

金融広報アドバイザーの | 誌 | 上 | 公 | 開 | 講 | 座 |

このコーナーでは、全国で活躍している金融広報アドバイザーによる誌上公開講座を行います。第1回の講師は栃木県の高橋昭夫さんです。

高橋さんは、老後のゆとりの時間を有意義に過ごすためには、前向きに自分の生き方を考えることが大切であるという信念を持って、この講座を行っています。

日々の金融広報活動の中で、特に高齢者の生活設計の大切さを感じることが多く、このテーマに積極的に取り組んでいます。

第1回

豊かな老後の生活設計

～ゆとりの時間を楽しく過ごす～

講師 高橋昭夫



講師からの
ワンポイントアドバイス

1

老後の豊かな生活のためには、**公**的の制度や金融保険商品についての正しい知識が大切。夫婦で過ごす楽しい老後のくらしを想像しながら生活設計を立ててみましょう。

老後には、病気と介護に対する「健康の不安」、長生きするほど「生活資金の不安」、家族・介護・友達・地域社会との「人間関係の不安」という「3大不安」があると言われるますね。

たとえば、生活資金の不安について考えてみましょう。70歳以上の医療費（自己負担限度額）は外来で1万2000円、入院は4万4400円（目安）です。（一定以上所得

者など、例外もあり

ます）。仮に入院し

て食事代などが別

途かかったとしても、

月7万円ほどあれば

済むわけです。また、

要介護5の方が介

護保険制度を上限

まで利用した場合の

自己負担額は、月3万5800円（目

安）です。（施設を利用した場合、

在宅と同様に居住費や食費は原

則自己負担となります）。こうし

た制度をきちんと理解していれば、

病気が介護が必要になっても急に

慌てる必要はありませんね。

それでは、生活資金の不安を解

消するために、「老後の生活設計」

について考えてみましょう。まずは、

表1 高齢者世帯の消費支出（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの世帯）

消費項目	勤労世帯	夫婦世帯	わが家の支出
食料費	64,300円	59,900円	
住居費	20,700円	19,200円	
光熱、水道費	18,100円	16,200円	
家具、家事用品費	10,300円	9,100円	
被服および履物費	13,700円	9,100円	
保健、医療費	17,300円	15,900円	
交通、通信費	31,300円	26,700円	
教育娯楽費	34,300円	31,100円	
その他支出	77,000円	61,400円	
合計額	287,200円	248,700円	
貯蓄現在高	2,461万円	2,221万円	

※合計額は、各消費項目の合計とは必ずしも一致しません

資料：総務省「平成16年全国消費実態調査」
金融広報中央委員会「平成21年度版暮らしと金融なんでもデータ」

* 知るぽるとラウンジ

金融広報アドバイザーとは、金融広報委員会からの委嘱を受け、各地において暮らしに身近な金融経済等に関する勉強会の講師を務めたり、生活設計や金融・金銭教育の指導等を行う金融広報活動の第一線指導者です。現在、全国に約480名います。

表2 老後資金の三分法

毎月の収入額	(夫婦2人の収入)	(妻または夫1人の場合)
毎月の支出額	(夫婦2人の生活費)	(1人の生活費)
毎月の過不足額		
現在の貯蓄額		(残したい貯蓄額)

① 使うお金	② 備えるお金	③ 残すお金
生活資金の過不足額 ● 5万×12ヵ月=60万 ● 60万×夫余命22年 =1320万円 ● 妻一人の生活資金: 60万×(6年+夫婦の平均 ⁽⁶⁾ 年齢差) =540万円 生涯過不足金1860万円 男60歳時の余命年数82歳 女60歳時の余命年数88歳	病気に備える 介護の準備 家のリフォーム等	葬儀の費用 老後世話になる人に 子どもに残す
豊かな生活費38万円(月間) (旅行、趣味等の金額)	その他	相続対策
合計額 万円	合計額 万円	合計額 万円
<制度と対策> ・公的年金制度 ・生活保護制度 ・終身年金(保証期間付) ・夫婦連生終身年金 ・変額年金保険 ・個人向け国債 ・投資信託(毎月配当)	<制度と対策> ・高齢者医療保険制度 ・高額療養制度 ・介護保険制度 ・終身医療保険(ガン特約) ・介護保障保険 ・個人向け国債 ・公社債投信	<制度と対策> 相続財産評価減 相続対策 老後の世話⇒何を残せる ・終身保険(60歳払込み) ・一時払い終身保険 ・一時払い終身年金 ・国内株式投信(ETF) ・海外公社債投信

※約3年

期的な収入(終身年金のような金融商品など)を確保することをお勧めします。

講師からの
ワンポイントアドバイス
2

お 二人の健康と幸せのためにも、夫婦一緒に趣味や外出を楽しみましょう！それには、自分たちのために使えるお金をしっかりと把握することが大切です。

ゆとりある老後の生活を夢見ていたのに、貯蓄が減る一方では不安が募りますね。そのために自分たちはゆとりある楽しい生活が送れず、子どもたちに財産を残してやるだけ—という現実が多いのです。高齢者夫婦の貯蓄額(夫65歳、妻60歳以上)は2221万円(総務省「平成16年全国消費実態調査」)ですが、老後の不安から、貯蓄をできるだけ減らさずに亡くなつてい

く方が相当多いです。しかし、お金は殖やしたり貯めたりするだけが目的ではありません。老後の自分たちのためにも有意義に楽しく使ってこそ、お金の価値が生きていくのではないのでしょうか？
例えば、「①ゆとりある生活のために(自分たちが)使うお金」「②将来の不安に備えて手元に残しておくお金」「③子どもたちのために残してやるお金」と、あらかじめ手

持ちのお金を分けておけば、安心してくらすことができるでしょう。これは「老後資金の三分法」と言いますが、表2に整理の仕方をご紹介しておきますので、参考にしてください。

例えば、60歳の時点での平均余命は男性が22.54年、女性が28.06年。夫婦の年齢差は平均3年と言われていますので、夫婦では男性より女性が平均9年長生きすると想定できます。夫婦2人の生活が23年、その後で妻のみの生活が9年、この32年分の老後資金の使い方、残し方を考えておくといいたいですよ。

若いころから自分のライフスタイルを上手に築くことができる女性に比べて、男性は定年退職後、自宅に閉じこもってしまう方が多いですね。健康で快適な老後過ごすためには、「夢(生きがい探し)」が欠かせません。老後を前向きに生きることが、ご家族にとっても、何よりの幸せになるはずですよ。

さて、今回の講義はいかがでしたか？ 1つでも2つでも参考になる何かがあれば幸いです。