



Irodori Biyori

彩り日和

人生を彩る、暮らしとお金の情報メディア

Vol.

5

特集

生活習慣病と医療保険

備えていますか？ 病気のお金。

情報ファイル

知っていますか？ 高額療養費制度のこと

Today's News

負担額が増える？ 「少子高齢化」と「トリプル改定」

アドバイザーに質問！

お客様からの保険の疑問に

アドバイザーがお答え！

お客様の声

初めての保険加入でもアドバイザーの

お陰で納得の保険選び

プレゼントアンケート

保険見直し本舗からのお知らせ

病気なんて、まだまだ他人事…と思っているなら、
じつは健康な今こそ、病気のことをちゃんと考えるとき。
自分と大切な家族を守るため、
医療保険でしっかり備えましょう。
保険の選択肢は、時間がたつほど限られてくるもの。
身近な保険のプロに相談して、
未来を守る保険と出合ってください。

2023

WINTER INDEX

- 03 特集
生活習慣病と医療保険
備えていますか？ 病気のお金。
- 09 情報ファイル
知っていますか？ 高額療養費制度のこと
- 10 Today's News
負担額が増える？「少子高齢化」と「トリプル改定」
- 11 アドバイザーに質問！
**お客様からの保険の疑問に
アドバイザーが答え！**
- 12 お客様の声
**初めての保険加入でもアドバイザーの
お陰で納得の保険選び**
- 14 プレゼントアンケート
保険見直し本舗からのお知らせ

備えていますか？ 病気のお金。

「生活習慣病」という言葉はよく耳にするけれど、どのような病気なのでしょう。

厚生労働省によると、不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙などの「不健康な生活習慣」を続けることで引き起こされる病気とされています。

では、生活習慣病を招く日々の習慣とは…？ あなた自身やご家族は大丈夫でしょうか？

参考サイト：厚生労働省「生活習慣病とは」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/ikk-j-88.pdf>

まずは生活習慣をチェック！

- 1 朝食を抜くことや夜遅くに食事することが多い
- 2 レトルト食品やファストフードをひんぱんに食べ、清涼飲料水が好き
- 3 野菜、果物、海藻、魚はあまり食べない
- 4 炭水化物と肉料理が中心で、濃い味付けや熱々の食べ物が好き
- 5 1週間に2～3回は、翌朝に影響するほどお酒を飲む
- 6 自分が、または同居の家族が喫煙者だ
- 7 仕事中心の生活で、残業も多い
- 8 ストレスがたまっているなど、いつも感じている
- 9 夜ふかししがちで、いつも睡眠不足気味
- 10 あまり歩かず階段も使わない。エクササイズなど運動も長続きしない
- 11 ウエスト周りのサイズが変わり、服がきつくなってきた
- 12 この数ヶ月で大きな体重の変化があった

このままでは生活習慣病予備軍だ！ いざという時のために本気で病気に備えた方が良さそうだな…

パパ、タバコやめろって言ったのに！

ポッコリお腹も気になっちゃったよ、パパ！ ダイエット頑張らなさいよ。健康なら保険料が安くなって家計も助かるわ

が、いくつありましたか？

- 1～3個 …… チェックを入れた項目について見直し、生活習慣病にならないよう今から意識していきましょう。
- 4～7個 …… 油断すると生活習慣病予備軍になってしまうリスクがありそうです。食事の内容や生活リズムに偏りはないか、睡眠時間や運動量は十分かなど具体的に改善しましょう。
- 8個以上 …… すでに生活習慣病予備軍かもしれません。健康診断で、思わしくない数値などがあった場合は必ず医療機関を受診し、適切な治療と生活習慣全般の改善に努めましょう。

医師からのコメント！

若いうちに生活を見直し、予防を心がけましょう。生活習慣病予備軍の不安がある方は医療費の備えも考えておきたいですね。

チェックの数が4個以上の方は「7大生活習慣病」に要注意！

様々な生活習慣病のなかでも「7大生活習慣病」とされる病気は、入院が長引いたり治療が長期に及んだりすることが多く、医療費が高額になります。また、働けない期間が生じると収入にも影響します。リストのチェックが4個以上になった場合は「7大生活習慣病」の予防を心がけ、健康と暮らしを守っていきましょう。

7大生活習慣病とは…

がん

日本人の2人に1人が罹患し、特に大腸、肺、胃のがんが多い。検査法、治療法が進歩し生存率は高まっているが根治は難しく定期検査が必要。転移や再発も少なくない。

主な原因：受動喫煙を含む喫煙、過度の飲酒、熱いものや塩分の摂り過ぎ、野菜不足、運動不足、肥満など。一部のがんはウイルスや細菌への感染が要因に。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数18.2日
= 入院費 約18万2千円

脳血管障害

血管が破れる出血性（脳出血、くも膜下出血）と血管が詰まる虚血性（脳梗塞）があり、いずれも脳の機能に障害が起こる。言語障害、手足の麻痺、意識障害、視野の欠損などが生じる。

主な原因：高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙、飲酒、不整脈、慢性腎臓病、メタボリックシンドロームなど。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数77.4日
= 入院費 約77万4千円

虚血性心疾患

心筋（心臓の筋肉）に血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥る病気。冠動脈が動脈硬化などで狭くなって心筋への血流が一時的に途絶える「狭心症」と、冠動脈が血栓（血の塊）で詰まって血流が絶えることで心筋に壊死が起こる「心筋梗塞」の2種類がある。

主な原因：不規則な生活、塩分の摂り過ぎ、偏りのある食生活、運動不足などによる高血圧症、脂質異常症、すでに糖尿病にかかっている場合、喫煙習慣など。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数24.6日
= 入院費 約24万6千円

高血圧症

安静な状態でも、つねに最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上で高血圧症とされる。その約9割は遺伝的因子と生活習慣が原因となって生じる。

主な原因：塩分の摂り過ぎ、肥満、過度な飲酒、喫煙、精神的なストレス、運動不足、野菜や果物の摂り不足など。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数47.6日
= 入院費 約47万6千円

糖尿病

膵臓の機能が低下してインスリンが出にくくなったり、その働きが悪くなったりすることで血液中に余分な糖があふれる病気。網膜症、腎不全などの合併症も生じ、脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まる。

主な原因：遺伝、加齢、偏った食事内容、過食や多食、肥満、運動不足など。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数30.6日
= 入院費 約30万6千円

慢性肝臓病

肝臓が炎症を起こした状態を肝機能障害といい、その状態が長く続くと慢性肝炎となる。10年以上放置すると肝硬変へと進行し肝臓がんを併発する。

主な原因：B型、C型肝炎ウイルスへの感染、長期に渡る過度の飲酒、食べ過ぎ、免疫の異常などによっても起こる。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数23.6日
= 入院費 約23万6千円

慢性腎臓病

腎臓の機能が低下し、血液を濾過して老廃物や余分な水分を排泄する働きが悪くなるため、全身に影響が及んだ状態をいう。回復は見込めず透析療法や腎移植が必要となる。

主な原因：肥満、運動不足、ストレスの多い生活、飲酒、喫煙、メタボリックシンドローム、糖尿病の状態など。

入院すると…
1日あたり約1万円 × 平均入院日数33.7日
= 入院費 約33万7千円

入院費／出典：厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分から）」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryohoken/juuyou/kougakuiryou/index.html
食費／出典：厚生労働省「平成28年4月から 入院時の食費の負担額が変わります」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000117203.html>
差額ベッド代／出典：厚生労働省「主な選定療養に係る報告状況」
https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000212500_00193.html
※入院費の計算式（令和5年10月時点）
80,100円（高額療養費制度支給開始額）÷30+460円（食費負担額）×3+6,620円（差額ベッド代平均）

入院日数／出典：厚生労働省ホームページ「令和2年患者調査 確定数 全国編 報告書 31」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html> をもとにプリ・テック株式会社作成

3大疾病には特に気を付けましょう！

生活習慣病の中でも「3大疾病」と呼ばれる、がん、虚血性心疾患、脳血管障害は入院や治療にかかる日数が長引くことも多い病気です。健康的な生活習慣を心がけ、定期的な健診や検診で早期発見・早期治療に努めましょう。特にがんは種類やステージによって最適な治療法が異なり、複数の治療を組み合わせる場合も。公的医療保険の適用外の治療を選択すると、さらに治療費は高額になります。病気に備える医療保険、がん保険は、安心して前向きに治療に取り組む上で頼りになるでしょう。

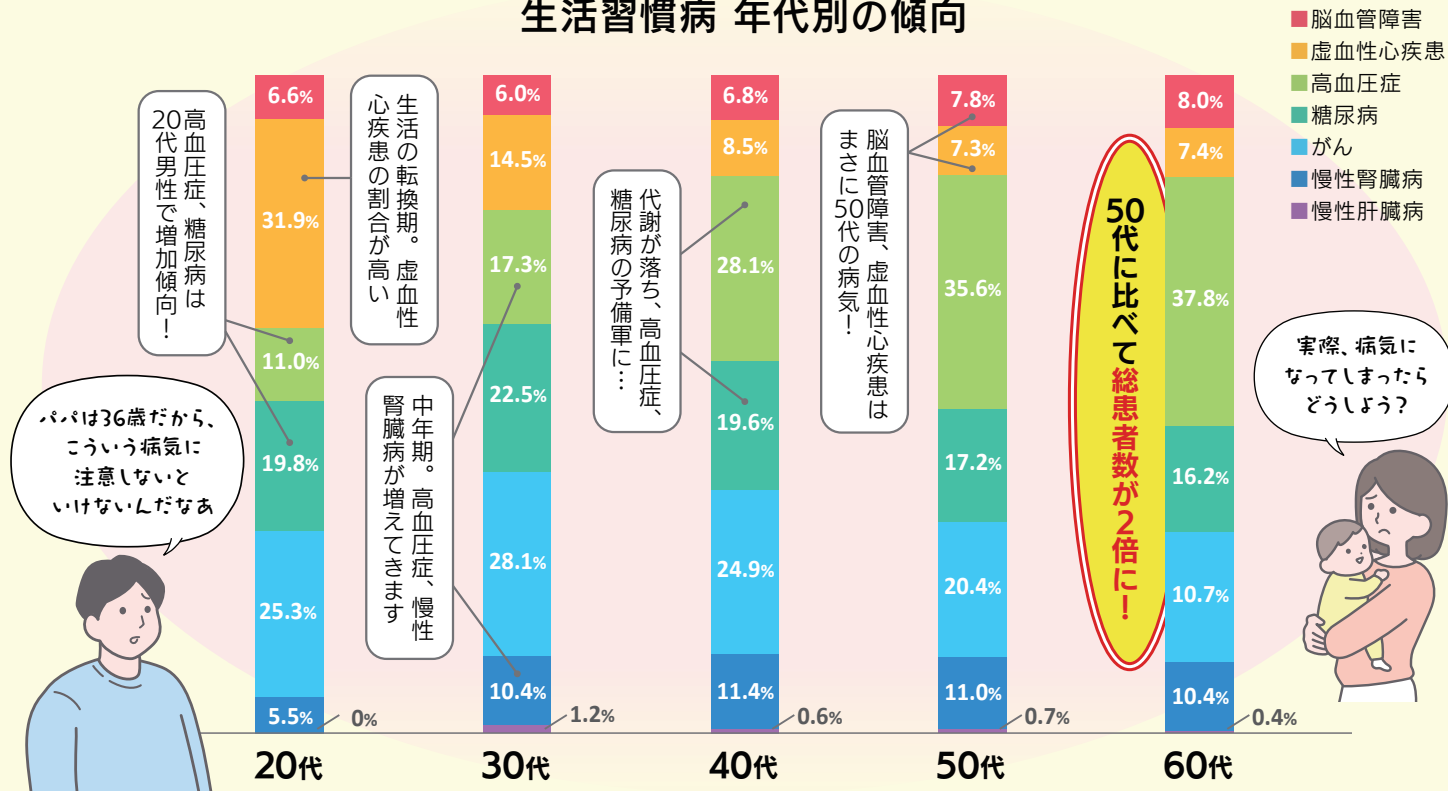
パパもママも、気を付けなさいね！

気になる年代別！ かかりやすい病気は…？

まだ若いから生活習慣病は関係ない—そんなふうに思っていませんか？
将来の生活習慣病予防は、20代から意識的にスタートさせたいもの。

20代から60代までの年代別に発症しやすい生活習慣病について知り、今からできる未来の健康づくりに役立てましょう。

生活習慣病 年代別の傾向



厚生労働省ホームページ「令和2年患者調査 確定数 全国編 問覧（報告書非掲載表）49」
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html>) をもとにプリ・テック株式会社作成

注目！20代・30代に増加する生活習慣病

糖尿病・高血圧症・脂質異常症

食生活が不規則になりがちで高カロリーで塩分や脂肪の多い食事が多く、飲酒、ストレス過剰、喫煙、運動不足などの生活習慣によって、高血糖、高血圧、脂質代謝異常を引き起こし、生活習慣病やその予備軍の若い男性が増えています。



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満（内臓肥満）に高血圧、糖尿病、脂質代謝異常が重複し、メタボリックシンドロームになる若い男性が増加しています。不適切な食生活と運動不足によるものです。動脈硬化が進むリスクが高い状態です。



子宮頸がん

女性の多くが性体験により感染するヒトパピローマウイルス（HPV）。感染が長期間続くと10年ほどの潜伏期間を経て子宮頸がんを引き起こします。性体験年齢の低下も、20代の発症が増えている原因の一つでしょう。ワクチンによる予防効果も期待できます。



7大生活習慣病を意識した暮らしを…と言っても、年代ごとに進学、就職、結婚、出産や子育て、子どもの教育、住まいの購入、転職、退職、再就職など様々なライフイベントがあり、生活スタイルも変化します。大きな出費が続く時期もあるでしょう。年代別のリスクを踏まえた健康づくりと同時に、万が一に備える病気のお金も大切です。生活習慣病と医療保険は20代から考えていきたいテーマです。

20代



男性は高血圧症、肝機能障害、動脈硬化が、女性は子宮頸がんの発症が増加する世代。

- 子どもの頃からファストフードや清涼飲料水が大好き。
- 環境が変化し、生活リズムが乱れがちに。
- 朝食抜き、遅い夕食、飲酒の機会が増える。

これがリスク

糖質と脂質の多い食事。
糖尿病、高血圧症、脂質異常症を招く生活習慣。

リスクから考えて保険を選ぶなら…

病気やケガで休職した時に備える
女性のがんに備える

30代



健診結果に、高血圧や脂質異常が出てくる。生活習慣病発症の予防を本気で考えたい世代。

- 仕事や家事・育児で多忙。不規則で偏った食生活が続いている。
- ストレス解消でお酒の飲みすぎやスイーツの摂り過ぎに。
- 運動不足が続き、体重が増えてきた。

これがリスク

栄養バランスが悪く脂質や塩分の多い食事。
代謝が悪くなり内臓脂肪が増えていく。

リスクから考えて保険を選ぶなら…

生活習慣病発症に備える
家族のために病気のお金に備える

40代



がんの発症が増え、メタボも心配に。生活習慣病予備軍になりやすい世代。

- これまでの不健康な生活習慣が体調に現れてくる。
- 責任ある立場になり心身ともにストレス過多に。
- いっそうウエスト周りが太くなってきた。

これがリスク

内臓脂肪が多いので糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを招く。
虚血性心疾患、糖尿病、脂質異常症などが増加。
胃、大腸、肝臓、肺のがん、女性には乳がんが増加。

リスクから考えて保険を選ぶなら…

がんにも備える
入院・通院に備える
家族のために備える

50代



血圧、脂質、糖代謝、尿酸値が基準範囲を外れることが多く、加齢によるリスクが増す世代。

- 生活習慣を改善できないまま50代を迎えてしまった。
- 加齢で筋力が落ちたのを感じる。

これがリスク

虚血性心疾患や脳血管障害が多発しやすい。
高血圧症、糖尿病、脂質異常症の発症が増加
筋肉量が低下し、腰痛やケガをしやすくなる。

リスクから考えて保険を選ぶなら…

入院・通院に備える
ケガへの備えも併せて家族のために備える

60代



3大疾病に備えているかどうかで老後の安心感に差が出る世代。

- 退職後、基本的な健診を受けなくなってしまった。
- すでに高血圧症、脂質異常症、糖尿病が持病になっている。
- 目の病気や、脚力の低下が気になり運動がおっくうに…。

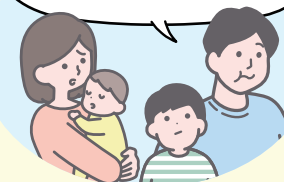
これがリスク

脳血管障害、虚血性心疾患、がんの発症リスクが高まり、死亡率も上昇。
早期発見、早期治療が遅れる。
老後に介護を受ける可能性が高まる。

リスクから考えて保険を選ぶなら…

入院・通院に備える
老後に備える

リスクだらけの生活習慣を続けてきたら…医療保険に入れたら心配だ。



若いから健康というわけではありません。偏りのある食事、睡眠不足や運動不足、過度の飲酒や喫煙など、日々の生活習慣の乱れが、生活習慣病の発症につながります。生活の見直しに「遅すぎる」ということはありません。発症すると複数の病気を併発することも多いため、若いうちからリスク管理に努めるとともに、将来に向けて医療費の備えも考えたいですね。



ご安心ください。お客様にとって最適な保険をご一緒にお探します！

7大生活習慣病、 予防のポイントはこの6つ!

不健康な生活習慣を見直して、日々実践することで生活習慣病の予防は自分でできます。6つの予防法を参考に、ご自身やご家族それぞれの改善ポイントを見つけてください。

適度な運動の習慣

コロナ禍で通勤や外出が減って運動不足気味なら、軽いランニングやウォーキングがおすすめです。また、日常的に歩く機会を増やし、外出先では階段を使うなど体を動かすことを意識しましょう。

栄養バランスの良い食生活

1日3食を規則正しく食べましょう。揚げ物、炒め物、脂肪分の多い高カロリーの食品や塩分を摂り過ぎず、穀類、肉、魚、海藻、キノコ類、野菜、果物、豆類、乳製品を適量食べましょう。

揚げ物も炒め物も大好きだけど、油っこい料理は控えないといけないな

禁煙

自分ではタバコを吸わなくても、喫煙者と同じリスクがあるのは怖いわ

まずは禁煙を！自身は煙草を吸わなくても家族に喫煙者がいると、日々の受動喫煙による肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、慢性閉塞性肺疾患などのリスクが高まります。禁煙には家族や周囲のサポートも大切。

適正な飲酒

毎日多量の飲酒をするのはNG!必ず「休肝日」を設けましょう。アルコールを分解する能力は人により異なるので、お酒が苦手なら周囲に合わせて無理しないこと。自分の体に負担のない飲み方を考えましょう。

質の良い睡眠

規則正しい生活が基本。軽い運動の習慣、就寝2〜3時間前の入浴は効果があります。夜間は照明を抑え気味にし、朝は起床後すぐカーテンを開けて太陽の光を浴びること。また、就寝直前の食事は禁物です。

健診と検診

健康診断、特定健康診断、各種のがん検診などを定期的に受けましょう。様々な病気の引き金になる生活習慣の改善、生活習慣病の予防、病気の早期発見、早い段階での治療につながります。

会社を辞めてフリーランスになって以来、そういえば定期健診していないな

「健診」は健康診断または健康診査の略語。全身の健康状態を検査するのが目的で、法律で義務付けられた法定健診（定期健診）と、個人の判断で受ける任意健診とがあります。「検診」は、がんなど特定の疾患を発見するための検査です。

健康診断、なぜ必要なの?

健康診断の法定健診（定期健診）では問診、血圧測定、尿検査他10数項目があり、40〜74歳の人にはメタボリックシンドロームに着目した特定健診として血液、肝機能、血中脂質、心電図他の検査が加わるので生活習慣病の予防に役立ちます。さらに人間ドックなど任意健診ではより高度な検査が可能。また、自覚症状なく進行するがんなどを早期発見するため検診を定期的に受けましょう。

気になる病気、初診のきっかけは…

自覚症状がないまま進む生活習慣病も多く、健診結果に「要検査」「要精密検査」が出て初めて受診する場合があります。「軽度の異常」「経過観察」の段階で、ぜひ生活習慣を改善し予防に努めましょう。

健康診断と生命保険・医療保険の関係は…

医療保険を検討中に、「要治療」「要精密検査」「要再検査」「要経過観察」の健診結果が出たら、すぐ医療機関へ。早期発見、早期治療で「異常なし」と診断されれば医療保険への新規加入や見直しも可能です。

治療初期から保障を受けられる医療保険も!

保険プチ情報

病気が見つかり、治療が始まった初期の段階で、保障を受けられるタイプの医療保険もあるようです。保険の加入を検討している方は、保険見直し本舗の保険アドバイザーにご相談ください。

健康診断

Q&A

結果は、どう読み解いて、 どう生かせばいいの?

Q 「肝機能」の項目にある「γ-GTP」は何を表す数値ですか?

A γ-GTPは蛋白質を分解する酵素の一種。数値は主に肝機能を見る指標で、過剰飲酒や胆道の病気があると判断されます。γ-GTP検査値の基準値は男性が50IU/l以下、女性が30IU/l以下です。

要注意! → γ-GTPだけが基準より高いとアルコールが原因の肝障害や膵臓の病気が疑われ、GOT・GPTの数値も高いと他の肝臓の病気の可能性も! さらに検査が必要です。日本肝臓学会はGPT30以上で慢性肝臓病の疑いがあるとし、受診を勧めています。

検査の前日だけ禁酒しても、意味がないんだなあ…。飲み過ぎには気を付けなくて!

Q 「脂質代謝」の項目にある「LDLコレステロール」の示す範囲の意味は?

A LDLコレステロールは動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロールのこと。60〜139以下なら基準範囲です。一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを取り除き動脈硬化を抑え、善玉コレステロールともいわれます。40以上なら基準範囲。

要注意! → LDLコレステロールの項目が基準範囲を外れていたら、動脈硬化のリスクがあります。HDLコレステロールが基準範囲より低い場合は、喫煙、運動不足、栄養不足が影響しています。

メタボは怖いわ。食生活の見直し、本気で考えなくちゃ。

Q メタボリックシンドロームとはどんな状態のことなのか、よく分かりません

A おへその高さの腹囲が男性85cm、女性90cm以上、血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値外の場合、メタボリックシンドロームです。過食、偏った食事、運動不足で内臓に脂肪が蓄積されるのです。

要注意! → 虚血性心疾患や脳血管障害のリスクが高くなります。食生活を改善し適度な運動の習慣を取り入れましょう!

ストレスをためるのも、血圧にはよくないんだって!

Q 血圧が高いと何が心配で、低いと何が問題なのか教えてください

A 安静状態でつねに正常値より高い場合は高血圧症。血管への負担がかかり続けて硬くなり動脈硬化、脳血管障害、虚血性心疾患のリスクも高まります。一方、最高血圧100mmHg未満たと低血圧とされることが多く、目まい、倦怠感などが見られます。

要注意! → 収縮期血圧(最高血圧)140mmHg以上、拡張期血圧(最低血圧)90mmHg以上は高血圧。原因は食塩の摂り過ぎ、肥満、飲酒、運動不足です。家庭での測定では収縮期血圧(最高血圧)135mmHg以上、拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上で高血圧症が疑われます。

保険アドバイザーコメント

生活習慣病の予防を心がけていただき、10日以上入院がない状態が継続している場合に『健康祝い金』が給付される医療保険もあります。

生活習慣病の予防を心がけていただき、10日以上入院がない状態が継続している場合に『健康祝い金』が給付される医療保険もあります。

監修:安紀内科クリニック 院長 竹内安紀(長野県佐久市)
参考資料:一般社団法人 日本肝臓学会 第59回日本肝臓学会総会(2023年6月)「奈良宣言」

7

8

情報ファイル

知っておきたい保険に関わる知識、暮らしとお金に関わる情報を分かりやすく解説していきます。

知っていますか？ 高額療養費制度のこと。

医療機関や薬局の窓口で支払った1か月の自己負担額が高額になった場合、国の「高額療養費制度」を利用すると、一定の額があとから払い戻されます。いくつかの条件や申請の必要があるため、窓口で確認してみましょう。

公的医療保険制度には、その月の1日から月末までに窓口で支払った医療費の自己負担額が一定の金額（自己負担限度額）を超えると、超過した分があとから払い戻される高額療養費制度があります。自己負担額の上限は年齢や所得水準で異なるため、それに応じて払戻額が算出される仕組みです。また、同じ世帯で高額療養費制度の対象となる期間が1年間で3回以上に及ぶと、4回目から自己負担額が引き下げられます(多数回該当)。大病をして入院期間が長引いた場合など、ぜひ申請しましょう。また、この制度は医療機関にかかった月の翌月1日から2年間さかのぼって支給を申請することも可能です。

ただし、いずれの場合も入院時の食事代、差額ベッド代、先進医療にかかった技術料の他、入院で購入した日用品などは対象となりませんので、注意してください。

※出典：厚生労働省ホームページ「高額療養費制度を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryohoken/juuyou/kougakuiyou/index.html



CASE



大病になって1ヶ月入院した場合、自己負担額はどのくらいになるのでしょうか？

神奈川県在住 Tさん(36歳 女性 年収約400万円)



Tさんの場合 **年齢** 69歳以下 **収入** 年収約370万～約770万円

1ヶ月入院すると

《高額療養費制度》

入院費
80,100円+(医療費-267,000円)×1%

《制度対象外》

食費
1日1,380円×30日=41,400円

差額ベッド代(個室～4人室)
平均6,620円×30日=198,600円

《高額療養費制度》

80,100円+(医療費-267,000円)×1%+240,000円が自己負担となります。

《制度対象外》



《保険アドバイザーより》

高額療養費制度は「年齢」と「収入」で自己負担の上限が変わります。制度の対象外の費用も入院が長引くと高額になります。これらの費用をカバーできる医療保険もありますので、もしものための備えとして、ぜひご相談ください。

入院費/
出典：厚生労働省ホームページ「高額療養費制度を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryohoken/juuyou/kougakuiyou/index.html
 食費/
出典：厚生労働省ホームページ「平成28年4月から 入院時の食費の負担額が変わります」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000117203.html>

差額ベッド代/
出典：厚生労働省ホームページ「主な選定療養に係る報告状況」
https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000212500_00193.html
 をもとにブリ・テック株式会社作成

Today's News

昨今の気になる話題をファイナンシャル・プランナーが分かりやすく解説していきます。

負担額が増える？「少子高齢化」と「トリプル改定」

2024年の「トリプル改定」って何？

2024年度は「トリプル改定」と呼ばれる3つの分野の同時改定が注目されています。これは「医療」、「介護」、「障害福祉サービス等」の報酬制度の改定で、各分野の従事者の待遇見直しと共に、私たちが受ける社会保障制度やサービスに対して支払う負担額の見直しも行われます。具体的な内容は来年に決まりますが、改定によってそれぞれのサービスへの負担額に直接影響があるため、気になる分野のニュースなどに注目してみると良いでしょう。今回は改定議論のポイントになっている「少子高齢化」の中でも、特に影響のある「2025年問題」「2040年問題」にスポットを当てて解説します。



後期高齢者が一気に増える「2025年問題」

トリプル改定の翌年の2025年は「ベビーブーマー」と呼ばれる1947～1949年生まれの団塊世代が全員75歳になり、医療や介護が必要な75歳以上の人口が急増します。それに伴って医療保険・介護保険・年金など「現役世代の負担の増大」が懸念されています。また、介護の現場における人材不足がますます深刻になるため、「2025年問題」として注目されているのです。

《介護保険》



《2025年問題》



YouTube保険見直し本舗チャンネルでも「介護保険」、「2025年問題」を解説しています。二次元コードからご覧ください！

「2025年問題」と「2040年問題」を踏まえた医療・介護・福祉のあり方がポイントに

団塊の子ども世代で1971～1974年生まれの「第二次ベビーブーマー」が65歳以上となり、高齢者人口がピークを迎え、現役世代が激減するのが2040年です。様々な分野で人手不足が生じ、社会インフラにも影響が及びます。また、総人口に対して高齢者の割合が35.3%になると予測され、現役世代の負担もより重くのしかかります。刻々と近づくタイムリミットに向けて、入院・外来・在宅の各医療の役割分担、人手不足の現場を補うAIやロボットなどの実用化、各分野を横断しての情報共有を可能にするICT(情報通信技術)の整備も、トリプル改定におけるポイントになります。

ファイナンシャル・プランナーからアドバイス Financial Planner's Advice

トリプル改定で変わる社会保障制度の見直しを意識して、今からできる備えを考えましょう

今後、加速する少子高齢化社会。増大する高齢者の医療費や年金など、社会保障費を支える現役世代の負担はさらに増加します。いざという時の病気のお金だけでなく、自らの老後の不安も視野に入れて、確実に備えることのできる医療保険を検討しましょう。



ファイナンシャルプランナー
水上 克朗
 Profile
 大手金融機関の経験とFPの知識を活かし、老後1億円資産の捻出方法を確立。著書に「見るだけでお金が貯まる賢者のノート」などがある。

Ask your advisor

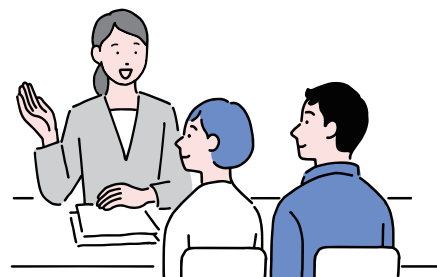
保険見直し本舗

アドバイザーに質問!



お客様からの保険の疑問に、保険見直し本舗アドバイザーが分かりやすくお答えします。

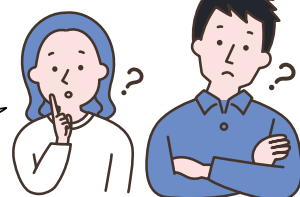
医療保険を検討中ですが、種類があり過ぎて、とても一人では選べません。どうすれば良いの?



保険会社の商品は多種多様。医療保険ビギナーが最適な保険を見きわめるのは大変です。保険のプロであるアドバイザーにご相談ください。

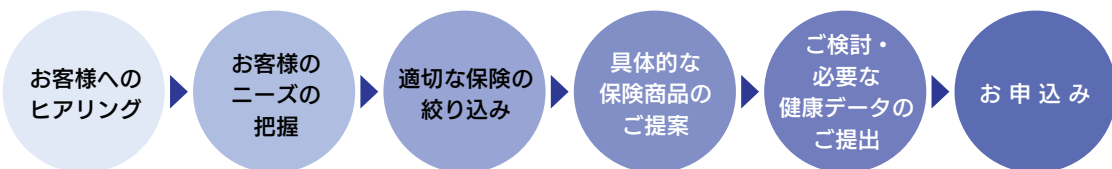
貯蓄額、無理なく払える保険料の額、家族構成や加入される方の年齢、健康状態、病歴など90~120分ほどかけてお聞きし、ご予算とニーズに合う保険をご提案します。例えば一定期間、手厚い保障を受けるなら掛け捨て型、保障に貯蓄性を加えるなら貯蓄型がおすすめです。貯蓄型には祝い金型やリターン型があり、健康を維持し給付金の受け取りがない場合にお金が戻るもの、給付を受けても差額の保険料が戻るものもあります。

貯蓄型?
掛け捨て型?
リターン型?
祝い金型?
何が違うの???



保障額や期間を決める際は不安や疑問にお答えしながらサポートします。ご家族と相談のうえ再度ご来店なさる方も多です。なお、より良いご提案のため健康状態に関するデータのご用意をお願いする場合がございます。

ご相談の流れ



※1回の相談時間は、90~120分です。

持病や既往症がある方も入れる可能性の高い医療保険も…!

持病や既往症、手術の経験があっても申込みをあきらめないでください。引受基準は保険会社によって異なり、お申込みできる可能性もあるため、アドバイザーが商品探しをサポートいたします。申込時の告知項目が少ない「引受基準緩和型保険」や告知の必要がない「無選択型保険」など、健康状態に不安がある方がお申込みしやすい医療保険もあります。職業などにより申込できない場合がありますが、選択肢の1つです。



引受基準とは?

医療保険に申込する方の健康状態に関する条件のこと。引受基準緩和型医療保険は、通常の医療保険よりも、その条件をゆるやかに設定して緩和した医療保険のことです。健康告知について3~5項目程度の条件が満たされていれば、原則として申込できる場合があります。

お客様の声 / Customer's Voice



保険見直し本舗のショップには、すでに保険にご加入のお客様はもちろんのこと、「保険に入りたけれど選び方が分からない」「まずは保険の初歩から知りたい」というお客様もいらしていただきます。今回は、初めての保険選びをお手伝いさせていただいたお客様から寄せられたお声をご紹介します。



保険加入後すぐに申請する事態に。早めの備えは必要ですね!

東京都在住 Y様 (27歳 女性)
ご加入の保険/医療保険 終身保険



本気で保険加入を考えたのは、コロナ禍がきっかけ

社会人になった当初から「万が一に備えて保険に入ろう」と考えてはいたものの、実際には生命保険にも医療保険にも加入しないまま数年がたっていました。というのも、保険の種類や保険会社が、あまりに多くて何から手を付けたらよいか、どう選んだらよいか分からなかったからです。しかし、2019年に新型コロナウイルス感染

症が世界的に流行し始め、入院したり働けなくなったりした時の備えについて、家族や友人と会話する機会が増えるにつれ、自分が保険に入っていないことに不安を感じるようになり、この機会に本気で保険のことを考えようと思いました。

初めての保険加入でしたが、アドバイザーのお陰で納得の保険選びができました

ところが、今まで保険について具体的に検討するどころか調べることもしなかったため、いざとなると、やはり保険会社ごとの違いや保険商品の種類、保障の仕組みについて全く知識がなく、今の自分の健康状態やライフスタイルには、どんな保険が必要なのかも分かりません。「誰かに相談したい。ゼロから教えてもらえたら…」とっていました。

不安があったのですが、アドバイザーの方は私の健康診断の数値を踏まえ、あらゆる保険を調べて保険会社へ問い合わせ、一つでも私の選択肢を増やそうと親身になってくださいました。一緒になって考えてくれたことが、とても嬉しかったです。

そんな時、「保険見直し本舗」のことを知り、ショップを訪ねたのです。保険の初歩から分かりやすく丁寧に教えていただけました。

最終的にご提案いただいた保険は希望の予算内で必要な保障を満たすもので、納得して加入できました。加入後しばらくして体調をくずしてしまったのですが給付金を受け取ることができ、タイミングが良かったです。経済的な負担を気にせず治療に専念できたのは保険に入っていたお陰! と実感しました。

実は、幼い頃から尿検査の値が悪く、通院履歴があるため、加入できる保険には限りがあるのでは…という

担当者より アドバイスのポイント



西新井イオン店
左方 洋子

Y様、お声を届けてくださり、ありがとうございます。申込可能な保険をお探するなかで、お客様にも健康診断書や検査結果の書類の提出などにご協力いただき、感謝申し上げます。

ご相談当時は新型コロナウイルス感染症そのものが未知の病気で、ご不安も大きかったことと思います。そこで、医療保険だけでなく将来の「万が一」に保障が確保でき、資産形成の手段の一つとして活用できる積立型の保険(※)をご提案しました。私は、お客様一人一人に合った保険を探そうと、現在の状況のみならず「5年後、20年後、この保険がどのように、このお客様をお守りできるか」を、つねに念頭に置いて一生懸命プランを立てます。ご提案した保険によってお客様が安心感を得られることが、私の一番の喜びです。



店舗紹介
西新井イオン店

〒121-0816 東京都足立区梅島3丁目32-7
イオン西新井店 4F
■営業時間/10:00~20:00
■アクセス/東武スカイツリーライン・東武大師線「西新井駅」から徒歩2分
■電話/03-5845-3372
■予約/hokepon.com
■駐車場、キッズスペースあり

※解約のタイミングによっては支払った保険料を大きく下回る可能性があります。

保険見直し本舗からのお知らせ

新店が続々オープン! 400店舗が間近に!

保険見直し本舗は、「保険選びをもっと自由に お金をもっと身近に」をミッションとしており、お客様に保険やお金のことを気軽にご相談いただきたい思いから、全国に店舗を展開しています。

「ちょっと、保険のこと見直してみようかな」「ライフプランの相談に行ってみようかな」など気になることがありでしたらぜひお近くの店舗までお越しください。スタッフ一同お待ちしております!

新店オープン情報 ※2023年12月時点の情報です。

12月

- ・サンシャインシティアルタ店(東京都) ・テラッセ納屋橋店(愛知県)
- ・フロレオ広島東店(広島県) ・イオンモール直方店(福岡県)
- ・京都ラクセーナ店(京都府) ・豊田T-FACE店(愛知県)

2月

- ・泉パークタウンタピオ店(宮城県)

3月

- ・タカマツオルネ店(香川県)

読者アンケートにご協力ください

今号の記事の感想や、今後読みたい記事についてご回答ください。

お答えいただいた方の中からローソン【お持ち帰り限定】マチカフェ コーヒーS ホット/アイスの1杯引換券を先着100名様にプレゼントします。



こちらの二次元コードからご回答をお願いします!



| 編 | 集 | 後 | 記 |

「今は健康」と思っている、年齢を重ねるにつれて病気のリスクは大きくなり、心配ごとは増えていきますね。『四苦八苦』という四字熟語がありますが、この「四苦」には「老いることの苦しみ」「病気になる苦しみ」が含まれています。昔から、人々が老いや病気を恐れていたことがわかります。

今回の特集は、いつその時が来ても安心できるように、少しでも早いうちから備えておかななくては…と自分自身も考えながらの制作でした。手に取っていただいた皆さまの、健康と備えを考えるきっかけのひとつになれば幸いです。

情報サイト・公式YouTube更新中!



情報サイト

Irodori Biyori

お金の暮らしに関連する情報やコラムを更新しています。



公式 YouTube

保険見直し本舗チャンネル
有識者へのインタビューや保険・お金の豆知識動画を配信しています。

▼広告掲載・アンケートプレゼントを募集しています

「IrodoriBiyori」に広告を掲載する企業様・読者アンケートへのプレゼント提供企業様を募集しています。

お問い合わせは下記メールアドレスまでご連絡ください。

株式会社GOESWELL メディア事業部 担当:小菅・山田 mediakoukoku@gwell.co.jp

ブックマーク・チャンネル登録
お願いします

求人詳細・応募はこちらから

電話(採用担当直通連絡先)

0120-999-647

[営業時間] 9:30~18:00
(土日祝除く)

公式HP
(求人HP直通)



[発行元]

会社名 株式会社GOESWELL

住所 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Iビル

TEL/FAX 03-6636-5296/03-6636-9997

URL <https://www.gwell.co.jp/>



企画・制作／株式会社GOESWELL メディア事業部

〒160-0022 東京都新宿区新宿5丁目17-18 H&Iビル TEL:0120-934-075

GW-3111

◆本誌掲載の写真、記事などのコンテンツの無断転載を禁じます

◆当社は、本誌記載の情報につき、正確性、完全性、有用性、最新性、特定の目的への適合性等について一切保証するものではなく、本誌の記載により読者が損害を受けた場合でも、いかなる責任を負うものではありません。