

(報道資料)

中高年の体力低下に関する意識・実態調査 2025

2025 年 6 月 24 日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、「中高年の体力低下に関する意識・実態調査 2025」を実施し、その集計結果を公開しました。この調査はインターネットリサーチにより 2025 年 4 月 3 日～4 月 6 日の 4 日間、全国の 40 歳以上の男女(1,000 名)を対象に行ったものです。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

ー調査結果トピックスー

第 1 章 中高年の運動機能に関する意識・実態

p.3-p.7

■「自分の運動機能に自信がない」中高年の 5 割半

70 代の 5 割半が「自分の運動機能に自信がある」と回答

■自分の運動機能低下の状況 「立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩すことがある」4 割強

「歩いていてつまずきそうになる、またはつまずくことがある」約 4 割

「階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずくことがある」2 割半

■運動機能低下を実感している人の対策実施率

“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことがある人の 6 割半、

“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことがある人の 7 割が、「対策を行っている」と回答

■運動機能低下に対して行っている対策の内容

“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことに対する対策では

1 位「座って履く」2 位「何かにつかまる・支えを利用する」3 位「体操・ストレッチをする」、

“歩いていてつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策では

1 位「足を上げて歩く」2 位「ゆっくり歩く」3 位「杖を使う」

第 2 章 フレイルに関する意識・実態

p.8-p.9

■“フレイル”の認知率は 56.5%、2022 年調査から 14.6 ポイント上昇

■「自分がフレイルになることが心配」56.9%、2022 年調査から 4.3 ポイント下降

第 3 章 職場での転倒に関する実態

p.10-p.11

■「職場で転倒したことがある」就業者の 7 人に 1 人、工場仕事をしている人では 5 人に 1 人

■「職場で転倒した人がいるということを見聞きたことがある」就業者の 3 割

■就業者の 4 割半が「職場で転倒防止のための取り組みが行われている」と回答

■職場で転倒防止のために行われている取り組み

1 位「ストレッチ・体操を推進」2 位「歩行する場所に物を放置することを禁止」3 位「筋力アップを推進」

第 4 章 運動機能の維持に関する意識・実態

p.12-p.16

■運動機能が衰えるとマイナスの影響が出ると思う日常生活での行動

1 位「階段の昇り降り」2 位「歩行」3 位「起居動作」

■「運動機能維持のために心がけていることがある」約 9 割

運動機能維持のために心がけていること 1 位「ウォーキングをする」2 位「休養・睡眠を十分にとる」

■「運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある」7 割強

運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないこと 1 位「筋力トレーニングをする」

■運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていない理由

1 位「時間がない・忙しい」2 位「面倒くさい・億劫」3 位「病気・怪我・体調不良がある」、

70 代以上では「面倒くさい・億劫」が 1 位に

■「親の運動機能低下が心配」約 7 割

■運動機能の維持・向上のために親にやってほしいこと 1 位「ウォーキングをする」2 位「休養・睡眠を十分にとる」

第 5 章 運転免許の返納に関する意識・実態

p.17-p.18

■「将来的に運転免許を返納しようと思う」約 7 割、返納しようと思う年齢 TOP3 は「80 歳」「70 歳」「75 歳」

■「父親に将来的に運転免許を返納してほしい」「母親に将来的に運転免許を返納してほしい」いずれも半数弱、返納してほしい年齢 TOP3 は「80 歳」「75 歳」「85 歳」

第 6 章 自動車運転時のヒヤリハット経験

p.19-p.20

■「自動車運転時にヒヤリハットの経験がある」免許保有者の 6 割、50 代では 6 割半

■「親の自動車運転時にヒヤリハットの経験がある」父親の運転時では 3 割半、母親の運転時では 4 割強

第 7 章 運動機能と芸能人

p.21

■いくつになってもイキイキしていると思う芸能人

男性芸能人では 1 位「明石家さんまさん」2 位「郷ひろみさん」3 位「高橋英樹さん」、

女性芸能人では 1 位「草笛光子さん」2 位「吉永小百合さん」3 位「黒柳徹子さん」

第1章 中高年の運動機能に関する意識・実態

■「自分の運動機能に自信がない」中高年の5割半

70代の5割半が「自分の運動機能に自信がある」と回答

全国の40歳以上の男女(1,000名)に、自分の運動機能(※)について質問しました。

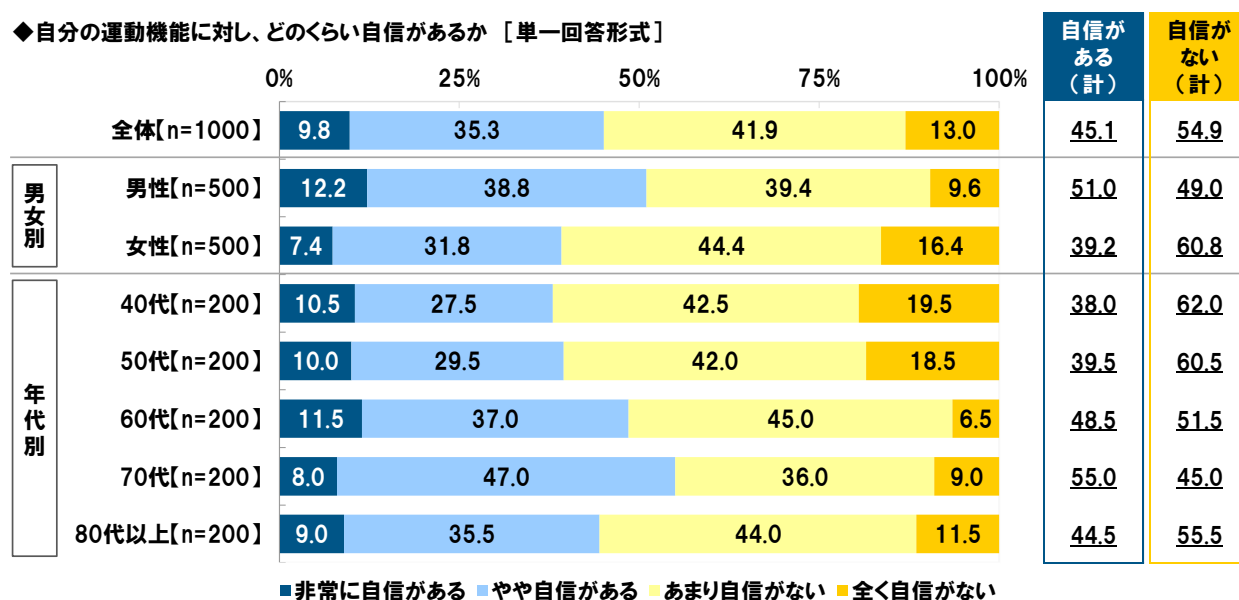
はじめに、全回答者(1,000名)に、自分の運動機能に対し、どのくらい自信があるかを聞いたところ、「非常に自信がある」が9.8%、「やや自信がある」が35.3%で、合計した『自信がある(計)』は45.1%、「全く自信がない」が13.0%、「あまり自信がない」が41.9%で、合計した『自信がない(計)』は54.9%となりました。

男女別に見ると、男性では『自信がある(計)』(51.0%)、女性では『自信がない(計)』(60.8%)が多数でした。

年代別に見ると、『自信がある(計)』と回答した人の割合は、40代(38.0%)、50代(39.5%)と比べて、60代(48.5%)、70代(55.0%)、80代以上(44.5%)が高くなる傾向が見られました。

※ “日常生活で思うようにからだを動かすことができる機能を指す”と提示して聴取。

◆自分の運動機能に対し、どのくらい自信があるか [単一回答形式]



■自分の運動機能低下の状況「立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩すことがある」4 割強

「歩いていてつまずきそうになる、またはつまずくことがある」約 4 割

「階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずくことがある」2 割半

運動機能が低下すると、つまずきやすくなる、靴下を片足立ちで履く際にふらつくといった変化が生じるとされています。

全回答者(1,000 名)に、自分の運動機能低下の状況について質問しました。

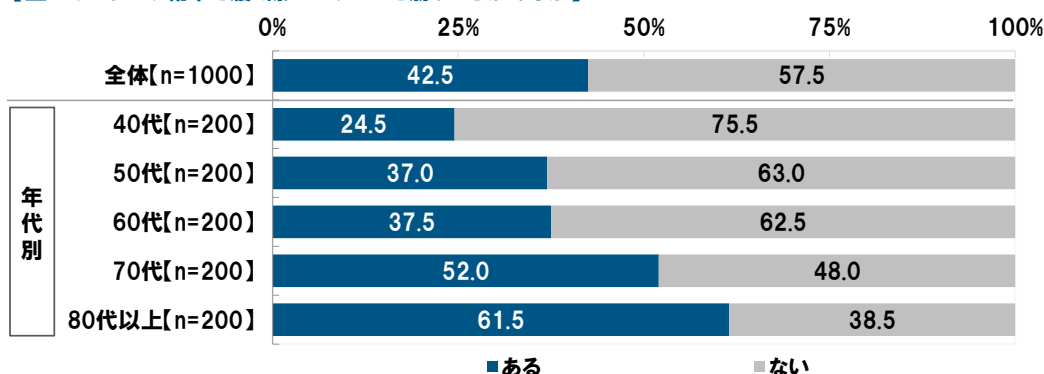
【立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩すことがあるか】では、「ある」は 42.5%、「ない」は 57.5%となりました。

年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は年代が上がるほど高くなる傾向が見られ、80 代以上では 61.5%となりました。

これを、運動機能に対する自信別に見ると、自分の運動機能に自信があると回答した人のうち、70 代と 80 代以上ではいずれも 42.7%がバランスを崩すことがあると回答しました。運動機能に自信をもっているにもかかわらず、運動機能低下の兆候が見られるケースが少なくないようです。

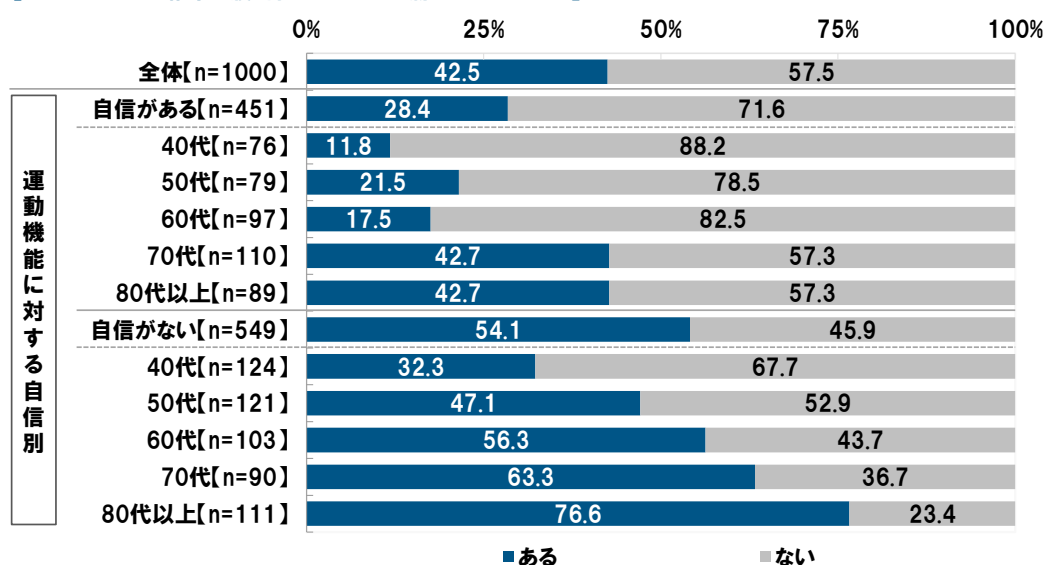
◆自分の運動機能低下の状況 [単一回答形式]

【立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩すことがあるか】



◆自分の運動機能低下の状況 [単一回答形式]

【立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩すことがあるか】



【歩いていてつまずきそうになる、またはつまずくことがあるか】では、「ある」は 37.9%、「ない」は 62.1%でした。

年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は 80 代以上(44.0%)が最も高くなり、60 代(42.5%)、70 代(38.0%)が続きました。

【階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずくことがあるか】では、「ある」は 25.5%、「ない」は 74.5%となりました。

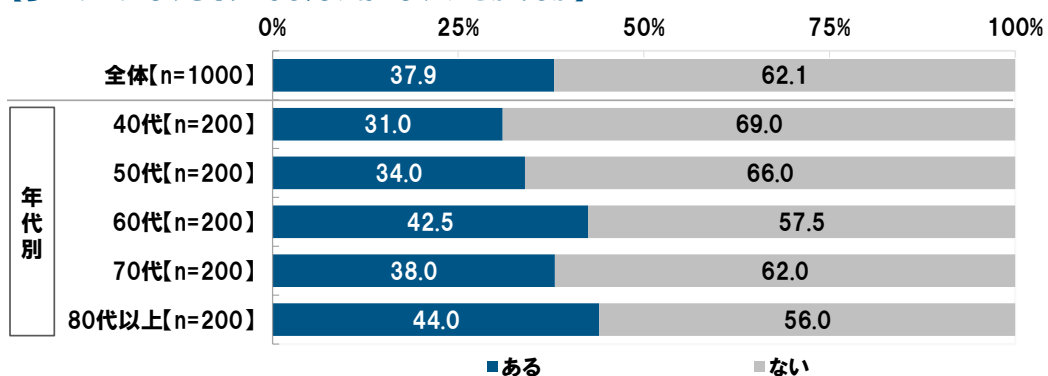
年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は年代が上がるほど高くなり、80 代以上では 36.0%となりました。

【ペットボトルのフタが開けられない(開けるのに苦労する)ことがあるか】では、「ある」は 20.0%、「ない」は 80.0%でした。

年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は年代が上がるほど高くなる傾向が見られ、40 代(9.5%)と 80 代以上(33.5%)の間には 24.0 ポイントの差が見られました。

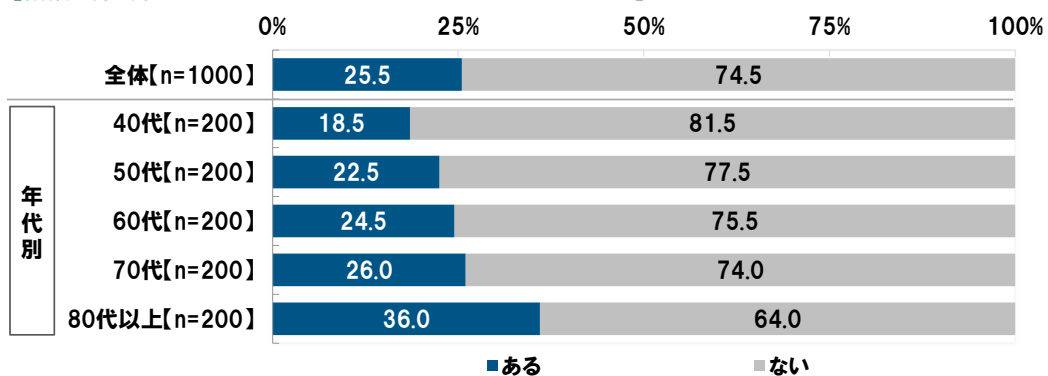
◆自分の運動機能低下の状況 [単一回答形式]

【歩いていてつまずきそうになる、またはつまずくことがあるか】



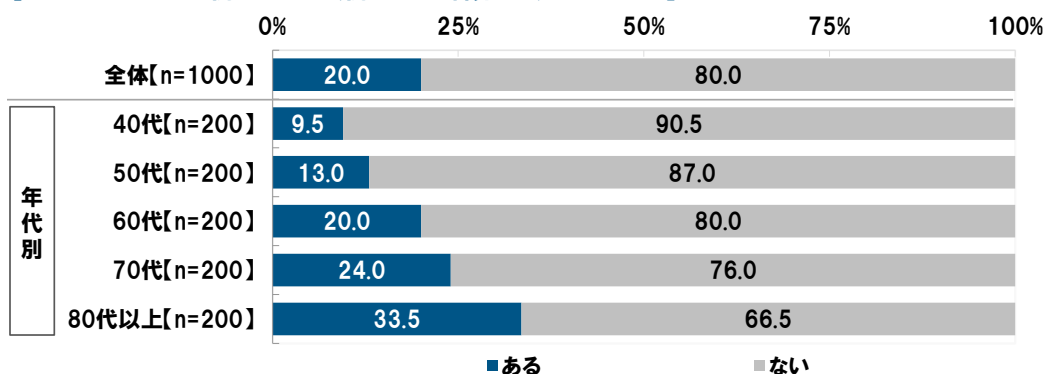
◆自分の運動機能低下の状況 [単一回答形式]

【階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずくことがあるか】



◆自分の運動機能低下の状況 [単一回答形式]

【ペットボトルのフタが開けられない(開けるのに苦労する)ことがあるか】



■運動機能低下を実感している人の対策実施率

“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことがある人の 6 割半、

“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことがある人の 7 割が、「対策を行っている」と回答

自分の運動機能低下に対する対策について質問しました。

“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことがあると回答した人(425 名)に、その対策を行っているかを聞いたところ、「行っている」は 64.0%となりました。

“歩いていてつまずきそうになる、またはつまずく”ことがあると回答した人(379 名)に、その対策を行っているかを聞いたところ、「行っている」は 58.3%でした。

“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことがあると回答した人(255 名)に、その対策を行っているかを聞いたところ、「行っている」は 70.6%となり、大半の人が対策をしていることが分かりました。

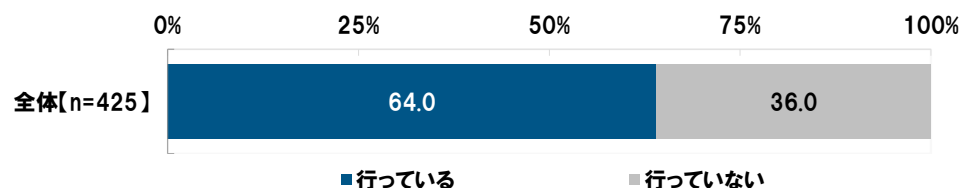
“ペットボトルのフタが開けられない(開けるのに苦労する)”ことがあると回答した人(200 名)に、その対策を行っているかを聞いたところ、「行っている」は 68.0%でした。

いずれも対策を行っている人が多数派となり、中でも“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策では「行っている」が 70.6%と、7 割を超える結果となりました。

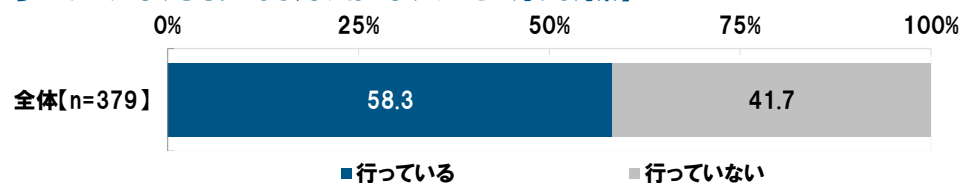
◆自分の運動機能低下に対して対策を行っているか

対象:それぞれの運動機能低下を実感している人

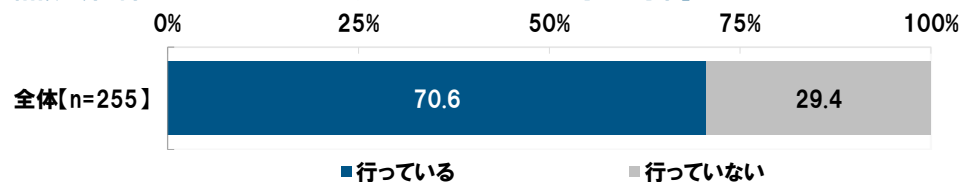
【“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことに対する対策】



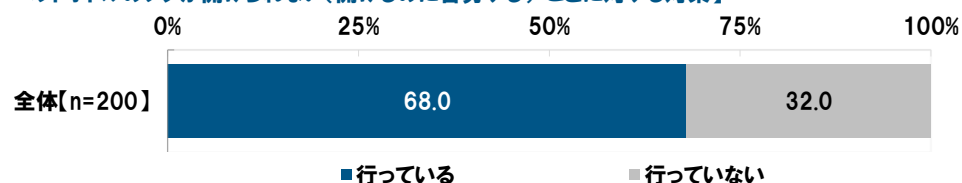
【“歩いていてつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策】



【“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策】



【“ペットボトルのフタが開けられない(開けるのに苦労する)”ことに対する対策】



■運動機能低下に対して行っている対策の内容

“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことに対する対策では

1位「座って履く」2位「何かにつかまる・支えを利用する」3位「体操・ストレッチをする」、

“歩いていてつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策では

1位「足を上げて歩く」2位「ゆっくり歩く」3位「杖を使う」

それぞれの対策を行っている人に、運動機能低下に対して行っている対策の内容を聞いたところ、“立ってズボンや靴下を履く際にバランスを崩す”ことに対する対策では、1位「座って履く」(121名)、2位「何かにつかまる・支えを利用する」(63名)、3位「体操・ストレッチをする」(17名)、4位「筋トレをする」(12名)、5位「歩く・ウォーキングをする」(11名)となりました。座ったりからだを支えたりして転倒を防止している人や、からだを動かして筋力アップを図っている人が多いようです。

“歩いていてつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策では、1位「足を上げて歩く」(35名)、2位「ゆっくり歩く」(32名)、3位「杖を使う」(18名)、4位「気をつける」(15名)、5位「足元をよく見る」(12名)となりました。

“階段の昇り降りでつまずきそうになる、またはつまずく”ことに対する対策では、1位「手すりにつかまる」(79名)、2位「ゆっくり昇り降りする」(31名)、3位「足を上げて昇り降りする」(11名)、4位「体操・ストレッチをする」(7名)、5位「筋トレをする」(5名)でした。

“ペットボトルのフタが開けられない(開けるのに苦労する)”ことに対する対策では、1位「フタ開け用の道具を使う」(47名)、2位「他の人に開けてもらう」(25名)、3位「フタを布で包んで開ける」(15名)、4位「頑張る」(7名)、5位「フタに輪ゴムを巻く」(5名)となりました。

◆自分の運動機能低下に対して行っている対策の内容【各自由回答形式】

※上位5位までを表示 対象:それぞれの対策を行っている人

	“立ってズボンや靴下を履く際に バランスを崩す”ことに対する対策 【n=272】	名		“歩いていてつまずきそうになる、または つまずく”ことに対する対策 【n=221】	名
1位	座って履く	121	1位	足を上げて歩く	35
2位	何かにつかまる・支えを利用する	63	2位	ゆっくり歩く	32
3位	体操・ストレッチをする	17	3位	杖を使う	18
4位	筋トレをする	12	4位	気をつける	15
5位	歩く・ウォーキングをする	11	5位	足元をよく見る	12

	“階段の昇り降りでつまずきそうになる、 またはつまずく”ことに対する対策 【n=180】	名		“ペットボトルのフタが開けられない (開けるのに苦労する)”ことに対する対策 【n=136】	名
1位	手すりにつかまる	79	1位	フタ開け用の道具を使う	47
2位	ゆっくり昇り降りする	31	2位	他の人に開けてもらう	25
3位	足を上げて昇り降りする	11	3位	フタを布で包んで開ける	15
4位	体操・ストレッチをする	7	4位	頑張る	7
5位	筋トレをする	5	5位	フタに輪ゴムを巻く	5

第2章 フレイルに関する意識・実態

■“フレイル”の認知率は56.5%、2022年調査から14.6ポイント上昇

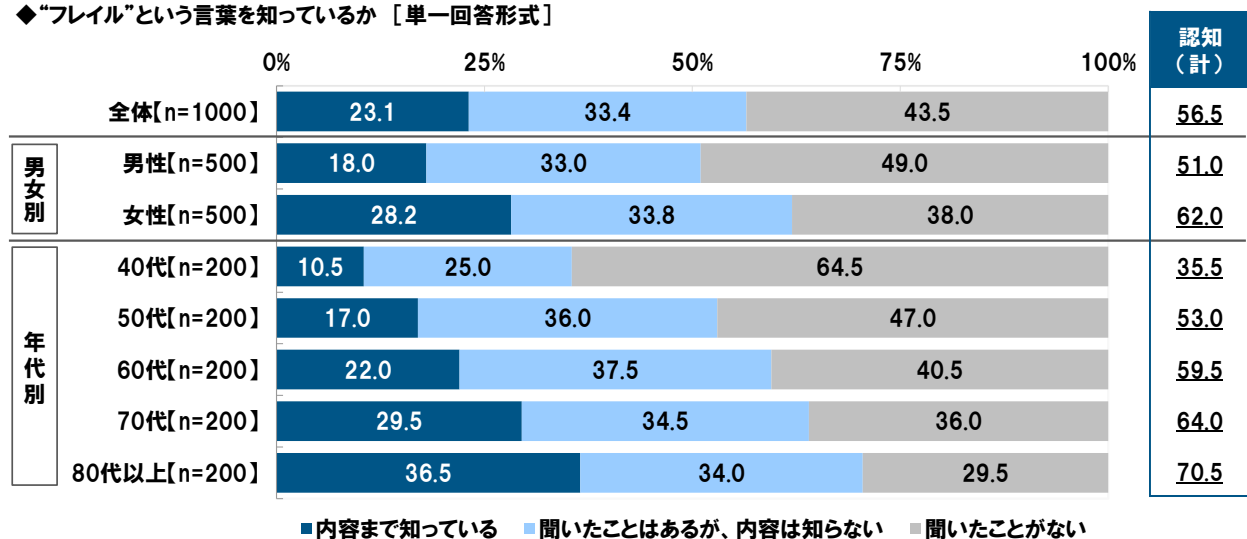
加齢に伴い心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが薄れている状態を“フレイル”と呼びます。“フレイル”は、“健康な状態”と“要介護状態”の中間の段階とされています。

全回答者(1,000名)に、“フレイル”という言葉を知っているかを聞いたところ、「内容まで知っている」が23.1%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が33.4%で、合計した『認知(計)』は56.5%、「聞いたことがない」は43.5%となりました。

男女別に見ると、認知率は男性51.0%、女性62.0%と、女性の方が11.0ポイント高くなりました。

年代別に見ると、認知率は年代が上がるほど高くなる傾向が見られ、40代(35.5%)と80代以上(70.5%)の間には35.0ポイントの差が見られました。

◆“フレイル”という言葉を知っているか [単一回答形式]



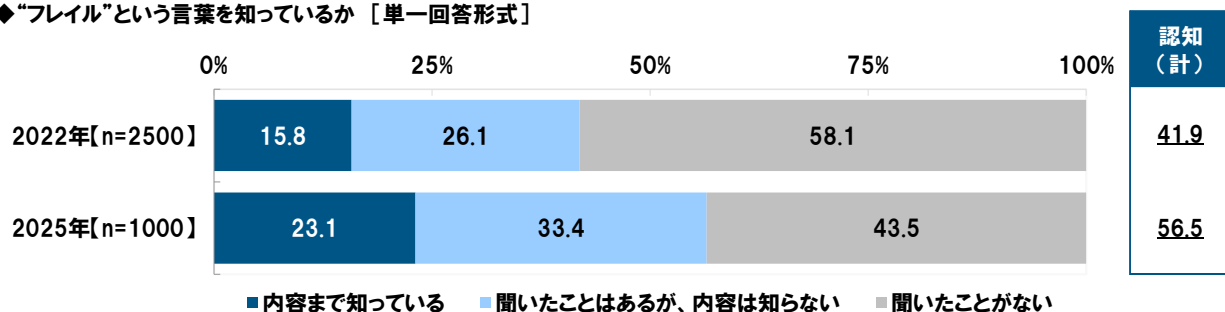
2022年の調査結果(※)と比較すると、認知率は2022年41.9%→2025年56.5%と、14.6ポイント上昇しました。

※ 『人生100年時代の健康とフレイルに関する調査2022』

https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/press/pdf/2022/frail_research.pdf

※ 2022年調査は、全国の40歳以上の男女(2,500名)が対象

◆“フレイル”という言葉を知っているか [単一回答形式]



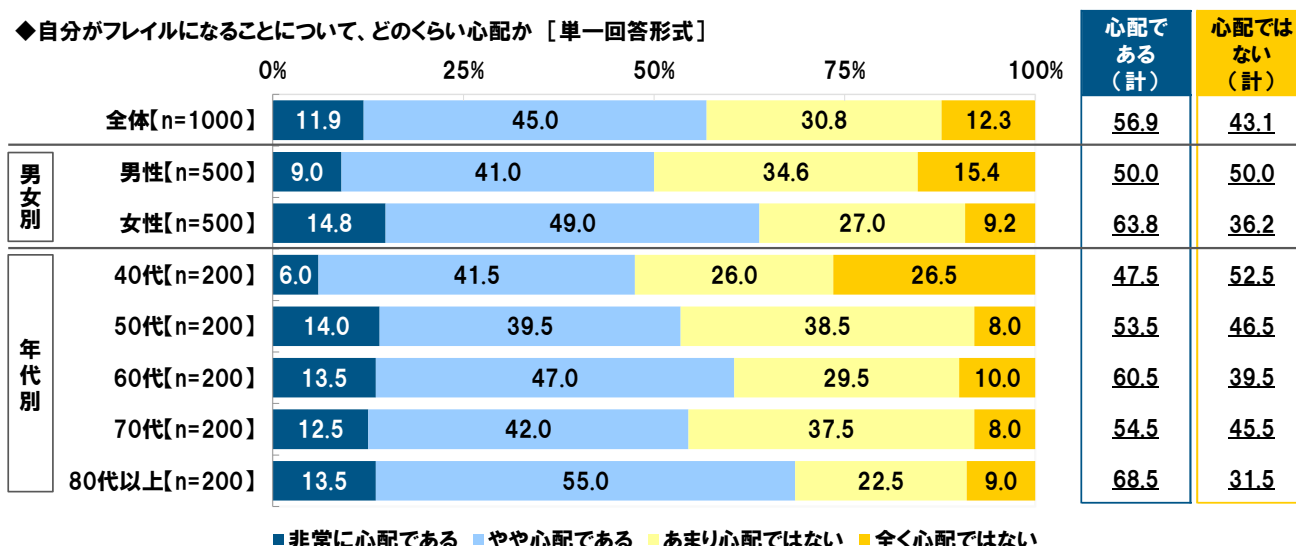
■「自分がフレイルになることが心配」56.9%、2022 年調査から 4.3 ポイント下降

全回答者(1,000 名)に、自分がフレイルになることについて、どのくらい心配かを聞いたところ、「非常に心配である」が 11.9%、「やや心配である」が 45.0%で、合計した『心配である(計)』は 56.9%、「全く心配ではない」が 12.3%、「あまり心配ではない」が 30.8%で、合計した『心配ではない(計)』は 43.1%となりました。

男女別に見ると、『心配である(計)』と回答した人の割合は、男性 50.0%、女性 63.8%と、女性の方が 13.8 ポイント高くなりました。

年代別に見ると、『心配である(計)』と回答した人の割合は、80 代以上(68.5%)が最も高くなりました。

◆自分がフレイルになることについて、どのくらい心配か [単一回答形式]



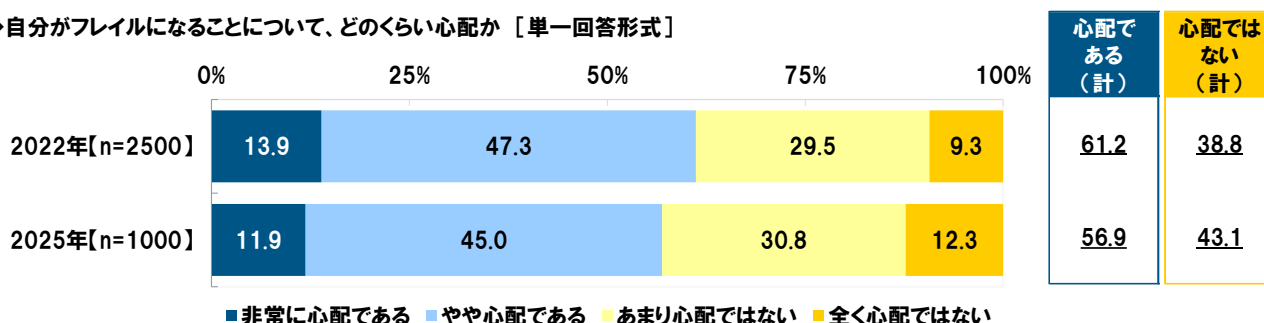
2022 年の調査結果(※)と比較すると、『心配である(計)』と回答した人の割合は、2022 年 61.2%→2025 年 56.9%と、4.3 ポイント下降しました。フレイルの認知度が高まり、フレイルに関する知識の普及が進んだ結果、予防策を講じてフレイルにならないよう心がける人が増加したのではないのでしょうか。

※ 『人生 100 年時代の健康とフレイルに関する調査 2022』

https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/press/pdf/2022/frail_research.pdf

※ 2022 年調査は、全国の 40 歳以上の男女(2,500 名)が対象

◆自分がフレイルになることについて、どのくらい心配か [単一回答形式]



第3章 職場での転倒に関する実態

■「職場で転倒したことがある」就業者の7人に1人、工場で仕事をしている人では5人に1人

■「職場で転倒した人がいるということを見聞きしたことがある」就業者の3割

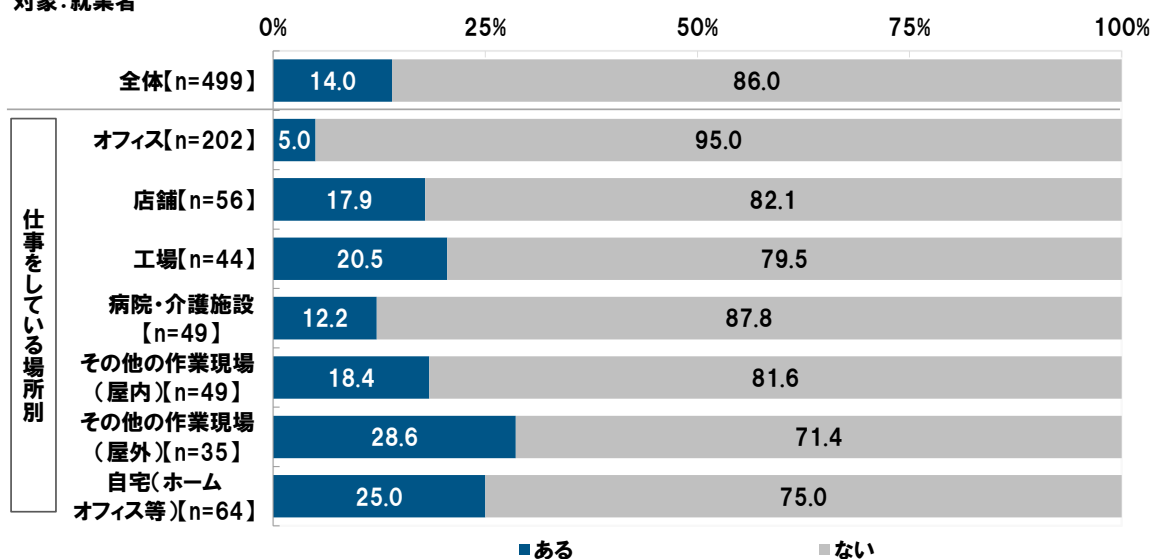
職場での転倒に関する実態について質問しました。

就業者(499名)に、職場で転倒したことがあるかを聞いたところ、「ある」は14.0%、「ない」は86.0%となりました。

仕事をしている場所別に見ると、「ある」と回答した人の割合は、工場(20.5%)、その他の作業現場(屋外)(28.6%)、自宅(ホームオフィス等)(25.0%)では2割以上となり、オフィス(5.0%)と比べて15ポイント以上高くなりました。

◆職場で転倒したことがあるか [単一回答形式]

対象: 就業者

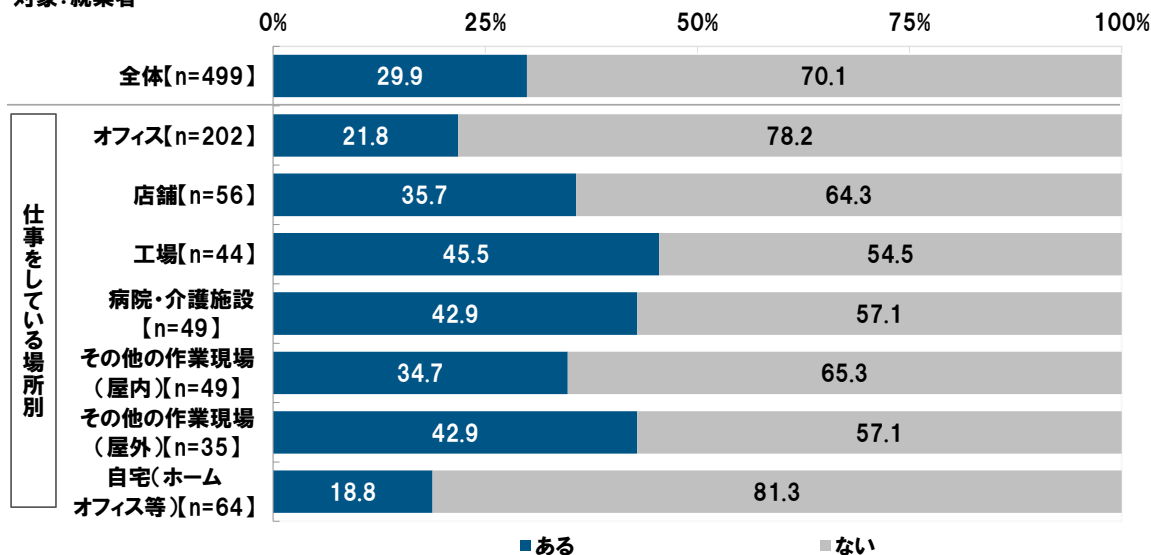


職場で転倒した人がいるということを見聞きしたことがあるかを聞いたところ、「ある」は29.9%、「ない」は70.1%でした。

仕事をしている場所別に見ると、「ある」と回答した人の割合は、工場(45.5%)、病院・介護施設(42.9%)、その他の作業現場(屋外)(42.9%)では4割を超えました。立ち仕事が多い仕事場では、転倒した経験のある人や、転倒を見聞きした経験のある人が多いようです。

◆職場で転倒した人がいるということを見聞きしたことがあるか [単一回答形式]

対象: 就業者



■就業者の4割半が「職場で転倒防止のための取り組みが行われている」と回答

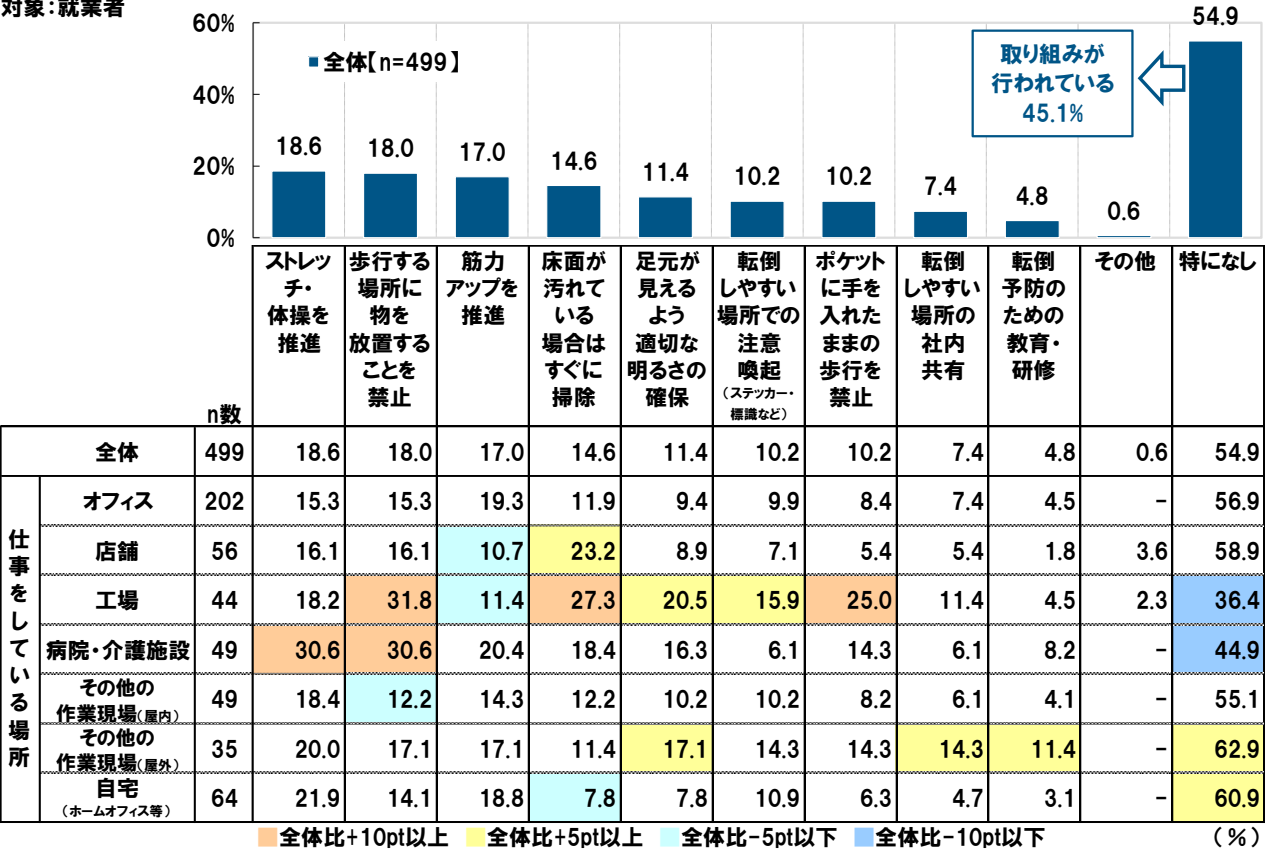
■職場で転倒防止のために行われている取り組み

1位「ストレッチ・体操を推進」2位「歩行する場所に物を放置することを禁止」3位「筋力アップを推進」

就業者(499名)に、職場で転倒防止のために行われている取り組みを聞いたところ、「ストレッチ・体操を推進」(18.6%)が最も高くなりました。からだを動かして筋肉を伸ばし、運動機能の改善に努めているケースが多いようです。次いで高くなったのは、「歩行する場所に物を放置することを禁止」(18.0%)、「筋力アップを推進」(17.0%)、「床面が汚れている場合はすぐに掃除」(14.6%)、「足元が見えるよう適切な明るさの確保」(11.4%)でした。また、「特になし」は54.9%となり、半数以上の職場で取り組みが行われていないようです。

仕事をしている場所別に見ると、オフィスでは「筋力アップを推進」(19.3%)、店舗では「床面が汚れている場合はすぐに掃除」(23.2%)、工場では「歩行する場所に物を放置することを禁止」(31.8%)、病院・介護施設では「ストレッチ・体操を推進」(30.6%)「歩行する場所に物を放置することを禁止」(30.6%)が最も高くなりました。

◆職場で転倒防止のために行われている取り組み [複数回答形式]
対象:就業者



第 4 章 運動機能の維持に関する意識・実態

■運動機能が衰えるとマイナスの影響が出ると思う日常生活での行動

1 位「階段の昇り降り」2 位「歩行」3 位「起居動作」

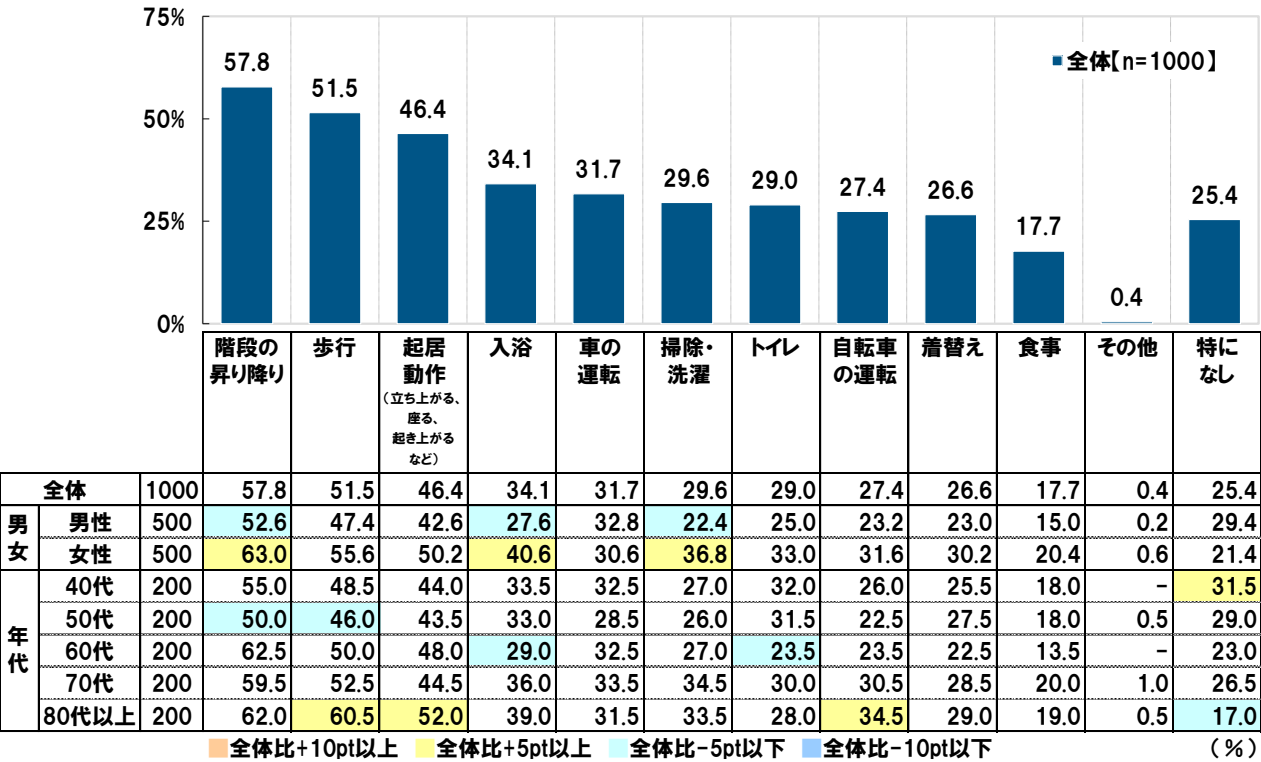
運動機能が低下すると、生活にどのような変化が生じるのでしょうか。

全回答者(1,000 名)に、運動機能が衰えるとマイナスの影響が出ると思う日常生活での行動を聞いたところ、「階段の昇り降り」(57.8%)と「歩行」(51.5%)が半数以上となりました。運動機能が低下すると、“階段を利用する”、“歩く”といった、移動のために必要な動作が困難になると懸念する人が多いようです。次いで高くなったのは、「起居動作(立ち上がる、座る、起き上がるなど)」(46.4%)、「入浴」(34.1%)、「車の運転」(31.7%)でした。

男女別に見ると、「階段の昇り降り」(男性 52.6%、女性 63.0%)と「入浴」(男性 27.6%、女性 40.6%)、「掃除・洗濯」(男性 22.4%、女性 36.8%)は男性と比べて女性の方が 10 ポイント以上高くなりました。

年代別に見ると、80 代以上では「歩行」(60.5%)、「起居動作(立ち上がる、座る、起き上がるなど)」(52.0%)、「自転車の運転」(34.5%)が、全体と比べて 5 ポイント以上高くなりました。

◆運動機能が衰えるとマイナスの影響が出ると思う日常生活での行動 [複数回答形式]



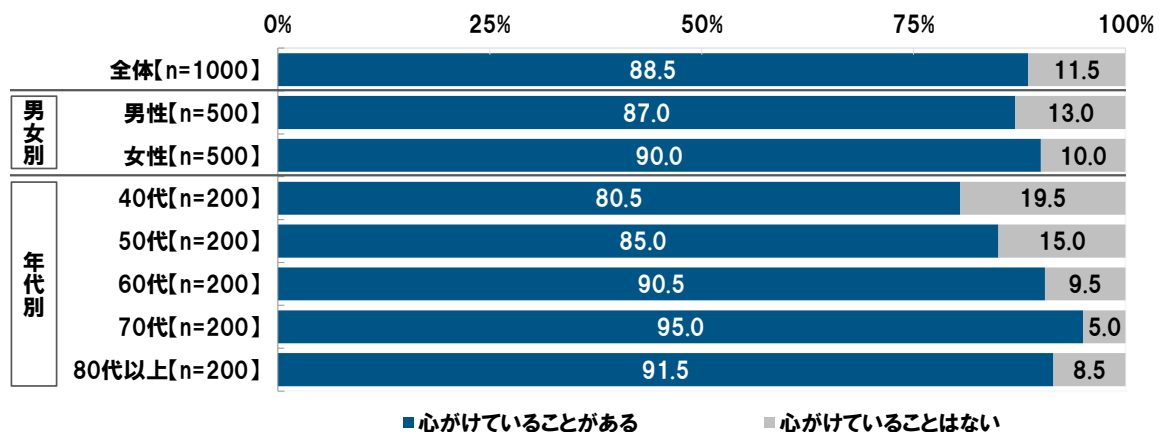
■「運動機能維持のために心がけていることがある」約9割

運動機能維持のために心がけていること 1位「ウォーキングをする」2位「休養・睡眠を十分にとる」

全回答者(1,000名)に、運動機能維持のために心がけていることはあるかを聞いたところ、「心がけていることがある」は88.5%、「心がけていることはない」は11.5%と、大多数の人が運動機能の維持に努めていることが分かりました。

年代別に見ると、「心がけていることがある」と回答した人の割合は、60代以上では9割を超え、70代(95.0%)が最も高くなりました。

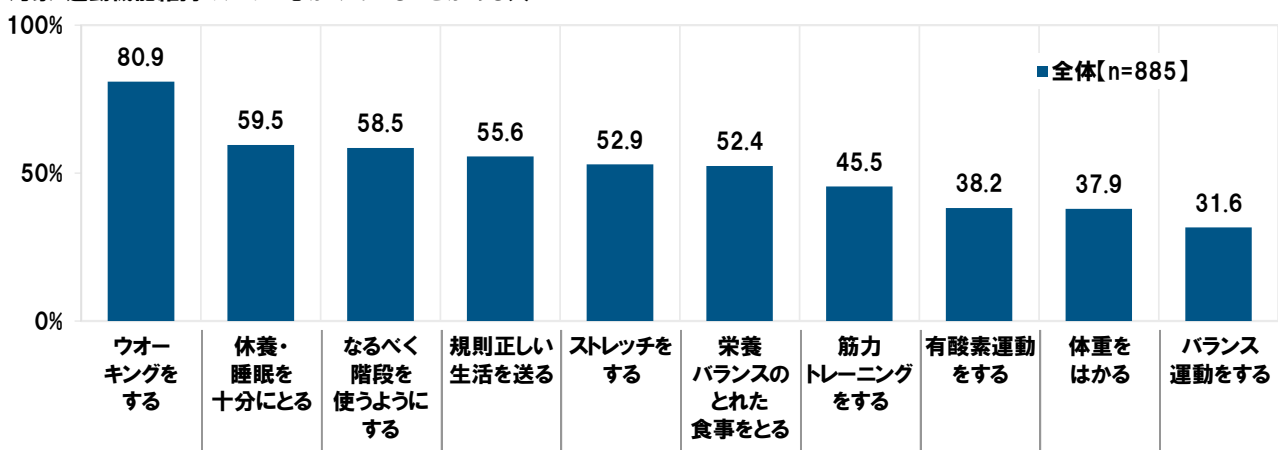
◆運動機能維持のために心がけていることはあるか



運動機能維持のために心がけていることがある人(885名)に、運動機能維持のために心がけていることを聞いたところ、「ウォーキングをする」(80.9%)が最も高くなり、「休養・睡眠を十分にとる」(59.5%)、「なるべく階段を使うようにする」(58.5%)、「規則正しい生活を送る」(55.6%)、「ストレッチをする」(52.9%)と続きました。ウォーキングや階段の使用、ストレッチなどからだを動かすことや、普段の生活習慣を整えることによる対策を意識している人が多いようです。

◆運動機能維持のために心がけていること〔複数回答形式〕※上位10位までを表示

対象：運動機能維持のために心がけていることがある人



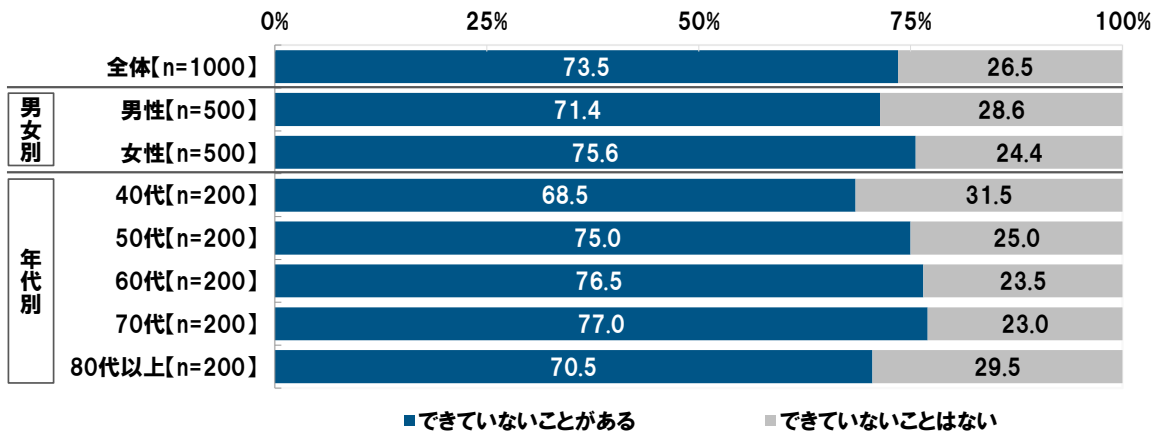
■「運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある」7割強

運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないこと 1位「筋力トレーニングをする」

全回答者(1,000名)に、運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがあるかを聞いたところ、「できていないことがある」は73.5%、「できていないことはない」は26.5%となりました。

年代別に見ると、「できていないことがある」と回答した人の割合は、70代(77.0%)が最も高くなりました。

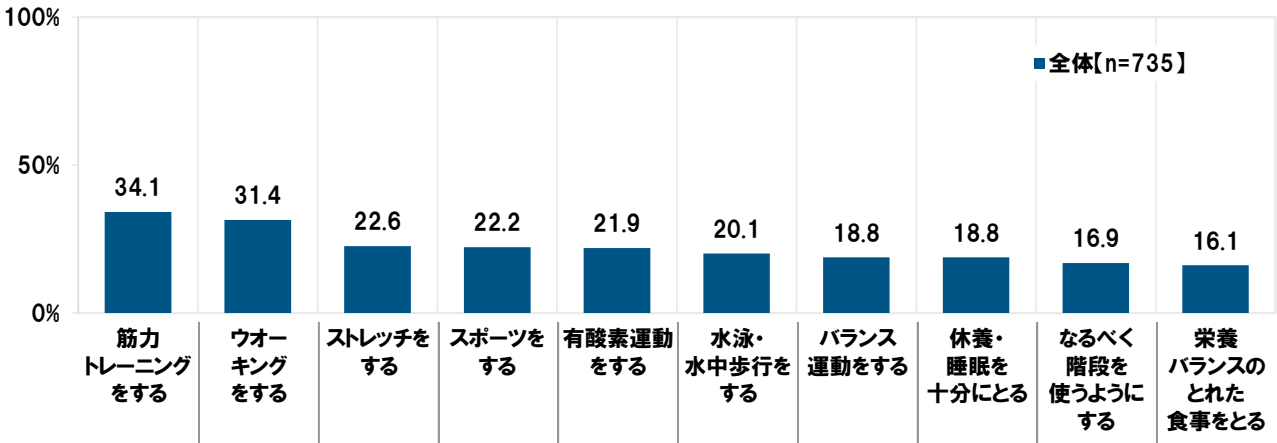
◆運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことはあるか



運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある人(735名)に、できていないことを聞いたところ、「筋力トレーニングをする」(34.1%)が最も高くなり、「ウォーキングをする」(31.4%)、「ストレッチをする」(22.6%)、「スポーツをする」(22.2%)、「有酸素運動をする」(21.9%)が続きました。しっかりとトレーニングや運動に取り組みたいと考えているものの、実際にはなかなか着手できていないという人が少なくないようです。

◆運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないこと〔複数回答形式〕※上位10位までを表示

対象：運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある人



■運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていない理由

1 位「時間がない・忙しい」2 位「面倒くさい・億劫」3 位「病気・怪我・体調不良がある」
70 代以上では「面倒くさい・億劫」が 1 位に

運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある人(735 名)に、できていない理由を聞いたところ、1 位「時間がない・忙しい」(155 名)、2 位「面倒くさい・億劫」(121 名)、3 位「病気・怪我・体調不良がある」(44 名)、4 位「やる気が出ない」(33 名)、5 位「継続できない」(26 名)となり、スケジュールの問題や自分のモチベーション、体調などに関する理由が上位となりました。また、「近くに施設がない」(6 位・19 名)、「方法が分からない」(6 位・19 名)といった回答も見られ、意欲はあるものの、環境が整っていないなかったり、知識が不足していたりするために取り組みに至っていないケースがあるようです。

年代別に見ると、40 代から 60 代では「時間がない・忙しい」(40 代 37 名、50 代 44 名、60 代 42 名)が 1 位、70 代以上では「面倒くさい・億劫」(70 代 24 名、80 代以上 22 名)が 1 位でした。60 代以下では、仕事など別のことで忙しく、運動機能維持のための取り組みに時間を割けない人が多いのではないのでしょうか。また、「病気・怪我・体調不良がある」は年代が上がるほど順位が上昇する傾向が見られ、60 代と 70 代では 3 位、80 代以上では 2 位でした。

◆運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていない理由 [自由回答形式]
※全体は上位10位まで、年代別は上位5位までを表示
対象:運動機能維持のためにやりたいと思いつながらもできていないことがある人

	全体【n=735】	名
1位	時間がない・忙しい	155
2位	面倒くさい・億劫	121
3位	病気・怪我・体調不良がある	44
4位	やる気が出ない	33
5位	継続できない	26
6位	近くに施設がない	19
	方法が分からない	19
8位	機会がない・きっかけがない	16
	年齢的・体力的に難しい	16
10位	お金がかかる	15
	疲れる・疲れている	15

	40代【n=137】	名
1位	時間がない・忙しい	37
2位	面倒くさい・億劫	24
3位	やる気が出ない	9
4位	疲れる・疲れている	6
5位	お金がかかる	4
	近くに施設がない	4

	50代【n=150】	名
1位	時間がない・忙しい	44
2位	面倒くさい・億劫	29
3位	お金がかかる	5
	方法が分からない	5
5位	お酒・たばこ・食べ物がやめられない	4
	やる気が出ない	4
	病気・怪我・体調不良がある	4

	60代【n=153】	名
1位	時間がない・忙しい	42
2位	面倒くさい・億劫	22
3位	やる気が出ない	8
	病気・怪我・体調不良がある	8
5位	継続できない	6

	70代【n=154】	名
1位	面倒くさい・億劫	24
2位	時間がない・忙しい	20
3位	病気・怪我・体調不良がある	14
4位	継続できない	9
5位	意志が弱い	5
	近くに施設がない	5
	方法が分からない	5

	80代以上【n=141】	名
1位	面倒くさい・億劫	22
2位	病気・怪我・体調不良がある	16
3位	時間がない・忙しい	12
4位	年齢的・体力的に難しい	10
5位	やる気が出ない	9

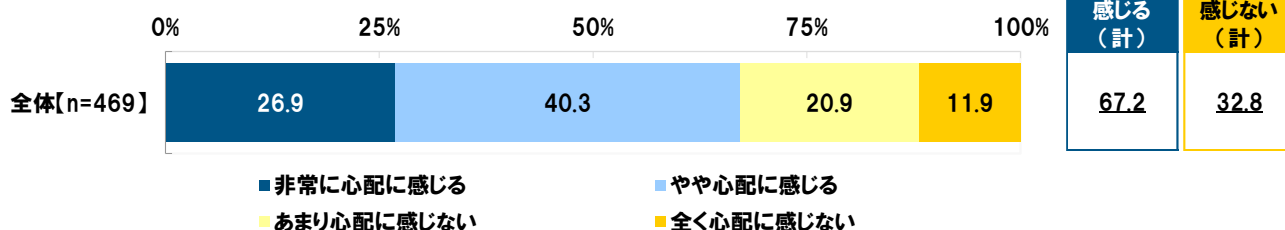
■「親の運動機能低下が心配」約 7 割

■運動機能の維持・向上のために親にやってほしいこと 1 位「ウォーキングをする」2 位「休養・睡眠を十分にとる」

親がいる人(469 名)に、自分の親の運動機能が低下することについて、どのくらい心配に感じるかを聞いたところ、「非常に心配に感じる」が 26.9%、「やや心配に感じる」が 40.3%で、合計した『心配に感じる(計)』は 67.2%、「全く心配に感じない」が 11.9%、「あまり心配に感じない」が 20.9%で、合計した『心配に感じない(計)』は 32.8%でした。

◆自分の親の運動機能が低下することについて、どのくらい心配に感じるか [単一回答形式]

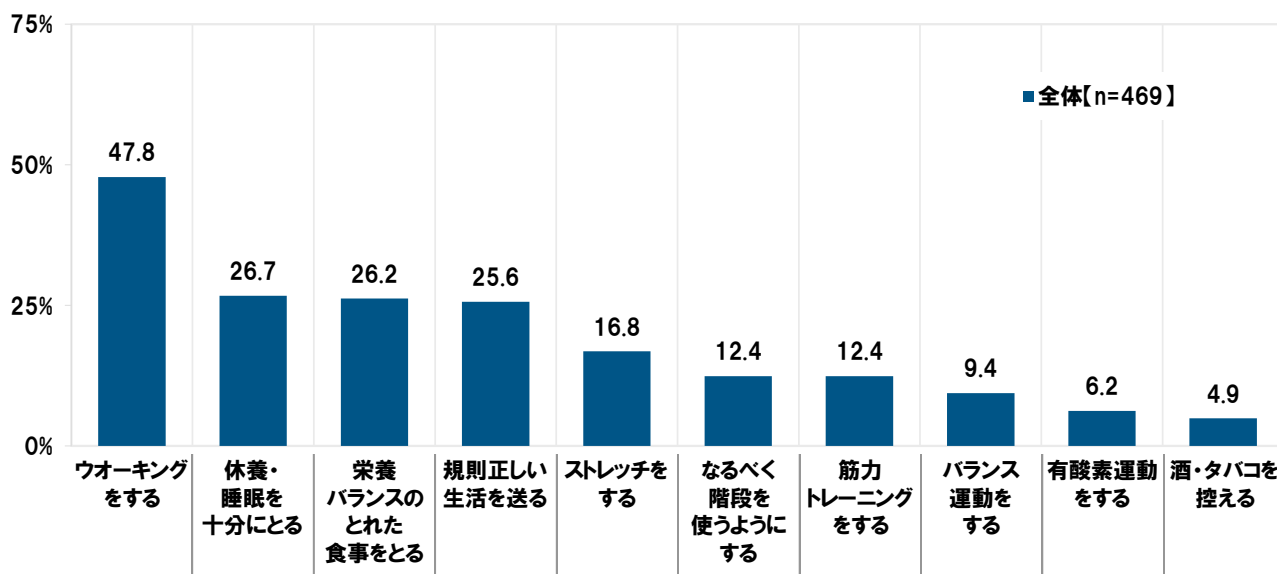
対象:親がいる人



自分の親の運動機能の維持・向上のために、親にやってほしいことを聞いたところ、「ウォーキングをする」(47.8%) が最も高くなりました。高齢の親でも手軽に取り組めるウォーキングによって、運動機能を高めてほしいと思う人が多いようです。次いで高くなったのは、「休養・睡眠を十分にとる」(26.7%)、「栄養バランスのとれた食事をとる」(26.2%)、「規則正しい生活を送る」(25.6%)、「ストレッチをする」(16.8%)でした。普段の生活の中で、運動機能改善につながる行動を意識してほしいと思う人が多いのではないのでしょうか。

◆自分の親の運動機能の維持・向上のために、親にやってほしいこと [複数回答形式] ※上位10位までを表示

対象:親がいる人



第5章 運転免許の返納に関する意識・実態

■「将来的に運転免許を返納しようと思う」約7割、返納しようと思う年齢TOP3は「80歳」「70歳」「75歳」

■「父親に将来的に運転免許を返納してほしい」「母親に将来的に運転免許を返納してほしい」いずれも半数弱、返納してほしい年齢TOP3は「80歳」「75歳」「85歳」

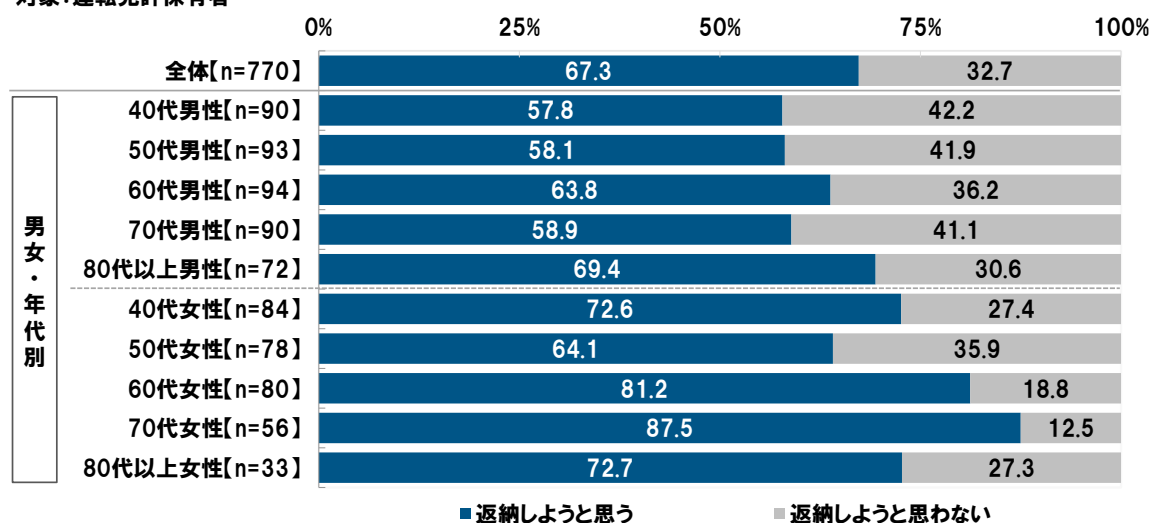
運転免許の返納について質問しました。

自動車運転免許を持っている人(770名)に、将来的に運転免許を返納しようと思うかを聞いたところ、「返納しようと思う」は67.3%となりました。

男女・年代別に見ると、将来的に運転免許を返納しようと思う人の割合は、いずれの年代においても男性より女性の方が高くなる傾向が見られ、60代女性(81.2%)と70代女性(87.5%)では8割以上となりました。

◆将来的に自動車の運転免許を返納しようと思うか

対象：運転免許保有者



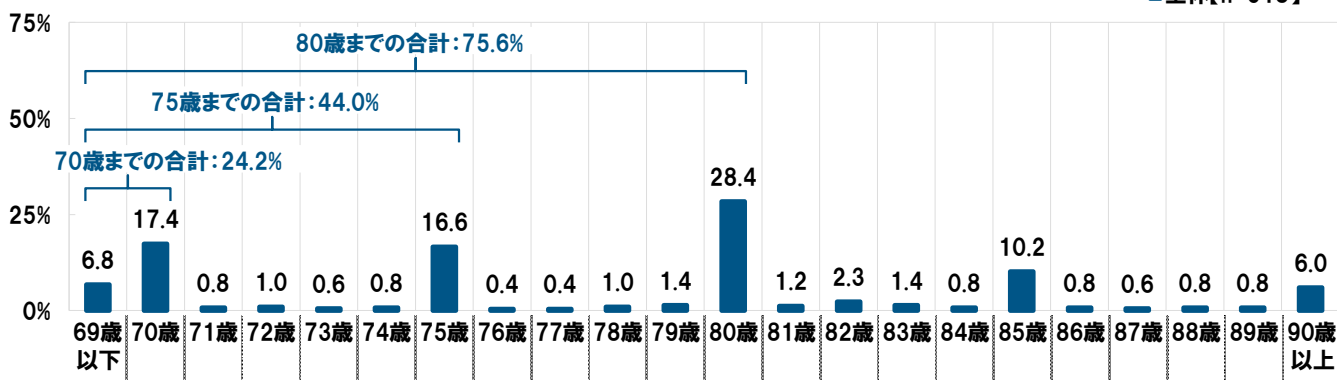
運転免許を返納しようと思う人(518名)について、返納しようと思う年齢を見ると、TOP3は「80歳」(28.4%)、「70歳」(17.4%)、「75歳」(16.6%)でした。

75歳までの合計は44.0%にとどまり、運転免許を返納しようと思う人の半数以上が75歳までは運転免許を保有していたと考えていることが分かりました。80歳までの合計は75.6%となり、80歳までには返納したいと考える人が多いようです。

◆運転免許を返納しようと思う年齢 [単一回答形式]

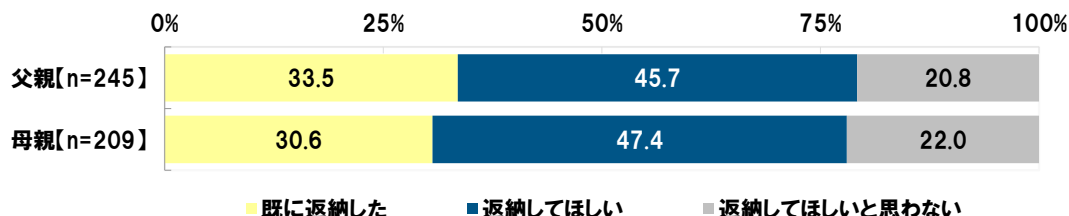
【自分自身】対象：運転免許を返納しようと思う人

■全体[n=518]



父親が自動車運転免許を持っている・持っていた人(245 名)と、母親が自動車運転免許を持っている・持っていた人(209 名)に、自分の親に、将来的に運転免許を返納してほしいかを聞いたところ、父親については、「既に返納した」は 33.5%、「返納してほしい」は 45.7%、「返納してほしいと思わない」は 20.8%となりました。母親については、「既に返納した」は 30.6%、「返納してほしい」は 47.4%、「返納してほしいと思わない」は 22.0%でした。

◆自分の親に、将来的に自動車の運転免許を返納してほしいと思うか
対象：父親または母親が運転免許保有経験あり

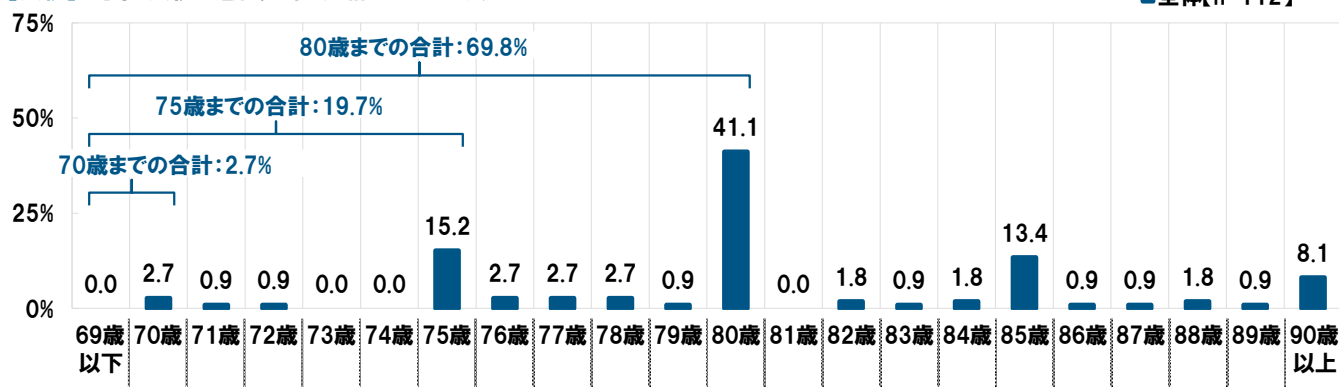


父親に運転免許を返納してほしい人(112 名)に、返納してほしい年齢を聞いたところ、TOP3 は「80 歳」(41.1%)、「75 歳」(15.2%)、「85 歳」(13.4%)となりました。75 歳までの合計は 19.7%、80 歳までの合計は 69.8%でした。

◆運転免許を返納してほしい年齢 [単一回答形式]

【父親】対象：父親に運転免許を返納してほしい人

■全体[n=112]

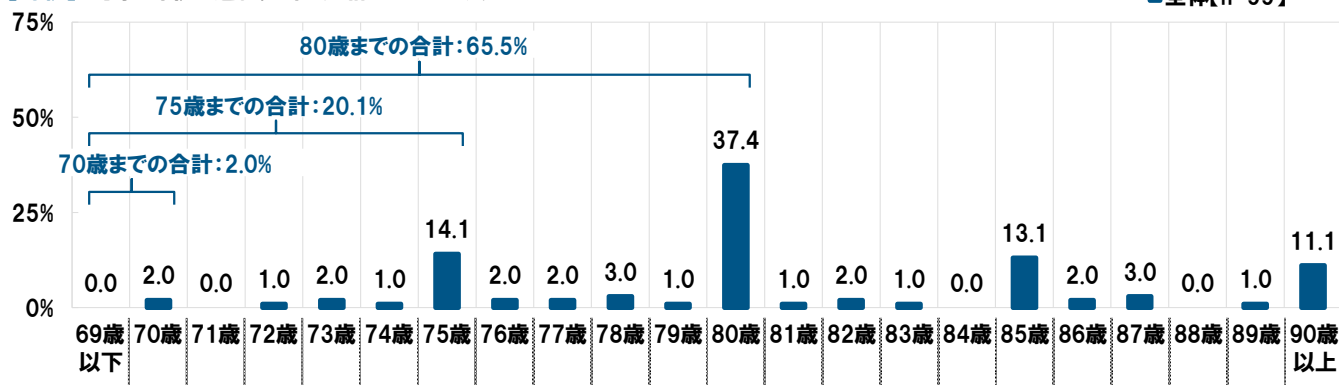


母親に運転免許を返納してほしい人(99 名)に、返納してほしい年齢を聞いたところ、TOP3 は父親の場合と同じく、「80 歳」(37.4%)、「75 歳」(14.1%)、「85 歳」(13.1%)となりました。75 歳までの合計は 20.1%、80 歳までの合計は 65.5%でした。

◆運転免許を返納してほしい年齢 [単一回答形式]

【母親】対象：母親に運転免許を返納してほしい人

■全体[n=99]



第 6 章 自動車運転時のヒヤリハット経験

■「自動車運転時にヒヤリハットの経験がある」免許保有者の 6 割、50 代では 6 割半

■「親の自動車運転時にヒヤリハットの経験がある」父親の運転時では 3 割半、母親の運転時では 4 割強

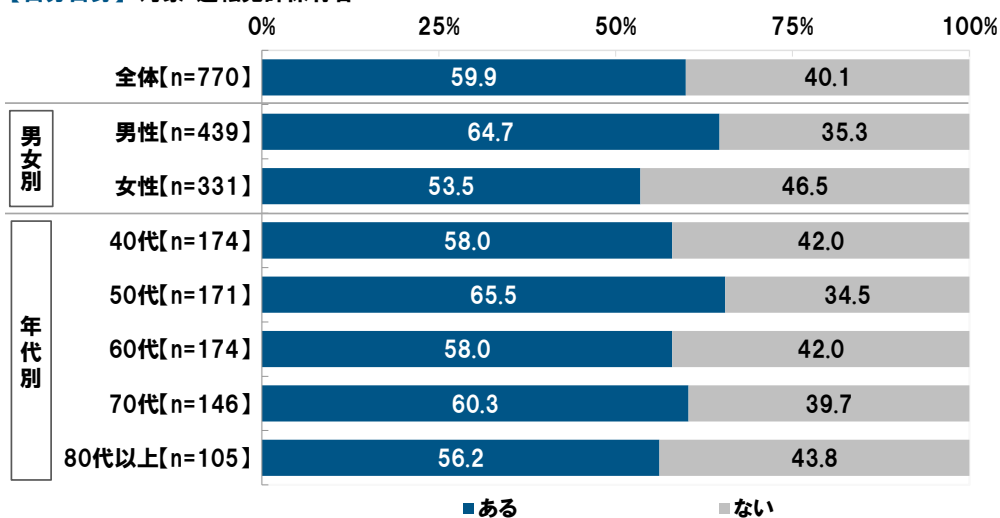
自動車運転免許を持っている人(770 名)に、自動車の運転でのヒヤリハット経験について聞いたところ、「ある」が 59.9%、「ない」が 40.1%となりました。

男女別に見ると、「ある」と回答した人の割合は男性 64.7%、女性 53.5%と、男性の方が 11.2 ポイント高くなりました。

年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は 50 代(65.5%)が最も高くなりました。

◆自動車の運転でのヒヤリハット経験 [単一回答形式]

【自分自身】 対象:運転免許保有者

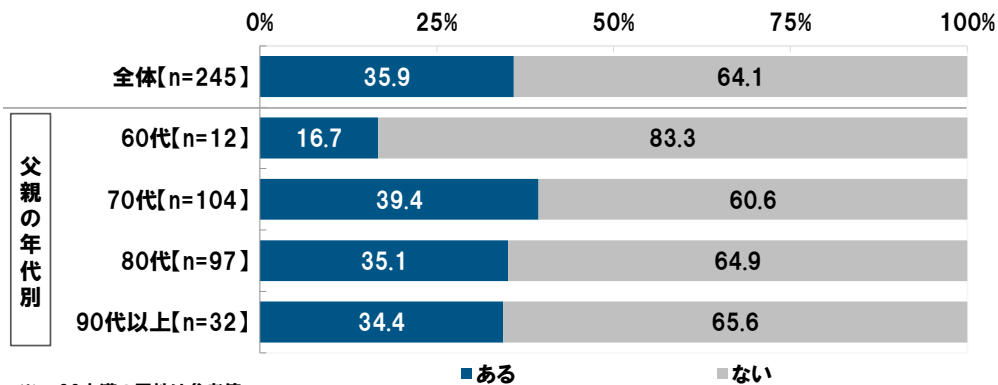


父親が自動車運転免許を持っている・持っていた人(245 名)に、父親の自動車の運転でのヒヤリハット経験について聞いたところ、「ある」が 35.9%、「ない」が 64.1%となりました。

父親の年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は 70 代(39.4%)が最も高くなりました。

◆自動車の運転でのヒヤリハット経験 [単一回答形式]

【父親】対象:父親が運転免許保有経験あり



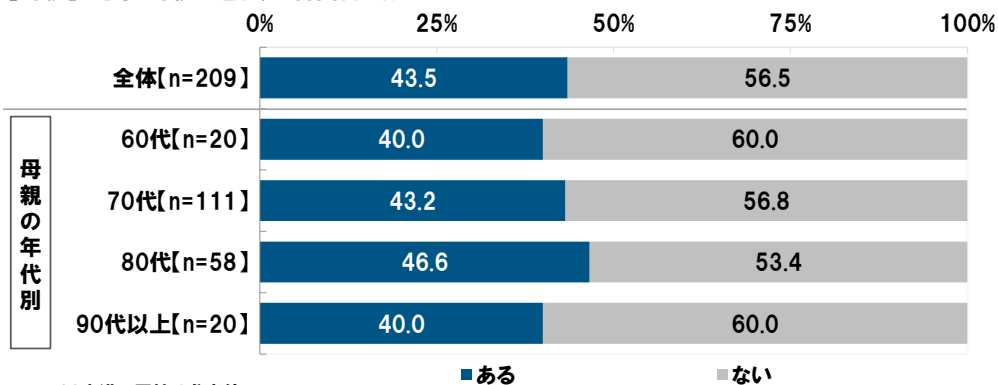
※n=30未満の属性は参考値

母親が自動車運転免許を持っている・持っていた人(209 名)に、母親の自動車の運転でのヒヤリハット経験について聞いたところ、「ある」が 43.5%、「ない」が 56.5%となりました。

母親の年代別に見ると、「ある」と回答した人の割合は 80 代(46.6%)が最も高くなりました。

◆自動車の運転でのヒヤリハット経験 [単一回答形式]

【母親】対象:母親が運転免許保有経験あり



※n=30未満の属性は参考値

第7章 運動機能と芸能人

■いくつになってもイキイキしていると思う芸能人

男性芸能人では1位「明石家さんまさん」2位「郷ひろみさん」3位「高橋英樹さん」、

女性芸能人では1位「草笛光子さん」2位「吉永小百合さん」3位「黒柳徹子さん」

全回答者(1,000名)に、いくつになってもイキイキしていると思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人では1位「明石家さんまさん」(88名)、2位「郷ひろみさん」(61名)、3位「高橋英樹さん」(55名)となりました。

回答した理由を見ると、1位の「明石家さんまさん」では「頭が切れるし、スリムでスタイルも若い頃から変わらないから」や「トークがずっと衰えないから」、2位の「郷ひろみさん」では「見た目もパフォーマンスも衰えていないから」や「踊りが素晴らしいから」、3位の「高橋英樹さん」では「気持ちが前向きな感じがするから」や「いつまでも若々しく活動的だから」といった回答が見られました。

女性芸能人では1位「草笛光子さん」(112名)、2位「吉永小百合さん」(106名)、3位「黒柳徹子さん」(62名)となりました。

回答した理由を見ると、1位の「草笛光子さん」では「実年齢よりはるかに若く、美しく健康そうだから」や「舞台や映画で活躍しているから」、2位の「吉永小百合さん」では「いつまでも綺麗で生き生きとしているから」や「歳の重ね方が上品だから」、3位の「黒柳徹子さん」では「年齢を感じさせないおしゃべりができるから」や「お洒落で頭の回転も良さそうだから」といった回答が見られました。

◆いくつになってもイキイキしていると思う芸能人【各自由回答形式】※上位10位までを表示
全体[n=1000]

順位	男性芸能人	名	順位	女性芸能人	名
1位	明石家さんま	88	1位	草笛光子	112
2位	郷ひろみ	61	2位	吉永小百合	106
3位	高橋英樹	55	3位	黒柳徹子	62
4位	加山雄三	44	4位	デヴィ・スカルノ	27
5位	所ジョージ	30	5位	大地真央	24
6位	松平健	25	6位	久本雅美	23
7位	木村拓哉	17	7位	前田美波里	20
8位	高田純次	16	8位	天海祐希	18
9位	タモリ	15	9位	松田聖子	14
10位	大村崑	13	10位	中尾ミエ	10

注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 中高年の体力低下に関する意識・実態調査2025
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の40歳以上の男女
- ◆調査期間 : 2025年4月3日－4月6日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル

(内訳)

	40代	50代	60代	70代	80代以上	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「タニタ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944 年 1 月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売