

今から始めていくうちに余裕を シングルの ライフプラン



竹下 さくら

なごみFP事務所
ファイナンシャル・プランナー

【たけした さくら】ファイナンシャル・プランナー。主な著書に「最新版 ローン以前の住宅購入の常識」「日本一わかりやすいお金の本」（講談社）、「『保険に入ろうかな』と思ったときにまず読む本」（日本経済新聞出版社）、「女性のためのお金の教科書」（宝島社）などがある。近著は「住宅1年生の『ローンの教科書』（エクスナレッジ）。



ライフプランと聞くと「シングルは関係ない」と判断されがちですが、今は逆にシングルにこそ必要な時代かもしれません。なぜなら、今は生き方が多様化していてシングルの割合も多岐にわたらず、生き方の模範になる層の未婚率はとても低いからです（図表1）。

私は今、ファイナンシャル・プランナーという、お金のよろず相談のような仕事をしていますが、シングルの相談にのる中で、自分自身で将来設計を立てて暮らし方を模索することの大切さを日々感じています。

今回は、シングル（子供なし）の人の相談ベスト3である、「老後」「住宅購入」「保険」について取り上げます。

年金額を把握して

「老後」の不安を解消しよう

「老後」と聞くと、20代なら、ずっと先の

ことのように思う人もいるかもしれませんが。「老後」に備えるための相談でFP事務所に訪れるのは30代後半〜40代の女性が特に多いですが、実は20代の相談で老後の話が出るケースもじわりと増えてきています。

多くの相談の焦点は、老後にそれなりの生活を送るのにどれくらい準備しておけば良いのかというものです。そのためには、公的年金でもらえる額の把握がまず必要です。公務員共済ねんきん特別便のほか、図表2のサイトなどで年金の見込み額を把握していきましょう。

入ってくる見込みの年金額と、今の生活費を比べてみて、年金だけでは家計がまわらないようであれば、その差額を積み上げれば最低限用意しておきたい「老後」のお金のイメージがつかめます。日本人の平均寿命は男性80・21歳、女性86・61歳（2013年）です。

この年齢を当てはめてもいいのですが、余

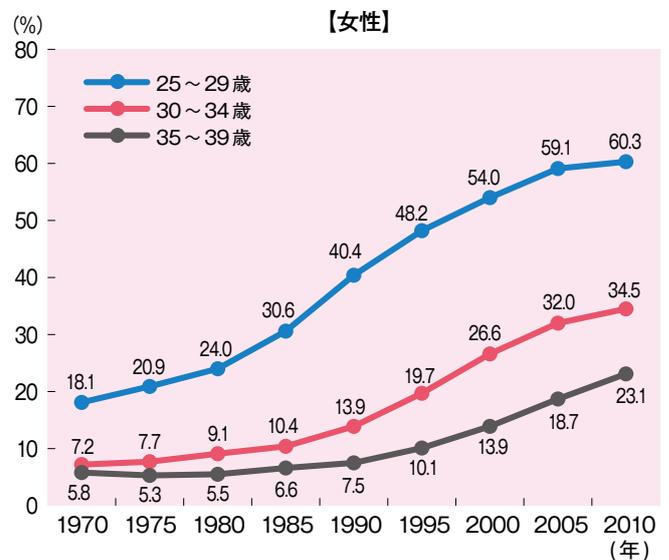
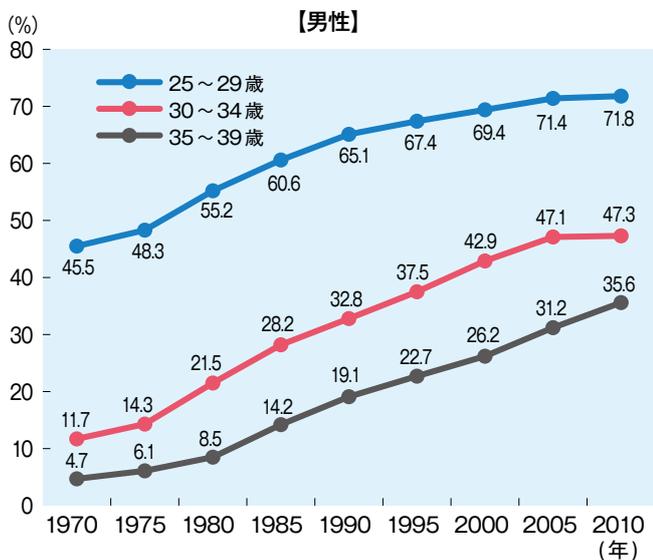
裕を見て90歳までで考えてみると、仮に、年金の見込み額に比べて今の生活費が5万円多かったという前提で見積もると、（90歳 - 65歳）×12カ月×5万円＝1500万円が不足する計算です。このほか、介護のために準備しておきたい額や、旅行や趣味などで取り分けておきたい資金を加えれば、「老後」に必要な額が見えてきます。

公的年金と退職金などでやりくりできる範囲におさまるようであれば、ひとまずよし。足りなければ、何らかの準備が必要という現実を把握することが、「老後」に関するモヤモヤを解決する最初の一步になります。

もちろん、入ってくる年金額よりもオーバーする生活費が大きいほど、備えておくべき準備の額は大きく膨らみます。将来に準備するべき額を減らす最善の道は、今の生活費の引き締めであることはしっかり覚えておいてください。

ちなみに、総務省「家計調査（2013

図表1 年齢階級別未婚率

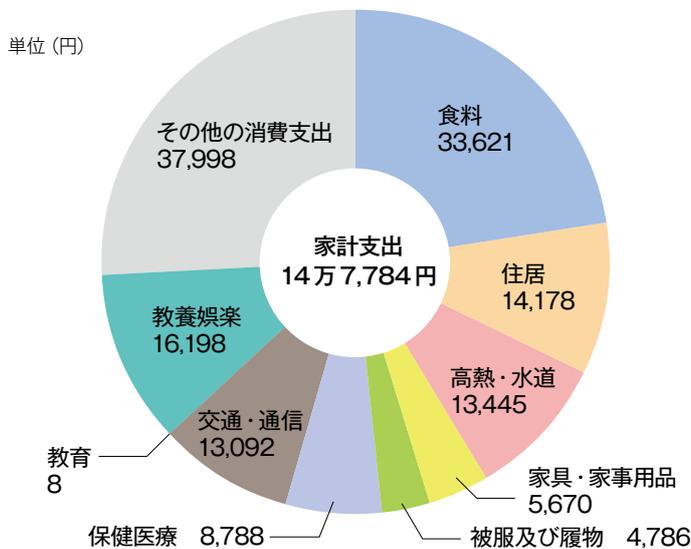


※総務省「国勢調査（平成22年）」より

図表2 退職後の年金が試算ができるサイトの例

- 地方公務員共済組合の「退職共済年金(概算額)の試算」
<http://www.chikyoren.or.jp/sisan/Sisan.php>
- 地方職員共済組合の「地共済年金情報Webサイト」
<http://www.chikyosai.or.jp/guide/chiki/index.html>
- 全国市町村職員共済組合連合会の「年金自動計算シミュレーション」
<http://www.shichousonren.or.jp/pensioner/simpension/>

図表3 単身世帯（65歳以上）の1カ月あたりの家計支出



※総務省「家計調査（2013年）」をもとに筆者作成

「年」によると、65歳以上の単身世帯の家計支出は、1カ月あたり約15万円です（図表3）。普通に暮らしていればそれくらいでやりくりできるので大丈夫そうだと納得するのは早計で、その内訳の住居費欄を見て、1万4178円という金額の少なさにびっくりする人も多いです。

実は、今の高齢者は、親が早くに亡くなって相続していたり、前向きに住宅購入してきた世代で、持ち家率は約90%。退職金で住宅ローンを完済しているご家庭も多いため、ほとんど維持費だけの状況にあると考えられるのです。

そのため、「将来は今と同じく賃貸暮らしでいくつもり」と思っている人がこのデータをうのみにすると、当然に約15万円ではおさまらない可能性が高いと考えられます。「いつかは持ち家」という人も、退職までに完済できるプランにして、年金生活に入った以後の住居費は基本的に維持費だけにする前提でないと、この生活費15万円は実現できなさそうです。

いずれにしても、「老後」に必要な資金を考えると、家について、賃貸でいくか、家を取得するのかを漠然とでも考えておくことがとても大切になります。

住宅を購入する予定なら 専門書を1冊読もう

シングルの住宅購入相談が特に多いのは、30代後半〜40代の女性です。けれども、最近では20代で購入に踏み切る人も増えていきます。「家賃がもつたいない」という考えのほか、「持ち家があるほうが婚活で有利だから」「付き合っている人と結婚に踏み切るための一手段として（姓が異なると買えないため）」「経済的にも精神的にも親から自立したいから」「介護で親元に戻ることになる事態を避けるため」「耐震性や設備が充実した住まいで暮らしたいから」など、以前よりも購入理由がバラエティに富んでいます。

一生の住居費総額の面からは、物件価格やローンの組み方によっても異なるため、賃貸暮らしとマンション購入ではどちらが有利かを一概に言うことはできません。

賃貸暮らしであれば、頭金やローン諸費用などのまとまった支出がいらぬものの、退職後もずっと家賃の支払いが続きます。年金収入で住居費のカバーが難しいようであれば、不足分は少しずつ積み立てるなどして用意しておかないと、退職後の生活がとて不安定になります。

いつかは購入するつもりという人は、まずは貯蓄づくりが重要です。家を買う際には、頭金（代金の一部）と諸費用（住宅購入に関わる各種税金・保険料・手数料など）は

現金で支払う決まりがあるからです。よく「頭金ゼロ」でもOKという物件を見かけますが、実際には諸費用など必要なので「貯蓄ゼロ」では住宅を買うことはできません。

なお、同じ買うなら、家族が増えたり引越すなどライフプランに変化が生じた際に売ったり貸したりしやすい物件を選んでおくと、もしもの時にも安心です。どんな物件が良いのかといった不動産に関する知識や、退職までに完済できる住宅ローンプラン、今の税制優遇を最大限に活かす住宅購入の仕方などについて、住宅購入に関わる単行本を1冊読んでおくと、住宅購入の全体像をつかめるのでおすすめです。

保険に入るなら

「ランチー食分程度」を目安に

「保険」に関するFP相談は年代を問わず多い中、シングルの場合は傾向が二分されます。20代〜30代前半は「シングルは保険はいらぬ」という情報がネットなどを通じて行き渡っているため、他の年代と比べて相対的に保険加入率が低いのです。

そして、体調を崩したり健康診断で経過観察の症状が出てくる30代後半あたりからは、にわかに「保険に入っておきたい」というご相談が増える傾向があります。

保険の必要性を考えると、「いざというときに貯蓄でカバーできるか」がひとつの判断基準になります。社会人として、まさか

の時に他人に迷惑をかけないように貯蓄で対応できれば合格点で、不足するようなら保険で手当てする、というのが合理的な考え方です。

まず、「死亡保障」については、もしも亡くなった際に、支えるべき家族がいるなら必要です。その視点から言えば、シングルには「死亡保障」は不要と一般的には言われています。

ただし、支えるべき家族がいない独身であつても、万一の時に葬式代を親や親戚に負担してもらうのは避けたいという思いがあり、「死亡保障」の保険で備えることは、かまわないと考えます。

続いて、「医療保障」については、どのように考えればよいでしょうか。たとえば、今、貯蓄が100万円ある人がいたとします。特に決まった使い道がないお金であれば、急な入院・手術のために取り崩すことは折り込み済みなので、貯蓄での対応が自然です。けれども、シングルの場合、この貯蓄が

結婚資金や住宅購入資金など目的のある大切なお金であるケースが多く、まさかの入院・手術の費用で取り崩す事態を避けたいと考える人もいます。そうしたニーズがある人なら、「医療保障」は検討の価値大です。

また、「ほどほどの治療費であれば貯蓄から出せるけど、がんの場合は足りないかも」など、特にがんが気になるのであれば、「がん保障」メインで検討するのもアリです。このように考えてくると、保険の必要性は貯

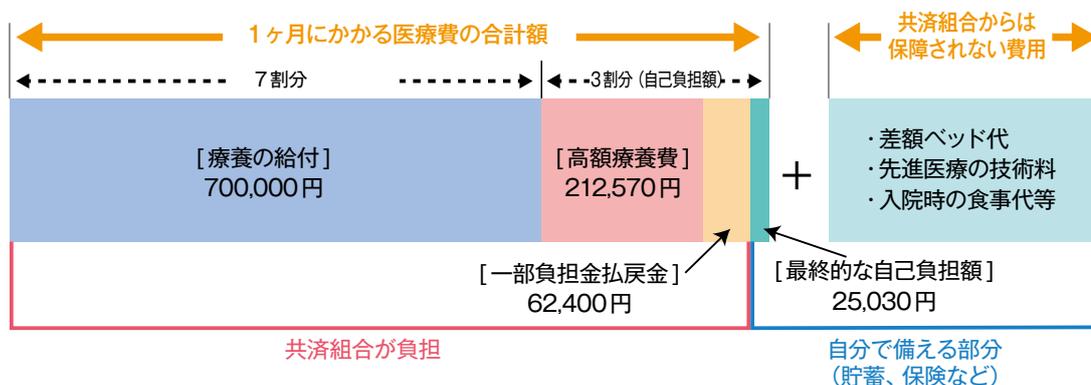
図表4 70歳未満の組合員または被扶養者の「高額療養費算定基準額」

区分	高額療養費算定基準額
上位所得者 (給料月額が42万4千円 ^{※1} 以上)	150,000円+ (総医療費-500,000円) × 1% 【多数該当 ^{※2} の場合】 83,400円
一般 (給料月額が42万4千円 ^{※1} 未満)	80,100円+ (総医療費-267,000円) × 1% 【多数該当 ^{※2} の場合】 44,400円

※1 特別職の場合は53万円になります。
 ※2 多数該当は、過去12か月以内に3回以上高額療養費に該当したときの4回目から適用されます。
 ※3 低所得者には負担軽減措置があります。

図表5 医療費負担の内訳の例

組合員（一般区分）が入院し、医療費が100万円かった場合



高額療養費とは、入院などにより1カ月の医療費の自己負担額が一定の額（高額療養費算定基準額）を超えたときに、超えた分が支給される制度です。図表4

「高額療養費」という、医療費が高額になった場合に心強い制度があることは意外と知られていないようですので、以下で簡単に説明しておきます。

高額療養費とは、入院などにより1カ月の医療費の自己負担額が一定の額（高額療養費算定基準額）を超えたときに、超えた分が支給される制度です。図表4

ただし、高額療養費は1カ月単位の制度ですので、運よく同一月内にまとまって入院となるとは限らず、月をまたいでの治療となるケースもあります。また、差額ベッド代や先進医療の技術料、入院時の食事代、

「高額療養費」という、医療費が高額になった場合に心強い制度があることは意外と知られていないようですので、以下で簡単に説明しておきます。

高額療養費とは、入院などにより1カ月の医療費の自己負担額が一定の額（高額療養費算定基準額）を超えたときに、超えた分が支給される制度です。図表4

蓄額や考え方によるところが大きいため、それぞれで入るべき保険も金額も異なります。家計面から言えば、シングルの場合、負担感の少ない保険料水準で入るのが鉄則です。たとえば、将来、結婚した際に家計のやりくりに負担感があると、家計改善のためにはまず手を付けるのが保険というご家庭が少なくないからです。もともと高い保険料のものは優先して解約されがちなので、家計負

担が軽い保険にしておくことが合理的と言えます。「医療保障」「死亡保障」に入っている場合、ちよつと贅沢なランチ1食分程度ならそのまま継続するご家庭が多いですが、デラックスなディナーくらいの額になる」と整理の対象になりやすいようです。

さて、医療保障を検討する際には、公的な保障を把握したうえで、不足分を補うという視点での検討が大切です。まずは、共済組合からの給付を再確認しておきましょう。特に、「高額療養費」という、医療費が高額になった場合に心強い制度があることは意外と知られていないようですので、以下で簡単に説明しておきます。

たとえば、「一般」に該当する人が入院して100万円かかった場合、高額療養費算定基準額は8万7430円（＝8万1000円+（100万円-26万7000円）×1%）と計算できます。窓口で3割負担として30万円を払っていたとすると、高額療養費として還付される額は21万2570円となります。

また、同一の月に同一の医療機関等（医科と歯科、入院と外来はそれぞれ別個の取扱いとなります）から受けた診療について、高額療養費が支給されても、なお残る自己負担額が1件につき2万5000円（5万円（自治体、年度、収入により異なります）を超える場合は、その超えた額が一部負担金払戻金（被扶養者の場合は家族療養費附加金）として支給されます（図表5）。この例では、一部負担金払戻額は6万2400円（＝自己負担額8万7430円-2万5000円）となります。

したがって、医療費として100万円かかる際の最終的な自己負担額は、「一般」の組合員であれば2万5030円で済むわけです。共済組合からの給付はとも充実していますね。

遠い専門医にかかる際の交通費など、自分で貯蓄や保険でまかなうお金もあります。そうした点を踏まえて、医療保障に自分が入るのであれば、入院日額50000円の保障を目安のひとつにすると良いでしょう。

入院日額50000円のプランであれば、30日間入院すれば15万円受け取れ、多くの場合、手術給付金（入院日額の10倍など）も受け取れるため、月をまたいだ入院時にも、最終的な自己負担額を十分まかなって他の費用の助けにもできそうです。

なお、医療保障や死亡保障は、原則として健康でないと申し込みができないしくみのため、入りたいと思ったときに、入りにくいのです。共済組合のグループ保険なども視野に入れて、幅広く検討してみてください。

シングルの今が一生で一番の貯蓄期

最後に。シングルのライフプラン相談のついでによく思うことは、貯蓄の有無でこのころの余裕が大きく異なるという事実です。はっきり言えば、お金がない人ほど、将来への漠然とした不安やモヤモヤが多いのです。一番の解決策は、まとまった貯蓄を築くことだと、傍から見ていると思います。

20代〜30代前半のシングルからは「結婚したら本腰を入れて貯蓄」「今は年収が少ないうちでもう少ししてから貯蓄に励む」といった言葉をよく聞くのですが、冷静に生涯

ベースで見たとき、実は、シングルの今が一番の「貯めどき」だったりします。

所帯を持つと、自分のお金は家族のお金になるので、自分で自由になる額は激減します。年齢が上がっても、収入はそうそうハイピッチで増えてはいきません。貯蓄づくりにおいては、漠然とした未来展望よりも今から取り組むことが重要です。これまでほとんど貯蓄しなかった人は、月々50000円でも1万円からでもいいのでコツコツと毎月積み立てを始めましょう。

すでにある程度まとまった貯蓄がある人の場合は、「桁」を一つずつ上げていくことを意識することが貯蓄力を伸ばすコツです。36万円あったら「6万円使っちゃおう」と思うのではなく「4万円足して40万円にし

よう」という感覚でお金と付き合うだけで、貯蓄のピッチは上がります。10万円よりも100万円、100万円よりも1000万円というように桁が上がると、取り崩すのがもったいなくなり、貯蓄の増加スピードはさらに加速していきます。

要は、貯め始めることが肝心なので、シングルの今こそ、しっかりと貯蓄する習慣をつけておくことをおすすめしたいです。30代後半〜40代になったとき、たまたまシングルでいたとしても、貯蓄があれば、心身ともにゆとりある決断ができます。

シングルの今が、時間にもお金にもゆとりがあることを自覚して、お金の一部を、将来の自分のためのプレゼントとして貯蓄にまわしてみたいかがでしょうか。

読者プレゼント

年収300万円でも家を買える！

『住宅1年生のローンの教科書』

家を購入する際のリスクをなくすための基礎知識をギュッと詰め込んだ、住宅ローンマニュアルの決定版



竹下さくらさん監修の『住宅1年生のローンの教科書』（エクスナレッジ刊、2014年5月）を、情報誌「ALPS」読者の中から抽選で3名の方にプレゼントします。ご希望の方はメール、FAX、郵便のいずれかの方法で下記宛てお送りください。

お送りいただく際には、郵便番号、住所、氏名、年代（〇歳代）、職業と併せて、弊誌へのご感想もお書きくださいますようお願いいたします。

締切日は2014年10月31日（金）です。

なお、当選の発表は本の発送をもって替えさせていただきます。

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26 赤坂DSビル6F
一般財団法人 地域社会ライフプラン協会
情報誌「ALPS」編集部 宛
e-mail : alps2@lifeplan.or.jp
FAX : 03-3470-8759