



これからのことを考えてみる

自分の将来、家族の将来。これからどうなるんだろう…

いつかはガタがくる「身体」のこと

もしもの時、自分が行くべき「病院」はわかってる？
一概に「病院」といっても、機能や役割がそれぞれ違うんです。

① まずは、身近なクリニック・診療所へ
軽い病気や小さなけがなど緊急でない場合に、いきなり大きな病院に紹介状なしで行くと別途、料金負担が加算されます。普段から受診するかかりつけ医をもってくと安心。



② 高度な医療や検査が必要な場合、かかりつけ医が適切な「病院」を紹介

③ 入院する／転院する
病気の状態の変化に伴って、治療に適している病院が変わるので、はじめに入院した病院にずっといられるとは限りません。病状に応じて、転院を勧められることもあります。

- 高度急性期 … 病状が急激に悪化する恐れがあり、集中治療室など特に診療密度の高い医療を必要とする時期
- 急性期 …… 病状が急激に悪化する恐れのある時期
- 回復期 …… 以前の生活に戻れるようリハビリを行う時期
- 慢性期 …… 病状が比較的安定していて、長期的な治療が必要な時期

④ 退院／在宅での療養
病状が安定したら退院し、必要に応じて、在宅でかかりつけ医などからの医療を受け、地域での生活へ。家まで訪問してくれる訪問診療も活用できます。

POINT
かかりつけ医を持っておこう！

避けては通れない「おカネ」のこと

ライフプランは、一度たてて終わりではなく、家族構成や仕事など、生活環境が変わる度に見直すのが◎。

主なライフイベントにかかるお金の目安

- 教育費 (中学生～大学生/国立の場合) 約782万円
※出典: 文部科学省「平成28年度子供の学習費調査」、日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果(平成29年度)」から算出
- 住宅購入 (新築マンションの場合) 約4,192万円
※出典: 国土交通省住宅局「平成29年度住宅市場動向調査報告書」
- 老後の生活費 (世帯主が65歳以上の2人以上世帯) 約24.8万円/月
※出典: 総務省統計局「家計調査報告(家計収支編)平成29年」
- 老後の医療費自己負担額 (65歳以上) 約6.4～9.2万円/年
※出典: 厚生労働省「平成27年度医療保険に関する基礎資料」

POINT
ライフプランに興味が出たら
銀行などの金融機関では、ウェブサイトライフプランシミュレーション機能を公開しているところもあります。まずはそこから自分のライフプランを考えてみては。

知って備える！「老い」のこと

高齢期になると、気をつけるべき生活のポイントが変わってきます。たとえば、

- たんぱく質をしっかりとる (特にお肉がおすすめ)
- 歩くだけでなく筋トレも重要
- 社会とのつながりを持続ける …など。

RECOMMENDED
老いを学ぶ 多摩市発 ライフウェルネス・テキスト
あなたの「生き方・老い方」応援本
知っておくことで、将来の自分や家族の備えになる情報が詰まった多摩市オリジナルのテキストもおすすめ！
多摩市内の書店等で販売中(税込500円)。詳細は市ホームページへ。