

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2023. 9. 13\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

## 老後で単身生活になると支出額のなにが変わる

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 562 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員 (R)」牧野寿和のプロフィール

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 老後で単身生活になると支出額のなにが変わる

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

いくら仲のいい夫婦でも、  
永遠の旅立ちはひとりずつです。

筆者が相談者のセカンドライフの  
シミュレーションをするとき、  
配偶者が亡くなった時は単身での  
生活を望まれることが多いです。

そこで今回は、  
厚生労働省「家計調査報告（家計収支編）  
2022 年（令和 4 年）」を参考に、

65 歳以上の夫婦と単身無職世帯での  
毎月の家計収支の違いを比較して、  
夫婦と単身とで支出額がどのように変わるか、

見てみます。

お伝えする記事の内容は次のとおりです。

- ・ 65 歳以上の家計収支と不足額
- ・ 単身世帯の支出は夫婦の半分ではない
- ・ 毎月の赤字
- ・ なにの参考値にする

---

## 65 歳以上の家計収支と不足額

---

夫婦と単身の家計収支を比較してみます。

### <収入について>

65 歳以降の収入は、  
夫婦、単身ともに大半は年金です。

上記の家計調査によると、  
夫婦の収入 246, 237 円のうちの 220, 418 円は  
公的年金からの収入です。

また単身の収入では 134, 915 円のうちの  
126, 036 円が年金からの収入です。

収入の面では、  
夫婦は単身の約 2 倍の収入があります。

しかし、実際に生活費などに使える  
可処分所得は、  
夫婦が 214, 426 円 単身 122, 559 円  
と、単身の 2 倍のお金を、  
夫婦で使えるのではありません。

### <支出について>

所得税や健康保険料などの非消費支出額は、  
夫婦が 31, 812 円、単身が 12, 356 円と

夫婦は収入が多い分、  
単身より2倍以上の負担です。

また、消費支出は、  
夫婦 236,696 円、単身 143,139 円となっています。

内訳は、  
食料：夫婦 67,776 円、単身 37,485 円

住居：夫婦 15,578 円、単身 12,746 円

光熱・水道：夫婦 22,611 円、単身 14,704 円

家具・家事用品：夫婦 10,371 円、単身 5,956 円

被服及び履物：夫婦 5,003 円、単身 3,150 円

保健医療：夫婦 15,681 円、単身 8,128 円

交通・通信：夫婦 28,878 円、単身 14,625 円

教育：夫婦 3 円、単身 0 円

教養娯楽：夫婦 21,365 円 単身 14,473 円

その他の消費支出：夫婦 49,430 円、単身 31,872 円

となっています。

---

単身世帯の支出は夫婦の半分ではない

---

上述の支出額が示しているように、

単身になれば、  
食料や家具・家事用品、保険医療、  
交通・通信費などは、  
いわゆる頭数で計算して、

夫婦の半分近くにはなりません。

しかし、住居は約 20%、光熱・水道は約 35%  
また諸雑費や交際費が含まれている  
その他の消費支出も約 35%の減少に留まり、

消費支出額全体では、  
約 40%の減少に留まっています。

---

### 毎月の赤字

---

収入は上述のように、  
夫婦は単身の約 2 倍あります。

しかし、毎月の家計収支は、  
夫婦 22,270 円、単身 20,580 円と  
ほとんど同額の赤字です。

赤字分は、  
支出額を減らすか、  
貯蓄から補填するのでしょうか。

---

### なにの参考値にする

---

今回の記事の冒頭に戻りますが、  
私たちは、  
いくら仲良く夫婦で生活をしていても、  
最後の旅立ちはひとりです。

そのあとは、  
単身で過ごすか、  
子どもや親族と同居するか、  
施設に入所することもあります。

どこで生活をするにしても、  
生活費は必要です。

上述のように、  
老後の生活は貯蓄がなければ、  
生活費を減らして家計を調整します。

年老いてから、  
生活費を切り詰めなくてもいいように、

また単なる無駄な支出を減らすためにも、

夫婦で生活をしているときの家計収支を参考に、  
単身になった時の、  
支出額を把握しておくことが大切なのです。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

夫婦から単身の生活になっても、

単純に支出額は半分にはなりません！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

統計値は参考に、

自身の支出額を把握しておく、

生活の軸ができます！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

◆ 「人生の添乗員 (R)」 牧野寿和のプロフィール

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

日本で唯一「人生の添乗員 (R)」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー

## 創業 20 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

### <保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）  
協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士  
（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

### <取材協力>

メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

### <執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない！  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、三重県、首都圏や関西にもリモートでお会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします

E-MAIL：makino.fp@beach.ocn.ne.jp

---

牧野FP事務所合同会社

公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---