

>>> 家庭経済

# シングルの家計管理

こんにちは、家計コンサルタントのハツ井慶子です。今回は「シングルの家計管理」というテーマでお話いたします。統計からみたシングル世帯の家計の特徴を探りながら、病気や介護などへの備えや保険選びのポイント、さらに詐欺に遭わないための心構えまでお話ししたいと思います。不確定要素の多い現代で、できるだけ前向きに家計と向き合うヒントになれば非常に幸いです。

## 統計からみる シングル家計の特徴

現在、日本は人口減少時代を迎えています。2024年の厚生労働省「人口動態統計」では、日本の人口が過去最大の前年比約91万人減少し、ニュースとなりました。世帯数は、国立社会保障・人口問題研究所の将来予測によると、2030年にピークを迎え、その後、減少に転ずるとみられています。今後増えるのは単身世帯だけで、2020年に38%だった単身世帯の割合は、2050年には44・3%まで上昇すると

みられています。全体的に世帯の単身化が進んでいます。

総務省「家計調査」の2024年消費支出データを単身世帯と二人以上世帯（以下、「複数世帯」）で比較してみると、月平均の支出総額は、複数世帯は単身世帯の約1・77倍。複数世帯の平均人員は2・88人のため、単身世帯の方が全般的に「割高」な家計といえます【図表1】。

統計上、最も割高なのは「家賃地代」です。これは分かりやすい費目でしょう。トップ5には含まれていませんが、基本料金のかかる水道・光熱費も割高傾向がみられました。また、昨今の健康志向の流れに反して「たばこ」も割高傾向がありました。

次に、平均支出月額の増減率を長期的に年単位で比較してみました（2001～2024年）。【図表2】の通り、世帯人数に関わらず、おおむね増減は似た動きをしていることが分かります。2012年のように単身世帯と複数世帯で増減が逆の年もありますが、多くは似た動きが見て取れます。



生活マネー相談室 代表／  
家計コンサルタント  
ハツ井 慶子

【図表1】

| 月平均の支出総額     |          | 単身世帯の<br>1.77倍 |        |
|--------------|----------|----------------|--------|
| 単身世帯         | 169,547円 |                |        |
| 二人以上世帯(複数世帯) | 300,243円 |                |        |
| "割高"トップ5     |          | "割安"トップ5       |        |
| 1            | 家賃地代     | 1              | 使途不明金  |
| 2            | たばこ      | 2              | 自動車等購入 |
| 3            | 他の物品サービス | 3              | 生鮮肉    |
| 4            | 健康保持用摂取品 | 4              | 自転車購入  |
| 5            | 交通費      | 5              | 仕送り金   |

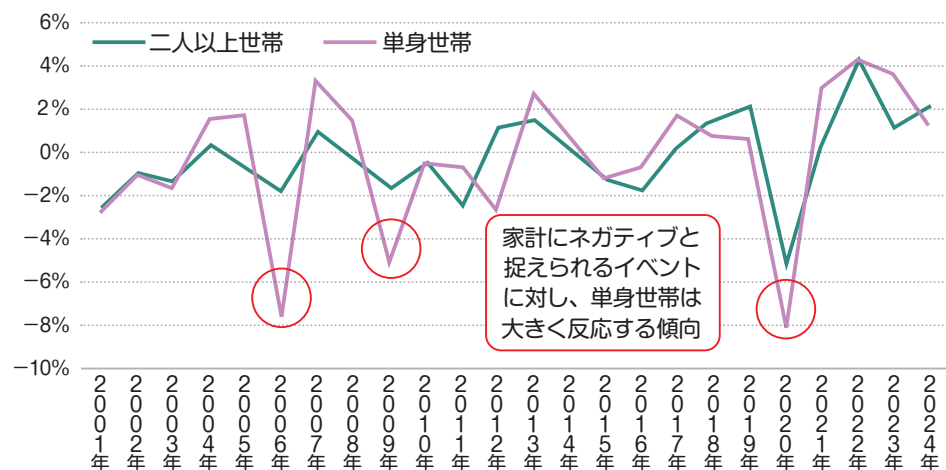
出典：総務省「家計調査」をもとに筆者作成

気になるのは、平均支出月額の減少時、単身世帯の方がその率が顕著に大きい年が複数みられる点です。2006年には公務員制度改革推進法が成立、2009年はリーマンショックの翌年であり、2020年1月からはパンデミックが始まりました。家計にネガティブと捉えられるイベントに対し、単身世帯は大きく反応する傾向があるのかもしれない。推測ですが、シングル

○ [やつい・けいこ] 埼玉県出身。法政大学経済学部卒業。2001年より「家計の見直し相談センター」の相談員としてFP活動を開始し、2013年に「生活マネー相談室」を設立。個人相談を中心に講演、執筆、取材などの活動を展開。1000世帯を超える相談実績をもち、「しあわせ家計」づくりのお手伝いをモットーに活動中。

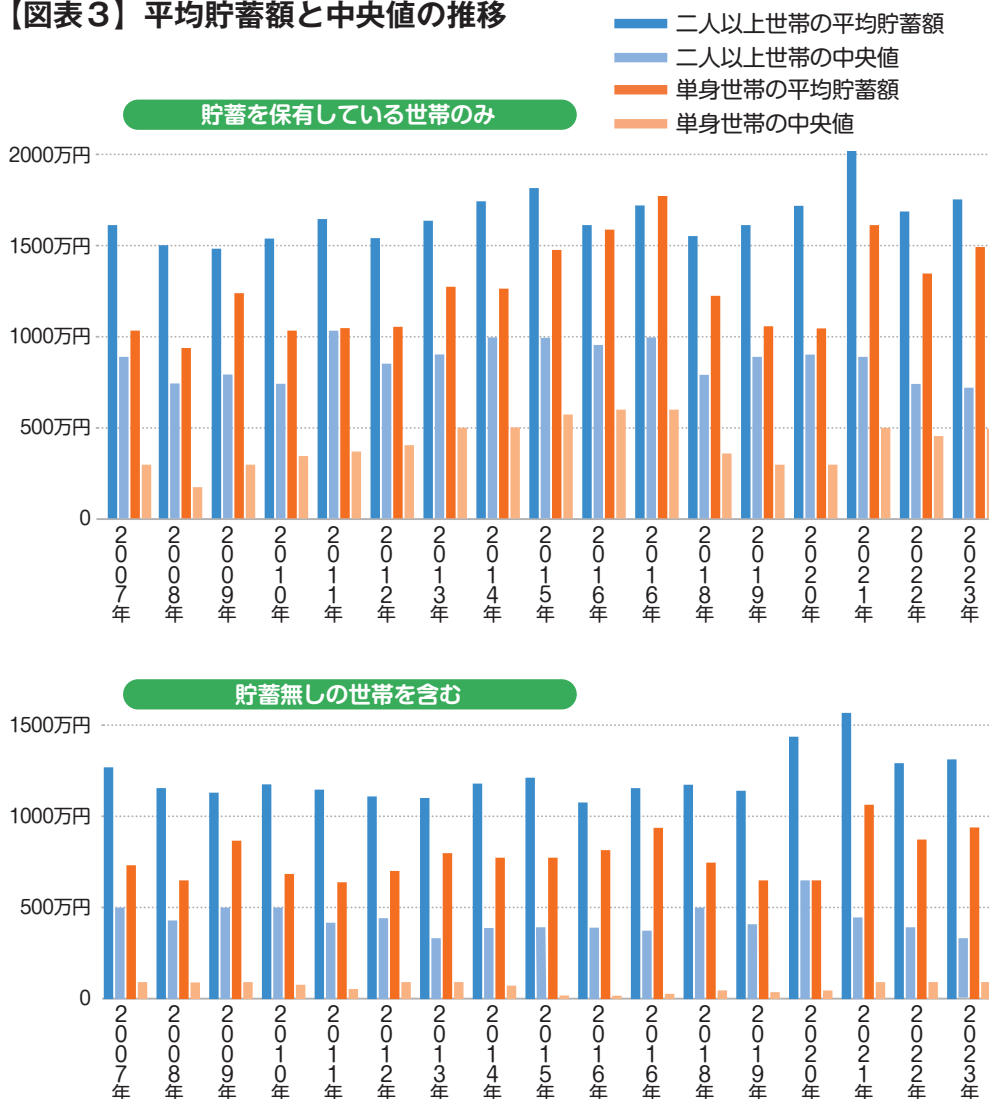


【図表2】 平均支出月額の前年比増減率の推移



出典：総務省「家計調査」を基に筆者作成

【図表3】 平均貯蓄額と中央値の推移



出典：J-FLEC「家計の金融行動に関する世論調査」を基に筆者作成

だと人と話す機会が少ないため孤独になりやすく、縮こまる家計となりやすいのかもかもしれません。そうだとすると、社会的にコミュニティづくりなどの対策はますます重要といえそうです。

次に、J-FLEC（金融経済教育推進機構）の「家計の金融行動に関する世論調査」で、平均貯蓄額とその中央値を、複数

世帯と単身世帯で時系列に比較してみました（2007～2023年）。「貯蓄を保有している世帯のみ」と「貯蓄無しの世帯を含む」のデータを分けてグラフにしています【図表3】。

ここで気になる2点を指摘したいと思います。一つは複数世帯に比べ、単身世帯の方が世帯間の格差が大きい点です。これは

平均貯蓄値と中央値との乖離具合から読み取れます。ここでの「中央値」とは、各世帯の貯蓄額を数値順に並べたときに、ちょうど真ん中に位置する値のことです。一方「平均貯蓄額」は貯蓄額の総計を世帯数で割るため、貯蓄額の多い世帯があれば数値を押し上げます。したがって、平均貯蓄額と中央値に乖離があるほど、世帯間に格差が

存在すると考えられます。

もう一つは、貯蓄保有世帯のみの間で、総じて格差が拡大している傾向がみられる点です。つまり、**【図表3】**の各世帯の「平均貯蓄額」と「中央値」の乖離率が大きくなってきたということですね。貯蓄無し世帯を含むデータではそもそも格差が大きい傾向がみられますが、世帯人員に関わらず、全体的に家計の格差が広がっているように見受けられます。

最後に、統計データの数値を鵜呑みにするのも危うい点も挙げておきたいと思います。

2023年の複数世帯の平均貯蓄額と中央値（貯蓄無し世帯を含む）を、前述の2つの統計からみると、「家計調査」では平均1904万円、中央値1107万円。一方、「家計の金融行動に関する世論調査」では平均貯蓄額1307万円、中央値330万円と、かなり差があります。

明確な要因はわかりませんが、格差拡大の傾向がみられること、家計の多様化が進展していること、地域による経済格差拡大等々の事情が絡んでいるためではないかと思われまます。統計データをみる際にはあくまで数値は参考にとどめ、自身に置き換えて一喜一憂するよりも、一歩引いて俯瞰で捉えるくらいがいいのではないのでしょうか。

### 病気や介護への備え

#### 公的保険と貯蓄、民間保険

ここからは、病気や介護への備えについて

考えてみましょう。備えというと、民間の保険をすぐに思い浮かべるかもしれませんが。しかし、いわゆるリスク管理の考え方という、保険加入は最終手段です。その前に確認したいことは、リスクそのものをどう減らせるか、そして、仮にリスクが発生した場合、被るであろう経済的損失をカバーできるだけの金銭的余裕があるかどうかです。

病気や介護のリスクはゼロにはできません。ですが、日々の心がけて軽減させることは可能です。私はその専門家ではありませんが、一度病気になって健康オタクとなつた経験から、大雑把な健康のコツをお伝えさせていただくと、①正しい食事、②適度な運動、③睡眠といった超基本的なことが一周回って本当に大事だと気づきました。さらに④笑いも加われば免疫力アップです。お陰様で、現在いたって健康です。

健康を意識しつつ、金銭面を考えます。では、病気や介護でいくらかかるのでしょうか。さまざまな統計調査がありますが、個人的な事情が千差万別で、かつ自身がどういった病気や介護になるのかも事前に分かりませんから、参考にするのもおのずと限界があります。加えて、具体的な保険選びとなれば、商品性まで比較検討して選ばなければなりません。検討材料が多く、ややこしくなりやすいので、ここでは考え方の手順を一つご紹介したいと思います。

#### 1. 公的保険や健康保険の独自給付を確認する

経済的な「備え」は何も民間の保険だけではありません。公的保険があります。具体的には公的医療保険（いわゆる健康保険）と公的介護保険です。

まず健康保険には、「高額療養費制度」といって病院で支払う1カ月の自己負担額に上限が設けられています。収入や年齢に応じてその上限額は異なりますが、それとは別に、加入する健康保険ごとに独自給付を設けているところも少なくありません。勤務先の担当部署や説明冊子などで確認するといいいでしょう。自己負担額を見て、貯蓄でカバーできると思えば、あえて民間の医療保険は利用しないのも一手です。

しかし、退職すれば健康保険を切り替えなければならず、いずれ独自給付もなくなります。退職後も見据えらるすれば、高額療養費制度と貯蓄の備えでいいのか検討が必要になります。そうすると、貯蓄と民間保険のバランスがポイントになります。この点は後述します。

公的介護保険は適用対象が原則65歳以上なので、介護についてここでは病気の備えと共に民間の保険選びの一環として触れたいと思います。

#### 2. 民間の保険を比較検討する

最初に、保険選びにおけるポイントを4つ挙げたいと思います。

保険は「万一」に備えるものです。が、「万一」は事前に分かりません。ですから、①備えに「正解」はないこと。そして、②





【図表4】民間の保険の比較検討

| 保険加入後に起こりうる<br>3つの場面        | ① 継続   | ② 解約    | ③ 死亡   |
|-----------------------------|--------|---------|--------|
| 支払う保険料 (A)                  | 総支払保険料 | 累計支払保険料 | 総支払保険料 |
| 受け取れるであろう額 (B)              | 給付金    | 解約返戻金   | 死亡保険金  |
| その差額 (A) - (B)<br>※掛け捨て分となる | ???円   | ???円    | ???円   |

差額部分を総合的にみて

- ・「安心料」と思えば加入する (保障で備える)
- ・「高い」と思えば加入しない (貯蓄で備える)
- ・保障を見直して加入する………保障額を小さくする  
不要と思われる特約をはすす  
保障期間を短くする

保険とは、お金(保険料)を払って、お金(給付金)をもらう契約ですから、貯蓄があれば必要性は下がるということ。③保険料は確率で計算され、そこに保険会社のいわゆる手数料が上乗せされるため、おどろきはないこと。最後に、数多くの保険商品があるので、④しっかりと比較検討することです。

では、具体的に比較して、保険に加入した場合を想定してみます。加入後はおもに3つの場面が起こります。①「継続」して

給付を受け取るか、②給付を受け取らないで途中「解約」するか、あるいは③給付を受け取らずに「死亡」してしまうかです。

各場面での支払う保険料と、受け取れるであろう給付金、解約時の戻り金(解約返戻金)、死亡保険金を【図表4】のように計算してまとめてみましょう。そして、3つの場面を支払う保険料から、受け取る金額を差し引いて差額を出します。この差額が掛け捨て分です。

自身がどの場面に遭遇するか分かりませんが、掛け捨ての額が安心料として納得できれば加入を検討し、そうでなければ貯蓄で備えます。あるいは、保障を小さくして保険に加入、というのも一案です。保険はお金を払って、お金をもらう契約ですから、場面別にまともな負担感が分かりやすいです。医療保険、がん保険、介護保険、就業不能保険等、貯蓄と保険のバランスに迷うときにとても有効です。

また、保険商品は、足し算です。欲しい保障があれば、それらを積み上げて保険料が加算されます。多くの保障を備えれば、その分保険料もアップするわけです。ムダを省くには、すでに備えている公的保険や貯蓄を確認し、さらに補強する保険が必要かどうか、自分に合うかどうかといった視点で検討したいところです。ちなみに、がんは病気のひとつなので、医療保険でがんも保障されます。保障の重複チェックも不要な保険料を抑えるには有効です。

## シングル家計の「退職時」の備え

万一への備えは、公的保険(勤務先の福利厚生を含む)と貯蓄を念頭に、次に民間保険という順で検討するとお話ししました。この手順は退職時の備えについても同じです。

ただややこしいのは、退職事由や年齢、勤務先によって公的な失業給付の内容が異なる点です。特に公務員の場合、通常、雇用保険に加入することはなく、それぞれの勤務先に制度内容を確認する必要があります。いずれにしても、自己都合で退職する場合は他の事由に比べ給付は少なめになりやすいことから、自己都合に絞ってお話したいと思います。

まずは王道で、自己都合退職の給付内容を確認しておきましょう。その上で、退職後の一定期間に給与が途絶えた想定し、復職までに生活できるだけの貯蓄の有無が力ギとなります。このとき、日ごろの生活費を把握していれば検討も早いですが、不明の場合、比較的簡単に確認できる方法をご紹介します。

収入によって得られたお金は、「使う(支出)」か「使わない(貯蓄)」のいずれかです。したがって、貯蓄が分かれば支出は逆算できます。例えば、メイン口座の残高を毎月一定の日付ごとに追いかけて、毎月の締め日とします。給与日の前日や月末が妥当でしょう。その締め日ごとに過去の残高推移

【図表5】  
生活費の簡単な把握方法

月末を  
毎月の締め日  
とする

| 年月日      | 摘要   | お預り金額   | お支払金額   | 残高        |
|----------|------|---------|---------|-----------|
| 07-09-20 | 給料   | 250,000 |         | 1,600,000 |
| 07-09-30 | 口座振替 |         | 100,000 | 1,500,000 |
| 07-10-10 | 振込   |         | 50,000  | 1,450,000 |
| 07-10-12 | カード  |         | 50,000  | 1,400,000 |
| 07-10-20 | 給料   | 250,000 |         | 1,650,000 |
| 07-10-31 | 口座振替 |         | 100,000 | 1,550,000 |

**B** 1,550,000円 - **A** 1,500,000円  
= 50,000円 ← 貯蓄

収 入 250,000円  
- 貯 蓄 50,000円  
当月の支出総額 200,000円

をチェックし、その増減を出します。口座で手取収入も確認できれば、収入から当月の貯蓄を差し引くことで、当月の支出総額の概算がみえてきます【図表5】。口座が複数あれば、合計して同様の計算をしてみてください。

締め日時点の毎月の貯蓄額を記録して残しておけば「貯蓄簿」になります。手取収入から逆算して支出総額を把握でき、家計管理に役立ちます。特にシングルであれば、やりやすいでしょう。別途レシートも取っておけば、後から何に使ったか見返せます。費目ごとにレシートをまとめて、その合計額を付箋などに書き、最上面に貼っておけば簡易家計簿にもなります。

いずれにしても、1カ月あたりの生活費を把握できたら、貯蓄額と照らし合わせて、退職の備え具合を確認しましょう。リスク管理の点でいえば、リスクそのものを減らすべく、次の就職先が決まってから退職したり、ある程度復職のメドを立ててから行動を起こすことも大事です。退職は別にしても、家計管理の意味で貯蓄簿を作ってみるのもいいでしょう。

病気やケガで退職を余儀なくされる場合、公的保障をしっかり受けつつ、民間の就業不能保険で備える方法もあります。就業不能保険は万一の備えとしては安心かもしれませんが、前述の保険選びの4つのポイントを念頭に、【図表4】の方法で検討することをお勧めします。

### 「詐欺」への対策

警察庁の調べによると、オレオレ詐欺のような特殊詐欺件数は増加傾向にあり、2024年には被害額が過去最悪の約722億円でした。SNS型投資・ロマンス詐欺の被害額は約1268億円で、前年の3倍近くと急増しています。

ある金融詐欺の調査研究によると、公務員や会社員に比べて、自営業者は被害に遭う確率が低いと報告されています。要因として、自営業者は日頃から商取引の経験が豊富で、詐欺を見極められる検知力が高いためではないかとされています。さらに、お金に関し常に慎重に判断し行動する習性や人的ネットワークが役買っているのではないかと、私は推察しています。

ここを一つのヒントにすれば、詐欺被害に遭わないためには、お金の話に慎重になるのはもちろん、相談相手を持つことが大事ではないかと思えます。急に考える癖を持つと思うても、すぐにできるものでもありません。ですが、自分以外の人の考えを知ろうとすることはできます。技術的な詐欺対策もあると思いますが、近年の急増傾向をみると、効果は限定的かもしれません。いざというときに、いかに冷静な判断ができるかが大事とすれば、特にシングルの場合、一人で判断しない環境づくりが重要ではないかと思えます。

### シングルは特に大事にしたい 人とのつながり

私の家計コンサルタントとして仕事を始めたのは2001年です。世の中の変化と共に、家計も変わりました。最近ではデジタル化の進展で働き方も変化しています。家計の多様化が進展中です。正直、かつてよりも家計管理についての執筆が難しいと感じています。

保険選びで公的保険から考えるとお話ししましたが、税や社会保障制度は以前よりも複雑化し、制度を理解するだけでも難儀です。人口減少や少子高齢化の波はこれからが本番で、制度が持続できるのか、正直疑問が残ります。

また、良くも悪くも人生に想定外はつきものです。金銭的な備えにも限界があります。たとえお金があっても、欲しいサービスを提供してくれる人がいなければ、使える先がありません。

お伝えしたいのは、いまが時代の大きな変革期であること、そのための備えは絶対ではないこと、そして、シングルの方は特に人とのつながりが大事であることです。何かあったとき、助けてくれるのはきつと人です。困っている人がいたら助けたり、困ったときには助けを求めたりしていいのではないのでしょうか。地域活動に参加したり、近所に行きつけの店を見つかけたり、個人店で買い物をしたり、身近な交流づくりも大事ではないかと思えます。