

17

老後はひとりで暮らす？家族と暮らす？

Q

将来、面倒を見てくれる家族もいない中、自身の健康や住宅のこと等、誰にも頼らず一人でやりきらねばならないのが不安です。
[50代]



A

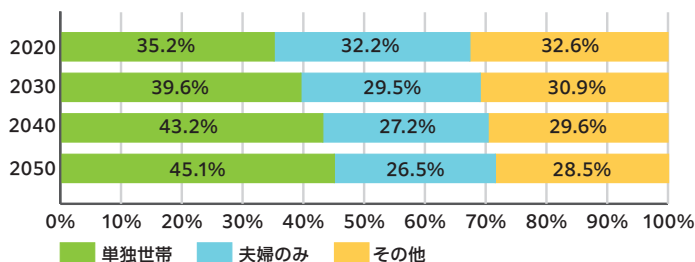
アンケートでは、「老後の暮らしの不安」として、70代は特に「一人で暮らすこと」、30～40代は特に「配偶者・家族と暮らすこと」に大きな不安があるとわかりました。どちらがよいとは一概に言えず、それぞれの難点をどう補うかが、快く暮らすポイントです。



高齢単身世帯の状況と見通し

65歳以上の世帯のうち単身世帯は、2020年には3分の1強を占めており、さらに2050年には半数弱に増える見通しです。また、2040年には65歳以上の単身世帯は1,000万世帯を超え、全世帯の5分の1弱を占めると予測されています。

【世帯主65歳以上の世帯の家族類型別世帯割合】



※国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計 令和6(2024)年推計」より。

組合員の声

子どもが巣立ち、この先ずっと夫と二人暮らししかと思うと、重荷で辛い。入るお墓にも不安があります。[60代]



ひとりで暮らすことの留意点

元気なうちは、気楽に、自由に暮らせる等の利点があります。一方、何かあったときすぐに助けを求めたり相談したりできる相手がいなくなりがちなことや、孤独感等が難点です。日頃から、地域・近所や仕事・趣味のつながりを意識し、別居のご家族と連絡をとるなど、気かけあい助けあう関係を作っておくと安心です。

家族と暮らすことの留意点

配偶者や家族等との関係によっては、ひとりで暮らすときの不安はやわらぎ、家計も安定しやすくなります(→ 9)。一方、気の遣いあいや迷惑のかけあい、意見の不一致や立場の不平等にストレスを感じることも。同居者との意思疎通を大切にしつつ、息抜きのできるつながりを家の外にも持ちましょう。

18

老後の金銭管理や詐欺被害が心配です

Q

認知症になったときに財産管理をどうしたらいい？ 詐欺にあわないように誰が見守ってくれるのでしょうか？ 配偶者がいる間は助けあって暮らしていけると思いますが。[60代]



Q

高齢者の詐欺被害が増えているので、自分が高齢になって判断能力がなくなるのが不安です。

[20代]



A

多くの方が、老後の不安に認知症や判断能力の低下を挙げています。介護保険や医療保険の他にも、この不安に何段階かで対応する公的な支援制度があります。詳しい説明は地域包括支援センター(→ 19)や社会福祉協議会等で受けられます。この制度の利用は詐欺被害・犯罪被害の防止にも役立つ面があります。



成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分な人を、保護し支援するための法的な制度として「成年後見制度」があります。この制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

成年後見制度の利用を検討する際には、利用開始後に途中でやめられない点(2028年以降に制度改正予定)、後見人への報酬の支払いが必要である点に留意しましょう。

判断能力の低下に備えて、任意後見制度

「任意後見制度」では、判断能力の低下に備えて、あらかじめご本人が「任意後見人」を任意で選び、代わりにしてもらいたいことを「任意後見契約」を結んで決めておきます。実際に判断能力が不十分になってきた場合、家庭裁判所での手続きを経て、任意後見契約の効力が発生することになります。

判断能力が大きく低下したら、法定後見制度

「法定後見制度」では、ご本人やご家族、市区町村長が申し立てることで、家庭裁判所が専門家やご家族を「法定後見人」として選任します。法定後見人は、ご本人に代わって財産を管理したり契約を結んだりします。

判断能力の低下前から、見守り契約と財産管理委任契約

任意後見契約は判断能力の低下が判明しないかぎり開始できません。そこで、後見人となる予定の人と「見守り契約」をセットで結ぶことが推奨されます。この契約を結ぶと、定期的に訪問してもらい、安否や健康状態を確認してもらえます。

また、任意後見契約は判断能力の低下がなければ身体がいくら不調でも開始できません。そこで、「財産管理委任契約」をセットで結ぶことも考えられます。この契約を結ぶと、長期入院している場合や足腰に不安がある場合など、ご自身が必要なタイミングで、預貯金の管理や公共料金等の支払いを委任したり、福祉サービスの利用手続き等を代行してもらったりできます。

判断能力の低下が気になったら、日常生活自立支援事業

よりハードルの低い支援制度として、地域の社会福祉協議会が運営する日常生活自立支援事業があります。判断能力が不十分な人が地域で自立した生活を送れるよう、無料で相談を受け、低額で福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理等を行います。判断能力は低下しているものの成年後見制度を利用するほどではない場合には頼れる制度です。

組合員の声

まずないと思っていた詐欺にまんまと引っかかってしまいました。ショックでした。慎重だと思っていた自分に大きな不安を持っています。

[60代]



悪質商法や詐欺に巻き込まれないために

判断能力の低下やひとり暮らしの孤独につけ込んで、特に高齢者は悪質商法や詐欺のターゲットにされがちです。自分の身にも起こることとして、日頃から危機意識を持ちましょう。そして、自分の感覚や判断を過信せず、少しでも変だと思ったら、迷わず家族・知人や警察等に相談しましょう。巧妙化する特殊詐欺については、警察庁のウェブページ「特殊詐欺対策ページ」を参照するなどして、手口を知っておくことも対策になります。

特殊詐欺対策ページ

消費者ホットライン	188
警察相談専用電話	#9110



19

老後生活に役立つ制度を知りたい



Q 老後の暮らしに役立つ制度やサービスについて知らないので教えてほしい。
[年代問わず多数]



Q 困ったときにどんな制度が使えるかを知らない人が、気軽に相談できる窓口があるといい。そうすれば、自分から情報を取りにいく習慣も身につけられそうです。[60代]

A 他のページで紹介している公的な制度や民間のサービス以外にも、老後の暮らしに役立つ制度・サービスをいくつか紹介します。詳しく知りたい場合は、お気軽に市区町村の福祉課等の窓口や地域包括支援センターへ相談してみてください。



家事等の負担を軽減したい —軽度生活援助事業—

民間の家事代行サービスだけでなく、市区町村が実施している場合には軽度生活援助事業の利用も検討してみてください(内容や名称は市区町村ごとに異なります)。主にひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が対象で、掃除・ごみ出し・洗濯・調理・買い物などの支援を、ボランティアやシルバー人材センターの援助員が低額で行います。

定期的に食事を届けてほしい —宅配食サービス—

民間では高齢者向けに限らず多くの事業者があり(一部の生協を含む)、高齢者向けのメニュー等を提供するところもあります。市区町村によっては低額で利用するための補助や事業者の紹介・仲介を行っているため、窓口で確認してみましょう。見守りを兼ねたサービスを実施している市区町村や事業者もあります。



地域でつながりを作りたい ―老人クラブ・高齢者サロン等―

老人クラブ※¹に入会したり、高齢者サロン※²にでかけてみたり、その他の高齢者向けのサークルやイベントに参加してみたりすると、地域のつながりを作るきっかけになります。市区町村のウェブサイトや広報誌等でも紹介しています。老人クラブでは、趣味・文化・芸能に関する活動や、体操・ウォーキングなどの健康づくり、ボランティア活動等を行っています。高齢者サロンは地域の気軽に立ち寄れる場として開かれており、高齢者向けのテーマでイベントを行うこともあります。

※¹ 高齢者の自主的な組織で、「老人福祉法」にもとづいて国や市区町村の支援を受けて運営されています。

※² 地域住民が主体となり、社会福祉協議会等の支援を受けて運営されています。

独居の万が一に備えたい ―見守りサービス・緊急通報サービス―

市区町村では、主にひとり暮らしの高齢者の方に対し、見守りサービス・安否確認サービスや、緊急通報サービス（急病・転倒や事故・災害等の緊急時にボタンを押して通報するサービス）の紹介なども行っています。これらの費用を補助している市区町村もあります。多種多様な民間のサービスから、ニーズに合うものを選んで利用するという選択肢もあります。

地域包括支援センターとは

全市区町村に設置された機関です。地域の高齢者の総合的な相談に、専門家等のチームで対応しています。全国に5,000カ所以上あり、お近くのセンターは厚生労働省のウェブページ「介護事業所・生活関連情報検索」から探せます。名称は市区町村によって異なることがあります（「あんしんすこやかセンター」等）。

介護事業所・
生活関連情報検索



≡ 元気なうちから生協の宅配の利用を習慣に ≡

元気なうちから生協の宅配に慣れておくと、身体機能が低下した際に、買い物や食事準備の負担を大きく軽減できます。生協によっては、宅配食や宅配時の見守り、軽度生活援助に近い活動、老人クラブ・高齢者サロンに近い取り組みも行っています。

20 亡くなった後はどんな手続きが必要？

Q

死後にどんな手続きが必要なのでしょうか。遺された家族を不安にさせないよう準備しておきたいです。

[60代]



Q

親の葬儀をすませたばかりですが、とにかく面倒なことばかりです。子どもにはできるだけ迷惑をかけないよう準備したいと思っています。[50代]



A

亡くなった後は、医療機関や葬儀社、役所各課のほか、年金事務所・法務局・税務署など各所での手続きが必要です。生前に準備を進め、自身の情報を整理しておけば(→ 23)、ご家族の負担を大きく減らせます。亡くなった直後は期限のある手続きに追われるため、必要な手続きは元気なうちにご家族と共有しておきましょう。



亡くなった後の手続きに関する情報

亡くなった後の手続きの煩雑さは市区町村としても課題で、ハンドブックやウェブサイトでの情報発信が工夫されています。民間のウェブサイトでは多くの市区町村が活用する「おくやみ手続きナビ」が参考になります。一部の市区町村では、役所内の手続きをワンストップでできる「おくやみコーナー」の設置も始まっています。

おくやみ手続きナビ



亡くなった当日の手続き

医療機関で亡くなった場合、医師から死亡診断書を受け取り死後処置を受けるとともに、遺体の搬送先を決めて速やかに葬儀社へ搬送を依頼します。希望する葬儀社がない場合は医療機関が提携する葬儀社が紹介されます(搬送を依頼した葬儀社に葬儀も依頼する必要はありません)。一般的には自宅へ搬送し安置してもらいます。自宅等で亡くなった場合は、状況によって、かかりつけ医、救急車、警察のいずれかを呼びます。

亡くなってから7日以内の手続き

役所に死亡届と死亡診断書を提出し、火葬許可証を受け取ります。死亡届の提出は葬儀社が代行することもあります。葬儀社と葬儀の打ち合わせを行い、喪主、日程、規模、場所、形式等を決めます(→24)。並行して親族・関係者へ連絡します。故人のスマートフォンに登録された連絡先等を確認できるよう、生前から準備しておくくとスムーズです。その後、葬儀・火葬等を行います。

死後14日以内が目安の手続き

社会保険や税金の手続きは14日以内に行います。必要な手続きや手順は、人によって、市区町村によって異なるため、事前にハンドブックやウェブサイトを確認しておくといでしょう。以下は一例です。

- 健康保険証の返還
- 年金受給者死亡届(厚生年金受給者は10日以内)
- 介護保険受給資格喪失届
- 世帯主変更届

また、14日以内ではないものの、以下の手続きも速やかに行う必要があります。市区町村の手続きとは異なり、各事業者・各機関への手続きとなります。特に各種サブスクリプションの契約は生前に漏れなく把握できるようにしておきましょう。

- 電気・ガス・水道の解約または契約者名変更
- 携帯電話の解約、固定電話やインターネット回線の解約または名義変更
- クレジットカードの解約
- 新聞や各種サブスクリプションの解約または名義変更
- 運転免許証やパスポートの返納
- 金融機関(銀行等)への連絡と口座凍結
- 保険会社・共済団体への連絡と保険金・共済金の請求

相続に関する手続き

ここまでの手続きが落ち着いたら、相続関連の手続きを進めましょう。相続放棄・限定承認は3カ月以内、相続税の申告は10カ月以内など、期限があるものもあります。以下は手続きのおおまかな流れです。

- ①遺言書の有無を確認する
- ②相続人を確定させる
- ③相続財産を調査する
- ④相続、相続放棄、限定相続のいずれかに決める(3カ月以内)
- ⑤遺産の分け方を協議する
- ⑥相続税を確認する(故人の所得税も確認する)
- ⑦遺産分割協議書を作成する
- ⑧相続財産の名義を変更する(金融機関の口座、自動車・バイク、不動産の相続登記等)
- ⑨相続税を申告する(10カ月以内)

生協の葬祭サービス

信頼できる葬儀社を生前に選んでおけると安心です。一部の生協では組合員向けに葬祭サービスを提供・紹介しています。

21

頼れる相手がいない場合はどうしたら？

Q

結婚していなくて子どももない。助けあえる人が必要だけれど、現状ではなかなかいない。病気になったり倒れたりしたときにはどうしたらいいのか……。

[60代]



A

ご心配されているとおり、高齢になればなるほど、誰にも頼らずに暮らすことは難しくなっていきます。ご家族に頼れない場合は、困ったときに支えあえる関係を地域に作ることが望ましいものの、なかなかハードルが高いと感じる方も多いかと思います。万が一に備えて、民間のサービスを利用するという選択肢もあります。



身元保証サービスとは

病院への入院や、福祉施設への入所、賃貸住宅への入居の際には、身元保証人を求められることが多々あります。その際に、事業者が身元を保証するサービスです。入院・入所中に亡くなった場合、身元保証人がその後の手続きを行うことになるため、死後事務サービスとセットで契約する必要があります。

死後事務サービスとは

事前に契約を結んでおき、亡くなった後、各種手続き(→20)を事業者が行うサービスです。病院・福祉施設の精算、葬儀や埋葬、各種機関への届出、家財や遺品の整理等を代行します。任意後見契約や財産管理委任契約(→18)とともに、後見となる予定の人や司法書士・弁護士等と死後事務委任契約を結ぶことでも代替できます。

高齢者等終身サポート事業とは

身元保証サービス、死後事務サービス、日常生活支援サービス等を提供する事業※をいいます。多くは一般社団法人が運営しています。従来は主に家族が担っていた範囲、かつ、国や市区町村による支援が届きにくい範囲のサービスであるため、単身高齢者等の利用が拡大しており、事業者の数も増加しています。その一方で、トラブルもしばしば。2024年に国がガイドラインを作ったり、2026年に社会福祉法等の改正が検討されたりと、発展途上のサービスです。利用するには慎重にご検討ください。

※「身元保証等高齢者サポート事業」とも呼ばれます。

組合員の声

身元保証サービスの普及は今後必要かもしれません。身内でも最後まで面倒をみれないこともあるので。[40代]



22

「死んだ後のことはどうでもいい」の？



Q ひとりなので、死んだ後のことはどうでもいいと思っています。
[50代]



A 亡くなった後への備えは、遺されたご家族等のためにする面が大きいとはいえ、ご遺族の有無に関わらず、生きている間のご自身のためにする面もあるように思います。

生きている間の自分自身のために (個人の視点)

亡くなった後のために、手続きの面(誰が何をどうするか)とお金の面(入院費・葬儀費、遺産相続等)で備えておくこと。この死後への備えは、ご遺族がいる場合でもいない場合でも、次の点で、生きている間のご自身のためになります。

- 死後を託す相手(遺族以外を含む)とのつながりが作られたり強まったりする。
- 死後の備えがあることで入院時や施設入居時・賃貸契約時等の信用が高まる。
- 死やその前後のことについて、生きているうちから安心できるようになる。

死を大切にすることで 生が尊重される

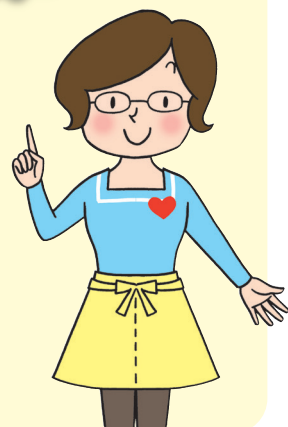
例えば育児や趣味を想像してみてください。「大切だから手間をかける」ことがある一方、「手間をかけているから大切」ということもあるでしょう。死に対しても、生前はご自身が手間をかけ、死後は他の人に手間をかけてもらう。そういうことを通じて、ご自身の死が大切にされ、さらにはご自身の生も尊重される、ということもあるのではないのでしょうか。

自分で備えたほうが負担は少ない (社会の視点)

ご自身ですれば簡単な手続きも、他の人がすると大変なことが往々にしてあります。死後に備えていれば、手続きをするご遺族の負担は小さくすみませす。ご遺族がいないか疎遠な場合であっても、手続きに関わる市区町村や医療機関・介護施設、賃貸住宅の家主等の負担が小さくすみませす。逆に、死後に対する社会の負担が増すと、暮らしを支える社会の余力がそれだけ減るため、ご自身が生きている間の生活の質が下がることにつながりかねません。

組合員の声

親を看取った経験から、葬儀の仕方や永代供養先を決めておいて費用を残しておくと、子どもたちがとても助かります。[50代]



23

終活やエンディングノートってどんなもの？

Q

死後の各種手続きなど、遺された家族に迷惑をかけたくないです。終活は大事だと思いますが、いつ、どこから始めたらいいのでしょうか。[50代]



Q

エンディングノートを書いているところですが、何を書けばいいのか、何が必要なのかよくわかりません。[60代]



A

終活の目的は「家族に迷惑をかけないため」に加え、「納得のいく最期を迎えるため」。決まった型はありませんが、ポイントを知ると取り組みやすくなるかもしれません。終活をサポートする事業を行っている市区町村もありますので、確認してみてください。



終活って何をしたらいい？

終活の大きなポイントは次の3つです。

① 自分に関する情報を整理すること	エンディングノートを活用するなどして、ご自身や財産・契約に関する情報、かかりつけ医・ご家族等の連絡先、介護・医療・葬儀等の希望を整理します。
② 他人への依頼を明確にすること	最期に向けてしてほしいことや亡くなった後にどうしたらいいか(→20)を明確にし、適切な相手に依頼しておきます。
③ 周囲に情報が伝わるようにすること	意識を失ったり死亡したりしたときに、周囲に①と②が伝わるようにしておきます。ご家族等に話しておく、財布にノートの所在を記したメモを入れておく等。

終活はいつからしたらいい？

いつ始めても早すぎることはありません。気になりだしたら、いつ始めるかを決めておく、取り組めることから少しずつ始めてみるなど。まずはエンディングノートの書きやすいところを埋めてみてはいかがでしょうか。終活に関するイベントは市区町村や地域の団体がよく開催・紹介しています。そこに参加してみることからスタートするのもいいかもしれません。

エンディングノートはどこで手に入る？

市区町村が無料で配布していたり、ウェブ上でデータを提供していたりすることもあります。また、市区町村以外にも無料公開しているウェブサイトも多くありますし、書店でも多種多様なノートが売られています。共通する内容が多いものの、自由な書式で書き残してもかまいません。

エンディングノートには何を書く？

エンディングノートは遺言書とは違います。書式が決まっておらず、法的効力もありません。ご自身のご家族や周囲の方に伝えたいことを書き残せば何を書いてもかまいません。上記の「自分に関する情報」に加え、ご家族へのメッセージや、ご自身のこれまでの振り返りを載せても良いでしょう。

サブスクリプションなどのデジタル終活も忘れずに

亡くなった後の手続きでご家族等が困りがちなのが、スマートフォンのロック解除をはじめ、亡くなった方のデジタル情報やオンライン契約に関するIDの把握。亡くなった方が契約していたサブスクリプションの解約手続きもスムーズになります。いわゆるデジタル終活にも忘れずに取り組んでおきましょう。

組合員の声

実家の父母の介護や看取りで諸々の大変さは身に染みているので、エンディングノートに自分の希望を書くようにしています。子どもたちにも伝えています。[60代]



≡ 終活・エンディングノート ≡ をテーマにした活動

生協の組合員活動やライフプランニング活動でも終活や相続をテーマにした活動は人気です。ご加入の生協やお近くの生協でもイベントを予定していたりエンディングノートを配布していたりすることがあります。

24

葬儀やお墓で家族に迷惑をかけたくない



Q 葬儀や墓は、家族に迷惑をかけたくないの、夫婦で話しあい、子どもたちにも伝えておくつもりです。[60代]



Q 実家の墓じまいをしようと考えています。私たち夫婦もお墓を持たずに永代供養か樹木葬かなと思っています。[50代]

A

「遺されたご家族に迷惑をかけたくない」との理由で、「葬儀やお墓を無しですませたい」「葬儀は安くすませ、お墓は管理が不要なもので」との声が多く寄せられています。また、「ご自身の代で墓じまいをしておきたい」との声も多数。簡素化や多様化の進む葬儀やお墓の現在についてご紹介するとともに、この流れの背景にも少しふれます。



葬儀の種類と費用

コロナ禍を経て一般葬が減り家族葬が増えて割合が逆転しましたが、近年では家族葬も減少傾向にあります。一方、^{ちよくそう}直葬・火葬式の喪主の中には、「お別れの時間が短かったこと」などに後悔する方も。お元気なうちに、希望する葬儀についてご家族等と話し合ってみましょう。

種類	割合	説明	費用の目安
一般葬	30.2%	通夜・葬儀・告別式のあるお葬式で、参列者は親族や近親者に加え、知人、地域の方、職場など幅広い	120万円～140万円
家族葬	47.0%	通夜・葬儀・告別式のあるお葬式で、参列者は親族や近親者	60万円～80万円
一日葬	11.9%	通夜がなく告別式のみのお葬式	20万円～40万円
直葬・火葬式	10.8%	宗教儀式のない火葬のみのお別れ	20万円～40万円

※「割合」は鎌倉新書の「お葬式に関する全国調査」の第7回(2026年)より。「費用の目安」は同調査の第6回(2024年)より、各「種類」の最も回答が多い価格帯を記載。

葬儀・お墓の費用をどう準備するか

ご自身やご家族が希望する葬儀やお墓によって、備えておくべき資金にはばらつきがあります。貯蓄で賄えない分は共済・保険に加入して一生涯の保障等で備えておく心安心です。なお、葬儀費用分のお金は遺産総額から控除することができ、相続税を減らすことができます。また、市区町村や健康保険組合に申請すると、葬祭費として数万円の給付金を受け取れます。

お墓の種類と費用

各社の調査から、新しく購入されるお墓としては一般墓よりも永代供養のほうが主流となっています。費用としては、一般墓が高額ですが、家族・一族のお墓となるため、1人当たりの費用は永代供養よりも低額とも考えられます。ただし、一般墓は管理費が年5,000円～20,000円程度かかるのが一般的です。

種類		概要	平均購入金額
一般墓(継承あり)		墓石を立てて家族・一族で代々継承し供養。墓石代、土地代、諸経費と、毎年の管理費がかかる	150万円程度
永代供養 (継承なし)	樹木葬	墓石の代わりに墓域に樹木や草花を植える	70万円程度
	納骨堂	屋内の棚やロッカーのようなスペースに遺骨を安置	80万円程度
	合祀墓	複数の遺骨を1つのお墓に埋葬し寺院・霊園が供養	3万円～30万円程度
その他	散骨	遺骨の骨粉を、海や山、空などに撒く	－
	手元供養	遺骨を自宅等で保管し供養。ペンダントにするなども	－

※「一般墓」「樹木葬」「合祀墓」の「平均購入金額」は鎌倉新書の「お墓の消費者全国実態調査」の第17回(2026年)より。調査対象はポータルサイト「いいお墓」経由でお墓を購入した方。

「墓じまい」が急増しています

2024年度の火葬・埋葬の件数は約167万件ですが、墓じまいが多くを占める改葬の件数は約17万件※。墓地の使用権を継承した場合、管理費の納付に加え、定期的に墓地を訪れて供養や掃除などをする責任が伴います。「遺された家族の負担を減らしたい」「継承者がいなくなって無縁墓になる前に」などの理由で一般墓の撤去・改葬が増えています。お墓の遺骨の取扱いは法律で定められており、墓じまいの際にはお墓のある市区町村への改葬許可申請が必要です。

※厚生労働省「令和6(2024)年度 衛生行政報告例」より。

迷惑をかけあえることも、くらしの安心につながる

亡くなった後にかぎらず、生きているうちも、「家族に迷惑をかけたくない」という声が強まっています。この背景には、社会の制度が発展し、家族に迷惑をかけなくても暮らせるようになったことや、個人が昔よりも自由にくらし方や生き方を選べるようになったことがあると考えられます。一方で、亡くなった後の手続きがわかりやすい例ですが、制度には他人のかかわりが前提となる部分があるため、それに個人が一人で対処するのは容易ではありません。ご家族・地域・ご友人などと、困ったときに迷惑をかけあい支えあえる関係を作っておくことも必要と言えるかもしれません。