



6ヶ月でお金に強くなる

家庭のFP[®]養成講座



第5回 老後資金

- ・わが家の老後のお金の目安
- ・老後の収入と支出を見える化
- ・老後の働き方と年金のもらい方
- ・今からできる年金を増やす方法
- ・老後のお金を増やすお得な制度

※この資料の著作権は、しなやかライフ研究所及び小谷晴美に帰属します。

※著作権法に認められる私的使用に該当する場合を除き、著作権者に許可を得ることなく、複製、公衆送信、転載等の行為は、法により禁止されています。

1. 老後資金の目安

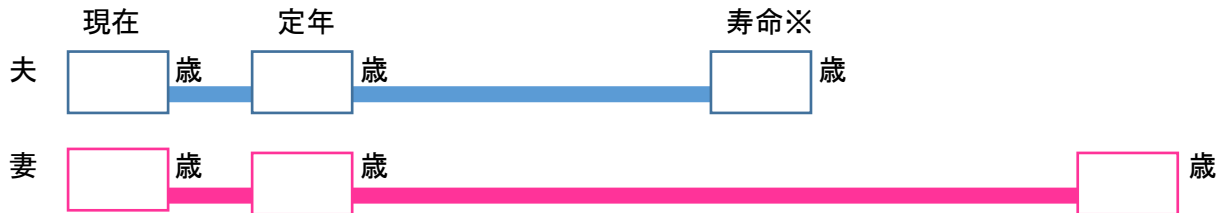
老後に備えるべき資金の目安は、生活費の不足額に老後の期間を乗じて求められます。

$$\left(\begin{array}{c} \text{(A)老後生活費} \\ \text{万円/月} \end{array} - \begin{array}{c} \text{(B)予測収入額} \\ \text{万円/月} \end{array} \right) \times 12 \times \begin{array}{c} \text{期間} \\ \text{年} \end{array} = \begin{array}{c} \text{老後生活資金} \\ \text{万円} \end{array}$$

①わが家の老後期間は？

どれくらい見積もったら安心できそうですか？

老後期間 年



※平均寿命、平均余命

	男性	女性
平均寿命	81歳	87歳
65歳の平均余命	19年(84歳)	24年(89歳)

出典：厚生労働省「令和元年簡易生命表」

②高齢世帯の家計収支月額平均(総務省「2018年 家計調査年報」)

	65歳無職2人以上世帯	65歳無職単身世帯
実収入	237,659円	126,500円
非消費支出	30,982円	11,910円
可処分所得	206,678円	114,590円
消費支出	239,947円	138,623円
貯蓄	▲33,269円	▲24,033円

※標準世帯の年金額(厚生労働省・令和2年度価額) 220,724円/月

夫が平均標準報酬43.9万円)で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯

②夫婦2人で必要と考える生活費(生命保険文化センター「生活保障に関する調査」令和元年度)

- 老後の最低日常生活費……22.0万円
- ゆとりある老後生活費……36.1万円



※ゆとりある生活への上乗せ額の用途

- ・趣味や教養
- ・旅行やレジャー
- ・耐久消費財の買い替え
- ・身内との付き合い
- ・子や孫への小遣い
- ・友人との付き合い 等

2. わが家の老後生活設計と老後資金計画

定年後、または65歳以降を老後とし、老後に備えるべき資金の金額を予測します。

支出	収入
生活費 ()万円×期間	収入 ・公的年金 ()万円×期間 ・私的年金 ()万円×期間 ・他不労収入 ()万円×期間 ・就労収入 ()万円×期間
一時支出 ・リフォーム ()万円 ・結婚援助資金 ()万円 ・車の買い替え ()万円 ・死後整理費用 ()万円 ・その他予備費 ()万円	老後資産 退職金 ()万円 保険満期金 ()万円 終身保険 ()万円 預貯金等 ()万円
	} 老後不足する資金

$$\text{生活費の不足額(生活費-収入)} + \text{一時支出} - \text{老後資産} = \text{不足資金}$$

(1)老後の生活費の目安

家計把握シートを活用して、上記の変化を下表に反映させてください。

項目		現在	①老後2人(現在と比較)	②老後一人(2人と比較)
変化 する 固定 費	住宅費	万円	万円	万円
	保険料	万円	万円	万円
	教育費	万円	万円	万円
		万円	万円	万円
		万円	万円	万円
		万円	万円	万円
		万円	万円	万円
		万円	万円	万円
その他固定費		万円	万円	万円
変動費		万円	万円	万円
支出合計(年間)		万円	万円	万円
老後期間		年	年	
老後支出総合計		万円	_____万円	

高齢夫婦世帯になると保険料、教育費、食費は減少し、医療費は増加する傾向にあります。
また、一般的に子どもがいなくなると生活費は2割減と言われます。

(2)老後の収入の予測

公的年金をベースにその他不労収入(個人年金など)、就労収入を時系列で整理します。

①50歳以上のねんきん定期便

老齢年金の見込額は、今の加入状況に変化がなく60歳まで公的年金に加入した場合の見込額が記載されています。ただし、加給年金、振替加算、年金基金からの年金の金額は記載されていません。

2. 老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)

受給開始年齢	歳~	歳~	64 歳~	65 歳~	
(1) 国民年金				老齢基礎年金	
				746,829 円	
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金		特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	
			(報酬比例部分)	(報酬比例部分) 1,198,625 円	(報酬比例部分) 1,198,625 円
			(定額部分)	(定額部分)	(経過的加算部分)
			円	円	円
			(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)
			円	円	円
			(定額部分)	(定額部分)	(経過的加算部分)
			円	円	円
			(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	(経過的加算部分)
			円	円	円
			(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	(経過的加算部分)
			円	円	円
		(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	
		円	円	円	
		(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	
		円	円	円	
		(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	(経過的加算部分)	
		円	円	円	
(1) と (2) の合計		円	1,198,625 円	1,945,454 円	

②50歳未満のねんきん定期便

過去の加入実績に応じた金額であり、今後の加入による増加分が加算されていません。

2. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)

国民年金 (a)				船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)					
21 月	月	21 月		月	180 月	月	180 月
厚生年金保険 (b)							
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計				
159 月	月	月	159 月				

3. これまでの加入実績に応じた年金額

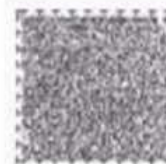
(今後の加入状況に応じて年金額は増加します※表面の図もご覧ください)

(1) 老齢基礎年金	292,237 円
(2) 老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	322,447 円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1) と (2) の合計	614,684 円

お客様のアクセスキー

※アクセスキーの有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは
目の不自由な
方のための
音声コードです。



ねんきんネットを活用して、今後の加入条件を設定し、シミュレーションを行うことができます。



■わが家の老後収入見込み額

(万円)

	夫の年齢	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	妻の年齢	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
夫	就労収入	300														
	老齢基礎年金						75									
	老齢厚生年金						120									
	個人年金保険	60														
妻	就労収入	100														
	老齢基礎年金							36	78							
	老齢厚生年金							10	20							
老後収入	460	460	460	460	460	355	355	401	453	453	293	293	293	293	293	
老後生活費	480	480	480	480	480	480	360	360	360	360	330	330	330	330	330	
生活費の不足額	20	20	20	20	20	125	5	-41	-93	-93	37	37	37	37	37	

老後の不足額の総額 **A** 1,113 万円

(3)わが家の老後資産

定年時に予定される資産額を見積もります。

退職金	税引後(※)の手取額	万円
預貯金	現時点の残高から使用予定資金を引く	万円
金融商品	残高とリスクを確認	万円
貯蓄性保険	使用予定年齢時の解約返戻金予定額	万円
不動産等	売却可能な資産の評価額	万円
		万円
		万円
合 計		B 万円

※退職金には勤続年数に応じた控除額がある。勤続年数20年で800万円、30年で1500万円、40年で2200万円まで非課税。それを超える退職金には超えた額の半額に課税。(分離課税)

(3)老後の一時支出の概算

一時金として高額な費用が発生しそうな老後のライフイベントを考えてみましょう。

主な項目	詳細(内訳、支出時期など)	金額
		万円
		万円
		万円
		万円
		万円
		万円
合 計 (C 万円

わが家の老後不足する資金 = (A 生活費不足額 + C 一時支出合計) - B 老後資産合計

3. 一時支出の目安

(1)リフォームの費用と相場

工事内容		戸建て住宅	マンション
水回り	キッチン	100～150万円	60～90万円
	浴室	100～120万円	80～100万円
	トイレ	30～40万円	20～30万円
居室	リビング	100～150万円	50～100万円
	寝室	60～80万円	20～40万円
	玄関	30～40万円	
外回り	バルコニー・ベランダ		20～30万円
	外壁	90～120万円	
	屋根	50～100万円	

出典：株式会社ホームプロ調べ（平成30年10月1日公表）

(2)葬儀にかかる費用

	通夜からの 飲食接待費	寺院の費用 (戒名、お布施)	葬儀一式費用	葬儀費用 合計 ※2
全国	33.9万円	44.6万円	122.2万円	188.9万円

(※2)金額は各平均額の合計であるため、葬儀費用合計は各項目の合計と一致しない

出典：一般社団法人日本消費者協会「第10回 葬儀についてのアンケート調査報告書」

(3)介護にかかる費用

①一時的な介護費用の合計

25万円未満	25万円～ 50万円未満	50万円～ 100万円未満	100万円～ 200万円未満	200万円 以上	平均
43.4%	6.8%	9.1%	7.90%	6.1%	69万円

②介護費用の月額

2.5万円未満	2.5万円～ 5万円未満	5万円～ 10万円未満	10万円～ 15万円未満	15万円以上	平均
23.9%	11.0%	20%	14.9%	15.8%	7.8万円

出典：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」平成30年度

(4)老人ホーム等入居費用

①居住費：家賃・水光熱費

②施設サービス費：介護してもらう費用（介護度に応じて1割～3割自己負担）

③食費：三食、おやつ

④日常生活費：理美容代、リクリエーション費、通院費用など

■有料老人ホームの費用相場

入居時	580万円	月額費用	入居時費用あり 23.6万円	入居時費用なし 20.7万円
-----	-------	------	-------------------	-------------------

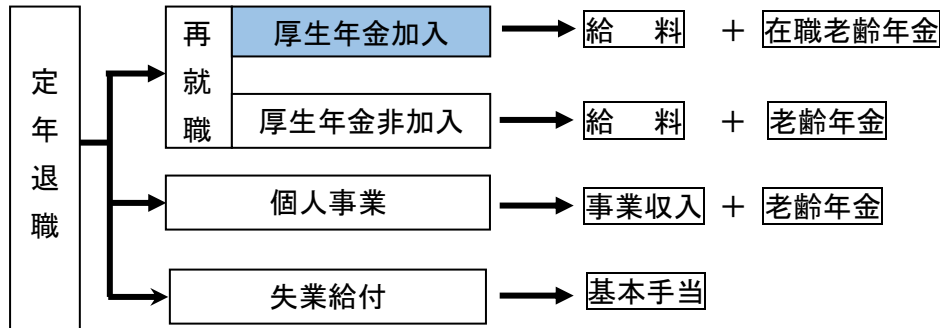
出典：老人ホーム検索サイト LIFULL介護

4. 老後のライフプランと年金

(1) 老後の就労と在職老齢年金

60歳以上で厚生年金の被保険者である場合、収入に応じて年金額が支給停止となる制度を在職老齢年金といいます。

① 調整対象



② 在職老齢年金の調整基準

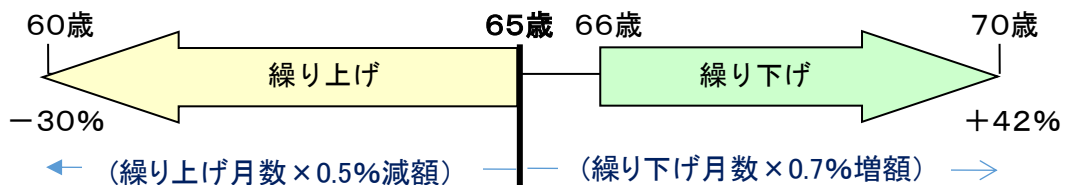
60歳台後半 (65歳～69歳)	総報酬月額相当額＋年金基本月額が47万円を超える場合
---------------------	----------------------------

○ 総報酬月額相当額 = その月の標準報酬月額 + その月以前1年間の標準賞与額の総額 ÷ 12

○ 基本月額 = 老齢厚生年金額 (基金代行部分を含み、加給年金を除く) ÷ 12

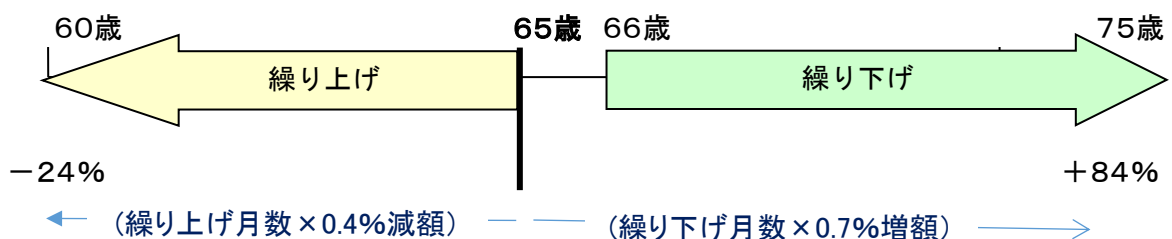
(2) 公的年金の繰り上げ受給、繰り下げ受給

老齢基礎年金、老齢厚生年金は、最大60歳まで繰り上げ、最大70歳まで繰り下げで受給することができます。繰り上げは1か月につき0.5%減額、繰り下げの場合は1か月につき0.7%増額されます。



- 一旦繰り上げを行うと一生減額した年金を受給することになる
- 受給権発生後に初診日があるときは障害基礎年金を受け取れない
- 繰り下げを行っても加給年金や振替加算は増額されない

※2022年4月改正



5. 年金の増加対策

公的年金制度は、掛金が全額「所得控除」の対象となり、年金として受給する際には、「公的年金控除」が受けられます。一時金で受け取る際には「退職所得控除」が適用されるなど税制優遇があります。

(1) 公的年金の増加策

老齢基礎年金、老齢厚生年金を増加させる方法として次の方法があります。

	基礎年金	厚生年金
国民年金の任意加入(原則65歳未満)	増額	—
国民年金保険料後納(2年分※)	増額	—
厚生年金に加入(70歳未満)	増額	増額

(※1) 国民年金の免除・納付猶予・学生納付特例期間は10年遡って追納可能

(2) 付加年金(第1号) ⇒ 市区町村の年金課へ

第1号被保険者として国民年金保険料を納めている人が、月額400円の付加保険料を納めることにより、65歳より付加年金(付加保険料を納めた月数×200円)を受給することができます。

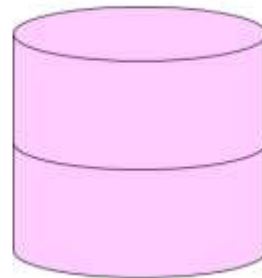
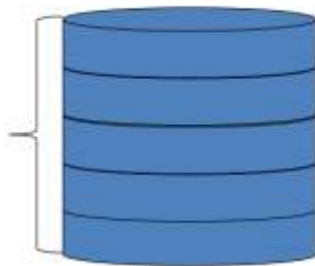
(例) 5年加入した場合

付加保険料総額 = 400円 × 60月

付加年金額 = 200円 × 60月

【付加保険料】

【付加年金】



(3) 国民年金基金(第1号) ⇒ 国民年金基金連合会へ

自営業者など第1号被保険者の老後の所得保障の役割を担うものです。

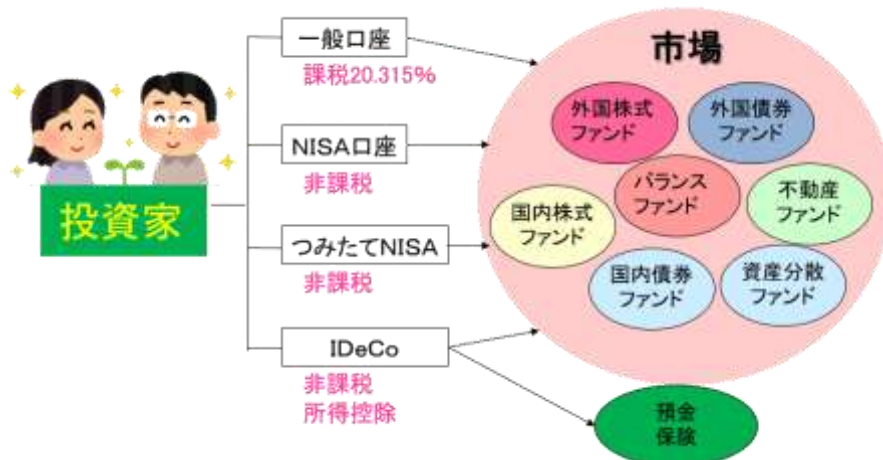
終身年金をベースに年金タイプを組み合わせることで加入、年齢、性別、タイプにより掛金が異なります。

掛け金は全額所得控除の対象です。



(3)確定拠出年金制度

確定拠出年金(DC)とは、加入者ごとに拠出された掛金を加入者自らが運用し、その運用結果にもとづいて給付が決定される年金制度です。会社で加入する企業型確定拠出年金と個人で加入する個人型確定拠出年金(iDeCo)の2つがあります。公的年金を補完する制度として税制上の優遇措置があります。



■個人型確定拠出年金(iDeCo)

運営管理機関である金融機関を通じて申し込み、自分で掛金を拠出し、自ら運用方法を選び、掛金とその運用益との合計額をもとに原則60歳以降、給付を受けることができます。



◆iDeCoの主な特徴

	長所	留意点
運用商品	<ul style="list-style-type: none"> 元本確保型、投資型商品まで選択可能 売買手数料が不要 投資信託の手数料は低めに設定 	<ul style="list-style-type: none"> 運用は自己責任 元本割れのリスクがある
掛金払込	<ul style="list-style-type: none"> 掛金は全額所得控除の対象 掛金は5,000円以上で変更可能 拠出を行わず運用指図のみも可能 	<ul style="list-style-type: none"> 運営管理費用が必要 第1号の掛金上限は8.6万円 (国民年金基金と枠を共有) 第2号の掛金上限は年間14.4万円、24万円、27.6万円 第3号の掛金上限は年間27.6万円
年金受給	<ul style="list-style-type: none"> 一時金は退職所得控除がある 年金は公的年期控除がある 	<ul style="list-style-type: none"> 原則60歳まで解約できない 控除枠は他の公的年金と共有