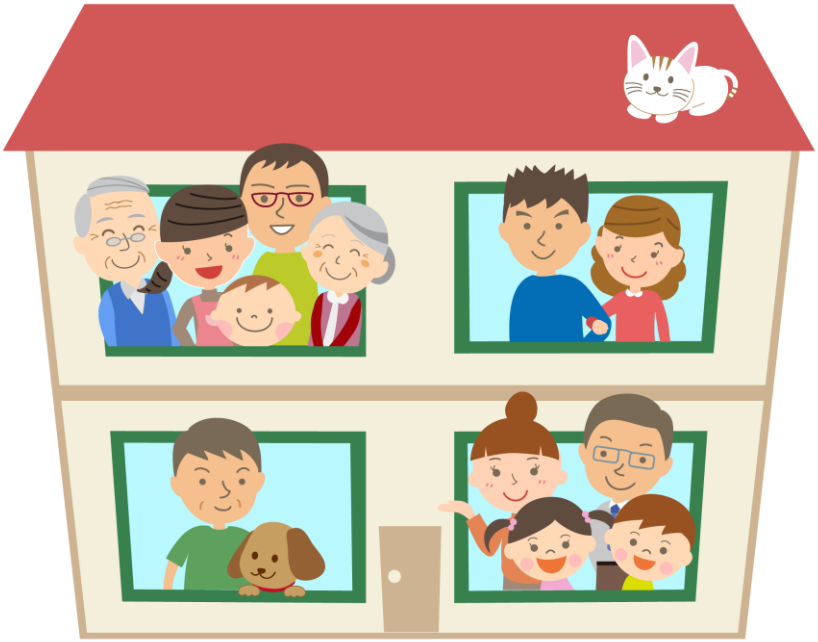
40 歳になったら知っておきたい
健康・医療・老後のこと

アラフォー世代のための基礎知識



　アラフォー世代の皆さんに知っておいてほしい、ご自身の健康やご両親の介護などの情報をわかりやすく紹介しています。ずっと健康に過ごし、幸せな人生を送るために、お役立てください！

●　●　●　市

40 歳を迎えた皆さまへ

日本は未曾有の長寿社会を迎えています。現在の日本人の平均寿命は男性 80.50 年、女性 86.83 年(厚生労働省「平成 26 年簡易生命表」)であり、40 歳は長寿社会の折り返し地点といえます。

公的サービスも 40 歳から始まるものが多くあります。介護が必要になったときのための介護保険の保険料は、40 歳からご加入の医療保険を通じて徴収されます。また、アラフォー世代から高まる疾病リスクに対応し、病気の早期発見・早期治療をするための特定健診やがん検診は 40 歳から受けられます。

40 歳を節目に、これからの人生をより健康で豊かなものとしていただくために「40 歳になったら知っておきたい健康・医療・老後のこと～アラフォー世代のための基礎知識～」を作成しました。

このパンフレットでは、アラフォーになると気になってくる医療・健康・親の介護・お金・余暇などについてわかりやすくまとめています。このパンフレットをもとに、ご自身の生活を振り返ったり、ご家族と話し合ったりしていただきたいと考えています。

このパンフレットがあなたの健康やこれからのライフプランについて考えるきっかけになることを願っています。

目次

知っておきたい！　健康のこと・・・・・4
地域や社会に参加しよう！・・・・・・・・8
ここが知りたい！　親の介護・終末期・・10
老後のお金と住居・・・・・・・・・・・・13
エンディングノート・・・・・・・・・・・14

知っておきたい！　健康のこと

Q アラフォーだからこそ気をつけたい体のことって？

40～44 歳の死因順位は①がん ②自殺 ③心疾患。いずれも生活習慣が関連しています。

働き盛りのこの世代は、仕事が忙しい、疲れがたまる、いつも寝不足、食生活が乱れる、といった不規則な生活につい陥りやすく、そこで注意したいのが生活習慣病です。

生活習慣病には、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、慢性呼吸器疾患などがあります。これはその名のとおり生活習慣に関係する疾患で、言い換えると、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など」の生活習慣が背景因子となっています。日頃からこれらを改善することが発症や進展の予防につながります。

食事　主食・主菜・副菜を組み合わせ、野菜と果物を摂り、バランスのよい食生活を心がけましょう。メニューでいうと定食や野菜たっぷりのちゃんぽんなどはバランスがよいですね。ただ、ひとつ気をつけたいのは食塩摂取量です。現在、日本人は１日平均 10ｇの食塩を摂っていますが、１日 8g 未満に抑えることが望ましいでしょう。スーパーやコンビニなどの食品には塩分量が必ず表示されているので確認してみてください。ちなみにラーメン

は、スープを含めると１杯 5～6g の塩分量といわれています。スープをすべて飲むことは控えるようにしましょう。

　食生活の乱れは糖尿病のリスクを高めます。糖尿病は放置すると全身にさまざまな影響が出てきます。代表的な腎症、網膜症、神経障害のほか、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。

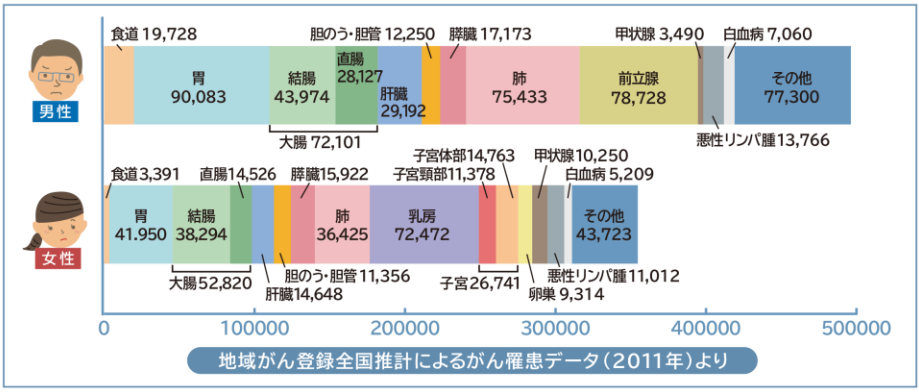
運動　一日 8,000～9,000 歩を目指しましょう。約 10 分で 1,000 歩になり、600～700mほど歩けます。皇居一周は約 5 kmです。一気に始めるのではなく、食後数分の散歩など日常できることがお勧めです。

休養　休養をとれているかどうかは、体の疲れだけでなく、心の健康にも大きく影響します。特に 40 歳代は、人間関係も一苦労。職場、ママ友、家族関係などさまざまな理由でストレスを受けやすい世代です。ストレスは血糖値も上昇させ、健康に影響を及ぼします。「十分に睡眠をとる」「適度に運動する」など自分にあったリフレッシュ方法を探しましょう。

喫煙　現在、全身疾患という考えから禁煙治療が保険適用となっています。タバコの煙には 60 種類以上の発がん物質・発がん促進物質が含まれ、流産や先天異常、乳幼児の突然死など胎児や乳幼児に対して悪影響を及ぼします。禁煙を目指しましょう。

Q 最近、有名人が続々がんを公表しているけれど、どこのがんが多い？

男性のがん死亡で多いのは、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）。そのリスク因子は喫煙、飲酒であるといわれています。一方、女性は、消化器系のがんに加えて、乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡も多く、飲酒と肥満がリスク因子と指摘されています。



【出典】独立行政法人国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」

Q 病気に早めに気づくにはどうしたらよいの？

検診を受けましょう。40～74 歳の健康保険に加入している人やその家族に対し、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査・特定保健指導」があります。

がん検診は「健康増進法」に基づく努力義務として各市区町村が実施しています。検診はがんの早期発見・早期治療につながるので、積極的に受診しましょう。

Q いらいらしたり、やる気がでない。これって心の病気？

働き盛りの 40 歳代は心の病気とも隣り合わせ。うつ病、神経症、依存症、不眠症などにかかると、生活や仕事に大きな影響を与えます。うつ病は国民の 3 人に 1 人が発症しているともいわれており、今や他人事にはできません。過労や人間関係によるストレスが強く、人と人のつながりが希薄化し、コミュニケーションの取り方を十分に学ぶ場が減少していることも原因の 1 つです。職場でのメンタルヘルスチェックも義務化されました。

心の病気には適切な理解と治療、対応が大切です。症状が表面に現れにくく無理をしていると周囲からはわかりにくい病気です。本人は無理をする前に助けを求め、周囲も普段と違う様子を感じたら声をかけてあげるとよいでしょう。症状が重くなると自殺や依存症に陥ることもあります。40 歳代にも多いアルコール依存症は、他の疾病の原因となり、生活にマイナスの影響を与えることが考えられます。

認知症も高齢者のみがかかるものではなく、比較的若いうちに発症するものもあります。自覚のない物忘れや趣味に対する意欲の低下などがサインです。認知症にはいくつかの種類があり、治る認知症も存在します。「あれ？　おかしいかな？」と自身や周囲の関係者が気づいたら、物忘れ外来などを受診しましょう。

地域や社会に参加しよう！

Q 体も心も健康でいつづけるために何をしたらよいですか？

家庭や職場以外の場所（サードプレイス、趣味、ボランティアなど）を持つことをお勧めします。仕事や子育てで重要な役割をもっている 40 歳前後の皆さんは、なかなか家庭や職場以外で過ごす時間をもてず、「やらなければならないこと」に追われている人が多いと思います。昔やっていた楽しいこと、興味をもっていることなどを隙間時間にやってみることで、心も体も健康で、より充実した生活を送ってみませんか？

Q サードプレイスって何？

サードプレイスとは、地域の中にある、自宅や職場とは隔離された、心地のよい第 3 の居場所のことをいいます。常連がいるけれど新参者にも優しい、飲食をする場所で、会話を楽しみます。1 人でフラッと訪れることができる喫茶店などの場所があると、普段の生活や仕事とは関係ない環境で話して、リフレッシュしたり、新しい考えが浮かんだりするのでお勧めです。

Q 趣味って、何をすればいいんだろう？

「喫茶店などになじむのは抵抗がある」という人も多いでしょう。では、趣味の教室やサークル活動などに参加してみたり、忙しくなって中断していた趣味を再開してみてはどうでしょうか？　もしくは、興味をもっていたけれど縁がないと諦めていたり、いつかやろうと思っていた習い事はありませんか？

住んでいる市区町村の公民館、図書館、体育館の広報を見てみると、思ってもみなかった講座を安価または無料で発見することがあります。カルチャースクールやスポーツクラブも多彩なメニューで講座を展開していますし、インターネットで調べてみると、近所に意外な遊びにトライできる場所を見つけられる場合もあります。

Q ボランティアって、どうやったら始められるの？

家庭や職場以外の場として、ボランティア活動を始めてみてはいかがでしょうか。何かスキルがあればそれを生かしてみてもよいですし、何のスキルがなくてもできるボランティアはたくさんあります。どんなボランティアがあるのか、自分に何ができるのかは、●●●市ボランティアセンターに相談してみましょう。

Q 親に介護が必要になったら、情報はどこで手に入れる？

親の介護は、突然にやってきます。介護に関する情報を事前に集めている人は、少ないかもしれません。

インターネットで検索すると、介護に関するさまざまな情報を見ることができますが、自分の置かれた状況で必要となる情報にアクセスするのは簡単ではありませんし、電話や対面で情報を収集することも重要です。

入院中なら、病院の地域連携担当者に相談できることがあります。市区町村の介護保険担当課や地域包括支援センターでも、介護に関する相談を受け付けています。

Q 親の介護が必要になったとき、すぐに施設に入れるの？

医療や介護が必要になったとき、施設入所だけが選択肢ではありません。本人が望めば、たとえ単身でも、かなりの期間を自宅で過ごすことができます。元気なうちに、親の意向を確認することが大切です。

また、病院には長く入院していられないこと、特別養護老人ホームはすぐに入居できないことがあるなどの情報を、事前に知っておく必要があります。経済的状況に応じて、施設入所などの選択肢は変わるので、聞きにくいかもしれませんが、おおまかな親の資産を聞いておくことも重要です。

Q 介護をする家族の離職を防ぐためにはどうしたらいいの？

介護や終末期のことについて、親とは話しにくいと感じるかもしれません。しかしながら、親が元気なうちに、生活歴や介護や医療に関する考えを聞いておかなければ、いざというときに確認できないこともあります。正月やお墓参りのときなど、親と顔を合わせる機会に、例えば、青春時代の思い出、趣味、仕事のエピソードなどをきっかけとして、医療や介護が必要になったときにどのようにしたいのか、聞いてみるのも１つの方法です。

Q 遠距離で介護するときはどうなる？

遠くに住む親が、生活する上での支えが必要になったとき、頼りになるのは近所の知人や友人です。

親が元気なうちに、親の知人や友人、地域の民生委員などと、関係を構築しておくことができれば、大変心強い存在になります。

また、自治体によっては、緊急通報装置、あんしん電話などに対する補助の制度もあります。介護保険の窓口、地域包括支援センターなどの連絡先をあらかじめ調べておくことも大切です。

Q 増えるダブルケア！どうすればいいの？

高齢での出産が増えていることから、親の介護と子供の療育という２つのケアを同時に行わなければならない人が増えています。残念ながら、このような状況に対して、現状では十分な対応ができていません。

子育て中は仕事も忙しく、親の介護の心配をすることは難しいかもしれませんが、勤務先の介護休暇制度の有無を調べ、夫婦間で話し合うなど、できる範囲で準備も必要になります。

けっして１人で抱え込まずに、できれば、自分を支援してくれる人を前もってつくっておくことも大切です。

Q 本人の代わりに意思決定が必要になったらどうする？

加齢に伴い、認知症のリスクが高まります。場合によっては、重要な判断ができなくなることもあるでしょう。このようなときは、本人に代わって家族が意思決定を行う必要が生じます。大切なのは、本人ならばどのように考えるのか、本人の思いを尊重して判断することです。

財産管理などの法律行為に関しては、成年後見制度を検討する必要があります。また、比較的元気なうちから、特定の分野について任意代理を活用することも有効なことがあります。

Q 医療保険に入っていれば、病気になっても安心？

加入している保険の契約内容をチェックしましょう。「知人の紹介」「大会社だから」という理由で個人向けの医療保険に加入した方は、「契約内容」と「約款のしおり」の確認が必要です。保険は長期支払いで総額も高額なため、自身が理解し、納得して入るべきものです。契約内容やしおりを見てもわからない点が多くあれば要注意。まず、用語や制度、注意点などを書籍やインターネットで調べ、その上で不明点などを保険会社と相談するとよいでしょう。

Q リタイアした後にもらえる年金の給付額は？

個人年金	個人
企業年金／共済年金	勤務先
公的年金（厚生年金）	国
公的年金（基礎年金）	

現在40歳の方は原則65歳から公的年金が給付されます。公的年金（基礎・厚生年金）の給付額は毎年誕生日月に送付される「ねんきん定期便」を確認しましょう。また、「ねんきんネット」（http://www.nenkin.go.jp/n_net/）でも最新状況を調べられます。

Q 将来を見据えたら、持ち家か賃貸か、どっちがいい？

持ち家か賃貸かは、個人の価値観だけでなく、リタイア後の収入を想定した選択も必要です。持ち家の場合は、修繕への備えやローンの支払い計画をしっかり考えましょう。

賃貸ならリタイア後に暮らしやすい地域に引っ越すこともできます。初めて住む地域ではサードプレイスなど、人と繋がる「場」を持つことを考えましょう。

エンディングノート

Q エンディングノートってなに？

エンディングノートは人生の最期を迎えるに当たり、「自分の人生はどのようであり、どのような最期を迎えたいか。自分が旅立った後、お金や土地その他何を遺しているのか」を、遺された家族や大切な人に伝えるための**「置き手紙」**です。自分自身にとっ

ても最期の時が来るまで悔いのない過ごし方をすることができますし、家族にとってもどのように身の回りの整理を行えばよいかが分かりやすくなります。

記載する内容は主に次の通りです。

①自分自身について

…生い立ち、大切な物、家族、メッセージなど

②身の回りについて

…お金、保険、持ち物など、遺産と言われるもの

③大切な人

…友人などいざというときに連絡してほしい人たち

④介護や延命について

…自分の望む介護方法、延命やドナーへの意思表示など

自分が整理をするに当たりご両親へ、自分が旅立つに当たりご家族に、エンディングノートを書いてみませんか。さまざまなタイプのエンディングノートがあり、出版されていたり、インターネットでダウンロードできたりするものもあります。自分にあったものを探して、最期の迎え方や遺された家族が戸惑わないように準備をしてみてください！

将来のことを考えてみよう！

40 歳の皆さんには、老後を心配するのはまだ先のことと感じられるかもしれません。しかし、40 歳代から健康に配慮し、介護等の社会保障制度を知り、将来を見据えた生活を送ることで、今後の人生は変わってきます。人生には不確定要素も多いものの、積極的に情報を得て、その都度、自分にとってベストな選択をすることで納得した人生を送ることができるでしょう。

40 歳になったことを機に、今後の“人生のキャリアパス”を考えてみませんか？　このパンフレットが、そのヒントとなれば幸いです。

【発行】〇〇市　〇〇部　〇〇課

【連絡先】電話：　　ＦＡＸ：

※自治体での発行時には削除可

【制作】

医療政策実践コミュニティー（H-PAC）5 期生

*医療政策実践コミュニティー（Health Policy Action Community、H-PAC）は、東京大学公共政策大学院医療政策教育・研究ユニットにおける自主的社会活動として、2011 年 4 月に立ち上げられた医療政策に関する実践的グループ活動を行う研究会

【連絡先】メールアドレス：hpac40pro@gmail.com

ホームページ：http//:40pro.net