

2022年5月17日  
人生100年時代 未来ビジョン研究所

## 「人生100年時代 未来ビジョン研究所」レポートXI 「いまの70代は“ニューセブンティ”2022」

現在の70代の9割は健康を向上させて生活を充実させたい/楽しみたい

### いまの70代は、常識と全く異なる 「ニューセブンティ」

「何歳になっても若々しく、前向きな意識を保ち続けたい」は70代が圧倒的1位90.4%  
「何歳になっても若々しい見た目の大人でありたい」も70代が80.7%

### 気分はセブンティーン!?

人生100年時代未来ビジョン研究所（所長：阪本節郎）は、2022年3月16日～3月23日に、40～70代の“中高年大人世代”を対象としてインターネット調査を実施し一部 2020年6月の調査結果を加えて分析しました。

そこから、今までとは全く異なる現在の70代の意識がわかりました。昨年発表した「ニューセブンティ」の2022最新版をお届けします。

70代といえば、「老人」「おじいさん・おばあさん」「お年寄り」が常識でした。また、しばしば話題になる健康寿命も男性72.68歳、女性75.38歳で、元気でいられるのも60代までで、70代になれば通常の社会生活は難しくなる、というのが現在よく語られるところです。当研究所の調査から「そうした社会常識とは全く異なる現在の70代」が見えて来ました。あたかも「セブンティーンか」と思わせるような意識です。

#### 若々しい気持ちや柔軟性に関して

- ①「何歳になっても若々しく、前向きな意識を保ち続ける大人でありたい」は、70代が圧倒的1位で9割超の90.4%。
- ②「何歳になっても若々しい見た目の大人でありたい」は、70代が40代に次ぐ2位で80.7%。
- ③70代は「柔軟な考えをもった大人」89.7%「いつまでも若々しい大人」85.6%と40-70代のなかでダントツ1位。

#### 健康に関して

- ④「今の健康を向上させて、生活をさらに充実させたい/楽しみたい」は91.9%と平均88.9%を上回り年代別で唯一9割台。
- ⑤「いまの自分は“健康”だ」という70代は63.8%と40-70代平均62.7%を上回る。
- ⑥「健康不安を感じる」は70代の70.7%と40-70代平均72.3%を下回る。

#### お金に関して

- ⑦NISAによる投資・資産運用の実施割合は、70代が40-70代のなかで1位の31.3%。
- ⑧NISA以外の資産運用の実施割合でも70代が40-70代のなかで1位の43.6%。

#### ポストコロナの消費に関して

- ⑨コロナ終息後にやりたいこと40-70代全体トップの「国内旅行」のうち、年代別1位は70代、72.3%。
- ⑩70代は旅行など消費したい理由の2位が「社会全体に活気を取り戻すのは自分たち世代の役割」39.3%。

#### 若者世代との関係に関して

- ⑪「大人世代と若者世代が交流・協力し、新しい文化を創ることが望ましい」は70代、87.2%。
  - ⑫「大人世代が応援することで若者世代から新しい文化が生まれることが望ましい」の年代別1位は70代88.7%
- 生活の多くの領域でこれまでの70代にはない意識や行動がみられます。とりわけクロスジェネレーションで、若者世代を応援し、自分たちではなく若者世代から新しい文化や潮流が生まれることが望ましいは、70代が年代別で1位です。

#### <団塊・プレ団塊による世代効果> (P8.団塊の世代参照)

70代が大きく変わった要因は、団塊による世代効果が大きいといえます。すでに広義の団塊世代が全て70代前半になりました。また70代後半もプレ団塊世代、別名「青春映画世代(シネマ世代)」であり、若かりし頃に、団塊による本格的な若者文化の誕生を準備した世代です。団塊は数の力でつねに社会にインパクトをもたらして来た世代といえます。

本件に関するお問い合わせ：人生100年時代 未来ビジョン研究所 阪本

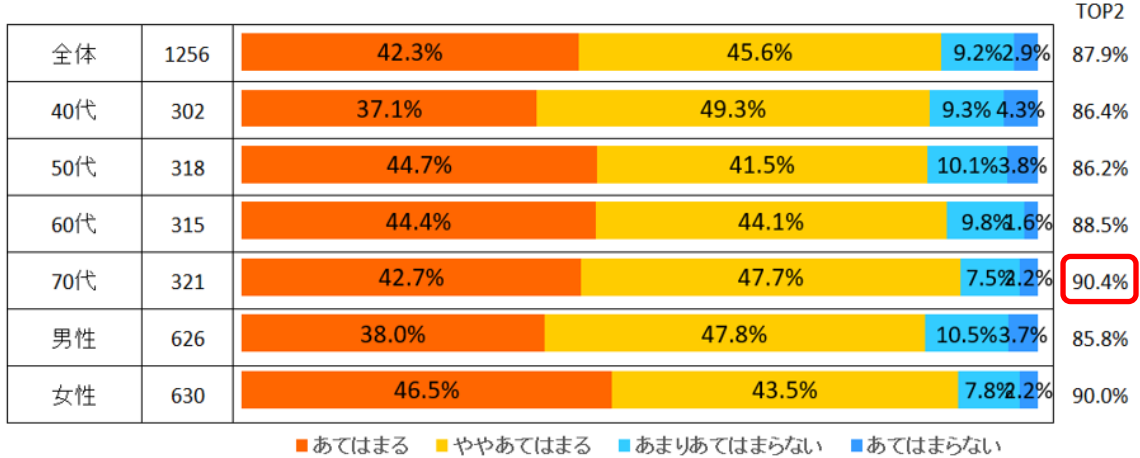
Tel: 03-5983-0770 / Mobile: 090-2747-7362 / Email: [setsuo.sakamoto@miravision.net](mailto:setsuo.sakamoto@miravision.net)

人生100年時代 未来ビジョン研究所ホームページ [www.miravision.net](http://www.miravision.net)

# 若々しい気持ちや柔軟性に関して(1)

■「何歳になっても若々しく、前向きな意識を保ち続ける大人でありたい」は、70代が1位で9割超の90.4%。  
 「新しい大人」の定義ともなっている「何歳になっても若々しく、前向きな意識を持ち続ける大人でありたい」で、  
 年代別に最も高いは70代で、数値としても90.4%と9割を超える高さとなっています。

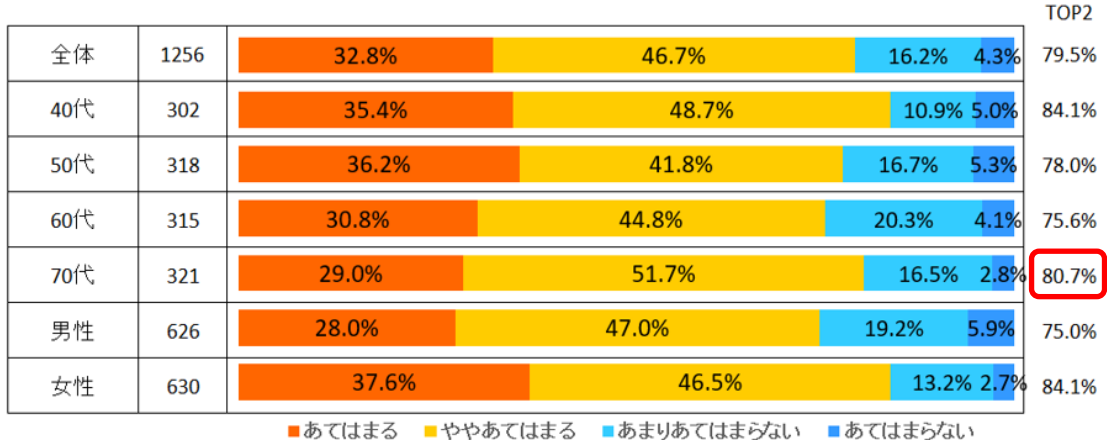
Q 何歳になっても若々しく、前向きな意識を保ち続ける大人でありたい



人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

■「何歳になっても若々しい見た目の大人でありたい」も70代が平均を上回る80.7%。  
 「見た目」を聞く「何歳になっても若々しい見た目でありたい」について、年代別では、40代が最も高いのですが、70代がそれに次ぐ2位で80.7%と、平均の79.5%を上回っています。

Q 何歳になっても若々しい見た目の大人でありたい



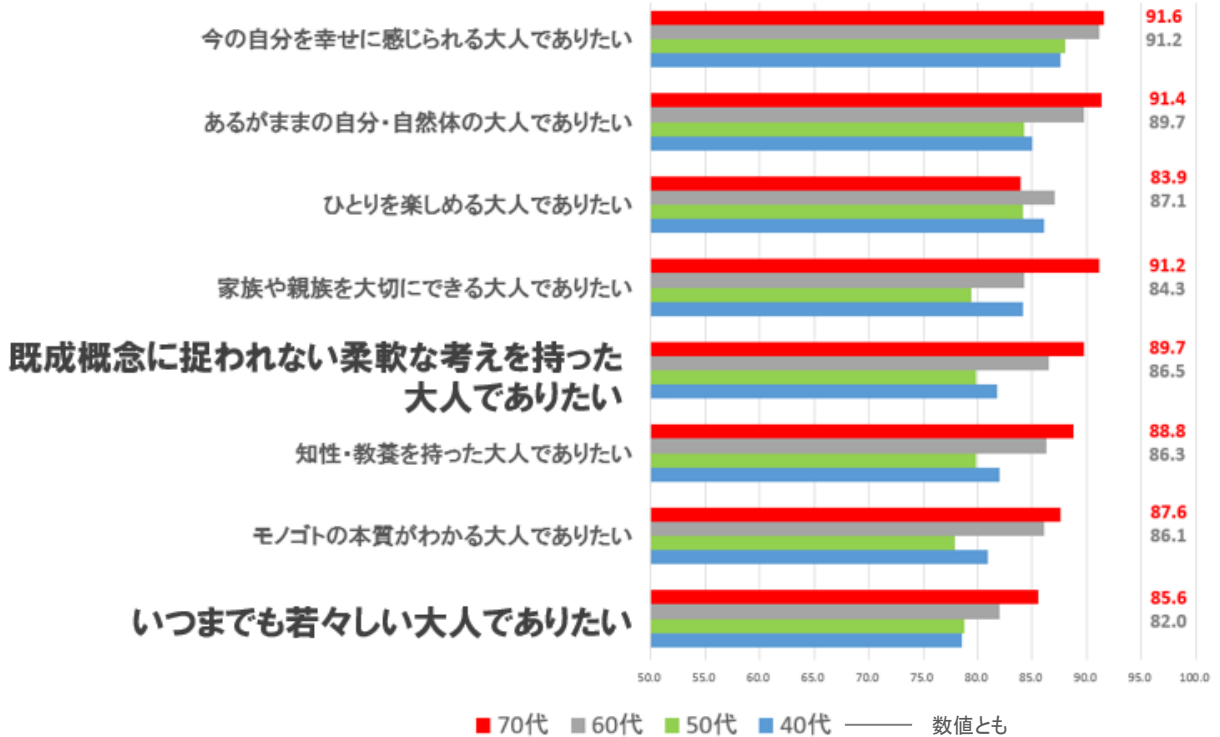
人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

## 若々しい気持ちや柔軟性に関して(2)

■70代は40-70代のなかで「柔軟な考えをもった大人」91.6%「いつまでも若々しい大人」85.6%でダントツ1位。次の項目は「理想の大人」を聞いた調査の40-70代の上位8位ですが、なんと、7項目で70代が1位です。とくに、「既成概念に捉われない柔軟な考えをもった大人でありたい」、「いつまでも若々しい大人でありたい」など、少し前の高齢者やお年寄りではあり得ない項目が1位となっています。

### 「理想の大人」調査の40-70代上位8位

Q.あなたご自身が「なりたい」「こうありたい」大人像を思い浮かべていただき、それぞれあてはまるかどうかお答えください。

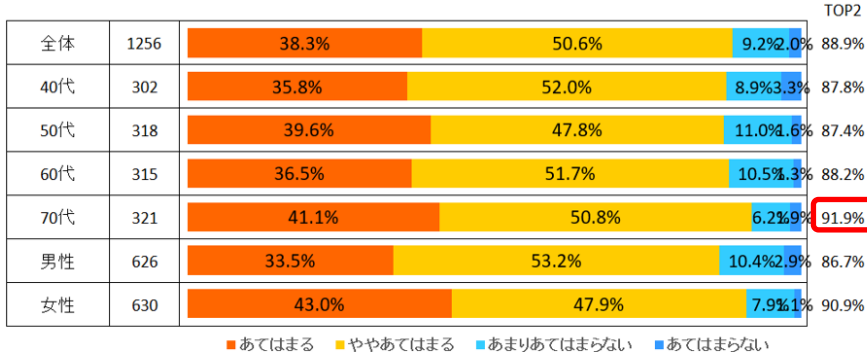


人生100年時代未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1864名 2020年6月

# 健康に関して

■「今の健康を向上させて生活をさらに充実させたい/楽しみたい」は70代が91.9%と年代別1位で9割を超えます。健康は目的でなく、生活を充実させ楽しむための手段だ、とする前向き意識は、91.9%と70代が年代別1位で9割を超えています。40-70代全体でも88.9%と高いのですが、そのなかでも1位ということです。

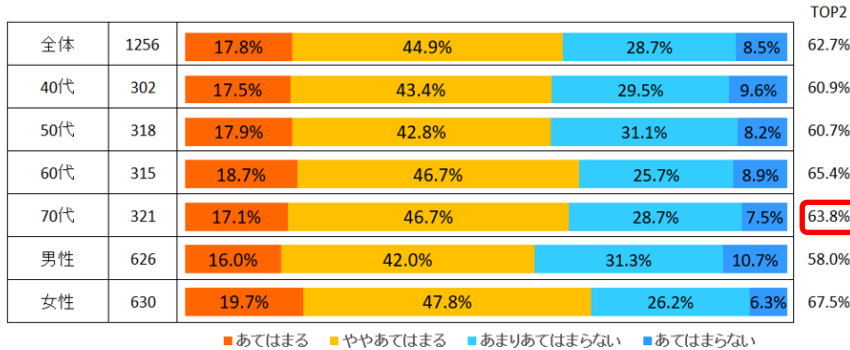
Q 今の健康を向上させて、生活をさらに充実させたい/楽しみたい



人生100年時代未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

■「いまの自分は“健康”だ」という70代は63.8%。40-70代平均62.7%を上回っています。新型コロナおよび長く続いたステイホームの影響でどうしても全体にあまり健康でないほうへと意識が傾きがちですが、年代別では40代が63.8%と60代に次ぐ2位であり、40-70代平均の62.7%を上回っています。

Q いまの自分は「健康」な状態といえる

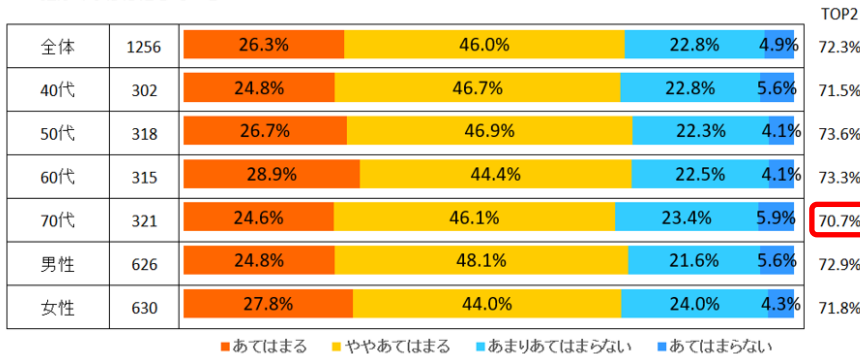


人生100年時代未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

健康寿命は男性が72.68歳 女性が75.38歳とされていますが、これはあくまで要介護者を含むさまざまな体調の人を含む平均であって、実際には、70代の6割強は自分を「それなりに健康」だと認識しています。(P8参照)

■「健康不安を感じる」も70代の70.7%と「不安」に関しては40-70代平均の72.3%を下回る結果となっています。「健康不安」に関しては、年齢が上がる程不安感が増して、70代が一番高いような気がしますが、調査結果からは、50代が一番高く、60代、70代と年齢が上がるにつれ、不安感は減少する傾向がみられます。これは新型コロナ対応のワクチンも上の世代から接種し、また、その他にも医薬品・サプリメントが充実し、時間があるのでウォーキングなど健康のための活動も行っていることなどが背景にあるとみられます。

Q 「健康不安」は感じている



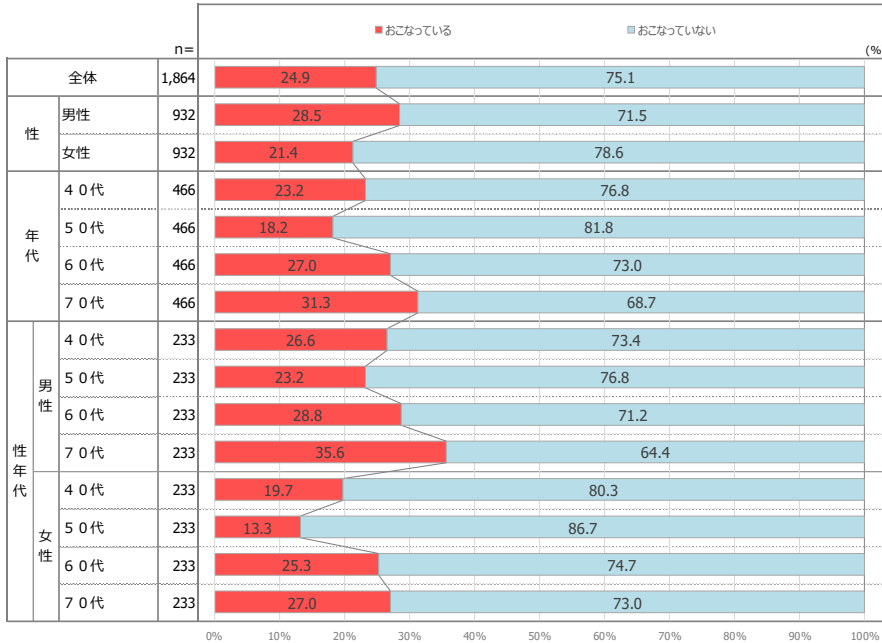
人生100年時代未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

# お金に関して

■NISAによる投資・資産運用の実施割合は、70代が1位31.3%。

消費の原資としてのおカネですが、NISA実施の有無を聞いたところ、40-70代で24.9%ですが、年代別では、70代が31.3%とダントツ1位です。

Q. あなたは、NISA（少額投資非課税制度）による投資・資産運用をおこなっていますか？（ひとつ）

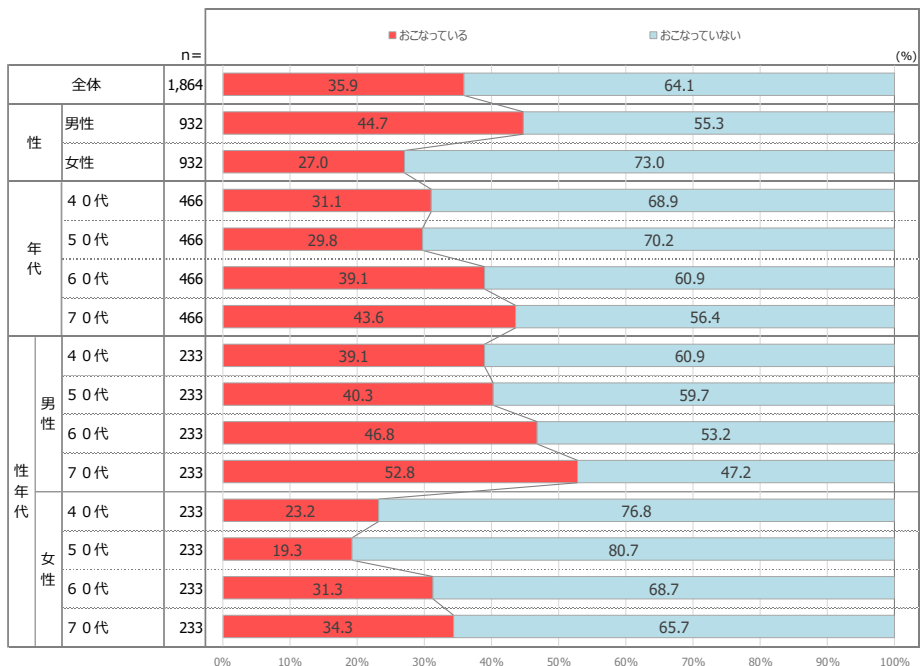


人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1864s 2020年6月

■NISA以外の資産運用の実施割合でも70代が1位43.6%。

NISA以外の資産運用でも、40-70代は35.9%ですが、そのなかの年代別では、70代が43.6%と1位です。これまで、一部富裕層は70代が株取引の顧客であったわけですが、そうした一部の富裕層だけでなく、全体でみたときにも、資産運用を実施している人の数の割合という点で、70代が1位となっています。

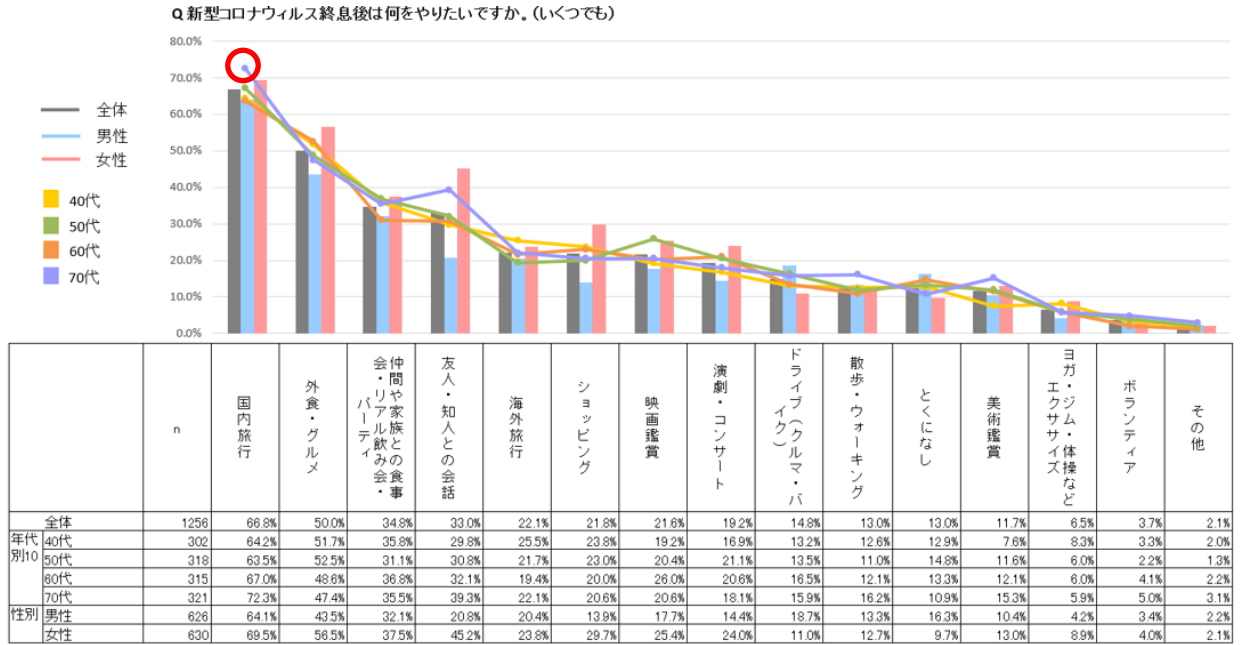
Q. NISA以外の投資・資産運用をおこなっていますか？（ひとつ）



人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1864s 2020年6月

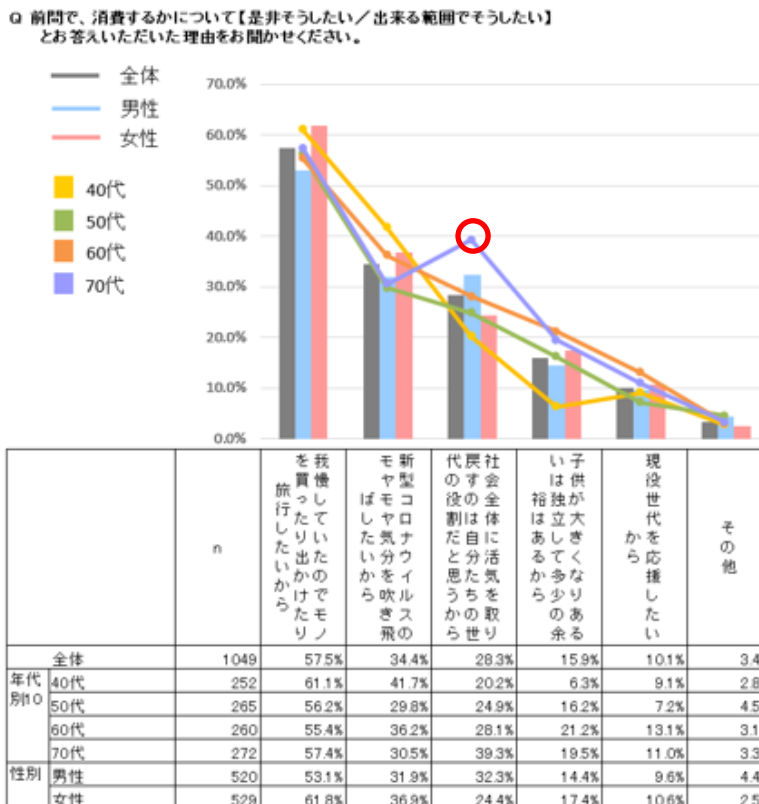
# ポストコロナの消費に関して

■コロナ終息後にやりたいこと全体トップの「国内旅行」年代別1位は70代、72.3%。  
40-70代がコロナ後にやりたいことのダントツ1位は「国内旅行」で66.8%となりますが、そのなかの年代別では70代が72.3%ととくに高く年代別1位です。



人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1256s 2022年3月

■旅行など消費したい理由は70代のみが「社会全体に活気を取り戻すのは自分たち世代の役割」が2位の39.3%。コロナ後に40-70代が「消費したい理由」はやはり「我慢していた」「モヤモヤを吹き飛ばしたい」ですが、70代のみ、2位には「社会全体に活気を取り戻すのは自分たち世代の役割」とあって、社会的使命としての消費が理由となっています。

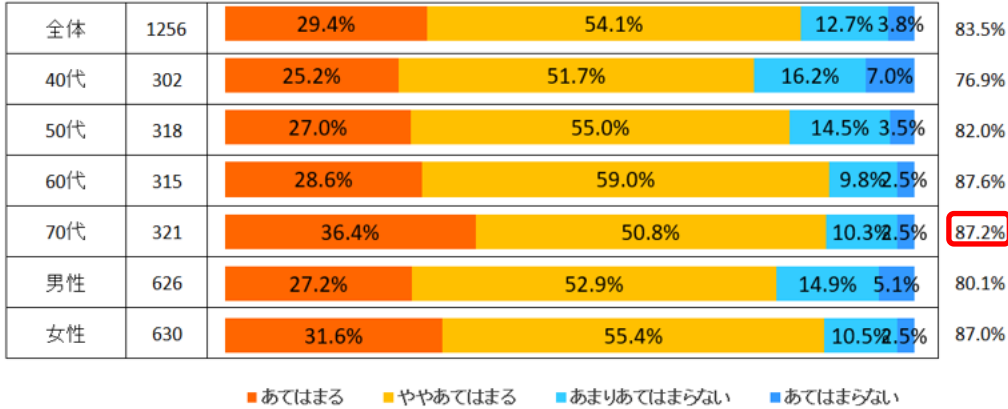


人生100年時代 未来ビジョン研究所調査 全国男女40-70代 1049s 2022年3月

# 若者世代との関係に関して

■「大人世代と若者世代が交流・協力し新しい文化や潮流を創ることや時代が望ましい」年代別1位は70代、87.2%。若者世代と交流・協力したい気持ちは強いといえます。「大人世代と若者世代が交流・協力し新しい文化や潮流を創ることやそういう時代が望ましい」は、40-70代平均で83.5%ときわめて高いのですが、70代はさらにそのなかでも、87.2%と年代別1位です。

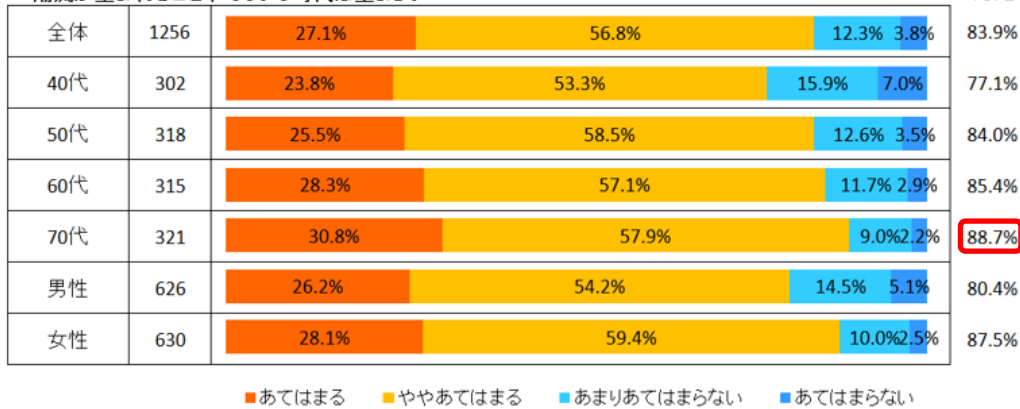
Q 大人世代と若者世代がお互いの良さを認め合いながら、交流・協力し、新しい文化や潮流を創ることやそういう時代は望ましい



人生100年時代 未来ビジョン研究所 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

■「大人世代の応援で若者世代から新しい文化が生まれることや時代が望ましい」年代別1位は70代、88.7%。若者世代へのサポート意欲はきわめて高いといえます。「大人世代の応援で若者世代から新しい文化や潮流を創ることやそういう時代が望ましい」は40-70代平均で83.9%ときわめて高いのですが、70代はさらにそのなかでも高く、88.7%と年代別1位です。とくに、これは自分たち世代が応援することで、自分たちではなく、若者世代から新しい文化や潮流の生まれることが望ましい、としていて若者世代へのサポート意欲の高さをあらわしています。

Q 大人世代が若者世代を応援することで、若者世代からも新しく社会的にも意義のある文化や潮流が生まれることやそういう時代は望ましい



人生100年時代 未来ビジョン研究所 全国男女40-70代 1256名 2022年3月

「クロスジェネレーション」で「若者に支えられる高齢者から、若者を支える70代に」世代間交流を「クロスジェネレーション」として当研究所で提唱していますが、そのベースにあるのはこの調査結果にみる意識です。少子高齢社会においては、必然的に現役の若い世代の人口が少なくなり、高齢世代が多くならざるを得ません。それだけに、世代間交流・世代間協力は欠かせません。とくに年金問題で、今後ますます若い世代が高齢世代を支えるということになります。そのときに、大人世代が若者世代をサポートし、「大人世代の応援で、(大人世代からでなく)若者世代から新しい文化が生まれること」は、大いに望ましいことです。とりわけ、70代が40-70代で最も高くその意識を持っていることは重要だといえます。「若者世代に支えられる高齢者から、若者世代を支える70代に」ということで、劇的な転換です。なかなかそういう場も回路もないのが現実ですが、できるだけこの意識が行動に移せるようになることが期待されます。

## (参考) 団塊世代と健康寿命

### [ 団塊の世代 ]

プレ団塊世代 / 1942~46 (昭和17~21) 年生 \*青春映画世代 (シネマ世代)

現在75-80歳 → 70代後半

真正団塊世代 / 1947-49 (昭和22-24) 年生

現在72-75歳 → 70代前半

広義の団塊世代 / 1947-51 (昭和22-26) 年生

現在70-75歳 → 70代前半

(人生100年時代未来ビジョン研究所ホームページ「団塊から恋愛婚世代」参照)

<https://miraivision.net/article/88>

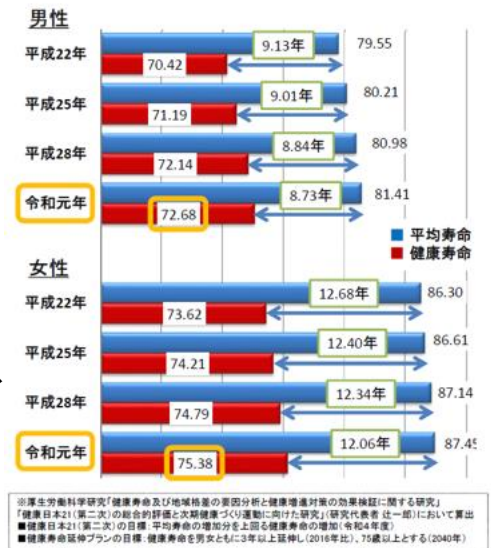
### [ 健康寿命 ]

男性 72.68歳 平均寿命との差 8.73年

女性 75.38歳 平均寿命との差 12.06年

健康寿命はWHOが提唱したもので、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが重要だとされています。すなわち、その開きをいかに縮めるか、そのための政策が求められる、ということです。実際、厚労省はその差の推移を発表しており、縮小傾向にあることは好ましい傾向といえます。(右図)

やや誤解されているのは、健康でいられるのも男性72歳、女性75歳までという議論です。それは介護などで具合のわるい人も含めた平均のためにそうなるのであって、実際には70代で「自分は健康」だという割合は6割強います。75歳以上の要介護率が31.6%なのでほぼその残りが「それなりに健康」だといえます。



\*厚労省「健康寿命の令和元年値」(令和3年12月20日)より

人生100年時代未来ビジョン研究所ホームページ「人生100年時代の基礎データ」参照

<https://miraivision.net/article/299>

人生100年時代未来ビジョン研究所ホームページ「健康寿命に誤用心」参照

<https://miraivision.net/article/96>

人生100年時代未来ビジョン研究所ホームページ「70代が変わるニューセブティ」参照

<https://miraivision.net/article/97>



< 調査概要① >

調査対象：40～70代男女  
対象エリア：全国  
対象者数：1256サンプル  
調査手法：インターネット調査  
調査日時：2022年3月16日（水）～3月23日（水）

< 調査概要② >

調査対象：40～70代男女  
対象エリア：1都3県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）および  
全国中小都市（首都圏、熊本市・岡山市以外の政令指定都市、岩手県・宮城県・福島県を除く）  
対象者数：1864サンプル  
調査手法：インターネット調査  
調査日時：2020年6月11日（金）～6月13日（日）

**「人生100年時代 未来ビジョン研究所」(未来ビジョン研)について**

「人生100年時代 未来ビジョン研究所」は、2020年4月に設立されました。高齢化がグローバルに進行するなか、世界に先駆けて急速な高齢化の進展するわが国ですが、この人口構造の劇的変化に伴い社会構造も大きく変化して行きます。とりわけそのベースとなる40-70代の生活者の意識・行動が大きく変わろうとしています。これは企業のビジネスやマーケティングにも大きな影響を及ぼし、社会政策等にも大きな変化をもたらします。この中高年大人世帯を「新しい大人」ととらえ、これまでにない、新たな時代の扉を多くの人たちや企業とともに開いて行く、そのための研究および事業開発を行っています。<人生100年時代 未来ビジョン研究所ホームページ [www.miraivision.net](http://www.miraivision.net)>

**【所長プロフィール】**

**阪本 節郎**

東京都出身。1975年早稲田大学商学部卒業。(株)博報堂入社。プロモーション企画実務を経て、プロモーション数量管理モデル・対流通プログラム等の研究開発に従事。その後、商品開発および統合的な広告プロモーション展開実務に携わり、企業のソーシャルマーケティングの開発を理論と実践の両面から推進。2000年エルダービジネス推進室創設を推進。2011年春、発展的に「博報堂新しい大人文化研究所」を設立。2019年4月 独立し、「人生100年時代 未来ビジョン研究所」を設立、現在、所長。

**■著書**

- 「巨大市場『エルダー』の誕生」（プレジデント社2003年7月、共著、2007年台湾版・2009年韓国版出版）
- 「団塊サードウェーブ」（弘文堂2006年1月、共著）「団塊の楽園」（弘文堂2007年2月、共著）
- 「50歳を超えたらもう年をとらない46の法則」（講談社α新書2014年9月）
- 「世代論の教科書」（東洋経済新報社2015年10月、共著）
- 「シニアマーケティングはなぜうまくいかないのか～新しい大人消費が日本を動かす」（日経新聞出版社2016年3月、2016年韓国版・2018年台湾版出版）



**■マスコミへのコメント・出演**

- 日経・読売・朝日・産経・日経MJ・ビジネスアイ・日経ビジネス・アエラ・週刊朝日
- ワシントンポスト・ウォールストリートジャーナル・M&Mヨーロッパ・CNN・NHK総合
- NHK教育・テレビ朝日他

**<コラム連載執筆>**

- 日経MJ新聞「阪本節郎の『新大人』学」（2014.04-2017.03）
- 日経新聞「読み解き現代消費」（2014.04-2017.12）

**■エルダー関連の公官庁・マスコミ等の委員会委員**

**<これまでの経歴>**

- 総務省 高齢者障害者ICT利活用研究委員会
- 厚生労働省 介護保険制度下におけるシルバーサービスの振興ビジョン調査研究事業研究委員会  
団塊世代を活用した健康長寿のまちの展開方策に関する調査研究事業研究委員会
- 静岡県 しずおかユニバーサルデザイン推進委員会
- 互助会保証株式会社（経済産業省協力）冠婚葬祭産業の中長期展望検討委員会
- 日本BS放送 放送審議委員会
- 高齢・障害者雇用支援機構「エルダー」編集アドバイザー会議委員

<参考資料>

人生100年時代 未来ビジョン研究所 これまでのレポート一覧

※これまでのレポートは、下記URLにてご覧いただけます。

[www.miraivision.net/report](http://www.miraivision.net/report)(人生100年時代 未来ビジョン研究所WEBサイト)

【未来ビジョン研レポート】

No.1 「日本の感染者数の少なさは中高年“自己管理”パワー」(2021.4.12)

No.2 「ポストコロナの経済回復は中高年大人世代の力」(2021.4.19)

No.3 「シニアと呼ばれても誰のこと？」(2021.4.26)

No.4 「ポストコロナ、これからライフスタイルを創りたい」(2021.4.30)

No.5 「社会保障費解決のカギは団塊の健康行動が握る」(2021.5.10)

No.6 「中高年はクロスメディアDXを加速」(2021.5.13)

No.7 「コロナ後は“新しい大人女子”消費に期待大」(2021.5.17)

No.8 「定年は意外と楽しい」(2021.5.20)

No.9 「50代からはソーシャルフリーランサー」(2021.5.24)

No.10 「いまの70代は“ニューセブンティ”」(2021.5.24)

今回のレポートは未来ビジョン研3月調査から新たに分析を加えて2022版としたものです