



# 特集 人生100年時代を生きる

厚生労働省の調査によると、日本人の平均寿命は令和4年の段階で、男性が81・05歳、女性が87・09歳。40年前と比較すると、75歳からの平均余命は男性で約4年、女性では約6年長くなっています。このまま平均寿命が伸び続けていけば、100歳を超えるまで生きることがそんなに珍しいことではなくなりそうです。

長い老後を豊かに生きていくためには、人生設計を見直す必要も出てくるかもしれません。自らの老いへの考え方やライフスタイルは、人によって異なります。一人一人が自分の人生について考え、これまでの経験をもとに自己実現していくことが、「人生100年時代」の豊かな暮らしにつながります。

これからの人生を自分らしく過ごすために、必要な備えについて考えてみましょう。

令和2年時点での本市の平均寿命と健康寿命の差は、男性1・73年（県Ⅱ1・37年）、女性3・45年（県Ⅱ3・07年）で、いずれも県全体の平均値よりも差が大きくなっています。

### ● 介護需要の増加

本市における令和4年の要支援・要介護認定者数は5570人、総人口の約7・5%で、5年間で0・3%増加しました。

今後も介護ニーズの拡大が見込まれ、介護者への支援や介護保険の在宅サービスの充実、介護予防のための取り組みを進めていくことが求められています。

### 登米市の現状と課題

#### ● 少子高齢化が進行

本市の総人口は直近10年間で約1万人減少しています。人口が大きく減少していく中で、いわゆる団塊の世代が全て75歳以上となる令和7年の高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口割合）は38・2%、その15年後の22年には41・6%になると推測されています。（第二次まち・ひと・しごと創生総合戦略における人口推計）

#### ● 高齢者世帯の増加

独居を含めた65歳以上の高齢者のみの世帯数は年々増加。令和2年には高齢者のみの世帯が全世帯数の21・1%を占めています。

#### ■ 市内の高齢者世帯数



※宮城県高齢者人口調査より

このような状況の中で、今後、住民が安心して日常生活を送るための介護サービスや生活支援の需要は増加し、多様化していくことが推測され、そのニーズに対応する環境づくりが必要です。

#### ● 健康寿命が県平均と比べて短い

健康寿命とは、介護などの必要がなく、自立して健康的に過ごすことができる期間のことです。何歳まで生きられるのかを示す「平均寿命」と「健康寿命」の差は、「健康ではない期間」を意味します。

## 健康

4、5 ページ

## 介護

6、7 ページ

## 資産

8、9 ページ

## 暮らし

10、11 ページ