

ふかえりのわくわくFP通信

ちょっと気になる「資産運用」「保険」「年金」などお金についての話題をお届けします。

春の訪れを感じる季節となりました。
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

私は現在、自宅リフォームのため、横浜・みなとみらいで仮住まいをしています。
海や空を身近に感じながら、少しだけ旅行気分を味わう毎日です。
よろしければ、一緒に春の横浜をお散歩しませんか。
お気軽にお声がけくださいね。

さて、3月13日は「世界睡眠デー」です。
これは、世界睡眠医学会が2008年に制定したもので、睡眠に関する理解を深め、予防や適切な管理について考えることを目的としています。
日本人の平均睡眠時間は、世界的に見ても短く、OECD加盟国の中でも低い水準にあると言われています。

睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、日中の集中力や判断力にも影響を与えてしまいます。
新年度を迎えるこのタイミングは、生命保険や積立額の見直しと同じように、ご自身の「睡眠習慣」についても、少し立ち止まって見つめ直す良い機会かもしれません。

毎日を健やかに、心地よく過ごすために。
お金と同じように、身体と心の土台づくりも大切にしていきたいですね。



東日本大震災から15年

東日本大震災から、まもなく15年が経ちます。
時間の経過とともに、あの日の記憶が少しずつ遠のいている方もいらっしゃるかもしれません。
けれど、災害は「忘れた頃」にやってくるもの。
いつ起こるかは、誰にも分かりません。

日頃のちょっとした備えが、大切な命を守ることにつながります。この機会に、ご家族でぜひ確認しておきたい**3つのポイント**です。

① 避難場所と避難経路の確認

ご家族それぞれの、日中の居場所（学校・職場など）から、最寄りの避難場所までの経路を確認しましょう。
一つのルートだけでなく、複数の道を想定し、危険な場所がないかもチェックしておくことで安心です。
また、地震と水害で避難場所が異なる地域もありますので、併せて確認しておきましょう。

② 連絡方法と集合場所の共有

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を、家族で一度確認しておくことをおすすめします。
あわせて、災害時に無料開放される公衆無線LAN「00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）」についても共有しておくことで、心強い備えになります。

③ 0次防災（常に持ち歩く備え）

いつも身につけておく最低限の備えを「0次防災」と呼びます。
モバイルバッテリー、小型ライト、ホイッスル、常備薬、小銭などを、普段使いのバッグに入れておく習慣をつけておきましょう。

新年度を迎え、通学先や通勤先が変わる方も多いこの時期。お金の備えと同じように、**暮らしと命を守る備え**についても、ぜひご家族で一度、ゆっくり話し合ってみてはいかがでしょうか。

「みらいのお金クリニック」
アルシアコンサルティング株式会社
深川 恵理子

〒251-0023 神奈川県藤沢市鶴沼花沢町2-3PHビル2階
TEL 0466-54-8417 CALL 090-8437-5259

[HP click](#) ◀ [Blog click](#) ◀ [LINE friend](#) ◀ [X follow](#) ◀



花粉症がもたらす年間5兆円の経済損失

「今日は体調が悪いけれど、なんとか出勤しよう…」

花粉症の季節になると、そんなふうは無理をして一日を始めている方も多いのではないのでしょうか。

出勤はしているものの、体調不良のために本来のパフォーマンスを発揮できていない状態を「**プレゼンティズム**」と呼ぶそうです。

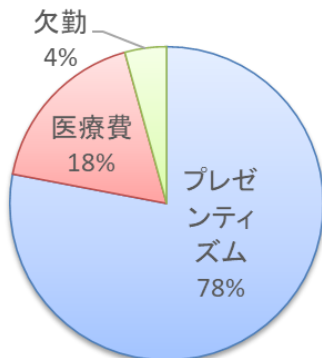
実はこの状態、私たちが想像している以上に、個人にも社会にも大きな経済的損失を生んでいることが分かっています。

プレゼンティズムを引き起こす要因はさまざま。ストレスによる睡眠不足、慢性的な肩こりや頭痛、腰痛などが代表的な例でしょう。

さらに、女性にとって身近な健康課題も深刻です。月経に伴う不調による経済損失は約4,500億円、更年期症状によるものは約5,600億円にのぼると試算されています。

下図は、健康関連総コストの内訳を示したものです。プレゼンティズムによる損失は全体の約78%を占め、欠勤による損失の約18倍、医療費の約5倍にもなるとされています。

(厚生労働省「企業の健康経営の推進について」)



このように、目に見えにくいいため軽視されがちなプレゼンティズムですが、実際には企業経営や日本経済全体にも大きな影響を与えていると言えるでしょう。

なかでも、この時期に特に影響が大きいのが花粉症です。

花粉症にかかる医療費は、年間およそ4,000億円と推計されています。一人あたりにすると、年間数千円から1万円程度の負担に見えますが、本当に深刻なのは労働生産性の低下です。

日本アレルギー学会の試算によると、花粉症患者は年間で12.74日分の労働時間を失っており、一人あたり約19万円の経済的損失が生じているとされています。

就業者総数約6,700万人のうち、花粉症の有症率は約42.5%。つまり、花粉症の就業者はおよそ2,640万人にのぼります。

これに一人あたりの経済的損失を掛け合わせると、その影響額は年間約5兆円にも達します。

防衛費	6.8
公共事業費	6
文教・科学振興費	5.5
花粉症の経済損失	5
食品消費税ゼロ化に必要な財源	5

(兆円)

この5兆円という金額は、国の文教・科学振興費(約5.5兆円)とほぼ同規模であり、現在議論されている食品消費税ゼロ化に必要な財源(約5兆円)にも匹敵します。花粉症が社会全体に与える影響の大きさが、数字からも見えてきます。

個人の健康問題は、実は日本経済全体の課題でもあります。一人ひとりが早めに対策をし、日々の体調管理を意識することが、自分自身のパフォーマンスを守り、結果として家計にも、社会にもプラスにつながっていくのです。

参照データ：厚生労働省「企業の健康経営の推進について」/日本アレルギー学会「アレルギー疾患の社会的インパクト」/パナソニック「花粉症と仕事のパフォーマンスに関する調査」/財務省「令和6年度予算」