

シニア世代の家計感覚

～ 今後は「医療・介護費」と「食費」を優先の意向～

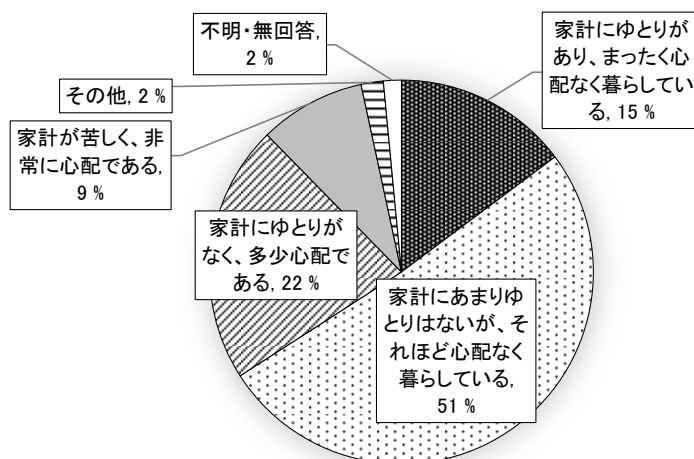
ライフデザイン研究部 副主任研究員 北村 安樹子

1.家計の現状に対するシニア世代の捉え方

物価上昇にかかわる報道にふれる機会が増えているが、シニア世代もその例外ではないだろう。シニア世代は収入をとまなう仕事からのリタイア、公的年金の受給開始などによる経済状況の変化を経験する人が多い。また、シニア世代のなかには資産形成を行ってきた期間が長く、貯蓄などの資産や公的年金など、就業による収入以外の収入源をもつ人もいよう。しかしながら、経済環境の変化等を背景に、家計の現状に不安を感じたり、今後の資金計画などを再考中の人もいのではないかと。また、自身が受給する公的年金の見通しや仕組み、自助による老後の資産形成の重要性などについて学ぶ機会がなかった人、さまざまな理由で計画的な資産形成が行えなかった人などいよう。本稿ではこのようなシニア世代が、今後の家計運営に関してどのような感覚をもち、それらへの対処においてどのような留意が必要かについて考察する。

内閣府が60歳以上の男女を対象として2024年10月に行った意識調査によると、経済面の暮らし向きに関する考えとして「家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」と答えた人は約半数を占めた（図表1）。「家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている」（15%）と答えた人も合わせると、シニア世代の多くは、家計にあまりゆとりはないものの、それほど心配なく暮らしていると答えている。

図表1 経済的な暮らし向きについての考え



*1: 回答は全国の60歳以上男女

資料: 内閣府「高齢者の経済生活に関する調査」(調査時期は2024年10月)より第一生命経済研究所作成

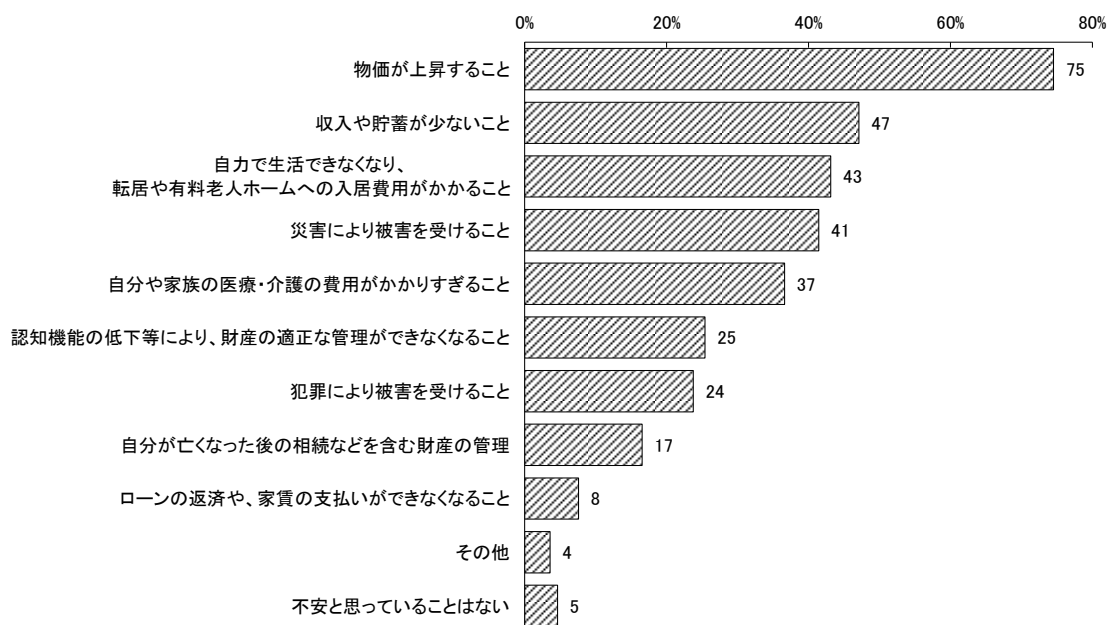
ただ、残りの約3割は「家計にゆとりがなく、多少心配である」もしくは「家計が苦しく、非常に心配である」と答えており、家計の現状や見通しに不安を感じている人も少なからずいることがわかる。回答者全体では家計にそれほど心配なく暮らしている人が過半数を占めるものの、経済的な暮らし向きに不安を感じている人も一定程度を占めており、シニア世代の経済状況には個人差が大きいことがうかがえる。

2.今後の生活に関する経済的不安では「物価上昇」が最多

では、シニア世代は今後の生活に経済的な面でどのような不安を感じているのか。回答をみると、最も多く挙げられているのは「物価が上昇すること」となっており、「収入や貯蓄が少ないこと」などを含む他項目が半数を下回るなか8割近くを占める（図表2）。シニア世代全体では、経済的な暮らし向きについてはそれほど心配なく暮らしている人のほうが多いが、それらの人を含め、物価上昇の見通しを不安に思っている人はかなり多いと考えられる（注1）。

ただ、将来に経済的な不安を感じている人は、若い世代やミドル世代にも多い。当研究所が2025年3月に行った調査でも、60代では「将来の暮らしにおいて、経済的な不安がある」に「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と答えた合計割合が若い世代より低く、不安がないと感じている人が多いという結果である（図表3）。シニア世代には、貯蓄などの資産や公的年金など、就業による収入以外の収入源をもつ人も多いためであろう。

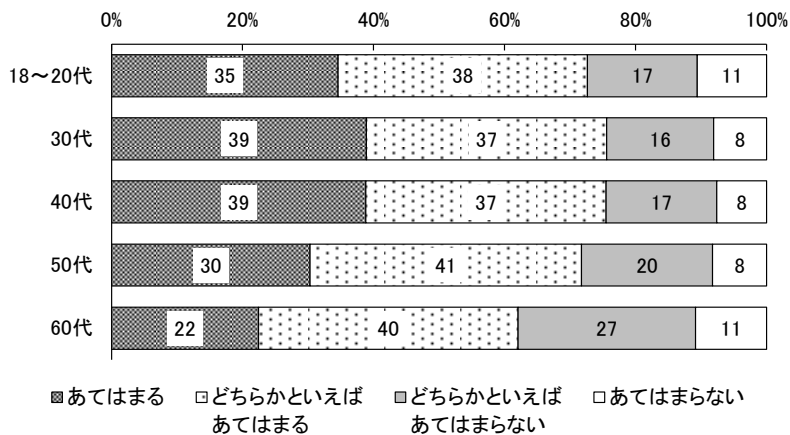
図表2 今後の生活において、経済的な面で不安に思うこと＜複数回答＞



注・資料：図表1に同じ

他方、前述のようにシニア世代の経済状況には個人差が大きく、家計にゆとりがない人は、図表2で「物価が上昇すること」に加え「収入や貯蓄が少ないこと」等にも回答したと考えられる。このようなシニア世代においては、「収入や貯蓄が少ないこと」が、今後の生活に関する経済面での不安を感じさせ、節約に向かわせる場合があるのではないかと。

図表3 将来の暮らしにおいて、経済的な不安がある(年代別)



資料: 第一生命経済研究所「第13回ライフデザインに関する調査」(2025年3月)

3.シニア世代が今後優先したい費用

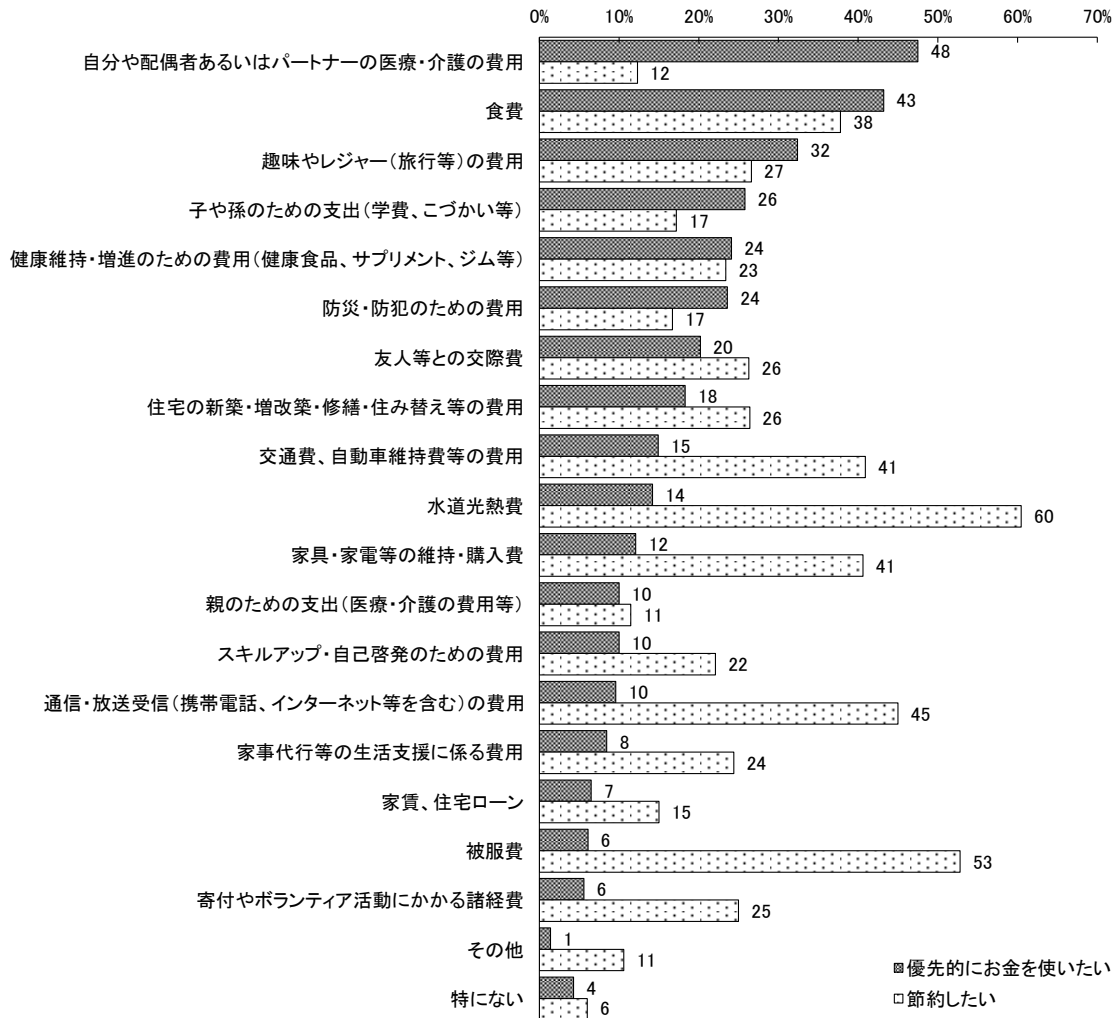
(1)最も優先したい費用は「医療・介護費」と「食費」

このようななか、シニア世代は家計に関し、どのような費用を優先し、どのような費用を節約したいと考えているのか。図表4は、今後のお金の使い方について「優先的にお金を使いたいと考えているもの」「節約したいと考えているもの」をたずねた結果を示したものである。この結果をみると、シニア世代が最も優先的にお金を使いたいと考えている費用は「自分や配偶者あるいはパートナーの医療・介護の費用」となっている。また、「食費」についても優先したいと答えた人が多く、これらの2項目が、シニア世代が最優先でお金を使いたい、あるいは使う必要があると考える人が多い費用だと考えられる。

ただし、「食費」に関しては、経済的な暮らし向きにより優先的にお金を使いたいのか、節約したいかの位置づけが大きく異なっている。図表1で回答者全体の約半数を占めて最も多かった「家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」人と「家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている」人では、「優先的にお金を使いたい」割合が「節約したい」割合を上回っている(図表5)。これに対して、「家計にゆとりがなく、多少心配である」「家計が苦しく非常に心配である」と答えたシニア世代では、「優先的にお金を使いたい」割合を「節約したい」割合を上回っている。家計や暮

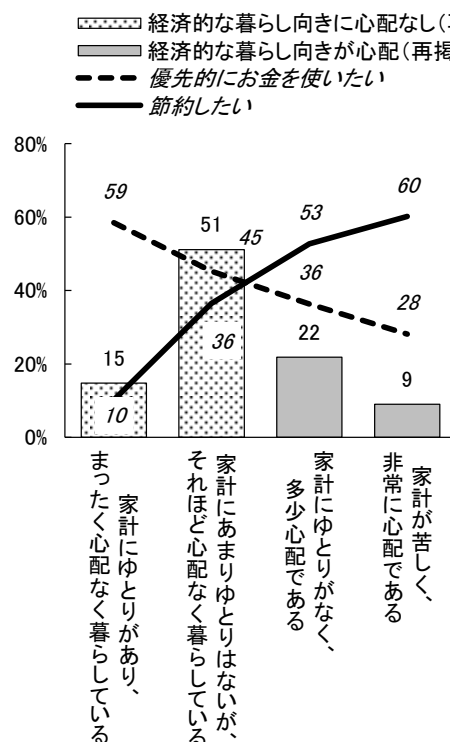
らし向きが比較的安定している人のなかには、食品の品質や利便性などを重視して、食費にお金を優先して使いたいという人もいるのだろう。他方、家計にゆとりがない人では、家計のバランスをとるためにやむをえず食費を削らざるを得ないとする人が多いのではないかと。

図表4 シニア世代が優先的にお金を使いたい費用、節約したい費用＜複数回答＞



注・資料：図表1に同じ

図表5 優先的にお金を使いたい費用、節約したい費用として「食費」を挙げたシニア世代の割合
(経済的な暮らし向きについての考え別)



注・資料: 図表11に同じ

(2)できれば優先したい「子や孫のための支出」

なお、「子や孫のための支出(学費、こづかい等)」に関しても、優先してお金を使いたい人が比較的多い一方、節約したい人が少ない。実際に子や孫にかかわるどのような費用をシニア世代がどの程度負担しているのかはケースにより異なるが、学費をはじめ、子や孫の将来に役立つ費用や、未成年の子や孫へのこづかいを積極的に節約したいと考える親・祖父母は少ないと思われる。子世代の経済状況やライフステージなどにもよるが、このなかには、学費など子や孫の将来につながる費用を優先しながら子世代の生活費を負担している親、子や孫の楽しみや幸せを願って、こづかい等を与えたいと考える祖父母等もいるだろう(注2)。

子や孫がいる回答者のうち、「子や孫の生活費」を負担している人の割合は、経済的な暮らし向きについての考えとして「家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている」人では23%であった一方、「家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」「家計にゆとりがなく、多少心配である」「家計が苦しく、非常に心配である」と答えた人ではそれぞれ30%、34%、36%という結果もある(図表省略)。家計にゆとりがないなかで、子や孫の生活費を負担しているシニア世代もいると考えられる。

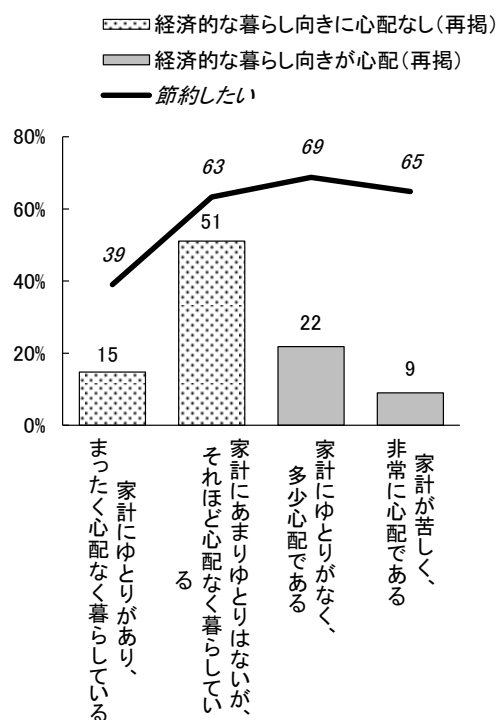
家計のゆとりが失われている人においても、家計の見通しを立てることで、将来に向

けて安心感をもてるケースもあると考えられる。「子や孫のための支出（学費、こづかい等）」を節約しなくてもよいように、家計の運営方法について家族で話し合ったり、見通し等を専門家に相談してみることで、家計運営を前向きに考えていけるようになるのではないかな。

4.シニア世代が最も節約したい費用は「水道光熱費」～節約志向でも、猛暑への備えや工夫は重要～

他方、節約したいと答えた人が多かったのは「水道光熱費」だ。「水道光熱費」に関しては、経済的な暮らし向きについて「家計にゆとりがなく、多少心配である」「家計が苦しく、非常に心配である」と答えた人に加え、「家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」と答えた人でも6～7割近くが節約したいと答えている（図表6）。シニア世代がイメージする水道光熱費には地域や季節による違いもあると思われるが、夏場は、涼のとり方を工夫するなどして水道光熱費を節約したいと考える人もいるのではないかな。

図表6 節約したい費用として「水道光熱費」を挙げたシニア世代の割合
（経済的な暮らし向きについての考え別）



注・資料: 図表1に同じ

すでに気温の高い日が続いている地域も多く、特に高齢のシニア世代やその家族にとっては、体調管理や熱中症対策が気になるだろう。

高齢のシニア世代が家庭生活上で熱中症を予防するには、水分摂取やエアコンをうまく利用することが重要である。特に高齢のシニア世代は、暑さを感じにくい場合があるため、必要に応じてエアコンをうまく活用できると安心だ。しかしながら、光熱費の節約志向や、環境問題からの節電意識、リモコンの操作・設定の難しさや苦手意識などから、エアコンの利用を控えたいと考えるシニア世代もいる可能性がある。扇風機やサーキュレーターを併用したり、エアコンの設定温度を適切にすること、室内の風通しや日中の日差しの遮り方などの工夫、体温調整がしやすい衣類・寝具を併用することなども、節電や快適性の向上につながるだろう（注3）。

食費や水道光熱費など、家計の節約を意識するシニア世代は、食生活の栄養バランスや体調管理に留意しながら、安心して夏を乗り切るための準備を進めていくことが大切になる。

【注釈】

- 1) 「物価が上昇すること」を挙げた人は「家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている」人で5割強、それ以外の人では8割前後を占める。
- 2) 現状、子や孫がいる回答者のうち、同居・別居にかかわらず、子や孫の生活費（それぞれの配偶者・パートナーを含む）を「ほとんど負担している」人は8%、「一部を負担している」人は22%である（計30%）。
- 3) 家庭内での熱中症を予防するため、本格的な夏季を迎える前に、各家庭でエアコンの点検や試運転を行うことについては、政府も推奨している（たとえば、経済産業省「夏季を迎える前のエアコン試運転の重要性について」（https://www.meti.go.jp/policy/it_policy/air_conditioner/maintenance.html）など）。なお、物価高騰対策として、期間を限定して上下水道の基本料金等は無償化する方針を示す自治体もみられる。

【参考文献】

- ・内閣府「令和6年度 高齢社会対策総合調査（高齢者の経済生活に関する調査）」2025年4月