



老年人手机流量上网 大数据分析报告

中国老龄协会

2026年03月

目录

一、老年人手机流量上网群体画像.....	04
(一) 总人数与平均时长.....	05
(二) 性别结构.....	05
(三) 年龄结构.....	06
(四) 地区结构.....	06
二、老年人手机流量上网APP使用情况.....	08
(一) 使用人数前十类APP.....	09
(二) 分省份使用人数前五类APP.....	09
三、老年人手机流量上网时长情况.....	12
(一) 上网时长前十类APP.....	13
(二) 上网时长地区排名.....	13
(三) 分省份上网时长前五类APP.....	14
四、十类老年人常用APP使用情况.....	17
(一) 社交网络.....	18
(二) 地图导航.....	19
(三) 短视频平台.....	20
(四) 生活服务平台.....	22
(五) 证券服务应用.....	23
(六) 外卖/订餐.....	24
(七) 综合旅游预订.....	26
(八) 城市叫车.....	27
(九) 运动健康.....	28
(十) 公共交通.....	30

本报告基于中国联通手机信令大数据,结合智慧足迹自主研发的人群识别技术、老年人群识别模型、人地匹配模型、全量人口外推模型等算法,利用2024年12月—2025年11月全国60岁及以上老年人手机流量上网(仅指使用SIM卡流量上网,不包含手机连接WIFI上网)监测数据,在智慧足迹研究定义的209类手机APP分类体系框架下进行多维度分析。此外,为确保数据分析具有实际意义,手机工具类APP等后台软件使用情况在本报告中不予列举。

本文对于手机流量上网时长的计算,基于每个老年人每天打开使用的所有APP时长的累计之和,其中,月均上网人数的计算公式为:12个月手机流量上网老年人累计数/12;月均上网时长的计算公式为:老年人手机流量上网累计时长月均值/月均上网人数。

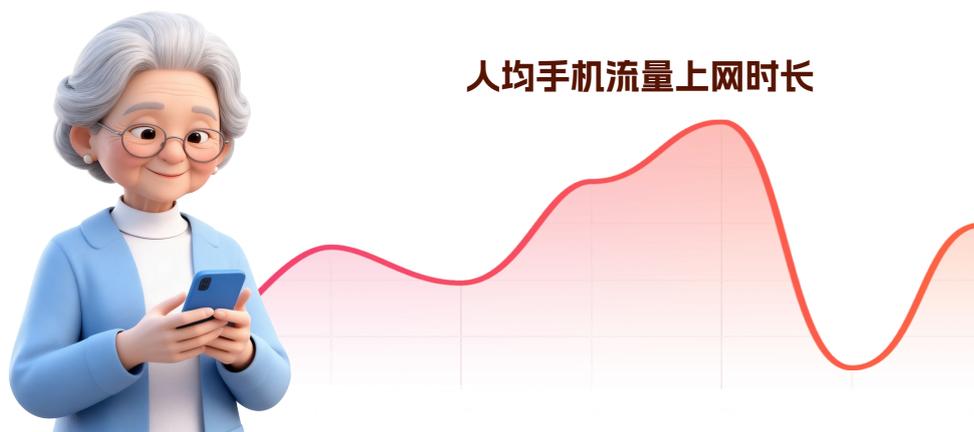


01

老年人手机流量
上网群体画像

(一) 总人数与平均时长

2024年12月—2025年11月,全国月均手机流量上网老年人15191.5万,人均上网时长为9.2小时/月。



(二) 性别结构

使用手机流量上网老年人中,男性占61.4%,女性占38.6%,男性比女性多22.8个百分点。

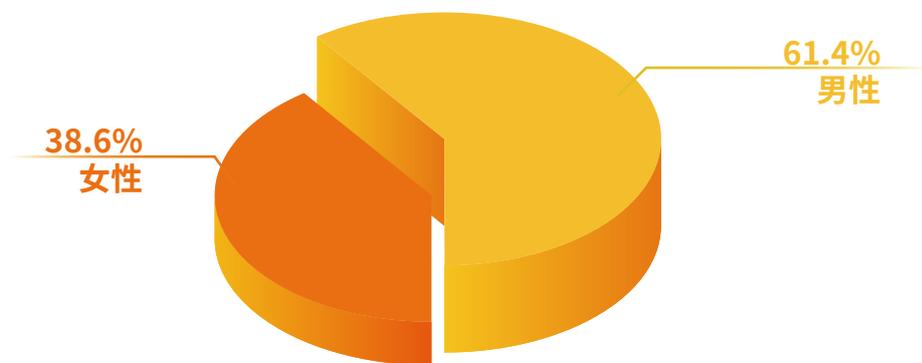


图1 手机流量上网老年人性别结构

(三) 年龄结构

使用手机流量上网老年人中,低龄老年人为主要群体,其中60~64岁占46.8%,65~69岁占24.1%,70岁及以上中高龄老年人占29.1%。



图2 手机流量上网老年人年龄结构

(四) 地区结构

使用手机流量上网老年人规模前十省份依次是:1.山东、2.四川、3.江苏、4.河北、5.湖南、6.广东、7.河南、8.辽宁、9.安徽、10.广西。从占全国总人数的比例来看,山东为7.2%,四川、江苏两省均为6.4%,河北、湖南、广东、河南等4个省份在5%~6%之间,辽宁、安徽、广西等3个省份在4.5%~5%之间。

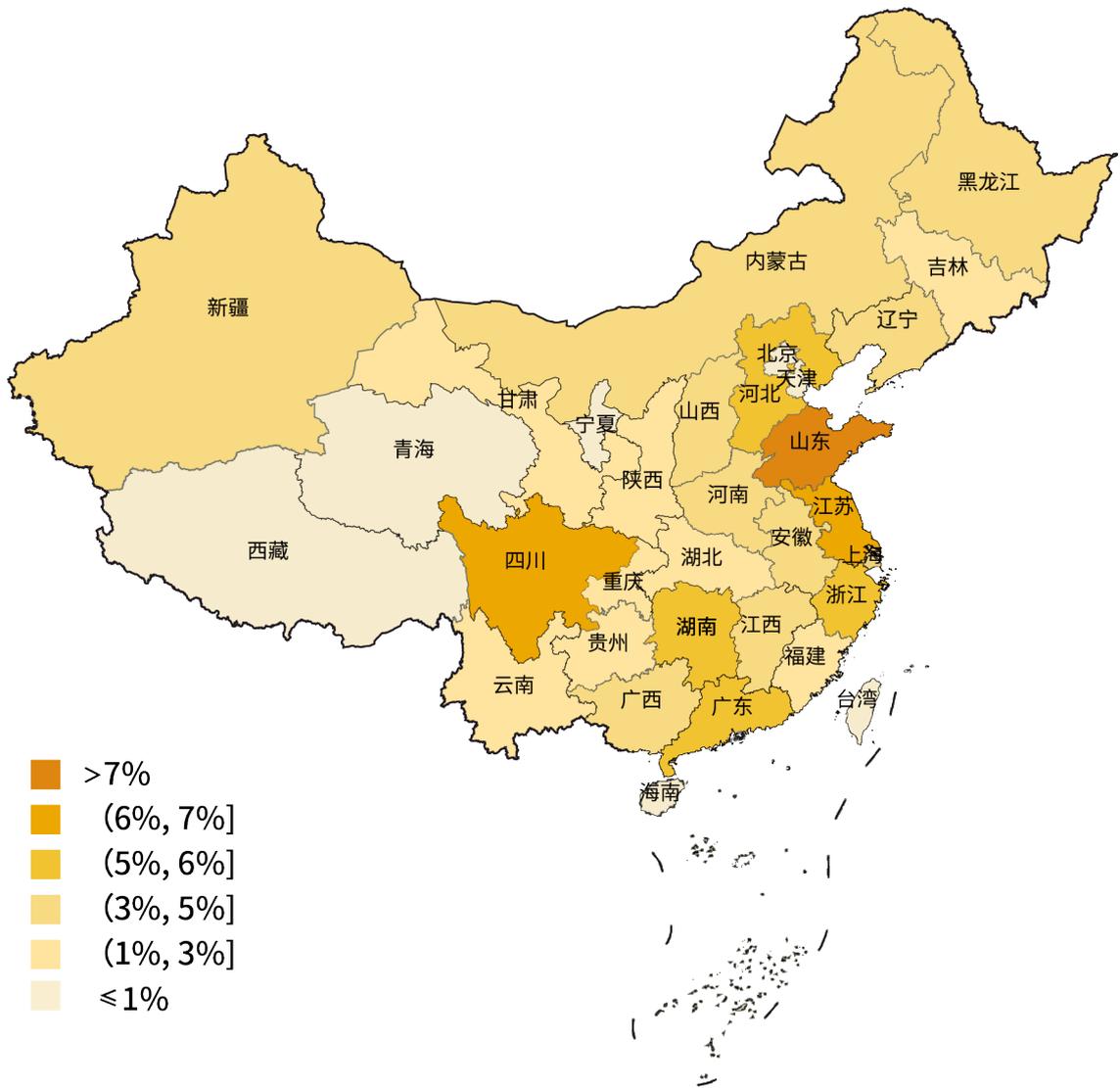


图3 手机流量上网老年人的各省份分布情况

02

老年人手机流量
上网APP使用情况

（一）使用人数前十类APP

老年人手机流量上网使用人数最多的APP分类是社交网络，全国月均使用人数14156.7万人；第二位是地图导航，月均使用人数13335.0万人；第三位是短视频平台，月均使用人数13086.5万人；第四位是影视平台，月均使用人数13086.7万人；第五位是综合资讯，月均使用人数12655.2万人；第六至第十位依次是网络电商、浏览器、生活服务平台、支付、移动音乐。

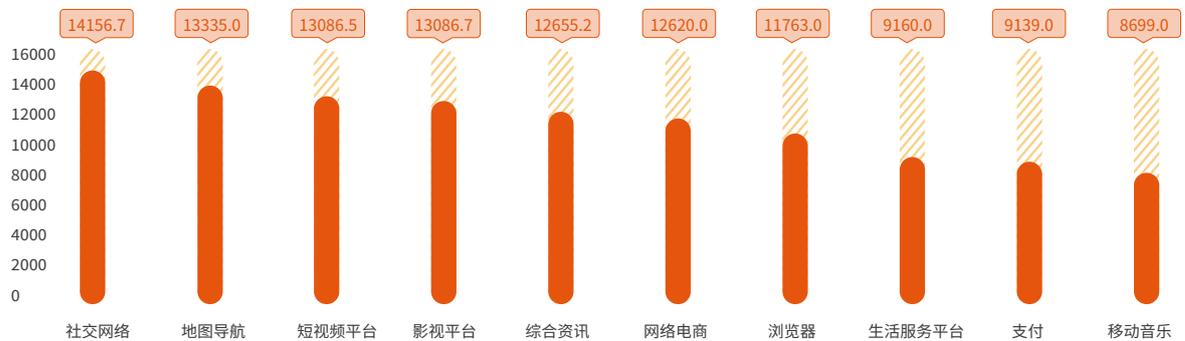


图4 老年人手机流量上网使用人数前十类APP

（二）分省份使用人数前五类APP

从各省份老年人手机流量上网人数前五类APP来看，使用人数排名第一位的都是社交网络，第二至第五位排名有所差异。手机流量上网人数排序与全国排序有显著差异的情况主要包括：(1) 只有北京前五位排名中未出现短视频平台，而其余省份都进入前五位；(2) 综合资讯在四川、天津、江西排名提前到第三位，该类APP全国排名第五位；(3) 网络电商在上海、重庆排名提前到第三位，在浙江、江苏排名提前到第四位，该类APP全国排名第六位；(4) 地图导航在甘肃、重庆排名下降到第四位，该类APP全国排名第六位；(5) 短视频平台在浙江、上海、江苏、重庆排名下降到第五位，该类APP全国排名第三位。



	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
安徽	社交网络	地图导航	短视频平台	综合资讯	影视平台
广东	社交网络	地图导航	短视频平台	综合资讯	影视平台
河北	社交网络	地图导航	短视频平台	综合资讯	影视平台
山东	社交网络	地图导航	短视频平台	综合资讯	影视平台
湖北	社交网络	地图导航	短视频平台	综合资讯	影视平台
吉林	社交网络	地图导航	短视频平台	影视平台	综合资讯
辽宁	社交网络	地图导航	短视频平台	影视平台	综合资讯
黑龙江	社交网络	地图导航	短视频平台	影视平台	综合资讯
青海	社交网络	地图导航	短视频平台	影视平台	网络电商
云南	社交网络	地图导航	短视频平台	影视平台	网络电商
四川	社交网络	地图导航	综合资讯	短视频平台	影视平台
天津	社交网络	地图导航	综合资讯	短视频平台	影视平台
江西	社交网络	地图导航	综合资讯	短视频平台	影视平台
浙江	社交网络	地图导航	影视平台	网络电商	短视频平台
北京	社交网络	地图导航	影视平台	综合资讯	网络电商

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
宁夏	社交网络	地图导航	影视平台	短视频平台	网络电商
上海	社交网络	地图导航	网络电商	影视平台	短视频平台
山西	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	网络电商
陕西	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	网络电商
广西	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	网络电商
海南	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	网络电商
河南	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	网络电商
福建	社交网络	影视平台	地图导航	短视频平台	综合资讯
江苏	社交网络	影视平台	地图导航	网络电商	短视频平台
甘肃	社交网络	影视平台	短视频平台	地图导航	网络电商
重庆	社交网络	影视平台	网络电商	地图导航	短视频平台
贵州	社交网络	短视频平台	地图导航	影视平台	综合资讯
内蒙古	社交网络	短视频平台	地图导航	影视平台	网络电商
西藏	社交网络	短视频平台	地图导航	影视平台	综合资讯
新疆	社交网络	短视频平台	地图导航	影视平台	综合资讯
湖南	社交网络	短视频平台	地图导航	综合资讯	影视平台

图5 全国及各省份老年人手机流量上网人数前五类APP排名情况

03

老年人手机流量
上网时长情况

(一) 上网时长前十类APP

老年人手机流量上网月均使用时长前十类APP依次是：1.短视频平台、2.社交网络、3.综合资讯、4.地图导航、5.网络电商、6.浏览器、7.影视平台、8.生活服务平台、9.游戏平台、10.移动音乐。其中，短视频平台最受老年人欢迎，月平均时长为147.9分钟/人；其次是社交网络，月平均时长为97.2分钟/人；第三位是综合资讯，月平均时长为77.0分钟/人。

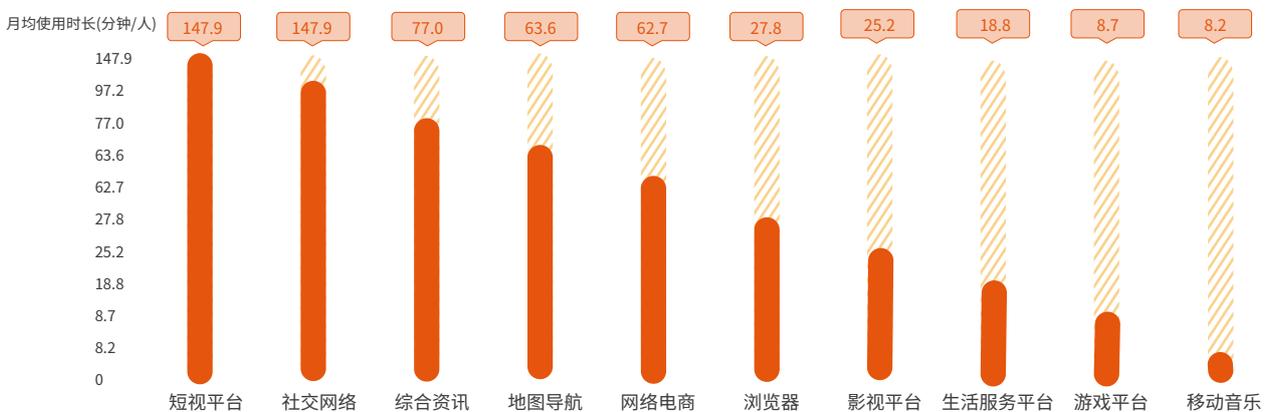


图6 老年人手机流量上网月均使用时长排名前十的APP分类

(二) 上网时长地区排名

老年人手机流量上网月均使用时长前十位省份依次是：1.天津、2.青海、3.北京、4.新疆、5.吉林、6.内蒙古、7.河北、8.宁夏、9.辽宁、10.山东。具体来看，天津老年人各类APP加总的月均时长为16.2分钟/人，居全国首位；其次是青海，平均为15.4分钟/人；第三位是北京，平均为13.8分钟/人。其余省份平均时长情况参见图7。

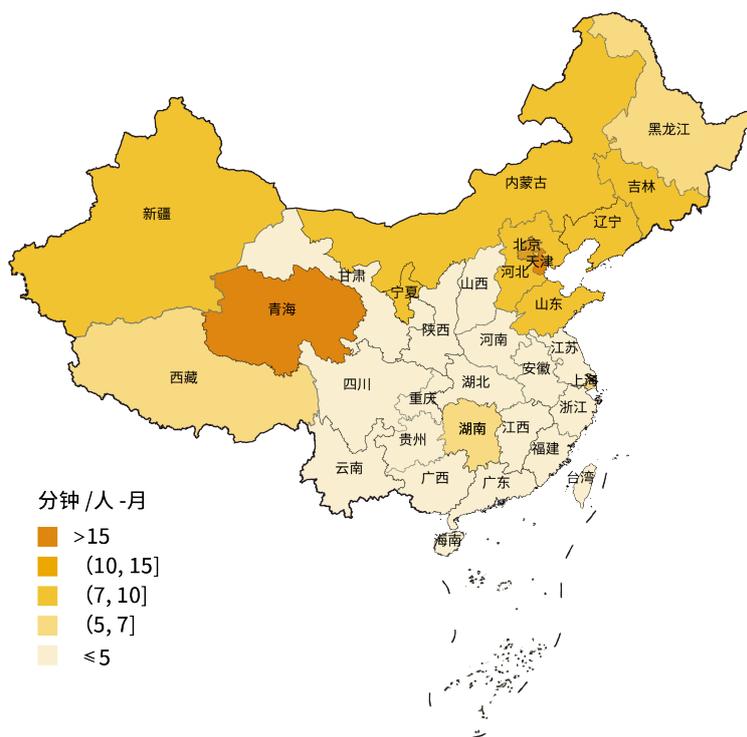


图7 各省份老年人手机流量上网月均使用时长

(三) 分省份上网时长前五类APP

从各省份老年人手机流量上网时长前五类APP来看,时长排名第一都是短视频平台的省份有28个,只有上海、河北、江西等3个省份时长排名第一的是社交网络;时长排名第二至第五位的APP主要包括社交网络、综合资讯、网络电商和地图导航,各省份排名存在一定差异。

使用时长排序与全国排序有显著差异的情况主要包括:(1)移动音乐,使用时长在四川排名第二位,该类APP在其他省份排名都未进入前五位;(2)地图导航使用时长在内蒙古、宁夏、青海、山东、上海、河北等6个省份都排名第三位,而在其他省份大多排名第四或五位;(3)浏览器只在福建、云南两个省份的使用时长排名进入前五位;(4)阅读工具在西藏使用时长排名第四位,该类APP在其他省份排名都未进入前五位。



	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
福建	短视频平台	社交网络	综合资讯	地图导航	网络电商
甘肃	短视频平台	社交网络	综合资讯	浏览器	网络电商
山西	短视频平台	社交网络	综合资讯	地图导航	网络电商
西藏	短视频平台	社交网络	综合资讯	阅读工具	网络电商
新疆	短视频平台	社交网络	综合资讯	网络电商	地图导航
云南	短视频平台	社交网络	综合资讯	网络电商	浏览器
浙江	短视频平台	社交网络	综合资讯	网络电商	地图导航
重庆	短视频平台	社交网络	综合资讯	网络电商	地图导航
辽宁	短视频平台	社交网络	网络电商	地图导航	综合资讯
北京	短视频平台	社交网络	网络电商	综合资讯	地图导航
内蒙古	短视频平台	社交网络	地图导航	综合资讯	网络电商
宁夏	短视频平台	社交网络	地图导航	网络电商	综合资讯
青海	短视频平台	社交网络	地图导航	网络电商	视频平台
广西	短视频平台	综合资讯	社交网络	网络电商	视频平台
陕西	短视频平台	综合资讯	社交网络	网络电商	地图导航

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
海南	短视频平台	综合资讯	社交网络	网络电商	视频平台
河南	短视频平台	综合资讯	社交网络	地图导航	网络电商
黑龙江	短视频平台	综合资讯	社交网络	地图导航	网络电商
湖南	短视频平台	综合资讯	社交网络	网络电商	地图导航
江苏	短视频平台	综合资讯	社交网络	网络电商	地图导航
山东	短视频平台	综合资讯	地图导航	社交网络	网络电商
贵州	短视频平台	综合资讯	网络电商	社交网络	地图导航
天津	短视频平台	网络电商	综合资讯	社交网络	地图导航
湖北	短视频平台	网络电商	综合资讯	社交网络	地图导航
广东	短视频平台	网络电商	综合资讯	社交网络	地图导航
安徽	短视频平台	网络电商	综合资讯	社交网络	地图导航
吉林	短视频平台	网络电商	社交网络	综合资讯	地图导航
四川	短视频平台	移动音乐	综合资讯	地图导航	社交网络
上海	社交网络	短视频平台	地图导航	综合资讯	网络电商
河北	社交网络	短视频平台	地图导航	网络电商	综合资讯
江西	社交网络	短视频平台	网络电商	综合资讯	地图导航

图8 全国及各省份老年人上网时长前五类APP排名情况

04

十类老年人常用
APP使用情况

综合考虑老年人的使用人数以及“衣食住行用文旅康养体”等日常生活需求，本部分对十类常用 APP 进行分析，涉及老年人的社交、娱乐、餐饮、交通出行、理财投资、旅游及运动等方面。

(一) 社交网络



使用社交网络APP老年人月均14156.7万人，使用人数前十位省份依次是：山东、四川、江苏、河北、湖南、广东、辽宁、河南、安徽、广西。

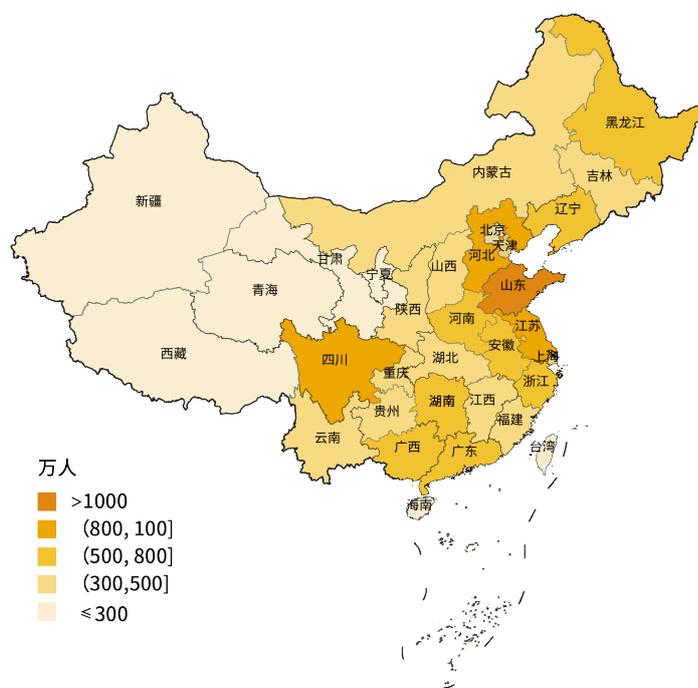


图9 老年人使用社交网络APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：青海、河北、北京、天津、新疆、内蒙古、宁夏、吉林、上海、辽宁。从地级行政区老年人使用社交网络APP的月平均时长来看，超过300分钟的地级行政区数量占4.7%，200~300分钟的地级行政区数量占6.6%，100~200分钟的地级行政区数量占17.6%，50~100分钟的地级行政区数量占32.2%，不高于50分钟的地级行政区数量占38.9%。

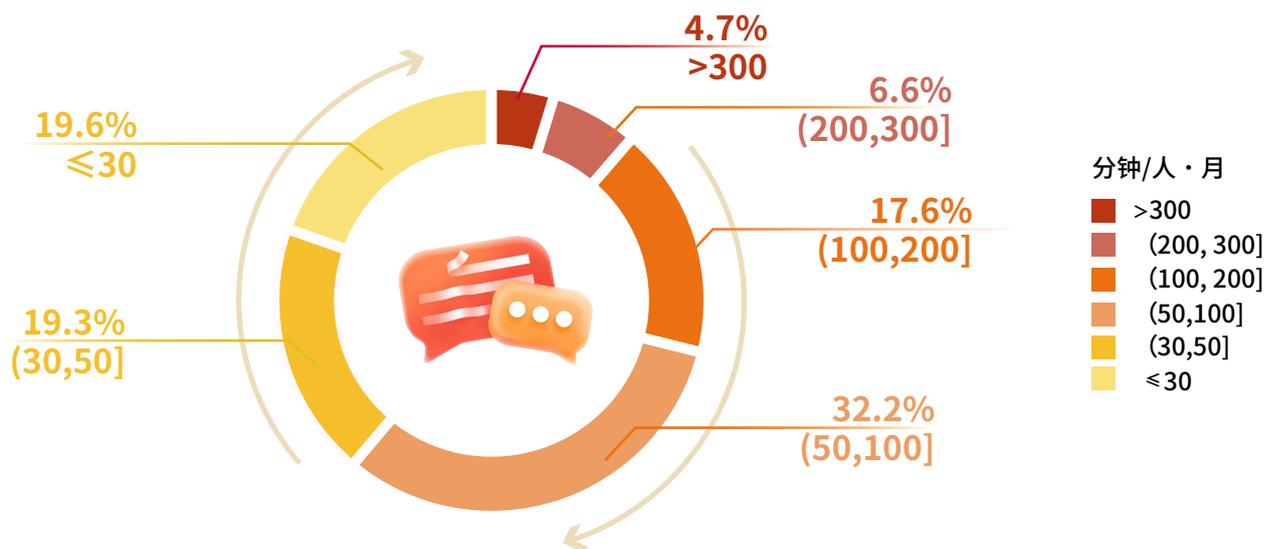


图10 老年人使用社交网络APP月平均时长

(二) 地图导航



使用地图APP老年人月均13335.0万人,使用人数前十位省份依次是:山东、四川、江苏、河北、湖南、广东、辽宁、河南、安徽、广西。

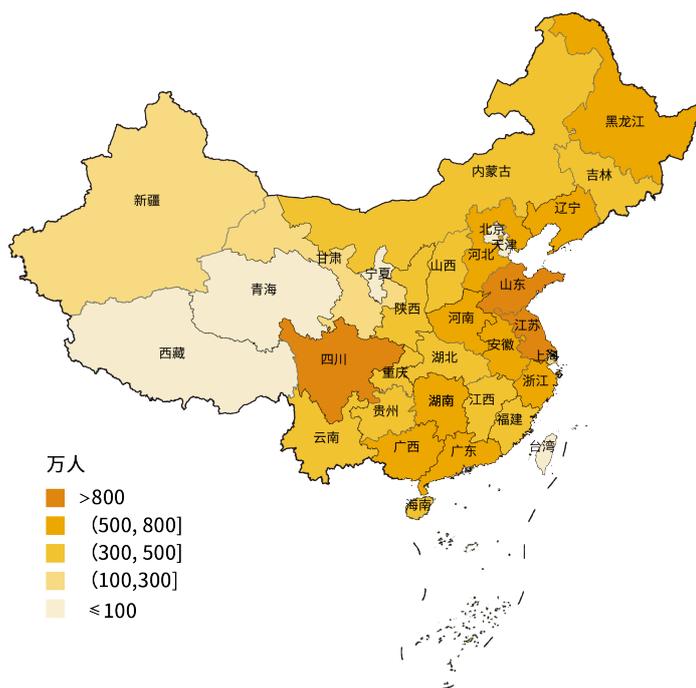


图11 老年人使用地图导航APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：青海、天津、内蒙古、河北、北京、宁夏、吉林、山东、新疆、辽宁。从地级行政区老年人使用地图APP的月平均时长来看，超过200分钟的地级行政区数量占3.3%，100~200分钟的地级行政区数量占17.6%，50~100分钟的地级行政区数量占19.6%，30~50分钟的地级行政区数量占20.9%，小于等于30分钟的地级行政区数量占38.6%。

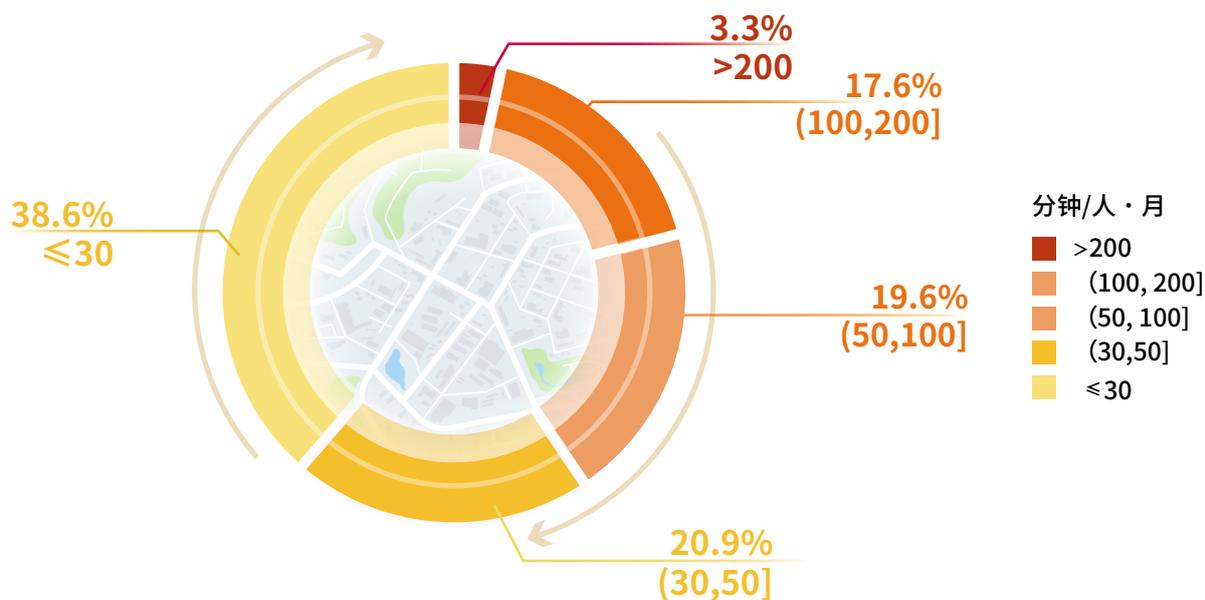


图12 老年人使用地图导航APP人数分布

(三) 短视频平台



使用短视频平台APP老年人月均13086.5万人，使用人数前十位省份依次是：山东、四川、江苏、河北、湖南、广东、辽宁、河南、安徽、广西。

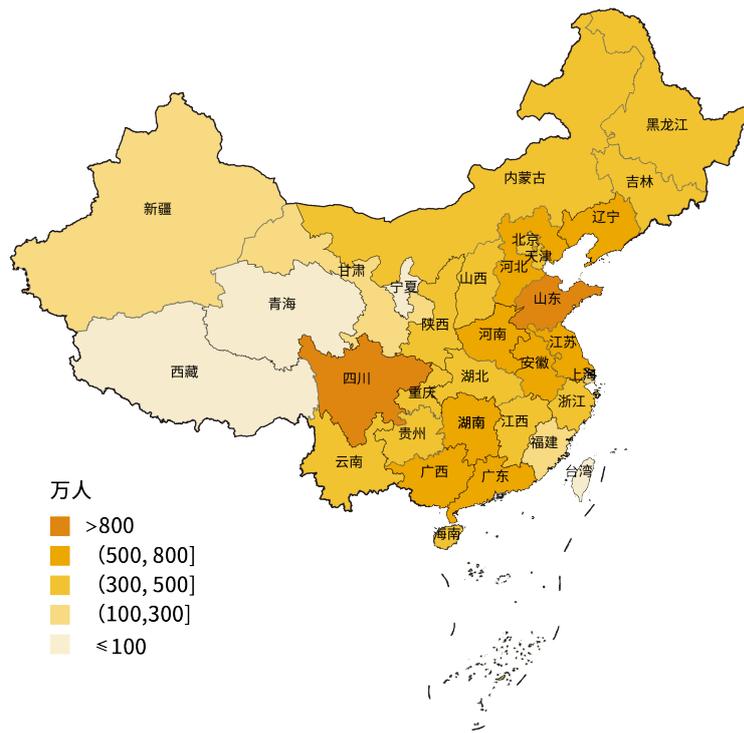


图13 老年人使用短视频平台APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：新疆、青海、天津、内蒙古、宁夏、北京、吉林、湖南、海南、河北。从地级行政区老年人使用短视频平台APP的月平均时长来看，超过300分钟的地级行政区数量占9.6%，200~300分钟的地级行政区数量占11.3%，100~200分钟的地级行政区数量占30.6%，50~100分钟的地级行政区数量占31.7%，不高于50分钟的地级行政区数量占16.8%。

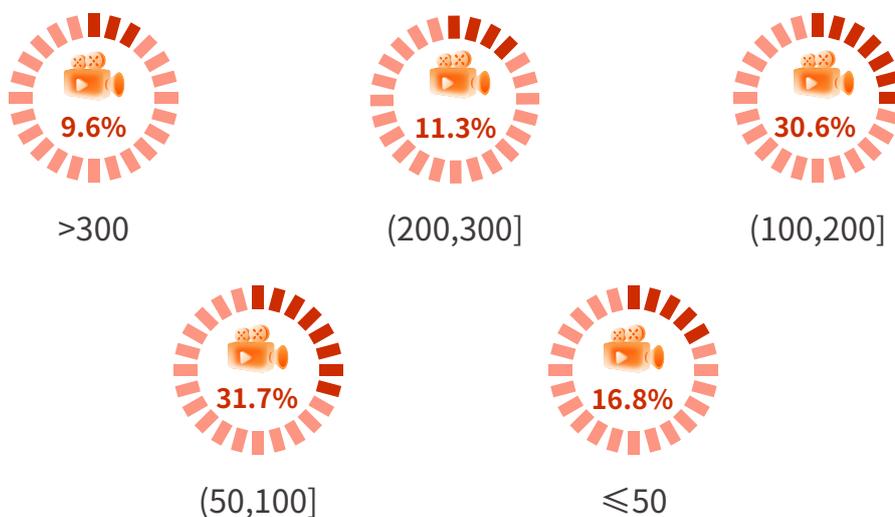


图14 老年人使用短视频平台APP月平均时长

(四) 生活服务平台



使用生活服务综合平台APP老年人月均9159.7万人，使用人数前十位省份依次是：江苏、山东、湖南、河北、四川、广西、河南、广东、辽宁、浙江。

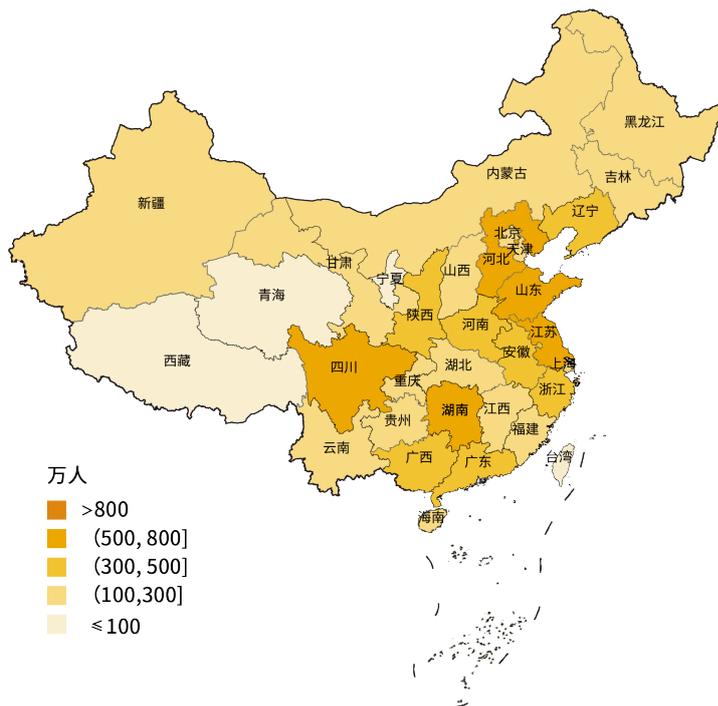


图15 老年人使用生活服务平台APP人数分布

月均使用时长前十位省份是：天津、北京、青海、内蒙古、吉林、山东、辽宁、黑龙江、上海、河北。从地级行政区老年人使用生活服务综合平台APP的月平均时长来看，超过40分钟的地级行政区数量占9.4%，20~40分钟的地级行政区数量占23.4%，10~20分钟的地级行政区数量占27.8%，不高于10分钟的地级行政区数量占39.4%。

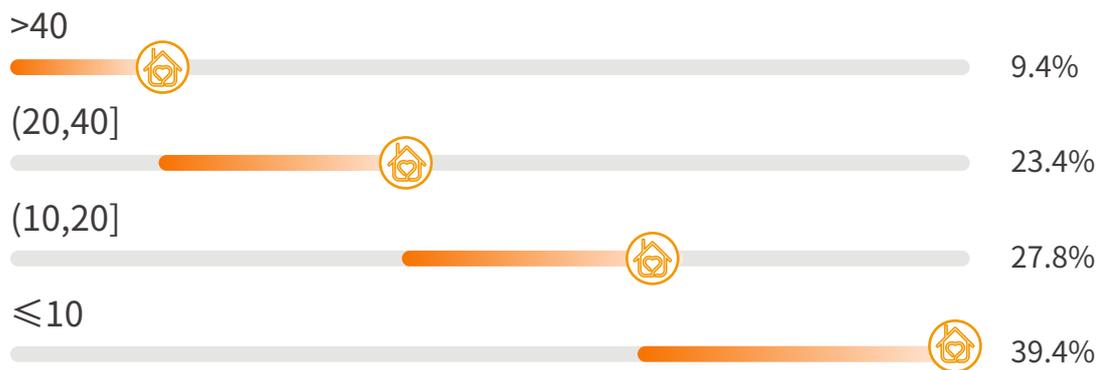


图16 老年人使用生活服务平台APP人数分布

(五) 证券服务应用



证券服务应用APP老年人月均3902.6万人，使用人数前十位省份依次是：江苏、浙江、广西、河南、重庆、湖南、上海、陕西、福建、山西、江西、山东。

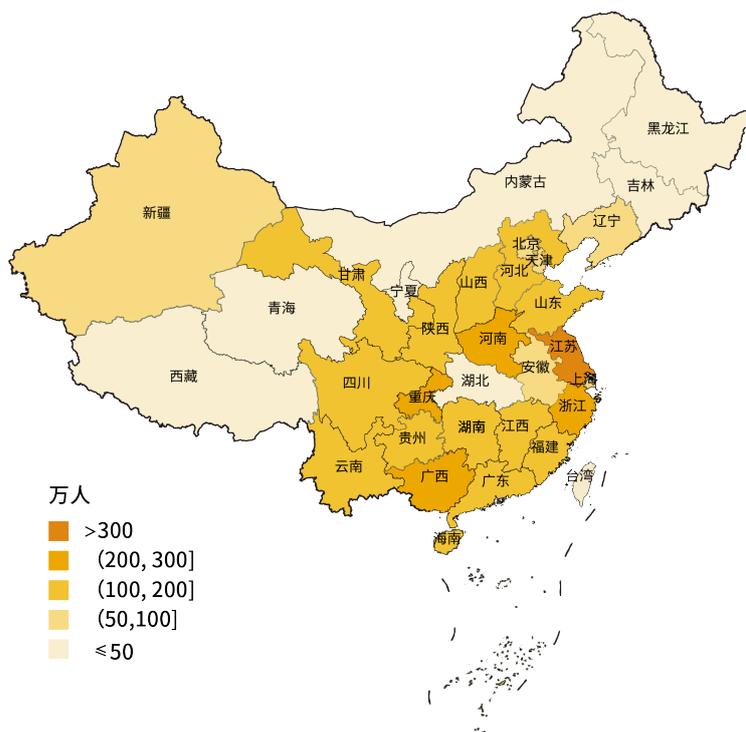


图17 老年人使用证券服务应用APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：天津、北京、辽宁、吉林、山东、河北、广东、黑龙江、上海、宁夏。从地级行政区老年人使用证券服务应用APP的月平均时长来看，超过20分钟的地级行政区数量占3.3%，10~20分钟的地级行政区数量占8.8%，5~10分钟的地级行政区数量占20.1%，不高于5分钟的地级行政区数量占67.8%。

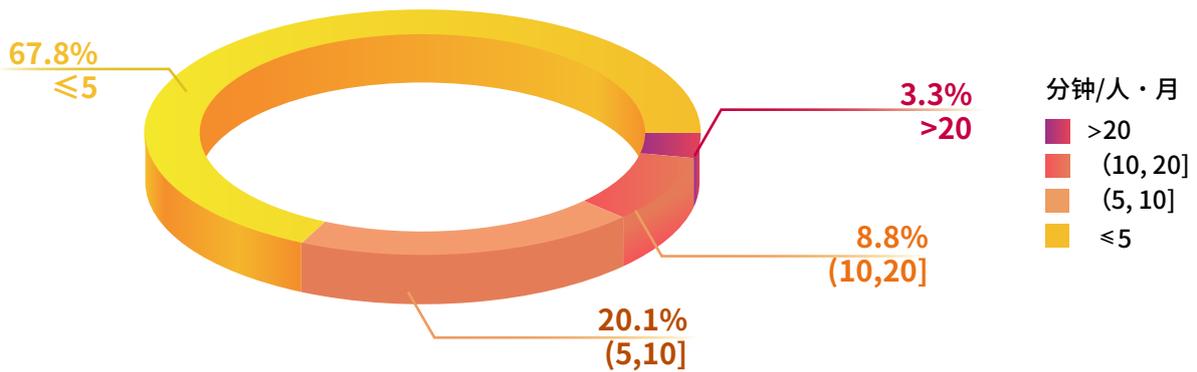


图18 老年人使用证券服务应用APP月平均时长

(六) 外卖/订餐



使用外卖/订餐APP老年人月均3647.4万人，使用人数前十位省份依次是：江苏、浙江、湖南、山东、广西、陕西、四川、河北、河南、上海、重庆。

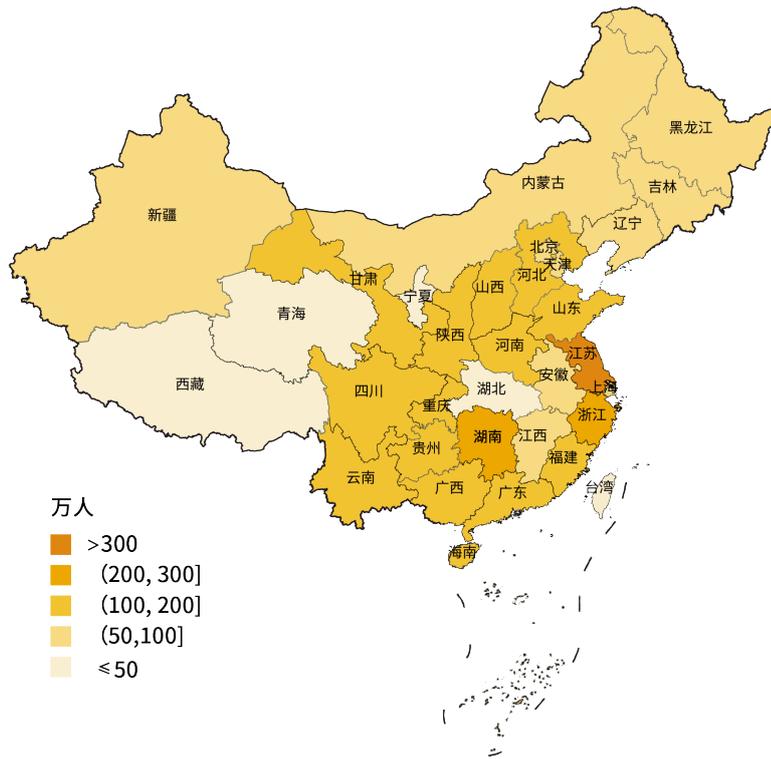


图19 老年人使用外卖/订餐APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：天津、北京、吉林、辽宁、山东、内蒙古、青海、宁夏、黑龙江、上海。从地级行政区老年人使用外卖/订餐APP的月平均时长来看，超过4分钟的地级行政区数量占11.6%，2~4分钟的地级行政区数量占19.8%，1~2分钟的地级行政区数量占28.1%，不高于1分钟的地级行政区数量占40.5%。

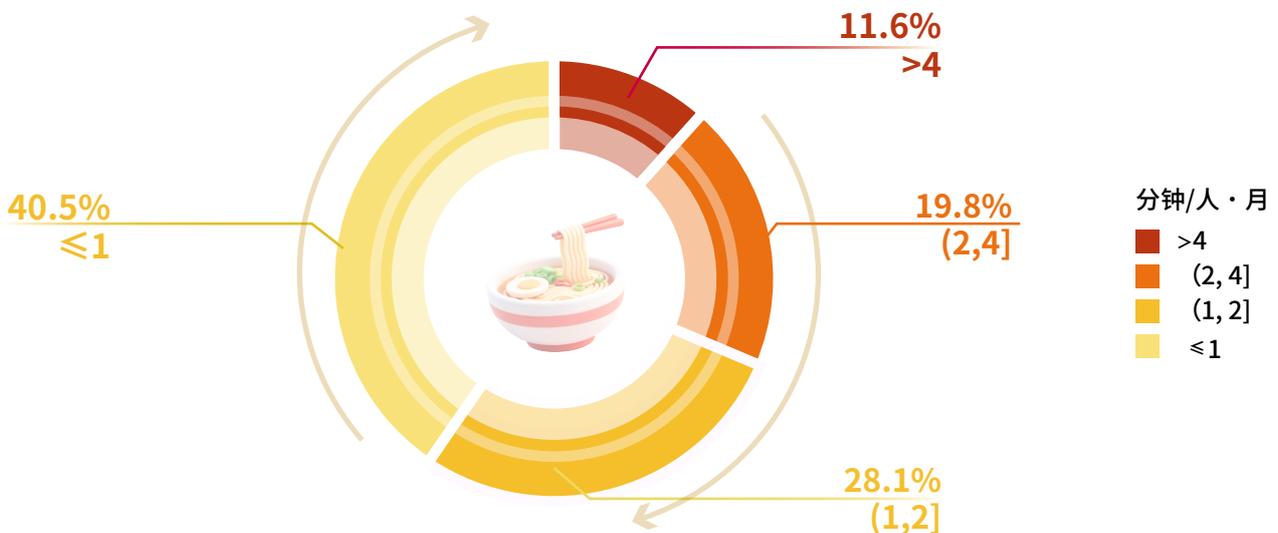


图20 老年人使用外卖/订餐APP月平均时长

(七) 综合旅游预订



使用综合旅游预订APP老年人月均2713.4万人,使用人数前十位省份依次是:江苏、广西、浙江、湖南、四川、山东、陕西、重庆、河南、云南、上海。

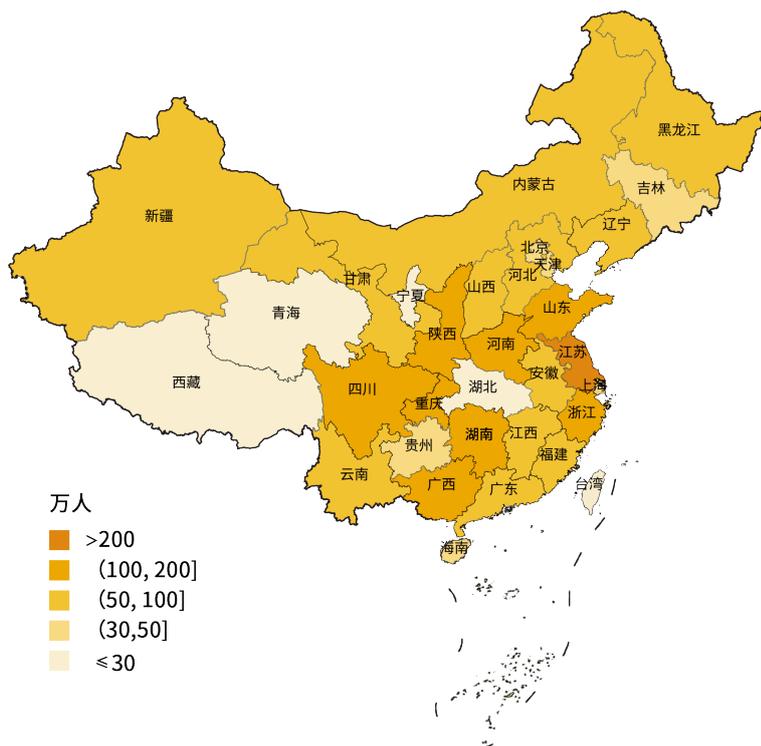


图21 老年人使用综合旅游预订APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是:北京、天津、内蒙古、吉林、辽宁、青海、黑龙江、山东、河北、海南。从地级行政区老年人使用综合旅游预订APP的月平均时长来看,超过3分钟的地级行政区数量占3.9%,2~3分钟的地级行政区数量占9.4%,1~2分钟的地级行政区数量占27.8%,不高于1分钟的地级行政区数量占59.0%。

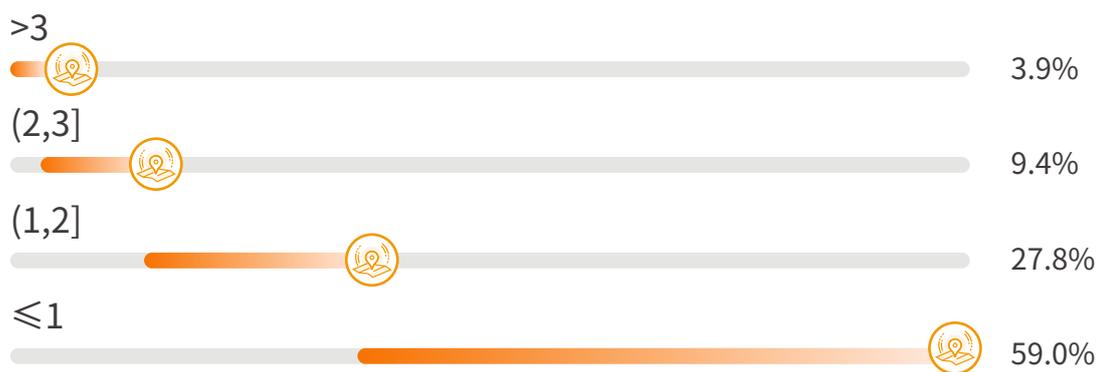


图22 老年人使用综合旅游预订APP人数分布

(八) 城市叫车



使用城市叫车APP老年人月均2340.7万人，使用人数前十位省份依次是：江苏、浙江、重庆、山东、上海、广西、广东、河北、湖南、四川。

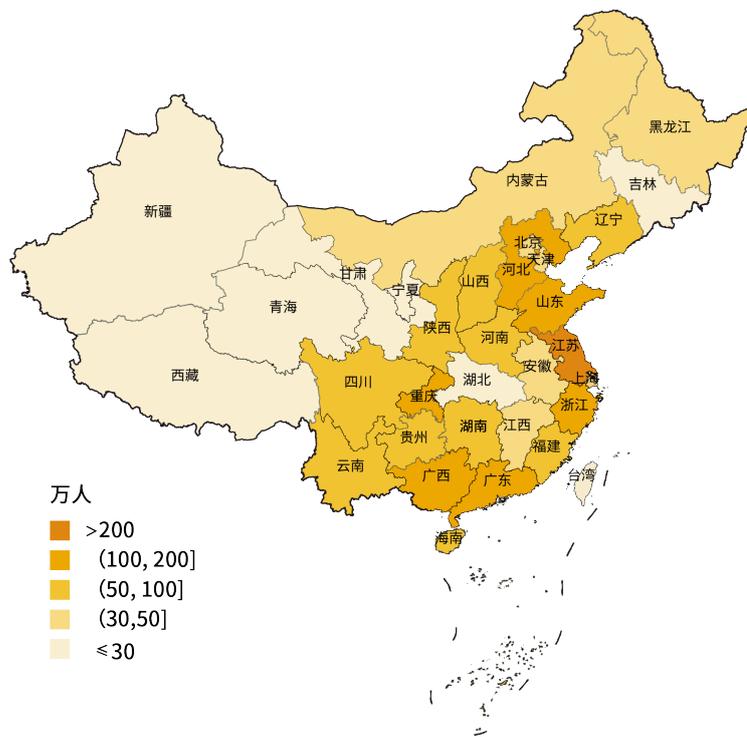


图23 老年人使用城市叫车APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：天津、北京、辽宁、吉林、山东、河北、广东、黑龙江、上海、宁夏。从地级行政区老年人使用证券服务应用APP的月平均时长来看，超过20分钟的地级行政区数量占3.3%，10~20分钟的地级行政区数量占8.8%，5~10分钟的地级行政区数量占20.1%，不高于5分钟的地级行政区数量占67.8%。

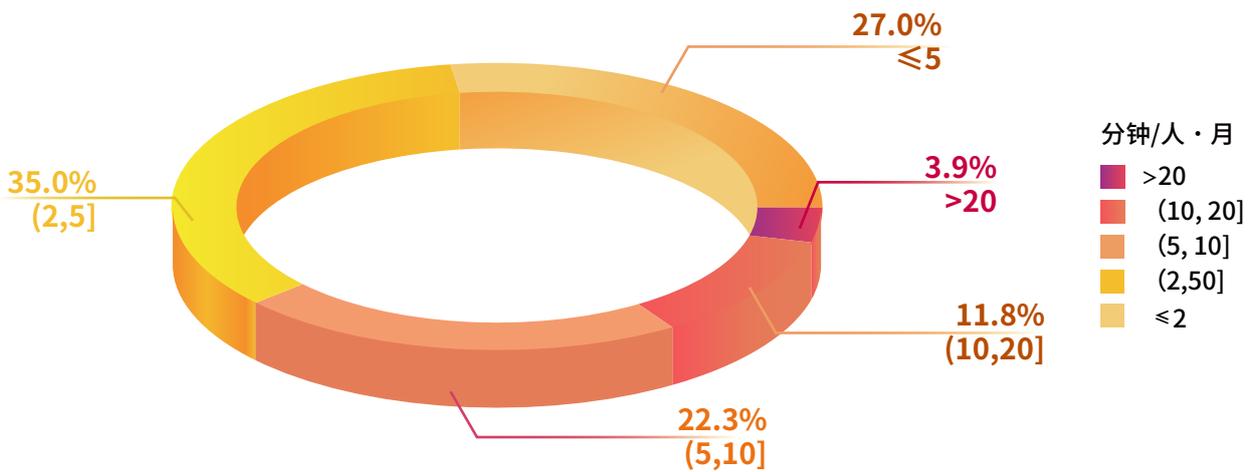


图24 老年人使用城市叫车APP月平均时长

(九) 运动健康



使用运动健康APP老年人月均2096.7万人，使用人数前十位省份依次是：江西、江苏、湖南、广西、陕西、浙江、重庆、河南、云南、上海。

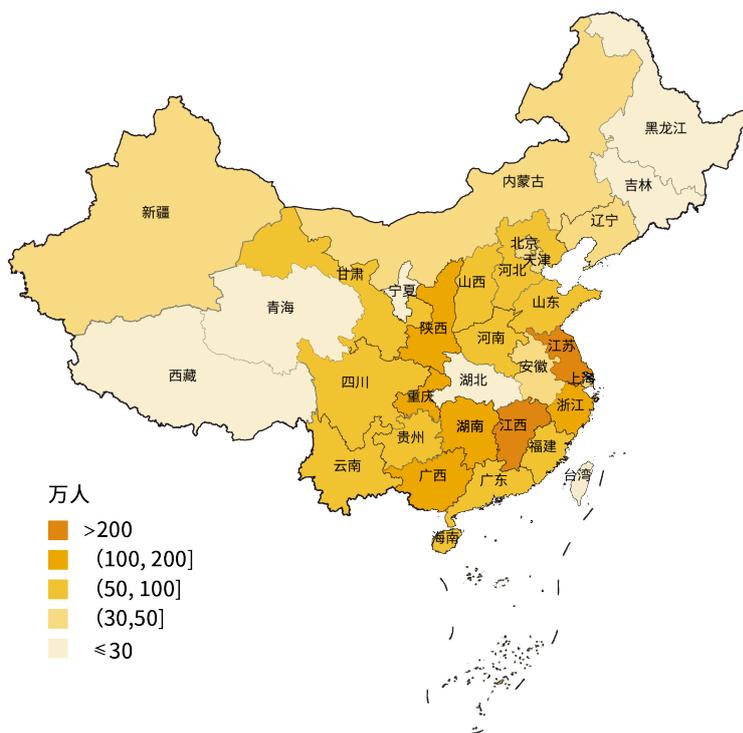


图25 老年人使用运动健康APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：北京、天津、辽宁、吉林、青海、河北、山东、黑龙江、宁夏、内蒙古。从地级行政区老年人使用运动健康APP的月平均时长来看，超过5分钟的地级行政区数量占5.2%，3~5分钟的地级行政区数量占11.6%，1~3分钟的地级行政区数量占24.2%，不高于1分钟的地级行政区数量占59.0%。

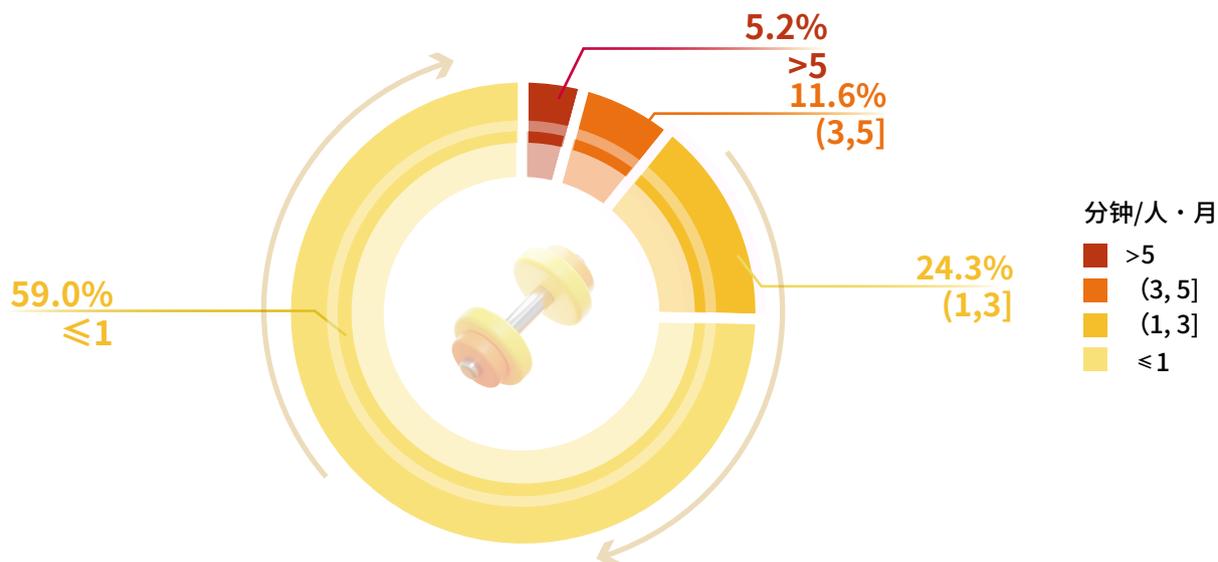


图26 老年人使用运动健康APP月平均时长

(十) 公共交通



使用公共交通APP老年人月均1280.5万人，使用人数前十位省份依次是：江苏、山东、四川、天津、广西、河北、广东、湖南、浙江、辽宁。

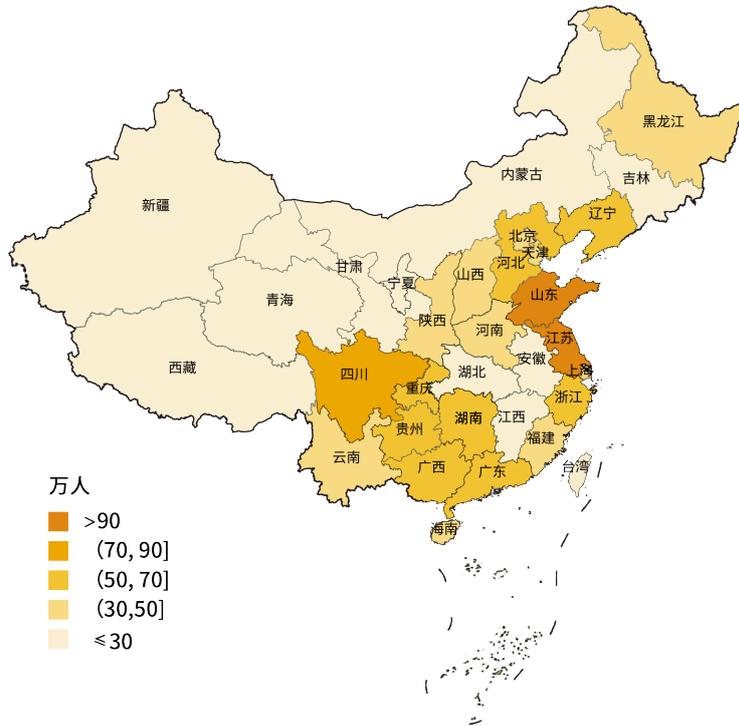


图27 老年人使用公共交通APP人数分布

月均使用时长前十位省份依次是：天津、吉林、辽宁、山东、北京、内蒙古、黑龙江、青海、山西、重庆。从地级行政区老年人使用公共交通APP的月平均时长来看，超过5分钟的地级行政区数量占3.3%，3~5分钟的地级行政区数量占6.9%，1~3分钟的地级行政区数量占25.3%，不高于1分钟的地级行政区数量占64.5%。

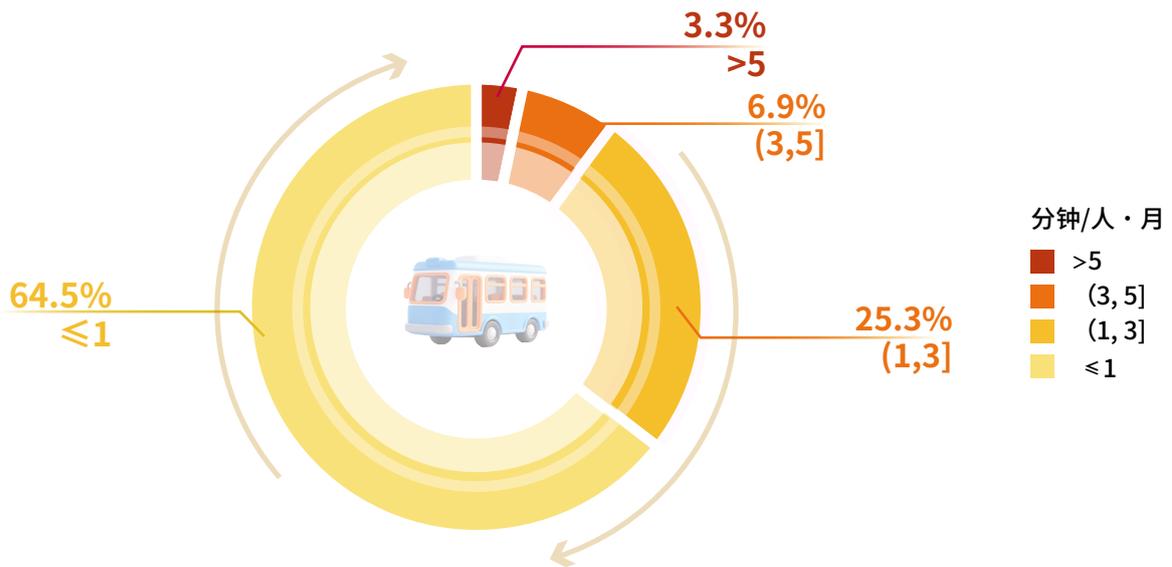


图28 老年人使用公共交通APP月平均时长

本报告数据来源于中国联通智慧足迹数据科技有限公司



中国老龄



智慧足迹