

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***2024. 10. 9***☆

60 歳からの人生を準備するための
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

健康寿命にかかる費用を考える！？

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***通算第 615 号***☆

<目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

:

- ◆ 今週のテーマ

健康寿命にかかる費用を考える！？

:

「健康寿命」という言葉を、
お聞きなっただ方もあるでしょう。

今回は、「健康寿命」を維持するために、
必要な費用について考えてみます。

お伝えする内容は次のとおりです。

- ・ 健康寿命とは
- ・ 健康寿命と平均寿命のあいだは不健康？
- ・ 健康寿命を延ばすにはお金がかかる？
- ・ 今、健康ですか

健康寿命とは

健康寿命とは、WHO（世界保健機関）が 2000 年に提唱した指標で、

「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

つまり、人の助けを借りることなく、自立した、ひとりで、健康に生活ができる期間のことです。

日本人の平均健康寿命は、厚生労働省によると令和元年の時点で、

男性は 72.68 年、女性は 75.38 年となっています。

健康寿命と平均寿命のあいだは不健康？

また、厚生労働省の「簡易生命表（令和 5 年）」によると、2023 年の日本人の平均寿命は、男性が 81.09 歳、女性が 87.14 歳となっています。

健康寿命と平均寿命の差は、

男性で 8.41 年、女性で 11.76 年あります。

しかし、平均寿命に達すれば、すべての方が生涯を終えることはなく、

同様に、健康寿命も、平均寿命同様に、単なる平均値であり、

自身の健康を維持していく、
数値化された「目安」と
とらえておいたほうが良く、

平均の健康寿命をはるかに越えても、
自立した生活で、過ごせる方もいるでしょう。

従って、健康寿命と平均寿命のあいだの期間は、
不健康かというと、

個々人が老化を自覚しながら、
健康に過ごせれば、
決して、不健康な生活を過ごすことには、
ならないでしょう。

健康寿命を延ばすにはお金がかかる？

それならばと、意識的に健康寿命を延ばし、
健康な老後を過ごすために、

次のような記事を、新聞などのメディアで、
見かけることがあります。

- ・ 適度に運動する習慣
- ・ 適切な食生活
- ・ 生活習慣病についての知識を得て実践する
- ・ 十分な睡眠
- ・ 節酒や禁煙
- ・ 歯や口腔内の健康 など

筆者は、専門家ではありませんので、
これら記事の内容の正当性を、
判断することはできません。

ただ、記事の内容には、

費用負担が必要なものもあります。

例えば、「適度に運動する習慣」であれば、単に自宅の周りを普段着で、散歩するだけなら、お金はかかりません。

しかし、散歩をするためのウォーキング用のシューズやウエアなどを購入したり、フィットネスジムに通えば、それなりのお金がいるでしょう。

また、適切な食生活をするにしても、日頃どんな食事をするかによって、家計の支出額も変わってくるでしょう。

ここのお金のかけ方は、特に、主な収入が年金の家計では、

生涯の家計にも影響を与えかねませんので、いくら健康のためでも、慎重に対応することが大切です。

今、健康ですか？

このように考えますと、繰返しになりますが、健康寿命も、平均寿命と同様に、人生の目安の数値のひとつです。

たとえ、現在持病の薬を服用しながら、80歳を過ぎても、自活した生活が維持でき、

ご本人が「健康」だと思っていれば、

その時点で、

健康寿命は終わってはいないでしょう。

ただし、健康を維持する目的で、
根拠のない浪費は、

高齢期の家計に影響しかねませんので、
ここは慎重に、
今一度、自問してからお金を使っても、
遅くはないでしょう。

::*:*:*:*:*:*:*:*:*

◆ 今週のポイント

::*:*:*:*:*:*:*:*:*

FP 的な視点で高齢者の方にお聞きします。

「現在の生活で、

健康を害している要因はありますか？」

「それを排除するためにお金を使いますか？」

::*:*:*:*:*:*:*:*:

◆ 編集後記

::*:*:*:*:*:*:*:*:

健康寿命＝平均寿命

となると、何が問題ですか？

:*

◆ 「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
創業 21 年目
1958 年 名古屋市生まれ、大学 (東海大学卒業)

以外は、名古屋で居住。

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FP事務所合同会社を設立。
これまでに、
延べ1100件以上の様々な相談に対応。

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！」

<執筆>

「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、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、三重県、首都圏や関西にもリモートでお会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、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。

◆ 【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

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、
牧野寿和の登録商標です
