

NTT DATA

株式会社NTTデータ経営研究所

「人生 100 年時代における次世代シニアのニーズ調査」を実施

～シニアの約半数が新しいことを始めたい一方、「健康・お金・自信・機会・仲間」が阻害要因に～

調査結果詳細版

2024 年 4 月 25 日

株式会社NTTデータ経営研究所

【調査結果】

NTT データ経営研究所では、人生 100 年時代における次世代シニアのニーズを調査するため、日本国内の 50～80 代の男女 2,000 人（各年代男女それぞれ 250 人）を対象に、アンケート調査を実施した。

次世代シニアには、2024 年に 50 代前半を構成する「団塊ジュニア世代（1971～1974 年生まれ）」、50 代後半を構成する「バブル世代（1965～1969 年生まれ）」、70 代後半を構成する「団塊の世代（1947～1949 年生まれ）」が含まれている。

【結果サマリー】

次世代シニア（50～60 代）の仕事、健康、趣味、地域・人との関わりについて、現状と今後の関心や意向についての設問を通して、明らかになったポイントは以下の通りとなる。

- 1. 現在仕事をしている 50 代では、約半数が 65 歳を超えても働きたい。**
 - ・ 50 代では 65 歳を超えて働きたいと回答した人は 47.2%あり、「一生」働きたいと回答した人は 12.8%。
- 2. 50～60 代の約 8 割は自分が健康・ふつうであると回答。**
 - ・ 50 代では 78.4%、60 歳代では 84.8%が「健康である」、「まあ健康である」、「ふつう」と回答。
- 3. 約 9 割は、健康維持、趣味、人との関わり、仕事のいずれかを行っている。**
 - ・ 50～60 代では 70～80 代の高齢世代に比べて、健康維持、アウトドアの趣味、友達付き合い、ボランティア・地域活動を行う割合（50 代：5.4%、60 代：6.0%）が少なく、インドアの趣味（音楽（鑑賞、演奏、歌うことなど）、映画鑑賞、語学学習、資格取得等）を行う割合（50 代：41.4%、60 代：39.8%）が高い。
- 4. 新たに始めたいこととして、50～60 代では高齢世代に比べて、運動・スポーツ、アウトドアの趣味と回答する割合がやや高い。**
- 5. 新たに始めたいができない理由としては、心理的不安、金銭的負担、健康上の問題、場所・機会や仲間の存在がハードルに。50 代の結果は以下の通り。**
 - ・ 運動・スポーツを始められない理由は、自信がない（30.2%）、金銭的負担（28.3%）、健康上の問題（28.3%）
 - ・ アウトドアの趣味を始められない理由は、金銭的負担（53.2%）、場所・機会がない（36.2%）
 - ・ ボランティア・地域活動を始められない理由は、仲間がいない（32.0%）、場所や機会がない（32.0%）
- 6. 50 代は人との関わりを満足としたのは 42.8%となり、年代が上がるほど満足とする割合が増える。**

7. 困ったときに相談するのは、配偶者 (61.0%)、子供 (44.2%)、親族 (25.4%) と、身内が中心。
 - ・ 50～60代は、高齢世代と比較すると仕事仲間がやや多い (50代で 13.8%)。
 - ・ 年代が高くなるほど、子供、親族の割合が高くなる。
8. 人との関わりに期待するのは、日常的に話をする相手 (50.0%)、困ったときに支えあえる (43.6%)、気にかけてくれる人がいる (38.2%)、趣味や活動を一緒にやる仲間がいる (36.7%)。
 - ・ 年代が高くなるほど、それぞれの期待する割合は高くなる。
 - ・ 50～60代では高齢世代に比べ、あまり人と関わりたくないとする回答が多い (50代で 31.4%、60代で 21.8%、70代で 17.0%、80代で 13.4%)
9. 地域や社会に貢献するための関わりは、50代は仕事 (52.2%)、70代は自治組織活動 (40.2%) がトップ。
10. 自治組織活動の参加には、詳しい人や友人・知人の誘いを期待している。
 - ・ 年代・男女を問わず自分で調べたい (49.8%) との回答が多い。
 - ・ 半面、地域の詳しい人に声をかけて欲しい (30.6%)、友人や親しい人に声をかけて欲しい (26.8%) との回答も多く、この割合は年代が高くなるほど徐々に高くなる傾向にある。

【まとめ】

日本の平均寿命は、令和5年版厚生労働白書¹では女性が87.57歳、男性が81.47歳と男女ともに高水準が続いている。人生100年時代と言われる中、「健康寿命」(日常生活に制限のない期間)についての関心も高まっている。本調査では、運動や趣味などの活動だけでなく、仕事や地域貢献など、社会貢献を通じて生きがいを感じ続けたいというニーズがあることも明らかになった。

特に興味深いのは、インドア・アウトドア系趣味、散歩、運動・スポーツなど、様々な趣味を通じた健康維持に取組が行われているが、散歩やアウトドア系趣味、運動・スポーツは50代、60代よりも70代の方が高い傾向にある。アクティブシニアともよばれる世代である。この背景には、自由に使える時間や資産に制限がある50代、60代に比べて、多くがリタイアしている70代は、バブル景気を経験した団塊の世代であることが影響している可能性も考えられる。

一方で、健康を維持するための運動やスポーツ、屋内外での趣味を始めるには、健康上の理由だけではなく、心理的ハードルや、活動する場所や機会がないなどの要因が明らかとなった。これらのハードルを下げるための取組として、地方自治体では、健康体操やフレイル予防などの普及啓発活動や、生活支援コーディネーターの活動や民間企業との連携による地域資源の発掘・創出に取り組んでいる。

¹ <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22-2/dl/01.pdf>

人との関わりに期待するのは、日常的に話をする相手がいること、困ったときに支え合えること、気にかけてくれることであった。期待に応えるコーディネート機能が重要と考えられる。また、そういったサービスのニーズも高いことが予想される。

特徴的なのは、次世代シニアは、家族団らんを大事にし、夫婦間のコミュニケーションを密にする傾向にある点である。情報ツールも電話に加え、LINEの普及が進んでいる。こういった情報ツールを活用し、夫婦が揃って参加するイベントや、費用負担が大きくなくても参加できる地域活動、心理的ハードルを感じている層への呼びかけ等の情報発信が、今後益々重要になってくると考えられる。

【調査の概要】

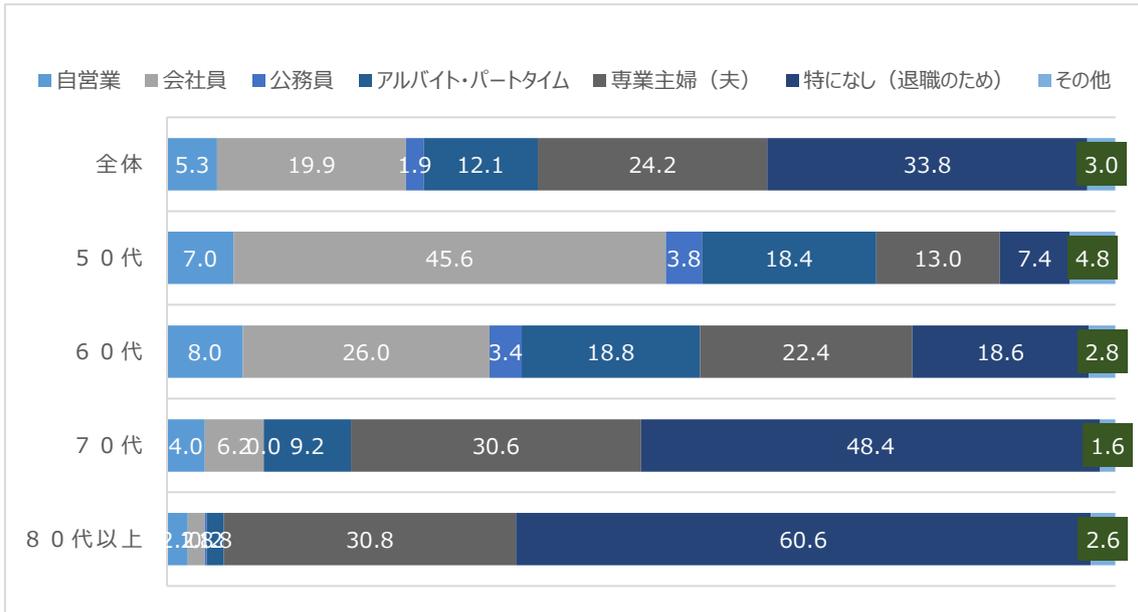
調査対象	クロスマーケティング クローズド調査
調査方法	非公開型インターネットアンケート
調査期間	2024年3月7日～8日
有効回答者数	2,000人 (50代、60代、70代、80代以降の年代毎に500人、男女比1:1)

1. 現在仕事をしている50代では、約半数が65歳を超えても働きたい。

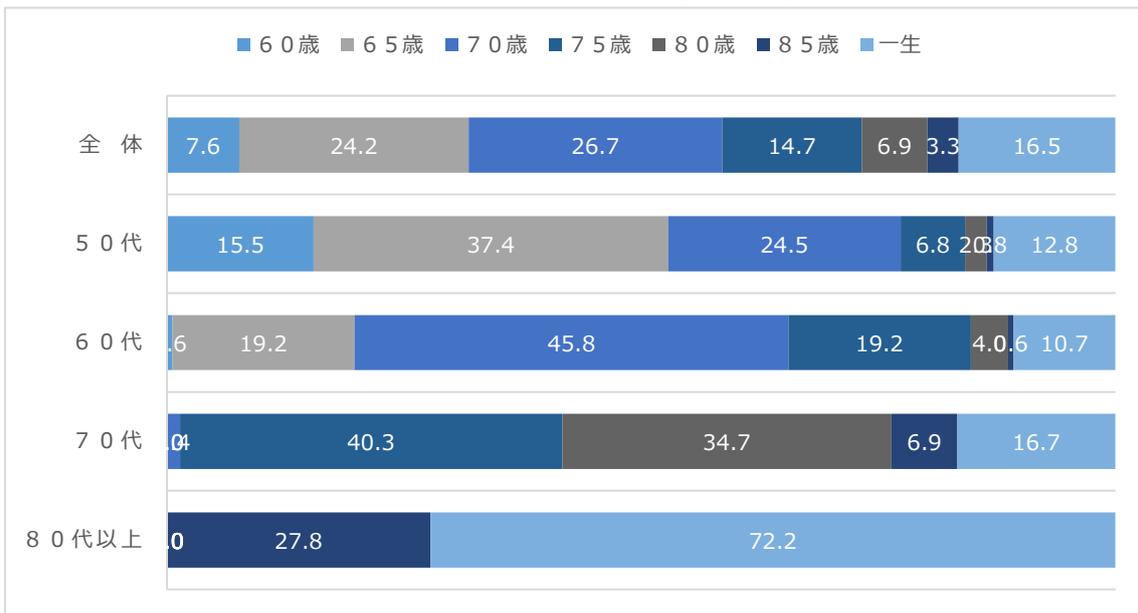
「現在の職業」について、何らかの職業についている人（自営業、会社員、公務員、アルバイト・パートタイムの合計）の割合は39.1%（男性47.4%、女性30.8%）である。年代別に見ると50代は74.8%（84.4%、65.2%）、60代も56.2%（73.2%、39.2%）、70代でも19.4%（24.0%、14.8%）が該当している。男性は60代でも会社員として、女性はアルバイト・パートとして働き続けている割合が高いことがわかる。

これに対し、「仕事を何歳まで続けたいか」という質問には、50代では65歳迄が37.4%と最も高いのに対し、60代では70歳迄が45.8%、70代では75歳迄が40.3%と各年代でも更に長く働きたいと考えていることが明らかとなった。また、全体の16.5%が一生働きたいと回答しており、仕事が次世代シニアの中でも生きがいの一つとして、存在感を示している。

現在の職業 (n=2000)



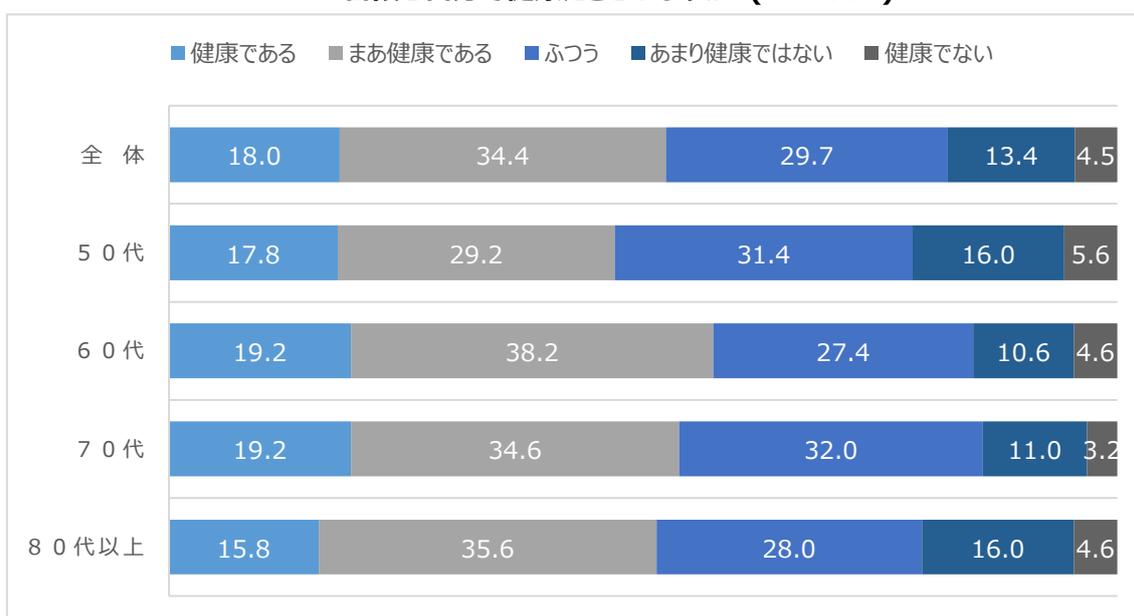
仕事を何歳まで続けたいか (n=550)



2. 50～60代の約8割は自分が健康・ふつうであると回答。

「普段ご自分で健康だと思いますか。」との問いに対し、健康である（健康である、まあ健康である、ふつうの合計）と回答した割合は82.1%であった。年代別にみると50代が78.4%であるのに対し、60代が84.8%、70代が85.6%と健康である割合が50代を上回っている。また、何らかの職業についている層とそうでない層とを比べると、何らかの職業についている層が85.9%と、そうでない層の79.6%と比べて、若干ではあるが健康である割合が高い結果となった。

普段ご自分で健康だと思いますか (n=2000)



3. 約9割は、健康維持、趣味、人との関わり、仕事のいずれかを行っている。

「現在、行っていること」(複数回答)について、趣味、健康維持、地域・人との関わり、仕事への取組み状況を尋ねたところ、全体の95.6%がいずれかに取組んでいることが明らかとなった。趣味(インドア、アウトドア等)、健康維持(運動・スポーツ、散歩)、人・地域との関わり(家族との団らん、友達付き合い、ボランティア・地域活動)、仕事のいずれか、または複数に取組んでいる。

趣味の中でも、インドア系(音楽(鑑賞、演奏、歌うことなど)、映画鑑賞、語学学習、資格取得等)は全体の37.4%(男性35.9%、女性38.9%)が取組んでおり、年代別でも総じて大きな差はない。一方、アウトドア系(釣り、キャンプ、畑仕事、旅行)は27.7%(33.0%、22.4%)で、男性が多く、年代別では、50代・60代と比べて70代、80代で取り組んでいる割合が多い。これは仕事をリタイアした層が時間的・金銭的余裕ができ、実現できている可能性が考えられる。

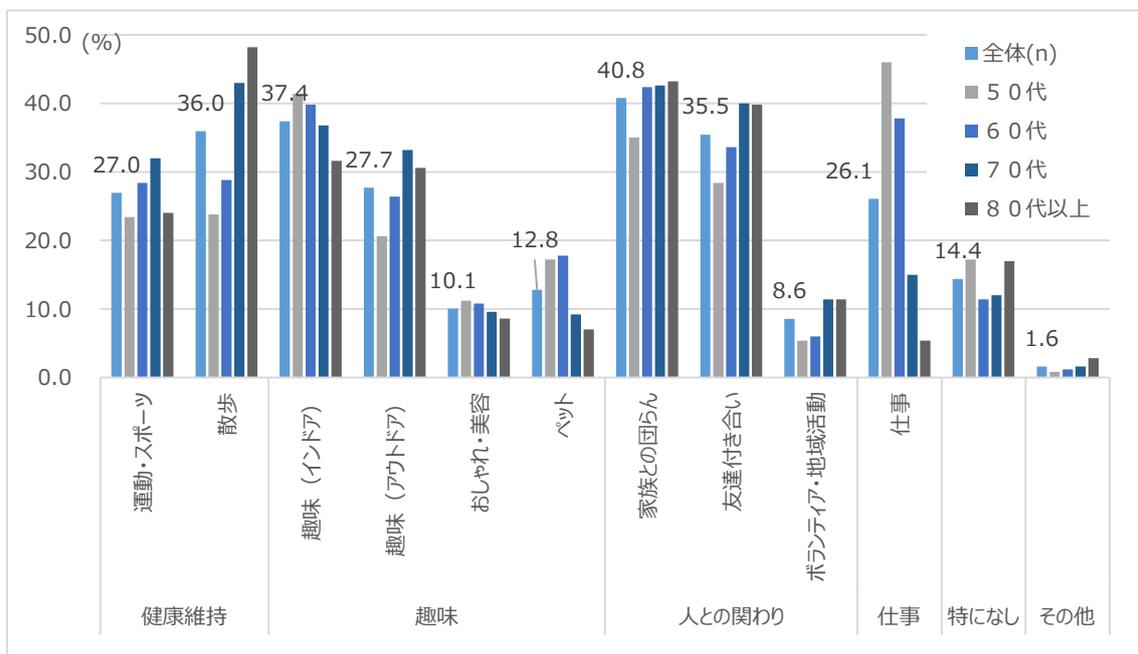
健康維持では、運動・スポーツが27.0% (30.4%、23.5%)、散歩は36.0% (40.2%、31.7%) が取り組んでおり、年代が上がるほどその割合が高くなっている。年代別に見ると、50代 (23.4%)・60代 (28.4%) に比べて、70代 (32.0%) が高い。これは、意識的に健康維持のために取組まれていると考えられる。身体的負担が低い散歩については、特に70代 (43.0%)、80代 (48.2%) で取り組んでいる割合が高く、歩くことの大切さがより強く意識されていると考えられる。

人・地域との関わりでは、家族との団らん (40.8%)、友達付き合い (35.5%)、ボランティア・地域活動 (8.6%) に取り組んでいる。家族との団らんは男女とも年代が上がるごとに割合が多くなっている。友達付き合いも同様に年代が上がるごとに高まっているが、男女で見ると、男性27.9%に対し、女性43.7%となり、圧倒的に女性が多い。これは、平均寿命から考えて、男性よりも女性の方が長生きすることから同年代の友達数にも差が出てくることに起因すると考えられる。

仕事については、全体では26.1%が取り組んでいるが、年代別にみると何等かの職業についている割合が多い50代 (46.0%)、60代 (37.8%) に比べ、70代 (15.0%)、80代 (5.4%) と年代が上がるごとに減少する。

50代、60代では仕事中心に振り向けられていた時間が、70代、80代では時間的余裕も生まれやすく、健康維持や趣味、家族や地域等と関わる時間に振り向けられていることが推測される。

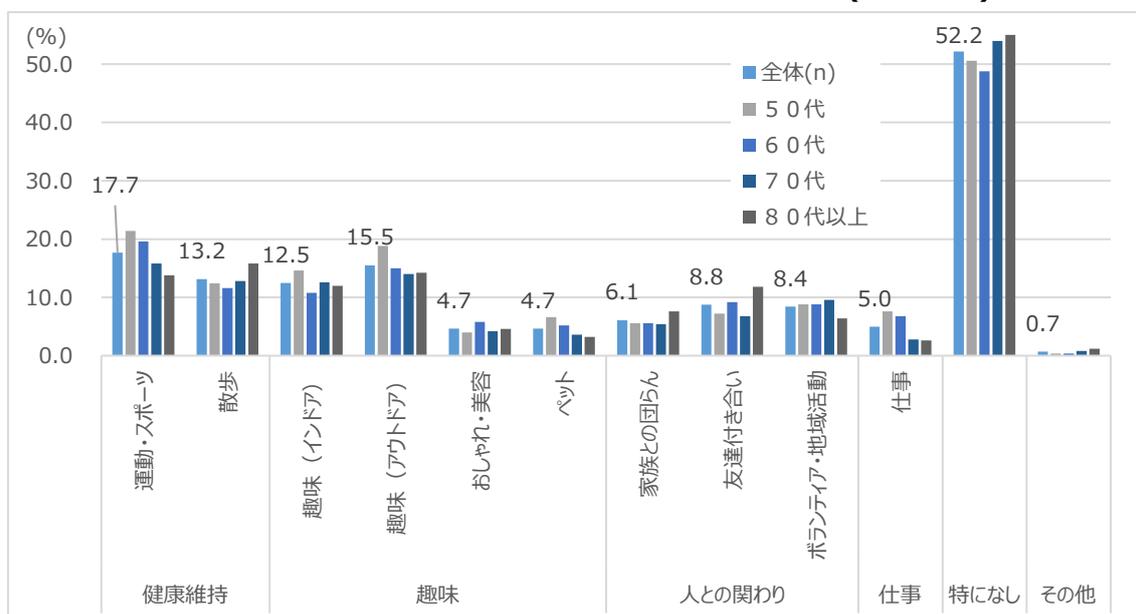
現在、行っていること (複数回答) (n=2000)



4. 新たに始めたいこととして、50～60代では高齢世代に比べて、運動・スポーツ、アウトドアの趣味と回答する割合がやや高い。

「できるかどうかに関わらず、今後新たに始めたいこと」を尋ねた結果、47.8%が何等かに取組みたいと回答している。健康維持につながる運動・スポーツ（17.7%）、アウトドア系趣味（15.5%）、散歩（13.2%）や、インドア系趣味（12.5%）が多かった。前出の「現在行っていること」では、インドア系趣味に比べて、運動・スポーツの割合が少なかったのに対し、今後は、運動・スポーツやアウトドア系趣味が多くなっている。この傾向はどの年代でも同様で、体力づくりや健康維持に関心が高いことがわかる。

できるかどうかに関わらず、新たに始めたいこと（複数回答）（n=2000）



5. 新たに始めたいができない理由としては、心理的不安、金銭的負担、健康上の問題、場所・機会や仲間の存在がハードルに。

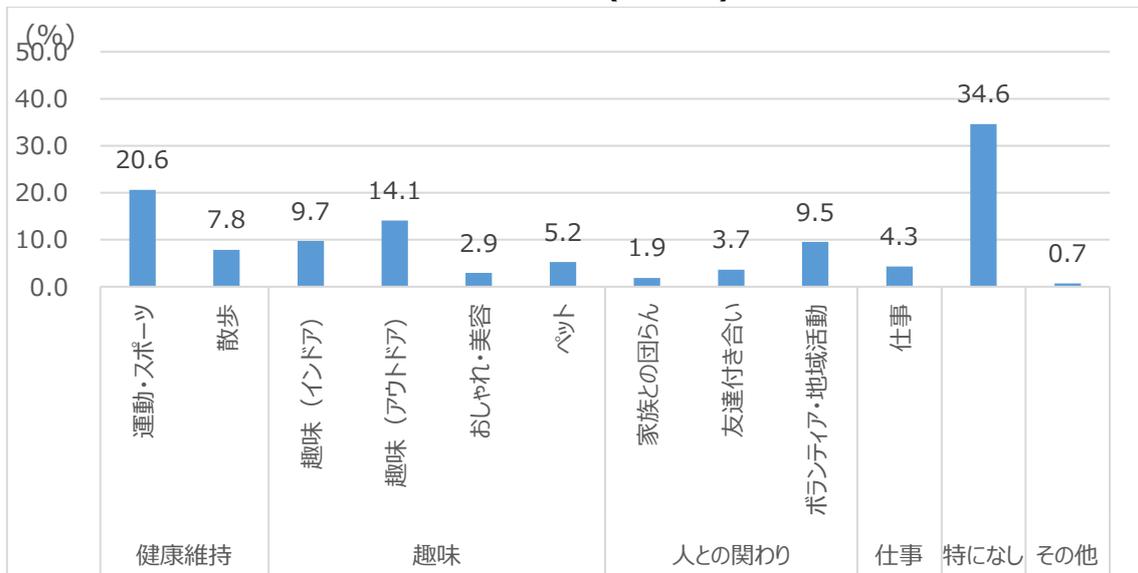
「このうち、新たに始めたいと思っているけれどもできないこと」を尋ねた結果は、運動・スポーツ（20.6%）、アウトドア系趣味（14.1%）、インドア系趣味（9.7%）、ボランティア・地域・地域活動（9.5%）と続いた。体力づくりや健康維持に向けた取組は、関心が高く、必要性は認識しているものの、実際に取組を開始するハードルは高いことが明らかとなった。

運動・スポーツが行えない理由として、健康上の問題（33.5%）が最も多く、男女共に70代以降で更に割合は上昇する傾向にある。また、始めても上手くいくか自信がない（32.5%）という心理的ハードルは、女性の50代、60代に多くみられた。

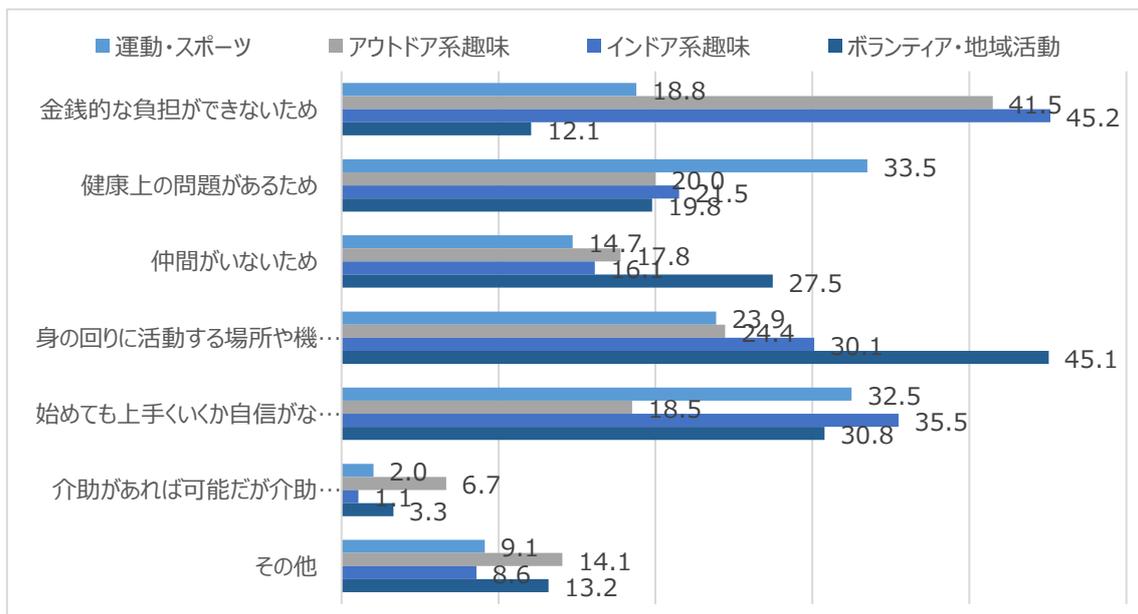
アウトドア系趣味は、金銭的負担ができない（41.5%）が圧倒的に多く、活動する場所や機会がない（24.4%）、健康上の問題（20.0%）が続いた。

一方、ボランティア・地域活動については、活動する場所や機会がない（45.1%）が最も多く、始めても上手くいか自信がない（30.8%）、仲間がいない（27.5%）といった心理的不安が続いている。その他でも、行えない理由には、健康上の問題、活動する場所や機会がないなどは一定割合いることが明らかとなった。

このうち、新たに始めたいと思っているけれどもできないこと
（複数回答）（n=957）



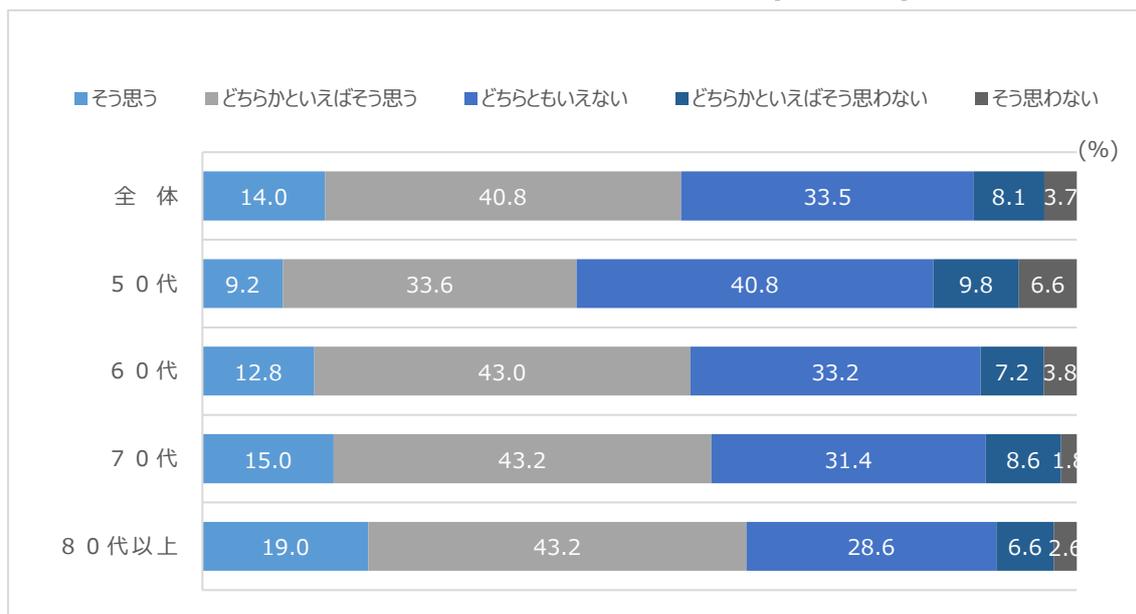
行いたいができない理由は何か



6. 50代は人との関わりを満足としたのは42.8%となり、年代が上がるほど満足とする割合が増える。

「現在の人との関わりに満足していますか」と尋ねた結果は、満足（そう思う、どちらかといえばそう思うの合計）（54.8%）が過半を占めている。これは女性（58.9%）の方が男性（50.9%）よりも高い。年代別では、50代（42.8%）、60代（55.8%）、70代（58.2%）、80代以上（62.2%）と、年代が上がるほど満足している割合は高かった。

現在の人との関わりに満足しているか（n=2000）



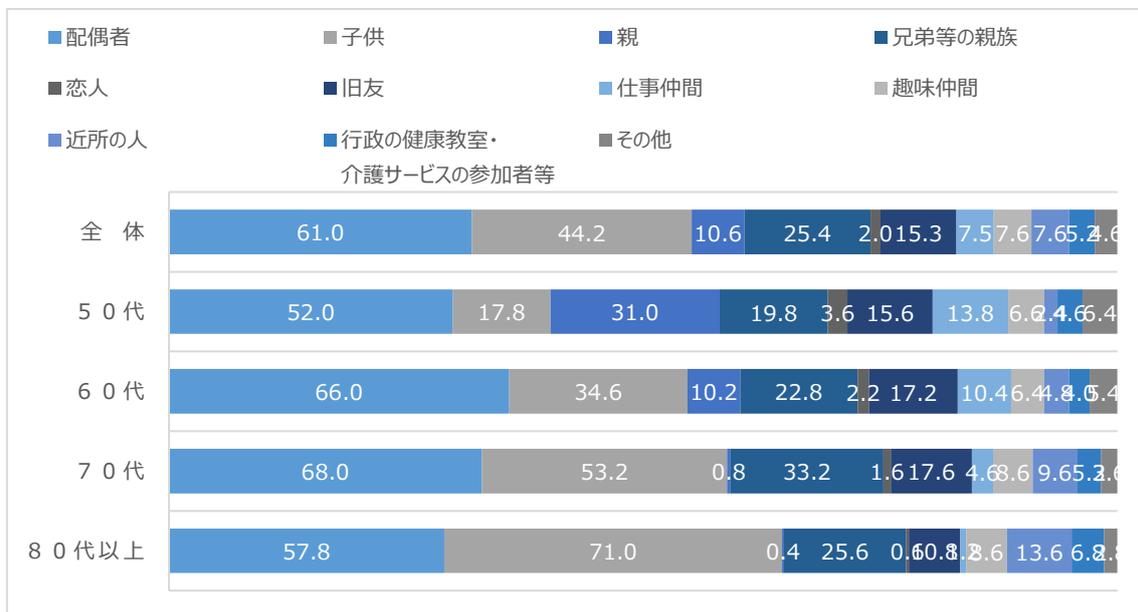
更に「連絡をとる頻度はどのくらいか」という問いに対しては、配偶者との連絡は毎日とりあうと回答したのは63.3%で、男性（71.0%）が女性（55.6%）を大きく上回った。特に、男性は年代が上がるにつれてこの割合は高くなり、50代（49.2%）<60代（68.4%）<70代（81.6%）<80代以上（84.8%）となる。一方、女性は50代（53.6%）<60代（64.0%）<70代（60.8%）<80代以上（44.0%）となる。ただし、これは女性の方が一般的に長寿なため、70代、80代の女性の単身割合が高くなる点に注意が必要である。

これは、子どもとの連絡を毎日とる（28.7%）を大きく上回っており、既に子育てを終えた後は、配偶者とのコミュニケーションを充実させ、団らんを大事にしていることがうかがえる。

7. 困ったときに相談するのは、配偶者（61.0%）、子供（44.2%）、親族（25.4%）と、身内が中心。

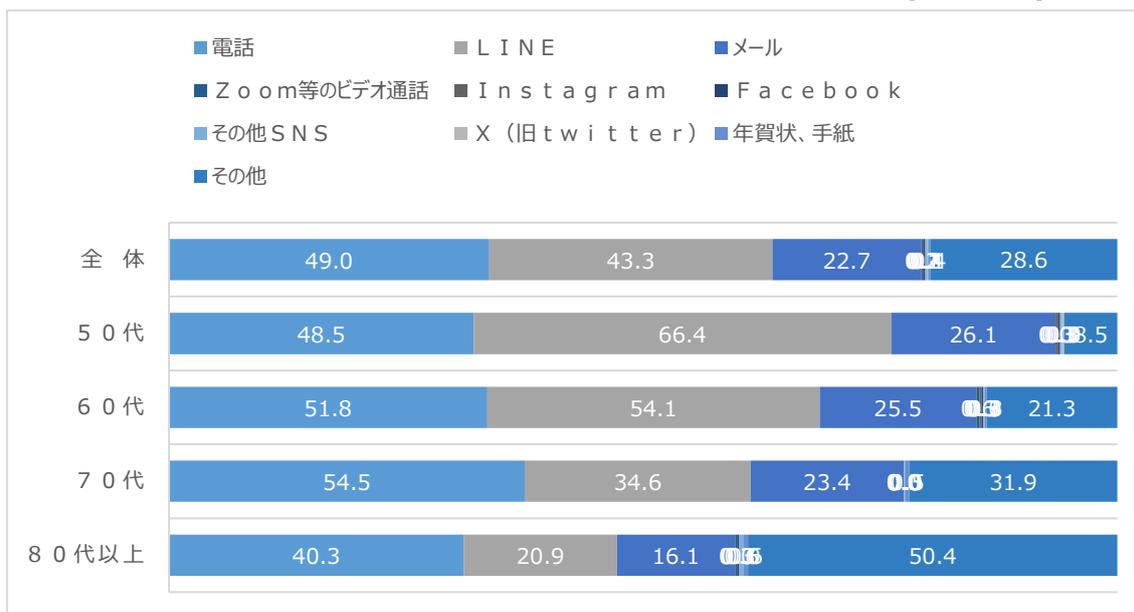
また、困った時に相談する人についても、配偶者（61.0%）、子供（44.2%）、兄弟等の親族（25.4%）が多い。一方で、仕事仲間、趣味仲間、近所の人など家族以外には困りごとを相談するのが難しい傾向にあることが明らかとなった。高齢になり配偶者に先立たれた場合や何らかの事情で子供や親族を頼れない場合に、困りごとを相談できずに暮らしぶりが悪化していく可能性もある。身近な人が気づける関係づくりや助けを求められる力（受援力）を高めること、そして必要なサポートを提供する機能・サービス提供体制が今後の重要な課題と考えられる。

困ったことがあったとき相談する人は誰か（n=2000）



配偶者との通信手段は、全体では電話（49.0%）、LINE（43.3%）、メール（22.7%）が多かった。50代、60代ではLINEが、70代以上では電話が特に多く、年代により主なコミュニケーション手段が異なることが明らかとなった。また、電話以外に、メールを最初のコミュニケーションツールとして使い始めた50代、60代、70代でも、同様にLINEがメールを上回って使われている特徴が明らかとなった。

配偶者と連絡を取る際には、どのような通信手段を用いているか (n=1354)



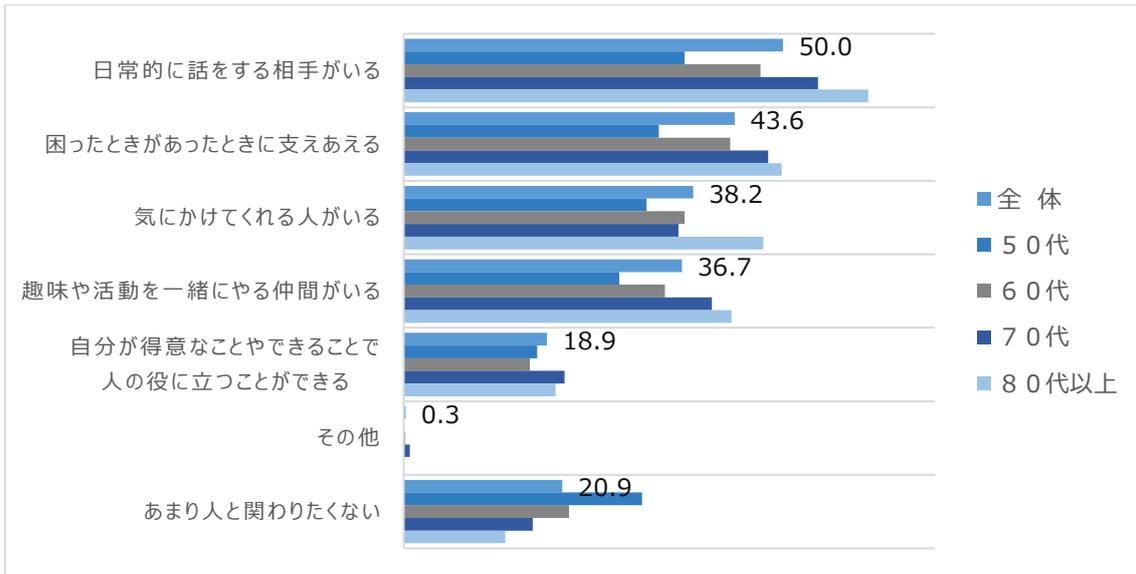
8. 人との関わりに期待するのは、日常的に話をする相手、困ったときに支えあえる、気にかけてくれる人がいる、趣味や活動を一緒にやる仲間がいること。

「人との関わりに期待すること」として、日常的に話をする相手 (50.0%)、困ったときに支えあえる (43.6%)、気にかけてくれる人がいること (38.2%)、趣味や活動を一緒にやる仲間 (36.7%) がつづく一方で、あまり人と関わりたくない (20.9%) も各年代で一定割合おり、特に 50 代 (31.4%) でその割合は多い。

50 代は現在行っていることで「仕事」の回答割合が高いことから、仕事上の人間関係 (日常的な人間関係) が既にあることが影響している可能性がある。一方で、仕事を離れた後の世代では、「日常的に話ができる」「困ったときに支えあえる」人を求める傾向がある。

困ったことがあったときに相談する人は家族・親族が多い一方、人との関わりにおいて支え合い・気かけ合いも期待しており、期待に応えるコーディネート機能が重要と考えられる。また、そういったサービスのニーズも高いことが予想される。

人との関わりで期待することは何か (n=2000)

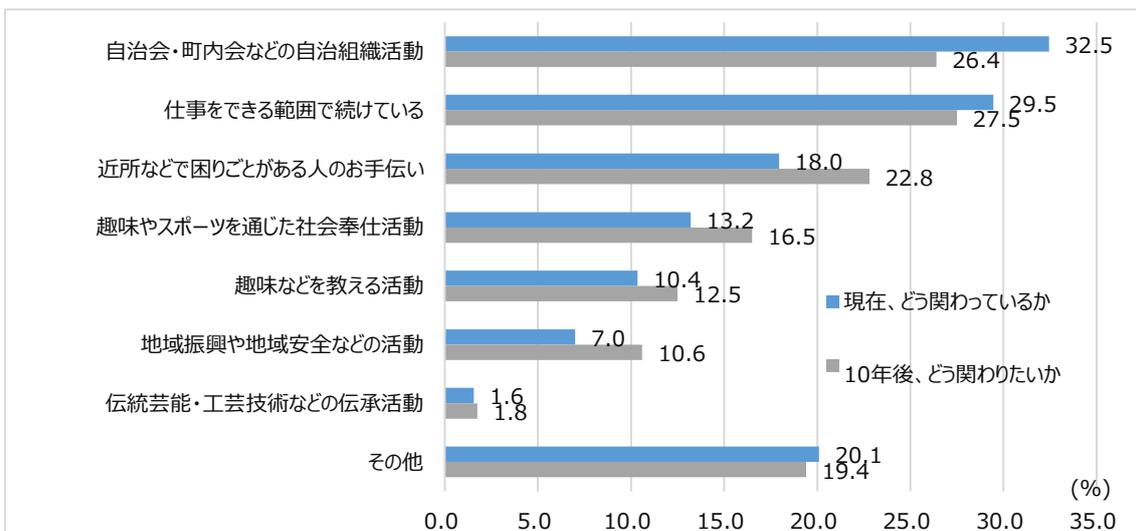


9. 地域や社会に貢献するための関わりは、50代は仕事(52.2%)、70代は自治組織活動(40.2%)がトップ。

「現在、地域や社会に貢献するためどのように関わっているか」については、「自治会・町内会などの自治組織活動」(32.5%)が最も多く、仕事をできる範囲で続けている(29.5%)が続いている。50代、60代では男女ともに仕事を通じた関わりが自治組織活動を上回っているものの、70代以降は逆転する。

「10年後、地域や社会にどのように関わりたいか」の問いに対しても同様に仕事や自治組織活動が上位に来ている。

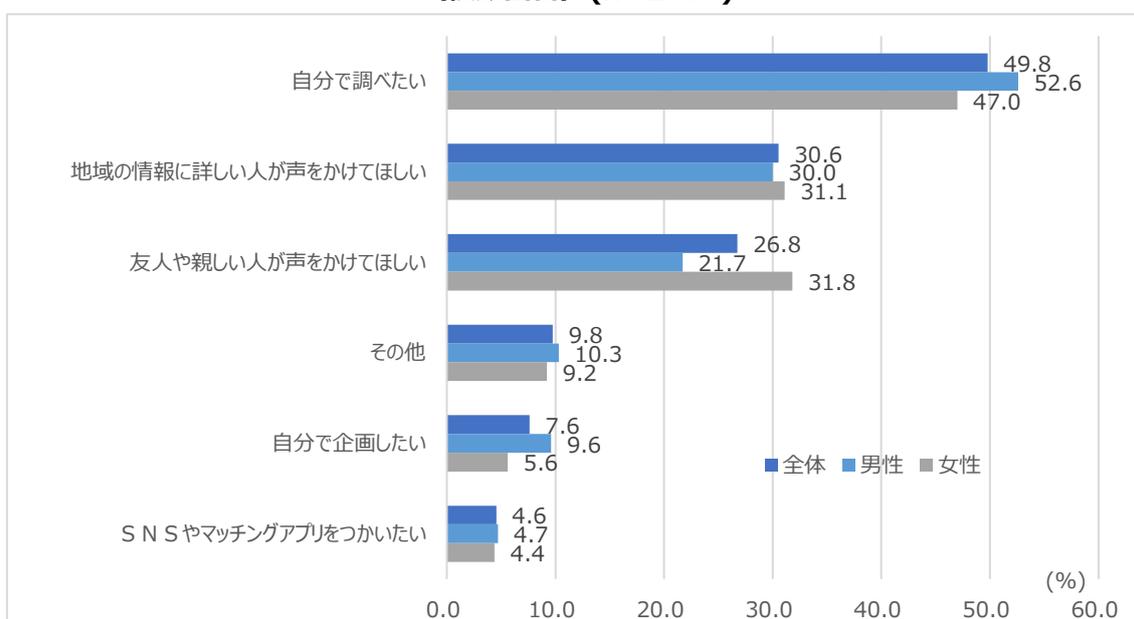
現在と10年後の地域や社会に貢献するための関わりたいか (複数回答) (n=2000)



10. 自治組織活動の参加には、詳しい人や友人・知人の誘いを期待している

「地域で自分ができることや参加したいものを見つける際に、どのような方法を希望するか」との問いに対しては、年代・男女を問わず自分で調べたい（49.8%）との回答が多かった。その半面で、地域の詳しい人や友人・知人に声をかけて欲しい（合算 57.4%）との回答が多く、自分で調べられるように情報提供することや声をかけ合う関係づくりが重要であることが明らかとなった。この傾向は各年代で共通しているものの、男性よりも、女性の方が、地域の人や知人・友人に声をかけて欲しいとの回答が多かった。

地域で自分ができることや参加したいものを見つける際に、どのような方法を希望するか
(複数回答) (n=2000)



以上

内容に関するお問い合わせ先

株式会社NTTデータ経営研究所
 ライフ・バリュー・クリエイションユニット
 担当窓口：米澤、大野、山崎
 E-mail：LVC-wellbeing@nttdata-strategy.com