

2016年の敬老の日を前に、国は日本の高齢社会に関するデータを発表しました。高齢者人口は3400万人を超えて高齢化率は27.3%、また100歳以上の人が7万人以上になりました。日本は既に世界で一番の高齢社会になっており、これほど高齢化が進んだ国は他に例がありません。

高齢化が進むと、虚弱高齢者が増えて国の活力が減退し、年金や医療費などの社会保障費の増大が重くのしかかり、経済に暗い影を落とすとされていますが、はたしてそのようにとらえるのが妥当なのでしょうか。最近の高齢者は以前に比べて身体能力が10歳以上若返ったというデータもあり、90歳を超えてタブレット端末片手に就労している元気高齢者もおり、高齢化の進展という日本が世界に先駆けて経験するものをもっと正確に受け止め、そしてなるべくポジティブに考え、長寿を心から喜べる社会の構築を目指していくべきです。

地方の過疎の村の人口減少と限界集落化という問題がありますが、それは今既に現実の問題として直面しているものです。一方、これまで人口増加で活気が見られていた大都市でも、団塊の世代が高齢者の仲間入りするこれからが大きな問題となります。特に高齢者人口の増加が大都市およびその周辺で顕著になり、高齢化対応のまちや社会システムを整備しておかないと、その数が多いだけに問題の程度は深刻になります。

東京大学では、2009年4月に高齢社会総合研究機構を総長室総括委員会に設置し、全学の知を結集して高齢化問題へ取り組んできています。長寿社会のまちづくりを地域と協働でアクションリサーチの形で実施しており、地域包括ケア・生きがい就労・コミュニティケア型の住環境などについて成果を出してきました。地域住民の方々へ、あるいは企業・自治体などの組織からの依頼で、高齢化にまつわる講演をすることも数多く実施していますが、高齢化に対する認識が十分でないように感じられ、多くの人に高齢化に関する基礎知識を学び、高齢化を正しく認識し、高齢化対応の諸活動を行ってほしいと思い、本書を作成することとしました。本書は、基本的な基盤（総論）、個人の加齢にまつわる部分（個人編）、社会の高齢化に関する部分（社会編）の3部構成となっており、より多くの人に高齢化について学んでいただきたいと考えています。

なお、本教科書は2012年3月に発刊した『東大がつくった確かな未来視点を持つための 高齢社会の教科書』（(株)ベネッセコーポレーション発行）の改訂版であり、2017年1月までに入手できる情報をもとに作成しています。

東京大学高齢社会総合研究機構

目次

まえがき	3
東京大学高齢社会総合研究機構について	9
監修・執筆者一覧	10

[総論]

第 1 章	超高齢未来の姿	13
	[大方 潤一郎 秋山 弘子 辻 哲夫 鎌田 実 前田 展弘]	

1. 世界と日本の高齢化
2. 長寿化・少子化と人口減少
3. 超高齢未来の変化の特徴

第 2 章	超高齢未来の課題	29
	[大方 潤一郎 秋山 弘子 辻 哲夫 鎌田 実 前田 展弘]	

1. 超高齢未来に向けた2つの大きな課題
2. 個人の課題～求められる人生設計力
3. 社会の課題～安心で活力ある超高齢未来へ

第 3 章	超高齢未来の可能性～課題解決に向けた方向性	39
	[大方 潤一郎 秋山 弘子 辻 哲夫 鎌田 実 前田 展弘]	

1. 解決に向けた基本スタンス
2. 課題解決の担い手「ジェロントロジー」
3. 課題解決に向けた方向性

[個人編]

第 4 章	長寿時代の理想の生き方・老い方	51
	[秋山 弘子 前田 展弘]	

1. 長寿時代の高齢期～3つのステージ
2. 「サクセスフル・エイジング」を目指して
3. 重要なのはQOL(生活の質)
4. 高齢者についての誤った通念

第 5 章	高齢者の活躍の仕方～就労・社会参加・生涯学習など	69
	[秋山 弘子 前田 展弘]	

1. 高齢者雇用・就労事情
2. 地域社会および市場に多様なメニューを

第 6 章	高齢者の住まい [大月 敏雄 西野 亜希子]	91
	1. 高齢者の住まいの実態 2. 高齢者を守る住宅 3. 高齢者の住宅メニュー	
第 7 章	高齢者と移動 [鎌田 実]	115
	1. 高齢者の移動の実態 2. 高齢者の移動特性と事故 3. 移動のツール	
第 8 章	高齢者の暮らしとお金 [秋山 弘子 前田 展弘]	127
	1. 必要な老後生活費の見通し 2. 高齢期の家計の実態 3. 高齢期の就労とお金 4. 高齢期に不可欠な医療・介護への備え	
第 9 章	高齢者の暮らしを支える資源 [秋山 弘子 菅原 育子]	139
	1. 暮らしを支える制度とサービス 2. 高齢者をとりまく社会関係 3. 社会関係の変化	
第 10 章	老化の理解とヘルスプロモーション [飯島 勝矢 柴崎 孝二]	153
	1. 老化および老化プロセス 2. 高齢者の生理機能の加齢変化 3. 高齢期特有の疾病と障害 4. 超高齢社会に向けての予防医療・ヘルスプロモーション	

第11章	認知・行動障害への対応 [飯島 勝矢 柴崎 孝二]	175
	1. 脳の機能の加齢変化 2. 認知症の病態と治療 3. 行動・心理症状 (BPSD) の対応と予防 4. 高齢者のメンタルヘルス管理	
第12章	最期の日々を自分らしく [清水 哲郎]	189
	1. 意思決定プロセス・選択のあり方 2. いのちの評価 3. 人生と生命に関わる選択	
[社会編]		
第13章	超高齢社会と社会保障 [辻 哲夫 前田 展弘]	205
	1. 社会保障制度の体系 2. 急速な高齢化と社会保障の給付と負担 3. 超高齢社会における社会保障の課題	
第14章	医療制度の現状と改革視点 [島崎 謙治]	219
	1. 医療制度の仕組みと現状 2. 医療制度の課題と改革視点	
第15章	介護・高齢者福祉の現状と改革視点 [小野 太一]	233
	1. 介護・高齢者福祉の仕組みと現状 2. これからの介護・地域福祉のあり方	

第16章	年金政策の現状と改革視点 [青柳 親房]	247
	1. 年金制度の概要 2. 年金政策の課題とその解決に向けた方向性	
第17章	住宅政策・まちづくり [大方 潤一郎 後藤 純]	259
	1. バリアフリーのまちづくり 2. 住み続けられるまちづくり・住まいづくりへ 3. 活力をもって暮らせるまちづくりとは 4. コミュニティ・リビングをめざして	
第18章	交通・移動システム [鎌田 実]	271
	1. 交通・移動システムの概要 2. 高齢社会とバリアフリー 3. 安心・安全なまちづくり	
第19章	ジェロンテクノロジー [伊福部 達]	283
	1. ジェロンテクノロジーをめぐる現状 2. ジェロンテクノロジーという技術	
第20章	高齢者と法～自己決定と本人保護 [樋口 範雄]	295
	1. 自己決定と本人保護のための制度 2. 成年後見制度 3. 信託 4. 終末期医療の問題	
	索引	307

世界と日本の高齢化

POINT >

「高齢化最先進国」として世界の先頭を歩んでいる日本の「モデル国家」としての位置づけと役割について確認しましょう。

高齢者の定義

暦年齢で65歳以上の人を「高齢者」として取り扱うことが通例となっているが、定義の由来は定かではない。1959年の国連（United Nations）の報告書「The Aging of Populations and Its Economic and Social Implications；人口高齢化とその経済的・社会的意義」において、65歳以上のの人々を高齢者として取り扱ったことがその由来といわれる。ただ、今日的に「高齢者」をどのように取り扱うべきか、特に日本ではその本質的な議論が必要とされている（第3章参照）。

高齢化の区分

高齢化した社会を表す言葉がいくつかあるが、人口に占める高齢者の割合が7%を超えると「高齢化社会（aging society）」、14%を超えると「高齢社会（aged society）」と呼ぶことは世界共通の認識となっている（上記の国連の報告書に準拠したもの）。近年では20%あるいは21%を超えたときに「超高齢社会」と呼ぶことがあるが、まだ世界的な合意形成は行われていない状況にある。

※国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

①日本の高齢化率は世界最高水準

～「高齢化最先進国」のフロントランナーとして歩む日本

わが国は現在および今後の未来において、世界で最も人口の高齢化が進んだ「**高齢化最先進国**」として世界の先頭を歩み続けるということをご存じでしょうか。人口の高齢化、つまり人口に占める高齢者の割合が増加する現象は、主に20世紀の後半から顕著に現れた、世界に共通するグローバルな現象であり、世界的潮流の一つです。その中心を日本が先頭を切つて歩んでいるのです。

かつて高齢化した社会のモデルを築いてきたのは、北欧を中心とした欧州各国であったといえますが、2005年に日本の高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）が世界最高水準に達した以降は日本がそのモデルを築く立場となりました。高齢化は平均寿命の延伸や少子化の影響による人口構成上の変化ではありますが、その変化は社会全体および国民生活にさまざまな新たな課題と可能性を投げかけます。

2016年時点における日本の高齢化率は27.3%ですが、今後も伸び続け2024年には30%を超え、2035年には33.4%（3人に1人が65歳以上）を超え、さらに2061年には40%に達すると見込まれています*。このように高齢化し続ける社会の変化を日本は世界のどの国よりも先に経験していかなければなりません。そこで生じる課題についても、世界に先例がないため解決にあたって他の国の事例を参考にすることもできず、自ら課題解決に臨まなくてはなりません。

人口の高齢化に伴い顕在化・潜在化するさまざまな課題を解決し、新たな日本の発展の可能性を切り拓いていくということは、日本のこれからの未来そのものを築くといっても過言でないでしょう。世界との関係でも高齢化の変化に成功したモデル国家となれるか、反面教師の失敗国家となってしまうか、すべて私たちの今後の取り組みにかかっているということをまず理解しましょう。

図1 世界の高齢化率の推移と推計

①主要各国

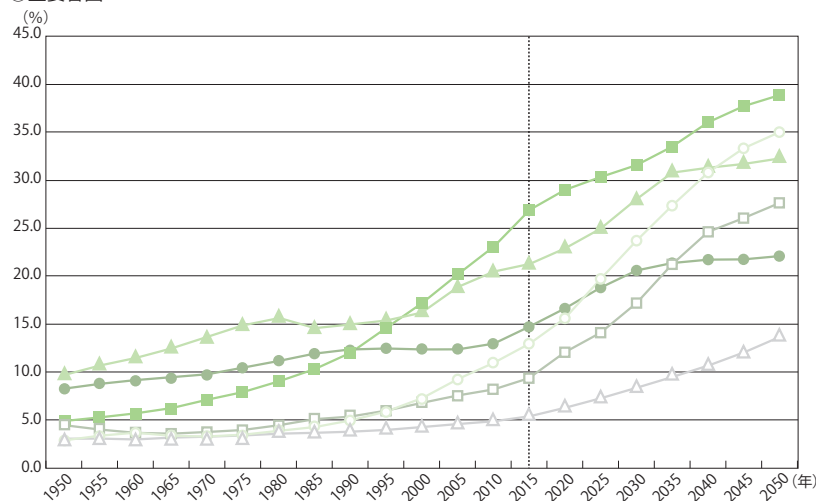


図1-①

- 日本
- アメリカ
- ▲ ドイツ
- 中国
- 韓国
- △ インド

②世界と各地域

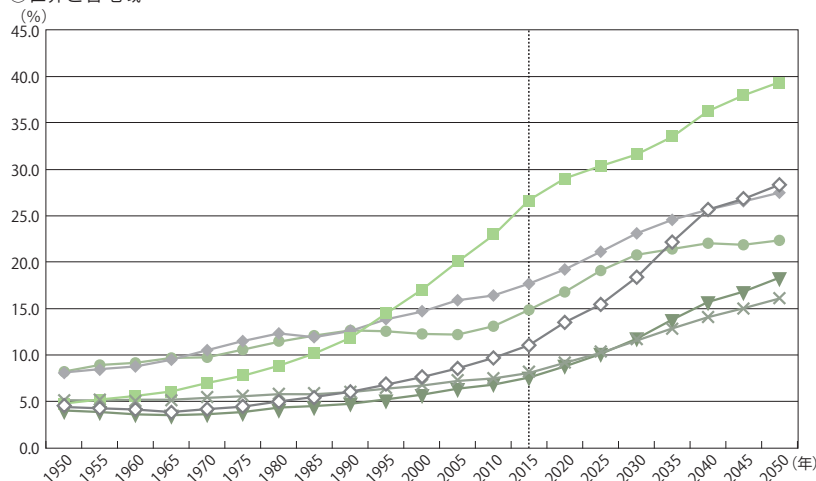


図1-②

- 日本
- ◆ ヨーロッパ
- ◇ 東アジア
- アメリカ
- ▼ アジア
- × 世界

資料：UN, World Population Prospects : The 2015 Revision より。ただし日本は、2010年までは総務省「国勢調査」、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

②世界最速のスピードで進んだ日本の高齢化 ～今後、東アジアが急速に高齢化

日本は世界で最も速いスピードで高齢化が進んだということも覚えておきましょう。日本の高齢化率は1970年に7%を超え、“高齢化が進んでいる社会”を意味する「**高齢化社会**」に突入すると、わずか24年の間で14%を超え“高齢化した社会”を意味する「**高齢社会**」となりました。この高齢化率が7%から14%に至る年数は「**倍加年数**」と呼ばれ、高齢化のスピードを表す指標となっています。日本の24年というのはこれまでで最短です。この倍加年数は、高齢化に対応した社会づくりのために準備できる時間の長さを意味しますが、フランスでは126年、スウェーデンでは85年をかけてゆっくり社会づくりを進めることができた一方で、日本は24年という極めて短い時間の中で、社会保障制度の構築、福祉政策の推進など

人口転換(人口革命)

社会の近代化に伴って人口動態が「多産多死」の段階から「多産少死」を経て「少産少死」の段階に変化する過程をいう。これは、生活水準の上昇と公衆衛生の進歩により死亡率が低下し、それに引き続いて人々に少産の動機付けが芽ばえ出生率が低下し、人口増加率の低い少産少死の段階に達するという理論上のモデルだが、実際、先進各国がその道筋を辿っている。人口高齢化も人口転換の一つの結果である。

の取り組みを行ってきたのです。

また、これまで他の参考文献などでは特に注目されてこなかった14%から21%の経過期間（年数）についてみても、日本は13年というさらに短い期間で一気に高齢化が進んだことがわかります。日本はこうした1970年以降の急速な高齢化の中でさまざまな課題解決の対応に追われているのです。

なお、今後は東アジアの各国が急速に高齢化していきます。特に韓国とシンガポールは、日本を上回るスピードで高齢化が進む見通しにあります。中国もほぼ日本と同じスピードで高齢化が進みます。ただ、高齢化率が21%に達するのは韓国・シンガポールが2027年、中国が2037年の予測であり少し先です。先行する日本に対する各国の注目度は高く、各国との関係でも日本が果たすべき役割は大きいといえます。

表1 先進諸国における高齢化のスピードの比較

国	65歳以上人口割合（到達年次）								経過年数（年間）	
	7%	10%	14%	15%	20%	21%	25%	30%	7%→14% 【倍加年数】	14%→21%
韓国	1999	2007	2017	2019	2026	2027	2033	2041	18	10
シンガポール	1999	2013	2019	2020	2026	2027	2033	2043	20	8
日本	1970	1985	1994	1996	2005	2007	2013	2024	24	13
中国	2000	2017	2025	2028	2035	2037	2049	2063	25	12
ドイツ	1932	1952	1972	1976	2009	2013	2025	2034	40	41
スペイン	1947	1973	1991	1994	2024	2026	2034	2043	44	35
イギリス	1929	1946	1975	1982	2027	2030	2060	—	46	55
ロシア	1968	1979	2017	2020	2040	2045	2055	—	49	28
イタリア	1927	1964	1988	1991	2008	2013	2027	2037	61	25
カナダ	1945	1984	2010	2013	2024	2026	2052	—	65	16
アメリカ	1942	1972	2014	2017	2031	2048	2093	—	72	34
スウェーデン	1887	1948	1972	1975	2015	2021	2054	—	85	49
フランス	1864	1943	1990	1995	2020	2023	2053	—	126	33

※1950年以前はUN, *The Aging of Population and Its Economic and Social Implications* (Population Studies, No.26,1956) および *Demographic Yearbook*, 1950年以降はUN, *World Population Prospects: The 2010 Revision* (中位推計) による。ただし、日本は総務省統計局『国勢調査報告』および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」[出生中位（死亡中位）]推計値による。1950年以前は既知年次のデータを基に補間推計したものによる、それぞれの人口割合を超えた最初の年次を示す。“—”は2100年までその割合に到達しないことを示す。国の配列は、倍加年数7%→14%の短い順。

表1

資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」