

人生100歳時代

今から考える人生100歳時代

事例集 Vol.1 シニア編



100

Live to be a hundred

あなたは100歳まで生きる自分を
想像したことがありますか。



1963年に153人だった日本の100歳以上人口は、67,824人（平成29年9月現在）となっています。さらに、2050年には約53万人となり、192人に1人が100歳以上の人口構成になると見込まれています。

県では、「未病の改善」により健康寿命の延伸を目指す取り組みを進めています。

そして「未病の改善」により健康寿命が延びれば、元気な状態で人生が100歳まで続く、まさに「人生100歳時代」が到来します。

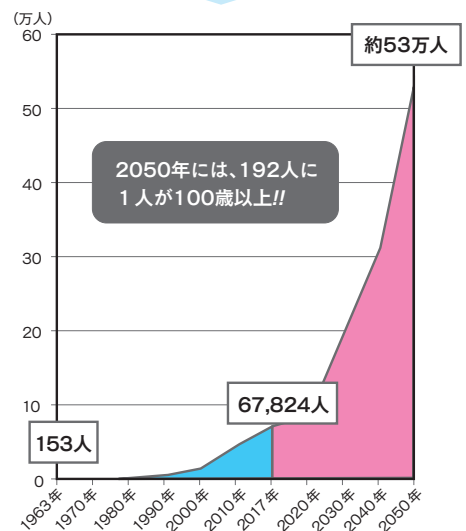
元気でアクティブに活動できる時間が増えれば、人生の選択肢が大幅に広がります。

そこで、このたび、子どもからシニアまで、すべての世代で「人生100歳時代の設計図」を描くことのお大切さをお伝えするため、リーフレットを作成しました。

このリーフレットではシニア世代に着目し、実際に地域で活躍する方々を紹介しています。県民の皆さまがご自身のライフデザインを考える際の参考にしていただければ幸いです。

県では子どもたちが100歳までスマイルで過ごせる社会を目指して、子どもから大人まで、県民の皆さま一人ひとりが生涯にわたり、生き生きと充実した人生を送ることができるよう、「人生100歳時代」の取り組みを進めてまいります。

100歳以上の人口の推移・推計



厚生労働省発表資料（平成29年9月）及び、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（平成29年推計）を基に県総合政策課が作成

平成30年3月

神奈川県知事 志田祐治



100
歳時代



人生設計に関する意識

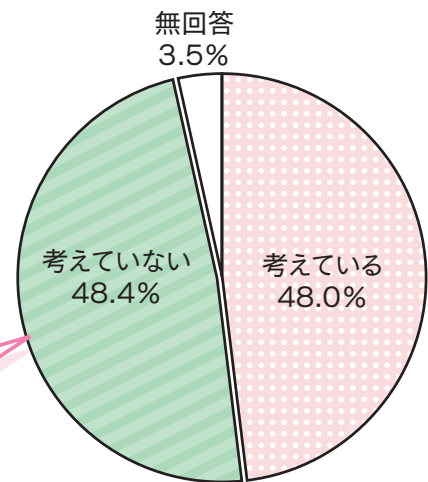
出典：平成29年度県民ニーズ調査（神奈川県）



人生設計の有無について

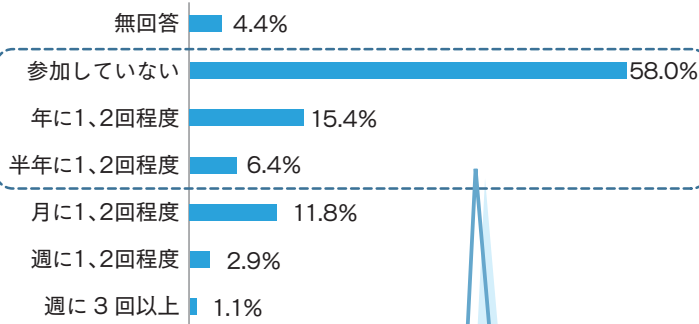
「人生100歳時代」を迎える中、「人生設計（今後どのような人生を歩んでいくか具体的に計画を立てること）を考えていますか。」という質問に対して、約半数の方が考えていないという回答でした。

人生設計の有無



主な原因
考えるきっかけがない！

地域活動の参加頻度



主な原因 参加するきっかけや時間がない！



地域活動の参加頻度について

「地域活動（ボランティア・町内会等）の参加頻度について」という質問に対して、参加していない、年に1、2回程度、半年に1、2回程度の合計は約80%という回答状況でした。



中面に地域で活躍されているシニアの方々をご紹介します。
ぜひ、みなさんが一歩を踏み出すきっかけにしていただければ幸いです！





気軽に参加できるコミュニティで、
自分のやりたいことを

市川 公雄さん 66歳・小田原市

1 60歳を超えて危機感を覚えた

63歳の時に退職後の人生を考えると、趣味がなく、やることも思い浮かばない状況に危機感を覚えました。同時にそのような人は私だけではないと思い、多くの人に活動の場を提供したいと考え、「シニアネットワークおだわら&あしがら」(SNOA)を立ち上げました。

3 SNOAの今後の展望

今後は団体の規模を大きくし、より多くのシニアに活動の場を提供し、仲間づくりにつなげていきたいと思っています。そのために写真、料理、カラオケなど少人数でも活動できるような新しいサークルをつくり、多くの人に活動をしてもらいたいです。

2 気軽に集まり活躍できる場を

SNOAでは、自由な雰囲気の中で、それぞれが自分の好きな活動を好きなペースでできる場を目指し、耕作放棄地であったみかん畑の再生や、子どもの学習支援活動などを行っています。そこを「人の役に立てる場」として、生きがいにつながることを大切にしています。



第一歩を
踏み出す
あなたへ

何か機会を見つけ、地域との接点に

退職までに培った経験や能力はとても貴重なものだと思います。まずは機会を積極的に探し、自分が活躍できる場を見出し、欲しいと思います。



カフェForest

若い学生たちとともに過ごす 新鮮な時間

佐伯 洋子さん 69歳・海老名市

1 60代からのキャンパスライフ

3人の娘から、大学でのゼミナール活動で中身の濃い勉強をした話などを聞き、キャンパスライフにとても憧れていました。そんな時に新聞で松蔭大学のシニア学生募集案内を見つけ、「これだ」と思いすぐに応募しました。

2 留学生や学生が気軽に交流できる場

大学在学中、松蔭大学では留学生が多いわりに、日本人の学生と講義以外での交流が少なく感じていました。そこで、留学生も含め、学生が気軽に交流できるような場を作りたいと思い、カフェを開こうと思いました。

3 学生に「ここにいたい」と思われる喜び

本業である美容師の仕事は続けながらも、週2回、年の離れた学生や、先生方と関わりを持つことがとても楽しいです。「ここにいたい」「手伝いをしたい」と言ってくれる学生たちがいることを本当に嬉しく思います。



第一歩を
踏み出す
あなたへ

情報にアンテナを張り、行動に移す

若い時にしかできないことがある一方で、歳を取ってからこそできることも多くあると思います。気になることがあったら行動に移すということを大切にしたいです。





スマートフォン・タブレットで シニアの生活を豊かに

安岡 伸さん 79歳・藤沢市

1 新しいものが好き

私はもともと新しいものが好きで、2009年に初めてスマートフォンを手にした時には、自分が理想としていた機能が搭載されていてすごく感激しました。しかし、使いこなすのは大変で、試行錯誤したり、販売店舗に通ったりして使い方を勉強しました。

3 受講生の笑顔が自分の励み

受講生に楽しんでもらおうと思い、日々新しい技術などが生まれる中で、生活が豊かに、楽しくなるテーマを考えて、毎回違う内容の講座を企画しています。受講生がほぼ毎回来てくれて、楽しんでくれているのが自分の励みにもなっています。

2 シニアの生活をより豊かに

私が所属している湘南ふじさわシニアネットではこれまでパソコン講座を開催していました。しかし、これからはシニアもスマートフォン・タブレットを活用することで生活がより豊かになることを確信し、新しい講座をスタートさせました。



第一歩を
踏み出す
あなたへ

悩む前に一歩踏み出してみよう

「もう歳だから」と年齢を気にしては、自分の可能性を狭めてしまうと思います。人とたくさん会話をして、体も動かして、健康で楽しく人生を過ごしましょう。





市の生涯学習情報誌がきっかけでした

沖 暁美さん 78歳・横須賀市

1 家にもつまらないと思って

私は定年後、家でテレビなどを見て過ごしていましたが、すぐに退屈と感じ、また、閉じこもっていたからか体力の衰えも感じました。そんな時、市の生涯学習情報誌の「手作りおもちゃの会新規会員募集」に目が留まり、工作が好きなこともあってすぐに応募しました。

3 子どもから刺激をもらえる

「はさみを使ったことが無い」という子どもがいてビックリしました。また、最近では小学校からクギを打つ作業の手伝いを頼まれるなど、子どもの感覚を養う場面にも関わることができて、自分への刺激にもなっています。

2 気がつけば18年目

同世代で集まって作品を作ったり、幼稚園や保育園等で子どもにおもちゃの作り方を教え、一緒に遊んだり、気がつけばこれまで18年近く活動しています。パソコンの勉強もして、会のホームページを開設するなど、充実した日々です。



第一歩を踏み出すあなたへ

健康維持のために、外に出て活動を

体は動かさないと衰えてしまいます。自分の健康のためにも外に出て、同世代とコミュニケーションを持つことが大切です。子どもと接することも刺激になって、元気をもらえます。

一步を踏み出す県の相談先



学びたい



神奈川県立図書館 生涯学習情報コーナー

各種講座や大学の社会人入学、資格取得などの情報提供や、相談コーナーを設置しています。

〒220-8585 横浜市西区紅葉ヶ丘9-2 県立図書館 新館1階

開館時間 火曜日～金曜日9:00～19:00、土曜日・日曜日・祝日9:00～17:00

※月曜日(祝日を除く)、第2木曜日、年末年始、資料総点検期間は休館日

電話 045-263-5920 **FAX** 045-241-2866

かながわコミュニティカレッジ

ボランティアやNPOなど、地域課題の解決や活性化に向けた活動に取り組む人材を育成する「県民の学び場」です。活動に役立つ知識や技術をじっくりと学べます。

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター 11階

ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f100303/>

電話 045-312-1121 (内線4114) **FAX** 045-312-4810

※詳細はホームページをご覧ください



ボランティアしたい

ボランティア活動相談窓口

ボランティアやNPO法人等に関することについて、専門のアドバイザーがご相談に応じます。

〒221-0835

横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2

かながわ県民センター 9階

ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f100183/p28221.html>

電話 045-312-1121 (内線4112)

FAX 045-312-4810

※詳細はホームページをご覧ください



働きたい

シニア・ジョブスタイル・かながわ (通称：ジョブスタ)

40歳以上の方を対象に、求職中の方、定年後も働き続けたいシニア世代の方々のため、県が設置し、ハローワークと連携して運営している就業支援施設です。

〒220-0004

横浜市西区北幸1-11-15

横浜STビル 5階

開館時間 月曜日～土曜日 9:30～18:00

※日曜日、祝日、年末年始は休業

電話 045-412-4123



ポータルサイト

※こちらから市町村の窓口や講座などもご覧いただけます。

「PLANET かながわ」… <https://www.planet.pref.kanagawa.jp/>

「神奈川県生涯現役促進協議会ホームページ」… <http://k-sgsk.com/>



平成30年3月 発行 神奈川県政策局政策部総合政策課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1 電話：045-210-3068(直通) FAX：045-210-8819