

～少子高齢社会におけるリスクに備えるために～

自助・共助・公助について考えよう

本日の授業内容

- 1.少子高齢化について考えよう
- 2.社会保障制度について
- 3.自助って何？
- 4.自助・共助・公助について考えよう
- 5.まとめ

1. 少子高齢化 について考えよう

日本の高齢化率は何%？

【問題】



2024年の日本の高齢者(65歳以上)は全体の人口の何%でしょう？

- A. 約7% B. 約14% C. 約21% D. 約29%

【答え】 D. 約29% ⇒ **29.3%** (2024年)

*内閣府「高齢社会白書（概要版）」（令和7年）

高齢者（65歳以上）の割合が

7%超 …… 高齢化社会

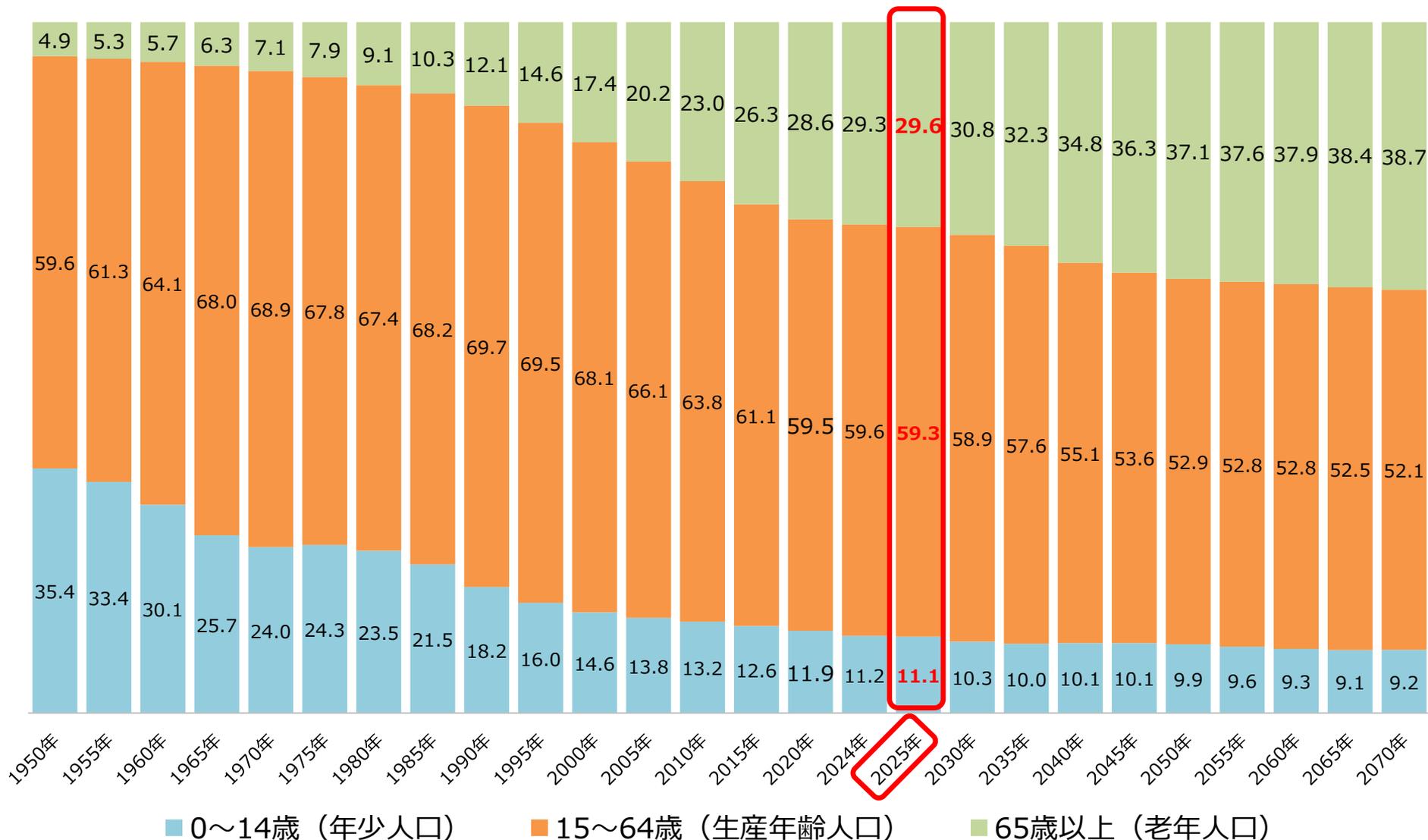
14%超 …… 高齢社会

21%超 …… 超高齢社会

日本の少子高齢化の現状と推計

人口に対する各年齢層の割合

(%)



■ 0~14歳 (年少人口)

■ 15~64歳 (生産年齢人口)

■ 65歳以上 (老年人口)

※内閣府「高齢社会白書（概要版）」（令和7年）をもとに生命保険文化センターが作成

平均寿命

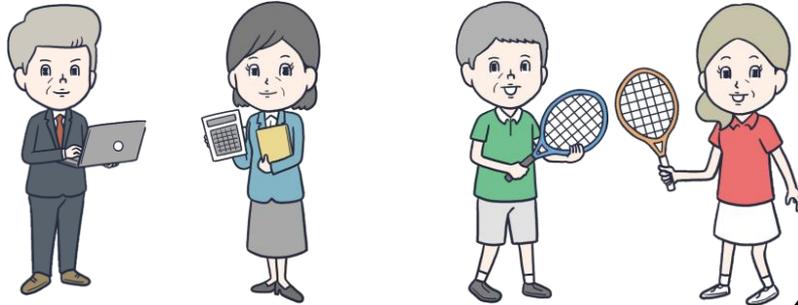
「平均寿命」とは…
0歳の子どもが平均して何歳まで生きられるかを示す指標

	男性	女性
1950年(昭和25年)	59.6歳	63.0歳
1975年(昭和50年)	71.7歳	76.9歳
2024年(令和6年)	81.1歳	87.1歳

*厚生労働省「簡易生命表」(令和6年度)

高齢化について考えよう

何歳まで健康でいられるのかな？
人生にはどんなリスクがあるのかな？



【参考データ】

健康寿命・・・健康上の問題がなく、日常生活に制限のない期間

2022年

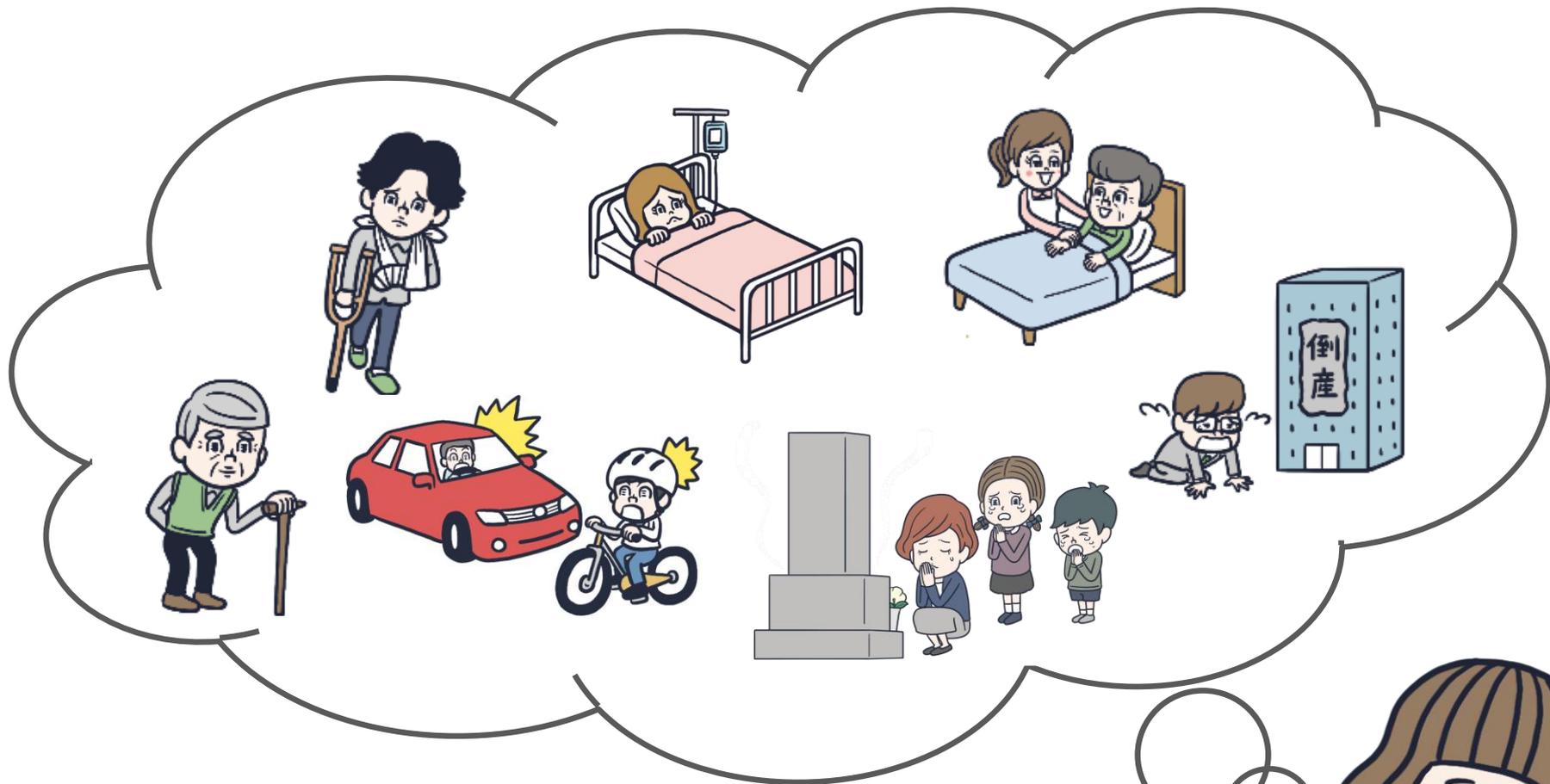
男性
平均 72.57歳

女性
平均 75.45歳

※厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」（令和6年12月24日）



人生におけるリスク



人生には色々なリスクがあるよね。
リスクが起こったときに、どうやって
自分の生活を守るか考えてみよう。



2. 社会保障制度について

リスクに備える

自助

自分で備える

共助

共に備える

健康保険や年金などの「**社会保険**」

社会保障
制度

公助

国などが備えてくれる

生活に困っている人
などを支援

「社会保障制度」とは

社会保障制度

社会
保険

病気・老後
一定の給
(公的医療保

共助

場合に国などが
的介護保険 等)

社会
福祉

障がい者や母子・父子家庭などに対して公的な
支援を行う制度(児童福祉、高齢者福祉 等)

公的
扶助

生活に困窮
保障し、自

公助

最低限の生活を
制度(生活保護 等)

公衆
衛生

国民が健康に生活できるよう様々な事項につい
ての予防、衛生のための制度(予防接種 等)

「共助」と「公助」の財源の違い

共助

社会
保険



・労働者等から集める**社会保険料**で運営

※一部、国や地方自治体の租税でまかなわれている

公助

社会
福祉

公的
扶助

公衆
衛生

・国民から集める**租税**で運営

社会
保障
制度

保険のしくみ①

100人の部員がいる
サッカーチーム



毎年
5人の部員が
骨折を
している



対策をしても
ケガは減らない...



治療にかかる費用は
1人10,000円



保険のしくみ②

全員で治療にかかる
費用を準備すれば
よいのでは？



治療にかかる費用は
全員分で
 $10,000\text{円} \times 5\text{人}$
➡ $50,000\text{円}$



$50,000\text{円} \div 100\text{人}$
➡ 1人あたり
年間500円



骨折した生徒は
 $10,000\text{円}$ を受け取り、
治療費にあてる

保険のしくみ③

ケガに備えるために……

それぞれが
出し合う費用



×



100人



¥ 10,000

¥ 10,000

¥ 10,000

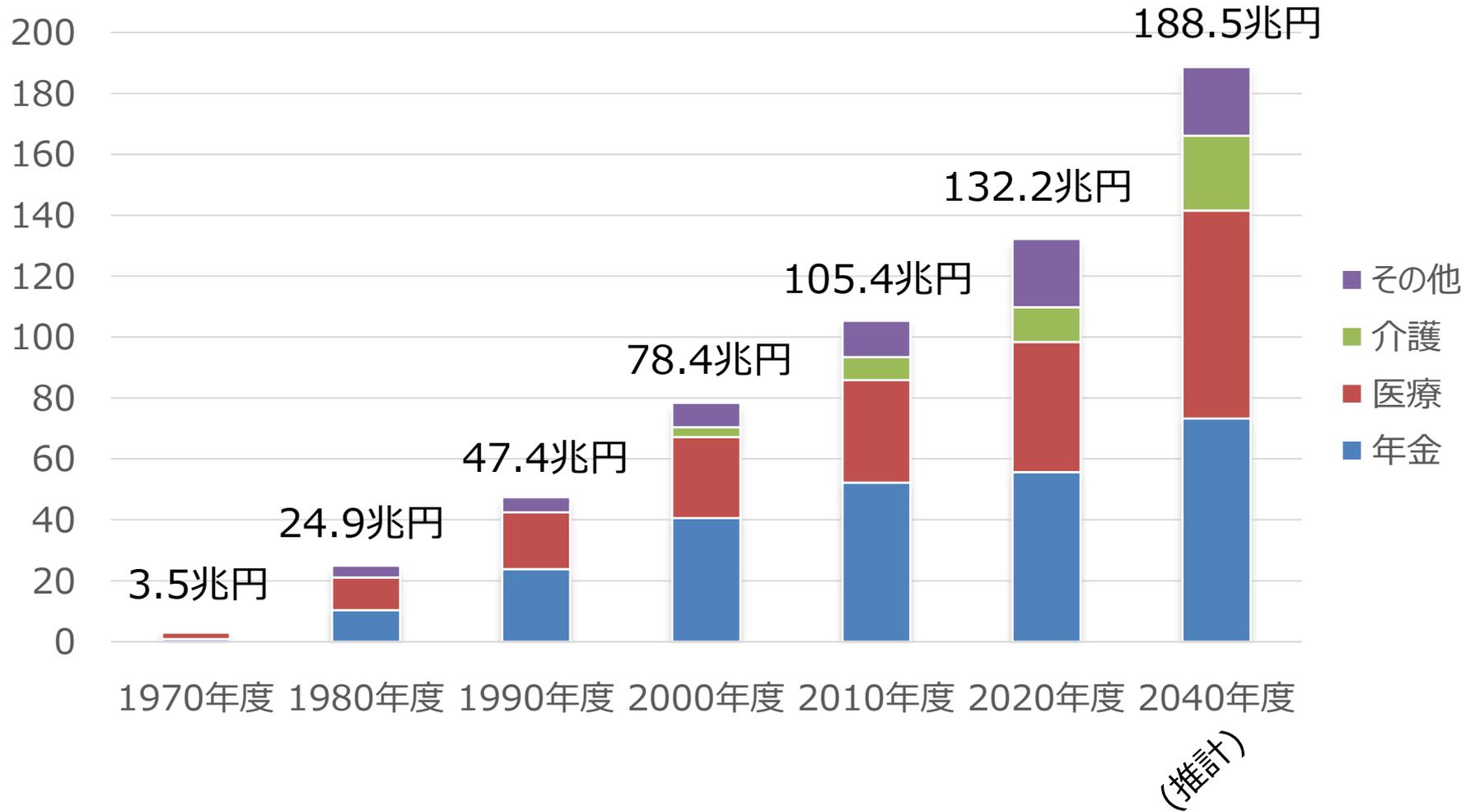
¥ 10,000

¥ 10,000



骨折した5人は10,000円ずつ受け取り、治療費を支払える

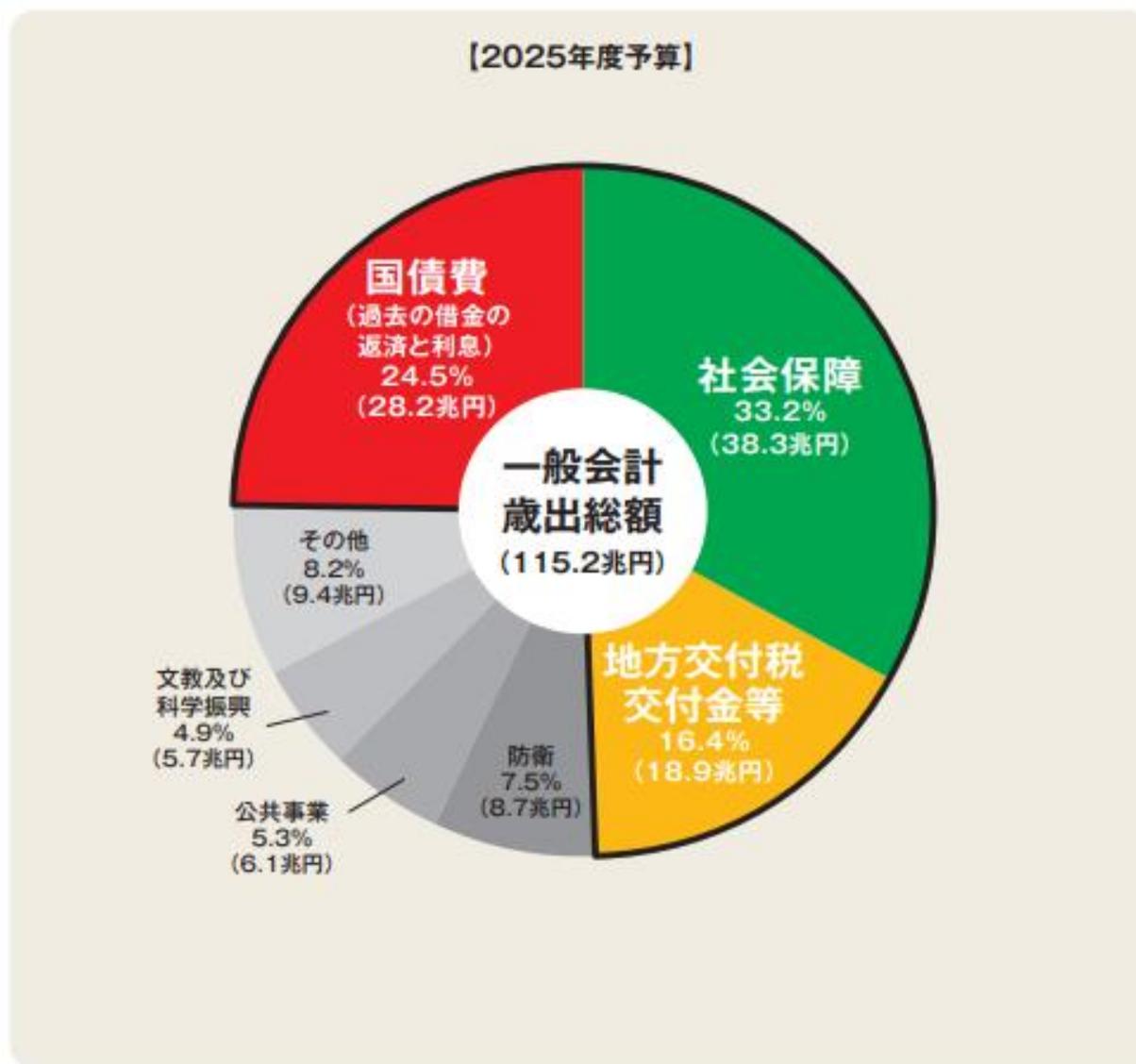
社会保障給付費の推移



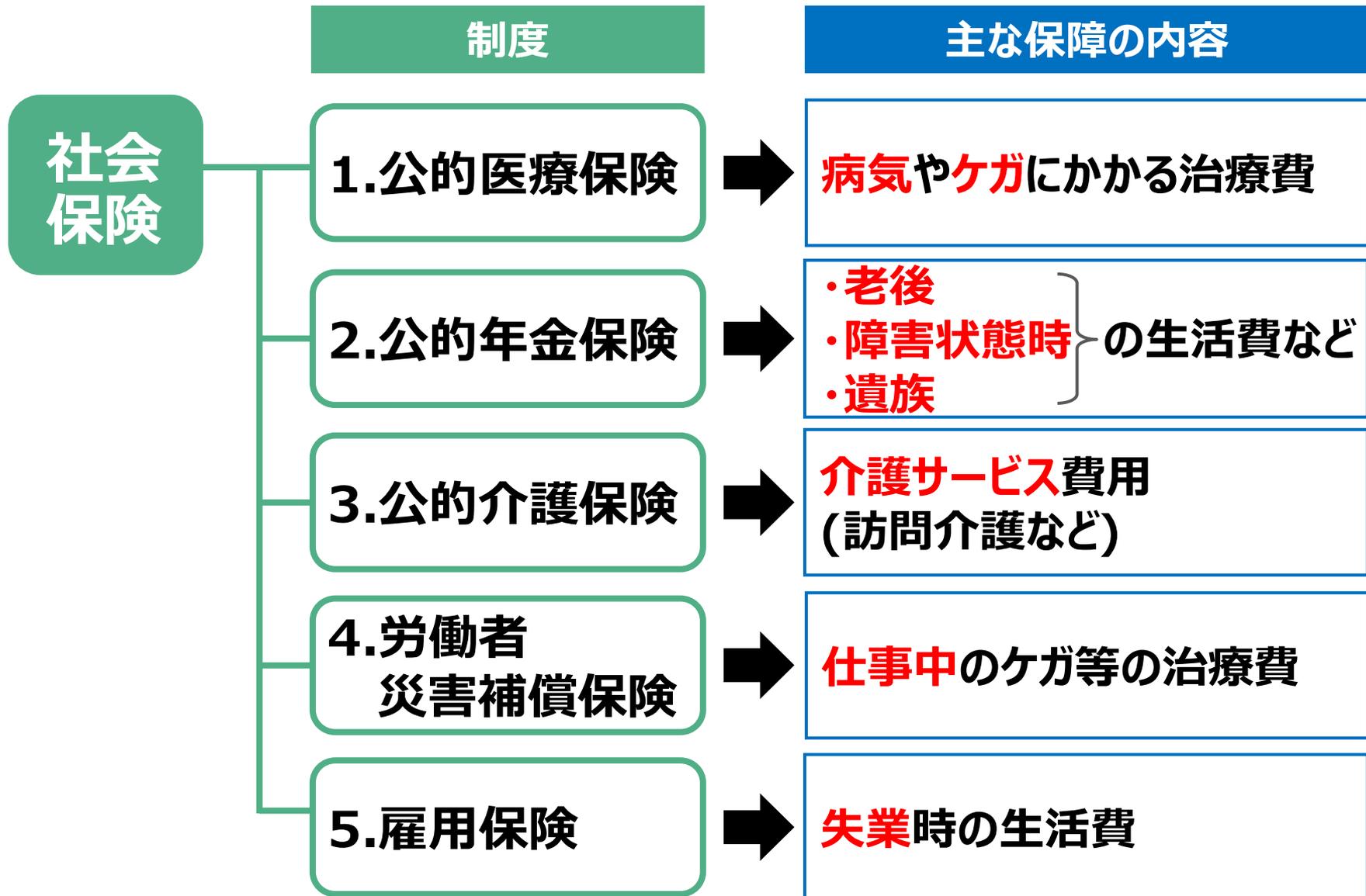
(推計)

*1970・1980・1990・2000・2010・2020年度は国立社会保障・人口問題研究所「社会保障費用統計」、
2040年度は厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し（議論の素材）」をもとに生命保険文化センターが作成

日本の予算について



社会保険の概要



困ったときに受けられる「社会保険」を考えてみよう

それぞれの状況で、どの社会保険から保障が受けられるか線で結んでみよう

状況

定年退職して老後の収入が
無くなった



会社が倒産し、
失業した



介護が必要な状態になった



一家の働き手が
亡くなった



病気で入院した



会社員が
仕事でケガをした



制度

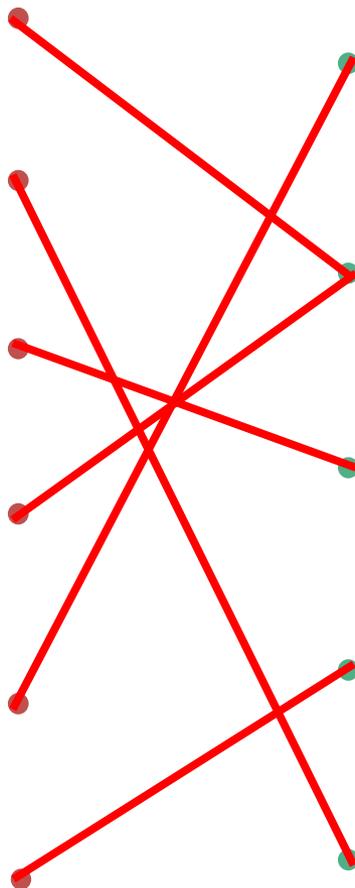
公的医療保険

公的年金保険

公的介護保険

労働者災害補償保険

雇用保険

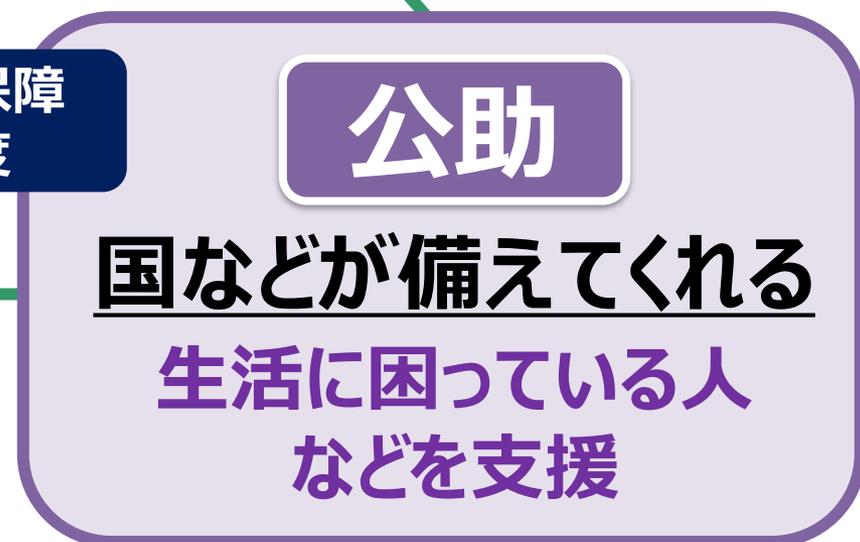


3. 自助って何？

リスクに備える



社会保障
制度



自助が必要な事例（入院・手術を伴う骨折の場合）

Aさん（23歳）は、友人とスノーボードをしているときに転倒し、大ケガを負いました。レントゲン検査の結果、ねじったように骨折しており、翌日手術を行いました。そして9日目には無事退院をすることができました。このとき、医療費などはいくらかかったでしょうか。



−

必要となるお金

かかった医療費	約140万円
その他	約3万円

合計	約143万円
-----------	---------------

+

入ってくるお金

公的保障 (公的医療保険)	約129万円
------------------	--------

合計	約129万円
-----------	---------------

※実際は健康保険組合などから医療機関に支払われるもので、高額な立替えが必要なわけではありません。

=

自助で準備する必要があるお金
約14万円

自助が必要な事例（亡くなった場合）

Bさんは今年45歳。妻(42歳)はパート勤務で、長女(10歳)・長男(8歳)がいます。もしBさんが亡くなってしまった場合、遺族の生活費や教育費などこれから必要になるお金はいくらになるでしょうか。



−

必要となるお金

生活費	約9,320万円
子どもの教育費	約2,250万円
その他	約1,590万円

合計 約1億3,160万円

+

入ってくるお金

公的保障	約6,260万円
企業保障	約400万円
妻の収入	約2,340万円

合計 約9,000万円

=

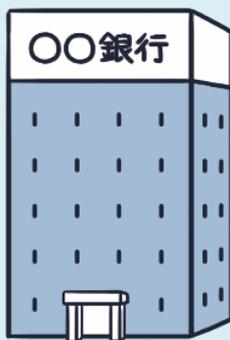
自助で準備する必要があるお金
約4,160万円

預貯金と民間保険①

預貯金



お金を預ける



お金を引き出す

お金が必要になると

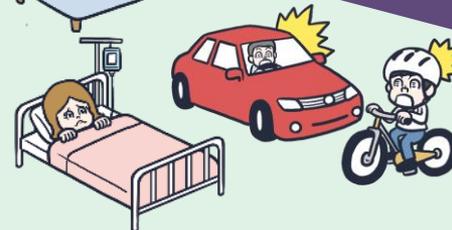
民間保険



お金(保険料)を支払う



お金(保険金)を受取る

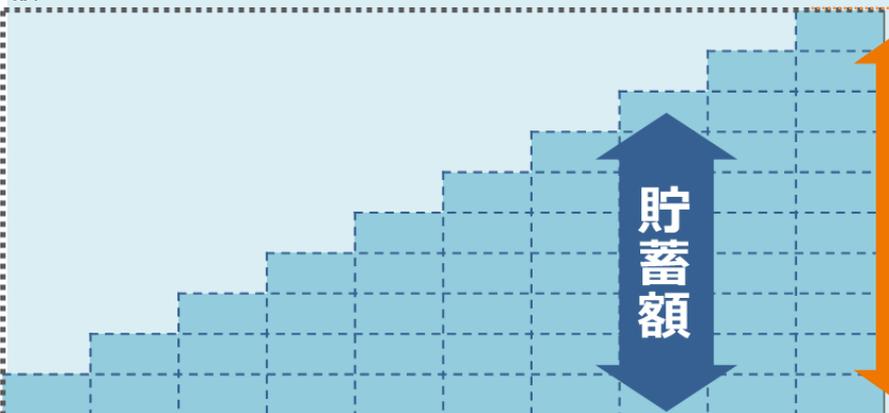


リスクの起きた人が

預貯金と民間保険②

預貯金

目標額

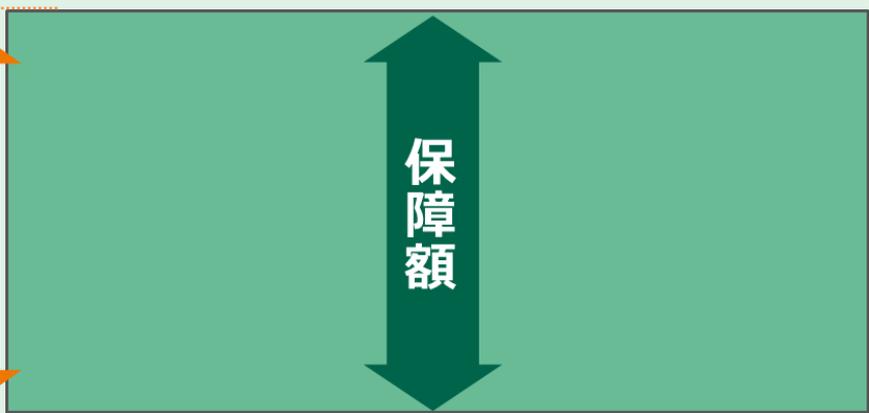


30歳 40歳
貯蓄額は毎年100万円（総額1,000万円）

特徴

**さまざまな目的の
ために貯める**

民間保険



30歳 40歳
保険料は毎年約3万円（総額約30万円）

特徴

**特定の損失
に備える**

注 ①預貯金は利子や税金などを考慮しない金額。 ②保険料は男性（30歳）契約で、保険期間10年、保険金額1,000万円の定期保険の例。実際の保険料は、保険種類や契約内容、生命保険会社によって異なる場合があります。

預貯金と民間保険③

預貯金

メリット

- 貯めたお金は**自由**に使うことができる。
- 途中での引き出しや貯めるペースが**自由**。
- 預けた金額に応じて利子がつく。

デメリット

- 途中で病気やケガ等、リスクが発生した場合に、**必要な金額が貯まっているとは限らない**。

民間保険

- 途中いつでも、病気やケガ等のリスクが発生した場合に、**あらかじめ決められた金額**を受け取ることができる。

- 結果的にリスクが発生しなくても、決められた金額を保険料として支払う必要がある（保険の種類によっては一部戻ってくる場合がある）。

生命保険と損害保険

生命保険

損害保険

対象

人

モノ

受取額

あらかじめ約束した
金額
(定額給付)

事故により発生した
損害額
じっそんてんば
(実損填補)

備えられる
リスク

- 死亡
- 病気・ケガ
- 老後
- 介護



など

- 交通事故
- 火事
- 台風や地震
- ケガ



など

状況によって使い分ける生命保険

目的と保障の内容



「死亡」の保障

死亡すると、遺族の生活費等として
お金(保険金)を受け取れる



「医療」の保障

病気やケガにより入院や手術をすると
お金(給付金)を受け取れる



「老後」の保障

あらかじめ決められた年齢になると
決められた期間お金(年金)を受け取れる



「介護」の保障

介護状態になると
お金(給付金)を受け取れる

種類

定期保険・養老保険
終身保険
など

医療保険
など

個人年金保険
など

介護保険
など

4. 自助・共助・公助 について考えよう

考えてみよう

今の日本で社会保障制度を持続可能なものにするためには、「自助」「共助」「公助」がどのように組み合わせられればよいでしょうか。

今後の社会において「自助」「共助」「公助」のどれが一番大切だと思うかあなたの考えをまとめてみましょう。



・一番大切だと思うものの（ ）に○をいれよう。
「自助」 or 「共助」 or 「公助」

・そう考える理由は・・・

自助・共助・公助の考え方

・Aさん（「自助」重視型）



老後に充実した生活を送るためには、「共助」や「公助」ばかりに頼らず、「自助」に重点をおいた方がよいよね。

・Bさん（「共助」重視型）



社会保険料が高くなってもいいから、公的年金等の「共助」を充実させた方がよいよね。

・Cさん（「公助」重視型）



老後に最低限の生活は保障されていてほしいから、租税(税金)が高くなっても「公助」を充実させた方がいいよね。

海外の社会保障制度

スウェーデン



高福祉・高負担

特徴

税金や社会保険料は高いが、政府や自治体が幅広い保障を提供する共助と公助が中心。

社会保障制度

積極的な所得再分配を伴う広範かつ高水準の所得保障を特徴とし、現金給付は国の事業（社会保険）として実施し、現物給付は地方公共団体が提供している。

負担

国民負担率 55.5% (2022年)
消費税率 25% (2025年)

アメリカ



低福祉・低負担

個人の生活に干渉しないという自己責任の精神のもと自助努力が中心。

年金分野は広く国民一般をカバーする社会保障年金制度が存在するが、医療分野にはこうした制度は存在せず、公的な医療保障の対象は高齢者、障害者、低所得者等に限定されている。

国民負担率 36.4% (2022年)
消費税率 州により異なる

※ニューヨーク州 約9% (2025年)

5. まとめ

まとめ

- ① **少子高齢社会**における**社会保障制度**のあり方について考えていくことが大切。
- ② 自分の身を守るために、**自助・共助・公助**がある。
- ③ 自分で備える手段である「自助」として、**預貯金**や**民間保険**があり、それぞれの特徴をよく理解し、選択していくことが大切。
- ④ 持続可能な**社会保障制度**を維持するために、社会における**自助・共助・公助**の適切な組み合わせを考えていきましょう。