

2026年3月30日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

「健康麻雀」興味あり8割 経験済み1割 “脳の健康”と“仲間作り”に期待

朝日新聞 Re ライフ読者会議「健康麻雀」調査

株式会社朝日新聞社(代表取締役社長 CEO:角田克)が運営する50代以上向けのメディア・コミュニティー「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」(<https://www.asahi.com/relife/>)は、「健康麻雀」に関する意識・実態についてアンケートを実施しました。アンケートでは、健康麻雀を「知っている」と答えた人は61.8%、「とても興味がある」「ややある」をあわせると78.3%と高い関心が示されました。この興味あり層では、脳の働きに関する項目への期待が特に高く、判断力・集中力・記憶力の順に多く選ばれました。一方で「実際に健康麻雀に参加している」と答えた人は11.4%にとどまり、ルールを「全く知らない」37.6%など、理解の不安が参加の壁になっている実態も浮かび上がりました。



アンケートは Re ライフプロジェクトのコミュニティー「読者会議」のメンバーを対象に2025年9月から10月にかけて実施し、50代から70代を中心に932人から回答を得ました。人生後半を自分らしく楽しむ「Re ライフ読者会議メンバー」が、健康麻雀にどのような関心や期待を寄せているのかを探りました。

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティー部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年3月30日

朝日新聞社

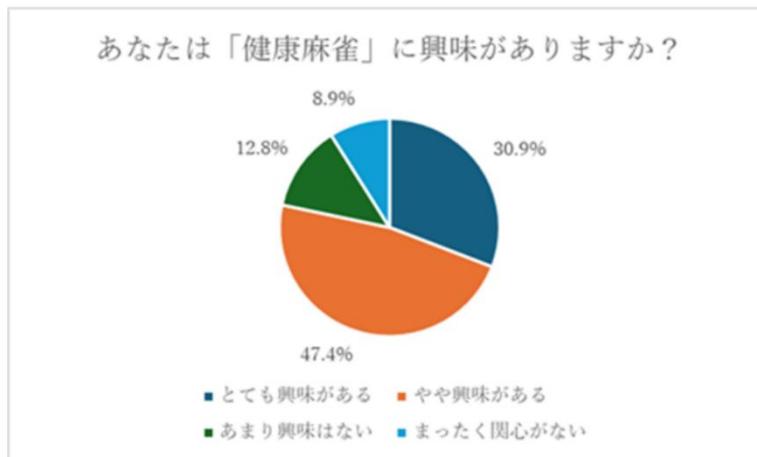
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(1)「健康麻雀」について「知っている」は61.8% 「興味がある」は78.3%

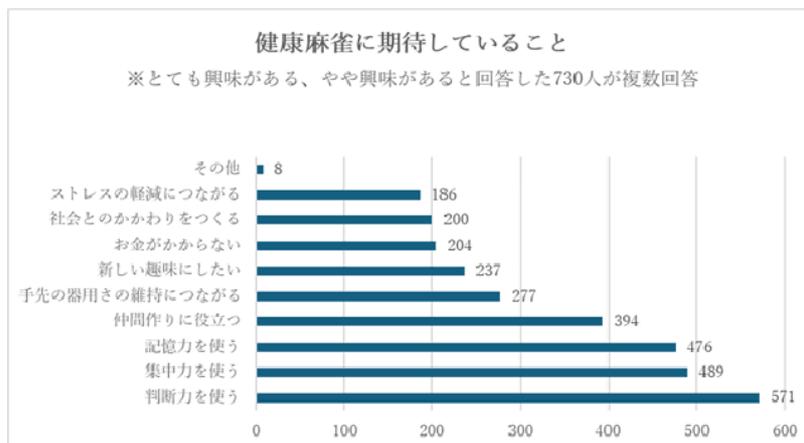
「健康麻雀を知っている」と回答したのは61.8%でした。一方で「知らなかった」も38.2%となり、一定の認知はあるものの、まだ浸透の余地もあることがわかりました。また興味については「とても興味がある」30.9%、「やや興味がある」47.4%で、合計78.3%が関心を示しました。



(2) 興味の背景は「判断力・集中力・記憶力」への期待 交流の場としての価値も浮上

健康麻雀に「とても興味がある」「ややある」と回答した730人。期待する点(複数回答)では、「判断力を使う」(571人)、「集中力を使う」(489人)、「記憶力を使う」(476人)などが上位に並びました。また「仲間づくりに役立つ」(394人)も多く、近所の人との新しいつながりが生まれるといった交流の場としての側面も浮かび上がりました。

う



お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2026年3月30日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

一方、「健康麻雀」に興味がない人(202人)の理由(同)としては、「ルールがむずかしそう」(70人)が最も多く、「麻雀に対してのネガティブイメージがある」(64人)、「健康麻雀を知らなかった」(64人)が続きました。

(3) 参加経験は11.4%にとどまる一方、約4割が「ルールを覚えながら参加」

「実際に健康麻雀に参加している」と回答したのは106人(11.4%)でした。その中で、「ほぼ完璧に理解している」は半分の50.0%。「不安な部分があるが、人に聞きながら参加できる」は40.6%でした。健康麻雀では、実際に参加するなかで一緒にやる仲間に時に聞き、教わりながらルールや楽しみ方を覚えていっている様子がうかがえました。

ルール理解は、「ほぼ完璧に理解」が157人(16.8%)。「不安な部分があるが、人に聞きながら参加することはできる」が235人(25.2%)、「少しはわかる部分がある」が190人(20.4%)。「全く知らない」が350人(37.6%)で最多でした。

(4) 女性のほうが男性より関心が高い傾向 一方で心理的ハードルが大きい

「とても興味がある」と回答した割合は女性が37.2%、男性が25.5%でした。女性は関心が高い一方で、「ルールが難しい」「マナーがわからない」「どこで遊べるかわからない」といった心理的ハードルも男性より高い傾向が見られました。

「知っている」人の健康麻雀のイメージ	女性	男性
楽しい	57.1%	54.1%
頭を使う	87.5%	76.2%
明るい	31.8%	31.0%
人が集まる	45.7%	37.2%
夫婦や家族で楽しめる	27.5%	24.8%
近所で楽しめる	24.6%	22.8%
頭脳スポーツ的なおもしろさがある	51.8%	41.0%
オンラインでも遊べる	13.2%	12.1%
男女関係なく遊べるという印象になった	41.1%	40.0%
麻雀のネガティブなイメージが払拭された	38.9%	24.1%
ルールが難しい	35.4%	9.7%
マナーがわからない	20.7%	7.9%
どこで遊べるのかわからない	21.4%	13.4%
その他	2.5%	1.4%

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2026年3月30日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(5) 健康麻雀に参加した方にやってよかったこと、おもしろさなどを伺いました。一部を抜粋して紹介します。

・コロナ禍で中止されていた麻雀教室が再開されて通っています。オンラインでも出来そうですが、やはり対面で会話しつつ出来るのが楽しいです。(東京都・女性・60代)

・現役時代に一緒に仕事をした仲間でも月1ぐらい遊んでいます。老後の趣味として、集中力や判断力、指さばきの運動などが脳トレになっている感じがします。(神奈川県・85歳以上・男性)

・学生時代、男性がほとんどで、煙が蔓延し徹夜で打つという不健康なイメージ。近寄ったことはありませんでしたが、2年前に健康麻雀講座が地域であり、始めました。ある時、心配事が重なったことがあったのですが、健康麻雀教室の2時間は全く忘れていたことに後で気づき、そういう時間の大切さを実感しました。(東京都・60代・女性)

*アンケートの詳細は以下を参照ください。

○【Re ライフ白書】飲まない、賭けない、吸わない「健康麻雀」とどう付き合いますか？

Re ライフ読者会議アンケート「趣味として始める人も『健康麻雀』打ったことありますか？」から

<https://www.asahi.com/relife/article/16301097>

*本アンケートは「健康麻雀についてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は2025年9月24日～10月14日、有効回答は932人(男性51.0%、女性47.6%、その他1.4%)。年代別の割合は40代以下=10.2%、50代=19.2%、60代=38.8%、70代=24.6%、80歳以上=7.1%

【編集部コメント】

今回は、「健康麻雀」についてのアンケート結果をご紹介しました。麻雀といえば「ギャンブルのイメージが強い」「煙草の煙とガチャガチャ音のイメージ」という方が、少なからずいらっしゃるかもしれません。一方で今回のアンケートからは、健康麻雀が「頭のスポーツ」や「コミュニケーションの手段」として一定の市民権を得つつあることもうかがえました。「興味がある」と回答した方が回答者の約8割にのぼった一方、実際に参加している方は約1割にとどまっています。「ルールが難しそう」といったイメージもあり、実際に参加をしたり、ルールを覚えたりすることについてはこれからという方が多いようです。

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2026年3月30日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

このアンケートでは、Re ライフプロジェクトで実施してほしい「健康麻雀」の企画についても伺いました。その結果、初心者や初級者向けの健康麻雀教室を希望する声が多く寄せられました。これらのご意見を踏まえ、初心者／初級者向けの健康麻雀教室を開催します。Re ライフプロジェクトでは今後もアンケートなどを通して集めた読者会議メンバーのご意見をもとに、企画やイベントを積極的に行っていきたいと考えています。ご注目ください。

詳細はこちら([【イベント】Re ライフ健康麻雀教室“やってみよう”の声から誕生](#))からご確認ください。(参加のご応募は4月20日まで)

(朝日新聞 Re ライフプロジェクト 平松遥)

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50代以上のアクティブ世代が、人生後半も自分らしく、豊かに生きることを応援する参加型プロジェクトです。

新聞紙面や Web サイト「Re ライフ.net」といった朝日新聞のメディア基盤や、イベント、参加者コミュニティーを活用し、調査・商品開発支援・情報発信までを一気通貫で提供しています。

シニア向けの商品・サービスを開発したい企業や、対象世代への訴求を強化したい企業に対し、リアルな生活者の声に基づくマーケティング支援を行っています。

(支援例)

- ・コミュニティーと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
- ・対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
- ・訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

Re ライフ.net(プロジェクト公式サイト): <https://www.asahi.com/relife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティー「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公式サイトで公開しています。今回のアンケートも白書に掲載しています。

Re ライフ白書の一覧ページ: <https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティー部
E-mail relife-info@asahi.com