



XI 人生100歳時代の自立と共生



1

未病を改善する取組も参考にしながら、100歳の自分を思い描いて人生の設計図を「ライフプランシート」に描きましょう。

記載例

ライフプランシート100歳の自分に向けて

100歳の自分に向けて							100歳の自分
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～80歳代	
家庭(家族)		結婚 第一子誕生	第二子誕生	母親の介護	孫の誕生		夫婦で老人ホームで生活
学 ぶ	ファイナンシャル プランナー取得			退職後、コンピュー タ技術を学ぶ		カルチャースクールで 外国語を学ぶ	買い物、食べ歩き、 カルチャースクール、 美術館、映画館などで 外出も多い。
仕 事	大学卒業後 銀行に就職 キャリアウーマンを 目指す	出産、2年間休職 復職	出産、2年間休職 復職	早期退職	携帯アプリ開発に 成功。シニア海外 ボランティアとして コンピュータ技術を 教える	自宅でパソコン 教室	中学校でパソコン指導
遊び (趣味、余暇活動)	美術館巡り 海外旅行 食べ歩き	温泉巡り		スキューバ ダイビングを 始める	海外の美術館巡り 海外の料理を 覚える	映画館通い	
未 病 を 改 善 す る 取 組	食	家庭料理を たくさん覚える				なるべく料理を 作る	
	運動	3食必ず食べる 散歩、サイクリング 仕事			スキューバ ダイビング		
	社会参加	水泳も始める				孫とスポーツ観戦	