

FPO KM เปิดโลกกว้าง



เตรียมตัวเกษียณอย่างไรให้อุ่น

1

สุขภาพดี

- ดูแลสุขภาพ
- อาหารครบ 5 หมู่
- ควบคุมน้ำหนัก
- ออกกำลังกาย
- ตรวจร่างกายประจำปี



3

เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

- เตรียมบ้านให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
 - ✓ สะดวกสบาย
 - ✓ ลดการเกิดอุบัติเหตุ



4

เตรียมกายใจ

- อย่าให้เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ
- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้ดี
 - ✓ เดินได้ด้วยตนเอง
- เตรียมรับมือและยอมรับความเสื่อมของร่างกาย



2

มีเงินออม

สัดส่วนการเก็บออมของรายได้

ก่อน 30 ปี	โอกาสในการเก็บออมสูง	≥ 50 %
30 – 40 ปี	ภาระค่าใช้จ่ายสูง ชีวิตคู่และครอบครัว	≥ 35 %
40 – 50 ปี	รายจ่ายค่อนข้างมากกว่าช่วงอายุอื่น	≥ 30 %
50 – 60 ปี	เหลือเวลาทำงานไม่เยอะ ควรเก็บออมสูง	≥ 70 %
60 ปีขึ้นไป	ช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว	≥ 25 %

ที่มา: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จัดทำโดย ดร. พิรพัฒน์ วงศ์ชัยวัฒน์ เศรษฐกรชำนาญการ
สำนักนโยบายการคลัง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

