

## 「単なる長寿」から「健康寿命」へ、そして「活動寿命」へ

デジタル庁 デジタル社会構想会議 構成員 若宮 正子 氏

アクティブに長寿時代を謳歌していくために、我々から若い人たちも含めてどうあるべきかという話をさせていただきます。単なる長寿でなく、健康寿命へ、そして活動寿命へつながっていくというお話にさせていただきたいと思っています。

私は 1935 年生まれで、物心ついた頃から、もう日本は戦争に向かって走り始めており、私たちは国民学校に入りました。ひたすら軍事教育となり、自宅でも女の子らしい服を着たとか、そういうことがない厳しい時代でした。小学 3 年になった頃に、長野県に学童疎開をしました。1945 年には父の会社が疎開しましたので、父の任地であった兵庫県の生野へ家族同伴ということで一緒に行きました。

高校卒業して、銀行に勤めました。そこに定年まで勤めましたが、入行当時、いわゆるオフィスワークは、江戸時代と変わっておらず、計算はそろばん、お札は指で数え、通帳に名前を書くときには、ペン先をインク壺につけては、一字一字書いていました。

昭和 30 年代から機械化されてきて、電子ではなく電気計算機も入り、お札を数える機械も出てきて、そのうちにコンピューターが入ってきました。そのような機械化が、単純反復作業から人間を解放してくれました。不器用な私は、先輩から叱られる必要がなくなり、機械化とかコンピューター化が、救世主みたいに思っています。ですから、パソコンが市場に出てきて、割と早い時期に自分で買いました。バックアップを取るのにフロッピーディスクを 38 枚用意して、でき上がった頃には夜が明けた、そんな時代でした。

機械化が進むと、単純反復作業が減り、できた時間は営業に振り向けられました。私は、元々提案型人間というか、思いついたことを業務改善提案として積極的に出していましたので、業務企画セクションに転勤になりました。また、社内で試験制度ができ、大企業に女性の管理職がないのは、おかしいという話になり、私も割と早い時期に管理職にして頂きました。企画とか調査とか、そういうような仕事が主でした。上司に理解があったおかげで、退職時には関係会社に副部長という肩書で、当時としてはできる限りの処遇をして頂いたと思って感謝しております。

### メロウ倶楽部

今は、メロウ倶楽部の副会長、熱中小学校教諭、NPO のブロードバンドスクール協会の理事を務めており、デジタル庁のデジタル社会構想会議メンバーという大きなお仕事もいただきました（図表 1）。個人的には、思いつき人間ですから、創作活動にいっぱい手を出しております。また、広い意味での学習とか情報発信にも力を入れています。

私は 2017 年ぐらいに、にわか有名人になり、皆さんがなかなか行けないような所に行けたり、滅多にお会いできない方にお会いしたりするような機会があり、参考になるようなことがあったらシェアしようという気持ちで情報発信しております。

## 今は、こんなことをやっています

1. メロウ倶楽部 副会長
2. 熱中小学校 教諭
3. NPOブロードバンドスクール協会 理事
4. デジタル庁・デジタル社会構想会議メンバー
  
5. 創作活動 (Excelartの創始者)
6. 広い意味での学習
7. 情報発信 (国内外での講演会、ライブ、著作)

図表 1

メロウ倶楽部というのは、インターネット上の老人クラブでして、政府にも企業にも頼らない自主運営で、22年前にこれを構築した先輩が全ての事がオンラインでできるように作ったので、コロナ騒ぎでも、今までと変わらず運用しております。そして、ステイホームで皆さんがおうちにいる時間が多くなり、シニアの精神的な居場所として、再評価され、平井卓也デジタル大臣も ZOOM での視察に見えました。

メロウ倶楽部では、高齢の人がアクティブです。70代の方は若手と呼ばれており、私もここに入ったときに、若手と呼ばれて、びっくりしました。本来は社会貢献をするということになっておりますけど、部活みたいなものです。例えば、句会をやるためのソフト、アプリも会員の有志が開発して、川柳、都々逸、俳句なんかもやりますし、プログラミングの部屋もあります。ZOOM でいろんな勉強会をやっていて、IT 関係以外にも、源氏物語の勉強会などもやっております。いろんな体験談を同年代の人で交換しており、最近ではコロナやワクチンの話題で、例えば副反応等、高齢者がどういうふうに反応したかの情報交換もしました。

年に1回のオフラインミーティングはできなくなり、オンラインで楽しい懇親会をやってみました。会員は、全部ハンドルネームで呼んで、過去は問いません。今その人がやっていること、その人が言っていることに注目しています。

### インターネットを社会のインフラに

政府は、誰一人取り残さないデジタル改革を、人にやさしいデジタル改革を目指すということでやっておりますが、「本当にデジタルって素晴らしいの？」って、ことに高齢の方に聞かれます。地雷もタコツボをたくさんあって、容易ではないですけども、私は素晴らしいと思っています。

まず、デジタルで危機管理、あなたの命も守ることができます。避難指示が出ると、ネ

ットではすぐ通知が来ますが、一番早く避難指示を知ってもらいたい固定電話しか持っていないお年寄りの所には、避難指示は来ません。インターネットに繋がることが当たり前になったら、市役所から、80歳以上で、特に〇〇川の流域にいる人と条件を付けて、一斉同報で一人一人にメールが来ます。そして、「私は最寄りの避難所に行きます」と回答すると、すぐ市役所から、「本当に行きますね」と返ってきて、同時に避難所にも通知が行きます。市役所から、より迅速に、よりきめ細かく寄り添う情報が出されます。これまで、人手をかけていたときには、例えば民生委員が声をかけたりしていましたが、彼らも早く逃げたほうがいいわけです。

逆の発想でいけば、増水の情報などを市役所などがアクセスポイントを持ち、消防や警察と情報を共有して、状況を報告する方が、市民全体のために役に立つと思います。市町村合併で市役所もカバーしている地域が広くなり、こうした情報が、危機管理にも役に立ちますし、便利です。

また、年寄りには近所の人に手伝ってもらいたいことがあります。例えば、病院まで車で送って欲しいとなると、心当たりのある方に「どなたか助けて」と電話をかけないといけません。市役所でボランティアのデータベースを作り、自分ができることを登録して、アクセスすることが可能になれば、共助ができると思います。自助・共助・公助と言っても、お題目ではなく、情報が共有できることで可能になることができます。

コロナのワクチン接種をネットで申し込んだ方は、そんなに待たされないで済んだという例がたくさんありました。健康管理については、私、今年のお正月に高熱が出ました。もしかしてコロナかもしれないけれど、発熱外来に行くことが危険かと思って、すごく不安になりました。救急箱には体温計しかなく、健康管理の面でも情報管理を強くしようと思いました。そこで、スマートウォッチを買って、それが手放せなくなっています。心電図、血中酸素濃度、血糖値といった健康情報が収録されるので、ある程度のところまで自分でできるし、より充実した遠隔医療を受けることができます。

ステイホームの状況だからこそ、ネットショッピングが有用だと思います。最近では街には売っていない座布団や、店頭にはあまりない種類のサツマイモも買えます。もちろん、お金の管理とか、キャッシュレス化についてもありがたいと思っています。

それだけではなく、デジタルというのは、孤独を救うと思います。ステイホームで面会禁止になった老人ホームでも、デジタル機器を使って家族と交流ができます。孤独の解消のために、ネットで昔の中学校の同級生とクラス会をやることだってできます。

大都会でも病室や老人ホームといったインターネットの使えない所はたくさんあります。どこでもインターネットが使えることが重要だとデジタル社会構想会議でも話したいと思っています。

わが国のデジタル化の現状を考えたときに、90%ぐらいの人がインターネットに繋がっていることになっています。ただ、繋がり方が、娘さんとチャットができるぐらいに限定されていて、もう一つ踏み込んだ使われ方がされていないと思います。公的書類の提出も

日本はこれからですし、ネットバンキングに至っては、36 か国を対象とした調査で、最下位という結果もありました。

デジタル機器の保有率については、60代まではまだいいですが、70代の人からぐっと利用率が下がっているという問題もあります。ワクチン接種に関して、使い方を聞くためにスマートフォンを持って市役所に行く人もいました。使い方についても、ユーザーインターフェースといったことはデジタル庁としてとことんやり、高齢の方にも慣れていただく。その両方をやっていかなきゃいけないと思います。中国の朝市では、商品の売り買いは昔ながらのやり方でも、支払はQRコードでやっておられました。

## エストニア

電子政府ではエストニアが有名で、私もエストニアに非常に興味を持っておりました。エストニアの元大統領とお会いした際に、「なぜエストニアの電子政府化は成功したのですか？」って聞いたら、「銀行の頭取さんを集めて、協力してもらったからだ」とおっしゃいましたが、私にはその仕組みがわかりませんでした。そこで、実態を見るために、エストニアに自分で行きました。

人口130万人の小さな国ですけど、ロシアから独立してからは、EUの加盟国、ユーロ圏でもあります。この国では、インターネットが使えることは、社会的権利であるとされていて、結婚、離婚、不動産売買以外は全部オンラインで可能で、99%の政府のサービスはオンライン化されているとのことでした。確定申告や法人の手続きについてはそんなものなのかと思いましたが、薬の電子処方箋がすでに99%が電子化されているというので、これは本物だと思いました。

ショールームの見学や政府へのインタビューでは、いいことしか出てこない可能性を考えました。そこで、「高齢者の方に直接聞きたい、アンケートができないかしら」と現地で手伝ってくださった齋藤アレックス剛太さんに相談しました。英語とエストニア語でウェブアンケートを作っていただいて、私も「あなたのお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんに協力してほしい」とあいさつを入れました。その結果、小国なので統計的に有意だと考えられる100件以上の回答がありました（図表2）。

## 2. 現地の高齢者向けにアンケートを実施

シニア自身は電子政府をどう見ているのか  
現地の高齢者向けにアンケートを実施しました

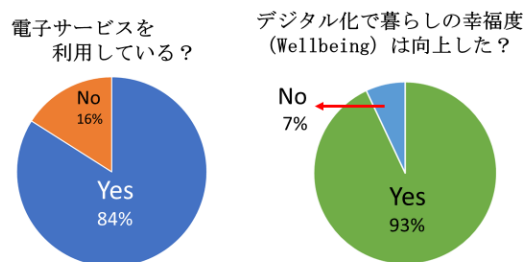
\*\* 齋藤・アレックス・鋼太さんと \*\*



図表 2

アンケートでは、政府の電子サービスが完全に一人で使えるかっていうことについて、84%の人が使えると言っています。驚いたのは、デジタル化で暮らしの幸福度と言うか、well-being が、向上したかどうかについては、イエスと答えた人が 93%もいました。実際に何に使っているかということでは、一番多く使われているのが銀行取引で、その次が確定申告でした。それに電子署名、選挙、健康保険、処方箋関係が続きます。ここで分かったのは、銀行の取引推移はしょっちゅう見たいですし、ATMに行かなくても済み通帳もいらないというのは、便利です。だから、銀行と一緒にやったというのは素晴らしいことだと思いました（図表3・4）。

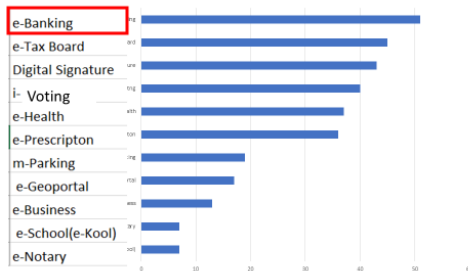
### アンケートの結果から



図表 3

アンケートの結果から

利用項目別利用件数

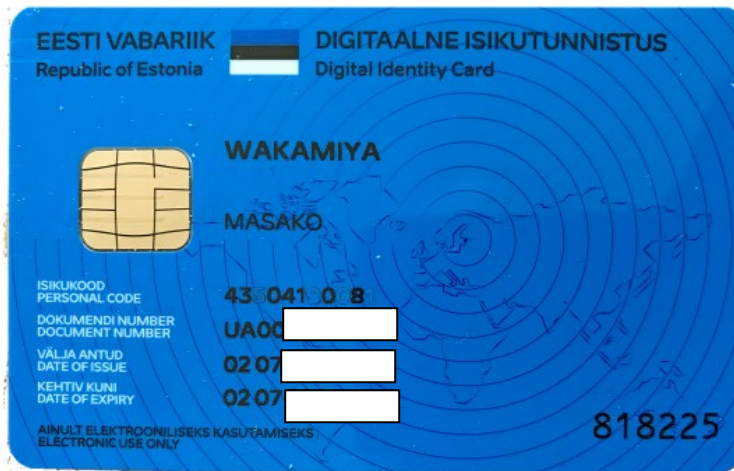


図表 4

エストニアで、誰にこういう電子政府を利用する方法やITリテラシーを教わったのと聞いたら、家族から教わった方もかなり多いですが、自分で勉強したっていう人が一番多かったです。任意記述欄に日本の高齢者に何か一言メッセージをと書きましたら、「一度試してみても、きっと好きになれるわ」とか、「予想より簡単です」とか、「学ぶのに遅すぎることはありません」といった意見や感想をいただきました。

エストニアの背景には、この国ならではの発想があり、一口で言うと、情報をものすごく大事にしている国だと思います。日本の場合は、プログラミングをやるとか、スマートフォンの使い方を教えていますが、基本的に「情報が、どういうものか」という教育がなされていません。エストニアは、小さな国ですから、国の予算のすべてを国防費に使っても大国に太刀打ちできない。だから、知恵を使う必要があります。例えば、データ大使館構想だと、2018年にルクセンブルクに自分の国のデータを預かってもらい、代わりにルクセンブルクの情報を自分の国で持ちます。大使を交換しているすべての国に預かって頂ければ、一つや二つ破壊されても何とかなるって、そういう発想です。要するにエストニア人であると思っている人と、その情報があれば国は成り立つと、そういう発想らしいです。仮想市民を増やすというのもそうですし、エストニアファンを増やすということもそうです。

私も、e-Resident'sと言う、エストニアのマイナンバーカードを取得しました(図表5)。日本のマイナンバーカードと違って、名前(本名)や番号が掲載されています。セキュリティがしっかりしているので、拾っても使えないようにされており、仮想市民になってもどなたかの個人情報の中身を見ることができません。また、個人の電子健康情報は、本人が管理しているもので、医療を受ける際にマイナンバーカードのマイナンバー読み取ってもらって「私の健康情報を見ていいですよ。診断するのに必要なところを見てください」とすれば医師は閲覧ができます。一方で、医師が見ていいところは、健康に関するところだけで、確定申告の申告情報などは見ることができません。



図表 5

日本には世界に誇れる健康保険制度がありますが、健康情報の管理は統一されてない。そして、本人が情報を把握していません。複数の病院にかかった際に、他の診療科の薬の処方や診断について質問されることはあまりありません。検査結果もそれぞれの医療機関がお持ちで、本人が持ち出すときには、拝借しますし、医師が紹介状を書く際にも、封をして中身が見られないようになっています。自分の健康ですが、そういうことについて、「これって、おかしいじゃない」って声をあげる人が少ないです。要するに自分の情報をいかに取得して、管理して、機密性を維持して、必要な際に提供するといった、適切な情報管理の仕方を考える、そういう発想が非常に少ないと感じています。

日本では、リーダー格の人材が他の国に比べて高齢化していて、IT化に積極的に引っ張っていくことをしていなかったから、遅れてしまった。例えば、外国ですと、38歳の校長先生が結構おられますが、日本では大多数は年功序列です。若手が社長等の責任ある地位についているのも比較的少ない。また、IT化社会というのは、冷たいというイメージが払拭されていません。20年前の日本の成功体験というのがあって、ITだけでなくいろいろな先端技術で、乗り遅れていることをあまり認識していないです。

また、インターネットでやってもいいけど、高齢者が気の毒だから、アナログと両方やるには人手や予算がないから、で止まってしまう。私は、今度のコロナのワクチン接種を見るに、デジタル化が冷たいとは思いません。インターネットでやったからこそ、早く申し込みができ、予防注射が効率的に素早く実施できたわけです。ITというのは、決して高齢者に遠慮することはない。どんどんやっちゃった方がいいと考えます。若い人は高齢者を手伝ったり、何とかして教えたりしてあげて頂きたいと思います。

政府の「誰一人取り残さないデジタル改革」の取り組みで、私も構想会議のメンバーになりました。高齢者、障害者の立場から、精一杯やっていきたいと思います。政府レベルの取り組みは、20年前のIT戦略会議の状況から変わっていません。少しでも前進させるために、デジタル活用支援制度等に加えて、高齢者自身も前向きに取り組んでくれなければ困ると思います。究極の理想的なデジタル社会というのは、電気や水道と同じようにデジ

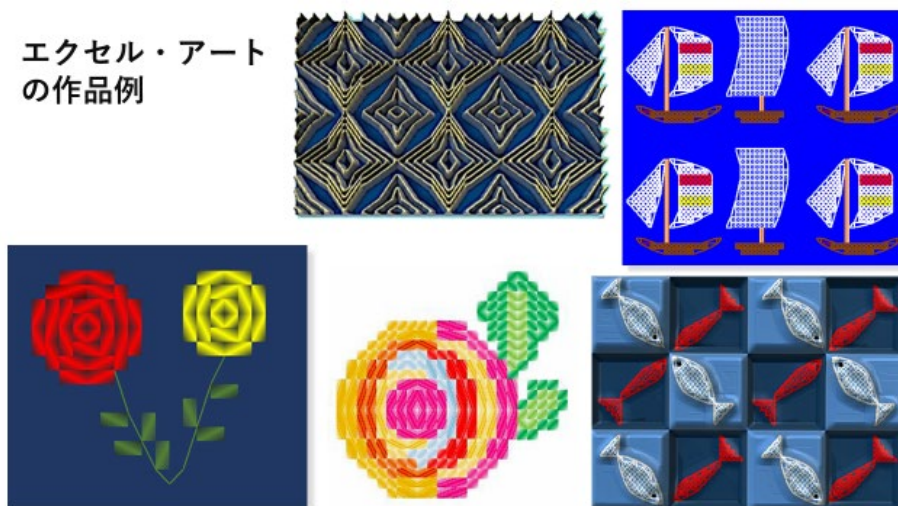
タルというものが社会的なインフラになって、誰でも簡単に使えるものであって、トリセツやサポーターなんかいない、そういう世界になることが究極的な目標だと思います。

### 人生 100 年時代の生き方

人生 100 年時代の生き方については、私は、創造的に生きるということと、生涯学習、そして新しい友達を作って人の輪を広げていくこと。未来志向で未来を先取りするといったことだと思います。

新しいものを作るということで、エクセルだから表計算をしなきゃいけないということではなく、例えばエクセルでうちわを作ったり、エクセルで塗りつぶしをして、エクセルはエクセルでもっと使い倒せばいいと思います（図表 6）。塗りつぶしは意外と高齢の方にも受けて、さらにこれをグッズにしたり、服を自分で作ったりしています。ハンドバッグも子ども達がやるような電子工作で下に基盤を入れて作ったら、園遊会の際に前の皇后陛下が大変喜んでくださいました。

エクセル・アートの作品例



図表 6-1





図表 6-2

「ひなだん」アプリを作ったことが CNN で公開され、外国の通信社が拡散してくれました。この関連で Apple の CEO が私に話を聞きたいということで、シリコンバレーに呼ばれました。「あなたは私を **stimulate** してくれた」ということをおっしゃり、「ひなだん」が、ゲームアプリの固定観念から脱していたことに CEO はびっくりされたそうです。これはこういうものだという殻を破ることが、大事だと思います。

生涯学習については、ロボットが今まで以上にいろいろなことをやるようになると、人間はさらに知的集約度の高い仕事にシフトしていかなければ、先がなくなると思います。新しい時代に向けた学びを進める必要があります。言い換えれば、機会を捉えて、時代の要求しているものを勉強していく必要があります。同時に、これから 100 年生きる子どもたちに、学校で教えてほしいのは、学ぶことの素晴らしさと楽しさです。無理やりに勉強させて、試験が終わると教科書を放り投げるみたいに嫌いだったら、残りのあと 80 年、90 年間の勉強がづらいことになります。ですから、親とか先生は、生涯学び続けるために、学ぶことの素晴らしさ、楽しさを教えてあげてほしい。

新しい友達を作って人の輪を広げていくことが、これからの時代は大事です。非常に帰属意識が強いフォルダー型人間から、ハッシュタグ型人間に変わる必要があると思います。フォルダー型人間というのは、例えば、〇〇株式会社横浜支社営業統括部営業第一課とかいう、フォルダーの中のサブフォルダーのさらにその中のフォルダーに入っている、これからの目まぐるしく変化を遂げていくような時代には向かないと思っています。それよりは、ハッシュタグ型人間になって、なんでも自分が興味を持ったことをやって、ハッシュタグを増やしていく必要があります。例えばアラビア語の看板なら、なんとか読めるようになったとか、ピザ作りは得意ですよとか、何でもいいのでハッシュタグ型人間になることです。そして、年代の違った人たちともっと対等に交流して頂きたいということです。今までの日本の社会では、年代の違った人、親と子、先生と生徒、上司と部下とか、そういうような形、鋳型の中にはめ込んできました。そうではなく、自分の趣味の世界では、

対等な友達とか、そういうような形でやっていくのがよいと思います。

そして、未来志向で未来を先取りして生きていくのが大事です。刻々と変化して、進歩しつつある時代ですから、時代に追いつくよりも、時代を先取りして、いずれこうなるからということで、先に行って待っているような生き方です。新しい未来を先取りするためには、いろいろ本を読むとか、志の高い未来に関心のある方々との語らいがある、そういうところから未来を創造していくことができるのではないかと、思っています。

今お話ししたような生き方が、健康寿命、活動寿命に繋がっていくと思います。私もまだ未熟です。私はいろいろ勉強できたのは、80 過ぎてからです。80 歳の時にできなかったことで、今できるようになったことがたくさんあります。そして、自分が感じたのは、まだまだ自分は未熟だけでも、まだまだ成長するってことは可能だってことがわかりました。これからも大いに勉強して、活動寿命のある限りは、生きている限りは、成長していきたいと思っています。