

【最新調査】平均年齢 80.5 歳の暮らし満足度は約 6 割！
人生 100 年時代を前向きに生きるヒントとは？
「My Kao くらしラボ」にて、9月3日公開

花王株式会社では、暮らしに関わるさまざまな調査を行っています。人生 100 年時代を前向きに生きるヒントを探るため、75 歳以上の高齢者（平均年齢 80.5 歳、最高齢は男性 91 歳、女性 90 歳）の暮らしへの思いについて調査しました。この結果を、敬老の日に合わせて 2024 年 9 月 3 日に「My Kao くらしラボ」（※1）にて公開します。

日本は「超高齢社会」（65 歳以上高齢者が人口の 21%を超える社会：WHO（世界保健機関）定義）ですが、核家族化が進む現代では、高齢者と若い世代が接する機会は減少傾向にあります。この調査結果を通じて、高齢者の思いに触れ、理解を深めることで、多世代がともにいきいきと暮らせる社会づくりのきっかけになればと考えています。

【主な調査結果のポイント】

- 高齢者の 58%は、「暮らしに満足している」
- 【健康意識】衰えは受け入れながら、自分でできることはしたい
- 【コミュニケーション】つながりを大切に、支え合い
- 【生きがい】役割を見つけ、新しい世界を知る

【調査概要】

「高齢者の暮らしに関する調査」

◎2024年5月/郵送調査/75歳以上男女/111人（平均年齢：80.5歳、最高齢：男性91歳、女性90歳）

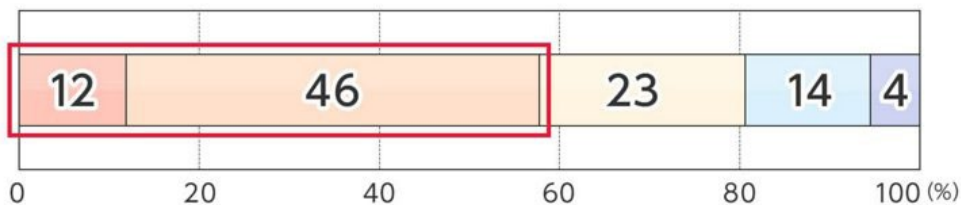
◎2024年5月/インタビュー調査/首都圏在住75歳以上男女/6人

●高齢者の58%は、「暮らしに満足している」

暮らしの満足度については、75歳以上の58%が満足（「かなり満足」「やや満足」の合計）と回答しました。今回の対象者はかなり高齢ですが、他の年代と大きな差は見られません。満足と感じる理由は「家族・友人との仲が良好」「自分の好きなことができて」、不満を感じる理由は「健康や家計への不安」の声が多く挙がっていました。

高齢者の暮らしの満足度

■ かなり満足 ■ やや満足 ■ どちらともいえない ■ やや不満 ■ かなり不満

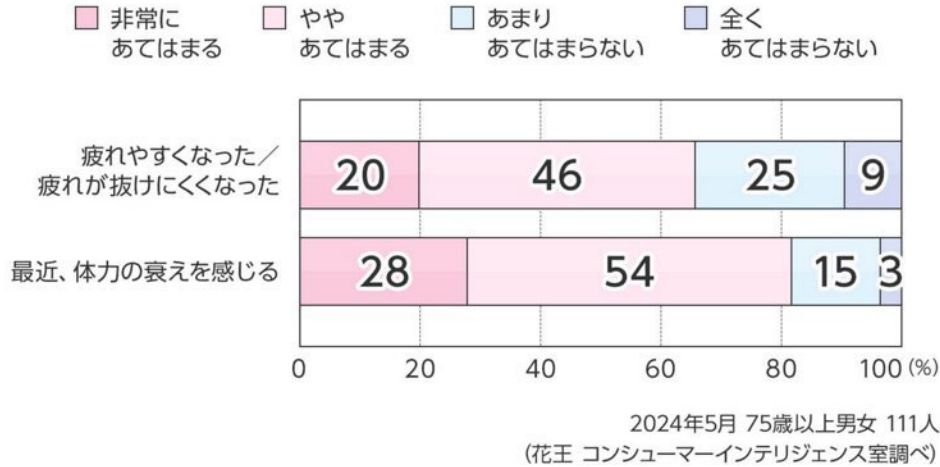


2024年5月 75歳以上男女 109人（不明2人除く）
（花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ）

●【健康意識】衰えは受け入れながら、自分でできることはしたい

「疲れやすさ、力の衰え」については約7割が『疲れやすくなった』、約8割が『体力の衰えを感じる』と回答（「非常にあてはまる」「ややあてはまる」の合計）。確実に体の変化を実感しています。また重篤でなくてもほとんどの人はなんらかの不調を抱えています。その中でも、体とうまく付き合いながら、自分でできることをやりたいという前向きな声が多く聞かれました。

疲れやすさ、体力の衰え



- ・最近疲れやすくなったので出かけるまではおっくうに感じるが、出かけてしまえば友人とのお出かけは楽しい。帰るとくたくただが、お風呂に入ると元気になる。(85歳女性)
- ・年齢にしては自立できている。家族の迷惑にならないように、手伝えることはできるだけしたい。(80歳女性)

●【コミュニケーション】つながりを大切に、支え合い

体調面での不安から外出が減ったり、配偶者の入院や離死別など生活の変化をきっかけに、他者との関係が希薄になる高齢者も出てきます。孤独にならないために、家族や友人とのつながりを大切にするという声も多くみられました。中には同世代だけでなく、若い世代と積極的に関わりを持つ人もいました。世代を超えた交流が励みや生きがいになり、だんだんと周囲の同世代が少なくなっても孤独にならないことにもつながっているようです。

- ・病気がちの友人に LINE や電話をしている。(85歳女性)
- ・孤独死が心配で友達に自分の家の鍵を預けている。6歳年下や45年来の友達とお互いに孤独死を避けるために電話をしあう。(77歳女性)
- ・元気で生活をしている私の存在が、娘や孫に80代の生き方を見せているようで張り合いになる。(81歳女性)
- ・近所の小学生とも友達で、名前と呼んでもらう。困ったら頼ってくることも。散歩仲間の娘さんとも交流があり、骨折した時、手伝いに来てくれた。(85歳女性)

●【生きがい】役割を見つけ、新しい世界を知る

病気や衰えによって、車の運転など日常生活の中でできなくなることも増えていきますが、その中でもできることや得意なことを生かして、自分の役割を見つけることが生きがいにつながっていました。また、75 歳以上で「知識を増やし、教養を深めることに関心がある」と答えた人は 69%に上りました（花王コンシューマーインテリジェンス室調べ）。

- ・ガーデニングが好きで花や野菜を育てているが、孫家族に喜ばれて嬉しい。（75 歳女性）
- ・持病のため運転ができなくなったが、大工作業が好きで、今でも屋根の修理は自分の役割。家族を守りたい。（85 歳男性）
- ・麻布台ヒルズができたことを新聞で知って行ってみた。本を読んだら感激したことをノートに書いている。新しい世界を見ることは楽しい。（85 歳女性）
- ・70 歳から始めたラジオ高校講座、聴いているうちに楽しかった。今は漢詩を聴いている。生命力が旺盛になって、どんなことにも負けないと思う。（85 歳男性）

今回高齢者の生活を聞いてみると、万全ではない自分自身の状況を受け入れながらも、前向きに生きようとする姿が見えてきました。健康、不安、孤独は高齢者だけの課題ではありません。人生の先に行く先輩である高齢者の暮らしへの向き合い方は、若い世代にとっても前向きに生きるヒントになるものと考えます。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

- ▶ My Kao くらしラボ 「80.5 歳の暮らしへの思い～人生 100 年時代を前向きに生きるヒントとは～」
<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/007/>

（2024 年 9 月掲載）

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

「My Kao くらしラボ」 <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>