

【お金に関する意識・実態調査 2025】

メインの決済手段は、約 5 割が「クレジットカード」を使用し「現金」を大きく上回る
シニア世代も現金離れが進み、ポイ活や NISA の活用で「守る・増やす」姿勢も明確に

販売部数 No.1 (※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50 代以上のインサイトを日々探求する、ハルメク 生きかた上手研究所は、55～79 歳のハルトモ（ハルメクのモニター組織）の女性 510 名を対象に「お金に関する意識・実態調査」を WEB アンケートにて実施しました。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート(2024 年 7 月～12 月)

調査結果のポイント

- 「お金の使い方」への満足度は昨年より 9 ポイント低下し、節約したい費目の上位も軒並み低下するなど、節約志向の弱まりも見られた。
- 現在の年金制度への満足度は、受給前に比べ、受給中の方が約 2 倍高い。
- メインの決済手段は「クレジットカード」がトップで、「現金」を大きく上回った。9 割以上がポイ活を実施。
- 「お金の守り方・増やし方」の満足度は 5 ポイント低下。投資をしている割合は同程度だが、「NISA」の利用は 10 ポイント以上の伸び。

【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、50 代以上女性のインサイトについて調査・分析を行っています。物価高や将来不安により個人消費の落ち込みが続いています。50 代以上の女性はどのようにお金と向き合っているのか、お金の使い方に関する満足度、投資の実態などを調査しました。

【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・有効回答者数：55～79 歳の全国のハルトモ（ハルメクのモニター組織）の女性 510 名

調査実施日：2025 年 6 月 24 日（火）～6 月 30 日（月）

※2024 年調査は 6 月に実施、55～79 歳の全国のハルトモの女性 536 名

※25 年・24 年調査とも、年齢 5 歳刻みで回答者数が均等になるよう補正している

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

※ 調査結果のパーセンテージは、小数点以下第 2 位を四捨五入したため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

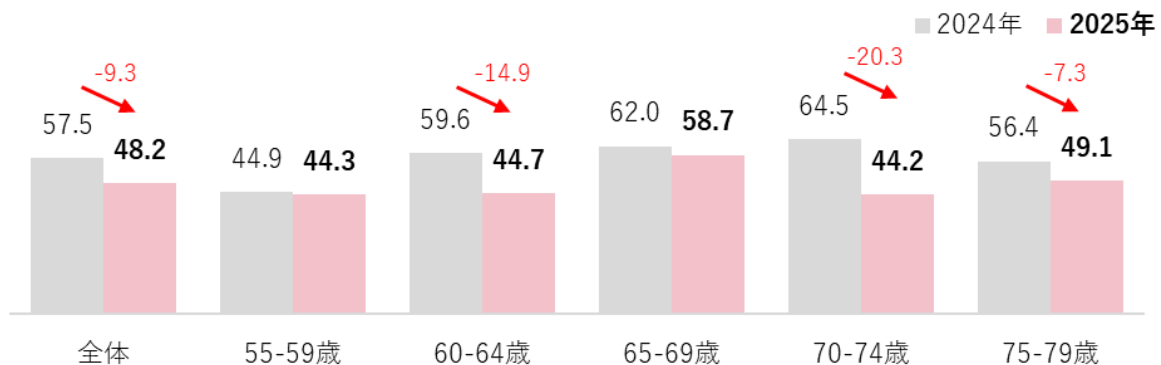
※ 本リリースの内容を掲載いただく際は、出典として「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

※ 調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

「お金の使い方」への満足度は昨年より9ポイント低下し、 節約したい費目の上位も軒並み低下するなど、節約志向の弱まりも見られた。

- ・ 「お金の使い方」の満足度は48.2%と24年に比べ9.3ポイント低下。特に60-64歳と70-74歳が大きく低下した。
- ・ 「これから節約・削減したい費目」の1位は昨年と同様「衣類・アクセサリ」だが、9.1ポイント低下。「お菓子・お酒などの嗜好品」「食料品」も低下し、「特にない」が増加した。
- ・ 最近「無駄遣い」だと感じた支出では、ファッションアイテムの衝動買いのほか、似たようなものの購入、ネット通販やクレジットカードでの支払いで財布の紐がゆるむなどの声が挙がった。

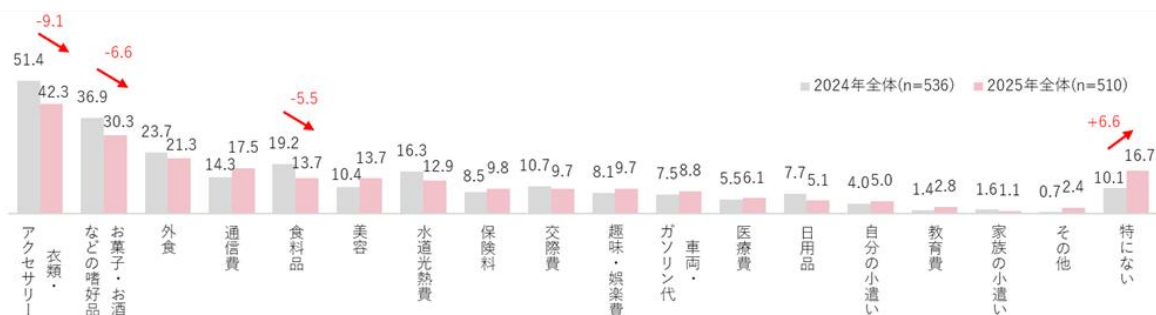
■「お金の使い方」の満足度（%）



※回答者数 2024年 全体n=536、各年代n=107 2025年 全体n=510、各年代n=102

※満足度…7段階の選択肢で聴取。「とても満足」「満足」「やや満足」の合計値

■これから節約・削減したい費目（3つまで・%）



■最近「無駄遣い」だと感じた支出（自由回答抜粋）

ファッションアイテムを衝動買い

- ・ バーゲンで18万円位の洋服をお得だと思って購入したが、後でバーゲンという言葉に乗ってしまったなと思った（62歳）
- ・ 洋服が好きでかわいいデザインがあると買ってしまう。もう少し手持ちを考えて賢くお買い物をしなきゃと68歳になって反省（68歳）

似たようなもの・同じものを購入

- ・ かごのバッグ。夏になると欲しくなるが、購入後同じようなものを持っていたことに気づいた（58歳）

- ・ 本が好きでよく買うが、同じものを二冊買ってしまい、しまったと思った（67 歳）

ネット通販やクレジットカード払い

- ・ 週末の夜、ライブハウスに行くので派手なアロハシャツが着たくなり、ネットをあちこち見ているうちに 3 枚購入。着て行ったのは最初に気に入ってポチッとした商品。あとの 2 枚はメルカリ行きかも（64 歳）
- ・ クレジットカード支払いなので、つい余計なものを買ってしまう（70 歳）

子や孫のため

- ・ 孫のためのおもちゃや洋服など、ちょっと使いすぎたかな（5 万円）。与えすぎるのも良くないと反省。まだ 1 才 7 ヶ月で可愛い盛りなのでつい（65 歳）
- ・ 冬物のバーゲンセール服（2 万円）。着るかどうか分からない娘のため（68 歳）

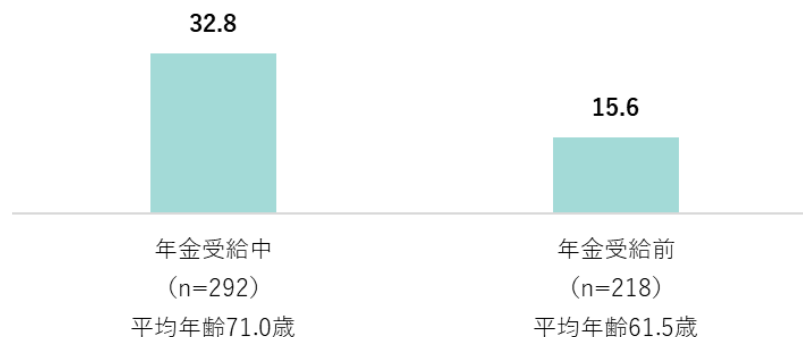
本来不要だった支出

- ・ iPad が故障したが、最初から Apple に持ち込まなかったため修理費が無駄払いになった（69 歳）
- ・ 観劇チケット購入時、時間を間違えて多く支払うことになった（76 歳）

現在の年金制度への満足度は、受給前に比べ、受給中の方が約 2 倍高い。

- ・ 現在の年金制度への満足度を回答者全員に聞いたところ、受給中 32.8%、受給前 15.6%と約 2 倍の開きが見られた。「十分食べていける」などの実感が満足度につながっている。

■現在の年金制度への満足度（%）



※満足度…7段階の選択肢で聴取。「とても満足」「満足」「やや満足」の合計値

■年金制度への満足度の理由（受給者の自由回答抜粋）

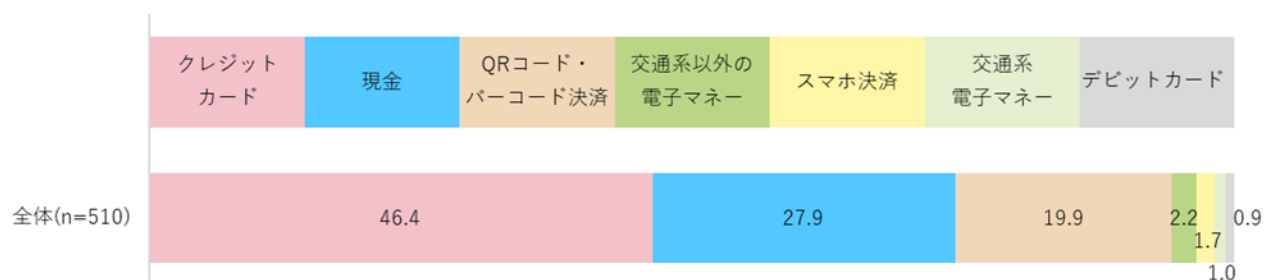
- ・ 受給できるようになり、定期的に決まった額がもらえることのありがたみを感じる（69 歳）
- ・ 若い時には、老後年金だけでは食べていけないのではないかと考えていた。現在年金だけで十分食べていけるし、3 割ほど貯金もできている。その分決めた金額以上は使わないように気を付けている（77 歳）

メインの決済手段は「クレジットカード」がトップで、「現金」を大きく上回った。

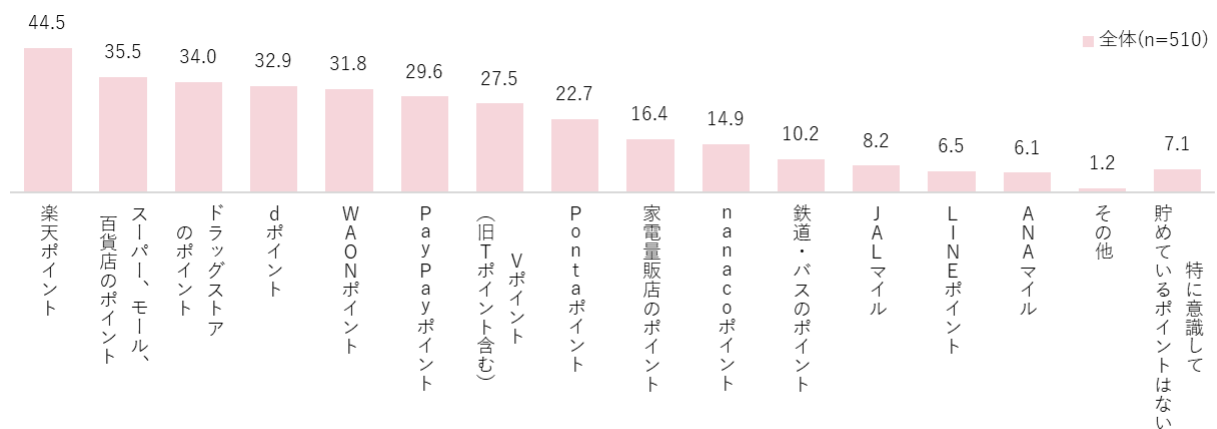
9割以上がポイ活を実施。

- ・ 普段お店で支払う際のメインの決済手段は「クレジットカード」が46.4%で最多。「現金」27.9%を大きく上回った。
- ・ 普段意識して貯めているポイントの1位は「楽天ポイント」で、唯一4割を超えた。9割以上が何らかのポイント貯めている。
- ・ ポイントを貯めるためにしていることとして、「現金ではなくクレジットカードなどで支払う」が半数を超えたほか、「できるだけ同じ店で買い物する」「ポイントが多く貯まる日・期間に買い物する」などが挙がった。

■お店での支払い時のメインの決済手段（％）



■普段意識して貯めているポイント（複数回答・％）



■ポイントを貯めるためにしていること TOP5（複数回答・％）

普段意識してポイント貯めている人（n=474）

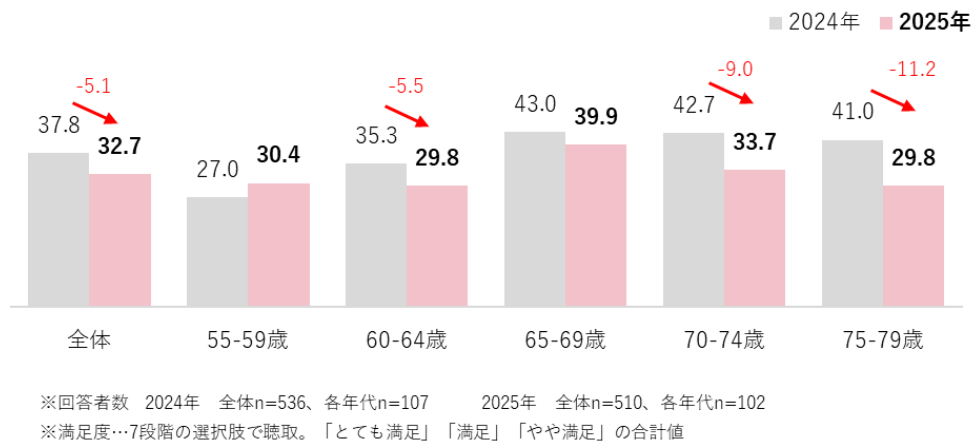
1位	現金ではなくクレジットカードやQR・バーコード決済で支払う	54.8
2位	ポイントが貯まるよう、できるだけ同じ店で買い物する	48.8
3位	ポイントが多く貯まる日・期間に買い物する	46.1
4位	ポイントアップのキャンペーンにエントリーして買い物する	21.8
5位	複数のポイントを同時に貯める	13.8

「お金の守り方・増やし方」の満足度は5ポイント低下。

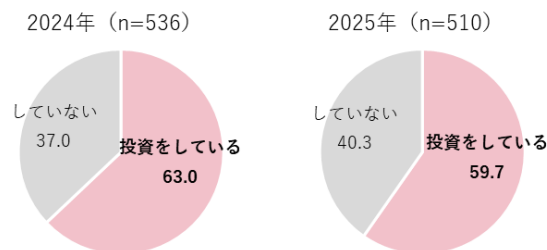
投資をしている割合は同程度だが、「NISA」の利用は10ポイント以上の伸び。

- 「お金の守り方・増やし方」の満足度は32.7%と昨年から5.1ポイント低下した。特に70代以上の低下が大きい。
- 回答者のうち、投資をしているのは約6割で昨年と同程度。運用・保有している商品は「NISA」が最も高く、昨年から10.8ポイント増加。一方、「国内株式」「投資信託」は5ポイント前後低下した。

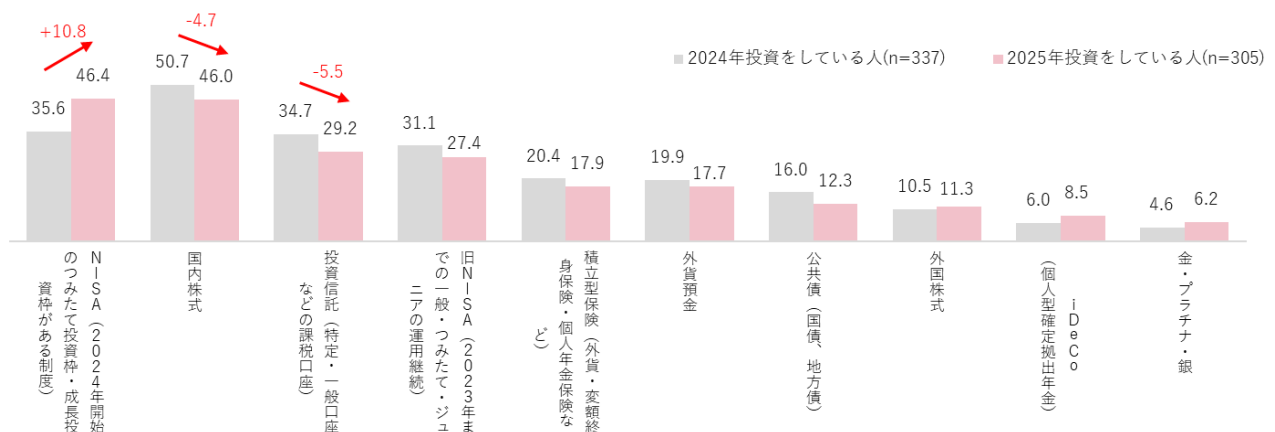
■「お金の守り方・増やし方」の満足度（%）



■投資の有無（%）



■運用・保有している商品 TOP10（複数回答・%） ※2025 年降順



専門家の見解

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016 年から現職。年間約 900 人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立っている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。

著書に『消費の主役は 60 代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



節約疲れのその先に。50 代以上女性の揺れる消費と投資

お金の使い方に対する満足度が、前年比で 9 ポイント落ち込みました。背景には、物価高や将来不安といった構造的な課題の他、「節約疲れ」という心理的な要因も浮かび上がります。「我慢の限界」「自分へのご褒美」といった声に象徴されるように、反動でつい無駄遣いしてしまう様子が見受けられました。

無駄遣いの領域は幅広く、アパレルや化粧品、食料品や日用雑貨、サプリメントや健康器具、家電、寝具、本などのモノ消費から、おでかけ先でのぜいたくな外食やタクシー代、孫や娘へのギフトなど、コト消費にまで及びます。特に印象的だったのは、ネット通販やキャッシュレス決済の普及による「お金感覚のゆるみ」を指摘する声。自由記述には「ネット通販で似た服を買った」「クレカ払いだと、つい余計なものを買ってしまう」など、後悔や失敗談が数多く寄せられました。

こうした無駄遣いの裏には、節約一辺倒では息が詰まるというマインドや、自分のために使いたいという欲求が垣間見えます。その一方で、資産形成への関心も確実に高まっています。新 NISA の利用率は 11 ポイント増、iDeCo も現役世代で伸びており、堅実な長期投資志向が 50 代以上女性にも根づき始めているようです。

年金制度に関しても、受給者の満足度が高く、「実際に受け取ってみると、案外やっていける」といった生活実感がうかがえました。加えて、キャッシュレス決済ではクレジットカードが現金を大きく上回り、9 割以上が実践する「ポイ活」は生活の一部となりました。賢く使う工夫が当たり前になりつつあることを示しています。

節約の限界と、お金への自覚のあいだで揺れる 50 代以上の女性たち。彼女たちは今、儉約よりも「知恵」と「ちょっとした後悔」から学びつつ、自分らしいお金との付き合い方を模索しています。

■販売部数 No.1！ 50 代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50 代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康・料理・おしゃれ・お金・著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティング LAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。