

# 老後不安を吹き飛ばそう!

「これから日本はどうなるの?」あちらこちらから“不安”な声が聞こえますが、それぞれの問題点をチェックして、事前に対策をとれば、大丈夫!  
「万が一」を見据えつつ、健康自立を維持して、元気に過ごすのが一番の対策です!

老後の費用って  
こんなにかかるの?!  
大変だわ~



## 今すぐ始める対策

日本の社会情勢や財源を考えると、今後厳しくなるのは確かです。でも早めの対策で、不安を吹き飛ばしていきましょう!

FP先生 人生設計と資金計画のアドバイザー

条件設定<収入-支出のみで預貯金は含まず>

- 66歳~85歳の20年間の生活を設定
- 生活費は総務省の家計調査を参照し、収入は月額平均(単身者128,491円、高齢夫婦223,757円)、支出は家計調査支出項目平均より算定
- 介護期間はいずれも81歳~85歳の5年間を想定(1年ごとに要介護1~5)
- 高齢者住宅と自立型有料老人ホームには76歳~85歳の10年間入居(それまでは自宅)
- 介護施設への入居は81歳~85歳の5年間(それまでは自宅)
- その他費用は首都圏エリアの物件などの平均的な価格を参照

老後(65歳以上)期間は、どのような暮らし方を考えていきますか?

### これからの暮らし方の希望は?

#### 最新まで自宅派

最新まで「自宅」で暮らしたい。将来の介護や病気に不安はあるけど、公的・民間のサービスを受けながら、自立・自律して過ごしていきたい。

#### 元気うちに住み替え派

将来への不安があるので、高齢者向けの住まいに住み替えをしたい。介護施設ではなく、自由もあり今までの生活と大きく変える必要はなく、でも万が一のときには“受け皿”となるサービスがついている先が希望。

#### 介護が必要になれば住み替え派

将来の介護を誰かに頼るのは難しい。自分で何とかできる間は頑張って、介護が必要になれば、「介護施設」に入りたい。

### 考えられる選択肢の例

#### 今住んでいる自宅

健康・自立で過ごせるかどうか快適な生活と資金を左右する最大のポイント。住み替えに比べ、実は「資金予測」がたてづらいのがデメリットでもある。身近に介護をしてくれる人がいるかどうか大きく関係する。

#### 高齢者向け賃貸住宅

高齢者が住みやすい設備がある住宅への引っ越しなので、基本的には「自宅」と同様。バリアフリー、緊急通報などがついた住まいとはいえ、人的なサービスがあるとは限らないので、やはり将来の「介護」には不安が残る。

#### 有料老人ホーム(自立型に住み替え)

もっとも予算が多く必要な住み替えのケース。住居は高齢世代に適した小さめのマンション型で、食事や健康管理、サークルなど共有でのサービスがつき、将来介護が必要になれば、施設から提供される。元気うちから重度の介護までワンストップで対応。

#### 有料老人ホーム(介護型に住み替え)

元気うちは自宅で過ごし、介護が必要になればサービスの充実した老人ホームへ住み替えたいというケース。予算的には、低価格型から高価格型まで幅が広いので、予算チェックは重要。

#### 公的な施設(特養ホームなど)

施設で受ける介護費用はもっとも低価格なタイプ。ただし、全国的にベッド数が大幅に不足しており、希望通りに入居できる確率は低い。個室化が進んでいるものの、まだ多床室(4人部屋)も多い。

### メリット・デメリット

**メリット** 住み慣れた環境や人間関係はなにより安心感  
**デメリット** 心身が弱ってきたときの対応は、自分でコントロールが必要。重度化すれば、資金的・体力的に予想以上に厳しい状況になることも  
**ポイント** 日頃の生活を見直し、健康・自立を維持できるように。万が一のことを考え、早めに使えるサービスを調べておく

**メリット** 資金的には比較的低価格で済む  
**デメリット** 自宅の延長的な住まいなので、特別なサービスはつかず、自分自身での生活がベース。将来、介護が重度化した場合の受け皿は要検討  
**ポイント** 今後「サービス付き高齢者向け住宅」(\*)が増加予定。サービスの内容は事業者により大きく異なるので要注意

**メリット** 将来の不安や生活周りの負担を軽減して、生活の質を維持できる  
**デメリット** 一時入居金が数千万円と高額なタイプがほとんどなので、費用負担は大きい。事業者の経営状態など事前の確認にパワーが必要  
**ポイント** お金と命を最新まで預ける覚悟で、慎重に選択する必要がある

**メリット** 24時間の介護サービスが提供され、栄養管理された食事が提供される  
**デメリット** 6畳程度のワンルームにトイレ洗面のみが基本の居室。要介護者での集団生活が中心となる  
**ポイント** 品質に差が大きく出やすいので、事前の十分な確認を怠れない

**メリット** なんととっても費用が安くすむ  
**デメリット** 計画的に住み替えられない。民間に比べ画一的なサービス提供が多い  
**ポイント** 介護保険上の施設となるので、介護保険改正などにより、状況が変わる

### 不足分の対策を考えよう!(66歳~85歳の20年間)

持家	単身	支出 約4,120万円	約1,035万円不足!
	夫婦	支出 約6,868万円	約1,497万円不足!
借家	単身	支出 約5,382万円	約2,299万円不足!
	夫婦	支出 約8,116万円	約2,745万円不足!

持家が借家が、老後の支出の大きな違いに繋がる。介護費用は、5年間で1人600万円強必要。元気でいることが支出削減に!

予算	単身	支出 約6,141万円	約3,057万円不足!
	夫婦	支出 約10,321万円	約4,950万円不足!

入居時は、家賃2~3ヵ月分の敷金程度で入居しやすいのが特徴。入退きしやすい分、将来の介護は自宅と同様の費用がかかる点がポイント

予算	単身	支出 約8,411万円	約5,328万円不足!
	夫婦	支出 約15,779万円	約10,408万円不足!

サービスの充実や居住性の高い分、費用が高額なことが特徴。誰でも手の届く暮らし方ではないので、早い段階から資金計画することが大切

予算	単身	支出 約4,779万円	約1,695万円不足!
	夫婦	支出 約8,530万円	約3,160万円不足!

入居時の費用はピンからキリまで。試算は中間的な入居金840万円を想定。費用とサービス内容の見極めには、自身の目を養うことが重要

予算	単身	支出 約3,201万円	約117万円不足!
	夫婦	支出 約5,373万円	約3万円不足!

公的施設は入居時の費用が不要で、月々の費用も非常に低価格なため、要介護の際の生活費全体が低コストです

\*サービス付き高齢者向け住宅...高齢者住まい法改正により、2011年10月20日施行の登録制度。高齢者に適した設備を持つ賃貸住宅で、生活相談・見守りサービスがついている