

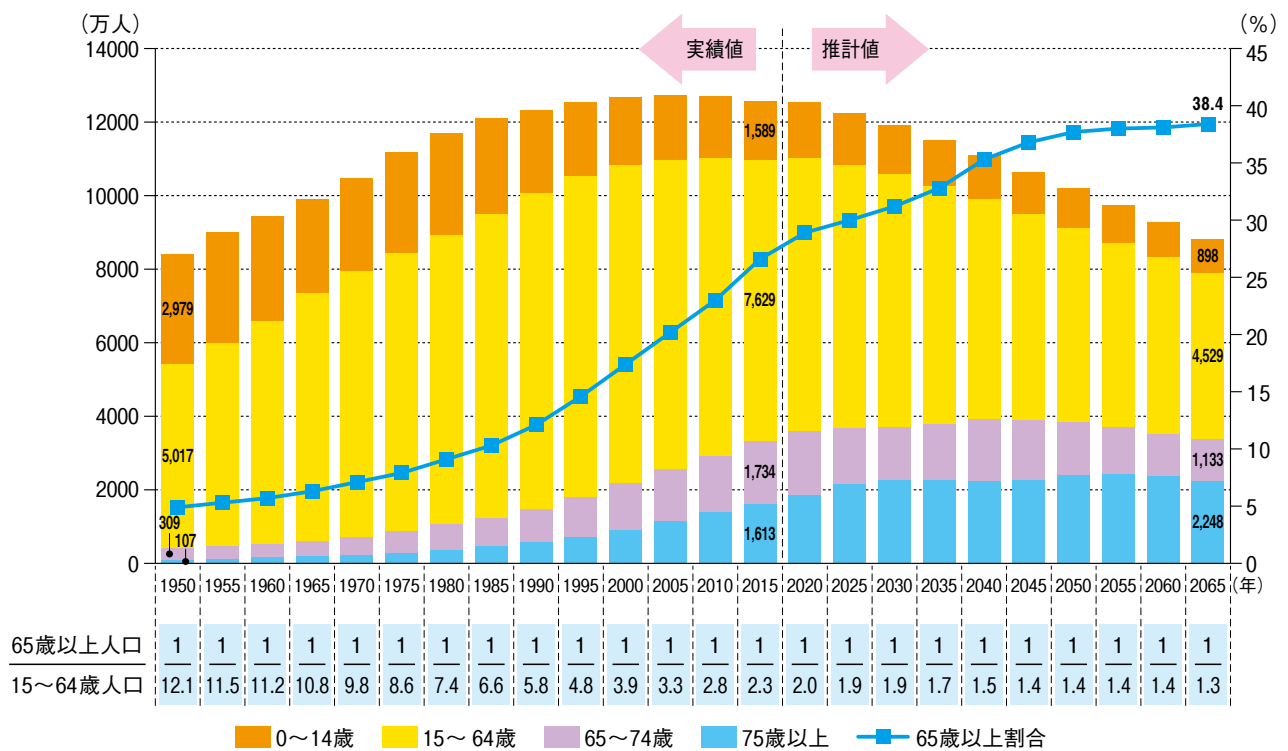
4

節

高齢社会を生きる

我が国の総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は27.7%（人口推計 平成29年10月1日現在）、4人に1人が65歳以上の高齢者となっている。これは、世界で最も高い高齢化率である。このような超高齢社会において高齢者がどのように暮らし、また社会参画しているのかを知ることで、あなたの人生を見通してみよう。

図1 高齢化の推移と将来推計



資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・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）推計  
 （注）1950年～2015年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

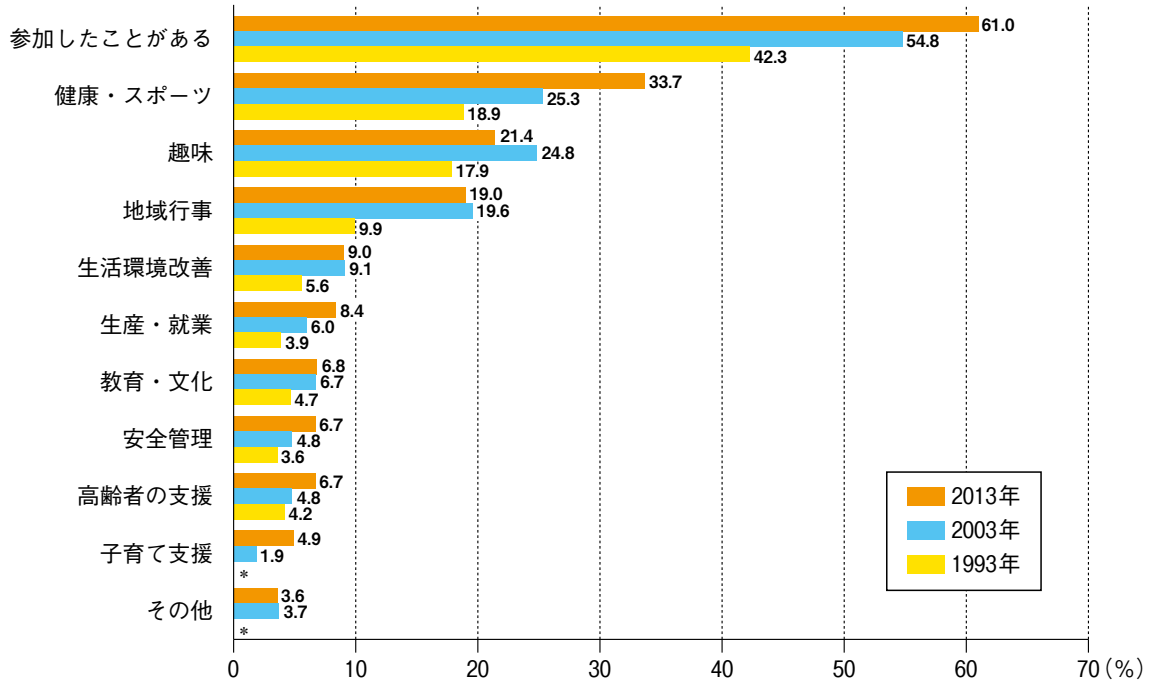
高齢社会と人の一生

2060年には、あなたは何歳になっているだろうか。

その頃は、技術革新で生活は大きく変わっていることが予想される。ICTの進展によって、社会の在り方や高齢者の生き方が変化していることが予想される。能力や意欲など様々な面で個人差がある高齢者を受け入れ、多様な選択肢が用意されることが望まれる。

超高齢社会で高齢者となったあなたが、自分らしく暮らすには、何が必要だろう。自分の人生を見通すことと同時に、高齢者をはじめ誰もが生き生きと暮らす社会を目指していくことが必要であろう。

図2 高齢者のグループ活動への参加状況（複数回数）



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年度）  
 (注) 1. 調査対象は60歳以上の男女で、この1年間に行った活動について聞いたもの。  
 2. \*は、調査時に選択肢がないなどで、データが存在しないもの。

振り返り

① あなたが理想とする高齢者の姿を書き出してみよう。

② ①のような高齢者になるために、どのようなことをしたらよいだろうか。書き出してみよう。

自立して暮らす高齢者

世界に類を見ないスピードで高齢化が進んでいる日本は、様々な課題が指摘されているが、健康寿命が世界一であることは、あまり知られていない。健康寿命とは、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のことである。

高齢者が健康で自立した暮らしを送るためには、過疎化が進む地域における移動手段や都市部における近隣住民との人間関係の希薄化などの課題があり、その課題をどのように解決していくか、社会全体で取り組んでいくことが必要である。

図3 健康寿命国際比較

国名	健康寿命男女平均 [2015年]
日本	74.9歳
シンガポール	73.9歳
韓国	73.2歳
スイス	73.1歳
イタリア	72.8歳
イスラエル	72.8歳

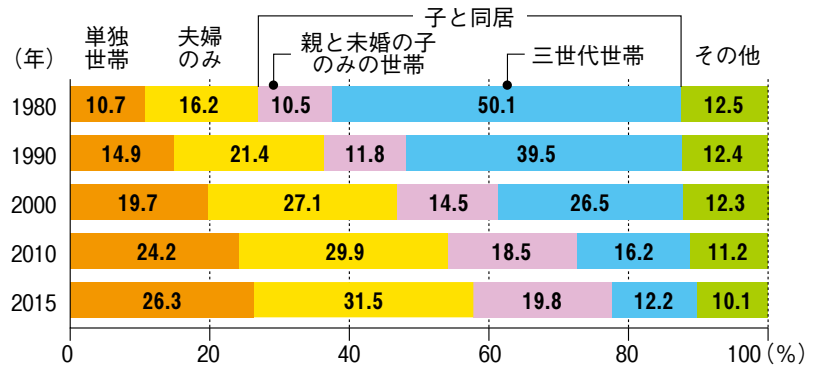
出典：WHO「World Health Statistics」(2016年)

## 高齢者を支える

あなたが50歳前後になったとき、家族の年齢がそれぞれ何歳になっているか想像してみよう。私たちの成長とともに、親も同じように年齢を重ね、やがて高齢になっていく。

現代の日本では、高齢者と子供との同居率は低下し、高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯が増えている（図4）。

図4 高齢者の世帯構成割合の推移



出典：1980年の数値は厚生省「厚生行政基礎調査」及び1990年以降の数値は厚生労働省「国民生活基礎調査」より作成

※65歳以上の高齢者のいる世帯数に占める割合。

注：「親と未婚の子のみの世帯」とは、「夫婦と未婚の子のみの世帯」及び「一人親と未婚の子のみの世帯」をいう。

## COLUMN

### 年金暮らしから生涯現役へ—世界が注目する高齢者の「葉っぱ」ビジネス

徳島県上勝町（平成27年4月1日現在高齢化率51.49%）は、徳島市中心部から車で一時間ほどの場所にある過疎化と高齢化が進む町である。昭和56年の局地的な異常寒波で、主要産業のミカンの収入は半分になってしまった。この災害を乗り切るため、軽量野菜を中心とした農業再編成を行い、人口の半分を占める高齢者も女性も活躍できるビジネスを模索し、「つまものビジネス＝葉っぱビジネス」を昭和61年にスタートし、それが今ではフランスなどにも出荷するほどに発展した。高齢者がタブレットを使いこなしながら、「つまもの」（日本料理の飾り）の葉っぱの栽培、採取、出荷までこなしている。

葉っぱの品質や大きさを丁寧にそろえるだけでも指先を使うので、脳の活性化につながる。経済効果も高く、



写真3

元気なうちは働いて稼ぐこと。「なんにもせんでええけんじっとしておれ」と言われることが一番つらい



写真1

畑に行って山を上がり下りすれば、足腰が丈夫になり、寝たきり予防につながる。

写真2



取材当時の年商は2億6000万円、年収1000万円を稼ぐ高齢者もいるが、一軒あたりの平均年収は125万円となっている。年金暮らしから収入を得る働き手へと変わったことは、好循環を生み、町の高齢者の医療費は、県内で最も少なく、生活保護世帯も少ないという実績が出ている。

出典：横石知二「『葉っぱビジネス』の仕掛け人が語る、高齢者活用の重要性」（『月刊事業構想平成27年10月号』平成27年9月1日、事業構想大学院大学より一部加工）

## 介護も社会化の時代

少子高齢化が進む中、高齢者の介護を家族だけでなく、社会全体で支えようとする介護の社会化が求められている。すべてを一人で抱え込まず、家族みんなで協力し合い、社会的なサービスを活用しながら社会全体で支えていこう。

### 振り返り

超高齢社会においては、どのような生き方が考えられるか、あなたの考えを書いてみよう。

## COLUMN

### 認知症サポーター

認知症とは、アルツハイマー病や脳血管疾患など、様々な原因により脳の働き（記憶や判断、時空間の把握など）が低下し、日々の生活を自分でうまくこなせなくなっている状態である。

認知症高齢者の数は増え続け、2025年には、約700万人前後になり、65歳以上高齢者の約5人に1人に達するとされている。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族に対して、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」がそれぞれの地域で活躍している。

認知症サポーター養成講座は、小、中、高等学校の児童・生徒も受講し、認知症サポーターとして認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいる。