

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2025. 2. 26\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

## 高齢者の現状を客観的な調査値から読み解く ～その1 日本の高齢者の現状～

発行者：牧野FP事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野FP事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 634 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 高齢者の現状を客観的な調査値から読み解く ～その1 日本の高齢者の現状～

\*:\*

日本の「高齢者の現状」や  
「就労と所得」、「健康と介護」を、  
内閣府「令和6年版高齢社会白書（全体版）」の  
客観的な数値から、3回に分けて  
読み解いていきます。

第1回目の今回は、  
日本の高齢者の現状を見ていきます。

お伝えする内容は次のとおりです。

### 1. 高齢化率は 29.1%

2. 現在と将来の平均寿命
3. 健康寿命の推移
4. 世帯の構成
5. 生活環境

---

## 1. 高齢化率は 29.1%

---

日本の総人口は、  
2023 年（令和 5 年）10 月 1 日現在、  
1 億 2,435 万人です。

その中で 65 歳以上の高齢者の人口は、  
3,623 万人で、  
総人口に占める割合（高齢化率）は、  
29.1%と、  
3 人にひとりが高齢者で、  
その割合は年々増加しています。

また、65～74 歳人口=1,615 万人（13.0%）  
75～84 歳人口=1,337 万人（10.8%）  
85～94 歳人口=602 万人（4.8%）  
95 歳以上人口=68 万人（0.6%）  
となっています。

---

## 2. 現在と将来の平均寿命

---

平均寿命は 2022 年（令和 4 年）現在、  
男性 81.05 年、女性 87.09 年です。

今後、男女とも平均寿命は延びて、  
2050 年（令和 52 年）には、  
男性 84.45 年、女性 90.50 年と、

男性は 85 歳に近づき、

女性は 90 年を超えると見込まれています。

---

### 3. 健康寿命の推移

---

健康上の問題で日常生活が、  
制限されることはなく、  
自活した生活ができる「健康寿命」は、

2019 年（令和元年）では、  
男性が 72.68 年、女性が 75.38 年でした。

2001 年（平成 13 年）健康寿命は、  
男性 69.40 年、女性 72.65 年でしたので、

約 20 年間で、  
男性は 3.28 年、女性は 2.73 年延びました。

しかし平均寿命との差は、  
男性は約 9 年、女性は約 12 年あります。

、  
この間は、健康に何らかの支障が生じて、  
自活した生活が送れない可能性もあるのです。

---

### 4. 世帯の構成

---

2022 年（令和 4 年）現在、  
65 歳以上のいる世帯数は、  
2,747 万 4 千世帯と、  
全世帯 5,431 万世帯の 50.6%と  
約半分を占めています。

1980 年（昭和 55 年）世帯構造は、  
三世代世帯の割合が一番多く、  
全世帯の半数を占めていました。

しかし 2022 年（令和 4 年）では、  
夫婦のみと単独世帯が、  
それぞれ約 3 割を占めています。

なかでも、65 歳以上の 1 人暮らしは、  
1980 年（昭和 55 年）の人口に占める割合は  
男性 4.3%、女性 11.2%でしたが、

その後年々増加して、  
2022 年（令和 2 年）には、  
男性 15.0%、女性 22.1%と増加して、

2050 年（令和 32 年）には、  
男性 26.1%、女性 29.3%と、  
特に男性の増加が見込まれています。

---

## 5. 生活環境

---

生活環境を見ると、

65 歳以上の住宅所有の状況は、  
「持家（戸建て）」＝76.2%、  
「持家（分譲マンションなど）」＝8.3%と  
8 割以上が持ち家を所有しています。

また、65 歳以上の外出時の移動手段は、  
大都市では、バス・電車・地下鉄などの  
公共交通機関の利用割合が高く、

一方で都市規模が小さくなるにつれて  
「自分で運転する自動車」の割合が、  
高くなっています。

特殊詐欺の被害者の 8 割弱が 65 歳以上です。

手口別の 65 歳以上の被害者の割合は、  
オレオレ詐欺=94.5%  
預貯金詐欺=98.7%  
キャッシュカード詐欺盗=99.1%  
となっています。

東京 23 区内の 1 人暮らしで、  
65 歳以上の人の自宅での死亡者数は、  
2012 年（平成 24 年）以降増加傾向で、  
2022 年（令和 4 年）4,868 人となっています。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

今回は、65 歳以上の高齢者の  
現状をお伝えしました。

次回からは、  
就労と所得、健康と介護  
と、個々の生活に関わる現状を  
見ていくことにします

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

統計値と自分の生活は違う！

だから、  
「よかった、安心できた！」

「心配だ、善後策を考えなくては！」

客観的な数値を見る目的のひとつです！

:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 「人生の添乗員（R）」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 22 年目  
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

#### <保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）  
協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士  
（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

#### <取材協力>

- ・ メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

- ・【MID-FM761「魁（さきがけ）トップインタビュー」  
パーソナリティーノ瀬芳翠先生」に出演

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない！  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、  
三重県、首都圏や関西にもリモートで  
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、  
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

---

◆【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社

公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます

ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---