

今から考える

老後の ライフプラン

日本人の平均寿命は、2010年度は、女性86.44歳、男性79.59歳で、毎年、過去最高を更新しています。*2009年簡易生命表による
もはや定年退職後を「余生」と呼ぶには長すぎる期間です。
定年後も輝いて、老後を有意義に過ごすために、
今回は、若いときから老後を見据えたライフプランを考えます。



親が老後を迎え、考えさせられることが多い。老後のお金は年金を中心に組み立てるとして、**年金だけで大丈夫かしら？** 個人年金は今から準備が必要？ 保障を見直して、その分を個人年金に回そうかな？

30代

ずっと一人暮らし。若いときは毎月年金を納めても本当に年金をもらえるのか不安だった。苦勞して納めておいてよかった。年金が入ってすごく助かる。マイホームローンも65歳で完済し、この間苦しかったけど、今は一息ついている

60代

定年後は夫婦で趣味やボランティア活動など生きがいをもって第2の人生をと考えていたら、**親の介護でプランの変更**を余儀なくさせられた。体力的に大変だけど、親の介護も大切な親子の絆、ありのままを受け入れなくちゃ

50代

あなたは、どんな老後を暮らしたい？
老後のために
どんな準備が必要？
どんな老後を
暮らしている？

老後も仕事をと思ったら、体力を使う仕事や夜間に働く仕事などが多く、高齢者に見合うゆとりある職種は少ない。**年金の不足分5万円**を稼ぐのはとても無理。年金を中心に貯蓄を切り崩し、切り詰めて生活している

60代

主人が定年になったら実家に戻り、田舎暮らしをする予定。都会ではかなわない**スローライフを満喫したい**。住む場所があれば老後もどうにかなるのではないかしら。お金の心配をしないで生活できたらいいな

40代

70代に入って病気に家事や家計の心配も増えた。でも、「助けて」と声に出してみると、地域や行政が手を差し伸べてくれる。胸に秘めないで**声を出すことは大切！**

70代

子どもの教育費に追われながらマイホームのローンを返済。老後資金の準備はまだ先。でも、若いうちから**資格をとったり技術を磨いたり**して生活を充実させておけば、**老後にも役立つ**かな？

40代



一度立ち止まって、老後をどのように暮らしたいか、生きていきたいかを考えてみましょう。安定した生活を確保した上で趣味や旅行を楽しむという人がいる一方、収入だけでなく確かな生きがいを得るために仕事をしたい、地域に貢献するためにボランティア活動をしたという人も増えています。さらには、住む場所を変えて、田舎暮らしをしたい、農業や林業、漁業をやりたい、海外で暮らしてみたいという人もいます。さまざまな老後の暮らし方があります。でも、いずれの場合にも忘れてならないのは、今の生活が老後に続くということです。老後に生きがいをもって過ごすには、まずは「現在」の生活を充実させて生きることが大切です。

老後の暮らし、
生き方は多様化している

老後は80歳までは
健康に過ごせる

老後を見ずえ、
現在を充実させる

社会の第一線での活躍の場を若い人に譲って、プライベートな時間が増える定年後を「余生」といいます。人生の残された時間ということですが、しかし、60歳で定年を迎えても、その後の人生は四半世紀近く、時にそれ以上になることも考えられます。さらに、無障害平均余命によると、女性は81歳ころ、男性は78歳ころまでは健康を自覚し、元気に過ごすことができるそうです。余生と呼ぶには長すぎます。まさに第2の人生が定年後にスタートします。

気になる老後の家計は年金を基本に

老後を支える年金

人は健康であれば、なんとか困難を乗り切ることが出来ます。家族や友人、地域とのつながりがあれば、いざ困ったときには協力を得ることが出来ます。健康と仲間がい

れば怖くない！のですが、やはり、老後の生活を支えるのに大事なものはお金です。日本には国民年金(厚生年金)制度があります。これは社会全体で高齢者や、事故などで障害を負った障害者、働き手を失った遺族を世代間で扶助しようという制度です。

老後も仕事をして収入を得るために

もう1つの方法は、老後も仕事を続け、収入を得る方法です。「高齢者雇用安定法」が改正され、65歳までの雇用確保が企業に義務付けられるようになり、少なくとも65歳(年金開始年齢)までは、意欲と能力のある限り働き続けることができる環境が整備されつつあります。



自給自足をめざす

最後は、消費支出削減です。家庭菜園を本格化して、野菜を家庭でまかなうようにするのも1方法です。なるべく手づくりを楽しむ、リフォーム、リメイクを心がけ、本来に必要なものだけを購入するようなエコロジカルな生活を求めて、ライフスタイルを改めていくことも一つの選択です。

老後の家計はいくら？

老後に家計費は、いったいどのくらいかかるのでしょうか。

平成21年度の総務省統計局「家計調査」によると、**図表1**に示したように、60歳以上の2人以上の無職世帯の家計では、月5万4225円(年額約65万円)が不足、60歳以上の単身無職世帯では、月3万992円(年額約37万円)が不足でした。今後、受給年金額も消費支出も異なってくると思いますが、老後の家計は年金だけでは十分とはいえません。

不足分を補填する貯蓄の目安

では、この不足分を補うにはどうしたらいいでしょう。

第一に、退職金やそれまでの貯蓄を当てる方法が考えられます。その金額は、現時点で計算すると、夫80歳、妻85歳まで生きるとして、夫婦2人が生活する60〜80歳までの20年間は約1300万円(65万円×20)の不足、1人暮らしとなる80〜85歳の5年間は約186万円(37万円×5)の不足となり、合わせて約1500万円の不足が見込まれます。60歳から1人暮らしの場合は25年間で925万円(37万円×25)の不足です。退職金からこの不足分を差し引いた金額が貯める必要のある最低限のお金です。これを目安に、老後資金の準備を考えるといいでしょう。



自分の資格や技能を生かしてフリーターとして働きたいなら、雇用保険を受給してない人でも受けられる厚生労働省の「緊急人材育成支援事業」の「職業訓練」を利用して、無料で介護・福祉、IT分野などの技術を身につける方法もあります。

さらに、直接の収入にはなりませんが、市区町村の自治体が行っている「介護ボランティア(ポイント)制度」として、65歳以上の人が地域で介護支援のボランティアをするとポイントが付与され、介護保険料を軽減できる制度もあります。

定年後に仕事をしたときの年金は？

サラリーマンの場合、定年後に仕事をしないときは、失業保険給付後に老齢厚生年金が全額支給されます(雇用保険から支給される失業保険給付は、退職年齢が60〜65歳未満なら最大150日分、65歳以上なら50日分支給される)。しかし、仕事をしたときは、仕事のやり方によって年金額は異なります。

- 定年後も正社員で働き、厚生年金・健康保険・雇用保険に加入していれば、給料に応じて老齢厚生年金の一部または全額カット(ただし、給料が60歳時点の75%未満に下がったときは雇用保険から高齢雇用継続給付が受給できる)。
- 定年後はパートまたはアルバイトで、厚生年金保険や健康保険に加入しないときは、老齢厚生年金は全額受給。
- 定年後に自営業者になるときは、老齢厚生年金は全額受給。

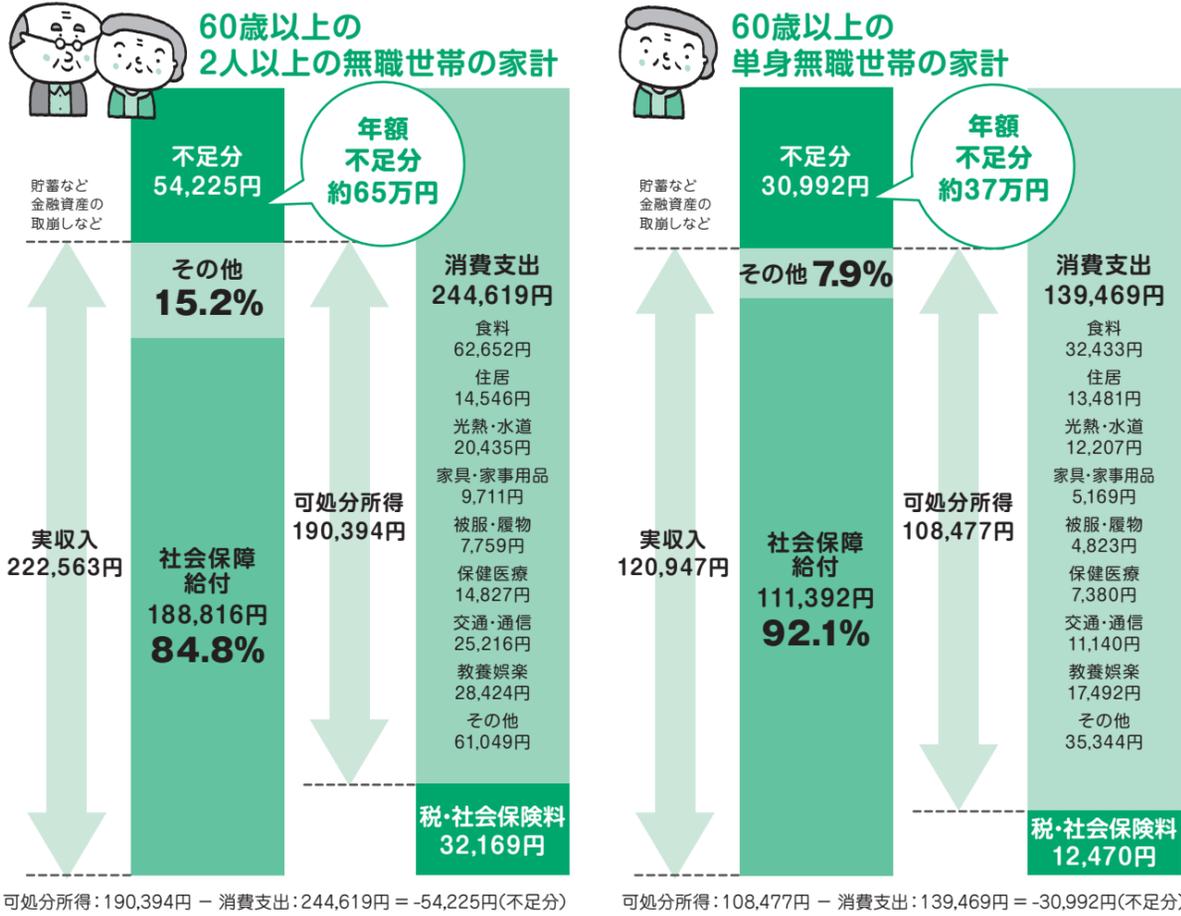
なお、自営業者の場合は、国民年金なので、加入期間が25年以上あれば65歳から老齢基礎年金を受給。繰り上げで60歳から受給すれば減額、70歳まで繰り下げて受給すれば増額。この減額・増額は生涯続く。

※稲城市や千代田区などで実施。まだ少数ではあるが広がっています。

【資料】●厚生労働白書/第2章第8節 [http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/](http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/) ●介護支援ボランティア http://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/07/dl/s0724-4b_0005.pdf
●ハローワーク/雇用保険関係 https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_guide.html ●社会保険庁/現行の年金制度の仕組み <http://www.sia.go.jp/seido/nenkin/shikumi/index.htm>

図表1 老後にかかる生活費の目安

資料:平成21年度総務省統計局「家計調査」より編集
※今後、年金給付の引き下げなどもあり、年金も目減りする可能性があります。
※この統計グラフはひとつの目安です。ご自分のプランを考えたときの参考にしてください。



CO・OP共済に終身共済が登場しました

終身共済は、2011年9月より保障を開始します。この終身共済は生涯の保障をCO・OP共済でという組合員の声、願い、想いから、誕生したものです。

充実したセカンドライフを送るには、健康であり続けることに越したことはありませんが、年を重ねることに健康上の不安がましてくるものです。万一の入院や手術を一生保障する終身共済をセカンドライフのパートナーの心とこころで検討してください。

終身タイプの医療保障が欲しい…!

共済金の手続きも非常にわかりやすく、素早い対応をしていただき本当に助かりました。今後終身タイプの医療保障などをつくっていただけるとありがたいです。

今までに寄せられた 組合員さんの 声

終身保障があれば…

終身保障があればよいとつくづく思います。CO・OP共済は親切で身近に感じることが出来て安心です。「ゆりかご」から「墓場」まで保障される共済の拡大を願っています。

友人たちも悩んでいます…!

最高何歳までという年齢制限のない、一生続く医療保障をつくっていただけないでしょうか。友人たちもそのことで悩んでいます。早期のご検討を心よりお願いいたします。

※お支払い内容や共済金請求書類は請求内容や契約内容により異なります。

一生の保障 終身共済は“生命”と“医療”の保障が2種類!

終身共済のポイント

- 加入時から一生掛金は変わりません。
- 0歳から満70歳の方が加入できます。
- 掛金の払込期間は、60歳・65歳・70歳までに払い終える短期払と月々の掛金をおさえた終身払を用意しました。

シンプルな一生の生命保障

《終身生命》

死亡・重度障害
(病気・事故)

100万円
1,000万円
300万円・500万円・1,000万円の
選べる保障。
(※満45歳からは200万円、満60歳からは100万円のコースも用意)

余命6か月以内と判断された場合に共済金をお支払いする
リビングニーズ共済金

返戻金
万一途中で解約されたときにも
安心の
解約払戻金

例えば…

| 年齢 | 女性 | 男性 |
|-----|--------|--------|
| 20歳 | 2,970円 | 3,510円 |
| 30歳 | 3,720円 | 4,440円 |
| 40歳 | 4,800円 | 5,850円 |
| 50歳 | 6,480円 | 8,130円 |

終身生命のポイント
「リビングニーズ共済金」は、万一、余命6か月以内と判断された場合に共済金をお支払いする制度です。余命を大切に、生きるための保障を備えます。

長期の入院にも備えられる、一生の医療保障

《終身医療》

病気入院・
事故(ケガ)入院 手術

入院(日額5,000円・10,000円)
+手術のシンプルな保障。
(※満60歳~満70歳は日額3,000円コースも用意)

1日
180日
入院1日目から180日分までを
しっかりサポート。

免除
重度障害になった場合、
それ以降の掛金の払込は免除。

例えば…

| 年齢 | 女性 | 男性 |
|-----|--------|--------|
| 20歳 | 1,820円 | 1,830円 |
| 30歳 | 2,250円 | 2,425円 |
| 40歳 | 2,755円 | 3,315円 |
| 50歳 | 3,715円 | 4,690円 |

終身医療のポイント
CO・OP共済はがんなどに多い再入院や、長期の入院など、本当に困ったときのための「180日の入院保障」を1日目から備えます。

OCRで資料請求ができます。4ページをご覧ください。

大切なお知らせです。必ずご覧ください。

7月上旬に全国の「たすけあい」にご加入の皆さまへ 割戻金のご通知を お届けしました。

※割戻金の対象となる方は、2011年3月末日に「たすけあい」にご加入の方です。

“割戻金”

とは、剰余が出た場合、
契約者に還元するお金のこと。

営利を目的としない生協の共済だから、剰余が出た場合は、割戻金として契約者の皆さまに還元しています。ご加入のコースによって割戻率が異なりますので、割戻金のご通知をご確認ください。

CO・OP共済《たすけあい》割戻率実績 (2010年度)

| | | |
|-----------------|-----|----------------------|
| ジュニア18コース | ……… | 払込掛金の約15% |
| ジュニア18コース以外のコース | ……… | 払込掛金の約19% となりました。 |

CO・OP共済では、決算後に剰余が生じた場合、毎年3月末日現在のご加入者を対象に割戻金として還元します。
※「あいづらす」にも割戻金があります(2010年度は平均約20%)。ご加入のコースや年齢、性別により異なります。詳しくは10月頃に郵送される「共済掛金払込証明書」でご確認ください。

《割戻のしくみ》



剰余が出た場合はきちんと還元。
でも一番大切なのは「困ったときに
しっかり役立つ」こと。

CO・OP共済は加入している組合員同士の助け合いのしくみです。共済金は、病気やケガで入院した…などの時にお預りしている大切な掛金からお支払いしています。また、今年3月11日に起きた東日本大震災。被災された多くのCO・OP共済加入者にも、きちんとお役に立てるよう共済金やお見舞金をお届けしています。困った時はお互いさます。もしもの時は忘れず共済金の請求手続きをしてください。



次号(11月号)テーマ

妻のパート収入、いくらがおトク?

便利になりました

2011年7月からCO・OP共済のご契約ごとに共済掛金の振替口座を指定できるようになりました。

CO・OP共済 たすけあい 共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

CO・OP共済 ニュース

事故(ケガ)通院 50代・女性



外に飛び出した飼い犬を捕まえようとして引きずられ、足などを切った。

通院日数 2日
コース L3000円コース
共済金 3,000円

女性特定病気入院 60代・女性



貧血

入院日数 8日
コース L2000円コース
共済金 64,000円
(女性特定病気入院含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

| 加入コース | 年齢 | 性別 | ケガの内容 | 通院日数 | お支払い金額 |
|-----------|-----|----|---------------------------|------|----------------|
| J1000円コース | 10代 | 男子 | 自転車を運転中に転倒して左足を骨折した。 | 2日 | 9,000円(固定具含む) |
| L3000円コース | 40代 | 女性 | 石の階段で滑って左ひざを切った。 | 4日 | 6,000円 |
| L2000円コース | 30代 | 女性 | 家の中で転倒して右腕を骨折した。 | 9日 | 33,000円(固定具含む) |
| V2000円コース | 50代 | 男性 | バドミントンの練習中に足をひねり、靭帯を損傷した。 | 4日 | 6,000円 |

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。

■病気入院でお役に立てた事例

| 加入コース | 年齢 | 性別 | 病名 | 入院日数 | お支払い金額 |
|-----------|-----|----|----------|------|--------------------|
| L2000円コース | 40代 | 女性 | 乳がん | 3日 | 104,000円(女性特定手術含む) |
| L2000円コース | 40代 | 女性 | 子宮筋腫 | 8日 | 144,000円(女性特定手術含む) |
| V1000円コース | 30代 | 男性 | 肝臓壊死 | 3日 | 6,000円 |
| V2000円コース | 50代 | 男性 | 腎結石・尿管結石 | 4日 | 60,000円(手術含む) |

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

●2011年3月《たすけあい》お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほど Q&A

CO・OP共済 CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q なぜ終身共済を開発したのですか。また、「たすけあい」を終身保障にすることはできなかったのですか。

A 多くの組合員の皆様から要望を受けて終身共済を開発しました。また一生つきあう商品が加わり、「組合員の暮らしの真中に位置するCO・OP共済」の実現に大きく前進することになりました。性別、年齢を問わず同一掛金で構成している「たすけあい」を一生の保障にすると、掛金を大幅にアップしなければなりません。また、普段の暮らしに役立つさまざまな保障を組合わせている商品であり、ライフステージに応じた保障の選択ができないことも挙げられます。このため、「たすけあい」を終身保障にはしませんでした。終身共済は《あいづらす》と同様に、性別・年齢別の掛金、シンプルな保障内容での実施に至っています。