

ジブンザヒョウの **カゾクノイチ**

家族の時間の評価表

大切な人と過ごせる、残りの時間

40 歳・男性・東京都の結果・2026-10-15 時点・見本 (架空の人)

父と一緒にいられる時間

残り約 672 時間　残り約 28 日

父と一緒にいる時間の 97.7% は、もう過ぎました

もう過ぎた　残り

0%　25%　50%　75%　100%

子どもたちとの時間
残り約 15,560 時間
残り約 648 日

姉との時間
残り約 432 時間
残り約 18 日

父と迎える正月
あと約 14 回

あなたの残りの寿命
あと約 39.8 年

年にあと 1 回会いに行けば、父と会える回数が増えます。

目次

01 ひと目で見る 2
02 人ごとの残りの時間 2
03 1 枚の評価表 5
04 寿命の内訳 6
05 趣味・楽しみ (あと何回) 8
06 大切な人と、まだできること 9
07 国の統計で見る、これからのこと 10
08 贈る 1 枚 12
09 出典と断り書き 13

出典: 厚生労働省「簡易生命表」・総務省「社会生活基本調査」ほか (くわしくは巻末の「出典」)。表示する数字は、同じ年齢・性別の人の統計から見た目安です。あなたや家族の寿命・これからの時間を予測・保証するものではありません。

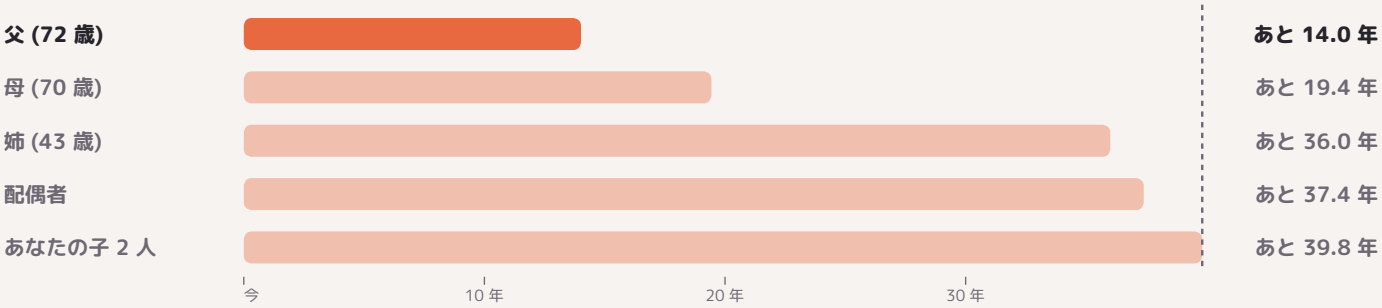
01

ひと目で見る

大切な人と一緒にいられる、これからの時間です。

あと何年、一緒にいられる？

いちばん短いのは父。あなたが 54 歳のころまでです。



点線 = あなたの残りの寿命。棒の長さ = その人とあなたが 2 人とも生きていられる年数 (平均から出した目安)。

02

人ごとの残りの時間

人ごとの時間と、会える回数・正月の数です。

数え方

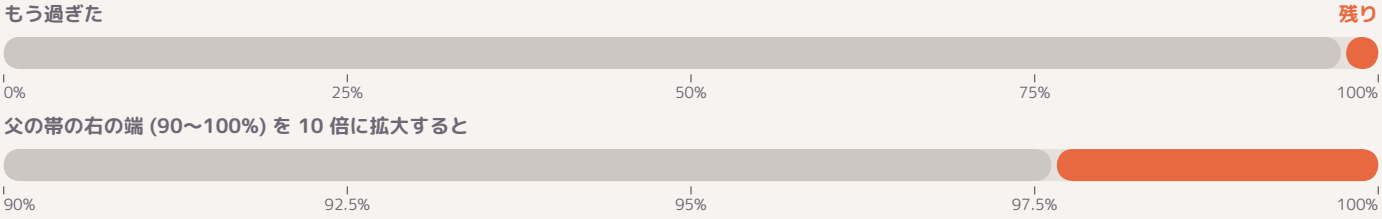
親との帯の灰色の所 (これまで) には、あなたが子どもの頃に親と一緒に暮らした時間が入ります。そのため、もう過ぎた割合は高く出ます。これまでの時間は、同年代の男性の平均から数えた目安です。これからの時間は、あなたが入れた会い方 (回数 × 1 回の時間) と、2 人とも生きている見込み (国の生命表) で数えています。「同年代の平均」は、親と一緒に住んでいる人も含めた、親が生きている人の平均です。きょうだいと一緒にいた時間だけの統計は無いので、きょうだいとは会い方だけで数えています。配偶者とは、結婚している人が配偶者と過ごす時間 (1 日あたり・年齢別) から数えています。入れた会い方: 親は年に 2 回・1 回 24 時間、きょうだいは年に 1 回・1 回 12 時間。

父 (72 歳)

残り約 672 時間

残り約 28 日

父と一緒にいる時間の 97.7% は、もう過ぎました



灰色の所 (これまで) は約 28,061 時間 (約 1,169 日分)。

出典: 総務省「社会生活基本調査」調査票B 第2-19表 (平成28年と令和3年の平均)・第19-1表 (令和3年) の週全体・総平均時間 を生命表で生きている人の平均に直したもの × 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」

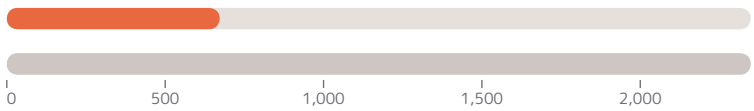
会える回数

あと約 **28** 回

父と迎える正月・父の日

あと約 **14** 回

父と一緒にいられる時間は、同年代の男性の平均の約 3 割です



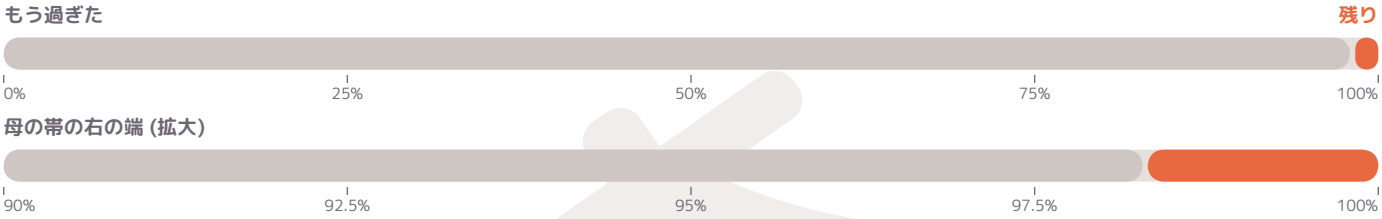
同年代の男性は今、父と 1 日に約 27 分一緒にいます。

母 (70 歳)

残り約 **936** 時間

残り約 **39** 日

母と一緒にいる時間の 98.3% は、もう過ぎました



灰色の所 (これまで) は約 54,890 時間 (約 2,287 日分)。

会える回数

あと約 **39** 回

母と迎える正月・母の日

あと約 **19** 回

母と一緒にいられる時間は、同年代の男性の平均の約 2 割です



同年代の男性は今、母と 1 日に約 33 分一緒にいます。

子どもたちと一緒にいられる時間

子どもたちと同時にいる時間は 1 回だけ数えました (いちばん長い子の分)。

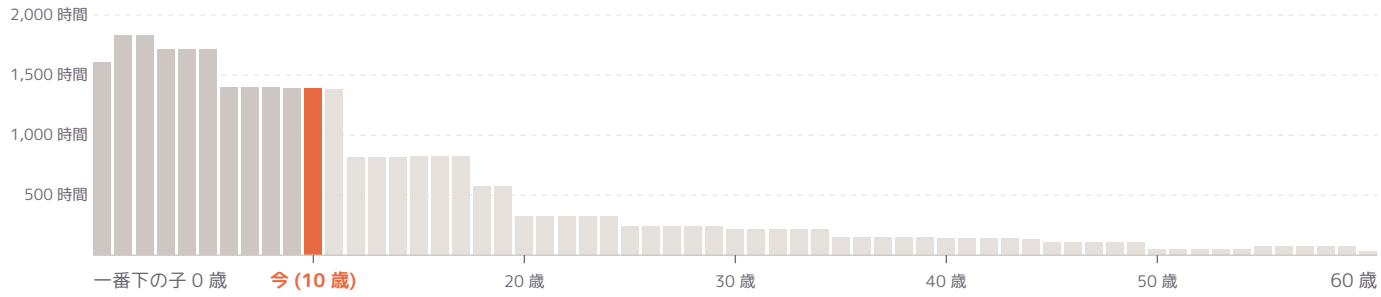
残り約 **15,560** 時間

残り約 **648** 日

柱の高さ = 一番下の子がその年齢の 1 年に、一緒にいる時間。灰色が過ぎた年、色が今の年です。

出典: 総務省「社会生活基本調査」調査票B 第2-19表 (平成28年と令和3年の平均)・第19-1表 (令和3年) の週全体・総平均時間 を生命表で生きている人の平均に直したもの × 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」

02 人ごとの残りの時間



一生で一番下の子と一緒にいる時間のうち、12 歳までの分は 59% です。

子	住まい	その子との残りの時間	これから
10 歳	一緒に住む	上の時間と同じ	同じ家で迎える誕生日はあと約 8 回
13 歳	一緒に住む	約 12,581 時間	同じ家で迎える誕生日はあと約 5 回

子ごとの時間には、ほかの子と同時の時間も入るので、足しても上の数にはなりません。統計は一番下の子の年齢で見た表なので、上の子は目安です。

いちばん上の子が生まれてから、これまで一緒にいた時間

約 19,594 時間

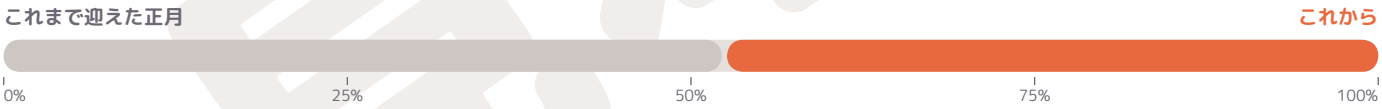
約 816 日分

姉 (43 歳)

残り約 432 時間

残り約 18 日

姉と一緒に迎える正月の 53% は、もう過ぎました



会える回数・2 人で迎える正月

あと約 36 回

配偶者

一緒にいられる時間

残り約 71,486 時間

残り約 2,979 日

2 人で迎える正月

あと約 37 回

1 日に配偶者と過ごす時間

約 248 分

同年代の平均

出典: 総務省「社会生活基本調査」調査票B 第2-19表 (平成28年と令和3年の平均)・第19-1表 (令和3年) の週全体・総平均時間 を生命表で生きている人の平均に直したもの × 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」



03

1 枚の評価表

同年代の男性の中の、あなたの位置です。

親と会う・連絡する頻度 (日本の親子の中で)

同年代の中央値より少ない

あなた: 年に数回

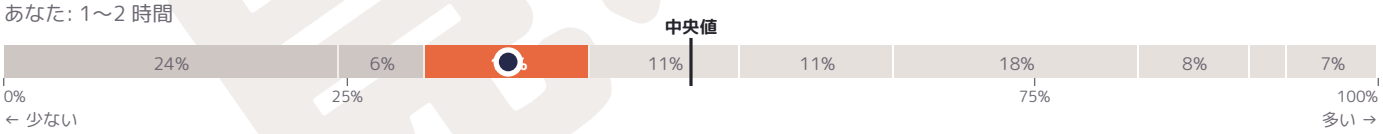


ほとんどない 3.7% · ▶あなた · 月に 1〜2 回 · 週に 1 回以上 · ほとんど毎日

平日に家族と一緒にいる時間

同年代の中央値のあたり

あなた: 1〜2 時間

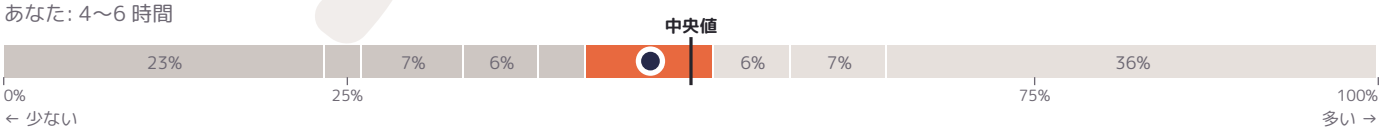


0 分 (いない) · 1 時間未満 · ▶あなた · 2〜3 時間 · 3〜4 時間 · 4〜6 時間 · 6〜8 時間 · 8〜10 時間 2.7% · 10 時間以上

日曜日に家族と一緒にいる時間

同年代の中央値のあたり

あなた: 4〜6 時間



0 分 (いない) · 1 時間未満 2.7% · 1〜2 時間 · 2〜3 時間 · 3〜4 時間 3.4% · ▶あなた · 6〜8 時間 · 8〜10 時間 · 10 時間以上

家族と夕食を一緒に食べる

同年代の中央値のあたり

あなた: 週に 2〜3 日



ほとんどない 3.7% · 週に 1 日程度 · ▶あなた · 週に 4〜5 日 · ほとんど毎日

出典: 総務省「社会生活基本調査」調査票B 第2-19表 (平成28年と令和3年の平均) · 第19-1表 (令和3年) の週全体 · 総平均時間 を生命表で生きている人の平均に直したもの × 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」／総務省「令和3年社会生活基本調査」生活時間編 第5-4表 (一緒にいた人「家族」 · 時間階級別) · 農林水産省「…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

夫婦だけで出かける

同年代の中央値より多い

あなた: あまりない



まったくない・▶あなた・ときどきある・よくある

心配事や悩み事を相談する

同年代の中央値のあたり

あなた: ときどきある



まったくない 5%・あまりない・▶あなた・よくある

04

寿命の内訳

全国の平均に、県とくらしの差を足した目安です。

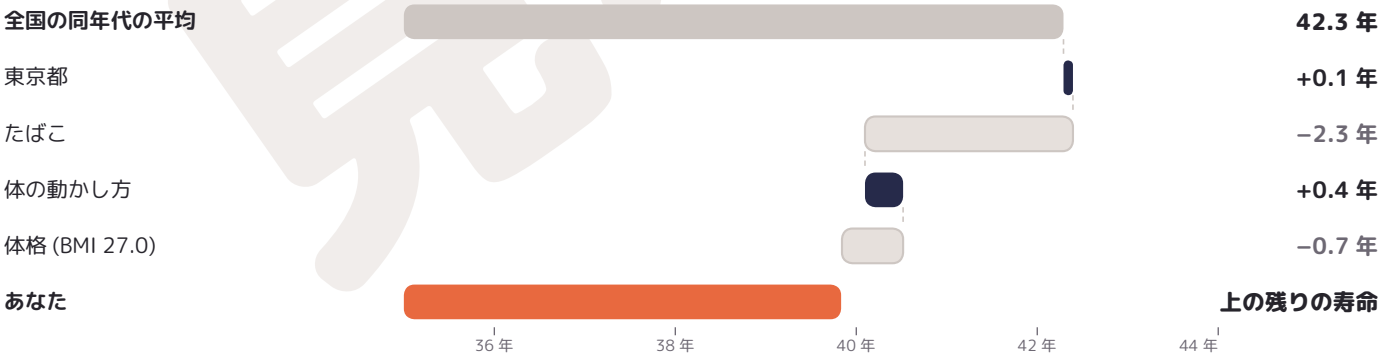
残りの寿命 (目安)
あと約 **39.8** 年

平均で
約 **80** 歳まで

元気に動ける年
約 **31** 年

全国の平均から、あなたの目安へ

左の端は 35 年です (差が見えるように、0 からではありません)。



習慣ごとの差は、研究の数字から出した目安です。それぞれの差を足し合わせても、合計とは少しずれます。

迎えられる夏・正月・桜の季節
あと約 **40** 回

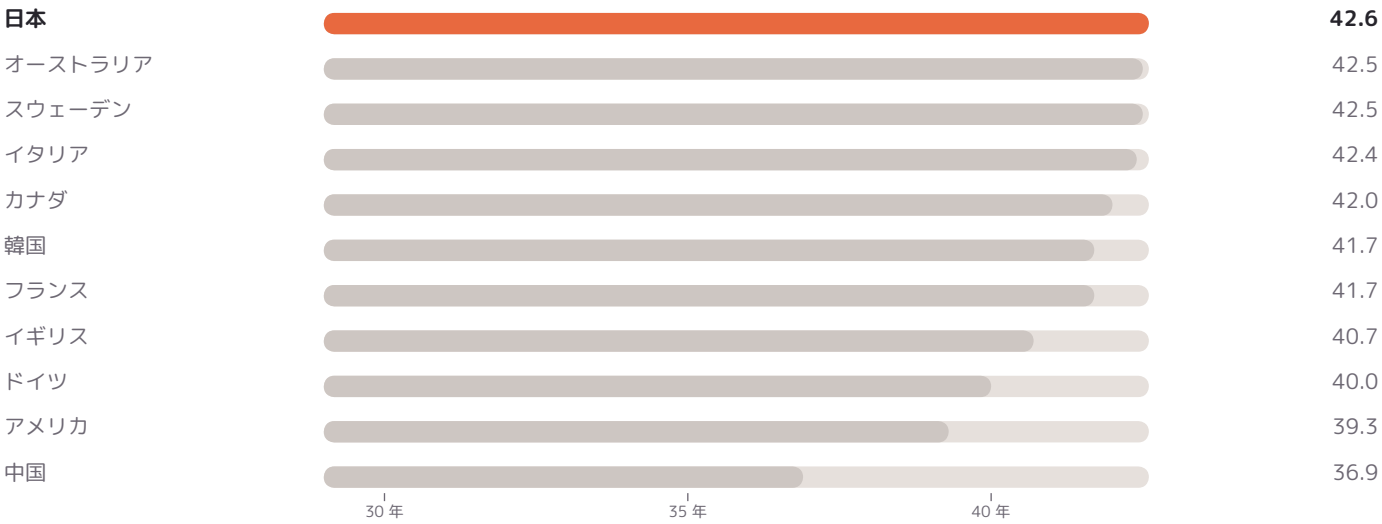
迎えられる週末
あと約 **2,071** 回

見られる満月
あと約 **493** 回

出典: 総務省「令和3年社会生活基本調査」生活時間編 第5-4表 (一緒にいた人「家族」・時間階級別)・農林水産省「食育に関する意識調査」令和7年調査 集計表74・国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」 クロス集計表127・内閣府「第9回 高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(令和2年度) Q2 を、別…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

あなたと同じ 40 歳の男性が、あと何年生きるかを世界と比べると (年)

国ごとの平均です。国連がまとめた 2023 年の表から出しました。日本の数は、上の残りの寿命と使う統計が違うので少しずれます。





出典: 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」・国連「World Population Prospects 2024」簡易生命表 (平均余命 ex・2023 年・CC BY 3.0 IGO)・厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」・厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」・喫煙: Inoue-Choi ほか Int J Epidemiol 2022 (日本の 9 コホート・41 万人)・体の動かし…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

05

趣味・楽しみ (あと何回)

今のペースで続けた時の回数です。年とともに少しずつ減る分も入れています。

映画館で映画

あと約 197 回

年に 7 回のペースで

同年代の男性の中で

中央値より多くしている

あなた: 年 5〜9 回



しない・年 1〜4 回・▶あなた・年 10〜19 回 2.3%・年 20〜39 回 0.5%・年 40 回以上 0.2%・年 100 回以上 0.1%・年 200 回以上 0%

泊まりの観光旅行

あと約 68 回

同年代の男性の中で

中央値より多くしている

あなた: 年 2 回



しない・年 1 回・▶あなた・年 3 回・年 4 回 2.7%・年 5 回 2.6%・年 6〜7 回 1.3%・年 8〜9 回 0.7%・年 10 回以上 2.6%

出典: 総務省「平成28年社会生活基本調査」生活行動編 第14-2・14-3・28-2・28-3・55-2表 (コロナ前の 2016 年。旅行の回数は区分の中間の値から出した目安)

06

大切な人と、まだできること

あなたの会い方から出した、これからの回数です。

父が元気なうちに、会える回数
父と旅行や外食に出かけやすいのは、この回数のあいだです

あと約 **11** 回

年にあと 1 回会いに行けば
父が元気なうちに会える回数が

6 回増える

父と迎える正月
父の誕生日・父の日・敬老の日も、同じ回数

あと約 **14** 回

母が元気なうちに、会える回数
母と旅行や外食に出かけやすいのは、この回数のあいだです

あと約 **16** 回

母と迎える正月
母の誕生日・母の日・敬老の日も、同じ回数

あと約 **19** 回

一緒に住む一番下の子が 18 歳になるまでの、夏休み
同じ家で一緒に過ごせる夏は

あと約 **8** 回

子ども 2 人の誕生日
一人ひとりと、大人になってからも含めて

あと約 **39** 回

姉に会える回数
姉と迎える正月も、同じ回数

あと約 **36** 回

配偶者と迎える正月
2 人の誕生日・結婚記念日も、同じくらいの回数

あと約 **37** 回

まだ、こんなにあります。

出典: 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」・厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」× あなたが入れた会い方



07

国の統計で見る、これからのこと

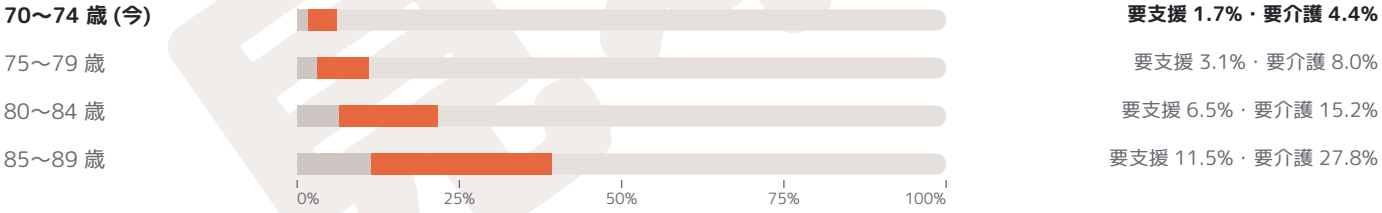
国の統計から出した目安です。

父が元気なうちに

父が元気に会えるのは、あと約 5.6 年

今の会い方なら、父が元気なうちに会えるのは約 11 回です。

父と同じ男性で、年代ごとに、介護保険で「手助けや介護が要る」と認められた人の割合です (灰 = 要支援・色 = 要介護)



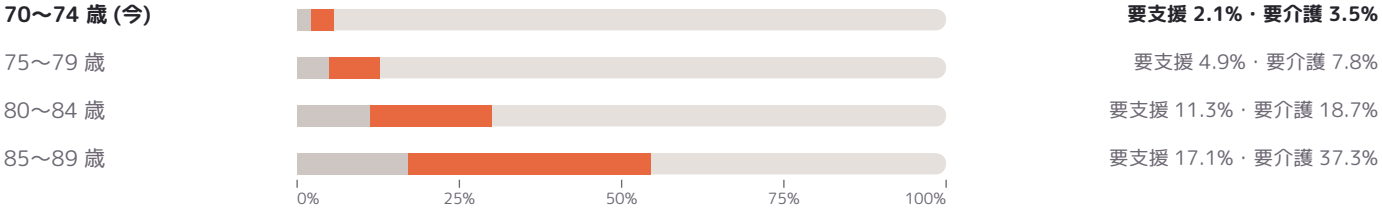
85〜89 歳の男性では、約 3 人に 1 人が認定 (要支援を含む) を受けています。年齢が上がるほど、支えが要る人は増えていきます。

母が元気なうちに

母が元気に会えるのは、あと約 8.1 年

今の会い方なら、母が元気なうちに会えるのは約 16 回です。

母と同じ女性で、年代ごとに、介護保険で「手助けや介護が要る」と認められた人の割合です (灰 = 要支援・色 = 要介護)



80〜84 歳の女性では、約 3 人に 1 人が認定 (要支援を含む) を受けています。

出典: 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」・厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」× あなたが入れた会い方／厚生労働省「介護給付費等実態統計」月報 第19表 (2025 年 11 月審査分) ÷ 総務省「人口推計」第1表 (2025 年 10 月 1 日)・総務省「令和2年国勢調査」人口等基本集計 表16-1・表5 (未婚で親と同居して…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

あなたの子と、その祖父母 (あなたの親) が過ごせる時間

あなたの子と祖父母が 2 人とも生きている年の平均です。

祖父 (あなたの父・72 歳) と一番下の子 (10 歳) が迎える正月

あと約 **14** 回

一番下の子 (10 歳) が 18 歳の時に 80 歳・同年代が健在な割合 約 78%

祖母 (あなたの母・70 歳) と一番下の子 (10 歳) が迎える正月

あと約 **20** 回

一番下の子 (10 歳) が 18 歳の時に 78 歳・同年代が健在な割合 約 92%

夫婦のこれから

平均の寿命の差から出した目安です。どちらが先かを当てるものではありません。

2 人とも生きている年 (平均)

約 **37.4** 年

あなたの子が 24 歳ごろに家を出た後、2 人だけで暮らす年

約 **23.6** 年

あなたが 1 人で暮らす年 (平均)

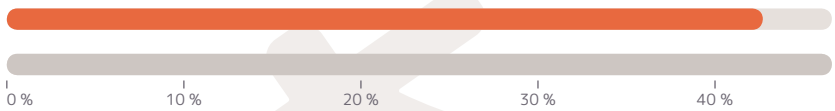
約 **2.4** 年

配偶者が 1 人で暮らす年 (平均)

約 **12.8** 年

東京都の人と比べると

65 歳以上の人のうち、子と同居しているか、近く (同じ家屋の別の世帯・同じ敷地・近所) に住んでいる人の割合



全国より 3.9% 少ないです (全国の割合との差)。うち子と同居 29.5%・近くに住む 13.2% (全国は 36.1%・10.5%)。あなたは親と離れて暮らし、年に 2 回会っています。一部の人に聞いた調査から出した数なので、人口の少ない県は、実際とのずれが大きくなることがあります。

子が 20 歳を迎える日

同年代の平均の、生きている割合から出した目安です。

一番下の子 (10 歳) が 20 歳を迎える日に、あなたが生きている割合 (同年代の平均)

約 **98** %

父・母との会い方を変えると

これから一緒にいられる年 × 年の回数 × 1 回の時間で数えました。上の段が会える回数、下の段が一緒にいる時間です。

会い方	年の回数	父	母
今のまま	2	約 28 回 残り約 672 時間 (残り約 28 日)	約 39 回 残り約 936 時間 (残り約 39 日)
年に 2 回増やす	4	約 56 回 残り約 1,344 時間 (残り約 56 日)	約 78 回 残り約 1,872 時間 (残り約 78 日)
毎月会う	12	約 168 回 残り約 4,032 時間 (残り約 168 日)	約 233 回 残り約 5,592 時間 (残り約 233 日)
毎週会う	52	約 729 回 残り約 17,496 時間 (残り約 729 日)	約 1,011 回 残り約 24,264 時間 (残り約 1,011 日)

出典: 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」・厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」・厚生労働省「介護給付費等実態統計」月報 第19表 (2025 年 11 月審査分) ÷ 総務省「人口推計」第1表 (2025 年 10 月 1 日)・総務省「令和2年国勢調査」人口等基本集計 表16-1・表5 (未婚で親と同居している人の割合が半分を切る…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

08

贈る 1 枚

宛名と一言を書く、手紙の 1 枚です。



画面の「贈る 1 枚」で宛名・一言・差出人を書き直すと、次にダウンロードする PDF にも入ります。

出典: 贈る 1 枚の数字は、この評価表と同じ統計から出した目安です

09

出典と断り書き

数字のもとと、断り書きです。

ことばの説明

- 生命表: 国が毎年まとめる、あと何年生きるかの表です。
- 平均余命: 今の年齢の人が、あと何年生きるかの平均です。
- 健康寿命: 介護などを受けずに、元気に暮らせる年の平均です。
- 中央値: 人を少ない順に並べて、半分の所にいる人の数です。
- 同年代: 年齢が近い人です。
- 社会生活基本調査: 国が 5 年ごとに、1 日をだれと何をして過ごしたかを聞く調査です。
- 推計: 全員を数えずに、一部の人の答えから全体を計算した数です。
- 要支援・要介護: 生活の手助けや介護が要ると、市区町村に認められることです。
- 評価表: あなたの結果をまとめた物です (画面と PDF)。
- BMI: 体重と身長から出す、太り具合の目安の数です (25 以上は太りぎみ)。
- 2 人とも生きている見込み: その年に 2 人ともが生きている確からしさです。
- 目安: 統計から出した、だいたいの数です。
- 出典: 数字を取った元の統計です。
- 根拠: 数字の出し方の説明です。

根拠と式

- 一緒にいられる時間 = 総務省の社会生活基本調査の「その人と一緒にいた時間」(年齢別) を、生命表でその人が生きている人の平均に直し、2 人とも生きている年について足したもの。会い方を入れた場合は、年の回数 × 1 回の時間で数えます。
- これまで一緒にいた時間は、同年代の平均から出した目安です (10 歳未満は親の側の表)。
- 残りの寿命は、全国の生命表の平均余命に、住んでいる県の差 (県別生命表) と生活習慣の差 (国内の大きな研究の数字) を足した目安です。
- 元気に動ける年 = 平均余命 − 平均寿命と健康寿命の差。
- 同年代の中の位置は、選択肢ごとの割合が年齢別に公表されている統計だけで出しています。
- きょうだいは、国の統計に「きょうだいと一緒にいた時間」だけの値が無いため、あなたの会い方 × 2 人とも生きている年だけで数えています。

出典

- 厚生労働省「令和7(2025)年簡易生命表」
- 厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」
- 総務省「社会生活基本調査」調査票B 第2-19表 (平成28年と令和3年の平均)・第19-1表 (令和3年) の週全体・総平均時間
- 厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」
- 総務省「平成28年社会生活基本調査」生活行動編 第14-2・14-3・28-2・28-3・55-2表 (コロナ前の 2016 年。旅行の回数は区分の中間の値から出した目安)
- 総務省「令和3年社会生活基本調査」生活時間編 第5-4表 (一緒にいた人「家族」・時間階級別)
- 農林水産省「食育に関する意識調査」令和7年調査 集計表74
- 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」 クロス集計表127
- 内閣府「第9回 高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(令和2年度) Q2 を、別居の子がいる人を分母に割り直し

出典: この章の一覧のとおり

09 出典と断り書き

- 国連「World Population Prospects 2024」簡易生命表 (平均余命 ex・2023 年・CC BY 3.0 IGO)
- 喫煙: Inoue-Choi ほか Int J Epidemiol 2022 (日本の 9 コホート・41 万人)
- 体の動かし方: Inoue ほか Ann Epidemiol 2008 (JPHC 研究・8.3 万人)
- BMI: Sasazuki ほか J Epidemiol 2011 (日本の 7 コホート・35 万人)
- 喫煙の割合: 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

厚生労働省・総務省・農林水産省などの政府統計と、国際機関の統計・国内の大きな追跡研究の数字を、ジブンザヒョウが加工して作成しています。元の統計の作成者は、この加工の結果に責任を負いません。

断り書き

表示する数字は、同じ年齢・性別の人の統計から見た目安です。あなたや家族の寿命・これからの時間を予測・保証するものではありません。医療・保険・投資などの判断には使わないでください。入れた答えは計算の間だけ使い、保存せず、記録 (ログ) にも残しません。



出典: この章の一覧のとおり