

# 超 高齢社会を見据えた シニア 高齢者の社会参加について

～健康でいきいき人生100年～

日時：平成30年7月21日（土）

午前9:10～10:40（90分）

会場：たかつガーデン

はじめに

# プロフィール

所属 株式会社 地域創造研究所 代表取締役  
西宮っ子還暦式運営協議会 事務局長

経歴 1953年 尼崎市生  
1958年 西宮市に転居  
1972～1979年  
大学・大学院で建築・地域計画を学ぶ  
1981年 株式会社 地域計画研究所入社(大阪)  
2000年 株式会社 地域創造研究所設立(西宮)  
2013年 西宮市で初めての“西宮っ子還暦式”に参画

分野 人権・福祉・健康等に関わる調査研究及び計画策定

# 携わったテーマ

- 職場の健康づくり
  - 健康開発コミュニティづくり
  - トレーニングジム・ヘルスクラブの運営企画
  - 軽度心身障害児の療育システム
  - 地域保健医療計画
  - 高齢化時代の地域・社会づくり
  - 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
  - 障害者計画・障害福祉計画
  - 子ども・子育て支援事業計画
  - 地域福祉計画
  - 男女共同参画計画
- 等

本日お話ししたいこと

アフター還暦の人生を  
豊かに生きよう！

# 還暦とは？

- 十干  
甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸
- 十二支  
子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥
- 年・月・日・時間や方位、角度、ことがらの順序
- 起源は商(殷)代の中国(紀元前1500年頃)
- 60日、60か月、60年などを表す。10と12の最小公倍数は60で、干支は60回で一周。60歳を還暦という。

# 社会参加による仲間創りをめざす

- 「社会参加」とは、他者との相互関係を伴う活動に参加すること。

(注) 藤原佳典(ふじわらよしのり)による

- 還暦以後や退職後のセカンドライフの期間が伸びているが、できる限り最後まで「健康で楽しく生き生き」と送ることはできないだろうか。  
(孤独死、引きこもり、認知症、寝たきり 等)

# 健康の定義

## WHOによる

- Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.
- 健康とは、病気ではないとか、弱っていないというのではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。



「健康で楽しく生き生き」と生きるために

社会参加

+

栄養

運動

休養

医療

BASIC

# お話の構成

1 人生100年時代の到来

2 社会参加で健康になる!?

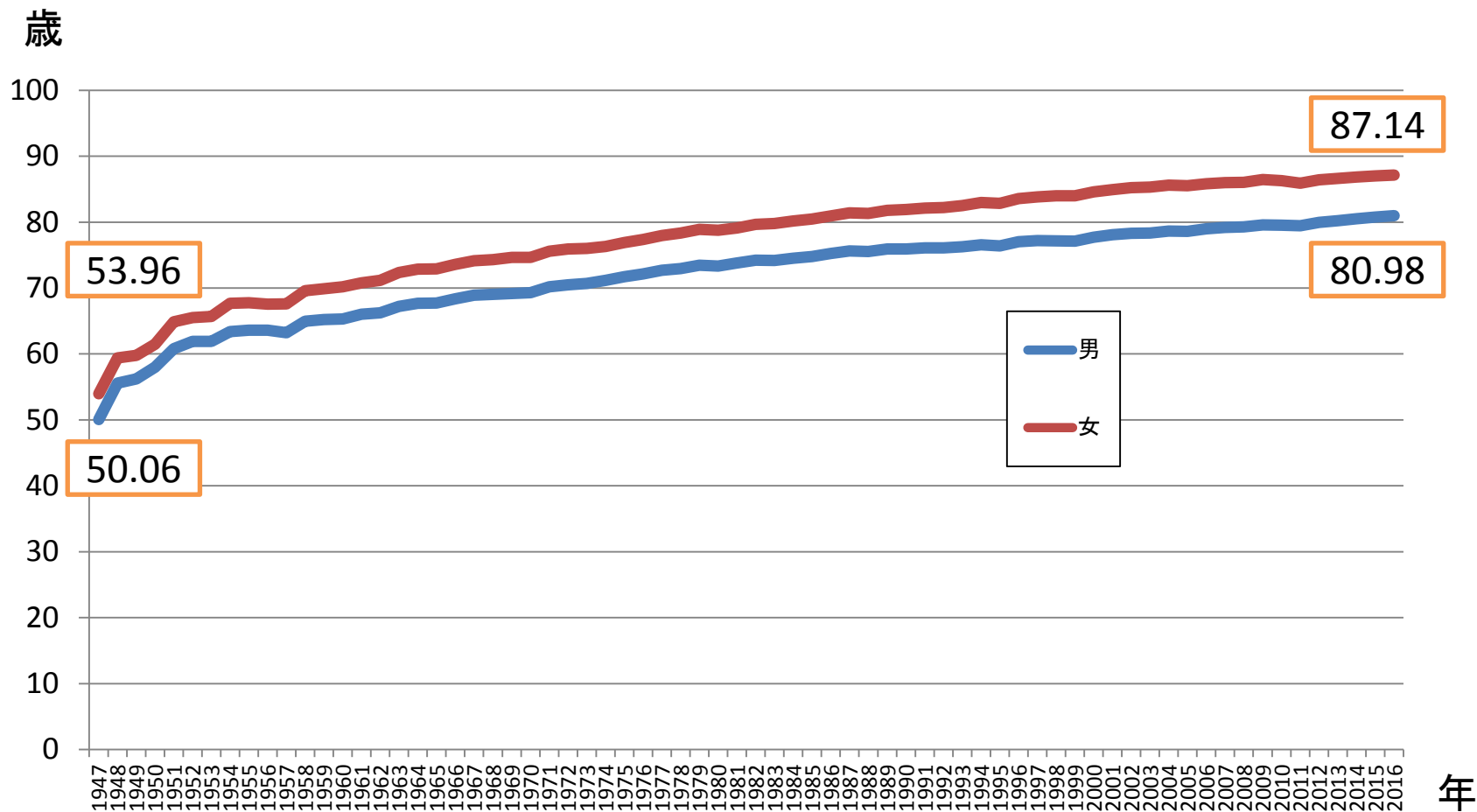
3 地域での取り組み

(西宮っ子還暦式運営協議会)

# 人生100年時代の到来

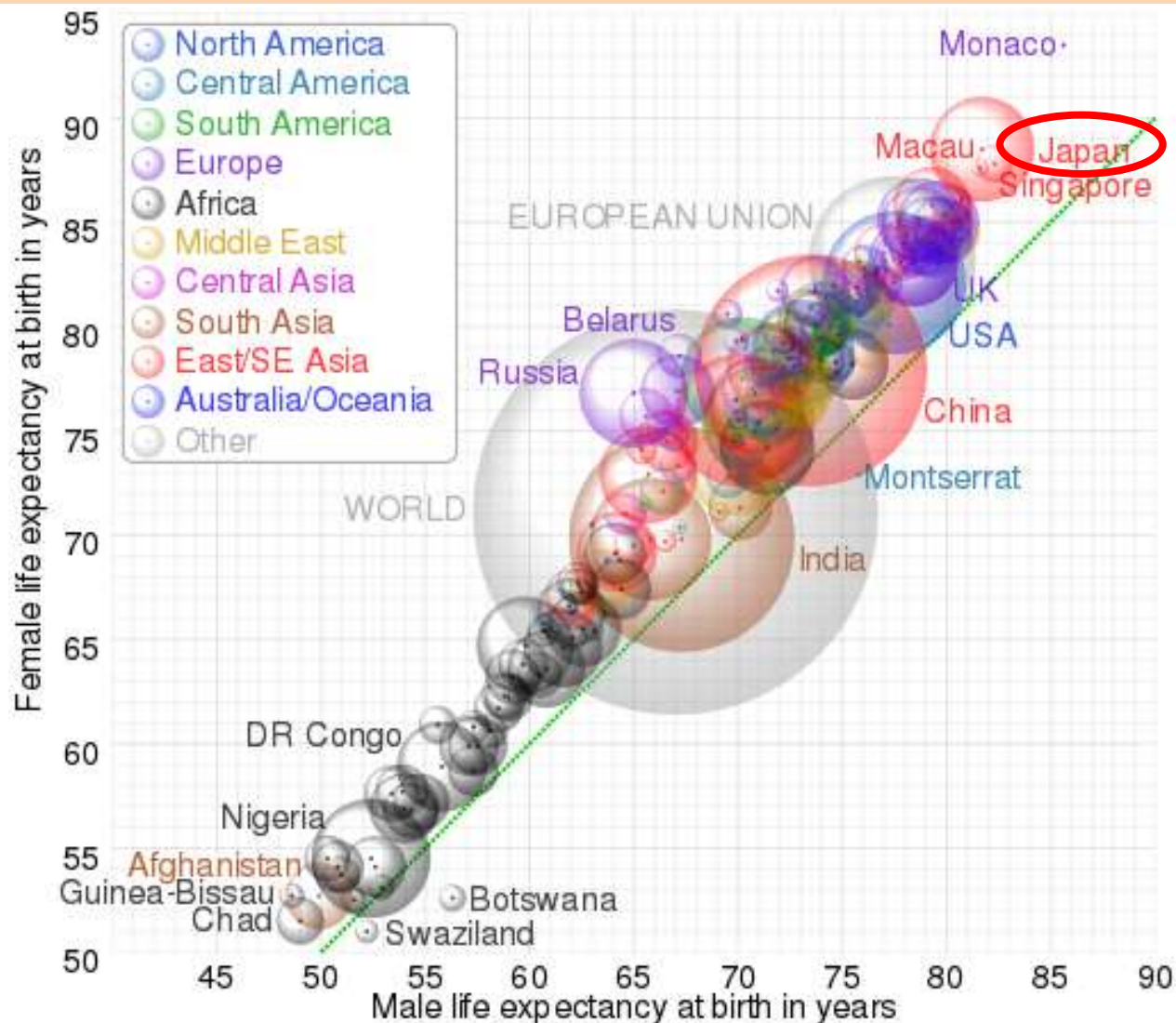
- 1 平均寿命の伸長、60歳（還暦）後の人生の長期化、人生100年時代の到来
- 2 少子化による人口減少と、高齢化率の増大
- 3 孤独への不安
- 4 制度の変化
- 5 アフター還暦を豊か（＝健康で楽しく生き生き）に生きるために

# 平均寿命がグンと伸びた！



資料：厚生労働省

# 世界の中でも日本は最長寿国



# 100歳以上が増えた！

100歳以上人口(人)		
1985年	2000年	2015年
1,758	12,256	61,763

資料：総務省統計局「国勢調査結果」

# いくつまで生きることができるか？

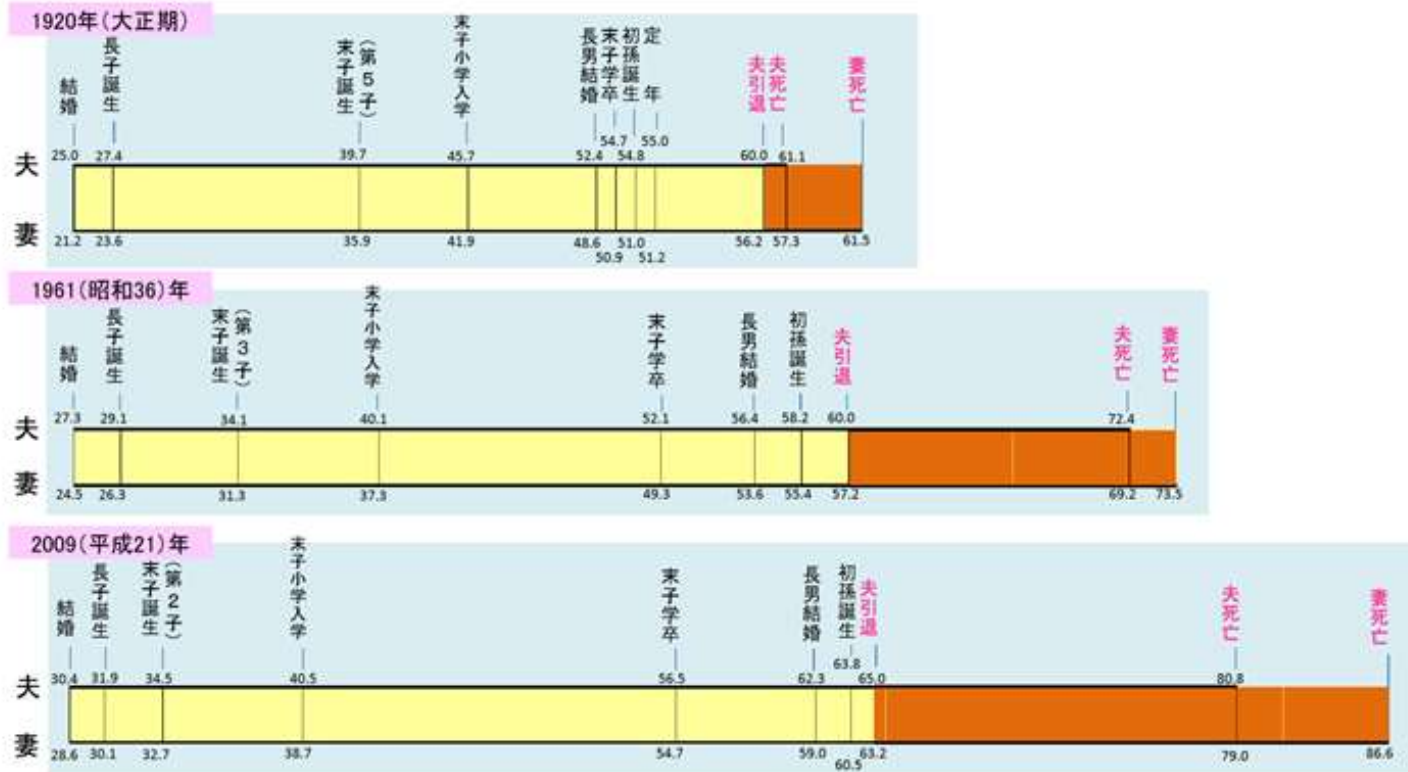
- 米国ニューヨークのアルバート・アインシュタイン大学のJan Vijgのグループが近年の人口統計を駆使。
- 最長寿命は1990年代以降は動いていない。  
120歳ちょっとで限界。



# 引退後の期間が長くなった

## 統計でみた平均的なライフサイクル

○子どもの数は減少する一方、平均寿命の延伸により引退後の期間が、長くなっている。

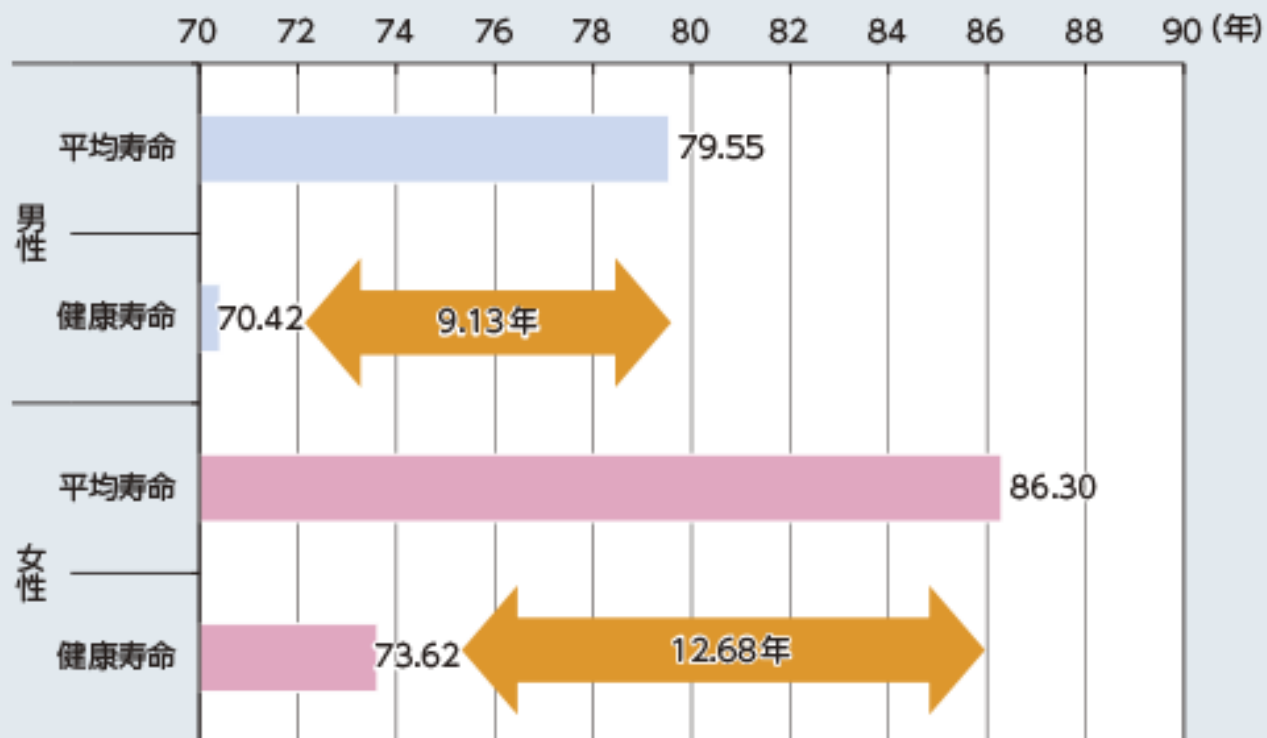


資料: 1920年は厚生省「昭和59年厚生白書」、1961年、2009年は厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」等より厚生労働省政策統括官付政策評価官室において作成。

(注) 価値観の多様化により、人生の選択肢も多くなってきており、統計でみた平均的なライフスタイルに合致しない場合が多くなっていることに留意する必要がある。

# 健康寿命が大事！

図表 3-1-4 健康寿命の定義と平均寿命との差



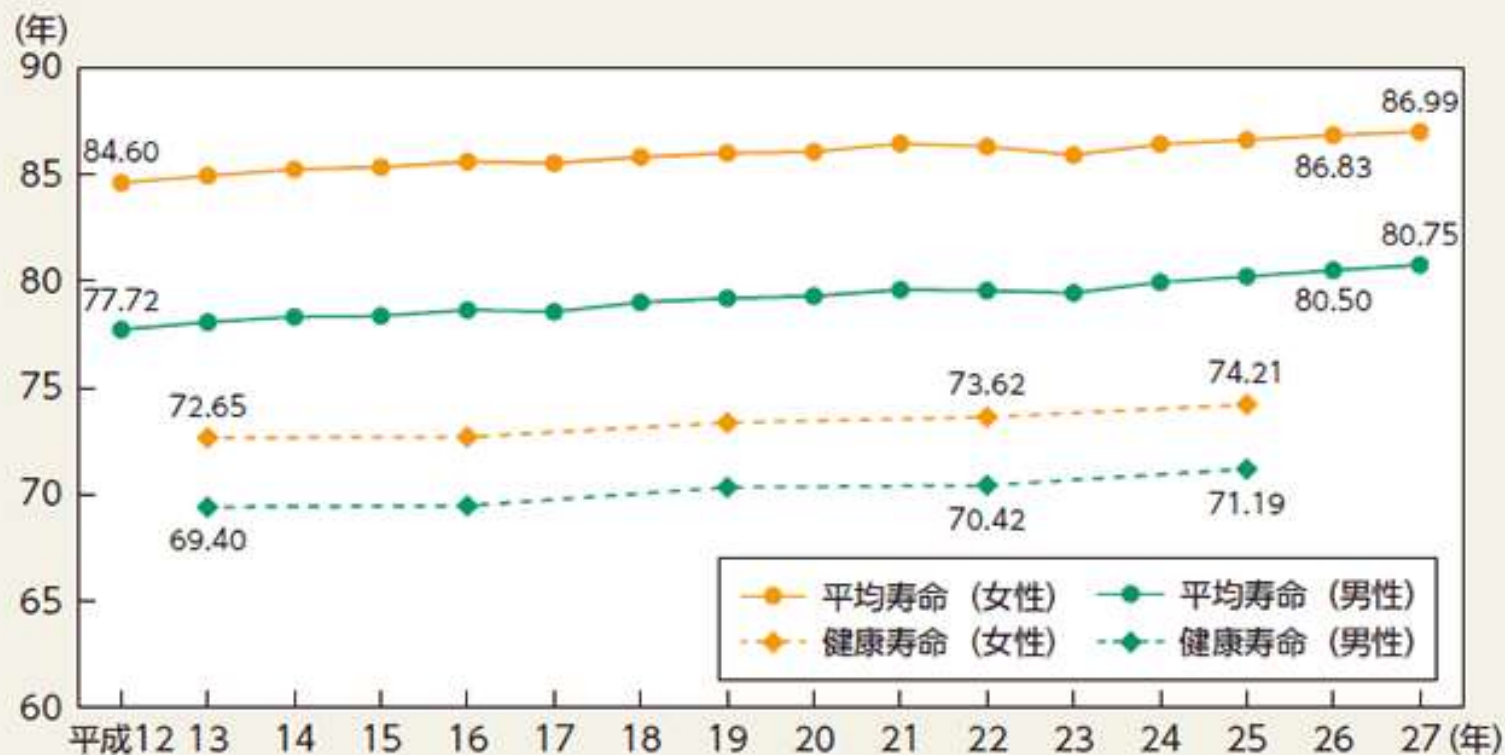
資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」

健康寿命は（平成22年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

（注）：健康寿命：人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

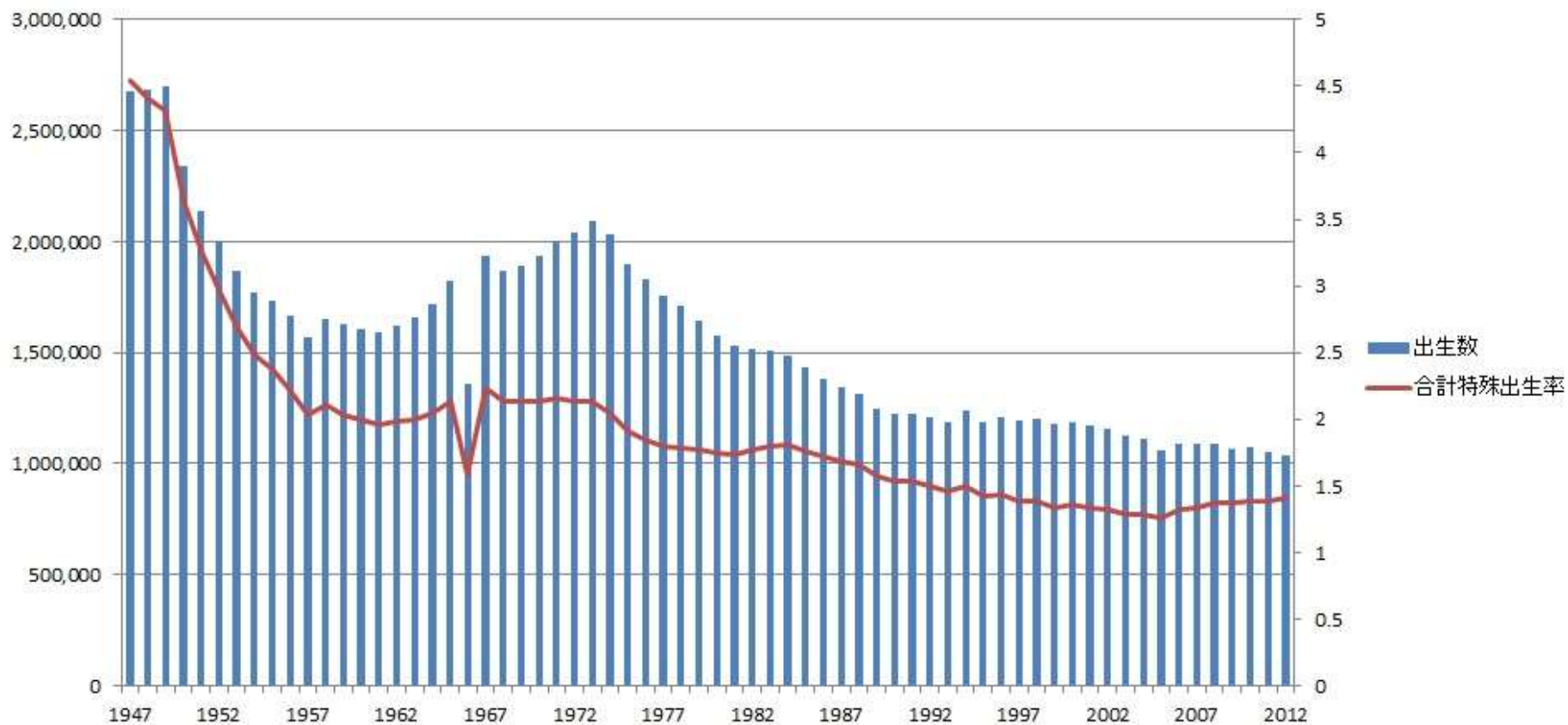
# 健康寿命は伸びたか？

I-6-1図 平均寿命と健康寿命の推移（男女別）



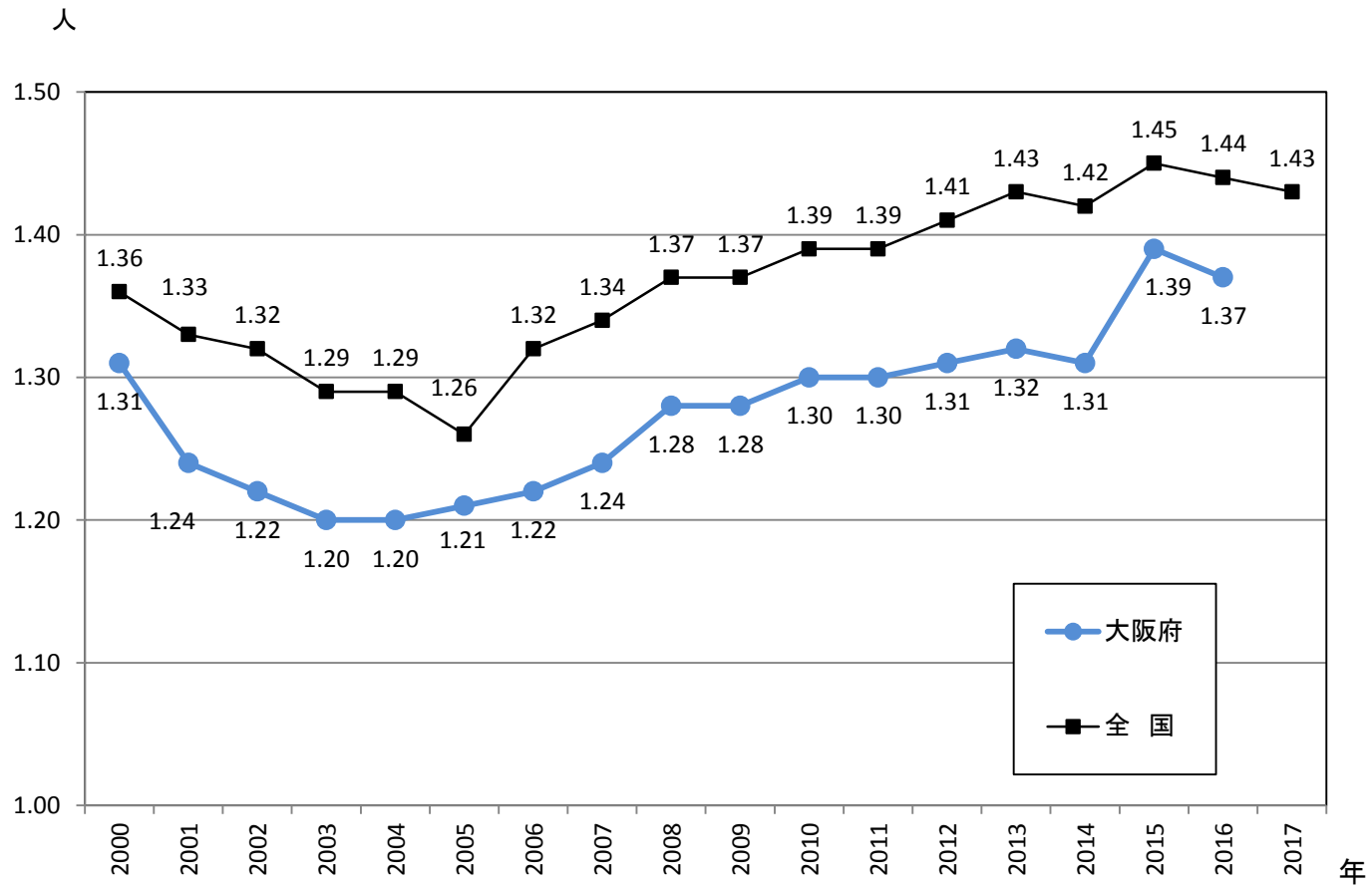
- (備考) 1. 平均寿命は、平成12年、17年、22年及び27年は厚生労働省「完全生命表」、その他の年は厚生労働省「簡易生命表」より作成。健康寿命は、13年から22年は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、25年は厚生労働省資料より作成。
2. 健康寿命は、日常生活に制限のない期間。

# 子どもの数が減っている！（戦後）



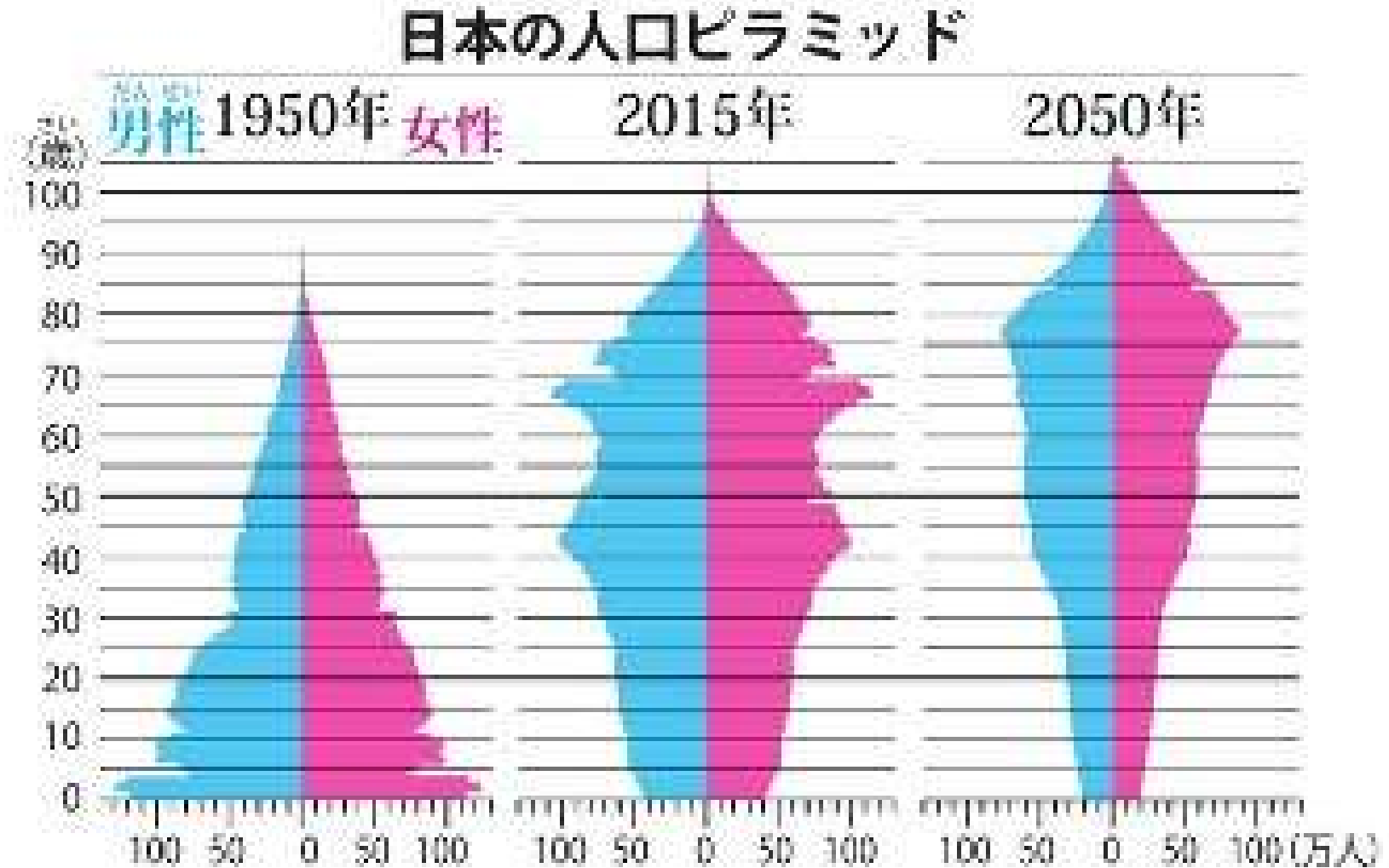
資料：厚生労働省

# 合計特殊出生率は回復するか？ (2000年以降)



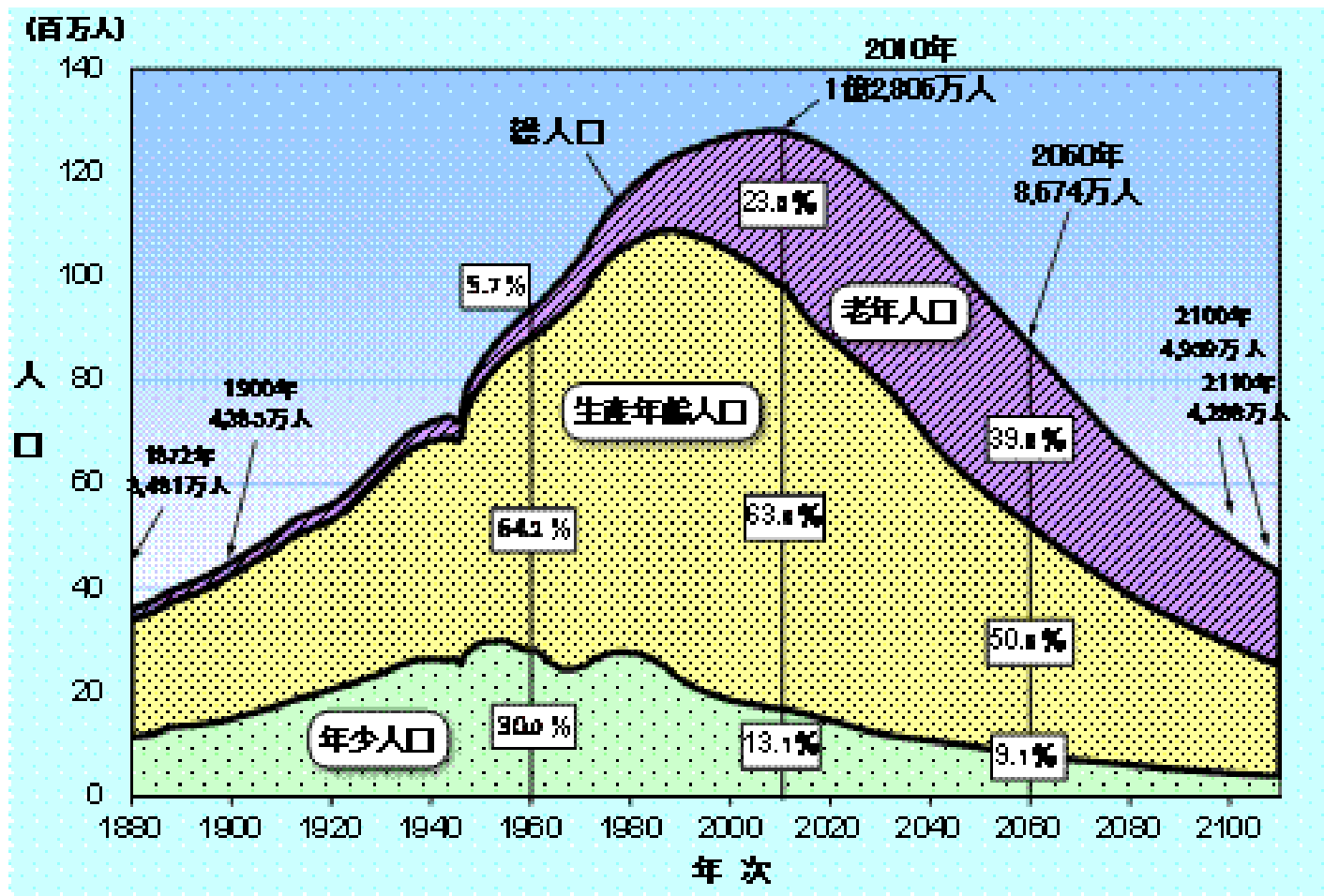
資料：厚生労働省、大阪府

# 日本の人口ピラミッドは崩れている！



資料：国立社会保障・人口問題研究所

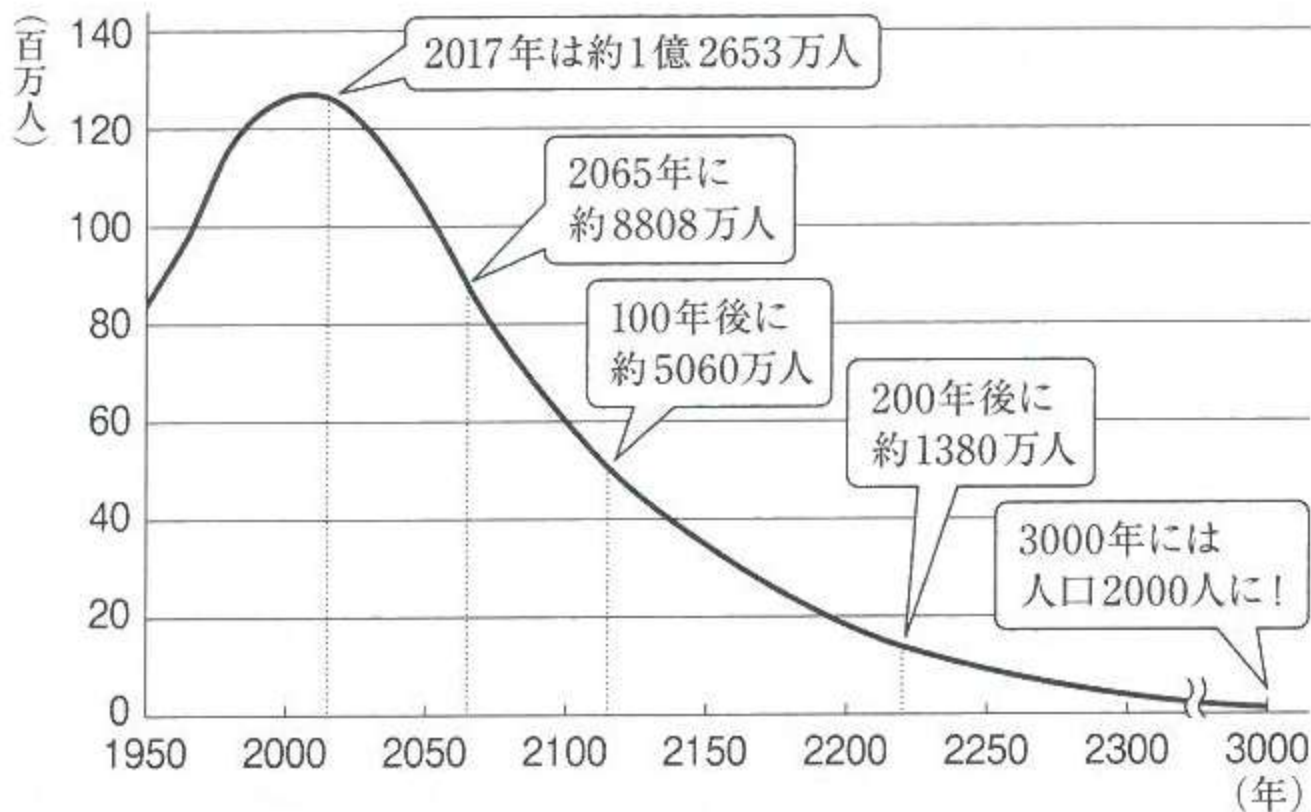
# 将来も日本の人口は減っていく！



資料：国立社会保障・人口問題研究所

# 人口は西暦3000年に2,000人!?

## 日本の総人口は急激に減り続ける

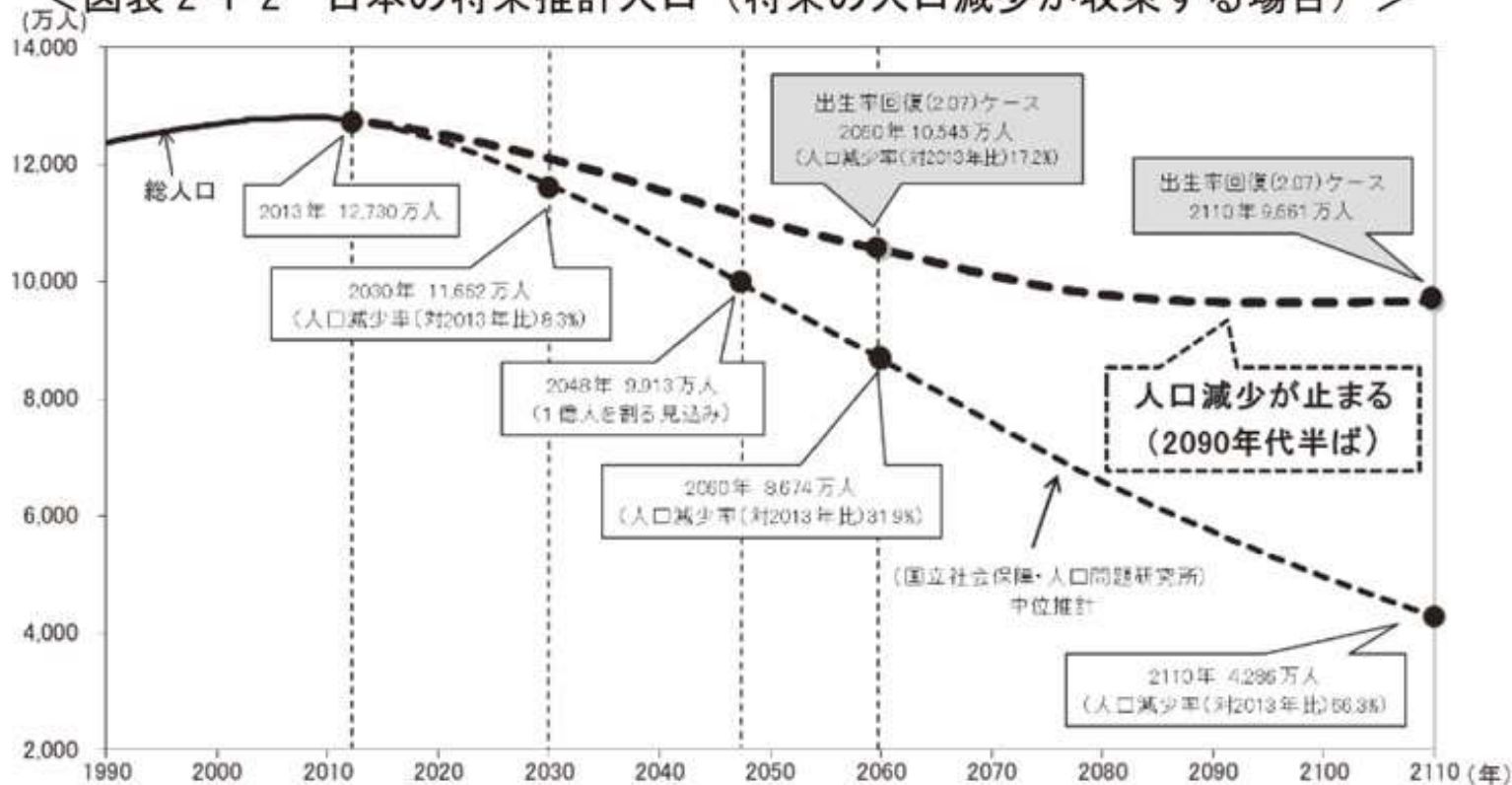


国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」(2017年)より



# 合計特殊出生率が回復すれば

＜図表 2-1-2 日本の将来推計人口（将来の人口減少が収束する場合）＞

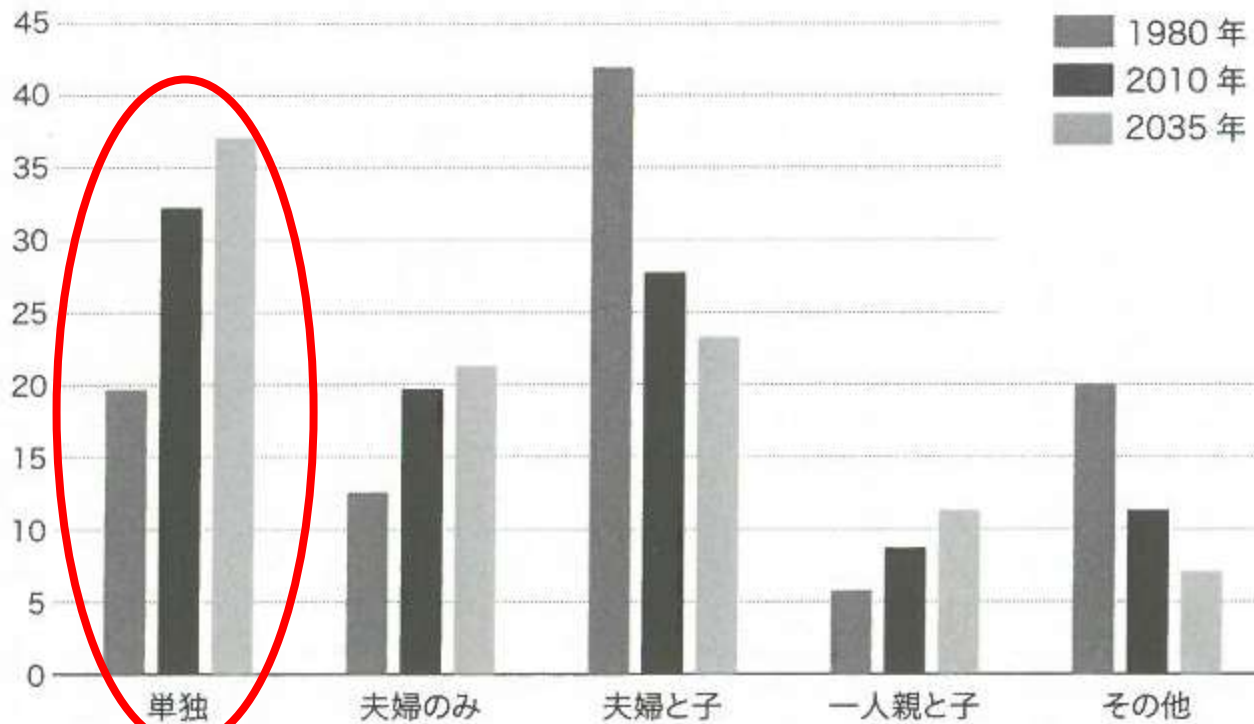


(備考) 出生率回復ケースは、2013年の男女年齢別人口を基準人口とし、2030年に合計特殊出生率が2.07まで上昇し、それ以降同水準が維持され、生残率は2013年以降社人研中位推計の仮定値（2060年までに平均寿命が男性84.19年、女性90.93年に上昇）をもとに推計。

資料：国立社会保障・人口問題研究所

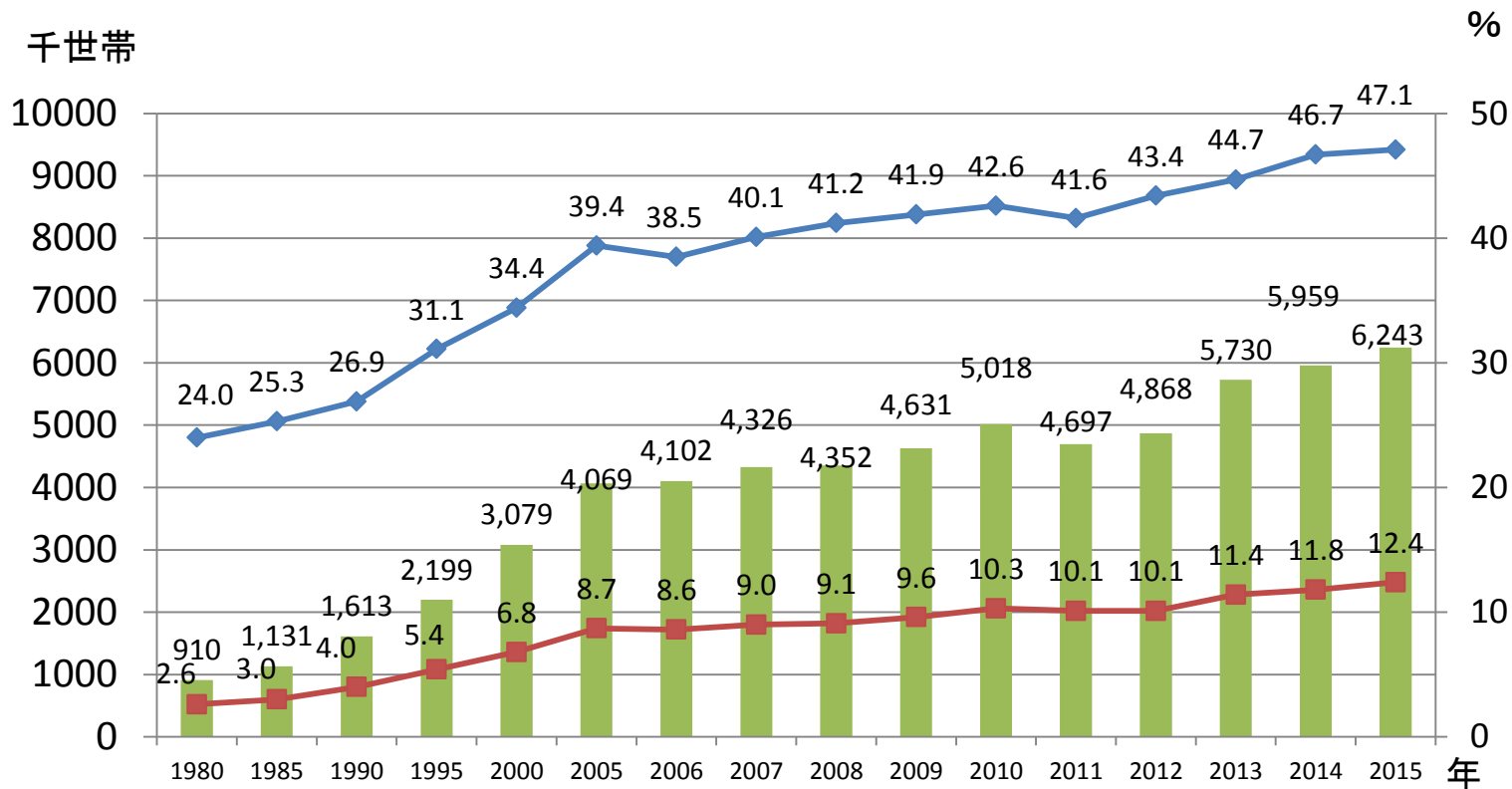
# 一人暮らしが増える

図 2-3：家族の種類別世帯数割合



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」2013年1月推計

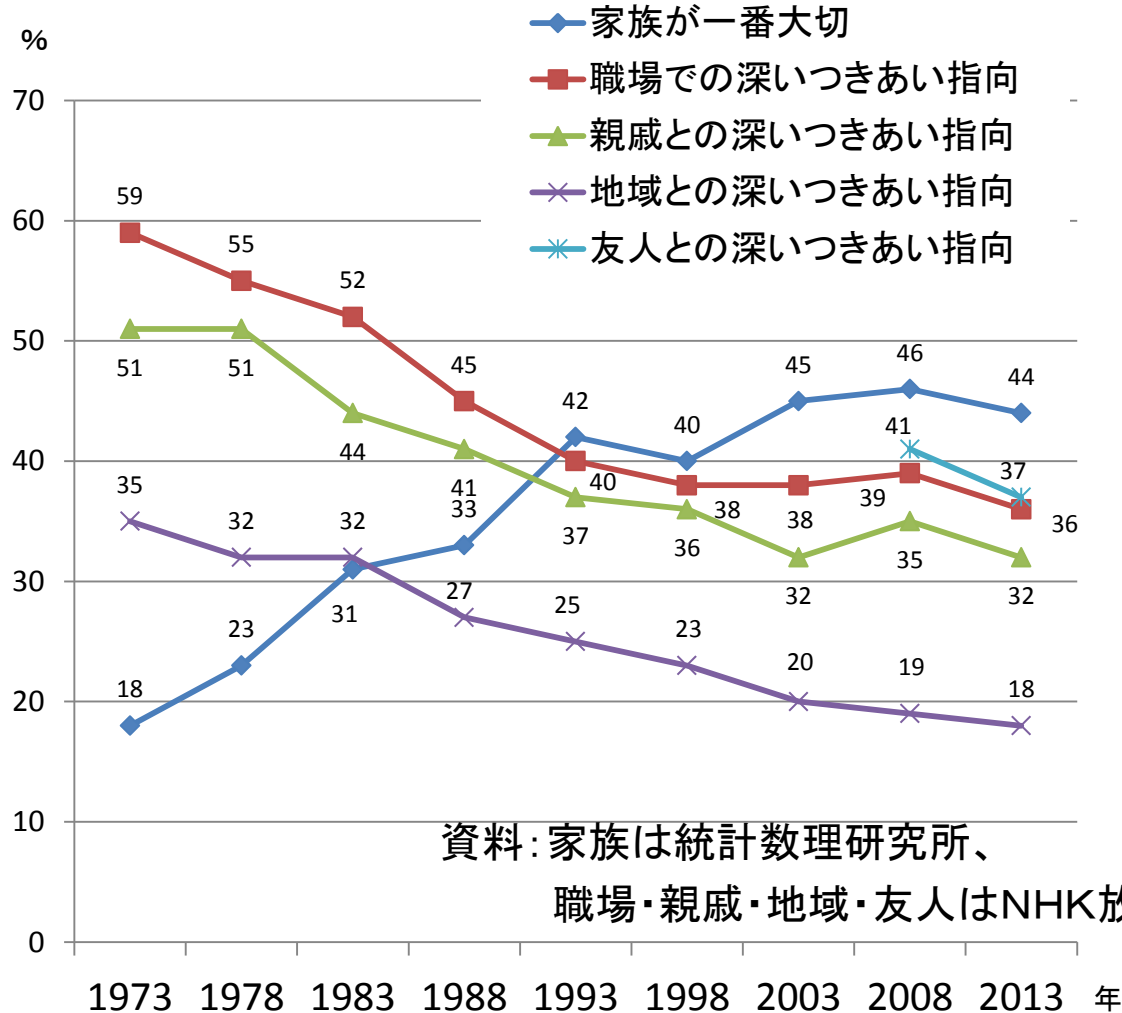
# 高齢者の一人暮らしが増える



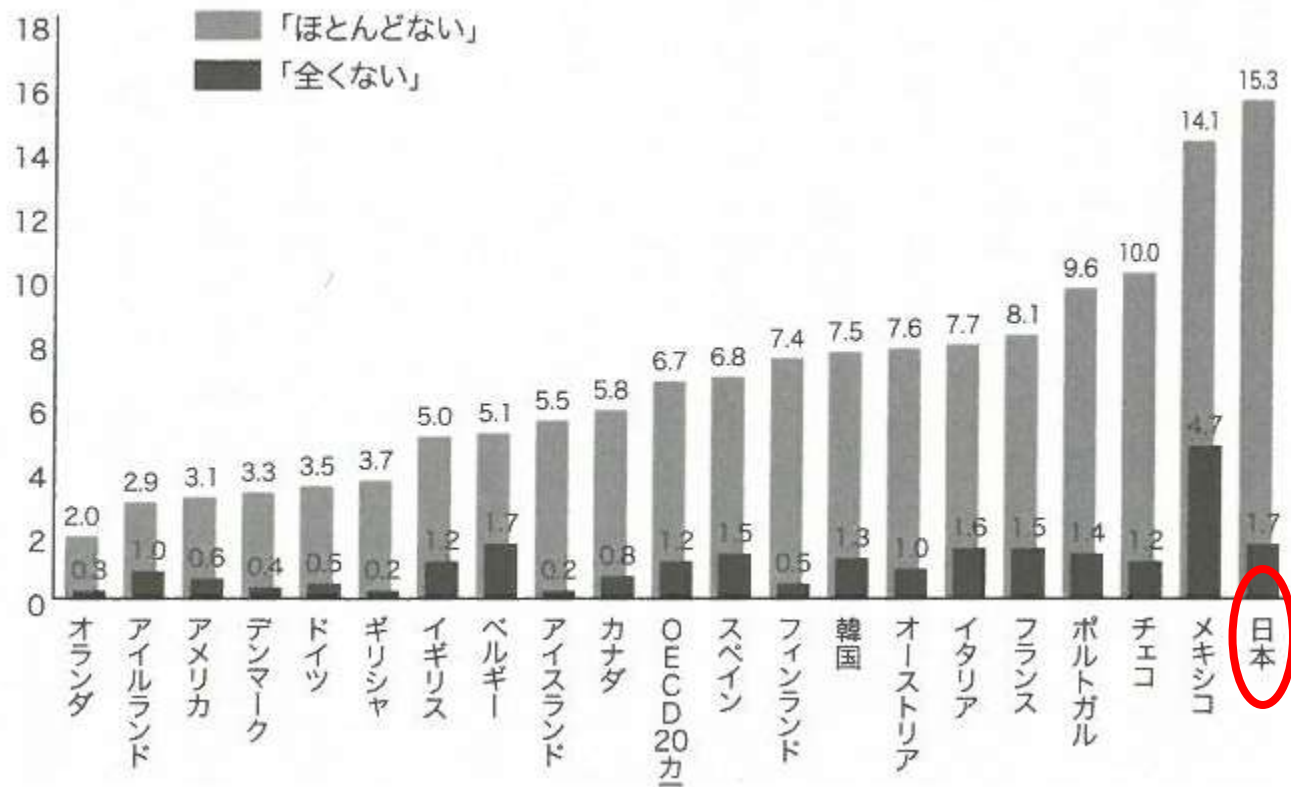
- A 65歳以上の単独世帯数
- ◆ B 全世帯に占める65歳以上の者がいる世帯の割合
- C 65歳以上の単独世帯の割合

資料: 厚生労働省

# 希薄化する職場・親戚・地域とのつきあいと高まる家族の大切さ

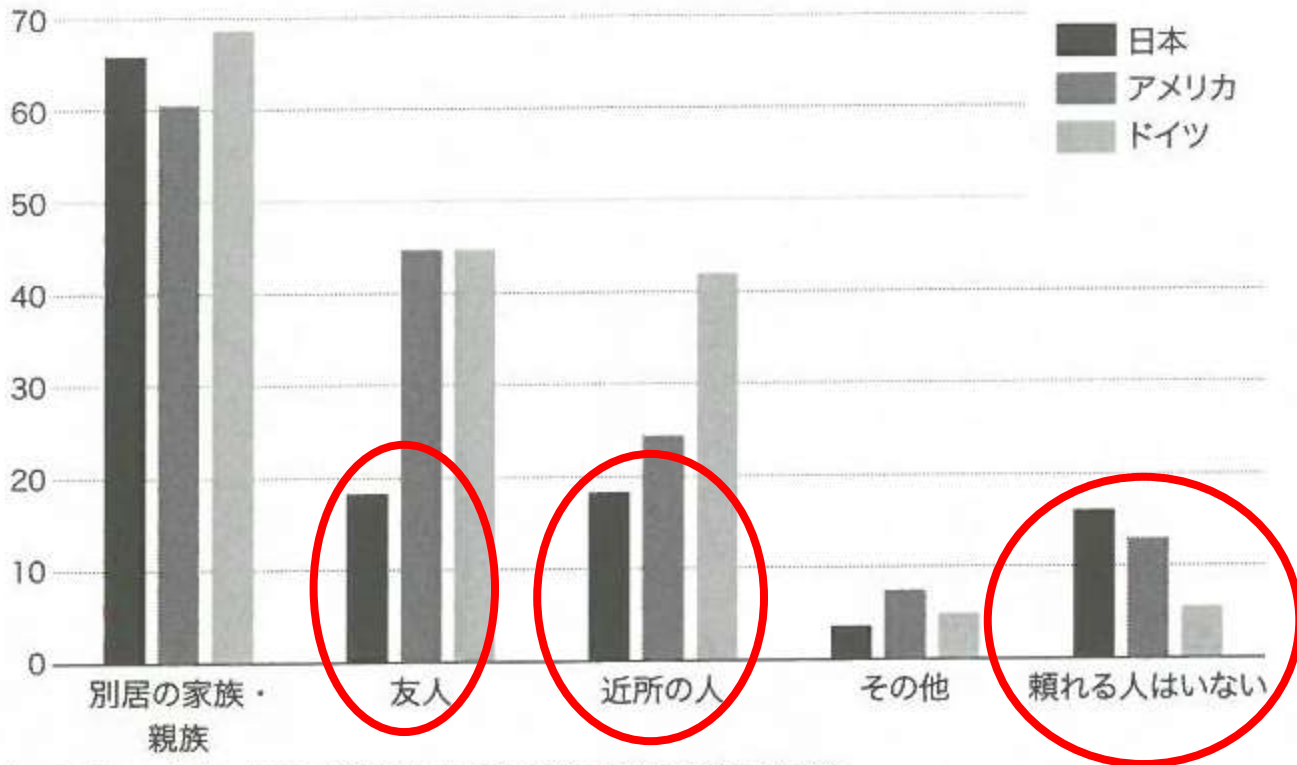


# 社会集団の中で、ほとんど、もしくは全く友達や同僚など他人と時間を過ごさない人の割合は高い



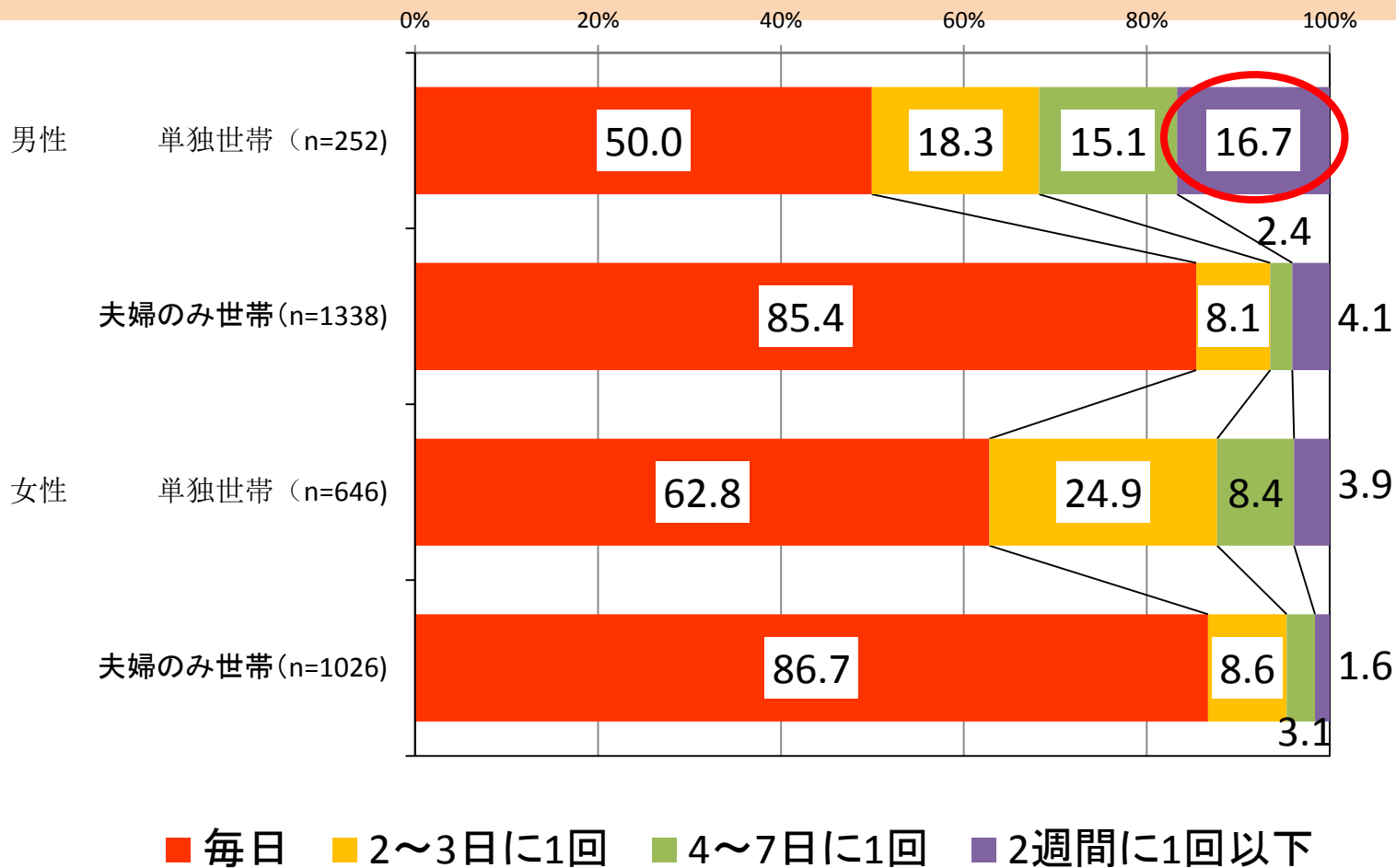
資料: 2005年OECD調査

# 同居の家族以外に頼れる人は少ない



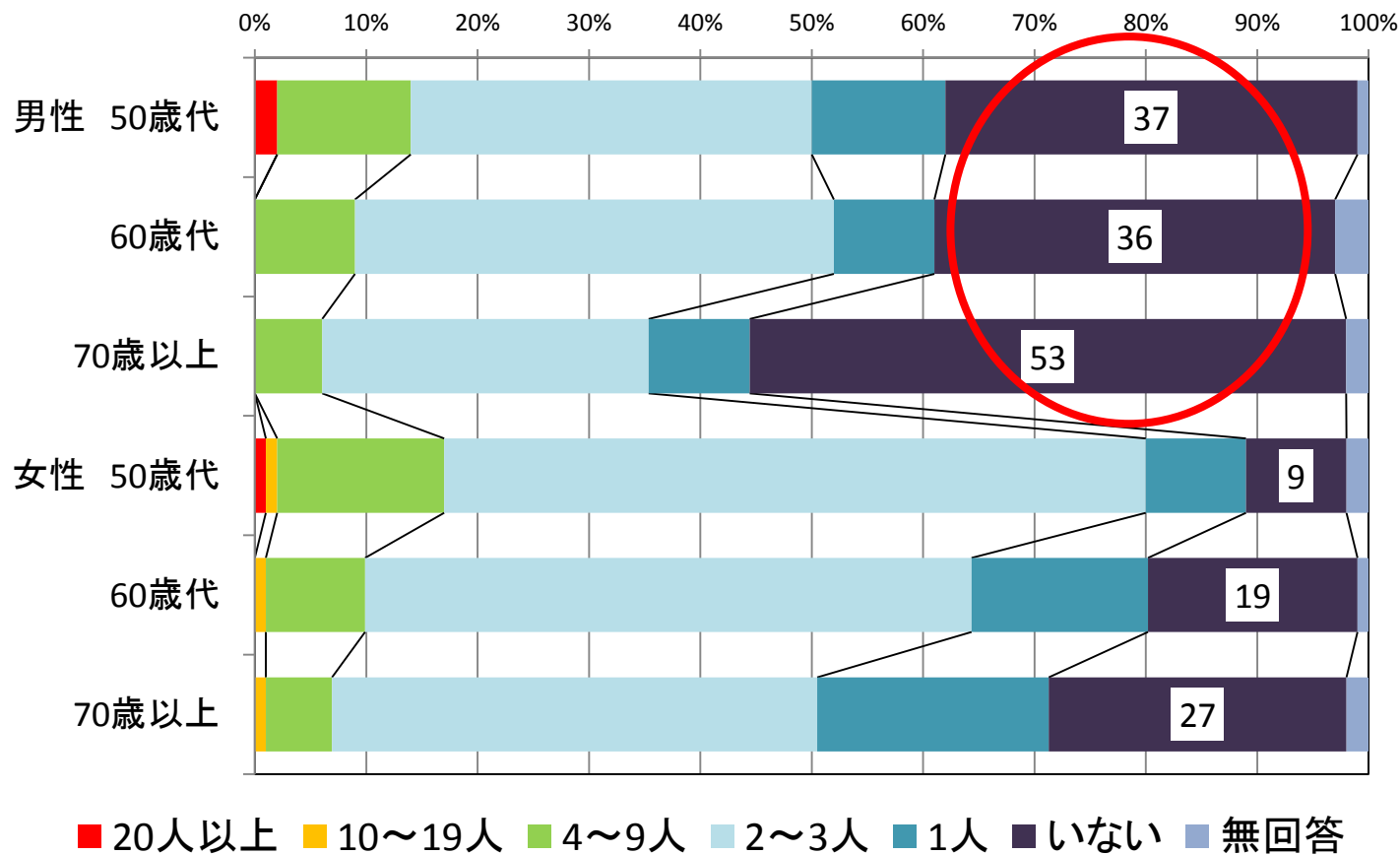
出典：平成 27 年度 第 8 回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査

# 高齢者の一人暮らしの会話は少ない



資料: 2012年7月 国立社会保障・人口問題研究所

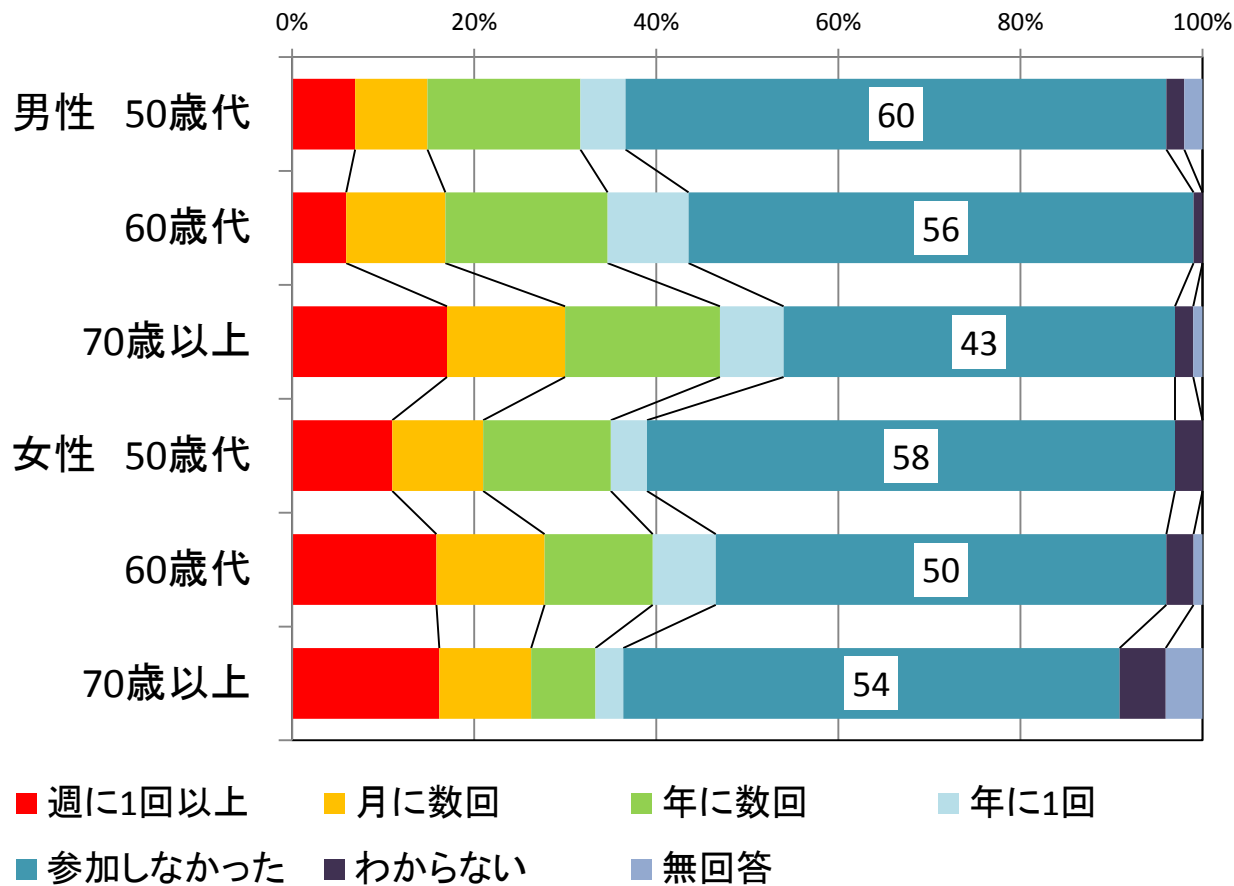
# 悩みごとを相談できる友人は少ない



資料:2017年 NHK放送文化研究所



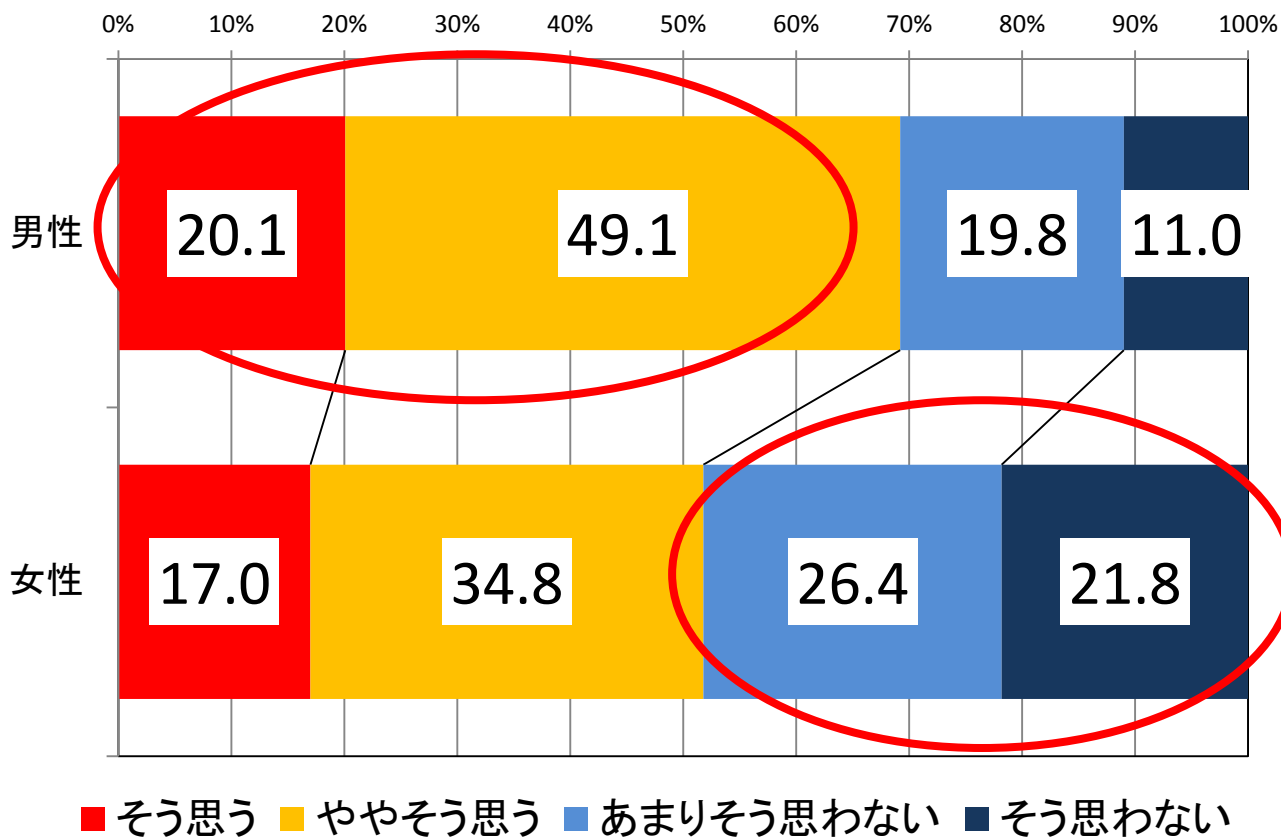
# シニア・高齢者のグループ・団体活動への参加 (この1年間の間に「レジャーやスポーツ、文化的なグループや団体の活動」に参加したか)



資料: 2017年 NHK放送文化研究所

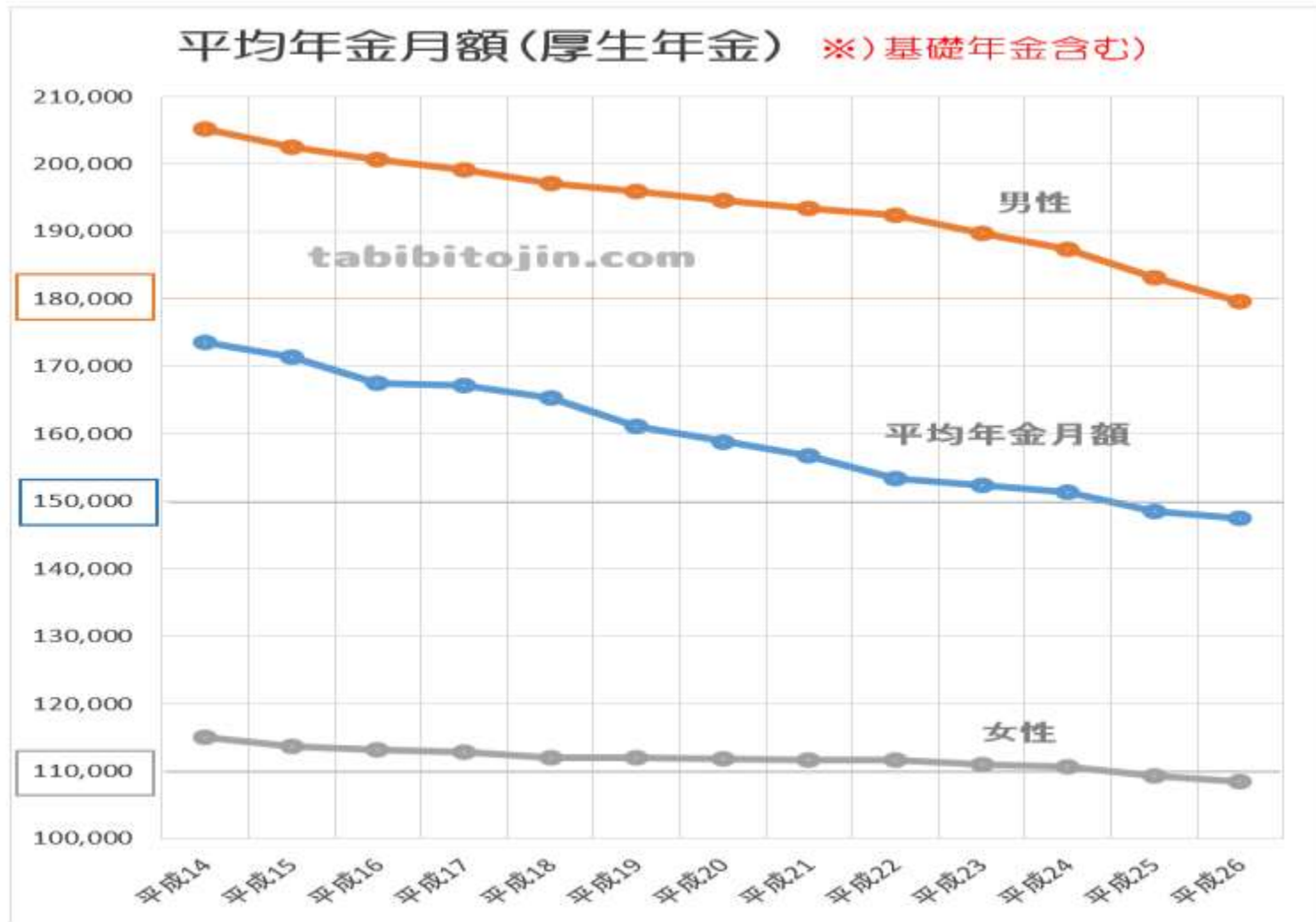
# 40～60代夫婦の相手に対する思い

(Q.生まれ変わっても、現在の配偶者・パートナーと一緒にいたいのか?)



資料: 2017年3月 博報堂新しい大人文化研究所

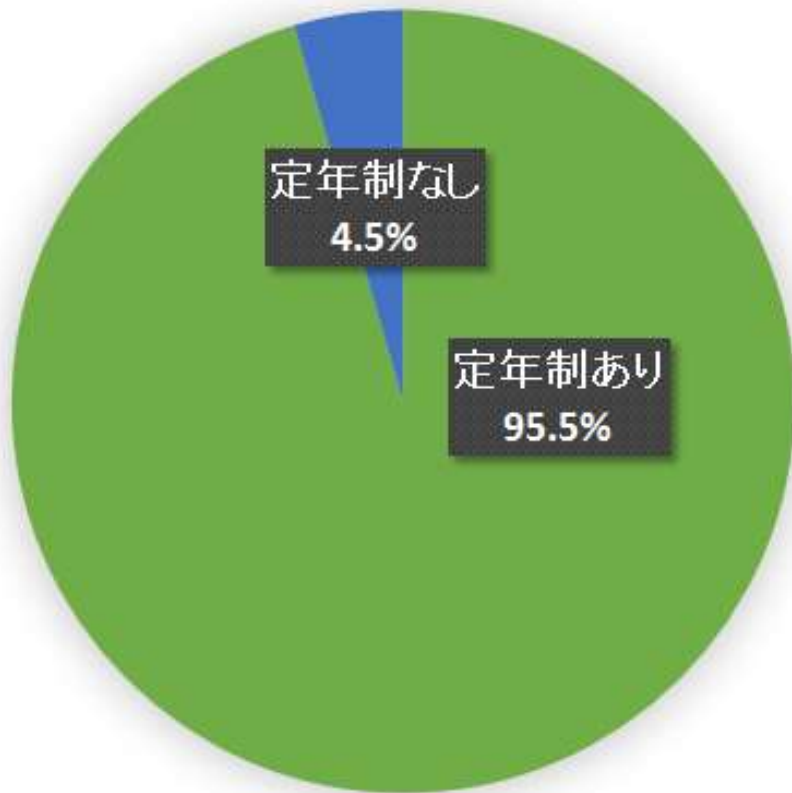
# 年金額が減っていく



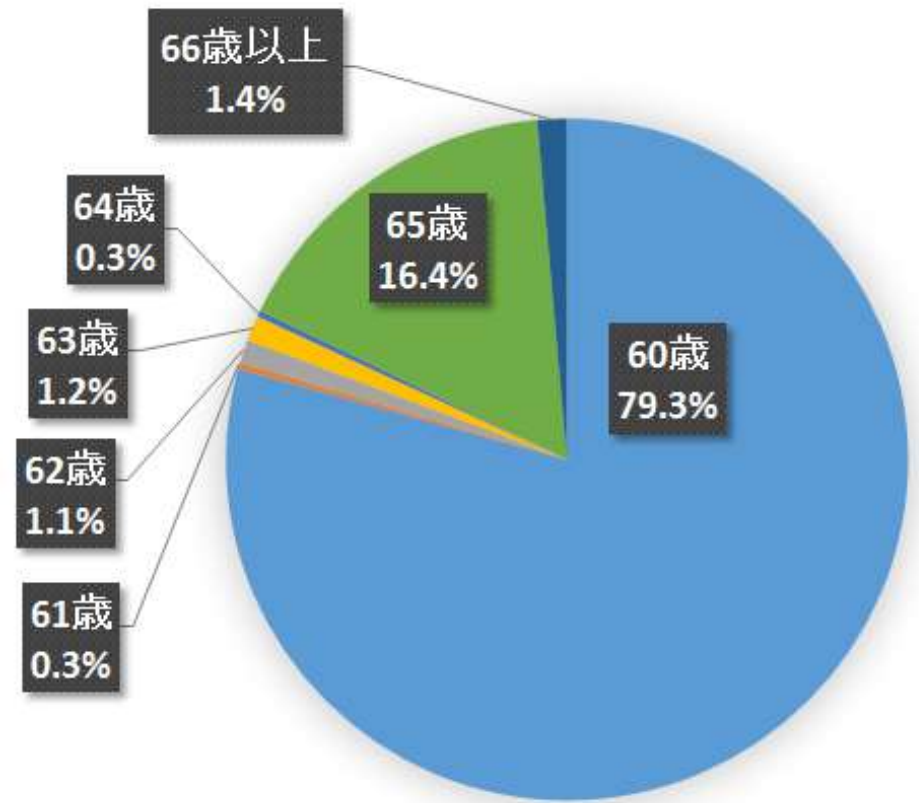
資料:厚生労働省

# 定年の延長

定年制の有無

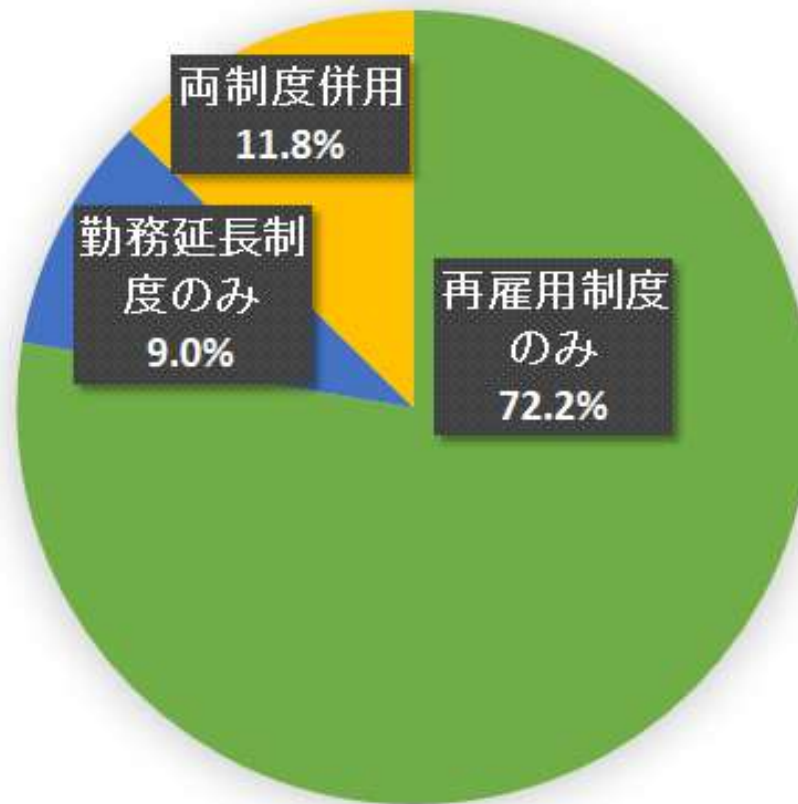


定年制がある企業の定年年齢



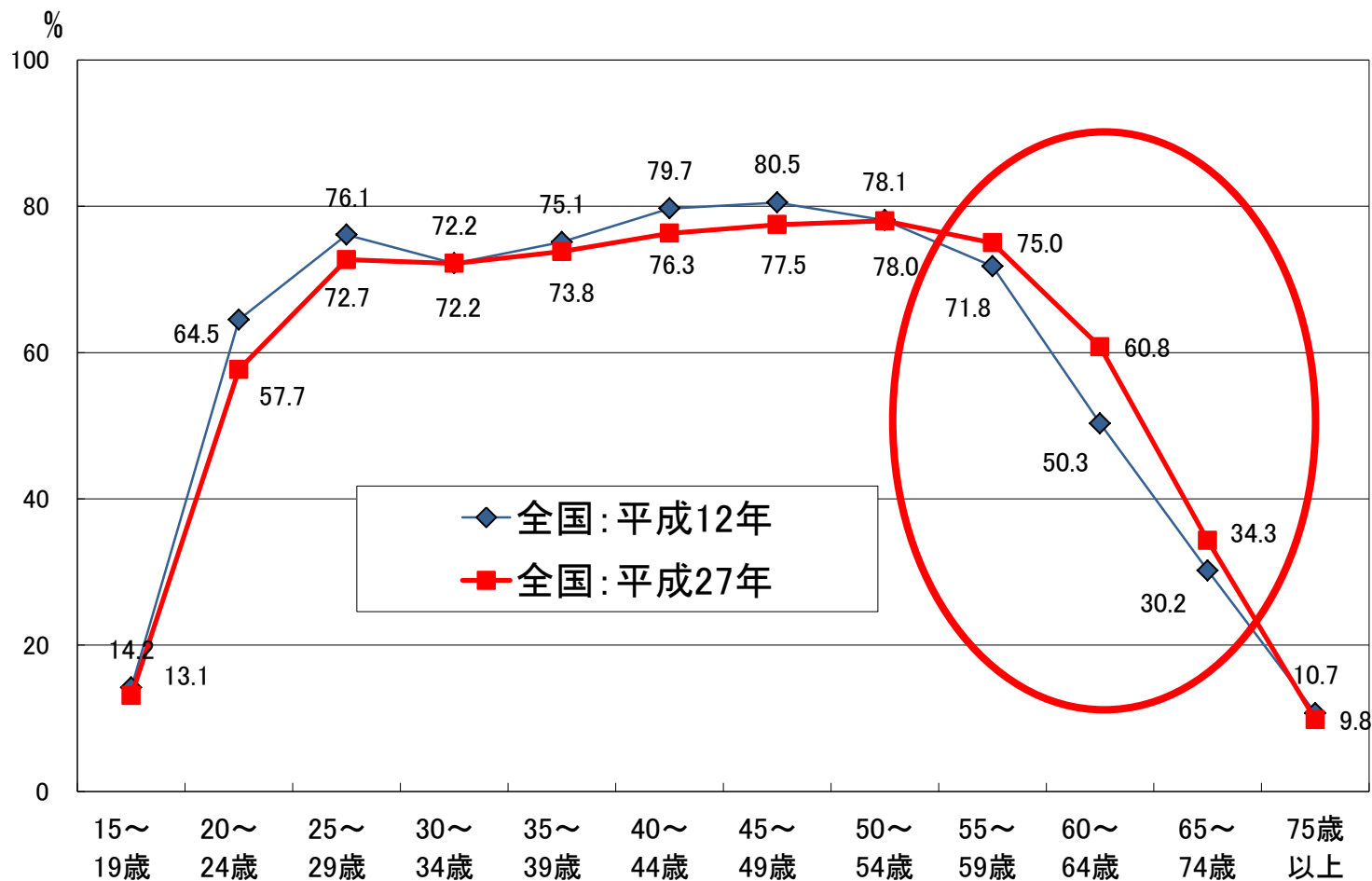
資料: 2017年 厚生労働省

## 勤務延長制度と再雇用制度の割合



資料: 2017年 厚生労働省

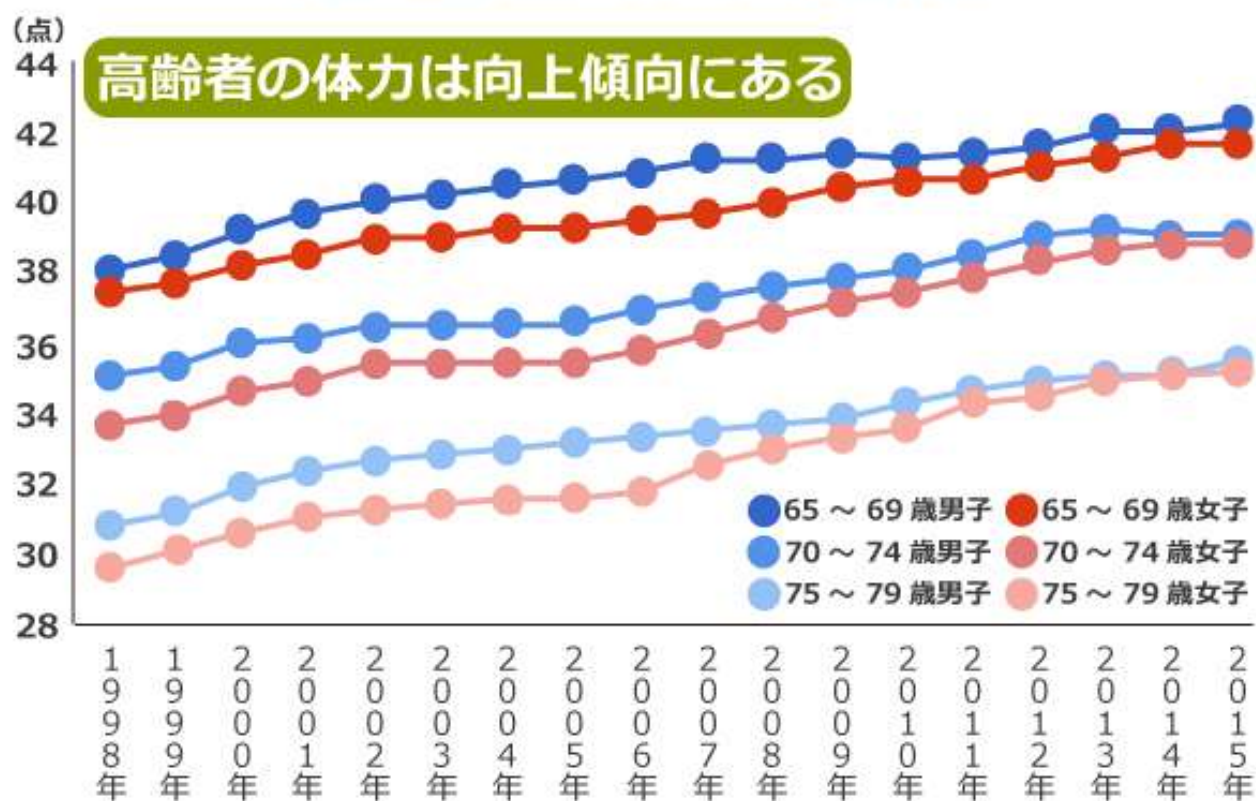
# シニア・高齢者の就業率が上がっている



資料：総務省統計局「国勢調査結果」

# 高齢者の体力が向上している

## 高齢者の新体力テスト合計点



資料：文部科学省

# 高齢者の定義の見直し

- 現在、「65歳以上」が高齢者。
- 現状では、「70歳以上」を高齢者とするべきではないか。



# 新たな「高齢社会対策大綱」

- 仕事をしたい高齢者が働き続けられる環境づくり
- 年金支給開始年齢の70歳超えの選択

# アフター還暦(60歳以降)の人生は

仕事

セカンド  
ライフ

# 『終わった人』



孤独 趣味 就活 卒婚 仲間 終活

# アフター還暦で何が大事か？

- 健康である。(日常生活上の制限がない。)
- 家族特に配偶者との関係のあり方を誤らない。→他者(家族を含む)に依存せず、自分自身の明確な生き方を持つ。
- 孤独に陥らず、家族や職場以外にも仲間を求める。
- 一人暮らしになっても社会とのつながりを保ち続ける。
- 人や社会に貢献する。
- マネープラン(ファイナンシャルプラン)

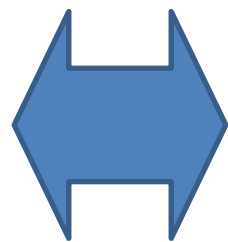
社会参加で健康になる!?  
(エビデンスを求めて)

# 社会参加とは？

- 他者との相互関係を伴う活動に参加すること  
(藤原佳典(ふじわらよしのり)による)

孤独

仲間のいないこと  
ひとりぼっち



社会  
参加

仲間がいること

# 孤独と健康

岡本純子氏

『世界一孤独な日本のオジサン』による

# 孤独の分類

- 孤独だと主観的に感じること (Loneliness)
- 物理的に孤立していること (Social Isolation)

(注) 岡本純子による

Loneliness (主観)	Social Isolation (環境)
感じる	YES (例 一人暮らし)
感じない	NO (例 家族同居)



# 世界中の多くの国々で 「孤独伝染病」が蔓延している

- 2017年8月 アメリカ・ブリガムヤング大学の  
ジュリアン・ホルトランスタッド教授（心理学）  
がアメリカ心理学会の年次大会で、孤独の健  
康影響について発表。

社会的つながりを持つ人は、  
持たない人に比べて、  
早期死亡リスクが50%低下する。

- 2010年、ホルトランスタッド教授は、148の研究、30万人以上のデータを分析。
- 孤独のリスク
  - 1日たばこ15本吸うことに匹敵
  - アルコール依存症であることに匹敵
  - 運動をしないことよりも高い
  - 肥満の2倍高い

# 孤独による健康への悪影響の例

- 孤独は冠動脈性の心疾患リスクを29%上げ、心臓発作のリスクを32%上昇させる。
- 孤独な人はそうでない人より、20%速いペースで認知機能が衰える。
- 孤独度が高い人がアルツハイマーになるリスクは、孤独度が低い人の2.1倍。
- 孤独は、体重減少や運動による血圧降下を相殺する負の効果を持つ。
- 孤独な人は、日常生活、例えば入浴、着替え、階段の上り下りや歩くことなどにも支障をきたしやすくなる。

# 社会参加による健康の向上

東京都健康長寿医療センター研究所

藤原佳典氏

東京大学高齢社会総合研究機構

による

# 社会参加のステージと社会関係

- 就労
- ボランティア活動
- 自己啓発(趣味・学習・保健)活動
- 友人・隣人などとのインフォーマルな交流
- 要介護期の通所型サービス利用

(注)藤原らによる

# 高齢期の就労と健康(1)

- 藤原らの首都圏ベッドタウンにおける4年間の追跡研究によると、定年後、働いていた人が退職した場合に比べて就労を継続する場合は、フルタイム、パートタイムともに健康維持に有効である。
- 定年以降の就労からの離脱により精神保健は、最初の2年間で低下し、生活機能は4年間にわたり徐々に低下する。

(注)藤原らの研究による。

# 高齢期の就労と健康(1)

- 社会参加(就労)の効果として、「認知能力の向上(順唱課題)」、「健康習慣の改善(一日あたり平均歩数)」、「健康状態の向上」(血管内皮機能)等、いくつかの項目において改善を示唆する結果を得た。
- しかし、多くの項目において、就労の状態が非就労よりも明確に改善するという結果を得ることはできなかった。

(注) 東京大学高齢社会総合研究機構による。

# 高齢期のボランティアと健康

- 藤原は、ボランティア活動が健康に及ぼす直接的な影響を分析した研究の大半は、生活満足度、抑うつ度、健康度自己評価といった心理的尺度を目的変数としたものであり、横断研究と縦断研究のいずれにおいても、**ボランティア活動と心理的な健康度とが関連している、と見ている。**

(注) 藤原らの研究による。



# 高齢期の自己啓発活動と健康

- 藤原は、自己啓発活動の主要要素である余暇活動は、**認知機能の低下抑制に有効であることを支持するエビデンスは多く、認知機能の働きが向上することで、その後の認知機能低下が遅延することが期待できる、と見ている。**

(注) 藤原らの研究による。

# インフォーマルな社会関係と健康

- 毎日外出して孤立もしていない男女を基準におくと、**男性は毎日外出していても、孤立していると、4年後に生活機能の低下が約2倍になる。**
- **女性は孤立していなくても、外出頻度が1日1回以下の閉じこもり傾向だと生活機能の低下リスクが約1.6倍になる。**
- 男性は「**交流なき外出**」に気をつけ、女性は「**外出なき交流**」に留意することが大切。

(注) 藤原らの研究による。

高齢者はどう生きるべきか？

# 孤独に陥らないために

- 心から信頼でき、頼ることのできる人たちと、深く、意味のあるつながりや関係性を築いているかどうか。

(注) 藤原らの研究による。

# 地域での取り組み

(西宮っ子還暦式運営協議会)

# 西宮っ子還暦式運営協議会



[nishinomiyakko.com](http://nishinomiyakko.com)



スマートフォンの機種によっては読み取れない場合があります。その時は、左のURLをご利用ください。



# 「学縁」(第4の縁)の活用

- 従来の血縁、地縁、社縁とは異なる第4の縁として「学縁」を重視。
- 同じ場所で教育を受けた者同士のつながりを活用し、地域社会に貢献する。

# 西宮っ子還暦式とは？

- 西宮で育った方々や、西宮に在住されている方々が還暦を迎えるにあたり、一堂に会して祝い、還暦以後のセカンドライフをより豊かに生きていくための契機
- 個人や社会の大きな変化に、それぞれがどのように対応していけばよいのかについて自ら考え、かつての友や新しい友と、互いに励まし合い、ともに楽しく元気で豊かに生きていく契機



# 開催のきっかけ

- 西宮市立浜甲子園中学校4期生同窓会(会長:妹尾和江)の平成19年第4回同窓会の最後の幹事会で、「次は6年後の還暦を迎える時に、市内の全中学校でやろう！」となった。

# 西宮っ子還暦式をめざすもの

- 還暦を迎える私達の社会的立場を考えると、育てられた、また住み慣れた地域社会に感謝し、私達の経験や培ったスキルを生かして貢献していくことは、重要な使命であり、地域との連帯感を深め、ともにより良い地域社会を創造していくことが大切
- そのため、還暦式以降も、考える機会を創るとともに、皆で集まり、楽しいことをしたり、学習したり、新しいことに取り組んだりする、様々な機会を創ろう

# 第1回(2013年癸巳)の次第

## オープニング

和太鼓「かざぐるま」  
少年少女和太鼓「絆」

## 第1部 式典

物故者黙祷  
開会宣言  
会長挨拶

西宮っ子還暦式実行委員会会長  
妹尾 和江

来賓祝辞

西宮市長 河野 昌弘 様  
「文教住宅都市西宮の歌」斉唱  
映像で見る私たちの60年史  
閉会

## 第2部 還暦祭

乾杯

アトラクション

1. コーラス 浜脇ムリシターズ
2. アンサンブル MAC60
3. 太極柔力球 さんぜん
4. フラダンス フィオレイモミ
5. 二胡 あかつき
6. 歌&フルート&ピアノ 高丸ホットシスターズ

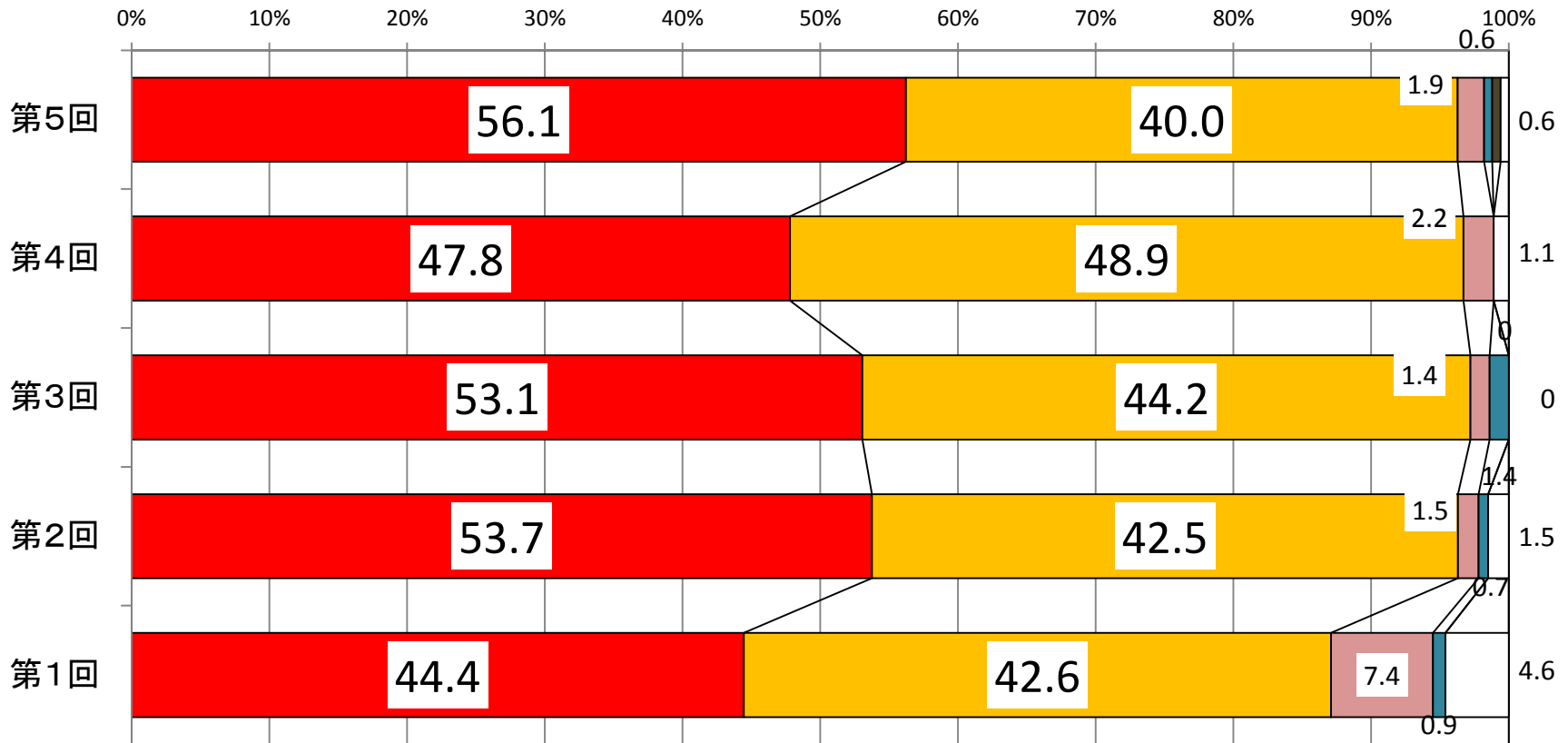
三三七拍子

「今日の日はさようなら」

閉会

# 当日アンケート結果

(Q1 還暦式に参加されていかがでしたか?)



■ 大変よかった ■ よかった ■ ふつう ■ もの足りない ■ その他 □ 無回答

# 運営協議会による取組の方向

- セカンドステージを考えるきっかけづくりとなる「西宮っ子還暦式」を継続的に開催
- シニアと企業、行政等のプラットフォームの形成
- シニアの「社会参加」「仲間創り」の場の推進
- シニアの経験・スキルの活用による地域社会への貢献
- 協賛企業との連携によるシニアのライフスタイルの提案

# しゃべりBAL

- 平成29年4月、シニアや高齢者等を対象として、地域において気軽に集い、学び、交流できる場として“しゃべりBAL”を創設。
- “しゃべりBAL”とは、「おしゃべり」と「場」と、スペイン語の「BAL」（喫茶店や居酒屋などの食堂（バル）の意味。）を合成した名称。
- テーマは、エンディング、老後の住まい、介護、アンチエイジング（趣味、健康づくり、認知症予防）、食、防災 等

今だから、  
**エンディングを  
考える**

今からエンディングを考える。それは、人生の最終章をどう過ごすか、という問いかけです。大切な人との別れをどう送るか、という問いかけです。大切な人との別れをどう送るか、という問いかけです。



今さらだけど、  
**書を学ぶ**

読書の習慣を身につけて、人生を豊かにする。



ライフステージ  
**と住まい**

改修して住む？ それとも、住み替え？

高齢化時代の住まいと暮らしの課題を、最新のデータと最新の事例を交えて、住まいの専門家とご一緒に考えていきます。最新の住まいの情報を提供いたします。

いまを生きる！

高齢化時代の住まいと暮らしの課題を、最新のデータと最新の事例を交えて、住まいの専門家とご一緒に考えていきます。最新の住まいの情報を提供いたします。



2018  
**1.28**  
SUN  
13:30-16:00

ホントにええの？  
**災害の備え！**

防災・減災対策の最新情報を知りたいですか？ 「なんともなさ」と思っているアナタも最新の防災・減災の取り組みを通して、災害への備えや行動を一緒に考えましょう。

プログラム（予定）  
●防災ゲーム体験  
●いまだ避難訓練事例紹介  
●交遊：伝えよう、あなたにとっての備え・減災大震災





〒110-8555 東京都港区赤坂 1-1-1 (赤坂駅南口徒歩5分)  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112  
〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 (千代田駅南口徒歩5分)  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112

2017.4.23 sun

会場：赤坂山荘 赤坂 1-1-1 (赤坂駅南口徒歩5分)  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112

参加費：500円（消費税別） 定員：30名  
申込先：電話：03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112



〒110-8555 東京都港区赤坂 1-1-1 (赤坂駅南口徒歩5分)  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112  
〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 (千代田駅南口徒歩5分)  
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112

# 西宮っ子倶楽部

- 西宮っ子還暦式を「単なる同窓会にしたくはない！」「定年後や還暦後のセカンドライフをより楽しく、充実したものにしたい！」という理念のもと、仲間創りを目的に平成27年12月に創設。

①園芸・ガーデニング

②スポーツ

③釣り

④ハイキング・登山

⑤旅行・鉄道・写真・

ツーリング・グルメ

⑥音楽

⑦社会貢献





ハイキング倶楽部



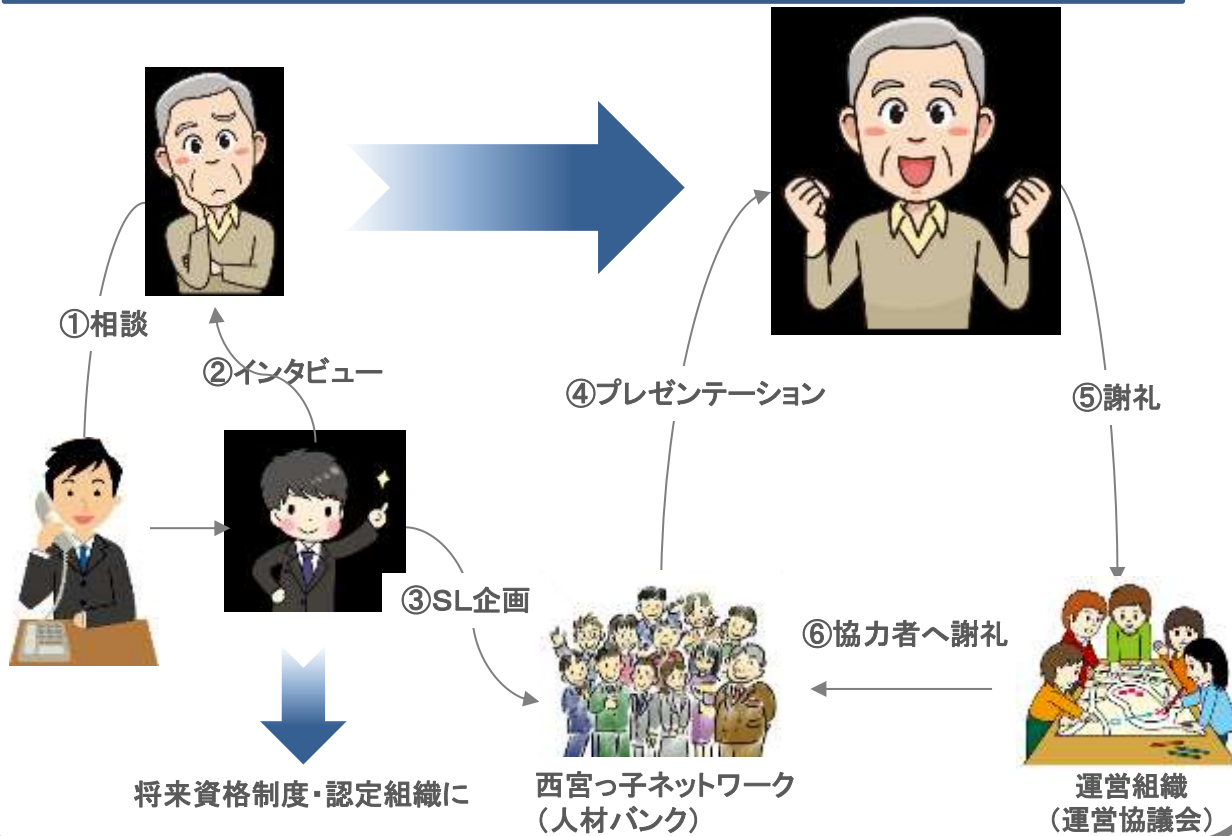
鉄道倶楽部

# Second Life Management

## 目標

### 豊かなセカンドライフの提案

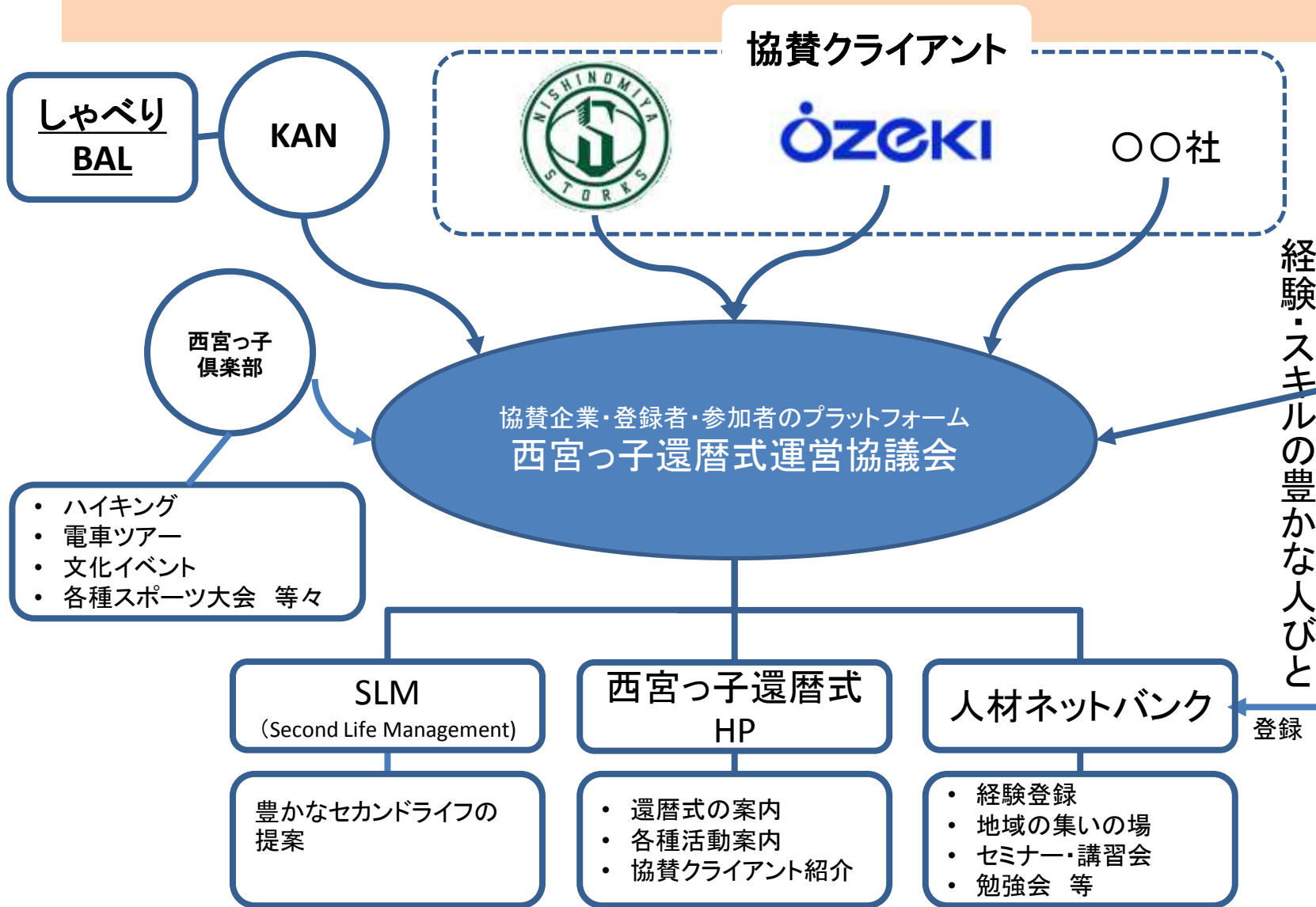
提案内容は趣味・仲間作り・生活等に広範囲にわたり、セカンドライフに悩んでいる方に喜んでもらうものにする。



# 企業等との連携



# 人と協賛企業等のプラットフォーム



# 今後の研究課題

- 「孤独や社会参加」と「健康」の関係を研究した成果をさらに把握
- 西宮っ子還暦式運営協議会による社会参加の取組による健康面での効果を独自に把握
- 健康寿命後の社会参加の実態とあり方・方策について





# 西宮っ子還暦式運営協議会の組織

