

# for 40



Tama  
city  
2022

40歳って  
どんな年だろう

40歳ってどんな年だろう。  
介護保険料の支払いが始まる。健康診断の項目が増える。  
あれ、それだけ？

体力も、気力も、20代の頃とは違うってなんとなくわかってる。  
(疲れやすいし、眠いし、オールなんてできないし)

でも、毎日がなんとなく過ぎていってるから、  
この先、毎年、毎年、  
同じように過ごしていくんだらうなって、ぼんやり思ってる。

将来のことで、なんだかもやもやる時はあるし、  
時々、ふっと不安な気持ちが出てくるけど、気付かないフリ。  
だって、今困ってないからね。  
仕事に、子どもに、付き合いに、  
毎日がなんとなく平穩にすぎていくから。  
目の前のことをこなすのに、精一杯だよ。  
みんな、そうでしょ？

でも、もう40か。  
80年の人生の半分が過ぎたんだな。

あと40年、自分は、どうやって過ごすんだらう。  
20年後、何してるんだらう。  
これからの人生、どんな風に過ごしたいんだらう。

これからの自分のことを、少し考えてみようかな。  
子どものことでも、家族のことでもない、これからの自分。

今まで、考えてこなかったことを、考えてみよう。

もう、40だし。



# これからの自分の ライフイベントを考えてみる

人生80年以上の時代、今がこの先の40年以上の人生の色々な生き方があるけれど、

40  
歳

50  
歳

60  
歳

自分

## 例えばこんな家族の場合

自分 40歳  
 配偶者 39歳  
 第1子 7歳  
 第2子 4歳  
 父 70歳(別居)  
 母 65歳(別居)  
 義母 65歳(別居)

退職後の生活費(2人以上)

60~69歳 平均28.8  
 70歳以上 平均22.6

日常生活に制限のある不健康な期間



## 中学生・高校生の教育費(年額)

※学校教育費・給食費・学校外活動費含む

	中学生	高校生
公立	平均49万円	平均46万円
私立	平均141万円	平均97万円

## 大学生の教育費(総額)

※受験費用・入学科・授業料・下宿の場合は自宅外通学を始めるための費用を含む

	自宅通学	自宅外通学
国公立(4年)	平均481.2万円	平均519.9万円
私立文系(4年)	平均689.8万円	平均728.5万円
私立理系(4年)	平均821.6万円	平均860.3万円

家族

入学準備  
 制服をはじめとする  
 学校指定品に  
 10万円前後!

第1子  
 中学校入学

第1子  
 高校入学  
 第2子  
 中学校入学

第1子  
 大学入学  
 第2子  
 高校入学

第2子  
 大学入学

家

住宅購入

持ち家率  
 全国平均 61.2%  
 東京都平均 45.0%

	新築		中古	
	戸建	マンション	戸建	マンション
購入年齢平均	38.4歳	44.3歳	46.9歳	46.4歳
購入額平均	4,250万円	4,929万円	2,959万円	2,990万円
ローン返済額平均(月額)	10.5万円	12.5万円	8.3万円	8.4万円

リフォーム費用  
 平均201万円

ほぼ折り返し地点。

中で、いつ頃、どんなことが起こるんだろう。

みんなはどうしてるのかな。

	男性	女性
健康寿命	72.68歳	75.38歳
平均寿命	81.41歳	87.45歳
日常生活に制限のある不健康な期間	8.73年	12.07年

70歳

80歳

90歳

日常生活に制限のある不健康な期間



世帯の場合)

万円/月  
万円/月

医療費自己負担額

60歳以上 平均6.9~8.9万円/年

介護にかかる費用

一時費用(増改築や介護用品の購入など)

平均74万円

月々かかる介護費用

平均8.3万円/月

自宅外通学の  
大学生への仕送り額

平均7.2万円/月

出典

健康寿命

厚生労働科学研究「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」  
(厚生労働省「厚生科学審議会(健康日本21(第二次)推進専門委員会)資料」(令和3年12月))

平均寿命

厚生労働省「令和元年簡易生命表」

退職後の生活費

総務省統計局「家計調査報告(家計収支編)令和3年」

医療費自己負担額

厚生労働省「令和元年度医療保険に関する基礎資料」

介護にかかる費用

公益財団法人生命保険文化センター「令和3年度生命保険に関する全国実態調査」

中学生にかかる教育費・高校生にかかる教育費

文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」

大学生の教育費

日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」(令和3年度)

自宅外通学の大学生への仕送り額

全国大学生生活協同組合連合会「学生生活実態調査」(令和3年)

持ち家率

総務省「住宅・土地統計調査」(平成30年)

住宅の購入年齢・購入額・ローン返済額・リフォームにかかる費用

国土交通省住宅局「令和3年度住宅市場動向調査報告書」

10~20年程たつと、老朽化や  
家族構成の変化などに伴い、  
リフォームが必要になることも。

# 自分の身体を気にしてみる

最近油ものがきつくなってきたなあ。  
階段を上ると息切れするようになった気がする。  
ちょっとずつ、身体も変わってきてるのかな。



## 食事のこと

「昔よりも食べられる量が減ってきた」  
「最近、脂っこいものは胃もたれする…」  
と言っているそのあなた。  
そろそろ、自分の食事の適量を考えてみませんか？  
カロリーよりも見た目で分かり易い「量(g)」をちょっと意識することで、  
バランスの良い食事に近づけることができます。  
例えば、白ごはんの量。外食で頼む「普通盛り」の量はお店によってさまざま。  
一度、お家でお茶碗一杯の量を量ってみてください。自分の適量を考える  
きっかけになりますよ。  
ちなみに、お米1合を炊くと約330gのごはんになります。ごはん大盛りで  
200g、1日3食で約1.8合(1,008kcal)にも。  
無理せず量を減らしたいあなたは、いつものお茶碗で小盛りにするより、  
小さめのお茶碗を使うだけでも満足度アップに効果アリ。  
ちなみに大盛りから小盛り(120g)に減量すると、1日に約400kcalカロ  
リーダウンできます。

さらに詳しい  
食育情報を  
Check!



## ! WARNING!!

### 極端な糖質制限は危ない

ごはんやパン等の糖質は、とりすぎると、血液中の中性脂肪が高くなり、脂肪として蓄積され、肥満の原因になります。しかし極端な糖質制限は意識障害を引き起こしてしまうことも。また糖質をとらずに肉や魚などのたんぱく質をとりすぎると、腎臓の機能低下を招く危険があります。  
糖質のとりすぎは太る。  
だけど、「じゃあとらなきゃOK」というわけでもないのです。

多摩市オススメ(食事編)

### ベジ 野菜ファースト

食べる順番を変えるだけで、体に脂肪がつきにくく、  
生活習慣病の予防になる方法です。



野菜ファーストに**プラス**で効果がアップ!

- ★20分以上かけてゆっくり食べる
- ★よくかんで食べる



## 運動のこと

健康な身体のために、ダイエットばかり気にしていませんか？  
余分な脂肪を減らすことも大事ですが、20年後の健康に必要なのは**筋肉量**なんです。  
筋肉量の低下は、高齢期の**寝たきりリスク**を増大させるだけでなく、**糖尿病のリスク**も高めます。  
筋肉は20歳を過ぎたころから減り始めてしまいますが、年をとってからも鍛えることができます。  
といっても、毎日ジムに通うのは大変なので、まずは日常生活で筋肉を意識してみることから始めましょう。  
それだけでも、何もしないより効果アリです。

### テレワークは運動不足になる？

テレワーク中の平均歩数減少が大きい事例(A社)

	性別	年齢	オフィス勤務 (1/1~2/29) 歩数(歩/日)		テレワーク期間 (3/1~3/31) 歩数(歩/日)	変化した 歩数(率)
A	男性	39	6,804	➡	3,514	-3,290 (48.4%)
B	女性	26	8,092	➡	3,873	-4,219 (52.1%)
C	男性	58	9,151	➡	2,748	-6,403 (70.0%)
D	女性	55	10,543	➡	4,392	-6,151 (58.3%)

○オフィス勤務は令和2年1月1日~2月29日までの1日当たりの平均歩数を算出  
○テレワーク期間は令和2年3月1日~3月31日までの平均歩数を算出

出典:筑波大学 久野研究室作成資料

新型コロナウイルス感染予防のため、在宅勤務(テレワーク)に切り替えた社員は、その歩数が平均で29%減り、座っている時間も長くなっていたことがわかりました。中には1日の歩数が70%減少したケースもあります。  
運動不足は筋肉量の低下を引き起こします。テレワーク中の気分転換には散歩やウォーキングがおすすめ。これを機会にまちを歩いてみませんか？

## 健康診断のこと

生活習慣病(糖尿病・高血圧症・がんなど)は、自覚症状のないまま進行することから**サイレントキラー**とも呼ばれます。健康に自信がある人、日常生活に支障を感じていない人でも、病気がないとは限りません。予防と早期発見のために、年に1度の健康診断を受けましょう。  
40歳からは受診できる項目が増えることを知っていますか？右記の項目について職場等で受診する機会がない場合、市に申し込むことで指定医療機関で健診を受けることができます。

(一部自己負担有)

詳しい検査情報を  
Check!



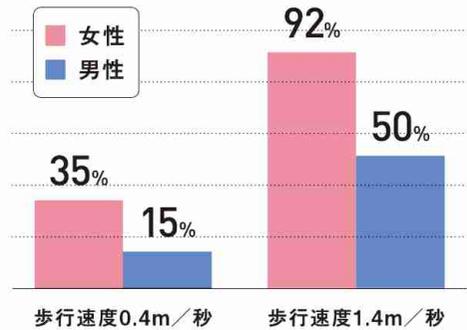
### 40歳で受けられる検診(令和4年4月1日現在)

◆ 女性のみ ◇ 男女問わず

◆ 子宮頸がん検診	500円
◆ 乳がん検診	1,500円
◇ 胃がん検診(バリウムによる胃透視)	900円
◇ 大腸がん検診	無料
◇ 肺がん検診	700円
◇ 胃のABC検査	500円
◇ 結核検診	500円
◇ B型・C型肝炎ウイルス検査	無料
◇ 歯周病検診	無料
◇ 特定健診(国民健康保険加入中の市民のみ)	無料
◇ 成人健康診査(生活保護受給中の市民のみ)	無料

### 75~84歳の10年生存率

(stephanie S, et al. JAMA. 2011)



筋肉量が少ない      筋肉量が多い  
筋肉量が多いほど長生きしやすいとも。

例えば、

歩くときや階段を昇るときに腹筋や太もも・ふくらはぎの筋肉など、今、自分がどこの筋肉を使って動いているかを意識すると、自然と身体に緊張感が出て、トレーニング効果がでできます。

トレーニングだけでなく、筋肉のもとになる食べ物を摂取することも大切です。バランスの良い食事を前提に、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)を意識した食事を今から心掛けてみましょう。

# 自分のまちを知ってみる

仕事や旅行の帰り道、いつもの見慣れたまちなのに  
なぜだか「ほっ」とすることがある。

見慣れているけど、住んでるまちのことって見過ごしがち。  
ちょっと外に出てみれば、気付かなかった新しい発見があるかもしれない。



## 多摩中央公園

駅近でありながら、広い原っぱと噴水の楽しめる公園。池にはカモが泳いでいたりして、小さなお子さんを連れてのお散歩にも最適。四季折々の草花が鑑賞できるグリーンライブセンターや文化財の旧富澤家などを巡りながらのんびりした休日を過ごしてみては。

### 【アクセス】

多摩センター駅から徒歩5分

※工事のため一部利用できない場所があります。

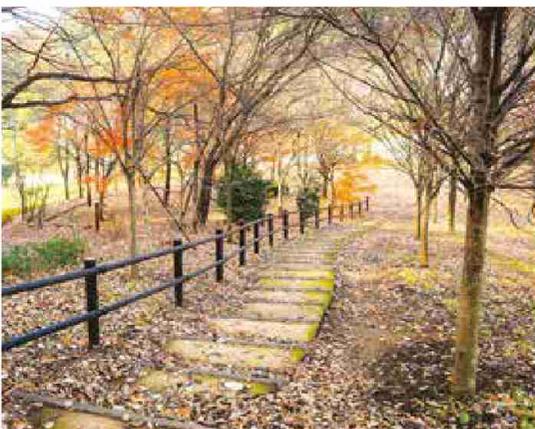


## いろは坂

映画「耳をすませば」の舞台になったと言われているいろは坂。特に桜の季節は絶景。ぐるりとした坂道や長い階段は、まるで知らない場所に迷い込んでしまったような、非日常感を味わえます。頑張って坂を上りきれば映画にも出てきた神社があります。ぜひおみくじで運試しを。

### 【アクセス】

聖蹟桜ヶ丘駅徒歩10分



## 多摩よこやまの道

新日本歩く道紀行「歴史の道」100選に認定された散策路。万葉集にも詠まれた歴史とロマンある道。あの新選組も通ったとか。防人見返りの峠では、富士山が眺望できます。全長約10kmにもなるので、運動不足解消にも◎

### 【アクセス】

唐木田駅から徒歩10分、  
多摩センター駅から徒歩35分、  
永山駅から徒歩35分



防人見返りの峠

詳しくはこちら



# 自分のまちに出てみる

そろそろ自分のことだけじゃなくて、地域のためにも何かしてみたいな。  
今すぐじゃないけど、少し経って落ち着いたたら、なにか始めてみようかな。  
でも、何から始めたらいいんだろう。  
みんなどうやって始めたのかな。

## 自分の住むまちで活躍中のお二人にお話を伺ってみました。



TAMA-BASE代表  
映像作家  
**瀧口 寿彦氏**  
TAKIGUCHI Toshihiko



TAMA-BASE  
ホームページ



デイサービス聖ヶ丘施設長  
子ども食堂「ほくの家」代表  
**荒井 永理氏**  
ARAI Eri

### 地域での活動をスタートしたきっかけは？

都心で映像の仕事をしていて、地元で子育てをしようと40歳で多摩市に帰ってきたけど、最初はまちに興味なんてなかった。地元で活動するきっかけは、バルテノン多摩のプロデュースをしてくれて言われたこと。もっと市民が参加できるイベントをやりたくて、マルシェや映画上映会をやったり、冊子を作ったり、やれることはなんでもやった。そしたら今度は50周年記念事業と一緒にやらなかって誘われて、実行委員会(TAMA-BASE)を立ち上げました。

多摩には古いまちみたいな文化がないから、住んでる人も戻ってきた時の自分と同じで、まちに興味がないのかも。でもそれって白いキャンバスと同じで、何色にでも塗れる。決まった色がないからこそ、他の人の色を否定せずに受け入れてくれる。だから塗りたい人が塗ればいいし、自分で色を塗る人を増やしていきたいと思いますね。

### 活動を始めたい人が一歩踏み出すには？

本当はみんな、「もっとこんなまちだったらいいのに」っていうのを持っているんだよね。「じゃあやろうよ」って。地域の活動って自分が参加した方が絶対に楽しいから。何から始めていいかわからなければ、僕に連絡をくれれば一緒にやりたいです。今、同世代の40代コミュニティーを作りたいと思ってて。40代のみなどでこの街を描きたいですね。

### 地域での活動をスタートしたきっかけは？

息子を虐待から守るために逃げたことがあるんです。その時地域の沢山の人の支えてもらって、先輩たちの力を借りてなんとか乗り越えることができました。その時の恩を地域に返したい、という気持ちで頑張っているんだと思います。子供の人権をみんなで守ってあげられるような、より良い社会にできたらなって。介護保険施設のデイサービスは形が決まっていますが、子ども食堂や寄付食材を配るフードパントリーは、社会事情によって変わっていくのもっと自由。ニュータウン地区と既存地区、高齢者と子どもと障がい者、といった分野に関係なく人と人、地域をつないで「地縁」を育てていきたいですね。

### 活動をしていて楽しいこと、嬉しいことは？

子ども達がお礼の手紙をくれるのがすごく嬉しいです。私がケガをしてしまった時にお子さんが、早く治るように粘土でお守りを作ってくれたのもすごく嬉しくて。ちゃんと飾ってあります。「実は私も支えられている!」という発見が嬉しかったです。

今はコロナ禍で人が集まることや食のイベントは難しいけど、落ち着いたら多摩市の農家・生産者さんと地域の子ども達が交流できるイベントをしたいですね。地域で活動して縁をつないでいくと、思いもよらない広がりができる。知らないことが勉強できて、それが何より楽しいです。もう趣味みたいなものですね。

早速活動してみたいあなたは…

### 地域デビュー手引書

市民活動をしている方の活動を始めたきっかけなどの体験談のほか、活動している市民活動団体の紹介を掲載しています。



# あなたにできることチェックリスト

自分の今を  
振り返ってみよう

## まずは自分を知ってみる

- 20歳・30歳のときと比べて、 の動きができなくなった。

---

- 以前より食べ物の量や質が  に変わった。

---

- 親は今  歳。約  年後に介護が始まりそうだ。

---

何から  
始めてみようかな

## 今できることを考えてみる

- 日々の  運動で加齢を防ぐ！

---

- 食生活を  に変える！

---

- 親の介護のため  までに  の準備をしておく！

---

- 多摩市の  が気になったので出かけてみる！

---

- とりあえず  をやってみる！

---

☑遠くのフィットネスより  
近くの総合体育館!?

☑親の介護。  
まずは兄弟や配偶者と  
相談しておく!

☑市役所でやっている  
健診・検診を確認!

このほか、みんなの「やってみる」や  
詳しい情報を多摩市公式HPで  
公開中!

「健幸まちづくりとは？」を  
クリックしてCheck!



# 多摩市は、健康で幸せを実感できる 「健幸都市」を目指しています。

この冊子は、仕事や家庭等で特に忙しい世代の方に、  
ご自身の健康や生活について振り返っていただくきっかけとなるよう、  
2022年度中に40歳を迎える市民の皆様全員にお送りしているものです。  
本誌が皆様の「健幸」への一助となりましたら幸いです。

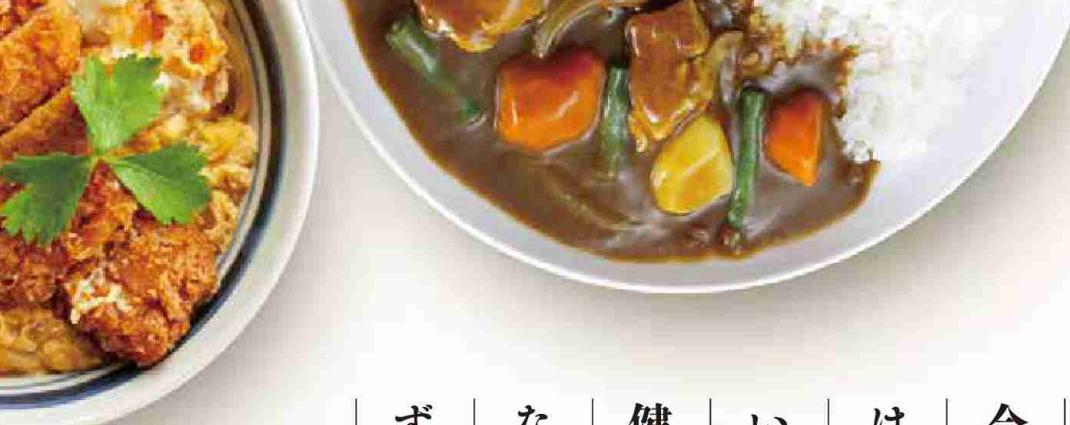
多摩市長 阿部 裕行



お問合せ

多摩市役所健幸まちづくり推進室

〒206-8666 東京都多摩市関戸6-12-1  
TEL 042-338-6916 FAX 042-371-1200



### 【凡人の選択】

こちらから読むと、



今度こそは、と心に誓う

けれど、食生活の改善を

いつもあきらめてしまう

健康的な自分になりたい

なんてもう僕は思わない

ずっとこのままでもいいや

### 【賢者の選択】

こちらから読むと、



!! 毎日、続けやすい!!



味を変えずに、さっと溶ける!



# 賢者の食卓

ダブルサポート

糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

食物繊維が働く  
Wトクホ

スティックタイプで  
携帯に便利

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●許可表示：本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。●目安量：1食あたり1包を、お飲み物に溶かして食事とともに召し上がりください。1日3包が目安です。●お求めは、ドラッグストアなどで。