

「平成26年度 ライフプラン専門セミナー」 を開催しました！



平成27年1月23日（金）、東京都千代田区平河町のホテルポール麹町で平成26年度ライフプラン専門セミナーを開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」の専門知識を習得し、各自治体においてライフプラン支援施策の充実を図ることを目的として毎年開催しています。

概要は以下のとおりで、参加者の方々から非常に参考になったとの感想をいただきました。

各講演の紹介

講演1

「生きがい」 シニア世代の生きがいづくり

生きがい支援システム研究所代表

白倉 登貴雄氏



白倉先生は高齢化社会を迎える中で、より豊かに活力ある人生を求める人の支援や実現できる社会づくりを推進するために、「健康生きがい」「創造人生」「快適生活」「情報生活」をキーワードに、新しい概念を開発して講演活動、執筆活動、シニアのパソコンやインターネット学習支援活動等々多岐にわたり活動されています。

講演はライフプランにおける「生きがい」の位置づけから、生きがい創造や生きがい喪失対策など、様々な視点からお話をいただきました。

1. ライフプランにおける生きがいづくり

ライフプランにおける生きがいとは生き方の選択であり、仕事、地域社会、

余暇活動、家庭などは昔と異なり、個人個人の関わり方も変化している。この変化に対して「生きがい」をどのように創っていくかが重要である。退職前はやること（仕事、子育て等）が大幅に減っているが退職後は自分自身で考えていかなければならない。したがって退職後の生きがいは退職直前に見つけるのではなく、現役時代の今から自己責任で考えていくものであると福利厚生担当の皆さんが職員に伝えていくことが大切である。

ライフプランセミナーにおいて最も大切なのは「気づき」である。

2. ライフステージと生きがいづくり

「生きがい」を創造できるのは75～80歳までが分岐点であり、その後は失っていく「生きがい」をどのように考え、対策を立てるのが大切である。

3. 生きがいのもてるライフスタイルとは

① やることがあり、目標や目的があること

② 一緒にやる人がいてそれぞれ役割があり、お互いに存在が認められること

③ 感じる心と、心の支えや拠り所があること

4. 活動領域における生きがいづくり

余暇活動、家庭、仕事、地域社会

平成26年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成27年1月23日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「シニア世代の生きがいづくり」 講師：生きがい支援システム研究所 代表 臼倉 登貴雄 氏
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (1時間30分)	講演：「生活習慣病予防と食事対策」 講師：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 大久保 幸子 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:30 (2時間)	講演：「現役時代から考えるリタイアメント プランニング」 ～適切な年金制度の理解から 講師：フィナンシャルウイズダム 代表 山崎 俊輔 氏
16:30	閉会、アンケート記入 解散

会場：ルポール麹町3Fエメラルド（東京都千代田区平河町2-4-3）
TEL 03-3265-5365（会場）

活動の中でそれぞれ自分の「生きがい」を見つけていくことが重要

5. 高齢期における生きがい喪失対策

次の6項目について考えながら自身の対策を立てる必要がある。

- ・人間関係の変化
- ・心身状態の変化
- ・家庭経済の変化
- ・生きがいの対象の変化
- ・住まいの変化
- ・ライフパニック

6. 生きがい能力の開発

生きがい能力を高めることの重要性。
生きがい＝価値観とすれば価値基準を構成する要因（素質、環境、習得）

に影響を与えることになる。

まとめに、「生きがい」は非常に奥が深く、その人の人生に満足感をもってもらうために福利厚生担当の方々が前述の考え方をもってライフプラン施策を行っていただきたいと話されました。

講演2

「健康づくり」生活習慣病予防と食事対策

特定非営利活動法人日本成人病予防協会
管理栄養士 健康管理士一般指導員

大久保 幸子 氏

大久保先生は健康管理士一般指導員の指導・育成に携わるとともに、各



種団体、企業、行政主催のセミナーなどで、栄養学や生活習慣病予防、健康管理などの講演を多数行っていました。

今回は健康診断結果の見方や活かし方、また摂取エネルギーを減らすポイントや適正エネルギー量、バランスのよい食事方法等についてわかり易く講演いただきました。

1. ライフプランと健康

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は男性80・21歳（初めて80歳を超える）、女性は86・61歳と世界でもトップクラスである。以前は長生き＝健康という目安があったが今は寝たきり、認知症など健康に不安を抱える方が多くなっており、必ずしも平均寿命が健康の指標とはいえないなくなってきた。

そこで健康寿命という言葉が出てきた。健康寿命とは健康上の問題で生活に制限なく生きられる期間のことで、男性は71・19歳、女性は74・21歳である。

この平均寿命と健康寿命との差の期間において健康に支障を来すことが多くなり、それまで立ててきたライフプランにおいて修正を余儀なくされることになる。

したがってこの平均寿命と健康寿命との差をいかに縮め、健康についての見通しを立てておくことが必要となってくる。

2. 忍び寄るメタボリックシンドローム

現在、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム、または予備軍といわれている。

特に内臓脂肪型肥満の場合、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こしやすくなり、それらを個々の薬で対処しても改善されにくい。生活習慣の改善（運動、食生活、禁煙）による内臓脂肪の減少により3つの疾患がともに改善されることになる。

3. 自分にピッタリな健康管理計画を

●エネルギーを減らすポイント

仮に41歳男性（176cm・78kg）が1年で10kg減量しようすると1日あたり194kcal減らすことが必要となる。（体脂肪1kg減らすのに約7000kcalの消費が必要）これを食事療法と運動療法で100kcalずつ減らすとすると……



講演3

「家庭経済設計」

現役時代から考えるリタイアメント
プランニング、適切な年金制度の
理解から

フィナンシャルウイズダム 代表

山崎 俊輔氏



● **食事**
ごはん大盛りを軽めにしたり、例えば、メニューでかつ丼を豚の生姜焼き定食に変更するなどの工夫が必要となる。↓約100kcal減
また、バランスのよい食事（ビタミン、ミネラル、食物繊維、タンパク質、脂質、炭水化物をバランスよく摂取）をとることも重要。

● **運動**
体脂肪を効果的に減らすためには有酸素運動で脂肪を燃焼し、無酸素運動で筋肉を強化し代謝アップを無理なく続けられるペースで行うことが大切である。

● **消費エネルギーを増やすポイント**
・通勤時の徒歩↓15分（80m/分）
×往復で約100kcal
・階段の上り↓5分で約50kcal
・風呂上がりのストレッチ、体操↓15分で約50kcal

最後に、内臓脂肪を減らすことによつて、生活習慣病の予防につながると話されました。

1. リタイアメントプランは 現役世代こそ真剣に考える課題

● 老後資金準備は今日的課題

・老後の期間は長くなった（かつて10年、今は20年）

・公的年金水準は下がっており、自己負担（消費税や医療負担）は上がる
・子育てが終わるのも遅くなり卒業後に準備開始ではもう遅い

● リタイアメントプランは「現役世代」の課題

・リタイアメントプラン＝老後に考える、の間違いを正すこと

・経済的問題は現役期間に「早く」「小額から」「長期にわたり」準備する必要がある

・「現役時代」から老後の生活設計を意識することが重要になる

● 老後を意識すると借金しない

・「DC（確定拠出年金）加入者」は

「DC非加入者」よりも投資の理解度や老後資金準備の実行度が高い
・リタイアメントプランの知識が生活設計を改善させる

・老後を意識することで借金より貯蓄に行動が変化する

● 家の購入と教育費の準備も常に老後を意識する

家の購入↓無理をしない住宅購入が老後のゆとりにつながる

・目の前の収支だけを考えて住宅ローンを組むと、住宅ローン返済に追われて老後資産形成の余力を失うことになる

・60歳以降にも返済計画を延伸すると退職金を使って完済することになり老後資産を減少させる（計画的な頭金準備が重要）

・セカンドライフも視野にいった住宅購入が必要であり、その判断材料として「退職給付制度の知識」が欠かせない

● 教育資金の準備↓計画的な教育資金準備と、自身の老後資産形成を平行すること

・教育ローンも退職金で完済すれば老後資金減少に直結

・無理をして大学を卒業させても20、30代の子どもは親に仕送りすることは難しい（かけたお金は戻らないと考える）

● 老後に準備すべき金額

・少なくとも金額ベースで3000万円以上を意識する必要

・仮に毎月5万円不足なら20年で1200万は必ずかかる

・長寿化リスクや負担増を踏まえて準備額の上方修正を（例：消費税5%引き上げは毎月1万円の不足、20年で240万円）

2. 公的年金については

「適当」な理解をし賢くつきあう

●公的年金の「適当」な理解を

- ・終身もらえる公的年金は優秀な金融商品
- ・公的年金は「破綻しない」が「減る」ことは受け入れる
- ・老後のゆとりは国に頼らず自力で備える感覚を持つ

●公的年金最大の価値は終身

- ・セカンドライフの経済的備えにおいて「長生きリスク」を解消しうる金融商品はほとんどないが、公的年金は何十年であろうと死ぬまで給付をしてくれる

- ・仮に給付削減が進んだとしても終身年金の切り捨てはない

●100%依存も×、破綻論も×

→正しい理解と備え方

- ・「破綻する」か「100%依存する」の二極論はコドモのレベル

- ・オトナはそろそろ「破綻はせず終身もらえる」が、「老後の100%の支えにはならない（自分でも備える）」という現実を見極め行動に移すべき

3. 財形年金、NISA、個人型DC

……広がる老後資産形成の選択肢

●個人型DCが公務員も利用可能に

- ・2014年12月30日の与党税制改

正大綱で、個人型DCの規制緩和

が認められ、従来加入（掛金の拠出）

が認められていなかった公務員、専

業主婦（第3号被保険者）などが

利用可能に

・DCの税制優遇は強力で、これを老

後資産形成に使わない手はない

・2015年6月頃法案成立とすれ

ば、2017年以降スタートするも

のと思われる。

4. まとめ

・リタイアメントプランニングは現役時代にこそ考える

- ・リタイアメントプランを意識すると老後資産形成に早期に取り組みきっかけになり、現役時代のマネープラ
- ・公的年金については「適当」な理解をしたい

- ・疑いすぎもよくないし、依存しすぎも誤り、老後の生活の基礎を死ぬま

- ・不足する分を自分で備えていく意識が欠かせない

- ・NISAや個人型DCなど環境の整備は進んでいる

アンケート結果

アンケートの結果では、「非常に参考

になった」59%、「参考になった」41

%との評価をいただきました。団体、

年代、性別をみても幅広く関心のある

セミナーであることがわかります。

統計グラフを掲載しましたのでご参

照下さい。

また、主な意見としては次のとおり

です。

- ・基礎体験セミナーから1年間にわたり受講させていただき、セミナー開催時に大変参考になった。自分自身もスキルアップできた。

- ・セミナー主催者として職員に伝えるべきことを具体的に知ることができ、とてもためになった。

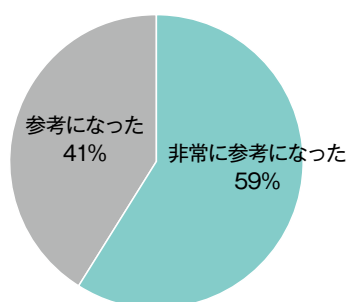
- ・何が大事でどういうことをどの世代にアピールすべきなのかがわかりやすくてよかった。

今回の専門セミナーではいずれの講演もライフプランを考えるうえで、非常に重要で、受講者の皆さんの関心の高さを感じました。

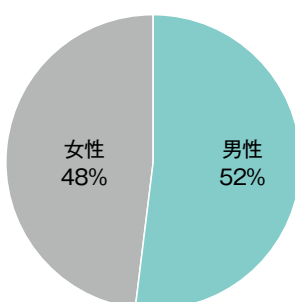
今後とも皆さまのお役に立てるよう、より充実したプログラムにしていきたいと思います。次回以降も是非ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。

参加者のデータ

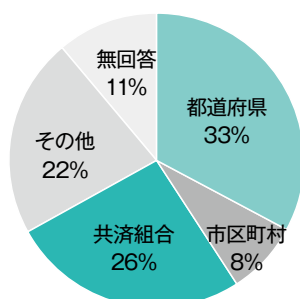
セミナー全体の感想



性別



勤務先所属



年代別

