
人生100年時代の 健康寿命

健康・生活・お金の
3つの視点で考える老後設計

Purpose

長寿社会を迎える中で、健康だけでなく「生き方」と「お金」の準備を総合的に考える力を身につける。



人生100年時代とは？

日本の平均寿命（2023年）

男性 **81.1**歳 女性 **87.1**歳

健康寿命の平均（2022年）

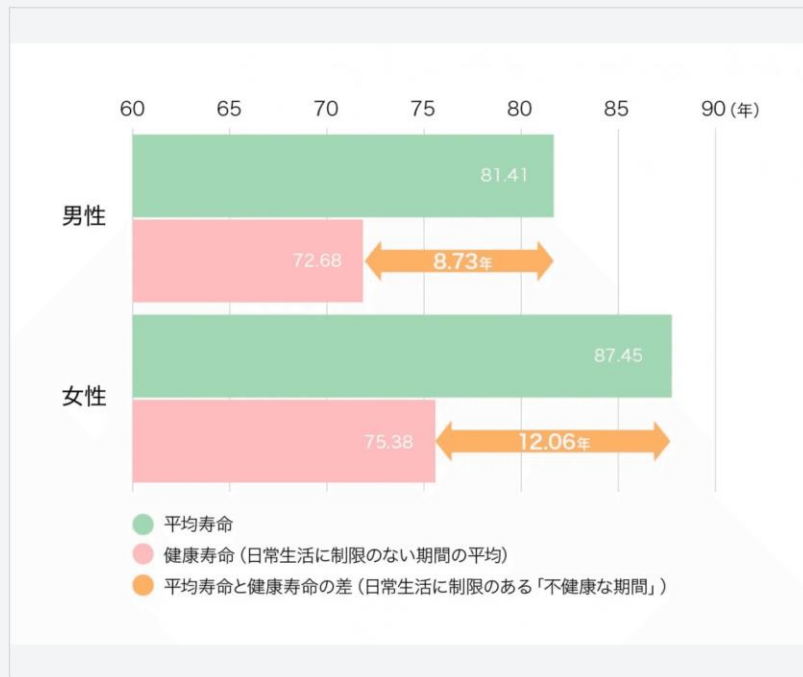
男性 **72.68**歳 女性 **75.38**歳

「100歳以上の人」は全国で約10万人超。

課題

約10年～12年の「不健康な期間」をどう過ごすかが課題

。



「寿命」と「健康寿命」の違い

指標	内容	平均年齢（全国）
寿命	生きている年数	男性 81.1歳 ／ 女性 87.1歳
健康寿命	介護や日常生活の制限がない期間	男性 72.7歳 ／ 女性 75.4歳

ギャップ＝
要支援・要介護期間

この期間をいかに短く・充実して過ごすかが
老後設計のカギとなります。

健康寿命を左右する3つの視点

1 健康の視点

身体的・精神的に自立した状態を保つこと。

2 生活の視点

社会とのつながり・目的・居場所を持ち続けること。

3 お金の視点

医療・介護・生活費を安心して支えられる備えを持つこと。

KEYWORD

「延命」ではなく「健康に生きる年数を延ばす」。



① 健康の視点 — 自分でできる予防策



運動

週3回以上のウォーキングや軽運動



食事

栄養バランス + たんぱく質・野菜中心



睡眠

7時間前後を目安に



メンタルケア

孤立を防ぐ・感謝習慣を持つ



POINT

小さな習慣が、10年後の健康寿命を決める。

② 生活の視点 — 社会とのつながり

社会参加と健康寿命

退職後、社会参加がある人ほど健康寿命が長いという研究結果があります。

「役割」が健康を支える

地域活動・趣味・ボランティアなど「役割」を持つことが重要です。

「誰かに必要とされる感覚」が、心の健康を守ります。

CASE STUDY

定年後に地域の子ども食堂を手伝い始めたAさん

生活リズムが整い、体調も改善。

新たなコミュニティでの交流が生きがいに。



③ お金の視点 — 老後資金と医療・介護費

夫婦2人の平均生活費（総務省 2023年）

月約 **28** 万円

医療・介護費の平均支出

年間約 **20～30** 万円

老後資金の目安（平均寿命まで）

約 **2,000～3,000** 万円



3つの支出構造を意識

- 1 生活費
- 2 医療・介護費
- 3 やりたいこと費

「健康」と「お金」は連動している

健康寿命と医療費

健康寿命が長い人ほど、
医療・介護費の支出が少ない。

資産としての健康

生活習慣の改善は
「最大の資産運用」とも言える。

健康 = 資産

健康寿命を延ばすことが、
結果的に老後の安心につながる。

要介護状態の平均期間（厚労省推計）

男性

約 **8.7** 年

女性

約 **12.7** 年

→ 健康維持が“最大の節約”



ケーススタディ

Aさん（68歳・男性）とBさん（68歳・男性）の比較

項目	Aさん	Bさん
運動習慣	週3回ウォーキング	ほとんどなし
健康状態	血圧安定・BMI22	糖尿病・腰痛あり
交友関係	地域活動に参加	退職後ひとり時間多め
老後の支出	医療・介護費少なめ	医療費・通院費増加

→ 結果

Aさんは**健康寿命 + 約5年**長く、
自立した生活を維持。

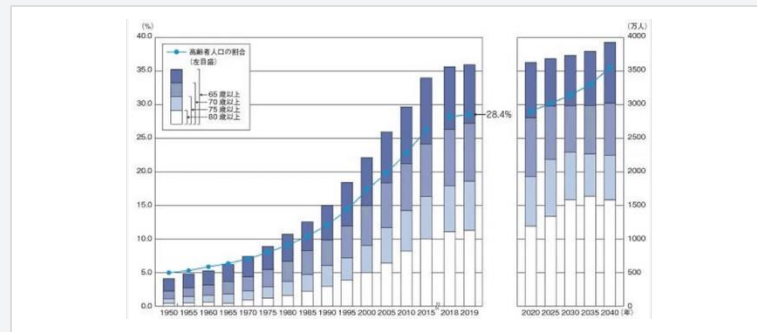
💡 学び

生活習慣と人とのつながりが
健康寿命を延ばす。

まとめとディスカッション

📌 今日のまとめ

- ✓ 日本人の健康寿命は平均寿命より約10年短い。
- ✓ 健康・生活・お金の3つの視点で老後を設計することが大切。
- ✓ 「どれだけ長く生きるか」ではなく、「どう生きるか」を考える。









ディスカッション課題

Q1. 自分の健康寿命を延ばすために、今からできることは？

Q2. 顧客との面談で「健康とお金」をどう結びつけて話すか？

総合免責事項（Comprehensive Disclaimer）

-  本資料は、**研修および一般的な情報提供のみを目的**として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
 -  本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません**。また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
 -  本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われるもの**とし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、**如何なる場合も責任を負わないもの**とします。
 -  また、本資料の内容は**将来の結果を保証するものではなく**、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するもの**とします。
 -  本資料の複製、転載、引用等は自由ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないもの**とします。
-  **利用者は、本資料の利用に関し、当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するもの**とします。