

ふかえりのわくわくFP通信

2026年8月号

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。

8月31日は「野菜の日」🥕🍅

「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから、1983年に制定された記念日です。

毎日暑い日が続いていますが、夏野菜はこの季節の強い味方。

トマトやきゅうり、なす、ピーマンなどには、水分やカリウム、ビタミンがたっぷり含まれていて、汗で失われがちな栄養を補い、夏バテ予防にも役立ちます。

厚生労働省では、**1日に350g以上の野菜**を食べることを勧めています。日本人の平均は約280g。意識しないと、意外と足りていないんですね。

「今日はサラダを一品増やそうかな」

「お味噌汁に野菜をたっぷり入れてみようかな」

そんな小さな積み重ねが、これからの健康づくりにつながります。

まだまだ暑い日が続きます。旬の野菜をおいしくいただきながら、元気に夏を乗り切りましょう。



2025年の出生数67万人、 10年連続過去最少

厚生労働省が2026年6月3日に公表した2025年の人口動態統計によると、出生数は67万1,236人と10年連続で過去最少を更新。合計特殊出生率も1.14と過去最低。

自然減も91万人を超え、専門家の低位推計をも下回るペースで少子化が進み、本来2040年前後と見込まれていた出生数の水準に、約15年も早く到達してしまいました。

年金や医療、介護への影響はよく話題になりますが、もう一つ心配なのが、産科や小児科の医療体制です。赤ちゃんの数が減るということは患者数も減るため、経営が難しくなり、分娩を取り扱う医療機関の閉鎖や撤退が相次いでいます。下表は日本産婦人科医会による分娩取扱施設数の推移ですが、2006年から2025年までの19年間で約40%も減少しています。

区分	2006年	2025年	増減率
分娩取扱施設（合計）	3,098	1,856	-40%
分娩取扱診療所	1,818	951	-48%
一般病院	1,003	499	-50%
総合周産期母子医療センター	78	112	44%
地域周産期母子医療センター	199	294	48%

こうした変化は、私たちのライフプランにも大きく影響してきます。公的サービスの縮小が予想される中、出産や子育てにかかる費用への備えや、万一に備えた保険の見直し、そして将来を見据えた資産づくりなど、「自分で備える力」の大切さは、これまで以上に高まっていると感じます。

「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 神奈川県藤沢市鵠沼花沢町2-3PHビル2階
TEL 0466-54-8417 CALL 090-8437-5259

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



座りっぱなしによる医療コスト 年間2800億円

先日、日本経済新聞に「座りすぎが将来の医療コストを押し上げる可能性がある」という記事が掲載されていました。

長時間座り続けると血流や筋肉の働きが低下し、糖尿病や心疾患、脳卒中などの生活習慣病のリスクが高まるといわれています。例えば、オーストラリアの研究では「1時間座るごとに寿命が22分縮む」という報告や、英国レスター大学のWilmot氏らの研究では、座る時間が長い人は糖尿病の発症リスクが2.1倍になるという結果も紹介されています。

健康はもちろんですが、病気になると医療費の負担も気になるところです。下表は、糖尿病治療にかかる医療費の自己負担額の目安（3割負担の場合）です。

進行ステージ 治療内容	自己負担 目安／年 主な治療内容
ステージ① 食事・運動療法	35,000円 定期的な診察、基本血液検査のみ (薬なし)
ステージ② 経口薬（飲み薬）の服用	78,000円 症状に応じた血糖降下薬などの継続 処方
ステージ③ インスリン注射 + 自己採血	150,000円 インスリン注射器・針、毎日自己血 糖測定用のセンサー代
合併症併発 人工透析の導入	180,000円 医療費総額は年約500万円。公的助 成後の窓口負担を記載

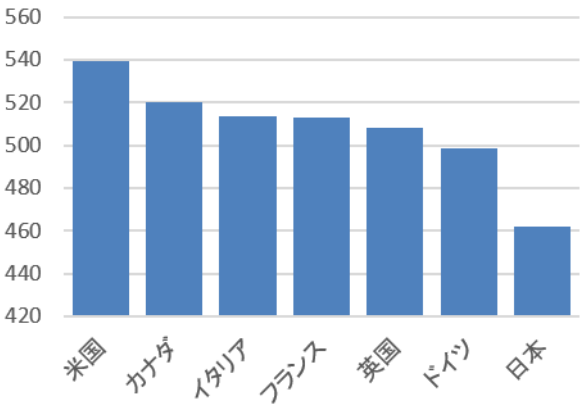
透析になると自己負担は年間18万円ほどですが、これは公的助成があるためで、実際には一人当たり年間約500万円もの医療費がかかるといわれています。こうした糖尿病や心血管疾患など、座りすぎが一因となる病気による医療費の増加に加え、生産性の低下や労働損失まで含めると、その経済的な負担は年間約2,800億円にも上るとされています。

座りすぎだけでなく、毎日のちょっとした心がけが将来の健康や家計に大きく影響することがあります。その代表的なものが「睡眠」です。

アメリカのRAND研究所は2016年に、睡眠不足による体調不良や遅刻・欠勤などによって、年間6日分の労働時間が失われると報告しています。日本では、その経済的損失は1,380億ドル（1ドル160円換算で約22兆円）にもなると試算されています。

さらに、睡眠不足は労働生産性を下げるだけでなく、心疾患や糖尿病、うつ病などの発症リスクを高め、最悪の場合は過労死や事故につながる可能性があると考えられ、死亡率も13%上昇すると指摘されています。また、近年の研究では、睡眠中に脳内の老廃物（アミロイドβ）が排出されることが分かっており、慢性的な睡眠不足は将来の認知症リスクを高める可能性も指摘されています。

下図は、先進7か国の睡眠時間を比較したものです（OECDデータから作成）。



日本人の睡眠時間が突出して短いことがわかります。寝苦しい季節ではありますが、就寝時の室温を整えたり、寝る前のスマホ利用を控えたりするなど、できることから始めてみたいものですね。