

資料 1



生活経済研究所®長野主催 家計の見直しセミナー
不安が吹き飛ぶ!ひとりで生きる老後戦略
～ 三大不安（お金・健康・孤独）からの脱出大作戦 ～

生活経済研究所®長野 所長
CFP®認定者 塚原 哲

禁無断複写転用



CFP®, CFP®, CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®, およびサートファイド ファイナンシャル プランナー®は、米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSB とのライセンス契約の下に、日本国内においては NPO 法人日本 FP 協会が商標の使用を認めています。

■生活経済研究所®長野が提供するアドバイス、ファイナンシャル・プラン、講演等すべての情報は、講演参加者が生涯にわたる目標を設定し、これを実現するための計画を実行する際の手助けをするものです。従って、一時的な財テクや節税などを目的とするものではありません。■生活経済研究所®長野が提供するアドバイス、ファイナンシャル・プランおよびそれに基づく助言は、講演参加者に対して拘束力を持ちません。講演参加者は自己の責任においてアドバイス、提案内容の採否を決定します。■ファイナンシャル・プランの実行にあたり、国内外の社会情勢、金融・経済情勢の急激な変化に伴うリスクについて、生活経済研究所®長野は一切の責任を負わないものとします。■生活経済研究所®長野は金融商品（保険、投資信託等）の販売には一切関わらず、公正な情報提供に努めています。

■FPI-J®、生活経済研究所®、FPI-J 家計の格付け® はエフ・ピー・アイ・ジェイ株式会社の登録商標です。■本誌の著作権はエフ・ピー・アイ・ジェイ株式会社に帰属します。Copyright (C) 2024 FPI-J, INC. All Rights Reserved. ■本誌の全部または一部を引用・転載する場合は事前にエフ・ピー・アイ・ジェイ株式会社の書面による承認を取得する必要があります。■投資助言・代理業 登録番号 関東財務局長（金商）第 629 号

もくじ

1. お金の不安に対する備え.....	4
1.1 公的高齢年金（いくらもらえるか）	4
1.1.1 第1号被保険者（自営業者）	4
1.1.2 第2号被保険者（会社員等）	5
1.1.3 年金のポイント（2024年度）	7
1.1.4 参考：支給開始年齢.....	7
1.2 老後資金はいくら必要か	8
1.2.1 ①60歳貯蓄2,000万円、住宅ローン3,000万円（20年返済）	8
1.2.2 ②60歳貯蓄2,000万円、住宅ローンなし	9
1.2.3 ③60歳貯蓄4,000万円、住宅ローン3,000万円（20年返済）	10
1.2.4 ④60歳貯蓄4,000万円、住宅ローンなし	11
1.2.5 ⑤60歳貯蓄4,000万円、住宅ローン3,000万円（20年返済）	12
1.2.6 ⑥60歳貯蓄4,000万円、住宅ローンなし	13
2. 健康（障害、介護）の不安に対する備え	14
2.1 所得補償（いくらもらえるか）	14
2.1.1 自営業者の場合（国民健康保険）	14
2.1.2 パートの場合（国民健康保険）	14
2.1.3 パート、正社員の場合（傷病手当金・健康保険）	15
2.2 障害年金（公的保障）	16
2.2.1 障害年金額	16
2.2.2 障害基礎年金の受給要件.....	16
2.2.3 障害厚生年金の受給要件.....	16
2.3 介護の相談先（地域包括支援センター）	17
2.4 公的介護サービスの自己負担額	17
2.5 介護にはいくらかかるのか（在宅介護）	18
2.6 介護にはいくらかかるのか（施設介護）	19
2.6.1 いわゆる「ホテルコスト」は全額自己負担	19
2.6.2 介護保険の施設サービスは3タイプ	19
2.6.3 費用のめやす（介護老人福祉施設）	20
2.7 介護離職による毎月の収支変化	22
2.7.1 <ケースA> 月給25万円の人が介護離職する場合	23
2.7.2 <ケースB> 月給5万円の人が介護離職する場合	23
2.7.3 介護離職は自分の収支も悪化する.....	24
2.7.4 親の公的高齢年金で生活する場合の留意点	24
3. 老後に出てくるシングル世帯の課題	25
3.1 保証人	25

3.1.1 保証人を求める立場からの視点	25
3.1.2 保証人の依頼先	25
3.2 (介護・看取り) 甥姪に面倒を見てもらいたい	28
3.2.1 甥姪に面倒を見てもらいたい人の共通背景	28
3.2.2 将来面倒を見てもらうための必須要素	28
3.2.3 甥姪に相続させるためには遺言書が必須	29
3.3 保障(共済・保険)の請求手続き	30
3.3.1 指定代理請求制度	30
3.3.2 指定代理請求人の範囲(一般的な保険会社の例)	30
3.3.3 指定代理請求人の範囲(一般的な共済団体の例)	31
3.4 働き方・生き方とモチベーション	32
3.4.1 仕事を辞められない	32
3.4.2 困ったときに助けてくれる人がいない	32
3.4.3 寂しい	32

1. お金の不安に対する備え

国民年金保険料や厚生年金保険料があがっていくのに、「たぶんもらえないだろう」「年金が少なくあてにならないだろう」という不安や不満が多く寄せられます。これは現行制度をよく知らないことからくる不安も多いので、概算だけでもみておきましょう。

1.1 公的老齢年金（いくらもらえるか）

1.1.1 第1号被保険者（自営業者）

65 歳から老齢基礎年金が受給できます。国民年金保険料を 40 年間納付した場合、年額 816,000 円です。国民年金保険料を納めた期間が 10 年に満たない場合、老齢基礎年金は受給できません。



図1：第1号被保険者（自営業者）

1.1.2 第2号被保険者（会社員等）

（ア）退職時月給 25 万円のケース

65 歳からの老齢基礎年金に加え、老齢厚生年金を受給できます。退職時の月給 25 万円、厚生年金加入期間 40 年の場合、老齢厚生年金は年額 66 万円です。

$$(A) \text{ 式 : 退職時の月給}^1 \times \text{厚生年金加入月数} \times 0.0055^2$$



図2：第2号被保険者（退職時の月給 25 万円）会社員等の男性³

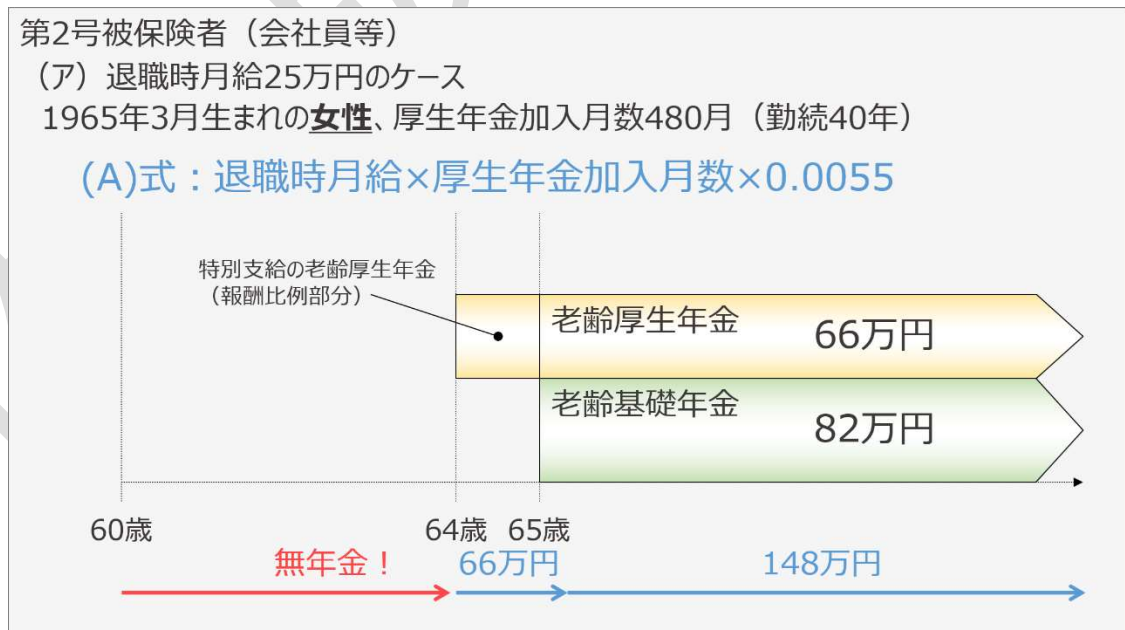


図3：第2号被保険者（退職時の月給 25 万円）、会社員の女性

¹ 諸手当を含み、税金・社会保険料を差し引かれる前の額

² 平均標準報酬額×5.481/1,000×厚生年金加入月数×1.044 を短縮したもの。平均標準報酬額は退職時の月給×0.96 で近似

³ 公務員の場合は女性も同様

(イ) 退職時月給 50 万円のケース

老齢厚生年金は年額 132 万円です。

第2号被保険者（会社員等）

(イ) 退職時月給50万円のケース

1965年3月生まれの**男性**、厚生年金加入月数480月（勤続40年）

(A)式：退職時月給×厚生年金加入月数×0.0055

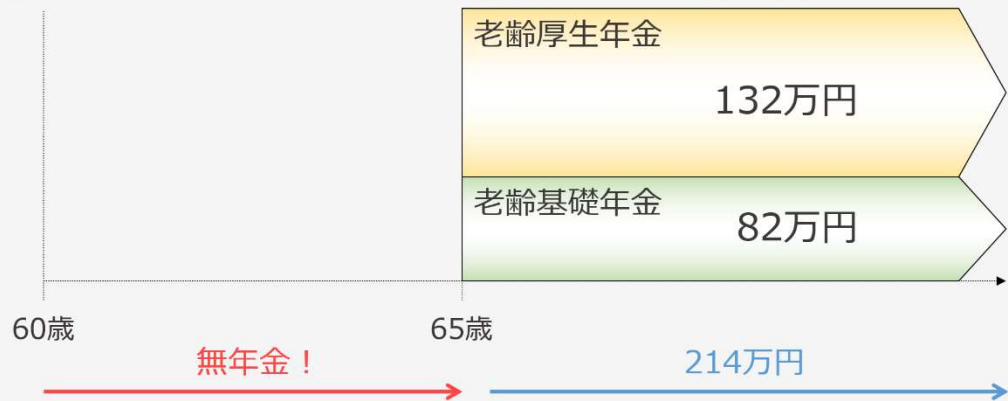


図 4：第 2 号被保険者（退職時の月給 50 万円）男性⁴

第2号被保険者（会社員等）

(イ) 退職時月給50万円のケース

(A)式：退職時月給×厚生年金加入月数×0.0055

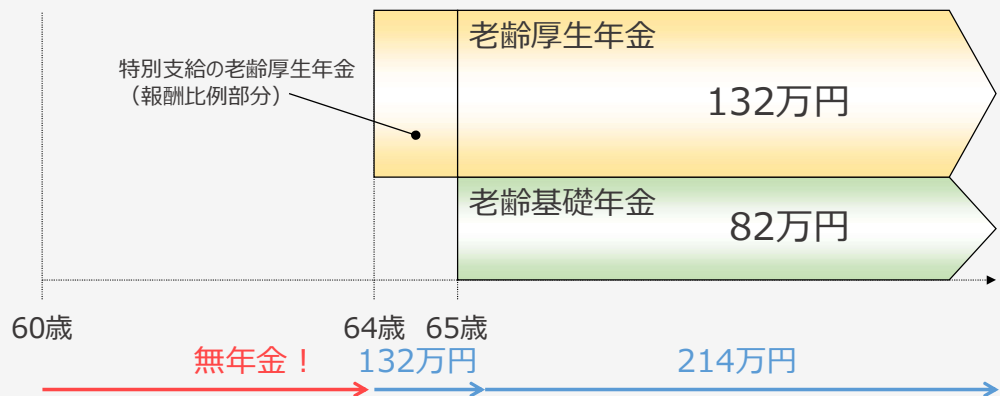


図 5：第 2 号被保険者（退職時の月給 50 万円）女性⁵

⁴ 公務員の場合は女性も同様

⁵ 会社員等の場合

1.1.3 年金のポイント（2024 年度⁶）

表 1：年金のポイント

年金	要件	年額
老齢基礎年金	会社員等 + 自営業 = 40 年	816,000 円
老齢厚生年金	(A) 式：退職時月給×厚生年金加入月数×0.0055	
定額部分	会社員等 + 自営業 = 40 年	816,000 円
報酬比例部分	(A) 式：退職時月給×厚生年金加入月数×0.0055	
加給年金	①厚生年金 20 年以上 ②生計を維持する 65 歳未満の配偶者	408,100 円
振替加算	加給年金の対象である配偶者が 65 歳以上	～15,000 円

1.1.4 参考：支給開始年齢

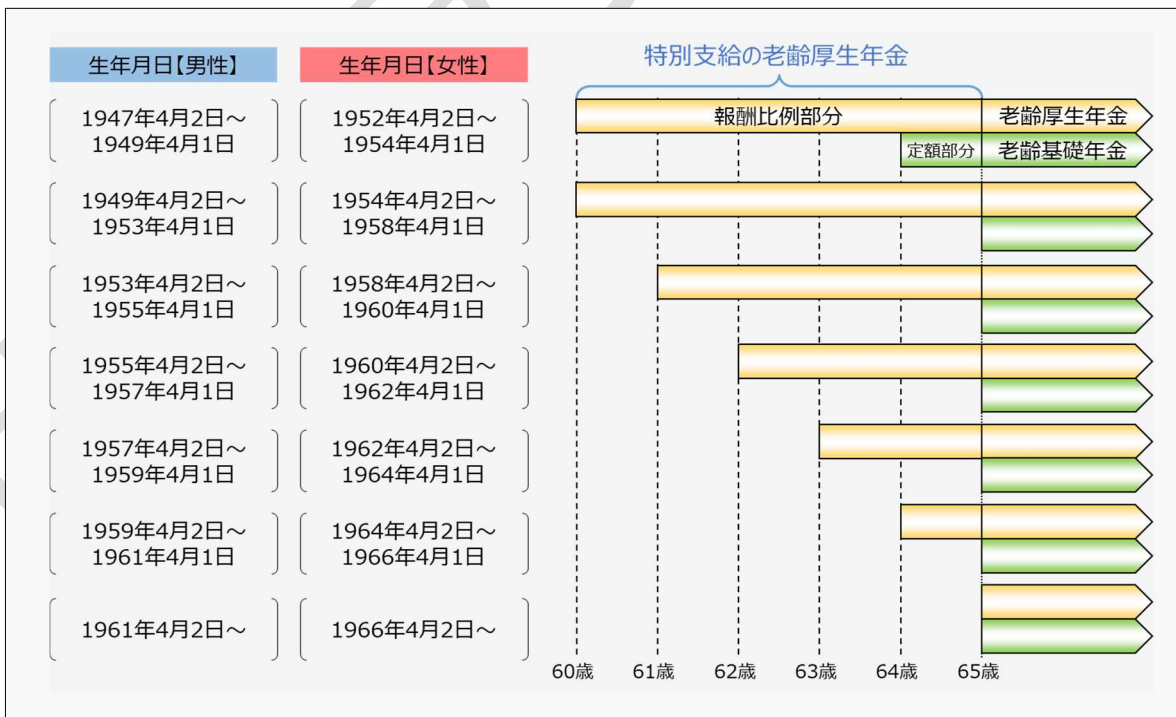


図 6：支給開始年齢

⁶ 毎年 4 月 1 日に改訂される

1.2 老後資金はいくら必要か

1.2.1 ①60歳貯蓄2,000万円、住宅ローン3,000万円（20年返済）

表2：キャッシュフロー表①

			59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金							82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金							132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計			120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214	214
支出	生活費	月25万円		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	住宅ローン	3,000万円 0.625%		159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
	施設介護	75歳から 月20万円																
	合計			459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459
収支差額				-339	-339	-339	-339	-339	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-245	-245	-245	-245
貯蓄			2,000	1,661	1,322	983	644	305	180	55	-70	-195	-320	-445	-691	-936	-1,181	-1,426
住宅ローン 20年返済																		
			75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																
	公的年金	基礎年金	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計		214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	3,000万円 0.625%	159	159	159	159	159	159										
	施設介護	75歳から 月20万円	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計		459	459	459	459	459	459	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額			-245	-245	-245	-245	-245	-245	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄			-1,671	-1,916	-2,161	-2,406	-2,651	-2,896	-2,982	-3,068	-3,154	-3,240	-3,326	-3,412	-3,498	-3,584	-3,670	-3,756

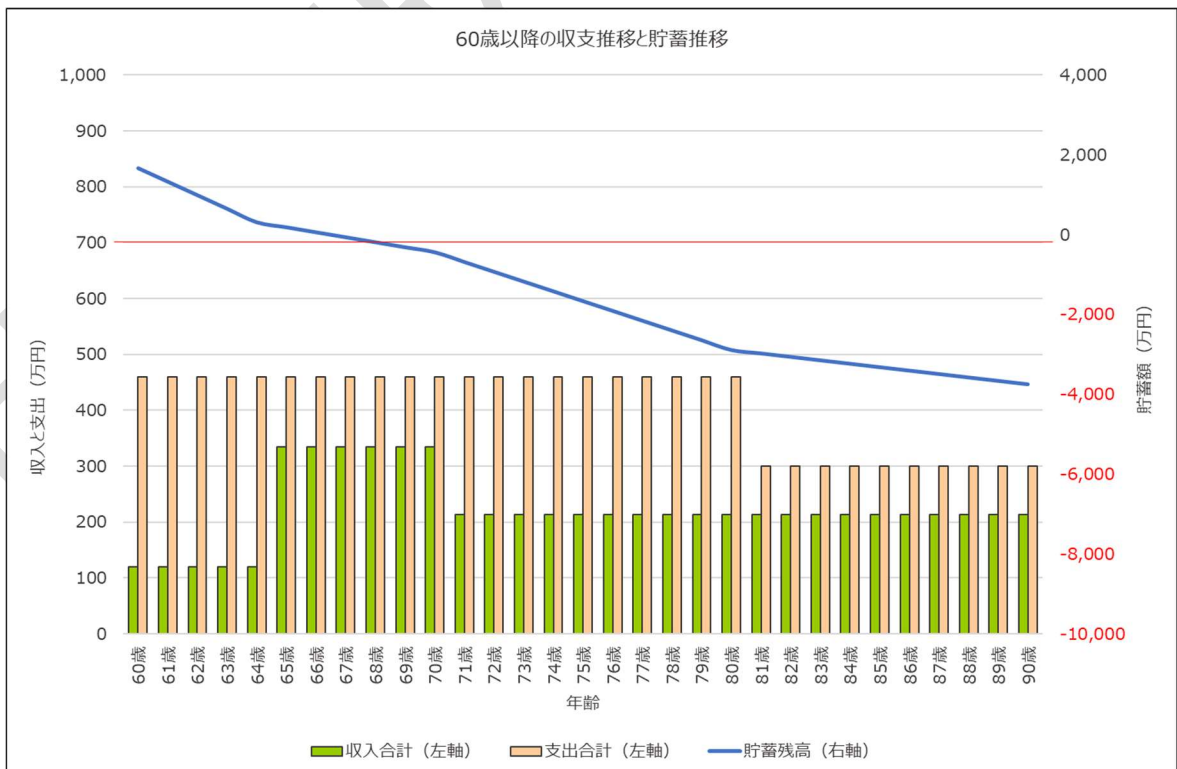


図7：60歳以降の収支推移と貯蓄推移①

1.2.2 ②60歳貯蓄 2,000万円、住宅ローンなし

表3：キャッシュフロー表②

			59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金							82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金							132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計			120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214	214
支出	生活費	月25万円		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	住宅ローン	0万円 0.625%		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	施設介護	75歳から 月20万円																
	合計			300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額				-180	-180	-180	-180	-180	34	34	34	34	34	34	-86	-86	-86	-86
貯蓄			2,000	1,820	1,640	1,460	1,280	1,100	1,134	1,168	1,202	1,236	1,270	1,304	1,218	1,132	1,046	960
住宅ローン 20年返済																		

			75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																
	公的年金	基礎年金	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計		214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	0万円 0.625%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	施設介護	75歳から 月20万円	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額			-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄			874	788	702	616	530	444	358	272	186	100	14	-72	-158	-244	-330	-416

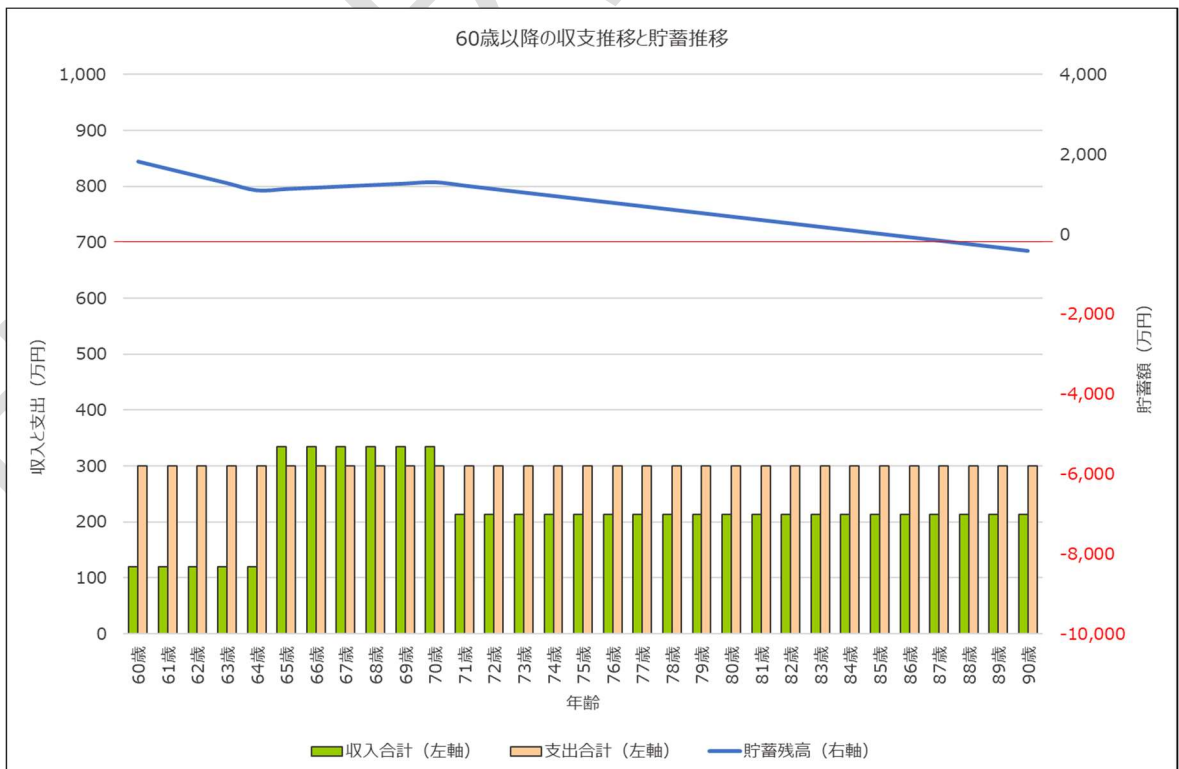


図8：60歳以降の収支推移と貯蓄推移②

1.2.3 ③60歳貯蓄4,000万円、住宅ローン3,000万円(20年返済)

表4: キャッシュフロー表③

			59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金							82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金							132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計			120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214	214
支出	生活費	月25万円		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	住宅ローン	3,000万円 0.625%		159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
	施設介護	75歳から 月20万円																
	合計			459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459
収支差額				-339	-339	-339	-339	-339	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-245	-245	-245	-245
貯蓄			4,000	3,661	3,322	2,983	2,644	2,305	2,180	2,055	1,930	1,805	1,680	1,555	1,309	1,064	819	574

住宅ローン 20年返済

			75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																
	公的年金	基礎年金	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計		214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	3,000万円 0.625%	159	159	159	159	159	159										
	施設介護	75歳から 月20万円	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計		459	459	459	459	459	459	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額			-245	-245	-245	-245	-245	-245	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄			329	84	-161	-406	-651	-896	-982	-1,068	-1,154	-1,240	-1,326	-1,412	-1,498	-1,584	-1,670	-1,756

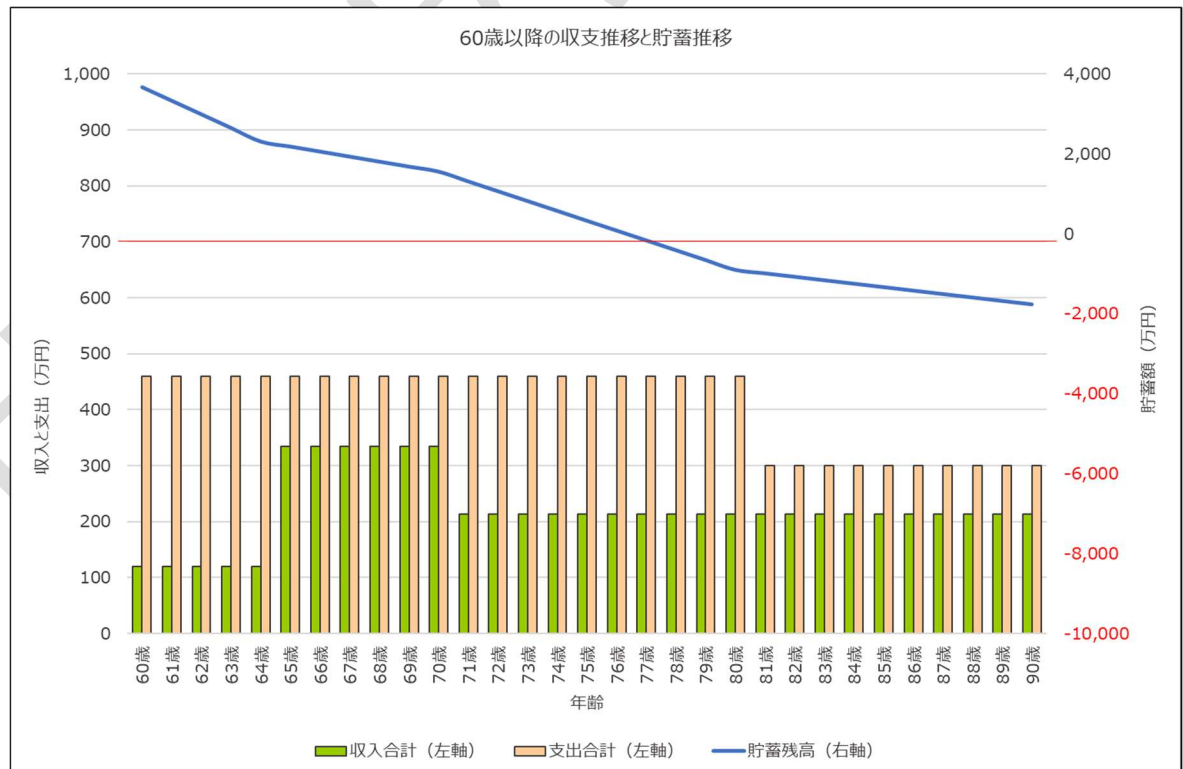


図9: 60歳以降の収支推移と貯蓄推移③

1.2.4 ④60歳貯蓄4,000万円、住宅ローンなし

表5：キャッシュフロー表④

				59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円			120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金								82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金								132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計					120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214
支出	生活費	月25万円			300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	住宅ローン	0万円	0.625%		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	施設介護	75歳から 月20万円																	
	合計					300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額					-180	-180	-180	-180	-180	34	34	34	34	34	34	-86	-86	-86	-86
貯蓄				4,000	3,820	3,640	3,460	3,280	3,100	3,134	3,168	3,202	3,236	3,270	3,304	3,218	3,132	3,046	2,960
住宅ローン 20年返済																			

				75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																	
	公的年金	基礎年金		82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金		132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計				214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	0万円	0.625%	0	0	0	0	0	0										
	施設介護	75歳から 月20万円		240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計				300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額				-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄				2,874	2,788	2,702	2,616	2,530	2,444	2,358	2,272	2,186	2,100	2,014	1,928	1,842	1,756	1,670	1,584

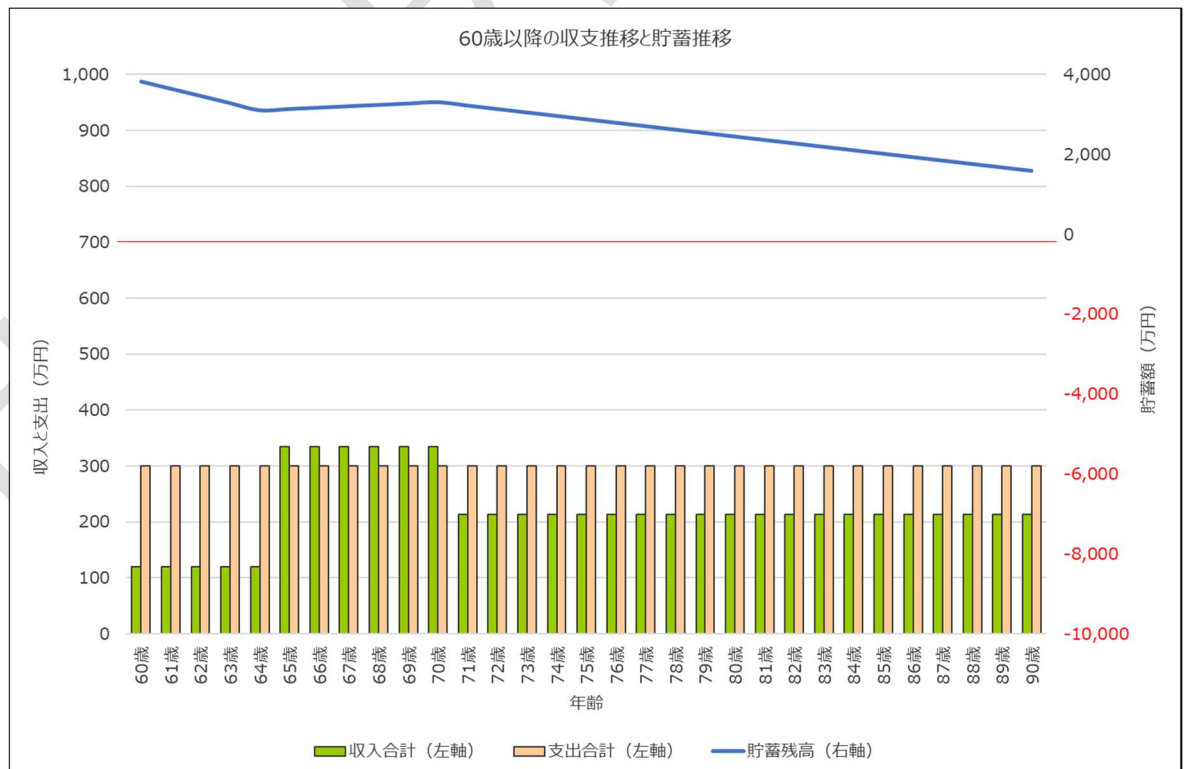


図10：60歳以降の収支推移と貯蓄推移④

1.2.5 ⑤60歳貯蓄4,000万円、住宅ローン3,000万円（20年返済）

表6：キャッシュフロー表⑤

			59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金							82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金							132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計			120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214	214
支出	生活費	月15万円		180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
	住宅ローン	3,000万円 0.625%		159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
	施設介護	75歳から 月20万円																
	合計			339	339	339	339	339	339	339	339	339	339	339	339	339	339	339
収支差額				-219	-219	-219	-219	-219	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-125	-125	-125	-125
貯蓄			4,000	3,781	3,562	3,343	3,124	2,905	2,900	2,895	2,890	2,885	2,880	2,875	2,749	2,624	2,499	2,374

住宅ローン 20年返済

			75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																
	公的年金	基礎年金	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計		214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	3,000万円 0.625%	159	159	159	159	159	159										
	施設介護	75歳から 月20万円	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計		459	459	459	459	459	459	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額			-245	-245	-245	-245	-245	-245	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄			2,129	1,884	1,639	1,394	1,149	904	818	732	646	560	474	388	302	216	130	44

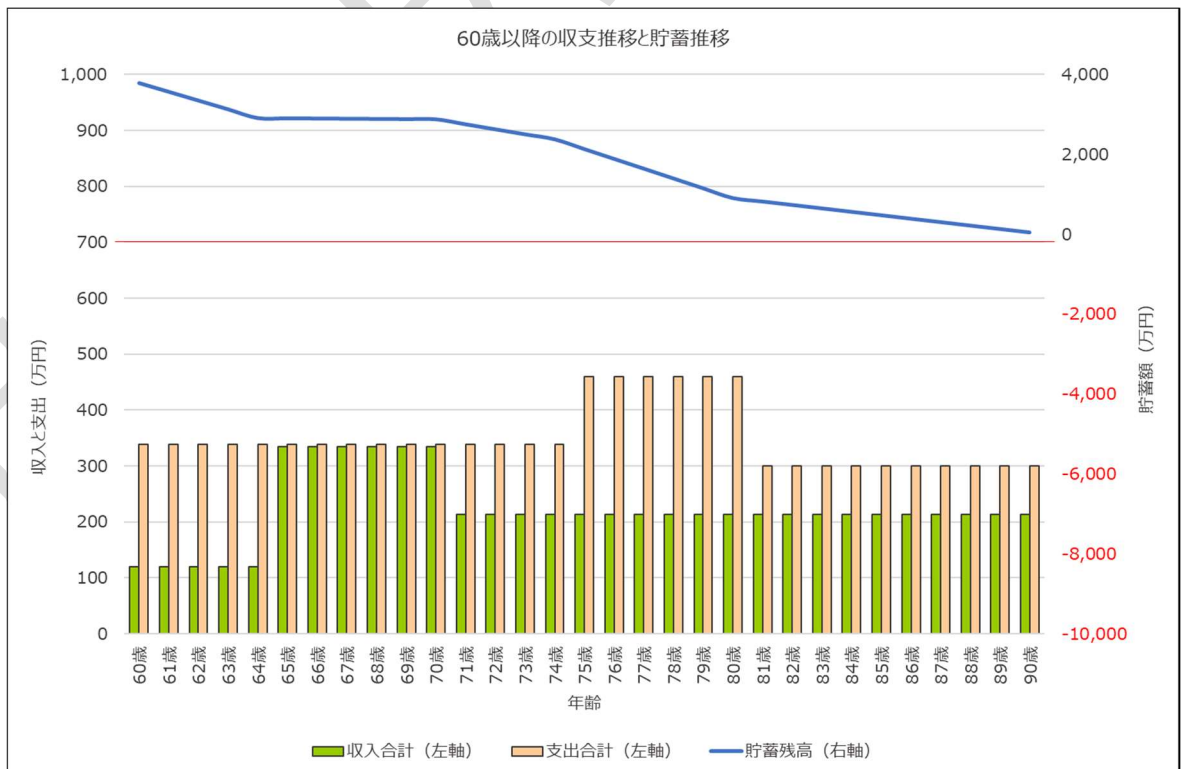


図11：60歳以降の収支推移と貯蓄推移⑤

1.2.6 ⑥60歳貯蓄 4,000万円、住宅ローンなし

表 7 : キャッシュフロー表⑥

			59	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
収入	給与	70歳まで 月10万円		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120				
	公的年金	基礎年金							82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金							132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計			120	120	120	120	120	334	334	334	334	334	334	214	214	214	214
支出	生活費	月33万円		396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
	住宅ローン	0万円 0.625%		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	施設介護	75歳から 月20万円																
	合計			396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
収支差額				-276	-276	-276	-276	-276	-62	-62	-62	-62	-62	-62	-182	-182	-182	-182
貯蓄			4,000	3,724	3,448	3,172	2,896	2,620	2,558	2,496	2,434	2,372	2,310	2,248	2,066	1,884	1,702	1,520

住宅ローン 20年返済

			75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
収入	給与	70歳まで 月10万円																
	公的年金	基礎年金	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82
		厚生年金	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132
	合計		214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214	214
支出	生活費	月5万円	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	住宅ローン	0万円 0.625%	0	0	0	0	0	0										
	施設介護	75歳から 月20万円	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	合計		300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
収支差額			-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86	-86
貯蓄			1,434	1,348	1,262	1,176	1,090	1,004	918	832	746	660	574	488	402	316	230	144

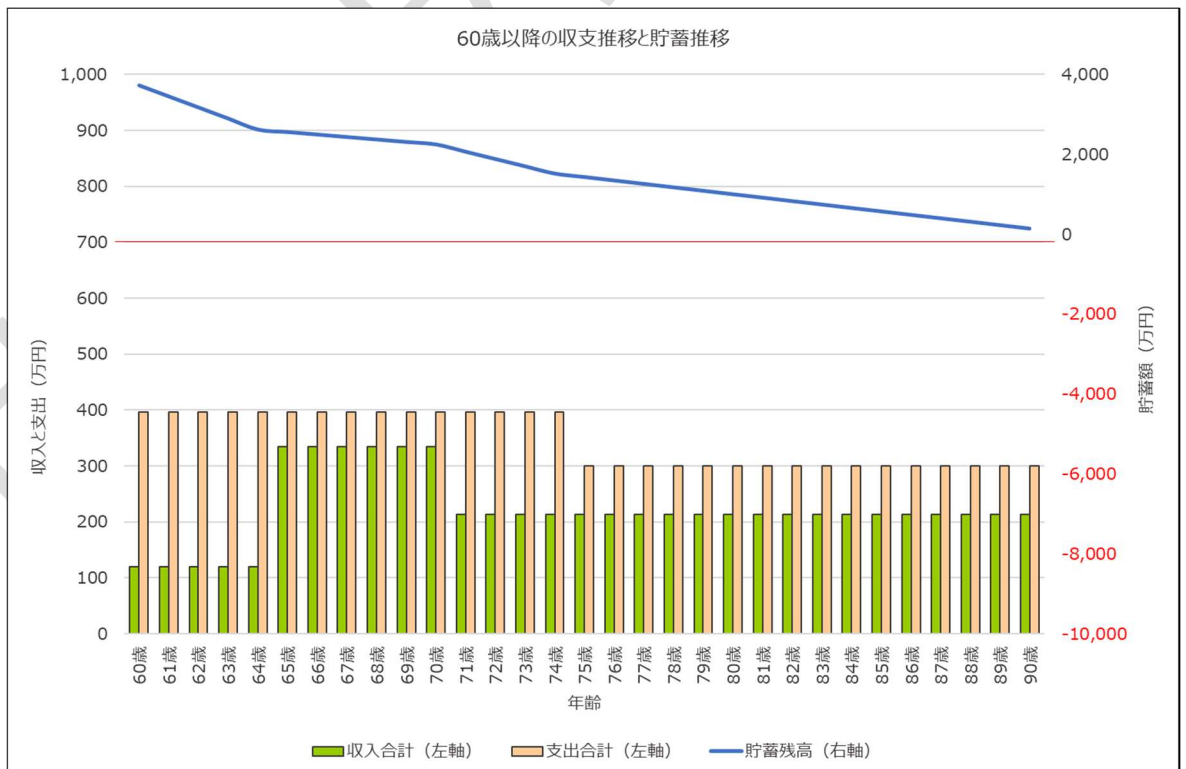


図 12 : 60歳以降の収支推移と貯蓄推移⑥

2.1.3 パート、正社員の場合（傷病手当金・健康保険）

健康保険に加入しているパート、正社員の場合は傷病手当金が給付され、一日につき[支給開始以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額]の30分の1に相当する額の3分の2に相当する額が最長1年6ヶ月間給付されます。

● 傷病手当金の給付要件

- ① 業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ② 仕事に就くことができないこと
- ③ 連続する3日間（待期⁷）を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと

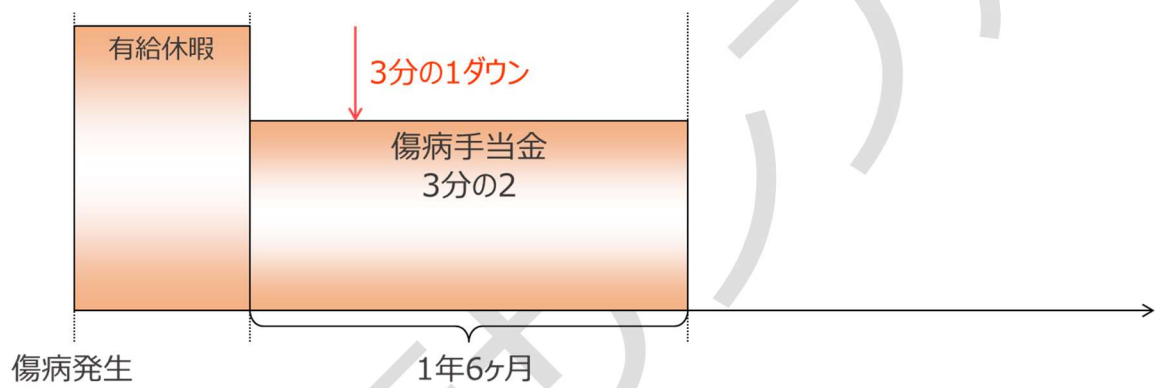


図 15：パート、正社員（健康保険）の場合は傷病手当金が給付される

⁷ 待期には、有給休暇、土日・祝日等の公休日も含まれるため、給与の支払いがあったかどうかは関係ない。また、就労時間中に業務外の事由で発生した病気やケガについて仕事に就くことができない状態となった場合には、その日を待期の初日として起算される

2.2 障害年金（公的保障）

2.2.1 障害年金額

表 8：障害年金額表

障害等級	障害基礎年金	障害厚生年金
1 級	816,000 円 × 1.25	(A) 式 × 1.25
2 級	816,000 円	(A) 式
3 級	—	(A) 式 最低保障額 612,000 円

(A) 式：現在の月給 × 厚生年金加入月数⁸ × 0.0055

2.2.2 障害基礎年金の受給要件

- ① 国民年金に加入している間に初診日があること
20 歳前や、60 歳以上 65 歳未満（年金に加入していない期間）で、日本国内に住んでいる間に初診日があるときも含まれます
- ② 一定の障害の状態にあること
- ③ 初診日の前日において次のいずれかの要件を満たしていること
 - (1) 初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の 2/3 以上の期間について、保険料が納付または免除されていること
 - (2) 初診日において 65 歳未満であり、初診日のある月の前々月までの 1 年間に保険料の未納がないこと

2.2.3 障害厚生年金の受給要件

- ① 厚生年金に加入している間に初診日があること
- ② 一定の障害の状態にあること
- ③ 初診日の前日において次のいずれかの要件を満たしていること
 - (1) 初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の 2/3 以上の期間について、保険料が納付または免除されていること
 - (2) 初診日において 65 歳未満であり、初診日のある月の前々月までの 1 年間に保険料の未納がないこと

⁸ 障害認定日の属する月までの被保険者期間。最低保証 300 月

2.3 介護の相談先（地域包括支援センター）

地域の高齢者の心身の健康の保持、生活の安定のための必要な援助を行うことにより、保健・医療の向上、福祉の増進を包括的に支援する中核的機関で、市区町村ごとに設置されています。

- ① 高齢者に関する公的相談窓口
- ② 市区町村（または市区町村の委託を受けた法人）により設置
- ③ 保健・福祉の専門職員が常駐
- ④ 市役所、民生委員、地元医師、銀行と連携
- ⑤ 介護サービスの利用手続きも支援

地域包括支援センターでは、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが相談に対応し、高齢者のために介護予防・福祉を含めたサービスを継続的に提供しています。

2.4 公的介護サービスの自己負担額

介護サービスの給付を受けるときの自己負担額は原則 1 割（一定以上所得者は 2 割または 3 割）です。ただし、その適用を受けられる範囲には上限（支給限度基準額⁹という）があります。支給限度基準額は要支援・要介護の度合いによって異なり、支給限度基準額を超えると全額自己負担となります。

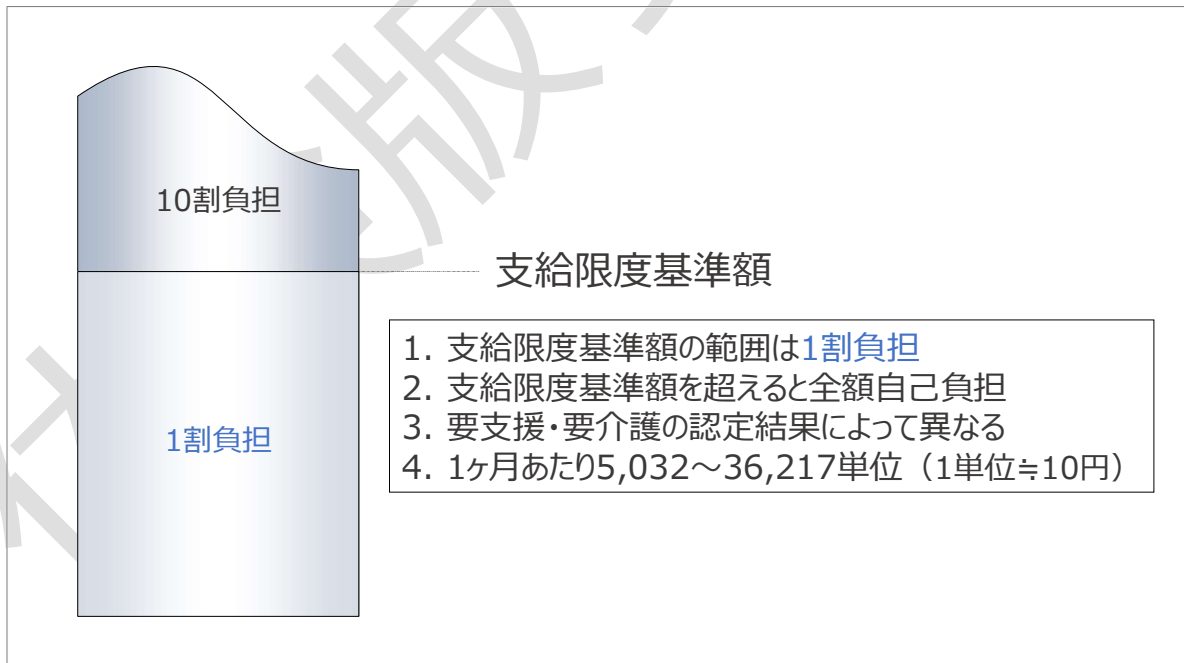


図 16：公的介護保険の自己負担額

⁹ 支給限度基準額が適用されるのは、訪問介護や通所介護などの在宅サービスのみ。特別養護老人ホームや介護老人保健施設といった施設サービスは1日当たりの定額費用が定められており、利用者はこの1割を原則として支払う（部屋代や食費なども別途必要）

2.5 介護にはいくらかかるのか（在宅介護¹⁰）

要介護 5 の場合の自己負担額の平均は約 24,000 円/月。要介護 4 以下になると更に少なくなり、在宅介護の場合、さほど高額な費用は掛からないという世帯が一般的です。

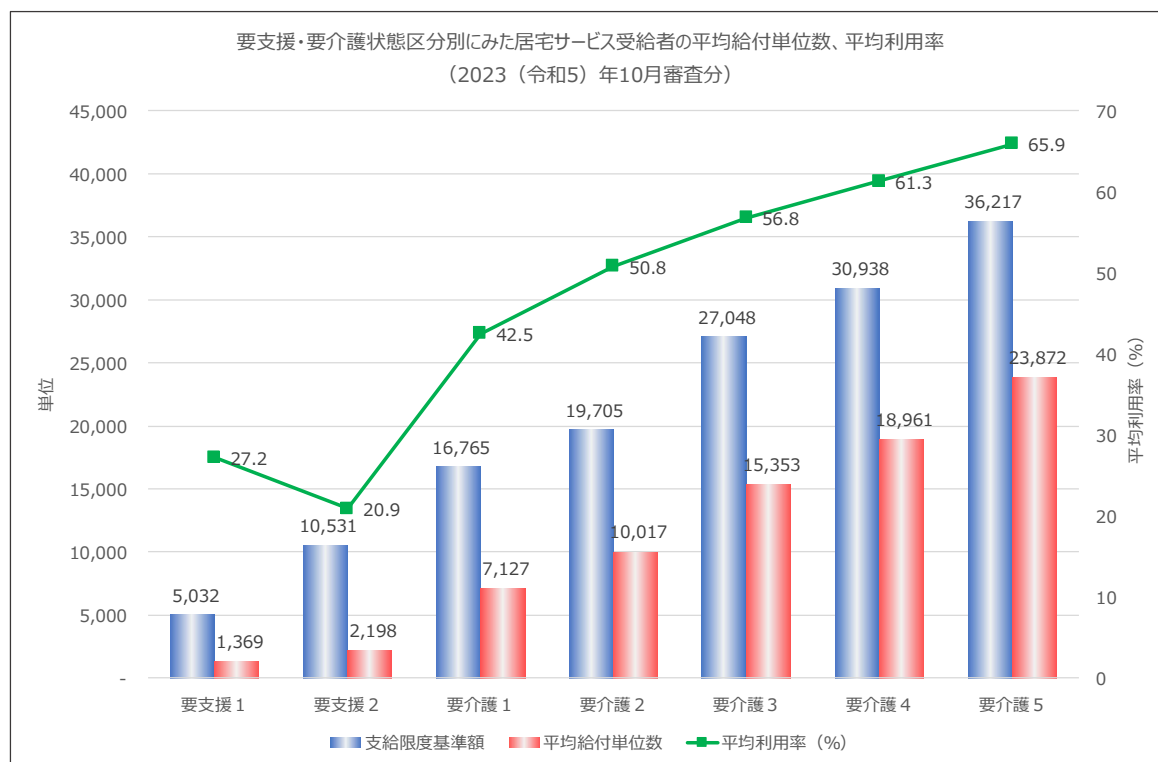


図 17：居宅サービス受給者の支給限度基準額と平均給付単位数・平均利用率¹¹

¹⁰ 厳密には居宅介護という

¹¹ 厚生労働省「介護給付費実態調査月報令和 5 年（2023 年）10 月審査分」

2.6 介護にはいくらかかるのか（施設介護）

2.6.1 いわゆる「ホテルコスト」は全額自己負担

介護保険施設に入所した場合、次の①～④が利用者負担となります。施設サービス費は施設の種類や要介護の認定結果によって金額が異なりますが、その原則 1 割（一定以上所得者は 2 割または 3 割）を自己負担します。居住費¹²、食費¹³、日常生活費¹⁴、特別サービス費¹⁵など、いわゆる「ホテルコスト」は全額自己負担です。

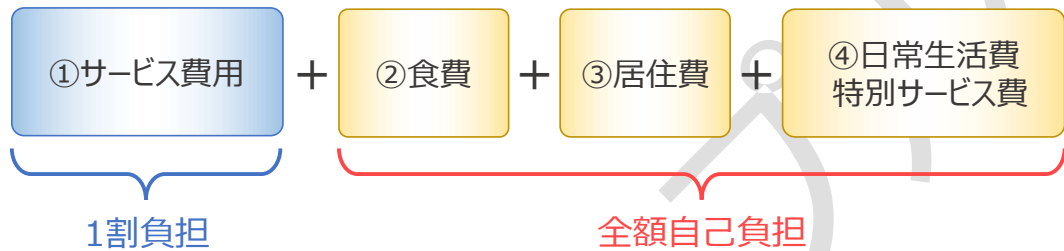


図 18：介護保険施設の利用者負担

2.6.2 介護保険の施設サービスは 3 タイプ

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院の 3 タイプです。要支援 1・2 の方は利用できません。

表 9：施設サービスの種類

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で自宅での生活が困難な方が入所し、日常生活上の支援や介護を受けるサービス。新規入所は原則として <u>要介護 3～5 の人が対象</u> だが、やむを得ない事由が認められる場合は <u>要介護 1～2 の人も特例的に対象となる</u> 場合がある。
介護老人保健施設 (老人保健施設)	自宅での生活を営むための支援を必要とする人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護を受けるサービス。
介護医療院 ¹⁶	長期の療養を必要とする人のための施設で、医療と日常生活上の介護を一体的に受けるサービス。

¹² ベッドまたは個室代、水道光熱費など

¹³ 材料、調理費

¹⁴ 理美容、洗濯、日用品など

¹⁵ 特別食など

¹⁶ 2018 年 3 月末で廃止となった介護療養型医療施設に代わり、今後増加が見込まれる慢性期の医療・介護ニーズへの対応のため、①「日常的な医学管理が必要な 重介護者の受入れ」や「看取り・ターミナル」等の機能と、②「生活施設」としての機能を兼ね備えた新たな介護保険施設として介護医療院が創設された。なお、介護療養型医療施設は 2024 年 3 月末まで延長されていた

2.6.3 費用のめやす¹⁷（介護老人福祉施設）

- 要介護5の人がユニット型個室を利用した場合（30日分）

施設サービス費の1割 約 27,900 円（929 単位×30 日 = 27,870 円）

居住費 60,180 円（2,006 円/日）

食費 43,350 円（1,445 円/日）

日常生活費 約 10,000 円（施設により設定されます）

合 計 約 141,430 円

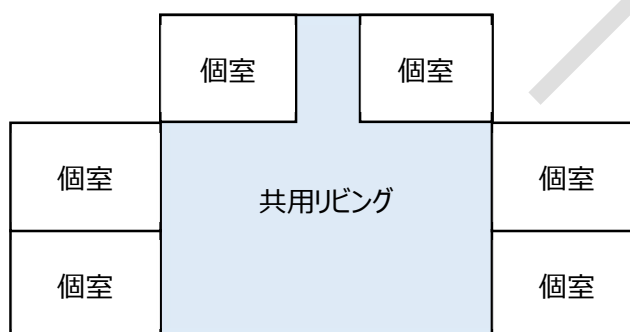
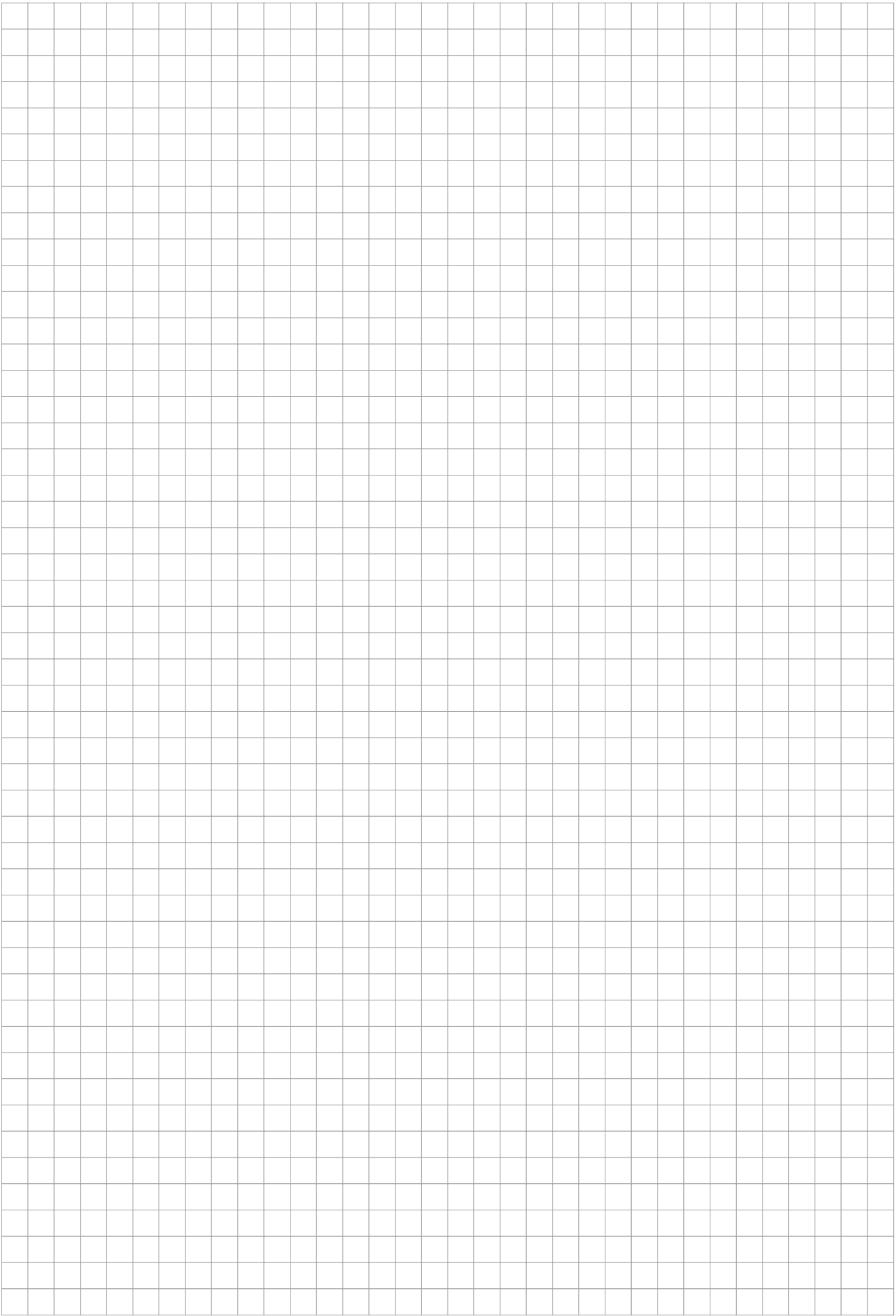


図 19：ユニット型個室

¹⁷ 出典：厚生労働省「介護事業所・生活関連情報検索」サイトより



2.7 介護離職による毎月の収支変化

老親介護の費用が「毎月 2 万円くらい」といわれる方は①在宅介護、「毎月 17 万円くらい」といわれる方はおよそ高い確率で②施設介護の世帯です。

この意味を深く考えてみると、介護離職をしてもいい人と、介護離職をしない方がいい人には経済的な分岐点が存在することがわかります。

例えば、仮に月給 25 万円の方と月給 5 万円の方が、老親の施設介護に毎月 17 万円かかっていたとしましょう。ここで介護離職をし、老親を引き取って在宅介護 2 万円に切り替えた場合はどうなるでしょうか。

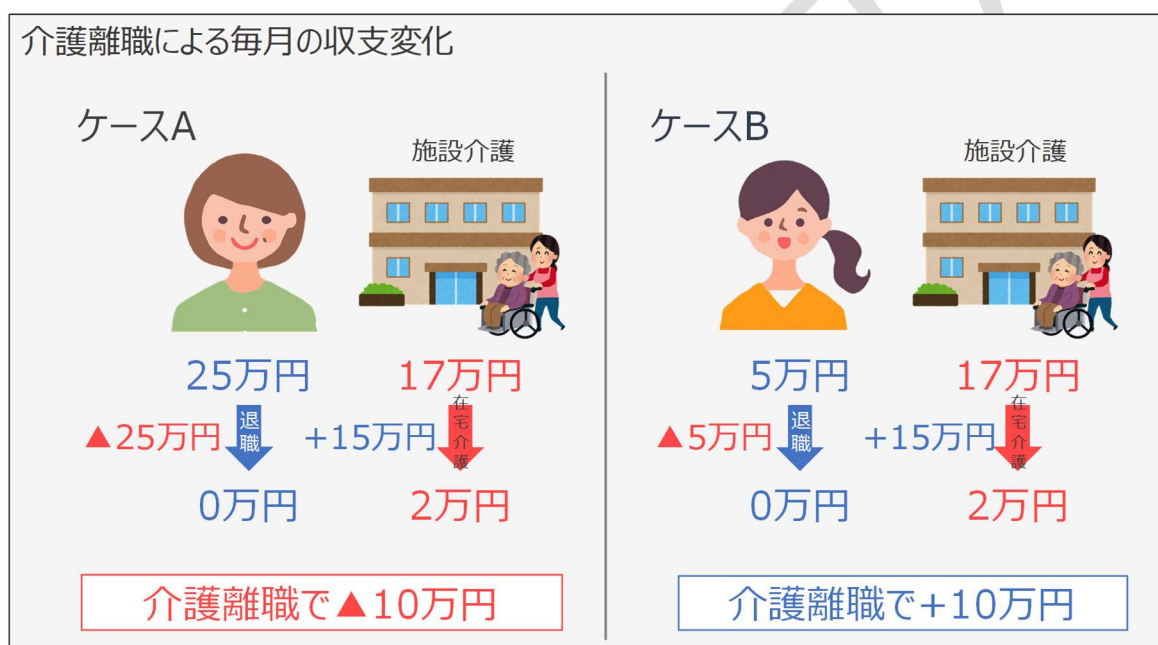


図 20 : 介護離職による毎月の収支変化

2.7.1 <ケース A> 月給 25 万円の人が介護離職する場合

収入：月給 25 万円が離職により 0 になるので▲25 万円

支出：17 万円から 2 万円に減るので▲15 万円

収支：収入－支出 ＝ (▲25 万円) － (▲15 万円) ＝ ▲10 万円

介護離職をした方が毎月 10 万円苦しくなります。

2.7.2 <ケース B> 月給 5 万円の人が介護離職する場合

収入：月給 5 万円が離職により 0 になるので▲5 万円

支出：17 万円から 2 万円に減るので▲15 万円

収支：収入－支出 ＝ (▲5 万円) － (▲15 万円) ＝ 10 万円

介護離職した方が月の収支は+10 万円改善します。

経済的側面から見れば、離職してでも老親を施設から引き取ってよかったという結果です。

このように、月給が 15 万円よりも多い人は介護離職するとマイナス、月給が 15 万円よりも少ない人は介護離職するとプラスになるという理屈です。

2.7.3 介護離職は自分の収支も悪化する

介護離職をすると勤続年数が短くなるため、厚生年金の納付期間も短くなります。また、退職金の額も少なくなるため、老後の軍資金が苦しくなります。

2.7.4 親の公的老齢年金で生活する場合の留意点

介護離職し、親の公的老齢年金の範囲で生活する場合の注意点は、老親の死亡とともに公的老齢年金の給付が終了する点です。老親の介護が終わると同時に、自身の収入が途絶えることを意味します。貯蓄が潤沢にある場合は問題がありませんが、そうではない場合は、相当に留意が必要です。

「退職してから失敗したことに気が付いた」という方が多いのも実情です。介護の離職についてはお金の損得勘定だけで判断できるものではありませんが、まったく考察に入れずに判断することのないようにしたいものです。

3. 老後に出てくるシングル世帯の課題

3.1 保証人

自分の住居として持家ではなく賃貸住宅を選択した場合、生活スタイルや収入状況に応じて転居する場面がでてきます。その際、家主側から「身元保証する人がいないと貸せない」と断られるケースがあります。また、介護施設に入所する際や病気になって入院や手術が必要となった際など、身元保証人のサインが必要となる場面は少なくありません。気軽に頼める親族がいればいいのですが、そうでない場合、いざという時のために決めておき、予め頼んでおくことや契約が必要となります。

地縁や血縁の希薄化が進むなか、自分の老後を守るためにいざという時の保証人を誰に頼むのかを決めておくことは、事前の対策として重要といえます。

3.1.1 保証人を求める立場からの視点

- ① 身元保証人がいない人が部屋で亡くなると、後の整理にかかる費用を家主が負担せざるを得ず、経営に大きな打撃になる
- ② 病気で治療が必要となったときに、介護施設側から治療の指示はできず、保証人を求められる
- ③ 厚生労働省は「身元保証人がいないことを理由に治療を拒んではならない」としているが、身元保証人を求めざるを得ないのが現状

3.1.2 保証人の依頼先

(1) 年下の親族

配偶者や自分の子がない場合、年下の兄弟姉妹や親戚に任せるのは、もっとも現実的な選択の1つです。

経済的な見返りなく引き受けてくれる可能性が高い反面、長年音信の無かった親族にお願いするのは難しく、日頃からの信頼関係を築くコミュニケーションが大切だといえるでしょう。

ただし、事業者によっては年金生活者を保証人として認めないケースもある点は注意が必要です。

(2) 民間事業者

身近に保証人となってくれる人がいないシングル世帯を対象に、有料で身元保証を請け負う団体が増えています。

契約形態は事業者により様々で、最初に入会金や登録料として一括のお金を支払い、その後、サービスに応じた追加料金を払うケースが一般的です。また、最初に百数十万円の一時金を支払うことで、終身にわたって入院時などの身元保証を受けられるほか、定期的な安否確認や緊急時の駆けつけなどにも応じる業者もあります。

一般的には次のようなサービスを提供しています。

<サービス内容の例>

- ① 入院や入所、入居の際の保証人
- ② 緊急時の駆けつけ
- ③ 死亡後の財産の処分等
- ④ 葬儀・納骨の支援

ただ、2016 年 4 月に業界では大手として知られていた公益財団法人¹⁸が破綻し、契約者が深刻な事態に直面しました。預け入れた預託金や保証金が戻らないという経済的な損失の他、賃貸住宅の更新時期が迫っている時など、更新時まで連帯保証人が決まらなと、住んでいる場所を退去せざるを得ない可能性もあります。

身元保証業を始めるには、特別な認可や免許などが必要なく、所管官庁もありません。そのため、経営実態を把握できていないことが多く、安心できる業者は慎重に探すことが求められます。その際、過去の実績が十分であること、大手のグループ会社がバックにいるなどの体制も重要な要素といえます。

¹⁸ 東京都港区に本部のある公益財団法人「日本ライフ協会」が自己破産を申し立て。約 2,600 人の会員からの預託金約 8 億 8 千万円のうち、約 2 億 7 千万円の不足が生じていた

(3) リーガルサポート

リーガルサポートは、日本司法書士会連合会が中心となり司法書士を正会員として1999年12月に設立された公益社団法人¹⁹です。全国の各都道府県に支部が設置され、それぞれの地域の実情を反映した活動を行っているのが特徴です。

病院や施設は、後見人に保証人になることを求めてくるケースもありますが、後見人の権限と職務範囲、債務が生じた場合は本人の資産の範囲内で支払うなどの説明により、保証人がいなくとも、任意後見契約があれば解決できることも多くあるようです。

利用の際には、紹介された司法書士と相談しながら、自分に適した契約内容を決めるのが一般的です。費用は契約内容や依頼する司法書士によって異なりますが、月2〜3万円程度が目安となっています。

(4) シングル世帯同士の助け合い（相互扶助）

頼れそうな親族がいないケースや、業者に依頼することに抵抗がある場合、考えられるのは自分の周りの人間関係の活用です。友人や近所の人などと協力し、何かがあった時にはお互いがサポートするようルールを決めておくことで備えます。

シェアハウスなどの同居では、生活習慣や時間帯の違いなどからストレスになる心配もあります。同じマンションの別の部屋に住むなど、いざという時にすぐに駆けつけられる状況をつくりながら、お互いの生活に干渉しない距離感が望ましいといえそうです。

そのために大切なのは、日頃からの人間関係の構築でしょう。経済的な準備とともに、いざという時に支え合える人は誰なのかを真剣に考え、元気なうちから時間をかけて信頼関係を築いておくことが大切です。

(5) シェアハウス

シニアの新しい居住形態として、他人との共同生活であるシェアハウスの活用が考えられます。全国を探すと、古民家を利用した高齢者向けのシェアハウスなどもあり、人生の終盤を好きな地域で過ごしたい方からも注目されています。

共同で住まいを借りるケースの他、持家を利用して、同じ考えの高齢者の方にシェアハウスを呼びかけるケースもあります。家主にとっては、現状のまま人に貸せることで初期費用を抑えることができ、入居者によっては、一般の賃貸住宅より低い家賃で利用できるケースが多いのもシニアにとっての魅力となっているようです。最近では、入居者を高齢者世代に限らない多世代共生を売りにしたシェアハウスも登場しています。

シェアハウスは介護施設とは違うので、自分の身の回りのことは自分でやるのが基本。また、介護状態になった際に住み続けられるのかどうかなど、事前のルール確認は不可欠です。できれば体験入居ができるとよいでしょう。

¹⁹ 正式名称は「公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート」

3.2 （介護・看取り）甥姪に面倒を見てもらいたい

50 代の単独世帯のセミナー参加者から共通に寄せられるご質問には「甥や姪に面倒を見てもらいたい」という内容が増えており、インターネットでも多くのスレッドが立っています。

▼「甥姪 面倒を見てもらいたい」で検索 <https://onl.la/eKYKthR>



3.2.1 甥姪に面倒を見てもらいたい人の共通背景

- (1) 独身または子どものいない状況
独身であるか、または子どもがいない方々がこのような希望を持つことは一般的です。
- (2) 家族のサポートの欠如
他に頼れる家族や親族が限られているため、甥姪に頼る必要性を感じているケースもあります。
- (3) 信頼関係
甥姪との関係が良好で信頼関係があり、相互の支え合いを期待できる状況です。
- (4) 財務的な配慮
貯金や遺産の管理など、財務的な面でも甥姪に頼ることができると考えている方もいます。
- (5) 自己犠牲を避ける方法
自己犠牲的な方法ではなく、甥姪にとって負担の少ない形で面倒を見る方法を模索している状況です。

3.2.2 将来面倒を見てもらうための必須要素

甥や姪に面倒を見てもらうためには、甥や姪との深い信頼関係を築くこと、法律や税制の知識を持って適切に相続や後見に対する準備、そして甥や姪、その親との十分な話し合いが必要となります。具体的には次の 5 点を意識してみてください。

- (1) コミュニケーションを大切にする
- (2) 約束を守り、頼られるよう信頼関係を築く
- (3) 成長を精神的にも経済的にもサポートする
- (4) 甥姪に対し、自己中心的でない姿勢を持つ
- (5) 感謝とお礼を示す

将来、自分の面倒を見てもらうためには、(1) ～ (5) に加えて、例えば、財産を甥や姪に相続させる等、積極的な関与が不可欠です。また、その相続財産が数百万円程度である場合、甥や姪にとっては割に合わない可能性も高く、金額面のギャップには相当な配慮が求められます。

3.2.3 甥姪に相続させるためには遺言書が必須

相続が開始すると、死亡した人（被相続人）の財産は遺族など（相続人）が引き継ぎます。相続する権利を有する人は、民法において法定相続人として定められています。法定相続人は、被相続人の配偶者、子²⁰、直系尊属、兄弟姉妹で、相続する順位も定められているため、上位の者がいる場合、下位の者は相続人になりません。

子（第1順位）と配偶者がいない場合、直系尊属（第2順位）、直系尊属がいない場合は兄弟姉妹（第3順位）が法定相続人になります。兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子（甥姪）が法定相続人になりますが、兄弟姉妹が存命であれば甥姪は相続人になり得ません。したがって、甥姪に相続させるには遺言書が必須となります（甥姪を養子にする場合はその限りではない）。

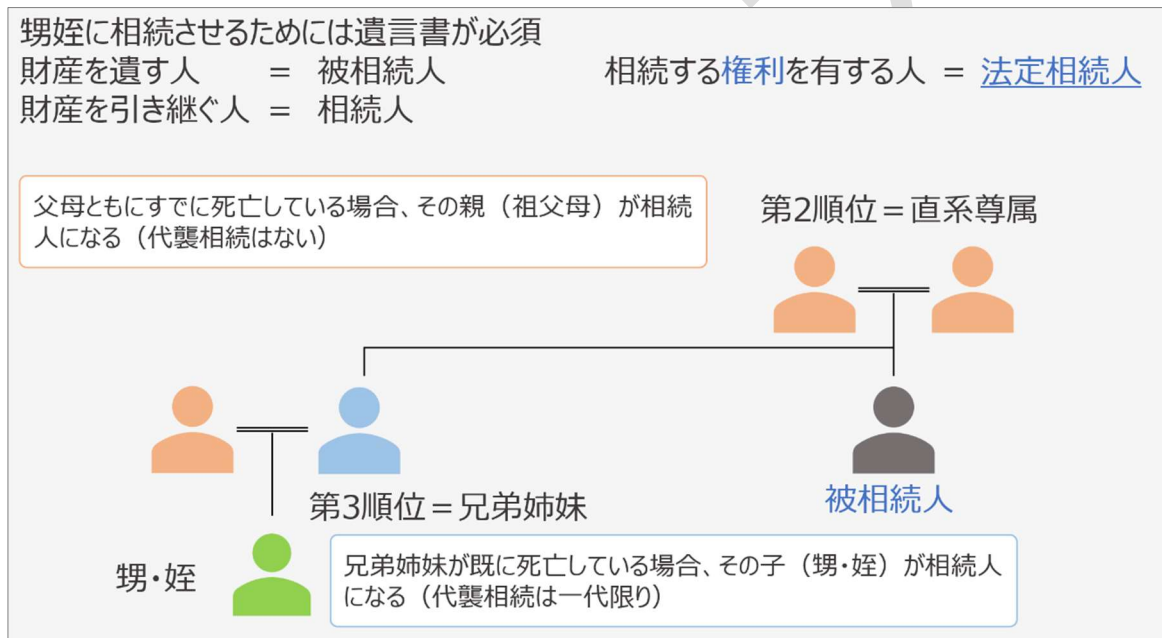


図 21：甥姪に相続させるためには遺言書が必須

²⁰ **実子**とは血のつながりのある子のことで、嫡出子と非嫡出子がある。嫡出子とは正式な婚姻関係のある男女間に生まれた子をいい、非嫡出子とは正式な婚姻関係のない男女間に生まれた子のことをいう。非嫡出子は、母親との親子関係は当然に認めるが、**父親との間に法律上の親子関係が認められるには認知が必要**で、認知がなければ相続人とならない。**養子**とは、養子縁組制度によって法律上子と認められた者であり、法律上実子と同じ立場で相続人となる。また、養子には普通養子と特別養子があり、普通養子は、実親の親子関係が残るため、実親と養親の両方の相続人となるが、特別養子は実親との親子関係がなくなるため、実親の相続人とはならない

3.3 保障（共済・保険）の請求手続き

入院や療養中は、加入している共済や保険の請求手続きを自分ではできない場合があります。

3.3.1 指定代理請求制度

被保険者本人に特別な事情²¹がある場合、契約者があらかじめ指定した代理人が被保険者に代わって、保険金等を請求できる制度です。代理人を指定する際に、契約者は被保険者の同意を得る必要があります。

指定代理請求できる保険金・給付金の種類は保障団体によって異なりますが、被保険者が受取人になっている給付が対象になります。

3.3.2 指定代理請求人の範囲（一般的な保険会社の例）

指定代理請求人の範囲は保障団体によって異なります。一般的な例は次の通りです。

- （１）被保険者の戸籍上の配偶者
- （２）被保険者の直系血族
- （３）被保険者と同居または生計を一にしている被保険者の３親等内の親族

※ 契約時だけでなく、請求時点でも上記の範囲内である必要があります

²¹ （１）傷害または疾病により、保険金等を請求する意思表示ができないとき （２）治療上の都合により、傷病名または余命の告知を受けていないとき （３）その他（１）または（２）に準じた状態であるとき

3.3.3 指定代理請求人の範囲（一般的な共済団体の例）

1. 指定代理請求人

- （１）共済契約者の配偶者※
- （２）共済契約者の直系血族
- （３）共済契約者の兄弟姉妹
- （４）共済契約者と同居し、または共済契約者と生計を一にする共済契約者の
３親等内の親族

※ 配偶者には、内縁関係にある人および同性パートナー（以下「内縁関係にある人等」）を含みます。ただし、共済契約者または内縁関係にある人等に婚姻の届け出をしている配偶者がいる場合を除きます。

＊ 同性パートナー

戸籍上の性別が同一であるために、法律上の夫婦と認められないものの、婚姻関係と異ならない程度の実質を備える状態にある人をいい、パートナー関係を将来にわたり継続する意思をもち同居により婚姻関係に準じた生活を営んでいる場合に限り、配偶者に含みます。

＊ 内縁関係にある人等

生活実態をもとに共済団体が認めた人をいいます

3.4 働き方・生き方とモチベーション

シングル世帯のアンケートからは、モチベーションや寂しさに関する不安も寄せられました。

3.4.1 仕事を辞められない

- ① 無職の時に自分の存在価値がなくなることの恐怖を感じた
- ② 辞めたいけれど、自分の社会的役割を年賀状に書けなくなるのが怖い
- ③ 今の仕事はつまらないから辞めたいけれどお金が苦しいから辞められない

3.4.2 困ったときに助けてくれる人がいない

- ① 大きな災害が起きた時、独りでは何かと心細い
- ② 自分が将来、体を壊したり入院したりした時に面倒をみてくれる人がいない。留守中の家のことも心配（ペットを飼っていたらその世話とか）
- ③ 自宅の水道が壊れて水漏れしたとき、誰に相談したらいいか（昔は父親に対処してもらっていた）
- ④ 病気になった時に助けてくれる人がいない
- ⑤ 身寄りのない単身での老後の生活に不安

3.4.3 寂しい

- ① 歳をとって独りぼちは実は寂しいかも
- ② ネコを飼いたいけど飼えない²²。独りで寂しい

これらはシングル世帯だけではなく、老後生活で配偶者を失うと、誰もが遭遇し得る課題です。私たちはどのようなことを意識して年齢を重ねることが大切になるのかを考えてみましょう。

²² 一軒家への引越しが今の収入では困難なため

体験版サンプル

生活経済研究所®長野

不安が吹き飛ぶ！ひとりで生きる老後戦略

■ 本誌の著作権はエフ・ピー・アイ・ジェイ株式会社に帰属します。
Copyright(C) 2024 FPI-J, INC. All Rights Reserved. ■
本誌の全部または一部を引用・転載する場合は事前にエフ・ピー・
アイ・ジェイ株式会社の書面による承認を取得する必要があります。

2024 年 4 月 16 日発行 (2024-0070-11)

有名FPから学べる動画配信サービス



FPI-J.TV

