

生協の

# くらしの 困りごと

ヒント集

30代～50代の方にも!

老後のお金と  
くらし 編

明日のくらし、ささえあう

CO-OP 共済

2026年8月版

# 生協の 暮らしの困りごと ヒント集

## どこになにを聞けばいいかわかる

「生協の暮らしの困りごととヒント集」シリーズでは、毎号1テーマずつ、暮らしの中のさまざまな困りごとの解決に向けたヒントをQ&A形式でお伝えしていきます。

作成にあたっては、各テーマについて全国の生協組合員にアンケートを実施し、みなさんの困りごとや不安に思うこと(❶)を集めています。

そして、困りごとの解決のきっかけになるようなヒントや情報(❷)を、わかりやすくシンプルにまとめています。

困りごとは、それについての「情報」を得ることだけでなく、同じこと・似たようなことで困っている人や過去に困っていた人と「共感」することで、解決に向かったり不安がやわらいだりすることもあると思います。

そこで本シリーズでは、組合員の困りごとをできるだけたくさん掲載するとともに、困りごとへの組合員のアドバイスも掲載していきます。

また、他のみなさんの不安に思っていることを知っていただくため、巻末に組合員アンケートの結果も掲載します。

CO-OP共済は  
本シリーズを通じて、  
組合員の暮らしへの  
より一層のお役立ちを  
めざしていきます。

みんなの  
困りごと解決の  
ヒントにして  
ほしいのだ！

# 老後のお金と暮らし編

## [2026年8月版]

アンケートの結果、約9割の方が「老後のお金に不安を感じている」ことがわかりました。特に60代～70代の方よりも30代～50代の方のほうが、不安を強く感じている割合が高くなっています。

一方、約6割の方が「老後のお金に備えようとしていくことができていない」ことも明らかになりました。主な理由は、「備えが必要と意識できていないから」ではなく、「家計の状況に余裕がないから」。

また、老後のお金や暮らしなど、何に不安を感じるかは世代ごとに異なることが見えてきました。

今号では「老後のお金と暮らし」に関する困りごとを、約5,000名の生協組合員へのアンケートの結果や、アンケートを通じて寄せられた声をもとに取り上げます。

第1章では主に支出の面から、第2章では主に収入の面から、「老後のお金」について知ったり備えたりするためのヒントをお伝えします。

それから、第3章では「老後の暮らし」の困りごとや、「亡くなった後の手続きや備え」に関する困りごとにお答えします。

みなさんが少しでも安心して老後を過ごすためのヒント集として、今号をぜひご活用ください。

※本誌の内容は、特に断りのないかぎり、2026年3月1日現在の法令・制度・情報にもとづいて作成しています。



## ご自身とご家族の状況が見えてくる ふりかえりシート

老後の  
お金と  
暮らし

老後のお金と暮らしに関して、あなたやご家族の状況を  
ふりかえてみましょう。  
まずは、困りごとや不安に思うことを言葉にしてみると、  
解決に向けた一歩が踏み出しやすくなります。

### 老後の「お金」についてお聞きします

#### Q1 ご自身の老後資金・生活資金にどのくらい不安を感じますか？

不安ではない    あまり不安ではない    やや不安    不安    とても不安

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### Q2 老後資金・生活資金について、特に不安や大変さを感じるのは次のうちのどれでしょうか？（複数選択可）

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ① 必要な資金総額がわからない    | ⑦ 医療費・介護費       |
| ② 年金の受給額           | ⑧ 葬儀・お墓の費用      |
| ③ 貯蓄が足りるかどうかわからない  | ⑨ 子ども・孫の生活費や教育費 |
| ④ 退職金の受給額          | ⑩ 住宅関連の費用       |
| ⑤ 就労収入が減ること・なくなること | ⑪ その他           |
| ⑥ 生活水準を維持できるか      |                 |

#### Q3 Q2について、具体的にどんなことに不安や大変さを感じますか？

#### Q4 老後資金・生活資金への備えとして近いものをご回答ください。

意識していて、すでに十分に備えている    意識していて、備えようとしている    意識はしているが、備えられていない    あまり意識できていない    意識する必要を感じない

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### Q5 老後資金・生活資金への備えとして、具体的にどんなことをしていますか？

### 老後の「暮らし」（お金以外）についてお聞きします

#### Q6 老後の暮らしについて特に不安や大変さを感じるのは次のうちのどれでしょうか？（複数選択可）

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| ① 配偶者・家族と暮らすこと      | ⑧ 防犯・詐欺被害   |
| ② 施設等で暮らすこと         | ⑨ お金・財産の管理  |
| ③ 一人で暮らすこと          | ⑩ 遺産相続・財産整理 |
| ④ 仕事を続けられるか・見つけられるか | ⑪ 葬儀・お墓     |
| ⑤ 地域や人の役に立てるか       | ⑫ その他       |
| ⑥ 生きがいを見つけられるか      |             |
| ⑦ つながりづくり・交友関係      |             |

#### Q7 Q6について、具体的にどんなことに不安や大変さを感じますか？

#### Q8 ご自身が亡くなった後のことについて、特に気がかりに感じることはありますか？ どんなことでしょうか？



## 第1章 老後に必要なお金と家計の見直し

- 1 老後資金はいくら必要? ..... P8
- 2 今のままで老後に備えられる? ..... P10
- 3 必要な老後資金を予測するには? ..... P12
- 4 家計をどう見直したらいい? ..... P14
- 5 支出はどうしたら減らせる? ①(固定費) ..... P15
- 6 持ち家か賃貸か、どちらに住むべき? ..... P16
- 7 支出はどうしたら減らせる? ②(変動費) ..... P17
- 8 老後の医療費・介護費が不安です ..... P18

## 第2章 老後の収入(年金・就労・資産)

- 9 老後の収入はどのくらいになる? ..... P20
- 10 年金はいつからもらうのがいい? ..... P21
- 11 年金はいくらもらえる? 仕組みも知りたい ..... P22
- 12 年金制度の今後が不安です ..... P24
- 13 いつまで働き続けられる? ..... P26
- 14 地域で「小さな仕事」をはじめするには? ..... P27
- 15 退職金・貯蓄・資産運用について知りたい ..... P28
- 16 お金がなくてどうしようもない ..... P30

## 第3章 老後のくらしと亡くなった後のこと

- 17 老後はひとりで暮らす? 家族と暮らす? ..... P31
- 18 老後の金銭管理や詐欺被害が心配です ..... P32
- 19 老後生活に役立つ制度を知りたい ..... P34
- 20 亡くなった後はどんな手続きが必要? ..... P36
- 21 頼れる相手がいない場合はどうしたら? ..... P38
- 22 「死んだ後のことはどうでもいい」の? ..... P39
- 23 終活やエンディングノートってどんなもの? ..... P40
- 24 葬儀やお墓で家族に迷惑をかけたくない ..... P42

## くらしの困りごとに関するアンケート

- (老後のお金とくらし)結果概要 ..... P44

## 1

## 老後資金はいくら必要？

Q

老後にいくら必要なのか想像できず、どのくらい貯蓄すればいいのかわかりません。子育てや日々の生活にお金がかかるので、貯蓄にまわす余裕もありません。  
[40代]

Q

老後に2,000万円が必要と言われたときは大変だと思いましたが、具体的な数字がある点は安心できました。いまは物価が上がり、結局いくらあればいいかもわからず困っています。[60代]

A

老後にいくら必要なのかは、人それぞれで、くらし次第です。参考までに平均額を計算すると、65歳から85歳までのくらしに向けて備えておくべき資金は、ご夫婦のみなら約1,020万円、ひとり暮らしなら約720万円。とはいえ、これはあくまでも参考値。ご自身に必要な老後資金は、ご自身やご家族のくらしをもとに把握していきましょう(→2 3)。

## 老後にどんなくらし方をしたいか

先行きの見えない将来に、漠然とした不安を感じるのは自然なことです。不安をやわらげるためにも、老後の備えについて考えはじめてみましょう。

まずは、お金の不安はいったん横におき、ご自身が老後にどんなくらし方をしたいのか、少し具体的に想像してみてください。将来への期待や希望がイメージできると、どうやってそこに向かうかとポジティブに準備をはじめられることでしょう。

## 生協のライフプランニング活動

生協では、1994年より「くらしの安心」をテーマとしたライフプランニング活動をすすめています。お金やライフプランの専門知識を身につけた生協組合員のライフプラン・アドバイザー(LPA)が中心となり、老後のお金やくらしに関する学習会等、組合員どうしの学びあいの場を広めています。



## 必要な資金をおおまかに知るには

老後の生活費の不足額は、おおまかには次の計算式で計算できます。老後の毎月の収支を計算し(①)、この収支が老後の期間にわたって続くとして計算します(②)。

$$\text{① 毎月の支出} - \text{毎月の収入} = \text{毎月の生活費の不足額}$$

$$\text{② 毎月の生活費の不足額} \times 12\text{ヵ月} \times \text{老後の期間(年)} = \text{老後の生活費の不足額(合計)}$$

※毎月の支出の例：日常生活費、住居費、教育費、私的保険料等。 毎月の収入の例：給与・事業収入、公的年金・私的年金、家賃などの不動産収入等。

この継続的な収支に一時的な収支(→2)を加味すると、貯蓄等によって準備が必要な資金を計算できます(③)。

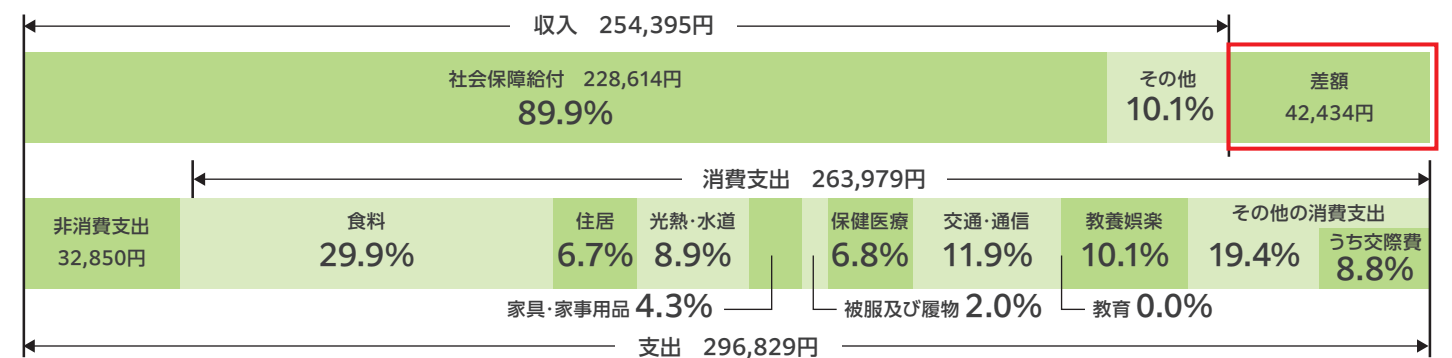
$$\text{③ 老後の生活費の不足額(合計)} + \text{一時的な支出} - \text{一時的な収入} = \text{準備が必要な資金}$$

## 生活費の不足額の平均値

あくまでも参考例として、65歳以上の夫婦のみの無職世帯における毎月の収支の平均額を見てみましょう。また、この平均額をもとに、上記②の計算式で65歳～85歳の20年間の「老後の生活費の不足額(合計)」を計算してみます。

下のグラフのとおり、収入254,395円、支出296,829円で、**差額42,434円**が毎月不足します。そのため、年間では509,208円が不足し、20年間に10,184,160円が不足することになります。

【65歳以上の夫婦のみの無職世帯の家計収支】



※総務省統計局「家計調査年報(家計調査編)2025年(令和7年)」より。一部、表記を簡略化しています。

## 「老後2,000万円問題」はどうなった？

2019年に金融庁が報告した、老後資金として2,000万円が必要との試算でも、上記②の計算式を使っています。2017年の夫婦のみ世帯(男性65歳・女性60歳)では、収入約21万円、支出約26万円で、差額約5万円が毎月不足し、30年間に約2,000万円が不足するとされました。しかし、この試算は、男性65歳・女性60歳の支出の水準のまま、男性95歳・女性90歳まで長生きすることを前提としていました。また、2025年と比較して収入が4万円以上低いなど、老後に「準備が必要な資金」の平均額としては大きすぎる金額になっています。

## 2

## 今のままで老後に備えられる？

**Q** 現状、生活するのにいっぱいいっぱい。貯蓄すらできていません。このままでは何も対策はできません……。

[40代]



**Q** 老後は余裕を持ってくらしたいけれど、どのくらい貯蓄したらいいのかわかりません。収入も減っているなか、貯蓄をどうやって増やしていけばいいのでしょうか。

[50代]



**A** お子さんが育つにつれ支出が増え、独り立ちする頃には収入が減るなど、老後に備えた資金づくりがいつできるのか心配ですよ。まずは家計の現状を具体的に把握し、それをもとに将来の家計を予測してみましょう。



## 具体的にわかると少し安心

「わからない」から不安になる。わかったらわかったで大変そうで、「わかりたくない」からそのまま不安が大きくなる……。そんな方も、一度、具体的に現状を把握し、将来を予測してみてください。結果は意外と良好かもしれませんし、そうでなくても不安から対策へと考えが進むことで、不安が少しずつやわらいでいくことでしょう。

## 収入の見込みを把握する

現在と将来の「継続的な収入」や、将来の「一時的な収入」を把握しましょう。

- 「継続的な収入」は、給与・年金(→11)等の毎月の収入を年額にして考えます。また、額面の収入ではなく、所得税・住民税・社会保険料を差し引いた手取り収入で考えます。
- 「一時的な収入」には、退職金(→15)、保険の満期保険金、相続や贈与で受け取るお金等があります。

## 支出の現状を把握する

現在の「継続的な支出」を把握しましょう。

- 「継続的な支出」には、日常生活費・住居費・教育費・私的保険料等があります。毎月の支出を年額にして考えます。
- 毎月の支出を調べるためには、1カ月だけでも家計簿を付けてみるといいかもしれません。



## 資産と負債を把握する

以上のお金の流れ(フロー)に加え、資産(ストック)の現状を、負債も含めて把握しましょう。

- 資産には、預貯金・有価証券等の金融資産や不動産(できるだけ時価総額で考えます)等があります。
- 負債には、住宅ローン・自動車ローン・カードローンや親族その他からの借入金等があります。

## 将来の支出を予測する

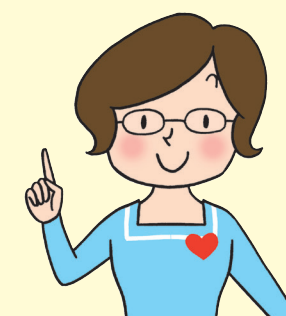
現在の「継続的な支出」をもとに、将来の「継続的な支出」を予測しましょう。また、将来の「一時的な支出」も予測しましょう。

- 「継続的な支出」は、減らせるところを減らしながら予測するのがポイントです。老後は収入が減るのが一般的なため、支出が現在のままでは赤字になります。
- 「一時的な支出」には、持ち家の購入費用・リフォーム費用、車の買い替え費用、家族旅行の費用等があります。

## 組合員の声

まだ具体的な備えはできていませんが、老後資金や生活資金については早めに考えなければと思っています。まずは年金や将来の支出を把握し、貯蓄や家計の見直しを始めたいです。

[50代]



# 3 必要な老後資金を予測するには？



**Q** 何歳まで生きるのか、病気になるのか、死ぬまでに自分自身にくらお金がかかるのかがわからないけれど、年金だけではやっていけないことだけはわかる。子どもの教育費ものしかかり、今の生活が維持できるのか不安で仕方ありません。[30代]

**A** 将来については、わからないこと、不確実なことが多く、不安になりますよね。今わかる範囲でかまいませんので、ご自身の状況をもとに将来の見通しを書き出してみてください。どこかで資金が不足しないかどうかチェックしてみると、不安がやわらぎます。



## 何歳までを見通すか

平均寿命とは0歳の平均余命のことです。平均として何歳まで生きるかは、平均寿命ではなくご自身の年齢での平均余命で考えたほうが参考になります。例えば男性の平均寿命は81.09歳ですが、70歳の男性は平均余命が15.60歳のため85～86歳まで生き、平均寿命より4～5歳長生きするとされています。

| 年齢   | 男性      |         | 女性      |         |
|------|---------|---------|---------|---------|
|      | 生存数(人)  | 平均余命(年) | 生存数(人)  | 平均余命(年) |
| 0歳   | 100,000 | 81.09   | 100,000 | 87.13   |
| 10歳  | 99,714  | 71.32   | 99,715  | 77.37   |
| 20歳  | 99,529  | 61.44   | 99,559  | 67.48   |
| 30歳  | 99,061  | 51.71   | 99,266  | 57.67   |
| 40歳  | 98,375  | 42.03   | 98,869  | 47.88   |
| 50歳  | 96,944  | 32.57   | 98,014  | 38.24   |
| 60歳  | 93,235  | 23.63   | 96,025  | 28.92   |
| 70歳  | 84,007  | 15.60   | 91,883  | 19.97   |
| 80歳  | 62,840  | 8.96    | 81,184  | 11.83   |
| 90歳  | 25,765  | 4.27    | 50,168  | 5.55    |
| 100歳 | 1,498   | 1.69    | 6,541   | 2.08    |

※厚生労働省「令和6(2024)年簡易生命表」より。

## ライフイベント表に書き出してみる

将来を見通すために、まず、「ライフイベント表」を作ってみましょう。ご自身やご家族に起こるライフイベントを、予想したりご家族と相談したりしながら書き出していきます。

### 【ライフイベントの例】

- 子どもたちそれぞれの就職・結婚
- 親または子どもとの同居または別居など
- 住宅の取得やリフォーム
- 自動車など高額な資産の取得と買い替え
- 家族旅行などメモリアルイベント
- その他、臨時に多額の収入または支出のある予定

## キャッシュフロー表を作ってみる

次に、ライフイベント表の記載と、家計の現状や将来の予測(→2)をもとに、「キャッシュフロー表」を作成し、資金(キャッシュ)の流れ(フロー)を把握しましょう。

- 各ライフイベントにかかる費用を埋め、毎年の年間の収支を埋めていきます。収入では給与の上昇率、支出では物価の上昇率を考慮できるとより正確です。
- 重要なのは、「年間の収支がどのように推移していくか」と、それによって「預貯金残高がどのように推移していくか」です。将来的に預貯金残高がマイナスになる場合には、早い段階から家計を見直しましょう(→4)。

## 手軽に利用できるキャッシュフロー表

CO・OP共済のオフィシャルホームページから、テンプレートを無料でダウンロードできます。ライフプランニング活動(→1)用ですが、どなたでもご活用いただけます。

キャッシュフロー表



### 【キャッシュフロー表の作例】 現在の預貯金残高:1,500万円

| 経過年数    |           | 0           | 1         | 2     | 3     | 4         | 5         | 6      | 7         | 8     | 9     | 10                     | 26    | 27    | 28    | 29    | 30   |
|---------|-----------|-------------|-----------|-------|-------|-----------|-----------|--------|-----------|-------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| 西 暦     |           | 2025        | 2026      | 2027  | 2028  | 2029      | 2030      | 2031   | 2032      | 2033  | 2034  | 2035                   | 2051  | 2052  | 2053  | 2054  | 2055 |
| 年 齢     | 夫 太郎 様    | 55          | 56        | 57    | 58    | 59        | 60        | 61     | 62        | 63    | 64    | 65                     | 81    | 82    | 83    | 84    | 85   |
|         | 妻 花子 様    | 50          | 51        | 52    | 53    | 54        | 55        | 56     | 57        | 58    | 59    | 60                     | 76    | 77    | 78    | 79    | 80   |
|         | 長男 一郎 様   | 27          | 28        | 29    | 30    | 31        | 32        | 33     | 34        | 35    | 36    | 37                     | 53    | 54    | 55    | 56    | 57   |
|         | 次男 二郎 様   | 23          | 24        | 25    | 26    | 27        | 28        | 29     | 30        | 31    | 32    | 33                     | 49    | 50    | 51    | 52    | 53   |
|         | 長女 美子 様   | 20          | 21        | 22    | 23    | 24        | 25        | 26     | 27        | 28    | 29    | 30                     | 46    | 47    | 48    | 49    | 50   |
| 家族のイベント |           | 一部:<br>結婚   |           |       |       | 車買替え      | 夫婦旅行      | 住宅改装   | 美子:<br>結婚 |       |       | 夫婦旅行                   |       |       |       |       |      |
|         |           | 100         |           |       |       | 150       | 100       | 1,500  | 100       |       |       | 100                    |       |       |       |       |      |
|         |           | 太郎:<br>海外旅行 | 美子:<br>就職 |       |       | 二郎:<br>結婚 | 太郎:<br>定年 |        |           |       |       | 太郎:<br>年金<br>花子:<br>定年 |       |       |       |       |      |
|         |           | 上昇率         | 50        |       |       | 100       |           |        |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
| 収 入     | 給与収入 本人   | 600         | 600       | 600   | 600   | 600       | 300       |        |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
|         | 給与収入 配偶者  | 500         | 500       | 500   | 500   | 500       | 500       | 500    | 500       | 500   | 350   | 375                    |       |       |       |       |      |
|         | 本人の定年後の収入 |             |           |       |       |           | 90        | 180    | 180       | 180   | 180   | 90                     |       |       |       |       |      |
|         | 公的年金 本人   |             |           |       |       |           |           |        |           |       |       | 109                    | 176   | 176   | 176   | 176   | 176  |
|         | 公的年金 配偶者  |             |           |       |       |           |           |        |           |       |       |                        | 113   | 113   | 113   | 113   | 113  |
|         | 私的年金      |             |           |       |       |           | 120       | 120    | 120       | 120   | 120   | 120                    |       |       |       |       |      |
|         | 本人の退職金    |             |           |       |       |           | 2,000     |        |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
| 支 出     | 配偶者の退職金   |             |           |       |       |           |           |        |           |       |       | 300                    |       |       |       |       |      |
|         | 収入合計      | 1,100       | 1,100     | 1,100 | 1,100 | 1,100     | 3,010     | 800    | 800       | 800   | 650   | 994                    | 289   | 289   | 289   | 289   | 289  |
|         | 基本生活費     | 1.0%        | 360       | 327   | 331   | 334       | 303       | 306    | 310       | 281   | 284   | 287                    | 290   | 340   | 343   | 347   | 350  |
|         | その他の生活費   |             | 70        | 71    | 71    | 72        | 73        | 74     | 74        | 75    | 76    | 77                     | 77    | 91    | 92    | 92    | 93   |
|         | 住宅ローン     |             | 200       | 200   | 200   | 200       | 200       | 117    |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
|         | 保険料       |             | 100       | 15    | 17    | 17        | 17        | 17     | 17        | 17    | 17    | 17                     | 20    | 32    | 32    | 32    | 32   |
|         | 教育費       | 2.0%        | 125       | 128   | 130   |           |           |        |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
|         | 一時的な支出    | 1.0%        |           | 152   |       |           | 260       | 105    | 1,592     | 107   |       |                        | 110   |       |       |       |      |
|         | 住宅費の一括返済  |             |           |       |       |           | 804       |        |           |       |       |                        |       |       |       |       |      |
|         | 支出合計      |             | 855       | 892   | 749   | 623       | 853       | 1,423  | 1,993     | 481   | 377   | 381                    | 498   | 463   | 467   | 471   | 476  |
| 収 支     |           | 245         | 208       | 351   | 477   | 247       | 1,587     | -1,193 | 319       | 423   | 269   | 496                    | -174  | -178  | -182  | -187  |      |
| 預貯金残高   | 1.0%      | 1,500       | 1,723     | 2,091 | 2,589 | 2,862     | 4,477     | 3,329  | 3,682     | 4,141 | 4,452 | 4,993                  | 2,606 | 2,454 | 2,297 | 2,133 |      |

## 4 家計をどう見直したらいい?

**Q** 今から貯蓄するのは大変だなと思っています。

貯蓄するために家計を見直そうと思いますが、どうやって節約したらいいのでしょうか?

[50代]



**A** 家計の見直しには「支出を減らす」と「収入を増やす」の2つの方法があります。2つとも採り入れると、より高い効果が期待できます。また、上手に貯蓄することも老後に備える上で大切です。



### 支出を減らす

毎月支出する費用には「固定費」と「変動費」があります。支出を減らすためには、まずは固定費を減らしましょう(→ 5)。継続的な効果が見込めます。また、車の買い替えや家族旅行等、「ライフイベントを見直す」ことで、毎月の支出以外に一時的な支出を減らすことも考えられます。

| 固定費の例                     | 変動費の例                    |
|---------------------------|--------------------------|
| 水道光熱費、通信費、住居費、私的保険料、車維持費等 | 食費、被服費、交際費、娯楽費、旅行費用、医療費等 |

### 上手に貯蓄するには

入ってきたお金が「貯まるようにすること」も、家計の見直しのポイントです。そのために、給与から生活費を差し引いた残りを貯蓄するのではなく、給与から貯蓄分を差し引いた残りで生活する仕組みを作りましょう。毎月の貯蓄額を決めて、給与天引や積立預金等を利用するとよいでしょう。

✕ 給与 - 生活費 = 貯蓄

○ 給与 - 貯蓄 = 生活費

## 5 支出はどうしたら減らせる? ①(固定費)

**Q** 年金生活が始まったばかり。節約の仕方がわからず、貯蓄が減る一方です。急な出費があったらと不安になります。

[60代]



**A** まずは固定費を見直しましょう。変動費の節約と違って手続きが必要ですが、一回の手続きで長期に渡る効果が期待できます。毎月確実に節約できるので、積み重ねて支出を大きく減らすことができます。



### 水道光熱費・通信費の見直し

例えば電気。努力や我慢をして毎月の使用量を減らす「変動費の見直し」よりも、一回だけ手続きして電気料金を減らす「固定費の見直し」からはじめましょう。電力会社を変更したり、ガス会社や通信会社にまとめたりするだけで、使用量を変えず、使用感も変わらずに、毎月一定の節約ができます。スマホ代・携帯料金の見直し等も同様です。

### キャッシュレス決済と「ポイ活」

例えば年間200万円の支払いを現金からキャッシュレスに切り替えたとして、1%のポイントが付く場合には年間2万円分が還元されます。そのため、10年で20万円、30年間で60万円の節約になります。ただし、キャッシュレスだといつ使いすぎてしまうこともあるかと思います。気を付けながら上手に活用していきましょう。

### 居住費、民間保険料等の見直し

持ち家の場合は金利の状況を踏まえた住宅ローンの繰り上げ返済、賃貸の場合はくらしの変化に合わせた住み替えで、大きな節約ができることがあります。また、保険の見直しも効果的です。特に高齢期には高額な生命保障が不要であることも。保障額を大きく下げることで毎月の保険料も大きく下がるかもしれません(→p.47で紹介する『生協の保障の考え方ガイドBOOK』)。

### 組合員の声

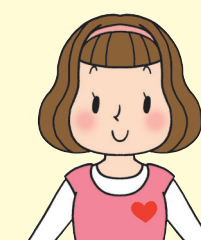
すでに老後に入っていますが、最近、新たに家計の見直しをしました。どんな時期でも見直しは必要だと思います。[60代]



### 組合員の声

固定費を見直しました。スマホを格安SIMに家族で乗り換え、シャワーヘッドを節水タイプに替えました。使っていないサブスクも解約しました。

[40代]



## 6 持ち家が賃貸か、どちらに住むべき？

**Q** 賃貸住宅に住み続けるほうがいいのか、それとも購入したほうがいいのかわかりません。  
[50代]

**A** 賃貸と持ち家にはそれぞれメリットとデメリットがあって悩めますよね。ご自身やご家族がどんな暮らし方をしたいか、住まいにどんなことを求めるかなども含めて検討してみましょう。

### 費用としてどちらがお得ということはない

一般的に、持ち家でも賃貸でも条件によって住居費の総額が変動するため、どちらがお得とは言い難いものです。

もし具体的に購入を検討している住宅があるようなら、そこに住み続けた場合と、住み替えながら賃貸住宅に住み続けた場合で、住居費の総額を試算して比較してみましょう。

### 持ち家のメリットとデメリット

老後の住まいを考える際には、「そこにずっと住み続けられるか」ということもポイントになります。

| メリット                                                                                                         | デメリット                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●資産になる</li> <li>●住宅ローン控除を受けられる</li> <li>●住宅ローン完済後は支出を抑えられる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●住み替えがしづらい</li> <li>●設備修繕費がかかる</li> <li>●相続や住まいの終活を考える必要がある</li> </ul> |

### 賃貸のメリットとデメリット

「老後に払い続けられる住居費がどのくらいか」については、老後の収入や他の支出も踏まえて把握しましょう。

| メリット                                                                                                | デメリット                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活の変化に合わせて住み替えがしやすい</li> <li>●ローン金利や固定資産税等の負担がない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●住み続ける限り家賃負担がある</li> <li>●高齢になると新規の契約が難しい場合がある</li> </ul> |

## 7 支出はどうしたら減らせる？②(変動費)

**Q** 老後、生活費を切り詰めなければならなかったり、趣味や外出などにお金をかけられなくなるのかと思うと気が滅入ります。  
[40代]

**A** 老後に向けた家計の見直しでめざしたいのは、「ただ生き延びる」ことというよりも、「よりよく生きる・幸せに生きる」こと(ウェルビーイング)。支出を減らすにしても、できるかぎり生活の質を落とさないようにしたいですね。

### 変動費の見直しは固定費の見直し後に

生活の質は固定費を減らしても変わりにくい一方、変動費を減らすと下がったと感じやすいものです。毎月毎月、食費を抑えたり、電気やスマホの使用量を抑えたりしながら暮らすのは、辛く、難しく感じるのではないのでしょうか。交際費や娯楽費を削ってしまうと、生きがいや人とのつながりも減ってしまうかもしれません。無駄遣いは控えるにしても、他の変動費の見直しは、固定費や一時的な支出を見直した後、それでも足りない場合の手と考えましょう。

### シニア割引も積極的に活用

様々な事業・サービスがシニア向けの割引や特典を提供しています。特定日のスーパーの買い物、映画館・美術館・博物館の料金、鉄道料金や航空券の一部等。できるうちは積極的に外出して活用し、くらしの中の楽しみや張りあい、生きがいやつながりづくりも大切にしましょう。

### 高齢になると生活費は減少傾向

消費支出の平均額をみると、二人以上の世帯で、世帯主が60～69歳の世帯では約30万円、70～74歳の世帯では約29万円、75歳以上の世帯では約25万円となっています。平均的には、収入が減るに従って支出を減らすことができていると言えます。

※総務省統計局「家計調査年報(家計調査編)2025年(令和7年)」より。

### 生協のお店や宅配のシニア割引

全国の生協のお店や宅配でも、シニア向けの割引や特典を提供していることがあります。地域によって異なりますが、お店での特定日の割引のほか、毎週の宅配の利用料を割引いたり無料にしていることもあります。



## 8

## 老後の医療費・介護費が不安です

Q

将来、病気で就労できなくなったときに、生活費と医療費が賄えるかどうか心配です。

[30代]



Q

今は元気ですが、この先、医療や介護にどのくらいお金がかかるのかわかりません。高齢者の受診時の自己負担が上がると聞いており、年々不安が大きくなります。

[60代]



A

将来の医療費や介護費は多くの方が不安に思っています。日本ではこれらの負担を抑えられる仕組みが整っています。困ったときは、市区町村や地域包括支援センター(→19)等へ気軽に相談してみてください。



### 医療費・介護費は 60代~70代の不安の第1位

組合員アンケートでは、60代~70代の「老後のお金の不安」の第1位は「医療費・介護費」でした。20代以下~50代の第1位は「年金の受給額」ですが、60代~70代は体調面の変化もあって※、医療費・介護費が最大の心配ごとになっているようです。

※「健康寿命」の考え方も参考になります。p.47で紹介する「生協の暮らしの困りごととヒント集 介護編」で説明しています。

### 医療費・介護費は いくらかかるか

生涯の医療費の約半分が70歳以降にかかるとされています。また、75歳以上の高齢者の場合、医療費の自己負担は年間平均7.9万円となっています※1。介護費の自己負担は、介護を受ける方の状態や希望によって個人差が大きいです。平均としては一時的な費用が47万円、月々の費用が9.0万円となっています※2。

※1 厚生労働省「医療保険に関する基礎資料 令和5年度の医療費等の状況」より。

※2 公益財団法人生命保険文化センター「2024年度 生命保険に関する全国実態調査(2人以上世帯)」より。

### 医療費・介護費の減免制度について

医療費は、「高額療養費制度」により、1カ月の自己負担を一定額に抑えることができます。上限額を超えた金額は払い戻されます。この制度では、「世帯合算」や「複数回該当」の仕組みにより、世帯の負担や長期の負担をさらに軽減できることもあります。

介護費も、公的介護保険を適用して介護サービスを受ける場合、「高額介護サービス費制度」により、1カ月の自己負担を一定額に抑えることができます。さらに、年間の医療費と介護費の自己負担の合算を一定額に抑えることができる「高額医療・高額介護合算療養費制度」もあります。

### 将来の医療費と介護費は 高くなる？

高齢化の進展に伴い、国全体の医療費・介護費が増加しています。対策のひとつとして、近年、医療費が1割負担ではなく2割負担となる対象者が拡大されました。また、介護費についても2割負担となる対象者の拡大が今後の課題とされています。近い将来、一定以上の所得がある場合に、現在よりも医療費・介護費の窓口負担が増加する可能性が高まっています。

※医療費の自己負担割合についてはp.47で紹介する「生協の保障の考え方ガイドBOOK」を参照してください。

### 医療保障・介護保障で 備えておくと安心

若いうちから共済・保険に加入し、高齢期に集中する可能性の高い医療費負担や、高齢になるに連れてリスクの高まる介護費負担にあらかじめ備えておくと安心です。その場合には、保障期間が終身の商品か、高齢まで継続する商品を選びましょう。生協でも、CO・OP共済の「《ずっとあい》終身医療」や、団体保険の「コープの介護保険」(生協によっては取り扱いなし)等を取り扱っています。

### 無料低額診療

経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、社会福祉法にもとづき、無料または低額な料金で診療を受けられる制度もあります。この無料低額診療事業を行っている施設は全国に約700カ所あり、各自治体のホームページ等で案内しています。各地域の医療生協の多くでも行っています。

### 組合員の声

行政の窓口は大きく開かれています。介護や医療、生活で何か困ったら、1人で抱えこまないで、相談に行ってみると良いです。

[60代]



## 9 老後の収入はどのくらいになる？

**Q** 将来、年金の受給額が減ると言われている中で、老後の収入減がとても心配です。

[50代]



**A** 老後の収入は主に3つ。年金、稼働所得(主に給与)、財産所得です。年金だけで不足する場合は、できるだけ長く働くこと(→13)、貯蓄や資産を増やしておくこと(→15)などが必要です。一定の稼働所得を得ている間は受給開始を遅らせることで、公的年金の受給月額を増やせます(→10)。

## 10 年金はいつからもらうのがいい？

**Q** 年金を受け取れる年齢が上がるとか、将来の支給額が減るなどのニュースばかり。自分の頃にはどうなってしまうのでしょうか？ [40代]

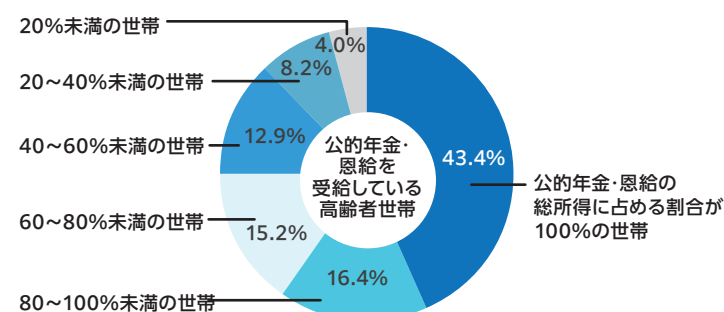


**A** 公的年金の受給開始年齢は60～75歳の間から選べます。1カ月当たりの受給額は、受給開始が早いほど減額され、遅いほど増額されます。メリットとデメリットを押さえ、自分に合った開始年齢を考えてみましょう。



### 年金だけで生活している高齢者世帯はどのくらい？

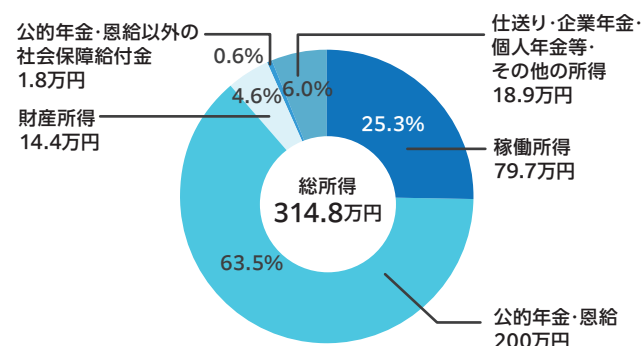
公的年金を受給している高齢者世帯のなかで、収入の100%が公的年金である世帯は約4割となっています。また、収入の80%以上が公的年金である世帯までを含めると約6割となっています。



※厚生労働省「2024(令和6)年 国民生活基礎調査の概況」より。

### 高齢者世帯の収入の平均額と内訳は？

65歳以上の高齢者世帯の収入(総所得)の平均額は年間約315万円です。そのうち最大の約64%を占めるのが公的年金で、約200万円となっています。次に多く、約25%を占めるのが稼働所得で、約80万円となっています。



※厚生労働省「2024(令和6)年 国民生活基礎調査の概況」より。

### 収支の面からは家族等と暮らすほうが安定

夫婦のみ世帯や単身世帯が増えていますが(→17)、単身や夫婦2人より、他の収入のあるご家族・ご友人等を含めた3人以上で暮らすほうが収支は安定しやすくなります。世帯人数が増えるにつれて世帯収入が増える一方、1人当たりの支出が小さくなる傾向にあるためです。

### 受給開始を早める メリットとデメリット

公的年金は原則65歳から受給開始ですが、60～64歳のどこかから受け取ることもできます。この「繰り上げ受給」は、65歳を待たずに年金を収入として得られるため、「急に収入が必要になった」「健康に不安があるため早く受け取りたい」といった場合には心強い選択肢です。

一方で、生涯の受給月額が最大24%減額されるため、長生きした場合には総受給額が少なくなります。

### 受給開始を遅らせる メリットとデメリット

受給開始を66～75歳まで遅らせることもできます。この「繰り下げ受給」では、1カ月遅らせるごとに受給月額が0.7%増えます。75歳開始なら約84%増額されるため、「まだ働ける」「長生きに備えたい」といった場合には魅力的です。

一方で、受給開始までの生活費を他で賄う必要があります。また、受給月額が増えると、所得税や住民税、社会保険料の負担も増える可能性があります。

### いつから受給するのがお得？

65歳で受給開始した場合よりも総受給額が大きくなるのは、60歳で受給開始した場合は81歳になる前まで、75歳で受給開始した場合は87歳になった後から、となっています。

繰り下げ受給は、受給月額は増えますが、総受給額が最大になるとは限りません。75歳からの受給開始を計画していても、病気になって働けなくなったらその時から受給を開始するなど、柔軟な対応も必要になります。

|                      | 繰り上げ受給 | 原則  | 繰り下げ受給 |       |
|----------------------|--------|-----|--------|-------|
| 年金の受給開始年齢            | 60歳    | 65歳 | 70歳    | 75歳   |
| 総受給額が65歳受給開始より多くなる年齢 | 81歳未満  | —   | 82歳以上  | 87歳以上 |

## 11 年金はいくらもらえる？ 仕組みも知りたい

**Q** いつ働けなくなるのかも予想できない中で、いくら必要になるのか、実際にもらえる年金がいくらなのか想像もできません。  
[30代]



**Q** 厚生年金をかけていないのでもらえる年金が少なく、貯蓄ばかり気になって今の生活を楽しめません。  
[40代]



**A** ご自身が将来受け取る年金の予想額はすぐわかるようになっています。公的年金制度の仕組みをおさらいし、ご自身の加入している制度の平均受給額や、年金が障害年金・遺族年金としても受け取れることを確認しましょう。



## わたしの年金額はいくら？

日本では公的年金の加入者全員へ、毎年の誕生月に、「ねんきん定期便」が郵送されます。50歳以上の方は、ご自身の将来受け取る年金の種類と見込額が確認できます。50歳未満の方は、ご自身のこれまでの加入実績に応じて将来受け取る年金額が確認できます。また、スマートフォンやPCから利用登録する「ねんきんネット」では、この「ねんきん定期便」の確認や、年金額の試算などができます。

ねんきんネット



## とても役立つ「公的年金シミュレーター」

厚生労働省は、利用登録が不要な「公的年金シミュレーター」もインターネットで公開しています。このウェブページでは、「ねんきん定期便」があれば1～2分、なくても数分で、ご自身の将来受け取る年金額を予測できます。誰でもすぐに使えるこのシミュレーターは、今後の働き方や暮らし方の変化を踏まえた予測も簡単にできる優れたもの。国際機関からも高く評価されています。

公的年金シミュレーター



## 年金制度はどんな仕組み？

年金制度は2階建て、または3階建てとなっています。詳しくは、厚生労働省のウェブページ「いっしょに検証！公的年金」などで手軽に学ぶことができます。

| 個人型年金(iDeco) |            |      |                                                                        |
|--------------|------------|------|------------------------------------------------------------------------|
| 3階部分         | 国民年金基金     | 企業年金 | 企業が任意で作り社員が加入する「企業年金」や、国民年金に加入する自営業者等(第1号被保険者)が任意で加入できる「国民年金基金」等があります。 |
| 2階部分         | 厚生年金保険     |      | 会社などに勤務している人(第2号被保険者)が加入します。老齢基礎年金に加えて老齢厚生年金を受け取れます。                   |
| 1階部分         | 国民年金(基礎年金) |      | 日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。老齢基礎年金を受け取れます(受給資格期間が10年以上あることが受け取り条件)。 |

※厚生労働省のウェブページ「いっしょに検証！公的年金」を参考に作成。

## 各年金の平均受給額は？

国民年金と厚生年金の保険料と平均受給額は下表のとおりです。ただし、個人の受給額は、受給開始年齢(→10)に加え、国民年金の保険料納付期間、厚生年金の加入期間や在職中の収入額等で異なります。「ねんきん定期便」や「公的年金シミュレーター」を参考にしてください。

|                 | 保険料(原則)        | 男女別の平均受給月額 |        |
|-----------------|----------------|------------|--------|
|                 |                | 男性         | 女性     |
| 国民年金(基礎年金)      | 17,510円 *1     | 6.2万円      | 5.8万円  |
| 厚生年金(基礎年金+厚生年金) | 月給・賞与の9.15% *2 | 17.0万円     | 11.1万円 |

※厚生労働省「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」より。

\*1 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養される配偶者)は保険料の負担なし。  
\*2 会社などが同額を負担(労使折半)。厚生年金の加入者は国民年金分は保険料の別途負担なし。

## 年金は老後のためだけではない

年金保険料を納めることで、老後に受け取る年金(老齢年金)以外にも、万が一のときに、一定の条件で障害年金や遺族年金を受け取ることができます。公的年金は単なる「貯蓄」ではなく、遠い将来や近い将来の不確実性(長生き、障がい、死亡)に、社会全体で助けあって備える「保険」として運営されています。

|      |                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 障害年金 | 病気やケガによって仕事や日常生活に制限が出るほどの障害状態になったときに受け取れる年金。国民年金からは「障害基礎年金」、厚生年金からは「障害厚生年金」が支給されます。 |
| 遺族年金 | 年金加入者や年金受給者が亡くなった場合に、遺された家族の生活を支えるための年金。国民年金からは「遺族基礎年金」、厚生年金からは「遺族厚生年金」が支給されます。     |

## 12 年金制度の今後が不安です

**Q** 少子高齢化で支える世代が減るのは確実で、自分たちの世代が今と同じくらい受給できることはありませんかと思っています。貯蓄で足りるのか不安です。[40代]

**Q** 年金制度が破綻しないか心配です。自分がもらう頃にもまだ年金はあるのでしょうか。[30代]

**A** アンケートでは年金制度の今後を不安に思う声が多く寄せられました。しかし、年金制度の展望はそこまで暗いものではありません。事実にもとづく見通しを持ちながら、老後のお金とくらしへの適度な不安と付き合っていきましょう。将来のくらしの安心が高まれば、現在のくらしも今より明るくなるのではないのでしょうか。



## 将来の年金受給額は増加するか横ばい

年金の平均受給額は、今後の経済成長が小さい場合でも、現在65歳の方に比べ、現在20代～30代の方では増加し、40代～50代の方でも同程度となる見通しです。今後の経済成長が大きい場合には、どの世代の方でも、現在65歳の方よりも増加する見通しです。また、平均受給月額が10万円以下の方の割合は、経済成長の大小に関わらず、今後、大きく減少するとされています。

【経済成長が小さい場合\*1の年金の平均受給月額】

| 現在(2024年)の年齢     | 65歳    | 50歳    | 40歳    | 30歳    | 20歳    |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 65歳受給開始時の平均受給月額  | 12.1万円 | 11.9万円 | 12.0万円 | 12.7万円 | 13.6万円 |
| 平均受給月額が10万円以下の割合 | 44.4%  | 39.1%  | 36.8%  | 30.0%  | 24.4%  |

\*1 過去30年の経済成長と労働参加の進展を反映した場合

【経済成長が大きい場合\*2の年金の平均受給月額】

| 現在(2024年)の年齢     | 65歳    | 50歳    | 40歳    | 30歳    | 20歳    |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 65歳受給開始時の平均受給月額  | 12.1万円 | 13.2万円 | 15.6万円 | 19.0万円 | 22.5万円 |
| 平均受給月額が10万円以下の割合 | 44.4%  | 32.3%  | 19.9%  | 8.1%   | 2.6%   |

\*2 成長経済への移行とその継続や、それに伴う労働参加の大きな進展を見込んだ場合

※表は厚生労働省「令和6(2024)年 財政検証結果レポート」のデータをもとに作成。なお、表および本文の平均受給月額は、名目値ではなく、将来の物価上昇を考慮した実質額(名目値÷消費者物価指数)です。例えば「額面としては上がっても、物価上昇のために、購買力としては下がる」というようなことが起きにくい金額になっています。

## 2024年の労働力人口は過去最多

年金全体の平均受給額が増加する最大の理由は、働く女性と働く高齢者の増加です。少子高齢化による人手不足が指摘される一方で就業者数は増え続けており、2025年には過去最多の年平均7,004万人となりました。

※総務省「労働力調査(基本集計) 2025年(令和7年)平均結果」より。

## 年金制度をそれほど不安に思わなくていい

公的年金制度において、「働いている人」を「支える人」と考え、「働いていない人」を「支えられる人」と考えると、「支える人が大きく減り、支えられる人が大きく増えている」とは言えません。「働いている人」1人が支える「働いていない人」\*の人数は、50年以上前からほとんど変わっておらず、ほぼ1人のままです。この傾向は2050年にもほとんど変わらない見込みです\*1。このことから、少子高齢化による年金制度の破綻や若年層の負担の大幅増を心配しすぎる必要はないと言えます。

\*ここでは、高齢者に加え、専業主婦・主夫や、子ども、病気・障がい等で働けない人を指します。

なお、内閣府の高齢社会白書には次のとおり書かれています\*2。

65歳以上人口と15～64歳人口の比率を見ると、昭和25年には65歳以上の者1人に対して現役世代(15～64歳の者)12.1人がいたのに対して、令和6年には65歳以上の者1人に対して現役世代2.0人になっている。〔中略〕令和52年には、65歳以上の者1人に対して現役世代1.3人という比率になると見込まれている。

一方で、働く女性と働く高齢者の増加により、この「15～64歳の者」の中でも「65歳以上の者」の中でも、「働いている人」と「働いていない人」の割合は大きく変化してきました。そのため、高齢社会白書のような年齢層別の人口比では「支える人」と「支えられる人」の割合を捉えることはできません。

\*1 榎丈善一「ちょっと気になる社会保障V4」(2025年、勁草書房)第1章(p.2-4)を参照。 \*2 内閣府「令和7年版高齢社会白書(全体版)」第1章第1節(2)ウ(p.5)より引用。

## 厚生年金に長く加入すると老後が安心に

年金制度を最大限活用するためにも制度をよりよくするためにも、厚生年金にできるだけ長く加入することをおすすめします。東京都の試算では、妻が出産後31歳で退職した場合やその後41歳でパート再就職した場合は、妻が生涯同じ職場で働き続けた場合に比べ、生涯の年金受給額が約3千万円少なくなるとされています\*。パートで働く場合も「年収の壁」を気にして働き控えせず、厚生年金に長く加入して保険料を納めることが老後の安心につながります。

※東京都「東京くらし方会議」の試算より。試算の条件は東京都「ライフ×キャリアシミュレーター」のコラム「年収の壁で働き控え、してない？」を参照してください。

## 組合員の声

働く女性とはにかく厚生年金への加入をおすすめします！[60代]



## 13 いつまで働き続けられる？

**Q** 定年退職の年齢も上がっている中、何歳まで働くのがいいのかわかりません。年金だけで足りると思えず、生活を維持できるか不安です。[30代]



**A** ご認識のとおり、老後のお金を確保して暮らしを維持するには、できるだけ長く働くことがポイントです。そのための仕組み作りも進められており、個人の意識も変わりつつあります。



## 14 地域で「小さな仕事」をはじめめるには？

**Q** 体力が落ちて働く気力がなくなり、働いて収入を得る喜びが減るのではと不安に感じています。



[40代]

**A** 高齢になると、これまでと同じ仕事を続けることは難しいかもしれません。しかし、退職後、気軽にはじめられる「小さな仕事」もあります。老後の「つながり」も視野に探してみると、これまでとは別のやりがいや喜びを感じられるかもしれません。



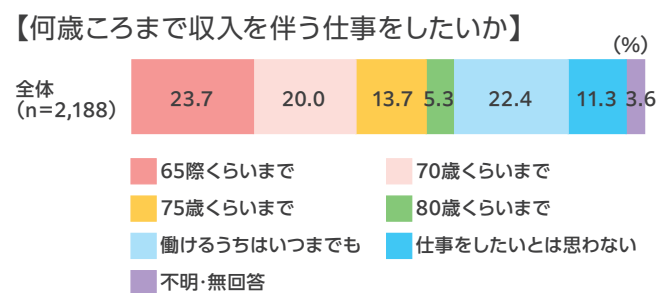
## 何歳まで雇用されるの？

高年齢者雇用安定法で、定年は60歳以上と定められています。また、すべての事業主に65歳までの雇用機会の確保が義務化されています。これにより、定年が60歳の職場であっても、希望すれば65歳まで働くことができます(定年後再雇用)。さらに、事業主には70歳までの就業機会の確保が努力義務とされており、長く働きやすい仕組み作りがすすめられています。

## 何歳まで働きたい？

グラフから、多くの方が高齢になっても働きたいと思っていることがわかります。

※内閣府「令和6年度 高齢者の経済生活に関する調査」より。



## 退職後に再就職はできる？

勤め先を退職した後も、「ハローワーク」や「キャリア人材バンク」等で働き口を紹介しています。

|           |                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| ハローワーク    | 60歳以上のシニア層向けに「生涯現役支援窓口」を設置しています。                                     |
| キャリア人材バンク | 60歳以上の高齢者を求職者登録し、その能力の活用を希望する事業主に紹介を行う、「キャリア人材バンク」を構築してマッチングを行っています。 |

その他、「高齢・障害・求職者雇用支援機構」では、高齢者のセカンドキャリアに関する各種情報を提供していますので、参考にしてみましょう。

## 退職後の「小さな仕事」

仕事の経験や趣味・特技を生かし、少額の収入や生きがいにつながる「小さな仕事」をはじめてみるのもいいかもしれません。例えば、習いごとやセミナーの講師、小規模なお店の経営、コンサルタントやアドバイザー等。大きな負担やリスクを抱えない程度に、ゆとりをもって取り組むのがポイントです。

## ファミリーサポート

子育ての援助が必要な人と子育ての援助ができる人が登録し、子育て支援活動の仲介を受ける制度です。子ども家庭庁の事業で、市区町村が実施しています。支援活動を行った方には、1時間ごとに～1,000円程度の謝礼が支払われるのが一般的です。

## シルバー人材センター

高年齢者雇用安定法にもとづいて都道府県の指定を受けた公益法人が運営しています。紹介される仕事は、植木剪定・除草や自転車駐輪場整理から、保育・介護の補助業務、家事援助サービス等、多岐にわたります。平均で月数万円の報酬が支払われます。

## おたがいさま

地域の団体(一部の生協を含む)や一部の市区町村では、子育て分野に限らず、「助けてほしい人」と「助けてあげたいなと思う人」とをつなぐ「おたがいさま」という助けあいの仕組みを提供しています。登録しておく、簡単な家事等の日常的な支援を必要とされている方のお手伝いを紹介してもらえ、有償で活動することができます。

## 15 退職金・貯蓄・資産運用について知りたい

**Q** 勤めている会社の退職金が減るのではないかと心配です。保障された金額などあるのでしょうか。  
[40代]



**Q** 年金の受給開始は引き上げられ、受給額は減りそうで期待できません。投資と貯蓄でどのくらい蓄えれば良いのかわからず、ゴールのないマラソンを走らされているようで不安しかありません。  
[40代]



**A** 老後の生活資金としては、年金(→10 11)や給与(→13)などの収入の他に、退職金や、若い頃からの貯蓄、資産が活用できます。参考までにそれぞれの平均値等を確認しながら、仕組みや留意点を把握しておきましょう。



## 退職金の給付額の平均

例えば、勤続20年以上かつ45歳以上で、大学・大学院卒の管理・事務・技術職の男性が定年退職した場合、平均1,896万円が給付されています\*。ただし、退職金の給付額は、企業の規模や業種、勤続年数、退職事由(定年・自己都合・会社都合等)により大きく変わります。そのため、ご自身の退職金の給付額は勤め先に確認する必要があります。

\*厚生労働省「令和5年労働条件総合調査概況」より。

## 企業は退職金を勝手に減額できない

退職金は企業に法的に義務づけられているものではなく、各企業の定めに従って支払われます。就業規則等によって給付条件が明確である場合、企業側が一方的に就業規則等を変更して減額することは原則として認められません。

## 退職金にかかる税金は無い或少額

退職金を一時金として受け取った場合、「退職所得」として所得税・住民税がかかります。ただし、退職金には勤続年数に応じた非課税枠(退職所得控除)があります。例えば、勤続年数38年の場合(22歳で就職～60歳で退職等)、非課税枠は2,060万円となります。所得税・住民税はこれを超えた金額の半分に對してのみかかります。なお、同じ年に退職金とiDeCoを一時金で受け取った場合、合計額に対して非課税枠が適用されることにご注意ください。

## 退職金の資産運用にご注意

老後は「資産を増やす時期」ではなく「資産を守る時期」。高額な退職金を一時金で受け取った場合でも、高齢期から高収益をめざして投資をはじめるのはおすすめできません。老後の資産管理は安全確実が最優先です。

## 老後のための資産運用は退職前から

50代が人生最後の貯めどき。老後資金は退職前からコツコツ備えましょう。iDeCoやNISAによる積み立てを検討してみてもいいかもしれません。資産運用については、CO・OP共済オフィシャルホームページ内の「FPによる知って得する!くらしとお金の話」も参考にしてください。

## 高齢世帯の資産・貯蓄の平均額

金融資産を保有している世帯の平均保有額は、世帯主が60代の2人以上世帯では3,087万円(うち預貯金は1,250万円)で、単身世帯では1,978万円(うち預貯金は853万円)。ただし、中央値では、世帯主が60代の2人以上世帯では1,775万円、単身世帯では913万円。ご自身に必要な老後資金は、ご自身のくらしをもとに把握しましょう(→1)。

【金融資産保有世帯の種類別金融商品保有額(平均額)】

(単位:万円)

|        |     | 金融資産保有額 | 預貯金   | 金銭信託 | 投資信託 | 債券  | 株式  | 生命保険 | 損害保険 | 個人年金保険 | 財形貯蓄 | その他金融商品 |
|--------|-----|---------|-------|------|------|-----|-----|------|------|--------|------|---------|
| 2人以上世帯 | 60代 | 3,087   | 1,250 | 21   | 310  | 116 | 724 | 325  | 58   | 186    | 32   | 64      |
|        | 70代 | 2,714   | 1,051 | 22   | 325  | 140 | 603 | 336  | 60   | 109    | 11   | 56      |
| 単身世帯   | 60代 | 1,978   | 853   | 21   | 264  | 84  | 303 | 235  | 22   | 172    | 6    | 19      |
|        | 70代 | 1,877   | 768   | 18   | 263  | 68  | 396 | 218  | 39   | 83     | 1    | 23      |

\*金融経済教育推進機構「家計の金融行動に関する世論調査(2025年)」より。

## 16 お金がなくてどうしようもない

**Q** 働けなくなってお金がなくなったらどうしたらいいのでしょうか。セーフティネットとしての生活保護制度が、必要な時に使えない、使えたとしても人として尊重されないのではと心配です。  
[50代]



**A** 遠慮せず、市区町村の福祉課等へ相談してみてください。生活保護や生活支援制度の案内を受けます。他に、社会福祉協議会や民生委員、国が運営する「法テラス」(場合によっては弁護士等へ無料相談可)等にも相談できます。



## 生活保護に頼ってもいい

生活保護制度は社会保険制度(年金制度や医療保険制度等)と表裏一体の社会保障制度です。高齢になったら年金を受け取る、病気になったら数割の負担で医療を受けること(防貧)と同じように、困窮したら保護を受けて生活を維持・回復すること(救貧)は何ら特別なことではありません。大切なのは助けを求めることです。そのとき不当な扱いを受けないよう、生活保護の申請や受給の相談先は上記のとおり様々に用意されています。

## 生活保護以外にも頼れる制度がある

生活保護より、他の制度による給付が優先されます。生活に困ったら、以下の制度の利用も検討しましょう(相談時に紹介されることがあります)。

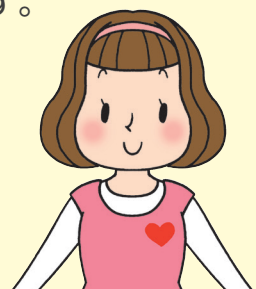
| 生活困窮者自立支援制度<br>→市区町村設置の自立相談支援機関                                 | 生活福祉資金貸付制度<br>→各地域の社会福祉協議会                                      |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 自立に向けた相談支援、就労に向けた支援、住まいの維持・確保のための支援、家計の立て直しのための支援等(給付や貸付斡旋を含む)。 | 低所得者、高齢者、障がい者に対し、自立に向けて必要な相談や支援とともに、生活費や一時的な資金の貸し付けを無利子・低利子で行う。 |

他に、一部の生協では組合員への生活相談・貸付事業を実施しています。地域によってはこちらも活用いただける場合があります。

## 組合員の声

生活保護を利用していても介護施設等に入れます。外食や旅行等には制限が付きますが、施設内のサービスは変わりなく受けられます。

[40代]



## 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]



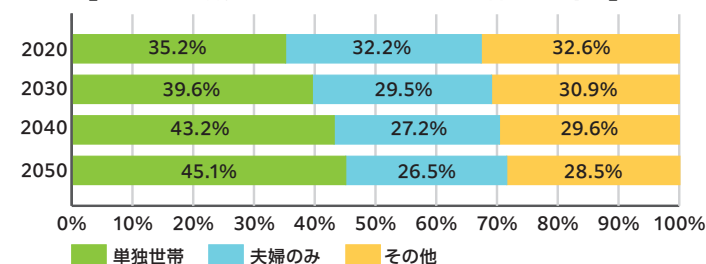
**A** アンケートでは、「老後の暮らしの不安」として、70代は特に「一人で暮らすこと」、30～40代は特に「配偶者・家族と暮らすこと」に大きな不安があるとわかりました。どちらがよいとは一概に言えず、それぞれの難点をどう補うかが、早く暮らすポイントです。



## 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】



## 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うのですが。[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。

## 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。

## 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]



|           |       |
|-----------|-------|
| 消費者ホットライン | 188   |
| 警察相談専用電話  | #9110 |

特殊詐欺対策ページ



## 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を教えてほしい。  
[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]

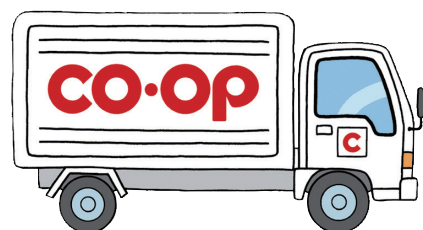
**A** 他のページで紹介している公的な制度や民間のサービス以外にも、老後の暮らしに役立つ制度・サービスをいくつか紹介します。詳しく知りたい場合は、お気軽に市区町村の福祉課等の窓口や地域包括支援センターへ相談してみてください。

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<sup>※1</sup>に入会したり、高齢者サロン<sup>※2</sup>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

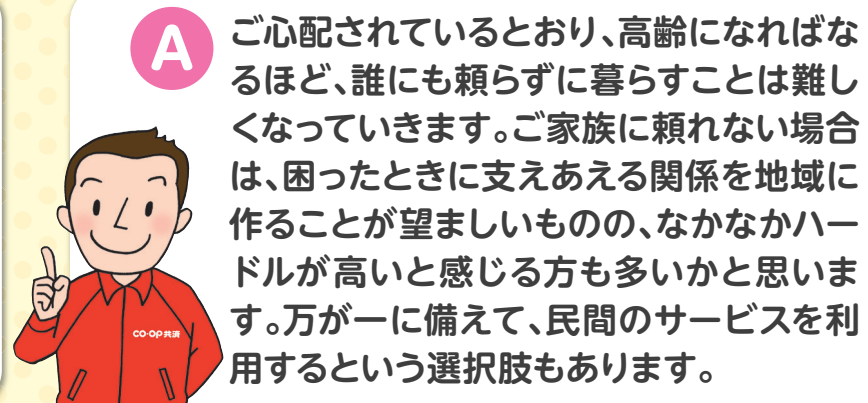
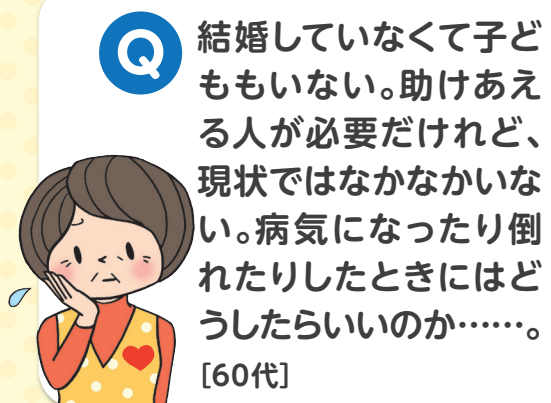
ここまでの手続きが落ち着いたなら、相続関連の手続きを進めましょう。相続放棄・限定承認は3カ月以内、相続税の申告は10カ月以内など、期限があるものもあります。以下は手続きのおおまかな流れです。

- 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？



## 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。

## 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。利用する際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。

## 死後事務サービスとは

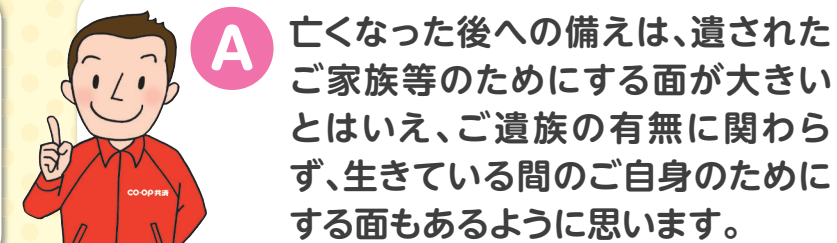
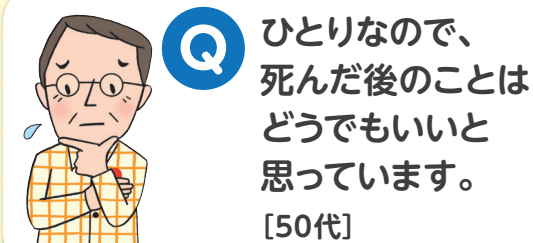
事前に契約を結んでおき、亡くなった後、各種手続き(→20)を事業者が行うサービスです。病院・福祉施設の精算、葬儀や埋葬、各種機関への届出、家財や遺品の整理等を代行します。任意後見契約や財産管理委任契約(→18)とともに、後見となる予定の人や司法書士・弁護士等と死後事務委任契約を結ぶことでも代替できます。

## 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？

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

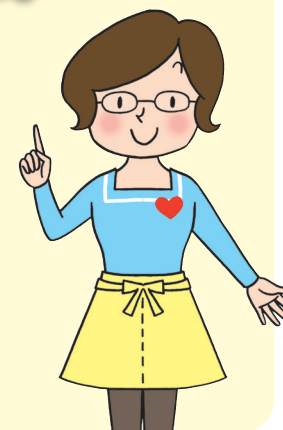
例えば育児や趣味を想像してみてください。「大切だから手間をかける」ことがある一方、「手間をかけているから大切」ということもあるでしょう。死に対しても、生前はご自身が手間をかけ、死後は他の人に手間をかけてもらう。そういうことを通じて、ご自身の死が大切にされ、さらにはご自身の生も尊重される、ということもあるのではないのでしょうか。

自分で備えたほうが負担は少ない  
(社会の視点)

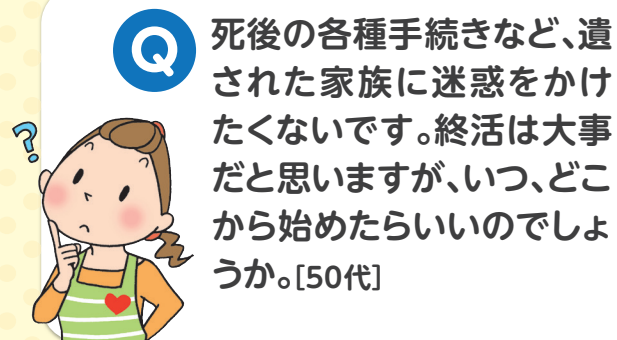
ご自身ですれば簡単な手続きも、他の人がすると大変なことが往々にしてあります。死後に備えていれば、手続きをするご遺族の負担は小さくすみませす。ご遺族がいないか疎遠な場合であっても、手続きに関わる市区町村や医療機関・介護施設、賃貸住宅の家主等の負担が小さくすみませす。逆に、死後に対する社会の負担が増すと、暮らしを支える社会の余力がそれだけ減るため、ご自身が生きている間の生活の質が下がることにつながりかねません。

## 組合員の声

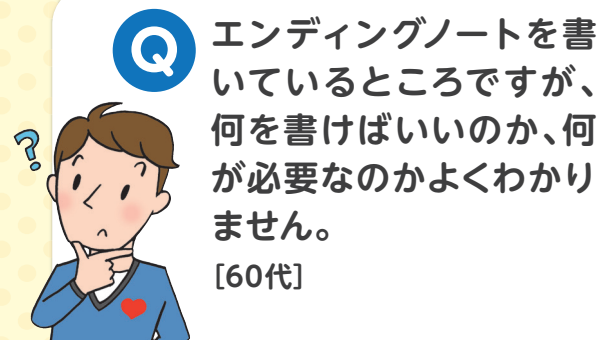
親を看取った経験から、葬儀の仕方や永代供養先を決めておいて費用を残しておく、子どもたちがとても助かります。[50代]



## 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増えていきます。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きます。[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、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<br>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<br>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<br>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<br>遺骨の骨粉を、海や山、空などに撒く                     | —          |
|            | 手元供養<br>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、暮らしの安心につながる

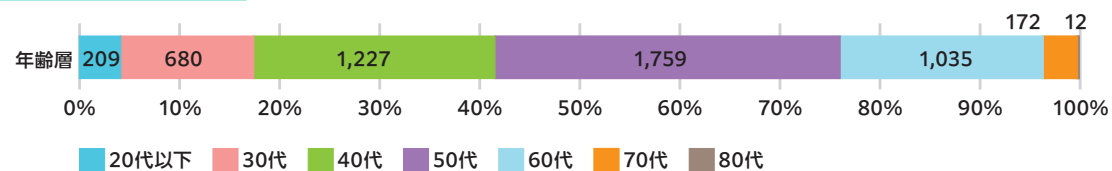
亡くなった後にかぎらず、生きているうちも、「家族に迷惑をかけたくない」という声が強まっています。この背景には、社会の制度が発展し、家族に迷惑をかけなくても暮らせるようになったことや、個人が昔よりも自由に暮らし方や生き方を選べるようになったことがあると考えられます。一方で、亡くなった後の手続きがわかりやすい例ですが、制度には他人のかかわりが前提となる部分があるため、それに個人が一人で対処するのは容易ではありません。ご家族・地域・ご友人などと、困ったときに迷惑をかけあい支えあえる関係を作っておくことも必要と言えるかもしれません。

## くらしの困りごとに関するアンケート(老後のお金とくらし) 結果概要

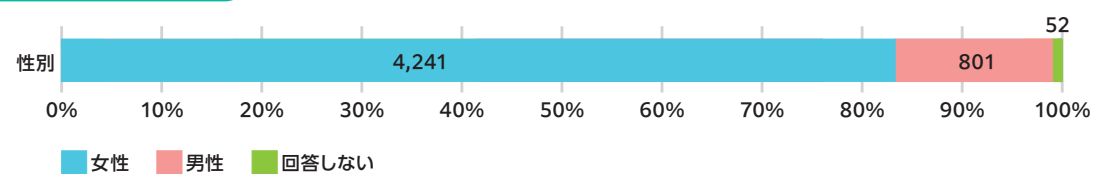
本誌「生協のくらしの困りごとヒント集 老後のお金とくらし編」の作成にあたり、全国の生協組合員のうちCO・OP共済加入者に対してWebアンケートを実施し、約5,000名から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。  
組合員のみなさんの困りごとや不安に思うことをぜひ知っていただき、「私もみんなも同じこと・似たようなことに困っているのか」「他の人はこういうことに困っているのか」など、ご自身の困りごとや関心事のヒントとしてお役立てください。

### 回答者の属性

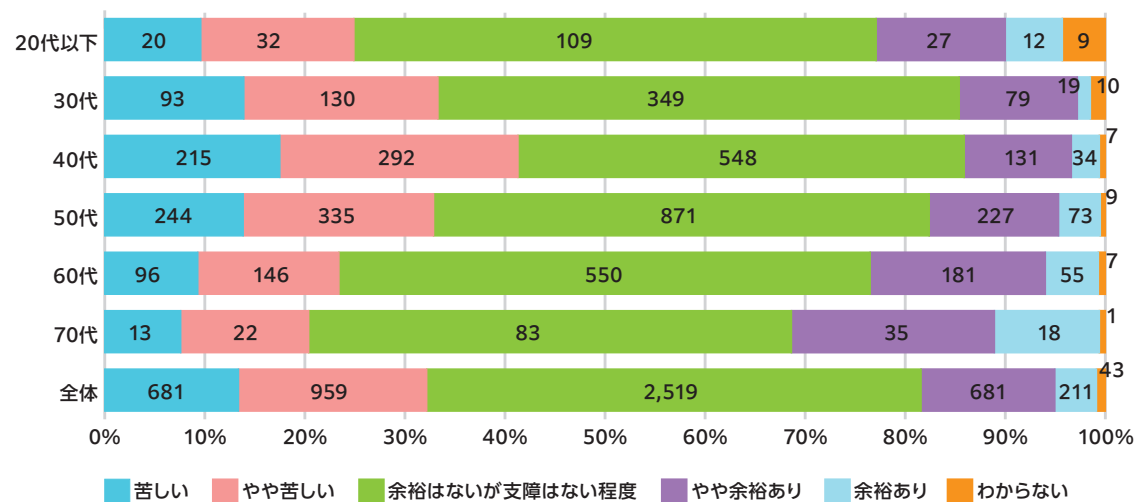
#### 年齢層



#### 性別

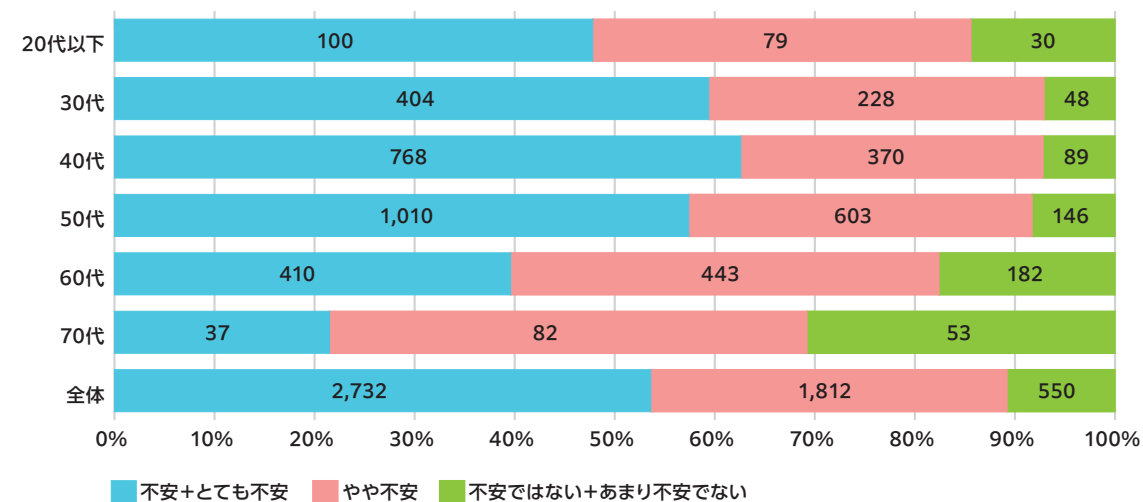


#### 年齢層別の家計状況

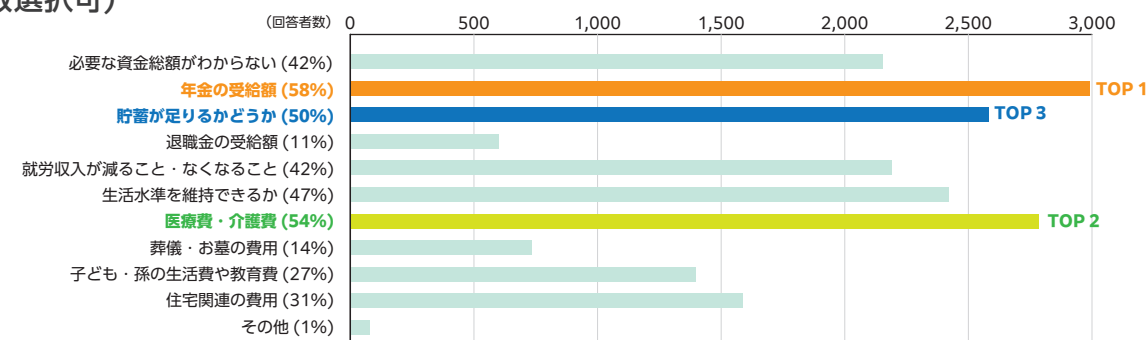


## 老後の「お金」について

### ●ご自身の老後資金・生活資金にどのくらい不安を感じますか？

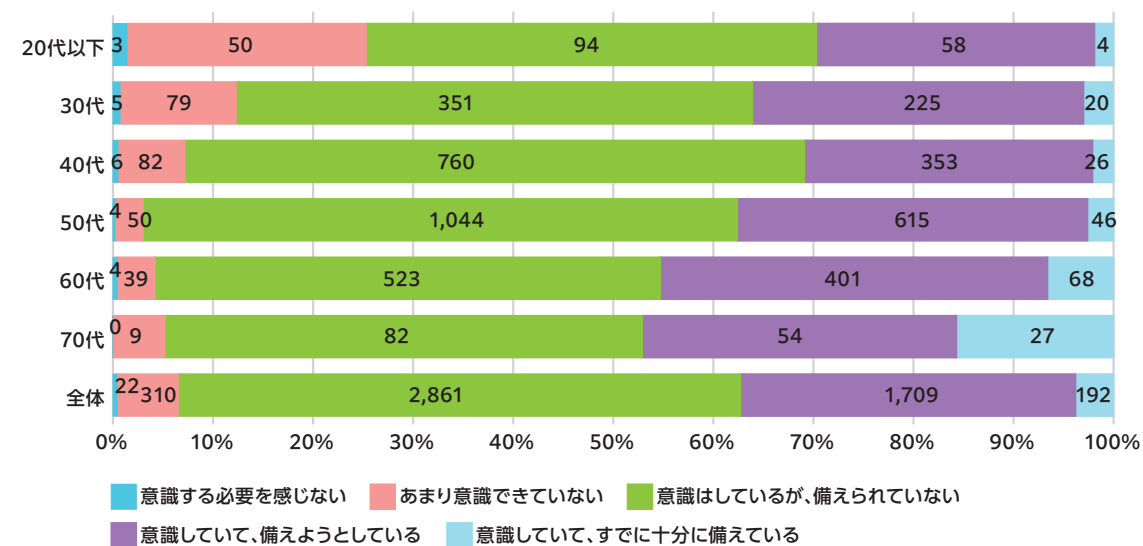


### ●老後資金・生活資金について、特に不安や大変さを感じるものを次の選択肢から選んでください (複数選択可)

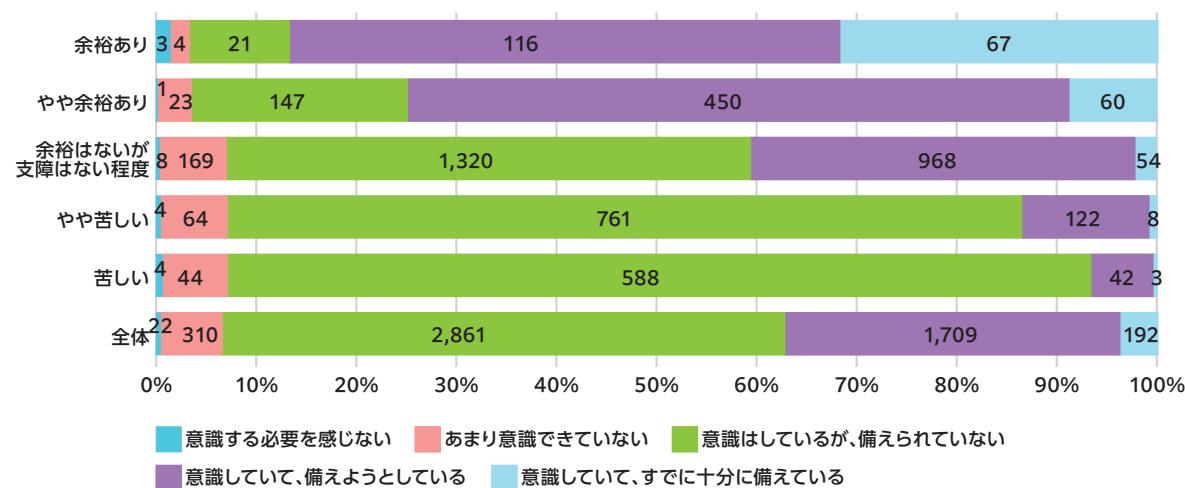


### ●老後資金・生活資金への備えに対する意識として、近いものをご回答ください

#### ①年齢層別

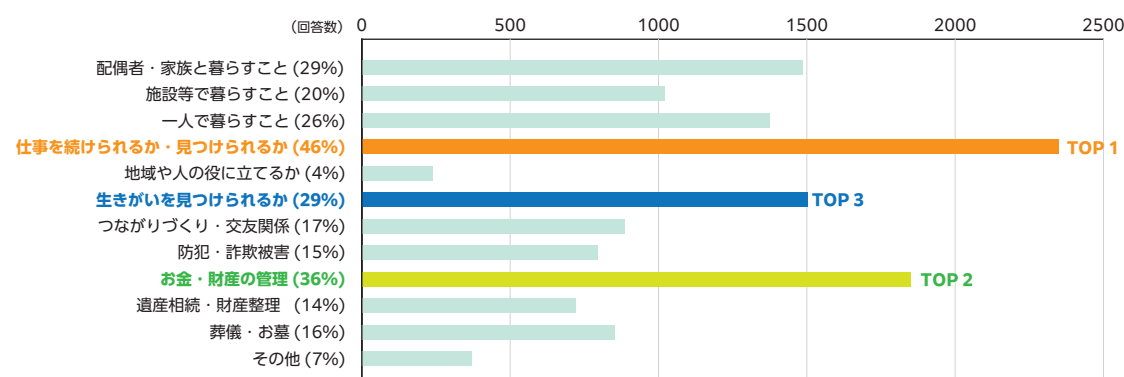


## ②家計状況別

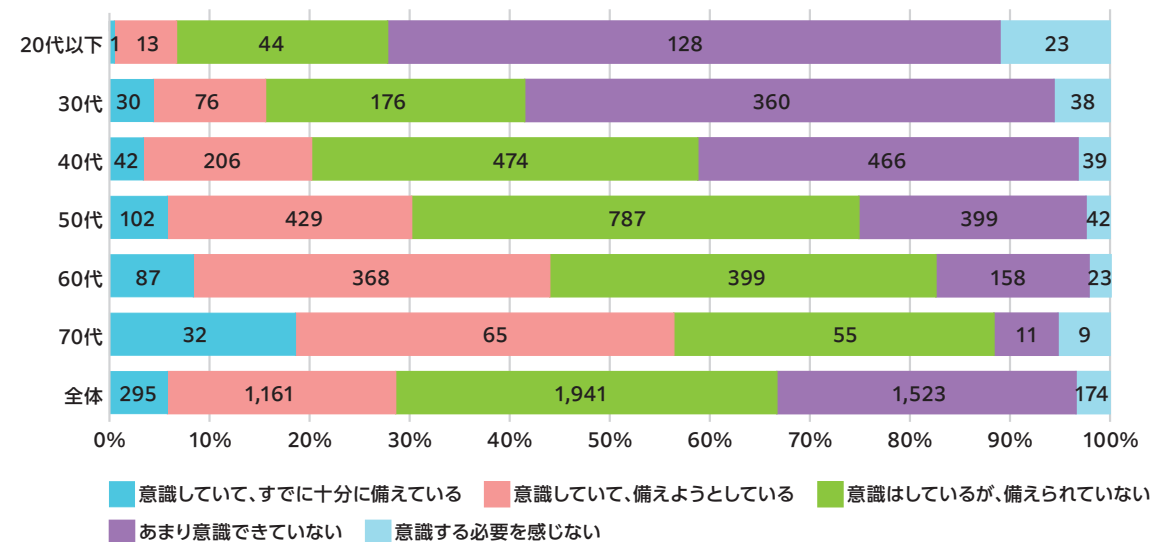


## 老後の「暮らし」(お金以外)について

●老後の暮らしについて、特に不安や大変さを感じるものを次の選択肢から選んでください(複数選択可)



●ご自身が亡くなった後の、葬儀や各種手続きに対する意識として近いものをご回答ください



アンケートは全17問で実施しました。上記の各設問に関連する記述式の設問の回答を、本誌各ページのQ&A欄や組合員の声欄で紹介・活用させていただきました\*。

※アンケート実施時に、本誌等で匿名で紹介・活用すること、その際に内容を加工する可能性があることを承諾いただいた上で、照会・活用させていただいています。



回答  
ありがとう  
なのだ！

## ご紹介

### 『生協のくらしの困りごとヒント集 介護編』(シリーズ既刊号)

#### ■特長

- ①ご家族等の介護を経験された組合員からのアドバイスが特に好評です！
- ②制度の知識だけでなく、介護をめぐるコミュニケーションのヒントも載っています！
- ③ご家族等を「介護する」方の視点だけでなく、「介護を受ける」方の視点も意識しました！



#### ■内容

- 介護について、どんなタイミングでどこに相談したらいいのか、介護が始まる前から備えておけること(第1章)
- 介護サービスはどうやって受けられて、どんなサービスをどのくらいの費用で受けられるのか(第2章・第4章)
- 介護する方も介護を受ける方も悩みがちな、介護をめぐるさまざまなコミュニケーションについて(第3章)

### 『生協の保障の考え方ガイドBOOK』

「生協の保障の考え方ガイドBOOK」では、保障全般(共済や保険)の知識や考え方をお知らせし、組合員の安心な暮らしを応援します。日常生活には、どんなリスクが潜んでいる？どんな保障で備えたらいい？ムラやムダもなくしたい！などなど。さまざまなリスク、必要な備えを理解し、ご自身の保障を見直すきっかけにしましょう。ぜひ『生協のくらしの困りごとヒント集』シリーズとあわせてご利用ください。



#### 主な参考資料

今号の作成にあたっては本文中に記載した引用元・参照元以外にも、多数の書籍・刊行物やウェブページを参照しました。その中でも特に参考にした資料を以下に挙げます。

- ・全労済協会『実りあるセカンドライフをめざして(2025年版)』(2025年、全労済協会)
- ・れいんぼーくらぶライフプランセミナー資料(今野隆文、2025年、株式会社エフピー研究所)
- ・権文善『ちょっと気になる社会保障V4』(2025年、勁草書房)
- ・沢村香苗『老後ひとり難民』(2024年、幻冬舎新書)

