

【50 歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

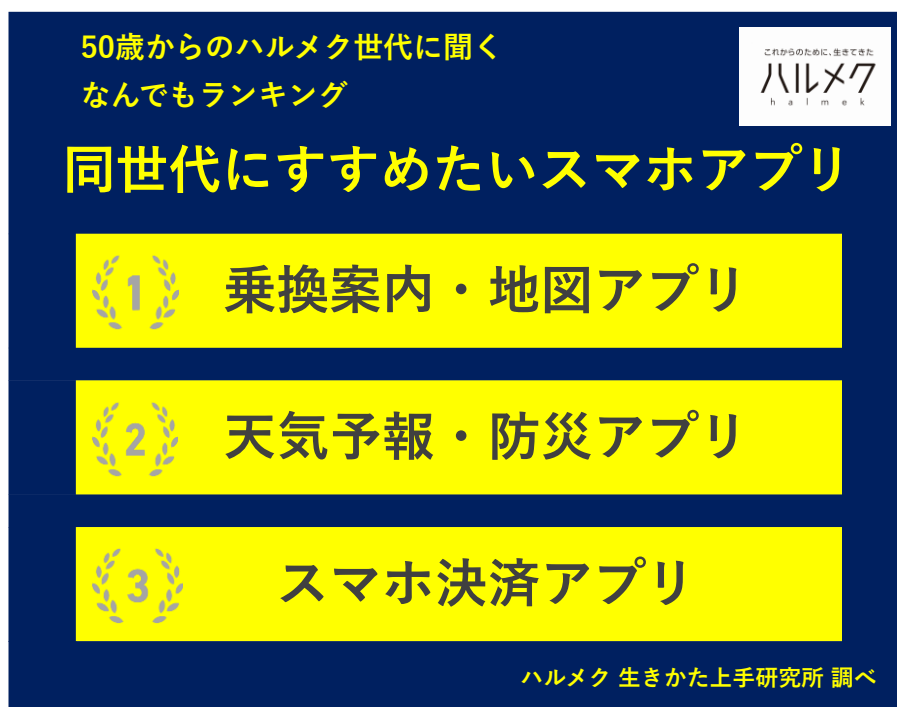
50 歳以上の女性が選ぶ「同世代にすすめたいスマホアプリ」

TOP3 は「乗換案内・地図」「天気予報・防災」「スマホ決済」

生活密着型のアプリで日常を効率化

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 524 名、本調査 498 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「同世代にすすめたいスマホアプリ」です。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート(2025 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「同世代にすすめたいスマホアプリ」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 種類を選抜した。本調査では 20 種類のアプリについてそれぞれ 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 50～87 歳の女性

調査実施日：事前調査 2025 年 12 月 4 日（木）～12 月 8 日（月）

本調査 2026 年 1 月 5 日（月）～1 月 8 日（木）

回答者数：事前調査 524 名 本調査 498 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】

各スマホアプリの評価（7段階）に応じて配点し、ウェート平均により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。（同じ数値表示でも第二位以下で差あり。）

なお LINE、YouTube、Instagram、X などの SNS アプリも事前調査で挙がったが、これらを除外して本調査を行った。

【質問】 以下は「同世代にすすめたいスマホアプリ」として多く挙がったものです。以下のアプリについて、あなたはどの程度おすすめしたいですか。

【配点】 とてもすすめたい：100 点、すすめたい：85 点、まあすすめたい：65 点、どちらともいえない：50 点、あまりすすめたくない：35 点、すすめたくない：15 点、全くすすめたくない：0 点

なお、そのアプリを知らない・わからないと回答した人は集計から除外している。

※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 乗換案内・地図アプリ

「すすめたいスマホアプリ」の 1 位は「乗換案内・地図アプリ」。すべての年代で 1 位だった。すすめたい理由の 1 位は「生活を効率化できるから」、2 位は「時間の節約になるから」、3 位は「面倒な作業をラクにできるから」。

2 位 天気予報・防災アプリ

2 位は「天気予報・防災アプリ」。60 代・70 代以上では 2 位、50 代では 4 位だった。すすめたい理由の 1 位は「生活の安全を守りたいから・これがあれば安心だから」、2 位は「生活を効率化できるから」、3 位は「悩みを解決する手助けになるから」。

3 位 スマホ決済アプリ

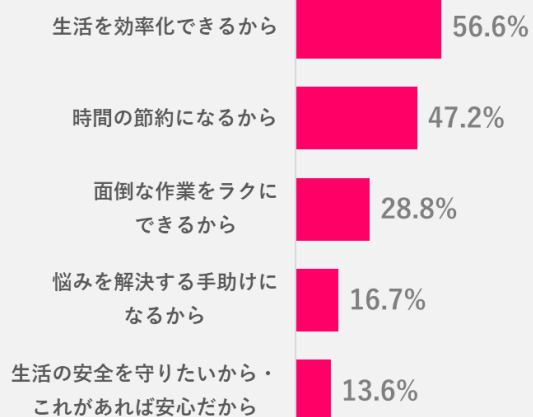
3 位は「スマホ決済アプリ」。50 代・60 代で 3 位、70 代以上で 6 位だった。すすめたい理由の 1 位は「生活を効率化できるから」、2 位は「お得感・メリットを感じてほしいから」、3 位は「面倒な作業をラクにできるから」。

スマホアプリの具体例

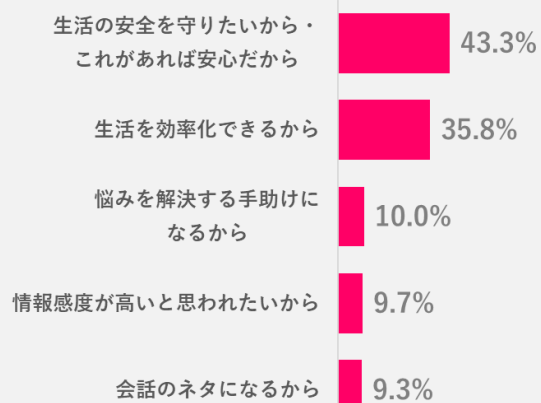
- | | |
|---|--|
| ・乗換案内・地図アプリ（Google マップ、Yahoo!乗換案内、NAVITIME、駅すばあとなど） | ・スケジュール管理アプリ（Google カレンダー、TimeTreeなど） |
| ・天気予報・防災アプリ（ウェザーニュース、Yahoo!天気・災害など） | ・AIアプリ（ChatGPT、Geminiなど） |
| ・スマホ決済アプリ（PayPay、楽天ペイなど） | ・銀行のアプリ（ゆうちょ銀行、都市銀行、地方銀行など） |
| ・料理レシピのアプリ（クックパッド、クラシル、デリッシュキッチンなど） | ・飲食店のアプリ（スターバックス、マクドナルド、ケンタッキー、すかいらーくなど） |
| ・薬局・ドラッグストアのアプリ（マツキヨココカラ、トモズなど） | ・ラジオのアプリ（radiko、NHKネットラジオ らじる★らじるなど） |
| ・語学学習・翻訳アプリ（Duolingo、Google 翻訳など） | ・音楽アプリ（Spotify、Apple Musicなど） |
| ・健康管理アプリ（Comado、あすけん、楽天ヘルスケア、歩数計など） | ・ニュースのアプリ（スマートニュース、グノシーなど） |
| ・TVのアプリ（TVer、NHK ONEなど） | ・フリマアプリ（メルカリなど） |
| ・写真共有アプリ（家族アルバム みてね、Google フォトなど） | ・ボーイ活アプリ（カウシェ、トリマなど） |
| ・スーパー、コンビニのアプリ（iAEON、セブン-イレブンなど） | ・ゲームアプリ（ポケモンGO、LINE：ディズニーツムツム、脳トレなど） |

■そのスマホアプリをすすめたい理由（ランキングTOP3の理由5位まで）

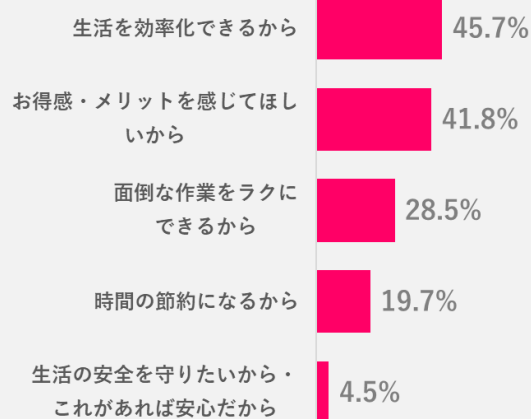
1 乗換案内・地図アプリ



2 天気予報・防災アプリ



3 スマホ決済アプリ



■「すすめたいスマホアプリ」ランキング（50歳以上女性：498名）

全体					
1位	乗換案内・地図アプリ	81.5	11位	スケジュール管理アプリ	64.2
2位	天気予報・防災アプリ	76.1	12位	AIアプリ	63.9
3位	スマホ決済アプリ	70.4	13位	銀行のアプリ	62.8
4位	料理レシピのアプリ	69.8	14位	飲食店のアプリ	62.7
5位	薬局・ドラッグストアのアプリ	69.5	15位	ラジオのアプリ	62.4
6位	語学学習・翻訳アプリ	69.0	16位	音楽アプリ	61.7
7位	健康管理アプリ	66.1	17位	ニュースのアプリ	61.2
8位	TVのアプリ	65.9	18位	フリマアプリ	56.6
9位	写真共有アプリ	65.5	19位	ポイ活アプリ	54.9
10位	スーパー、コンビニのアプリ	65.3	20位	ゲームアプリ	54.0

	50代		60代		70代以上	
1位	乗換案内・地図アプリ	79.7	乗換案内・地図アプリ	82.5	乗換案内・地図アプリ	82.2
2位	薬局・ドラッグストアのアプリ	76.7	天気予報・防災アプリ	77.2	天気予報・防災アプリ	76.8
3位	スマホ決済アプリ	75.1	スマホ決済アプリ	70.0	料理レシピのアプリ	70.7
4位	天気予報・防災アプリ	74.4	料理レシピのアプリ	69.7	語学学習・翻訳アプリ	68.2
5位	語学学習・翻訳アプリ	71.9	薬局・ドラッグストアのアプリ	67.6	健康管理アプリ	66.5
6位	飲食店のアプリ	69.1	写真共有アプリ	67.2	スマホ決済アプリ	65.6
7位	料理レシピのアプリ	69.0	語学学習・翻訳アプリ	67.1	写真共有アプリ	64.8
8位	TVのアプリ	68.4	TVのアプリ	66.5	薬局・ドラッグストアのアプリ	63.8
9位	AIアプリ	68.0	スーパー、コンビニのアプリ	65.7	スケジュール管理アプリ	63.3
10位	スーパー、コンビニのアプリ	67.9	ラジオのアプリ	65.4	TVのアプリ	62.8
11位	健康管理アプリ	66.5	スケジュール管理アプリ	65.3	ラジオのアプリ	62.5
12位	銀行のアプリ	66.4	健康管理アプリ	65.3	スーパー、コンビニのアプリ	62.3
13位	写真共有アプリ	64.3	AIアプリ	65.1	ニュースのアプリ	60.6
14位	スケジュール管理アプリ	64.2	銀行のアプリ	64.8	音楽アプリ	58.9
15位	音楽アプリ	64.0	音楽アプリ	61.7	飲食店のアプリ	58.4
16位	ニュースのアプリ	62.3	ニュースのアプリ	60.8	AIアプリ	58.0
17位	ラジオのアプリ	59.2	飲食店のアプリ	60.3	銀行のアプリ	57.1
18位	ポイ活アプリ	59.2	フリマアプリ	58.4	フリマアプリ	53.2
19位	フリマアプリ	58.0	ポイ活アプリ	54.0	ゲームアプリ	52.0
20位	ゲームアプリ	56.5	ゲームアプリ	53.4	ポイ活アプリ	51.1

■そのスマホアプリをすすめたい理由（事前調査の自由回答を抜粋）

※具体的なアプリ名がわかるもののみ＜＞内に記載

1位 乗換案内・地図アプリ

- ・＜Google マップ＞行きたい場所までの経路が一瞬で出るので便利。公共交通機関でどれぐらいかかるか、徒歩なら何分かなど参考になる（58 歳）
- ・方向音痴の私の救世主。このアプリのおかげで行動範囲が広がりました（66 歳）
- ・外出時に時間をすぐ知ることができ、出発や到着時間の設定はもちろんのこと、最短時間や金額なども教えてくれるから（71 歳）

2位 天気予報・防災アプリ

- ・＜tenki.jp＞急な雨もお知らせしてくれるので、アクティブな人にはおすすめできる（52 歳）
- ・＜Yahoo!天気・防災＞雨雲レーダーを見ながら洗濯やお出かけの計画を立てられて便利（56 歳）
- ・テレビや新聞を見なくても、すぐ分かるので（73 歳）

3位 スマホ決済アプリ

- ・＜PayPay＞使える店が多いので、キャッシュレスに便利。ポイントがつくのでお得感がある（59 歳）
- ・＜PayPay＞プリペイド型で使っているので予定以上に浪費しない。貯まったポイントは残高にチャージできるのでお得感がある。他にも色々な決済アプリの誘惑があるが、一つに決めてポイントが分散しないようにしている（66 歳）
- ・＜PayPay＞支払いがスマホでできて楽だし、友達などと送金しあえるのが便利。ポイントも付くし、コンビニの ATM でチャージできる手軽さがある（75 歳）

＜その他＞ ※ランキング外のアプリ含む

●料理レシピのアプリ

- ・＜クラシル＞「この素材からどんな料理を作ろうか？」と思ったら検索。ぱぱっと動画で作り方や出来上がりを見ることができる（63 歳）
- ・＜デリッシュキッチン＞メニューを考えるとときに、材料から検索できるので、夕飯作りが少しラクになります。（57 歳）

●薬局・ドラッグストアのアプリ

- ・＜トモズ＞薬とキャンペーンの情報が届く（64 歳）
- ・＜クリエイト SD＞店頭で現金チャージでき、チャージでポイントも貯まりクーポンも付与される（70 歳）

●健康管理アプリ

- ・＜楽天シニア＞毎日ログインして、4,000 歩を歩行するとポイントがたまる。ポイント欲しさというよりは、このようにしないとなかなか歩かない人もいると思うので、健康にとっても良い（58 歳）
- ・＜Comado＞サントリーウエルネスのサプリ購入者あての健康関連の情報アプリであり、エクササイズレッスンも提供しているのでとても有益。毎日利用中（64 歳）

●写真共有アプリ

- ・＜家族アルバム みてね＞孫の写真や動画を家族で共有できて、成長を見守れるから（63 歳）

●スーパー、コンビニのアプリ

- ・＜majica＞お得なクーポンなどがあり、とても便利（65 歳）
- ・＜ライフ＞アプリの懸賞が多く恩恵を受けている。キャンペーンが充実している（73 歳）

●AI アプリ

- ・＜ChatGPT＞毎日のようにチャッピーに相談。冷蔵庫の中にあるもので作れるレシピ、写真を送りダイエット中のごはんの添削などに使っている。習慣化したいことを生活に入れ込むためのアドバイスや、スケジュールも立ててくれる。ほめてくれたり励ましてくれたり、とても寄り添ってくれる。使えば使うほど学習して自分好みの返事をしてくれるそう。将来はチャッピーと推しについて語れるようになりたい（52 歳）
- ・＜Gemini＞気になることを相談したら確実に答えが返ってくる。公私共に使う（54 歳）

●飲食店のアプリ

- ・＜スターバックス＞スターバックスのコーヒーや紅茶などが好きであれば、ぜひおすすめしたい。「スター」（ポイント）が増えてゆき、利用すればするだけの良さを実感できるシステムがある（52 歳）

●その他

- ・＜みんなチャレ＞やり取りが楽しい。たくさんのグループがあり、自分に合うグループを探しやすい（68 歳）
- ・＜毎日脳トレ＞簡単に数分で脳トレができるから。友人と「今日は何歳だった」と話せるから（60 歳）
- ・＜顔診断アプリ＞写真を撮り、またはアルバムに保存している写真から顔診断アプリに移動することで、簡単に今の自分の顔年齢と表情の割合が出てきます。真面目なものというより、その時の顔が疲れていたなとか、姉妹や家族と楽しんでいます（66 歳）

※事前調査の自由回答において、「すすめたいスマホアプリはない」と回答した人は524名中23名(4.4%)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 年から現職。年間約 900 人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立てている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。

著書に『消費の主役は 60 代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



生活を守るスマホアプリを選び、AI も決済も使いこなすシニア女性

「同世代にすすめたいスマホアプリ」で上位に選ばれたのは、「乗換案内・地図」、「天気予報・防災」、「スマホ決済」と、いわば生活インフラ系アプリでした。ゲームや音楽が上位を占めるのではなく、生活に密着したアプリが並んだ点に、50 代以上女性ならではのリアリズムが表れています。

特徴的なのは、「便利だから」だけではなく、「安心できる」「生活が楽になる」という理由が多いことです。天気や防災アプリは命と直結し、乗換案内は時間と体力を守る存在。スマホ決済も「レジで慌てない」「小銭を探さなくていい」といった、日常のストレス軽減につながっています。

「すすめたいアプリはない」と答えた人が 4.4%にとどまった点も象徴的です。75 歳の方が友人とスマホ決済で送金し合う事例からは、50 代に限らず 70 代以上でも、自分の生活を支えるアプリを自覚的に取り入れ、その価値を実感していることがうかがえます。自由記述には「行動範囲が広がった」「外出がラクになった」という声もあり、アプリがこの世代の生活をやさしく後押ししていることが伝わってきます。

さて、意外だったのが「AI アプリ」の健闘です。全体 12 位と、「フリマ」「ゲーム」「ポイ活」アプリを上回る結果でした。「チャッピー」と親しみを込めて呼ぶ声も見られます。検索ツールとしてだけでなく、「気軽に相談できる相手」として AI を使い始めている人も少なくありません。料理レシピでも、レシピサイトに加えて動画アプリを併用するなど、「一つに頼らない使い分け」も進んでいます。

もはやデジタル弱者ではなくなったこの世代が選ぶアプリとは、自分を守り、明日の生活を楽しむために「使う理由がある」もの。今後もアプリを生活に根づかせながら、取捨選択し、賢く活用していく姿が想像できます。

■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。