

退職後の健康管理について

1. 退職後の健康管理の重要性

在職中は会社や健康保険組合による健康診断や保健事業のサポートが受けられるが、退職後は自ら健康管理を行う必要がある。年齢に応じた体調変化や疾病リスクを理解し、予防に取り組むことが重要である。

2. 年代別の体調変化と主なリスク

● 20～30代

体力はあるが生活習慣の乱れが将来の疾病リスクに影響
睡眠不足、食生活の偏り、運動不足、ストレス、飲酒・喫煙に注意

● 40～50代

基礎代謝が低下し体脂肪が増えやすい
糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病のリスク増加
ストレスによるメンタル不調にも注意
女性は更年期症状が現れることがある

● 60代

心疾患・脳血管疾患・がんのリスクが高まる
認知機能の低下や転倒・骨折のリスク増加

● 70代以降

体力・感覚機能の低下が顕著
フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）に注意
免疫力低下による感染症リスクが増加

3. 注意すべき主な疾病と対策

● がん

日本人の死因で最も多い
年齢とともに発症リスクが上昇

● 生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）

自覚症状が少なく、進行すると脳卒中・心筋梗塞など重篤な病気につながる
食事・運動・睡眠など生活習慣の改善が重要

● ロコモティブシンドローム（ロコモ）

筋力や骨の衰えにより移動能力が低下する状態
放置すると日常生活に支障が出るため、運動習慣が重要

● フレイル

加齢により心身の活力が低下し、要介護状態に移行しやすくなる前段階
体重減少、疲れやすさ、歩行速度低下などが特徴

対策： 栄養改善、運動、社会参加

● サルコペニア

加齢に伴い筋肉量・筋力が低下する状態

転倒・骨折のリスクが高まり、フレイルやロコモの進行にもつながる

対策： 筋力トレーニング、たんぱく質摂取、適度な運動

- 骨粗しょう症

骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気

特に女性は閉経後にリスクが上昇

対策： カルシウム・ビタミン D 摂取、日光浴、適度な運動、骨密度検査

- 緑内障・白内障

緑内障： 視神経が障害され視野が狭くなる。自覚症状が乏しいため早期発見が重要

白内障： 水晶体が濁り視力が低下する。加齢で多く発症

対策： 定期的な眼科検診、早期治療

- 歯周病

歯を支える組織が炎症を起こす病気

放置すると歯を失う原因となり、糖尿病・心疾患など全身疾患とも関連

対策： 定期的な歯科検診、正しい歯磨き、口腔ケアの徹底

4. 健康維持のための基本ポイント

定期的な健康チェックを行う

バランスの良い食事を心がける

適度な運動を継続する

十分な睡眠を確保する

ストレスを溜めない生活を意識する

飲酒・喫煙習慣を見直す

社会参加や趣味活動で心身を活性化する

5. 退職後も健康でいるために

退職後の健康管理は、将来の健康に大きく影響します。年代ごとのリスクを理解し、適切な生活習慣を心がけましょう。

健康診断やそのほかの保健事業を活用しながら、自分に合った方法で健康を維持することが大切です。

退職後は、加入する保険者により保健事業の内容が異なりますので、加入先で必ず確認いただくようお願いいたします。

また、お住いの自治体でも保健事業を実施している場合もありますので、合わせてご確認くださいませようよろしくお願いいたします。