
維持することに意識がいる健康

健康とは、

病気やケガをしていないこと、

またお医者さんに、
掛かっていない状況であること、

と、誰しもが思うことでしょう。

もっと言えば、
身体的にも、
精神的にも病んでいないことや、

自身が行動することに

誰の手助けもなく出来ることも、

健康な状態といえるでしょう。

ただ、
この状況をずっと維持していくことは、
簡単ではないことは、
これもまた、
誰もが、知っていることです。

つまり、健康を維持するには、

一日三食、
規則正しく適量な食事をする。

定期的に運動をする。

暴飲暴食寝る前に食事をしない。

など、当たり前のことを
当たり前続けていくことも、

健康を維持するためには必要、

と、さまざまところで、
よく言われていることではあります。

つまり、健康は、意識しないと
維持できないともいえるのです。

健康を害すると家族も辛くなる

健康を害する、
生活に影響が出てきます。

入院をしなくてはならなければ、

入院した病院では、
お医者さんや看護師さんをはじめ、
職員の方々が、
患者が全快できるように、
それぞれの役割を果たしていただけます。

ただ、私も最近入院したのですが、

私を含め、
家族に迷惑がかかることも、
忘れては、いけないと思うのです。

家族にとって、
日常生活に必要ななかった、
家族への看病という、
仕事が増えてしまうのです。

我が家のように、
まだ、車の運転のできる年齢であればまだしも、

私が入院中、また退院後外来で見た光景で、

いわゆる老々介護状況の家族のなかには、

一方的に、
病人を怒鳴っている光景は、
心中穏やかではられませんでした。

病気になると、

その本人だけではなく、
まわりの身近な方も、
精神的、肉体的にも辛くなるかもしれません。

また、家計への影響があるかもしれません。

医療保険もお金がかかっている

ところで、
「私は医療保険に加入しているので、
入院してもお金がかからない」

と、言われる方がみえます。

入院すればその治療費は、

毎月ごとに、
健康保険の「高額療養費」から、

通常の治療費3割の負担とはならず、
一定の金額を超えた分は、
前年の所得に応じて、
健康保険が負担してくれます。

（高額療養費の詳細については、
加入している国民健康保険、協会けんぽ、
健康保険組合でおたずねください）

もっとも、私たちは、
健康保険料を毎月納めています。

つまり、
医療費の3割の負担や高額療養費についても
無料で、
その恩恵に与かっているわけではありません。

従って、健康保険を補充する意味で、
適切な民間の医療保険に加入しないと、

必要以上に、
医療保険の保険料を
払っていることになるのです。

すごく大胆な例ですが、
45歳の男性の方が、
同じ月内に、
20日間入院した場合を計算してみます。

この方は、10年前の35歳の時に、

保険会社が定める約款で入院した場合、
入院1日目から120日間
一日10000円の給付金がでる医療保険に、
毎月3500円の保険料で、
終身払いの契約をしました。

契約を始めて10年間の支払った保険料は、
 $3500\text{円} \times 12\text{カ月} \times 10\text{年間} = 42\text{万円}$ （1）です。

今回入院をした入院給付金は、
 $10000\text{円} \times 20\text{日間} = 20\text{万円}$ （2）です。

入院中に手術をされて、
その手術も給付の対象となれば、
その分、給付額も上乘せされるでしょう。

上述した「高額療養費」は、

ここで確認が必要ですが、
通常、一般的な収入の方は。
一カ月で、約9万円です。

つまり、入院から請求は、
約9万円と
高額療養費の対象にならない
入院中の食事代や個室の利用料などです。

病院への支払いは、
（2）の20万円で済ませることが
できるかもしれません。

しかし、（1）の42万円と

繰り返しになりますが、
健康保険にも毎月保険料を納付しています。

(1) + 毎月の健康保険料の金額と、
病院への支払額を比較して、

必要であれば、
家計収支の面からも
医療保険の見直しも必要でしょう。

歳を取ってからでは遅い

家計の老後の準備もさることながら、

健康の老後の準備も

やはり現役中に行っておかないと、

老後の生活に入ってからでは、
むずかしいようです。

健康を害しては、

ご自身だけではなく

家族などのまわりの人にも
迷惑をかけてしまいます。

その周りの人も、
常に、お暇な方ばかりではないのです。

■ 「人生の添乗員 (R) 」からのワンポイントメッセージ

あなたは、
老後の生活に向けた健康の準備は

なにをしていますか！？

*****:
■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

開業 16 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）以外は、名古屋で生活をする。

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 900 件以上の様々な相談に対応。

現在は、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!」

<出版>

「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、相談を受けている方は、名古屋市内はもとより
愛知、岐阜、三重県、
ご紹介をいただいて、首都圏や関西にも
足を延ばす機会が増えてきました。

「人生の添乗員 (R) 」は、どこまでも行きます。

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。

*:

■編集後記

*:

今年も一年間
ご愛読いただくありがとうございました。

来年は、一回お休みをいただき、
1月8日(水)より再開いたします。

皆さまにとって
来年も良い年でありますように！

健康を維持できますように！

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

来年もご愛読のほど、
よろしく願い申し上げます。

「人生の添乗員」「人生の行程表」は牧野寿和の登録商標です

■ 【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

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。
