

退職後の健康管理 ～充実したセカンドライフのために～

退職後の健康管理は、生活習慣の見直し、定期的な健康診断、そして必要に応じて医療機関への受診が重要です。特に、退職後は生活リズムや食生活が変化しやすいため、意識的な健康管理が大切です。

1. 健康維持のためにできること

◎定期的な健康診断を受けましょう

加入している健康保険組合や市町村が提供する健康診断を活用し、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の早期発見に役立てましょう

◎バランスの取れた食生活を

1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜を基本に、塩分・糖分のとりすぎに注意しましょう

◎適度な運動を習慣に

ウォーキングや軽いストレッチがおすすめです。1日30分を目安に無理なく続けましょう

2. 心の健康も大切に

◎人とのつながりを保つ

地域活動やボランティアへの参加や、家族や友人とのコミュニケーションをとることを心がけましょう

◎趣味や学びの時間を持つ

読書、園芸、旅行、習い事など自分らしくいきいきと過ごす工夫をしましょう

3. 医療と介護の備え

◎健康保険の確認

退職後の保険制度(任意継続、国民健康保険など)を確認しましょう

◎かかりつけ医を持ちましょう

信頼できる医師に継続して相談できる体制をつくりましょう

◎介護保険のしくみを知っておく

65歳以上で利用可能です。地域包括支援センターなどに相談してみましょう



最後に

退職後は、時間に余裕ができる一方で、生活習慣が乱れてしまったり社会とのつながりが減りやすくなります。自分のペースで無理なく、でもしっかりと「健康」と向き合い、心豊かで安心できる毎日を送りましょう。

※国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入する場合でも特定健康診査等を受診することができます。詳細は、お住まいの自治体にお問い合わせください。