

高活協通信(2025 年 9 月号)

発行：一般社団法人 高齢者活躍支援協議会

<http://www.agenomics.org>

◆◆◆高活協ニュース◆◆◆

■高活協通信 9 月号をお届けいたします

■文春新書 百寿者研究会「奇跡の 100 歳長寿地域「京丹後市」の秘密

京都府の北 日本海に面した大阪から電車で 3 時間くらいのところに、京丹後市という市があります。ここは、現在でも男性世界最高齢記録を保持する木村次郎右衛門さん(1897 年 4 月生まれ 2013 年 6 月に 116 歳と 54 日で亡くなりました)が住まわれていた町。そして、この市は、日本全国平均と比べて、10 万人当たりの 100 歳以上の人数が 3.24 倍。人口 5.3 万人ほどのこの京丹後市に、112 人もの 100 歳以上の方がいる(2021 年時点)という驚きの市でもあります。

こうしたことの背景に、どういった事情があるのかを、地元京都の京都府立医大のチームが研究を続けており、その成果が標題の新書にまとめられています。

第 1 章 世界最高齢者に学ぶ長寿の秘訣

第 2 章 百寿者たちの運動と習慣に学ぶ

第 3 章 百寿者たちの生きがいと心に学ぶ

第 4 章 百寿者たちが実践する食生活の秘訣

第 5 章 「京丹後市」百寿者の食生活

第 6 章 「京丹後市」百寿人生のレシピ」といった章立てになっており、「運動」、「習慣」、「生き方」、「食」といった観点から、百寿者が多い背景を整理しており、大変興味深く読みました。

「運動」「習慣」に関しては、生活リズムとして、京丹後市の健康なお年寄り、朝起きたら畑や田んぼに行き仕事をし、家族やご近所とのコミュニケーションの機会が多い。また、夜は暗くなったら就寝するなど、1 日の規則的な生活リズムができており、その中で自然と身体を動かす生活が習慣となっていること。運動面では、農作業従事者が多い京丹後市では、畑仕事などで自然と握力や足腰が鍛えられている方が多く、また都心部から離れているため「よく歩く」。気持ちの持ち方としては、「あまり細かいことを気にせずにおおらかに、周囲の人とも仲良くしながら毎日を過ごす」、「家族や周囲の人に感謝し、毎日が無事に過ごせることにも感謝している「慎み深い感性」といったことが挙げられています。

手前みそになるかもしれませんが、私 村関のつとめる(株)高齢社では、「人は元気だから働く」のではない、「働くから元気になる」をモットーとしており、また、「働いて」「元気になる」「明るく」「楽しく」「前

向きに生きよう」この頭文字をとって、「はげあたまで行こう」と言っておりますが、京丹後市の長寿者の生き方と重なる部分もあるように思われました。

食生活については、若い頃から健康長寿者たちが食べてきた、この土地の食材を使ってつくる“伝統的な日本食”。その特徴は、タンパク質の摂取が動物性のもよりも豆や魚介類から多く得られており、また野菜や果物から食物繊維を豊富に摂取していることで、健康的な「腸」が作られているということのようです。私が現役の東京ガス勤務時代に担当していた仕事の一つに「食育」がありました。亡くなられた服部幸應先生に来ていただいて活動をしていたのですが、ここで教えていただいたのが、日本の伝統的な材料は「まごわやさしい」というもので、これらをバランスよく食べることで健康が保たれるということでした。

「ま」＝ 豆類

「ご」＝ ごま

「わ」＝ わかめ や海藻類

「や」＝ 野菜

「さ」＝ 魚類

「し」＝ シイタケなどキノコ類

「い」＝ イモ類

また京丹後市の長寿者の食生活では、「よく噛んで食べる」ことも共通している特徴でした。

長寿者の多い京丹後市は、「健康なまち」を世の中に広めようと、「京丹後ヘルシーツーリズム」という観光プログラムも導入しています。 <https://www.kyotango.gr.jp/health-tourism/> 私もいずれ体験してみたいと思いました。

◆◆◆「高齢者就労関連サイト」紹介コーナー◆◆◆

■高齢者雇用の総合誌『エルダー』のご紹介

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（JEED）が発行する高齢者雇用の総合誌「エルダー」に関する情報は、下記の URL からご覧いただけます。

[啓発誌「エルダー」 | 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 \(jeed.go.jp\)](http://jeed.go.jp)

8月号のエルダーは、「高齢者雇用と賃金の基礎知識」を特集しております。大変参考になりますが、定年後も同じ職場で働き続ける人への賃金のあり方を中心に整理されておりますので、私が従事する派遣業などのように、賃金は基本的には需要と供給の関係で決まる業態とは少し考え方が違うようにも思われました。

賃金については、8月に重要な2つの内容が決定されました。

1. 8月4日に厚生労働省の中央最低賃金審議会が、2025年度の最低賃金の目安を全国の加重平均で

時給 1,118 円にすることで決着。現在の 1,055 円から 63 円の大幅な引き上げとなり、東京都は、1,226 円となりました。これで、全都道府県のうち、最低賃金が 1,000 円以下の地域が無くなることとなりました。

2. 8 月 25 日に厚生労働省の局長通達で、令和 8 年度適用分の同一労働同一賃金関連として、「同種の業務に従事する一般労働者の賃金水準」、「労使協定方式における独自統計の協議」が公表されました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000077386_00001.html

◆◆◆高活協主催/共催イベントの紹介◆◆◆

■これまで高活協が主催した(共催含む)イベントの報告書/記録集

過去に高活協が主催・共催したイベント(シンポジウム、セミナー/フォーラム)の報告書や記録集は、高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ボタンをクリックしてご覧になれます。(ホームページは下記 URL)

<http://www.agenomics.org/>

◆◆◆高活協会員関連イベント等のご紹介◆◆◆

1. 一般社団法人 全国公私病院連盟 (後援:厚生労働省)は、第 35 回「国民の健康会議 テーマ 人生 100 年を生き抜こう」を 10 月 2 日に日本教育会館「一ツ橋ホール」で開催します。詳細はこちらをご覧ください。

https://www.byo-ren.com/site/image/2025_kenko_flyer_v3.pdf

2. 東京都はたらくネット 主催

人生 100 年時代を、自分らしく働いて自分らしく生きる

～多様な働き方や制度を知って自分らしいキャリアづくりを～ が 9 月 9 日と 10 日に東京都労働相談情報センター池袋事務所(池袋)で開催されます。詳細は下記 URL をご参照ください。

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/detail?kanri_bango=seminar-ouji-000284



配信先メールアドレスの変更をご希望の方、また配信が不要な方は高齢者活躍支援協議会・事務局までご連絡ください。

本通信に対するご意見やご感想をお聞かせください。

また、本通信に掲載してほしい情報等がありましたら、ぜひご連絡ください。

一般社団法人高齢者活躍支援協議会

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 17-2 兜町第 6 葉山ビル 4 階

HP: <http://www.agenomics.org>