

「老後」への意識についてのアンケート調査

老後の健康のために全体の50%以上が「食生活に気を付ける」と回答。

～食生活に気を付けている人ほど老後をポジティブに捉える傾向～  
 ～老後について不安に感じていることのトップは「生活費・金銭面」で71%～

日本生活協同組合連合会

日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：土屋 敏夫）は、「老後」への意識調査の結果を取りまとめましたのでご報告いたします。

本調査は、「人生100年時代」と言われている昨今において、老後に向けて現時点でどのような意識を持ち、備えをしているのかを明らかにすることを目的に、まだ老後を迎えていないと言われている20～50代の組合員を対象にWEBアンケートを実施しました。（調査期間：2023年12月5日～12月11日、有効回答数：6,093件）

～調査結果の主なトピック～

■ 老後について具体的に不安に感じていることとして7割が「生活費・金銭面」と回答。老後に備えていることも「貯蓄」が全年代でトップに。

自身の老後について、不安に感じていることについて尋ねたところ、1位は「生活費・金銭面」で71.6%でした。年代別に見ると30代が最も高く、79.3%で、最も低かった年代は50代で64.5%でした。次に多かった回答は「心身の健康」で、全体の66.5%が不安に感じていました。特に50代は67.9%と高い一方で、20代は47.9%であることから、年代が上がるにつれて「心身の健康」に不安を感じる傾向にあることがわかりました。また、老後に備えて今から行っていることについて尋ねたところ、全体で「貯蓄」（45.0%）と回答した割合が最も多く、全年代でトップになりました。次に、「栄養バランスを考えた食生活」（29.8%）が続き、年代が上がるにつれて割合も高くなり、年代差が如実に現れる結果となりました。

■ 全体の50%以上が老後の健康のために、「食生活に気を付ける」と回答。「食生活に気を付けている」人ほど老後をポジティブに捉える傾向に。

全体の54.0%が老後の健康のために現在気を付けていることとして「食生活に気を付ける」と回答しました。全年代で最も多い回答ですが、中でも50代は、59.9%と最も高く、老後の健康意識のために現在の食生活に関心があることがうかがえます。また、「食生活に気を付ける」と回答した人の中で具体的に気を付けていることは、1位「栄養バランスを考えた食事をとる」（69.6%）、2位「野菜を食べる」（64.7%）、3位「塩分を摂りすぎない」（55.4%）という結果になりました。さらに、自身の老後をどのように捉えているかについての設問では、食生活に気を付けている人ほど「ポジティブ（前向き）にとらえている」「どちらかというポジティブにとらえている」と回答し、食生活に気を付けていない人は老後を「ネガティブに捉えている」と回答する割合が多いことがわかりました。食生活に気を付けていることで、老後に不安を感じる事が少なく、自信を持ちやすいと考えられます。

■ 老後の健康について今の時点でほしい情報は「からだ・病気についての情報」（40.2%）が1位に。

老後の健康について、今の時点でほしい情報トップ3は「からだ・病気についての情報」（40.2%）、「食事・栄養についての情報」（35.9%）、「運動についての情報」（28.3%）となりました。年代別で最も差が開いた項目は「健康に良い習慣についての情報」で、20代は33.1%と高く、50代は14.3%でした。

＜ご参考＞ コープでかなえるカラダにうれしい食生活

コープ商品では、組合員の食のあり方や健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする「[ヘルシーコープ](#)」という取り組みを進めています。食物繊維や野菜などの摂取したい栄養素がとれる商品には「**手軽にとれる**」マークを、塩分や糖質、カロリーなどの減らしたい栄養素を減らす商品には「**おいしく減らす**」マークを商品のパッケージに表示しています。

【4月1日発売の新商品】

「CO・OP 4種野菜と完熟トマトのミネストローネ」

4種野菜（たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも）とトマトが味わえるミネストローネです。

「CO・OP 国産若鶏のサラダチキン フレーク バジルソース」

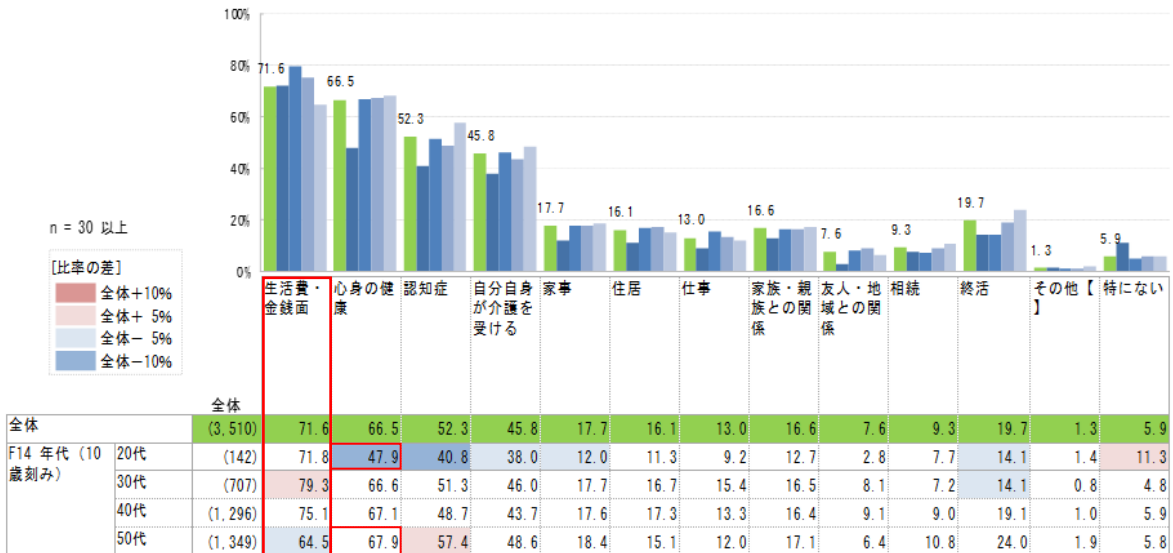
国産若鶏のむね肉を使用したサラダチキンをフレーク状にしてバジルソースを絡めた、糖質ゼロ仕様の商品です。



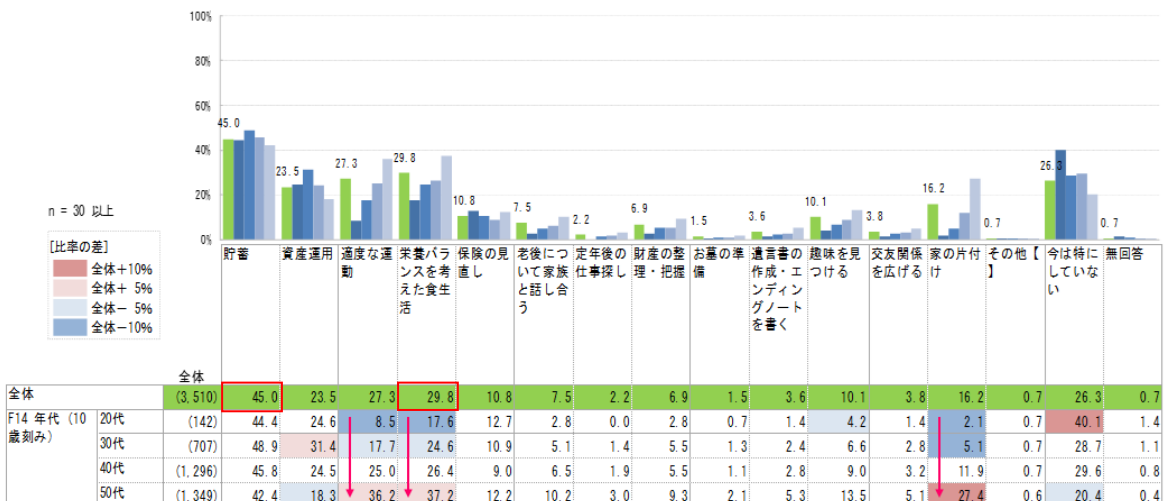
■ 老後について具体的に不安に感じていることとして7割が「生活費・金銭面」と回答。老後に備えていることも「貯蓄」が全年代でトップに。

自身の老後について、不安に感じていることについて尋ねたところ、1位は「生活費・金銭面」で71.6%でした。年代別に見ると30代が最も高く、79.3%で、最も低かった年代は50代で64.5%でした。次に多かった回答は「心身の健康」で、全体の66.5%が不安に感じていました。特に50代は67.9%と高い一方で、20代は47.9%であることから、年代が上がるにつれて「心身の健康」に不安を感じる傾向にあることがわかりました。また、老後に備えて今から行っていることについて尋ねたところ、全体で「貯蓄」（45.0%）と回答した割合が最も多く、全年代でトップになりました。次に、「栄養バランスを考えた食生活」（29.8%）が続き、年代が上がるにつれて割合も高くなり、年代差が如実に現れる結果となりました。

Q.ご自身の老後について、具体的に不安に感じていることがあれば教えてください。（答えはいくつでも）



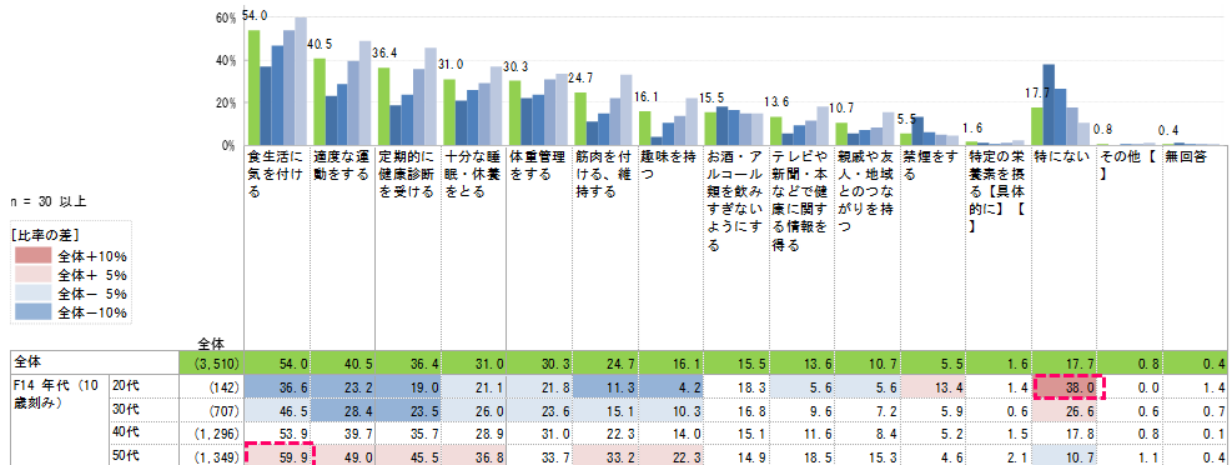
Q. ご自身の老後に備えて、今現在から行なっていることはありますか？（答えはいくつでも）



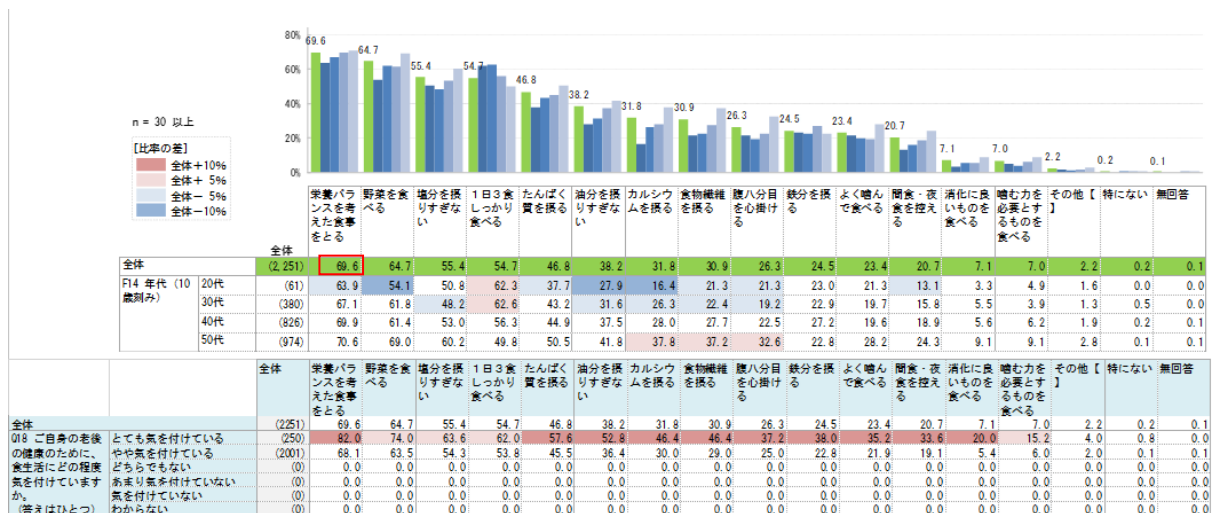
■全体の50%以上が老後の健康のために、「食生活に気を付ける」と回答。「食生活に気を付けている」人ほど老後をポジティブに捉える傾向に。

全体の54.0%が老後の健康のために現在気を付けていることとして「食生活に気を付ける」と回答しました。全年代で最も多い回答ですが、中でも50代は、59.9%と最も高く、老後の健康意識のために現在の食生活に関心があることがうかがえます。また、「食生活に気を付ける」と回答した人の中で具体的に気を付けていることは、1位「栄養バランスを考えた食事をとる」（69.6%）、2位「野菜を食べる」（64.7%）、3位「塩分を摂りすぎない」（55.4%）という結果になりました。さらに、自身の老後をどのように捉えているかについての設問では、食生活に気を付けている人ほど「ポジティブ（前向き）にとらえている」「どちらかというポジティブにとらえている」と回答し、食生活に気を付けていない人は老後を「ネガティブに捉えている」と回答する割合が多いことがわかりました。食生活に気を付けていることで、老後に不安を感じることが少なく、自信を持ちやすいと考えられます。

Q. ご自身の老後の健康のために、現在気を付けていることがあれば教えてください。（答えはいくつでも）



Q. 老後の健康のために、食生活で具体的に気を付けていることを教えてください。（答えはいくつでも）



※食生活に「【気を付けている】【やや気を付けている】」を選択した方のみ回答。

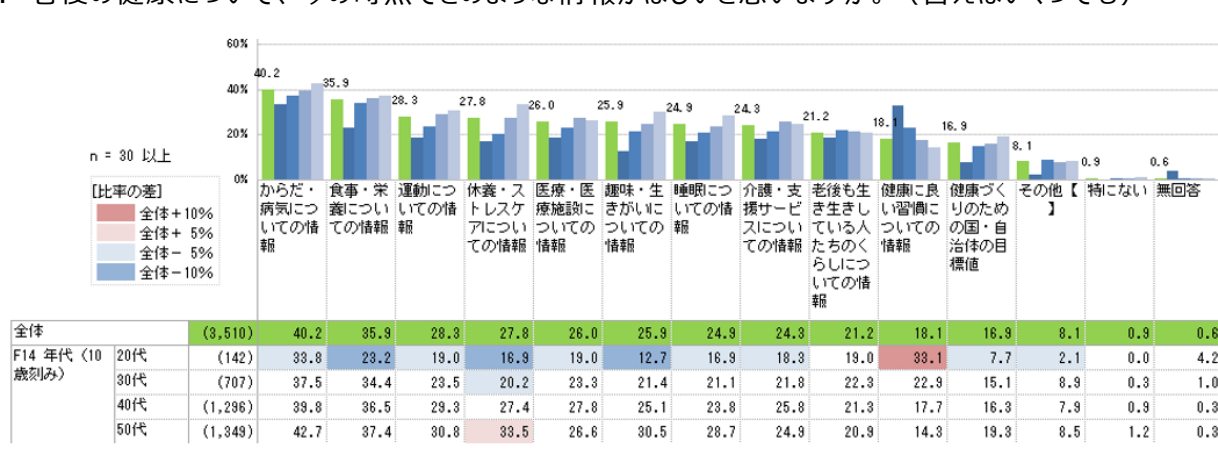
Q. あなたは、ご自身の「老後」をどのように捉えていますか？（答えはひとつ）  
（クロス集計）

	全体	ポジティブ(前向き)に捉えている	どちらかというポジティブ(前向き)に捉えている	どちらでもない	どちらかというネガティブ(後向き)に捉えている	ネガティブ(後向き)に捉えている	わからない
全体	(3,510)	7.8	24.8	30.1	22.7	8.1	6.5
Q18 ご自身の老後の健康のために、食生活にどの程度気を付けていますか。							
とても気を付けている	(250)	22.8	27.6	22.0	16.8	6.8	4.0
やや気を付けている	(2,001)	7.7	28.1	31.1	22.3	5.9	4.8
どちらでもない	(623)	6.3	20.4	36.8	21.8	8.7	6.1
あまり気を付けていない	(460)	4.3	19.6	24.6	29.1	13.3	9.1
気を付けていない	(115)	3.5	13.9	18.3	27.0	22.6	14.8
わからない	(61)	0.0	6.6	26.2	11.5	14.8	41.0

■ 老後の健康について今の時点でほしい情報は「からだ・病気についての情報」（40.2%）が1位。

老後の健康について、今の時点でほしい情報トップ3は「からだ・病気についての情報」（40.2%）、「食事・栄養についての情報」（35.9%）、「運動についての情報」（28.3%）となりました。年代別で最も差が開いた項目は「健康に良い習慣についての情報」で、20代は33.1%と高く、50代は14.3%でした。

Q. 老後の健康について、今の時点でどのような情報がほしいと思いますか。（答えはいくつでも）



■ 調査概要

「組合員の「老後」への意識調査」

調査方法: インターネット

調査対象: 組合員モニター（老後を迎えていないと言われている20～50代対象）

有効回答数: 6,093件

実施期間: 2023年12月5日～12月11日