

PART 4 …… 老後に必要な

① 老後のくらしにかかるお金

定年を迎えた後は、現役時代よりも収入が減ることになります。老後の収入と
かかる費用を試算したうえで、必要な備えを確認しておきましょう。

老後にはどんなお金がかかる？

老後の生活費のほか、イベント費用も必要になる

老後のお金が不安視される昨今ですが、老後のくらしにはどのくらいお金が必要なのでしょうか？
生命保険文化センターの行った意識調査によると、
老後最低限必要と思う日常生活費の平均（夫婦2人）
で最も多かった回答が20万～25万円、総務省が調

べた高齢者の実際の支出の平均は1カ月約25万円と
なっています。老後には、日々の生活費に加えて、
子どもへの援助や、住宅のリフォーム代といったイ
ベントにもお金がかかります。これらを考慮したう
えで、不足分を備えましょう。

老後の生活費の目安

最低限必要と思われる
日常生活費の平均 …… 約23万円／月^{※1}

夫婦高齢者無職世帯の支出 …… 約25万円／月^{※2}

※1 生命保険文化センター／令和4年度「生活保障に関する調査（速報版）」

※2 総務省「家計調査年報（家計収支編）2023年」65歳以上の夫婦のみの
無職世帯

定年後のイベントとかかる費用の例

イベント	かかる費用
子どもの結婚費用援助	100万～300万円
子どもの住宅購入資金援助	～1,000万円
住宅のリフォーム	50万～1,000万円
海外旅行	50万～300万円
車の買い替え	100万～300万円
葬儀費用	100万～200万円

※かかる費用には幅があるため、目安として参考にしてください

老後のための備えはいくらくらい必要？

老後の収入と資産で賄えないお金を備えよう

老後に不足するお金の目安は、老後の年間の手取
り収入から支出を差し引いて算出した「1年間に不
足する金額」×「必要年数」で概算することができます。
必要年数は、60歳時点の平均余命が男性約24年、
女性約29年なので、「84歳または89歳－退職時の

年齢」で計算できます。退職金など「退職時に手元
に用意できるお金」から「老後に必要なお金」を差
し引いた結果がマイナスになった人は、その分老後
資金が不足することになります。この分を早めに備
えておくとう安心です。

老後の収入（年金など）より支出が多いと不足額が生じる（A～Cは次のページを参照）

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{A 毎月の収入} \\ \times 12 \text{ カ月} \\ \hline \end{array} - \left(\begin{array}{|c|} \hline \text{B 毎月の支出} \\ \times 12 \text{ カ月} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{C 年間の} \\ \text{特別支出} \\ \hline \end{array} \right) = \begin{array}{|c|} \hline \text{D 1年間に} \\ \text{不足するお金} \\ \hline \end{array}$$

お金を知る

老後の収入と支出から、 将来必要な備えの目安を確認しよう

記入してみましょう

まずは老後の収入と支出を予想して、老後に不足するお金の総額を算出します。

そのうえで退職時に手元に用意できるお金で補填^{ほてん}しきれない、備えが必要な金額を計算しましょう。

退職後の収入／月

	本人	配偶者
公的年金	円	円
企業年金	円	円
個人年金保険	円	円
その他の収入	円	円
合計	円	円
夫婦合計	円	

→P31を参照して記入

DL

A

老後に必要な
お金を知る

退職後の支出

毎月の支出	
基本生活費	円
住居関連費	円
車両費	円
娯楽費	円
社会保険料	円
保険料	円
その他の支出	円
合計	円

B

年間の特別支出	
年払い保険料	円
自動車保険料	円
所得税	円
住民税	円
固定資産税	円
その他()	円
合計	円

C

$$\begin{array}{l}
 \text{D 1年間に不足するお金} \times \text{必要年数 (84歳または89歳※ - 退職時の年齢)} + \text{イベント費 (P26などを参照)} = \text{E 老後に必要なお金} \\
 \text{退職時に手元に用意できるお金} - \text{E 老後に必要なお金} = \text{過不足分}
 \end{array}$$

ここがマイナスに
ならなければOK。
マイナスならその分を
今から備えておこう

※厚生労働省「令和5年簡易生命表」による60歳時点の平均余命より

② もらえる年金の仕組み

老後の生活費は、基本的に年金収入に頼ることになります。
まずは自分が加入している年金制度や受給資格を確認しておきましょう。

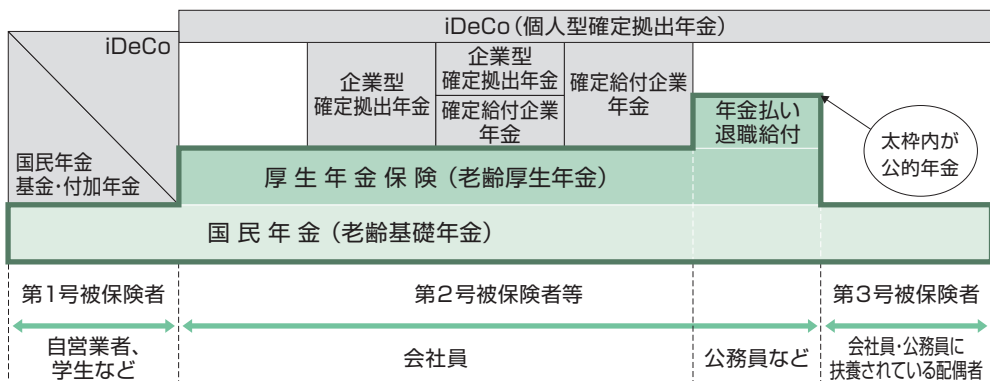
加入している年金制度を確認しよう

働き方によって加入している年金制度が異なる

公的年金には国民年金、厚生年金保険の二つの種類があります。年金制度は下図のように3階建てになっており、1階は日本で生活する20歳以上60歳未満の人すべてが加入する国民年金、2階は会社員や公務員が加入する厚生年金保険、そして3階が企業年

金や確定拠出年金などとなっています。学生や自営業者は第1号被保険者、会社員や公務員は第2号被保険者、会社員や公務員の配偶者などは第3号被保険者と呼ばれ、加入する年金制度が異なるので、自分の年金制度を確認してみましょう。

公的年金制度の仕組み



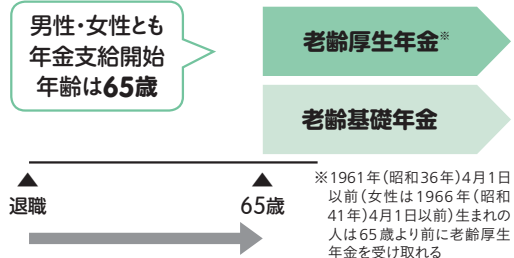
公的年金はいつからもらえる？

老齢基礎年金・老齢厚生年金ともに原則として65歳から

もらえる年金には主に国民年金(老齢基礎年金)と厚生年金(老齢厚生年金)の二種類があり、受給開始年齢は生年月日によって変わります。男性は1961年(昭和36年)4月2日以降、女性は1966年(昭和41年)4月2日以降生まれの人は、基礎年金・厚生年金ともに受給は原則として65歳からとなります。受給開始を60歳から65歳までに早める「繰り上げ受給」や、65歳から75歳までに遅らせる「繰り下げ受給」も選択できます。退職後から年金受給開始までにブランクがある場合、その間の生活をどうするかが課題となります。

年金はいつからもらえる？

- 男性：1961年(昭和36年)4月2日以降生まれの人
- 女性：1966年(昭和41年)4月2日以降生まれの人

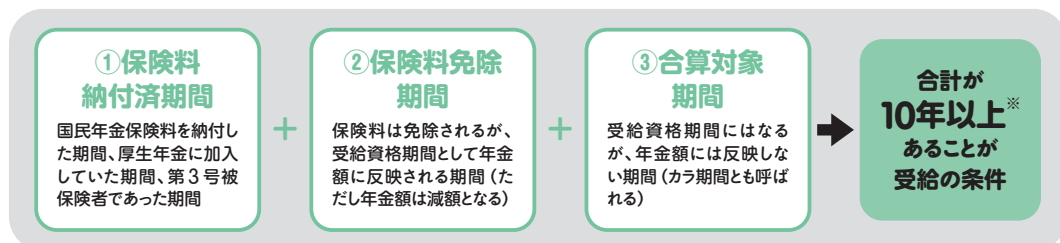


あなたは年金を受け取れる？

年金の受給資格を知ろう

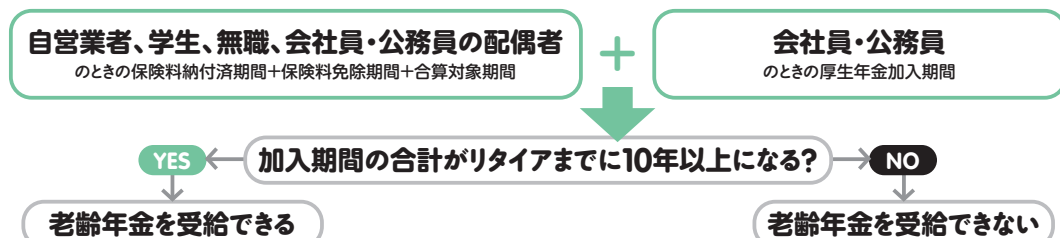
老齢年金を受け取るためには、一定の受給資格を満たす必要があります。下図を参考にして、自分の受給資格を確認しておきましょう。

老齢年金の受給条件は？



※学生納付特例・納付猶予の期間も含む。ただし年金額には反映されない

老齢年金をもらえるかチェックしてみよう



老後に必要な
お金を知る

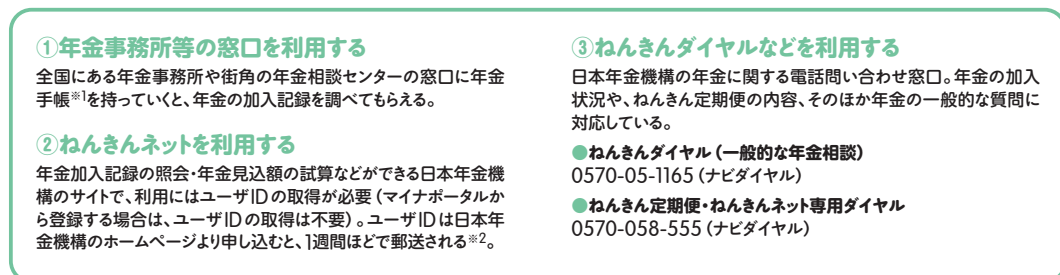
あなたの加入期間を確認しよう

年金の加入期間を確認する方法をチェックしよう

受給資格を満たしているかどうか、今後満たせるかどうかは、早めに確認しておいたほうが安心です。自分の加入状況は、毎年誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」で確認することができます。また、日本

年金機構の「ねんきんネット」や「ねんきんダイヤル」でも確認が可能です。このほか、全国にある年金事務所や街角の年金相談センターの窓口で年金手帳を持参すれば、その場で加入記録を調べてもらえます。

年金加入状況を確認してみよう



※1 なければ運転免許証など本人確認ができるもの ※2 「ねんきん定期便」などに記載されたアクセスキー（P31参照）でユーザIDを取得し、利用することも可能

③ あなたの世帯はいくらくらい 公的年金をもらえる？

公的年金は、老後の暮らしを支える収入の柱となります。
自分がいくらくらいもらえるのか、大まかな金額を知っておきましょう。

世帯別受け取りパターンを確認しよう

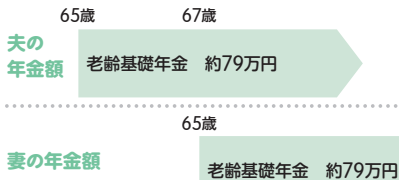
同じ年齢の人でも、公的年金の支給額は働き方や配偶者の状況によって変わります。
現行制度での代表的な世帯別受け取りパターンを紹介するので、参考にしてください。

世帯別年金受取額(例)

夫:1986年(昭和61年)生まれ、妻:1988年(昭和63年)生まれの場合
(学生納付特例期間あり・追納なし、再評価率は考慮しない)

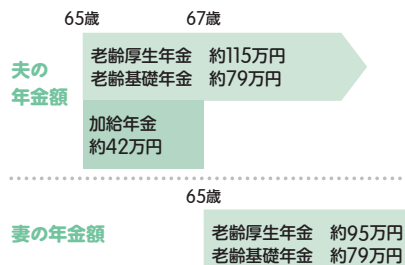
① 夫婦ともに自営業者の場合

夫婦ともに国民年金に38年間加入



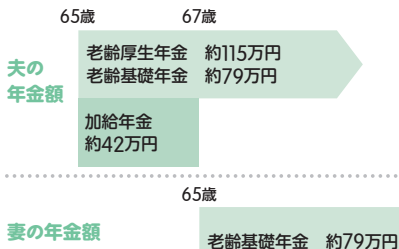
② 夫婦ともに会社員の場合

夫婦ともに厚生年金に38年間加入
夫の平均標準報酬額46万円、妻の平均標準報酬額38万円



③ 会社員の夫と専業主婦の妻の場合

夫は厚生年金に38年間(平均標準報酬額46万円)、
妻は第3号被保険者として国民年金に38年間加入



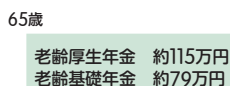
④ 独身の自営業者の場合

国民年金に38年間加入



⑤ 独身の会社員の場合

厚生年金に38年間加入
(平均標準報酬額46万円)



※平均標準報酬額=(年間の月収の総額+賞与)÷12

おおよその年金額を確認してみよう

次に、自分の年金額を概算してみましょう。国民年金のみ加入の人は老齢基礎年金のみ。厚生年金保険加入の人は老齢厚生年金の金額もプラスします。

国民年金（老齢基礎年金）

国民年金（老齢基礎年金）の年金額の計算式

20歳から60歳まで
加入して
約83万円/年

約83万円
（老齢基礎年金の満額）

×

国民年金保険料を
払った月数
上限480ヵ月（40年）

A

厚生年金（老齢厚生年金）

老齢厚生年金早見表（平均標準報酬額で計算／概算金額）

あなたの平均標準
報酬額と厚生年金
保険加入予定年数
に当てはまる金額
を確認しましょう

	厚生年金保険加入年数							
平均標準報酬額	5年	10年	15年	20年	25年	30年	35年	40年
10万円	3.3万円	6.6万円	9.9万円	13.2万円	16.4万円	19.7万円	23.0万円	26.3万円
20万円	6.6万円	13.2万円	19.7万円	26.3万円	32.9万円	39.5万円	46.0万円	52.6万円
30万円	9.9万円	19.7万円	29.6万円	39.5万円	49.3万円	59.2万円	69.1万円	78.9万円
40万円	13.2万円	26.3万円	39.5万円	52.6万円	65.8万円	78.9万円	92.1万円	105.2万円
50万円	16.4万円	32.9万円	49.3万円	65.8万円	82.2万円	98.7万円	115.1万円	131.5万円

※再評価率は考慮しない

B

老後に必要な
お金を知る

あなたがもらえる年金は…

老齢基礎年金 A

+

老齢厚生年金 B

=

あなたがもらえる
年金額（概算）

万円

万円

万円

ねんきん定期便をチェックしよう

年金の加入状況や年金額の確認に便利なのが、日本年金機構から国民年金および厚生年金保険の加入者に毎年1回、誕生月に送付される「ねんきん定期便」です。通常ははがきで郵送され、これまでの年金加入期間のほか、加入実績に応じた年金額、最近の月別状況も記載されています。35歳、45歳、59歳の人には封書で届き、さらに詳細な情報がわかります。年金加入記録に漏れや誤りがあった場合に提出する「年金加入記録回答票」も同封されますので、忘れずに確認しましょう。

50歳未満（はがき）

これまでの被保険者、加入期間

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）

第1号被保険者 (未納期間を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納期間を除く)	付加保険料 納付済月数	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)
32月	月	32月	月	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				
157月	月	月	157月				189月

3. これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
（今後の加入状況に応じて年金額は増額します※表産の図もご確認ください）

(1) 老齢基礎年金	327,482円
(2) 老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	301,181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	628,663円

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、左記データ作成日から5ヵ月後の月末までです。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。
「ねんきん定期便」の見方は
ねんきん定期便 見方 検索

<https://www.nenkin.go.jp/nenkin/nerikinetsu/tokumaru/tokumaru.html>

※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分を含まれています。

これまでの加入実績に応じた年金額

4 そのほかの老後の収入

老後のくらしを賄うのに、国民年金、厚生年金だけでは足りないことも。
ほかに老後資金として受け取れるお金も確認して、目安額を調べておきましょう。

老後は年金以外の収入も重要

会社員・自営業者で収入確保の方法が変わる

公的年金以外にも収入を確保する方法がいくつか考えられますので、チェックしていきましょう。

会社員の場合は、厚生年金に上乗せする3階部分として、企業年金があります。企業年金には①確定給付企業年金（規約型・基金型）、②中小企業退職金共済制度、③確定拠出年金（企業型）があり、勤務先の企業にこれらの制度がある場合は、従業員は強制的に加入することになり、老後資金が増えます。勤務先に制度がない場合でも、確定拠出年金（個人型）iDeCoが利用できます。

また、自営業者が年金を増やすなら、国民年金に上乗せできる国民年金基金や確定拠出年金（個人型）

iDeCo、退職金を増やす小規模企業共済などを利用することができます。このほか、民間の個人年金保険を利用して老後資金を増やす方法もあります。それぞれの詳細は次のページで紹介していますので、参考にしてください。

公的年金以外の収入は？

会社員

確定給付企業年金
中小企業退職金共済制度
確定拠出年金（企業型）
確定拠出年金（個人型）iDeCo
個人年金保険 など

自営業者

国民年金基金
確定拠出年金（個人型）iDeCo
小規模企業共済
個人年金保険 など

退職金はどのくらいもらえる？

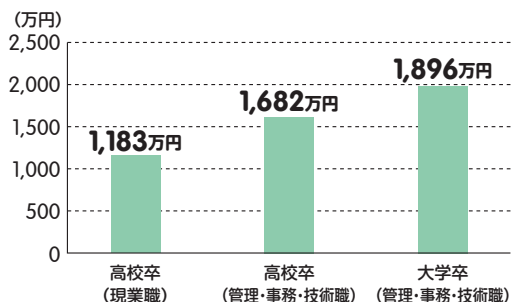
わかる範囲で退職金の金額を確認しておこう

退職時にもらえる退職金は、金額も大きく、その後のくらしに大きく影響します。それでは、退職金はいくらもらえるのでしょうか？厚生労働省の調査によると、勤続20年以上かつ45歳以上で定年退職した人の退職金の平均は、高卒の人で1,183万円～1,682万円、大卒の人で1,896万円となっています。

ただし、これはあくまで平均額です。勤めている会社の規模や、勤続年数などによって実際の支給額は大きく異なりますので、定年まで勤めた場合の退職金の目安は勤務先に確認しておくといでしょう。自営業者なら、小規模企業共済などを利用して、自身で退職金を準備することが大切です。

退職金はいくらくらいもらえる？

学歴別定年退職者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）



※厚生労働省「令和5年就労条件総合調査 結果の概況
退職給付（一時金・年金）の支給実態」

企業年金や個人年金の内容を把握しよう

確定給付企業年金

給付額が確定した企業年金

規約型企業年金と基金型企業年金の二種類がある。あらかじめ給付額が確定しており、それに応じて必要な掛金を企業が拠出する仕組み。

国民年金基金

自営業者などの年金上乘せ制度

自営業者などの国民年金の第1号被保険者を対象にした年金上乘せ制度。加入した口数で掛金が決まり、年金受給開始後は老齢基礎年金に上乘せて給付される。

中小企業退職金共済制度

中小企業が退職金を準備するための制度

事業主が中退共^{*}と退職金共済契約を結び、毎月の掛金を金融機関に納付。従業員が退職したときは、その従業員に中退共から退職金が直接支払われる仕組み。

※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

確定拠出年金（個人型）iDeCo

個人で加入できる確定拠出年金

確定拠出年金（企業型）と仕組みは同じ。毎月の掛金の金額は自分で決めて、自分自身で運用する。条件を満たせば自営業者、会社員、専業主婦も加入できる。

確定拠出年金（企業型）

運用成績で将来の受取額が変わる

事業主が掛金を拠出（従業員の上乗せ拠出ができることもある）。従業員自身が運用商品を選ぶことになり、その運用結果によって将来受け取る年金額が変わる。

小規模企業共済

自営業者や会社役員のための共済制度

自営業を廃業したときや、会社等の役員を退職したとき、共同経営者を退任したときの生活資金などをあらかじめ積み立てておくための共済制度。廃業・退職時などに共済金を受け取ることができる。

個人年金保険

公的年金の補足に個人で年金をつくる

個人が公的年金で不足する分を補うために、民間の保険会社などが用意している保険商品。契約時に受取期間と金額が決まっている定額型の年金と、将来の運用成績によって受取額が変わる変額型の年金などがある。



60歳以降も長く働いて収入を得ることを考えよう

公的年金は原則65歳からの支給になり、今や会社員の多くは60歳の定年後も継続雇用などで働き続けています。人口構成の変化もあり、企業は定年や継続雇用の年齢を66歳以降までに引き上げる動きもあり、シニアが働きやすい環境は整いつつあります。老後の生活にゆとりと充実をもたらすためにも、少しでも長く働いて、年金にプラスαとなる収入を得ることも考えましょう。



老後に必要な
お金を知る

5 老後の医療や介護に どう備える？

老後の大きな不安の一つに病気や介護のことがあります。
医療や介護にかかるお金や制度についても知っておきましょう。

医療費・介護費負担について考えておこう

健康保険で自己負担は一定額に抑えられる

今は健康な人でも、高齢になると、健康面での不安が出てくる可能性があります。医療と介護にかかるお金について、確認しておきましょう。

まず医療費ですが、健康保険に加入している人なら、窓口で負担する医療費は、6歳（就学）～70歳未満で

原則3割、70歳～74歳は原則2割負担、一定以上の所得がある人は3割負担です。

また、気になる介護に関しては公的介護保険制度があり、要支援・要介護者の状態に合わせた介護サービスを収入に応じて1割～3割負担で受けることができます。

1カ月の医療費負担には上限がある

上限を超えた分は払い戻しが受けられる

健康保険には、自己負担分が高額になったときの負担軽減のために「高額療養費制度」が設けられています。これは1カ月の医療費の自己負担が定められた上限を超えた場合に、その超えた分が後から払い戻される制度です^{※1}。自己負担額の上限は収入によって決められており、例えば、年収が約370万～770

万円の人なら、1カ月の上限額は8万100円＋（医療費－26万7,000円）×1％で、だいたい9万円台で収まります。さらに70歳以上で年収が一般区分の人の場合は、1カ月に通院のみで1万8,000円、通院＋入院で5万7,600円が上限となり、さらに負担が少なくなりますので覚えておきましょう。

1カ月の医療費の自己負担の上限は？

区分		70歳未満	70歳以上	
			通院の一部負担 (個人ごと)	世帯全員の一部負担 (通院+入院)
現役並み	年収の目安			
	約1,160万円～	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% (4回目以降:14万100円)		
	約770万～1,160万円	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% (4回目以降:9万3,000円)		
	約370万～770万円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% (4回目以降:4万4,400円)		
一般	約156万～370万円	5万7,600円 (4回目以降:4万4,400円)	1万8,000円 (年間上限14万4,000円)	5万7,600円 (4回目以降:4万4,400円)
低所得者(住民税非課税世帯)		3万5,400円 (4回目以降:2万4,600円)	8,000円	2万4,600円
	年金収入80万円以下など			1万5,000円

※1 マイナ保険証の利用、または限度額適用認定証の交付を受けることにより、窓口での支払いを負担限度額までとすることができる

※同一の医療機関等における自己負担（院外処方代を含む）では上限額を超えないときでも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担（70歳未満の場合は2万1,000円以上であることが必要）を合算することが可能。この合算額が負担の上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となる

介護保険の仕組みを知ろう

介護サービスにかかった費用の1割(または2割、3割)が自己負担

介護保険の加入者(被保険者)は、65歳以上の
人(第1号被保険者)と、40～64歳の医療保険加
入者(第2号被保険者)に分けられます。第1号被
保険者は、原因を問わず、市区町村に申請して要支
援・要介護認定を受けたときに介護サービスを利用
することができます。第2号被保険者は、加齢に伴
う疾病(特定疾病:がん、認知症、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}、脳
血管疾患など)が原因で要支援・要介護認定を受け
たときが対象になります。

介護サービスには要介護度別に1カ月当たりの支

給限度額が定められており、その範囲内で予防サー
ビスや介護サービスを受けます。自己負担はサービ
ス額の1割～3割ですが、支給限度を超えてサービ
スを利用したときは超えた分が、介護保険の対象外
のサービスを利用したときは全額が、自己負担です。
1カ月の自己負担額にも下表のとおり上限が定めら
れており、例えば、住民税課税で年収約770万円未
満の世帯なら、自己負担の上限は月4万4,400円と
なり、これを超えた分は後日払い戻されます。

在宅介護サービスにおける要介護度別の支給限度額 (うち1割～3割を自己負担)と利用の目安

	利用の目安	支給限度額 (月額)*
要支援1	日常生活上の基本動作を自分で行うことは可能だが、一部で見守りや手助けが必要な状態	5万320円
要支援2	日常生活上の基本動作を自分で行うことは可能だが、ときどき介助が必要な場合がある	10万5,310円
要介護1	認知症や心身の状態が不安定等の症状があり、生活の一部について部分的に介護を必要とする状態	16万7,650円
要介護2	軽度の介護を必要とする状態	19万7,050円
要介護3	中程度の介護を必要とする状態	27万480円
要介護4	重度の介護を必要とする状態	30万9,380円
要介護5	最重度の介護を必要とする状態	36万2,170円

※地域やサービスの種類により多少異なる

高額介護(予防)のサービス費

自己負担限度額を超えた分が払い戻される

所得区分	自己負担限度額 (月額)
年収約1,160万円以上	世帯で14万100円
年収約770万円～約1,160万円未満	世帯で9万3,000円
住民税課税～年収約770万円未満	世帯で4万4,400円
住民税非課税世帯	
世帯の全員が住民税非課税	世帯で2万4,600円
前年の所得と年金収入の合計が80万円以下など	世帯で2万4,600円 個人で1万5,000円
生活保護受給	世帯で1万5,000円



老後に必要な
お金を知る

医療・介護費を合わせた自己負担にも上限がある

一般的な収入なら上限額は年間56万円～60万円

高齢者の場合、医療費と介護費の両方がかかり、
その自己負担が高額になってしまう場合があります。
この負担を軽減するために、医療費と介護費の1年
間(8月から翌7月まで)の自己負担にも上限が定め
られており、例えば、70歳以上で年収が一般区分の
人なら、上限額は56万円。世帯の年間の医療費と
介護費の自己負担がこれを超える分は、医療保険か

らは「高額介護合算療養費」、介護保険からは「高額
医療合算介護サービス費」として払い戻されます。

