

# Hello! FUJISEI

No. 6

2010.6.21号

## 65歳以後の老後の自由時間は9万時間

# 老後は余生ではなく “第二の人生” です

人生80年時代、長寿社会と言われて久しいですが、厚生労働省の「平成20年簡易生命表」によると、平均寿命は男性79.92歳、女性86.05歳となっています。

平均寿命の10年ごとの推移をみると、60年前の1950年（昭和25年）では男性58.0歳、女性61.5歳と、人生はまだ60年の時代でした。それが女性は1960年に70歳を超え、84年には80歳を超えました。男性も71年に70歳を超え、今では80歳になるうかという勢いです。

ところで、人生が80年に延びたということは、当たり前ですが、40代、50代という各年代が延びたわけではなく、60歳以後の老後と言われる期間が延びたということです。

その長くなった老後の時間ですが、どのくらいあるのでしょうか？

65歳でリタイアし、その後は就労せずに85歳（平均寿命）まで過ごすと考えて計算してみると、な

んと9万時間にもなるのです。

ざっくりと1日の睡眠時間を8時間、食事と入浴、洗面、トイレなどの時間を4時間とすると、残りの12時間が自由に使うことができる1日の時間です。

これを365日、25年間で見ると、 $12時間 \times 365日 \times 20年 = 8万7,600時間$ 、約9万時間となるわけです。

仮に、1日8時間、365日、毎日働いたとしても、これと同じ時間働くためには、 $8万7,600時間 \div (8時間 \times 365日) = 30$ となり、30年もかかる計算になります。

つまり、定年後の自由に過ごすこ

とができる時間は、現役時代のバリバリ働いた労働時間に匹敵する長さと言えるのです。「老後は余生ではなく、第二の人生だ」と言われるのも理解できますね。

第二の人生のためにすべき準備には、健康に過ごすための生活資金はもとより、病気にかかった場合の医療費への備えも考えなければなりません。この長い老後を健康に楽しく過ごすための準備は、現役時代に、“万一の備え”と並行して準備しなければならないのです。

みなさんは、どのように考え、準備されるのでしょうか？

男女の平均寿命の10年ごとの推移 (厚生労働省「平成20年 簡易生命表」より)

