



きよせジェンダー
平等広報
2026.10

109号

サクセスフル・エイジングって？ ～今から考える、未来の生き方～



清瀬市男女共同参画センター(アイレック)



特集

サクセスフル・エイジング

～今から考える、未来の生き方～

『サクセスフル・エイジング』とは「幸福な老い」を意味します。「老い」は若い世代にとっては、まだ先のこのように感じられるかもしれませんが、しかし、年齢を重ねることは誰にでも訪れる、身近なテーマです。

人生100年時代と言われる今、「いかに長く生きるか（量）」だけでなく「いかに自分らしく生きるか（質）」が問われるようになりました。良質な生活には3つの要素が挙げられます。

- 1 健康状態
- 2 経済的安定
- 3 社会的活動

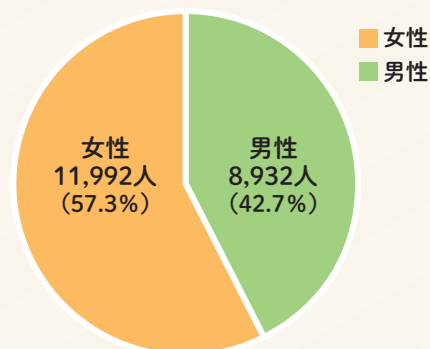
清瀬市は、高齢化率が27.6%※と、多摩地域でも高い水準にあり、多くの高齢者が暮らすまちです。

自然災害や世界各地の紛争、年金問題といった社会的不安が増す現代では、健康や介護、働き方への不安を抱える人も少なくありません。今号では、高齢社会を男女共同参画の視点から考えてみます。

※令和7年版『統計きよせ』より

高齢化率とは、総人口に占める65歳以上の高齢者人口の割合のこと

清瀬市高齢者の男女比
(令和8(2026)年1月現在)



課題1 健康 ～いつまで健康に暮らせるのか～

人が生まれてから、どれくらいの年齢まで生きられるのか？の予測を示したものが、平均寿命です。一方、健康寿命は、日常生活に支障をきたさずに、自立して元気に生活できる年齢までのことを指します。この健康寿命と平均寿命の差が大きいほど、何らかの病気や障害を抱えながら支援や介護を受けて生活をする期間が長くなるということです。

平均寿命を延ばすだけでは、長生きだけを目的化していることになります。それに対して、健康寿命が延びれば、働けて、お金の心配も減り、趣味や地域活動によって社会的なつながりも育むことができるようになります。

厚生労働省が公表しているデータ※¹では、女性は平均寿命87.09歳に対して健康寿命は75.45歳、男性は平均寿命81.05歳に対して健康寿命は72.57歳。つまり、女性は約11年、男性は約8年、支援や介護を受けて生活することが示されています。

しかし、このデータは「0歳平均余命（生まれたばかりの0歳児が、そのあとの人生で平均してあと何年生きられるか）」に基づいたものです。

これに対して東京都では「65歳健康寿命」※²を発表しています。これは65歳の人何歳まで支援介護を受けずに健康に生きられるかというデータです。65歳まで元気に暮らしていれば、健康寿命が“延びている”ことが示されています。

健康寿命を延ばすには、社会人になったら運動を習慣にし、中年以降は食生活を考え、高齢になったら、笑顔と会話を伴う活動に参加するなど、できることから実践して、続けることが大切だとされています。

健康寿命とは

0歳平均余命に基づく健康寿命（令和4年全国平均）

	平均寿命 (a)	健康寿命 (b)	(a) - (b)
女性	87.09歳	75.45歳	11.64年
男性	81.05歳	72.57歳	8.48年

※¹ 厚生労働省 第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会
資料1-1（令和5年）令和4年値

65歳健康寿命（令和5年清瀬市）

	平均寿命 (a')	健康寿命 (b')	平均障害期間 (a') - (b')
女性	89.16歳	82.77歳	6.39年
男性	83.93歳	80.75歳	3.18年

平均寿命 (a') は 65歳 + 65歳平均余命 で算出

※² 北多摩北部保険医療圏保険医療福祉データ集（令和7年版）北多摩北部医療圏の概要
2 人口構成・世帯構成 — (8) 65歳健康寿命（東京都保健所長会方式）

課題2 経済～女性の年金は？～

高齢期の暮らしの「安心」には経済状況も大きく関わってきます。高齢世帯の収入の大半を公的年金が占めています*、その額で生活費をまかなうには十分でしょうか。

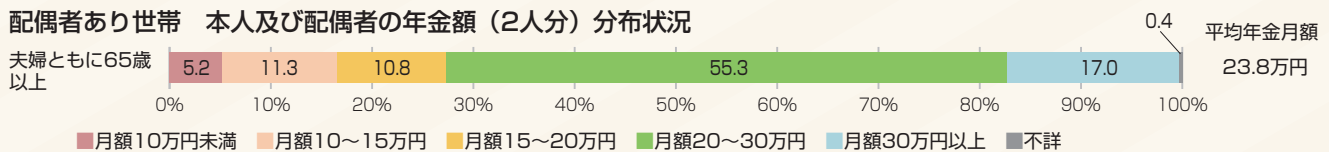
65歳以上の世帯別公的年金額の分布図を見てみましょう。下図の6本の帯グラフのうち、下3本(女性単身)を見ると、未婚・死別・離婚のいずれの場合も、男性単身よりも受給額は低くなっています。

「未婚」の場合、同様に働き続けた男性と比べて年金額が低く、労働条件の男女差異がうかがえます。「死別」「離婚」の場合は、出産・育児、介護、夫の転勤等により退職や転職を余儀なくされ、非正規の勤務や中断を繰り返してきた結果があらわれているのではないのでしょうか。

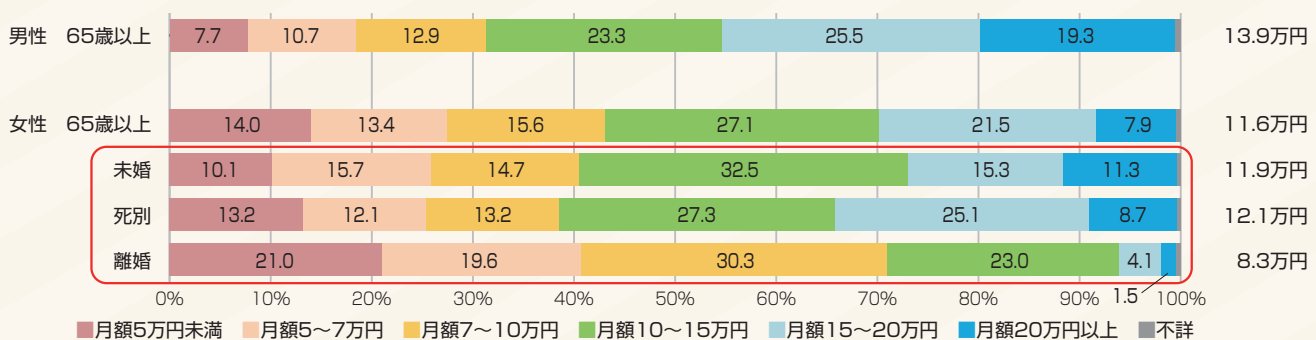
※厚生労働省「2025（令和7）年 国民生活基礎調査」によれば、高齢世帯では全所得金額のうち「公的年金・恩給」が61.3%をしめている

65歳以上の世帯別公的年金額

配偶者あり世帯 本人及び配偶者の年金額（2人分）分布状況



配偶者なし世帯 本人の公的年金額分布状況



厚生労働省年金局 「高齢期の女性に対する年金の現状」 令和4年4月 より転載

課題3 社会とのつながり～男性の孤立から～

サクセスフル・エイジングの要素の一つである「社会的活動」に目を向けると、「男性の孤立」という課題が見えてきます。

〈男性が孤立しやすい要因と考えられること〉

- ①現役時代に仕事を中心とした生活を送ってきたため、退職後の地域での人間関係が薄い
- ②「一人で自立して生きるべき」という従来の「男らしさ」ととられ、困った時に人に助けを求めにくい

こうした背景から、社会とのつながりを失い、孤立に陥る男性が少なくない指摘されています。孤立は心身の健康に影響を及ぼすだけでなく、深刻な場合には孤立死につながるおそれもあります。内閣府の調査^{*1}では、孤立死者^{*2}の約8割を男性が占めていることが報告されています。

地域とのつながりを育む場所として、シルバー人材センターやシニアクラブ^{*3}などの活動があります。清瀬市シルバー人材センターの会員数は、男女の差はほとんどありません。しかし、清瀬にある22のシニアクラブでは、4月1日現在、女性472人、男性200人と、男性の参加は女性の半分以下です^{*4}。

※1 内閣府 孤独・孤立対策推進室「令和7年の孤立死者数の推計について」より

※2 一人暮らし世帯の自宅を8日以上経って発見された者

※3 高齢者の教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどの活動を行っている自主的な団体

※4 清瀬市福祉総務課より

まとめ

健康、経済、社会とのつながり、そのすべてを完璧に満たすことは難しいかもしれませんが、年齢や環境の変化を受け入れながら、自分にできることを大切にし、周囲と支え合って暮らしていく。その積み重ねが、「幸福な老い（サクセスフル・エイジング）」につながっていくのではないのでしょうか。



インタビュー

清瀬で暮らす高齢者たちは、どのように歳を重ね、どのような日々を送っているのでしょうか。多様な人生を歩む先輩方と、高齢者を支える若い世代のお話を伺いました。

生涯現役で

とつか ひろむ
戸塚 弘 さん

90代／松山／アイレックまつり実行委員



ご夫婦で入居している介護施設で

私が、アイレックに関わりだしたのは古くて、アイレックの組織ができて間もない頃です。定年後に参加していた会の一員としてお手伝いを始めました。

私は、昭和5年生まれの96歳です。戦前・戦中は、男と女は別の教育を受けて、戦後は、「男性は外で働き、女性は家を守ることを」実践してきた身にとっては、男女共同／平等という言葉に馴染みが無く違和感を持っていました。でもその後、アイレックまつり実行委員の活動を通して、話を聞き、知識を得、女性の持つ力の凄さが理解できるようになりました。アイレックまつりでは、著名人を講師に招いたり、新作の生理用品を展示したりと堂々としています。

これからも、若い人の話を聞くことを楽しみにしています。若い人には、自立して、人の為にという奉仕の気持ちの大切さを、伝えていきたいと思っています。

私も大病を患いましたが、仕事で忙しかった時に、家事や子育てを一人で担ってくれていた妻を見守りながら、二人で手を取り合って、生涯現役の気持ちのまま、過ごしていきたいと思っています。

4足のわらじで 頑張っています

たかや のりこ
高家 典子 さん

70代／松山／介護福祉士



シルバー人材センターの駄菓子屋の前で

シルバー人材センターで、シルバーサロンのお手伝いを月1回、保育園清掃の仕事を週4回しています。知人から「シルバーサロンを手伝ってくれないか」とお誘いがあり、シルバー人材センターで働くようになりました。

シルバーサロンは多世代交流を目的として、駄菓子屋と併設して開かれています。仕事ではありませんが、いつものびのびゆったりとした雰囲気では居心地が良いですね。清掃の仕事は、限られた時間内で園のすみずみまで手入れしなくてはいけないので、いつも気が引き締まっています。

実は、本業は訪問介護ヘルパーで、オレンジハウス*のボランティアもしています。日中はヘルパー、夕方は保育園の清掃と、一日で仕事を掛け持ちして、自転車です市内を走り回っている日もあります。

ハードな生活ですが、家に帰ると愛犬（1匹）と愛猫（3匹）に癒されています。この子たちのために、こんなに働いているのかも（笑）。

若い世代の方には、縛られず、後悔のないように、自分の思うまま生きてほしいと思います。

※認知症当事者や家族、認知症に関心のある人がつどうひろば（中清戸にあり、毎週木曜日10時から15時に開かれている）。認知症サポーターステップアップ講座を受講したボランティアと認知症の方が活動している。

それぞれの人に合った 支援を提供したい！

つちや りきと
土屋 力斗 さん

20代／松山／訪問介護ステーション管理者



リフレンド訪問介護ステーション事務所にて

元々は全く別分野で営業の仕事をしていましたが、取引先の方から声をかけていただきデイサービスで働き始めました。そのまま介護の世界に入り、23歳の時に訪問介護ステーションを立ち上げました。

ご利用者のお宅を訪問し生活を支える業務は、それぞれの生活の仕方に合わせるため戸惑うこともあります。けれどもそこから教わることは勉強になり、人生の歴史的なお話を聞くことも楽しく、やり甲斐があります。

ご希望の多い同性介護にも対応を心がけています。ただ、介護報酬の範囲で人を雇い続けるのは簡単ではないです。若いスタッフと仕事をするためにインセンティブ*を工夫したり、事務所内でスタッフがほっとできるよう、好きな漫画をズラリと並べたりしています（笑）。

また、介護保険では対応しきれない困り事（照明設置や、病院待ち時間の付き添い、嗜好品の買い物等）には自費サービスで対応しています。手に負えなければ電気工事士に繋ぐことも考えます。こういったそれぞれのニーズに合った幅広い支援をしたいと思っています。

※インセンティブとは、設定された目標を達成した際に支払われる成果報酬

『老いのレッスン』

内田 樹
大和書房

後期高齢者である著者と30代編集者との往復書簡という形式で綴られた「老い」の指南書。自分自身や親の老い、仕事、人間関係、結婚、子育て、介護、死。人生のさまざまな局面を丁寧に見つめ直し語られる、生きるための知恵と術がそとと背中を押してくれます。



本の紹介

『増補版 老いの福袋』

——あっぱれ！ ころばぬ先の知恵88——

樋口 恵子
中公新書ラクレ

親が老いていくことも、自分自身が老いていくことも、すべてが初体験で不安に思った時、『何がおこるのか』を、前もって知っていれば心の準備と対策ができるはず！読み始めから驚かされますが、筆者の明るい筆致が救いです。この本でお知恵拝借です。



『一橋桐子(76)の犯罪日記』

原田 ひ香
徳間書店

独り暮らし、パート勤務、貯金なし76歳の女性が主人公。人生に悩み、人を傷つけようとする。そんな時にひよんなことで仲良くなった高校生と事件に巻き込まれていくが…。随所のセリフがジェンダーや現代の悩める人達にエールを送ります。ドラマ化、シリーズ化されておりその第一弾です。



『表現の中の「うばすて」』

——〈姥捨・姨捨・棄老・親（姑）殺し〉——

若菜 信子
同現代社

日本の古典文学、昔話・お伽噺・現代文学・映画など様々な表現作品から老人排除を扱った作品を通して、サクセスフル・エイジングとは対極にある「うばすて」について考察。36年におよぶ教員生活の後に研究を始めた著者のサクセスフルな著作。

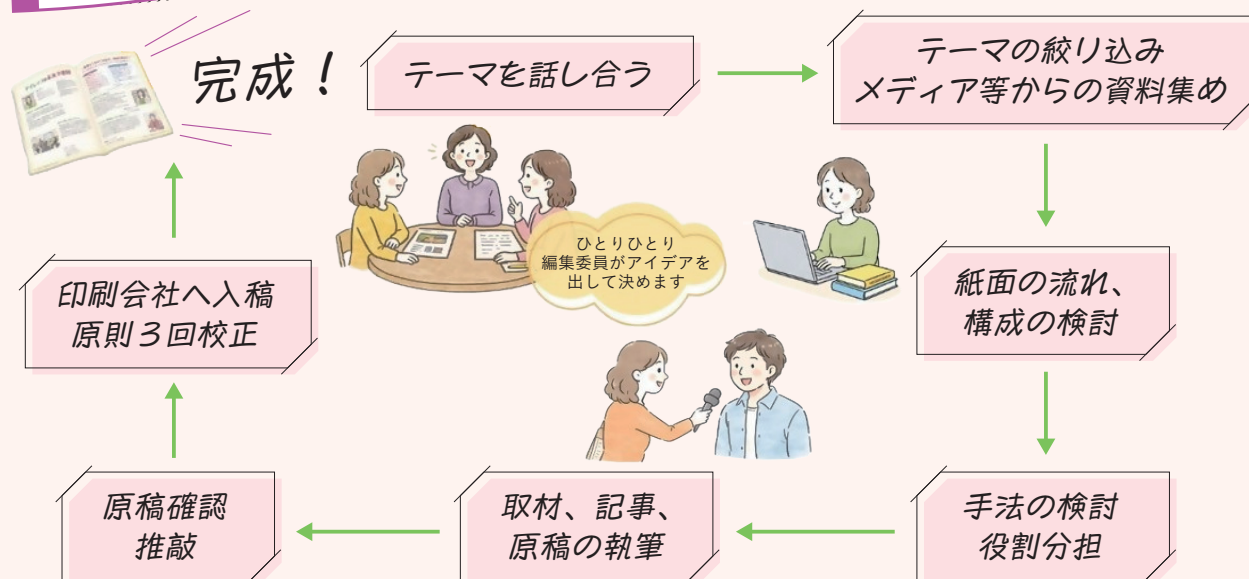


Ms.スクエア編集委員募集

Ms.スクエアは平成3（1991）年の創刊から、公募による女性の編集委員によって発行されています。毎年公募されているのですよ！ご存じでした？ 任期は2年間。1年毎に約半数が交替していきます。経験者が残っているので、作業の仕方で戸惑うことは…まず、ありません！

編集の流れ

半年で1号を完成させます



Q & A

Q：会議はいつ？どこで？

A：月に2回平日の午前、市民協働プラザ（アミュービル）4Fのアイレック会議室（リモートも可）です。保育有り。

Q：交通費は出る？

A：交通費は出ませんが、1号発行する毎に謝礼1万円が出ます。

Q：応募条件は？

A：18歳以上の女性ということと、11月から始まる、清瀬市男女共同参画センター主催の「プロから学ぶ文章講座」を受講することです。

「プロから学ぶ文章講座」
の詳細はこちらへ



※募集の詳細につきましては、市報きよせ 11/1 号をご覧ください

「プロから学ぶ文章講座」の講師 大橋由香子さんの本

『翻訳する女たち』

中村妙子・深町眞理子・小尾芙佐・松岡享子

大橋由香子／エトセトラブックス

女性が出版界で働くことが珍しかった時代、その道に飛び込み、走り続けてきた女性翻訳家たちがいます。彼女たちへのインタビューをまとめ、丁寧に綴られた軌跡は、社会の移り変わりや女性の力強さを感じさせてくれます。



『異文化から学ぶ文章表現塾』

浅野洋・大橋由香子／新水社

原稿用紙の使い方から始まり、説明文を書くときの工夫、インタビューの記事のしかたなど、実用的な項目が並びますが、異なる文化や、翻訳から日本語を考えるなど、読み応えがあります。ディベートのやり方や小論文の書き方もあり、学生にもお勧めです。



第31回アイレックまつりのお知らせ



手を組めば新しい風

第31回

清瀬市男女共同参画センター

ライター
和田 静香 さん



ミュージシャン
坂本 美雨 さん



トークセッション

10月11日 日

14:00 (開場 13:30)

小さな声が社会を
動かすとき

- 私のひとことがきっと何かの始まりになる -

50代になってから、フェミニズムに目覚め、ご自身を『遅フェミ』と称される和田静香さん。
リスクを恐れずに社会問題に対し、声を上げ続ける坂本美雨さん。
お二人の対談を通じ、心にあるものを外に出してあげる大切さを伝えます。



子どもワークショップ

10月11日 日

10:00 (開場 9:30)

▼予約はこちら



えほんで見つける
わたしたちの
「いい」と「いや」
自分も相手も大事にする
わたしもあなたも主人公

同意と境界線(バウンダリー)を
絵本と対話で学びます。
対象: 未就学児~小学生
協力: 清瀬市立図書館

映画会

10月10日 土

14:00 (開場 13:30)

▼予約はこちら



世界中の#Me Tooに火をつけた1つの記事
ハリウッド“絶対権力者”の大罪(性的暴行事件)を暴いた、
衝撃のスクープサスペンス
(字幕129分)

会場: 市民協働プラザ
(アミュー)4・7階

参加無料・保育有 (予約制・先着順・無料)

全てのイベントは **予約制** です。

毎年恒例!
バザー

ポスター
展示
&
投票会

パネル
展示

主催: アイレックまつり実行委員会

※予約は9月15日より先着順で受け付けています

清瀬市ジェンダー白書を作りました

市民によるアイレック30周年記念白書作成委員会が編纂した「清瀬市ジェンダー白書」ができました。

ジェンダー格差を表すものの一つに経済・教育・健康・政治の4分野に分けて男女間の格差を数値化した「ジェンダー・ギャップ指数」という指標があり、日本では、特に「政治」や「経済」の分野で、男女の差が大きいことが明らかになっています。この白書では、その中でも、私たちの生活に身近な「経済」をとりあげ、清瀬市の女性労働について深堀しています。この白書が、私たち一人ひとりが清瀬市のジェンダー平等について考えるきっかけとなることを願っています。

清瀬市ジェンダー白書（全45ページ）、清瀬市ジェンダー白書概要版（全12ページ）は右のQRコードから閲覧および印刷が可能です。印刷が困難な方はご相談ください。



東京都女性の活躍を推進する条例 清瀬市では女性創業応援施設「MIRETTA(ミレッタ)」を開設

雇用・就業分野において、女性がその個性や能力を発揮できる環境の整備を一層推進するため、令和8（2026）年7月より「東京都雇用・就業分野における女性の活躍を推進する条例」が施行されました。基本理念とともに、行政（東京都）、事業者、経済団体、都民の責務が明記されています。清瀬市では女性の創業を支援するため、令和8（2026）年10月、市民協働プラザ（アミュービル）4階に「MIRETTA（ミレッタ）」を開設しました。

アイレックからのお知らせ

アイレックまつり（10月10～11日）、パープルキャンドル（11月13日）はじめ、年度の後半はイベントが目白押し。是非ご参加ください。

令和8（2026）年は「清瀬市男女平等推進条例」制定20周年にあたり、「子どものためのガイドブック」を基に市内小学校の何校かで出前授業を実施する予定です。

最新情報はホームページの他、「スクエア+」やSNSでお伝えします。



SNS版ジェンダー平等広報
「スクエア+」



アイレック
Facebook



アイレック
Instagram

編集後記

今回は少人数での編集作業でしたが、良いチームワークで109号を作ることができ、ホッとしています。インタビューでは、パワフルに自転車を楽しめる姿や、自分の軸を大切に生きていく姿を目の当たりにし、パワーを頂きました。（中道）

109号を作り終えて、インタビューを通して、新しい事に向き合うには、年齢は関係ないと改めて思い、編集の仕方もやっと見えてきた気がします。これからも、「Ms.スクエア」が、何かひとつのヒントになれるように心がけて、編集していけたらと思います。（前川）

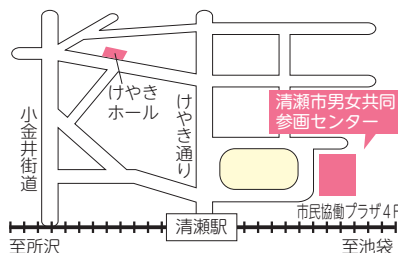
初参加です。分からないことだらけでトンチンカンな提案を出しても先輩方が温かく纏めてくださいました。介護業界の方へのインタビュー、さぞかしご苦労が…と思って挑みましたが、力みなく自然体でお話してくださいました。困った時には是非頼りたい！と思いました。（三ツ木）



表紙のポスターはアイレック30周年記念事業として募集した「男女共同参画」をテーマにしたポスターの優秀作品の一つで、清瀬小学校6年（当時）梅田紗希さんの作品です。

次号110号の発行は令和9年3月です

発行／清瀬市男女共同参画センター
発行日／令和8年10月
企画・編集／清瀬市男女共同参画センター
〒204-0021
東京都清瀬市元町1-2-11
市民協働プラザ（アミュービル）4階
☎ 042-495-7002
FAX 042-495-7008
表紙題字：ひなこ



皆さんの声募集中

Ms.スクエア109号はいかがでしたか？
ご意見、ご感想、今後取り上げてほしいテーマなどを、右記QRコードまたは、郵送、FAXでお寄せください。



QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

