

元	氣	百	歳
に	な	る	データ集
方	法		



国際長寿センター

はじめに



2025年、3人に1人は高齢者、人生90年の時代がやってきます。

人口の3分の1を占めるようになっても、高齢者に抱くイメージは実に千差万別。でも、実は、その実像はあまり知られていません。

このブックレットでは、日本のお年寄りの姿を図表を使ってわかりやすく紹介しています。

日本の高齢者は、世界に先駆けて健康で長生きできるようになりました。自らが主役となって社会のさまざまな場面で活躍できるチャンスが待っています。

年を取ることは怖くなんかない！

長い人生、誰とどこでどんな風に過ごし、そして終えていきたいか……、考えるヒントになれば幸いです。

国際長寿センター

目次



はじめに 3

人口

急速に増加する65歳以上人口 5
 100年間で寿命は2倍に 6
 50年間で百寿者は300倍以上に 7
 実は都会に多いお年寄り 8
 世田谷区、1km四方に6人の百寿者 9

暮らし

2030年には高齢者のみ世帯が約7割 10
 高齢者の9割以上は自宅暮らし 11
 健康状態は約8割が「普通以上」 12
 インターネットにも苦手意識なし 13
 特に高い女性のおしゃれ関心度 14
 1人当たりの平均所得は若年層と大差ない 15
 収入の約7割は年金から 16

医療・介護

先進諸国の中でも少ない医療費 17
 医療費少なめで長寿を実現 18
 生涯の医療費の半分は70歳以降に 19
 国によって異なる風邪の治し方 20
 高齢者の8割以上は「介護の必要なし」 21
 認知症対策が急務となる 22
 今はほぼ9割が病院等で亡くなっている 23

就労

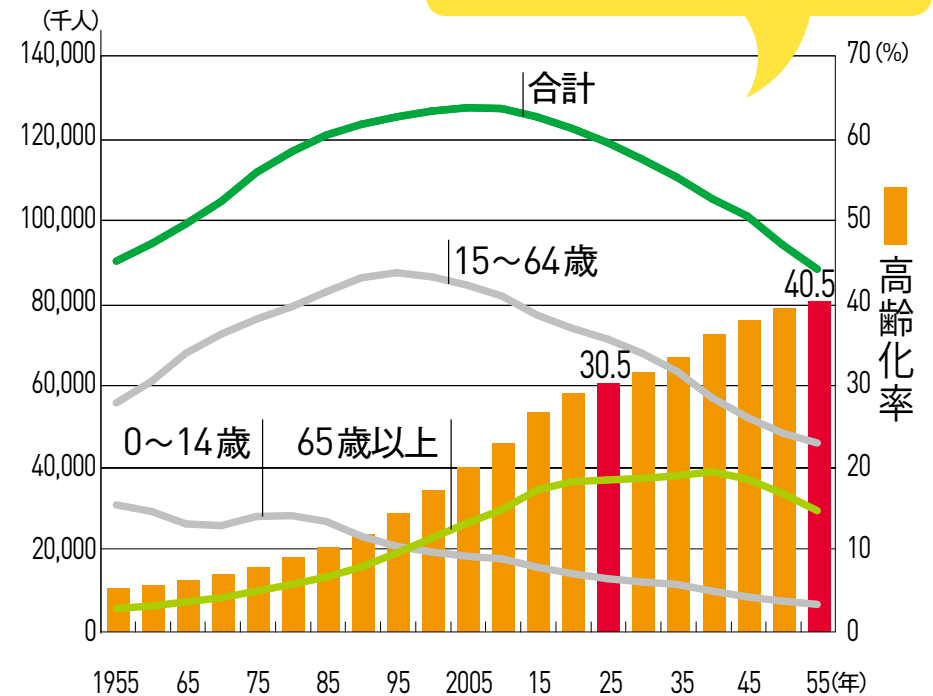
先進諸国トップの労働力率 24
 若年層と比較しても遜色ない労働の質 25
 定年後の雇用にも人事担当者は意欲的 26

人口

高齢化の推移と将来推計

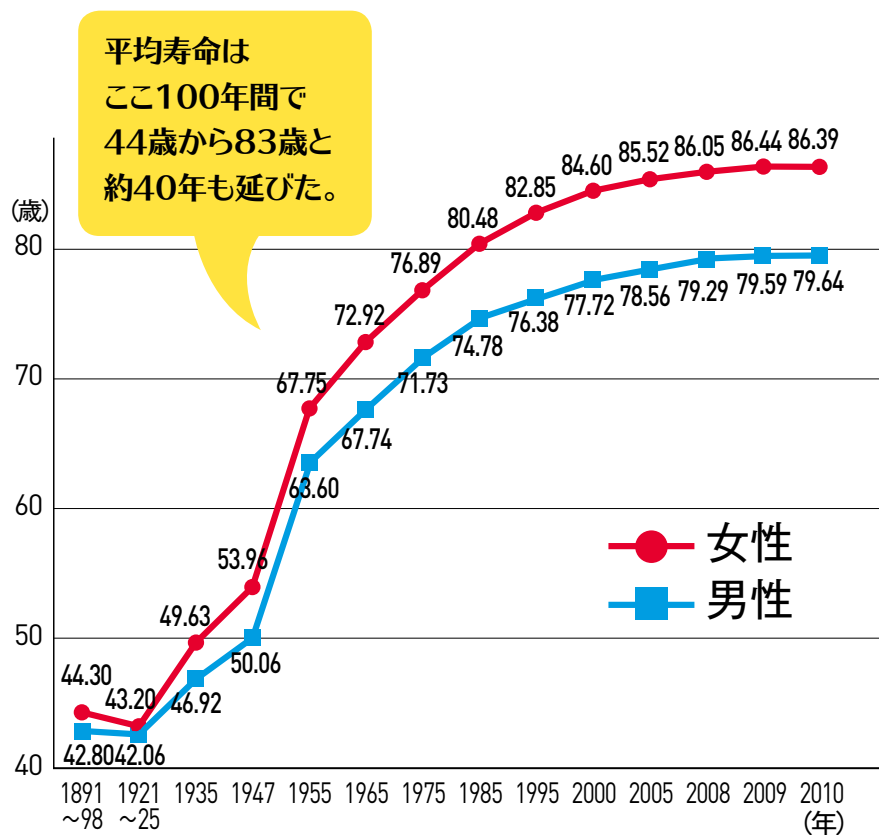
急速に増加する 65歳以上人口

2007年から日本の総人口は減少しているが、65歳以上人口は2015年頃までに急速に増加。高齢化率は2025年頃に30%、2055年頃には40%に達する。



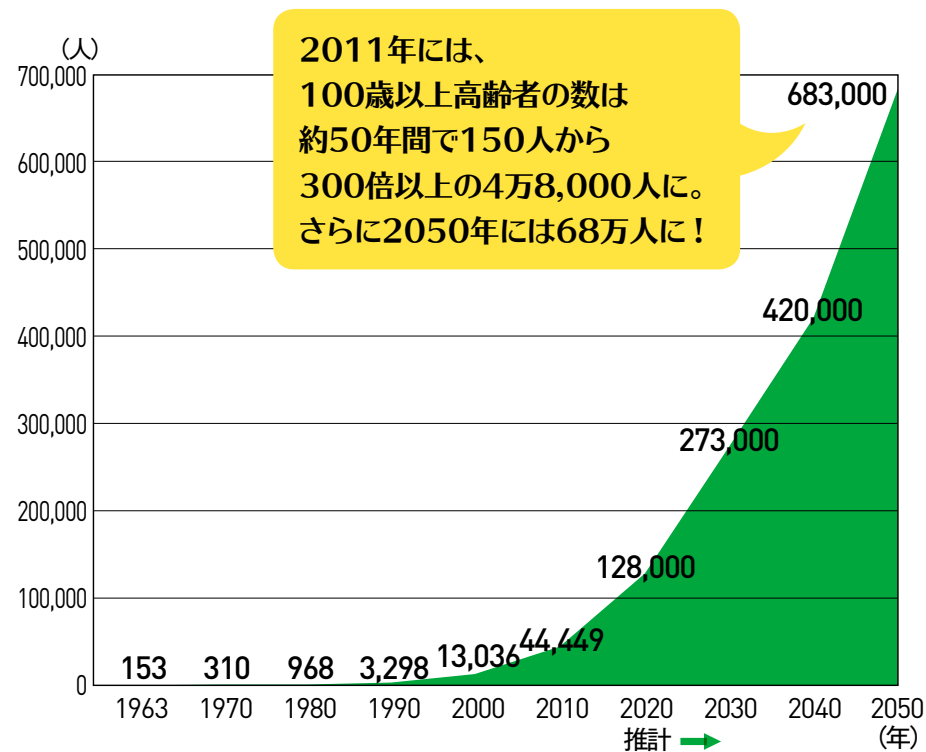
出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（2006）

100年間で 寿命は2倍に



出典：厚生労働省「生命表」「簡易生命表」

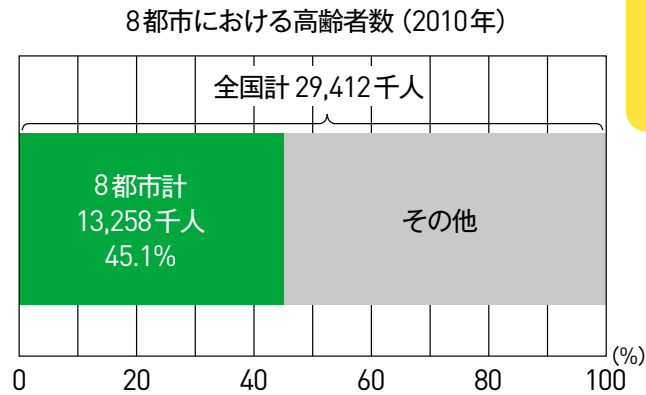
50年間で 百寿者は300倍以上に



出典：住民基本台帳による都道府県からの報告（～2010）、
国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計」（2006）（2020～）

実は都会に多い お年寄り

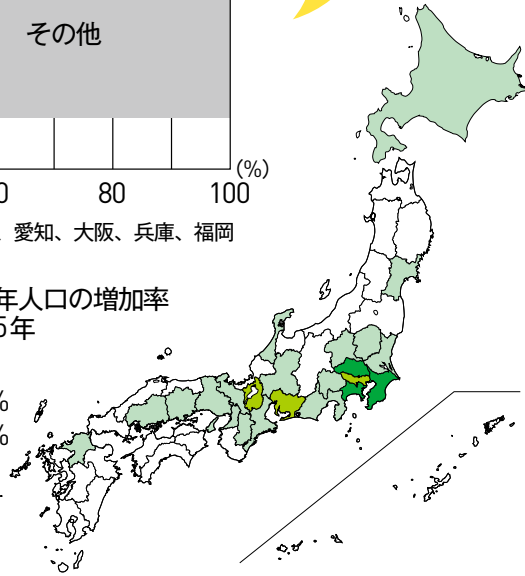
8つの大都市で高齢者全体の約半分を占める。
2005～2035年の30年間で首都圏では高齢者人口増加率が50%を超える。



(注) 8都市：東京、神奈川、埼玉、千葉、愛知、大阪、兵庫、福岡

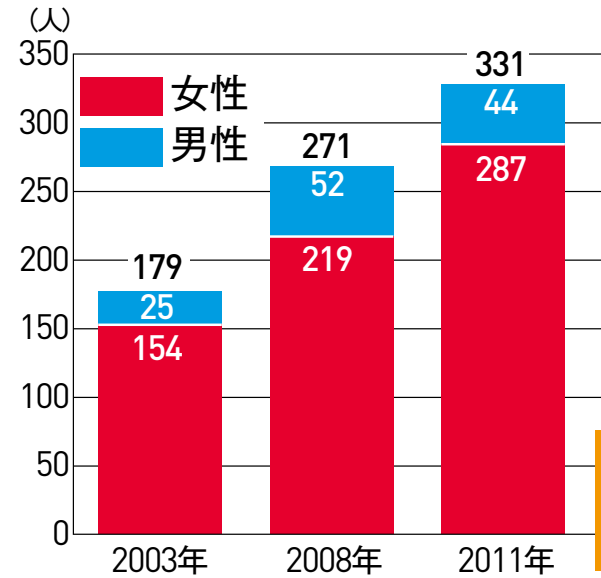
都道府県別老年人口の増加率
2005年～2035年

- 75%以上
- 50%～75%
- 25%～50%
- 25%未満



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口」(2007)

世田谷区、1km四方に 6人の百寿者



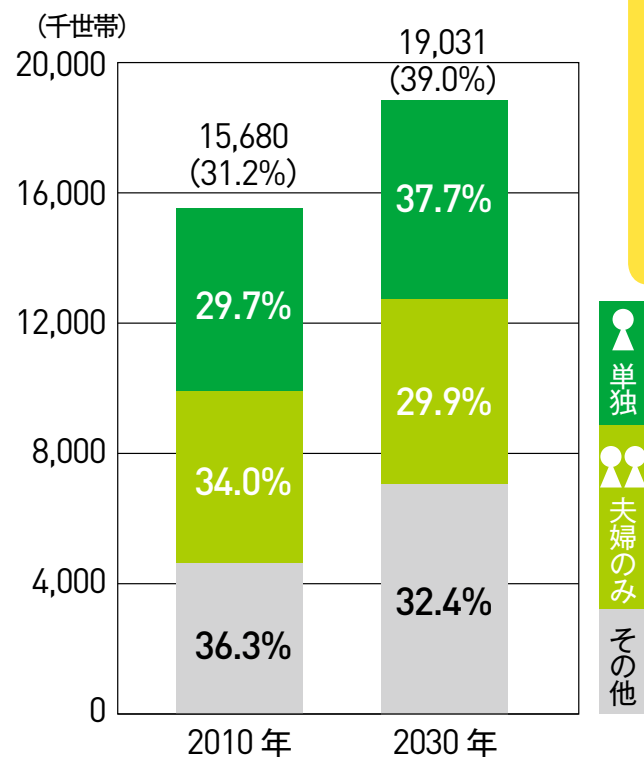
世田谷区面積
約 58.08 km²



東京の世田谷区では、
現在331人の百寿者が
暮らしている。
1km四方に5.7人も
暮らしている計算となる。

出典：世田谷区統計調査室

2030年には高齢者のみ世帯が約7割

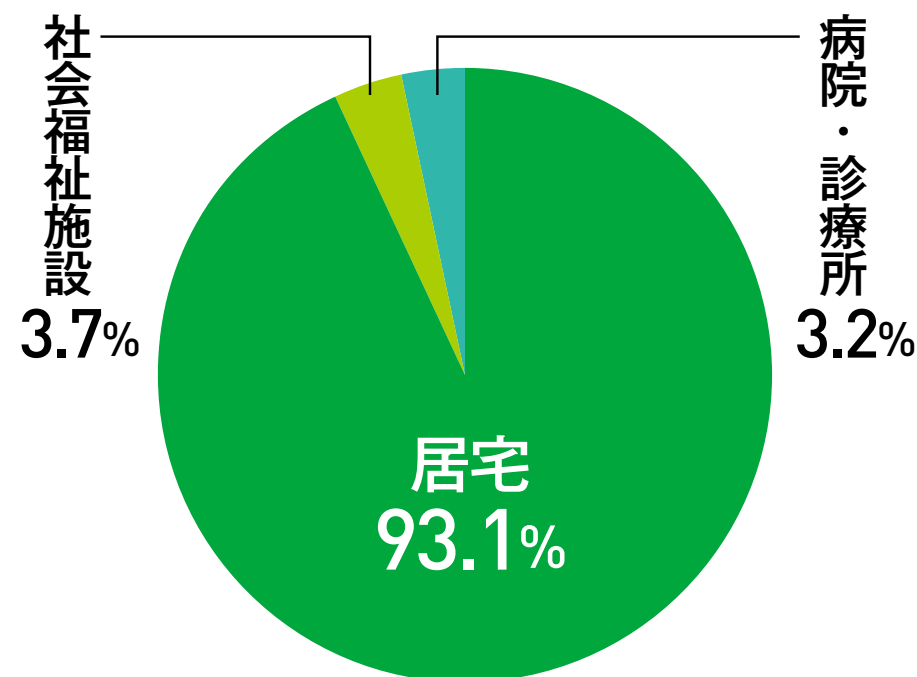


2030年には
全世帯の約4割が高齢者世帯に。
高齢者のみ世帯が約7割を占め、
そのうち単独世帯が約4割となり、
最も多い家族形態となる。

出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」（2008）
（ ）内は総世帯数に対する世帯主が65歳以上の世帯数の割合

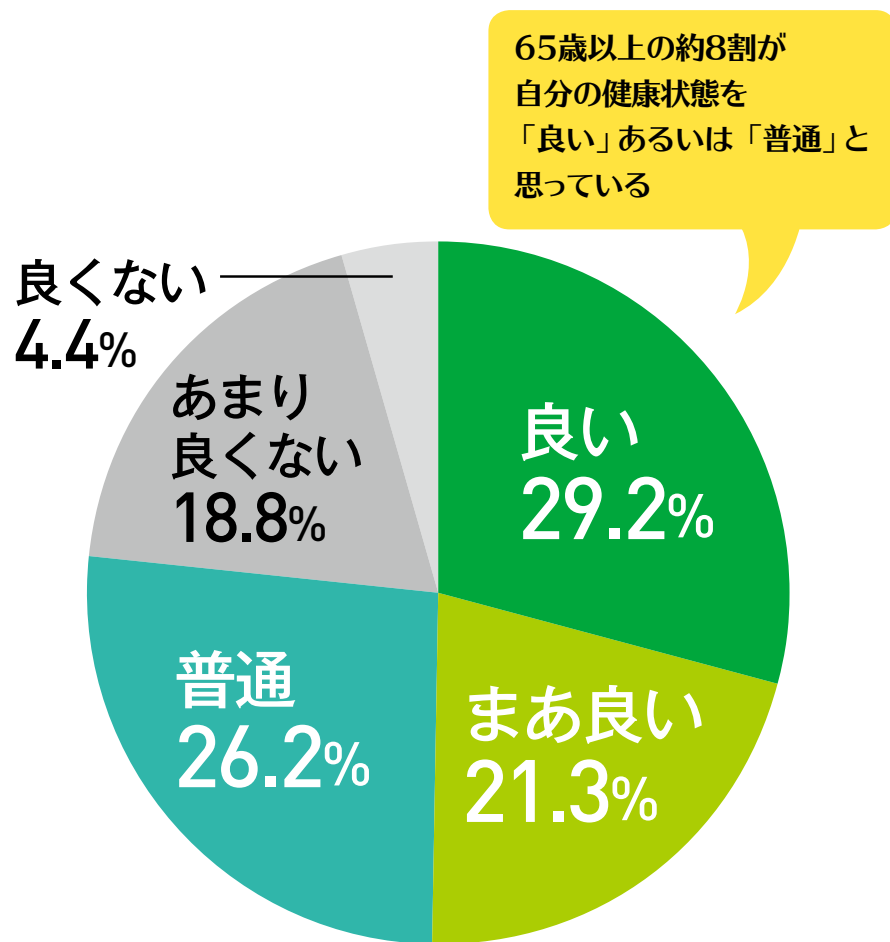
高齢者の9割以上は自宅暮らし

高齢者の9割以上は自宅で生活している。施設入所者は約4%、病院・診療所が約3%となっている。



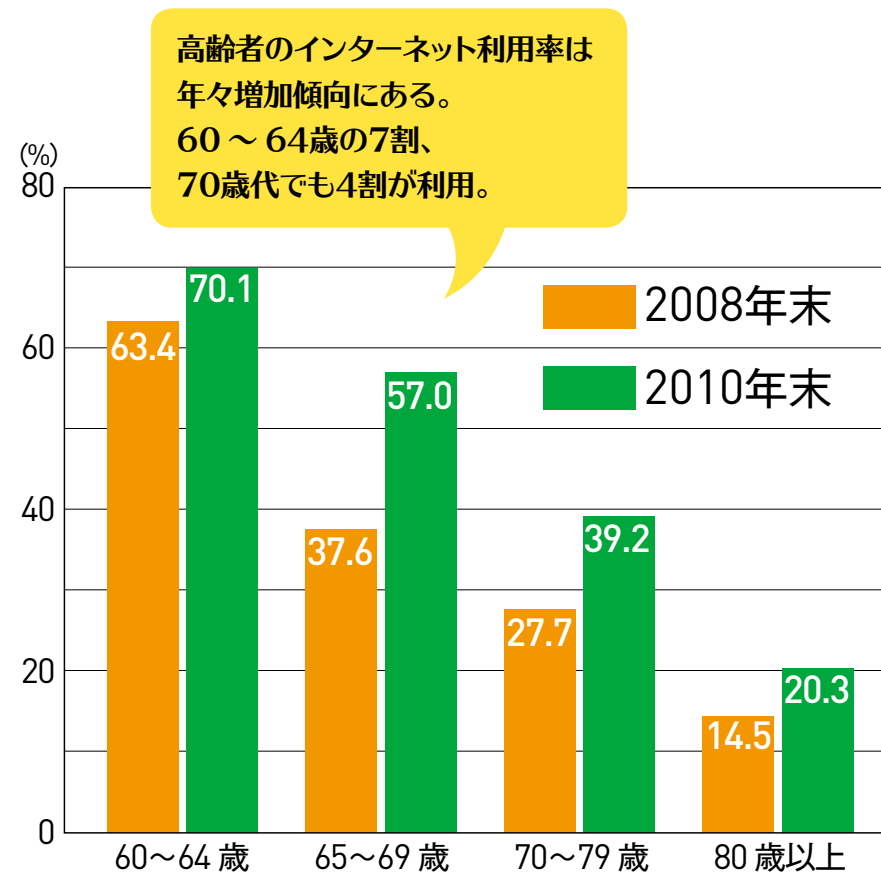
出典：厚生労働省「患者調査」（2008）、厚生労働省「社会福祉施設等調査報告」（2008）、厚生労働省「介護サービス施設事業調査」（2008）

健康状態は約8割が「普通以上」



出典：内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」（2007）

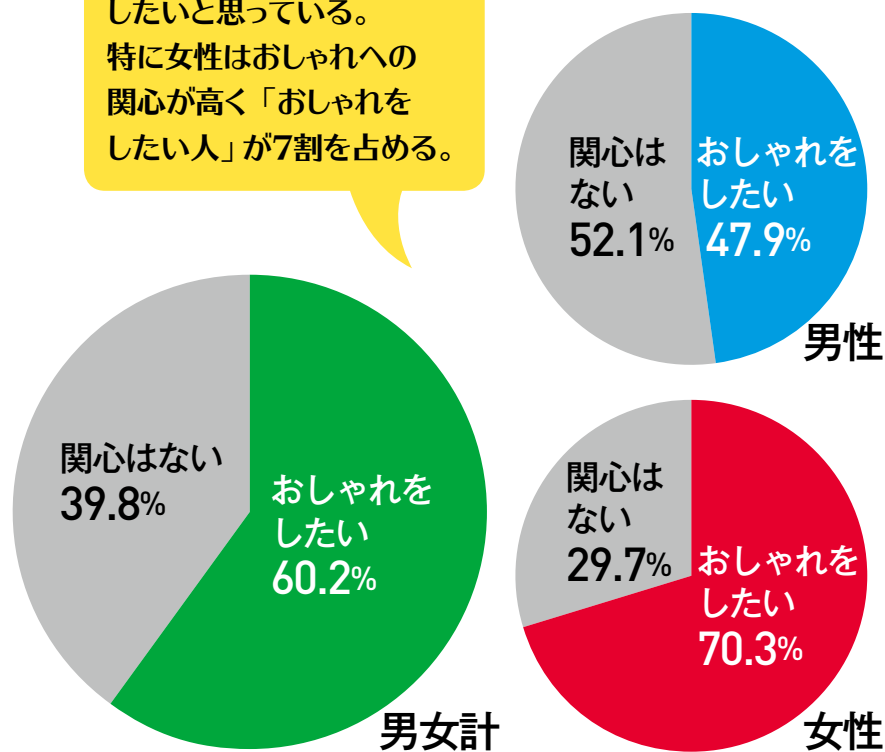
インターネットにも苦手意識なし



出典：総務省「通信利用動向調査」（2010）

特に高い女性のおしゃれ関心度

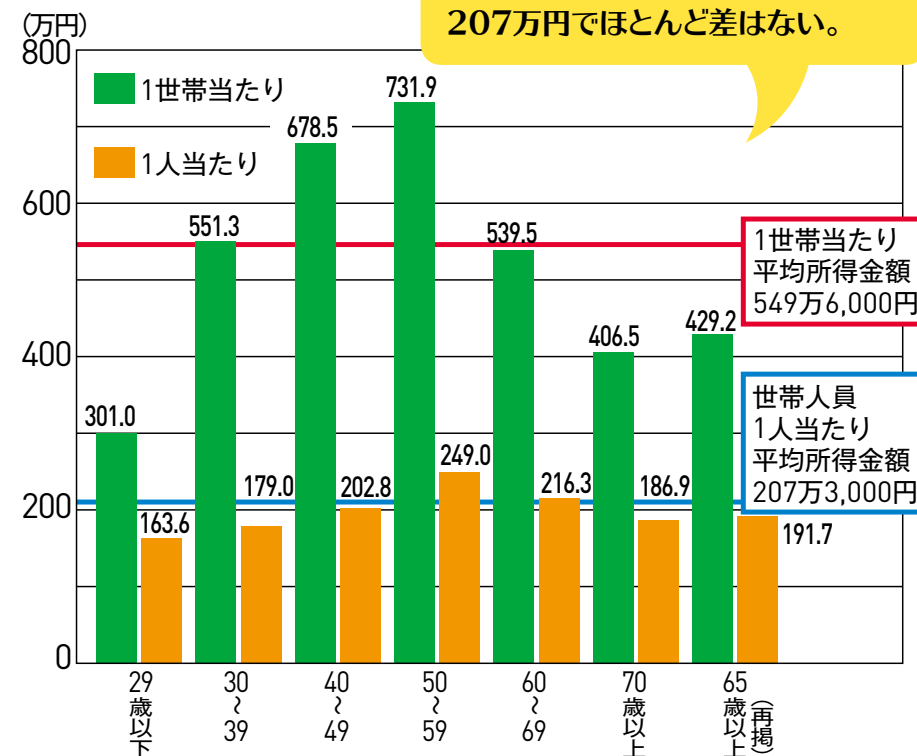
高齢者の6割がおしゃれをしたいと思っている。
特に女性はおしゃれへの関心が高く「おしゃれをしたい人」が7割を占める。



出典：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」（2009）

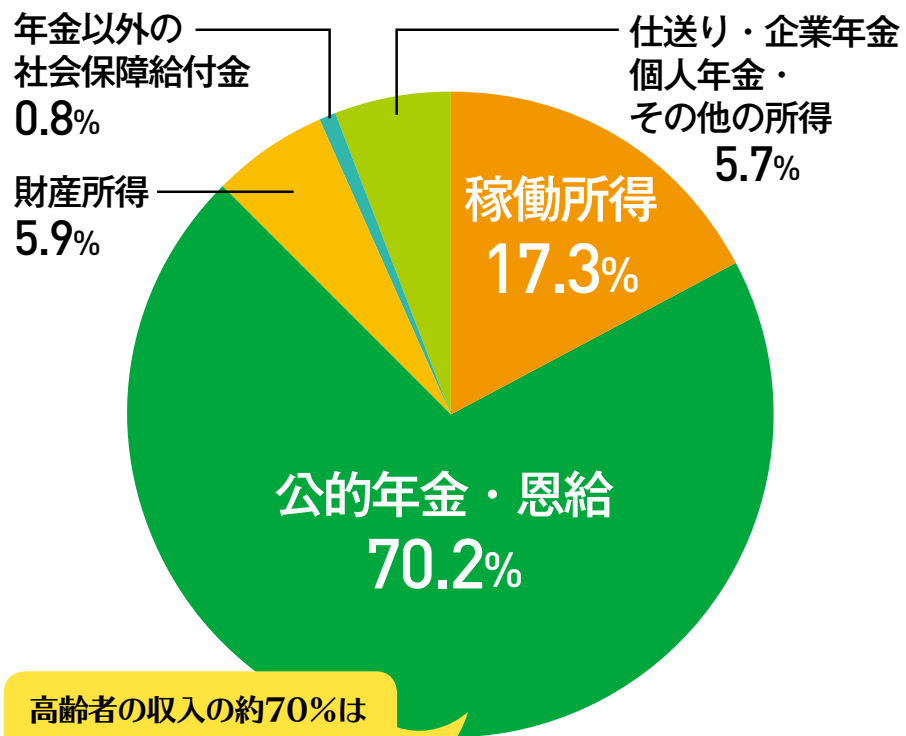
1人当たりの平均所得は若年層と大差ない

高齢者世帯の平均所得は429万円で全世帯平均550万円と120万円の差があるが、1人当たりで見ると192万円と207万円でほとんど差はない。



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（2010）

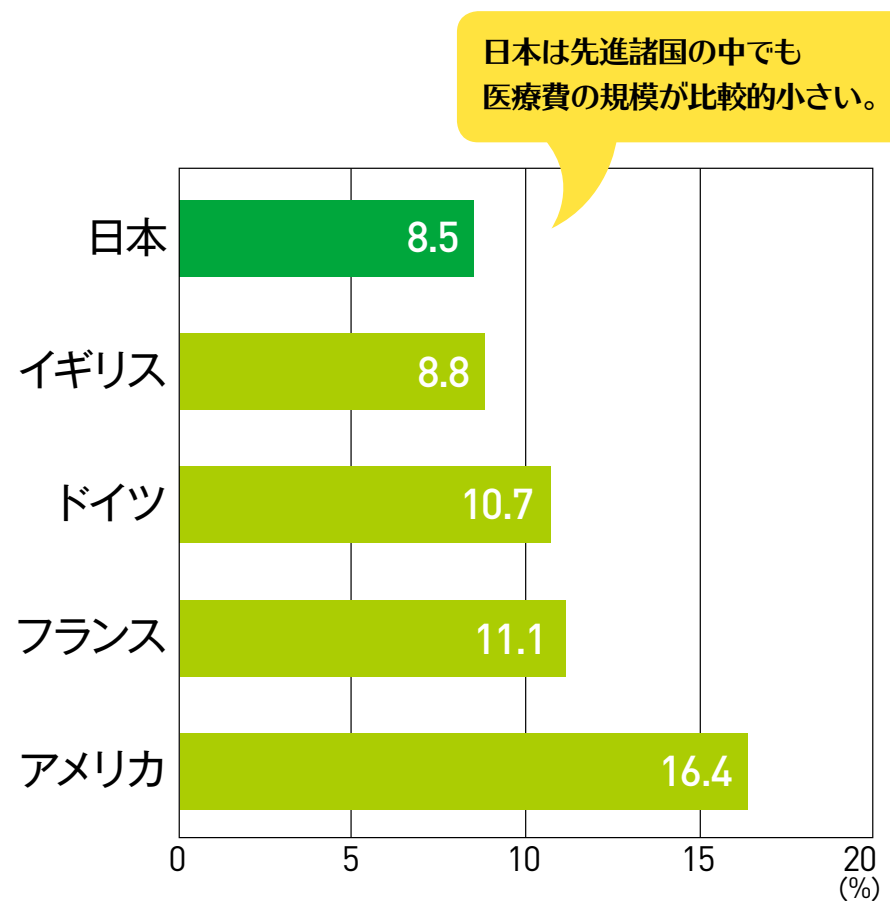
収入の約7割は年金から



高齢者の収入の約70%は年金から、約20%は稼働所得から得ている。

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(2010)

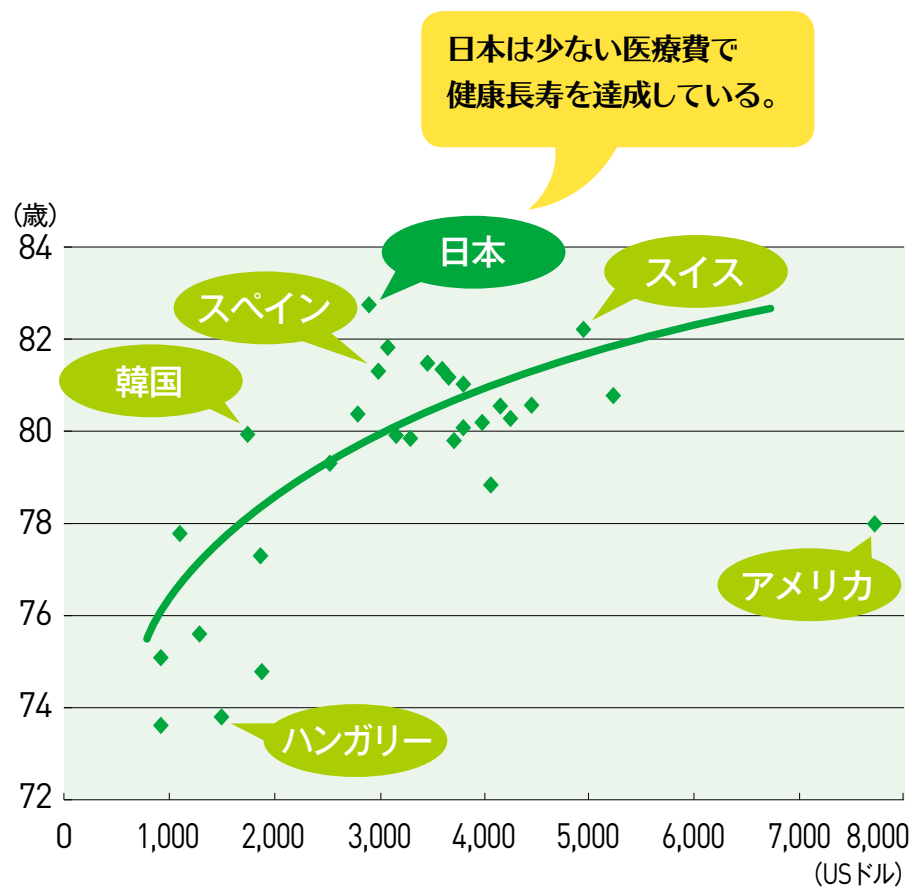
先進諸国の中でも少ない医療費



日本は先進諸国の中でも医療費の規模が比較的小さい。

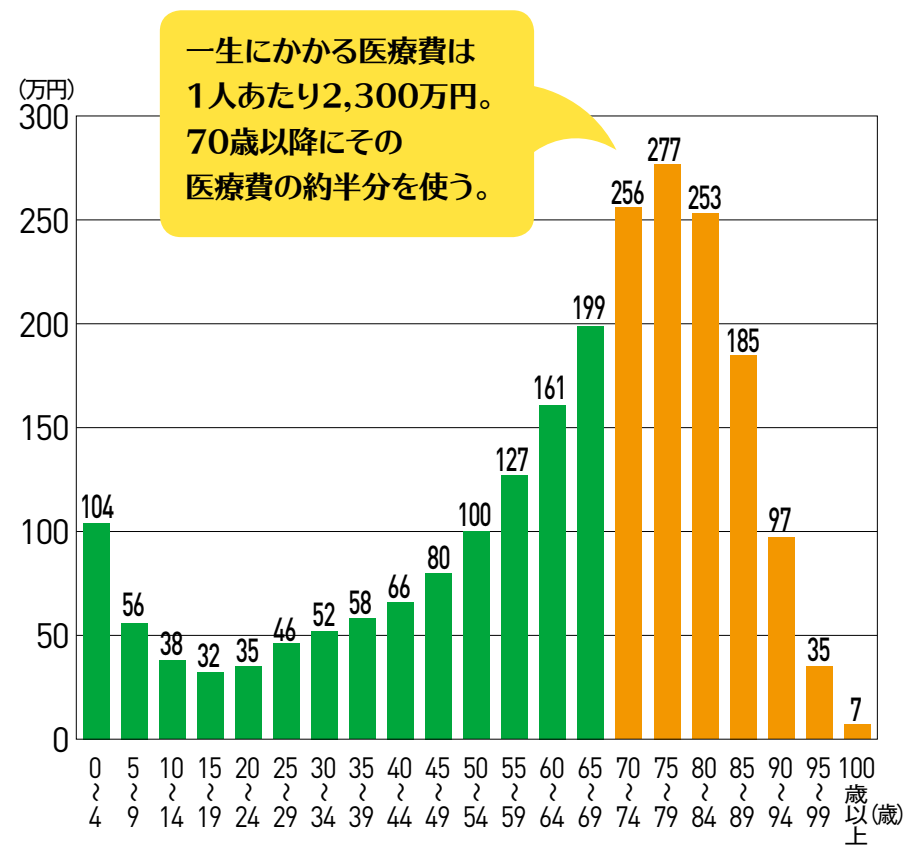
出典：OECD Health Data (2011)

医療費少なめで 長寿を実現



出典 :OECD Health Data (2011)

生涯の医療費の半分は 70歳以降に



出典：厚生労働省保険局調査課
 (注) 2008年度の年齢等級別1人当たり国民医療をもとに平成20年簡易生命表による定常人口を適用して推計

国によって異なる 風邪の治し方

質問：風を引いたようです。朝から熱が38度、喉が痛く咳も出ます。あなたならどのような行動をとりますか？

38度は「熱」のうちに入らない。普段通り過ごす。

病院へ行って薬をもらい、家では温かくして寝る。

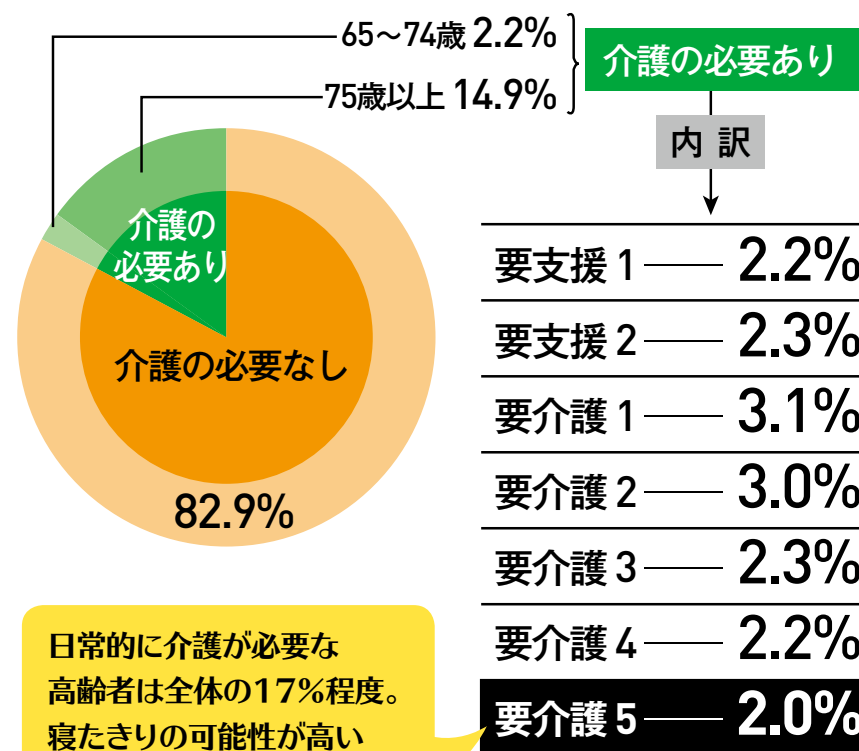
	アメリカ	フランス	イギリス	日本
医療機関等へ行く	71%	57%	0%	43%
薬を買いに行く	0%	14%	100%	14%
どこにも行かない	29%	29%	0%	43%

予約しないと受診できない。通常は翌日。家庭医のところまで車で40分運転していく。

風邪は自然なこと。医師の時間を無駄にしたくないから病院へは行かない。

国際長寿センター「高齢社会を生きる」(2010)より作成

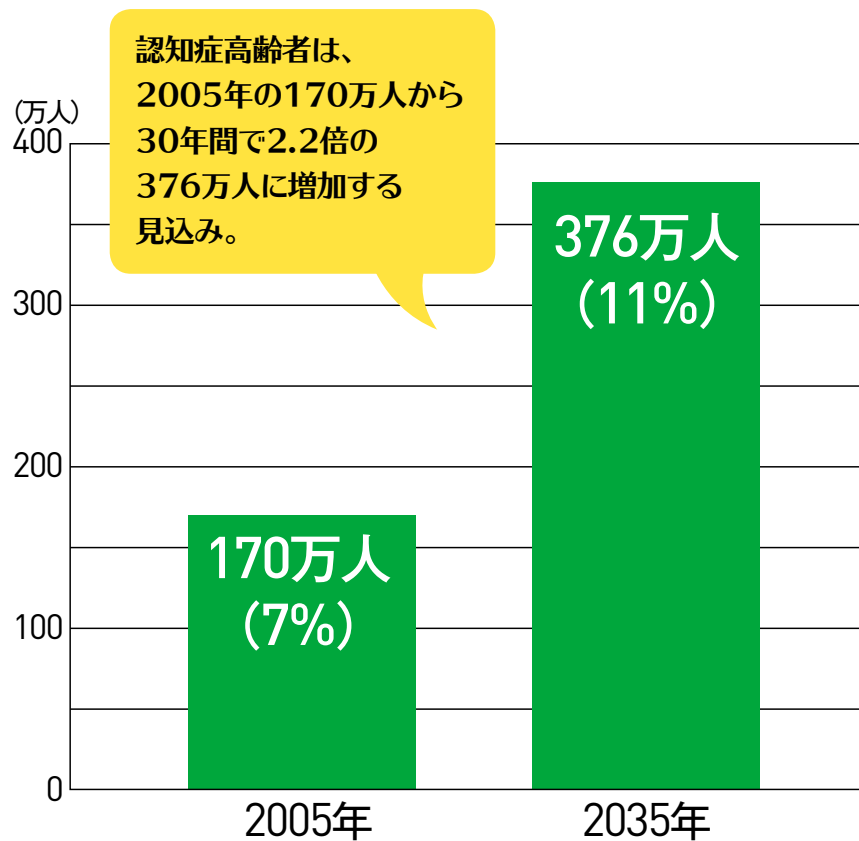
高齢者の8割以上は「介護の必要なし」



日常的に介護が必要な高齢者は全体の17%程度。寝たきりの可能性が高い要介護5は2%。

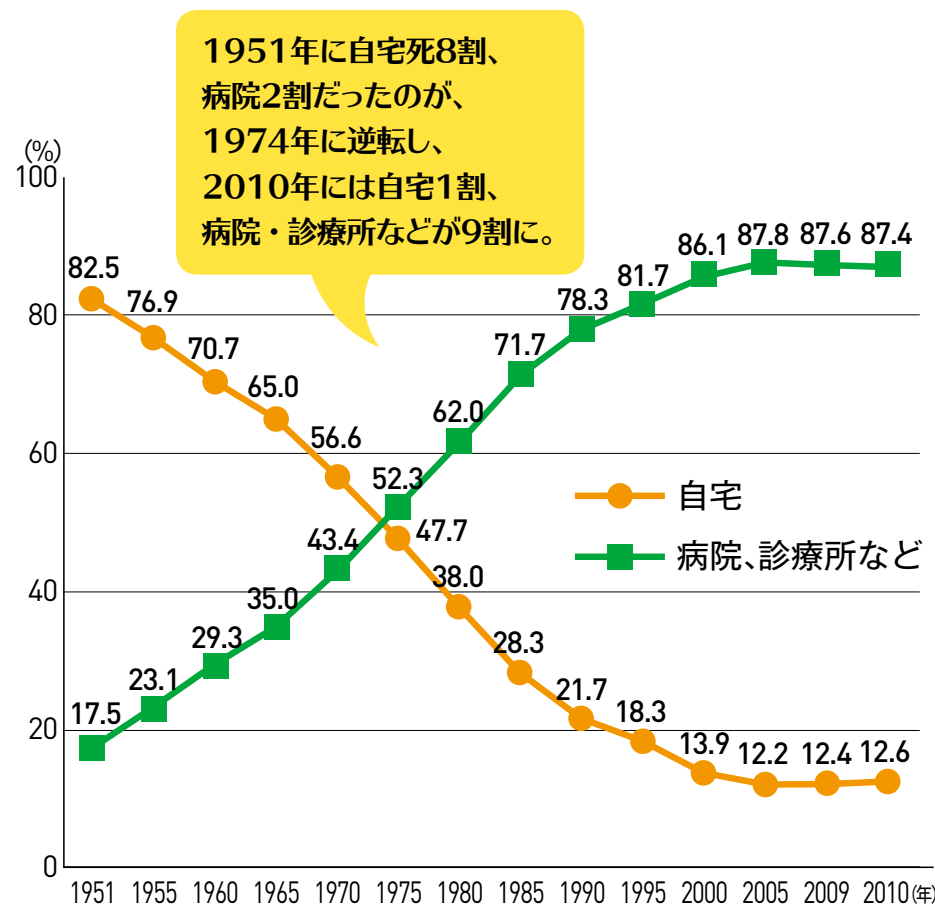
出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」(2011.6)

認知症対策が急務となる



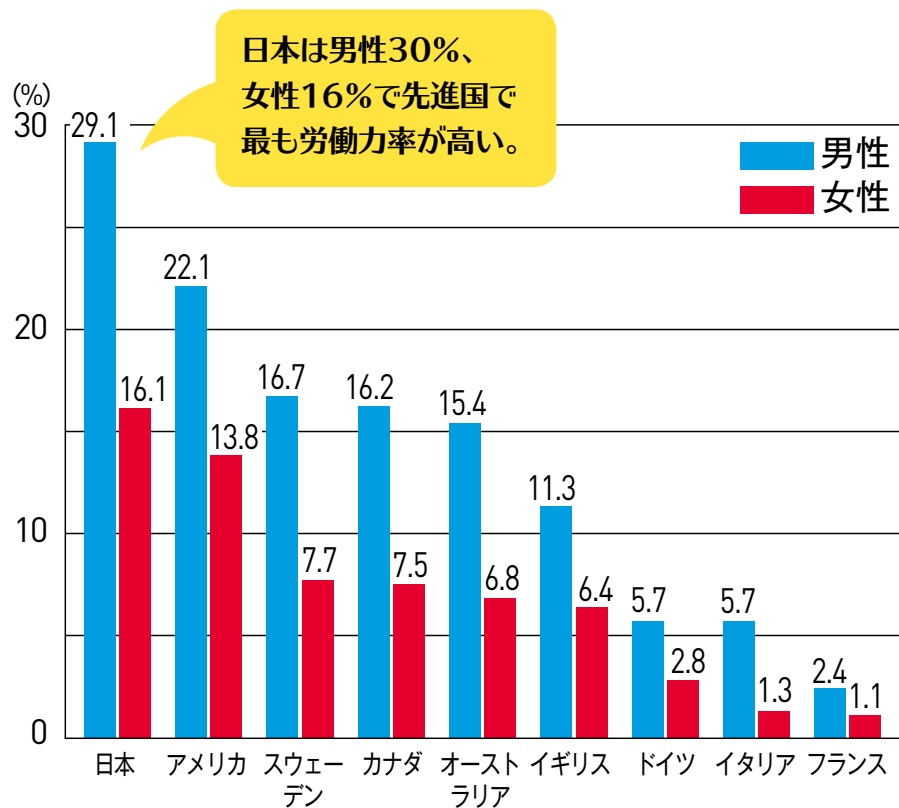
出典：厚生労働省「高齢者介護研究会報告書『2015年の高齢者介護』」（2003）

今はほぼ9割が病院等で亡くなっている



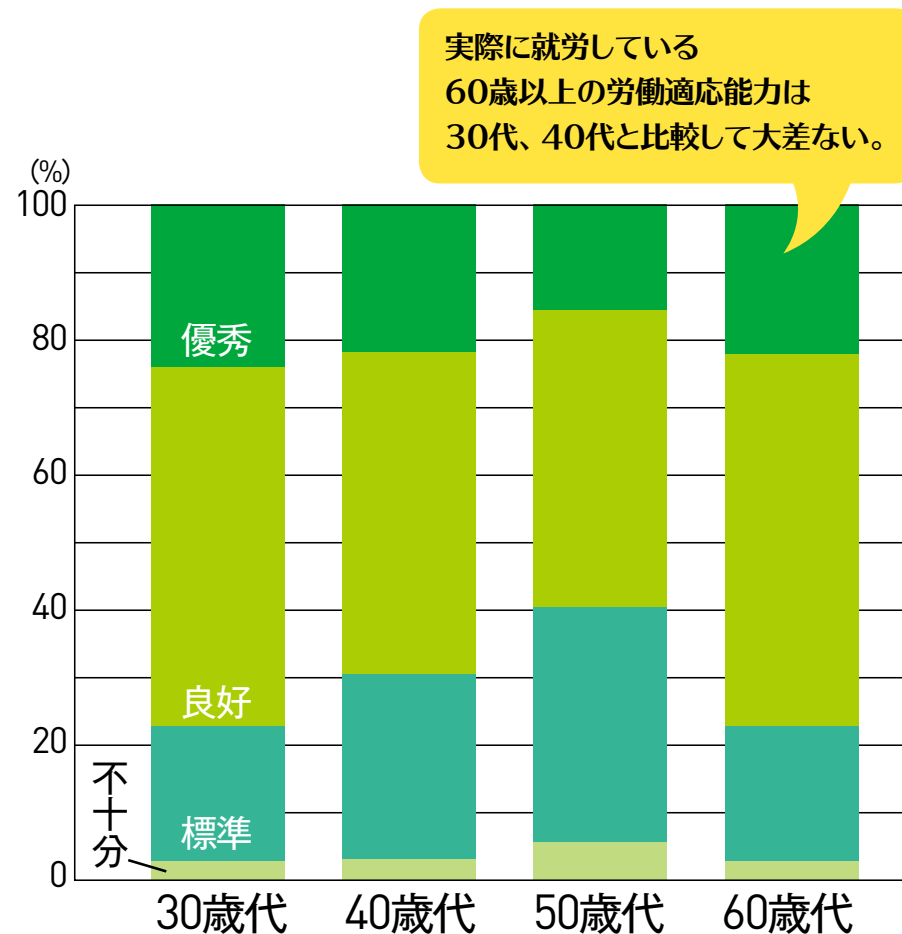
出典：厚生労働省「人口動態統計」（2010）

先進諸国トップの労働力率



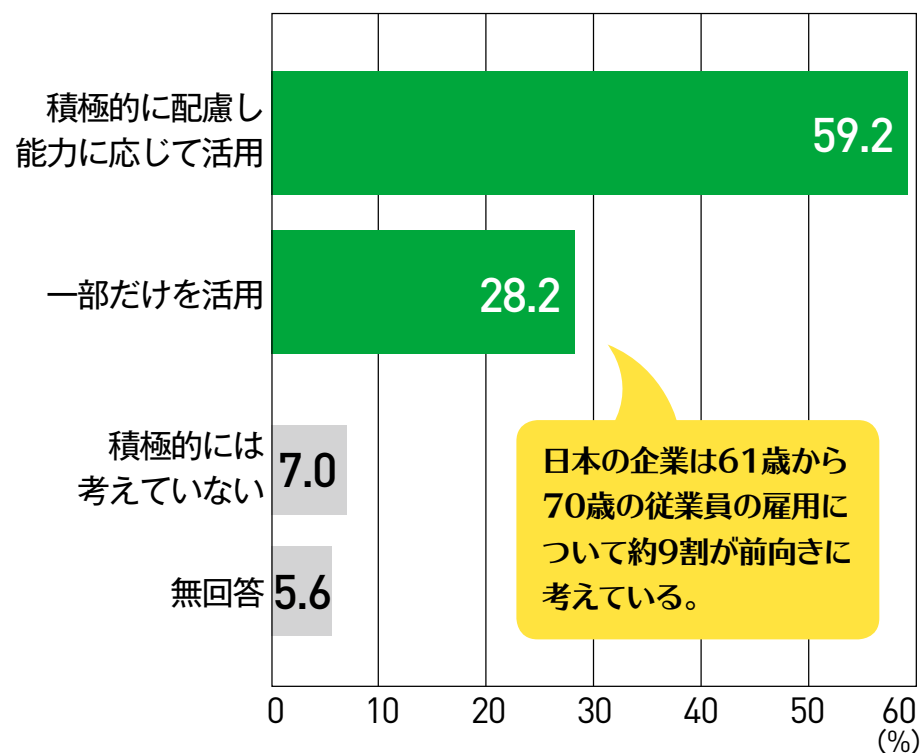
出典 :OECD,Stat Extracts (2010)

若年層と比較しても遜色ない労働の質



出典 : 独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構「70歳雇用に向けた高齢者の体力等に関する調査研究結果」(2009)

定年後の雇用にも 人事担当者は意欲的



出典：独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構
「70歳雇用に向けた高齢者の体力等に関する調査研究結果」（2009）

元気百歳になる方法 データ集

2012年3月発行

発行 国際長寿センター（ILC-Japan）

〒105-8446

東京都港区虎ノ門3-8-21 虎ノ門33森ビル8F

TEL 03-5470-6767 FAX 03-5470-6768

URL <http://www.ilc-japan.org>

編集 株式会社 青丹社

印刷 大日本印刷株式会社

〈老人保健健康増進等事業による研究報告書〉

〈禁無断転載〉

ILC Global Alliance

URL: <http://www.ilc-alliance.org>

ILC グローバル・アライアンスは、
プロダクティブ・エイジングの理念のもと、
豊かな高齢社会の実現を目指して、国際的、学際的な活動を行う組織です。



私たちは、すべての人に人種と尊厳が保障される社会、長生きを尊び、
プロダクティブで生きがいのある人生を全うできる社会の確立を目指します。

元気な高齢者には社会参加の機会を保障し、
積極的に家族や社会と関わることの重要性を啓発し広報します。

良質な医療と介護が平等に提供されることを、
高齢者のニーズと権利を代表して主張します。

全年齢を通じて、健康で活動的な生活を送るためにはどのようなことが必要か、
教育・研究・政策提言を通じて明らかにします。

