

【旅に関する意識と実態調査 2024】

旅に出かけたシニア女性は 82.1%

ゆったり贅沢な旅行に憧れるも、実際に経験している人は少ない

7割近くが旅行におけるデジタルの活用が進んでおり、今後は更に活用したい要望がある

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、50～86歳のハルトモの女性496名を対象に「旅についてのアンケート」をWebアンケートにて実施しました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2023年1月～6月)

【 調査サマリ 】

■2023年に旅(国内日帰り、国内宿泊、海外のいずれか)に出かけたシニア女性は82.1%。

⇒全回答者496人の82.1%(407人)が、「2023年に旅に出かけた」と回答。うち、国内日帰り旅行は73.7%、国内宿泊旅行は87.0%、海外旅行は14.5%が経験している。

⇒年齢別では、60～65歳が最も高く、85.3%が旅行に出かけた。一方75歳以上の旅行率は、72.1%と低い。

■2023年に旅に出た407人の旅の目的は、1位「景色や風景を味わう旅」55.8%、2位「桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅」54.1%、3位「温泉/スーパー銭湯/サウナなど風呂を楽しむ旅」49.4%。

⇒旅の種類別で見ると、日帰り旅行者の1位は「桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅」で50.0%、国内宿泊旅行者の1位は「温泉/スーパー銭湯/サウナなど風呂を楽しむ旅」で48.0%、海外旅行者の1位は「絶景/街並み/夜景/イルミネーション/花火/日の出・日没など景色や風景を味わう旅」で64.4%となった

■2023年に、1人旅を経験したことがあるのは30.5%。

⇒旅行のタイプ別では、国内日帰り旅行での1人旅経験率が27.3%と最も高い。国内宿泊旅行、海外旅行はともに、20%強が経験ありと回答している。

⇒自由記述では「1人でツアーに参加し、友達がたくさんできた」(72歳)、「1人海外旅行は自分の自信につながった」(62歳)、「初めてバスツアーで一人旅。2席が1人で座れた」(60歳)、「女子バスケの試合観戦のため、1人で東京へ。会場の熱気と選手の熱いプレイに感動」(56歳)など、1人旅に満足している様子が伺えた。

■旅の「好み・嗜好」と「実体験」とのギャップが大きかったのは、「1ヶ月を超えるような長期の旅をしたい」(「好み・嗜好」と「実体験あり」とで12.8倍差)と「豪華列車・クルーズ船の旅をしたい」(同8.0倍差)という、ゆったりした贅沢な旅である。

⇒今後の旅の「好み・嗜好」で多かったのは、「旅の回数を増やしたい」48.6%、「ツアーをうまく活用したい」が40.7%。

⇒「好み・嗜好」と「実体験」との間に大きなギャップが見られたのは、「1ヶ月を超えるような長期の旅をしたい」(好み・嗜好:10.3%、実体験:0.8%)と「豪華列車・クルーズ船の旅をしたい」(好み・嗜好:30.6%、実体験:3.8%)だった。

■7割近くのシニア女性が旅行をする上でデジタルを活用している。

⇒「(旅のデジタル活用について)自分でやったことがある」事の上位は、「旅行中に旅先の情報をスマホで検索をする」が70.8%、「旅の比較サイトの利用」が67.9%、「スマホやパソコンから、ホテルの公式サイトでホテルに直接予約をする」が66.5%。

⇒利用したことがある旅の比較サイトは、「(日本の)旅行代理店のサイト」、「楽天トラベル」、「じゃらんnet」が3強。いずれも以前は、店舗、「旅の窓口」、紙の雑誌といった、長く日本で運営されたものが多い。

⇒今後試してみたい(今後も続けたい)ことと、実際に行ったことの差が大きい(数字が大きいほど、自分でやってみたく度が高い)のは、「スマホの翻訳サイト・機能・アプリを利用して、コミュニケーションをする」が20.4ポイント差、「旅先で、現地のオプションをネットで申し込む」が19.8ポイント差、「ホテルのチェックインで、QRコードやバーコードをかざす」が18.5ポイント差であった。

## 【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。コロナ 5 類移行から約 1 年が経過しました。シニア女性の旅行意欲は高まっていますが、物価高、インバウンド再開、災害などの逆風も。2023 年、シニア女性はどのような旅に出かけたのか、そして、今後どのような旅をしたいのか。複雑な環境変化の中で、シニアの新しい旅の嗜好やパターンを探るべく、調査しました。

※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。

## 【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・対象者数：50～86 歳の全国のハルトモ（ハルメクのモニター組織）の女性・496 名

調査実施日：2024 年 2 月 22 日（木）～2 月 26 日（月）

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

※ 調査結果のパーセンテージは、小数点以下第 2 位を四捨五入したため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

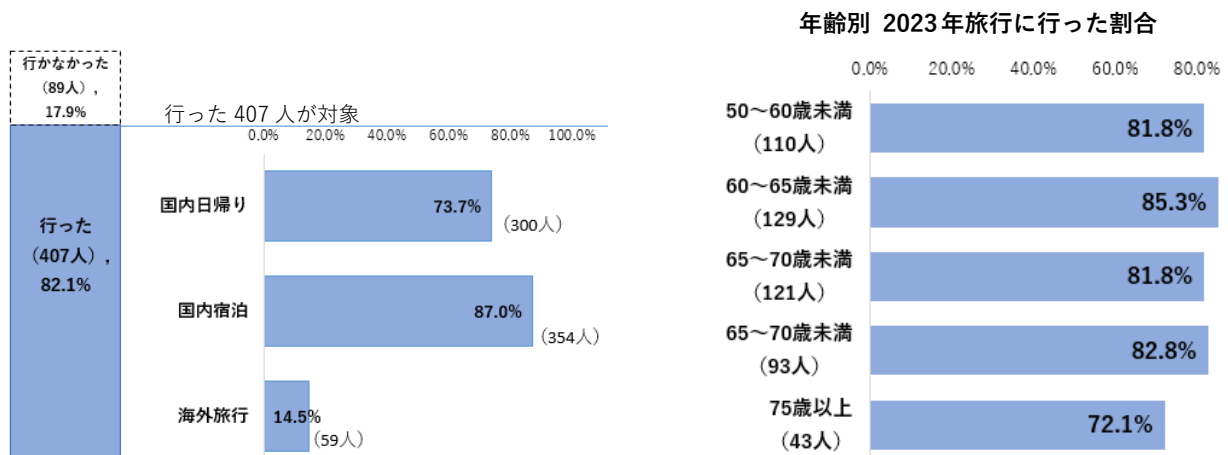
※ 本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

※「QR コード」は、(株)デンソーウェブの登録商標です。

## 2023 年に旅（国内日帰り、国内宿泊、海外 のいずれか）に出かけたシニア女性は 82.1%

- ・ 全回答者 496 人のうち、82.1%（407 人）が、「2023 年に旅に出かけた」と回答した。旅の種類別に見ると国内日帰り旅行は 73.7%、国内宿泊旅行は 87.0%、海外旅行は 14.5%が経験している。
- ・ 年齢別では、60～65 歳が最も高く、85.3%が旅行に出かけた。一方 75 歳以上の旅行率は、72.1%と低い。

### ■2023 年、あなたは旅行に行きましたか（複数回答 全回答者 496 人）



**旅の目的は、1位「景色や風景を味わう旅」55.8%、2位「桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅」54.1%、3位「温泉／スーパー銭湯／サウナなど風呂を楽しむ旅」49.4%であった。**

- ・ 旅の種類別で見ると、日帰り旅行者の1位は「桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅」で50.0%、国内宿泊旅行者の1位は「温泉／スーパー銭湯／サウナなど風呂を楽しむ旅」で48.0%、海外旅行者の1位は「絶景／街並み／夜景／イルミネーション／花火／日の出・日没など景色や風景を味わう旅」で64.4%となった。

**■2023年の旅の目的（複数回答 旅行経験者 407人）** 国内日帰り、国内宿泊、海外旅行も複数回答

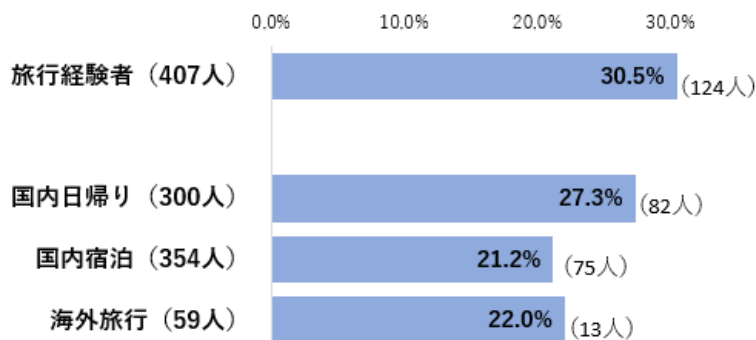
旅行経験者（407人）		国内日帰り（300人）		国内宿泊（354人）		海外（59人）	
	%		%		%		%
<b>1位</b>	絶景／街並み／夜景／イルミネーション／花火／日の出・日没など景色や風景を味わう旅	桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅	50.0	温泉／スーパー銭湯／サウナなど風呂を楽しむ旅	48.0	絶景／街並み／夜景／イルミネーション／花火／日の出・日没など景色や風景を味わう旅	64.4
<b>2位</b>	桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅	食べ放題、フルーツ狩り、海産物、肉、珍しい食べ物 など、食事がメインの旅	37.7	絶景／街並み／夜景／イルミネーション／花火／日の出・日没など景色や風景を味わう旅	47.2	食べ放題、フルーツ狩り、海産物、肉、珍しい食べ物 など、食事がメインの旅	30.5
<b>3位</b>	温泉／スーパー銭湯／サウナなど風呂を楽しむ旅	絶景／街並み／夜景／イルミネーション／花火／日の出・日没など景色や風景を味わう旅	36.7	桜、紅葉などの自然の植物を楽しむ旅	39.0	美術館／博物館／展示会など、美術を楽しむ旅	30.5
<b>4位</b>	神社／仏閣／パワースポットなどを巡る旅	神社／仏閣／パワースポットなどを巡る旅	36.3	神社／仏閣／パワースポットなどを巡る旅	38.4	神社／仏閣／パワースポットなどを巡る旅	20.3
<b>5位</b>	食べ放題、フルーツ狩り、海産物、肉、珍しい食べ物 など、食事がメインの旅	温泉／スーパー銭湯／サウナなど風呂を楽しむ旅	21.3	食べ放題、フルーツ狩り、海産物、肉、珍しい食べ物 など、食事がメインの旅	27.1	列車、屋形船、クルーズ船など、乗り物を楽しむ旅	

**2023年、1人旅の経験者は30.5%。**

- ・ 2023年の旅行経験者のうち、30.5%が1人旅を経験したと回答。
- ・ 旅行のタイプ別では、国内日帰り旅行での1人旅経験率が27.3%と最も高い。国内宿泊旅行、海外旅行はともに、20%強が経験ありと回答している。
- ・ 自由記述では「1人でツアーに参加し、友達がたくさんできた」（72歳）、「1人海外旅行は自分の自信につながった」（62歳）、「初めてバスツアーで1人旅。2席が1人で座れた」（60歳）、「女子バスケの試合観戦のため1人で東京へ。会場の熱気と選手の熱いプレイに感動」（56歳）など、1人旅に満足している様子が伺えた。

**■2023年 1人旅を経験した人の割合（複数回答 旅行経験者 407人）**

（国内日帰り、国内宿泊、海外旅行も複数回答）



**■1人旅経験者の声**

1人でツアーに参加し、友達がたくさんできた（72歳）
1人海外旅行は自分の自信につながった（62歳）
初めてバスツアーで一人旅。2席が1人で座れた（60歳）
女子バスケの試合観戦のため1人で東京へ。会場の熱気と選手の熱いプレイに感動（56歳）
結婚後、1人旅をして全部自分で考えて行動できた事が嬉しかったです。ちょっと感動…しました（61歳）
1人だと予定変更が簡単だった。予定よりはやくもどって誰もいない大浴場で入浴できた（64歳）

**旅の「好み・嗜好」と「実体験」とのギャップが大きかったのは、  
「1ヶ月を超えるような長期の旅をしたい」（「好み・嗜好」と「実体験あり」とで12.8倍の差）と  
「豪華列車・クルーズ船の旅をしたい」（同8.0倍差）という、ゆったりした贅沢な旅。**

- ・ 今後の旅の「好み・嗜好」で多かったのは、「旅の回数を増やしたい」48.6%、「ツアーをうまく活用したい」が40.7%。
- ・ 「好み・嗜好」と「実体験」との間に大きなギャップが見られたのは、「1ヶ月を超えるような長期の旅をしたい」（好み・嗜好：10.3%、実体験：0.8% で12.8倍差）と「豪華列車・クルーズ船の旅をしたい」（好み・嗜好：30.6%、実体験：3.8%で8.0倍差）といった、長く、ゆったり、贅沢なスタイルの旅となった。

**■今後の旅の「好み・嗜好」  
（複数回答 全回答者 496人）**

1位	旅の回数を増やしたい	48.6%
2位	ツアーをうまく活用したい	40.7%
3位	友人・知人との旅行では、乗り物は隣同士で乗りたい	37.9%
4位	旅1回あたりのクオリティを上げたい	32.5%
5位	友人・知人と行く旅を増やしたい	32.3%

**■旅の「好み・嗜好」と実体験とのギャップが大きいこと  
（複数回答 全回答者 496人）**

		ギャップ倍数 好み・嗜好 実体験あり (好み・嗜好÷ 実体験あり)		
1位	1ヶ月を超えるような長期の旅をしたい (した)	10.3%	0.8%	12.8倍
2位	豪華列車・クルーズ船の旅をしたい (した)	30.6%	3.8%	8.0倍
3位	1～2週間程度の長さの旅をしたい (した)	17.1%	2.8%	6.1倍
4位	友人・知人との旅行でも、ホテルは一人部屋にしたい (した)	25.0%	6.0%	4.1倍
5位	友人・知人と行く旅を増やしたい (した)	32.3%	12.3%	2.6倍

**7割近くのシニア女性が旅行をする上でデジタルを活用している。**

- ・ 「(旅のデジタル活用について) 自分でやったことがある」事の上位は、「旅行中に旅先の情報をスマホで検索をする」が70.8%、「旅の比較サイトの利用」が67.9%、「スマホやパソコンから、ホテルの公式サイトでホテルに直接予約をする」が66.5%。
- ・ 利用したことがある旅の比較サイトは、「(日本の)旅行代理店のサイト」、「楽天トラベル」、「じゃらんnet」が3強。いずれも以前は、店舗、「旅の窓口」、紙の雑誌といった、長く日本で運営されたものが多い。
- ・ 今後やってみたい(今後継続したい)ことと、実際に行ったことの差が大きい(数字が大きいほど、自分でやってみたい度が高い)のは、「スマホの翻訳サイト・機能・アプリを利用して、コミュニケーションをする」が20.4ポイント差、「旅先で、現地のオプションをネットで申し込む」が19.8ポイント差、「ホテルのチェックインで、QRコードやバーコードをかざす」が18.5ポイント差であった。

**■旅のデジタルの活用で  
自分でやったことがあること  
（複数回答 全回答者 496人）**

1位	旅行中に旅先の情報をスマホで検索をする	70.8%
2位	旅の比較サイトの利用	67.9%
3位	スマホやパソコンから、ホテルの公式サイトでホテルに直接予約をする	66.5%
4位	旅行中の写真や動画をLINEで家族友人に共有する	63.0%
5位	電話ではなく、スマホやパソコンから、予定の変更やキャンセルを行う	58.5%
6位	スマホやパソコンから、電車や飛行機をチケットレス(紙の切符や航空券ではない)で予約する	55.4%
7位	飛行機・乗り物に乗る時に、QRコードやバーコードをかざす	53.8%
8位	QRコードやバーコードで、割引きを受ける	51.2%
9位	(QRコードから) レストランでメニューを表示し注文をする	49.6%
10位	(QRコードから) 観光地での観光ガイドを表示する	47.8%

**■利用したことがある旅の比較サイト  
（複数回答 全回答者 337人）**

1位	旅行代理店 (JTB、近畿日本ツーリスト、HIS、クラブツーリズム、トラビックスなど) のサイト	57.9%
2位	楽天トラベル	54.3%
3位	じゃらんnet	47.5%
4位	一休.com	38.6%
5位	航空会社 (JAL、ANA、他LCC・外資の航空会社) のサイト	33.2%
6位	Yahoo!トラベル	25.5%
7位	トリバゴ	19.9%
8位	アゴダ	16.3%
9位	ゆこゆこ	15.1%
10位	トラベルコ	14.8%

■今後やってみたい(または今後も続けたい)ことと、実際に行ったこととの差

※数字が大きいほど、自分でやってみたい度が高い(複数回答 全回答者 496人)

		[A]自分で やったこと がある	[B]今後もご 自身でやって みたい/ご自 身でできるよ うになりたい	[B]-[A] ※大きいほ ど、やってみ たい度が高い
1位	スマホの翻訳サイト・機能・アプリを利用して、コミュニケーションをする	17.3%	37.7%	20.4pt
2位	旅先で、現地のオプションをネットで申し込む	17.9%	37.7%	19.8pt
3位	ホテルのチェックインで、QRコードやバーコードをかざす	36.3%	54.8%	18.5pt
4位	翻訳機(ポケトークのような)を使って、コミュニケーションをする	6.5%	21.8%	15.3pt
5位	QRコードやバーコードで、特典の動画・画像・プレゼントなどを獲得する	36.1%	50.0%	13.9pt
6位	QRコードやバーコードで、割引きを受ける	51.2%	64.5%	13.3pt
7位	紙以外の場所に現れるQRコード(例:空に表示されるバーコードなど)を読み取る	32.9%	44.6%	11.7pt
8位	(QRコードから)観光地での観光ガイドを表示する	47.8%	58.3%	10.5pt
9位	旅先で、Uber、Lyftなどのシェアリングタクシーを利用する	3.6%	13.1%	9.5pt
10位	(QRコードから)レストランでメニューを表示し注文をする	49.6%	58.3%	8.7pt

旅の経験談は、年齢ならではの特徴あり。

サプライズ、食事・風景の楽しみだけでなく、トラブルを味方にする人も。

友人・夫と一緒に 個になりたいときは ある	友人との参加はホテルは別部屋が楽でした。(72歳) 友人と同じ部屋で止まった時、起きる時間が違うとストレス。早く起きてごそごそされるのが嫌だった。(73歳) 夫と一緒に安心ではあるが夫のペースに合わせないといけない。(74歳)
年齢ならではの 困りごと	目的地がわからずたずねて渡されたパンフレットの文字等が小さくて老眼鏡をかけても良く見えず焦ったこと。(59歳) 地図を読むのが苦手。方向音痴で行きたい場所に行くのに苦労する。(58歳) セントレアのIcc乗り場が遠すぎて、飛行機に乗り遅れそうになった。(60歳) 神社仏閣では、洋式トイレや身障者トイレがなくて困った。(73歳) 外国で風邪を引いた時に、常備薬を持っていなかった。(66歳)
3世代・ルーツ旅・親子 など	3世代同じ旅で、同じ感動をすることが出来た。(66歳) 亡き父のルーツをたどった旅で父の苦労がわかり、父がなくなる前に連れてきたかった。(67歳) 両親と私たち夫婦4人で一緒に旅行。寺社参りに階段を上り下りして大変だったけど、楽しかったねと帰ってきて、その後は認知症や、骨折したりで、あの旅行が最後だったと思うと、とても良い旅行だったなと感慨深く思い出します。(58歳)
サプライズ・偶発性	遠くに離れて暮らす孫たちと一緒に旅行した際、サプライズのプレゼントや手紙をもらったこと。(63歳) 旅先で主人とは別行動で地方の美術館に行きました。その際に同じ路線バスに乗り合わせた高齢の女性と偶然に同じ美術館前で下車しちょっとお話をしながら美術館に行きました。名前を記帳する時に私と同じ名前で漢字も一緒に二人で顔を見合わせてしまいました。何かのご縁でほんの数時間でしたが一緒出来楽しい時間を過ごせたことが今でも忘れられません。(67歳)
食事・風景	タクシー利用にしている運転手さんが親切で親が喜んでた。印象に残るのは奥飛騨温泉口ロープウェイかな。山の景色がうかぶ。(65歳) 花火を見に行った時の夕食時の景色。夕日が沈み時(海に沈む)で、海の色空の色が刻々と変化する様子を食事をしながら見たこと。(70歳) 観光客があまり来ないようなところで、素晴らしい風景に巡り会えた。(59歳)
トラブルも味方に	小さな困りごととは買ってでもしたい方でいい思い出となります。道に迷うのは日常茶飯事。ベトナムなどでは交通量が多く道路を渡れないので、知らない人の腕につかまり強引に一緒に渡ったりもする。相手も事情が分かっているから笑っている。(79歳) 列車が突然とまって言葉もわからず、途方に暮れていたら、親切な人がホテルに連れて行ってくれた。(69歳)



## 【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



### 偶発性のある旅を求めるシニア。今年こそ海外旅行が伸長か

歳を重ねてからも、多様な旅を楽しんでいました。「自分の心身を労わるために宿泊先・移動手段をランクアップ」「瞬間の景色美（雲海や夕陽など）や親切な人との偶発的な出会い」「デジタルを活用しながら気楽な1人旅デビュー」「亡き親のルーツをたどる旅」「3世代家族の大勢で行く思い出づくりの旅」「アクシデントさえも旅の思い出とする心意気」・・・実に様々な感動体験・トラブル体験が自由記述に綴られました。

多くの経験をしてきた旅行ベテラン世代だからか、旅行に対するわがままな欲求や相反する要望も挙げます。「自由な旅行は不安だが、仕込み旅行にはストレスがある」「ツアーはラクだが集団行動に抵抗ある」「友人との旅は気楽だが部屋は一人ずつがいい」など。遂には、「感動体験もトラブルもたくさんありすぎて思い出せない」というのです。「忘れてしまった」コメントは複数みられました。こちらも、世代ならではの素直な記述。「矛盾する要望を解決」「旅行の後でも感動体験を可視化」など、当該世代の旅の満足度を高める施策はまだありそうです。

さて、50歳以上の女性にとって、今後の旅トレンド・趣向は「クルーズ船などの豪華な長旅」「ツアーをうまく利用した旅行」となることが、本調査の“理想と現実とのギャップ（実現できていないが好む旅）”から明らかになりました。2023年は、すでに8割以上のシニア女性が旅行に出かけています。しかし、海外旅行は14.5%にとどまっています。3年以上行きたくても叶わなかった海外旅行体験を贅沢にゆっくり味わってほしいものです。

### ■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。