

基礎研 レポート

人生 100 年時代のシングル高齢者の不安と備え

～未婚女性はポジティブで備えも進み、未婚男性はネガティブで備え不足

生活研究部 准主任研究員 坊 美生子
(03)3512-1821 mioko_bo@nli-research.co.jp

1—はじめに

近年、国内で、65歳以上で配偶者がいないシングル高齢者が増加していることから、これまでの筆者の基礎研レポートシリーズでは、高齢者の配偶関係別に、経済面や生活面について、政府統計や公益財団法人「生命保険文化センター」（以下、文化センター）の「ライフマネジメントに関する高齢者の意識調査」（2020年）の高齢者調査⁽¹⁾を用いた分析を行ってきた。その結果、シングルかそうでないか、また、未婚か離別・死別かによって、高齢者の経済状況や生活状況に差があることが分かった。本稿では、そのような状況にある高齢者たちが、人生100年時代と言われる長寿化に対し、すなわち自身の長い老後について、どのような意識や不安を持ち、どう備えているかについて、同じ文化センターの調査を用いて、性・配偶関係別に分析する。それによって、シングル高齢者の増加といった近年の社会変化が、高齢者市場や高齢者政策にどのようなニーズをもたらしているについて探りたい。

2—「人生100年時代」への意識

1 | 長寿への希望と不安

世界的ベストセラーになったリンダ・グラットン氏らの著書『LIFE SHIFT』で「人生100年時代」の到来が指摘されてから、国内でも長寿化への認識が高まったが、現在の高齢者たちは、実際には何歳まで生きたいと願っているのだろうか。その意識を性・配偶関係別に分析したものが図表1である。

全体では、「80歳代」と「90歳代」が大部分を占めており、現在の日本人の平均寿命（令和4年「簡易生命表」によると男性81.05歳、女性87.09歳）と同程度か、それを超える寿命を希望している高齢者が多いといえる。ただし、性・配偶関係によって差があり、「未婚男性」では平均寿命より短い「70歳代」と回答した割合が全ての性・配偶関係の中で最も大きく（14.7%）、逆に、平均寿命を超える90

(1) 2020年10～11月、全国の60歳から90歳以上の男女個人を対象に、留置聴取法にて実施。回収サンプルは2,083。本稿の分析では、その中から65歳以上の回答結果を使用した（有効回答数は1,730）。

歳以上と回答した人（「90歳代」と「100歳以上」の合計）の割合が最も小さい（17.6%）など、長寿への願望が相対的に弱い傾向が見られた。これに対し、「未婚女性」は、90歳以上と回答した人が唯一、過半数に達し、長寿への願望が相対的に強い傾向が見られた。90歳以上との回答が次いで多かったのは、「配偶者あり女性」だった（47.1%）。男性の中で、90歳以上との回答がいちばん多かったのは、配偶者ありだった（38.8%）。

これまでの筆者のレポートでは、未婚男性は、高齢者のすべての属性の中で、年金収入0円層が最も多いなど、経済状態が厳しいこと、逆に未婚女性は、女性の中では正社員比率が高いなど経済基盤が安定し、1日の歩行時間が最も長いなどアクティブであることを説明してきた。このような経済状態や社会参加状況が、「何歳まで生きたいか」という本人のポジティブさを測るような問いに対しても、影響していると考えられる。

ところで、孫やひ孫がいる既婚の高齢者が、その成長を見ることを楽しみにしているため、読者の中には、有配偶の方が、長寿への願望が強いのではないかと予想していた人もいるかもしれないが、分析結果はそれとは違った。高齢者だからと言って、生きがいは「孫・ひ孫」だけに限らず、本人のライフスタイルに合った様々な楽しみや喜び、人生のハリがあり、それが長生きへの意欲につながっているということだろう。

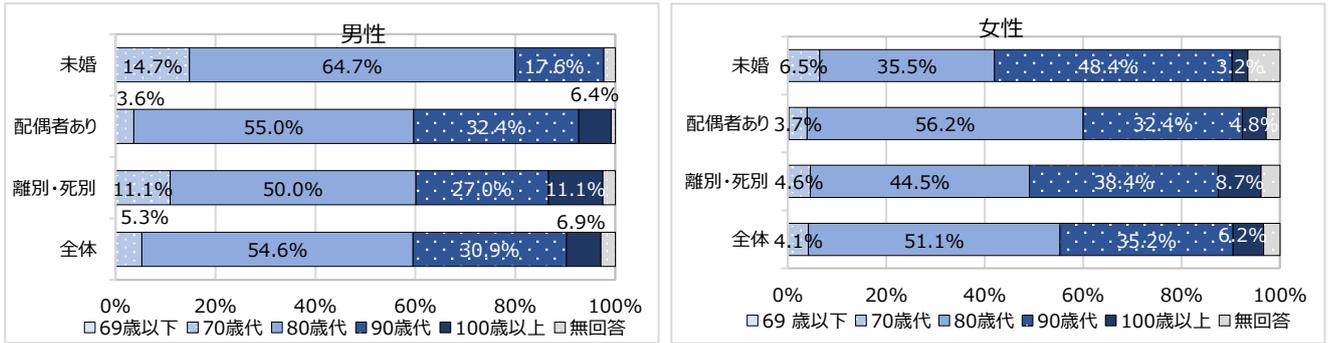
それでは、長寿を望む人は、果たして長い老後に対して、あまり不安を感じていないのだろうか。長寿化への希望と不安について分析した結果が図表2である。これを見ると、多くの高齢者が平均寿命以上の長生きを願っていることとは裏腹に、老後に不安を感じていることが分かった。

性・配偶関係別にみると、「どちらかといえば希望より不安が大きい」と「希望より不安が大きい」を合わせた不安層の割合が最も大きいのは「未婚男性」で、約6割に上った。「どちらかといえば不安より希望が大きい」と「希望が大きい」を合わせた希望層の割合が最も小さいのも、やはり「未婚男性」だった（5.8%）。

逆に、「未婚女性」は不安層の割合が最も小さかったが（45.2%）、「不安より希望が大きい」は唯一、0%だった。希望層の割合が最も大きいのは「配偶者あり男性」だった（14%）。

それでは高齢者は、具体的に、長生きすることの何に不安を感じているのだろうか（図表3）。男女いずれも、全体では「健康面（からだの機能の低下等）」がほぼ半数を占めて最多となっており、次いで多いのが「健康面（もの忘れや判断能力の低下等）」である。これらの点では、性・配偶関係別に、特段大きな差は見られないが、離別・死別男性については「経済面（生活資金の不安等）」の不安が唯一2割を超え、やや大きかった。

図表1 性・配偶関係別にみた希望の寿命



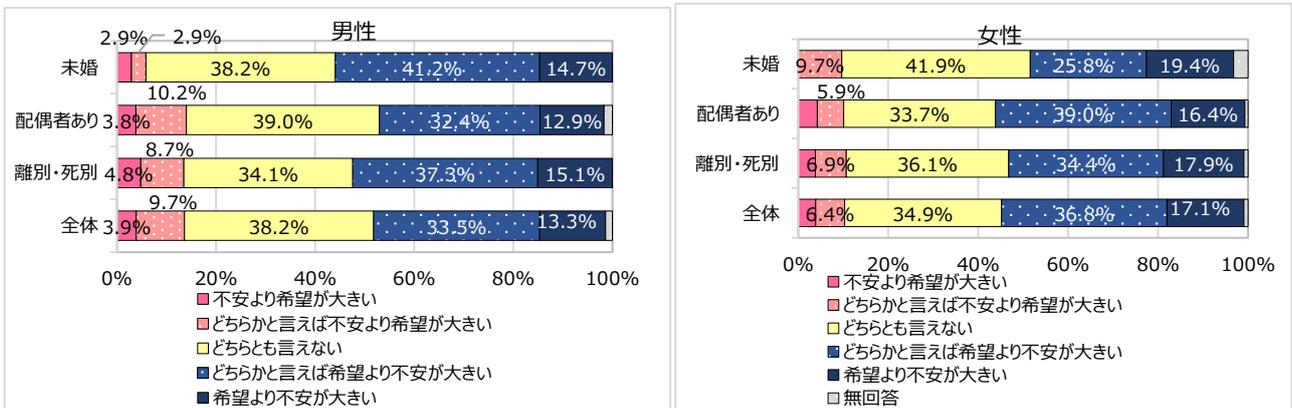
(備考1) 設問は「人生100年時代の到来に対し、あなたは希望と不安どちらのほうが大きいですか」。

(備考2) Nは男性「未婚」=34、「配偶者あり」=636、「離別・死別」=126、「全体」=796。女性「未婚」=31、「配偶者あり」=543、「離別・死別」=346、「全体」=920。

(備考3) 5%未満の値は一部記載略。

(資料) 公益財団法人「生命保険文化センター」の「ライフマネジメントに関する高齢者の意識調査」より筆者作成。

図表2 性・配偶関係別にみた人生100年時代への高齢者の希望と不安

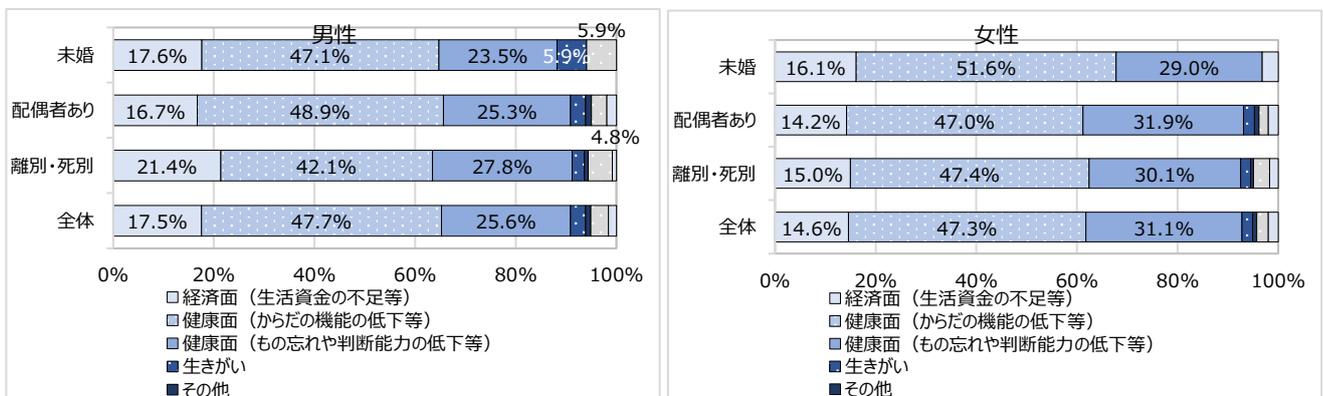


(備考1) Nは上と同じ。

(備考2) 5%未満の値は一部記載略。

(資料) 同上。

図表3 人生100年時代の到来に対して高齢者が不安に感じること



(備考1) 同上。

(備考2) 同上。

(資料) 同上。

2 | 健康状態との関連

(1) 主観的健康観

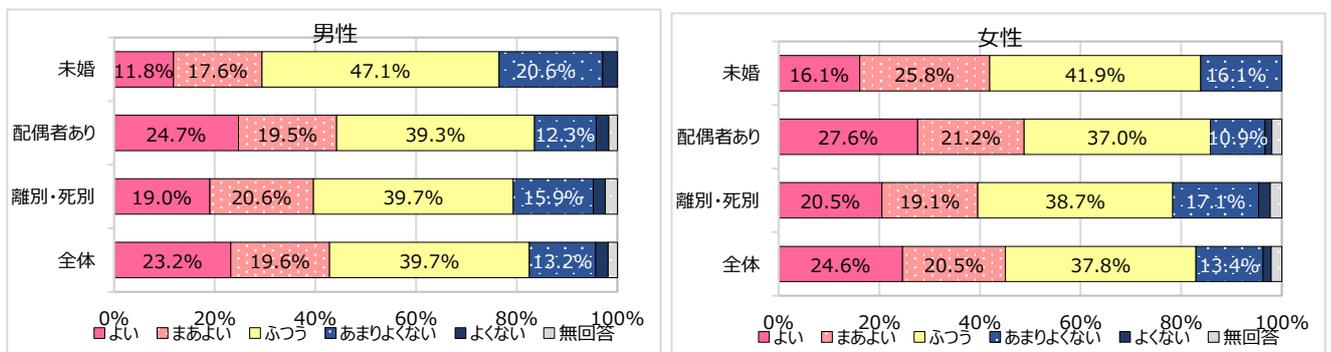
1)では、長寿への希望が、前稿までに報告した経済状況や生活状況と一定、関連している可能性があることを指摘したが、本人の健康状態とも関連しているかどうかをみるために、ここで、高齢者の主観的健康観と客観的健康状態について、性・配偶関係別に確認する。

まず、「あなたの今日の健康状態はいかがですか」という問いに対する本人の見方を答える主観的健康観からみていきたい(図表4)。性・配偶関係別にみると、「よい」と「まあよい」を合わせた「良好層」の割合が最も大きいのは、「配偶者あり女性」で、合わせて半数近く(48.8%)に上った。次に良好層の割合が大きいのは、「配偶者あり男性」(44.2%)だった。また、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた「不調層」が最も小さいのも、同じように、配偶者あり女性(12.2%)と配偶者あり男性(14.8%)で、男女いずれも有配偶が、主観的健康観が高いという結果になった。

逆に、不調層の割合が最も大きいのは「未婚男性」(23.5%)で、唯一、2割を超えた。良好層の割合が最も小さいのも、やはり「未婚男性」(29.4%)だった。

主観的健康観については、高い人ほど生存率が高いことを示す先行研究もあるが、あくまで本人の意識であるため、必ずしも有病率や医学的な健康状態と一致しているわけではない。本人の体調や血圧、通院や服薬の状況といった医療面だけではなく、食欲や睡眠といった日常生活の健全さとの関連を示す報告もある⁽²⁾。とすれば、主観的健康観が相対的に高い有配偶であることが、食事や睡眠といった生活リズムのプラス効果につながっている可能性がある。

図表4 性・配偶関係別にみた高齢者の主観的健康観



(備考1) 同上。

(備考2) 同上。

(資料) 同上。

(2) 客観的健康状態

次に、客観的健康状態についてみていきたい。客観的健康状態の判定に当たっては、筆者の基礎研レポート「[健康状態に差支えがあっても週1回以上運転する高齢者は推計約300万人 ~免許保有している/していた高齢者の約2割は運転を引退済](#)」でも詳しく説明したように、「バスや電車を使って一人で外出できますか」、「日用品の買い物ができますか」、「請求書の支払いができますか」など、様々

(2) 村松容子 2019 「『健康状態がよい』と思うのは、どのようなとき? ~判断の理由に関する自由記述回答のテキスト分析」 基礎研レポート。

な日常生活機能を測ることで、IADL（手段的日常生活動作能力）等の評価する方法を用いている。文化センターの調査では、具体的な15の設問に対する「いいえ」の数によって、高齢者の客観的健康状態を「差し支えなし」、「ほんの少し差し支えあり」、「差し支えあり」、「大いに差し支えあり」の4段階に分けており、本稿でも踏襲する。

図表5が性・配偶関係別の分析結果である。性別に比較すると、女性全体は男性全体に比べて「差し支えなし」の割合が10ポイント以上大きいなど、女性の方が、客観的健康状態が良好だった。さらに配偶関係別に細かくみると、「未婚女性」は「差し支えなし」が6割を占め、すべての属性の中で最も良好だった。「配偶者あり女性」も、「差し支えなし」が過半数を占めて良好だった。1|で述べたように、未婚女性は歩行時間がすべての属性の中で最も長く、身体をよく動かしていることが分かっており、客観的健康状態もそれに合致する結果となった。

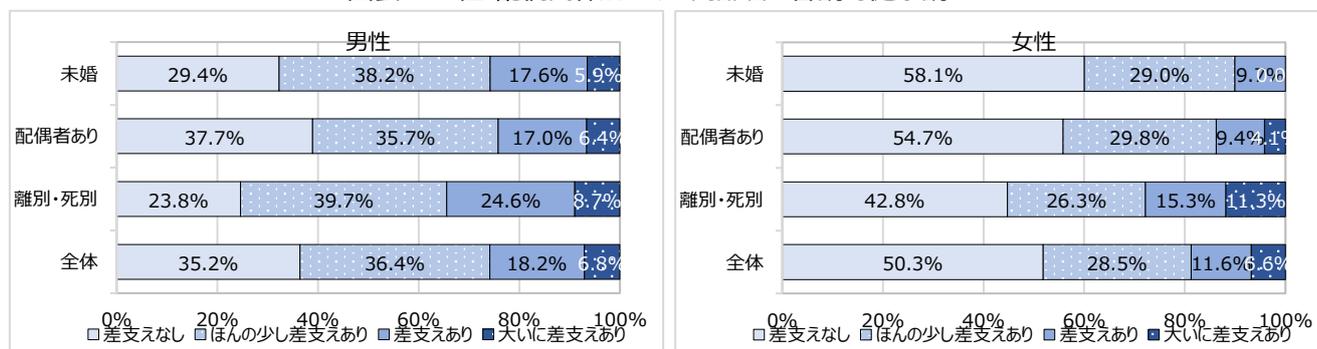
逆に、客観的健康状態が悪い方を見てみると、「差し支えあり」と「大いに差し支えあり」の合計が最も大きいのは、離別・死別男性（33.3%）で、未婚女性に比べると、実に3倍以上だった。「差し支えあり」と「大いに差し支えあり」の合計が次に大きいのは、離別・死別女性（26.6%）で、全体の3割弱を占めた。また、「差し支えなし」が最も小さいのは離別・死別男性（23.8%）、次が未婚男性（29.4%）で、いずれも男性全体より5ポイント以上低かった。

主観的健康観と客観的健康状態を比べてみると、傾向は必ずしも一致していない。例えば、「未婚男性」は、主観的健康観は最も悪かったが、客観的健康状態は最悪ではない。「未婚女性」は、客観的健康状態は最も良いパフォーマンスを示しているのに、主観的健康観は、特段優れているわけではない。

話を長寿との関連にまで戻すと、長寿への意識と、主観的健康観、客観的健康状態とは、傾向が一致する点もあった。例えば、最も長寿への希望が薄い「未婚男性」は、主観的健康観は最も悪く、客観的健康状態も男性全体に比べると悪い。最も長寿への希望が高い「未婚女性」は、客観的健康状態は最も良好だが、主観的健康観は目立って良好という訳ではない。

前稿までの分析も含めて大雑把に言うと、未婚男性は、社会参加や長生きへの意識は最も消極的で、健康状態も悪く、未婚女性は、社会参加や長生きへの意識はポジティブだが、自身の健康状態についてはやや悲観的な側面があるようだ。

図表5 性・配偶関係別にみた高齢者の客観的健康観



(備考1) 同上。
 (備考2) 同上。
 (資料) 同上。

3—長い老後資金に関する不安と備え

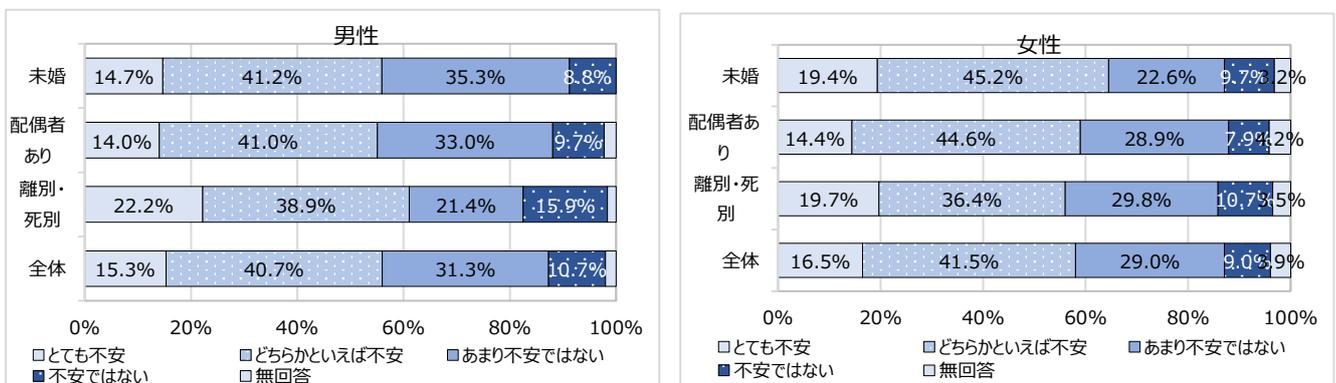
ここからは、長い老後に向けたお金の不安と備えについてみていきたい。まず、老後の生活資金に対する不安の有無を分析したものが図表6である。全体的に、「とても不安」と「どちらかといえば不安」を合わせた不安層が、「あまり不安ではない」と「不安ではない」を合わせた非不安層を、やや上回る結果となっており、お金の不安は、多くの高齢者に共通していることが分かる。

性・配偶関係別にみると、とりわけ大きな差は見られないものの、「離別・死別男性」は「とても不安」が唯一2割を超え、他の属性よりもやや大きい。筆者のレポート「[シングル高齢者の増加とその経済状況～未婚男性と離別女性が最も厳しい](#)」で見たように、「離別・死別男性」は、資産額が100万円未満の低資産層が「未婚男性」に次いで多い約3割に上っており、経済的な支えの無さを悲観しているとみられる。一方、低資産層が4割、かつ年金収入0円層が1割で、ともに最大だった「未婚男性」は、生活資金への不安については、他の属性とあまり差がなく、将来見通しにおいては楽観的な傾向があるようだ。

次に、実際の備えの状況を分析したものが図表7である。まず、最も一般的な「預貯金」を見ると、男性は各配偶関係の5～7割、女性は各6～8割が備えており、女性の方が堅実さが伺える。最も割合が大きいのは「未婚女性」の8割強、最も小さいのは「未婚男性」の5割弱である。「未婚女性」について他の資産の状況を見ると、3割弱がNISA（小型投資非課税制度）も行っており、積極的に生活資金を蓄えている。自身が希望する長寿に向けて、着々と準備を進めている様子が伺える。一方、未婚男性の過半数は預貯金がない。

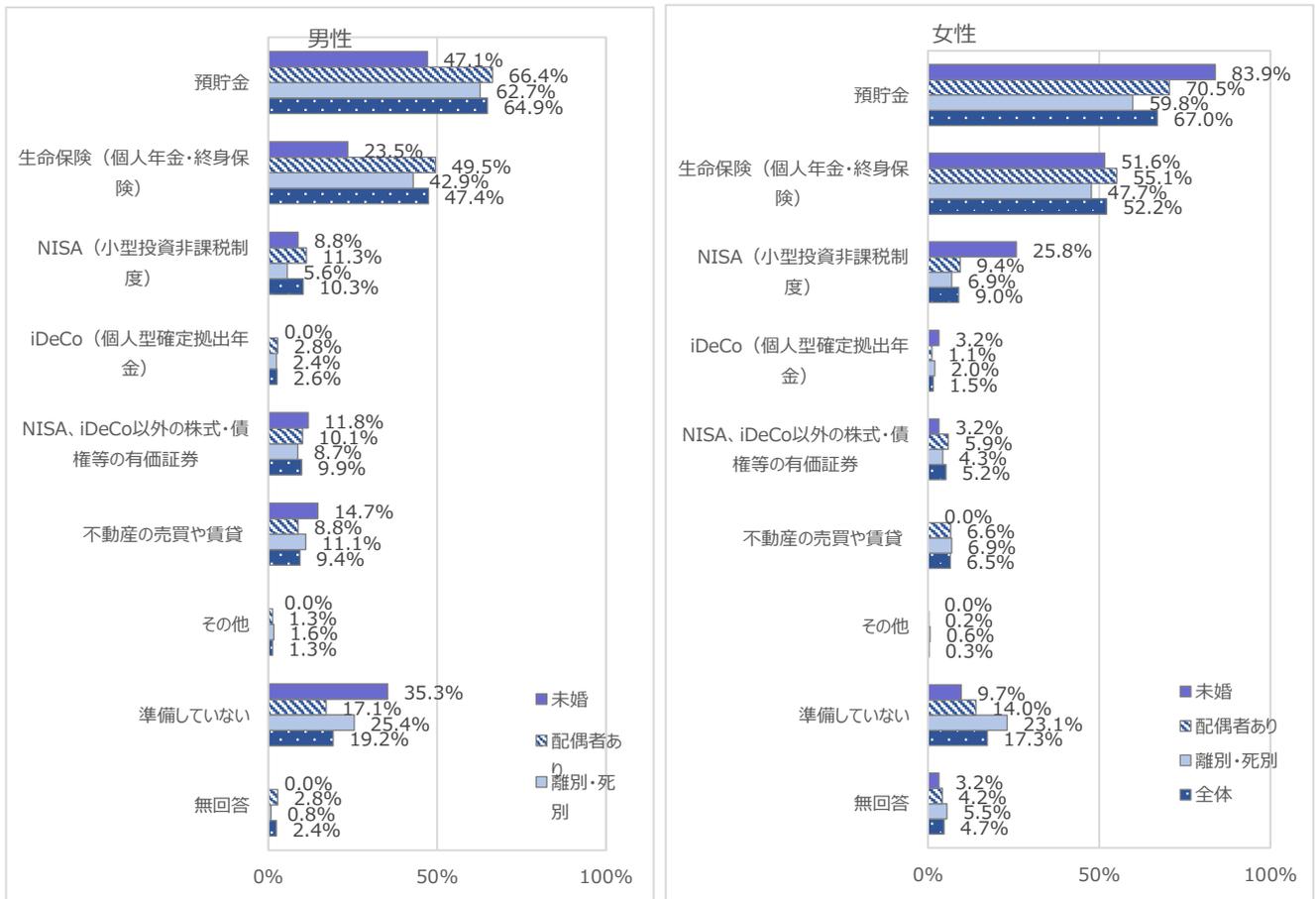
次に、図表7の下から2番目の「準備していない」をみると、未婚男性では最大の4割弱に上った。また、男女で同じ配偶関係同士を比べると、いずれにおいても、準備していない割合は、男性が女性よりもやや大きかった。筆者のレポート「[シングル高齢者の増加とその経済状況～未婚男性と離別女性が最も厳しい](#)」で報告したように、男性は女性よりも現在や現役時代の収入が高いのだが、にもかかわらず、預貯金をしていない人が女性より多い。従って、収入不足だけが蓄え不足の要因とは言えず、将来を見据えた計画的な備えが苦手なようである。

図表6 性・配偶関係別にみた高齢者の老後の生活資金の不安



(備考1) 同上。
 (備考2) 同上。
 (資料) 同上。

図表7 高齢者が老後の生活資金の備えとして行っていること



(備考1) 同上。

(資料) 同上。

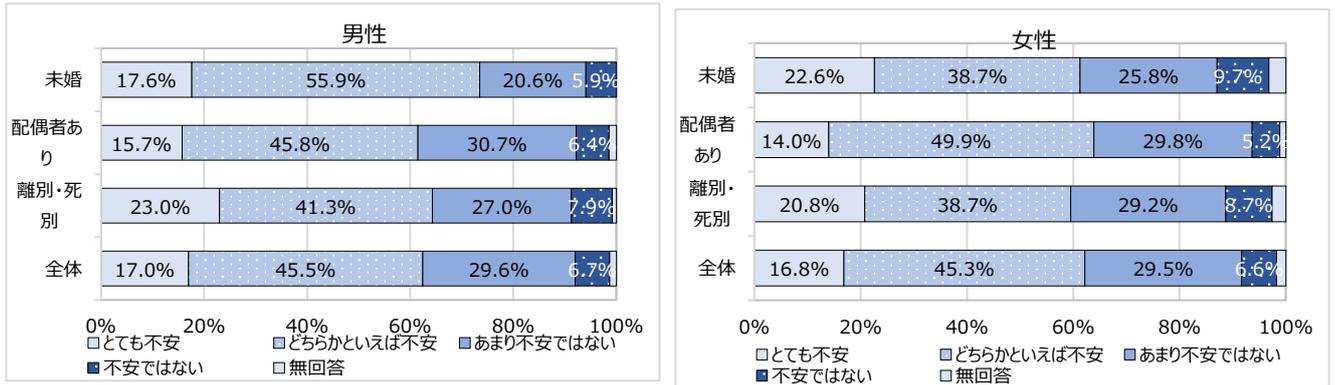
4— 病気やケガへの不安と備え

ここからは、長寿に伴う病気やケガの不安についてみていきたい（図表8）。いずれの属性でも、「とても不安」と「どちらかと言えば不安」を合わせた不安層が6~7割を占めており、老後の病気やケガへの経済的不安は、性・配偶関係に関係なく、広く共通していることが分かった。不安層が最大だったのは「未婚男性」で、唯一、7割を超えた。「とても不安」に限ると、「離別・死別男性」、「未婚女性」、「離別・死別女性」では、いずれも2割を超えて多かった。

実際の、病気やケガへの備えの状況を見ると、いずれの属性でも、預貯金と生命保険を行っている人が5~7割に上り、資産の中でトップ2だった（図表9）。生活資金への備え同様に、「未婚女性」は預貯金をしている人が7割を超え、すべての属性の中でトップだった。逆に、「準備していない」が多いのは、「未婚男性」（約3割）、「離別・死別男性」（約2割）、「離別・死別女性」（約2割）だった。

上述の不安と合わせてみると、未婚女性は、預貯金の備えをしている人が多いにも関わらず、病気やケガへの経済的不安を強く感じている人が多かった。未婚女性は、堅実に生活し、計画的な備えもある割には、不安を感じやすいと言えそうだ。

図表8 性・配偶関係別にみた高齢者の病気・ケガへの経済的不安

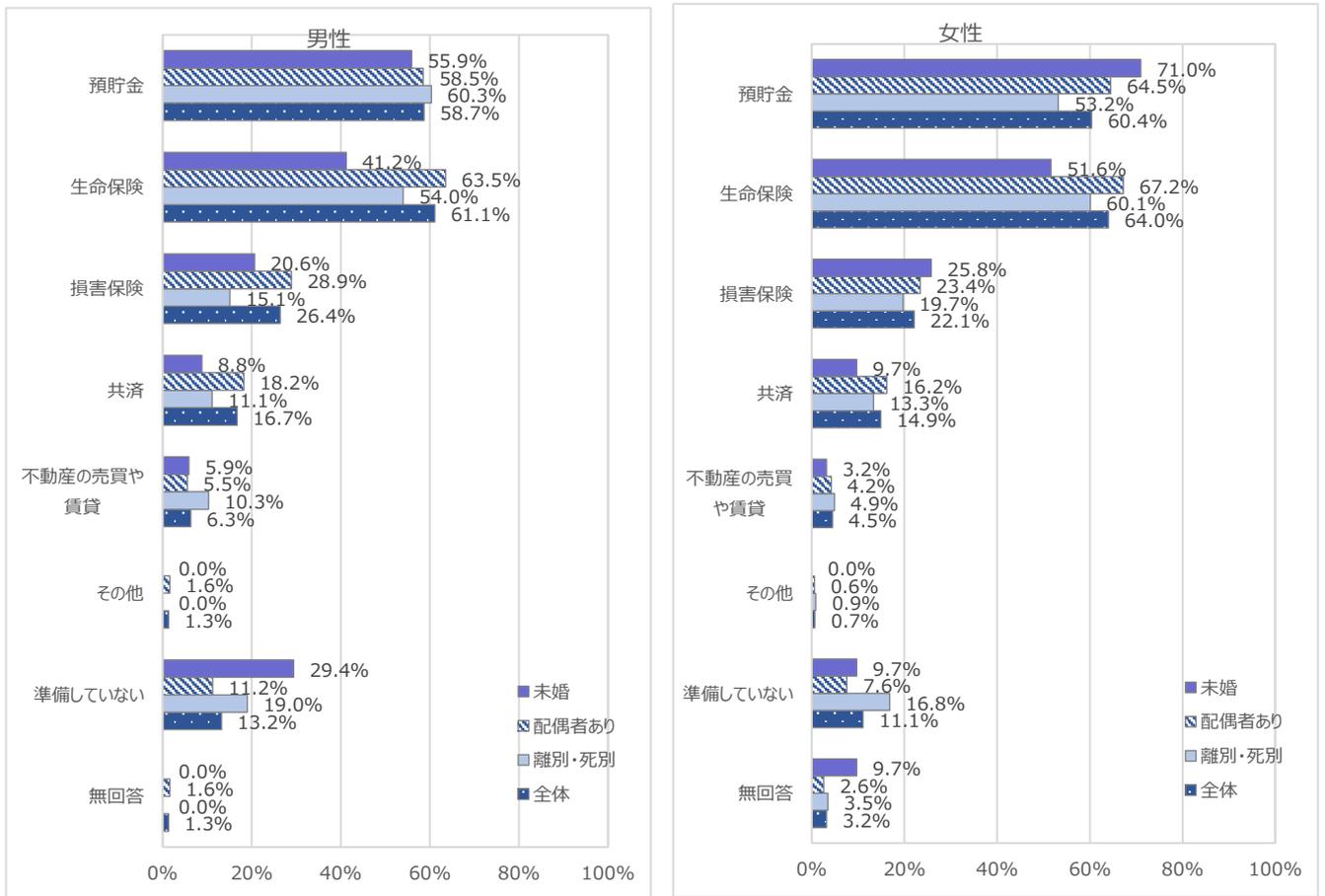


(備考1) Nは男性「未婚」=34、「配偶者あり」=636、「離別・死別」=126、「全体」=796。女性「未婚」=31、「配偶者あり」=543、「離別・死別」=346、「全体」=920。

(備考2) 5%未満の値は一部記載略。

(資料) 同上。

図表9 高齢者が病気・ケガの経済的不安に備えていること



(備考1) 同上。

(備考2) 同上。

(資料) 同上。

5—終わりに

本稿までの一連の分析から、増加するシングル高齢者の姿が浮かび上がってきた。最も特徴的だったのは、未婚女性である。毎日よく歩き、客観的健康状態をよく保ち、長生きすることに意欲的で、経済的な備えも進んでいる。「人生100年時代」の「ポジティブ高齢者」の最前線にいるとも言えるだろう。

長生きすることに対しては、従来は、孫やひ孫に囲まれている高齢者の方が、希望が強いと予想する人も多かったかもしれないが、分析結果は、家族の状況で決まる訳ではないことを示した。むしろ最近では、高齢者の生きがいは、子や孫の成長とは限らず、旅行や娯楽など、個人のライフスタイルに応じて多様化してきているということかもしれない。いわば、家族に囲まれて生活することだけが長生きへの希望につながる訳ではなく、シングルであっても、気心の知れた仲間を見つけて（兄弟姉妹ということもあるかもしれない）、楽しみを見つけ、生きがいを持っている人が、長い老後へのポジティブさを獲得するのではないだろうか。高齢者市場に携わる企業は、そのような高齢者側の意識やライフスタイルの変化に応じて、多様なサービスを開発、提供することが期待されていると思われる。

一方で、そのようにポジティブな未婚女性であっても、主観的健康観がやや悲観的であることは気がかりだ。一言で言えば「心配しやすい」とも言えるが、主観的健康観は、「今日は調子が良い」と自覚できることであり、QOLにつながるため、高い方が望ましい。有配偶の方が、男女いずれも主観的健康観が高いことを鑑みると、「何かあっても、近くに頼れる人がいる」という安心感がある方が、食欲や睡眠といった生活リズムを整えることにつながり、プラス効果を及ぼしているようにも見える。日々、心身の衰えを自覚している高齢者にとっては、健康に気をつけて生活している人であっても、いざという時の安心材料、頼れる人やネットワークを求めているのかもしれない。

未婚女性とは逆のベクトルで特徴的だったのは、未婚男性である。経済的な基盤が弱く、社会参加の程度も低く、長生きにも後ろ向きで、健康状態も悪い。年金受給額0円の層が1割を超えるのに、預貯金がない人も過半数に上る。その割に、老後の生活資金への不安はさほど大きくない。将来見通しが楽観的で、身近に迫る経済的リスクを正しく評価できていない人も多いのかもしれない。今後、貧困に陥ったり、心身機能が低下したりするリスクがあるが、同居家族や、付き合いのある親族がない人も2割を超えることから、行政によるアプローチが必要だと考えられる。

次稿では、認知機能が低下した際の財産管理の問題について、配偶関係別に分析したい。