

マッチングアプリを使用したことのある70代に関する調査レポート

調査主体: THE SINGLE編集部

調査対象: マッチングアプリを使ったことのある70代

調査期間: 2026年3月2日～3月17日

調査方法: インターネット調査およびインタビュー調査

調査人数: 60名(男性32名・女性28名)

調査対象者 年齢: 70代

調査対象者 地域: 全国 ※本調査は当サイト独自調査です。

Q1. マッチングアプリを利用する目的を教えてください。(複数選択可)

※複数選択のため、合計回答数は実回答者数(60名)を超えます。割合は回答者60名に対する選択率です。

選択肢	回答数	割合
茶飲み友達・話し相手がほしい	31名	51.7%
趣味仲間・友人を増やしたい	26名	43.3%
恋人・パートナーを探したい	22名	36.7%

再婚相手を探したい	11名	18.3%
暇つぶし・気軽な交流がしたい	18名	30.0%
その他	4名	6.7%

70代のマッチングアプリ利用目的として最も多く挙げられたのは「茶飲み友達・話し相手がほしい」(51.7%)であり、過半数が日常的な気軽なつながりを最優先に求めていることが明確に示されました。この結果を読み解くにあたっては、70代が置かれている社会的背景を踏まえることが不可欠です。

内閣府「令和7年版高齢社会白書」によれば、65歳以上の一人暮らしの者は男女ともに増加しており、令和2年時点で男性15.0%、女性22.1%が単独世帯となっています。

また、同白書では65歳以上の者のいる世帯のうち、夫婦のみの世帯と単独世帯がそれぞれ約3割を占めており、かつての三世帯同居という家族形態は大きく変容しています。こうした構造的な「生活上の孤立リスク」が、日常的な会話相手やつながりへの需要を高める背景として機能していると考えられます。

さらに、内閣府「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和6年)」の結果を参照すると、70～79歳において孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した割合は2.5%と全年代の中で比較的低い水準にあります。

これは裏を返せば、70代が孤独感を深刻化させる前に、マッチングアプリのような能動的なコミュニケーション手段を活用することで、予防的につながりを確保しようとしている層が一定数存在する可能性を示唆しています。

次いで「趣味仲間・友人を増やしたい」(43.3%)が続いており、恋愛・婚活を目的とした利用よりも、日常生活を豊かにする対等な人間関係の構築を重視する姿勢が70代では主流となっています。退職や子どもの独立などライフステージの変化により、職場や地域コミュ

ニティとの接点が減少する中で、マッチングアプリが新たな社会参加のツールとして機能していることがうかがえます。

一方、「恋人・パートナーを探したい」(36.7%)も決して少なくない割合を示しており、シニア世代における恋活ニーズも確実に存在しています。配偶者との死別や離別を経験した70代にとって、新たな人生のパートナーを求める気持ちは自然なことであり、その受け皿としてマッチングアプリが社会的に受容されつつある実態が本調査から読み取れます。

Q2. マッチングアプリに求める条件として最も重視するものを1つ選んでください。(単一選択)

選択肢	回答数	割合
無料または低価格で使えること	21名	35.0%
操作が簡単で使いやすいこと	17名	28.3%
安全対策・運営が信頼できること	12名	20.0%
同世代・同年代が多いこと	7名	11.7%
真剣に婚活・恋活できること	3名	5.0%
合計	60名	100%

最も重視する条件として「無料または低価格で使えること」が35.0%でトップとなりました。

この結果は、70代の経済的な現実を色濃く反映しています。厚生労働省「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」によれば、老齢厚生年金（基礎年金を含む）の平均月額 は約15万円となっており、多くの70代に限られた年金収入を主な生計手段として生活しています。

月々の支出に対するコスト意識が高く、継続的に発生するサブスクリプション型の課金体系に対しては慎重な姿勢を持つ方が多いと考えられます。

アプリの選定において「まず無料で試せるか」「有料プランへの移行が強制的でないか」といった観点が特に重要視される傾向が、この数字に如実に表れています。

次いで「操作が簡単で使いやすいこと」(28.3%)が続きました。総務省「令和6年版 情報通信白書」によれば、インターネット利用率は13歳から69歳までの各階層で9割を超えている一方、70歳以降は年齢階層が上がるにつれて利用率が低下する傾向が確認されています。

スマートフォンの操作習熟度や、デジタルサービスへの慣れ親しみの度合いには個人差が大きく、直感的に操作できるUIデザインや丁寧なサポート体制の有無が、継続利用を左右する重要な分岐点となっていることが読み取れます。

安全性を重視する声も20.0%に達しており、信頼性の担保もアプリ選択における外せない判断基準となっています。この点については、Q5の不安要素とも深く連動しており、詐欺やなりすましへの懸念が選択基準そのものに影響を与えていることが確認できます。「同世代・同年代が多いこと」(11.7%)を重視する声も一定数あり、共通の時代背景や価値観を持つ相手とつながりたいという心理的ニーズも存在しています。

Q3. 現在利用している、または過去に利用したマッチングアプリを教えてください。(複数選択可)

※複数選択のため、合計回答数は実回答者数(60名)を超えます。割合は回答者60名に対する選択率です。

選択肢	回答数	割合
ペアーズ	29名	48.3%
ラス恋	22名	36.7%
ゴエنز	19名	31.7%
アンジュ	16名	26.7%
マリッシュ	13名	21.7%
ブライダルネット	10名	16.7%
ユーブライド	9名	15.0%
シンシアリニューアーズ	7名	11.7%
その他	5名	8.3%

【解説】

利用経験のあるアプリとして最も多く挙げられたのはペアーズ(48.3%)でした。国内最大規模の会員数を誇り、テレビCMや各種メディアへの積極的な露出によって知名度が幅広い年代に定着していることが、70代への浸透にも寄与していると考えられます。シニア層においても「マッチングアプリといえばペアーズ」という認知が形成されており、初めて利用するアプリとして選ばれやすい傾向が示されています。

一方、40代以上を対象に設計されたラス恋(36.7%)や、50代以上限定のゴエンズ(31.7%)も上位に入りました。

これらのシニア特化型アプリが選ばれる背景には、Q2で確認された「同世代・同年代が多いこと」への潜在的なニーズが存在していると読み解けます。同じ時代を生きてきた相手との会話のしやすさや、共通の話題・価値観が生まれやすい環境への期待感が、年代別に設計されたアプリを選ぶ動機となっているのでしょう。

アンジュ(26.7%)やマリッシュ(21.7%)といった再婚・シニア婚活に特化したアプリも一定の支持を集めており、目的に応じてプラットフォームを選び分ける情報収集力・判断力の高さが70代ユーザーにも備わっていることがわかります。

複数のアプリを経験した回答者も多く見受けられ、一つのアプリにとどまらず自分に合った出会いの場を模索する姿勢が70代においても顕著です。

この柔軟な行動様式は、デジタルサービスの利活用が着実にシニア層に広がっていることを示す一つの証左といえます。

Q4. マッチングアプリを通じて実際に会ったことはありますか？ (単一選択)

選択肢	回答数	割合
ある(友人・知人として続いている)	21名	35.0%
ある(その後は続かなかった)	16名	26.7%
ある(交際・結婚に発展した)	5名	8.3%

まだない(マッチングはした)	12名	20.0%
まだない(マッチングもしていない)	6名	10.0%
合計	60名	100%

【解説】

実際に相手と会った経験がある方は合計42名(70.0%)にのぼり、70代においてもマッチングアプリを通じたリアルな出会いが着実に生まれていることが確認できました。

デジタルツールへのハードルが高いと思われがちなシニア世代にあって、7割がオンラインのつながりを実際の対面関係へと発展させているという事実は、本調査の中で最も注目すべき結果の一つといえます。

なかでも「友人・知人として続いている」(35.0%)が最多であったことは、Q1の利用目的の結果と高い整合性を示しています。恋愛関係への発展を期待するよりも、日常的に連絡を取り合える信頼できる相手を求めるという動機が、実際の行動や関係性の継続にも反映されているのです。

内閣府「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和6年)」では、孤独感に影響を与えた出来事として「家族との死別」(24.6%)や「一人暮らし」(18.8%)が上位に挙げられていますが、こうした環境の変化に直面した70代が、マッチングアプリを通じて新たな友人・知人関係を築き、日常の充実につなげている姿が本結果から浮かび上がります。

「交際・結婚に発展した」は8.3%(5名)に留まりますが、60名という限られたサンプル規模を踏まえれば、真剣な出会いを求めるシニア世代にとって一定の成果が出ているといえます。また、「まだない(マッチングはした)」という12名(20.0%)は今後のリアル出会いに向けて段階を踏んでいる状態であり、実際に会う可能性を内包した予備軍として注目に値します。

Q5. マッチングアプリを始めるにあたって、不安に感じた点はどれですか？（単一選択）

選択肢	回答数	割合
詐欺・悪質ユーザーが怖かった	20名	33.3%
操作方法がわからなかった	16名	26.7%
個人情報の漏洩が不安だった	11名	18.3%
周囲にバレることが恥ずかしかった	7名	11.7%
料金・課金トラブルが心配だった	5名	8.3%
特に不安はなかった	1名	1.7%
合計	60名	100%

【解説】

利用前の不安として最も多かったのは「詐欺・悪質ユーザーが怖かった」(33.3%)でした。

この懸念は、70代を取り巻く消費者被害の実情と照らし合わせると、決して過剰な心配ではありません。

独立行政法人国民生活センターの「2024年度 全国の消費生活相談の状況」によれば、2024年度の相談件数は91.0万件と増加傾向にあり、契約当事者の年代として70歳以上の割合が依然として最も高く、2015年度以降一貫してその状況が続いています。

また、総務省「令和6年版 情報通信白書」においても、インターネット利用者の約70%が何らかの不安を感じており、「架空請求やインターネットを利用した詐欺」を不安内容として挙げた割合は53.9%に達しています。こうした社会的背景が、マッチングアプリに踏み出す際の心理的ハードルとして強く作用していることが本結果から確認できます。

次いで「操作方法がわからなかった」(26.7%)という回答が続きました。Q2でも指摘したとおり、総務省のデータが示すように、70歳以降はインターネット利用率が年齢とともに低下していく傾向にあり、スマートフォンの操作に自信を持ってないシニア層が一定数存在します。

「最初の一步」を踏み出すまでの技術的な不安が、潜在的なユーザーをアプリから遠ざける障壁となっている可能性は高く、丁寧なチュートリアルや、実際の操作を支援するサポート体制の充実が普及に向けた鍵となるでしょう。

「個人情報の漏洩が不安だった」(18.3%)も3番目に挙げられており、詐欺への懸念と合わせると「安全・安心」に関わる不安の合計は実に過半数を超えます。これはQ2で「安全対策・運営が信頼できること」を重視する声が20.0%あったこととも連動しており、アプリ提供側が本人確認の厳格化、不正アカウントへの迅速な対処、プライバシーポリシーの透明な説明といった安全対策を前面に打ち出すことが、70代ユーザーの利用促進において不可欠な施策であることを示しています。「周囲にバレることが恥ずかしかった」(11.7%)という心理的障壁も依然として残っており、マッチングアプリの社会的な認知・受容が進む中でも、世代特有の羞恥心や抵抗感の払拭が課題として残っています。

Q6. 同世代(70代)の方にマッチングアプリをすすめたいと思いますか？(単一選択)

選択肢	回答数	割合
ぜひすすめたい	16名	26.7%

どちらかといえばすすめたい	23名	38.3%
どちらともいえない	13名	21.7%
あまりすすめたくない	6名	10.0%
すすめたくない	2名	3.3%
合計	60名	100%

【解説】

「ぜひすすめたい」(26.7%)と「どちらかといえばすすめたい」(38.3%)を合わせると65.0%が推薦意向を示しており、70代の利用者の3人に2人がマッチングアプリをポジティブに評価していることがわかりました。

実際に使ってみた経験を経て、一定の満足感や有用性を感じた方が多数派を占めているということは、シニア層向けマッチングアプリ市場の今後の成長を裏付ける有望なデータといえます。

「どちらともいえない」(21.7%)を加えると約87%が否定的でなく、シニア世代への普及余地は十分にあるといえます。

「あまりすすめたくない」(10.0%)・「すすめたくない」(3.3%)と回答した計8名の背景には、Q5で明らかになった詐欺・悪質ユーザーへの不安や操作面での困難、あるいは期待した出会いが得られなかった経験などが影響していると推察されます。

内閣府「令和7年版高齢社会白書」が示すように、65歳以上の単独世帯・夫婦のみ世帯の割合は年々増加しており、高齢者がデジタルツールを通じて社会とつながり、孤独・孤立を予防するニーズは今後さらに高まることが予想されます。

本調査が示した65.0%という推薦意向は、安全対策の強化・UIの改善・初心者向けサポートの充実といった課題が解消されれば、さらに上昇する余地を十分に持っています。

マッチングアプリが70代にとって「恋活・婚活のツール」にとどまらず、社会参加と孤独予防を支える生活インフラの一つとして定着していく可能性を、本調査の結果は力強く示しています。

【引用・参考文献】

- 内閣府「令和7年版高齢社会白書(全体版)」(第1節 高齢化の状況 3 家族と世帯)
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/html/zenbun/s1_1_3.html
- 内閣府孤独・孤立対策推進室「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和6年)調査結果のポイント」
https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r6/pdf/tyosa_kekka_point.pdf
- 総務省「令和6年版 情報通信白書 第Ⅱ部 第11節 デジタル活用の動向(インターネット)」
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r06/html/nd21b120.html>
- 厚生労働省「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001617995.pdf>
- 独立行政法人国民生活センター「2024年度 全国の消費生活相談の状況ーPIO-NETよりー」
https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20250806_3.html