

C O N T E N T S

はじめに	01
人口の減少と少子高齢化	
ライフスタイルの常識が変わる	

くらし編

セカンドライフに向けての40・50代の意識と準備

Q01 セカンドライフのデザイン..... 08

- はじめに
- 40・50代の老後のライフデザインについて見てみましょう
- もっと将来についての話し合いを！

Q02 セカンドライフの住まい方..... 14

- 将来の住まいに関する希望は？
- セカンドライフの住まいは持家？それとも賃貸？
- セカンドライフの住まいは大都会？それとも田舎？

Q03 セカンドライフへの貯え..... 19

- 40代の半数以上が何らかの形で準備を始めている!?
- 65歳までに2,800万円くらいあれば安心
- 年金や退職金がいくらもらえるか知っておこう

Q04 60代の仕事、家計..... 25

- 60代の女性は約38%が仕事をしている
- 60代世帯で「病気やケガに対する備えは十分だと思う」が6割弱、
「介護が必要になった場合への備えは十分だと思う」が4割弱
- 40・50・60代とも約半数が将来に備えて節約中
- 子どもへの援助や子どもからの援助に関する意識

Q05 60代の生きがい、生活の満足度..... 31

- 健康の状況や生きがいは？
- 人や社会との関わりを持つことで老後生活の満足度が高まる！
- 家族・将来・社会に対する意識は？

生活資金の見積もりをしましょう

- Q06 準備しておくべき老後生活資金** 38
- 老後の支出ってどのくらい？
 - 老後の公的年金による収入ってどのくらい？
 - 老後のために準備が必要な資金ってどのくらい？
 - 収入と支出、ほかにはどんなものがあるの？
- Q07 夫死亡後の妻の生活資金の確保** 44
- 平均寿命が90歳を超える日も遠くない!? セカンドライフの期間とは？
 - 死亡保険に対する見方を変えましょう
 - どれくらい用意しておけば安心？
- Q08 独身女性の生活設計** 48
- 20年後、女性の5人のうち1人は生涯未婚に
 - 独身女性の貯蓄はどのくらい？
 - 独身女性の収入と支出、消費生活の実態は？

公的年金制度の仕組みを知りましょう

- Q09 公的年金制度の仕組み** 52
- 老後の収入にはどんなものがあるの？
 - 公的年金の種類にはどんなものがあるの？
 - 公的年金の保険料は働き方で違うの？
 - もらえる年金にはどんなものがあるの？
 - 公的年金制度の最近の動向は？
- Q10 ねんきん定期便、離婚時の分割** 60
- 「ねんきん定期便」ってなに？
 - 「ねんきん定期便」って年齢によって中身が違うの？
 - 「ねんきん定期便」の見方のポイントは？
 - 離婚した場合、年金を分割できるの？
- Q11 年金額を増やす方法** 66
- 公的年金が減るっていうけど、どういうこと？
 - 年金の受取開始年齢を遅くして年金額を増やす方法って？
 - 60歳以降も働いて全体の収入を増やす方法って？
 - 付加年金を利用して年金額を上乗せする

Q 12 公的年金のライフコース別受取額 71

- ケース① ～夫が会社員、妻が専業主婦の場合～
- ケース② ～夫婦ともに会社員の場合～
- ケース③ ～夫婦ともに自営業の場合～
- ケース④ ～独身の女性会社員の場合～
- ケース別のまとめ

公的年金以外でセカンドライフの家計収入を補う方法について
知っておきましょう

Q 13 企業年金 78

- 企業年金ってどのようなもの？
- 企業年金の活用のポイントは？

Q 14 国民年金基金 82

- 自営業者が年金額を増やす方法は？
- 国民年金基金

Q 15 厚生年金基金 86

- 厚生年金基金ってなに？
- 厚生年金基金をめぐる状況

Q 16 個人型の確定拠出年金 89

- 専業主婦も個人型確定拠出年金を利用できるようになる
- 女性が個人型確定拠出年金を検討・活用するに際してのポイント

セカンドライフのための生命保険の活用方法を知りましょう

Q 17 生命保険の活かし方 93

- 老後にはどんなお金がかかるのかな？
- 老後の生活資金の備えに個人年金保険はどうかしら？
- 受け取れる期間はどれくらいが望ましいの？
- 病気のリスクへの備えも忘れずに！

相続税制改正のポイントや課税の対象などを確認しておきましょう

Q18 相続について 99

- 相続時のもめ事はお金持ちしか関係ない？「争族」の現状を見てみよう
- どれくらいお金があると相続税の課税対象になるの？

医療編

病気やケガへの備えについて考えてみましょう

Q19 セカンドライフの健康保険制度 102

- 退職前の会社の健康保険に引き続き加入する(任意継続被保険者)
- 国民健康保険に加入する
- 家族の健康保険の被扶養者になる
- 特定健康保険組合の特例退職被保険者になる

Q20 高額療養費制度を使うには 105

- 老後は、窓口での自己負担はどうなるの？
- 医療費が高額で払えそうにないとき、どうすればいいの？

Q21 介護費と医療費が高額な場合 108

- 介護費用が高額になってしまったときは？
- 医療費と介護費用の合計負担が高額になったときは？

介護編

地域包括ケアシステムと公的介護保険の仕組みについて知りましょう

Q22 地域包括ケアシステムってなに？ 110

- 地域包括ケアシステムってなんですか？
- これからの医療と介護の方向

Q23 介護保険の被保険者、申請手続き 113

- 「介護保険ってなに？」
- 「介護サービスを受けるには？」

Q24 介護保険制度の直面する課題 120

- 「高齢化はますます深刻に」
- 「都市部で急速な高齢化、入院・介護需要が急増」

介護生活の実態について知りましょう

Q25 介護の期間、原因、1日の介護時間 123

- 「寿命が延びても、健康でいられる期間が延びるとは限りません」
- 「高齢になるほど、介護はとて身近に」
- 「介護は突然に」
- 「1日の介護時間は、どのくらい？」

Q26 介護を受ける場所、介護の担い手 129

- 「どこで介護を受けたい？」
- 「在宅介護の割合は？」
- 「在宅介護のメリットとデメリットは？」
- 「介護をしているのはだれ？」

Q27 家族形態の変化と介護 134

- 「家族の変化が高齢者介護に及ぼす影響」

自宅での介護生活について知りましょう

Q28 自宅で利用できる介護サービス 138

- 「[居宅サービス]ってなんですか？」
- 「介護環境を整えるサービス」
- 「地域密着型サービスってなに？」

自宅以外の施設を利用した介護生活について知りましょう

Q 29 通所サービスの利用 145

- 「施設に出かける」ことで受けられる主な介護サービス

Q 30 高齢者施設の種類 148

- 入居して受ける施設サービスにはどのようなものがありますか？

介護が必要になった場合の費用について知りましょう

Q 31 介護費用の現状 153

- 実際に介護にかかる費用は？
- 毎月いくらくらいかかるの？
- 介護のためのリフォームってどれくらいかかるの？

民間保険会社の介護保険について知りましょう

Q 32 民間介護保険の特徴 158

- 公的介護保険と民間介護保険の違いってなに？

Q 33 民間介護保険の保険金・給付金について 162

- どのような場合に保険金・給付金がもらえるの？
- 民間介護保険を活用するために

仕事と介護の両立の実態

Q 34 仕事と介護の両立と介護離職 166

- 仕事しながら介護できるの？
- 介護による離職・転職のきっかけ
- 介護転職の厳しい現実 — 平均年収が男性で4割減、女性で5割減

Q 35 介護時間 172

- 1日の介護時間は？
- 認知症の介護時間はどれくらい？

Q 36 介護離職と年収・預金との関係 175

- 男性は年収が高いと仕事をやめない!?
- 預金が多いと仕事をやめやすい!?

Q 37 近居のススメ、介護の担い手 178

- 同居は介護離職になりやすい？
- 遠距離介護も介護離職になりやすい？
- 近居のススメ
- 男性が仕事を続けられるのは妻のおかげ

介護生活における不安と苦勞

Q 38 介護者と要介護者 182

- 将来、自分が介護する人って？
- 将来、だれが自分を介護してくれるの？
- 自分を介護してくれる人がいない!?

Q 39 介護の不安 186

- 将来、介護する場合の不安は？
- 将来、介護する場合の不安って、具体的になに？
- 将来、介護される場合の不安は？
- 将来、自分が介護される場合の具体的な不安の内容

Q 40 介護費用への備え 193

- 介護費用への備えが大切！
- 半数以上の人は介護費用を準備していない!?

Q 41 家族・親族との話し合いは大切 196