

医療や介護への備えは？

毎月赤字家計が続いている春男さん夫妻。
今後必要になってくる医療費や介護費が
気になっています。



由紀子さん(65歳) 春男さん(70歳)



マネープランなどの
アドバイスを担当しています、
ファイナンシャル・プランナー
の百田です

ファイナンシャル・プランナー 百田先生

百田先生 ● 日本の平均寿命は
男性80・98歳、女性87・14
歳というのみなさんよくご
存知ですね。これは今年生ま

春男さん ● 再雇用制度で63歳
まで同じ職場で働いていたの
ですが、今は年金収入だけで
生活しています。少しは蓄え
もありますが、ほぼ毎月赤字
で、少しずつ貯金を取り崩し
ている状態です。
今は二人とも元気ですが、
やがて介護が必要になってく
ることも覚悟して、そのため
のお金も残しておかない
といけないと思っています。医
療費も今は僕の高血圧の薬く
らいですんでいますが、徐々に
増えてくると考えるべきです
よね。そんなことを漠然と考
えていると、「果たしてお金が
足りるのだろうか」と不安に
なってくる毎日です。
どんどん平均寿命が延びて
いる中で、老後はどれくらい
の期間で、介護などどの程
度の費用が必要になるので
しょうか？

平均的にあと何年生きるか？

(平均余命表)

現在の年齢	男性	女性
60歳	23.67年	28.91年
70歳	15.72年	19.98年
80歳	8.92年	11.82年
90歳	4.28年	5.62年

(平成28年 厚生労働省 簡易生命表)

「平均余命」があります。その
年齢の人が今後何年くらい生
きるのが平均的か、というこ
ろです。
もうひとつの目安として、
「健康寿命」があります。その
寿命よりも長生きすると考
えるべきだ、ということがわか
りますね。
ちなみに最多死亡年齢は、
男性83歳、女性90歳(厚生労
働省、平成28年)といわれてい
ます。現在の健康状態にもよ
りますが、統計的には、平均
寿命よりも長生きすると考
えるべきだ、ということがわか
りますね。

男性で10年、
女性では13年も、
何らかの介助が必要な
期間があるのね...

健康寿命と平均寿命の差

	男性	女性
平均寿命	80.98歳	87.14歳
健康寿命	71.19歳	74.21歳
差	9.79年	12.93年

とを示したものです。上表の
ように、90歳になっても平均的
にはまだあと4〜5年の余命
があります。
一方で、最後まで元気に過ご
せる方は少なく、介護なしで
自立した生活を送れる「健康
寿命」と、平均寿命の間には
男性で約10年、女性で約13年
のギャップがあります。つまり、
何らかの支援や介護サービス
の利用が必要になる期間が10
年以上あるわけです。



賢く使おう!
メリハリマネー & ライフ設計



「人生100年時代」という言葉が、新聞を賑わしています。
ほんの70年前には平均寿命は50年でした。まさに「長寿革命」です。
すでに80歳であってもこれからまだ10年、時には20年の時間があるかもしれません。
その長い時間をどう過ごすのか。
よりよく生きるための知恵が一人ひとりに求められている時代といえそうです。
「生きがい就労」「ボランティア」「孫育て」など、
その答えや方法は人によってさまざま。
「わたし軸」の「メリハリマネー&ライフ設計」を、
一緒に考えてみましょう。

