

## 自分年金を考える⑤ ～Smart Life Project～

ファイナンシャル・プランナー 水野圭子

年金生活者で収入が足りなくなった場合に、健康であれば生活費の節約を試みたり、多少無理してでも働くこともできることでしょう。しかし健康を損ねてしまうと、収入は変わらないのに、支出は医療や介護費もプラスされ、家計は厳しくなってきます。

また介護状態になった場合に、在宅か施設介護かの選択によっても必要な資金は大きく変わってきます。

お金の準備もちろん大事ですが、今回は、少しでも長く健康で生きていられるよう、今すぐにできる健康予防「Smart Life project」について触れたいと思います。

### ■介護が必要となった主な要因とは？

介護を心配する声は多く聞きますが、多くは病気になった後に介護になるケースが多いようです。どのような病気が原因で介護になるのか、以下の表を見てみましょう。

介護が必要となった主な原因の構成割合(%)

脳血管疾患 (脳卒中)	認知症	高齢による 衰弱	関節疾患	骨折・転倒	心疾患	パーキン ソン病
21.5	15.3	13.7	10.9	10.2	3.9	3.2
糖尿病	脊髄損傷	呼吸器疾患	悪性新生物 (がん)	視覚・ 聴覚障害	その他・ 不明・不詳	
3.0	2.5	2.8	2.3	1.5	9.2	

注)要支援者も含む

\* 厚生労働省「国民生活基礎調査の概要」(平成22年)

介護が必要になる要因のトップは脳血管疾患で、全体の21.5%で断トツに多いことがわかります。次いで、認知症(15.3パーセント)、高齢による衰弱(13.7パーセント)、関節疾患(10.9パーセント)、骨折・転倒(10.2パーセント)、心疾患(心臓病)3.9パーセント、パーキンソン病3.2パーセント、糖尿病3.0パーセント、呼吸器疾患2.8パーセントと続き、大腸がんや肺がんを含む悪性新生物(がん)は2.3パーセントでした。

一度介護状態になると長期間になりがちで、なかなか状態が改善するケースは少ないようです。いつまで続くかわからない介護に、家族にとっては経済的・精神的に大きな負担が続くことになるのです。

—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.

公的な介護保険サービスは現在1割の自己負担で利用できますが、国の財政難から見直し提示案も出されている状況ですので、今後の動向にも注意が必要です。

さて、セカンドライフの資金として、介護状態になった時の資金などを準備しておくことはもちろん大事ですが、同時に、できるだけ長く健康でいられるように意識してみませんか。最近ではメタボ検診などの普及で生活習慣病への意識も高まってきましたが、厚生労働省での生活習慣予防の取り組みを見てみましょう。

#### ■「Smart Life Project」～ずっと健康でいられる体を作りましょう～

厚生労働省では、「健康寿命\*を延ばそう」をスローガンとして「Smart Life Project」を立ち上げ、3つのテーマ（適度な運動・適切な食生活・禁煙）を推進しています。具体的に見てみましょう。

\*健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存年数のこと。

#### ☆[適度な運動・・・毎日10分の運動を!]

例えば通勤時に苦しくならない程度に、スピードをあげて早歩きすることも立派な運動です。生活習慣病の予防としては、男性では9,000歩、女性では8,000歩が目安と言われていますが、平均的歩数から足りないのはあと1,000歩で時間にして10分間にあたるそうです。もし車通勤で歩くことが少ない方などは、自発的に歩く時間を作ってみたいはいかがでしょうか。

#### ☆[適切な食生活・・・1日プラス70gの野菜を!]

日本人は1日平均280gの野菜を摂取しているとされていますが、あと+70gの野菜を食べることで生活習慣病の予防となるようです。しかし年齢関係なく、最近は若い人でも野菜不足になりがちですので、温野菜スープなどの調理方法を工夫すると食べやすくなりますね。

#### ☆[禁煙]

たばこには4,000種類もの有害物質が含まれているため、健康を損なうだけでなく肌や体内の年齢、若々しさ美しさに悪影響をおよぼすこともあるかもしれません。

健康を意識することは当たり前と思われるかもしれませんが、毎日となると私自身できていない日もあります。健康寿命を延ばすことで、医療&介護費用の削減となりますし、現役中の方も体質改善することによって、病院代などの医療費削減で支出ダウンに繋がるかと思えます。

—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.

資産形成だけでなく健康な体も一日にしてならず、ということで、ぜひ即日から実践して  
いきたいものです。

詳しくは Smart Life Project のHPをご参照ください。 <https://www.smartlife.go.jp>

厚生労働省 : <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>