

2023-2024 シニアトレンドを発表！

「#インスタグランマ」「孫と推し活」「シニアは体パ」…

“令和シニア”の進化が明らかに

～超長寿社会 日本のボリュームゾーンであるシニア世代も着実に進化～

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、今年のシニア世代の動向を振り返り、2023-2024 シニアトレンドを発表いたしました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2023年1月～6月)

2023-2024シニアトレンド



1. #インスタグランマ 4. 投資はじめました

2. 孫と推し活 5. シニアは体パ<sup>タイ</sup>

3. 筋トレ シニア

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアの調査・分析を行い、主にシニア女性のインサイトを発掘しています。長かったコロナ禍が終息を迎え、4年ぶりの〇〇が多く世に溢れた2023年。今、シニア世代はどういったモノに関心があるのか、どういった価値観を重視するのか、これからどのように過ごしたいと考えているのか。シニア世代のリアルな今を明らかにするため、2023-2024 シニアトレンドを発表しました。



※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。※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。

## デジタル、エンタメ、投資…意外なシニアの一面も？ 2023～2024 シニアトレンド

### 1. 「# インスタグランマ」

SNS 利用率がコロナ前（2019 年）11.9%→ポストコロナ（2023 年）31.9%に。Instagram の利用率の急伸が、シニア女性の SNS 普及をけん引。いくつになっても輝き続けるインスタグランマはますます SNS を席捲していくと予測。



### 2. 「孫と推し活」

推しがいる 50 代以上女性は昨年から 13%増加して 47.9%に。リアル活動にも意欲的で、年間平均約 10 万円を推しに費やしている。ゲーム・ライブなど、世代を超えて体験を共有する新しいパターンも。



### 3. 「筋トレ シニア」

「chocoZAP」などの快進撃に伴い、フィットネスジム業界のすそ野が広がった。シニア女性が健康に 13 万円/年を費やすうち、フィットネスジムの占める割合は約 3 割。2024 年もスポーツジムに通うシニアが増えていくことでしょう。



### 4. 「投資はじめました」

50 歳以上女性の資産運用者（2023）は、2019 年（コロナ前）比較で 6 倍の伸び率。全体における当該世代のシェアは 4.9%（19 年）→11.9%（23 年）と約 2.4 倍※。物価高への対抗策として 24 年以降も投資するシニアが増え、経済は活況に。※大手ロボアドバイザーの実績

### 5. 「シニアは体パ」

シニアも気候変動に適應しながらタイパを重視。調理済み食品を賢く使う割合は、コロナ前と比べ 8～10 ポイント上昇※。体への負担も減らせるから、24 年の冷凍おせちも EC で早めに注文。

※博報堂生活総合研究所「生活定点」調査

## 小島慶子さん、湯山玲子さんも交えたトークセッション 「スマホの浸透によって今が最大の文化革命。無理せず楽しめるリテラシーが大事」

発表会後半では、エッセイストの小島慶子さん・著述家の湯山玲子さん・梅津とのトークセッションを実施。スマホ×SNS の普及について、「だれしも自分が発信者になってしまう、無自覚に誰かに影響を与えてしまうことができる時代。SNS は承認欲求などの“人間の欲望の武器”とし、「無理のない範囲で楽しめるようにリテラシーを持つことが大事」といったお話がありました。また、推し活については、特定の“推し”はないとしつつも、小島さんからは「最近仏教を勉強していて、推しは日本で最初の尼さん！」といった意外なエピソードも飛び出し、大盛り上がりのトークセッションとなりました。



## 【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人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



### 転換期にある2023-2024、シニア独自の未来への種まき

2023年。国際情勢が一段と不安定化し、不確実性が高まりました。日本経済においては物価高や海外経済の減速などの下押し要因が目立ちます。シニアも昨今のインフレ対策として『投資（を）はじめました』。今年は最高気温35℃以上の猛暑日が連日観測されるなど、気候変動が避けられないことを実感しました。『シニアは体（タイ）パ』で、時間だけではなく体を労わる工夫をしながら変化に適応しています。また、自分の健康は自分で管理せねば、と筋トレにも意欲的です。気軽に運動できる場が整いつつある中で、『筋トレ シニア』はますます増えていくと予測します。

不安、不確実といった負の要素ばかりではありません。明るい兆しがみえた1年でもありました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行して、人々が日常に戻りました。インバウンド消費が再開しています。シニアも例外ではなく、外向きマインドにシフト。お出かけ機会が増え、外食産業や百貨店の復調に関与しました。WBCやラグビーワールドカップ2023での日本代表の活躍などスポーツイベントが目白押しだったことも影響してか、『孫と推し活』をしました。推しを通じて子や孫とのリアルなコミュニケーションが復活しています。現役世代では、「生成AIでDXの推進」への期待が大きい年でもありました。シニアのデジタル化も加速し、2023年はSNSが大幅に普及。『#インスタグランマ』での活躍は同世代のみならず、全世代の人生のお手本にもなっています。

転換期の今、あらゆることが重要な局面にあります。シニアにとって、「君たちは、どう生きるか」は「私たちは、どう老いるか」という意味と重なります。変化が激しく、先行きも見通せず、複雑で曖昧な時代をどう生き抜くか、どう老いていくかは大きなテーマです。人生を振り返しても、「SNS」「ネットショッピング」「推し活」など、新しいことに挑戦しています。「投資」「筋トレ」にも踏み出しています。人口が多いシニアが前向きに動き出せば、よい経済効果を生んでいくに違いありません。一方で、これから迎える長寿社会の中で自分が無理せずラクに老いるコツや知恵を探しています。前向きな気持ちとカラダとの折り合いをつけながら、決して若者の追随だけではない、シニア独自の新しいトレンドは、今後も生まれていくことでしょう。シニアが未来への種まきを始めています。

### ■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、ハルメク世代（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。