



見極めて アクティブライフを!



私達は大変な時代に生きています。日本も暮らしやすいとは言えなくなっています。色々なことに対して男女が協力して人間力で乗り切りたいものです。

IT関連



信頼できるサイトからアプリを入手する SNSから個人情報の漏れもある
ネットでの買い物（カードナンバー等）も注意が必要
※SNSとは、インターネット上でいろいろな人とつながること（Twitter、Facebook等）



働き方



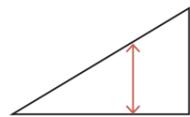
ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）をはかる
副業も視野に入れる 資格・技術取得にも挑戦
雇用型
65歳までの雇用も増えている 時短勤務を上手に利用
非雇用型（在宅ワークなども）
雇われて働く人を守る法的保護が薄い
クラウドソーシング（ネットでの企業との取引）などにも注意

保険関連



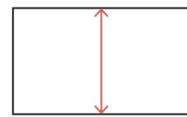
災害・病気等将来について備える → 経済的安定・精神的安心
広告だけに頼らない → 保険に入る目的をはっきりさせる
支払が続けられる金額にする → 見直しも必要
加入している保険を常に確認 → 請求しないと補償されない

①貯蓄



積立のみ

②保険



保障額



健康・介護



(健康) 健康管理は最大の有効な将来への投資
健康診断を定期的に受けましょう（数値にこだわりすぎない）
(介護) 介護期間が10年以上になることもある 介護うつになる人も多い
一人で抱え込まない（介護する側が孤独になる） 世話をしすぎない

お金関連



長期的な視野で計画 カードの使いすぎに注意
詐欺（オレオレ詐欺など）に注意 → 家族に相談
→ 県や市の消費生活センターなどに相談
詐欺対策・・・SOSを 家族で合言葉などを共有



生活関連



家事・育児などは、みんなで協力
誰にも整理整頓は必須 節約も考えよう（手数料・つけっぱなし・出しっぱなし）
公共施設（図書館・公民館・キッズランドなど）の利用
何でも話せ、相談できる“人”を持つ 人との関わり、イベントへの参加

いくつかの分野について考えてみました。まだまだ留意しなければなら
ないことがあると思います。あくまでも自分の人生の主演は自分です。
そして、男女が理解（共感）しあうことが大切です。日々の生活の中で、
危機意識を持って家族や周りの方とサポートし合いましょう。周囲の情
報に惑わされずにリスク回避も考えて、自分で判断し行動していきたい
ものですね。