



50代から考えたい「自分と親のお金」の話



ファイナンシャル・プランナー 黒田尚子

FP黒田尚子の自己紹介



CFP®認定者、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、
一般社団法人 患者家計サポート協会顧問、
消費生活専門相談員資格、CNJ認定乳がん体験者コーディネーター、
城西国際大学・非常勤講師

- 1992年日本総合研究所に入社、自己啓発の目的でFP資格を取得後に同社退社。1998年独立系FPとして転身を図る。2009年末に乳がん告知を受け、自らの体験をもとに、がんなど病気に対する経済的備えの重要性を訴える活動を行うほか、老後・介護・消費者問題にも注力
- 聖路加国際病院のがん経験者向けプロジェクト「おさいふリング」のファシリテーター、NPO法人がんと暮らしを考える会のお金と仕事の相談事業の相談員、NPO法人キヤンサーネットジャパン・アドバイザリーボード(外部評価委員会)メンバーなどを務める。2023年4月、患者さんにアドバイスを行うFPの団体—患者家計サポート協会を設立。最近の趣味は筋トレ。千葉県で夫と娘と三人暮らし

最新刊



「お金の超ビギナーが今すぐやること」
(主婦の友社)10月19日発売

第1回

老後のお金はいくら必要？



試算してみよう！あなたの老後の不足額は？



ねんきん定期
便等でチェック

年払い保険料、自動車保険料、所
得税、住民税、固定資産税など

家計簿で
「見える化」

$$\boxed{\text{A 毎月の収入} \times 12 \text{カ月}} - \left(\boxed{\text{B 毎月の支出} \times 12 \text{カ月}} + \boxed{\text{C 年間の特別支出}} \right) = \boxed{\text{D 1年間に不足するお金}}$$

病気、介護・認知症に備える費用、
自宅リフォーム費用、冠婚葬祭費、
終活・葬儀・墓石の費用など

今更、
投資！？

$$\boxed{\text{(D) 1年間に不足するお金}} \times \boxed{\text{平均余命}} + \boxed{\text{イベント費}} = \boxed{\text{(E) これから必要なお金} \times \alpha (\text{※})}$$



65歳時点の平均余命
男性19.44年 女性24.30年
70歳時点の平均余命
男性15.56年 女性19.89年
75歳時点の平均余命
男性12.04年 女性15.67年

※運用する場合、必要なお金は少なくてすむ
例) 目標金額3,000万円として、
1%で10年間運用する場合
→必要な元本は約2,716万円
運用しない場合、 $\alpha=1$ で試算

$$\boxed{\text{金融資産残高}} - \boxed{\text{(E) これから必要なお金} \times \alpha (\text{※})} = \boxed{\text{過不足分}}$$

ここがプラスならOK
もっと人生を愉しむため
にお金をつかうのも○
マイナスの場合は、家
計の見直しや自宅や保
険の活用なども検討

【年間収支と資産・負債の状況】棚卸シート



■ 年間収支表

手取り収入		支出	
給与	夫	基本生活費	食費、光熱水道、 被服、通信など
	妻	住居費	家賃、ローン、 固定資産税など
年金	夫	社会保険料	国民健康保険、 介護保険など
	妻	保険料	生命保険、 損害保険など
預貯金利息等		その他	レジャー費用、 交際費、冠婚葬祭費など
その他収入		支出合計 B	
収入合計 A		収支計 A-B	

今すぐチェック! 記入してみましょう。

■ 資産・負債の状況

【資産】		【負債】	
現金		住宅ローン	
預貯金 普通預金		マイカーローン	
定期預金		その他	
外貨預金		負債の合計 D	
国債・社債等		純資産 C-D	
投資信託			
株式			
自宅(土地・建物)			
自宅以外の土地・建物			
自動車			
その他		負債・純資産合計	
資産の合計 C			

収入は手取り額をご記入下さい。
今の時点で収支がマイナスなら貯蓄の取り崩しが始まっています。
年齢によってはちょっとペースが早いかも!?



資産は、購入時点ではなく今の時価をご記入ください。
(売却したらいくら?)
純資産があなたの正味の財産になります。
収支が赤字でも、活用できる資産があるということです。



第2回

医療費はどのくらいかかる？ 今からできる予防・対策



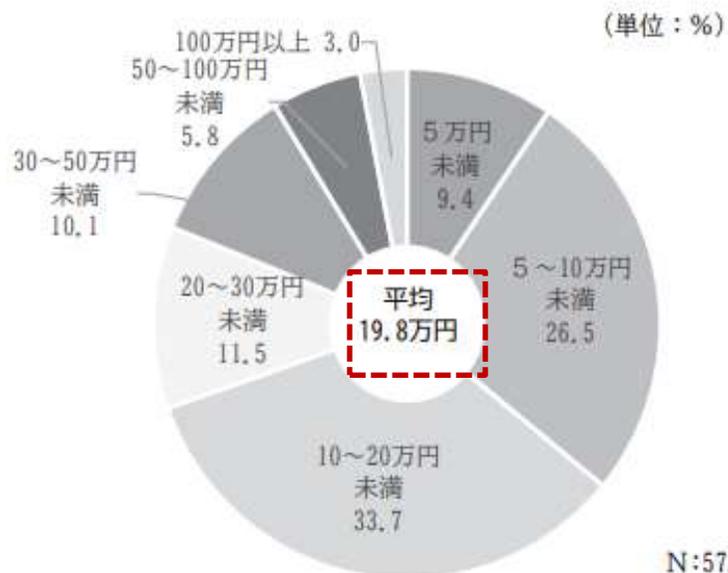
病気で入院したら自己負担費用はどのくらい？

高額療養費制度を利用した人及び利用しなかった人(適用外含む)の直近の入院時の自己負担費用の平均は**19.8万円**

直近の入院時の入院日数別に自己負担費用をみると、入院日数が長くなるほど自己負担費用が高く、“61日以上”では**75.9万円**

<図表 II-11> 直近の入院時の自己負担費用

[集計ベース：過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人
(高額療養費制度を利用した人+利用しなかった人 (適用外含む))]



*治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額

<図表 II-12> 直近の入院時の自己負担費用〔直近の入院時の入院日数別〕

[集計ベース：過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人
(高額療養費制度を利用した人+利用しなかった人 (適用外含む))]

(単位：%)

	N	5万円未満	5～10万円未満	10～20万円未満	20～30万円未満	30～50万円未満	50～100万円未満	100万円以上	平均(万円)
全 体	573	9.4	26.5	33.7	11.5	10.1	5.8	3.0	19.8
5日未満	116	25.9	38.8	26.7	6.0▲	1.7▲	0.9▲	0.0▲	8.7
5～7日	162	6.8	36.4	34.0	11.1	8.6	1.9▲	1.2	15.2
8～14日	132	6.8	23.5	44.7	12.1	9.1	2.3	1.5	16.4
15～30日	110	2.7▲	11.8▲	36.4	14.5	18.2	12.7	3.6	28.4
31～60日	33	3.0	9.1▲	18.2	24.2	24.2	15.2	6.1	30.9
61日以上	14	0.0	0.0▲	14.3	7.1	14.3	35.7	28.6	75.9

*治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額



TOPICS 2023年8月以降、紹介状なしの大病院受診は負担増

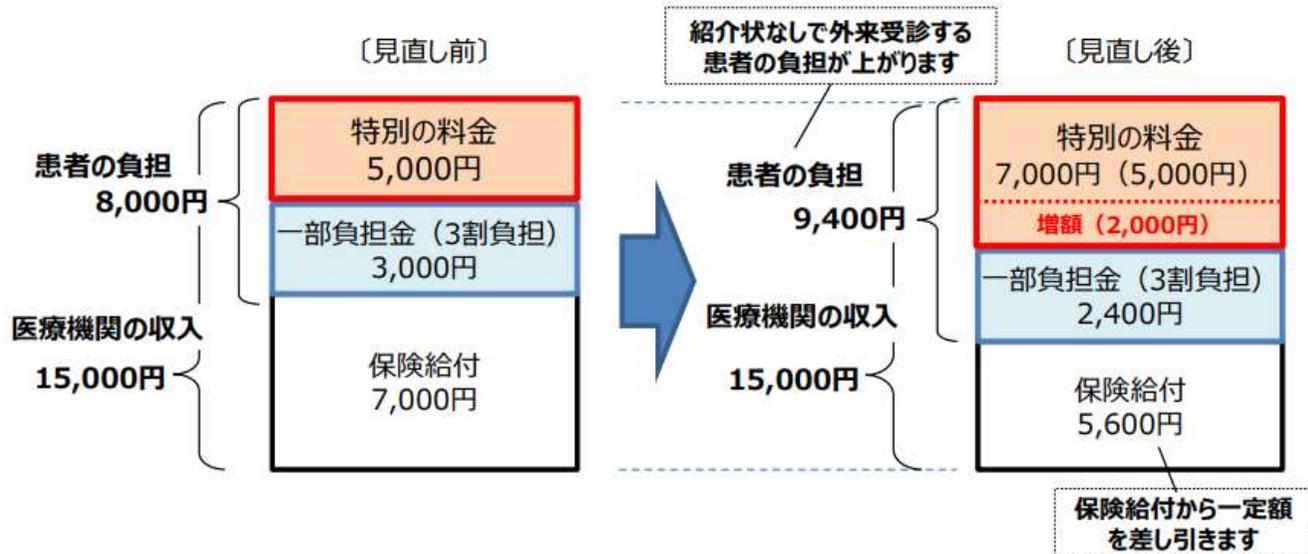
■ 制度の内容 (赤字・下線は、令和4年10月1日からの見直し内容)

「特別の料金」の対象となる病院	特定機能病院 一般病床200床以上の地域医療支援病院 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関 (令和5年3月頃の公表を予定) ※2		
「特別の料金」の対象となる患者 対象とならない場合もあります。	初診	他の医療機関からの紹介状なしで受診する患者	
	再診	病院から、他の医療機関への紹介状を交付されたにもかかわらず、当院を受診する患者	
「特別の料金」※3	初診	医科	5,000円以上 → 7,000円以上
		歯科	3,000円以上 → 5,000円以上
	再診	医科	2,500円以上 → 3,000円以上
		歯科	1,500円以上 → 1,900円以上

※2 新たに紹介受診重点医療機関になる病院の「特別の料金」については、紹介受診重点医療機関になってから半年間の経過措置があります。

※3 「特別の料金」の額には、消費税分が含まれます。消費税分を含めて、対象病院は上記の額以上の「特別の料金」を徴収します。

■ 患者の支払いイメージ (医科、一部負担金3割負担、初診の「特別の料金」を5000円から7000円とする場合)



- ・ 初診: 医科2,000円、歯科2,000円
- ・ 再診: 医科500円、歯科400円

今からしておきたい「病気への5つの備え」

- ①がんなど生活習慣病になりにくい生活を心掛ける、検診を受ける、かかりつけ医を持つなど**予防等に注力**する。
- ②病気になった時に、保険適用になる費用と保険適用外の費用の**おもな種類と金額**(例:差額ベッド代)を知っておく。
- ③病気になった時に使える**公的制度**(例:高額療養費制度の自己負担限度額)や勤務先の福利厚生制度などを確認しておく。
- ④上記②③について、正しい最新の情報が得られる**相談窓口**を複数持つ。
- ⑤病気になった場合の個々のリスクを洗い出して、不足する分を**自助努力**(預貯金・民間保険)で準備しておく。



備えができれば、
後は病気のことを気にせず
人生を愉しみましょう！

第3回

介護費はどのくらいかかる？ 親とお金のお話をする時のコツ



『親の介護とお金が不安です』
主婦の友社



親の介護に使えるお金を把握する方法

$$\boxed{\text{公的年金額}} + \frac{\boxed{\text{手持ちの金融資産}}}{\boxed{\text{平均余命}}} - \boxed{\text{イベント費(予備費)}} = \boxed{\text{1年間に使えるお金}}$$

70歳時点の平均余命
 男性15.56年 女性19.89年
 75歳時点の平均余命
 男性12.04年 女性15.67年
 80歳時点の平均余命
 男性8.89年 女性11.74年

冠婚葬祭や家電の
 買い替えなど臨時
 の出費

項目	金額	単位
公的年金	120	万円
金融資産	2000	万円
平均余命	12	年
イベント費	50	万円
1年間に使えるお金	260	万円



例: 80歳、金融資産
 2,000万円、年金12
 万円、予備費50万
 円の場合

$$\boxed{144\text{万円}} + \frac{\boxed{2,000\text{万円}}}{\boxed{12\text{年}}} - \boxed{50\text{万円}} = \boxed{\text{約}260\text{万円}}$$

$$\boxed{\text{1年間に使えるお金}} \div 12\text{ヵ月} = \boxed{\text{1ヵ月に使えるお金}}$$

約260万円

約22万円

ここからさらに介護以外の基本生活費などを差し引いた金額が**介護に使えるお金**

知っておきたい介護・医療で使える公的制度・サービス一覧

名称	概要	窓口	
介護保険	施設サービス(特養、老健、介護医療院)、地域密着型サービス(グループホーム、小規模多機能型居宅等)、在宅サービス(訪問介護、デイサービス(通所)、ショートステイ(短期入所)、福祉用具の貸与・購入費等)が一定の自己負担で受けられる	自治体(介護保険課)	本人(親)
介護保険の住宅改修費	手すりの取り付け、スロープの設置など、バリアフリー改修費の自己負担の超過分が支給(同一住宅・同一人につき原則20万円)	自治体(介護保険課)	本人(親)
高額介護サービス費	1ヵ月の介護保険の自己負担額が一定額(住民税非課税世帯なら月額2万4,600円)を超えたとき、超過分が支給	自治体(介護保険課)	本人(親)
高額療養費制度	1ヵ月の介護保険の自己負担額が一定額(70歳以上で住民税非課税世帯なら外来:月額8,000円)を超えたとき、超過分が支給	加入している保険者	本人(親)
高額医療・高額介護合算療養費制度	1年間の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定額(70~74歳の住民税非課税世帯なら年額31万円)を超えたとき、超過分が支給	加入している保険者	本人(親)
介護休業・介護休暇	介護休業は対象家族1人につき93日、3回まで分割取得可能。介護休暇は対象家族1人につき1年に5日、対象家族が複数の場合1年に10日取得できる	勤務先	家族(子)
介護休業給付金	家族の介護のために2週間以上休業する場合、「休業開始時賃金日額×支給日数(最大で93日×介護を受ける人数)×67%」支給	事業所を管轄するハローワーク	家族(子)
家族介護慰労金	要介護認定者を同居しながら介護しているとき支給(年間10万円(制度の有無、支給額、支給条件は自治体によって異なる))	自治体(介護保険課)	家族(子)
自治体等によるサービス	配食サービス、寝具洗濯乾燥消毒サービス、徘徊高齢者のSOSネットワーク事業、安否確認・見守りサービス、家事支援サービス、買い物代行、病院付き添いなど	自治体、社会福祉協議会等	本人(親)
医療費控除	1年間の自分や家族の医療費が一定額(10万円)を超えた場合に受けられる。介護保険サービスの自己負担額、医師の使用証明書があるおむつ代などが対象	税務署	本人・家族 (親子)
障害者控除	納税者または控除対象の配偶者や扶養親族が税法上の障害者に該当する(要支援・要介護認定者である65歳以上で、自治体で障害者控除対象者認定された)場合に受けられる(控除額:障害者27万円、特別障害者40万円)	税務署	

第4回

これからをより良く生きる 【終活】対策アドバイス



『おひとりさまのはじめてのエンディングノート』主婦の友社



「すでにやり終えた」終活ランキングは？

- 「すでにやり終えた終活」は、「お墓などの死後の準備」、「財産や家の整理・処分」などの割合が前回と比較して減少。

■ 「すでにやり終えた」終活ランキング（2021年調査比較）

50～79歳の男女（複数回答）

- 「健康習慣の開始・見直し」、「投資信託、株式投資など資産運用の開始」が上位に

順位	項目	2023年調査 (N=784)		2021年調査 (N=697)		2021年 調査との 差
		N	%	N	%	
1	お墓の準備	217	27.7%	269	38.6%	-10.9%
2	加入保険の整理・見直し	187	23.9%	178	25.5%	-1.6%
3	健康習慣の開始・見直し	169	21.6%	-	-	-
4	投資信託、株式投資など資産運用をはじめる	159	20.3%	-	-	-
5	家具や家の中の荷物整理・処分	153	19.5%	164	23.5%	-4.0%
6	金融口座・金融商品の整理	139	17.7%	136	19.5%	-1.8%
7	衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分	135	17.2%	115	16.5%	0.7%
8	アルバムや手紙等思い出の整理・処分	124	15.8%	105	15.1%	0.8%
9	エンディングノートの記入	101	12.9%	83	11.9%	1.0%
10	終のすみかとして、自宅をリフォーム	99	12.6%	105	15.1%	-2.4%
~~~~~						
13	お葬式の準備	71	9.1%	75	10.8%	-1.7%

注1：各項目のn数は、「すでにやり終えた終活」「必要だと思う終活」の回答数を合算した。

注2：2021年調査との差では、2021年から増加した項目を赤色、減少した項目を青色にした。

注3：2023年調査から追加した項目について、2021年調査のn数と%数には「-」とし、グレーアウトにした。

# 終活で最も大切なことは？

## ■「必要だと思う」終活ランキング（2021年調査比較）

50～79歳の男女（複数回答）

順位	項目	2023年調査 (N=2,000)		2021年調査 (N=2,016)		2021年 調査との差
		N	%	N	%	%
1	家具や家の中の荷物整理・処分	646	32.3%	790	39.2%	-6.9%
2	金融口座・金融商品の整理	599	30.0%	742	36.8%	-6.9%
3	衣服やアクセサリなど身につけるものの整理・処分	479	24.0%	569	28.2%	-4.3%
4	アルバムや手紙等思い出の整理・処分	443	22.2%	504	25.0%	-2.9%
5	エンディングノートの記入	432	21.6%	456	22.6%	-1.0%
6	パソコン内やSNSなどのデータの整理・消去	379	19.0%	489	24.3%	-5.3%
7	健康習慣の開始・見直し	353	17.7%	-	-	-
8	お墓の準備	347	17.4%	419	20.8%	-3.4%
9	加入保険の整理・見直し	343	17.2%	434	21.5%	-4.4%
10	会いたい人に会っておく	330	16.5%	270	13.4%	3.1%
11	インターネットやSNSなどデジタル関連の登録・加入サービスの情報整理	302	15.1%	367	18.2%	-3.1%
12	お墓の整理・墓じまい	296	14.8%	294	14.6%	0.2%
13	遺影写真の用意	285	14.3%	334	16.6%	-2.3%
14	親族・友人・知人の連絡先リストの作成	257	12.9%	328	16.3%	-3.4%
15	普通自動車免許を返納する（運転免許の一部取消しは除く）	247	12.4%	-	-	-
16	お葬式の準備	242	12.1%	286	14.2%	-2.1%
17	生活面での利用サービスの情報整理（電気・ガス、生協、ジムなど）	238	11.9%	333	16.5%	-4.6%
18	投資信託、株式投資など資産運用をはじめる	212	10.6%	-	-	-
19	金融・不動産以外の財産の整理・処分（車・株・証券会社）	205	10.3%	277	13.7%	-3.5%
20	不動産の整理・処分	195	9.8%	279	13.8%	-4.1%

「誰のために」「何のために」  
行おうのかを考えること  
終活で最も重要なのは