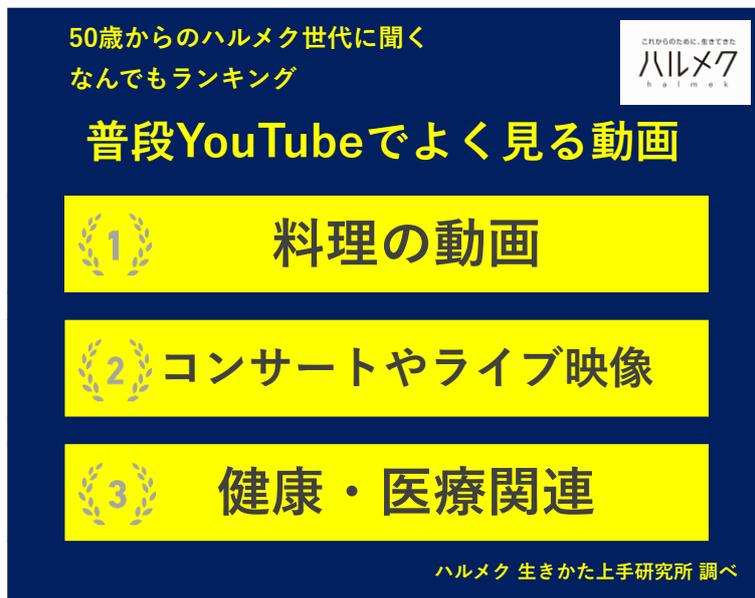


**【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】**  
**50歳以上の女性が選ぶ「普段YouTubeでよく見る動画」**  
**普段YouTubeで動画を視聴している人は85%**  
**ベスト3は料理の動画、コンサートやライブ映像、健康・医療関連**

販売部数 No.1<sup>(※1)</sup> 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代以上の女性（事前調査 429名、本調査 493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YouTubeでよく見る動画」です。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート（2024年7月～12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YouTubeでよく見る動画」を回答者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のジャンルを選抜した。

本調査では20のジャンルについてそれぞれ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 50～88歳の女性

調査実施日：事前調査 2025年4月30日（水）～5月2日（金）

本調査 2025年5月22日（木）～5月26日（月）

回答者数：事前調査 429名 本調査 493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】**

「普段YouTubeで動画を見ていない人」は除外。

各ジャンルを7段階で評価し、配点のウエート平均によるランキングを算出した。なお順位は小数第二位以下の差を含めたものである。（同じ数値表示でも少数第二位以下で差あり。）

[質問]「普段YouTubeでよく見るもの」として多くあげられたものです。以下について、あなたはどの程度見えていますか。

[配点] よく見ている：100点、見ている：85点、まあ見ている：65点、どちらともいえない：50点、あまり見えていない：35点、見えていない：15点、全く見えていない：0点 の7段階

※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 料理の動画

1位は「料理の動画」。50代以上のすべての年代で1位だった。よく見る理由の1位は「参考になる・勉強になる・ためになる」。2位は「動画でわかりやすいから」、3位は「好きだから・興味があるから」。

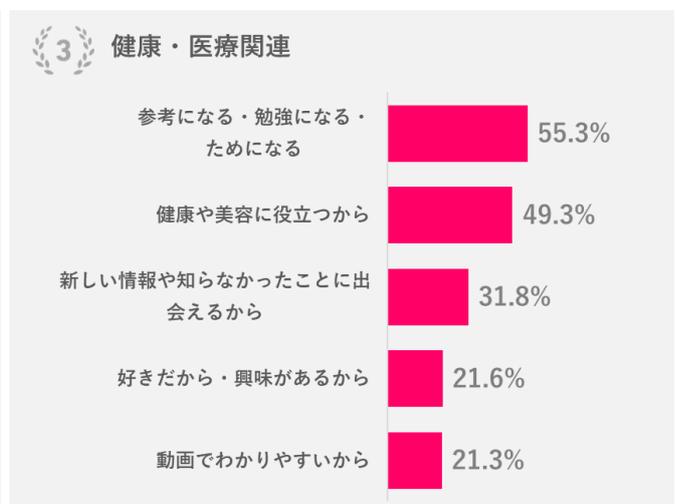
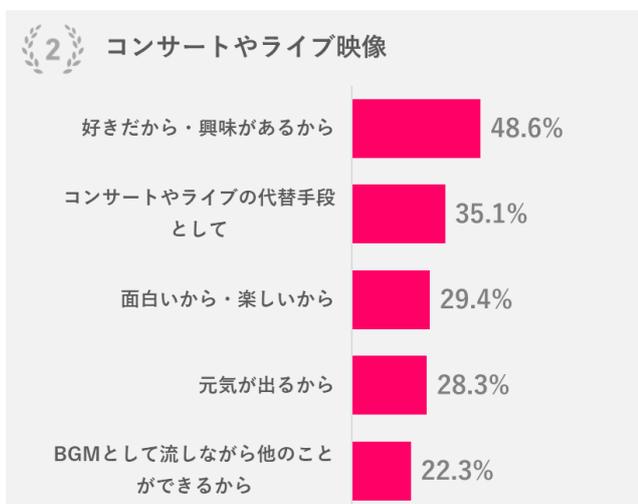
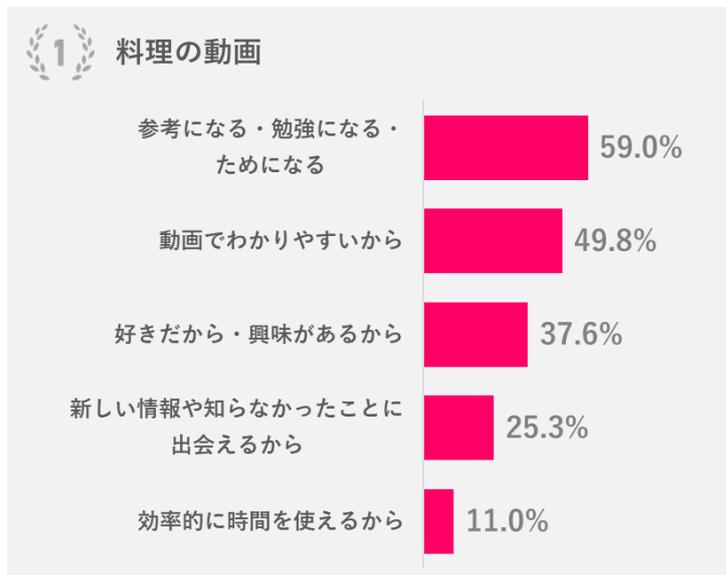
### 2位 コンサートやライブ映像

2位は「コンサートやライブ映像」。理由の1位は「好きだから・興味があるから」、2位は「コンサートやライブの代替手段として」、3位は「面白いから・楽しいから」。

### 3位 健康・医療関連

3位は「健康・医療関連」。70代以上では2位だった。理由の1位は「参考になる・勉強になる・ためになる」、2位は「健康や美容に役立つから」、3位は「新しい情報や知らなかったことに出会えるから」。

#### ■そのYouTubeの動画をよく見る理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



「普段 YouTube でよく見る動画」ランキング（50 歳以上女性：352 名）

※352 名は本調査において、「普段 YouTube で動画を見る」と回答した人

全体					
1位	料理の動画	62.9	11位	ガーデニング・家庭菜園	39.2
2位	コンサートやライブ映像	50.1	12位	推しの動画	38.3
3位	健康・医療関連	50.0	13位	映画・ドラマ	37.8
4位	旅行・観光地	49.6	14位	レッスン動画	35.2
5位	同世代のライフスタイル	46.9	15位	お金関連	34.7
6位	犬・猫・動物系	44.2	16位	手芸・編み物・洋裁など	31.8
7位	ヨガ・ピラティス・ストレッチなど	43.7	17位	ダンスの動画	26.4
8位	美容・メイク・ファッション	43.4	18位	スポーツ観戦	24.9
9位	政治・ニュース系	42.0	19位	英会話・語学	24.3
10位	片づけ・収納・掃除	39.7	20位	お笑い系・コント	24.0

	50代		60代		70代以上	
1位	料理の動画	54.5	料理の動画	68.0	料理の動画	68.0
2位	同世代のライフスタイル	48.5	コンサートやライブ映像	56.2	健康・医療関連	52.0
3位	コンサートやライブ映像	48.3	旅行・観光地	52.5	ガーデニング・家庭菜園	48.4
4位	旅行・観光地	48.2	健康・医療関連	50.4	旅行・観光地	48.0
5位	健康・医療関連	48.0	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	49.4	コンサートやライブ映像	45.3
6位	犬・猫・動物系	47.0	同世代のライフスタイル	46.6	同世代のライフスタイル	45.3
7位	美容・メイク・ファッション	46.2	美容・メイク・ファッション	45.4	政治・ニュース系	43.2
8位	政治・ニュース系	43.7	犬・猫・動物系	45.1	片づけ・収納・掃除	41.1
9位	推しの動画	42.9	片づけ・収納・掃除	43.7	レッスン動画	40.9
10位	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	41.4	ガーデニング・家庭菜園	42.9	手芸・編み物・洋裁など	40.2
11位	お金関連	36.2	映画・ドラマ	40.1	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	40.2
12位	映画・ドラマ	35.2	政治・ニュース系	39.0	犬・猫・動物系	39.7
13位	片づけ・収納・掃除	35.1	推しの動画	38.8	映画・ドラマ	38.5
14位	レッスン動画	29.3	レッスン動画	36.8	美容・メイク・ファッション	37.5
15位	ガーデニング・家庭菜園	28.6	手芸・編み物・洋裁など	35.8	お金関連	33.4
16位	ダンスの動画	26.6	お金関連	34.2	推しの動画	31.8
17位	お笑い系・コント	25.7	英会話・語学	26.5	英会話・語学	28.8
18位	スポーツ観戦	22.2	ダンスの動画	25.8	スポーツ観戦	28.5
19位	手芸・編み物・洋裁など	21.7	スポーツ観戦	24.7	ダンスの動画	26.8
20位	英会話・語学	18.8	お笑い系・コント	23.5	お笑い系・コント	22.4

※お金関連…投資・貯蓄・相続・年金・税金など

※推しの動画…推し・アイドル・アーティストの動画

※レッスン動画…書道・絵画・着付け・ゴルフなど

## ■よく見る理由（事前調査の自由回答を抜粋）

### 1位 料理の動画

- ・ macaroni は一つのテーマで効率のいい簡単料理がいくつも紹介され、我が家の献立に役立つ（62歳）
- ・ 簡単な素材や時短で、おいしいアイデア料理を紹介している動画を見て実際に作っている（66歳）
- ・ 献立・料理のコツ・レンジを使用した時短調理を参考にしています（73歳）

### 2位 コンサートやライブ映像

- ・ いろんなアーティストの動画。YouTube で古い曲を見たり新しい曲を知ったりする（54歳）
- ・ ミスチルなど公式でライブ映像を公開している時がある（56歳）
- ・ 昭和歌謡の YouTube。青春そのもの！何でもほぼ歌えます！とにかく楽しい！（59歳）
- ・ サザンのコンサート。好きなのにチケットが取れないから（64歳）

### 3位 健康・医療関連

- ・ 血糖おじさんのセルフ治療。コレステロールが高いので健康の参考にしています（59歳）
- ・ Dr Ishiguro。エビデンスがしっかりしている、ためになる健康情報（64歳）
- ・ 大阪内視鏡医の内科と腸の医療密着ドキュメンタリー。胃腸が弱いので佐藤先生の説明がよくわかる（75歳）

### <その他>※ランキング外の動画含む

#### ●旅行・観光地

- ・ 一人旅が好きなので、動画を観て次回行ってみたい所を見つけたり、これから旅行する所の名所やグルメの参考にしたりする。また動画を観ていると自分も旅をしている気分になれる（65歳）

#### ●美容・メイク・ファッション

- ・ 身近なショップで買える物で、同世代の体型にバランスよく合うおしゃれコーデが参考になる（58歳）
- ・ HASHIMOTO BEAUTY CHANNEL は、いくつになっても可愛くいたい大人女子のお化粧の勉強になります（59歳）

#### ●推しの動画

- ・ 推しの彼らの素顔が垣間見られる（59歳）
- ・ ライブにはもちろん参戦するが、YouTube ならいつでも好きな時に推しに会えるので…。特に、最近 TV 番組がつまらないので、YouTube を観る時間が多くなってしまった（65歳）

#### ●お金関連

- ・ 金融や投資関連テーマの番組は、資産運用の際の勉強になるので（66歳）

#### ●スポーツ観戦

- ・ 大相撲が好きで、毎場所必ずテレビで取組を観戦しているが、YouTube はテレビでは見られない大相撲の楽しさを味わえるから（61歳）

#### ●その他

- ・ 外国人が初めて食べる日本食の YouTube。反応が面白いのと英語の表現が勉強になるから（58歳）
- ・ 本要約チャンネル。本を買わなくても本の内容を短時間で知ることができるから（64歳）
- ・ すかっとする話、修羅場の話など、面白いエピソードの話を見るのが好きです。見た後気持ちがスッキリします（66歳）
- ・ 棒術と薙刀の動画。やってみたいけど、通える範囲に教えてくれるところはない。だから、せめて YouTube で見たいと思った（69歳）
- ・ スマートフォンや PC の使い方を説明している動画。やり方を説明しながら丁寧に取り扱い方法や新しくなった所の説明、または PC のワードの使い方の説明など、解説書を見ても何だか理解出来ない点も懇切丁寧に教えてくれるので、見ていてとても為になる（72歳）

※事前調査の自由回答において、「普段よく見る YouTube の動画は特にない」等と回答した人は 429 名中 66 名（15.4%）だった。約 85%（363 名）が YouTube の動画を視聴していることになる。

■「家族や仲間うちで話題の YouTube の動画」ランキング（50 歳以上女性：493 名）

※複数回答での結果（%）

※普段自分では YouTube を見ない人の回答も含む

全体					
1位	犬・猫・動物系	21.8%	11位	お笑い系・コント	6.1%
2位	旅行・観光地	16.6%	12位	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	6.0%
3位	料理の動画	14.5%	13位	スポーツ観戦	5.8%
4位	コンサートやライブ映像	13.5%	14位	美容・メイク・ファッション	5.8%
5位	推しの動画	12.7%	15位	レッスン動画	5.0%
6位	健康・医療関連	9.6%	16位	お金関連	4.7%
7位	映画・ドラマ	8.4%	17位	片づけ、収納、掃除	4.4%
8位	ガーデニング・家庭菜園	8.2%	18位	ダンスの動画	4.2%
9位	同世代のライフスタイル	7.2%	19位	手芸・編み物・洋裁など	3.9%
10位	政治・ニュース系	6.3%	20位	英会話・語学	2.1%

■家族や仲間うちで話題の動画例（事前調査、本調査の自由回答を抜粋）※ランキング外の動画含む

●犬・猫・動物系

- ・もちまる日記/シュナウザー/子猫/柴犬/面白動物
- ・鳥羽水族館のキラちゃんメイちゃん

●料理の動画

- ・タサン志麻/料理研究家リュウジのバズレシピ

●コンサートやライブ映像

- ・サザンオールスターズのコンサート/Mr. Children 30th anniversary Tour /Queen/二胡の演奏

●健康・医療関係

- ・膝の自己マッサージ
- ・大阪内視鏡医の内科と腸の医療密着ドキュメンタリー

●お笑い系・コント

- ・サンドウィッチマン/ジャルジャル/ロバート秋山/ゴー☆ジャス/こたけ正義感

●その他

- ・しいて言えば、今自分で作っている動画が話題に。現在、自分で動画を撮影、Mac Premiere Pro で動画編集を行っており、近々 YouTuber デビュー予定のため（66 歳）

※事前調査の自由回答において、「話題になっている YouTube の動画は特にない」等と回答した人は 429 名中 145 名（33.8%）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、ワークショップを行い、誌面づくり・商品開発・広告制作の糧になるインサイトをつかんでいる。時代や世代も捉えて、半歩先の未来も予測している。



### きっかけがクセになる 50代以上女性のYouTube習慣

料理、ライブ映像、健康・医療関連、動物動画……50歳以上の女性がYouTubeで楽しむコンテンツは実に多彩です。けれど、そこに見えてきたのは「私をもっとよくしたい」という前向きな気持ちで、決して暇つぶしだけではありません。メイク動画で「変身テク」を学び、投資や英語の動画で知的好奇心を満たす。自由回答にも「いくつになっても可愛くいたい」「資産運用の参考にしている」という声が並びます。YouTubeは娯楽を超えて「自分を磨くための目標やヒント」をくれる存在になっているのです。

注目すべきは、最初は“学び”だった視聴が、いつの間にか“楽しみ”にかわり、“クセ”になっている点。「ためになる」「勉強になる」から始まり、「面白い」「気がついたら毎日見ている」へとシフトする。この「実用→感情→習慣」の流れは、当該女性のYouTube利用を象徴しているようです。役立つ情報がきっかけになり、好きになる、そしてまた見たくなくなるという好循環が生まれています。

さらに注目したいのは、YouTubeを「見ない」と答えた人がわずか15.4%だったこと。8割以上が何らかの形でYouTubeと日常的に接しています。料理動画で献立を補い、健康情報で体調を管理し、好きなアーティストや動物に癒やされる。まさに、生活の一部として定着。一方で「棒術や薙刀の動画」など意外なジャンルを楽しむ人もおり、「今ここにはない世界」に出会える場としても活用されています。

テレビとは違い、YouTubeは自分の関心に応じて選べるパーソナルメディア。「知りたい」「やってみよう」をダイレクトに刺激し、自分のための視聴スタイルを広げられます。自分の好きや好奇心を静かに育てて深めていくこともできます。自分磨きと癒し、実用と娯楽のどちらも叶えてくれるYouTubeは、テレビの代替ではなく、自分らしさを深めていく“居場所”として、ますます重要な存在となっていくことでしょう。

### ■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。