

【シニア女性の健康に関する意識と実態調査】

**健康に関する価値観は「一生自分の足で歩きたい」「ボケたくない」が高い一方、
「長生きしたい」と考える人はわずか7.4%。**

1年間で健康にかけている平均金額は全体で「128,829円」

女性誌販売部数 No.1 (※1) の雑誌「ハルメク」をグループで発行する株式会社ハルメクホールディングス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫）ハルメク 生きかた上手研究所は、50～79歳の女性476名を対象に「健康に関する調査」をWEBアンケートにて実施いたしました。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート（2022年7月～12月）

【調査サマリ】

■健康に関する価値観は「一生自分の足で歩きたい」「ボケたくない」が圧倒的多数で、いずれの年代も7割以上の方が回答。一方、「長生きしたい」は全体で7.4%とかなりの少数派。

⇒「一生自分の足で歩きたい」が89.7%、「ボケたくない」82.6%、「子どもに迷惑をかけたくない」が48.9%でTOP3。「長生きしたい」は7.4%。

⇒健康に関する悩みとしては「健康のための活動をしたが、継続的に行うことが難しいと感じる」が最も多く42.9%。一方、「健康全般に関する意識、悩みはない」も全体で22.9%、70代では32.2%を占める。

■将来悪くなりそうで不安を感じている体の部位は、「目」「歯」「腰」。

現在は悪くないが、心配している体の部位は、「脳」「血管」「心臓」。

■将来悪くなりそうで不安を感じている体の症状は、

「疲れやすい/疲れが抜けない」「骨粗しょう症」「自律神経のみだれ」。

現在は悪くないが、心配している体の症状は、「骨粗しょう症」「尿もれ」「嚥下障害」。

■1年間で健康にかけている平均金額は全体で「128,829円」。そのうち「運動サービス」の占める割合は27.6%。

⇒健康にかけるお金の内訳を見ると、「運動サービス」が平均35,567円で最も高く、次いで「医薬品・医療品」が22,876円、「サプリメント」19,767円となっている。

■自分にとって「健康である」状態は「自分のことは自分でできること」。

⇒他の人に頼らず一人で生活できる、自分のことは自分でできることを多くの人が望んでいる。

■行っている運動はストレッチ・体操が1位で79.8%、2位はウォーキングが74.4%と高い。

⇒一回あたりの平均運動時間は「ストレッチ・体操」が25分、「ウォーキング」は54分。

⇒70代は「筋トレ」や「その他の有酸素運動（ジョギング/水泳/スポーツ全般など）」の実施割合が他年代に比べて高い。

【調査背景】

女性誌販売部数 No.1 の「ハルメク」は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。シニア層は、若年層に比べ、健康に対する意識が高いと言われていました。また、近年ではカーブスに代表される女性向けフィットネスジムのほか、chocoZAPに代表されるコンビニジムなども話題となっています。シニア層が現在不調に感じる体の箇所や将来の健康不安のほか、健康に対する価値観や健康づくりへの取り組みについて、どのような意識・実態を持っているのかを把握すべく、「中高年世代の健康に関する意識と実態調査」を実施しました。

※調査結果のパーセンテージは、小数点以下第2位を四捨五入しているため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

【調査概要】

調査の方法：WEBアンケート

調査の対象：50～79歳の女性

有効回答数：女性476名

調査実施日：2023年9月8日～9月11日

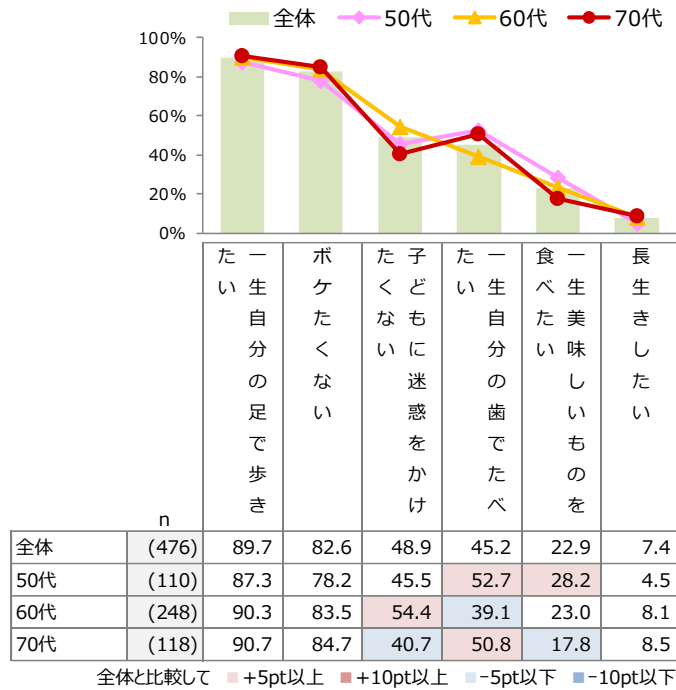
調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

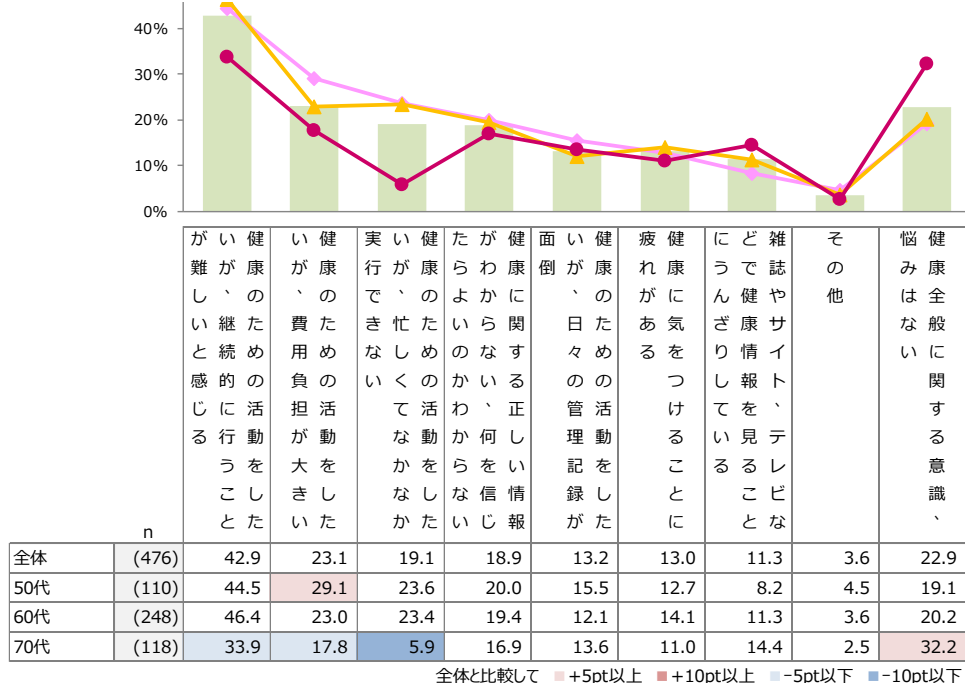
**健康に関する価値観は「一生自分の足で歩きたい」「ボケたくない」が圧倒的多数で、
いずれの年代も7割以上の方が回答。
一方、「長生きしたい」は全体で7.4%とかなりの少数派。**

- ・「一生自分の足で歩きたい」が89.7%、「ボケたくない」82.6%、「子どもに迷惑をかけたくない」が48.9%でTOP3。「長生きしたい」は7.4%。
- ・健康に関する悩みとしては「健康のための活動をしたいが、継続的に行うことが難しいと感じる」が最も多く42.9%。一方、「健康全般に関する意識、悩みはない」も全体で22.9%、70代では32.2%を占める。

**健康に関する事柄について重視したいこと
50～79歳の女性（3つまで回答）：476名**



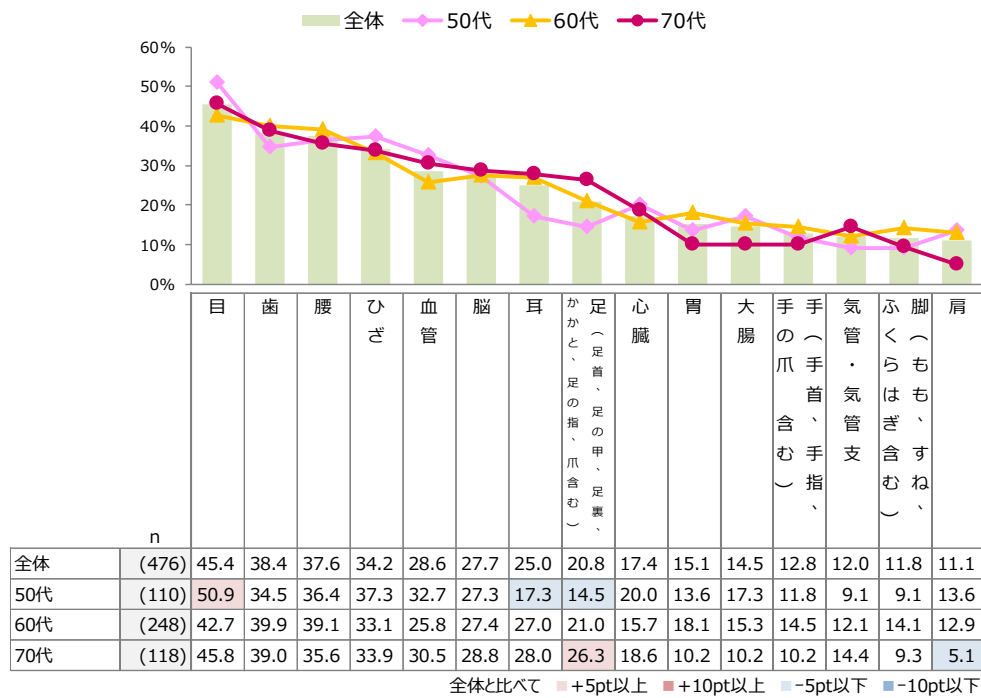
**健康全般に関する意識、悩み
50～79歳の女性（複数回答）：476名**



**将来悪くなりそうで不安を感じている体の部位は、「目」「歯」「腰」。
現在は悪くないが、心配している体の部位は、「脳」「血管」「心臓」。**

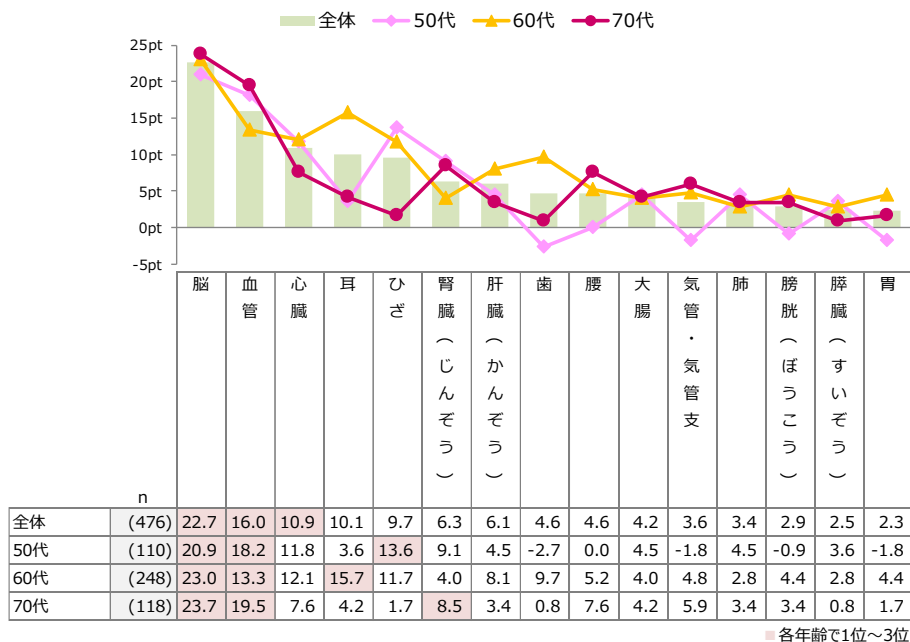
- ・ 今後悪くなりそうで不安を感じている体の部位は、「目」が最も多く45.4%、次いで「歯」(38.4%)、「腰」(37.6%)と続いた。
- ・ 現在は悪くないが、心配している体の部位は、「脳」が最も多く+22.7ポイント、次いで「血管」(+16.0ポイント)、「心臓」(+10.9ポイント)だった。
- ・ 現在は悪くないが、心配している体の部位の年代別特徴としては、50代で「ひざ」、60代で「耳」、70代で「腎臓」が上位に挙げられている。

**■今後悪くなりそうで不安を感じている体の部位（全体上位15位まで掲載）
50～79歳の女性（複数回答）：476名**



■現在は悪くないが心配している体の部位（全体上位15位まで掲載）

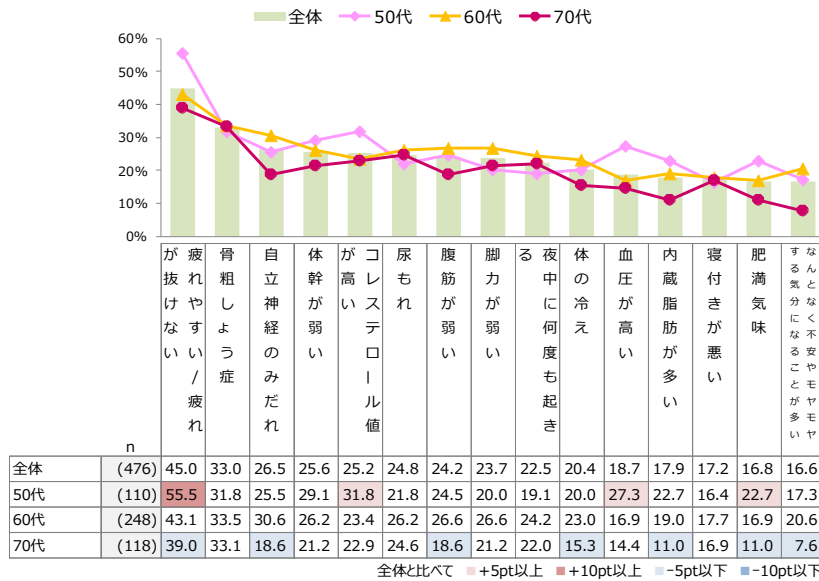
※「今後悪くなりそうで不安を感じている体の部位」と「現在調子の悪い体の部位」の回答差分
50～79歳の女性（複数回答）：476名



**将来悪くなりそうで不安を感じている体の症状は、
「疲れやすい/疲れが抜けない」「骨粗しょう症」「自律神経のみだれ」。
現在は悪くないが、心配している体の症状は、「骨粗しょう症」「尿もれ」「嚥下障害」。**

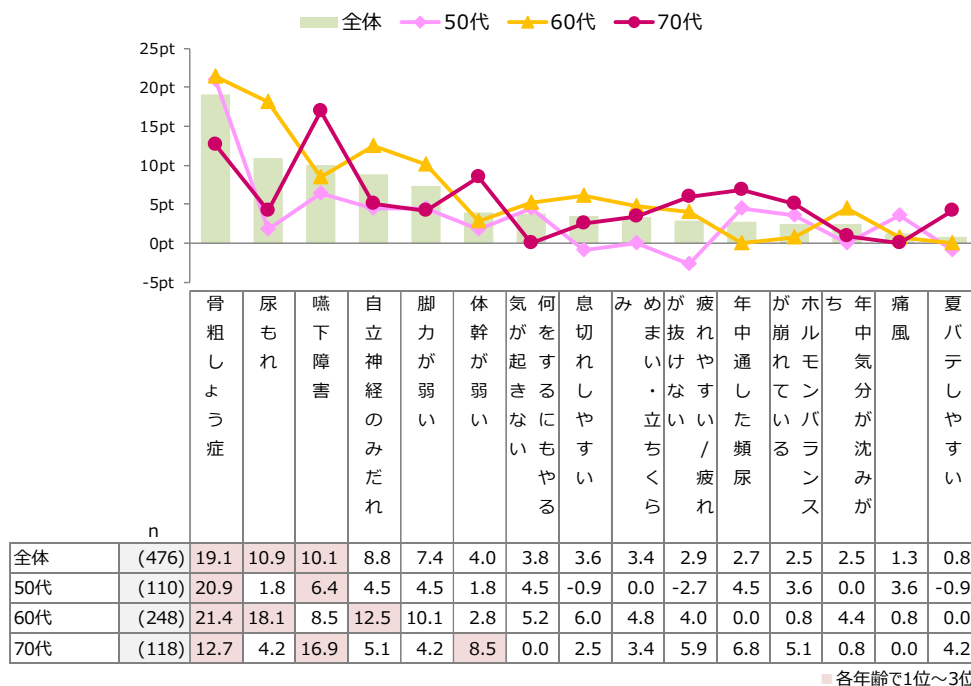
- ・ 今後悪くなりそうで不安を感じている体の症状は、「疲れやすい/疲れが抜けない」が最も多く 45.0%、次いで「骨粗しょう症」(33.0%)、「自立神経のみだれ」(26.5%) と続いた。
- ・ 現在は悪くないが、心配している体の症状は、「骨粗しょう症」が最も多く +19.1 ポイント、次いで「尿もれ」(+10.9 ポイント)、「嚥下障害」(+10.1 ポイント) だった。

**■ 今後悪くなりそうで不安を感じている体の症状 (全体上位 15 位まで掲載)
50~79 歳の女性 (複数回答) : 476 名**



■ 現在は悪くないが心配している体の症状 (全体上位 15 位まで掲載)

※ 「今後悪くなりそうで不安を感じている体の症状」と「現在調子の悪い体の症状」の回答差分
50~79 歳の女性 (複数回答) : 476 名



1年間で健康にかけている平均金額は全体で「128,829円」。
そのうち「運動サービス」の占める割合は27.6%。

- ・1年間で健康にかけている平均金額は全体で128,829円。
- ・健康にかけるお金の内訳を見ると、「運動サービス」が平均35,567円で最も高く、次いで「医薬品・医療品」が22,876円、「サプリメント」19,767円となっている。
- ・「運動サービス」の全体における割合は27.6%となっている。
- ・年齢別で見ると、70代は「運動サービス（フィットネスジムなど）」の全体における金額割合は31.2%と他の年代よりも高い。

■1年間で「健康」にお金をかけている金額
50～79歳の女性（項目ごとに数値回答）：476名
 ※「0円」回答者も母数に含めて平均値を算出

	全体	運動サービス (フィットネスジムなど)	医薬品・ 医療品	サプリメント	マッサージ、 整体	健康食品	運動グッズ、 健康器具	睡眠・入浴 グッズ、 サービス	その他健康に 関すること	合計
【金額(円)】全体	(476)	35,567	22,876	19,767	17,457	12,062	5,381	5,080	10,639	128,829
*年代										
50代	(110)	23,520	19,445	21,818	18,755	12,682	5,073	5,495	22,786	129,575
60代	(248)	37,755	23,729	17,501	16,988	10,527	6,165	5,383	7,302	125,350
70代	(118)	42,201	24,284	22,618	17,233	14,708	4,019	4,055	6,326	135,444
【金額構成比】全体	(476)	27.6%	17.8%	15.3%	13.6%	9.4%	4.2%	3.9%	8.3%	100.0%
*年代										
50代	(110)	18.2%	15.0%	16.8%	14.5%	9.8%	3.9%	4.2%	17.6%	100.0%
60代	(248)	30.1%	18.9%	14.0%	13.6%	8.4%	4.9%	4.3%	5.8%	100.0%
70代	(118)	31.2%	17.9%	16.7%	12.7%	10.9%	3.0%	3.0%	4.7%	100.0%

自分にとって“健康である”状態は「自分のことは自分でできること」

- ・他の人に頼らず一人で生活できる、自分のことは自分でできることを多くの人が望んでいる。

■自分にとって“健康である”とはどういう状態か（自由記述抜粋）

50～79歳の女性：476名

じぶんの足で歩き、頭で考え、じぶんの歯で食べる(富山県、56歳)

体の不調を気にせず億劫がらずに、自分で普通に一通りのことができること(北海道、59歳)

いくつになってもお話がちゃんとできて、億劫がらず物事をこなし、自分で歩ける体を持つ(長野県、60歳)

人に頼らず、日常生活が維持できる、歩ける、何でも食べられる、病院のお世話にならない(東京都、66歳)

朝スッキリ目覚め、やるべきことをキチンとこなし、面倒がらずに食事を作り、それを美味しく頂く。そして夜にぐっすり寝られること(神奈川県、70歳)

他人に頼らず、一人で生活できる事(埼玉県、77歳)

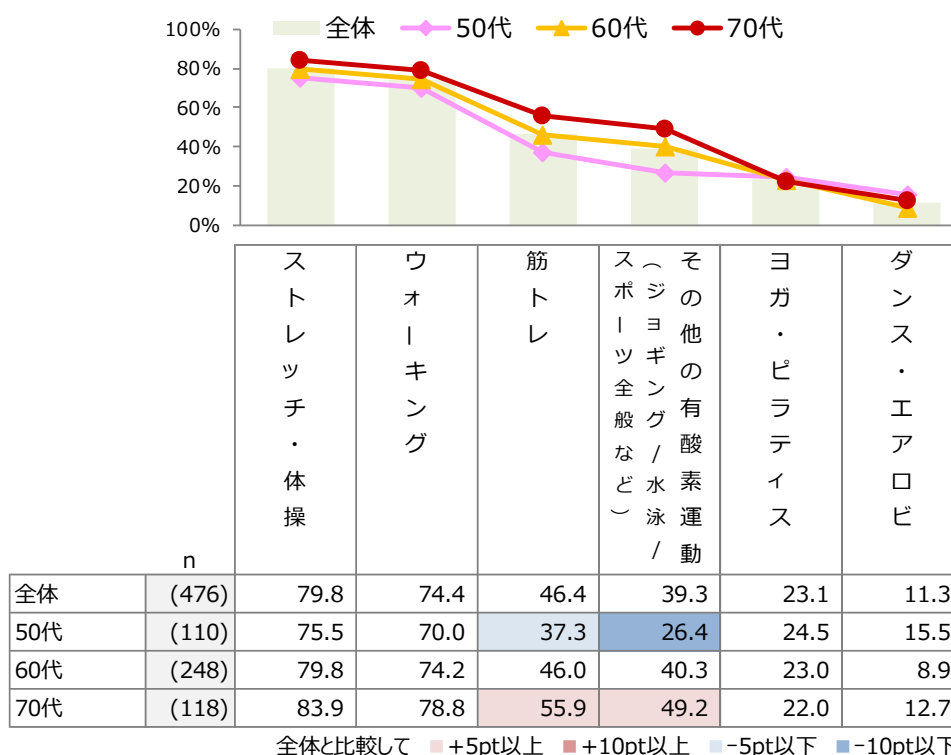
**行っている運動 1位はストレッチ・体操で79.8%、
2位はウォーキングが74.4%と高い。**

- ・行っている運動は「ストレッチ・体操」が79.8%、「ウォーキング」が74.4%と突出している。
- ・一回あたりの平均運動時間は「ストレッチ・体操」が25分、「ウォーキング」は54分。
- ・70代は「筋トレ」や「その他の有酸素運動（ジョギング/水泳/スポーツ全般など）」の実施割合が他年代に比べて高い。
- ・フィットネスジム・運動教室満足度（「満足している」+「やや満足している」）は全体で87.6%と高い。
- ・現在フィットネスジム・運動教室を利用している理由の自由回答を見ると、体を動かすという目的のほか、「コミュニケーション目的でジム・運動教室に通っている」といった回答も見られた。

■行っている運動

50～79歳の女性（種目ごとに単一回答）：476名

※種目ごとに頻度を聴取し、「運動を行っている」割合を算出



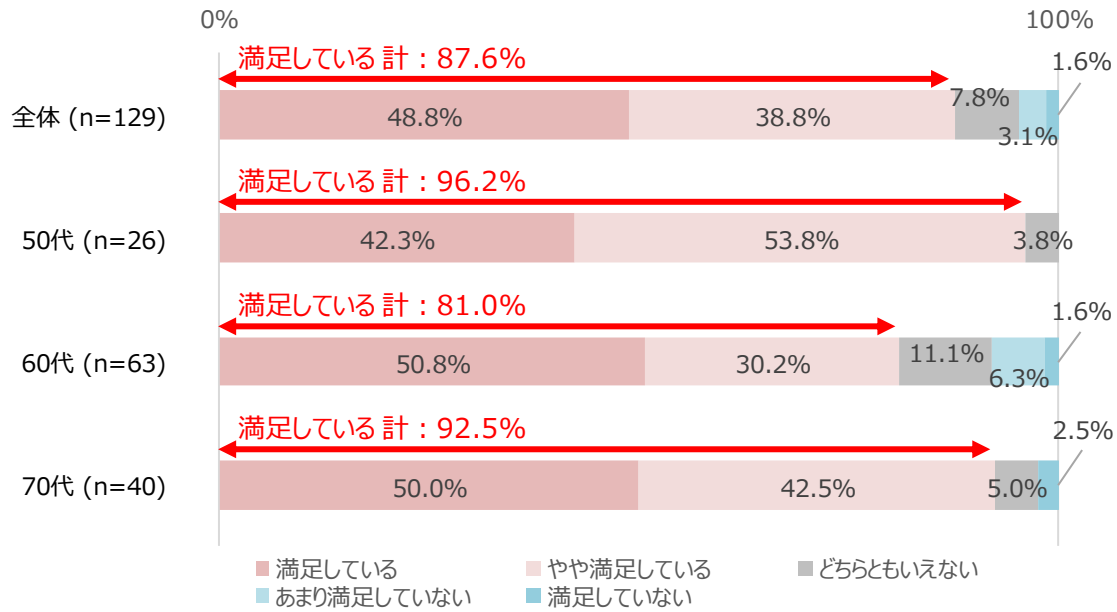
■一回あたりの運動時間

各運動実施者（種目ごとに単一回答）

種目	ストレッチ・体操	ウォーキング	筋トレ	その他の有酸素運動 (ジョギング/水泳/スポーツ全般など)	ヨガ・ピラティス	ダンス・エアロビ
全体	25分	54分	30分	59分	60分	64分
*年代						
50代	19分	57分	28分	63分	51分	68分
60代	23分	53分	28分	59分	65分	68分
70代	34分	54分	32分	58分	57分	52分

※回答があった選択肢に対し、「3時間以上」は「180分」、「2時間～3時間未満」は「150分」、
「1時間～2時間未満」は「90分」、「30分～1時間未満」は「45分」、「20分～30分未満」は「25分」、
「10分～20分未満」は「15分」、「5分～10分未満」は「7.5分」、「5分未満」は「5分」とみなし平均値を算出

■現在利用フィットネスジム・運動教室満足度（単一回答）
 フィットネスジム・運動教室を利用している 50～79 歳の女性：129 名



■現在フィットネスジム・運動教室を利用している理由（自由記述抜粋）
 フィットネスジム・運動教室を利用している 50～79 歳の女性：129 名

筋力をつけ 体脂肪を減らす。好きな時に行けるし、行けばコーチや顔見知りの方と話したりもできるから(埼玉県、55 歳)

カーブスを利用している。30 分で終わり友達と話せるから(埼玉県、61 歳)

居場所がある(静岡県、63 歳)

大人の社交場(静岡県、65 歳)

おしゃべりによる情報交換(神奈川県、66 歳)

自宅から通いやすい場所にある。スタジオレッスンで身体の使い方を毎回得られることが新鮮。知り合いが多くなりお互いに励まし合える(東京都、68 歳)

同じ年代の人とのコミュニケーションをとる(埼玉県、70 歳)

当日予約が可能。少人数。トレーナーの指導が気に入っている(神奈川県、62 歳)

先生から毎週貴重なお話がきけるので(東京都、73 歳)

【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人の50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



ジム・運動教室でシニア女性を攻略するには、「交流の場」としての価値提供が必要か

「長生きはしたくないが、健康寿命は延ばしたい。」「人の介助や病院・薬に頼ることなく、今普通にできていることを億劫がらずに続けたい。」これが今回の調査で明らかになった50～70代の健康に対する意識です。中でも「自分の足で歩ける」「トイレ・入浴・排泄・物事の判断が自分でできる」「おいしい食事を作って、自分の歯で食べられる」という身体的な継続欲求が強い様子が、自由記述から伺えました。

また、健康のために、年間約13万円のお金を投じています。目的は解決より予防で、「医薬品」よりも「ジムなどの運動サービス」に消費しています。87.6%のシニア女性が、現在利用しているジム・運動教室に「筋肉がつく」「運動不足解消」「運動習慣ができる」「通いやすい（立地）」と満足していました。費用や効率性を利点に挙げる者人は少なく、むしろコミュニケーション目的でジム・運動教室に通っているシニア女性が多い点は想定外でした。具体的には「大人の社交場」「仲間づくり」「インストラクターとおしゃべり」などが見られたのです。フィットネスジムという交流の場があることで、当該世代は心身ともに充たされ、健康になれるということなのでしょう。

RIZAPの会員に占める60歳以上の比率がコロナ前は10%程度でしたが、今年に入って20%（コロナ前の2倍）を超えているというニュースを目にしました。今回の調査では、50～70代女性の利用者は「カーブス」が断トツでひとり勝ちでした。シニアのトレーニング機運が高まっている今、参入が相次ぐ「シニア向けジム・運動教室」から目が離せません。「場」としても、シニア女性にとってジムは欠かせない居場所となっていく見立てです。シニア女性を攻略するには、セルフジムや短時間型だけでは物足りない可能性がみえました。「コミュニティの場」としての価値提供が必要となるでしょう。

■女性誌部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、[「ハルメク シニアマーケティング LAB」](#)で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク年代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。