

4つの Change で叶う！豊かなセカンドライフ

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

前回は、心臓病を防ぐ生活習慣についてご紹介しました。望ましい生活習慣を身につけて病気を予防すると、病気になってかかる医療費のコストを抑え、休業による収入ダウンも防ぐことができます。

さて、病気にかかったことによって起こる医療費のコストや収入ダウンは、一見すると一時的な家計のマイナスに見えます。しかしながら、「3大疾病」と呼ばれる「がん」、「急性心筋梗塞」、「脳卒中」をはじめ、多くの生活習慣病は、長い闘病やリハビリを要することがあります。このように病気と付き合いながら生活する期間は、近年、平均寿命の伸びとともに長くなる傾向にあります。

そこで今、これからのセカンドライフにおける課題として、「平均寿命」ではなく「健康寿命」への注目が高まっています。今回は、「健康寿命」を延ばし、豊かなセカンドライフを叶えるための方法をご紹介します。

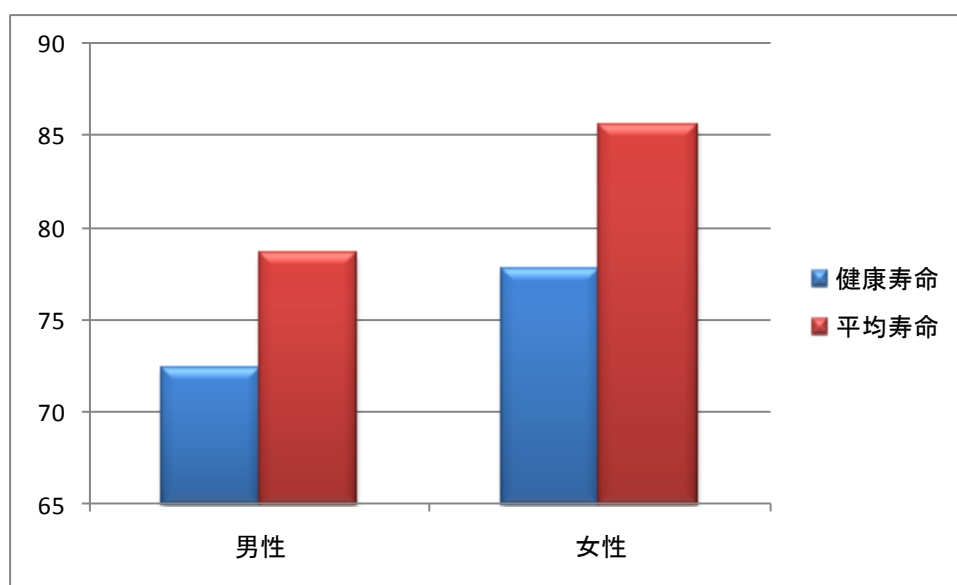
■「健康寿命」とは？

「健康寿命」とは、心身ともに自立して健康な状態で生存できる期間のことです。「健康な状態」の定義は、研究機関によりさまざまな判断基準がありますが、主な指標としては「自覚的健康」、「活動制限がない」、「介護の必要がない」、「慢性疾患（がん、心疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、腎臓病、喘息、関節炎など）がない」といった項目が用いられています^(※1)。つまり「健康寿命」は、「健康に自信があり、日常生活活動を問題なく行え、生活習慣病にかかっていない状態を、何歳まで維持できるか？」を表す年数ともいえます。

■日本人の健康寿命は世界一！

では、日本人の健康寿命は何歳なのでしょう。世界保健機関（WHO）の調査^(※2)によると、男性が72.3歳、女性が77.7歳でした。これは、調査対象の193カ国中トップです。

これに対して、同じ調査年の平均寿命は男性78.64歳、女性85.59歳でした。これらの結果から、平均的な寿命まで生きる場合には、健康ではない期間が約5年から8年間含まれる可能性がある、といえます。



—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

■セカンドライフ 1ヶ月に必要なお金は？

ところで、私たちのセカンドライフでは、夫婦 2 人で**必要最低限の生活をするために 1 カ月当たり平均 22.3 万円**が必要といわれています。また、旅行やレジャー、趣味・教養なども楽しめる、**ゆとりのある生活を送るためには、平均でプラス 14.3 万円、合計 36.6 万円**が必要といわれています。

一方で、病気にかかって入院し、**医療費を負担すると平均で約 48 万円、介護が必要になると平均約 18 万円**が追加で必要になります^(以上※3)。ですから、できるだけ長く健康を維持すること、つまり健康寿命を延ばすことは、長いセカンドライフを経済的に豊かに暮らすうえでも大切といえそうです。

■健康なセカンドライフを叶える 4 つの Change!

では、健康寿命を延ばすためにはどうすればよいのでしょうか。私たちが自分でできる方法としては、生活習慣病のような慢性疾患にかからないよう、健康的な日常生活を心がけることが挙げられます。実際に、あるアメリカの研究では、次の 4 つの生活習慣によって、病気を予防して、寿命が延びる効果を認めています^(※4)。

1. フルーツや野菜を毎日食べる
2. 1週間に2時間半以上の運動をする
3. 禁煙する
4. 肥満を防ぐ

この研究では、45 歳から 64 歳までの中年男女を対象に、上記 4 つの生活習慣を 4 年間続けるグループと通常的生活習慣を続けるグループで、心臓病になる確率と死亡率を比較しました。その結果、健康的な生活習慣を続けたグループでは、通常的生活習慣のグループに比べて心臓病になる確率が 40%、死亡率が 35%低くなりました。

ここで注目したいのは、研究の対象者の年齢です。この研究では 45 歳から 64 歳までの中年

男女を対象に生活習慣の効果を検証していますが、4 年間で大きな効果がみられています。

健康的な生活習慣は、若いうちから長期間続けないと効果がない、と思う方も多くいるかと思いますが、日々の生活に 4 つの Change を取り入れるのは、いつ始めても遅くないということなのです。豊かなセカンドライフを叶えるために、今日から一つずつでも取り入れていきたいものですね。

※1 出典：厚生労働省健康日本 21 評価作業チーム報告書（2011 年 7 月）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001j6cz-att/2r9852000001j6r5.pdf>

※2.出典：Healthy life expectancy (HALE) in all WHO Member States, estimates for 2002

<http://www.who.int/whr/2004/annex/topic/annex4.xls>

※3 出典：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（平成 22 年度）

<http://www.jili.or.jp/index.html>

※4.出典：ハーバード大学医学部ニュースレター

http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/healthy-eating-for-a-healthy-heart

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.