

しゃぶしゃぶ・日本料理

木曽路



令和の お祝い白書

2026

－ 還暦祝い篇 －



2026年9月16日(水)

はじめに

「しゃぶしゃぶ・日本料理 木曽路」(以下、木曽路)は、
これまで60年にわたりお食い初めや七五三、成人祝い、結婚、長寿祝いなど、
日本人のさまざまな「ハレの日」に寄り添ってまいりました。
人生100年時代を迎えた今、60歳を取り巻く働き方やライフスタイル、
家族との関わり方は大きく変化しており、還暦祝いもまた変わっています。

木曽路は2026年9月1日に開業60周年を迎えたことを記念し、
木曽路と同世代にあたる還暦世代・プレ還暦世代(58～62歳)を対象に
「令和の還暦祝い」に関する意識調査を実施。
その結果を『令和のお祝い白書2026』として本レポートにまとめました。



【調査概要】

- ・調査名称: 木曽路調べ『令和のお祝い白書2026 ～還暦祝い編～』
- ・調査期間: 2026年7月29日～7月30日
- ・調査対象: 全国の還暦世代・プレ還暦世代(58歳～62歳)の男女400名
- ・調査方法: インターネット調査

調査サマリー

▶ 還暦世代は「ゆる現役」志向が新定番。引退予想年齢は65.5歳。

ライフスタイルは「引退(24.3%)」より「ゆる現役(44.8%)」が最多。

65歳を超えても働きたい人が約4割(40.5%)を占め、還暦＝定年というイメージからの変化が浮き彫りになった。

▶ 自分からは求めないが、「家族に祝われたら嬉しい」が6割超の本音

自分から還暦祝いをしたい人は25.8%にとどまる一方、家族や友人が計画してくれたら「嬉しい」と答えた人は62.7%に達し、控えめながらも祝われたい本音がうかがえる結果に。

▶ 定型にとらわれず、6割超が「自由に自分らしく」を希望

還暦祝いのスタイルは「ある程度自由に・自分らしくやりたい(61.6%)」が6割を超えた一方、「伝統的なスタイルを守りたい」は4.8%にとどまった。形式や定型にとらわれない柔軟なお祝いスタイルを望む傾向が顕著になっている。

▶ 還暦のごちそうは「お寿司」「お肉料理」が人気。形式よりも、素直なごちそう感を重視

祝いの席で食べたいメニューは、形式的な会席料理を抑え「お寿司(57.7%)」「お肉料理(41.5%)」が上位。

令和の還暦世代は、ますます元気に食欲も盛んです！

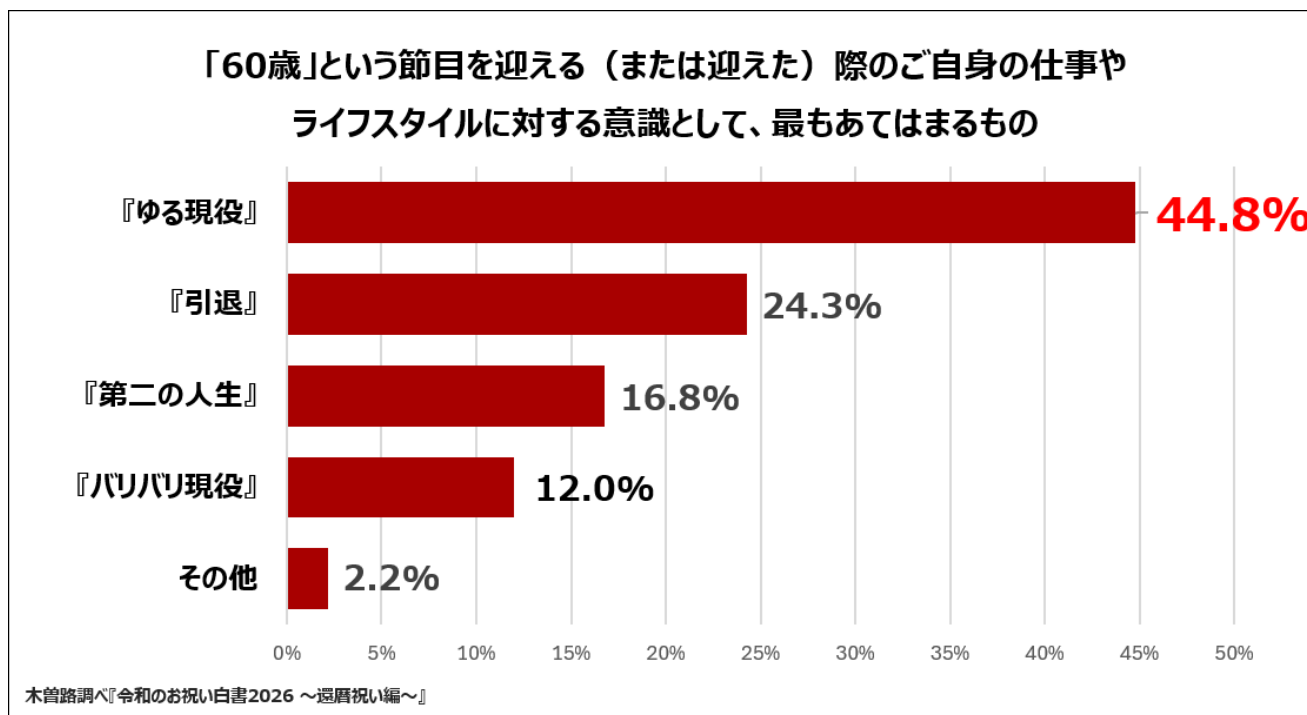
▶ 祝いの場は「気兼ねなさ」と「特別感」を重視。外食では“ちょっと良いお店”が選ばれる傾向

お祝いの場所は「自宅(44.4%)」が最多な一方、外食では「ちょっと良い料亭・レストラン等(32.5%)」が「身近な飲食店(26.2%)」を上回り、日常とは一線を画す落ち着いた空間が求められている。

今どきの還暦世代は「ゆる現役」が新定番!?

無理のないペースへ調整しながら仕事や役割を続けたいという“ゆる現役”志向が還暦世代の意識の主流か。

Q. あなたが「60歳」という節目を迎える（または迎えた）際のご自身の仕事やライフスタイルに対する意識として、最もあてはまるものをひとつお選びください。（単数回答）



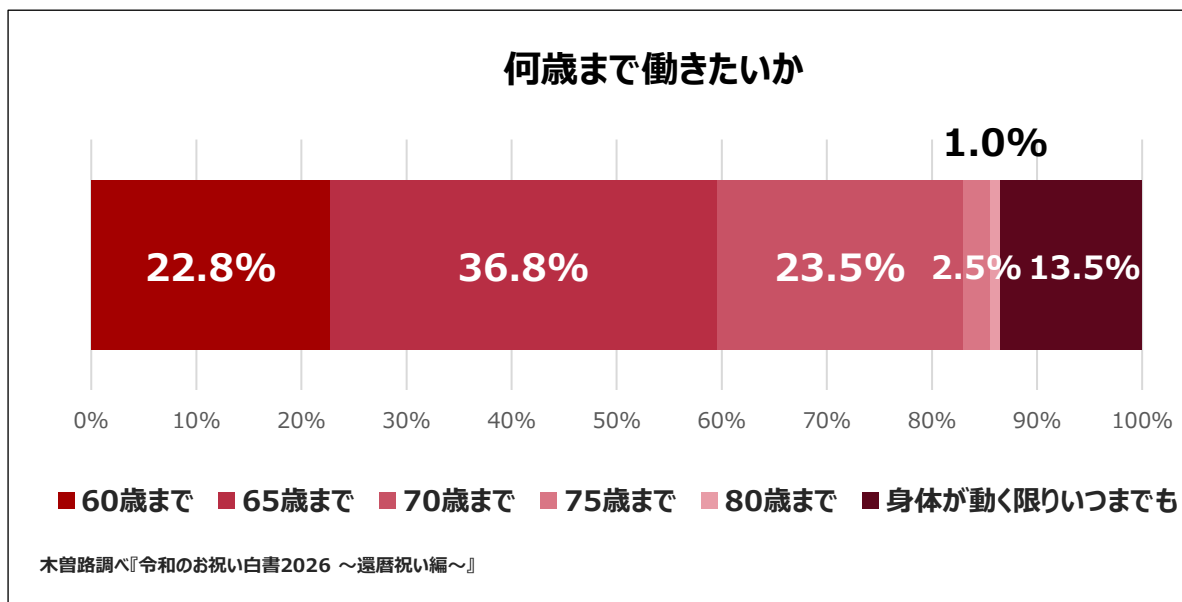
ライフスタイルに対する意識として最もあてはまるものを尋ねたところ、完全に仕事を辞める「引退(24.3%)」よりも無理のないペースで仕事を続けたい「ゆる現役(44.8%)」が最多となりました。

調査結果 - 何歳まで働くか -

令和の還暦世代が働きたい年齢は、平均65.5歳。

「還暦＝定年・引退」という従来のイメージは薄れ、60歳が現役生活の通過点にすぎない実態がうかがえます。

Q. あなたは自分は何歳ぐらいまで、働きたい／働くだろうと思いますか。(単数回答)



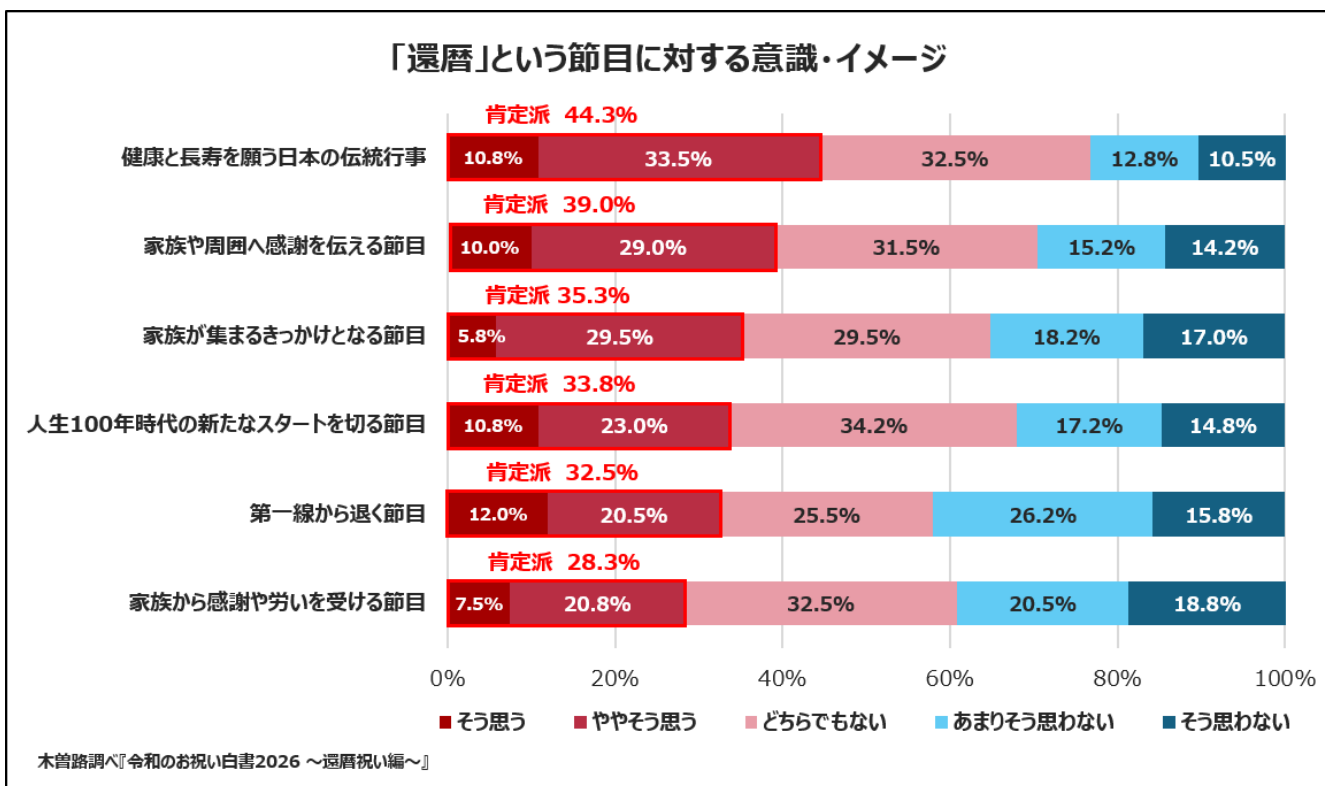
自分は何歳まで働きたいかという問いに対しては、「65歳まで(36.8%)」が最も多く、70歳以上も含めると約4割(40.5%)が65歳を超えても働きたいと回答しています。

調査結果 - 還暦をどう捉えるか -

還暦は、仕事の「引退」よりも、「健康」を願い、「家族への感謝」を伝える行事へ。

従来の“引退の儀礼”という固定観念から、人生後半戦のスタートとして前向きに捉える価値観へのシフトが見られます。

Q. あなたにとって「60歳の還暦」とは、どのような位置づけのタイミングだと思いますか。(各項目単数回答)



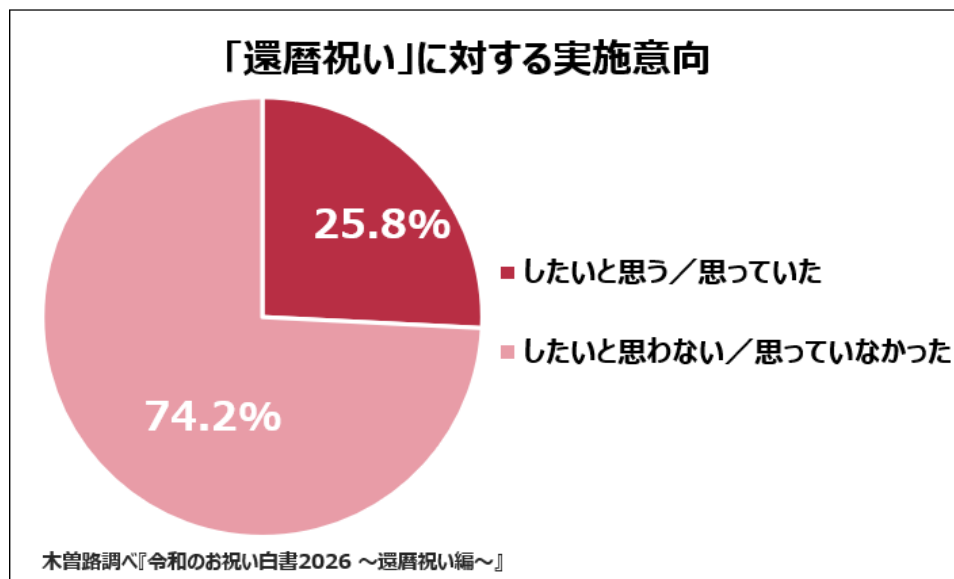
還暦は「第一線から退く」という従来のイメージ(32.5%)よりも「健康と長寿を願う日本の伝統行事(肯定派44.3%)」や「家族や周囲へ感謝を伝える節目(肯定派39.0%)」といった前向きな回答が上位を占めました。

調査結果 - 還暦祝いをしたいか -

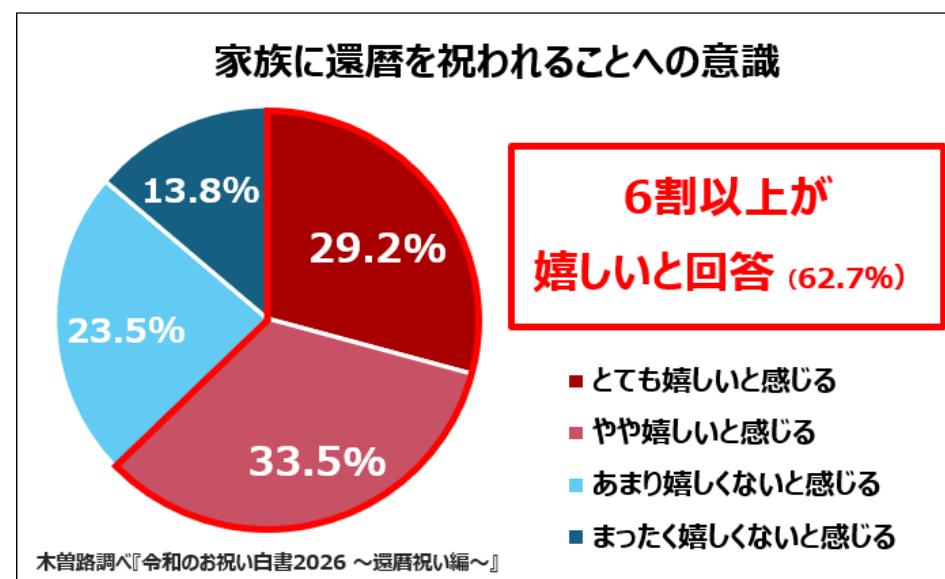
還暦祝いは、自分からは祝わないが「周囲に祝われたら嬉しい」が6割超の本音。

自分で言い出すのは、ちょっとためられる。でも祝ってくれたら嬉しい。還暦祝いは微妙な心理の狭間で揺れています。

Q. あなたは「ご自分が還暦を迎えた(または迎える)際に、還暦祝いをしたい」
と思いますか。(単数回答)



Q. もし、ご家族やご友人があなたの還暦祝い(長寿祝い)を計画してくれたら
嬉しいと感じますか。(単数回答)



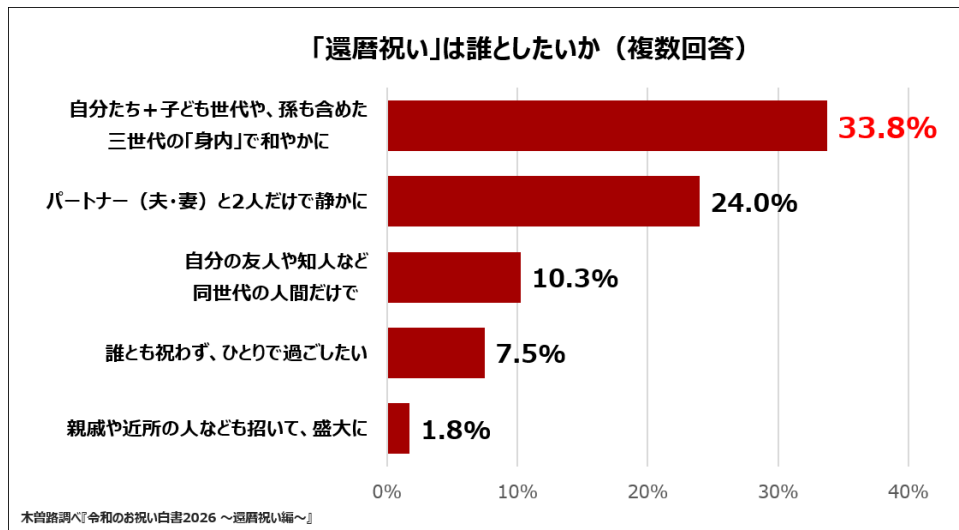
自分の還暦祝いを自ら「したいと思う」と答えた人は25.8%にとどまった一方で、家族や友人が計画してくれたら嬉しいかという問いに対しては、**6割以上(62.7%)**が「嬉しい(とても嬉しい+やや嬉しいの合計)」と回答しました。

調査結果 - 還暦祝いを誰と・どこでしたいか -

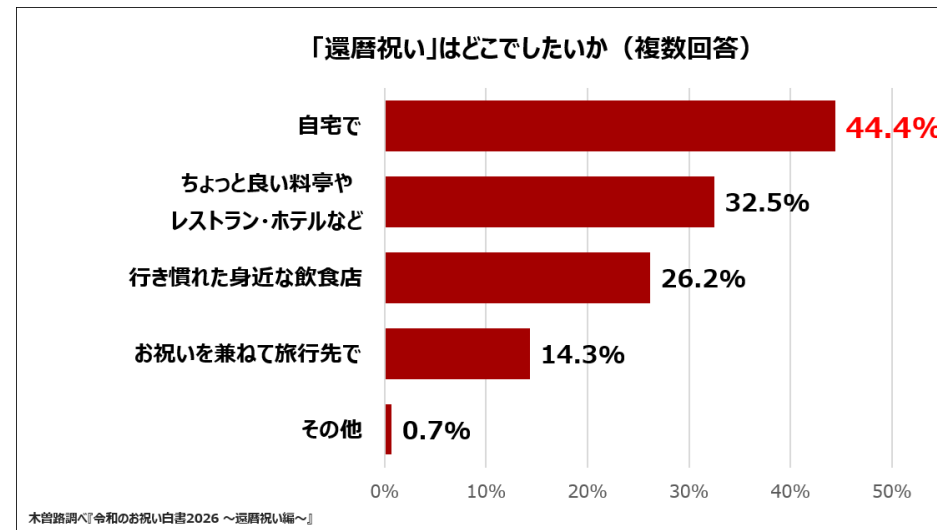
今どきの還暦祝いはコンパクト。1位は「自宅で」 2位は「ちょっと良いお店で」。

大人数を招く昔ながらの盛大な祝宴より、三世代の家族や夫婦だけで過ごす小規模で親密な時間が支持されています。

Q. 還暦祝い(長寿祝い)の食事会を開くとしたら、あなたは「誰と一緒にその時間を過ごす」スタイルが良いですか？(複数回答)



Q. ご家族やご友人と還暦祝い(長寿祝い)をするとしたら、どんな場所が良いですか。(複数回答)



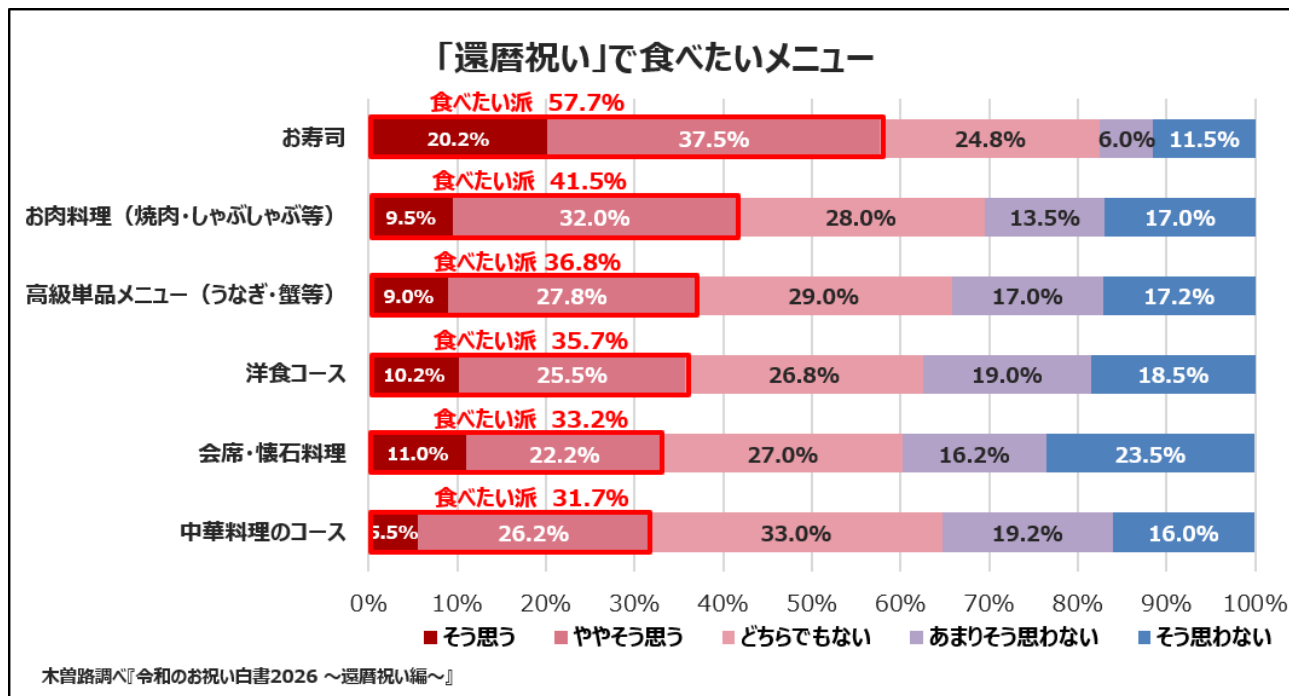
周囲に気を使わない「普段通りの居心地の良さ」を求めるカジュアル派と、せっかくだから「少し特別な空間や体験」を求めるイベント派の両派が存在。どちらにも共通するのは、親しい間柄だけで祝いたいという、お祝いの「プライベート志向」です。

調査結果 - 還暦祝いで食べたいメニュー -

還暦の食事は「お寿司」「お肉料理」が人気。形式よりも、素直なごちそう感を重視。

現代の還暦世代は胃袋も若々しく、お祝いの席においてもストレートな「ごちそう」を好むエネルギーが窺えます。

Q. ご家族やご友人が還暦祝い(長寿祝い)の食事会を開いてくれるとしたら、
「お祝いの席で食べたいメニュー」は何ですか。(各項目単数回答)



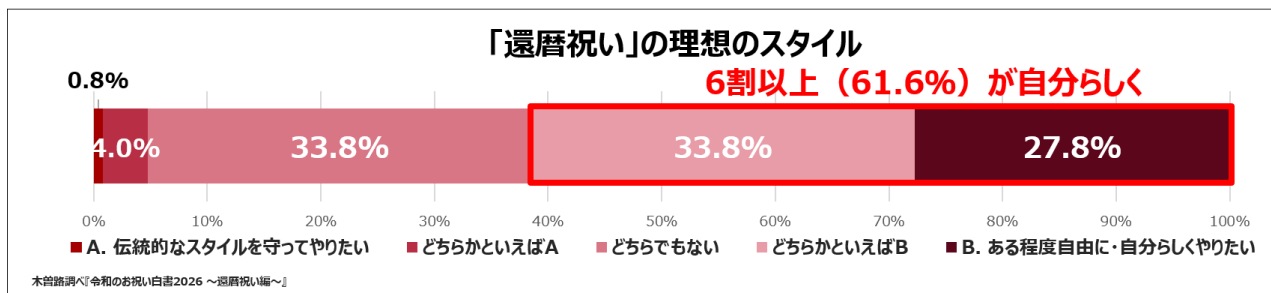
還暦祝いで食べたいメニューを
尋ねたところ、「お寿司」の食べたい派
（「そう思う」+「ややそう思う」の合計）
が半数を超え、圧倒的な1位に。
また「お肉料理（焼肉・しゃぶしゃぶ等）」
も多く、伝統的な「会席」を
上回りました。

調査結果 - 還暦祝いは伝統か自由か -

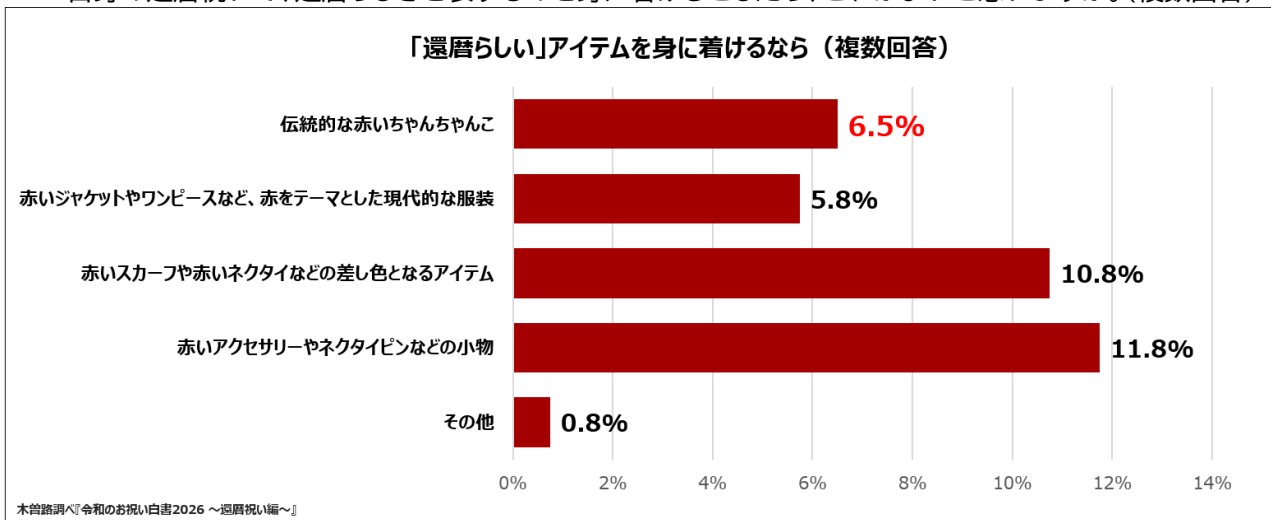
還暦祝いは「自由に自分らしく」が6割超。還暦のアイテムもおしゃれに変化。

現代の還暦世代は、形式や定型に縛られず伝統儀式も自分らしくアップデートしていこうという意識が顕著です。

Q. ご自身の「還暦祝い(または長寿のお祝い)」をするにあたり、次の考えのうちどちらに近いですか。(単数回答)



Q. 伝統的な還暦祝いでは、これからの健康と長寿を願って「赤いもの」を身に着ける風習があります。
ご自身の還暦祝いで、還暦らしさを表すものを身に着けるとしたら、どれがよいと思いますか。(複数回答)



還暦祝いは、「ある程度自由に、自分らしくやりたい」というB側の合計が61.6%と、伝統重視のA側を上回る結果に。還暦祝いアイテムも「赤いちゃんちゃんこ」のほか洋服やアクセサリーなど新しい形で取り入れるアイデアも。

還暦祝いもエネルギーに！「これから」の元気を培う、和牛お祝いメニュー

還暦祝いの席で食べたいメニュー

1位 お寿司 57.7%

2位 お肉料理(しゃぶしゃぶ等) 41.5%

3位 高級単品メニュー(うなぎ・蟹等) 36.8%

4位 洋食コース 35.7%

5位 会席・懐石料理 33.2%

ごちそう「しゃぶしゃぶ・すきやき」

厳選された上質なお肉と秘伝の胡麻だれ・割り下で味わう
木曽路の「しゃぶしゃぶ・すきやき」。世代を超えて誰もが笑顔になれる
お肉の美味しさとお祝いの晴れやかさを兼ね備えたメニューです。



還暦祝いをどこでしたいか

1位「自宅で」 44.4%

2位 ちょっと良い料亭やレストラン・ホテルなど 32.5%

3位 行き慣れた身近な飲食店 26.2%

4位 お祝いを兼ねて旅行先で 14.3%

5位 その他 0.7%

おうちで木曽路

お店と変わらないクオリティを
ご自宅でも楽しめる「テイクアウト
(お持ち帰り)メニュー」も充実。
自慢のお肉はもちろんのこと
カット済の野菜や秘伝のごまだれ
付きで、自宅で楽しむハレの日を
華やかに盛り上げます。

「しゃぶしゃぶセット」



「身内で和やかに」叶える、木曽路の長寿のお祝い

還暦祝いで希望するスタイル

1位 三世代の「身内」で和やかに 33.8%

2位 パートナー(夫・妻)と2人だけで静かに 24.0%

3位 自分の友人や知人など同世代の人間だけで 10.3%

4位 誰とも祝わず、ひとりで過ごしたい 7.5%

5位 親戚や近所の人なども招いて、盛大に 1.8%



手厚くお迎え、木曽路のお祝いサービス

ちゃんちゃんこの貸出や落ち着いた個室、祝い鯛など、長寿の節目を華やかに彩るサービスを手厚くご用意しています。またベビーチェアやお子様メニューなど、三世代でのご利用に備えたサービスも充実。

周囲を気にせずゆったり寛げる環境で、家族全員が特別なひとときを過ごせる「木曽路のおもてなし」を提供いたします。



還暦は、「これまでのねぎらい」から「これからのスタート」へ。

還暦とは、干支が一巡して生まれた年の暦に還る、人生の「一周目」を終える節目です。

今回の『令和のお祝い白書2026』から見てきたのは、

60歳を「引退」ではなく、ゆるやかながらも続く「現役」と捉え、

これからも意気軒昂に歩み続けようとする、令和の還暦世代のエネルギッシュな姿でした。

その姿からは、暦が一周し、再び「新たな一步」を踏み出す節目としての「還暦」の新しい意味が、鮮やかに浮かび上がります。

木曽路は、開業60周年を迎えました。この還暦という節目に、私たちはあらためて決意を新たにし、

「いいことあったら、木曽路へ」というコンセプトのもと、

人生の節目はもちろん、日々のささやかな喜びにも寄り添うブランドとして、

世代を超えて笑顔があふれる「ハレの日」を、これからも大切にしていきたいと思います。

<本件に関する取材お問い合わせ先>

木曽路広報事務局（共同ピーアール株式会社）担当：濱口、田ヶ谷

Tel：090-5553-2442（濱口）／ 080-1088-7338（田ヶ谷）

Mail：kisoji-pr@kyodo-pr.co.jp