

# 人生100年時代の悩みや不安の声を集めました

介護 育児

要介護5で自宅介護の父に持病のある夫。息子は会社を辞め、娘は里帰り。3歳と0歳の孫の世話もあり、もう何が何だか…(60代)

健康 介護 お金

頑固な夫を5年介護し、やっと自分の時間が持てたと思ったら、歯はガタガタ、膝も痛い。老後貧乏も心配。(80代)

健康 仕事

上司のパワハラで鬱になり、ドクターストップ。転職を繰り返して、今は長時間勤務と持ち帰り仕事が多い。(20代)

育児 お金

出産を機に退職。今後の教育費を考えると働きたいが、多忙な夫にも遠方の実家にも頼れそうにない。(30代)

お金 仕事

年金だけでは老後が心配。年金が受け取れる年齢が徐々に引き上げられている現状や、老後の期間が長くなることを考えると、退職後も働ける術を考えたい。(40代)

つながり

妻も兄弟も友だちも、もう誰もいなくなってしまった。(90代)

介護

伯母、父、伯父と15年以上介護。あとには母も控えている。(50代)

仕事 お金

長時間労働に疲れ果てて正社員を辞め、転職するが、アルバイトは時給が安く、将来が不安。(20代)

お金 つながり

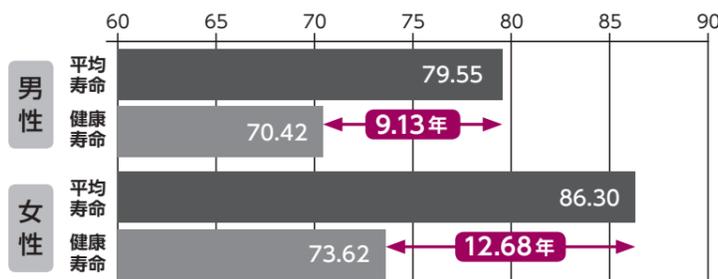
近い将来の衣食住が大きな不安。地域との関わりもない。(60代)

健康 つながり

還暦を迎えた今、独り身で持病もあり不安だらけ。散らかった部屋でゴロ寝している自分が嫌になる。(60代)

## 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。健康寿命は意外と短いことがわかります。



■ 平均寿命 ■ 健康寿命(日常生活に制限のない期間) ◀▶ 平均寿命と健康寿命の差  
 (資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」  
 健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

## 平均寿命と健康寿命の差

女性 12.68年  
 男性 9.13年

### 年金額の調べ方

将来受け取る年金の見込額や自分のこれまでの年金記録がわかるサイトがあります。

ねんきんネット 検索

詳細は日本年金機構にお問い合わせください。

## 悩みはつきませんが…考えるためのヒントを集めました

### 「歯」のメンテナンスが大事!



健康長寿でピンピンコロリは理想ですが、健康を長年にわたって維持し、自立した生活を送れる方は1割程度とされています。

お口の機能を維持する事は、偏りのない必要十分な栄養取得が可能になり、健康を維持する事につながります。たとえピカピカに歯磨きしていても通常の食事以外に、間食(清涼飲料水や砂糖入りのコーヒー、のど飴等を含む)を多く取る方は虫歯になりやすいのです。

虫歯予防に大事なものは、歯磨き粉に含まれるフッ素で、フッ素は溶けた歯の表面を元に戻す働きと表面を強化する働きがあります。大量の水で口をゆすぐより、フッ素を口内に残すために少量(約15cc)で1回ゆすぐ方が効果的と言われています。又、虫歯がなくとも歯の周りの骨を溶かす歯周病も歯を失う原因です。



毎日の食生活を見直し、フッ素入りの歯磨き剤で磨き、歯が痛くなる前に歯科医院での定期的なチェックをお勧めします。

中富寛(中富歯科)

### 「生きがい」を見つけませんか?

シルバー人材センターでは、事業所・一般家庭・区役所等からお仕事の発注を受け、会員の能力と希望に応じて仕事の提供を行なっています。

豊かな知識と経験を、社会のために、またご自身の“生きがい”につなげて元気に活躍されている方が多くいらっしゃいます。

シルバー人材センターの会員に登録して、働いてみませんか。

#### ご入会の条件

- ・おおむね60歳以上の方
- ・豊島区に居住されている方
- ・健康で、働くことを通して社会参加することに意欲的な方
- ・シルバー人材センターの理念に賛同し、会員相互に協力し助け合って就業できる方

年会費2,000円 説明会への参加が必要です。

詳しくはコチラにお問い合わせください

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

☎ 03-3982-9533

### みらいの「家計」をイメージしてみよう



「fiction! みらい家計シミュレーション」は、PC・スマホから無料で何度でも利用できるシミュレーションツールです。現在の収入や支出、家族の状況などを入力すると、将来必要になるお金をイメージすることができます。

#### ☆ポイント☆

1. 具体的な金額がわからなくてもOK!
  2. 何年後にお金がどうなるかわかる!
  3. 条件を変えて何度も試算できる!
- ★結果はLINEで家族や友人に共有も可能!

#### ☆アクセス方法☆

「みらい家計」で検索するかQRコードからアクセスしてください。

みらい家計 検索

WEB 無料



#### ☆画面イメージ☆



※上記サービスは(株)リクルートの提供です。免責事項をお読みの上、ご利用ください。  
 ※年金・退職金を考慮しないため、結果は65歳までの表示となります。

### 「介護」が必要になる前に…

「介護」と聞くと漠然としたイメージや不安を持っていませんか?

「ひとり暮らしの母はこの先大丈夫だろうか」「私、最近物忘れがひどいけど、認知症かな?」しかし、介護はある日突然やってくることもあります。転倒がきっかけで寝たきりになると、家族の生活は一変します。

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)をご存じでしょうか。

だれもが住み慣れたまちで健康で生き生きとした生活を送れるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが高齢者やその家族等を総合的に支援するところです。豊島区に、8か所の地域包括支援センターがあります。

対象は介護保険の被保険者及びその家族等です。介護サービスが必要になる前から、一度サービス内容を確認したり相談したりしておくことで安心です。お住まいの地域包括支援センターをお知りになりたい方は、区のHPをご覧ください。か、区の代表電話におかけください。

☎ 03-3981-1111