

## 「高齢期の暮らしに関する意識・実態調査」結果報告

一般財団法人 経済広報センター

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年、75歳以上の高齢者の割合は全人口の18.1%、65歳以上の高齢者の割合は30.3%と予想されています。「高齢者」の定義は、一般的に「65歳以上」とされてきましたが、現代では心身共に元気な人が多く、この定義を見直す動きもあります。「人生100年時代」に高齢者から若者まで、全ての人が元気に活躍し続けられる社会や安心して暮らすためにどうすればよいか、一人ひとりが、考えておくべき大切なテーマです。

そこで、経済広報センターは、全国の様々な職種、世代により構成されている当センターの「社会広聴会員」を対象に、高齢期の暮らし方や高齢期に向けての備え、健康維持増進や疾病予防への取り組みについて調査しました。

今回の調査結果から、6割が高齢期に働き続けたい意向を示し、その理由としては、「社会や人とのつながりを持つため」が最も多いことが分かりました。高齢期の生活と暮らしについては「心穏やかに過ごせる」ことを期待しています。一方で「健康で自立した生活を送ることができなくなる」ことを不安に感じていますが、その対策として「健康維持・体力づくり」に取り組んでいる様子もうかがえました。

また、9割が日常生活で健康を意識し、健康維持増進や疾病予防のため「定期的な健康診断」「食事の管理」「適度な運動・スポーツ」など、積極的に取り組んでいることが分かりました。

## 【調査の概要】

- ・調査対象：2,841人
- ・調査方法：インターネットによる回答選択方式および自由記述方式
- ・調査期間：2019年7月25日～8月5日
- ・有効回答：1,536人（54.1%）
- ・回答者の属性：
  - 男女別：男性（658人、42.8%）、女性（878人、57.2%）
  - 年齢別：29歳以下（29人、1.9%）、30歳代（131人、8.5%）、40歳代（192人、12.5%）、50歳代（468人、30.5%）、60～64歳（225人、14.6%）、65～69歳（159人、10.4%）、70～74歳（135人、8.8%）、75歳以上（197人、12.8%）
  - 職業別：会社員・団体職員・公務員（610人、39.7%）、会社役員・団体役員（77人、5.0%）、自営業・自由業（110人、7.2%）、パートタイム・アルバイト（198人、12.9%）、その他職業（31人、2.0%）、学生（8人、0.5%）、専業主婦・夫（266人、17.3%）、無職（236人、15.4%）

\*この調査では、回答者に対して、高齢期を「定年退職後、または定年がない場合は60歳以降に、おおむね自立して生活できている状況」と想定して回答することを求めた。また、既に高齢期を迎えている回答者には、高齢期の暮らし方についての意向では現在の考え・気持ちを、高齢期に向けての備えでは、現在備えていることに加え、備えていたことについても回答することを求めた。

## 【結果の概要】

### 1. 「老人」「シニア」「高齢者」の言葉からイメージする年齢

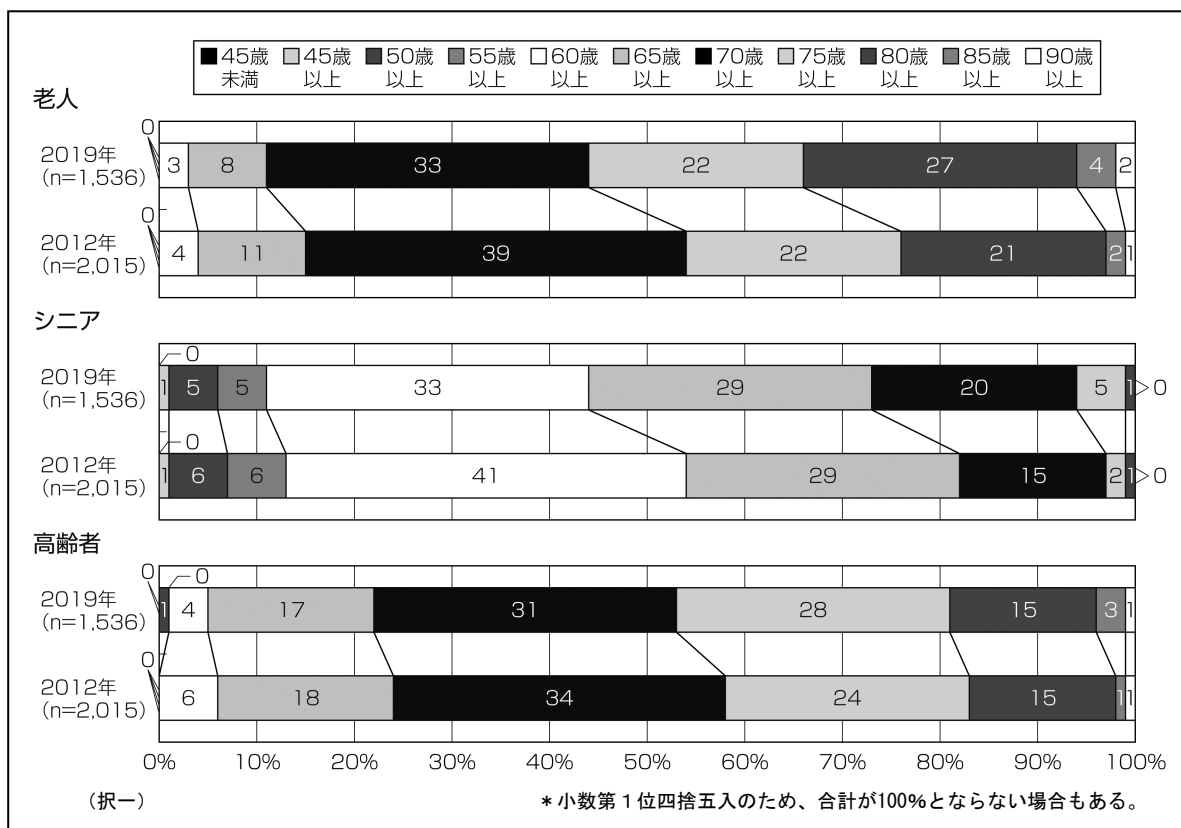
「シニア」は60歳以上、「老人」「高齢者」は70歳以上をイメージ

「老人」「シニア」「高齢者」それぞれの言葉から思い浮かべる年齢は何歳以上かを聞いたところ、「老人」について、最も多いのは「70歳以上」(33%)で、次が「80歳以上」(27%)である。「シニア」については、「60歳以上」(33%)が最も多く、次いで「65歳以上」が29%。「高齢者」については、最も回答が多いのは「70歳以上」(31%)で、次が「75歳以上」(28%)となっている。

「シニア」の言葉からは60歳以上、「老人」や「高齢者」からは70歳以上をイメージしている。(図1)

2012年調査と比べる(図1)と、「老人」「シニア」「高齢者」共に、言葉からイメージする年齢が高くなっている傾向が見られる。

図1 「老人」「シニア」「高齢者」の言葉からイメージする年齢(年別・全体)



## 2. 高齢期の就業

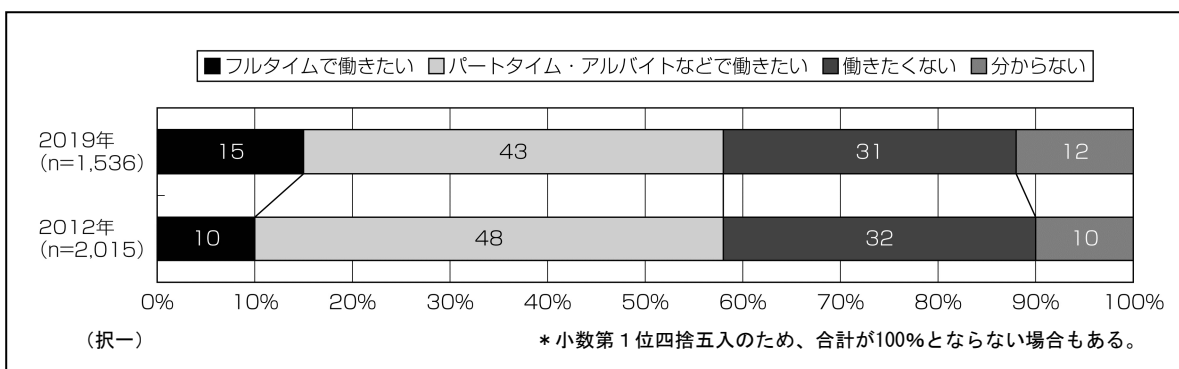
### (1) 働く意向

#### 「フルタイムで働きたい」が増加傾向

高齢期に働きたいと思うかを聞いたところ、「パートタイム・アルバイトなどで働きたい」(43%)、「フルタイムで働きたい」(15%)を合わせると6割(58%)が「働きたい」と回答し、2012年調査(58%)と同様である。(図2)

その内訳を2012年調査と比べる(図2)と、「フルタイムで働きたい」は5ポイント上昇(2012年10%)。一方「パートタイム・アルバイトなどで働きたい」は5ポイント減少し(2012年48%)、働きたいと思う勤務形態が変化している。

図2 高齢期の就業 — 働く意向 (年別・全体)



## (2) 働き続けたい年齢

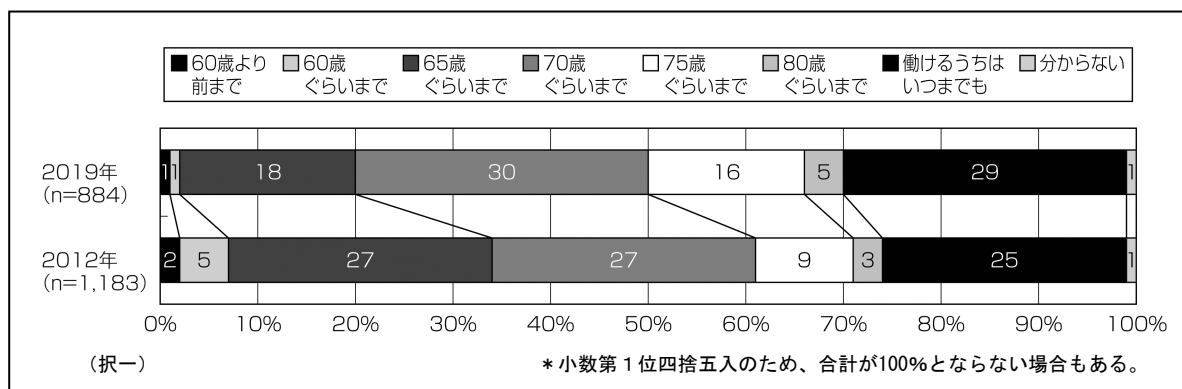
「70歳ぐらいまで働きたい」「いつまでも働きたい」が共に3割

高齢期に働く意向がある回答者58%（「働きたい（フルタイムで／パートタイム・アルバイトなどで）」（図2））を対象に、何歳まで働きたいかを聞いたところ、「70歳ぐらいまで」（30%）が最も多く、次に「働けるうちはいつまでも」が29%に上る。

（図3）

また、2012年調査と比較する（図3）と、「65歳ぐらいまで」が、18%で9ポイント減少している（2012年27%）。一方「70歳ぐらいまで」「75歳ぐらいまで」「80歳ぐらいまで」「働けるうちはいつまでも」は、それぞれポイントが上昇し（2～7ポイント）、働き続けたい年齢が高くなっている。

図3 高齢期の就業 — 働き続けたい年齢（年別・全体）

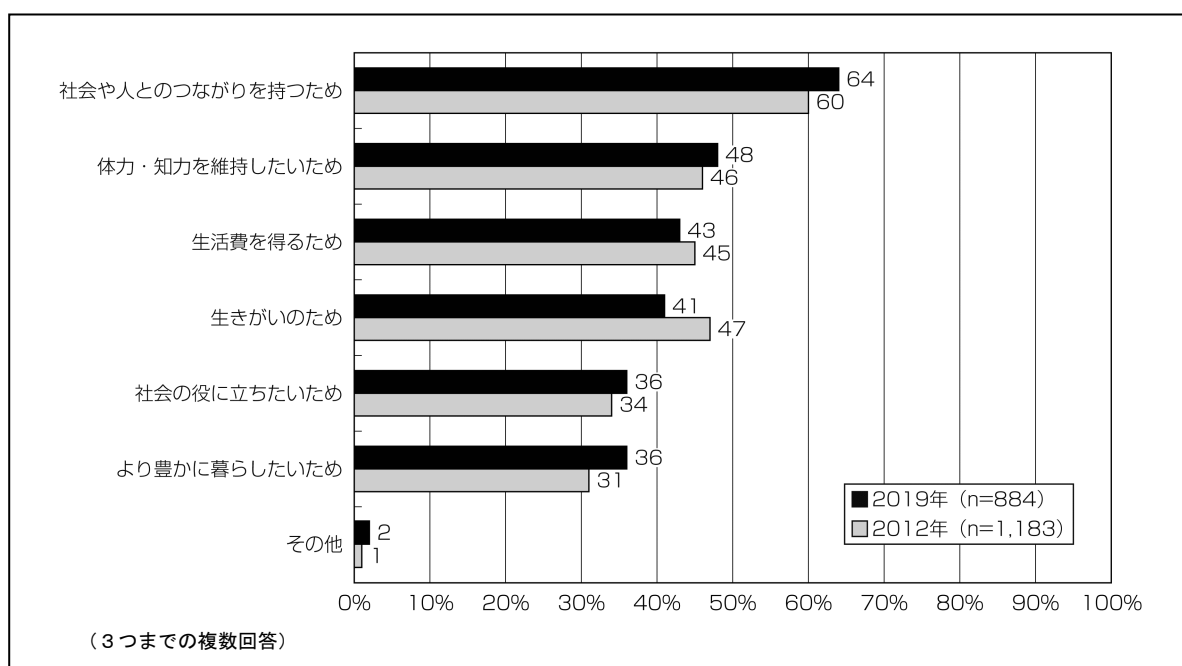


### (3) 働く理由

#### 高齢期に働くのは「社会や人とのつながりを持つため」が64%

高齢期に働く意向がある回答者58%（「働きたい（フルタイムで／パートタイム・アルバイトなどで）」（図2））を対象に、働きたいと思う理由を聞いたところ、「社会や人とのつながりを持つため」が64%と2012年調査（60%）同様、最も多い。以下、「体力・知力を維持したいため」（48%）、「生活費を得るため」（43%）、「生きがいのため」（41%）が続く。（図4）

図4 高齢期の就業 — 働く理由（年別・全体）



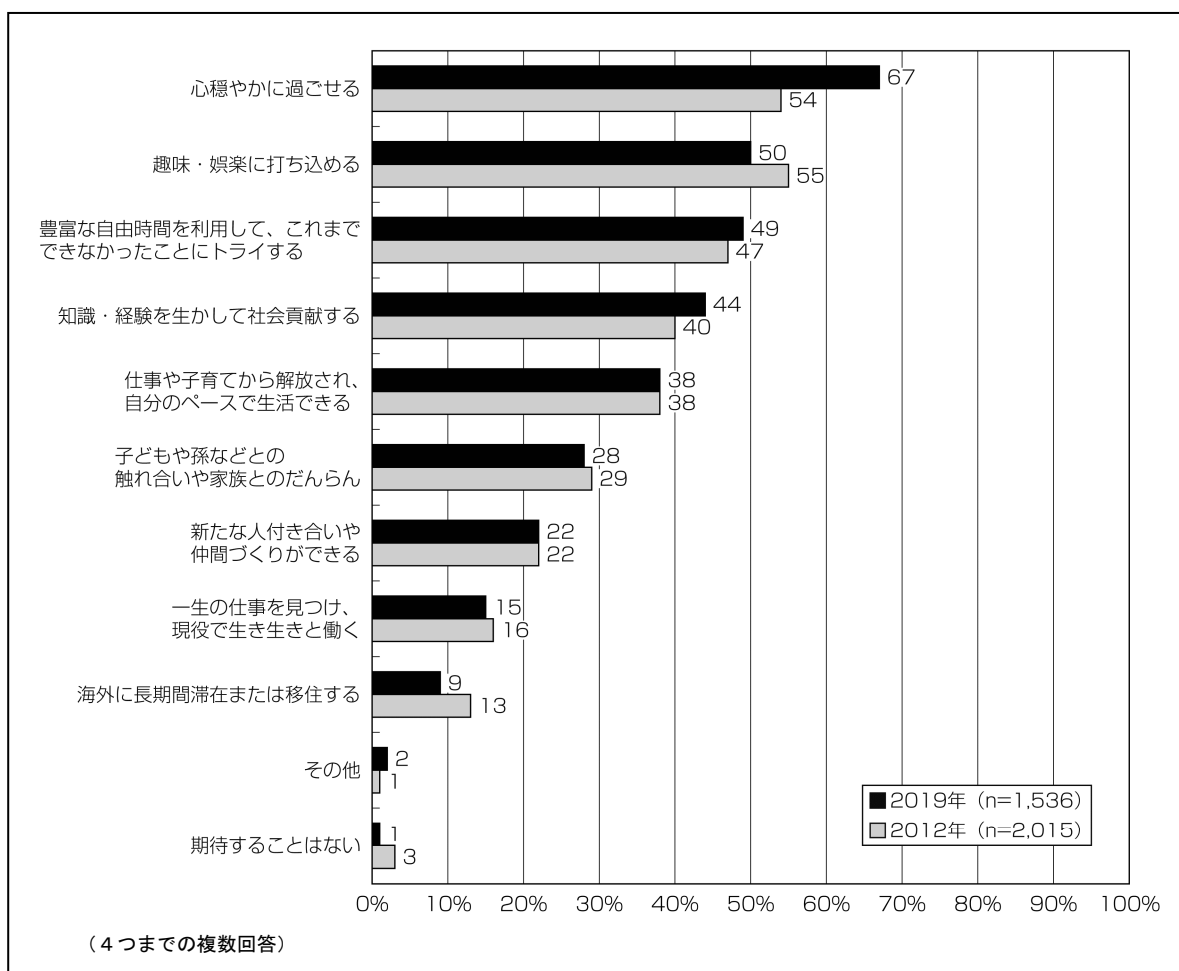
### 3. 高齢期の生活・暮らし

#### (1) 期待すること

##### 「心穏やかに過ごせる」が6割を超える

高齢期の生活・暮らしについて期待することを聞いたところ、「心穏やかに過ごせる」(67%)が突出し、安らぎや安定を求めつつ、「趣味・娯楽に打ち込める」(50%)、「豊富な自由時間を利用して、これまでできなかったことにトライする」(49%)、「知識・経験を生かして社会貢献する」(44%)など、アクティブな暮らしを望む一面も見える。(図5)

図5 高齢期の生活・暮らし — 期待すること (年別・全体)

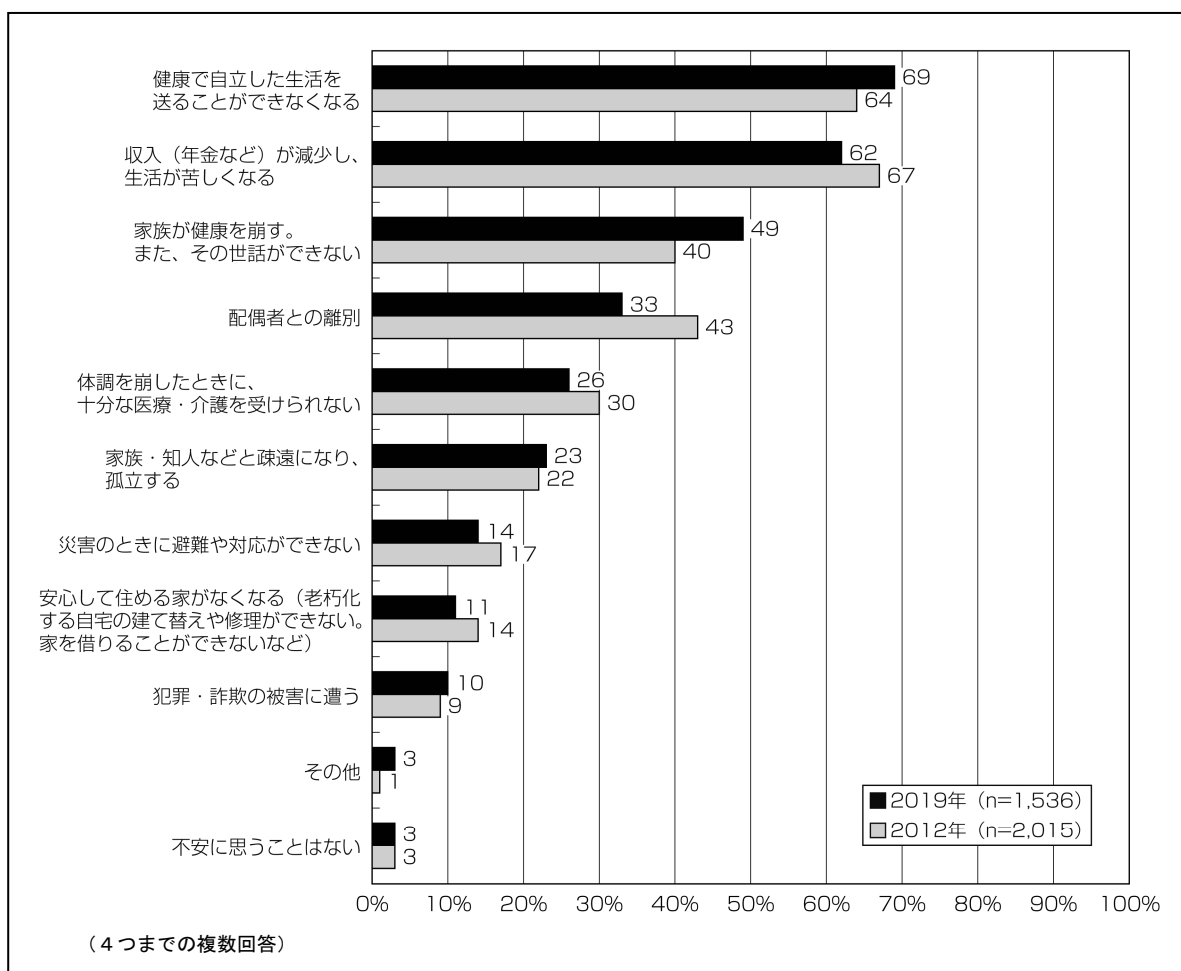


## (2) 不安に思うこと

### 健康への不安が経済的不安を上回る

高齢期の生活・暮らしについて不安に思うことを聞いたところ、「健康で自立した生活を送ることができなくなる」が69%（2012年64%）、「収入（年金など）が減少し、生活が苦しくなる」が62%（2012年67%）となり、2012年調査でトップだった経済的不安より健康への不安が7ポイント上回っている。続いて「家族が健康を崩す。また、その世話ができない」（49%）、「配偶者との離別」（33%）など、家族に起こり得る項目が挙がっている。（図6）

図6 高齢期の生活・暮らし — 不安に思うこと（年別・全体）





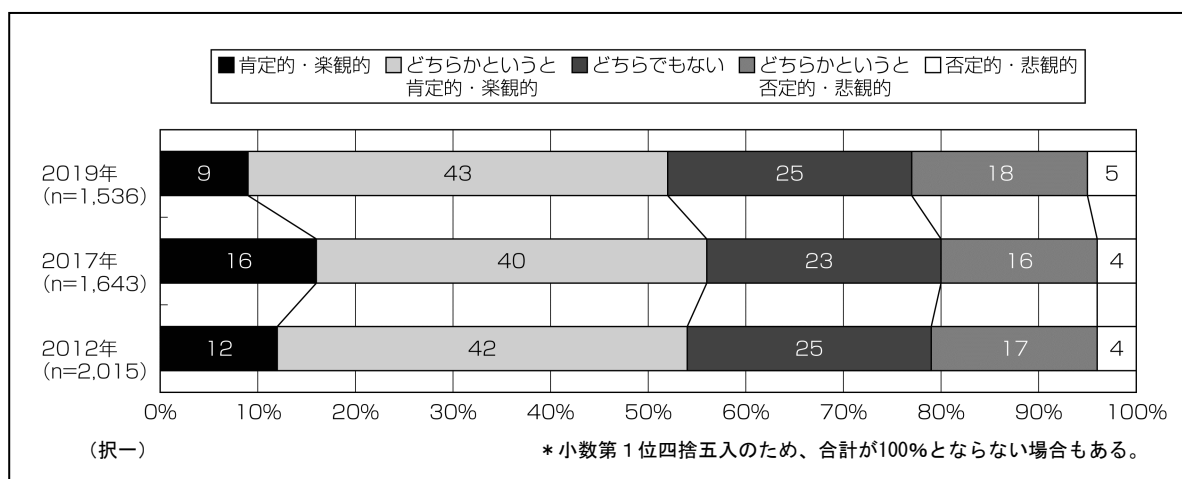
### (3) 意識

#### 「肯定的・楽観的」が5割を超えるが、前回調査より4ポイント減少

高齢期の生活・暮らしについて楽観的に考えているか、悲観的に考えているかを聞いたところ、「どちらかというと肯定的・楽観的」が43%と最も多い。

しかし、「肯定的・楽観的（肯定的・楽観的／どちらかというと）」(52%)を2017年調査と比較すると、4ポイント減少し(2017年56%)、「否定的・悲観的（否定的・悲観的／どちらかというと）」(23%)が3ポイント上昇している(2017年20%)。(図7)

図7 高齢期の生活・暮らし — 意識（年別・全体）

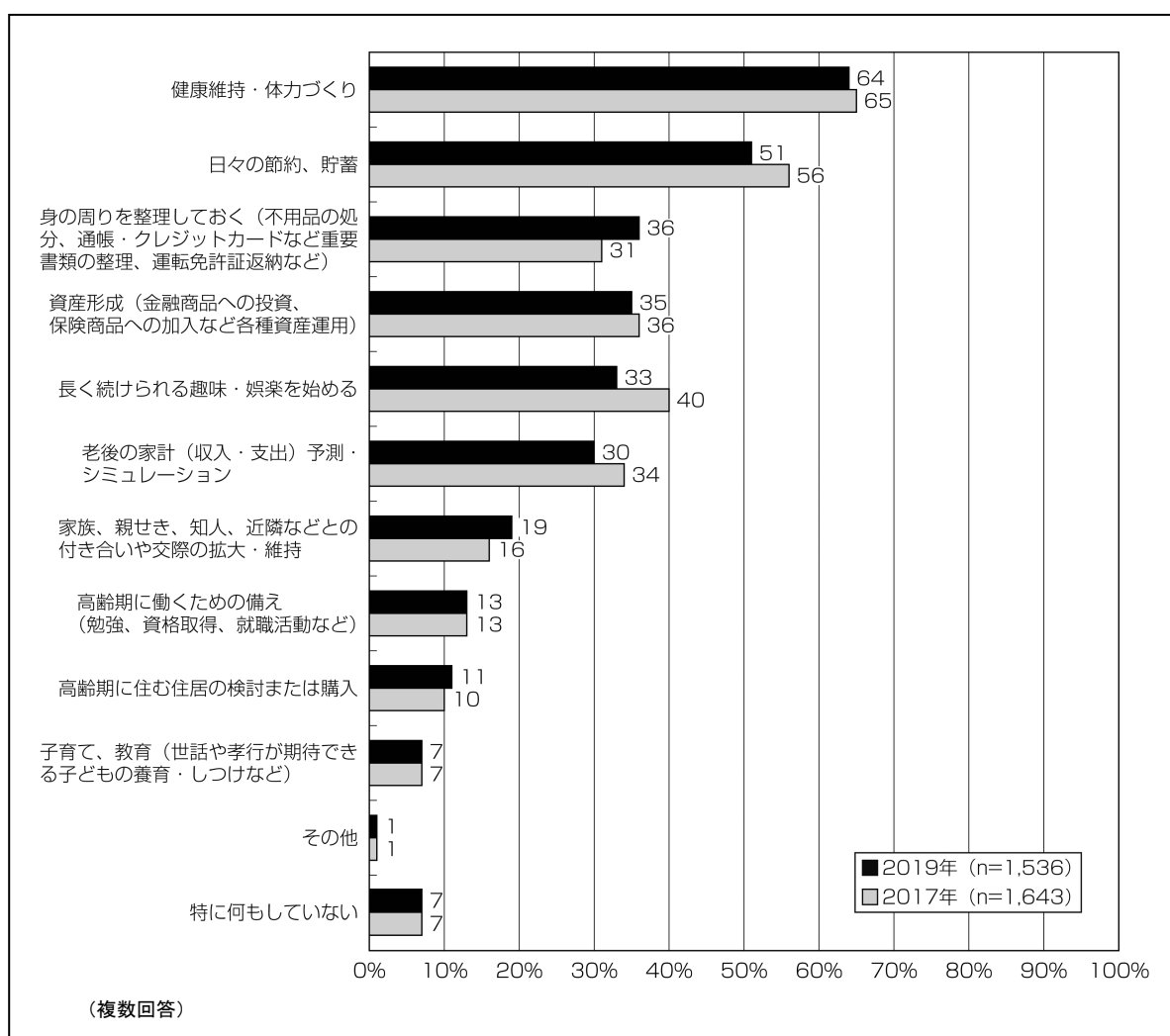


#### 4. 高齢期に向けての備え

##### 高齢期に備えて「健康維持・体力づくり」に取り組む

高齢期に向けてどのような備えをしているかを聞いたところ、「健康維持・体力づくり」が最も多く（64%）、続いて「日々の節約、貯蓄」（51%）、「身の周りを整理しておく（不用品の処分、通帳・クレジットカードなど重要書類の整理、運転免許証返納など）」（36%）、「資産形成（金融商品への投資、保険商品への加入など各種資産運用）」（35%）となっている。重要書類や資産、それらにおける手続きなどを元気なうちに言い、高齢期に備えている項目も上位に挙がっている。（図8）

図8 高齢期に向けての備え（年別・全体）

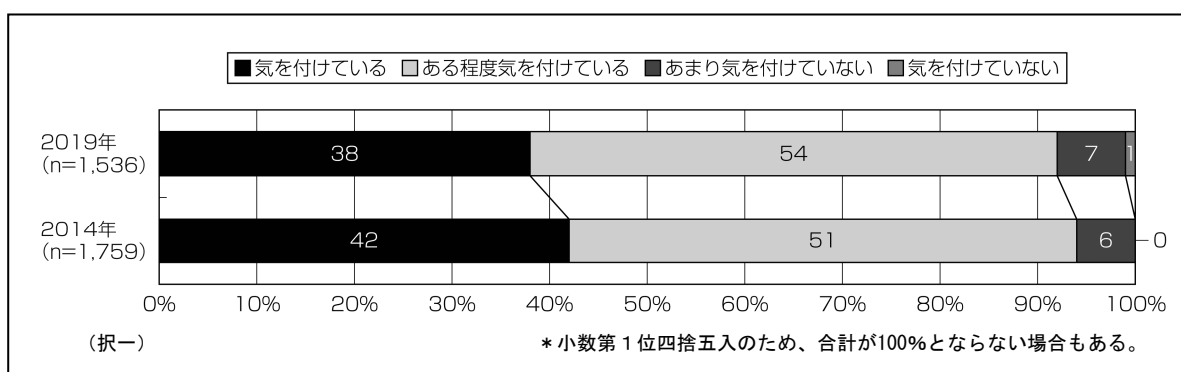


## 5. 健康に対する意識

### 9割が日常生活で健康を意識

日ごろ、自身の健康に気を付けて生活しているかを聞いたところ、「気を付けている」38%、「ある程度気を付けている」54%と、「気を付けている（気を付けている／ある程度）」が92%となり、2014年調査（93%）同様、9割となっている。一方、「気を付けていない（あまり／気を付けていない）」は1割に満たない（「あまり気を付けていない」7%、「気を付けていない」1%）。（図9）

図9 健康に対する意識（年別・全体）



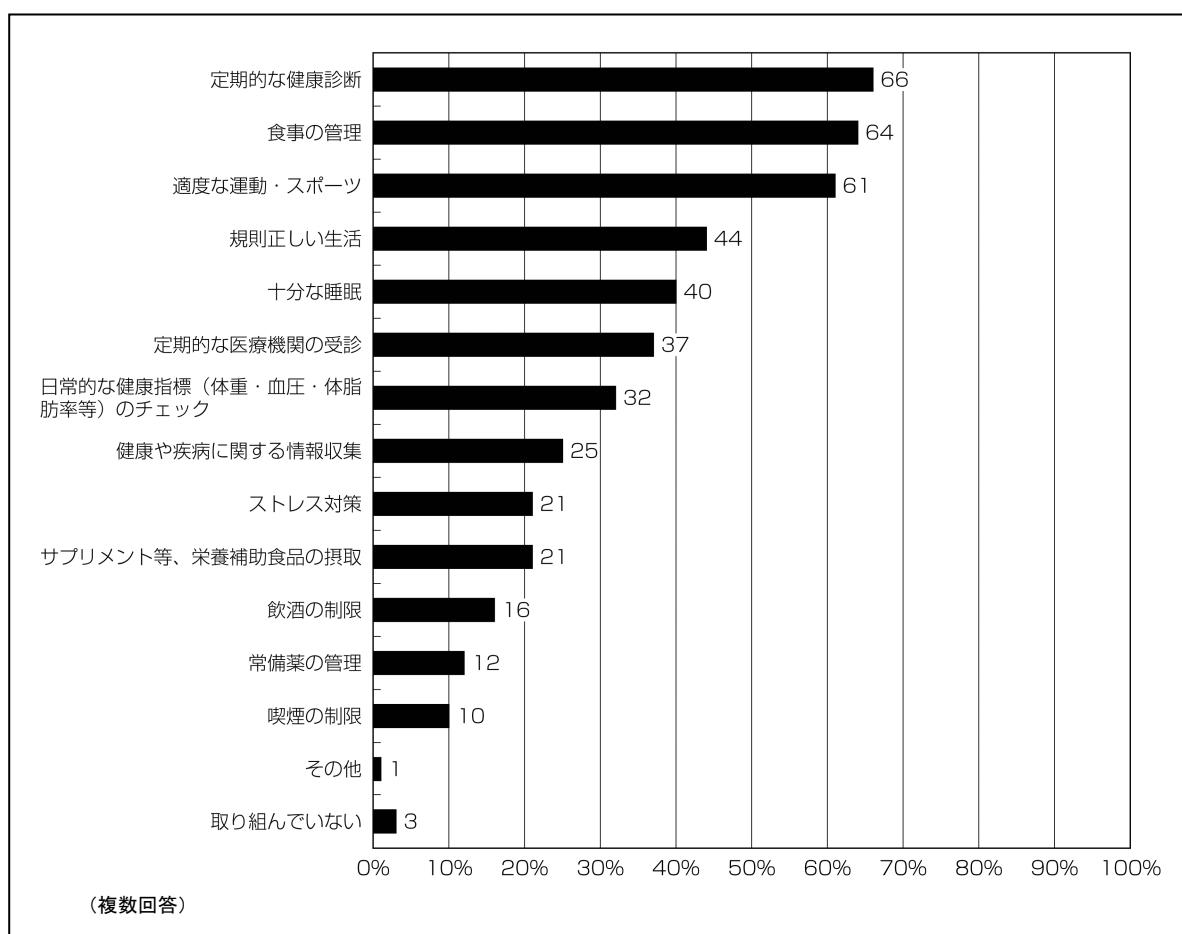
## 6. 健康維持増進や疾病予防

### (1) 取り組み

#### 健康維持増進や疾病予防のための取り組みは「定期的な健康診断」が66%

自身の健康維持増進や疾病予防のために、現在取り組んでいることを聞いたところ、「定期的な健康診断」が66%で最も多い。続いて、「食事の管理」(64%)、「適度な運動・スポーツ」(61%)となっている。「規則正しい生活」(44%)、「十分な睡眠」(40%)も4割以上である。(図10)

図10 健康維持増進や疾病予防 — 取り組み (全体)

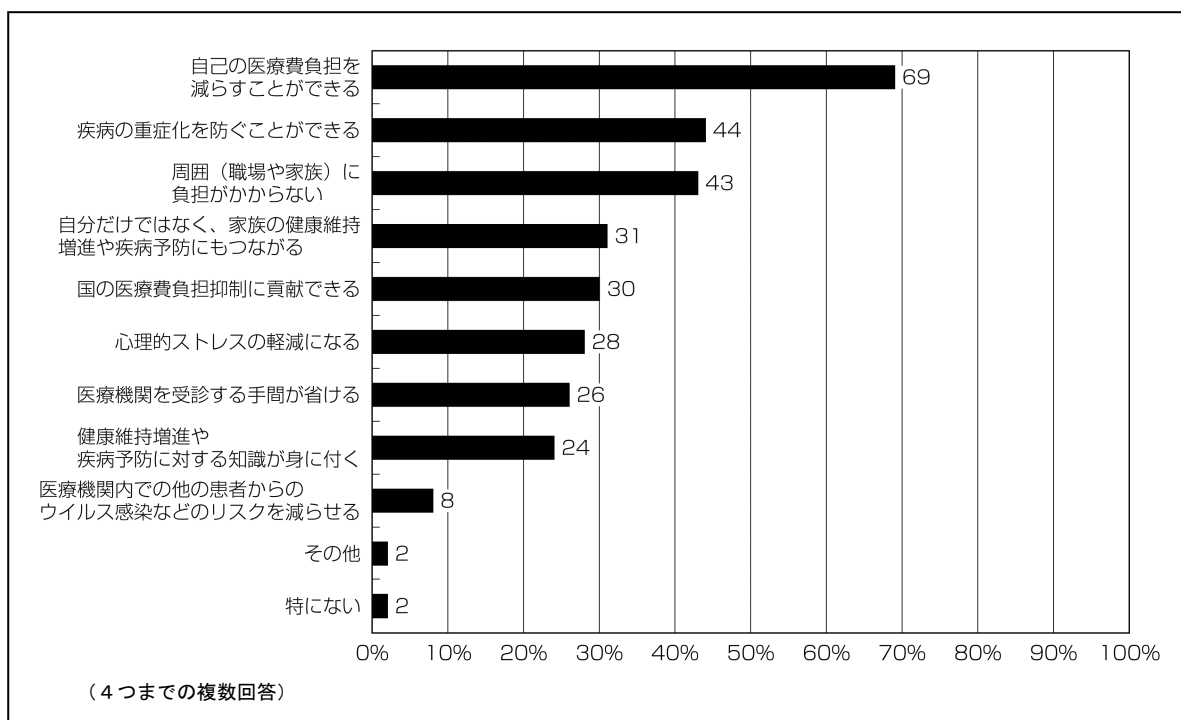


## (2) メリット

### 健康維持増進や疾病予防が自己の医療費負担の軽減につながるが7割

自身で健康維持増進や疾病予防に努めることにより、どのようなメリットがあると思うかを聞いたところ、「自己の医療費負担を減らすことができる」が69%と突出して高い。続いて、「疾病の重症化を防ぐことができる」(44%)、「周囲(職場や家族)に負担がかからない」(43%)が4割以上となっている。

図11 健康維持増進や疾病予防 — メリット (全体)



以上