

生涯現役社会の実現に向けた機運を醸成

10月1日は「生涯現役の日」

(10月1日は国連が定めた国際高齢者デーでもあります)

生涯現役社会 ～健康寿命・貢献寿命・資産寿命の好循環社会～

「健康寿命」「貢献寿命」「資産寿命」の3つを、相互に良い影響を及ぼし合いながら循環させて伸ばすという考え方は、生涯現役社会の実現を目指す上で中核的な理念となっている。これら3つの寿命は独立しているわけではなく、「どれか1つが伸びると、他の2つも引っ張られて伸びる」という好循環（シナジー効果）を生み出す点に本質がある。

3つの寿命の定義

- ① 健康寿命（心身の自立） : 健康上の問題で日常生活が大きく制限されることなく生活できる期間。
- ② 貢献寿命（社会とのつながり） : 仕事、ボランティア、地域活動などを通じて社会と関わり、何らかの役割を持って活動できる期間。
- ③ 資産寿命（経済的基盤） : 保有資産や収入により安心して生活を送れる期間。

相互のプラス効果

① 健康寿命 → 貢献寿命&資産寿命

心身が健康であり、かつ社会に貢献したい（働きたい）という意欲があれば、65歳や70歳を過ぎても就労活動などを続けられ、現役期間が伸びることで、手持ちの貯蓄を取り崩す時期を後ろに遅らせることができ、資産寿命も伸びる。

② 貢献寿命 → 資産寿命&健康寿命

定年後も仕事や地域貢献活動を通じて他者と関わり、役割を持つこと（貢献寿命の延伸）によって、資産寿命が伸びるだけでなく、脳や身体が刺激され、結果として認知症の予防やフレイル（虚弱）の防止になり、健康寿命の延伸にも繋がる。




③ 資産寿命 → 健康寿命&貢献寿命

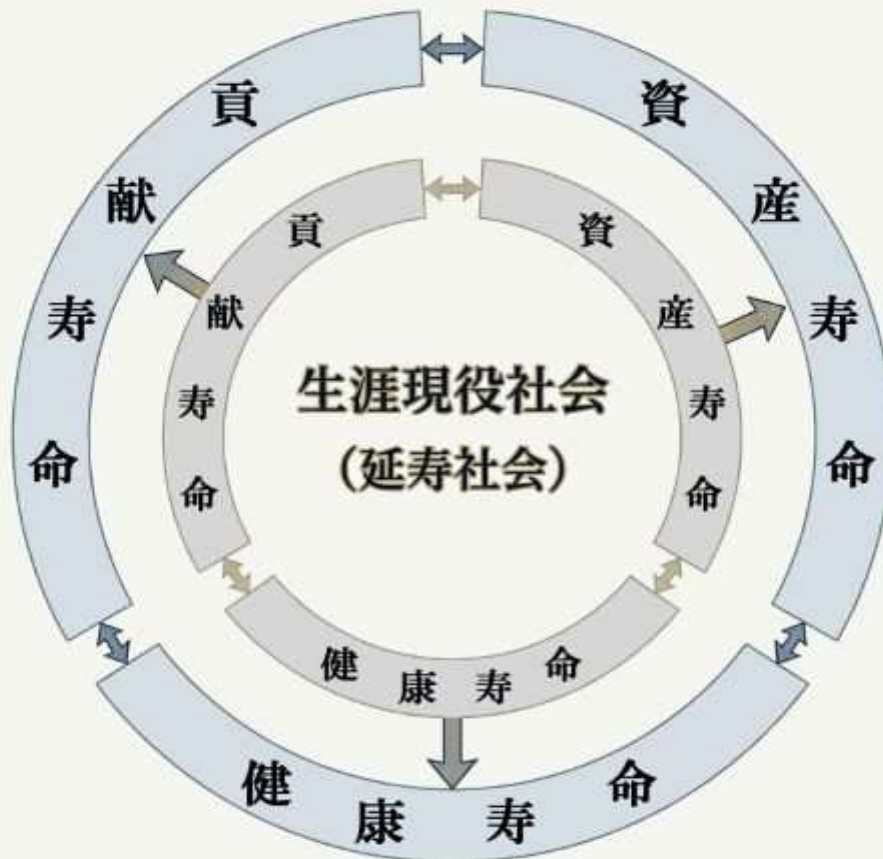
経済的なゆとり（資産寿命の延伸）は、過度な経済的不安からくるストレスを減らし、健康維持のための投資（良質な食事、医療・予防）を可能にする。また、「生活費のためだけに無理して働く」のではなく、「自分の知見を活かせるボランティアや、やりたかった地域活動」を選択する余裕が生まれ、より質の高い貢献寿命の延伸にも繋がる。

10月1日は「生涯現役の日」

3つの「寿命」を伸ばし、明るく発展する社会へ！

私たちは、3つの寿命を相互に伸ばす「生涯現役社会（延寿社会）」を目指します

-  健康寿命：元気に自立して暮らせる期間
 -  貢献寿命：仕事や社会活動でまわりに貢献する期間（*）
 -  資産寿命：安心して暮らすために使えるお金の期間
- * 「貢献寿命」には、職業寿命と社会活動寿命が含まれます



「生涯現役の日」公式ホームページ

<https://www.lifelongociety.org>

<https://www.lifelongociety.org/>

高齢者活躍支援協議会（理事） 岡本作成