



平塚ロータリークラブ 週報

Hiratsuka R.C. Weekly



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

会長：片野之万 副会長：清水 裕 幹事：三荒弘道 会報委員長：馬上 晋

例会日 毎週木曜日 12:15～13:30

会場 ブランドホテル神奈中 2F

事務局 平塚市松風町 2-10 平塚商工会議所内

連絡先 0463-23-5955 (事務局)

2017年11月9日 第3127回 週報第3127号

本日11月9日	会員数61名	対象者58名	出席者40(37)名	出席率65.57%			
前々回10月26日	会員数61名	対象者58名	出席者40(38)名	出席率66.67%	MUP 4名	計43名	修正率73.33%

本日の卓話者ご紹介

株式会社明治安田生活福祉研究所
主任研究員 横田 直喜様



卓話

ライフスタイルに関する
データ・アラカルト

株式会社明治安田生活福祉研究所
主任研究員 横田 直喜

日頃より明治安田生命が大変お世話になっており感謝申し上げます。本日は、「日本の姿」について様々なデータでご紹介いたします。

日本の人口は、2008年をピークに減少しており、2053年には1億人を割り込む見通しですが、65歳以上人口は今後も2040年頃まで増加し、高齢者の割合は現在の4人に1人から5人に2人になる見通しです。平塚市の人口も25.8万人から2040年には22.6万人程度に減少する見通しです。

日本の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳で、男女とも香港に次いで世界第2位。「人生90年時代」を迎えつつあり、100歳以上の方も1964年の191人から67,824人へと350倍に増加しました。健康寿命と平均寿命とでは男性で約9年、女性で約12年の差があり、

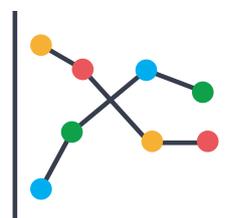
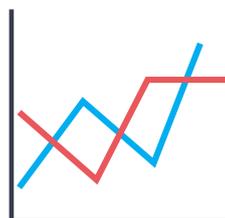
この時期をいかに健康に過ごせるかが明るいセカンドライフを送るポイントで、疾病・介護予防のために運動や食生活などに留意したいところです。

要介護の主な原因は、男性では脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱が上位。脳血管疾患の原因は、高血圧、コレステロール、喫煙、大量の飲酒、運動不足等ですので、特に男性は要注意です。女性では認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒が上位。認知症予防には、①バランスのいい食生活（魚・野菜・果物を多めに。塩分は控える）、②適度な運動、③積極的なコミュニケーション、④読み・書き・暗算、⑤規則正しい睡眠です。

「老老介護」世帯が増加しており、75歳以上同士の介護が30.2%にも。介護について心配になったら、お住まいの近くの地域包括支援センター（平塚市内に13カ所）にご相談を。平均的な介護費用は、仮に10年間の介護の場合で試算すると、在宅介護で約680万円、施設介護で約1,490万円になります。

高齢夫婦世帯の平均月間生活費は約26.8万円、年間で約321万円。セカンドライフ全体で約8,073万円にもなります。夫婦の公的年金額はモデル例で約5,973万円ですから、約2,100万円を自助努力で準備する必要があります。平均入院日数は20年前より短期化していますが、医療費は減少していません。治療費に食事代・差額ベッド代などを含めると1日あたりの平均自己負担額は約2万円にも上ります。

老後生活費用や医療・介護費用など、これからのライフステージで必要となる資金準備について、この機会にご確認されてはいかがでしょうか。





講話が終わり片野会長と記念写真です

- ◎24日地区会員増強・会員維持セミナー「11月ロータリーの魅力のためのセミナー」が開催されます。
小野会員増強委員長と三荒幹事が出席します。
- ◎本日、上期情報集会グループの各幹事に集会の開催依頼書をお渡し致しました。
日程、場所が決定いたしましたら、会員の皆様はご協力くださるようお願いいたします。
今回のテーマは、「なぜ出席率を上げなければいけないのか」・「出席率を上げるためにどうすれば良いのか」です。
クラブより一人当たり5,000円の補助があります。懇親会を兼ねまして忌憚ないご意見をお願いいたします。
- ◎本日例会終了後に指名委員会を開催致します。
指名委員会の委員の皆様は「ふじなみの間」にご集合下さい。

卓話者ご紹介

株式会社 明治安田生活福祉研究所
生活福祉研究所 主任研究員 横田 直喜様

<プロフィール>

1985年 明治生命保険相互会社入社
2008年より 株式会社明治安田生活福祉研究所に出向

保有・合格資格等：FP1級技能士、CFP、社会保険労務士、高齢社会検定

主な調査研究：「第7回～9回結婚・出産に関する調査」
(2013年～2016年)

「セカンドライフの生活設計に関する調査」(2015年)
「介護生活の意識と実態に関する調査」(2012年)

幹事報告

- ◎第6回インター・ローターアクト委員会/地区IACアクターズミーティングが11月11日(土)に開催されます。
森インターアクト委員長が出席致します。
- ◎11月14日(火)に「クラブ研修リーダーセミナー」が開催されます。
杉山会長エレクト、桐本長期計画委員長が出席されます。
- ◎来週は大谷ガバナーの公式訪問です。
例会終了後に大谷ガバナーを囲んで入会3年未満の会員と理事会構成メンバーとの意見交換をするお茶の会を開催致します。該当の会員はご出席をお願いいたします。
(葛西敬、米山俊二、嶋田政光、瀬尾光俊、元吉裕員、今村佳広、柳川信男、小林誠、永瀬剛司、竹下徹洋、玉井常裕、堀康紀、栗原良彰、米山範明、梅干野修司、上野雅俊、山口紀之、平井敬規、鈴木成一、勝田道文会員)

委員会報告

- ・クラブ組織強化委員会 会員研修委員会
「第一回新会員研修セミナー」を12月7日(木)18:30より開催致しますが、6日までにご回答をお願いしておりますが、まだ半数以下となっております。また、アンケートも出欠に関係なく入会5年未満の会員全員にお願いしております。
明日(10日)までに、回答をメールまたはFAXで事務局までお願いいたします。

メークアップ (MUP) 5名

飯塚和夫、西村裕子、鳥山優子、米山俊二、平井敬規会員

本日のスマイル 9名

ゲスト 1名

株)明治安田生活福祉研究所 生活設計研究部
主任研究員 横田直喜様

ビジター 0名

卓話・行事予定

- 11月16日(木) 大谷ガバナー公式訪問
- 11月23日(木) 祝日のため休会
- 11月30日(木) 夜間例会 米山範明会員の入会記念卓話

市内例会変更 現在ございません

