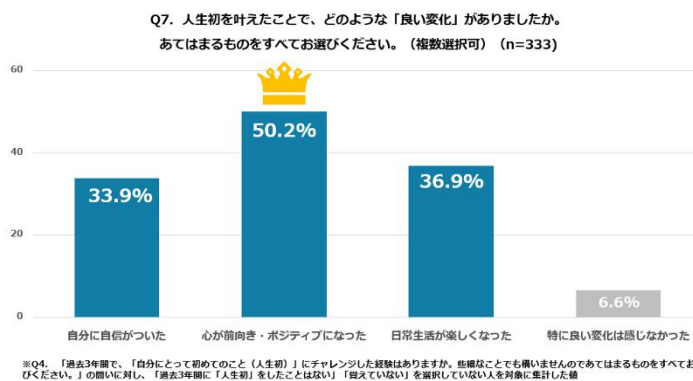


**【挑戦意欲に関する調査】78%が「やりたいことがある」も体力・年齢を理由に断念  
一方“人生初”に踏み出した50%が「前向き」に日々のセルフケアの重要性を示唆**

キューサイ株式会社（本社：福岡市中央区、代表取締役社長：石川 順朗）は、全国の40～69歳の男女600人を対象とした「人生初」をテーマに挑戦意欲に関する実態調査を実施しました。キューサイはウェルエイジング（いくつになっても前向きに歳を重ねられる世界）の発展・普及を企業ミッションとし、「人生初を、いつまでも。」というスローガンを掲げています。

調査の結果、全体の78.3%が「人生初」への挑戦意欲を持っている一方で、35.7%が「体力・年齢」を、15.2%が「年齢的にもう遅い」を理由に断念していることが判明しました。一方で「人生初」に積極的に取り組んでいる層の87.7%が週1回以上のセルフケア（運動・食事・睡眠等でのケア）を実施しています。さらに、人生初への挑戦経験者の50.2%が「心が前向き・ポジティブになった」と回答し、セルフケアの実践が次の人生初への挑戦意欲につながることを示唆されました。創業60周年を迎えた当社は、今回の結果を踏まえ、「人生初を、いつまでも」をテーマに、さまざまな取り組みを展開してまいります。



■ 調査まとめ

I. 7割以上が「人生初」への挑戦意欲あるものの、年齢・体力を理由に断念

- 78.3%が「いつかやってみたい人生初の体験」があると回答
- 「体力・健康面の不安」(35.7%)や「年齢的にもう遅い」(15.2%)を理由に挑戦できていない

II. 特に65歳以降に存在する“挑戦の壁”

- 40代前半の「人生初」への挑戦経験率は60%と最も高く、50代も57～59%と高水準を維持
- 65歳以降は46%に低下し、50代後半と比較して13ポイントの明確な差が生じた

III. 「日々のセルフケア（運動・食事・睡眠など）」実施者は壁を越えて挑戦できている

- 「人生初」に積極的に取り組んでいる層の87.7%が、週1回以上のセルフケアを実施
- 非チャレンジ層で週1回以上ケアを行っているのは65.2%にとどまり、22.5ポイントの差

IV. 人生初の挑戦によって、更なる挑戦意欲が生まれる好循環が実現

- 50.2%が「心が前向き・ポジティブになった」、36.9%が「日常生活が楽しくなった」と回答
- 一度挑戦した人ほど、次の挑戦にも意欲的になる傾向が見られ、好循環が生まれている

## <調査概要>

調査期間：2026年1月19日～1月20日

調査対象：全国の40～69歳の男女600名

調査方法：インターネットリサーチ

※貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

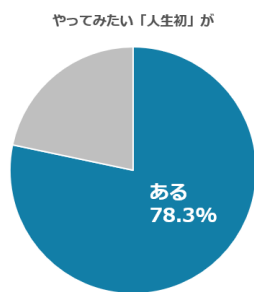
## ■調査結果

### I. 7割以上が「人生初」への挑戦意欲はあるものの、年齢・体力を理由に断念

「いつかやってみたい人生初の体験がありますか?」という質問に対し、78.3%が「ある」と回答。多くのミドル・シニア層（40～60代）が、叶えたい人生初の挑戦を心に抱えていることが明らかになりました。

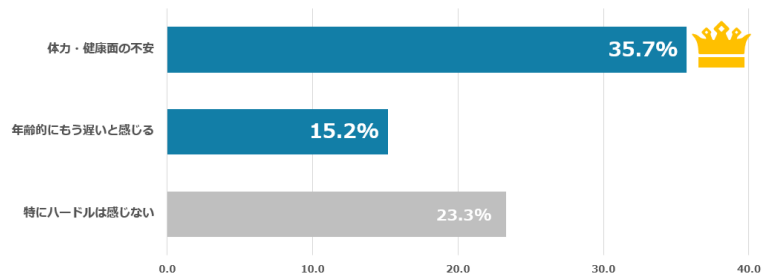
一方、挑戦を妨げるハードルを尋ねたところ、「体力・健康面の不安」が35.7%で最多となりました。また、「年齢的にもう遅い」(15.2%)も多く回答として挙げられ、体力と年齢を理由に人生初を断念する人が多くいました。

Q8. あなたが「いつかやってみたい」と思う「人生初」について、あてはまるジャンルをすべてお選びください。(n=600)



※「あなたが「いつかやってみたい」と思う「人生初」について、あてはまるジャンルをすべてお選びください。」の問いに対し、「特にやってみたい「人生初」は思い浮かばない」を選択した人を「ない」、それ以外を「ある」と集計した

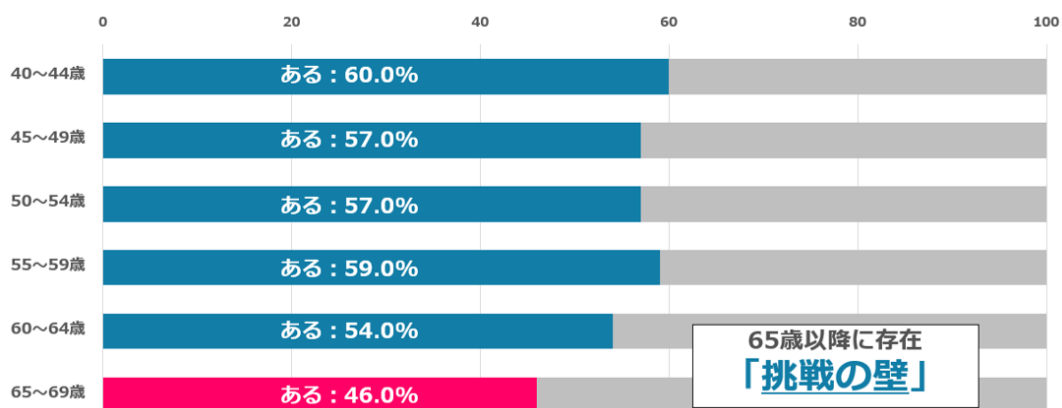
Q10. あなたが「人生初」へのチャレンジにおいて、「やらない理由」や「諦める理由」になるものについて、あてはまると思うものをすべてお選びください。(複数選択可) (n=600)



### II. 特に65歳以降に存在する“挑戦の壁”

年代別に見ると、「人生初」への挑戦経験率は40代前半で60%と最も高く、50代でも57～59%と高水準を維持しています。しかし、65歳以降になると46%まで低下、50代後半と比較して13ポイントもの差が生じており「挑戦の壁」が生じていることがわかりました。この急激な数値の落ち込みの背景には、先述の「体力・健康面の不安」(35.7%)や「年齢的にもう遅い」(15.2%)といった心理的・身体的ハードルが加齢によって大きく影響している可能性が示唆されました。

Q4. 過去3年間で、「自分にとって初めてのこと（人生初）」にチャレンジした経験はありますか。些細なことでも構いませんのであてはまるものをすべてお選びください。(n=600)



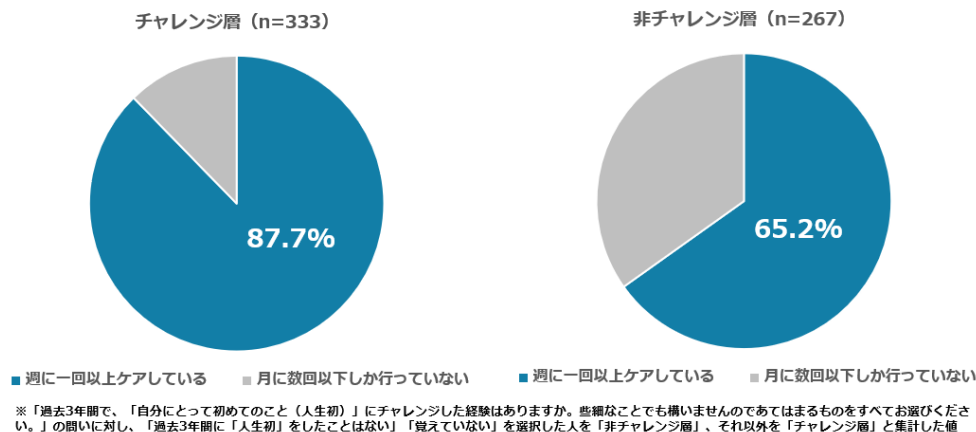
※「過去3年間で、「自分にとって初めてのこと（人生初）」にチャレンジした経験はありますか。些細なことでも構いませんのであてはまるものをすべてお選びください。」の問いに対し、「過去3年間に「人生初」をしたことはない」「覚えていない」を選択した人を「ない」、それ以外を「ある」と集計した

### III. 「日々のセルフケア（運動・食事・睡眠など）」実施者は壁を越えて挑戦できている

「人生初」に積極的に挑戦している人の87.7%が週1回以上セルフケアを実施していました。一

方、非チャレンジ層で週1回以上セルフケアを行っている人は65.2%にとどまり、22.5ポイントの差が見られました。日常的にケアを行っている層ほど、心理的・身体的ハードルを乗り越えて新しい挑戦に前向きな傾向がうかがえます。シニア期に入る前からの体づくりやマインドセットがいくつになっても前向きに歳を重ねる生き方（ウェルエイジング）につながる可能性が示唆されました。

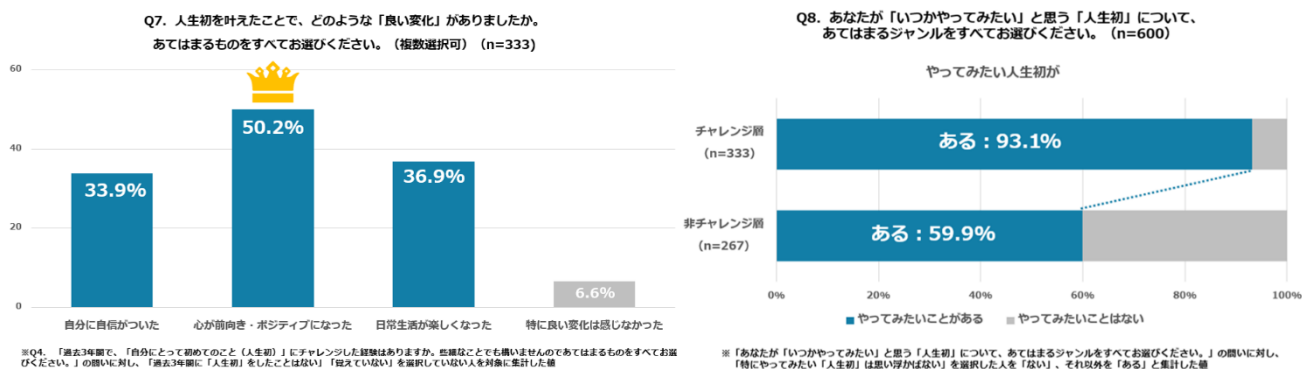
SC6. あなたは、健康のための「体のケア（運動やストレッチを行う、食事に気をつける、睡眠を整える、入浴やサウナ、サプリ・漢方・健康食品の摂取など）」を、どのくらいの頻度で行っていますか。（n=600）



#### IV. 人生初の挑戦によって、更なる挑戦意欲が生まれる好循環が実現

注目すべきは、挑戦がもたらす心身への好影響です。「人生初」に踏み出した人のうち、50.2%が「心が前向き・ポジティブになった」、36.9%が「日常生活が楽しくなった」と心身への影響を回答しています。

また、一度挑戦した人ほど、次の「人生初」にも意欲的になる傾向が見られたことも結果に表れています。つまり、「小さなきっかけで踏み出す→ポジティブな変化を実感→さらなる挑戦意欲が湧く」という前向きな年齢の重ね方への好循環が生まれている可能性があります。



#### ■ 調査結果からの示唆

今回の調査から見えてきたのは、以下の3つのポイントです。

1. 多くのミドル・シニア世代が「挑戦したいこと」を持ちながら、体力・年齢を理由に諦めている現実
2. 65歳を境に挑戦率が急減する「挑戦の壁」が存在し、50～60代前半が「人生の分岐点」となる可能性
3. 挑戦の壁を日々のセルフケアによって乗り越え「人生初に挑戦」することで、心身のポジティブな変化を生み出し、前向きな年齢の重ね方（ウェルエイジング）への好循環へとつながる

人生100年時代において、「もう遅い」と諦めるのではなく、「今からでも遅くない」と思えるように心身を整えることが、個人の幸福度向上だけでなく、社会全体の活力にもつながると推察されます。

## ■キューサイの取り組み

「人生初を、いつまでも。」をコーポレートスローガンに掲げるキューサイは、年齢を重ねることを前向きに捉える「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指しています。

"人生初"という体験は、いくつになってもココロ踊る体験であり、ウェルエイジングの原動力です。今回の調査で明らかになった「体力・健康面の不安」という障壁に対し、当社はヘルスケアやスキンケア商品の提供および様々な企業活動を通じて、お客さまの心身の健康をサポートします。いくつになってもカラダもココロもすこやかで、"人生初"に踏み出せる社会づくりに貢献してまいります。

本調査で明らかになった"「人生初」に挑戦したい気持ちはあるのに、一步を踏み出せない"という実態を受けて、キューサイはミドル・シニア世代の背中をそっと押すような参加型の取り組みや情報発信施策などを今後順次展開してまいります。

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

人生初を、いつまでも。



ウェルエイジングカンパニー

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : [koho@kyusai.co.jp](mailto:koho@kyusai.co.jp)

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索

