

【かながわ人生100歳時代ネットワーク】
定例意見交換会（6月）

ジェロントロジーが創る
“明るい”長寿社会の実現に向けて
～これから必要な取組みとは？～

Gerontology
Gerontology

2025年6月27日

ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 上席研究員 前田展弘

（ 東京大学高齢社会総合研究機構／未来ビジョン研究センター 客員研究員

慶応義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター 訪問研究員

自己紹介

1971年生。1994年3月、早稲田大学商学部卒業（2007年3月、日本大学大学院グローバルビジネス研究科修了：MBA）

2004年～ **(株)ニッセイ基礎研究所**

2009年度～ 東京大学高齢社会総合研究機構（Institute of Gerontology）客員研究員

2022年度～ 東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員

2021年度～ 慶応義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター 訪問研究員

2023年度 早稲田大学Life Redesign College（人生100年時代の大学）講師

＜その他社外委員等＞

- ✓ 内閣官房「一億総活躍社会／意見交換会」招聘（2015年度）
- ✓ 厚生労働省「生涯現役地域づくり普及促進事業／有識者委員会」委員長（2024年度）
- ✓ 財務省財務総合政策研究所「高齢社会における選択と集中に関する研究会」委員（2013年度）
- ✓ 東京都「社会福祉審議会」臨時委員（2025年度）
- ✓ 東京都「東京のグランドデザイン検討委員会」招聘（2015年度）
- ✓ 神奈川県「かながわ人生100歳時代ネットワーク」WG座長（2017-19年度）
- ✓ 生協総研「2050研究会（2050年未来社会構想）」委員（2013-14、16-18年度）
- ✓ 全労済協会「2025年の生活保障と日本社会の構想研究会」委員（2014-15年度）
- ✓ 一般社団法人 定年後研究所 理事（2018-19年度）
- ✓ 一般社団法人 未来社会共創センター 理事（2020年度～） 等

＜研究・専門分野＞

ジェロントロジー、超高齢社会・市場、高齢者就労・生涯現役、長寿時代のライフデザイン、
高齢期のQOL／well-being

＜著書＞

『2050年新しい地域社会をつくる』（分担執筆）、東信堂、2018年10月

『東大がつくった高齢社会の教科書』（分担執筆）、東京大学出版会、2017年3月

『2025年の日本～破綻か復活か』（分担執筆）、勁草書房、2016年9月

『2050年超高齢社会のコミュニティ構想』（分担執筆）、岩波書店、2015年8月

『持続可能な高齢社会を考える』（分担執筆）、中央経済社、2014年11月 等



～ライフワーク⇒「生涯現役社会の実現」～

- 東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）メンバーとして活動
 - 千葉県柏市「**長寿社会のまちづくり（柏モデル）**」（2009～）
 - 「**生きがい就労**」事業の創成
 - 厚生労働省「**生涯現役促進地域連携事業**」に発展（2016-）
 - 厚生労働省「**生涯現役地域づくり環境整備事業**」へ（2022-）
- 神奈川県庁「**生涯現役マルチライフ推進事業**」（2017-19）
- 「定年後研究所」での活動（2018-19）など

柏プロジェクト「生きがい就労」
事業を紹介（TBSサンデー
モーニング2012年12月31日
年末特番）



<現在～>

- IOG内「**高齢者地域就労研究会**」を運営（2020-）
- 長寿科学振興財団研究支援「**長生きを喜べる長寿社会実現研究**」プロジェクト
「**貢献寿命延伸への挑戦！～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装**」
を運営（2022-24）など

『かながわ人生100歳時代ネットワーク』での取組み（2017-19）

（2017）第2部会での検討

（2017）キックオフイベント

神奈川県政策研究フォーラム

平成 29 年 2 月 2 日 (木) 18:00~20:00

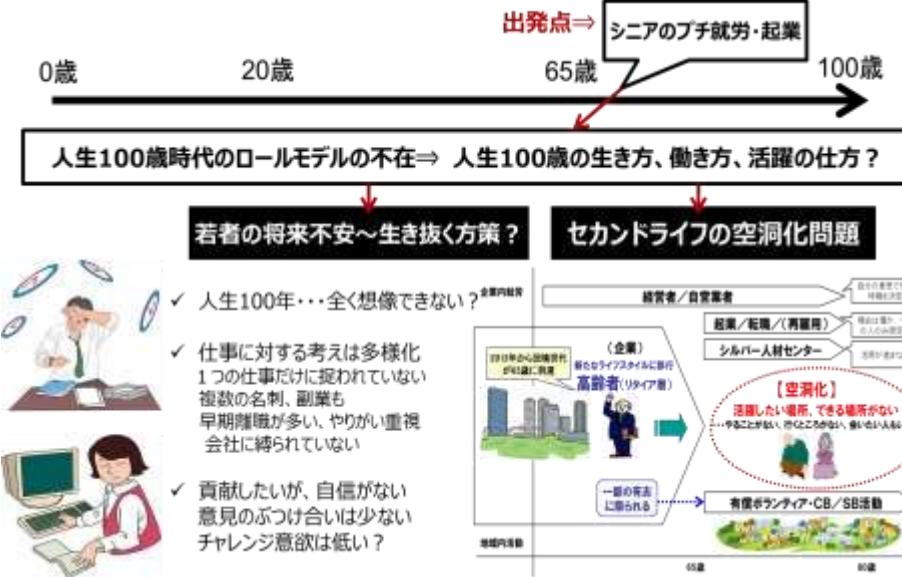
人生100歳時代の設計図を考える

情文ホール 横浜情報文化センター 6 階
横浜市中央日本大通り 1-1 品川ふらいず7階本会通り（駅後ろ口）
http://www.pref.kanagawa.jp/seisaku/

講演者が挙げる中で、高齢の若者一人ひとりが、100歳をひとつのゴールとして、そこから逆算して人生の設計図を描いていくことが大切になると考え、彼では、「人生100歳時代の設計図」というテーマを開催しています。皆様、一緒に人生100歳時代の設計図を考えたいと思います。

第一編 1. 『人生100歳時代の設計図』について（市川浩典氏）
2. 『人生100歳時代の設計図』に絡むアングラ集（市川浩典氏）
第二編 第三編 第四編 第五編 第六編 第七編 第八編 第九編 第十編

申込先 市川浩典氏（市川浩典氏） http://www.pref.kanagawa.jp/seisaku/



（2018-19）プロジェクトとして展開

生涯現役マルチライフ推進プロジェクト（2018～）

「かながわ人生100歳時代ネットワーク」
＝県、市町村、大学、民間、NPO等が情報を共有し、協働して取組みを進めていくためのネットワーク

【目的】「人生100歳時代」において、県民一人ひとりが自分自身の人生の設計図を描き、生涯にわたり輝き続けることができる社会を実現するため、新たな資格・スキルを学べる場や機会をつくり、また、活躍できる場につなげるしくみを創出します。



http://www.pref.kanagawa.jp/seisaku/100life_network.html#kenzetsukeika

定年後の生き方提案

県新年度から予備校

読売新聞朝刊 2018.3.30

（2018-19）県下企業での試行取組み

全体説明会

地域活動の体験

みんなのサロン ゆくり庵
（N）海きらら
神奈川湘南卓球クラブ
NPO等
県民NPO等
横浜市市民活動推進機構
クリスマス会の運営ボランティア

アンケート実施

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

人生100歳時代 「生涯現役マルチライフ」実現に向けた議論は加速！

【生涯現役】…「職業寿命」「社会活動寿命」「健康寿命」「資産寿命」を如何に延ばせていけるか！（概念は拡大）

年金将来不安根強く

100年時代の人生戦略 大友啓 30歳

ヨスエー・マルチステージの人生へ

「定年予備校」コンセプトの具体化・実装化
「セカンド小学校構想」(第2高専教育・社会参加支援)など
マルチライフ実現を支える仕組み・事業の考案及び社会実装

■ ジェロントロジーとは・・・①定義

Gerontology

Geront (ギリシャ語の老齡、高齢者) + ology (学)

「老年学」「加齢学」「高齢社会総合研究学」

「長寿学」「高齢学」「熟年学」「創齡学」「人間年輪学」「長寿社会の人間学」
「人生の未来学」「生きがいの科学」「人生を豊かにする幸せの学問」・・・

Gerontology : “AGING (加齢・高齢化)”が研究テーマ
加齢に伴う心身の変化を研究し、**高齢社会における**
個人と社会の様々な課題を解決することが目的
～AGINGを科学する学際的学問＝ジェロントロジー（総合知）～

【現代エイジング辞典】(1996年)

老年学は「人口の高齢化にともなってきた種々の変化や問題を解決するために、生物学、医学、心理学、経済学、社会学、社会福祉学、建築学などの自然科学と社会科学の関連した科学の協力によってできた総合科学」

■ ジェロントロジーとは・・・②研究範囲（カバー範囲）



<テキスト(書籍)> (@1800円+税、300頁)

◆編著：東京大学高齢社会総合研究機構

◆編集協力：ニッセイ基礎研究所

※執筆者：東京大学高齢社会総合研究機構メンバー（教授）他

※出版・販売：東京大学出版会

総論【共通】

- 第1章：超高齢未来の姿
- 第2章：超高齢未来の課題
- 第3章：超高齢未来の可能性 ～課題解決に向けた方向性

I. 人生100年時代のライフデザイン【個人編】 (個人のエイジング課題の解決に向けて)

- 第4章：長寿時代の理想の生き方・老い方
- 第5章：高齢者の活躍の仕方（就労・社会参加・生涯学習等）
- 第6章：高齢者の住まい
- 第7章：高齢者と移動
- 第8章：高齢者の暮らしとお金
- 第9章：高齢者の暮らしを支える社会資源
- 第10章：老化の理解とヘルスプロモーション
- 第11章：認知・行動障害への対応
- 第12章：最期の日々を自分らしく

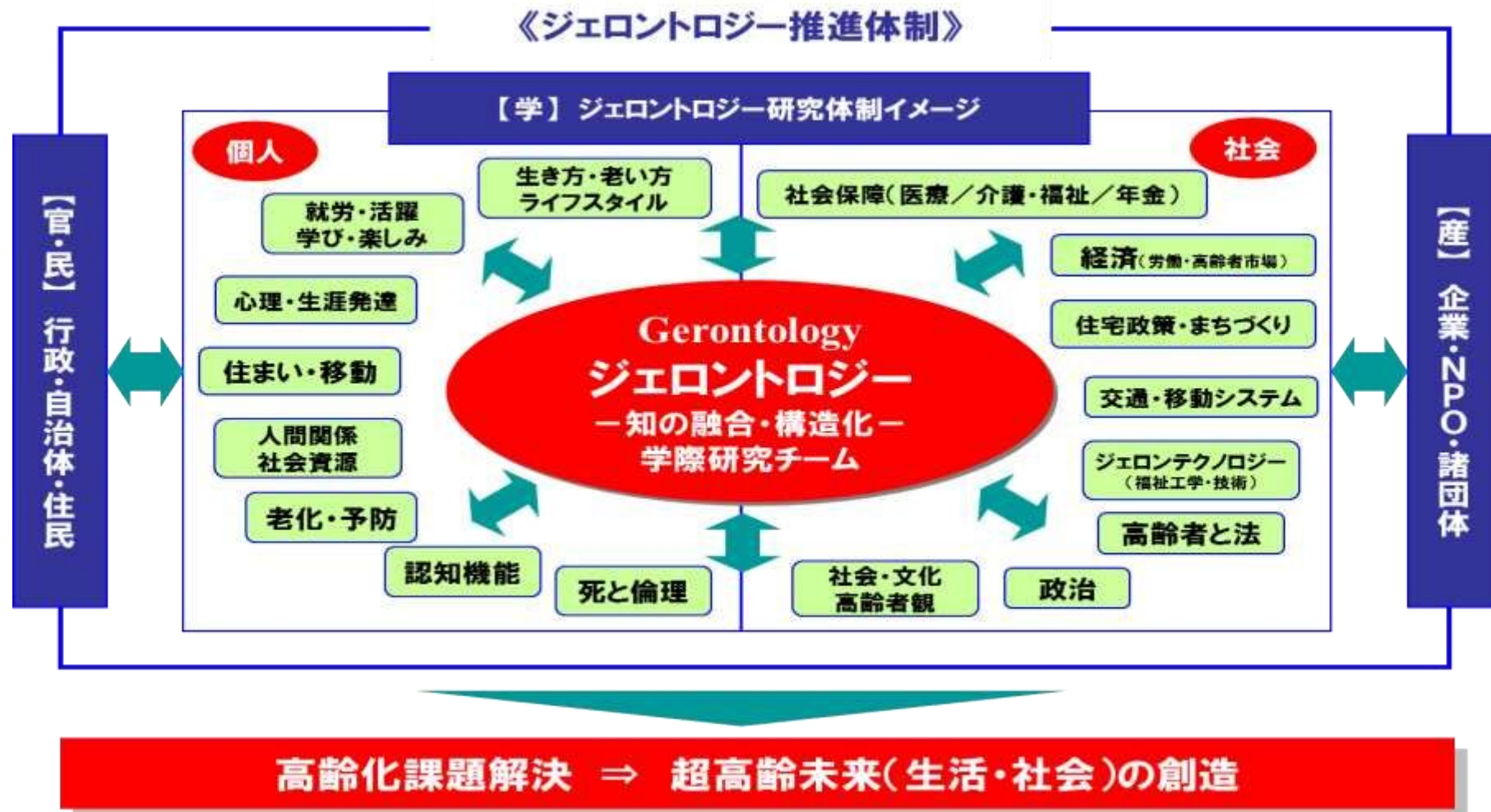
II. 超高齢社会のデザイン【社会編】 (社会の高齢化課題の解決に向けて)

- 第13章：超高齢社会と社会保障
- 第14章：医療制度の現状と改革視点
- 第15章：介護・高齢者福祉の現状と改革視点
- 第16章：年金政策の現状と改革視点
- 第17章：住宅政策・まちづくり
- 第18章：交通・移動システム
- 第19章：ジェロンテクノロジー（福祉工学）
- 第20章：高齢者と法・自己決定と本人保護

■ ジェロントロジーとは・・・③特徴

産官学民で協働・共創する！

■ ジェロントロジーの特徴：「学際的」「実学的」→「総合知」の創出



ジェロントロジーは未来を創る！次代の高齢者（若者）の未来に貢献！

ジェロントロジーの根源的目的⇒**払拭すべき“エイジズム”**

■ 年齢とは？

暦年齢 (Chronological age) : 出生からの経過年数

機能年齢 (functional age) : 個人の機能のレベルから年齢を捉えるもの。個人個人で大きく異なる。

主観的年齢 (subjective age) : 自分が感じる主観的年齢。高齢になるほど暦年齢との差が拡大する（若く評価する傾向がある）。

⇒暦年齢だけで一律に規制することの限界を共有しつつ、高齢者観を個人も社会も見直す必要がある

■ エイジズム (ageism)

バトラー氏 (Butler, R.N ; アメリカ国立老化研究所所長) が提唱 (1969年) 。

「年齢に対する偏見・差別。高齢であることを理由に人々を系統的にステレオタイプ化して差別するプロセス」

社会の3大差別：「人種差別」「性差別」「**年齢差別 (エイジズム)**」

⇒**ジェロントロジーはエイジズムを社会からなくす、払拭するための学問でもある！**

ジェロントロジーは、“加齢をポジティブに捉えられるようにする！”

延長した人生（高齢期）…希望 < 不安

↓ … ジェロントロジーの役割

延長した人生（高齢期）…希望 > 不安

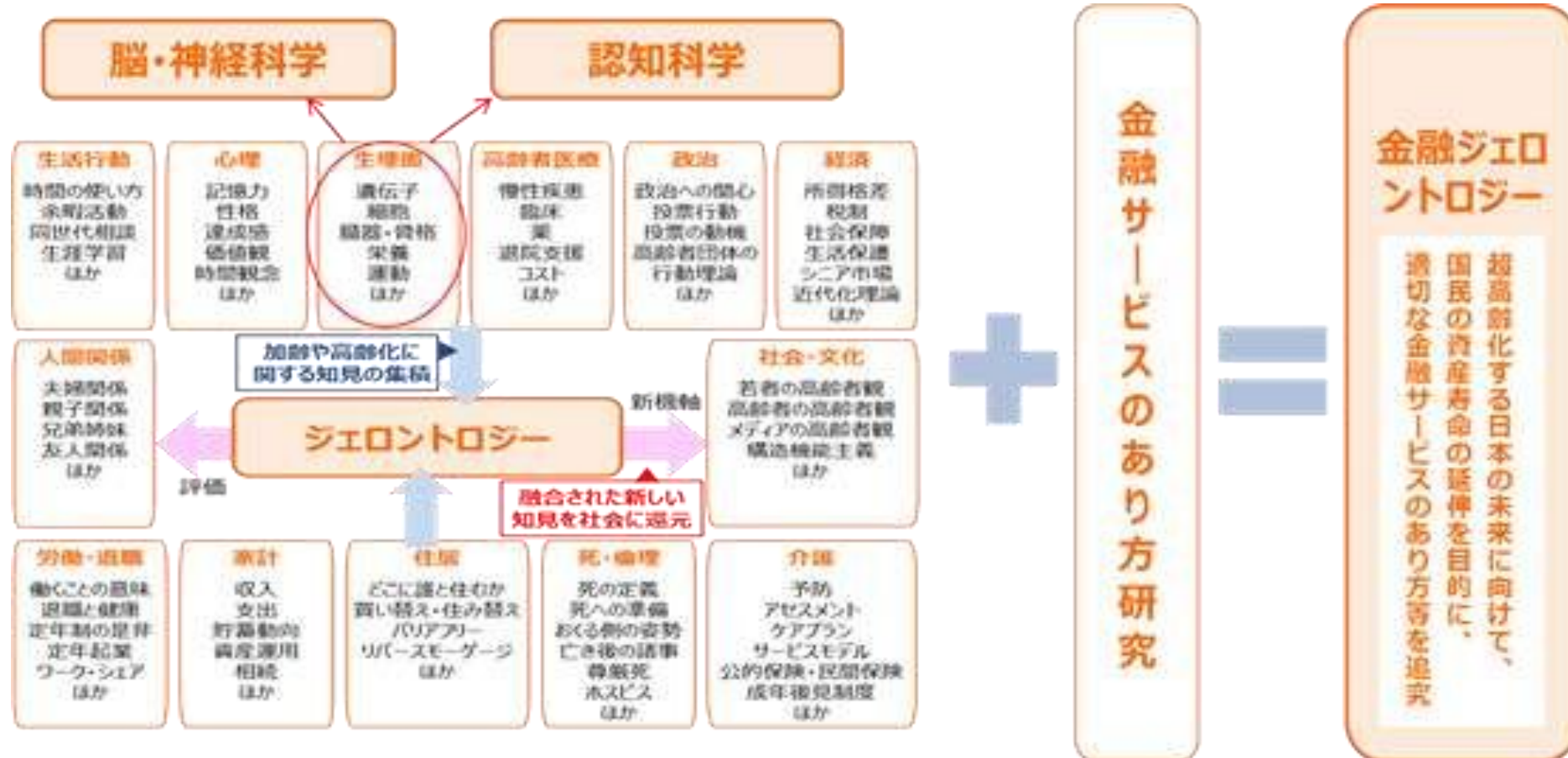


<参考> 金融ジェロントロジーとは・・・

「高齢者の経済活動、資産選択など、長寿・加齢によって発生する経済課題を経済学を中心に関連する研究分野と連携して、分析研究し、課題の解決策を見つけ出す新しい研究領域」、「ジェロントロジー、脳・神経科学、認知科学における豊富な研究蓄積を資産選択、運用、管理に活用する学問」

→「**高齢者の経済活動に関連する諸課題の解決**」が目的

→「**認知判断能力低下時の金融サービスのあり方**」を追究



<ジェロントロジーの教育・研究を行っている主な大学・研究機関等>

大学

■ **東京大学高齢社会総合研究機構** (IOG; Insutitute of Gerontology)
(2006～寄付研究部門設置⇒2009～現在のIOGへ)

■ **桜美林大学** (2002～老年学専攻設置、2008～博士課程設置)

□ **慶應義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター** (2016～) ※金融ジェロントロジー

□ **京都府立医科大学「金融機関高齢顧客対応WG」** (2019～) ※金融ジェロントロジー関連

□ **早稲田大学Life Redesign College** (2022～) ※ジェロントロジー講座あり 他



研究機関

■ 国立研究開発法人 **国立長寿医療研究センター** (2004～)

■ 地方独立行政法人 **東京都健康長寿医療センター** (東京都老人総合研究所 1972～)

■ **(株)ニッセイ基礎研究所** (2001～) 他

学会

■ **日本老年学会** (1959～) ※下記7学会から構成される総体

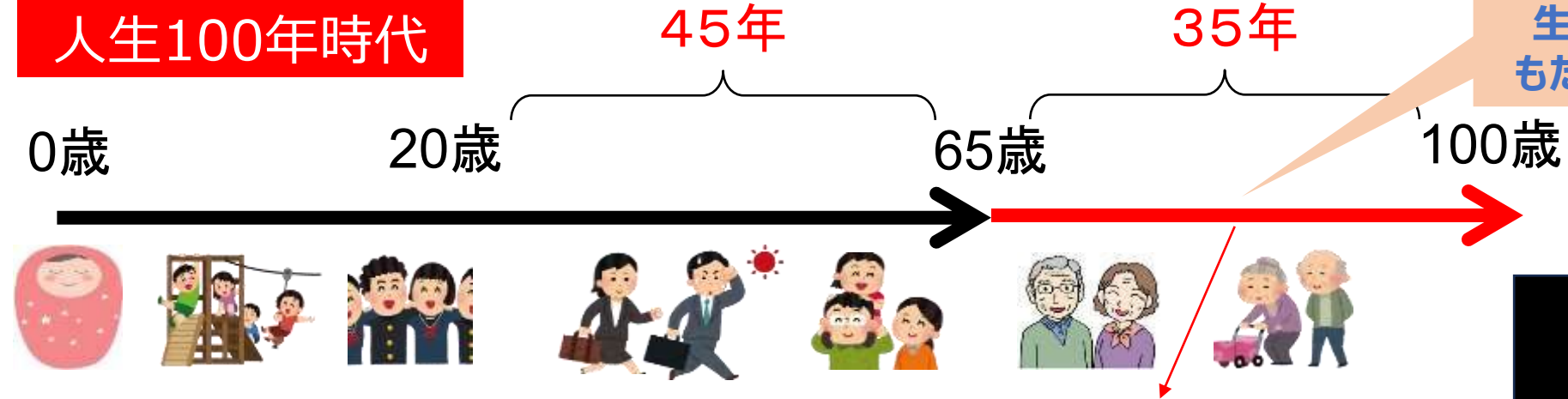
日本老年医学会 (1959～)、日本老年社会科学会 (1959～)、日本基礎老化学会
(1981～)、日本老年歯科医学会 (1990～)、日本老年精神医学会 (1986～)、
日本ケアマネジメント学会 (2001～)、日本老年看護学会 (1995～) ※学会HP掲載順に記載

I. 不安ばかりが強調される将来と未来

II. 日本の高齢者のポテンシャル

III. “明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

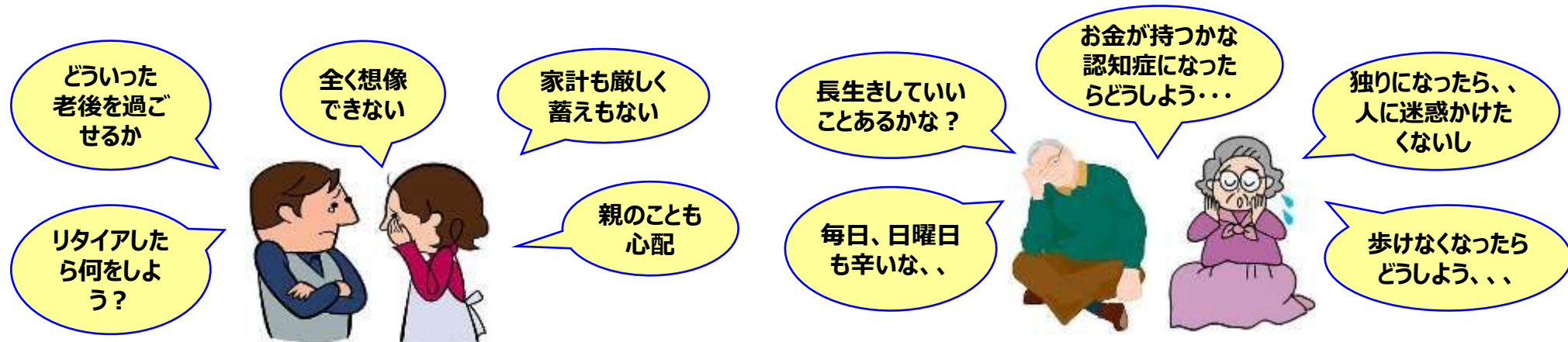
～人生100年時代、漠然とした将来不安の高まり～



健康
お金
生きがい

延長した人生（高齢期）…希望 < 不安

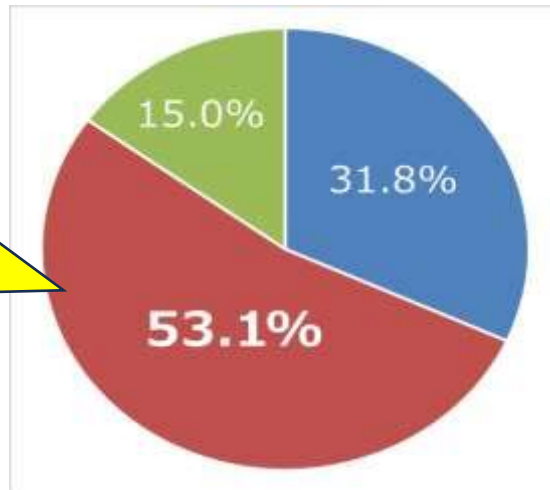
…人生100年をどう生きていけるか？特に延長された高齢期の生活を？



～「長生き」に対する意識～

神奈川県在住、男女40～89歳、2051名の回答
(2024年度調査結果)

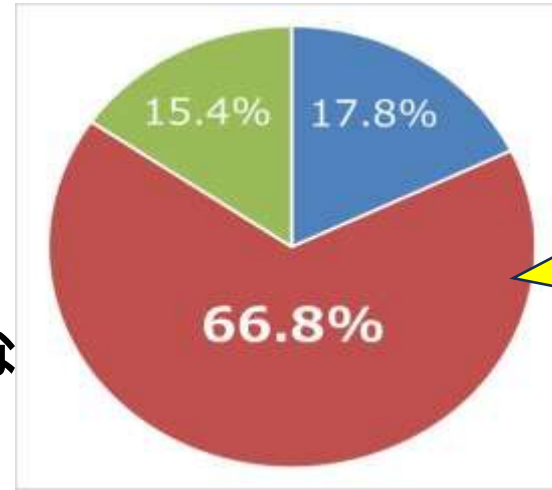
男性 (n=1103)



2人に1人は不安

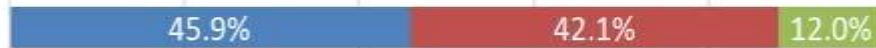
- 長生きできることはよいこと (望ましいこと)
- 必ずしも良いとは言えない。特に何も思わない
- 良いとも悪いとも言えない

女性 (n=948)



3人に2人は不安

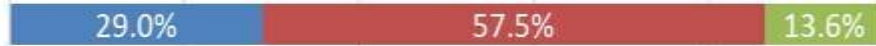
男性/80-89歳 (n=209)



男性/70-79歳 (n=223)



男性/60-69歳 (n=221)



男性/50-59歳 (n=225)



男性/40-49歳 (n=225)



不安が大きい(高まる)50代

女性/80-89歳 (n=74)



女性/70-79歳 (n=213)



女性/60-69歳 (n=219)



女性/50-59歳 (n=223)



女性/40-49歳 (n=219)



不安の背景にある長生きリスク

(中年期～) 65歳～

定年

➤ 仕事・子育て⇒役割の喪失

➤ セカンドライフのスタート

将来設計・ライフデザインの必要性

➤ 残された人生をどう生きるか？

➤ **長生きリスク対策**

定年後の空洞化問題（リスク）

➤ 新たな活躍場所を見出せない問題

親の介護・見守り

75歳

100歳

健康

➤ 老化、身体・感覚機能等の変化

①フレイルリスク

②認知症リスク

⑤就業・活動断念リスク

⑥移動・買物難民リスク

⑦介護リスク（自分・家族）

⑧事故・犯罪リスク
（加害者・被害者として）

⑨生活保護リスク
（制限のある暮らし）

⑩住まいのリスク

⑪生活後退リスク

⑫メンタルヘルス・リスク

お金

➤ 年金中心生活

③資産枯渇・貧困リスク

社会関係

➤ 家族・友人の喪失（死別）

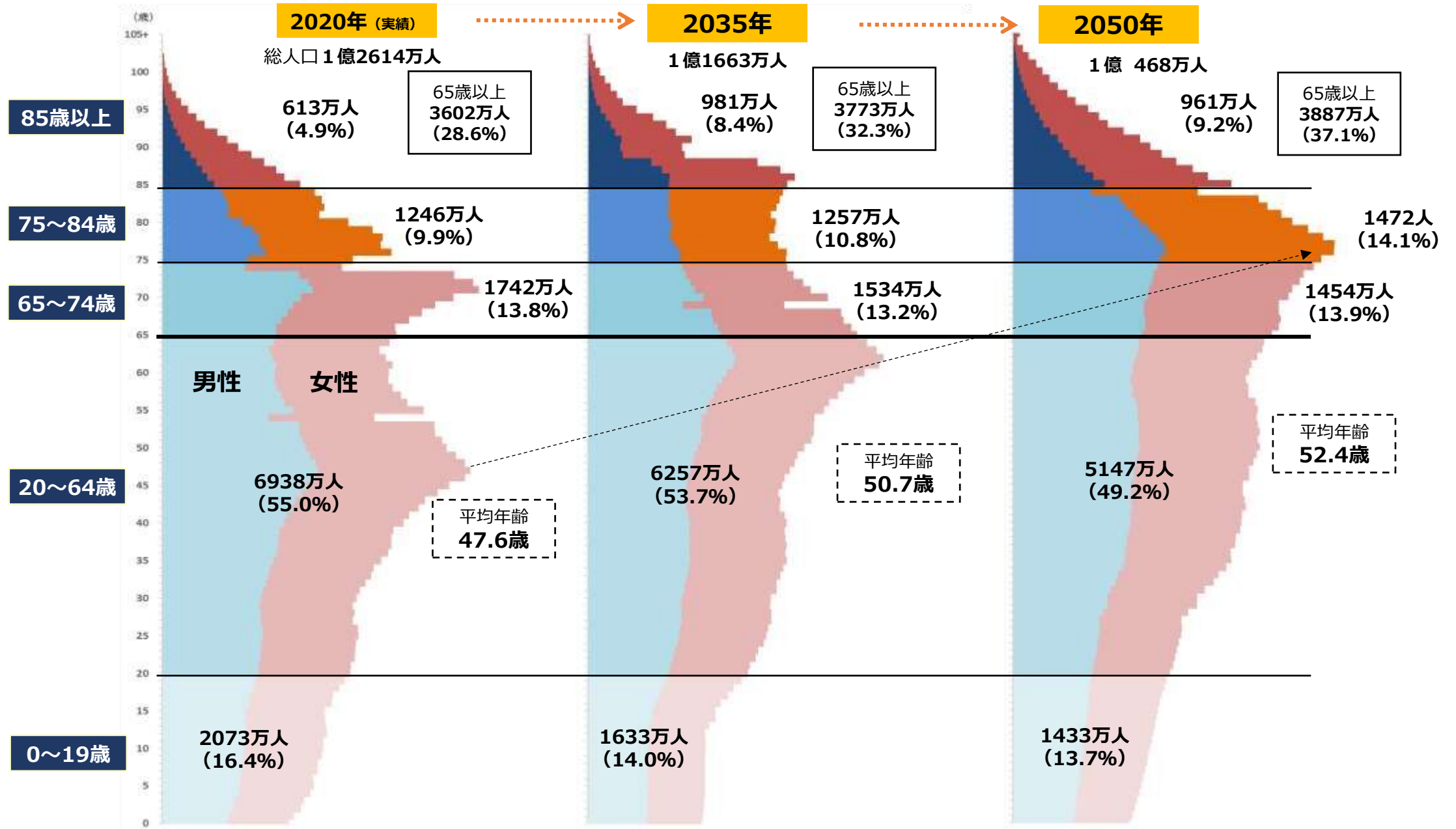
④社会的孤立リスク

⑬自立生活
継続困難リスク

⑭生きがい・
楽しみ喪失
リスク

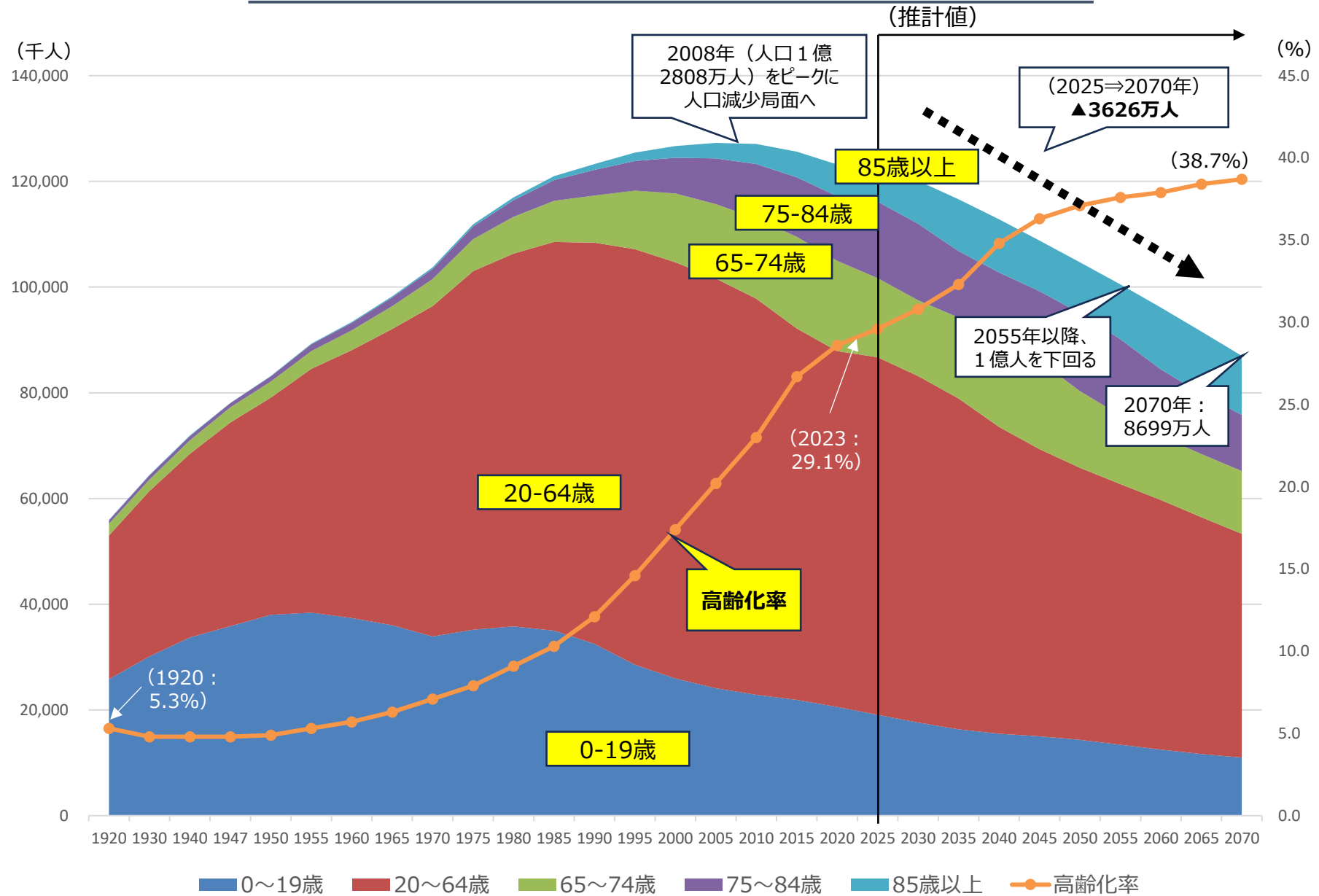
⑮相続・死後対応リスク

～本格的な超高齢社会の到来（日本の将来人口構造：2020～50年）～



資料：総務省統計局「国勢調査（2020年）」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（2023年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果より作成

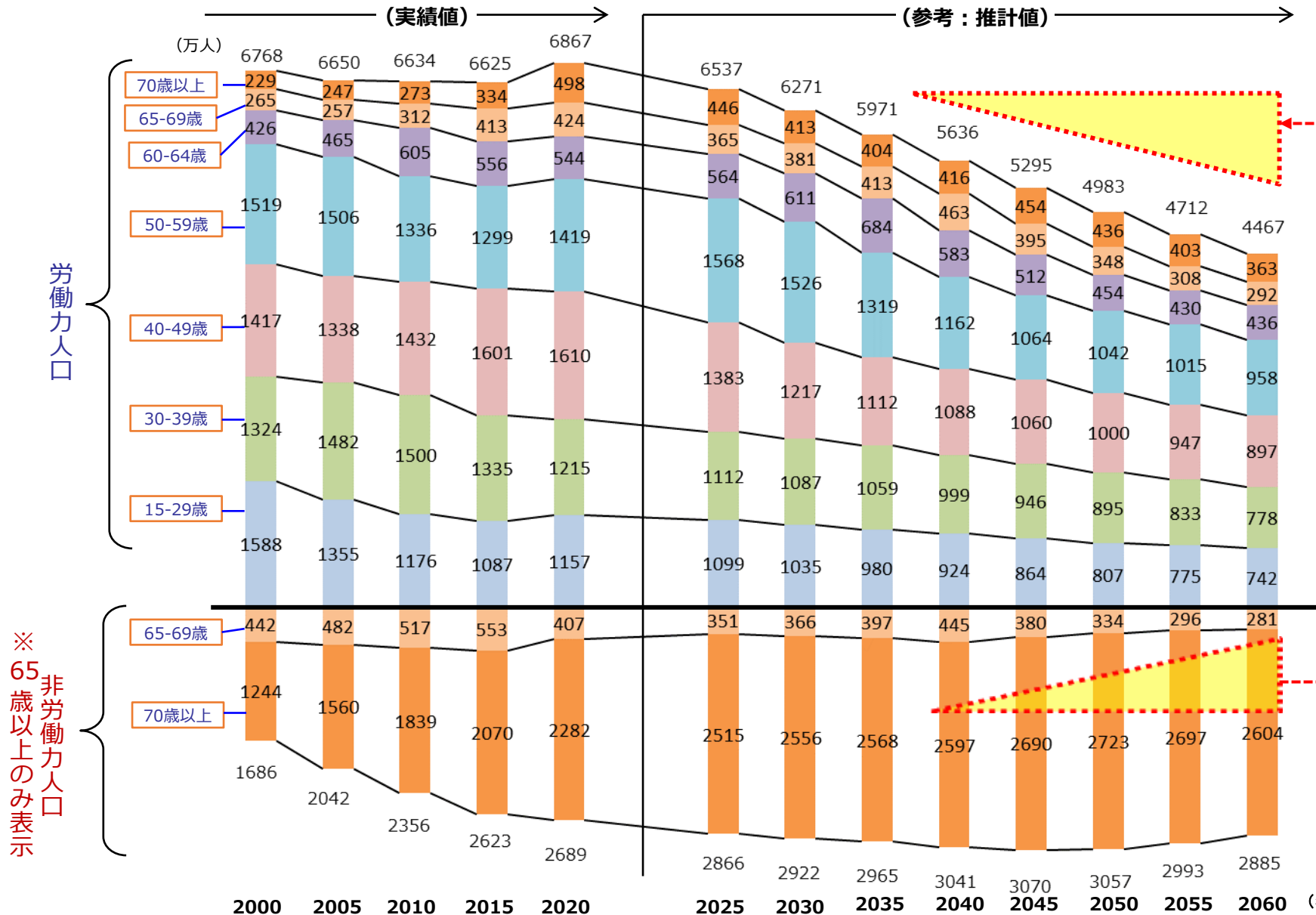
日本の年齢階層別人口の推移と推計



資料：総務省統計局「国勢調査報告」および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（令和5年推計）、出生中位・死亡中位推計値による。1947～70年は沖縄県を含まない。総数は年齢不詳を含む。

【課題】 労働力（社会活力）の減退

<年齢段階別労働力人口の推移と推計（2000～2060年）>



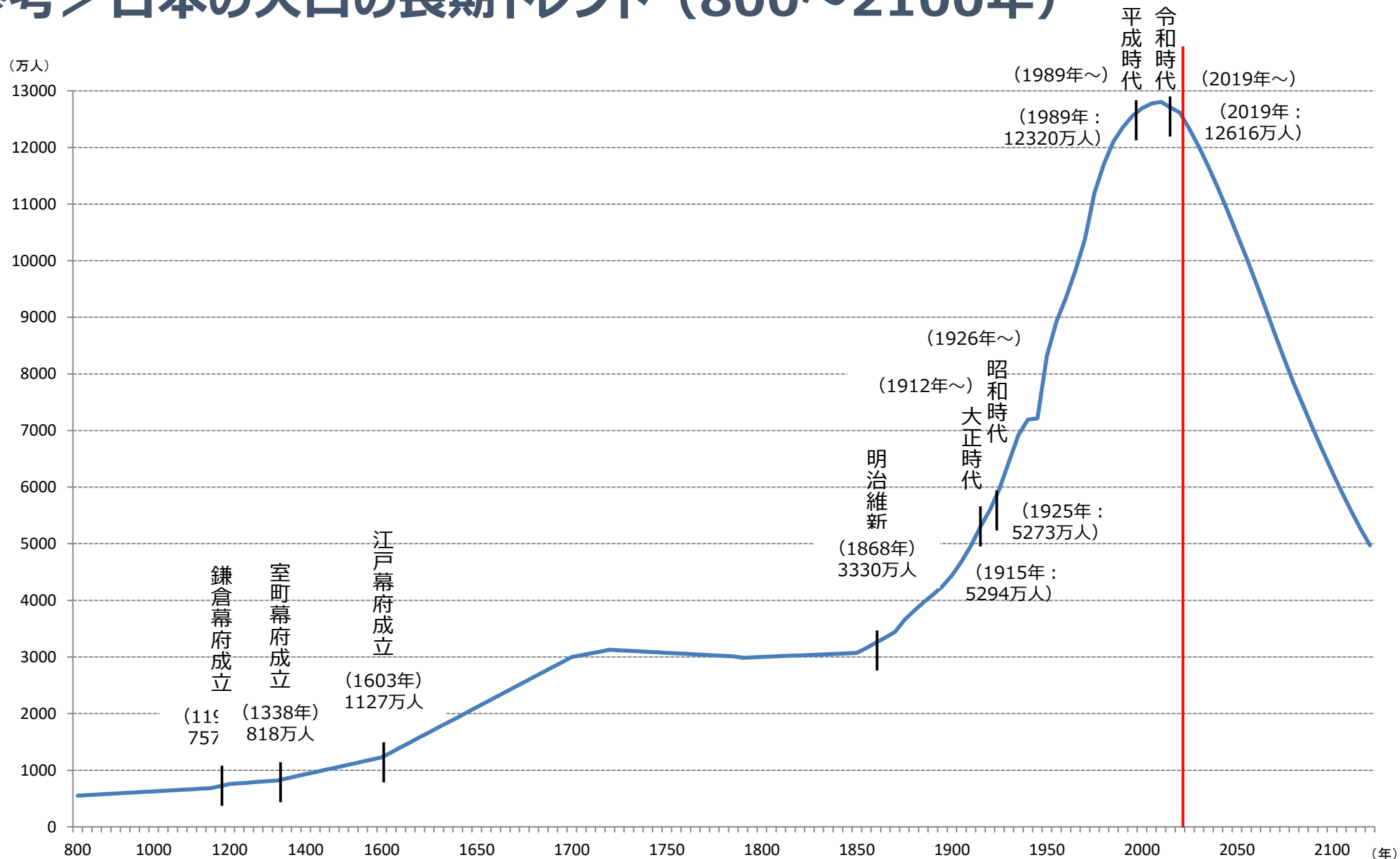
50歳以上労働力は
1/2 (50%)
(50-64歳は1/3)

社会
課題

シニアをどう活かすか、
活かせるかは、社会の
発展に大きく影響する！

※2000～20年は総務省統計局「労働力調査」。2025～60年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計人口をもとに、15～69歳までの労働力人口は2020年時点の労働人口比を乗じて算出。70歳以上の労働力人口は、労働力調査の年齢段階別就業率を参考に、70～74歳は30%、75～79歳は15%、80～84歳は10%、85～89歳は5%、90～99歳は1%、100歳以上は0%と仮定して算出したもの。2025～60年の非労働力人口は、年齢段階別の推計人口から前述の推計した労働力人口を引いて算出したもの。

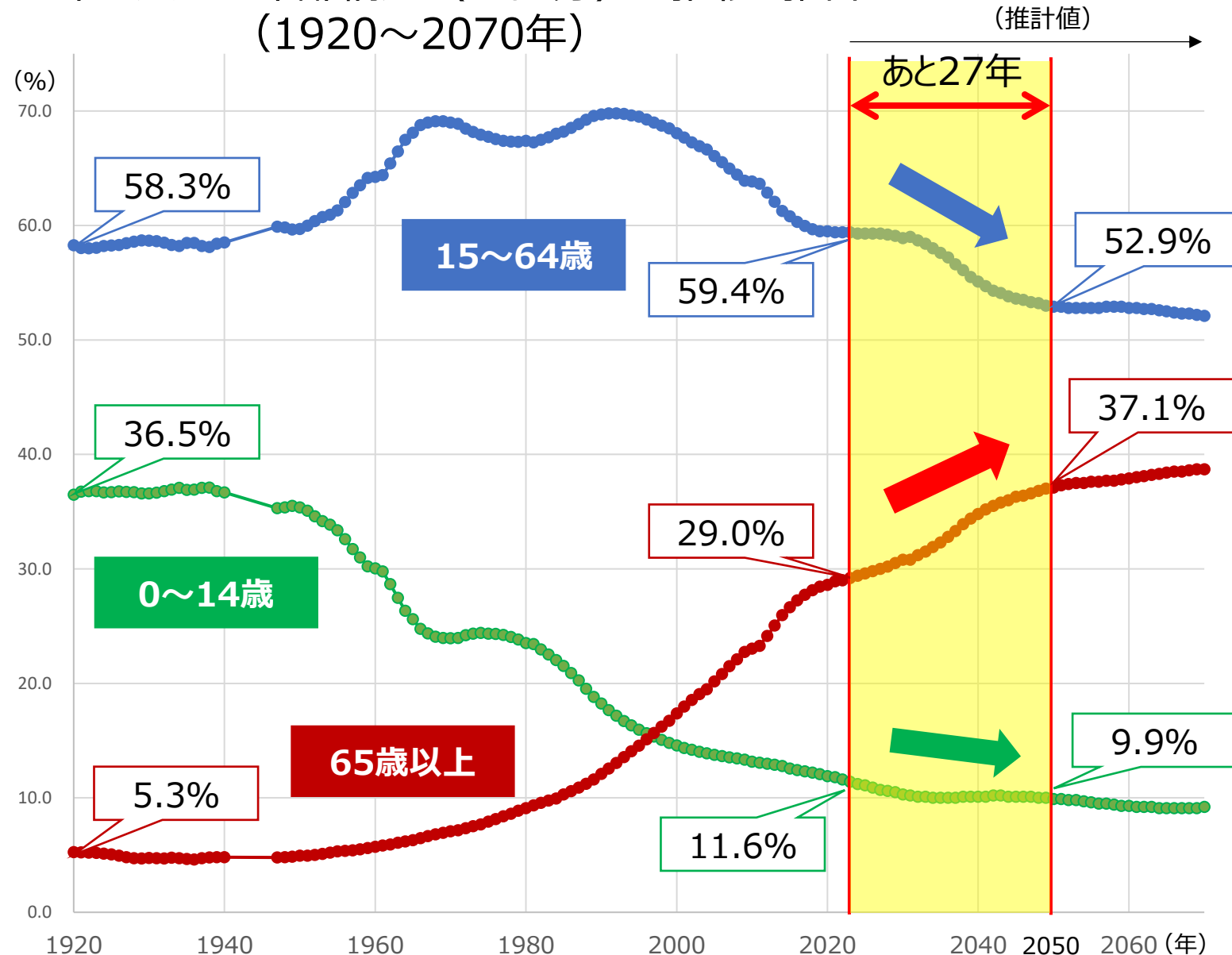
<参考> 日本の人口の長期トレンド（800～2100年）



資料：日本統計協会「日本長期統計総覧第1巻」、総務省統計局「国勢調査報告」、総務省統計局「人口推計年報」より作成

～超高齢未来に向けた変化の過渡期（現在）～

◆日本の人口の年齢構造（3区分）の推移と推計 （1920～2070年）



**超高齢未来の
社会・人口構造**

高齢者【4割】

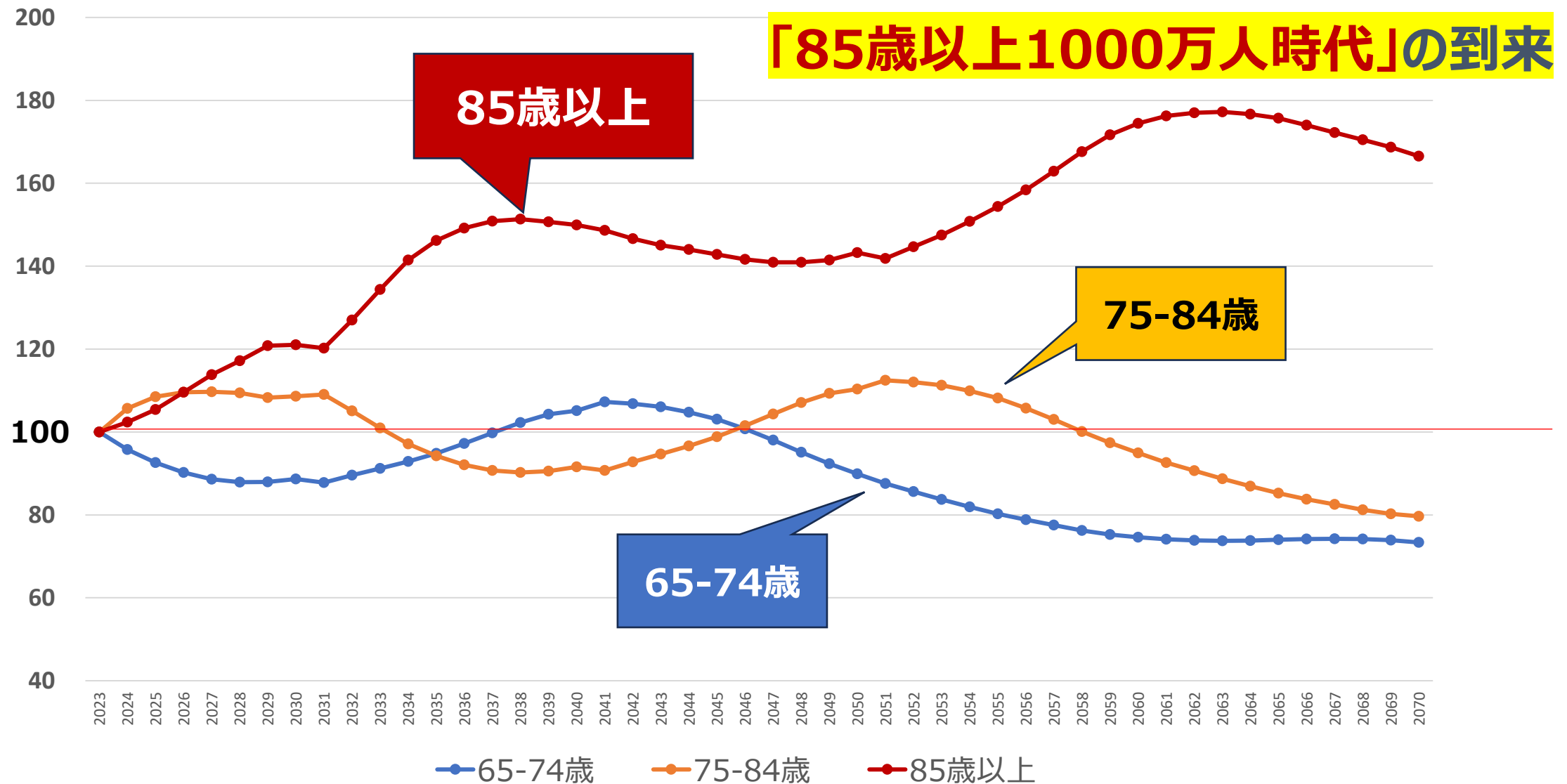
現役【5割】

子ども【1割】

**社会・市場の
創り直しが必要！**

～今後の高齢化の特徴：高齢者の後期高齢化～

＜65歳以上の階層別人口変化の見通し（2023年を100とした場合の指数）＞



～この先の日本の未来は？～

確実視される未来

少子高齢化・人口減少
高齢者 4 割社会の到来
高齢者の後期高齢化
(85歳以上高齢者の急増)

<定性要素>

要介護高齢者の増加

認知症高齢者の増加

独居高齢者の増加

身寄りなし高齢者の増加
(家族の多様化・スモール化)

不安視される未来【課題】

－社会の持続性の崩壊懸念－

▲ **社会保障財政**の逼迫
⇒ **貧困**高齢者の増加

▲ **医療・介護サービス**の供給問題
⇒ **医療・介護難民**の増加

▲ **労働力**の減退
⇒ **経済活力**の低下、**事業**の持続性の限界等

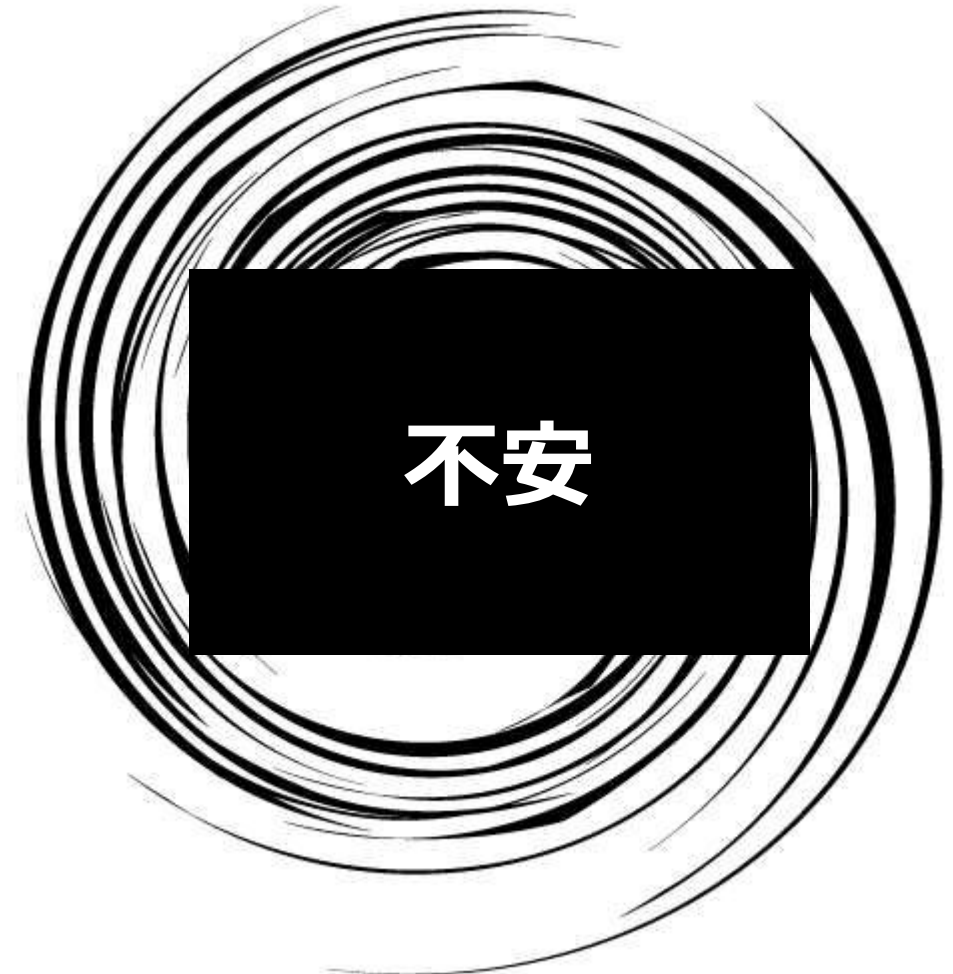
▲ **地域力**の減退
⇒ **過疎化**、**地域人材**の枯渇、**空き家・住宅資源**の崩壊

<定性要素>

▲ **孤独・孤立**問題 (含、自殺)

▲ **移動難民**、**運転リスク**

▲ **犯罪被害リスク**



…この先、どうなる？

I. 不安ばかりが強調される将来と未来

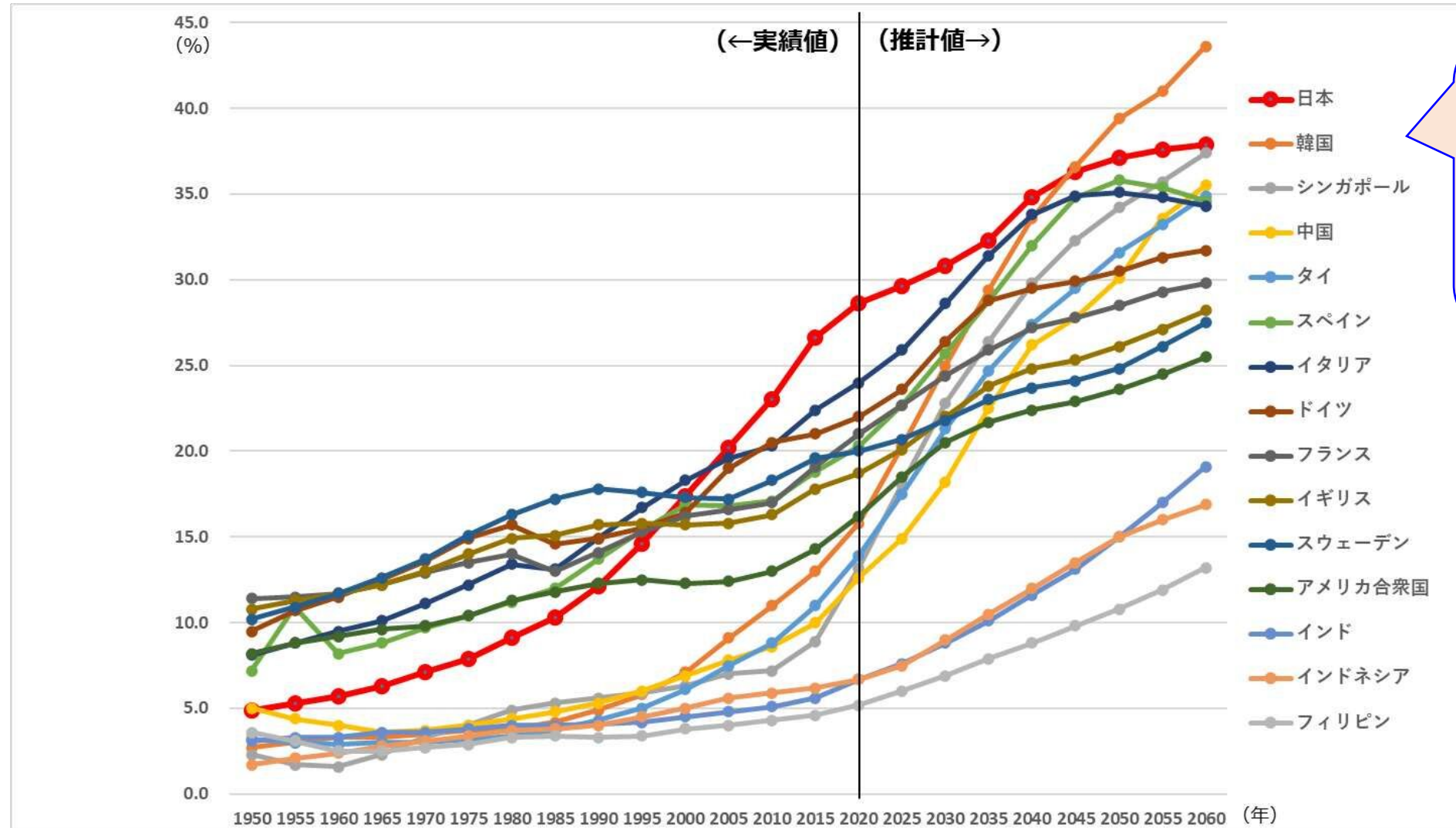
II. 日本の高齢者のポテンシャル

III. “明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

～地球丸ごと高齢化・・・「**高齢化最先進国**」の日本！～

日本は世界に先例のない**高齢化最先進国・フロントランナー**(＝超高齢社会のモデル)

＜世界各国の高齢化率の推移と推計＞



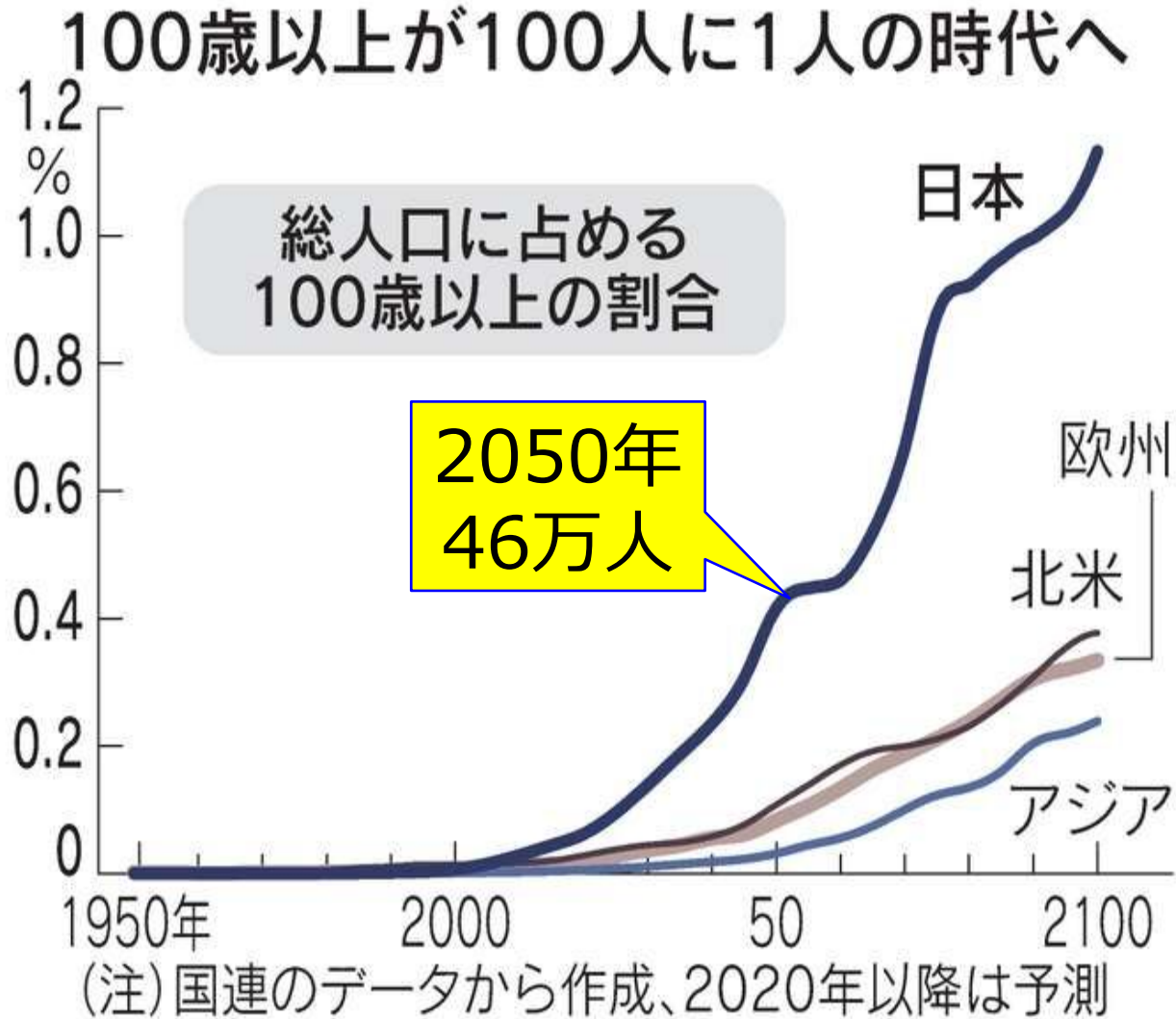
超高齢国家として
世界が今後の日本の
動向に注目
アジア各国が急速に
高齢化
(韓国・シンガポール等)

(資料) UN, World Population Prospects: The 2022 Revision。ただし日本は、総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（2022年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果。

世界から見る日本の未来？



日本の未来～百寿者（センテナリアン）増加の期待



＜日本が大衆長寿国となった要因＞

○社会経済的な要因

公衆衛生、豊かさ、インフラ整備、生活環境、健康情報、国民の健康増進政策

○医学・医療技術の発展、医療の均展化と普遍化

○著しい栄養改善

国民生活の豊かさ⇒たんぱく質（特に動物性たんぱく質）や油脂類の摂取、総エネルギー量

○日本人特有の文化やライフスタイル

伝統的日本食、入浴習慣、健康意識の高さ等

○社会的結び付きや連帯

比較的小さな収入格差、低い失業率、困窮関連死亡率の低さ、低い犯罪率など

資料：日経新聞「成長の未来図（6）高齢化の不安、乗り越える センテナリアンの挑戦」（2022.1.7朝刊）より

<https://www.nikkei.com/article/DGKKZO79016830X00C22A1MM8000/?unlock=1>

※2050年の数値は、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果より

資料：鈴木隆雄氏他、識者見解より作成

最長寿者

参考

これまでの**世界**の最長寿者



ジャンヌ・カルマン
1875～1997年 **122歳**
(フランス、女性)

イラスト／びごーじょうじ

<https://diamond.jp/articles/-/51415>

これまでの**日本**の最長寿者



<https://ja.wikipedia.org/wiki/>

田中カ子（かね）さん（福岡県）

119歳



世界最高齢 田中カ子さん死去
5つの時代生きた119歳

1903（明治36）～2022（令和4） 4/19

<https://www.youtube.com/watch?v=vwB0kv7jzc8>

最長寿者

参考

これまでの日本の男性の最長寿者

木村次郎右衛門さん（京都府） 116歳



https://www.jiji.com/jc/d4?p=tit124-jlp10746555&d=d4_psn

1897（明治30）～2013（平成25）

現在（2025）の日本の最長寿者

林 おかぎ さん（岐阜県） 現在 115歳

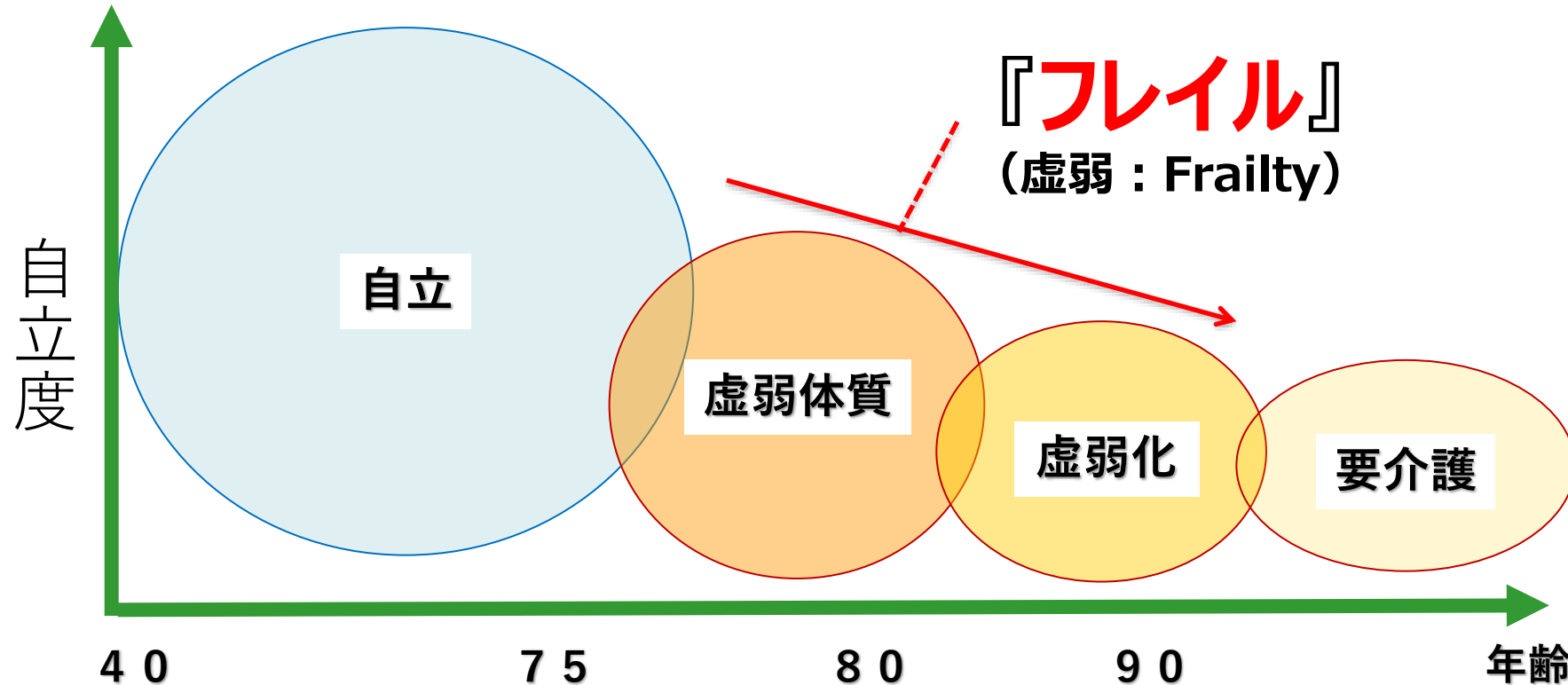


<https://www.zf-web.com/news/2025/01/06/185300.html>

1909（明治42）～

健康状態はどう変化するの？

多くの方は、加齢とともに緩やかに生活自立度(≒健康状態)を下げていく



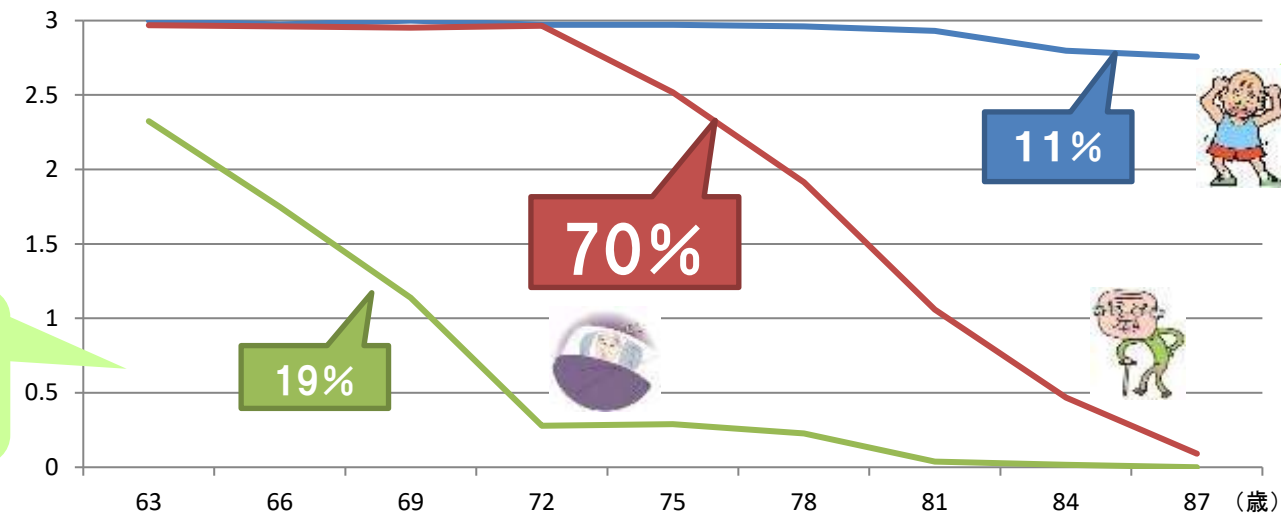
■ヒトは加齢が進むに従って徐々に心身の機能が低下し、日常生活活動や自立度の低下を経て、要介護の状態に陥っていく。この心身機能の顕著な低下は『**虚弱**』(Frailty)と呼ばれ、それを『**フレイル**』と呼ぶことが提唱されている

健康状態はどう変化するの？ <<重要>>

身体

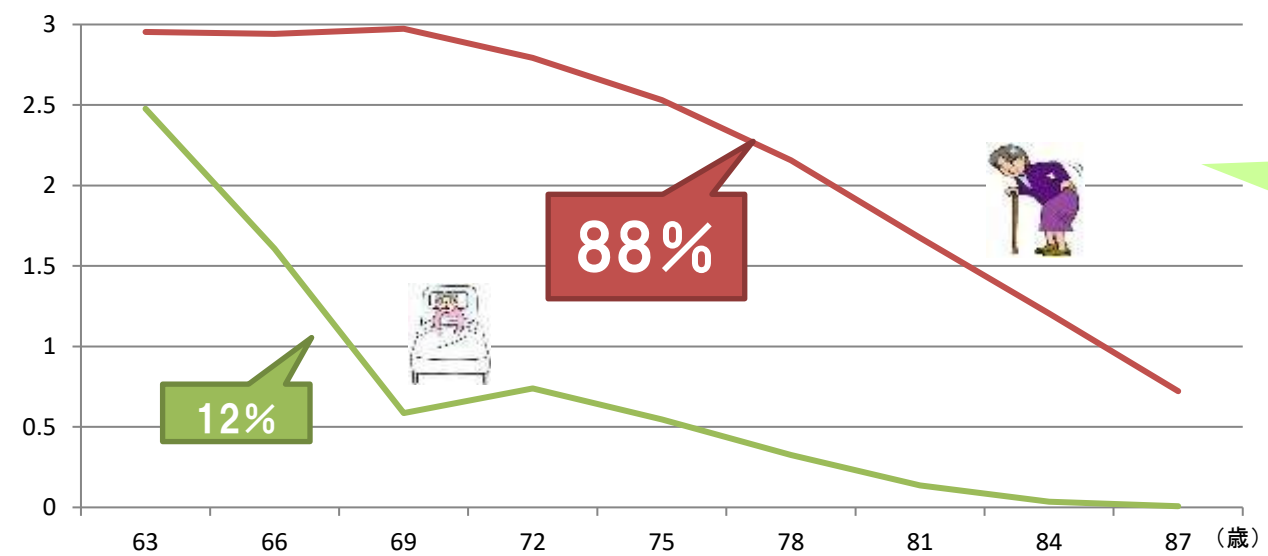
<自立度の変化パターン - 全国高齢者30年の追跡調査 (n=5715名) >

男性



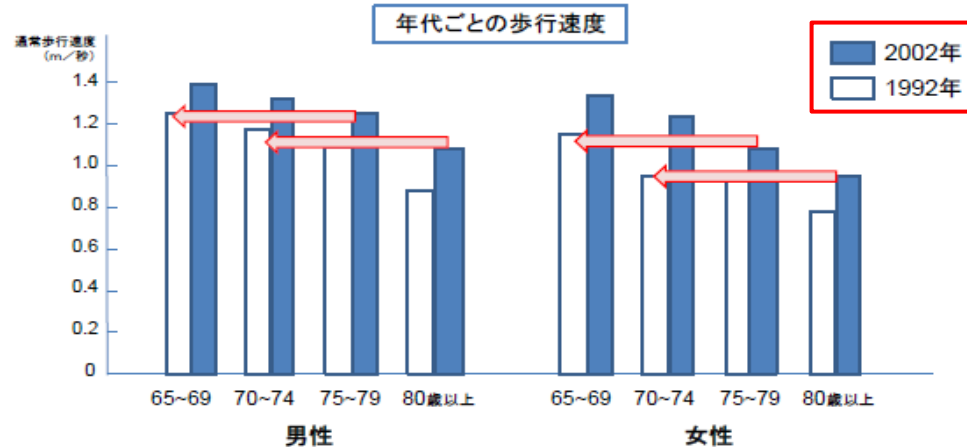
目指せ
スーパーシニア！
健康長寿！
PPK

女性

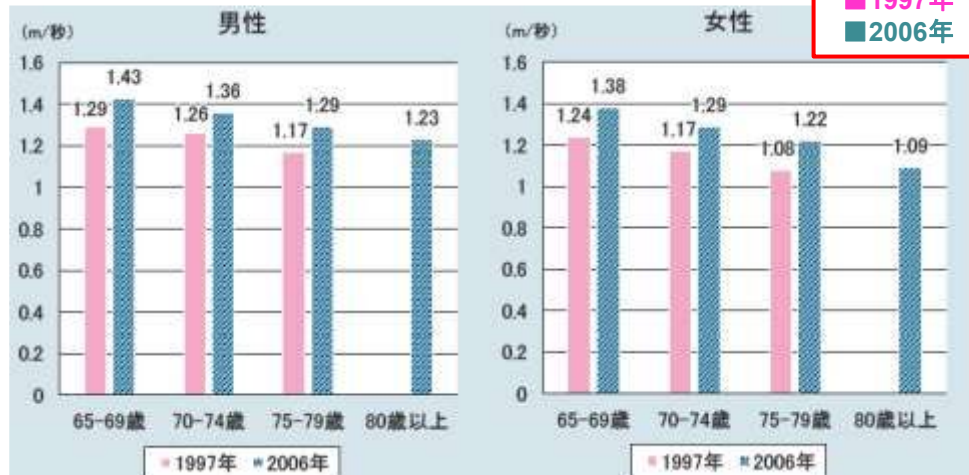


今の高齢者は若返っている！

身体能力の高さを示す指標の「通常歩行速度」を比べてみると、男女ともに**10歳以上の若返り**が確認できる



資料：鈴木隆雄他「日本人高齢者における身体機能の縦断的・横断的变化に関する研究」(第53巻第4号「厚生指標」2006年4月, p 1-10) より引用



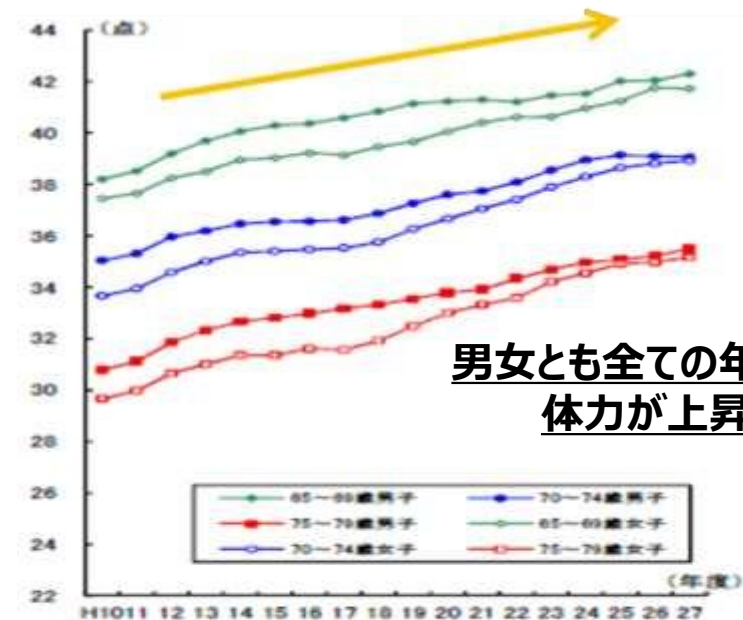
資料：日本老年学会・日本老年医学会「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ報告書」(2017年3月)、国立長寿医療研究センター長期縦断研究(NILS-LSA)による通常歩行速度の変化(コホート差)

高齢者(65-79歳)の体力測定結果の年次推移【スポーツ庁】

新体力テストの合計点

※下記①～⑥の総合成績

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行



**男女とも全ての年齢層で
体力が上昇！**

図4-7 新体力テストの合計点の年次推移

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
- 2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
- 3. 得点基準は、男女により異なる。

資料：スポーツ庁「平成27年度体力・運動能力調査結果」より

<参考> 高齢者の新定義

新たな「高齢者の定義と区分」（提言内容）

65～74歳	准高齢者 (pre-old)	准高齢期	65-74歳は 高齢者では ない！
75～89歳	高齢者 (old)	高齢期	
90歳～	超高齢者 (oldest-old, super-old)	超高齢期	

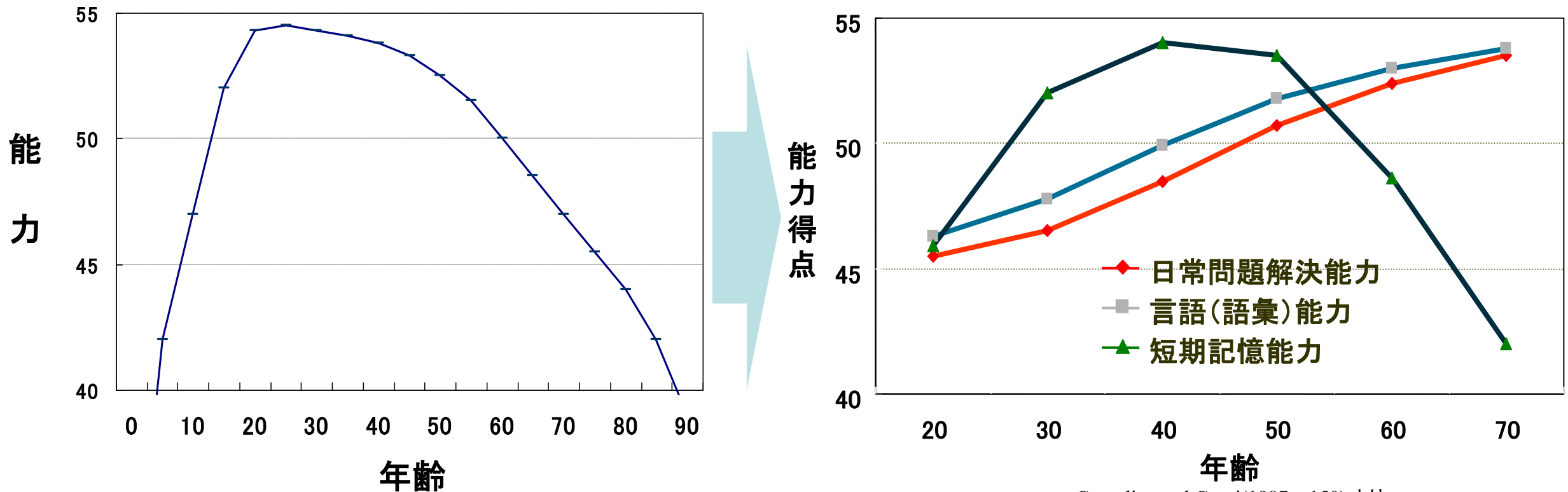
日本老年学会・日本老年医学会「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ」（2017年1月）

知能の加齢変化

知能

加齢(長年の経験)により**強くなる知能**がある
ニューロン(神経細胞)は**いくつになっても生成**される！

誤った「発達と老化」の通念 認知能力の年齢による変化

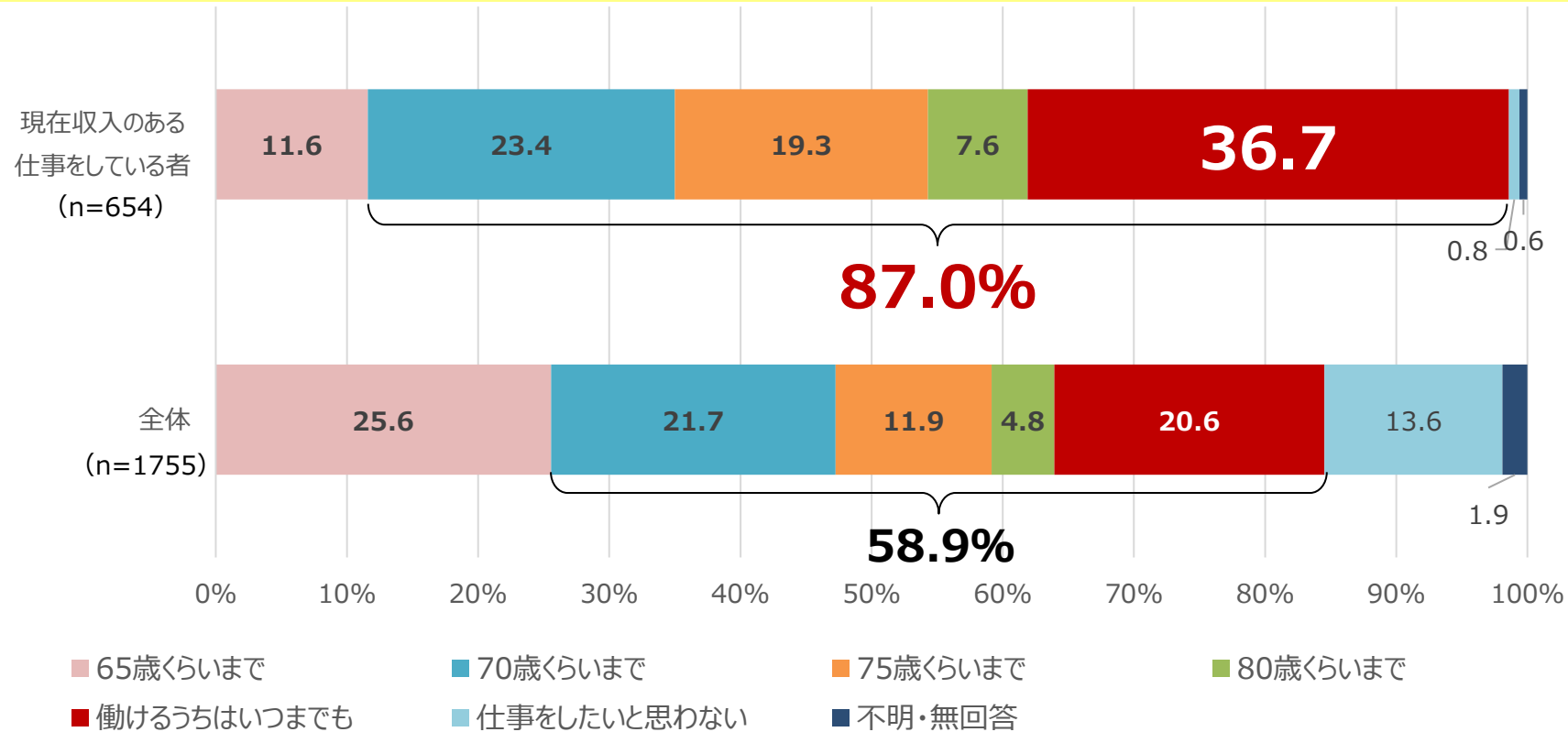


Cornelius and Caspi(1987, p150) より

高齢者の就労意欲

何歳まで働きたいか？（60歳以上・男女の回答）

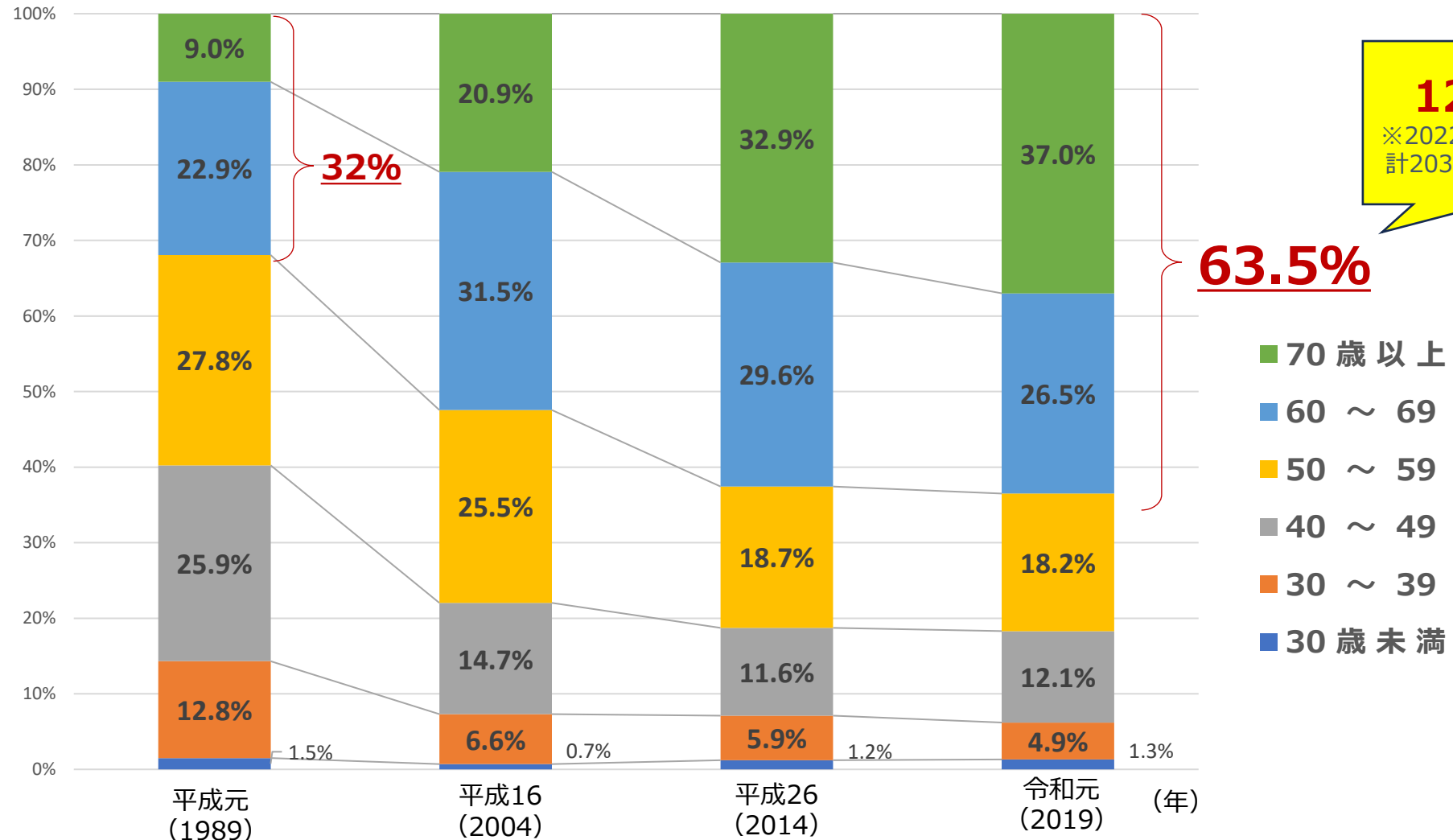
現在仕事をしている60歳以上の者の約4割が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答。
70歳くらいまで及びそれ以上の回答の合計は約9割



資料：内閣府「高齢者の経済生活に関する調査」（令和元年度）

～金融資産も高齢化（世代別保有分布の変化）～

全体に占める60歳以上の金融資産の割合は、1989年から2019年にかけて約**倍増**（32%→63.5%）



※1 このグラフでいう金融資産とは、貯蓄現在高を指す。

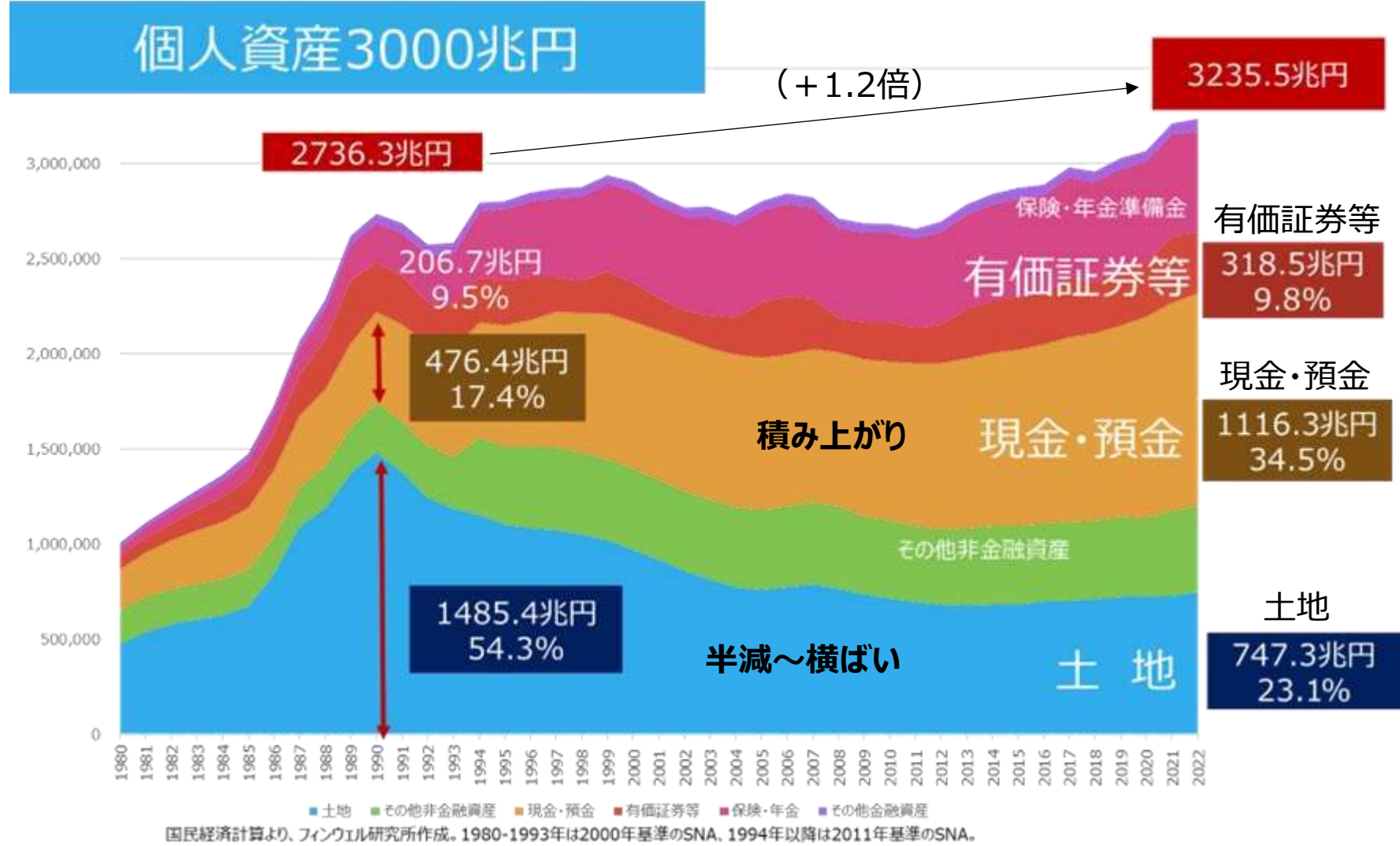
※2 四捨五入の関係で、足し合わせても100%とならない場合がある。

※3 平成26年以前は「全国消費実態調査」として実施しており、集計方法等が異なる。平成26年については令和元年と同様の集計方法による遡及集計を施しているが、それ以前の結果については、この限りではないので、比較する際には注意が必要である。

資料：内閣府「令和4年版高齢社会白書」より引用（総務省「全国家計構造調査」より内閣府作成）

■家計資産の動向 ※個人の金融資産＋個人の不動産等の合計（個人企業も含む）

- 直近2022年度末、3235.5兆円。1990年（バブル経済のピーク）から32年かけて僅か1.2倍の増加に止まる（→失われた30年）。



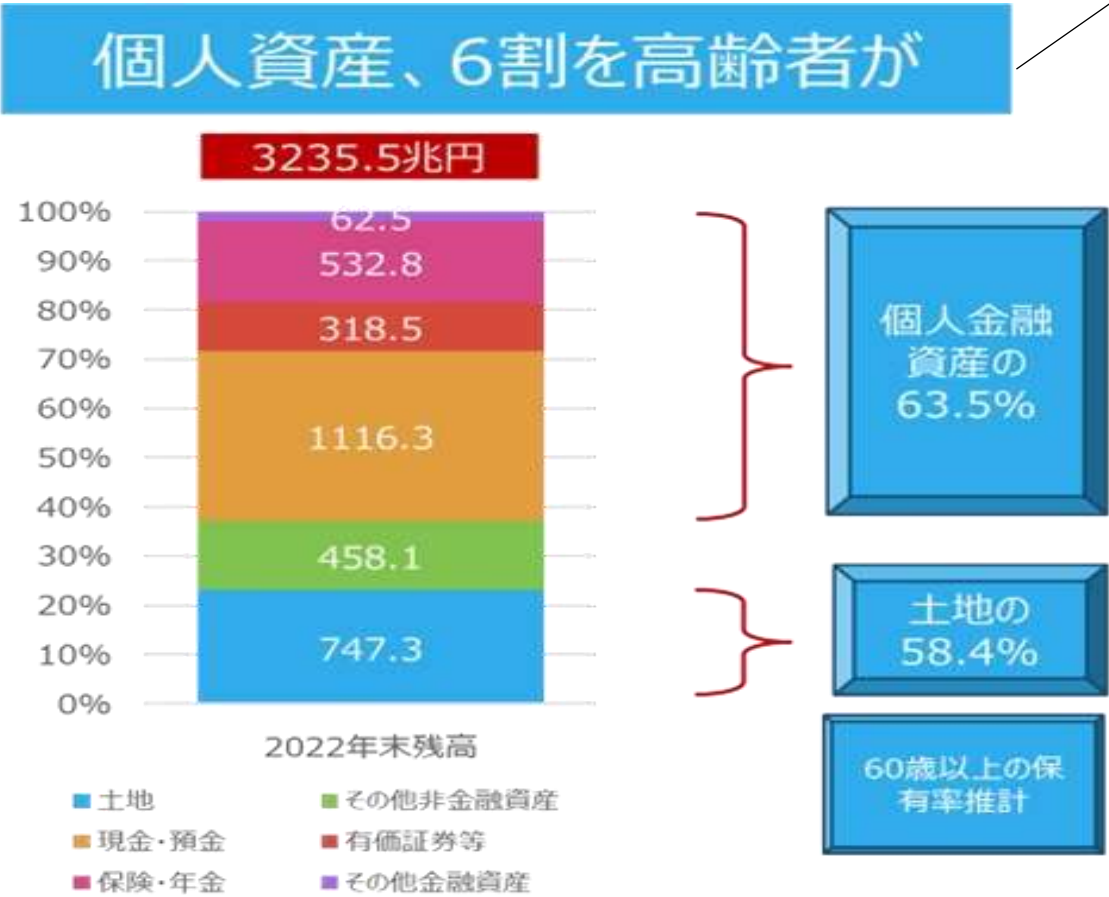
			(兆円)
			2022年度末
資産			3235.5
	金融資産		2030.2
		現金・預金	1116.3
		持分・投資信託受益証券	292.8
		保険・年金・定型保証	532.8
		その他	88.2
	非金融資産		1205.4
		固定資産・在庫	457.6
		土地・漁場	747.8

■ 高齢者保有資産が動いた場合の日本経済へのインパクト

➤ 60歳以上の個人資産は1941兆円（GDPの約3.5倍）。この休眠資産がフローに回る影響は大きい。

（単純計算）3235.5兆円×6割＝**1941.3兆円**

＜家計資産全体に占める60歳以上の保有資産の割合＞

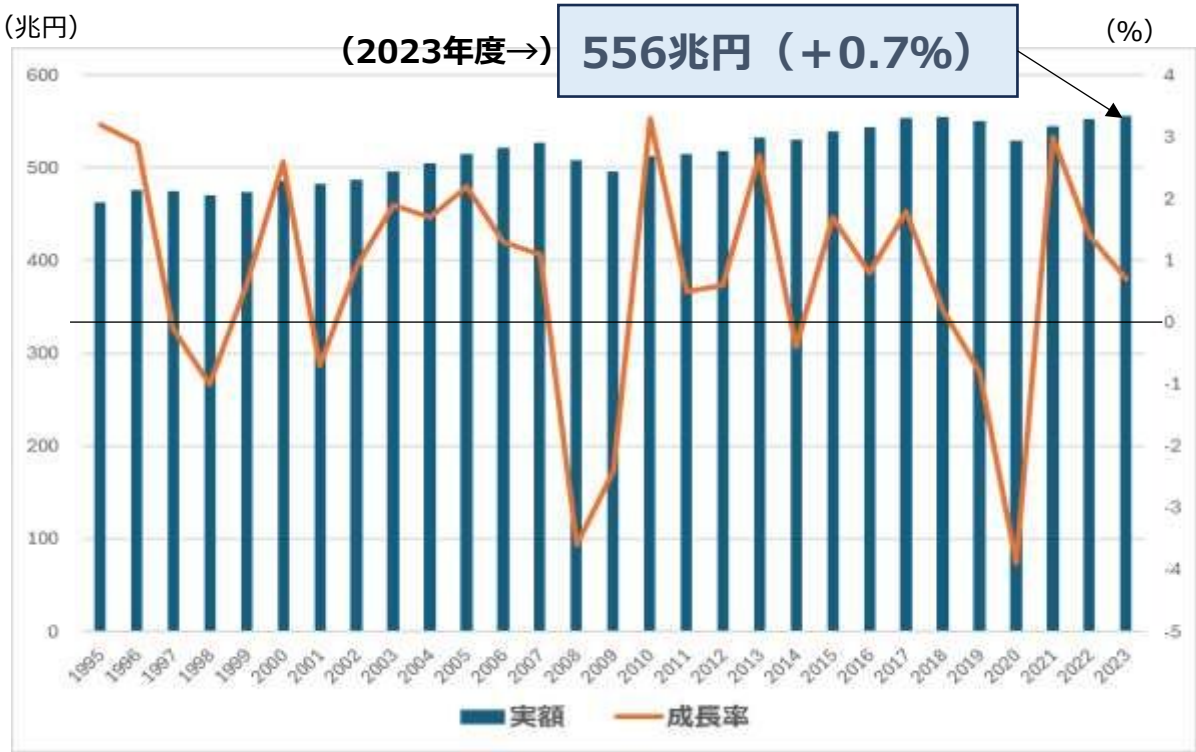


1%動くと+19兆円 → **1.03%成長** ※
3%動くと+58兆円 → **1.10%** 〃
5%動くと+97兆円 → **1.17%** 〃
10%動くと+194兆円 → **1.35%** 〃

シニアの積極的な消費だけで1%成長を実現！

※増加額を556兆円に単純に積み増した場合の成長率

＜日本の実質GDPの実額と成長率の推移＞



国民経済計算より、フィンウェル研究所作成。2011年基準のSNA。60歳以上の保有率推計値は、全国家計構造調査(2019年調査)のデータより、年代別世帯保有平均値を世帯数で掛けて総額を計算し、それぞれの資産の保有比率を算出。

資料：フィンウェル研究所HP（野尻哲史氏作成データ）より引用

資料：内閣府「国民経済計算（GDP統計）」から作成

I. 不安ばかりが強調される将来と未来

II. 日本の高齢者のポテンシャル

III. “明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

“明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

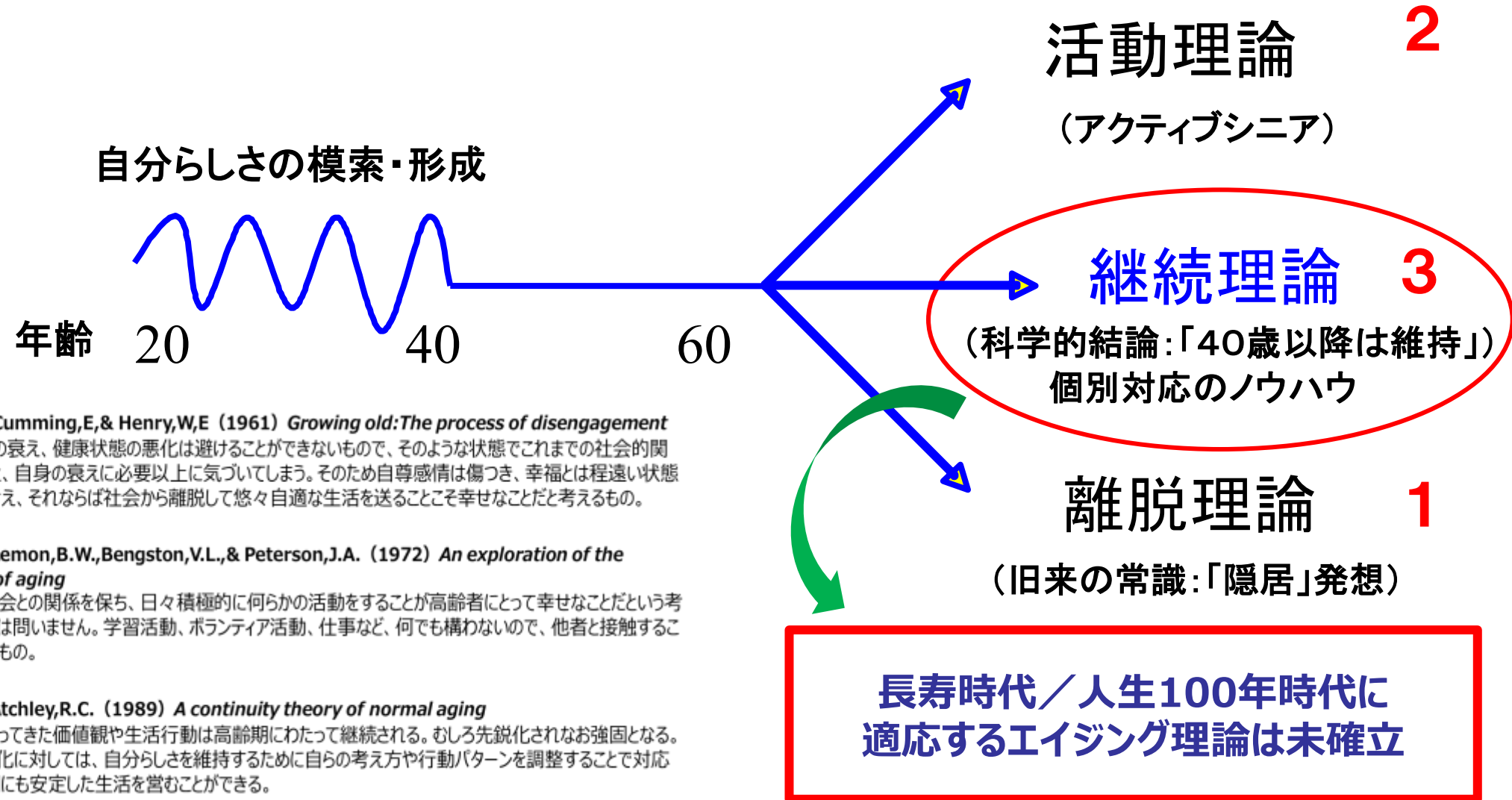
① 追究すべきは、人生100歳時代の
「サクセスフル・エイジング」と「貢献寿命」

② 日本の未来に不可欠で最大の特効薬は、
「生涯現役社会」の実現

③ 個人にとって必要なことは、「加齢の理解」と
早目早目の「ライフデザイン／自己決定」

理想の生き方とは？～これまでの諸理論

・・・加齢に対して個人がどのように適応するか



【離脱理論】Cumming, E., & Henry, W. E. (1961) *Growing old: The process of disengagement*
「老化に伴う能力の衰え、健康状態の悪化は避けることができないもので、そのような状態でこれまでの社会的関係を維持していると、自身の衰えに必要以上に気づいてしまう。そのため自尊感情は傷つき、幸福とは程遠い状態に陥ってしまう」と考え、それならば社会から離脱して悠々自適な生活を送ることこそ幸せなことだと考えるもの。

【活動理論】Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972) *An exploration of the activity theory of aging*
引退したあとも、社会との関係を保ち、日々積極的に何らかの活動することが高齢者にとって幸せなことだという考え方。活動の種類は問いません。学習活動、ボランティア活動、仕事など、何でも構わないので、他者と接触することが大切だと考えるもの。

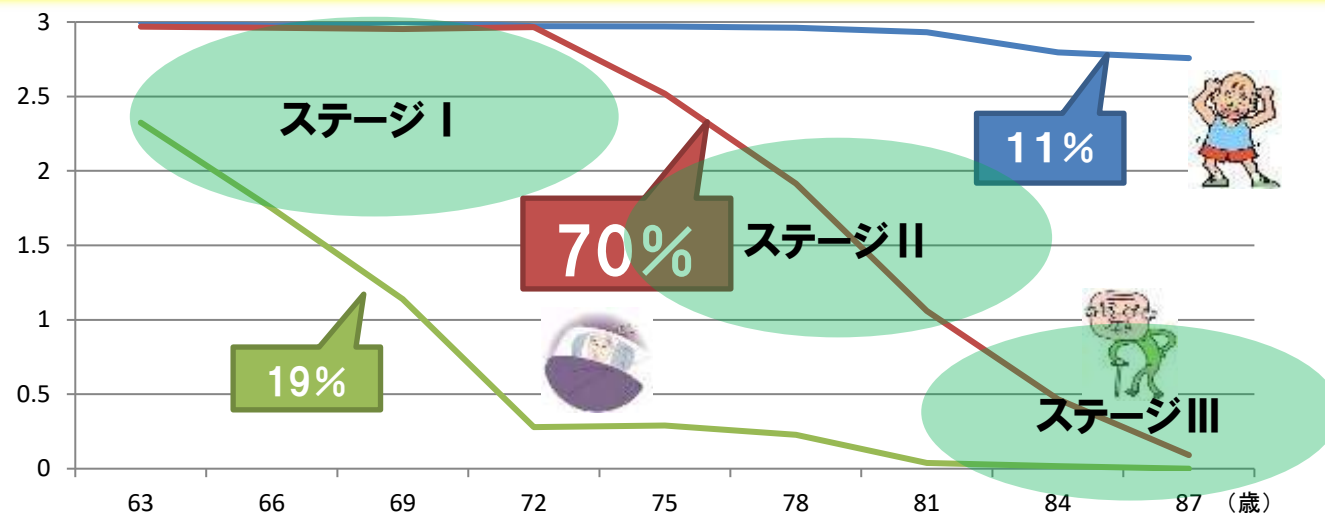
【継続理論】Atchley, R. C. (1989) *A continuity theory of normal aging*
中年期頃までに培ってきた価値観や生活行動は高齢期にわたって継続される。むしろ先鋭化されなお強固となる。エイジングに伴う変化に対しては、自分らしさを維持するために自らの考え方や行動パターンを調整することで対応する。そして高齢期にも安定した生活を営むことができる。

※「離脱理論」「活動理論」は、佐藤眞一／権藤恭之編著「よくわかる高齢者心理学」（ミネルヴァ書房、2016年）より引用。「継続理論」は前田による解釈

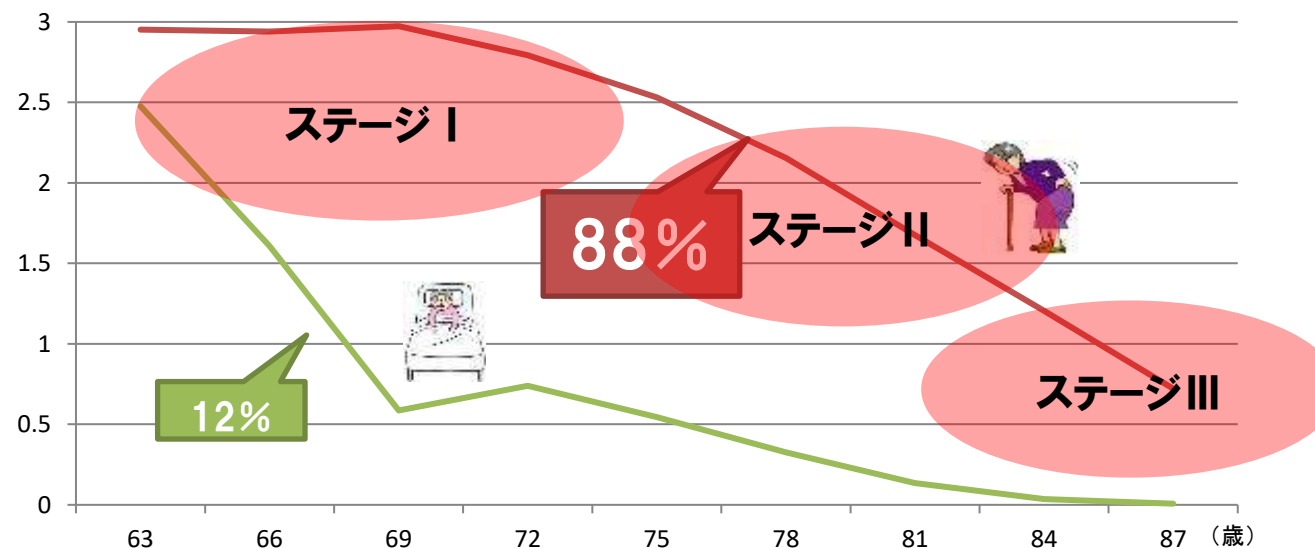
長寿時代の理想のサクセスフル・エイジングの考え方①

高齢期に迎える3つのステージを“より良く生きていける”ことが
長寿時代の理想のサクセスフル・エイジング！

男性

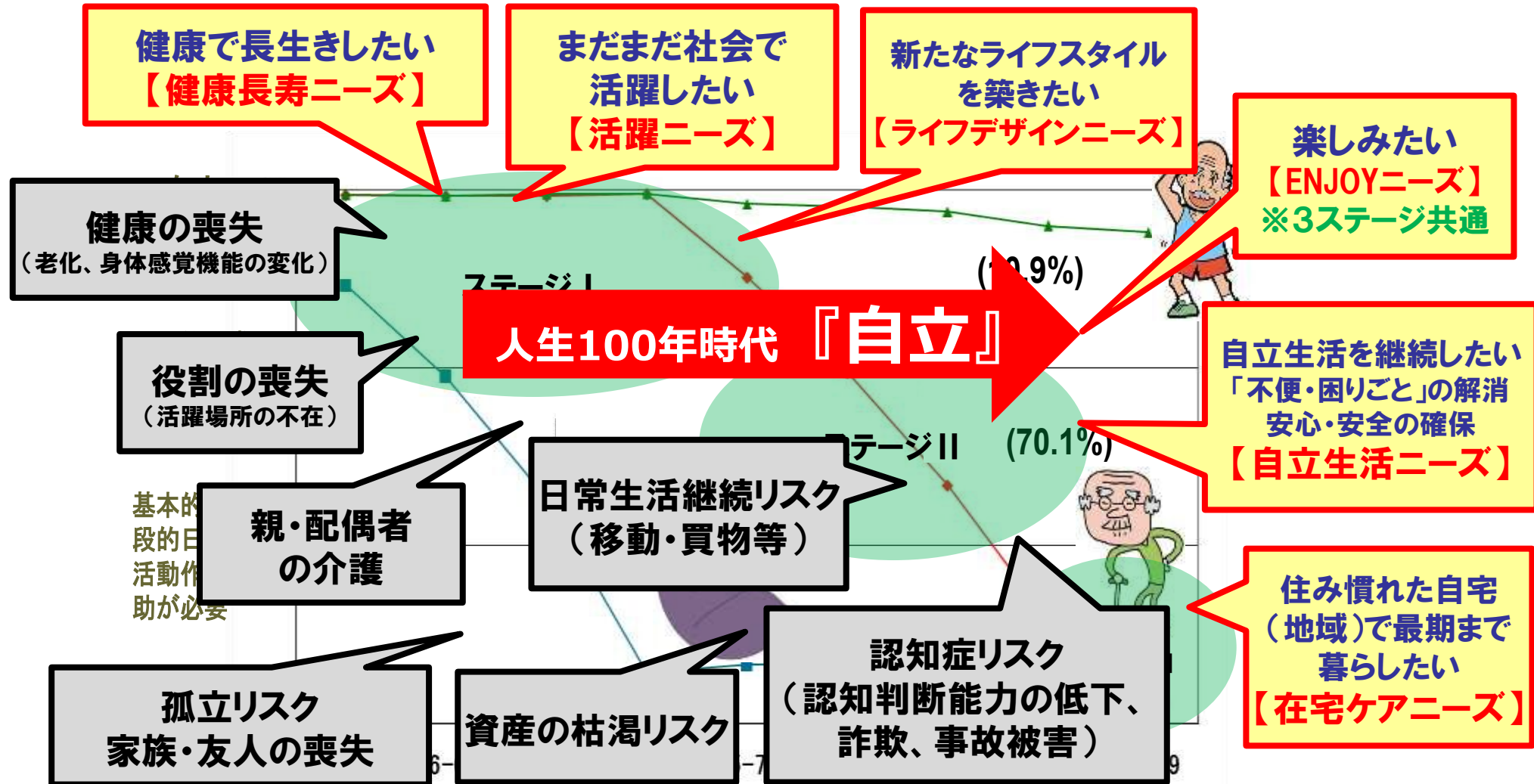


女性



長寿時代の理想のサクセスフル・エイジングの考え方②

高齢者ニーズの「塊」 ↔ 高齢期の生活課題、適応課題（不安）



研究課題⇒「長生きを喜べる長寿社会の実現」

(プロジェクト名称)

「貢献寿命延伸への挑戦！」

～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～」

(略称) 貢献寿命&GBERプロジェクト

プロジェクト推進体制

文理融合+ビジネスノウハウを兼ね揃えた学際研究チーム



東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo



東京大学 先端科学技術研究センター
Research Center for Advanced Science and Technology
The University of Tokyo



リクルートマネジメントソリューションズ



RESEARCH

ニッセイ基礎研究所

公益財団法人長寿科学振興財団が実施した長寿科学研究者支援事業「長生きを喜べる長寿社会実現研究支援」(令和4年度公募分)で採択されたプロジェクト。

＜実施期間＞2022～2024年度(3カ年)

新たな長寿価値「貢献寿命」

Life Expectancy
(平均寿命)



Healthy Life Expectancy
(健康寿命)



Engaged Life Expectancy
(**貢献寿命**)

※提唱段階

【**貢献寿命（定義）**】
社会とつながり**役割**を
持ち、誰かの役に立つ、
感謝されるといった関わり
を持ち続けられる
人生期間

<参考>「貢献寿命」を支持するエビデンス

(「人とのつながり等が長寿や幸福感につながる」ことを支持するエビデンス)

①社会とのつながりが豊かな人ほど長生きにする傾向にある

高齢者にとって、社会とのつながりを維持することが「長生き」にもつながる可能性を示した研究成果はいくつもある。例えば、社会とのつながりに焦点を当てて、65歳以上の人801人を1998年から2005年にかけて追跡調査した結果をみると、社会とのつながりを有する人ほど7年後の死亡率が低い傾向にあった。具体的には、「家族以外との会話」、「地域活動等への参加（＝活動参加）」、「仕事や家事の役割（＝役割の遂行）」、「近所付き合い」がある人とほとんどない人で比べると、ある人のほうが長生きしていた。

（出所）安梅勅江・篠原亮次・杉澤悠圭・伊藤澄雄「高齢者の社会関連性と生命予後 社会関連性指標と7年間の死亡率の関係」（平成18年9月15日・『日本公衆衛生雑誌』第53巻9号）より社会とのつながりに焦点を当てて、65歳以上の人801人を7年間追跡調査した結果をみると、社会とのつながりを有する人ほど7年後の死亡率が低い傾向にあった。

②幸せな人ほど長生きする

2011年『サイエンス』掲載の“Happy People Live Longer（幸せな人は長生きする）”では、アメリカの修道女678人を対象とした研究「ナン・スタディ」によると、ほぼ同じ環境で、同じような生活を繰り返していた修道女を対象に比較したところ、幸せを感じていた人はそうでない人よりも平均して7年長く生きることができた。

（出所）前野隆司、菅原育子著「60歳から幸せが続く人の共通点」（青春新書、2023年8月）

③誰かのために行動する人は、そうでない人と比べて幸福度が高く、健康長寿を実現している

誰かのために行動して喜ばれた場合、脳から「オキシトシン」というホルモンが分泌される。これが分泌されると、心身ともにリラックスして、高齢者にとって大敵であるストレスを軽減してくれる。ストレスが軽減されれば、血圧が安定し、生活習慣病の予防にもつながる。結果、長生きにつながる。

（出所）前野隆司（慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授）の取材記事より（週刊現代2023年10月21・28号）

④幸せを規定する要素として「人との関係」が最も影響が大きい

幸せを規定する要素として「お金」「健康」「仕事」「人との関係」の4つの影響を比較検証したところ「人との関係」が最も「幸福感」にとって重要であった。お金や健康や仕事のことよりも、例えば「理想のパートナーがいる」、「いざという時に頼れる人がいる」人ほど幸福感が高い傾向にある。

（出所）大石繁宏「幸せを科学することは可能か」（岩波書店「科学」Vol.80、2010年3月）より

⑤東洋と西洋での比較研究：日本は「人との関係性」が幸福にとって重要視される

「東洋」と「西洋」の文化圏の違いにより幸福像の違いがある。日米で比較研究を行った結果、幸せに寄与する強さとして、米国は対人関係よりも「自己の充足感（したいことが叶うなど）」が重要視される一方、日本は「人との関係性」が最も重要視されている。日本人はよく他者の目を気にしがち（同時に不安になりがち）ということを経験していることがよくあるが、確かに喜怒哀楽の多くが「他者」との関係の中で起こっている人が多いのではないかと考えられる。この違いの結果は、人口密度の違いであったり、他者と協調を重ねる歴史的文化的な価値観がもたらしているのかもしれない。いずれにしても、「人との関係」は特に日本において「幸せ」に大きな影響を与えられよう。

（出所）北山忍「洋の東西で幸福感にどのような違いがあるか」（岩波書店「科学」Vol.80、2010年3月）

★「貢献寿命」への関心の高まり★

内閣府



内閣府「高齢社会フォーラム」
(2023.11.8)

(基調講演テーマ)
「貢献寿命を延ばそう」
～いくつになっても『ありがとう』
を交換できる社会へ～

日経新聞



(2024.7.29)

読売新聞



(2023.9.27)

大衆紙



キーワードは「貢献寿命」



「週刊現代」(2023.10.21-28号)

読売新聞 (社説)



(2024.9.16 敬老の日)

「貢献寿命」という考え方も注目されている。高齢になっても社会とかわかり、世の中に貢献する期間を延ばそうと、東京大の秋山弘子名誉教授が提唱した。

定年退職後も、仕事を持つ、ボランティア活動に参加する、人生経験を若い人たちに伝える、といった社会貢献を続けることで、人から必要とされ、感謝される。そうしたやりがいや充実感が、心身の健康にもつながるという。

日本では、定年や子育ての後の生き方は、本人任せという側面が強い。自治体の高齢者施策も、就労や生涯学習、ボランティアなどの分野によって、担当する部局が異なるケースが目立つ。

そのため、どのような人が求められ、地域にどういった活動があるのか、情報を一元的に得ることが難しくなっている。

高齢者が様々な世代と一緒に交流できる場を広げたい。各自治体は、一人ひとりが意欲的に活動できるよう、相談窓口や仲介事業などの支援策を強化してほしい。

機関誌

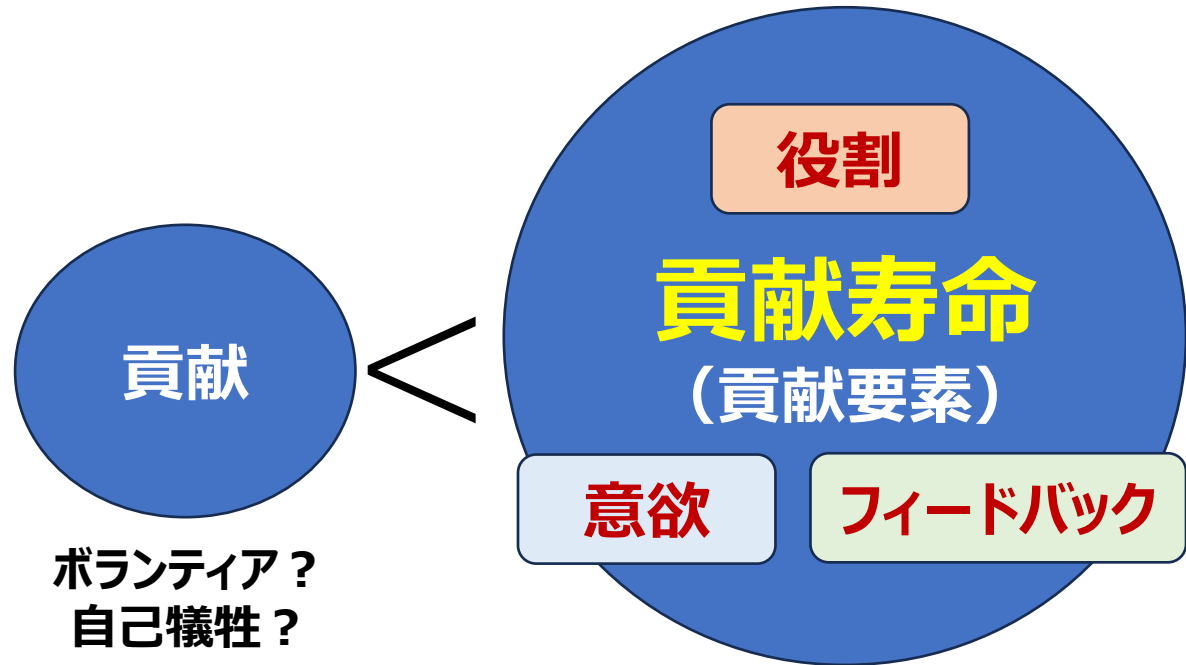


(カーブスマガジン
2024SummerVol.68)



「貢献寿命」をどうやって延ばしていくことができるのか？

貢献の捉え方（注意）



＜「貢献」の定義＞

- 1 ある物事や社会のために役立つように尽力すること
 - 2 貢ぎ物を奉ること。また、その品物
- （出典）デジタル大辞泉（小学館）

<https://dictionary.goo.ne.jp/word/%E8%B2%A2%E7%8C%AE/>

貢献寿命の延伸につながる貢献要素（例）

就労的貢献

（労働・生産活動等）

互助的貢献

（ボランティア、家族・知人等
への助け合い活動等）

経済的貢献

（消費・納税・寄付・贈与等）

継承的貢献

（スキル・経験の伝承、知恵袋
等）

精神的貢献

（メンター、心の支えの存在等）

●
●
●
健全な方（就労可能者）
からそうでない方まで全て
の人が対象

“明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

① 追究すべきは、人生100歳時代の
「サクセスフル・エイジング」と「貢献寿命」

② 日本の未来に不可欠で最大の特効薬は、
「生涯現役社会」の実現

③ 個人にとって必要なことは、「加齢の理解」と
早目早目の「ライフデザイン／自己決定」

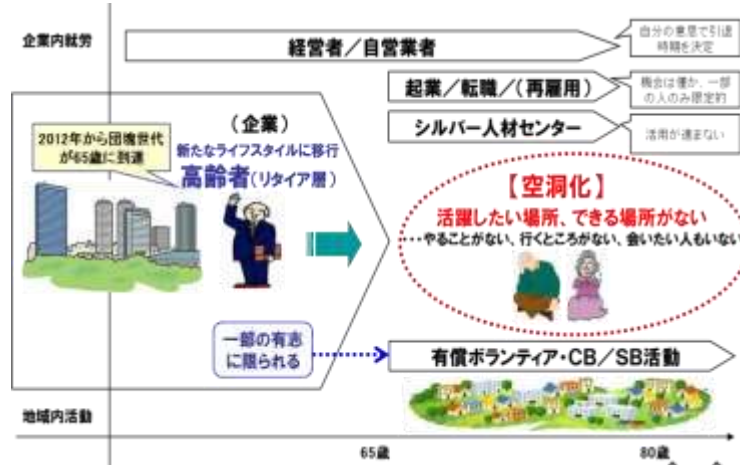
～生涯現役社会の必要性～

『超』高齢化する未来社会

～人生100年時代～

「生涯現役社会」の実現なくして、未来はない！

■ 個人のセカンドライフの空洞化問題

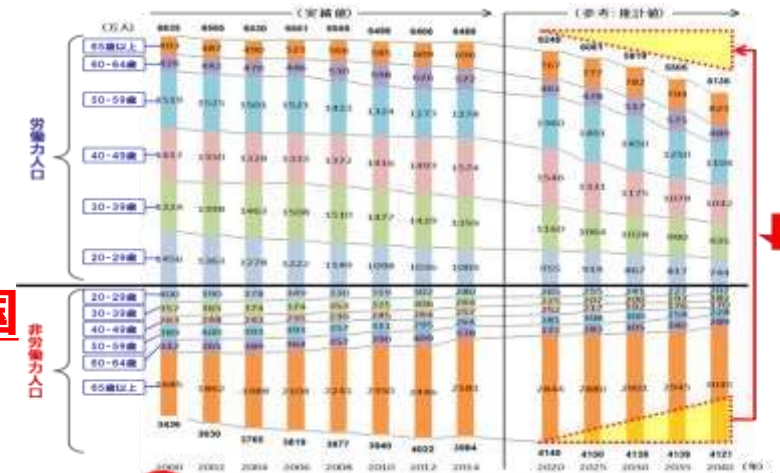


(残り15年)

2030年



■ 社会の支え合いバランスの問題



- ✓ 活躍できるのにできない (+ 高齢者の若返り)
- ✓ 閉じこもり、孤立死
- ✓ 貧困、下流老人
- ✓ 生きがい喪失

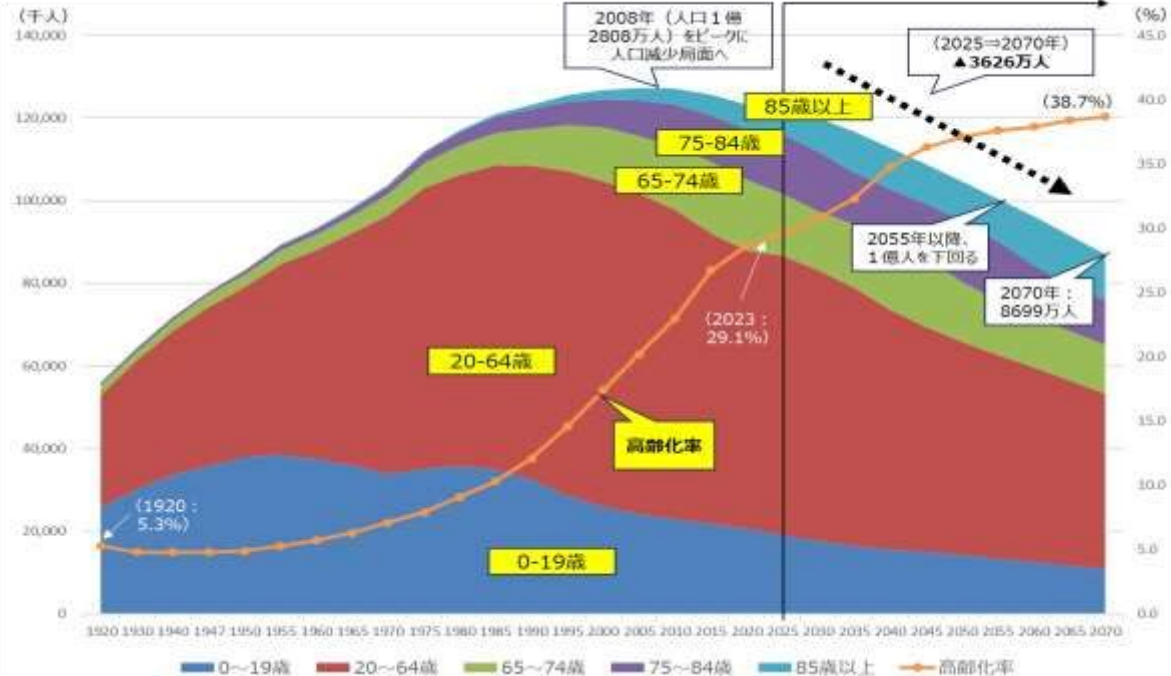
- ✓ 「肩車」はありえない
- ✓ 貴重な社会資源の喪失
- ✓ 活躍の継続こそ健康長寿の最大の予防
- ✓ 経済・地域力強化に必要

～生涯現役社会（高齢期の就労）の意義【社会】～

人口減少未来

高齢者4割社会

＜日本の年齢階層別人口の推移と推計＞



◆日本の人口の年齢構造（3区分）の推移と推計



超高齢未来の
社会・人口構造

高齢者【4割】
現役【5割】
子ども【1割】

社会・市場の
創り直しが必要！

- ◆社会の支え合いのバランスの確保
 - ◆社会の活力の維持、企業・地域の持続性の確保
- ⇒高齢者の活躍及び労働力の合成・増強は重要な社会課題！

労働力減少＝
人財の奪い合い
の時代

～日本の高齢化対策の取組方向～

確実視される未来

少子高齢化・人口減少
高齢者 4 割社会の到来
高齢者の後期高齢化
(85歳以上高齢者の急増)

<定性要素>

要介護高齢者の増加

認知症高齢者の増加

独居高齢者の増加

身寄りなし高齢者の増加
(家族の多様化・スモール化)

不安視される未来【課題】

－社会の持続性の崩壊懸念－

- ▲ **社会保障財政**の逼迫
⇒ **貧困**高齢者の増加
- ▲ **医療・介護サービス**の供給問題
⇒ **医療・介護難民**の増加
- ▲ **労働力**の減退
⇒ 経済活力の低下、事業の持続性の限界等
- ▲ **地域力**の減退
⇒ 過疎化、地域人材の枯渇、
空き家・住宅資源の崩壊

<定性要素>

- ▲ **孤独・孤立**問題 (含、自殺)
- ▲ **移動**難民、運転リスク
- ▲ **犯罪被害**リスク

課題解決に必要な【対策】

－超高齢未来・人生100年時代に
合わせた社会への再構築－

※「高齢社会対策大綱」（2024年9月閣議決定）内容をもとに記載

<取組みの柱①>

年齢に関わりなく希望に応じて活躍し続けられる経済社会の構築
生涯現役社会の実現

<取組みの柱②>

一人暮らしの高齢者の増加等の環境変化に適切に対応し、多世代が共に安心して暮らせる社会の構築
地域共生社会の実現

<取組みの柱③>

加齢に伴う身体機能・認知機能の変化に対応したきめ細かな施策展開・社会システムの構築
認知症フレンドリー社会の実現

～生涯現役社会（高齢期の就労）の意義【個人】～

人生100年時代

45年

35年

0歳

20歳

65歳

100歳



延長した人生（高齢期）・・・希望

<不安

健康
お金
生きがい

高齢期の就労
（社会参加）
の継続

【健康】 健康長寿（フレイル予防・認知症予防）
に向けた特効薬！

【お金】 就労の継続は最大の生活保障！

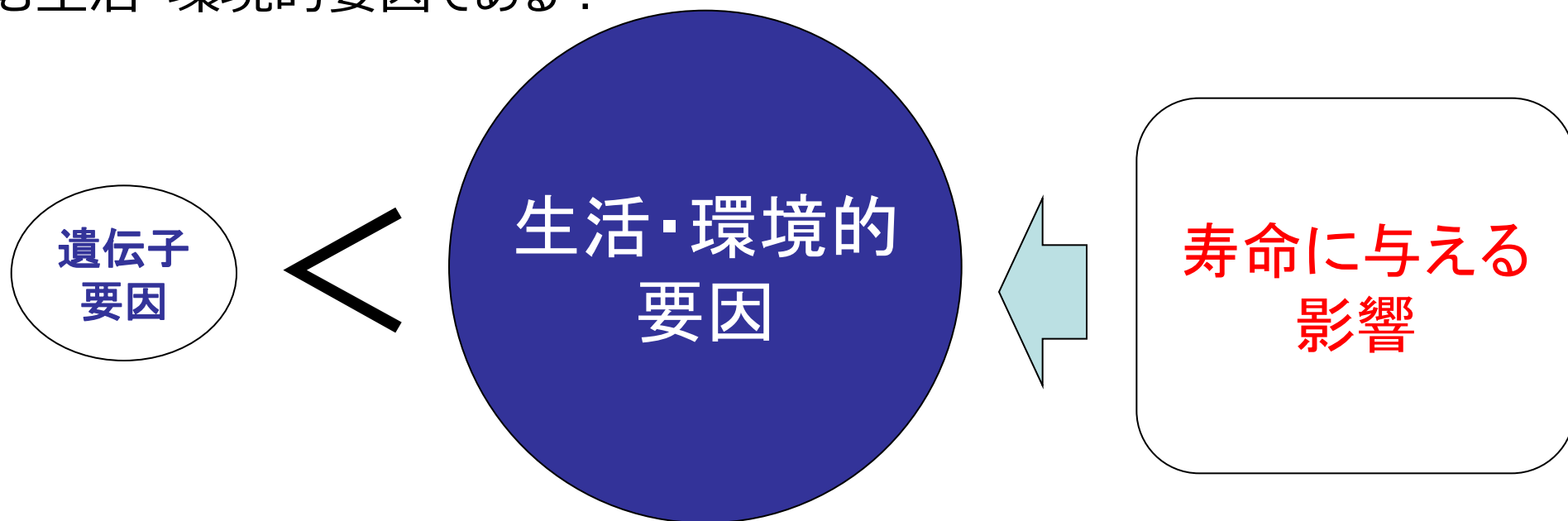
年金 + α （5-10万円）を如何に稼ぎ続けらるか？

【生きがい】 社会とのつながり、孤立予防、新たな居場所
の確保、貢献寿命の延伸 など

寿命を決めているのは何か？誰か？

遺伝子が寿命に与える影響は20～30%！

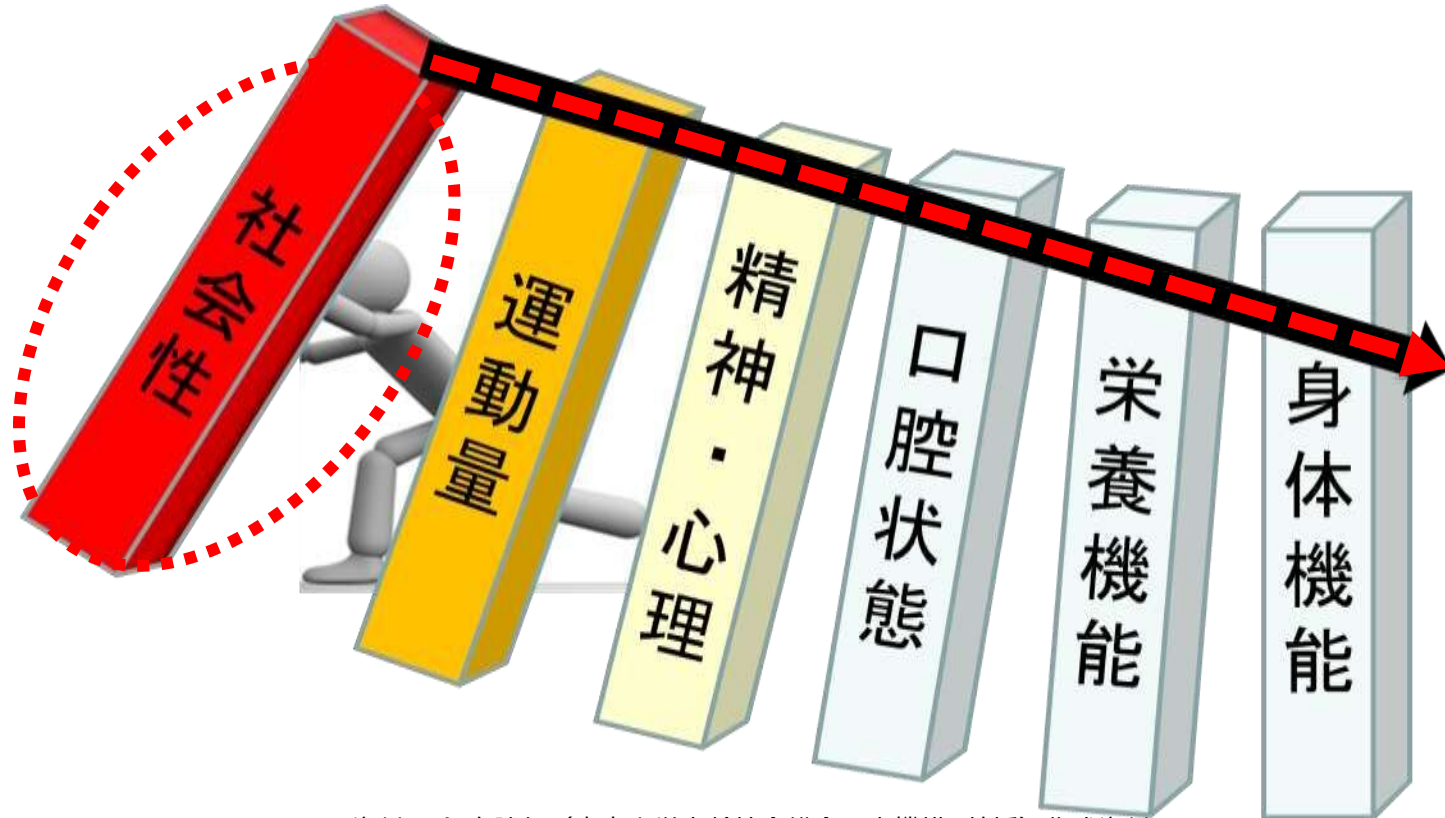
- 北欧で盛んな双子調査（一卵性双生児の遺伝子は全く同じ）等による知見。
- 寿命に影響を与える70～80%はその他の要因、つまり生活習慣等を含む生活・環境的要因である！



健康長寿の最大のポイント

社会性の維持⇒フレイル・認知症予防⇒健康長寿につながる！

「社会性」の低下から始まるフレイル
高齢期における「社会性」の維持は極めて重要！
(認知症予防にもなる)

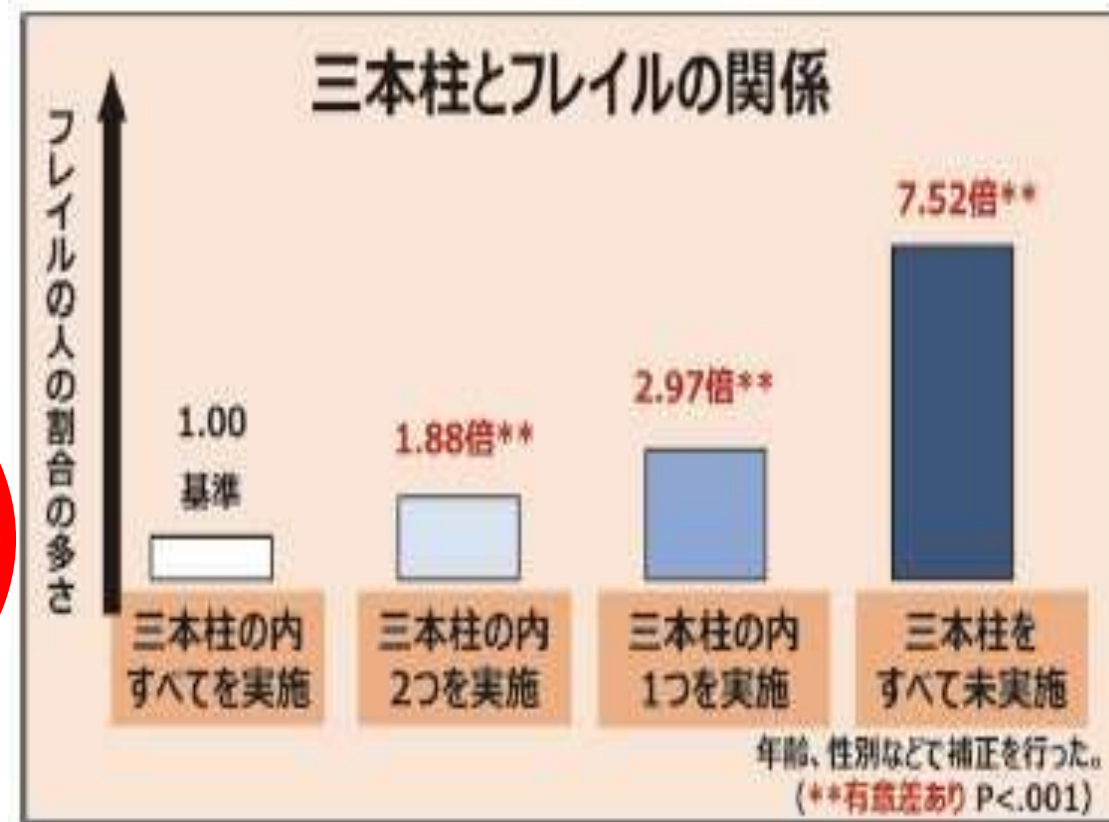


<参考> 健康長寿のポイント（エビデンス）



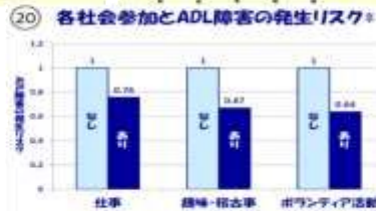
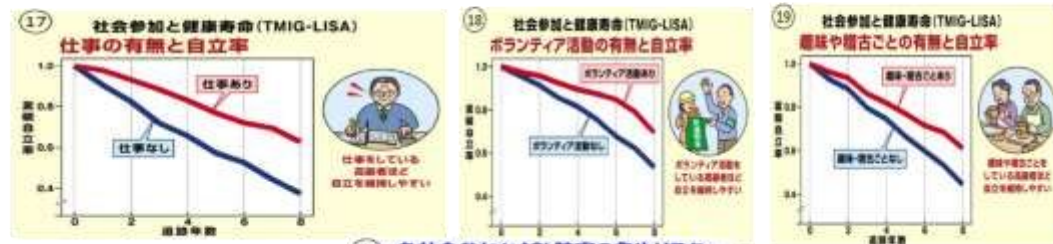
図1. フレイル予防の三本柱の取り組み

（参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図）



<参考> 健康長寿のポイント（エビデンス）

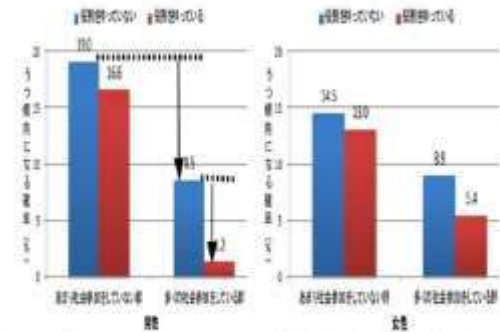
■ 高齢期の就労は、「健康寿命（＝自立度の維持）の延伸」に寄与している
8年間にわたる追跡調査の結果によれば、シニアの就労者（仕事あり）は非就労者（仕事なし）に比べ自立度の低下が少ない。ADL障害発生リスクも減少。



資料：新開道二氏（地方独立行政法人東京都高齢者医療センター研究部長（社会参加と地域保健研究チーム））提出資料
【出典】厚生労働省「第3回 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会（資料1）」（2012年1月12日）

役割を担って社会参加している男性でうつ発症のリスクは7分の1

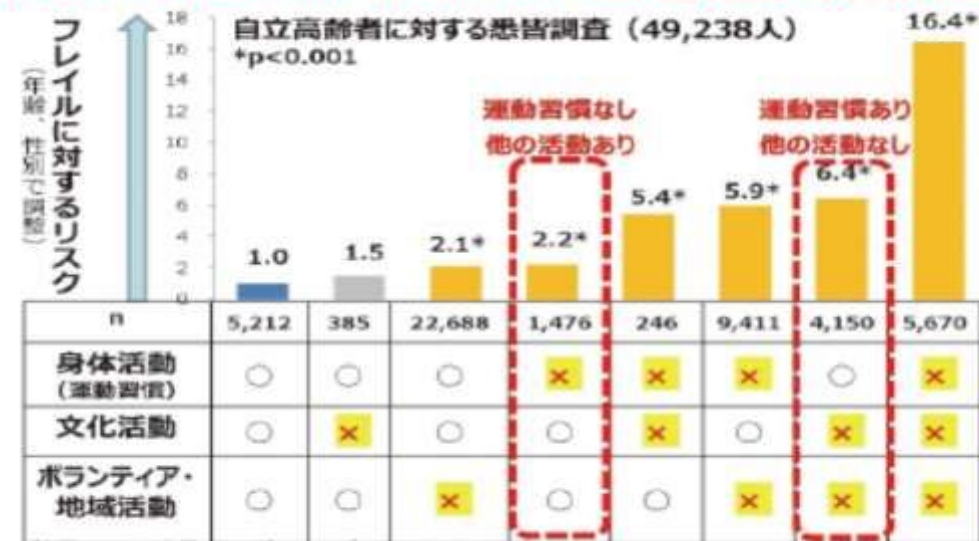
AGES 2003年調査時点ですつ傾向が無く、2006調査にも回答した65歳以上の2728人



Takagi, D., Kondo, K., & Kawachi, I. (2015). BMC Public Health, 15, 701. doi: 10.1186/1471-2458-15-701.

資料：近藤克則氏（国立長寿医療研究センター部長、千葉大学予防医学センター教授、JAGESプロジェクト（日本老年学的評価研究）代表）提供資料
【出典】ニッセイ基礎研究所社内研修資料より（2019.9.12）

■ 「運動〇社会活動×」の人よりも、「運動×社会活動〇」の方がフレイルリスクが低い



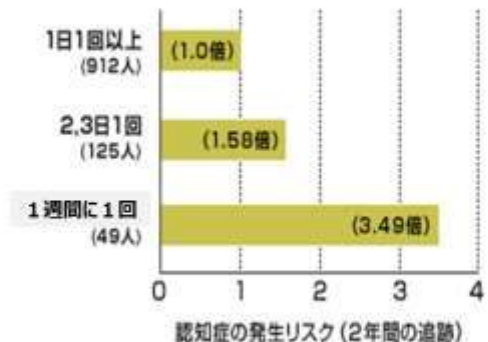
資料：フレイル予防研究に関する有識者委員会「フレイル予防の政策・コミュニケーションアプローチに関する声明と提言」（2022年12月）より引用

外出効果⇒歩行障害、認知症発症リスクで4倍の差

● 外出頻度と歩行障害の発生リスク



● 外出頻度と認知症の発生リスク



新潟県Y市で65歳以上の高齢者を対象に2001年から2年間の追跡調査した結果

※両グラフとも、もともとの健康状態や社会的役割の差による影響を除いて比較

（資料）財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所【第93・95回老年会公開講座 第三のキーワードI】より

高齢者「孤独死」 年6.8万人（推計）

警察庁データで初めて推計（2024年5月公表）

2024年1～3月に一人暮らしの自宅で亡くなった65歳以上の高齢者が約17000人
⇒数値を年間ベースに単純に置き換えると、**約68000人**の高齢者が独居状態で死亡していると推計される。

「孤独死・孤立死」の実態把握のため、警察庁が初めて集計。同庁によると、1～3月に通報や医師からの届け出で警察が取り扱った一人暮らしの遺体（自殺も含む）のうち、自宅で亡くなった人は21716人（暫定値）だった。78%に当たる17034人を65歳以上の高齢者が占めた。

政府は23年に孤独死・孤立死の実態把握に向けたワーキンググループを設置。警察庁は議論を深めるための資料として、自宅で死亡した一人暮らしの死者数の集計を実施した。

認知症予防のためにも、孤立しない、させない！



岩手医科大学



松江医療センター



東北大学

PRESS RELEASE (2023/07/21)

全国8地域からなる大規模認知症コホート研究で 社会的孤立と脳萎縮および白質病変との関連を報告

ポイント

- ① 社会的孤立が脳萎縮等の脳の構造に及ぼす影響について、十分に解明されていなかった。
- ② 大規模認知症コホート研究：JPSC-AD 研究に参加した 65 歳以上の認知症を有しない約 9,000 名の脳 MRI 検査や健診データを用いて、交流頻度と脳容積との関連を解析。
- ③ 脳萎縮や認知症発症を予防する上で、他者との交流頻度を増やし、社会的孤立を防ぐことが重要であることが示唆される。

九州大学や岩手医科大学などは周囲の人との交流が少ない高齢者では脳の萎縮が進みやすいことを突き止めた。全国8地域で認知症を発症してい

ない65歳以上の約9000人の脳画像を分析するなどして明らかにした。高齢者の孤立を防ぐことが、脳の萎縮や認知症の予防につながる可能性があるという。

青森県弘前市や東京都荒川区、福岡県久山町など8地域で2016〜18年に調査した。「友人や同居していない親族と、電話や行き来などでの程度交流がありますか」といった質問をし、交流の頻度を調べた。脳の磁気共鳴画像装置(MRI)検査や健診データとあわせて解析したところ、交流頻度が「毎日」「週数回」と答えた人の脳の容積に差はなかった。「月数回」「ほとんどなし」と頻度が下がるにつれて、脳の容積が

交流少ないと脳萎縮

九大など、高齢者9000人調査

より減っていた。側頭葉や後頭葉など、認知機能に関連する脳の部位も同様の傾向がみられた。交流が少ないと関連部位の容積が減った。これまで、交流頻度が少ない人は認知症の発症率が高いという国内外の研究報告はいくつかある。1万人規模で健康な人を対象に脳のMRI画像を調べ、交流頻度との関連を調べた研究は世界初だという。九州大学の二宮利治教授は「脳の萎縮が起こっていることがデータから裏付けられた」と説明する。

今後は追跡調査を実施し、孤立と脳の変化や認知症発症との関連を詳細に調べる予定だ。成果は米医学誌ニューロロジーに掲載された。

(日経新聞2023.8.4朝刊)

資産寿命を延ばすには？

貯めるか？

備えるか？

殖やすか？

節約するか？



年金を遅く受け取るか？
(繰り下げ)

長く働くか（稼ぐか）？

引っ越すか？

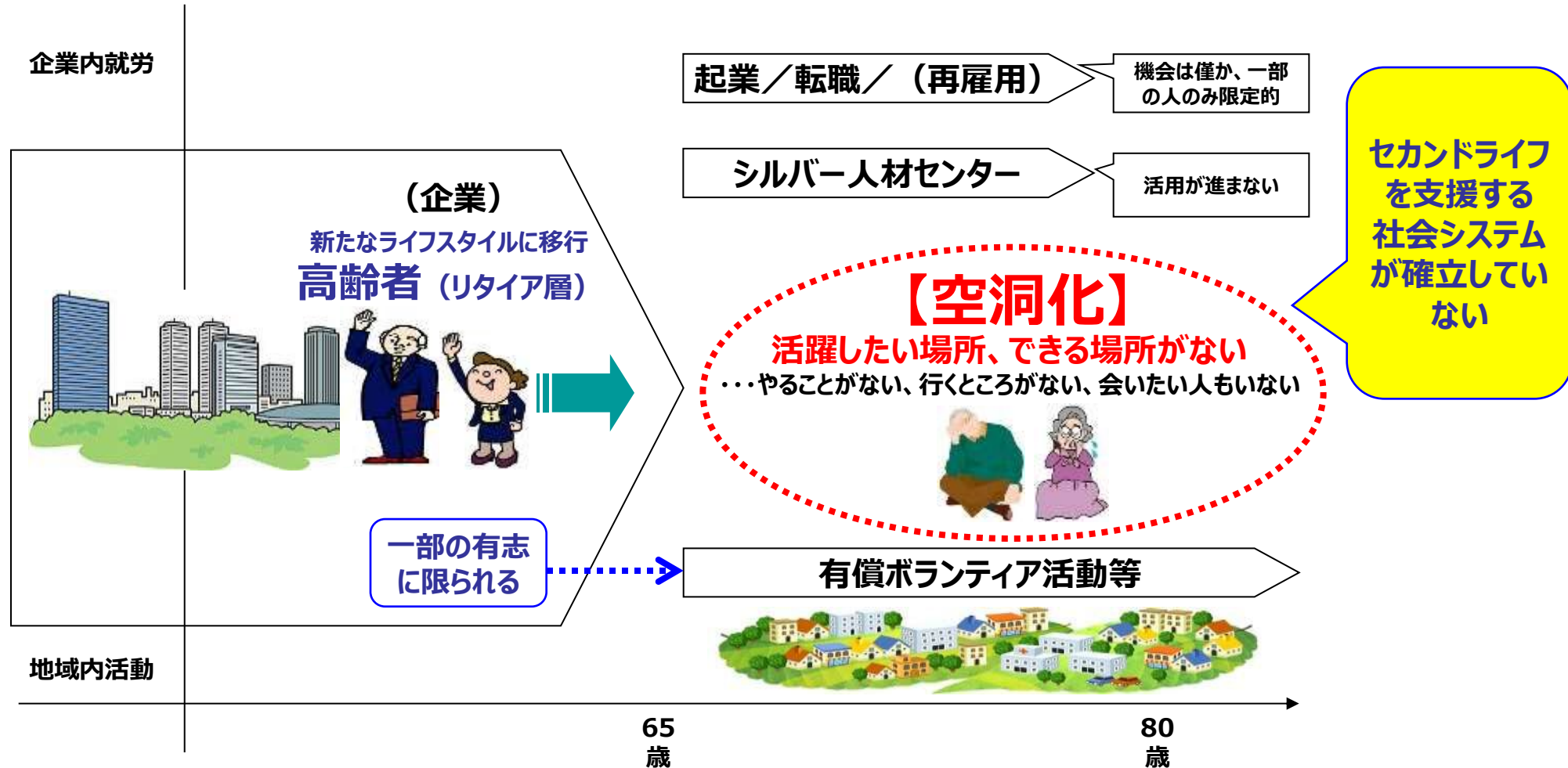
マイホームを現金化

リバースモーゲージ
リースバック



【課題】「定年後の空洞化問題」

現役をリタイアした高齢者の多くが新たな活躍場所を見出せずにいる
「ない・ない」づくしで、自宅に閉じこもる ⇒ 個人も社会も極めて不健康



定年後の空洞化問題の中心は「Ⅱ層シニア問題」

(Ⅱ層：普通のシニア、定年のある会社員・公務員)

(このような人)

(ルート：ここを通じて)

(セカンドキャリアへ移行)

I層 (心配不要層)

【TOPキャリア】 経営者、大学教授、有識者…

《スペシャリスト》

【資格保有者】 弁護士、会計士、税理士…

【専門スキル保有者】 通訳、WEBデザイナー…

民間派遣会社

顧問業（中小企業経営サポート）など

個人経営（起業）

企業・事業所への派遣 など

(ペルソナ・イメージ)

元気、マイホームあり、年金はそこそこあり、生活は比較的安定（将来不安、資産枯渇は抱えている）

何かしたい、「求められたら協力してもよい」スタンス

※仕事・条件の中身、モチベーション、エンゲージメント要素が重要

→ **楽しみがある、経験活かせる、仲間とできる、社会貢献になる、感謝される、主体的に動ける、**…

Ⅱ層 (普通のシニア)

《ジェネラリスト》 … 多くは「コネ」でセカンドキャリアをしているのが実態

7～8割？

(例えば)

✓ 民間企業で定年まで、部長までやってきた。専門スキルは持っていないが、マネジメントは自信がある

✓ 公務員として30年。自治体の業務を幅広く経験してきた。地域行政は知り尽くしている

✓ 専業主婦として、3人の子どもの育てあげた。いまは時間に余裕がある

定年後の空洞化問題

= **【Ⅱ層】問題**

…手付かず、マッチング困難

シルバー人材センター

民間派遣会社

産業雇用安定センター



60～80歳

Ⅲ層 (生活困窮層)

…生計のために働かざるを得ない（低・無年金者）

ハローワーク

→ 仕事は限定的（少ない）

民間派遣会社

◆階層別【Ⅰ～Ⅲ層】全国3000名シニア調査◆

1. 対象：65～74歳 男女 全国 3000名（WEB調査モニター）

2. 調査目的：Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ層シニアの実態把握

– 65歳以降就業者：どういう価値判断、条件等で働いているのか？

– 65歳以降非就業者：どういう仕事・活動等を求めているのか？ など

約1万人を対象としたスクリーニングから対象者を抽出

区分	属性的要件	経済的要件（65歳時点）
Ⅰ層シニア （支援不要層）	■（現在）自営業・経営者 ■（元）企業・団体の会長及び社長（それに準じる組織の長） △ 資格や専門スキルを活かして独立・就職が比較的容易と思われる層 ※あくまで定性的要素 △ 企業・団体の役員（副社長～取締役） ※企業規模や経済的要因によりⅠ・Ⅱ層が異なる	または 貯蓄2000万円以上（約2割）
Ⅱ層シニア （中間層）	■ 定年によりリタイアした元会社員・公務員・団体職員	※Ⅰ・Ⅲ層以外（約6割）
Ⅲ層シニア （就労必要層）	■ 無就業者、扶養対象者 ■ 定年によりリタイアした元会社員・公務員・団体職員	貯蓄100万円未満（約2割） かつ 世帯年金額 月15万円以下 ※生活保護水準；世帯収入13万円以下／月

666名
(22.2%)

1500名
(50.0%)

834名
(27.8%)

■ 就労と地域活動の実施状況（65～74歳、全国3000名）

約半数は特に活動していない！活動はⅢ層＜Ⅱ層＜Ⅰ層ほどアクティブな傾向

			両方している		仕事だけしている		地域活動だけしている		いずれもしていない		もったいない		(%)
			仕事○		仕事×		仕事×		その他				
(人)			地域活動○	地域活動×	地域活動○	地域活動×	地域活動○	地域活動×	地域活動○	地域活動×			
合計		3000	10.6	23.6	17.4	47.5	0.3	0.7					
男性		1644	12.8	28.9	11.9	45.7	0.2	0.5					
女性		1356	7.9	17.1	24.2	49.7	0.3	0.8					
I 層	男性	408	16.7	23.3	18.1	41.2	0.5	0.2					
	女性	258	12.4	17.8	29.5	39.5	0.4	0.4					
II 層	男性	780	13.2	29.1	11.9	44.9	0.3	0.6					
	女性	720	7.6	14.0	26.1	51.1	0.4	0.7					
III 層	男性	456	8.6	33.6	6.1	51.1	0.0	0.7					
	女性	378	5.3	22.5	16.9	54.0	0.0	1.3					

公益財団法人長寿科学振興財団 令和4年度長寿科学研究者支援事業「長生きを喜べる長寿社会実現研究支援」
「貢献寿命延伸への挑戦！～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～」プロジェクト
(略称：貢献寿命&GBERプロジェクト)
【タスク2】シニア向け就労・貢献活動の選択肢の体系化とモザイク化
2023年度追加調査「セカンドライフに関するアンケート」調査

■ 現在、働いていない人の「今後の就業意向」について

Q.これから「働くこと」についてどのように考えているか（SA）

61.3%

もったいない

	合計	経済的な理由 から何としても 働きたい	自分にできそう なこと、条件に あうものがある ば、また働いて みようかと思っ ている	面白そうなこ と、やりがいがある りそうなことな ら、また働いて みていいかな と思っている	働きたくても、 健康等の問題 から働くことが できない	経済的に働く 必要がないた め、働くつもり はない	仕事以外のこと (ボランティア 等)に時間を 費やしたいた め、働くつもり はない	その他
合計	1948	2.3%	15.0%	14.4%	16.2%	31.9%	17.4%	2.8%
I 層	420	0.0%	8.6%	14.8%	6.4%	48.1%	20.5%	1.7%
II 層	999	1.4%	15.4%	15.3%	16.4%	31.2%	17.3%	2.9%
III 層	529	5.9%	19.3%	12.5%	23.4%	20.4%	15.1%	3.4%
男性	946	3.0%	14.3%	17.8%	16.6%	32.0%	14.2%	2.1%
女性	1002	1.7%	15.6%	11.3%	15.8%	31.8%	20.5%	3.4%
I 層／男性	242	0.0%	9.9%	18.2%	5.0%	50.0%	15.3%	1.7%
I 層／女性	178	0.0%	6.7%	10.1%	8.4%	45.5%	27.5%	1.7%
II 層／男性	443	2.2%	16.0%	20.3%	17.8%	26.7%	14.6%	2.3%
II 層／女性	556	0.7%	14.9%	11.4%	15.3%	34.9%	19.5%	3.4%
III 層／男性	261	6.9%	15.7%	13.0%	25.3%	24.5%	12.3%	2.3%
III 層／女性	268	4.8%	22.8%	11.9%	21.7%	16.4%	17.9%	4.5%

Ⅱ層シニアが望む仕事とは？

<シニア向けの求人が多い仕事>

- 清掃（事業所、病院、施設、学校等）
- 管理人（集合住宅、駐車場、駐輪場等）
- 保安・警備（事業所、建設現場等）
- 軽作業：梱包・仕分け等（事業所、工場等）
- 運転、配達、送迎
- 調理補助
- スーパーマーケット 等

「日本標準産業分類」

<大分類>

- A. 農業、林業
- B. 漁業
- C. 鉱業、採石業、砂利採取業
- D. 建設業
- E. 製造業
- F. 電気・ガス・熱供給・水道業
- G. 情報通信業
- H. 運輸業、郵便業
- I. 卸売業、小売業
- J. 金融業、保険業
- K. 不動産業、物品賃貸業
- L. 学術研究、専門・技術サービス業
- M. 宿泊業、飲食サービス業
- N. 生活関連サービス業、娯楽業
- O. 教育、学習支援業
- P. 医療、福祉
- Q. 複合サービス事業
- R. サービス業（他に分類されないもの）
- S. 公務（他に分類されるものを除く）
- T. 分類不能の産業

「日本標準職業分類」

<大分類>

- A－管理的職業従事者
- B－専門的・技術的職業従事者
- C－事務従事者
- D－販売従事者
- E－サービス職業従事者
- F－保安職業従事者
- G－農林漁業従事者
- H－生産工程従事者
- I－輸送・機械運転従事者
- J－建設・採掘従事者
- K－運搬・清掃・包装等従事者
- L－分類 不能の職業

ミスマッチ

【Ⅱ層シニアの特徴・実態】

まだまだ活躍できる、“何かをしたい”（が見つけられない）

<主なニーズ>

①自分が役立てる、感謝される仕事！

- －働く（稼ぐ）<協力する、貢献する！>
- －企業・組織のため<人のため、社会のため！>
- －単純労働は好まない

②マイペースで無理なく働ける仕事！

- －短日・短時間、体力的負荷が少ない

③楽しみがある仕事！

- －職場が、仕事が、仕事を通じた何かが

④その他

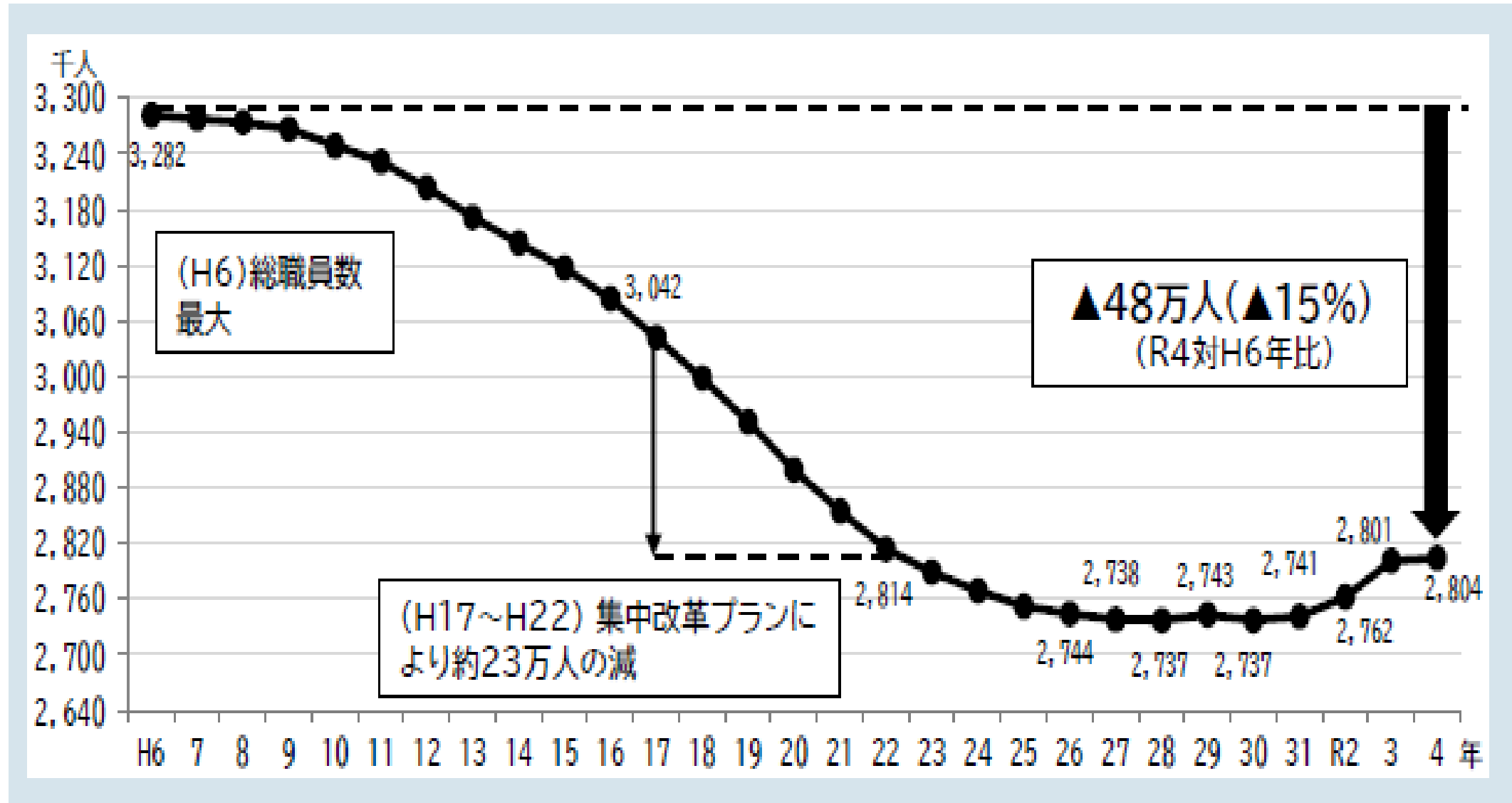
- －自宅のそばで活躍場所・居場所を見つけたい
- －経験を活かせる
- －時々ワーク、イベント仕事、これだけ仕事、スポットワーク等

開拓・拡大が望まれる仕事（公共性・地域性の高い仕事）

⇒公共サービス、介護・福祉、子育て・教育・・・等

【課題】「地域人材」の枯渇化懸念

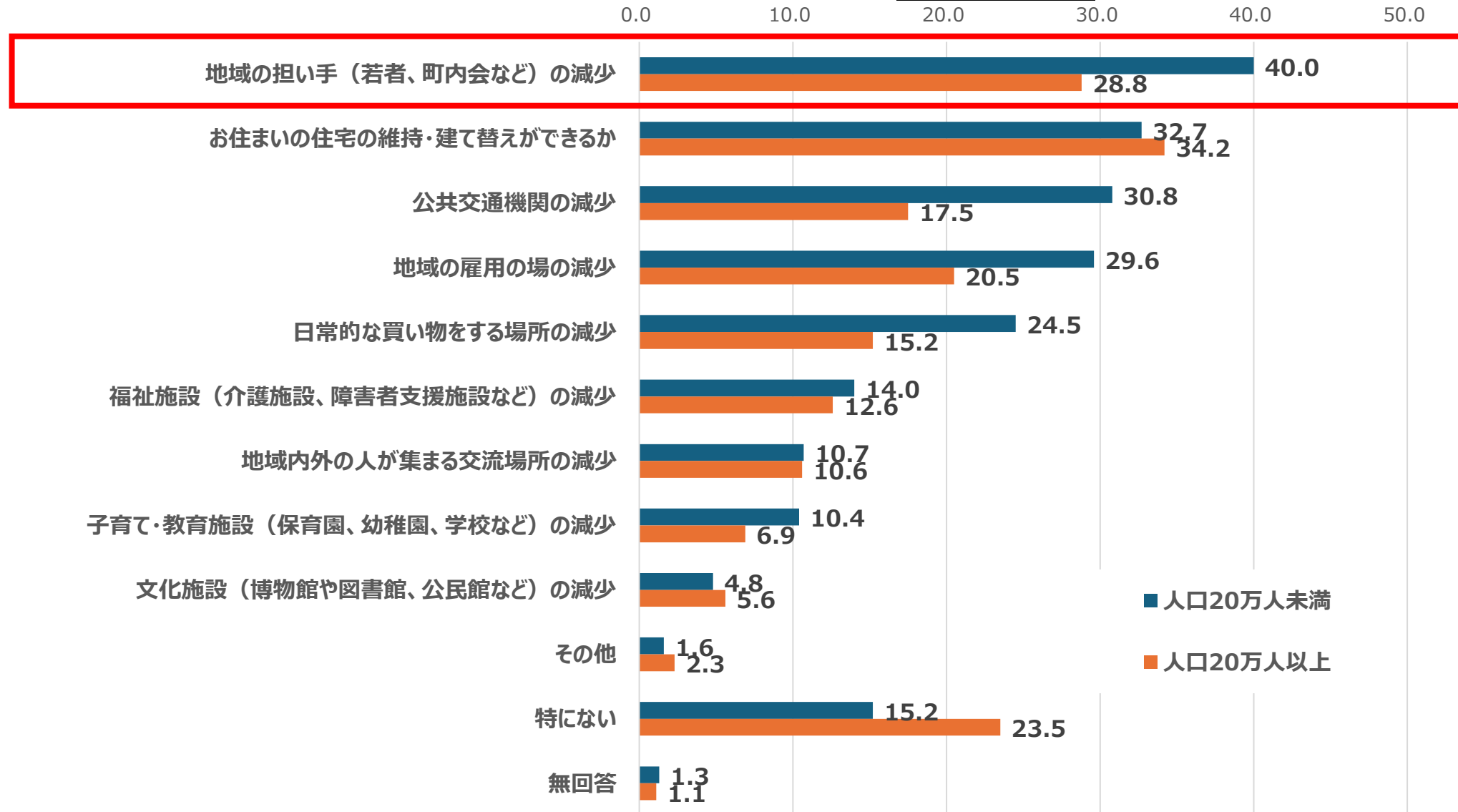
＜地方公共団体の総職員数の推移＞



【課題】 地域の担い手の減少

＜地域における生活環境に対する不安なこと＞

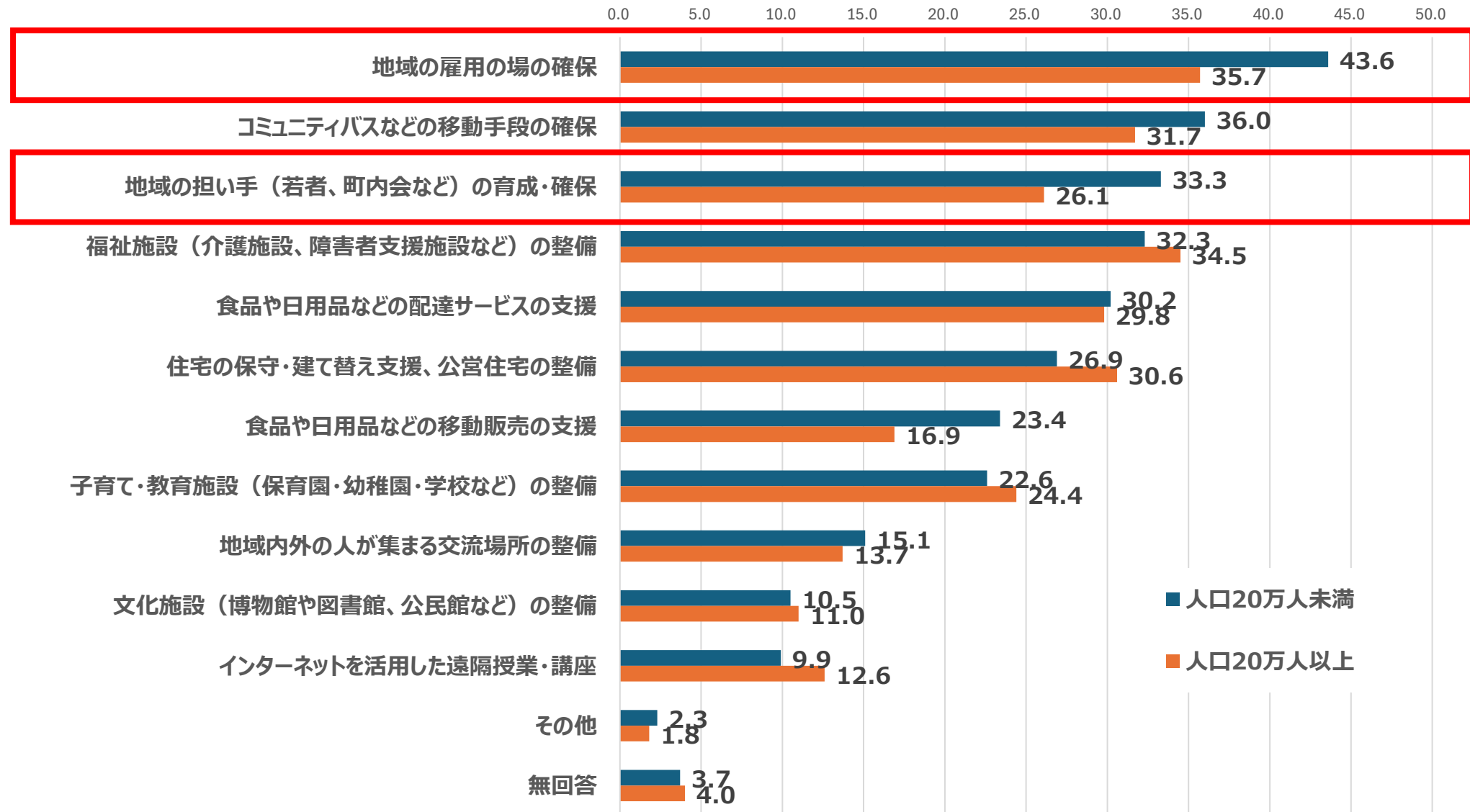
※複数回答



【課題】 地域の担い手の減少

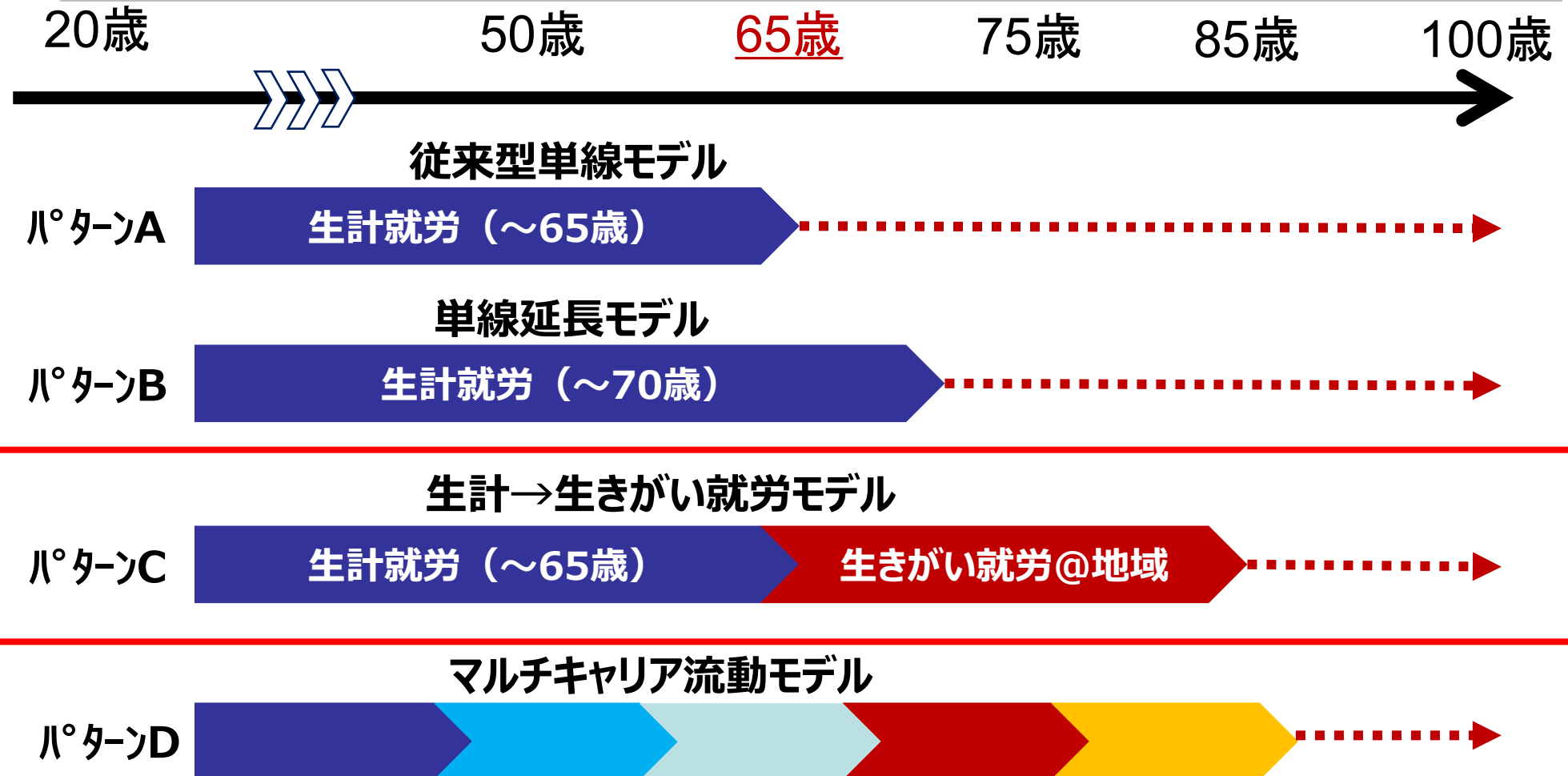
地域

＜地域における生活環境に関して行政が力を入れるべき施策＞ ※複数回答

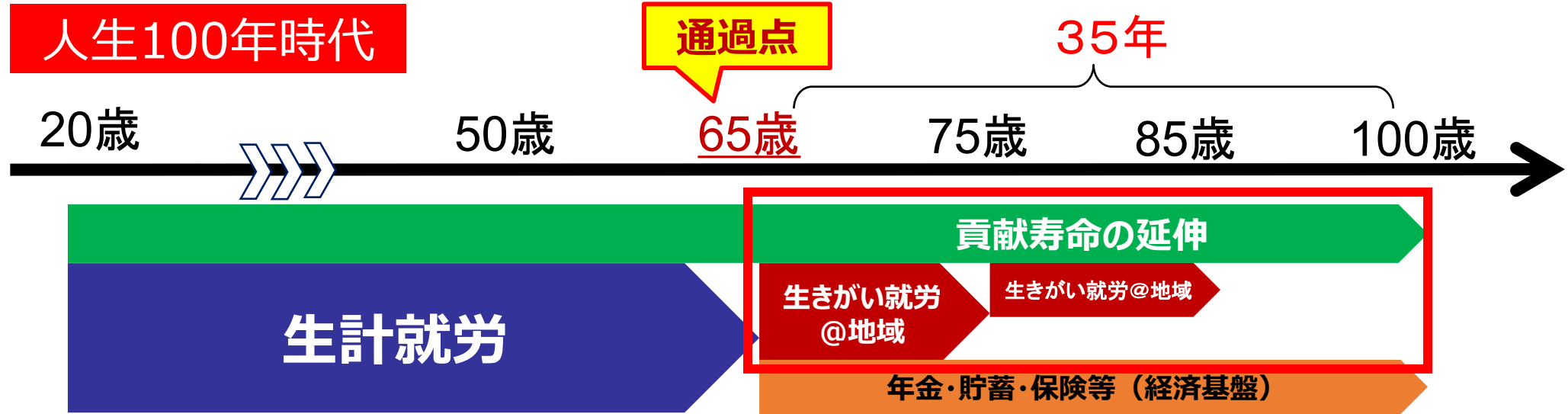


・・・「人生100年時代」の理想の生き方・活躍の仕方とは？

【論点】 社会としてどのような生き方・活躍の仕方のモデルを理想と考え、
そのために社会制度・システムを変革していくか ※年金動向も視野に入れて



「人生100年時代の理想の生き方モデル」イメージ



地域で普通のシニアが活躍し続ける！（特に地域課題解決に）

社会（地域）

地域力の強化、地域経済活性化、地域財政の好転

企業

人手不足解消、シニアを活かした新たな経営の実現

個人

フレイル・認知症予防、健康長寿・資産寿命・貢献寿命の延伸



★「パターンC」の生き方、貢献寿命を延ばすために必要な取組み★

～本人・企業・社会にとってwin-winとなる最適解イメージ～

＜主な課題＞

企業



- ✓ 適材適所の推進（活躍支援）
- ✓ シニアの多様な実態・ニーズへの対応 等

社会

地域



- ✓ 地域（社会）を支える人財の枯渇 等

個人



- ✓ 「定年後の空洞化問題」
－長生きリスクへの対応 等

＜期待される取組み＞

「定年後を見据えたキャリア形成重点型研修」の実施

↕ 連携・OBOGシニアを輩出

「中間支援組織」の実装化



「地域人財」としての活躍
－生涯現役～貢献寿命の延伸

<参考>「高齢社会対策大綱」(2024.9.13閣議決定)における政策方向

『高齢社会
対策大綱』
(2024.9.13
閣議決定)

第2 分野別の基本的施策

3 学習・社会参加

**(3) 地域における社会
参加活動の推進**

① 多世代による社会参加活動の促進

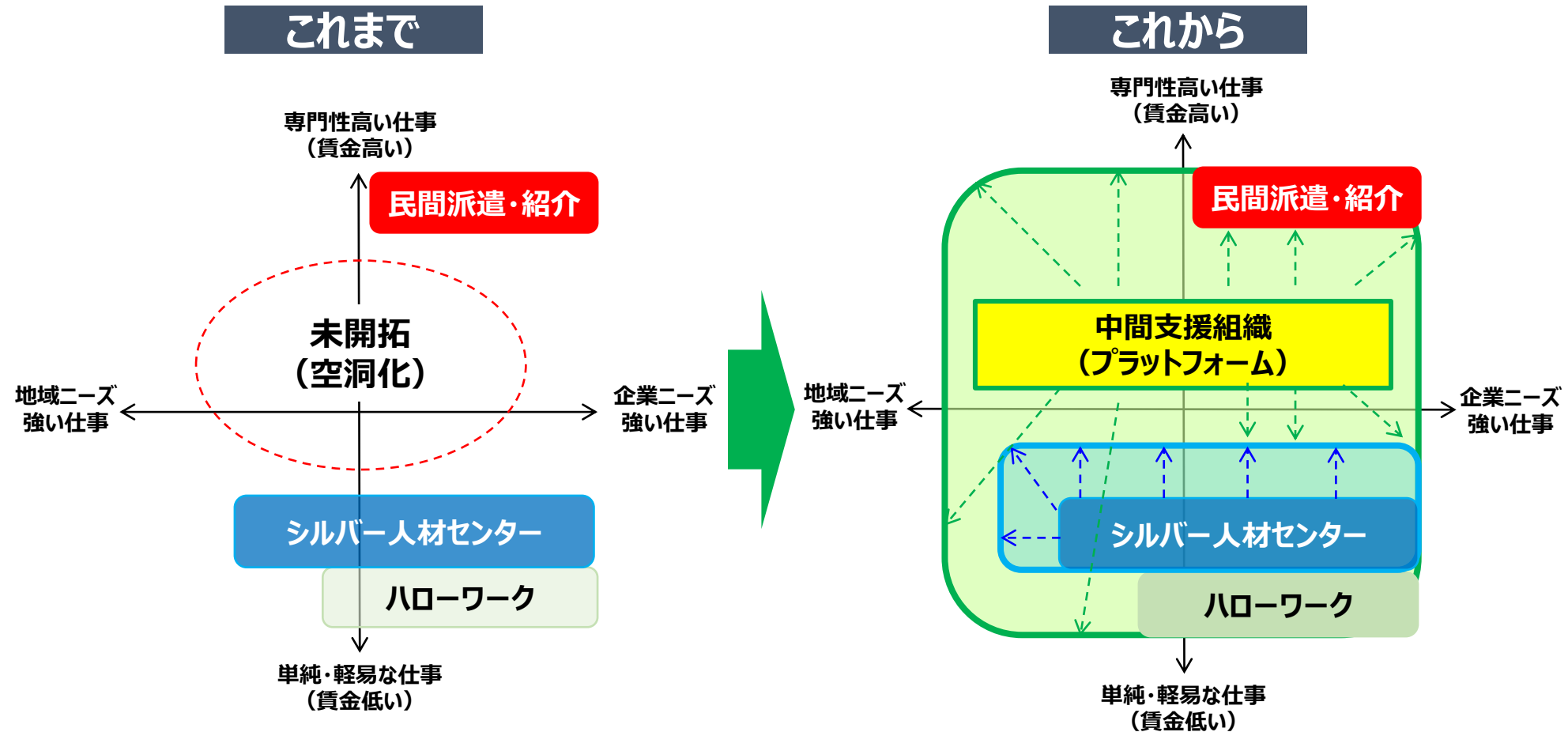
高齢期における体力的な若返りや長寿化を踏まえ、長くなった人生を豊かに過ごすことができるよう、高齢期においても社会や他者との積極的な関わりを持ち続けられるようにすることが重要である。仕事の中でしか社会とのつながりがない場合には、定年退職とともに望まない孤独や社会的孤立に陥る場合もあり、高齢期を見据えて、高齢期に入る前から地域とのつながりや居場所を持つ機会を増やす取組も求められる。

また、地域社会の観点から見ても、地域を支える人材の高齢化や人手不足が進み、高齢世代から若年世代への役割の継承も課題となっている中で、地域でのつながりや支え合いを促進し、地域社会を将来にわたって持続可能なものとしていくためには、地域の社会課題に関する学びの機会の確保や担い手の育成を図ることが必要である。

こうした観点から、多様で複合化した社会課題に対応していくため、幅広い世代の参画の下、**地方公共団体、大学等、企業・団体、NPO、地域住民等の多様な主体の連携により、地域社会の課題解決に取り組むためのプラットフォームの構築や活用の促進を図る。**その一環として、幅広い世代から地域社会の担い手を確保するため、地域の仕事や社会活動、学習機会等の情報を一元的に把握でき、それぞれの働き方のニーズや状況に応じて個々の業務・作業等を分担して行うモザイク型のジョブマッチングを含め、多様な活躍の機会が提供される仕組みの構築を図る。こうした仕組みの構築に当たっては、**施策分野の壁を越えて分野横断的な活動を行うための中間支援組織**の育成・支援を図るとともに、住民の生活圈・経済圏の状況等を踏まえつつ、行政区域を超えた広域的な連携が効果的に行われるよう留意する。

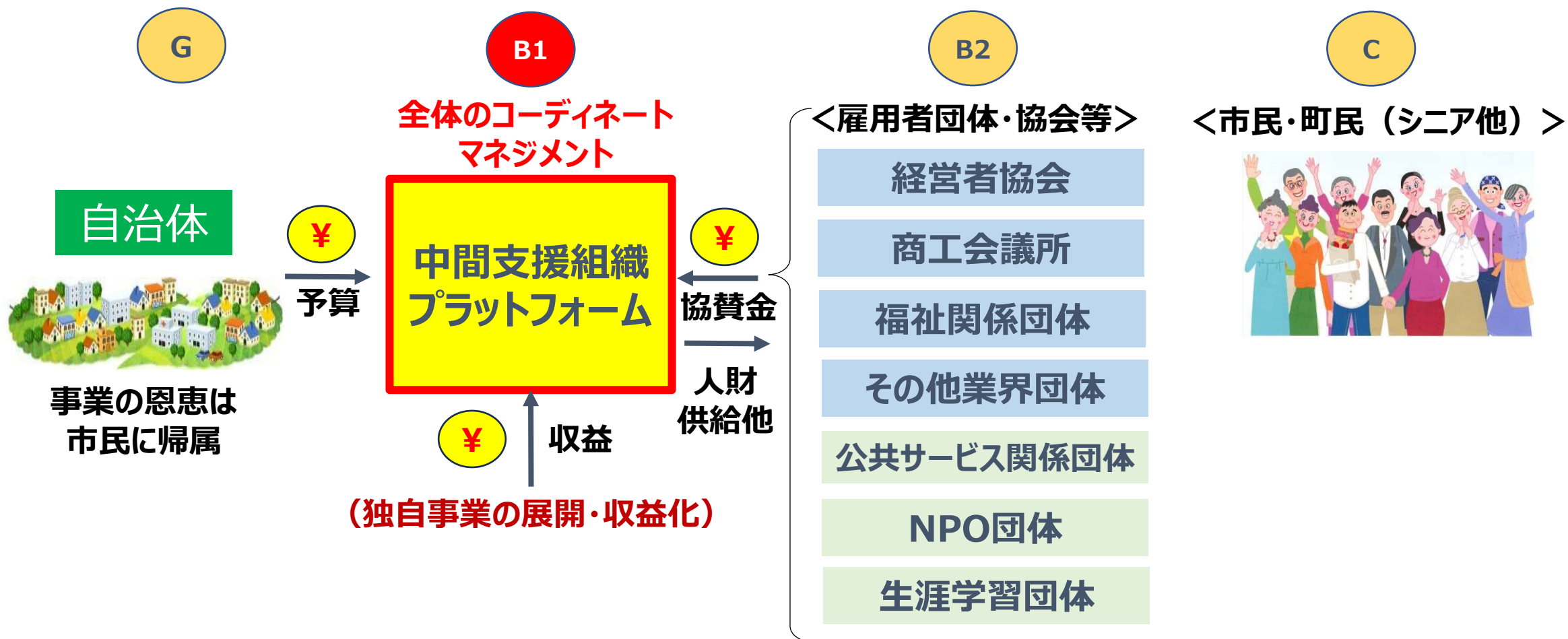
中間支援組織のイメージ（地域に必要なプラットフォーム）

地域に中間支援組織を設置し、自治体及び関係機関が一丸となって、
高齢者の力を地域課題の解決に活かす活動が期待される（＝活躍の場が広がる）



中間支援組織の構築イメージ（理想はGBBCモデル）

半官半民事業＝GBBCモデル
自治体と企業等からのマッチングファンドが理想



中間支援組織の事業モデル例（よりスムーズなマッチング方法）

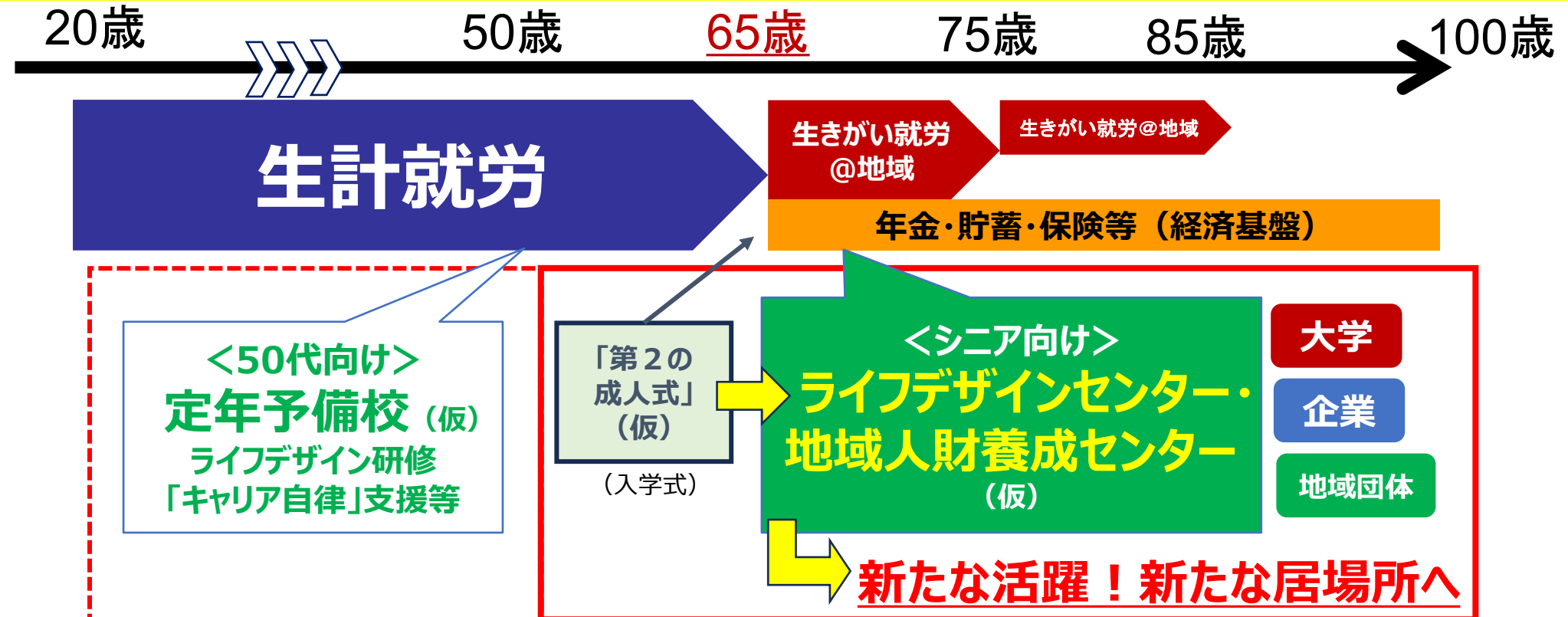
（課題） 多様なニーズ⇒自分にあった場・活動を見つけづらい。何かはしたいが、一歩が踏み出せない。

「学び」（知る）→「仲間」（つながり）→「活躍・就労」が有効！

高齢期の新たな就労・活躍の場へ導く地域の公的なプラットフォームを創設（提案）

※介護、認知症、福祉の相談は「地域包括支援センター」がある。

→セカンドライフ・キャリアを考える時には当センターへとなるように！



地域人財として活躍する選択肢（研修要素）

<個人から見た活動パターンの選択肢>

就労

起業

フリーランス

シルバー人材センター

雇用（正規・非正規）

協同労働

社会活動

ボランティア

地域活動

サークル活動

学習活動

その他

- 自治会、町内会
- 老人会
- 婦人会
- 防災組織
- 市民活動団体
- NPO 他

- まちづくり活動
- 子育て支援
- **社会参加支援**
- **福祉**
- 健康づくり
- 環境問題
- 地域の治安や防犯 他

高齢者福祉

介護支援専門員

介護福祉士

ホームヘルパー

- 介護助手
- 地域福祉
コーディネーター

学校関連

児童指導員

■ スクールサポーター

■ 就労的活動支援
コーディネーター

■ 生活支援コーディネーター

■ 民生委員・児童委員

子育て支援

保育士

■ 保育補助

■ ファミリー・サポート・スタッフ
（子育て支援）

主な役割等
（□は資格必要）

「湘南ライフデザインセンター」(開発中)

運営主体：NPO法人「シニアも社会を支える国へ」(2025.3.1設立)

もう一度小学校 概要

<設立趣旨>

自分の事半分・社会の事半分以上をコンセプトにこれからの人生の実行プランを策定しシニアライフと残りの人生を充実させていくきっかけを作る。

1. 童心に帰り自分の本来好きだった事を思い起こしながら、
趣味と呼べるものを模索する。 ⇒ ライフワーク化
2. 自分にも出来る社会へのお役立ちを探究し、
恩返し活動に一步踏み出す。 ⇒ 気がつけばお役立ち

<スクールの特徴>

- ①人生後半(30年間)の生き方の基本を学ぶ
- ②社会へのお役立ちに一步踏み出す方法を学ぶ
- ③シニアライフに必要な知恵・生活を豊かに
する事を学び実際に体験する。
- ④リアル授業が基本。地域を学び自分の居場所
を見つける。
- ⑤全員同じ授業を受け、食わず嫌いをなくし
視野を広げて発想を柔軟にする。

<運営内容>

- 年度：4月1日～3月31日
- 場所：茅ヶ崎市
- 募集人員：30名 3クラス
- 授業頻度：週1日(火・木・土)
- 費用：16,000円/月
- 開校予定日 2026年4月1日

基本プログラム

ジェロントロジー入門

- ①身体 ②暮らし ③社会
- ④生き方の基礎を学ぶ

自己の振り返り

- ①内観 棚卸
- ②ALP Wishノート

環境の認識

- ①地域と自分
・歴史・文化・食
- ②社会と自分
・ボランティア・就労
- ③自分を取巻く社会課題
・安全保障・経済環境

ライフプラン完成

- ①短期・中期・長期計画
- ②自分の居場所の発見

深化プログラム

＜生活に必要な知恵＞

- ①お金の話
- ②IT
- ③防犯・防災（気象）

＜生活を豊かにする物＞

- ①日本の伝統文化
- ②芸術（音楽・美術）
- ③自然

＜深く考えるきっかけ＞

- ①仏教・神道
- ②哲学
- ③偉人の言葉等

教養

- ①歴史（日本史・世界史）
- ②地理
- ③最新科学
- ④生物
- ⑤地学
- ⑥動植物
- ⑦宇宙 等々

実践

＜実践・体験＞

- ①健康法
- ②社会見学
- ③博物館・美術館
- ④音楽会
- ⑤IT/SNS操作方法

リベラルアーツ

基礎知識の習得

ライフデザイン
作成 I

自分の立位置・
可能性を探る

ライフデザイン
作成 II

お役立ち
活動スタート

ライフデザイン

「生涯現役」の効果

(中年期～) 65歳～

定年

➤ 仕事・子育て⇒役割の喪失

➤ セカンドライフのスタート

将来設計・ライフデザインの必要性

➤ 残された人生をどう生きるか？

➤ **長生きリスク対策**

定年後の空洞化問題 (リスク)

➤ 新たな活躍場所を見出せない問題

親の介護・見守り

75歳

100歳

健康

➤ 老化、身体・感覚機能等の変化

①フレイルリスク

②認知症リスク

お金

➤ 年金中心生活

③資産枯渇・貧困リスク

社会関係

➤ 家族・友人の喪失 (死別)

④社会的孤立リスク

⑤就業・活動断念リスク

⑥移動・買物難民リスク

⑦介護リスク (自分・家族)

⑧事故・犯罪リスク
(加害者・被害者として)

⑨生活保護リスク
(制限のある暮らし)

⑩住まいのリスク

⑪生活後退リスク

⑫メンタルヘルス・リスク

⑬自立生活
継続困難リスク

⑭生きがい・
楽しみ喪失
リスク

⑮相続・死後対応リスク

“日本の未来のためにもシニアの活躍を導くべき！”

＜取組みの柱①＞

年齢に関わりなく希望に応じて活躍し続けられる経済社会の構築

生涯現役社会の実現

＜取組みの柱②＞

一人暮らしの高齢者の増加等の環境変化に適切に対応し、多世代が共に安心して暮らせる社会の構築

地域共生社会の実現

＜取組みの柱③＞

加齢に伴う身体機能・認知機能の変化に対応したきめ細かな施策展開・社会システムの構築

認知症フレンドリー社会の実現

**②③の課題に
シニアが活躍！**

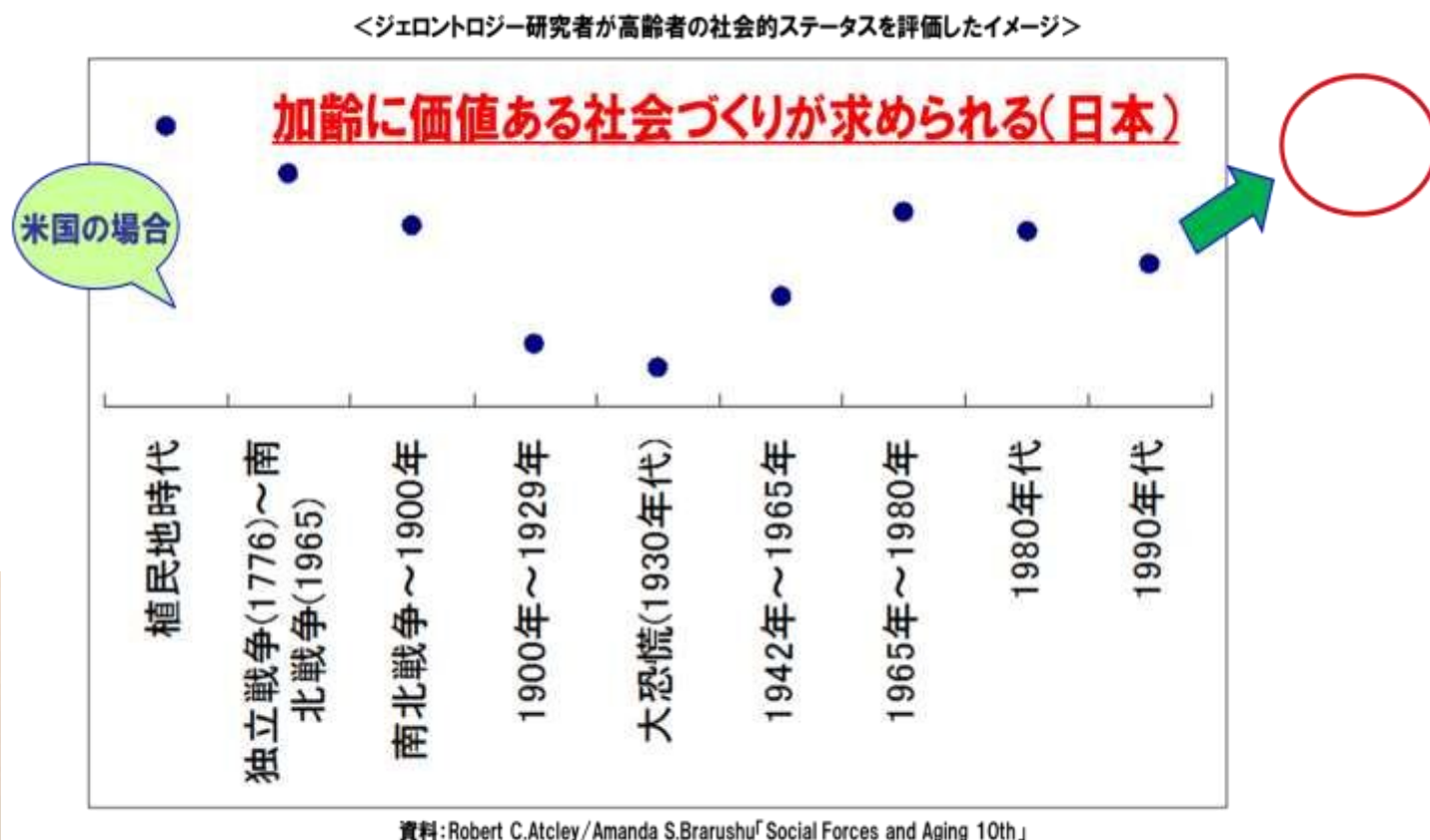
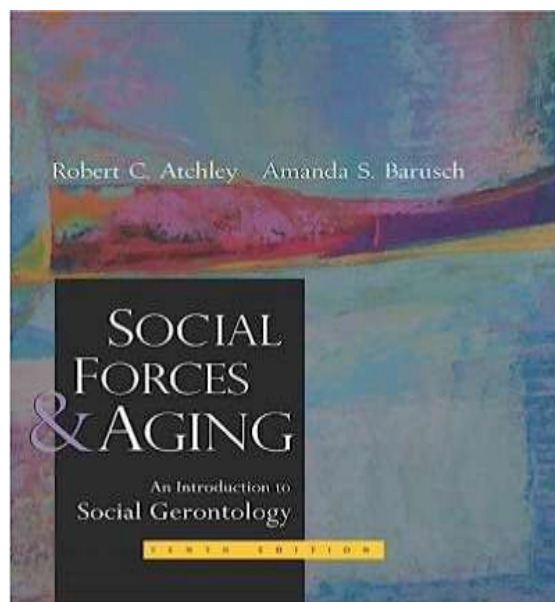
**効果的
立体的な
取組み**

■ 高齢者の強み、特権～社会的地位の変遷

【強み】 経験にもとづく結晶性知能、知恵・・・

【特権】 自由、時間、年金という経済基盤、しがらみからの解放、シニア割引・・・

＜社会的地位＞ 豊富な経験を有する長老⇒産業構造の変化、科学技術の進歩・・・
(近代化理論)



“明るい”長寿社会の実現に向けて必要なこと

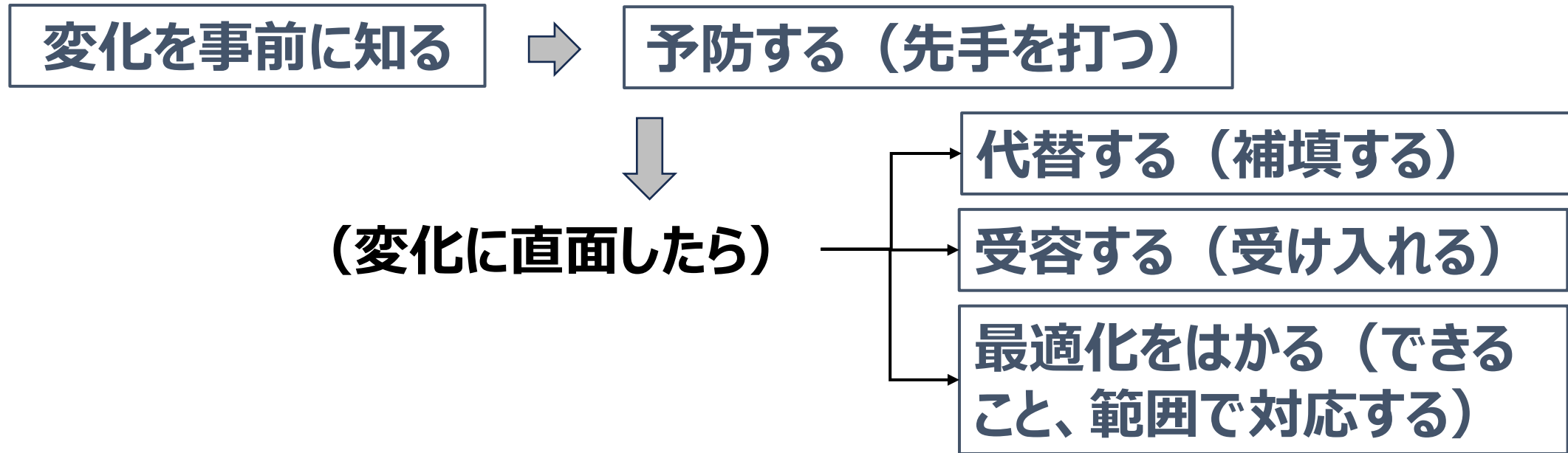
① 追究すべきは、人生100歳時代の
「サクセスフル・エイジング」と「貢献寿命」

② 日本の未来に不可欠で最大の特効薬は、
「生涯現役社会」の実現

③ 個人にとって必要なことは、「加齢の理解」と
早目早目の「ライフデザイン／自己決定」

「加齢の理解」に関連して～「変化への適応」

- 最適な学習は、「**ジェロントロジー**」を学ぶこと！
- エイジングはまさに変化の連続。高齢期に訪れる様々な**変化に如何に適応できるか**どうか、個人の最大の課題！



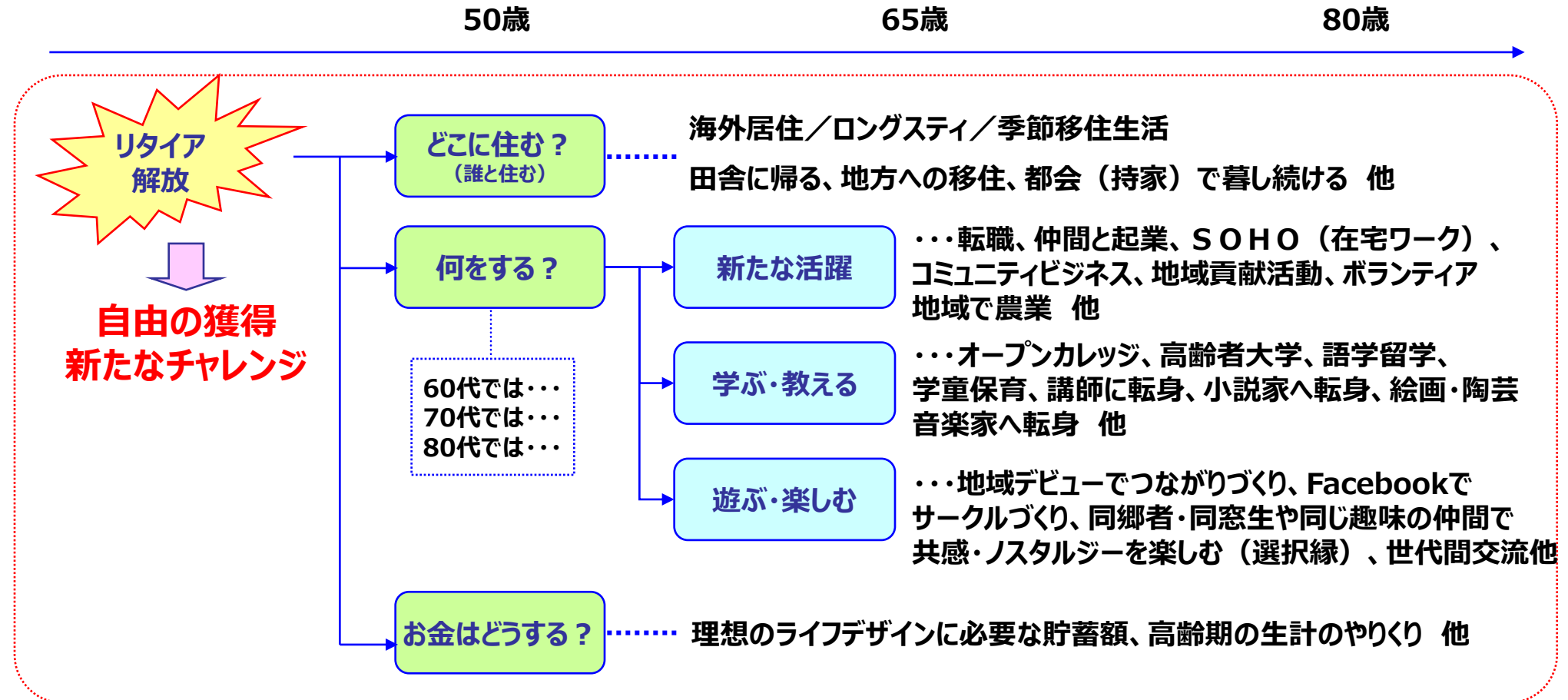
＜参考＞ SOCモデル ; Selective Optimization with Compensation
高齢者は加齢に伴う変化に「適応」を自然に試みている
－ 残された、限られた能力の中で行動の最適化をはかる

高齢期は新たなチャレンジが可能！多毛作人生を！

ポジティブ要素
も多い！

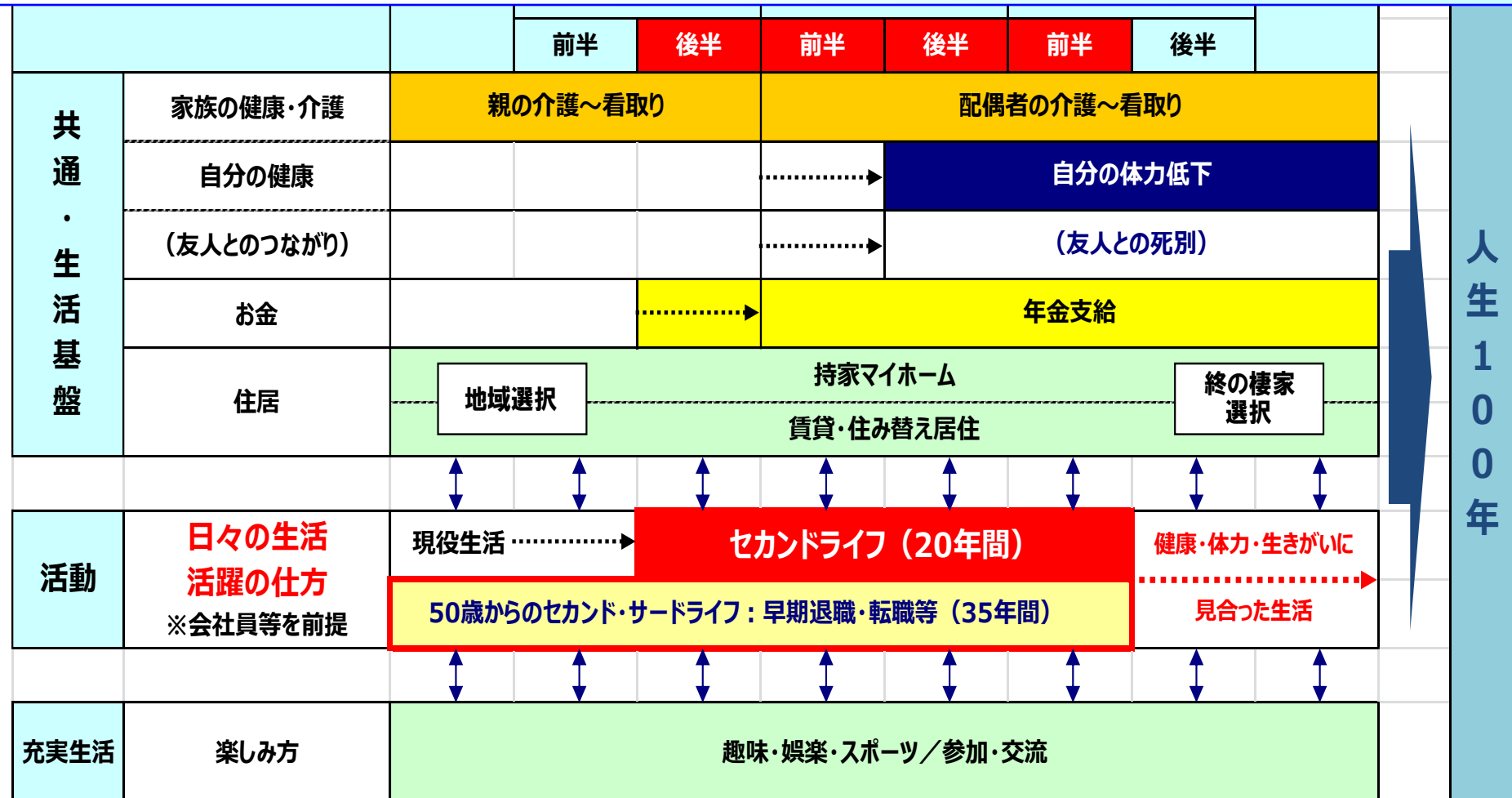


ライフデザインの構成要素

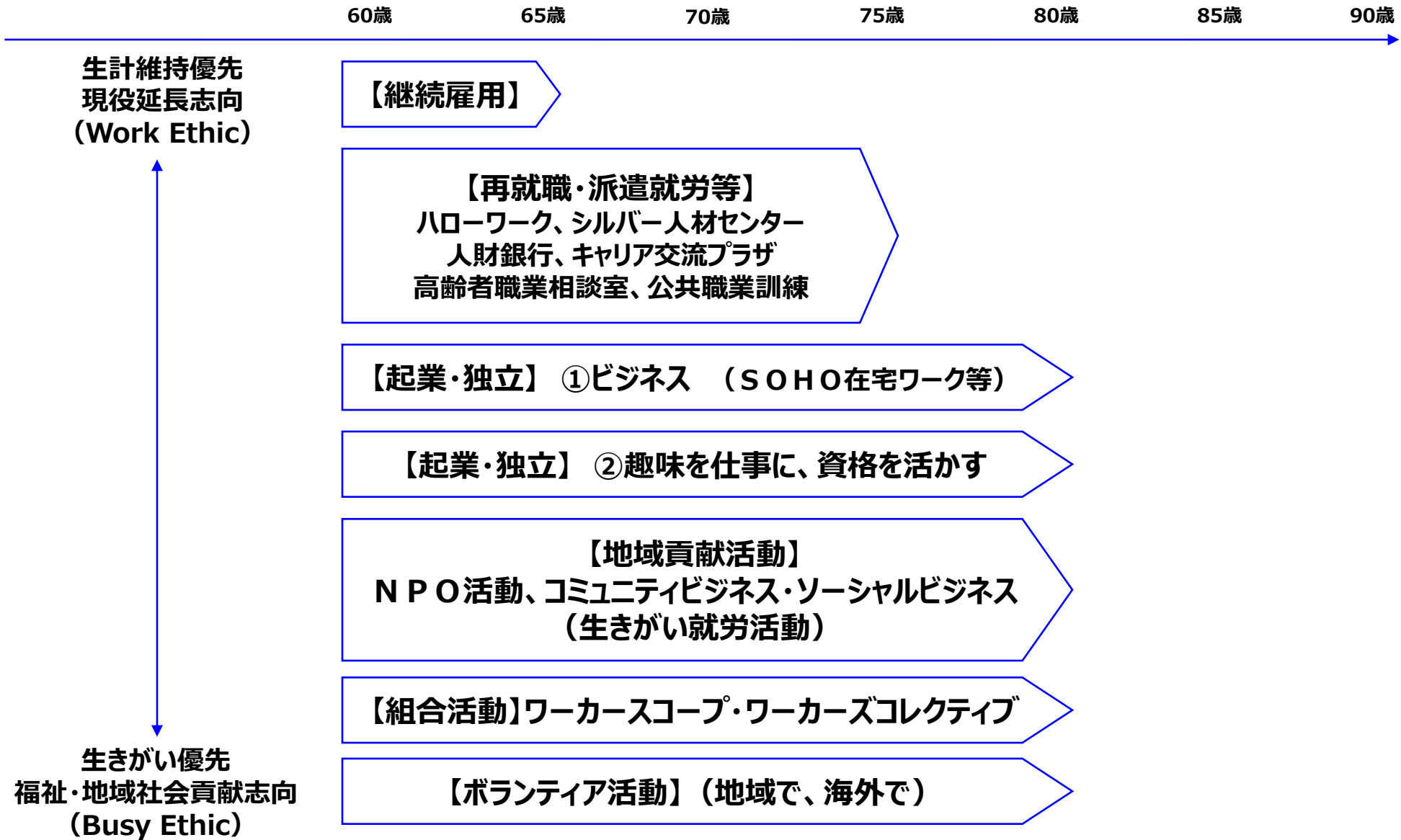


ライフデザインの検討シート

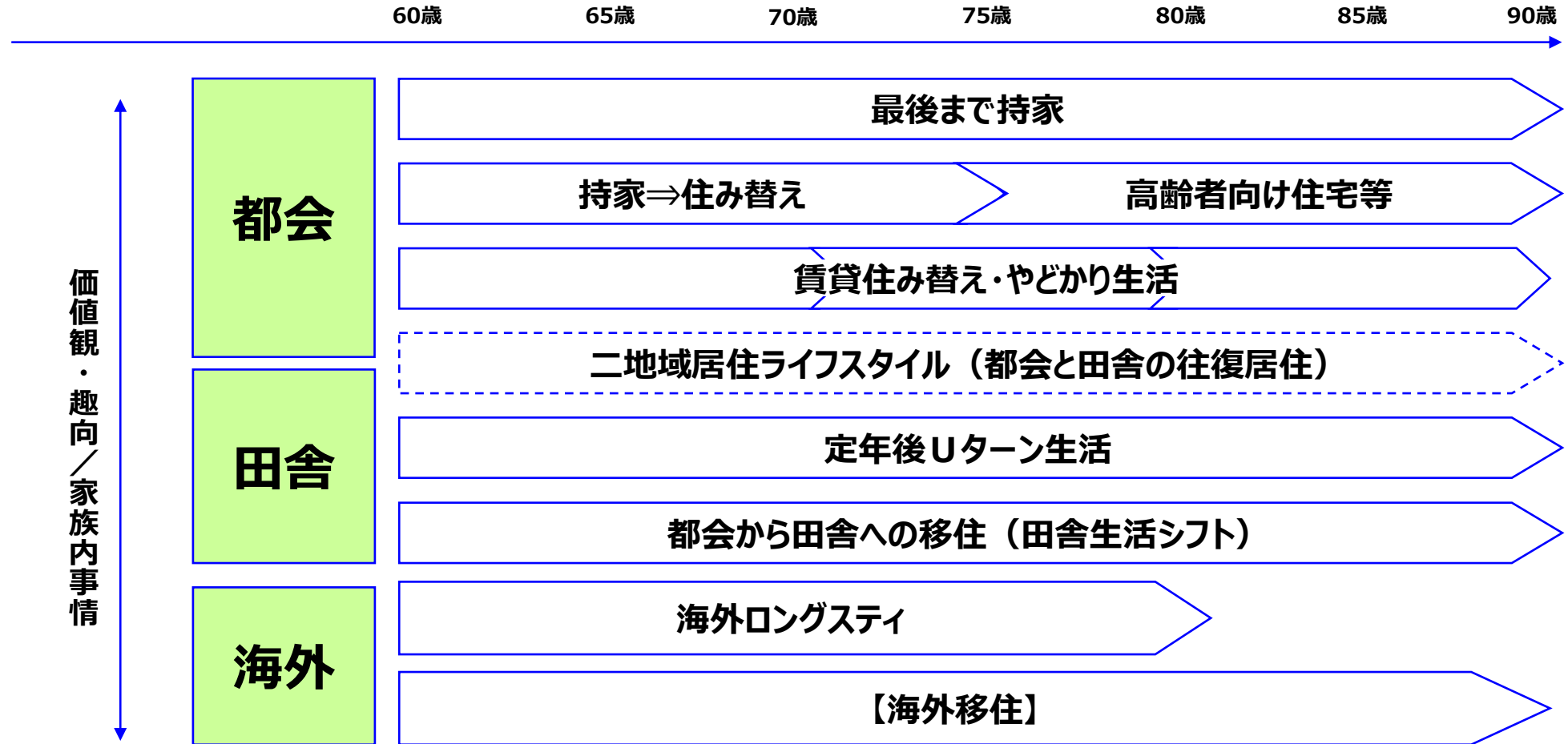
○親・配偶者との関係、自らの健康、生計を維持するためのお金と家といった生活基盤をどう築くか、一方で、様々な楽しみや自己実現を達成したいニーズの中で、65歳から(85歳まで目処)の「20年間」の日々をどのように設計するか、または、65歳以前からのステージ変更で後半人生を実りあるものにするか、その人生設計が今日的に問われている。※下表は「100歳」まで生きることを前提にした人生設計の関係イメージ



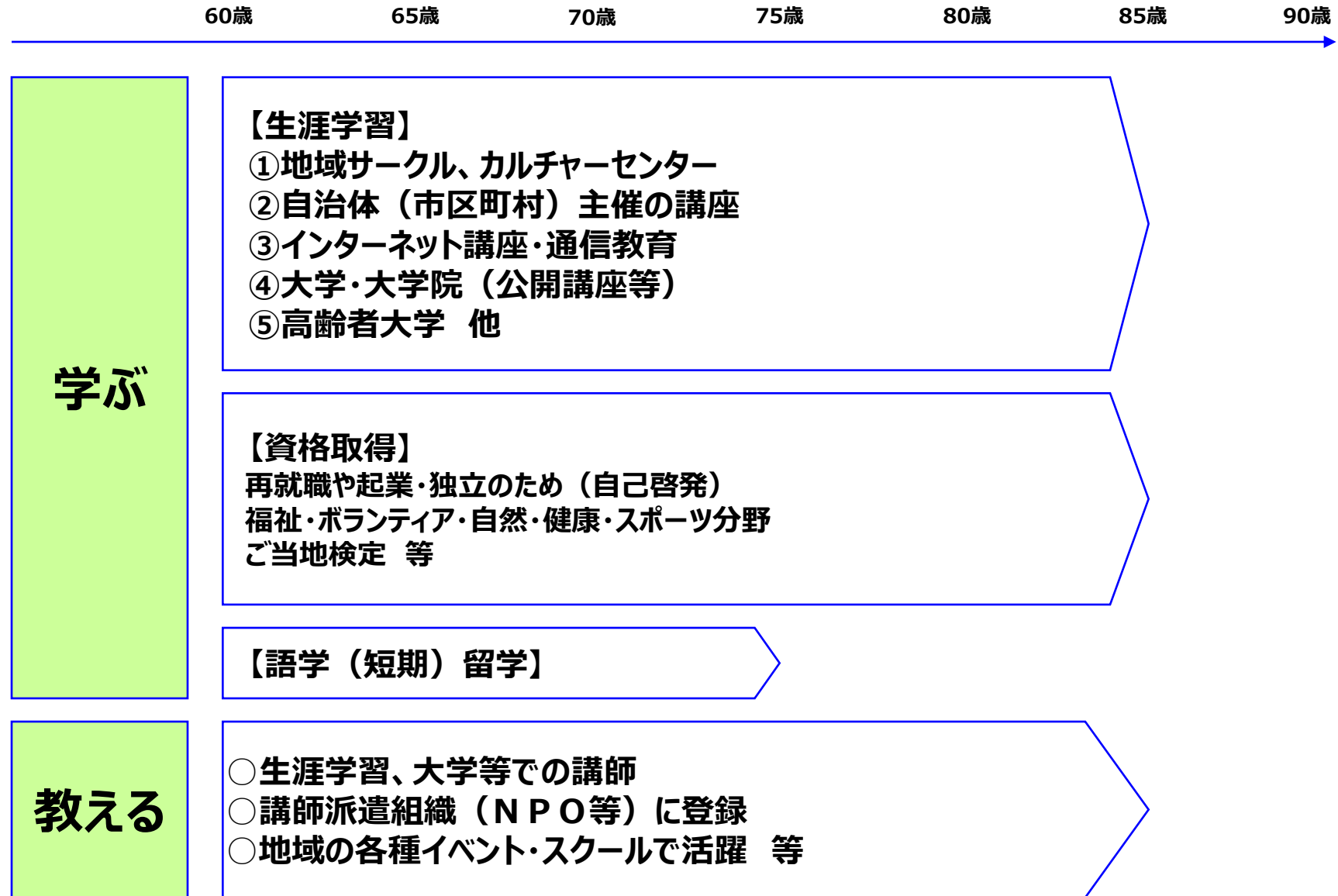
「働き方、活躍の仕方」の選択肢（例）



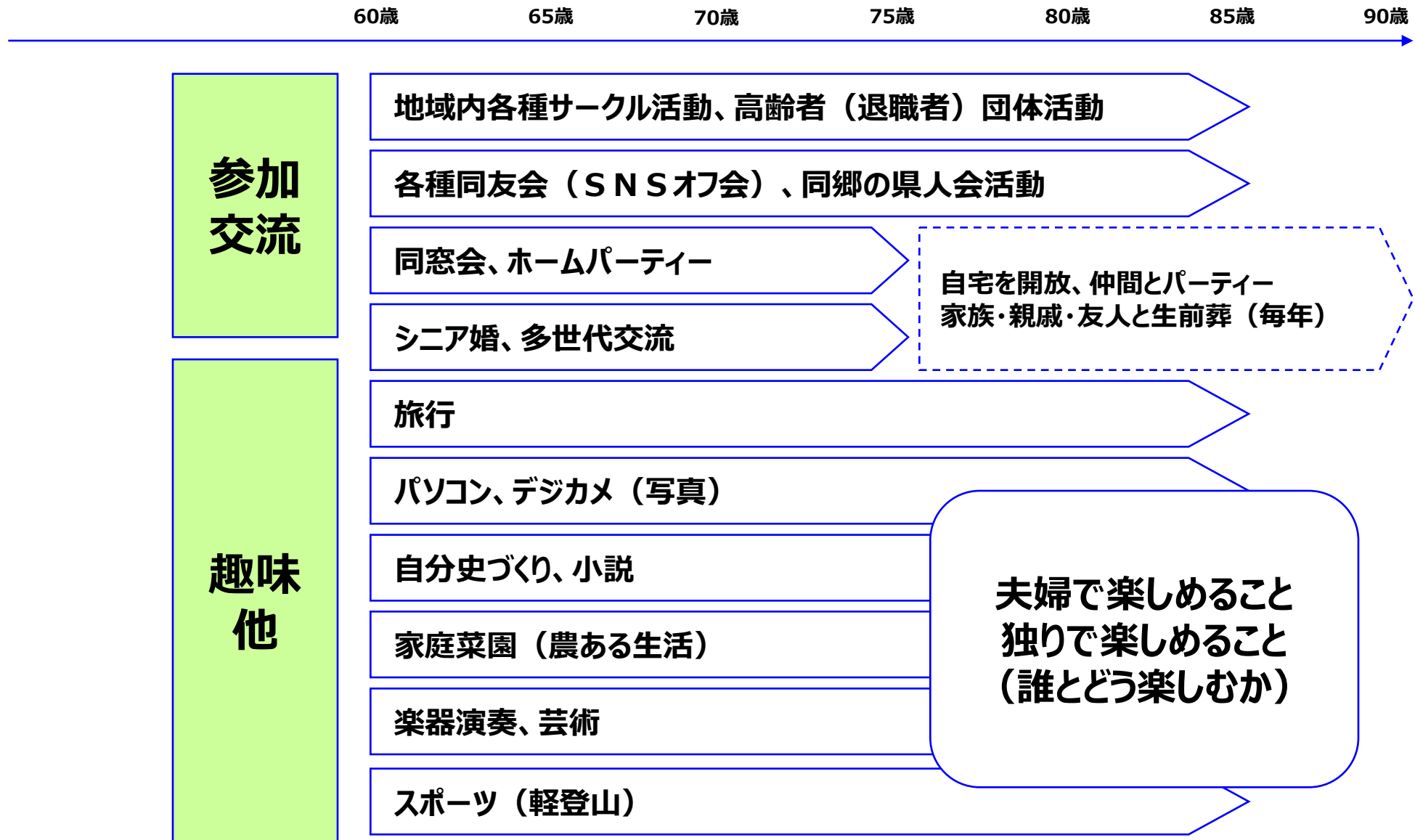
「暮らし方」（地域と住まい）の選択肢（例）



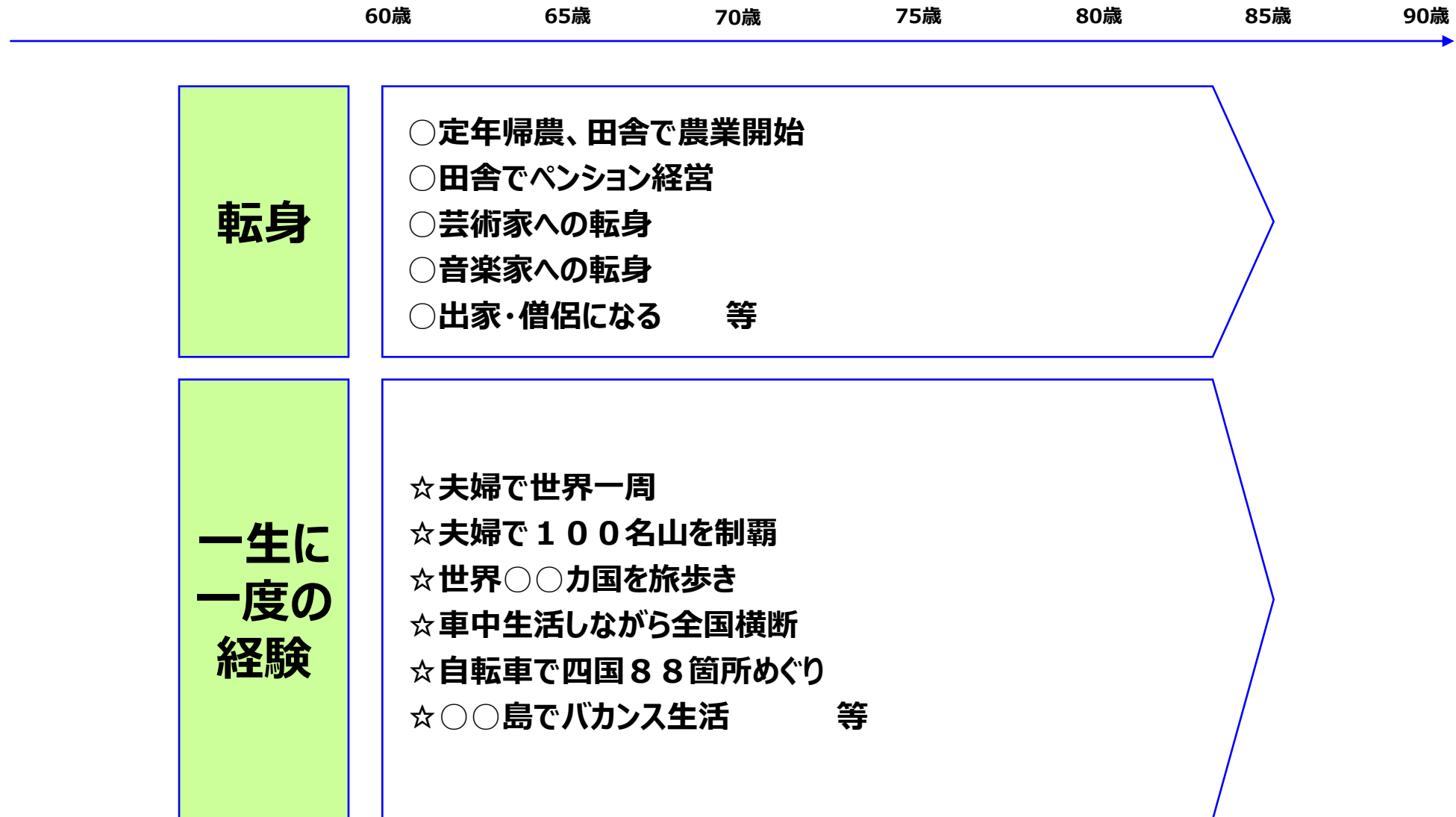
「楽しみ方／①学ぶ」の選択肢（例）



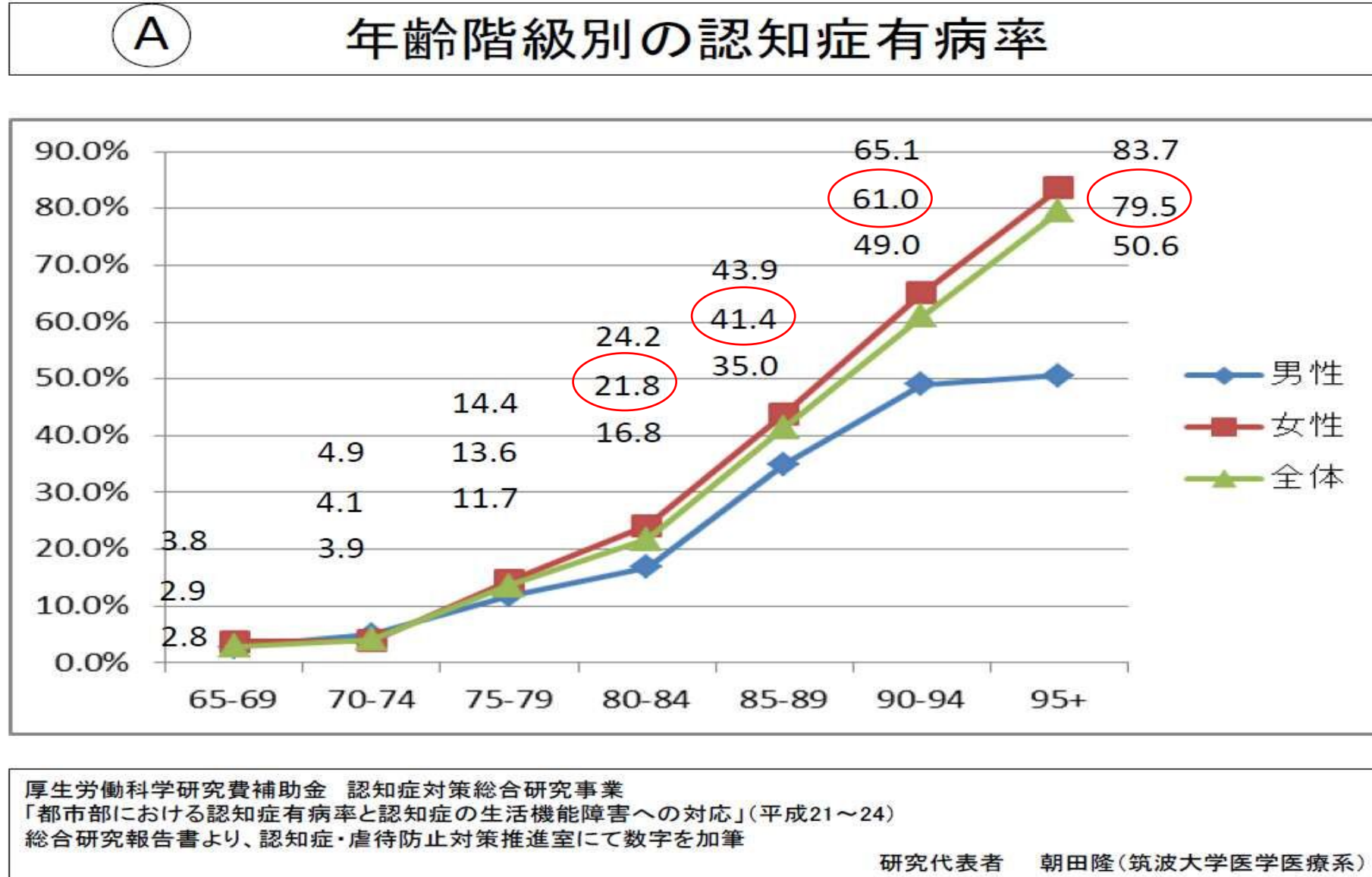
「楽しみ方／②参加・交流、趣味等」の選択肢（例）



「転身生活／一生に一度のチャレンジ・エンジョイ」の選択肢（例）

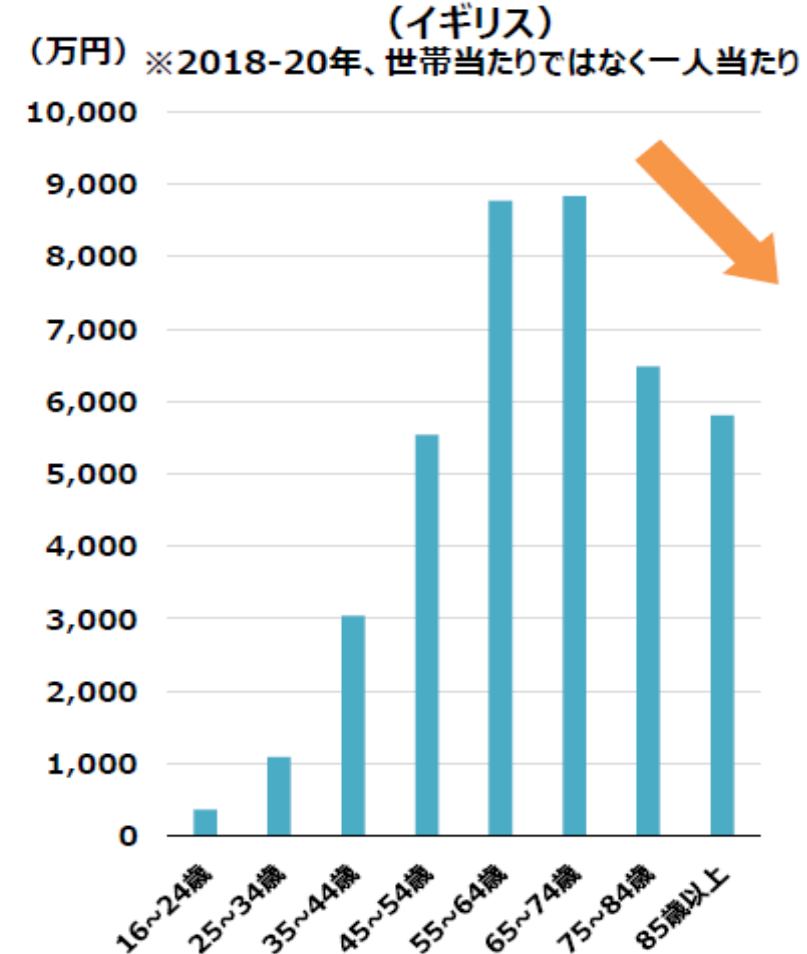
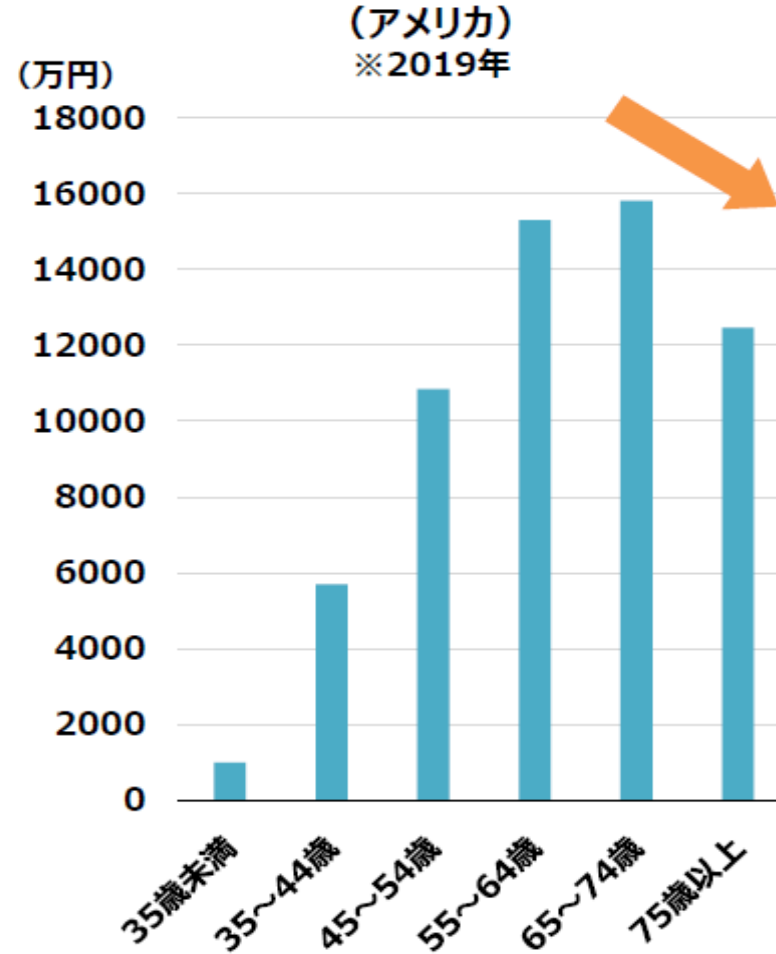
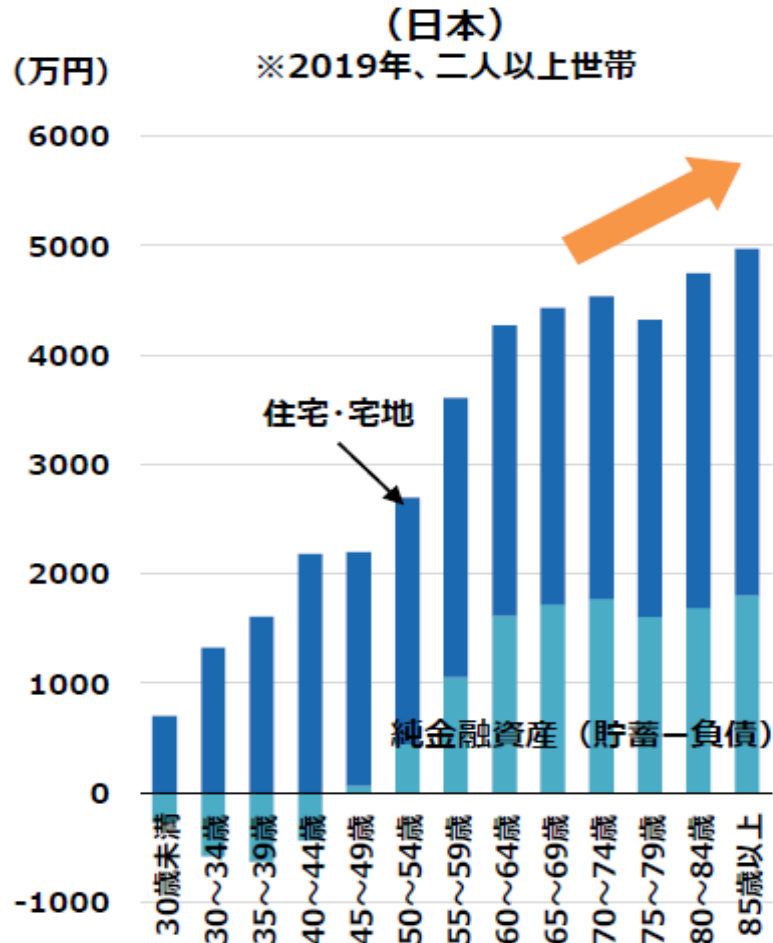


■ 年齢階級別の認知症発症率



～日本の場合、諸外国と異なり、亡くなる直前の資産が最も大きい～

世帯主の年齢区分別 1 世帯当たり資産額



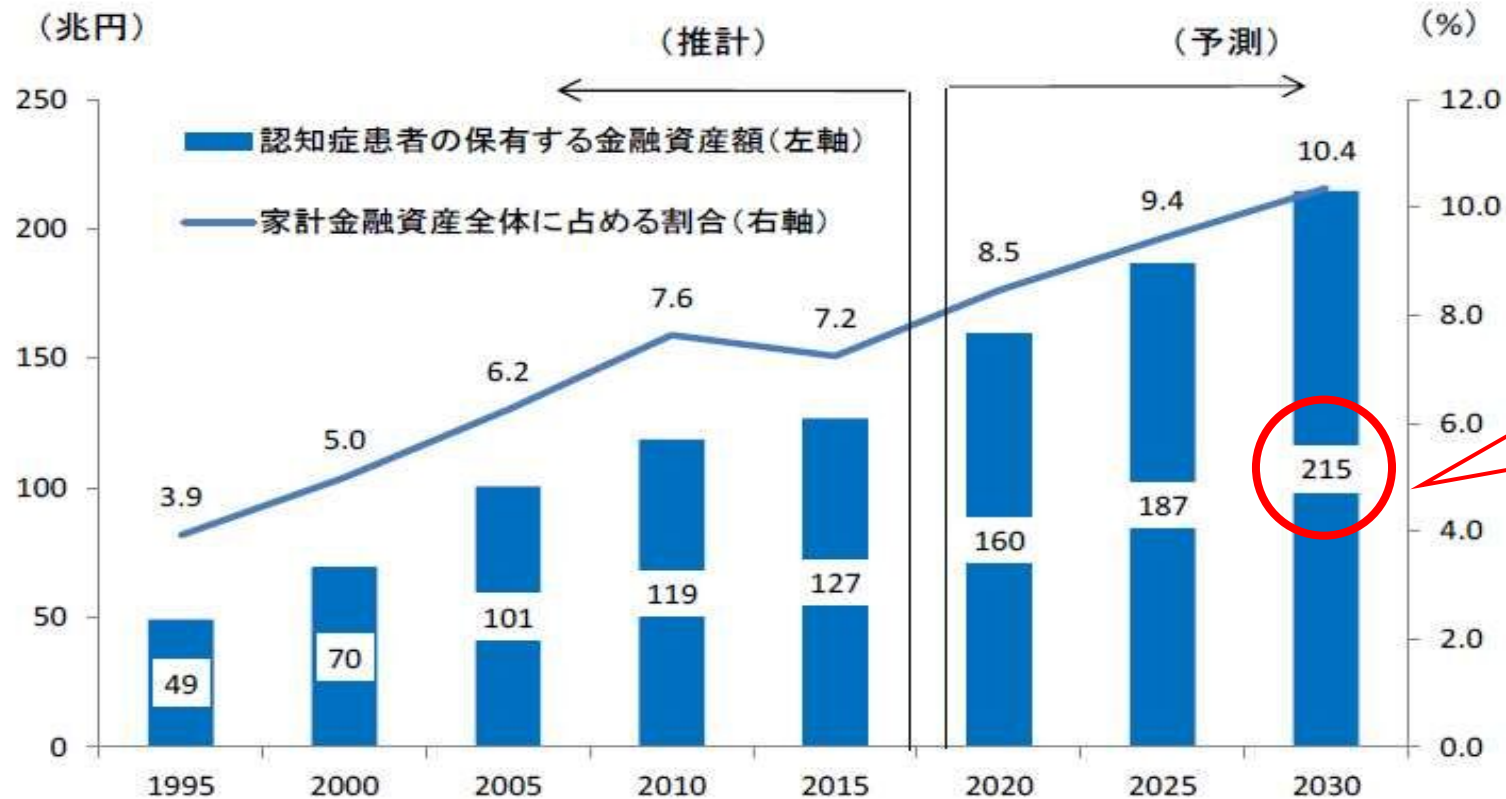
(注) 1ドル = 130円で換算。1ポンド = 160円で換算。

(出所) 日本：総務省「全国家計構造調査」、アメリカ：Survey of Consumer Finances (SCF)、

イギリス：Average total individual wealth by age band: Great Britain (2018/2020) , Wealth and Assets Survey

<参考> 認知症高齢者の金融資産

資料4. 認知症患者の保有する金融資産額（推計と将来試算）

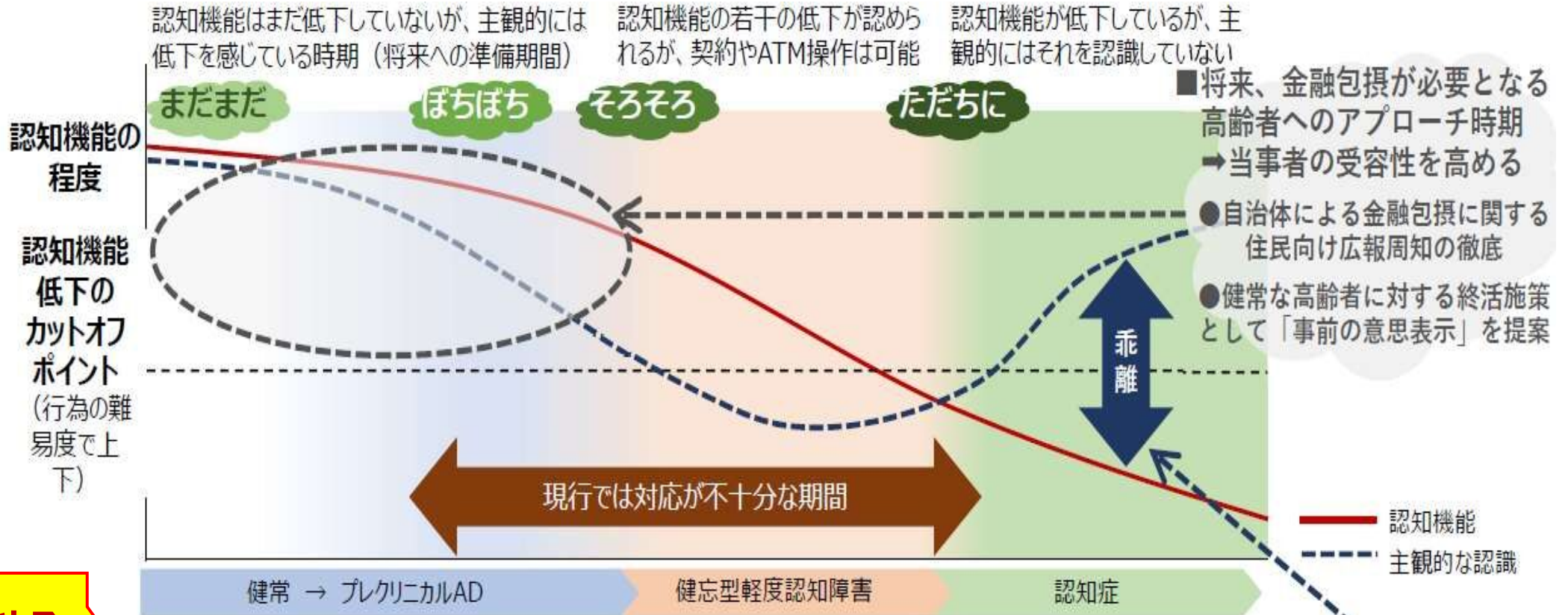


（注）マクロの家計金融資産額（実績は日本銀行「資金循環統計」、予測は第一生命経済研究所作成。2017年度1,829兆円から2030年度には2,070兆円へ緩やかに増加すると予測）と総務省「全国消費実態調査」における世帯主年齢階層別の金融資産データを用い、世帯主年齢階層別の保有家計金融資産額を推計した。その世帯主年齢階層別の金融資産残高データと厚生科学研究における年齢別有病率を用い、過去、将来の認知症患者の保有する家計金融資産額を試算した。各年齢階層の有病率は将来に亘って一定と想定している。

（出所）厚生労働科学研究成果データベース「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（2015年3月）、総務省「国勢調査」、「全国消費実態調査」、日本銀行「資金循環統計」、国立社会保障・人口問題研究所「将来世帯数推計」をもとに第一生命経済研究所が試算。

■ 加齢に伴う認知機能の変化（グラデーション問題）

認知機能の
変化と自己評
価の乖離
(イメージ)



社会全体で進める
(広める) べき
重要事項

能動的な自己決定
生前事務委任（見守り・財産管理）／ACP・尊厳死宣言
／任意後見・福祉型信託／死後事務委任・遺言

受動的な自己決定
法定後見

■ 本人の自覚が低くなり、
生命・財産の危険度が高まる
→ 発見・連携の重要性高

Ávila-Villanueva, M., & Fernández-Blázquez, M. A. (2017). Subjective Cognitive Decline as a Preclinical Marker for Alzheimer's Disease: The Challenge of Stability Over Time. *Frontiers in aging neuroscience*, 9, 377. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00377>

資料：駒村康平氏（慶応義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター センター長）作成資料より引用

★ 能動的自己決定 & ALP(Advance Life Planning)の要素例 ★

～より早期に考え、決定しておくべきことは？～

親のこと (40-60代)		自分のこと (60代～)					
ステージⅠ		ステージⅠ		ステージⅡ	ステージⅢ		ステージⅣ
お金・住まい	介護	基本生活（生きがい）	お金・住まい	フレイル期	介護	認知症	エンディング～死後
■ 相続を受ける準備・対応	■ 介護をする準備・対応	■ 高齢期のライフデザイン・生き方ニーズ	■ 長生きリスク対策 ■ 住まいの維持	■ 自立生活の維持 ■ 介護を受ける計画 ■ 認知症への備え ■ 意思の伝承			
		↓	<お金>	<必要なサポート>	<必要な意思決定>	<必要な意思決定>	<必要な意思決定>
		1. どこに住む？	①生活費の確保	①日常的な生活支援	①介護を受ける場所	①自分の資産の把握	①葬儀
		2. 何をする？	②医療等の資金確保	②買物・移動、通院補助	②介護をしてもらう人	②継承対象者の決定	②お墓
		3. どう楽しむ？	③資産運用	③医療機関手続き	③事前に備えられること	③相続手段・方法の決定	③財産処分
			④賢い消費策	④介護保険手続き 等	④利用したいサービス	④相続手続き等の実行	④死後事務対応
		※優先する生活目標・課題？	⑤相続計画	↓	等	等	等
			<住まい>	※誰に委ねられるか？			
			①住まいの確保	※利用できるサービス等？			
			②リフォーム計画				
			③住み替え計画				
			④終の棲家の意思決定				

<参考>「Wishノート」の開発・普及

～「エンディングノート」とともに～



「ライフデザイン・ALP」の効果

(中年期～) 65歳～

定年

➤ 仕事・子育て⇒役割の喪失

➤ セカンドライフのスタート

将来設計・ライフデザインの必要性

➤ 残された人生をどう生きるか？

➤ **長生きリスク対策**

定年後の空洞化問題（リスク）

➤ 新たな活躍場所を見出せない問題

親の介護・見守り

75歳

100歳

健康

➤ 老化、身体・感覚機能等の変化

①フレイルリスク

②認知症リスク

⑤就業・活動断念リスク

⑥移動・買物難民リスク

⑦介護リスク（自分・家族）

⑧事故・犯罪リスク
（加害者・被害者として）

⑨生活保護リスク
（制限のある暮らし）

⑩住まいのリスク

⑪生活後退リスク

⑫メンタルヘルス・リスク

お金

➤ 年金中心生活

③資産枯渇・貧困リスク

社会関係

➤ 家族・友人の喪失（死別）

④社会的孤立リスク

⑬自立生活
継続困難リスク

⑭生きがい・
楽しみ喪失
リスク

⑮相続・死後対応リスク

～さいごに～

- ✓ 長生きできることは本来喜ばしいこと、であるにもかかわらず前向きに年を重ねていけない実態がある。高齢化をネガティブに見る社会の論調も依然として根強い。
- ✓ 誰もが同じく年を取る、いずれ高齢者になる。人生はたった1度しかない。
高齢者が安心して生き生きと生きている姿、若者の未来の見方も変えていく。
- ✓ 年齢に関わらずいつまでも、「つながり・役割・感謝（お互いさま）」を持ち続けられる社会が望まれる。そのためには社会のあり方を超高齢社会、人生100歳時代に合わせて変えていく必要がある。
- ✓ その原動力として、「かながわ人生100歳時代ネットワーク」がさらに活躍、発展していくことを期待したい！

“何歳からでも輝ける！”

人生100歳時代を**前向きに**！

つながり・役割・感謝（お互いさま）を大切に
長生きを喜べる人生を！

延長した人生（高齢期）…**希望**> 不安



加齢（長寿）に
価値ある社会へ

2025年6月27日

ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 上席研究員 前田展弘

maeda@nli-research.co.jp