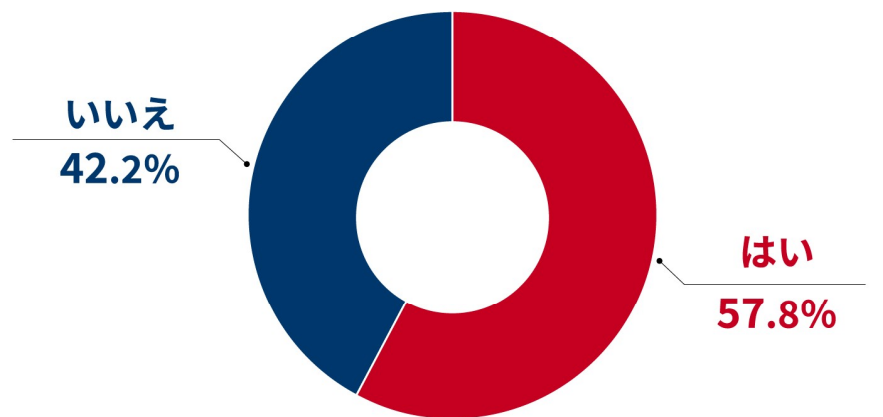


2026 年 9 月 8 日

60～70 代の約 3 人に 1 人が「生きがいを感じていない」
一方、60～70 代の約 6 割が、生活を充実させる上で
「新たなコミュニティへの参加が有効」と回答
～「人生 100 年時代におけるシニアの生活意識に関する調査」を実施～

何らかの新たなコミュニティ（趣味や活動のサークル・集まりなど）に
属することは、今後の生活を充実させるために有効だと思いますか。



(n=332)

調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332 名
調査対象：60 代～70 代の男女・モニター提供元：RC リサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

介護事業を中心に、シニアの暮らしを支えるサービスを展開する株式会社 SOYOKAZE（本社：東京都港区、代表取締役社長：中川 清彦）は、60 代～70 代の男女を対象に「人生 100 年時代におけるシニアの生活意識に関する調査」を実施しました。この調査から、60 代～70 代の男女の現在の生活における生きがいの実態や今後の生活への不安、そして生活を充実させるために挑戦したいことなどが明らかになりました。

■背景

人生 100 年時代を迎え、長く自分らしく暮らし続けるためには、健康だけでなく、生きがいや人とのつながりも重要な要素となります。そこで株式会社 SOYOKAZE では、60 代～70 代の男女が現在どのようなことに生きがいを感じ、将来にどのような不安を抱えているのか、また今後の生活を充実させるために何に挑戦したいと考えているのかを明らかにするため、本調査を実施しました。

<調査サマリー>

- ・ 60代～70代の男女の約3人に1人が、現在、生きがいを感じながら生活していない
- ・ 生きがいを感じながら生活している60代～70代の男女の現在の生きがいは「趣味・娯楽」や「家族との関わり」を上げる人が6割超え
- ・ 生きがいを感じない理由、1位は「生活費に余裕がないため」46.7%、2位は「体力や健康に自信がないため」41.1%
- ・ 今後の生活で最も不安なのは「健康状態の悪化」43.1%、「老後の資金不足」を大きく上回る
- ・ 今後新しく挑戦したいことは「特にない」が43.1%で最多。一方、具体的な項目では「旅行」30.7%、「運動・フィットネス」21.4%が上位
- ・ 60代～70代の男女の約6割が「新たなコミュニティに属することは生活充実に有効」と回答

<調査概要>

調査期間：2026年4月30日～5月1日

調査方法：インターネット調査

調査対象：親の在宅介護を行っている就労世代（45歳～65歳の男女）

調査人数：330名

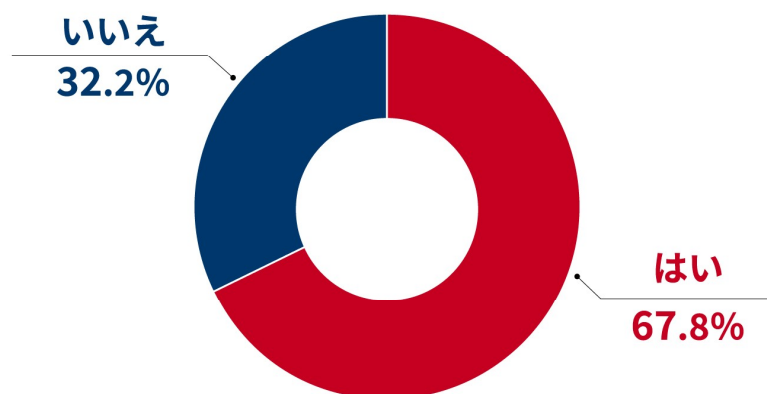
モニター提供元：RCリサーチデータ

※回答比率は小数点第二位を四捨五入しているため、回答比率の合計は100.0%にならない場合があります。

60代～70代の男女の約3人に1人が、現在、生きがいを感じながら生活していない

まず、「現在、生きがいを感じながら生活しているか」を尋ねたところ、「はい」が67.8%、「いいえ」が32.2%という結果になりました。60代～70代の男女の約3人に1人が、現在、生きがいを感じながら生活していないことがわかりました。

あなたは現在、生きがいを感じながら生活していますか。



(n=332)

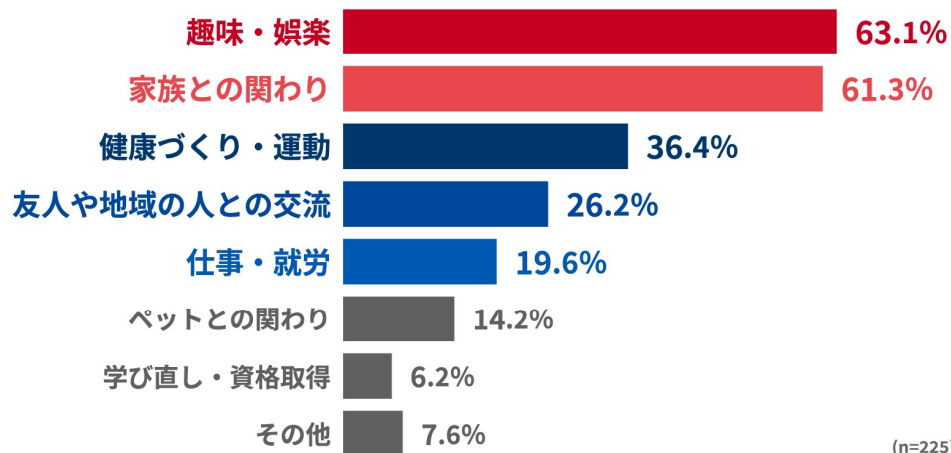
調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332名
調査対象：60代～70代の男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

生きがいを感じながら生活している 60 代～70 代、「趣味・娯楽」「家族との関わり」を上げるがともに 6 割超

生きがいを感じながら生活している 60 代～70 代の男女を対象に「現在の生きがいは何か」を尋ねたところ、1 位は「趣味・娯楽」63.1%、2 位は「家族との関わり」61.3%、3 位は「健康づくり・運動」36.4%となりました。趣味や家族との関わりに加え、健康づくりや運動も、生きがいの一つになっていることがうかがえます。

あなたの現在の生きがいは何ですか。（複数回答可）



(n=225)

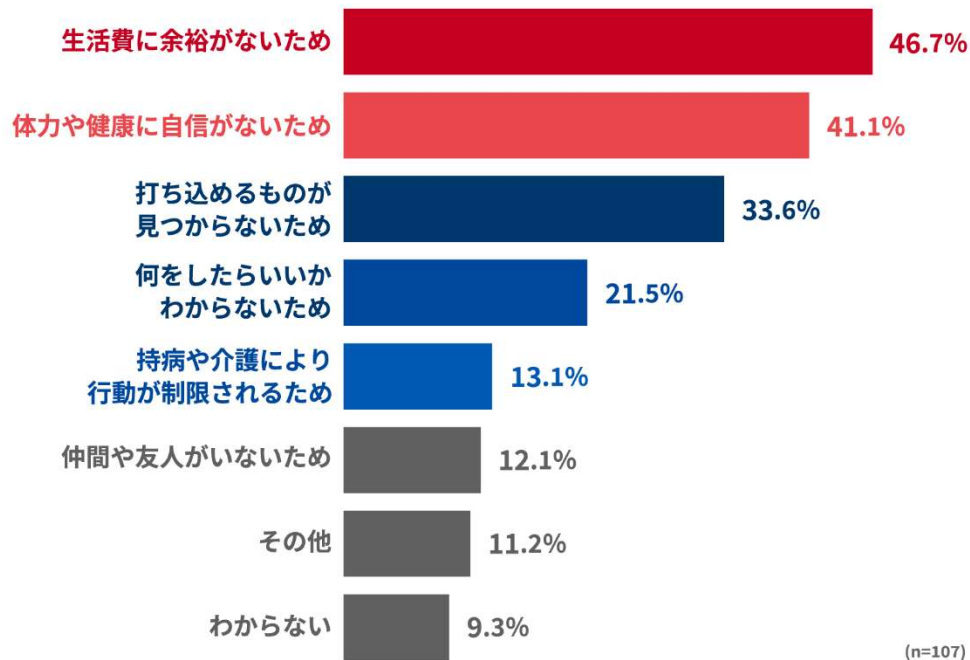
調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332 名
調査対象：60 代～70 代の男女・モニター提供元：RC リサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

生きがいを感じない理由、1 位は「生活費に余裕がないため」46.7%、2 位は「体力や健康に自信がないため」41.1%

生きがいを感じながら生活していない 60 代～70 代の男女を対象に「現在生きがいを感じていない理由は何か」を尋ねたところ、1 位は「生活費に余裕がないため」46.7%、2 位は「体力や健康に自信がないため」41.1%、3 位は「打ち込めるものが見つからないため」33.6%となりました。経済面だけでなく、健康への自信や打ち込めるものの有無も、生きがいを感じられない理由として挙げられています。

あなたが現在生きがいを感じていない理由は何ですか。(複数回答可)



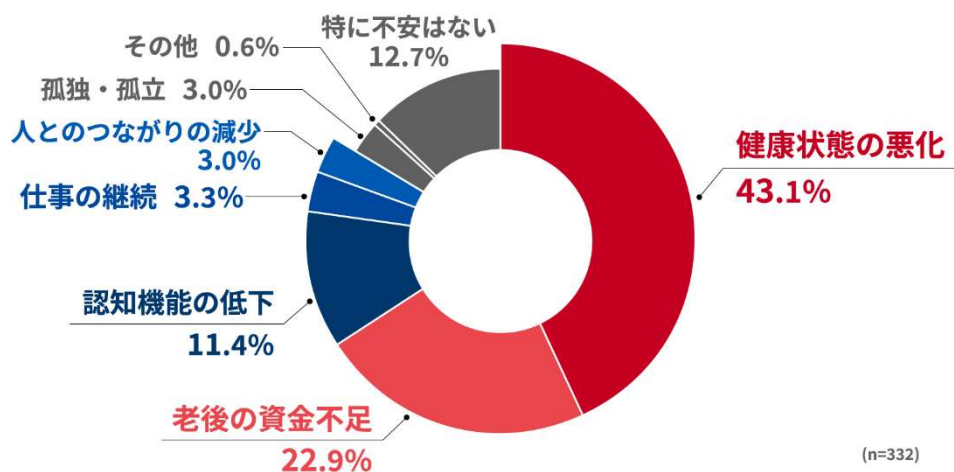
調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332名
調査対象：60代～70代の男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

今後の生活で最も不安なのは「健康状態の悪化」43.1%、「老後の資金不足」を大きく上回る

「今後の生活において、最も不安に感じていることは何か」を尋ねたところ、1位は「健康状態の悪化」43.1%、2位は「老後の資金不足」22.9%、3位は「認知機能の低下」11.4%となりました。「健康状態の悪化」は「老後の資金不足」を大きく上回り、健康への不安をうかがえる結果となりました。

あなたが今後の生活において、最も不安に感じていることは何ですか。



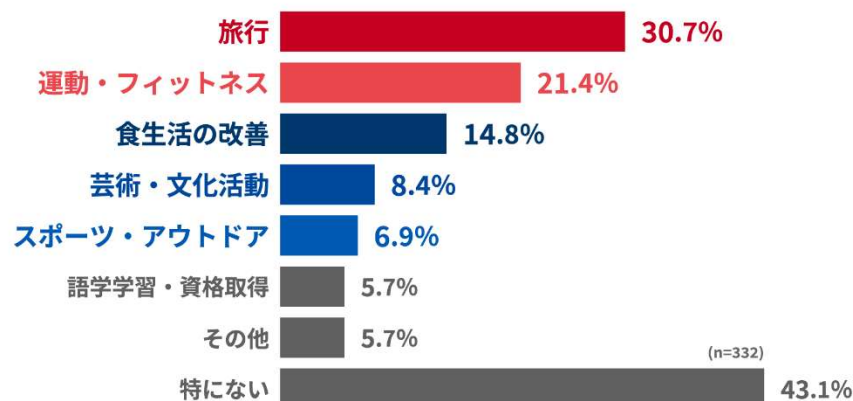
調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332名
調査対象：60代～70代の男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

今後新しく挑戦したいこと、「特にない」が43.1%で最多。一方、具体的な項目では「旅行」30.7%、「運動・フィットネス」21.4%が上位

「今後の生活を充実させるために、新しく挑戦したいことは何か」を尋ねたところ、「特にない」が43.1%で最も多い結果となりました。一方、具体的な項目では、「旅行」が30.7%、「運動・フィットネス」が21.4%と上位になりました。新たな挑戦を特に考えていない人も一定数いる一方で、具体的な項目では旅行や運動・フィットネスなどへの関心もみられました。

あなたが今後の生活を充実させるために、
新しく挑戦したいことは何ですか。(複数回答可)



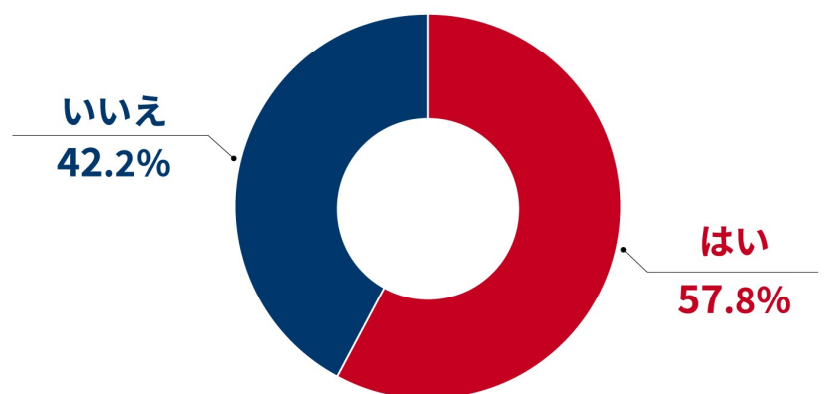
調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332名
調査対象：60代～70代の男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

60代～70代の男女の約6割が「新たなコミュニティに属することは生活充実に有効」と回答

「何らかの新たなコミュニティ（趣味や活動のサークル・集まりなど）に属することは、今後の生活を充実させるために有効だと思うか」を尋ねたところ、「はい」が57.8%、「いいえ」が42.2%という結果になりました。60代～70代の男女の約6割が、新たなコミュニティに属することは今後の生活を充実させるために有効だと捉えていることがわかりました。

何らかの新たなコミュニティ（趣味や活動のサークル・集まりなど）に
属することは、今後の生活を充実させるために有効だと思いますか。



(n=332)

調査日：2026/8/5・調査方法：インターネット調査・調査人数：332名
調査対象：60代～70代の男女・モニター提供元：RCリサーチデータ

株式会社
SOYOKAZE

<まとめ>

今回の調査により、60代～70代の男女の約3人に1人が、現在、生きがいを感じながら生活していないことが明らかになりました。また、生きがいを感じながら生活している人の主な生きがいは「趣味・娯楽」や「家族との関わり」であり、生きがいを感じながら生活していない人の主な理由は「生活費に余裕がないため」や「体力や健康に自信がないため」であることがわかりました。

さらに、60代～70代の男女が今後の生活で最も不安に感じていることは「健康状態の悪化」で、新しく挑戦したいことについては「特になし」が43.1%で最多となる一方、具体的な項目では「旅行」や「運動・フィットネス」が上位となりました。また、60代～70代の男女の約6割が「新たなコミュニティに属することは今後の生活を充実させるために有効」と回答しています。

<監修者コメント>

「今回の調査では、現在の生きがいとして『趣味・娯楽』『家族との関わり』が多く挙げられたほか、約6割が、新たなコミュニティに属することは今後の生活を充実させるために有効だと回答しました。年齢を重ねても、健康づくりだけでなく、新しいことに触れたり、人とのつながりを持ったりできる環境をつくることが大切だと考えています。」

<監修者プロフィール>



株式会社 SOYOKAZE

FC 推進部 成田 克弘

介護業界で20年以上にわたり、入居サービスから在宅支援まで幅広い事業の運営・経営に携わる。現在は、運動や学び、暮らしに役立つ情報との出会いを通じて、地域とのつながりや新たな挑戦を生み出す大人の習い事スタジオ「MarcheRu（マルシェル）」の立ち上げを主導。高齢者が自然に社会参加を続けられる環境づくりを推進し、誰もが年齢を重ねても自分らしく活動し続けられる社会の実現を目指しています。

<SOYOKAZE の取り組み「MarcheRu（マルシェル）」>

株式会社 SOYOKAZE では、シニア世代の健康づくりや新たな挑戦、人とのつながりを支える場として、大人の習い事スタジオ「MarcheRu（マルシェル）」を運営しています。

MarcheRu（マルシェル）は、60歳以上の方を対象に、運動・カルチャー・専門家セミナーを定額制で提供する「大人の習い事スタジオ」です。運動や学びを通じて、外出や新しい挑戦のきっかけを提供するとともに、人との交流や社会参加を促し、地域とのつながりを育む新たな居場所づくりに取り組んでいます。

MarcheRu 公式ホームページ：<https://www.marcheru.com/>

<本件に関する報道関係の皆さまからのお問合せ先>

株式会社 SOYOKAZE 広報 メールアドレス：press@sykz.co.jp