

推し活に関する意識・実態調査 2026

2026年4月27日
株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、「推し活に関する意識・実態調査 2026」を実施し、その集計結果を公開しました。この調査はインターネットリサーチにより2026年3月5日～3月10日の6日間、「推し」がいる全国の15歳～69歳の男女(1000人)を対象に行ったものです。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

— 調査結果トピックス —

第1章 推し活に関する意識・実態

p.3-p.12

- “推し”のジャンル 1位「アイドル」2位「ミュージシャン」3位「アニメキャラ・漫画キャラ」
10代・20代女性では「アイドル」が突出、50代・60代男性では「スポーツ選手」が2割超
- “推し”を推すようになったきっかけ 「テレビ」「動画サイト」「SNS」がTOP3
ミュージシャンを推している人では「イベント・ライブで見た」が4人に1人
- 推し活の状況 「完全に沼落ちしている」は2割半、推し活歴が20年以上の人では「沼落ちには程遠い」が4割半
- 推し活として行っていること
アイドルを推している人では「ファンクラブに加入する」が半数以上、「“推し”の誕生日を祝う」が約3人に1人
- 推し活をしている人の約4人に3人が“推し”のグッズを持っている、
“推し”のグッズの使い方 1位「部屋に飾っている」2位「ライブ・イベントの際に使っている」
- 推し活に使っている金額は？ 平均は7,648円/月、中央値は2,092円/月
- 推し活に費やしている時間は？ 平均は1時間4分/日、中央値は40分/日
- 「推し活で聖地巡礼に行ったことがある」46%、推し活歴5年～6年の人では61%
- 「推し活で遠征に行ったことがある」約51%
- 「推し活の聖地巡礼で海外に行ったことがある」聖地巡礼経験者の約4%
- 「推し活の遠征で海外に行ったことがある」遠征経験者の4%、スポーツ選手を推している人では7%
- 推し活における悩み TOP2 「お金が足りない」「時間が足りない」

第2章 推し活による自身の変化

p.13-p.17

- 「推し活をするようになってから生きることが楽しくなった」約78%
- 「推し活をするようになってから健康を意識するようになった」43%
- 「推し活をするようになってから身だしなみに気を付けるようになった・おしゃれをするようになった」
「推し活をするようになってからダイエットをはじめた」「推し活をするようになってから痩せてからだ引き締まった」
「推し活をするようになってから外出をする機会が増えた」いずれも若年層で高くなる傾向
- 「推し活をするようになってから健康を意識するようになった」
ゲームキャラ推しとスポーツ選手推しでは4割未満にとどまる

- 「職場に推し活休暇があった場合、モチベーションが上がる」59%
「職場に推し活手当があった場合、モチベーションが上がる」62%

■ 推し活で経験したことがある“驚きの体験”

- 1位「何気なく見ていたテレビ・動画に“推し”が登場する」2位「ライブやイベントで“推し”と目が合う」
3位「レアグッズが手に入る」

■ “推し”がいることでがんばれたエピソード

- 「つらい仕事 came が、推しの選手の活躍を思い出して乗り越えた」
「推しが勉強を好きなので私も学校のテストをがんばるようになった」「卒論を書き上げられた」
「マラソンに参加したときに好きなチームのウェアを着ることで力がでた」
「推しのハンカチを握りしめて抜歯の恐怖に耐えることができた」など

■ “推しが尊い”と最も感じたエピソード

- 「チームメイトを思って涙しているところ」「凄く楽しそうにメンバーたちと心の底から笑い合っているのを見たとき」
「陰で地道にトレーニングを行っていたところ」「夢だった東京ドーム公演を叶えたとき」
「ライブ映像で推しがファンのために一生懸命パフォーマンスしているのを見たとき」など

■ 「今後、推し活をこれまでと同じようにしていきたい」75%

第1章 推し活に関する意識・実態

■“推し”のジャンル 1位「アイドル」2位「ミュージシャン」3位「アニメキャラ・漫画キャラ」

10代・20代女性では「アイドル」が突出、50代・60代男性では「スポーツ選手」が2割超

“推し”(※)がいる全国の15歳～69歳の男女(1000人)に、“推し活”について質問しました。

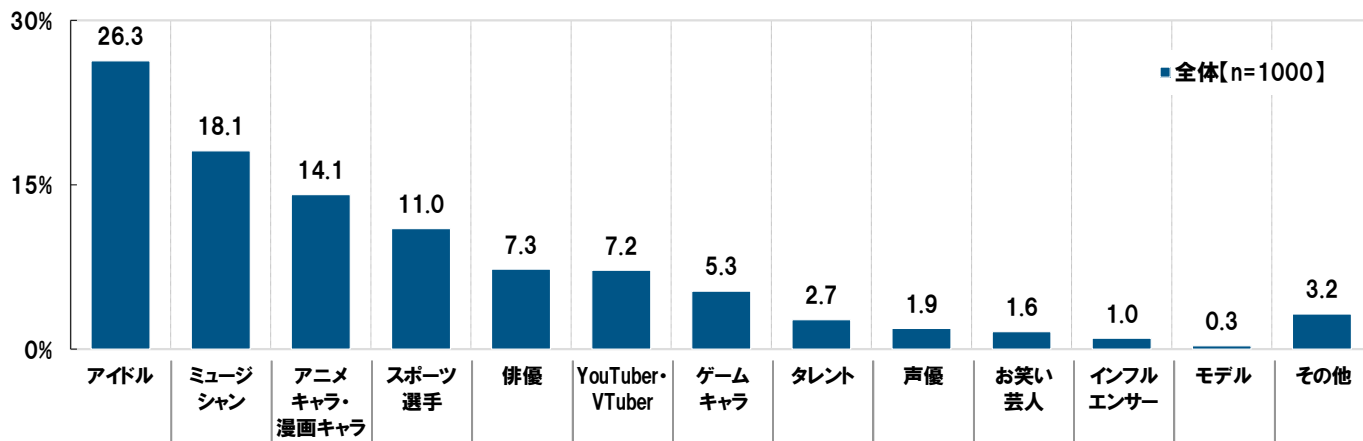
※強く応援し、好意を寄せる対象(アイドル、俳優、キャラクターなど)のこと

はじめに、全回答者(1000人)に、“推し”(最推し)のジャンルとして、あてはまるものを聞いたところ、1位「アイドル」(26.3%)、2位「ミュージシャン」(18.1%)、3位「アニメキャラ・漫画キャラ」(14.1%)、4位「スポーツ選手」(11.0%)、5位「俳優」(7.3%)となりました。

男女別に見ると、女性では「アイドル」(男性20.2%、女性32.4%)が男性より12.2ポイント高くなりました。また、男性では「スポーツ選手」(男性15.2%、女性6.8%)が女性より8.4ポイント高くなりました。

男女・年代別に見ると、50代以上の男性では「スポーツ選手」(50代21.7%、60代28.9%)が他の年代と比べて高くなりました。また、20代以下の男性では「ゲームキャラ」(10代13.3%、20代14.3%)が約1割半となりました。20代以下の女性では「アイドル」(10代42.2%、20代47.0%)が突出しました。

◆“推し”(最推し)のジャンルとして、あてはまるもの [単一回答形式]



◆“推し”(最推し)のジャンルとして、あてはまるもの [単一回答形式]

		n数	アイドル	ミュージシャン	アニメキャラ・漫画キャラ	スポーツ選手	俳優	YouTuber・VTuber	ゲームキャラ	タレント	声優	お笑い芸人	インフルエンサー	モデル	その他
全体	1000		26.3	18.1	14.1	11.0	7.3	7.2	5.3	2.7	1.9	1.6	1.0	0.3	3.2
男女	男性	500	20.2	17.4	13.0	15.2	6.6	9.0	6.6	3.2	2.0	1.8	1.6	0.2	3.2
	女性	500	32.4	18.8	15.2	6.8	8.0	5.4	4.0	2.2	1.8	1.4	0.4	0.4	3.2
男女・年代	10代男性	83	19.3	16.9	22.9	6.0	2.4	10.8	13.3	1.2	1.2	2.4	1.2	1.2	1.2
	20代男性	84	20.2	10.7	13.1	13.1	3.6	15.5	14.3	1.2	1.2	1.2	4.8	-	1.2
	30代男性	83	22.9	14.5	18.1	7.2	6.0	9.6	4.8	3.6	7.2	1.2	1.2	-	3.6
	40代男性	84	23.8	14.3	13.1	14.3	4.8	9.5	6.0	4.8	1.2	4.8	2.4	-	1.2
	50代男性	83	20.5	24.1	7.2	21.7	9.6	4.8	1.2	4.8	1.2	-	-	-	4.8
	60代男性	83	14.5	24.1	3.6	28.9	13.3	3.6	-	3.6	-	1.2	-	-	7.2
	10代女性	83	42.2	9.6	16.9	4.8	3.6	13.3	4.8	1.2	1.2	1.2	-	-	1.2
	20代女性	83	47.0	14.5	13.3	3.6	2.4	2.4	3.6	1.2	4.8	2.4	1.2	-	3.6
	30代女性	84	31.0	10.7	23.8	4.8	7.1	9.5	4.8	1.2	3.6	-	1.2	-	2.4
	40代女性	83	26.5	19.3	15.7	13.3	4.8	2.4	8.4	4.8	-	1.2	-	1.2	2.4
	50代女性	84	26.2	32.1	13.1	2.4	10.7	2.4	2.4	2.4	1.2	3.6	-	1.2	2.4
	60代女性	83	21.7	26.5	8.4	12.0	19.3	2.4	-	2.4	-	-	-	-	7.2

■全体比+10pt以上 ■全体比+5pt以上 ■全体比-5pt以下 ■全体比-10pt以下

(%)

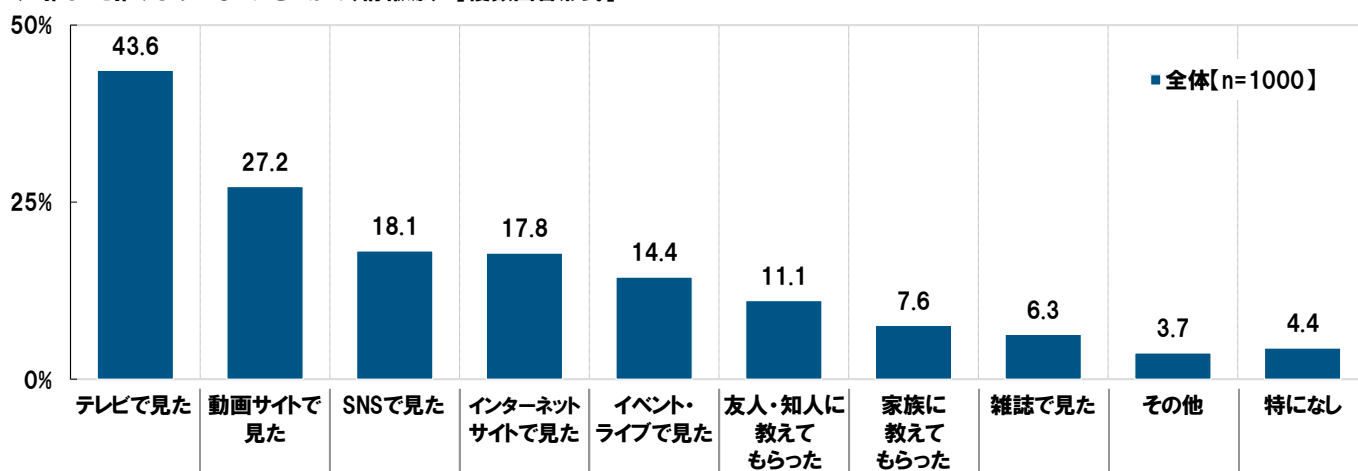
■“推し”を推すようになったきっかけ「テレビ」「動画サイト」「SNS」がTOP3

ミュージシャンを推している人では「イベント・ライブで見た」が4人に1人

次に、全回答者(1000人)に、“推し”を推すようになったきっかけ(情報源)を聞いたところ、「テレビで見た」(43.6%)が最も高くなり、「動画サイトで見た」(27.2%)、「SNSで見た」(18.1%)、「インターネットサイトで見た」(17.8%)、「イベント・ライブで見た」(14.4%)が続きました。

“推し”のジャンル別に見ると、アイドル、俳優、スポーツ選手では「テレビで見た」(アイドル 51.0%、俳優 63.0%、スポーツ選手 59.1%)が半数を上回りました。また、ミュージシャンでは「イベント・ライブで見た」(27.6%)が全体より10ポイント以上高くなりました。アニメキャラ・漫画キャラでは「家族に教えてもらった」(12.8%)が全体より5ポイント以上高く、“推し”がいるアニメや漫画の内容を家族間で共有しているケースは少なくないようです。

◆“推し”を推すようになったきっかけ(情報源) [複数回答形式]



◆“推し”を推すようになったきっかけ(情報源) [複数回答形式]

		テレビで見た	動画サイトで見た	SNSで見た	インターネットサイトで見た	イベント・ライブで見た	友人・知人に教えてもらった	家族に教えてもらった	雑誌で見た	その他	特になし	
全体		1000	43.6	27.2	18.1	17.8	14.4	11.1	7.6	6.3	3.7	4.4
推しのジャンル	アイドル	263	51.0	32.7	25.9	18.6	11.0	12.9	6.8	4.6	1.1	3.0
	ミュージシャン	181	43.6	23.2	11.0	12.2	27.6	13.8	9.4	4.4	5.5	2.8
	俳優	73	63.0	11.0	9.6	12.3	9.6	5.5	2.7	11.0	6.8	4.1
	YouTuber・VTuber	72	6.9	58.3	26.4	19.4	5.6	11.1	4.2	-	-	-
	アニメキャラ・漫画キャラ	141	40.4	24.1	15.6	17.0	4.3	12.1	12.8	7.8	4.3	7.8
	ゲームキャラ	53	11.3	22.6	22.6	30.2	9.4	9.4	7.5	5.7	11.3	13.2
	スポーツ選手	110	59.1	20.0	8.2	21.8	20.0	4.5	7.3	10.9	2.7	5.5
	その他	107	41.1	24.3	22.4	18.7	19.6	12.1	5.6	8.4	3.7	3.7

全体比+10pt以上 全体比+5pt以上 全体比-5pt以下 全体比-10pt以下 (%)

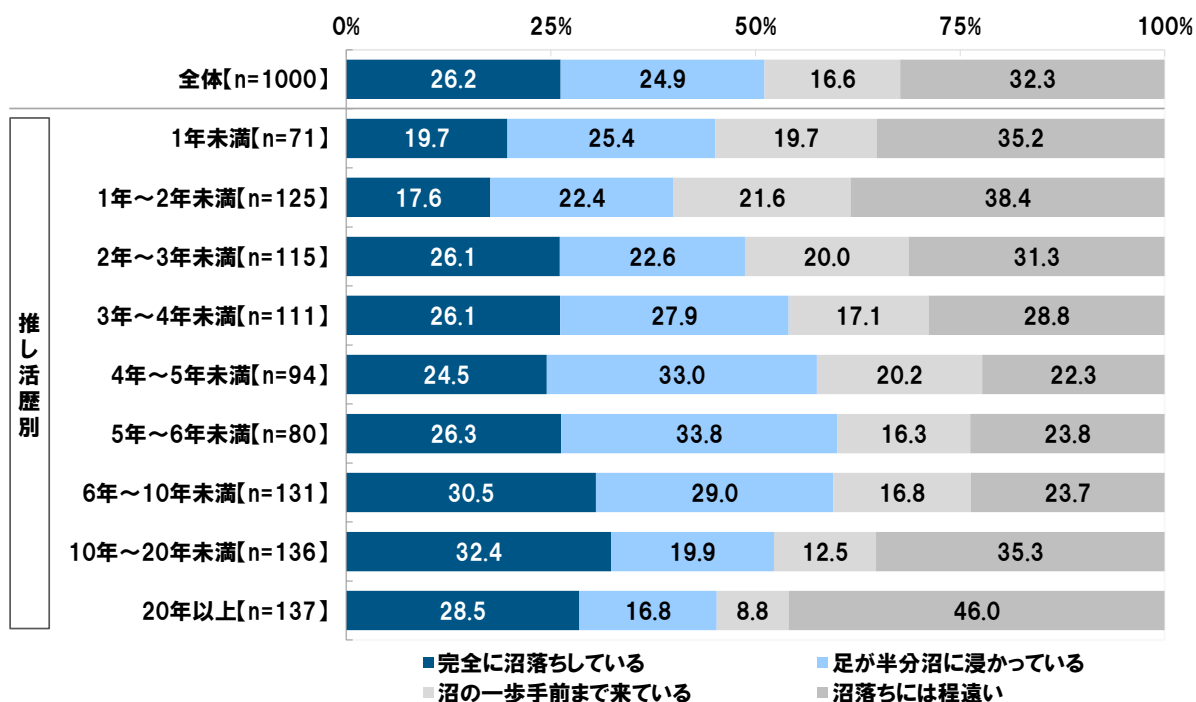
■推し活の状況「完全に沼落ちしている」は2割半、推し活歴が20年以上の人では「沼落ちには程遠い」が4割半

推し活について、最も近いと思う状況はどれかを聞いたところ、「完全に沼落ち(※)している」が26.2%、「足が半分沼に浸かっている」が24.9%、「沼の一手手前まで来ている」が16.6%、「沼落ちには程遠い」が32.3%となりました。

推し活歴別に見ると、推し活歴が2年以上の人では「完全に沼落ちしている」が2割以上となり、10年～20年未満の人では最多となる32.4%でした。他方、推し活歴が20年以上の人では「沼落ちには程遠い」が46.0%と、半数に近くなりました。長く推し活を続けている人では、推し活にのめりこみ過ぎず、無理のない範囲で行っている人も多いのではないのでしょうか。

※推しにすっかりハマってしまい抜け出せない状態のこと

◆推し活について、最も近いと思う状況はどれか [単一回答形式]



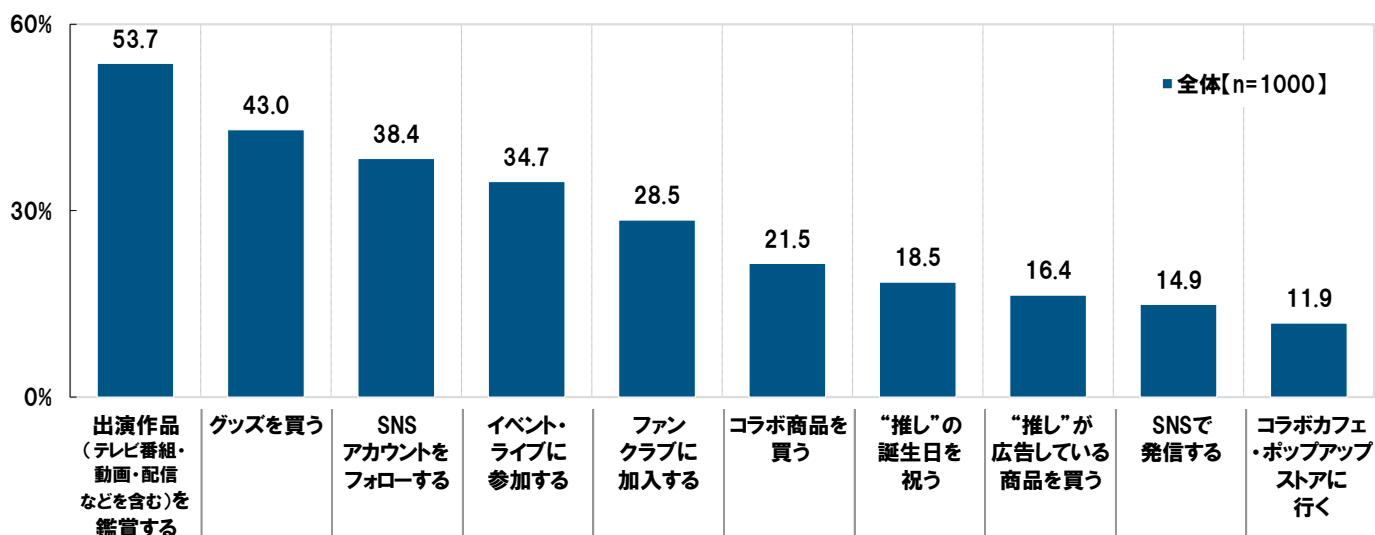
■推し活として行っていること

アイドルを推している人では「ファンクラブに加入する」が半数以上、「“推し”の誕生日を祝う」が約3人に1人

推し活として行っていることを聞いたところ、「出演作品を鑑賞する」(53.7%)が最も高くなりました。以降、「グッズを買う」(43.0%)、「SNS アカウントをフォローする」(38.4%)、「イベント・ライブに参加する」(34.7%)、「ファンクラブに加入する」(28.5%)が続きました。

“推し”のジャンル別に見ると、アイドルでは、多くの項目で全体より10ポイント以上高くなっており、特に「SNS アカウントをフォローする」(58.6%)と「ファンクラブに加入する」(51.0%)は20ポイント以上高くなりました。また、「“推し”の誕生日を祝う」は32.3%となり、アイドルを推している人では多様な方法で自身の推しを応援している人が多いようです。アニメキャラ・漫画キャラでは、「グッズを買う」(62.4%)と「コラボ商品を買う」(34.8%)が他のジャンルと比較して高くなりました。

◆推し活として行っていること [複数回答形式] ※上位10までを表示



◆推し活として行っていること [複数回答形式] ※上位10までを表示

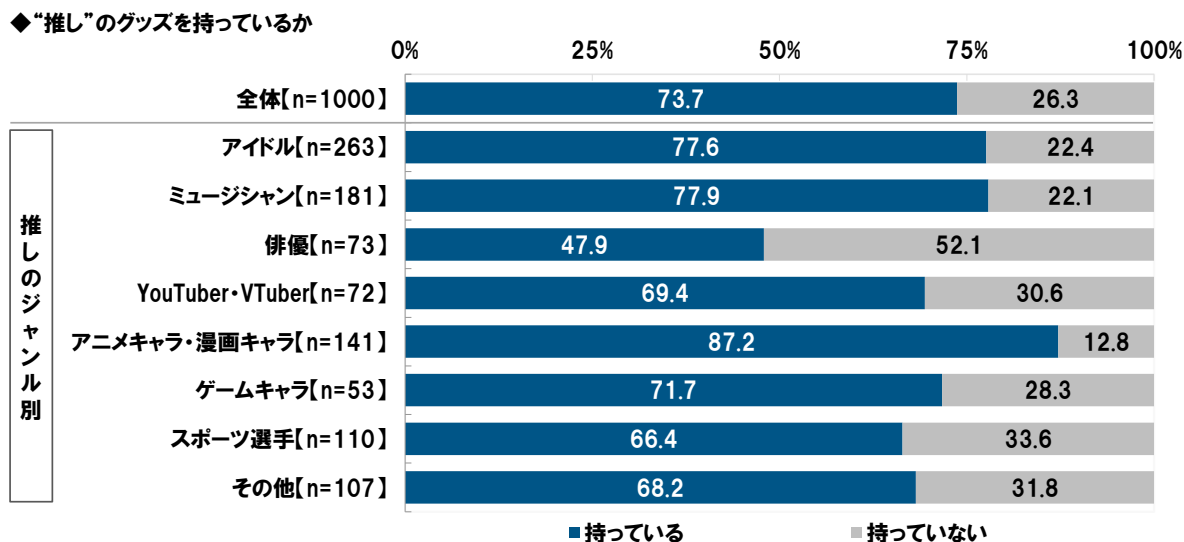
		n数	出演作品 (テレビ番組・動画・配信などを含む)を鑑賞する	グッズを買う	SNS アカウントをフォローする	イベント・ライブに参加する	ファンクラブに加入する	コラボ商品を買う	“推し”の誕生日を祝う	“推し”が広告している商品を買う	SNSで発信する	コラボカフェ・ポップアップストアに行く
全体		1000	53.7	43.0	38.4	34.7	28.5	21.5	18.5	16.4	14.9	11.9
推しのジャンル	アイドル	263	72.6	54.4	58.6	50.6	51.0	30.0	32.3	30.0	19.8	17.9
	ミュージシャン	181	60.8	42.0	43.1	61.9	40.3	14.4	14.4	13.3	15.5	5.5
	俳優	73	54.8	16.4	20.5	21.9	24.7	8.2	17.8	16.4	12.3	5.5
	YouTuber・VTuber	72	51.4	37.5	55.6	22.2	15.3	22.2	23.6	16.7	26.4	18.1
	アニメキャラ・漫画キャラ	141	39.0	62.4	22.7	9.9	4.3	34.8	14.2	12.8	10.6	19.9
	ゲームキャラ	53	13.2	49.1	13.2	11.3	5.7	28.3	11.3	3.8	13.2	13.2
	スポーツ選手	110	38.2	30.0	20.0	14.5	18.2	8.2	2.7	8.2	6.4	2.7
	その他	107	51.4	23.4	33.6	31.8	18.7	14.0	14.0	7.5	11.2	6.5

■ 全体比+10pt以上
 ■ 全体比+5pt以上
 ■ 全体比-5pt以下
 ■ 全体比-10pt以下
 (%)

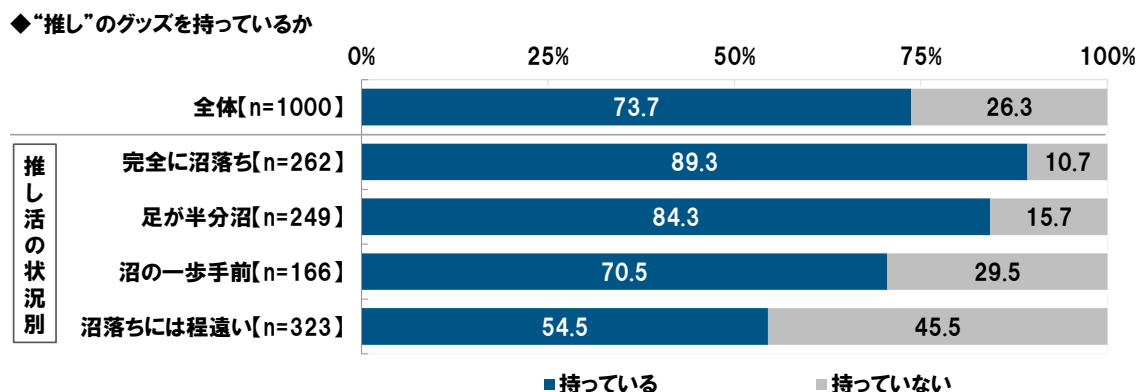
■推し活をしている人の約4人に3人が「推し」のグッズを持っている、
 “推し”のグッズの使い方 1位「部屋に飾っている」2位「ライブ・イベントの際に使っている」

全回答者(1000)に、“推し”のグッズを持っているかを聞いたところ、「持っている」が73.7%と、大半が“推し”のグッズを持っていることが分かりました。

“推し”のジャンル別に見ると、アニメキャラ・漫画キャラでは持っている人の割合は87.2%でした。



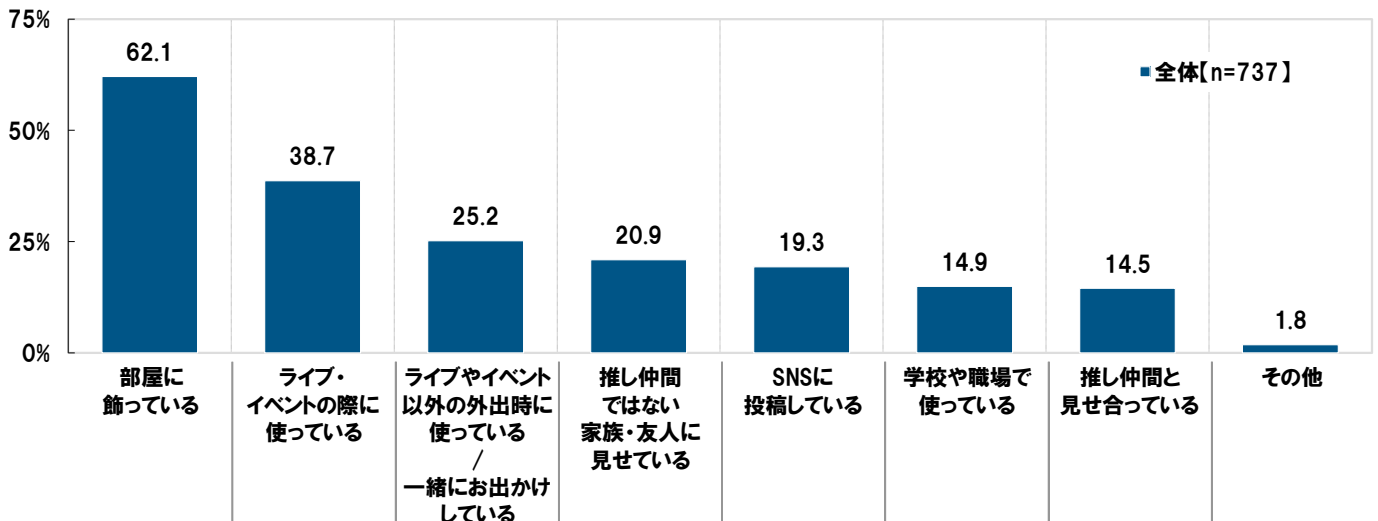
推し活の状況別に見ると、状況が沼落ちに近づくにつれて「持っている」の割合が高くなる傾向が見られ、完全に沼落ちしている人(89.3%)では約9割となりました。



“推し”のグッズを持っている人(737人)に、“推し”のグッズの使い方を聞いたところ、「部屋に飾っている」(62.1%)が突出しました。以降、「ライブ・イベントの際に使っている」(38.7%)、「ライブやイベント以外の外出時に使っている/一緒にお出かけしている」(25.2%)、「推し仲間ではない家族・友人に見せている」(20.9%)、「SNS に投稿している」(19.3%)が続きました。

“推し”のジャンル別に見ると、YouTuber・VTuber では「SNS に投稿している」(30.0%)と「推し仲間と見せ合っている」(26.0%)が全体より 10 ポイント以上高くなりました。YouTuber・VTuber を推している人では、“推し”の活動の主体となる SNS 上でグッズについて発信・共有している人が多いのではないのでしょうか。

◆“推し”のグッズの使い方 [複数回答形式] 対象：“推し”のグッズを持っている人



◆“推し”のグッズの使い方 [複数回答形式] 対象：“推し”のグッズを持っている人

		部屋に飾っている	ライブ・イベントの際に使っている	ライブやイベント以外の外出時に使っている / 一緒にお出かけしている	推し仲間ではない家族・友人に見せている	SNSに投稿している	学校や職場で使っている	推し仲間と見せ合っている	その他	
全体		737	62.1	38.7	25.2	20.9	19.3	14.9	14.5	1.8
推しのジャンル	アイドル	204	65.7	55.9	34.3	25.0	24.5	15.7	21.6	1.5
	ミュージシャン	141	58.9	58.2	22.7	13.5	12.8	9.9	9.2	1.4
	俳優	35	77.1	20.0	22.9	28.6	25.7	31.4	14.3	-
	YouTuber・VTuber	50	58.0	28.0	28.0	14.0	30.0	12.0	26.0	-
	アニメキャラ・漫画キャラ	123	74.8	10.6	17.1	17.9	19.5	16.3	9.8	3.3
	ゲームキャラ	38	71.1	15.8	21.1	23.7	23.7	26.3	18.4	-
	スポーツ選手	73	42.5	35.6	17.8	21.9	8.2	11.0	5.5	-
	その他	73	47.9	31.5	27.4	27.4	15.1	12.3	12.3	5.5

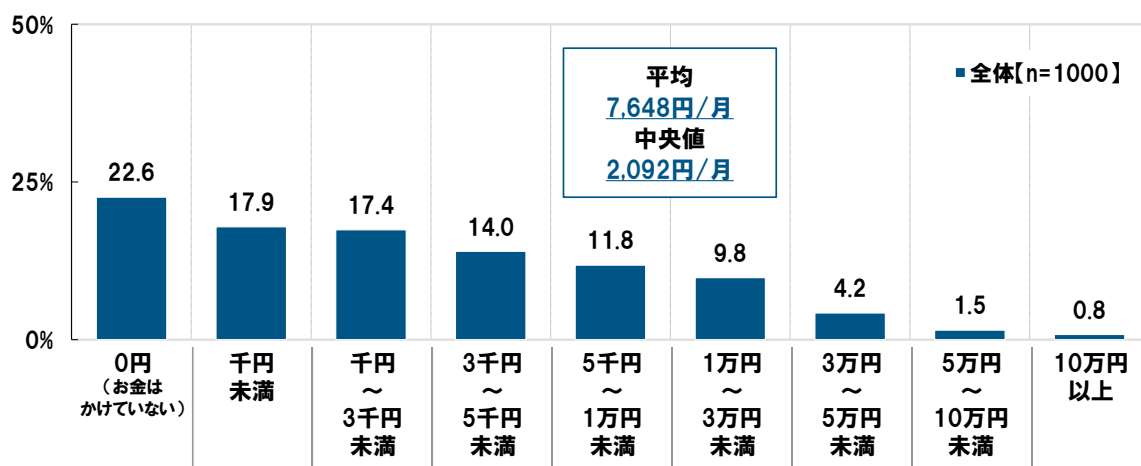
■ 全体比+10pt以上 ■ 全体比+5pt以上 ■ 全体比-5pt以下 ■ 全体比-10pt以下 (%)

■推し活に使っている金額は？ 平均は7,648円/月、中央値は2,092円/月

■推し活に費やしている時間は？ 平均は1時間4分/日、中央値は40分/日

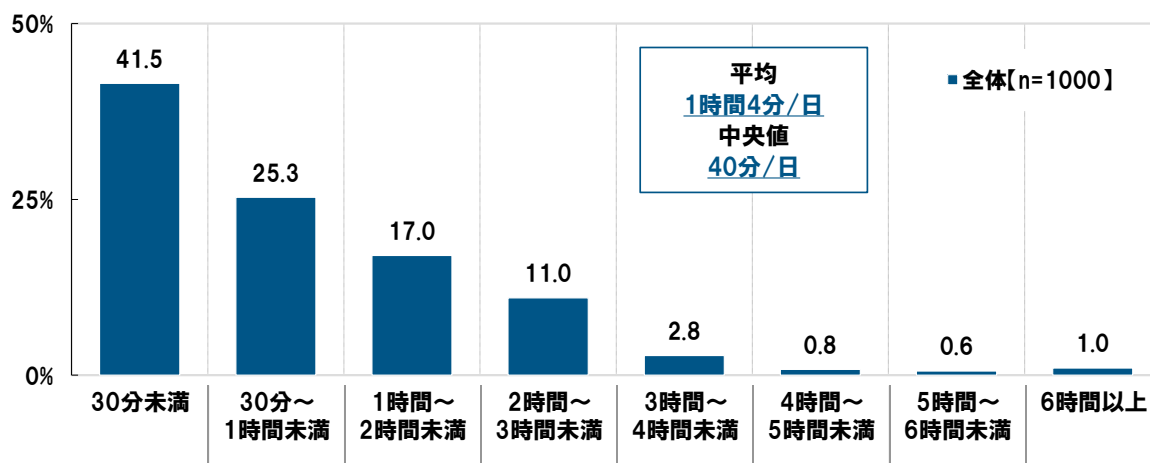
推し活に1カ月でいくらくらいお金を使っているかを聞いたところ、「0円(お金はかけていない)」(22.6%)が最も高くなり、金額が高くなるにつれて割合は低くなる傾向が見られ、平均は7,648円、中央値は2,092円となりました。

◆推し活に1カ月でいくらくらいお金を使っているか [単一回答形式]



また、推し活に、1日にどのくらいの時間を費やしているかを聞いたところ、「30分未満」(41.5%)が突出して高くなり、平均は1時間4分、中央値は40分となりました。

◆推し活に、1日にどのくらいの時間を費やしているか [単一回答形式]



■「推し活で聖地巡礼に行ったことがある」46%、推し活歴 5年～6年の人では 61%

■「推し活で遠征に行ったことがある」約 51%

全回答者(1000人)に、推し活で聖地巡礼(※)に行ったことがあるかを聞いたところ、「行ったことがある」は 46.3%となりました。

推し活歴別に見ると、「行ったことがある」の割合が最も高くなったのは 5年～6年未満(61.3%)でした。

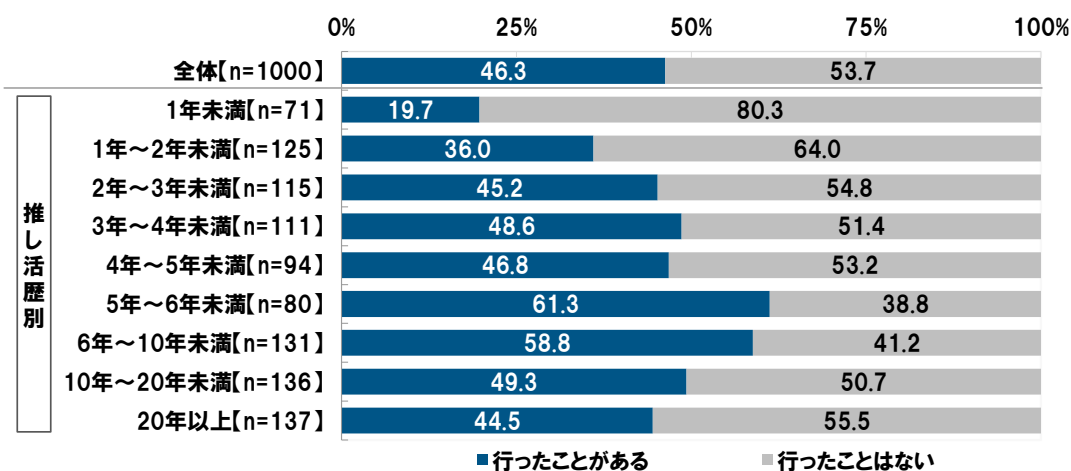
※推しにゆかりのある地を訪れること

また、推し活で遠征(※)に行ったことがあるかを聞いたところ、「行ったことがある」は 50.5%、「行ったことはない」は 49.5%と、拮抗しました。

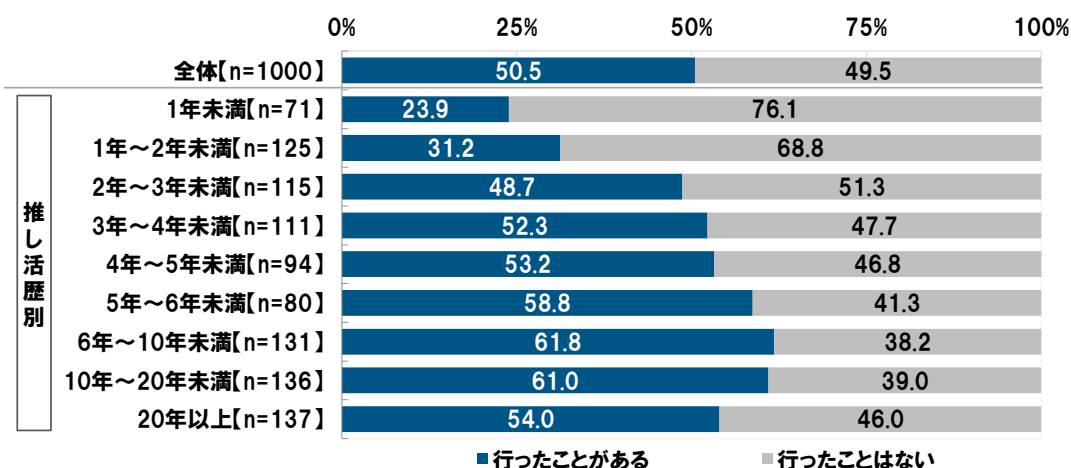
推し活歴別に見ると、推し活歴が 3年以上の人では行ったことがある人が過半数となり、特に 6年～20年未満の人(6年～10年未満 61.8%、10年～20年未満 61.0%)では 6割以上でした。

※推しのライブ・イベントに参加するために遠方に出かけること

◆推し活で聖地巡礼に行ったことがあるか



◆推し活で遠征に行ったことがあるか



■「推し活の聖地巡礼で海外に行ったことがある」聖地巡礼経験者の約4%

■「推し活の遠征で海外に行ったことがある」遠征経験者の4%、スポーツ選手を推している人では7%

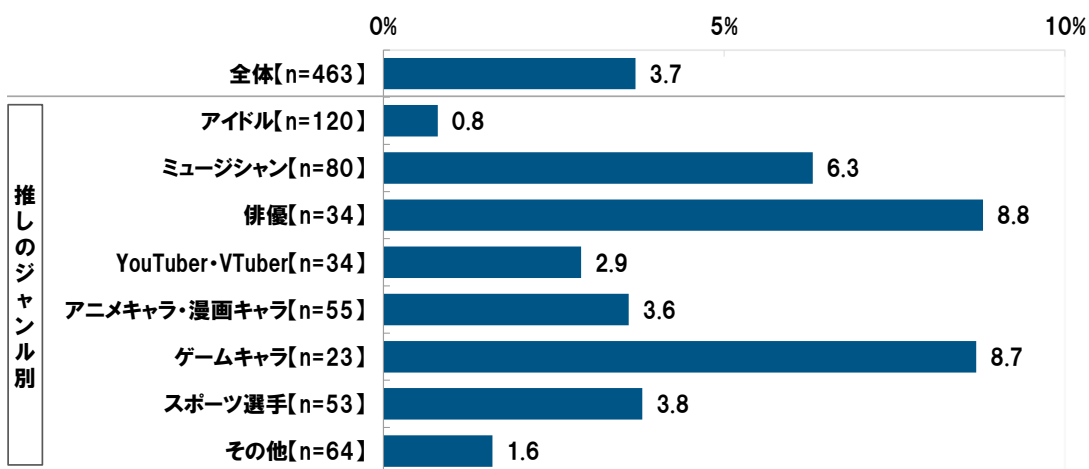
推し活で聖地巡礼に行ったことがある人(463人)に、推し活の聖地巡礼で海外に行ったことがあるかを聞いたところ、行ったことがある人の割合は3.7%でした。

“推し”のジャンル別に見ると、行ったことがある人の割合が最も高くなったのは、俳優で8.8%でした。

また、推し活で遠征に行ったことがある人(505人)に、推し活の遠征で海外に行ったことがあるかを聞いたところ、行ったことがある人の割合は4.2%でした。

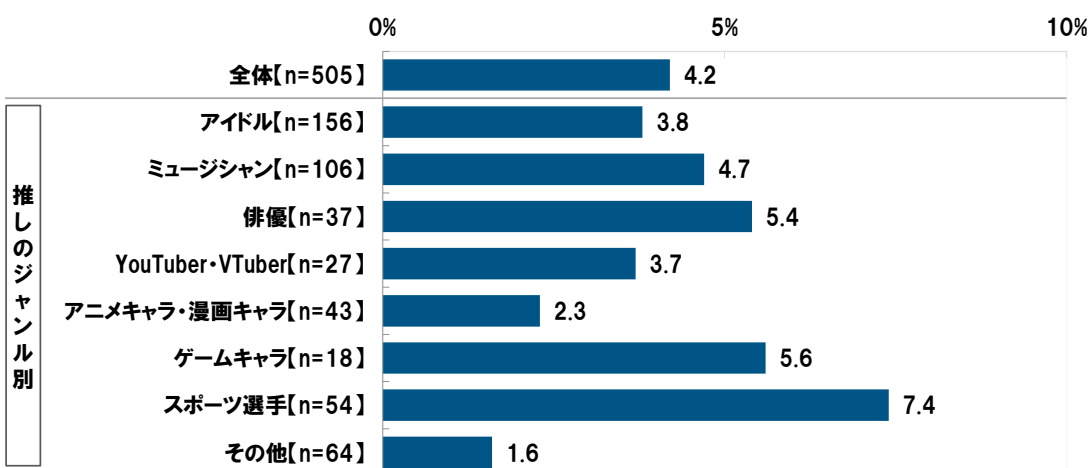
“推し”のジャンル別に見ると、行ったことがある人の割合が最も高くなったのは、スポーツ選手で7.4%でした。

◆推し活の聖地巡礼で海外に行ったことがある人の割合 対象:推し活で聖地巡礼に行ったことがある人



*n=30未満は参考値

◆推し活の遠征で海外に行ったことがある人の割合 対象:推し活で遠征に行ったことがある人



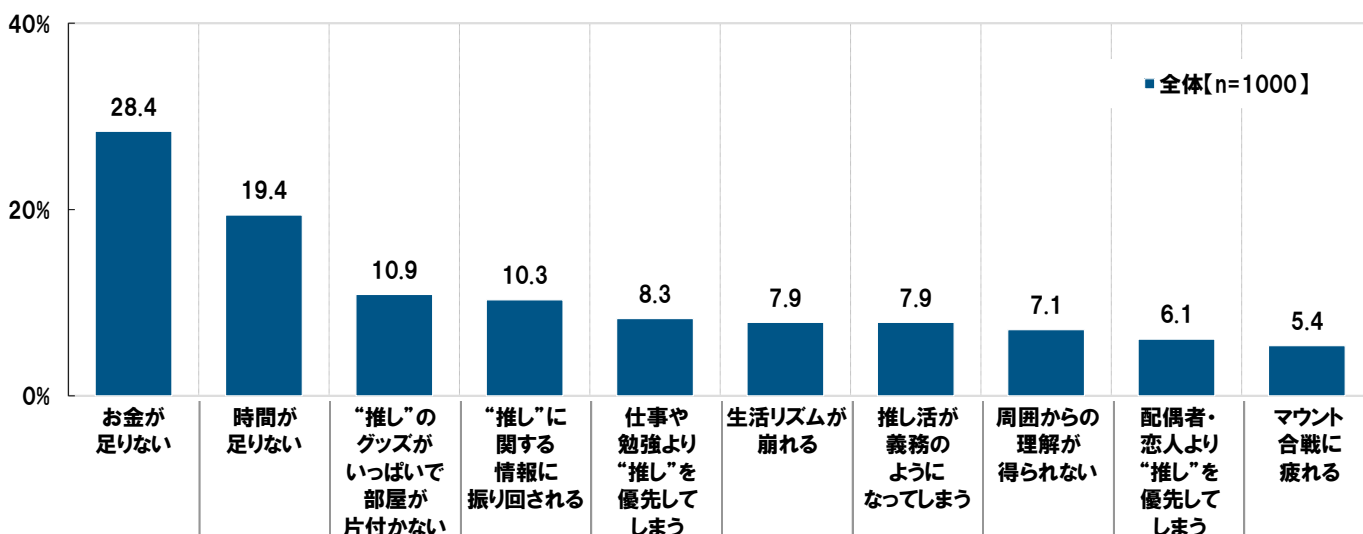
*n=30未満は参考値

■推し活における悩み TOP2 「お金が足りない」「時間が足りない」

全回答者(1000人)に、推し活における悩みを聞いたところ、1位は「お金が足りない」(28.4%)となり、以降、2位「時間が足りない」(19.4%)、3位「“推し”のグッズがいっぱい部屋が片付かない」(10.9%)、4位「“推し”に関する情報に振り回される」(10.3%)、5位「仕事や勉強より“推し”を優先してしまう」(8.3%)でした。

“推し”のジャンル別に見ると、アイドルでは、「お金が足りない」(38.0%)、「時間が足りない」(27.0%)、「“推し”のグッズがいっぱい部屋が片付かない」(18.6%)が全体より5ポイント以上高くなりました。また、YouTuber・VTuberでは、「生活リズムが崩れる」(20.8%)と「周囲からの理解が得られない」(16.7%)が他のジャンルと比較して高くなりました。

◆推し活における悩み [複数回答形式] ※上位10までを表示



◆推し活における悩み [複数回答形式] ※上位10までを表示

		お金が足りない	時間が足りない	“推し”のグッズがいっぱい部屋が片付かない	“推し”に関する情報に振り回される	仕事や勉強より“推し”を優先してしまう	生活リズムが崩れる	推し活が義務のようになってしまう	周囲からの理解が得られない	配偶者・恋人より“推し”を優先してしまう	マウント合戦に疲れる
全体		28.4	19.4	10.9	10.3	8.3	7.9	7.9	7.1	6.1	5.4
推しのジャンル	アイドル	38.0	27.0	18.6	14.1	11.4	9.1	10.3	8.4	10.3	8.4
	ミュージシャン	30.9	14.4	7.2	8.8	3.9	5.0	7.2	2.8	2.8	6.6
	俳優	13.7	16.4	6.8	2.7	9.6	5.5	2.7	6.8	11.0	-
	YouTuber・VTuber	27.8	29.2	4.2	13.9	13.9	20.8	11.1	16.7	4.2	5.6
	アニメキャラ・漫画キャラ	29.1	20.6	12.1	9.9	5.0	5.7	7.8	6.4	2.8	2.1
	ゲームキャラ	26.4	11.3	9.4	9.4	3.8	7.5	7.5	7.5	7.5	5.7
	スポーツ選手	17.3	10.9	5.5	3.6	5.5	3.6	4.5	3.6	1.8	2.7
	その他	22.4	15.9	10.3	14.0	13.1	10.3	8.4	9.3	7.5	6.5

■ 全体比+10pt以上
 ■ 全体比+5pt以上
 ■ 全体比-5pt以下
 ■ 全体比-10pt以下
 (%)

第2章 推し活による自身の変化

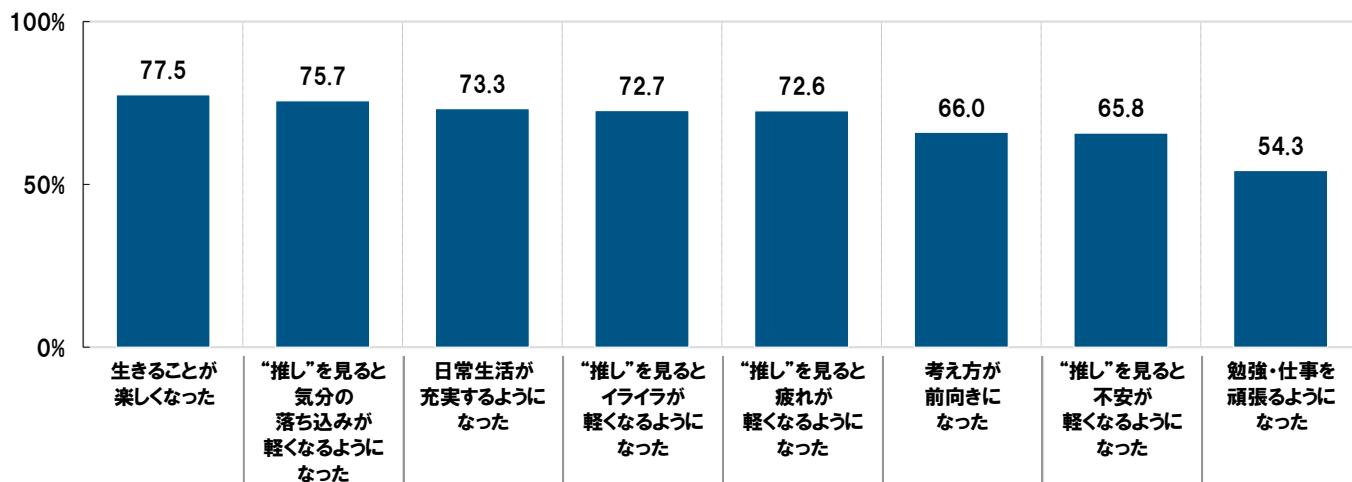
■「推し活をするようになってから生きることが楽になった」約78%

■「推し活をするようになってから健康を意識するようになった」43%

全回答者(1000人)に、推し活をするようになってからの自身の変化について複数の項目を提示し、それぞれ感じるかを聞きました。

精神的な変化について、感じる人の割合を見ると、「生きることが楽になった」(77.5%)が最も高くなりました。推し活によって、自身のメンタルの変化を実感している人は多いようです。

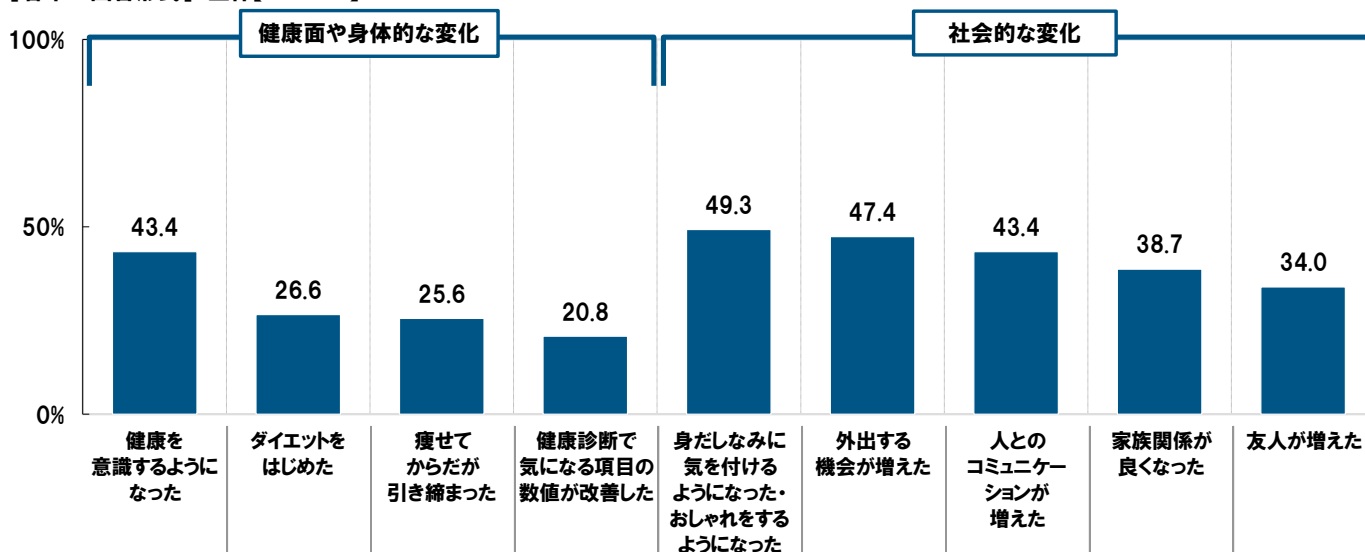
◆推し活をするようになってからの自身の精神的な変化について、感じる人の割合(「非常に感じる」と「やや感じる」の合計) [各単一回答形式] 全体[n=1000]



健康面や身体的な変化について感じる人の割合を見ると、最も高くなったのは「健康を意識するようになった」(43.4%)でした。また、「ダイエットをはじめた」は26.6%、「痩せてから体が引き締まった」は25.6%となりました。

社会的な変化について感じる人の割合を見ると、最も高くなったのは「身だしなみに気を付けるようになった・おしゃれをするようになった」(49.3%)でした。

◆推し活をするようになってからの自身の健康面や身体的な変化、社会的な変化について、感じる人の割合(「非常に感じる」と「やや感じる」の合計) [各単一回答形式] 全体[n=1000]



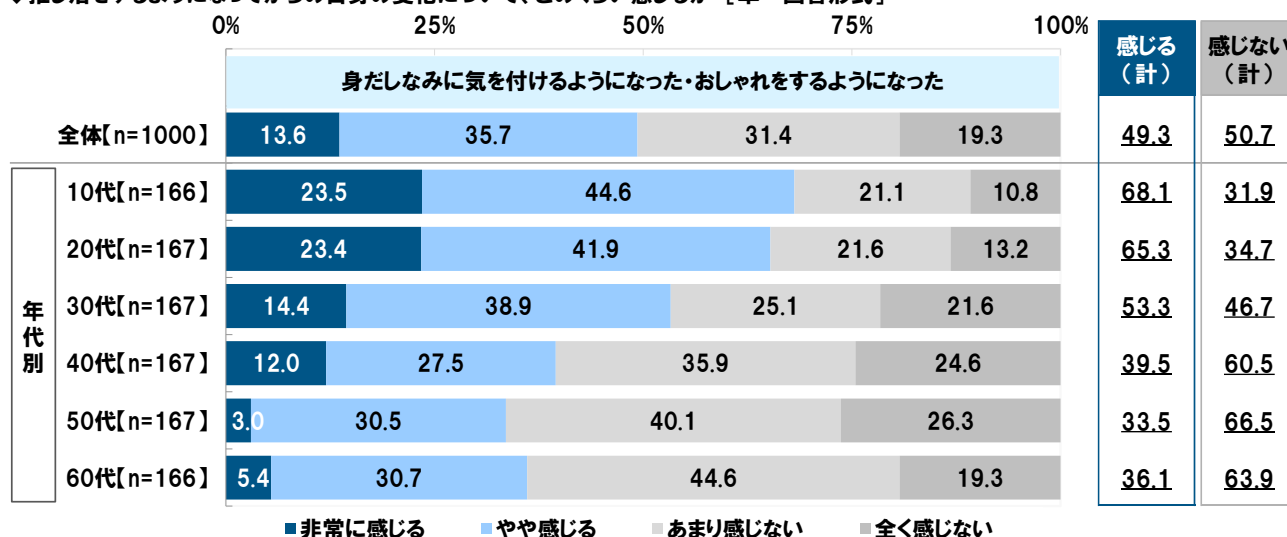
■「推し活をするようになってから身だしなみに気を付けるようになった・おしゃれをするようになった」

「推し活をするようになってからダイエットをはじめた」「推し活をするようになってから痩せてからだ引き締まった」

「推し活をするようになってから外出をする機会が増えた」いずれも若年層で高くなる傾向

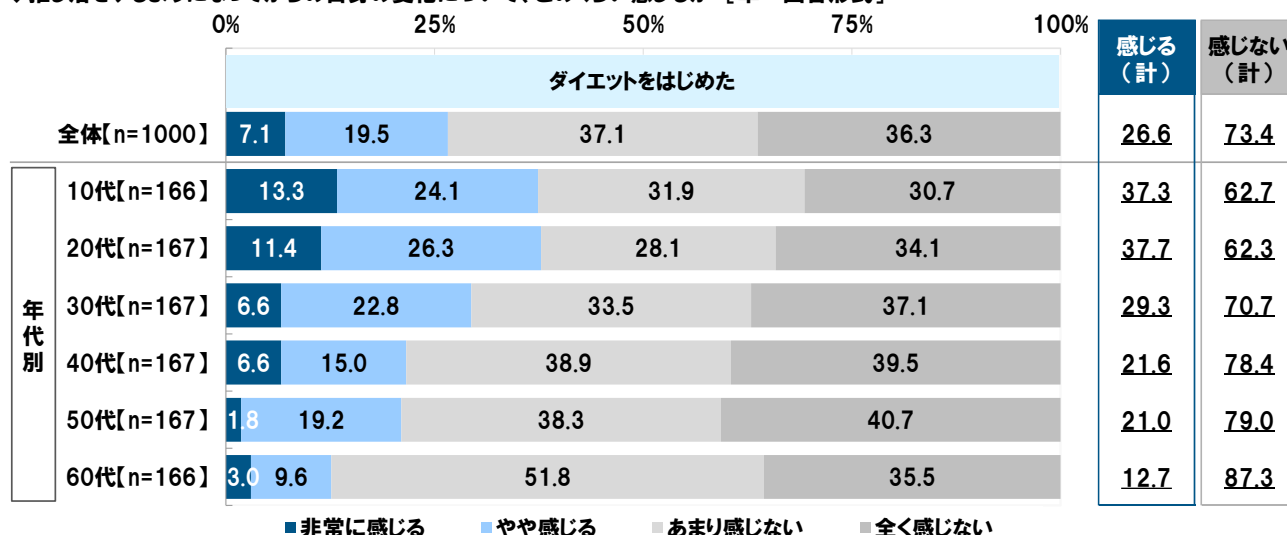
【身だしなみに気を付けるようになった・おしゃれをするようになった】について、年代別に見ると、感じる人の割合は若年層で高くなる傾向があり、20代以下(10代 68.1%、20代 65.3%)では約3人に2人が変化を実感しています。

◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



関連して、【ダイエットをはじめた】について、年代別に見ると、感じる人の割合は若年層で高くなる傾向が見られ、20代以下(10代 37.3%、20代 37.7%)では全体より10ポイント以上高くなりました。

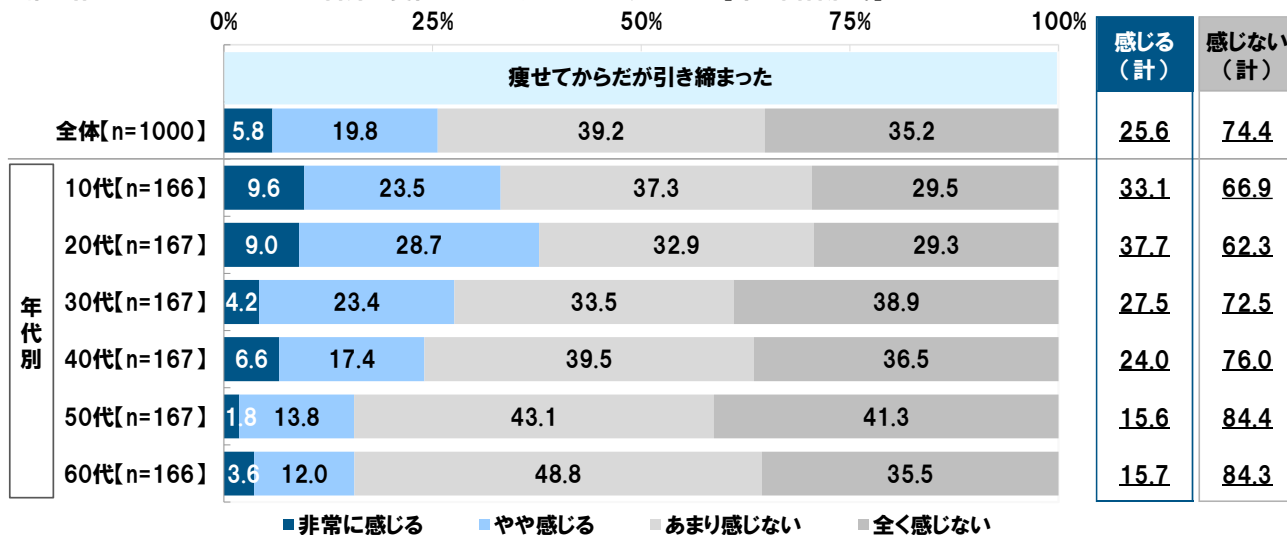
◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



また、【痩せてからだ引き締まった】について、年代別に見ると、感じる人の割合は【ダイエットをはじめた】と同様に若年層で高くなっており、20代では37.7%となりました。

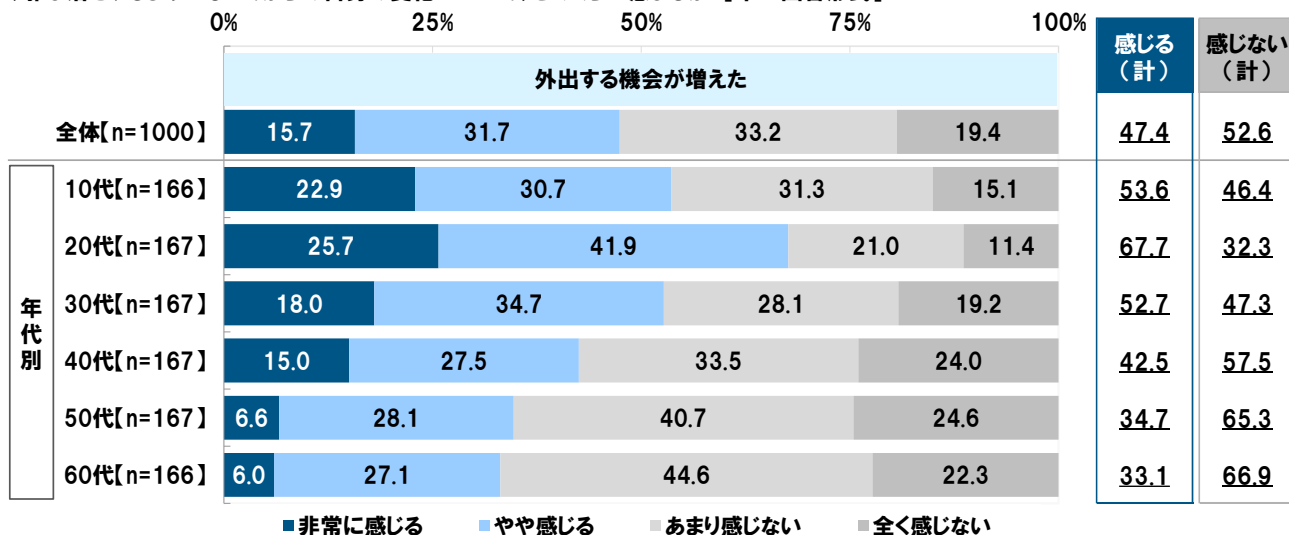
若い世代では、推し活をするようになって身だしなみに気を付け始めた人が多く、痩せるためにダイエットに取り組むことで、実際に効果を感じられた人は少なくないようです。

◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



その他にも、【外出する機会が増えた】では、感じる人の割合は30代以下(10代53.6%、20代67.7%、30代52.7%)で全体よりも高くなりました。

◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]

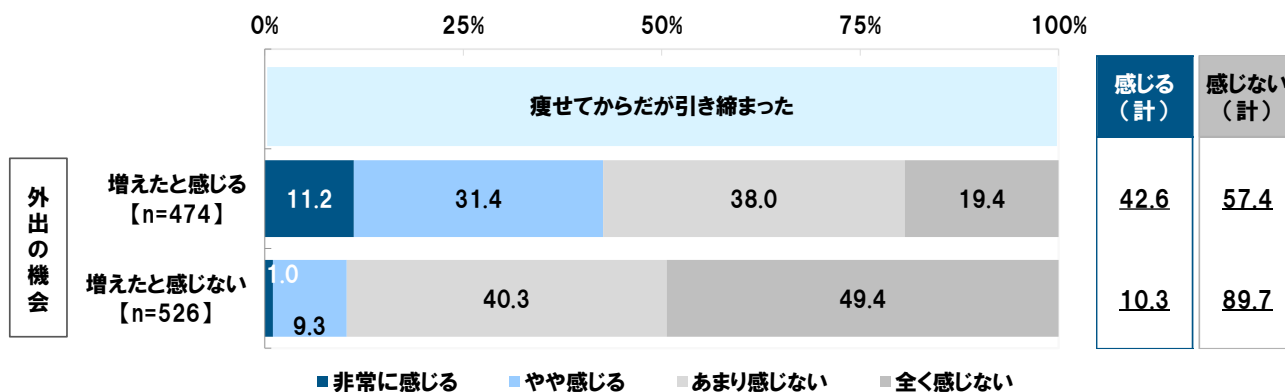


ここで、【痩せてからだが引き締まった】ことを感じる人の割合を、外出の機会の変化の実感別に見ると、外出する機会が増えた人では 42.6%と、外出する機会が増えていない人(10.3%)と比べて 32.3 ポイント高くなりました。

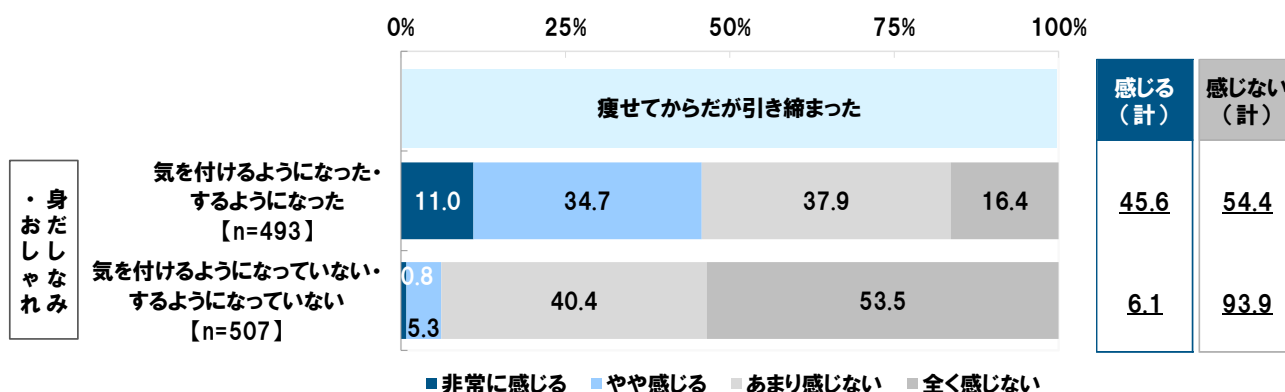
また、身だしなみ・おしゃれへの意識の変化の実感別に見ると、身だしなみに気を付けるようになった・おしゃれをするようになった人では 45.6%と、意識が変化していない人(6.1%)と比べて 39.5 ポイント高くなりました。

さらに、ダイエットの実践の状況別に見ると、ダイエットをするようになった人では 64.7%と、ダイエットをするようになっていない人(11.4%)と比べて 53.3 ポイント高くなりました。

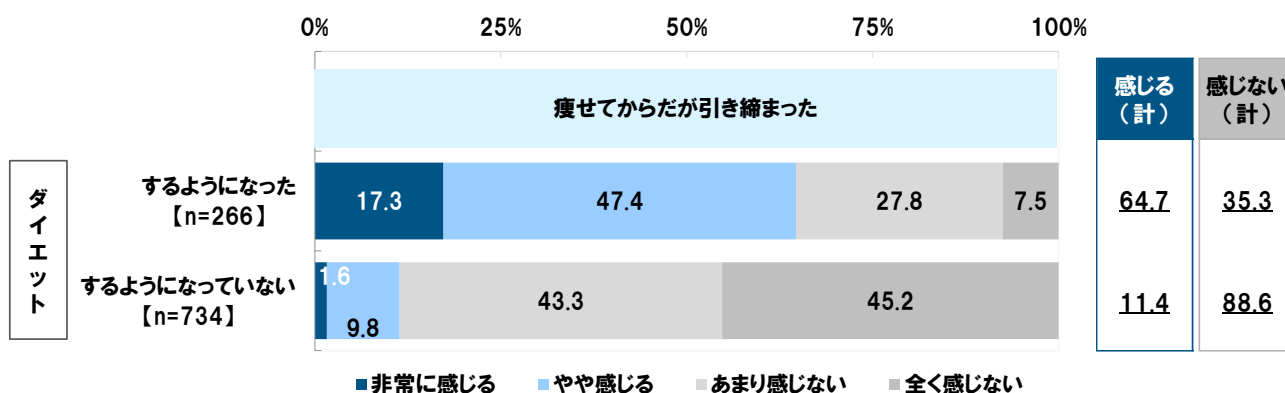
◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]

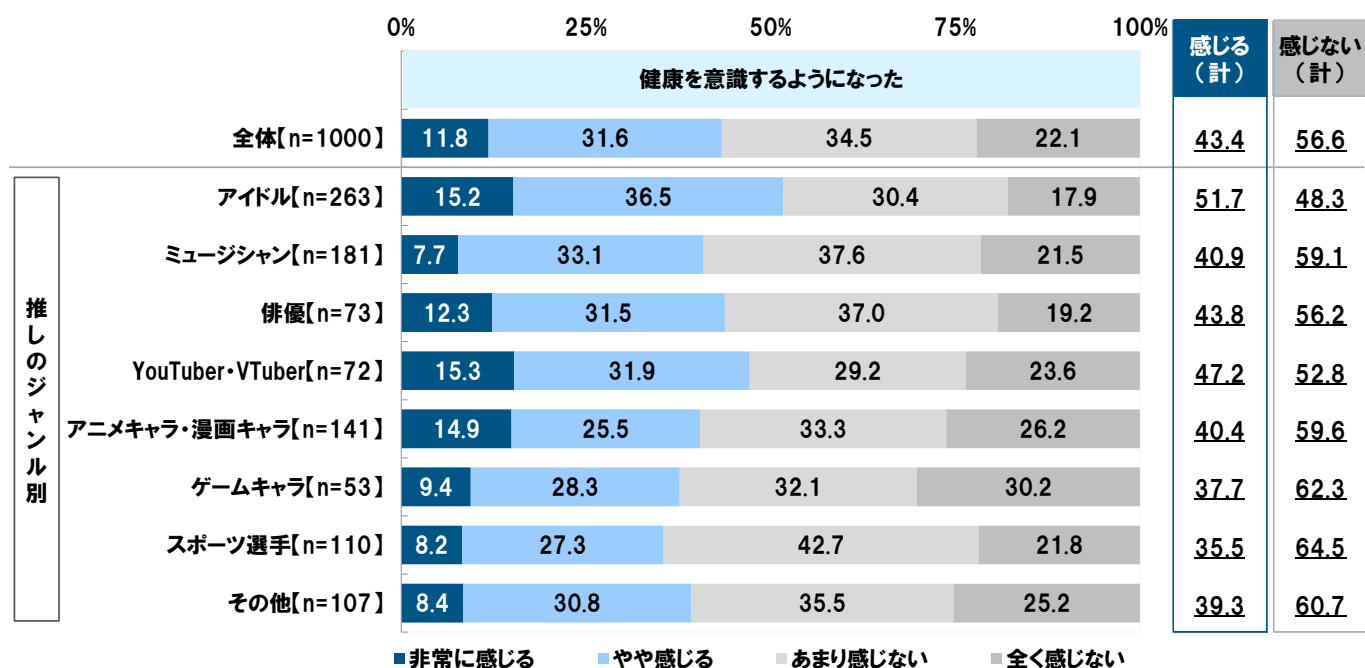


■「推し活をするようになってから健康を意識するようになった」

ゲームキャラ推しとスポーツ選手推しでは 4 割未満にとどまる

【健康を意識するようになった】について、“推し”のジャンル別に見ると、アイドルでは感じる人の割合は 51.7%と、半数となりました。他方、ゲームキャラとスポーツ選手では、感じる人の割合(ゲームキャラ 37.7%、スポーツ選手 35.5%)は 4 割未満にとどまりました。遅い時間のゲームや海外での試合中継の観戦などで不規則な生活を送ってしまっている人も多いのではないのでしょうか。

◆推し活をするようになってからの自身の変化について、どのくらい感じるか [単一回答形式]



第3章 “推し活支援制度”がある職場への意識

■「職場に推し活休暇があった場合、モチベーションが上がる」59%

「職場に推し活手当があった場合、モチベーションが上がる」62%

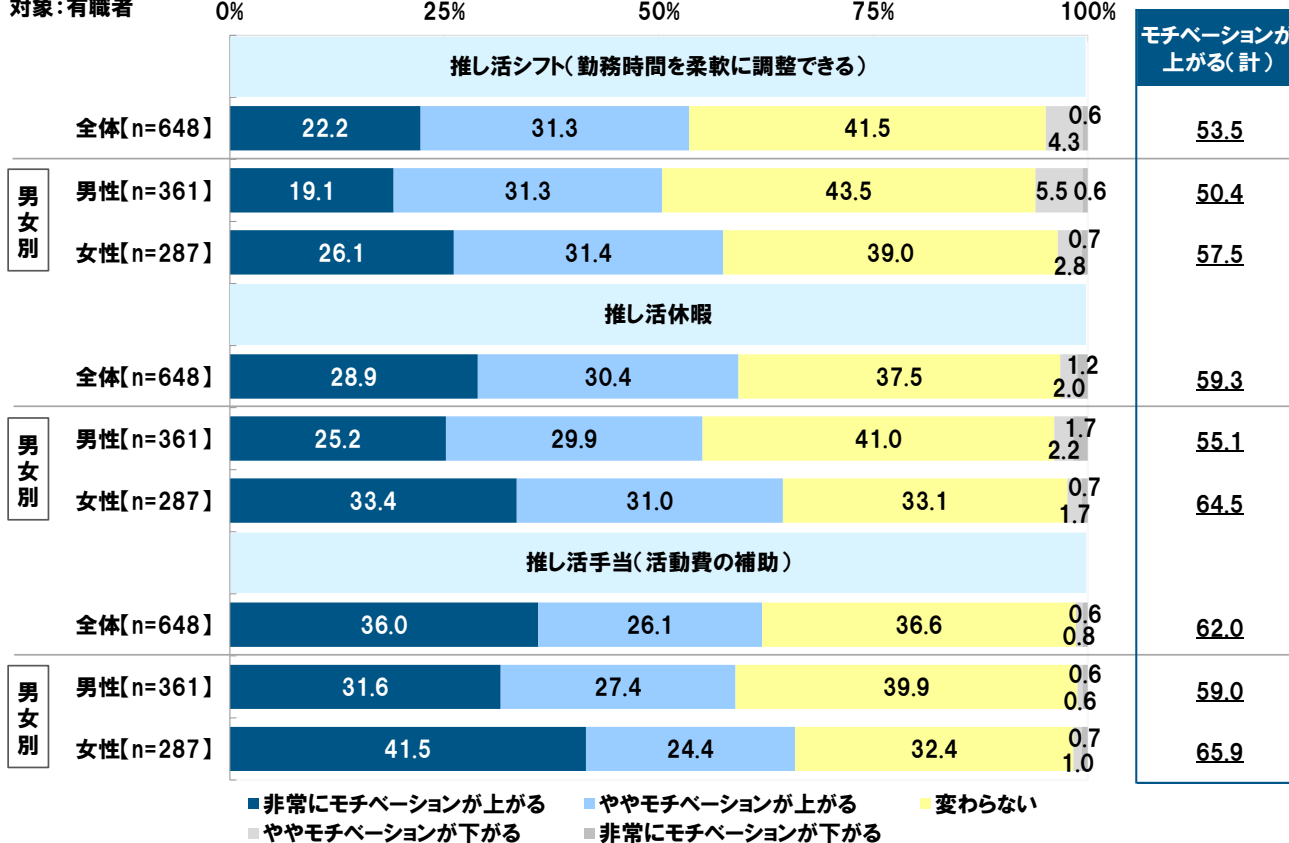
次に、有職者(648人)に、職場に“推し活支援制度”があった場合、仕事のモチベーションはどのようになると思うかを聞きました。

【推し活シフト(勤務時間を柔軟に調整できる)】では、「非常にモチベーションが上がる」が 22.2%、「ややモチベーションが上がる」が 31.3%、合計した『モチベーションが上がる(計)』は 53.5%、「変わらない」は 41.5%と、モチベーションが上がる人が半数超でした。また、【推し活休暇】では『モチベーションが上がる(計)』は 59.3%、【推し活手当(活動費の補助)】では『モチベーションが上がる(計)』は 62.0%となり、いずれもモチベーションが上がる人が約 6 割となりました。

男女別に見ると、どの制度においても、『モチベーションが上がる(計)』の割合は、男性と比較して女性が高くなっており、【推し活休暇】(男性 55.1%、女性 64.5%)では 9.4 ポイントの差が見られました。女性では、推し活支援に積極的な職場環境がモチベーションの向上に繋がる人が多いようです。

◆職場に以下の“推し活支援制度”があった場合、仕事のモチベーションはどのようになると思うか [各単一回答形式]

対象:有職者



第4章 推し活における体験とこれからの推し活

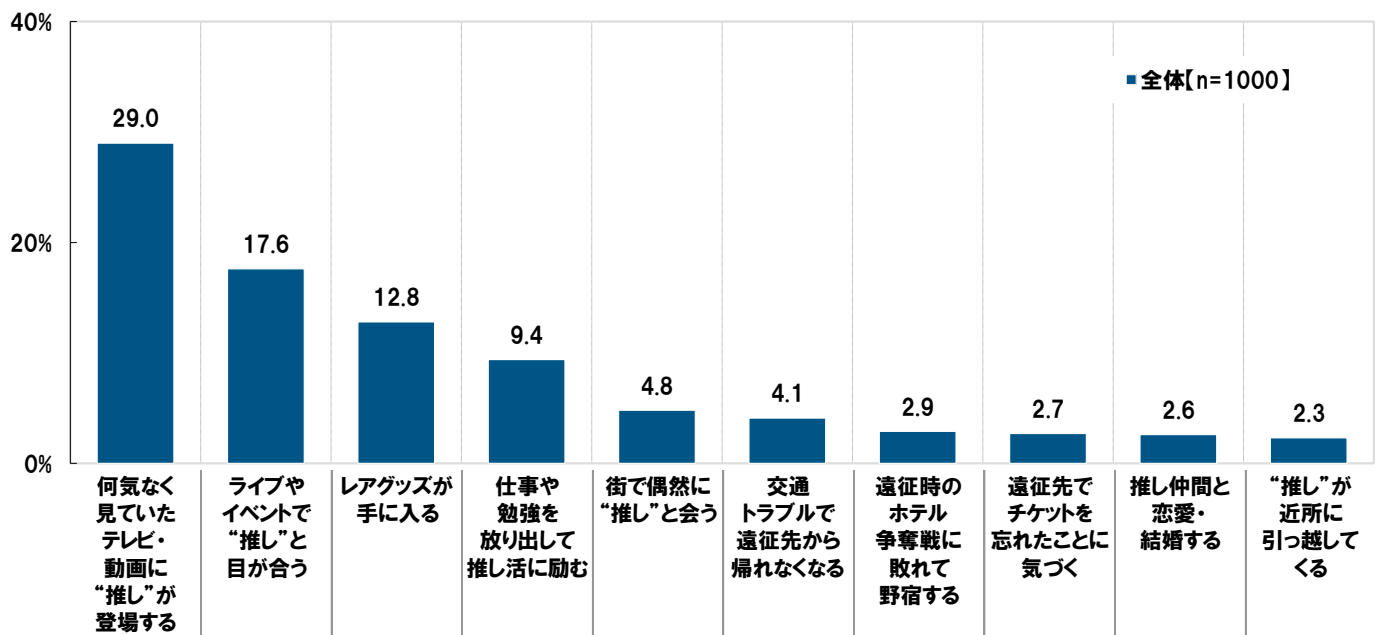
■推し活で経験したことがある“驚きの体験”

- 1位「何気なく見ていたテレビ・動画に“推し”が登場する」
- 2位「ライブやイベントで“推し”と目が合う」
- 3位「レアグッズが手に入る」

全回答者(1000人)に、推し活における経験について聞きました。

これまでに推し活で経験したことがある“驚きの体験”を聞いたところ、1位「何気なく見ていたテレビ・動画に“推し”が登場する」(29.0%)、2位「ライブやイベントで“推し”と目が合う」(17.6%)、3位「レアグッズが手に入る」(12.8%)、4位「仕事や勉強を放り出して推し活に励む」(9.4%)、5位「街で偶然に“推し”と会う」(4.8%)となりました。

◆これまでに推し活で経験したことがある“驚きの体験”【複数回答形式】 ※上位10までを表示



■“推し”がいることでがんばれたエピソード

「つらい仕事 came が、推しの選手の活躍を思い出して乗り越えた」

「推しが勉強を好きなので私も学校のテストをがんばるようになった」「卒論を書き上げられた」

「マラソンに参加したときに好きなチームのウエアを着ることで力がでた」

「推しのハンカチを握りしめて抜歯の恐怖に耐えることができた」など

全回答者(1000人)に、“推し”がいることでがんばれたエピソードを聞いたところ、「イベントに行くために有休を取るので、それまで連日深夜残業で仕事を終わらせた」、「推しのチェキを財布に入れて持ち歩いていることで、推しが見守ってくれていると感じてプレゼンが成功した」、「つらい仕事 came が、推しの選手の活躍を思い出して乗り越えた」といった仕事に関するエピソード、「受験期にアイドルの曲を聴いてがんばった」や「推しが勉強を好きなので私も学校のテストをがんばるようになった」、「卒論を書き上げられた」、「好きな作品に関する分野の勉強をはじめてがんばっている」といった勉強や試験に関するエピソードが挙げられました。

また、「野球の試合開催の日は夕飯の支度を早めにするようになった」や「観劇のチケットを買うため、節約をがんばれる」といった家事や節約をがんばっているというエピソード、「学校で人間関係に疲れてつらくなったときに、推しのミュージシャンの音楽を聴いたことで心が軽くなって乗り越えられた」、「マラソンに参加したときに好きなチームのウエアを着ることで力がでた」、「推しのハンカチを握りしめて抜歯の恐怖に耐えることができた」、「病気を治療しようと思った」など、さまざまな場面で、推しがいることで乗り越えられた、前向きになれたといったエピソードが見られました。

◆“推し”がいることでがんばれたエピソード [自由回答形式] ※抜粋して表示 全体[n=1000]

・ イベントに行くために有休を取るので、それまで連日深夜残業で仕事を終わらせた	(50代男性・アイドル推し)
・ 仕事や育児をがんばれた	(40代女性・アイドル推し)
・ 推しのチェキを財布に入れて持ち歩いていることで、推しが見守ってくれていると感じてプレゼンが成功した	(20代男性・アイドル推し)
・ 公演に行くためにがんばってお金を貯めた(海外が多いため)	(30代男性・ミュージシャン推し)
・ どれだけ仕事が苦でも、家に帰れば推しの動画が見れるのでがんばれます	(30代女性・YouTuber・VTuber推し)
・ つらい仕事 came が、推しの選手の活躍を思い出して乗り越えた	(40代男性・スポーツ選手推し)
・ グッズを買うために残業をがんばれた	(30代男性・YouTuber・VTuber推し)
・ MV公開日の生配信に間に合うように帰宅するために、仕事の効率を見直した結果、残業することが減った	(30代女性・ミュージシャン推し)
・ 推しのライブ配信を見るために、仕事を効率化して早く終わるように心がけるようになった	(40代男性・YouTuber・VTuber推し)
・ 海外でのポップアップに行くため、がんばってお金を稼いだ	(30代女性・ゲームキャラ推し)
・ 受験期にアイドルの曲を聴いてがんばった	(20代女性・アイドル推し)
・ 推しが勉強を好きなので私も学校のテストをがんばるようになった	(10代女性・アイドル推し)
・ 語学の勉強をがんばった	(40代女性・ミュージシャン推し)
・ つらかった受験期を乗り越えられた	(10代女性・YouTuber・VTuber推し)
・ 自分の好きなキャラの文房具を使って資格試験の勉強をがんばった	(40代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ 受験をがんばれた	(10代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ 卒論を書き上げられた	(20代女性・ゲームキャラ推し)
・ 好きな作品に関する分野の勉強をはじめてがんばっている	(10代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ 推しをテレビで見れる時間に間に合うように家事を済ませます	(60代女性・俳優推し)
・ 野球の試合開催の日は夕飯の支度を早めにするようになった	(60代女性・スポーツ選手推し)
・ 観劇のチケットを買うため、節約をがんばれる	(60代女性・俳優推し)
・ 学校で人間関係に疲れてつらくなったときに、推しのミュージシャンの音楽を聴いたことで心が軽くなって乗り越えられた	(10代女性・ミュージシャン推し)
・ マラソンに参加したときに好きなチームのウエアを着ることで力がでた	(30代女性・スポーツ選手推し)
・ 推しのハンカチを握りしめて抜歯の恐怖に耐えることができた	(60代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ 病気を治療しようと思った	(60代女性・アイドル推し)

■“推しが尊い”と最も感じたエピソード

「チームメイトを思って涙しているところ」「凄く楽しそうにメンバーたちと心の底から笑い合っているのを見たとき」
「陰で地道にトレーニングを行っていたところ」「夢だった東京ドーム公演を叶えたとき」
「ライブ映像で推しがファンのために一生懸命パフォーマンスしているのを見たとき」など

全回答者(1000人)に、これまでに推し活をしていて、“推しが尊い”(※)と最も感じたエピソードを聞いたところ、「メンバー同士が話しているのを久々に見て、生きていて良かったと思った」や「チームメイトを思って涙しているところ」、「凄く楽しそうにメンバーたちと心の底から笑い合っているのを見たとき」といった、同じチームやグループのメンバーへの思いを実感したエピソード、「昔と比べて、ダンスが上手くなっているの、努力しているのだと思った」や「陰で地道にトレーニングを行っていたところ」、「夢だった東京ドーム公演を叶えたとき」など、努力している姿や努力が報われる姿を見られたといったエピソードが挙げられました。

また、「推しがスタッフのミスを自分のせいにして庇っている様子を見たとき」や「推しが家族を大切にしている場面を見たとき」、「推しのふとした言葉から、他のキャラに対する思いや愛情が感じられたこと」などの、推しの人柄に関するエピソード、「歌っていてカメラに抜かれた瞬間の笑顔がすごく素敵だった」や「ライブ映像で推しがファンのために一生懸命パフォーマンスしているのを見たとき」や「イベントでがんばっている姿を見て」といった、ライブでのパフォーマンスやイベントでのがんばりを見た際のエピソードが挙げられました。

※“推し”に対して言葉では表現できないほどの感動や愛情、崇高さを感じている状態

◆これまでに推し活をしていて、“推しが尊い”と最も感じたエピソード [自由回答形式] ※抜粋して表示
 全体[n=1000]

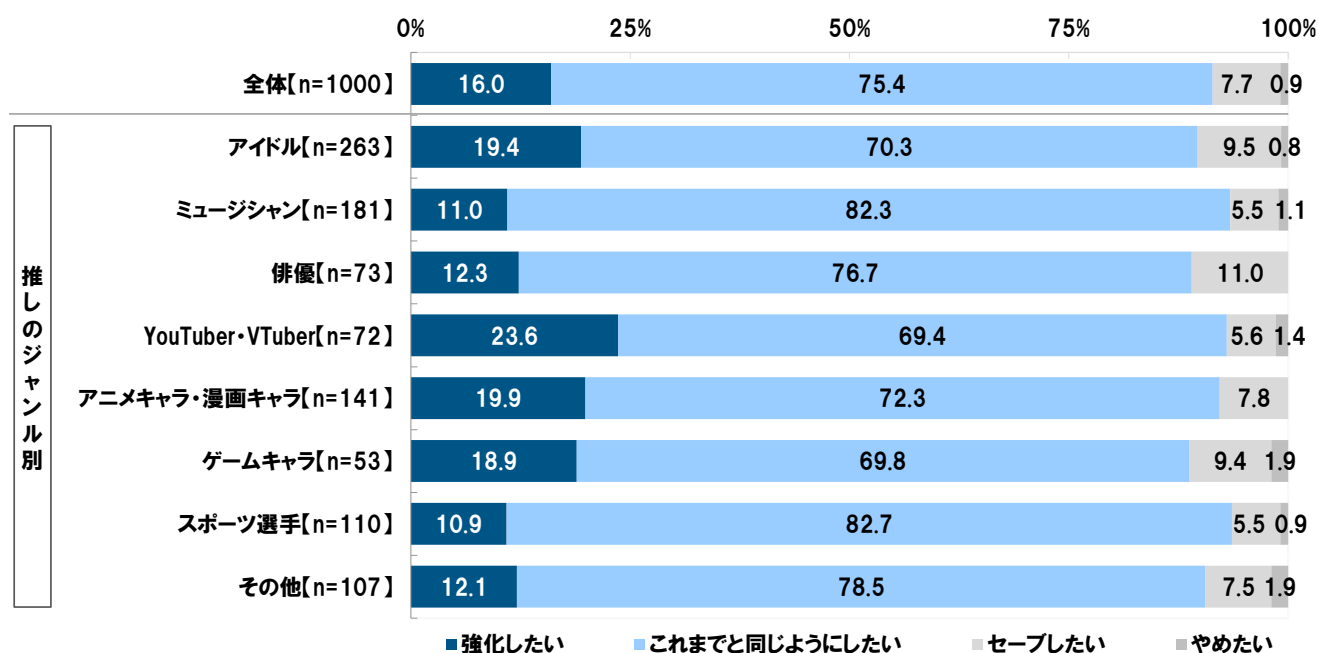
・ グループの仲が良いのを見てこっちまで嬉しくなった	(20代女性・アイドル推し)
・ メンバー同士が話しているのを久々に見て、生きていて良かったと思った	(20代男性・アイドル推し)
・ チームメイトを思って涙しているところ	(40代女性・スポーツ選手推し)
・ メンバーさんの生誕祭で感極まって泣いていたところ	(10代女性・アイドル推し)
・ 凄く楽しそうにメンバーたちと心の底から笑い合っているのを見たとき	(20代女性・ミュージシャン推し)
・ 笑顔でファンサしてくれたとき	(20代女性・アイドル推し)
・ コメントを読んでもくれたとき	(30代男性・YouTuber・VTuber推し)
・ 外国人だが日本でのライブで日本語を覚えてきて一生懸命日本語で話していたとき	(40代女性・アイドル推し)
・ 昔と比べて、ダンスが上手くなっているの、努力しているのだと思った	(20代男性・アイドル推し)
・ 陰で地道にトレーニングを行っていたところ	(60代女性・スポーツ選手推し)
・ 夢だった東京ドーム公演を叶えたとき	(30代女性・アイドル推し)
・ 舞台を観に行き、ハイタッチができたとき	(60代女性・俳優推し)
・ 初めて涙を流した配信を見たとき	(30代男性・YouTuber・VTuber推し)
・ 自分の推しが初めてライブをしたとき	(10代女性・YouTuber・VTuber推し)
・ 無理なことをがんばっていた	(20代女性・YouTuber・VTuber推し)
・ 自分の危険をかえりみず信念を貫くところ	(40代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ ライブのMCで、この娘はこんなにこのグループを好きだったのかと感じた	(30代男性・アイドル推し)
・ 推しがスタッフのミスを自分のせいにして庇っている様子を見たとき	(40代男性・アイドル推し)
・ 推しが仲間を守るために迷わず立ち向かった場面	(40代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ どんなにミスしても笑顔を絶やさない	(60代男性・スポーツ選手推し)
・ 推しが家族を大切にしている場面を見たとき	(10代女性・アニメキャラ・漫画キャラ推し)
・ 推しのふとした言葉から、他のキャラに対する思いや愛情が感じられたこと	(10代女性・ゲームキャラ推し)
・ 見た目や雰囲気割にドジな所や抜けている所が見られたとき	(10代男性・ミュージシャン推し)
・ その推しキャラの笑顔	(10代女性・ゲームキャラ推し)
・ 歌っていてカメラに抜かれた瞬間の笑顔がすごく素敵だった	(20代女性・アイドル推し)
・ ライブ映像で推しがファンのために一生懸命パフォーマンスしているのを見たとき	(20代男性・アイドル推し)
・ イベントでがんばっている姿を見て	(40代男性・YouTuber・VTuber推し)
・ 大手事務所を辞めたときに、「どんなかたちであれ絶対もどってくるから」って言ってくれたこと	(50代女性・ミュージシャン推し)
・ 初めてライブに行ったときに、推しの投げたスティックをゲット出来て、それに気付いた推しに手を振ってもらえたこと	(40代女性・ミュージシャン推し)

■「今後、推し活をこれまでと同じようにしていきたい」75%

最後に、全回答者(1000人)に、推し活を今後どのようにしていきたいかを聞いたところ、「強化したい」が16.0%、「これまでと同じようにしたい」が75.4%、「セーブしたい」が7.7%、「やめたい」が0.9%となり、これまでの状態を維持したいと考えている人が大多数となりました。

“推し”のジャンル別に見ると、「強化したい」が最も高くなったのは YouTuber・VTuber で23.6%となり、次いで、アニメキャラ・漫画キャラ(19.9%)、アイドル(19.4%)が高くなりました。また、ミュージシャンとスポーツ選手では「これまでと同じようにしたい」(ミュージシャン82.3%、スポーツ選手82.7%)が8割以上でした。

◆推し活を今後どのようにしていきたいか [単一回答形式]



注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 推し活に関する意識・実態調査2026
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
“推し”がいる15歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2026年3月5日～3月10日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1000サンプル

(内訳)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	83s	84s	83s	84s	83s	83s	500s
女性	83s	83s	84s	83s	84s	83s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「タニタ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944年1月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売