

【報道関係者各位】

2026 年 9 月 9 日

株式会社フージャースホールディングス

株式会社フージャースコーポレーション

【シニアの生活調査】老後の生活に関するアンケート
約 7 割が「趣味を楽しみたい」「好き”を貫くシニア世代の現在
～趣味、交流、推し活。人生 100 年時代に見えてきた「好きなことを続ける暮らし」～

株式会社フージャースコーポレーション（本社：東京都千代田区、代表取締役：小川栄一）が運営する[「欲しかった暮らしラボ」](#)では、60 歳以上の男女 248 名を対象に、「老後の生活に関するアンケート」を実施しました。

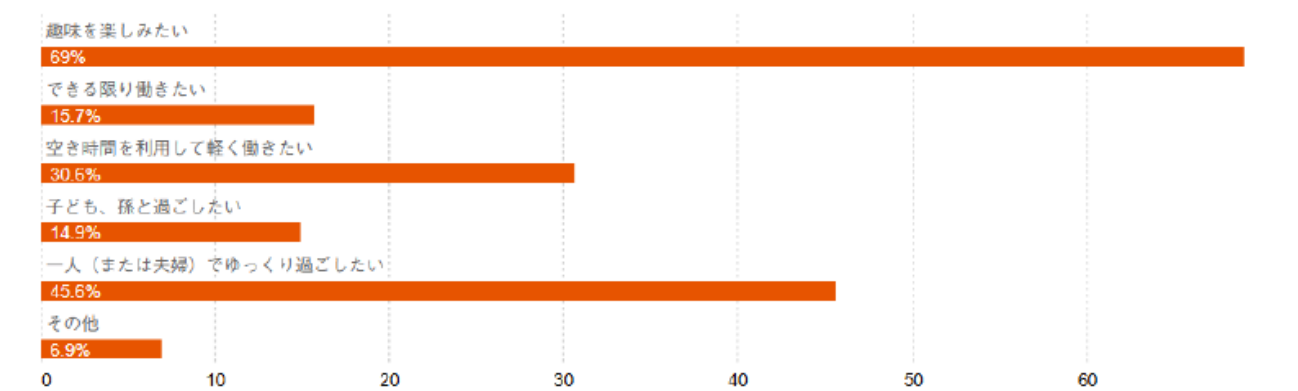
今回の調査では、老後の過ごし方として「趣味を楽しみたい」が約 7 割となりました。一方で、「できる限り働きたい」「空き時間を利用して軽く働きたい」を合わせると約半数にのぼり、老後も社会との関わりを持ちたいと考える人が少なくないことが分かりました。また、約 4 割に「推し」が存在し、趣味を続けたい理由としては「健康のため」「社会とのつながりを維持したいから」が上位に挙がりました。趣味や好きなことは単なる娯楽ではなく、高齢期の健康維持や人とのつながりを支える存在として捉えられているようです。

今回の調査からは、自分らしい楽しみや人とのつながりを大切にしながら暮らしたいと考えているシニア世代の姿が見えてきました。

■ 「老後の生活に関するアンケート」 主なトピックス

- 約 7 割が「趣味を楽しみたい」と回答
- 60 代では「働きたい」という意向も目立つ
- 趣味を楽しみたい理由の上位は
「健康のため」「社会とのつながりを維持したいから」
- 推しがいるシニアは約 4 割
推しの対象はアイドルや俳優だけでなく、
孫、スポーツ選手、動物、歴史上の人物、仏像 など多様

Q1： 老後はどのように過ごしたいですか？（複数回答）



老後の過ごし方として最も多かったのは「趣味を楽しみたい」（69％）でした。年代別に見ると、60代では69.7％、70代では70.0％、80代以上でも52.9％と、各年代で半数を超えており、年齢を重ねても趣味や好きなことを楽しみたいという意識が広く見られました。

また、「できる限り働きたい」（15.7％）と「空き時間を利用して軽く働きたい」（30.6％）を合わせると46.3％で、特に60代では合わせて51.0％となりました。

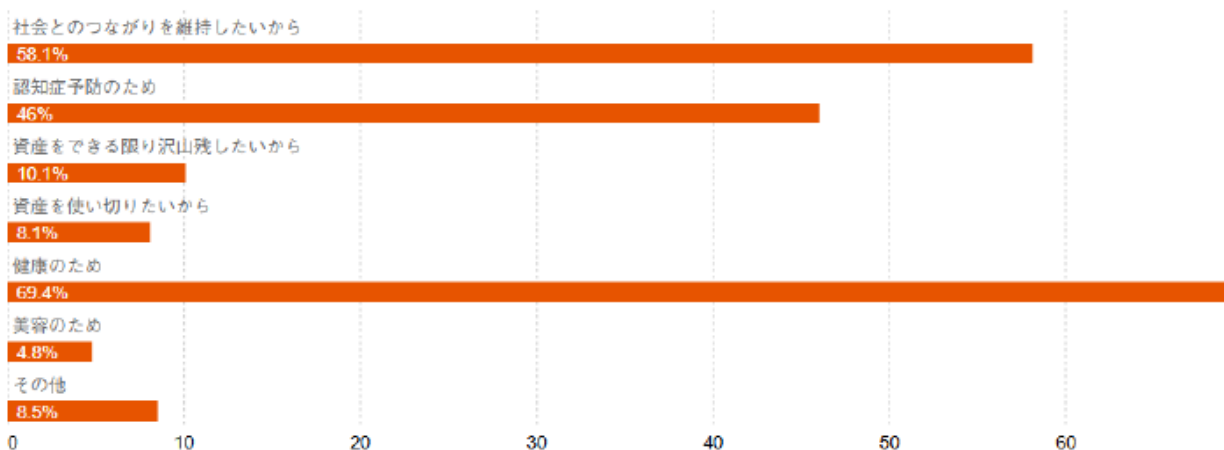
Q1'： 老後はどのように過ごしたいですか？（年代別・複数回答）

項目	60代 (n=155)	70代 (n=70)	80代以上 (n=17)
趣味を楽しみたい	69.7%	70.0%	52.9%
できる限り働きたい	18.7%	11.4%	0.0%
空き時間を利用して軽く働きたい	32.3%	30.0%	17.6%
子ども・孫と過ごしたい	11.6%	17.1%	23.5%
一人(または夫婦)でゆっくり過ごしたい	44.5%	44.3%	64.7%

年齢を重ねても「趣味を楽しみたい」は各年代で半数を超えており、老後においても自分らしい楽しみや生きがいを求める意識の高さがうかがえました。60代では、働く意向を持つ人が半数を超えており、従来の「老後＝引退生活」というイメージとは異なる姿も見られます。一方、80代以上では「子ども・孫と過ごしたい」や「一人（または夫婦）でゆっくり過ごしたい」が増加しました。

多くのシニア世代の方が、年齢を重ねても趣味や好きなことを楽しみたいという意識を共通して持ちながら、年代によって仕事や家族との時間への関心にも違いが見られ、自分らしい過ごし方を模索する姿がうかがえる結果となりました。

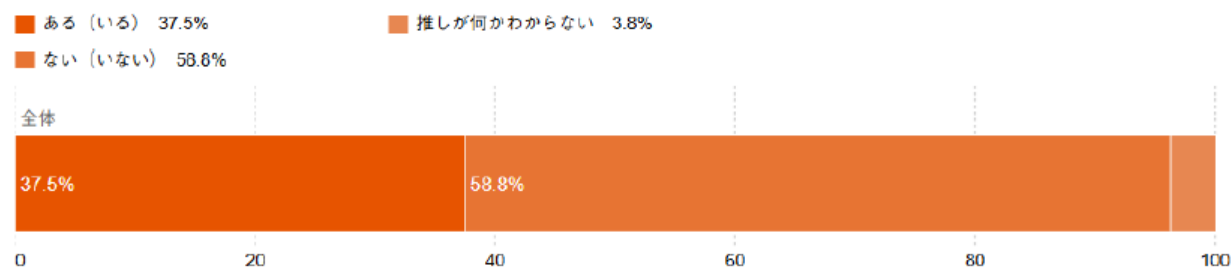
Q2：Q1 でそのように思った理由を教えてください。（複数回答）



理由として最も多かったのは「健康のため」（69.4%）、次いで「社会とのつながりを維持したいから」（58.1%）でした。

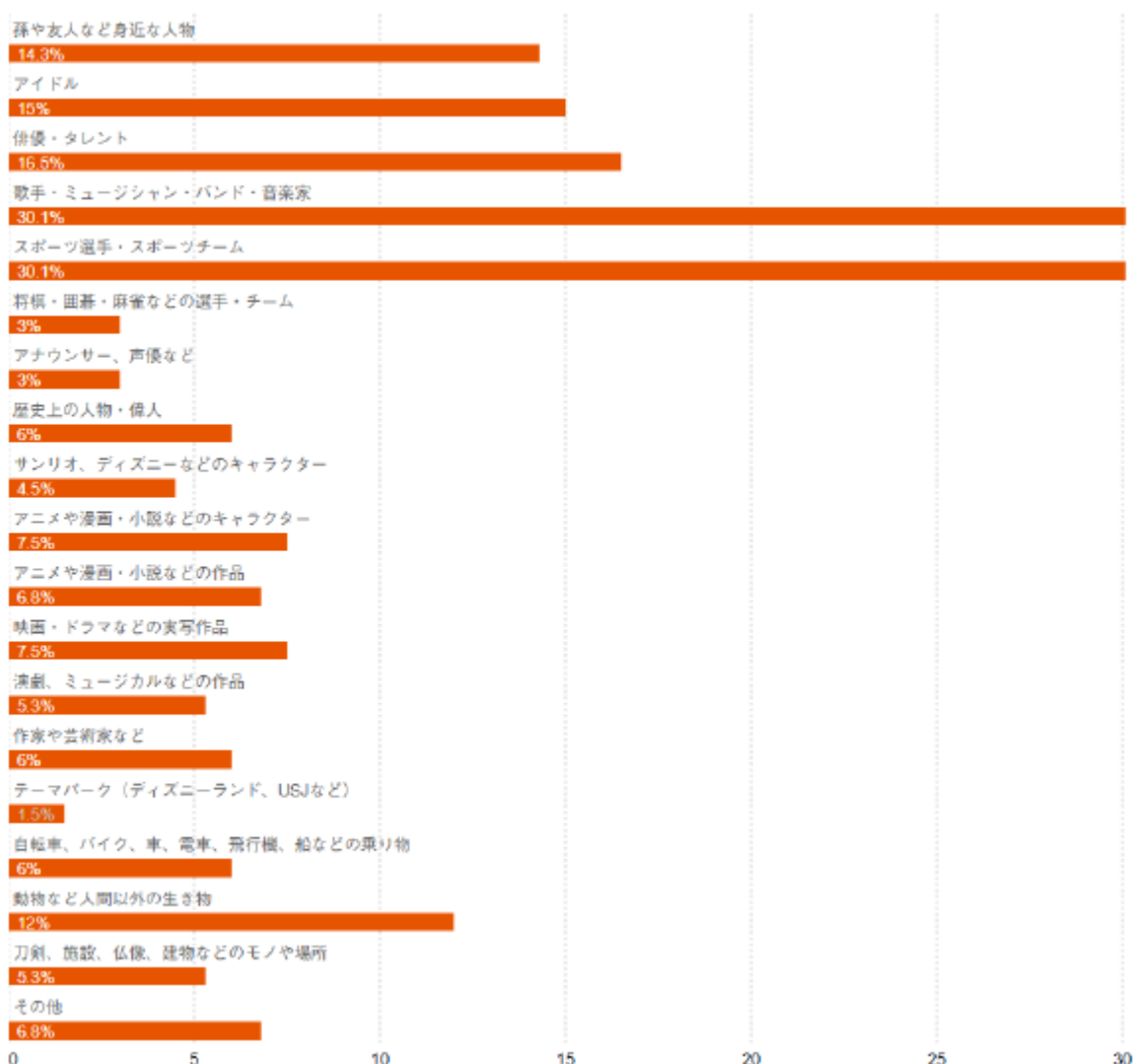
趣味や仕事は単なる時間つぶしとしてではなく、背景に健康維持や社会とのつながりを維持し続けたいと考えられていることがうかがえます。

Q3：あなたには今、推している人物やこと・ものがありますか？



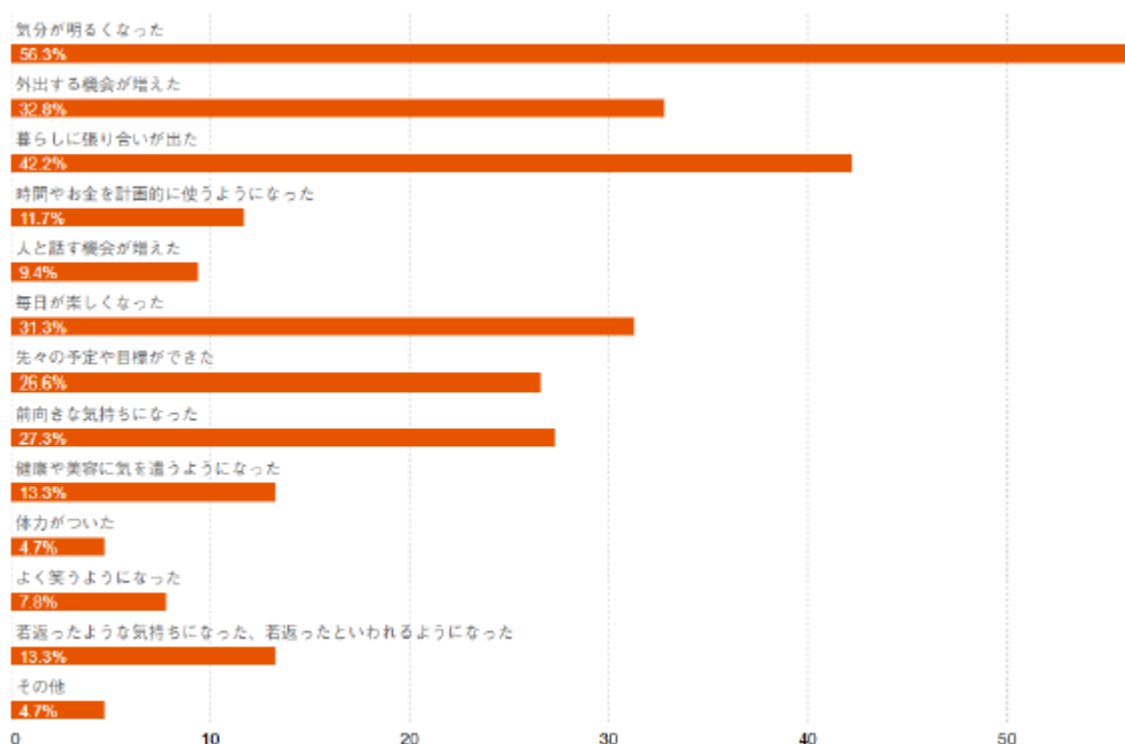
「あなたには今、推している人物やこと・ものがありますか？」と尋ねたところ、推しがいると回答した方は37.5%でした。「推し活」は若年層のものだけではなく、シニア世代にも広がりを見せていることが分かりました。

Q4：推しがある（いる）方、これから始めたい方にお聞きます。あなたが推している、推したい対象はなんですか。推しがない（いない）方は、「推しがない」を選択して下さい。（複数回答）



Q3で「推しがある（いる）方、これから始めたい」と答えた方に、「あなたが推している、推したい対象はなんですか。」と質問したところ、推しの対象は歌手やスポーツ選手、俳優だけでなく、孫や友人など身近な存在にまで広がっていることが分かりました。

Q5：「推し」ができたことや「推し活」をすることで毎日の生活に変化はありましたか。（複数回答）



Q3で「推しがある（いる）方、これから始めたい」と答えた方に、「推し」ができたことや「推し活」をすることで毎日の生活に変化はありましたか。」と質問したところ、「気分が明るくなった（56.3%）」「暮らしに張り合いが出た（42.2%）」「外出する機会が増えた（32.8%）」「毎日が楽しくなった（31.3%）」といった暮らしや行動面での変化がみられることが分かりました。

「推し」の存在は、日々の楽しみだけでなく、外出や交流のきっかけにもなっており、シニア世代の生きがいや外出などの行動のきっかけとなっていることがうかがえました。

今回の調査からは、シニア世代の方が「好きなことを続けながら人とつながれる暮らし」を求めていることが見えてきました。趣味や推し活、仕事などを通じた交流の場へのニーズが高いことから、今後の住まいには居住機能だけでなく、人とのつながりや生きがいをはぐくむ役割も求められていくと考えられます。人生100年時代の住まいづくりにおいては、年齢を重ねても自分らしく暮らせる環境づくりが重要になりそうです。

欲しかった暮らしラボについて

2018 年より社会や皆さまが求める”欲しかった暮らし”の追求を目的に、さまざまな研究を行っています。

URL : <https://www.hoshikatta-kurashi-lab.com/>

調査概要

調査名称：老後の生活に関するアンケート

調査方法：インターネットを利用したアンケート調査

有効回答数：248 件

調査期間：2026 年 4 月 3 日（金）～ 2026 年 4 月 12 日（日）

調査対象：フージャースコーポレーションのマンションにお住まいの方、過去にフージャースコーポレーションの物件に資料請求をされた方、欲しかった暮らしラボの HP に訪れた方

※本調査結果では、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります。

※年代別分析については、年齢属性が「その他」と回答した 6 名を除いた、60 代・70 代・80 代以上の 242 名を対象に集計しています。

※上記項目以外の調査結果や詳細データもございます。閲覧希望の際は、下記よりお申し込みが可能です。

<https://www.hoshikatta-kurashi-lab.com/survey-results/14240/>

■シニア向け分譲マンション デュオセーヌについて

フージャースグループが展開する「デュオセーヌ」は、シニア向け分譲マンションです。高齢者社会における「年を重ねることが楽しみになる文化の創造と浸透」を目指し、シニアの皆様に寄り添い、健康で笑顔のあふれる毎日が続けられるよう努めてまいります。

シニア向け分譲マンション

DUO SCENE

■会社概要

名称：株式会社フージャースコーポレーション

所在地：東京都千代田区丸の内二丁目 2 番 3 号 丸の内仲通りビル 10 階

代表者：代表取締役 小川 栄一

事業内容：新築マンション分譲事業、全国市街地再開発事業への参画、
シニア向け新築マンション分譲事業、不動産投資事業、収益不動産開発事業他

設立：1994 年 12 月 21 日

HP：<https://www.hoosiers.co.jp/corporation/>

フージャースグループは、変化に対応しながらさまざまな社会課題に向き合い
事業を通じて解決へと導く「ソーシャルデベロッパー®」をめざしています。

本件に関するお問い合わせ

株式会社フージャースホールディングス ブランド・組織開発部
広報担当：友野・潮田 / pr-hd@hoosiers.co.jp