

# -5~10歳

今月は



ライフプランナー  
相続診断士

**土屋 敬** (つちや たかし)

山形生まれ。退職金の活用や老後資金の準備、マイホームの購入・改築時の資金計画、相続対策等、年間200世帯以上のライフプランニングを行なっている。好きなものは「ビール」と「美味しい食べ物」。ファイナンシャルプランナー、トータル・ライフ・コンサルタント、住宅ローンアドバイザー等。2015 MDRT 成績資格会員 (11~)。



現在の75歳は、かつての65歳並み!?  
アクティブで若々しいシニアが日本を変える。

10月上旬、『2014年度体力・運動能力調査』の結果が公表されました。文部科学省がこの調査を始めたのは、前回の東京オリンピックが行われた1964年度。以降、国民の体力・運動能力の現状を把握する目的で毎年実施され、今年で51回目となります。高齢者(65~79歳)への調査は1998年度から開始。握力や上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行の6種目の体力を測定しています。

今回の調査で改めて確認されたのは、「シニア世代の体力は、どんどん向上している」ということ。6種目の総合成績は調査開始からほぼ右肩上がりに推移し、75~79歳の成績は過去最高を更新しています。例えば、6分間にどれだけ距離を歩くことができるかをみる「6分間歩行」。70代後半の女性は約534メートルで、この15年で50メートル以上も伸びています。15年前の70代前半女性の平均が約516メートルですので、数値が5歳以上若返っている計算になります。確かに、最近のシニアはアクティブで見た目も若々しいですよ。この『体力・運動能力調査』は、スポーツが盛り上がり成績が伸びる傾向があるとのこと。次の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、更なる健康増進が進むことを期待したいですね。

日本老年学会は今年6月、「現在の高齢者(65歳以上)は、10~20年前に比べて(身体、知的機能や健康状態において)5~

10歳は若返っていると想定される」との分析結果を発表しました。体力・運動能力が向上し、男女共に平均寿命が80歳を越えているとも言われる現在。私たちが将来迎えるセカンドライフは、これまで日本人が経験したことのない、可能性に満ちた時代になることは間違いありません。もはやセカンドライフは、居生活ではありません。私たちりらく世代は、退職後の新たな生き方を開拓する、まさに第一世代です。人生はもともと楽しくなる。ライフプランニングを通じて、自分の心が満足する、豊かなセカンドライフを見つけていただきたいと思います。

■お問い合わせ先

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社 第3営業所  
ライフプランナー 相続診断士 土屋 敬 (つちや たかし)  
〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15F  
募集文書登録 SL15-3630-0088

☎022-296-5472 (平日9:00~17:30)  
takashi\_tsuchiya@sonylife.co.jp 携帯電話 090-9538-2463

\*ご記入いただきましたお名前・ご生年月日・ご連絡先につきましては、セミナーご出席の確認ならびにソニー生命およびグループ各社の各種商品の情報提供、サービス等のご案内にのみ利用させていただきます。

土屋敬

<http://www.doyakei.com>

りらく読者限定 ライフプラン個別相談実施中

生命保険や個人年金保険の相談はもとより、年金や介護、相続、退職金の活用などお金に関する疑問や不安などを専門家に話してみませんか?

担当するのはFPの有資格者でライフプランナーの2人。

セカンドライフを自分らしく楽しみたい方々を応援しております。

■開催期間/平成27年12月末まで(土・日曜・祝日も可) **好評につき期間延長**

■会場/(株)プランニング・オフィス りらく編集部(仙台市青葉区一番町2-5-22 GC青葉通りプラザ3F)

または、お客様のご自宅、ソニー生命支社内相談ブース ※土・日曜・祝日を希望する方はご相談ください。

■申込方法(完全予約制)/電話・Eメールにて(上記参照)。名前・連絡先・希望日時・主な相談内容をご連絡ください。

無料

大好評開催中!

