

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

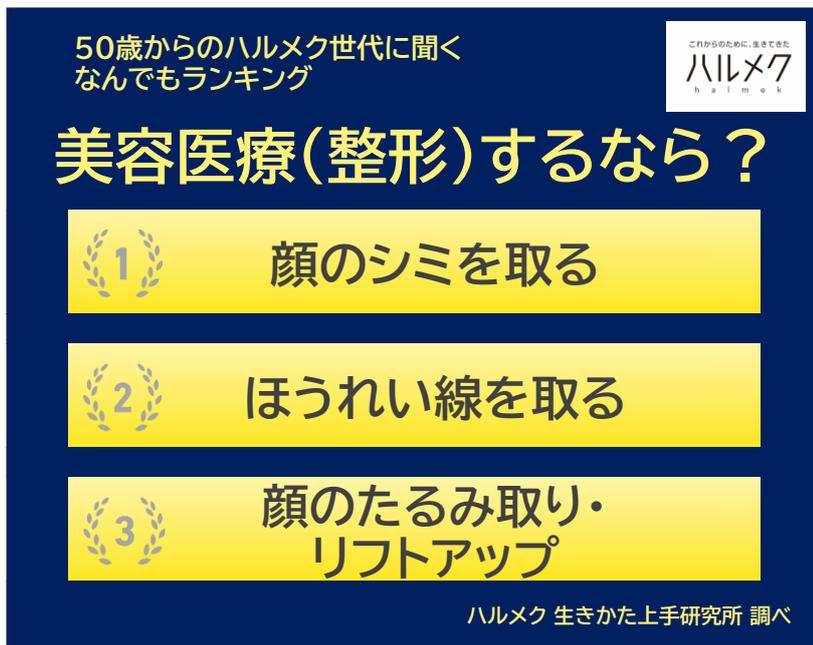
50歳以上の女性が選ぶ「美容医療（整形）するなら？」1位は『顔のシミ取り』

50・60代は「顔のシミ」、70代は「ほうれい線」が1位。

年齢が上がるにつれ、「マリオネットライン（唇の両脇からあごにかけての溝）解消」の順位が上昇

女性誌販売部数 No.1（※1）雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50歳以上の女性（事前調査 490名、本調査 449名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞くなんでもランキング」を公開しました。テーマは「美容医療（整形）するなら？」です。

（※1）日本ABC協会発行社レポート(2023年1月～6月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「美容医療（整形）するならどの部分をどうしたいか」を1名あたり3つまで自由記述で聴取し、回答が多かった20の施術内容を選抜した。本調査では20の施術内容についてそれぞれ7段階で評価を得た。

なお、事前調査・本調査とも、施術に伴う費用や痛みなどは考えず直感で回答してもらった。「美容医療（整形）はしたくない」の選択肢は設けず、したくない場合には空欄または何も選択せずに回答を終えるよう依頼した。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50～86歳の女性

※能登半島地震により災害救助法が適用された新潟県・富山県・石川県・福井県の市町村は除く

調査実施日：事前調査 2024年1月30日(火)～2月1日(木)

本調査 2024年2月13日(火)～2月15日(木)

回答者数：事前調査 490名 本調査 449名

※本調査は50代、60代、70代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各施術内容の評価（7段階）に応じて配点し、ランキングを算出した。

【質問】事前アンケートで多かった美容医療（整形）したい部位を見て、それぞれの程度「したい」と思いますか。

【配点】とてもそう思う：100点、そう思う：85点、まあそう思う：65点、どちらともいえない：50点、あまりそう思わない：35点、そう思わない：15点、全くそう思わない：0点

※調査主体の「ハルメク 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。

※本調査結果は、50歳以上の女性に美容医療（整形）を推奨するものではありません。美容医療（整形）などの検討にあたっては、ご自身の判断と責任において行ってください。

## 【 調査サマリ 】

### 1位 顔のシミを取る

理由1位は「老けて見える、おばさんぽいから」だった。ランキング2位、3位も同様。理由の5位に入った「メイクや化粧品では限界があるから」は、20の施術内容中最も高かった。50代と60代で1位。

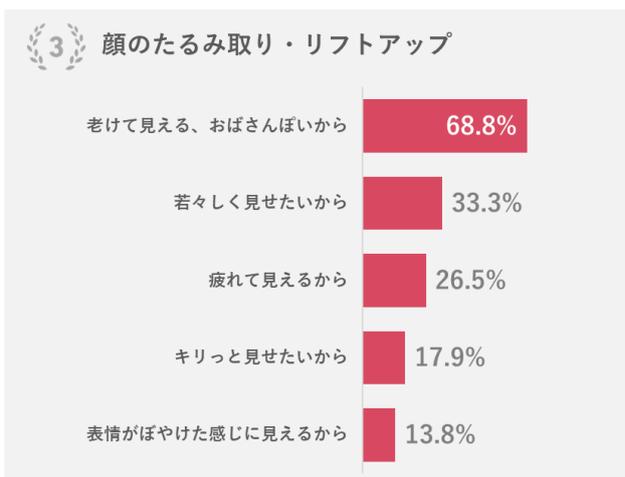
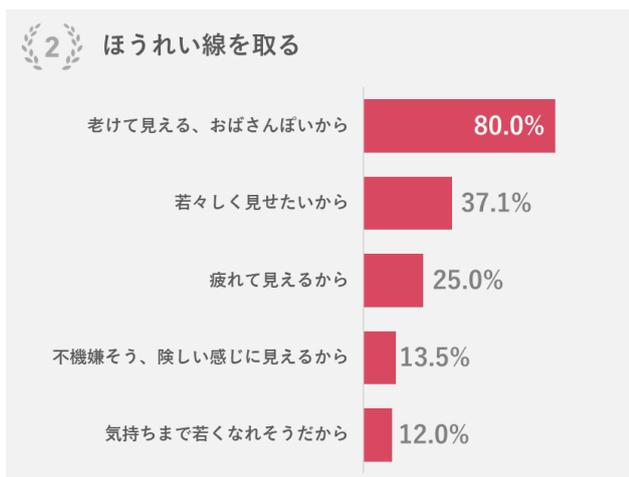
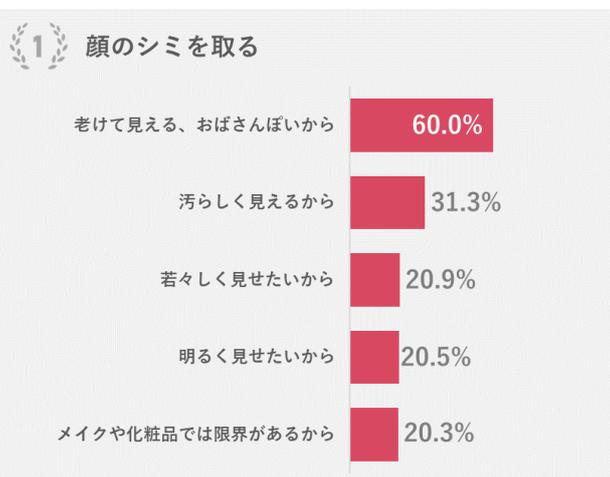
### 2位 ほうれい線を取る

理由1位の「老けて見える、おばさんぽいから」は80.0%。70代で1位だったが、得点は50代・60代の方が高い。

### 3位 顔のたるみ取り・リフトアップ

理由1~3位は「ほうれい線を取る」と同様だが、4位に「キリッと見せたいから」、5位に「表情がぼやけた感じに見えるから」が入る。50代は4位、60代・70代は3位だった。特に60代の意向が強い。

## ■美容医療（整形）したい理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



## ■美容医療（整形）について思うこと（事前調査・本調査の自由回答を抜粋）

### 1位 顔のシミを取る

- 年々シミが増えているような気がする。シミのない張りのある顔になりたいと思う（60歳）
- 顔に大きくシミがあるので、以前から取りたいとは思っていたが、だんだん広くなってきて、気分が少し落ち込む（64歳）

### 2位 ほうれい線を取る

- しみしわ、ほうれい線がなくなると、絶対10歳以上は若く見え、気分も良くなるのは間違いない（67歳）
- ほうれい線や目の瞼が下がるのはなかなか自分で努力しても難しい（68歳）

### 3位 顔のたるみ取り・リフトアップ

- 年齢を重ねると重力には逆らえないので、全体的にリフトアップしたい。行き過ぎない自然な形で（66歳）
- 年齢に伴ってシミたるみは仕方ないかなと思っているが、少し若々しく見られたい（67歳）

### 6位 マリオネットラインを解消

- 顎のたるみが、とても気になるのでどうにか出来たら良い（75歳）

## 肯定派（興味がある、施術や検討の経験がある）

- 顎のたるみと首のシワが改善されたら、かなり若見えすると思う（53歳）
- たくさんコンプレックスがあるのでキリがないとは思いますが、知り合いが整形して可愛くなっているのを見るとやってみたくなる。でも、更に老化が進んだ時にまたいろいろ気になるだろうから、やっぱりキリがないと思う（56歳）
- 1番気になっているのは、頬のシミ。内服薬、クリーム、レーザーなど、実際にはどうすればいいのか、どこで治療するのがいいのか、実際に周りで聞ける人がいない。正確な情報を手に入れたいが、口コミ等で判断するしかないのか、美容整形の敷居が高くて、実行出来ていない。何とかしたい気持ちはずっと続いている状態（62歳）
- 10年位前に結構本気でリフトアップを考えて、東大病院はじめいくつかの有料初診を受けたが、一か月位くらいは「腫れたまま」を知り、あきらめた（70歳）
- 40代で二の腕の脂肪吸引をしたが、思うように細くはならなかった。運動して細くする方がいいのではないかと思った（72歳）
- 顔に大きなホクロがあるのがコンプレックスで、美容皮膚科のレーザーで痛みもなく跡も残らず取ることができた。年齢と共に大きくなり、主人に見苦しいと言われ続けて、隠すようにしていた時期は本当に時間の無駄だったと思う（73歳）

## 否定派

- 整形したいとは思わない。エステやリンパマッサージなどである程度良くなると思う。年齢より少し若く生き生きとしていれば良い。魅力的なおばさんであれば充分（67歳）
- シワなどはその人の生きてきた年輪だと思います。そのままでもいい（70歳）
- 美容に興味があるが、整形したいとは思わない。エステは毎月通っている。化粧はほとんどしないが、基礎化粧品にお金をかけている。できるだけ自然のものから作られた商品を使用している（73歳）
- 年齢的には自分自身の個性は変えなくてよいと思っています。それぞれ個性を大切にしたいほうがよい。今は内面の磨きをしたいと思っている（74歳）

■美容医療（整形）したい場所 TOP20（50歳以上女性：449名） ※7段階評価の配点によるランキング

全体					
1位	顔のシミを取る	63.4	11位	お腹の脂肪・贅肉を取る	49.3
2位	ほうれい線を取る	61.0	12位	アゴのたるみ取り・二重アゴ解消	47.4
3位	顔のたるみ取り・リフトアップ	56.8	13位	目の周り・目じりのシワを取る	47.4
4位	眉間・額のシワを取る	54.6	14位	歯並びを整える	45.1
5位	目の下のたるみを取る	54.2	15位	まぶたのくぼみ解消	39.2
6位	マリオネットラインを解消	53.6	16位	脚を細くする	38.7
7位	まぶたのたるみを取る	53.1	17位	二重まぶた・目を大きく	38.4
8位	首のシワ・たるみを取る	52.6	18位	鼻を高く・鼻筋を通す	29.5
9位	目の下のクマを取る	50.4	19位	小顔にする	28.6
10位	口角を上げる	49.3	20位	バストアップ	26.9

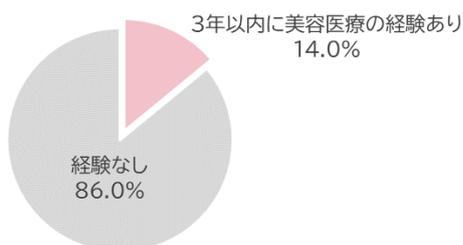
	50代		60代		70代	
1位	顔のシミを取る	68.8	顔のシミを取る	68.2	ほうれい線を取る	54.7
2位	ほうれい線を取る	63.9	ほうれい線を取る	64.4	顔のシミを取る	53.1
3位	首のシワ・たるみを取る	60.6	顔のたるみ取り・リフトアップ	61.1	顔のたるみ取り・リフトアップ	49.1
4位	顔のたるみ取り・リフトアップ	60.1	目の下のたるみを取る	58.8	マリオネットラインを解消	48.4
5位	眉間・額のシワを取る	57.8	マリオネットラインを解消	58.5	眉間・額のシワを取る	47.5
6位	目の下のたるみを取る	57.4	眉間・額のシワを取る	58.4	目の下のたるみを取る	46.5
7位	まぶたのたるみを取る	57.0	まぶたのたるみを取る	57.6	まぶたのたるみを取る	44.6
8位	目の下のクマを取る	56.2	口角を上げる	53.0	首のシワ・たるみを取る	44.3
9位	お腹の脂肪・贅肉を取る	56.1	首のシワ・たるみを取る	53.0	目の下のクマを取る	42.3
10位	口角を上げる	54.7	目の下のクマを取る	52.5	お腹の脂肪・贅肉を取る	42.3
11位	マリオネットラインを解消	53.9	アゴのたるみ取り・二重アゴ解消	50.1	目の周り・目じりのシワを取る	40.5
12位	アゴのたるみ取り・二重アゴ解消	53.8	お腹の脂肪・贅肉を取る	49.3	口角を上げる	40.2
13位	歯並びを整える	53.2	目の周り・目じりのシワを取る	49.0	アゴのたるみ取り・二重アゴ解消	38.2
14位	目の周り・目じりのシワを取る	52.7	歯並びを整える	48.8	歯並びを整える	33.4
15位	脚を細くする	47.4	まぶたのくぼみ解消	42.6	脚を細くする	31.1
16位	まぶたのくぼみ解消	43.8	二重まぶた・目を大きく	40.5	まぶたのくぼみ解消	30.9
17位	二重まぶた・目を大きく	43.8	脚を細くする	37.4	二重まぶた・目を大きく	30.8
18位	バストアップ	36.7	小顔にする	31.3	鼻を高く・鼻筋を通す	26.1
19位	小顔にする	33.5	鼻を高く・鼻筋を通す	31.1	小顔にする	21.0
20位	鼻を高く・鼻筋を通す	31.2	バストアップ	23.9	バストアップ	19.9

※順位は小数点第2位を含めてランキングしている

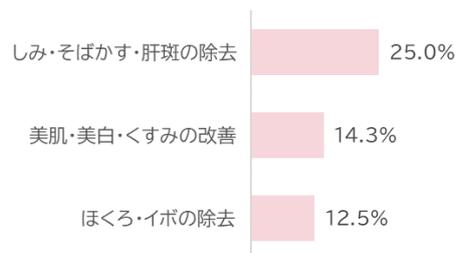
■参考 3年以内の美容医療経験と施術内容

2024年1月に実施した調査(女性50～89歳:800名)では、3年以内に美容医療の経験があるのは14.0%。経験者のうち、最も多いのは「しみ・そばかす・肝斑の除去」(25.0%)だった。

3年以内の美容医療経験  
(女性50～89歳:800名)



3年以内に行ったことがある美容医療  
経験あり(112名)の内訳TOP3



ハルメク 生きかた上手研究所「ファッション・美容に対する意識実態調査」(2024年1月22日～1月24日)より。「3年以内に行ったことがある美容医療」は複数回答で聴取。

## 【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。



### 年輪を重ねた思秋期女性が求める美容医療（整形）は、「お戻し」感覚

若者のあいだでは、美容医療のハードルが下がり、整形も隠さずオープンに話せる時代になっています。ボトックス注射・HIFU（ハイフ）・糸リフトなど、メスを使わない、切らない新しい美容医療も出てきています。

さて。年輪を重ねた50代以上の女性は、整形にどのようなイメージを抱いているのでしょうか。整形するならどこをしたいと思っているのでしょうか。

「二重まぶた」「鼻筋」「豊胸」「脂肪吸引」などのパーツは上位にあがって来ません。1位は、長い年月をかけて蓄積した「顔のシミ」。2位と3位は、皮膚の老化によって生じた「ほうれい線」「たるみ」。どの美容医療（整形）にも共通した理由が挙げられました。それは「老け見え」を気にして、「若見せ」を望むというもの。経年で変化した状態を昔に戻したいと願っていました。目指すのは美人タレントや旬のモデル（他人）ではなく、少し前の自分です。「しみしわ、ほうれい線がなくなると、10歳以上は若く見えて、気分も良くなるのは間違いない（67歳）」という自由記述がありました。10、20代の頃に戻りたいわけではなく、「10年前」と控えめで、欲はかきません。思春期の望む美容医療が「チェンジ」「お直し」感覚だとしたら、思秋期以上の女性が願うのは「リターン」「お戻し」という感覚でしょうか。

当研究所の調査によると、50歳以上の女性の3年以内美容医療経験率は14%。7人に1人が、何かしらの美容医療（整形）を実施したということになります。低い数字ではありません。技術も刷新され、気軽になった美容医療は、美容メンテナンスとして求められていくと予見します。お戻し感覚・身だしなみ感覚で自分に合った美容医療を取り入れる思秋期を迎えた美しい女性が増える未来を想像したら、華やいだ気持ちになりました。

### ■女性誌販売部数 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。