

# 保健部だより(ヘルスケアマネジメント) 第3号

経済的な余裕がある人は健康的な生活を無意識のうちに心がける

この執筆は、予防医学の観点から引用させていただきました。金銭的な内容がありますが、普段の生活を見直すという意味で、生徒や保護者、教職員にもお知らせしたい中身になっていますので、ご了承ください。 文責 八代工業高校定時制保健主事 境 健次

## 経済的な余裕がある人の健康習慣

私個人の限られた人間関係の中での話です。30代から50代前半という病気になりにくい年齢層だという点は差し引いて捉える必要はあります。

そこで、彼らの知り合いの高所得者にも聞いてもらったのですが、回答は同じく、病気はもちろんカゼすらひかないし、ひいても軽症であり、1日程度で治るとのこと。そして、病院にも行かないし薬も飲まず、人間ドックも受けていない人がほとんどです。

その話をすると、「そもそもお金持ちだから健康にお金を使えるだけだろ」という意見が出そうですが、私の経験では「そうかもしれないが、それはほんの一部」という認識です。確かにお金があれば、値段が高くても安全で自然な食品を選ぶことができます。スポーツジムに通うこともできる。そういう人はもちろんいるでしょう。しかし私が見聞きした範囲では、実際は「考え方と生活習慣」によって健康を維持しているのであり、特に健康のためだけにお金を使っている人は少ないのです。

## 考え方とは「意識」です。

生活に困窮すれば、健康が財産だという意識が希薄になりがちです。健康に気を配る余裕がないからです。そのため、値段が安くおなか一杯になればいい、中にどんな添加物が入っていようが、おいしければいい、と欲望に忠実に行動します。そして、「今健康だから将来も大丈夫」という根拠のない思い込みがあります。

しかし高年収を稼ぐ人や起業家の多くは、「健康は資産」ということを本能的に悟っていて、食習慣、運動習慣など、健康的な生活を無意識のうちに心がけようとします。そのためなのか、私の周りの高所得者には肥満が少ない。それは、発想や行動が合理的だからです。外食やジャンクフードをお金を払って食べ、それで太った身体を引き締めるためにまたお金を払ってフィットネスクラブに行くというのは、極めて非合理的だと言えるでしょう。私の顧客や友人知人で、サラリーマンから独立して成功していった人を何人か知っていますが、彼らは食べるものにうるさく、健康に関する知識は当時から豊富でした。そして成功してからますます健康に対する意識を強めています。(それはオタクということではなく、食べ物にしても本物を選ぶということ)

これはお金を持っているかどうかというより、やはり健康に対する意識の差ではないでしょうか。

## 健康のマネジメントは人生のマネジメント

もちろん、病気やケガをきっかけに何らかのビジネスを始めて成功した人もいるし、「健康な人がみなお金持ちになれる」などと単純なことを言うつもりはありません。

努力して受験勉強をした人全員が東大に入れるわけではないように、健康な人が全員お金持ちになれるわけではないでしょう。

しかし単純な話ですが、生活習慣病などの病気にならないければ、病院に行く頻度も、寝込んで何もできない非生産的な時間も、治療にかかるお金も少なくて済みます。健康であれば集中力を維持でき、心も前向きになれる。

そんな健康基盤があるからこそ、考え、アウトプットし、行動を起こし、イノベーションを起こし、高い報酬を手にすることができる。このようなことは、不健康な状態では難しいでしょう。

また、老後も介護いらずで認知症にもならないとしたら、まだまだ働けるし、さらに自由になるお金が増えるという理屈はわかりやすいと思います。つまり「健康は財産を築く上での基礎的条件になる」ということです。

もともと、10代、20代のうちは若くて体力があり、抵抗力も強いがゆえに、少しくらい夜ふかしてしても、ジャンクフードを食べ過ぎても跳ね返せるという強さがあります。

そのため「健康が重要」という意識というか、生活習慣が生産性を左右する実感は湧きにくいかもしれません。私もそうでした。

しかし30代後半以降になってくれば、かつてのような無理はきかなくなるでしょう。そしてそこからの年代は、最も稼げる時期であり、最もお金が必要な時期でもあります。

このタイミングで健康を損なえば、日常のいろいろな場面で制約を受け、膨大な機会損失を被ることになります。健康であれば、ビジネスでも投資でも、あるいは子育てや趣味でも、自由に動くことができます。

つまり健康に投資すること、健康をマネジメントすることは、自分の人生を能動的にデザインするということであり、株や不動産やビジネスに投資することよりも、それ以上に大きな価値があると言えます。

執筆者：午堂 登紀雄（ごどう ときお）

米国公認会計士。東京都内の会計事務所、コンビニエンスストアのミニストップ本部を経て、世界的な戦略系経営コンサルティングファームであるアーサー・D・リトルで経営コンサルタントとして勤務。2006年、不動産仲介を手掛ける株式会社プレミアム・インベストメント&パートナーズを設立。

<https://allabout.co.jp/gm/gc/463699/>から引用