

そこが知りたい

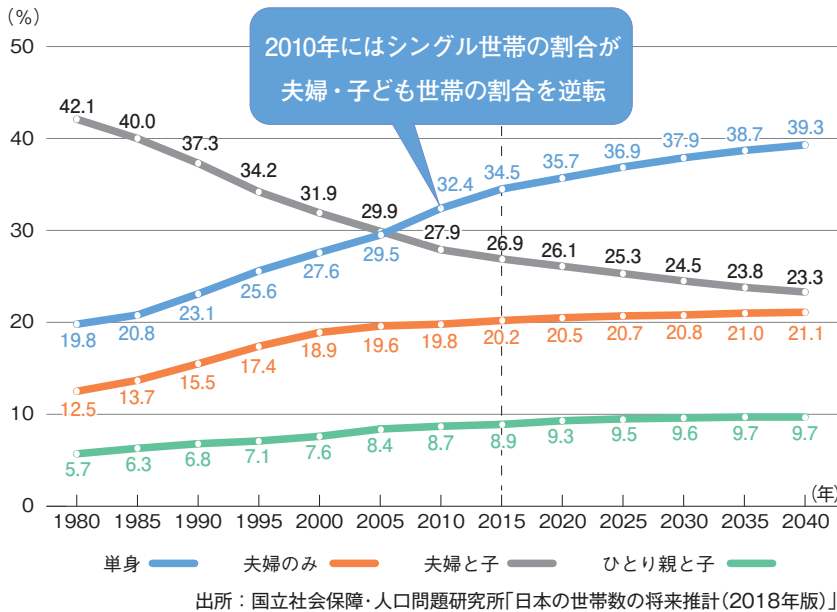
くらしの金融知識

シングル世帯が  
夫婦・子ども世帯を逆転

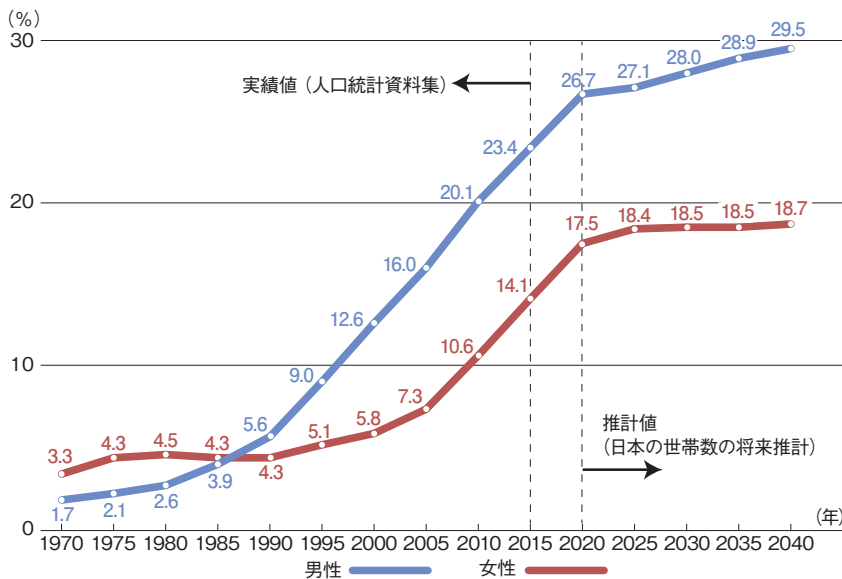
「おひとりさま」という言葉はすっかり世間に定着した感がありますが、その割合は増加傾向にあります。2010年には、シングル世帯が、それまで日本の主流だった夫婦・子ども世帯を逆転しました【図表1】。

背景の一つには、結婚しない人の増加が挙げられます。厚生労働省「平成29年版厚生労働白書」によれば、50歳までに一度も結婚したことがない人の割合は、1985年に男性3.9%、女性4.3%でしたが、2015年には男性23.4%、女性14.1%に跳ね上がっています【図表2】。さらに25年後の2040年には、男性29.5%、女性18.7%と、シングル世帯の増加には今後ますます拍車がかかると見込まれています。

【図表1】 単身(シングル)世帯と核家族世帯の割合 (2015年以降は推計)



【図表2】 50歳時未婚割合の推移 (2020年以降は推計)



どんな点に注意すべき？  
シングル世帯の人生設計

安定した人生を歩むには、道しるべとなる人生設計が欠かせません。しかし、人生設計に関する情報の多くは、夫婦と子どもで構成される従来型の家族像をベースにしています。1人で生活する、いわゆる「おひとりさま」の人生にはどのようなリスクが潜んでいるのでしょうか？シングル世帯特有の注意点とその備えを解説します。



【図表3】 高齢の単身(シングル)世帯、夫婦世帯の1カ月の家計収支状況

	高齢単身無職世帯 (60歳以上)	高齢夫婦無職世帯 (夫65歳以上、妻60歳以上)
A. 収入	114,027円	209,198円
B. 支出	154,742円	263,717円
(うち食費)	35,418円	64,444円
(うち住居費)	14,538円	13,656円
(うち光熱・水道費)	12,989円	19,267円
不足額 (A-B)	40,715円	54,519円

出所：総務省「家計調査報告[家計収支編](2017年)」

それではこのようなシングル世帯の人生の場合、どのような点に注意し、どのような備えをすればよいのでしょうか。「老後資金」「病気・ケガ」「介護」「住まい」「終活」の順に解説していきましょう。

### シングル世帯でも 老後資金が半分で 済むわけではない

まずは「老後資金」です。シングル、夫婦世帯問わず大きな悩みとなりますが、シングル世帯では、どれほどの老後資金を

用意すればよいのでしょうか。

総務省の家計調査(2017年)によれば、60歳以上の単身無職世帯の毎月の支出は15万4742円です【図表3】。一方、収入は、就労収入がベースとなる現役世代と異なり、公的年金をメインとした11万4027円で、約4万円の不足となります。これに対し、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦無職世帯の場合、支出は26万3717円、収入は20万9198円で、約5万5000円の不足になります。

さらに現在、公的年金の給付は65歳以上が原則になりますので、60歳に定年退職した場合、5年間の無年金期間が発生します。この期間中の収入がゼロだとすると、1カ月の支出が約15万円のシングル世帯の場合は5年間分として900万円、1カ月分の支出が約26万円の夫婦世帯の場合は、5年間分として1560万円の生活費を用意する必要があります。

さらに90歳まで生きると仮定して、これに25年間の不足分を加えると、シングル世帯で2100万円、夫婦世帯で3200万円になります。加えて、万一の病気やケガに備えて300万円、介護費用として300万円を用意した場合、シングル世帯で2700万円、夫婦世帯で3800万円の老後資金を確保する必要があります。ある計算となります。シングル世帯は独り身のため、夫婦世帯の半分の蓄えで十分賄えるのではと思われるかもしれませんが、光熱・水道費や住居費などの支

出が半分になるわけではないため、実際には、相応の資金が必要となります。

また、現役時代の収入や加入期間の差から、一般的に、女性は男性よりも年金給付額が少ない傾向にある点は、注意が必要で、厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況(2018年度版)」によると、国民年金の平均月額では男性の5万8754円に対して、女性は5万3013円です。厚生年金では男性の16万5668円に対して、女性は10万3026円です。

ただし、ここで挙げた数値はあくまでも平均値です。支出や年金給付額は人によって大きく異なるため、この点も十分に考慮して将来の老後資金を蓄えておきましょう。

### 定年退職後の 就労収入や 運用収入が 大きな助けに

現在の自分の収入では目標の貯蓄額を貯めるのは難しいという人もいます。健康で働けるのであれば、定年退職後に再就職することも考えられます。60歳から65歳まで働けば無年金期間の補てんになり、その分目標貯蓄額を抑えることができ

【図表4】 iDeCoとつみたてNISAの違い

	iDeCo				つみたてNISA
	自営業者	専業主婦	会社員	公務員	20歳以上の居住者
対象者	自営業者	専業主婦	会社員	公務員	20歳以上の居住者
非課税投資限度額(年)	81.6万円	27.6万円	14.4万円(※1)	14.4万円	40万円
非課税期間	運用期間を通して非課税(最長70歳まで)				最長20年
利用できる金融機関	銀行・証券会社・保険会社				銀行・証券会社
投資対象商品	定期預金・保険・投資信託				一定の条件を満たした株式投資信託およびETF
払出し制限	60歳まで(※2)				なし
税制上のメリット	掛金全額が所得控除 運用益が非課税 受給時の退職所得控除、公的年金等控除				運用益が非課税

※1 企業年金などに加入していない場合、年間拠出額は27万6,000円。企業年金等のうち企業型DCのみ加入している場合、年間拠出額は24万円。

※2 一定の要件を満たした場合、脱退一時金の受取りが可能。

出所：金融庁などの資料を基に監修者作成

ます。もちろん生涯現役で働く選択もあるでしょう。収入が増えれば増えるだけお金の心配が減りますし、それだけゆとりある生活を送ることができます。また、資産運用で老後資金を準備する方法もあります。昨今は、国としても、「iDeCo(個人型確定拠出年金)」や「つみたてNISA」といった税制優遇制度を用意し、長期的な資産形成を後押ししているのが、活用を検討してみてもよいでしょう【図表4】。



iDeCoは、掛金を60歳になるまで積立・運用し、原則60歳以降に、保有する金融商品を換金して受け取るものです。運用益が非課税となるだけでなく、掛金全額が所得控除の対象となります。つまり、投資した年の所得税が軽減されます。60歳以降に一時金として受け取ったときの「退職所得控除」、年金として受け取ったときの「公的年金等控除」という二つの税優遇がありますが、控除額は、退職金や勤続年数（「退職所得控除」の場合）、公的年金と合わせた年間の年金収入額（「公的年金等控除」の場合）によって異なりますので、確認が必要です（控除額の計算方法は国税庁WEBサイト参照）。

一方のつみたてNISAは、2018年1月にスタートした制度です。専用の非課税口座で購入した金融商品の運用益（分配金や売却益）が非課税になります。すでに2014年に同じ非課税メリ

ツトのあるNISAがスタートしていますが、このつみたてNISAは、その名の通り、積立ててじっくり資産形成しようという人向けに新たに設けられました。年間120万円まで投資できるNISAと異なっており、非課税投資限度額は40万円となりますが、その分非課税期間は、5年間のNISAより長い20年間になります。

**「病気・ケガ」への備え  
まずは公的控除を基本に**

次に「病気・ケガ」への備えです。夫婦世帯であれば、夫婦の一方が病気やケガによって働けなくなった場合、もう一方が働くこともできますが、シングル世帯ではそうもいかない恐れもあります。医療費負担や休業による収入減は、基本的にはすべて自分でカバーしなければなりませんし、身の回りの世話をヘルパーなどに依頼せざるを得ないケースも考えられます。夫婦世帯に比べて、より万一の病気やケガへの資金的な備えが重要になります。

このうち入院・治療による医療費負担に関しては、仮に病気によって入院したときに1カ月（1日から末日まで）の医療費が上限額を超えた分は、健康保険から還付される「高額療養費制度」があります。例えば、年齢が70歳未満で年収約370万〜約770万円の人が100万円の医療費を使ったとしても、3割の自己負担分として30万円を窓口で支払いますが、高額療養費が支給された後の自己

【図表5】高額療養費制度の年収区分とひと月の上限額（69歳以下の人）

適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）
年収約1,160万円～	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%
年収約770万～約1,160万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%
年収約370万～約770万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
～年収約370万円	5万7,600円
住民税非課税者	3万5,400円

※一つの医療機関などでの自己負担（院外処方代を含む）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担（69歳以下の場合は2万1,000円以上であることが必要）を合算することができる。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となる。

出所：厚生労働省

負担額は8万7430円で済むのです【図表5】。

とはいえ、保険適用外の医療費（入院時の差額ベッド代など）に関しては、自己負担になりますし、身の回りの世話をするヘルパー代もかかるかもしれません。万一の病気やケガで困らないように、65歳以上の高齢期全体で300万円ほどの資金を用意しておくといでしょう。貯蓄が難しければ、民間の医療保険の活用を

検討することも考えられます。休業による収入減に関しては、会社員（健康保険の加入者）の場合、一定の条件を満たせば、給与の3分の2の額を傷病手当金として、最長で1年6カ月間受け取ることができます。

しかし、自営業やフリーランスの人が加入する国民健康保険には傷病手当金制度がありません。また、傷病手当金制度がある会社員の人でも、それだけではいざというときの保障が心細いと思うのであれば、民間の保険商品で病気やケガで働けなくなつたときに備える「就業不能保険」を検討する余地があります。

なお、シングル世帯で難しいのが、保険の見直しです。夫婦と子ども世帯であれば、結婚や出産、子どもの進学などのライフイベントが加入している保険商品を見直すきっかけとなりますが、シングル世帯ではそのようなタイミングがあまりありません。

ただ、保険は、最新の医療事情や社会ニーズに合わせた新商品が年々発売されますので、10年程度を区切りに保険商品を見直してみたいかがでしょうか。自分のライフスタイルや保険に求める考え方が変わっている可能性もあるので、保障内容がその時点での自分のニーズに合っているかを考えましょう。保険は入りっ放しで内容を忘れてしまいがちです。どんな保険に入っているのか確認するだけでも、いざというときに慌てずに済みます。

## 公的介護保険制度、 地域包括支援センターを活用

中高年になって直面しやすいリスクには、親の「介護」もあります。事前に親が資金面の用意をしていたり、兄弟姉妹がいれば負担を分担することもできますが、「独り身だから身軽だろう」と、親の介護をお願いされる可能性も考えられます。

とくに問題なのが親の蓄えが十分でなかったり、一人っ子のケースです。周りに親戚などがいればまだしも、頼る人がいない場合は1人で負担を背負いがちになります。病気やケガと同様に、公的な制度、サービスを活用するとよいでしょう。

急な親の介護で困ったときは、地域包括支援センターが強い味方になってくれます。主に市区町村などの自治体が設置主体となっており、保健師や社会福祉士、主任ケアマネージャーといった医療・保険や介護などの専門家がそれぞれの得意分野を生かして、さまざまな相談に乗ってくれます。

また、費用に関しては、公的介護保険制度が強い味方になります。同制度は、40歳以上の人で介護が必要と認定されれば、原則としてかかった費用の1割の自己負担（一定以上の所得がある人は、2割もしくは3割）で訪問介護や通所サービスなどの介護保険サービスを利用できます。しかし、制度対象外のサービスは

全額自己負担になってしまったり、制度対象外のサービスであっても、要介護度の区分ごとに設けられた支給限度額を超えた分は、原則として全額自己負担になります【図表6】。

なかには、親の世話で仕事との両立が難しくなり、介護離職するケースもありますが、十分な蓄えもないままに介護離職してしまうと、自身の老後にも影響が出てきます。介護される親の希望や資産

【図表6】 要支援・要介護度別の身体状態の目安と自己負担額

	身体の状態（例）	1カ月あたりの支給限度額	自己負担額（1割）
要支援1	要介護状態とは認められないが、社会的支援を必要とする状態	50,030円	5,003円
要支援2	生活の一部について部分的に支援・介護を必要とする状態	104,730円	10,473円
要介護1	適切な介護予防サービスの利用により、状態の維持や改善が見込まれる人は要支援2と認定される	166,920円	16,692円
要介護2	軽度の介護を必要とする状態	196,160円	19,616円
要介護3	中等度の介護を必要とする状態	269,310円	26,931円
要介護4	重度の介護を必要とする状態	308,060円	30,806円
要介護5	最重度の介護を必要とする状態	360,650円	36,065円

出所：生命保険文化センターの資料などを基に監修者作成

なども確認しながら、介護と仕事の両立を支援する国の制度（介護休業制度や介護休暇）を活用して、介護と仕事を無理なく続けられる態勢を整備することが必要不可欠です。

## 住み替えがしやすい賃貸 持ち家は資産になる可能性

人が生きていくうえでは「住まい」も重要な要素です。一般的に、賃貸であれば住宅ローンの負担がないこと、

退職や親の介護など、環境の変化に合わせてフレキシブルに住まいを替えられることなどがメリットとなります。

ただし、シングル世帯では、高齢になると、孤独死や家賃滞納のリスクから入居を断られたり、保証人がいないと入居できない物件もあります（保証人がいない場合は保証会社を利用したり、独立行政法人都市再生機構が管理する保証人不要のUR賃貸住宅の物件を検討する手もあります）。

一方で、持ち家であれば、老後も住む場所に困ることはなさそうです。また、持ち家は資産になる可能性もあります。将来、介護施設の入居や住み替えをするのであれば、自宅の売却資金を入居一時金や住み替えの費用

に充てることもできますし、借り上げ制度を活用して賃料収入を得る方法もあります。一生涯住み続けるのではなく、売却の可能性もあるのであれば、売却しやすい立地の家を購入しましょう。例えば、駅から遠いなど、立地の悪い場所は売れない可能性もありますので物件選びは慎重にしましょう。

ただし、夫婦世帯と異なって万一のときに頼る人がいないため、借入金は無理のない範囲にとどめましょう。いざというときにも、買い手が見つからなければ売れませんが、不動産相場によって購入価格よりも売却価格が大幅に下がる可能性もあります。

## 三つの生前対策で 安心してファイナールを迎える

最後が「終活」です。パートナーや子どもがいないシングル世帯の場合、安らかな人生のファイナールを迎えるためには、自らの手で事前の準備をしておく必要があります。そんなシングル世帯が押さえておきたい生前対策を紹介します。

まずは、判断能力が不十分な高齢者などに代わり、後見人が財産管理や各種契約手続きを行う「成年後見制度」です。成年後見制度には2種類あり、判断能力が衰える前であれば、判断能力の低下に備え、「任意後見制度」を利用できます。あらかじめ自分の意志で後見人を決め、その人に介護サービスの契約や財産管理

【図表7】 死後事務委任契約の主な事務手続き



などを行ってまいります。  
もう一つは判断能力が衰えてから、本人や親族などが家庭裁判所に申し出て、後見人をつける「法定後見制度」です。どのような老後を過ごしたいのか、自分

の希望に沿って財産管理などを行ってほしいのであれば、判断能力があるうちに自身の望む後見人に今後を託せる任意後見制度の方が向いているでしょう。任意後見制度は、事務的な手続きや法

務局への登記手数料などにおよそ2万円の費用がかかるほか、司法書士や弁護士などが後見人になる場合は一般的に月額3〜5万円程度の報酬がかかります。一方、法定後見制度は管理する財産額に応じて裁判所が後見人の報酬額を決定します。月額の基本報酬は2〜6万円程度です。

二つ目は「死後事務委任契約」です。成年後見制度は生前に利用するものなのに対し、こちらは文字通り死後の対策になります。亡くなった後の葬儀や埋葬、入院していた病院や介護施設の費用の支払い、行政への届け出などの事務手続きを代行してもらいます【図表7】。

司法書士や行政書士に依頼する場合には、委任契約を結ぶ際の公正証書作成費用として、30万円ほどかかります。さらに依頼に応じた代行手数料も加えると、トータルで50万〜100万円ほどかかるのが一般的です。

三つ目は「公正証書遺言」です。こちらも死後の対策で、自分の財産を誰に託すかなどを決めておけます。相続人がいない人の財産は原則として国庫に納付されますが、遺言を残すことで希望する人に遺産を寄付することができます。これを遺贈といいます。遺贈する相手は、友人や相続人ではない親族のほか、学校やNPOなど公益団体にすることもできます。

遺言書は自分でも作ることができます

が、全文を手書きする必要があり、書き方を間違えると無効になる、死後に裁判所に持つて行く必要があるなどの制約があります。これに対して、公証人が作成する公正証書遺言であれば、遺言書が無効となる恐れはありません。改ざんや紛失の恐れもなく、死後に裁判所に持つて行く必要がないのもメリットです。ただし、作成手数料や司法書士に依頼する際の報酬などがかかります。

これらの制度は、どれも自分の希望や自分に関わる手続きを人に託すものです。スムーズに進めるには、人の協力が欠かせません。日ごろから周りの人とのコミュニケーションを大切にすることで、何かあったときにすぐに異変に気付いてもらえる安心にもつながるでしょう。事前の準備や人との結びつきを持つことで、安心して人生のフィナーレを迎えることができるのではないのでしょうか。



監修：加藤梨里（かとう・りり）

ファイナンシャルプランナー（CFP®）、金融知カインストラクター、マネーステップオフィス株式会社代表取締役。保険会社、信託銀行を経て、ファイナンシャルプランナー会社にてマネーの相談、セミナー講師などを経験し、2014年に独立開業。暮らしと健康にまつわるお金に関する相談、セミナー講師や雑誌取材、執筆を中心に活動。

【お詫びと訂正】2019年冬の「快適な介護生活を過ごすために、知っておくべきこと」の記事の一部に誤りがありました。16頁掲載の図表1中、「認知症対応型通所介護」、「小規模多機能型居宅介護」について、右欄の★が欠落しておりました。訂正してお詫び申し上げます。