

全球「人瑞五大國」

人瑞數量	人瑞人口比例 (每1萬人)
美國 7.2萬	日本 4.8
日本 6.1萬	意大利 4.1
中國 4.8萬	美國 2.2
印度 2.7萬	中國 0.3
意大利 2.5萬	印度 0.2

資料來源：聯合國《世界人口展望2015》

全球醫療技術發展一日千里，使人均壽命不斷提高，其中日本每1萬名人口中，便有4.8人年逾100歲，比例屬全球最高。日本首相官邸近年為此設立「人生100年時代」構想，探討人均壽命不斷延長下，國民的生涯規劃和政府政策，多個行業亦紛紛配合超高齡社會帶來的新需求，例如地產業界近年紛紛改善住宅建築壽命，發展商更發現，鄰近鐵路車站的新盤特別受長者歡迎，勢必成為業界未來指標。

「人生100年時代」一詞源自英國學者格拉頓和斯科特所著的書籍《100歲的人生戰略》(The 100-Year Life)，該書英文版2016年出版時銷量平平，但日文版發行後，隨即引起日本社會極大迴響，首相安倍晉三亦曾拜讀，以「百年」、「百歲」為主題的研討會更層出不窮。

50年壽命住宅受歡迎

隨著「人生100年時代」思想普及，不少日本人開始以「活到100歲」的心態規劃人生，影響及至各行各业。例如日本一般平房設計壽命只有30年，很多高樓齡房屋住住會被拆卸重建，而非進行翻新，但無印良品之家住屋開發部主管川內浩司指出，日本首置買家的年齡正逐漸上升，若一對夫婦在37歲才置業，而新樓樓齡只有30多年，便意味他們需在60多歲時，面對房屋被拆卸重建的厄運。

川內浩司稱，現時人們對建築壽命達50年或以上的住宅較感興趣，他們可隨着年齡增長，重新裝修住宅，配合年老後的生活習慣轉變。在北海道，札幌5間地產開發商成立「百年住宅研究會」，興建更堅固、更通風、更適合居住的新一代平房，讓業主能長期居住。

鐵路站新盤爆紅 中老年買家佔半

日本長者對住宅的需求亦有所改變，他們退休後有更多時間外遊，行動卻不如以往自如，使交通方便的新盤大受歡迎。三菱地所1月在神奈川縣厚木市推出新盤，住戶只需步行1分鐘，便能抵達附近的本厚木車站，乘搭小田原線直抵新宿，樓盤距離溫泉地點箱根以至羽田機場亦不遠，吸引大批長者購買，新盤逾1/4買家達60歲以上。

東京一帶多個新盤亦有類似情況，例如東急去年底開售橫濱大船車站旁的新盤「Brandz Tower」，標榜只需1分鐘，便能經隧道直達車站，結果百多個單位迅速售罄，50歲以上中老年人佔買家總數達一半。有買家透露，購買新盤正是因為交通方便，「既容易外出，又方便子孫來探訪。」

■綜合報導



■日本人瑞比例屬全球最高。
網上圖片

優質高齡產品受捧
醫療科技新商機

日本多個行業均把握「人生100年時代」帶來的商機，推出相關產品，當中以醫療界最活躍，例如神戶大學附屬醫院美容外科正草擬「抗衰老100歲計劃」，推銷抗衰老美容療程。業界亦結合科技發展，爭相研發適合超高齡人士使用的新產品，政府亦積極推動相關創科研究。

日本企業近年持續推出新設備，方便長者生活，例如松下電器設計智能助行器，利用人工智能(AI)協助長者步行；保安公司ALSOK也推出一款只有拇指大小的追蹤器，讓家屬知道患認知障礙症家人的行蹤。東京一間安老院則使用軟銀、索尼等不同企業設計的20款機械

人，協助照顧長者。

日修例開放數據助科研

經濟產業省去年於東京舉辦「亞洲—日本優質高齡社會峰會」，展示日本的醫療保健發展、研究開發和投資。日本醫師會會長橫倉義武在會上指，新科技及企業改善醫療質素，幫助長者有尊嚴地過新生活，日本較其他國家更快步入超高齡社會，對相關產業而言是發展機會。

日本政府近期亦通過法例，容許所有醫療數據以匿名方式，提供給不同機構，用於進行醫學研究，護理業界亦可將數據用於改善護理服務及開發臨床支援軟件。

■綜合報導



■日本政府積極推動醫療科技研究。
網上圖片

人瑞比例全球最高 地產商改善建築配套



■「KBG84」由平均年齡逾80歲的老婦組成。網上圖片

人生100年時代
日熱捧長壽住宅高齡版「AKB48」
百歲仍海外登台

不少人都認識日本著名女團「AKB48」，但相信未聽過「KBG84」。後者其實是來自沖繩的高齡偶像團體，由平均年齡逾80歲的老婦組成，當中更有一位百歲人瑞。雖然她們一把年紀，但仍活力十足，更曾到海外登台，她們毫無老態的表現，印證沖繩「長壽之地」的稱譽，當地居民普遍認為長壽並無秘密，最重要是保持積極的生活態度。

活力源自「生活之道」

「KBG84」成員認為，她們能經常保持活

力，原因在於懂得「生活之道」，成員每月均會排練，曾前往東京和新加坡登台，返回家鄉後繼續與家人在蔗田一同耕種，從而鍛煉身體，並預防認知障礙症。美國醫學期刊《神經學》研究指出，倘若人們保持良好體格，患上認知障礙症的風險可減少88%。

「KBG84」成員前中奈津子(譯音)談到自己保持精神健康的秘訣，就是多發掘新事物，例如每當在電視上看到自己不熟悉的國家，便會搜索它的位置及資料。

■綜合報導

「生命意義」實現快樂長壽

日本早於平安時代(794年至1185年左右)已經談及「生命意義」(Ikigai)概念，鼓勵世人透過尋覓生活意義，來實現快樂而長壽的生活，而要找到生命意義，則需學習生命意義的5個核心。

微處入手

從最細微部分開始，小心策劃及後每一步，並將此理念應用於生命各方面，例如一個農夫若要種植茁壯的作物，需由泥土入手，細心施肥、澆灌，奉獻自己的時間及精力。

放下執着

放下執着才能釐清生命中真正重要的事物，而要學會放下，便需實踐接受自我、接受自己的本相。

「莫生氣」

若每天費神與人爭執，絕對無法實現人生目標，而建立自己的社交群體，能支持自己渡過人生難關。

「小確幸」

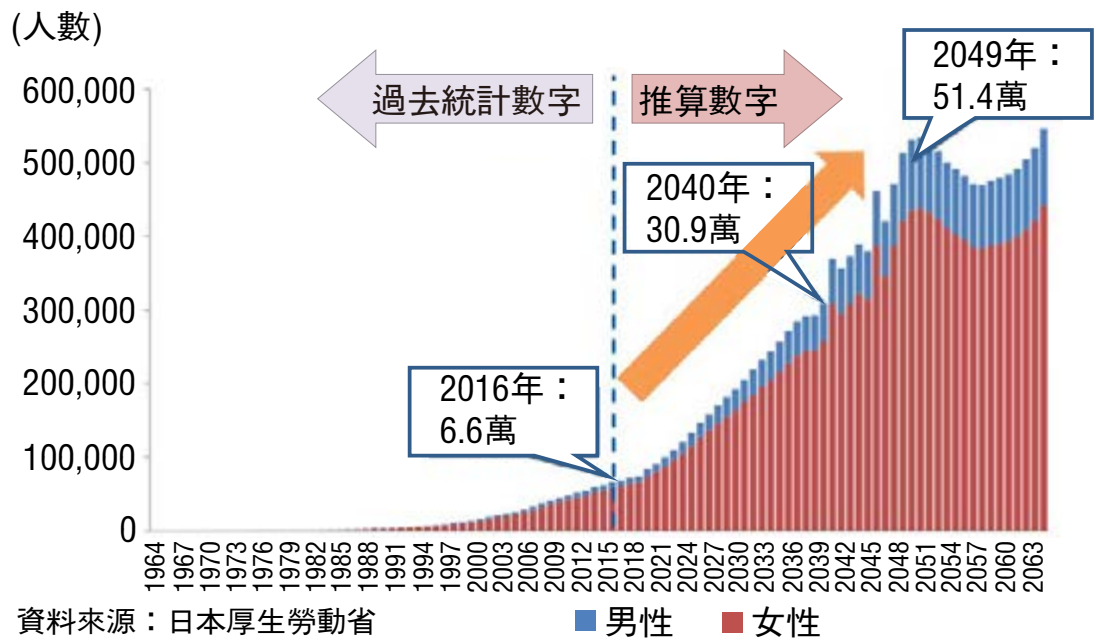
嘗試在微小事物中尋覓快樂，例如清晨的空氣、一杯咖啡、一縷陽光，都可以成為每天早上起床的動力。

活在當下

放眼現在，每天學習正念認知，如不少相撲手均指，活在當下是準備比賽必須的態度，能令他們保持樂觀心態比賽。

綜合報導

日本百歲人口持續增長



工作至古稀 理財顯重要

日本人平均壽命冠絕全球，隨着壽命延長，晚年支出亦相應增加，促使不少人提早規劃，除了在年輕時多賺錢，避免老來無依，部分長者甚至工作至70多歲，賺取生活費。也有許多老人不想退休後百無聊賴，紛紛培養茶道和插花等興趣。

神奈川縣大和市政府早前拒絕承認70多歲人士為高齡人士，並承諾為年長居民提供更多工作機會，讓他們繼續融入社會。

少子化嚴重 恐退休金不足

《日本時報》分析指出，由於日本少子化問題嚴重，導致勞動力不足，令長者晚年可能無法得到足夠退休金過活，加上遲婚現象愈來愈普遍，有理財專家建議人們在20多歲時便應盡早儲蓄，若身體

能夠應付，可選擇在70多歲才退休，為自己及子女提供更好生活保障。

世界衛生組織數據顯示，日本男性2016年的平均壽命為80.5歲，女性則為86.8歲，反映年長女性在喪偶後，要獨力承擔生活開支，不能完全依賴亡夫遺留的退休金，凸顯年輕時理財的重要性。

■綜合報導