

明日を拓くひとの発想ペーパー

# 生活者

生活寿命

2014.3 Vol.10  
博報堂生活総合研究所

# 生活寿命

年をとるにつれ、あることができなくなったり、したくなくなったりすることがあります。それは、体力が落ちてくるためだけではなく、他人の目が気になったり、する動機や知識がなくなったり、家族や友人との関係が変わったりするためです。経済的な理由があったり、嗜好や習慣が変化したためということもあるでしょう。そしてそれは、中年から高齢期に限っておきることではありません。若い人でも、「もうこの年になったら、やれないなあ」と感じることもあります。

生活総研では、こうしたある生活行動ができなくなったり、したくなくなる年齢のことを、その行動の「生活寿命」と名づけました。

生きられる長さを「寿命」、介護や医療が日常的に不可欠になる年齢のことを「健康寿命」と呼びますが、この2つはともに体調や体力で決まってくるものです。これに対し「生活寿命」は、体調や体力だけではなく、生活全体のさまざまな要因や人の気持ちがからみあって決まるもので、生活者の年齢による暮らしの移り変わりそのものを映し出している指標といえます。

今回、64種類の生活行動について、その「生活寿命」が何才であるのかを調査しました。その実態をご覧ください、子供から高齢者になるまでの暮らしにどんな変化がいつ起きているのかを考える手がかりにしてください。



# 70才 80才

# 60才

# 50才

# 40才

# 30才

# 20才

# 10才

# 0才

寿命年齢	10才 5カ月	11才 4カ月	11才 7カ月	14才 1カ月	22才 2カ月	29才 1カ月	32才 5カ月	32才 11カ月	33才 3カ月	34才 4カ月	34才 7カ月	35才 5カ月	35才 6カ月	36才 9カ月	37才 5カ月	37才 11カ月	39才 1カ月	39才 7カ月	39才 8カ月	40才 5カ月	40才 5カ月	40才 9カ月	41才 5カ月	41才 11カ月	42才 2カ月	42才 3カ月	43才 9カ月	44才 8カ月	45才 2カ月	45才 7カ月	45才 11カ月	46才 0カ月	46才 1カ月	46才 9カ月	47才 6カ月	47才 7カ月	48才 1カ月	48才 9カ月	48才 10カ月	49才 6カ月	49才 9カ月	50才 4カ月	50才 11カ月	51才 3カ月	51才 3カ月	51才 4カ月	52才 8カ月	52才 9カ月	52才 10カ月	53才 4カ月	53才 4カ月	53才 5カ月	53才 10カ月	53才 11カ月	54才 3カ月	54才 7カ月	56才 6カ月	56才 8カ月	58才 7カ月	58才 11カ月	59才 1カ月	63才 8カ月	65才 9カ月	67才 2カ月	68才 5カ月	72才 10カ月
生活寿命	お父さんとお風呂寿命	お母さんとお風呂寿命	サンタ寿命	お子様ランチ寿命	お年玉寿命	母親デート寿命	日焼け寿命	プリクラ寿命	ゲーセン寿命	ナンパ寿命	メリーゴーランド寿命	ミニスカート寿命	合コン寿命	シェアハウス寿命	「ほく」寿命	絶叫マシン寿命	立ち読み寿命	ヒット曲寿命	徹夜寿命	アイドル寿命	大盛り寿命	原宿寿命	海水浴寿命	深酒寿命	行列麺寿命	ジャストサイズ寿命	熱中寿命	トリセツ寿命	新商品寿命	流行語寿命	自分探し寿命	立ちノリ寿命	バイキング寿命	受験寿命	女子会寿命	借金寿命	バーゲン寿命	人ごみ寿命	信号ダツシユ寿命	長距離バス寿命	母親デート寿命	誕生日寿命	オープン寿命	小言寿命	階段寿命	焼き肉寿命	冒険旅行寿命	姓名寿命	ネットオークション寿命	結婚寿命	引つ越し寿命	カギ寿命	夜出寿命	手つなぎ寿命	モール寿命	起業寿命	既読寿命	組み立て寿命	フリーツアー寿命	ドライブ寿命	恋愛寿命	経済紙寿命	薬習慣寿命	介護寿命	自転車寿命	孫遊び寿命
	父と一緒にお風呂に入らなくなる「女性」	母と一緒にお風呂に入らなくなる「男性」	サンタさんがいると思わなくなる	お子様ランチを自分で食べるのが、はばかりれるようになる	お年玉をもらってもいいと思える年齢の限界	母親と二人でショッピングに行くのが、はばかりれるようになる「男性」	思う存分、日焼けできなくなる	プリクラで写真を撮る気がなくなる	ゲームセンターに行かなくなる	街中でナンパをしなくなる／されなくなる	メリーゴーランドのよつなメルヘン系の乗り物に乗らなくなる	ミニスカートをはくことができなくなる	合コンに行かなくなる	年齢的にシェアハウスに住もうと思わなくなる	自分のことを「ほく」と呼ばなくなる	遊園地に行っても絶叫マシンだけは乗りたくなる	コンピニで立ち読みをしように思わなくなる	いまのヒット曲が何であらかといつことに興味なくなる	徹夜をすると、翌日使い物にならなくなる	アイドルに興味を持ったり、憧れを抱くことができなくなる	大盛りを注文することができなくなる	原宿竹下通り(東京)やアメリカ村(大阪)で買い物ができなくなる	海水浴に行こうと思わなくなる	次の日のことを考え、深酒を控えなくなる	行列してまでラーメンを食へようと思わなくなる	身体にぴったりフィットした、パンツやスカートををはきたくなる	取り扱ってまでラーメンを食へようと思わなくなる	次々と新しくなる商品のモデルチェンジにワクワクしなくなる	「今でしょ」などの流行語を使いたくなくなる	自分探しをするのが恥ずかしくなる	立つてコンサートを観続けられなくなる	食へ放題に行っても元が取れないな、と思うようになり、行かなくなる	資格取得や入学のための受験勉強に取り組めなくなる	繁華街やイベントの混雑など、人ごみに足を踏み入れるのが嫌になる	セールやバーゲンにわざわざ出かけて、買い物をしなくなる	妻／夫や子供にいくら言っても直らないので、あきらめて小言を言わなくなる	新規開店の店や商業施設に行つてみようと思わなくなる	自分や知人の誕生日に、特別な食事やケーキやお酒を用意しなくなる	母親と二人でショッピングに行くのが、はばかりれるようになる「女性」	長距離深夜バスで移動することができなくなる	横断歩道の青信号が点滅し始めたら、渡ることをためらうようになる	焼き肉がヘビーに感じて食べたいと思わなくなる	ちよつと遠くてもエスカレーターやエレベーターを採すなど、階段を使わないようになる	海外旅行には行きたいけれど、アフリカ、南極、マチュピチュ旅行はもう無理	よく知つている知人なのに、フルネームが言えなくなる	ネットオークションに参加するのが面倒になる	結婚や再婚をする気がなくなる	田舎や海外など、初めての土地で暮らそうと思えなくなる	玄関のカギをかけたかどうか、記憶が確かでなくなる	日が落ちてからの外出を避けるようになる	夫婦で手をつないでの散歩は、恥ずかしくてできなくなる	ショッピングモールやアウトレットが広すぎて、買い物に行く気がしなくなる	起業できなくなる	読んだことが思い出せなくなり、一度読んだ小説・文庫本を買つてしまつ	組み立て式の家具を自分で組み立てる気がなくなる	ガイドなしで、自分で計画・行動する旅ができなくなる	車を運転して出かけることを楽しめなくなる	経済に関する新聞・雑誌を読もうと思わなくなる	他人に対して、恋愛感情を持てなくなる	薬を飲んだかどうか、すぐにわからなくなる	親の介護や世話ができなくなる	まわりから自転車に乗るのをやめるように言われるようになる	孫と思いつきり遊ばなくなる			

**異性に求めているのは、子供っぽさではありません**  
 40過ぎた男性が自分のことをほくちゃん、50直前の女性が自分のことを女の子と呼ぶのをカワイイなんて思っていますか。それを、異性は決して許してくれません。



### 女性が娘の心を脱ぎ捨てるのは、49才だ

若い頃から楽しみだったバーゲンの季節。買ったものをランチを食べながら、キャーキャー言いつつ見せ合った女子会も、50才になれば、終わります。母娘での楽しい食事やショッピングも、そろそろ母の足腰の具合を考えると躊躇する年まわりになってしまいました。

女子会寿命	49才4カ月
母親デート寿命	49才9カ月
バーゲン寿命	49才9カ月



### 流行への好奇心尽きる40代半ば

カラオケに行っても「最近の曲がわからない」、アイドルを見ても「全員同じに見える」。さらには、話題のお店にも行かなくなり、何かに熱中できなくなる。新しい商品にワクワクしたりする気持ちも消えて、果ては「今でしょ」といった流行語を使う気すらなくなる。流行りモノへの好奇心は、40代半ばに一挙に失われます。新しい流行ではなく、昔の記憶を刺激するリバイバル商品・サービスが日本を動かすのかもしれない。

ヒット曲寿命	39才7カ月
アイドル寿命	40才5カ月
行列麺寿命	42才2カ月
熱中寿命	43才9カ月
新商品寿命	45才2カ月
流行語寿命	45才7カ月

「ほく」寿命	女子会寿命
--------	-------

【男性】42才4カ月 【女性】45才7カ月  
 【女性】32才5カ月 【女性】49才4カ月

### 食の節制の順番は、大盛り→バイキング→焼き肉

「おじさん、大盛り」と威勢よく言えるのは、40才まで。40代も半ばを超えると元の取れない食べ放題に向かう気力も失せていきます。細る食欲は量から質へ、向かう先は「焼き肉」です。最近、肉は高齢者の健康にいいという説もあるようです。

大盛り寿命	40才5カ月
バイキング寿命	46才1カ月
焼き肉寿命	51才4カ月



### 親が死ぬまで、自分が介護しなきゃ

仮に67才のAさんが、母親30才の時に生まれたとすると、今の母親年齢は97才で平均寿命をゆうに超える計算になります。親が死ぬまで面倒は自分が見なきゃならない…という潜在意識が数字となって表れているのでしょうか。高齢者がますます増えていく日本ですが、自分や家族が老老介護でがんばらずとも、安心できる介護環境の整備が求められているのかもしれない。

### 介護寿命 67才2カ月

※平均寿命 【男性】79才11カ月  
 ※平均寿命 【女性】86才5カ月  
※厚生労働省「高齢者生命表2012年」

### 自転車寿命 68才5カ月

※もみじマーク(高齢運転者標識)の義務年齢 70才  
※警視庁ウェブサイト

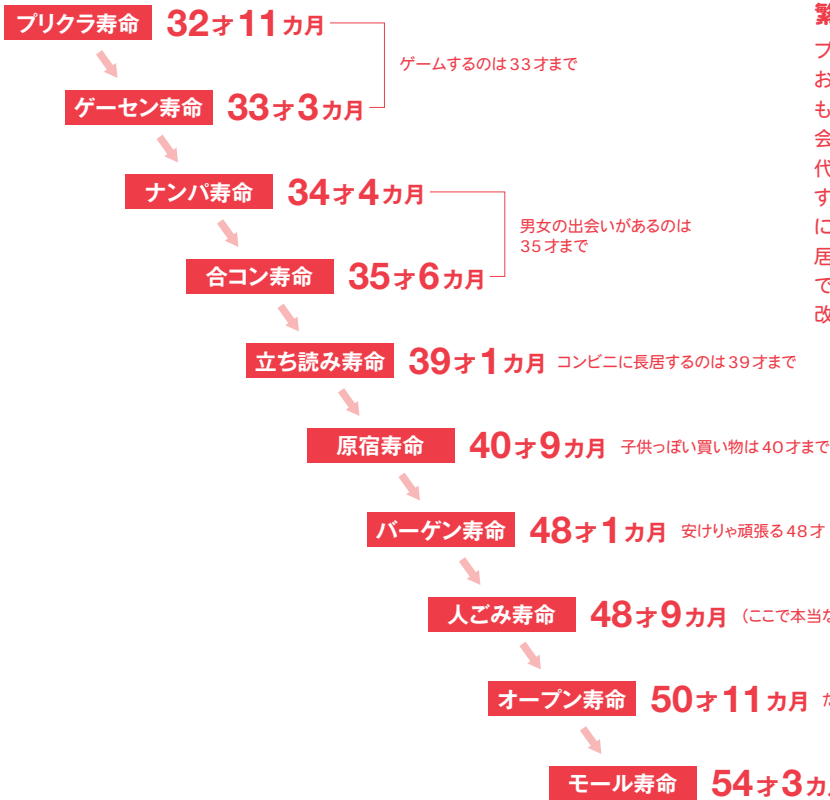


### もみじの手に、自転車寿命

お年寄りの足として活躍する自動車や自転車。年をとるにつれ、判断力や機敏性が衰えてくる高齢者を保護するマークが自動車用にあるのなら、自転車用にもあっていいかもしれません。さらに、安全に乗れるお年寄り仕様の自転車が登場すれば、今後、自転車寿命は延びていくのではないのでしょうか。

### 自転車寿命 68才5カ月

※もみじマーク(高齢運転者標識)の義務年齢 70才  
※警視庁ウェブサイト



### 繁華街での生活寿命

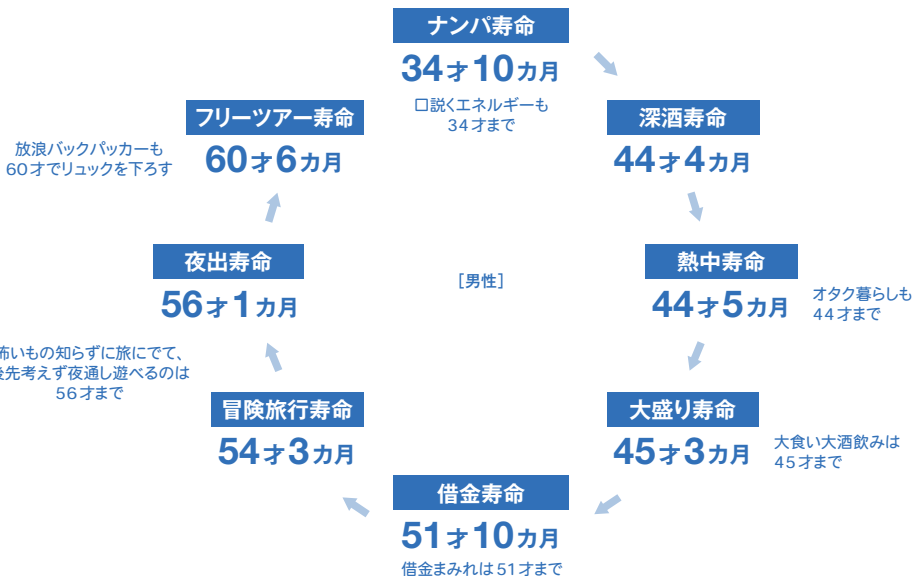
プリクラを撮って遊び、男女の出会いにあふれ、お買い物に出かける。そんな楽しい繁華街生活もいつまでもは続きません。繁華街で男女の出会いが生まれるのも、35才で終わりです。40代も半ばになれば安売りが唯一街に出る動機ですが、その気力も消え失せると、とうとう人ごみに行くのも億劫に。だんだんと繁華街に自分の居場所がなくなっていきます。そんな中で、それでも出かけようと思うモールの集客力の高さを改めて感じます。



### 老化が早い若い女性

他の世代より圧倒的に短命な若い女性の生活寿命。まず、24才で日焼けができなくなります。そして、38才で横断歩道を走って渡れなくなったと思えば、全体平均では51才まで普通に利用されている駅の階段も、若い女性は40才になるともう使いません。さらに、38才で新商品に対するワクワク感も持たなくなり、ネットオークションの買い物さえも、全体平均より10才も若い43才で面倒くさくて参加しなくなります。早すぎる彼女たちの生活寿命を延ばすためにも、周りに若い女性のいる年上のみなさん、元気な姿をアピールしてみてください。

	[女性10代・20代]	[全体]	[差]
日焼け寿命	23才9ヵ月	32才5ヵ月	▼8才8ヵ月
トリセツ寿命	34才1ヵ月	44才8ヵ月	▼10才7ヵ月
信号ダッシュ寿命	37才6ヵ月	48才10ヵ月	▼11才4ヵ月
新商品寿命	38才2ヵ月	45才2ヵ月	▼7才0ヵ月
階段寿命	40才9ヵ月	51才3ヵ月	▼10才6ヵ月
ネットオークション寿命	42才11ヵ月	52才10ヵ月	▼9才11ヵ月



### 「あらくれ男」の年のとり方

女性を口説き、借金してでも夜通し飲み食いし、世界中行きたいところに行く。そんな「あらくれ男」も好き勝手に遊べる年の区切りをすぎれば、いつかは落ち着いた男に変わっていきます。そんな寿命を知ってか知らずか、今日も精一杯遊ぶ「あらくれ男」。「あらくれ男」ではないあなたも、限られた「遊べる年頃」を大切に。

## 今号の発想リソース

### 「生活寿命」調査

ある生活行動ができなくなったり、しにくくなる年齢を「生活寿命」と名づけ、64種類の行動について、その「生活寿命」が何才であるのかを答えてもらいました。

(首都圏・阪神圏／15才～69才男女／1,032人／インターネット調査／2014年1月)

### データ特別公開

今回の調査結果は、紙面でご紹介していない性別、年代別なども含めて、ホームページ「生活総研ONLINE」で公開しています。ご興味のある方は、こちらからアクセスをお願いいたします。

URL : <http://seikatsusoken.jp/report/8021/>

### ライフイベントに関するデータ

多くの人が一生のうちに体験する出来事の平均年齢をデスクリサーチしました。

- ※1 厚生労働省「人口動態調査2012年」
- ※2 ㈱ドクターシーラボ 顔のたるみ研究所「更年期症状についてのアンケート2012年」
- ※3 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集2013年」
- ※4 厚生労働省「厚生労働白書2012年」
- ※5 厚生労働省「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告2012年」
- ※6 厚生労働省「簡易生命表2012年」

生活者  
Vol.10

発行：株式会社 博報堂  
企画編集&発行人：博報堂生活総合研究所／生活者発想NEXTフォース  
電話：03(6441)6451  
<http://seikatsusoken.jp/>