



# アストのなっとく講座 ～「健康寿命」とは?編～


 寿寿 (じゅじゅ)・・・しっかり者のお姉さん猫  
 はっぱ・・・わがまま、気まぐれな妹猫

 ヒトの寿命。平均寿命は男性が約 81 歳・女性は約 87 歳なの。


 長生きよね。年々伸びてくイメージあるわ。

 そうね。じゃあ、健康寿命は知ってる?  
健康上問題がなく、日常生活が制限されることなく送れる期間のことよ。

 え?健康寿命なんて今初めて知ったにゃ。  
うーんそうね、大体平均寿命より 2~3 年短いくらい?


 そうだといんだけどね。  
健康寿命の平均は、男性が約 72 歳・女性は約 75 歳なの。  
ちなみに長野県だけでの平均も、男性約 72 歳 (全国平均 20 位)・女性約 75 歳 (全国平均 27 位) ね。

 あれ、思ったよりも平均寿命と差があるわね・・・。


 そうでしょう?  
平均寿命から健康寿命を引いて、『健康上の問題が起こり、日常生活が制限される期間』を計算してみると・・・


■男性：平均寿命 81 歳ー健康寿命 72 歳＝約 9 年間  
■女性：平均寿命 87 歳ー健康寿命 75 歳＝約 12 年間

 結構長いこゃ・・・。  
その間って、介護とか入院とかが必要ってことよね?


 そうなるわね。  
介護は、基本的に毎月 8 万円かかると言われているの。  
(介護保険制度等利用しても発生する自己負担分の合計)  
さらに、1 か月に 8 万円かかるとして計算すると・・・


■男性：9 年×12 か月×8 万円＝864 万円  
■女性：12 年×12 か月×8 万円＝1,152 万円


 ええー!!!  
老後にこんなにお金がいるの?年金だって今不安な感じなの・・・。

 介護って、本当に大切な問題よ。  
やっぱりご家族だけでは難しいことが多くて、介護サービスの受給者も増えているの。

■介護予防・介護サービス受給者割合  
男性 30.2% 女性 69.8%  
■要介護認定者に対する介護サービス受給者の割合  
男性 76.5% 女性 81.3%

 女性の受給者が男性を上回ってるのね。  
やっぱり、介護サービスを受けないと、本人もご家族も負担が大きいわよね。  
ただ・・・864 万円に 1,152 万円・・・。目が回りそうにゃ。

 そうよね・・・。  
とはいえ、介護期間の平均は 5 年と言われているから  
とりあえずは約 500 万円。これは何らかの方法で確保しておきたいわよね。

 貯金や、投資、民間の介護保険。  
へそくり・・・?は、ちょっと無理があるわね。  
でも、今から考えておかないと!  
ご家族で相談してみてもいいにゃ!!

## アストのほけん

 0120-57-2760 長野県諏訪市南町10-5

■定休日/日曜日・祝日 ■営業時間/ 10:00 ~ 19:00  
E-mail:ast@view.ocn.ne.jp HP:http://astnohoken.com/