知っておきたい

終活の豆知識

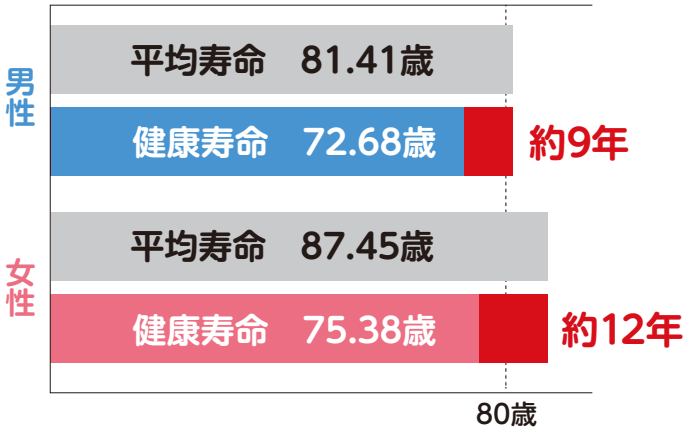
平均寿命と健康寿命について

平均寿命と健康寿命

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。つまり平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。
平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年あるため、健康寿命を延ばし、1日でも多く、健康で楽しく過ごせるようにすることが大切です。

出典：厚生労働省 令和3年12月20日 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会「健康寿命の令和元年値について」から加工して作成

平均寿命と健康寿命（令和元年）

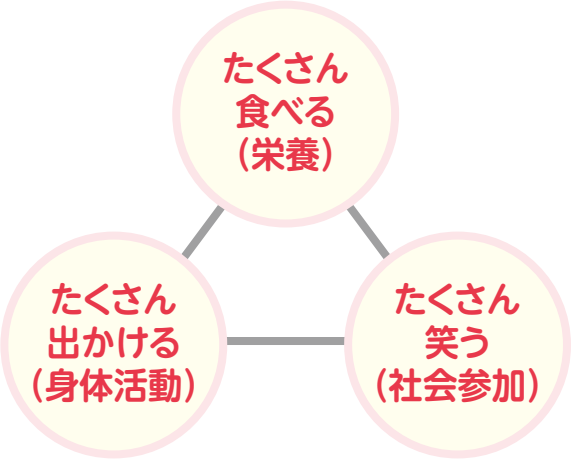


健康長寿に向けて

次のような傾向が出てきたらご注意ください。

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、右の3つをバランスよく実践することが非常に大切です。
健康長寿に向けて、日々心掛けていきましょう。



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

大切な資産を大切な方へ引き継ぐために行う相続対策。
それも「終活」の1つです。

＊本紙は2023年8月1日現在の法令・税制等に基づいて作成しています。法令・税制等は今後、変更になる可能性がありますのでご注意ください。詳細および具体的な取扱いについては弁護士・税理士などの専門家にご相談ください。

相続・不動産のご相談は三菱UFJ信託銀行へ

ご相談希望日の**3営業日前までに**お取引店または最寄りの店舗へご予約ください。

スマートフォンからのご予約はこちらから ▶

最寄りの店舗をお探しの場合はこちら ▶

三菱UFJ信託銀行

世界が進むチカラになる。 MUFG

「安心・豊かな社会」を創り出す信託銀行 Create a Better Tomorrow

38313 2023年11月1日現在