

生活知恵袋

せいかつちえぶくろ

Vol. 95

今月のテーマ 家計の健康診断 Part.2

今回は、前号に続き“家計の健康診断”を考えていくが、皆さんは家計の体力測定をしていただけたであろうか?“これなら大丈夫”という結果の方もいれば、“なんとか対策をとらねば…”と考えている方もいるだろう。後者の場合は改めて検診を受けなければならない。

しかし、体の健康診断の場合をみても、そもそも健診・検診を受けていない方もいる。あるいは、再検査の指摘を受けて異常があることが分かっているながらも、病気の現実から逃げたり、大したことがないと思込み、放置している方が少なくないようだ。健診・検診の目的は、病気の早期発見や予防にあるのに、その現実から逃避してしまえば、何のための健康診断が分からなくなってしまう。

家計の場合でも、ある程度の問題を薄々認識していても、“現実を見たくない”かの如く、家計のチェック・診断を受けないという方もいるようだ。当然に、問題の先送りは傷口を広げることになるし、場合によっては手遅れになってしまう。調査でも秋田県民の場合、将来設計を立てている割合が高くないという結果が出ている。

以前から借りる金融商品の多様化により、“ない袖を振ることができてしまう”ことの危うさを指摘してきた。リボ払いやキャッシングなどにより、お金がなくても物が買えるし、現金も手に入ってしまう。なんとも便利な世の中になったことか…!?そんな手軽さが、生活設計の必要性や緊張感を薄めてしまっているのかもしれない。

しかし、それが蓄積されてくると、いざ大きなお金が必要になったときに、教育ローン・住宅ローン・マイカーローンなどの融資を申し込んでも審査に通らなかったりする。“借りすぎ”、いわゆる多重債務だが、陥った方の多くは債務の総額を知らなかったりする。その現実を知るのが怖いのもかもしれない。

問題の先送りは決して単なる先送りでは終わらず、間違いなく事を悪化させてしまう。健診・再検査を先送りする事情は、身体でも家計でも共通することが多い。そんな事態を回避するためにも、前号で家計の体力測定を実施することをお勧めした次第だったのだが、さて、皆さんは如何だったでしょうか…。



健康診断の実施

さて、家計の体力測定が終わったところで次は費目(支出)検査だ。身体の場合、肝機能検査・脂質検査・血液検査などがあるが、家計支出にも様々なものがある。

左ページにある表を見てほしい。表1は「基本生活費」だが、これは、どの家庭でも大なり小なり共通の項目となる。水道光熱費や通信費などがそれだ。表2は「その他の生活費」で、その世帯の事情によって様々だ。有ったり無かったり、大きかったり小さかったりする。家計簿をつけている方であれば、それぞれの支出を把握するのは容易だろうが、実際のところ少数だと思われるし、改めて取り組んでいただきたい。新たな発見があったり、驚きがあったりする。初めて挑む方は、車両費(燃料・税金・保険料・車検・マイカーローン)の総額に改めて驚いたり、通信費(家族の携帯・スマホ、プロバイダなど)の金額など、可処分所得(手取り)に占める割合を知って、目がテンになってしまうかもしれない。

それぞれの項目が見えたところで、支出ことのグラフを作成してみると視覚的に問題点が見えてくる。これらの作業は自身で出来ないこともないが、体の健康診断と違い、支出の内訳は最低限調べる必要がある。結構大変な作業でもある。金融広報中央委員会のホームページ「知るぼろ」とでは、現在の家計収支や貯蓄、借入などをとくに、将来の暮らし向きが簡単に診断できるようにしている。「知るぼろ」で検索し「暮らしのチェック」↓「ライフプラン」↓「生活設計診断」で容易に



齋藤 廣勝 (さいとう ひろかつ)
株式会社トータルライフサポート代表取締役
・CFP®ローティファイドファイナンシャルプランナー
・1級ファイナンシャルプランニング技能士
・日本商工会議所 年金・退職金等認定講師
・住宅ローンアドバイザー
・金融広報アドバイザー

保険と暮らしの相談センター

ご加入中の火災保険は大丈夫?!
～火災保険のチェックポイント!!～
● 補償の対象(建物と家財)
● 補償の内容(必要な補償を確認)
● 補償額(保険金額は適正か)
● 地震保険のチェック!

相談料は無料!!
納得いくまで相談できます。

お気軽にご相談ください。

株式会社 トータルライフサポート
〒010-0916 秋田市泉北3丁目17-22
● 営業時間: 9:30~19:00 ● 定休日: 水曜日

TEL 018-827-7611
FAX 018-827-7610
URL http://tls-akita.co.jp

詳細はホームページでもご覧いただけます。

〒010-0916 秋田市泉北3丁目17-22
● 新国道
● 山手十路
● 洋風の青山

● 紳士服のコナカ
● エネオス
● すずきクリニック
● 当店
● マクドナルド
● かんきょう

見つかるはずだ。是非ともチャレンジされることをお勧めしたい。(https://www.shiripourto.jp/public/document/container/sindan/)

● 健診の検査項目と基準値

健診・検診はそれ自体が目的ではなく、病気の早期発見や予防をすることにある。であれば、健康診断結果が正常値なのか異常な状態なのか、はたまた境界値なのかを知らなければならぬ。人の体の場合、厚労省や人間ドック学会で各検査項目毎に健康の目安としての基準値が設けられている。それを基にドクターが画像や数値を分析した結果、皆さんに健診結果表が届く。ある意味通信簿だ。その評価は、要経過観察・要再検査・要精密検査・要治療などに判定されるが、家計の場合は、年齢や家族構成、職業や年収などなど、1000の世帯があれば1000通りの特殊性があるため、体のように基準値なるものを定めるのは難しく、家計の基準値はそれぞれの状況に応じ、自身で定めるしかない。それぞれの特殊性を考慮した上で、独身から結婚・出産・マイホーム取得・子供の教育資金・退職・老後をも意識し、時系列かつ中長期の視点で捉えなければならぬ。

家計の基準値を言い換えれば、将来の目的や目標を達成するための予算とも言える。皆さんは隣家の家計簿を見たことがないと思うし、自分の家計収支がどう評価されるべきかは、他と比較できないだけになかなか分かりにくいことだろう。これらの作業をかりつけのFP(ファイナンシャルプランナー)に依頼することは、より精度の高い健診・検診になる。異常が認められれば問題の所在を客観的にアドバイスしてもらえ、その客観性は、ドクターのように様々な症例や、知識・経験に照らし、症状の原因はもちろん、今後の治療方針や予防方法もアドバイスしてもらえ、暮らした安心と安心のためにも、定期的な家計の健康診断をお勧めしたい。恐れずに、怖がらずに……!

● 生活習慣病予防

身体同様、家計においても預金ができないという症状や、多重債務という病気に罹っていたりする場合がある。詐欺まがいの事柄的なものもあれば、ウイルスに感染したような浪費の症状などもあったりする。これらの治療に関しては外科的に

対処を取りやすいのだが、多くの場合、結果を招いた原因として生活習慣病がある。これがなかなか厄介なのだ。当の本人も気が付きにくいし、症状もジワリジワリとやってくる。知らず知らずのうちになかなかねないのだ。

大きな声では言えないが、吾輩も生活習慣病を予防すべく、何度「休肝日」にチャレンジしたことか……。実際のところは、新聞の年間「休肝日」いや「休刊日」と大して変わらない状況だ。

身体における生活習慣病には投薬などの物理的な治療もあるが、家計の場合そうはいかない。家計上の生活習慣病を予防するには、とにもかくにも実態の収支を把握することに始まり、適切な予算管理に繋げなければならぬ。使すぎ・借りすぎ(食へ過ぎ・飲みすぎ)による支出を管理し、メタボにならないようにくれぐれも気を付けたい。

● 四大資金の検診

病気には三大成人病なるものがあり、どれも死亡率の高い病気であるだけに検診は重要だ。家計の場合「三大資金」として「教育資金」、「住宅資金」、「老後資金」があるが、いずれも高額の資金を必要とするだけに、ここでつまずきは深刻な状況を招いてしまう。それにプラスして「生命保険」も払い込みが長期にわたるだけに家計への影響は大きい。

これらの4項目は四大資金と言えるもので、一般の健康診断に止まらずに特定の検診を受ける必要がある。足元の状況のみならず、子供の進路や家族の生き方、暮らし方によって診断の基準値は大きく異なるだけに、周到な準備と計画に基づくものでなければならぬ。

また、保険料の場合、不測の事態に備えるものなので、先の三大資金同様、家族の暮らしを裏打ちするものでなければならぬ。しかしながら、多くの方が加入内容を理解されないまま、すすめられるがまま、無駄とも言えるような保険料を払い続けているのは何故だろうか?

四大資金をきちんと備えられなかった場合、子供の将来や自身の将来に決定的な影を落としかけない。改めて健診・検診の重要性を意識し、行動を起こして欲しい。

【表1】

費目	細目
光熱・水道	電気料金、ガス、水道・下水道、灯油
通信費	受信料、固定電話、携帯電話、プロバイダ、郵便
被服費	夫、妻、その他家族ごと
食費	米・パン・麺類、副食費、飲料、酒類、菓子類、外食、消耗品
医療・衛生	医薬品、治療費、化粧品、理・美容院
交際費	冠婚葬祭、付き合い費、贈答品、町内会費
教養・娯楽	新聞、鑑賞、レジャー費、小遣い(家族ごと)

【表2】

費目	細目
教育費	授業料、教育関連費、塾・習い事
車両費	マイカーローン、カー用品、ガソリン、駐車場、自動車税、任意保険料、車検
保険	生命保険、こども保険(学資)
住居費	住宅ローン、共益費、駐車場、管理費、固定資産税、駐車場、火災保険料、地代
その他	

● ライフプランニングのすすめ

家計の健診・検診の実施や健全な家計の維持は、ある意味では人の体の健康維持よりも作りやすいと言える。病気やケガの場合は、感染や事故などの外的要因が少なくないが、家計の場合はそれぞれの内的要因が多くを占めることから、自己の努力によって改善できることが多いと言える。もちろん簡単だとは言わないが、将来の家計の収支については多くを予測できるし、予測に基づいた準備をすることで、より安心・安定を作ることが可能となる。

ただ、家計の場合も災害などによる財産の減失や病気やケガによる入院・手術のリスクが存在する。現状をしっかりと把握し、万が一のリスクに備えることが大切だ。表やグラフによって現状を可視化し、将来を時系列で見通してみたい。こういったライフプランニングをしっかりと行うことで、教育資金の調達方法を確立し、住宅取得と返済を確実化し、セカンドライフの安定・安心を確保しやすくなるのだ。

● 来月号は……

ライフプランニングについて、一定のシミュレーションによるモデルを例に、詳しく紹介していくことにしよう。