



## キリン食生活文化研究所

2014年3月11日

研究員が読みとく vol.2

---

～データから読みとくシニアの新しいくらしかたと飲食～

# 新しいタイプのポジティブシニアが増えていく？

# データから読みとくシニアの新しいくらしかたと飲食の関係

## 新しいタイプのポジティブシニアが増えていく？

2015年には東京の老年人口は300万人を越え、首都圏などの都市の高齢化は既にはじまっています。シニアは、消費支出・貯蓄ともに多く、総務省家計調査による平成25年世帯最終消費支出額は、全体の46%を60歳以上が占めました。60歳以上の方々は、他の年代に比べて「幸せ」と感じている人が多いようです。お金、時間そして健康にも恵まれた人たちが多いのが特徴ですが、今回はお金に余裕がなくても元気でくらしを楽しむ60代男性を「ポジティブシニア」と名付けて、そのくらし方に焦点をあてて分析してみました。

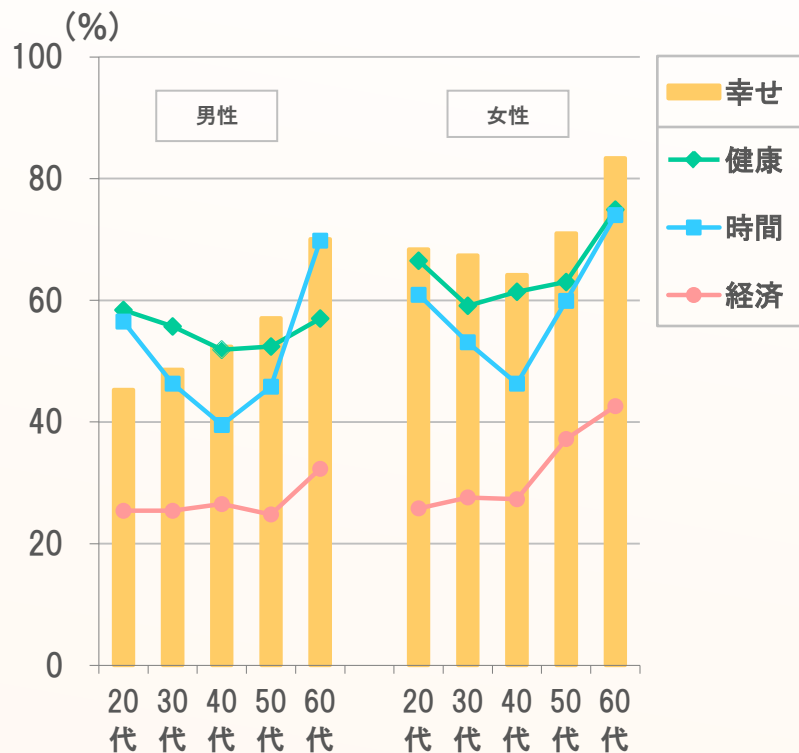
### サマリー

- 「今、幸せを感じますか」という問いに対しては、年代が上がるほどYESと答える人が多くなっています。60代男性では幸せを感じる人が70%、月2～3回以上お酒を楽しんでいる人は65%でした。
- その中でポジティブシニアは、インターネットリテラシーも高く、自分で情報を収集し、自らの意思で判断する高齢者です。懸賞応募などにも積極的です。また、ウォーキングやジョギングなど自分の健康にも気遣っています。新しいタイプのシニアの出現です。
- ポジティブシニアは、ものを長く大切に扱い、工夫して余暇を楽しみ、手づくりにこだわっています。また、食事やお酒を家族や仲間と楽しみ、自分がコミュニティに何を与えられるかが重要だと考えています。経済的には余裕がなくても、創意工夫しながら前向きにくらしていることがわかりました。

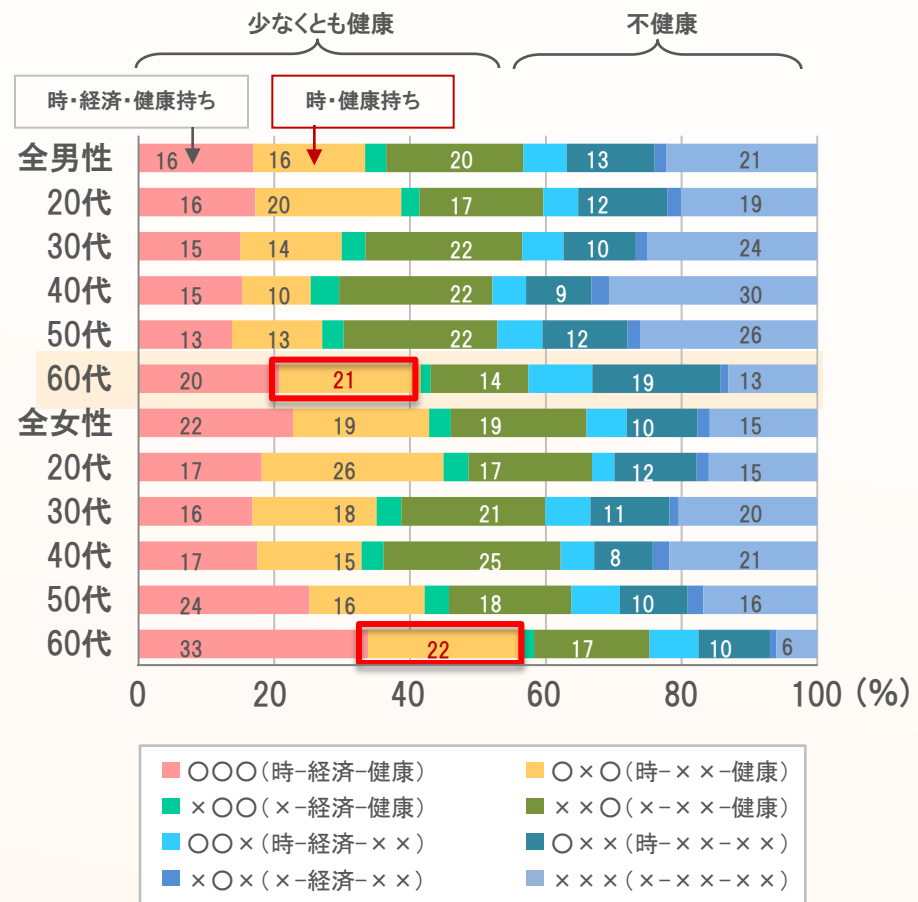
# 1.シニアのくらしを時間、経済、健康で比較してみました

Q.くらしの中の時間や経済にゆとりはありますか？健康ですか？  
今、幸せを感じていますか？

年代別/時間・経済・健康と幸せ感



年代別/時間・経済・健康の有無構成比



## 時間も、お金も、健康も他の年代より高く、幸せも感じているシニア

### くらしにゆとりのある60代、幸せを感じています

くらしの時間にゆとりはありますか、経済的に余裕はありますか、健康ですかの問いに、YESと答えた年代はいずれも60代が高かったです。中でも、「今幸せを感じますか」という問いに対して、年代が上がるほど肯定しています(男性60代は70.1%、女性60代は83.4%)。

このレポートでは、男性60代に焦点をあて、時間、経済、健康の3つに関して、3つともあると答えた人を「トリプル」、時間と健康があると答えた人を「ポジティブシニア」と名づけ、この男性ポジティブシニアを中心にシニアの新しいくらし方を探ってみました。

## ポジティブシニアに着目

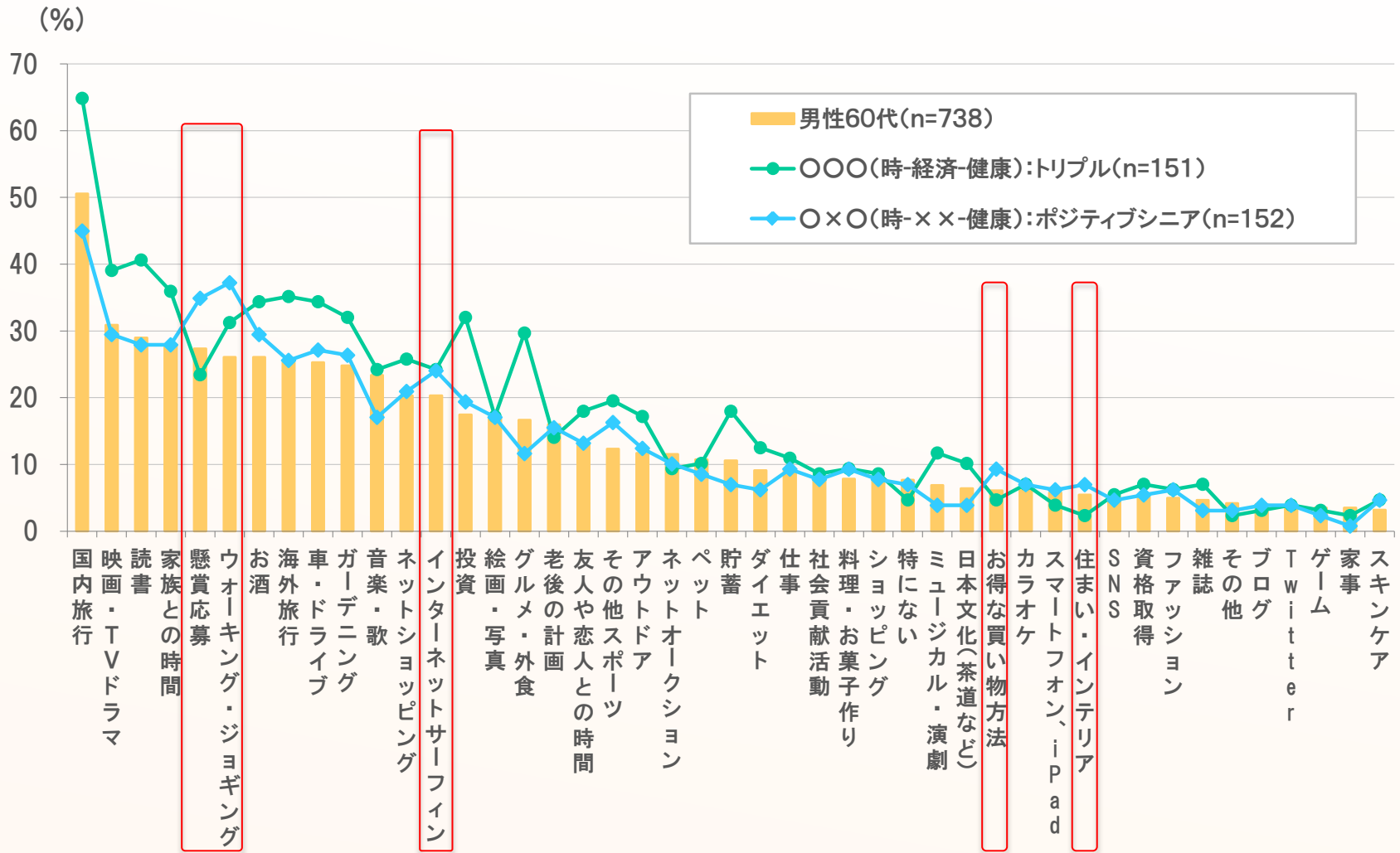
### 経済的に余裕がなくても幸せな60代

### 幸せは必ずしもお金だけではないようです

男性60代を、時間、経済、健康の3つにどのように答えたかで比較しました。3つともあるトリプルは20.5%、経済的に余裕はないが、時間があって健康な人(ポジティブシニア)は20.6%、健康だけの人14.2%、時間だけの人18.7%、3つともない人は13.0%でした。ここからは、時間と健康の2つを持つ「ポジティブシニア」に着目して分析してみました。

## 2.関心のあるもの(男性60代)

Q. あなたが毎日の生活の中で関心のあるものはなんですか？



## お金に余裕がなくても、楽しく工夫して、くらしに向き合うポジティブシニア

### 関心のあるものは、国内旅行、ウォーキング・ジョギング、懸賞応募、お酒の順

経済的に余裕はなくても時間にゆとりがある健康なポジティブシニアは、お金をかけずに楽しむことを知っているようです。

国内旅行はシニアに共通して高いです(ポジティブ45.0%、トリプル64.8%、男性60代50.6%)。ポジティブシニアが男性60代と比べて特徴的に高かったのは

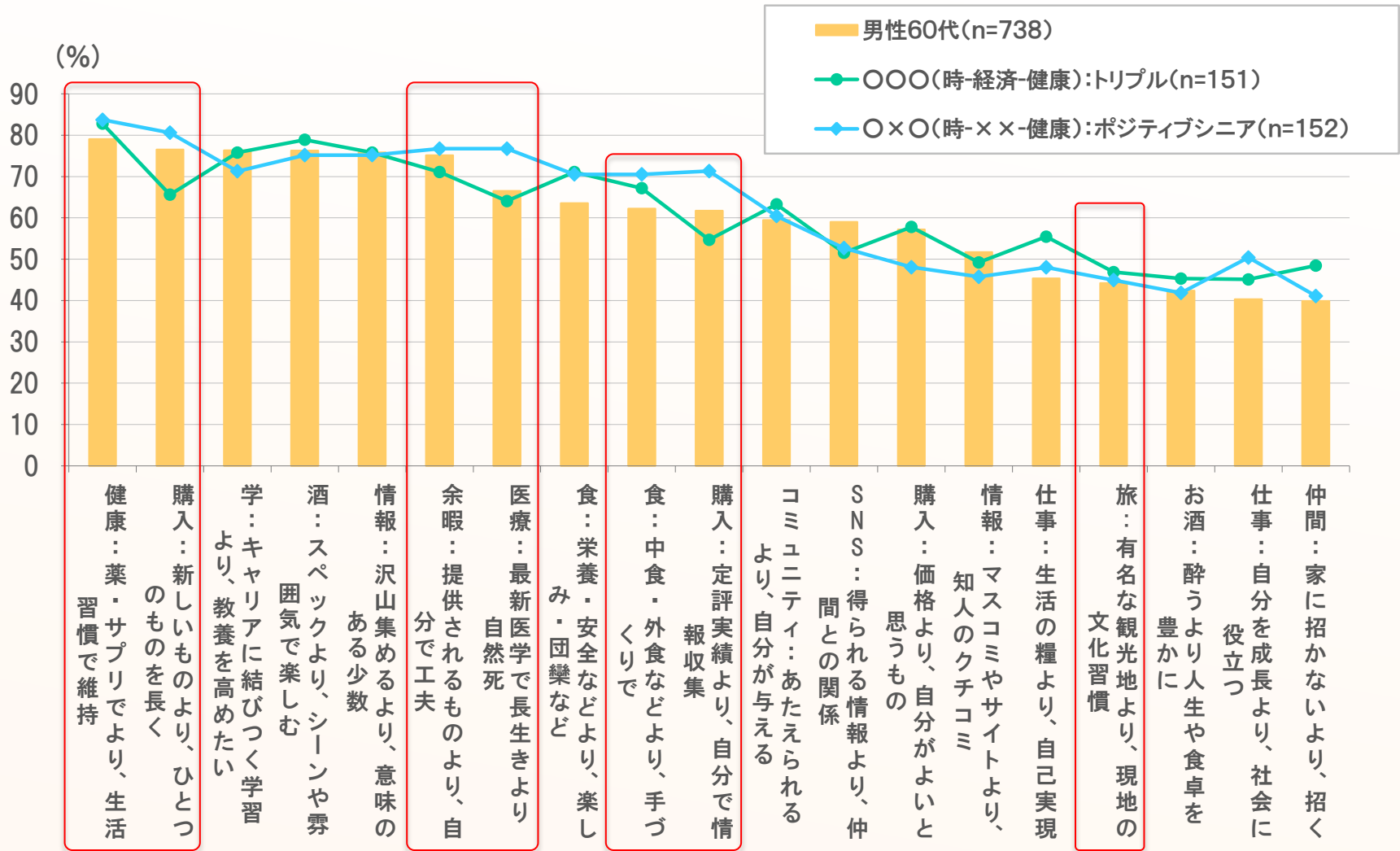
- 1.「ウォーキング・ジョギング(ポジティブ37.2%、トリプル31.3%、男性60代26.1%)」
- 2.「懸賞応募(ポジティブ34.9%、トリプル23.4%、男性60代27.4%)」
- 3.「インターネットサーフィン(ポジティブ24.0%、トリプル24.2%、男性60代20.3%)」でした

その他に「お得な買い物方法(クーポンやマイルージなど)」、「住まい・インテリア」も高めでした。

経済的にゆとりのあるトリプルで高かった項目「お酒」、「車・ドライブ」、「ガーデニング」、「投資」、「その他のスポーツ」については、トリプルよりは低いものの、ポジティブシニアは男性60代平均と比べると上回っており、くらしを前向きに楽しんでいる様子がうかがえます。

### 3.生活スタイルに対する価値観（ポジティブシニア）

#### Q.生活のスタイル(健康・購入・情報など)について、どんな考え方ですか？



## ポジティブシニアは、ものを長く大切に扱い、余暇を創意工夫しながら楽しむ

### 生活スタイルは、手づくりにこだわり、自ら情報を集めて判断したい

生活スタイル(健康・購入・情報など)の価値観に関する対になる問いに対し、どちらかを選択するという方法でアンケートに答えてもらいました。

ポジティブシニアは、ものを長く大切に扱い、余暇を創意工夫しながら楽しみ、自然な死生観を持っている、そんな姿が浮かび上がってきます。

- 1.「商品は、ひとつのものを長く使い続けたい(ポジティブ80.6%、トリプル65.6%、男性60代75.4%)」
- 2.「自分で工夫して余暇の楽しみを作りたい(ポジティブ76.7%、トリプル71.1%、男性60代69.8%)」
- 3.「ある程度の医療を行った後は自然に死を受け入れたい(ポジティブ76.7%、トリプル64.1%、男性60代69.3%)」

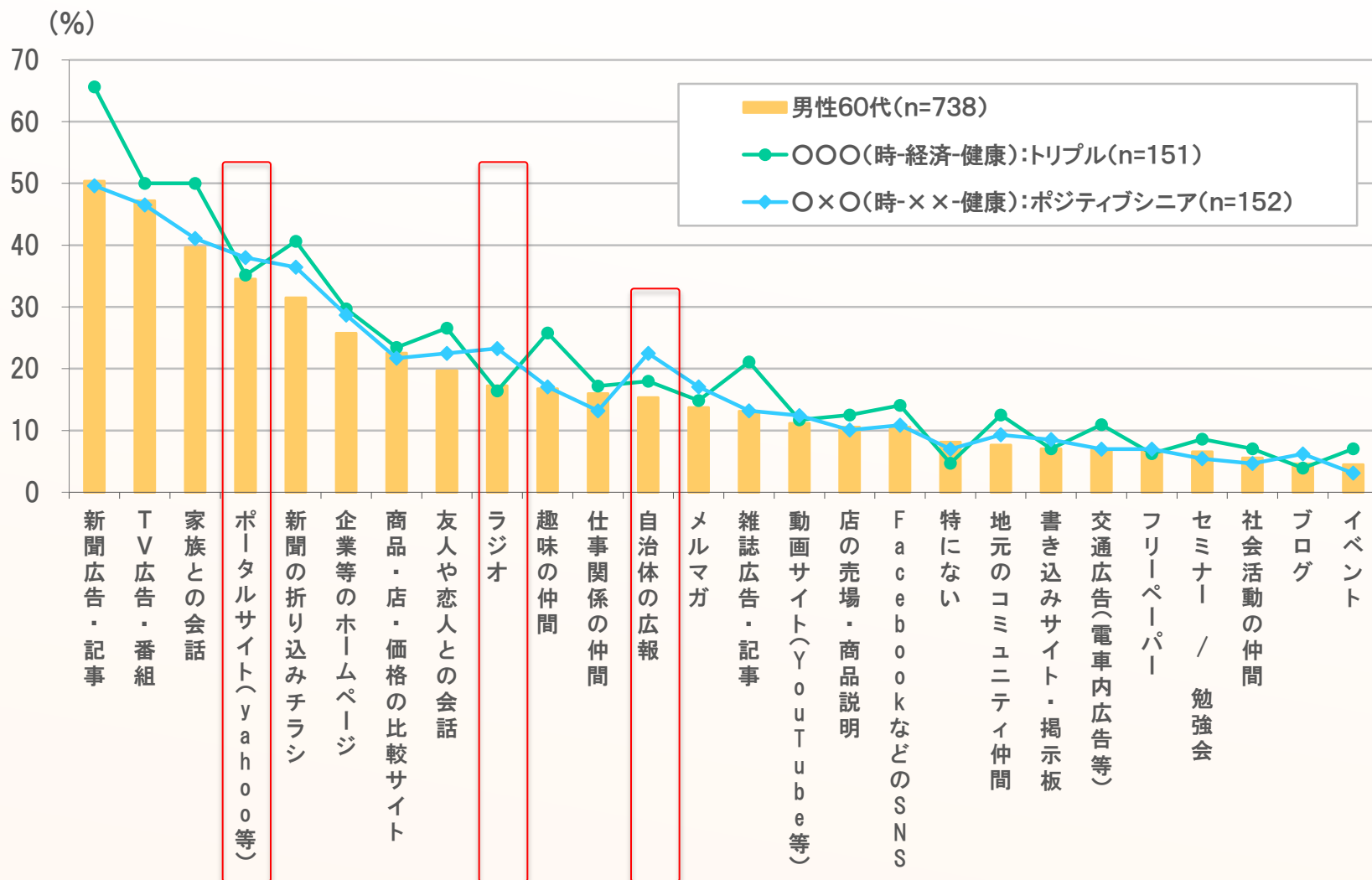
また、手づくりにこだわり、自分の判断で決め、社会に貢献する意識も高いようです。

- 4.「多少手間がかかっても手づくりにこだわりたい(ポジティブ70.5%、トリプル67.2%、男性60代64.2%)」
- 5.「買物では自分で情報を集めて自分の判断で決めて買いたい(ポジティブ71.3%、トリプル54.7%、男性60代57.1%)」
- 6.「仕事は自分の成長より、社会に役立つことを意識して働きたい(ポジティブ50.4%、トリプル45.1%、男性60代40.3%)」



## 4.情報の入手先(男性60代)

### Q. 情報の入手先を教えてください



## 自分で情報を集めて判断する価値観の現われ

### ポジティブシニアの情報の入手先は、ポータルサイト、ラジオ

どのシニアも共通して、「新聞」、「テレビ」、「家族との会話」がトップ3でした。

ポジティブシニアに特徴的だった情報の入手先は、以下のとおりです。

- 1.「ポータルサイト(ポジティブ38.0%、トリプル35.2%、男性60代34.6%)」
- 2.「ラジオ(ポジティブ23.3%、トリプル16.4%、男性60代17.3%)」
- 3.「自治体の広報(ポジティブ22.5%、トリプル18.0%、男性60代15.4%)」

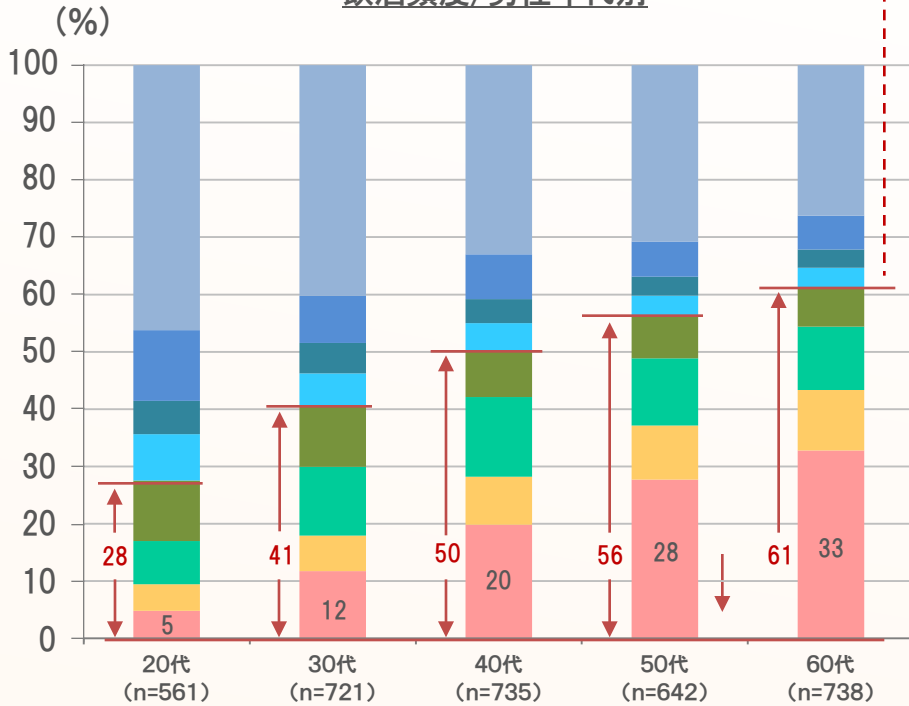
ポジティブシニアの生活に関する価値観では、買い物について自分で情報を集めて判断する様子が見えましたが、情報の入手先は、それを裏づけるように、「ポータルサイト」、「ラジオ」、「自治体の広報」、「メルマガ」、「ブログ」などが高くなっています。

ポジティブシニアは、お金をかけなくても入手できる情報を活用しているようです。

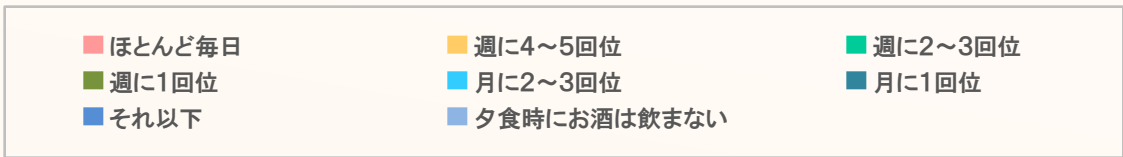
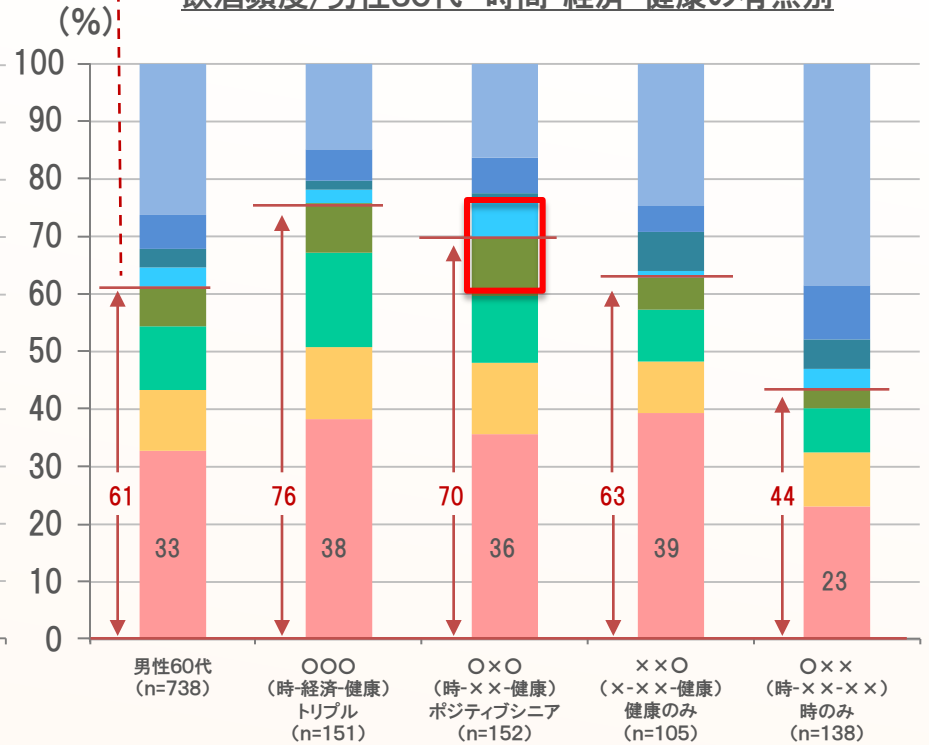
# 5.お酒の飲み方

## Q. 夕食時の飲酒頻度は？

飲酒頻度/男性年代別



飲酒頻度/男性60代 時間・経済・健康の有無別



## 男性60代の飲酒頻度の特徴

### 60代はどの年代よりもお酒を飲んでいきます

男性60代は飲酒頻度で、「ほとんど毎日」と答えた人でも、「週1回以上」と答えた人でも、最も多かった年代でした。

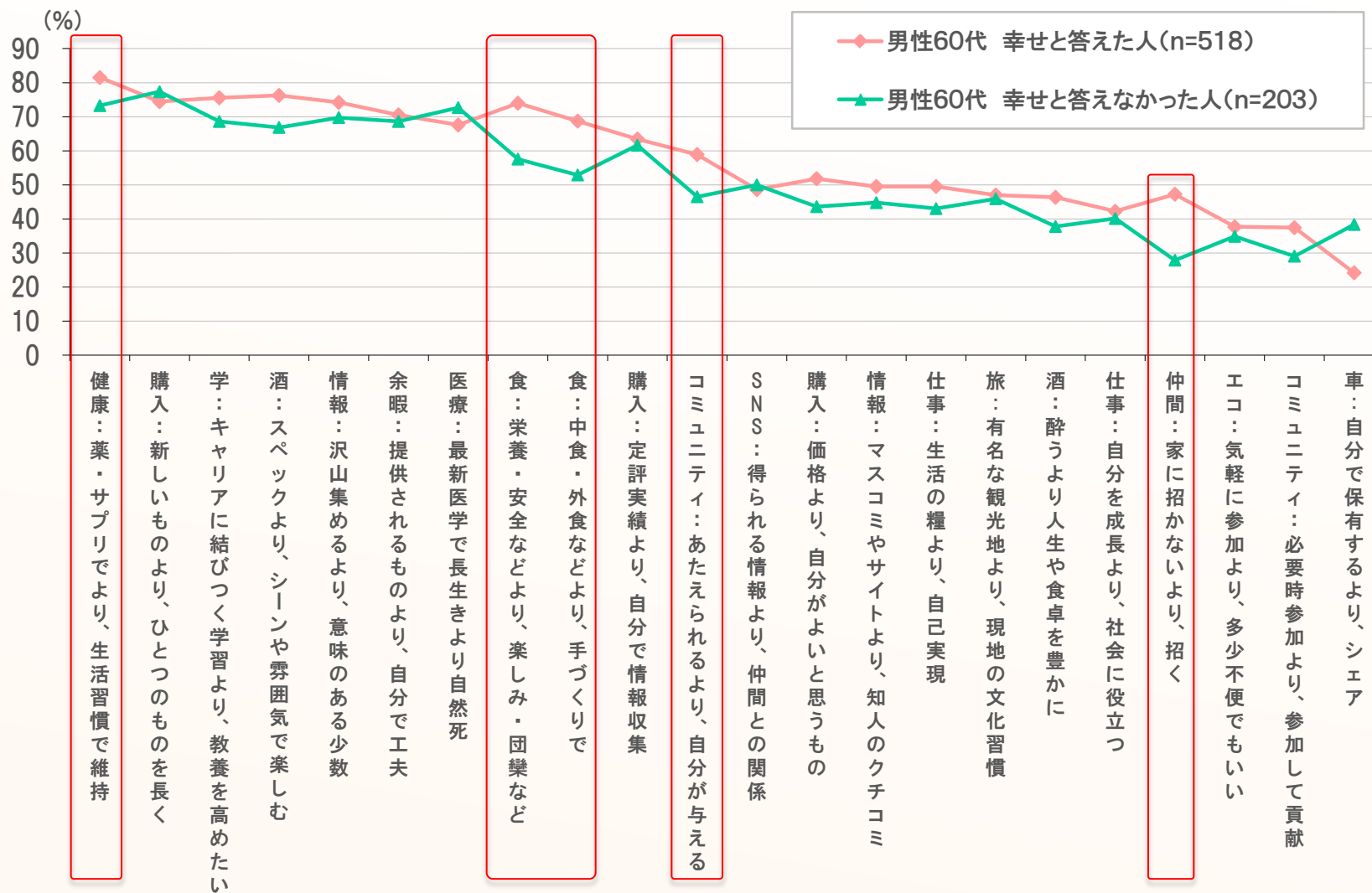
中でもポジティブシニアに特徴的だったのは

- 1.男性60代よりも「ほとんど毎日」飲む人が多い(ポジティブ35.7%、男性60代32.8%)
- 2.「週1回以上」の合計も多い(ポジティブ69.8% 男性60代61.3%)
- 3.飲酒頻度自体は、トリプルよりも少ないものの、「週1回位」と「月2~3回位」と答えた人が多かったことから週に1度、お酒もある夕食の団欒を大切に楽しんでいる人がいそうです

また、「健康」だけがあると答えたシニアは、時間のゆとりやお金の余裕がなくても、「ほとんど毎日」飲む人が多かったことから、お酒を楽しんでいる様子がうかがえます。

## 5. 生活スタイルに対する価値観（幸せだと答えた人・答えなかった人）

### Q.生活のスタイル(健康・購入・情報など)について、どんな考え方ですか？



## 幸せを感じている男性60代の生活に関する価値観

幸せな人の生活は、  
健康を生活習慣で維持しながら、お酒や食事を楽しむ

幸せを感じている男性60代の価値観で特徴的だったのは、

- 1.「薬、健康食品、サプリメントを上手に使うより、食事や運動などの生活習慣を整えることで健康を維持したい(幸せ81.5%、幸せでない73.3%)」
- 2.「栄養価、安全性などの機能を大切にして食事をするより、食の楽しみ、団欒などを大切にしたい(幸せ74.0%、幸せでない57.6%)」
- 3.「食事は中食・外食などより、手づくりをこだわりたい(幸せ68.7%、幸せでない52.9%)」でした

また、家族や仲間と、食を楽しむ、コミュニティへの貢献する意識も高いようです。

- 4.「コミュニティが自分に何を与えてくれるかよりも、自分がコミュニティに何を与えられるかが重要(幸せ58.9%、幸せでない46.5%)」
- 5.「友人や仲間を家に招かないより、頻繁に家に招きたい(幸せ47.3%、幸せでない27.9%)」

幸せを感じていると答えた男性60代は、食事で健康を維持し、手づくりをこだわり、食の楽しみ、団欒を大切にしているようです。

自分がコミュニティに何を与えられるかが重要と考え、友人や仲間を家に招く様子もうかがえます。

## 6.あしがき

一般的にアクティブシニアは元気なシニアが増加していると言う文脈で語られることが多いですが、今回のレポートで私たちは、経済的に余裕はなくても、くらしの中での時間にゆとりがある健康な‘ポジティブシニア’の60代男性に焦点をあてて調べてみました。

ポジティブシニアは全体とは少し異なった人生観を持っているようです。ものを大切にし、手づくりにもこだわりながら、余暇を工夫し、くらしを楽しんでいる様子が、ポジティブシニアとして現れてきています。自分で情報を集めて判断し、自然に死も受け入れる態度も特徴的でした。

今後、日本の経済情勢から、高齢者で経済的に余裕があると答える人は大幅には増えないと予想されます。そのため、ポジティブシニアがますます増えて、普通の存在になっていくことは自然の流れと思われる。経済的に余裕があれば幸せなのは、もちろんでしょう。しかし、本当の意味で幸せなのは、お金ではなく、生き方やくらし方なのではないでしょうか。

こうしたポジティブシニアの出現で、前向きで幸せなシニアが増えていくことは、若い世代にとっても、希望となると思われます。世界に先駆けて高齢社会を迎える日本では、元気で前向きなポジティブシニアの存在が新しいくらし方をつくっていくと思われます。

データから言えることだけでなく、自らもポジティブシニアとしてくらしに向き合い、くらしの楽しみ方を比較していきたいと思っています。また、60代女性や50代にも焦点をあて、新しい高齢者のライフスタイルの変化を探索したいと思います。

ではまた、次回の報告でお会いしましょう。