

「超高齢期のWell-beingシリーズ」(2)

令和の高齢者のライフスタイルは？

※この小冊子は健康マスター関西会の会員専用の
Mail-BookletをWEB版に改訂したものです。

(2026年1月)

Hels Solidarity 杉岡 俊長

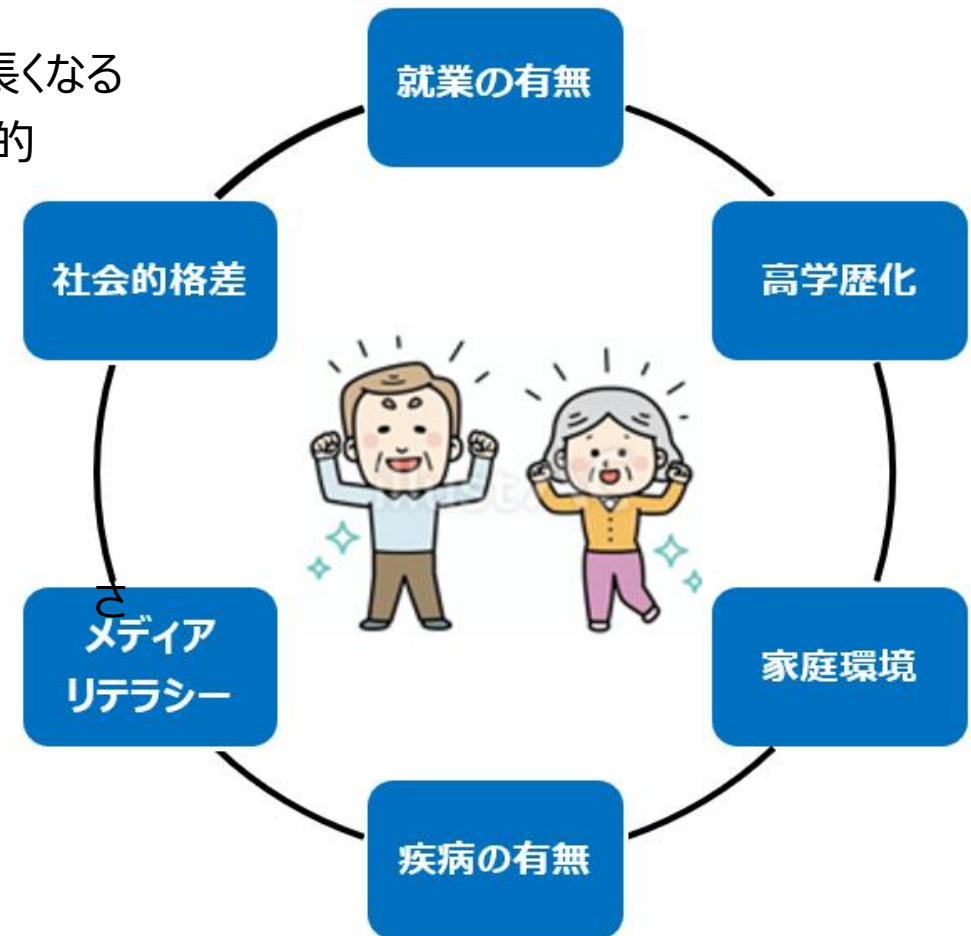
現代の高齢者のライフスタイルの多様化について

1963年の「老人福祉法」が施行された当時は、老人を一括りにした認識を基に「**高齢者は全員支えられるべき人**」として疑う余地はありませんでした。しかし、**現代の高齢者のライフスタイルは多様化し、しかもその変化のスピードが速くなっています。**

寿命が延伸し、高齢者として生きる期間が長くなる
ことが高齢者のライフスタイルの多様化の根本的
な原因となっています。その他にも右図の
ような要因も考えられます。

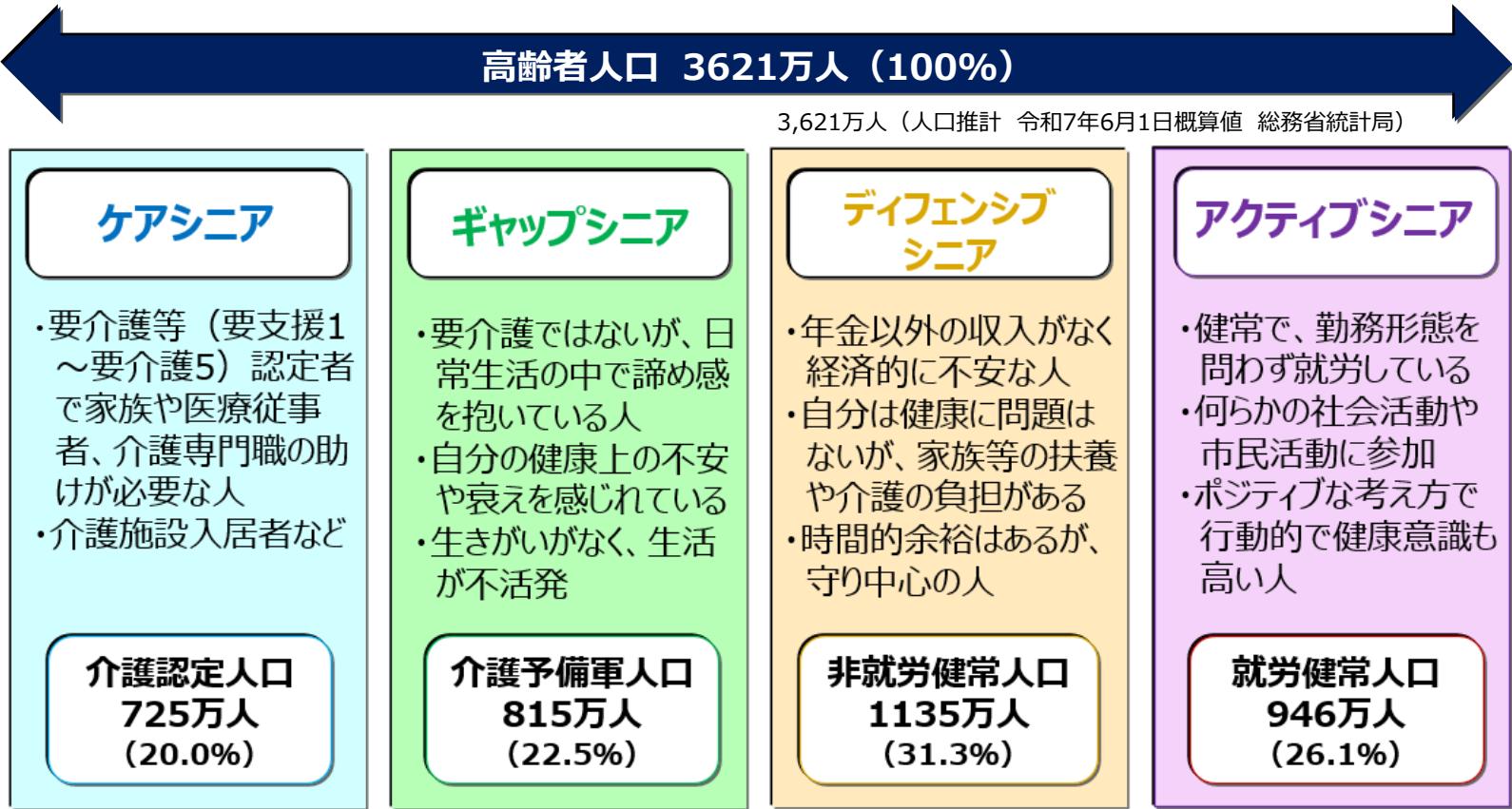
また、高齢者として一括りにしても65歳～
100歳の親子ほどの年齢差があります。
老人クラブにはこのような様々な年齢の
方が入会されており、一緒に活動を
れています。

**私たちはこのような高齢者のライフスタイル
の多様化に対し、どのように対応して行けば
良いのでしょうか？**



戦略的な取組みに必要な高齢者の階層化

国や自治体の高齢者の施策は、歴年齢による「公平性の原則」、「平等性の原則」を基本に実施されます。しかし、民間企業では**戦略的な取組みを行うためにマーケティング的な視点による階層化が必須となります**。よく利用されるのが下記の4つの分類です。
国はこの中で「アクティブシニアを一人でも多く増やす」ことを掲げています。

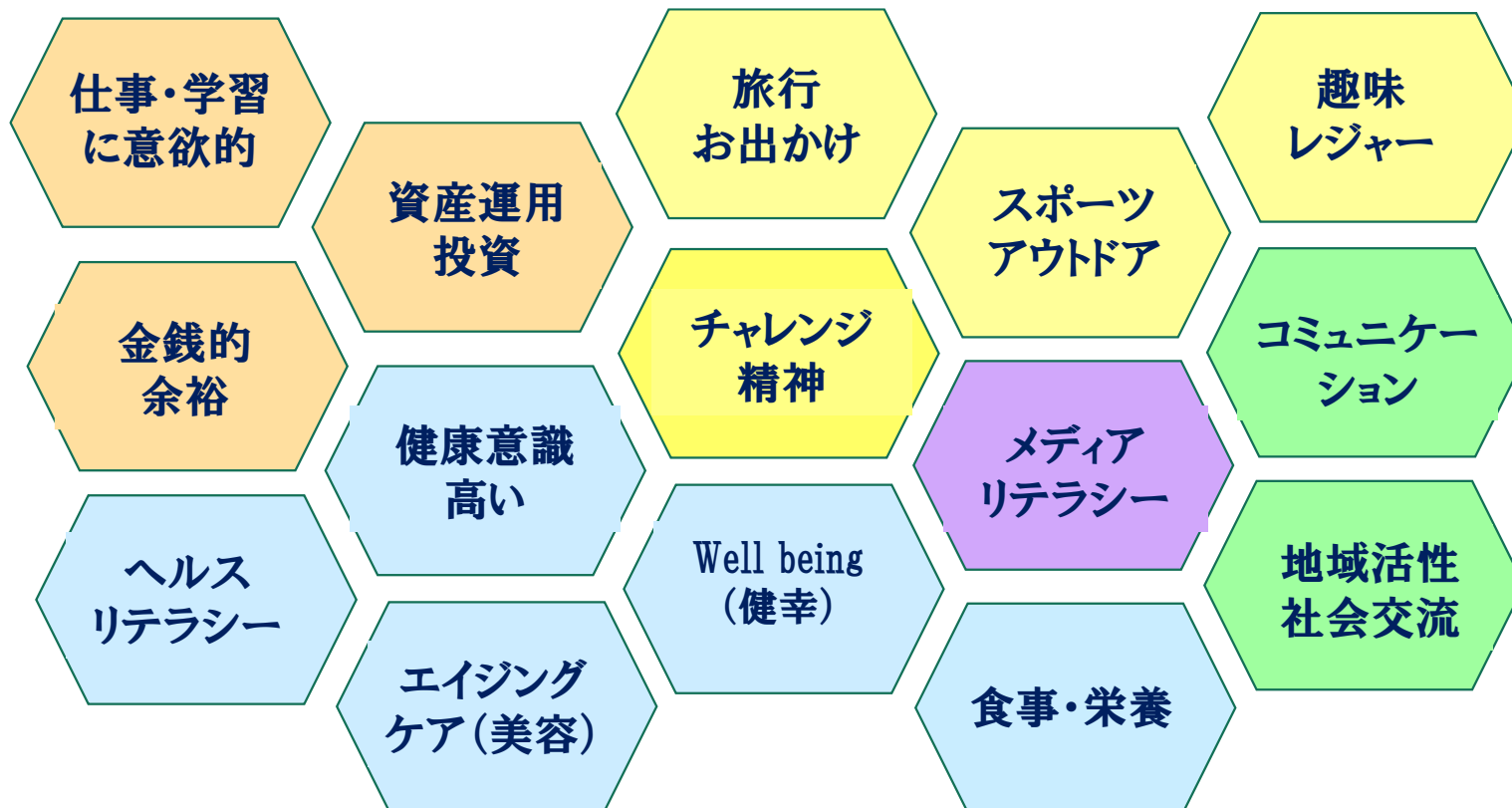


出典・参考：日本SPセンターシニアマーケティング研究所 <https://nspc.jp/senior/who/>

私なりの「アクティブシニア」のイメージ

アクティブシニアとは、男女の性別を問わずどのような人かをイメージをしてみました。年金受給だけでなく比較的**経済的余裕があり、生きがいとしての自己啓発や趣味、社会貢献を気軽に行い、他人との交流や仲間づくりを積極的に行うことができる人**となります。また、自分の健康や学習・活動のために、お金と時間を投資することが必要と考えています。

【アクティブシニアのキーワード】



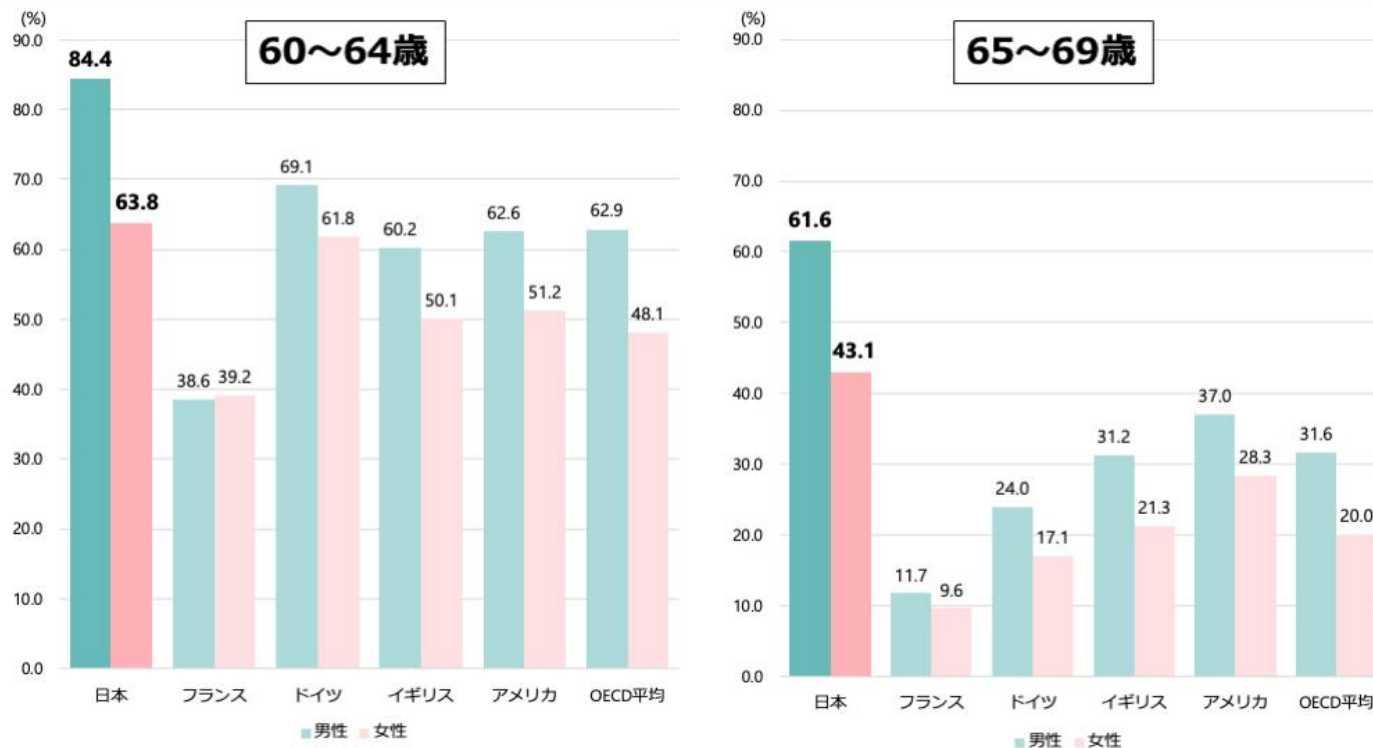
60歳代の性別就業率の国際比較

【60歳代高齢者の性別就業率】（厚生労働省）

前期高齢者の老人クラブへの入会が少ないのは、就業者が多いことも関係しています。
日本では65～69歳の就業率は、男性61.6%、女性43.1%の人が就業しています。

高齢者の就業率の国際比較（2023年）

- 日本の高齢者の就業率は、欧米諸国と比較しても、群を抜いて高い水準。
女性の就業率は諸外国より高いが引き上げの余地あり。



（出典） OECD Data Explorer （注）就業率は、各年齢階級における人口に占める就業者数の割合。

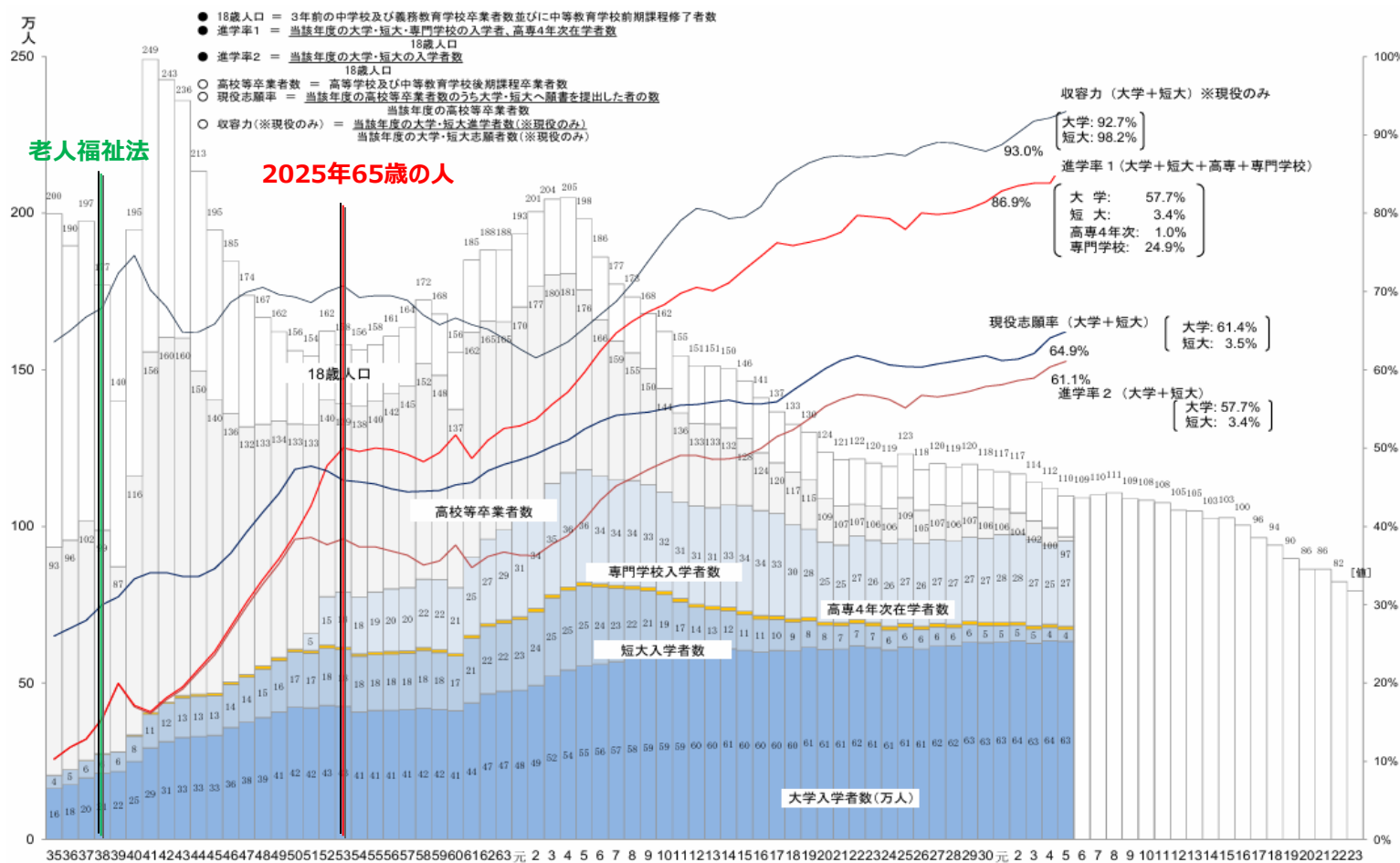
3

<https://www.kourei-koyou.mhlw.go.jp/materials.html>

少子化と高学歴社会の推移（昭和35年～令和5年）

【18歳人口の進学状況】（文部科学省）

戦後から令和5年までの18歳を対象とした進学状況の調査です。網掛け部は下から大学入学者、短大入学者、高専入学者、専門学校入学者、高校等卒業者の人数となります。

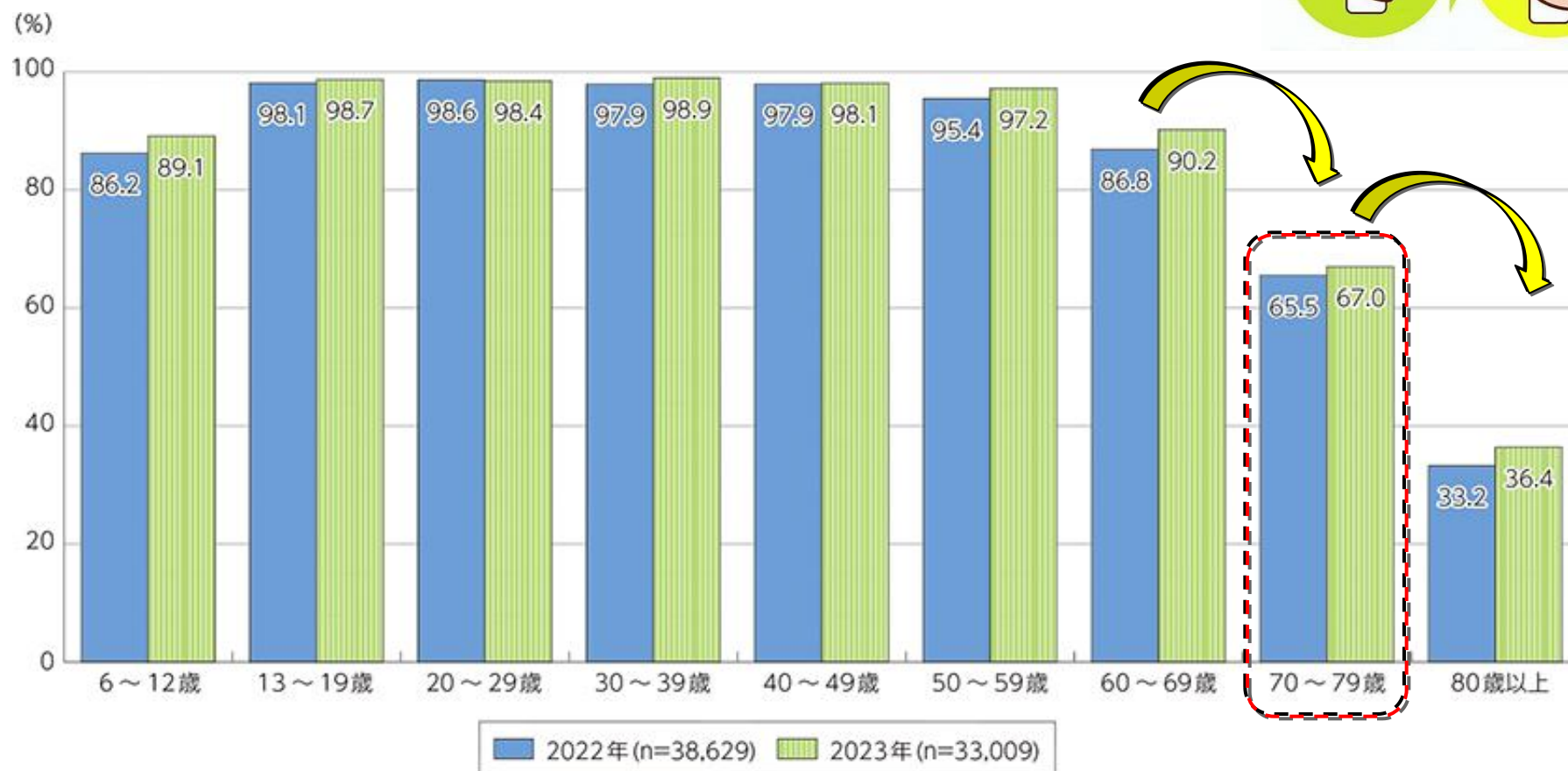


https://www.mext.go.jp/content/20240531-mxt_chousa01-000036236-22.pdf

高齢者のインターネット利用率の現状

【年齢階層別インターネット利用率】（総務省）

「令和6年度情報通信白書」によると、**令和5年の70歳代のインターネット利用率は67%**となっています。60歳代の利用率が90.7%であることから、高齢者のネットの利用は今後も確実に増え続けていきます。



「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

【情報機器の利用状況】（年代別）

友人・知人との交流・社会活動、情報収集

内閣府が5年に一度行っている国際比較調査を見ると、日本の高齢者の情報機器の利用状況は、他の国とかなり異なっていることが解ります。

図表 2-7-9-3 情報機器の利用状況(年代別)

(%)

		n	フ ア ク ス と る	パ ソ コ ン の 電 子 メ ー ル で 家 族 友 人 な ど と 連 絡 を と る	携 帯 電 話 ・ ス マ ホ で 家 族 ・ 友 人 な ど と 連 絡 を と る (携 帯 電 話 の メ ー ル を 含 む 。)	イ ン タ ー ネ ッ ト で 情 報 を 集 め た り 、 シ ョ ッ ピ ン グ を す る	S o c i a l M e d i a (F a c e b o o k 、 T w i t t e r 、 L i n e 、 I n s t a g r a m な ど) を 利 用 す る	ホ ー ム ペ ー ジ や ブ ロ グ へ の 書 き 込 み ま た は 開 設 ・ 更 新 を す る	ネ ッ ト バ ン キ ン グ や 金 融 取 引 (証 券 ・ 保 険 取 引 な ど) を す る	国 や 行 政 の 手 続 き を イ ン タ ー ネ ッ ト で 行 う (電 子 政 府 ・ 電 子 自 治 体)	い ず れ も 使 わ な い	無 回 答
日本	60～64歳	195	2.1	17.9	86.7	52.3	24.1	3.6	13.3	12.3	6.2	2.6
	65～69歳	302	9.6	18.5	87.7	44.7	15.9	3.0	9.6	8.3	4.6	3.0
	70～74歳	372	7.5	15.6	79.6	32.3	14.0	1.9	7.3	6.7	11.3	5.4
	75～79歳	231	8.2	14.3	79.7	23.4	6.5	1.3	7.4	5.6	13.9	2.6
	80歳以上	267	11.6	8.2	53.2	8.6	3.7	1.1	2.2	1.5	31.1	12.4
アメリカ	60～64歳	189	11.6	70.9	87.3	76.7	56.6	32.3	64.6	47.1	5.3	0.5
	65～69歳	229	6.6	70.7	88.6	77.7	57.2	26.6	53.7	43.7	4.8	-
	70～74歳	209	7.7	65.1	79.9	67.0	44.0	32.5	49.3	34.9	9.6	0.5
	75～79歳	174	10.9	62.6	77.6	59.2	37.4	20.7	40.8	28.7	11.5	1.1
	80歳以上	205	9.3	47.3	70.7	39.5	23.4	15.1	29.3	16.6	17.6	1.0
ドイツ	60～64歳	268	5.2	50.4	87.7	72.8	39.6	9.7	44.8	28.4	6.0	-
	65～69歳	209	5.3	50.2	88.0	72.7	34.0	6.7	44.0	27.3	4.8	-
	70～74歳	204	9.3	45.1	78.9	57.4	23.0	4.4	30.4	19.1	12.3	0.5
	75～79歳	194	8.2	33.0	72.2	43.8	14.4	4.6	25.3	10.8	19.1	2.1
	80歳以上	168	6.0	20.2	61.9	26.2	5.4	3.0	13.1	5.4	32.7	-
スウェーデン	60～64歳	302	4.0	53.3	89.1	82.5	70.9	17.5	85.1	47.7	1.3	1.7
	65～69歳	329	3.6	55.6	92.4	80.5	65.7	15.5	83.9	41.9	0.9	1.2
	70～74歳	355	3.4	54.1	89.3	73.2	55.2	13.5	76.6	37.7	2.0	2.0
	75～79歳	254	7.1	50.4	88.6	61.4	44.9	14.6	68.5	29.9	2.4	2.4
	80歳以上	288	7.3	32.6	81.3	37.5	27.8	8.7	44.1	12.2	5.9	6.3

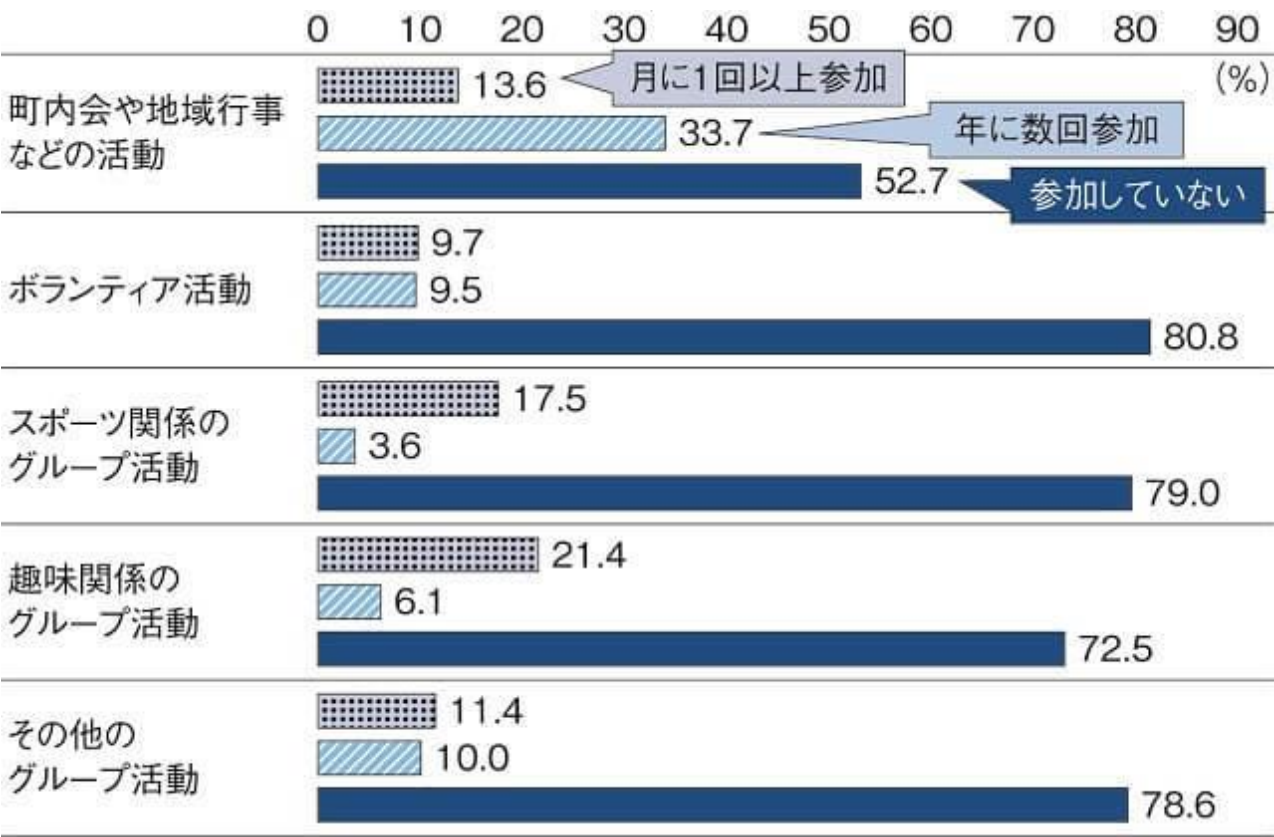
https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r02/zentai/pdf_index.htm

我が国の70歳以上の社会活動参加の現状

【70歳以上の社会活動への参加状況】（2019年）

「町内会や地域行事などの活動」をはじめとする各種グループ活動の参加状況の調査結果です。**「さまざまな活動をしている人」と「何もしていない人」の差に大きな開きがあり、2極化の状況**となっています。

（厚生労働省：「令和元年国民健康・栄養調査」における「社会活動の実施状況」より作成）



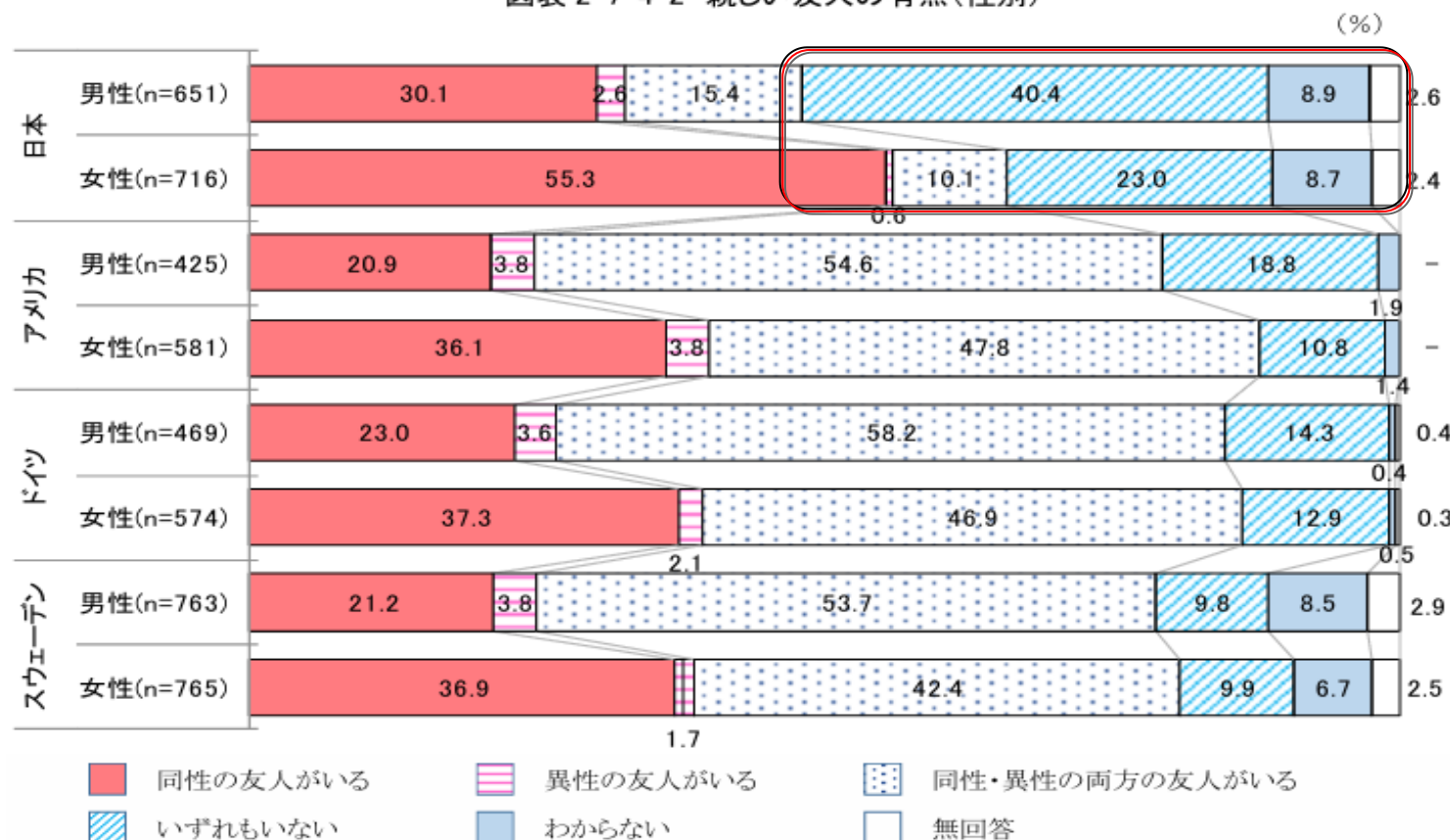
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/koreisha-shuro-shakaisanka/shiniashuro.html>

【親しい友人の有無】（性別）

友人・知人との交流・社会活動、情報収集

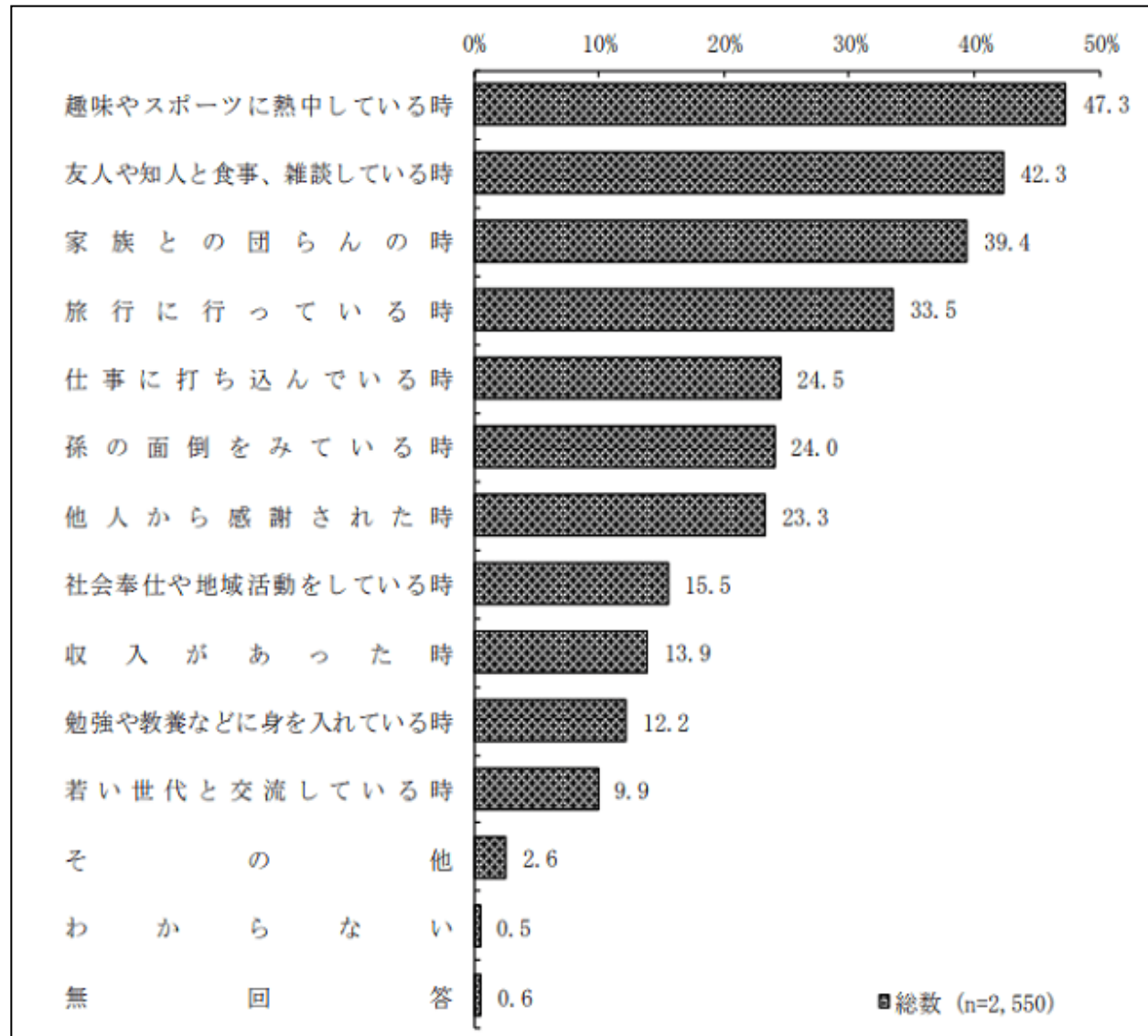
同じ国際比較調査では、「親しい友人の有無」についても、日本は他の国と大きく異なります。女性同士だけの友人は多く、「同性・異性の両方の友人がいる」は極端に少ない現状です。

図表 2-7-4-2 親しい友人の有無（性別）



余暇活動から得られる高齢者の生きがい感

内閣府発表の平成26年の高齢者の日常生活に関する意識調査結果から高齢者が実際に生きがいを感じる時の回答を見ると、「趣味やスポーツ」(47.3%)、「友人や知人との食事や雑談」(42.3%)、「家族との団らん」(39.4%)、「旅行」(33.5%)、「仕事に打ち込んでいる時」(24.5%)、「孫の面倒をみている時」(24.0%)、「他人から感謝された時」(23.3%)、「社会奉仕や地域活動をしている時」(15.5%)、「収入があった時」(13.9%)、「勉強や教養などに身を入れている時」(12.2%)、「若い世代と交流している時」(9.9%)、「その他」(2.6%)、「わからない」(0.5%)、「無回答」(0.6%)など、多様な余暇活動から生きがいを得られていることがわかります。(右図)。



全国の老人クラブの最大の課題は加入者の減少

下の表は全国の老人クラブの会員数の状況を1998年と2022年とで比較したデータとなります。

	会員数	65歳以上人口	加入率
1998年	887万人	2,051万人	43.2%
2022年	438万人	3,623万人	12.1%
増減の状況	▲449万人	+ 1,572万人	▲31.1Point

2022年を1998年と比較すると、高齢者の人口は1,572万人増えていますが、老人クラブの加入者は449万人減少しています。加入率で比較すると31.1ポイント減少となり、老人クラブの最大の課題とされています。要因はいろいろ考えられますが、中でも老人クラブの機能が現代の高齢者のニーズに対応できていないことが最大の課題と考えます。

地域住民が多く参加する老人クラブ（老人福祉法）、自治会・町内会（地方自治法）、学校のPTA（PTA・青少年教育団体共済法）などの官製団体に共通した課題は、会員の減少とリーダーの成り手の不足となっています。要因としては、時代のニーズや社会環境の変化にこれらの官製団体が対応できていないことにあります。また、変化のスピードが早く、法改正が疎かになっていると言わざるを得ないと考えています。