

【お金に関する意識・実態調査 2026】

シニア女性の「お金の使い方」「守り方・増やし方」の満足度は増加傾向
続く物価高で節約意向が高まる一方、
年金の補完や趣味・旅行の原資作りに「投資意欲」も拡大
財産は「遺す」から「自分の人生のために使い切る」へ、マネー観に転換の兆しも

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）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(2025 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 2025 年より約 4 ポイント増加。物価高の中、生活費の節約意向が高まる一方、「衣類・アクセサリ」「美容」は節約意向が低下。「お金の守り方・増やし方」の満足度も約 5 ポイント増加。投資に前向きな人は満足度も高い。
- 投資割合は 2025 年より約 5 ポイント増加し、特に 50～60 代における新 NISA の伸びが大きい。投資をする理由の 1 位は「老後の生活費の補填（年金の補完）」、次いで「ゆとりある暮らし（趣味・旅行）の原資作り」。
- 「将来のお金に対する心配」は減少。保有している財産を「親族や知人に残したい」と考える層が最も多い一方、55～64 歳では「残さずに使い切りたい」が最多に。

【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニア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く一方で、健康で社会参加に積極的な「アクティブシニア」が日本の消費の中で存在感を増しています。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 498 名

調査実施日：2026 年 6 月 11 日（木）～6 月 15 日（月）

※2024 年：6 月実施、55～79 歳の全国のハルトモの女性 536 名、2025 年：6 月実施、55～79 歳の全国のハルトモの女性 510 名

※24～26 年調査はすべて、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2025年より約4ポイント増加。

物価高の中、生活費の節約意向が高まる一方

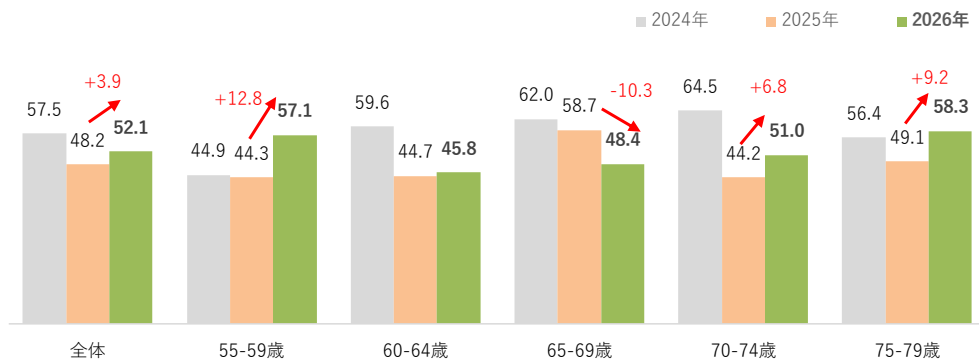
「衣類・アクセサリ」「美容」は節約意向が低下。

「お金の守り方・増やし方」の満足度も約5ポイント増加。

投資に前向きな人は満足度も高い。

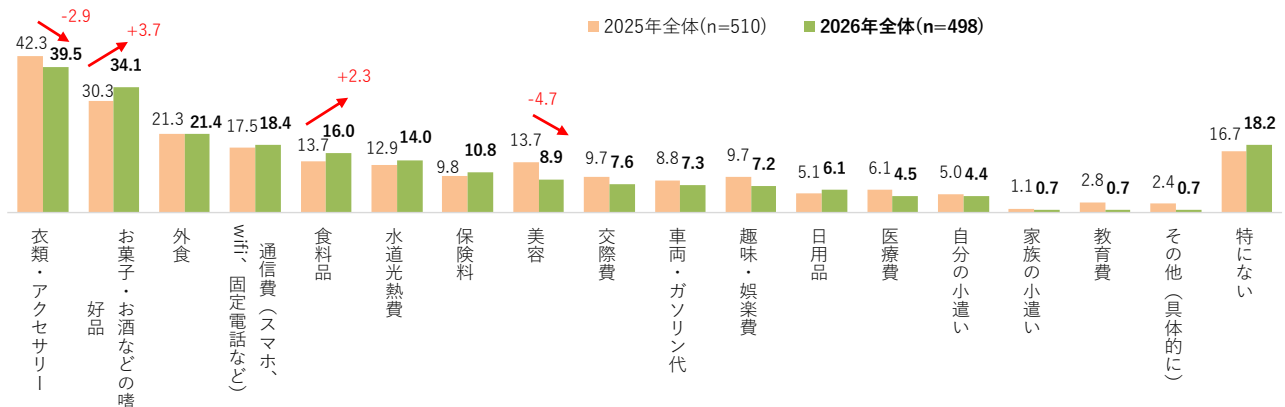
- 「お金の使い方」に満足している（とても満足している＋満足している＋やや満足している）割合は52.1%と2025年に比べ3.9ポイント増加。特に55～59歳で12.8ポイント、75～79歳で9.2ポイントと満足度が高まった。
- お金の使い方に満足している主な理由は年代によって違いがあり、50代では「節約と出費をコントロールできている」こと、70代では「好きなようにお金を使えている」ことが満足感につながっている。逆に満足していない理由は「使いたいけど節約してしまう」「節約したいけど使ってしまう」の2つの傾向に分かれている。特に子育ての終了や仕事をやめて年金生活に入る、などライフステージの過渡期にある60代でお金の使い方に戸惑う声が聞かれた。
- 「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、節約意向は2.9ポイント低下。「美容」も4.7ポイント低下した。一方で「お菓子・お酒などの嗜好品」「食料品」は増加した。
- 「お金の守り方・増やし方」に満足している（とても満足している＋満足している＋やや満足している）割合は2025年より4.5ポイント増加しており、特に55～59歳、75～79歳の2層で満足度が増加。
- 積極的に投資・運用している人は満足度が高く、NISAが好調なことも満足度の高さに寄与している。一方、「忙しくて投資・運用にまで手が回らない」、「リスク懸念から投資に踏み込めていない」人は満足度が低い傾向がある。

■「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 2026年 全体n=498、各年代n=100
※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・％）



■「お金の使い方」の満足理由（自由回答抜粋）

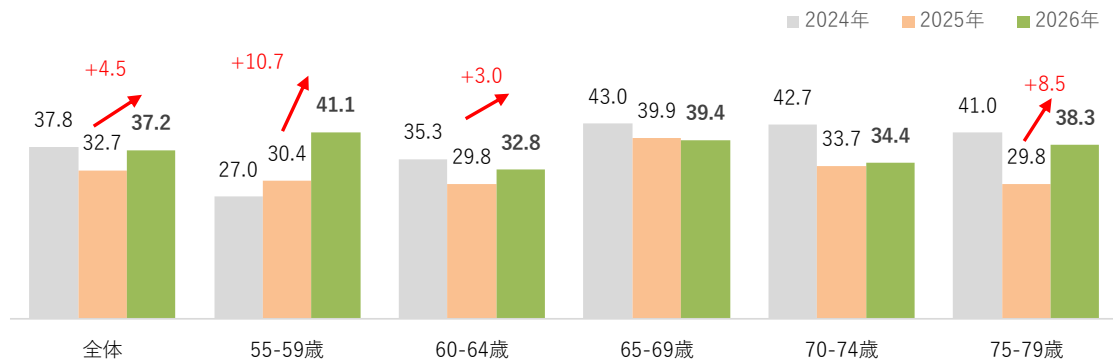
満足している理由

- ・ 見切り品を買う・光熱費節約等しつつ、無駄をしないを心がければ問題は起こらない（58 歳）
- ・ 無駄遣いをしないよう気を付けている。ただ、経済を回すために適度には使う（59 歳）
- ・ 日々の生活に不安がない上、時々海外旅行に行けるくらいの余裕があるから（74 歳）
- ・ この年になると、欲しい物は買わないといつどうなるか分からないので我慢はしません。ですので、満足しています（78 歳）

満足していない理由

- ・ 少なくなった収入の範囲で暮らさなくちゃと思いつつ、どうしても、現役時代と変わらない生活になってしまう（63 歳）
- ・ まだ子育て時期のクセが抜けずブレーキがかかり、自分のために使えない（65 歳）
- ・ 自分で言うのもどうかと思うが浪費家だから節約がとても苦手。昨年仕事（パート）を辞めて年金だけの生活になったが、相変わらず生活習慣を変えられなくて貯金を取り崩している。それに加えてこのところの物価高。今後は節約もしっかりしていくべきだと自戒している（68 歳）
- ・ 働いているので、年金以外の収入が少しあり、洋服や化粧品を買ってしまう（69 歳）

■「お金の守り方・増やし方」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 2026年 全体n=498、各年代n=100
※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

■「お金の守り方・増やし方」の満足理由（自由回答抜粋）

満足している理由

- ・ これは今だからこそですが、NISA が好調であること（私は新 NISA になる前からやっているの
で余計にそう感じています）。主人が前々からやっていた会社の株も調子がよく、今時点では
満足です（57 歳）
- ・ 夫は全くノータッチなので、自分で勉強して株を始めた。ちょっと失敗もしたけれど、今現在
リスク資産も順調に増えてきたので満足している（68 歳）
- ・ 投資信託と NISA は銀行などの貯蓄とは全然違うので、増え方にはとても満足している（78 歳）

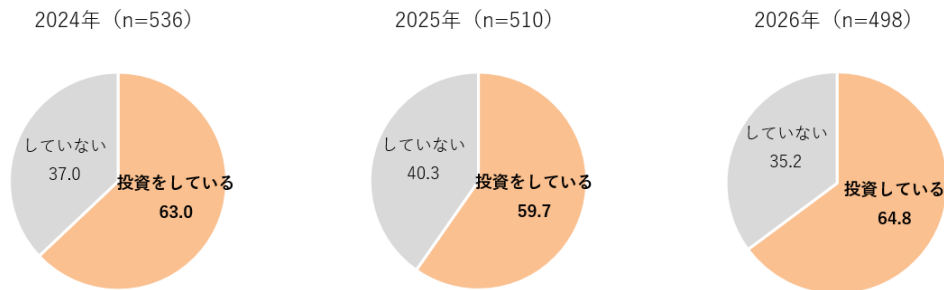
満足していない理由

- ・ もっと賢い方法があるはずだが、介護等で忙しすぎて、じっくりと資産管理に向き合う時間が
取れない（65 歳）
- ・ 怖くて投資などに手を出すことが出来ないので、定期預金などの利息が増えているだけ。どん
どん減っているように思う（66 歳）

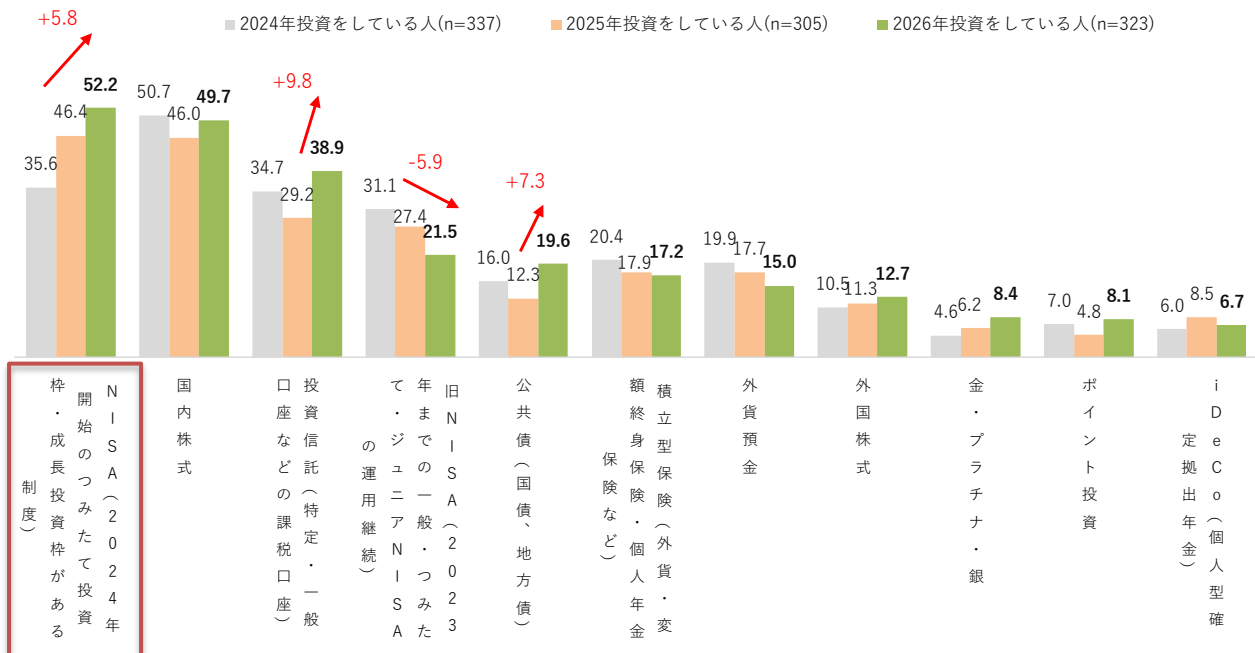
**投資割合は 2025 年より約 5 ポイント増加し、
特に 50－60 代における新 NISA の伸びが大きい。
投資をする理由の 1 位は「老後の生活費の補填（年金の補完）」、
次いで「ゆとりある暮らし（趣味・旅行）の原資作り」。**

- ・ 投資をしている人の割合は 2025 年から約 5 ポイント増え、64.8%となった。保有・運用している商品は新 NISA がトップで、特に 55～69 歳で高い。次いで国内株式、投資信託となっている。
- ・ 投資をする理由として全年代で最も多かったのは「老後の生活費の補填（年金の補完）」。次いで「ゆとりある暮らし（趣味・旅行）の原資づくり」。
- ・ 年代別にみると、60 代では「医療費や介護費など『もしも』の資金確保」、55～59 歳では「インフレ（物価上昇）による資産目減りの防止」など、生活防衛、リスク管理の手段として投資をしている様子もうかがえる。
- ・ 55～64 歳では投資理由として「新 NISA など税制優遇制度の充実」が比較的高く、当該年代の新 NISA 保有率が高い背景となっていると考えられる。

■投資の有無（％）



■運用・保有している商品 TOP10（複数回答・％）※投資をしている人ベース/2026 年降順

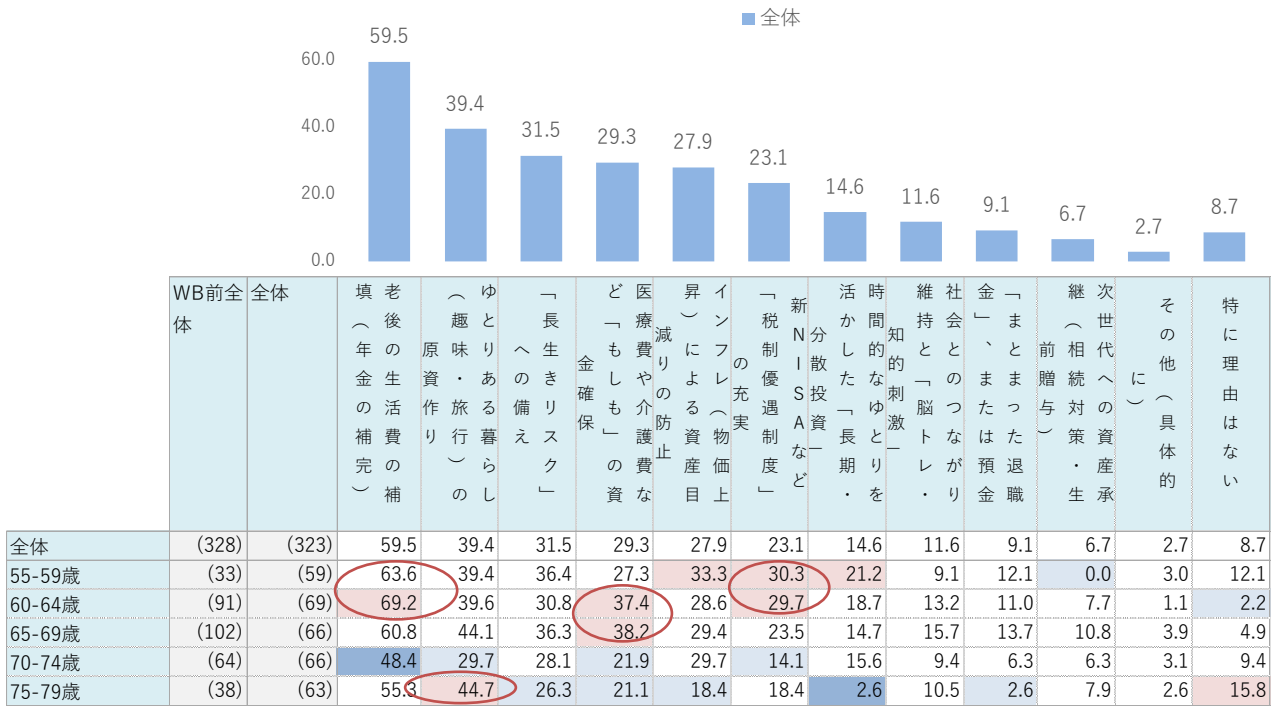


年代別にみた新 NISA の運用・保有 ※投資をしている人ベース(%)

増加 → 減少 → （5 ポイント以上の増減）

	2024 年	2025 年	2026 年
55～59 歳	(n=61) 43.1	(n=57) 54.5	(n=59) 60.6
60～64 歳	(n=65) 46.8	(n=62) 43.0	(n=69) 64.8
65～69 歳	(n=66) 38.6	(n=62) 50.0	(n=66) 60.8
70～74 歳	(n=65) 28.4	(n=59) 34.5	(n=66) 32.8
75～79 歳	(n=80) 24.1	(n=64) 50.0	(n=63) 42.1

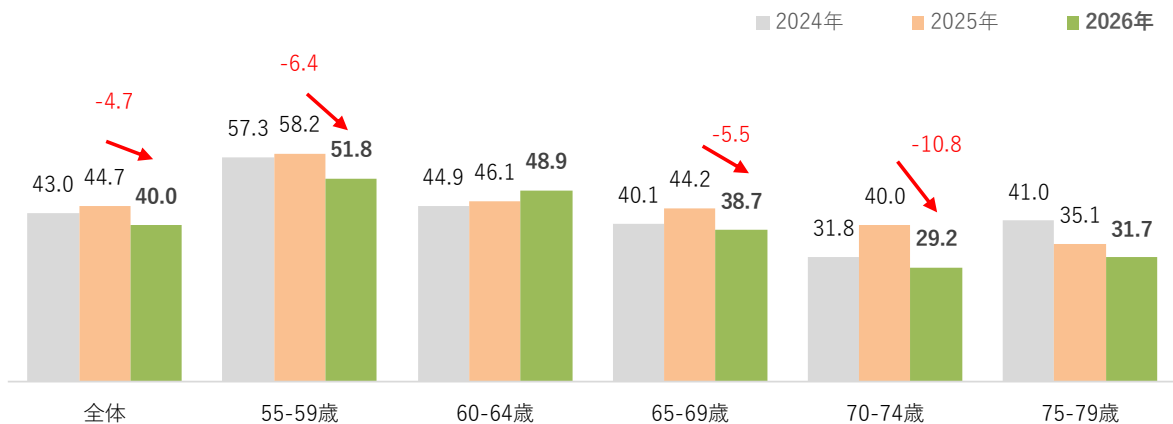
■投資をする理由（複数回答・%）



**「将来のお金に対する心配」は減少。
保有している財産を「親族や知人に残したい」と考える層が最も多い一方、
55～64歳では「残さずに使い切りたい」が最多に。**

- ・ 将来のお金について「心配している」（とても心配している+心配している+やや心配している）と答えた割合は、全体で2025年より約5ポイント減少。主な理由は「今の資金で老後もまかなえる目算が立っているから」。一方心配している理由は現状の物価高や不測の事態への不安。
- ・ なお、保有している財産を将来的にどうしたいかについては、全体では「親族や知人に残したい」が最も多かったが、55～64歳では「残さずに使い切りたい」が上回った。
- ・ 「社会のために役立てたい」は55～59歳で14.3%にとどまった一方で、60代以上は3割前後が「そう思う」と回答している。

■将来のお金に対する心配(%)



※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 2026年 全体n=498、各年代n=100

※心配している度…7段階の選択肢で聴取。「とても心配している」「心配している」「やや心配している」の合計値

■「将来のお金に対する心配」の理由（自由回答抜粋）

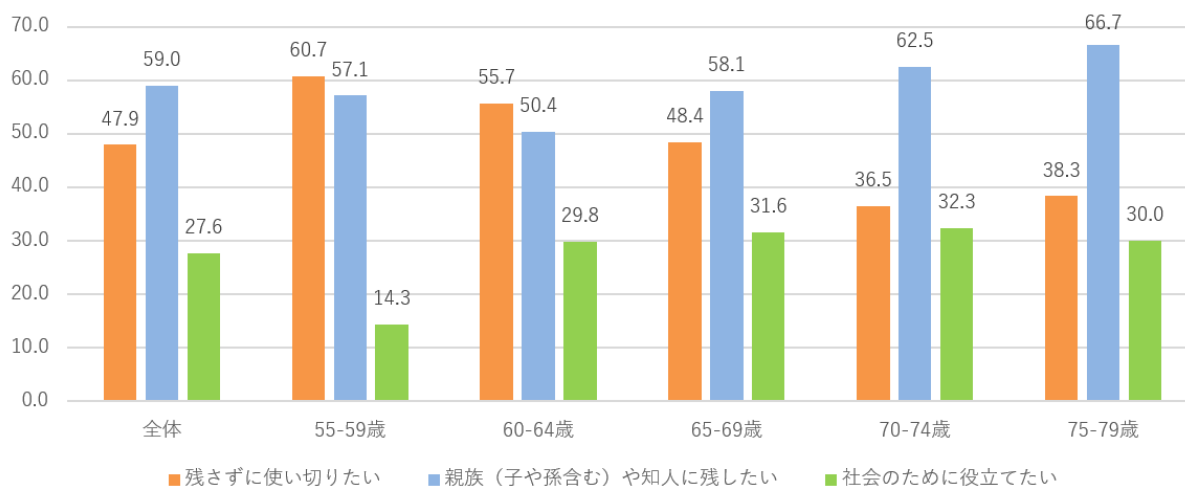
心配していない理由

- ・ 年金ももらえと思うし、主人も 65 歳まで働くと言っているし、自分が働ければ良いと思っているので（57 歳）
- ・ 今のままの生活を継続する限り、充分資金が足りると思っている（67 歳）
- ・ 金融資産に築 5 年のマンションがあるし、この国は生活保護も高額医療費・介護費限度額もあるので（70 歳）
- ・ 主人が亡くなり、遺産を子どもたちに分けた後、自分の財産を計算したら、老後に十分なものがあることがわかったから（78 歳）

心配している理由

- ・ 収入減なのに物価高で今から預金を崩しているので（56 歳）
- ・ ある程度の備えはあるが、それでは不足となる事態が起きるかもしれないから。杞憂かもしれないが（60 歳）
- ・ この先の物価高騰や病気、老後の生活などにより、お金の使い方がだいぶ変わってくると思うので心配は尽きない。いくらあったら充分ということはない（69 歳）

■保有している資産を将来的にどうしたいか（「そう思う」＋「ややそう思う」・％）



専門家の見解

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

村田 多恵子（むらた たえこ）

大学卒業後、生活研究に基づくマーケティング戦略を提案する企業に入社。約 35 年にわたり、化粧品や食品など大手消費財メーカーの 1,000 以上のプロジェクトに関与する。

世代論による市場理解や生活者起点を強みに、数多くの新製品・新規事業開発やブランディング支援を実施。

生活者へのインタビューはのべ 1 万人を超える。

ハルメクに入社後シニア女性のリアルな声を社内外の事業に活かしている。



「遺す」から「使い切る」へ。投資で守り、自分のために使う 50 代以上女性の新常态

今回の「お金に関する意識・実態調査 2026」から見えてくるのは、物価高という環境下でもお金に対して受け身にならず、前向きに向き合う 50 代以上の女性の姿です。「お金の使い方」の満足度は昨年より 3.9 ポイント増加して 52.1%となりました。「この年になると、欲しい物は買わないと、いつどうなるか分からないので、我慢はしません」という声に象徴されるように、限られた時間を豊かに生きるための消費に意欲的です。

その消費を支え、お金の不安を払拭しているのが、投資への積極的な姿勢です。投資をしている人の割合は 64.8%に達し、特に 55～69 歳を中心に新 NISA の保有・運用が高い傾向にあります。投資をする理由のトップは「老後の生活費の補填（年金の補完）」ですが、全体で 2 番目に高かったのは「ゆとりある暮らし（趣味・旅行）の原資づくり」でした。ただ将来が不安だから貯め込むのではなく、「今の自分を楽しむため」に投資を活用し、「守り」と「攻め」のバランスを上手にとっていると言えます。

さらに注目すべきは、将来の資産に対する意識の変化です。財産を将来的にどうしたいかという問いに対し、全体では「親族や知人に残したい」が最も多かったものの、55～64 歳の層では「残さずに使い切りたい」が「親族や知人に残したい」を上回りました。旧来の「子どもに財産を遺す」という価値観から、「自分の人生のために、自分のお金を使い切る」という自立した考え方へと、マネー観が転換していることがうかがえます。

将来の不安は投資などでコントロールして資産を守りつつ、自分の心を豊かにするものには我慢せずに使う。こうした姿は、これからの時代における「幸せで自立したマネーライフ」の新しいロールモデルのひとつと言えるのではないのでしょうか。

■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。

