

いつまでも

「健康で輝く自分」で いるために!

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスです。では、健康寿命はどうでしょう？
健康寿命が長いほど、いきいきとした生活が送れます。
そのためには何が必要なのでしょう？
自分を見つめなおしてみることで、これからの自分が見えてくるかもしれません!



40歳

体重が増えがちだったので、フラダンス以外にスイミングスクールへ通いはじめたの! 気分転換になるし、何より体型が...

フラダンスを始めてから体調がいいの。衣装も素敵だし、気持ちも華やくわ。



65歳

仕事が忙しくて、運動不足がち。学生時代にやっていたテニスをまた始めたんだ!



40歳

うちは夫婦で山歩きを始めたよ。景色も楽しめるし、足腰が鍛えられる!



65歳



55歳

2年に一度のフラダンスのハワイ研修旅行も楽しみ! そのために英会話を始めたのよ。

定年後の起業に向けて資格を取ろうと思ってる!



55歳

私も以前にやっていたヨガ、
またやりたいけど費用がねえ...
みんな費用はどうしてるのかしら...
フラダンスの仲間はイロイロやってい
るのね、すごいわあ。



職場の皆も、それぞれ頑張ってるわね。
意欲的で素晴らしいよ、見習わなきゃな...

未来は自分づくりを!

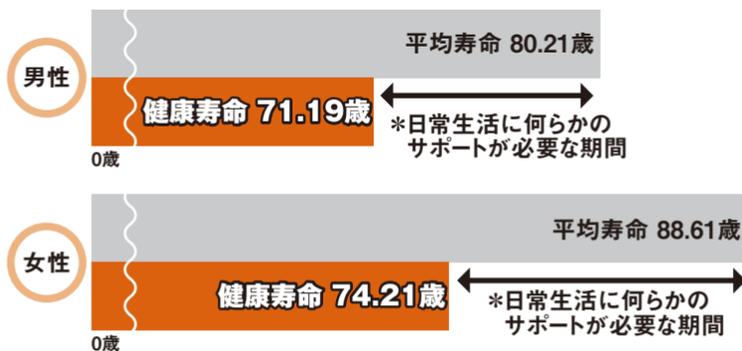
後の自分を考え、今からどうするか考えてみましょう。



1 「健康寿命」とは?

日本人の平均寿命は年々長くなっています。では、健康寿命はどうでしょう? 健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。では、この健康でいられる期間、健康寿命を少しでも長くするにはどうしたらよいのでしょうか。

健康寿命と平均寿命の差 (平成25年現在)



資料:厚生労働省「健康日本21(第二次)」(平成25年)

2 「健康でいつまでも輝く自分」 でいるための取り組み

それに誰かの役に立ちたいし、そのためにはちゃんと目標を持たなきゃね。実現の近道は、何といても好きなことに取り組むことよね!

やっぱり健康が一番か。次が趣味やお金だね。



35歳から64歳の男女を対象にした「高齢期に備えてどんなことに取り組むのが大切だと思うか」という意識調査では「健康維持・体力づくり」が1位、次いで「長く続けられる趣味・娯楽を始める」でした。

※資料:内閣府「平成25年度高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」より

長生きしても自由に動きまわれなかったらガッカリ...健康でいることは大事だね。



ゆったりと自分と向き合う
時間でリフレッシュ!

やりたかったことにトライ!
やってきたことに再チャレンジ!

地域でのお役立ち!

学生時代に選手になったこともあるマラソン、タバコをやめて、また走ろうかなあ... さわやかな汗をかきたいもんだ!



学童クラブで子どもたちと一緒に昔の遊びで楽しんでいる今、歳を取っても元気で地域の役にたっていて最高だ!



図書館で時間もお金も気にせず過ごす私だけの時間、お気に入りよ!

若いときに好きで打ち込んでいたことや身につけたことが、地域の人たちにだけでなく、これからの自分に大いに役立つことになりそうですね。こころの健康づくりもできるようです。

健康で

20年前の自分、20年後

高齢期の収入は!



60代になって、生活費をどうするかは切実な問題です。公的年金収入だけでは足りずに、元気なうちは働くという人も増えています。

趣味や習い事・自分の好きなことをするにも、年金や貯蓄だけに頼るのではなく働くことも検討してみましょ。ボランティアやシルバー人材等々で年金以外の収入を得てまかなえば、さらに楽しさが増すはず。

また、人と関わることや働くことで、楽しく健康でいきいきとした生活が送れるかもしれません。

高齢夫婦無職世帯の家計収支 (2016年)

実収入 212,835円

社会保障給付 193,051円	その他 19,784円	不足分 54,711円
-----------------	-------------	--------------------

可処分所得 182,980円

消費支出 237,691円

非消費支出 29,855円	食料	住居	光熱水道	家具・家事用品	被服及び履物	保健医療	交通・通信	教育	教養娯楽	その他	うち交際費
---------------	----	----	------	---------	--------	------	-------	----	------	-----	-------

資料:総務省統計局「家計調査報告」(平成28年)を参考に作成

3

健康でいることが一番ですが「万一の保障の備え」も大切です!

いくら健康に留意していても、病気にかかることや事故にあうこともあります。

医療保障はりっぱなリスクマネジメントです。万一の場合にも家計の負担を少なくし貯蓄を取り崩すことの無いように、医療保障の備えは健康なうちに早めに準備しておきましょう。

今までは病気・ケガもなくきたけれど、これからはどうかなあ…備えておけば安心かもね。

そうなんだけど、今から掛金はそれほど払えないわよ…



4

保障の備えを考えてみましょう!

★毎月支払うことを考え、ムリなく支払えるかを確認しましょう。

★健康なうちに備えておくことが大切です。

「65歳を過ぎても手頃な掛金の保障がほしい」と言う、組合員さんの声をカタチにした保障!

2017年9月より
新登場

65歳からの
プラチナ世代の保障

あいづす
Platinum
プラチナ 85

加入できる年齢▶満65歳～満70歳
プラチナ85なら入院保障は
1日目から184日分まで
保障されます!



ポイント1
満85歳まで
続く安心保障

ポイント2
月々2,000円から
5,000円の手頃な掛金

ポイント3
手術や死亡、賠償責任
の保障も用意

- 《たすけあい》に加入されている方は、継続で加入できます
- 《たすけあい》に加入されていない方も、新規で加入できます
- ★《たすけあい》の備えから《あいづす》プラチナ85へ

プラチナ85のOCR資料請求番号⇒ 298115

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会
(CO-OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。
CO-OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

ご注意ください!

《たすけあい》と《あいづす》プラチナ85は異なる保障商品です。
●いずれかひとつでも申込みになります。
●保障内容・支払基準などがそれぞれ異なります。
●くわしくは、それぞれの加入申込書付宣伝物をご覧ください。

次号(冬号)テーマ

貯蓄ができる家計術

共済金の請求忘れありませんか? お問い合わせは コープ共済センター

お問い合わせは番号をよくお確かめのうえ、おかけまちがないようお願いいたします。
※コープみらい・いばらきコープ・とちぎコープ・コープにいがたの共済の事務はコープテリ連合会へ業務委託しています。

コープみらい 組合員さん
0120-145-002
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

いばらきコープ 組合員さん
0120-414930
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

とちぎコープ 組合員さん
0120-48-9999
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

コープながの 組合員さん
0120-888-705
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

コープにいがた 組合員さん
0120-419-343
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)