

# お年寄りの人口と高齢化

日本は今、子どもが減り、お年寄りが増える「少子高齢社会」を迎えています。2024年、日本の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.13歳となりました。1975年と比べると10年ほどのびています。これは、医療技術の進歩や生活環境の改善、バランスのよい食事による栄養状態の改善などが理由に挙げられます。

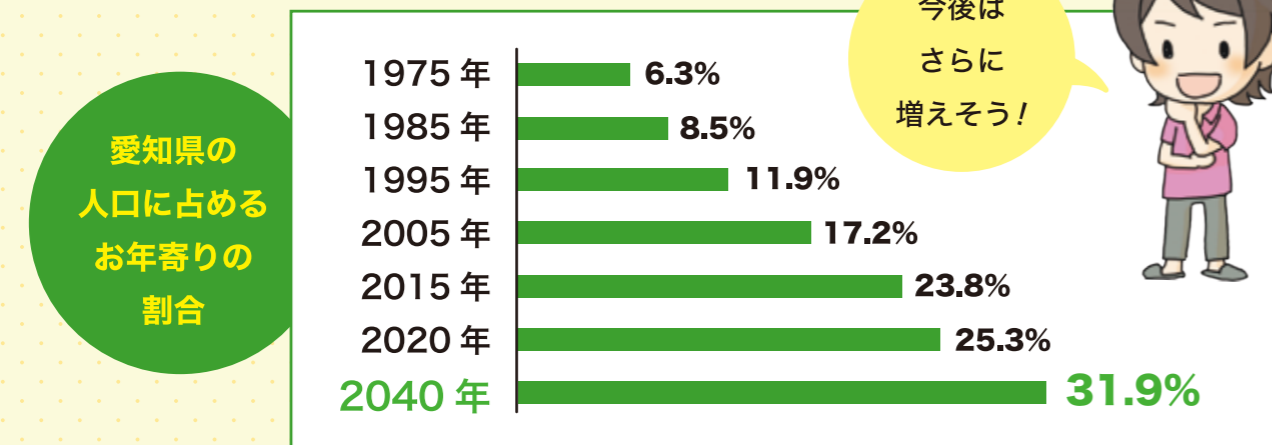
	1975年	2000年	2024年
男	71.73歳	77.72歳	81.09歳
女	76.89歳	84.60歳	87.13歳

※厚生労働省「令和6年簡易生命表」



世界ランキングでは男性は第6位、女性は第1位でした。

少子高齢社会については、愛知県も例外ではありません。愛知県の人口に占めるお年寄りの割合は、1975年には約16人に1人でしたが、2020年には約4人に1人に。さらに2040年には、約3人に1人になると予測されています。



今後はさらに増えそう!



※愛知県「あいちの人口 令和2年国勢調査人口等基本集計結果」  
 ※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 令和5年推計」  
 (「お年寄り」とは65歳以上の人を指しています)

# お年寄りの生活をのぞいてみよう! ~ いくつになってもイキイキ暮らす ~

みなさんが好きなことをしているときに幸せを感じるように、お年寄りもいろいろな趣味などを楽しみながら、毎日を幸せに暮らしています。イキイキと日々を過ごすお年寄りの様子を見てみましょう。趣味を楽しみながら、イキイキと暮らすお二人を取材しました。また、愛知県では「あいちシルバーカレッジ」(※)を開講し、お年寄りの方に新たな学びをしていただく場を設けています。

※お年寄りに学習の場を提供し、生きがい・健康づくりの促進や地域における社会活動の中核を担う人材の養成を図ることを目的として、開講しています。



わか やま 宗夫さん  
 年齢…75歳。  
 趣味…自家菜園で約10種の野菜づくり。

Q. 普段の生活で何が楽しみですか?

A. 現在も現役契約社員として某有名メーカーの配達員として週に3日間、元気に仕事に行っています。たくさんの老若男女たちと仕事を通じて色々な会話をする事です。

Q. 日課にしていることはありますか?

A. 毎朝喫茶店に行き、友人知人とモーニングを楽しみながら、政治の話とか、今話題の事について議論することです。

Q. これからの目標を教えてください。

A. 健康に気を使いながら、元気に配達の仕事の続けていきたいのと、自家菜園でたくさん出来た野菜を近所の方に配り、喜んでもらっていると勝手に思っていることです。

※全て取材時(2022年)の情報です。



わた なべ すずえさん  
 年齢…89歳。  
 趣味…通販を見て洋服を買うこと。

Q. 普段の生活で何が楽しみですか?

A. いつまでも認知症にならないように日々新聞を細かく読むことと、孫と相談して年齢(肌)に合う化粧品を選ぶことです。

Q. 日課にしていることはありますか?

A. 1日2~3度(朝・昼・夕)は服を着替えて、おしゃべりと身だしなみに気を配ることを楽しみにしています。

Q. これからの目標を教えてください。

A. お医者様に定期的に診療していただき、健康で元気に長生きできるようにしたいです。

みなさんの周りのイキイキしているお年寄りは?

自分の考えを  
 わく  
 枠の中に  
 書いてみよう