

# オレンジページ 暮らし予報レポート

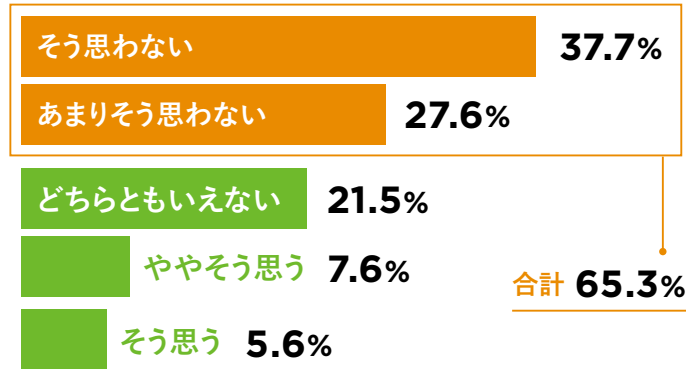


今回のテーマ

## 人生100年時代

### 「100歳まで長生きしたいと思わない」人、65.3%

Q「自分は100歳まで長生きしたい」と思いますか？ (n=1439)



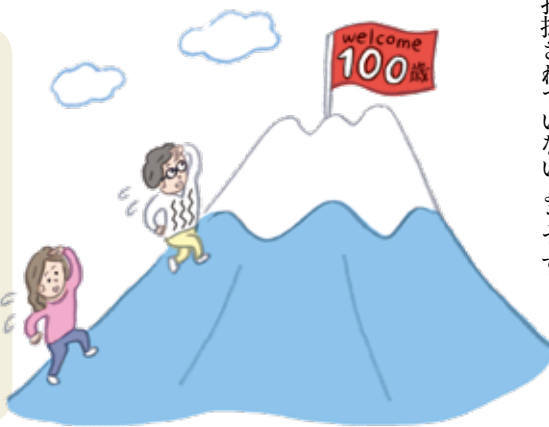
2016年、海外の研究結果で「2007年に日本で生まれた子ども」の半数が107歳より長く生きる」と報告されたのを機に、「人生100年時代」という言葉が登場。教育や働き方、資産運用など、より長い目でライフプランを考える必要性が語られるようになりました。「100歳まで長生きしたいと思うか」という質問に対して、65.3%の人が「思わない」と回答。

100歳まで長生きしたいと思う人は13.2%にとどまっています。この数字は、「人生100年時代」が注目された2017年の調査結果とほぼ同じ。言葉の認知は広まっているものの、長生きに対するネガティブなイメージは、いまだ払拭されていないようです。

#### 「ウェルビーイング100」サイトがオープン!

「人生100年時代」にオレンジページが新たに立ち上げた、ライフデザインメディア。目まぐるしく変わりゆく時代に、「ウェルビーイング=心も体も、気分よく過ごす」ためのヒントを発信し、みんなと考えていくことをめざしています。どうぞご覧ください。

<https://www.wellbeing100.jp/>



### 「長生きしたい」人は友人や家族を大事にしたい傾向あり



「100歳まで長生きしたい」人が幸せを感じるために重視していることは、1位「家族」79.1%、2位「健康」40.8%、3位「友人」37.2%という結果に。回答者全体の集計結果と

比べ、「家族」は6ポイント以上、「友人」は10ポイント以上高く、周囲との人間関係を重視する傾向が見取れます。ここに、人生100年時代を充実させるヒントがあるのかも!?



### コロナ禍で100歳時代への健康不安は強まっている?

100歳まで生きることに対する不安については、「老化で判断力や記憶力がなくなる」75.5%、「歩いたり、動いたりしにくくなる」71.6%、「生活が自分ではできなくなる」

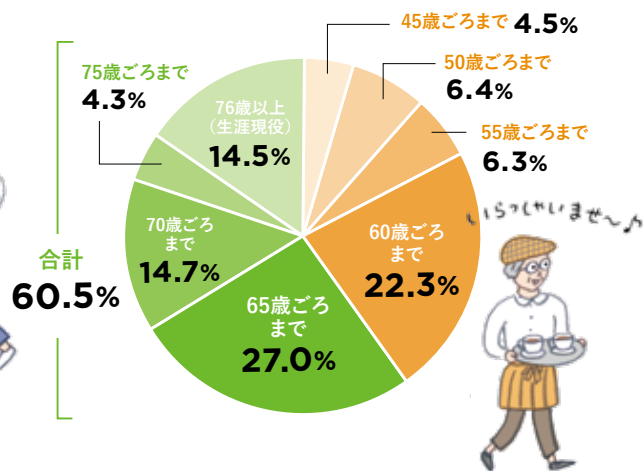
68.1%など、健康に関する項目がずらりと上位に。しかも、2017年の調査より軒並み5〜8ポイント増えています。コロナ禍によって「健康意識」が変わったという人が6割に達している、その影響で今後の健康不安を感じる人が増えたのではないかと推測されます。

# 長生きのために必要なことTOP3は「健康」「貯蓄や収入」「趣味」

いきいきと長生きするには何が重要と思うかきいたところ、1位「健康」91・0%、2位「貯蓄や収入」68・9%、3位「趣味・楽しみ」39・5%、4位「家族」37・9%に。2017年調査より、4位「家族」は7・9ポイント増、6位「友人」は4・2ポイント増で、人とのつながりを大切だと考える人が増えていることが明らかに。また、60歳以降も働きたい人は60・5%と半数を超え、「少しでも収入を得て、人と交流したい」（40代・フリーランス）といったコメントもあり、経済的な安定や社会的なつながりを求める人が多いこともわかりました。



Q 収入を得るために自分が働いたら、何歳まで働きたいですか？ (n=1439)



## 理想の100歳は、健康で自立したおばあちゃん

みんながめざす100歳像のなかで、頻りに登場したのが「自立」「自分でできる」という言葉。いくつになっても健康的な心身を保ち、自ら体を動かして日常生活を楽しみたい。そんな気持ちで浮き彫りになりました。「100歳」という数字を前にすると、ついつい不安な気持ちで先行しがち。でも、自分のできることを積み重ね、日々の幸せを大切に。そんな気持ちでいれば、年を重ねることが楽しみになってくるかもしれません。

### ●理想の100歳について

好きなガーデニングを楽しむ「花咲かばあさん」になって庭を季節の花でいっぱいになりたい。

(50代・専業主婦)

自分のことは自分で、少しでもだれかの役に立てたらいいな。

(50代・フルタイム)

90歳で運動トレーナーをしている女性だったので、そのくらい元気ではつらつとしていられたら最高!

(40代・フリーランス)

100歳になってもバイクを乗り回し、ライダーのギネス記録にチャレンジしたい!

(50代・専業主婦)

くらし予報

明日はこーなる!



自分だけ、お金だけではない **人や社会との「つながり」が人生100年時代の幸せのカギとなるでしょう。**

人生100年時代。今までの常識が当てはまらない未来に向かって、私たちは生きています。経済的な安定は大切ですが、それだけで幸せになれるとはかぎりません。周囲の人や社会とのつながり。健康で自立して生活できる自由さ。そうしたお金というものさしだけでは測れない豊かさこそが、長い人生を支え、生きがいになるのではないのでしょうか。