

定年後の家計を 考えよう

定年後の生活について考えたことはありませんか？
「今までできなかった長期旅行をしてみたい」「趣味に本格的に取り組みたい」など、いろいろと思いつくことがあるのではないのでしょうか。
今回は、その実現のために欠かせない、老後資金の準備について考えてみましょう。

●執筆者
ファイナンシャル・プランナー、
社会保険労務士
原 佳奈子
はら・かなこ
株式会社TIMコンサルティング
取締役。金融機関などでの相談
業務をはじめ、社会保障全般、
ライフプランに関する講演・執
筆多数。企業の人事・労務コン
サルティングも積極的に行って
いる。著書に『公的年金ガイドブ
ック2008年度版』、『夫婦で読
む「年金」の本』（共著）など。

老後資金は いくら必要？

定年後に過ごす時間は、皆さんが想像している以上に長いものです。

厚生労働省の「平成19年簡易生命表」によると、現在60歳の人の平均余命（その年齢に達した人が平均であと何年生きられるかという数値）は男性が約22年、女性が約28年で、この数値は年々延びています。老後資金は、この数値を参考にしながら、それぞれの生活設計に必要な金額を考えて準備するといでしょう。

1 老後の生活費の目安

生命保険文化センターの「平成19

年度生活保障に関する調査」によると、老後を夫婦2人で暮らしていく上で必要と考える最低日常生活費は月額約23万円、ゆとりある老後生活費については月額約38万円との結果が出ています。

また、総務省が発表した「平成19年家計調査年報」によると、無職の高齢夫婦世帯が実際に必要とする生活費は月額約27万円となっています。

2 公的年金と退職金の見込額

厚生労働省が年金試算のモデル世帯とする「夫が40年間会社社員で、入社から定年までの月給が36万円（平均標準報酬）。妻は専業主婦」の場合、夫婦が65歳から受け取る年金額は、

夫婦2人分の国民年金と夫の厚生年金を合わせて月額約23万円。自営業者は夫婦2人の国民年金のみとなるので、40年間納付の満額支給で月額約13万円になります（いずれも平成21年度額）。また、定年退職のモデル退職金額は、平成19年の中央労働委員会の調査によると、大卒男子（22歳入社の場合）が約265.2万円となっています。

3 いくら足りて不足するか

公的年金の見込額とゆとりある老後生活費の約38万円とを比較すると、厚生年金のある会社員世帯は月に約15万円不足し、国民年金のみ
の自営業世帯では何と約25万円も

不足してしまいます。例えば65歳から85歳までの20年間の不足額は、厚生年金のある世帯で約3600万円、国民年金だけの世帯では約6000万円となります。

4 いつから準備を始めるか

自営業世帯の場合、ゆとりある老後を目指すのであれば、約6000万円も不足するという試算になるので早めに準備をすることが必要になります。例えば6000万円を40歳から用意する場合、運用利率を年2%とすると月額15.3万円を積み立てる必要があり、30歳から積み立てる場合は月額9.8万円となります。また、3000万円を貯めるのであれ

れば、同じ条件で40歳からは月額7・6万円、30歳からは月額4・9万円となります。老後資金の準備は、できれば30歳ごろから、遅くとも40歳からは始めた方がいいでしょう。

資金計画を立てる

老後資金の準備を始める際、まずライフプラン全体の資金計画を立てるといいでしょう。それでは、資金計画の立て方について見ていきましょう。

1 年間収支表、キャッシュフロー表を作成する

資金計画を立てる場合は、まず現状の分析をしてみることが第1歩です。年間の収入と支出を表にして、収支が黒字か赤字かを確認します。下にあるような「年間収支表」を作成します。

年間収支表ができたら、次は「キャッシュフロー表」を作ってみることをおすすめします。これは、現時点から将来に向けて年間収支を予測し、貯蓄残高を計算するもので、将来的な貯蓄残高の推移を確認するのに便利です。収入の予測は、現時点の家計の状況を把握してから、現実的な金額を入れていくようにしましょう。次のページにあるキャッシュフロー表は、ある家庭の58歳から85歳まで

の収支を予測して作られた例です。昇給や預金の利息、物価の上昇などを考慮していませんが、実際は通常、物価上昇や利息の付与などでお金の価値は変化していきます。しかし、最初はそうした細かいことは気にしなくても大丈夫です。将来の家計を予測するためにも、ぜひキャッシュフロー表を作ってみてください。その際重要なことは、毎年、予測と実績を比較してキャッシュフロー表を修正していくことです。

2 家計の財産全体を把握する

資金計画を立てる際、現状を分析するために、会社の貸借対照表のような家計のバランスシートを作るのもいいでしょう。バランスシートを作成する目的は、わが家の資産と負債がどのくらいあるのかを把握すること、そのバランスをチェックすることです。バランスシートで預貯金などの金融資産や、土地・建物などの固定資産、住宅ローンや自動車ローンなどの負債をすべて明らかにすることによって、家計財産の全体像を把握でき、資産から負債を引いた実質の財産である「純資産」が見えてきます。

バランスシートを作成する際のポイントは、資産や負債をその時点の「時価」で評価することです。そうすることで家計の現状をより正確に把握

することができ、資産の場合には、実際に換金できる価値で評価することにになります。それでは、各々の資産の時価をどのようにとらえればよいか見ていきましょう。

① 預貯金

普通預金、定期預金、財形などの貯蓄性の金融資産は、バランスシート作成時点の残高を時価とします。

② 株・投資信託などの有価証券

株式をはじめとする投資性の金融資産についても、バランスシート作成時点の時価をインターネットなどで調べます。

③ 生命保険

養老保険、終身保険、個人年金保険などの貯蓄性の高い保険については、現時点の解約返戻金を時価とします。

解約返戻金は保険会社から送られてくる契約内容の一覧などで確認できます。

④ 土地・建物・自動車

バランスシート作成時点の時価で記入します。土地と建

物の時価は近所の売却物件と比較、自動車の時価は販売業者に聞くなどして、だいたいの価格を記入すればいいでしょう。

この家計のバランスシートのチェックポイントは、資産と負債それぞれの内容がバランスの取れた構成になっているかどうかと、資産の額が負債の額を上回っているかどうかです。つまり、純資産の額がプラスになっているか確認することがポイントになります。

老後資金準備などの資産運用を始める前には、このように年間収支表やキャッシュフロー表、家計のバランスシートなどを活用しながら行うといいでしょう。

年間収支表(例)

単位(万円)

年間収入(手取り額)		
給与または年金(あなた)		700
給与または年金(配偶者)		0
その他の収入		0
収入合計		700
年間支出		
固定支出	住居費	120
	教育費	30
	保険料(生命保険料・損害保険料など)	45
	その他(車のローンなど)	0
変動支出	食費	150
	水道・光熱費	30
	通信費・交通費	60
	生活費(衣料費・雑貨費など)	60
	その他の支出(交際費・娯楽費など)	60
	一時的支出(旅行費など)	0
支出合計		555
収支差額		145

**老後資金の運用に
適した金融商品とは？**

次に実際に運用する金融商品を選ぶ際のポイントを見ていきましょう。

1 金融商品を選ぶポイント

金融商品を選ぶときには、「安全性」「流動性」「収益性」の三つのポイントがあります。

安全性の高い商品は元本確保型の商品です。預貯金、利率保証型保険などは満期時に元本が確保されている安全性の高い商品です。また、個人向け国債など国債も満期まで保有すれば購入した額面金額を受け取ることができるので、安全性の高い商品と言えます。安全確実に老後資金を準備したい人には適していると言えるでしょう。しかし、付利される利息は少なく、収益性が低くなります。一般的に安全性と収益性は反比例します。つまり、ローリスク・ハイリターンの商品はないということになります。

次に流動性です。金融商品によっては一定期間現金化できないものや、現金化に手数料を伴う商品があります。いつでも無料で現金化できるのは普通預金や定期預金などの預貯金です。金銭信託の一つであるヒトトや、公社債投資信託である中期国

債ファンド、MMFも購入から1カ月経過すればいつでも無料で現金化できます。いざと言うときに換金できるかどうか、必要なときに売買できるかというのが流動性です。ただし、老後までの運用期間が長い人の場合は、当分換金することはないものと思われれますので、あまり考慮しなくてもいいでしょう。

三つ目は収益性です。投資した元本に対してどのくらいのリターンがあるのかはさまざまです。しかし、投資の世界ではリタンの高い商品ほど、高いリスクを伴うことになります。つまり、収益性の高い金融商品は当然リスクも高くなります。最近ではいろいろな金融機関で投資信託が購入できるようになり、これを購入する人も増えてきました。投資信託は、投資家から集めた資金を運用会社が投資家に代わって株式や債券などに投資していきます。債券よりも株式を投資対象とする投資信託の方がより高いリターン(その分リスクも高くなります)を期待することができます。ただし、収益性が高く安全性も高いといった都合のよいローリスク・ハイリターンという商品はないので注意が必要です。

2 インフレ対策の必要性

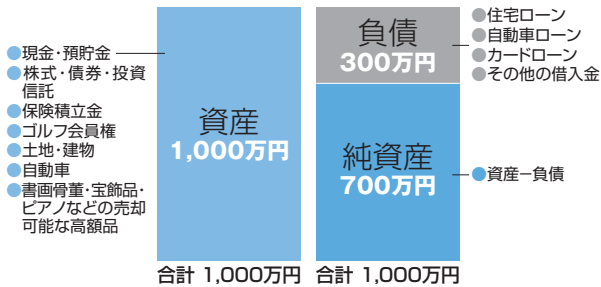
皆さんの中には、定期預金に預け

単位(万円、歳)

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2025	2026	2027	2030	2031	2036
3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	16年後	17年後	18年後	21年後	22年後	27年後
61	62	63	64	65	66	67	68	69	74	75	76	79	80	85
58	59	60	61	62	63	64	65	66	71	72	73	76	77	82
息子(資金援助)		娘(結婚(資金援助))	孫誕生祝い	海外旅行*1	孫誕生祝い(国内旅行)	車の買替・海外旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	海外旅行	国内旅行	国内旅行	国内旅行	
158	158	158	158											
121	121	121	121	240	240	240	200	200	200	200	200	200	200	200
							84	84	84	84	84	84	84	84
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0
339	339	339	339	300	300	300	344	344	344	344	344	344	284	284
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
				70	20	70	20	70	20	70	20	20	20	20
300		300	100		100	250								
651	351	651	451	421	471	671	371	421	371	421	371	371	371	371
-312	-12	-312	-112	-121	-171	-371	-27	-77	-27	-77	-27	-27	-87	-87
2,774	2,762	2,450	2,338	2,217	2,046	1,675	1,648	1,571	1,336	1,259	1,232	1,151	1,064	629

*1 2016~2026年の10年間は海外旅行と国内旅行をそれぞれ隔年ごとに、それ以降は毎年国内旅行を計画。
 *2 「企業年金」は、20年確定給付企業年金を想定(79歳までで給付は終了)。
 *3 「生命保険」は、定期付終身保険(保険料払込保険料は有期払い)を想定。

家計のバランスシート(例)



ておけば安心と考える人も多いかもしれません。しかし、金融資産が定期預金だけというような場合、インフレに対応できないことがあります。物価が上昇した場合、お金の額は変わらなくても、お金の価値が下がってしまふということが起こります。それがインフレリスクです。インフレの率を上回る率で運用しなければ、結果としてお金の価値が目減りしてしまふことにもなりかねません。

老後資金は長期運用となる場合が多いので、このインフレリスクには注意が必要です。株式や債券など収

益性の高い金融商品は、一般的にインフレには強いと言われています。

3 基本は分散投資

株式や債券はインフレに強い資産ではありますが、やはりリスクが心配になります。今では身近になったリスク商品でも、やはり預貯金よりは高いリスクがあります。このように、金融商品のリスクについてはまったくゼロにすることはできません。ただし、コントロールして抑えることは可能です。高いリターンを期待してリスクの高い商品だけに投資するより、異なるリスクの商品に分散して投資した方がリスクを低く抑えることができるのです。このように、複数の異なる商品に投資を行うことによりリスクを抑える方法を「分散投資」と言います。老後資金の運用についてもこの分散投資の考え方が重要になります。分散投資の具体例としては、株と債券の関係を挙げることができます。一般的に景気がよくなると株価は値上がりし、金利も上昇しますが、その半面、債券価格は値下がりする傾向にあると言われます。このように株と債券では値動きが異なるので、一方の値下がりをもう一方の値上がりでカバーする効果が期待できます。つまり、性質の違う値動きの異なる商品を組み合わせることで、全体の

リスクを抑えることができるのです。

各年代の資金運用のポイント

1 30・40代の場合

老後資金の運用を考える際は、自分の年齢、運用期間、資産状況、投資経験、運用方針などからリスクをどれだけ取ることができるとい、「リスク許容度」を考慮して、自分に適した金融商品を選ぶことが大切です。

特に、資産運用にどのくらい時間をかけることができるか、時間の長さでリスク許容度が変化します。年齢が若く、運用に長い時間をかけられる人は、損失が出た場合でも取り戻すための時間があり、比較的风险を高く取ることができます。反対に運用期間が短い場合、資産が特に多い人以外は、一般的にリスクをあ

ライフイベントにかかるさまざまな費用のうち、一般的に「教育資金」「住宅資金」「老後資金」のことを「人生の3大資金」と呼びますが、30・40代は、この3大資金のうち、教育資金と住宅資金が特に必要になる時期です。いろいろとお金がかかる時期ですが、いつかはやってくる老後に向けて、少しずつでも準備を始めましょう。子どもがまだ小さいために女性がフルタイムで働けないなど、資金的に厳しいこともあるかと思われすが、毎月少額でも老後のための資金を積み立てていくことが大切です。

58歳以降のキャッシュフロー表(例)

西暦	2009	2010	2011	
経過年数	現在	1年後	2年後	
年齢	本人	58	59	60
	妻	55	56	57
イベント		車の買い替え	定年記念海外旅行	
収入	給与収入	700	700	
	短時間勤務収入			158
	公的年金収入(夫)			121
	公的年金収入(妻)			
	企業年金収入*2			60
	一時的収入(退職金)			1,250
収入合計	700	700	1,589	
支出	基本生活費	300	300	270
	住居費	123	123	36
	生命保険料*3	45	45	
	その他の支出	45	45	45
	海外・国内旅行			200
	一時的支出		250	
支出合計	513	763	551	
年間収支	187	-63	1,038	
貯蓄残高	2,111	2,048	3,086	

まり取ることができません。

それでは、30・40代の場合、50代の場合、60代以降の場合に分けて資産運用のポイントを考えてみましょう。

貯蓄の目的(三つまでの複数回答)

	単位(%)					
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
病気や不時の災害への備え	33.3	50.4	55.5	71.6	80.2	81.2
子どもの教育資金	57.4	67.0	68.3	24.1	3.5	3.6
子どもの結婚資金	3.7	2.7	7.4	13.8	5.4	2.2
住宅の取得または増改築などの資金	46.3	29.5	18.4	14.6	9.2	7.7
老後の生活資金	18.5	25.7	42.3	66.8	79.3	73.1
耐久消費財の購入資金	29.6	18.2	24.6	14.2	9.3	10.3
旅行、レジャーの資金	22.2	19.8	11.4	8.8	13.2	7.7
納税資金	7.4	3.8	4.3	4.9	11.2	9.4
遺産として子孫に残す	0.0	1.6	2.2	4.1	5.8	7.4
特に目的はないが、貯蓄していれば安心	33.3	30.8	22.3	26.6	28.3	30.5

資料：金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査 [2人以上世帯調査] (平成20年)」

最初のうちは月5000円ぐらいでも構いません。少額の積み立てでも長期間預け入れることで複利効果が期待できます。どうしても積み立てをするゆとりがない場合は、ボーナスのような臨時収入の中から貯蓄に回すよう心掛けるといでしょう。

また、この世代は、老後までまだ期間的に余裕があるので、比較的高めのリスクを取って長期運用をする

ことができます。投資経験のない人は投資信託などから始め、短期的な価格変動に一喜一憂することなく、長い目で運用していくよう心掛けるといでしょう。

2 50代の場合

50代に入ると、老後の収入の予想を具体的な金額で考えられる人が増えてくるでしょう。定年退職を迎えたときの退職金の額や、再雇用後の給与や賞与の金額が、現実味を帯びたものとして身近に感じられるようになってきます。さらに50歳以上になると、公的年金の支給額についても社会保険事務所等で詳細な金額が分かるようになります。

一方、支出については、子どもの教育や結婚など大きな出費を伴う家族のライフイベントが一段落し、自分の趣味や特技を生かすための支出も考えなくなる時期です。このように、老後の収入と支出の予想が立てやすくなる50代は、自分たちの老後の生活をじっくり真剣に考える時期。夫婦で話し合いながら老後のプランを立てていくとよいでしょう。前述の「キャッシュフロー表」を作成してみ、実際に自分たちの希望する老後を送るためにはいくら必要か、またいくら足りないかを確認するといでしょう。不足する場合は、その分をどう

するかといったことも考えなければなりません。

資産運用に当たっては、やはり自分のリスク許容度を第一に考えることが大切です。50代は老後までの期間があまり長くありません。年齢的にリスクは取りにくいと言えます。

自分の資産を生活資金、使用目的が決まっている資金、余裕資金に分けてみて、その上で当面使う予定のない余裕資金で資産運用を考えることが大切です。これまで投資経験があれば、自分で金融商品を調べ、自分に合った運用をしていでしょう。反対に、これまで投資経験がないようなら、まず資産の一部を公社債などを運用対象とした投資信託に投資してみるといでしょう。ただし、分散投資の考え方が基本です。無理のない運用を心掛けましょう。

3 60代以降の場合

60代前半は、定年退職で完全にリタイアする人と、再雇用などで働き続ける人とに分かれます。いずれにしても、会社員であれば退職金をもらう場合が多いと思います。その際、焦って退職金を全額投資に回す必要はありません。退職金の使い道をよく考えてから資金を振り分けましょう。

60代以降は年金など収入が限ら

れてしまいます。老後のリタイアメントプランについて、この先お金を使う予定のイベントを書き出し、キャッシュフロー表にしてみるといでしょう。「80代になると貯蓄残高が底をついてしまう」なんてことのないように資金計画を立てることが大切になります。また、退職後は収入を増やすことが難しくなります。資産を取り崩すだけではいつかは不足してしまいます。支出を切り詰めることも一つの改善策ですが、心豊かに老後を過ごすことができない状況も避けたいものです。そこでお金にある程度働いてもらう、つまり、資産運用で補うという考え方が必要になります。

一般的に退職後の運用は、その人の資産規模にもよりますが、できるだけリスクを減らして安定運用を目指します。安定的に運用する部分と積極的に運用する部分の比率を考えながら、分散投資を基本とした運用を心掛けましょう。毎月ある程度の資金が必要な場合は、毎月分配型の金融商品などを選んでいでしょう。

いずれにしても、この世代は、二元本割れなどで生活資金が途中で不足しないよう、また病気や介護など、いざと言ったときのためにも一定程度の預貯金等の備えが必要で、自分の資産状況をよく確認し、計画的に資産運用を考えましょう。