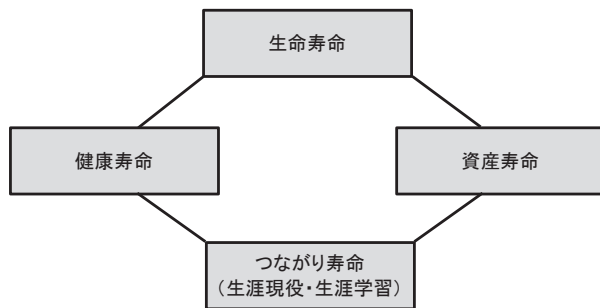


# 4つの寿命の延伸でライフデザインを考える

第一生命経済研究所 代表取締役社長 丸野 孝一

平成元年から30年間で平均寿命が男性は5.1歳、女性で5.5歳伸び、高齢化先進国である日本では3K(健康・経済・孤立)が長寿社会の大きな不安として顕在化している。その3Kのひとつ、孤立の対義語を社会との「つながり」とすれば、生命寿命の伸びにあわせ健康寿命、資産寿命、つながり寿命の3つの寿命をバランスよく延伸していくことが個人には高齢化の不安解消であり、同時に社会的課題の解決ともなる。それでは生命寿命を含め4つの寿命の関係を簡単な式でみてみたい。



## 健康寿命=生命寿命は人生の目標だが

2016年度の簡易生命表から算出された平均寿命は男子80.9歳、女性87.1歳で健康寿命はそれぞれ72.1歳、74.8歳であった。「健康日本21(第2次)」では生活習慣病予防等による健康寿命の延伸が国の目標とされ、2018年9月に報告された中間振り返りによれば2010年との比較で男性1.7歳、女性1.1歳、健康寿命が延伸し平均寿命との差は縮小した。しかし依然として、男性は8.8年、女性で12.3年、家族等の世話になる期間が存在する。ちなみに健康寿命=生命寿命とは、人々が望むいわゆる「ぴんぴんころり」の人生であり、引き続き健康寿命延伸に努力していくことが大切だが、これだけではQOLの高い人生とはならないだろう。

## 資産寿命>生命寿命を準備したいが

生命寿命の伸びが長生きのリスク、将来のお金の不安

を増大させている。自分や配偶者が亡くなるまで心配要らない資産額が資産寿命である。夫婦二人のゆとりある老後の生活費は生命保険文化センターの調査では月約35万円と言われるが、これは厚生年金を含めた公的年金だけでは不十分である。自分の生命寿命は分からないので毎月の必要生活費が分かっていても将来の必要資産総額は厳密には計算できない。手前味噌ではあるが生命保険会社から販売されている終身年金、トンチン年金は不確定の自分の寿命まで定額の年金が受け取れることから、資産寿命>生命寿命を実現するわかりやすい自助の商品として利用されている。

## つながり寿命=生命寿命とは

65歳以上一人暮らし男性の51%は一日だれとも会話をしていないとの調査結果(女性は37%)がある。高齢者の一人暮らし世帯が増加する中でいかに社会とつながっていくのかは大きな課題となる。つながり寿命=生命寿命とは、いわゆる生涯現役が実行できた状況であろう。資産寿命と健康寿命の基盤が堅固であるから、つながり寿命をエンジョイできる人生が送れるともいえるし、逆に近年の研究ではつながり寿命を延伸することが健康寿命・資産寿命を延ばすことにもなることがわかってきた。つながり寿命を考えると昭和・平成のHappy Retirementに変わりHappy Recurrent(生涯学び直し)Happy Career(生涯現役)が新たな人生目標となろう。長寿化する生命寿命の時間をどうライフデザインして3つの寿命の延伸で追いかけていくか、4つの寿命のメカニズムを学びリテラシーをあげることがQOLの高い人生への指針となる。

最後に今年度から生命保険協会は5月28日を自助の日と制定し、自分らしい人生の基盤作りのために自助(資産寿命・健康寿命の延伸)を考える日とした。新元号が始まるこの月に4つの寿命で自分のライフデザインを考えるきっかけとしてみてはいかがだろうか？