

2025 年 9 月 10 日

報道関係者各位

マニユライフ生命保険株式会社

アジア 9 つの国・地域 9,034 名対象
マニユライフ生命「アジア・ケア・サーベイ 2025(アジア健康長寿調査)」結果発表
日本では、77%が「老後資金に不安」
健康寿命に加え、資産寿命も延伸し、
“より良い人生”を望む人が半数以上に

マニユライフ生命保険株式会社(取締役代表執行役社長兼 CEO:ライアン・シャーランド、本社:東京都新宿区、以下「マニユライフ生命」)は、マニユライフ・グループがアジアの 9 つの国・地域の 9,034 名を対象に実施した「[アジア・ケア・サーベイ 2025](#)(アジア健康長寿調査)」の日本における調査結果を発表しました。

本調査は、人生 100 年時代における生活者の健康・経済・心理面に関する実態を明らかにし、将来の資金計画や生活設計に向けた、より良い選択のヒントを得ることを目的としています。調査結果からは、日本の生活者が健康を維持して「長生きすること」よりも、「歳を重ねても自分らしく、尊厳を持って生きること」を望む傾向が顕著である一方で、老後資金に対する不安が依然として強く、資産寿命も延伸して“より良い人生”を望んでいる傾向が明らかになりました。

日本の生活者は平均寿命が世界最高水準であるにも関わらず、望ましい寿命*¹を平均 73 歳と考えており、これは予想される寿命*²の 79 歳よりも 6 年短い結果となっています。さらに、回答者の過半数(53%)が「人生の長さ」よりも「生活の質」を重視しており、健康に対しても「完全に病気の無い状態」より「自立した生活を楽しめる程度の健康」を望むなど、より現実的な視点が見られました。

一方で、老後資金や投資行動に対する自信の低さ、健康への取り組みの消極性も明らかになっており、これらの点では日本はアジア諸国の中でも最低水準にとどまっています。特に、日本では「貯蓄主義」や「現金志向」が根強く、金融資産の 72%を現金・預金で保有していることが調査から判明しました。これは、リスクを避ける傾向や、資産運用に関する知識不足が背景にあると考えられます。

実際、77%が老後資金に不安を抱えており、これは調査対象地域(平均 43%)の中でも最も高い水準です。また、ファイナンシャルプランナー(FP)を活用している人の割合は他国に比べて低く、日本では 80%が FP を利用していないという結果が出ています。一方で、FP を活用している人の 42%が「老後資金が十分にある」と回答しているのに対し、未活用者では 18%にとどまっており、専門的なサポートの有無が不安の度合いに影響している可能性が示唆されます。こうした背景から、老後の安心と豊かさを実現するためには、信頼できる専門家との対話やサービスの活用が、生活者にとって重要な選択肢となり得ることがうかがえます。

* 1 ご自身が望む寿命が何歳かという質問

* 2 現在の健康状態や生活の状況を踏まえたうえで、ご自身が何歳まで生きると予想しているかという質問

【マニユライフ生命 取締役代表執行役社長 兼 CEO ライアン・シャーランドからのコメント】

日本の生活者が単に長く生きることが目的ではなく、年齢を重ねても自分らしく、豊かに生きることが望む傾向が強まっているという調査結果は、価値観の大きな転換を示しています。これは、単に長く生きることではなく、自分らしく、尊厳を持って生きることへの強い願いの表れです。一方で、老後資金や健康に対する不安、資産形成への消極姿勢が浮き彫りになったことは、私たちにとって重要な示唆でもあります。人生 100 年時代において、生活者が安心して未来を描くためには、健康・経済・心理面のすべてにおいて自立した選択ができる環境が必要です。マニユライフ生命は、保険と資産形成の両面から、生活者の選択を支える存在として、これからも進化を続けてまいります。人々が自分らしく、前向きに人生を歩めるよう、私たちはその一步一步に寄り添っていきます。

【マニユライフ・インベストメント・マネジメント株式会社 代表取締役社長 山本真一からのコメント】

少子高齢化は長年、日本の経済や社会における大きな課題とされてきました。確かに、日本の高齢化は世界で最も早く進んでおり、健康維持や老後資金の不足など、多くの課題を抱えています。しかし、健康寿命と資産寿命のより良いバランスを求めるという変化は、日本にとってのチャンスでもあります。私たちは、世界に先駆けて高齢化社会を生き抜くモデルを示すことができると信じています。日本には、2,200兆円に及ぶ個人金融資産^{*3}、進展する資本市場改革、そしてデフレからインフレへの転換という、“お金”にも一生懸命働いてもらうための非常に良い初期条件が揃っています。マニユライフ・グループが長年にわたり培ってきた保険と資産運用の専門性を活かし、楽しく、健康で、そして豊かな社会を構築するために、様々な支援と提案を提供できればと考えております。

*3 出典:「資金循環統計」2024 年第 4 四半期(日本銀行)

調査結果

【調査概要について】

- ・ 調査期間: 2025 年 1 月～2 月
- ・ 調査対象: 日本、中国、香港、台湾、ベトナム、フィリピン、シンガポール、マレーシア、インドネシアの 9 つの国・地域の 25 歳以上の男女計 9,034 名(うち日本 1,000 名)
- ・ 調査方法: インターネット調査

※小数点第一位または第二位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

※調査結果をメディアでご紹介いただく際には、「マニユライフ生命 アジア・ケア・サーベイ 2025」と注釈を記載ください

「アジア・ケア・サーベイ 2025」調査結果および日本の生活者の実際の声^{*4}を、
当社公式 Web サイトにも掲載しています。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。



*4 Web サイト内の情報は、情報提供を目的とした[英語版サイト](#)に基づき、さらに日本で独自に実施した調査の結果を含めて作成されたものです。「実際の声」は、日本での調査によって得られたものです。

【調査結果(抜粋)】

日本人が「望ましい」と考える寿命は短くなる傾向

- ・ 日本の生活者が望ましいと考える寿命は男女平均で 73 歳、予想される寿命より 6 年短く、「生活の質」を重視する人ほど、より短い寿命を望む傾向が見られる
- ・ その傾向は 25～34 歳の世代では更に顕著で、望ましいと考える寿命は 65 歳

日本人の老後資金の不安が他国・地域と比較でも、より顕著に

- ・ 日本では 77%が「老後資金に不安」(調査対象地域平均 43%を大きく超え最高スコア)
- ・ 回答者の 29%がすでに経済的な問題を抱えており、そのうちの 87%は、老後を迎える前に問題が始まったと認識

老後不安の払しょくには金融リテラシーと老後資金準備が必須

- ・ 日本では自身の金融資産の 72%を現金・預金として保有(調査対象地域平均:50%)
- ・ 貯蓄型保険や年金保険などの保険商品への日本の配分割合は 8%にとどまる
- ・ 日本は FP を活用していない人が 80%(調査対象地域で最多)

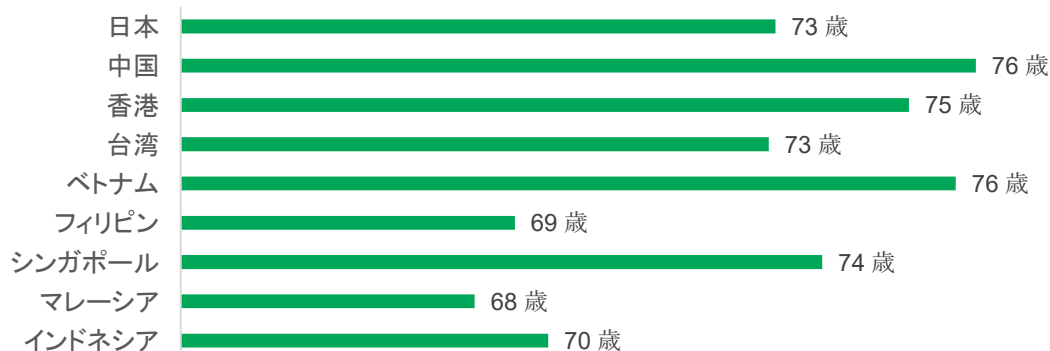
日本人に求められる健康寿命と資産寿命のより良いバランス

- ・ 日本は、「心身の状態を維持すること」を最重視だが、日本では健康寿命延伸のための予防行動をとっていない人が全エリア中最多の 11%で、予防行動の促進が求められる
- ・ 日本の生活者は、経済的な健康が自身の寿命に影響を与える可能性があると認識している。経済的な健康は、68%が身体的に健康でいられる期間に影響を与えると考えており、70%が精神的に健康でいられる期間に影響すると回答。また、67%が予想される寿命に影響すると認識している

■日本の生活者が望ましいと考える寿命は平均 73 歳、実際より 6 年短い

日本の生活者の 60%が「心身の健康を保ち、優雅に歳を重ねたい」(全エリア中 1 位)と回答した一方、望ましいと考える寿命は平均 73 歳と、予想される寿命より 6 年短く考えられており、「寿命の最大化」を望む人はわずか 6%にとどまりました。

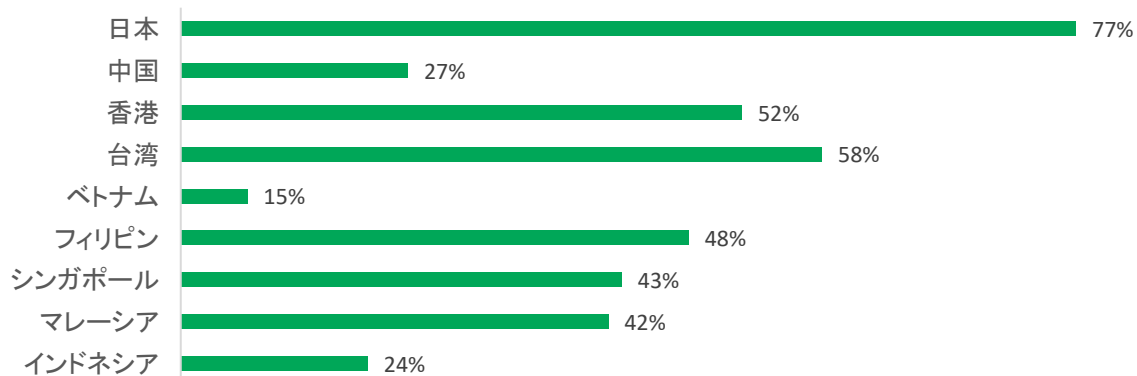
Q.あなたは何歳まで生きたいと思いますか(より高い生活の質を得られるのであれば、寿命が短くなることを許容すると答えた回答した人 n=3,910 を対象に算出)



■日本では 77%が「老後資金に不安」

老後資金について質問したところ、調査対象地域全体で「老後資金が十分ではない」と感じている人は平均 43%で、日本はその割合が 77%と最も高くなりました。

Q.老後資金に十分な資金がない(n=9,034)

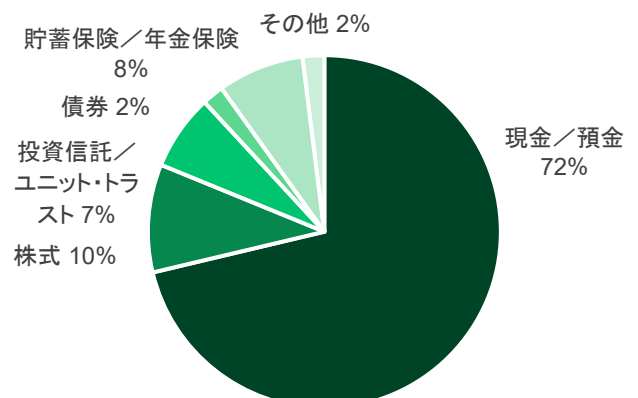
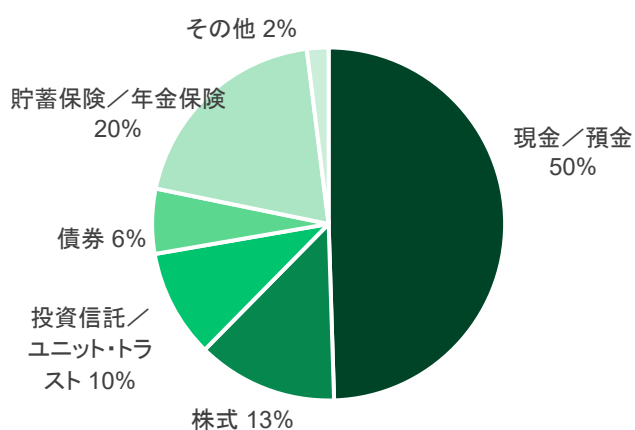


また、日本では自身の金融資産の 72%を現金・預金として保有しており、調査対象地域全体の平均値である 50%を大きく上回りました。日本における資産運用に対する慎重な姿勢を示す結果となっています。一方で、貯蓄型保険や年金保険などの保険商品への日本の配分割合は 8%にとどまり、対象地域全体の平均 20%を大きく下回りました。長期的な資産形成や老後の備えとして保険商品を活用する傾向がアジア諸国で広がりを見せる中、日本では依然としてその活用が限定的である実態が浮き彫りとなりました。

Q.貯蓄や投資をどのように配分していますか(n=9,034)

<調査対象地域平均>

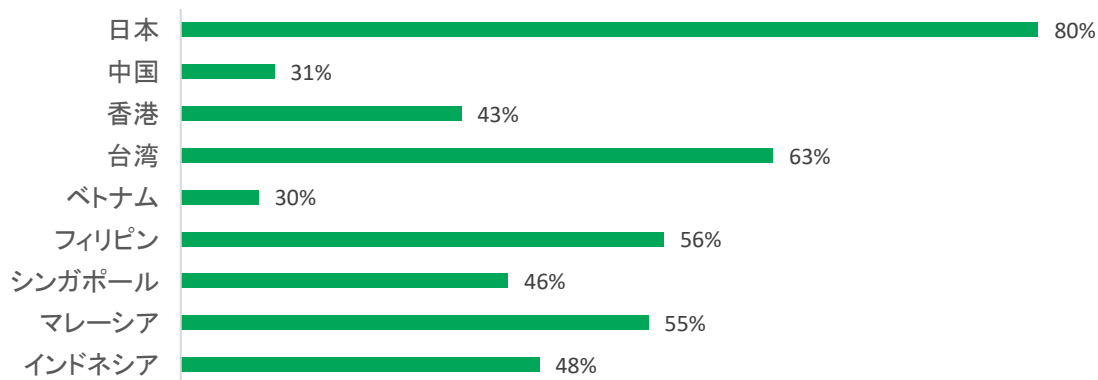
<日本>



■フィナンシャルプランナー（FP）との連携 日本はFPを活用していない人が80%（調査対象地域で最多）

FPの活用（活用していない）について質問したところ、調査対象平均50%に対し、80%と30ポイントも上回りました。

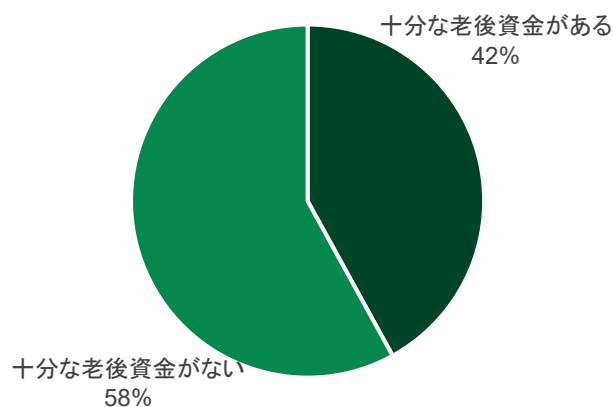
Q.財務計画や投資に関するアドバイスのためにフィナンシャルプランナーを活用していないですか（n=9,034）



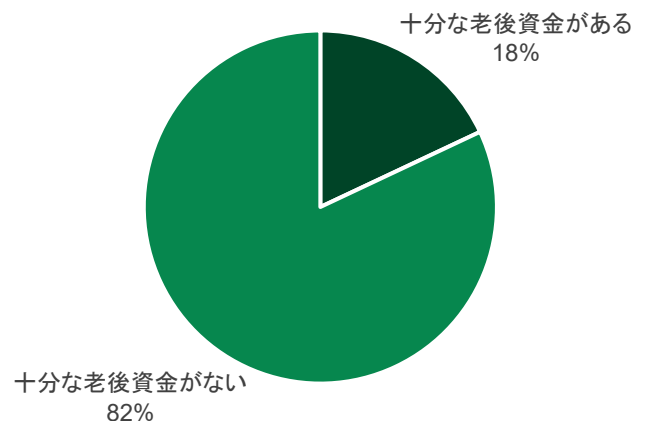
さらに、FPを活用している人と、活用していない人に老後資金が十分か聞いたところ、FPを活用している人の42%が「老後資金が十分にある」と回答し、FPを活用していない人で「老後資金が十分にある」と回答した人は18%にとどまりました。

Q.<日本>老後資金は十分ですか（n=1,000）

<FPを活用している人、n=216>



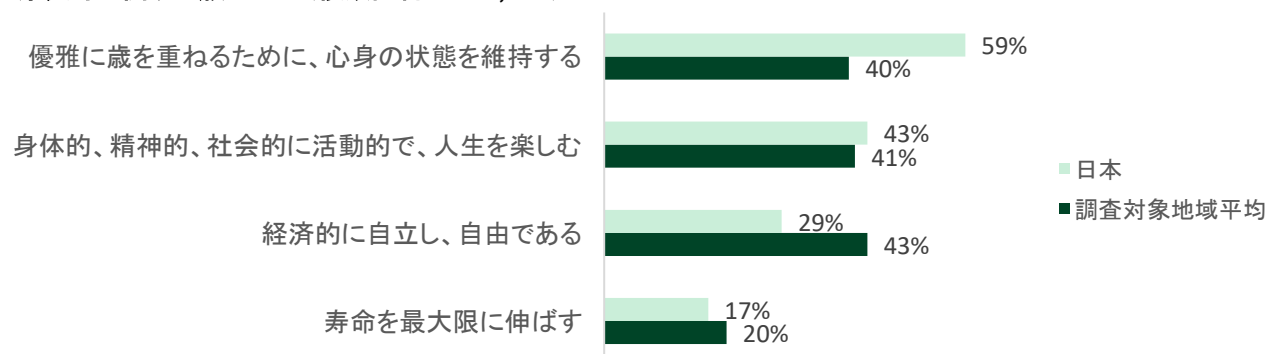
<FPを活用していない人、n=784>



■「長生きすること」よりも「健康で尊厳ある生活」を望む傾向が顕著

健康長寿に関する願いを質問したところ、「寿命を最大限に伸ばす」は調査対象地域平均でも20%にとどまりました。日本は、「心身の状態を維持すること」を最重要視しており、対象地域全体を19ポイントも上回りました。一方、「経済的な自立」への関心が低い結果となりました。このことは、経済的な安定以上に「健康寿命」を重視し、生活の質を高めたいという日本特有の価値観を浮き彫りにしています。なお、「活動的に人生を楽しむ」意識は日本および全体で同水準であり、アクティブな老後を送りたいという願いはアジア共通の目標であると考えられます。

Q.健康長寿に関する願いは？（複数回答／n=9,034）



しかし、健康維持・健康寿命延伸のために行っている予防行動を聞いたところ、日本では予防行動をとっていない人が全エリア最多の 11%（対象地域平均 5%）でした。また、日本の健康習慣は「伝統的・制度的な予防策」に積極的に取り組む一方、「日々の積極的な健康習慣」への意識が低いという、二面性のある特徴が明らかになりました。

■日本が調査対象地域平均を上回る健康習慣

- 定期的な健康診断の受診： 日本は 48%（調査対象地域平均 39%）と、制度化された予防医療への意識と実践率の高さが際立っています。
- 朝食を抜かない： 日本は 40%（調査対象地域平均 31%）と、伝統的な食習慣が今なお根強く残っていることがうかがえます。
- 禁煙／喫煙を避ける： 日本は 37%（調査対象地域平均 33%）と、健康への害が明確なものに対しては、意識的に避ける行動が定着しています。

■日本が調査対象地域平均を下回る健康習慣

- 推奨される量の水を飲む： 日本は 13%（調査対象地域平均 40%）と、意識の低さが際立っています。
- 飽和脂肪と砂糖を控える： 日本は 14%（調査対象地域平均 37%）と、食生活の改善への関心が低いことを示唆しています。
- 睡眠時間を確保する： 日本は 17%（調査対象地域平均 38%）と、睡眠の質・量を改善することへの優先度が低いことがうかがえます。

マニユライフ生命について

マニユライフ生命は、カナダに本拠を置く大手金融サービスグループ、マニユライフ・ファイナンシャル・コーポレーションのグループ企業です。ブランドメッセージ「人生に、たしかな選択を。」のもと、お客さまが安心して保障や資産形成のためのより良い選択ができるよう、リタイアメント・プランニングおよび資産形成のスペシャリストとして、お客さまに寄り添います。当社に関する情報は、公式ウェブサイト(<https://www.manulife.co.jp>)、および LinkedIn アカウント (<https://www.linkedin.com/company/manulife-japan/>)をご覧ください。