



2024 年 6 月 27 日

各 位

太陽生命保険株式会社  
代表取締役社長 副島 直樹



## 太陽生命少子高齢社会研究所、 「高齢者の独居生活に関する調査」を実施

太陽生命保険株式会社（社長 副島直樹 以下、「当社」）の子会社である株式会社太陽生命少子高齢社会研究所（社長 高橋秀成 以下、「研究所」）は、一人暮らしの人（以下、「独居」）と配偶者またはパートナーと同居している人（以下、「同居あり」）の合計 2,000 人を対象に、今と将来の暮らし方に関する調査を実施しましたのでお知らせいたします。

### 調査結果のポイント

1

#### 80 歳時の予想保有資産額、1,500 万円を境に「足りる」「足りない」の割合が逆転

・独居、同居ありともに、80 歳時の予想保有資産額は「500 万円未満」が 3 割～4 割を占めている。

2

#### 独居の人が健康で 80 歳を迎えたとき、9 割以上が 1 人暮らしを継続予定と回答

・独居の男女別でみると、僅かではあるが女性の方が 1 人暮らしを継続する意向が高い。  
・現在まで一人暮らしを継続する理由として最も多く挙げられたのは「同居する相手がいないから」。

3

#### 独居の全性年代において運動する習慣がない傾向にあり

・同居ありと比較すると、独居の全性年代において運動する習慣がないことが判明。  
・60 代女性の層においては、独居、同居ありともに継続して運動をしていないと回答した人の割合が高く、独居において 46.4%、同居ありにおいて 39.2%となっている。

4

#### 未婚の男性、半数以上が過去 1 年以内に「社会参加経験なし」

・独居男性で婚姻歴が一度もない人は、「社会参加経験なし」の割合が半数を超える。  
・独居男性の中でも婚姻歴のある人（特に「配偶者と死別」において）は、「社会参加経験あり」の割合が高く約 7 割となっている。

5

#### 「孤独死」に対する不安、独居は 30%超えも同居ありは 5 %

・日常生活の中の不安として、「孤独死」と回答した人は「独居」で 31.8%。一方、「同居あり」は 5.4%にとどまり、同居人の有無による孤独死への不安の違いが明らかに。

#### <調査概要>

- 調査名称：独居生活に関する調査
- 実施期間：2024 年 1 月 25 日（木）～2024 年 1 月 27 日（土）
- 実施方法：インターネット調査にて当社調べ（調査委託会社：マイボイスコム株式会社）
- 回答者数：2,000 名（60 歳～79 歳の男女）

研究所は、高齢化が進む社会の中で必要なサービス等の開発に向けた研究や調査を継続して実施しており、その一環として本調査を実施いたしました。

当社および研究所は、今後も少子高齢化をはじめとする社会的課題の解消に向けた取り組みを進めてまいります。

以 上

# 高齢者の独居生活に関する調査 調査結果（概要）

## 調査背景・目的

---

2024 年 4 月に国立社会保障・人口問題研究所が発表した「日本の世帯数の将来推計」によると、世帯主が 65 歳以上の高齢世帯は 2020 年時点において 2,097 万世帯であったが、2050 年には 2,404 万世帯に達すると推計された。このうち一人暮らし世帯は、2020 年は 738 万世帯だったのに対して 2050 年には 1,084 万世帯に上ると予測されていることから今後も大幅に増加していくと見込まれている。また、65 歳以上の全人口における独居の割合を男女別で見ると、2020 年は、男性は 16.4%、女性は 23.6%であったが、2050 年には男性が 26.1%、女性が 29.3%となり、特に男性の単独世帯化が顕著に進むと予測されている。

このような我が国の状況を踏まえ、60～70 代の男女「独居の人」と「配偶者またはパートナーと同居している人」の 2 群に対して、現在の生活状況や老後生活への準備状況、生活の中で感じている不安等、独居の人たちが抱える課題および同居人（配偶者またはパートナー）の有無による行動・認識の違い等を明らかにすることを目的として本調査を実施した。

# 調査要領

実施方法 : インターネットを用いたオンライン調査（調査委託会社：マイボイスコム株式会社）

実施時期 : 2024 年 1 月 25 日（木）～1 月 27 日（土）

調査対象 : ①現在、一人暮らしをしている 60～70 代の男女 1,000 人

②現在、配偶者またはパートナーと二人で暮らしている 60～70 代の男女 1,000 人

回答者内訳 :

① 現在、一人暮らしをしている 60～70 代の男女 1,000 人

## <性別>

|    | n    | %     |
|----|------|-------|
| 男性 | 500  | 50.0  |
| 女性 | 500  | 50.0  |
| 計  | 1000 | 100.0 |

## <性年代>

|         | n    | %     |
|---------|------|-------|
| 男性 60 代 | 250  | 25.0  |
| 男性 70 代 | 250  | 25.0  |
| 女性 60 代 | 250  | 25.0  |
| 女性 70 代 | 250  | 25.0  |
| 計       | 1000 | 100.0 |

## <地域>

|     | n    | %     |
|-----|------|-------|
| 北海道 | 47   | 4.7   |
| 東北  | 36   | 3.6   |
| 関東  | 426  | 42.6  |
| 北陸  | 25   | 2.5   |
| 中部  | 123  | 12.3  |
| 近畿  | 203  | 20.3  |
| 中国  | 42   | 4.2   |
| 四国  | 20   | 2.0   |
| 九州  | 78   | 7.8   |
| 計   | 1000 | 100.0 |

② 現在、配偶者またはパートナーと二人で暮らしている 60～70 代の男女 1,000 人

## <性別>

|    | n    | %     |
|----|------|-------|
| 男性 | 500  | 50.0  |
| 女性 | 500  | 50.0  |
| 計  | 1000 | 100.0 |

## <性年代>

|         | n    | %     |
|---------|------|-------|
| 男性 60 代 | 250  | 25.0  |
| 男性 70 代 | 250  | 25.0  |
| 女性 60 代 | 250  | 25.0  |
| 女性 70 代 | 250  | 25.0  |
| 計       | 1000 | 100.0 |

## <地域>

|     | n    | %     |
|-----|------|-------|
| 北海道 | 54   | 5.4   |
| 東北  | 40   | 4.0   |
| 関東  | 451  | 45.1  |
| 北陸  | 21   | 2.1   |
| 中部  | 103  | 10.3  |
| 近畿  | 206  | 20.6  |
| 中国  | 41   | 4.1   |
| 四国  | 27   | 2.7   |
| 九州  | 57   | 5.7   |
| 計   | 1000 | 100.0 |

※各項目の設問文は、設問意図に変更が生じない範囲で文言の変更を行っている。

※当調査概要内では、各項目の調査対象者を下記アイコンで示している。

**独居**

: ①現在、一人暮らしをしている 60～70 代の男女 1,000 人

**同居あり**

: ②現在、配偶者またはパートナーと二人で暮らしている 60～70 代の男女 1,000 人

※本調査では、回答者に対して配偶者以外の家族・親戚の有無およびその関係性等については調査していない。

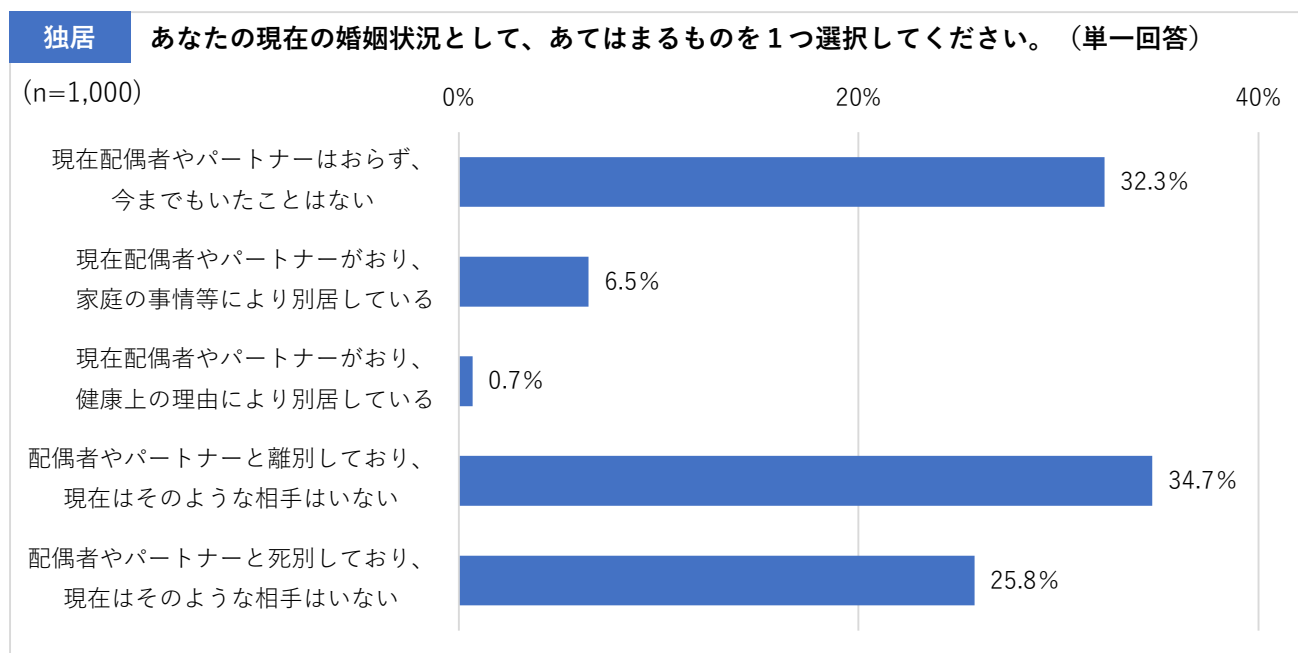
# 1. 婚姻状況

今回調査を行った独居の人の婚姻状況を見ると、未婚の人が約3割、過去に配偶者がいたが離別または死別した人が約6割だった。

なお、「日本の世帯数の将来推計」によると、2050年には65歳以上の高齢単独世帯に占める未婚の割合は男性が59.7%、女性が30.2%に上るとされており、子どもがいる割合が少ないことや、本人の兄弟姉妹が少ないことから、近親者のいない高齢の単独世帯が急増する可能性があるとし唆されている。（※）

（※）出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」

([https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/hprj2024\\_gaiyo\\_20240412.pdf](https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/hprj2024_gaiyo_20240412.pdf))

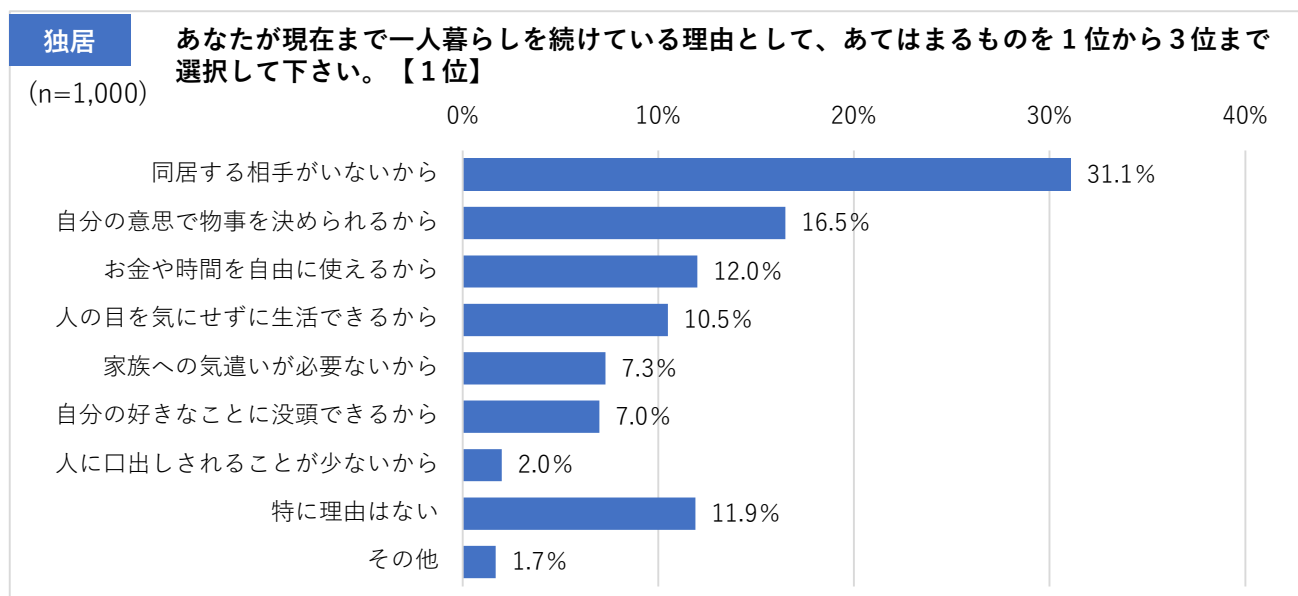


なお、本調査概要内で上記婚姻状況を分析の軸として使用している箇所があるが、そこでは以下のとおり表現を変更している。

- ・ 現在配偶者やパートナーはおらず、今までもいたことはない → 「未婚」
- ・ 現在配偶者やパートナーがおり、家庭の事情等により別居している/  
現在配偶者やパートナーがおり、健康上の理由により別居している → 「配偶者と別居中」
- ・ 配偶者やパートナーと離別しており、現在はそのような相手はいない → 「配偶者と離別」
- ・ 配偶者やパートナーと死別しており、現在はそのような相手はいない → 「配偶者と死別」

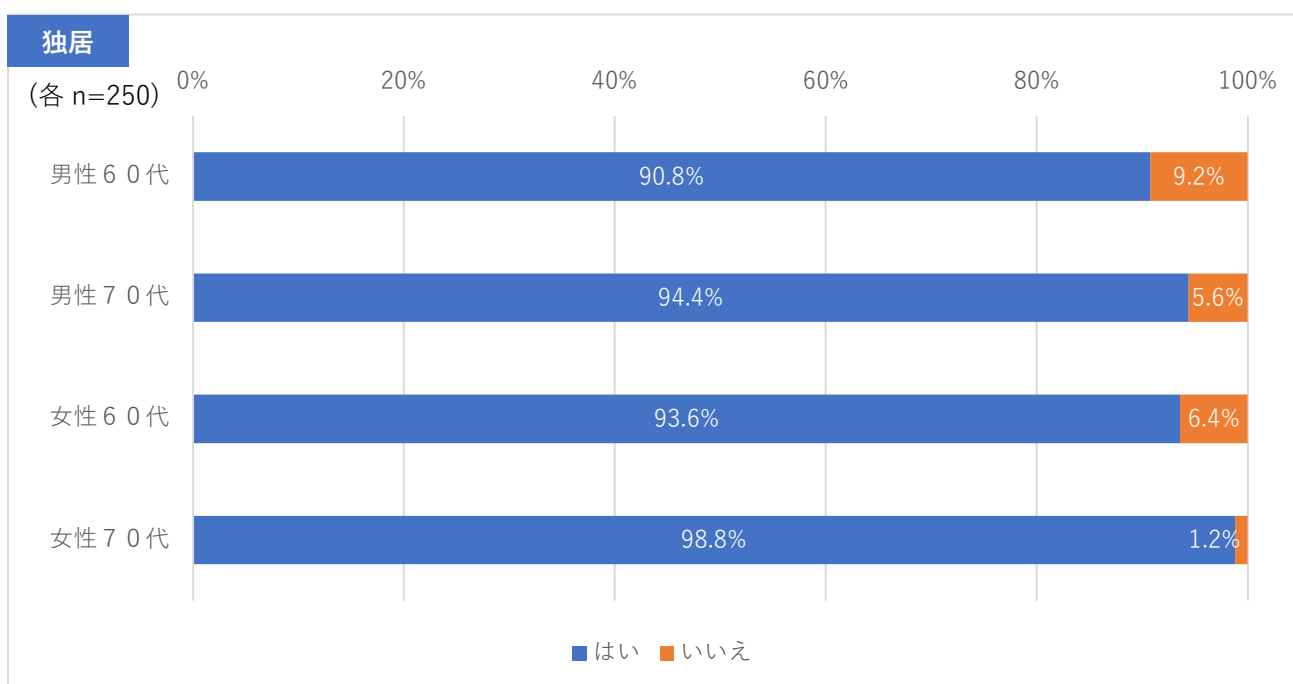
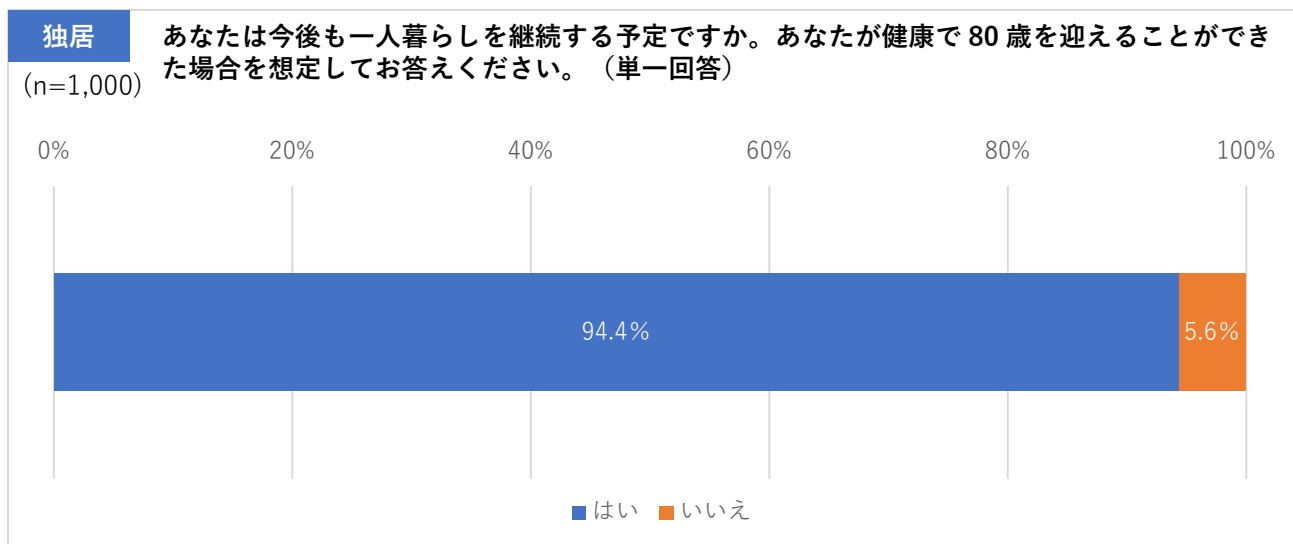
## 2. 一人暮らしの継続理由

一人暮らしを継続している理由としてあてはまるものを、1位から3位まで挙げてもらったところ、「1位」として最も多く挙げられたのは「同居する相手がいないから」という理由であり、他の理由と大きく差が開く結果となった。



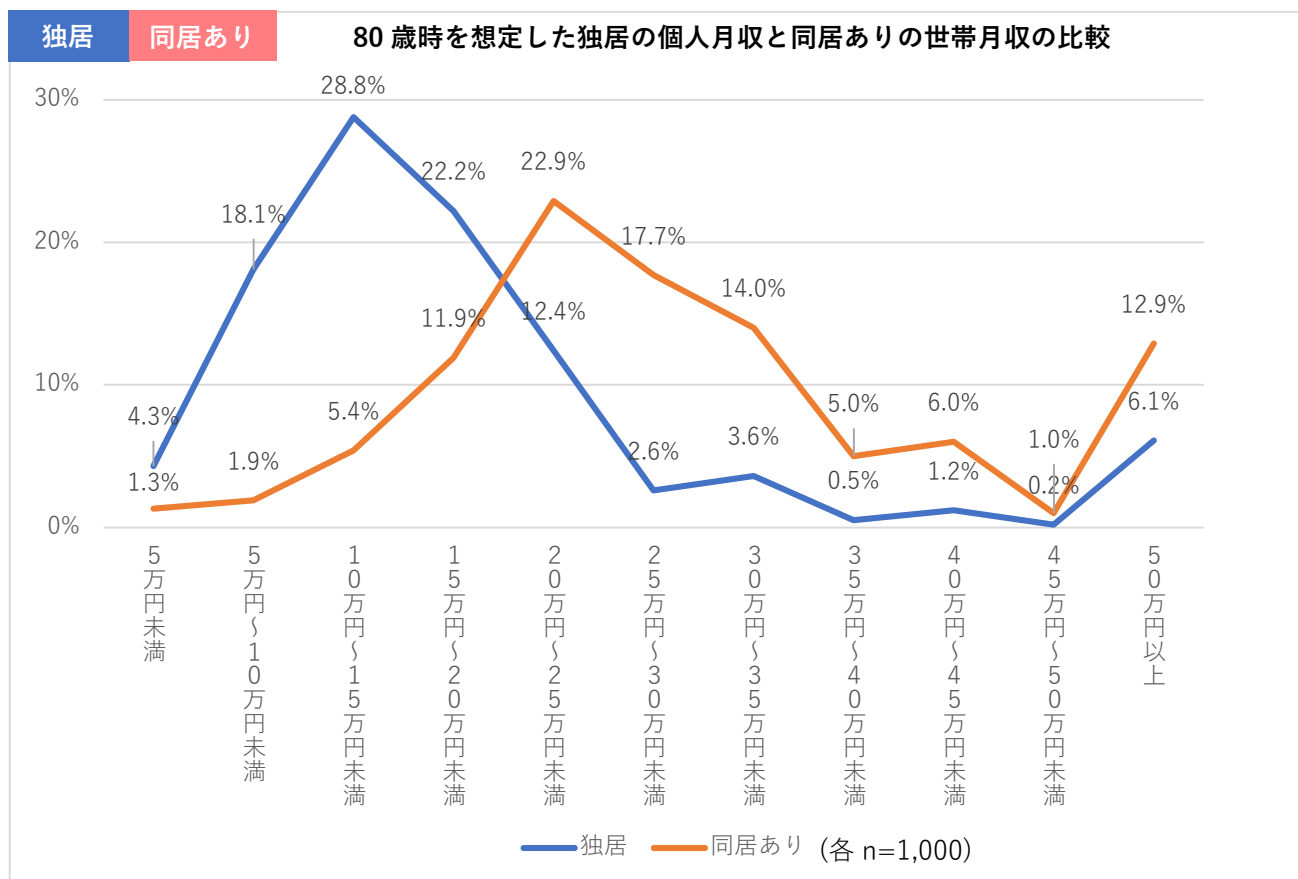
### 3. 一人暮らしの継続意向について

健康で 80 歳を迎えた場合を想定して今後も一人暮らしを継続する予定かどうかについて聞いたところ、「一人暮らしを継続予定」との回答が大多数を占める結果となった。また、男女別で見た場合は、僅かではあるが女性の方が独居の継続意向が高かった。

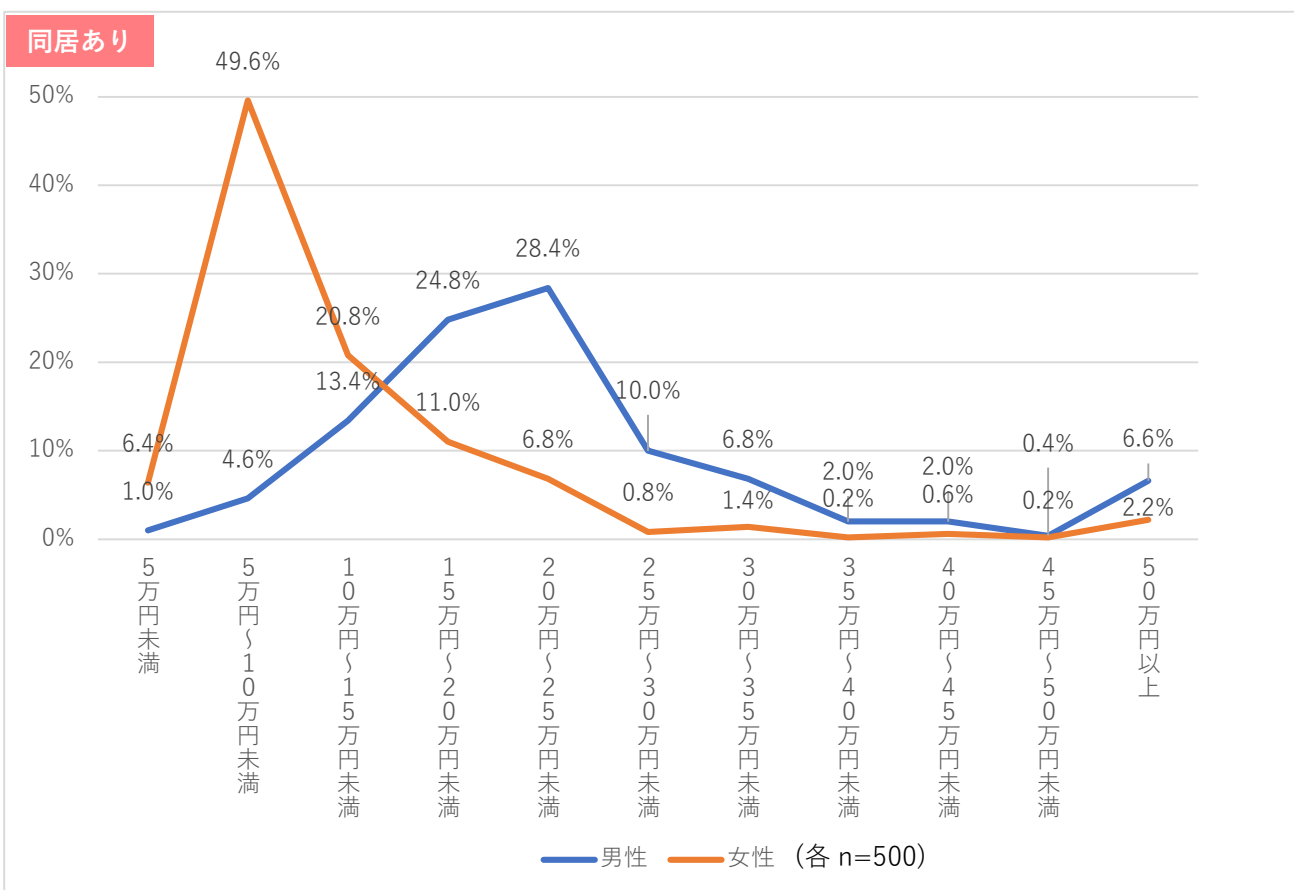
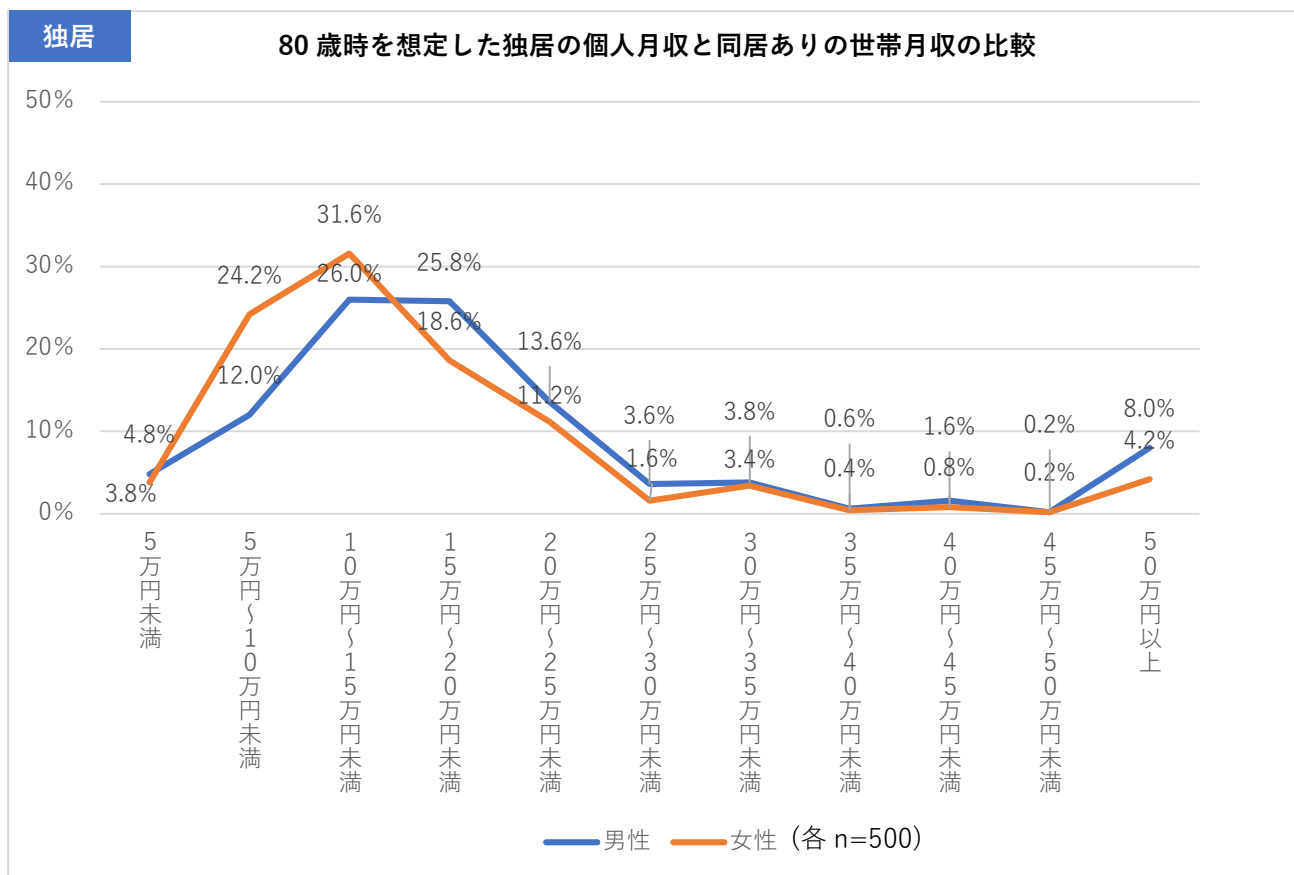


## 4. 80歳時を想定した収入等

自身が80歳になったときに見込める想定月収を自由記入で質問し、5万円単位で分類したところ、独居の人で最も多かったのは「10万円～15万円未満」で28.8%だった。一方、同居ありの人へは想定世帯月収を質問しており最も多かったのは「20～25万円未満」で22.9%という結果だった。



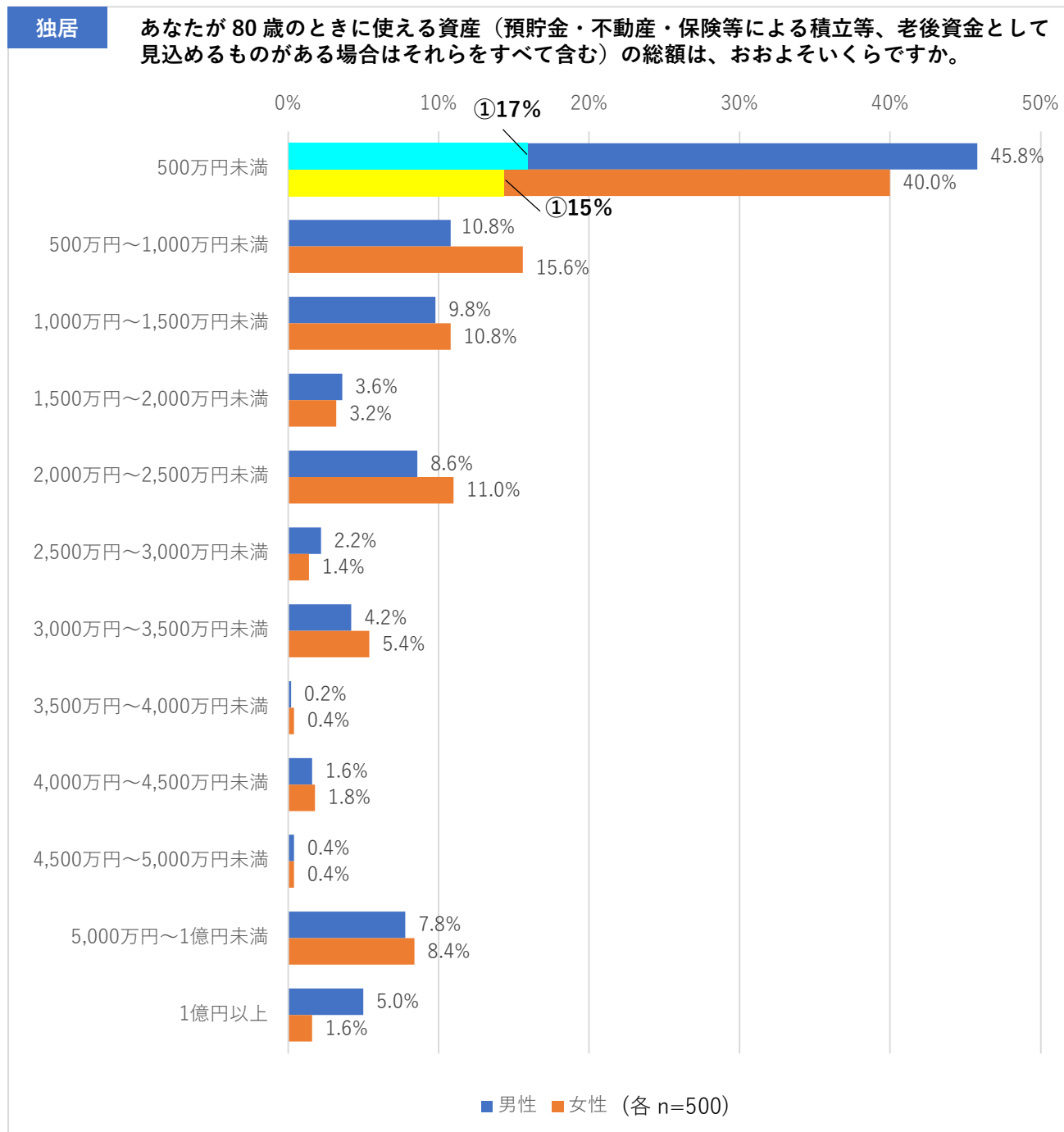
また、個人月収を男女別でみると、独居については大きな違いは見られなかったが、同居ありについては、女性の約5割が「5万円～10万円未満」と回答した。



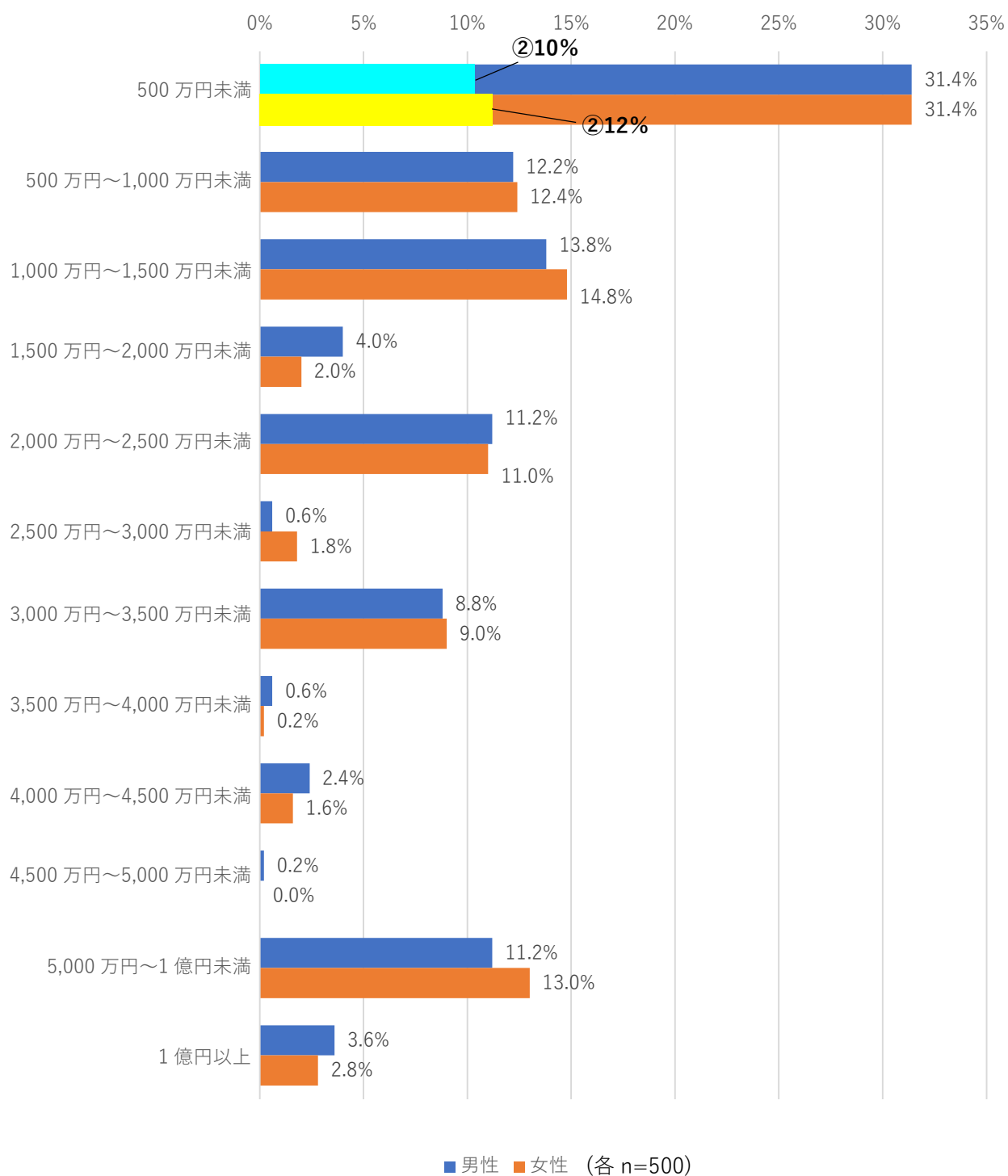


## 5. 80歳時の予想保有資産額

自身が80歳になったときに見込める自身の予想保有資産額を聞いたところ、独居の約4割、同居ありの約3割が「500万円未満」と回答した。また「500万円未満」と回答した人のうち、予想保有資産額が「10万円未満」の層を見ると、独居で2割弱（当ページのグラフ内①）、同居あり（次ページのグラフ内②）は1割程度と、独居の方が多い結果となった。

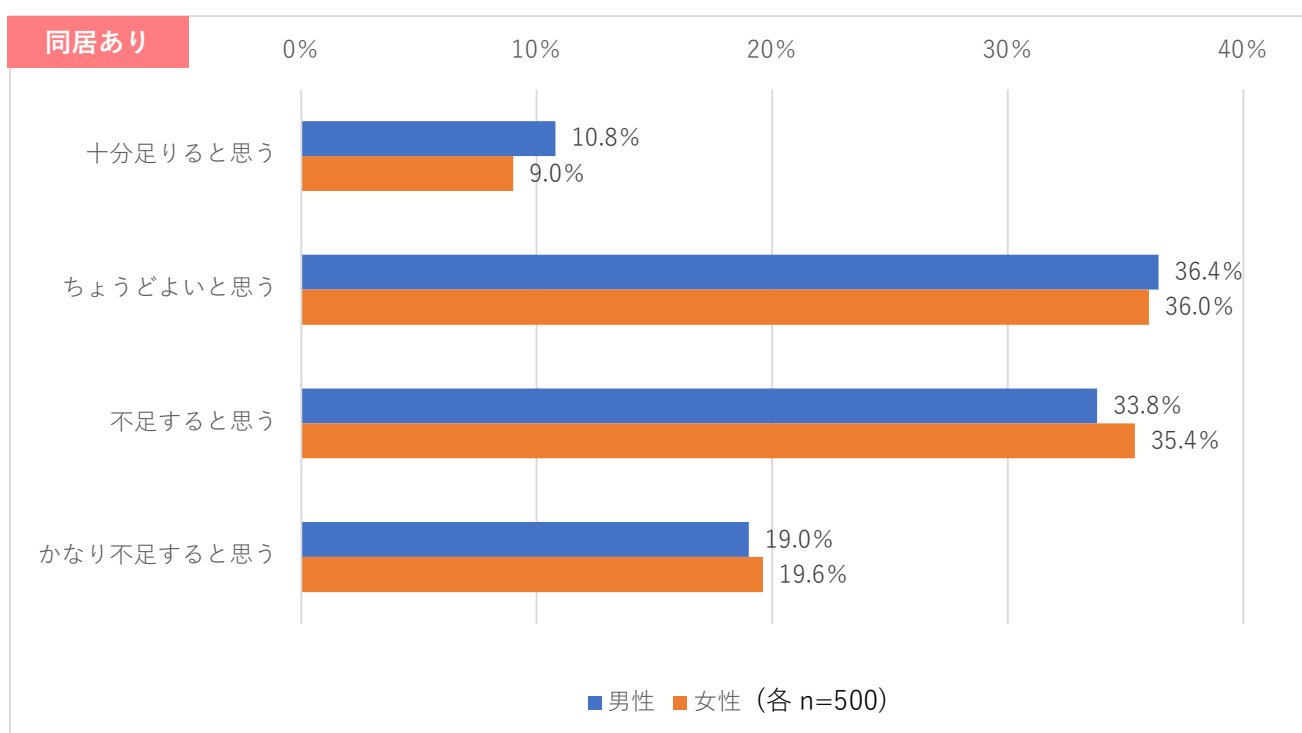
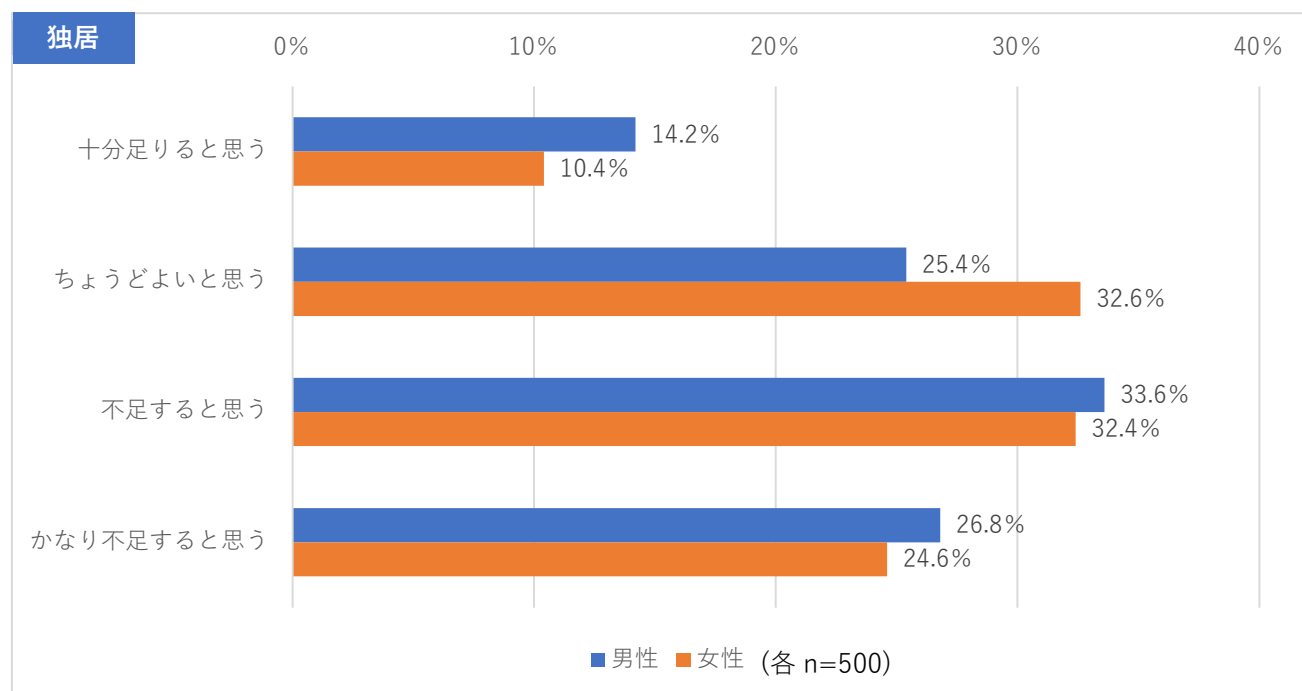


同居あり



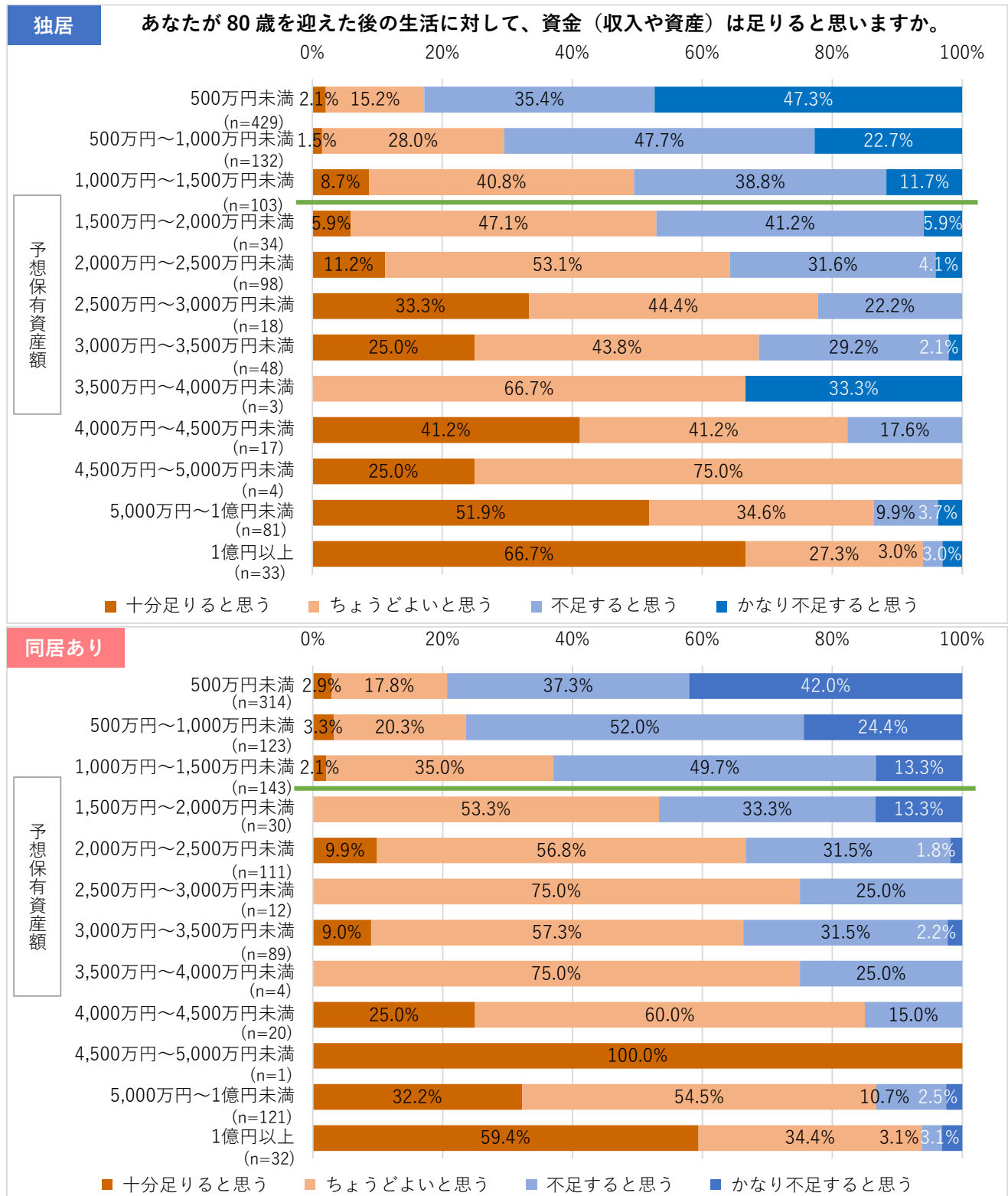
## 6. 80歳以降の生活資金の充足度

80歳以降の生活資金（予想保有資産額＋予想収入）の充足度について聞いたところ、独居と同居ありの別、および男女別で大きな違いは見られなかった。



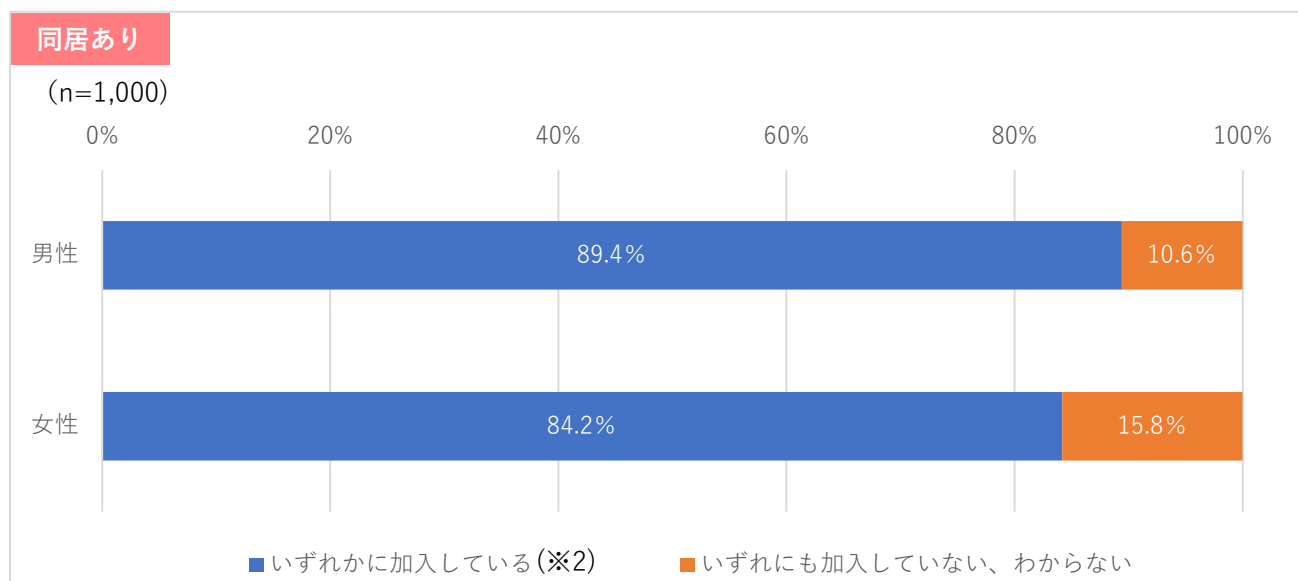
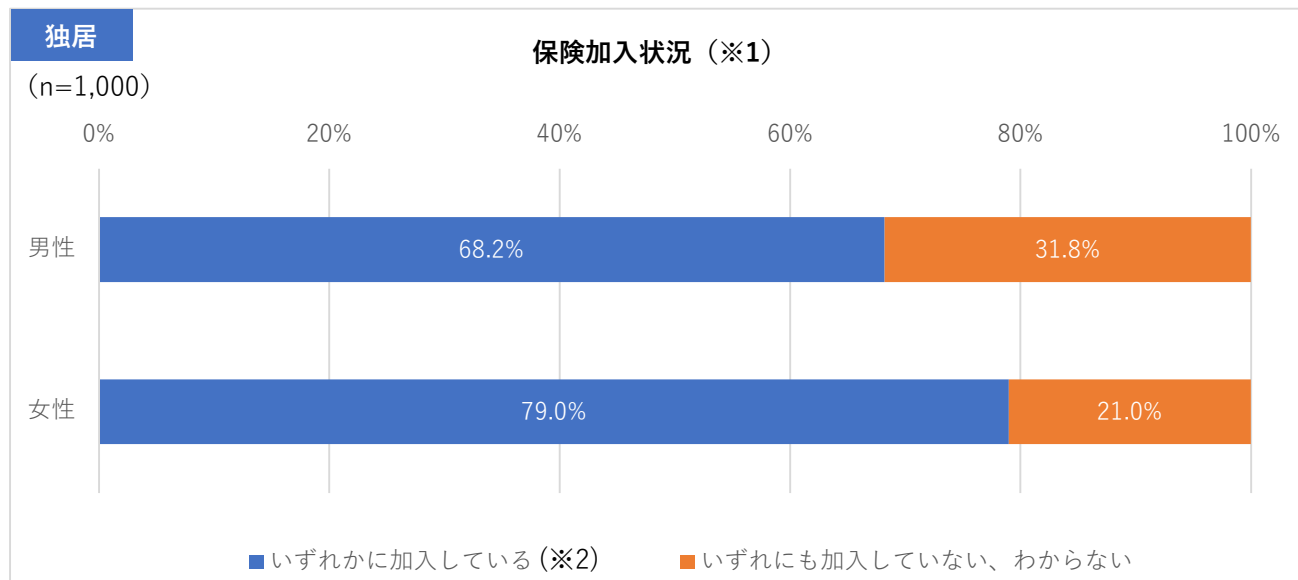
一方、5 章で質問した予想保有資産額別にみると、独居・同居ありともに 1,500 万円のラインで「足りる（十分足りると思う+ちょうどよいと思う）」と「足りていない（不足すると思う+かなり不足すると思う）」の割合が逆転する結果となった。予想保有資産額が 1,500 万円を超えると「足りる」と考えている人の割合が多くなる。

また、最も多くの割合を占めた「500 万円未満」の層では、独居では 82.7%の人が、同居ありでは 79.3%の人が「足りていない」と回答した。



## 7. 保険加入状況

保険の加入状況について聞いた（※1）ところ、独居男性の未加入率が 31.8%と 3 割を超えており、独居女性についても 21.0%と 2 割が保険未加入であった。一方、同居ありの未加入率は、男性が 10.6%、女性は 15.8%であり、独居と同居ありで万が一の時の備えに対する差が存在する結果となった。



（※1）「以下の保険について、あなたの加入の有無とその保障額に関する考え方として当てはまるものをそれぞれ選択してください。」という質問から結果をまとめたもの。

（※2）「いずれかに加入している」の選択項目は以下の通り。

医療保険、死亡保険、がん保険、介護保険、認知症保険、就業不能保険、年金保険、積立保険。

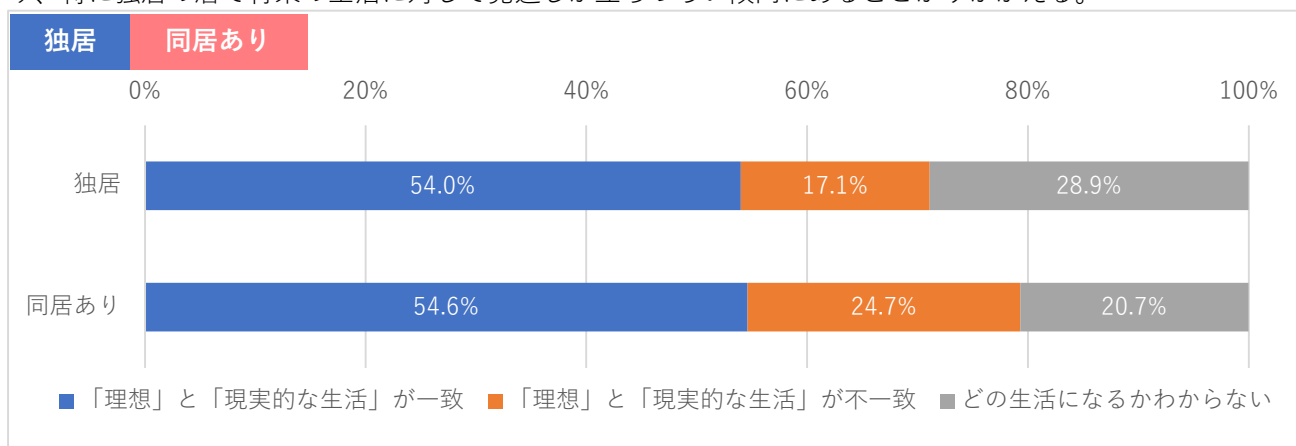
## 8. 老後の生活の理想と現実

病気等により生活に支障が出るようになったときの暮らし方として「理想」の生活と「最も現実的」な生活をそれぞれ選んでもらったところ、両者が一致する人の割合は独居も同居ありも5割程度に留まる結果となった。

内訳を見ると、独居の「理想」として最も多かったのは「老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等の専用施設に移って生活したい」で28.2%であり、ほぼ同率の次点が「今の住居を変えずに、誰の助けも借りず一人暮らしを続けたい」、3位が「今の住居を変えずに、デイサービスやヘルパー等の各種サービスを使って生活したい」だった。

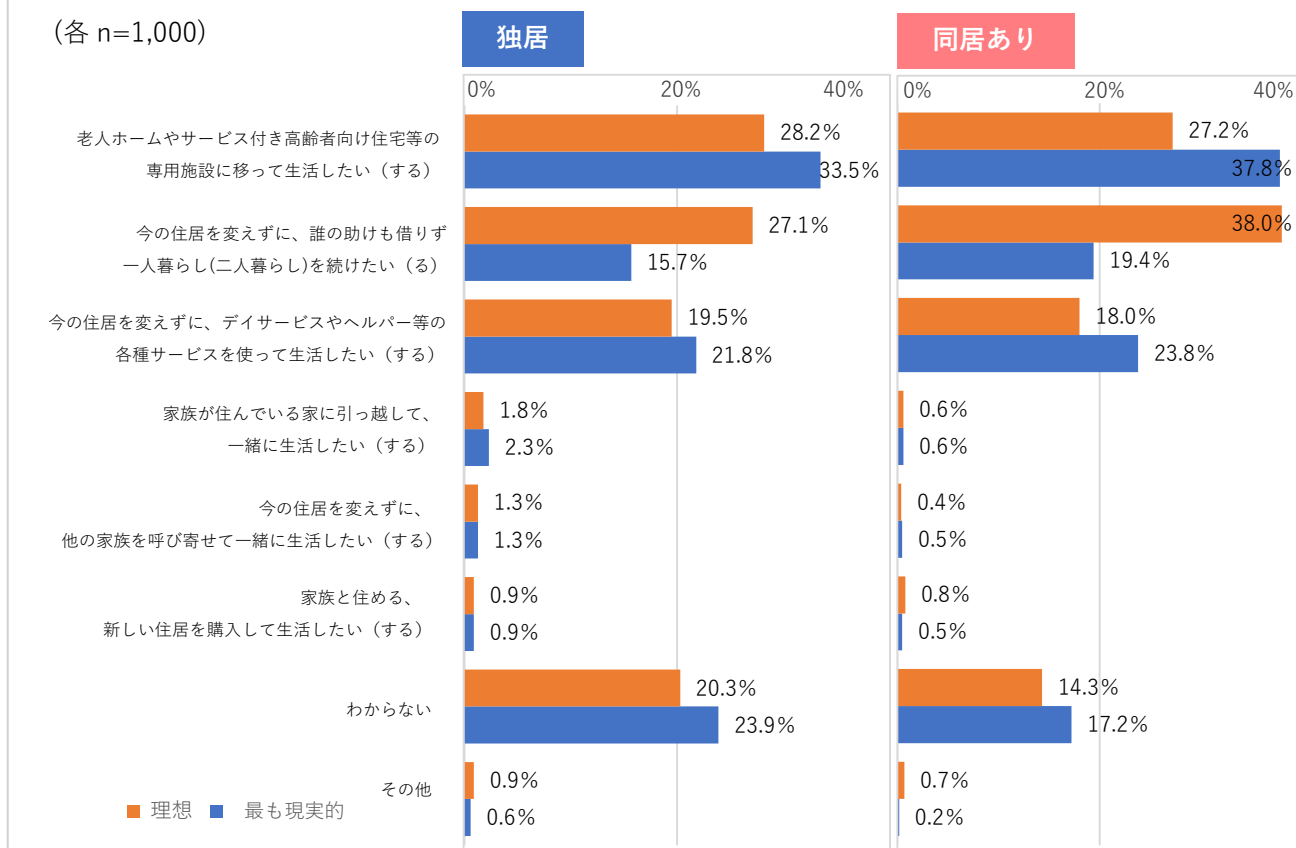
「最も現実的」な暮らしとしては「老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等の専用施設に移って生活する」が33.5%で同じく1位だったが、「理想」の2位である「今の住居を変えずに、誰の助けも借りず一人暮らしを続ける」は3位に後退している。

なお、「最も現実的」な暮らし方が「わからない」と回答した人が独居は23.9%、同居ありは17.2%おり、特に独居の層で将来の生活に対して見通しが立ちづらい傾向にあることがうかがえる。



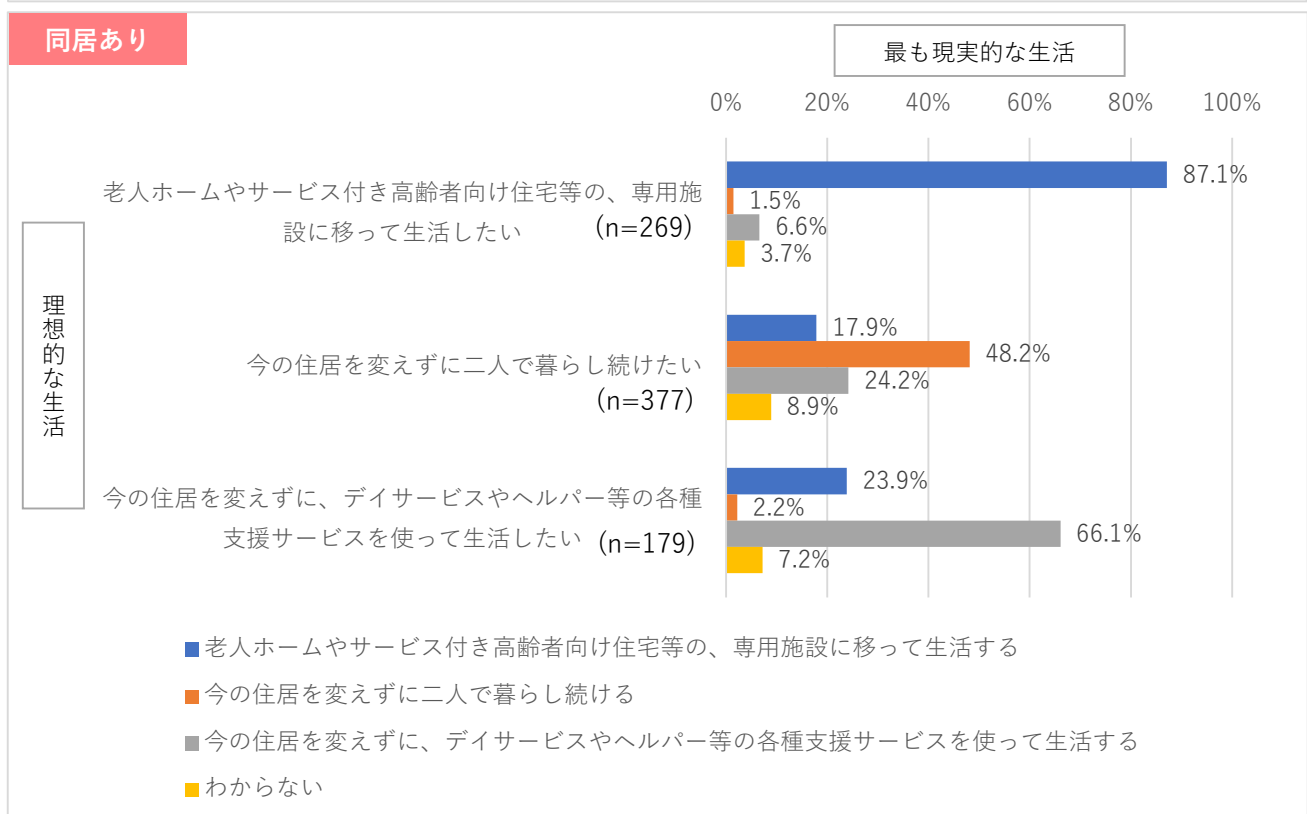
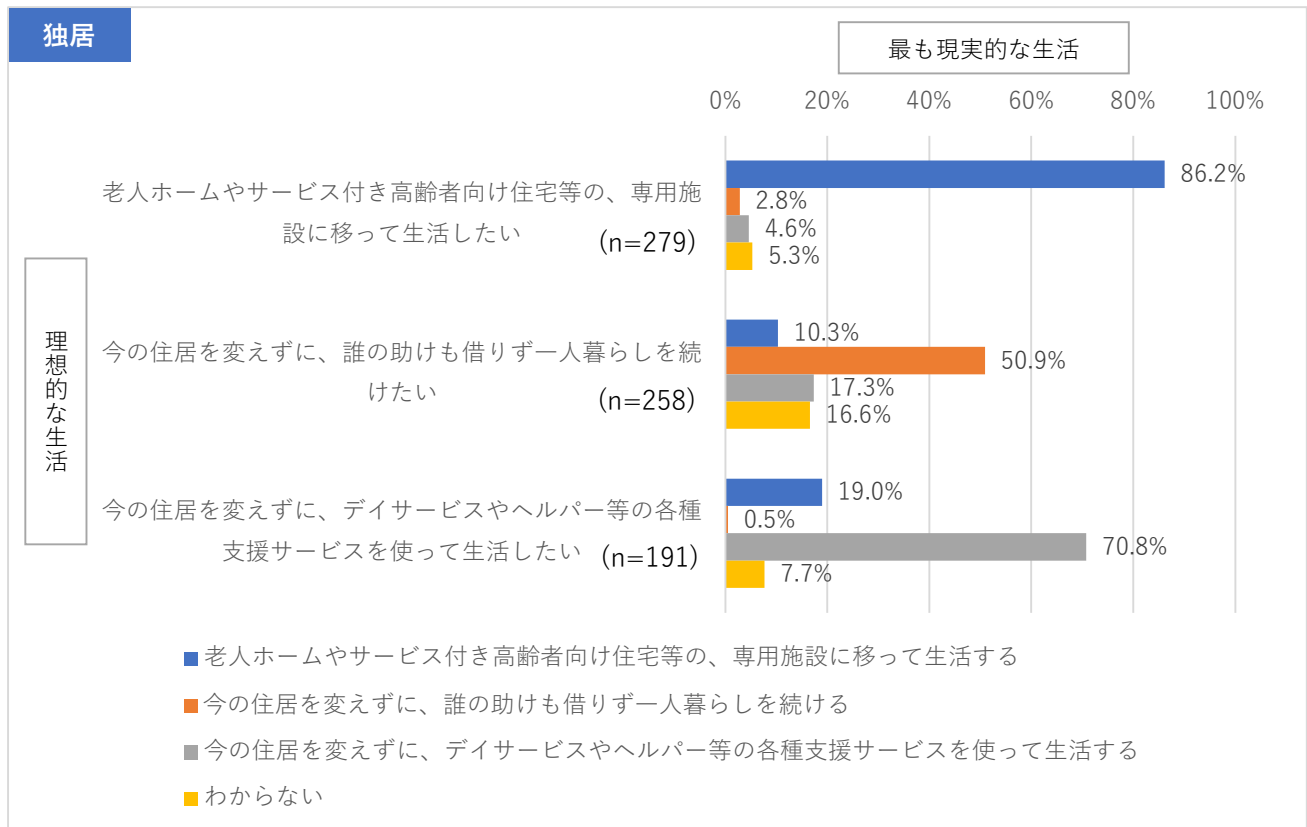
あなたは将来、自分が病気（認知症等）や介護状態になるなどして日常生活に支障が出るようになったとき、どのように生活したいと思いますか。あなたの「理想」として最もあてはまるものと、「最も現実的」だと思われるものをそれぞれ選択してください。（単一回答）

（各 n=1,000）



また、「理想」の生活上位3つについて分析を行ったところ、独居、同居ありとも「老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等の、専用施設に移って生活したい」「今の住居を変えずに、デイサービスやヘルパー等の各種支援サービスを使って生活したい」を「理想」として挙げた場合において「理想」と「最も現実的」な生活が一致している傾向にあった。

しかし、理想として「今の住居を変えずに、一人暮らしを続けたい（二人暮らしで暮らし続けたい）」と回答した人は、「最も現実的」な生活としては別の選択肢を選ぶ人が多くっており、病気や介護が必要な状態になった場合、誰かの手を借りる必要があると考えている人が多いことがうかがえる。



## 9. 健康寿命延伸のための取り組み

---

平均寿命が年々延びている中で「フレイル」という言葉が注目されている。「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、予防により進行を緩め健康な状態に戻すことができるといわれている。

(※1) 「フレイル」予防の3つのポイントとして挙げられるのが「栄養」「身体活動」「社会参加」であること(※2)から、この3つに焦点を当て調査を行った。

(※1) 出典：厚生労働省「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」

([https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202111\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html))

(※2) 出典：厚生労働省 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

([200302\\_frailty\\_pamphlet\[nouhin\]\\_ol \(mhlw.go.jp\)](#))



## A) 栄養（食事）

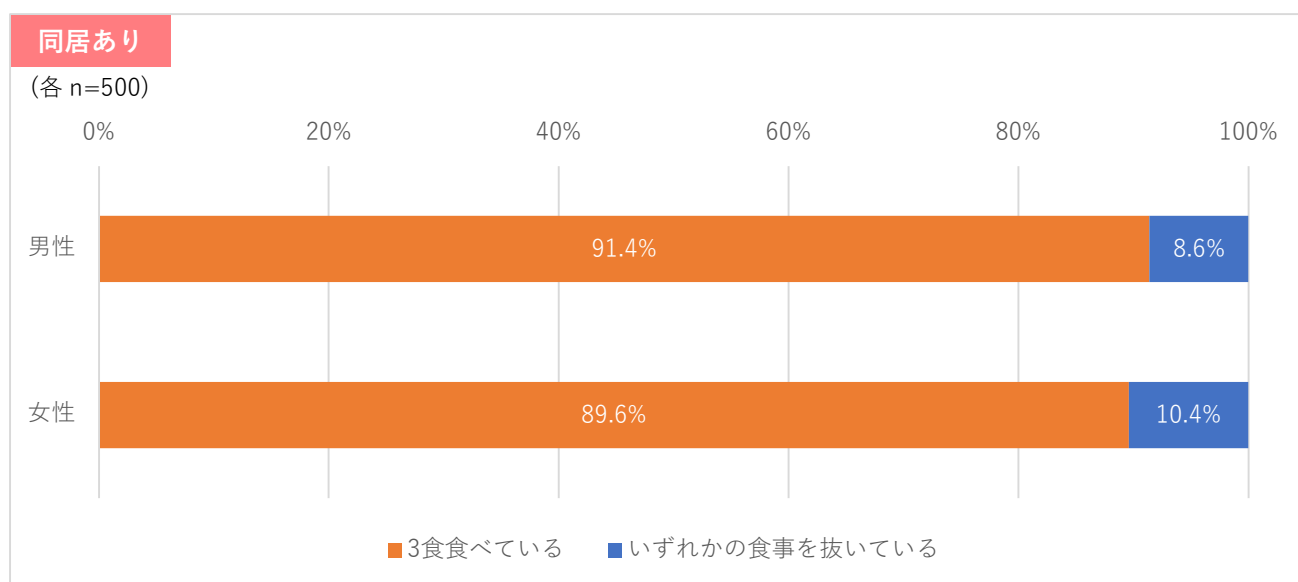
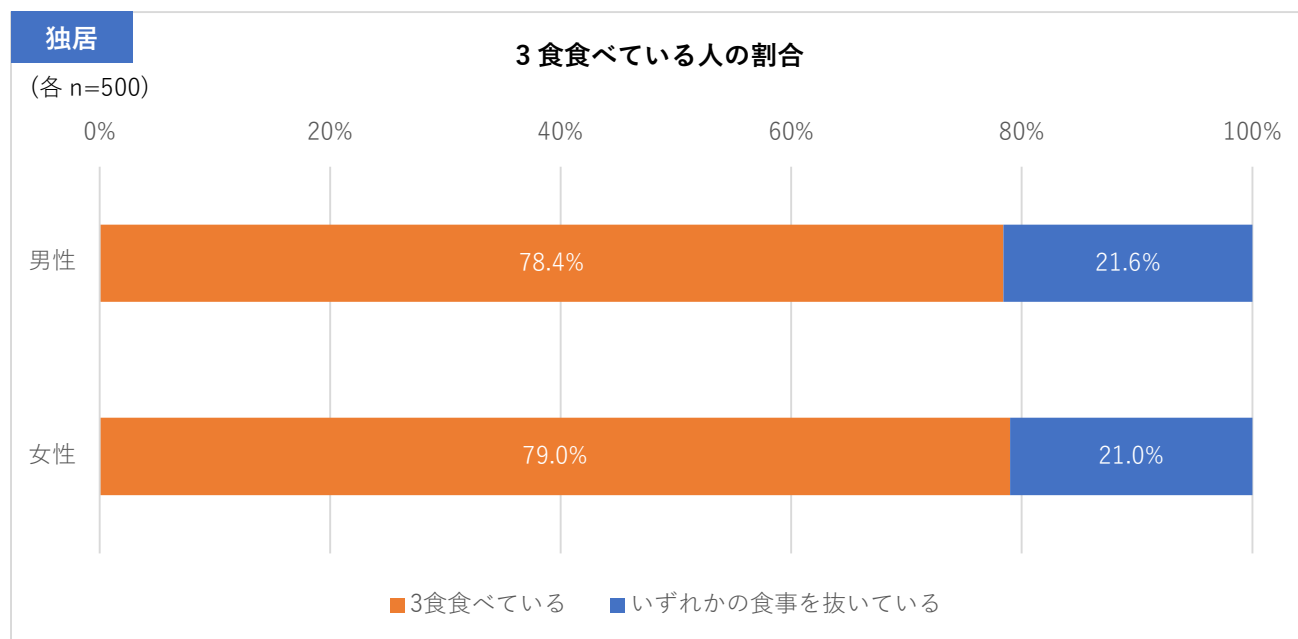
「栄養」について、高齢者の食事の摂取状況について聞いた。

食事を3食食べている人の割合は、独居については男女とも約8割、同居ありについては男女とも約9割であり、独居の方が割合が少ない結果となった。

内閣府の調査によると、3食食べる人の割合は、60歳～79歳の層で約9割（※）となっているため、本調査における独居の3食食べる人の割合は日本人の同年代よりも少ないことがうかがえる。

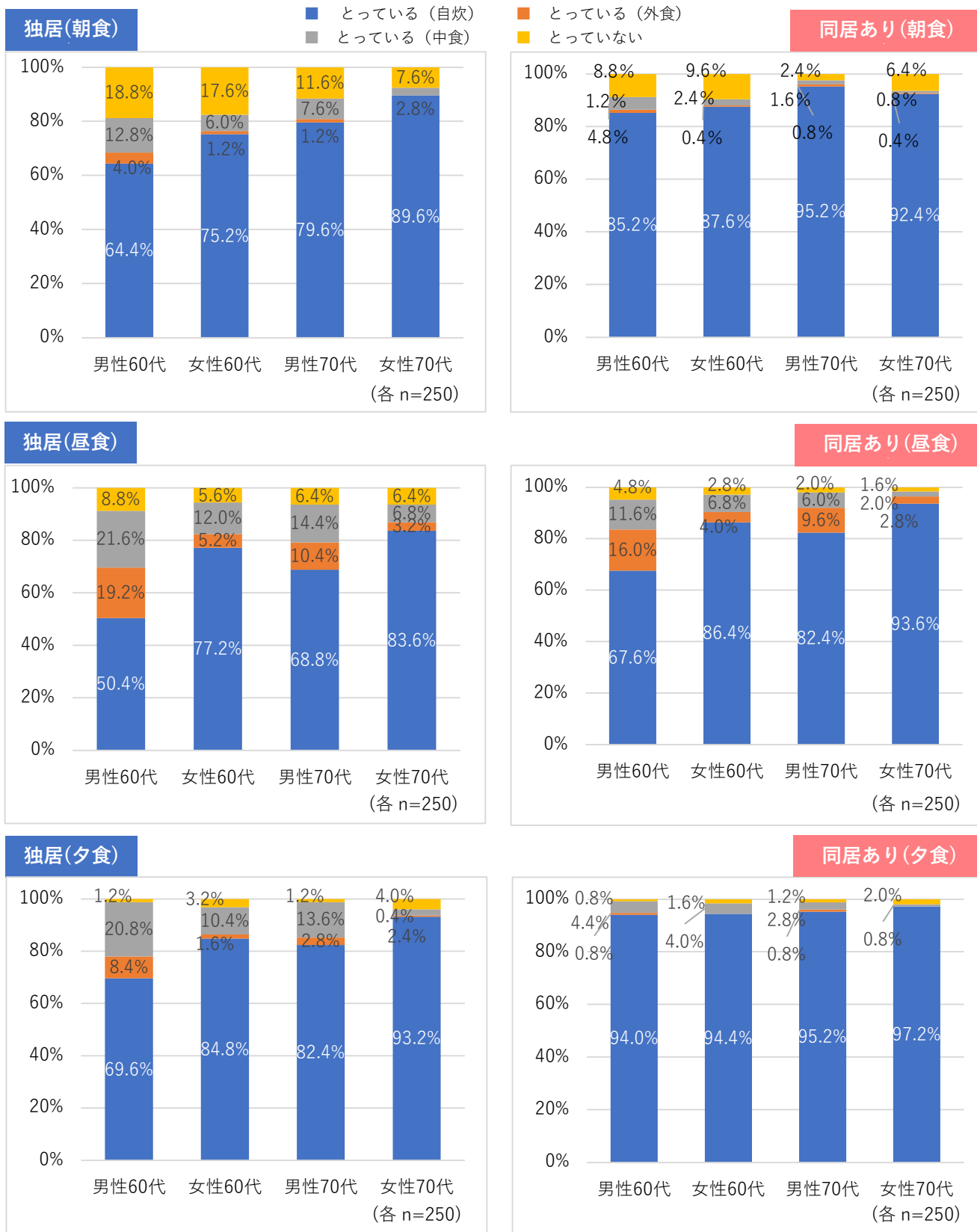
※出展：内閣府「平成21年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果（全体版）」

<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h21/sougou/zentai/pdf/p53-68.pdf>



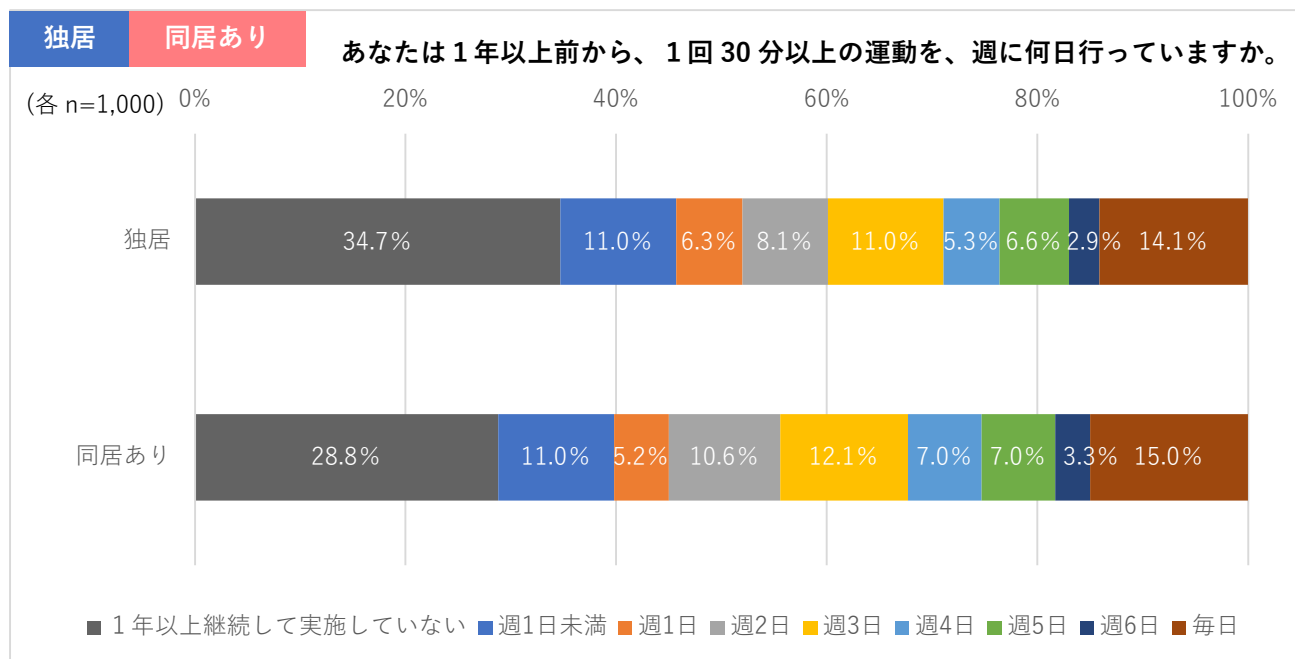
また、食事のとり方を「自炊」「外食」「中食（※1）」「とっていない」の中から回答してもらったところ、独居・同居ありともに自炊率が高い結果となったが、独居の60代男性の自炊率は他と比較すると低い傾向にあった。

（※1）「中食」とは、店頭などで購入した弁当や総菜を家で食べることを指す。

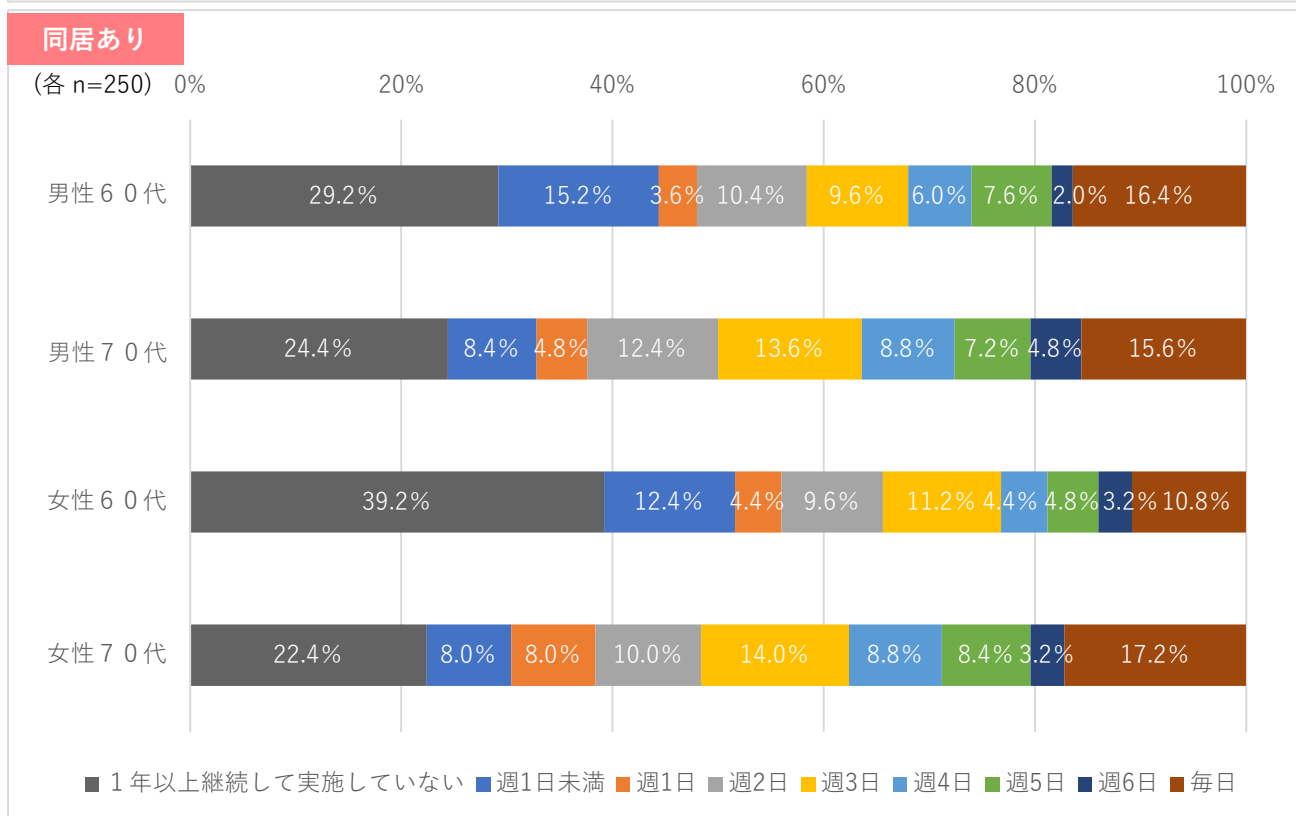
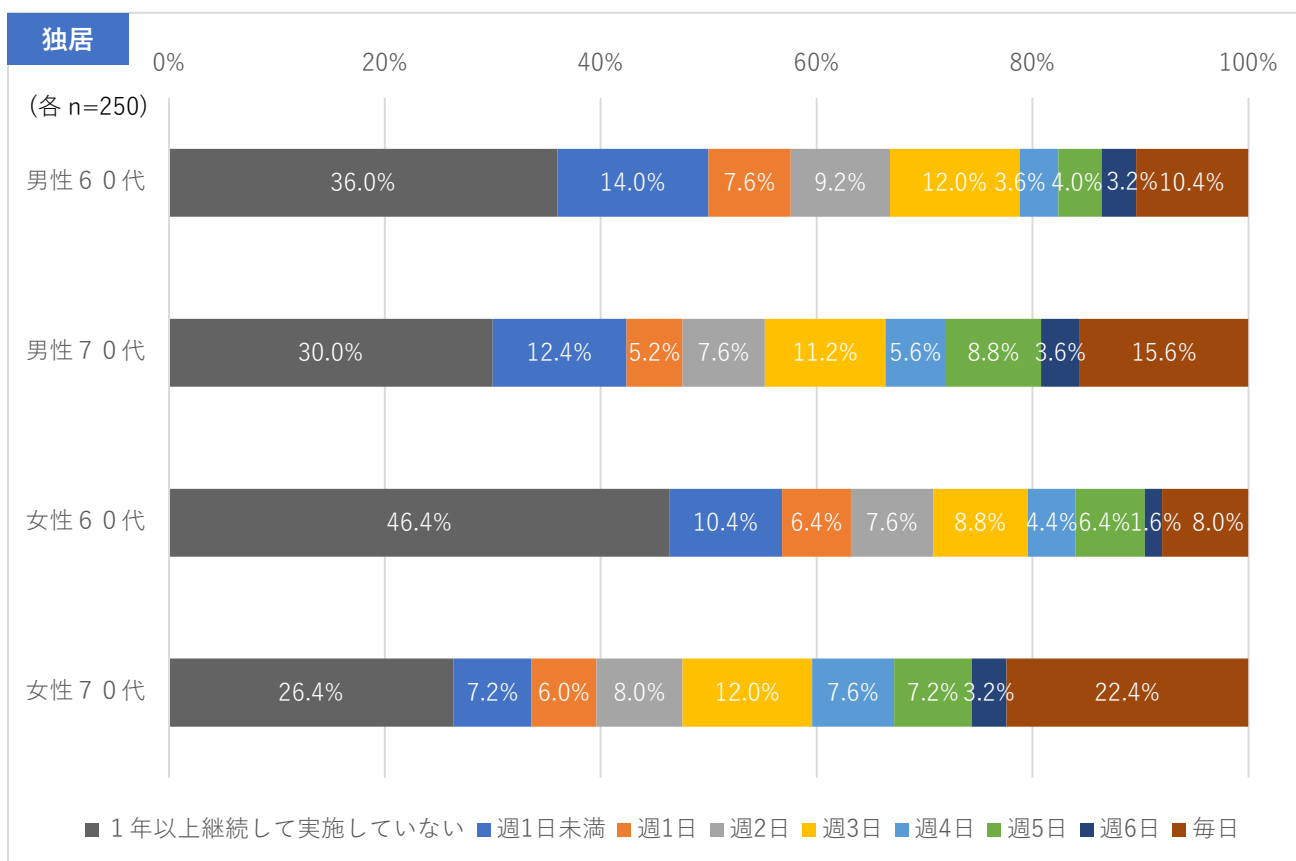


## B) 身体活動

運動習慣の有無について聞いたところ、「1年以上継続して実施していない」と回答した割合は独居の方が多かった。



なお、「1年以上継続して実施していない」と回答した60代女性の割合が、独居は46.4%、同居ありは39.2%となっており、他の性年代と比較して割合が多い結果となった。

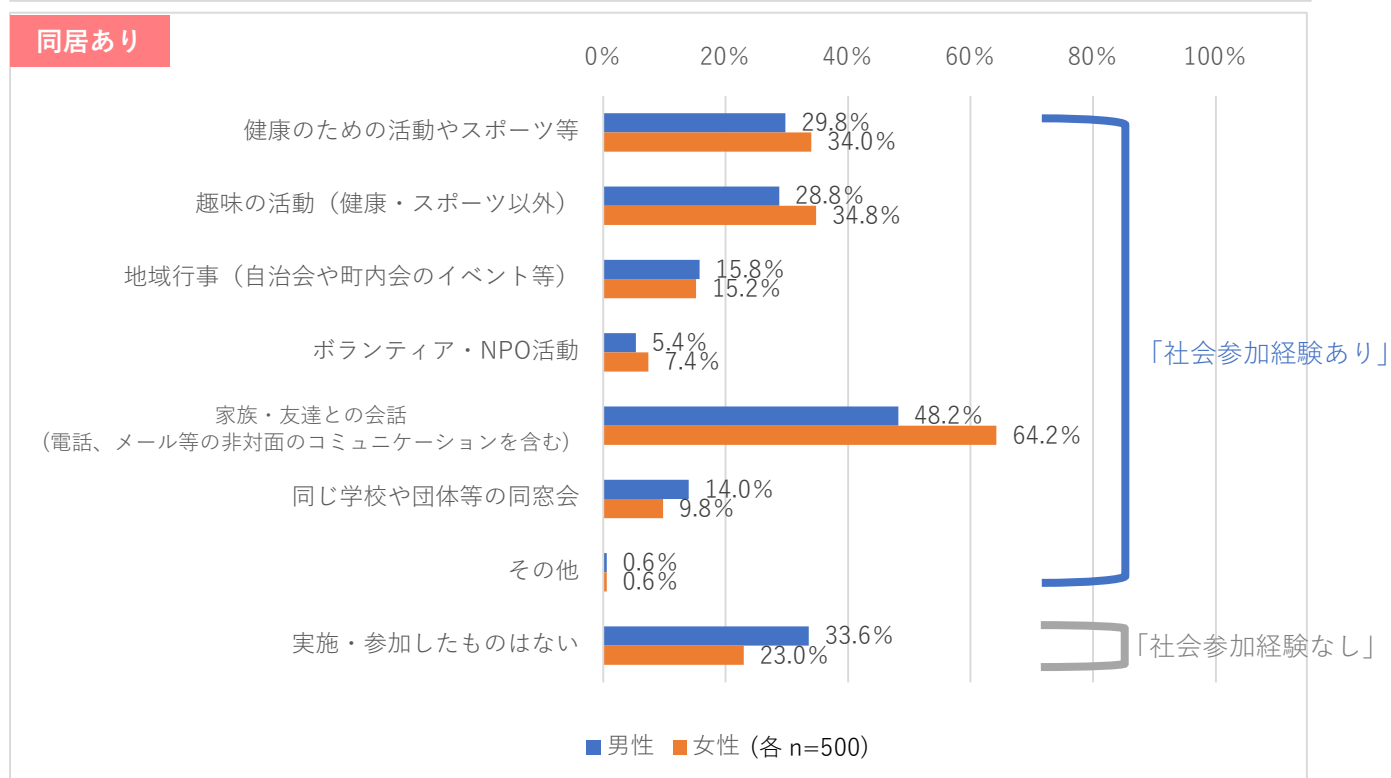
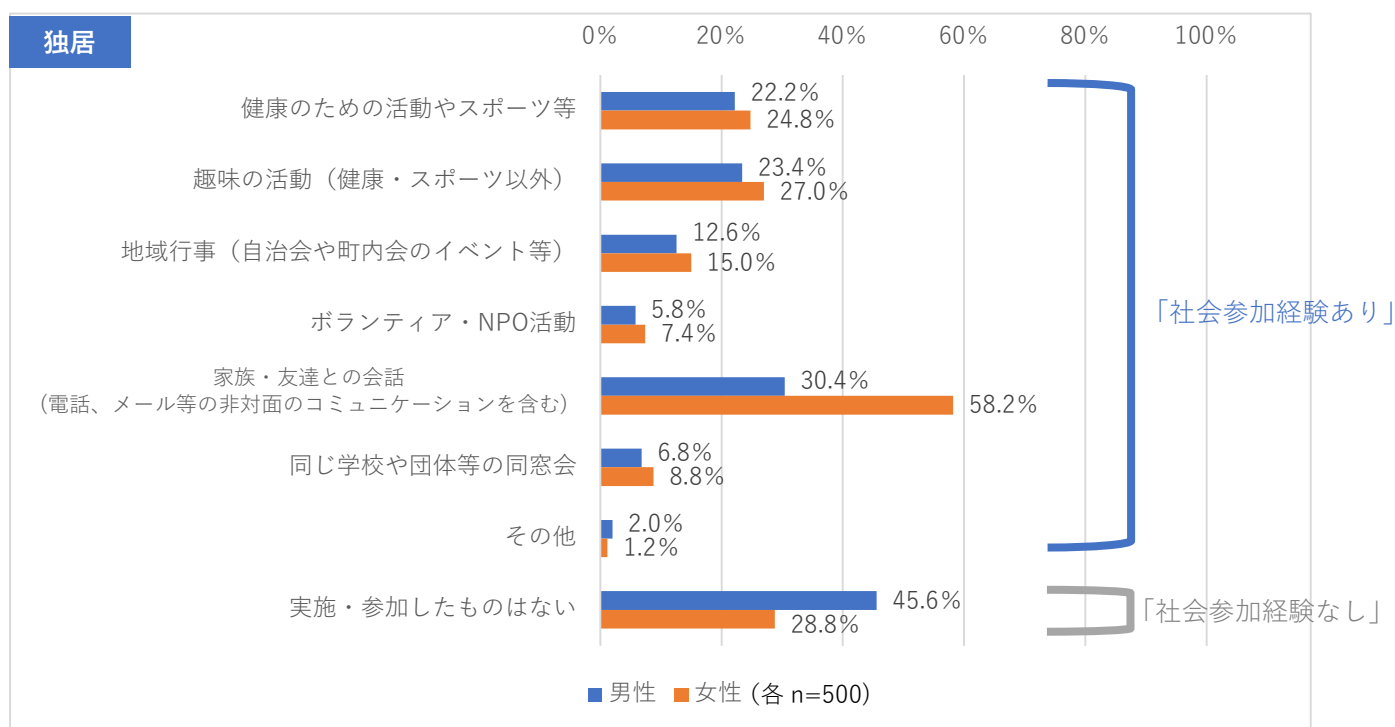


## C) 社会参加

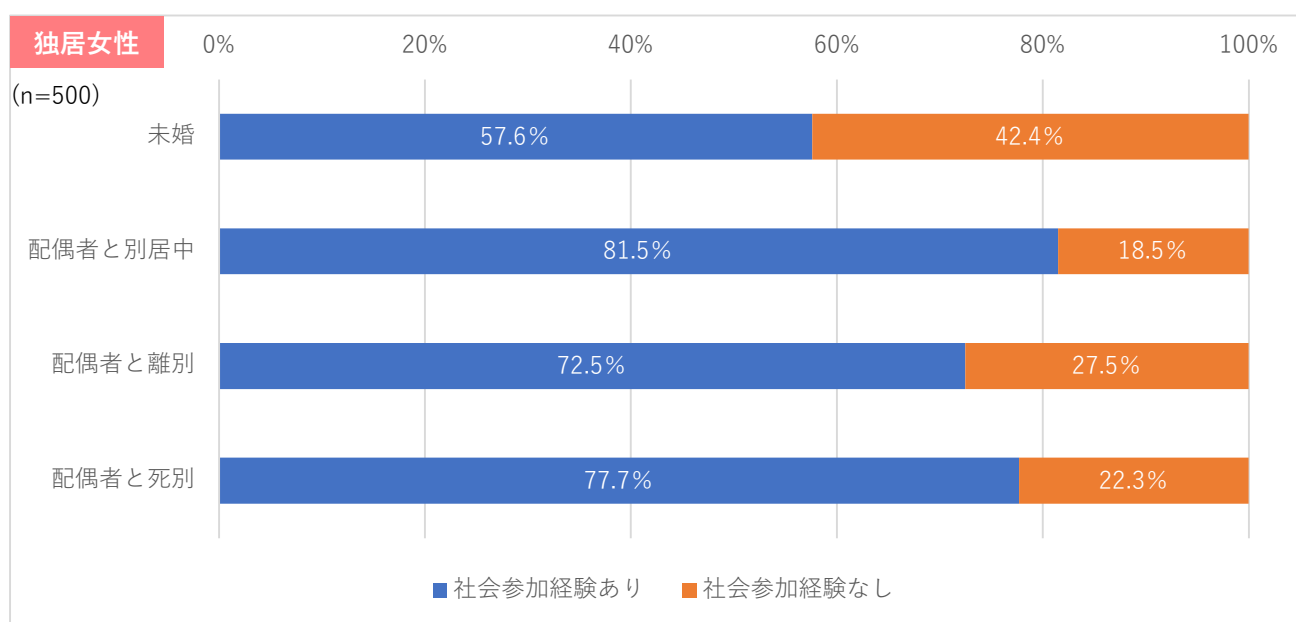
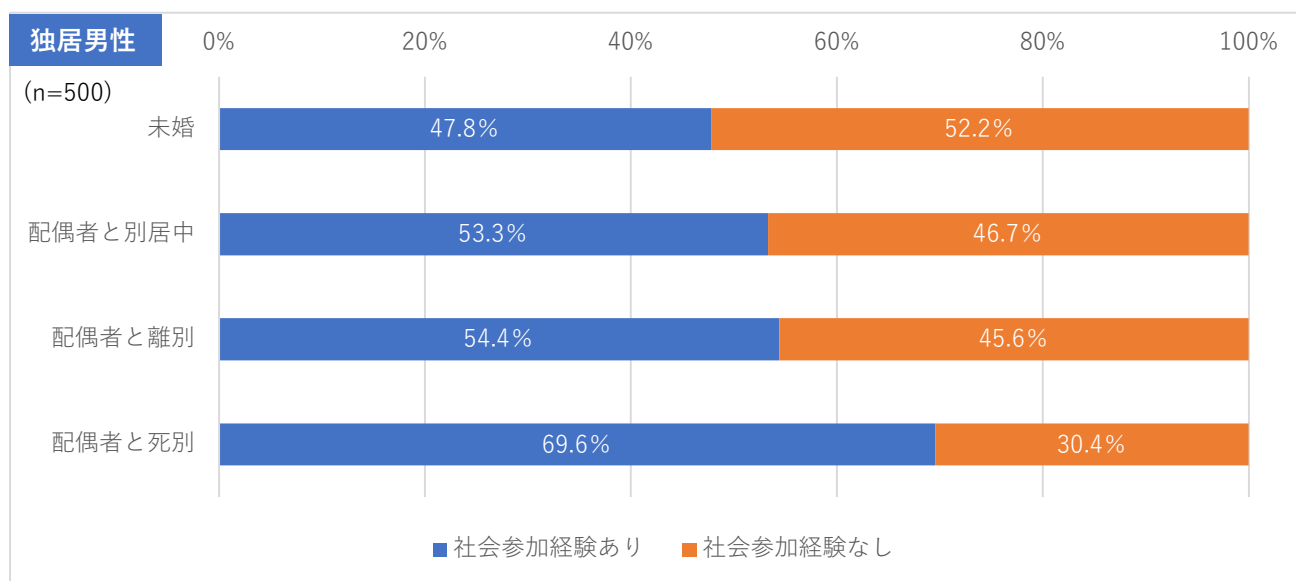
過去1年以内の社会的な活動の実施・参加の有無について聞いたところ、独居・同居ありともに最も多かったのは「家族・友達との会話（電話・メール等の非対面コミュニケーションを含む）」だった。

一方で、独居男性の約半数、独居女性の約3割がいずれの活動も実施・参加していないと回答しており、同居ありの男女よりもそれぞれ多い結果となった。

あなたは過去1年以内に、自分以外の誰かと以下のような活動を行ったり、参加したりしたことはありますか。あてはまるものをすべて選択してください。（複数選択）



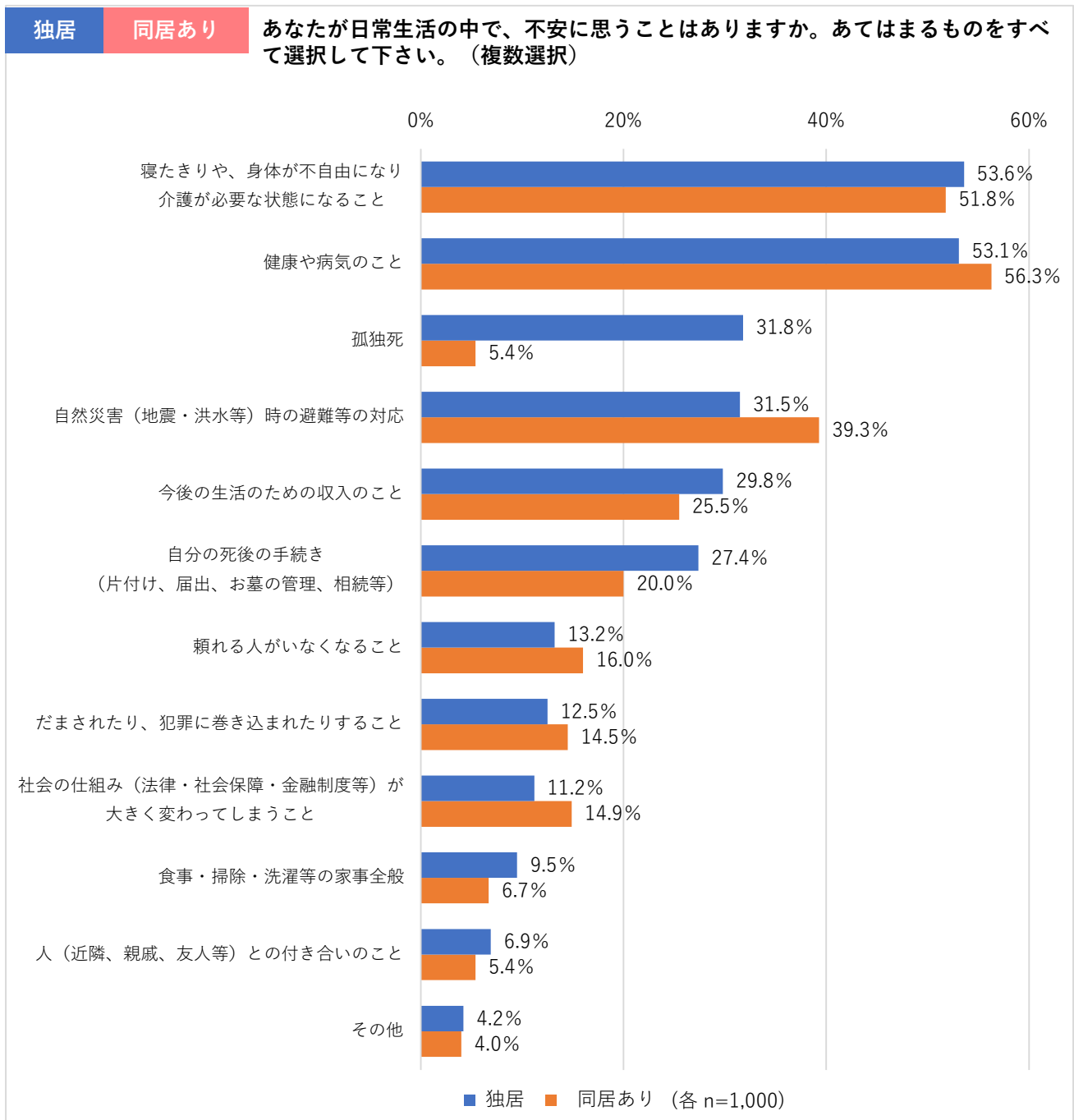
また、独居について男女別、婚姻経験別に見ると、未婚の独居男性の半数以上が「社会参加経験なし」と回答する結果となった。



## 10. 日常生活の中での不安

日常生活を送る中で不安に思うことを聞いたところ、独居・同居ありともに、半数以上の人々が「寝たきりや、身体が不自由になり介護が必要な状態になること」や「健康や病気のこと」を挙げた。

なお、独居と同居ありで最も大きく差が出たのは「孤独死」（独居 31.8%、同居あり 5.4%）で、両者の意識の違いが明らかとなった。また、「今後の生活のための収入のこと」「自分の死後の手続き」も、独居の方が同居ありよりもやや高い結果となった。



## 11. 今までの暮らしを振り返って

「人生を振り返って、こうしておけばよかったと思うこと」について自由に回答してもらったところ、お金、家族、健康について大別される結果となった。以下は一部抜粋である。

あなたのこれまでの人生を振り返って、こうしておけばよかった、と思うことがあれば自由に書いてください。

|          | 独居                                                                                                                                                     | 同居あり                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お金に関すること | <ul style="list-style-type: none"> <li>貯金をもっと増やしておけばよかった。（男性 60 歳）</li> <li>夫がこんなに早く亡くなるとは思っていなかったの、もっと若い時から、コツコツと貯金をしておけばよかったと後悔。（女性 74 歳）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>若いときから少額でもいいので老後の資金を積み立てておけば良かった。（男性 60 歳）</li> <li>バブル期夫の収入が多かった時に浮かれず、貯蓄や投資をしておけばよかったと後悔している（女性 65 歳）</li> </ul>                                                |
| 家族に関すること | <ul style="list-style-type: none"> <li>結婚していればよかったと思う。（男性 63 歳）</li> <li>なくなった両親にもっともっと親孝行をしておけばよかった。（女性 74 歳）</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>妻に定期的に健康診断を受けさせておけばよかった。（男性 61 歳）</li> <li>子供が家にいる時にもっと旅行したり楽しんでおけば良かったと後悔しています。（女性 65 歳）</li> </ul>                                                              |
| 健康に関すること | <ul style="list-style-type: none"> <li>もっと身体を大切にすれば良かった。（男性 64 歳）</li> <li>若い時は食事を軽く考えて偏食していたが、もっと早くから体づくりを考えていればよかった。（女性 68 歳）</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>もっと運動など健康に配慮した生活をしていればよかったと思う。（男性 65 歳 非独居）</li> <li>コロナ禍で太極拳をやめたことです。コロナが怖くて都内に出かけたり旅行もすべて中止しましたので、筋力が衰えましたがなかなか戻らないので運動を続けていればよかったと後悔しています。（女性 77 歳）</li> </ul> |

### <転載・引用について>

- ・本アンケートの著作権は、株式会社太陽生命少子高齢社会研究所が保有します。
- ・本調査レポートの内容を転載・引用する場合には、出所として当社名（株式会社太陽生命少子高齢社会研究所）、調査名称および調査時期を明記してご利用ください。

### ■転載・引用に関する注意事項

以下の行為は禁止いたします。

- ・本レポートの一部または全部を改変すること
- ・本レポートの一部または全部を販売・出版すること
- ・出所を明記せずに転載・引用を行うこと
- ・公序良俗に反する利用や違法行為につながる可能性がある利用を行うこと

※転載・引用されたことにより、利用者又は第三者に損害その他トラブルが発生した場合、当社は一切その責任を負いません。

※本欄の記載事項は、著作権法上認められている引用などの利用について制限するものではありません。