働く人の健康サポートコラム vol.6

お金と健康 ～健康に何をかける？～

「健康にかけるお金」について情報収集しようと、インターネットで〝お金と健康〟と入力すると、検索候補の予測で出てきたワードは「どっちが大事？」でした！ 「どっちが大事？」といえば…〝仕事と私〟とか？ どちらも大事ですよね。

予防にかける費用

さて、「健康にかけるお金」についてです。今回は、病気の治療ではなく、病気の予防や元気でいることを目的とした次のようなものについてです。

- **スポーツジムなどの会費**
- **サプリメント、健康補助食品代**
- **健康グッズ、健康家電代**
- **定期的な歯科検診、年1回の人間ドック、予防接種代など**

これらにどれくらいかけていますか？ 年間0円という方から、数百万円という方もおられるかもしれません。

国の場合は、病気の発生によってかかる費用より、予防にかける費用のほうが社会的な負担が軽いと判断したものを公的事業にしており、予防接種や各種検診／健診・健康事業などがあります。大切な点は、この社会的な負担には、お金だけでなく人的資源や時間、生活の質までも含まれていることです。

お金と時間と得ている効果は

「健康にかけるお金」とともに、それにかけている手間や時間、そして得られているものが何か、確認しておきませんか？ スポーツジムに会費を払うだけでは運動効果は得られませんし、サプリメントは不摂生をチャラにはしてくれません。「お金」をかけていると安心感がありますが、健康への効果を得るには自分の「時間」をかける必要があるものがほとんどです。そしてその効果は、医療費が安くすむだけでなく、何といっても、やりたいことができる将来の「時間」として得られるものでもあります。それは、将来の「お金」を大切にすることにもなっていると思うのです。

〝仕事と私〟の「どっちが大事？」はどちらかを選ぶのではなく、「私」の大切さを回答せねばならん問いです(よね？)。〝お金と健康〟の場合は、「健康」を大切にすることが「お金」を大切にすることになる、というのでどうでしょう。そのためには「時間」をこそかける必要があるなと思っています。

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係
阿部 圭子