

【お酒に関する意識・実態調査 2024】

お酒を飲むシニア女性は2年間で増加

**お酒を飲む人も・飲まない人も、家でも・飲食店でも、
ノンアルコール飲料が飲食の場を盛り上げる**

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、50～86歳のハルトモの女性576名を対象に「お酒に関する意識・実態調査」をWEBアンケートにて実施しました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート (2023年7月～12月)

【 調査結果のポイント 】

- 飲む（める）人は増加。飲ま（め）ない人は減少。コロナ禍の2022年と比較してお酒の飲用頻度や量はほぼ変化はないが、お店で友人や知人と飲む機会は増加。
- 普段からお酒を飲む人の17%、お酒を飲まない人の5%がノンアルコール飲料を利用。
- シニア女性のお酒の特徴は「量より質」。おいしいお料理とともに親しい人と語り、健康にも配慮しながら、上質なお酒を飲みたい。

【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。ノンアルコール飲料市場が拡大を続ける中で、シニア女性のお酒の飲み方も変化してきているようです。今回は50代から80代における「お酒」の意識や実態などについて2022年調査と比較しながら分析します。

【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・有効回答者数：50～86歳の全国のハルトモ（ハルメクのモニター組織）の女性・576名

調査実施日：2024年7月30日（火）～8月2日（金）

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

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

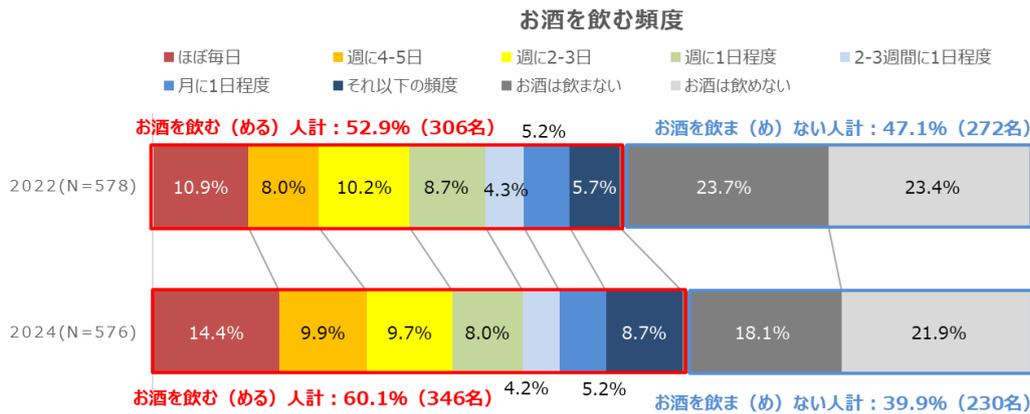
※ 2022年調査：3月、50～85歳578名 全国のハルトモ（ハルメクのモニター組織）の女性対象

※ 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。

※ 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。

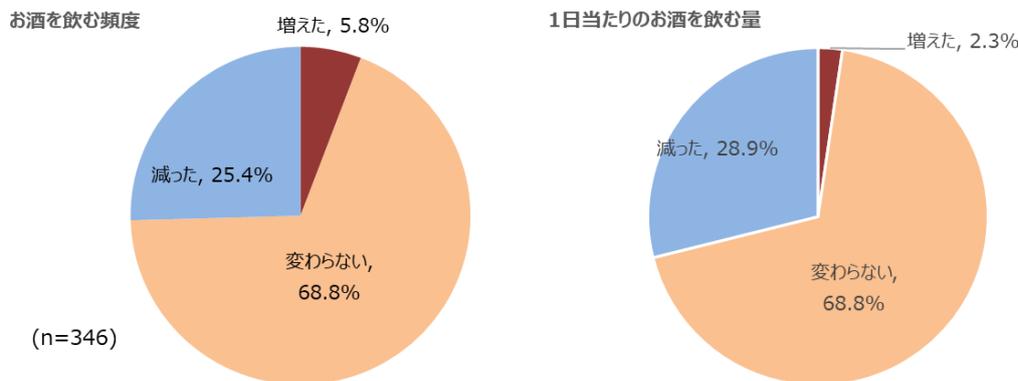
**飲む（める）人は増加。飲ま（め）ない人は減少。コロナ禍の2022年と比較して
お酒の飲用頻度や量はほぼ変化はないが、お店で友人や知人と飲む機会は増加。**

- ・ 飲む（める）人は2022年52.9%（306名）、2024年60.1%（346名）と7.2ポイント増、飲ま（め）ない人は2022年47.1%（272名）、2024年39.9%（230名）。
- ・ 1か月あたりの平均飲酒日数は、前回（2022年3月）と比べて0.8日の増加。
- ・ 「昨年と比べたときの飲酒の頻度・量」は7割が「変わらない」と回答している。
- ・ 平日、休日とも8～9割が「お酒を飲むのは自宅」と回答。
- ・ また平日、休日とも5～6割が「お酒をいっしょに飲むのは配偶者・パートナー」と回答。
- ・ 前回調査と比べ「飲食店で飲む」「友人・知人と飲む」が平日・休日とも増加。



1年前と比較したときのお酒を飲む頻度・1日当たりの量の変化(2024)

※お酒を飲む（める）人



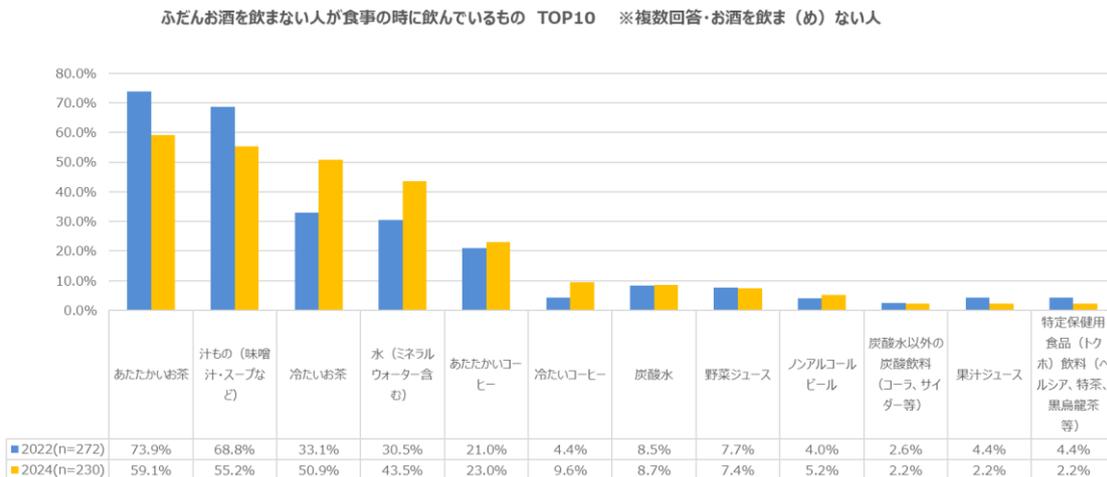
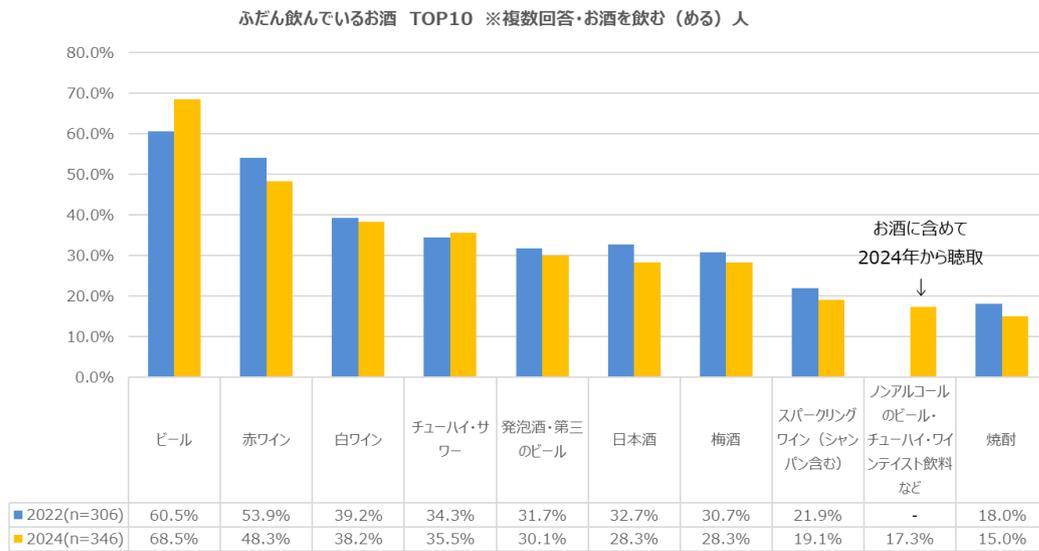
			2022 (n=306)	2024 (n=346)	2024- 2022年	増減 ※5ポイント未満の 増減は→とした
普段、誰とお酒を 飲むか ※複数回答	配偶者・ パートナー	平日	51.3%	55.5%	4.2%	→
		土日祝日	59.5%	59.5%	0.0%	→
	友人・知人	平日	9.5%	17.1%	7.6%	↗
		土日祝日	12.1%	21.7%	9.6%	↗
普段、どこでお酒 を飲むか ※複数回答	自宅で飲む	平日	92.5%	92.8%	0.3%	→
		土日祝日	93.8%	85.0%	-8.8%	↘
	飲食店で飲む	平日	12.7%	22.0%	9.3%	↗
		土日祝日	19.6%	38.2%	18.6%	↗

普段からお酒を飲む人の17%、お酒を飲まない人の5%がノンアルコール飲料を利用。

- 2022年調査と比べ、普段飲んでいるお酒は「ビール」が8.0ポイント増加。2024年から聴取したノンアルコール飲料は17.3%。
- 普段飲んでいるお酒は、前回は平均3.85種、今回は平均4.00種(ノンアル含む)であった。
- 普段お酒を飲まない人(飲めない人含む)が食事のときに飲んでいるものは「お茶」「汁もの」「水」「コーヒー」など。「ノンアルコールビール」は5.2%。
- 「お酒を飲む(める)人」「お酒を飲ま(め)ない人」の幸福度は同程度。「ノンアル・微アル飲料を飲んでいる人」は幸福度がやや高い。

	2022 (n=306)	2024 (n=346)
普段飲んでいるお酒の平均アイテム数(ノンアル含む)	3.85 / 21種	4.00 / 24種

※2024年度は「クラフトビール」「紹興酒」「ノンアルコール飲料」を追加



お酒の飲用状況別幸福度(とても幸せ:10、とても不幸:0として平均値を算出)

		幸福度・ウェイト平均	
全体	(n=576)	7.90	} ほぼ同率
お酒を飲む	(n=346)	7.90	
お酒は飲まない・飲めない	(n=230)	7.91	
お酒を飲む・ノンアル・微アル飲料を飲んでいる	(n=69)	8.10	(全体平均より+0.2ポイント)
お酒飲まない・ノンアル飲料を飲んでいる	(n=14)	8.21	※参考値

ノンアルコール飲料の飲用について（自由回答から抜粋）

お酒を飲む人

- ・ お酒はほどほどに飲むのが一番いいと思います。肝臓が弱いので、あまり飲み過ぎないようにしています。時には、ノンアルコールの商品を混ぜて、うまく飲むようにしています（55歳）
- ・ 楽しくお酒を飲むのは、いい事だと思うが、健康には飲まない方が絶対にいいと思う。最近はいいいノンアルコールのドリンクも増えているので、そういうもので十分楽しめると思います（66歳）
- ・ 最近ではノンアルコールの商品が多数売り出されているので、ノンアルコールは毎日の様に夫と二人で飲んでいる。気軽に罪悪感なく飲めて、一緒に食べる料理も美味しくなるような気がして好きである（74歳）

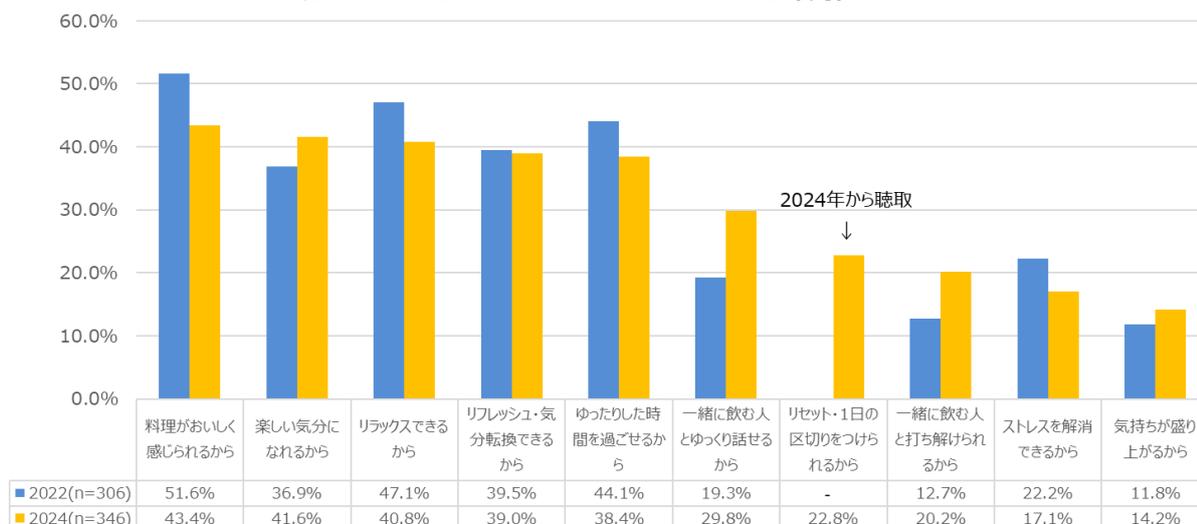
お酒を飲まない人

- ・ 外食でもノンアルコール飲料のメニューが豊富になり、お酒を飲まなくても居心地が良くなったと感じます（59歳）
- ・ 自分自身はお酒を全く飲めないが、ノンアルコールのビールやカクテル等の商品が豊富になってしかも美味しいので飲んでいる（67歳）
- ・ 最近ノンアルコールビールを飲んだら思いのほか美味しいので、友人たちと食事会をしたときはノンアルコールのビールやワインを飲むことで雰囲気を楽しんでいる（76歳）

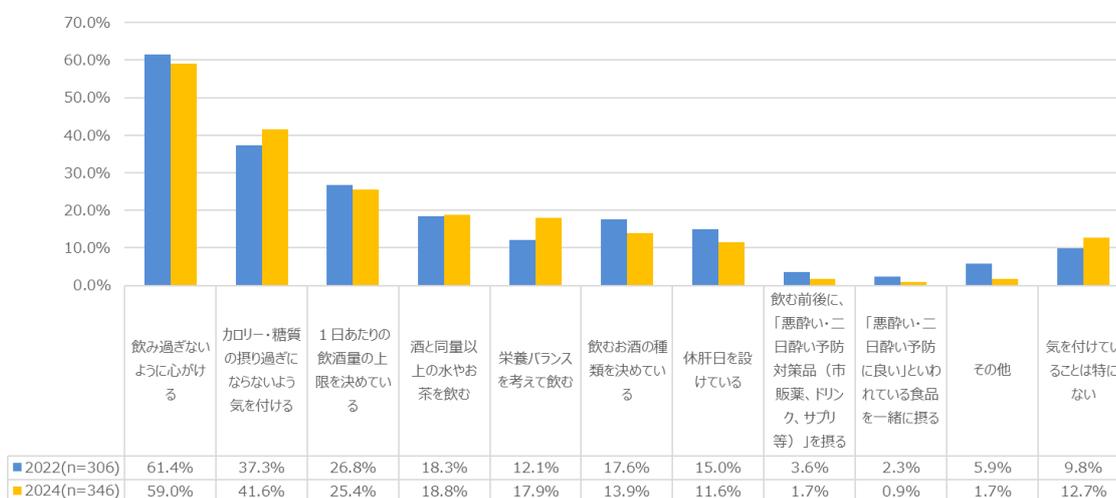
シニア女性のお酒の特徴は「量より質」。おいしいお料理とともに親しい人と語り、健康にも配慮しながら、上質なお酒を飲みたい。

- ・ 普段お酒を飲む理由で最も多いのは「料理がおいしく感じられるから」。次いで「楽しい気分になれるから」「リラックスできるから」「リフレッシュ、気分転換できるから」「ゆったりした時間を過ごせるから」などが上位にあがっている。なお、前回と比べて「一緒に飲む人とゆっくり話せるから」「一緒に飲む人と打ち解けられるから」が8～11ポイント増加している。
- ・ 飲酒に関して気をつけていることについて最も多いのは「飲みすぎないように心がける」。次いで「カロリー・糖質の摂りすぎにならないように気をつける」「1日当たりの飲酒量の上限を決めている」など。なお、前回と比べて「カロリー・糖質の摂りすぎにならないように気をつける」「栄養バランスを考えて飲む」が4～6ポイント程度増加している。

ふだんお酒を飲む理由 TOP10 ※複数回答・お酒を飲む（める）人



飲酒に関して気をつけていること ※複数回答・お酒を飲む（める）人



健康に配慮するようになった理由（自由回答から抜粋）

- ・ コレステロール値が高くなったこと等少しずつ不調が出てきて、医師より「量より休肝日が大切。」と言われたので心がけている（55歳）
- ・ 主人がお酒の飲み過ぎで膵炎になりました。それから禁酒しています。お酒の飲み過ぎはやっぱり体に悪いと実感しました（65歳）
- ・ お酒は少量でも脳などに悪影響をもたらすと厚労省が発表したのを読んで、適量を決めて飲んでいる（72歳）

お酒の飲み方やお酒に対する考え方の変化（自由回答から抜粋）

- ・ 自身としては、高くても本当に美味しいお酒を飲みたいと思えるようになりました（59歳）
- ・ 年齢とともに酒量はだいぶ減った。でもおいしい料理を目の前にしたり、外出先や旅先だったり、という場合は量より質でおいしい酒を飲むことに幸せを感じるのは変わらない（66歳）
- ・ 酒好きの夫も最近では酒量が減ってきたので以前のように制限することがない。好きな料理と同じように好きな酒を飲んで楽しめれば良いと思う。特別な日には上質のお酒を（71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。



50代以上こそスマドリ傾向。“ノンアルコール飲料”が、 飲む人、飲まない人、両者の幸運アイテムに。

厚生労働省は今年2/19に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。50歳以上の女性への影響はあったのでしょうか。「多量飲酒で脳の機能が落ちる」「健康問題（高血圧やがん）のリスクが高まる」可能性があり、「量を決めて飲酒」「休肝日を設ける」などの留意点が記されています。公開当時、メディアでも話題になったので、当該世代のアルコールに対する抑制意識が高まったのではないかと予測しました。

当研究所は2年ぶりに「お酒に関する意識と実態調査」を実施しました。予測に反して「飲む人が増加、飲まない人が減少」という結果。飲用頻度、飲酒量、平均アイテム数はほぼ変わりません。しかし、飲酒に対する態度や行動は変化していました。飲める人も飲めないもノンアルコール飲料を積極的に活用していたのです。前者は「飲みたいが健康を考えないと」、後者は「飲める人がうらやましい」というマインドがあり、双方の受け皿が“ノンアルコール飲料”という構造。実際、「サントリー ノンアルコール飲料レポート2024」には「ノンアルコール飲料の市場は伸長を続け、10年前の1.4倍以上の過去最大規模になった」とあります。若者のアルコール離れだけでなく、飲める＆飲めないシニアの心理的ハードルを下げ、スマドリ（スマートドリンクの略）になったことも市場規模拡大の一要因といえそうです。

飲む（める）人も飲ま（め）ない人も幸福度は同水準でした。飲んでも幸せ、飲まなくても幸せといえる結果。その一助にノンアルコール商品があったというわけです。ノンアルコールを飲んでいる人の幸福度は全体平均よりも高かったことがその裏付けになります。長年の飲酒習慣や嗜好は変えづらく、アルコールへの体質が変わることも考えられません。ノンアルコールは、シニア女性に、飲食の場を盛り上げる幸福アイテムとして今後も支持されていくことでしょう。

■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。