

WEBアンケート結果

60歳からの暮らしと 興味関心についての アンケート

本レポートは、2025年8月10日発行の
のうち、WEBアンケート内容に基づいて
作成されています。



**HERSTORY
REVIEW**

2025
Vol.98

9月号

60代は現役意欲、70代は身近な充実感
セカンドライフ消費

調査概要

背景・目的	日本では現在、60歳以上の女性が2,000万人を超え、女性人口のおよそ3人に1人を占めている。国内では90年代、労働基準法が改正され多くの企業で定年が60歳だったこともあり※、“シニア”として60歳以上がひとくくりにされがちだが、国際的には65歳以上を高齢者とする定義（WHO）もあり、“シニア”の境界はあいまいだ。 実際に、60代前半と70代では暮らし方や意識に違いがみられ、ひとくくりでは語れない。 本レポートでは、60歳以上の女性を対象に、外出頻度、健康意識、社会との関わり、デジタル接触、今後の興味関心について調査を実施。60歳以上女性のリアルな暮らし方や、これからの生活意識を明らかにしている。
調査手法	WEBアンケート
対象者条件	【期間】 2025年7月23日（火）～2025年7月27日（日） 【回答数】 60歳以上の女性268人 「60歳からの暮らしと興味関心についてのアンケート」 【地域】 日本全域

■あなたについて教えてください（属性に関する質問）

- Q1 あなたの性別を教えてください。
- Q2 お住まいの地域を教えてください。
- Q3 あなたの年齢を教えてください。
- Q4 あなたの婚姻状況を教えてください。
- Q5 あなたの居住形態を教えてください。
- Q6 おおよその世帯年収を教えてください。
- Q7 現在の、あなたのご家族を教えてください。
- Q8 現在、同居している方・ペットを教えてください。

REVEIW...REVIEW掲載

非掲載...REVIEW非掲載

■ 本調査

- REVEIW Q9 普段の外出頻度を教えてください。
- REVEIW Q10 外出する主な目的を教えてください。
- 非掲載 Q11 以下の項目のうち、あなたが「この1年以内に実際に行なったこと」をすべて教えてください。
- 非掲載 Q12 具体的に行ったもののエピソードなどを教えてください
- REVEIW Q13 あなたが日常で大切にしていることを『3つまで』教えてください。
- 非掲載 Q14 最近「楽しい」と感じたことを『3まで』教えてください。
- REVEIW Q15 ご自身の「気持ちの年齢」は実年齢と比べてどのように感じていますか？
- 非掲載 Q16 足腰に関する不安はありますか？
- 非掲載 Q17 病院（医療機関）に通っている頻度を教えてください。
- REVEIW Q18 健康を保つために現在行っていることがあれば教えてください。
- REVEIW Q19 あなたが現在、不安に感じていることをすべて選んでください。
- 非掲載 Q20 不安を解消するために行っていること・対策があれば教えてください。

調査質問項目一覧（2/2）

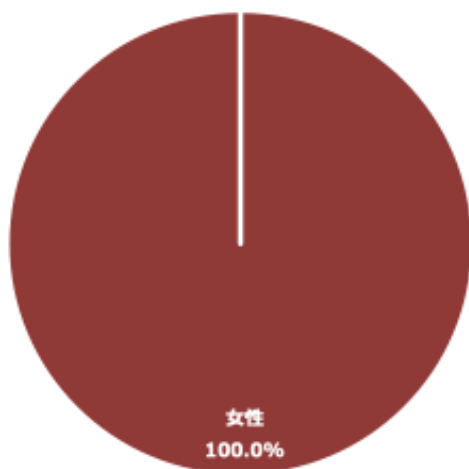
■働き方について

- REVEIW** Q21 現在、あなたはどのような働き方をしていますか？
非掲載 Q22 その働き方を選んでいる理由は何ですか？教えてください。
非掲載 Q23 働いていない理由・働けない理由を教えてください。
非掲載 Q24 現在、参加している社会活動はありますか？
非掲載 Q25 社会とのつながりに関する気持ちに近いものを選んでください。

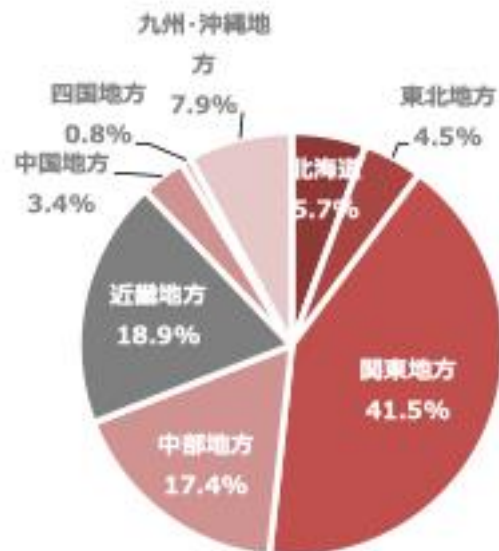
■普段使用しているものについて

- REVEIW** Q26 普段、よく使うものを全て教えて下さい。
非掲載 Q27 よく利用しているアプリがあればいくつでも教えてください。
非掲載 Q28 最近購入してよかったもの・参加して楽しかったイベントなどを教えてください。
REVEIW Q29 これからやってみたいと思うことを全て教えてください。
非掲載 Q30 具体的にやりたいものや、どうしてやりたいと思ったのかなどのエピソードを教えてください。

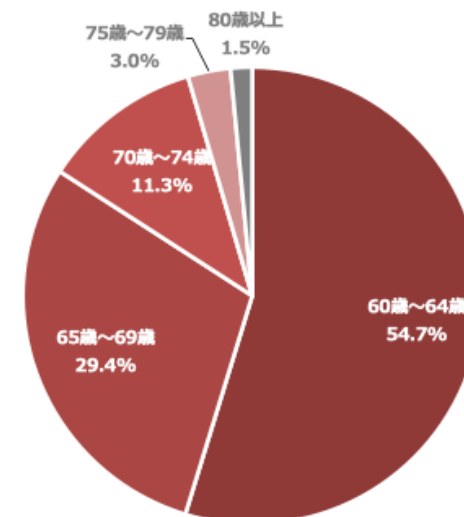
Q1性別（SA）



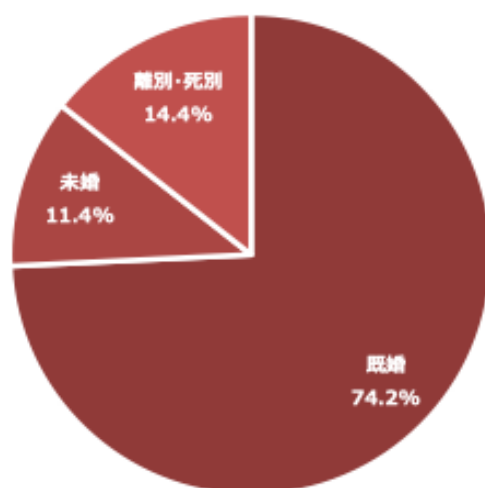
Q2都道府県（SA）



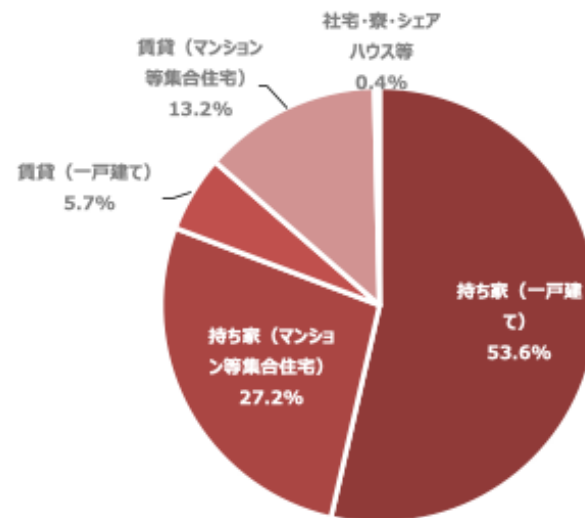
Q3年齢（SA）



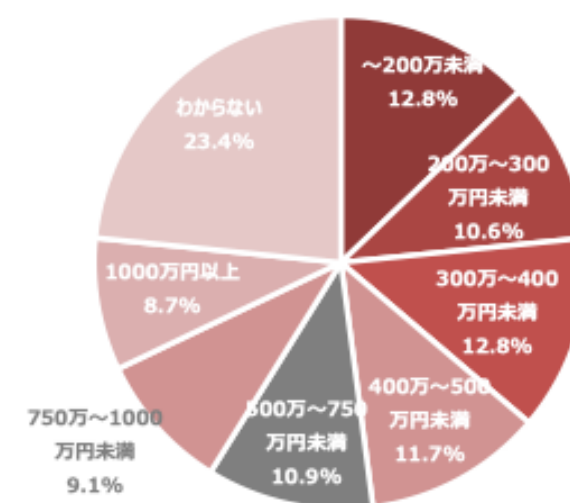
Q4婚姻状況（SA）



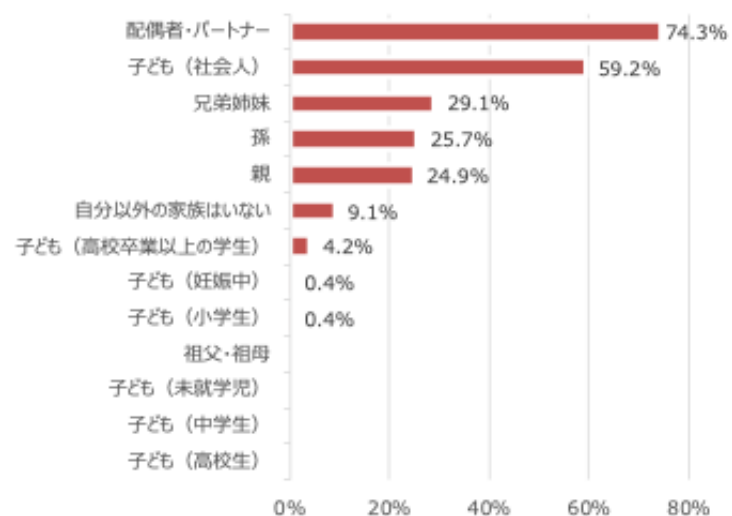
Q5居住形態（SA）



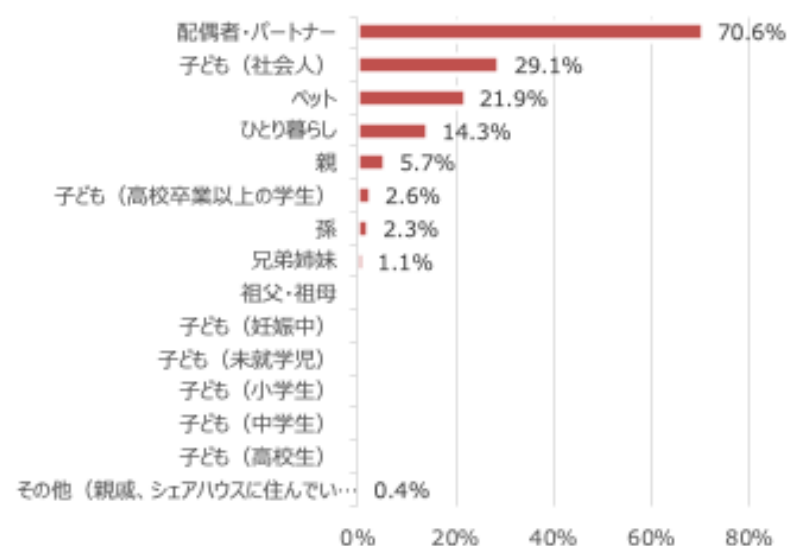
Q6世帯年収（SA）



Q7家族（同居を問わない）（MA）



Q8同居家族（MA）



調査分析・解説

■アイコンの説明



...REVIEW掲載

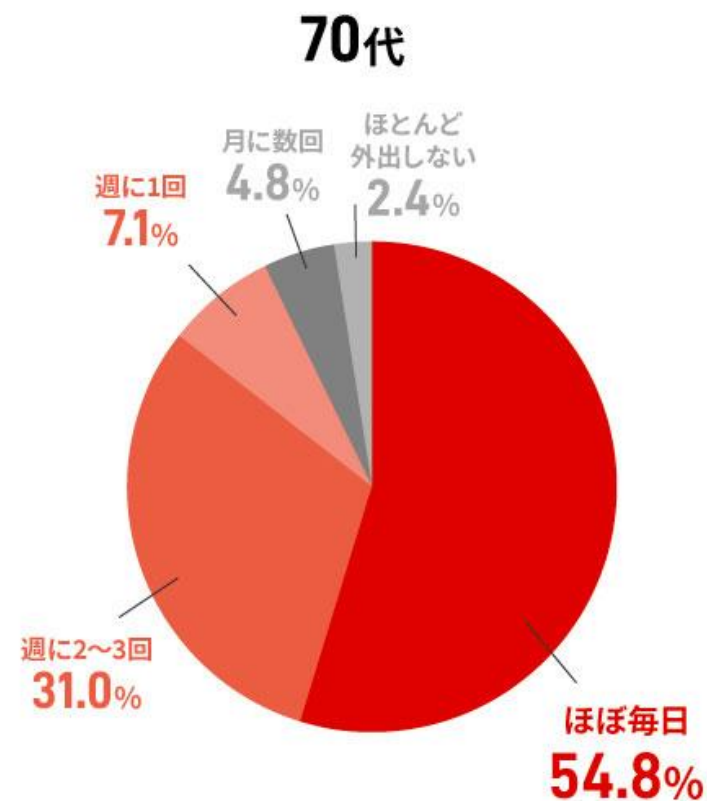
非掲載

...REVIEW非掲載

Q9 普段の外出頻度

Q9 普段の外出頻度を教えてください。

全体【n=265】

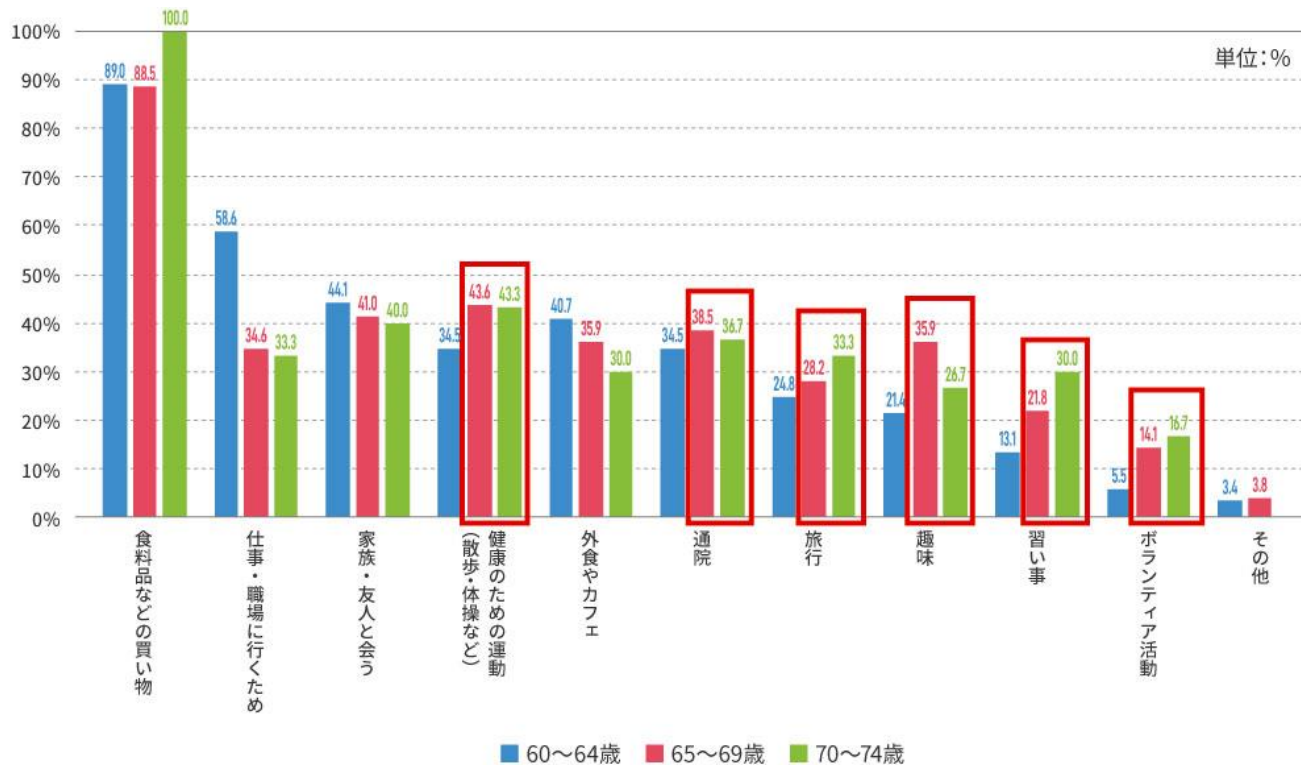


◆ 全体傾向

- ・ 「時々利用する」が60.0%と最も多く、カフェは多くの人にとって日常的に利用される場所である
- ・ およそ2割は「よく利用する」、頻繁にカフェを利用する層も一定数存在している

Q10 外出する主な目的

Q10 外出する主な目的を教えてください。



■年齢別 全体と比較し多い傾向にあった項目

60歳～64歳

- 外食やカフェ (40.7%)
- 家族・友人 (44.1%)
- → 現役就労層が多く、対人交流を目的とした外出が多い傾向

65歳～69歳

- 健康のための運動 (43.6%)
- 通院 (38.5%)
- 趣味 (35.9%)
- 習い事 (21.8%)
- ボランティア (14.1%)

70歳～74歳

- 食料品などの買い物 (100%)
- 健康のための運動 (43.3%)
- 旅行 (33.3%)
- 習い事 (30.0%)
- ボランティア (16.7%)

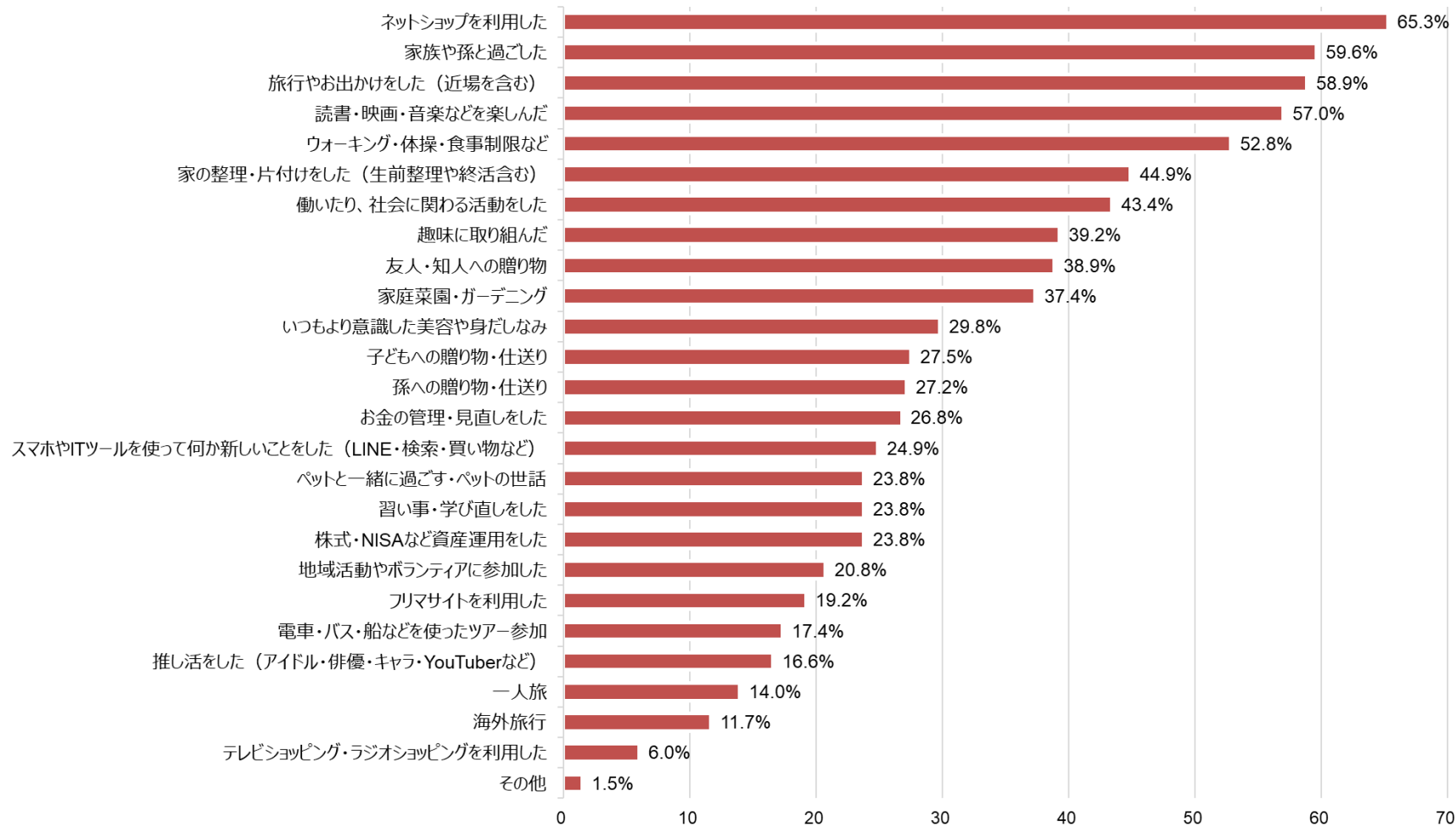
◆ 全体傾向

- 外出目的の最多は「食料品などの買い物」 (90.6%)
- 65歳以降では買い物・運動に加え、旅行・習い事・ボランティアなど多くの項目で上昇が見られる

Q11 あなたが「この1年以内に実際に行なったこと」

非掲載

Q11 以下の項目のうち、あなたが「この1年以内に実際に行なったこと」をすべて教えてください。



◆全体傾向

- 「ネットショップ利用」が1位とオンラインサービス利用率が高く、デジタル活用が定着している。
- 「ウォーキング」「趣味教室参加」など外出・交流活動も上位に入っている。リアルな体験や人とのつながりも持っている。

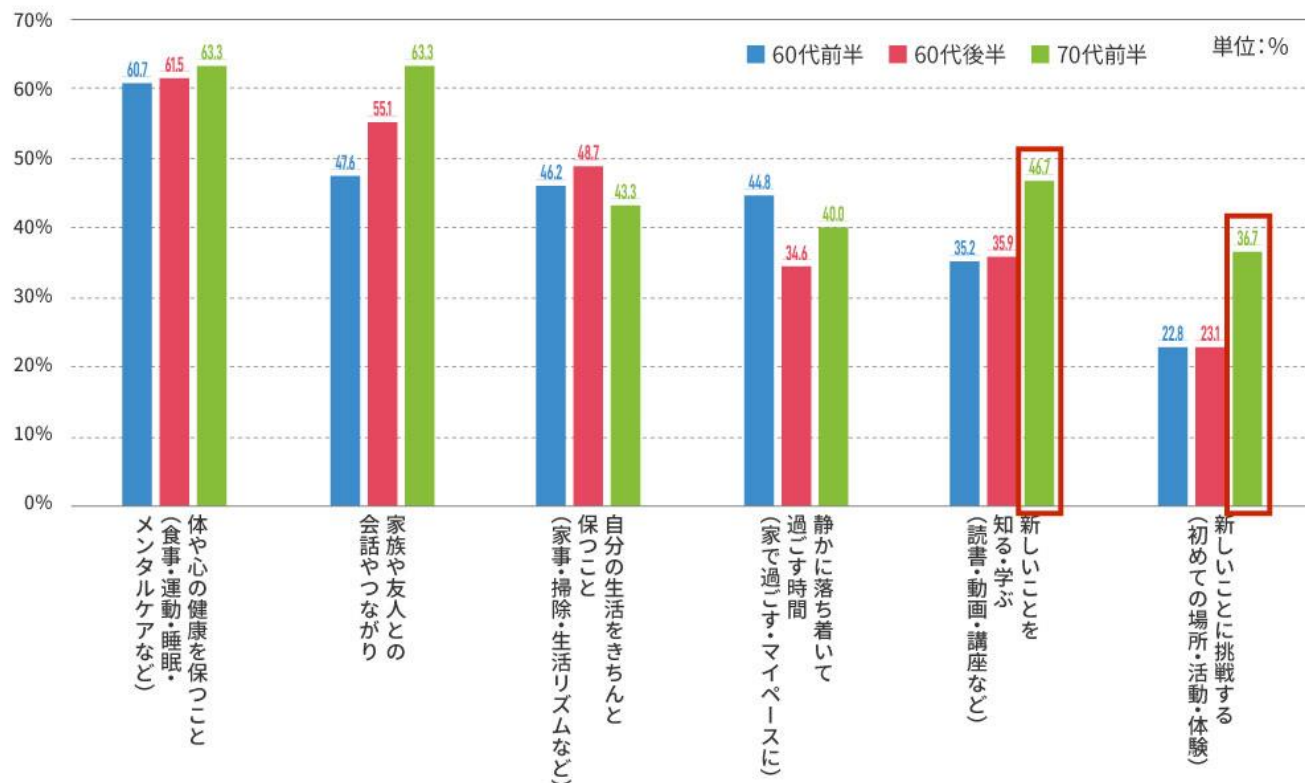
Q12 この1年間で具体的にを行ったもののエピソード

Q12 具体的にを行ったもののエピソードなどを教えてください。

年代	婚姻状況	内容
60歳～64歳	既婚	やっと人見知り卒業した初孫ちゃんが、遊びに来て楽しく過ごす事が出来ました。
60歳～64歳	既婚	仕事に行ったり預かっている犬の散歩をしている
60歳～64歳	未婚	長野で菊づくりに挑戦！
60歳～64歳	既婚	還暦を迎え、初めて小中の同窓会がひらかれ、出席した。約50年ぶり楽しかった。
60歳～64歳	離別・死別	孫とブルーベリー狩りに行った。
60歳～64歳	既婚	家族旅行で上海旅行、一人旅で京都に行ってきました。推し活で関西遠征やバースデーイベント、ファンミーティングに参加しました
60歳～64歳	既婚	地域のボランティアで公園の雑草刈りをしたり、町内の活動に参加
65歳～69歳	既婚	姉や姪と旅行、孫の誕生日祝い、友達と誕生会
65歳～69歳	既婚	夫婦で家庭菜園をして子供達に収穫した野菜を送った
65歳～69歳	既婚	これまでずっとLINEの登録をためらっていたのですが、娘がやってくれるとのことで任せて始めました。スタンプも使えて、頑なに拒んでいたのはなんでだろうと、今となってはLINEでのコミュニケーションを楽しんでいます。
65歳～69歳	離別・死別	お気に入りのアーティストのコンサート 気になっていた水族館
70歳～74歳	既婚	Amazonが便利で子供や夫へのプレゼントなども利用しています。反対にメルカリ利用では写真と違うものが送られてくるなど苦い思いを経験しました。
70歳～74歳	既婚	孫へ部活の楽器（琴）を送った
75歳～79歳	既婚	日曜美術館で見たポーランドの画家の絵を京都まで友達誘って見に行った。名古屋からは新幹線で30分かなり京都は近くなった。ついでに京料理を堪能した。平安神宮の庭も散策したが、オーバーツーリズムはどうなってるんだというくらい、観光客は少なかった。きっと大阪の万博に皆行ってるんだと思った。

Q13 あなたが日常で大切にしていること

Q13 あなたが日常で大切にしていることを『3つまで』教えてください。



■年齢別 全体と比較し多い傾向にあった項目

60歳～64歳

- ・食事管理 (51.7%)
- ・散歩・ウォーキング (42.8%)

65歳～69歳

- ・食事管理 (65.4%)
- ・人と話す (51.3%)
- ・散歩・ウォーキング (38.5%)
- ・スポーツジムや体操教室 (29.5%)

70歳～74歳

- ・スポーツジムや体操教室 (36.7%)
- ・クロスワードなどのパズルゲーム (30.0%)

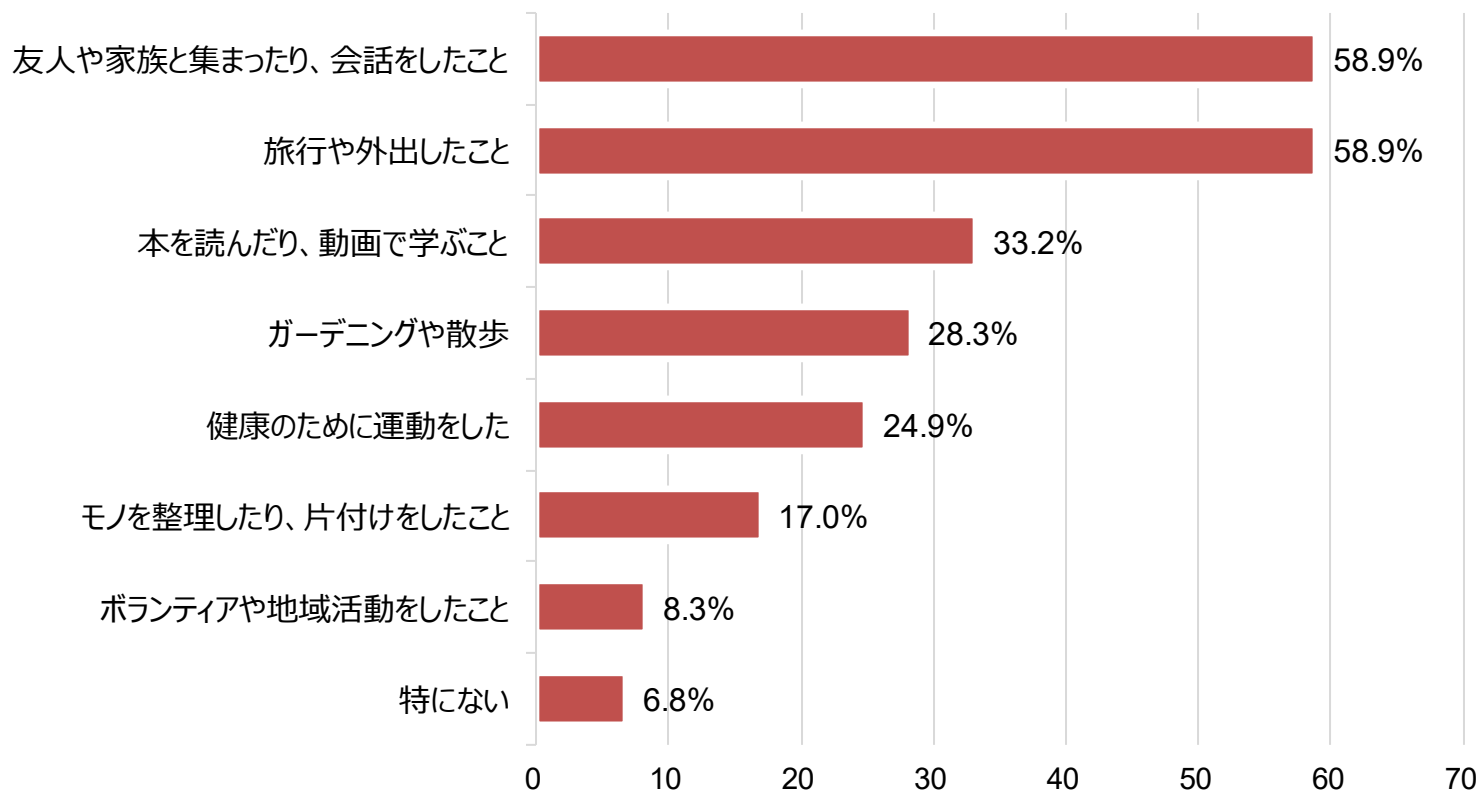
◆全体傾向

- ・最も多い取り組みは「食事に気をつけている」(54.1%)。次いで「散歩・ウォーキング」(43.9%)、「人と話す」(38.5%)、「健康食品・サプリの利用」(25.8%)が続く
- ・「新しいことに取り組む」(30.0%)が70代前半が最も高い。高くなった背景には、加齢とともに生活に時間的余裕が生まれるだけでなく、新しいことに取り組むことで、「心身の健康を維持すること」自体を積極的な役割として捉えているためと考えられる。
- ・「特に何もしていない」は10.0%と少数派。

Q14最近「楽しい」と感じたこと

非掲載

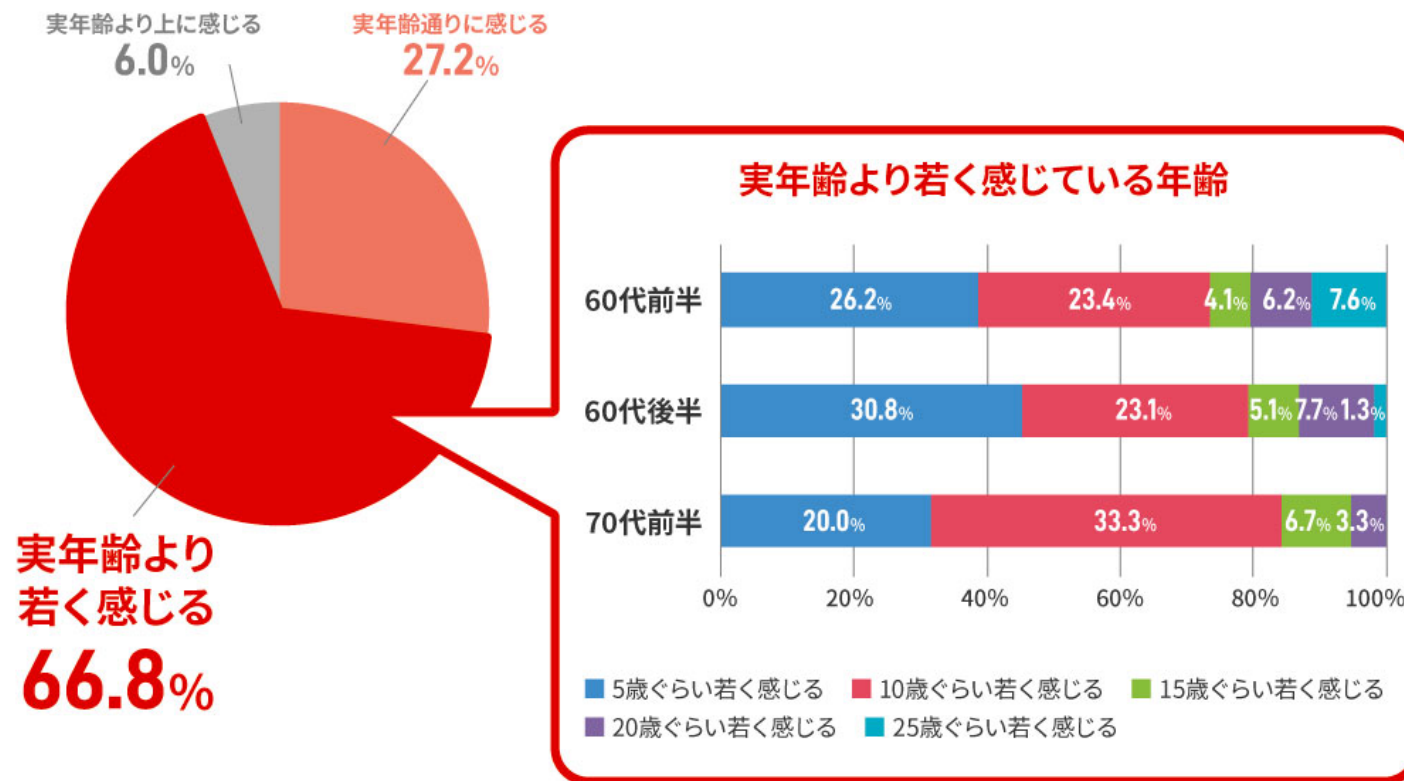
Q14 最近「楽しい」と感じたことを『3まで』教えてください。



◆全体傾向

- 「友人や家族と集まったり、会話をしたこと」「旅行や外出したこと」が同率トップで、交流や体験がシニアの喜びの大きな要素となっている。
- 「本や動画で学ぶ」「ガーデニングや散歩」など、自宅や身近な環境で楽しめる活動も一定の割合を占めており、日常生活の中での充実感も重視されている。

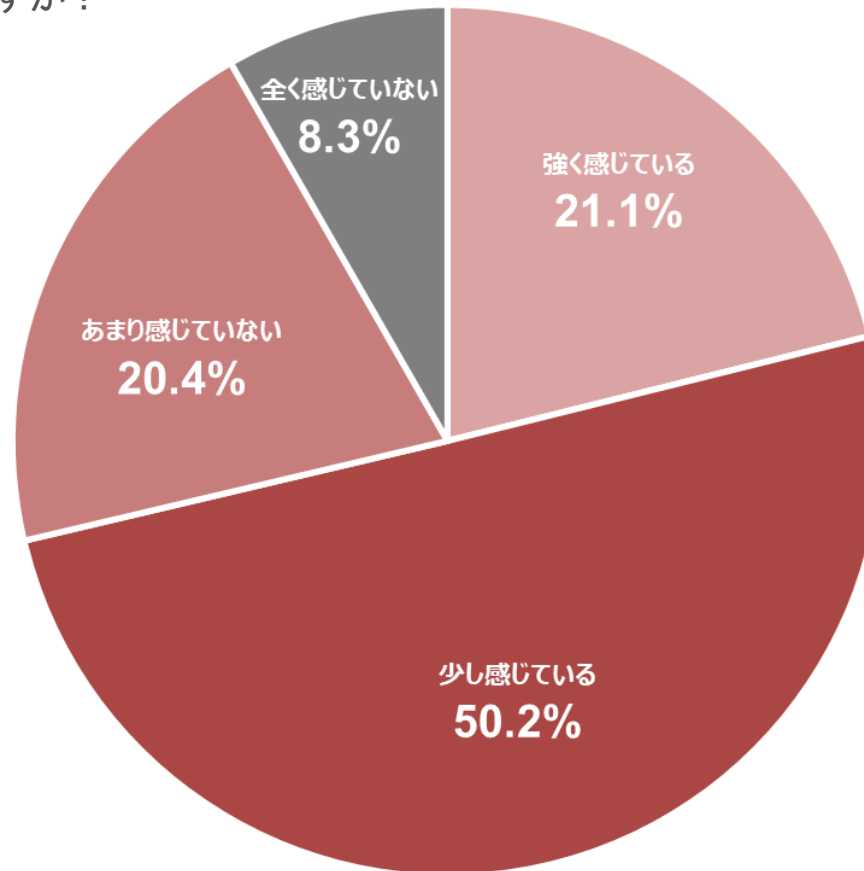
Q15 ご自身の「気持ちの年齢」は実年齢と比べてどのように感じていますか？



◆全体傾向

- ・約7割（66.8%）の人が「自分は実年齢より若く感じる」と回答しており、気持ちの上ではまだまだ若く、アクティブな意識がうかがえる。特に、70代前半で「10歳若い」と感じている人が33.3%で全世代中最も高かった。
- ・「実年齢通りに感じる」は約3割にとどまり、「年齢以上に感じる」と答えた人はごく少数（6%）であった。（75歳以上になると、「実年齢通り」と感じる人が増え始め、自己認識の現実化が進む傾向）
- ・孫／子どもありなしの軸でみた場合、「孫・子どものいない」60歳以上では「25歳以上若く感じる（9.8%）」の回答が高くなった。
- ・「年上に感じる」と答える人は全体的に非常に少なく、ポジティブな自己イメージを持つ傾向が強い

Q16 足腰に関する不安はありますか？



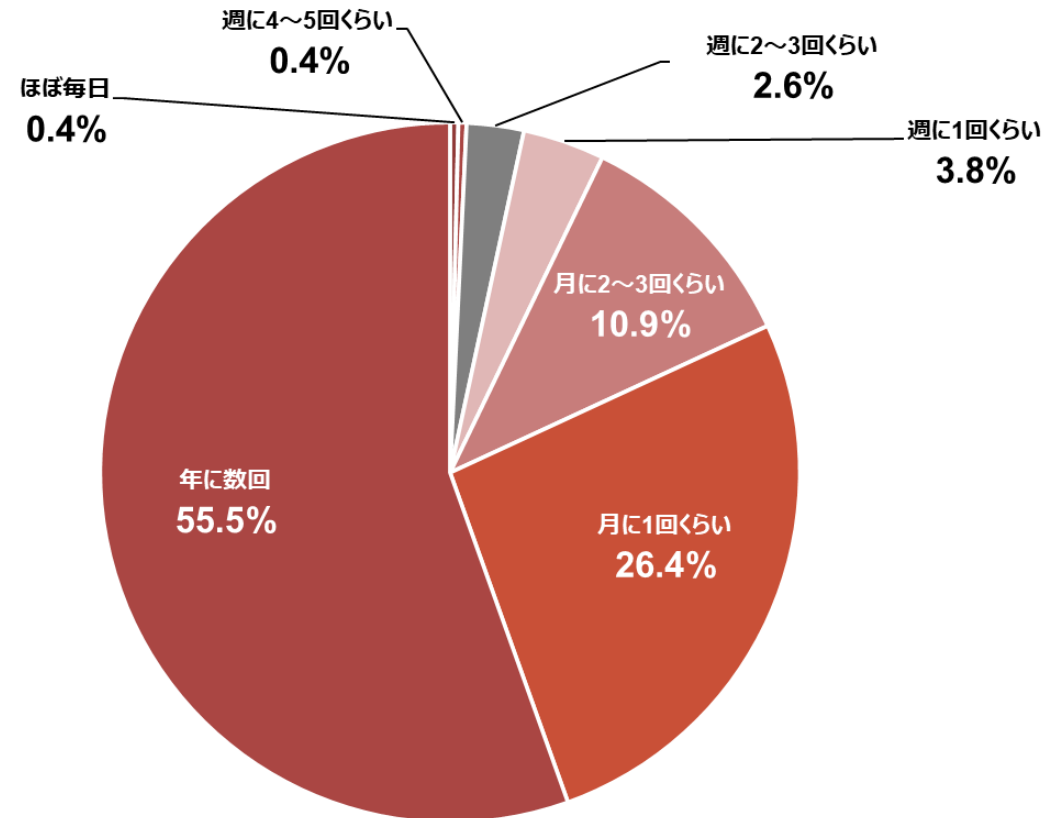
◆全体傾向

- 「少し感じている」「強く感じている」を合わせると約7割が足腰に関する不安を抱えており、多くのシニアに共通する健康課題であることが分かる。
- 一方で「あまり感じていない」「全く感じていない」層も約3割存在し、健康状態や生活習慣によって不安度には差がある。

Q17病院（医療機関）に通っている頻度

非掲載

Q17 病院（医療機関）に通っている頻度を教えてください。※「整骨院」はここでいう「病院」に含みません。

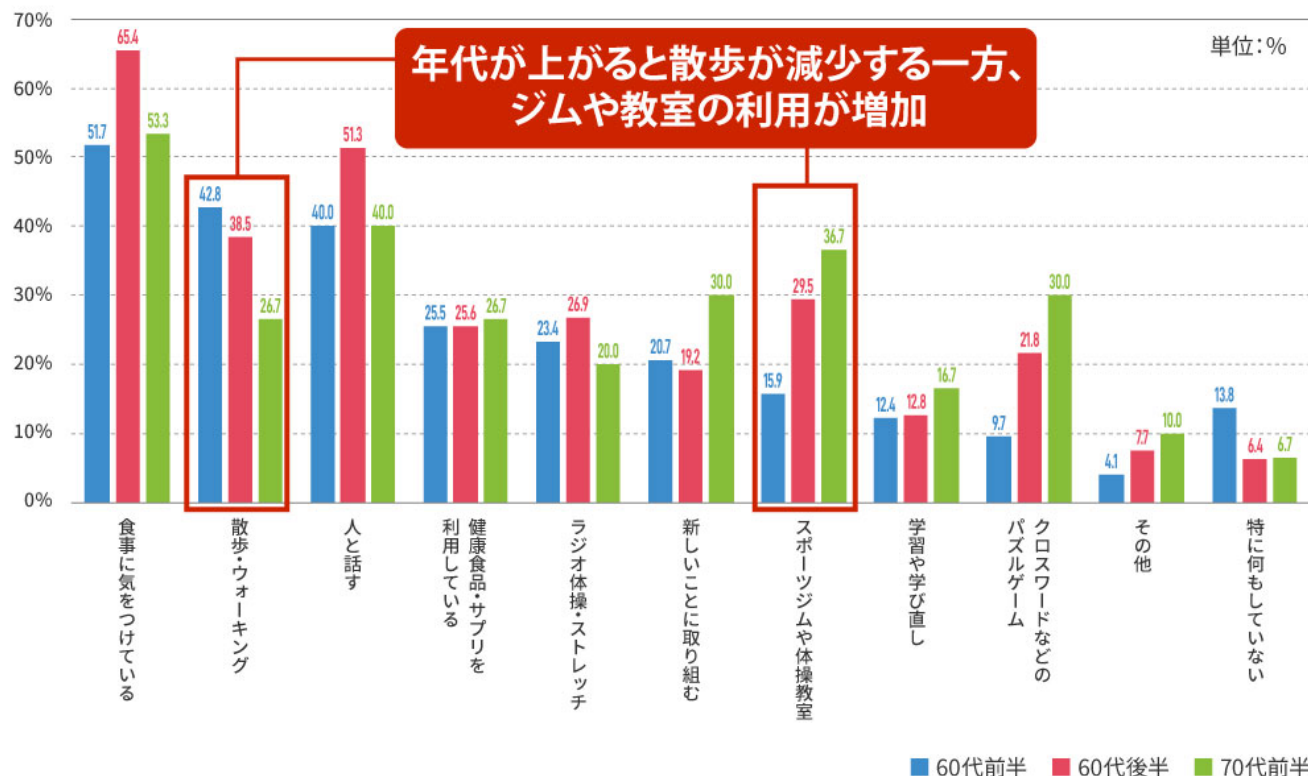


◆全体傾向

- 通院頻度は「年回数」が最も多く（55.5%）、次いで「月に1回くらい」（26.4%）が多い。
- 週単位で通う人は少数派であり、多くのシニアは定期的ではなく必要時に通院している傾向が見られる。

Q18健康を保つために現在行っていること

Q18 健康を保つために現在行っていることがあれば教えてください。



60歳～64歳

- ・食事管理 (51.7%)
- ・散歩・ウォーキング (42.8%)

65歳～69歳

- ・食事管理 (65.4%)
- ・人と話す (51.3%)
- ・散歩・ウォーキング (38.5%)
- ・スポーツジムや体操教室 (29.5%)

70歳～74歳

- ・スポーツジムや体操教室 (36.7%)
- ・クロスワードなどのパズルゲーム (30.0%)

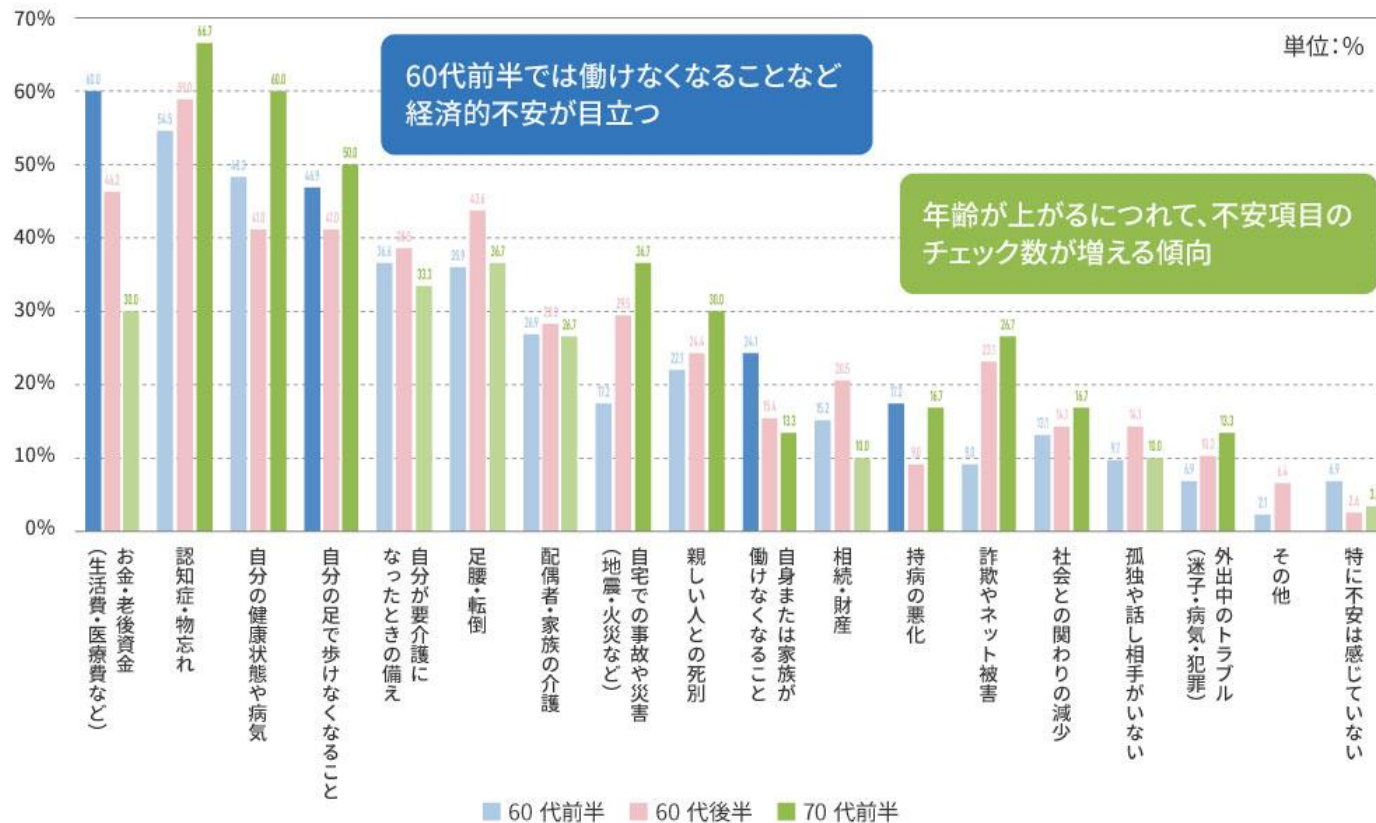
◆ 全体傾向

- ・最も多い取り組みは「食事に気をつけている」(54.1%)。次いで「散歩・ウォーキング」(43.9%)、「人と話す」(38.5%)、「健康食品・サプリの利用」(25.8%)が続く
- ・「新しいことに取り組む」(30.0%)が70代前半が最も高い。高くなった背景には、加齢とともに生活に時間的余裕が生まれるだけでなく、新しいことに取り組むことで、「心身の健康を維持すること」自体を積極的な役割として捉えているためと考えられる。
- ・「特に何もしていない」は10.0%と少数派。

Q19 あなたが現在、不安に感じていること

REVIEW

Q19 あなたが現在、不安に感じていることをすべて選んでください。



■年齢別 全体と比較し多い傾向にあった項目

60歳～64歳

生活費・収入に関する不安が目立つ。「老後資金」「働けなくなること」「持病の悪化」など

65歳～69歳

健康状態や体の衰えへの不安が強い。「認知症」「足腰・店頭」「老後の介護の備え」など。

70歳～74歳

老後資金に関する不安は低いものの、自身の健康や安全に関する不安項目が広く分散している。「認知症」「自分の健康状態や病気」「自宅での事故や災害」「詐欺やネット被害」など。

◆全体傾向

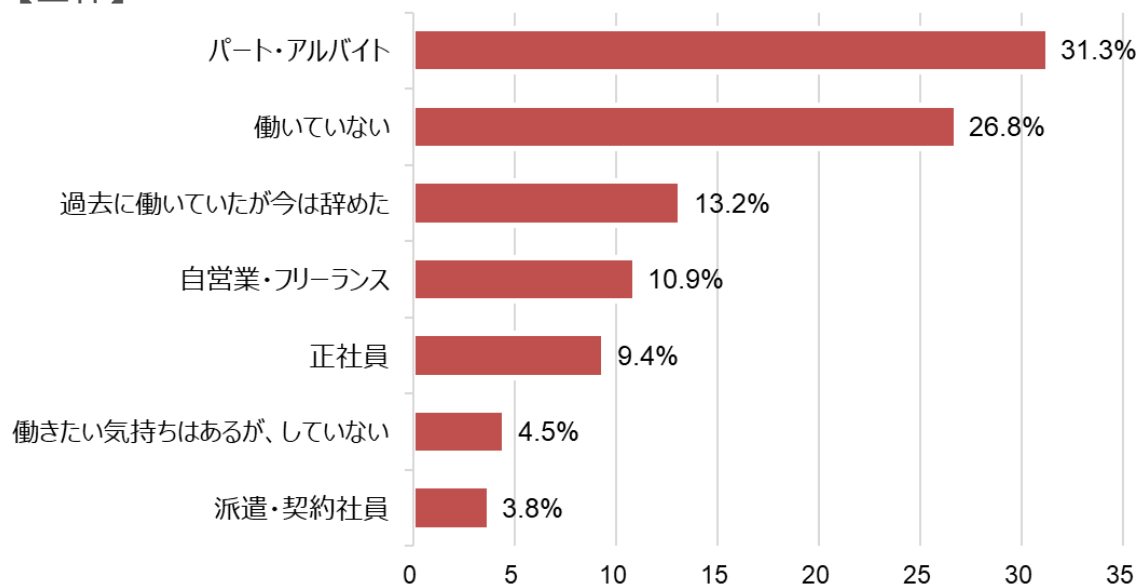
- 年齢が上がるにつれて、不安項目のチェック数が増える傾向が見られる。高齢になるほど、生活・健康・安全面における不安が多層化していることがうかがえる。
- 60代前半では、「生活費・収入」「老後資金」「働けなくなること」「持病の悪化」といった将来設計・経済的安定への不安が目立つ。

Q22 不安を解消するために行っていること・対策があれば教えてください。

年代	婚姻状況	内容
60歳～64歳	既婚	働いて、節約しながら、貯蓄
60歳～64歳	既婚	筋トレと食事制限
60歳～64歳	既婚	なるべく人と関わるようにしている
60歳～64歳	既婚	災害、震災の対策、備えあれば憂いなし。で、 ペットも一緒に避難できるように準備している
60歳～64歳	既婚	何をどうしたらいいか わからない
65歳～69歳	既婚	家族で会話を絶やさない
65歳～69歳	既婚	適度な頭の体操や散歩、友達との会話
70歳～74歳	既婚	ジムでヨガ、ストレッチ、踊る、しゃべる。音楽が好きで歌うこととウクレレで脳トレ。ハワイアンバンドにはいってフラダンスのバックなどで高齢者施設でボランティアしています。こうしているうちに自分にあった施設が見つかるのではと期待しています。
70歳～74歳	既婚	頭を使うようにしています
70歳～74歳	既婚	いつまでも健康である為に毎日、ジムに行ってます。
70歳～74歳	既婚	考え込む時間を作らない様にして、人や外へ気持ちを向ける様にしている、
75歳～79歳	既婚	足腰の違和感などサプリなどで対応

Q21 現在、あなたはどのような働き方をしていますか？

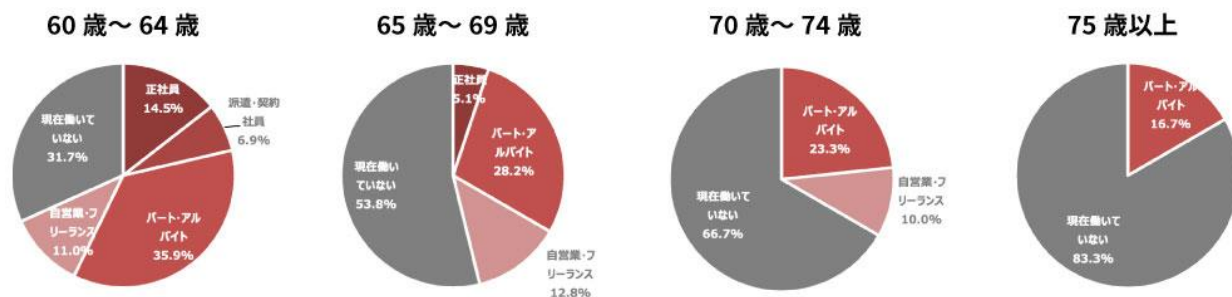
【全体】



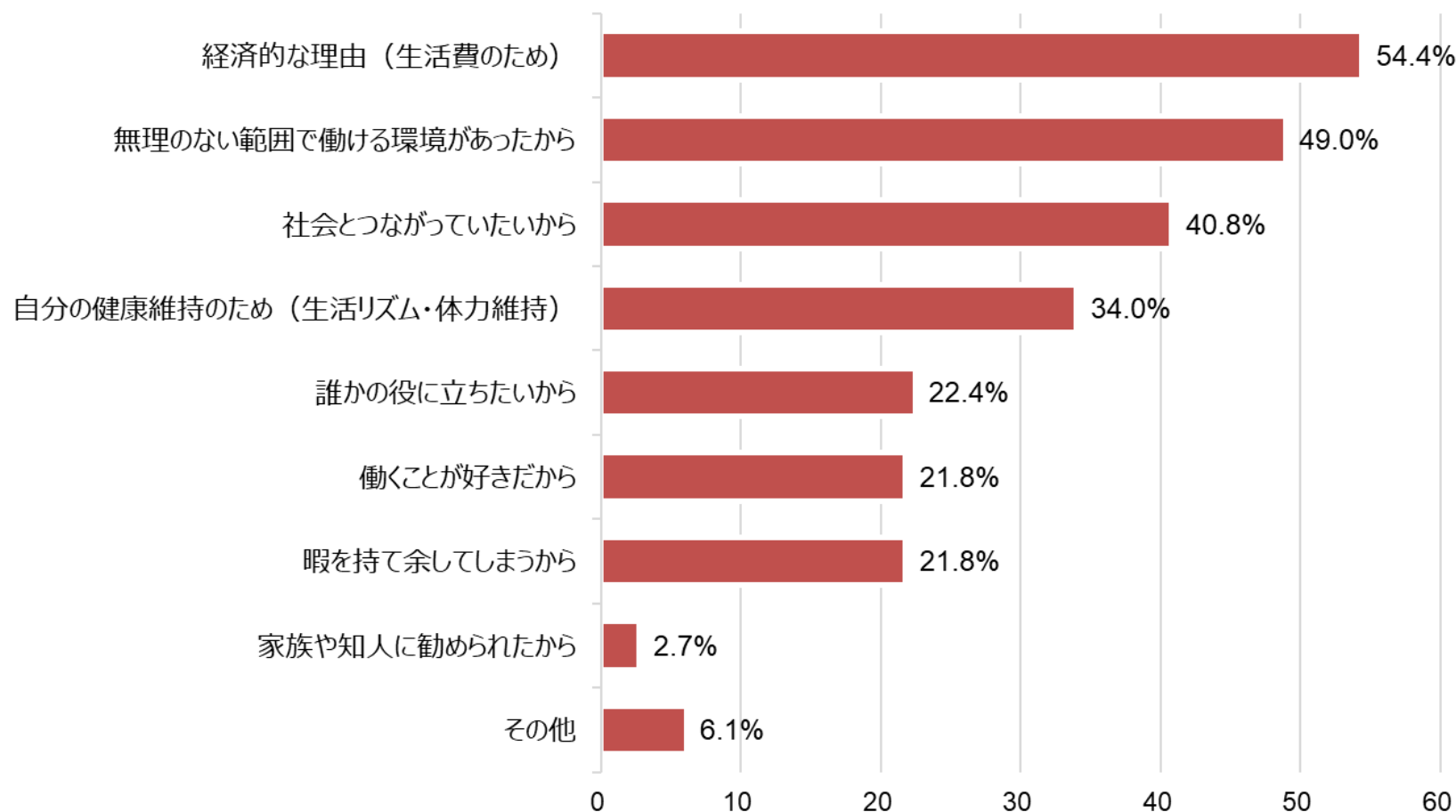
◆ 全体傾向

- 全体では「パート・アルバイト」(31.3%)が最多で、「働いていない」(26.8%)が続き、就業形態は多様だが非正規や無職の割合が高い。
- 年代別では、60～64歳は正社員やパートが比較的多く、年齢が上がるにつれて「働いていない」割合が増加。75歳以上ではほぼ全員が就業していない。

【年代別】



Q22 その働き方を選んでいる理由は何ですか？



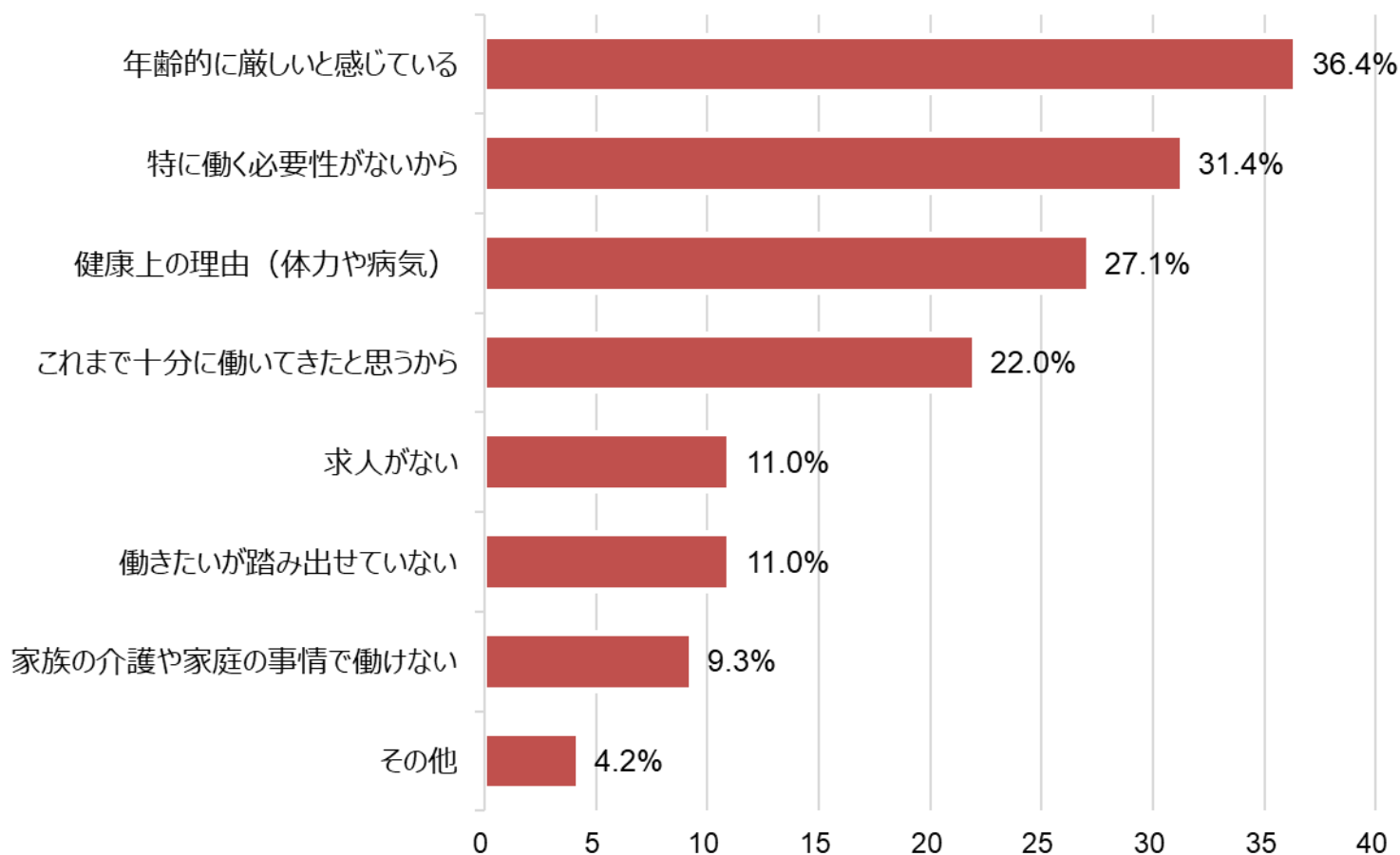
◆全体傾向

- 働き方の理由としては「経済的な理由（生活費のため）」が最多（54.4%）で、生活のために働く人が多い。次いで「無理のない範囲で働ける環境があったから」（49.0%）、「社会とつながっていたいから」（40.8%）が多く、経済的動機と社会参加・環境面の両方が就業理由に影響している。

Q23 働いていない理由・働けない理由

非掲載

Q23 働いていない理由・働けない理由を教えてください



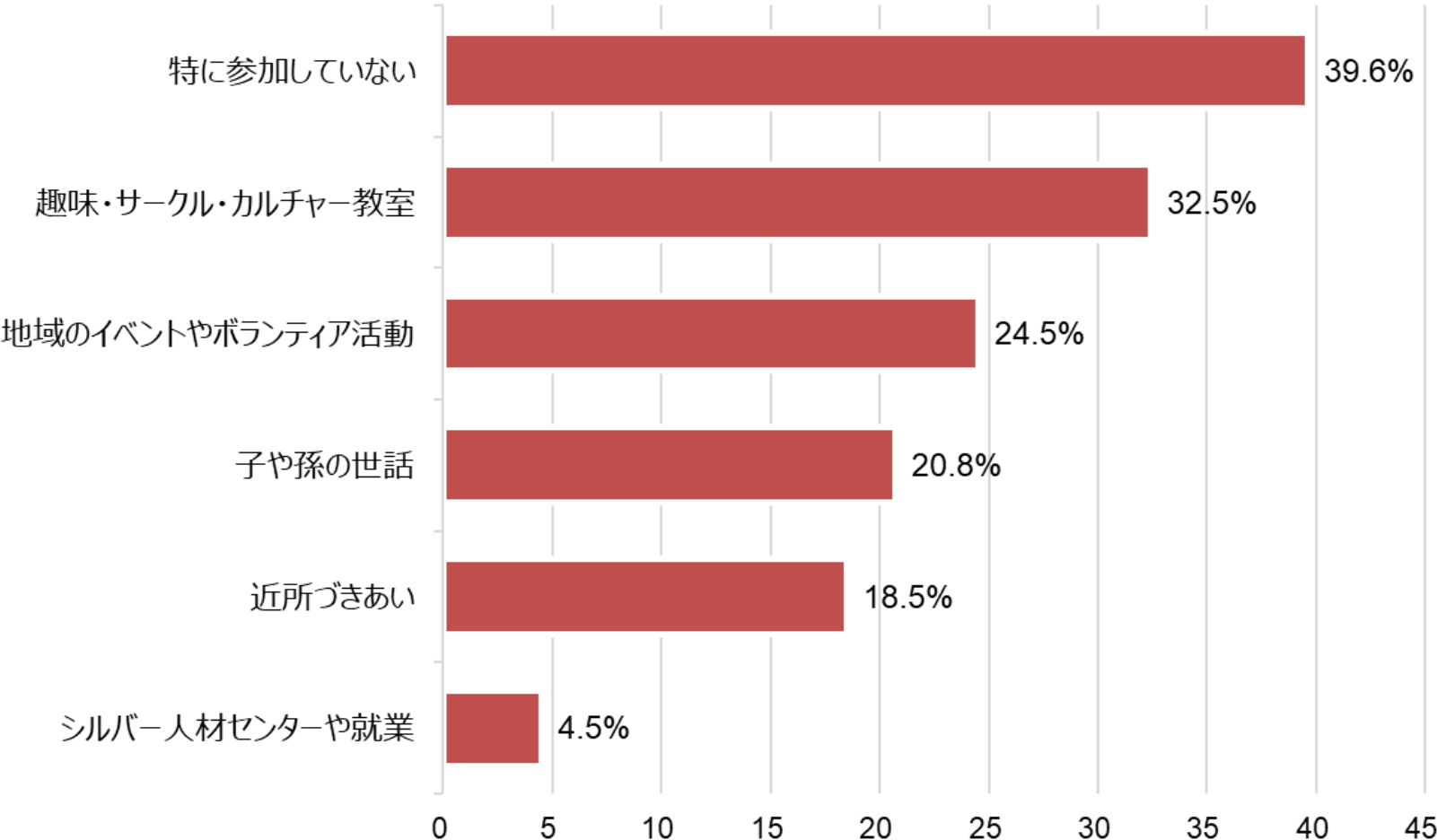
◆全体傾向

- 働いていない理由として最も多いのは「年齢的に厳しいと感じている」（36.4%）で、加齢による体力や能力への不安が大きい。
- 「特に働く必要性がない」（31.4%）や「健康上の理由」（27.1%）も上位に入り、経済的事情だけでなく体調や生活状況が就業意欲に影響している。

Q24 現在、参加している社会活動

非掲載

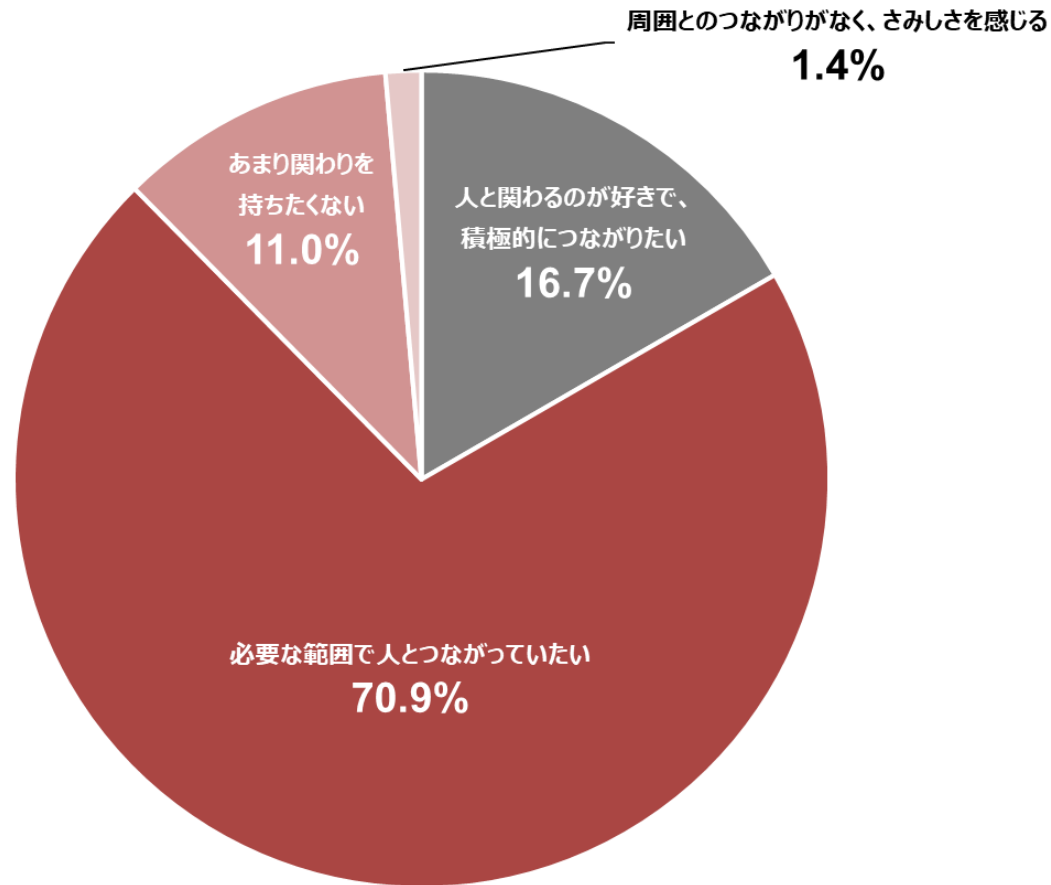
Q24 現在、参加している社会活動はありますか？



◆全体傾向

- 「特に参加していない」が約4割（39.6%）で最も多く、社会活動に参加していない層が一定数存在する。
- 参加している場合は「趣味・サークル・カルチャー教室」（32.5%）や「地域のイベント・ボランティア活動」（24.5%）が多く、興味関心や地域交流を通じた活動が中心となっている。

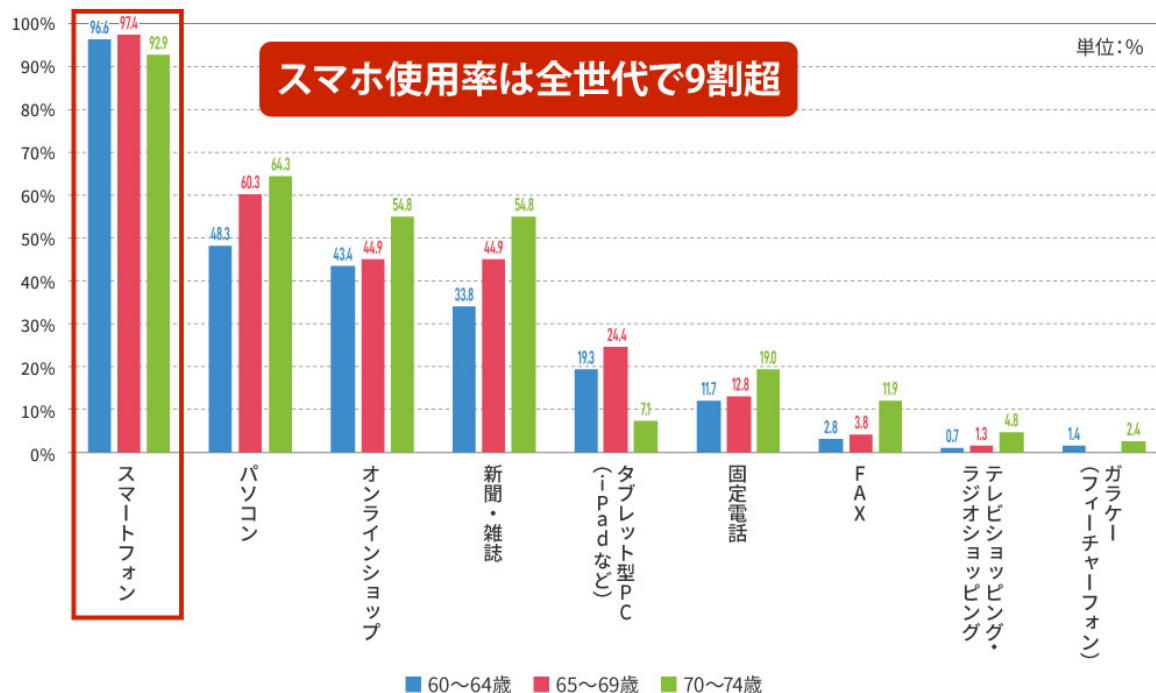
Q25 社会とのつながりに関する気持ちに近いものを選んでください。



◆全体傾向

- 「必要範囲で人とつながっていたい」が約7割（70.9%）を占め、適度な社会関係を求める層が大多数。
- 「人と関わるのが好きで積極的につながりたい」は16.7%にとどまり、強い社交志向を持つ人は少数派。
- 「あまり関わりを持ちたくない」（11.0%）や「つながりがなく、さみしさを感じる」（1.4%）も存在し、社会関係へのニーズは多様。

Q26 普段、よく使うものを全て教えてください。



■年齢別 全体と比較し多い傾向にあった項目

60歳～64歳

- スマホ以外の利用デバイスは他世代に比べると低い傾向
- スマホに集約されている。

65歳～69歳

- スマホ普及率97.4%と最も高い。
- 併せてタブレット利用率が高いものの、新聞・雑誌なども利用している

70歳～74歳

- スマホ率92.9%、PC利用64.3%、オンラインショップ54.8%と高水準。
- 「新聞・雑誌」や「テレビショッピング」の割合も高く、「紙×オンライン」のハイブリッド型
- 一方で、「タブレット型端末」の利用は大きく下がっており、スマホかPCいずれかに集約されている

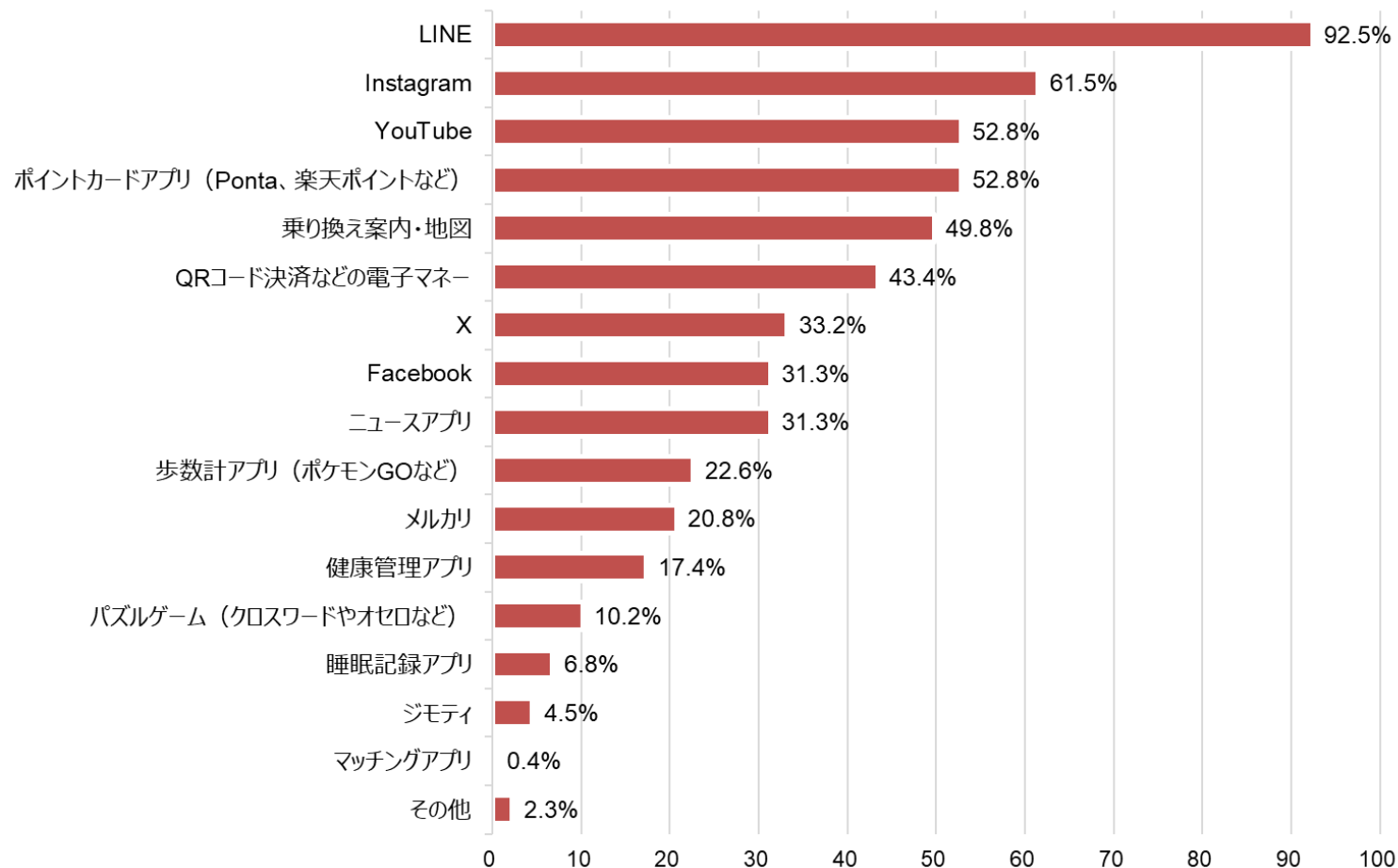
◆全体傾向

- スマートフォンの普及率は全年代で非常に高く、60代前半～70代以上でも9割を超える利用率を維持。もはや高齢層にとっても主要なツールとなっている。
- パソコン・新聞雑誌・オンラインショッピングといった情報収集や買い物のツールとしては、年齢が上がるごとに利用率が上昇しており、特に70代以上の「オンラインショップ」54.8%と高い。
- 固定電話・FAX・テレビショッピングといった従来型手段の利用は、70代以上でやや上昇するが、全体としては少数派。
- ガラケーの利用は非常に少なく、スマホへの移行が進んでいることがわかる。

Q27 よく利用しているアプリ

非掲載

Q27 よく利用しているアプリがあればいくつでも教えてください。



◆全体傾向

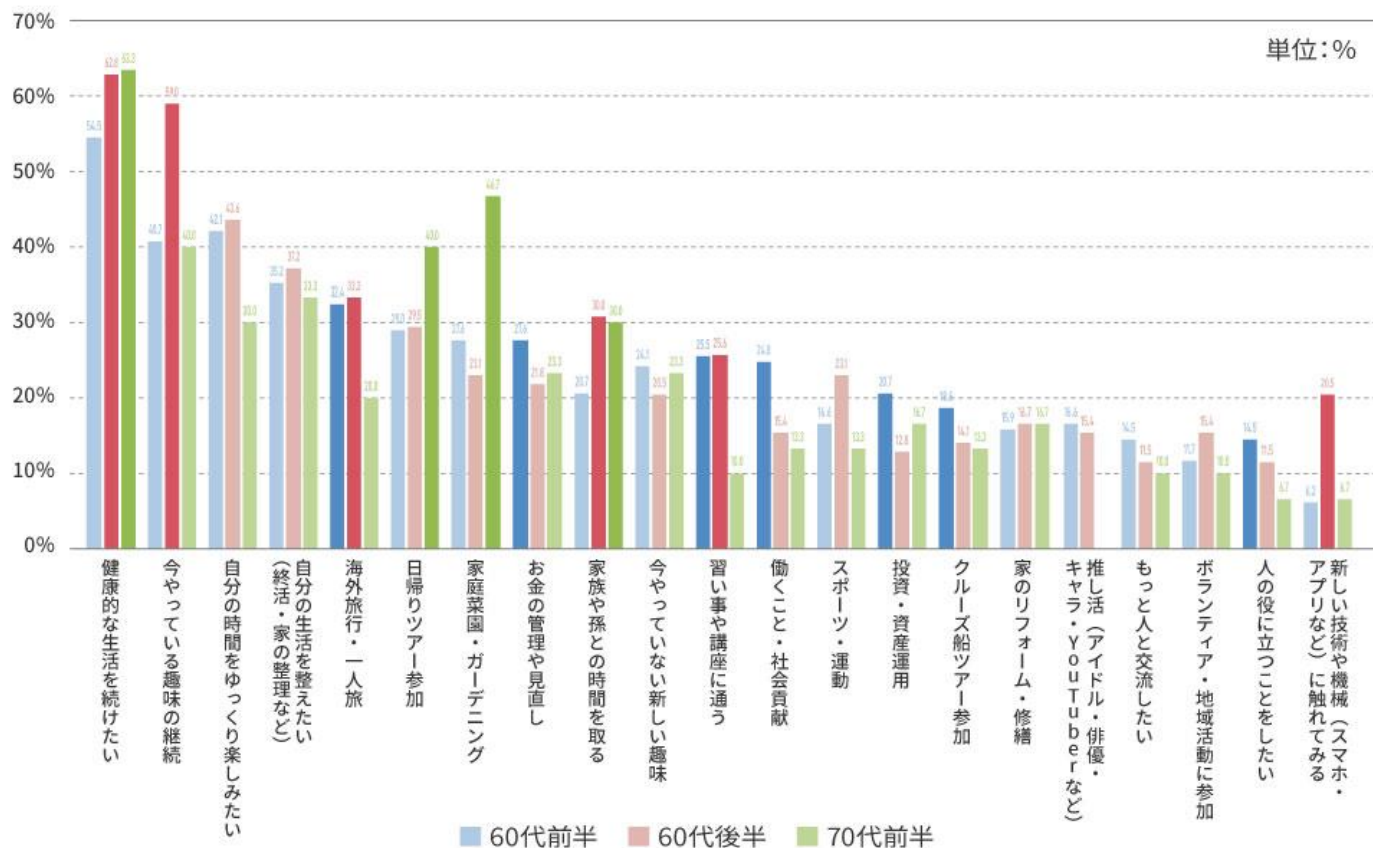
- 生活インフラとしてLINEがほぼ全員に普及。Instagram・YouTubeといったSNS・動画系も半数以上が利用し、加えてポイントカードや地図、QR決済など生活実用系アプリも高い利用率。XやFacebookなどのSNSや、フリマ・健康管理アプリなども幅広く利用されている。

Q28 最近購入してよかったもの・参加して楽しかったイベントなどを教えてください。

年代	婚姻状況	内容
60歳～64歳	既婚	サザンオールスターズのコンサートへの参加。若い時から聴いているサザンのコンサートは心に染みて最高でした。
60歳～64歳	既婚	地域の温水プールで行っているアクアエクササイズに参加した事。
60歳～64歳	既婚	ペットのイベント
60歳～64歳	離別・死別	モバイルバッテリー
60歳～64歳	既婚	高級シャワーヘッド。
60歳～64歳	既婚	スマートウォッチを購入した。通知が来てもスマホを出さなくていいのがすごく便利だと思った！
65歳～69歳	既婚	カルディで買ったセリアンレモネードベース おいしいし、いつでもおいしいレモネードが飲めてうれしい。
65歳～69歳	離別・死別	ロボット掃除機です。
70歳～74歳	既婚	思い切って酷暑のなか、盆栽センターへ行ってきた。はじめて見てきたがなかなか心身が癒やされた。
70歳～74歳	既婚	盆踊りで浴衣を着て踊ったり、人に浴衣を着せてあげた事
75歳～79歳	既婚	ネッククーラーをデビューした。冷えすぎないので、ちょうど良い。

Q29 これからやってみたいと思うこと

Q29 これからやってみたいと思うことを全て教えてください



◆ 全体傾向

- ・「健康的な生活を続けたい」は全世代で最も高く、特に70歳～74歳 (63.3%) と最も意識が強い
- ・「今やっている趣味の継続」も全体的に高水準 (特に65歳～69歳 : 59.0%)

■ 年齢別 全体と比較し多い傾向にあった項目

60歳～64歳

現役就労中の人も多く、今の生活を基盤に“備え・投資・学び”への意識が高い。退職後や将来に備えて、現役の今のうちに整えたいという意識や、将来に向けた準備が目立つ。

- ・習い事や講座に通うこと
- ・お金の管理や見直し
- ・働くこと・社会貢献
- ・投資・資産運用

65歳～69歳

生活基盤を整えながら、今の延長線上にあることを丁寧につけていきたいという意識が強く表れている。一方で、「新しい技術や機械 (スマホ・アプリなど)」にも関心を示しており、デジタル領域への適応意欲も。

- ・健康的な生活を続けたい
- ・今やっている趣味の継続
- ・自分の生活を整えたい (終活・家の整理など)
- ・新しい技術や機械 (スマホ・アプリなど) に触れてみる
- ・家族や孫との時間を取る

70歳～74歳

遠方の海外旅行やアクティブな学び・挑戦よりも、家庭菜園や日帰り旅行など手の届く範囲での楽しみを大切にしている。また、家族や孫との時間を取るなど、身近な人との関わりを大事にしている。

- ・健康的な生活を続けたい
- ・家庭菜園・ガーデニング
- ・日帰りツアー参加
- ・家族や孫との時間を取る

Q30 具体的にやりたいものやエピソード



Q30 具体的にやりたいものや、どうしてやりたいと思ったのかなどのエピソードを教えてください

年代	婚姻状況	内容
60歳～64歳	離別・死別	今は自分の時間が取れるようになったので、また文章を書きたいし、昔読んだ本をまた読み返したい。地域猫活動を始めたので、それも滞りなく続けたい。町内会に尽力したい。私は被災者であり、地域は被災地なので、周りの方ともっと交流を持ち防災にも努めたい。
60歳～64歳	既婚	ずっと正規職員として働いてきたので、少し自分のための時間や家族等との関係を大事にしたい。
60歳～64歳	未婚	トレーディングでの資産運用。健康上の理由などで働けなくなったときに確実な収入が得られるならば、と考えたため。
60歳～64歳	未婚	定年までフルタイム勤務を続けていたので、今は気ままな生活を楽しみたい。
65歳～69歳	既婚	絵本の出版
65歳～69歳	既婚	TOEIC を勉強してみたいです
65歳～69歳	既婚	一人旅をしたことがないので経験してみたいです。
70歳～74歳	既婚	クルーズ旅行に一度は行ってみたいです 夫と二人か、一人旅行でもいいです。
70歳～74歳	既婚	家庭菜園をして無農薬の美味しい野菜を子供と孫に食べてもらいたい
70歳～74歳	既婚	陶芸は皮膚が弱いのと、時間がないのでやれていないが、機会があればやってみたい。 外出が多いのと、物が増えたので、この際、家の整理をしてスッキリさせた。
75歳～79歳	既婚	途中で止めたレザークラフト。材料もあるし今やアンティーク

結果サマリー

- **「実年齢より若い」と感じる前向きな自己認識**

- ↳ 約7割が「実年齢より若く感じる」と回答。
- ↳ 特に70～74歳で「10歳若い」と感じる人が最多。

- **暮らし方と意識は、将来への準備→身近で穏やかな楽しみ方へ**

- ↳ 60歳～64歳：現役就労中の人が多く、“働く・備える・学ぶ”意識が高い。
- ↳ 70歳～74歳：“身近な楽しみ”を選び、穏やかな時間を重視。

- **不安は「お金の心配」から「健康・安全」へと推移**

- ↳ 60歳～64歳は収入・老後資金など経済面の不安が中心。
- ↳ 70代になると、「認知症」「転倒」「詐欺」など生活安全への不安が増加。

- **デジタル利用は9割超、もはや「スマホは当たり前」**

- ↳ 全年代でスマホ利用は9割以上に。ガラケー利用はわずか。
- ↳ 70代ではスマホの他にPC・紙媒体の併用が多く、「ハイブリッド」が主流。