



人生100年時代を自分らしく

～楽しく豊かな暮らしをデザインしよう～

菅原育子

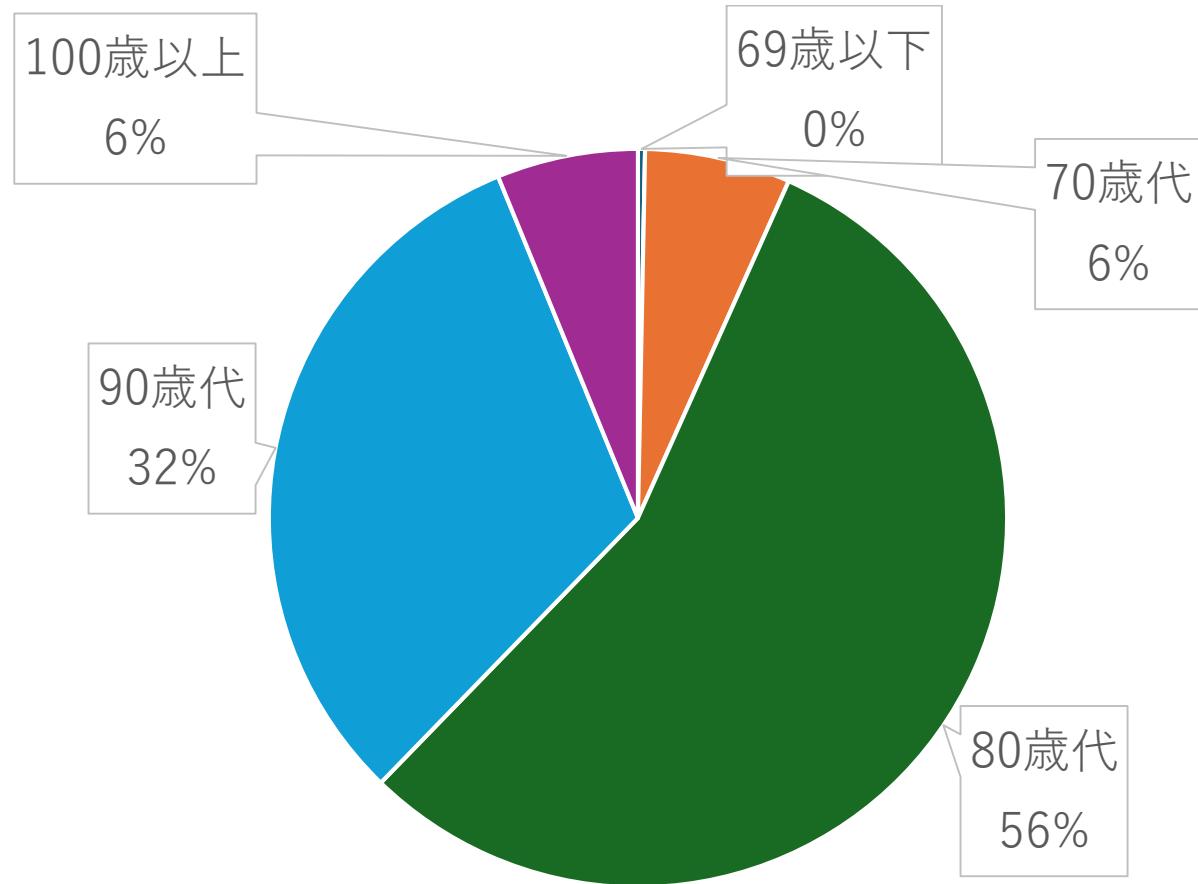
武蔵野大学ウェルビーイング学部 教授

東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員

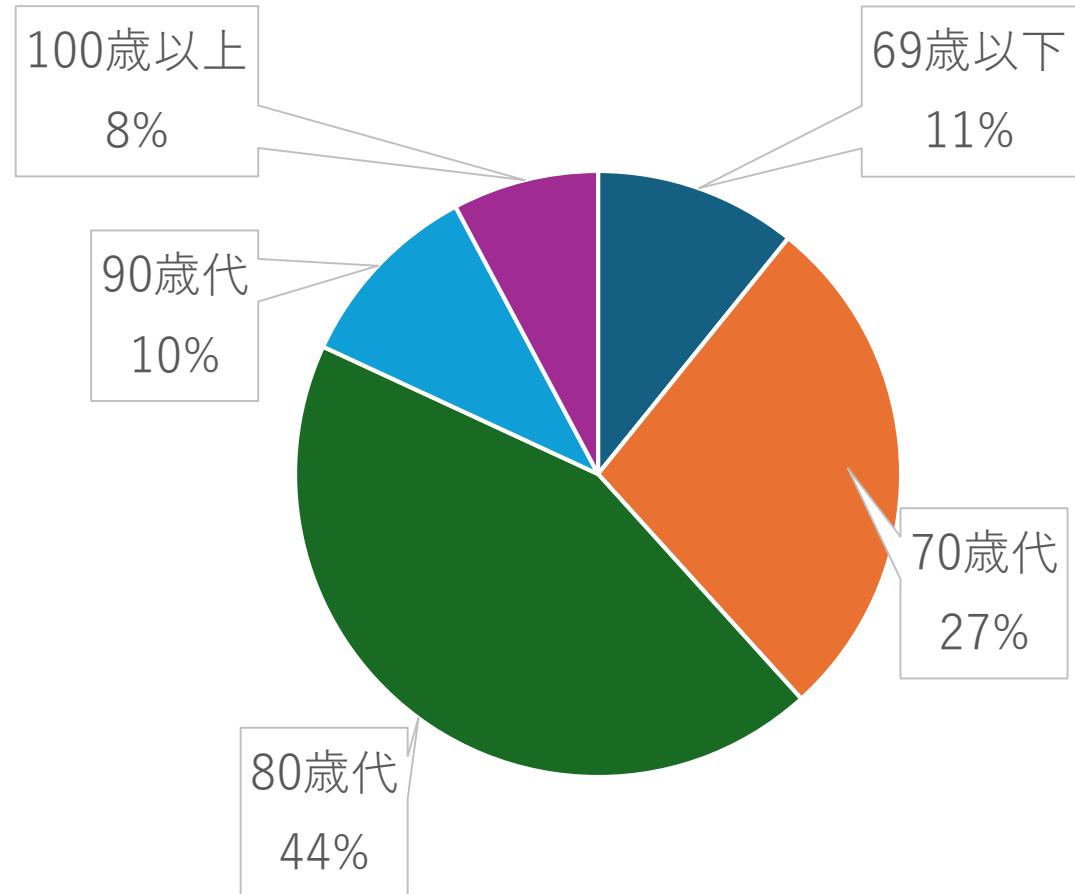
あれっという間に人生100年時代

何歳まで生きたい？

(日本全国の60歳以上 2,083人)

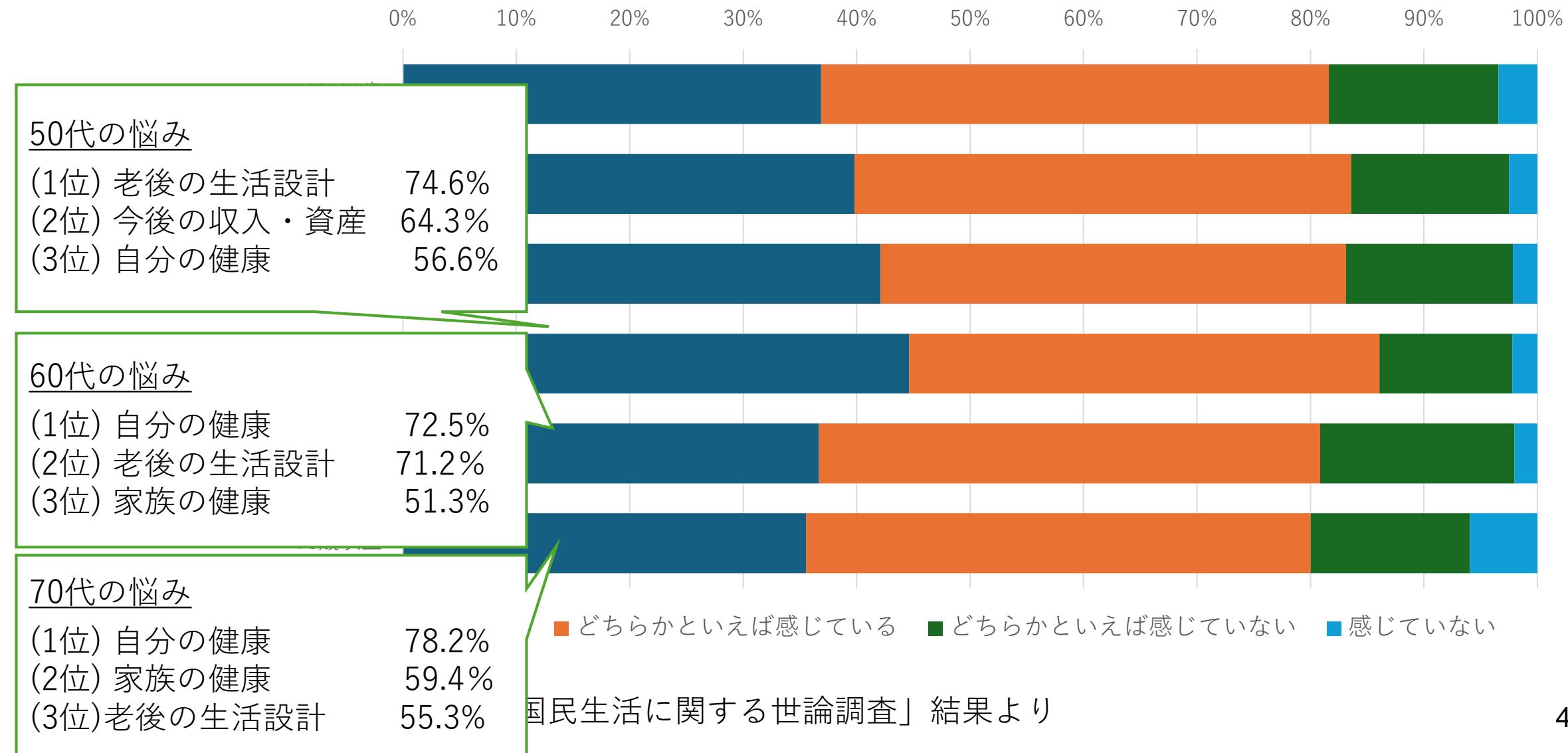


(日本全国の40～59歳 1,000人)



公益財団法人生命保険文化センター「ライフマネジメントに関する高年齢層の意識調査」報告書より
(2020年10-11月実施)

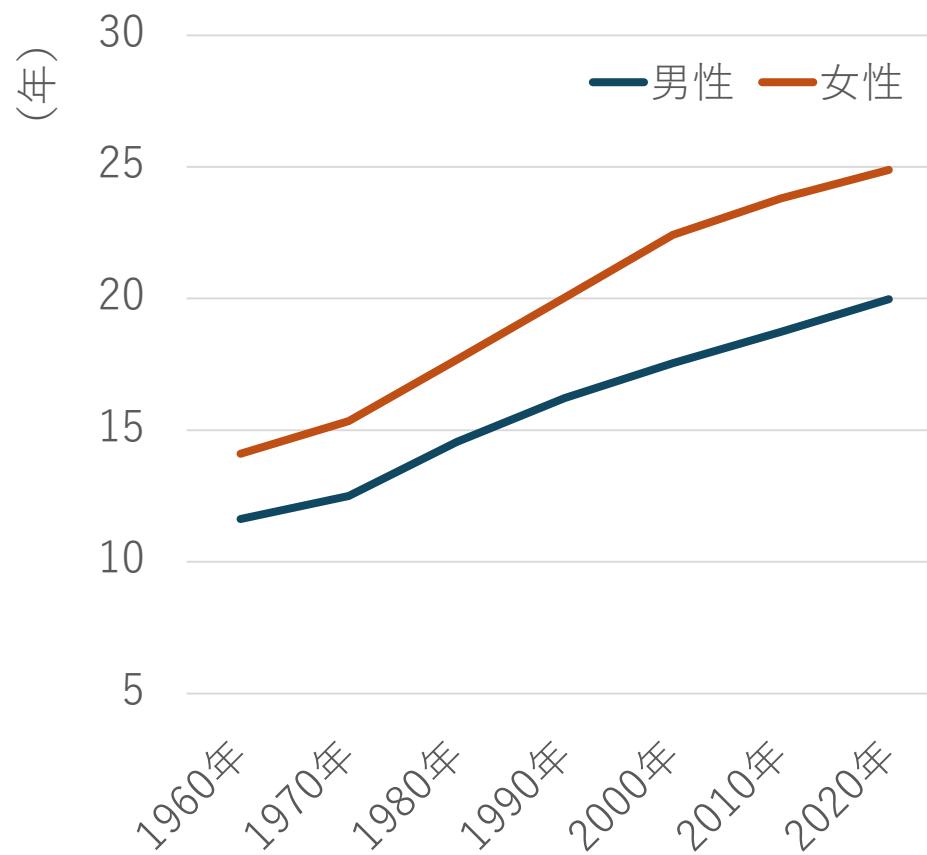
日本人の8割が「日常生活での悩みや不安を感じている」。特に50代以上は老後の生活が心配



今日の話題

- ・データで見る「人生100年時代」
- ・「豊かで満たされた」人生にするキーワードは「つながり」
- ・チャンスはあなたの住む街にある！
- ・あなたの「100年ライフ」をデザインしよう

65歳時の平均余命*の推移



2020年

女性 24.88年

2045年

26.77年

2070年

28.36年

男性 19.97年

21.71年

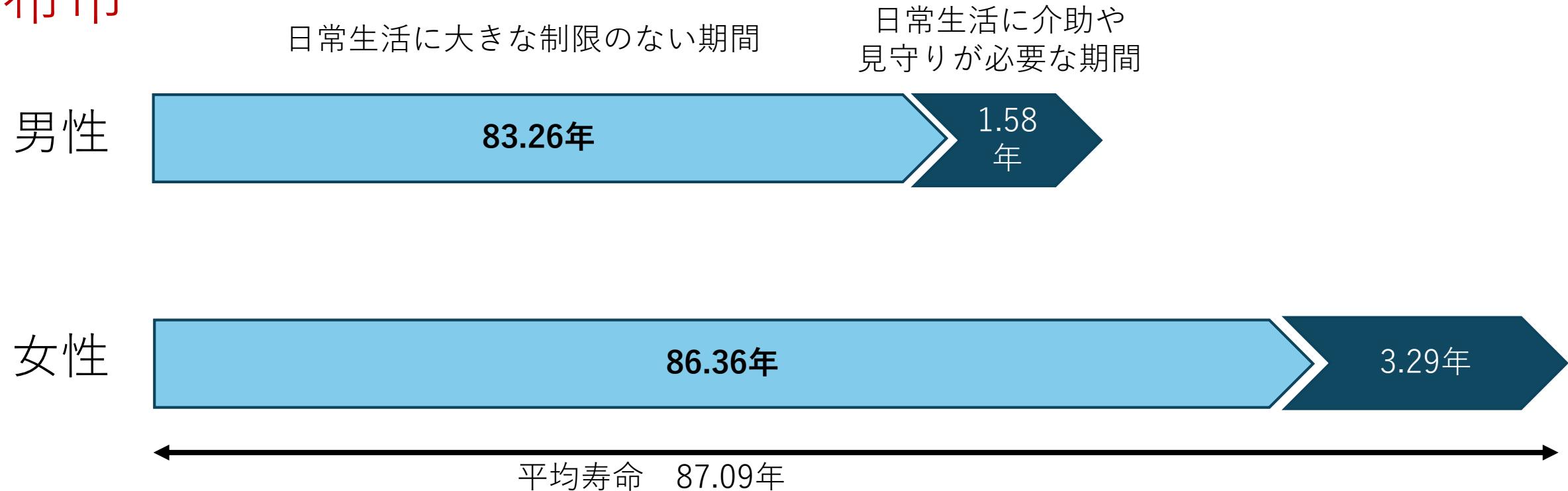
23.14年

出典: 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2025)」

* その年に65歳の人が生存する年齢の平均（その年以降すべての条件が変化しないと仮定して）

「自立期間」と「誰かの助けが必要な期間」

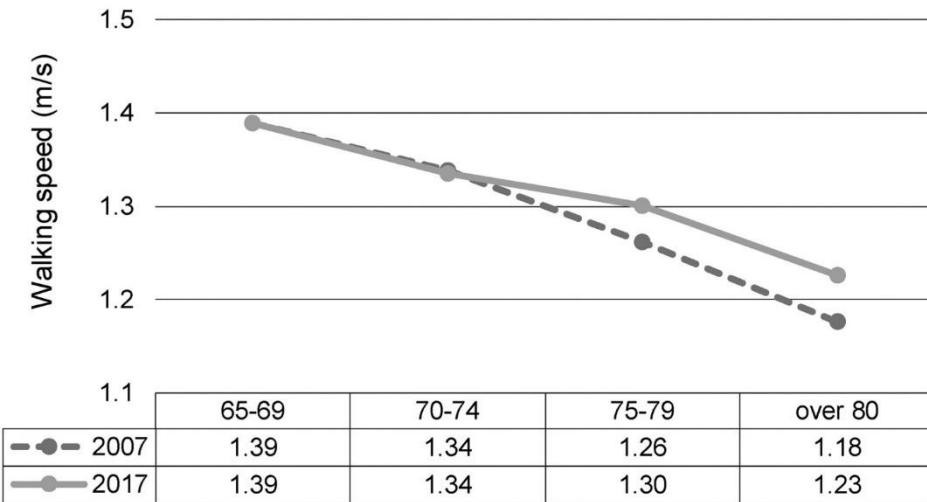
調布市



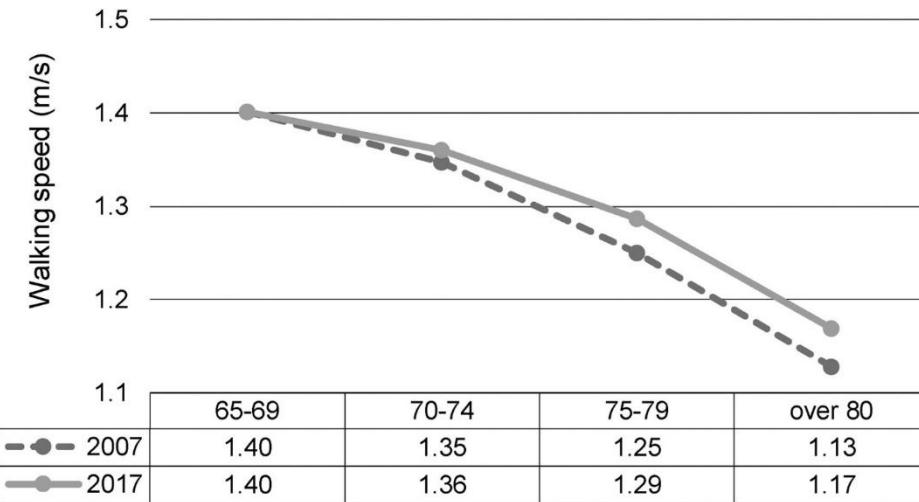
東京都保健医療局「令和5年都内各区市町村の65歳健康寿命」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/65kenkou.html>

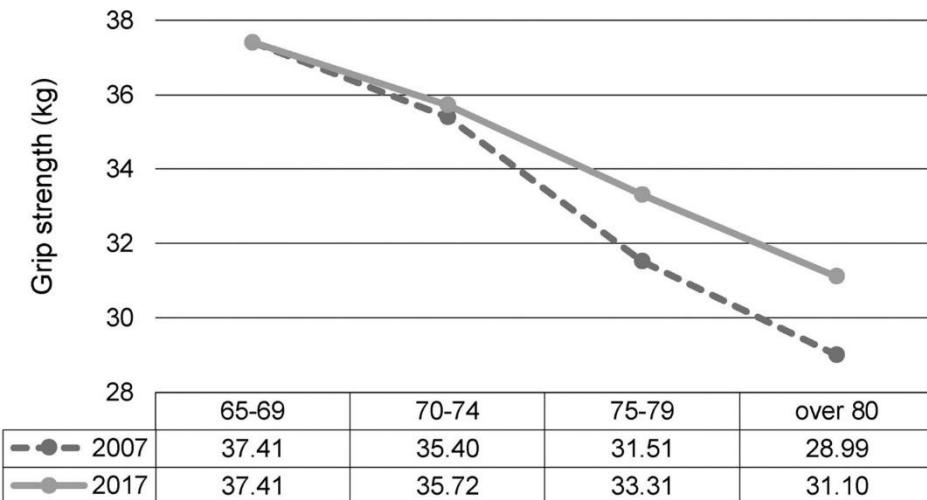
Walking speed (Men) 歩行速度 (男性)



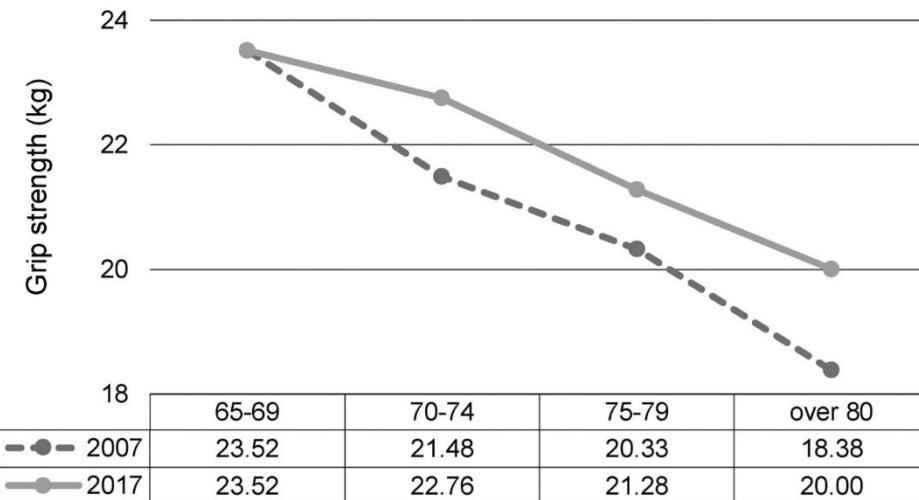
Walking speed (Women) 歩行速度 (女性)



Grip strength (Men) 握力 (男性)



Grip strength (Women) 握力 (女性)



Suzuki, T, Nishita, Y. et al. (2021) Are Japanese Older Adults Rejuvenating? Changes in health-related measures among older community dwellers in the last decade. *Rejuvenation Research*, 24(1), DOI: 10.1089/rej.2019.2291

人生100年、元気で暮らせる時期が伸びている

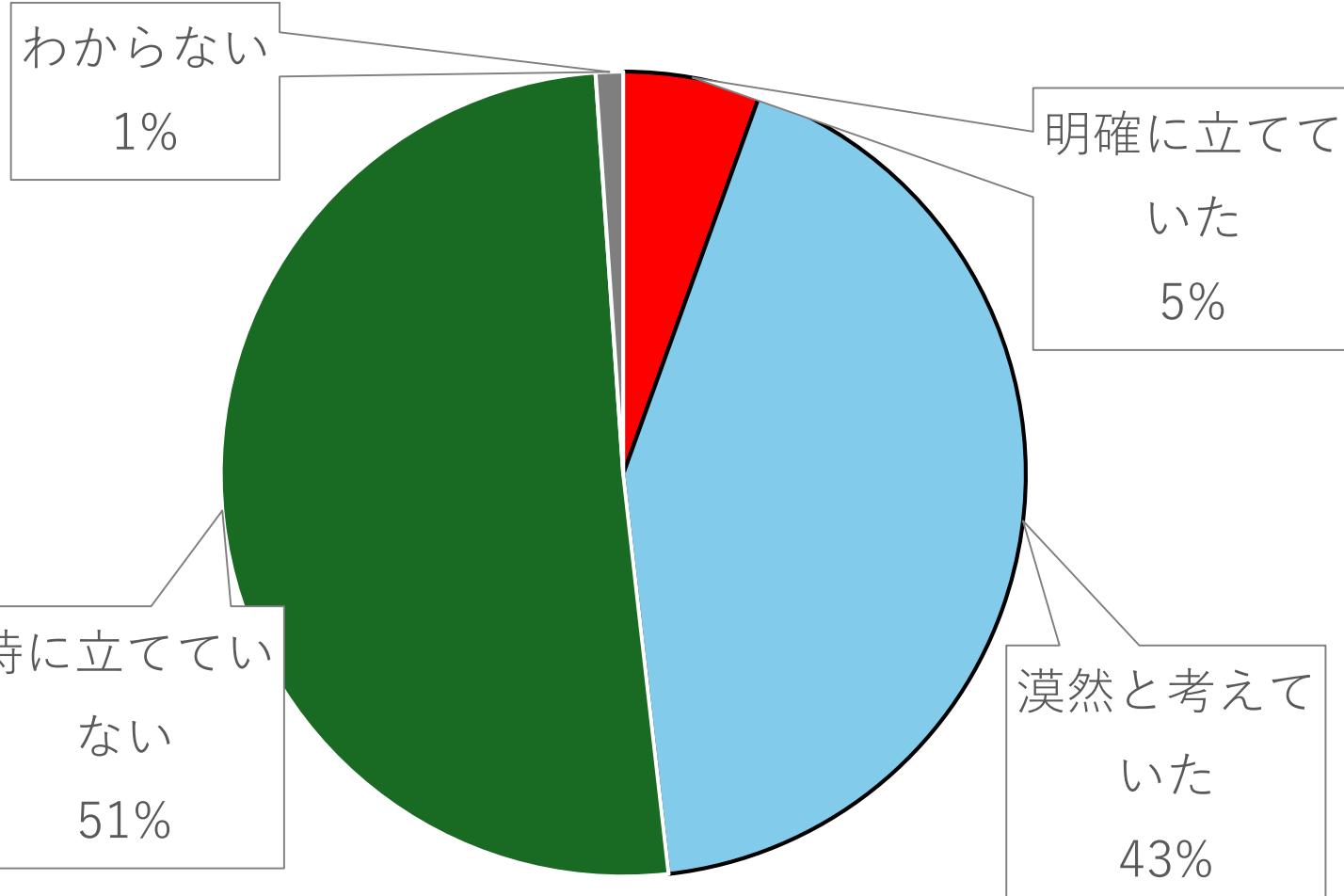
- これから5年、10年、15年…誰と、どこで、何をしたい？
- 他の人は、何を考え、どんな準備・行動をしている？

ライフプラン、準備しましたか？

データで見る人生100年時代

65歳時点で人生計画たてていきましたか

- 三大都市圏在住・男女 65歳～74歳 3,000名
- 調査方法:インターネットによる自記式アンケート調査
- 2023年2月実施



65歳以降、どんな暮らしをしていますか？

自営・経営者・役員
起業者
専門職

企業等を
定年退職した
中堅シニア層

生活のために
就業継続が必要な
シニア層

65歳で人生計画を
たてていた

明確に 12.0%
漠然と 53.5%

明確に 3.8%
漠然と 44.7%

明確に 3.2%
漠然と 30.5%

現在働いている

常勤 17.0%
パート 14.3%
不定期 5.0%

常勤 11.3%
パート 17.1%
不定期 3.9%

常勤 13.1%
パート 19.9%
不定期 2.6%

地域活動等に
参加している

38.0%

29.6%

18.1%

65歳以降、どんな暮らしをしていますか？

自営・経営者・役員
起業者
専門職

企業等を
定年退職した
中堅シニア層

生活のために
就業継続が必要な
シニア層

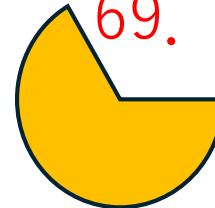
経済的に
困っている

6. 1%



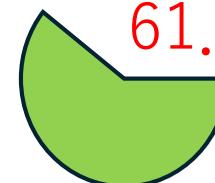
生活に満足
している

69. 7%



生きがい
がある

61. 9%



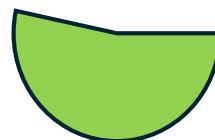
16. 3%



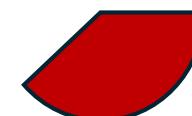
55. 9%



55. 7%



40. 5%



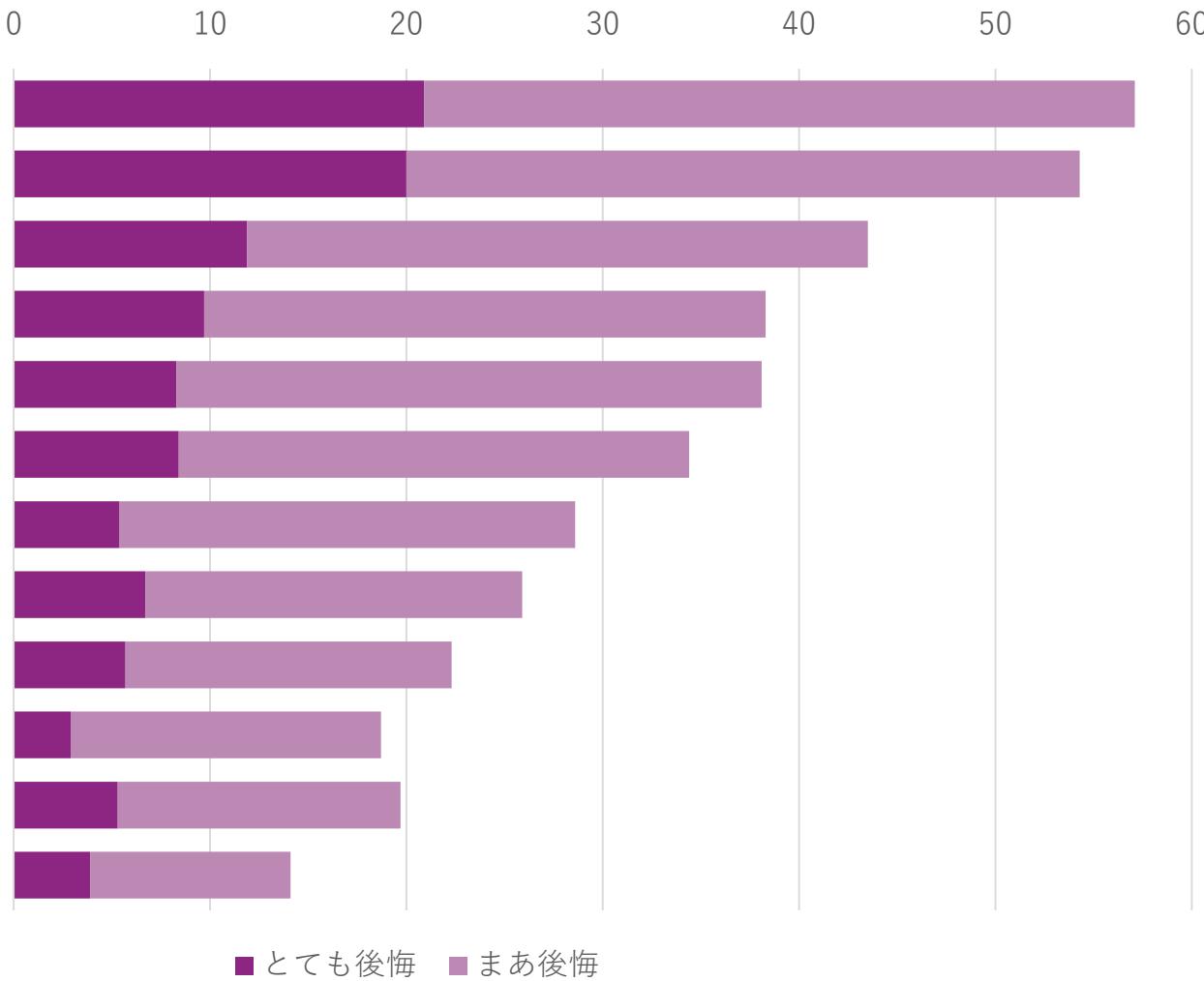
38. 4%



45. 9%

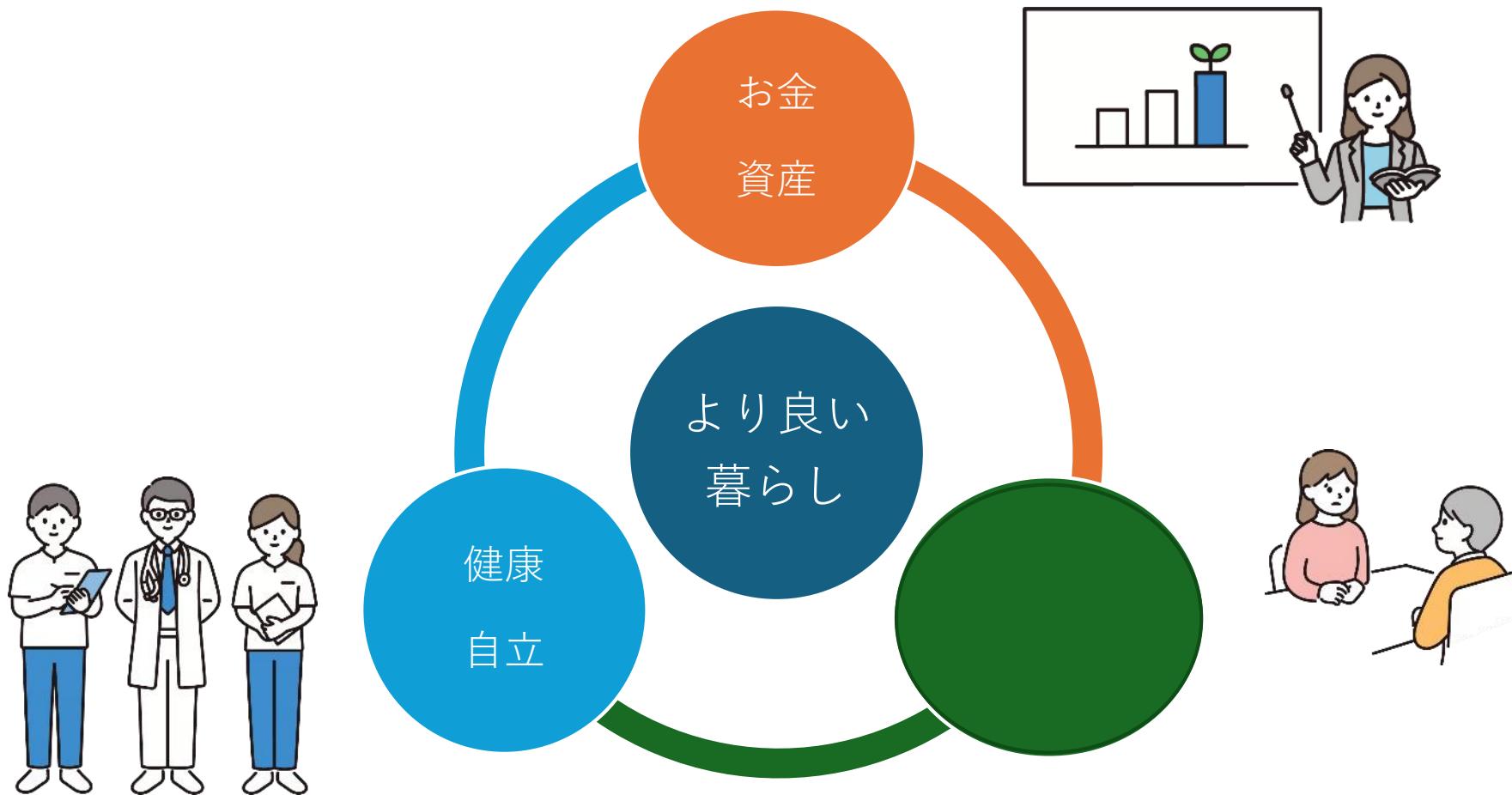


ちなみに…「もっとやっておけばよかった」ことは？



公益財団法人生命保険文化センター「2023年度ライフマネジメントに関する高年齢層の意識調査」報告書より
(2023年4-5月実施)

100年を豊かに生きるため・・・



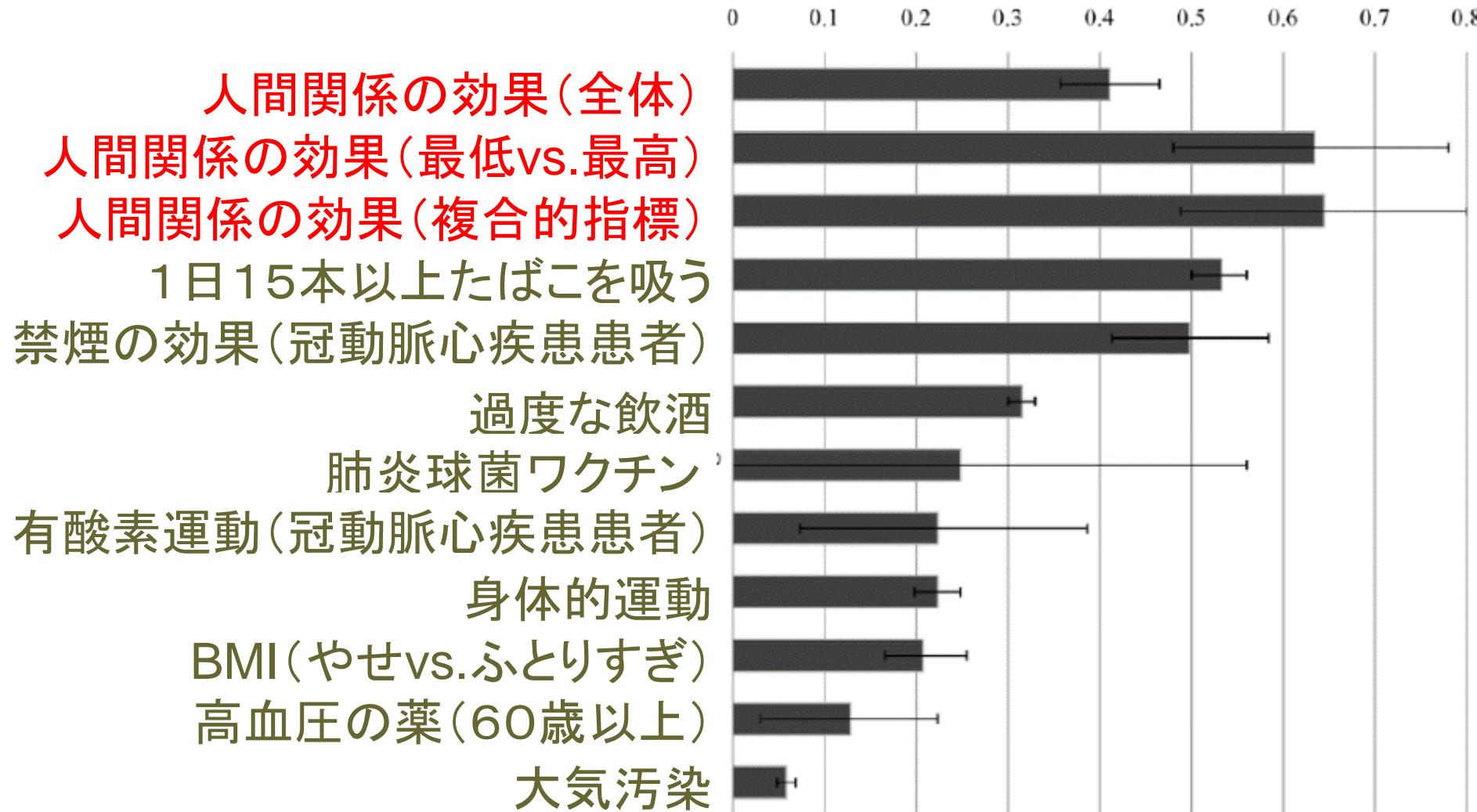
あなたのいまの暮らしをチェックしてみよう

	徒歩・自転車圏内	市内・近隣の市区	やや遠いところ	ネットその他	ない探し中
はたらく・社会貢献する					
学ぶ					
楽しむ					
友だち					
ホッとする場所					

人・社会とのつながりは生死を左右する！

- ・バークマンとシャイム(1979)が、アメリカカリフォルニア州アラメダ郡の住民7000人を、1965年に調査。その9年後の1974年に、住民の生死を調査。
- ・人・社会とのつながり(結婚しているか、友人や親せきと交流があるか、教会やその他の社会的集団に所属しているか)がある人(上位25%)とない人(上位25%)で、9年後の死亡率に**2倍以上の差**。

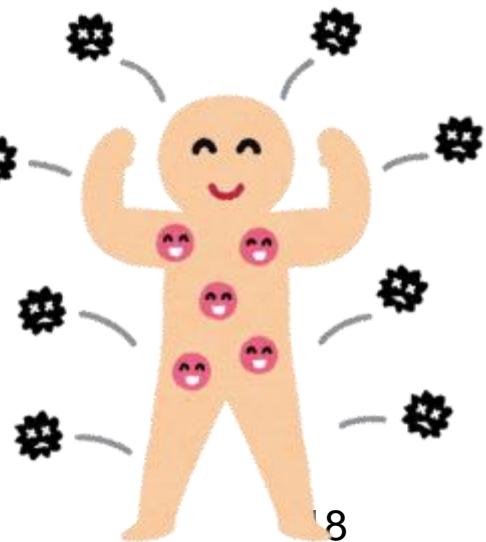
人間関係が生死に与えるインパクトは 飲酒、喫煙に匹敵！



人間関係は、身体の機能をよくする 「薬」になる

- ストレスを受けた時の血圧上昇および、日常生活での血圧上昇を抑える
- コルチゾールやオキシトシンなどの神経内分泌と関係する
- ナチュラルキラー細胞の活動を活発にする

(Uchino, 2006)



フレイルは「社会とのつながりの低下」から

※フレイル＝加齢によって心身の活力が低下し、脆弱性が高まった状態



公
益
社
団
法
人
東
京
都
医
師
会

医師のみなさまへ

都民のみなさまへ

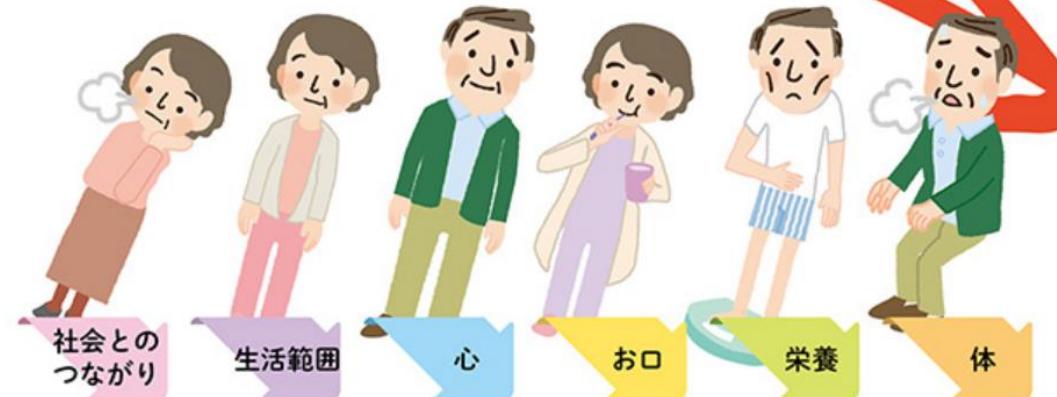
東京都医師会について

行くところ、やること、がない

外出が
おっくう

人に会うのが
気が重い

ドミノ倒しにならないように！



新しい学び・
出会いに
好奇心

人と会って
気分転換

背筋を伸ばし
着替えて
外出

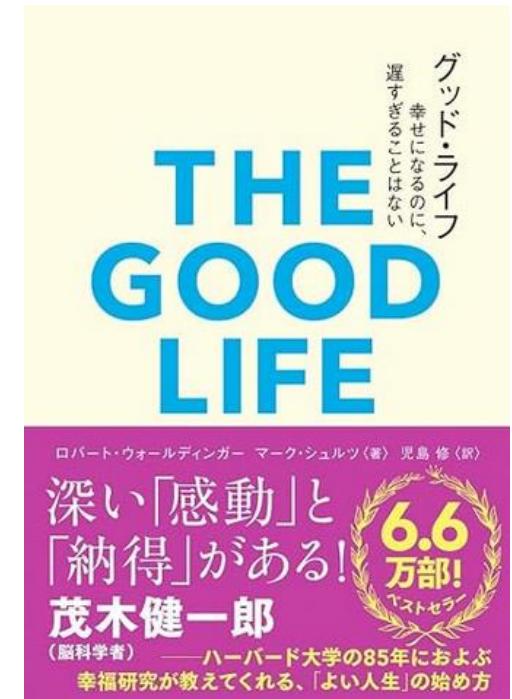
東京大学

高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら

厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

『健康で幸せな生活を送るには、 よい人間関係が必要だ。以上』

- ・ハーバード成人発達研究：1938年から継続して、10年おきに調査
- ・もともとはハーバード大学の学生268人と、ボストン都心部の貧困地域に暮らす少年456人が対象。今ではその子孫に広がり対象は2600人以上



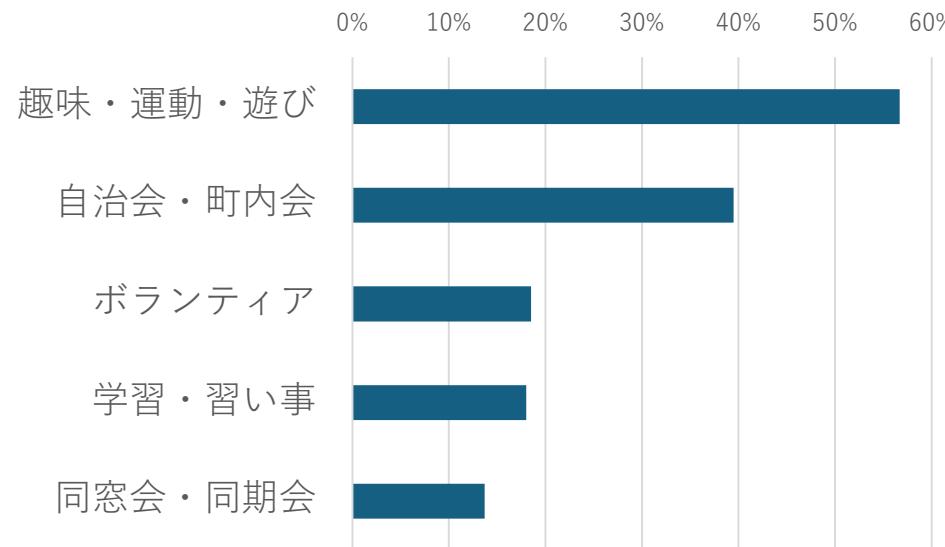
健康に良い「社会とのつながり」とは？

- 無理しすぎないで、そのときの自分の状況にあわせて
他者や社会と関わること
- やりがいや楽しみなどの、肯定的な気持ち（楽しい、
ワクワク、また行きたい）をうみだす物・事に参加す
ること
- いろいろな種類のつながりを持つこと
- 家族・学習・遊び・リラックス・社会貢献
- ・・・いつ・どこからでも始められる、家族を超えた
「つながり」
=社会参加

仕事以外の活動って？

- 首都圏在住・男女 60歳～74歳 1,800名
- 調査方法:インターネットによる自記式アンケート調査
- 2023年2月実施

参加している活動は？



仕事以外の活動を始めた理由は？

	回答(%)
時間の余裕ができたから	36.3
自宅から行きやすいところにあったから	31.0
社会に貢献したいと思ったから	30.9
活動内容が面白そうだったから	30.4
自分の経験やスキルを活かしたいから	21.0
人から誘われたから	20.6
知り合いや友人ができるから	20.5
知的好奇心を満たしたいから	13.0
何かスキルを身につけたいから	7.3
居場所がほしいから	6.9
家族にすすめられたから	5.0

きっかけは？

- ・【地域のなかで活動・仕事をみつけた】
- ・・家の前の掃除や庭仕事からあいさつ、顔見知りをつくる
- ・・地域のお祭りやイベントに参加
- ・・町内会などでまわってきた役、誘われた役を引き受ける

- ・【やりたいことをもとに活動・仕事をみつけた】
- ・・自分を知る人の誘いにのる
- ・・過去やっていたことを手始めにする
- ・・かつてやりたいと思って出来なかったことに思い切って挑戦する

- ・【どちらも共通して】
- ・・自分が楽しんで出来そうか
- ・・初心者、初学者の謙虚な気持ちで向きあえそうか
- ・・意外な喜びや楽しみを大事に

生涯現役は、生涯参加

- 働く・動く・遊ぶ・学ぶ・社会の役に立つ…何をするか、はあなた次第！
- 都心に移住？田舎に移住？二地点居住？
- 家の近くで見つける？

75歳以上800名を3年間追跡した研究では

- 「身体的・認知的な制限が出てきた時に日々の幸せに貢献するのは？」
 - ご近所に「ちょっとしたことをおしゃべりできる人・頼める人がいること」
- 「近所に友だちを新しく作った方の特徴は？」
 - 3年前の時点で「地域に关心を持っていた」「地域のお祭りやイベントに参加していた」



「ジグソーパズル」のように組み立てる

活躍・参加・貢献
のしかたは
人それぞれ

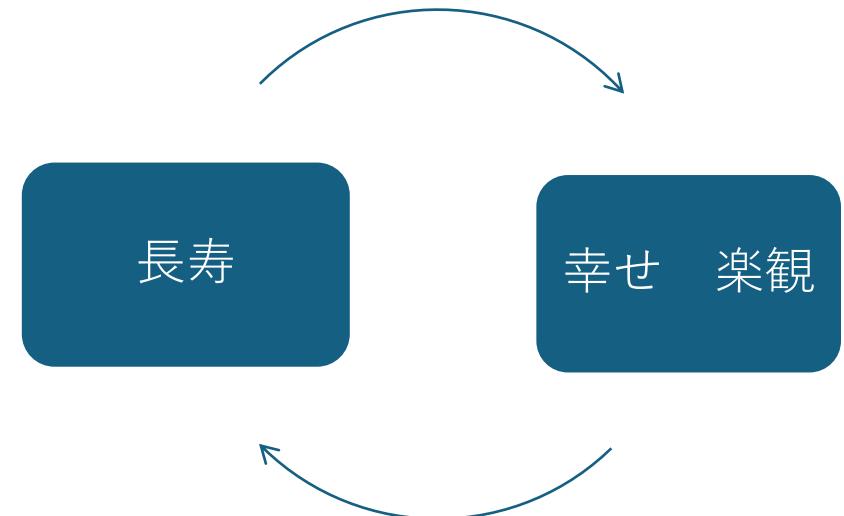


100%仕事か、完全引
退か、の2択ではない
時代に！！

- 技能や経験をピースにする
- 都合の良い時間や日、場所をピースにする
- 興味や関心をピースにする
- 大切なのは”柔軟な”考え方

幸福・満足の高い人は長生きもある

- 世界中で、「幸せ」や「満足」と長生きとの関連を調べた研究を統合すると、**楽観的な人・幸福度が高い人ほど死亡リスクが低い（86%に抑えられる）**ことが明らかに！



自分が笑顔・満たされることを、探していくこう

あなたの「100年ライフ」をデザインしよう！

	徒歩・自転車圏内	市内・近隣の市区	やや遠いところ	ネットその他	ない探し中
はたらく・社会貢献する					
学ぶ					
楽しむ					
友だち					
ホッとする場所					

どこからはじめる？

- ・「ちょっと休んでから」はお勧めしません。行動は早いほど良いようです。
- ・いきなりお友達づくり、も良いけど、顔見知りを1人つくるくらいで大丈夫。
- ・都外、市外、ネット上から、ご近所まで。キーワードは「多様性」。
- ・実はやってみたかった…考えたこともなかった…を試してみるチャンス！

皆さんは、どんな暮らしをしたいですか？

あつたらいいな、
やってみたいな、
を描いてみましょう。

身近なところから探してみましょう。

できそうなことから、はじめてみましょう。