

ソニー生命 “敬老の日” アンケート 60～70 代の男女 300 人にライフプランのアドバイスを仰ぐ

## いまの暮らしに満足しているシニア世代は約 7 割

### 幸せなシニアライフを送るために早くから準備を心掛けたい 3 ヲ条とは

9 月 17 日は敬老の日。いわゆる団塊の世代のリタイアがはじまり、少子高齢社会となった日本において、シニア世代の方々には果たして、いまの暮らしにどういう実感を抱いているのでしょうか。また、これからシニア世代を迎える世代に対してどのような助言をしたいと考えているのでしょうか。ソニー生命は、60～70 代のシニア世代の男女 300 人に意識調査を実施し、その現状と、幸せなシニアライフを送るためのアドバイスを聞きました。

#### ◆調査結果の要約◆

##### ■ POINT 1

シニア世代の 73%が、いまの暮らしに満足している。

60～70 代のシニア世代に対し、総合的に現在の暮らしに満足しているかどうかを聞いたところ、「非常に満足」(2.7%)、「まあ満足」(70.3%)をあわせた 73.0%が「満足」と回答しました。全体の 7 割がいまのシニアライフに満足しているという結果が明らかになりました。

##### ■ POINT 2

健康的な生活、家族や友人とのつながりには 7 割以上の満足度。金銭的な備えや地域活動には半数以上が不満足。

主なライフシーンに分けて聞いたところ、「健康的な生活ができている」(74.4%)、「夫婦、家族関係が充実している」(77.3%)、「友人などの人とのつながり」(78.0%)、「趣味があり、時間を有意義に使っている」(75.7%)には、7 割以上が、満足と回答しました。それらに比べて「預貯金などの金銭的な備え」(36.0%)、「ボランティア活動など地域活動ができている」(31.0%)は、満足度が低いことがわかりました。

##### ■ POINT 3

準備した項目は、住居、人間関係、趣味、保険が上位。それぞれ 40～50 代からはじめた人が約半数。

シニアライフを迎える準備として実行したことは「住宅ローンの完済など、住居の確保」(76.7%)、「夫婦、友人関係など人間関係を大切に作る」(73.3%)、「趣味をつくる」(73.0%)、「ケガや病気、介護に備えて保険に加入する」(69.3%)と続きました。また、それらの準備については約半数が 40～50 代からはじめたことがわかりました。

##### ■ POINT 4

シニアライフのために重要と考える 3 ヲ条は、金銭的な備え、体力づくり、人間関係。

シニアライフを迎えるにあたり最も重要と考える項目を聞いたところ、「預貯金など金銭的な計画」(30.3%)、「体力づくりのために日頃から体を鍛える」(26.7%)、「夫婦、友人関係など人間関係を大切に作る」(26.3%)が、上位 3 位を占めていました。これら 3 つが、早くから準備を心掛けたい 3 ヲ条と言ってよいでしょう。

高齢化社会を迎えたいま、「長生きをすることが幸せだ、と心から言える世の中にしたい」という思いのもと、ソニー生命では安心して、充実したシニアライフを送っていただけるよう、ともに人生を考える相談相手としてお客さまのお役に立ちたいと考えております。

－ 調査概要 －

- 表 題：人生設計に関する調査
- 調査主体：ソニー生命保険株式会社
- 調査方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケート専門サイト「アイリサーチ」を使用した Web アンケート
- 調査期間：2012年8月28日(火)～29日(水)
- 調査対象：日本全国に住む60歳から79歳までのシニア男女
- 回答人数：300人
  - 男女比 男性 71.3%、女性 28.7%
  - 年 齢 60～69歳 76.0% 70～79歳 24.0%

◆調査結果の詳細◆

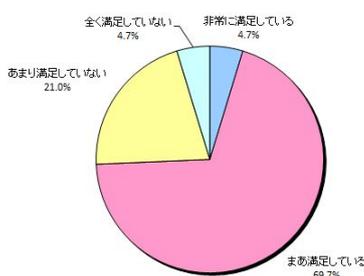
アンケートでは、まず暮らしのなかの主なライフシーンを挙げ、それぞれの項目に関して満足度を聞きました。その結果、「健康的な生活ができている」で「非常に満足」（4.7%）と「まあ満足」（69.7%）をあわせた 74.4%が満足と回答しました。同様に「夫婦、家族関係が充実している」では 77.3%、「友人などの人とのつながり」では 78.0%、「趣味があり、時間を有意義に使っている」では 75.7%が満足しています。

ところが「ボランティア活動など地域活動ができている」では「全く満足していない」と「あまり満足していない」をあわせた 69.0%が満足しておらず、同様に「預貯金などの金銭的な備え」も 64.0%、「仕事や継続的な収入などがある」も 59.0%が満足していませんでした。項目によって満足度のばらつきがあることが分かりました。

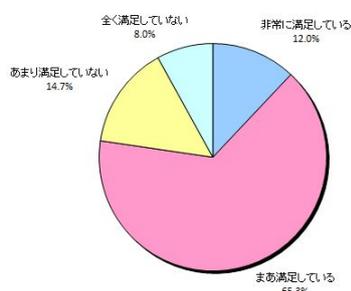
Q1.あなたは、現在の生活のそれぞれの項目に関して、どの程度満足されていますか。

（お答えはそれぞれひとつ）（N=300）

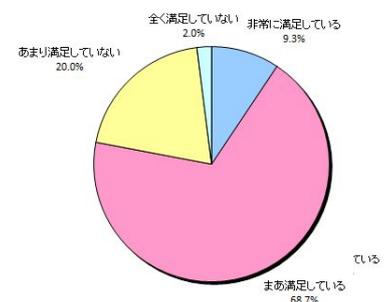
Q1-1【健康的な生活ができている】



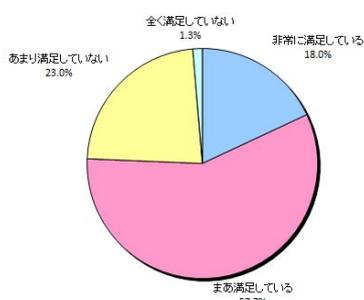
Q1-2【夫婦、家族関係が充実している】



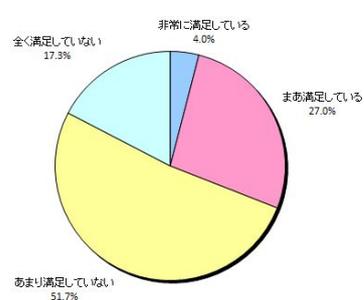
Q1-3【友人などの人とのつながり】



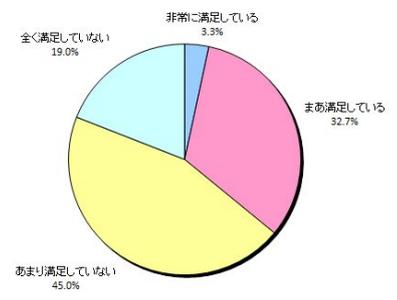
Q1-4【趣味があり、時間を有意義に使っている】



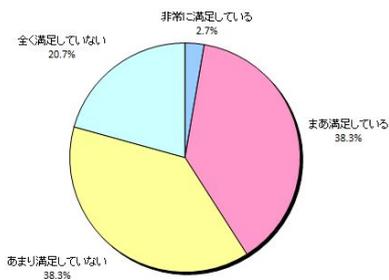
Q1-5【ボランティア活動など地域活動ができている】



Q1-6【預貯金などの金銭的な備え】



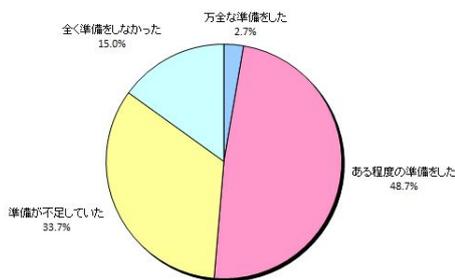
**Q1-7【仕事や継続的な収入などがある】**



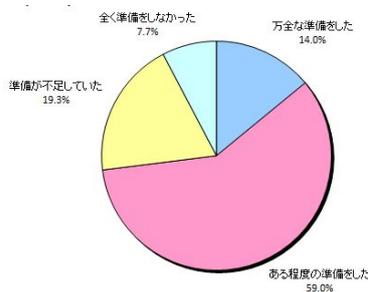
次の質問では、シニアライフのためにどのような準備を行ったかを項目ごとに聞きました。「体力づくりのために日頃から体を鍛える」では「万全の準備をした」(2.7%)と「ある程度の準備をした」(48.7%)をあわせた 51.4%が準備をしたと答えました。同様に「住宅ローンの完済など、住居の確保」で 76.7%、「夫婦、友人関係など人間関係を大切にする」で 73.3%、「趣味をつくる」で 73.0%、「ケガや病気、介護に備えて保険に加入する」で 69.3%、「預貯金など金銭的な計画」で 52.4%が準備をしていました。これらの項目で過半数以上がシニアライフへの準備をしていたことがわかります。

**Q2. あなたは 60 代からの生活のためにどのような準備を行いましたか。それぞれの項目で、あなたの気持ちに近いものをお答えください。(お答えはそれぞれひとつ) (N=300)**

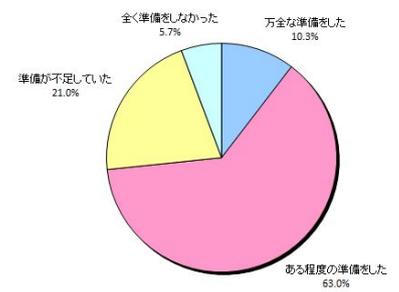
**Q2-1【体力づくりのために日頃から体を鍛える】**



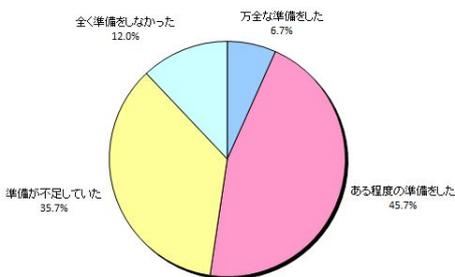
**Q2-2【趣味をつくる】**



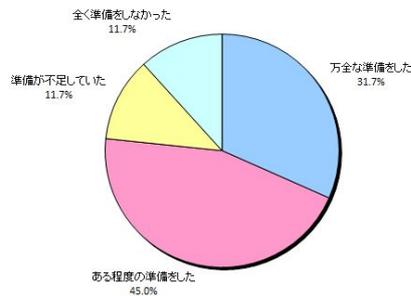
**Q2-3【夫婦、友人関係など人間関係を大切にする】**



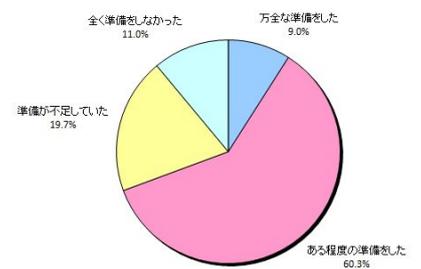
**Q2-4【預貯金など金銭的な計画】**



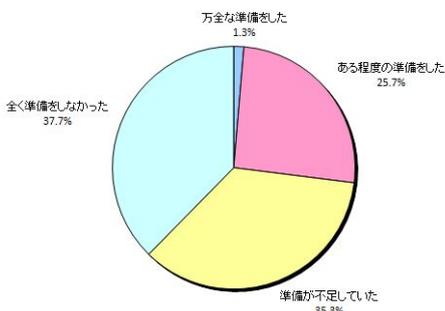
**Q2-5【住宅ローンの完済など、住居の確保】**



**Q2-6【ケガや病気、介護に備えて保険に加入する】**



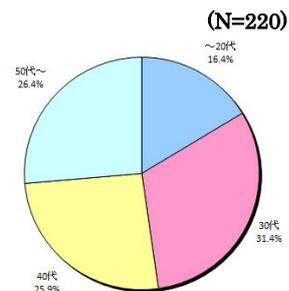
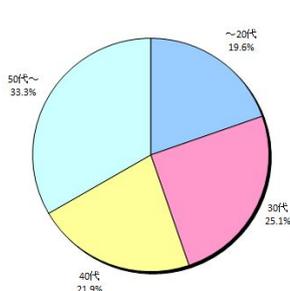
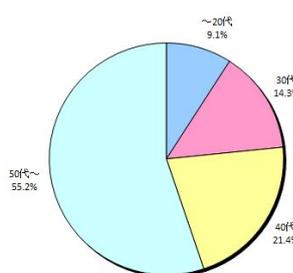
**Q2-7【退職後の再就職に備えた、資格取得などの準備】**



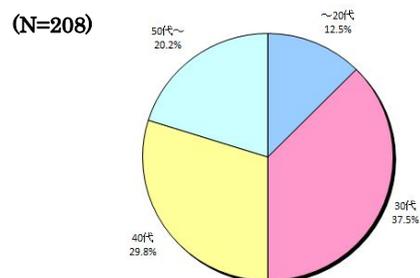
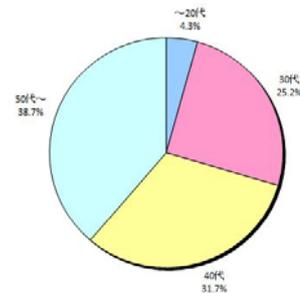
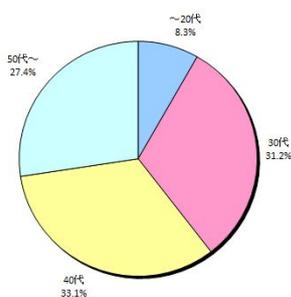
では、それらの準備をシニア世代の方々はいつ頃からはじめていたのでしょうか。準備していたと答えた人にも、項目ごとに聞きました。下の円グラフを見ると、項目によって年代配置はまちまちになっていますが、共通しているのは40代と50代をあわせるとおおむね過半数を超えることです。そして、興味深いのはQ3-6の「ケガや病気、介護に備える」や、Q3-7の資格取得などで「30代」と回答した人が多いこと。やはり早めには始めるべき準備もあるということなのでしょう。

### Q3. 準備はいつ頃から始めましたか。(お答えはそれぞれひとつ)

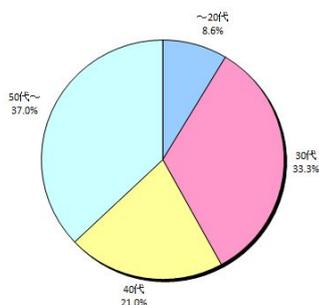
Q3-1【体力づくりのために日頃から体を鍛える】(N=154)    Q3-2【趣味をつくる】(N=219)    Q3-3【夫婦、友人関係など人間関係を大切にする】(N=220)



Q3-4【預貯金など金銭的な計画】(N=157)    Q3-5【住宅ローンの完済など、住居の確保】(N=230)    Q3-6【ケガや病気、介護に備えて保険に加入する】(N=208)

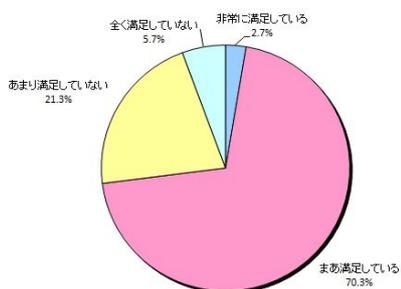


Q3-7【退職後の再就職に備えた、資格取得などの準備】(N=81)



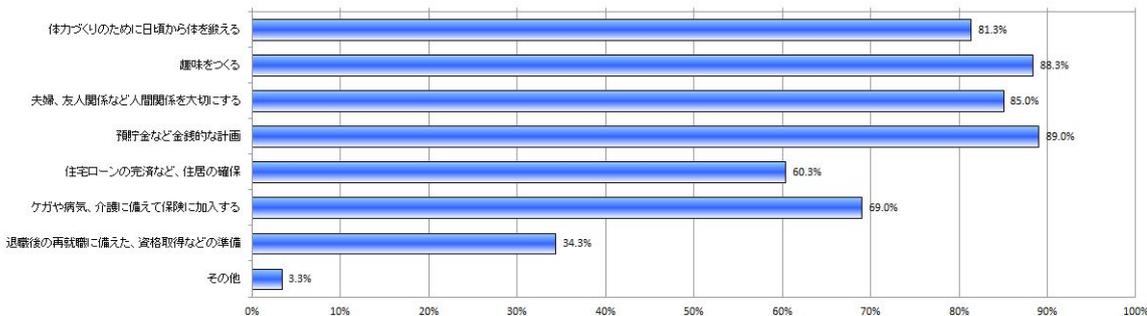
次の質問では、現在の暮らしに対する総合的な評価を聞きました。「総合的にあなたは現在の暮らしに満足していますか」という問いに「非常に満足」(2.7%)と「まあ満足」(70.3%)をあわせた73.0%が満足と回答しています。7割のシニア世代が満足と答える現状は、幸せな状態といえるのではないのでしょうか。

### Q4. 総合的にあなたは現在の暮らしに満足していますか。(お答えはひとつ) (N=300)

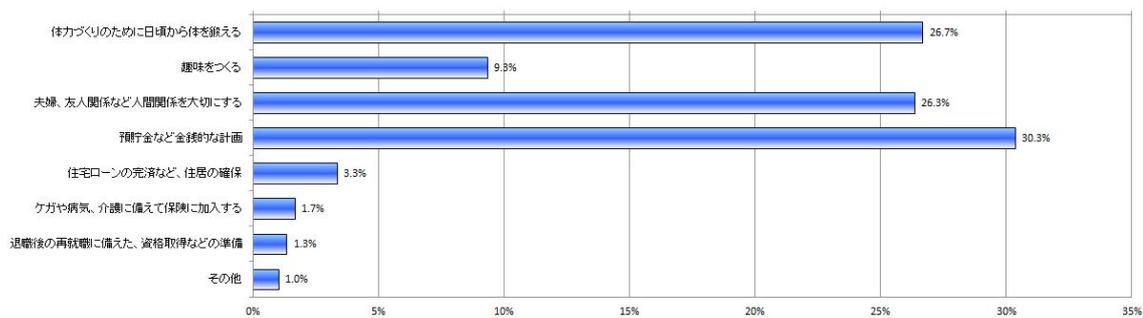


「60代からの生活のために重要だと思うもの」を聞いたところ、下記のような結果が出ました。特に、最も重要なものを聞いた Q5-2 では「預貯金など金銭的な計画」がトップとなり、「体力づくりのために日頃から体を鍛える」、「夫婦、友人など人間関係を大切にする」が群を抜いています。この3つが、幸せなシニアライフを迎えるための3カ条ということになりそうです。

**Q5-1. あなたが 60 代からの生活のために重要だと思うものをお答えください。(お答えはいくつでも)【重要だと思うもの】(N=300)**



**Q5-2. また、その中で最も重要だと思うものをお答えください。(お答えはひとつ)【最も重要だと思うもの】(N=300)**



今回のアンケートでは、シニアの先輩として後輩たちに対するアドバイスも聞いています。その自由回答からいくつかご紹介したいと思います。

**Q6.あなたはこれからシニア世代を迎える世代に、どんなアドバイスをしますか。(お答えは具体的に)**

- ・いつも計画を持ち、柔軟に変更せよ (千葉県・男性・74歳)
- ・金銭面を充実させること。公的年金、個人年金、家賃収入など確実な収入を確保すること。健康であること。遊べるだけの体力を残して退職すること。趣味を持つこと。友人を数人確保すること。(埼玉県・女性・62歳)
- ・人生設計を早めにたてること (東京都・女性・63歳)
- ・60代を迎えて体調を崩す人が多いようです。人間関係、趣味、お金・・・大切なもの、準備が必要なものは山ほどありますが、最後の砦はやはり健康な心と体。これからのプランを考えると、生き生きとした生活を送るために何が必要か、早めに考えておくとういと思います。(三重県・男性・60歳)
- ・人生何があるか分からないので、まずお金を貯める！(埼玉県・男性・60歳)
- ・借金は持たない。自分の趣味を確立しておく。(福岡県・男性・65歳)
- ・前向きに明るく過ごすこと (北海道・70歳・女性)
- ・地域とのつながりを大切に、積極的に催しに参加すること。(京都府・男性・70歳)
- ・ハリのある毎日を送るために、仕事以外の継続的な目的を持ち、体を動かせる活動を。(北海道・男性・61歳)

- ・60代では遅い。50代から資金繰りをきちんと立て、退職前に家のローンは完済させること。これが決まれば、あとは生活をどうするかであり、家族と一緒に検討すればまだ間に合う。(埼玉県・男性・63歳)
- ・3年、5年、10年と短期、中期、長期の計画を立てて生活することを提案します。(大阪府・女性・67歳)
- ・経済的な余裕が一番大切で、その上健康であること、さらに友人関係が良好であることにより、人生の後半を上手に乗り切れるように準備しておくことがよいとアドバイスしたい。(東京都・男性・76歳)
- ・定年後ゆっくり自分の好きなことをしようと思っても、なかなか相手が見つからないので、若いうちから仲間を作るようにしたら良い。(福岡県・女性・62歳)

■ ソニー生命は「リタイアしてからの人生を充実させるための活動」を「リタ活」と命名し、応援します！

アンケートからは、多くのシニア世代の方々から幸せなシニアライフを迎えるため準備がいかに大切か様々なアドバイスをいただくことができました。

まだまだ若いとお思いの方も、人生の先輩たちのアドバイスをもとに、今後の人生設計をお考えになってみてはいかがでしょうか。

ソニー生命では、リタイア後に充実した日々を過ごすため「リタ活」※を提案中です。そして、リタイアを控えた世代を対象に、新しいウェブサイト「50歳からのリタ活！」をリリースしました。リタイア後に充実した日々を過ごすためのさまざまなコンテンツを掲載いたしますので、ぜひご覧ください。

「50歳からのリタ活！」URL：<http://www.sonylife.co.jp/ritakatsu/>

※リタ活とは・・・ソニー生命は、「就活」、「婚活」の次に来るものは「リタイアしてからの人生を充実させるための活動」であると考え、それを「リタ活」とネーミングしました。

ソニー生命保険株式会社  
〒107-8585 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル東館  
カスタマーセンターフリーダイヤル 0120-158-821  
SLI12-0691-0007