



## 祝平均寿命世界一! だけど...

先日「2024年の日本人平均寿命」が発表され、厚生省によりますと、日本人の平均寿命は女性が87.13歳で前の年を0.01歳下回り、男性は横ばいで81.09歳となりました。

国別に見ると**女性の平均寿命は40年連続で日本が世界1位**となっており（男性は6位）、これは医療水準の高さや生活環境の安定、健康意識の高さを反映したものです。

一方で注目すべきは「健康寿命」との差。平均寿命と健康寿命の間には約10年のギャップがあり、長寿であっても必ずしも健康とは限りません。

また、「長生き」は、健康面だけではなく、経済面でも大きなリスクとなり得ます。（※右記参照）

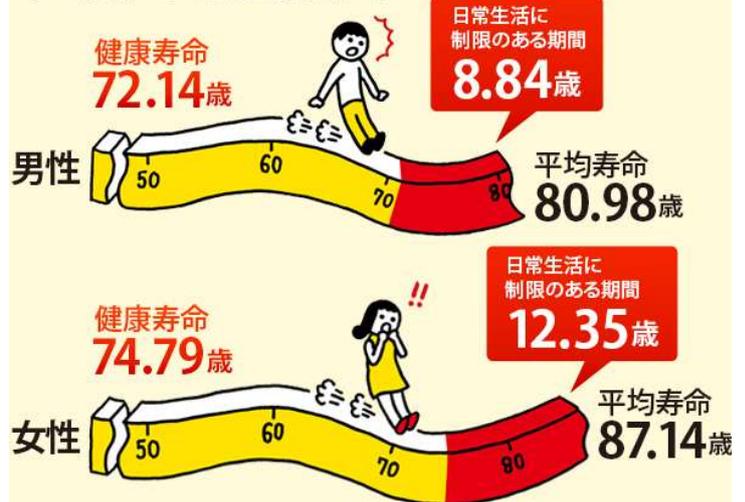
### バランスの良い食事



QOL(Quality of Life/人生の質)の向上には、病気や介護を必要とせず自立した生活を送れる期間、すなわち健康寿命を延ばすことが重要です。運動・食生活・社会参加など、予防的な取り組みが鍵となります。

今後は**“ただ長く生きる”から“より良く生きる”への価値転換**が求められる時代に入っているとと言えるでしょう。

### 平均寿命と健康寿命



出典元：健康寿命と平均寿命を知っていますか？（大正製薬）

### 長生きのリスク

長生きすることによって、定年後の生活費や医療費、介護費用などの負担により、老後の生活に備えた資金が足りなくなり生活が経済的に困窮する事態の事です。

平均寿命が延び、長生きする人が多くなる一方で、経済的な側面において長生きすることが損害となる「長寿リスク」が深刻化しています。



#### 1 経済的なリスク



#### 2 健康的なリスク



#### 3 精神的なリスク



## リバースモーゲージ&リースバックにご注意!

リバースモーゲージは、自宅を担保に金融機関から融資を受け、死亡時に返済される高齢者向け制度です。一方リースバックは、自宅を売却しつつも賃貸契約で住み続ける仕組みで、資金確保しながら住居を維持できます。

どちらも老後資金や生活の安定に役立つ一方、契約内容が複雑で、思わぬトラブルに巻き込まれる例もあります。たとえば返済条件の変更や家賃の高騰で住み続けられなくなるケースも。

### 似ているようで全く違うんです

リースバック

売却

リバースモーゲージ

融資

双子?

**契約前には内容を十分に理解し、家族や専門家と相談することが安心への第一歩です。**

海やプールに夏祭り・・・「夏のお楽しみ」はてんこ盛りですが、外出時には十分に注意しましょう。

そんな時に便利なのが「折りたたみ式の日傘」、その昔は「オトコが日傘なんてどうよ?」と、ちょっと遠慮していましたが、この人命にかかわるまでの酷暑の中では、もはや背に腹は代えられません。私も早速ネットで購入して活用しています。

今はシッカリした商品も出回っていますので、晴雨兼用のものを選び急なゲリラ豪雨でも安心ですよ♪ お守り代わりに是非! (たいこん)

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中!

次回開催は2025年8月23日(土)18:00~19:30です!

※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ! 公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!)

コラルトWEB



公式LINE

