

副題 60歳以降の生活を「見える化」して、お金と住まいを考える

総務省の「家計調査報告」(平成23年度)によると夫婦2人の無職世帯が1ヶ月に最低必要と考える生活費は平均約22万6000円となっています。60歳まで働き、95歳まで生きるとして計算してみると、 $22.6\text{万円} \times 12\text{(月)} \times 35\text{(年)} = 9492\text{万円}$ 。家の修繕費、医療費を加えると約1億円になります。これが老後資金として必要だと言われている金額なのです。

一方、年金等の収入はどれくらいでしょう。

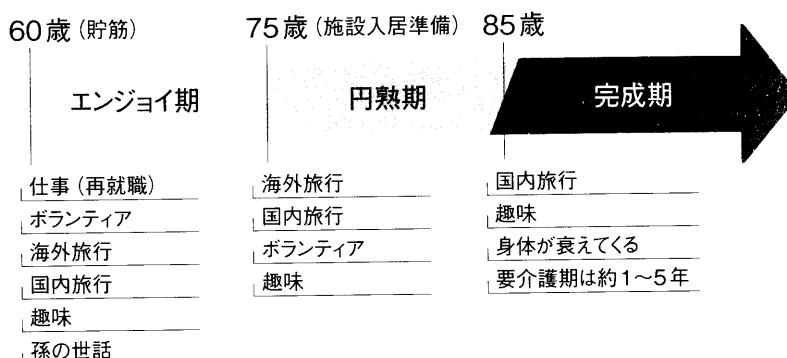
同じく総務省の「家計調査報告」によると、60歳以上の無職世帯の年金等の平均収入は18万1988円です。収入から支出を引くと、 $18\text{万}1988\text{円} - 22\text{万}6373\text{円} = \blacktriangle 4\text{万}4385\text{円}$ 。これが毎月の赤字額なので、35年間では $\blacktriangle 4\text{万}4385\text{円} \times 12\text{月} \times 35\text{年} = \blacktriangle 1864\text{万}1700\text{円}$ 。この不足分が貯蓄しておかなければならない金額です。しかし、これはあくまで一般生活費なので、実際には家の修繕費、医療費、介護費も別途必要に。約2000万円から3000万円貯蓄できれば安心できます。このように、100歳まで生きることを考えると少なくとも**65歳まで働きましょう**。

<セカンドライフを3つの時期に分けて考える>

60代から70代半ばまでのエンジョイ期は体力もあり、子どもは巣立っていますので、やりたいことは何でもできる人生で最も良い時期です。この時期に忘れてはならないのは「**チョコキン**」＝「貯筋」。運動をして筋肉を鍛えることにより、その後の数十年間を元気に過ごすことができます。

円熟期の75歳を過ぎると、多くの方が体力の衰えを感じるようになります。介護が必要になった場合に備え、老人ホーム(高齢者施設)を決めておくことが大切です。体が自由になくなってから、どの施設に入ったら良いのかわからず、施設見学をしてこなかったことを後悔する人が実は多いのです。

完成期の80代を過ぎるとますます体力が落ち、一人で生活するのが大変になります。体が自由に動けなくなったときのために見つけておいた施設で落ち着いた老後の生活を安心して送りましょう。



シルバー人材センター

=====

シニアとの違いは？

神戸市シルバー人材センター。シニアの求人や定年後の仕事、60歳からの仕事などの情報サイト。
55歳以上の就職を希望する高齢者

高齢社会白書

高齢者の就業状況についてみると、男性の場合、就業者の割合は、55～59歳で89.7%、60～64歳で72.7%、65～69歳で49.0%となっており、60歳を過ぎても、多くの高齢者が就業している。

高齢者雇用安定法)における「高齢者」とは、55歳以上の者を言う。

高齢者の医療の確保に関する法律、およびそれに付随する各種法令[1]では、65～74歳までを前期高齢者、75歳以上を後期高齢者」と規定している。

第 3-5-31 図 年齢別有効求人倍率(2008 年)
～60～64 歳の層で最も有効求人倍率が低くなっている～



資料：厚生労働省「職業安定業務統計」

<http://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/h21/h21/html/k3530000.html>

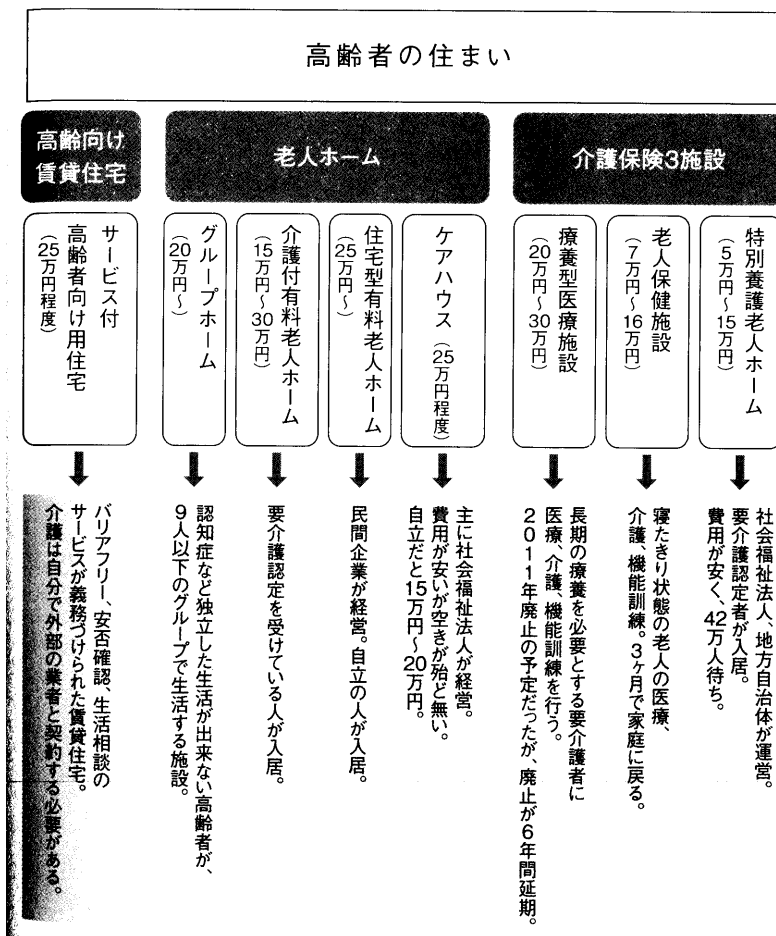
=====

散歩やジョギングなど外で運動をしたり、スポーツクラブで筋肉を鍛えたりしましょう。トレーニングマシンは若い男性の使うものと思っ
てはいませんか。実は高齢者に向いているのです。座って腕、足、腹、背と、部分的に鍛えるので、激しく動き回るスポーツとは違い、運動中の事故が起こりにくいというわけです。トレーニングマシンが備えられている高齢者施設をよく見かけます。

高齢者（80歳以上の方）とお話をしていると、足が痛くて高齢者施設の見学ができないが、どこか良い施設があったら紹介してもらえないかと切羽詰まった様子で尋ねられることが度々です。一方、70代の方だと、自分の家があるのにどうして高齢者施設に入る必要があるのと、よく言われます。

元気なうちは自宅が一番だと思っている人がほとんど。自分が動けなくなるなんて思ってもいませんし、思いたくもありません。ですからなぜ、施設に入らなければならないのか不思議に思うのでしょうか。しかし、いくら元気でいたいと望んでも、年をとれば体はだんだん自由が利かなくなり、最後はほとんどの人が寝たきりになってしまいます。動けなかった赤ちゃんが這い始め、歩き出すのと反対の過程を通して老いていくのです。さすがに寝たきりになり、おむつをするようになったら、子どもに面倒を看てもらいより、施設に入りたいと思うようになる人がほとんどです。

高齢者住宅の種類と月額費用



一人暮らしでも要介護2くらいまでは、ヘルパーに自宅に来てもらい、介護保険を利用してなんとか生活することができます。

改修費用は 65 歳以上であれば介護認定を受けていなくても、「高齢社会対策区市町村包括補助事業（住宅改善事業）」 で補助を受けられる場合があります。

=====

住宅改善事業

高齢者支援による住宅改修対象

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/fukushi/kourei/sumai/kaishuhi.html>

高齢者住宅改修費助成（非該当の方）

65 歳以上の高齢者で、介護保険で非該当（自立）とされた方で在宅生活を続ける上で住宅の改修が必要と認められる方。

食事、着替、入浴、排泄、移動について全て自立し健常な方は助成対象から除きます。

=====

年金の繰り上げ、繰り下げ受給額

						繰り上げ受給
60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	
55万600円	59万7700円	64万4900円	69万2100円	73万9300円	78万6500円	
▲30%	▲24%	▲18%	▲12%	▲6%		
						繰り下げ受給
65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	
78万6500円	85万2600円	91万8600円	98万4700円	105万800円	111万6800円	
	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%	

受給開始年齢は原則として 65 歳です。しかし、早く受け取りたい場合は 60 歳から 1 カ月単位で「繰り上げ受給」が、遅らせてもかまわない場合は 1 年以上 1 ケ月単位で（最短で 66 歳から）「繰り下げ受給」が可能となっています。

ただし、繰り上げ受給の場合は、繰り上げ支給の請求をした時点に応じて 1 ケ月繰り上げるごとに 0・5%減額、繰り下げ受給の場合は繰り下げ支給の請求をした時点に応じて 1 ケ月繰り下げごとに 0・7%増額され、減額率、増額率は一生変わりません。例えば 1 年単位で繰り上げまたは繰り下げ受給した場合、平成 24 年度の老齢基礎年金で計算すると具体的には左ページの図の支給額となります。

なお厚生年金加入者は、老齢厚生年金の繰り上げ、繰り下げ受給も可能です。ただし、この場合は少し複雑になります。

年金の繰り上げ、繰り下げ受給額

繰り上げ受給					
60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
55万600円	59万7700円	64万4900円	69万2100円	73万9300円	78万6500円
▲30%	▲24%	▲18%	▲12%	▲6%	

65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
78万6500円	85万2600円	91万8600円	98万4700円	105万800円	111万6800円
	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%

繰り下げ受給

ところで繰り上げ、繰り下げ受給の話をするると必ず受けるご質問が「どちらが得か」ということ。

損益分岐点より長く生きるのであれば繰り上げは損になります、が、繰り下げしたものの短命だった場合は繰り下げが損になることも。ちなみに繰り上げ受給の場合は、繰り上げた年齢より16・7年が損益分岐点ですので、それ以上長生きすると年金受給総額は繰り上げしなかったほうが多くなります。

繰り下げ受給の場合は、繰り下げた年齢より11.9年以上長生きすれば繰り下げたほうがお得となります。

繰り下げ受給の損益分岐点

	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
	100%	108.4%	116.8%	125.2%	133.6%	142%
65歳	786,500					
66歳	1,573,000	852,600				
67歳	2,359,500	1,705,200	918,600			
68歳	3,146,000	2,557,800	1,837,200	984,700		
69歳	3,932,500	3,410,400	2,755,800	1,969,400	1,050,800	
70歳	4,719,000	4,263,000	3,674,400	2,954,100	2,101,600	1,116,800
71歳	5,505,500	5,115,600	4,593,000	3,938,800	3,152,400	2,233,600
72歳	6,292,000	5,968,200	5,511,600	4,923,500	4,203,200	3,350,400
73歳	7,078,500	6,820,800	6,430,200	5,908,200	5,254,000	4,467,200
74歳	7,865,000	7,673,400	7,348,800	6,892,900	6,304,800	5,584,000
75歳	8,651,500	8,526,000	8,267,400	7,877,600	7,355,600	6,700,800
76歳	9,438,000	9,378,600	9,186,000	8,862,300	8,406,400	7,817,600
77歳	10,224,500	10,231,200	10,104,600	9,847,000	9,457,200	8,934,400
78歳	11,011,000	11,083,800	11,023,200	10,831,700	10,508,000	10,051,200
79歳	11,797,500	11,936,400	11,941,800	11,816,400	11,558,800	11,168,000
80歳	12,584,000	12,789,000	12,860,400	12,801,100	12,609,600	12,284,800
81歳	13,370,500	13,641,600	13,779,000	13,785,800	13,660,400	13,401,600
82歳	14,157,000	14,494,200	14,697,600	14,770,500	14,711,200	14,518,400
83歳	14,943,500	15,346,800	15,616,200	15,755,200	15,762,000	15,635,200
84歳	15,730,000	16,199,400	16,534,800	16,739,900	16,812,800	16,752,000
85歳	16,516,500	17,052,000	17,453,400	17,724,600	17,863,600	17,868,800

75歳を過ぎると体力は衰えていき、85歳になると半数の人は介護が必要になってきます。

この時期、元気でボケない高齢者の共通点は、人生を楽しもうと好奇心旺盛なこと。生きがいを持ち、やりたいことを続けていること。他人との交流を楽しみ、よく話をしていること。散歩などの運動を続けていること。ユーモアがあり、くよくよしないこと。依存心がなく、自分の人生を肯定的にとらえていること。そして、野菜や果物はもちろん、肉類も取り入れたバランスの良い食事です。

介護が必要になったら、もう自分のことも満足にはできなくなってしまいます。元気なうち、頭がしっかりしているうちに終末期までの準備をしておきましょう。

【エンディングノートに書いておきたいこと】

1. 認知症になった場合に入居したい施設
2. 介護度が重くなった場合に入居したい施設
3. 嚥下障害から度々肺炎になる場合、胃瘻にするか、しないか
4. 延命治療を望むのか、望まないのか
5. 財産リスト
6. 葬儀に呼んで欲しい友人、知人リスト
7. 写真（葬儀用）の用意
8. 葬儀の希望

● 要介護3以上の時期

この段階になると、自分一人ではほとんど何もできなくなります。子どもと一緒に住んでいる場合は何とか介護保険の支給限度額内で賄えますが、子どもの肉体的、精神的疲労は大きくなり、子どもの生活や仕事にも支障をきたす場合が出てきます。

一人暮らしの場合、自己負担額はもっと高くなり、負担額を減らそうとして、ヘルパーに短時間しか来てもらわなかった結果、床擦れになり、骨まで削ることになってしまった人もいます。夜間に1日20分、週1日ショートステイを余分に頼むと自己負担額は月20万円くらいプラスになります。一人暮らしのほとんどの人は自宅で生活するのは難しくなると考えたほうがいいでしょう。

● 終末期

終末期は一人では何もできません。一人暮らしで24時間ヘルパーを頼むとすると、自己負担額は月200万円位になります。

・・・

自宅で最期まで頑張りたいと思っている人は食事が食べられなくなる前に、少なくとも200万円程度を用意し、ケアマネージャー等、信頼できる人に終末期のことを頼んでおきましょう。

一人暮らし

しの方は**要介護1**程度の時期までに、施設へ住み替えた方が安心です。それ以降ですと引越してもままならない状態になっていくと思われま

なるべく自宅に居たいと思っている家族と一緒にいる人も、元気なうちに入りたい施設を見つけ
ておき、**要介護1**から**要介護2**までに**施設に移る準備**だけはしておくことをお勧めします。

=====

終身保険 解約返戻金が多い

<http://hokensc.jp/seimei/syushin/ranking.html>

▼ 保険料・解約返戻金				
試算条件：保障額1000万円・保険料払込期間60歳・払込み免除特約なしの場合				
契約者	月額保険料	払込総額	解約返戻金額※	返戻率
男性20歳	13,090円	6,283,200円	7,731,000円	123.00%
女性20歳	12,030円	5,774,400円	7,239,000円	125.40%
男性30歳	18,590円	6,692,400円	7,731,000円	115.50%
女性30歳	17,130円	6,166,800円	7,239,000円	117.40%
男性40歳	30,170円	7,240,800円	7,731,000円	106.80%
女性40歳	27,750円	6,660,000円	7,239,000円	108.70%

※払込期間終了直後の返戻金額

=====

退職金のようにまとまったお金を手にすると、運用しないと罪とってしまう人が多いよう
ですが、この状態が一番危険なのです。現に「退職金の4分の1を通貨選択型ファンドに預け
たら**半額になってしまった**」というケースもどれだけ多いことか。

退職前後は様々な手続きがある上、**期限の早いものもあります**。
社会保険料やサービスの手厚さなども勤務時代とは異なってくる
ため、退職後の就業や保障の考え方などマネープランやライフプ
ランにも影響が出てきます。**複雑で確認することも多いので、早
めの対応を意識しましょう。**