

2025年度ダイヤ財団シンポジウム

100歳までの ライフプラン2

— 自分らしい人生のための 福・禄・寿 —

記録集

2025年11月14日開催

2025年度 ダイヤ財団シンポジウム

CONTENTS

【開会挨拶】

石塚 博昭 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 理事長	1
--------------------------------	---

【第1部】 基調講演

「高齢者から長寿者へー『福祿寿』経済の展望ー」	2
伊藤 宏一氏 千葉商科大学 学長付教授 / 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 理事	

【第2部】 講演

「高齢者の幸せと対応の仕方～経済的不安の解決に焦点」	22
須原 國男氏 スハラFPコンサルタント 代表	

【第3部】 パネルディスカッション「100歳までのライフプラン2」

《パネリストプレゼンテーション》

「働き方選択型70歳定年制度の導入」	36
手島 宏晃氏 明治安田生命保険相互会社 人事部 人事室長	

「AGCにおけるシニア社員に対する各種取り組み」	42
垂水 めぐみ氏 AGC株式会社 人事部 人財開発企画担当部長	

《ディスカッション》 46

(パネリスト) 伊藤 宏一氏、須原 國男氏、垂水 めぐみ氏、手島 宏晃氏	
(コーディネーター) 森 義博 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 シニアアドバイザー	

【聴講の皆さまのご意見・ご感想など】	55
--------------------	----

ご登壇者の所属および肩書は、開催日（2025年11月14日）時点のものです。



開会挨拶



公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 理事長
石塚 博昭

ダイヤ高齢社会研究財団の石塚でございます。

皆さま、本日はお忙しい中、「ダイヤ高齢社会研究財団」主催のシンポジウム2025にご参加いただき、誠にありがとうございます。

また、日頃より当財団の活動にご理解とご支援を賜っておりますことに、心より御礼申し上げます。

本日のテーマは、「100歳までのライフプラン2 –自分らしい人生のための福・禄・寿–」ということで、2017年度に開催した「100歳までのライフプラン」に続く第2弾となります。当時に比べて平均寿命はさらに延び、人生100年時代がいよいよ現実のものとなりました。こうした中で、誰もが自分らしく生き続けるための「生きがい」「健康」「経済」のバランスをどう築いていくかが、ますます重要なテーマとなっています。

2024年9月に閣議決定された「高齢社会対策大綱（2024年版）」では、全世代が「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会の実現が掲げられています。

この理念のもと、若年層から高齢層までが互いに助け合い、希望を持って生きられる社会づくりが求められています。

本シンポジウムでは、そうした時代の潮流を踏まえながら、働き方や経済的自立を中心に、長期的なライフプランを多面的に考えてまいります。

第1部では、千葉商科大学の伊藤宏一先生より、少子超高齢社会における「生きがい」「健康」「経済」の課題と対策についてご講演いただきます。

第2部では、スハラFPコンサルタント代表でファイナンシャルプランナーの須原國男先生から、経済的不安を解消し、幸せな高齢期を送るための実践的なお話を伺います。

そして第3部では、登壇いただいたお二人に加えて、企業の現場でシニア層の活躍支援や働き方改革を推進されているAGC株式会社の垂水めぐみ氏、明治安田生命保険相互会社の手島宏晃氏のお二方をお迎えし、事例を交えたディスカッションを行います。

本日の議論を通じて、皆さまお一人おひとりが「自分らしい人生の福・禄・寿」を描くためのヒントを得ていただければ幸いです。

最後に、登壇者の皆さま、ご来場の皆さま、そして本シンポジウムの開催にご尽力いただいた関係各位に深く感謝申し上げます、開会のご挨拶とさせていただきます。

本日はどうぞよろしく願いいたします。

高齢者から長寿者へ — 「福祿寿」 経済の展望 —

千葉商科大学 学長付教授
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 理事
伊藤 宏一 氏



図1-1

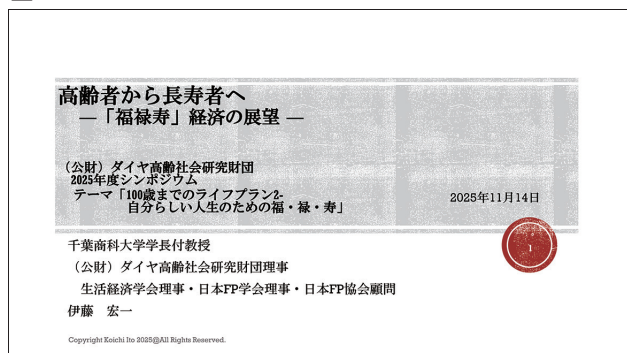
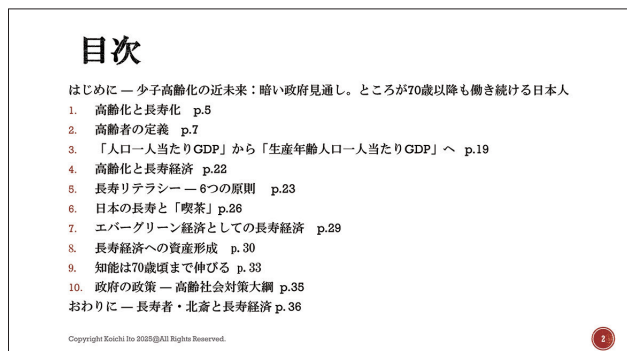


図1-2



皆さん、こんにちは。ただ今ご紹介いただきました千葉商科大学の伊藤です。本日は、「高齢者」・「長寿者」、「高齢化」と「長寿化」というコンセプトを掘り下げ、経済学と法学の実証的な研究方法と文化史的視線でそれを分析するという学問スタイルで、お話ししたいと思います。よろしくお願い致します。

はじめに

— 少子高齢化の近未来：暗い政府見通し。ところが70歳以降も働き続ける日本人

今日はこのシンポジウムの基調講演ということで、テーマが「高齢者から長寿者へ」です。「高齢者」という言葉はどこか暗いイメージがあります。でも「長寿」というのは非常におめでたい印象で、江戸時代でも長寿は祝福すべきことと受け止められていました。今の状況では、高齢者がどんどん高齢化していったって病気になってしまうというイメージだけ抱くと、財政も大変だしどうするのだろう、少子化もあるし心配だとなるのですが、健康長寿になることが非常に希望のある世界で、実際にそのようになりつつあるということもお話しさせていただきたいと思っています。

それから、「自分らしい人生のための福・祿・寿」と副題がつけられています。福祿寿というのは中国から来た考え方ですが、江戸時代までは長寿は非常に尊敬されていました。今NHKで大河ドラマ『べらぼう』をやっていますが、若年寄や

老中や大老など、「老」の付く言葉はみんな見識に秀でた人というイメージが江戸時代にはあったのではないかと思います。ところが、そういうイメージが最近では自然に崩れてきてしまっていて、知恵があって、深みがあって、なおかつ健康でという長寿像が見えにくくなっています。そこに私の問題意識がありますので、今日はそういう点をお話しさせていただきたいと思います。

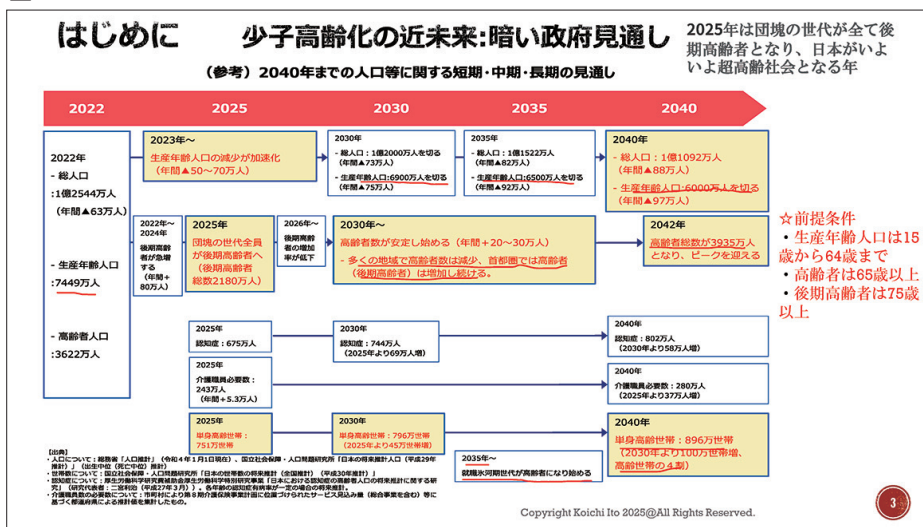
まず、これは政府の見通しです（図1-3）。2024年9月に「高齢社会対策大綱」が出ました。2022年から2040年までの見通しが描かれていますが、2025年、今年が団塊の世代が全て後期高齢者になり、超高齢社会が一層高齢化する年になります。これを「超高齢社会が益々高齢化する」と非常に深刻に受け止めるのか、この中身をどうやって切り返していくのか、いろいろ複雑な思いが巡る状況だと思っています。

2022年の生産年齢人口が7449万人から、2040年には「生産年齢人口が6000万人を切る」とありまして、生産能力のある人口が約7500万人から6000万人を切るところまでこの20年近くでずっと減っていったらいい。これだけを見ても暗い見通しなのですが、それに同2040年に、高齢者の数が3935万人でピークを迎えるとなっています。これから益々高齢者が増えていくというのが政府の見通しです。

ただ、この前提には生産年齢人口は15歳から64歳まで、その上はいくら働いていても生産年齢人口とは呼ばないという問題があります。後期高齢者は75歳以上と制度設計上はなっています。

ところが、70歳以降も働き続ける日本人が結構います（図1-4）。フランスの『クーリエ・ジャポン』という雑誌の2025年3月号を見ると、「70歳以降も働き続ける日本人たち」。「髪が白くなる前に引退生活に入る人は少ない。60代後半の就業率が52%、70代前半で34%、75歳以上でも11.4%」とあります。これは国の統計を取ってきているのですが、75歳以上でも1割以上の人が働いているのはこの日本だ。これは世界記録だろうと。

図1-3



2022年、総人口が1億2544万人、生産年齢人口が7449万人でした。生産年齢人口という言葉はご存じでしょうか。統計上15歳から64歳までが生産年齢人口に該当します。したがって、高齢者は65歳以上ということになります。これは誰が定義したのでしょうか。実は国際的な慣習ではあるのですが、科学的な定義があるわけではありません。

その理由は、お金が足りないからではないんです。「健康でいるため」というのが一番初めに出てくるのです。要するに、平均余命が長い日本で長寿の秘訣は労働だと。働くということは健康と精神状態に関わる問題なので、健康のために働き続ける。もちろん現役時代のようにフルタイムで仕事をするとは限らず、週3日働くとか土日だけ働くとか、いろいろな働き

図1-4

ところがー70歳以降も働き続ける日本人

日本では、髪が白くなる前に引退生活に入る人は少ない。65～69歳の就業率は52%、70～74歳までは34%、75歳以上でも11.4%である。世界記録だろう。コンサルティング会社、パーソル総合研究所は毎年、1万人の日本のサラリーマンを調査している。

「70歳を過ぎても仕事を続けたいですか?」という質問に、2024年、4分の3近くの人が「はい」と答えた。その理由は、57.8%の人が「健康であるため」。OECD加盟国で最も平均余命が長い日本では、長寿の秘訣は「労働」だと考えられている。それは精神状態に関わる問題なのだ。

『クーリエ・ジャポン』(フランス) 2025/3/7
 「70歳以降も働き続ける日本人たち—仏紙が見た高齢化社会最前線、ニッポン」
<https://courrier.jp/news/archives/393369/>

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

方はあるのですが、「働くのは健康であるため」と答えているわけです。



1. 高齢化と長寿化

そこで「高齢化」と「長寿化」を学問的、科学的に整理してみます(図1-5)。「高齢化(Aging; エージング)」は、「人口の年齢構成で高齢者が多くなる方向に移行すること」をいいます。出生率が低下することも高齢化に関係します。一方、「長寿化(Longevity; ロンジェビティー)」は「医療の進歩や生活環境の改善等により、人々の死亡率が低下し、平均寿命が伸長すること」となっています。現在、高齢化も進んでいますが、実は同時に長寿化も進んでいるということが言えるので

図1-5

1 高齢化と長寿化

高齢化(Ageing)—高齢化は、人口の年齢構成で、高齢者が多くなる方向に移行すること。出生率低下によっても起こる。(長寿化しなくても高齢化は起こる)

長寿化(Longevity)—長寿化は、医学の進歩や生活環境の改善等により人々の死亡率が低下し、平均寿命が伸長すること。

2023年の日本人の平均寿命は、男性が81.09歳、女性が87.14歳

平均寿命の男女差は6.05年で前年より0.01年拡大した。平均寿命とは、0歳の人の平均余命を言う。

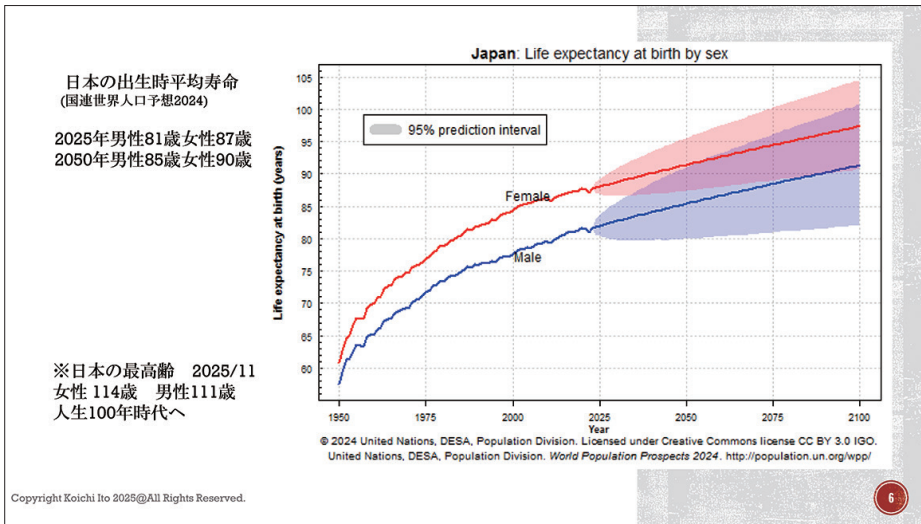
- 日本は長寿化においても、(少子)高齢化においても、世界のトップバッター

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

UN world population prospects for 2023 and 2050

The Times, How a Fast Demographic Shift Will Reshape the World, 18 July 2023, <https://www.thetimes.com/travel/article/2023/07/18/world-population>

図1-6



はないでしょうか。

図1-6は日本の出生時平均寿命という国連の人口予想のデータです。2025年には平均寿命は男性81歳、女性が87歳ですが、2050年には男性85歳、女性90歳と予想されており、右肩上がり延びていきます。女性が一番上位の予想では100歳をはるかに超えています。ちなみに日本の最高齢の方は、2025年11月現在では女性で114歳、男性で111歳で、ご健康で長寿でいらっしゃる。まさに「人生100年時代」というのが現実のものとなってきています。

2. 高齢者の定義

さてそこで、このような全般的な状況に対して、学問的な定義はどうなっているのかということを見たいと思います。図1-7は日本老年学会・日本老年医学会が2017年に発表した高齢者の定義です。これによりますと、65歳から74歳までは准高齢者（pre-old；プレオールド）、75歳から89歳までが高齢者（old；オー

ルド）、90歳以上が超高齢者（oldest-old/super-old；オールデストオールド／スーパーオールド）となっています。今から8年前の2017年に日本老年学会・老日本年医学会では科学的な知見から「高齢者は75歳から」と既に定義を発表していたのです。

これは現在どうなっているかということ、昨年（2024年）この定義を再検討したのですが、両学会は「75歳以上が高齢者という規定は現在も妥当だ」としています。ですから、科学的・医学的に言えば、75歳以上が高齢者という定義に従うことがよいと言っているのです。

図1-7

2. 高齢者の定義 日本老年学会・日本老年医学会(2017)

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

この定義は主として先進国の高齢化事情を念頭においていますが、平均寿命の延伸と「若返り」現象が世界的にひろがるようになれば、全世界的に通用する概念であると考えています。一方、従来の超高齢者 (oldest-old, super-old) については、世界的な平均寿命の延伸にともない、平均寿命を超えた90歳以上とするのが妥当と考えます。

高齢者の定義と区分を再検討することの意義は、(1)従来の定義による高齢者を、社会の支え手でありモチベーションを持った存在と捉えなおすこと、(2)迫りつつある超高齢社会を明るく活力あるものにする事です。ただ、高齢者の身体能力の改善傾向が今後も続くかどうかは保証されておらず、あらためて、次世代への健康づくりの啓発が必要と考えています。

われわれの提言が、明るく生産的な健康長寿社会を構築するという、国民の願いの実現に貢献できることを期待しております。

※2024年にこの定義を再検討し、「75歳以上が高齢者という規定は現在も妥当」としている。「日本老年学会 高齢者および高齢社会に関する検討ワーキンググループ」報告書2024

「高齢者」とは

高齢者の用語は文脈や制度ごとに対象が異なり、一律の定義がない。「高齢社会対策大綱」（平成30年2月閣議決定）では、便宜上、一般通念上の「高齢者」を広く指す語として用いている。本白書においても、各種の統計や制度の定義に従う場合のほかは、一般通念上の「高齢者」を広く指す語として用いることとする。

なお、高齢者の定義と区分に関しては、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」（平成29年3月）において、75歳以上を高齢者の新たな定義とすることが提案されている。

また、「高齢社会対策大綱（2024/9）」においても、「65歳以上を一律に『高齢者』と見る一般的な傾向は、現状に照らせばもはや現実的なものではなくなりつつある。」とされている。

『令和6年版高齢社会白書』2024 内閣府

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

ちなみに政府はどう考えているかといいますと、2024年9月の高齢社会対策大綱では、高齢者の定義と区分に関しては、今ご説明した日本老年学会・日本老年医学会の定義とすることが提案されているとしたうえで「65歳以上を一律に高齢者と見る一般的な傾向は、現状に照らせばもはや現実的なものではなくなりつつある」というのが政府の見解です。しかし、これはあまり一般化していないように思います。

過去を振り返ってみますと、大正時代は人生60年時代でした（図1-8）。結婚をするのが男性25歳、女性21歳で、出産期間が非常に長くて14.5年。子どもは5人産んで、子どもの扶養期間が27年もあった。ただ、子どもの扶養期間の上のほうは大学を出るという話ではなくて、せいぜい高等専門学校まででしたので学校に入っている期間は今より短かったのですが、何しろ平均5人の子どもを産んだので、27年という非常に長い時間が子どもの扶養にかかっていました。大正時代は夫死亡が平均61.5歳、妻死亡が平均61歳でした。

戦後になり、昭和55年では子どもを平均で2人産みます。ところが、出産期間は短いのですが、子どもを大学まで出すので扶養期間は23年と長くなります。夫が亡くなるのが75歳、妻が亡くなるのが79.5歳というのが戦後の高度成長期のパター

ンということです。

さて、図1-9は医学的な面で健康寿命と健康長寿の要素について書いてあります。平均寿命は0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したものです。健康寿命は、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範囲のことといいます。2024年厚生労働省の会議で発表された、2022年の健康寿命の推計値は女性が75.45歳、男性が72.57歳でした。これは、2001年と比べると健康寿命は女性で2.8歳、男性は3.17歳延びているということです。

もう一つ、認知症の患者数の推計ですが、高齢者が増えると認知症になる人が増えると言われているわけですが、2012年当時の推計では「2025年に認知症患者は675万人まで増えている」とされていましたが、2024年に推計した2025年の認知症患者数は471万人にすぎませんでした。認知症患者数の推計の推移は低下傾向にあるということも事実です（図1-10）。

図1-11は先ほどの高齢者の定義ですが、2017年、現状の定義だと高齢者は65歳からとされ、前期高齢者が75歳まで、その先を後期高齢者として制度化されています。ところが、医学上の見地から言うと、74歳までは准高齢者で高齢者ではない。高齢者になるのは75歳から。90歳から超高齢者ということで、日本老年学会・日本老年医学会は新定義を社会的に、国際的にも発表しているというわけです。

この新しい定義が発表された年の翌年に、これを支援していこうとした自治体があります。長野市と松本市です。「75歳以上を高齢者と呼びましょう」という提案を既に2018年に出している。さすが長寿県の長野

図1-8

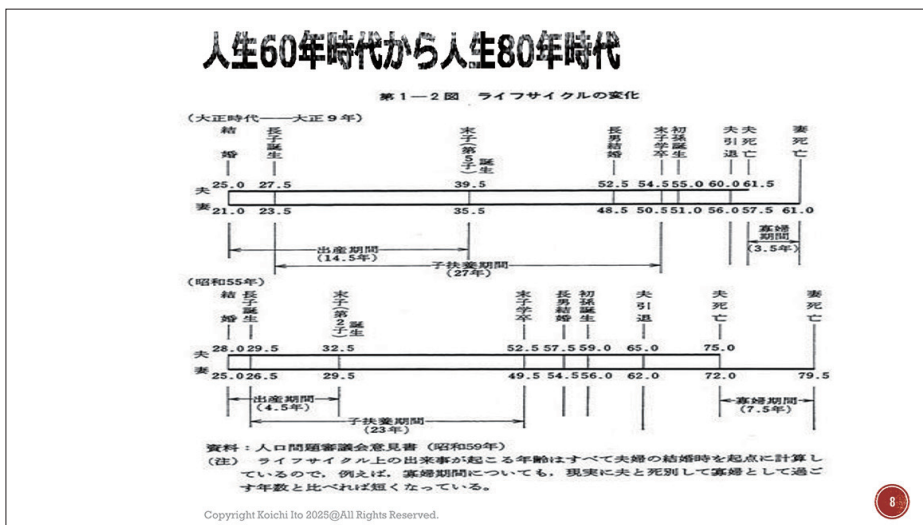


図1-9

健康寿命と健康長寿の要素

○国内外に散在する長寿科学研究をレビュー
→計254論文を抽出
○規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動⇒健康の維持増進の基本認識
○加えて、社会・人間関係も含めた様々な生活要素が高齢期の心身に影響

平均寿命と健康寿命

「平均寿命」：0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したもの
「健康寿命」：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、介護などの必要がなく健康的に生活できる期間で、厚生労働省が3年毎に全国のおよそ20万世帯を抽出して調査。2024年12月24日に開かれた厚生労働省の専門家会議で、2022年の時点の推計値が報告された。それによると、健康寿命は▽女性が75.45歳と、前回2019年と比べ0.07歳延びた一方で、▽男性は72.57歳と前回より0.11歳短くなり、全体的には前回からほぼ変化はなかった。ただ調査を始めた2001年と比べると、健康寿命が▽女性は2.8歳▽男性は3.17歳、延びている。

＜健康寿命の延伸に資する生活要素(一部)＞

○Breslowの7つの健康習慣(1973年)
①適正な睡眠時間(7~8時間)、②喫煙をしない、③適正体重を維持する、④過度の飲酒をしない、⑤定期的に運動する、⑥朝食を毎日取る、⑦間食をしない

○所属している組織の数、社会参加の頻度(男性)
○移動(外出頻度)の量 ○他者との交流頻度、会話の量
○生きがいや自立意欲の強さ
○精神的自立(不安なし、依存なし)
○円滑な人間関係の維持(精神的サポート相手がいる人の有無)
○健康診断の受診、健康意識の高さ
○主観的健康感の高さ
○多趣味である ○自己効力感(自信がある)の強さ 等

＜WHO-ICFの構成要素間の相互作用＞
(ICF: International Classification of Functioning, Disability and Health)

資料: 世界保健機関(WHO)・障害者福祉研究所「ICF国際生活機能分類—国際生活機能分類—」, 2002年

図1-10

2012年推計2025年675万人

年	2012年 (推計)	2015年 (推計)	2020年 (推計)	2025年 (推計)	2030年 (推計)	2035年 (推計)	2040年 (推計)	2045年 (推計)	2050年 (推計)
高齢者(75歳以上)	482万人	517万人	602万人	675万人	744万人	802万人	797万人	797万人	850万人
	15.2%	16.7%	18.5%	20.2%	20.7%	21.1%	24.5%		
高齢者(75歳以上)のうち 認知症(推計)	15.0%	525万人	631万人	730万人	830万人	953万人	1016万人	1154万人	
		15.5%	17.5%	20.0%	22.5%	24.6%	27.0%	33.3%	

「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」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)

2024年推計2025年471万人

年	認知症		軽度認知障がい(MCI)	
	患者数の推計値(万人) (95%CI)	有病率(%) (95%CI)	患者数の推計値(万人) (95%CI)	有病率(%) (95%CI)
2022	443.2 (418.0-468.4)	12.3 (11.6-13.0)	558.5 (382.0-735.1)	15.5 (10.6-20.4)
2025	471.6 (443.3-500.0)	12.9 (12.1-13.7)	564.3 (487.0-641.5)	15.4 (13.3-17.6)
2030	523.1 (492.7-553.6)	14.2 (13.3-15.0)	593.1 (516.3-669.9)	16.0 (14.0-18.1)
2035	565.5 (533.5-597.5)	15.0 (14.1-15.8)	607.7 (530.6-684.7)	16.1 (14.1-18.1)
2040	584.2 (551.0-617.3)	14.9 (14.0-15.7)	612.8 (533.4-692.2)	15.6 (13.6-17.6)
2045	579.9 (546.7-613.2)	14.7 (13.9-15.5)	617.0 (536.2-697.9)	15.6 (13.6-17.7)
2050	586.6 (552.8-620.5)	15.1 (14.2-16.0)	631.2 (547.9-714.4)	16.2 (14.1-18.4)
2055	616.0 (580.9-651.0)	16.3 (15.4-17.2)	639.7 (558.0-721.4)	16.9 (14.8-19.1)
2060	645.1 (608.7-681.4)	17.7 (16.7-18.7)	632.2 (551.4-713.0)	17.4 (15.1-19.6)

2024年5月『認知症及び軽度認知障がい(MCI)の有病率調査ならびに将来統計に関する研究』の報告書

前回2012年調査による報告では、2025年の認知症患者数は675万人と推計されていた。今回2024年報告ではそれを下回る471万人、2030年以降についても、同様に前回報告を下回る推計患者数となった。

要因は明らかではないが、喫煙率の全体的な低下、生活習慣病管理の改善、健康に関する情報や教育の普及による健康意識の変化などにより、認知機能低下の進行が抑制され、認知症の有病率が低下した可能性が挙げられている。

認知症患者数推計の推移 低下傾向

図1-11

新定義—65歳高齢者から75歳高齢者へ 2017

記者会見 2017年1月5日、報告書発行 2017年3月31日
座長、副座長の役職は記者会見当時

出典: 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¹⁾

県、先見的なところを見てみると感心させられます(図1-12)。

さて、法律の制度はどうなっているのでしょうか。社会保険制度は依然変わっていません(図1-13)。

医学的な見地からは、高齢者は75歳から。ところが、社会保険制度の区分では65歳から高齢者で、64歳までが生産年齢人口にリンクしているということになっています。そして、前期高齢者・後期高齢者という制度になっています。

65歳からが高齢者だと誰が最初に決めたのかというと、これは1956年のWHOの提言に依拠しています。この定義について、ピーター・ドラッカーは1977年に「平均寿命からすれば、65歳定年制は時代錯誤、元気な人たちをごみ箱に捨てるようなものである」と批判していました。

就労面での制度の動向はどうかといいますと、「高年齢者雇用安定法」により70歳までの就業機会の確保を進めています(図1-14)。働く年齢を65歳よりも上のほうに延ばして確保しようとしています。2025年4月から65歳までの雇用確保は完全に義務化されましたが、この改正に先駆け

図1-12

人生100年時代を見据えた新しい高齢者の定義についての共同提言 2018

わが国は、人口減少・超高齢社会に突入し、65歳以上人口は2040年頃にピークを迎え、75歳以上人口はその後も2064年まで増加し続けると予測されている。
 高齢社会の定義となる「65歳＝高齢者」は、1956年の国際連合の報告書が基とされており、当時の日本人の平均寿命は65歳前後であった。しかし、60年後の現在は男女とも平均寿命は80歳を超え、15歳以上伸びており、「65歳＝高齢者」の定義は現状にふさわしくないものとなっている。
 今後も平均寿命は延伸傾向にあり、「人生100年時代」の到来が間近に控えている。
 このような中、長野県の平均寿命や高齢者就業率は全国トップレベルであり、人生100年時代のモデルとなるべき立場にある。
 そこで、長野市と松本市は、若手職員による合同のワーキンググループを立ち上げ、市民の皆さんがいつまでも元気で過ごすことができるよう、前向きな行動への変化を促すため、新しい高齢者の定義について協議を進めてきた。
 「65歳＝高齢者」という意識を捨て、65歳からが人生で最も輝く時期として、健康寿命日本一を目指し、健やかで充実した生活を送ることができるよう、次のことを共同で提言する。

75歳以上を「高齢者」と呼びましょう

65歳からは人生の「全盛期」であり、健康寿命を延伸し、年齢にかかわらず希望と意欲が湧き、自分らしく活躍することができる社会の実現を目指します。

なお、本提言は、社会保障制度などの高齢者施策を変更するものではなく、支えを必要とする方にはこれまで通り援助をしながら、65歳以上の市民がこれからも元気に活躍するという意識を持っていただくことを目的に発信するものである。
 今後2市が連携し、長野県及び県内市町村に対し賛同を呼びかけるとともに、本提言の趣旨に基づいたさまざまな活動を積極的に推進する。

平成30(2018)年9月21日 長野市長 加藤 久雄 松本市長 菅谷 昭

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

12

図1-13

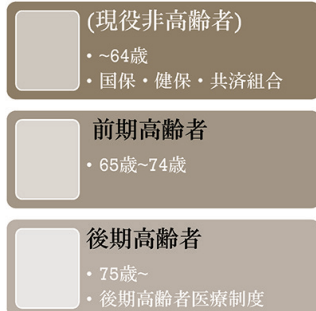
医学的見地(科学的見地)と社会保険制度-10年のずれ — 制度が現実に遅れている? —

医学的見地からの区分
75歳から高齢者



74歳までは高齢者ではない!

社会保険制度からの区分
65歳から高齢者



生産年齢人口にリンク

※「65歳からが高齢者である」という高齢者の定義は、1956年のWHO提言に依拠している。
 ※「平均寿命からすれば、65歳定年制は時代錯誤、元気な人たちをゴミ箱に捨てるようなものである。」(ドラッカー 1977)

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

13

図1-14

70歳までの就業機会の確保へ — 高年齢者雇用安定法

去る2013年、高齢者が能力発揮・活躍できる社会の必要性を見出し、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律(高年齢者雇用安定法)」が施行された。この法律では従業員の希望に応じて、定年後も雇用を継続する制度(継続雇用制度)の適用年齢を段階的に引き上げる経過措置が設けられていた。

その経過措置が終了し、2025年4月から「65歳までの雇用確保」が完全に義務化された。これにより、高年齢者雇用安定法第9条第1項にもとづき、定年を65歳未満に定める企業は65歳までの安定した雇用を確保する、次のいずれかの措置(高齢者雇用確保措置)を講じることが義務付けられている。

- ①65歳までの定年の引き上げ
- ②希望者全員の65歳までの継続雇用制度の導入
- ③定年制の廃止

但し、「65歳までの定年延長」が義務化されるだけでなく、継続雇用制度の変更も含み、「65歳まで雇用の機会を与える」義務化であることを理解する必要がある。

また、この改正に先駆け、2021年に施行された改正で「70歳までの就業機会の確保」が努力義務になっており、これからも引き続き70歳までの定年延長、定年制の廃止などの実施に努める必要がある。

◎見えている次の法的ステップは、70歳定年制!!

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

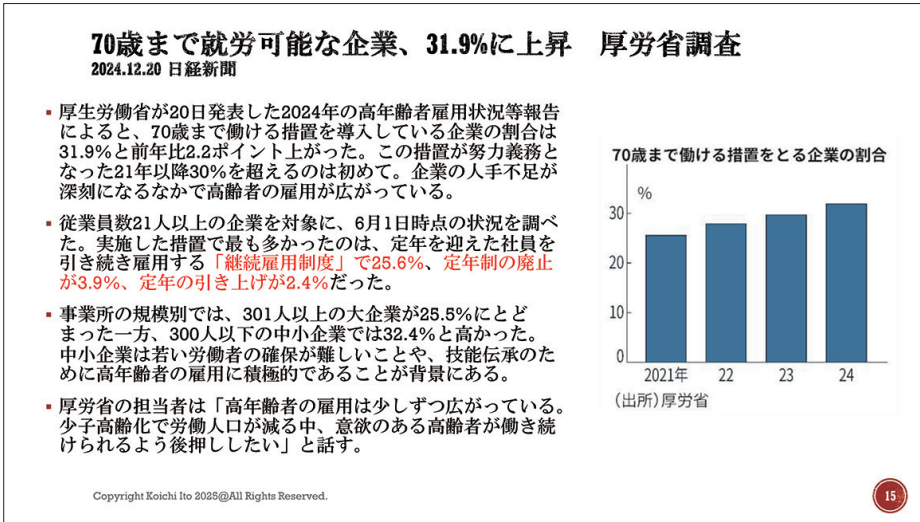
14

2021年に施行された改正では、70歳までの就業機会の確保が努力義務とされており、これからも引き続き70歳までの定年延長、定年制の廃止などの実施に努める必要があるとなっています。

つまり、方向は75歳から高齢者という医学的な見地に向かっているのだけれども、現実の制度を変えるのには、時間がかかっているというわけです。今は70歳までの就業機会の確保、次のステップは70歳定年制となるわけですが、やはり科学的な知見と法制度にはずれがあって、社会の認識の混乱や当事者の心理的影響を生んでいる可能性は否定できません。

最近の企業の動きですが、2024年12月の『日本経済新聞』によると、70歳まで就労可能な企業が31.9%に上昇したとあります(図1-15)。70歳まで働ける措置をとる企業の割合は、20%台からじわじわと30%台に上昇しています。定年を迎えた社員を引き続き雇用する継続雇用制度が25.6%、定年制の廃止が3.9%、定年の引き上げが2.4%などと、それぞれの企業の事業所の規模、事業内容、職種に対応しながら

図1-15



ら、少しずつ上昇しています。厚労省の担当者は、「高齢者の雇用は少しずつ広がっている。少子高齢化で労働人口が減る中、意欲のある高齢者が働き続けられるよう後押ししたい」と話しています。

中小企業ではどうかというと、これも『日本経済新聞』ですが、「中小企業でも小さくても勝てる77歳の技師長」という記事があります(図1-16)。「建設現場をモニターで確認し指示するトーケンの酢馬氏」ということで、中小企業でのシニアの活躍の様子が紹介されています。ほかにもいくつかの中小企業の事例が掲載されていますが、全国でシニア社員の活躍を後押しする中小企業のような取り組みが活発になってきています。

図1-16

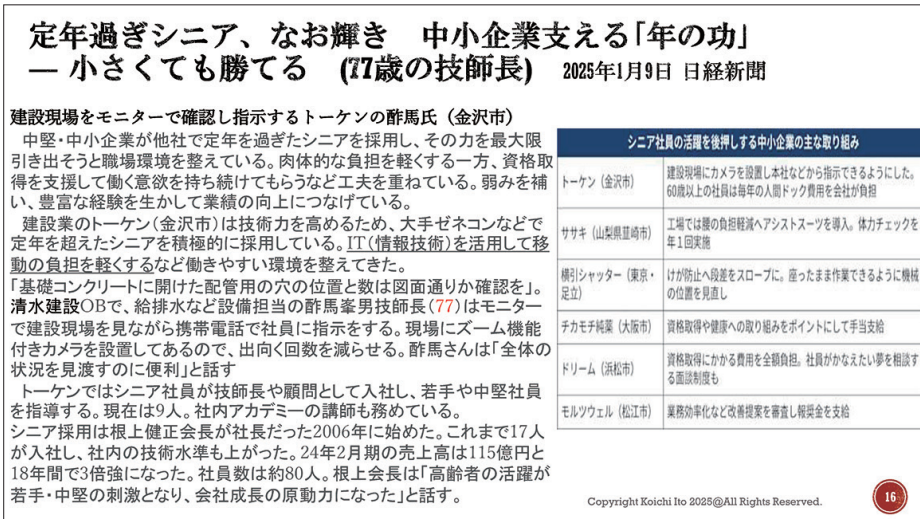
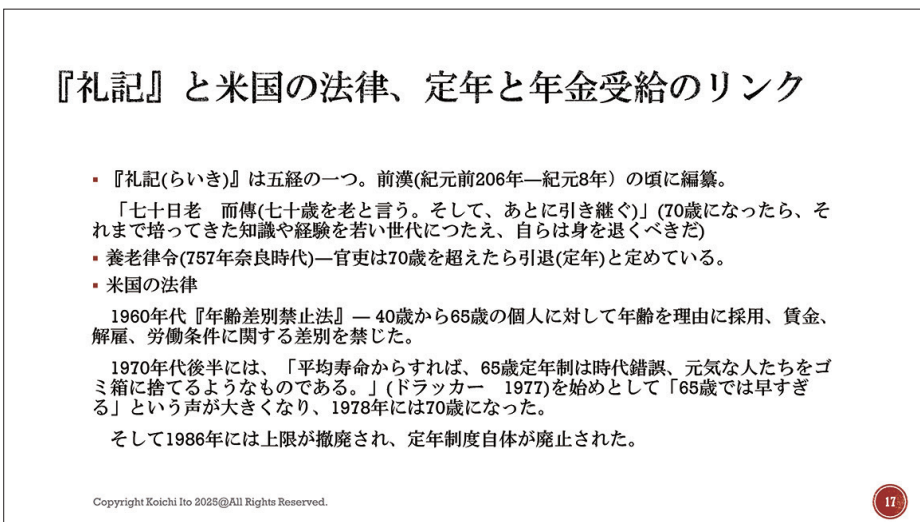


図1-17



ところで、歴史的、国際的に定年はどうなっているのでしょうか(図1-17)。日本は中国文化との深い交流がある国です。中国では前漢時代の四書五経の『礼記』に「70歳を老と言う。そして後に引き継ぐ」と書いてある。奈良時代の日本の『養老律令』には、官吏は70歳を超えたら引退、定年と定めている。近代の米国では、1960年代に

図1-19

3. 「人口一人当たりGDP」(全国民)から「生産年齢人口一人当たりGDP」へ

日本の「人口1人当たりGDP」は低水準、今後さらに低下?

2024.01.23 中小企業家同友会 [HTTPS://WWW.DOYU.JP/TOPICS/TOPICS-22841](https://www.doyu.jp/topics/topics-22841)

- 豊かさの基準とされる**人口一人当たりの国内総生産 (GDP)**。OECD加盟国におけるその推移を見てみると、日本は1970年に19位で先進7カ国 (G7) の最下位、80年に17位に上昇して英国をいったん抜き、90年にはOECD平均を上回っていた。しかし、2008年以降は平均以下が続き、17年にイタリアに抜かれて再びG7で最下位、18年には韓国にも抜かれた。95年以降、加盟38カ国のうち、日本は96年に5位で最高、その後低下し、2001~2016年まで16~18位、17~20年まで20~22位、21年は26位、22年は27位となっている。長期の推移で見ると、高度成長の一時期を除けば、日本は豊かというよりむしろ低い水準。
- さらに、実態は国際通貨基金 (IMF) の数値に近いと思われるので、IMFの出している日本のデータを見ると、2000年に米国を抜いて世界2位になった以降は急速に低下し、21年は27位と、コロナ禍からの回復遅れに加えて**円安での低下**が一層進行していることも分かる。
- 2023年12月25日に内閣府が発表した2022年の1人当たりの名目GDPは、ドル換算で3万4,064ドルと**円安の影響**で前年の4万34ドルから大きく減らし、**G7で最下位**。OECDに加盟していない中国は1万2,720ドルだった。日本は、比較可能な1980年以降で最も低い数値となった。国全体の名目GDPでは、円安の影響でドイツに抜かれると言われていたが、日本は4兆2,601億ドルと、米国、中国に次ぐ3位を維持した一方、世界全体に占める割合は4・2% (21年は5・1%) となり、80年以降で最低だった。GDPは今後伸びていくと見るのではなく、マイナスになっていくと想定した方が現実的と思われる。

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved. 19

時代に決めたことです。

生産年齢人口が15歳から64歳までという定義は、結論から言えば、「特定の決定の場が法的・科学的にあったわけではなくて、国際的な統計基準の慣行と各国の社会制度を背景とした統計上の便宜的な基準として定着したもので、社会科学の根拠があるとは言えない」ということです。誰もその根拠があると言っている人はいないということです。

仮に生産年齢人口を日本の場合には75歳までにしたらどうなるか(図1-21)。34.5%が70代前半で働いているのを考えてみようということです。64歳までとすると生産年齢人口のピークは1995年の8726万人で、これが2024年には7372万人。つまり上限が65歳までとすると、「1454万人も減っちゃったじゃないか。やはりGDPは減るよね」となります。ところが、実際の労働力人口比率は65歳以上で働いている人々もカウントする必要がある。それで統計データを調べますと、60代後半の労働力人口は53.5%、70代前半で34.5%。75歳以降でも11.5%が働いています。65歳以上で働いている人を含めると、生産年齢人口は実は8333万人となり、7372万人

図1-20

「生産年齢人口一人当たりGDP」とその問題点

問題点:生産年齢人口を「15歳から64歳まで」とすると、65歳以上高齢者の労働生産性が考慮されない。

「生産年齢人口」の定義として一般的に用いられる「15歳から64歳まで」という基準は、特定の国際的な取り決めや法律で一旦に決まったのではなく、**統計上の区分**として各国で慣習的・便宜的に採用されてきた経緯が強い。

国際的な標準: 国際労働機関 (ILO) などの国際機関が労働力に関する統計を作成する際に、比較可能性を重視してこの年齢区分 (15~64歳、あるいは15歳以上など) を推奨・採用していることが、世界的に広まった背景。

日本の統計: 日本では、総務省の「国勢調査」や、厚生労働省の白書、内閣府の高齢社会白書などの各種政府統計において、年少人口 (0~14歳)、生産年齢人口 (15~64歳)、老年人口 (65歳以上) という区分が長年にわたり使用され、戦後の人口動態統計の開始以降、一般的な統計用語として定着してきた。

歴史的背景: この区分は、義務教育の終了年齢や、多くの国で一般的な定年年齢 (かつては60歳が多かったが、後に65歳にシフト) といった社会的な慣行や制度を反映して設定された。

結論—特定の「決定」の場があったわけではなく、**国際的な統計基準の慣行と、各国の社会制度を背景とした統計上の便宜的な区分として定着したもので、社会科学の根拠があるとは言えない。**

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved. 20

図1-21

生産年齢人口を75歳までとすると?

生産年齢人口は、国内の生産活動の中心を担うとされる**15~64歳の人口**を指す。労働供給の土台とされ、経済活動や社会保障を支える。我が国では、戦後の2度のベビーブームを受けて増加を続け、ピークの1995年には**8726万人**に達した。少子高齢化により減少が続き、2024年は**7372万人**(△1454万人)だった。

↓

ところが実際の労働力人口比率は、65歳以上で働いている人々もカウントする必要がある。

その割合は、65-69歳53.5% 70-74歳34.5% 75歳-11.5%

よって、**15~75歳就業者数は、8333万人**(△393万人)
(「人口推計」2024.10.1(2025.4.14公表)総務府統計局に基づく)

これにデジタル化(DX)による生産性向上を併せ、長寿経済へ!!

※もちろん、今後の人口減少を考えれば、他方で抜本的な少子化対策が必要。

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved. 21

生産年齢人口を65歳までとした記事の例

生産年齢人口は減少が続く %

総人口に占める割合

万人

15~64歳

(出所)総務省 日経新聞2025.4.15

ではないということになります。

つまり、現実には働いている人を入れなければ社会科学的なデータとは言えない。高齢で働いている人は60代後半で2人に1人強、70代前半で34.5%、75歳以降で11.5%。この人たちにデジタル化を勉強していただいて、デジタルも人間に寄り添って作業の効率を高めるようになれば、生産性が高まっていく可能性があるのではないかと思います。ただ一方では、今後の人口減少を考えれば、抜本的な少子化対策が必要だと考えますが、このテーマはまた別の機会ということになります。



4. 高齢化と長寿経済

長寿経済（Longevity Economy；ロンジェビティエコノミー）とは、ダボス会議で提案され、国際的に追究されている概念です（図1-22）。一昨年ぐらいから国際社会で注目されるようになりましたが、長寿で経済が成り立つ、そういう経済の仕組みをつくらうということです。高齢化で就労期間が長くなる。高齢者向けの新規需要と高齢者雇用が創出され、長寿経済という経済発展をもたらすのだと。他方では、高齢化に伴い「金融包摂」に関する課題も生み出すというわけです。例えば、認知能力の低下という問題をサポートする必要があります。新たな金融イノベーションや身体機能の衰えも、高齢期の金融サービスへのアクセスを妨げる要因となるため、長寿経済の発展のためには、これらの課題を解決していくことが不可欠です。

高齢者も、人によって所得や資産の格差が大きいのですが、例えばオペラ鑑賞のような文化的な消費、スポーツ、健康・医療、学習など様々なところでお金を使い、経済を回しています。年齢の高い人の消費意欲や健康意欲は非常に盛んです。ネガティブな先入観にとらわれることなく、バランスよく現実を見る必要があると思います。

図1-22

4. 高齢化と長寿経済(LONGEVITY ECONOMY) — 機会と課題

高齢化は、個人・社会・経済に機会と課題をもたらす。

第一に高齢化により、就労期間が長くなり、高齢者向けの新規需要と高齢者雇用が創出され、**「長寿経済」という経済発展**をもたらす。また長寿社会=人生100年時代においては、様々な期間の訓練、雇用、事業を実現したり、家族や地域社会との時間を増やしたり、余暇活動やボランティア活動を行ったりする機会を得ることができる。

他方で、高齢化には**金融包摂**に関する課題も生み出す。人々が長生きを享受するほど、特に老後において、経済的ニーズに対する計画や管理をこれまで以上にしなければならない。年をとるにつれ、貯蓄や所得の不足と追加的支出の増加によって、困難や貧困に陥るリスクも高まる。多くの社会が**資産寿命と生命寿命の不一致**によるギャップに直面する。

高齢であること自体は、脆弱性の原因にはならないが、生涯にわたる資金の効果的管理をする上で、高齢者が脆弱な状況に陥れる要因がある。高齢期に入ると、例えば認知症などによる**認知能力の低下**により、お金に関する意思決定が困難になるため、金融商品の選択や資産管理がますます困難になる。

また**新たな金融イノベーション**は、多くの高齢者の金融・デジタルリテラシーが低いことにより、高齢期の経済的安定を脅かしかねない。

更に**身体機能の衰え**も金融機関へのアクセスやデジタルツールの使用を困難にする可能性が出てくる。

『高齢化と金融包摂のためのG20福岡ポリシー・プライオリティ』(2019/6/6 GPMI,OECD)

<https://www.fsa.go.jp/inter/etc/20190606/20190606.html>

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

現在の制度が現実に即していない面があるので、行政の窓口に行き、「あなたは後期高齢者です」と言われると、それだけで元気をなくしたりすることがあったりするのではないのでしょうか。私たちは現実をよく見て、真剣に長寿経済を研究していかなければならないと考えます。

5. 長寿リテラシー— 6つの原則

2024年の1月のスイス・ダボス会議では、「長寿リテラシー6つの原則」という原則が策定されました（図1-23、図1-24、図1-25）。

一つ目が、「人生の重要なイベントにおける経済的レジリエンスを確保する必要がある」ということで、世界で40%の人が休職、病気、予期せぬ退職など、予期せぬキャリアの中断により経済的に不安定な状況に直面している。これを乗り越える個人を支援する官民連携が不可欠であるとしています。

図1-23

5.長寿リテラシー6つの原則

2024年1月15日、スイス/ダボス 世界経済フォーラム

2020年に世界で10億人が60歳以上の高齢者となり、2050年にはこの数が2倍以上の21億人になると予測されている。世界経済フォーラムが発表した新たな白書「長寿経済の原則：財政的に強靱な未来のための基盤」によると、個人がより長い人生を生き生きと過ごすためには、企業、各国政府、市民社会、そして個人にとって、高齢化の人口統計学的・財政的現実を意図的に取り組むことが不可欠である。

この変革を支援するため、世界経済フォーラムの「ロンジェビティ・エコノミー（長寿経済）・イニシアチブ」は、企業、各国政府、市民社会を代表する35以上の組織の緊密な協力のもと、社会がどのようにすればすべての個人が経済的ニーズを満たし、健康的な生活を享受し、雇用や学習の機会にアクセスし、人生のあらゆる段階において目的を持った人生を送ることができるようになるかに着目した**6つの長寿原則**を策定した。

23

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

図1-24

長寿リテラシー6つの原則（世界経済フォーラム2024）

長寿リテラシーは、個人が尊厳と目的を持って健康で持続可能な生活を送るとともに、変化する世界の課題に対処するためのレジリエンス（回復力）を育む力を与える。

※**レジリエンス**（resilience）とは、困難やストレスに直面した時に、それを乗り越え、回復・適応する心の強さや回復力を指す。物理学で物体の弾力性を示す言葉として使われていたが、現在は心理学やビジネスなど、様々な分野で「精神的な回復力」や「逆境に負けない力」として注目されている。

個人は、**生活の質、生きがい**そして**経済的なレジリエンス**という**3つの基本原則**に焦点を当てる必要がある。

- 1. 人生の重要なイベントにおける経済的レジリエンスの確保**

世界では約40%の人が、休職・病気・予期せぬ退職など、予期せぬキャリア中断により経済的に不安定な状況に直面している。こうした課題を乗り越える個人を支援するには、官民連携が不可欠である。
- 2. 公平な金融教育への普遍的なアクセスを提供する**

世界人口のうち、金融リテラシーを持つとされる人はわずか33%に過ぎない。これは富の不等につながり、平均寿命の不等と強い相関関係がある。包括的で公平な金融教育は、個人が十分な情報に基づいた金融上の意思決定を行うことを可能にする。
- 3. 長寿経済の基盤として、健康な高齢化を優先する**

人生の約5分の1は病気を抱えながら生きると予想されており、発展途上国の成人の80%が医療費を懸念している。医療サービスへの公平なアクセスは、個人と社会全体の幸福を促進する。

24

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

図1-25

※フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。多くの人は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられているが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっている。

4 多世代労働力のための雇用と生涯にわたるスキル構築を進化させる

世界的に、55歳以上の最大25%が高齢期でも就労を希望しているものの、就労機会を見つける上で障壁に直面している。人口動態の変化と技術革新により、雇用とスキル構築は適応と進化を必要としており、個人が希望に応じて就労期間を延長できるようにする必要がある。

5 社会的つながりと目的意識のためのシステムと環境を設計する

社会的つながりは、健康的な長寿に不可欠である。社会的に孤立した高齢者は、健康状態が悪化し、早死にするリスクが高くなる。社会的つながりのためのシステムと環境を意図的に設計することで、これらの影響を軽減することができる。

6 性別・人種・階層の違いを含め、長寿の不平等に意図的に取り組む

長寿の恩恵は公平に分配されていない。賃金と年金の公平性を求める運動、そして非正規介護者への支援は、経済的安定と長寿の恩恵をすべての人がより享受できるようにするための重要な要素である。

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved. 25

二つ目が、「公平な金融教育への普遍的なアクセスを提供する」ということです。

私の大学では1・2年生1600人に必修科目として金融リテラシーを教えているのですが、同じような金融教育を各世代でもっと強力に展開する必要があるのではないかと考えています。高齢の方には高齢の方なりの金融リテラシーのポイントがありますし、サポートしてもらう信頼の置けるファイナンシャルプランナー、アドバイザーの存在も必要になってきます。

三つ目が、「長寿経済の基盤として、健康な高齢化を優先する」ということ。健康な高齢化を優先すれば、健康でスポーツをしたり、音楽を聴きに行ったり、レストランで食事を楽しんだりすることで、経済が回るというわけです。逆に、健康でない場合には、医療費がかさんで、国の医療制度そのものの危機が訪れる可能性もあるので、やはり健康な長寿の人を増やして経済を回していく。その間に少子化を食い止め若い世代をサポートしながら育てていく。そうしたことが必要なのではないかと思えます。

そのほか、「多世代労働のための雇用と生涯にわたるスキル構築を進化させる」、「社会的つながりを設計する」、「長寿の不平等に意識的に取り組む」という原則が策定されています。

6. 日本の長寿と「喫茶」

少し脱線的なお話をしますが、「長寿」と「高齢」。高齢という言葉自体は近代的な言葉ですが、長寿は非常に古くからある言葉です。鎌倉時代に栄西が『喫茶養生記』に、「茶は養生の仙薬で、長寿のための妙薬である」と書いています（図1-26）。「養生は五臓を健全にし、五臓の中でも心臓が一番大事。心臓が弱いと五臓の全てに病を起す」として、心臓は苦味を好むのでお茶を飲むのがよいと説いたという話です。

「心臓は苦味を好む」とありますが、その当時の日本人は苦いものを摂取する頻度が低かったようです。栄西は、意識的にお茶をよく飲んでいたので、平均寿命24歳前後だった鎌倉時代に74歳まで生きたということです。長生きをするのに何を飲んだらいいのかというと、最近はコーヒーもよいといわれていますが、やはり緑茶は非常に健康によいということでしょう。

お茶を日本に伝えたのは中国です（図1-27）。中国では、唐の時代に固形茶がありましたが、宋の時代に抹茶が生まれました。しかし、蒙古がやって来て宋を滅ぼしてしまいました。中国の抹茶は鎌倉時代に日本に伝えられ、それが発展して日本の茶道が生まれたわけです。中国ルーツの文

図1-26

6.日本の長寿と「喫茶」—栄西 『喫茶養生記』

- 『茶は養生の仙薬であり、長寿のための妙薬である。(中略)・・・一生を健康に保つ源は養生にある。養生は五臓を健全にし、五臓の中でも心臓が一番大事である。心臓を健全にするには、茶を飲むのが一番の妙術である。心臓が弱いと、五臓の全てが病を起こす。』
- 中国の古い經典の中に『肝臓は酸味を好み、心臓は苦味を、脾臓は甘味を、肺臓は辛味(からみ)を、腎臓は鹹味(かんみー塩辛い)を好む。』と云う。この「酸・苦・甘・辛・鹹」の5つを「五味」という。そして五味は「木・火・土・金・水」からなる五行思想の概念。

栄西著『喫茶養生記』は、心臓を健全にするにはお茶が一番だと述べる。心臓は苦味を好む。だが当時の日本人は苦いものを摂取する頻度が低かった。

栄西は、喫茶により日本人に不足している苦味を摂取して心臓を健康にできると考えた。ちなみにお茶を日常的に飲んでいた栄西は、当時の平均寿命が24歳前後だった鎌倉時代に、74歳まで生きた長寿だった。

※長生きするには、何を摂取するといいか。高田明和浜松医科大学名誉教授は「コーヒーも健康効果はあるといわれるが、緑茶のほうが直接的な健康効果ははるかに高い。ビタミンCの作用もある上に、ポリフェノールの一種である茶カテキンは長寿遺伝子を活性化し、炎症を防ぎ免疫系を活性化する作用がある、国立長寿医療研究センターの聞き取り調査では、60歳以上1305人の12年間のデータを検証すると、緑茶の摂取が一日1杯未満のグループに比べ、一日に2、3杯、あるいは4杯以上の緑茶を飲むグループでは、認知機能の低下リスクが約30%低下していることがわかっている」という。 <https://president.jp/articles/-/86078?page=1>

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

化が日本で花開いたということです。その後、江戸時代になると、煎茶が考案され広く普及されるようになり、庶民も普通にお茶を飲むようになったといわれています。

江戸時代には長寿が尊ばれました。七福神は中国の道教の神様ですが、その中に福祿寿、寿老人がいます(図1-28)。これが長寿の神様です。道教は中国の南のほうで信仰されており、気候的に過ごしやすく、そこで長寿という言葉が生まれて、福祿寿とか寿老人が生まれたようです。

江戸時代は、若年寄や老中、大老など、「老」は経験や戦略や知に非常に長けた人という意味で使われていました。老というのは「老いぼれ」ではないんです。老という意味は非常にプラスのイメージを持っていたのではないかと思います。落語の世界でも、「八っつあん、熊さん」に対して「ご隠居さん」が知恵を授けて尊ばれたわけです。

図1-27

茶の理想の頂点—日本の茶道

唐の時代に生まれたお茶は宋の時代に抹茶として花開いたが、蒙古が侵略してきて元を作り、お茶の伝統は断絶した。その時、抹茶の伝統を引き継いだのが日本であり、そして日本に茶道という文化が誕生した!!

7~9世紀 唐 (固形茶、煮る団茶、古典的)

10~13世紀 北宋→南宋 宋 (抹茶、かき回す粉茶、ロマン的)

13~14世紀 元 (断絶)

14~17世紀 明 (煎茶、出す葉茶、自然義的)

1636~1912 清 (満州族)

道教 → 日本 (鎌倉時代) → 茶道

※煎茶が日本で広く普及したのは、江戸時代中期以降。永谷宗円による「青製煎茶製法」の考案(永谷園)と、「山本山」による販売が大きく貢献した。煎茶は、それまでの茶のイメージを覆し、庶民にも手軽に楽しめる飲み物として広まった。

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

図1-28

江戸時代—家康が普及に一役:七福神の中の「長寿」

福祿寿=人望:長い頭、長いひげで鶴を従える

寿老人=寿命:白髪、白ひげで杖を持ちシカを伴う

道教の神様で南極星の化身といわれる。子孫繁栄、財運招福、健康長寿のご利益をもたらす。寿老人と同一であるとも、双子であるとも言われる。

中国の道教の神様で、見ると寿命が延びるといわれた南極星の化身といわれる。福祿寿と同一視されることも多い。ご利益は長寿延命、諸病平癒。

☆南極星とは、竜骨座の星カノープスの別称で、中国では「南極老人星」や「寿星」と呼んで長寿や幸福の象徴として信仰されている。特に、カノープスは観測が難しい星で、縁起が良い赤い色に見えることから、見ると寿命が延びると伝えられている。南極老人星は、七福神の寿老人や福祿寿の原型とも言われ、長寿をつかさどる神として信仰されてきた。

※中国 近代以前 北—儒教 中—仏教 南—道教

※岡倉天心『茶の本』—「茶道は変身した道教」

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

7. エバーグリーン経済としての長寿経済

エバーグリーンとは、季節を通じて緑の葉をつけ機能し続ける常緑植物について用いられる、常にあらゆる局面で新鮮さを失わない状態のことです。そういうエバーグリーンな経済のイメージを持つ必要があります(図1-29)。それを長寿経済について考えると、「健康」とお金を組み合わせた新しい金融商品、「長く健康を維持するために役に立つ食料や飲料」、「生涯学習を支援する教育システム」、「脳科学重視の医薬品、病気の検診とモニタリングとデジタルテクノロジーを重んじる医療」、「人々が運動して健康を維持するのを助けるレジャー産業」、「長くなる人生を通じて社会との関わりを強めることを支援する社会起業」などが存在感を増してくるといわれています。これらの商品・サービスの開発を進めることで、長寿経済をエバーグリーン経済として、もっと花開かせようということが言われています。

8. 長寿経済への資産形成

長寿経済のための資産形成のあり方という話ですが、少し省略させていただきます(図1-30)。

「変身資産(Transformational Assets; トランスフォーメーションナルアセット)」という言葉があります。高齢に向かって自分をトランスフォーメーション(変身)するための資産ということです。現役時代に社会的や企業内の役割をいろいろ与えられていたけれども、高齢になったときに本当に自分がやりたい職種とか分野、自分が力を込めてずっとやりたい事をもう一度見出して実行しようというわけです(図1-31)。



図1-29

7. エバーグリーン経済としての長寿経済

「エバーグリーン」とは「季節を通して緑の葉をつけ、機能し続ける」常緑植物について用いられる言葉だが、広い意味では「つねにあらゆる局面で新鮮さを失わない」状態をあらわす。

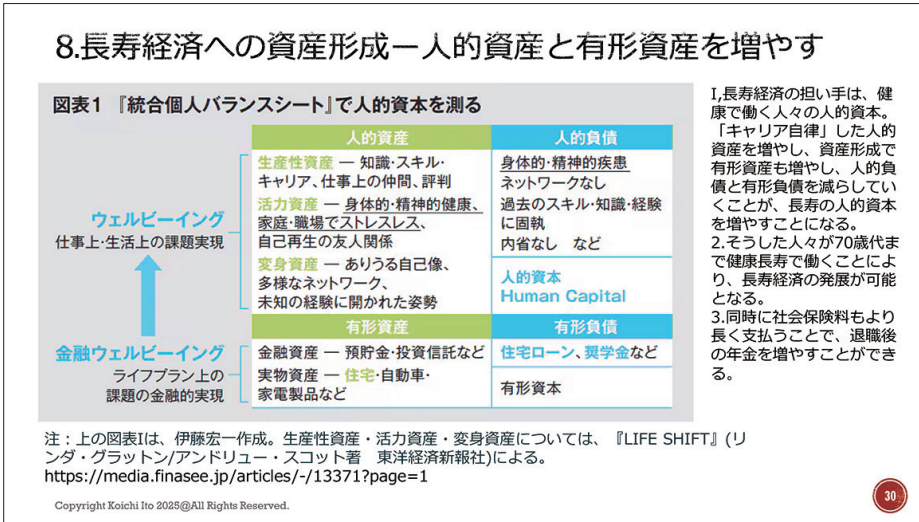
- 私たちは、長い人生でこれを目指すべきだ。人生が長くなるのに合わせて、健康やその他の重要な要素が機能する期間も長くしなくてはならない。

エバーグリーン経済の主眼は、これまで高齢者が抱くものと考えられてきたニーズに応えることではなく、私たちが老い方を変えるのを後押しすることにある。

エバーグリーン経済で存在感を増すのは、健康とお金を組み合わせた新しい金融商品、長く健康を維持するのに役に立つ食料や飲料、生涯学習を支援する教育システム、老化科学重視の医薬品、病気の検診とモニタリングとデジタルテクノロジーを重んじる医療、人々が運動して健康を維持するのを助けるレジャー産業、長くなる人生を通じて社会との関わりを強めることを支援する社会起業などだ。

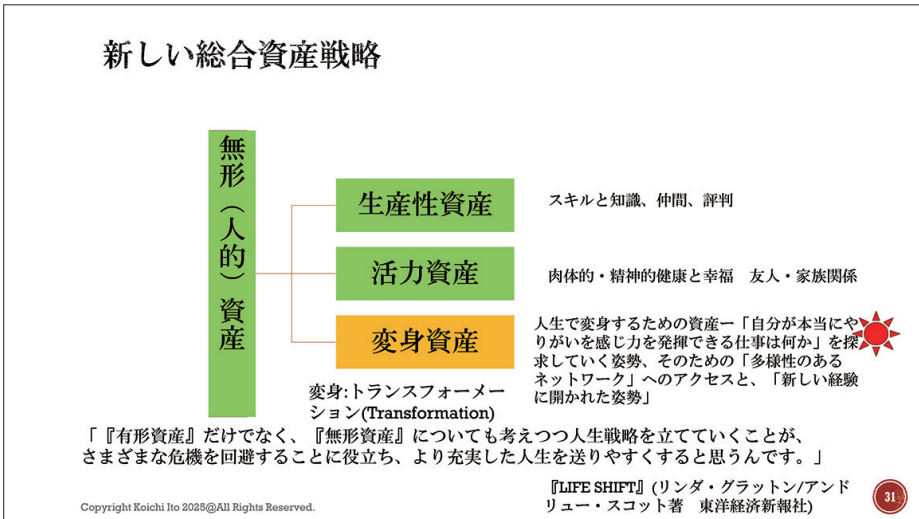
- エバーグリーン経済は、人生の終盤だけでなく、人生の全般に目を向ける。そのため、エバーグリーン関連の業種はさまざまな分野に広がることになる。
- 私は、もし自分が認知症になれば、手厚いケアをしてもらうために多くのお金を払う覚悟をしている。けれども、そもそも認知症にならずに済む方法があるのなら、その方法を実践するためにもっと多くのお金を払いたい。そう考えるからこそ、エバーグリーン・エコノミーがシルバー・エコノミーより重要で、大きく成長すると思うのだ。(A・スコット)

図1-30



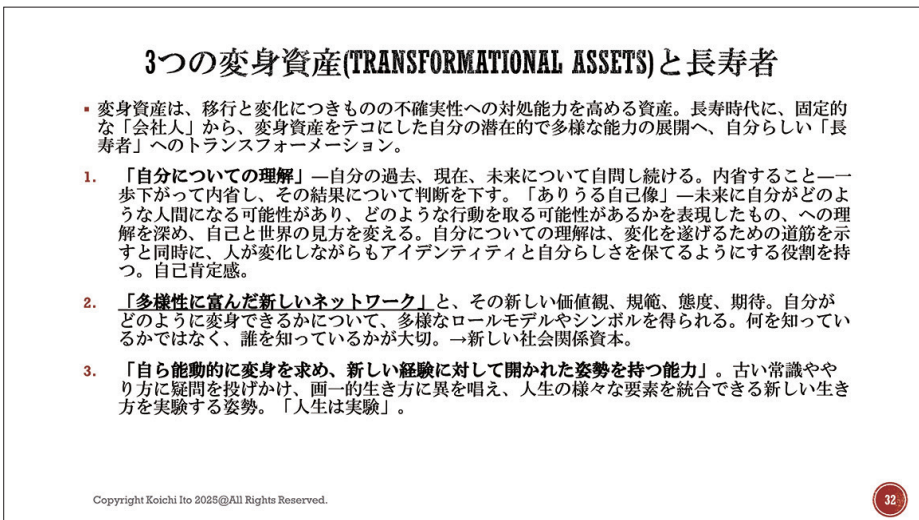
変身資産には三つあって、まず自分についての理解をもう一度、過去・現在・未来について自問する。そういうことを研修でやるとか自分でやる。次に、多様性に富んだ新しいネットワークをつくる。そして、自ら能動的に変身を求め、新しい経験に対して開かれた姿勢を持つ、ということ（図1-32）。

図1-31



ここ2～3年、東京都ではシニア人材の募集活動をやっています。先日ラジオを聞いていたら、大手企業の部長だった方が退職して東京都のシニア人材募集に応募してきたそうです。どこに行ったかという、人形町にある「今半」という昔からある有名な料亭で、お客さまのマネジメントをしたいということでした。それは会社の中にといたときの管理職の役割とはかなり違うのですが、「一族で集まってきて孫の祝いとか、結婚祝いとか、長寿のお祝いなどをやるときに、そこに自分が顔を出してそれをサポートしてあげるというのがやってみたかったことなんだ」とおっしゃっていました。

図1-32



同じ会社で自分のやりたいことをやるというのもよいですが、転職して新しい

環境で見事に花を開かせる人もいます。そういう意味で、「自分の胸に聞いてくださいね、本当にやりたいことは何なの」というのが、このトランスフォーメーションアセットを自分で見いだすことです。企業もそういう研修をやってもいいのではないかなと思います。

9. 知能は70歳頃まで伸びる

「知能は70歳ごろまでは伸びる」と言われています。知能には「流動性知能」と「結晶性知能」という二つの知能があるのは広く知られていますが、流動性知能は新しい状況や課題に素早く適応することです。今だとAIをすぐにマスターしてうまく使えるようになるようなことです。もう一つは、経験や学習によって獲得する結晶性知能で、知識や言語能力などが当てはまります。ちょっと忍耐力が要るのですが、慣れてきてマスターしていくのが結晶性知能です（図1-33）。

流動性知能、情報処理のスピードは50代中ごろぐらいまで維持して、70代から急速に低下していく。でも今はAIがあるので、代替できるという面があります。それから図の下の方が結晶性知能。これは結構長い時代、70代ごろまで向上するので、顧客の接待とかそういう話は高齢で上手な人が結構いる。若い人だと「粗相をする」みたいな言

い方もありますが、なかなか丁寧にはできないということがあったりします。いずれにしても二つの知能があって、それを自分の中でうまく伸ばしていく、あるいは企業の中で伸ばしていくような研修をすることが長寿の知能の秘訣ではないかと思えます。

「何歳になっても脳の働きは向上する」とも言われていますが、これも説明を省略させていただきます（図1-34）。

図1-33

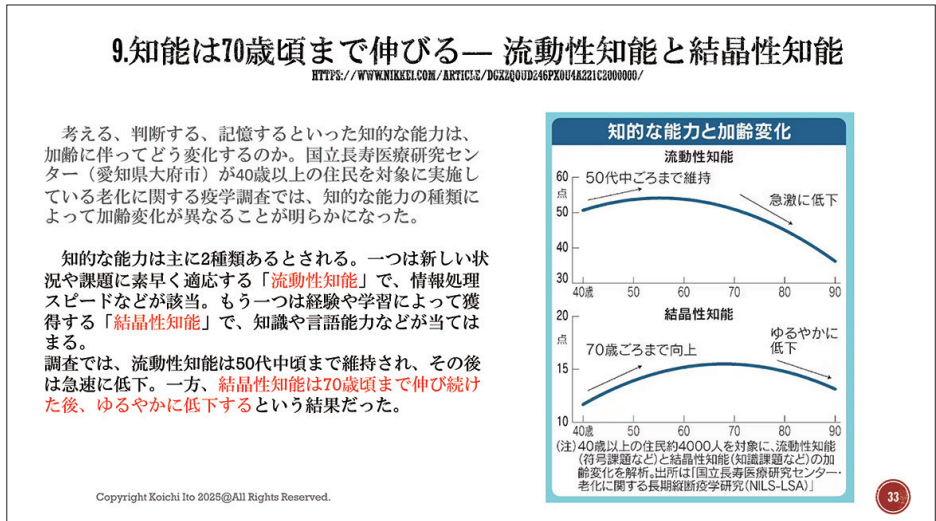
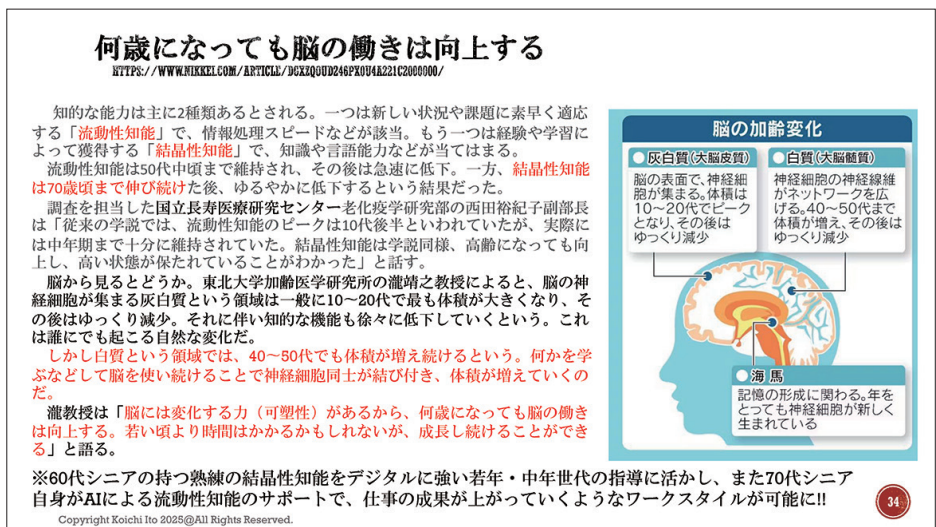


図1-34



10. 政府の政策－高齢社会対策大綱

政府は、昨年（2024年）9月、『高齢社会対策大綱』をつくりました（図1-35）。「基本的な考え方」として、まず「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を構築する」とあります。経済社会ですから当然「働く」という要素が入っていて、「身体的・知的に働く」。それから「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を構築する」、「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をする・社会システムの構築をする」という幅広い内容を大綱として閣議決定しています。これは高齢者が健康長寿で活躍できるような社会という意味合いも当然取り込んでいると思います。

おわりに －長寿者・北斎と長寿経済

最後に葛飾北斎の話をしていただきたいと思います。近代社会以前の日本はそんなに長寿ではなかったのではないのかと思われる方もいるかもしれませんが、そうではありません。

「神奈川沖浪裏」は、江戸時代の1830年代、北斎が70歳を過ぎて手掛けた「富嶽三十六景」の中の一つです（図1-36）。この絵は西洋の遠近法を駆使しており、ベルリンで発見された化学的な合成顔料のペロ藍（北斎ブルーと言われている色ですが）を使っており、当時としては最先端の技術・材料を使っています。これをドビュッシーが見て交響詩『海』を書いたように、逆にヨーロッパに大きな影響を与えました。

「唐土名所之絵（もろこしめいしょのえ）」は、北斎が81歳のときに描いた中国全土の図です（図1-37）。私はこの絵を見てびっくりしたんです。どうしてこんなのを描けるのか。中国を全部回ったのかと。しかし、そんなことはないと思います。おそらく中国にキリスト教を布教しに行ったヨーロッパの宣教師が全国を歩いて地図を作った。多分それを下敷きにした地図を入手してこの絵を描いたというわけです。ゴビ砂漠や万里の長城も描いてあります（図1-38）。

図1-35

11.政府の政策 高齢社会対策大綱

【概要】 高齢社会対策大綱（令和6年9月13日閣議決定）

目的及び基本的考え方

1. 大綱策定の目的

○「高齢社会対策」は、高齢者を支えるための取組だけでなく、**高齢者の割合が大きくなる中で持続可能な社会を築いていくための取組**。

○我が国は世界に類を見ないほどのスピードで高齢化が進み、今後更に進展(高齢化率：29.1%(2023年)→38.7%(2076年))、人口構成や社会構造の変化に伴い、経済社会の担い手の不足(生産年齢人口2009年時点で約1,200万人減少)、経済規模の縮小のほか、一人暮らしの高齢者の増加等のライフスタイルの変化や認知機能低下する人の増加等にさらされた影響や課題が懸念。

○一方、我が国の平均寿命は世界で最も高い水準となり、高齢者の体力的な若返りも指摘、65歳以上の就業者は増加し続け、意欲も高い。⇒年齢によって分け隔てられることなく、若年世代から高齢世代までの全ての人が、それぞれの状況に応じて「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会を目指し、全世代の人々が「超高齢社会」を構築する一員として、希望が持てる未来を切り拓いていくことが必要。

2. 基本的考え方

(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**

(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**

(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**

生涯を通じて活躍できる環境の整備

1. 年齢に関わらない活動機会の拡大

<背景>

○自己啓発を実施した労働者の割合は、20代以上では年齢層が高くなるほど低く、「60代以上」は約2割。

○現在収入のある仕事をしている60歳以上のの人について、「働けるうちはいづれまでも」との回答が約4割、「70歳くらいまで」又はそれ以上まで働き続けたいとの回答を合計すると約9割に上る。

○行政が力を入れるべき生涯学習の取組について、40代・50代では「インターネットを利用したオンライン学習の充実」が約5割、60代以上では「公民館等の開放などの学習のための施設の増加」が約4割でそれぞれ最多。

○地域における社会参加活動を進めるために有効だと思う施策について、約4割が「簡単に社会参加活動に参加できる仕組み」、約3割が「実施されている社会参加活動内容の周知・広報」と回答。

<大綱に盛り込む基本的施策>

○高齢者を見据えたスキルアップやリ・スキリングの推進（就業・所得）

○企業等における経験やスキルに基づく配属、成果に基づく評価・処遇等に関する専門家の助言等の雇用の質の向上のための環境整備（就業・所得）

○就業支援や高齢期のニーズに応じたハローワークのマッチング強化等の多様な就業等の機会の提供（就業・所得）

○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、地域の仕事や活動等を各人の都合に合わせてモザイク型のジョブマッチングを行う仕組みの構築による**地域社会の強い手助け**（学習・社会参加）

○老人福祉センター等の地域の身近な場やオンラインにおける**学習機会の充実**（学習・社会参加）等

長寿社会の明るい展望へ!

それでは、北斎はその情報をどこで手に入れたのでしょうか。実は当時、このシンポジウム会場近くの江戸日本橋本石町に長崎屋というお店があって、外国人を宿泊させていたことがあるということです（図1-39）。長崎屋の店の中で話し込んでいるのが西洋人で、外から見ているのは江

図1-36

おわりに 長寿者・北斎と長寿経済



Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

『神奈川沖浪裏』

『富嶽三十六景』葛飾北斎作。1831-34年（天保2-5年）版行。全46図。

江戸後期、葛飾北斎が70歳を過ぎてから手掛けた『富嶽三十六景』は、追加された10景を含む全46景からなる。浮世絵は、19世紀に起こったジャポニスムによって、ゴッホやドビュッシーなどの世界の芸術家にも大きな影響を与えた。

この作品中の「神奈川沖浪裏」は2023年3月、クリスティーズのオークションで約3億6000万円（280万ドル）で落札された。

日本の感性に西欧の遠近法と当時ペルリンで発見された科学的な合成顔料「ペロ藍」（北斎ブルー）の色が加わり、動的迫力に富んだこの作品は、美術品としての希少性・北斎作品としての価値・日本文化の象徴といった面から、極めて高い経済的価値を持つとして評価された。

36

戸の庶民です。店主は長崎屋源右衛門と言われていて、薬問屋と併せて宿も営んでいた。長崎オランダ商館長がそこに来て日本の情報を仕入れていく。逆にオランダの人が江戸にいろいろな外国の情報を持ってきたと言うんです。実証されていませんが、おそらくその情報の中に中国全土の図があったのではないかと、私は想像しています。

図1-37

天保十一年（1840）江戸時代の長寿者：葛飾北斎81歳、大々判錦絵 [永田コレクション]



西洋が日本の美術に最初に目を向けたのは1820年代、長崎出島にきたオランダ商館長は4年事に江戸の特産に参拝する義務と権利があり、『北斎漫画』の作家として北斎を知っている者もいた。1822年オランダ商館が北斎に発注した絵巻は、1826年商館長の手に残り、36点がオランダに、シーボルト・コレクションの中にも北斎があるので、彼もまた北斎に会ったと考えられる。1843年シーボルトがもたらした本の類がパリ国立図書館に登録されている。北斎はまた『新編水滸伝』の作圖を担当して江戸の水滸伝ブームに火を付けた

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

唐土名所之絵

北斎が手がけた鳥瞰図の中で、本作品は81歳時に描かれた図。中国大陸全土を俯瞰で捉えており、「万里長城」なども細緻に描かれている。版元から出版された『世事百談』に本作品の広告があり、それによれば、中国の詩文や『三国志』などの古典を読む際に、「この地図を側に置く」ことを想定して出版されたとの事。北斎はなぜこの絵を描いたのか。中国の情報はどこから得たのか。

37

さて、北斎は68歳のころ脳卒中を患いました（図1-40）。でも自家製のユズを使った薬やりハビリで回復して、玄米やそばを好んで美食を避けた。運動も積極的に。とにかく一生懸命歩いた人でした。また、何よりも絵を極める情熱がものすごい。6歳のころから物の姿を絵にしてきて、それを仕事にして、追求に追求を重ねるぐらいの一生の自分の仕事ということに情熱を燃やしたわけです。

図1-38

拡大図 北

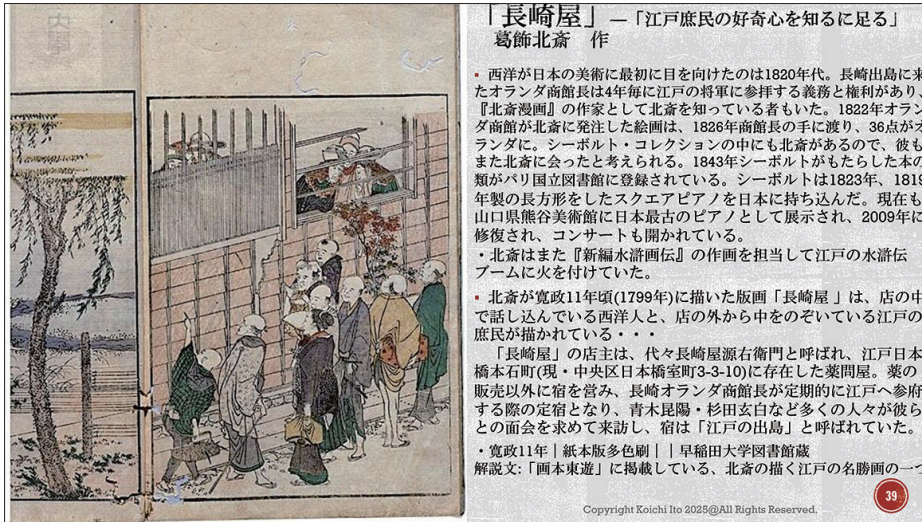


Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

38

「90歳になったら一層奥まで見極めることができる。100歳になれば思いどおりに描けるだろうし、110歳になったらどんなものも生きているように描けるようになるだろう。どうぞ長生きして私の言葉がうそでないことを確かめていただ

図1-39



「長崎屋」—「江戸庶民の好奇心を知るに足る」
葛飾北斎 作

- ・西洋が日本の美術に最初に目を向けたのは1820年代。長崎出島に来たオランダ商館長は4年毎に江戸の将軍に参拝する義務と権利があり、『北斎漫画』の作家として北斎を知っている者もいた。1822年オランダ商館が北斎に発注した絵画は、1826年商館長の手渡し、36点がオランダに。シーボルト・コレクションの中にも北斎があるので、彼もまた北斎に会ったと考えられる。1843年シーボルトがもたらした本の類がパリ国立図書館に登録されている。シーボルトは1823年、1819年製の長方形をしたスクエアピアノを日本に持ち込んだ。現在も山口県熊谷美術館に日本最古のピアノとして展示され、2009年に修復され、コンサートも開かれている。
- ・北斎はまた『新編水滸伝』の作画を担当して江戸の水滸伝ブームに火を付けていた。
- ・北斎が寛政11年頃(1799年)に描いた版画「長崎屋」は、店の中で話している西洋人と、店の外から中をのぞいている江戸の庶民が描かれている・・・

「長崎屋」の店主は、代々長崎屋源右衛門と呼ばれ、江戸日本橋本石町(現・中央区日本橋室町3-3-10)に存在した薬問屋。薬の販売以外に宿を営み、長崎オランダ商館長が定期的に江戸へ参府する際の定宿となり、青木昆陽・杉田玄白など多くの人々が彼らとの面会を求めて来訪し、宿は「江戸の出島」と呼ばれていた。

・寛政11年 | 紙本版多色刷 | | 早稲田大学図書館蔵
解説文:「画本東遊」に掲載している、北斎の描く江戸の名勝画の一つ。

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

39

図1-40

☆葛飾北斎は68歳頃脳卒中を患ったが、自家製の柚子を使った薬やりハビリで回復。玄米や蕎麦を好み、美食を避け、運動も積極的に行う。何よりも天職である絵師としての「絵を極める情熱」が長寿を支えた。

「私は6歳の頃から、ものの姿を絵に写してきた。

50歳の頃からは随分たくさん絵や本を出したが、よく考えてみると、70歳までに描いたものには、ろくな絵はない。

73歳になってどうやら、鳥やけだものや、虫や魚の本当の形とか、草木の生きている姿が分かってきた。

だから80歳になるとずっと進歩し、

90歳になったらいっそう奥まで見極めることができ、

100歳になれば思い通りに描けるだろうし、

110歳になったらどんなものも生きているように描けるようになるう。

どうぞ長生きして、この私の言葉が嘘でないことを確かめて頂きたいものである」。

1849年4月18日、浅草の聖天町・遍照院(現台東区浅草六丁目)境内の長屋で病み、生涯を閉じた。享年は、数え年で90歳、現在の満年齢で88歳。死を前にした北斎はこう書いた。
「あと10年生きたいが、せめてあと5年の命があったら、本当の絵師になれるのだが」

Copyright Koichi Ito 2025@All Rights Reserved.

自分を生き世界にインパクトを与えた長寿者
葛飾北斎73歳
《ライフデザイン・キャリアデザイン》
『富嶽百景』初編跋文(あとがき)
北斎は、1960年ウィーン世界平和評議会で、世界の文化巨匠として顕彰された。
また1998年、アメリカのフォトジャーナル誌『L I F E』が発表した『ザ・ライフ・ミレニアム』の「この千年で最も重要な功績を残した世界の人物100人」に、日本人で唯一選ばれている。

40

きたいものだ」と語ったといわれ、素晴らしい絵を描きたいという情熱が、どこまでも生きるんだという強いパワーになったということではないかと思えます。

それぞれの人に人生の目的があるので、それを追求するというのが長寿の秘訣の一つということを私は北斎から学んでいます。

以上基調講演としてお話しさせていただきました。ご清聴ありがとうございました。