



**60代の実像：  
退職後生活をカバーできること  
= 生活資金の安心感**

**「60代6000人の声」アンケート調査2026より**

合同会社フィンウェル研究所

代表 野尻哲史

2026年3月12日

# アンケート調査概要とレポートの特徴

5回目の「60代6000人の声」アンケート調査。回答者は6431人の都市居住者(人口30万人以上の都道府県庁所在の34都市)。継続している移住、満足度の他に、今回追加した設問は、資産の一部を取り崩すことへの賛同具合、将来の生活資金帯する安心感を調査。

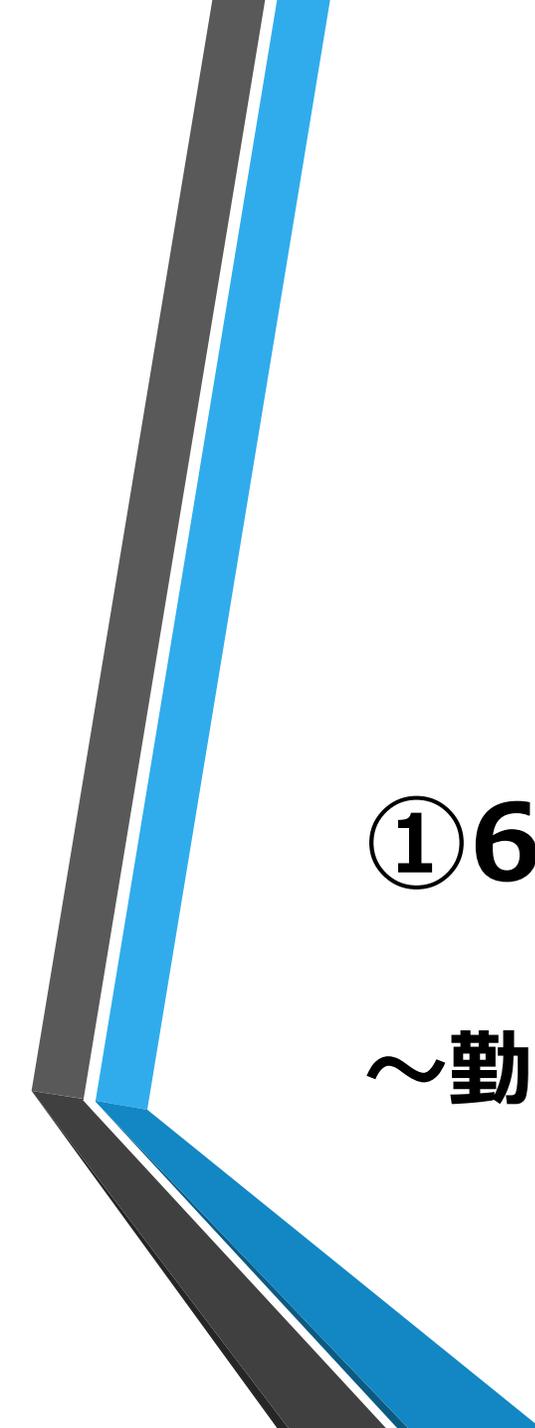
2026年「60代6000人の声」アンケート調査概要	
調査実施時期	2026年1月26日～2月3日
調査対象	60-69歳6438人（男性4870人、女性1548人）
居住地	3大都市圏2114人、100万人以上都市2160人、30万人以上都市2164人
家族構成	配偶者有り67.6%、同居の子ども有り24.8%、同居の親有り6.8%
移住	過去10年以内に移住493人(3大都市から89人、それ以外の都市から404人)
移住の評価	移住して良かった74.4%、思ったほど良くなかった25.6%
世帯資産	資産非保有世帯比率21.6%、資産保有世帯の平均3185.0万円、同中央値1501-2000万円
世帯年収	平均558.0万円 (200万円以下18.6%、201-400万円26.3%、401-600万円21.2%、601万円以上34.0%)
生活全般に対する満足度(満足5点-不満足1点)	平均3.23点（健康状態3.27点、仕事・やりがい3.16点、人間関係3.48点、資産水準2.82点）
新NISA利用状況	NISAを利用している30.7%、利用していない69.3%
金融資産の取り崩し状況	取り崩していない62.5%、取り崩し始めている37.5% / 資産の一部を取り崩すという考え方への賛同38.8%
運用しながら取り崩すことへの賛同	強く賛同8.2%、賛同30.6%、どちらとも言えない46.9%、反対9.2%、強く反対5.1%
将来の生活資金に対する安心感	安心している24.9%、どちらともいえない26.0%、不安がある49.1%

3大都市は東京・大阪・名古屋、100万人以上都市は札幌、仙台、さいたま、横浜、京都、神戸、広島、福岡、30-100万未満都市は秋田、宇都宮、前橋、千葉、新潟、富山、金沢、長野、岐阜、静岡、大津、奈良、和歌山、岡山、高松、松山、高知、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、那覇。

# 過去の「60代6000人の声」アンケートの概要

	2025年	2024年	2023年	2022年
実施時期	2025年1月28日～2月3日	2月2日～2月6日	2月6日～2月8日	1月31日～2月3日
調査対象	60-69歳6461人	60-69歳6506人	60-69歳6503人	60-69歳6486人
居住地	3大都市2127人、100万人以上2159人、30万人以上2175人	3大都市2144人、100万人以上2181人、30万人以上2181人	3大都市2149人、100万人以上2174人、30万人以上2180人	3大都市2131人、100万人以上2175人、30万人以上2180人
家族構成	配偶者有70.2%、同居の子ども有28.6%、同居の親有10.4%	配偶者有71.8%、同居の子ども有29.9%、同居の親有10.2%	配偶者有72.7%、同居の子ども有29.7%、同居の親有10.9%	配偶者有70.1%、同居の子ども有27.2%、同居の親有7.0%
移住	過去10年以内に移住534人	過去10年以内に移住431人	過去10年以内に移住435人	過去10年以内に移住440人
移住評価	良い78.1%、良くない21.9%	良い74.9%、良くない25.1%	良い72.6%、良くない27.4%	良い75.9%、良くない24.1%
世帯資産	平均値3456.2万円、中央値1501-2000万円	平均値3119.8万円、中央値1501-2000万円	平均値2987.8万円、中央値1501-2000万円	平均値3238.6万円、中央値1501-2000万円
世帯年収	平均532.4万円 (公的年金も年収に加える)	平均551.0万円 (公的年金も年収に加える)	平均552.9万円 (公的年金も年収に加える)	平均585.89万円 (無職者は退職直前年収を採用)
満足度	生活全般3.24点、資産水準2.78点	生活全般3.24点、資産水準2.81点	生活全般3.08点、金融資産2.69点	生活全般3.17点、金融資産2.80点
特別テーマ	<b>居住状況</b> ：持ち家で居住継続69.3%、賃貸で居住継続22.2% <b>金融資産の取り崩し</b> ：取り崩さず65.3%、取り崩し中34.7% <b>70代以降イメージ</b> ：変わらず41.6%、良くなる5.6%、厳しくなる52.8%	<b>新NISA利用</b> ：保有29.9%、予定16.0%、非保有54.2% <b>金融資産の取り崩し</b> ：取り崩さず66.7%、取り崩し中33.2% <b>70代以降イメージ</b> ：変わらず41.9%、良くなる5.6%、悪くなる52.4%	<b>金融リテラシー</b> ：平均46.9点(5問のクイズの正答数) <b>金融詐欺被害率</b> ：60代で被害1.5%、60代前に被害5.3% <b>2000万円問題</b> ：内容を理解58.3%、言葉のみ34.8%、知らない7.0%	特別テーマを含めず

3大都市は東京・大阪・名古屋、100万人以上都市は札幌、仙台、さいたま、横浜、京都、神戸、広島、福岡、30-100万未満都市は秋田、宇都宮、前橋、千葉、新潟、富山、金沢、長野、岐阜、静岡、大津、奈良、和歌山、岡山、高松、松山、高知、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、那覇。金融リテラシークイズは、金融広報中央委員会の金融リテラシー調査の設問と同様の内容。



# ① 60代の生活の実像と移住

～勤労と年金受給の境目が明確に～

# 60代6000人の声：生活の実像と移住

## ➤ アンケート回答者の属性

- 60代の節目はやはり65歳。勤労収入から年金収入に変わる時期。
- 64歳の年金受給者が減少、特別支給者が減ったことが背景。
- 201-400万円が年収、年間生活費ともに最頻帯。ただ年収401万円以上の層は、生活費401万円以上層より多く、全体としては「年収＞生活費」の傾向。69%が年金を最も頼りになる収入、49%が食費が最もかかる費用と考えている。
- 資産額では500万円未満層(資産無しを含む)と2001-5000万円層で二極化。それでも7割弱が現有資産で生活をなんとかカバーできると判断。
- 資産延命策は勤労、生活費抑制、資産運用の順。
- ただし資産運用を資産延命策として上げる人の比率が上昇
- 69%が有配偶、25%が子どもと同居、7%が親と同居。75%が持ち家。

■は昨年と変化の無い項目、□は変化のあった項目

# 60代6000人の声：生活の実像と移住

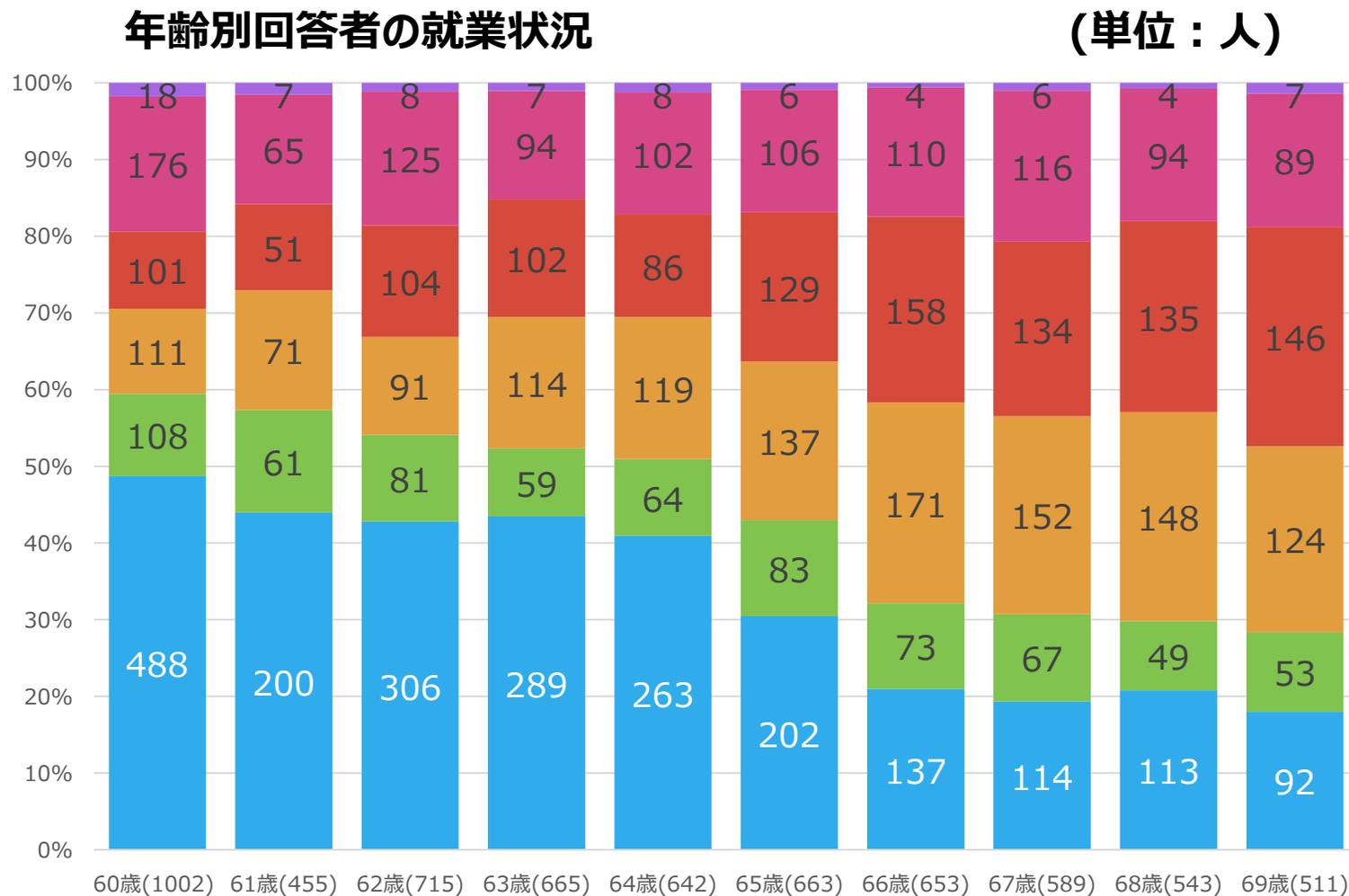
## ➤ 移住

- 3大都市生活者の6人に1人は移住を検討したことがある
- 移住者の4分の3は移住を評価
- 都市の満足度ランキングに変化。金沢、宮崎、岡山、奈良、鹿児島、那覇が上位に。

■は昨年と変化の無い項目、□は変化のあった項目

# 65歳で就業者が5割を下回る

2025年調査と分布はほとんど変わらない



現役、会社員等とは「現在、会社役員、会社員・公務員・団体職員などの勤め人」、現役、自営業等とは「現在、自営業、自由業、個人事業主など」、無職、元会社員等とは「現在、無職または定年退職後に嘱託・契約社員、パート・アルバイトなど（定年退職前は会社役員、会社員などの勤め人）」、無職、元自営業者等とは「現在、無職または現役引退後に嘱託・契約社員、パート・アルバイトなど(定年退職前は自営業、自由業、個人事業主など)」、専業主婦・夫は、「専業主婦/主夫(パート・アルバイトなどを含む)」

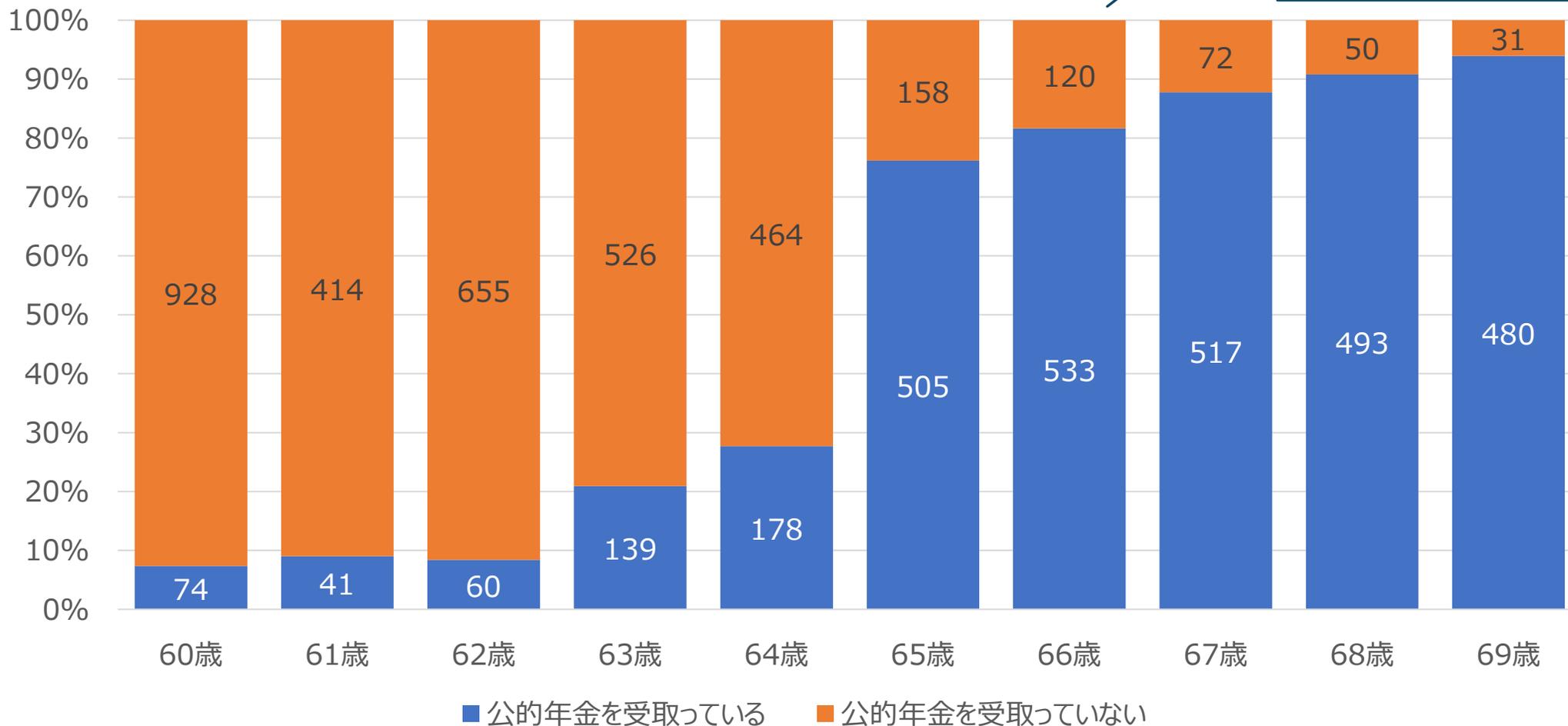
(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 特別支給者減で65歳受給に

受給開始年男性齢の移行措置がほぼ終了しており、女性が中心になっている

## 年齢別公的年金受給者の比率

(単位：%)

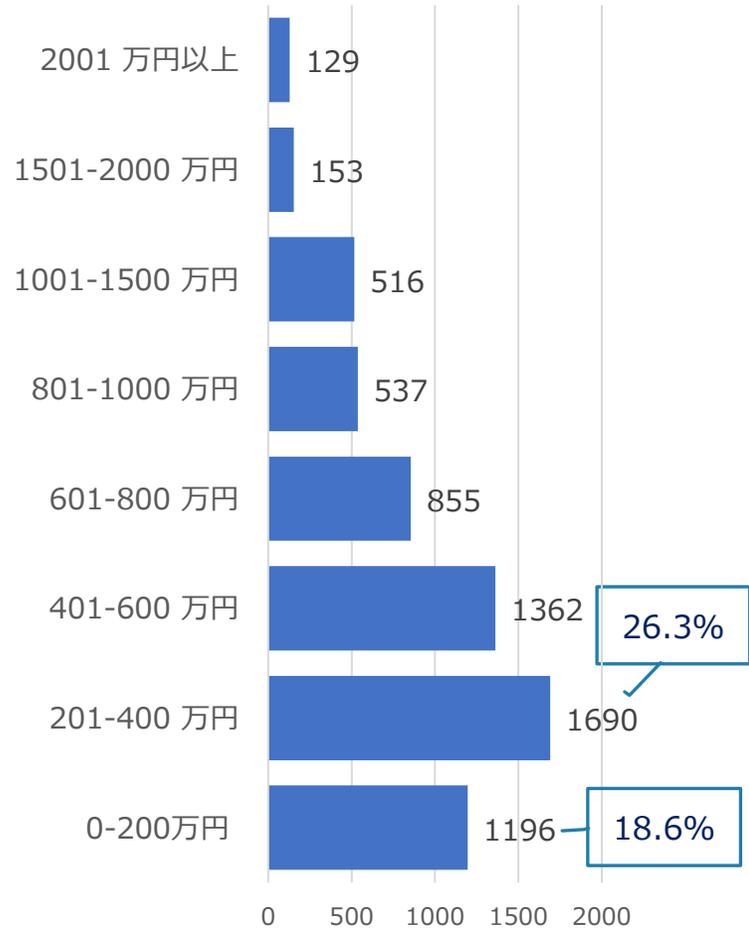


(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 年収、生活費、資産の特徴

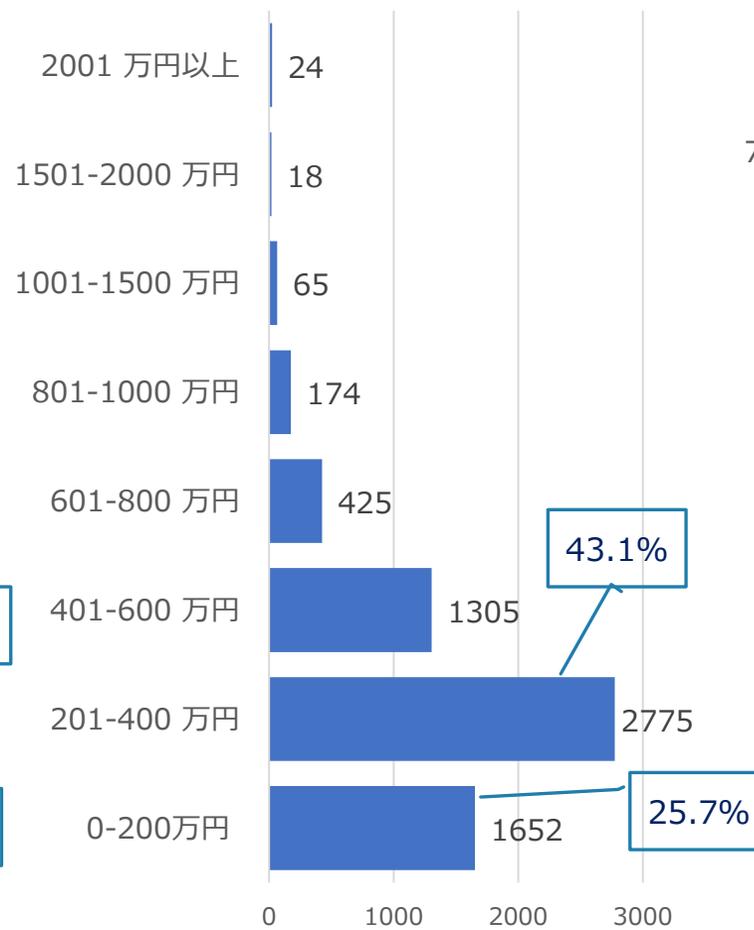
昨年比で年収、生活費の分布はほとんど変わらない。保有資産は増加。

### 世帯年収別の回答者数分布



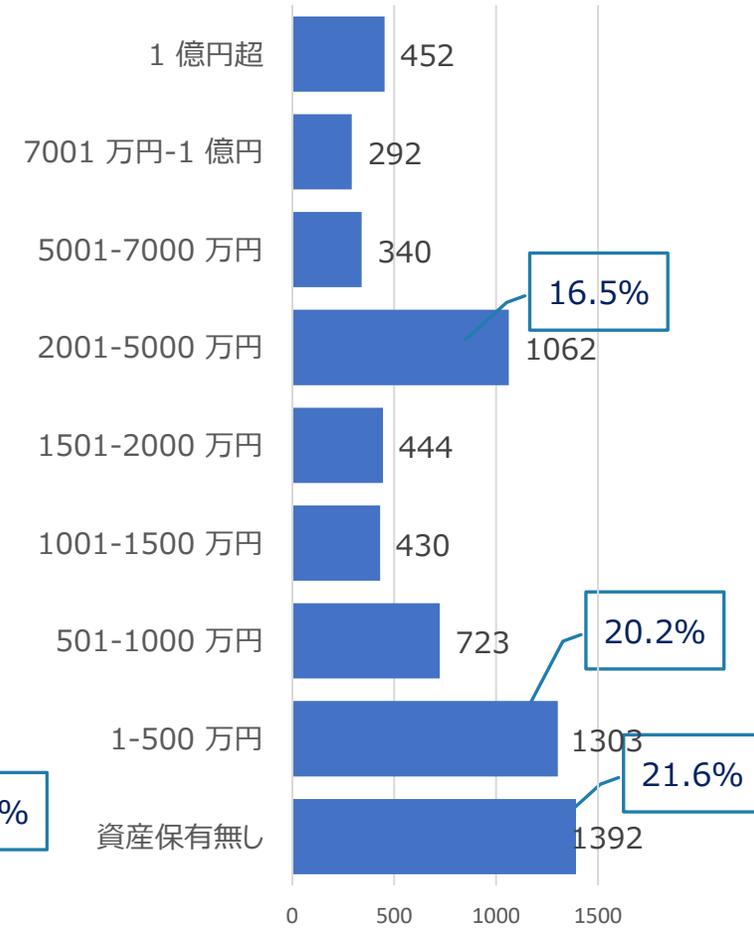
平均年収 558.0万円

### 世帯生活費別の回答者数分布



平均年間生活費 352.8万円

### 世帯保有資産別の回答者数分布



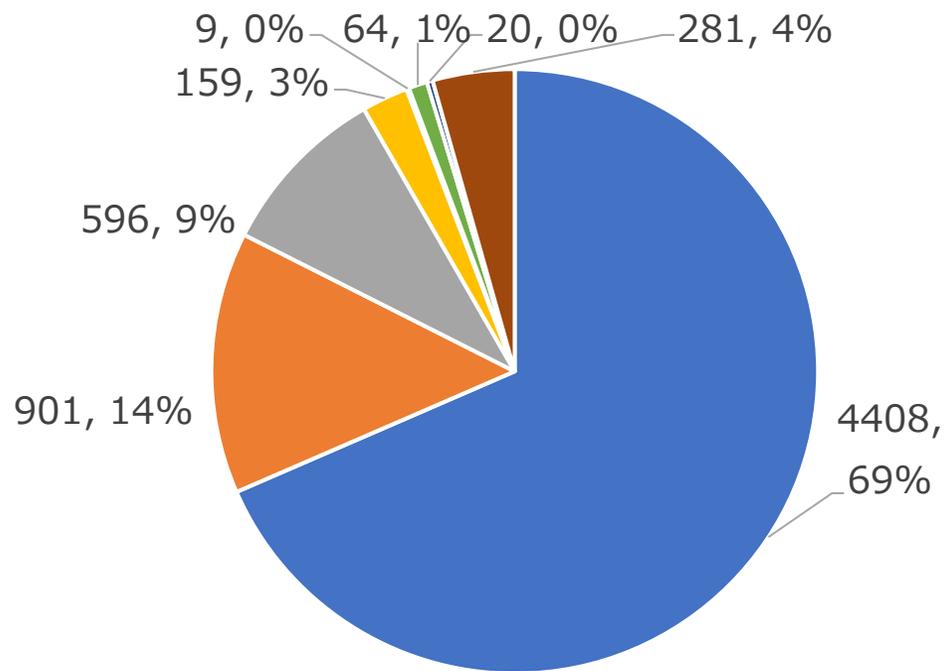
資産保有世帯の平均 3185.0万円  
世帯平均保有資産 2496.4万円

(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 頼りになる収入、最大支出

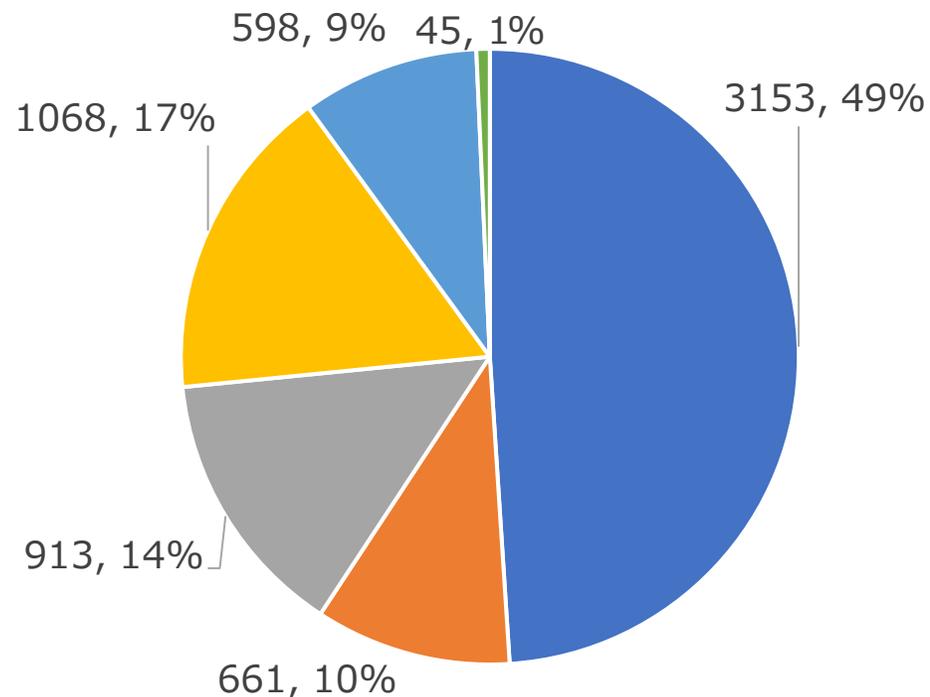
費用面で、食費を上げる人の比率が前年比2ポイントほど上昇し、ほぼ半数にまで高まる

定年退職後に最も頼りになる収入(単位：人)



- 公的年金
- 勤労収入
- 資産収入
- 家賃・不動産収入
- 家族からの仕送り
- 遺産の相続など
- その他
- この中にはない

定年退職後に最もかかる費用(単位：人)



- 食費
- 医療費 (介護費などを含む)
- 税金、社会保険料
- 旅行や趣味などの楽しみに使う費用
- 家賃・住居費
- その他

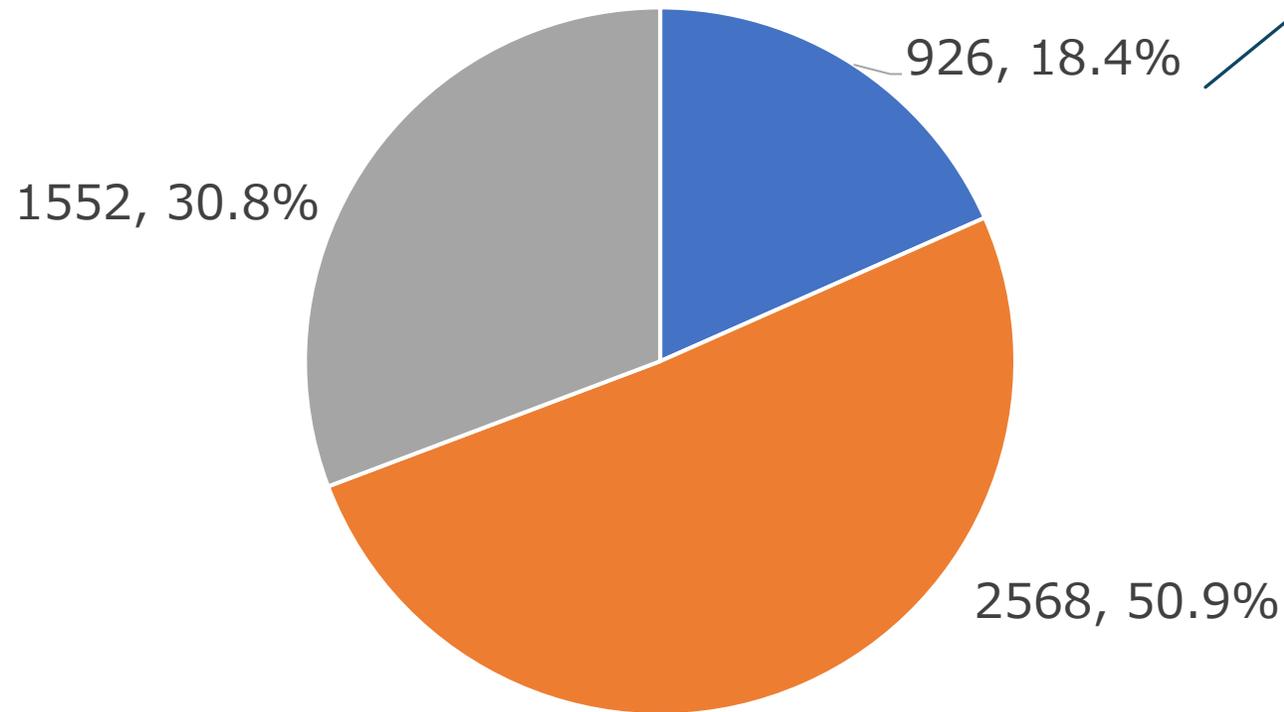
(注)回答者総数はいずれも6438名 (出所)「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 7割が資産は足りると思う

現有資産で生活はカバーできると思うか

(単位：人、%)

昨年とほぼ同様に、7割が現有資産で生活をカバーできると考えている



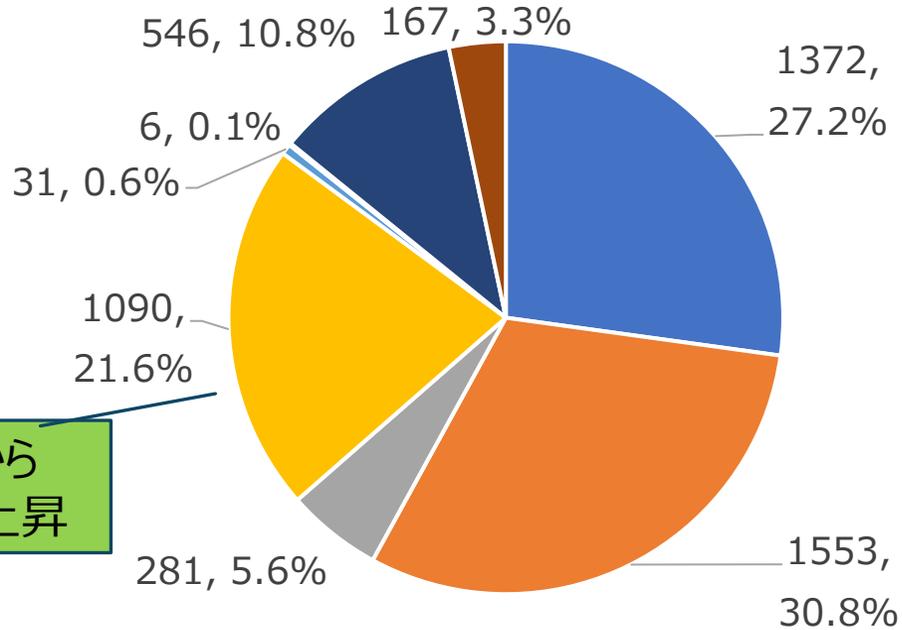
■ 十分できると思う ■ なんとかギリギリ足りると思う ■ 全く足りないと思う

(注)回答者総数は資産を保有していると回答した5049名 (出所)「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 食費で生活費削減が7割にも

生活費を切り詰めると回答した1372人のうち、食費を切り詰める人は68.3%

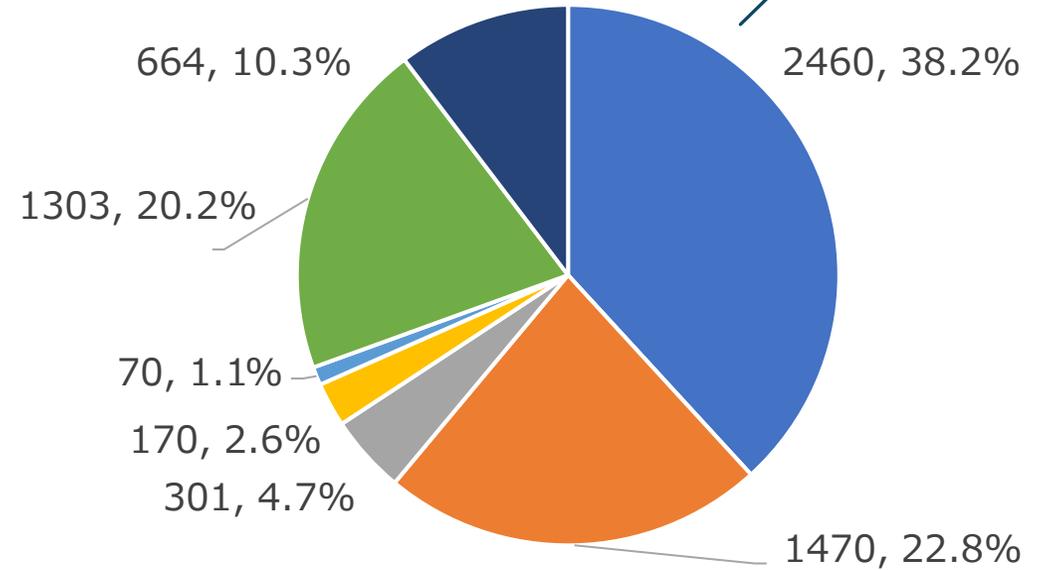
## 保有資産の延命策



18.1%から  
21.6%に上昇

- 生活費を切り詰めて支出を抑える
- 少しでも長く働いて収入を得る
- 少しでも金利の高い金融機関に預け替える
- 持っている資産を株・債券・投資信託などで運用することを考える
- 遺産などを当てにする
- その他
- 金融資産の延命策は特に考えていない
- この中にはない

## 生活費削減策



- 食費を切り詰める
- 健康増進を図って将来の医療費を抑える
- 家の住み替え等住居費のダウンサイジングを図る
- 生活費の安い地方都市などに移住する
- その他
- 生活費削減に貢献する施策はない
- この中にはない

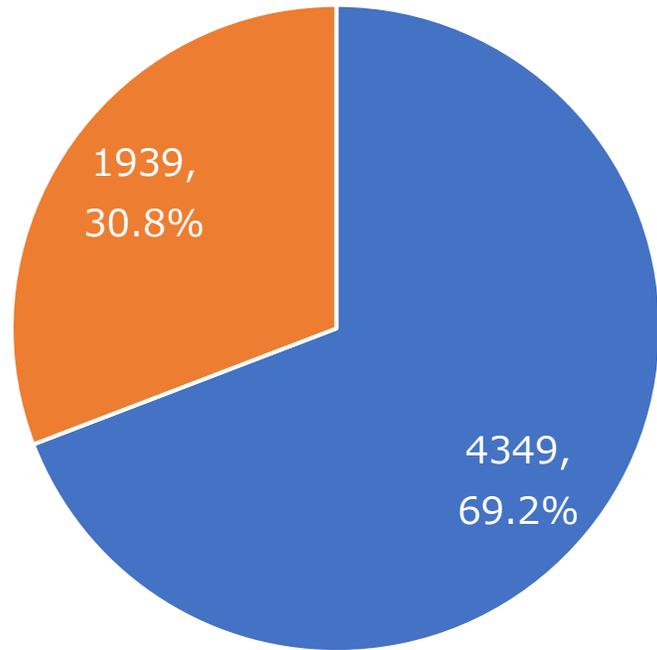
(注)回答者総数は保有資産の延命策は資産保有者を対象として5046名、生活費削減施策はアンケート回答者全員6438名  
 (出所)「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年  
 @2026 FinWell Research LLC All rights reserved

# 配偶者7割、子ども3割、親1割

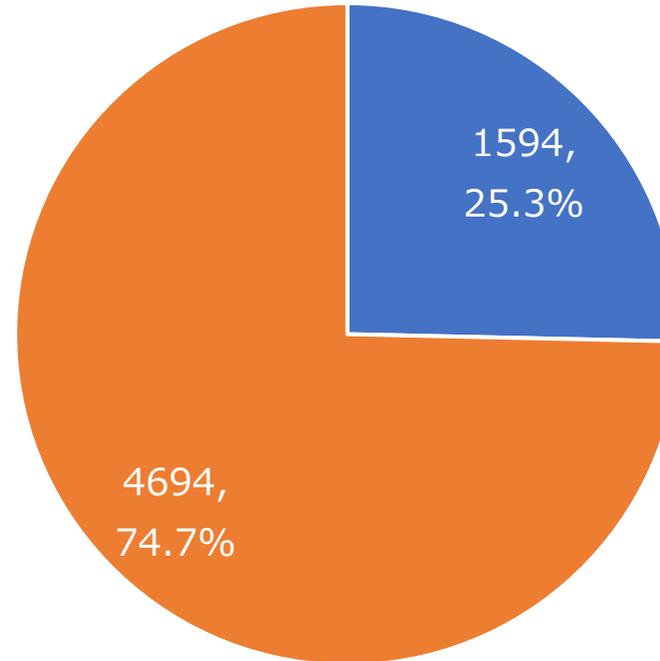
## 家族構成

(単位：人、%)

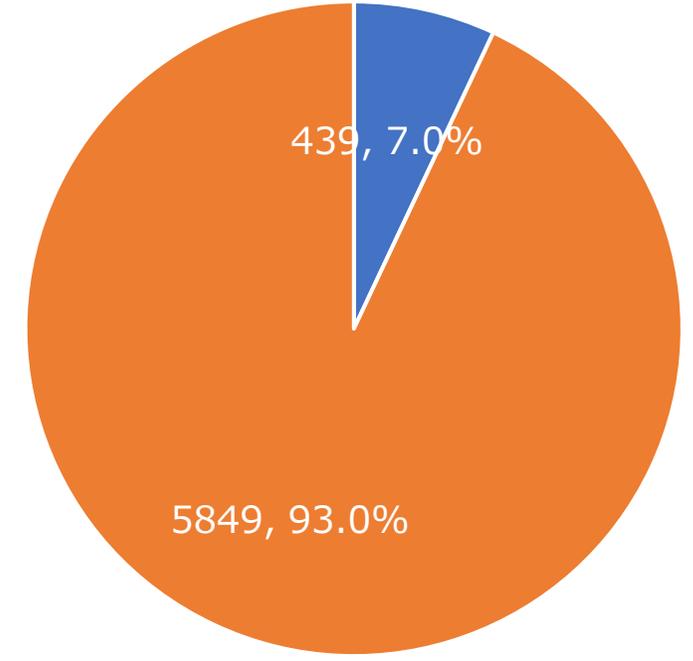
### 配偶者の有無



### 同居の子どもの有無



### 同居の親の有無



■ 配偶者あり ■ 配偶者なし

■ 同居の子どもあり ■ 同居の子どもなし

■ 同居の親あり ■ 同居の親なし

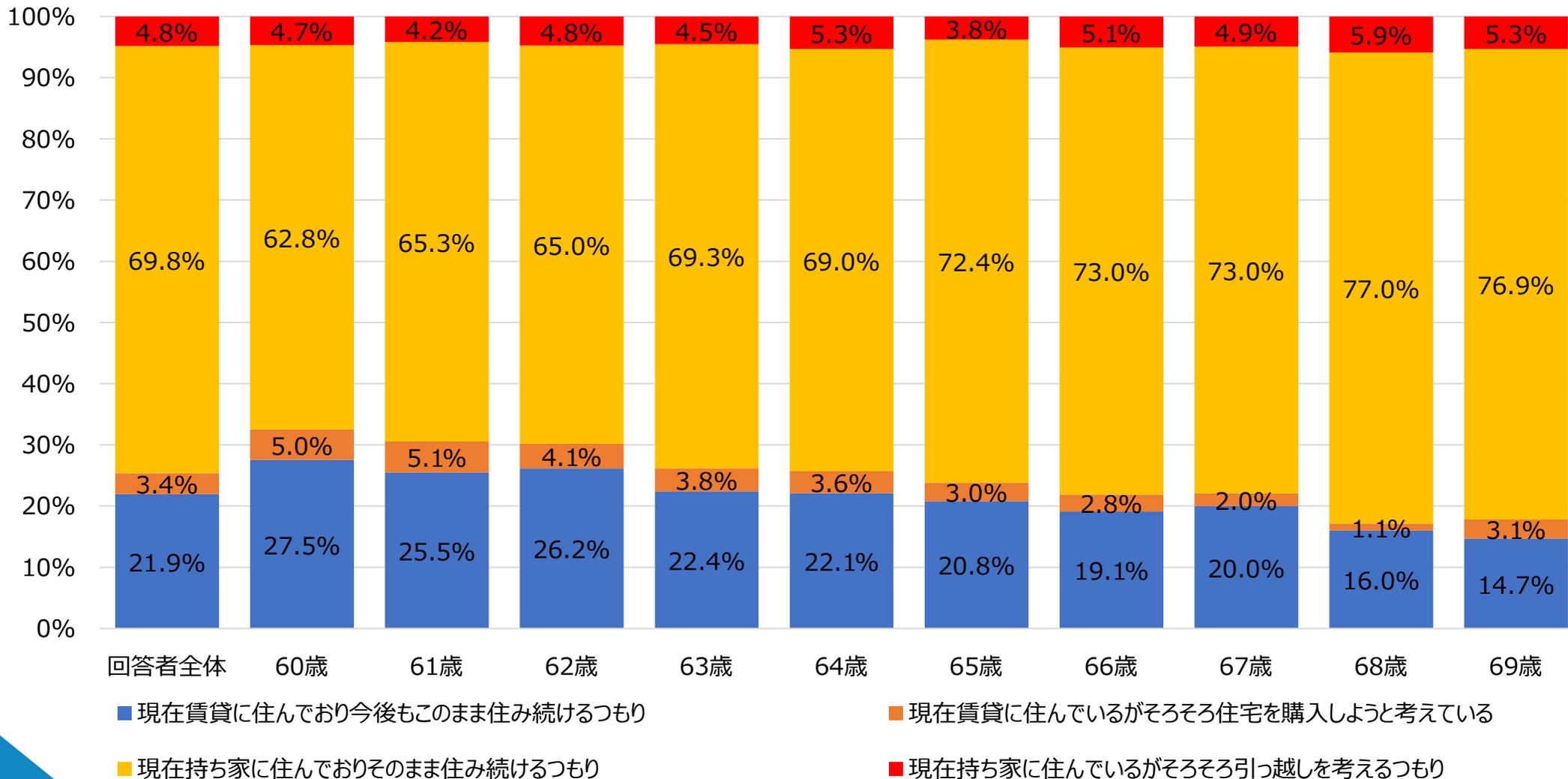
(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 8割弱が持ち家

持ち家比率は年齢とともに  
上昇傾向

## 年齢別持ち家比率

(単位：%)



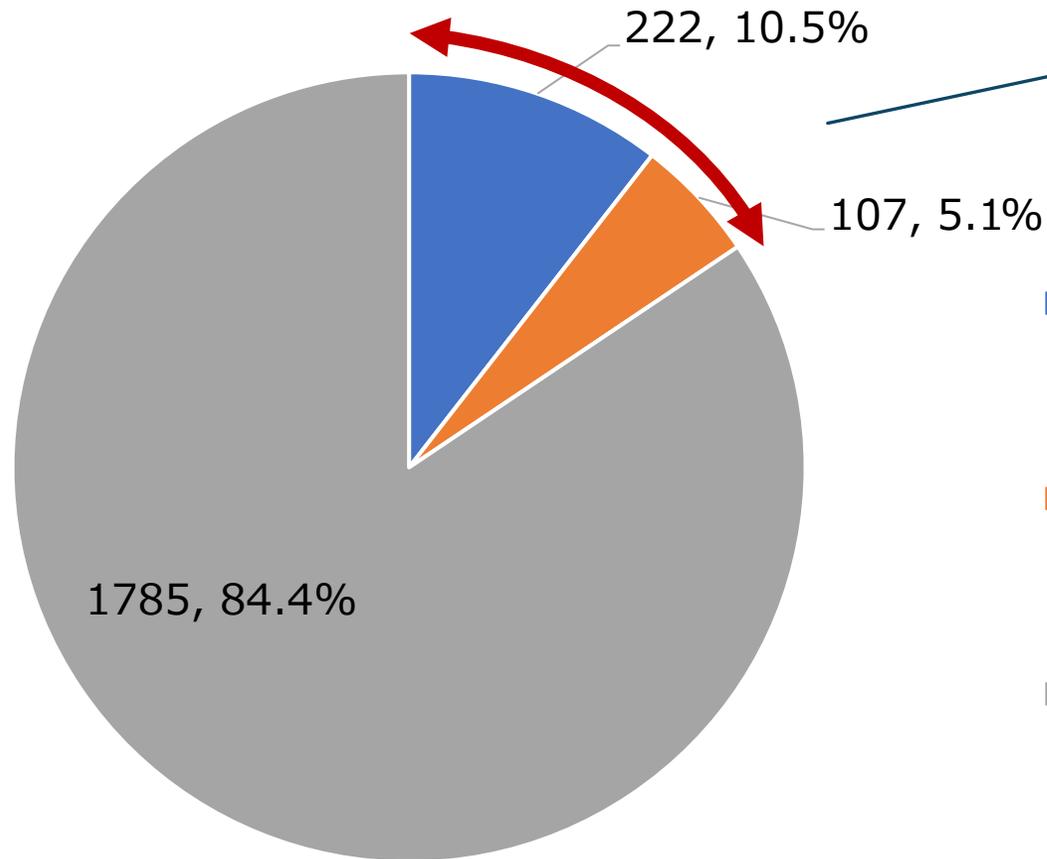
(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

@2026 FinWell Research LLC All rights reserved

# 16%が移住を検討

東京・大阪・名古屋に住む60代2114人のうち移住を検討した人は329人

(単位：人)



3大都市に住む60代の6人に1人は移住を考えたことがある

- 現在、「地方都市」への移住を検討している
- 過去に、「地方都市」への移住を検討したがあきらめた
- 今まで、「地方都市」への移住を考えたことはない

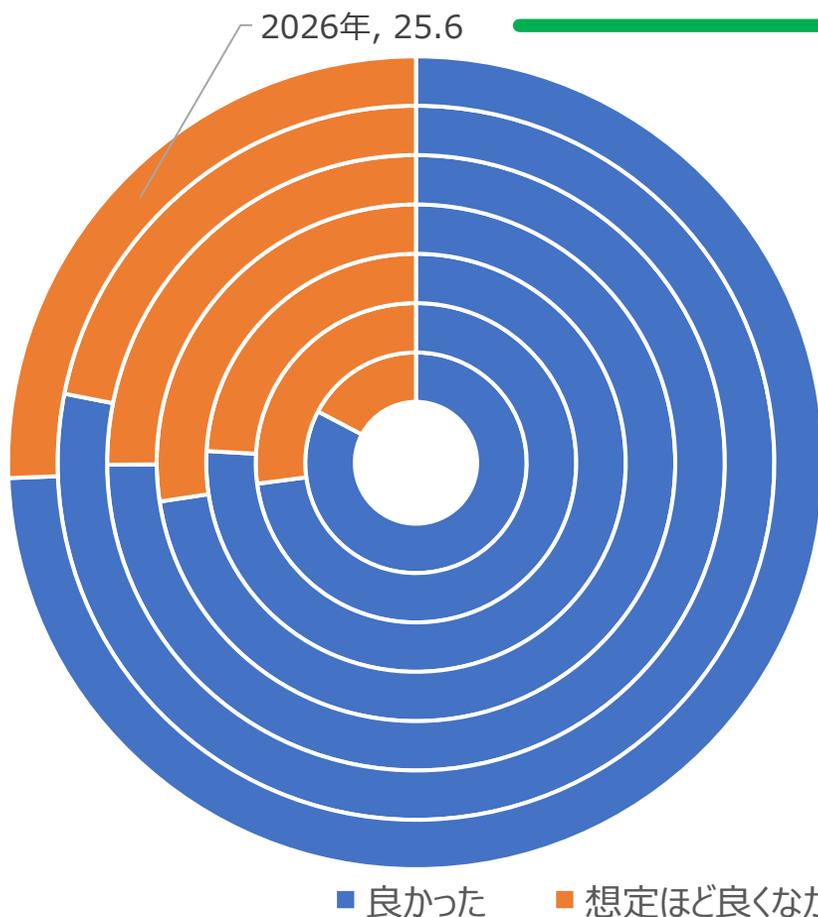
(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 4分の3が移住を評価

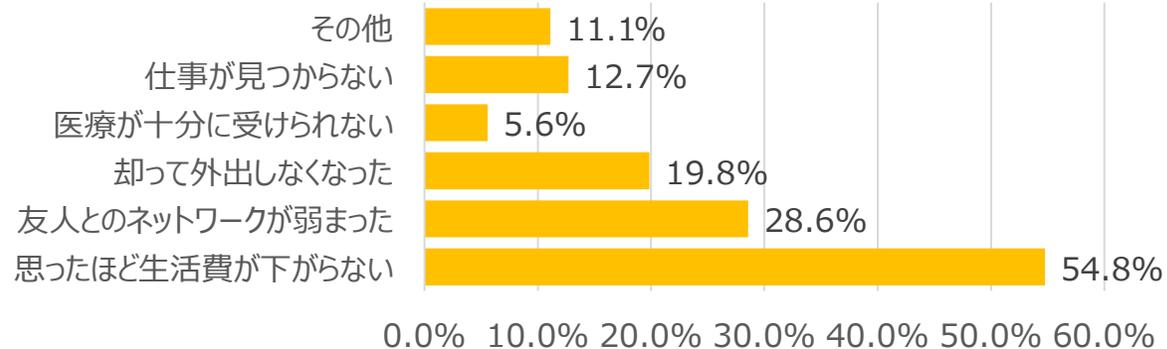
移住における人的ネットワークの欠如が課題視されるが、実際にはうまくいっている

移住をしてよかったか、思ったほど良くなかったか

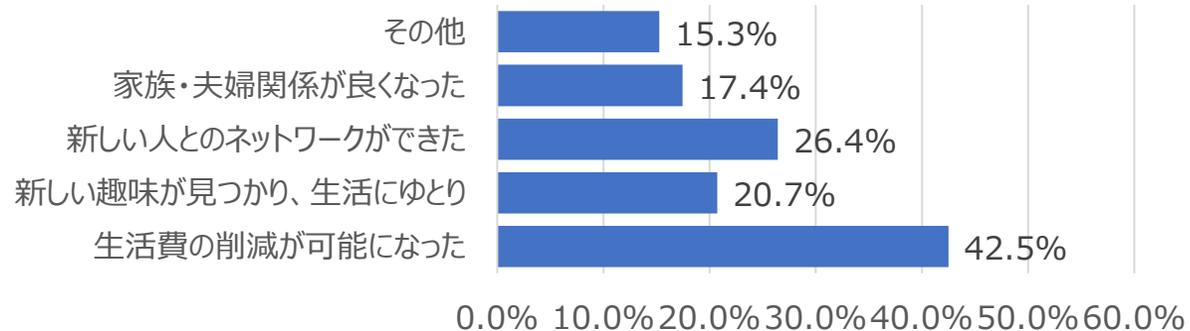
(単位：人)



良くなかったと思う理由( 126人)



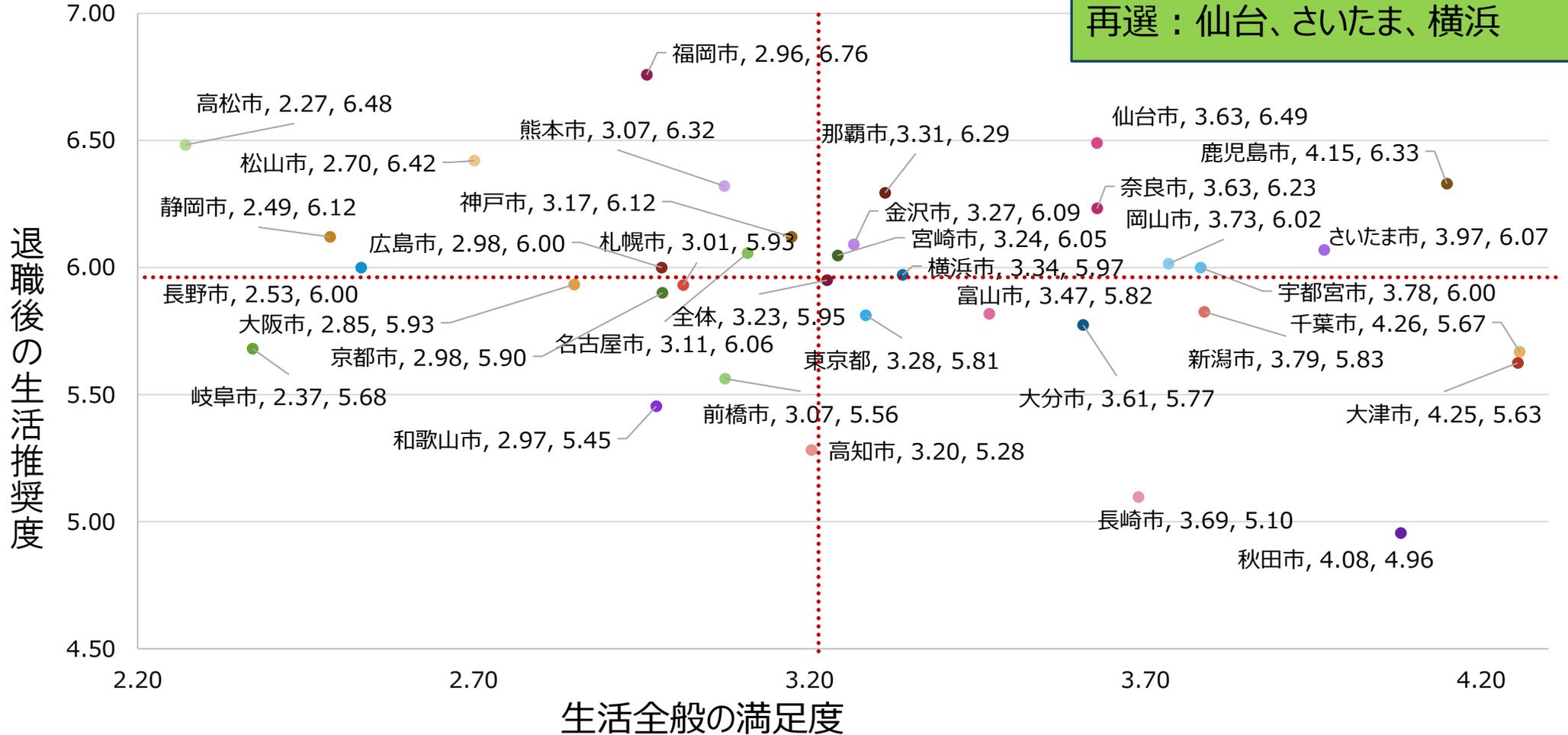
良かったと思う理由(367人)



(注)10年以内に地方都市に移住してきた人。2019年306人、2021年269人、2022年440人、2023年435人、2024年431人、2025年534名、2026年493人。(出所) 合同会社フィンウェル研究所、地方都市移住調査(2019年、2021年)、「60代6000人の声」(2022年、2023年、2024年、2025年、2026年)

# 生活全般満足度に推奨先比例

## 都市別 生活全般の満足度と退職後の生活推奨度 (単位: 点)



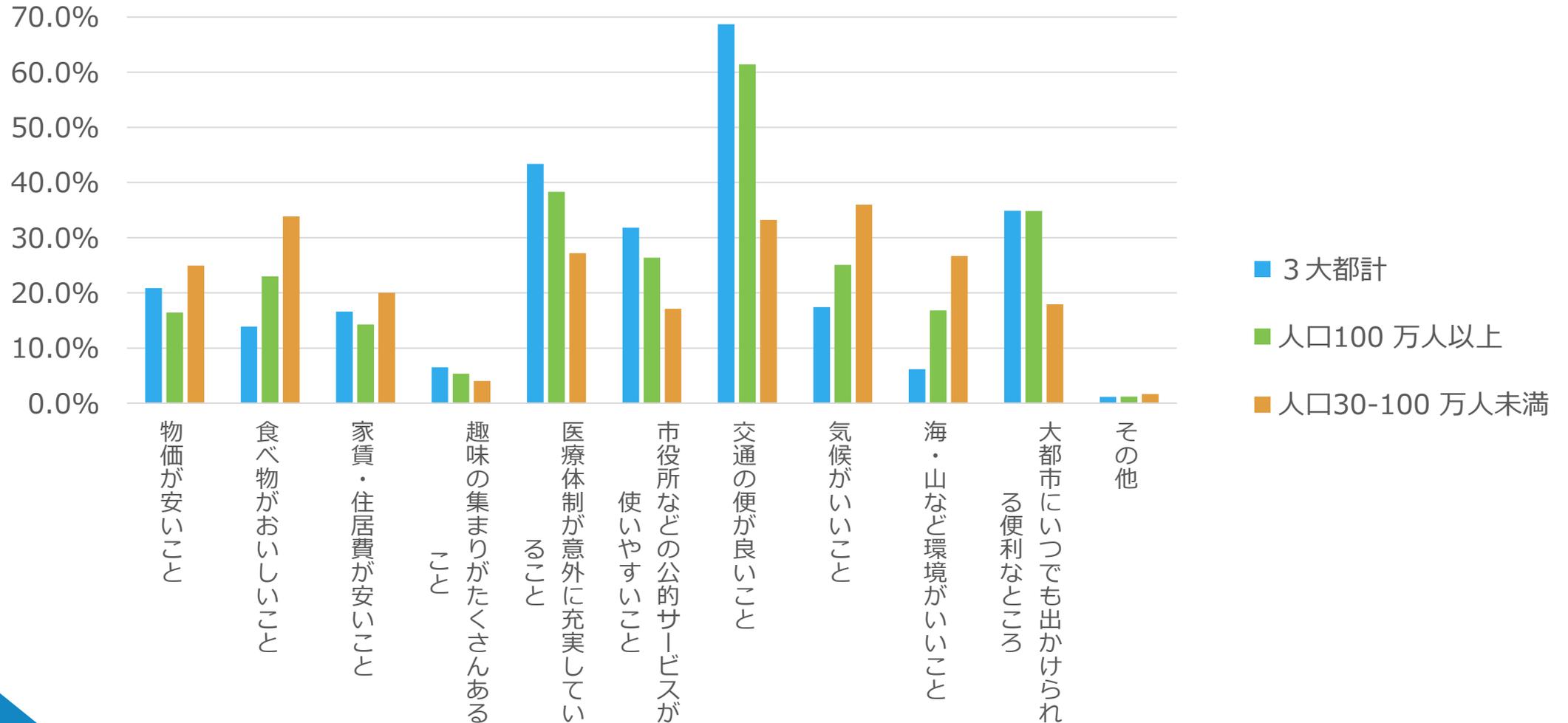
新規：金沢、宮崎、岡山、奈良、  
鹿児島、那覇  
再選：仙台、さいたま、横浜

(注)退職後の生活推奨度は、現在住んでいる都市が退職後の生活場所として他の人に奨めるかを0(住むべきではない)から10(是非住むべきだ)までの11段階で評価してもらった平均値。生活全般の満足度は1(満足できない)から5(満足できる)の5段階評価で聞いた平均値。(出所)「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 大都市の良さ：医療、交通便

## 現在住んでいる都市の良いところ

(単位：%)



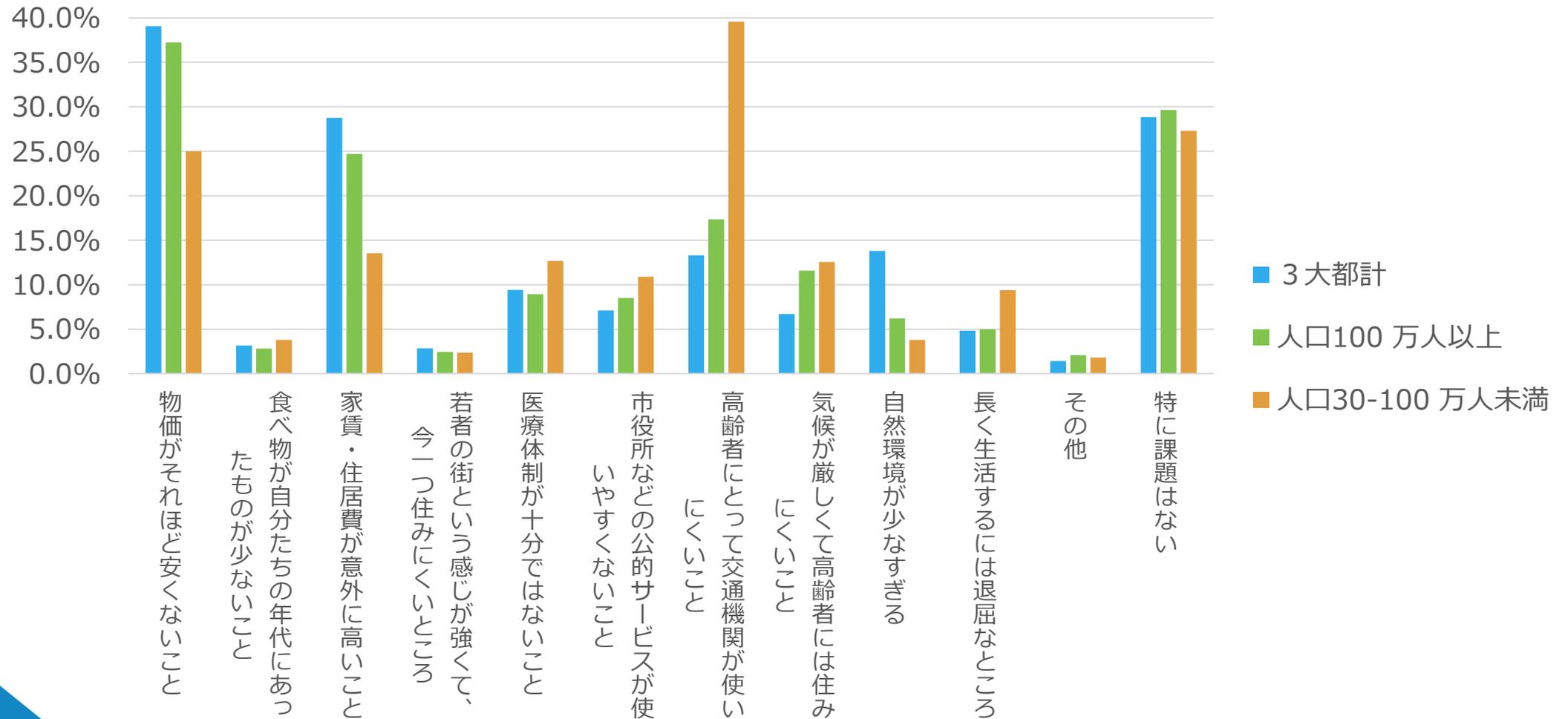
(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

@2026 FinWell Research LLC All rights reserved

# 大都市の課題：物価

## 現在住んでいる都市の課題

(単位：%)



(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

@2026 FinWell Research LLC All rights reserved

# 重要事項

- 当該資料は信頼できる情報、データをもとに合同会社フィンウェル研究所が作成しておりますが、正確性・完全性に関して当社が保証するものではありません。
- 当該資料に記載された情報、意見は作成時点のものであり、その後の情勢の変化などによって予告なく変更することがあります。
- いずれの情報、データ、意見は将来の傾向などを保証もしくは示唆するものではありません。
- 当該資料に係る一切の権利は引用部分を除いて弊社に所属し、いかなる目的であれ当該資料の一部または全部の無断での使用・複製は固くお断りします。

合同会社フィンウェル研究所