



お久しぶりでございます。

私事ですが、  
10年前に手術をしていただいた  
また、右ひじが悪化して、  
今月再手術、  
その後、しばらくの間養生をしておりました。

字を書いたり  
パソコンに入力したりすることが  
できるようになってきましたので、  
このメルマガも再開いたしました次第です。

そこで、今回からは5回の予定で、

「老後の準備・この夏に考えておくこと」  
をテーマに、  
私が入院中、  
術後のしばらくの間、  
長時間、指も動かすことが出来なく、

日中はほとんど病室でテレビを観るか  
病院内を散歩するといった、

日常とは異なった

物事を、時間をかけて冷静に見える環境で、

老後の生活をするために、  
どんなことを準備しておいたら良いのか  
様々な方向から考えてまとめてみました。

まとめた内容を5回に分けてお伝えいたします。

その第1回目は、  
「健康寿命を延ばすための課題」  
です。

それでは、お話を始めます。

---

## 平均寿命と健康寿命の差

---

共に厚生労働省の発表ですが、

日本人の平均寿命は、  
男性約 81 歳  
女性約 87 歳です。

人の手を借りることなく  
ひとりで生活できる  
健康寿命は、  
男性約 72 歳  
女性約 74 歳です。

健康寿命の年齢から  
平均寿命の年齢の 10 年以上の間は、

心身が、病気や介護の状況になるなど、

人によっては、  
自活した生活ができない状況になるわけです。

この間、  
ご自身の家計の負担が増え、  
またご家族が、  
その人をケアする負担が必要になることもあります。

これらの負担を少なくするためには、  
健康寿命の年齢を、  
平均寿命の年齢に近づけることです。

---

## 退職後の生活、やってはいけないケース

---

退職間近または退職後に  
私に老後の相談に見える方のなかには、

現役中は、  
仕事を中心の生活で、  
老後の生活は何も考えていなかった。

老後の生活は、  
退職してから考えればよいと思っていた。

つまり、老後の生活について、  
旅行に行ったり  
趣味を見つけたり  
地域ボランティアをしたり

と、漠然とした生活を描いていても、  
実際にそれらを実現するための  
計画や予算を考えることは、  
他人事のように思っていた方も  
結構みえるのです。

そして、いざその時期になっても、  
特に、退職金をもらった方は、  
当面の生活の不安はないと、  
老後の生活のための家計収支を含めた、  
老後の生活設計が出来ていないまま、  
家計から支出は続いていくのです。

そして、退職後数年経って、  
すでに健康寿命まで  
あと何年の歳になってから、

老後の生活を描こうとして、  
現在の貯蓄残高、  
年金を中心とした家計収入、  
現役時代とあまり変わらない  
むしろ  
医療費など増えた家計支出を目のあたりにして

大袈裟ではなく、  
この先の生活が不安になり、  
心身とも急に老いてしまう方もみえるようです。

-----  
健康寿命を延ばすために  
-----

健康寿命を延ばすためには、  
文字通り、  
心身ともに健康な体を維持していくことです。

病気にならない体を創っていくことです。

そのための方法は、  
多くの書籍も出版されていますので、  
参考になさって、  
ご自身の方法で実践してください。

私がFPとして、  
お伝えできることには、  
現役の時代から、  
老後の生活を描いておくことです。

勤めている間は、  
定期的に会社で  
健康診断を受けることができました。

老後の生活では、  
ご自身の健康の維持もご自身でするのです。

同様に、  
家計の管理も現役中に  
ご自身に適した方法を見つけておき、

生涯、そのお金の管理をご自身ができる、  
健康を維持できることが大切なのです。

\*\*\*\*\*:

■「人生の添乗員（R）」からのワンポイントメッセージ

\*\*\*\*\*:

統計上の数字がどうであれ

ご自身の健康寿命は、  
ご自身で創れるのです

\*\*\*\*\*:

■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、日本の方と他の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

なぜ、「人生の添乗員（R）」なのか？

詳しいプロフィールはこちらから

[http://www.makino-fp.com/documents/fpmakino\\_009.pdf](http://www.makino-fp.com/documents/fpmakino_009.pdf)

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)」どこまでも行きます。

相談者にとって、他人を気にすることなく、  
ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

\*:

■編集後記

\*:

利き手の右手が使えないのは、

あらためて不便でした。

しかし、客観的に  
世の中を見ることも出来たと思います。

そこで感じたことをも  
今後、綴ってまいります。

【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

来週もご愛読のほど、  
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](mailto: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。

---