

2025 年 9 月 10 日

マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社

アジアの 9 つの国・地域 9,034 名対象
マニュライフ生命「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

マニュライフ・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、本社:東京都千代田区)は、マニュライフ・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

【マニュライフ生命 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、豊かに生きることを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。マニュライフ生命は、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。

【マニュライフ・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、2200兆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。マニュライフ・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
- ・ 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、「マニュライフ生命 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(資産運用関連、抜粋)】

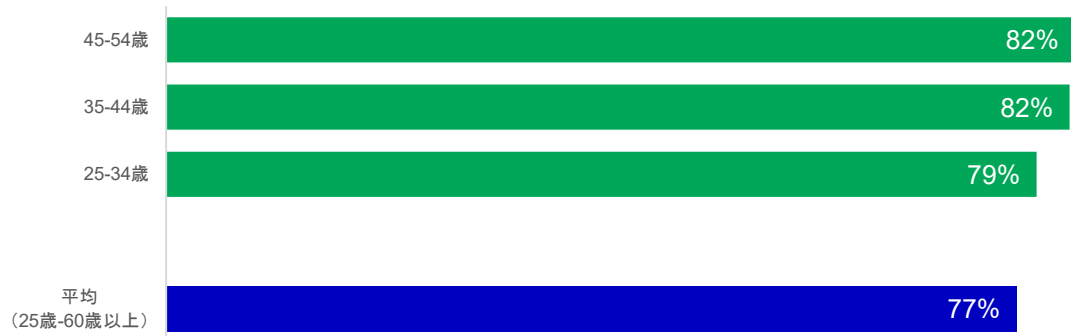
- ・ 日本では77%が「老後資金に不安」(調査対象平均43%を大きく超え最高スコア)
- ・ 老後に必要な資金は平均で4,600万円程度とされているが、現役世代ほど必要な資金額は多く35-54歳層では、5,000万円を超えるという結果
- ・ 日本では金融資産の割合は、現金が最も多い。年齢層に関係なく流動資産の72%を占めており、さらなる資産分散の必要性あり
- ・ リスク回避と投資知識の不足が、十分な投資を行っていない主な理由
- ・ 老後の準備を始めるのに理想的な年齢として、45歳以上の回答者の多くが、より早期に準備を始める必要があったと認識

■日本人の大多数(77%)は、老後の生活に必要な資金が十分ではないとの考え

経済的・金融面での安心が健康寿命や寿命に与える影響に対する認識は高いものの、日本人の大多数(77%)は、老後の生活に必要な資金が十分ではないと考えています。特に35～54歳層では、老後の経済状況について最も悲観的な比率が80%と非常に高くなっています。なお、これはアジア平均43%を大幅に上回る数値です。

Q. 既に貯蓄または投資している金額(個人投資、保険、年金、現金貯蓄、不動産など)は、老後に十分だと思いますか？

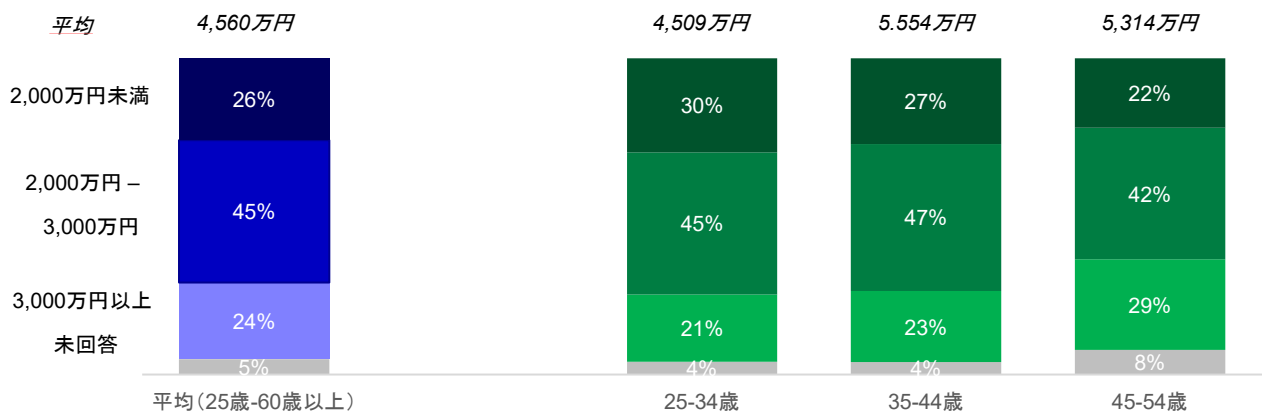
<老後に十分な資金がないとする回答者の割合>



■日本人の77%が「老後資金に不安」

老後に必要な資金は平均で 4,600 万円程度という結果でした。ただし、現役世代ほど必要な資金額は多く 35-54 歳層では、5,000 万円を超えるという結果となりました。

Q.老後にどのくらいの資金が必要だと思いますか？

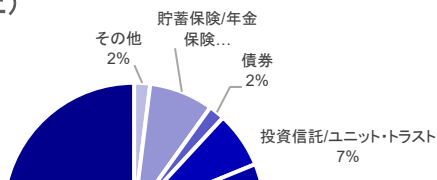


■日本では、金融資産の割合は、現金が最も多い

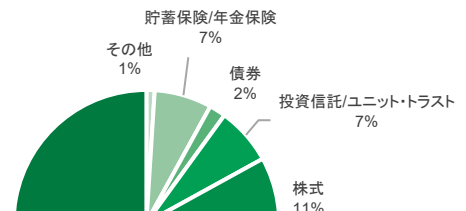
日本では、不動産以外の金融資産の構成は、現金が最も多く、年齢層に関係なく金融資産の 72%を占めています。長寿命化とインフレ経済への移行が進展する中、金融資産の分散の必要性が一層高まっています。

Q.貯蓄や投資をどのように配分していますか？

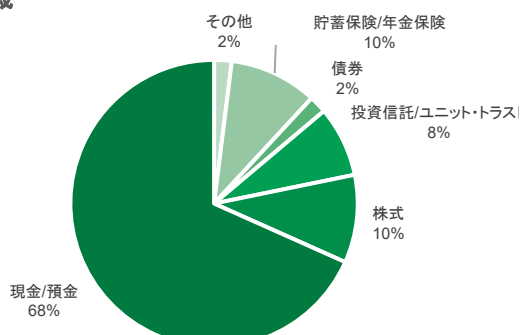
平均
(25歳-60歳以上)



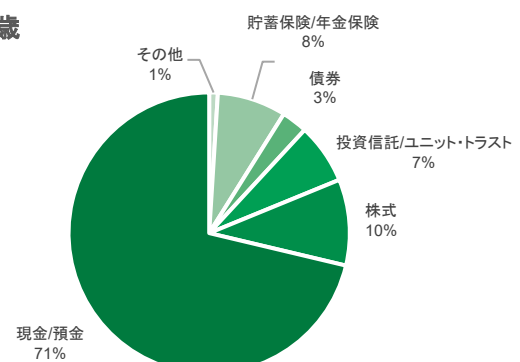
25-34歳



35-44歳



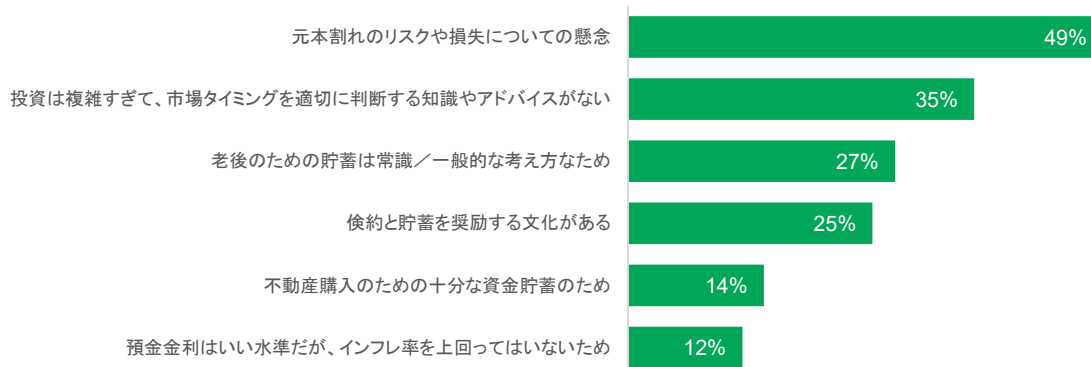
45-54歳



■十分な投資を行っていない主な理由は、リスク回避と投資知識の不足

多くの日本人が投資を行っていない(金融資産に占める現預金の比率が高いこと)理由は、リスク回避と投資知識不足が要因となっています。

Q. 老後の希望する生活水準を維持または達成するために、十分な投資を行っていない理由は何ですか？
＜十分な投資を行っていない理由＞



■老後の準備を始めるのに理想的な年齢

老後の準備を始めるのに理想的な年齢は、全体平均で 45 歳という結果となっています。さらに 45 歳以上の回答者の多くが、より早期に準備を始める必要があったと認識していることが明らかになりました。

Q. 老後に向けた準備を始めるべき理想的な年齢は何歳だと思いますか？



マニュライフについて

マニュライフ・フィナンシャル・コーポレーションは、カナダに本拠を置く大手金融サービスグループです。カナダ、アジア、ヨーロッパではマニュライフとして、米国では主にジョン・ハンコックとして、金融アドバイスや保険サービスを提供しています。

マニュライフ・インベストメント・マネジメントは、マニュライフ・ファイナンシャル・コーポレーションの一員として、世界の個人投資家、機関投資家、退職・年金プラン等のお客さまを対象に、グローバルな投資サービス、金融アドバイス、退職・年金プランのサービスを提供しています。その使命は、より容易な意思決定によって生活を豊かにできるよう、より良い未来のために投資する力を提供することです。お客さまの誠実なパートナーとして、また皆さまの資産の責任ある管理者として、伝統資産やプライベート・アセットに関する深い専門知識、包括的な退職・年金プランのサービスを、厳格なリスク管理を行いながら提供しています。投資成果と社会的インパクトの結果を向上させること、そしてお客さまが将来のために金融資産の形成に自信を持って貯蓄と投資を行えるよう支援することに努めています。なお、必ずしもすべてのサービスが各地域においてご利用いただけるわけではありません。マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社についての詳細は、ホームページ www.manulifeim.co.jp をご覧ください。

ディスクレーマー

■本資料は、マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社（以下「当社」といいます。）が作成した情報提供資料です。■当社が特定の有価証券等の取得勧誘または売買推奨を行うものではありません。■本資料は、信頼できると判断した情報に基づいておりますが、当社がその正確性、完全性を保証するものではありません。■本資料の記載内容は作成時点のものであり、将来予告なく変更される場合があります■本資料に記載された見解・見通し・運用方針は作成時点における当社の見解等であり、将来の経済・市場環境の変動等を示唆・保証するものではありません。■本資料の一部または全部について当社の事前許可なく転用・複製その他一切の行為を行うことを禁止させていただきます。

ADM: 4806901

マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社

金融商品取引業者 関東財務局長（金商）第 433 号

加 入 協 会： 一般社団法人 投資信託協会 一般社団法人 日本投資顧問業協会

一般社団法人 第二種金融商品取引業協会

本件に関するお問い合わせ先

マニュライフ・インベストメント・マネジメント株式会社

投信営業部

Phone: 03-6267-1901