

2019年12月号  
FP武蔵野グループ



伏石知子(CFP®認定者)

### 人には3つの寿命がある！？

つい20年前までは、人生80年時代と言われていましたが、今や人生100年時代と言われています。

これには平均寿命の伸びがあると思われま

す。戦後昭和22年(1947年)の平均余命は男性50.06歳、女性53.96歳でしたが平成29年(2017年)の平均寿命は男性81.09歳、女性87.26歳となっており70年間の間に平均寿命が30年も伸びたこととなります。

平均寿命とはその年に生まれた子供が何年生きるかという推計です。

もう一つ似た言葉で平均余命があります。その年齢から亡くなるまでの時間を平均化したものです。

平均余の推計は、平成29年(2017年)の統計によると

男性 60歳(23.72年) 65歳(19.17年) 70歳(15.73年) 75歳(12.18年)  
80歳(8.95年) 85歳(6.25年) 90歳(4.25年)

女性 60歳(28.97年) 65歳(24.43年) 70歳(20.03年) 75歳(15.79年)  
80歳(11.54年) 85歳(8.39年) 90歳(5.61年)

実に男性の約25%の方は90歳まで生き、女性の約25%の方は95歳まで生きることとなります。

このほかにも健康寿命というものもあります。健康で、日常生活が送れる機関の事を言います。平成28年(2016年)時点での健康寿命は、男性70.04歳女性74.79歳と平均寿命と比べるとかなり短くなっておりま

す。これらの数値はあくまで平均値となりますので、皆が該当する訳ではありませんが、一応の目安にはなります。

これらを踏まえて、まだまだ元気という方も足を止めて、先のことを考えるきっかけになるかもしれません。それぞれの年代でこの数値を目安に、まず経済的に

暮らしていけるかどうかという、ライフプランの見直しや、今後のライフプランを考える事が大切だと思います。まず、経済の基盤が出来ていないと、将来の事を考えることはできません。

人生最後まで元気に過ごすと言う事が、夢になってしまわないために、健康寿命をいかに長く保てるか、そして楽しく過ごせるかと言う事が大切になってくると思います。

平成23年(2011年)2月より「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンに厚生労働省の国民運動がスタートしております。

スマートウオーク・・・ 1日の歩数は男性。9,000歩女性8,000歩と言われていたようですが、1,000歩ほど足りてないので、毎日10分早歩きをして補いましょう。

スマートイート・・・ 1日平均280グラムの野菜を取っているようですが、あと70グラムの野菜を取りましょう。また毎日朝食をしっかり取りましょう。

スマートブレス・・・ 禁煙の促進  
+健診・検診の受診を進めています。

勿論穏やかな生活を送るためには、金銭面での安定が必要になってきます。

人生には色々なことが起きますが、周りにいてくれる方々と生きがいを持って楽しく過ごしていくことが、幸せなのではないでしょうか。

以上