

GOOD

社会貢献

医療・福祉

資産管理

LIFE

おひとりさまの

グッドライフ

ノート

NOTE

マネープラン



彩り豊かな日々

趣味・副業

後見・信託

etc...



目次

どんな人生を描きますか？ 2

1 グッドライフを満喫する 4

イマを思いきり楽しむ 4 / セカンドライフを共に過ごす人 6 /
セカンドライフの実現を模索する 7 / 社会貢献を考えてみる 8

2 マネープランを立ててみる 10

マネープランの重要性 10 / これからの必要額を知る 11 /
収入金額を確認する 14 / 所有資産を確認する 16 /
不足額が見込まれる場合 21 / マネープランの策定・見直し・再考 21

3 健康・社会福祉について考えてみる 26

平均余命と健康寿命 26 / 認知症（意思能力の低下・喪失） 27 /
年金の繰下げ・繰上げ 27 / 繰下げ・繰上げ受給の時期決定の目安 28 /
公的医療・介護の制度を活用する 29 /
民間の介護医療保険を活用する 32 / 老人ホームについて考える 32

4 「ひとりでも安心」に備えておく 34

備えあれば憂いなし 34 / 犯罪から個人情報や資産をまもる 34 /
成年後見制度 36 / 契約者代理制度 37 / 後見制度支援信託 37 /
リバースモーゲージ 38 / リースバック 38 /
遺言、エンディングノート・ライフノートの作成 39 /
身元保証人委任契約・生活支援委任契約 40 /
ペット信託 41 / 相続 42 /
制度利用を検討する際の目安 44



どんな人生を 描きますか？

人生100年時代、リタイア後の時間はかつてなく長くなっています。そのぶん、夢を叶えたり、新たな挑戦を始めたりと、第二の人生を充実させるチャンスにも恵まれています。一方で、少子高齢化が進む中、労働力不足や医療・介護サービスのひっ迫といった「2040年問題」も現実味を帯びてきました。特に、「おひとりさま」と呼ばれる单身の方にとっては、老後のマネープランや万が一の備えについて、より一層の不安を感じることもあるでしょう。

2033年には1世帯あたりの平均人数が2人を下回り、2050年には65歳以上の一人暮らしが1000万人を超えると予測されています。こうした未来を見据えると、「自分の人生をどう描き、どう備えていくか」は、今からじっ

もしもの時に頼れる人がいない…
「家族はいるけど、遠方に…」
「友人ならいるけど…」

▶ P.40 へ

セカンドライフについて考え始めた

▶ P.4 へ

▶ P.4 へ
趣味や副業を
始めてみたい！

▶ P.10 へ
資産設計・管理を
きちんとしてたい

▶ P.34 へ
ひとり暮らしで
何かと不安…

▶ P.26 へ
認知症や
病気が心配…

▶ P.39 へ
死後のことは
自分で決めておきたい



くりと考えておくべき課題です。

本冊子では、「おひとりさま」がより安心して、自分らしい人生を歩んでいけるよう、人生設計・マネープラン・医療や福祉の制度活用など、幅広い視点から選択肢をご紹介しています。将来を不安視するのではなく、可能性を広げるために——まずは、この冊子を通じて、ご自身のこれからの前向きに考えるきっかけとしていただければ幸いです。

ENJOY YOUR LIFE!



社会貢献や寄付に興味がある

▶ P.8 へ

しっかり終活をして
安心のセカンドライフを
迎えたい

▶ P.34 へ

老後の資金が
不安…

▶ P.10 へ

▶ P.41 へ
老後はペットと
暮らしたいけど…

セカンドライフの
家計収支を
シミュレーションしてみたい

▶ P.11 へ

▶ P.21 へ
資金を
増やしたい

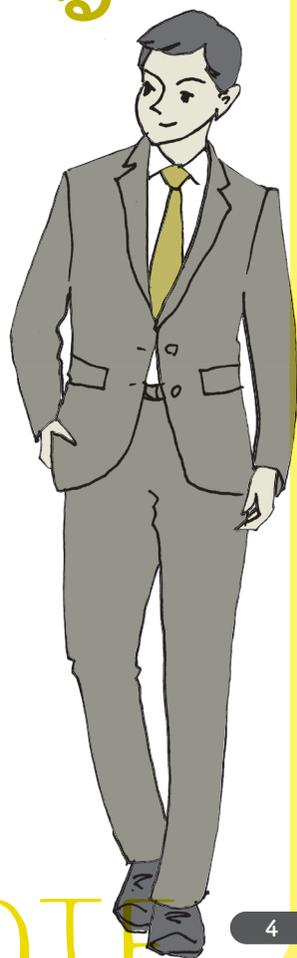
▶ P.36 へ
誰にも
迷惑をかけたくない

理想のセカンドライフには
いくらかかるか知りたい…

▶ P.11 へ

1 グッドライフを

満喫する



イマを思いきり楽しむ

ひとりさまのメリットの一つは、自分の好きなように時間を使うことができるという点です。ひとりの時間の楽しみ方を知っておくことで、世界はもっと広がります。

日々、仕事に追われ、それが一段落した時、何をしたらいいかわからない、余暇を楽しめる気がしない、そんな不安を感じている方もいるのではないのでしょうか。仕事がちが落ちてきた頃から始められる趣味や副業、生涯学習、リスキングはたくさんあります。

「今日という日は、
残りの人生の最初の日である」
(チャールズ・デイードリッチ)

何歳になっても、イマの自分が一番若い自分なのです。これからの自分をより楽し

むためにも、まずはイマを思いきり楽しんでみませんか。一歩踏み出すことにより、きっと楽しい日々が始まるはずですよ。

●趣味

【運動・スポーツ】

健康寿命を延ばすためにも、ジョギング・筋トレ・テニス・ゴルフ・ダンスなど適度な運動は不可欠です。特に筋トレは生活習慣病等の予防や改善効果があります。また、複数人で行うスポーツは、コミュニケーションの輪も広がってくれます。

【料理】

「一人分の調理は食材費が割高になる」「忙しくて時間がとれない」などの理由で、外食に頼ってきた方も多いと思います。自炊は野菜を多くとるきっかけにもなり、栄養バランスも整えることができます。また、料理は「献立を考える↓食材を用意する↓調理する↓盛り付ける↓次の日余った食材を再利用する」という一連の段取り

を要するため、脳の活性化にも役立ちます。さらに、出来上がった時の達成感、食材を刻んだり混ぜたりする一定のリズムがもたらすリラクゼーション効果は心の健康に寄与するといわれています。

【ガーデニング】

土壌に生息する腐生性細菌には、抗ストレス作用があることが知られており、土いじりをする事自体が健康に大きく作用するといわれています。また、ガーデニングは、土を運ぶ、苗を植え替えるなど身体もよく動かすので、筋肉を鍛える効果もあります。成長する植物を見ることは、達成感も得られますし、ガーデニングを趣味としている人は多いので、植物を通じて交流も生まれる趣味だといえるでしょう。

【資産運用（株式投資など）】

資産運用は、不労所得を得ることにものなありますが、それだけでなく、社会や経済への関心を高め、他者との交流が増えることが期待されます。また、株式市場は日々

変化するため、好奇心を刺激し、生活に楽しみをもたらすことができます。

【旅行】

長期休暇が取れずなかなか行けなかった旅先にも、仕事が少し落ち着いた頃であれば行くことができるのではないのでしょうか。旅行会社によっては「シニア向けプラン」を用意しているところもありますので、費用を抑えながら楽しむことも可能です。

船旅なども人気です。食事、ショー、プール等のほとんどのサービスが料金に含まれていますので、費用を想定しやすく、また、乗船すれば、あとは自身で移動しなくても色々な場所に寄港してくれるので、高齢の方でも気軽に楽しめる旅行だといえるでしょう。

【推し括（観劇・音楽鑑賞など）】

仕事が忙しい時期にはセーブしていた活動も、時間に余裕ができれば思い切り楽しむことができます。コンサートやお芝居を観に行ったり好きな俳優やアーティストをより身近に感じてみてもいいでしょうし、SNSなどでファン仲間と交流することも楽しいものです。誰かを好きでいることは人生の活力となり、生活にハリをもたらしてくれるでしょう。

●副業（フリーランス）

フリーランスとは、企業や組織に所属せず、個人で仕事を受注する働き方です。自分のスキルや専門性を活かして、クライアントの依頼に応えることで報酬・給与を得ることができま

す。通常は、委託形態（自営業者）ですが、ごくまれに雇用形態（給与所得者）もあり、自分に合った形で本業の就業後や休日などの時間を活用して副業を行う人が増えています。

主な職種としては、ライター、プログラマー、カメラマン、デザイナー、士業、大工、コンサルタント、マーケターなどがあります。近年話題のYouTubeやファイリエイトで収入を得ている人もフリーランスです。

メリット

- ・自分に合った仕事を選べる
- ・ライフステージに合った働き方ができる
- ・スキルや成果によって高い報酬が得られる
- ・基本的に作業時間は自由

なお、2024年11月、フリーランスの就業環境の整備・発注事業者との取引の適正化を目的とした、通称「フリーランス新法」が施行されました。

Tips

確定申告や保険の手続きが必要になる点に注意が必要です。

●生涯学習・リカレント教育・リスキリング

「生涯学習」とは、生涯にわたって行うあらゆる学びのことです。家庭教育、学校教育、社会教育、企業内教育、スポーツ活動、レクリエーション活動、文化活動、ボランティア活動、趣味など多岐にわたり、近年、生涯にわたって学び続け、必要に応じて就労と学習を交互に繰り返すリカレント教育が推奨されています。

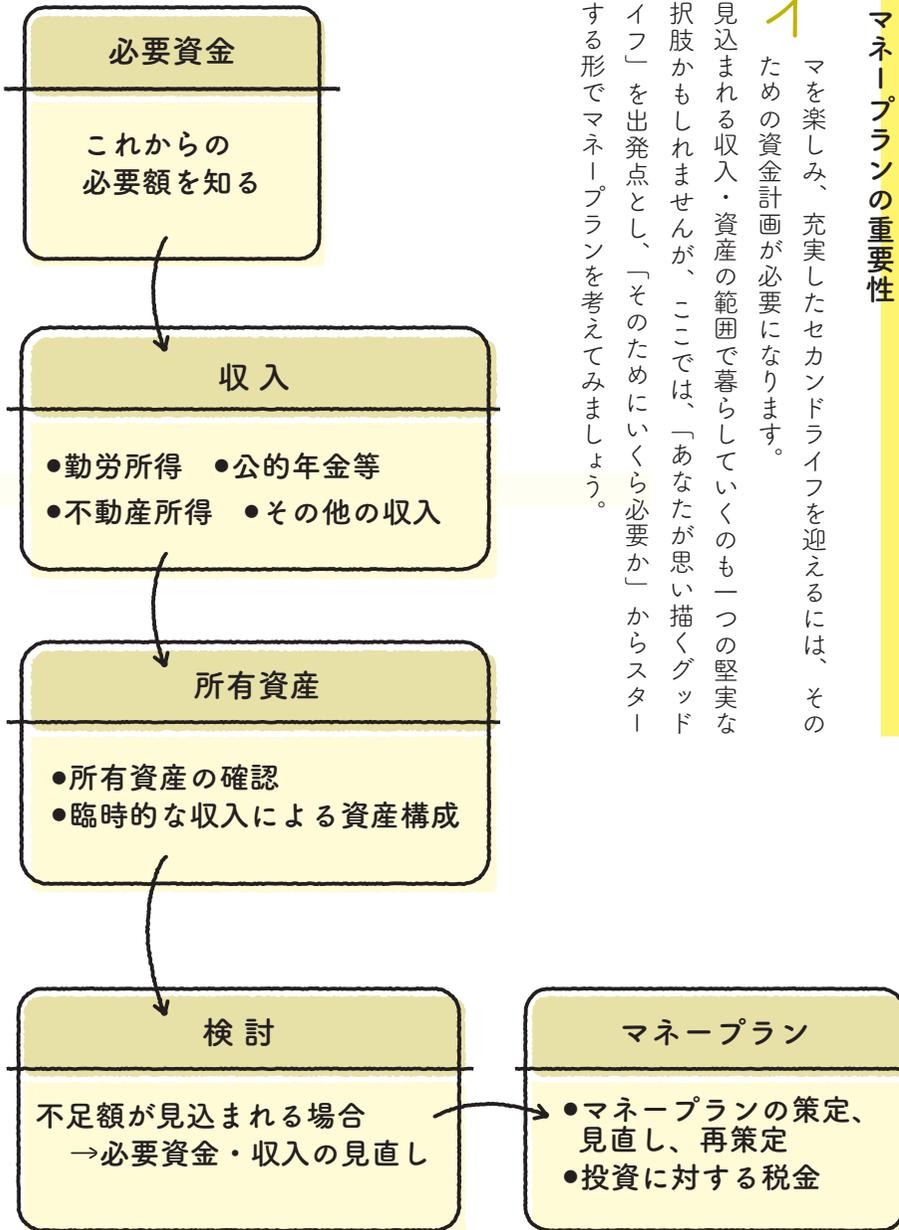
現在の仕事で必要とされるスキルの補習等を指す「リスキリング」は、仕事のスキル向上や転職活動に役立てるものというイメージをお持ちの方も多いかもしくありませんが、学ぶこと自体に興味を見出して取り組んでみることもオススメです。

マネープランを立ててみる

マネープランの重要性

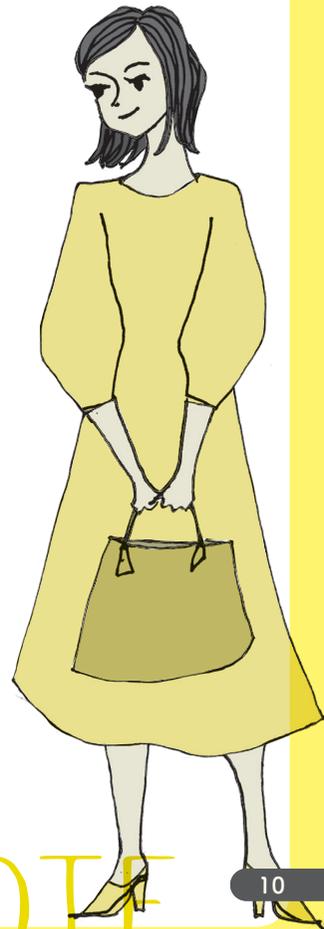
イ マを楽しむ、充実したセカンドライフを迎えるには、そのための資金計画が必要になります。

見込まれる収入・資産の範囲で暮らしていくのも一つの堅実な選択肢かもしれませんが、ここでは、「あなたが思い描くグッドライフ」を出発点とし、「そのためにいくら必要か」からスタートする形でマネープランを考えてみましょう。



今後の人生の年数

→ 万円 × 12 か月 × 年 = 万円





これからの必要額を知る

今 後、やりたいことを実現しながら安心して老後生活を送るためには、どの程度の資金が必要になるのか、試算してみましよう。

● 毎月の生活費・諸経費

まずは、毎月の生活費・諸経費の概算を書き出してみましよう。

なお、65歳以上の単身無職世帯の平均値（家計調査年報）を記載していますので参考にしてください。

毎月の生活費等

家計調査報告
(2024年参考)

① 食費 自炊、外食、テイクアウト等にかかる飲食費	<input type="text"/> 万円	42,085円
② 住居費 持家：修繕費・維持管理費・保険料等 賃貸：家賃、保険料、更新料等	<input type="text"/> 万円	12,693円
③ 水道光熱費 水道・ガス・電気・灯油等エネルギー消費にかかる費用	<input type="text"/> 万円	14,490円
④ 家具・日用品費 家具や寝具、家事に必要な消耗品を購入する費用	<input type="text"/> 万円	6,596円
⑤ 被服費 衣類や履物、身のまわり品、被服関連サービスにかかる費用	<input type="text"/> 万円	3,385円
⑥ 保険・医療費 病気やけがなどで支払った費用や保険の保険料	<input type="text"/> 万円	8,640円
⑦ 交通・通信費 ガソリン代、電車・バスの乗車賃、 携帯電話、インターネット等にかかる費用	<input type="text"/> 万円	14,935円
⑧ 教育・教養・娯楽費 教養や娯楽、趣味などにかかる費用	<input type="text"/> 万円	15,507円
⑨ 交際費 贈答品や接待費、職場や地域等にかかる会費など	<input type="text"/> 万円	16,460円
⑩ その他の消費支出 諸雑費、仕送り、おこづかい、冠婚葬祭費等	<input type="text"/> 万円	14,496円
⑪ 税・社会保険料(非消費支出) 所得税・住民税・固定資産税や社会保険料	<input type="text"/> 万円	12,647円

計 161,934円

●不慮の病気、リフォームなどの大きな支出

毎月生じる生活費等とは別に、最低限必要な生活費、人生を楽しむための経費のほか、病気の治療や自宅のリフォームなどが、想定される大型支出についても確認しておきたいところです。なお、脚注に各項目の平均値を示していますので参考としてください。

●今後の必要額の試算

今後の必要額は、【毎月の生活費等×12か月×今後の人生年数+大型支出見込額】で計算します。

なお、「今後の人生年数」については、厚生労働省が示している各年齢における平均余命が参考となり、65歳の平均余命は男性19・52年、女性24・38年です。

大型支出見込額

①入院費

医療保険の給付金や高額療養費等でカバーできない自己負担分の費用や、保険の給付の対象とならない差額ベッド代、交通費、日用品等にかかる費用

※1
[] 万円

②介護施設入居金

●介護施設に入居するときに支払う一時金
●介護の等級によって入居できる施設が異なる(詳しくは33頁参照)

※2
[] 万円

③介護費用

公的介護保険や民間の介護保険でカバーできない自己負担分の介護費用

※3
[] 万円

→ [] 万円

④住宅リフォーム・修繕費

持家の場合、老朽化やバリアフリー化工事等で自宅のリフォームや修繕にかかる費用

※4
[] 万円

⑤葬儀・お墓・墓じまい費用

ご自身の葬儀やお墓にかかる費用や改葬・墓じまいにかかる費用

※5
[] 万円

⑥老後に叶えたかったことに対する特別支出額

毎月の支出額に含まれない趣味や旅行、老後に叶えたかったことなどに使う特別な支出のための費用

[] 万円

【金額の目安】

- ※1 入院時の自己負担額：平均19.8万円
- ※2 介護にかかる一時的な費用：平均74万円
- ※3 介護にかかる月額費用：平均8.3万円(要介護の場合：15.8万円)。なお、平均介護期間5年1か月(要介護の場合：15年1か月)から算出した介護費用の平均は506.3万円(要介護の場合：2,859.8万円)。
- ※4 50代以上の平均費用：282万円
- ※5 葬儀費用：平均118.5万円/お墓にかかる費用：一般墓155.7万円、納骨堂79.3万円
改葬・墓じまい実施費用：31~70万円

(参考)

- ・「2022年生活保障に関する調査」「2021年度生命保険に関する全国実態調査」(公益財団法人生命保険文化センター)
- ・「2024年度住宅リフォームに関する消費者実態調査」(一般財団法人住宅リフォーム推進協会)
- ・「第6回お葬式に関する全国調査」「第16回お墓の消費者全国実態調査」「第3回改葬・墓じまいに関する実態調査」(鎌倉新書)

備えあれば憂いなし

日

ごろ、特にひとり暮らしで日常生活
に支障を感じなくても、季節は移り

変わり、いつまでも現状の生活が続くわけ
ではありません。将来のことを考えると不
安になることもあるでしょう。「実際に困っ
たことが起きたら対処すればいい」と先延
ばしにしていると、とっさの時に慌てるこ
とになりますから、できることから少しず
つ準備・検討を進めていくことが大切です。
たとえば、おひとりさまを狙った振り込
め詐欺などは、さまざまな対応策が講じら
れているものの、その件数は減少していま
せん。

誰もがいつか必ず「若い」を迎えます。

私たちが、生きがいを持ちながら、安心し
て暮らしていくためには、犯罪から身をま
もることのみならず、将来の不安への対応
策として、公的な制度を含めた各種制度の
活用も重要になります。

安心に備える各種制度



犯罪から個人情報や資産をまもる

特

殊詐欺、SNS型投資、ロマンス詐欺、
ネット犯罪など、巧妙な手口を使っ

た犯罪があとを絶ちません。おひとりさま
が狙われやすい犯罪もあるため、その手口
や対応策を確認しておく必要があります。

●特殊詐欺(振り込め詐欺ほか)

特に高齢者に電話をかけるなどして対面
することなく信頼させ、指定した預貯金口
座への振り込みその他の方法により、現金
等をだまし取る犯罪です。

その手口としては、親族、警察官、弁護
士等を装い、親族が起こした事件・事故に
対する示談金等を名目に金銭等をだまし取
るオレオレ詐欺、地方自治体や税務署の職
員を名乗り、「払戻し金があるからキャッ
シュカードを確認したい」などの口実で自
宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る
預貯金詐欺、警察官などと偽って電話をか



け「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などと嘘をついてカードをすり替えるキャッシュカード詐欺、携帯電話会社などから未払いの料金があるなど架空の事実を口実に金銭等をだまし取る架空料金請求詐欺、税金還付等に必要手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る還付金詐欺などがあります。

● SNS型投資、ロマンス詐欺

いまやスマートフォンは、情報の入手、コミュニケーション、ショッピング、インターネットバンキングなど、日常生活に欠かせないものとなっています。このスマートフォンでのSNS機能を悪用した犯罪が発生しています。

インターネット上に著名人の名前・写真を悪用した嘘の投資広告を出したり、「必ずもうかる投資方法を教えます」などとメッセージを送ったりしてSNSに誘導し、メッセージのやりとりを重ねて被害者を信用させ、最終的に「投資金」や「手数料」などという名目で金銭等を振り込ませるのがSNS型投資詐欺です。

また、SNSやマッチングアプリなどを通じて出会い、やりとりを続けるうちに面識のない相手に恋愛感情や親近感を抱いてしまい、金銭等をだまし取られてしまうSNS型ロマンス詐欺もあります。これらの詐欺は、一度だまされると、詐欺と気づくまで何度もお金を振り込んでしまい、何千万円という被害額になってしまうこともあります。

犯人と話をしない、犯人から電話がかかってこないようにする

固定電話の番号表示・非通知拒否サービスの活用、外国からの電話の利用休止

絶対に電話しない

「ウイルス感染・修理が必要」というウソの表示は、慌てず断固無視！

人も気づかないうちに被害者になるケースが多いのが特徴です。

ネット犯罪には、上記のSNS型投資、ロマンス詐欺のほか、フィッシング詐欺、個人情報への窃盗、ランサムウェア攻撃、マルウェア攻撃、ネットワークへの不正侵入、著作権の侵害、児童ポルノの入手や製造、保有、サイバー恐喝、クリプトジャッキング、サイバースパイなどがあります。

○個人情報、パスワードをしっかりと管理する

○ウイルス対策ソフトを更新し、OSやアプリは常に最新の状態を保つ

○不安になっても断固無視して、画面を閉じ、電源を切る

○不審なメールやホームページに注意する

○バックアップをとって、データ消去に備える

Tips

犯罪の被害にあった場合の電話番号

●警察相談専用窓口……#9110

●消費者ホットライン……188

●匿名通報ダイヤル……0120-924-839

(参考 警察庁ウェブサイト)

●ネット犯罪
インターネットの急速な発達を超える勢いで増長しているのがネット犯罪です。本

成年後見制度

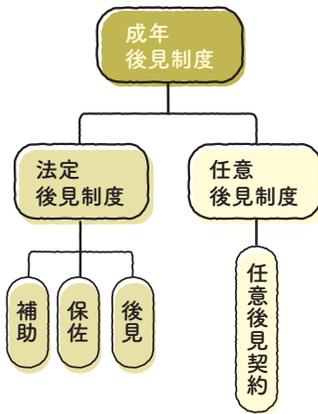
三心

知症、知的障害、精神障害などの理由で、不動産や預貯金などの財産管理や、介護・福祉サービスの利用契約の締結などの法律行為をひとりで行うことが難しい場合があります。また、自分に不利益な条件であることがよくわからないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害に遭うおそれもあります。

このような、ひとりで判断することには不安がある方を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行うのが成年後見制度です。頼れる家族がいないという不安がある方には特に有効な制度です。

後見制度には、大きく分けて法定後見と任意後見の2種類があります。

成年後見制度の概要



● 法定後見制度

本人がひとりで決めることが心配になったとき、家庭裁判所によって、成年後見人等（補助人・保佐人・成年後見人）が選ばれる制度です。

不安の程度に応じて補助（重要な手続・契約の中で、ひとりで決めることに心配がある方。軽度認知症など）、保佐（重要な手続・契約などを、ひとりで決めることが心配な方。中程度の認知症など）、後見（多くの手続・契約などを、ひとりで決めることが難しい方。統合失調症など）の3種類が用意されています。

本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援します。

Tips

法定後見は、本人・配偶者・4親等内の親族・成年後見人等・任意後見人・成年後見監督人等・市区町村長・検察官が申立てすることができます。法定後見人は、家庭裁判所が選任します。

● 任意後見制度

ひとりで判断できるうちに、認知症や障害の場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。

本人がひとりで判断することに心配が出てきた場合に、公証人の作成する公正証書によって契約します。

任意後見契約は、家庭裁判所で任意後見人の職務が適切に行われているかどうかを監督する任意後見監督人が選任されて初めて効力が生じます。

Tips

任意後見人は、親族、社会福祉法人などの法人も就任することが可能です。ただし、任意後見監督人は、弁護士などの専門家が選任されます。