



リタイア後の生き方とお金のことを考える

## プランニング編

安心して豊かなセカンドライフを送るためには、リタイアメントプランを早め立てて、準備しておく必要があります。どのようにプランを立てて準備していけばよいか、一緒に考えていきましょう。

# 1 リタイア後の暮らしをイメージ

### リタイアまでの期間で可能な準備を検討する

50歳を過ぎると、ずっと先だと思っていた定年が身近なものとなり、誰しも戸惑いを覚えるものです。リタイア後の収入は、一般的に、現役時代に比べて大幅にダウンします。一方で平均寿命は延びていますから、リタイア後の生活は何十年にも及ぶことが予想されます。

リタイア時に資金の上乗せがあるかないかでは、その後の暮らしに大きな差が出ます。リタイアまでの期間でできることを検討し、今から準備を始めましょう。

### どんな暮らしをしたいですか？

ライフデザイン(リタイア後の計画)をつくってみましょう

DL

	どこで？	誰と？	どんな暮らしをしている？	仕事、習い事、趣味は？
現在 ( )歳				
リタイア後 ( )歳 以降				

## リタイア後の暮らしにかかるお金は？

まずはリタイア後の暮らしを具体的にイメージし必要な生活費を試算するところから始めます。現在の暮らしを維持していけば大丈夫なのか、もう少し貯蓄を増やさなくてはならないのかを確かめて、漠然とした不安を、具体的な問題点(金額)に落とし込んで、解決策を考えていきます。

### 生活費を見積もってみましょう

DL

支出項目	現在の生活費(月額)	リタイア後の生活費(予想)
食料費	万円	▶ 子どもの独立で多少は減少？ 万円
住居費	万円	▶ ローンの完済で減少？ 万円
光熱・水道費	万円	▶ 子どもの独立で多少は減少？ 万円
家事用品・被服費等	万円	▶ ほとんど変わらない？ 万円
保健医療費	万円	▶ 退職後は増加傾向に？ 万円
交通・通信費	万円	▶ ほとんど変わらない？ 万円
教養娯楽費	万円	▶ 退職後は増加傾向に？ 万円
交際費	万円	▶ 退職後は増加傾向に？ 万円
その他( )	万円	万円
合計	万円	万円

リタイア後の生き方とお金のこと考える ● プランニング編

### 参考 高齢者世帯の消費支出(月平均額)

支出項目	高齢単身無職世帯	高齢夫婦無職世帯
食料費	37,485円	67,776円
住居費	12,746円	15,578円
光熱・水道費	14,704円	22,611円
家事用品・被服費等	9,106円	15,374円
保健医療費	8,128円	15,681円
交通・通信費	14,625円	28,878円
教養娯楽費	14,473円	21,365円
交際費	17,893円	22,711円
その他	13,979円	26,722円
合計	143,139円	236,696円

左の表は平均的な金額です。お金の使い方は人それぞれですから、自分の場合はどうなのか、現在の生活をもとに確認するようにしましょう。



出所：総務省 家計調査年報(家計収支編)2022年(令和4年)家計の概要より作成  
 ※高齢単身無職世帯とは60歳以上の単身無職世帯、高齢夫婦無職世帯とは夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯。  
 税金・社会保険料などの非消費支出は単身世帯12,356円、夫婦世帯31,812円

# 2 リタイア後のイベントにかかるお金

## 主なイベントにかかる費用の目安を知る

人によってリタイア後のイベントは異なりますし、必要となる金額も違うはずです。以下のような一般的なイベントの種類と平均的な費用を知ったうえで、自分の場合はどのようなイベントにいくぐらいお金をかけようと思うかを考えてみましょう。以下に紹介するイベントの金額はあくまでも目安です。見積もるときの参考と考えてください。

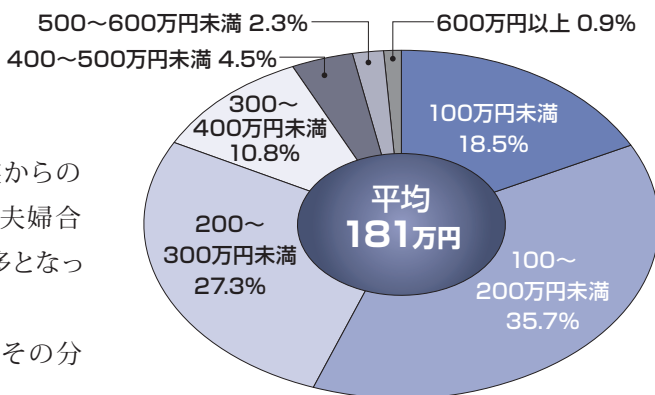
### 〈子どもの結婚費用に対する援助〉…50万～500万円程度

結婚費用(結納、挙式、披露宴・披露パーティー、二次会、新婚旅行)に対する親・親族からの援助総額 全国(推計値)

#### 結婚資金援助の平均額は181万円

約79%の新婚夫婦が親・親族からの援助を受けており、その金額は夫婦合計で100万～200万円未満が最多となっています。

子どもが2人、3人となると、その分だけ援助資金が必要になります。



出所：ゼクシィ結婚トレンド調査 2023 調べ。首都圏報告書の全国推計値より

### 〈住み替え〉…2,000万～5,000万円程度※

#### 中古マンションの購入価額の平均は約3,157万円

リタイア後は、郊外の戸建てから都会のマンションに住み替えを考える人も増えています。また、生まれ育った故郷に戻りたいという人もいるでしょう。現在のマイホームの売却代金の範囲内で住み替えが可能であれば、追加資金の必要はありませんが、売却代金で住み替えの費用が賄えないとすると、その不足額の準備が必要になります。

※中古戸建ての場合のその他地域の平均額2,150万円、土地付き注文住宅の場合の首都圏の平均額5,406万円(2022年度フラット35利用者調査)を、目安金額としました

#### 中古マンションの地域別の平均購入価額

地域	購入価額
全国	3,157万円
首都圏	3,518万円
近畿圏	2,776万円
東海圏	2,221万円
その他地域	2,547万円

出所：住宅金融支援機構「2022年度フラット35利用者調査」

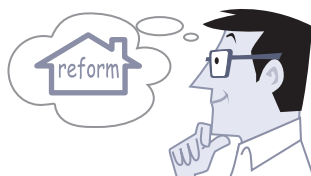
## 〈自宅のリフォーム〉…50万円未満から1,000万円以上までさまざま

平均費用は一戸建て約470万円、マンション約280万円

リタイアを機に自宅のリフォームを考える人も多いでしょう。しかしリフォーム費用は、その範囲や工事内容によって千差万別。まずは予算を明確にして検討することが重要です。

一般社団法人住宅リフォーム推進協議会が行った調査\*によると、リフォーム実施者の費用平均は一戸建て約470万円、マンション約280万円。いずれも最も多いのは100～300万円未満で一戸建ては36.8%、マンションは41.3%を占めています。しかし50

万円未満が一戸建ては11.6%、マンションは20.6%、それに対して1,000万円以上は一戸建て10.8%、マンション4.4%と費用には大きな幅があります。リフォーム内容は、いつまで自宅に住み続けるか、介護が必要になったらどうするかといった、ライフスタイルとも関係しますから早めに計画を立てましょう。



\*2022年度「住宅リフォームに関する消費者(検討者・実施者)実態調査」結果報告書

## 〈車の買い替え〉

…50万～200万円程度／回

一般的にはリタイア後に何度も車の買い替えをする可能性は低いでしょう。また、加齢とともに車を運転して遠出をすることも少なくなっていく傾向があります。ランニングコストを考えると、自家用車からレンタカーやカーシェアリングに変える検討をしてもよいでしょう。

## 〈海外旅行〉

…50万～300万円程度／回

どこに行くか、何日間行くか、何回行くかによって金額は大きく異なってきます。

まずはリタイア後の希望として、自分で(または夫婦で)計画を立ててみましょう。また、必要金額が準備できそうかどうかで、そのつど計画を修正していきます。

## 〈学び直しの費用〉

…数万～200万円程度／年

リタイア後も再び仕事に就いたり、フリーな立場で働いたり、社会活動などで世の中の役に立つことはできます。そのためにはこれまでの知識や技術を活かして資格を取得する、興味のある仕事や活動に関連した勉強をするといった学び直しも必要。その費用は、公的制度\*や自治体のセミナーなどを利用すれば安く済むことも。大学や大学院、専門学校などに通うと年100万円以上かかることもあります。

\*教育訓練給付など



## 自分や家族の将来のイベントを書き出す

リタイア後の暮らしをイメージすることができたら、次はいよいよ、自分(または夫婦)の理想とする暮らし方や、やりたいことをリストアップします。60～65歳でリタイアしても、平均的にはあと20～30年は人生が続きます。自宅の住み替えやリフォーム、海外旅行、車の買い替えといった大きなイベントだけではなく、家庭菜園、市民マラソンへの参加といった趣味に関することまで、これからやってみたいことを思いつくままに書き出してみましょう。

## イベントの金額を見積もってみる

次に、一つひとつのイベントについて大まかな予算を見積もります。インターネットや書籍などの資料で情報収集してもよいでしょう。同時に、リストにあげたイベントをいつごろ実行したいかを考え、ライフイベント表に書き込んでいきます。子どもの結婚や孫の誕生など、自分では時期を決められないことも多いのですが、あまり厳密に考えず、予定として記入してください。

前ページまでにあげた代表的なイベントの平均額を参考にするのもひとつの方法ですが、自分(または夫婦)の場合は、どの程度お金をかけようと思うかを冷静に考えてみてください。将来の希望についての優先順位をつけて、以下の例のように、順位の高いものから順番に考えていくとよいでしょう。





# 3

## リタイア後にかかる医療費や介護費

### リタイア後の不安の上位は医療や介護のこと

医療費の額は、年齢とともに上がっていくというのが一般的です。各種調査でもリタイア後の不安の上位には常に医療費や介護費があがっています。しかし、医療費や介護費は、公的医療保険(健康保険)や公的介護保険の制度があるので、自己負担には一定の上限金額があります。自分で用意する金額は、かかった治療費などの一部でよいということを知っておきましょう。

### 医療費の自己負担額は1~3割

厚生労働省の調査によれば、なんらかの医療を受けている人の割合は年齢とともに上がっていき、60~64歳では、人口10万人に対して約7千人以上の人が入院したり通院したりして医療機関にかかっています。1人当たりの年間医療費の額をみると、65歳未満は約20万円なのに対して、65歳以上は約75万円となっています。

ただし、この全額を本人が負担するわけではありません。健康保険に加入していれば、医療機関の窓口で支払うお金は3割です。また、75歳以上になると「後期高齢者医療制度」に移行し本人負担は1割になります。ただし、現役並み所得者(住民税課税所得145万円以上)は3割、一定以上の所得がある人(同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得28万円以上など)は2割です。

### さらに上限を超えた部分は戻ってくる

入院や手術などをして、月ごとに一定額以上の医療費がかかったときには、上限を超えた部分が健康保険から戻ってくる「高額療養費制度」があります。上限額は年齢と所得に応じて決まっています。高額所得者でも低所得者でもない一般の人の場合、医療費の負担は次のようになります。

#### 医療費の自己負担限度額(所得区分:一般)

年齢	1カ月の負担の上限額	
70歳未満の人	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
70歳以上の人	外来(個人ごと) 18,000円	外来+入院(世帯) 57,600円

※70歳未満の所得区分は標準報酬月額28万~50万円の場合  
70歳以上は所得区分一般の場合

〈例〉100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合(70歳未満の人)



➔ 212,570円が高額療養費として支給され、実際の自己負担額は87,430円となります。



## 居宅介護サービス費等の支給限度額と自己負担額は認定区分で変わる

介護保険では、居宅サービスを利用する場合、要支援1～要介護5までの介護状態区分に応じて支給限度額が決められています(下表)。限度額の範囲内での利用であれば自己負担は1割(一定以上の所得がある人は2割、または3割)です。限度額を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額自己負担となります。

### 居宅サービス費等の支給限度額と自己負担額(1割負担の場合の月額)

介護度	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
支給限度額*	50,320円	105,310円	167,650円	197,050円	270,480円	309,380円	362,170円
うち自己負担額*	5,032円	10,531円	16,765円	19,705円	27,048円	30,938円	36,217円

※地域区分による上乘せがない場合

## 施設サービスを利用すると自己負担は多くなる

施設サービスの場合は、原則1割の自己負担のほかに、居住費と食費を負担することになりますが、個室や多床室(相部屋)など住環境の違いによって自己負担額が変わります。介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の1カ月の自己負担の目安は、要介護5の場合で、多床室だと10万円程度、ユニット型個室で14万円程度(厚生労働省ホームページより)となりますが、地域や施設サービス等により異なります。また低所得の人は負担額が軽減される制度がありますが、配偶者が住民税課税者である場合や預貯金等の額が一定額を超える場合は食費・住居費の軽減は受けられません。

なお、介護保険にも医療費の高額療養費制度と同じような「高額介護サービス費」があります。たとえば在宅や施設で介護サービスを利用して支払った1割の自己負担額の世帯合計が、一定額(住民税が課税されている人がいる世帯で、課税所得380万円未満の世帯は月4万4,400円)を超えた場合、超えた額が高額介護サービス費として支給されます。

## 医療保険と介護保険を合算した年間の自己負担額にも上限がある

月々の負担を軽減する制度のほかに、年間で医療費と介護費の自己負担合計額が高額になった場合にも一定額が戻ってくる「高額医療・高額介護合算療養費制度」というものがあります。これらの制度により、たとえば70歳以上で収入の区分が一般の世帯の場合、医療費と介護費の年間自己負担額の上限は56万円になります。

### 医療保険と介護保険を合算した年間自己負担額の上限

区分	年収の目安	70歳未満		70歳以上	
		現役並み所得者	約1,160万円～	212万円	
	約770万円～1,160万円	141万円			
	約370万円～770万円	67万円			
一般	約156万円～370万円	60万円		56万円	
住民税非課税世帯		34万円		31万円	
	所得が一定以下*1			19万円*2	

\*1 年金収入のみの場合、単身世帯は約80万円以下、2人世帯は約160万円以下

\*2 介護利用者が複数の場合は31万円



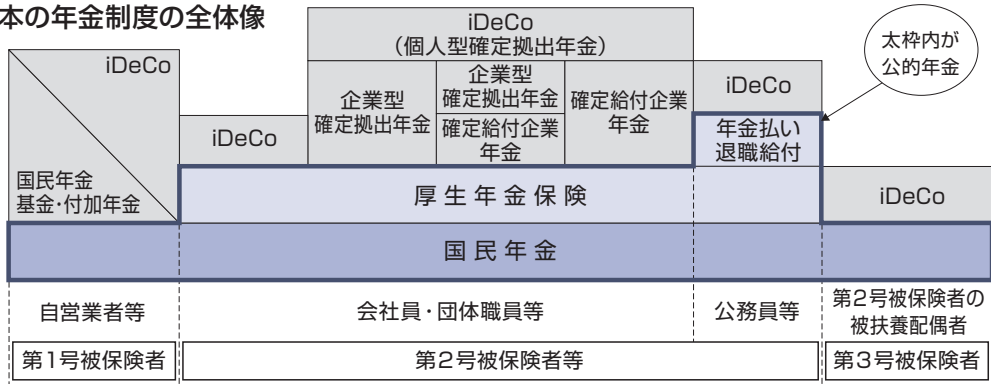
# 4

## リタイア後に受け取れる年金

### 日本の年金制度を理解しておく

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての人を対象とする国民年金（基礎年金）、会社員や公務員などを対象とする厚生年金という2つの制度からできています。そのほか、私的年金として自営業者などに対する国民年金基金・付加年金、会社員などのための確定給付企業年金があります。また、企業型・個人型（iDeCo）いずれかあるいはその両方の確定拠出年金に加入することができます。

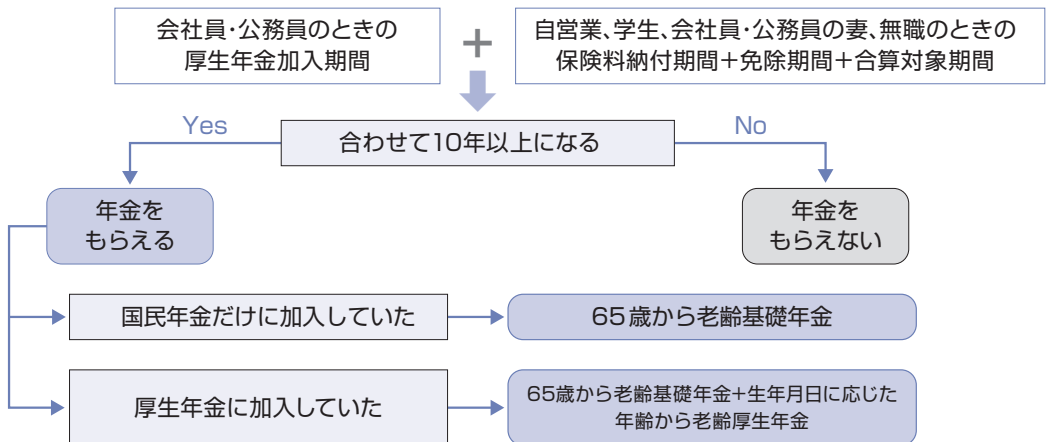
#### 日本の年金制度の全体像



### あなたはどんな公的年金を受け取れる？

老後にもらえる公的年金は、主に国民年金（老齢基礎年金）と厚生年金（老齢厚生年金）です。受け取れる年金の種類は、自分が加入していた年金制度によって異なります。また、受給資格期間を満たしていないと年金を受け取れないことに注意が必要です。

#### 自分が受け取れる年金を確認

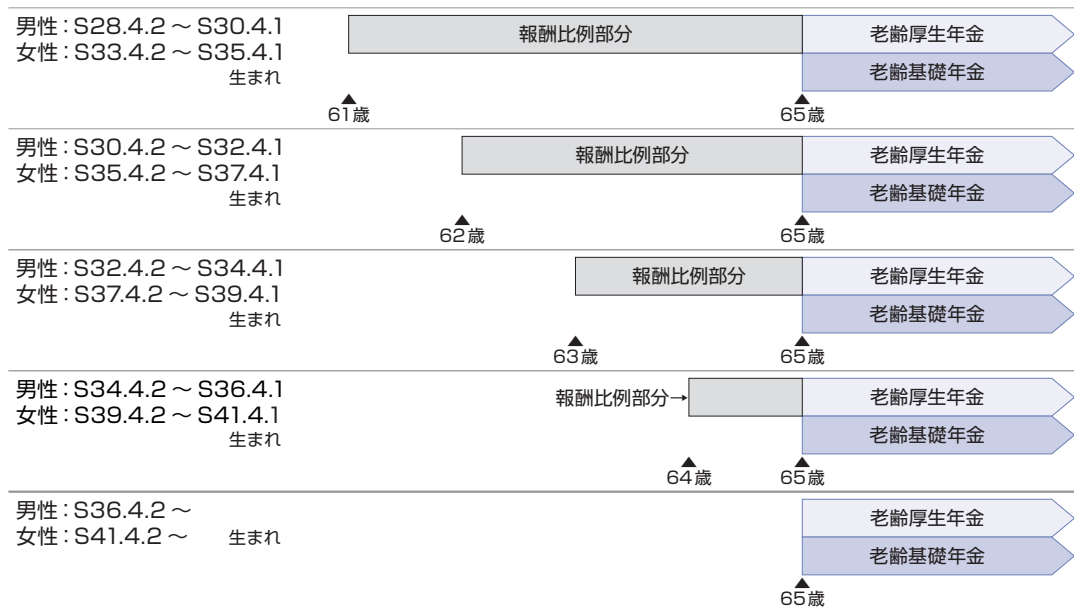


## 老齢年金はいつから受け取れる？

老齢基礎年金の受取開始は65歳からです。一方、老齢厚生年金は、受取開始年齢が徐々に引き上げられています(特別支給の老齢厚生年金)。昭和36年4月2日以降生まれの人(厚生年金加入者の女性のみ昭和41年4月2日以降生まれの人\*)は、65歳にならないと年金を受け取ることができません。自分が何歳から受け取れるのかを確認しましょう。

### 老齢厚生年金の受取開始年齢

※公務員等は女性も男性と同じ開始年齢



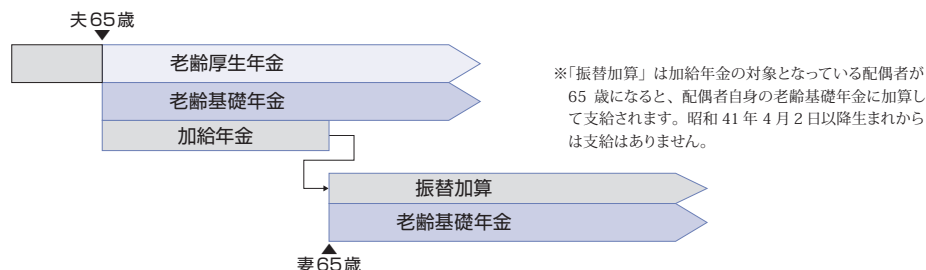
受給資格期間を満たし、厚生年金に1カ月以上加入した人が受け取れる年金は、老齢基礎年金と老齢厚生年金です。さらに、加入期間や生年月日など一定の条件を満たせば、加給年金や振替加算が支給されます。

たとえば、厚生年金被保険者期間が20年以上あり、老齢厚生年金の支給開始年齢に達した時点でその人に生計を維持されている65歳未満の配偶者などがいれば、加給年金が支給されます。配偶者が65歳になると加給年金は打ち切られますが、一定要件を満たす配偶者が昭和41年4月1日以前生まれであれば、今度は配偶者の年金に振替加算が付きまます(下図参照)。

このような夫婦2人の平均的な年金額は月額23万円程度といわれていますが、実際の金額は収入額や加入期間によって変わるため、人によって大きく異なります。

### 65歳から受け取れる年金の例

夫：昭和36年4月1日生まれ、妻：昭和41年4月1日生まれの夫婦の場合



## 世帯によって受け取れる年金は変わる

たとえば…

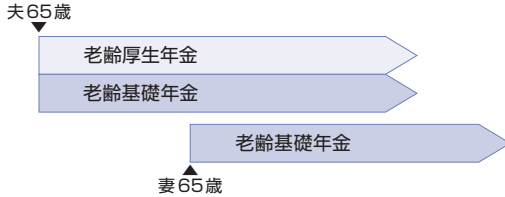
夫：昭和36年4月2日以降生まれ、妻：昭和41年4月2日以降生まれの夫婦の場合

※加給年金等については考慮していません。

### ① 夫：会社員、妻：専業主婦（会社員経験なし）

夫：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金

妻：65歳から老齢基礎年金

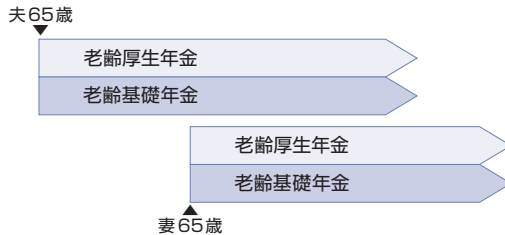


▶①の夫が会社員、妻が専業主婦の場合は、前ページと同様、65歳から「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」を受け取ります。

### ② 夫：会社員、妻：会社員（または会社員経験あり）

夫：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金

妻：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金

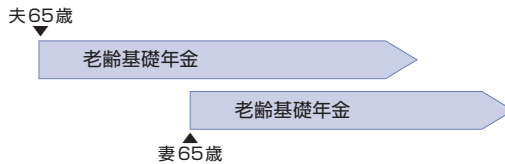


▶②の夫婦ともに会社員の場合、65歳になるとそれぞれ「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」を受け取ります。

### ③ 夫：自営業（会社員経験なし）、妻：専業主婦（会社員経験なし）

夫：65歳から老齢基礎年金

妻：65歳から老齢基礎年金



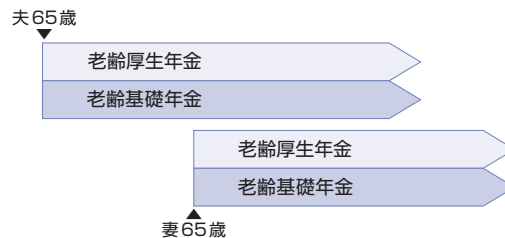
▶③の場合、自営業者の夫も、専業主婦である妻も、65歳になると「老齢基礎年金」を受け取ります。

※第1号被保険者は、月額400円の付加保険料を納付することにより、保険料納付1カ月あたり200円年金額を増額できます（付加年金）

### ④ 夫：公務員、妻：公務員

夫：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金

妻：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金



▶④の夫婦ともに公務員の場合は、65歳になるとそれぞれ「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」を受け取ります。



## ねんきん定期便や年金事務所で自分の年金を調べる

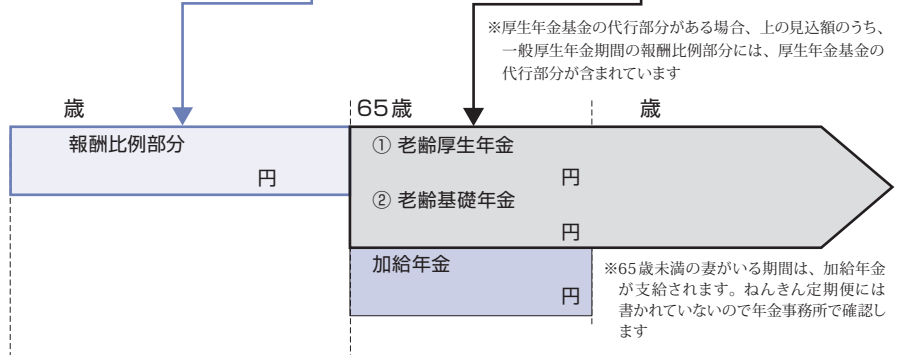
国民年金や厚生年金保険の加入者には、毎年1回、誕生月に日本年金機構から「ねんきん定期便」が送られてきます。これにより自分の年金加入記録を確認するとともに、50歳以上の人は老齢年金の見込額も知ることができます。ここで、ねんきん定期便の「老齢年金の見込額」欄を見ながら、年金をいつからいくらもらえるか、確認してみましょう。

### 受け取れる年金を書き出してみましょう

DL

**3. 老齢年金の種類と見込額（年額）**（60歳未満の方は現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 基礎年金				老齢基礎年金 ② 円
(2) 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	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
	一般厚生年金期間	(報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (経過的加算部分)
	公務員厚生年金期間	(報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (経過的加算部分)
	私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (経過的加算部分)
(1) と (2) の合計	円	円	円	円



夫	年齢（歳）	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	老齢厚生年金													
	老齢基礎年金													
	加給年金													
妻	年齢（歳）													
	老齢厚生年金													
	老齢基礎年金													
	振替加算													

年金についてより詳しく調べたい場合は、会社員経験のない自営業者等は市区町村役場の国民年金担当窓口にお問い合わせます。会社員などの厚生年金加入者や、厚生年金の加入歴のある自営業者等は年金事務所です。公務員は引き続き共済組合が窓口となります。また、日本年金機構のインターネット情報提供サービス「ねんきんネット」や、厚生労働省が提供する「公的年金シミュレーター」を利用すれば、24時間いつでも年金記録の確認や年金見込額の試算などができます。

## 5

## 退職金・企業年金・私的年金も忘れずに

## どのような制度になっているか、事前にチェック

退職金や企業年金の制度は、会社によって異なります。退職時に一括で受け取る退職一時金の場合もあれば、退職時に一括で受け取るか、退職後に分割して受け取るかを選択できる場合もあります。退職後に分割して受け取るものは、退職年金や企業年金などと呼ばれます。自分の会社がどのような退職金・企業年金の制度を導入しているのかを再確認しましょう。特に、企業年金の制度はさまざまなタイプがありますので、以下のようなポイントでチェックします。

## 企業年金のチェックポイント

- 掛金は会社負担のみか従業員拠出もあるか
- 確定給付型か確定拠出型か
- 何歳から受け取ることができるのか
- 一時金ではなく年金(分割)で受け取るための要件
- いますぐ退職した場合、いくらくらい受け取れるのか
- 離職・転職をした場合のポータビリティ(持ち運び)はあるか

【重要】過去、企業年金に加入していたかどうかを確認するには、勤めていた会社に問い合わせるか、「企業年金連合会」などに問い合わせをしましょう。

## 参考 退職金・企業年金の平均額

勤続年数(年)	金額(万円)		
	大学卒	高校卒 (事務職等)	高校卒 (現業職)
全体	1,896	1,682	1,183
20～24年	1,021	557	406
25～29年	1,559	618	555
30～34年	1,891	1,094	800
35年以上	2,037	1,909	1,471

\*退職給付制度の形態別定年退職者1人平均退職給付額  
(勤続20年以上かつ45歳以上の定年退職者)  
出所：厚生労働省「令和5年就労条件総合調査」



## 何歳からいくら受け取ることができるのか、書き出してみましょう

私的年金とは、任意で老後のための準備ができる制度のことです。代表的なものとして、国民年金基金、財形年金貯蓄、確定拠出年金(個人型)iDeCo、個人年金保険などがあげられます。利用している人は、これらの制度で、何歳からいくら受け取ることができるのかを再確認しましょう。また、これら以外の制度を利用している人や、そのような制度は利用せずに単に貯蓄だけをしている人なども、老後のために準備できている金額を次表に書き出してみましょう。

## おもな企業年金・私的年金の特徴

### 確定給付企業年金

掛金は企業が拠出するしくみで、あらかじめ給付額が確定している。「基金型」と「規約型」の2つがある。

### 中小企業退職金共済

事業主が中退共\*と契約を結び、掛金を支払う。従業員の退職時に中退共から本人に直接、退職金が支払われる。

※独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

### 小規模企業共済

小規模企業の役員や個人事業主が、廃業時や退職時の生活資金のため積み立てる(掛金は全額所得控除)。

### 国民年金基金

自営業者など国民年金の第1号被保険者が老齢基礎年金に上乗せした年金を受け取るために積み立てる(掛金は全額所得控除)。

### 個人年金保険

公的年金を補てんする目的で民間の保険会社などが扱う保険。年金を一定期間受け取る確定年金、一生受け取る終身年金などがある。

財形年金貯蓄・確定拠出年金 ⇒30ページ参照

## 受け取れる見込みの退職金や私的年金などを書き出してみましょう

DL

名称	受取時期	見込額	見込額合計
例：退職一時金	60歳	2,000万円	2,000万円
例：個人年金	60歳～69歳	100万円/年	1,000万円
			万円
			万円
			万円
			万円
			万円
			万円
			万円
			万円
			万円
合計			万円

リタイア後の生き方とお金のこと考える ● プランニング編

# 6 セカンドライフの収支をチェック

## プランのイメージができれば、差し引きを確認

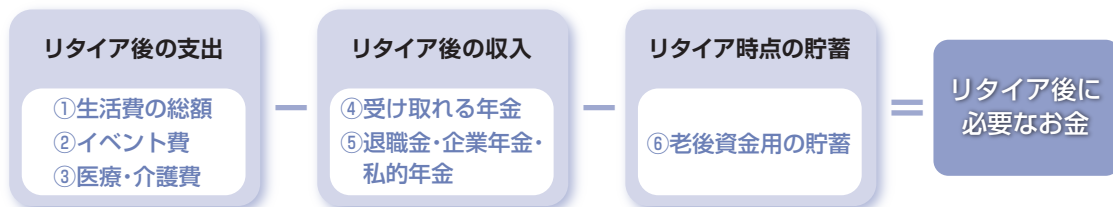
ここまでのところで、次のような流れでリタイア後の収入と支出を確認してきました。

1. リタイア後の暮らしをイメージして老後の生活費を想定
2. リタイア後のイベントにかかるお金を想定
3. リタイア後にかかる医療費や介護費を想定
4. 受け取れる年金額を想定
5. 退職金・企業年金・私的年金を想定

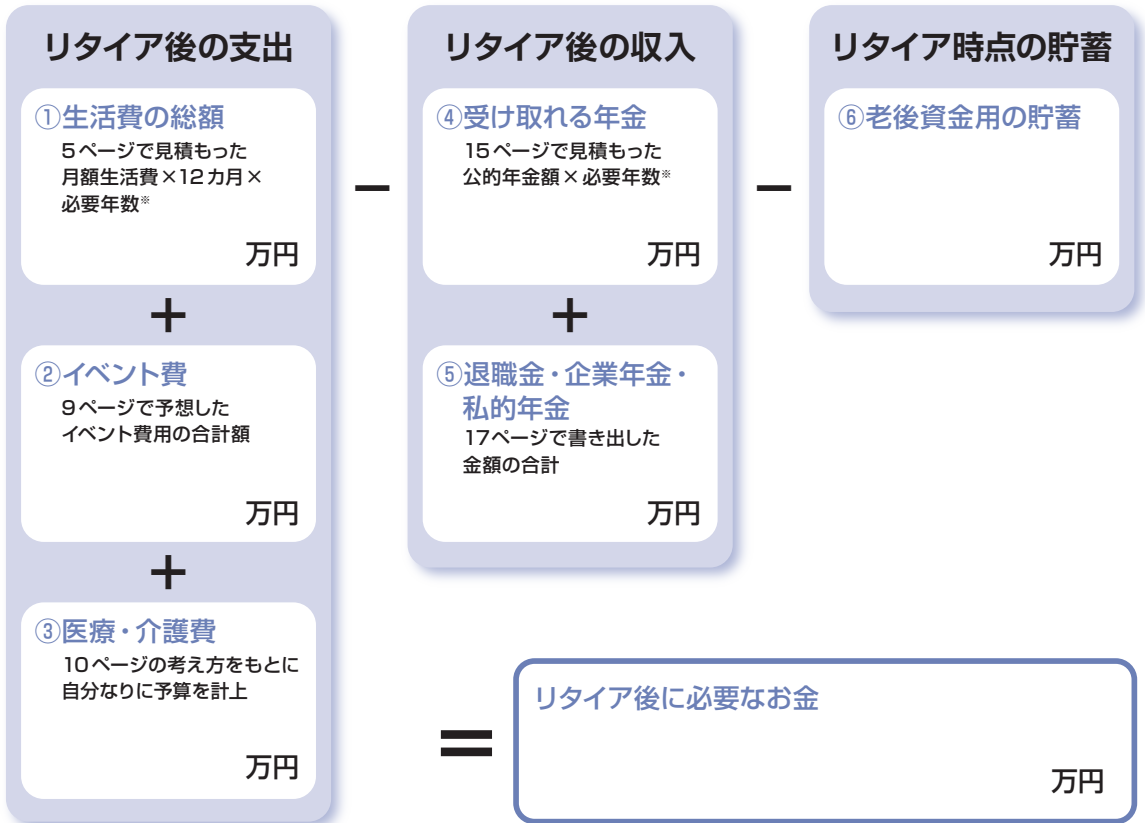
これらの金額はもちろん、確定したものではありませんが、リタイア後の生活をより具体的にイメージするためにも、これらの金額を用いて将来に不足額が発生するかどうか、また、不足額が出るのであれば、どの程度の金額になるのか、目安を知っておくのはとても大切なことです。

## リタイア後に必要なお金の基本的な計算式

計算は以下のとおりです。かかる費用(支出)から収入や用意できる貯蓄を差し引いて、リタイア後に必要なお金(不足額)を求めます。







※平均余命(65歳男性:約20年、65歳女性:約25年)を使ってもかまいませんが、安心できるプランにするためにも少し長めの期間で見積もるのが無難です

ここで出てきた金額が老後に向けて準備する金額になります。次ページから対策を考えていきましょう

(記入例)

