

～人生90年、100年時代を長くいきいきと生きるために～

ライフウェルネス検定 テキスト

〔監修〕鈴木隆雄/杉原陽子/児玉小百合

多摩市

このテキストは、平成29年に多摩市が発行した
「あなたの『生き方・老い方』応援本」をもとに、
より気軽に読んでいただけるよう再編集した普及版です。

人生を豊かにするヒントや知識、実践のポイントを、
より分かりやすく学べるように整理しました。
理解を深めながら楽しく学べる、手軽な検定も用意しています。

老いについて気軽に学びながら、
自分らしく、いきいきと暮らし続けるための
ヒントを見つけていただけたら嬉しいです！

目 次

多摩市健幸都市宣言

この本を開いたあなたへ

はじめに 私たちが生きる社会

人生は90年、100年時代へ

本編 人生90年・100年時代をいきいきと生きるために

- 1 人生における健康状態の変化
- 2 高齢期をいきいきと生きるために
- 3 長くいきいきと生きるために【食事編】ー健康の基本は「おいしく食べる」ことから！ー
- 4 長くいきいきと生きるために【運動編】ーのびのび歩く街に出る♪まずそこから！ー
- 5 長くいきいきと生きるために【活動編】人との交流ーわくわくする心に従って、一歩、踏み出してみませんか？ー
- 6 長くいきいきと生きるために【学び編】ーいつまでも学ぶ姿勢を！ー
- 7 高齢期の暮らしと住まい
- 8 自分らしい人生の最終章を過ごすために



多摩市では、

市民の誰もが健康で幸せな都市を目指し、「健幸まちづくり」に取り組んでいます。平成28年度には、市民、議会、行政が一体となって市民の行動宣言を制定し、平成29年度には、健幸マークを決定しました。

多摩市健幸都市宣言

多摩丘陵に広がる私たちのまちは、風わたる緑のまちです。
いつまでもこの地でいきいきと暮らし続けることが私たちの願いです。
多摩市で暮らす私たちが協力し、健やかで幸せいっぱいの健幸都市
とすることを宣言します。

- 1 おいしく食べてエネルギーを燃やします。
- 2 わくわくする心を大事にします。
- 3 豊かな自然を感じてのびのび歩くことを楽しみます。
- 4 世代を超えて声をかけ合い人と人との絆を深めます。
- 5 自分を大切にしていってゆっくり心と体を休めます。

たくさんの緑に囲まれ まちを歩けば しあわせに出会えるまち

平成29年3月30日 制定



健幸マーク

本宣言は、アンケート等で寄せられた市民意見を取り入れながら、公募市民による「多摩市健幸都市宣言起草委員会」の皆さんに作成していただき、多摩市議会での審議、議決を経て制定されました。

この本を開いたあなたへ

老いへの備えは、早すぎることも、遅すぎることもありません。

若い人には未来の自分のために。年齢を重ねた人にはこれからの毎日をより豊かにするために。そして、すべての人に人生を自分らしく楽しむために。**老いを学ぶことは、人生を学ぶこと**でもあります。本書から、その第一歩を始めてみませんか。

使い方①

未来の自分のために、 今から老いを学ぶ

老いはまだ先のことと思っていても、健康や人とのつながり、生きがいは毎日の積み重ねです。老いについて正しく知ることは、将来への不安を減らし、自分らしい人生を描く第一歩。人生100年時代をより豊かに生きるヒントを見つけてみませんか。

使い方②

親の介護と自分の老後。 その両方に備える

親の介護や自身の健康の変化が身近になり始めたら、これから迎える老後をただ心配するのではなく、知識を持って前向きに準備することが大切です。身近な人の老いを理解し、その先の自分の人生を見据えるために、今だからこそ老いについて学んでみませんか。

使い方③

老いを知り、自分らしい 人生をさらに楽しむ

年齢を重ねると、心や体にはさまざまな変化が現れます。しかし、それらは必ずしも「衰え」だけではありません。変化には自然なものもあれば、工夫や行動によって改善できるものもあります。老いを正しく理解し、前向きに受け止め、自分の人生の主人公としてこれからの日々をより豊かに楽しみましょう。

はじめに 私たちが生きる社会

「少子高齢社会」「超高齢社会」などといいますが、改めて言葉の意味を確認しておきましょう。

図1は、人口ピラミッドと呼ばれる、年代別の人口比率の分布を示したものです。100年かけてピラミッド型からつぼ型へと変化していきます。これは、生まれる子どもの数が減ったこと（少子化）と寿命が延びたこと（長寿化）が重なり高齢者の割合が増え（高齢化）、少子高齢社会となったことを示しているのです。

人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）は、2025年では約30%（75歳以上は18%）で、人口の3分の1近くを高齢者が占めるようになりました。現在の40代が高齢者となる2050年頃には、高齢化率は約37%（75歳以上は23%）と推計されています。

一般的に、高齢化率が14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と言われていますが、日本は2007年から「超高齢社会」に突入しました。

日本の人口は2008年にピークに達し、その後は減少に転じて、2070年頃には1950年と同じくらいの人口になると予想されています。しかし、1950年と2070年の日本とでは人口構成が大きく異なり、2070年では高齢化率が1950年の8倍近くになります（図2）。

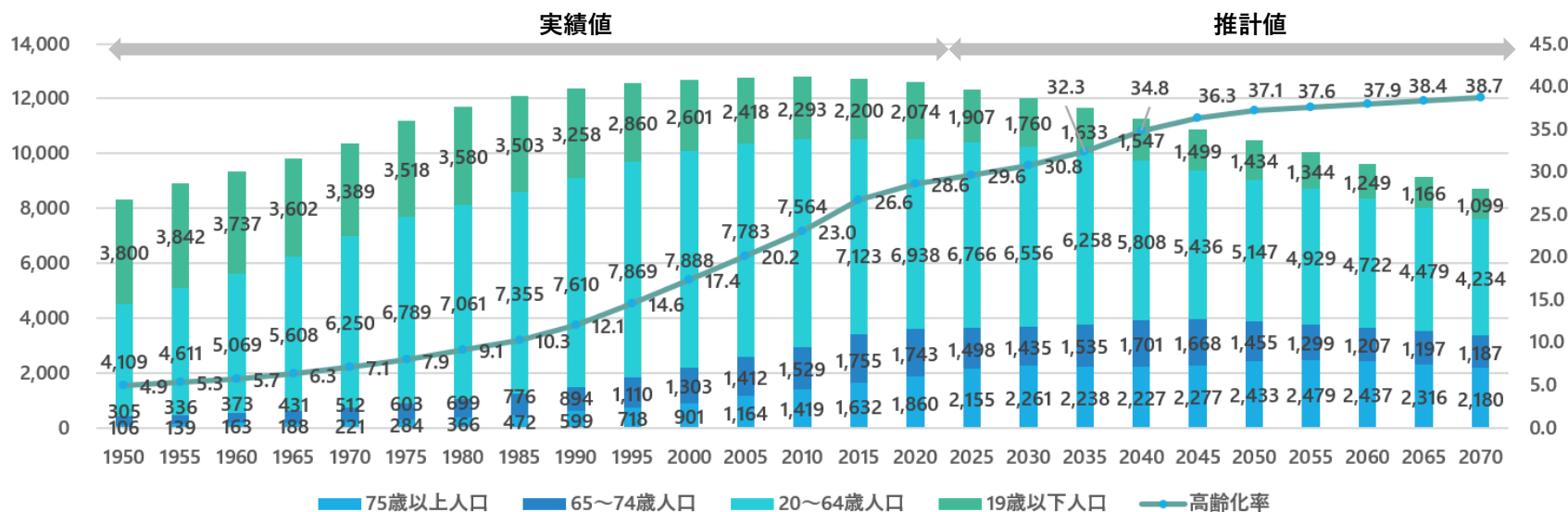


◆図1 人口ピラミッドで見る人口比率の変化



出典：国立社会保障・人口問題研究所ホームページ
※2015年、2050年は出生注意推計にて作図

◆図2 日本の人口と高齢化の推移と将来推計



出典：「日本の将来推計人口（令和5年推計）」（国立社会保障・人口問題研究所）
（https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/db_zenkoku2023/db_zenkoku2023syosaikokka.html）をもとに作成
※表1 出生中位（死亡中位）推計（2021~2070年）
表1-9 男女年齢各歳別人口（総人口）/「政府統計人口推計」（総務省統計局国勢調査）
（<https://www.e-stat.go.jp/statistics/00200524>）をもとに作成
※2022年公開 年齢（各歳）、男女別人口（各年10月1日現在）－総人口、日本人人口（2000年～2020年）
※2008年公開 年齢（各歳）、男女別人口（各年10月1日現在）－総人口（大正9年～平成12年）

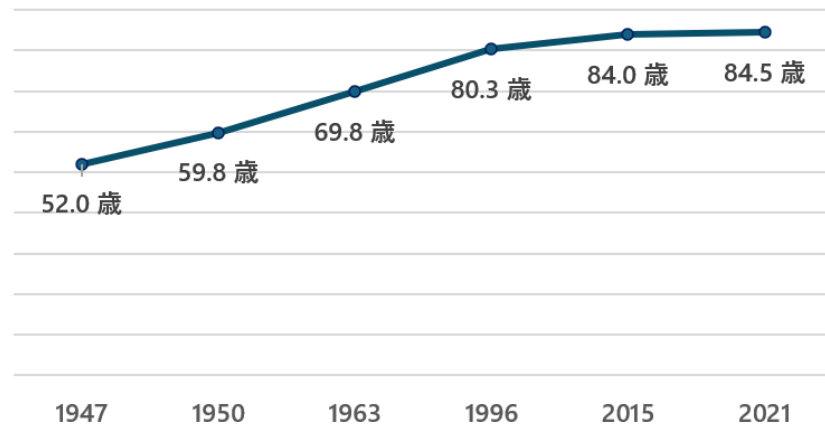
人生は90年、100年時代へ

日本では、戦後の復興と高度経済成長や公衆衛生の改善などが重なり、急激な勢いで寿命が延び人生90年、100年時代が到来しました。(図3)。

加齢に伴いさまざまな心身の機能は低下します。虚弱などにより介護状態に陥る前までの健康な期間を健康寿命といいます。この健康寿命と平均寿命との間には、平均すると男性で約9年、女性では約12年もの差があります(図4)。

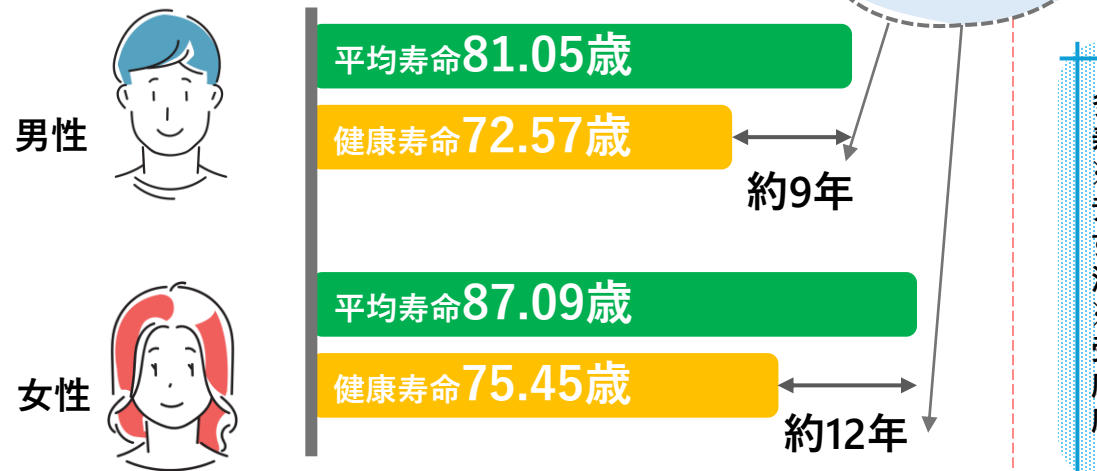
この差をいかに縮め、自立した期間を長くすることができるか、いかに健康で長生きできるのかが大きな課題になってきています。せつかく延びた寿命です。最期までいきいきと自分らしく過ごしたいものです。

◆図3 日本の平均寿命の推移



出典：World Health Organization, Life expectancy at birth(years), WHO Data 2021 (2026年5月7日閲覧)

◆図4 平均寿命と健康寿命



出典：内閣府 令和7年版高齢社会白書（全体版）

多摩市の男女の健康寿命（要支援1※）は、2024年のデータで都内で1位です！みんなで元気に活躍しつづけましょう。
※要支援1の認定を受けるまでの状態を健康と考え算出した健康寿命