

# ライフデザインの新世紀（その2）

## －長寿社会の暮らし方－

社会研究部門 主任研究員 土堤内昭雄

doteuchi@nli-research.co.jp

### <要 旨>

1. 前号（ニッセイ基礎研究所報 43 号：2006 年 10 月）では、「ライフデザインが必要な時代」と題して、人生が長期化し主要なライフイベントが先送りされ、暮らしの単位ともいえる世帯・家族の形態が多様化していることを提示した。今回は「長寿社会の暮らし方」というテーマで、「人生 80 年時代」という長寿社会をどのように生きるのか、①雇用・就労、②家計、③住宅・すまい、④健康の4つの分野から考えてみた。
2. 日本は本格的な人口減少時代を迎え、今後、生産年齢人口が大幅に減少し、一定の労働力を確保するためには女性や高齢者の雇用・就労は不可欠になる。一方、公的年金の支給開始年齢の引き上げにより年金受給までの新たな所得確保が求められ、高齢期の雇用・就労は一層重要となる。今後は高齢者の雇用・就労を促進しつつ、高齢期を豊かに暮らすための新たな働き方が必要になる。
3. 少子高齢化の進展は、所得や支出の構造にも大きな影響を与えている。所得は公的年金・恩給への依存度が高くなり、世帯の縮小により世帯の支出効率も低下している。高齢者世帯は全体としては貯蓄が多く負債が少なく豊かであるが、今後は所得と支出、貯蓄と負債など高齢期の家計をめぐる特長を活かした新たな所得の確保が必要だ。
4. 日本の住宅総数は世帯数を1割以上も上回り、量的には充足している。しかし、毎年空き家が増加しており、多様化する世帯構造に対して既存の住宅ストックがミスマッチを起こしている。少子高齢化の進展により一人暮らしや夫婦のみなどの小規模世帯が増え、高齢期による加齢対応住宅などが不足している。今後、高齢者が安全に安心して暮らせる高齢期に適した住宅・すまいを確保することが重要になる。
5. 高齢者の7割は加齢にともなう何らかの身体的な影響があり、3人にふたりは通院している。国民医療費は約 32 兆円に上り、65 歳以上の医療費がその半分を占める。また、介護保険サービスの利用者も倍増している。今後は世帯の縮小とともに家族介護力が低下し、介護者の高齢化による老々介護の問題も一層大きくなる。このような高齢社会ではできる限り医療や介護に依存せずに健康寿命を伸ばすことが求められる。
6. 成熟した社会には人の数だけ多様な価値観があり、百人百様のライフデザインが描けることが豊かな社会といえる。ただし、そこに共通することは、高齢者が豊かに暮らすことが次世代に負の遺産を残すようなライフスタイルであってはならない。ライフデザインにも持続可能な社会をつくるという観点が重要であろう。

## <目 次>

はじめに .....	3
1. 高齢期の雇用・就労を考える .....	3
1.1 高齢期の雇用・就労の現状 .....	4
1.2 高齢期の雇用・就労の特徴 .....	6
1.3 高齢期の雇用・就労の促進 .....	8
2. 高齢期の家計を考える .....	10
2.1 所得の現状 .....	10
2.2 支出の現状 .....	13
2.3 貯蓄と負債 .....	14
2.4 高齢期の新たな所得確保 .....	16
3. 高齢期の住宅・すまいを考える .....	17
3.1 日本の住宅の現状 .....	17
3.2 高齢者世帯の住宅・すまいの現状 .....	19
3.3 高齢期に適した住宅・すまいの確保 .....	23
4. 高齢期の健康を考える .....	24
4.1 高齢者の健康状況 .....	24
4.2 高齢者介護の現状 .....	26
4.3 高齢者の健康増進 .....	28
おわりに .....	31
参考資料 .....	31

## はじめに

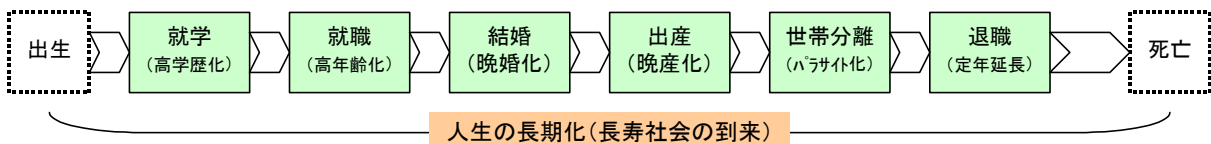
2006年10月末に総務省が発表した平成17年10月の国勢調査による総人口の確定値は127,767,994人で、1年前の推計人口より2万2千人減少した。高齢化率は20.1%、年少人口率は13.7%となり、日本は少子高齢化の進展とともに本格的な人口減少時代を迎えている。

前号（ニッセイ基礎研究所報43号：2006年10月）では、「ライフデザインの新世紀（その1）－ライフデザインが必要な時代」と題して、人生が長期化し、そのなかの主要なライフイベントである就職や結婚、出産、世帯分離、退職等が先送りされ、暮らしの単位ともいえる世帯・家族の形態が多様化していることを提示した。

今回は「ライフデザインの新世紀（その2）－長寿社会の暮らし方」というテーマで、「人生80年時代」という長寿社会をどのように生きるのか、①雇用・就労、②家計、③住宅・すまい、④健康の4つの分野から考えてみた。

「暮らす」とは「生活をする事」、「生計を営むこと」であるが、広辞苑によるとさらに、「日の暮れるまでの時間を過ごすこと」と書かれている。つまり人生の夕暮れ時である高齢期をどう過ごすかが人生を「暮らす」ことになる。特に、高齢化は長寿化であり、非常に長い自由時間を獲得した現在、人生の収穫期ともいえる高齢期の過ごし方、暮らし方は重要だ。本リポートでは高齢期に焦点を当てて、長寿社会の暮らし方について考える。

### 長寿化とライフコースの変化



(資料) ニッセイ基礎研究所作成

## 1. 高齢期の雇用・就労を考える

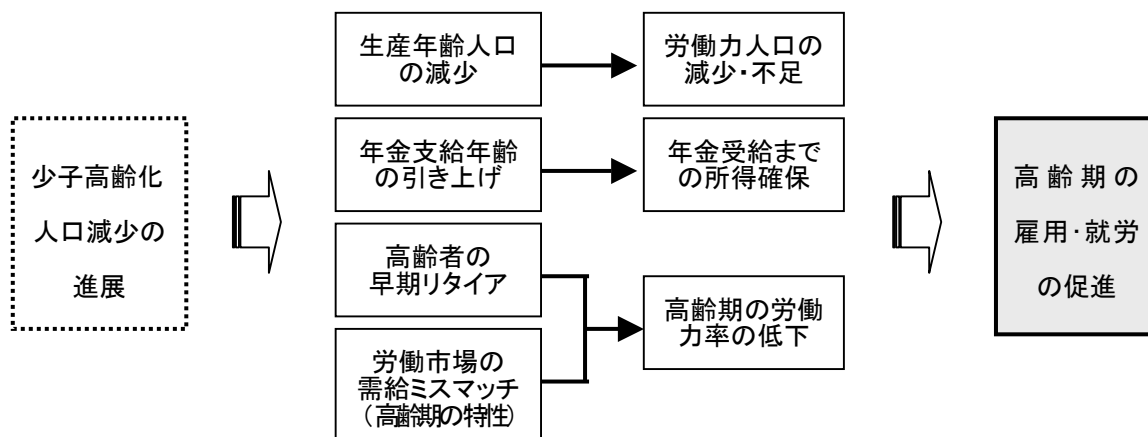
社会が豊かになり早期退職も可能な時代となった現在、高齢期の労働力率は低下傾向にあり、非労働力が増加している。それは年金制度などの社会保障制度が充実した結果であり、早期にリタイアできる社会は確かに豊かな社会だろう。

しかし、日本は本格的な人口減少時代を迎え、生産年齢人口が大幅に減少することが予測されている。今後、一定の労働力を確保するためには女性や高齢者の雇用・就労は不可欠だ。また、少子高齢化の進展のなかで持続的な年金制度を構築するために年金受給年齢の引き上げが行われ、受給額の引き下げ等も見込まれる。したがって高齢期を迎える立場からは、年金受給までの新たな所得確保が求められており、高齢期の雇用・就労は一層重要になろう。

一方、高齢者の誰もが高齢期の就労を円滑に継続できるわけではない。労働市場の需要にマッチしない高齢者も多数存在するだろう。また、継続雇用が本当に高齢期の働き方として相応しいのかどうかも考慮しなければならない。このような状況を踏まえ、ここでは今後の高齢者の雇用・

就労を促進しつつ、高齢期を豊かに暮らすために高齢期の就労をどのように捉え、どのような働き方をすればよいのか考えてみよう。

図表 1-1 高齢期の雇用・就労を考えるフレーム



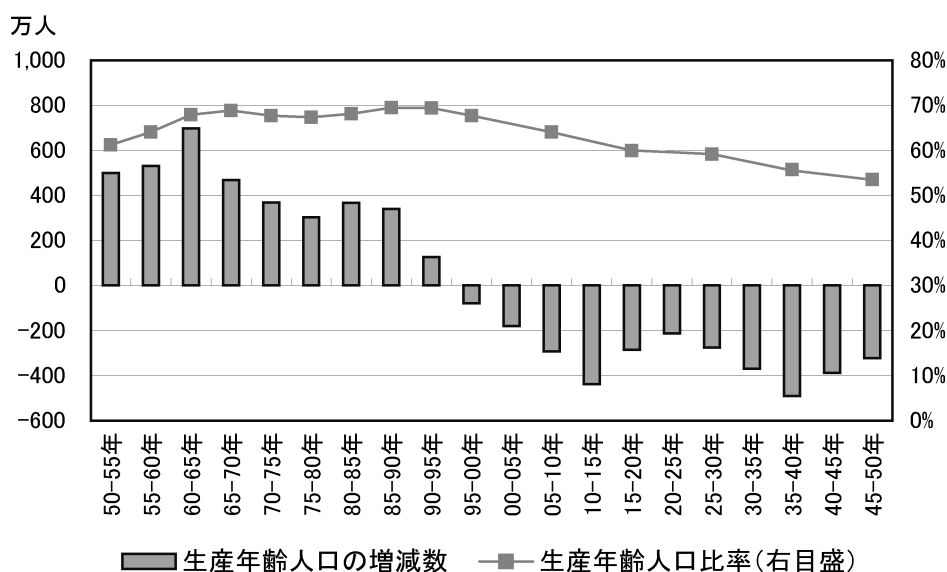
(資料)ニッセイ基礎研究所作成

## 1.1 高齢期の雇用・就労の現状

### (1) 生産年齢人口の推移

15歳から64歳までの人口である生産年齢人口は、95年まで増加してきたが、95年の8,716万人をピークに減少している。95年から2000年の5年間に78万人減少し、今後5年ごとに200～500万人ずつ（年間に40～100万人ずつ）減少する。2000年からの累積減少数は、2010年までに約300万人、2020年までには約1,000万人、2030年までには約1,500万人が減少すると推計されている（図表1-2）。

図表 1-2 生産年齢人口と生産年齢人口比率の推移

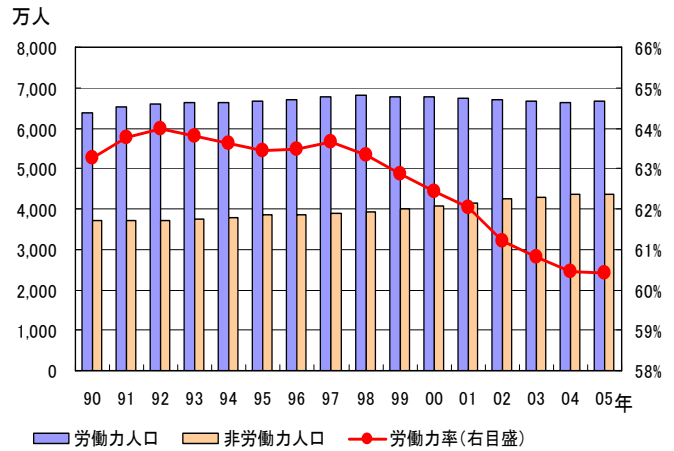


(資料)総務省「国勢調査報告」および  
社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計(平成14年1月)」より作成

## (2) 労働力人口の高齢化

労働力人口は15歳以上人口のうち、就業者と完全失業者を合わせたもので、98年の6,793万人をピークに減少しており、05年には143万人少ない6,650万人となっている。逆に非労働力人口は91年以降増加しており、91年の3,649万人から05年の4,346万人へと約700万人増加した。労働力人口比率（以下、労働力率という）は15歳以上人口に占める労働力人口の割合で、97年の63.7%から低下し始め、05年には60.4%となっている（図表1-3）。

図表1-3 労働力人口、非労働力人口、労働力率の推移

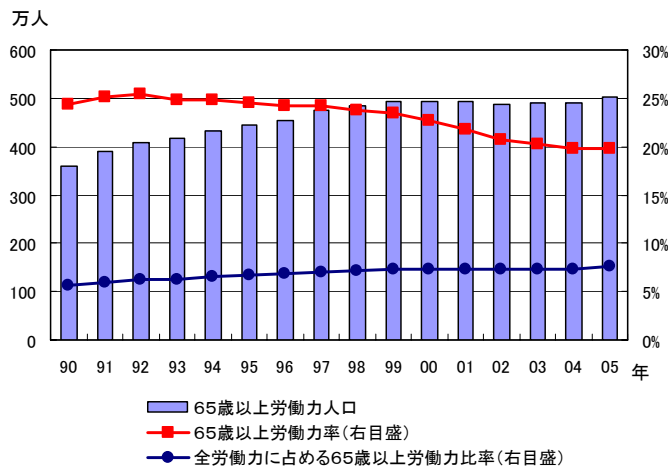


(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

統計上は労働力人口は年齢の上限がないために労働力人口に対する高齢化の影響は生産年齢人口の減少ほど今のところは顕著ではない。また、少子化の影響も15～19歳の若年の労働力率が16%程度と低いことから同様のことがいえるが、やがて大幅な労働力人口の減少と高齢化が本格的に進展する。

65歳以上の労働力人口は2000年までは増加を続け、それ以降は横ばい状況にあったが05年には再び増加に転じている。全労働力に占める高齢者の割合は一貫して増加しており、90年の5.6%から05年には7.6%と2ポイント上昇している。しかし、65歳以上人口に占める65歳以上労働力人口の割合である高齢者の労働力率は、92年の25.4%をピークに一貫して低下しており、05年には19.8%と2割を下回っている（図表1-4）。

図表1-4 65歳以上の労働力人口、労働力率、全労働力に占める割合の推移



(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

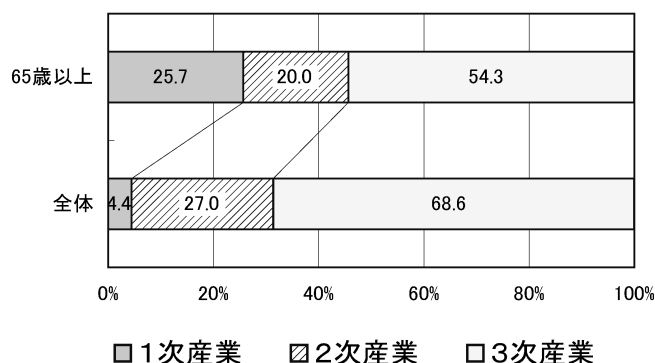
## 1.2 高齢期の雇用・就労の特徴

### (1) 産業別の就業者数

産業3部門（第1次：農林業・漁業、第2次：鉱業・建設業・製造業、第3次：それ以外の産業）別の95年から05年の就業者数の推移をみると、1次産業で83万人、2次産業で412万人のそれぞれ減少、3次産業で345万人の増加となっており、産業構造のサービス化が顕著だ。

一方、65歳以上の高齢就業者の産業別の割合は、1次産業が25.7%と全体の4.4%に比べ著しく高く、逆に3次産業が54.3%と全体の68.6%に比べかなり低い。従って高齢就業者は産業のサービス化という構造転換の観点からは、減少する産業分野に多く、増加する分野に少なく配置されている(図表1-5)。

図表1-5 高齢者の産業別就業者数の割合(2005年)



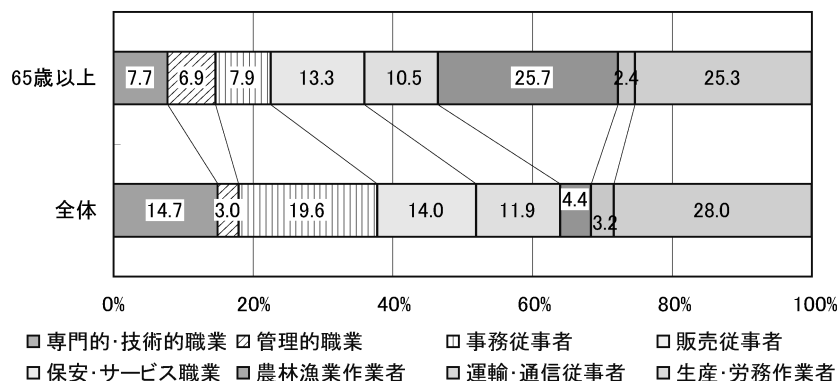
(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

### (2) 職業別の就業者数

職業別の95年から05年の就業者数の推移をみると、専門的・技術的職業および保安職業・サービス職業従事者がそれぞれ147万人ずつ増加し、生産工程・労務作業者が218万人、農林漁業作業者が84万人、販売従事者53万人、管理的職業47万人の減少となっている。

一方、65歳以上の高齢就業者の職業別の割合は、農林漁業作業者が25.7%と全体の4.4%に比べ著しく高く、管理的職業も6.9%と全体の3.0%に比べ2倍以上高い。逆に専門的・技術的職業は7.7%と全体の14.7%の半分程度とかなり低い。このように高齢就業者は職業構造上からも、減少する職業分野に多く、増加する分野に少なく配置されている(図表1-6)。

図表1-6 高齢者の職業別就業者数の割合(2005年)



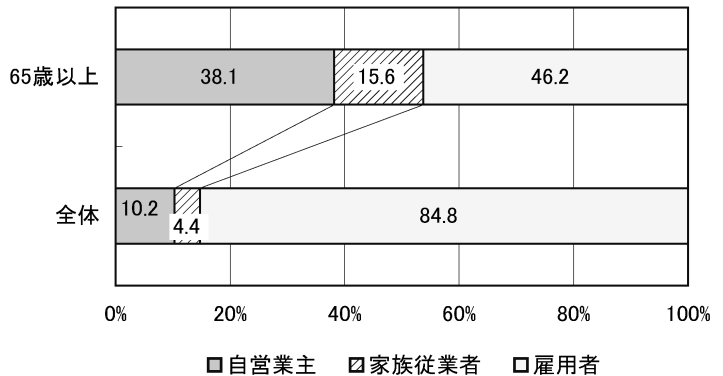
(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

### (3) 従業上の地位別就業者数

従業上の地位別の95年から05年の就業者数の推移をみると、自営業主が134万人、家族従業者が115万人減少し、雇用者が130万人増加している。

一方、65歳以上の高齢就業者の従業上の地位別割合は、自営業主が38.1%、家族従業者が15.6%と全体の10.2%と4.4%に比べ非常に高く、逆に雇用者は46.2%と全体の84.8%に比べかなり低い。このように高齢就業者は従業上の地位からも、減少する従業上の地位に多く、増加する地位に少ない(図表1-7)。

図表1-7 高齢者の従業上の地位別就業者数の割合(2005年)

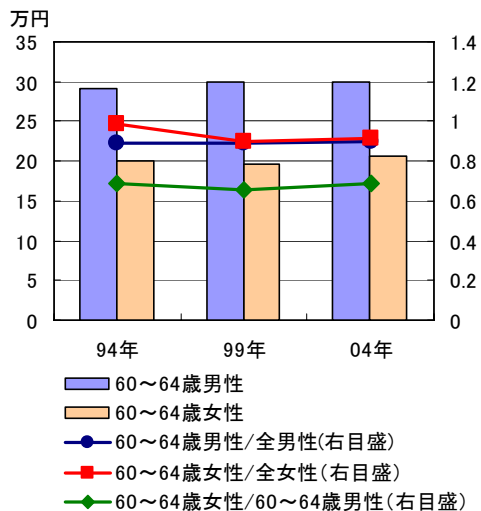


(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

### (4) 賃金と就業時間

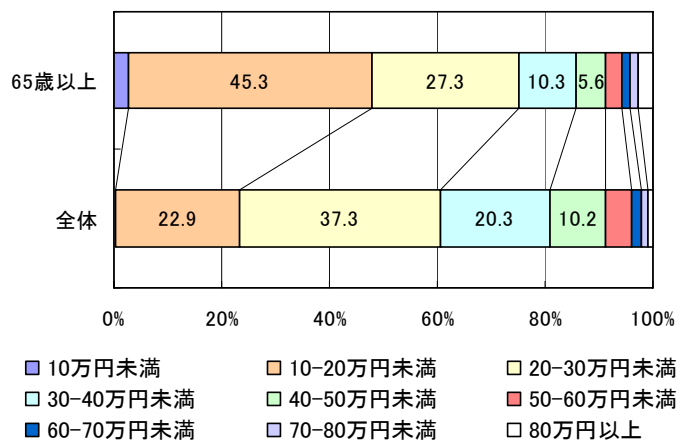
60~64歳の男性賃金は男性全体の9割弱、女性は9割強となっている。60~64歳の男女の賃金格差は男性100に対して女性は69で、全体の68よりわずかに格差は小さい。また、高齢者の所定内給与額の水準別割合をみると、10万円未満と10~20万円未満でほぼ半数を占め、全体平均の2倍以上の高さとなっている。逆に70~80万円未満や80万円以上も4.4%と全体平均の2倍以上など、高齢者の給与水準は二極化している(図表1-8、1-9)。

図表1-8 高齢者の性別賃金水準の推移



(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

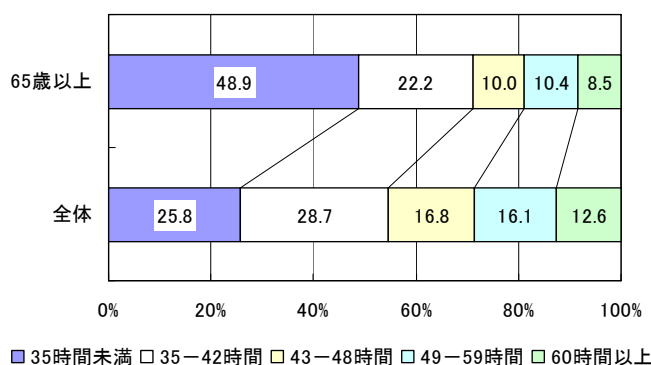
図表1-9 高齢者の賃金水準別割合



(資料)厚生労働省「平成16年 賃金構造基本統計調査報告」より作成

また、全産業の平均週間就業時間は41.8時間で、60～64歳では38.2時間(全体平均の91.4%)、65歳以上では34.2時間(全体平均の81.8%)となっている。65歳以上の高齢就業者の週間就業時間割合は、35時間未満が48.9%とほぼ半数を占めており、高齢期には短時間勤務が多いことが分かる。「43～48時間」が10.0%、「49～59時間」が10.4%、「60時間以上」が8.5%と週間就業時間が43時間以上の高齢就業者は28.9%で、全体平均の45.5%に比べると長い就業時間の割合はかなり少ない(図表1-10)。

図表1-10 高齢者の週間就業時間(2005年)



(資料)総務省「平成17年 労働力調査年報」より作成

### 1.3 高齢期の雇用・就労の促進

#### (1) 高年齢者雇用安定法

公的年金の支給開始年齢は、定額部分は01年4月から3年ごとに1歳ずつ引き上げられ、2013年に65歳支給となり、報酬比例部分は13年から3年ごとに1歳ずつ引き上げられ、2025年に65歳支給となる。

このような公的年金の支給開始年齢の引き上げに伴い、所得の空白期間が生じないように高齢者の雇用延長を求める声が高まり、04年12月に「改正高年齢者雇用安定法」が施行された。企業は06年4月以降、①65歳までの定年の引き上げ、②継続雇用制度の導入、③定年の定め廃止、のいずれかの措置を講じなければならないことになった。対象年齢を段階的に引き上げ、07年3月までに62歳、以降3年毎に1歳ずつ引き上げ、13年4月以降は65歳までの雇用を確保する必要がある。

今後、生産年齢人口の減少は著しく、一定の労働力を確保するためには、女性や高齢者の労働力率を高めることが不可欠となっているが、これを単に定年の引き上げや継続雇用で実現できるだろうか。

前述したとおり高齢者の雇用・就労は、産業分野、職業分野、従業上の地位などいずれも縮小する部門に多く、拡大する部門に少なく配置されている。従って、今後、高齢就業者が減少することは必然的であり、その労働力率を高めるためには労働市場における再配置を行う教育や誘導



策が不可欠だ。そうでなければ労働市場のなかで需給のミスマッチが拡大し、高齢労働力人口（就業者＋完全失業者）は増加し労働力率は高まっても、高齢失業者が増えるばかりとなりかねない。

今後、高齢者の労働力率を高めるためには産業構造や職業構造の変化に高齢者が適応できるように労働の質的転換を図り、労働の再配置に向けた雇用・能力開発や企業の雇用環境整備、雇業者の自己研鑽などが求められる。

## (2) 高齢期の新たな雇用・就労

最近、07年から団塊世代が大量に定年を迎えるいわゆる「2007年問題」が話題となっている。独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構の「団塊の世代の仕事と生活に関する意識調査」（平成18年3月）によると、団塊世代は定年後、「働きたい」が38.0%、「働かざるを得ない」が28.6%となっており、働く予定の人は3人にふたりに上っている。また、「働きたい」とする人の定年後に望む最も多い働き方は、「現在の会社で継続して」、「正規従業員として」、「現在と同じような仕事」となっており、団塊世代の高齢期の就労意識は現在の延長上の働き方を志向している人が多いといえる。しかし、労働市場の需要は必ずしも現在の高齢者の雇用の延長上にあるわけではなく、今後、需給のミスマッチが拡大する恐れもある。

一方で「現在の会社とは関係ない会社で」や「新たな事業を始めて」を志向する人もいる。東京都産業労働局の「団塊の世代の活用についての調査報告書」（2004年3月）によると、5年後の働き方への希望として「新たな事業を始める」と答えた団塊世代の男性が3分の1以上に上る。幸いこれから定年を迎える団塊の世代をはじめとした高齢者はかなりの年金受給が見込めることから、単に所得の多寡にこだわらずに社会における市民活動やコミュニティビジネスなど、これまでの能力と経験を十分に活かし、新たな起業によりベンチャー経営者となることも可能だ。今後は高齢期の就労時間や賃金水準を踏まえた新たな働き方が考えられる。仮に現在の働き方で雇用の延長が可能であっても、定年という人生の大きな節目を契機に、新たな社会との関係性を再構築することは重要だろう。

高齢期をNPOや地域で働こうと考えている高齢者もたくさんいる。さいたまNPOセンターが行ったアンケートによると、女性がリーダーを務めるNPOが求めるシニア男性像は、「協調性があり、実行力があり、コミュニケーション能力がある人」である。逆に望まない人物像としては、「仲間を部下扱いする、人を肩書きで判断する、男女平等意識に欠ける、これまでの価値観に縛られている人」である。

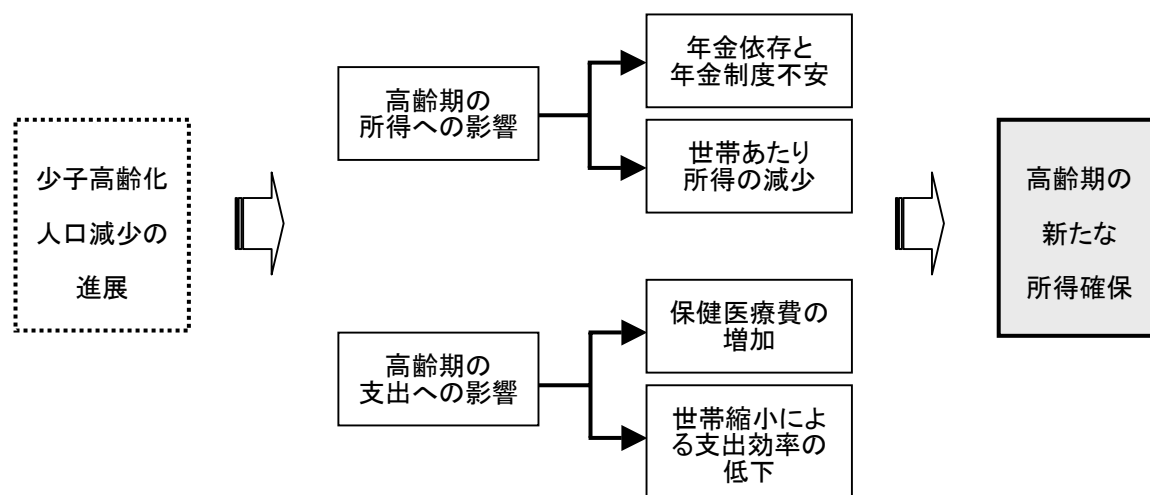
このようにNPOや地域社会では企業社会とは異なる価値観や行動様式があり、階層型の企業組織とは異なるネットワーク型組織での働き方に適合する柔軟性が必要だ。今後は、高齢者が「会社で働く」から「社会で働く」へと軸足を移し、これまで培った能力をうまく活かすことが、高齢者の新たな可能性と人生の楽しみの再発見につながるのではないだろうか。

## 2. 高齢期の家計を考える

少子高齢化の進展は、所得や支出の構造にも大きな影響を与えている。世帯あたりの所得は世帯の縮小とともに減少しており、公的年金・恩給への依存度が高くなっている。一方、世帯あたりの支出も減少しているが、保健医療や交通・通信関連の支出が増加している。また、世帯の縮小により住居費や光熱費など暮らしの固定費の比率が高くなり世帯の支出効率が低下している。

また、年金支給開始年齢の引き上げや給付水準の低下に対する不安から、今後の高齢期の家計を支えるためには、高齢期の新たな所得が必要となろう。高齢世帯は貯蓄が多く負債が少ないという特徴もあり、それらを活かした家計設計の可能性も高い。ここでは高齢期を豊かに暮らすための所得と支出および貯蓄と負債など高齢期の家計をめぐる状況を踏まえ、高齢期の新たな所得確保について考える。

図表 2-1 高齢期の家計を考えるフレーム



(資料)ニッセイ基礎研究所作成

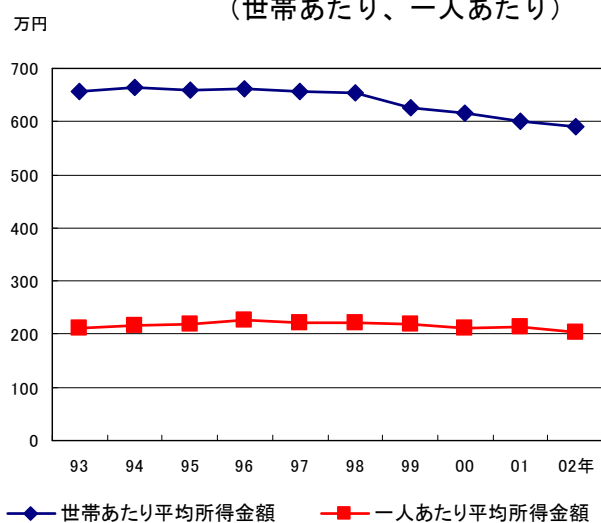
### 2.1 所得の現状

#### (1) 所得金額の推移

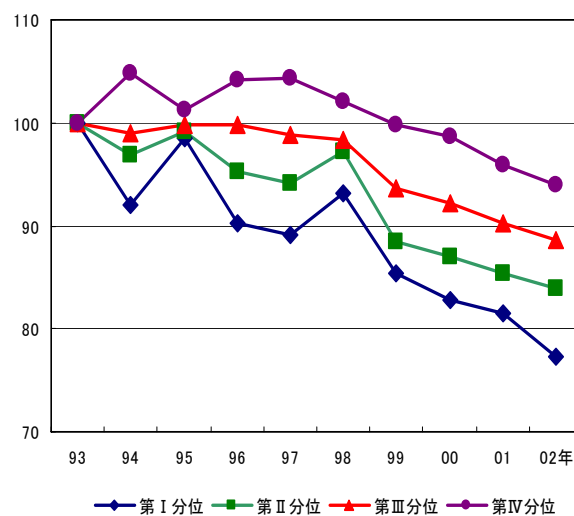
厚生労働省「平成 15 年 国民生活基礎調査」によると、1 世帯あたりの年間平均所得金額は 96 年の 664 万円をピークに減少しており、02 年には 589 万円と 75 万円の減少となっている。これは平均世帯人員が減少し世帯規模の縮小が関係していると考えられる。しかし、世帯人員一人あたりの年間平均所得金額も 96 年の 226 万円をピークに減少しており、02 年には 205 万円と 21 万円の減少となっている(図表 2-2)。

所得四分位階級別の所得水準の推移を 93 年を 100 とした指数で見ると、全体として低下傾向にある。02 年は第 I 分位が 77、第 II 分位が 84、第 III 分位が 89、第 IV 分位が 94 となっており、所得分位が低い(所得階層が低い)ほど所得水準の低下幅が大きくなり、第 I 分位は第 IV 分位の 0.82 倍と所得格差が広がっている(図表 2-3)。

図表 2-2 平均所得金額の推移  
(世帯あたり、一人あたり)



図表 2-3 所得四分位の1世帯あたりの平均所得金額指数の推移



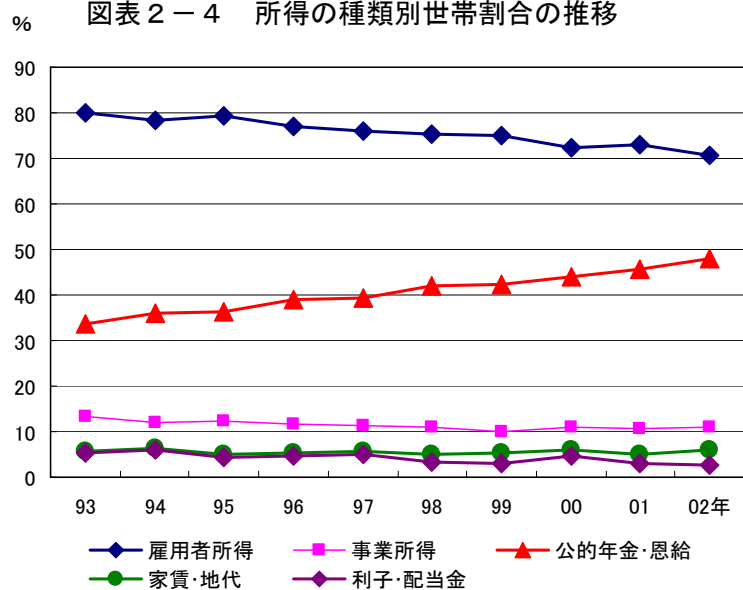
(資料)厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」より作成

(資料)厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」より作成

## (2) 所得種類の変化

02年の所得のなかで最も多く受給している所得の種類は雇用者所得で全世帯の約7割となっている。次いで半数近い47.9%の世帯が公的年金・恩給を受給している。雇用者所得は93年の80.1%から02年には70.7%と10ポイント近く低下し、逆に公的年金・恩給が93年の33.6%から47.9%へ15ポイント近く上昇しており、所得構造にも高齢化の影響がうかがえる(図表2-4)。

図表 2-4 所得の種類別世帯割合の推移

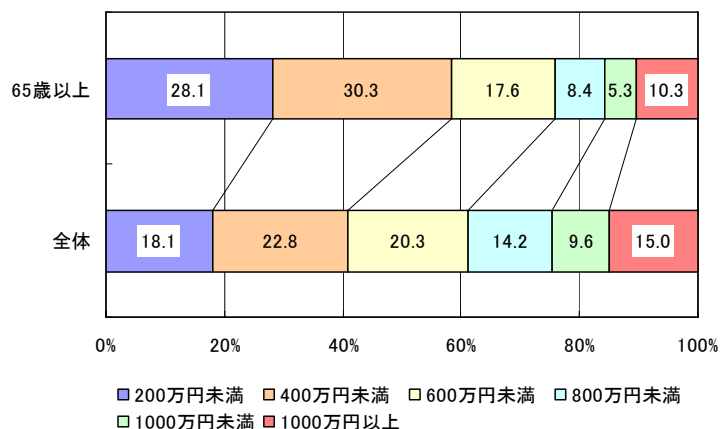


(資料)厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」より作成

### (3) 高齢者世帯所得の特徴

世帯主が65歳以上の世帯の所得階層は、200万円未満が28.1%、200～400万円未満が30.3%と400万円未満の世帯の比率が約6割と高く、高齢者世帯の所得階層はおおむね低くなっている(図表2-5)。

図表2-5 高齢者世帯の所得階層割合(2005年)

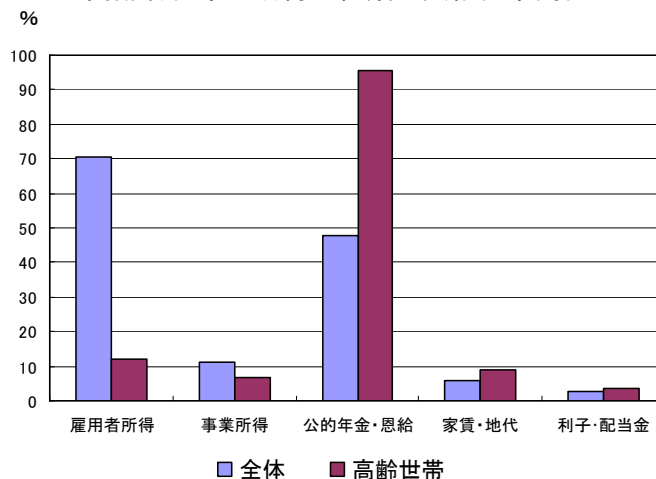


(資料)厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」より作成

また、高齢者世帯が受給する種類別の所得は、公的年金・恩給が95.4%と最も高く、次いで雇業者所得の12.2%となっている。全体の受給世帯比率と比較すると相対的に家賃・地代や利子・配当金などの比率が高く、雇業者所得の割合が低い。このように高齢期の所得は、稼働所得が少なく、年金・恩給や財産所得への依存度が高い(図表2-6)。

また、厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」によると、公的年金・恩給を受給している高齢者世帯の当該所得が全所得に占める割合は、「全て(100%)」とする世帯が6割以上あり、「40～60%」、「60～80%」、「80～100%」がそれぞれ1割程度である。これからも高齢者世帯が公的年金・恩給に大きく依存していることがわかる。

図表2-6 高齢者世帯の所得の種類別受給世帯割合(2002年)



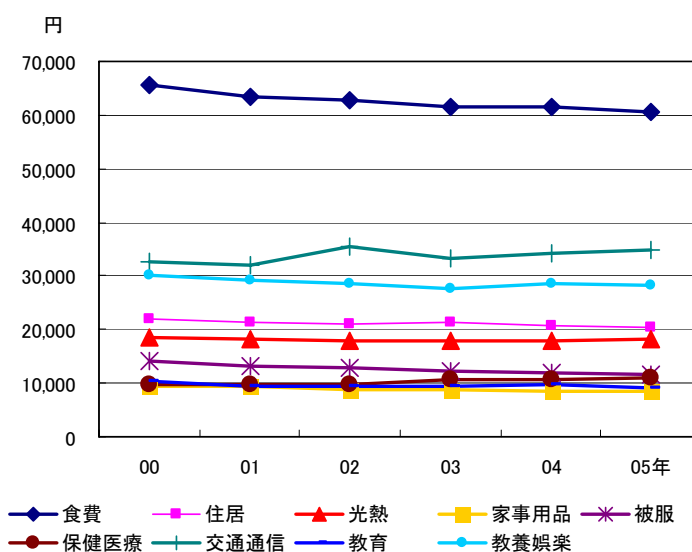
(資料)厚生労働省「平成15年 国民生活基礎調査」より作成

## 2.2 支出の現状

### (1) 支出金額の推移

総務省「平成17年 家計調査年報」の家計収支編によると、1世帯あたりの1ヶ月間の世帯消費支出は、05年は266,508円で2000年の281,208円から5.2%減少している。これを費目別にみると食費は7.5%、住居費は6.4%、被服費は18.2%、教育費は11.2%、教養娯楽費は6.0%それぞれ減少する一方、保健医療費が15.7%、交通・通信費が6.0%増加している（図表2-7）。

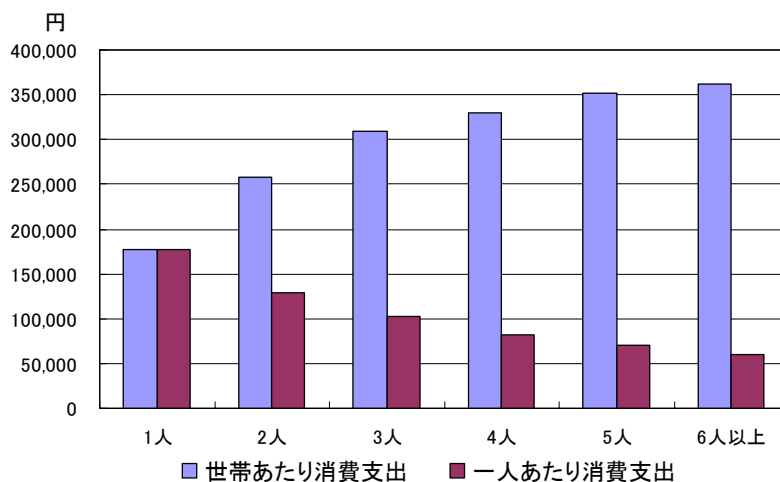
図表2-7 費目別の平均支出金額の推移



(資料)総務省「平成17年 家計調査年報<家計収支編>」より作成

05年の世帯人員別の世帯消費支出をみると、単身世帯は177,343円、5人世帯は351,075円となっている。一人あたりの消費支出を比べると単身世帯の場合は17.7万円で5人世帯の一人あたり7.0万円の2.5倍以上になっている（図表2-8）。これは世帯に共通した住居費や光熱費など固定費部分が共有されるために世帯規模のスケールメリットが働くからだろう。このように世帯人員規模と一人あたりの消費支出には負の相関関係があり、今後も世帯の縮小が進むと同じ生活水準を維持するためにはより多くの支出が必要になると考えられる。

図表2-8 世帯人員別の支出金額と一人あたり支出金額（2005年）

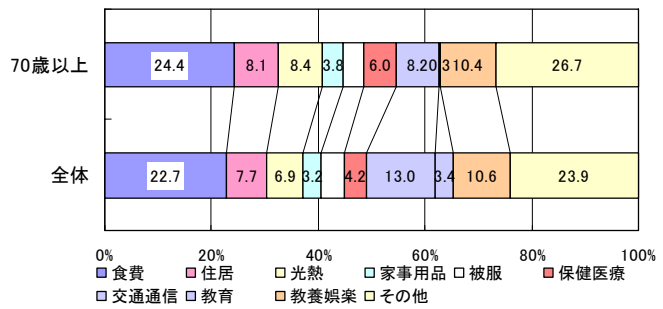


(資料)総務省「平成17年 家計調査年報<家計収支編>」より作成

## (2) 高齢者世帯支出の特徴

05年の世帯主が70歳以上の世帯の1ヶ月の消費支出は、202,554円と全体の266,508円の76.6%となっている。消費支出を費目別にみると、全体より高いのは食費、光熱費、保健医療費、その他（交際費）等で、逆に低いのは交通・通信費や教育費となっている（図表2-9）。

図表2-9 高齢者世帯の費目別支出割合(2005年)



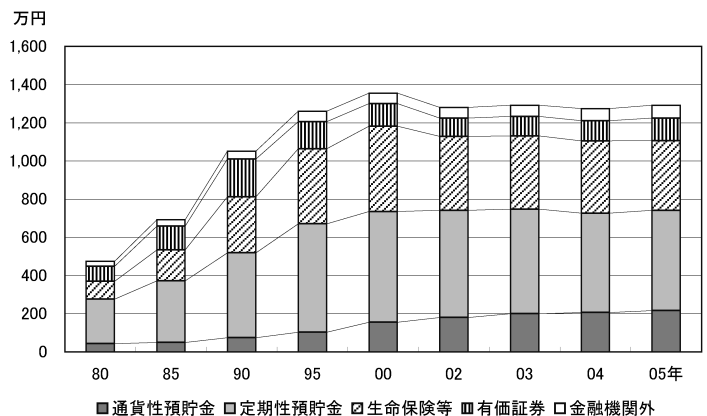
(資料)総務省「平成17年 家計調査年報<家計収支編>」より作成

## 2.3 貯蓄と負債

### (1) 貯蓄の現状と種類

05年の勤労者世帯の貯蓄額は1,292万円で、定期性預貯金が526万円(40.7%)と最も多く、次いで生命保険等の364万円(28.2%)、通貨性預貯金の216万円(16.7%)、有価証券の118万円(9.1%)となっている。近年の傾向として定期性預貯金の割合が低下し、通貨性預貯金の割合が高くなっている(図表2-10)。また、05年の勤労者世帯のうち3年以内に住宅・土地取得の計画がある世帯の貯蓄額は1,907万円と計画のない世帯の1,262万円に比べ約1.5倍となっており、貯蓄は今後の具体的な住宅・土地取得計画と密接に関わっている。

図表2-10 勤労世帯の貯蓄の推移

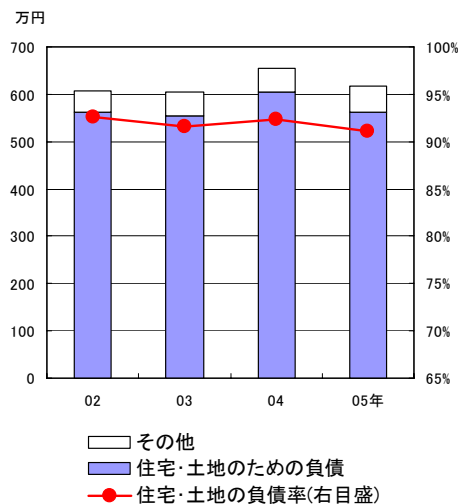


(資料)総務省「平成17年 家計調査年報<貯蓄・負債編>」より作成

### (2) 負債の現状と種類

05年の勤労者世帯の負債額は616万円で、そのうち住宅・土地のための負債が561万円と全体の91.1%を占める。この住宅・土地のための負債額は、02年の562万円、03年の554万円から04年に605万円に増加したが、05年には減少した(図表2-11)。勤労者世帯にとって貯蓄も負債も住宅・土地の取得との関係が深く、後述する「持ち家」志向につながっている。

図表2-11 勤労世帯の負債の推移

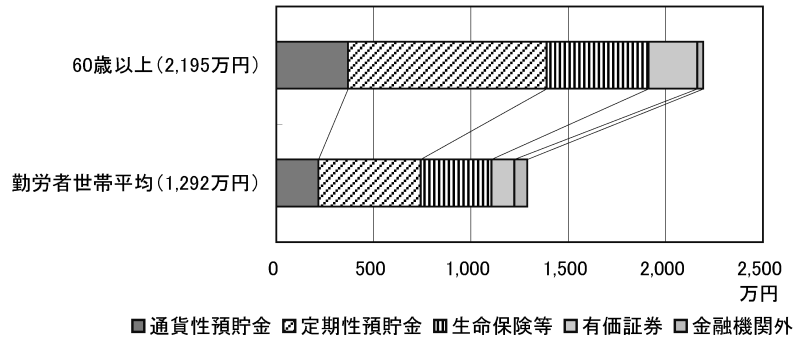


(資料)総務省「平成17年 家計調査年報<貯蓄・負債編>」より作成

### (3) 高齢者世帯の貯蓄と負債

05年の勤労者世帯の世帯主年齢別に収入、貯蓄、負債、純貯蓄額をみると、60歳以上の世帯では収入655万円と全勤労者世帯平均719万円の約9割であるが、貯蓄額は2,195万円と1.7倍に上る。貯蓄のなかでも定期性預貯金は1,022万円と全勤労者世帯平均の2倍に達している（図表2-12）。

図表2-12 世帯主が60歳以上の勤労者世帯の貯蓄特性（2005年）

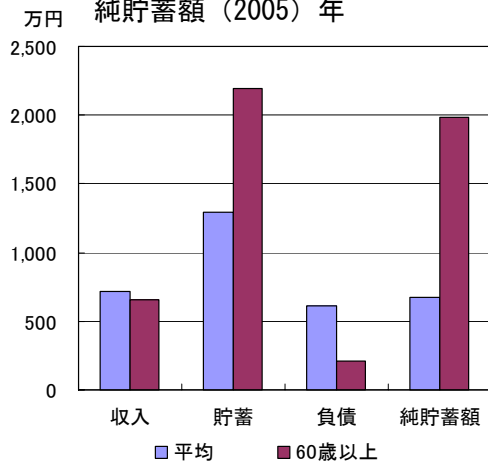


(資料) 総務省「平成17年 家計調査年報<貯蓄・負債編>」より作成

逆に負債額は全勤労者世帯平均の616万円に対して213万円と約3分の1にとどまる。それは住宅・土地のための負債が全勤労者世帯平均561万円に対して60歳以上の世帯では169万円と非常に少ないからだ。その結果、純貯蓄額は全勤労者世帯平均676万円の約3倍にあたる1,982万円となっている（図表2-13）。

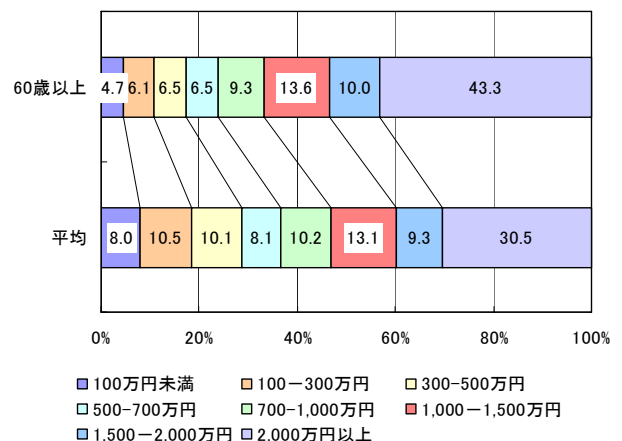
また、高齢者世帯の純貯蓄額の分布をみると、4割以上が2,000万円以上で、全体平均の3割を大きく上回っている。高齢者世帯の平均純貯蓄額が1,982万円であることから、やはり高齢者世帯は豊かなストックを有しているといえる（図表2-14）。

図表2-13 勤労高齢者世帯の収入、貯蓄、負債と純貯蓄額（2005年）



(資料) 総務省「平成17年 家計調査年報<貯蓄・負債編>」より作成

図表2-14 高齢者世帯の純貯蓄額の分布（2005年）



(資料) 総務省「平成17年 家計調査年報<貯蓄・負債編>」より作成

## 2.4 高齢期の新たな所得確保

### (1) 貯蓄の活用

これまでみてきたように所得水準が下がる一方で、世帯の縮小が続き、特に一人暮らしや夫婦のみ世帯といった小規模世帯が多い高齢者世帯では、家計効率の低下が起こり、生活水準を維持・向上させるためには新たな所得の確保が必要となる。

高齢者世帯のフロー所得は全世帯平均に比べ低いものの、貯蓄は多く、負債が少ない。そこでこの貯蓄を有効に活用し、ストックをフロー化することが有効と考えられる。近年では金融機関への預貯金だけではなく、直接金融の拡大によって企業が個人から直接資金調達を図る機会も増えている。もちろん投資にはリスクがともなうので、長期のゆとりある資金を投資信託や債権、株式など多様な選択肢のなかからリスクを分散させながら活用を図ることが重要だろう。高齢者が自らの資産を活かし新たな所得を確保することにより、経済的にゆとりのある高齢者の基礎年金を同世代の相互扶助や次世代の年金原資とすることも考える必要があろう。

### (2) 不動産の活用

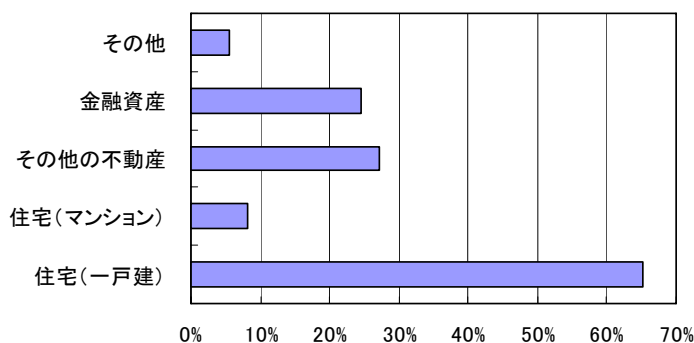
日本郵政公社郵政総合研究所の「家計における金融資産選択等に関する調査」(平成17年6月)によると、全国の20~80歳までの普通世帯のうち実際に遺産相続を受けたことがある世帯主は全体の21.6%で、相続した資産の種類で最も多いのが居住用の不動産(一戸建)の65.3%、次いでその他不動産の27.2%、金融資産の24.5%、居住用不動産(マンション)の8.2%となっている。

また、「子どもに遺産を残したい」と回答した世帯は66.9%、「残さない」は31.7%で、ほぼ3分の2の世帯が遺産を残す意向を示している。しかし、今後は少子化で長男長女時代といわれ、相続不動産を受け取る子どもがいない高齢者も増える。

後述するが、高齢者の持ち家比率は非常に高く、かつ住宅ローンの残債は少ない。そして相続を受ける子どもも少なくなり、住宅という不動産資産を有効活用することが重要だ。

特に、高齢期に適した住宅への住み替え、建て替え、改修などを機に、住宅の所有関係の見直しも必要だろう。居住用不動産を担保としたリバースモーゲージや住宅を売却して終身利用権付きの高齢者住宅に住み替えたり、定期借地権付きの住宅に建て替えるなど、住宅資産をフロー化し、高齢期の安定した経済基盤にすることが有効と考えられる。

図表2-15 遺産相続を受けた資産の種類



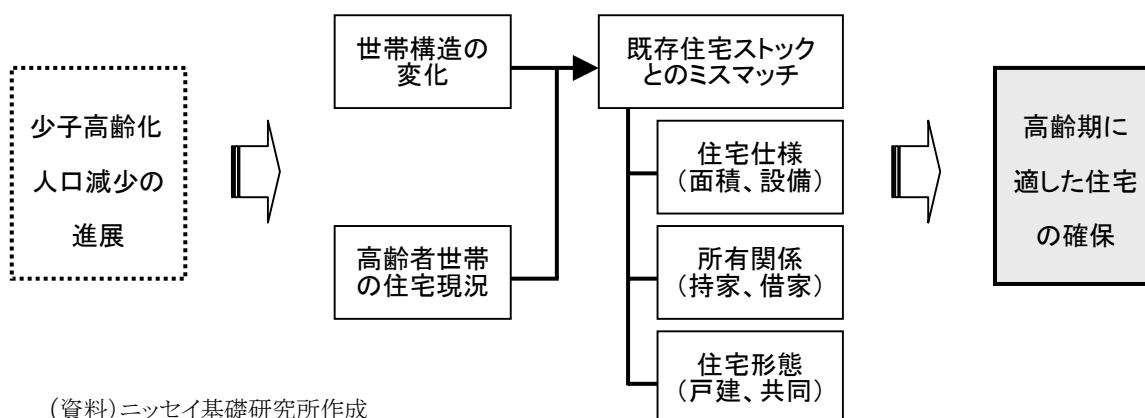
(資料)日本郵政公社郵政総合研究所  
「家計における金融資産選択等に関する調査(平成17年)」より作成



### 3. 高齢期の住宅・すまいを考える

日本の住宅総数は世帯数を1割以上も上回り、量的には充足している。しかし、毎年空き家が増加しており、多様化する世帯構造に対して既存の住宅ストックがミスマッチを起こしていると考えられる。少子高齢化の進展により一人暮らしや夫婦のみなどの小規模世帯が増え、高齢期に必要な加齢対応住宅などが不足している。ここでは住宅の建て方や所有関係などの現状を踏まえ、高齢者が安全に安心して暮らせる高齢期に適した住宅・すまいについて考える。

図表3-1 高齢期の住宅・すまいを考えるフレーム

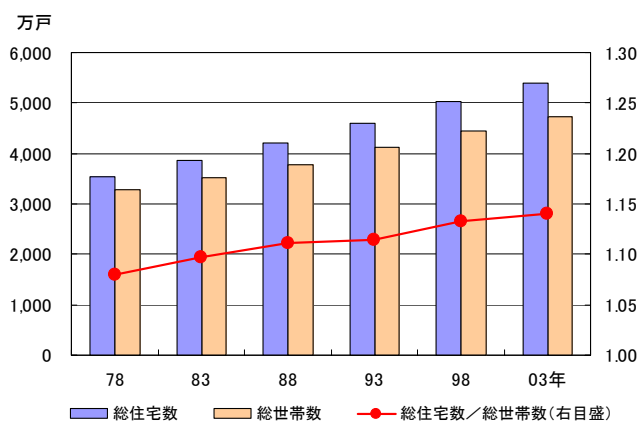


#### 3.1 日本の住宅の現状

##### (1) 住宅数と世帯数の推移

日本の住宅総数は一貫して増加しており、03年には5,389万戸に達している。総世帯数も増加しているが、住宅総数の増加数の方が大きく、1世帯あたりの住宅数は78年の1.08戸から03年には1.14戸へと増加した。それは空き家や別荘など居住世帯のない住宅が増加しているからだ(図表3-2)。

図表3-2 総住宅数と世帯数および1世帯あたりの住宅数の推移

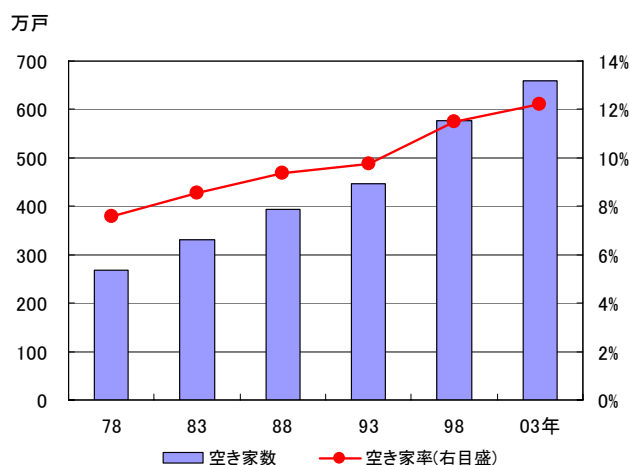


(資料)総務省「平成15年住宅・土地統計調査報告」より作成

## (2) 空き家の推移

日本の空き家は一貫して増加しており、03年には659万戸に達している。総住宅数に占める空き家の比率は78年の7.6%から03年には12.2%へと上昇している。これは既存の住宅ストックと世帯類型のミスマッチによるものと思われる（図表3-3）。

図表3-3 空き家と空き家率の推移

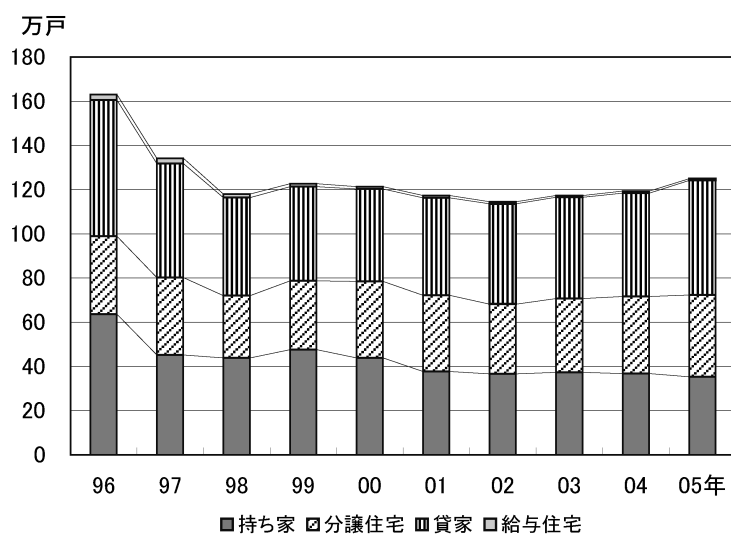


(資料)総務省「平成15年 住宅・土地統計調査報告」より作成

## (3) 新設住宅着工件数の推移

新設住宅着工件数は98年以降、年間120万戸程度で推移している。利用関係別でみると、持ち家、給与住宅が減少し、分譲住宅と貸家が増加している。分譲住宅に占める新設マンションは6割程度で推移している（図表3-4）。

図表3-4 利用関係別着工新設住宅数の推移



(資料)国土交通省「平成17年度 建築着工統計」より作成

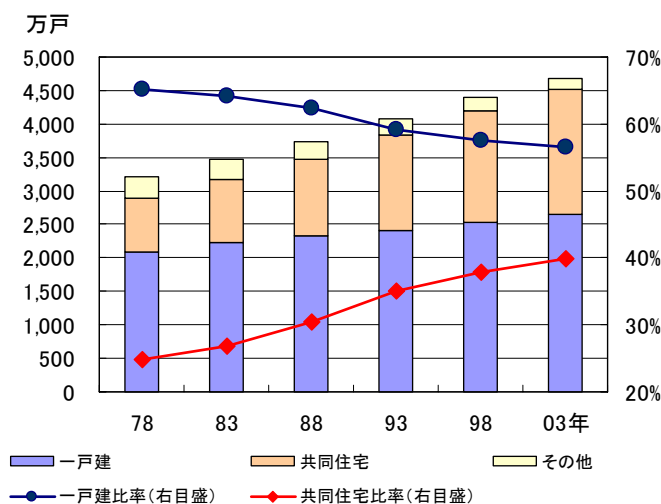
### 3.2 高齢者世帯の住宅・すまいの現状

#### (1) 住宅形態

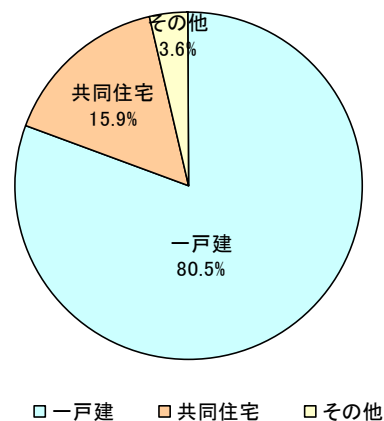
住宅形態別の住宅数をみると、78年には一戸建が2,096万戸、共同住宅が796万戸で、一戸建が全体の65.1%を占めていた。その後、一戸建は減少し、共同住宅は増加傾向にある。03年には、一戸建が2,649万戸、共同住宅が1,873万戸と一戸建が10ポイント近く減少し、共同住宅が15ポイントほど上昇している（図表3-5）。

一方、高齢者世帯（65歳以上の世帯員のいる主世帯）の住宅形態をみると、一戸建が80.5%と最も高く、共同住宅は15.9%にとどまっている。全世帯平均に比べ高齢者世帯は一戸建に住む世帯が多いことが分かる（図表3-6）。

図表3-5 住宅形態別住宅数の変化



図表3-6 高齢者世帯の住宅形態 (2003年)



(資料)総務省「平成15年住宅・土地統計調査報告」より作成

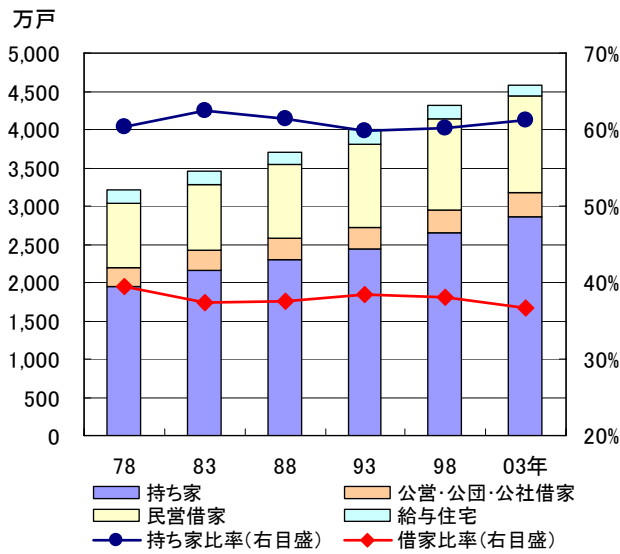
(資料)総務省「平成15年住宅・土地統計調査報告」より作成

#### (2) 住宅所有関係

所有関係別住宅数をみると、78年には持ち家1,943万戸、借家が1,269万戸で、持ち家が全体の60.4%を占めていた。その後、持ち家も借家も横ばい状態が続き、03年には持ち家が2,867万戸(61.2%)、借家が1,717万戸(36.6%)となった。借家のなかでは78年から03年の間に、民営借家と公営・公団・公社借家がそれぞれ28%、49%増加し、給与住宅が19%減少している（図表3-7）。

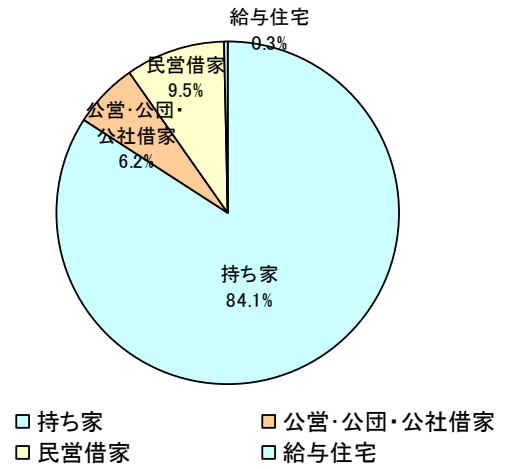
一方、高齢者世帯（65歳以上の世帯員のいる主世帯）の住宅所有関係をみると、持ち家が84.1%と最も高く、次いで民営借家が9.5%、公営・公団・公社借家が6.2%となっている。高齢者世帯は持ち家が多いことがわかる（図表3-8）。

図表 3-7 所有形態別住宅数の変化



(資料)総務省「平成 15 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

図表 3-8 高齢者世帯の住宅所有関係 (2003 年)

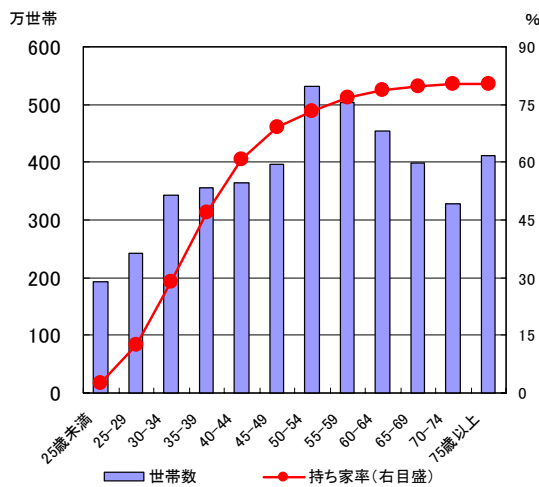


(資料)総務省「平成 15 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

03年の世帯主年齢別の持ち家率は、30歳代前半が3割弱であるが40歳代前半には6割を超え、後半には約7割になる。このように持ち家率は年齢が高くなるほど高くなり、50歳代以降は7割から8割へと上昇していく(図表3-9)。

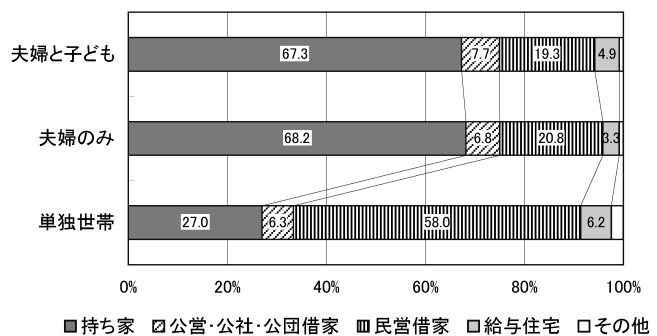
少しデータが古いですが、98年の家族類型別の住宅所有形態をみると、単独世帯の6割近くは民間借家、3割が持ち家に住んでいる。一方、夫婦と子ども世帯や夫婦のみ世帯は約7割が持ち家で、2割が民間借家である(図表3-10)。

図表 3-9 世帯主年齢別の持ち家率(2003年)



(資料)総務省「平成 15 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

図表 3-10 家族類型別の住宅所有形態 (1998年)

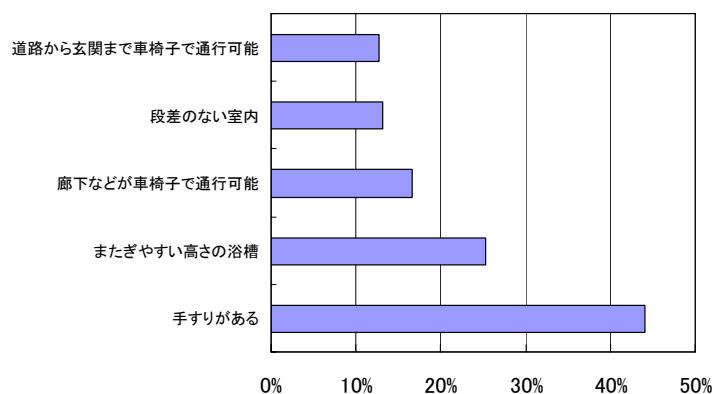


(資料)総務省「平成 10 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

### (3) 加齢対応

全国の 65 歳以上の世帯員のいる主世帯 1,641 万世帯のうち、住宅に手すりを設けたり浴槽、段差、通路幅などに加齢対応した高齢者等のための設備がある住宅に住む世帯は 891 万世帯と全体の 54.3%となっている。高齢者等のための設備はない世帯は 749 万世帯あり、まだ半数近くの住宅では加齢対応となっていない。

図表 3-11 高齢者世帯の加齢対応住宅の割合 (2003 年)



(資料)総務省「平成 15 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

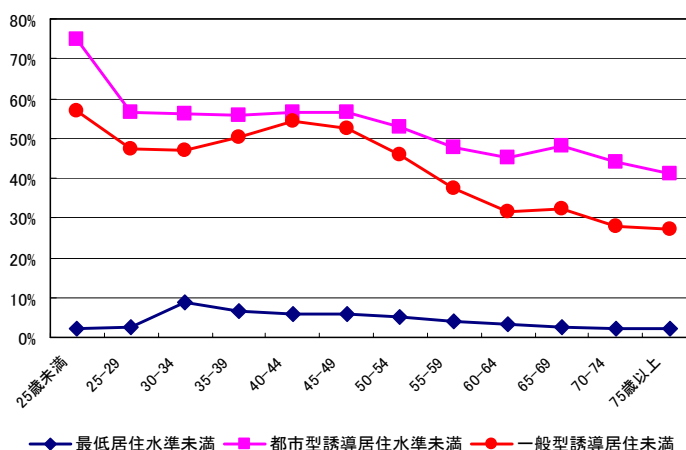
高齢者等のための設備内容は、「手すりがある」が 44.1%、「またぎやすい高さの浴槽」が 25.3%、「廊下などが車椅子で通行可能」が 16.7%、「段差のない室内」が 13.2%「道路から玄関までが車椅子で通行可能」が 12.7%となっている (図表 3-11)。

住宅形態別にみると、一戸建では 57.7%、共同住宅では 39.1%の住宅が加齢対応になっている。また、所有関係別でみると、持ち家では 58.5%、借家では 31.3%が加齢対応になっており、借家における整備率が低い。共同住宅のうち高齢者対応型共同住宅では、72.8%が加齢対応になっており、これら住宅への住み替えや加齢対応への住宅改修が求められる。

### (4) 居住水準

最低居住水準 (健康で文化的な住生活の基礎として必要不可欠で全ての世帯が確保すべき水準)、都市型誘導居住水準 (都市の中心およびその周辺における共同住宅居住を想定したもの)、一般型誘導居住水準 (都市の郊外および都市部以外の一般地域における戸建住宅居住を想定したもの) の水準未達の住宅に住む世帯主年齢別世帯数の比率をみると、年齢が高くなるにしたがって低下しており、一般的には高齢層の居住水準は若年層より高い。また、都市型で一般型より水準未達の世帯割合が高く、都市部での居住水準が低くなっている。特に高齢期は都市型と一般型での格差が大きく、都市の高齢者は低い居住水準で暮らしている世帯が多い (図表 3-12)。

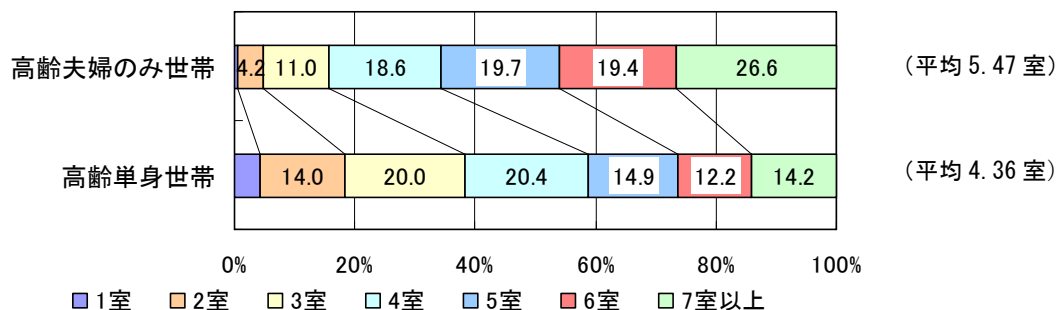
図表 3-12 世帯主年齢別の居住水準未達世帯の割合 (2003 年)



(資料)総務省「平成 15 年 住宅・土地統計調査報告」より作成

一方、高齢単身世帯および高齢夫婦のみ世帯の住宅の室数は、平均で4.36室と5.47室で、世帯人数に比してかなり多くの部屋数を有する住宅に住んでいることが分かる（図表3-13）。

図表3-13 高齢者世帯の住宅居室数(2003年)

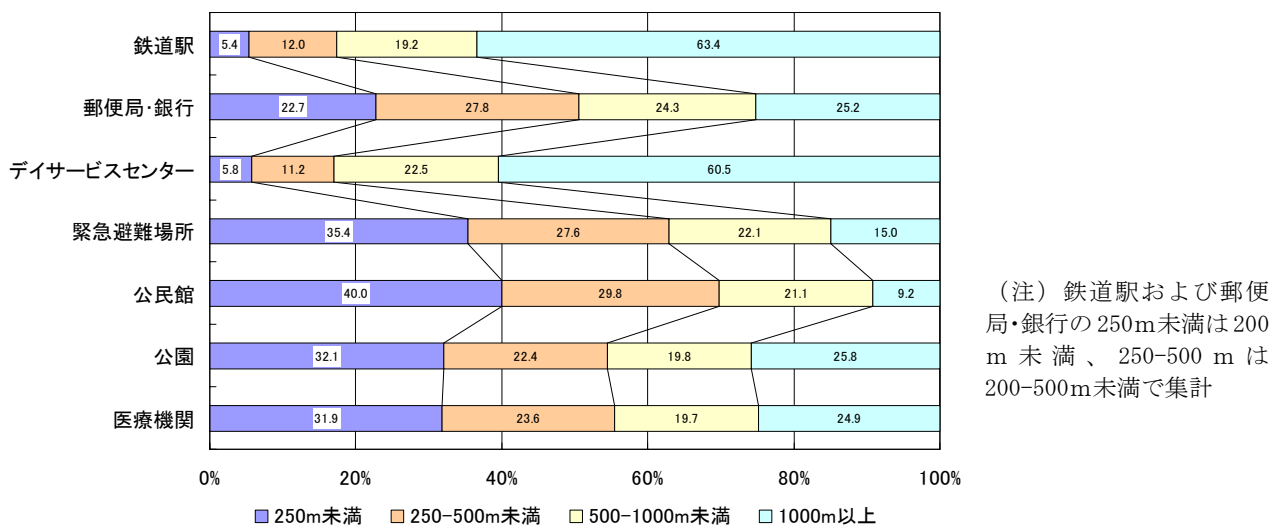


(資料)総務省「平成15年 住宅・土地統計調査報告」より作成

### (5) 立地環境

高齢者世帯（65歳以上の世帯員のいる主世帯）の半数以上が、医療機関、公園、公民館、緊急避難場所、郵便局・銀行が自宅から500メートル以内にあり、生活のための基盤はかなり整っている（図表3-14）。しかし、デイサービスセンターは6割以上の高齢者世帯が1キロ以上離れている。これはデイサービスセンターが特別養護老人ホームなどの入所施設に併設されている場合が多く、これまで高齢者福祉施設が都市計画的に位置づけられてこなかったことによると思われる。今後、在宅サービスや通所サービスの需要が高まると、デイサービスセンターなどは都市施設として地域内にきめ細かく配置することが重要となろう。また、鉄道駅も6割以上の高齢者世帯が1キロ以上離れている。北欧諸国などでは高齢者住宅は鉄道駅の直近に設けられている場合が多く、高齢期になれば社会参加を促すためにも交通条件の良いところに住むことが重要と考えられているからだ。

図表3-14 高齢者世帯の住宅の立地環境(2003年)



(注) 鉄道駅および郵便局・銀行の250m未満は200m未満、250-500mは200-500m未満で集計

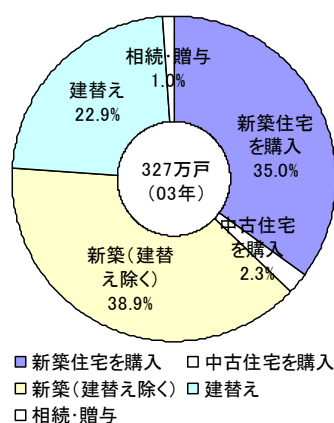
(資料)総務省「平成15年 住宅・土地統計調査報告」より作成

### 3.3 高齢期に適した住宅・すまいの確保

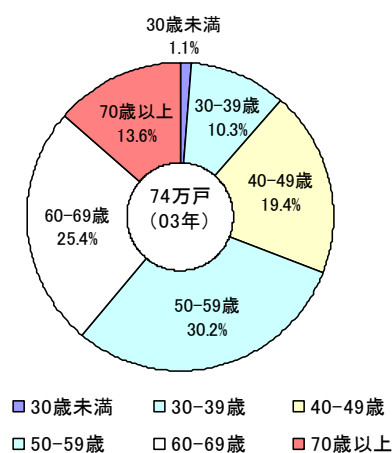
#### (1) 建て替え

03年以降に新築された持ち家327万戸の内訳をみると、「建て替えを除く新築」が38.9%と最も多く、次いで「新築住宅を購入」が35.0%、「建て替え」が22.9%となっており、「中古住宅を購入」はわずか2.3%にとどまっている(図表3-15)。また、03年以降に建て替えられた持ち家74万戸の世帯主年齢の内訳をみると、50歳代が30.2%と最も多く、次いで60歳代が25.4%、40歳代が19.4%となっている(図表3-16)。子どもの世帯分離や住宅の老朽化などを契機に50～60歳代にかけて住宅の建て替えが行われている。

図表3-15 平成11年以降新築された持ち家の新築経緯(2003年)



図表3-16 平成11年以降建て替えられた持ち家の世帯主年齢の内訳(2003年)



(資料)総務省「平成15年住宅・土地統計調査報告」より作成

(資料)総務省「平成15年住宅・土地統計調査報告」より作成

#### (2) 住み替え

高齢者世帯(65歳以上の世帯員のいる主世帯)の住宅・すまいの現状および特徴は、「一戸建」「持ち家」が多く、十分な加齢対応がなされておらず、世帯人員数の割には部屋数の多い住宅に住んでいることだ。「一戸建」住宅は、保守・管理という観点からは高齢者にとって必ずしも住みやすい家とはいえない。特に、庭付きの戸建て住宅の庭の手入れや外出の際の戸締りなどは手間のかかる点であろう。

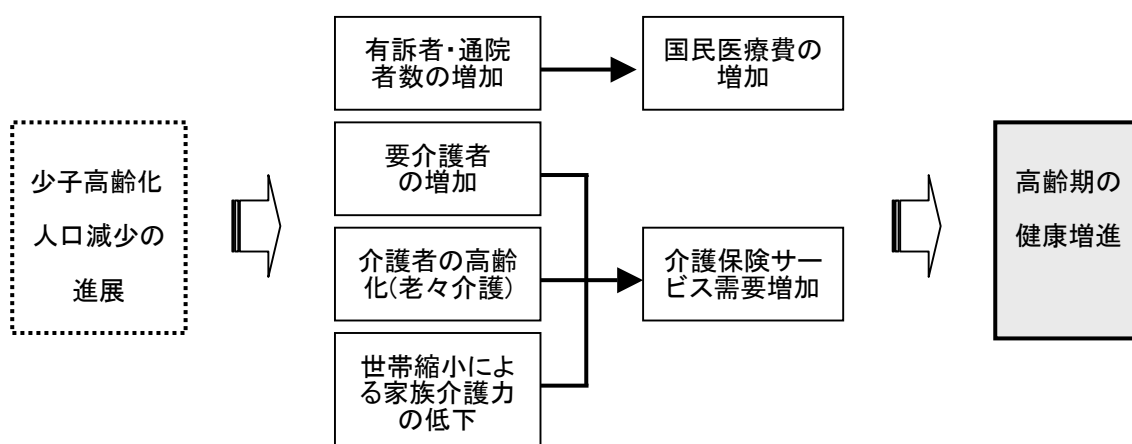
また、「持ち家」という住宅所有関係は、居住場所があるという安心感がある一方、世帯構造の変化や立地条件を含めた加齢対応のための住み替えには足かせとなりかねない。そして、不十分な加齢対応や部屋数の多過ぎる住宅は、高齢者にとって適したものとはいえない。

高齢期を安全に安心して暮らすためには、建て替えや改修とともに立地環境も含めた高齢期に適した住宅への住み替えを考慮する必要がある。ただし、高齢期になってからの大きな居住環境の変化は必ずしも好ましいわけではなく、高齢期を迎える前から同じ地域内での住み替えなどを模索することが必要であろう。また、最近では長寿化により一人暮らしとなる高齢者が増加し、気の合った仲間同士で共同生活をするグループリビングなどの新しい住まい方も現れている。

#### 4. 高齢期の健康を考える

高齢者の7割は加齢ともなう何らかの身体的な影響があり、3人にふたりは通院をしている。国民医療費は約32兆円に上り、65歳以上の医療費がその半分を占める。また、介護保険サービスの利用者は400万人を超え、高齢化の進展とともにサービス需要は拡大する。介護保険が導入されても介護における家族の役割は大きく、今後は世帯の縮小とともに家族介護力が低下し、介護者の高齢化による老々介護の問題も一層大きくなる。このような高齢社会でできる限り医療や介護に依存せずに健康寿命を伸ばすためにはどうしたら良いか考えてみよう。

図表4-1 高齢者の健康を考えるフレーム



(資料)ニッセイ基礎研究所作成

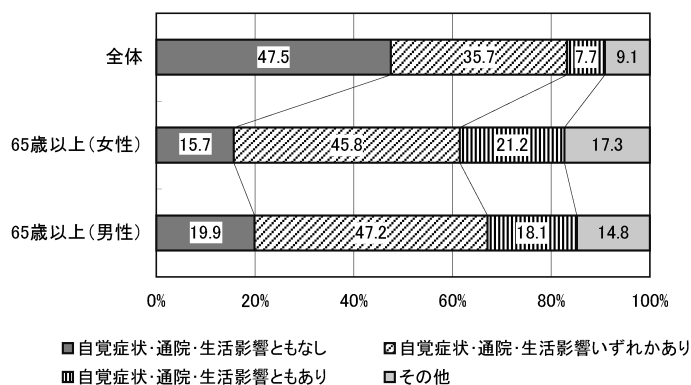
#### 4.1 高齢者の健康状況

##### (1) 健康状態

入院者を除く6歳以上の人の「自覚症状の有無」「通院の有無」「日常生活影響の有無」による健康状態をみると、いずれも無い人は全体でほぼ半数の47.5%だが、65歳以上男性で19.9%、65歳以上女性で15.7%となっている。自覚症状があり、通院しており、日常生活影響がある人は、65歳以上男性が18.1%、65歳以上女性が21.2%と全体7.7%の2~3倍になっている。

いずれかがある人は、65歳以上男性47.2%、65歳以上女性45.8%で、いずれもある人を加えると65歳以上の7割近い人は加齢とともに何らかの身体的・日常的な影響を受けている(図表4-2)。

図表4-2 高齢者の健康状態の構成比(2004年)



(資料)厚生労働省「平成16年 国民生活基礎調査」より作成



## (2) 有訴率と通院者率

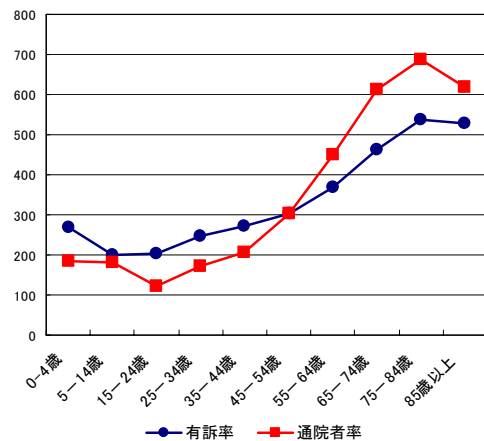
国民の健康状態を知る指標のひとつとして有訴率（病気やけがなどで自覚症状のある人口千人あたりの人数で、医療施設や介護施設等への入院や入所者を除いたもの）がある。有訴率の推移をみると、95年 283.3、98年 304.8、01年 322.5、04年 317.1 と、01年までは上昇傾向にあった。

04年の年齢階級別有訴率は、年齢が高くなるほど上昇しており、65歳以上では 493.1 と、ほぼふたりに一人は自覚症状を有している。性別でみると、全体で男性は 281.4、女性は 350.5 で、高齢化率の高い女性で高くなっている。自覚症状としては、「腰痛」「肩こり」が多い。

一方、通院者率は医療施設等に通院している人口千人あたりの人数で、入院者を除いたものだ。通院者率の推移をみると、95年は 285.4、98年は 284.5、01年は 313.8、04年は 325.4 と、上昇傾向にある。04年の年齢階級別通院者率は、年齢が高くなるほど上昇しており、65歳以上では 637.9 と、ほぼ3人にふたりが通院をしている。性別でみると、全体で男性は 302.7、女性は 346.7 でここでも女性の方が高い。通院者の傷病では「高血圧症」が男女ともに最も多い。

また、年齢階級別の有訴率と通院者率をみると、45～54歳までは有訴率が通院者率を上回っているが、それより高年齢層では通院者率が有訴率を上回っている。つまり高年齢層は慢性疾患で自覚症状がないが通院していたり、通院により自覚症状が抑えられていると思われる。これは自覚症状があるから通院するという若い世代の通院行動とはかなり異なる状況であり、通院が予防的な措置や自覚症状の発生を抑制している面は大きいと考えられるが、本来の受療が必要ない者が含まれる可能性もあろう（図表4-3）。

図表4-3 年齢階級別の有訴率と通院者率（2004年）

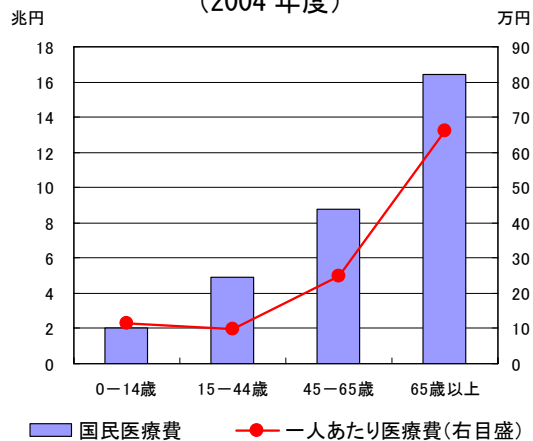


（資料）厚生労働省「平成16年 国民生活基礎調査」より作成

## (3) 国民医療費

日本の国民医療費の推移をみると、85年度の約16兆円から04年度には32.1兆円と倍増している。これを国民一人あたりでみても、85年度が13.2万円、04年度が25.2万円となっている。また、国民医療費の対国民所得割合は、85年度が6.13%、04年度が8.89%となっている。04年度の国民医療費の年齢階級別の構成割合をみると、65歳以上が16.4兆円と全体の51.1%を占めている。また一人あたりの医療費は65歳以上では年間70.0万円で65歳未満の15.3万円の4倍以上となっている（図表4-4）。

図表4-4 年齢階級別の国民医療費（2004年度）



（資料）厚生労働省「平成16年度 国民医療費の概況について」より作成

## 4.2 高齢者介護の現状

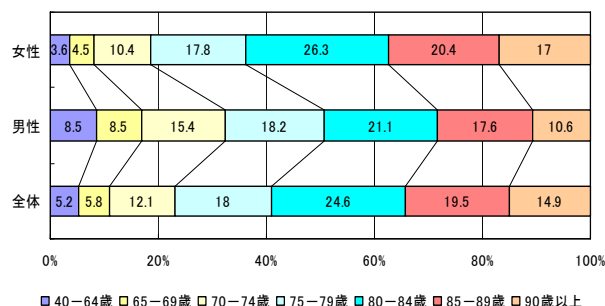
### (1) 要介護者の状況

厚生労働省「介護給付費実態調査月報」によると、2000年の介護保険の導入以来、要介護認定者数は、2000年4月の218万人から05年4月には411万人と倍増している。要介護度別にみると、要支援と要介護1がそれぞれ29万人から67万人、55万人から133万人と大幅に増加し、比較的軽度の要介護者が増加しており介護保険制度が高齢者生活に浸透してきたものと思われる。また、介護サービス別の利用者数をみると、居宅サービスが97万人から256万人へと急増しており、これも軽度の要介護者が増えたことによると思われる。施設サービス利用者は要介護度が高いほど利用者が多い。

年齢別の要介護者の構成割合をみると、80～84歳が24.6%と最も多く、次いで85～89歳が19.5%、75～79歳が18.0%となっている。65～74才までの前期高齢者は17.9%で、75歳以上の後期高齢者では77.0%と前期高齢者の4倍以上になっている。今後、高齢者の高年齢化が進むと一層、要介護高齢者の増加が見込まれる(図表4-5)。

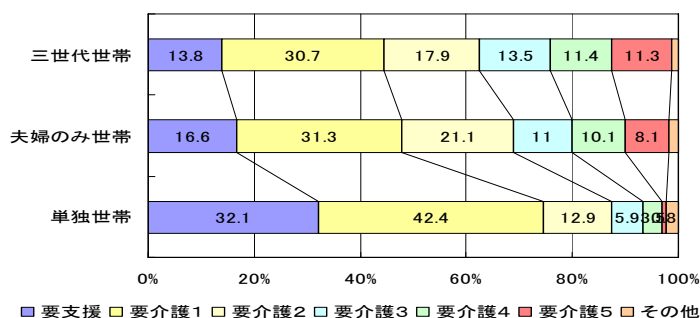
次に世帯類型別に介護度別要介護高齢者をみると、単独世帯では要支援や要介護1など軽度な要介護者が多く、夫婦のみ世帯、三世代世帯と世帯規模が大きくなるにつれて要介護度が重くなっている。従って介護保険制度を利用しつつも、要介護度の高い人は、家族等の支援が欠かせないものと思われる(図表4-6)。

図表4-5 性・年齢別の要介護高齢者の構成比(2004年)



(資料)厚生労働省「平成16年 国民生活基礎調査」より作成

図表4-6 世帯類型別の要介護度別高齢者の構成比(2004年)

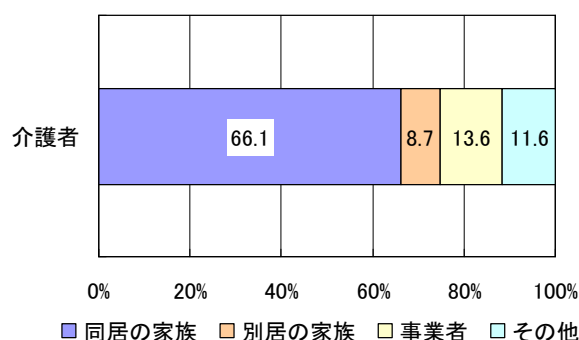


(資料)厚生労働省「平成16年 国民生活基礎調査」より作成

## (2) 介護者の状況

要介護者と介護する人との関係を見ると、「同居する親族」が 66.1%と最も多く、次いで「事業者」13.6%、「別居の家族」8.7%となっている。同居する親族の内訳は、配偶者が 37.4%と最も多く、次いで子どもの配偶者が 30.7%、子どもが 27.4%となっている（図表 4-7）。

図表 4-7 主な介護者の構成比（2004 年）

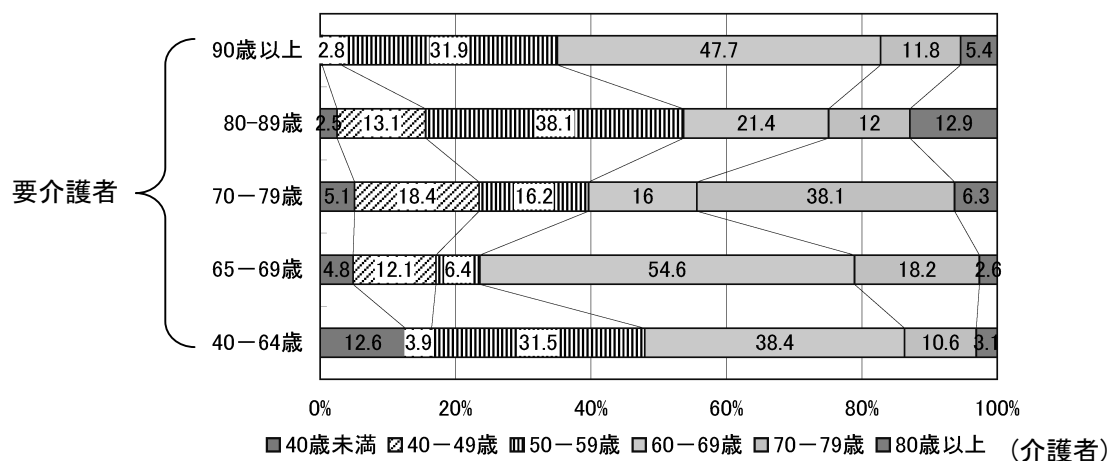


（資料）厚生労働省「平成 16 年 国民生活基礎調査」より作成

このように介護保険が導入されても 3 人にふたりは同居する親族を介護者としており、要介護者にとっては家族の存在は依然として大きい。また、同居親族のなかを性別でみると、女性が 4 分の 3 を占めており、介護する配偶者や子どもの配偶者、子どもの多くは女性であると思われる。

次に同居している介護者と要介護者の年齢階級別の割合をみると、70～79 歳の要介護者の介護者は 70～79 歳が約 4 割を占めており、老々介護が行われていることがわかる。要介護者が 80～89 歳になると、介護者の年齢は 50～59 歳が約 4 割を占め、介護者は要介護者の子ども世代が中心となっている。また、65～69 歳の要介護者では、介護者も 65～69 歳が半数以上を占めている。今後、一層の高齢化が進むと、高齢者は元気なうちは介護者としての役割が期待されることになる（図表 4-8）。

図表 4-8 要介護者の年齢階級別介護者割合（2004 年）



（資料）厚生労働省「平成 16 年 国民生活基礎調査」より作成

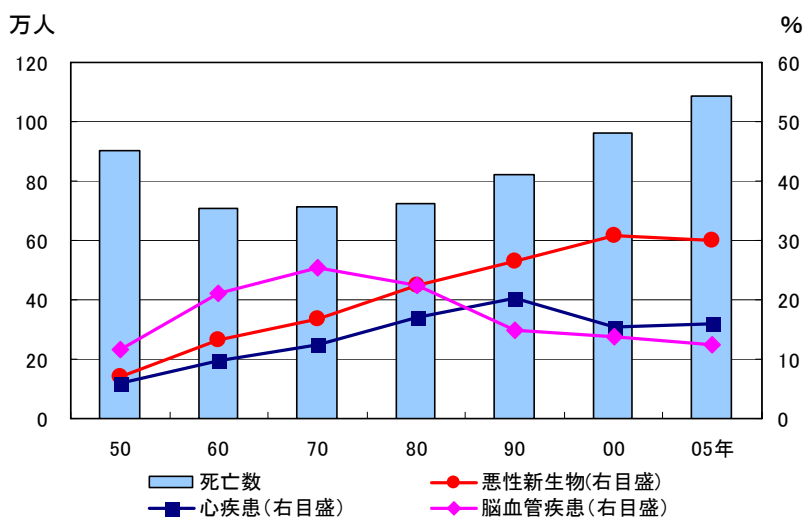
### 4.3 高齢者の健康増進

#### (1) 死亡数と死因

死亡数の推移をみると、60年には70万人あまりだったが、05年には108万人と約1.5倍に増加している。また死亡率（人口10万人あたりの死亡数）も60年の756.4から05年には858.9へと上昇している。このように長寿化社会は長生きができる社会であると同時に、死亡数や死亡率が高まる社会でもある。

日本人の死亡原因のうち悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3大死因は、現在では全死因の約6割を占めており、これらの改善が重要な課題となっている。特定死因を除去した場合の平均寿命の伸びが試算されているが、悪性新生物では男性4.0年、女性3.0年、心疾患では男性1.6年、女性1.7年、脳血管疾患では男性1.1年、女性1.3年の平均寿命の伸長が見込めるとしている。今後は、3大死因をはじめ生活習慣病を改善することにより、より長寿な社会を実現することができよう（図表4-9）。

図表4-9 死亡数と3大死因の割合の推移



(資料)厚生労働省「人口動態統計」より作成

#### (2) 平均寿命と健康寿命

医療が発達し平均寿命が長くなることは喜ばしいことだが、単に延命治療が行われるだけではわれわれの生活の質（QOL）が向上したとはいえない。平均寿命の伸長とともに健康寿命が長くなることが重要である。WHO（世界保健機関）が発表した01年の国別健康寿命をみると、日本は男性71.4年、女性75.8年と世界最長の健康寿命を実現している。日本人の平均寿命と健康寿命の差（健康喪失期間）は、男性6.5年、女性8.9年であり、今後は平均寿命の伸長とともに健康喪失期間を短縮することが重要であり、そのためには適度な運動を生活に取り込むことにより生活習慣病などを改善することが不可欠だ（図表4-10）。

今後、定年が65歳まで延長され、65歳以上が本当に自由に好きなことができる時期だとすると、男性の平均寿命は78.6年でおおよそ13～14年の月日があることになる。しかし、日本人男性の健康寿命は71.4年であり、身体的に自由になる期間は6年余りと意外と短い。高齢期の最大の資産のひとつは健康であり、少しでも健康寿命を長くすることが重要だろう。

図表4-10 健康寿命と平均寿命(2001年)

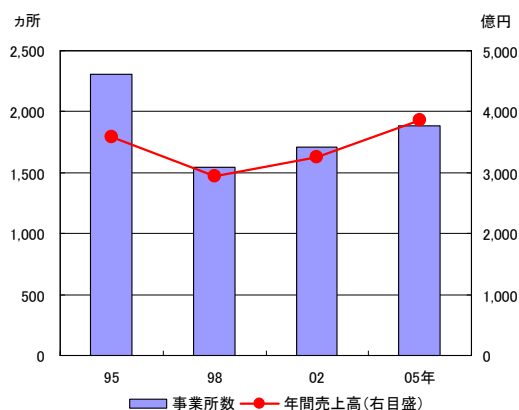
男 性				女 性			
国 名	A 健康 寿命	B 平均 寿命	差 B-A	国 名	A 健康 寿命	B 平均 寿命	差 B-A
1. 日本	71.4	77.9	6.5	1. 日本	75.8	84.7	8.9
2. アイスランド	70.5	77.1	7.6	2. フランス	73.5	83.0	9.5
3. オーストラリア	70.1	77.4	7.3	3. オーストラリア	73.2	82.7	9.5
4. デンマーク	69.3	74.8	5.5	4. アンドラ公国	73.0	83.0	10.0
5. イタリア	69.2	76.2	7.0	5. オーストリア	73.0	81.8	8.8
6. フランス	69.0	75.6	6.6	6. イタリア	72.9	82.2	9.3
7. ギリシャ	69.0	75.5	6.5	7. ルクセンブルグ	72.7	81.7	9.0
8. オーストリア	68.9	75.9	7.0	8. フィンランド	72.5	90.3	8.8
9. アンドラ公国	68.8	76.2	7.4	9. ドイツ	72.2	81.1	8.9
10. ルクセンブルグ	68.6	75.0	6.4	10. アイスランド	71.9	81.3	9.4
	—	—	—	10. ギリシャ	71.9	80.8	8.9

(資料)WHO「The World Health Report 2002」より作成

### (3) 生活習慣病予防と介護予防

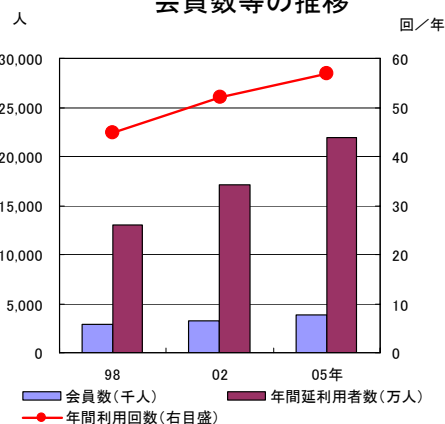
生活習慣病や介護予防のためには日常の適度な運動習慣が重要であり、最近では、フィットネスクラブに通う中高年者も増えている。フィットネスクラブの事業所数は98年以降増加傾向にあり、05年には1,880カ所となり、年間売上高も3,857億円となっている(図表4-11)。

図表4-11 フィットネスクラブの事業所数と年間売上高の推移



(資料)経済産業省「特定サービス産業実態調査」より作成

図表4-12 フィットネスクラブの会員数等の推移



(資料)経済産業省「特定サービス産業実態調査」より作成

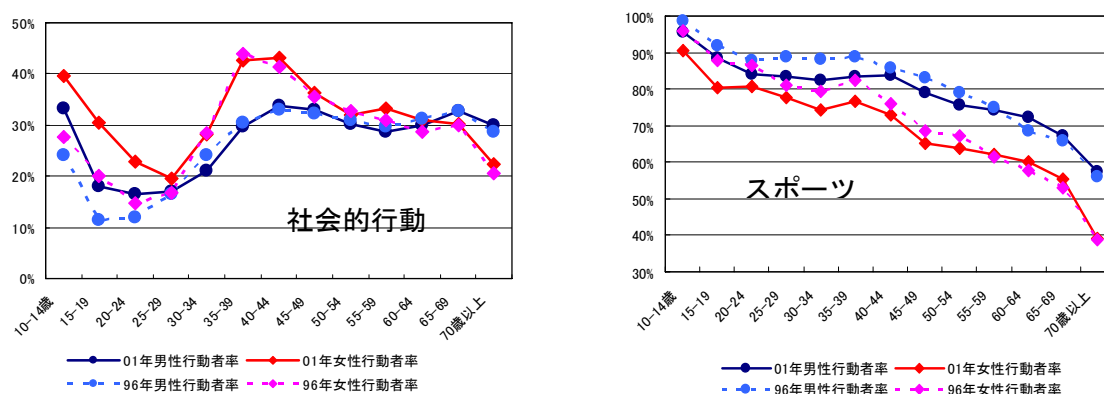
また、会員数も増加傾向にあり 05 年には 385 万人、年間延べ利用者数は約 2 億 2,000 万人で、会員の年間利用回数も 56.8 回と増加している。会員の年齢構成をみると、50 歳以上の会員は 01 年には 3 割を超えており、中高年の健康志向の高まりがうかがえる（図表 4-12）。

#### (4) 社会参加のすすめ

介護予防のための筋力トレーニングが推奨されているが、高齢者がそれがもとでけがをして寝たきりになったという笑えない話もある。介護予防にとってもうひとつ重要なことは、高齢者がいつまでも社会との関係性を維持することだ。特に会社勤めを長くした人が、定年後に仕事を離れて地域のなかで居場所を見つけ、新たな社会との関係性を構築していくことが重要だ。

総務省「社会生活基本調査」の社会的行動に関する行動者率をみると、男性は 30 歳後半から 30%程度で推移している。女性は 30 歳代後半から 40 歳代前半が 40%を超えており、以降は男性同様 30%程度に低下していく。行動者率の経年変化をみると、20 歳代までは大幅に上昇し、60 歳代以降もわずかに上昇している。また、スポーツの行動者率は年齢とともに低下していき、どの年代も男性が女性よりも 10 ポイント前後高くなっている。96 年から 01 年の変化をみると、男女ともに 60 歳までは低下しているが、それ以上は少し上昇しており、高齢期の運動志向が垣間見える（図表 4-13）。

図表 4-13 年齢階級別の社会的行動およびスポーツの行動者率（96 年と 01 年）



(資料)総務省「平成 13 年 社会生活基本調査」より作成

今後は地域活動をはじめ様々な社会との関係性を維持し、社会とかかわっていくことが広い意味での社会貢献にもなり、高齢者自身の生きがいと健康につながっていく。これまで企業で働いてきた人が今後は地域で働くようにシフトすることが必要であり、現役時代から地域に目を向けるように心がけて地域のパートタイム住民からフルタイム住民への転換を円滑に進めることが必要だろう。



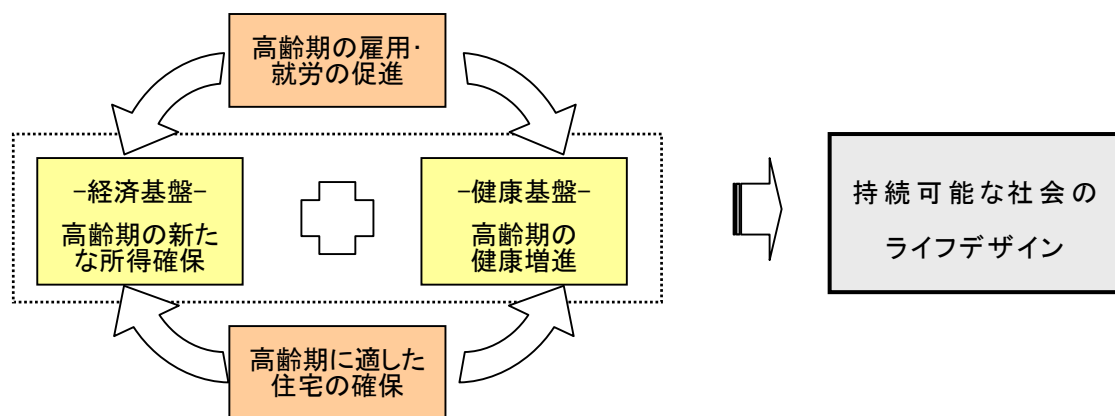
## おわりに

長寿社会の暮らし方を、雇用・就労、家計、住宅・すまい、健康の4つの分野からみてきた。高齢期の雇用・就労は高齢期の経済基盤をつくとともに、いつまでも社会との関係性を維持しながら高齢期の生きがいや心身の健康につながる。また、持ち家率の高い高齢者が、自ら所有する不動産を活用して安定した経済基盤をつくり、高齢期を安全に安心して暮らせる住宅・すまいを確保することができれば、それは心身の健康にも寄与し、たとえ介護が必要となってもより長く自立的な生活を維持することができる。

年金や医療、介護などの社会保障制度は、世代間の相互扶助の仕組みだ。しかし、それは人口構造がすり鉢型へ大きく変化する時代には持続的な仕組みにはなり得ない。今後は高齢期の新たな経済基盤と健康基盤により、社会保障制度に過度に依存しないライフスタイルを実現し、同世代内の相互扶助を図る必要がある。社会保障という社会の安全ネットは極めて重要であるがゆえに、持続的でなければならない。

成熟した社会には人の数だけ多様な価値観があり、多彩なライフデザインがある。人によって幸せの尺度が異なるのは当然であり、むしろ百人百様のライフデザインが描けることが豊かな社会といえる。ただし、そこに共通する点は、次世代に負の遺産を残すようなライフスタイルであってはならないということだ。ライフデザインも地球環境問題と同様に持続可能な社会をつくるという観点が重要ではないだろうか。

### 長寿社会の暮らし方



(資料)ニッセイ基礎研究所作成

## 参考資料

- [1] 土堤内昭雄『人口減少時代のライフデザインー「個」を活かす社会へ』  
ニッセイ基礎研究所報 (38号) 2005年10月
- [2] 土堤内昭雄『ライフデザインの世紀ーライフデザインが必要な時代』  
ニッセイ基礎研究所報 (43号) 2006年10月
- [3] 土堤内昭雄『「人口減少」で読み解く時代ー輝く社会と人生のデザイン』(ぎょうせい)2006年4月