

## 第23回健康生きがづくりアドバイザー全国大会

25, 11, 22、於・川崎医療福祉大学

### 特別講演

# 100歳大学構想について

(一般社団法人) 滋賀県健康生きがづくり協議会理事長

(元滋賀県知事) 國松 善次

## 1、人生100歳時代の到来

- ① 100歳人口の急増
- ② 100歳現役が活躍
- ③ 人生に「もう1幕」が追加(30年連休の1幕)
- ④ 8割以上が認知症や寝たきり
- ⑤ 高齢期の1/3が「要支援の日々」(男・約10年、女・約13年)

## 2、日本の長寿社会は「異常高齢社会」

- ① 世界1の長寿は、世界初の「超高齢社会」
- ② 世界初・人類初・生き物初の「超長期の老後」
- ③ 豊かで便利な社会は「病気(メタボ)製造社会」
- ④ 人口減少、社会保障費急増の「高速超高齢化社会」
- ⑤ 1人暮らしや老々介護で「無縁社会」の老いを生きる

## 3、地域包括ケアシステム構築の取り組みと限界

- ① 地域で福祉と医療の安心システム構築には「金と人と時間」が
- ② 福祉も医療も「対症療法」で、金食い虫、人食い虫的しくみ
- ③ 健康長寿の取り組みを基本の1つに、「最大の安心、最大の福祉」
- ④ 健康長寿の取り組みを「まちづくりの基本」に

## 4、健康生きがづくりアドバイザーの使命と新たな課題

- ① ADの使命と役割は「健康長寿の生き方アドバイザー」
- ② 「健康長寿のまちづくり」の「アドバイザー」や  
「プロモーター役」にも

- ③ 「健康長寿のまち」の「仕組みづくり」に貢献を
- ④ 「健康長寿のまちづくり」は「4方よし」、「5方よし」

## 5、人生下山の教育システム「100歳大学」の提案

- ① 現行の義務教育は人生登山の教育
- ② 老いは、すべてが自己責任、自己防衛
- ③ 老いの道は階段も手すりも無し（学校も先生も教科書もない）
- ④ 健康長寿にこそ「老いの教育」「人生下山の教育」が必要
- ⑤ 世界初の長寿大国日本が「老いの教育」、  
「人生下山の教育システム」の開発を

## 6、「100歳大学」の構想

### \* ねらい

- ① 老いの覚悟と健康長寿の生き方の基礎、基本を学ぶ
- ② 身近なところで体系的に学べる仕組み
- ③ 生活習慣のリセットには実践、反復、継続が大事
- ④ 「まちづくり」は地域密着で、市民総参加型に
- ⑤ 「健康づくり」は人づくり

### \* しくみ

- ① 新高齢者（65歳）全員を対象に呼びかけ
- ② 教室は身近な公民館やコミュニティセンターなどを活用
- ③ 行政が開設、運営は民間委託
- ④ 毎週1回、3年程度を基本に
- ⑤ 入学試験や末試験など試験は無し
- ⑥ 講師はADや現場の実践者、専門家など地域の人材を積極登用
- ⑦ 授業は講義とともに現場での体験や実習を豊富に
- ⑧ 修了者には市町長が卒業証書を授与
- ⑨ カリキュラムは老いの生き方の基礎基本と男女別科目や選択科目を
- ⑩ 大学運営やカリキュラムは学識経験者や関係者で運営委員会を設置

(カリキュラム例は別紙)

## 7、100歳マイレージの構想

### \* ねらい

- ① 100歳大学卒業生の学習成果の実践を支援
- ② 着実な実践をポイント制で評価し、継続実践による健康長寿の実現
- ③ 新しい同級生をつくり、健康生きがいつくりの仲間づくり
- ④ 健康づくりの実践を通して、医療保険や介護保険の負担を軽減
- ⑤ 本人の健康づくりと健康長寿のまちづくりを同時推進

### \* しくみ

- ① 評価は老人クラブ会長か自治会役員、健康推進員など地域で認定
- ② 健康診断受診状況は市町で認定
- ③ 国民健康保険の利用状況で未利用者は加点点評価
- ④ 一定のポイントが貯まれば健康保険料税を割り引く
- ⑤ 市町に100歳マイレージ委員会を設置し運営

## 8、既存の高齢者大学との違い

- ① 趣味など生きがい中心の学習ではない
- ② 老いの生き方の基礎基本を体系的に学ぶ
- ③ リーダーを養成するのではなく、全住民対象型の老いの学習機会に
- ④ 新高齢者にターゲットを置き、義務教育化を目指す
- ⑤ 行政が責任を持った仕組みとし、マイレージを税割引にリンクさせる

## 9、「100歳大学」と「100歳マイレージ」実現へのアプローチ・ポイント

- ① 市町の健康推進、高齢者福祉、地域包括ケアなど複数窓口に働きかけ
- ② 行政は仕組みが縦割りで、新しい仕事には消極的、とにかく粘り強く
- ③ 必ず市長や町長に面談し、100歳大学構想を直接説明、要請
- ④ 何人かの市会議員、町会議員にも100歳大学構想を直接説明、要請
- ⑤ 首長や議員ら政治家への陳情や要請には選挙民が力を発揮

## 10、健康生きがいつくりにアドバイザーの役割

(これまでの役割)

- ① 講師などで多数に働きかける活動

- ② グループへ参加しての活動
  - ③ 新しく事業や活動を上げての活動
- (新しい役割)
- ④ 100歳大学、100歳マイレージ立ち上げで「まちづくりの活動」
  - ⑤ 地域に「あんしん」と「いきいき」の仕組みを創る活動

「健康生きがいつくりアドバイザー」は、「健康や生きがい」という総括的、抽象的テーマのアドバイザーであったため、具体性と専門性に欠け、知名度や認知度が上げられなかった嫌いがあるが、「健康長寿には健康生きがいつくりが不可欠」となるだけに、その総合性を最も生かせる専門アドバイザーとして各地域に「100歳大学」という老いの教育のしくみとそれをサポートし実行性を高める「100歳マイレージ」のしくみづくりに「プロジェクター」として、「プロモーター」として、また「講師」やそれらのしくみの運営委員会「委員」としての活躍が期待される。

#### 参考一「栗東100歳大学」の概要

##### 栗東市の概要

面積	52、75平方キロメートル
人口	67、450人（対前年比 +71）
世帯数	25、884世帯（対前年比 +47）
高齢化率	17、5%（75歳以上：7、1% 県下最低率）

大都市近郊ベッドタウン地

##### 栗東100歳大学の概要

対象高齢者	満65歳約900人と満66歳約800人にダイレクトメールでご案内
定員	40名（参加者42名）
授業	1年間で40回（毎週1回、10月から開校） （午前10：00～11：30）
場所	地域のコミュニティセンター
カリキュラム	ミステリー・カリキュラム（事前公表せず）
講師陣	ADや地元の専門家、実践者、市関係職員 大学教授など
参加費	年間 4,000円（今年分は2,000円）
運営体制	（1社）健康福祉総研に委託、運営委員会を設置