

# 「上海（中国）アクティブシニアレポート」

日本貿易振興機構上海事務所

2022年3月

# 目次

## 1. 中国の「アクティブシニア」の定義

## 2. アクティブシニア:年齢ボリュームゾーン

### 3-1. 中国のアクティブシニア:著名人(参考)

3-2. 育った文化背景:1956年~1966年生まれ

3-3. 育った文化背景:幼少期を過ごした60年代

## 4. 基本的な家族構成

5-1. 金銭的ベース:年金制度

5-2. 金銭的ベース:不動産、そのほかの収入

5-3. 金銭的ベース:医療保険、健康

5-4. シニア経済:関連ニュース

## 6. アクティブシニアを理解する:インタビュー調査

①ワンさん 62歳

②Timさん 1959年生まれ 63歳

③ウーさん 62歳

④座談会トーク

⑤周家橋街道老年協会:高偉文会長

## 7. 上海シニアの構成イメージ

### 8-1. アクティブシニアの興味とつながり

8-2. 関心事:買い物

8-3. 関心事:買い物 ~参考:閑魚レポート~

8-4. 関心事:買い物 ~ネットの活用~

8-5. 関心事:買い物 ~シニア向けサービス、売れ筋~

8-6. 関心事:ファッション

8-7. 関心事:ファッション ~参考ランキング~

8-8. 関心事:活動エリア

8-9. 関心事:趣味篇~老年大学

8-10. 関心事:旅行

8-11. 関心事:デジタル生活

8-12. 関心事:デジタル生活

~抖音TikTokのシニアへの取り組み~

8-13. 関心事:デジタル生活~参考レポート~

8-14. 関心事:デジタル生活~関連ニュース~

## 9. 街道—社区—居委会

### オフラインでの地元のつながり

10. 上海のシニア経済/生活を理解するキーワード

11. 参考:関連法規、協会等

# 1. 中国の「アクティブシニア」の定義

※本レポートでは、上海エリアに限定して、その実態をレポートする。

## 本レポートにおける「アクティブシニアの定義」

主に55～65歳をコアとした  
「定年退職の年齢を迎えても、特定の趣味や仕事を持ち、  
健康維持や消費行動に積極的なシニア層」

この世代の中でも、金銭的な余裕があり、健康的・行動的で自立している人を対象とする。  
中国のこの年代は、男女ともに国営企業などで勤め上げた人が多く、不動産を確保していれば  
プラス年金である程度のレベルの生活は送れる。

### 前期アクティブシニア: 55～59歳

男性は基本、定年60歳で、まだ働いている。  
女性は、基本定年を迎えているが、仕事をする人、趣味や  
ボランティアに第2の生きがいを求めるなど多様化する。

+

### 後期アクティブシニア: 60歳～65歳

中国の調査データでは、60歳以降をシニアとして定義する  
ことが多い。  
夫婦そろって退職し、年金＋不動産などの副収入で生活。

中国の公務員や企業勤務の定年年齢は、  
男性60歳、女性50歳、女性の幹部職は55歳と定めている。  
今後は、年齢引き上げへ。

中国語では  
低齡老人

(1956年～1966年生まれ)

※日本の定義を参考に、中国での定年、  
年金制度を考慮の上、設定。

## 中国のアクティブシニアの特徴として…

- 地域(街道/小区)や趣味の仲間などつながり、第2の人生を謳歌。
- 日本より子供や孫との距離が近い。半同居スタイルや経済支援など。
- 親と同居し、介護しているケースも多い。(ケアセンターなども活用)
- スマホを使いこなし、報収集やオンラインショッピング、SNSを楽しむ「スマートシニア」層の広がり。

## 参考. 日本でのアクティブシニア定義

主に65～75歳で「特定の趣味などに、積極的にお金や時間を費やしていきたいと考えているシニア」

- 健康的・行動的で自立しており生き生きしている
- 金銭的に余裕があり、仕事や趣味に対して意欲的
- 新しい価値観を受け入れやすく、SNSやインターネットに慣れている
- 生活基盤が安定しており自己実現欲求がある

## 2-1. アクティブシニア：年齢ボリュームゾーン

上海市サイト

<https://www.shanghai.gov.cn/nw12344/20210518/001a0cef127c499eb381fa8dc3208e95.html>

中国の行政では60歳以上がシニアラインとされ、年齢別人口でも60歳以上が別枠になっている。中国でも急速な高齢化社会が進み、10年前と比べても確実にシニア層が増加している。今後アクティブシニア層は拡大が予測されるが、その上の高齢シニア層も更に広がる見込み。

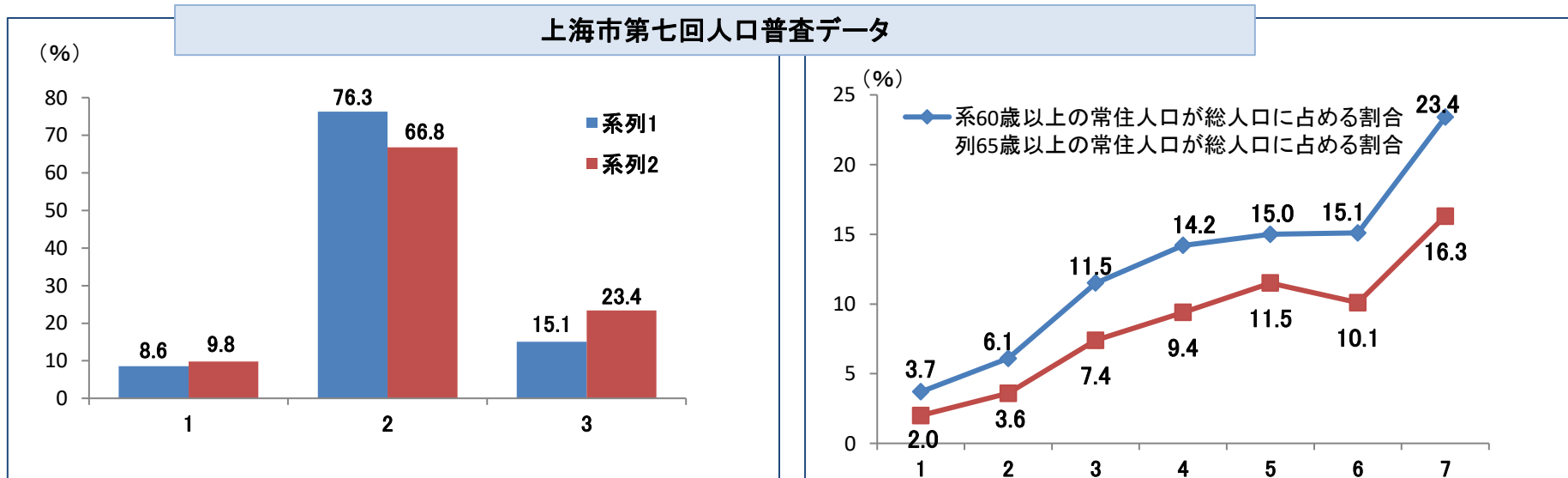
上海は、中国でも高齢化が最も顕著な都市の一つ。

2020年、全市で60歳以上(上海戸籍)の人は、533.49万人、全人口の36.1%を占める。

その中でも、80歳以上が82.53万人。2022年3月8日 上海熱線：[https://hot.online.sh.cn/content/2022-03/08/content\\_9895759\\_3.htm](https://hot.online.sh.cn/content/2022-03/08/content_9895759_3.htm)

上海市内の中でも、黄浦区は特に高齢化が顕著で、60歳以上の上海戸籍のシニアが人口で44%近くを占める。

2022年3月9日 騰訊網：<https://xw.qq.com/cmsid/20220309A09WXG00>



第七回人口普查データ：

中国の60歳以上の人口は2.64億人、全人口の18.7%を占める。65歳以上は、1.9億人、人口の13.5%。

2050年には、中国の人口年齢の中間値は49.6歳、人口の約半数近くが50歳以上になると予測されている。

2022年2月23日 百度—湖南微政務：<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1725527229861688226&wfr=spider&for=pc>

## 2-2. アクティブシニア：年齢ボリュームゾーン：上海

アクティブシニア  
＋高齢シニア

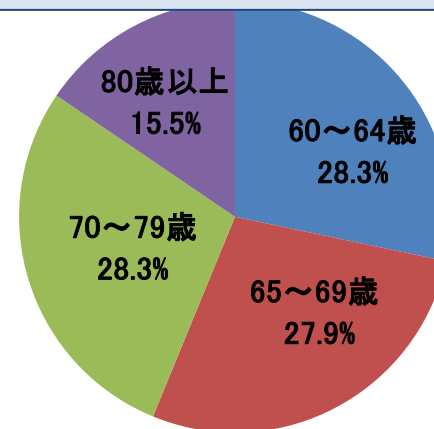
### 上海各区の60歳以上の人口と 総人口に占める割合 (上海戸籍)

行政区	戸籍人口 (万)	60歳以上の 人口(万)	60歳以上が 人口に占める 割合
虹口区	71.09	29.24	41.13%
黄浦区	80.89	32.77	40.51%
普陀区	89.40	35.65	39.88%
静安区	91.41	35.71	39.07%
長寧区	57.59	21.88	37.99%
楊浦区	106.70	40.21	37.69%
崇明区	67.85	25.48	37.55%
宝山区	100.98	36.29	35.94%
徐匯区	92.67	32.78	35.37%
嘉定区	65.78	22.53	34.25%
金山区	52.50	17.33	33.01%
奉賢区	54.19	17.69	32.64%
青浦区	49.62	15.98	32.20%
浦東新区	308.10	98.92	32.11%
閔行区	116.45	36.35	31.22%
松江区	65.95	19.31	29.28%
合計	1471.17	518.12	35.22%

### 2020年末上海市シニア人口の性別構成

年齢層	合計(万人)	男		女	
		人数	全人口に おける割合(%)	人数	全人口に おける割合(%)
60歳以上	533.49	256.19	48.0	277.30	52.0
65歳以上	382.44	181.08	47.3	201.36	52.7
70歳以上	233.47	108.06	46.3	125.41	53.7
75歳以上	136.03	59.49	43.7	76.54	56.3
80歳以上	82.53	33.59	40.7	48.94	59.3
85歳以上	45.91	17.23	37.5	28.68	62.5
90歳以上	15.15	5.09	33.6	10.06	66.4
95歳以上	3.14	0.91	28.9	2.24	71.1
100歳以上	3080(人)	792(人)	25.7	2288(人)	74.3

### 2020年末上海市60歳以上の シニアの人口構成



2020年12月8日 網易:

<https://www.163.com/dy/article/FT9NB7BP0519E3QB.html>

2020年上海市シニア人口と老齡事業監測統計

2021年4月8日 上観: <https://sghexport.shobserver.com/html/baijiahao/2021/04/08/402816.html>

## 3-1. 中国のアクティブシニア: 著名人(参考)

### 中国で活躍する1956年～1966年生まれ

映画監督で言うと、第5世代より下。  
香港で歌手や俳優として活躍した有名人が多い世代。  
李寧や馬雲のような起業家のさきがけも。

例えば...

1957年生まれ:

趙本山(俳優)、葛優(俳優)

1958年生まれ:

馮小剛(映画監督)、楊麗萍(ダンサー)

1960年生まれ:

余華(作家)、周華健(歌手)

1961年生まれ:

劉徳華 アンディ・ラウ(俳優・歌手)、崔健(ミュージシャン)

1963年生まれ:

姜文(俳優・監督)、李寧(スポーツ選手、ブランド経営)

1964年生まれ:

張曼玉 マギー・チャン(俳優)、馬雲(アリババ創業者)

1966年生まれ:

黎明(俳優・歌手) 等



### 3-3. 育った文化背景：幼少期を過ごした60年代

1958年～1961年 大躍進政策  
1959～1961年 3年間の自然災害  
1966～1976年 文化大革命

幼少時代の生活の苦労や物質的な欠乏から、豊かになった現在でも、無駄遣いは控える傾向が見られる。  
良質な本物に対するこだわりは強い。

三種の神器は、自転車、腕時計、ミシン。

自転車の値段は国営企業の3か月分の給与だった。

工場労働で、月収は44元は高収入にあたった。1円で週間の食料をまかなえることもできたという。

「化学」と名がつくものは、希少で高級品だった。

化学石鹼は500gの羊の肉と同等の値段。さらに、化学ヘアブラシ、化学サンダルなどのプラスチック製品も同様に高級品だった。

さらに食料や日用品は票と呼ばれるチケットによる配給制が導入されていた。

(粮票は1955年に開始)

「粮票」、「肉票」、「油票」などの食品だけでなく、

「工業券」でタオルや毛布、電池、鍋、傘、魔法瓶などの日用品も購入していた。

お金があっても物が買えない時代でもあった。

2022年3月3日 騰訊新聞: <https://xw.qq.com/cmsid/20220303A00JB000>

一方60年代の日本は…

経済高度成長期にあたり、カラーテレビや洗濯機が普及し始め、生活は急激に豊かになった時代。

1964年には東京五輪が開催され、同年、世界初の高速鉄道として新幹線が開通。



## 4-1. 基本的な家族構成

2021年2月の段階で

中国での法定退職年齢は、男性：満60歳、女性幹部：55歳、女性工人：50歳。  
男性と女性で異なり、さらに女性は職業レベルによっても異なる。

今後は、定年年齢の引き上げが国務院より通知されている。

### 基本単位は、夫婦

(結婚率も高く、離婚率も低め。ただし近年、熟年離婚もニュースになっている。)

+

### 子どもは基本、一人

一人っ子政策；特に1979年から2014年

息子のためには、結婚前に家を親が買うことが多い。  
娘の場合は、日用品や洋服の購入は娘が行うケースも多いよう。

+

### 孫はいる場合、多くは一人

上海では晩婚化が進み、子供がまだ独身、もしくはまだ孫がいないケースも。  
孫がいる場合は、共働きの子ども夫婦にかわり、小学校の送り迎えなど全面的に面倒も見ることが多い。

+

### 高齢の親の介護問題

70代～80代の両親と同居し、介護をしているケースも。  
高齢者専門のヘルパーの普及はまだこれからという段階で、家族の負担も大きい。

一方で「独居老人」も増え、独居老人向けの新たなサービスも。

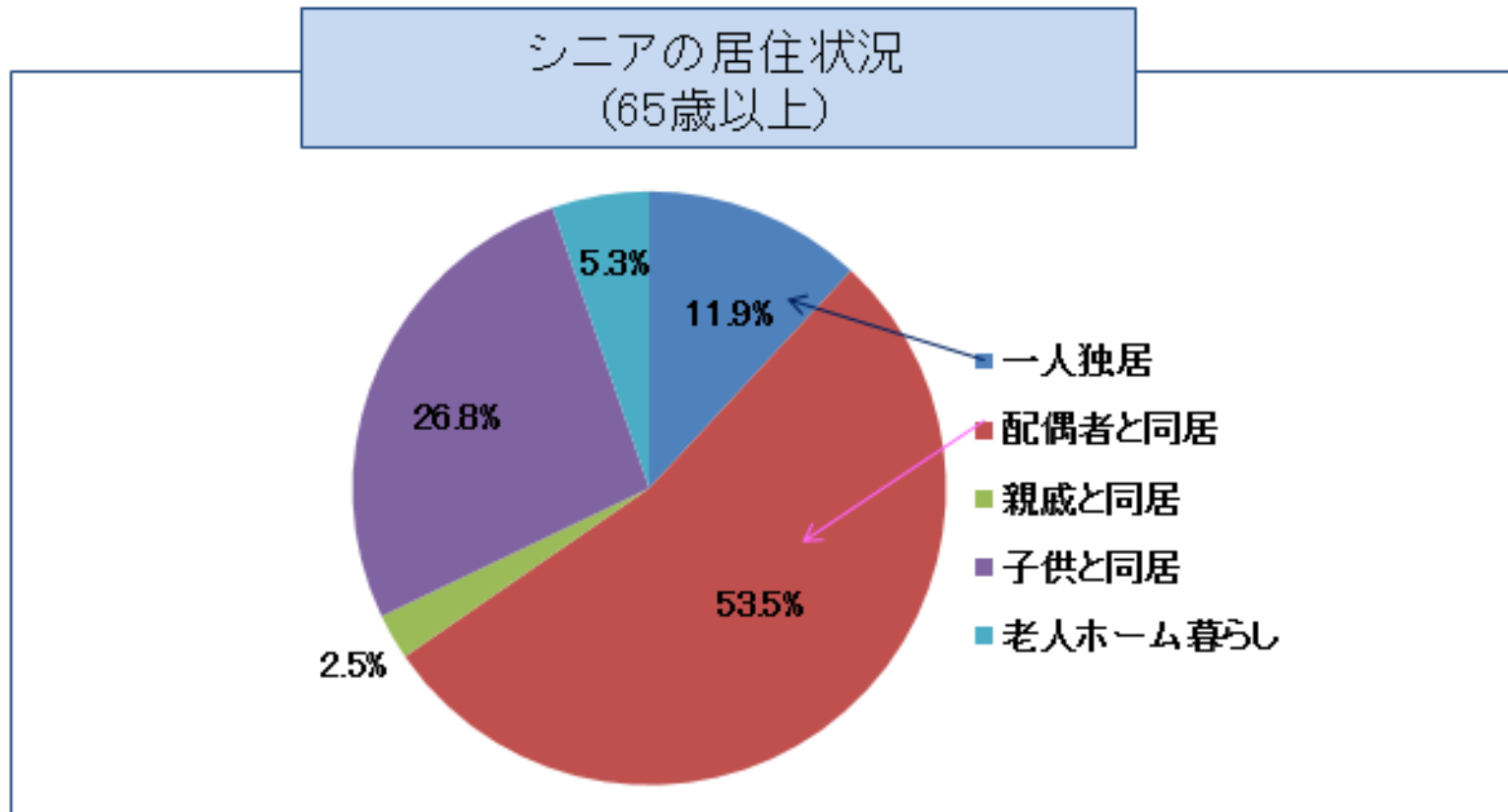
## 4-2. 基本的な家族構成

アクティブシニア  
+ 高齢シニア

中国で、シニアだけ(一人暮らし、もしくは配偶者と同居)で暮らす割合は65.5%。  
子供世代との同居は徐々に減っている。  
80歳以上で、シニアだけで暮らしている「独居居住」の割合は48%に達する。

「2021社区居家养老现状与未来趋势报告」

2021年10月25日 199it: <http://www.199it.com/archives/1330494.html>



シニアだけで暮らす家庭への新たなサービスや、  
また同居・遠隔で介護する子ども世代向けのサポートサービスも。

## 5-1. 金銭的ベース:年金制度

中国の年金制度は、都市部と地方、仕事の形態などでも異なるため、年金収入の概算は出しにくいですが、インタビューでは、「退職年齢後すぐに年金受給が始まる」、「働いていた時の月収よりも高額」、「年齢を重ねるほど年金の金額が上がる」、「年金である程度の生活ができる」(※これには個人差があり、年金では理想的な生活はできないという声もあり)といった意見が出ている。

### 中国の年金制度の特徴:

—都市の就労者なのか、農村住民や都市住民の非就労者なのかで異なる。

「都市職工基本養老保険」…自営業・会社員、公務員が加入する

「都市・農村住民年金基本養老保険」…農村住民や都市部の非就労者が加入する

—一部、積み立て方式が採用されている。

「都市職工基本養老保険」は、現役の時の平均賃金と加入期間によって決まる「基本年金部分」と個人勘定に積み立てられた残高から支給される部分の2層で構成される。

「都市職工基本養老保険」…上海のアクティブシニアの多くがこちらの年金に該当する。

—受給年齢は、現段階で男性60歳、女性は職業により50歳と55歳のケースがある。  
 今後は受給年齢の段階的な引き上げが発表されている。

—受給資格は、勤務15年以上。

—上海の基本年金月額平均は4608元

2021年10月19日 钛媒体: <https://www.tmtpost.com/nictation/5783160.html>

受給は…

基本年金

+

積み立て年金

2021年8月1日 現代銀行:  
<http://www.xiandaiywen.com/news/yijis/872962.html>

男性60歳支給なら139カ月、女性55歳支給なら170カ月で割る

例) 40年勤務で個人の積み立てが230,400元、 $230400 \div 139 \approx 1657$ 元

国営企業勤務で、年金7000~8000元/月のケースも、公務員で副処長級だと12000元などとも報道されている。  
 本レポートのインタビューでは、上海のアクティブシニア・女性の年金は5,000元ほどのケースが多かった。

中国語では  
 養老保険

## 5-2. 金銭的ベース:不動産、そのほかの収入

退職後の主な収入は「年金」で、プラス「不動産の賃貸収入」があるケースも多い。  
(複数の不動産を所有するケースもあり)

上海戸籍のアクティブシニア層では、自分が暮らす家の所有権を有することが多い。  
(不動産の分配や、立ち退き後の新たな不動産割り当てなどで、  
自分が暮らす家の家賃の負担がない)

アクティブシニアの所有不動産では、福利分房などで所有していた住宅を、2000年代に市内の開発による立ち退きで、「安置房(动迁房)」で郊外のマンションに交換しているケースを聞く。郊外の物件と交換することで、新しくかつ従来より広い面積を得ることができるが、5年の転売禁止などの条件がある。

そのほかにも、インタビューでは「経済適用房」(中低所得者層向けに分譲される低価格住宅)の制度を活用して不動産を購入したという話も出ている。  
経済適用房も、安置房と同じく5年以内の転売も不可。

### 参考「福利分房」

1978年の改革・開放以前の中国では、住宅は福祉施策の一環として分配された。それが、1988年に、国が土地所有権を民間に譲渡できるようになり、「70年定期借地権のマンション」が分譲可能になる。  
これにより「福利分房」制度が終わり、「貨幣分房」が実施されることになった。

そのほか、株などの理財で副収入を得ているケースもあり。  
だが、そこをメインの収入として期待する声は、インタビューなどではあまり出ていない。

## 5-3. 金銭的ベース: 医療保険、健康

### 上海の医療保険事情:

定年退職者は退職前に、規定された期間分の保険料を納付している場合、保険料の負担をなしに、退職前と同様の医療給付を受けることができる。

中国の国公立病院は、規模によって1～3級に分かれている。  
大学病院に相当する3級が最もランクが高く、3級病院への集中を避けるため、等級が高くなるに従って自己負担の割合が高くなるように設定されている。

上海市の60～69歳の退職者の医療費負担に関して。  
(支払い基準の300元を超えた部分)

1級病院の個人負担30%、2級病院の個人負担40%、3級病院の個人負担50%。

2022年1月11日 上海市本地宝: <http://sh.bendibao.com/zffw/20201221/235676.shtml>

参考

上海市「上海市衛生健康發展“十四五”計画」  
「第14次5カ年計画」(2021年～2025年)

予想平均寿命 84歳前後  
平均健康予想寿命  $\geq 71$ 歳

アクティブシニアは  
退職後に10年以上の  
健康寿命が予想される

2021年7月16日 上海市衛生健康委員会 <http://wsjkw.sh.gov.cn/bswj-yj/20210716/de585b8418be48c291d7c51ab5a7585f.html>

### 银发经济 = シルバー経済

拡大するシニア経済に銀行も注目。  
金融商品に、生活・文化サービスを合わせて提供。

#### ◆ 上海銀行: 年金金融サービスで、シニア生活をサポート

2020年末までに、上海銀行の年金ユーザーは159.45万人。

年金カードのスマート化、デジタル化も。

シニアの生活と社交のニーズにこたえ、文化イベントなども行う。

母の日、父の日、重陽節などに、シニア向けの優遇イベントを行い、シニア間の交流も促進する。

2021年5月18日 新浪财经: <http://finance.sina.com.cn/roll/2021-05-18/doc-ikmxzfm3041014.shtml>

2021年5月15日 百度—金融投資報: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1699765878182362085&wfr=spider&for=pc>

#### ◆ 中信銀行の老年顧客の金融資産は1.28万兆元超え

累計で1650万人以上の顧客へサービスを提供。年金金融サービスシステムを深化げ。

財富、学校、健康、旅行、優遇、習い事の6つのテーマで、50歳以上の顧客向けにサービスを提供する。

#### ◆ 上海農業銀行: 年金金融サービスブランド「安享心生活」を展開

上海地区にある360近い窓口のうち、32を敬老サービス拠点とする。

シニア顧客は300万人を突破 上海市戸籍のシニア人口の半分。

2021年6月23日 個人図書館: [http://www.360doc.com/content/21/0623/08/62175311\\_983289418.shtml](http://www.360doc.com/content/21/0623/08/62175311_983289418.shtml)

## 6. アクティブシニアを理解する：インタビュー調査



① ワンさん 62歳

夫、と同居  
隣の部屋に母(87歳)が居住  
息子を亡くす



② Timさん 63歳

バーのマスター  
妻あり、子供なし、犬2匹



③ ウーさん 62歳

生涯独身 画家として活動  
猫1匹

座談会  
トーク



④

左 リーさん 1966年生まれ 54歳  
娘(27歳・未婚)と同居

右 ツァオさん 1957年生まれ 65歳  
息子(40歳、孫娘12歳)と同居

街道の  
取り組み



⑤ 周家橋街道老年協会  
高偉文会長

## 6. インタビュー①

### ワンさん(62歳) 習いごとで毎日を豊かに

#### <プロフィール>

家族構成: 夫、母

職業: 中国茶のボランティア講師

収入: 夫の年金込みで約15,000元/月

住まい: マンション(98年に購入)

自家用車: アウディ

#### <ライフスタイル>

##### ○平日○

週1回老人大学に通いながら、中国茶の講師として月1回のお茶会とその準備を担当。  
家で絵を描いていることも多い。母親(87歳)をケアセンターに送るのも日課。

##### ○休日○

基本的に平日と同じ。友人と映画を観に行く日もある。  
春節などの伝統的な祝日は、親戚一同を自宅に招いて賑やかに過ごす。  
休日でも食事は家で作ることが多い。

#### <趣向>

##### ○関心あり/愛用○

ボランティア、中国茶、絵画、近所づきあい、パン作り、お菓子作り、老人大学、  
楽齡雲課程、映画鑑賞、天猫、京東、日本の小型家電、ハイアール、ユニクロ、日本の茶道

##### ○興味なし/利用なし○

淘宝(信頼できるものがなさそう)、高価なもの、旅行、レジャー、スポーツ、健康食品やサプリ(こだわりのない)、  
投資、理財、グループ購入、料理などの家事、日常の買い物





## 6. インタビュー① ワンさん(62歳)

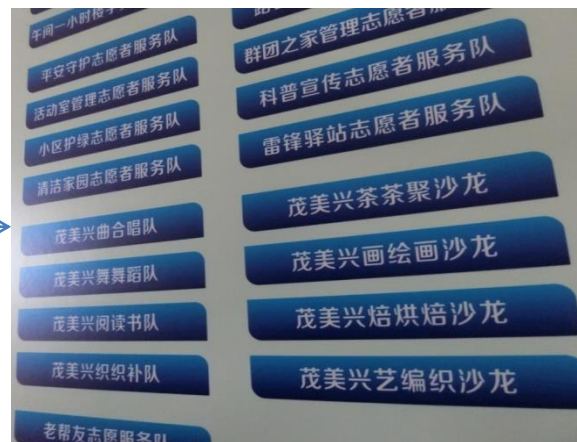
居委会



↑ 高層マンション4棟を管轄する  
居委会事務所で活動



↑ 趣味を生かし、  
中国茶のボランティア講師に



↑ 高齢者向けにさまざまな教室、  
サークルが用意されている



↑ 絵画も勉強中。  
活動ルームに並んだ王さんの作品

## 6. インタビュー① ワンさん(62歳)

**自分の趣味(中国茶)を生かし、同年代向けにボランティア講師を務めているワンさんは、「収入は年金だけで十分」と語る。  
充実の毎日を送るための地域サービスとの関わり方を聞いた。**

——中国茶の講師をされているとのこと。

ワン:私が住む小区内の居委會の活動室で月1回教えています。作法などは街道市民学校で習いました(①)。居委會とは、街道のさらに下にある政府機構の末端神経のようなもので、直接住民と関わる組織です。ここでのお茶会はもう4年目に入りました。

堅苦しいものではなく、みんなで教え合いながらお茶を飲む会という感じです。

参加者は定年退職した近隣住民で、毎回15人ほど集まります。皆さん目的は近所づきあいですね。

昔に比べて人付き合いが希薄になっていますし、マンションだと隣近所の人と知り合うきっかけがないですから。お互いに知り合っていれば、いざという時に助け合うことができます。

このお茶会以外に、絵画、写真などの教室もあって、私は絵画の会にも参加しています(②)。



——居委會とつながったきっかけを教えてください。

ワン:実は、2020年に息子を亡くしています。

退職後は数年間知人の仕事を手伝っていたのですが、留学から戻った息子が体調を崩してしまい…。ずっと看病の日々で、以降も何も手につきませんでした。

そんなとき、居委會の方が「好きなことをやってみたら?」と声をかけてくれたのがきっかけです。

## 6. インタビュー① ワンさん(62歳)



——**普段、家にいる日は何をしていますか。**

ワン: 87歳になる母が隣の部屋に住んでいるので、毎朝ケアセンターに送るのが日課です。

9時から15時まで、交流や手作りなどを楽しむ施設です。

母は通うのがとても楽しいようです。おしゃれまでして行くんですよ。

そのほかは、週1回老人大学のベーカリークラスに通っています。パンやお菓子の焼き方を専攻するクラスです。

60～80歳まで通えるのですが、意外に狭き門で。エントリー開始日の日付が変わる0時に、申し込みボタンをクリックしてやっと申請することができました。学費は一学期(半年)250元です。

ほかに声楽、ダンス、写真、楽器などの学部があり、基礎スキルがないと入れないクラスもあります。

——**旦那さんも習い事や交流会に参加していますか。**

ワン: まったく参加していません。居委会も老人大学も女性ばかりです。

スポーツ観戦とか株とか、共通の趣味がないとおしゃべりに入れられないからではないでしょうか。

女性は、それほど親しくない人とでも世間話で盛り上がれますからね。

幸い夫は家事が好きなので、毎日の料理や食材の買い物は進んで担当してくれています。

——**旦那さんの趣味は何ですか。**

ワン: 息子が亡くなってからかなり落ち込んでいて、あまり外出もしないんです。旅行も行かないですね。

唯一の趣味といえば、3か月前に飼い始めた小鳥。カナリア、画眉(ガビチョウ)など3羽です。

遛鳥(鳥籠を持って公園などへ行く文化)ではなく自宅に置いているだけですが、鳥籠を掃除したり、餌を手作りしたりと以外に手間がかかるので、没頭できるようです。

小鳥を介した趣味の友達はそのうちできるのではないのでしょうか。

## 6. インタビュー① ワンさん(62歳)

### 地域サービスを使いこなし、充実の日々を過ごす

——普段の買い物について教えてください。

ワン: 食材や日用品は夫が買っています。野菜や鴨などは市場ですね。

微信のグループのなかで、「あの店の鴨はいいよ」という口コミを見て買うこともあるようです。

お茶会で使う茶葉は、お茶の先生から買っています。信頼できるからです。保管状態が悪く、雨水を吸ったものを乾燥させて売っている人もいるとのこと。なので、知らない店では買いません。ネットでも絶対買いませんね。

老人大学で使うバターなどの材料は、先生が勧めるメーカーのものを天猫や京東で買っています。

グループ購入?あまりしません。

たとえば、近所に住む人がサムズ・クラブでパンを買おうとしたところ、12個入りしかなかったそうです。

「どうしても欲しいけど多過ぎる」というときにみんなで購入して分けることはあります。

——日本のメーカーの商品を選ぶことはありますか。

ワン: 家にある炊飯器やアイロンなどの小型家電は日本のメーカーのものです。

エアコンや冷蔵庫はハイアールですね。メーカーにはこだわっていません。

衣類ではユニクロはいいと思います。

私は、もともと中国で生産したものを日本に輸出する業務に関わっていたので、日本式に管理されたものは品質がよいと思っています。

ですが、買う決め手になるのは値段に見合うかどうか。品質がよくても高過ぎるものは買えません。

——テレビは見ますか。

ワン: 最近だと冬季オリンピックを見ていました。普段はニュースくらいであまり見ないですね。

スマホもずっと見ているわけではなくて、微信で連絡が来たときに見るくらいです。

特別よく使っているアプリ?特にというのはないですね(③)。

パソコンも定年後はほとんど使っていません。

株は夫が少しやっていますが、遊ぶ程度。収入の一部にしようというものではありません。

固定の支出も光熱費、食費くらいですから年金だけで十分なんです。

たまに何かにお金を使うといえば、映画を観に行ったりカフェに立ち寄るくらい。

外食もあまりしません。



## 6. インタビュー① ワンさん(62歳)

——今後やってみたいことはありますか。

ワン: 息子がいれば目標を託すことができますが、今は自分の毎日を充実させることだけです。絵はもう少しうまくなりたいですね。最近は雲課堂(クラウドクラス)も使っていて、家で絵を描く時間も増えています。今はガッシュを使った静物画のクラスを受講中(④)。老人大学の申請ができなかった人が雲課程を使うというケースも多いと思います。使っているのは楽齡雲課程というプラットフォームで、受講料は無料です。

——老後の不安はありますか。

ワン: 母が通うケアセンターも専門的なサービスを提供してくれています。ボランティアも多く、イベントも多い(⑤)。小区内に高齢者用の食堂が前はあって、今はないので希望を出しています。政府はよくやってくれていると思っています。上海では90%以上の高齢者が自宅で過ごしているとのこと。私もなるべく家か近所で過ごしたいと思っていますが、子供がいないので、なるべくまわりの人に負担をかけないように、とは思っています。



## 6. インタビュー②

Timさん(63歳)

30～40代に憧れられる暮らし

### <プロフィール>

家族構成:妻

職業:バー『Backdoor』オーナー

収入:非公表

住まい:マンション(持ち家と賃貸1軒ずつ)

自家用車:BMW

### <ライフスタイル>

#### ○平日○

夕方から深夜まで自身のバーで常連客と交流。昼間はほとんど寝ている。

時間がある日はベッドタウンの持ち家マンションへ、普段は市街地の賃貸マンションに居住。

#### ○休日○

家で犬たちと過ごしたり、妻や友人とレストランめぐりをする。

長い休みを取って近郊エリアへドライブに行くこともある。ペット可のゲストハウスでのんびり過ごすことが多い。

### <趣向>

#### ○関心あり/愛用○

バー、レストランめぐり、保護犬、バイク(ハーレー、KTMを所有)、ドライブ、酒(ウイスキー、ワイン)、音楽、ファッション、淘宝、盒馬、美团、滴滴、インスタグラム、フェイスブック

#### ○興味なし/利用なし○

スポーツ、大衆点评、投資と理財(詳しくない、あまり信用していない)、

今日头条などのニュースアプリ(内容がつまらない)、習い事や地域のコミュニティ(同年代と話が合わない)



## 6. インタビュー② Timさん(63歳)



↑おしゃれな店が集まる  
「黒石M+」内でバーを経営



↑ボトルワインとウイスキーを  
種類豊富に揃える



客層は30～50代。仕事帰りに立ち寄る人が多い



接客からカウンター業務までこなす

## 6. インタビュー② Timさん(63歳)

上海市街地のおしゃれなリノベーションスポット内でバーを経営するTimさん。  
保護犬を育てながら毎日店舗に通い、休日にはドライブを楽しむ。  
若い上海人に憧れられる60代のライフスタイルとは。

——バーを開こうと思ったきっかけを教えてください。

T: コロナ以降、趣味だったツーリングにあまり行けなくなったためです。

もともとお酒が好きな家で飲んでいましたが、このまま何もしないで家で飲んでいるだけだと老化する一方だと。だったらこういう場所を作って、友人たちとおしゃべりを楽しむ方がいいと思ったからです。

定休の日曜日以外は毎日出勤していますよ(①)。

日本の小さなバーもそうだと思いますが、店主は毎日いたほうがいい。客層は30以上の地元の人ですね。

友達が友達を連れてくる感じです。音楽家や画家などアーティストも多いですね。

店名は譚盾(中国を代表する作曲家)がつけてくれたんですよ。

「大衆点評」などのアプリには掲載していません。あまり好きではないので。心無い書き込みがあるからです。

——長くオーストラリアに住んでいたそうですね。

T: はい。私はもともと上海市内の音大でチェロを専攻していました。

その後、卒業後から40代までオーストラリアでファッション関連の仕事をしていました。

オーストラリアを選んだ理由? その頃は海外へ行けるチャンス自体が少なかったもので、行けるところが偶然オーストラリアだったんです。

そういう形で日本へ行った人も多いと思いますよ。上海に戻ったのは40代になってから。

以降はイベント会社を立ち上げて舞台などを企画していました。





## 6. インタビュー② Timさん(63歳)

——奥さん(40代)もファッション関連の仕事をしているとのこと。

T: はい。ブティックを経営していましたが、現在は家にいます。

家には彼女と、犬が2匹。元野良の保護犬を引き取ったもので、普通の雑種です。

お金を出してペットを買うのはどうかと思いますね。誰かの助けになることをやりたいと思っています。

子供はいません。正直、子供があまり好きではなかったんです。もちろんいたら楽しかったと思います。

否定はしません。でも、30代になったらお父さん、60代になったらおじいちゃんと呼ばれる生活になるわけですよ  
……。上海にいる同年代ともあまり話が合わなくて。

まあ、60過ぎて毎日朝まで飲んでる人を普通の60代は理解しませんよね。

運動やらサプリやら、健康に関することも私は無関心なので、本当に同年代との共通の話題はないですね

。でも、30~40代の友人たちから「60歳になったらTimさんのようになっていたい」と言われたり、羨ましがられることがあるので、まあいいのかな、と。

——休日は何をしていますか。

T: 妻との外食ですね。お気に入りには友人が経営している日本料理店「Q太郎」です。

よく旅行もします。妻が運転して、滞在先も犬と泊まれるB&Bなのであまりお金はかけていません。

高級ホテルは犬不可ですから。最近では浙江省の安吉と莫干山に行きました(②)。

食事して、のんびりする旅行です。ドライブは昔から好きで、18歳で免許を取りました。

トヨタに乗っていたこともあります。バイクも好きで改造も自分でやります。

日本製も昔持っていましたね。



## 6. インタビュー② Timさん(63歳)

### もの選びの基準は、魅力と個性、使いやすさ

——**普段の買い物について教えてください。**

T:あまりしないほうです。洋服も、職業柄いいものを長く着る習慣があるのであまり買いません。

日用品や食材はアプリで。盒馬、淘宝などで買います。

私は妻よりも心配性で、強迫症の気があるので、洗剤やシャンプーなどの消耗品は買いためしておきたい。そういうものを買うのは私の役目です。

商品を選ぶ基準は、値段に関係なく「いいもの」ですね。家電などもそうです。

日本のメーカーが中国で製造したものではなく、メイド・イン・ジャパンが欲しいのですが、中国ではなかなか手に入りません。

品質や使いやすさで選ぶと日本製になるのですが、中国には「いい日本製」が少ないと思います。

なぜでしょうか。今は日本で買ったものを「代購」などで入手できますが、配送までに15~30日かかってしまいます。すぐに欲しいときには使えませんよね。その場合は国産やドイツ製を選んでいきます。

——**日用品以外の日本製をどう思いますか。**

T:ウイスキーは、山崎や白州などがここ数年で急に値上がりしたため、気軽に飲めなくなってしまいました。

それだけ人気があるということだと思います。日本製のウイスキーは口当たりがイージー。飲みやすい。

一方スコットランド製はクセがあります。日本のウイスキーは個性が弱い。これは車にも言えますね。

サントリーのウイスキーはトヨタの車に似ている。スコットランドのウイスキーは車にたとえるとフェラーリです。

乗るのはとても面倒ですが、個性的で魅力的なんです。

そんな話をすると、「オーストラリアの生活が長かったから西洋のものが好きなのではないか」と聞かれることがあります。20年も住んでいたので考え方は影響を受けているかもしれませんが、食べ物はアジア派。

中国、日本のものが好きです。毎日洋食は無理です。

## 6. インタビュー② Timさん(63歳)

——どんな媒体から情報収集することが多いですか。

T: iPadでネットテレビを見ることが多いですね。いろいろ見ますが流し見です。

普段使うアプリはこんな感じです(③)。

あとは微信、インスタグラム、フェイスブックなどのSNSと音楽関連のアプリです(④)。

ほかは、情報収集ではないですが美团のアプリは食事のデリバリーでよく使います。あとは滴滴ですね。

微信のグループは親戚と友達ぐらい。

入ってしまうと退出するのが申し訳ないので、最初から入らないことが多いです。

彼らのやりとりを見てストレスを溜めることも多いですから。非通知? そうしています。

でも、先ほども言いましたが私は強迫症気味なので、アプリの上に赤い丸の数字が出ているのが我慢できず、開いてしまうんです。

友人に、3000件の未読を溜めている人がいるのですが、その話を聞いただけで眠れなくなったほどです。

——ヘアスタイル、かっこいいですね。

T: 染めていないですし、セットも自分で適当にやっています。自然のままです(⑤)。

カットは友人の美容師に。香港人です。カリスマで、値段も高い人なのですが毎回割り引いてくれて。

お礼にいつもウイスキーをプレゼントしています。



## 6. インタビュー③

ウーさん(62歳)

趣味、仕事を通し幅広い層と交流

### <プロフィール>

家族構成:一人暮らし

職業:画家

収入:非公表

住まい:古民家(賃貸)、アトリエ(賃貸)、持ち家(貸出用)

自家用車:なし

### <ライフスタイル>

#### ○平日○

月～金曜日は上海市郊外の創意園區(クリエイティブ系企業が集まる複合エリア)内のアトリエに居住。  
絵画の制作、友人たちとの交流を楽しんでいる。

#### ○休日○

土日は市街地の古民家で飼い猫とともに読書、アプリでの映画鑑賞などで過ごす。  
周辺には個人経営書店、カフェなどが多く、古くからの友人も多い。

### <趣向>

#### ○関心あり/愛用○

現代アート、美術館、猫、旅行、中国茶、ニュース(BBC)、無印良品、ユニクロ、淘宝、餓了么、美团、レコード、滴滴、シェア自転車、愛奇艺

#### ○興味なし/利用なし○

テレビ(昔から一切視ない、老人の娯楽だから)、地域コミュニティ、老人大学、自家用車、スポーツ、健康食品、旅行会社、理財、投資



## 6. インタビュー③ ウーさん(62歳)



ギャラリー、カフェ、デザイン系オフィスが集まる  
創意園区内にアトリエを構える



アトリエ内には制作スペースのほか、  
仲間と語り合うスペースも



代表作は新聞紙コラージュ。  
画材にあまりお金をかけないが、作風はメッセージ性強め



趣味の一つは中国茶。  
アトリエ内にさまざまな茶葉を常備

## 6. インタビュー③ ウーさん(62歳)

日々仕事場で創作に没頭する画家・ウーさん。  
生涯独身だが、仕事柄交友関係が広く、20代とも時事問題、海外情勢などについて  
討論する日々。上海にはこんなアクティブシニアも存在する。

——アトリエ兼住居なのですね。

ウー: 奥が居住エリアになっています(①)。

この創意園区には半年前に引っ越してきました。平日はここで仕事をして、土日は市内の家でのんびりしています。結婚していないので、猫と気ままに暮らしている感じですね。

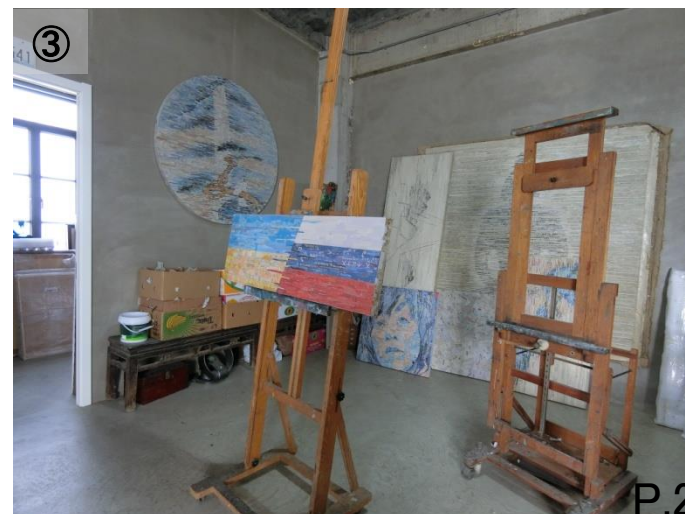
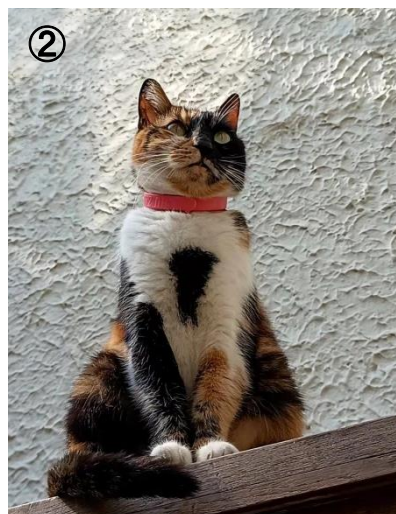
猫は飼えなくなったという人から譲り受けたものです(②)。

収入は、絵画制作(定期的に展覧会に参加。ギャラリーなどの仲介を通して販売)、不動産(貸している持ち家が1軒)、あと年金です。

私は16歳から国営の彫刻工房で働き始め、その後画家として暮らし、定年までの3年間、上海市内の美術大学で臨時講師(時給制)を務めていました。

年金がもらえる年齢になって、初めて定期的な収入が得られるようになったんです。

絵を描きながら別の仕事をしている同業者もいますが、私は安定した職に就くことよりも絵を描くことのほうが重要でした。今も毎日絵を描いています(③)。



## 6. インタビュー③ ウーさん(62歳)

——**創意園区内には若いクリエイターが多いと思います(④)。交流はありますか。**

ウー: はい。デザイン、音楽、カルチャー系の仕事で働く90年代生まれの友人がたくさんいます。ライフスタイルのこと、本のこと、政治問題や海外情勢、恋愛の悩み、最近話題のメタバースについてなど、いろいろ話しますよ。

あとはバイナルレコード。私がコレクションしているようなものが彼らの間で再流行していたりしますね。

若い人ばかりではなく、周辺にアトリエを持っている人のなかには私より年配の人もあります。

ここの隣りのアトリエも、定年後に絵を描いている人の部屋。いろんな人がいますよ。

あとは、同年代で文学、音楽などに詳しい人。話題が合う友人は大事だと思います。

介護施設などに入っても、まわりと話が合わないと厳しいなと思いますね。



——**健康のために何かしていますか。**

ウー: お茶を飲むことと、周辺を歩いたり、シェア自転車で移動することくらいでしょうか。

あとは旅行ですね。コロナ前まではヨーロッパ、アメリカ、台湾、日本、東南アジアなどへ毎年出かけていました。

自由旅行です。旅行会社は使ったことがありません。

目的もルートも決めず、飽きたら別の場所へ行く、帰りたくなったら帰る、という旅です。

——**食事や買い物はどうしていますか。**

ウー: ほとんど外食です。デリバリーを頼むこともありますし、周辺のお店へ食べに行くこともあります。

買い物は、日用品などは淘宝、画材などは専門店(実店舗)で。

洋服などは街歩き中に見て買うことが多いです。無印良品やユニクロなどです。日本の製品はいいと思いますよ。

欧米の商品よりも、文化的、感覚的に合う商品が多いと思います。

高い買い物? 旅行以外はあまりしないですね。最近だと雲南省に行ってきました。

保険も、以前のものが切れてしまってから買っていません。なんとなく損をしたような気がしてしまって。

車も、免許は持っていますが結局はタクシーのほうが便利。シェア自転車や地下鉄も便利です。

## 6. インタビュー③ ウーさん(62歳)

### 生活と趣味の軸は絵を描くこと

——生活に関して不安などはありますか。

ウー:人は老いるものですから、そこは逃れられない。

心配になることもあります、その心配を忘れてしまうことも多い。

老後というのは40歳からでも「老後だ」と言えますし、80歳になってからでも言えます。

養生や健康が大事だと思うなら20歳から始めることもできます。

どこからが老後なのかは自分で決められることですよね。私はまだ自分では老後ではないなと思っています。

——今後のことを考えることはありますか。

ウー:なるべく自分で自分のことを、体が動くうちにやっておこうと思っています。

人里離れた山と水のきれいなところに住みたいと考えたこともあります、病気になったら、と考えると市内にいたほうがいい。

友人と「日本に家を買って住むのもいいのでは」という話をしたこともあります。

2019年に行った佐賀や福岡はよかったですね。収入や生活面では特に不安はありません。

創作が続けられればそれでいい。

買い物をしたり映画を観たり、旅行時の航空券、ホテル予約なども今はすべてネットでできます。

ネットやアプリは、高齢者にとってとても助けになっていると思います(⑤)。

私の父は87歳になりますが、彼もオンラインゲームが大好きなんです。



——ご両親の世話などはどうしていますか。

ウー:父と母は二人暮らしで、体調もよいので自分達で生活できています。

定期的に世話に行くという必要も現時点ではありません。

春節などはみんなで集まってにぎやかに食事したりはします。

私は下に弟と妹がいるのですが、親を介護施設に入れるかどうか、お墓をどうするかなどの話もしたことがありません。まだその話をする感じではないですし、申し訳ない気がするからです。

でも、現実的な問題でもあります。現実と、気持ちの問題と、どちらを優先すべきか、と。

ですが、今予約しなければ後々高くなると言われたとしても、そうなったときに決める、という選択をすると思います。



## 6. インタビュー③ ウーさん(62歳)

——**絵を描くこと、旅行以外に趣味はありますか。**

ウー:たくさんありますが、選ぶとすれば骨董、読書、中国茶でしょうか。

アトリエに置いている家具も基本的にアンティークで、骨董品店などで品定めして買っています。

お茶は自分で栽培するほど好きで、ここ2年ほど安徽省祁門県の山へ行って茶葉を育てています。

茶葉を摘んで焙煎し、冷ますまでの作業を10日かけて行います。

自分で飲む分と、友人に分ける分くらいですね。作っているのは紅茶です。

中秋節以降に紅茶を飲むと胃を暖めることができるんですよ。

ただ、趣味もいろいろありますが、主軸にしているのはやはり絵を描くこと。

本やお茶、骨董などもそこから派生したものばかりです。

—アクティブシニア座談会—  
健康維持に努めながら、友達との旅行を楽しむ日々

リーさんとツアオさんは旅行友達。  
出合ったきっかけも同じツアーに参加したことだったそう。  
趣味が同じで小区も隣り同士だったことから意気投合し、  
頻繁にいっしょに出かけているという。  
買い物やお勧め商品などの情報も常に微信でシェアしているそう。  
普段の生活について、自由に語ってもらった。

<参加者>

リーさん(54歳)/写真左

元国営企業勤務。夫、娘と同居。

マンション(以前住んでいた家を売却し、現在の家をローンで購入)に居住。

ツアオさん(65歳)/写真右

元国営企業勤務。夫、息子夫婦、孫と同居。

マンションに居住(持ち家。ほかに保留中の不動産1軒所有)。



<趣向>

○関心あり/愛用○

旅行、写真、ウォーキング、微信のグループ、拼多多、広場舞、健康食品(免疫グロブリン)、  
アウトレット、スキンケア用品(ブランドはこだわらない)、不動産(運用など検討中)

○興味なし/利用なし○

QQ、テレビドラマ、ラジオ、自家用車(地下鉄が便利、渋滞や駐車が面倒)、  
投資と理財(80代でやっている人はいる。知識がないと難しい)、地域コミュニティ(煩わしい)



紹介者として、  
同じ旅行友達の  
チェンさん(71歳)も同席。

## 6. インタビュー④ 座談会トーク



近年、新しいショッピングモールで友人との外出、写真撮影を楽しむアクティブシニア層が急増。リーさんたちも買い物かてら写真を撮りに出かけるそう



この日撮影した1枚。場所は昨秋オープン「前灘太古里」。「蔦屋書店」やスターバックスのエコ店舗「グリーナーストア」など話題店が多い

### 1年のうち、3分の1は旅行している

——まずはご家族について教えてください。

リー:私は娘が一人います。27歳ですが、恋愛も結婚も考えていないみたいですね。

私は50歳で退職しました。毎月の年金は4800円で、一年ごとに金額が上がっていきます。

そのほか、夫の年金と退職金も。働いていたときの給与よりも年金のほうが高いんです。

生活するにもちょうどいい額なので旅行にもよく行きますが、娘には「また出かけるの!？」などとよく言われています。

家も持ち家なので、金銭面で不安を感じることはありませんね。

ツアオ:私の息子は結婚が早く、12歳になる孫がいます。

自宅は息子のためではなく自分たち用買ったもの。そこで同居しています。

息子は今後自分で稼いで買えばいいかなと。足りなければ自分でローンを組めばよいと思います。

私も今後小さめの家を買おうかと思っていますが、今住んでいるエリアが便利で、引っ越しも面倒なのでまだ考え中です。

## 6. インタビュー④ 座談会トーク

——普段はどのように過ごしていますか。

ツアオ:朝は買い物に行って、午後はテレビを見たり微信でおしゃべりしたりしています。たまに学生時代の友達と出かけることもあります。一昨日も川沙へ行ってきました。2~3泊で出かけることもあります。テレビは夫とニュースを見るくらいですね。ドラマは見る時間がありません。いちばん見るのはやっぱりスマホですね。小説も読めますし、動画も見られます。

リー:私も日々スマホで動画を見たり、友人や兄弟と電話でしゃべったり、どこかへ出かけたりしています。食事の用意や家事は夫が担当しています。  
コロナ期間中はファームステイなどに出かけていましたね。  
本当は新疆か内モンゴルに行く予定だったのですが断念して。  
そんな感じで、1年のうち3分の1はどこかに出かけています。

——旅行のスタイルについて教えてください。

リー:自分でスケジュールを組むのが面倒なので、旅行会社のツアーに参加しています。  
すべて任せられるのでリラックスできるからです。行くツアーを決めてからいっしょに行ける友人を募ることが多いですね。  
予算はあまり考えていません。たとえば、新疆だったら12日間で1万元くらいでしょうか。  
私たちの世代の旅行はだいたいそんな感じだと思いますよ。旅行好きは多いです。  
大自然を前にすると、日常の細かいことを忘れられるからです。人が少ない場所がいいですね。

——ほかに趣味はありますか。地域の文化センターなどに行くことはありますか。

リー:広場舞(屋外広場でのダンス)には行くことがありますが、地域の集まりには参加していません。子供がどうだ、旦那がどうだというおしゃべりに参加したくないからです。悪口なども聞きたくない。なので、今後も参加することはないでしょう。

ツアオ:私も参加しませんね。友達とおしゃべりしていたほうが楽しいです。  
最近はお出かけたときによく写真を撮るのですが、スマホで撮った写真の編集や加工の方法についてよく話しています。撮った写真は微信のグループに投稿して、角度や構図についてグループ内で一日中討論していることもあります。  
アップするのはTiktokや微信のモーメンツではなく、グループだけです(①)。  
知らない人に見せるのではなく、友達と思い出を共有するのが目的なんです。



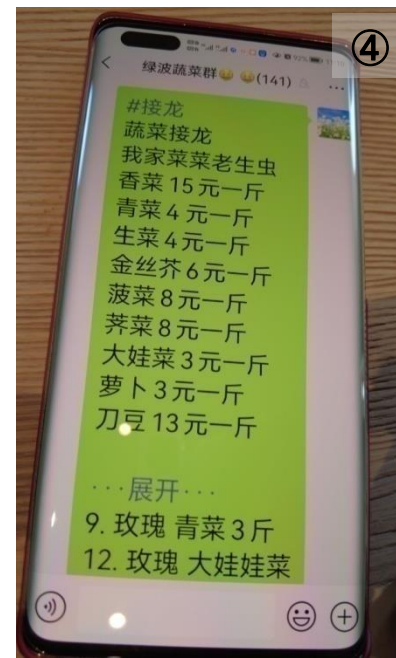
## 6. インタビュー④ 座談会トーク

——買い物などは普段どうしていますか。

リー: アプリでは拼多多を使うことが多いです(②③)。淘宝は夫が使ってます。最近買ったもの?高いものは特に思いつきません。双11も何も買いませんでした。娘が何か買ってくれることは多いですね。スキンケア用品などです。普段使っているものはほとんど娘が買ってくれたもの。彼女の同僚のお勧めなどです。

ツアオ: 私もあり買い物はしません。孫が私のスマホで買い物をすることはあります。たとえば学校の発表会で着る衣装など。あとは誕生日のケーキ、塾の費用を出してあげるなどですね。息子家族とは財布を分けていて、生活費も入れてもらっていません。食事も自分達で好きなものを食べるという感じです。誕生日のときなどは息子夫婦からスキンケア用品などをプレゼントされることがあります。国内ブランドですね。

リー: 食材は小区内の市場やスーパーでも買います。  
野菜は微信のグループで買うことも(④)。近所の農家から小区内の購入希望者に届けてもらうというものです。「今日は新鮮な鶏が入った」「りんごが来た」などの書き込みを見て申し込むと自宅まで届けてくれ、代金を払うというもの。ほかに卸売市場で買うこともあります。  
衣類は郊外のアウトレットやアプリ、ショッピングモールなどです。  
割合? 同じくらいです。実店舗で試着してからアプリで買うこともあります。



## 6. インタビュー④ 座談会トーク

### 「免疫力アップ」を特に重視

——最近何か高額な買い物をしましたか。

ツァオ：息子夫婦も私もそんなにお金持ちではないので、何万元もするようなものは買えません。特にないですが、血圧計や洋服でしょうか。でも、息子たちにも常に節約するように言っています。あとは免疫力を上げる健康食品やサプリは買いますね。よく買うのは垦荒人という東北地方のメーカーが出している免疫グロブリン(牛の初乳タンパク)のサプリです(⑤)。旅行先で試しに買い、いいと思ったのでその後も愛用しています。一箱数1000円で、年間1万元くらいでしょうか。飲み始めてから2~3か月で風邪を引かなくなりました。夫も飲んでいます。



リー：私も、そのメーカーの店舗(⑥)が近所にあるので飲んでいます。私は実店舗がない店の商品は信頼できなくて。そのお店はもう10数年営業していて、食品なども販売しているのですが、気に入らなければ返品できるんです。それでいて長く営業しているので信頼できると思いました。こういうお店は少ないと思います。

——ほか、健康のために何かしていますか。

リー：広場舞も行きますが、ゆったりした動作が多いので、自宅でダンスの動画を見ながら踊ることのほうが多いかもしれません。ジムには行きません。あとは、夕食後に夫とウォーキングをしています。1分間に120歩のペースが効果的だそうで、このペースで毎日1時間歩いています。この年齢になってからより健康に気を使うようになりました。反対に娘は、休みの日は朝10時ごろ起きてきてスマホを見ているだけ。運動しているところを見たことがありません。

ツァオ：私は小区内に設置されているトレーニング器具で30分ほど運動しています。中国では、すべての小区内にトレーニング器具を設置する政策が進められているんです。



## 6. インタビュー⑤

### 街道のアクティブシニアへの取り組み

先輩高齢者をボランティアで支える  
周家橋街道老年協会 高偉文会長（66歳）  
(ガオ・ウェイウェン)

#### <プロフィール>

周家橋街道老年協会会長。  
元小学校教員。2012年から街道の活動に関わる。

#### <主な活動>

50代～70歳の管轄地域に住むボランティア志願者に介護の研修を受けてもらい、70歳以上（主に80代の独居高齢者）へのサポートを行う。  
高齢者施設への慰問、ボランティア各自の特技を活かした高齢者向けのワークショップの開催（IT、法律、アート、ダンスなど）。



↑住宅街の一角にあるオフィス。  
自由に入れる雰囲気



↑ボランティアメンバーと  
その親世代との旅行イベント

→高齢者名簿の管理や日誌、  
資料作成などの業務をこなす



## 6. インタビュー⑤

街道のアクティブシニアへの取り組み  
～周家橋街道老年協会～

一人が、5人の高齢者をケア

——普段の活動について教えてください。

高：同じ地域に住むボランティアが集まり、政府のプロジェクトに沿った高齢者へのサービスを行なっています。  
ヨーロッパの「時間銀行」のようなシステムです。

50代～70歳が高齢者ケアのボランティアを行い、70歳以上になると退会してもらってサービスを受けてもらうというもの。2008年からですね。特に管轄地域内に住む80歳以上の一人暮らしの高齢者を重点的にサポートしています。

一人のボランティアが5人の高齢者を担当し、身の回りの手伝いなどをする形。  
ボランティアへの謝礼は月60元です。

この活動が始まって以降、私たち周家橋エリアでは孤独死などの問題が解消されています。

資金は慈善基金が発行する宝くじの収益などから出ています。

メンバーは約130人で、サポートしている高齢者は約650人です。

そのほか、高齢者にスマホの使い方を教える、法律相談を引き受ける、ダンスなどのショーを楽しんでもらうなど、各ボランティアの得意分野を活かしたサービスもしています(①)。



——アクティブシニア世代によるボランティアの会ということですね。

高：はい。私たちは低龄老人と呼んでいます。

年齢の条件が合えばどなたでも参加できますが、最初に専門の医師と看護師のもと、無料の介護研修を受けてもらいます。自身の両親の介護時にも役立ちますからね。

中国は高齢化が進み、施設数も足りていません。なるべく自宅で介護を、という政府の方針に沿ったサービスです。

私も母の介護を経験しましたが、痩せているのに動かすこともできなかった。

ですから、研修を受けるだけでも役に立つことは多いと思います。

このほか、介護施設で高齢者と交流したり、行事ごとの料理をつくったり、楽しめるイベントもたくさん開催しています。



## 6. インタビュー⑤

### 街道のアクティブシニアへの取り組み ～周家橋街道老年協会～

——アクティブシニア向けのサービスはありますか。

高: 毎日8時半から17時まで事務所内のホールを無料開放し、飲料水やお湯、テレビ、トレーニング器具、孫の遊び場などを自由に使えるようにしています(②③④)。

食事も15～17円で提供しているので、1日ここで過ごすことができます(⑤)。

ほか、管轄内に文化センターを置き、図書館での講座、ダンス、楽器、劇、カメラなどのワークショップを開催しています。老人大学に通っている人も多いですね。それと、2020年から2か月に1回のペースでマーケットを開催しています。生鮮食品、野菜、乾物など、国内の貧しい地域の農村で採れたものをスーパーなどより安く販売するというものです。ほかにも無料の包丁研ぎサービスのブースなども。このイベントは既に上海でも有名なプロジェクトになっています。また、長寧区では毎年9月をボランティアパートナー月間としているため(⑥)、私たちも毎年敬老活動をしています。研修を開いたり、高齢者とボランティアメンバーに長寿麺を贈るなどですね。



## 6. インタビュー⑤

### 街道のアクティブシニアへの取り組み ～周家橋街道老年協会～

——イベントでの企業タイアップはありますか。日系企業がお手伝いできることはありますか。

高:長寿麺は、台湾の商品を扱っている福建省の方の店舗から提供してもらいました。提供品は、おいしいかどうか、メーカーとしてどうかなどを話し合ってから決めています。

オーナーが善意で参加してくれることも多いですね。

私たちの地域で顧客を得たいと考えるショッピングモールとのタイアップもありました。

日系企業の商品は、たとえばタオルや日常的な小物などは好きな人が多いです。

ですが、公共の施設なので「いかにも宣伝」という感じのタイアップはできません。

たとえば、健康食品やサプリメントを配るなどはちょっと難しいですね。

### 悩みを分かち合える組織は強い

——アクティブシニア世代の悩みや不安などを聞くことはありますか。ここ数年で変化した悩みはありますか。

高:以前は兄弟同士で両親の老後をどうするか話し合えましたが、アクティブシニア世代の子供は一人っ子です。話し合う機会がなく、子供たちが親の老後や介護について考えていないこともある。これは一つの課題だと思います。子供世代が親に対して「介護施設などに入ったほうがいい」ということを言い出せないこともあり、そのために家から出ていない高齢者もいます。

健康については医療関係の保障が今はよくなってきているため、関心は高いですが不安を感じている人は少ないようです。自分よりも子供世代の仕事ストレスを心配し、子供のための保険を購入する人はいますね。

——彼らが街道の組織に関わろうとするきっかけは何でしょう。

高:私もそうでしたが、定年したばかりの50代は「老年協会はお年寄りが行くところ」というイメージです。

組織内でも50代は少数派。60代から入ってくる方がほとんどです。

ですが、生活に余裕がある人、一つの場所に縛られたくないという人、お金ではなく人としての価値を考えている人は門を叩いてくれますね。私にとって彼らは赤ちゃんのような存在です。

## 6. インタビュー⑤

### 街道のアクティブシニアへの取り組み ～周家橋街道老年協会～

——高さんが街道でボランティアを始めたきっかけを教えてください。

高:もともと小学校の教員として働いていたのですが、50歳の手前で体調を崩し、3年間療養していました。その間、街道が失業者、がんを患っている人など、同じ立場の人同士が集えるクラブを組織していることを知り、参加したのがきっかけです。

悩みが同じ人同士で組織を作ると、こんなに強くなれるんだと思いました。

その後2012年から現在の老年協会で活動しています。今年でもう10年目になります。

当初は資料の保管や作成、プリントなどもすべて自宅でやっていましたが、活動を続けるうちに街道側が老年協会の仕事の重要性に注目してくれ、このオフィスまで用意してくれました。

——毎日出勤しているのですか。

高:休みの日はあります。持ち回りで管理しています。普段は資料や日誌を作っていることが多いですね。協会で活動している人はほとんどが女性です。上海人の男性は外に出て行って交流したがない人が多いようです。ですが、男女平等が大事ですから、会長の私以外、副会長2人と副秘書長はすべて男性にやってもらっています。

——お休みの日は何をしていますか。旅行に行くことはありますか。

高:コロナ前までは息子がよく日本旅行に連れて行ってくれました。東京、京都、大阪、沖縄など。長い時は半月滞在していたこともあります。日用品や家電などもよく買っていました。京都の宇治市に友好社区があって、その高齢者施設を訪問したこともあります。日本独自の方法に触れ、学ぶことは多かったですね。

# 7. 上海シニアの構成イメージ

高額収入者：  
会社経営者、政府高官、  
大型不動産経営、富三代等？  
一握りの超富裕者層



超富裕層

よりハイクラスな生活のためには  
資産や独自の収入源が必要。

不動産を複数所有し、  
独自の事業や、理財など、  
夫婦の年金以外の収入源を持つ



老後に経済的な不安なし  
よりやりがいや、  
生活クオリティを求める。  
子供世代を金銭的にサポートか

基本的に、不動産を所有し、  
年金受給を得ていれば、  
生活への不安はない。

不動産を所有し、  
年金も夫婦で受給する



生活維持に不安のない金銭  
+夫婦の健康

**アクティブシニアの定義は  
このライン以上か**

所有不動産なし、  
上海の戸籍なし、  
年金満額受給なしなど  
経済的な不安を抱える



金銭に余裕はあっても、  
夫婦のどちらかに持病などの健康不安

不動産を所有しない、  
年金の積み立てがないなどの  
ケースは、経済的な不安。

# 8-1. アクティブシニアの興味とつながり

友人  
付き合い

価値観(趣味や生きがい、家族観、  
金銭感覚等)で共感できることが大切。

同級生や元同僚との付き合いもあるが、友人関係では、年齢よりも価値観の近さが重視されているよう。

SNSも活用するが、よりリアルに交流する友人を重視。近所コミュニティや、老年大学の活用など。

一般的な  
上海のアクティブシニアイメージ

両親

両親の介護(場合によっては同居)のケース。  
地域のケアサービスなども活用。

仕事

仕事

地域  
ボランティア

女性は、退職後にアクティブ趣味やボランティアなどの第2の生きがいを見つけるケースが多い。アクティブシニアの活動でも目立つのは女性。友人との交流も積極的。

男性  
60歳~

女性  
55歳~

夫婦での生活が基本単位  
住宅を所有。賃貸用の物件や自家用車の所有も。

習い事

老年大学

旅行

飲食

買い物

健康

写真、  
SNS

人にもよるが、

下記はの関心はやや弱めか

ファッション

美容

健康や写真撮影などと合わせた潜在ニーズはありそう

子ども、孫

子どもの多くは一人っ子。  
上海の晩婚化、少子化から、  
まだ子どもが未婚のケースも。  
孫がいる場合は、孫の世話の負担は大きい。

コロナ禍前は、  
子供世帯と行く海外旅行がブームだったが、変化。

女性より退職が遅く、退職後は新たな交友関係をあまり築かないケースが多い。ただ、上海の男性は、料理、掃除など、家事を従来から担っている人が多い。

健康

家

新たな  
趣味?

ニュース、SNS

## 8-2. 関心事: 買い物

# インタビュー調査を通して見えた 上海のアクティブシニアの購買行動イメージ

### 対面購入

+

### ネット購入

- ◆野菜などの日用品は、地元の市場やスーパーを活用。
- ◆手に取って確認する安心感を重視。
- ◆新しくショッピングモールができると、友人たちと写真撮影を兼ねてチェックに行く。(購入するとは限らず)
- ◆対面購入でも、SNSなど活用した情報交換も重視。微信のグループで、店からの野菜や食品情報を受け取って購入しているケースも多い。
- ◆従来、「團購」(団体購入)は一部の人が活用している印象だったが、2022年の上海ロックダウン時には、社区ごとなどにまとめ購入する新しい形の「團購」が大いに活用された。(個人での購入が難しかったため)
- ◆ファッションも、ネットより対面購入の意向が強い。アウトレットなども使用。
- ◆これまでは海外旅行で日用品などを購入していた(お土産にもらっていた)が、コロナ禍でなくなり、国内で買えるものに切り替え。

- ◆「淘宝」の使用割合は高いが、物に対する信用性がないという声も。
- ◆「拼多多」など購入アプリや、生鮮食品配送の「叮咚买菜」アプリの使用もあり。
- ◆実店舗のある安心感から、「盒马」の使用もあり。割高感からの使用控えのケースもあり、人による。
- ◆中古取引アプリ「闲鱼」で、上海のアクティブシニアが増えているというレポートも。(次ページ)



↑ 上海で住宅地内に店舗を構える例

アクティブシニアにとっても、ネット購入は欠かせないツールだが、若い世代より「物を確認したい」欲求は強い。

値段に対する見方はシビア。  
(お金がないわけではないが、自分のための無駄遣いは控える)

質へのこだわりは強いが、必ずしもブランドへのこだわりではない。  
メディアより、信頼できる人からの口コミを重視。

一度愛用した物/ブランドへの定着率は高め。

### 購入につながるキーワード:

- 近くに実店舗がある/購入前に体験できる
- 質の高さへの安心感。
- ブランド力より、口コミ。
- 誰が勧めてくれたかは大切。
- 過多のコマーシャルへの不信感。

## 8-3. 関心事: 買い物～参考: 閑魚レポート～

### 「閑魚」(\*)の シニア消費レポート

**閑魚**: <https://2.taobao.com/>

アリババ傘下のCtoC中古品取引プラットフォーム  
実名登録制。支付宝、淘宝と連動。  
スマホのアプリで使用する人が多い。

閑魚のプラットフォームでアクティブシニアはボリュームゾーンになりつつある。  
50歳以上のユーザーが多いのは、上海、北京、広州、成都、重慶。  
50～60歳のユーザーは1000万人近く、60～70歳は約184万人。

50歳以上のユーザーが取引する人気ジャンルは、「スマホ」、「(部屋の)シェア」、「車いす」。  
2019年の50歳以上のスマホ/タブレットの取引数は146万件。

淘宝データによると、全国で3000万人以上の中・老年ネット族がいて、一人あたりの年間消費金額は5000元を超える。  
ネットでの興味の対象は、医療保険や健康だけでなく、メイクや二次元の領域にも及ぶ。

部屋のシェアは、「子供やペットがいたら面倒をみます」、「部屋主が食事を提供します」など家庭的な募集文言。

また撮影に対する欲求が強く、ライカなどの高級カメラも取引され、撮影仲間の新たな交流空間にもなっている。

ツアー、自由旅行、飛行機チケット、ホテル等、旅行に関する50歳以上の消費は3171.5万元にのぼり、  
閑魚における旅行消費はアクティブシニア層が核となっている。  
「釣り」でも50歳以上の交易额が205万元。

さらには「カラオケ」や「広場舞」(広場社交ダンス)関連の商品(マイクやダンス専用のイヤホンなど)の商品も売れ筋。  
「広場舞」(広場社交ダンス)関連の商品の購入者の40%が男性というのも注目。

### 叮咚买菜 <https://www.100.me>

上海壹佰米網絡科技有限公司が運営開発。  
生鮮食品を自宅まで配送してくれるアプリ。  
取り扱いは、野菜、大豆製品、果物、肉、水産海鮮、穀物、食用油、菓子など。  
種類が多く、値段も安めの設定。また無農薬野菜なども取り扱う。

上海で3000近い社区にサービスを提供。  
1~3キロ圏の住民に、お届け。アプリ注文から最短で29分で家に配達される。

2021年6月、ニューヨークで上場。  
2020年の売り上げは113.358億元(2019年は38.801億元)。

2021年第1四半期の、月当たりの交易ユーザー数は平均690万人以上。  
シルバーユーザーが210%増加。  
2020年には、社区でシルバースマホ講座も開催。



2021年6月 個人図書館360doc

[http://www.360doc.com/content/21/0623/08/62175311\\_983289418.shtml](http://www.360doc.com/content/21/0623/08/62175311_983289418.shtml)



## 8-5. 関心事: 買い物 ～シニア向けサービス、売れ筋～

アクティブシニア  
+ 高齢シニア



### ◆ **美团** (デリバリーサービス): 高齢者の生活サービスをレベルアップ

<https://www.meituan.com/>

#### 「孝心単」: (美团優選内の孝心首選)

息子や娘が両親の住所を選んで注文できる。

優先的に配達し、団地の入り口まで取りに来るのが難しい高齢者などには、玄関までお届けする。月間で100万件以上の注文がある。

またシニア向けの注文システムで、音声対応。  
24時間オンラインで薬のお届け、ワンクリックで車の配車サービスなどを提供。

### ◆ **京東**: 2021年新品オンライン消費レポート:

#### デジタル家電のアクティブシニア(中老年)の人気の高まる

(京東ビックデータ研究所、每経未来商業智库が連合で発表。「微笑的市場——2021新品オンライン消費レポート」)

例えば、「**低糖質炊飯器**」の2021年1～4月のセールス量は前年同時期比160%増加。

46-55歳の販売量は3.3倍に。

[www.jd.com](http://www.jd.com)

### ◆ **京東「孝老愛老購物節」:**

#### 1億以上の商品でシニア生活の全シーンへの要求を満たす

2021年10月12日 半月談: [http://www.banyuetan.org/qyzx/detail/20211012/1000200033137541634004983166047962\\_1.html](http://www.banyuetan.org/qyzx/detail/20211012/1000200033137541634004983166047962_1.html)



#### — **京東 × 松下** シニア向けの快適な居住空間: スマート浴室とトイレ、キッチン、住居

2021年10月15日 百度一搜狐焦点: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1713651057081865089&wfr=spider&for=pc>

## 8-6. 関心事:ファッション

インタビューでは、「ファッション」や「メイク」に対して、積極的な購入意向はあまりなかったが、「写真」、「おしゃれ」、「健康」に対する意識は強いので、潜在購買力はある。  
若い層以上に、外出の「ハレとケ」の意識の違いがあるよう。

### ハレの場

友人との集まりや、食事。  
しっかりメイクに、ドレスアップして、ポーズも決めて、  
ばっちり納得のいく写真を撮りたい。  
若い人より、派手な色も好み。  
1点ものの本物も持ちたい。

→ハレの場向けの特別感のある  
豪華なメイク、ファッションの欲求はあり。



### ケの場

日常では、機能性、コストパフォーマンスがいい  
ファッションを好む。  
上海のアクティブシニアが好むブランド名として、  
「ユニクロ」、「無印良品」がよく上がる。

日本ブランドは「質が高くてよいもの」とのイメージが  
ある世代。(青年期からの印象が強い)  
それは、家電や自動車など、全般に対するイメージ。  
普段、よいものを使いたいと感じている年代なので、  
「日本ブランド」であることはメリット。

健康志向も強く、普段のスキンケアは、「体や肌によい」  
といったキーワードが有効か。

座談会でも、待ち合わせの指定は最新のショッピングモール。  
おしゃれをしてきてくれた。  
インタビュー後は3人でウインドウショッピングしてから、  
モールで食事をするとのこと。  
上海の平日、新しく話題になっているショッピングモールには  
おしゃれをして集うマダムたちをよく目にする。

上海の最新スポット(大型モール)などに対する情報には敏感。  
財布のひもをゆるめるには、フックが必要か。

## 8-7. 関心事:ファッション ～参考ランキング～

アクティブシニア  
+ 高齢シニア

### 买购网

## 2022年中老年ファッション十大ブランドランキング

[https://www.maigoo.com/maigoo/1190zln\\_index.html](https://www.maigoo.com/maigoo/1190zln_index.html)

榜单说明: 中老年服装所属商标类别为第25类。中老年服装十大品牌数据由CN10排非专利技术研究部门和CNPP品牌数据研究部门通过资料收集整理,并基于大数据统计及人为根据市场和参数条件变化的分析研究专业测评而得出,是大数据、云计算

排名	品牌名称	品牌指数
NO.1	恒源祥 恒源祥	9.9
NO.2	波司登 波司登	9.8
NO.3	迪葵纳 Dequanna	9.5
NO.4	陶玉梅 TAOYUMEI	9.2
NO.5	胖太太 ROPOLADY	9.0
NO.6	米兰登 MILANDON	8.8
NO.7	葵 K.FLOWER	8.6
NO.8	俞兆林	8.6
NO.9	阔太 Kuotai	8.3
NO.10	依布	8.2

### 1位: 恒源祥

<http://www.hyx1927.com/>

1972年創業。ウール製品で有名。  
小売店は全国で1000軒以上。

### 2位: 波司登

[www.bosideng.com/](http://www.bosideng.com/)

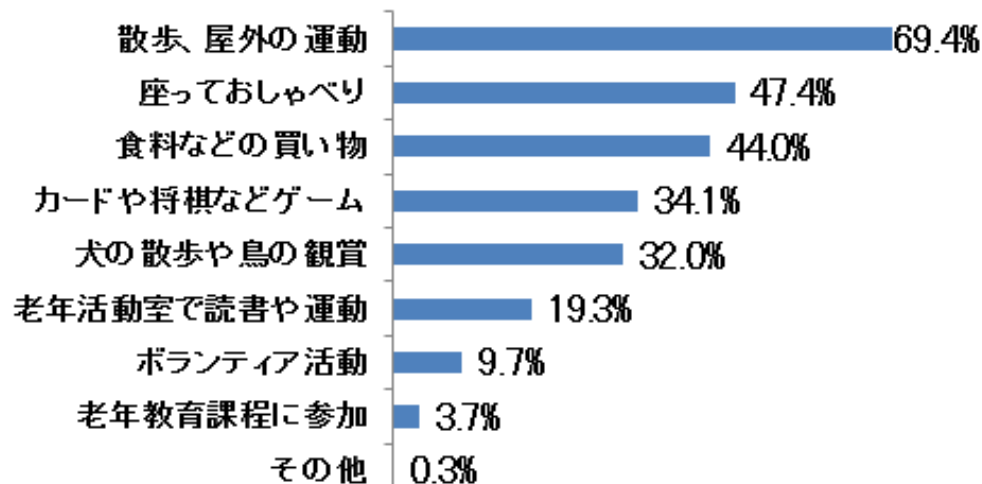
1976年創業。羽毛製品で有名。  
海外への輸出も行い(72か国)、  
世界で販売累計2億着以上。

### 3位: 陶玉梅

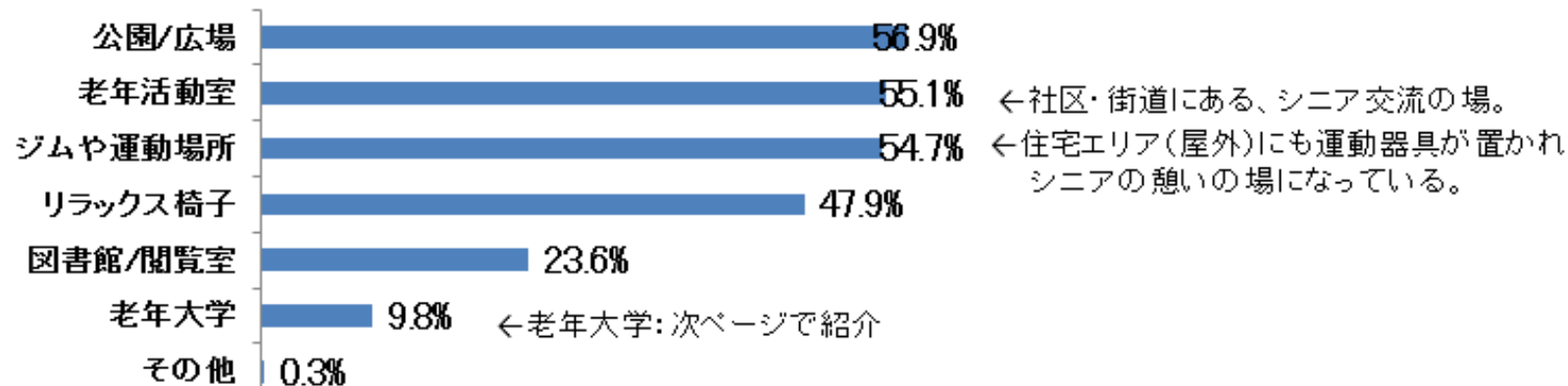
[taoyumei.tmall.com](http://taoyumei.tmall.com)

1996年、南京で創業。  
中国スタイルのファッションブランド。

## シニアが高い頻度で行いたい活動 (65歳以上)



## シニアがよく使う施設 (65歳以上)



## アクティブシニアの学びと出会いの場 老年大学

上海には複数の老年大学があるが、大学が運営しているものは大きく9大学。

上海師範大学老年大学、復旦大学老年大学、上海交通大学老年大学、同濟大学老年大学、  
華東師範大学老年大学、華東大学老年大学、上海大学老年大学、上海财经大学老年大学、華東理工大学老年大学

学費は、学校やクラスによっても異なる。地方政府の補助がある場合も。  
有料の場合は、週1回2時間のクラスで、1学期100元～くらいが目安か。  
価格も安く、様々な専門を学ぶことができる。(ただし、老年大学で同時期に受講できる数には制限あり)  
人気が高く、なかなか申し込めないとの声も。コロナ禍から、**雲課堂(ネット授業)**も増えている。

上海師範大学・老年大学 <http://lndx.shnu.edu.cn/cb/3d/c20150a707389/page.htm>  
2021年8月30日 可圈可点: <http://cooco.net.cn/article/26164.html>

例1:

上海師範大学・老年大学 <http://lndx.shnu.edu.cn>

ジャンルは、音楽、書画、ダンス、文学/外国語、家政/健康、撮影/パソコン、芸術など多岐に渡る。

例2: 静安区

「十四五」期間に、静安区老年大学の課程を拡大し、累計学生数は延べ10000人を目指す。

2022年3月3日 網易: <https://www.163.com/dy/article/H110K63Q05506BEH.html>

例3: 松江区老年大学

2022年3月2日 網易: <https://www.163.com/dy/article/H1G1J1DO0550PFKK.html>

対象: 男性60～75歳、女性女50-75歳、健康であること。退職していること。

老年大学で2つ以上のクラスを受講していないこと。

按摩技術、陶芸、篆刻のクラスなど。

例4: 嘉興老年大学×テレビネット授業

中共嘉興市委 嘉興市人民政府 [http://www.jiaying.gov.cn/art/2020/4/17/art\\_1592812\\_42600503.html](http://www.jiaying.gov.cn/art/2020/4/17/art_1592812_42600503.html)

嘉興老年大学×華数デジタルテレビの提携で、老年大学の授業がデジタルテレビで視聴可能に。

### 旅行

インタビューでも、アクティブシニア層の趣味として「旅行」はよく出ていた。

夫婦と夫婦の友人と、仲の良い友達同士で、子ども家族となど、パターンは色々。退職後に時間もあり、ゆっくりと長めの旅に出るケースも多い。

コロナ禍前は、子供世帯と行く海外旅行がブームで、旅行ビザも取得しやすくなっていたので、日本旅行も選択肢の一つだった。コロナ禍で、国内旅行も盛んに。(ただし感染状況による)

- ◆ 携程(C-trip) 梁建章氏:高齡化の旅行に対するプラスの影響  
旅行消費のピーク年齢は、50～60歳。高齡化が旅行業へのプラスの影響がある。  
50歳～60歳は、従来の概念の「老人」ではなく、大型のツアーに参加するケースもあるが、それ以上に「私家小団」(個人的な小さなグループ)旅行を好む。  
旅行の中・高級路線がより進んでいる。

中国では、基本生活にスマホが欠かせなくなっているが、シニア世代が不便なくスマホを使えるよう、政府が基本方針を発表(2020年)し、企業もそれに応じてシニア向けサービスをに力を入れ始めている。

国务院「老年人運用智能技術困難实施方案的通知」  
(スマート技術の運用が困難なシニア向けの実施方案の通知)

国弁発[2020]45号2020年11月15日 [http://www.gov.cn/zhengce/content/2020-11/24/content\\_5563804.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2020-11/24/content_5563804.htm)

- ◆シニアの突発的な緊急事態に対応、 ◆シニアの日常の交通を便利に
- ◆シニアが受ける日常の医療サービスを便利に、 ◆シニアの日常の消費を便利に
- ◆シニアの文化活動を便利に、 ◆シニアの事務手続きを便利に
- ◆シニアのスマート商品やサービスの応用を便利に

シニアの  
デジタル棄民を  
失くす!

◆ 工信部: 158社のネットとアプリがすでにシニア向けのバリアフリー改造の初期改善を完了

2021年12月7日 騰訊網: <https://new.qq.com/omn/20211207/20211207A0219Q00.html>

シニア向け  
改良を行った  
アプリリスト

ジャンル	アプリ名
ニュース・情報	騰訊新聞、新浪微博、今日頭条
SNS	SNS: 微信、QQ 電信: 中国電信、中国移动、中国聯通
生活/ ショッピング	ショッピング: 淘宝、京東、拼多多、閑魚 デリバリー: 餓了么、美団 娯楽: 抖音、火山小視頻、ヒマラヤ聽本、 愛奇芸、優酷、全民K歌、唱吧 検索: 百度、搜狗
金融	ペイ: 支付宝、微信支付 銀行: 中国工商銀行、中国農業銀行、 中国建設銀行、中国銀行、中国交通銀行
旅行	地図: 百度地図、高德地図、騰訊地圖 配車: 滴滴出行 チケット: 鐵路12306、携程旅行
医療健康	相談: 114健康、好大夫在線、微医 医薬: 京東到家、叮当快藥

各社大手のアプリが  
「高齢者向け」サービスを展開

操作の簡略化、文字を大きくなど。  
シニア版の専用アプリや、シニア切り替えが  
可能になったり。  
シニア向けの分かりやすい説明サービスも。

インタビューでも、  
上海のアクティブシニアはスマホを活用。  
ただし、アプリの活用は限定的だった。

## 8-12. 関心事: デジタル生活 ～ 抖音TikTokのシニアへの取り組み～

### ◆ 2021年「抖音618好物節」レポート

5月25日～6月18日の抖音ライブコマースで、50歳以上の交易累計額は50億元、  
丝巾(シルクのスカーフ)だけでも84万件の売り上げがあった。

### ◆ 60歳以上の「老友計画」 10名の「体験官」を募集

60歳以上のシニアユーザーの代表として、シニア向けのレベルアップ、  
映像効果、フォーマット研究開発などに携わる。

募集条件は:

—1年以上の抖音の使用経験がある

—1000人以上のフォロワーがいる人を優先

中・老人グループに一定の影響力がある人。

広場社交ダンスグループ、値切りグループのグループ主、

小区の楼長、社区居委会のメンバーをを優先する。

釣り、将棋、歌・劇、書道などの特技がある人を優先する。

2021年3月24日 楊子晩報: <https://www.yangtse.com/zncontent/1247049.html>

### ◆ 抖音「2021抖音銀齡(シニア)社会責任レポート」

63.7%のシニアユーザーがミニ動画を生活の楽しみに活用しており、  
25.2%のシニアがミニ動画を「友人の動画をフォローし、お互いにフォローしあっている」

男性はより書道や、普段のスナップ動画の撮影を好み、  
女性は、ダンスや伝統文化、子供との萌え動画などの撮影を好む。

また共通の趣味としては、ミニ動画を活用して、ちょっとした挨拶を贈ること。

「我的新头像」、「友友晚上好」、「祝福大家都平安健康快乐」などは、人気のミニ動画トピックス。

2021年12月8日 中国文芸網: [http://www.cflac.org.cn/xw/bwyc/202112/t20211208\\_574860.html](http://www.cflac.org.cn/xw/bwyc/202112/t20211208_574860.html)



シニアKOL  
「时尚奶奶」

### 全网寻找 老年用户代表

网友们, 来给抖音产品经理提建议!

「您要做什么」

- 亲身体验“看抖音-拍抖音-开直播”的过程, 以及特效、搜索、朋友等功能, 对产品迭代升级提出建设性建议;
- 深入老年人兴趣圈子, 收集大家在体验抖音过程中遇到的问题, 梳理出亟待解决的需求;
- 定期参与调研或座谈会, 面对面和产品经理沟通;
- 参与老年人专属表情特效、视频模板研发。

「我们需要您」

- 60岁以上, 学历不限, 地域不限, 工作背景不限;
- 熟练使用智能手机, 需要有1年以上抖音使用经验, 粉丝超1000者优先;
- 爱生活、爱记录、爱分享, 有钓鱼、下棋、唱歌、书法等一技之长者优先;
- 开放谦逊、善交际, 在中老年群体圈子中有一定影响力, 广场舞领队、收价群群主、小区楼长、社区居委会成员优先;
- 助人为乐, 热衷于公益事业者。

招募人数: 10位

招募时间: 3月24日—4月7日

报名方式:

1. 发送邮件至邮箱 [douyimgongyi@bytedance.com](mailto:douyimgongyi@bytedance.com)

2. 打开抖音, 搜索话题#寻找50后老年网友, 点击链接报名。

↑シニアユーザーの  
代表募集



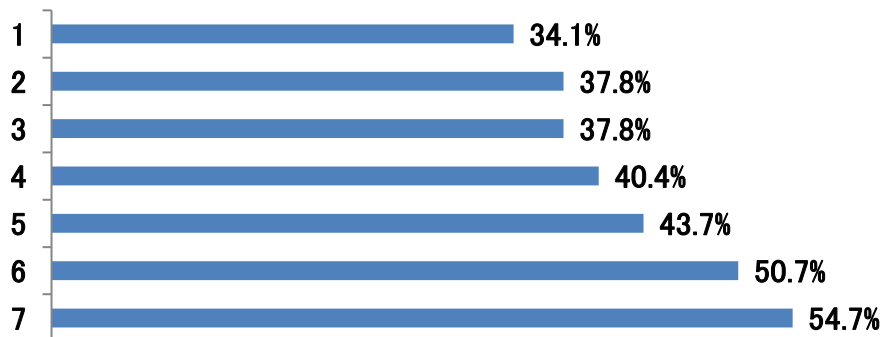
## 都市デジタル化転換: スマート養老サービスを推進 「随申办」アプリにシニア向けサービスのページを追加

上海市衛生健康委「2021年上海市老龄工作要点」

1つのコードで、スマホ1台で、シニア向けサービスを提供する。  
ワンクリックで、病院予約、タクシー配車、問い合わせできるように。

2021年4月9日 文匯 <https://wenhui.whb.cn/third/baidu/202104/09/399391.html>

### 2021年長寧区の高齢者がスマホで学びたい機能



- ◆ 文化娯楽(音楽、動画等) 34.1%
- ◆ SNS(微信、QQ等) 37.8%
- ◆ 写真の撮影、加工 37.8%
- ◆ ネットショッピング 40.4%
- ◆ 健康コードなどネット政務サービス 43.7%
- ◆ スマホでのタクシーの配車 50.7%
- ◆ スマホでの病院の予約 54.7%

2022年3月7日 上観: [tps://www.shobserver.com/news/detail?id=458621](https://www.shobserver.com/news/detail?id=458621)

※2022年3月以降の上海のロックダウンで、  
健康コードやPCR検査結果記録確認、社区でのグループ連絡、  
團購などのネットショッピングなど、よりシニア層もスマホが必須に。

### 関連ニュース

- ◆60歳以上の100万人がインターネットにはまっている。  
0.19%の高齢者(60歳以上)が趣头条のアプリで1日平均10時間以上使用しているとの調査結果。  
全国で10万人以上の老人が孤独で1日中スマホが手放せない可能性があることを指摘した。  
趣头条と澎湃新聞が共同で2020年10月23日「2020老年人インターネット生活レポート」を発表  
2020年10月27日 上海熱線: [https://hot.online.sh.cn/content/2020-10/27/content\\_9662643.htm](https://hot.online.sh.cn/content/2020-10/27/content_9662643.htm)

### 参考レポート

- ◆人民大学「中老年ネットワーク社群生活現状研究」（中高年のネットSNS生活のレポート）  
2021年10月12日 百度—中国網—海外網: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1713403900420445121&wfr=spider&for=pc>
- ◆老年人「数字化生活」現状調査（シニアの「デジタル化生活」の現状レポート）  
2020年8月25日 新華網: [http://www.xinhuanet.com/legal/2020-08/25/c\\_1126408145.htm](http://www.xinhuanet.com/legal/2020-08/25/c_1126408145.htm)
- ◆阿里「老年人数字生活報告」（アリババによるシニアデジタル生活レポート）  
半分のシニアが、ネットショッピングで難しい選択があり、諦めている。  
2020年10月23日 央広網: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1681332171334511434&wfr=spider&for=pc>
- ◆中国人民大学老年人数字適応力研究団隊と支付宝が共同で発表「老年人数字適応力報告」（シニアデジタル適応力レポート）  
2021年2月8日 中国青年網: [http://finance.youth.cn/finance\\_djgj/202102/t20210208\\_12701844.htm](http://finance.youth.cn/finance_djgj/202102/t20210208_12701844.htm)

## 9-1. オフラインでの地元のつながり: 街道—社区—居委会

### 街道

中国の行政区域の単位。  
上海市内の街道は、107。  
(+鎮に106、郷に2、合計で215。2021年3月末の時点)  
例えば、黄浦区には10、長寧区には9の街道がある。



↑コロナ対策では、街道—社区—居委会の連動が大いに機能。  
隔離家庭へのケアなど、居委会が身近な存在として活躍。  
写真は社区の入り口での健康・検温チェック。

### 社区

住民の自治組織。政府機関と連携する。  
正式なスタッフの給与は、政府から補助が出る。  
地理的、社会的概念。事業単位ではない。

Cf. 小区  
団地などの敷地単位を指す



老年活動室  
もある



↓シニアの文化活動

### 居委会 (社区居民委员会)

住民による管理、教育、サービスの自治組織。  
政府機関と、住民の橋渡し的な役割を果たす。  
5~9人で構成される。(主任、副主任、委員。任期は5年)



↓詐欺防止活動



街道では、社区や居委会と提携しながら、  
医療サービス、食事補助(食堂制度)、学びの場(街道市民学校)、文化活動、治安維持などを提供。  
地域の管理基本単位であるとともに、地元での相互交流・相互支援を後押ししている。

### 長寧区

2022年3月7日 上観: <https://export.shobserver.com/baijiahao/html/458621.html>  
2021年11月17日 上観: <https://sghexport.shobserver.com/html/baijiahao/2021/11/17/588422.html>

長寧区では14カ所の「総合シニアサービスセンター」があり、デイケアサービス、フルケアサービス、食事補助、介護用品貸し出し、高齢者ケア顧問などを取りまとめ、地域のシニアサービスを担っている。高齢者の90%を在宅でのケア、7%を地域で介護を担い、3%を老人ホームなどの専門機関でケアするという、上海が提言している高齢者介護の「9073」モデルを目指している。

長寧区では、シニアケア施設の充実を図っている。各種在宅/地域の介護ケア施設は全部で683カ所。そのうち、食事補助サービスを行う場所が102カ所(地域食堂14カ所、助餐点79カ所、長者食堂9カ所)など。「地域による高齢者介護15分生活サービス圏」の基本を形成する。

2019年からシニア向けのスマートケアのビックデータプラットフォームをスタート。区内の22.42万人の高齢者をカバー。「デジタル養老」で、スマート音声呼び出し、セキュリティ、地域相互サービスなど。ワンクリックで救急コールや、病院的予約、タクシーの配車、問い合わせなどできるようにケア。

2021年、長寧区民政局によるシニアスマート技術の応用状況は、82%近いシニアが日常的にスマホなどのデジタル製品を使用している。

2019年3月12日 養老天地:  
<http://www.yanglaotiandi.com/nous/465>

### ◆シニア向け食堂「老年助餐点」

長寧区の79カ所の「老年助餐点」のリスト

2021年10月3日 上海東方報-上海長寧: [https://m.thepaper.cn/baijiahao\\_14777399](https://m.thepaper.cn/baijiahao_14777399)

システムとしては、「敬老卡」(敬老カード)でも購入できる。

シニア向け食堂は、一般の人でも利用可能なところが多いが、「敬老卡」(敬老カード)を使うと割引がある等。

昼ごはんは10~15元ほど。(ごはん、メインのおかず、野菜、付け合わせなどのセット)

デリバリーにも対応しているところが多い。(+2元のお届け料金など)



←仙霞社区の長者食堂

### 静安区

2021年10月13日 光明網: <https://m.gmw.cn/baijia/2021-10/13/1302638617.html>  
2022年3月3日 網易: <https://www.163.com/dy/article/H110K63Q05506BEH.html>

- ◆シニアの「随申碼」はスマホがなくても、カード版で対応。
- ◆「十三五」期間に、静安区の老年大学では合計877のクラスを開き、前期間比142.93%増。さらに「十四五」期間により規模を拡大し、学習者はのべ10000人以上に達する予定。また「居留委員会学習地点」を268カ所など、シニアの身近な学習地点を増強している。

### 黄浦区

2021年11月24日 上観: <https://export.shobserver.com/baijiahao/html/426726.html>

黄浦区は上海の中でもシニア化率が高いエリア。  
60歳以上のシニアが人口比で44.9%を占める。80歳以上が7.2%を占める。  
もともと住んでいる土地を離れたくない「原居養老」を選択するシニアが多いのが原因とされている。  
**養老ケアのデジタル化も進められている。**

### 関連 ニュース

- ◆5分圏内の社区養老生活サービス圏の建設  
上海の多くの社区で高齢者ケアの新モデルの導入へ  
2021年3月8日 百度—新民晩報: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1693624488852134993&wfr=spider&for=pc>
- ◆隠れた才能や経験のあるシニア「宝蔵老人」を活性化: 学習型社区の形成へ  
2021年8月27日 上海東方報: [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_14239426](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_14239426)

# 10. 上海のシニア経済/生活を理解するキーワード

アクティブシニア  
+ 高齢シニア

银发直播电商  
シニアのライブコマース

オンラインでも  
シニアの経済力に期待

银发网红  
シニアKOL

乐龄码

上海市のシニア向け  
デジタルサポート

数字弃民  
デジタル棄民

シニアがデジタルに乗り遅れないよう  
政府も通達。各企業もサポート。

银发经济  
シルバー経済

潜在力と今後の市場に注目

银发消费  
シルバー消費

小资  
プチブル

少しおしゃれに、センス良く。  
質にこだわり、余裕を持ちたい。  
泥臭く、あくせくとは対照的。  
上海的なイメージ。

适老化改造  
シニアに適した改造

市からの補助金も

老年独居  
老人の独居

高齢者だけで暮らす  
世帯の増加。  
子供もサポート。

居家智慧养老场景  
家でのスマート介護

智慧养老  
スマート老人ホーム

介護やケアに  
AIやデジタルを活用

抱团养老  
高齢者同士で暮らし  
相互ケアする。

延迟法定退休年龄  
法定定年年齢を延長

老漂族  
定住地を持たず  
さまよう高齢者も

### シニア関連の 法規/通知

◆「中華人民共和国老年人權益保障法」

1996年10月1日起施行

中央人民政府サイト：[http://www.gov.cn/banshi/2005-05/25/content\\_952.htm](http://www.gov.cn/banshi/2005-05/25/content_952.htm)

◆上海市人民政府「上海市老齡事業發展“十四五”計画」の通知

沪府办発〔2021〕3号、2021年6月3日 発布

上海市政府サイト：<https://www.shanghai.gov.cn/nw12344/20210616/10f25167e2fd4e4ca9f1a09dd80dee0e.html>

### シニア関連の 協会

◆中国老齡協会 <http://www.cncaprc.gov.cn/>

◆中国老齡科学研究中心 <http://www.crca.cn/>

◆中国老齡産業協会 <http://www.zglscy.com/chanye/>