



老後と介護で本当に必要なお金とは？

将来のためのチェックリスト

著者：ファイナンシャルプランナー 福田稔也

© 2025 Prime Stage Co., Ltd. All Rights Reserved.

はじめに

「老後のお金、なんとなく不安だけど、具体的に何をすればいいのかわからない」

「親の介護がそろそろ現実的に…でも、費用ってどれくらい？」

そんな声を、私はこれまで数えきれないほど耳にしてきました。

はじめまして。ファイナンシャルプランナーの福田稔也（ふくだとしや）と申します。

私はこれまで 24 年間、3,000 人以上のご家庭の「お金の悩み」と向き合ってきました。

今私はなぜ、老後や介護のお金について、こんなにも深く関わっているのか _____ それには、私自身の家族の経験が関係しています。

私の父は、64 歳という若さで、突然心筋梗塞でこの世を去りました。

糖尿病やアルコール依存症を抱え、体も決して万全とはいえない状態でした。

幸い…と言っていいのかわかりませんが、父は急に亡くなったため、家族が介護で苦勞することはありませんでした。

それでも私は、介護が必要になっても、生きていてほしかったと今でも思っています。

たとえどれくらいお金がかかるか分からなくても、「もう少し一緒にいられたら…」という気持ちは消えません。

子どもにとって親の存在とは、そんなものなのではないでしょうか。

「お金がかかるから、介護が大変だから」という理由では割り切れない、だからこそ、私は今、

「介護になっても長生きしてもいいように、備えることの大切さ」

をお伝えし続けています。

私自身、ファイナンシャルプランナーとしてこれまで数多くの方にアドバイスしてきましたが、最初の一步は、

「情報を知ること」

そして

「自分の状況に当てはめて考えること」

この2つがそろえば、自然と“何をすればいいか”が見えてきます。

この小冊子では、

- ✓ 介護や老後に実際にかかるお金のリアル
- ✓ 知っておきたい制度や備えの考え方
- ✓ 家族と話し合っておくべきこと
- ✓ 今からやっておくと安心な準備

などを、できるだけやさしく、具体的にまとめました。

テレビやネットで断片的な情報は見かけるけれど、具体的な答えが見つからない…

そんな方に読んでいただければ幸いです。

この冊子を読むことで、少しでも将来の不安が減り、
「なんとかなるかも」とか「これなら私にもできる」と
思っただけなら嬉しいです。

自分と家族のために。

そしてこれからの人生を、より豊かに生きるために。

まずはこの冊子から、“安心の第一歩”を一緒に始めてみましょう。

1. 老後・介護で実際に必要になるお金の目安

老後や介護にかかるお金・・・

なんとなく不安を感じている人は多いですが、「実際いくら必要？」と聞かれると答えられない人がほとんどです。

そこでまずは、具体的な金額の目安を知ることから始めましょう。

老後の生活費はどれくらい？

一般的に、老後の生活費は月に 20 万～40 万円程度が必要と言われています。

夫婦 2 人暮らしであれば、住居費・食費・光熱費・医療費・交際費などを含めて、月 25 万円前後が平均的。

ゆとりのある生活と一般的に言われているのが月 38 万円前後。

もちろん、住まいの形やライフスタイルによって個人差はありますが、20 万円から 40 万円というのは変な数字ではありません。

ここで気になるのが、年金だけで足りるのか？ということ。

実際の年金受給額は夫婦で月約 20 万円台というケースが多く、

「毎月 3～5 万円の赤字」になる家庭も少なくありません。

つまり、定年後 20～30 年生きるとしたら、1000 万円～2000 万円以上の準備が必要になる計算です。

介護が必要になったら、さらに費用が上乗せされる

介護が始まると、日常的にかかる費用が大きく変わってきます。

介護形態	月額費用の目安
在宅介護（訪問介護など）	5～15 万円程度
介護付き有料老人ホーム	20～35 万円程度
特別養護老人ホーム（特養）	8～15 万円程度（倍率高）

介護は平均して約 5 年程度続くと言われており、介護費用の総額は最低でも数百万円～1000 万円超になることも珍しくありません。

まずは「自分の生活に当てはめて」考えること

ここで紹介したのはあくまで平均や目安です。

実際には、親の状態や家の立地、支援体制によっても大きく異なります。

「うちは、あとどれくらい必要か？」

「介護が始まったら、どう暮らすのか？」

自分のケースに引き寄せて考えてみることで、初めて“本当の準備”が始まります。

2. 公的制度と支援策の基礎知識

～「全部自費」はもったいない！制度を味方につけよう～

介護や老後のお金の話をすると、「そんなにかかるの?!」「そんなに準備できない…」と不安になる方も多いですが、日本には公的な制度や支援策がいくつも用意されています。

これらをうまく活用すれば、「全部自費でなんとかしなきゃ」という思い込みから解放されるかもしれません。

① 介護保険制度

要介護認定を受けた方は、訪問介護・デイサービス・ショートステイなどの費用が原則 1 割負担、所得によって 2 割・3 割で利用できます。

たとえば、訪問介護（ヘルパー）を 1 回利用した場合、実際に払うのは 500 円～1000 円程度になるケースも。

サービスの範囲も広く、入浴介助・食事の世話・リハビリなど、生活の支えに大きく役立ちます。

まずは市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談し、要介護認定の申請から始めましょう。

② 高額療養費制度

医療費が 1 か月で一定額を超えた場合、それ以上は健康保険から払い戻しされる制度です。

たとえば 70 歳の方で年収 370 万円以下の場合、月の自己負担上限は約 57,600 円ですが、詳しくは窓口で。

大まかな目安として考えてください。

重い病気や入院が続いても、経済的に破綻しないように守ってくれる大切な制度です。

③ 公的年金制度

公的年金(国民年金・厚生年金)は、老後の基本的な生活費を支える重要な柱。

受給額は人によって異なりますが、年金定期便などで自分の見込み額をチェックすることで、「年金+いくら必要か」が見えてきます。

④ 住民税非課税世帯向け支援

介護保険や医療費においては、所得が低い世帯向けの軽減措置もあります。

特に「住民税非課税世帯」に該当する方は、介護施設の費用負担が軽減されたり、食費・居住費の助成が受けられたりします。

(詳細は市区町村にご確認ください)

まずは知って・比べて・使う！

制度は知っている人が得をします。

「うちも対象になるのかも？」と思ったら、まずは**地域包括支援センター**などに気軽に問い合わせてみましょう。

何かあった時のために、“相談できる窓口”を持っておくことが安心のカギになります。

3. お金の準備でまずやるべきこと

～“なんとなく不安”を、“見える安心”に変えるステップ～

老後や介護に備えて「何から手をつけていいか分からない」という方にまず伝えたいのは、

“完璧な準備”ではなく“現状の見える化”から始めましょうということです。

ステップ①: 自分の「資産」を把握する

- ・現在の預貯金はいくらある？
- ・年金はいくらもらえる見込み？
- ・保険には何がある？医療・介護・死亡保障の内容は？

こうした項目を、ざっくりでいいので一度書き出してみましょう。

「お金の全体像」見える化することで、次に何をすればいいかがはっきりしてきます。

ステップ②: 使えるお金と使えないお金を分けて考える

「貯金はあるけど、住宅ローンの残りが…」

「保険はあるけど、現金化に時間がかかりそう…」

そんな“すぐには使えないお金”も含まれていませんか？

老後や介護の場面では「すぐに使えるお金＝流動性のある資金」がとても重要です。

資産の中身を“使える・使えない”で分類するだけでも、不安がかなり減ります。

ステップ③: お金の保管場所・管理方法を整理する

- ・通帳はどこにある？
- ・保険証券や年金定期便は見つかる？
- ・ネット証券・NISA・iDeCo のパスワード、家族と共有できてる？

これらが「いざという時に家族が分からない」ままだと、備えていても意味が薄れてしまいます。

大切なのは、“モノの場所”と“情報の共有”です。

ファイル 1 冊にまとめるだけでも、将来のトラブルや混乱を防ぐことができます。

準備は「早く」「ざっくり」で OK !

将来に向けたお金の準備は、完璧主義にならず「ざっくりでも可視化」することが何よりも大切です。

今すぐできることから、1 つずつ始めてみましょう。

4. 「介護に備えて家族と話し合うべきこと」

介護に備えて家族と話し合うべきこと

～“元氣なうちに話しておく”が、いちばんの備え～

介護は、突然やってきます。

病気やけが、認知症の進行など、「まさかこんなに早く…」と感じるケースが本当に多いのです。

だからこそ、“まだ元氣な今のうちに”家族で話し合っておくことがとても大切です。

それが、あとから後悔しないための最大の備えになります。

話し合っておきたい5つのこと

1. 「どんな介護を望むか」

施設に入りたいのか、できれば自宅で暮らしたいのか。

本人の希望を聞いておくことで、いざという時の迷いが減ります。

2. 「誰が、どの役割を担うか」

兄弟がいれば「誰が中心になるのか」。

それぞれの仕事や生活環境も踏まえて、負担が一方に

偏らないように調整を。

3. 「お金の出どころはどうするか」

介護費用をどう分担するのか、本人の年金や貯金は？

「知らなかった」「聞いてなかった」で揉めないよう、早めに確認を。

4. 「いざという時の連絡体制」

急変時に誰に連絡を入れるのか、LINE グループを作っておくのも便利です。

5. 「大切な書類の所在・管理方法」

保険証、通帳、印鑑、介護保険証などの保管場所。
ノートにまとめたり、クラウドで管理したりして家族と共有しておく心安心です。

話し合いは「重くなく」「フランクに」がおすすめ

介護の話を切り出すのは、少し気が重いかもしれません。

でも「もしもの時に困らないように、ちょっとだけ話しておこうか」といった軽めの切り口なら、意外とスムーズに進むことも。

特に、家族みんなが元気な時に一度しっかり話しておくことで、その後の選択や対応がぐんとラクになります。

5.「将来のためのチェックリスト」

～“今できていること”と“これからやるべきこと”を整理しよう～

老後や介護の準備は、「まだ先の話」と思いがち。

でも実は、“小さな準備の積み重ね”が、将来の安心に大きくつながります。

ここでは、自分や家族の状況をふまえて確認しておきたいポイントを、チェックリスト形式でご紹介します。

できていること・まだのことを整理し、行動の優先順位を決める参考にしてください。

☒ チェック項目(○・△・×でチェックしてみましょう)

- ☐ 介護や老後にかかるお金の目安を把握している
- ☐ 自分の年金見込み額や預貯金の状況を確認している
- ☐ 加入中の保険の保障内容(医療・介護・死亡など)を把握している
- ☐ 公的制度(介護保険、高額療養費制度など)を調べたことがある
- ☐ 通帳・保険証券・重要書類の保管場所が明確になっている
- ☐ 介護やお金について、家族と話し合ったことがある
- ☐ いざという時の連絡体制(連絡先・役割など)を共有している
- ☐ 地域包括支援センターや相談窓口の情報を控えている
- ☐ 今後の働き方や暮らし方について考えたことがある

□ 信頼できる専門家(FP など)に相談できる状態にある

チェックリストの使い方

・○が多い方は、すでになんかなり備えができています。維持しつつ情報の更新を！

・△や×が多い方は、今日できることを1つでも始めてみましょう。

「あとでやろう」と思っていたことも、書き出して“見える化”するだけで、ぐっと現実的になっていきます。

6. 「相談できる窓口・専門家リスト」

困ったときは、ひとりで抱え込まないで

～プロや地域の窓口を頼ることが、安心の第一歩～

老後や介護のお金のことを考えると、どうしても「漠然とした不安」や「自分で解決しなければ…」というプレッシャーを感じがちです。

でも、頼れる窓口や専門家が身近にいることを知っておくだけでも、心の負担はずいぶん軽くなります。

「こんなこと相談してもいいのかな？」と思うような内容でも、一度話してみると「あ、そうすればいいのか」と、案外あっさり解決の糸口が見つかることも。

相談できる主な窓口・サービス

窓口・サービス名	主なサポート内容
地域包括支援センター	介護全般、制度の案内、要介護申請の支援
市区町村の福祉課	介護保険、医療費助成、手当制度など
社会福祉協議会	高齢者支援サービス、生活サポート制度など
医療機関の相談室	入退院時の費用や生活支援の相談
ファイナンシャルプランナー (FP)	家計管理・保険・資産運用・老後資金設計などの相談

FP(ファイナンシャルプランナー)にできることって？

「制度の情報は市役所に聞けばいい。でも…うちの場合はどうしたらいいの？」

そんな時に役立つのが、**お金のプロである FP の存在**です。

FP の仕事というのは以下のようなものです。:

- ・ 今の資産状況をもとに、老後までに必要な備えを数値で見える化
- ・ 保険や資産運用を含めたライフプランの提案
- ・ 遺言や相続、介護とお金にまつわる家族会議のアドバイス など

家計や人生の“かかりつけ医”として、ぜひ活用してください。

7. FP 福田からのメッセージ

最後に

～“情報”よりも“行動”が、人生を変える～

ここまで読んでいただき、本当にありがとうございます。

老後や介護に対する不安は、誰にでもあるものです。

でもその不安は、「情報を得ること」や「準備を始めること」で、少しずつ和らげることができます。

私自身、これまで 3,000 世帯以上の方のご相談に乗る中で、

「早めに準備しておいて本当によかった」と笑顔で話される方もいれば、

「もっと早く話を聞いておけばよかった」と悔やむ方もたくさん見てきました。

だからこそ私は、

「一人でも多くの方が、将来を前向きに考えられるきっかけ」を届けたいと思っています。

もっと知りたい・話を聞いてみたい方へ

ここまでお読みいただき、本当にありがとうございます。

お話しさせていただけた、このご縁に心より感謝いたします。

「うちの場合はどうなんだろう？」

「ちょっと相談してみたいな…」

そう感じられた方も、きっといらっしゃるのではないのでしょうか。

せっかくご縁をいただいたあなたへ

この機会に、じっくりとお話できる場をご用意しました。

あなたのこれからに役立つ時間になれば幸いです。

個別相談(特典付き)のご案内

「自分の場合はどうなんだろう？」と思われている方のために、

通常 5,000 円で提供している「ライフマネー個別相談(60 分)」を、小冊子読者の方限定で【無料】でご利用いただけます。

先にご相談いただいている方の声

40 代男性・介護職（資産運用のご相談）

「資産運用にずっと興味はあったんですが、何をどうすればいいか正直わからなくて…。今回、福田さんに相談して、「やっと一歩進んだ！」と感じられました。そもそも、こういう相談ってもっとみんな活用すればいいのに！って思います。話しやすいし、ちゃんと自分のことを考えてくれているのが伝わってきます。」

50 代女性・公務員（老後の生活設計）

「資産運用などはしたことがなく、貯金を放置していた状況でしたが、相談を通じてわかりやすく運用について教えてもらいました。

そのおかげで、必要な制度や殖やし方や守り方がわかり、行動に移すことができました。」

50 代女性・主婦（介護と相続）

「いつも、わからないことを丁寧に教えていただきありがとうございます。

“もし自分が将来介護状態になったら”ということを考えて相談しました。

介護になると実際にどれくらい必要なのか、どんな備え方があるのかがわからず不安でした。

でも、福田さんに相談して、必要な金額や制度のことを教えてもらって、気持ちさがすごくラクになりました。」

次のようなご相談をよくいただいています

- ✓ 老後・介護・医療のお金の不安
- ✓ 保険や資産運用の見直し
- ✓ 相続・贈与の問題 など

ご希望の方は、LINE で「個別相談希望」とメッセージしてください。
日程をご案内させていただきます。

“動いた人”と“迷って終わる人”、5 年後には 500 万円の差がついてもおかしくありません。

あなたは、どちらの未来を選びますか？

オンラインセミナーのご案内

「いきなり個別相談はちょっと…」という方もご安心ください。

オンラインで学べる「マネーセミナー」を定期的 to開催しています。

老後資金・介護費用・資産運用などを、わかりやすくお話ししています。

LINE で開催情報をお送りしますので、ぜひチェックしてください！

あなたのこれからの、少しでも役立てたなら嬉しいです。

ファイナンシャルプランナー 福田 稔也