

できることから  
始めましょう。

今をがんばる  
家計改善

先を見越した  
体の改善

# リスクを ためない 暮らし方

毎日の生活には、気づかないでいるむだな出費が意外と多いもの。  
いま、なんの問題もないからといって、

家計のこと、体のことに無頓着だと、積もり積もって、

将来大きな負担を背負い込むことになりかねません。

そんな事態を避けるために、暮らしを見つめ直してみませんか。

文●小杉まじ子（P.21）、田辺美穂子（P.22、23） イラスト●田中晴夫



先を見越して  
体の改善

# 毎日の積み重ねは、 家計だけではありません。

リスクをためない暮らし方——それは家計の損をなくすだけではありません。自分の体のやりくりも重要です。今回は、さまざまな病気の引き金になる可能性の高い肥満に着目。肥満になり、万が一病気になる場合、思いがけない経済的負担を背負うこととなります。

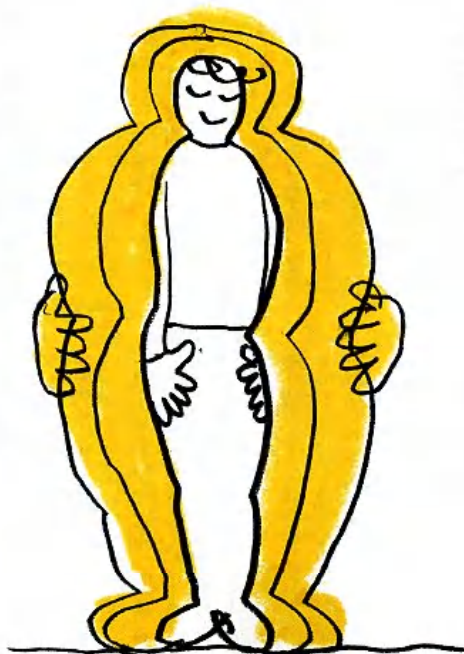
「体重が増えると健康によくない」「病気になるればお金がかかるだろう」と漠然と考えても、たとえばはいくらぐらいの負担を背負うことになるのかは、知らない人が多いのではないのでしょうか。そこで肥満を家計の視点で見つめ、具体的な数字を示してみたいと思います。

まず、肥満になると典型的に現れる糖尿病と高血圧について、年間の医療費を比較してみましよう。(もちろんこれはあくまでもたとえで、肥満の人すべてがこの病気になる暮らし方をした、ということではありません)

重が増えると、糖尿病医療費は二・五倍に、高血圧医療費は一・三倍になることがわかりました。女性の場合も約十六キロ増えると、同じような倍率となります。図1は厚生労働省の「国民健康・栄養調査」で成人(二十歳以上)約一万人の男女のデータをもとに、現在の「国民医療費」を勘案して算出したものです。

具体的な年間医療費(糖尿病)は図2にあるように、BMI23の人が九・一万円なのに対し、BMI30の人は二・七万円かかっています。それだけ将来の家計のリスクが高くなるということです。

これは医療費のみを検討したもので、病気が軽い人、重い人、すべてを含めての平均的な数字です。実際に入院などを



して病院の窓口で支払うときは、何十万円単位となり、もったやかかっていると実感する人もあるでしょう。

肥満による家計へのリスクは医療費だけにしじまらず、もっと多くの要素を含んでいます。それについては二十八ページ

古川雅一

京都大学経済研究所  
ふるかみ まさかず 1967年生  
良獣生医。京都大学大学院経済学  
研究科修士。博士(経済学)。現在  
京都大学経済研究所研究員。専門は  
医療経済学、生活習慣(食・運動)  
をはじめ、健康・医療・介護に関す  
る諸問題の経済分析研究、教育活  
動・講演を行っている。

## 家計にやさしい適正体重

ジの事例を参照してください。

実際に、肥満者は二十年前に比べると、各年齢層で確実に増えています。最近はその女性の間でスリム志向があり、多少減つ

## BMI値と医療費

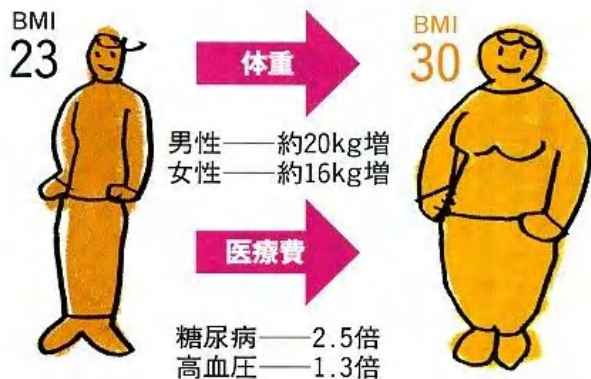
平均的な身長男性が、約二十キロ体

## BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

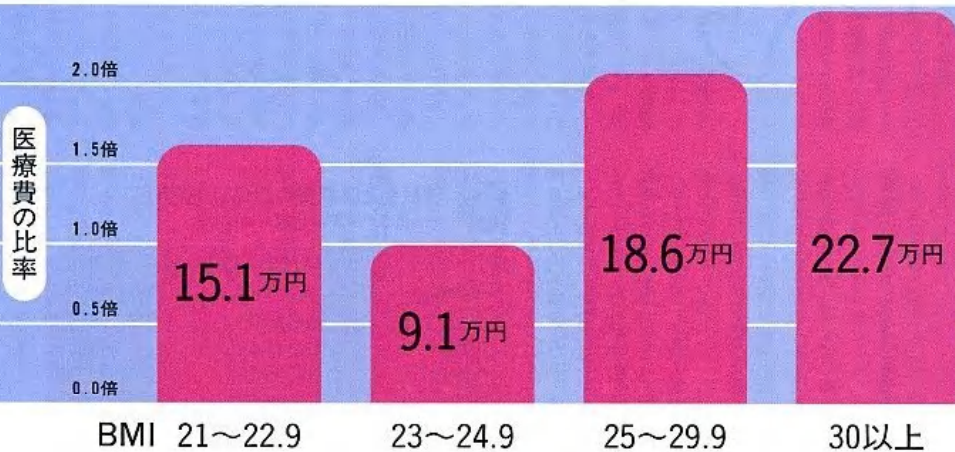
WHO（世界保健機構）は現在、BMI30以上を肥満としているが、日本肥満学会はBMI25以上を肥満としている

### 図1 体重が増えるほど、医療費は……



数字は、男性が身長167.1cmで、BMI23（64.2kg）が30（83.8kg）になったとき、女性は身長153.7cm、BMI23（54.3kg）が30（70.9kg）になったときの医療費を比較した倍率です。（身長は日本人の平均）

### 図2 BMI値で医療費はこんなに変わる



※糖尿病の場合、比率はBMI値23の人を1とする。金額は1人1年当たりの平均

ているようですが、男性の肥満傾向は深刻です。二十年前と比べると、四十歳代男性の肥満者は二一・四パーセントから三四・一パーセントに増え、五十代では一九・八パーセントから三二・四パーセントに増えていて、三人に二人は肥満となっています。

最近話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が疑われる人あるいは子備軍は、日本人の成人男性の二人に

一人、女性の五人に一人いるといわれており、女性も安心してはいられません。肥満を解消することは、もちろん病気にならないため、健康で快適な生活をするためですが、将来の家計負担を減らすためにも重要です。

ただし、やせすぎると逆に医療費が高くなるという結果も出ています。とくに若い女性など、過度のダイエットには注意してください。



先を見越した  
体の改善



もし、肥満のせいで

病気になると

こうなってしまうよう……。

要注意です。

### Aさん(女性) 肥満で糖尿病

パート月収八万円、六十歳まで働く予定だったが、五十五歳で糖尿病を発症しパートを退職。合併症二つ。六十歳代に糖尿病悪化のために、二十八日間(二か月にわたる)の入院を二回する。八十歳になった直後に死亡。

肥満で病気になると医療費だけでなくさまざまな費用がかかってきます。肥満で糖尿病になったAさんの例を考えながら、生涯どれだけの損失が生じるかをみていきましょう。

病気になった場合の生涯リスクには、「支出が増えること」と「収入が減ること」の両面があります。損失としては医療費などの支出面がすぐに思い浮かびますが、病気によって仕事ができなくなれば収入が減りますから、そのリスクも考えておかなければなりません。退職前の男性はこのリスクがとりわけ大きいので

### ●医療費(通院のみの場合)

糖尿病や高血圧などの慢性疾患は、入院する以前に日常的な通院期間が長く、その間の医療費がかかってきます。一般に入院時の医療費より高くなるので、侮れません。

表1は医療経済研究機構が算出した糖尿病患者の医療費を示したものです。糖尿病は神経障害や網膜症、腎症などの合併症を増くことが多く、合併症の数によって、医療費の額が変わってきます。

Aさんの場合は合併症が二つですから、表の年間の医療費二十六万六千十円をベースに、六十九歳まで三割負担、七十歳以上一割負担として計算し、約百四十六万円となります。

### ●医療費(入院した場合)

入院すると特別な医療費がかかってきます。それでも高額療養費制度により、本人負担の上限は七十四歳まで八万八千円、七十五歳以上四万四千四百円ですから、

それを考慮して計算します。Aさんは六十歳代に二か月にわたる二回の入院をしますから、およそ三十二万円となります。

入院では医療費のほかに食事代、差額ベッド代がかかり、それらが約十万円。

医療費と合計して四十二万円となります。

また、Aさんはありませんでしたが、合併症によって入院することになれば入院費はさらにかさむこととなります。

### ●その他の支出

そのほかに、通院のための交通費、主たる病室から派生する医療費、リハビリや療養食などがかります。ここは糖尿病患者の調査から一か月約一万四千二百円かかるとして計算し、Aさんの場合は約四百二十六万円となります。

### ●収入の損失

病気によって生涯に仕事ができる時間が減少しますから、その時間の収入の損失を計算します。Aさんの場合はパートをもう五年ほどしようと考えていたので、月八万円が五年分なくなると計算し、

表1 糖尿病と医療費の関係(10割負担)  
～合併症が増えると医療費は増える～

	合計(入院外+入院)	入院外
合併症なし	246,590円	182,390円
合併症1つ	295,130円	215,290円
合併症2つ	456,130円	266,010円
合併症3つ	491,350円	252,890円
合併症4つ	605,260円	380,540円

(患者1人当たり、年間)  
「政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究報告書」平成17年3月  
医療経済研究機構 ※医療費は3割負担の方と1割負担の方がいます。

四百八十万円の損失となります。

現役の男性が退職に追いやられれば、このリスクは大きいですが、そこまでいかなくとも、残業ができなくなったり休みがちになったりして収入が減ることもおおいにあります。

また、ここには数字を入れていませんが、看病する家族が仕事を休んだりすれば、それだけ世帯収入が減ることになり、家計全体としてはさらにリスクが増すこととなります。

これまで計算したものを全部加えると、Aさんの生涯の損失は千九十四万円となりました。

# だからこそ 自分の体の やりくりを！



肥満による生涯の家計の損失はじつに大きいということがわかったと思います。ではそのリスクをどうやって回避するか。それにはまず、肥満から病気になるたときの肉体的、精神的、経済的なリスクがあることに気づくことがたいせつです。

## ●健康への関心の高さ

リスクを知れば、肥満を解消しよう、病気になるまいようにしようという意識が働きます。自分の健康状態を確認し、病気の早期発見、早期治療につながることもあるでしょう。ダイエットや病気の予防の情報を得て、実行するなど、具体的な行動と健康ではないでしょうか。

実際、健康に関心をもっている層は医療費も少なくなっています。

たとえば、運動に投資している額が多い家庭ほど医療費が少なくなるという分析や、また歯みがき剤や歯ブラシなど歯みがきに関するものの支出が多いほど、歯周病の受療率が低く、その医療費が少

ないというデータもあります。

これは、健康に関心が高いほど、医療費を低く抑える結果になり、ひいては健康を得る可能性が高くなることを表しているのではないのでしょうか。

## ●ダイエットするには

なぜ太るか、なぜダイエットができていかというときに、「危険回避率」の低さが指摘されます。リスクを知っていても、その危険を回避しようとする意識の程度は人によって異なります。これを食べると太ってやがて病気になるのと知っていても、危険回避率の低い人は今日だけはいいいだろうと食べてしまいます。ですから、健康の知識を増やしこの危険回避率を上げることが大切です。上がってくれば我慢することができるようになるでしょう。

なぜ太るかの手帳でもう一つ、「時間制引率」というものがあります。これは、いまケーキを食べると、時間をおいて

ケーキを食べるとでは満足度がどう違うかという指標です。割引率の高い人は我慢ができず食べずにはいられません。これを少し低く抑えられるなら、食べることを先延ばしにでき、三回食べるケーキを二回に減らすことができるかもしれません。

## ●禁煙するには

禁煙についても同じことがいえます。たばこは肺がんになりやすい、心臓病にもよくないというリスクを知っているながら、危険回避率の低い人は、まあいいや、すぐ病気になるわけではないなどの理由をつけてたばこをやめようとしません。危険回避率を高めることができれば、禁煙行動となるのではないのでしょうか。

喫煙と肥満には相関関係があり、喫煙率が高い国は肥満の割合も高いという国際比較があります。なぜそんな関係があるのか、それを解くカギはこの喫煙と肥満の共通性にあるかもしれません。

## ●ゆったりとした食生活を

アメリカ人はなぜ太るかというアメリカの研究で、食べ物へのアクセスが容易になったことが挙げられています。冷蔵庫から取り出してレンジでチンしてすぐに食べられる。調理時間が短くなって食べたいときにすぐに食べられます。

昔なら、食材を用意し、火をおこして調理して……と食べるまでに時間がかかりました。だから三度の食事をたいせつにしたのではないのでしょうか。

ですから、便利になったことが肥満を招いているとも考えられるのです。おいしい食材を使い、ゆつくり調理し、楽しみながら食べる、そういう食生活を取り戻すこともたいせつです。

## ●家計と体にやさしい生活

ここまで肥満を題材に若く暗くなりそうな話が続きましたが、逆を考えると、健康を維持することができれば、楽しく、幸せで、かつお金のかからない生活を送ることができるようになります。

そこで、まだ病気になるっていない人は病気になる前に、すでに病院に通っている人は、なんとか病気を早く治したり、軽くしたりするために、いま一度、生活習慣の見直しをお勧めしたいのです。さあ、今日から家計と体、両方のやりくり上手をめざしましょう。