

国立女性教育会館が提供するサイト

「女性のキャリア形成支援サイト」

<https://winet.nwec.go.jp/career>



女性のキャリア形成に役立つロールモデルや学習支援情報を提供しています

「女性情報ナビゲーション」

<https://winet.nwec.go.jp/navi>



男女共同参画社会形成に役立つweb情報へのリンク集です

🔍 高齢社会・介護、しごと・労働、心とからだの健康など



人生100年時代を考える 🌱

女性教育情報センターテーマ展示 (7~9月)

<https://www.nwec.jp/event/center/life.html>



本、あり。は国立女性教育会館リポジトリからダウンロードできます
<http://id.nii.ac.jp/1243/00018968>



編集・発行: 独立行政法人国立女性教育会館 情報課

〒355-0292

埼玉県比企郡嵐山町菅谷728

TEL:0493-62-6195

URL:<https://www.nwec.jp/facility/center.html>



発行: 2022年7月



国立女性教育会館 女性教育情報センター テーマ別図書案内

まず
本、あり□。

-?を!に変える本との出会いを見つけるマガジン-
///Vol.27///

人生100年時代を考える



日本は平均寿命が世界一、高齢化率29.1%の超高齢社会です。
女性100人に対する男性の数(人口性比)をみると、15～64歳では102.6と男性が多いのに対し、65歳以上の高齢者では76.9と女性が多くなっています。

(参考)総務省統計局「人口推計(2021年9月15日現在推計)」

日本人の平均寿命

| | 1970年 | 2020年 | 2065年(予測) |
|----|-------|---------|-----------|
| 女性 | 74.66 | → 87.74 | → 91.35 |
| 男性 | 69.31 | → 81.64 | → 84.95 |



令和47(2065)年の平均寿命は
女性は91.35年、男性は84.95年
になると見込まれているよ

💡 90歳まで生きる人の割合は、女性52.5%、男性28.4%

(参考)厚生労働省「簡易生命表」、「令和2年簡易生命表の概況」
国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」



「人生100年時代」と聞くけれど、
100歳以上の人は何人くらいいるのな？

2021年には8万6510人いるよ。
51年連続で増加しているんだ！100歳以上人口は
圧倒的に女性が多く、全体の88.4%を占めているよ。

💡 統計を取り始めた1963年は、100歳以上の人はわずか153人



(参考)総務省「住民基本台帳(令和3年9月1日現在)」

『令和3年版 高齢社会白書』

内閣府編 日経印刷 2021



日本の高齢社会の現状に関する年次報告書です。高齢化の状況や高齢期の暮らしの動向、高齢社会対策などについて知ることができます。



内閣府HPでPDFが公開されています

<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html>



関連情報 内閣府「高齢社会対策」

<https://www8.cao.go.jp/kourei/index.html>

女性・ジェンダー関連情報を調べるのに最適！



国立女性教育会館 文献情報データベース

https://winet2.nwec.go.jp/bunken/opac_search/



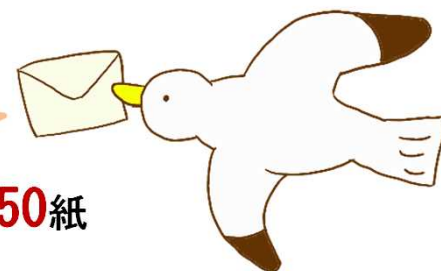
文献情報データベースでできること

- ①女性教育情報センターの豊富な所蔵資料が検索できます
図書・地方行政資料14万冊、雑誌4千タイトル、
新聞記事55万件、和雑誌記事7万6千件
- ②資料には、登録時に関連キーワードが付与されているため、
幅広い、効率的な検索ができます

新着資料アラートサービス

関心のある「キーワード」や「著者」などをあらかじめ登録すると、
その条件にあった女性教育情報センターの新着資料をEメールでお知らせ！

最新情報を受け取るには、新聞記事を登録するのが
オススメです！



新聞記事は全国紙・地方紙（北海道～沖縄県）合わせて**50紙**

【詳細はこちらから】

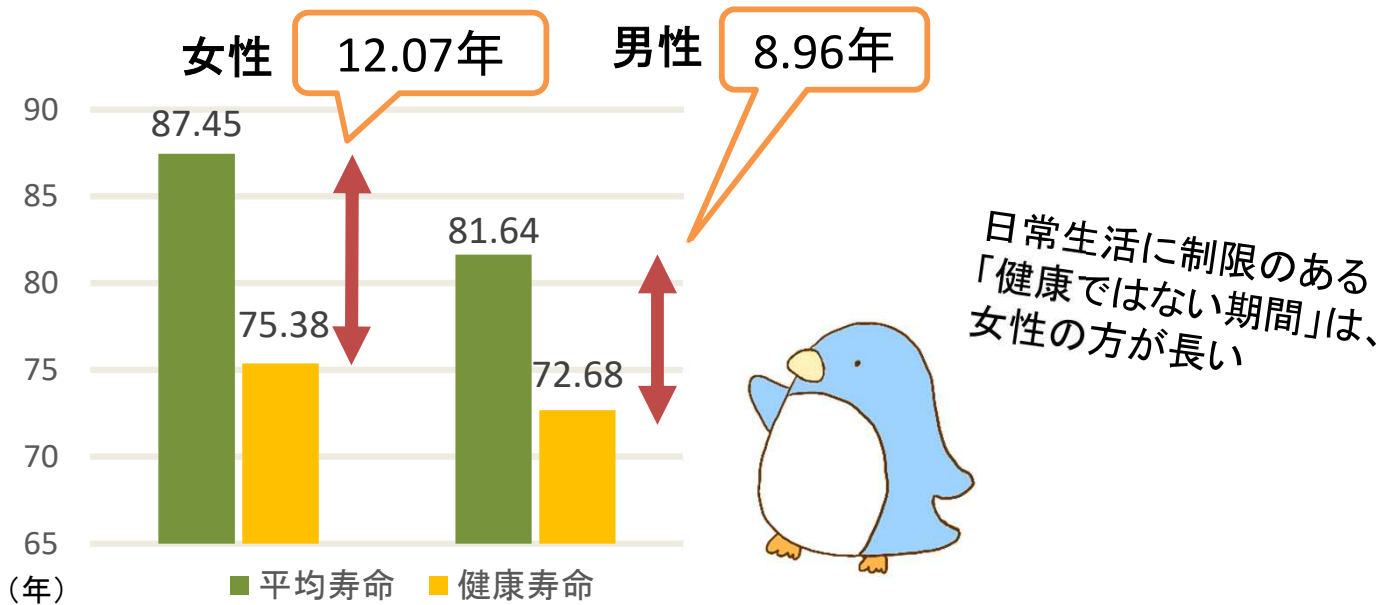


<https://www.nwec.jp/database/new.html>



平均寿命と健康寿命には差があります

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと



(参考) 平均寿命: 厚生労働省「令和2年簡易生命表」2021

健康寿命(3年ごとに発表): 厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」2021

『女性と健康の百科事典』

Marlene B. Goldman, Rebecca Troisi, Kathryn M. Rexrode ;
女性と健康の百科事典翻訳刊行編集委員会編
丸善出版 2022



思春期から高齢期まであらゆる年代の女性の「心とからだ」の健康についてまとめられた百科事典です。

女性の生物学的な性の健康について焦点が当てられていた従来の図書とは異なり、本書はジェンダー視点を含む総合的な視点から「21世紀の女性の健康」について解説されています。

厚生労働省が提供している健康情報

● 「女性の健康づくり」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/woman



【サイトのコンテンツから】

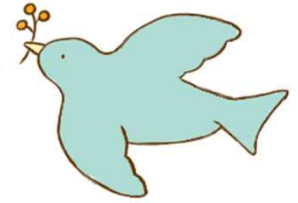
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

<https://w-health.jp>

ライフステージ別女性の健康ガイドや女性の病気セルフチェックなど役立つ情報が掲載されています



変化を前提として、生き方や自分の価値観を考えることが重要になっているよ



『人生100年時代への船出』
樋口恵子著 ミネルヴァ書房 2013

人生100年時代に向けて、介護や家族をはじめとする人間関係、仕事、住宅などのあり方について書かれています。筆者は、NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」の理事長。長寿化によってもたらされた様々な変化に対する著者の考え方が、今後の生き方の参考になります。



『Life shift : 100年時代の行動戦略 2』
アンドリュー・スコット, リンダ・グラットン著 ; 池村千秋訳
東洋経済新報社 2021

長寿化、テクノロジーの進化、新型コロナウイルス感染症の影響など、急速に変化する世界の中で、根本的に生き方を考え直す必要性を説いています。教育→仕事→引退という一斉進行型から、マルチステージ型に変わった人生において、具体的にどう生きていくか、様々な変化を前提にした行動指針を示しています。

『女50歳からの100歳人生の生き方』
小島貴子著 さくら舎 2017



人生を100年とすると、50歳は折り返し地点。人生を振り返り、やりたいことや大切にしたいものについて考えるきっかけとなる一冊。「ライフ・イベント・チャート」、「習慣シート」、「これからの私シート」など具体的に過去と未来について考える実践型のワークシートが紹介されており、自分自身の生き方の指針として活用できます。



高齢者のみで生活している世帯が増えているよ。
65歳以上のひとり暮らしの高齢者は、女性の方が多く、
7割近くを占めているよ。

高齢者世帯*のうち

49.5%は「65歳以上のひとり暮らしの世帯」

46.6%は「どちらも65歳以上の夫婦のみの世帯」

*高齢者世帯:65歳以上の者のみ、もしくは65歳以上の者と18歳未満の未婚のものがある世帯
(参考)2019年国民生活基礎調査

『シニアシングルス女たちの知恵と縁』

大矢さよ子, 湯澤直美編 ; わくわくシニアシングルス 著
大月書店 2018



著者の「わくわくシニアシングルス」は、2014年に発足した高齢シングル女性の集まりで、交流や情報交換を行っています。少ない年金・貯金、健康不安、家族問題など高齢シングル女性が直面する問題や、経験を踏まえた具体的な暮らしの知恵が掲載されています。

『シニアシングル女性のためのサバイバル読本：日頃から備える防災・減災』

川崎市男女共同参画センター 2020



過去の災害を踏まえ、日々の暮らしの中での減災の具体例や災害時の対応などが高齢女性の視点から書かれています。全26ページの冊子のため、要点が分かりやすく、参考になる情報を知ることができます。



川崎市男女共同参画センターHPでPDFが公開されています
https://www.scrum21.or.jp/issue/sinior_single_bousai



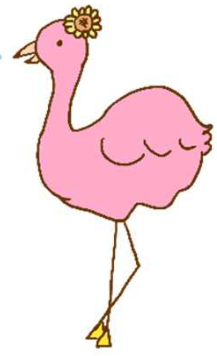
『シニア六法』

住田裕子監修・著 KADOKAWA 2020



認知症、医療・介護制度、相続、夫婦のもめごとなどシニア世代の問題やリスクに関する法律が分かりやすく解説されています。法律の基本と最近の動きから具体的な事例まで、トラブルに遭った時に頼れる知識が得られる一冊です。

高齢期の働き方や、ボランティアなどの活動について知りたいな



- 働く高齢者、4人に1人 65歳以上、最多の3640万人
(日本経済新聞 2021.09.20)
- デイサービス利用者ら 有償ボランティア：要介護でも働く喜びを：
働き手不足のコンビニ、配達業救う
(東京新聞, 2021.10.22)

『定年女子：60を過ぎて働くということ』

岸本裕紀子 集英社 2019



退職して新しい分野の仕事に挑戦する女性、専業主婦から中高年期に仕事を再開した女性、定年後の再雇用で働き続ける女性など、多様な実例が紹介されています。

40代、50代へのアドバイスの章があり、定年後の働き方・生き方を考える参考になります。

『わたしの居場所』

共同通信社取材班著 現代人文社 2021



日本各地で人が集う多様な居場所を50か所をレポートしています。高齢者の居場所として、仕事付き高齢者住宅、高齢者が担う町内会活動、沖縄戦で勉強できなかった高齢者が通う夜間中学などが紹介されています。

本書は、平和・協同ジャーナリスト基金賞奨励賞(第27回)に選ばれました。

国立女性教育会館「ボランティア」



<https://www.nwec.jp/about/information/volunteer.html>



NWECでは、生涯学習の促進や社会参画につながる取り組みとして、ボランティア活動の機会を提供しています

