

2018年5月25日

キューサイ株式会社

「アROUND 70 歳（団塊世代）実態調査」

人生 100 年時代 今後不安なことは「自分や家族の健康」 65%以上

女性の方が意識高め！ 健康維持の運動実施 男性 6 割、女性 8 割

＜アROUND 70 歳から息子・娘世代へアドバイス＞

1 位：しっかり貯蓄、2 位：無理をしない、3 位：何事もチャレンジ

健康寿命を延ばすことを目標に活動するキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸聡）「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」（<http://100aru.com/>）は、本プロジェクトの認知と理解を広めるための強化月間（キューサイ 100 ある月間：2018 年 2 月 25 日～4 月 25 日）にアROUND 70 歳（団塊世代）の実態調査を実施いたしました。

健やかなカラダ、軽やかなココロを手に入れ、100 歳まで楽しく歩ける人生をサポートするため、一昨年より 100 歳以上の方 100 名と、そのご家族・近親者に生活実態調査を毎年行っておりますが、今回は最も人口が多く、定年退職などライフスタイルの変化からシニアの意識が芽生える世代である「アROUND 70 歳の実態」を調査いたしました。ぜひ貴媒体にて本情報をご紹介いただけますよう、ご検討の程よろしくお願いたします。

* 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。

【調査結果まとめ】

I. アROUND 70 歳の実態 カラダ編

- ◇ 今後の人生において不安なこと 男女ともに第 1 位は「自分や家族の健康」 65%以上
- ◇ 女性より男性の方が現時点では健康上の不調を感じている
- ◇ 不調を感じる一方、男性は 6 割しか健康維持の運動を行っていない

II. アROUND 70 歳の実態 ココロ編

- ◇ 普段心がけていること 男女ともに第 1 位は「楽しみを見つけること」 6 割以上
- ◇ 今後チャレンジしたい趣味 男女ともに第 1 位は「パソコン・インターネット」、2 位「旅行・観光」

- アROUND 70 歳のリアルボイス 息子・娘世代へアドバイス
- 調査総括

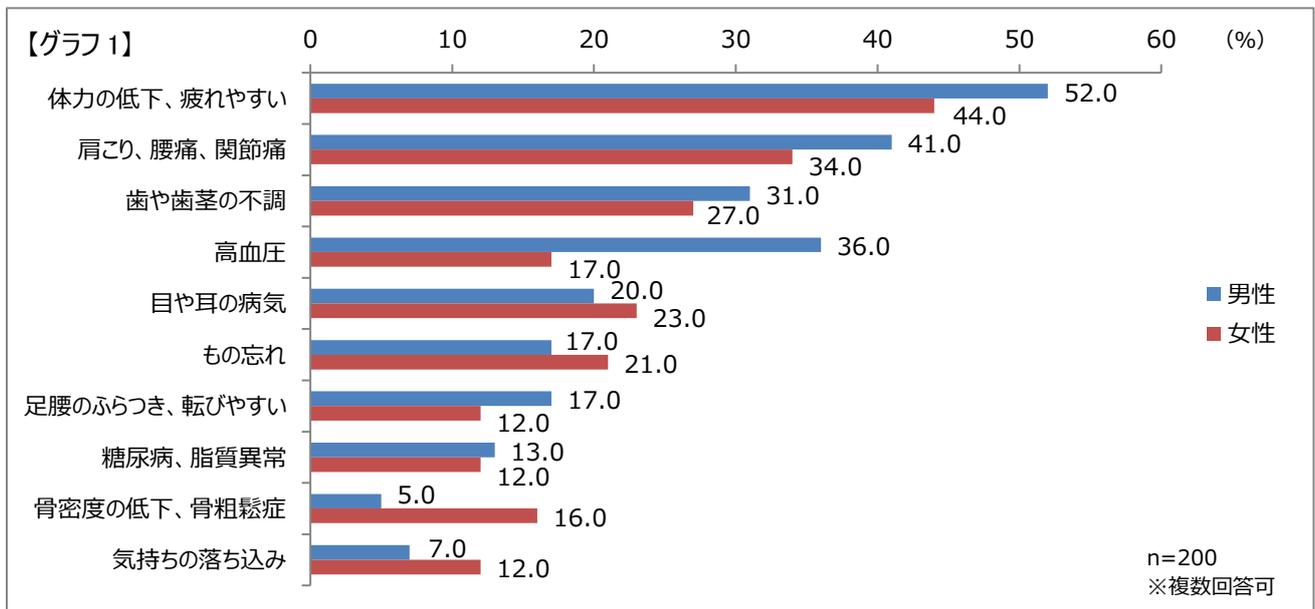
I. アラウンド 70 歳の実態 カラダ編

◇ 今後の人生において不安なこと 第 1 位は「自分や家族の健康」 65%以上

『今後の人生において不安なこと』を聞いたところ、「自分や家族の健康」と回答した方が男女ともに 65% 以上でした。また、男性は「生活費など経済的なこと（男性 50%、女性 41%）」「配偶者に先立たれた後の生活（男性 38%、女性 32%）」「今後の住まい（男性 28%、女性 25%）」など現実的な生活に対する不安が女性より高く、女性は「楽しみや生き甲斐を無くすこと（男性 23%、女性 36%）」「頼れる人がいなく孤独な暮らしになること（男性 19%、女性 34%）」など精神面に関する不安が男性より高い傾向が伺えました。

◇ 女性より男性の方が現時点では健康上の不調を感じている

【グラフ 1】 アラウンド 70 歳の「現在感じている健康上の不調」（複数回答可）



『現在感じている健康上の不調』について聞いたところ、男女ともに「1 位：体力の低下、疲れやすい（男性 52%、女性 44%）、2 位：肩こり・腰痛・関節痛（男性 41%、女性 34%）、3 位：歯や歯茎の不調（男性 31%、女性 27%）」という結果で、上位 3 項目に対して男性の方が不調を感じていることが分かりました。また、トップ 10 を比較しても、女性の平均値が 21.8%であることにに対し、男性は 23.9%と男性の方が総じて現在健康上の不調を感じていることが明らかになりました。なかでも、「4 位：高血圧」は男性 36%、女性 17%と特に大きな差が見られました。

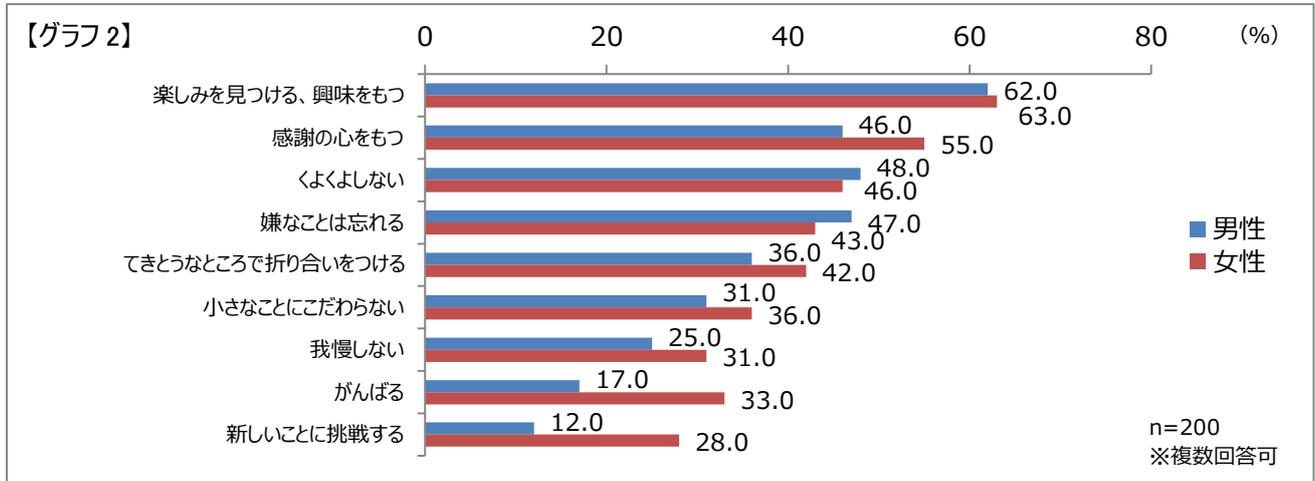
◇ 不調を感じる一方、男性は 6 割しか健康維持の運動を行っていない

『現在健康維持のためにやっていること』について聞いたところ、健康維持のために運動を行っている女性が 8 割に対し、男性は 6 割。また、女性の 7 割が健康維持のために積極的にテレビや新聞を見ており、情報にアンテナを張る様子が伺えました。男性より女性の方が意識的に健康維持に取り組んでいるようです。

II. アラウンド 70 歳の実態 ココロ編

◇ 普段心がけていること 男女ともに第 1 位「楽しみを見つけること」

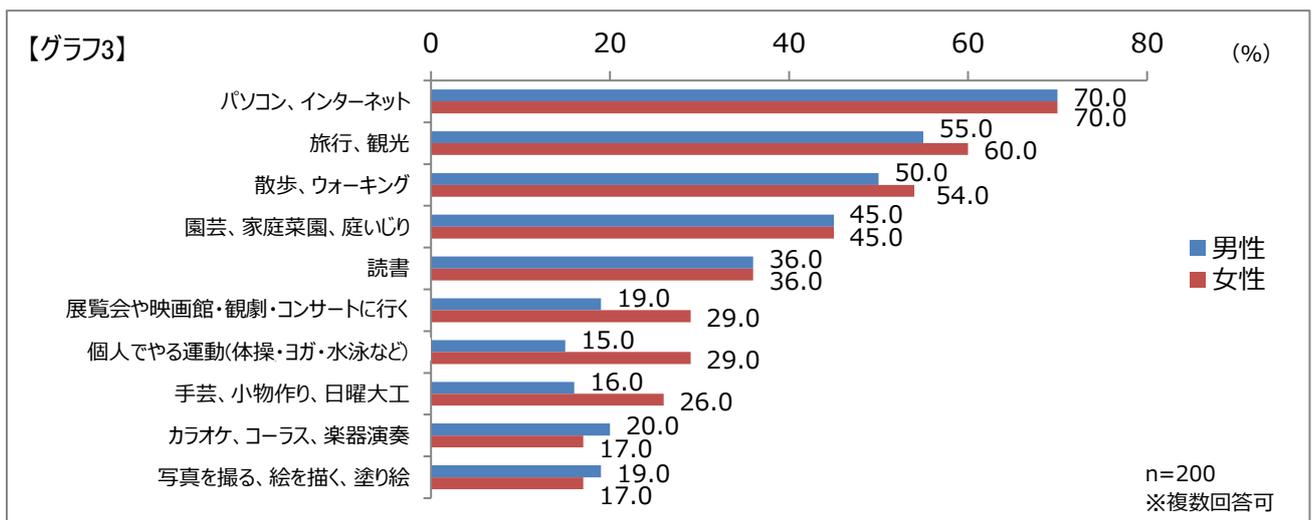
【グラフ 2】アラウンド 70 歳の「気持ちの面で普段心がけていること」 (複数回答可)



『気持ちの面で普段心がけていること』について聞いたところ、男女ともに 6 割以上の方が「楽しみを見つける、興味をもつ」ことを意識していることが明らかになりました。また、約半数の方が「感謝の心をもつ」「くよくよしない」等の回答をされ、前向きな心の持ち方で日々を過ごされている姿が浮かびます。「新しいことに挑戦」については、女性の方が意欲が高く、男性の 2 倍以上の差が見られました。

◇ 今後チャレンジしたい趣味 男女ともに第 1 位「パソコン・インターネット」

【グラフ 3】アラウンド 70 歳の「今後チャレンジしたい趣味」 (複数回答可)



『今後チャレンジしたい趣味』について聞いたところ、男女ともに 7 割が「パソコン・インターネット」という回答でした。インターネット普及率が高まる中、変化する時代に対応する柔軟な考えをもち、新しいことにチャレンジしようとするアラウンド 70 歳の意欲が伺えました。また、「旅行・観光」「散歩」「園芸・家庭菜園」等、時間を使いながらゆったりと楽しむ趣味への関心も高いようです。

● アラウンド 70 歳のリアルボイス 息子・娘世代へアドバイス

アラウンド 70 歳の方に『50 歳の時の自分に声をかけるとしたら、どのようなアドバイスがしたいか』を聞いたところ、「1 位：しっかり貯蓄、2 位：無理をしない、3 位：何事にもチャレンジ」の声が多く挙がりました。

実際に挙げられた声

● しっかり貯蓄

「お金は大切。生活設計きちんとしよう」（70 歳/女性）

「お金は貯めるに越したことはない」（70 歳/女性）

「無駄遣いせず貯蓄に励め。酒、煙草は控え目にしなさい」（70 歳/男性）

● 無理をしない

「無理はしないこと。体壊すよ。休みの時はきちんと休んで」（70 歳/女性）

「一人で必死になるな。もっと肩の力を抜いたらどうだ」（68 歳/男性）

「無理はするな。ストレスを溜め込まないように」（71 歳/男性）

● 何事にもチャレンジ

「今の若いうちにしておきたいことをしたらいいよ。これからの人生で今が一番若いんだよ」（72 歳/女性）

「もう年だからと何もしないのはもったいないよ。趣味を持ちなさい。まだまだ冒険できる年齢なんだから」（69 歳/女性）

「冒険して他人と違うことをせよ。オンリーワンを目指せ」（68 歳/男性）

調査総括：「人生の先輩方の声は、“100 年時代”を生きる大切なヒント」

今回のアラウンド 70 歳の実態調査を通して、アラウンド 70 歳の方々がとても前向きで新しいことへの挑戦意欲をお持ちの一方、将来に対する不安や健康上の不調を感じられている様子が伺えました。近年は 70 代まで働く方も多くいらっしゃいますが、一般的に退職年齢は 65 歳。アラウンド 70 歳の方にとって、退職後に数年経過したこのタイミングはカラダの面でもココロの面でもこれからの人生を考える時期かと思えます。弊社が毎年実施している 100 歳 100 人実態調査には、これから楽しく健康に生きる秘訣が沢山つまっていますので、100 歳まで楽しく歩ける人生に向けてお役立ていただければ幸いです。また、若い世代の方々には、100 歳やアラウンド 70 歳という人生の大先輩の言葉を、“人生 100 年時代”を歩むうえでのヒントとしていただければ嬉しく思います。

調査概要

- ・ 調査時期：2018 年 3 月 28 日（水）～4 月 2 日（月）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：WEB 調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント
- ・ 調査対象：68～72 歳の男女 200 名

100歳まで楽しく歩こうプロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して35余年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、2016年に本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります※。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員一丸となって社内外へ向けて取り組んでまいります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

100歳まで
楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月

代表者：代表取締役社長 神戸 聡

本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



ケール青汁



ひざサポートコラーゲン



小林 HMB タブレット

みんなと地域の日々に、ハッピーな瞬間とさわやかさを

キューサイグループの使命は「安全・安心な製品/サービス」と「幸せ」をお届けすることです。

それによって地域のみなさんに愛される企業になることを目指します。

※ 内閣府「平成 28 年版高齢社会白書」（全体版）

<ご参考>

- 100歳 100人実態調査 2016年～第一弾～：<http://100aru.com/100gallery/archives/1>
- 100歳 100人実態調査 2016年～第二弾～：<http://100aru.com/100gallery/archives/2>
- 100歳 100人実態調査 2017年：<http://100aru.com/100gallery/archives/16>

本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など

キューサイ株式会社 広報室

TEL:092-724-0179 FAX:092-724-3369 メールアドレス:koho@kyusai.co.jp

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

キューサイ 企業

検索