

(報道資料)

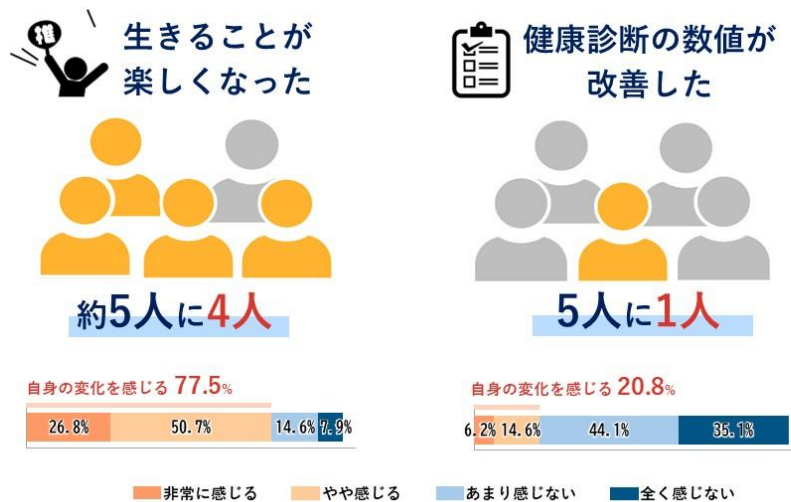
推し活で5人に1人が健康診断の数値改善を実感
タニタ「推し活に関する意識・実態調査 2026」を実施
 約8割が「生きることが楽しくなった」と回答
 若年層では“推し”のために外見を磨く心身のポジティブな変化が明らかに

2026年4月27日

株式会社タニタ

推し活をするようになってから自身の変化をどのくらい感じるか

“推し”がいる人 n=1000 [単一回答形式]



健康総合企業の株式会社タニタ（東京都板橋区、代表取締役社長・谷田千里）は、「推し^{※1}」がいる全国の15歳から69歳の男女1000人を対象に、「推し活に関する意識・実態調査2026」を実施しました。その結果、推し活による自身の変化として、約8割が「生きることが楽しくなった」と精神面での変化を実感していることが明らかになりました。また、約5割が「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」、「外出する機会が増えた」と回答。さらに、健康面や身体的な変化では4人に1人が痩せてからだ引き締まり、5人に1人が健康診断の数値が改善したと回答しました。「好き」という気持ちから始まる推し活が精神面・社会面・身体面で推し活を楽しむ生活者にポジティブな影響を与えていることが分かりました。

■多様な方法で“推し”を応援する「アイドルファン」（添付資料 p3、p6）

全回答者に“推し”のジャンルとして当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%）となり、特に10代と20代の女性では「アイドル」（10代42.2%、20代47.0%）が全体よりも

15 ポイント以上高くなりました。また、「推し活として行っていること」について“推し”のジャンル別にみると、アイドルでは「出演作品を鑑賞する」(72.6%)、「SNS アカウントをフォローする」(58.6%)、「グッズを買う」(54.4%)、「ファンクラブに加入する」(51.0%)、「イベント・ライブに参加する」(50.6%)、「推し」の誕生日を祝う」(32.3%) など、多くの項目で全体より 10 ポイント以上高くなっています。コンテンツやグッズの消費に加えて、“推し”の特別な日を共有するという「コト」や「トキ」の消費を重視する人が多いと言えます。

■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 8 割 (添付資料 p13)

推し活がもたらす精神的な変化について尋ねたところ、約 8 割 (77.5%、「非常に感じる」と「やや感じる」人の合計) が「生きることが楽しくなった」と回答しました。次いで「“推し”を見ると気分の落ち込みが軽くなるようになった」(75.7%、同)、「日常生活が充実するようになった」(73.3%、同) が続き、精神面に関する 8 つの全ての質問項目において半数以上が変化を実感しているという回答でした。推し活がメンタルの安定や生活の充実に大きく寄与し、人生の幸福度を上げている実態が浮き彫りになりました。

■推し活で健康診断の数値改善を実感。外見を磨くモチベーションにも (添付資料 p13-p15)

健康面や身体的な変化についての問いでは、「健康を意識するようになった」(43.4%) が最も高くなりました。こうした意識の変化とともに、「ダイエットをはじめた」(26.6%) といった行動変容や「痩せてからだ引き締まった」(25.6%) などのからだの変化を実感している人が 4 人に 1 人となりました。さらに、5 人に 1 人が「健康診断で気になる項目の数値が改善した」(20.8%) と回答しました。社会的な変化について見ると、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、「外出する機会が増えた」(47.4%)、「人とのコミュニケーションが増えた」(43.4%) が続きました。年代別では、若年層で変化を感じると答えた割合が高まる傾向が見られました。特に、「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」では、20 代以下 (10 代 68.1%、20 代 65.3%) の約 3 人に 2 人が変化を実感しています。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んでいるなど、推し活が外見磨きのきっかけとなっている人が少なくないようです。その他にも「外出する機会が増えた」では、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。

■半数以上が推し活支援制度で仕事のモチベーションが上がると回答 (添付資料 p18)

調査対象者のうち、現在就業中の人に職場に「推し活支援制度」があった場合、仕事のモチベーションがどのようになるかを尋ねました。モチベーションが上がる(「非常に上がる」と「やや上がる」人の合計)と答えた割合は「推し活シフト(勤務時間を柔軟に調整できる)」では 53.5%、「推し活休暇」では 59.3%、「推し活手当(活動費の補助)」では 62.0%と、いずれも半数を超える結果となりました。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」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。

■ “推し” の努力する姿が日常のエネルギーに (添付資料 p20-p21)

“推しが尊い※2” と最も感じたエピソードを自由回答で聞いたところ、「チームメイトを思っていて涙しているところ」や「推しが家族を大切にしている場面を見たとき」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ときや“推し” の人柄に関するエピソードが挙げられました。また、「陰で地道にトレーニングを行っていたところ」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」といった、“推し” が努力している姿に共感するエピソードが挙げられました。さらに、“推し” がいることでがんばれたエピソードでは、「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」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」など、“推し” の存在や“推し” 自身の努力が仕事や勉強をがんばる日常のエネルギーとなっているようです。「推し活」は単なる消費行動ではなく、その活動自体がこころやからだの健康につながり、日々の活力になっている様子が見えます。

この他、本調査では、“沼落ち※3” 度 (推し活の状況) の自己評価や推し活をする上での悩み、国内外の聖地巡礼※4 の経験有無などについても尋ねました。詳細は「推し活に関する意識・実態調査 2026 (詳細)」に掲載しています。

タニタでは、はかる習慣を「楽しく続けられる」ことが健康づくりに重要と考え、アミューズメント分野の IP とコラボレーションした「はかる」機器の商品化に積極的に取り組んでいます。本調査により、推し活が精神面・社会面・身体面にポジティブな影響を与えるとともに、日々のエネルギーになっている実態が分かりました。今後も、「好き」をきっかけとした健康への接点を増やしていくことで、あらゆる人々の心身の健康習慣をサポートしていく考えです。

※1 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

※2 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

※3 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

※4 推しにゆかりのある地を訪れること

■ 「推し活に関する意識・実態調査 2026 (詳細)」はこちら

https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/pdf/2026/fanactivities_research.pdf

お客様からのお問い合わせ先

株式会社タニタ お客様サービス相談室

ナビダイヤル：0570-099655

受付時間：平日午前9時-午後5時

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。