

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2025. 3. 26\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

## 余暇活動と費用

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 638 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 余暇活動と費用

\*:\*

余暇とは、  
食事や睡眠、仕事、家事など以外で、  
自由に使える時間で行う活動のことです。

今回は、  
日本生産性本部「レジャー白書 2024」から、

2023 年、参加した人が多かった、  
また費用を掛けていた余暇活動の内容と  
年代別の参加率を見ていきます。

お伝えする内容は次のとおりです。

### 1. 参加人数別の余暇活動ベスト 10

2. 年間費用別の余暇活動ベスト 10
3. 男女別、年齢別の余暇活動の参加率
4. まとめ

---

#### 1. 参加人数別の余暇活動ベスト 10

---

参加する人の多かった余暇活動は、  
参加人数/年間平均費用/1回あたりの費用  
の順で、次の通りでした。

- (1) 国内旅行（避暑、避寒、温泉など）  
4,740万人/13万3,300円/3万2,510円
- (2) 外食（日常的なものは除く）  
3,820万人/6万0,700円/3,370円
- (3) 動画鑑賞（レンタル、配信を含む）  
3,600万人/1万1,000円/190円
- (4) 読書（仕事、勉強などを除く娯楽として）  
3,540万人/1万5,500円/290円
- (5) 音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FM等）  
3,360万人/1万2,800円/200円
- (6) ドライブ  
3,180万人/2万1,300円/1,660円
- (7) 映画（テレビは除く）  
3,130万人/7,650円/670円
- (7) ウォーキング  
3,130万人/5,800円/110円
- (9) 複合ショッピングセンター、アウトレットモール  
3,000万人/1万6,600円/1,770円

(10) SNS、Xなどのデジタルコミュニケーション  
2,540万人/6,400円/80円

以下、動物園・植物園・水族館・博物館、  
ウィンドウショッピング、  
温浴施設、園芸・庭いじり、  
テレビゲーム（家庭での）、  
カラオケ、遊園地・テーマパーク、  
体操（器具を使わない）、宝くじ、  
トランプ・オセロ・かるた・花札  
の順に続きます。

---

## 2. 年間費用別の余暇活動ベスト10

---

次に、年間費用が多かった順、  
年間平均費用/1回あたりの費用/参加人口  
を見ていきます。

(1) 国内旅行（避暑、避寒、温泉など）  
13万3,300円/3万2,510円/4,740万人

(2) 外食（日常的なものは除く）  
6万0,700円/3,370円/3,820万人

(3) 遊園地・テーマパーク  
3万5,400円/1万1,800円/1,960万人

(4) 宝くじ  
2万3,600円/1,790円/1,840万人

(5) ドライブ  
2万1,300円/1,660円/3,180万人

(6) テレビゲーム（家庭での）  
1万7,300円/340円/2,100万人

(7) 複合ショッピングセンター、アウトレットモール  
1万6,600円/1,770円/3,000万人

(8) 読書（仕事、勉強などを除く娯楽として）  
1万5,500円/290円/3,540万人

(9) カラオケ  
1万5,300円/1,890円/1,970万人

(10) 園芸・庭いじり  
1万4,400円/370円/2,110万人

以下、温浴施設（健康ランド・クアハウス・スーパー銭湯など）、ウィンドウショッピング、音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FM等）、動物園・植物園・水族館・博物館、動画鑑賞（レンタル、配信を含む）、SNS・Xなどのデジタルコミュニケーション、映画（テレビは除く）、体操（器具を使わない）、ウォーキング、トランプ・オセロ・かるた・花札の順です。

---

### 3. 男女別、年齢別の余暇活動の参加率

---

男女別、年齢別の余暇活動の参加率について、複数回答の内、上位3項目の集計です。

1位/2位/3位の順です。

なお上記と同様に、

- ・国内観光旅行：避暑・避寒・温泉など
- ・外食：日常的なものは除く
- ・動画鑑賞：レンタル、配信を含む
- ・読書：仕事、勉強などを除く娯楽として
- ・映画：テレビは除く

とします。

<男性>

全体＝国内観光旅行/外食/動画鑑賞

10代＝ジョギング・マラソン/ SNS・Xなどの  
デジタルコミュニケーション/動画鑑賞

20代＝国内観光旅行/ SNS・Xなどの  
デジタルコミュニケーション/動画鑑賞

30代＝国内観光旅行/テレビゲーム/外食

40代＝国内観光旅行/動画鑑賞/外食

50代＝国内観光旅行/外食/動画鑑賞

60代＝国内観光旅行/ウォーキング/動画鑑賞

70代＝ウォーキング/国内観光旅行/ドライブ

<女性>

全体＝国内観光旅行/外食/読書

10代＝SNS・Xなどのデジタルコミュニケーション  
/カラオケ/映画

20代＝SNS・Xなどのデジタルコミュニケーション  
/国内観光旅行/ 遊園地・テーマパーク

30代＝国内観光旅行/  
SNS・Xなどのデジタルコミュニケーション  
/動物園・植物園・水族館・博物館、

40代＝国内観光旅行/読書  
/複合ショッピングセンター、アウトレットモール

50代＝国内観光旅行/外食/読書

60代＝国内観光旅行/読書/外食

70代＝国内観光旅行/園芸・庭いじり/ウォーキング

-----  
4. まとめ  
-----

ここまでの調査結果をご覧ください、  
納得できるところもあれば、  
予想外の結果のところもあるでしょう。

客観的な数値として、  
参考にさせていただければと思います。

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

◆ 今週のポイント

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

余暇費用は、

余剰金で賄うか、

予算化して使うのか、

その人ごとのお金の価値観や生き方を、

うかがうことができます！

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

◆ 編集後記

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

2023年5月8日から  
新型コロナが、5類感染症に変更

された年の調査結果です。

現在の物価の高騰も鑑み、  
人々の余暇行動が、  
どのように変化しているのか？

今後の調査を待ちたいものです！

\*\*\*\*\*

◆「人生の添乗員（R）」牧野寿和のプロフィール

\*\*\*\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 22 年目  
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

<保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ (FP) 協会 CFP (R) 認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士 (資産設計提案業務)
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

<取材協力>

- ・ メ〜テレ (名古屋テレビ) 「UP!」
- ・ 【MID-FM761 「魁 (さきがけ) トップインタビュー」 パーソナリティーノ瀬芳翠先生」に出演

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、三重県、首都圏や関西にもリモートでお会いする機会が増えました。

「人生の添乗員 (R)」は、他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます  
<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>



◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします  
E-MAIL : makino.fp@beach.ocn.ne.jp

---

牧野 FP 事務所合同会社  
公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---