

# 博報堂生活総合研究所 「シルバー30年変化」調査結果を発表

～1986年→1996年→2006年→2016年～

博報堂生活総合研究所は、1986年から30年間にわたり60歳～74歳を対象にほぼ同じ質問内容の調査を続けてきました（1986年、1996年、2006年、2016年の4時点で実施）。この30年間で日本は急速に高齢化が進み、特にこの10年では、団塊世代が高齢期を迎え、平均寿命が男女ともに80歳を超えるなど「高齢社会」を取り巻く環境は激変。こうした中で、高齢者自身はどう変わったのか？ その30年の変化を最新の調査結果を踏まえて比較分析しましたので、ご報告いたします。

【調査概要】 ◆調査手法：訪問留置自記入法 ◆調査対象：60歳～74歳の男女 ◆調査時期：2016年2月24日～3月22日  
◆調査地域：首都40Km圏 ◆調査人数：首都圏700人 ◆1986年～2006年の調査概要はP.8参照

## 1986年→2016年：「シルバー30年変化」のポイント

### 60歳を超えても、まだまだ長く生きる自覚がある

※ 詳細なデータは、P.2以降参照

- **「希望寿命」は4年延びて84歳に**  
・「何歳まで生きたいか」：1986年 80歳 → 2016年 84歳 （+4歳）
- **<気持ち年齢> は、「実年齢-14歳」**  
・「あなたの気持ちは何歳くらいだと思いますか」：2016年は平均53歳で、実年齢-14歳 ※この質問は2016年のみ調査
- **特に、団塊世代は「体力もあるし、気持ちも若い」**  
・「自分は、体力もあるし気持ちも若い」：60歳-64歳 23% / 65歳-69歳（団塊世代含む） 30% / 70歳-74歳 19% ※2016年結果で比較
- **半数以上の人々が、60代を新たな出発の時期と捉えている**  
・60代の位置付けは「再出発の時」：1986年 39% → 2016年 53% （+14pt）

### 一方、生活の見通しは暗い。欲しいものは「幸せ」より「お金」に

- **約半数が、「先の見通しは暗い」と回答**  
・「先の見通しは暗いと思う」：1986年 32% → 2016年 47% （+15pt）
- **1カ月のお小遣いも、30年前以下の水準に**  
・1カ月のお小遣い（平均）の推移：1986年 28,830円 → 1996年 33,450円 → 2006年 31,620円 → 2016年 26,820円
- **欲しいものは、「お金」が「幸せ」を上回る**  
・現在欲しいもの「お金」：1986年 28% → 2016年 41% （+13pt）  
・現在欲しいもの「幸せ」：1986年 31% → 2016年 16% （-15pt）

### 長い老後を見据えた 3つのシフト ～気負わない、頼らない、退かない～

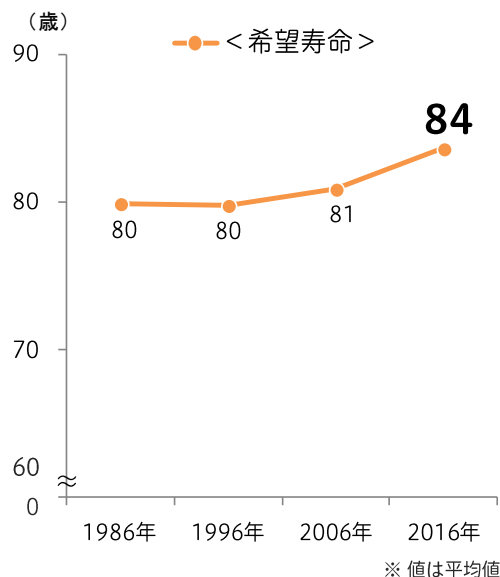
- **気負わない～肩の力を抜いて、ほどほどに～**  
・「何でもほどほどにやる方だ」：1986年 57% → 2016年 72% （+15pt）  
・「気楽な仕事、地位でいたい」：1986年 71% → 2016年 79% （+8pt）
- **頼らない～家族にも依存せず、どんどん自立～**  
・「夫婦で共通の趣味を持ちたい」：1996年 69% → 2016年 50% （-19pt） ※この質問は1996年から調査  
・「子どもといつまでも一緒に暮らしたい」：1996年 51% → 2016年 28% （-23pt） ※この質問は1996年から調査  
・「一人暮らしをしたい」：1986年 18% → 2016年 31% （+13pt）
- **退かない～頭も身体も、まだまだ現役～**  
・「外国語を勉強したい」：1986年 26% → 2016年 43% （+17pt）  
・「スポーツクラブの会員になりたい」：1986年 23% → 2016年 49% （+26pt）

# 60歳を超えても、まだまだ長く生きる自覚がある

## ■「希望寿命」は、4年延びて84歳に

「あなたは何歳まで生きたいと思いますか？」という質問では、1986年からの30年間で4歳延びて84歳となりました。

Q. あなたは何歳まで生きたいと思いますか？〈希望寿命〉



## ■〈気持ち年齢〉は、「実年齢－14歳」

「ご自分の気持ちや精神状態は、何歳くらいだと思いますか？」と尋ねた〈気持ち年齢〉は平均53歳で、実年齢との差は－14歳でした。

同様に、「ご自分の体力や健康状態は、何歳くらいだと思いますか？」と尋ねた〈体力年齢〉は実年齢－7歳。「ご自分が周囲から何歳くらいに見られていると思いますか？」と尋ねた〈見た目年齢〉は実年齢－5歳となりました。

いずれも実年齢を5歳以上下回っており、まだまだ若いことを自覚している高齢者の意識が見受けられます。

Q. ご自分の気持ちや精神状態は、何歳くらいだと思いますか？  
〈気持ち年齢〉

**実年齢－14歳**

Q. ご自分の体力や健康状態は、何歳くらいだと思いますか？  
〈体力年齢〉

**実年齢－7歳**

Q. ご自分が周囲から何歳くらいに見られていると思いますか？  
〈見た目年齢〉

**実年齢－5歳**

※ 値は平均値

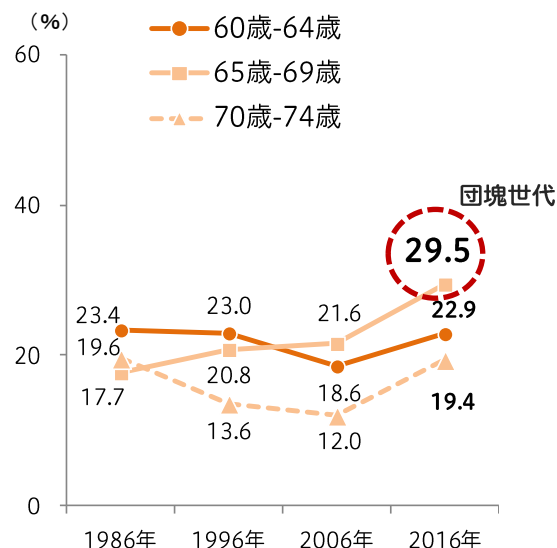
※ これらの質問は2016年のみ調査

## ■特に、団塊世代は「体力もあるし、気持ちも若い」

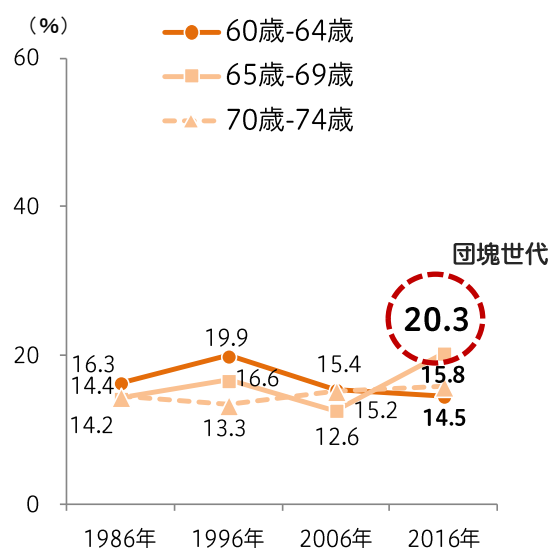
「自分の身体や気持ちの状態についてどう感じるか？」と尋ねた質問を年齢で比較すると、「体力もあるし、気持ちも若い」と答える人の割合は、団塊世代が大半を占める65歳～69歳が他を圧倒しています。実年齢は団塊世代より若い60歳～64歳と比べても、団塊世代の方が意識の上では若いのが如実です。過去30年の結果と比べても突出しており、常に時代を牽引してきた勢いが表れています。

また、「健康診断や予防のための医療費に、なるべくお金をかけていきたい」という人の割合も、団塊世代が他の世代を上回っており、体力や若さを維持することにも関心が高い世代と言えます。

年齢ごとに比較した、自分の身体や気持ちの状態について、「体力もあるし、気持ちも若い」と感じる割合の推移



年齢ごとに比較した、「健康診断や予防のための医療費に、なるべくお金をかけていきたい」人の割合の推移



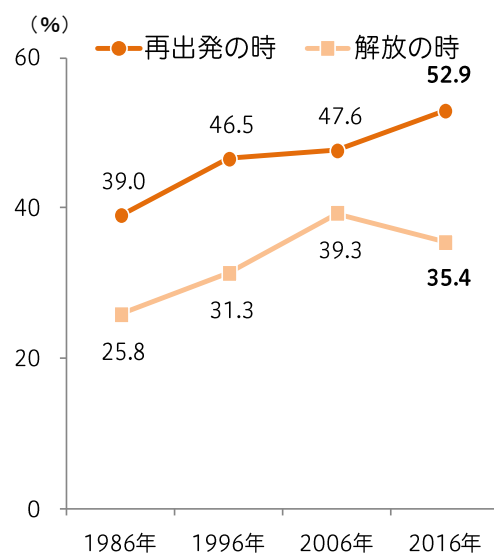
## ■ 半数以上の人が、

### 60代を新たな出発の時期と捉えている

「あなたにとって60代とは人生のどんな時期にあたりますか？」という質問では、「再出発の時」と答える人が大幅に伸び、2016年に半数を上回りました。一方、60代を「解放の時」と捉える人は、2006年まで増加傾向にありましたが一転、この10年で減少しています。

希望寿命も長く、気持ちも若い現代の高齢者は、老後が長期化することを自覚しています。そのため、彼らにとって60代は、あらゆることが終わりに向かう「解放の時」ではなく、これからの長い人生の新たな一步を踏み出す「再出発の時」に変わっているようです。

Q. あなたにとって60代とは人生のどんな時期にあたるとおもいますか？



# 一方、生活の見通しは暗い。欲しいものは「幸せ」より「お金」に

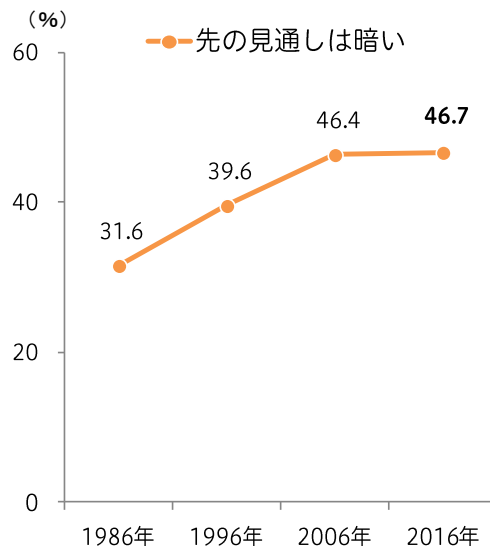
## ■ 約半数が、「先の見通しは暗い」と回答

希望寿命も長く、気持ちも若い60代ですが、先の見通しは決して明るくありません。

「先の見通しは明るい？ 暗い？」を尋ねた二択の質問では、約半数が「先の見通しは暗い」と回答。30年間で15ポイント増えています。

Q. 今のあなたのお気持ちに近いのはどちらですか？

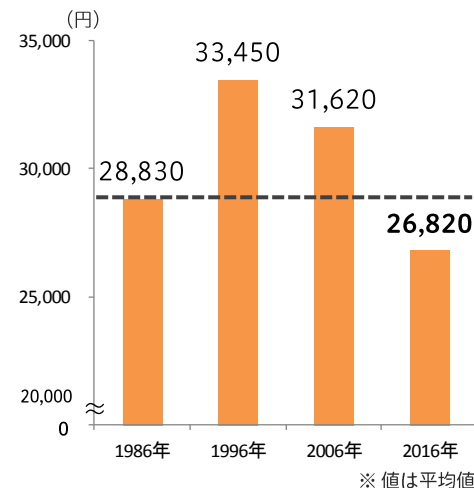
— 先の見通しは暗い or 先の見通しは明るい



## ■ 1カ月のお小遣いも、30年前以下の水準に

「1カ月のお小遣い」は1986年から1996年の10年間で約5,000円増えたものの、その後は減少傾向に転じています。さらに、2006年から2016年の10年間で今度は約5,000円減っており、30年前を下回りました。

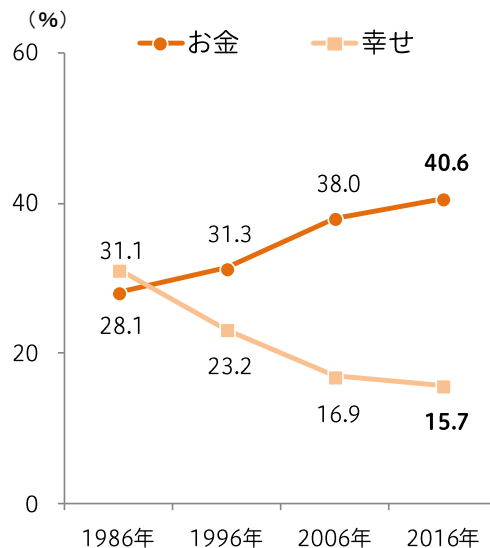
Q. あなたの1カ月のお小遣いはいくらですか？



## ■ 欲しいものは、「お金」が「幸せ」を上回る

「今、あなたが欲しいものは何ですか？」という選択式の質問では、この30年間で「お金」と「幸せ」が逆転。老後が長期化し生活の見通しは暗い状況で、情緒的な「幸せ」よりも現実的な「お金」を求める切実な気持ちがうかがえます。

Q. あなたが今欲しいものは何ですか？



# 長い老後を見据えた 3つのシフト ~気負わない、頼らない、退かない~

## ■ 気負わない ~肩の力を抜いて、ほどほどに~

決して明るくはないけれど、長い老後を生き抜くために、高齢者の意識が変化しています。

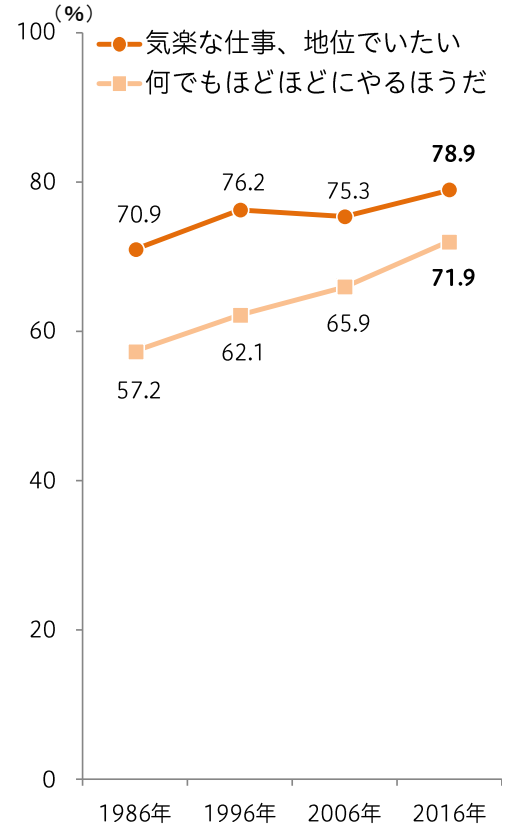
まず、ひとつめの変化は気負わない意識の高まりです。価値観に関する二択の質問では、「何でもほどほどにやる方だ」や「気楽な仕事、地位でいたい」と答える人が増加。

また、「行きつけの店を持ちたい」という人が増えている一方で、「本格的なフランス料理を食べに行きたい」という人は減少しています。

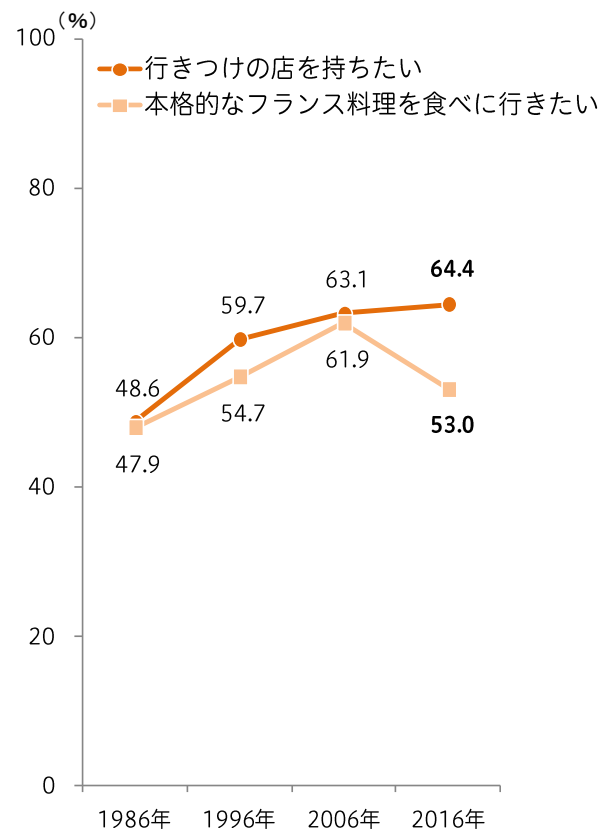
人生60年以上生きていると、頑張りすぎると続かないという現実も見えているのでしょうか。肩の力を抜いて無理せず、長く続けることを重視する姿勢が伺えます。

Q. 今のあなたのお気持ちに近いのはどちらですか？

- 何事もほどほどにやる方だ or 何でもとことんやる方だ
- 気楽な仕事、地位でいたい or 責任ある仕事、地位に就きたい



Q. あなたは、次の行動について、してみたいと思いますか？



## ■ 頼らない～家族にも依存せず、どんどん自立～

身の回りの人に迷惑をかけないために、自立に向かう意識が高まっています。

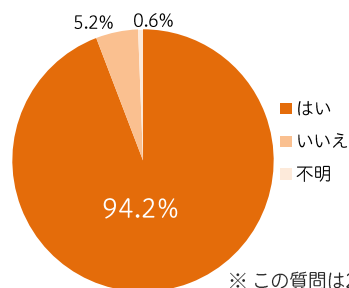
「子どもに経済的な負担はかけたくない」人は約94%に達しており、「家族以外の人に介護してもらうことに抵抗はない」人も約62%にのびります。経済的にも労力的にも家族に負担をかけたくない人が多数を占めているのです。

また、「夫婦で共通の趣味を持ちたい」という人はこの30年で大幅に減少し、2016年に初めて半数を下回りました。

「子どもといつまでも一緒に暮らしたい」という人も半減しています。一方で、「一人暮らしをしたい」人は2倍近くに増加。

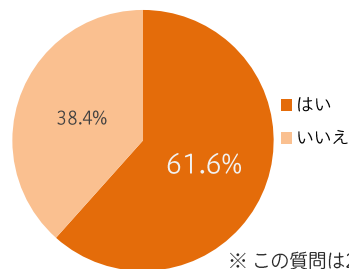
自分が周りに負担をかけることで、家族共倒れにもなりかねない時代に、一人で生き抜く心構えを始めているようです。

Q. 子どもに経済的な負担はかけたくない



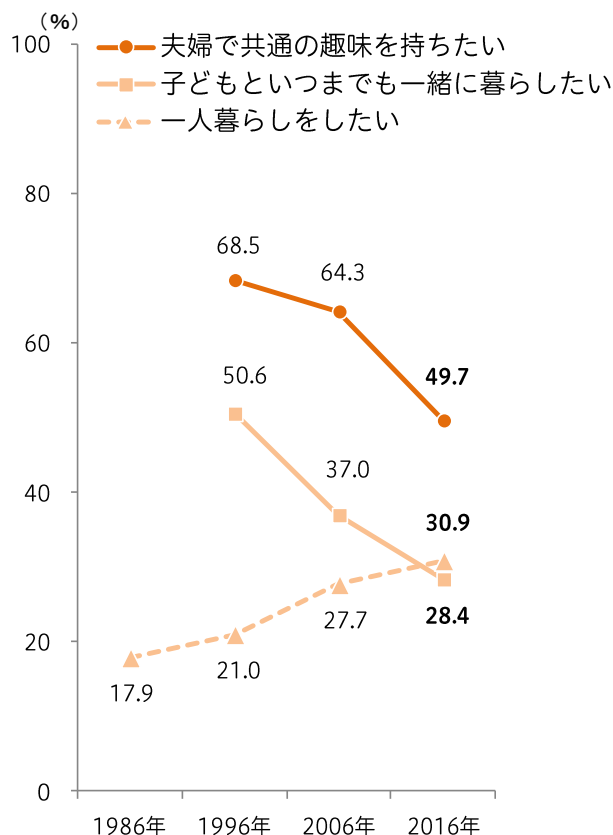
※ この質問は2016年のみ調査

Q. 家族以外の人に介護してもらうことに抵抗はない



※ この質問は2016年のみ調査

Q. あなたは、次の意見にあてはまりますか？



※ 「夫婦で共通の趣味を持ちたい」と「子供といつまでも一緒に暮らしたい」は、1996年から調査

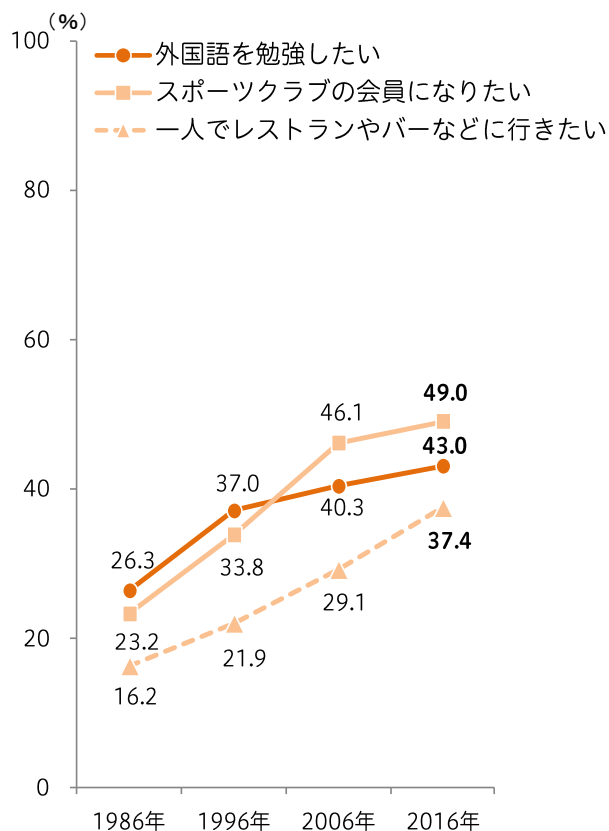
## ■ 退かない～頭も身体も、まだまだ現役～

この先の人生が長いことを自覚している高齢者は、これらの自分に投資する意識が高まっています。

「外国語を勉強したい」人や「スポーツクラブの会員になりたい」人は30年前の2倍近く増加。どちらも半数に迫る勢いです。さらに、「一人でレストランやバーなどに行きたい」人も増えており、まだ家にも引きこもることはなさそうです。

一方で、「若返りたい」という人は減り、「年相応に齢を重ねたい」人が増えています。昔を振り返るのではなく、今後の自分の変化や成長に意欲的な姿勢がうかがえます。

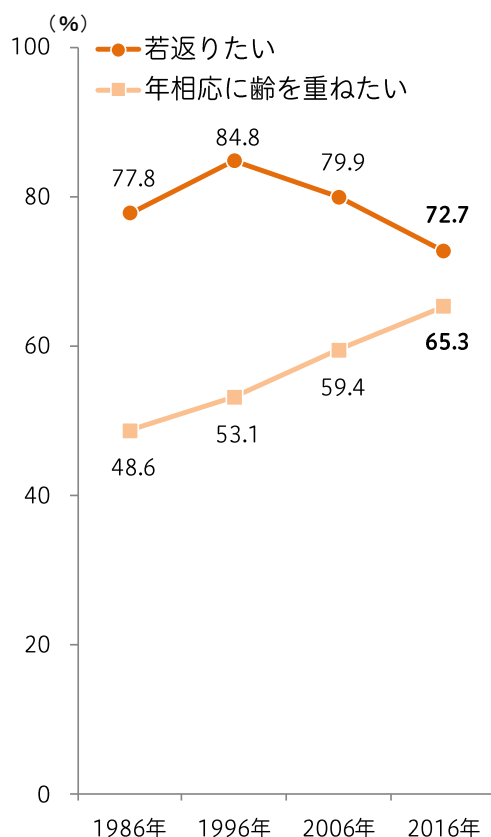
Q. あなたは、次の行動について、してみたいと思いますか？



Q. あなたは、若返ってみたいと思いますか？

Q. あなたご自身のお気持ちに近いのはどちらですか？

ー これ以上歳をとりたくない or 歳相応に齢を重ねていきたい



調査概要(詳細)

2016年調査

- 調査手法：訪問留置自記入法
- 調査期間：2016年2月24日～3月22日
- 調査対象：60歳～74歳の男女
- 調査地域：首都40Km圏
- 企画分析：株式会社博報堂 博報堂生活総合研究所
- 実施集計：株式会社東京サーベイ・リサーチ
- 調査人数：首都圏 700人

|        | 合計  | 男性  |     |     | 女性  |     |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|        |     | 計   | 有職  | 無職  | 計   | 有職  | 無職  |
| 合計     | 700 | 340 | 180 | 160 | 360 | 110 | 250 |
| 60～64歳 | 227 | 114 | 84  | 30  | 113 | 52  | 61  |
| 65～69歳 | 251 | 122 | 63  | 59  | 129 | 38  | 91  |
| 70～74歳 | 222 | 104 | 33  | 71  | 118 | 20  | 98  |

※年齢構成比は総務省統計局の「住民基本台帳人口(2015年1月1日時点)」、有職無職の人口比は「国勢調査(2010年)」データを元に算出

1986年、1996年、2006年調査

|      | 1986年                | 1996年           | 2006年            |
|------|----------------------|-----------------|------------------|
| 調査地域 | 首都40 k m圏            |                 |                  |
| 調査対象 | 60歳～74歳の男女           |                 |                  |
| 調査人数 | 60歳～74歳の男女：首都圏1,650人 |                 | 700人             |
| 調査手法 | 訪問留置自記入法             |                 |                  |
| 調査期間 | 1986年8月12日～8月27日     | 1996年1月9日～1月29日 | 2006年6月22日～7月18日 |