

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

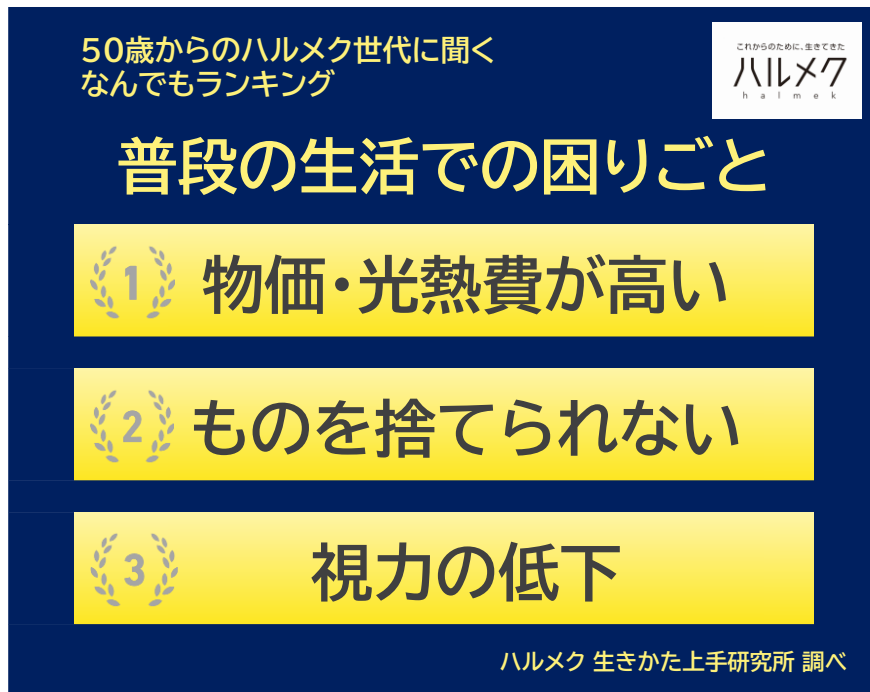
50歳以上の女性の「普段の生活での困りごと」トップ3は

1位『物価・光熱費が高い』、2位『ものを捨てられない』、3位『視力の低下』

お金、片づけ、健康。困りごとの内容はさまざま

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 508名、本調査 529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「普段の生活での困りごと」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2024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「普段の生活の中で困っていること」を1名あたり3つまで自由記述で聴取り、回答が多かった20項目を選抜した。本調査では20項目についてそれぞれ7段階で評価を得た。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50~86歳の女性

調査実施日：事前調査 2024年9月24日(火)~9月27日(金)

本調査 2024年10月8日(火)~10月11日(金)

回答者数：事前調査 508名 本調査 529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】

困りごとの内容の評価（7段階）に応じて配点し、ランキングを算出した。

[質問] 以下について、あなたはどの程度困っていますか。

[配点] とても困っている：100点、困っている：85点、まあ困っている：65点、どちらともいえない：50点、あまり困っていない：35点、困っていない：15点、全く困っていない：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。

【 調査サマリ 】

1位 物価・光熱費が高い

理由1位は「生活費がかかる、家計を圧迫する」。2位は「今までのようには買い物できなくなった」、3位には「年金だけでは厳しい」が入った。

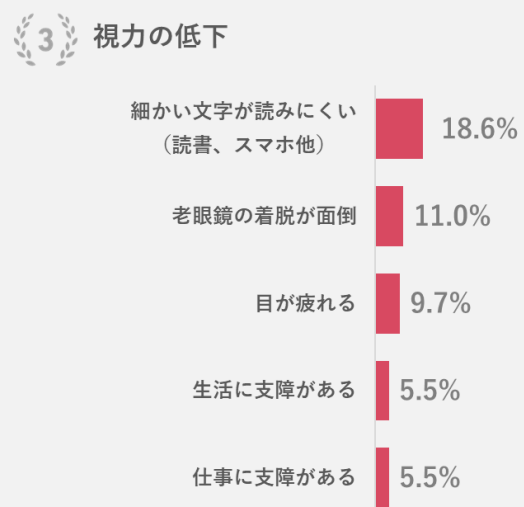
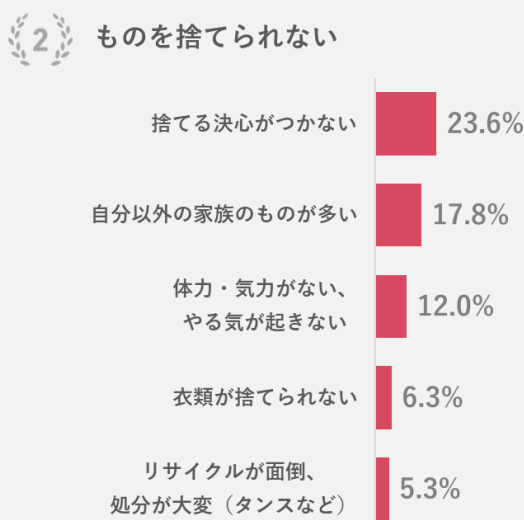
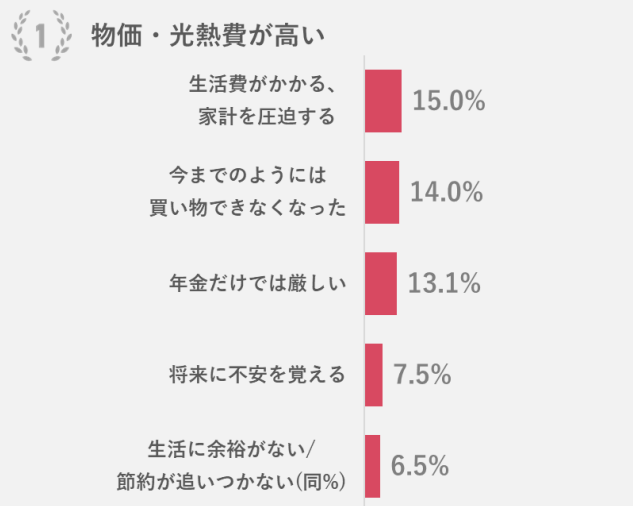
2位 ものを捨てられない

1位は「捨てる決心がつかない」、2位は「自分以外の家族のものが多い」、3位は「体力・気力がない、やる気が起きない」など、実行できないのは本人の気持ちの問題、ととらえる意見が多い。

3位 視力の低下

1位は「細かい文字が読みにくい（読書、スマホ他）」、2位は「老眼鏡の着脱が面倒」、3位は「目が疲れる」だった。また生活や仕事に支障があることも、困っている理由とされた。

■困っている理由（ランキング TOP3 の理由 5位まで）※自由回答を集計



■「普段の生活での困りごと」ランキング（50歳以上女性：529名）

※ 7段階評価の配点（ウエート平均）によるランキング。なお、順位は小数第二位の差を含めたものである。

| 全体 | | | | | |
|-----|------------|------|-----|-------------|------|
| 1位 | 物価・光熱費が高い | 66.5 | 11位 | 庭や草木の手入れ | 50.2 |
| 2位 | ものを捨てられない | 66.2 | 12位 | 家や家財の老朽化 | 50.2 |
| 3位 | 視力の低下 | 64.3 | 13位 | 心身の不調・健康不安 | 49.0 |
| 4位 | 親の健康不安・介護 | 60.5 | 14位 | 痩せない・太った | 48.2 |
| 5位 | 掃除が行き届かない | 56.6 | 15位 | 献立を考えるのが面倒 | 48.0 |
| 6位 | 体力や筋力の低下 | 55.6 | 16位 | 食事の支度が面倒 | 45.9 |
| 7位 | 腰痛・膝痛・関節痛 | 52.7 | 17位 | 自由時間がない・忙しい | 40.5 |
| 8位 | 記憶力・集中力の低下 | 51.3 | 18位 | ゴミ処理・分別 | 36.7 |
| 9位 | お金が貯まらない | 51.2 | 19位 | パートナーとの関係 | 35.0 |
| 10位 | 眠れない | 50.7 | 20位 | 買い物が不便 | 31.1 |

| | 50代 | | 60代 | | 70代以上 | |
|-----|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
| 1位 | 物価・光熱費が高い | 70.4 | 物価・光熱費が高い | 65.5 | ものを捨てられない | 67.0 |
| 2位 | 視力の低下 | 69.6 | 視力の低下 | 65.1 | 物価・光熱費が高い | 63.7 |
| 3位 | ものを捨てられない | 66.4 | ものを捨てられない | 65.0 | 親の健康不安・介護 | 60.0 |
| 4位 | 掃除が行き届かない | 61.2 | 親の健康不安・介護 | 61.3 | 視力の低下 | 58.2 |
| 5位 | 親の健康不安・介護 | 60.1 | 掃除が行き届かない | 53.7 | 体力や筋力の低下 | 57.2 |
| 6位 | お金が貯まらない | 58.0 | 体力や筋力の低下 | 53.3 | 掃除が行き届かない | 54.9 |
| 7位 | 体力や筋力の低下 | 56.1 | 記憶力・集中力の低下 | 50.2 | 庭や草木の手入れ | 54.7 |
| 8位 | 腰痛・膝痛・関節痛 | 55.4 | 腰痛・膝痛・関節痛 | 49.9 | 腰痛・膝痛・関節痛 | 52.8 |
| 9位 | 痩せない・太った | 54.1 | 家や家財の老朽化 | 49.2 | 記憶力・集中力の低下 | 52.1 |
| 10位 | 献立を考えるのが面倒 | 53.2 | 献立を考えるのが面倒 | 48.9 | 眠れない | 50.9 |
| 11位 | 心身の不調・健康不安 | | 眠れない | 48.2 | 家や家財の老朽化 | 49.4 |
| 12位 | 眠れない | 52.9 | お金が貯まらない | 47.8 | お金が貯まらない | 47.7 |
| 13位 | 家や家財の老朽化 | 52.0 | 庭や草木の手入れ | 47.6 | 心身の不調・健康不安 | 46.3 |
| 14位 | 食事の支度が面倒 | 51.7 | 心身の不調・健康不安 | 47.3 | 痩せない・太った | 45.2 |
| 15位 | 記憶力・集中力の低下 | 51.5 | 食事の支度が面倒 | 45.7 | 献立を考えるのが面倒 | 41.9 |
| 16位 | 自由時間がない・忙しい | 49.5 | 痩せない・太った | 45.2 | 食事の支度が面倒 | 40.4 |
| 17位 | 庭や草木の手入れ | 48.5 | 自由時間がない・忙しい | 38.3 | パートナーとの関係 | 36.5 |
| 18位 | ゴミ処理・分別 | 41.0 | ゴミ処理・分別 | 33.7 | ゴミ処理・分別 | 35.3 |
| 19位 | パートナーとの関係 | 35.5 | パートナーとの関係 | 33.0 | 自由時間がない・忙しい | 33.5 |
| 20位 | 買い物が不便 | 34.2 | 買い物が不便 | 27.7 | 買い物が不便 | 31.3 |

※ 「親の健康不安・介護」「パートナーとの関係」はそれぞれ家族に該当者がいる人のみ聴取。

※ 70代以上の3位「親の健康不安・介護」は親のいる人が12名と少ないため参考値。

■困りごとの理由（本調査の自由回答を抜粋）

1位 物価・光熱費が高い

- ・ちょっと買わない間に、恐ろしく値上がりしている。特にオリーブオイルやコーヒー豆などたまに買うものの値段にびっくりする。もう過去のような何でも手に入る時代ではなくなってきているのかも、と感じている（57歳）
- ・前より、物価が上がった事で買い控えが多くなった。金銭的にそんなに困ってはいないが、なんだか我慢しているみたいで精神的につまらないなあと思っています（61歳）
- ・電気は小まめに消すようにしたり、買い物の回数を減らしたり、必要なものだけを買うようにしています。少ない年金を駆使してなんとか生きています。スイーツ大好きなんですけどね(65歳)
- ・年金はいろいろと差し引かれたり、上がったりしないのに、物価は上がる。また、電気代もとても上がっている。10月からは水道代も値上がりした。これではゆとりのある生活は送れない（70歳）

2位 ものを捨てられない

- ・お金が貯まらなくて不安が募り、バブル時代に買い漁ったバッグや洋食器など、全く使わないけど手放せないものばかりが部屋を占領している（56歳）
- ・親と同居しているので捨てられないものが多い。亡くなった主人のものをまだ手放す気になれない。でも今私にもしもの事があつたら、全て同居している娘がやらなくてはいけなくなると思うと気持ちばかりが焦ってしまう。かといって何から手を付けたらいいのか全くわからず、「片付けの本」のようなものを読んだりはあるが、結局またその本が溜まっていくという悪循環（61歳）
- ・TVの断捨離番組を見て、我が家はここまで酷くないや、と安心してしまう（65歳）
- ・シンプルな生活がしたいのと残された者に迷惑をかけたくないので、何とか物を少なくしたいと思っても捨てる事が出来ない。集中力と決断力の低下もあり（75歳）

3位 視力の低下

- ・近くのものも、遠くも見えづらくて視力が定まらず眼科通いとコンタクトの度数を変えるのを頻繁にしている（54歳）
- ・携帯の使用時間が長いいためか眼精疲労を感じる。パソコン画面の文字や手元の文字が見にくい（58歳）
- ・もともと目が良かったけれど、老眼と乱視がどんどん進んで、眼鏡がないと何もできない。レーシックをやったほうがいいのかとも考えるが、情報が少ないせいか、ちょっと怖い（61歳）
- ・眼鏡を2年ごとに変えている。特に暗いと見えづらい。白内障も進んでいるが手術はまだしなくていいと言われた（75歳）
- ・加齢性黄斑変性症になり、その治療と見えにくさで辛い(78歳)

■その他の困りごとについて（事前調査の自由回答を抜粋）

家電

- ・家の色々なものが故障し続ける。何で家電は一個壊れると、次々に悪くなるのか。今年は、エアコンがダメ、浄水器がダメ、部屋の電気がダメ、電子レンジがダメ、網戸がダメ、本当に困りました（55歳）
- ・こんなに高齢化が進んでいるのに家電品で使いにくい物が多い。重たい、つかみにくい。とにかく力が無いのもっと使いやすくしてほしい（63歳）

ご近所

- ・仕事をしていた時は、日中家に居なかったので気にならなかった騒音、お隣の家が壊されて荒れ果てた空き地、ママ友と慕っていた人との隔たり（64歳）
- ・ゴミ捨て。分別に気をつけていますが、近所の方でマイルールを押し付ける方がいて困ります（71歳）

スマホ

- ・知らない間に画面トップにアプリが増えていて、画面がごちゃごちゃするのが嫌。また使わないアプリを削除するのが面倒（63歳）

- ・スマホの便利な機能がわからない。iPhone なので自分が使っている機能以上のことができるはずだがパッと見られる説明書など今はないから、何でもネットで調べるのが面倒くさいし、どこから調べたらいいのか困る（63歳）

生きかた

- ・何かやりがいのあることを始めたいが、それが何なのかわからない。今のままでも満足しているが、このままでいいのか迷っている（65歳）
- ・仕事、習い事、親、孫のこと、病院受診や体調が悪いときの助けになりたい。忙しい時と暇な時があり、時間に余裕がある時だらだらしてしまう。何かまだできることがあるのではと思う（65歳）

環境問題

- ・散歩している時にやたらゴミが目について、気がついた分は拾って自分のゴミ出しと一緒に片付けているが、個人の力ではどうしようもない時がある。雨が降ってこれらのゴミが河川から海に流れ出ていくのは心が痛い（57歳）
- ・プラスチックを使いたくないのに使わずには生活できない自己矛盾。地球のためにならないとわかっているのに便利な生活から抜け出せない自分が嫌になるので（67歳）

墓じまい

- ・母の死後、墓地を購入、墓を建立。隣にも自分達の墓地を購入したが、今後、子供達に供養をさせるのも考えもの。金銭的にも余裕がない（65歳）

投資

- ・投資や国債など勧められるが電子取引はやりたくない。保護される1000万を超えたものを入れる新規口座作りが面倒。生きているうちに使いたいが貧乏性が染み付いていて散財できない（68歳）

※ 事前調査の自由回答において、「普段の生活で困りごとは特にない」は508名中55名(10.8%)だった。

【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



「時代」「年代」「世代」を前向きに捉えて、超高齢化社会の新たなニーズをつかもう

平均年齢 64.9 歳が「普段の生活で困っていること」、1 位は『物価・光熱費が高い』、2 位は『ものを捨てられない』、3 位は『視力の低下』でした。このテーマは、年代による差が顕著です。『物価・光熱費が高い』は、50～60 代が特に困っていました。インフレの影響で食品の高騰に加えて、猛暑による電気代の負担が家計を圧迫しています。『ものを捨てられない』は、70 代以上で深刻な悩みとなっており、「集中力と決断力の低下」「体力と気力の衰え」「思い出に縛られる」などが書き込まれました。「もっと早くから取り組みればよかったと後悔」という人も。そして「暑くて片付けが進まなかった」など酷暑を言い訳にするコメントは全年代で見られました。『視力の低下』は「スマホの見すぎで疲れる」「スマホやパソコンの文字が見づらい」などデジタル社会の影響がみられました。年代別では、悩む内容が異なります。50 代は「老眼からくる見えにくさ」、60 代は「老眼」に加えて「目の疲れ、焦点が合わない、かすみ目、眼瞼下垂による運転の心配・読書の不便さ」を訴えました。70 代以上は「加齢性黄斑変性症・白内障、緑内障」という具体的な症状を挙げ、「手術をすべきか」「術後に不具合」と悩んでいます。

50 代以上の女性の困りごとは、「年代」はもちろん、「時代」の変化も関係していました。さらに今後は「世代」による社会課題も加わります。所謂、人口構造が変わる『2025 年問題』は、5 人に 1 人が 75 歳以上の後期高齢者になり、雇用、医療・介護・福祉など様々な分野に影響を与えると予想されています。

企業は、これまで以上に「時代」「年代」「世代」の 3 視点で、シニアの生活ニーズや消費を理解する必要があります。これらの変化を「労働力不足」「経済規模の縮小」「社会保障費の負担」など脅威とみるか、「新たなニーズの創出」「課題解決の新産業」の機会と捉えるかで方向は変わりそうです。

「足るを知れば幸せ」（67 歳）、「困ったらなんとかする」（69 歳）と、自身をまっすぐ受け止め、歩を進める前期高齢者の記述がありました。何と頼もしいことでしょう。「困ることがあっても、悩んでいても仕方ない。前を向けば道は開ける」といった教えと甘受しました。

■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。