

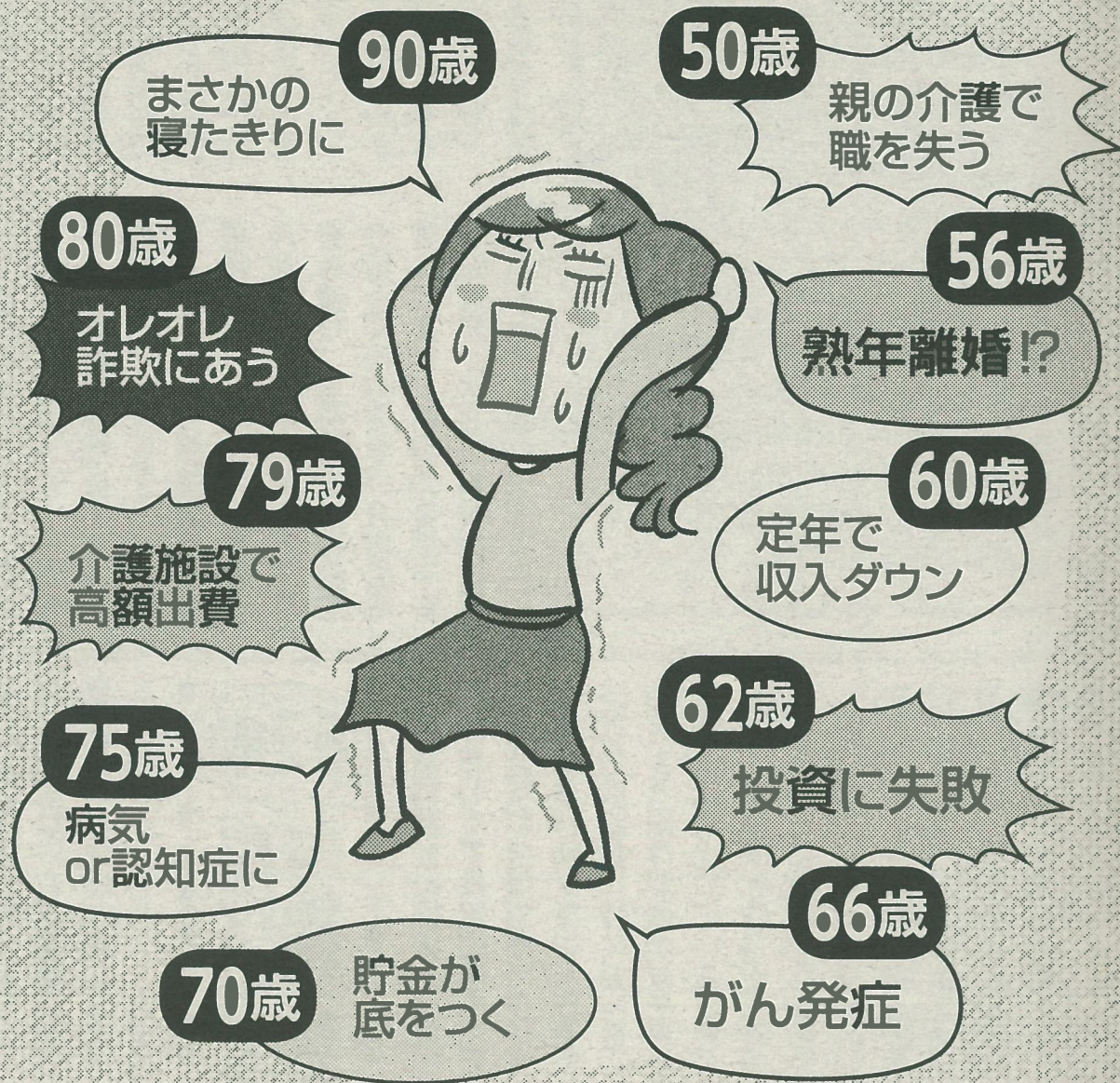
誰にでも
絶対に訪れる

人生後半、

いつ、何が起こる!?

老後の予期せぬ出費 総ざらい年表

人生には意外なリスクが潜んでいる!



老後はゆつたり、と思いきや実際は親子共々心休まらぬトラブルが続出する可能性が。介護うつ、がん、オレオレ詐欺、寝たきり……万全な対策をしている人は少ないはず。必要となるお金や解決策をしつかり学んで、豊かな老後を手に入れよう!

「老後資金について、万全な対策をとっている人は、かなり少ないんです」というのは、老後問題解決コンサルタントの横手彰太さん。老後に必要とされる自己資金は、生活費だけではない。

「自分は絶対に病気になる!」
「老後資金を、大きく減らしてし

「退職金を投資にまわし、減らしてしまう人は意外と多い。さらに、家族間のコミュニケーションが減っていたり、認知能力が下がっていると、詐欺にあってしまうことも」
「老後は非常に長い期間。どんな

なトラブルが想定されるのか、事前に対策を練っておくことをおすすめします」

お金がなくても
トラブルを回避!

老後資金を確保するだけでも大変なのに、あらゆるトラブルを想定しておくなんて……。考えただけでもサジを投げたくなるが、お金が少なくても、乗り切れる方法があるのだとか。それは、今まで以上に、自分の心と身体の健康を大切にすること。

「食事は腹八分目にして、早寝早起き、適度な運動を心がけること。当たり前の健康習慣を大切にすることが、何より大切です。何を当たり前のことを、と思うかもしれないが、病気になるより、病気にならない工夫をしたほうがずっと安くつきますから」

次のページから、各年代で起こりうるリスクと、その回避策を紹介する。

教えてくれたのは

横手彰太さん

老後問題解決コンサルタント。不動産会社の日本財託に勤務し、数多くの老後問題に遭遇、解決に導いてきた。特に相続、家族信託のアドバイスに定評が。講演会やテレビ出演など多方面で活躍中。著書に「老後の年表」(かんき出版)など。



老後に起こりうるリスク年表

50歳 親の介護でうつ & 離職の危機!

予期せぬ出費
民間施設を利用なら
頭金を含め、
1000万円は
必要に!

コロナ禍で親に
久しぶりに会っ
たら、要介護に
なっていた…と
いうケースも激
増中!

56歳 もうムリ!? 熟年離婚の危機

予期せぬリスク
財産分与が
2000万円
でも足りない!?

夫が定年退職し家
にいます。女
性の7割が夫に不
満を抱えている熟
年離婚予備軍との
データも。件数も
年々増加傾向に。

※総務省「家計調査報告」による
と、60歳以上の単身世帯の消費支
出は、月約15万円、90歳まで
は、月約3300万円が必要との試算

62歳 投資に失敗 老後資金ピンチ

予期せぬ出費
退職金が
30%目減り!

夫が退職金でま
とまった額を受
け取り、さらに
資産を増やそう
と不慣れた投資
にチャレンジす
る人が多い。

66歳 がんを発症

予期せぬ出費
治療費は年平均
115万円
さらに数百万円
かかることも!

がんは男女とも
に60歳から増
え始め、死亡率
は65歳を越え
るとグッと増加
してくる。

70歳 貯金が底をつく!?

予期せぬ現実
普通に生活していても
**年36万円の
赤字が!**

対策なしだと、
平均的な資産保
有額で、60歳
で退職してから
約12年で資金
ショートが可能
性が!

50歳

現在の収入がなくなり、
自分の老後資金も激減!



「親の介護
では2つの
リスクが発
生します。
1つは仕事
と介護の両
立。もう1
つは、周囲
の協力が得られず、介護うつ
になる可能性です」

総務省の「就業構造基本調
査」によると、介護離職者の
年齢は50歳前後がピークで、
そのほとんどが女性。50歳と
いうと、子どもがいる家庭で
あれば、大学進学などで教育
費が最もかかる時期。子育
て、家事、仕事と非常にハー
ドな世代だ。

「とほほ、介護離職は極力
避けてほしいです。現在の収
入がなくなるだけでなく、年
金も減り、自分の老後の生活
が危うくなります。介護の心
労に加えて、自身の金銭不安
も重なり、さらに精神的に追
い込まれてしまいます」

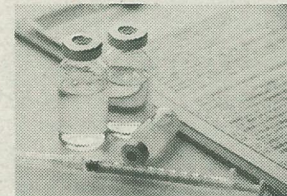
横手sアドバイス

チーム思考で 介護離職を回避して

ひとりで抱え込まず、家族や公
的機関、会社の制度を利用する
など、チームで介護、をする
のがベストです。介護認定を受
けたらケアマネジャー（介護支
援専門員）に相談し、どのよう
な介護サービスが受けられるの
か相談を。会社には事情を説明
して、介護休業などを積極的に
利用して。親の資産がいくらあ
るのか棚卸ししておくことも必
須。資産が十分なら、介護施設
や民間のサービスを選択するこ
ともできるからです。

66歳

先進医療を選択すれば
費用はなんと300万円



い給付され
るものを検
討しておく
といいでし
よう」

また、が
んの発症タ
イプは年代
ごとに変化している。

「昔は肺がんと胃がんが多数
でしたが、今は胃がん、乳が
ん、前立腺がんの順。特に女
性は12人に1人が乳がんとな
り、断られています」

乳がんは欧米病とも言わ
れ、食事で乳製品を多くとる
人は気をつけたいところ。
「がん細胞は誰かが持つてい
て、免疫力が低下すると、がん
になる。喫煙、過度な飲
酒、肥満、ストレスなど生活
習慣に気をつけ、定期的に検
査を受けるのも大切です」

横手sアドバイス

早期発見できれば 標準治療で十分!

がん対策で何より重要なのは、
検診を毎年受けて、早期発見、
早期治療をすること。早期発見
できれば、9割が治るといわれ
ているのに、日本のがん検診受
診率は、先進国の中でも最低水
準です。早期発見できれば、先
進医療を考える必要性も減り、
莫大な治療費に悩まされるこ
ともない。繰り返しますが、治す
コストよりも予防するコストの
ほうがずっと安い効果もあり
ます。検査と生活習慣が、何よ
りのキーワードです!

56歳

予想よりもグッと少ない
財産分与にガク然

離婚したら、夫の財産すべ
て半分もらえるわけではな
い。

「貯金も年金も、婚姻期間の
みが対象となります。例えば
夫が40歳のときに結婚したな
ら、40歳から離婚する年齢ま
でに支払った年金分のみが対
象。当然退職金も同じ考え方
になります」。さらに夫が親
にもらった相続や贈与は対象
外。「離婚での財産分与は、
思ったよりももらえないケー
スが多い。離婚を考えるなら

62歳

銀行のすすめを鵜呑みにし
老後資金がみるみる減額

「投資経験がない人が、退職
後にあわてて投資に手を出す
のは非常に危険です」

「退職金特別プラン」などと
いう金融商品は特に要注意。
顧客より銀行が儲かりそうな
投資信託を売っていることも
あり、増やすどころか大きく
減らすことになりかねない。
「実際に私が相談を受ける80
代の方は、かなりの割合で銀
行に紹介された投資信託を持
っていて、そのほとんどが下
落し塩漬け状態のもの。仮に

70歳

後期高齢者になる前に
資産の棚卸しを

金融広報中央委員会の調査
によると、70歳の平均貯蓄額
は1314万円（2人世帯以
上）。けれどもこれは富裕層
も含めた平均値。

「富裕層など、極端な数字の
影響を受けにくい値である中
央値を見ると460万円。そ
の額しか貯蓄がない人が多い
というのが現状です」

この金額は、現金預金だけ
でなく有価証券や保険も含む
ので、実際に使えるお金はも
っと少ない人がほとんど。
また総務省「2019年家計
調査報告（家計収支編）」に
よれば、高齢夫婦無職世帯の
可処分所得は約21万円。一
方、支出は約24万円、普通
に生活するだけでも月3万
円、年間で平均36万円の赤字
となる。資産が460万円あ
ったとしても、およそ12年程

横手sアドバイス

健康&労働で 老後破産を回避!

ほとんどの70歳が資金不足。
自宅を売ればよいと考えている
人も多いが東京以外は買い手が
つかず、希望価格に満たないこ
とが多いそう。おすすめはアル
バイトです。時給が1000円だ
とすると、毎日5時間×20日
間で月10万円の収入を得る
ことができます。健康に気を
つけ、無理のない範囲で働き
続ければ資金プランはかなり
よくなります。適度な労働は
運動不足の解消や認知症予防
にもなり、一石二鳥です。



「70歳を過ぎるころから医療
費や介護費が一気に押し寄せ
てきます。その前に、今ある
資産をすべて棚卸しし、換金
できるものがあれば現金にか
えて。現状をしつかりと把握
しておくことが肝心です」

横手sアドバイス

早い段階で金融 リテラシーを身につけて

遅くとも退職する5年前から、退
職金の使い道の検討を。「お金の
ことは夫が」と任せず、中立的な
運用アドバイスをしてくれる金融
セミナーなどに、妻も足を運んで
勉強することが肝心。夫にそれと
なくアドバイスできると理想的。

横手sアドバイス

ペットが夫婦関係の よいクッションに

財産分与がたとえ2000万円ほ
どあったとしても、老後を乗り
切るのは困難なことも。離婚を
考えるよりも、おすすめはペッ
トを飼うこと。共通の話題が生
まれてコミュニケーションのき
っかけになること多し。

老後に起こりうるリスク年表

75歳 医療費が
家計を圧迫!

80歳 オレオレ詐欺に
あう

82歳 認知症で
財産凍結

後期高齢者となり
身体は病気の
デパート状態!?
医療費と介護費
が重くのしかか
る。

予期せぬ出費
医療費に
生涯200万円
介護費に年間
1500万円!

認知機能が80
歳を越えるとガ
クンと低下。自
分は大丈夫と思
う人ほど、日々
進化する詐欺の
ターゲットに。

予期せぬ出費トラブル
1回の被害額は
1万円~
数百万円

80歳を越える
と約3割となる
認知症。いつた
ん発症すると治
らないとされる
病気。

予期せぬリスク
銀行口座から
1円も引き
出せない!

90歳 まさかの寝たきりに

予期せぬ出費
死ぬ前1か月間の
終末期医療費は 112万円!

入院し、回復の
見込みがないま
ま、死ぬまで延
命治療が続くこ
とも……。

75歳 要介護認定者となり
介護施設へ入所も

65歳から74歳までの前期高
齢者のうち、要介護を申請す
る割合はわずか4・3%。け
れども75歳以上の後期高齢者
になると、実に3人に1人が
要介護認定者に。
「1つのがんを治療したら他
のがんが発症したり、認知症
や心不全といった別の病気を
近づけてしまったら……。も
ぐらたたきのように病気が続
くことも多いのです」
後期高齢者となり、医療費
が2割から1割負担に減って
も、全体の医療費が高くなる
ことは十分にありえる。
「個人が一生でかかる医療
費は平均して2724万円。
そのうちの半分は70歳以上
になってからのものです。実
際には保険があるので、自己
負担として約200万円ほどは
かかると考えてよいでしょう」
さらに介護費用も大きな負
担に。平均的な家庭で自宅介
護を5年間するだけで、約5
00万円が必要といわれる。
面倒をみてくれる子どもがい
なければ、民間施設に入る必
要が出てくるので、さらに1
000万円かかることも。
「とはいえ高齢者の約10%
は、亡くなる間際まで元気な
状態で過ごしています。多少
の病気が抱えつつ、健康寿命
を延ばす生き方を目指したい
ものです」



横手sアドバイス

フレイルにならない 生活を心がけて

フレイルとは、身体機能や認知
機能の低下が見られるものの、
要介護にまでは至らない状態の
こと。医療費と介護費を抑える
ことは、余裕のある老後を送る
ためのキーポイントですからフレ
イルにならない生活を心がけ
るのが何より大切。タンパク質
などの栄養をしっかりと、筋
肉を鍛え、質のよい睡眠をとる
ようにしてみよう。今から生活
習慣を見直し、介護予備軍とな
るフレイルを少しでも遅らせるよ
うにしましょう。

90歳 途中でやめられない
延命治療

女性の2人に1人が90歳以
上生きる時代。
「90歳を越えると寝たきりリ
スクが格段に上がってきま
す。病気で入院したのをきつ
かけに、回復することもな
く、延々と治療がどこまで
あるケースが多々あります」
自分で治療をやめたいと申
し出ない限り、家族や医師の
判断だけで、延命治療を中止
することは難しい。また20
07年の日本医師会資料によ
ると、死亡前1か月間にかか
った医療費を終末期医療費と
して捉えた場合、1人当たり
の終末期医療費の平均額は1
12万円という報告が。実際
には数か月と長引くケースが
多いのです。

横手sアドバイス

80歳を過ぎたら 自分の最期を考えて

意思能力があるうちに、延命治療や看取
り方について示しておきましょう。公証
役場で手続きをする「尊厳死宣言公正証
書」や、日本尊厳死協会に会員登録をし
ておくと、延命中止の効力が高いです。

80歳 1度だまされると
何度でもやられる!

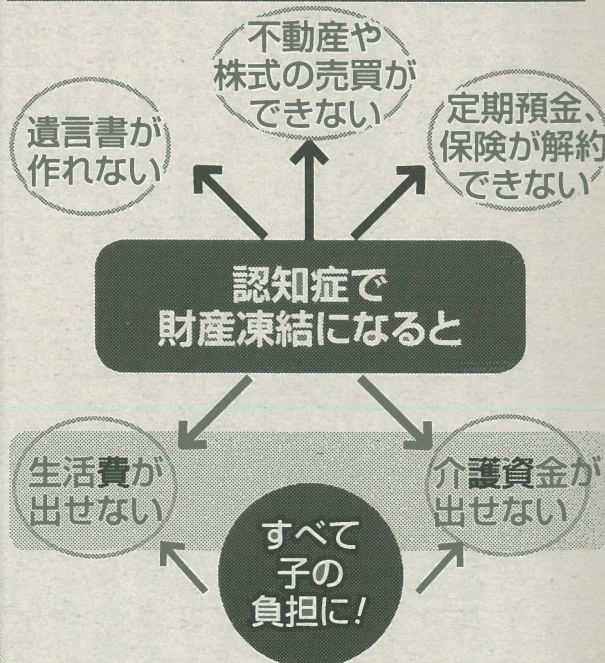
令和元年の詐欺による被害
総額は約316億円。10年前
と比べて約3倍にも増加。
「被害者のうち60歳以上が約
88%で、このうち3人に2人
が女性です。80歳になると判
断能力が低下。さらに目や耳
も機能が衰えてきますから」
さらに、一度だまされたら
複数回だまされる可能性が。
「例えば『送りつけ商法』。
ある日突然、注文をしていな
いものが送られてきて、不当
な金額の請求書が入って

82歳 銀行から引き出せず
生活困窮!?

高齢化とともに認知症患者
数も増えており、80歳を越え
ると有病率が24・4%、85歳
を越えると55・5%に。
「認知症ばかりに目が行き
がちですが、お金の面でもか
なり深刻な問題が出てきます」
まず、銀行の預金の下ろせ
なくなる可能性が。
「ATMなどで暗証番号が思
い出せず、自分で引き出せな
くなる場合があります。そし
て窓口問い合わせをした場
合、行員と簡単な受け答えが

できないと、払い出しを断ら
れることがあるんです」
生活費はおろか、施設に入
るための預金も引き出せない
……。なんてことが起きる。ま
た不動産を売って老後資金に
しようと考えていた場合も、
「認知症になると法律上、意
思無能力者」となるので、不
動産売却も不可能に。いつか
やるうと思っていた贈与や遺
言といった相続対策もできな
くなり、遺産をめぐるトラブ
ルが起きることも多いんです」

認知症で起こりうるお金トラブル



横手sアドバイス

元気なうちに対策をして 穏やかな晩年に

認知症による財産凍結を回避す
るには、任意後見制度か家族信託
がおすすめ。任意後見制度は、後
見人を自分で選び、認知症になっ
た後の生活をどうしてほしいかな
ど事前に契約してお願いすること
ができる。家族に依頼するのが一
般的ですが、おひとりさまや子ど
ものいない夫婦なら、信頼できる
人に頼むことができます。さら
に、財産の種類が多岐にわたるな
ど、相続方法が複雑な場合は合法
的に円滑な財産管理ができる家族
信託の利用を。いずれも認知症に
なってからでは利用できないの
で、元気なうちに検討を。

横手sアドバイス

家族に資金管理を 依頼して徹底ガードを

不審な着信は、家族や友人に相
談を。また自動通話録音機を使
うのも手。自治体によっては高
齢者に無料で貸し出しをしてい
ます。また、信頼できる子ども
に資金管理をお願いしておけ
ば、振り込むことができます。