

シングル世帯の リスクマネジメント

— 一人暮らし・独身者こそ
備えが必要な理由 —

引用元：総務省統計局「令和2年国勢調査（概要）」

本日の目的

- ✓ 「一人だからこそ起きやすい困りごと」を体系化する
- ✓ 公的制度の要点を押さえ、実務で案内できるようにする
- ✓ 今日からできる“備えの手順”を持ち帰る

いま“単独世帯”は社会の中心になりつつある

■ 事実（日本の世帯構造）

2020年時点での単独世帯数

2,115万世帯

一般世帯の 38.1%

将来推計では、単独世帯のさらなる増加と構成比の上昇が見込まれている

■ 研修ポイント

- 💡 「一人＝自己責任」ではなく、社会構造として増えている前提で支援設計が必要
- 💡 “単身高齢”も増える想定が示されている

体系的なリスク把握が支援の第一歩

シングル世帯が直面しやすい「6つのリスク領域」

01 急病・事故

発見が遅れやすい
緊急連絡が不明

02 意思決定

医療・介護の希望が伝わらない
(家族が迷う)

03 生活インフラ

入院・療養時の家事
支払いが止まる

04 お金

収入途絶・支出増
(固定費が重くなる)

05 手続き

亡くなった後の年金
口座・デジタル遺品

06 詐欺・トラブル

相談相手不在で
被害が長期化

救急時の情報不足が命を左右する

急病・事故：一人暮らしは“初動”が遅れやすい



起きがちな困りごと

- ❗ 倒れても気づかれない／発見が遅れる
- ❗ 救急搬送時、病歴・服薬・緊急連絡先が分からない



データの背景

救急出動・搬送が増加し、社会全体で救急需要が高い状況が続く
(消防庁の公表)

※救急車の到着時間も延伸傾向にあり、現場での迅速な情報提供がより重要になっている。



今日からできる備え

- ✓ 冷蔵庫/玄関に「緊急カード」
(連絡先・服薬・持病)
- ✓ スマホの緊急連絡先 (ICE) 登録、かかりつけ医メモ
- ✓ 近隣/管理会社/職場への“緊急連絡ルール”を決める

意思決定：医療・介護の希望は“元気なうち”に共有する

重要ポイント

本人の価値観・希望が共有されていないと、
いざという時に家族や支援者が判断に迷うことになります。

人生会議（ACP）

もしものときのために、自分が望む医療やケアについて
前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合
い、共有する取り組み。

研修ポイント

シングル世帯の「誰に」

まずは「誰に伝えるか」を決めることが最優先。
（家族・親族・友人・後見人など）

「優先順位」で書く

“絶対条件”よりも「何を大切にしたいか」という
優先順位で伝えておくと、現場で判断材料として使い
やすい。

親の介護：独身者は“介護者側”になりやすい

現実

- ⚠ 介護が始まると、仕事・住まい・お金の設計が一気に変わる
- ⚠ シングルは代替要員（配偶者）がいない分、早期に支援導線を持つのが重要

制度と研修ポイント

家族介護のために取得可能

93 日

実務の言い方：

「介護をする期間」ではなく、
「体制を整える準備期間」として説明する

被災後の生活再建も“ひとり作業”

災害：一人暮らしは「避難・再建・手続き」が 単独になりやすい

⚠ 起きがちな困りごと

- ⚠ 避難情報の取得、避難判断、物資確保がすべて“ひとり作業”
- ⚠ 被災後の申請（罹災証明、支援金、仮住まい等）も単独で進める必要がある

🏠 公的支援（代表例）

内閣府が整理する
「被災者生活再建支援法／制度」
の枠組みがある

研修ポイント

- ✓ 制度は“知っているだけ”では使えない
→ 申請窓口・必要書類・期限を平時に確認
- ✓ 単身は「避難先の連絡」「安否共有」の仕組みを事前に作る

家計の耐久力が生活を守る

お金：収入途絶に弱い（固定費が“1人分”で残る）

よくある構造

病気・ケガ・失業で**収入が減っても**、
家賃・ローン・通信費などの**固定費は減らない**。

頼れる同居家族がいないと、立て直しまでの“つなぎ資金”が枯渇しやすい。

参考データ（生活保護の世帯類型）

被保護世帯において
単身世帯が過半数を占める

※「単身は危ない」と断定する材料ではなく、支援制度利用の現実として捉える必要があります。

研修ポイント

まずは“家計の耐久力”

✓ 生活防衛資金の確保

収入がなくても数ヶ月暮らせる現金の確保

✓ 固定費の見直し

住居費・通信費など、毎月出ていくお金を最小化

✓ 支払順の整理

緊急時に優先して支払うべきもの、待ってもらうものの整理

✓ 制度への接続

必要に応じて自治体・関係窓口へつなぐ準備

亡くなった後：年金の手続き（遺族が困らない情報整理）

知っておくべきポイント



年金受給者が亡くなった場合、
未支給年金などの請求が
必要になることが多い。



マイナンバー収録済
なら
「死亡届」は原則不
要だが、
未支給年金の届出等
は別途必要。

シングル世帯の備え（最低限これだけは！）



年金証書の場合
基礎年金番号

どこにあるか分か
るように



連絡してほしい人

親族・友人・専門
家など



緊急時に開け
る
書類ファイル

1冊にまとめておく

金融機関の一覧化が遺族の負担を減らす

口座：休眠預金・相続手続きで“探索コスト”が跳ね上がる



探索コストの増大

金融庁は「長い間お取引のない預金等」について、相続人が手続きで引き出せる旨を案内していますが、

「どこにあるか」が分からなければ、手続きすら始まりません。

特に通帳のない
ネット銀行・ネット証券は
発見が極めて困難です。

📖 シングル世帯の備え

1. 金融機関名の一覧化

「銀行名・支店名」だけでもリストに残す。
残高や暗証番号までは書かなくても、場所さえ分かれば照会が可能。

2. 通帳・カードの保管場所

物理的な手がかり（キャッシュカード、トークン、通帳）を一箇所にまとめるか、保管場所を明記する。

❗ ネット銀行・証券は「一覧化」が必須対策！

引用元：金融庁「長い間、お取引のない預金等」

デジタル資産の可視化が急務

デジタル終活：スマホが開けないと“資産も契約も分からない”



実際の相談事例

故人のスマホが開けず、
ネット銀行の契約先すら
分からない…

≡ 備え（研修用の推奨）



サービス一覧を作る

通信会社、主要サブスク、決済アプリなど、
「何を使っているか」をリスト化する。



“スマホのスペアキー”を用意

パスコードそのものではなく、
「家族が見つけれられる場所」へのヒントを残す。

❗ 注意

パスワードをそのまま紙に書いて渡すのはセキュリティリスクがあります。
保管場所や伝え方には十分な配慮が必要です。

今日から始める3つのアクション

まとめ：シングル世帯の“最短ルート”チェックリスト

今日やる3つ

15分でOK

01

緊急カードを作る

連絡先・服薬・持病を書いて冷蔵庫へ

02

書類の場所を1枚にまとめる

年金・口座・保険・身分証の保管場所

03

デジタル契約の一覧を作る

通信・決済・サブスクの解約用リスト

月1で見直す

- 🔄 固定費・貯蓄状況
- 🔄 緊急連絡先の更新
- 🔄 親の介護状況の変化
- 🔄 災害備蓄の賞味期限

備えは「不安のため」ではなく、
自分と周囲の負担を減らすため。

公的制度は“知っている人”が得をする。
まずは導線を作りましょう。