

2026 年 7 月 15 日

報道関係者各位

マニユライフ生命保険株式会社

アジアの 9 市場の 9,132 名を対象

マニユライフ生命「アジア・ケア・サーベイ 2026（アジア健康長寿調査）」発表

日本では“次世代に受け継ぎたいものは自立”

自立は長生きするうえで最優先の目標だが、意欲と実際の行動との間にはギャップがみられる

専門家からのアドバイスを受けることで生活の質は 2 倍以上に高まるが（78% vs 38%）

多くの人はどこからはじめればよいか分からず対話が不十分

マニユライフ生命保険株式会社（取締役代表執行役社長兼 CEO：ライアン・シャーランド、本社：東京都新宿区、以下「マニユライフ生命」）は、マニユライフ・グループがアジアの 9 市場の 9,132 名を対象に実施した「アジア・ケア・サーベイ 2026（アジア健康長寿調査）」調査結果を発表しました。

「アジア・ケア・サーベイ 2026」は、人生 100 年時代における生活者の健康、経済、ウェルビーイングの実態をより深く理解し、より良い生活設計や金融面での意思決定に役立つインサイトを提供することを目的としています。調査結果から日本では、多くの人が高齢期において身体的な自立と経済的な自由を維持することを望みながらも、そのための自信や行動が追いついていないという明確なギャップが浮き彫りになりました。若年人口の減少や家族構造の変化を背景に、多くの人が家族や周囲の人に負担をかけたくないと考えています。しかし、介護費用への強い不安があるにもかかわらず、どこから始めればよいか分からないことを理由に、老後に向けた経済的な備えや家族との対話に踏み出せていない人が少なくありません。

調査によるとアジアの多くの成人は、長寿の目標を「できるだけ長く自立を保ち、他人の負担にならないこと」と捉えており、日本では回答者の 80%がこの考え方を支持しています。こうした強い自立志向の背景には、それを支える健康資本と資金の認識があります。

健康面では、日本の回答者の 63%が少なくとも年に 1 回は健康診断を受けており、これはアジアの平均である 50%を上回っています。これは、自立のために早期発見と予防を通じて「健康資本」を築くことの重要性が高く認識されていることを示しています。一方で、行動はその意識についてきていません。定期的な運動やバランスの取れた食生活といった日々のセルフケアは十分に維持されておらず、「まったくセルフケアをしていない」と答えた人が 16%に上るなど、認識と行動の間には明確なギャップが見られます。

日本の回答者の 80%が自立を維持したいと望んでいるにもかかわらず、その実現可能性、特に資金面になると自信は揺らいでいます。調査では、高齢期に必要な介護費用の負担について不安を感じている人が 75%に上ることが分かりました。同時に、老後資金の準備をまったくしていない人が 16%、将来の経済的な安定と安心のために行動を取っていない人が 28%と、いずれもアジアの他市場と比べて高い水準にあり、備えの面で大きなギャップがあることが示されています。こうした状況を受けて、日本の成人の 74%が、65 歳を過ぎても何らかの形で働き続ける意向を示しており、そこには経済的な必要性和自立を維持したいという思いの両方が反映されています。

同時に、家族に頼る従来のセーフティネットは崩れつつあります。子どもからの経済的支援を期待している日本の回答者は 7%にとどまり、アジア全体の 19%と比べて低い水準です。これは、少子高齢化という人口動態の現状に加え、「未来のある若い世代に負担をかけたくない」という強い意識を反映していると考えられます。しかし、家族への依存が低下する一方で、その代替となる仕組みだったものはまだ十分に整っておらず、多くの人が明確な計画を持っていないと考えられます。

調査では、行動を促すカギとして「対話」が極めて重要であることも浮き彫りになりました。日本の成人のおよ半数（44%）は、老後資金について率直に話し合うことがウェルビーイングの向上につながると考えている一方で、実際に自分の老後のニーズや期待について家族と話し合ったことがある人は約 3 割にとどまり、約 3 人に 2 人は一度もそうした話し合いをしたことがないことになります。障壁として最も多く挙げられたのは、「どこから話し始めればよいのか分

からない」（30%）という理由でした。これは、意欲はありながらも、多くの人が最初の一步を踏み出すためのきっかけや動機が十分ではない状況を示していると考えられます。

このようなギャップは、専門家によるアドバイスの利用率の低さにも表れています。ファイナンシャルプランナーなどの専門家に相談したことがある人のうち、78%が「生活の質が高い」と感じている一方で、相談したことがない人でそう感じている人は 38%にとどまります。こうした 40 ポイントの差があるにもかかわらず、日本において専門家に相談したことがある人は 6%と、アジアの中で最も低い水準にとどまっています。これは、信頼できるアドバイスに関して満たされていない明確かつ大きなニーズが存在することを浮き彫りにしています。

若年世代においては、すでに将来への危機感が目に見える形で表れています。25 歳未満の回答者のうち、56%が老後のニーズや期待について家族と話し合ったことがあり、75%が老後のライフプランについて話し合うことの重要性を認識しています。一方で、86%が将来の介護費用の負担を不安に感じており、58%が 65 歳以降もフルタイムで働き続ける意向を示していることから、長寿と将来の経済的備えに対する不安が、人生のかなり早い段階からすでに顕在化していることがうかがえます。

今回の「アジア・ケア・サーベイ 2026」を通じたデータの収集は、人びとがどの年代でもいきいきと暮らせるよう支援することを目的とした、リサーチ、シンクタンク機能、イノベーション、アドボカシー、そしてコミュニティ投資のグローバルプラットフォームである 長寿経済インスティテュート (Manulife Longevity Institute) の取り組みと志を同じくするものです。マニュライフの長寿に関するリサーチやインサイトの詳細は、Manulife.com/Longevity (英語) をご覧ください。

【マニュライフ生命 取締役代表執行役社長 兼 CEO ライアン・シャーランドからのコメント】

人生 100 年時代を迎える日本のアジア・ケア・サーベイの結果は、自立が人生の後半期における最も重要な目標となっていることを明らかな変化として示しています。マニュライフ生命ではこれを長寿化が進むなかで、望む生き方を支えるだけの金融資産をどれだけ長く維持できるか、という「ウェルススパン（資産寿命）」の視点で見えています。お金と人生設計の足並みをそろえていくためには、意欲だけでは不十分であり、明確なプランと、その第一歩を踏み出すための自信が必要です。私たちはアドバイスへのアクセスをより容易にし、金融リテラシーを高め、家族や専門家との建設的な対話のきっかけづくりを支援することで、このギャップを埋めていくことが重要な役割だと考えています。保障、資産形成、年金、資産承継にわたるソリューションを通じて、日本の皆さまが「より長く生きる」だけでなく、「よりよく生きる」こと、将来に対する確かな安心とともに生きていけることを目指して支援してまいります。

また、本調査は、日本の人びとが将来に向けて貯蓄を続けている一方で、その資産が目減りするリスクにさらされており、保険や株式など一部の主要な資産カテゴリではアジア平均を下回っていることも示しています。これは、総合的な金融面での備えが相対的に不十分であることを意味します。さらに、回答者の 28%（アジア全市場で最も高く、アジア平均の 2 倍超）が、将来の経済的な安心に向けた具体的な行動を取っていないと答えており、認識と行動のギャップが、より取り組みやすい資産形成およびプランニングの道筋の必要性を浮き彫りにしています。

【マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社代表取締役社長山本真一からのコメント】

今年のアジア・ケア・サーベイの結果は、日本において「人生 100 年時代」に備えるための金融面の準備を一層強化していく余地が大きいことを浮き彫りにしています。老後の資金面に不安を抱えながらも、その備えとして投資に踏み出せていない人も依然として多く、長寿リスクへの認識と実際の資産形成との間には大きなギャップが存在します。

投資への関心は高いものの、必要となる資産額の把握が十分でないことに加え、損失への不安や商品選択の難しさが行動を妨げています。加えて、日本経済がデフレからインフレへ転換したことで、老後に向けた準備は「貯めておく」静態的なものから、「運用して増やす」動態的なものへとシフトしており、より早期かつ体系的なアプローチが求められています。

こうした状況を踏まえると、投資アドバイスへのアクセスを容易にし、その内容を身近で分かりやすく、実行に移しやすいものにしていくことが不可欠です。たとえ小さな一歩であっても、人びとが実際に行動を起こせるよう後押しすることが、長期的な金融レジリエンスを高め、長い人生を通じた自立を支える金融基盤の構築につながります。

マニュライフ・インベストメント・マネジメントは、資産運用のプロフェッショナルとして、お客様の中長期的な資産形成を力強く後押しし、ゆとりある豊かな時間をお過ごしいただくための金融基盤づくりに貢献してまいります。

マニユライフ生命について

マニユライフ生命は、カナダに本拠を置く大手金融サービスグループ、マニユライフ・ファイナンシャル・コーポレーションのグループ企業です。ブランドメッセージ「人生に、たしかな選択を。」のもと、生命保険による保障、退職後の生活設計、資産形成など、お客さま一人ひとりに合わせたソリューションを通じて、より良い未来に向けた選択を支援しています。当社は、長期的な経済的ウェルビーイングの実現に向けて、グローバルな専門性と日本市場に根差した知見を融合し、保障、資産形成およびその継承をサポートします。

当社に関する情報は、公式ウェブサイト (<https://www.manulife.co.jp>)、および LinkedIn アカウント (<https://www.linkedin.com/company/manulife-japan/>) をご覧ください。

長寿経済インスティテュートについて

長寿経済インスティテュートは、研究・ソートリーダーシップ、提言、コミュニティ投資を通じて、人びとがより長く、健やかに、そしてお金の不安なく生きられるよう行動を促すグローバル・プラットフォームです。3億5千万カナダドルのシグネチャー・コミットメントを基盤に、健康寿命の延伸とすべての人の金融レジリエンスの向上に重点を置いています。保障・退職後の生活設計プラン・資産形成のグローバル・プレーヤーであるマニユライフは、この変化をリードできる独自の立場にあります。同インスティテュートの活動は、長寿経済を育てる組織への投資、トップレベルの学術機関やシンクタンクとの研究連携、そして加齢に伴う社会課題への理解と行動を広げる知見発信 (Thought Leadership) を通じて、マニユライフの「Impact Agenda (インパクト・アジェンダ)」を支えます。米国では「John Hancock Longevity Institute」の名称で展開します。運営は、マニユライフの経営陣およびグローバル・リーダーシップ・チームのメンバーで構成されるステアリング・コミッティが方針を策定し、カナダ／アジア／米国のパートナーや長寿領域の有識者からなる強固なエコシステムと連携して進めます。詳細は 専用ウェブページ Manulife.com/Longevity (英語) をご覧ください。

【本件に関する報道関係のお問い合わせ先】

マニユライフ生命保険株式会社

コーポレート・コミュニケーションズ部 電話:03-6331-6900 Eメール: mlj_comms@manulife.com

【調査概要】

- ・ 調査期間：2026 年 2 月～3 月
- ・ 調査対象：日本、中国、香港、台湾、ベトナム、フィリピン、シンガポール、マレーシア、インドネシアの 9 つの市場の自身または家族の保険に関する意思決定者の 18 歳以上の男女計 9,132 名（うち日本 1,000 名）
- ・ 調査方法：インターネット調査

※小数点第一位または第二位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

※調査結果をメディアでご紹介いただく際には、「マニユライフ生命 アジア・ケア・サーベイ 2026」と注釈を記載ください

「アジア・ケア・サーベイ 2026」調査結果および日本の生活者の実際の声
当社公式 Web サイトにも掲載しています。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

【主な調査結果】

長生きの鍵は「自立」。8 割の人が身体的・経済的自立が最優先と考え資産の 4 分の 3 は自立資金に充当。

- 日本を含むアジアの成人の多くが 「長生きの目標は、できるだけ長く自立を保ち、誰かの負担にならないこと」と捉えており、日本の成人の 80%がこの考え方を支持する。
- 仮に 100 の資産があると仮定した場合、日本の人は平均 76 を「自分の自立（健康・介護）資金」に充てると回答。アジアの平均（自立 68）よりも、自分の自立への配分が高い。

介護費用への懸念が自信を揺るがす。約 4 人に 3 人が介護費用の負担に不安を感じ、特に若年層の不安が大きい。

- 日本の成人の 75%が「老後に必要な介護費用を負担できるか不安」と回答した。なかでも 25 歳未満の若年層の 86%、25 歳～34 歳の 80%が「老後に必要な介護費用を負担できるか不安」を感じている。

「健康資本」の重要性は認識されているが、セルフケアの実践は進まず。

- 日本の成人の 63%が「年 1 回以上の総合的な健康診断」を受けており、アジアの平均（50%）より高い一方で、運動習慣やバランスのとれた食事、早期検診・予防医療に関するセルフケアは実行率が平均より低い。「何もセルフケアをしていない」と答えた人が 16%と、アジアの平均 5%より大幅に高い。

就労期間は延びる一方で、老後の準備状況にはばらつき。約 3 割は将来の経済的な安定と安心のための対策を講じていない。

- 日本の成人の 74%が「65 歳以降も何らかの形で働きたい」と考えており、特に 18～24 歳では 58%が「65 歳以降もフルタイム勤務」を希望している。
- 老後と介護資金について、日本の成人の 69%は「個人の貯蓄」を原資に挙げた一方、16%はそもそも「老後資金の計画がない」と回答し、アジアの平均（5%）より大幅に高い。
- 日本の成人の 28%が将来の経済的な安定と安心を確保するための対策を講じておらず、アジアの平均（12%）を大幅に上回る。

家族によるセーフティネットの消失。アジアの中でも顕著な子どもへの低い依存度。

- 老後と介護資金の主な原資について子どもの支援(7%)は最下位となり、アジアの平均（19%）よりも子に依存しない傾向が表れた。子どもの支援に依存しない理由は「子どもを持つ予定がない」（37%）「自立を維持し、負担に感じられたくないから」（32%）などが目立った。

対話が鍵だが、はじめ方が分からない人が多い。約3人に2人は家族との話合いの経験がない。

- 日本の成人の44%は、家族と退職計画について率直に話し合うことが、ウェルビーイングにポジティブな影響をもたらすと考え、特に25歳未満の若年層では75%に上る。
- 日本の成人の33%しか、退職後のニーズと期待について家族と率直に話し合ったことがない。とくに35-44歳（23%）と45-54歳（22%）で低い。家族と率直に話し合っていない理由は「どこから話しはじめればよいか、何を聞けばよいか分からない」（30%）が最も多く、「話し合う時間がない」（20%）が続いた。一方、25歳未満の若年層の56%が話し合った経験があると回答している。

専門家との相談は将来の安心に寄与するが、活用する人はごく少数。

- 日本ではファイナンシャル・プランナー（FP）など専門家に相談した人は、相談しない人に比べて生活の質が高いと感じる割合が高く（78% vs 38%）、アドバイスの活用が将来の安心感に大きく寄与していることが示唆されたにも関わらず、専門家に相談した経験がある人は6%にとどまる。これはアジアの平均（14%）よりも下回る。25歳未満の専門家に相談した人の生活の質が高いと感じる割合は90%に上った。

老後への不安は高まる一方、資産形成への行動は進まず。

- 日本の成人の71%が老後に経済的不安を抱えており、特に30代以降でその傾向が顕著にみられる。
- 50%の人が老後に備えた投資を行っておらず、不安と行動の間に大きなギャップがみられる。

投資意欲はあるものの、知識不足と不安が行動の壁に。

- 老後資金づくりのために投資したいと考える人は多いが、具体的な目標を持っていない人が34%。
- 投資を行っていない理由として、「損失を出したくない」（37%）、「何を選べばよいか分からない」（33%）が上位を占め、投資判断への不安が資産形成を妨げている。

質問：現在の社会では平均寿命が伸びています。どの程度同意しますか？N=1,000(日本)

質問：合計で100（どの通貨でも可）を配分すると想像してください。どのように配分しますか？N=1,000(日本)

自立に対する意識

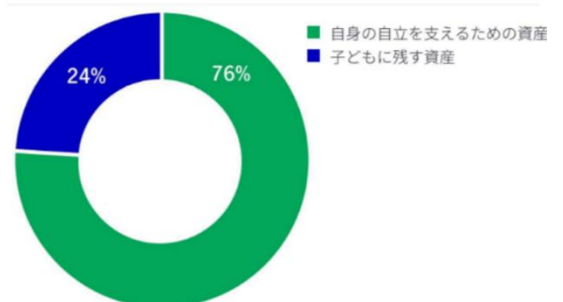
長く生きるうえでの目標は、できるだけ長く自立を維持し、他者に頼ることなく暮らすこと

80%

自立していれば、長い人生においても家族に負担をかけることはないと思う

70%

資産配分



質問：現在の生活の質をどのように評価しますか？（高いと感じる）

FPに相談したことがある N=62(日本)

FPに相談したことがない N=938(日本)

生活の質：ファイナンシャルプランナーに相談する人 vs しない人

