

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

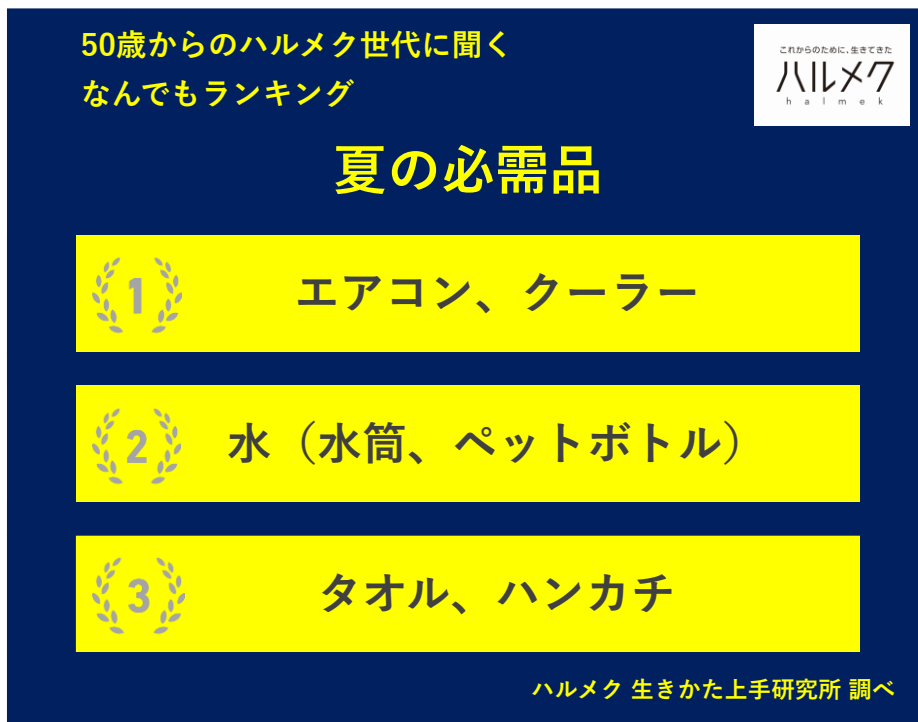
50歳以上の女性が選ぶ「夏の必需品」

TOP3は「エアコン、クーラー」「水」「タオル、ハンカチ」

“命を守る”夏じたく

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 588名、本調査 519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「夏の必需品」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「夏の必需品」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項目を選抜した。本調査では20種類の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 50～84歳の女性

調査実施日：事前調査 2026年3月4日（水）～3月9日（月）

本調査 2026年3月16日（月）～3月19日（木）

回答者数：事前調査 588名 本調査 519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】

各項目の評価（7段階）に応じて配点し、ウェイ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。）

[質問] 以下は、「夏の必需品」として多く挙げたものです。それぞれについて、あなたはどの程度「必要」と思いますか。

[配点] とても必要：100点、必要：85点、まあ必要：65点、どちらともいえない：50点、あまり必要ではない：35点、必要ではない：15点、全く必要ではない：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 エアコン、クーラー

「夏の必需品」の1位は「エアコン、クーラー」。60代・70代以上で1位、50代では4位だった。必要と思う理由の1位は「熱中症予防のため」、2位は「夏を快適に過ごすため」、3位は「ないと命にかかわるから」。

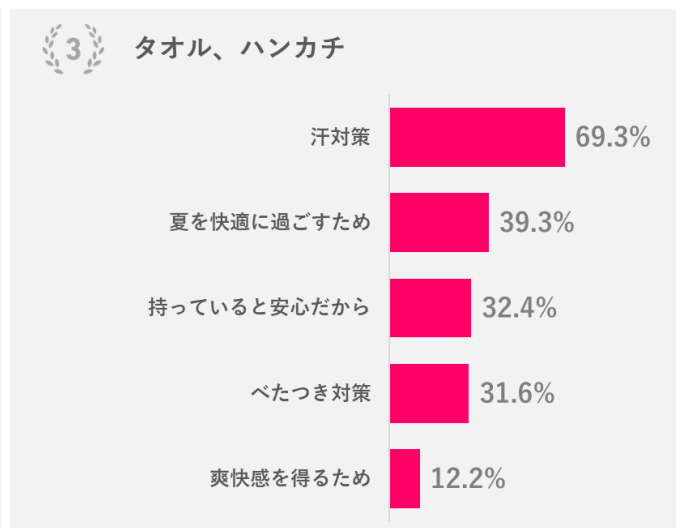
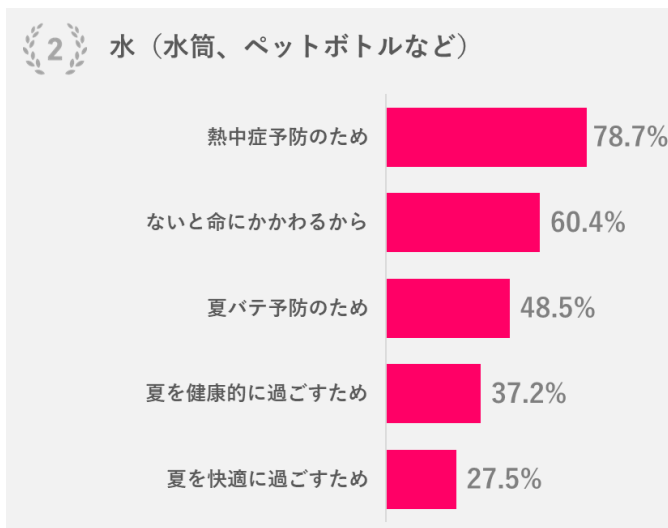
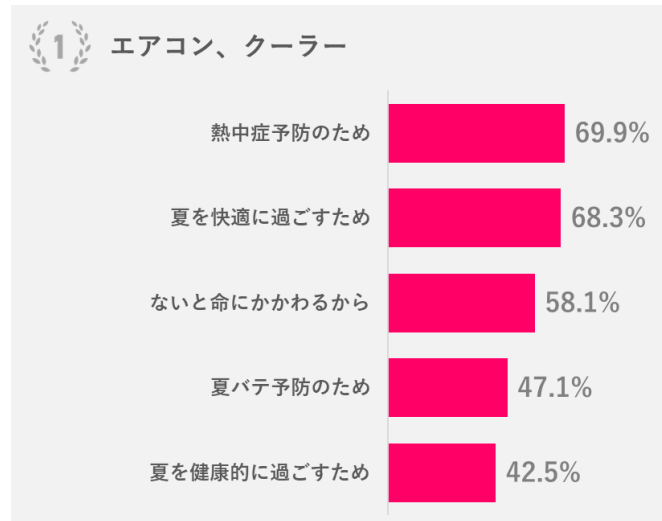
2位 水（水筒、ペットボトル）

2位は「水（水筒、ペットボトル）」。50代で1位、60代・70代以上では3位だった。必要と思う理由の1位は「熱中症予防のため」、2位は「ないと命にかかわるから」、3位は「夏バテ予防のため」。

3位 タオル、ハンカチ

3位は「タオル、ハンカチ」。50代で3位、60代・70代以上で2位だった。必要と思う理由の1位は「汗対策」、2位は「夏を快適に過ごすため」、3位は「持っているとお心だから」。

■必要と思う理由（ランキング TOP3 の理由 5 位まで）



■「夏の必需品」ランキング（50歳以上女性：519名）

全体					
1位	エアコン、クーラー	94.4	11位	保冷剤・氷	77.8
2位	水（水筒、ペットボトル）	93.8	12位	はおりもの	77.1
3位	タオル、ハンカチ	93.8	13位	サングラス	72.0
4位	日焼け止め	91.4	14位	扇子、うちわ	69.5
5位	日傘（晴雨兼用傘含む）	87.3	15位	夏用の手袋、アームカバー	68.3
6位	涼しい肌着、さらっとした肌着	84.2	16位	アイスクリーム、アイスキャンデー	67.5
7位	扇風機、サーキュレーター	83.2	17位	汗拭きシート	60.4
8位	涼しい寝具	81.8	18位	制汗剤	58.4
9位	麦茶、アイスコーヒーなど	80.8	19位	ネッククーラー	57.4
10位	帽子	80.0	20位	携帯用扇風機	46.4

	50代		60代		70代以上	
1位	水（水筒、ペットボトル）	95.0	エアコン、クーラー	95.7	エアコン、クーラー	93.7
2位	日焼け止め	94.8	タオル、ハンカチ	93.8	タオル、ハンカチ	93.4
3位	タオル、ハンカチ	94.2	水（水筒、ペットボトル）	93.4	水（水筒、ペットボトル）	93.1
4位	エアコン、クーラー	93.8	日焼け止め	92.7	日焼け止め	86.9
5位	日傘（晴雨兼用傘含む）	87.9	日傘（晴雨兼用傘含む）	89.1	帽子	86.3
6位	涼しい肌着、さらっとした肌着	82.3	涼しい肌着、さらっとした肌着	85.2	扇風機、サーキュレーター	85.6
7位	扇風機、サーキュレーター	80.8	扇風機、サーキュレーター	83.2	涼しい肌着、さらっとした肌着	85.1
8位	涼しい寝具	80.3	涼しい寝具	81.8	日傘（晴雨兼用傘含む）	84.8
9位	麦茶、アイスコーヒーなど	79.3	麦茶、アイスコーヒーなど	81.7	涼しい寝具	83.1
10位	はおりもの	76.6	保冷剤・氷	80.0	麦茶、アイスコーヒーなど	81.6
11位	帽子	74.9	はおりもの	79.7	保冷剤・氷	79.3
12位	保冷剤・氷	74.3	帽子	78.7	はおりもの	75.1
13位	サングラス	73.0	サングラス	71.8	アイスクリーム、アイスキャンデー	71.2
14位	夏用の手袋、アームカバー	68.2	扇子、うちわ	71.2	サングラス	71.1
15位	扇子、うちわ	66.5	夏用の手袋、アームカバー	71.2	扇子、うちわ	70.8
16位	制汗剤	63.3	アイスクリーム、アイスキャンデー	68.2	夏用の手袋、アームカバー	65.6
17位	アイスクリーム、アイスキャンデー	63.0	汗拭きシート	60.8	ネッククーラー	60.2
18位	汗拭きシート	60.8	制汗剤	59.8	汗拭きシート	59.6
19位	ネッククーラー	52.7	ネッククーラー	59.3	制汗剤	52.1
20位	携帯用扇風機	48.9	携帯用扇風機	45.6	携帯用扇風機	44.7

■夏の必需品・理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 エアコン、クーラー

- ・最近の猛暑はこれがないと死んでしまいます（57歳）
- ・昨年、エアコンが壊れて熱中症になった（61歳）
- ・最近の酷暑に鉄筋コンクリートの住まいでは、涼しくする工夫の余地がないから（75歳）

2位 水（水筒、ペットボトル）

- ・暑過ぎて干からびそうだから（59歳）
- ・まめに水分が取れるように買い物にも持参（69歳）
- ・保冷水筒は、出かけた先で一口欲しいときに必須だから（75歳）

3位 タオル、ハンカチ

- ・汗かきで、特に顔に汗をかく。小さなハンカチでは間に合わないので、大きめのタオルと小さなタオルハンカチを2、3枚いつも持ち歩いている（59歳）
- ・汗を拭いて快適に過ごしたい。綺麗なハンカチはテンションが上がる（60歳）
- ・常に身の回りに5、6枚は置いています。2枚くらいは常に冷蔵庫の中にあります（79歳）

<その他> ※ランキング外含む

●日焼け止め

- ・必須です。とにかく大切。顔や肌、全てにおいて大切（51歳）
- ・日に当たると即日焼けして黒くなる体質なので一年中必要ですが、特に夏はこれがないと生きていけないぐらいのナンバーワン必需品です（63歳）

●日傘（晴雨兼用傘含む）

- ・ほぼ毎日が35度超えの大阪の夏、これがないと外はもう歩けない（61歳）
- ・最近の夏の太陽は痛いから（66歳）
- ・目に入る光を遮って、白内障を予防したい（68歳）

●涼しい肌着、さらっとした肌着

- ・ひんやりする下着はたくさん出ているけれど、それらは身体が冷えてしまって体調を崩す。とはいえ汗をかくので、汗離れが良い下着が必要（60歳）

●麦茶

- ・美味しいし脱水症状を抑えるため（56歳）

●帽子

- ・肌が弱く、特に顔に紫外線があたると湿疹や肌にトラブルが出るので（59歳）

●保冷剤

- ・就寝時のアイスノン。熱帯夜には頭を冷やさないと眠れないから（60歳）

●サングラス

- ・紫外線は目にも良くないので白内障対策に欠かせません（65歳）

●夏用の手袋、アームカバー

- ・光線過敏症で半袖では外出できないためどんなに暑くても必要です（50歳）

●その他

- ・ノンアルコールの甘酒や梅ジュース、しそジュース、梅干し。暑さで冷たい物ばかり取りがちで、胃やお腹の調子が悪くなりやすいので、その予防のため（56歳）
- ・COOL タイプの入浴剤。私は真夏でもお風呂は浸からないと疲れが取れた感じにならないので毎日入るのですが その時の入浴剤で気分も変わります。何でも良いわけではなく、夏は夏の入浴剤で、一日の心身のストレスが解消した気分になります（56歳）
- ・ノースリーブのワンピース（リネン）。出来るだけ涼しい格好で過ごしたい。気に入ったものは色違いで購入する（59歳）
- ・夏用靴下。素足では冷えてしまう 上質のコットン素材の靴下が必要（60歳）
- ・冷房対策としてのショール。冷えると必ず体調を崩してしまうので（73歳）

- ・涼やかで収納力のある大人らしいバッグ。外出時に持ち歩くものが増えるため。飲み物、日傘、化粧道具、汗拭きなどのほか、炎天下と冷房対策のストールや薄手の衣類まで。カジュアルでなく上質なバッグ（73歳）

※事前調査の自由回答において、「夏の必需品は特にない」と回答した人は588名中21名（3.6%）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『消費の主演は60代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



“油断できない季節”を生きる シニア女性の命を守る夏じたく

猛暑が常態化する中、50代以上女性の「夏の必需品」の答えは、驚くほど現実的でした。1位はエアコン、2位は水、3位はタオルと、いずれも流行とは無縁の顔ぶれです。ハンディファンやクールネックリングといった近年のヒット商品は上位に入らず、「熱中症予防のため」「ないと命に関わる」といった切実な理由が並びました。「死んでしまう！」という声に象徴されるように、この世代にとって夏は「油断できない季節」という認識が前提にあります。

この背景にあるのは、加齢による体質変化です。「皮膚が弱くなった」「汗のかき方が変わった」「冷えると体調を崩す」といった声に加え、「光線過敏症」「白内障」「紫外線アレルギー」「多汗症」など、具体的な症状名も多く挙がりました。夏を「身体の変化が最も顕在化する時期」として捉えているのかもしれませんが。

「太陽が痛い」「干からびそう」という表現は、暑さの体感を見事に言い当てています。これは単なる比喻や誇張ではなく、身体感覚に根ざしたリアルな実感です。「ブラの締め付けでかゆくなる」「冷房で体調を崩す」といった声からも、小さな不調を見逃さず対処する生活者視点が浮かび上がります。

一方で、夏対策は決して大げさなものではなく、日常の中に自然に組み込まれています。「2～3枚持ち歩く」「汗拭き用と手拭き用で使い分ける」「冷蔵庫で冷やす」といったタオルの使い方に象徴されるように、その工夫はきわめて具体的です。「ネックスカーフで日焼け対策とシワ隠し」といったコメントには、実用とユーモアが共存しています。さらに、「冷房対策にショールや長袖パジャマを用いる」「きつくない下着を選ぶ」といった工夫も、身体感覚を手がかりに微調整を重ねてきた結果といえるでしょう。

シニア女性の夏じたくは、トレンドよりも実感、見た目よりも実効性。生存実感と長年の経験に裏打ちされた知恵による選択であり、そこには少しのユーモアと、しなやかでしたたかな生活者像がにじみます。「便利さ」を起点に語られがちな市場とは異なる、もう一つのリアルな価値基準がここに存在しています。

■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。