

8章

シニアの生活実態とICT利用

本章では、調査対象を60～84歳としている

1節

ICT端末所有概況

端末所有状況、スマートフォン所有のきっかけ、習得方法

ポイント

- 9割以上の60～70代、8割以上の80代がいずれかのICT端末を所有(資料8-1)。
- スマートフォンを所有したきっかけ 購入が3年未満では「フィーチャーフォンが使えなくなると聞いた」が最も高い(資料8-7)。
- スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツールとしては、購入が3年未満は「購入店」が多く4割を超す(資料8-9)。

[資料8-1] ICT端末所有状況[年代別](複数回答)..... 242

[資料8-2] 所有しているICT端末の組み合わせ[性年代別](複数回答) ... 243

[資料8-3] スマートフォン・ケータイ所有率の年次推移[年代別]
(複数回答) 244

[資料8-4] ICT端末所有状況 [地域別](複数回答) 245

[資料8-5] スマートフォンの所有時期 [地域別] 246

[資料8-6] スマートフォンを所有したきっかけ [性別](複数回答) 247

[資料8-7] スマートフォンを所有したきっかけ [スマートフォン所有歴別]
(複数回答) 248

[資料8-8] スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツール
[性年代別](複数回答) 249

[資料8-9] スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツール
[スマートフォン所有歴別](複数回答) 250

[資料8-1]

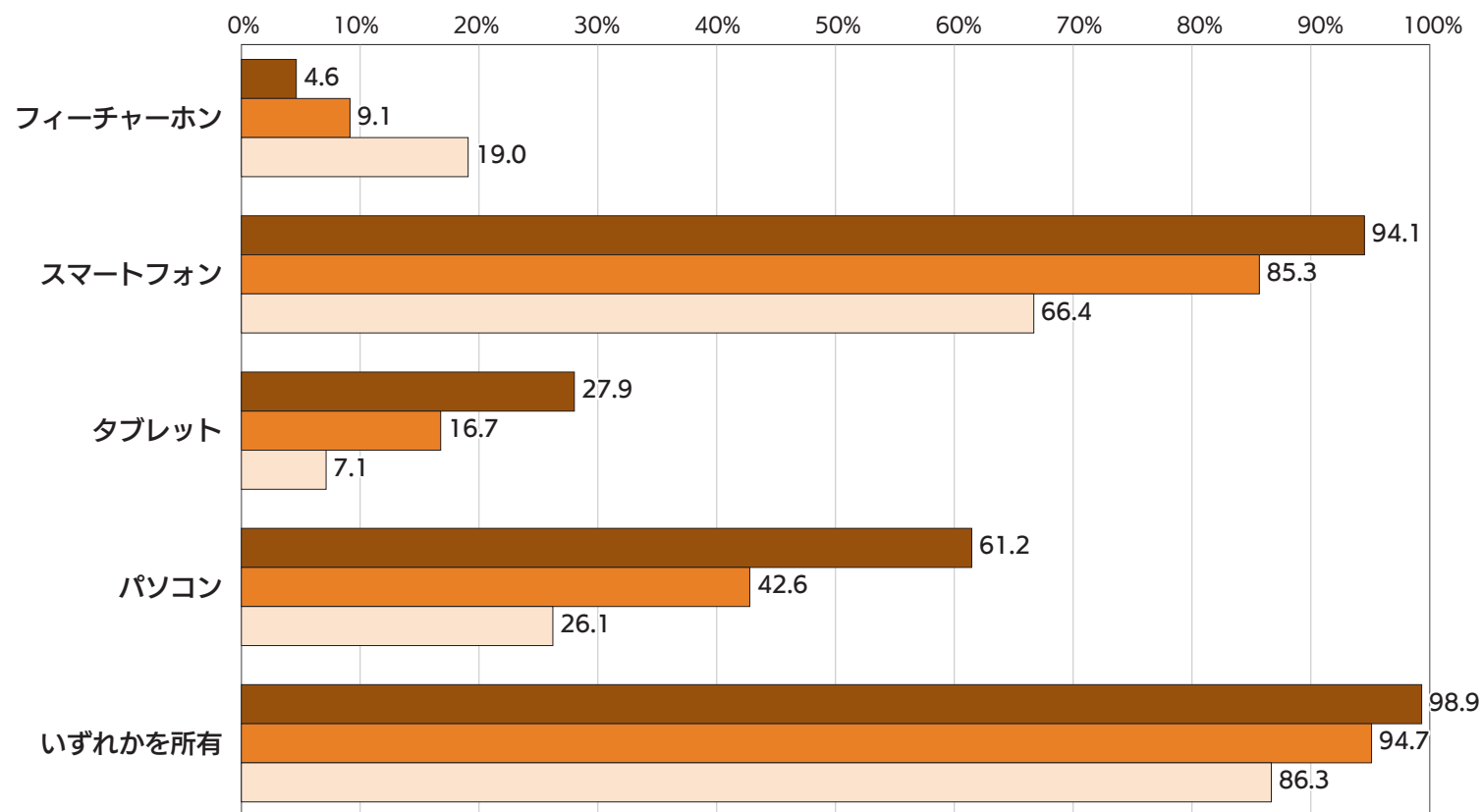
ICT端末所有状況[年代別](複数回答)

- 9割以上の60～70代、8割以上の80代がいずれかのICT端末を所有。
- 80代の3人に2人はスマートフォンを所有。

■ 60代(n=526)

■ 70代(n=563)

■ 80代(n=211)



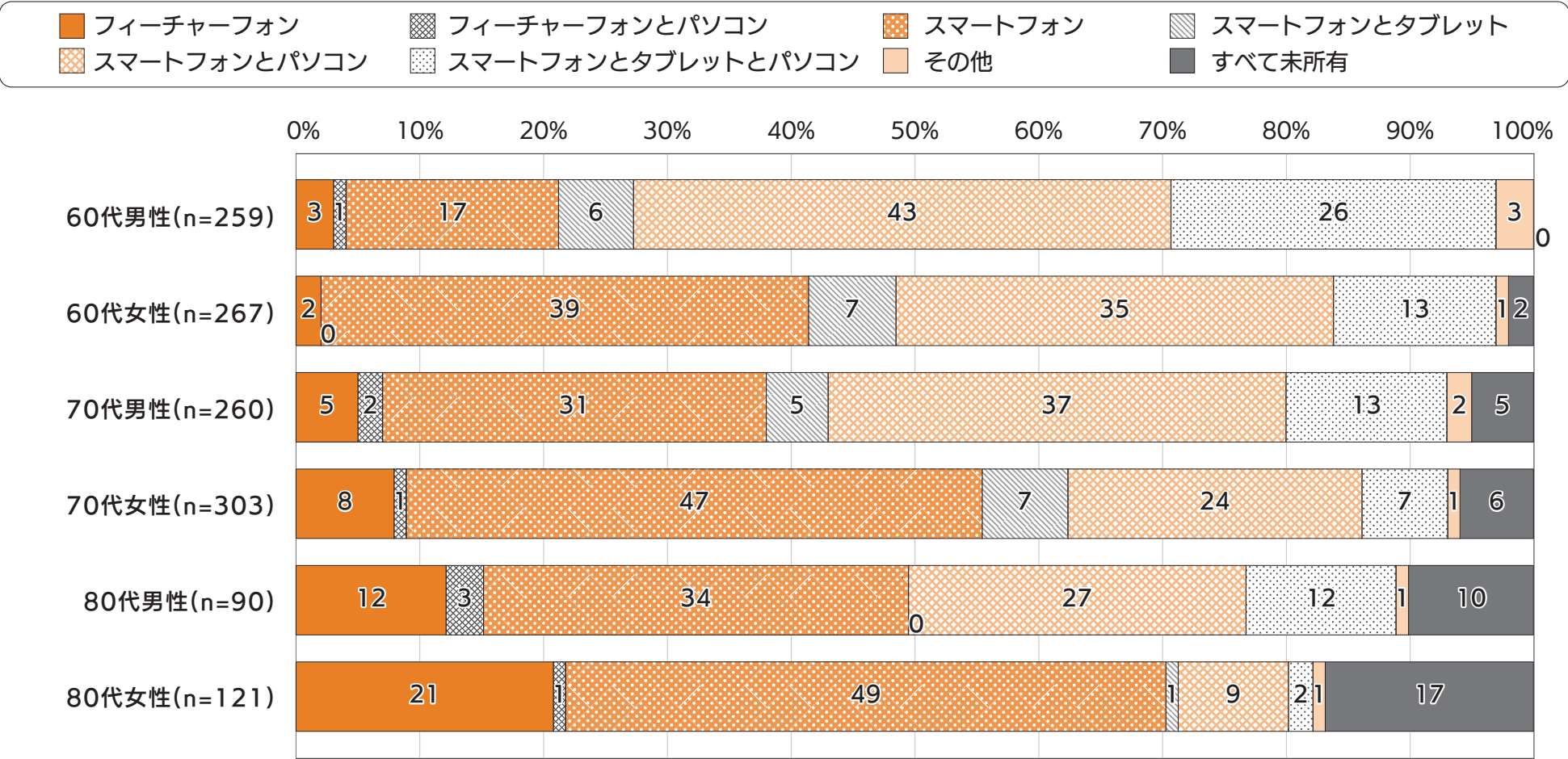
注：「タブレット」「パソコン」は家族で共有で所有している機器も含む。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-2]

所有しているICT端末の組み合わせ[性年代別](複数回答)

- 60～70代男性は「スマートフォンとパソコン」の組み合わせが最も高い。
- 全年代の女性と80代男性は「スマートフォンのみ」が最も高い。

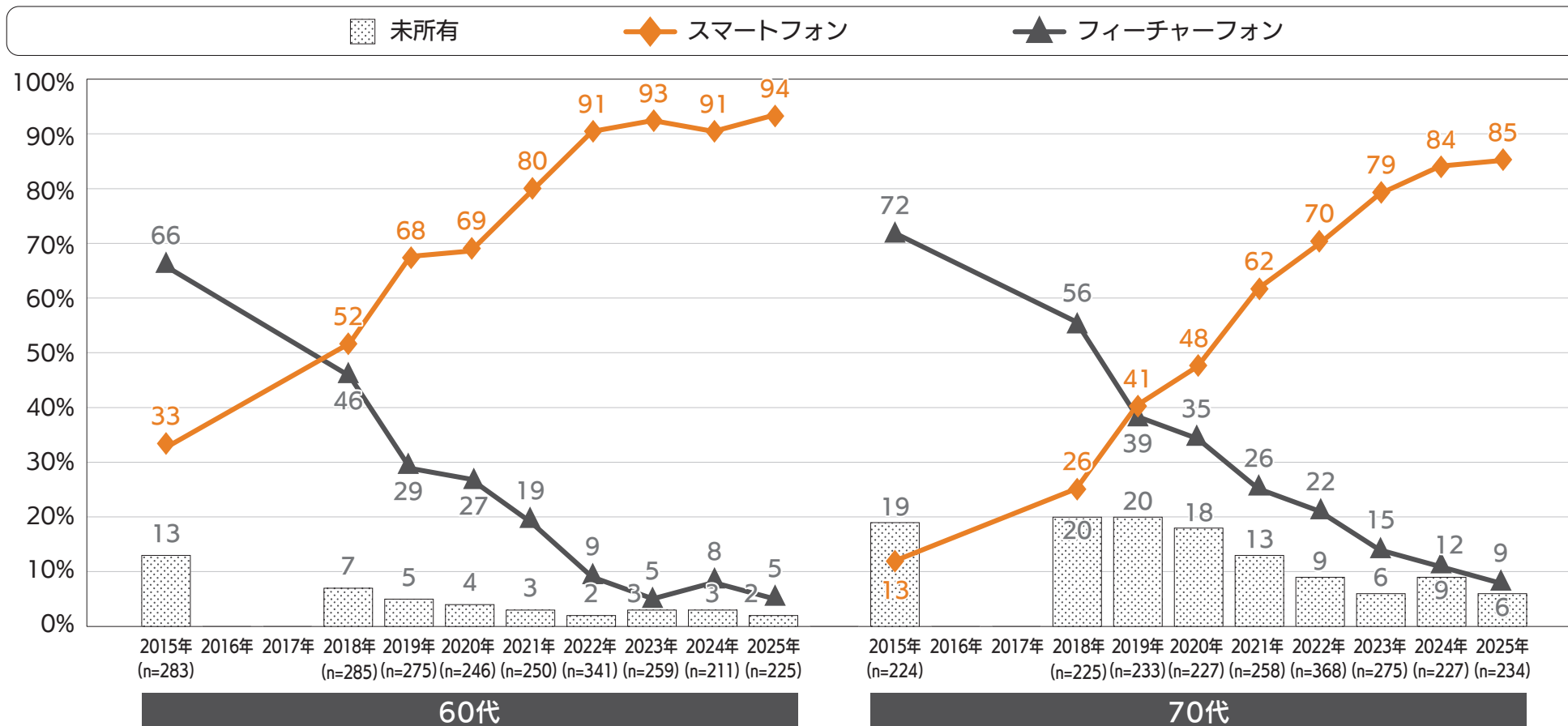


注：「パソコン」「タブレット」は家族で共有して所有している機器も含む。
出典：2025 年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-3]

スマートフォン・ケータイ所有率の年次推移[年代別](複数回答)

● 70代のフィーチャーフォンの所有率は1割を切る。



注1：2016年、2017年は調査未実施。

注2：2015年の「スマートフォン」はタブレット所有を含み集計。

注3：2018年は家族で共有して所有している端末を含み集計。

注4：調査対象は関東1都6県。

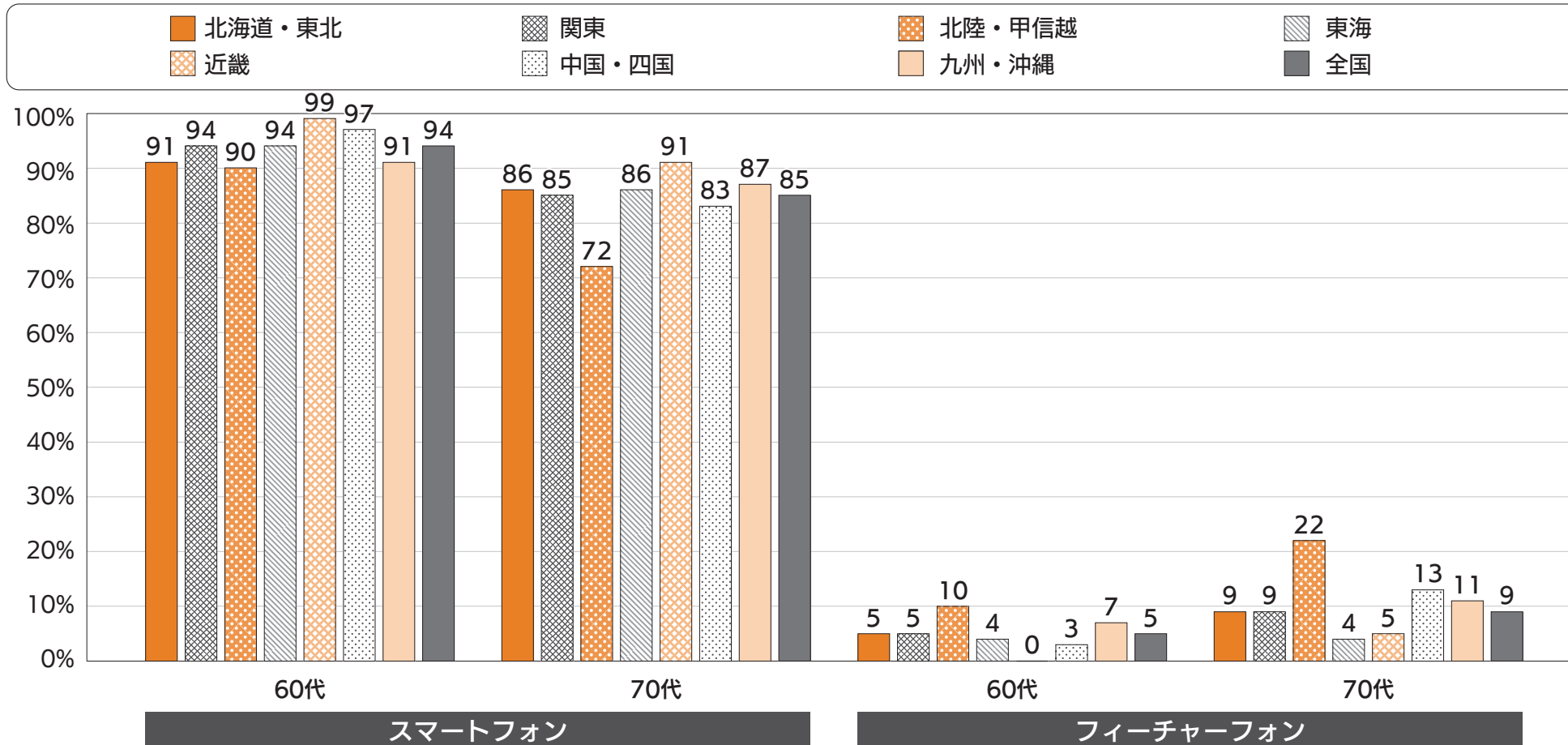
出典：2015年、2023～2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

2018～2022年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-4]

ICT端末所有状況[地域別](複数回答)

- 60代のスマートフォン所有率は地域差が少ない。
- 70代のスマートフォン所有率は近畿が最も高く9割を超える。



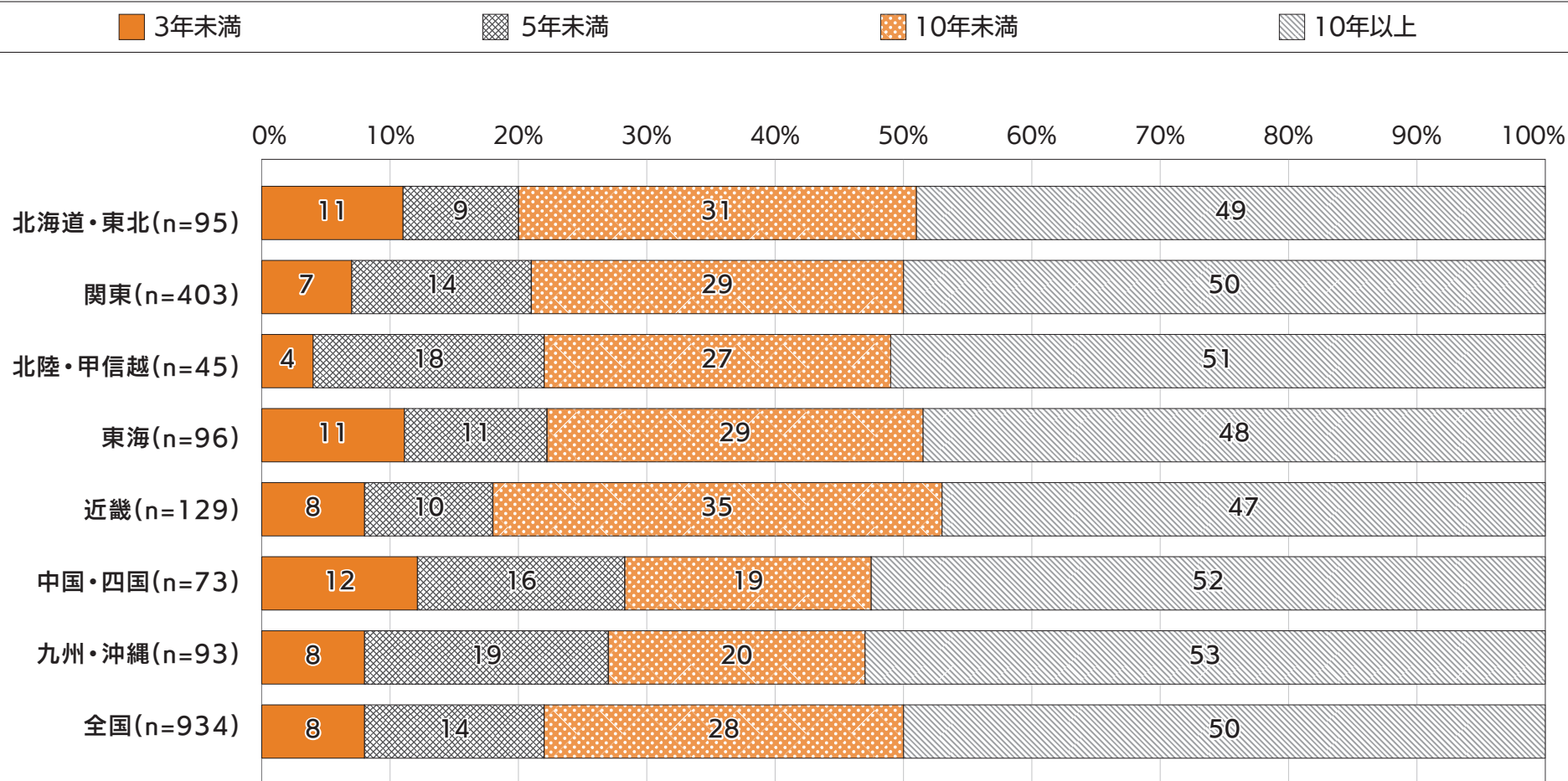
60代：北海道・東北:n=57 関東:n=225 北陸・甲信越:n=31 東海:n=51 近畿:n=68 中国・四国:n=39 九州・沖縄:n=55
 70代：北海道・東北:n=58 関東:n=234 北陸・甲信越:n=32 東海:n=57 近畿:n=80 中国・四国:n=48 九州・沖縄:n=54

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-5]

スマートフォンの所有時期[地域別]

● 北海道・東北、東海、中国・四国はこの3年未満に所有したが1割を超える。



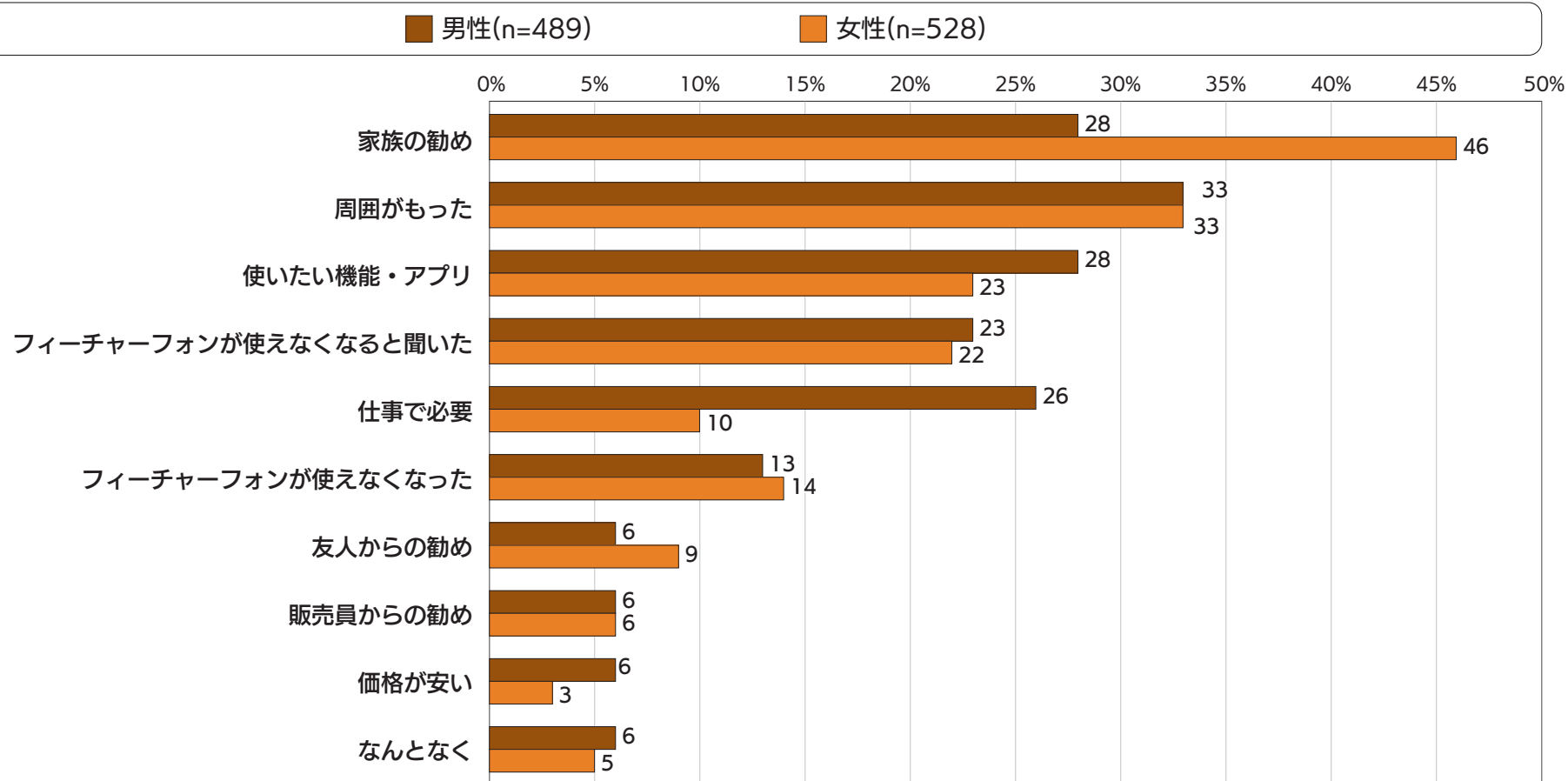
注：スマートフォン所有（所有時期を覚えてないを除く）が対象。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-6]

スマートフォンを所有したきっかけ[性別](複数回答)

- 女性は「家族からの勧め」が多い。男性は「周囲がもった」「家族からの勧め」「使いたい機能・アプリがあった」「仕事で必要」が多い。



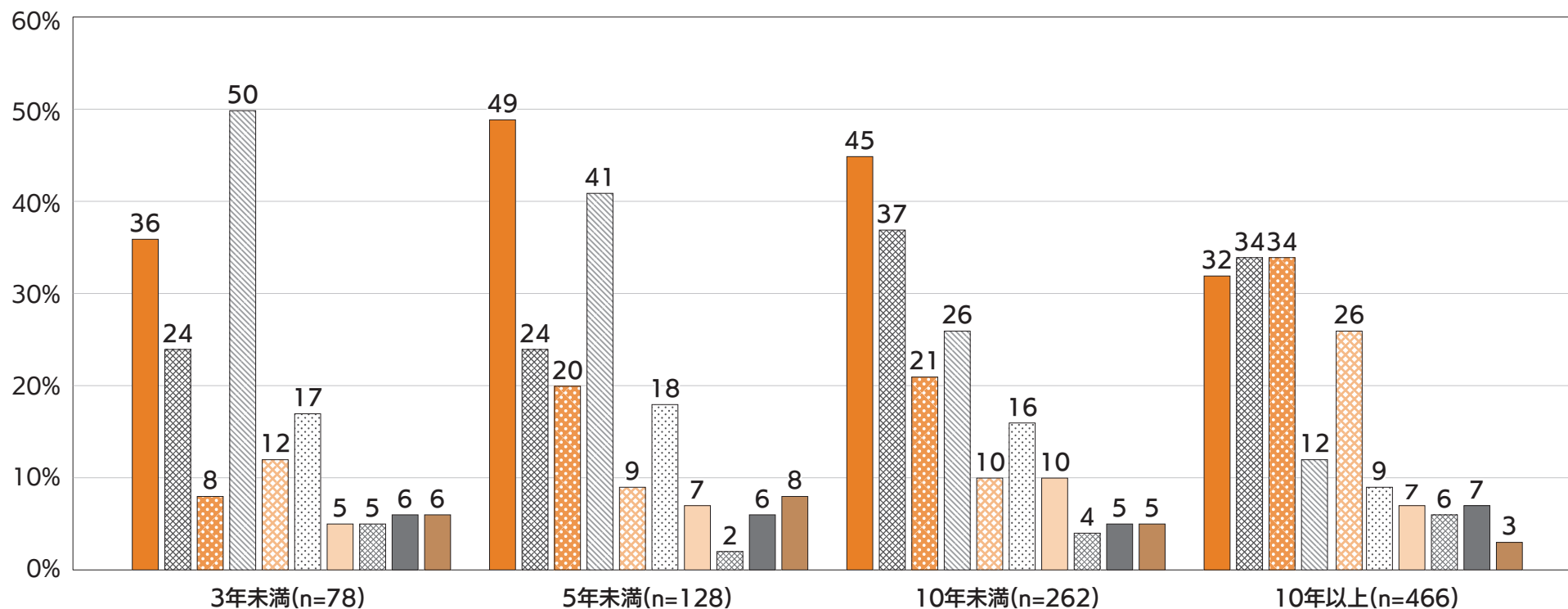
注：スマートフォン所有者が回答。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-7]

スマートフォンを所有したきっかけ[スマートフォン所有歴別](複数回答)

- 3年未満では「フィーチャーフォンが使いえなくなると聞いた」が最も高い。
- 「使いたい機能・アプリがあった」はスマートフォン所有歴が短いほど低い。

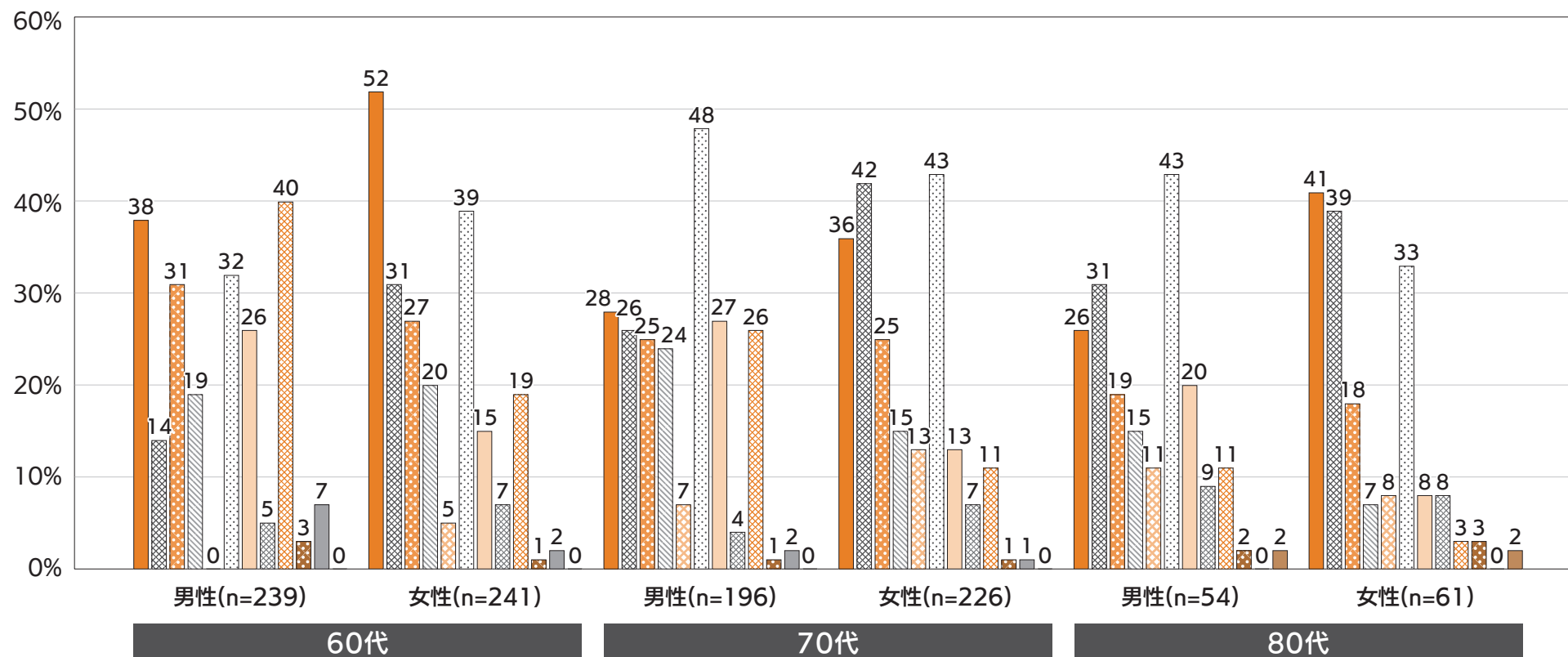


注：スマートフォン所有者が回答。
出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-8]

スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツール[性年代別](複数回答)

● 70代男女及び80代男性は「購入店」、60代女性及び80代女性は「同居の子」、60代男性は「インターネット」が最も多い。



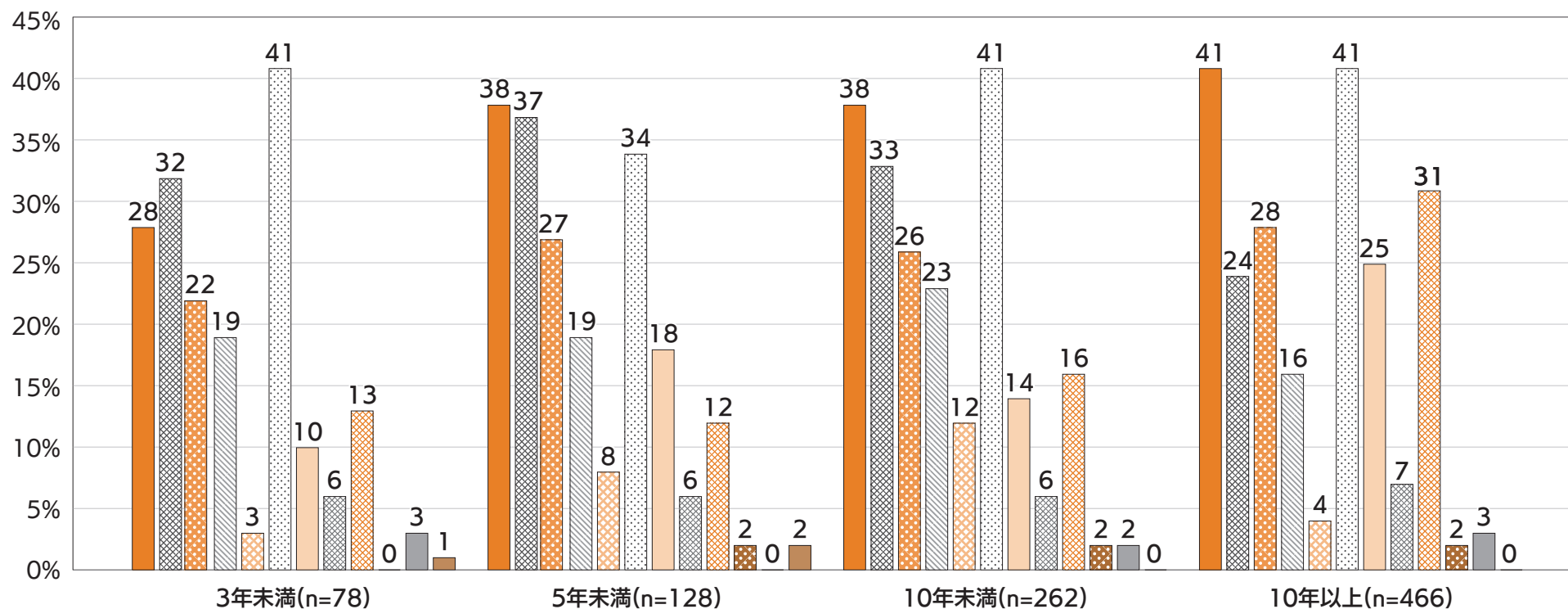
注：スマートフォン所有者が回答。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-9]

スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツール[スマートフォン所有歴別](複数回答)

- 3年未満は「購入店」が多く4割を超す。
- 「取扱い説明書/参考書」は10年以上で3割を超える。



注：スマートフォン所有者が回答。
出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

8章

シニアの生活実態とICT利用

本章では、調査対象を60～84歳としている

2節

コミュニケーションとICTサービス利用

連絡手段、ICTサービス利用率、SNS利用率

ポイント

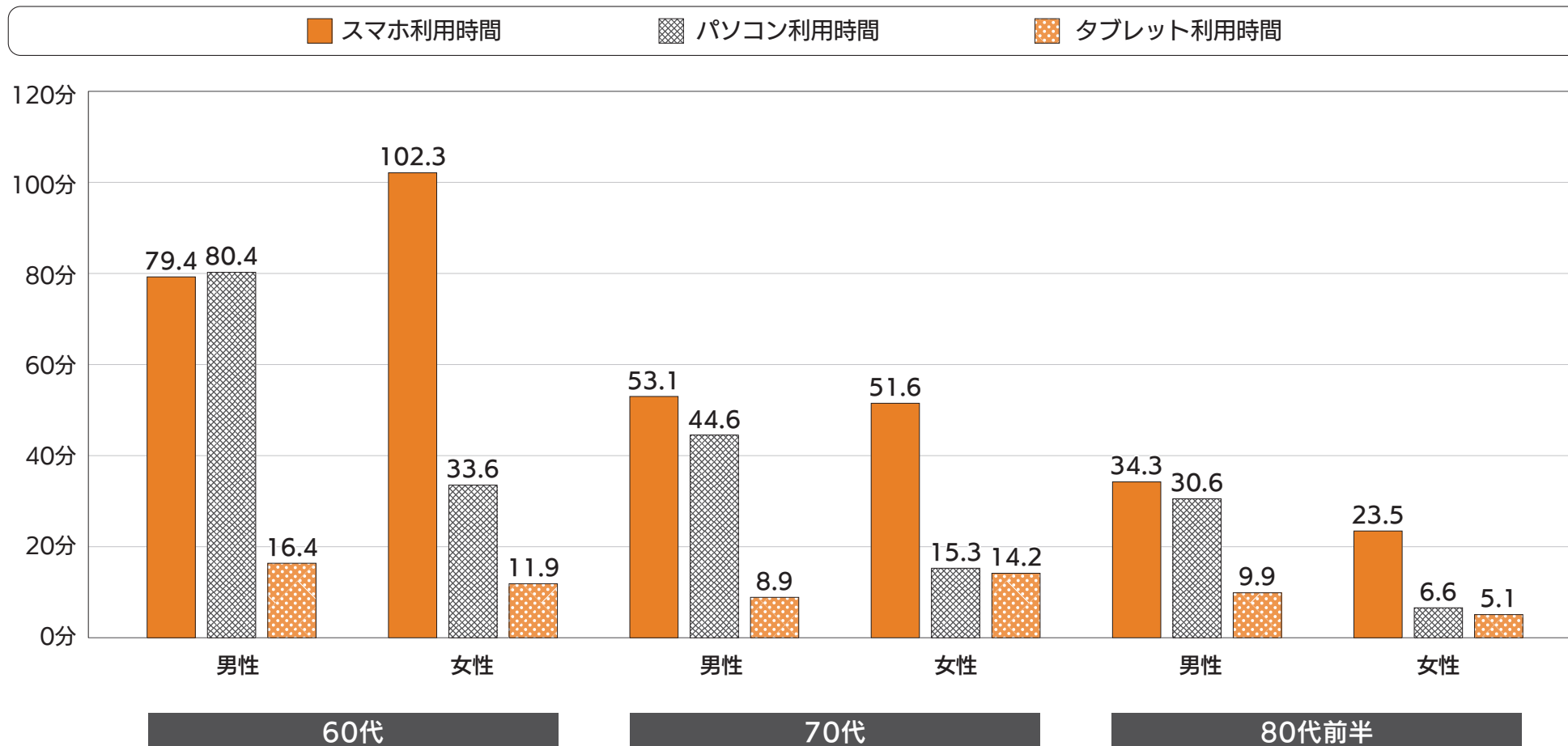
- 男性はスマートフォンとパソコンの利用時間は変わらず、女性はスマートフォンが多い(資料8-10)。
- 60代、70代の半数程度がスマートフォンの利用時間は増えている(資料8-11)。
- 「LINE」「Instagram」は女性、「X」「Facebook」は男性が高い傾向(資料8-17)。

[資料8-10] インターネット利用時間[デバイス・性年代別](単一回答).....	252
[資料8-11] スマートフォンの利用時間の変化[性年代別](単一回答)	253
[資料8-12] 最も多く使う連絡手段[連絡相手別・年代別]	254
[資料8-13] 別居家族との連絡手段の年次推移[60代](複数回答).....	255
[資料8-14] 別居家族との連絡手段の年次推移[70代](複数回答).....	256
[資料8-15] ICTサービスの利用率(複数回答).....	257
[資料8-16] ICTサービスの利用率[デバイス・性年代別](複数回答).....	258
[資料8-17] SNSの利用率[性年代別](単一回答)	259
[資料8-18] SNSの利用率[地域別](単一回答)	260
[資料8-19] SNSの利用率 経年変化(複数回答)	261

[資料8-10]

インターネット利用時間[デバイス・性年代別](単一回答)

● 男性はスマートフォンとパソコンの利用時間はほぼ変わらず、女性はスマートフォンのほうが多い。



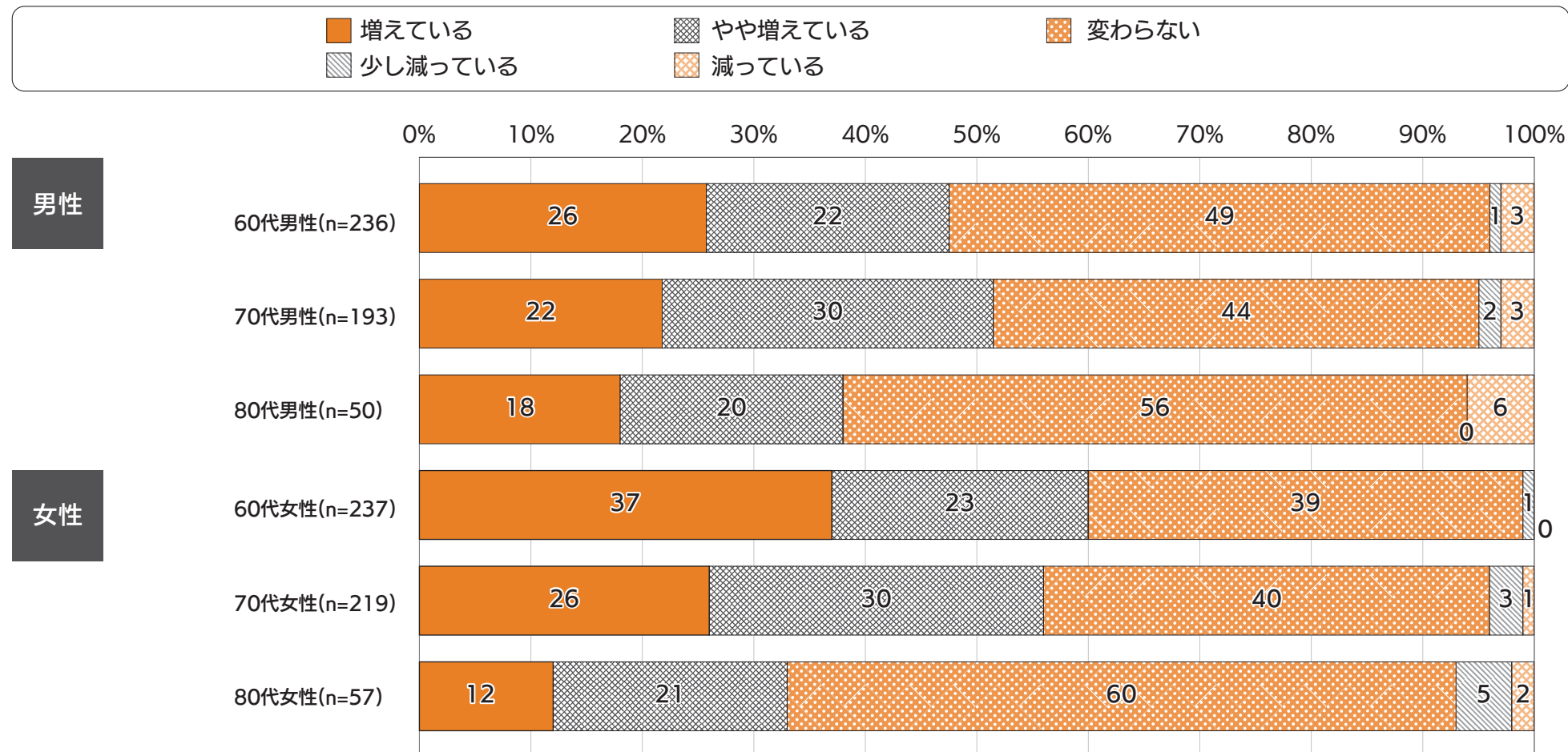
注：利用時間はそれぞれの回答結果を加重平均で算出。

出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-11]

スマートフォンの利用時間の変化[性年代別](単一回答)

- 60代、70代の半数程度がスマートフォンの利用時間は増えている。



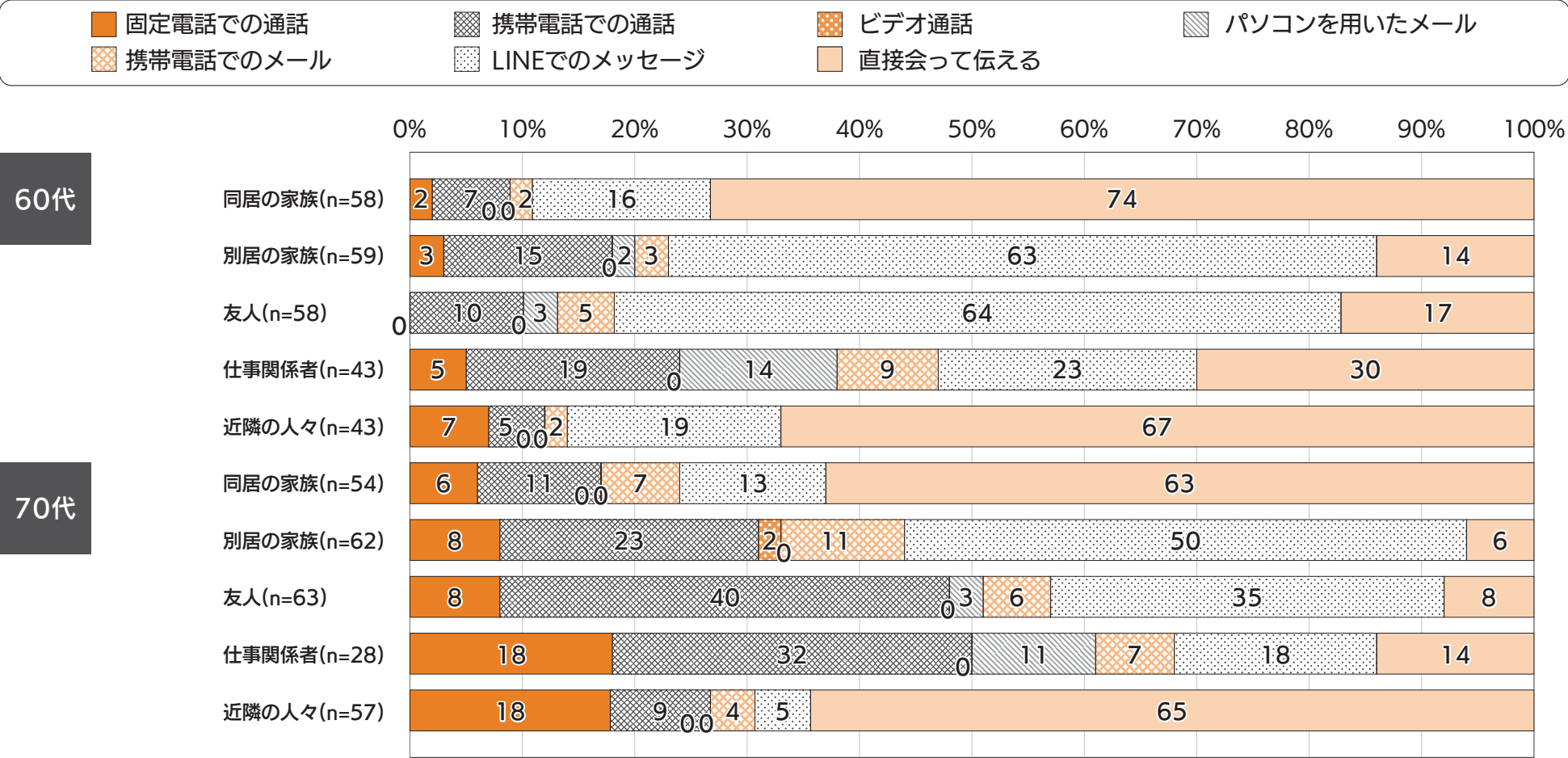
注：スマートフォンを持っている人が対象。

出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-12]

最も多く使う連絡手段[連絡相手別・年代別]

- 60代が別居家族・友人へ連絡する際には「LINEでのメッセージ」が半数を超える。
- 70代は友人へ連絡する際には「携帯電話での通話」が最も多い。

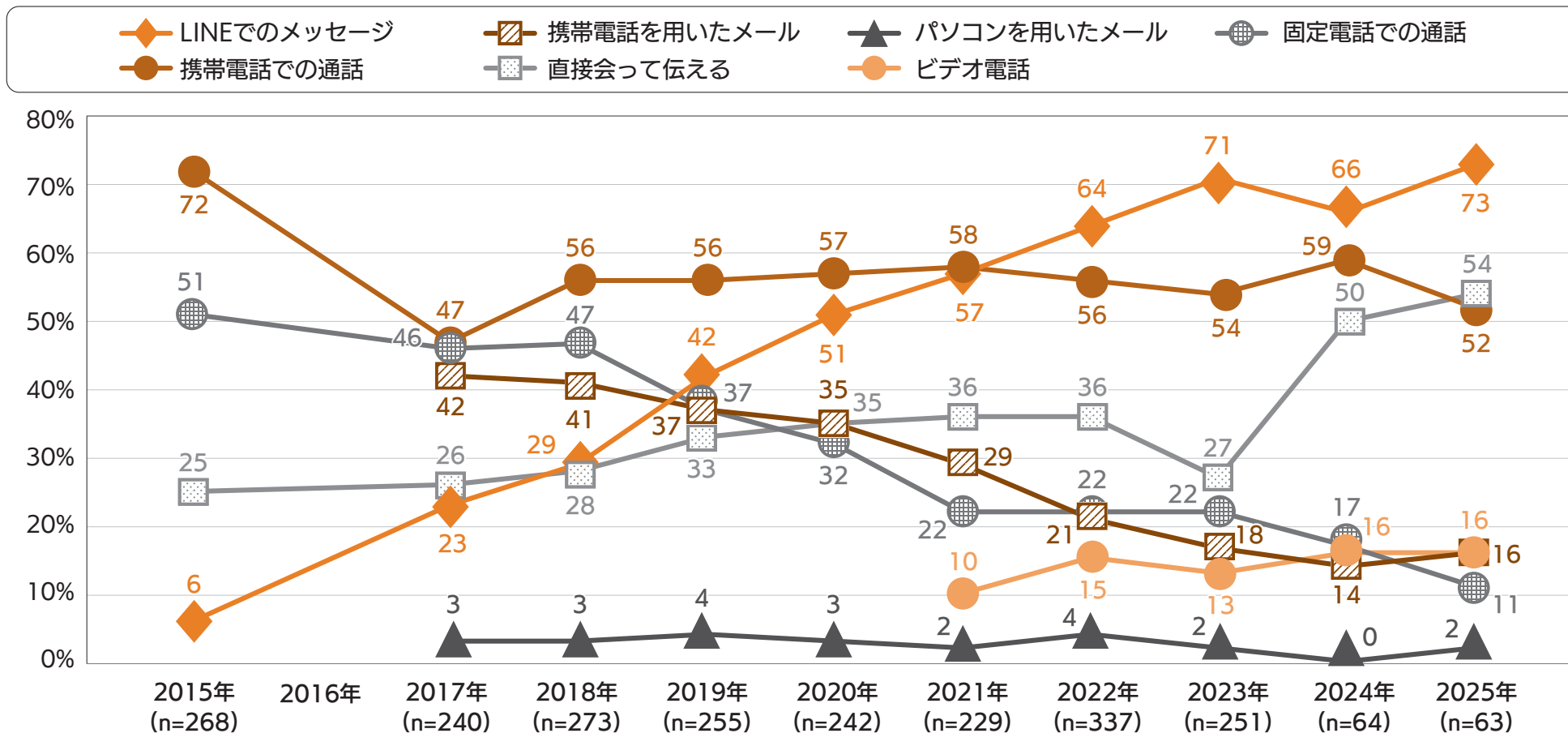


出典：2025 年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-13]

別居家族との連絡手段の年次推移[60代] (複数回答)

●「LINEでのメッセージ」「携帯電話での通話」「直接会って伝える」が半数を超える。



注1：2015年の「LINEでのメッセージ」は、「SNS（Facebook、LINEなど）」という文言で調査をしている。

注2：2016年は調査未実施。

注3：ビデオ通話は2021年から調査開始。

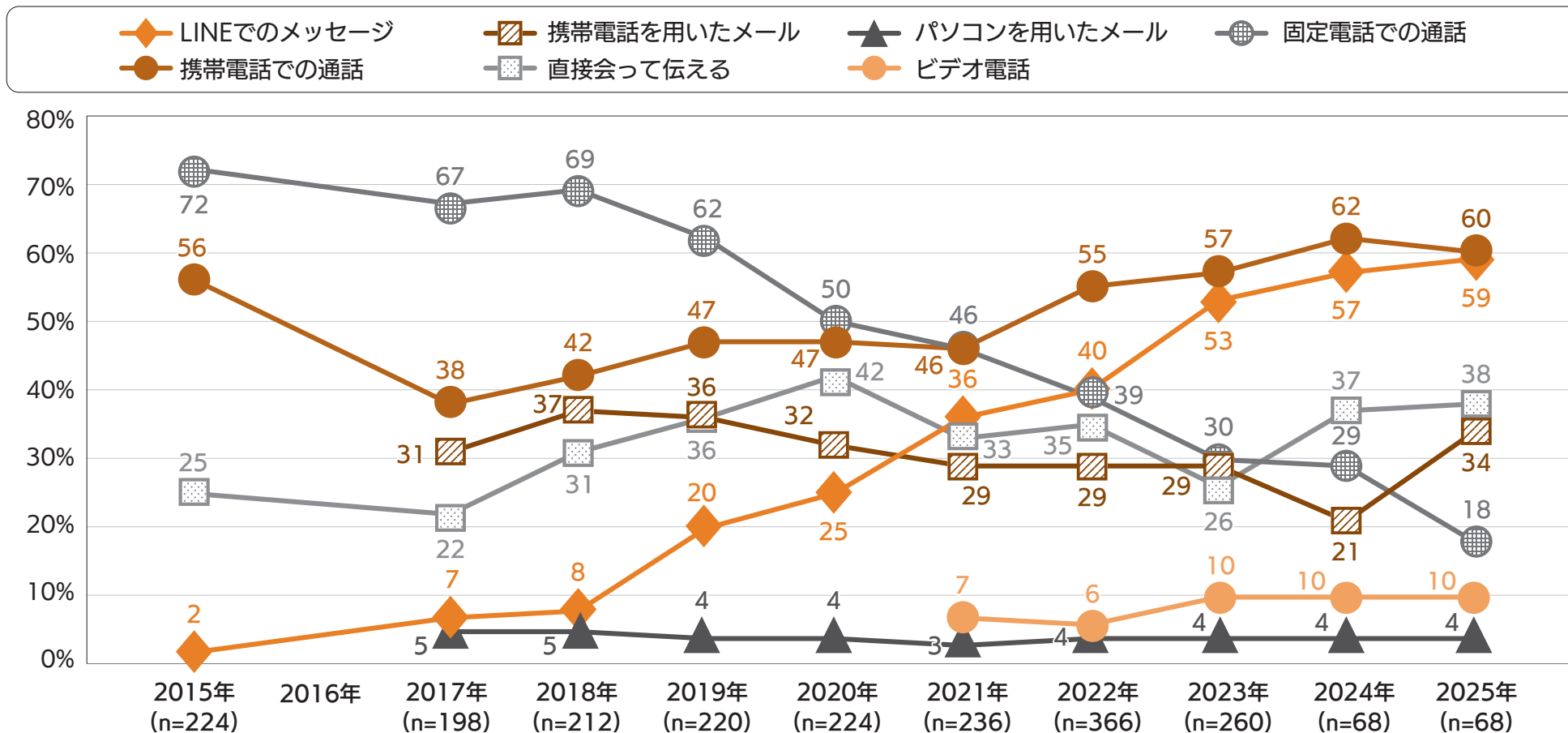
出典：2015年、2023年シニアの生活実態調査（訪問留置）

2017～2022年、2024～2025年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-14]

別居家族との連絡手段の年次推移[70代] (複数回答)

- 多いのは「携帯電話での通話」「LINEでのメッセージ」。
- 「固定電話での通話」は減少傾向で2割を切る。



注1：2015年の「LINEでのメッセージ」は、「SNS（Facebook、LINEなど）」という文言で調査をしている。

注2：2016年は調査未実施。

注3：ビデオ通話は2021年から調査開始。

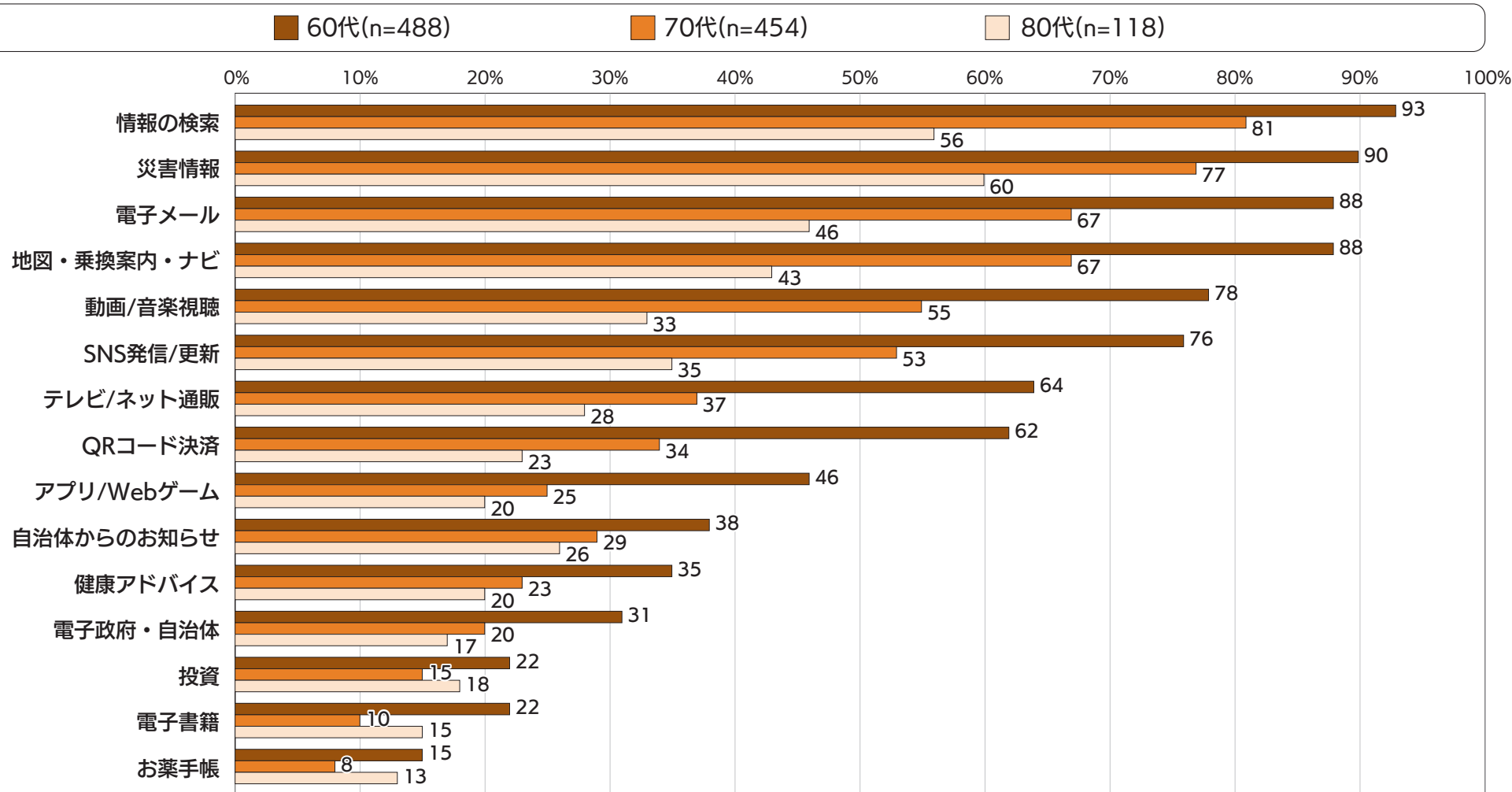
出典：2015年、2023年シニアの生活実態調査（訪問留置）

2017～2022年、2024～2025年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-15]

ICTサービスの利用率(複数回答)

- 「情報の検索」「災害情報」「電子メール」「地図・乗換案内・ナビ」の利用率が60代では9割程度。
- 70代では、「情報検索」「災害情報」が7割を超える。

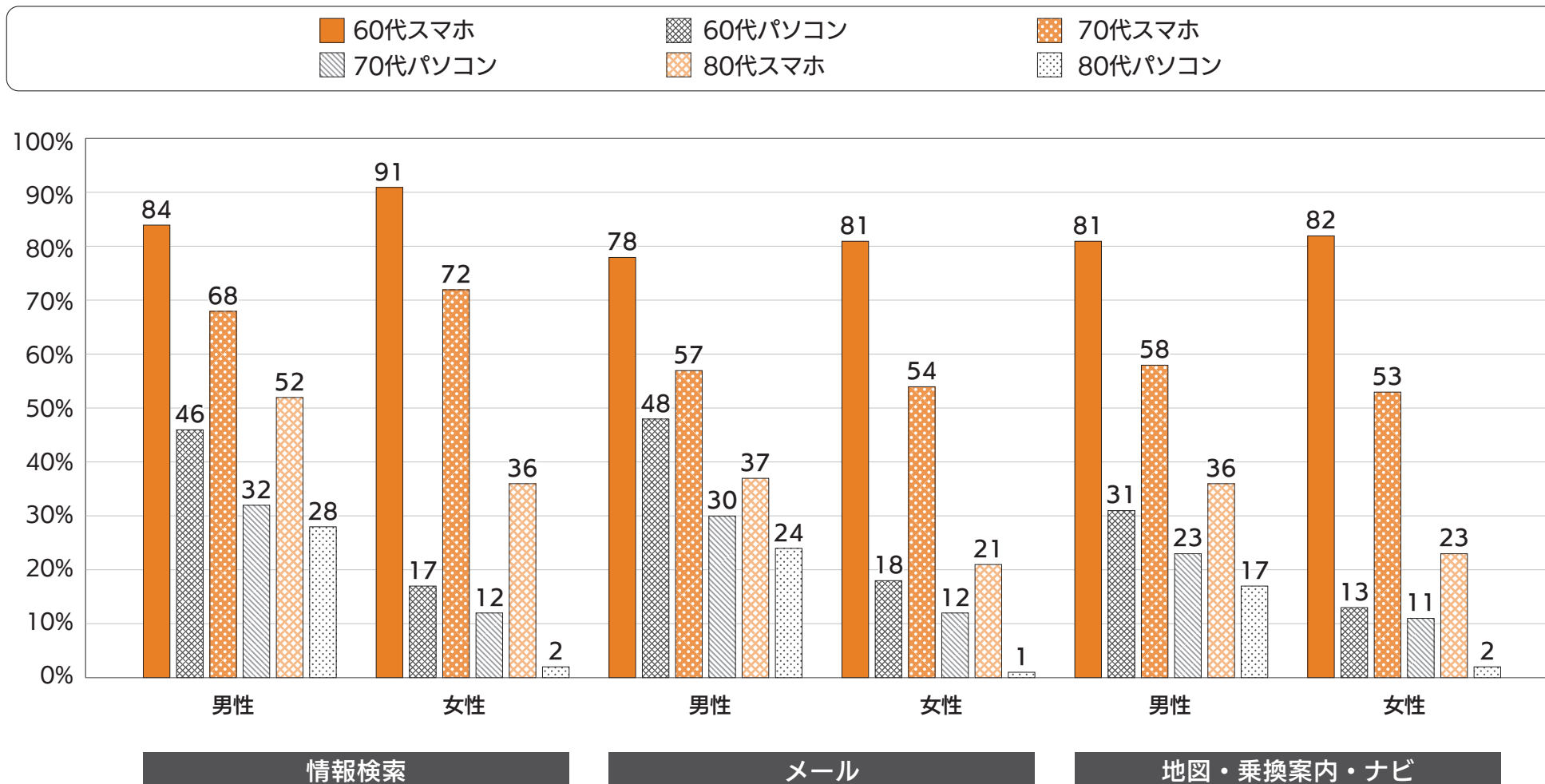


出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-16]

ICTサービスの利用率[デバイス・性年代別] (複数回答)

- 女性は全サービスでスマートフォンの利用が多く、パソコンでの利用が少ない。
- 男性は女性に比べパソコンの利用率が多い。

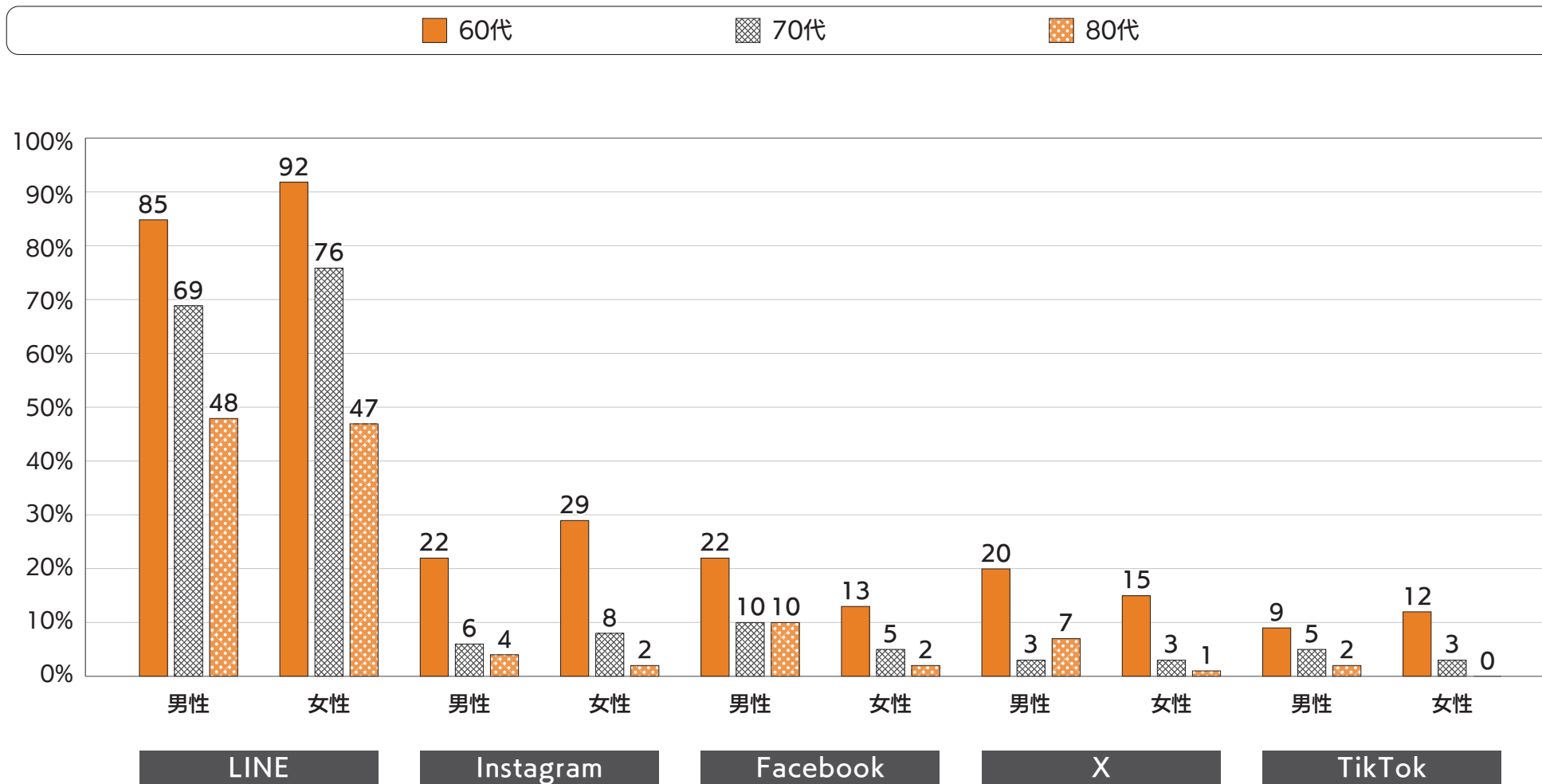


出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-17]

SNSの利用率[性年代別](単一回答)

- 「LINE」「Instagram」は女性、「X」「Facebook」は男性が高い傾向。
- 60代男性「Facebook」、60代女性「Instagram」の利用率が2割を超える。



出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

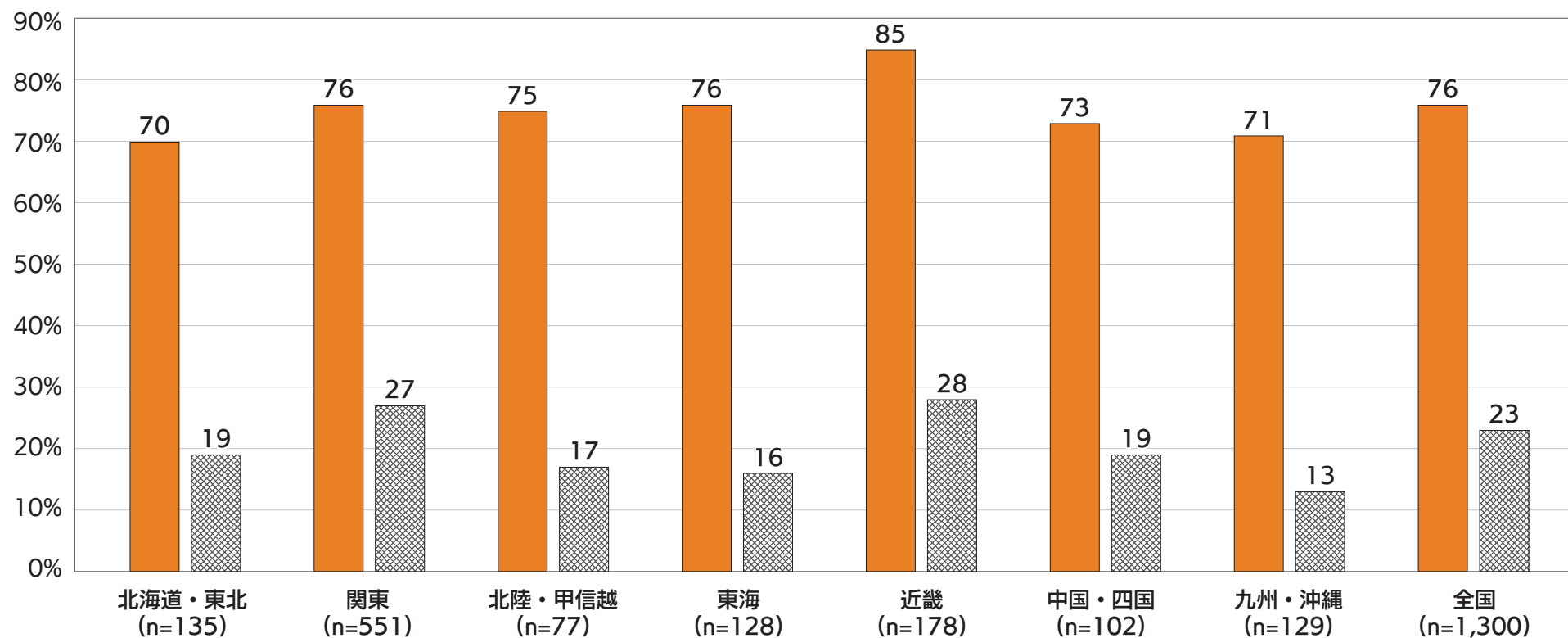
[資料8-18]

SNSの利用率[地域別] (単一回答)

● 近畿のSNS利用率が高い。

■ SNS利用率

▨ SNS利用率 (LINEを除く)

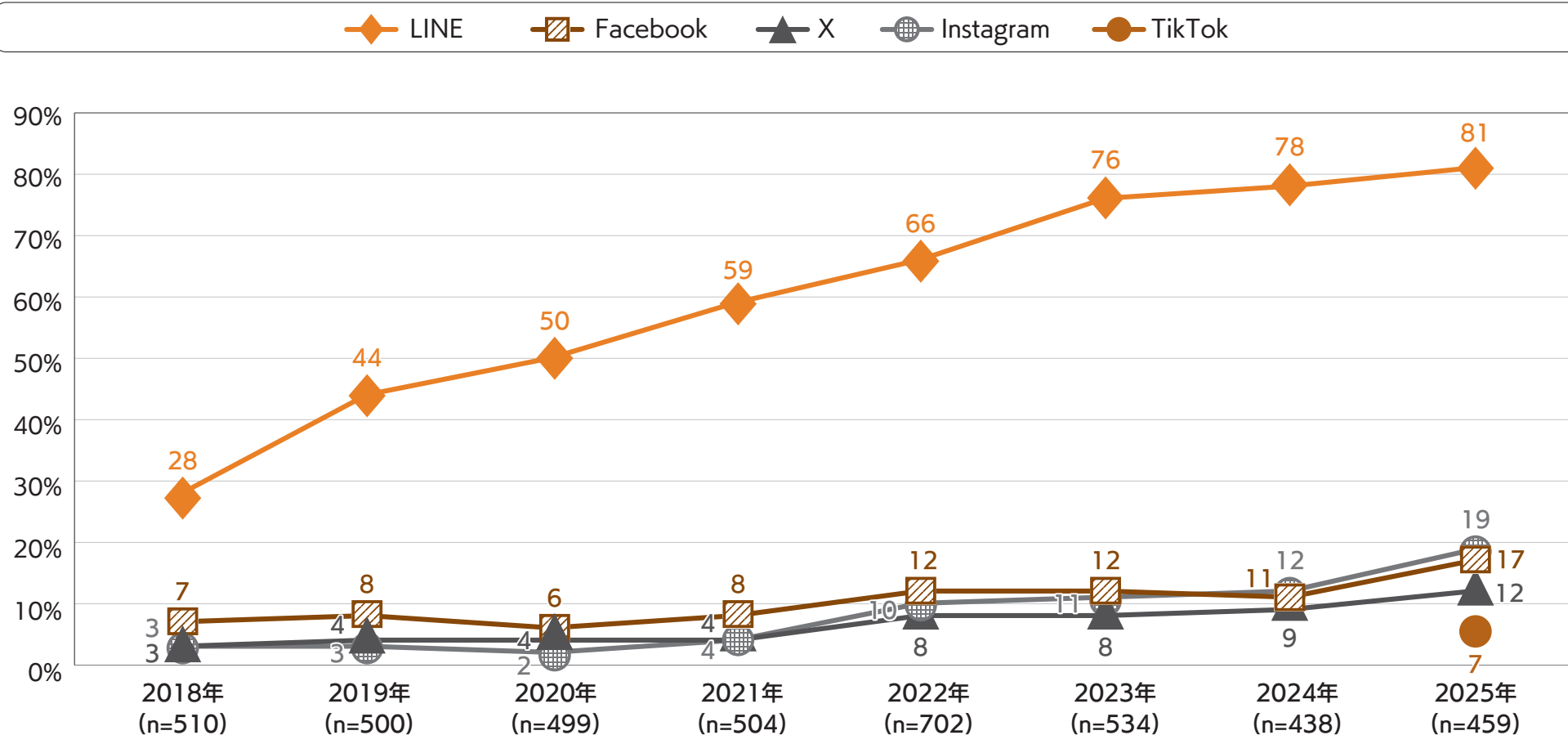


注：それぞれのサービスを利用している人が対象。
出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-19]

SNSの利用率 経年変化(複数回答)

- 「LINE」の利用率はさらに上昇し、4人に3人が利用している。
- 「Instagram」が初めて「Facebook」をわずかながら上回る。



注：関東1都6県が対象

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

8章

シニアの生活実態とICT利用

本章では、調査対象を60～84歳としている

3節

シニアのライフスタイルとICT利用

日々の活動、趣味、利用する店舗、インターネットショッピング利用、就業、新たなサービスへの意向、QOL

ポイント

- 日々の活動は2022年以降上昇傾向続く(資料8-20)。
- 年代が低いとインターネットを利用した趣味を行う割合が多い(資料8-24)。
- インターネットショッピングの利用は「関東」「北陸・甲信越」が高く、3割程度(資料8-27)。
- 生活、医療に関係するサービスへの利用意向が高い傾向(資料8-31)。

[資料8-20] 日々の活動実施率の年次推移(単一回答)..... 263

[資料8-21] 日々の活動[地域別](単一回答)..... 264

[資料8-22] 主な移動手段[地域別](単一回答) 265

[資料8-23] 趣味[性年代別](複数回答) 266

[資料8-24] 趣味を行う際にインターネットを利用する[性年代別]
(単一回答) 267

[資料8-25] 利用する店舗と頻度(単一回答)..... 268

[資料8-26] 利用する店舗と頻度[性年代別](単一回答) 269

[資料8-27] インターネットショッピングの利用[地域別](単一回答) 270

[資料8-28] インターネットショッピング利用と経済的・時間的ゆとりの関係
(単一回答) 271

[資料8-29] 有職率[性年代別](単一回答)..... 272

[資料8-30] 就業とインターネット利用時間(単一回答) 273

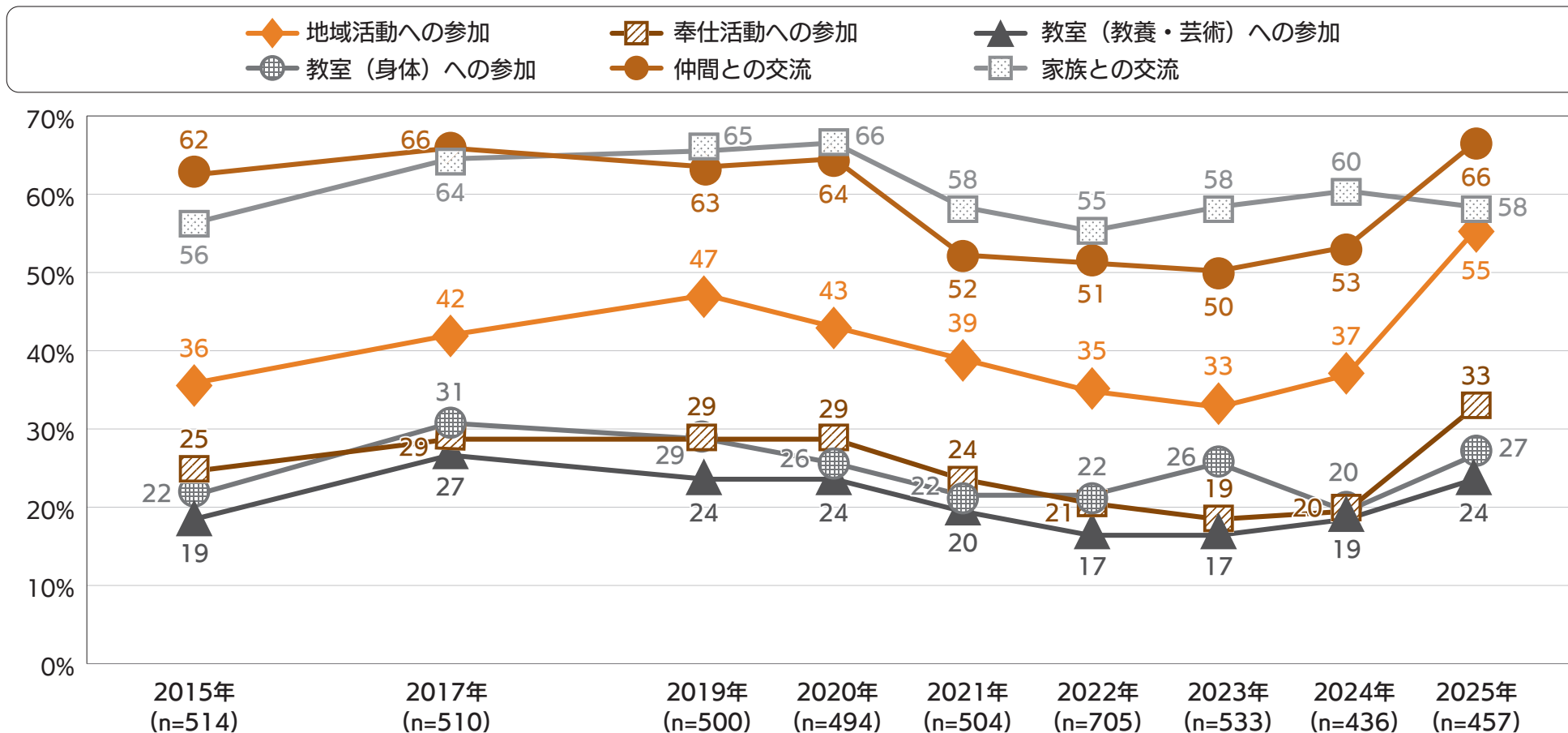
[資料8-31] 新たなサービスへの利用意向(単一回答)..... 274

[資料8-32] シニアのQOL[性年代別](単一回答)..... 275

[資料8-20]

日々の活動実施率の年次推移(単一回答)

● コロナ禍の影響もあり2021年にかけて低下、2022年以降徐々に回復。



注1：2016年、2018年は調査未実施。

注2：調査対象は関東1都6県。

注3：60-70代が対象。

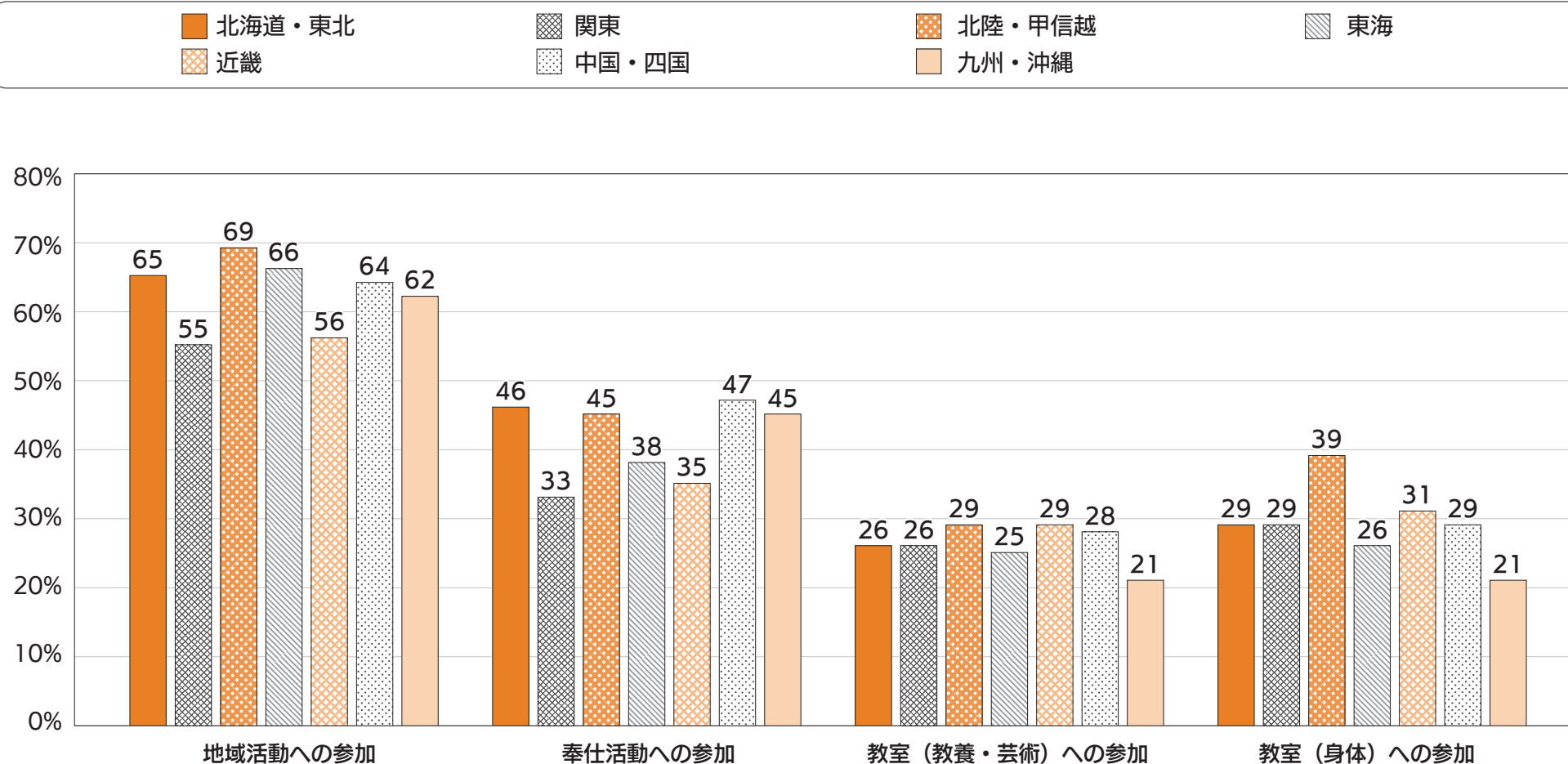
出典：2015年、2023～2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

2017年、2019～2022年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）

[資料8-21]

日々の活動[地域別] (単一回答)

● 「関東」「近畿」は「地域活動」「奉仕活動」の参加率が低い。

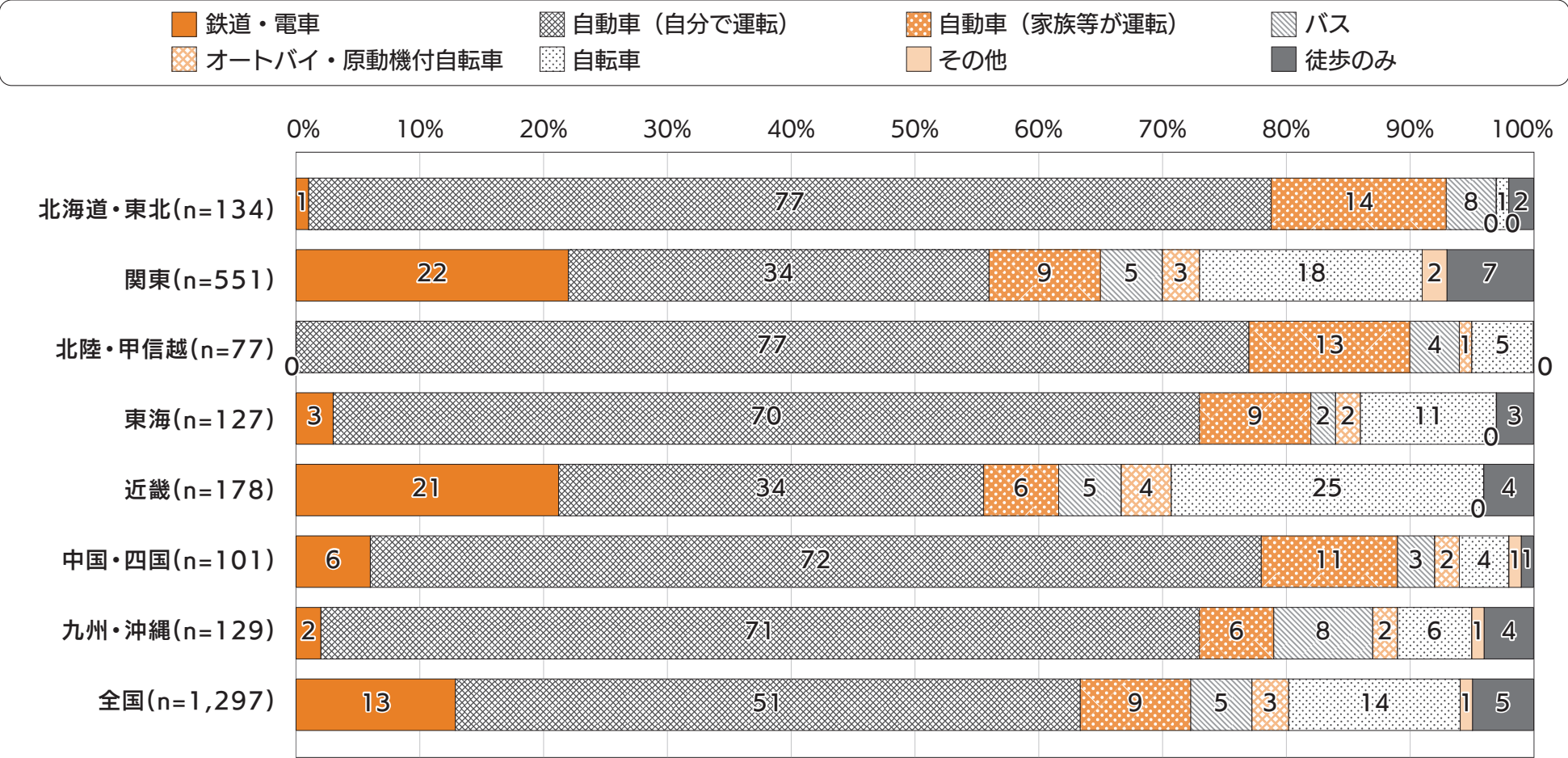


出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-22]

主な移動手段[地域別] (単一回答)

- 自動車(自分で運転)が約半数で最も多い。
- 関東、近畿は約2割が鉄道・電車。

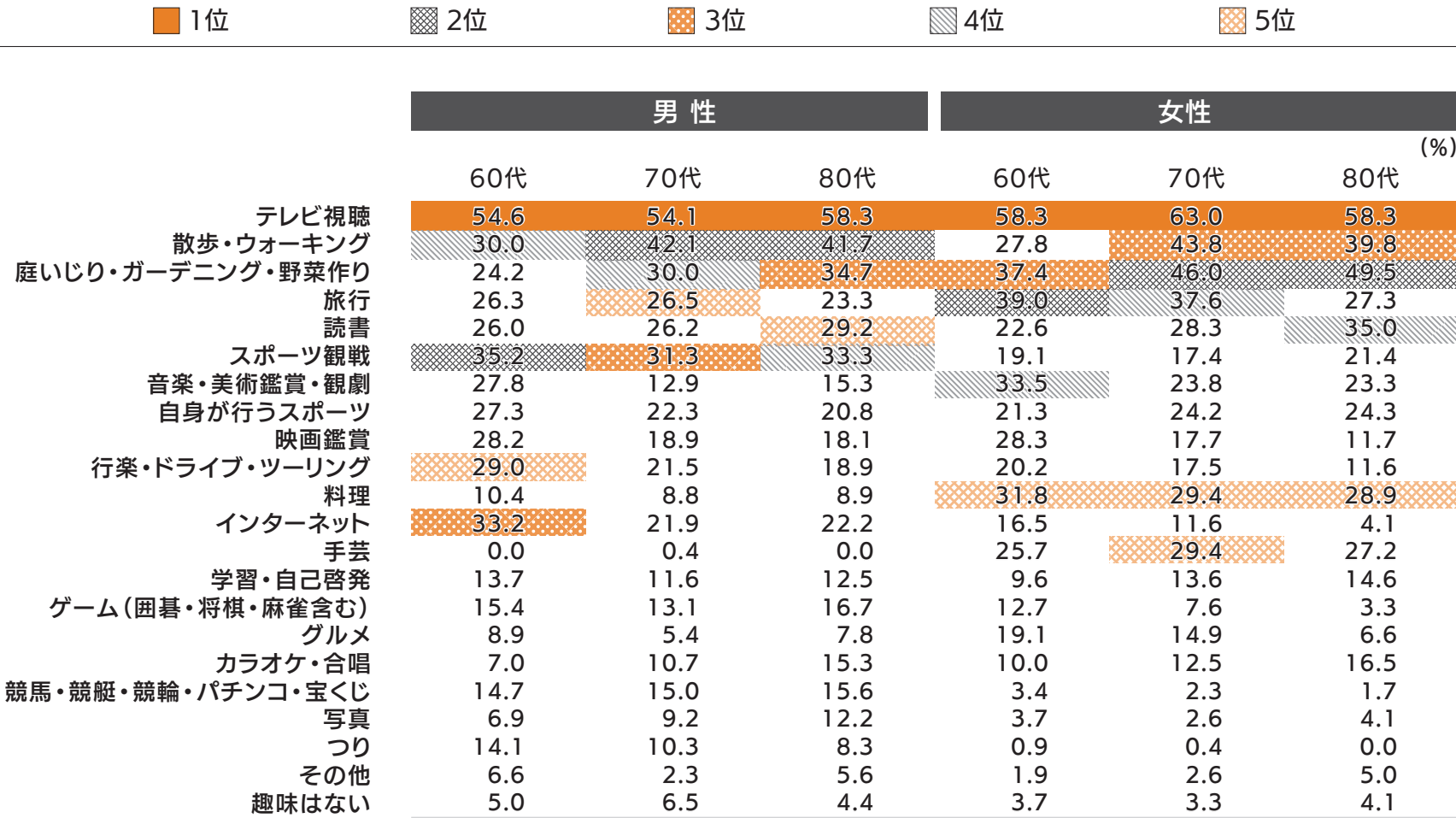


出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-23]

趣味[性年代別](複数回答)

- 全年代「テレビ視聴」が最も多く、半数を超える。
- 男性の70～80代は「散歩・ウォーキング」、女性の70～80代は「庭いじり・ガーデニング・野菜作り」が2番目に多い。

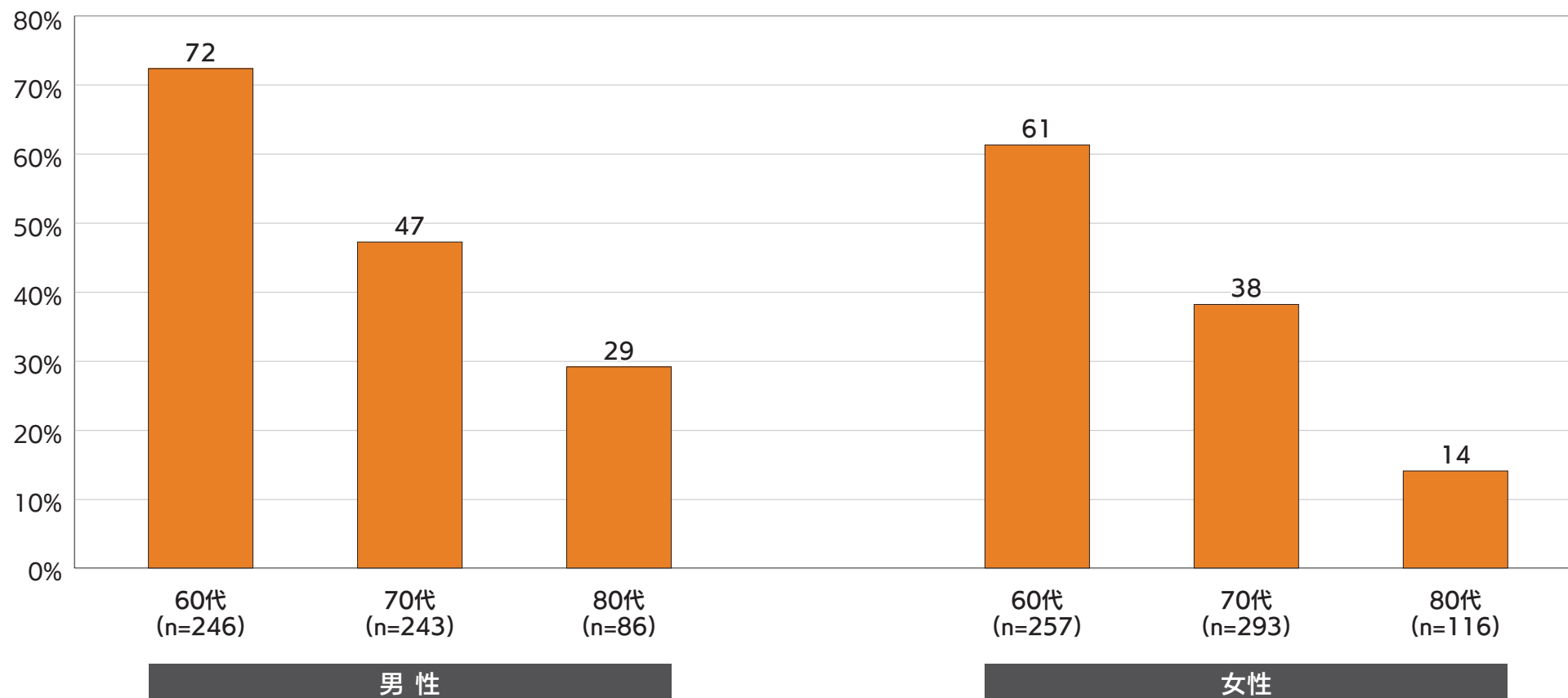


出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-24]

趣味を行う際にインターネットを利用する[性年代別](単一回答)

● 年代が低いほど、また男性がより趣味を行う際にインターネットを利用する割合が高い。



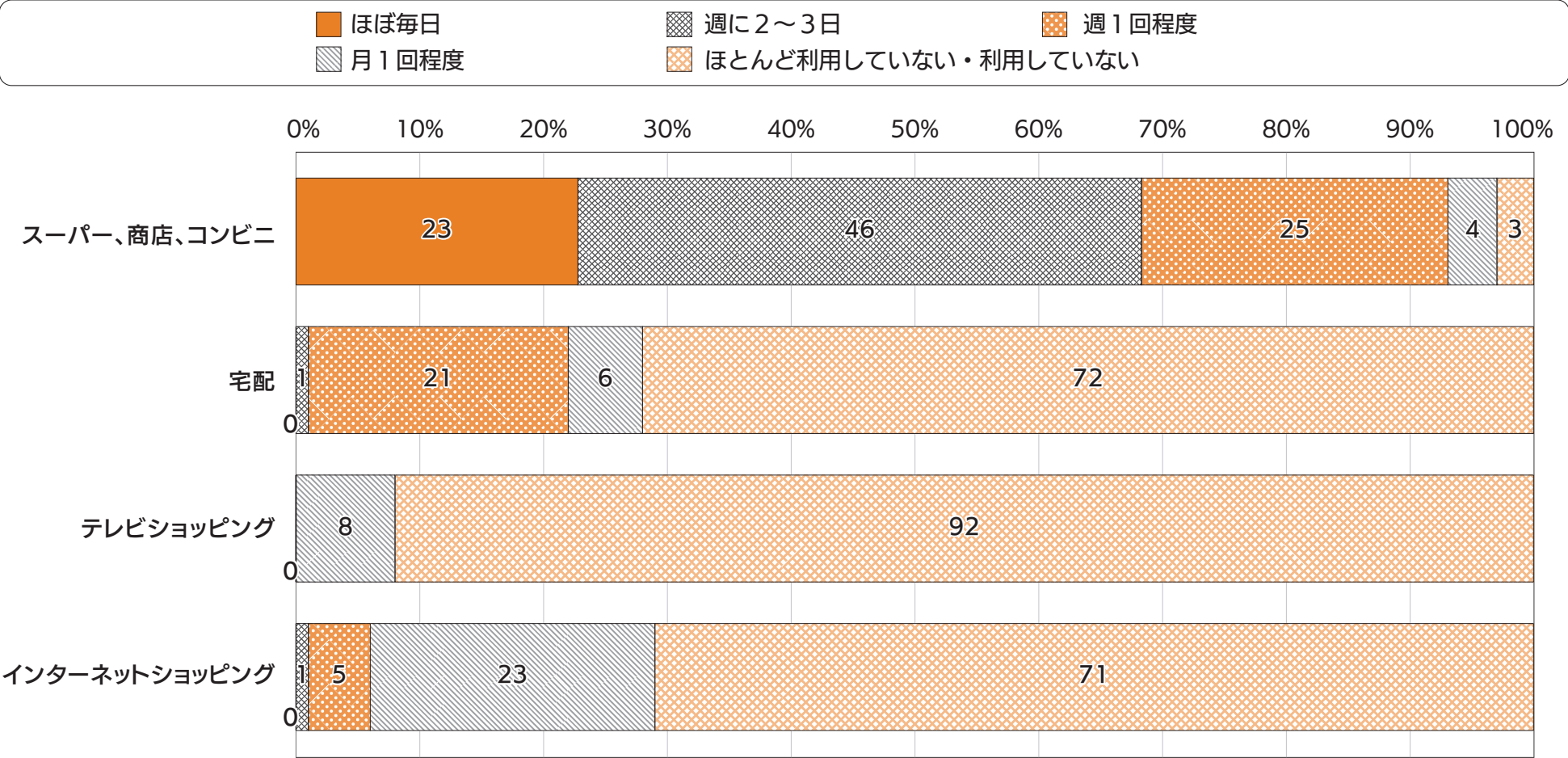
注：趣味がある方が対象。行う頻度の高い趣味を3つ選び、その中で趣味を行う際に、インターネットの利用を行う趣味が1つでもある人の割合。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-25]

利用する店舗と頻度(単一回答)

- 週1回以上の日常の買物は、「スーパー・商店・コンビニ」などの実店舗の利用が約9割。
- 「インターネットショッピング」の利用は3割程度。

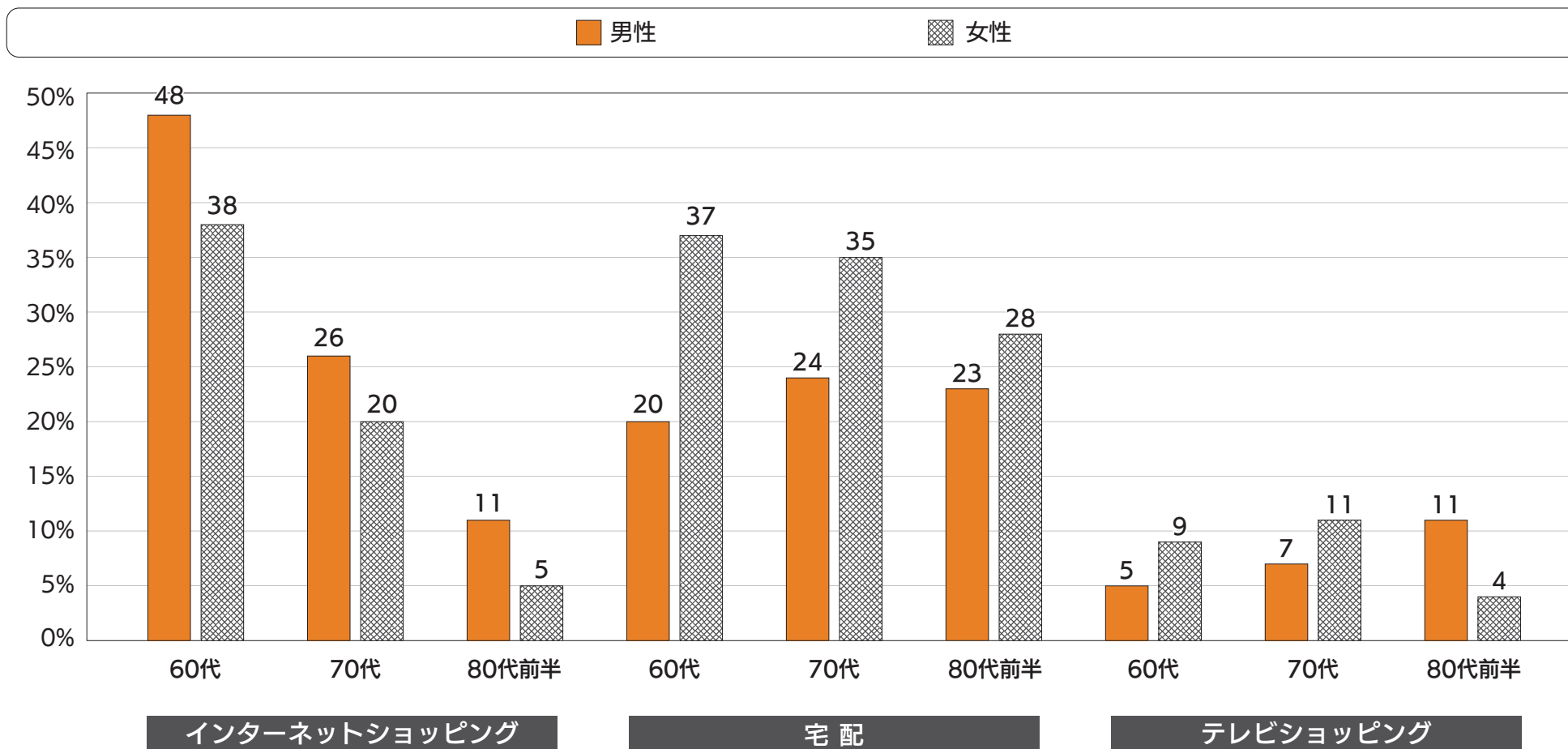


出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-26]

利用する店舗と頻度[性年代別](単一回答)

- 「インターネットショッピング」は60代の利用が多く4割程度。
- 「テレビショッピング」は女性の利用がやや多い。
- 宅配(生協、農協など)は60代女性・70代女性が多く3割を超える。

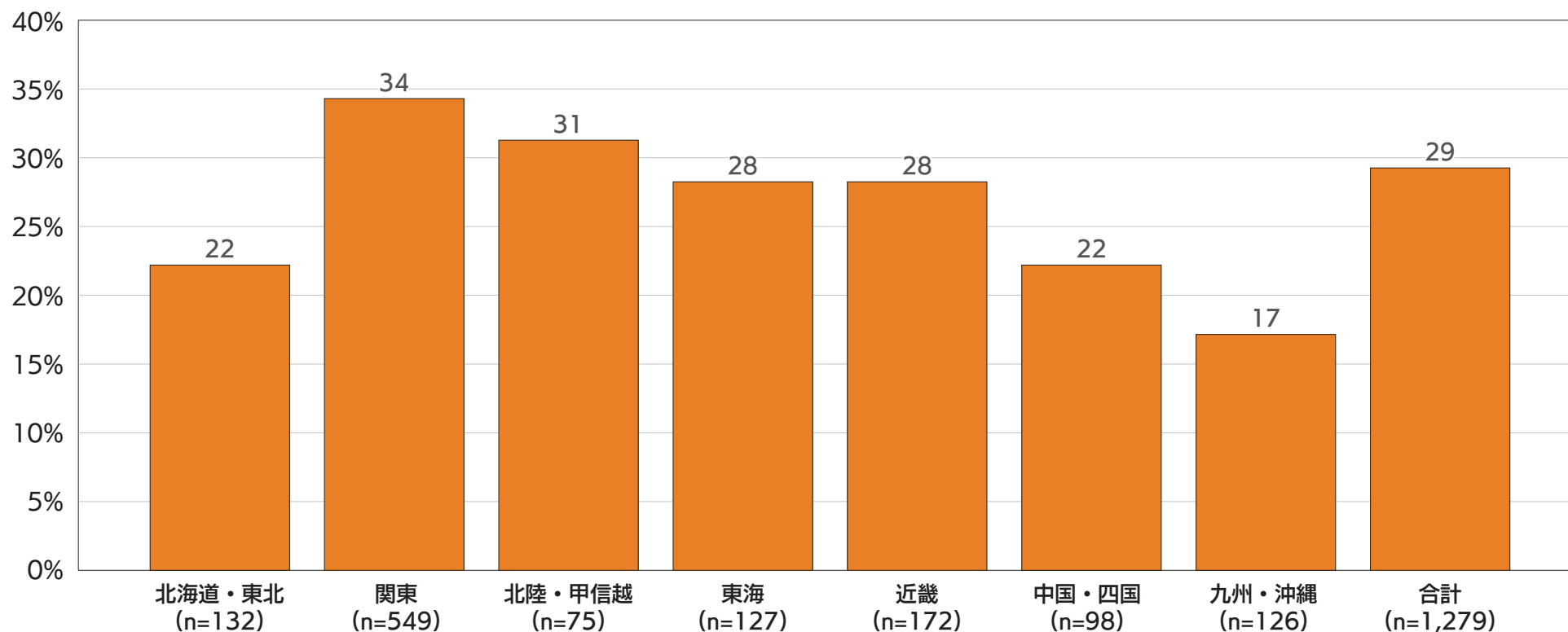


出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-27]

インターネットショッピングの利用[地域別](単一回答)

● インターネットショッピングの利用は「関東」「北陸・甲信越」が高く3割程度。



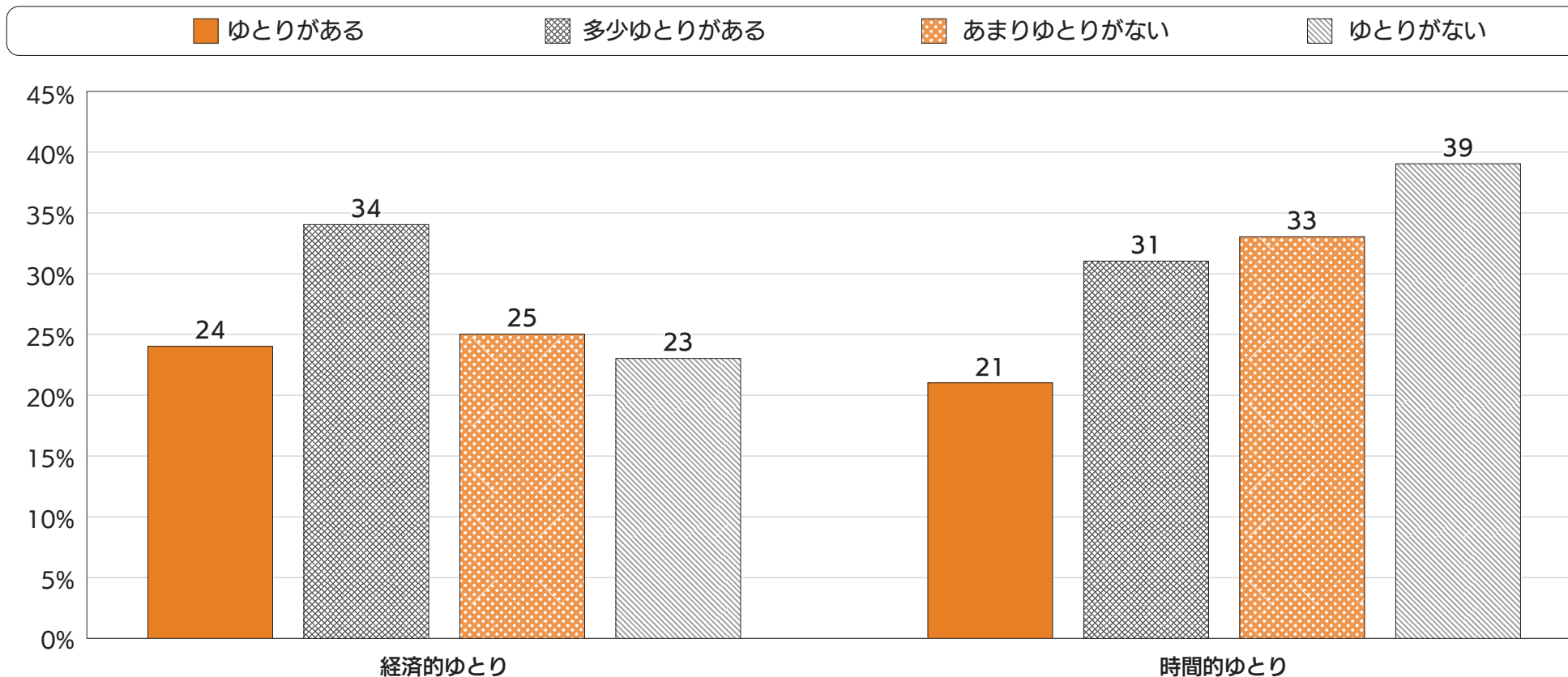
注：月1回以上している回答。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-28]

インターネットショッピング利用と経済的・時間的ゆとりの関係(単一回答)

● 時間的ゆとりがない層がインターネットショッピングをより利用している。



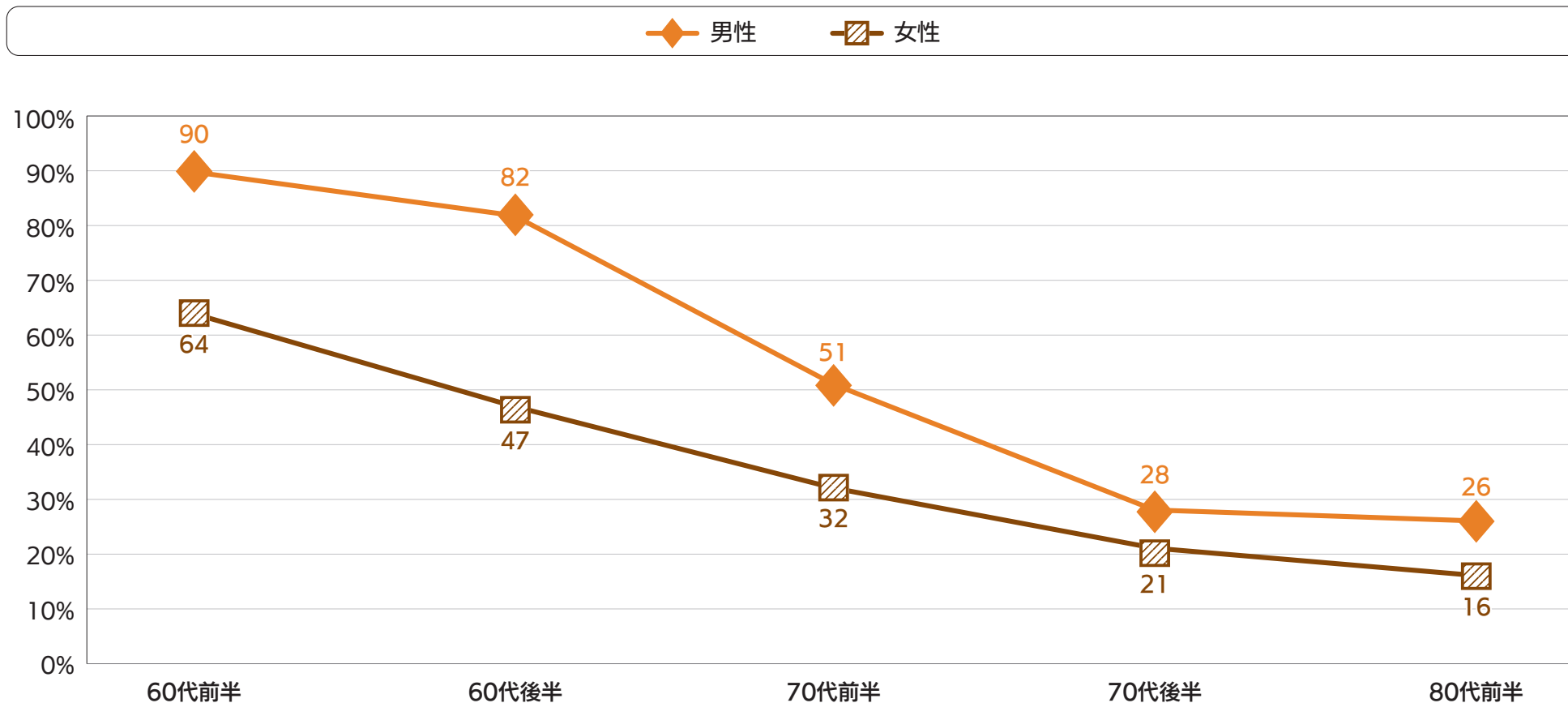
注：「インターネットで買物をしている割合」は、月1回以上している回答の合計。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-29]

有職率[性年代別](単一回答)

- 男性は70代前半までは5割を超える人が就業している。
- 男性は同年代の女性と比べて有職率が高く、その差は60代後半で最も大きくなる。

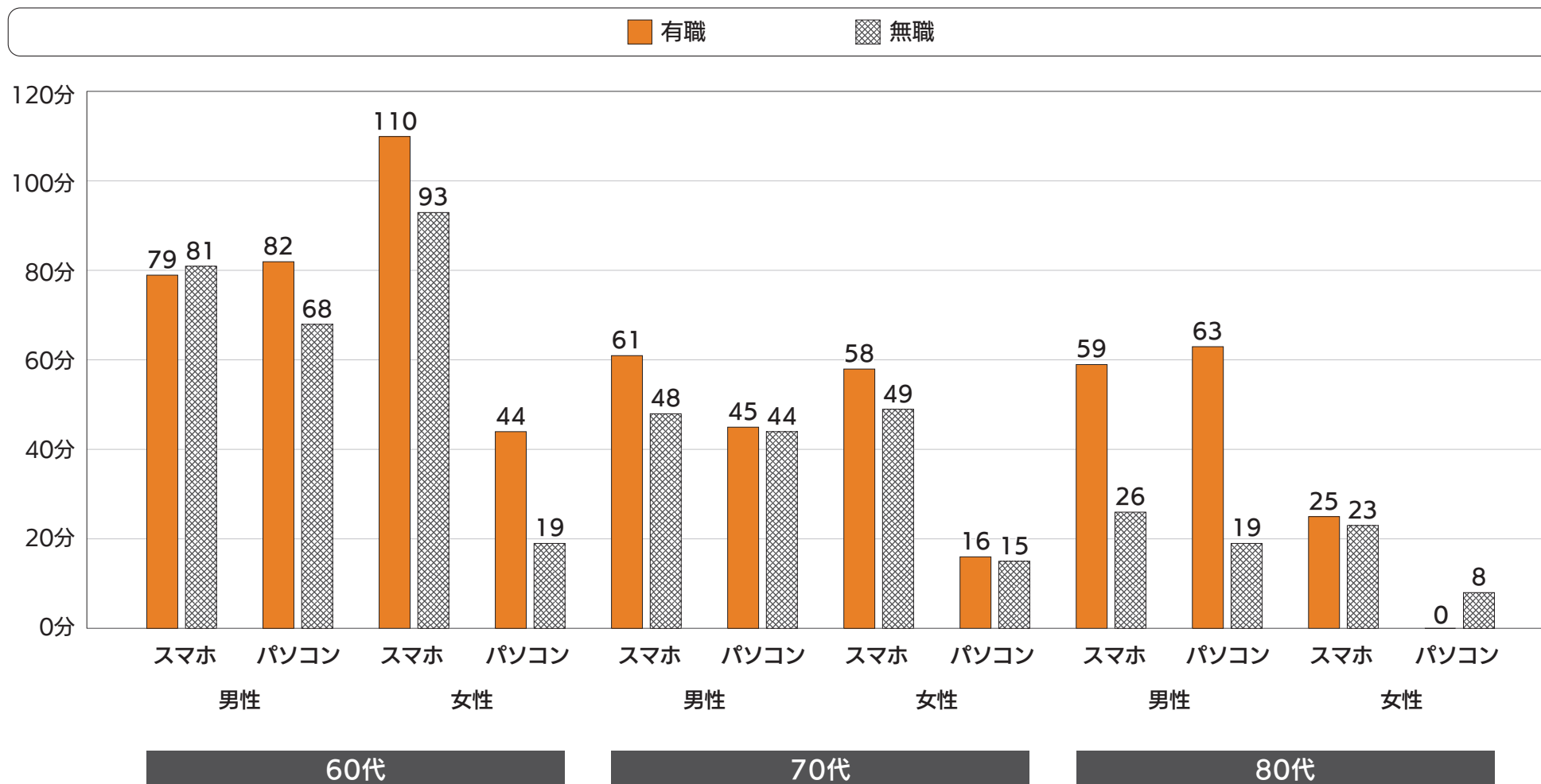


出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-30]

就業とインターネット利用時間(単一回答)

- パソコンの利用時間は有職者のほうが長い。
- スマートフォン利用時間は60代で有職者が長い。



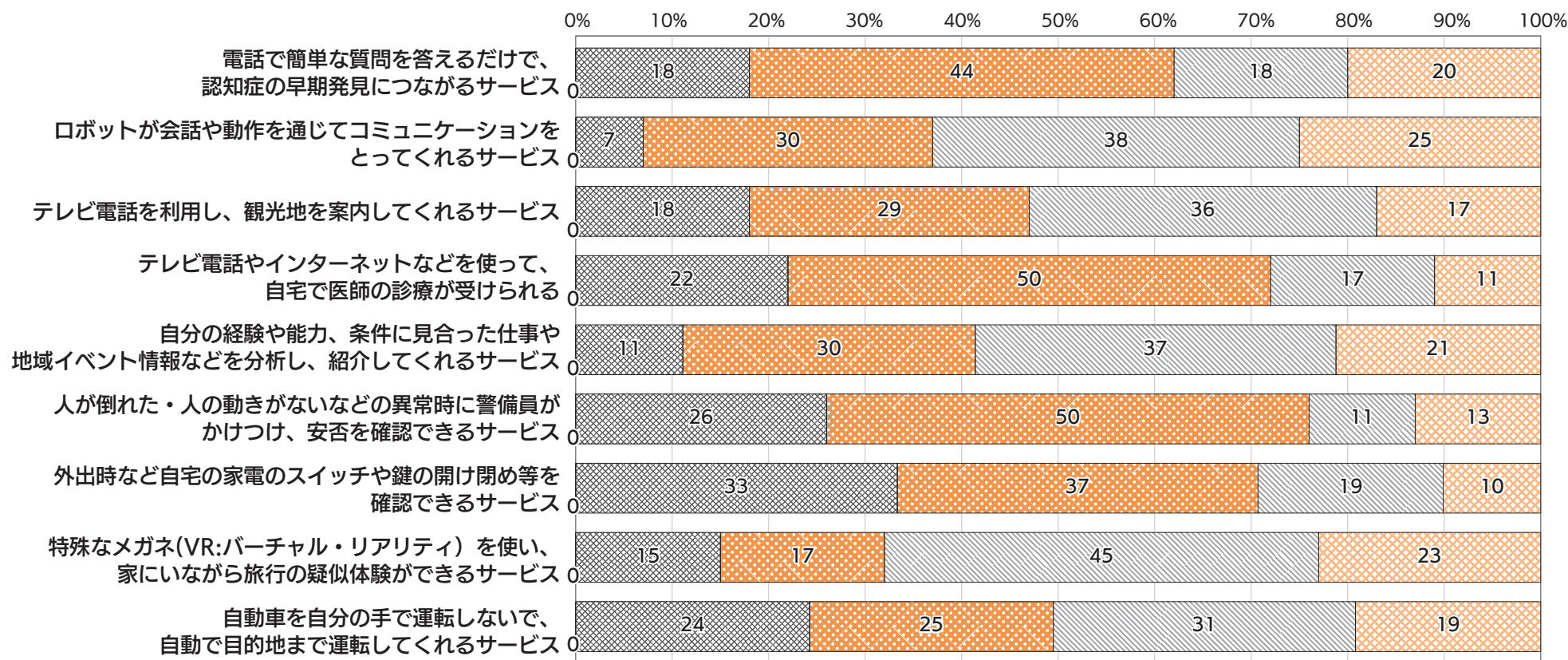
出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-31]

新たなサービスへの利用意向(単一回答)

● 生活、医療に関係するサービスへの利用意向が高い傾向。

既に利用している
 利用したい
 利用しなくてはならない状況・環境になれば利用する
 利用したくない
 サービスをイメージできない

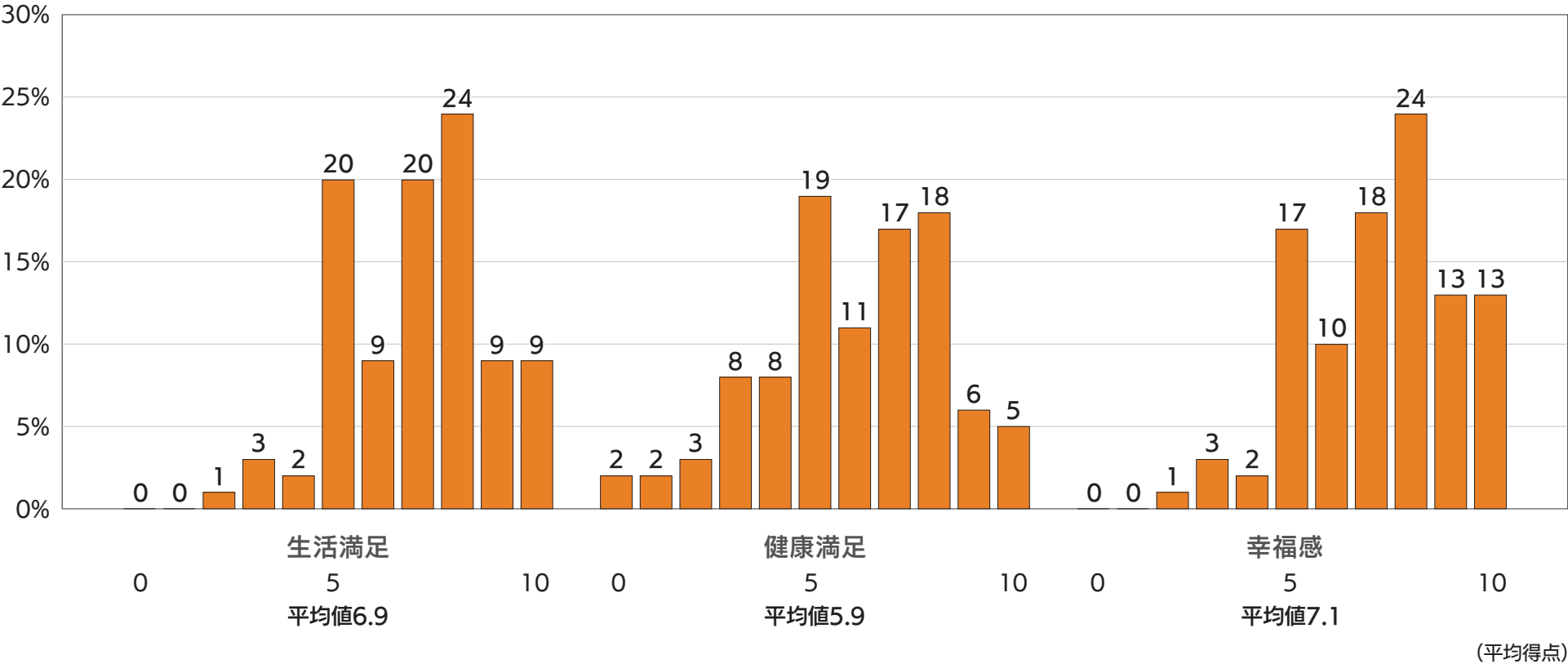


出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-32]

シニアのQOL[性年代別] (単一回答)

● 各指標において、同年代の男性より女性が高い傾向。



	男 性			女 性		
	60代	70代	80代	60代	70代	80代
生活満足	6.7	6.7	6.8	7.0	6.9	7.2
健康満足	5.7	5.6	5.9	6.0	6.2	6.0
幸福感	6.8	6.9	7.0	7.2	7.2	7.2

出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

8章

シニアの生活実態とICT利用

本章では、調査対象を60～84歳としている

4節

シニアのスマートフォンとの関わり

スマートフォンとの距離・イメージ、人とのつながりの変化、生活の変化、情報格差

ポイント

- 女性のほうが人とのつながりの変化をより強く実感している(資料8-35)。
- 疑問に思ったことが直ぐに調べるようになったと感じているシニアは8割(資料8-36)。
- ICTを使いこなせないことで感じている損失 災害情報は70代、80代が高く、2割程度(資料8-40)。

[資料8-33] スマートフォンを所有している人のスマートフォンへの態度・距離感(単一回答)	277
[資料8-34] スマートフォンを所有していない人のスマートフォンへの態度・距離感(単一回答)	278
[資料8-35] スマートフォン・フィーチャーフォンを利用している人とのつながりの変化[性別](単一回答).....	279
[資料8-36] スマートフォンを利用したことによって変化した生活①(単一回答)	280
[資料8-37] スマートフォンを利用したことによって変化した生活②(単一回答)	281

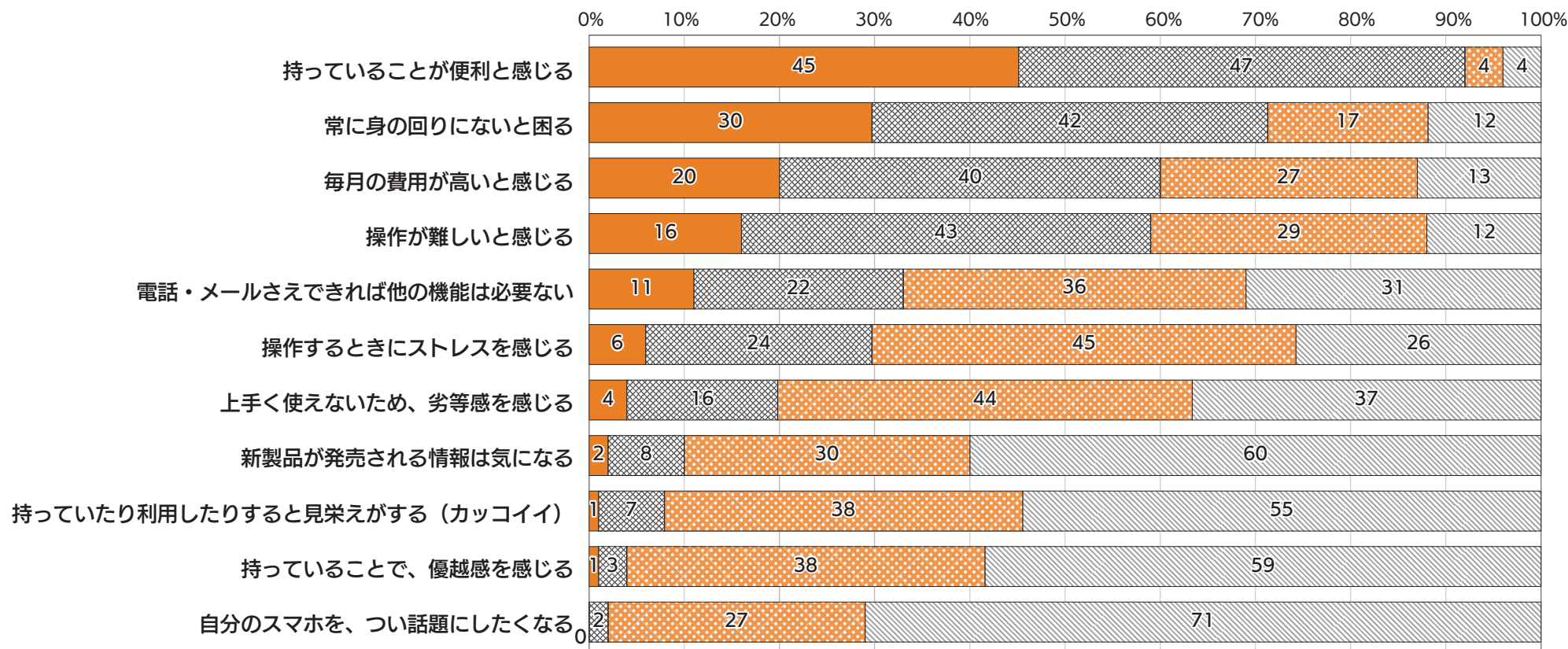
[資料8-38] ICTを使いこなせないことで感じた機会損失[性年代別](単一回答)	282
[資料8-39] ICTを使いこなせないことで感じた交流損失[性年代別](単一回答)	283
[資料8-40] ICTを使いこなせないことで感じた情報・経済損失[性年代別](単一回答)	284

[資料8-33]

スマートフォンを所有している人のスマートフォンへの態度・距離感(単一回答)

- 9割を超えるシニアが「持っている便利」と感じている。
- 6割程度のシニアが「操作が難しい」と感じている。

■ そう思う ▨ まあそう思う ▨ あまりそう思わない ▨ そう思わない



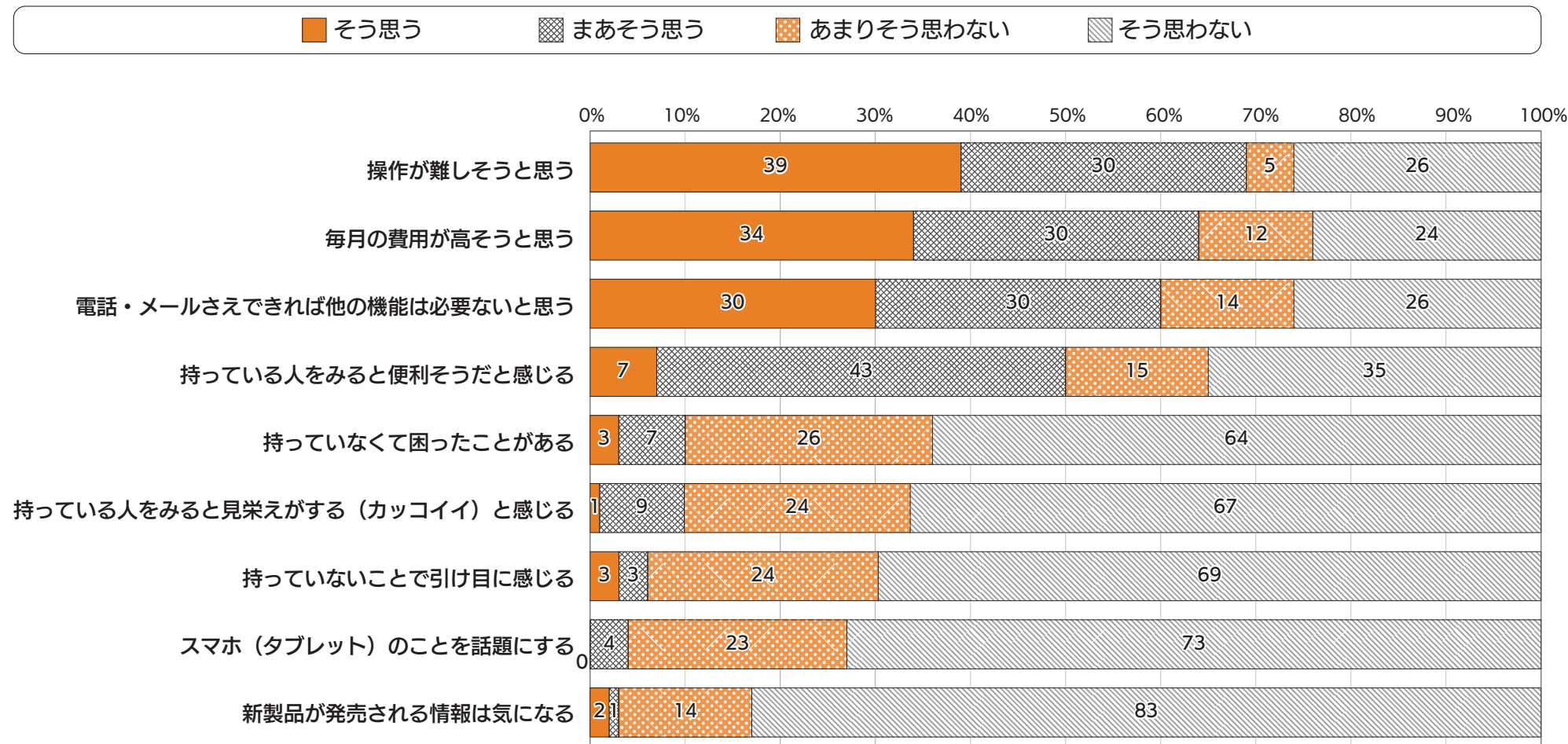
注：スマートフォンを持っている人 (n=1110) が対象。

出典：2025 年シニアの生活実態調査 (訪問留置)

[資料8-34]

スマートフォンを所有していない人のスマートフォンへの態度・距離感(単一回答)

● スマートフォンを所有していないシニアの半数が、「持っていることが便利そうだと感じる」。



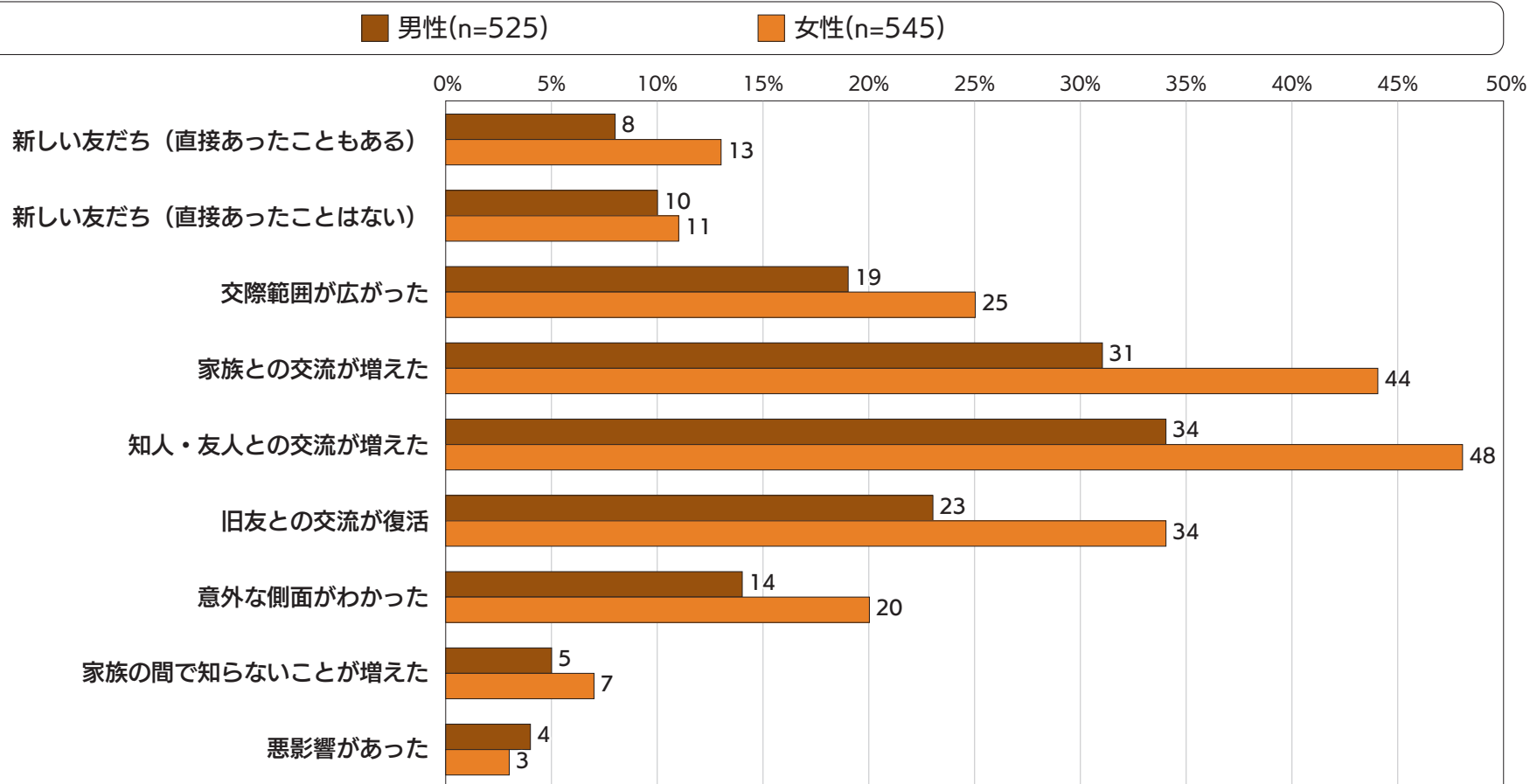
注：スマートフォンを持っていない人（n=127）が対象。

出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-35]

スマートフォン・フィーチャーフォンを利用している人とのつながりの変化[性別](単一回答)

- 女性のほうが人とのつながりの変化をより強く実感している。
- 人との交流が増えた項目が高く、「家族、知人・友人との交流が増えた」は女性は5割程度、男性でも3割程度が実感している。



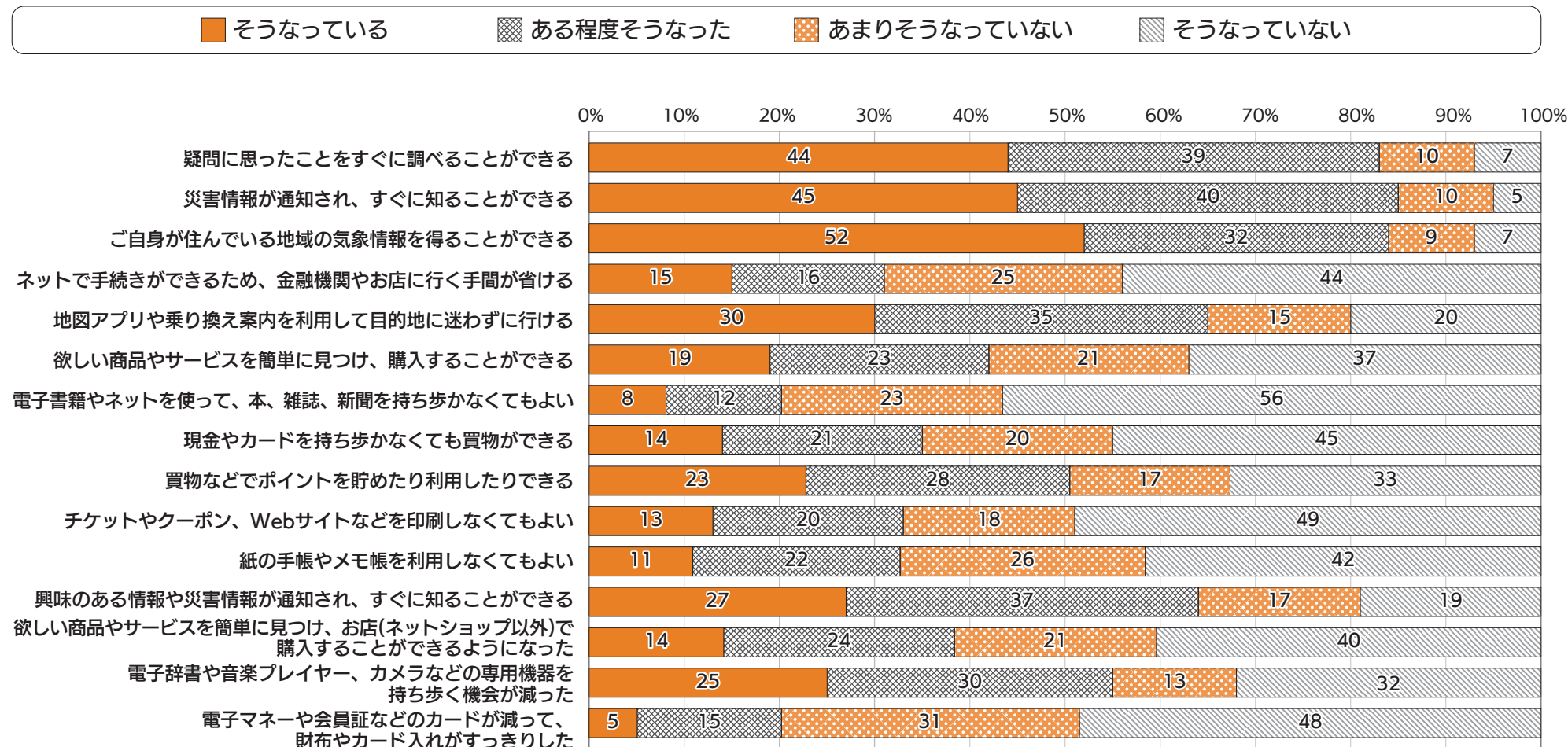
注：スマートフォン・フィーチャーフォンを所有している人が対象。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-36]

スマートフォンを利用したことによって変化した生活①(単一回答)

●「疑問に思ったことをすぐに調べる」ようになったと感じているシニアは8割を超える。



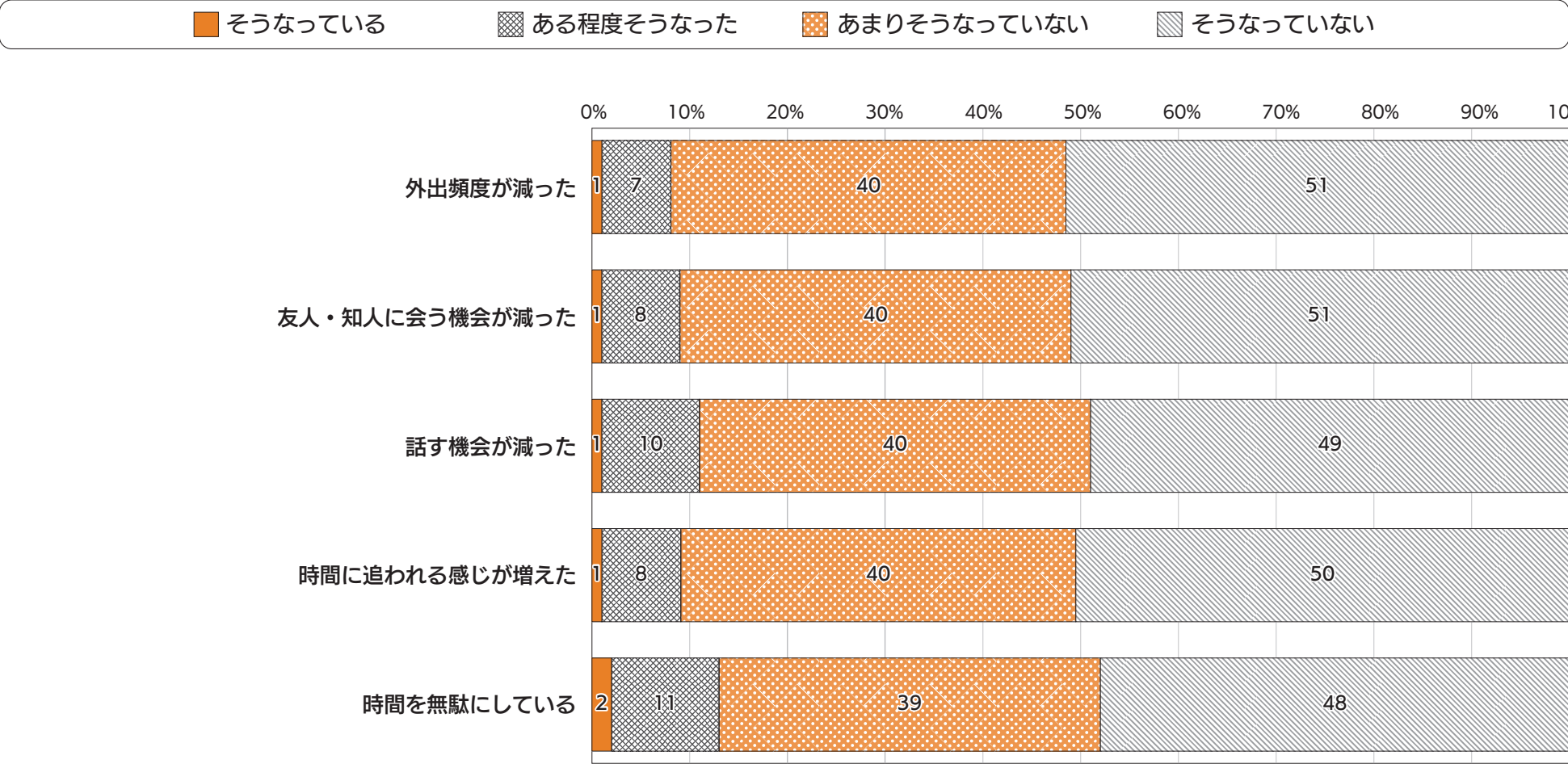
注：スマートフォン・タブレットを所有している人（n=1115）が対象。

出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-37]

スマートフォンを利用したことによって変化した生活②(単一回答)

● 1割超のシニアが「時間を無駄にしている」「話す機会が減った」「時間に追われる感じが増えた」と感じている。



注：スマートフォン・タブレットを所有している人（n=1115）が対象。
出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-38]

ICTを使いこなせないことで感じた機会損失[性年代別] (単一回答)

● 地域活動や教室活動への参加に関して機会損失を感じた人は、全年代で10%未満。

60代男性 (n=255)

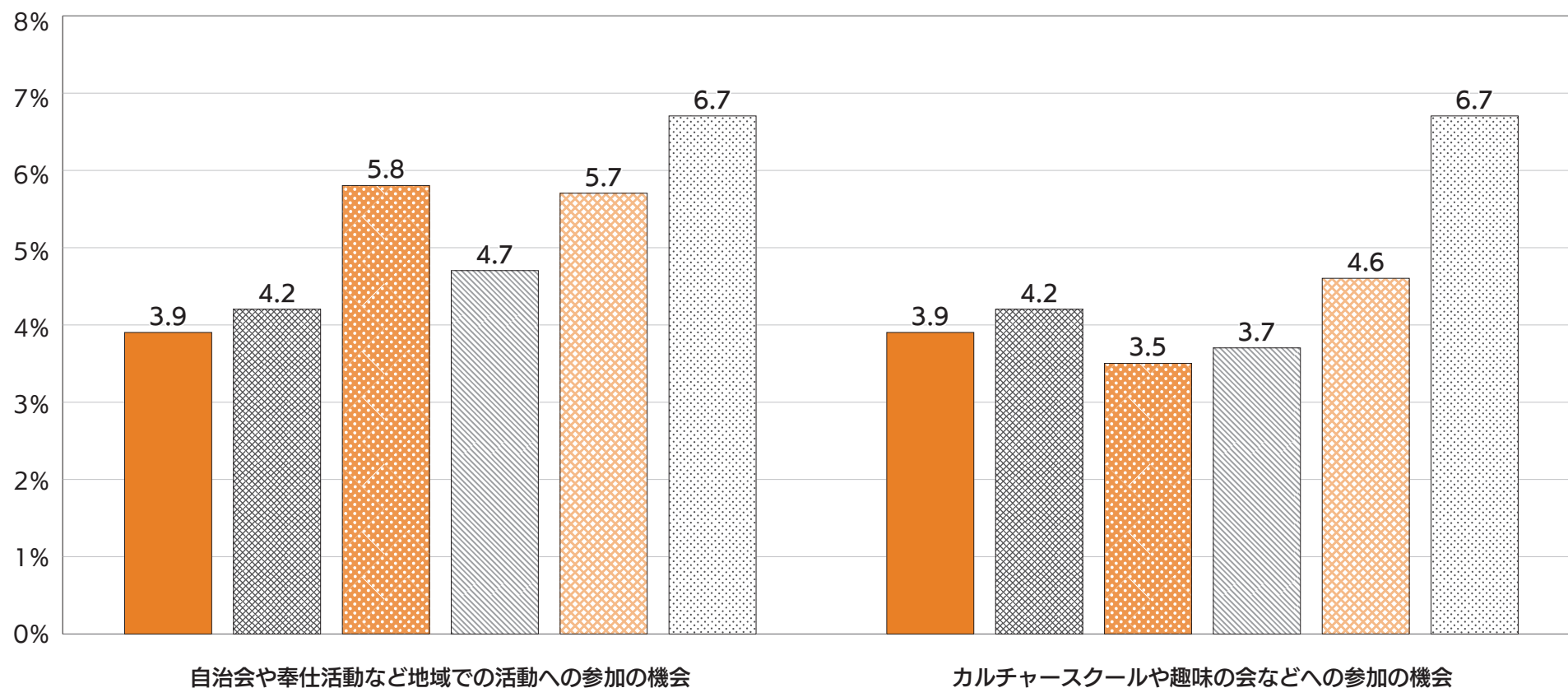
60代女性 (n=265)

70代男性 (n=258)

70代女性 (n=298)

80代男性 (n=87)

80代女性 (n=118)



注：「感じる」「ある程度感じる」の合算値。
出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-39]

ICTを使いこなせないことで感じた交流損失[性年代別] (単一回答)

●「家族、友人との連絡、意思疎通」は70代男性・80代女性がやや高い。

60代男性 (n=255)

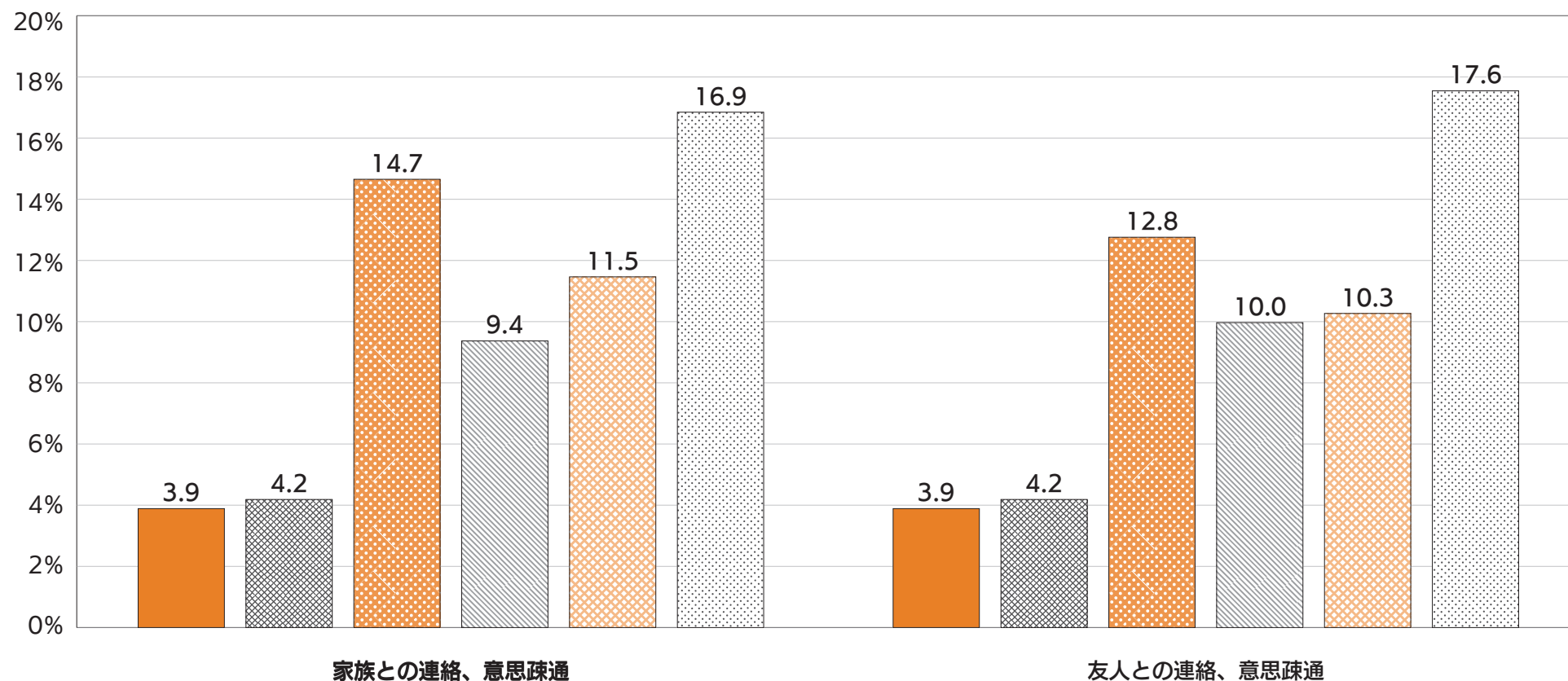
60代女性 (n=265)

70代男性 (n=258)

70代女性 (n=298)

80代男性 (n=87)

80代女性 (n=118)



注：「感じる」「ある程度感じる」の合算値。
出典：2025 年シニアの生活実態調査（訪問留置）

[資料8-40]

ICTを使いこなせないことで感じた情報・経済損失[性年代別](単一回答)

- 災害情報は70代、80代が高く、2割程度。
- 「スマートフォンを使って支払うことで得られるポイント」で感じた経済損失は70代がやや高い。

60代男性 (n=255)

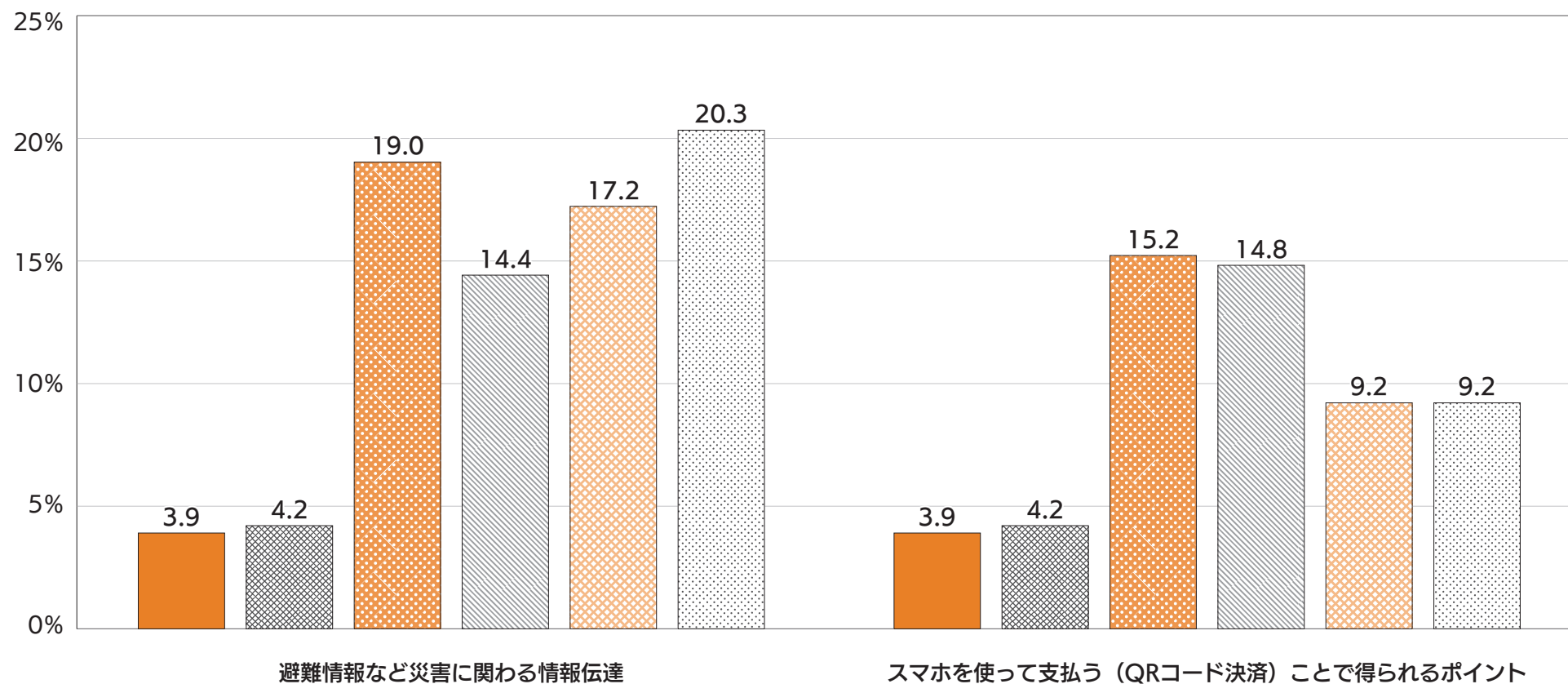
60代女性 (n=265)

70代男性 (n=258)

70代女性 (n=298)

80代男性 (n=87)

80代女性 (n=118)



注：「感じる」「ある程度感じる」の合算値。
 出典：2025年シニアの生活実態調査（訪問留置）