

シングル世帯の ライフプラン

医療・介護費用と老後の家計収支



平野 雅章

横浜FP事務所代表・
ファイナンシャルプランナー

【ひらの まさあき】住宅ローン・保険・ライフプランを中心に1,000件超の個人相談を受けている相談専門ファイナンシャルプランナー（CFP®認定者）。一般社団法人全国FP相談協会代表理事として相談普及活動も行う。All Aboutマネーガイドなど執筆も多数。

「家族構成で考えるライフプラン」第4回は、シングル世帯について考えたいと思います。

私の周りを見ても、かなりの割合で独身を謳歌している人がいますし、親世代に比べると明らかに増えています。こうした人たちが生涯独身と考えたとき、不安に思うのはやはり老後のことのようにです。そこで、シングル世帯の老後のお金について書いていきますが、結婚している人にも大いに参考になるはずです。

「結婚してもしなくても、みんな最後はひとりになる」と、上野千鶴子氏はベストセラーとなった『おひとりさまの老後』（法研、2007年）で書きました。その理由は、配偶者との離別や死別によりシングルに戻る人の増加です。厚生労働省「簡易生命表」

（平成24年）によると、65歳の平均余命（ある年齢の人が平均的にあと何年生きられるかを示したもの）は男性18・89年、女性23・82年。男女で約5年の差があります。特に女性は老後にふたたびシングルとなる可能性が高いのです。

生涯独身の人は急速に増えている

実際のところ、生涯独身という人はどのくらいいるのでしょうか。それを示す統計指標として使われているものに、「生涯未婚率」があります。「生涯未婚率」は、「45歳」と「50～54歳」未婚率の平均値から、「50歳時」の結婚したことがない人の割合を算出したものです。生涯を通して未婚である人の割合を示すものではないのですが、50歳で未婚の人は、将来的にも結婚する予

定がないと考えることもできるといえるでしょう。

「生涯未婚率」の推移を見てみましょう（図表1）。2010年の生涯未婚率は男性が20・14%、女性は10・61%でした。特に男性は2005年と2010年の調査を比べると、約4ポイントも上昇しています。非婚化の増加により、今後この数値がさらに高くなることが予想されます。

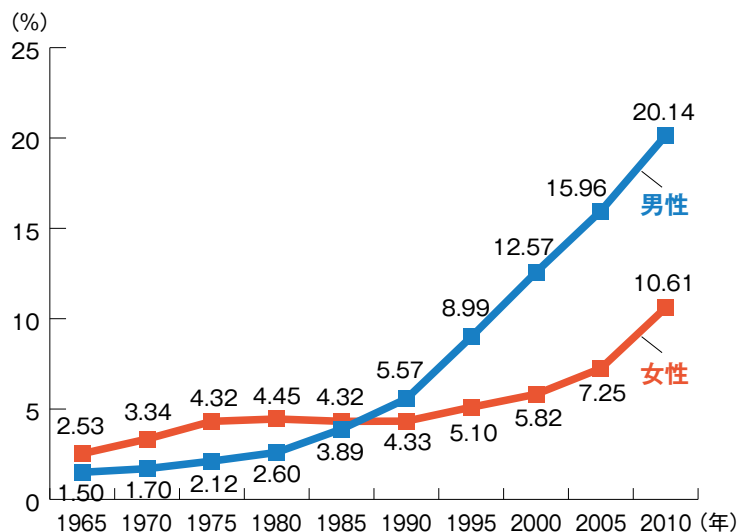
シングル世帯の家計収支

シングル世帯の老後の家計収支について考えてみましょう。まずは支出から見ていきます。

●生活費

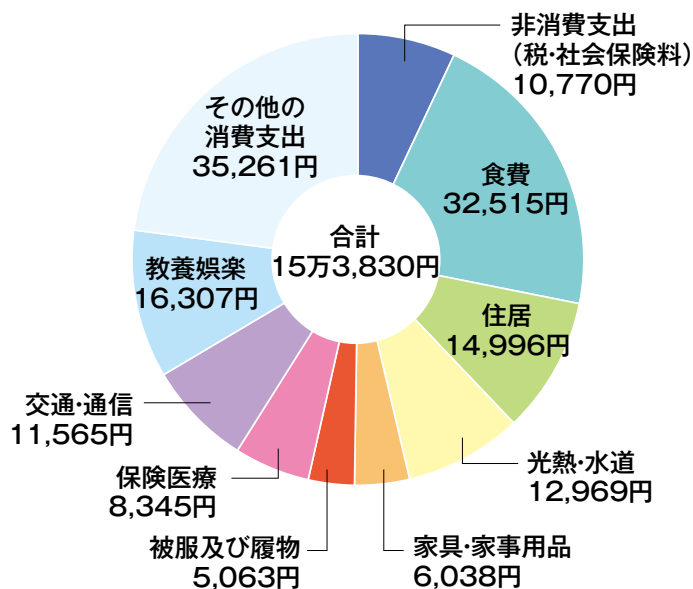
シングル世帯は夫婦世帯に比べると、ど

図表1 生涯未婚率の推移



出所：国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」（2012年）

図表2 60歳以上の单身無職世帯の家計支出



出所：総務省「家計調査」（平成24年）

うしても一人当たりの生活費が割高になります。総務省「家計調査」（平成24年）によると、60歳以上の高齢夫婦無職世帯（夫婦65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）では、支出の月平均額が27万395円であるのに対し、60歳以上の单身無職世帯では15万3830円と前者の半分を2万円近く上回ります。

後者の支出を詳しく見てみましょう（図表2）。非消費支出（税・社会保険料）は1万770円となっていますが、健康保険の料率は上昇傾向にあること等から、みな

さんの老後の非消費支出はより増える可能性が高そうです。また、住居への支出は1万4996円と、住宅を所有している場合の維持費程度の金額になっています。これらの金額から、住宅を所有し住宅ローンの支払いが残っていない場合で年間200万円程度、賃貸住宅に住む場合で180万円十年間の家賃額をシングル老後の支出目安と考えておくといでしょう。もちろん、地域ごとに物価などの差はありますから、ご自身が老後に住む地域によって、金額の増減を考える必要があります。

●住宅のリフォーム費用

住宅を所有する人は老後のリフォーム費用を考えておく必要があります。維持の費用に加え、バリアフリー化の費用も見込んでおきましょう。主なバリアフリー化のリフォームには次のようなものがあります。

- ・手すり取り付け
- ・スロープ設置
- ・滑り防止のための床材などの変更
- ・開き戸から引き戸へのリフォーム
- ・バリアフリー仕様ユニットバスへのリフォーム

見積り事例を見ると、手すりやスロープ設置だけで数十万というケースも多いのですが、寒い冬などに多く見受けられる居室と浴室の寒暖差による「ヒートショック現象」を抑えるために、浴室暖房乾燥機を設置するといった室温のバリアフリー化も行ったケースでは数百万円の費用となることが多いようです。一戸建てかマンションか、あるいは広さによって異なりますが、60代のバリアフリー化を含むリフォームとその十数年後に維持のためのリフォーム、合せて400～600万円程度は想定しておいたほうがよいでしょう。

●趣味やレジャーの費用

60歳以上の单身無職世帯における支出の月平均額内訳を見ると、教養娯楽の月平均額は1万6307円、年額にして約20万円です。趣味やレジャーを楽しむ悠々自適な

図表3 老後資金不足額の算出方法（女性の事例）

支出見込み額		
生活費	年額200万円×24年（女性65歳の平均余命）	4,800万円
他の必要資金	住宅ローン残高（65歳時）	200万円
	住宅リフォーム費用	400万円
	趣味・レジャー費用（年差額30万円×14年、施設入居まで）	420万円
予備費	医療費100万円 介護施設費用 （入居一時金500万円、上記生活費との年差額52万円×10年） その他葬儀費用など200万円	1,320万円
合計		7,140万円

収入見込み額		
退職共済年金	年額200万円×24年	4,800万円
退職手当	退職時の給与月額や在職年数等によって異なる	1,800万円
合計		6,600万円

支出見込み額－収入見込み額＝老後資金の不足額	540万円
------------------------	-------

生活をするには、充分とは言えない金額かもしれません。例えば、「老後に年に1度は海外旅行をしたい」「月2回はゴルフに行きたい」といったある程度費用が必要な希望があれば、年間に必要な金額を想定し、20万円との差額分を支出として多く考えておきましょう。

次に老後の収入について考えます。収入の中心となるのは、やはり退職共済年金です。ご自身の年金額の概算を一度確認しておきましょう。例えば、昭和36年4月2日以降生まれの人は、平均給料月額が30万円、組合員期間40年だと、65歳からの年金受給額は概算で年額200万円ほどとなります。これに65歳からの平均余命の年数を掛けた金額と、退職手当の予想額を足した金額が老後の収入見込み額となります。

このように老後の支出と収入を見込み、収入が支出より少ない場合は、その足りない金額が老後資金の不足額です。この金額が老後までの貯蓄額の目標となるわけです。計算の事例を図表3として挙げましたので、参考にしてください。

医療・介護の費用を考えておく

老後の家計収支を想定することにより、老後までの貯蓄額目標を算出することができましたが、この想定が大きく崩れる可能性を2つ挙げておきたいと思います。1つは医療・介護費用の問題、もう1つは家計

管理の問題です。

まず医療費の問題です。老後のお金の大きな心配の1つとして、大病にかかり多くの医療費が必要になることを挙げる人は多いのですが、公的健康保険や助成制度をしっかりと理解しておけば不安感も和らぐはず

です。公的健康保険には「高額療養費制度」として、1か月間にかかる医療費の自己負担に上限額が設けられています（差額ベッド代・食事療養費・先進医療の技術料などは対象外）。上限額を超える医療費がかかったときには、あらかじめ「限度額適用認定証」を入手し提示すれば病院の窓口で支払わずに済みますし、入手していない場合でも一度支払って、後から請求することで払い戻しを受けることができます。

この上限額は年齢や所得で異なりますが、70歳以上は一般的な所得の人で月額4万4400円と金額が抑えられています（図表4）。仮に上限額が24か月あったとしても合計額は106万5600円です。また、治療方法が確立しておらず、症状が慢性化しやすい、医療費も高額で負担の大きい、いわゆる難病のうち厚生労働省が定める「特定疾患」については、あまり知られていませんが医療費助成の制度があり、「高額療養費制度」よりさらに低い自己負担の月額限度額が適用されます。これらを考えると、老後に用意しておきたい経済的負担の大きな病気・けがをしたときの医療の予備費は

図表4 高額療養費制度の自己負担上限額

[70歳以上]

所得区分		1か月の自己負担上限額	
		通院（個人ごと）	入院＋通院（世帯ごと）
一般		12,000円	44,400円
低所得者 （住民税非課税の方）	I （年金収入のみの方の場合、年金 受給額80万円以下など、総所得 金額がゼロの方）	8,000円	15,000円
	II （I以外の方）		24,600円
現役並み所得者 （月収28万円以上などの窓口負担3割の方）		44,400円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%

[70歳未満]

所得区分	1か月の自己負担上限額
一般	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%
低所得者 （住民税非課税の方）	35,400円
上位所得者 （月収53万円以上の方など）	150,000円＋（医療費－500,000円）×1%

出所：厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」

100万円程度ではないでしょうか。

医療費より負担が大きくなる可能性が高いのは介護費用でしょう。まずは公的な介護保険制度について知っておきましょう。

介護保険で介護（予防）サービスを受けるには市町村の介護認定審査会から、介護が必要な状態にあるという「要介護認定」を受ける必要があります。「要介護認定」は、介護を必要とする度合いの低い順に、要支援1・2、要介護1～5の7段階に分けられます。「自立」として、介護の必要性がないと判定されることもあります。「要介護認定」を受けた人は、利用料の1割負担で介護（予防）サービスを受けることができます。

介護サービスは、「居宅サービス」と「施設サービス」に大きく分けられます。居宅サービスには、介護や入浴介護、看護、リハビリなどのサービスを自宅で受けるものと、通所や短期入所によりサービスを受けるものがあります。施設サービスは、要介護1～5の人を対象とした介護保険施設に入所して受けるサービスです。居宅サービスを利用して在宅介護から始めるのが一般的ですが、シングル世帯では、配偶者や子による介護が期待できない分、心身の状態や症状によっては高齢者向けの住まいへの入所・入居の可能性を考えておかざるを得ないでしょう。

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類がありますが、介護の状態が重くなったとき

に退去しなければいけないものもあります。介護度が進んでも住み続けられる代表的なものには、「介護保険施設」と介護付き有料老人ホームなどの「特定施設」があります。介護保険施設は公的なもので利用者の負担は比較的軽く、生活の場として入所する特別養護老人ホーム、医療的要素の強い介護療養型老人保健施設などがあります。

特定施設とは、都道府県から介護保険の「特定施設入居者生活介護」のサービスを行える指定を受けた施設のことです。有料老人ホームだけでなく、サービス付き高齢者向け住宅やケアハウスにもあります。高額な入居一時金もなく、利用者の経済的な負担が軽い特別養護老人ホームを希望する人が多いのですが、緊急の支援が必要な人から優先入所となっていて入所待ちが多く、長いところでは数年待ちのところもあります。そのため、経済的な負担が大きくなりますが、入所できるまで介護付き有料老人ホームで待機する人もいます。

各施設の費用概算（図表5）を見ると、介護付き有料老人ホームはやはり経済的負担が大きいのですが、特別養護老人ホームの入居待ちの現状を考えると検討は必要でしょう。介護付き有料老人ホームは入居一時金が必要など多いのですが、最近では入居一時金が不要あるいは低額なところ、月々の費用も介護保険施設と大きく変わらなところも出てきていますので、健康なうちから将来入所する候補を探し、費用

図表5 主な高齢者向け住まいの費用負担

施設名	月額費用（概算）	備考
特別養護老人ホーム	約5～15万円	おむつ・嗜好品などの実費は別途必要。
介護付き有料老人ホーム	約15～30万円	入居一時金が必要な場合が多い。
サービス付き高齢者向け住宅	約8～18万円	地域や部屋の広さによって差が大きい。 食事・洗濯・清掃などは選択サービス。 左の費用は食費込の金額。
介護付きケアハウス	約8～18万円	所得によって利用料が異なり、 所得が低い方は負担が少なく住める。

参考：高齢者住宅財団「高齢者の住まいガイドブック」（2008年）・「サービス付き高齢者向け住宅等の実態に関する調査 報告書」（2013年）

を調べておきましょう。例えば、入居一時金500万円、月々の費用が21万円、10年間の入居とすると合計の費用は3020万円となり、もともと生活費として年額200万円を想定していたとすると、差額の1020万円を予備費として老後の家計支出に加え、老後資金を準備しておきたいものです。

家計管理は老後になる前に実行する

老後の家計収支における、もう1つの大きな問題は家計管理です。住宅を所有し住宅ローンの支払いが残っていないければ年間200万円程度をシングル老後の支出目安と考えておくといふと書きましたが、現時点でいわゆる独身貴族の生活を送り、この金額を大きく上回る支出をしている人は、家計を管理し支出を減らす努力を今から行っておく必要があります。例えば、支出が目安より月5万円多いだけでも、5万円×12か月×23・82年（65歳からの女性平均余命）＝1429万円も多く老後資金が必要になります。

私が相談を受ける人は30～40代の人が大部分なのですが、その人たちから老後を迎えた親の家計管理について相談されることも珍しくありません。収入の高かったときとあまり変わらない生活ぶりでは家計収支が赤字続きのため、親からお金の援助をたびたび求められていて、これから自分たちの子どもの学費が本格的にかかってくるのに

貯蓄が充分にできないことに不安を抱えているというのが、代表的な内容です。

親の支出が多い理由には、食費や身の回り品の出費が多いということのほかに、医療や介護への過度の恐れから大量の保険や共済に加入している、思い出のあるものを捨てられずそれらを置くために専用の部屋を借りているということまで本当にさまざまです。こうした話を聞くと、老後を迎えてから家計管理を身につけ支出を減らしていくことの難しさを感じます。

今のうちから老後の家計収支を想定し、老後までの貯蓄額目標を明確にし、それを達成するために現在の家計を管理しコッコンと貯蓄を増やしていく、当たり前のことなのですが、早くから始めることにより負担感も少なく備えることができるでしょう。

今回で当シリーズは終了となります。記事を読んでいただいたことにより、知識を身につけただけでなく、皆様の具体的な行動に少しでもつながっていけば、本当に嬉しく思います。

