

PALETTE news

会員とご家族の安心をサポート

特集…新規入会キャンペーン／新規契約・変更・廃止
Topics & Information…コラム「単独世帯のライフプラン」／こども・学生保険
Special Presents

春

Spring
2025



パレット君



パステルちゃん

vol.119

Special
Presents



プレゼントあります！
詳しくは6ページを
CHECK！

見つかる「お得」、助かる「安心」。「お役立ち情報」はWEBにも満載!! <https://www.palette-net.com>

©一般社団法人パレット共済会 禁無断転載 お問い合わせ: TEL 0120-801-830 (平日9:30~18:00)

本誌記載の情報は2025年3月1日現在のものとなります。都合により変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

単独世帯のライフプラン

～老後・健康・介護の備え方～

生活経済研究所長野
主任研究員・CFP® ファイナンシャル・プランナー
中山 浩明

現在、日本では単独世帯が増加しています。総務省の統計*1によると、2020年時点で全世帯の約38%が単独世帯であり、この割合は今後さらに増加し、2050年には44.3%に達すると予想されています。一人で暮らす自由さや気楽さを享受できる一方で、経済面や健康面、介護への備えといった課題に直面する人も少なくありません。

今回は、こうした課題について、より安心して生活を送るための対策について考察します。

1. 老後の生活費をどう確保するか

未婚の男女4,700人を対象に将来の不安について調査*2したところ、最も多かった回答は以下の3つでした。

- ① 老後の生活費
- ② 病気やケガに対する不安
- ③ 親の介護に対する不安

老後の生活費

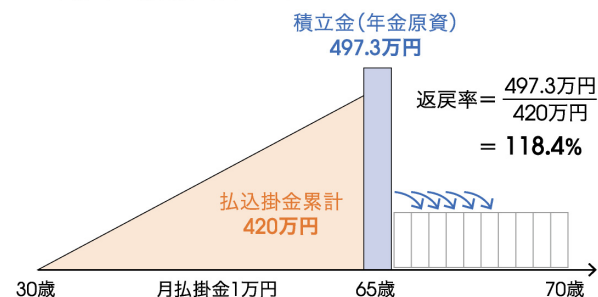
総務省の統計*3によると、65歳以上の単身無職世帯の平均消費支出は毎月14.5万円とされています。一方、平均実収入は毎月12.7万円であり、毎月約3万円の不足が生じます。この不足分を貯蓄から補うと仮定した場合、毎月3万円を取り崩すと、30年間で1,000万円以上の資金が必要となります。

老後資産を形成する手段として、iDeCoやNISAの活用は有効です。さらに、安定志向の方にはパレット共済会の「新団体年金共済」が適しています。この制度では契約時に将来の受取額が確定するため、資金計画を立てやすいというメリットがあります。

例えば、新団体年金共済で毎月1万円を35年間積み立てた場合、35年後の積立金（年金原資）は497.3万円となり、払込掛金累計に対する返戻率は118.40%となります。これは、

【図1】新団体年金共済の返戻率（パレット共済会）

新団体年金共済に月払掛金1万円で加入、35年積立した場合（予定利率1.25%）



一般的な個人年金保険と比較して高い返戻率です。【図1】

*1 国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」2024年 *2 出典：ジブラルタ生命「おひとりさまに関する調査」2022年 *3 統計局「家計調査年報」2023年

新団体年金共済
詳しくはこちら



2. 病気やケガへの備え

病気やケガによって働けなくなると、経済的な不安が大きくなります。収入が減少する一方で、医療費などの支出が発生し、貯蓄を取り崩さざるを得ない状況に陥る可能性があります。さらに、家賃や住宅ローンの支払いが困難になることも考えられます。特にがんの治療では、外来（通院）での抗がん剤治療やホルモン療法を数年間継続するケースもあり、経済的な負担は一層大きくなります。

こうした不安に備えるためには、貯蓄に加えて、医療保険や所得補償保険に加入することも有効な手段の一つです。パレット共済会の医療補償には、「総合補償保険」や「医療保険」があり、所得減少に備える補償としては、「所得補償保

【表1】入院・手術に関する主な補償内容（パレット共済会）

	総合補償保険	医療保険＋ がん上乘せプラン＋ 先進医療・介護一時金プラン
加入できる年齢	～69歳	～69歳
入院	1日につき 3,000円 (1日目～180日まで)	1日につき 10,000円 (1日目～180日まで)
手術	入院中の手術：3万円 外来の手術：1.5万円	入院中の手術：10万円 外来の手術：5万円
がん	がん入院： 1日につき 3,000円 (1日目～無制限) 入院中のがん手術：3万円 外来のがん手術：1.5万円 がん外来治療： 1日につき 3,000円 (120日限度) 三大疾病診断保険金： 100万円	がん入院： 1日につき 5,000円 (1日目～無制限) 入院中のがん手術：5万円 外来のがん手術：2.5万円 がん外来治療： 1日につき 5,000円 (120日限度)
月払保険料の一例(40歳)	1,400円	1,680円
お申込みはこちら		

険」と「長期収入サポート制度」があります。

「総合補償保険」は、病気・ケガ・三大疾病・介護・日常生活における賠償責任などをまとめて補償するプランです。特徴として、がんと診断確定されると100万円が一時金で受け取れるため、がんに対する備えを重視する人に適しています。【表1】 パレット共済会の「所得補償保険」では、入院または医師の指示による自宅療養によって連続8日以上就業不能となった場合、1日目から休業給付を受け取ることができ、最長1年間の補償が受けられます。【表2】

1年以上の長期療養には、「長期収入サポート制度」で備えることが可能です。入院や医師の指示による自宅療養が1年以上継続した場合、所得の減少割合に応じて、保険金が最長5年間支払われます。

なお、近年増加している「精神障害（うつ病など）」を原因とした療養については、「所得補償保険」では補償対象外ですが、「長期収入サポート制度」では最長2年間補償されます。

【表2】働けなくなった時の補償（パレット共済会）

	所得補償保険	長期収入サポート制度
加入できる年齢	15～69歳	15～59歳
補償内容	入院または医師の指示による自宅療養により、働けない状態が連続して8日以上経過した場合に1日目から補償	入院または医師の指示による自宅療養のため、継続して1年超の就業障害により、所得が20%超減少した場合に補償
対象期間	最長1年	最長5年
精神障害（うつ病など）	対象外	最長2年
1口あたりの保険金額	1ヶ月あたり 5万円	1ヶ月あたり 5万円
月払保険料の一例(40歳)	男性・女性 665円	男性 278円、女性 341円
お申込みはこちら		

3. 親の介護にどう対応するか

親の介護のために離職をすると、介護者自身の現在の家計だけでなく、将来の老後資金にも悪影響を及ぼします。こ

れは、勤続年数の短縮により、退職金や老齢厚生年金の額が減少するためです。こうしたリスクを避けるためには、「介護と仕事の両立」を基本方針として考えることが重要です。

そのためには、職場の「介護休業」や「介護休暇」の制度を上手に利用しましょう。育児・介護休業法に基づく「介護休業」は通算93日まで取得でき、「介護休暇」は年5日まで取得できます。介護休業期間中は、雇用保険から「介護休業給付金」が支給されます。

これらの制度は、自身が直接親の介護をするためではなく、「介護と仕事の両立を支える環境」を整える目的で活用します。例えば、介護認定の申請やサービス利用に関する各種手続き、ケアマネジャーとの打ち合わせ、施設見学などに利用するとよいでしょう。介護のポイントは「いかにプロの力を借りるか」であり、「自分だけで抱え込まない」ことが大切です。

介護にかかる費用負担を軽減するために、貯蓄とあわせて「民間の介護保険」の活用も検討しましょう。パレット共済会の「介護補償」では、要介護2以上と認定されると100万円の一時金を受け取れます。保険料が非常に安価であるため、選択肢の一つとして積極的に検討するとよいでしょう。【表3】

【表3】介護補償（パレット共済会）

加入年齢	40～84歳
対象者	●パレット共済会の会員（団体の構成員） ●会員の配偶者・子・両親・兄弟 ●会員と同居の親族
補償内容	公的介護保険の要介護2以上
介護補償保険金	100万円
月払保険料の一例(70歳)	1,390円
お申込みはこちら	

まとめ

夫婦世帯と比べ、単独世帯は病気やケガによる就労不能や親の介護に直面した際、経済的に苦境に陥りやすい傾向があります。そのため、貯蓄や保障を充実させ、経済的に安定した生活基盤を築くことが重要です。また、孤立を防ぐために、趣味を持ったり、地域貢献活動に参加したりすることで、社会とのつながりを維持する工夫も大切です。

以上の点に留意しながら、将来に向けた準備を進めつつ、充実した人生を楽しみましょう。