

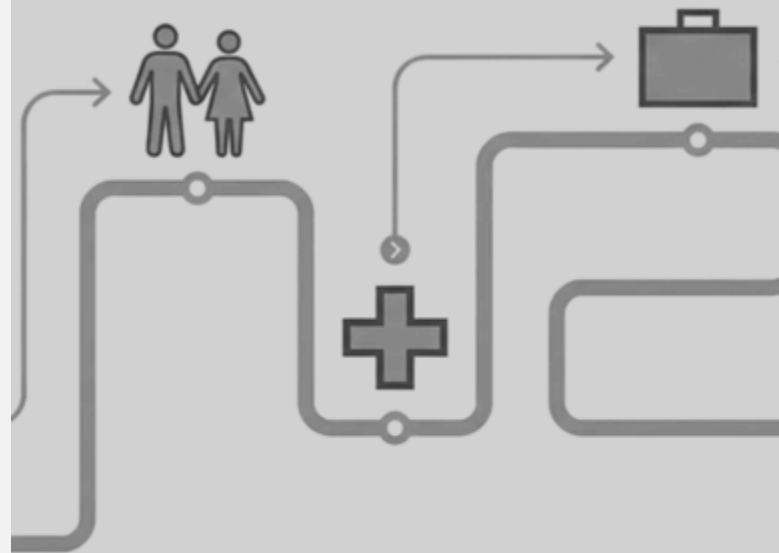
家計に潜む リスクの正体

病気・失業・金利上昇...

ライフプランに影響を与える要因を学ぶ

Purpose

- 家計に影響を与える代表的なリスクを体系的に理解する
- 「なぜ備えが必要なのか」をデータから学ぶ
- ライフプラン全体を考える視点を身につける



E'S JOURNEY & PLANNING

家計リスクは「想定外」で起こる

02

SUDDEN & SIMULTANEOUS

家計のリスクは、突然・同時に発生することが多いのが特徴です。予期せぬタイミングで複数の問題が重なることがあります。

DOUBLE IMPACT

収入減少と支出増加が重なると、家計は急激に不安定になります。貯蓄の取り崩しだけでは対応しきれない場合があります。

DELAYED RESPONSE

多くの人が「起きてから考える」ため、対応が遅れやすい傾向にあります。事前の準備が被害を最小限に抑える鍵と




 FINANCIAL HIERARCHY

引用元：金融庁「ライフプランとリスク管理（金融リテラシー教材）」


家計に影響を与える主なリスク

03

 病気・ケガ Medical Expenses

 失業・収入減少 Income Loss

 金利上昇 Interest Rate Hike

 物価上昇（インフレ） Inflation

 長生き（老後資金不足） Longevity Risk



これらは単独ではなく、
重なって発生する可能性があります

引用元：金融庁「人生100年時代における資産形成」

病気・ケガによる家計リスク

04

家計に与える影響は
「支出増」と「収入減」の
ダブルパンチ



医療費の自己負担増加

高額療養費制度でも負担は発生



働けない期間の収入減少

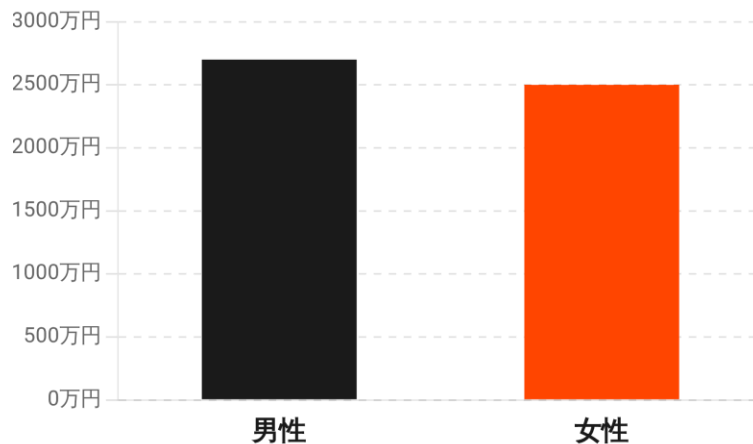
有給休暇や傷病手当金の限界



長期療養による生活費不足

貯蓄の取り崩しが加速

日本人の生涯医療費（推計）



引用元：厚生労働省「医療費の動向（生涯医療費推計）」

失業・収入減少のリスク

05

失業は誰にでも起こり得る

景気変動、企業の業績悪化、あるいは自身の病気など、失業の原因は多岐にわたります。

「正社員だから安心」とは言い切れず、誰にでも起こり得るリスクとして認識する必要があります。

失業時の収入

原則ゼロ

※雇用保険の給付には条件や期間の制限があります

完全失業率

2～3%前後



FINANCIAL HIERARCHY

引用元：総務省統計局「労働力調査」、厚生労働省「雇用保険制度の概要」

金利上昇が家計に与える影響

06

🏠 住宅ローン返済額の増加

毎月の返済額が増え、家計の固定費を圧迫します。特に残高が多い初期段階での影響は甚大です。

💳 その他のローン負担増

カードローンや教育ローンなど、変動金利型の借入全体の利息負担が増加します。

⚠️ 変動金利型への影響

市場金利の上昇がダイレクトに反映されるため、固定金利型に比べてリスクが高くなります。

Impact Simulation

借入 3,000万円 / 35年返済

金利が **1%** 上昇すると...

総返済額は

+数百万円




増加する可能性がある

インフレ（物価上昇）のリスク

07

WHAT IS INFLATION?

物価が上昇し、
お金の価値が下がること

-  生活費が上昇する
-  現金・預金の実質価値が低下する
-  老後資金の不足リスクが拡大する

インフレ率2%が10年続いた場合

現在 100万円

100%

10年後

約82万円

82%

実質価値は約**18%**低下

長生きリスク（老後資金不足）

08

長生きは嬉しい一方で、
「**支えが必要な期間**」の資金不足リスクになる

平均寿命と健康寿命の差（約10年）

■ 健康寿命 ■ 支えが必要な期間



引用元：厚生労働省「簡易生命表」FINANCIAL LANCING「健康寿命」総務省「家計調査（高齢世帯）」

リスクは「重なって」家計を直撃する

09

一つずつなら対応できても、

同時発生すると家計への影響は甚大です。

病気で働けない

+ 住宅ローン返済

失業・収入減

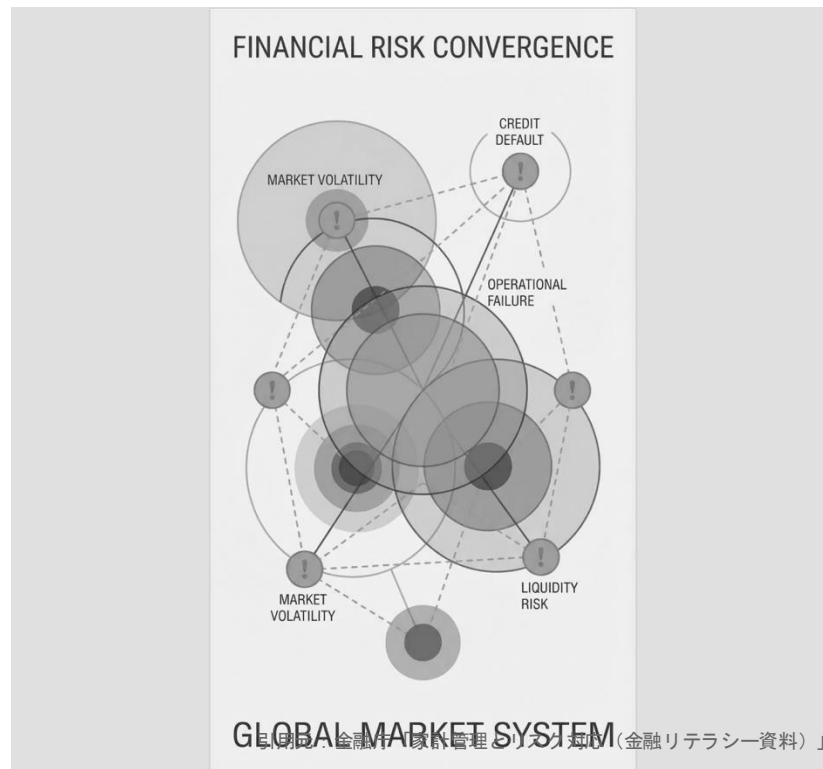
+ 物価上昇

長生き

+ 医療・介護費増加



家計破綻のリスクが急激に高まる



まとめ

10

✔ 家計リスクは「誰にでも起こり得る」

自分だけは大丈夫という過信は禁物です。

✔ 5つの主要因を理解する

病気、失業、金利、物価、長生きが家計を揺るがす主要因です。

✔ リスクは「重なって」発生する

複合的なリスク発生を想定した備えが必要です。

リスクを早めに整理し、備えることが
ライフプランの基本です。



主な引用元一覧

- ・金融庁「金融リテラシー教材」他
- ・厚生労働省「医療費の動向」他
- ・総務省統計局「労働力調査」他
- ・日本銀行「金利の仕組みと家計への影響」他