

コープみらい主催
くらしの見直し講演会



親子でトクする 「介護・認知症・お金」のはなし

2026年2月28日(土)13:30~15:30
ファイナンシャル・プランナー 黒田尚子

黒田尚子FPオフィス <http://www.naoko-kuroda.com/>

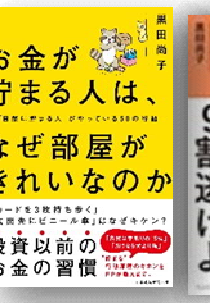
FP黒田尚子の自己紹介



NEW

CFP®認定者、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、
消費生活専門相談員資格、CNJ認定乳がん体験者コーディネーター、
一般社団法人患者家計サポート協会顧問
城西国際大学／千葉商科大学・非常勤講師、日本FP協会・評議員

- 1998年、独立系FPとして転身を図る。2009年末に乳がん告知を受け、自らの体験をもとに、がんなど病気に対する経済的備えの重要性を訴える活動を行うほか、老後・介護・消費者問題にも注力
- 聖路加国際病院のがん経験者向けプロジェクト「就労リング」のファシリテーター、がんと暮らしを考える会のお金と仕事の相談員に従事。2023年4月、病気の経済的問題に悩む患者さんやご家族への支援のため患者家計サポート協会を設立。2024年7月、日本FP協会・評議員に就任



本日の内容

- 1 「親子でトクする」とは？
- 2 「介護」にかかるお金と考え方
- 3 「医療」や「介護」の経済的リスクの備え方
- 4 親の「介護」の考え方
- 5 高齢期の「財産管理」の方法と選び方

Part 1

親子でトクするとは？

「介護」“前”に知っておきたい基礎知識



はじめに～みなさん、準備していますか？～



自分や配偶者、親が認知症や要介護状態になった場合、使える**ヒト・カネ・モノ**にどんなものがあるか、知っていますか？



自分や配偶者、親の家計・資産・負債について、**現状を把握**していますか？

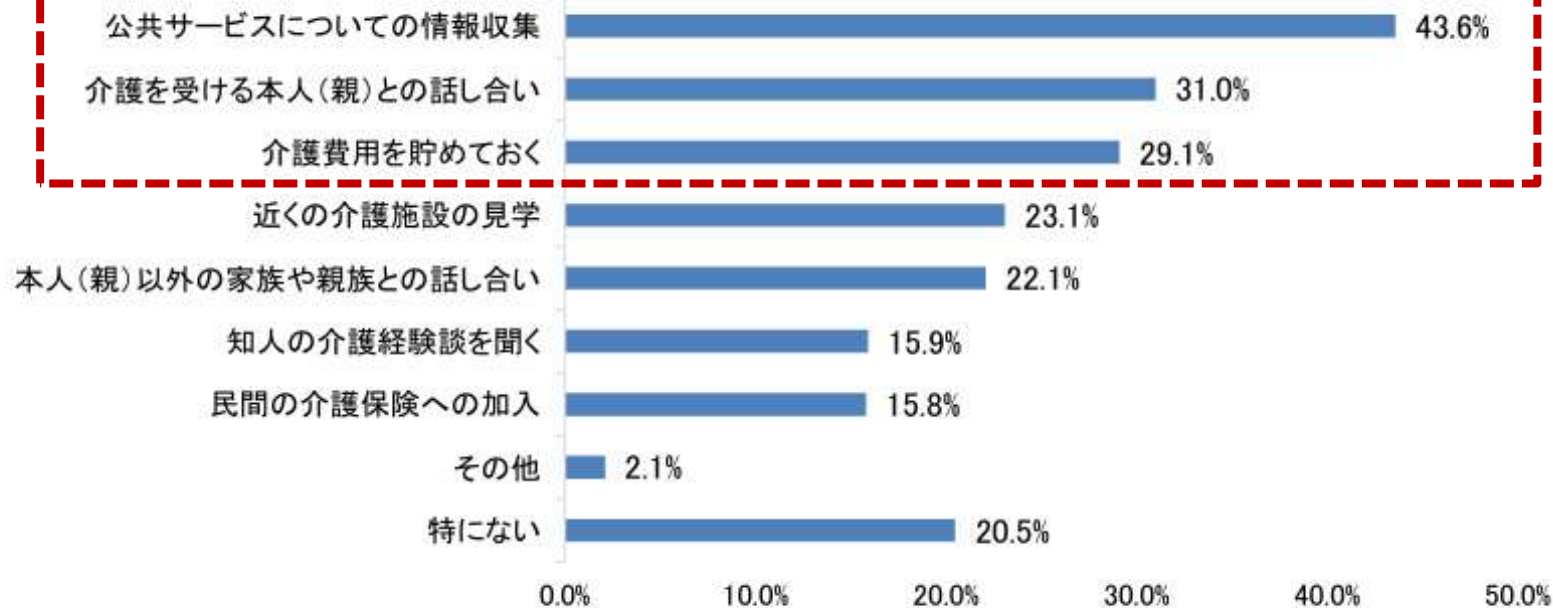


日頃から、認知症や要介護状態になったときのことを、**家族で話し合っ**ていますか？

介護経験者が事前に「やっておけばよかった」ことは？

質問4. 実際に親の介護を経験して、事前に「やっておけばよかった」と思うことは何ですか？（複数選択可）

半数近くの方が、「事前に公共サービスについての情報収集」をしておけばよかったと回答しました。また、次いで、「介護を受ける親本人との話し合い」や、「介護費用を貯めておけばよかった」と感じる方が多い結果となりました。その他の意見として、「シーツの替え方や、寝たままのシャンプーの仕方」といった、介護の知識を事前に習得しておけばよかったという回答や、「親の金融資産の整理や相続」についても事前に親に確認しておけばよかったという回答がありました。

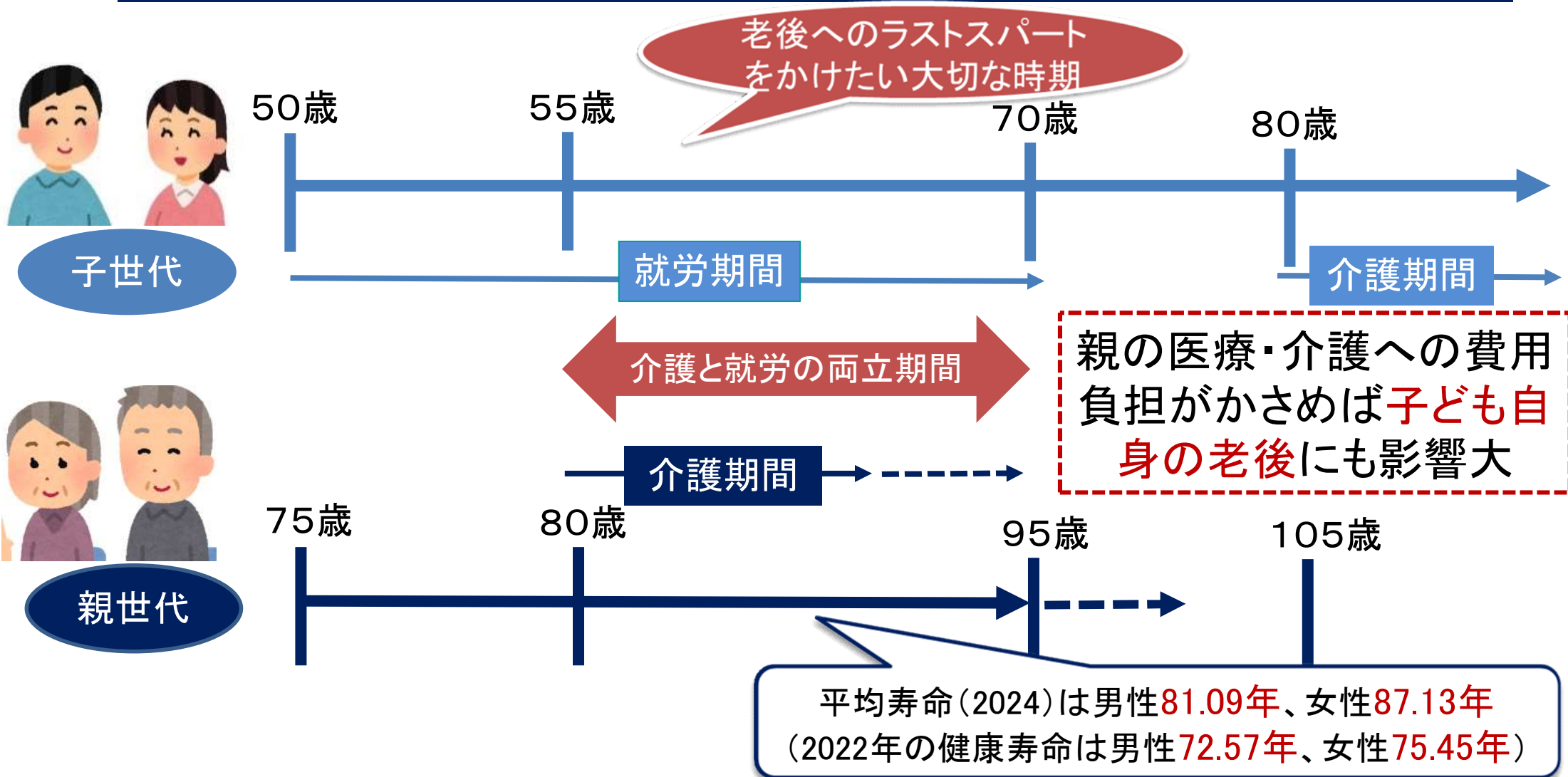


GET!



親子でトクするとは？～介護と就労の両立の問題～

現在は子50歳、親75歳で、子が70歳でリタイア、親が80歳から介護スタートの場合



「医療」→「介護」→「相続」への備えはセットで考える

介護が終了した瞬間
に相続が発生

男性75歳
女性80歳

男性80歳
女性85歳

医療



現役世代から生活習慣病などを抱える人は要介護状態になるリスクも高い

介護



70歳以降、緩やかに自立度が低下していく割合が男性70%、女性88%

死亡(相続)



親の病気や介護をきっかけに特定の相続人や家族と同居or関係が濃厚に。他の相続人と意思疎通が図られず相続トラブルに…

介護が必要になる原因は男女で異なる

介護が必要になった主な原因(男女別)

順位	総数		男性		女性	
	原因	割合	原因	割合	原因	割合
1	認知症	16.6%	脳血管疾患 (脳卒中)	25.2%	認知症	18.1%
2	脳血管疾患 (脳卒中)	16.1%	認知症	13.6%	骨折・転倒	17.8%
3	骨折・転倒	13.9%	高齢による衰弱	8.6%	高齢による衰弱	15.6%
4	高齢による衰弱	13.2%	骨折・転倒	6.6%	関節疾患	12.7%
5	関節疾患	10.2%	心疾患 (心臓病)	6.5%	脳血管疾患 (脳卒中)	11.2%

1位が「脳血管疾患」→「認知症」は2013年から

男性は**脳血管疾患**(高血圧、喫煙、飲酒など生活習慣病)、女性は**認知症**(平均寿命が長い)が最も多い

「病気」が原因で要介護状態になるケースは「脳血管疾患」「悪性新生物」「心疾患」「関節疾患」など**3~4割程度**



認知症の進行の目安(アルツハイマー型の場合)

お金はどこから介護が必要になってくるのか次第

アルツハイマー型の場合

常時介護が必要になる

後期

- 言葉の数が減り、会話がしにくくなる
- 家族や身近な人の顔を忘れてしまう
- 身体機能が衰え、歩行が緩慢になる
- さらに進むと歩けなくなり、寝たきりに



発症から亡くなるまでの平均は約8年

ひとりで暮らすのが難しい

中期

- もの忘れが進み、長期記憶が薄れ始める
- 季節に合わせて服を選べない
- ▮ 料理や家電の使い方の手順がわからなくなる
- 着替えや入浴などに介助が必要
- 慣れた道で迷う
- トイレの失敗など



2~3年ほど

生活に支障が出始める

初期

- 短期記憶を中心にもの忘れがゆっくり進行する
- 日付や時間、物の名前がわからなくなる
- 料理や買い物などで失敗が増えてくる



2~3年

人によっては5年以上

認知症の一步手前

MCI
(軽度認知障害)

- もの忘れが多くなってくる
- 意欲や興味が薄れてくる
- 日常生活は普通にできている
- 1年間で5~15%の人が認知症に移行する



5年ほど

高

認知機能

低

時間

治療薬**レケンビ**(レカネマブ)が投薬できるのはこのタイミングのみ

認知症対策は「早期発見」と「初期対応」が重要



“管理してあげる”ではなく“困らないように”一緒に確認するトーンで

要介護認定には約1カ月かかる

まずは健康状態の把握。でも、嫌がる配偶者・親をどう病院に連れて行く?

日頃の様子を観察、SNSできょうだい・家族と情報共有

IHなど新しい家電は認知症になる前に慣れておく



* 出典:「親の認知症とお金が不安です」上大岡トメ著(主婦の友社)より

Part2

「介護」にかかるお金 と考え方



介護にかかるお金の考え方

- 介護期間の平均は**55カ月**。一時的な費用が平均**47万円**。月々の費用が平均**9万円** ⇒ 介護費用の平均は**約540万円**
- 介護費用が変わる要因でケースバイケース
 - 介護を受ける場所：“**在宅**”あるいは“**施設**”
 - **要介護度**：介護度が進めば費用は高額化
 - **既往症・認知症**の症状の有無
 - 要介護者の置かれている**環境**（おひとりさまなど）
- 医療と同じく、保障のベースは介護保険など**公的保障**



介護にかかるお金は、
「いくらかかるか」ではなく
「いくらまでかけられるか」

介護を行った場所別・介護費用総額一覧

介護を行った場所	介護期間① (月)	介護費用(万円)		介護費用総額 (②+③×①)
		一時的な費用②	毎月の費用③	
全体(平均)	55.0	47.2	8.95	539.5万円
在宅	<在宅平均>	53.1	5.25	331.2万円
	自分の家	56.9	4.56	311.9万円
	親や親族の家	46.7	6.49	355.6万円
施設	<施設平均>	58.3	13.79	842.7万円
	公的な老人福祉施設や老人保健施設	63.9	12.57	839.8万円
	民間の有料老人ホームなど	57.0	15.65	929.0万円
	病院	48.7	8.53	427.6万円

認知症・介護にかかる費用の内訳

↑
認知症
介護にかかる費用
↓



公的保険適用外(全額自己負担)

- 行方不明時の捜索費用
- 運転代行・送迎タクシー
- 認知症高齢者見守りサービス
- 成年後見制度(法定後見)

公的介護保険の対象(1~3割負担)

- 在宅サービス
- 施設サービス
- 地域密着型サービス(認知症デイサービス・認知症グループホーム)

公的医療保険の対象(1~3割負担)

- 検査
- 薬物療法
- 非薬物療法(運動療法・音楽療法・認知刺激療法)

認知症の在宅介護は、そうでない場合と比べて**1.4倍**かかるデータや要介護者1人あたりの**インフォーマルケアコスト**が年額**382万円**という試算もあります



認知症の場合にかかった費用の例

- 認知症高齢者ドライバーが運転した車を現地から自宅まで搬送する
運転代行費用：約6万円
- 遠方で発見された場合の送迎タクシー費用：約6万円
- 介護事業者に搜索依頼した場合の人件費：約2.5万円
- 探偵への依頼費用：約6万円
- 法定後見にかかる費用：初期申立て：約1～2万円程度＋鑑定が必要な場合：約5～10万円前後＋専門家への申立て依頼：約10～20万円以上＋後見人報酬（継続コスト）：月2万円前後（財産額により増額）



このほか、徘徊する認知症家族を探すのに協力してもらったご近所への菓子折り代、毎日大量にコンビニやスーパーで買い物をする（在庫管理ができない）のでその出費など、日常的な困りごとが増える傾向です

介護保険からの給付と自己負担



上乗せサービス

全額自己負担

介護保険の支給限度額以上のサービスや住宅改修の給付上限を超えるもの等

介護保険でカバーできない分は自己負担＋民間保険など

- ・親と別居している場合
- ・家族が直接介護できない場合
- ・要介護度・認知症が重度の場合などは負担が重くなる傾向にある

介護サービスの支給限度額は、要介護度や状態で異なる
要支援1:5,032円～
要介護5:36,217円
(上記は1割負担の場合の自己負担額目安)

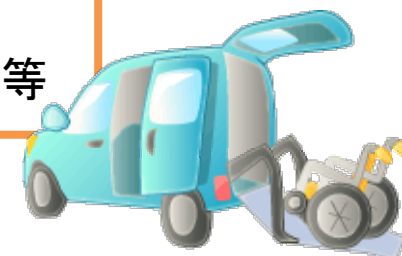
介護保険からの給付 原則1割が自己負担

(現役並み所得者は2～3割
夫婦の場合「年金収入＋ほかの所得額」の合計が年間346万円以上で2割、463万円以上で3割)

横出しサービス

介護保険外で全額自己負担

- ・移送サービス(介護タクシー)
- ・配食サービス
- ・家事代行サービス
- ・紙おむつの支給
- ・外出介助、病院のつきそい等



在宅介護の事例(80代女性)

- Aさん(82歳、女性、要介護2、認知症で自宅介護)
- 認知症のため家事等は不可。徘徊なし。会社員の子と同居。平日は週3回認知症デイサービス(外出前に、ヘルパーが訪問し、支度を手伝う)
- 週1回整形外科に通院、リハビリを受ける。通院時は介護タクシー利用

■Aさんの1週間のイメージ

	月	火	水	木	金	土	日
午前	(訪問)通所	リハビリ	(訪問)通所		(訪問)通所		
午後	通所		通所		通所		

<介護関係負担額①>
 ※在宅サービスの支給限度額(要介護2)197,050円(自己負担額19,705円)
 ・通所介護、身体介護、通所リハビリ
 計157,300円(1割負担15,730円)
 ・介護タクシー16,000円
 ・食費8,400円
 ・雑費(おむつ代含む)7,000円
 <医療関係負担額②>
 ・医療費(脳外科、整形外科、薬代)
 8,000円(低所得Ⅱ)
合計(①+②) 55,130円

施設介護の事例(80代男性)

- Bさん(85歳、男性、要介護4、介護付き有料老人ホームに入居)
- 心疾患のため入院。術後、体力の低下とともに歩行が困難になり、生活のほとんどに介助が必要。妻は軽い認知症を発症しており、自宅での療養は難しいため、介護付き有料老人ホームに入居

■Bさんの1週間のイメージ

	月	火	水	木	金	土	日
午前			洗面介助・排泄介助・更衣 食事介助(移動) 排泄介助・体位変換				
午後			食事介助(移動) 排泄介助・入浴介助 食事介助(移動)				
夜間			排泄介助・更衣				

<介護関係負担額①>

- ・特定施設入居者生活介護(30日分)
(加算含む)1割負担25,170円
- ・その他の支援サービス(病院への付き添い、家事援助など)18,000円
- ・家賃(※)・管理費135,000円
- ・食費63,000円
- ・雑費(おむつ代、理美容代、イベント代など)15,000円

<医療関係負担額②>

- ・医療費(診療費、薬代など)5,000円

合計(①+②) **261,170円**

※別途、入居一時金800万円支払い済

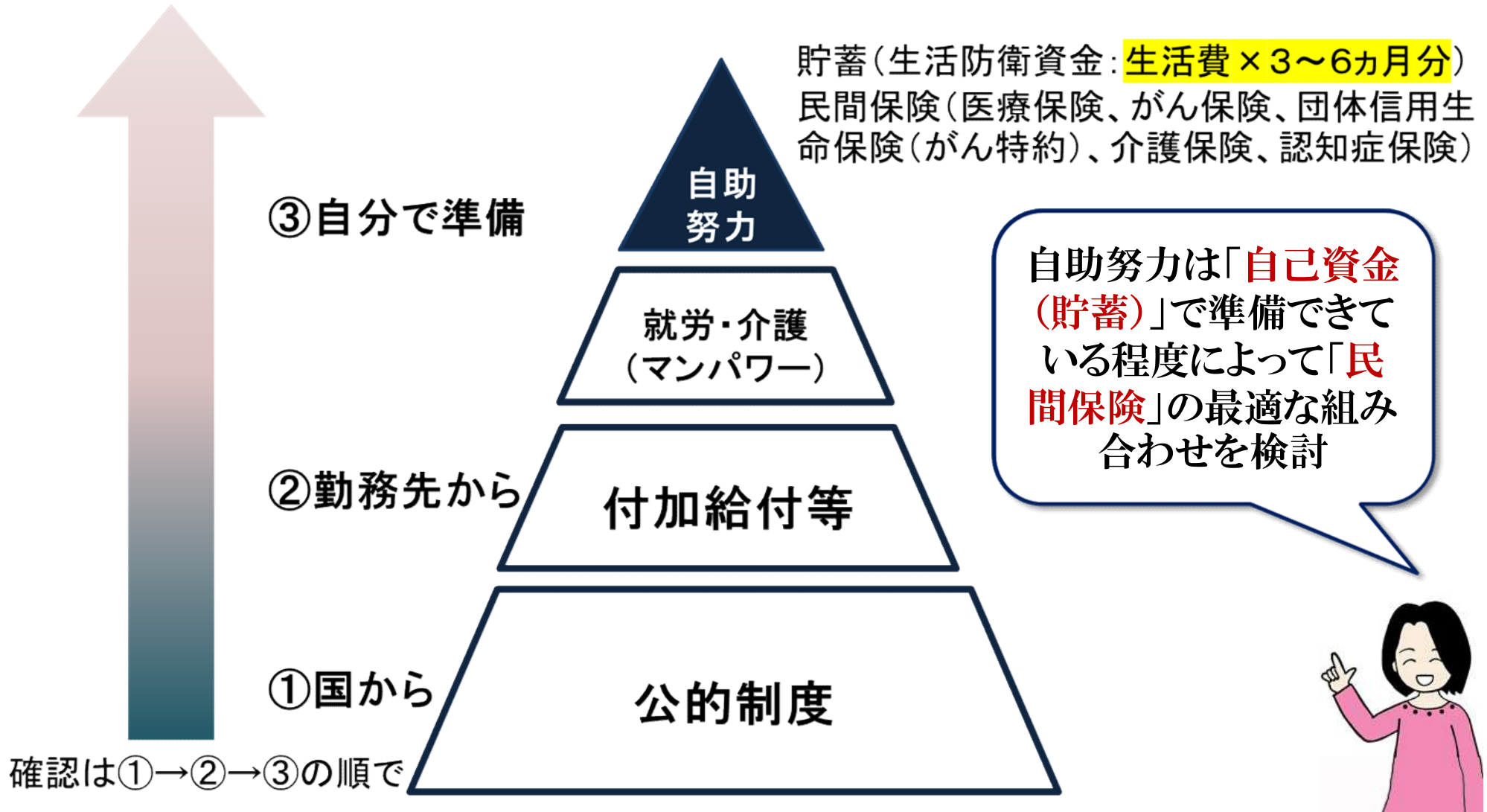
Part3

「医療」や「介護」の 経済的リスクの備え方




医療・介護の経済的リスクに備える方法（保障編）

公的制度をベースに不足する部分を自助努力で補完する



医療・介護の経済的リスクに備える方法(予防編)

- 病気・要介護状態になりにくい生活を心がける(1次予防)
 - 生活習慣(喫煙、食事、運動等)を見直す
 - 要介護の原因が男女で異なる→対策や予防も異なる
- 早期発見および定期的に適切ながん検診、MCI(軽度認知障害)スクリーニング検査等を受ける(2次予防)
 - 検診・検査のメリット・デメリットをきちんと理解する
- 病気や介護に関するエビデンス(科学的根拠)のある知識や情報を得る
 - 気軽に相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を



とくに病気の場合、早期に発見、適切な治療ができれば、費用は抑えられ、再発リスクも減少。
予防が経済的負担の軽減につながる

知っておきたい医療・介護で使える公的制度



本人(患者・被介護者)が利用

高額療養費
(限度額適用認定証)
傷病手当金
障害年金・身体障害者手帳
高額介護サービス費
介護保険
(訪問介護・通所介護・住宅改修費)
高額医療・高額介護合算療養費
生活福祉資金貸付
生活保護
自治体のサービス



介護休業給付金
介護休業・
介護休暇
家族介護慰労金

介護者(子・家族)が利用



医療費控除
障害者控除
民間保険の付帯
サービス

親・子(家族)が利用

Part4

親の「介護」の考え方

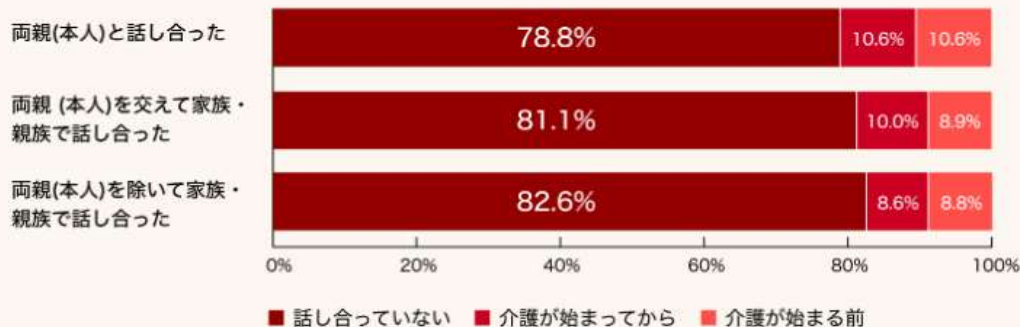
～親子でお金の話をする時のコツ～



30～60代の約8割が親と介護について話し合っていない

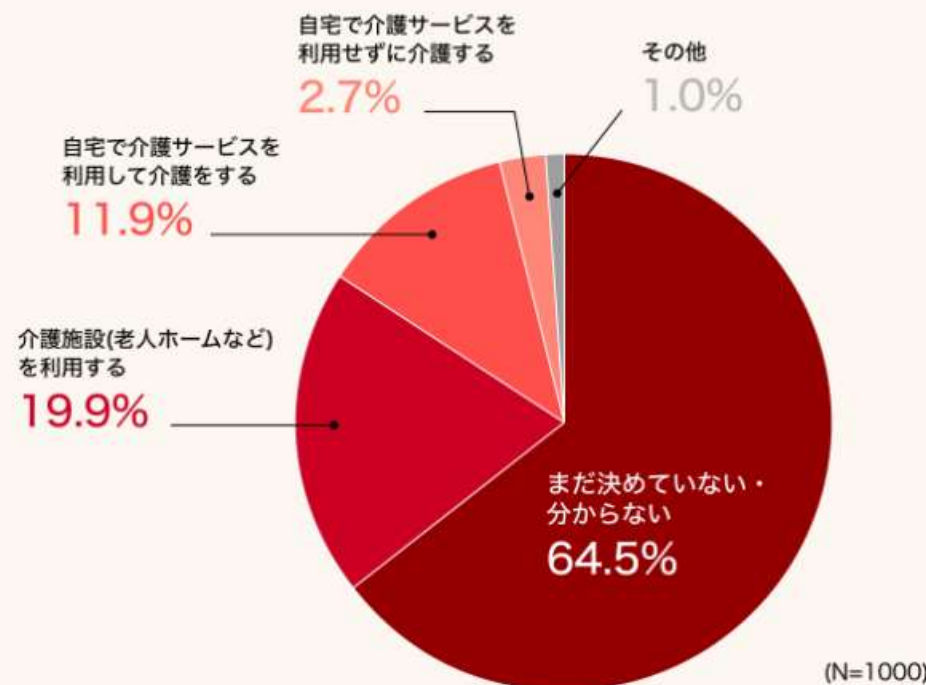
両親（義父母を含む）の介護について話し合ったことはありますか。
あてはまるものをそれぞれお答えください。

※両親自身の父親と母親または、そのどちらか
※義父母:配偶者の父親と母親または、そのどちらか
※介護が必要ではないご両親がいる方も、将来について話し合っているかお答えください。



両親（義父母を含む）に介護が必要になった場合はどうする予定ですか。

※両親：自身の父親と母親または、そのどちらか
※義父母：配偶者の父親と母親または、そのどちらか
※すでに両親の介護をしている人は、現在どのように介護しているかを教えてください。



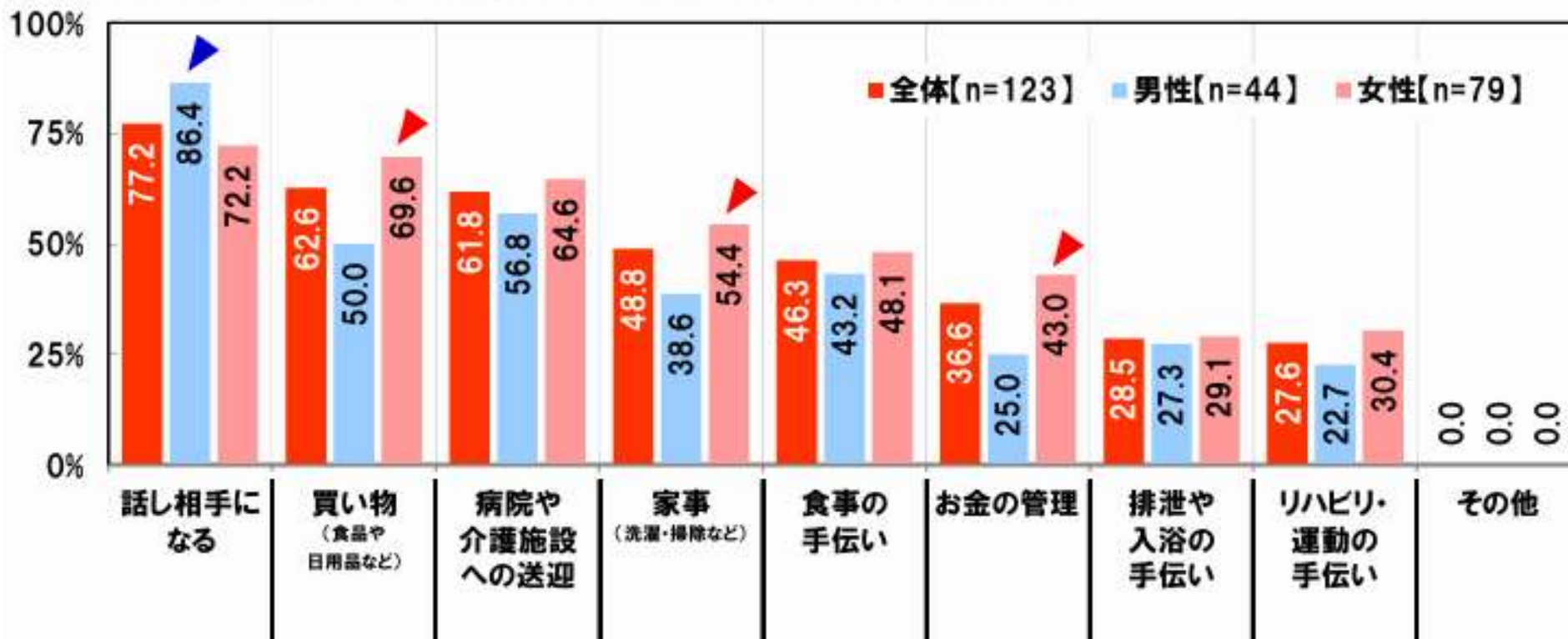
結果は約8割が「話し合っていない」
性別・年代・タイミング別に見ると「介護が始まる前」に話し合ったことがあるのは60代女性が20.8%で最大。「介護がはじめてから」では60代男性が25.6%で最大に

介護に対して不安に思うことは「金銭面」が6割以上、「自分の生活に影響が出る」「自分の体力面」「ちゃんと介護できるか」が続く

親が子どもに望む介護とは？

◆自身の子どもに望む介護の内容 [複数回答形式]

対象:60代・70代で、自身が要介護状態になったときに、子どもに介護してほしい人



● 親の介護で不安に思うこと

- 介護経験がない40代・50代が、親の介護で不安に思うことの1位は「介護費用」(54.4%)
- 親の介護を経験した40代・50代の子世代が実際に困ったことは？ 1位「自分の精神的な負担」(62.0%)

親の介護費用は誰が負担する？

- 親の介護費用は、**親自身**が負担するのが望ましい(ただし、家族の関与が避けられないケースも多い)
- そのためにも要介護になる前に親の‘**懐事情**’を要確認
- 子どもが負担する場合、きょうだい間の情報共有も重要。**介護ノート(介護家計簿)**を作成して、医療や介護の状況、かかった費用などをメモしておくようにします(SNSによる共有もお勧め)



『終活1年目の教科書』



『おひとりさまのはじめてのエンディングノート』



年金や預貯金など介護に使える(親の)お金を把握しておきましょう！
認知症などでお金が引き出せなくなってしまう前に、財産管理の準備も進めておけば安心です(後述)。

介護費用を親自身がまかなうべき理由

①親世代の方が子ども世代よりも保有資産が多い

- 年齢別の金融資産保有額(金融資産を保有していない世帯を含む)の中央値(平均値)は、30代200(898)万円、40代361(1,339)万円、50代500(1,668)万円、60代1,000(2,301)万円、70代以上1,000(2,301)万円

②子ども世代の経済的余裕がない

- 晩婚化・晩産化の影響で、子世代は、**教育費負担**がピークを迎えている頃。**住宅ローン返済**や自分たちの**老後資金ニーズ**もある

③きょうだい格差が生じやすくなる

- 子どもが立て替えて、相続時の財産分与で精算する方法もあるが、介護時のきょうだい間の意思疎通次第で**相続時**にもめる可能性が高い

④親の資産によって介護負担が変わる

- 補足給付(特定入所者介護サービス費)の対象外となる可能性も

親の資産が多いと“軽減制度が使えない”場合がある

自己負担の限度額(日額)

利用者負担段階	区分(主な対象者)		負担限度額(日額)				
	預貯金等の合計額		食費	居住費(滞在費)			
	第一号被保険者(65歳以上)	第二号被保険者(40歳~64歳)		従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室
第1段階	・世帯全員が住民税非課税で 老齢福祉年金受給者 ・生活保護の受給者	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	300円	550円 (380円)	0円	880円	550円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で 本人年金収入等が80万円以下の方 ^{※1}	単身: 650万円以下 夫婦:1,650万円以下	390円 (600円)	550円 (480円)	430円	880円	550円
第3段階①	・世帯全員が住民税非課税で 本人年金収入等が80万円 ^{※1} 超120万円以下の方	単身: 550万円以下 夫婦:1,550万円以下	650円 (1,000円)	1,370円 (880円)	430円	1,370円	1,370円
第3段階②	・世帯全員が住民税非課税で 本人年金収入等が120万円 超の方	単身: 500万円以下 夫婦:1,500万円以下	1,360円 (1,300円)				
第4段階	基準額(国が示した標準的な金額)		1,445円	1,728円 (1,231円)	437円 ^{※2} (915円)	2,066円	1,728円

(食費300円+居住費・
個室880円) × 30日 =
35,400円

(食費1,445円+居住費・
個室2,066円) × 30日 =
105,330円

居住費(滞在費)の()内は介護老人福祉施設(地域密着型も含む)に入所または(介護予防)短期入所生活介護を利用した場合の額です。

食費の()内はショートステイ((介護予防)短期入所生活介護・(介護予防)短期入所療養介護)を利用した場合の額です。

本人年金収入等とは、課税・非課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計です。

※1 令和7年8月より、80.9万円に変更されます。

※2 令和7年8月より、一部の施設では697円になります。

介護保険施設利用の際の
食費・居住費を減額する制度(特定入所者介
護サービス費)は、**月額69,930円**も差が！
利用者区分の判定では、遺族年金や障害年
金などの非課税所得も含まれます



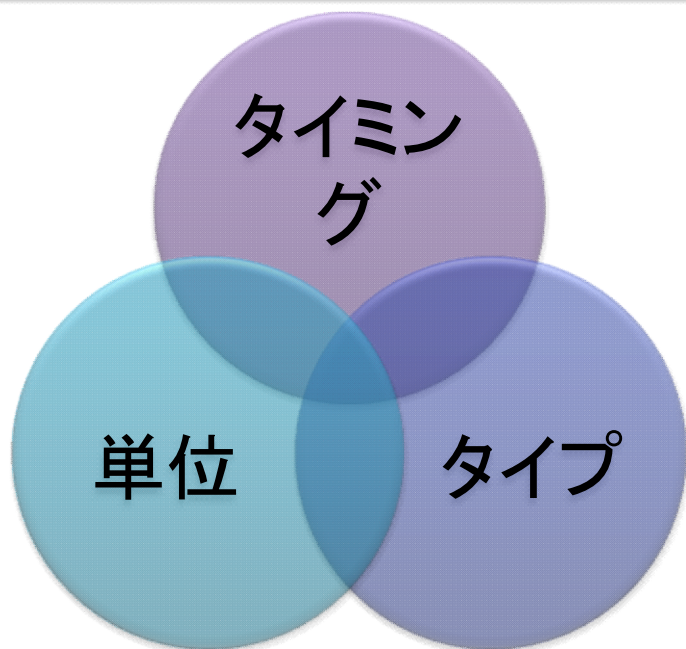
さらに「**高額介護サービス費**」
や医療費の「**高額療養費**」の
上限が上がる可能性も！

「聞きにくいこと」「切り出しにくいこと」は元気なうちに



「お金大丈夫？」
「どれくらい持っている？」
「通帳を見せて」

話をするときには3つの「T」に注意！



押しつけない・命令しない・小分けで聞く

健康状態の話

最近、同じ病院行ってるの？
薬は何飲んでる？

このまえテレビで
〇〇の病気が出て、
心配になってさ

テレビ番組などで健康の話
題がでたときなどに、話の
流れで聞いてみて。



お金や資産の話

今のうちに
保険とか年金を
整理しておいた方が、
お母さんもラクだよな？

もし急に
何かあったら
困るから、
安心だからさ

「お母さんにとってもラクだし、
安心だよな」という共感の姿勢
で話す。



緊急支援の話

もし倒れたりしても
私はすぐ駆け付けられない
かも。誰か頼れる人いる？

「私が不安だから」と、
自分を主語にして聞いて
みること。



終活系の話

友だちのお父さんが亡くなった
とき、エンディングノートが
あって助かったって

友人の話や一般論として話すことで「こう
すればいい」と気づいてもらう作戦。

将来の住まいの話

この家に住み続けたい？
それとも便利な
マンションに引っ越す？

足が悪くなったら、
この家の階段は
大変だよな

「今」ではなく「将来」の話だという
前提で、あくまで希望を聞くスタンス。



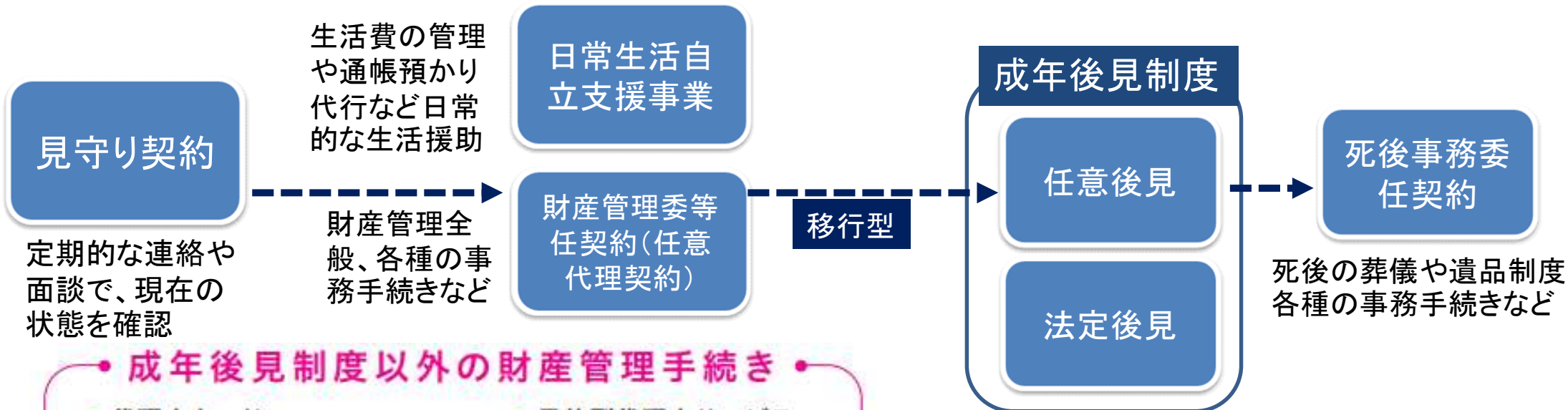
Part5

高齢期の「財産管理」 の方法と選び方



高齢期の「財産管理」の方法と流れ

家庭裁判所に申し立てし、任意後見監督人を選任



定期的な連絡や面談で、現在の状態を確認

生活費の管理や通帳預かり代行など日常生活援助

日常生活自立支援事業

財産管理委任契約(任意代理契約)

移行型

成年後見制度

任意後見

法定後見

死後事務委任契約

死後の葬儀や遺品制度各種の事務手続きなど

財産管理全般、各種の事務手続きなど



- 成年後見制度以外の財産管理手続き ●
- 代理人カード
銀行で本人に代わり現金の入出金可能
 - 代理出金機能付信託
登録済みの代理人が出金可能な信託サービス
 - 家族サポート証券口座
あらかじめ契約していた家族が代理人として諸手続きができる
 - 予約型代理人サービス
認知症に備えて、予め代理人を指定
 - 家族信託
信頼する家族に財産管理を任せる

認知症による「財産管理」のポイント

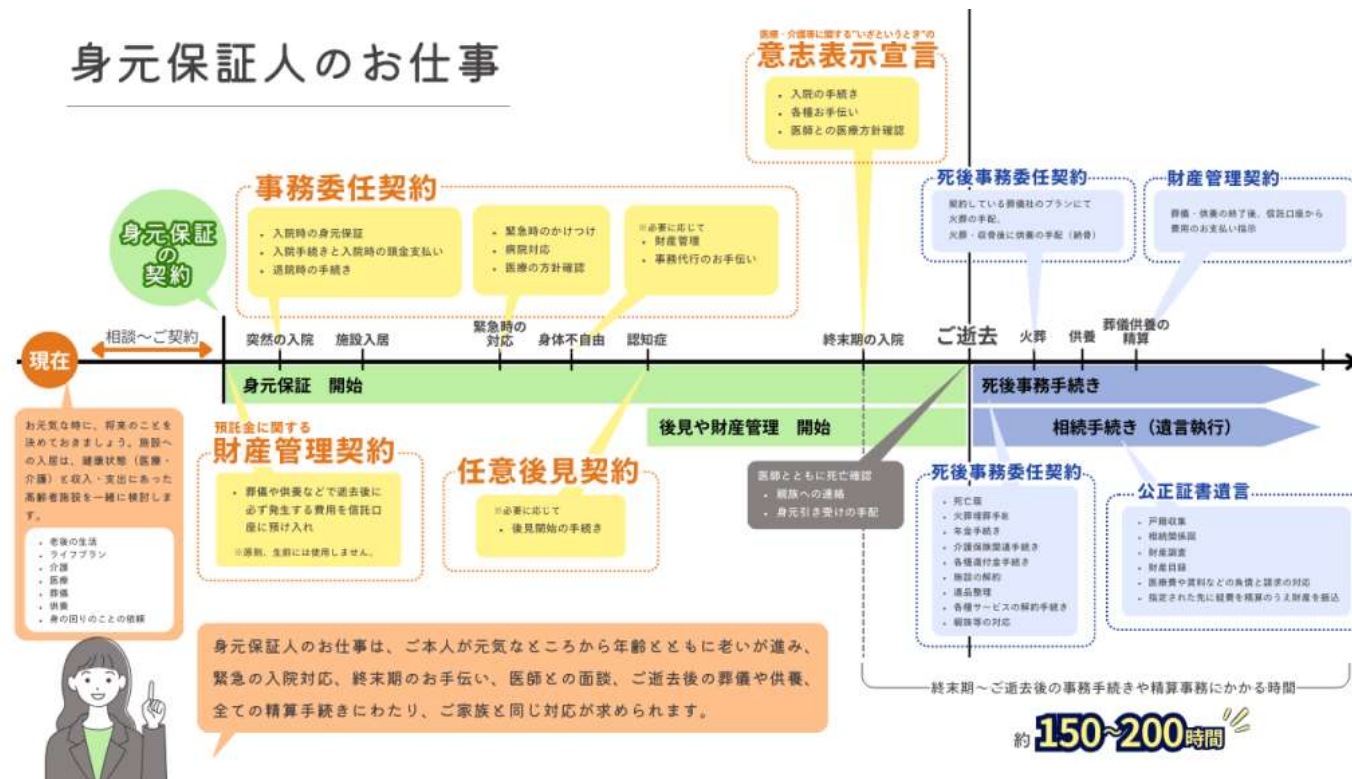
- 判断能力が失われた後は原則として**法定後見が必要**→2026年度末までに民法改正案として国会提出を目標に審議中)
- 認知症の前ならニーズに応じて選べるが、遺言書の作成や贈与の特例など相続対策に活用できるおトクな制度が利用できなくなる

認知症になる前にできる財産管理対策

- ★銀行預金は、口座数を把握し、多くても3つ以内に絞る。「定期」⇒「普通」
- ☆後見人にしたい人やしてほしい内容を本人が選べる「**任意後見**」
- ★本人の財産の管理・運用を家族など信頼できる人に託す「**家族信託**」
- ☆本人の銀行口座から預金等を引き出す人を決められる「**予約型代理人サービス／代理人指名手続き**」や「**代理人カード**」
- ★あらかじめ子どもなどの口座に一定額を入れておく「**預かり金**」
- ☆金融機関の認知症向けサービスの活用(信託銀行「代理出金機能付信託」、証券会社「家族サポート証券口座」、保険会社「**指定代理請求特約**」「**家族登録制度**」)

2024年6月「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」策定

- 「**身元保証サービス**」とは、身寄りのない高齢者や家族に迷惑をかけたくない方が、保証会社に費用を支払うことで、その利用者の身元保証人となり、入院や日常生活などをサポートする仕組み
- おもなサービスは①**身元保証サービス**、②**日常生活支援サービス**、③**死後事務サービス**でこのうち①③が**ガイドライン対象業者**



本日のまとめ～介護のお金でイザというとき困らないために～

「自分は健康」「まだまだ介護は大丈夫」と思っていると、ある日**突然**やってくるのが病気や介護です

困ってから相談では遅いのです！

介護は状態に応じて**75歳**を目安に、介護の希望や資金の情報共有、地域の介護の現状や公的制度、サービスを確認

介護に「正解」はなし。各家庭の「**最適解**」を探っていくもの。一人で抱え込まず、公的制度を上手に活用するのがポイント

健康

介護

健康・お金・時間は**有限**。お金を効果的に費やすためには、自分に必要な**情報**を得ることが重要（医療・介護に強いFP、病院のMSW、**地域包括支援センター**の活用）

【参考】親子で考える資産管理チェックリスト

チェック項目	内容・やること	なぜ必要？(目的・理由)	メモ
① 資産の棚卸し	銀行・証券・保険などの口座・商品を一覧化	何がどこにあるか把握し、資産管理の土台を作る	・銀行口座一覧作成 ・保険証券をまとめる
② 不要な口座の解約	使っていない口座やカードを整理・解約	放置された口座の手数料・不正利用リスクを防ぐ	・クレジットカードの断捨離
③ 保険の見直し	医療・がん・死亡保障の内容をチェック	家族構成や年齢等に合わせて保障を最適化	・加入理由が不明な保険は再検討
④ 公的年金の確認	ねんきんネットなどで将来の受給見込み額を確認	老後資金準備の目安を明確にする	・ねんきんネット登録済み？
⑤ 家計の見直し	毎月の収支と固定費のチェック	ムリ・ムダな支出を把握し、貯蓄力を高める	・通信費・保険料・サブスクの整理
⑥ 実家の資産状況の把握	親の口座・不動産・保険を確認・話し合い	介護や相続の準備をスムーズに進める	・実家の名義・保険・相続人を確認
⑦ 住宅ローン・リフォーム計画	返済中の住宅ローンの確認、老後の住まいを検討	定年後の負担軽減・暮らしやすさの確保	・住宅ローンの残債・完済時期を確認
⑧ デジタル資産の整理	スマホ内の金融アプリ、ID・PWを管理	家族が困らないように準備しておく	・パスワード管理アプリ導入検討
⑨ ライフプランの見直し	定年、子の独立、老後までの計画が見える化	目標が定まれば、貯蓄や準備がしやすくなる	・60歳以降の暮らしを具体的に描く
⑩ 家族との情報共有	必要時に備えて、家族と資産や保険について共有	「知らなかった」で困る事態を防ぐ	・家族にノートや書類の場所、管理方法を伝える