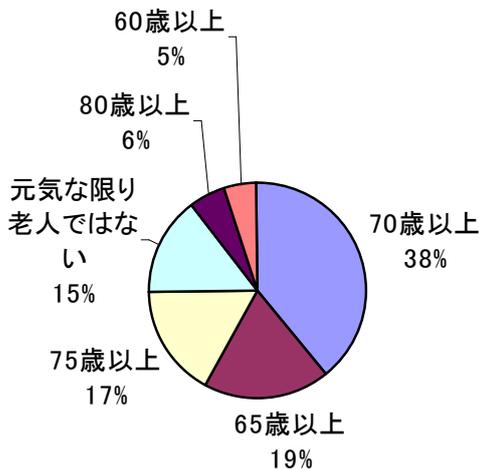


何歳からが老人ですか？

朝日新聞 アスバラクラブNEXT-AGE 人生のこれからを考えるより

主にネクストエージ（50歳以上）の会員を対象にしたアンケート。今回のテーマは「あなたが老人と思う年齢」です。最近、還暦や古希を迎えても、実際の年齢より若く見える方が多くなりました。多くの会員たちからも「若さへの自信」がうかがえる回答が寄せられました。

【50歳以上の順位】



1位 70歳以上

- ★「他人にいたわって欲しくなる年齢」（60代・女性）
- ★「60歳の低年時の体力が70歳まである。まだまだ十分働くことができる」（70代・男性）
- ★「治らない病気・持病が増える」（60代・男性）

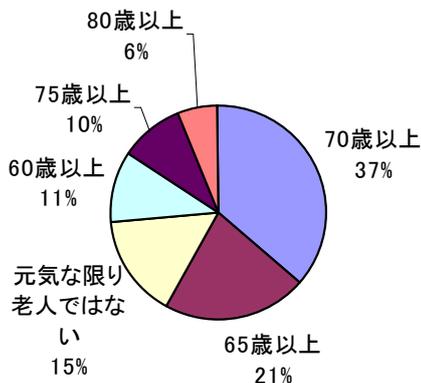
2位 65歳以上

- ★「65歳以上を老人とする世界保健機関（WHO）の基準にそろえるのが好ましい」（50代・男性）
- ★「会社の定年が65歳」（60代・女性）
- ★「年金が支給され、のんびり出来る」（50代・男性）

3位 75歳以上

- ★「75歳までは自立と自活が可能」（60代・男性）
- ★「見た目が若ければ老人ではないが、足腰は弱くなる」（50代・女性）
- ★「70歳を過ぎて老いを感じる。そこから5年たてば、いよいよ老人」（70代・男性）
- ★「後期高齢者がこの年齢」（70代・男性）

【49歳以下の順位】



1位 70歳以上

- ★「母が73歳だが若いから」（40代・女性）
- ★「一般的な定年から10年後が妥当と思う」（30代・男性）
- ★「最近の60代は仕事や趣味を楽しんでいる人も多い。老人と呼ぶには活動が若すぎる」（40代・男性）

2位 65歳以上

- ★「年金受給年齢が目安」（40代・男性）
- ★「会社の定年が65歳」（40代・男性）
- ★「平均的にすでに自身の子が家庭を持つ年齢で、子世代の家庭には当然次世代となる孫世代の誕生の存在が考えられる年齢になれば「老人」と言われても仕方ないのではないか」（40代・女性）

3位 元気な限り老人ではない

- ★「元気で何でも出来る人は老人ではない」（20代・男性）
- ★「ケアを本人が求めた時からが老人」（20代・女性）
- ★「心身共に元気であれば老人ではない」（40代・女性）

【どのような高齢者対策を望みますか】

- ・「高齢者人口が爆発的に増加するだろう。グループホームなど民間施設への手厚い補助対策を」（50代・男性）
- ・「年金をきちんと支給してほしい」（40代・男性）
- ・「生活の安心」（40代・男性）
- ・「老老介護をなくしてほしい」（50代・女性）
- ・「独居老人対策」（40代・女性）
- ・「医療費の負担減、減税、公共施設、公共交通機関の定額利用」（60代・男性）
- ・「高齢者が肩身が狭くならず、ゆったりとした社会づくりを」（50代・男性）

【老人やお年寄り、高齢者に代わる、よい呼び方のアイデアは？】

- ・「おじいちゃん、おばあちゃんが一番優しくてよい」（40代・男性）
- ・「アクティブ物知りさん」（30代・男性）
- ・「先生。政治家は先生ではない」（60代・男性）
- ・「私は『ご年配の方』と呼んでいます」（40代・女性）
- ・「トムやジョーというようにその人の名前で呼んで欲しい」（70代・男性）
- ・「アラオー：アラウンド・オールド・エイジ」（60代・男性）

【編集後記】

「元気であるかぎり老人ではない」とした50歳以上の回答者の中には「年齢的には個人差があり、年齢に関係なく、かくしゃくとした立派な方もいます。そんな方を老人とは呼ばないと思います」（50代・女性）、「私は75歳。好きなゴルフを月2、3回やっています。飛距離は縮みましたが、若い人と同伴できます。老人のイメージは杖をつき、積極性がない。そういう風になった時、老人になったと思います」（男性）、「夢があるかぎり老人ではない」（50代・男性）という意見もありました。

49歳以下で「元気な限り老人ではない」とした回答者の多くは、親御さんはじめ、周りのお年寄りを見ていて、実感したようです。「現在、義父が84歳。現役で仕事をしているのを見ると、老人という感じがしません」（40代・女性）との意見もありました。今後、このように考える方たちの割合が増えていく世の中になるような気がします。

平均寿命と健康寿命

「健康寿命」とは・・・

WHOによると、「健やかに過ごせる人生の長さ」すなわち、日常的に介護を必要とせず、自立した生活が出来る生存期間のことです。つまり、平均寿命から寝たきりになってしまった年数を引き算した数値です。

2003年のWHOの報告では、日本人の平均寿命は81.4歳（男性77.9歳、女性84.7歳）で世界一ですが、健康寿命もまた平均75歳（男性72.3歳、女性77.7歳）でダントツの世界一です。

ところが、この平均寿命と健康寿命の間には約7年の開きがあります。最近では、さらに平均寿命を延ばすことよりも、健康寿命のほうを延ばしてこの7年を縮めることの方が大切だと考えられています。

健康寿命と食生活

個人々の寿命は食生活だけで決まるものではなく、おそらく全ての要因が大なり小なり関連しています。

遺伝要因と環境要因に分けられますが、平均寿命・健康寿命については、日本でも近年までは環境要因のほうが圧倒的で、その中での衛生要因と食生活とが大きなものだったと考えられます。

20世紀の後半の50年間に平均寿命は約30年延びたのですが、上下水道の整備、医療の進展や食生活の向上の効果が大きかったと考えられます。しかし、21世紀には個人の寿命は遺伝子操作により大きく伸びる場合もあると思われますが、平均寿命・健康寿命については食生活もなお大切でしょう



各国の平均寿命と健康寿命

| 平均寿命ベスト 10 | | | 健康寿命ベスト 10 | | |
|------------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 1 | 日本 | 81.9歳 | 1 | 日本 | 75.0歳 |
| 2 | スイス | 80.6歳 | 2 | スウェーデン | 73.3歳 |
| 3 | オーストラリア | 80.4歳 | 3 | スイス | 73.2歳 |
| 4 | スウェーデン | 80.4歳 | 4 | イタリア | 72.7歳 |
| 5 | カナダ | 79.8歳 | 5 | スペイン | 72.6歳 |
| 6 | フランス | 79.7歳 | 6 | オーストラリア | 72.6歳 |
| 7 | イタリア | 79.7歳 | 7 | カナダ | 72.0歳 |
| 8 | シンガポール | 79.6歳 | 8 | フランス | 72.0歳 |
| 9 | スペイン | 79.6歳 | 9 | ノルウェー | 72.0歳 |
| 10 | オーストリア | 79.4歳 | 10 | ドイツ | 71.8歳 |

