

そこが知りたい!

くらしの金融知識

老後資金の 資産運用

厚生労働省の「平成22年簡易生命表」によると、65歳の平均余命は男性19年弱、女性24年弱で、これらの年数が経過した時点での生存数※は男性約4.5万人、女性約5万人です。生存数が2.5万人になるのは、男性約89歳、女性約95歳。老後は長くなりました。こうした高齢化の進行や年金制度をとりまく課題などから、自助努力で準備すべき老後資金の額やその準備の仕方を考えるといった「将来への備え」が、ますます重要になっていきます。今回は、安定した老後を過ごすために、老後資金の基本的な考え方ををご紹介します。

※生存数・男女それぞれ10万人の出生に対してそれぞれの年齢で生存する人数

堅実な老後を過ごすために
必要な資金は

公的年金だけで老後の生活費をまかなうのは難しい、と多くの人が考えています。総務省の「家計調査報告（家計収支編）―平成23年平均速報結果の概況―」（以下「家計調査」）によると、夫が65歳以上妻60歳以上の夫婦のみの高齢夫婦無職世帯（以下「高齢夫婦無職世帯」）は年間約52万円の赤字で、主に金融資産を取り崩し補填しています（左頁図表1）。

色々なメディアで「老後資金は3000万円程度必要」などといわれることがあります。各人が必要とする老後資金は異なります。その計算は次の手順で行います。

- ①リタイア後の生き方を考える
- ②リタイア後の支出を把握する
- ③リタイア後の収入を把握する
- ④リタイア時に準備すべき老後資金を確認する

①リタイア後の生き方を考える
「リタイアする年齢」、「どこで

誰と・どのように暮らすか」、「趣味や生きがい」、「終のすみかはどこか」など、リタイア後の生き方によって必要な老後資金は変わります。例えば、60歳でリタイアする場合は、公的年金が満額支給される65歳までの生活費、自宅に住み続ける場合はリフォーム費用、老人施設に入居する場合は入居費用が必要になります。これは老後資金計画の土台に位置づけられるものですから、ご家族ともじっくり話し合いイメージを共有しましょう。

【監修・執筆】

CFP/1級FP技能士/福祉住環境コーディネーター2級

大沼 恵美子（おおぬま えみこ）

外貨預金への興味をきっかけにファイナンシャルプランナーの資格を取得。「マネーと税金関連情報を専業主婦の目線でわかりやすく発信すること」をモットーにYOMIURI ONLINEで読者相談回答者、その後（株）オールアウトでマネーガイドを務める。大沼FP・LP設計室を開業し、家計管理や保険の見なおし、不動産運用を含む資産運用、相続、介護関連などの個人相談業務や、資格学校講師、公的機関や銀行、民間労働組合主催のリタイアメントプランニングを中心としたセミナー講師を行っている。

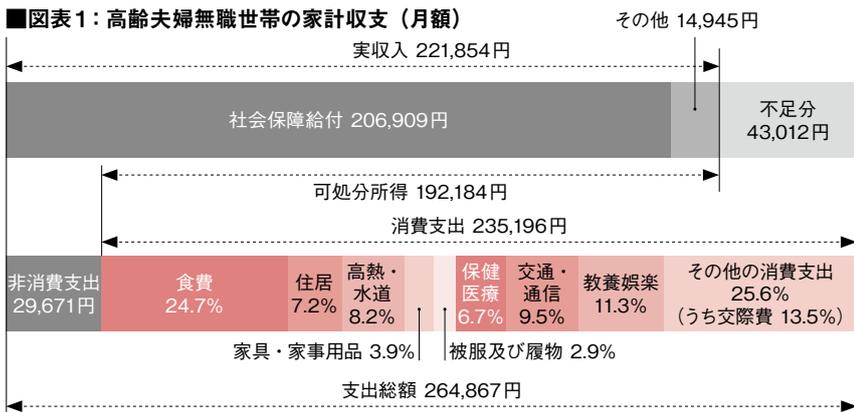
出版物:「家庭にひそむ『農業』がわかる本」(5人共著 学陽書房)、iPodFP3級音声学習講座(5人共著 ダイヤモンド社)
執筆・取材協力:日経新聞、読売新聞、日経マネー社、中経出版、ダイヤモンド社、集英社、日本金融通信社ニッキン、(財)家の光協会、佼成出版社、自然食ニュース社など

②リタイア後の支出を把握する

リタイア後の支出は、基本的な生活費（食費や水道光熱費、交通費、被服費、教養娯楽費、交際費など）に日常的に支出する費用と一時的支出に分けて考えます。

基本的な生活費は、現役時代に比べて交際費や衣服費、交通費、小遣いなどが減少する一方、教養娯楽費や医療費などが増加する傾向にあり、一般に現役時代の70〜80%に縮小します。「家計調査」でも、60歳以上の2人以上の勤労者世帯の消費支出が30万4738

■図表1：高齢夫婦無職世帯の家計収支（月額）



資料：「家計調査報告（家計収支編）」—平成23年平均速報結果の概況—（総務省）

円に対し、高齢夫婦無職世帯の消費支出はその77%の23万5196円となっています。
1カ月の支出総額は、基本的生活費に社会保険料や所得税、個人住民税、固定資産税などの非消費支出を加えた額です。「家計調査」では、高齢夫婦無職世帯の支出総額は26万4867円（うち非消費支出2万9671円）、年間約318万円となっています。

【例】65歳同い年の夫婦の老後の支出総額の予測

- 平均余命（夫19年、妻24年）までの場合：9155万円
[家計支出]（夫婦期間）318万円×19年＝6042万円
（妻1人期間）318万円×70%×（24年－19年）＝1113万円
[一時的支出] 2000万円
- 生存数が25%となる年齢（夫89歳、妻95歳）までの場合：約1億968万円
[家計支出]（夫婦期間）318万円×（89歳－65歳）＝7632万円
（妻1人期間）318万円×70%×（95歳－89歳）＝1336万円
[一時的支出] 2000万円

※家計支出は「家計調査」高齢夫婦無職世帯の金額を使用。
※妻1人の期間の家計支出は、夫婦期間の70～80%とする。

$$\begin{aligned} & \text{リタイア後に予測される支出総額} \\ & \parallel \\ & \text{(基本的生活費 + 非消費支出)} \\ & \times \\ & \text{12カ月} \\ & \times \\ & \text{老後期間} \\ & + \\ & \text{一時的支出} \end{aligned}$$

※老後期間は、リタイア時の平均余命以上で自分で適切と思える期間としましょう。

家のメンテナンスやリフォーム、車の買換え、子どもへの援助、医療や介護などの費用は一時的支出にまとめます。2000万円前後と想定する人が多いようです。
図表2.3を利用してご自身の場合の支出額を計算してみましょう。

■図表2：リタイア後の支出

項目	現在	(現役)	リタイア後の支出	
	毎月の支出	年間の支出	(現役時代の70～80%)	
基本的生活費	食費			
	住居費			
	水道・光熱費			
	家具・家事用品			
	衣服と履物			
	保健・医療費			
	通信費			
	交際費			
	その他	小遣い その他		
	自動車関連 交際費			
小計			(A)	
非消費支出	社会保険料			
	所得税			
	個人住民税			
	固定資産税			
小計			(B)	
年間支出合計			(A) + (B)	

※マンションの管理費や修繕積立金などは「住居費」で管理する。
※生命・医療・損害・火災保険料などの保険料は「その他」で管理する。

■図表3：一時的支出一覧表

住宅ローン残金	
住宅リフォーム費用	
レジャー、余暇費用	
葬儀費用	
子どもへの支援	
医療費用	
介護費用	
その他	
一時的支出の合計	(C)

③リタイア後の収入を把握する
リタイア後、日常の支出をまかなうおまな定期収入は、公的年金や企業年金です。年金額は「ねんきん定期便」や会社の福利厚生規則などで確認し、夫婦で一生涯に受給する年金総額を計算します。
リタイア後のもうひとつの収入は退職金です。例えば、日本経済団体連合会の「2010年9月度退職金・年金に関する実態調査結果の概況」によると、60歳で定年退職した総合職の標準的な退職金の額は、大学卒約2400万円、高校卒約2200万円でした。一方、東京都産業労働局労働相談情報センター「中小企業の賃金・退職金事情平成

22年版」（従業員10人～300人未満の都内の中小企業が対象）では、大学卒定年退職者の標準退職金の額は一時金の場合1154万円（退職一時金と退職年金の併用は1409万円）、高校卒の場合は1039万円（同1300万円）です。このように退職金の額は、企業規模や業種によって大きく異なる場合がありますので、事前の確認が重要です。

$$\begin{aligned} & \text{リタイア後の収入予測合計額} \\ & \parallel \\ & \text{公的年金や企業・個人年金等の一生涯の受給総額} \\ & + \\ & \text{一時的収入（退職金、満期保険金など）} \end{aligned}$$

必要な老後資金 = ②の支出 - ③の収入 ... (D)

今後リタイアまでに準備すべき老後資金 = (D) - 現在保有している金融資産

■図表4：老後資金の概算の計算フォームの例

収入	公的年金等	夫婦期間	(想定年金額×夫の平均余命)	万円
		妻1人の期間	(想定年金額×夫婦の平均余命の差)	万円
		企業年金		万円
	退職金		万円	
	その他		万円	
収入合計 (A)				万円
支出	生活資金	夫婦期間	(基本的生活費×12ヵ月×夫の平均余命)	万円
		妻1人の期間 (夫婦期間の基本的生活費の70～80%)	基本的生活費×12ヵ月×0.7×(夫婦の平均余命の差)	万円
	予備資金	住宅ローン等借入金残高		万円
		住宅費用(リフォーム、メンテナンス費用等)		万円
		レジャー、余暇資金		万円
		葬儀費用		万円
	予備費(子供への支援、医療費、介護費用等)		万円	
必要資金合計 (B)				万円
60歳時点の金融資産 (C)				万円
老後資金の過不足額 (B) - (A) - (C)				万円

※公的年金の支給額は「ねんきん定期便」で確認する。特に、妻が65歳に到達し老齢基礎年金支給開始となるまでの夫の年金額の変動に注意する。ここでは、老後期間は平均余命とした。

④リタイア時に準備すべき老後資金を確認する

ここまでくれば計算は終わったのも同じです。必要な老後資金は、リタイア後の支出(前記②)からリタイア後の収入(前記③)を引けばいいのです。リタイアまでに

準備すべき老後資金は、必要な老後資金から現在保有している金融資産を引いた金額になります。

もう少し簡便な計算方法もご紹介しておきましょう。これは次のような方法です。かなり大まかですが、イメージを捉えるにはい

い方法だと思えます。

必要な老後資金
= 年間の赤字の額 × 妻の平均余命 + 一時的支出

「家計調査」の高齢夫婦無職世帯のケースでは、「52万円×24年+2000万円=1248万円+2000万円=3248万円」です。

老後資金の運用方法は

老後資金の運用は、

- ① 日々の暮らしをまかなう「生活資金」
- ② リフォームや医療費、子どもへの援助など使途が決まっている「予備資金」
- ③ 使途フリーの「余裕資金」

の3つに分け、「安全性」元本の目減りがないか「流動性」現金化のしやすさ「収益性」受け取る利益の大きさ」に留意して目的に合う金融商品で運用します。以下は、その一例ですが、各人の置かれた状況は異なりますから、家族や信頼できる知人に相談したり、金融機関等から金融商品の仕組みやリスクの説明を十分に受けるなど、リスクとリターンとの関係をよく確認したうえで運用方法を決めることが重要です。

①生活資金

損失を出すとその後の生活費を切り詰める必要が出てしまいます。定額預金・定期貯金のように一定額までは元本保証されている(金融機関に万一のことがあっても預金保険制度の対象となっている)もの、あるいは個人向け国債のような安全性の高い金融商品での運用が適します。

②予備資金

損失により仮に資金が不足してもイベントの縮小や中止である程度は対応できる場合もあるので、公社債や格付けの高い企業の社債のようなど数少リスクのある金融商品での運用も考えられます。ただし、医療費など実際に必要となったら不足が許されない資金もあります。あくまで元本保証された金融商品を中心に据えつつ、リスクのある金融商品での運用は、予備資金の1～3割程度にとどめておくのが無難でしょう。

③余裕資金

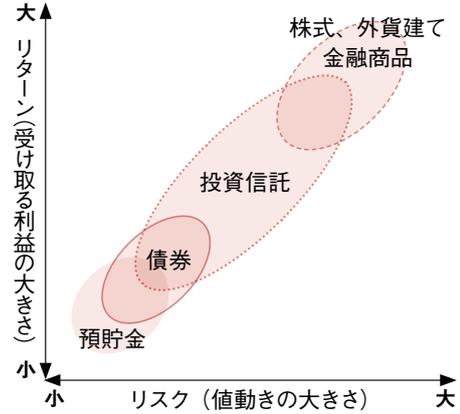
仮に運用に失敗したとしても老後の日々の生活への影響が少ない資金なので、収益性を狙ってやや大きめのリスクをとることも考えられます。株式や投資信託、外貨建て金融商品のような商品で運用すること

■図表6：代表的なリスク

価格変動 リスク	社会や経済の状況や企業の業績などにより株価や債券価格などが変動すること
為替リスク	外貨建て商品（外貨預金・外国株式・海外債券など）を円に換算する場合に、為替相場の変動によって資産価値が増減すること
流動性 リスク	お金が必要ときにすぐに現金化できないこと
信用リスク	お金の預け入れ先や債券を発行した国や企業の破綻などにより、投資した資金の利払いが遅れたり減額されたり戻ってこなかったりすること
カントリー リスク	海外への投資で、その国の政治・経済の混乱や不安定化、様々な規制などの影響で、投資した資金が回収不能になったり、金融商品の価格が変動すること
インフレ リスク	金融資産の利回りが物価上昇率を下回ること
金利リスク	金利が変動することで収益の機会を失うこと

(社) 投資信託協会「投資信託 リスクとリターン」を参考に筆者作成

■図表5：金融商品のリスクとリターンの関係(イメージ)



も考えられます。ただし、投資する商品や時期は必ず分散しましょう。

65歳時に3000万円ある。 毎年120万円を取り崩すと何歳で0円になる？	
運用しない	▶ 90歳
年率1%で運用する	▶ 94歳
年率2%で運用する	▶ 100歳
毎年120万円を25年間受け取るために 65歳時に準備すべき金額は？	
運用しないで受け取る	▶ 3000万円
年率1%で運用しながら受け取る	▶ 2643万円
年率2%で運用しながら受け取る	▶ 2343万円

安全性・流動性・収益性すべてに優れた金融商品はありません。収益性の高い金融商品はリスクも高いことが通常です。リスク(図表6参照)、手数料、満期までの期間や解約時の制約なども含め、商品性がよく理解できないものには手を出さない自制心が必要です。後で、「知らなかった」「聞いていない」は通用しないことが多いのです。一方、無闇にリスクを避ければ良いというわけでもありません。左記のように、安定的な資産運用ができれば、全く運用しない場合に比べて、資産を取り崩せる期間が長くなります。ご自身の状況に照らして「どの程度までのリスクを許容できるのか、どの程度のリターンを望むのか」を良く考えて

**金融資産の分散と
長期的な視点**

これから老後資金の資産運用をする際には、金融資産の分散と長期的な視点が重要です。**金融資産の分散(分散投資)** 金融商品の種類を分散することによって、一つの金融商品の急激な価格変動などの影響を小さくすることができます。現在、日経平均株価は20年前の1992年のほぼ半値(8556円・5月23日)にまで下落し、株式追加型投資信託で基準価格が1万円を超えるものはほんの一握りという状況です。一方、1年物の定期預金は、金利が物価上昇率を下回ったのは、この間4年だけで着実に収益をあげました。あるアンケート調査では、「今までで最も資産を増やした方法は定期預金」という回答が一番多い」という結果も出ています。近年は、株価の下落、円高、あるいは不動産価格の低迷などが重なりましたので、結果的には、円預金や日本の国債などで運用するのが一番良かったのかもしれない。

しかし、経済は動いています。これから円高になるのか、円安になるのか、金利や株価はあがるのか、下がるのか：将来を予想することは容易ではありません。リスクが低いとされる預金でも、万が一、物価が大幅に上昇すると、資産価値が実質的に目減りしてしまいます。それぞれの資産価格の先行きが読みにくいと考えられる場合は、市場がどちらに動いても困らないようにリスクを分散する視点が必要です。そして、過去数年間の資産価格の変動が、先行きの数年を予想するうえで十分な材料とはならないことに留意すべきでしょう。**長期的な視点(長期投資)** 同じ金融商品を購入するにしても、どれだけの期間保有するかによって、リスクとリターンの大きさは違ってきます。例えば、株式での運用の場合、株価は元々値動きが激しいので、運用期間が短いとリターンの変動幅が大きくなる傾向があります。長期的に運用すれば、こうした振れはある程度ならされ、結果的に経済の基礎体力等が反映されるかたちで、リターンもより安定する傾向があります。長期投資では、配当や利息を再

投資することによる複利効果も働きます。

投資をすると、目先の収益が気になります。投資の収益は重要ですが、高いリターンを求めようとすれば、相応するリスクが伴います。手っ取り早く利益を上げようとするのではなく、しっかりとした人生設計を練り、長期的な視点で貯蓄や投資などを行っていくことが重要です。

不安なく金融資産を取り崩すには

「やがては老後資金は取り崩すもの」と頭でわかっていても、実際に資産が減っていくとかなり不安を感じます。そうした不安を軽減するには、次のような対応が効果的です。

- ① 簡易キャッシュフロー表を作成して家計収支と老後資金を「見える化」する
- ② 定期的な一定額が満期解約される金融商品を利用する
- ③ 毎年一定額が満期を迎えるように金融商品を持つ

① 簡易キャッシュフロー表を作ることで、金融資産の増減が長期にわたって予測できます。金融資産を取り崩すという漠然とした不安から開放されるだけでなく、無理な運用を予防することもできます。また、定期的に前年の収支と金融資産残高を実績に書きかえることで、過剰な消費や節約をあぶり出し、生活スタイルを見直すこともできます。

■図表7：簡易キャッシュフロー表の例

	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	...
世帯主の年齢	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳	78歳	...
配偶者の年齢	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	...
ライフイベント		長女結婚 (100万円援助)		リフォーム 300万円	長男結婚 (100万円援助)		養老保険満期 100万円					喜寿旅行 100万円		...
収入	夫 年金	310	310	310	270	270	220	220	220	220	220	220	220	...
	妻 年金				65	65	65	65	65	65	65	65	65	...
	一時的な収入						100							...
	収入合計	310	310	310	335	335	285	385	285	285	285	285	285	...
支出	基本的な生活費 +非消費支出	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	...
	一時的支出		100		300	100						100		...
	支出合計	330	430	330	630	430	330	330	330	330	330	430	330	...
年間収支	▲20	▲120	▲20	▲295	▲95	▲45	55	▲45	▲45	▲45	▲45	▲145	▲45	...
金融資産残高	2,290	2,170	2,150	1,855	1,760	1,715	1,770	1,725	1,680	1,635	1,590	1,445	1,400	...

※夫・妻の年金額は「平成20年度 厚生年金保険・国民年金事業年報」(厚生労働省)を参考に設定した。
 ※金融資産残高は、「家計調査報告 貯蓄・負債編—平成22年」を参考に設定した。
 ※夫の企業年金(年額50万円)は70歳まで支給とした。

②の金融商品には、例えば、「1年

程度据え置いた後、元金の50%までを一定期間年金のように定期的に受け取る定期預金」や、一時払定期年金保険(据置期間0〜5年程度、年金受取期間10年程度)などがあります。ただし、こうした商品を取り扱っていない金融機

関があったり、経費がかかる分りターンの低くなるなどの留意点がありますので注意してください。

③は預入期間1年〜5年の定期預金・定額貯金、個人向け国債などを組み合わせる方法です。

眉唾の金融商品に引っかけり大切な老後資金を失う高齢者。その都度マスコミが大きく取り上げるにもかかわらず被害者は後を絶ちません。なぜでしょうか。

「昔はこの位の利回りはあったから」といつて高い利回りに気がひかれていませんか? 高利回りの金融商品には、それ相応のリスクもあると考えておいた方が良いでしょう。さらに、チャンスがあればお金を殖やしたいという欲と老後への不安が、「この資産に投資すればすぐに儲かる」といった、怪しい勧誘に対して、判断力を狂わせるのかもしれない。高齢になってからの資産運用の失敗は修復不能であることを肝に銘じましょう。大切なのは、儲け話を安易に信じないこと。独りで悩まずに、早めにご家族や公的機関に相談しましょう。

詐欺に引っかかるのはなぜ? 金融トラブルから身を守る