SOMPO NEWS RELEASE

2026年11月11日
損害保険ジャパン株式会社
SOMPOウェルビーイング株式会社

親の介護に関する実態・意識調査の実施
～働く子世代の約8割が親の介護に不安を抱く一方、7割が親と会話ができていない実態が浮き彫りに～

損害保険ジャパン株式会社（代表取締役社長：石川　耕治、以下「損保ジャパン」）は、11月11日の「介護の日」に先立ち、全国の30歳以上の男女1，048名を対象に、親の介護に関する実態・意識調査を実施しました。

１．調査実施の背景

超高齢社会が急速に進展する日本において、働きながら家族の介護に従事する「ビジネスケアラー（ワーキングケアラー）」の増加とそれに伴う介護離職は、企業経営および日本経済全体における喫緊の重要課題となっています。介護はある日突然直面することが多く、事前の備えがないまま直面した結果、「親の意向が分からない」「想定以上に費用がかかる」「どこへ相談すればよいか分からない」という深刻な課題に直面するケースが後を絶ちません。

本調査は、現役世代における親の介護への備えや意識の実態、公的相談窓口に対するハードルを客観的に可視化し、仕事と介護の両立に向けた事前の備えの重要性を広く啓発することを目的として実施しました。

2．調査結果のポイント

■ 親の介護に不安を感じる人は約8割（78．7%）にのぼる一方、7 割は親と具体的な会話ができていない。

将来の親の介護に対して78．7%が不安を抱えている一方、親本人と「介護方針や費用について具体的に話し合ったことがない（一度も話していない、または話題にした程度で未決定）」と回答した方は70．0%に達しました。話せていない理由としては「親がまだ元気（33．7%）」に次いで、「切り出し方が分からない（23．7%）」「お金の話に踏み込むのが気まずい（17．5%）」といった心理的障壁が上位に挙がりました。

■ 介護施設費用の想定は「大幅な過小評価」または「分からない」。回答者の約半数が500万円未満と認識

介護施設に入所した場合の総額費用について、金額を回答した方の48．0%（全体ベースでは29．7%）が「500万円未満」と回答しました。民間施設入居の実態（約2，400万円）※と比較して著しく低く見積もられている実態が明らかになりました。また、全体の38．1%は費用について「見当がつかない（分からない）」と回答しています。

■ 親の介護費用に対する準備は半数以上が「未着手・把握不足」

親の介護費用の準備状況について、「親自身の資産だけで十分に賄える見通しがある」と回答した方はわずか10．0%に留まりました。「準備や試算は特に行っていない（23．7%）」「足りるか不安がある（25．5%）」「親の資産を把握しておらず賄えるか分からない（9．5%）」など、資金が不足する潜在的リスクを抱える世帯が多数を占めています。

■ 7割以上（70．6%）が「要介護状態になる前からのプロへの事前相談サービス」を希望

親が本格的な要介護状態になる前の「元気なうち・初期段階」から専門職に相談できるサービスについて、70．6%の方が利用に前向きな意向を示しました。求めるものとして「スマホやオンラインで手軽に相談できる（31．1%）」「夜間・休日でも対応可能（31．1%）」「マネープラン・資金シミュレーション（22．7%）」が挙げられました。

※入居時費用（747．7万円）+月額費用（30．0万円）×平均介護期間（4年7か月）＝2，397．7万円

平均介護期間の出典：公益財団法人生命保険文化センター （https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifesecurity/1116.html）

入居時費用、月額費用の出典：いい介護 （https://e-nursingcare.com/market-price）

※引用した数値は、2026年11月10日時点で各出典サイトに掲載されているものです。

3．調査概要

（1）調査期間： 2026年10月9日～2026年10月16日

（2）調査方法： インターネット調査（無記名）

（3）調査対象地域： 全国47都道府県

（4）調査対象者： 30歳～59歳の男女（ご両親またはどちらか一方の親がご健在の方）

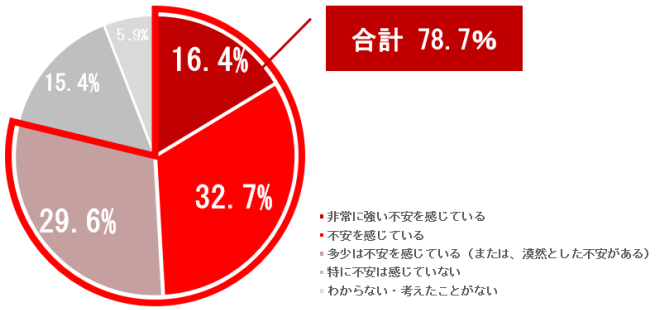
（5）有効回答数： 1，048名

4．調査結果

■ 親の介護に対する不安

将来（または現在）の親の介護に対する不安を尋ねたところ、「非常に強い不安を感じている」が16．4%、「不安を感じている」が32．7%、「多少は不安を感じている」が29．6%となり、合計で78．7%の方が不安を抱えていることが分かりました。

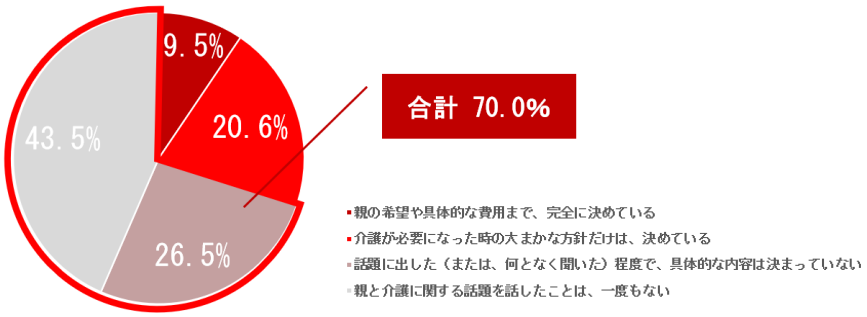
Q．あなたは、将来（または現在）の「親の介護」に対してどの程度不安を感じていますか。（ひとつ回答／n=929）



■ 親との対話状況

親本人と「将来の介護方針や費用」について具体的に話し合った経験を尋ねたところ、「親と介護に関する話題を話したことは、一度もない」が43．5%、「話題に出した程度で具体的な内容は決まっていない」が26．5%にのぼり、合計70．0%の方が親と具体的な方針を決められていない「対話の空白」状態にあることが判明しました。

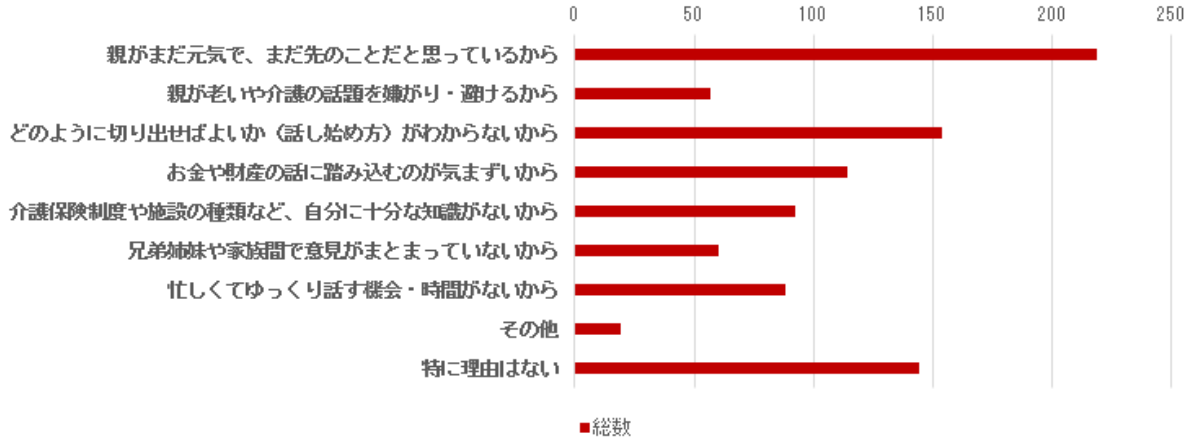
Q．あなたはこれまでに、親本人と「将来の介護方針や費用」について具体的に話し合ったことがありますか。（ひとつ回答／n=929）



■ 親と具体的な話ができていない理由

具体的な対話ができていない理由としては、「親がまだ元気で、まだ先のことだと思っているから（219人/33．7%）」が最多となった一方、「どのように切り出せばよいか分からない（154人/23．7%）」「お金や財産の話に踏み込むのが気まずい（114人/17．5%）」「介護保険制度などの知識が自分にない（92人/14．2%）」といった、子世代特有の心理的・知識的ハードルが浮き彫りになりました。

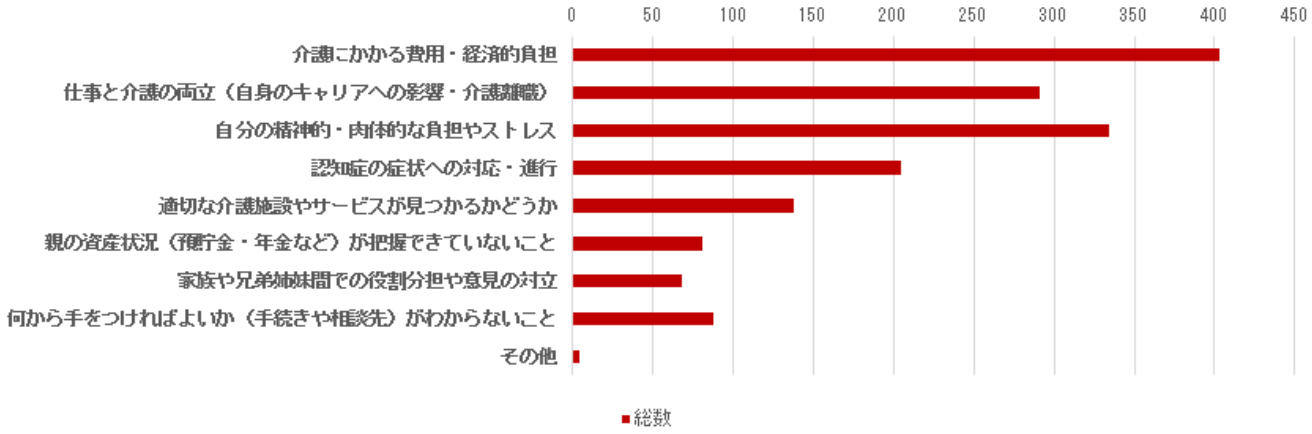
Q．親と介護についての具体的な話ができていない理由は何ですか。（いくつでも回答／n=650）



■ 介護直面時の懸念事項

親の介護に直面した際に懸念することとして、「介護にかかる費用・経済的負担」が55．1%でトップとなりました。次いで「自分の精神的・肉体的な負担やストレス（45．7%）」「仕事と介護の両立（介護離職・キャリア影響）（39．8%）」が続きました。

Q．将来、親の介護に直面した際に「不安・懸念に感じること」は何ですか。（3つまで回答／n=731）

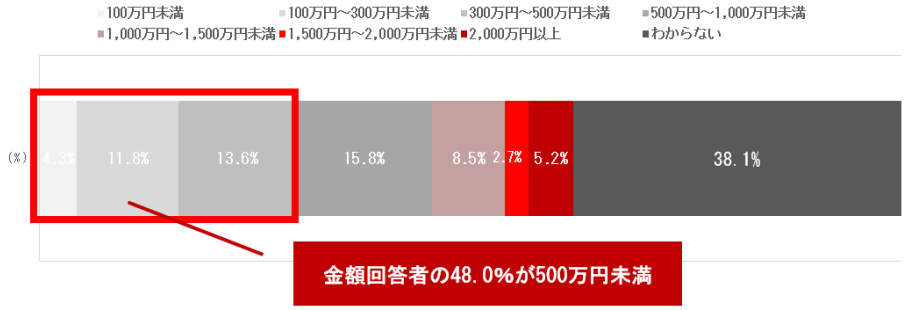


■ 想定される施設介護費用

老人ホーム等の介護施設に入所した場合の総額費用について、38．1%の方が「わからない」と回答しました。また金額を選択した方（575名）のうち、48．0%が「500万円未満」と回答しており、実態（約2，400万円）との間に深刻な認識ギャップが存在していることが確認されました。

Q．平均的な介護期間、老人ホーム・介護施設に入所した場合、総額の費用はいくら程度かかると想定していますか。

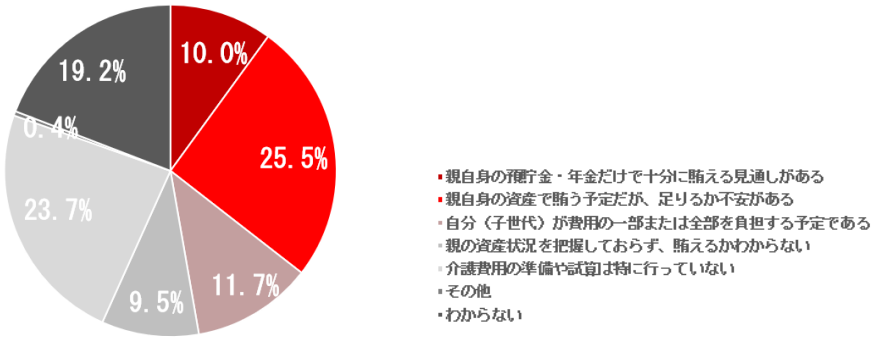
（ひとつ回答／n=929）



■ 介護費用の準備状況

親の介護費用の準備状況について、「親自身の資産だけで十分に賄える見通しがある」と回答した方はわずか10.0%でした。「準備や試算は特に行っていない（23.7%）」「親自身の資産で賄う予定だが足りるか不安（25.5%）」「わからない（19.2%）」「親の資産状況を把握しておらず賄えるかわからない（9.5%）」と、大半が漠然とした不安を抱えたまま準備を先送りにしている現状が浮き彫りとなりました。

Q. 親の介護費用について、現在どのように準備・想定していますか。（ひとつ回答／n=929）

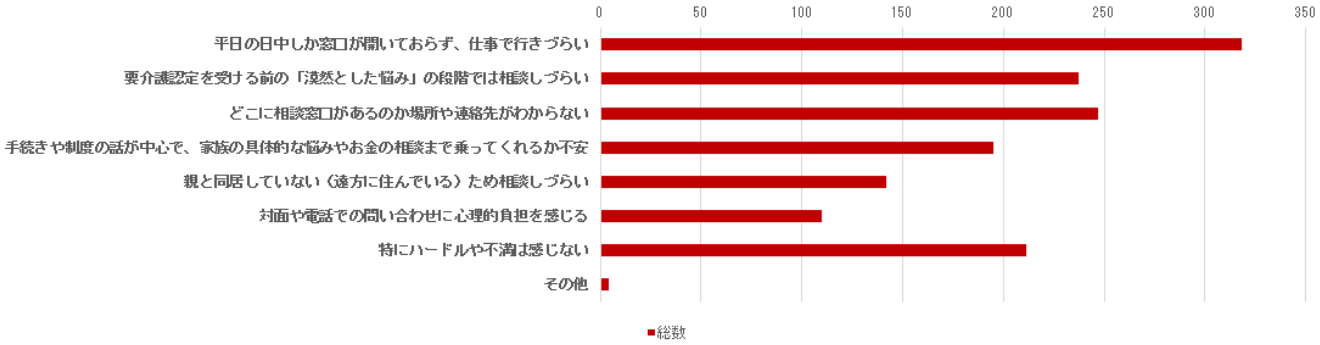


■ 公的相談窓口に対するハードル

役所や地域包括支援センター等の公的窓口に対して感じるハードルを尋ねたところ、「平日の日中しか窓口が開いておらず、仕事で行きづらい」が34.2%で最多となりました。次いで「どこに相談窓口があるのか場所や連絡先がわからない（26.6%）」「要介護認定を受ける前の『漠然とした悩み』の段階では相談しづらい（25.5%）」が続き、現役世代にとって平日の公的相談窓口を利用することが大きな壁となっていることが示されました。

Q. 役所や公的な介護相談窓口（地域包括支援センター等）に対して感じる「相談のしづらさ・ハードル」は何ですか。

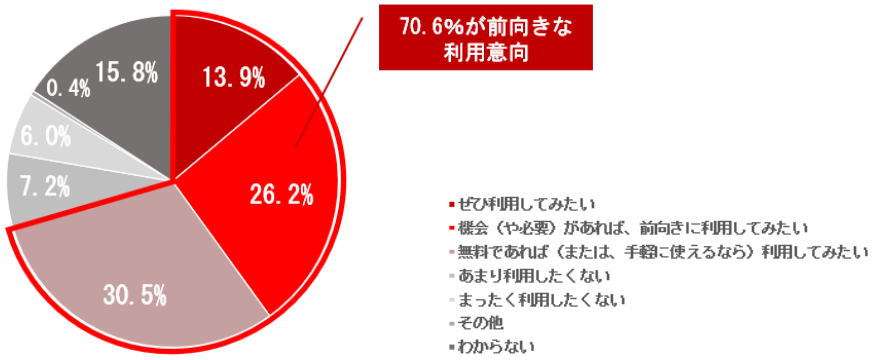
（いくつでも回答／n=929）



■「元気なうち・初期段階」からの事前プロ相談ニーズ

親が本格的な要介護状態になる前の「元気なうち・初期段階」から、介護のプロ（専門相談員やケアマネジャー）に事前相談できるサービスがあれば利用してみたいかを尋ねたところ、「ぜひ利用してみたい（13．9%）」「機会があれば前向きに利用してみたい（26．2%）」「手軽・無料なら利用してみたい（30．5%）」を合わせ、合計70．6%の方が前向きな利用意向を示しました。

Q．親が本格的な要介護状態になる前の「元気なうち・初期段階」から、介護のプロに事前相談できるサービスがあれば利用してみたいと思いますか。（ひとつ回答／n=929）



5．介護相談サービス「ウェルビオ」の取組み

今回の調査結果から、多くの人が介護への不安を抱えながらも、心理的・時間的なハードルから具体的な準備に着手できず、結果として将来大きな経済的困難に直面するリスクを抱えている実態が明らかになりました。こうした課題を解決するためには、親が元気なうちから、信頼できる専門家に気軽に相談できる環境が不可欠です。

SOMPOホールディングス株式会社（グループCEO　取締役　代表執行役社長：奥村　幹夫）は、損保ジャパンを含む保険事業を展開する「SOMPO　P&C」事業と、生命保険事業や介護事業等を提供する「SOMPOウェルビーイング」事業を両輪で展開しています。「SOMPOウェルビーイング」の取組みを加速させるため、2025年10月にSOMPOウェルビーイング株式会社（代表取締役社長：大場　康弘）を新設し、個人のお客さま向けの「ウェルビオ」と、法人のお客さま向けの「ウェルビオ Biz」という2つのサービスを提供。人生100年時代における“自分らしい生き方”をサポートします。

■　ウェルビオ：親の介護に関する無料相談窓口

介護の準備から介護期間中、そして介護後まで、お金のことも含めたあらゆる悩みを、介護の専門家であるライフコンシェルジュがワンストップでサポートします。オンラインや電話、店舗で気軽に相談でき、中立的な立場から最適な情報提供や提案を行います。お客さま満足度は5段階評価で4．9の高い評価※をいただいています。

※ウェルビオ相談後アンケート（26年9月時点）

■　ウェルビオ Biz：企業の「仕事と介護の両立」を支える包括的支援サービス

発売から約1年で、既に対象利用者数（従業員数）は18万人を突破。従業員の介護離職防止や生産性向上を目指す企業を支援するサービスです。法改正や健康経営の指針にも対応しており、実態調査アンケート、セミナー、動画コンテンツ、コミュニティ、個別相談窓口など、両立支援に必要な施策をワンパッケージで提供。また、各企業の人事制度を把握した上で、専門家が従業員一人ひとりに寄り添ったサポートを行います。

6. 今後について

今回の調査を通じて、働く世代の多くが親の介護に対して強い不安を抱きながらも、「切り出しにくさ」や「平日の相談窓口へのアクセスの難しさ」によって対話・対策を後回しにし、費用の実態を過小評価したまま介護に直面してしまうリスクが浮き彫りになりました。親が要介護状態になる前の「元気なうち・初期段階」から正しい情報を得て、家族間の対話と資金計画を進めることが、介護離職の防止および家族全員の安心な暮らしを守る鍵となります。

SOMPOグループは、「”安心・安全・健康”であふれる未来へ」というパーパスの実現に向け、介護に関わるあらゆるステークホルダーを支え、誰もが安心して働き、暮らせる社会づくりに貢献してまいります。

以上