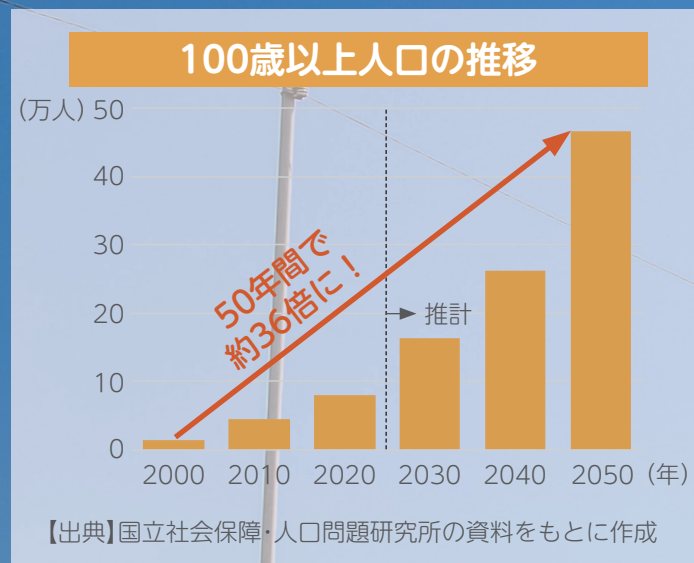




「公衆衛生の改善」「医療環境の充実」「個人の健康意識の向上」などにより、人の寿命は大きく延伸しました。

国立社会保障・人口問題研究所の将来予測によると、2050年における日本人の100歳以上人口は、約47万人となる見通しです。2000年の約1.3万人と比較するとその差は約36倍に及び、今後さらに寿命は延びていくと予想されています。

人生100年時代 どう生きる？

子どものときは教育を受けて、大人になったら就職して働く。そして、退職したら老後はゆっくりと過ごす。人生の流れについて、こんなイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、いつの間にか65歳以上の方を「高齢者」と呼ぶことに違和感を覚えるようになったほど、元気な人が増え、このイメージも変わりつつあります。

長生きすること自体は幸せなことです。社会環境が目まぐるしく変化する現代において、「老後」が長くなるという見方をすると不安もあるかもしれません。

ここでは、「人生100年時代」に備えておきたい「心身の健康」と「学び」、「住まいの耐震化」についてお知らせします。

▲三木市高齢者大学 グラウンド・ゴルフクラブの練習風景