

しっかり準備で乗り切ろう!

# 老後のライフ&マネープラン

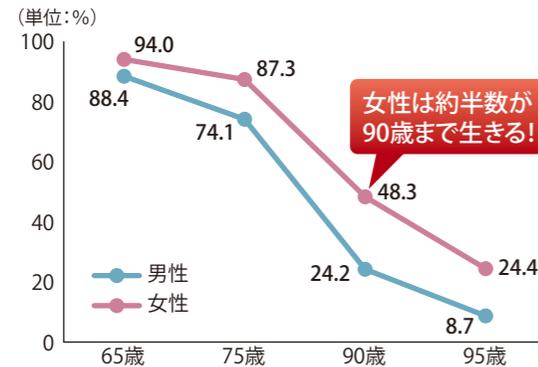
人口ボリュームの大きい団塊世代が後期高齢者(75歳以上)になる2025年。年金・医療・介護の三大社会保障の負担が非常に大きくなると予測されています。「悠々自適な老後」はおとぎ話となってしまいました。自分の老後は自分で守る時代。どのようにプランを考えていけばいいか、チェックしてみましょう。

※登場人物やストーリーはフィクションです  
(個別の条件が異なるので一例としてご覧ください)

## 健康寿命と平均寿命 厚労省(2013年)



## 特定年齢まで生存する割合 (H26年:簡易生命表)



## 平均余命

(H26年:簡易生命表)  
(単位:年)

	男性	女性
0歳	80.5	86.8
60歳	23.4	28.7
65歳	19.3	24.2
70歳	15.5	19.8
75歳	11.9	15.6
80歳	8.8	11.7
85歳	6.2	8.4
90歳	4.4	5.7
95歳	3.0	3.8
100歳	2.1	2.4

一人暮らしの元気な76歳。こどもはおらず、友人達と楽しく過ごす毎日ながら、足腰の痛みも気になる今日この頃。これから先の「長生き」にちよっぴり不安も感じます。



桜さん

- 2016年 76歳 家庭内事故を防止するためにも、**住宅改修**を検討。
- 2020年 80歳 こどもがいないので**自宅の処分**や**延命**のことを考えておきたい。
- 2025年 85歳 80代後半女性の2人に1人は要介護認定。介護が必要になったときの希望を検討。
- 2030年 90歳 介護サービスを利用しながら在宅暮らしを続けたい。**ロボット**が活躍しているかも?
- 2035年 95歳 ボランティアにも頼りながら、介護サービスと組み合わせて生活。
- 2040年 100歳 **在宅医療**チームのおかげで自宅で過度な延命をせず最期を迎える。



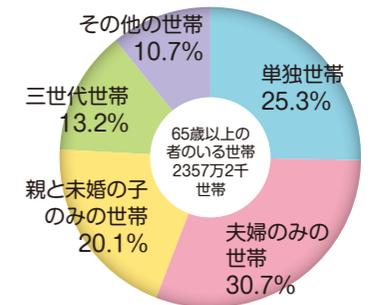
春夫さん(66歳)・菜々子さん(65歳)

一人娘は嫁ぎ、夫婦二人暮らしにも慣れました。こどもに頼れない老後は、できれば元気なうちに二人で老人ホームに住み替えたいと考えています。どのように計画を考えていけばいいでしょうか。

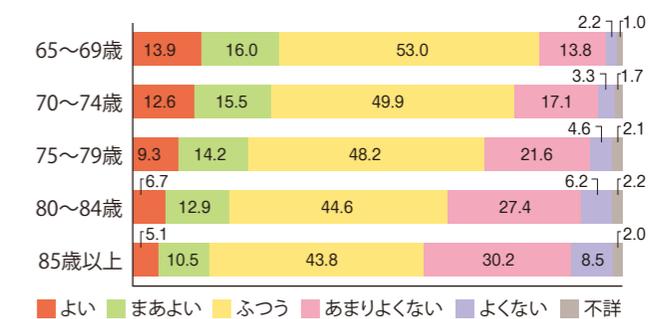
- 2016年 66歳 春夫さんは70歳まで働くことに。長い老後のために少しでも資金力をつけておきたい。菜々子さんは、近所の一人暮らし高齢者を見守るボランティアに。
- 2020年 70歳 春夫さんリタイア。年金は**マクロ経済スライド**で毎年目減りしていく。節約しすぎは心身によくないので、ようやく二人でゆっくりと旅行にも。
- 2030年 80歳 元気だった二人も少し体の衰えを感じ始める。一人娘は長男に嫁いだので、自分達の老後は自分達で。元気なうちに**自立型有料老人ホーム**へ住替えることに。
- 2040年 90歳 春夫さんの**認知症**(介護)が重度化、介護専用室へ移ることに。菜々子さんは介護をプロに任せつつ毎日春夫さんの様子を伺いに。友人との外出も楽しむ。
- 2050年 100歳 長寿を全うする。ホーム内で看取ってもらっても、最後は娘や孫もかけつけてくれ、良い人生を送れたと感謝。

## 65歳以上の者のいる世帯構造

(H26年:国民生活基礎調査)



## 健康状態に関する意識 (H25年:国民生活基礎調査) 単位:%



## 主な介護者の割合

(H25年:国民生活基礎調査)

