

セカンドライフに大切なのは健康寿命！

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

先日、厚生労働省から最新の日本人の平均寿命が発表されました。平成 23 年度時点での男性の平均寿命は 79.44 歳、女性の平均寿命は 85.90 歳と、前年に比べてそれぞれ 0.11 歳、0.40 歳短くなったそうです^(※1)。ただし、これは東日本大震災による影響が大きかったためとみられ、震災の影響を除いた集計では、男性の平均寿命は 79.70 歳、女性の平均寿命は 86.24 歳になり、男性の平均寿命は 0.06 歳延びたことになるそうです。

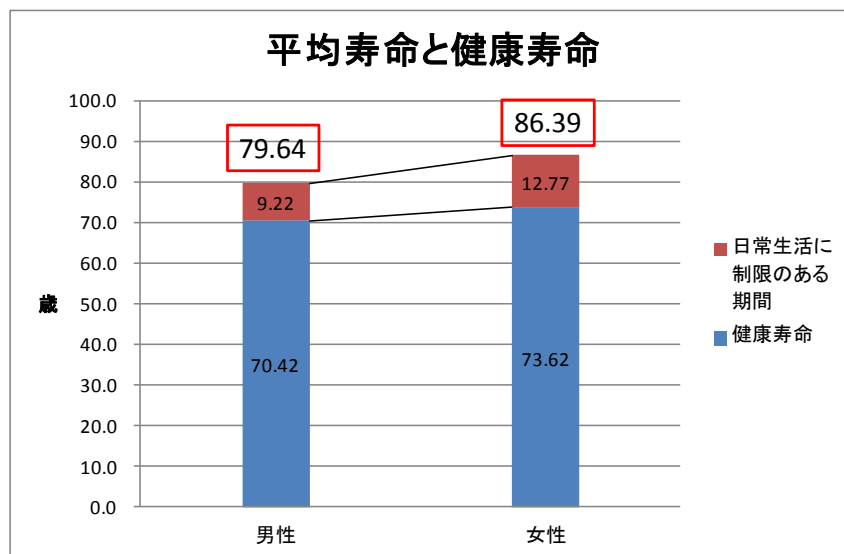
日本人の寿命が年々延びている現在、これからセカンドライフを迎える私たち現役世代が考えておきたいのが、「セカンドライフに必要なお金」ですが、実はこれは「どれくらい健康にセカンドライフを過ごせるか？」にかかっているのをご存知ですか？

今回は、**健康とセカンドライフの関係**について解説します。

■健康寿命とは？

冒頭でご紹介した日本人の平均寿命は、生きている平均の年数を表しています。では、このうち「健康な状態で生きていられる期間」は何年くらいなのでしょう？これを表したものが「**健康寿命**」です。具体的には、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、日常生活に制限なく自立して生活できる年数を意味します。

この「健康寿命」は、**男性 70.42 歳、女性 73.62 歳**^(※2)といわれています。下の図は、男女の平均寿命と健康寿命を比較したものです。



グラフを見ると、健康寿命と平均寿命の間に、男女それぞれ 9.22 年、12.77 年の差があ

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

ることがわかります。これが、病気や介護状態などによって、自分の力では日常生活を営むことができずに生きる年数です。病院や介護施設に入る、あるいは家族の介護や助けが必要になる年数とも言えます。つまり、平均的な老いを重ねていったとしても、およそ10年間は医療や介護が必要な状態で生活することになるわけです。

セカンドライフで必要なお金を考える際には、自分に必要な生活費だけでなく、実はこうしたサービスを利用したり、周りにいる人の助けを借りたりするためのお金も考えておく必要があるのです。

■セカンドライフでかかるお金は？

では、セカンドライフにはいくらくらいのお金がかかるのでしょうか？

これは、個人の生活スタイルや、リタイアのタイミングによって大きく異なりますが、人によっては一人あたり1億円以上のお金が必要になるともいわれています。このうち、公的年金や退職金の受取り額を差し引いて、リタイア時点で用意しておきたい自己資金の目安が、夫婦でおよそ3000万円前後です。

以下におおまかな試算に使える計算式を掲載していますので、ご自身のケースでいくらになるかを計算してみると良いでしょう。

セカンドライフにかかるお金

1 日々の生活にかかるお金（60～65歳）

（生活費 _____ 万円 × 12ヶ月 × 5年間 = 万円

2 日々の生活にかかるお金（65歳以降）

（生活費 _____ 万円 - 公的年金 _____ 万円）
× 12ヶ月 × _____ 年間 = 万円

65歳から寿命までの年数

3 医療費・介護費用 万円

もしもの病気や介護によってかかる費用にも個人差があります。特に医療費はかかる病気や所得によって自己負担の金額が大幅に変わりますので詳細は割愛しますが、介護費用については、平均で初期費用として約300万円、毎月のサービス利用に約18万円の自己負

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

担が必要というデータもあります。

こうした健康に関する資金として、一般的には 200 万円から 300 万円を用意しておくのが望ましいとされています。ただし、これはあくまでも目安です。大きな病気になればその分医療費も高額になりますし、病気と付き合う期間が長くなればなるほど、医療費の支出がかかり続けることとなります。ですから、セカンドライフでかかるお金を抑えるためには、できるだけ健康を維持して病気になる時期を遅らせること、つまり「健康寿命」を延ばすことが大切といえます。

■健康寿命を延ばすために、今できること

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？最も効果的な方法は、**がん、心筋梗塞、脳血管疾患**といった生活習慣病を予防することです。

3大疾病とも呼ばれるこれらの病気は、日本人の死因トップ3であると同時に、医療費負担の大部分を占めています。ですから、これらの病気とつきあう時間をできるだけ短くすることで、健康寿命を延ばし、医療費の負担を小さくすることもできます。

いきいきとしたセカンドライフを過ごすために、今から健康を意識していきたいものですね。なお、健康的な生活習慣のためのヒントは、バックナンバーでもご紹介していますので、ぜひご参照ください。

http://www.skirr-jp.com/Q&A_column.html#katou

出所：

※1 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life10/>

※2 厚生労働科学研究 健康寿命のページ（平成 22 年）

<http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/>