



## “人生100年時代”に向けて 新たなステージへの準備を始めましょう

日本人の平均寿命はこの30年で5～6年延びており、現在男性が81.09歳、女性は87.26歳<sup>(※)</sup>です。しかし、年齢ごとの平均余命で見るともう少し長くなり、男性の4人に1人、女性の2人に1人は90歳まで生きています。まさに、人生100年時代が近づいているのです。

少し前まで、50代は定年を視野にリタイア時期やセカンドライフの過ごし方を考え始める世代でした。しかし、これからはちょっと違ってきます。60代半ばでリタイアすると、その後の人生が30年以上続くかもしれず、老後の生活を支えるための資金、生きがい、社会とのつながりを維持するのも難しくなるからです。

人生100年時代には、50代は人生半ばの充実期といえます。これまでの生き方、仕事、生活を振り返りつつ、新たなステージに向けて、長く働き続けるための方法を探したり、ライフワークにつながる活動をみつけたりするのに、ちょうどいい時期ともいえるでしょう。50代から始める「リタイアメントプランニング」とは、従来のライフプランに捉われず、自分なりの、家庭ごとの今後のライフプランを長期的な視点で考えることなのです。

本書は、皆さんが実際にリタイアした後の生活をイメージできるように、必要な情報を網羅しつつ、セカンドライフに欠かせない費用や資金についても、わかりやすく説明しています。リタイア時期やライフプランの見直しを含めて検討するために、お役に立てていただければ幸いです。

NPO法人 日本FP協会

\*本書は2018年6月1日現在の法令・制度等に基づいて作成しています。

(※)厚生労働省「平成29年簡易生命表」による。

# Contents

早めの準備で安心なセカンドライフを手に入れる	2
------------------------	---

## プランニング編

① リタイア後の暮らしをイメージ	4
② リタイア後のイベントにかかるお金	6
③ リタイア後にかかる医療費や介護費	10
④ リタイア後に受け取れる年金	12
⑤ 退職金・企業年金・私的年金も忘れずに	16
⑥ セカンドライフの収支をチェック	18

## アクション編

① 収入を増やす	20
<b>Column</b> 知っておきたい妻の収入と夫の税金	23
② 支出を減らす	24
③ 貯蓄計画を立てる	28
④ 資産を運用する	32

## ワンポイント情報編

① 退職金を受け取る前に	36
② なるべく長く働くには	38
③ リタイア後の健康保険は	39
④ リタイア後の住まいは	40
⑤ 介護施設の種類と費用は	42
⑥ 成年後見制度とは	44
⑦ 遺言・エンディングノート	45
⑧ 相続と贈与	46

## リタイア前後の手続き編

① 公的年金	48
② 雇用保険	50
③ 健康保険	51
④ 税金	52
<b>Column</b> 老後の資金づくりに活用したいNISA	53



<b>人生100年時代の ライフプランニングの考え方</b>	54
------------------------------------	----

〈折り込み付録〉書き込み式「キャッシュフロー表」



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。

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

## 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	35,137円	62,432円
住居費	13,814円	17,500円
光熱・水道費	13,359円	20,385円
家事用品・被服費等	9,713円	15,616円
保健医療費	8,348円	15,405円
交通・通信費	12,497円	27,286円
教養娯楽費	15,804円	26,066円
交際費	20,234円	30,484円
その他	14,920円	28,690円
合計	143,826円	243,864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)平成27年(2015年)家計の概況より作成  
 ※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12,548円、夫婦世帯31,842円。

# 2 リタイア後のイベントにかかるお金

## おも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が、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。

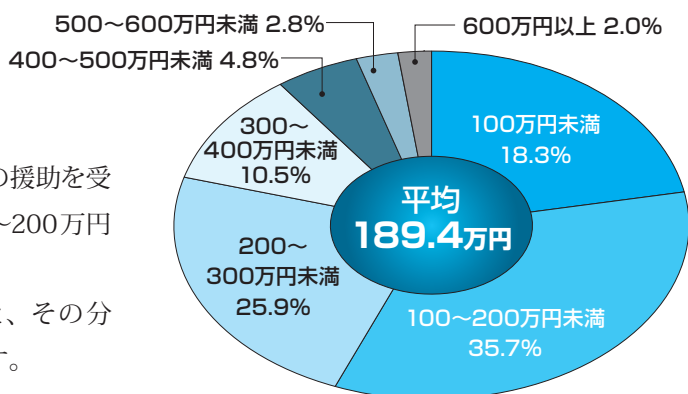
### 〈子どもの結婚費用に対する援助〉…50万～500万円程度

#### 結婚資金援助の平均額は、約190万円

約77%の人が親・親族からの援助を受けており、その金額は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。

結婚費用に対する親・親族からの援助総額 全国（推計値）



出所：ゼクシィ結婚トレンド調査2016調べ

### 〈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2,800万円

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1,870万円、土地付注文住宅の場合の首都圏の平均額4,652万円（2016年度フラット35利用者調査報告）を、目安金額としました。

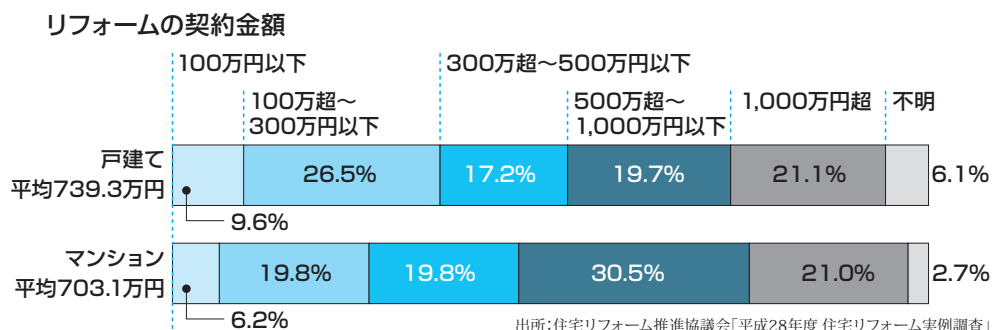
#### 中古マンションの地域別の平均購入価額

地域	購入価額
全国	2,797万円
首都圏	3,061万円
近畿圏	2,371万円
東海圏	1,834万円
その他地域	1,976万円

出所：住宅金融支援機構「2016年度フラット35利用者調査報告」

## 〈自宅のリフォーム〉…100万～1,000万円程度

### リフォームの契約金額の平均は738.7万円



リフォームの金額は、100万円以下から1,000万円超までまちまち。平均額は戸建てで739.3万円、マンションで703.1万円となっています。自宅に住み続ける場合は、どの程度のリフォームを行うか、予算はどうするか、早めに計画しておきましょう。

## 〈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、車を保有からレンタルに変えることを検討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。



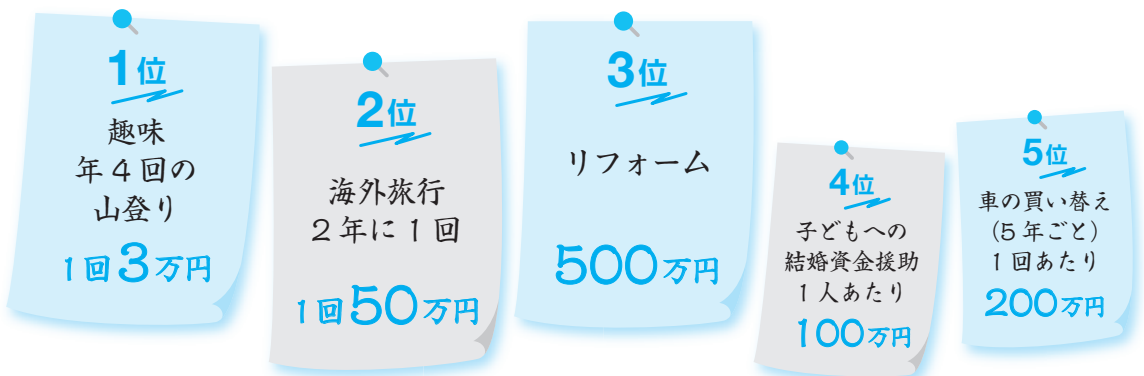
## 自分や家族の将来のイベントを書き出す

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。



ライフイベント表(記入例)

本人	配偶者	イベント		
60歳	56歳	夫:退職、再就職		
63歳	59歳	海外旅行(50万円)	長男:結婚(援助100万円)	山登り(12万円)
64歳	60歳			〃
65歳	61歳	夫:年金受給開始	海外旅行(50万円)	〃
66歳	62歳	車買い替え(200万円)	初孫誕生(祝金10万円)	〃
67歳	63歳	長女:結婚(援助100万円)	海外旅行(50万円)	〃

本人	配偶者	イベント		
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			
歳	歳			

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



# 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きます。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18万円なのに対して、65歳以上は約72万円となっています。

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」に移行しますが、そうすると住民税課税所得が145万円以上ある人などを除いて、本人負担は1割になります。

### 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(2018年8月診療分から)

〈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、在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～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。

※2018年8月より2割負担者のうち、特に所得の高い人の負担割合は3割となります

### 居宅介護サービス費等の支給限度額と自己負担額(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	50,030円	104,730円	166,920円	196,160円	269,310円	308,060円	360,650円
うち自己負担額	5,003円	10,473円	16,692円	19,616円	26,931円	30,806円	36,065円

## 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3～5の場合で、多床室だと8.9万～9.3万円程度、ユニット型個室で12.5万～13万円程度(東京都・特別区の場合、平成27年8月以降。東京都福祉保健局ホームページより)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、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(現役並み所得者のいる世帯および住民税が課税されている人がいる世帯で月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。

## 健康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、所得区分が一般の世帯の場合、医療費や介護費の年間自己負担額は、多くても50万～70万円程度に収まることになります。

### 高額医療・高額介護合算療養費制度の年間自己負担額の上限

所得区分	69歳まで	70～74歳が いる世帯	75歳以上が いる世帯
現役並み所得者 (上位所得者)	141万円	67万円	67万円
一般	67万円	56万円	56万円

※69歳までの所得区分：上位所得者は標準報酬月額53万～79万円の人、一般は標準報酬月額28万～50万円の人

厚生労働省資料より抜粋

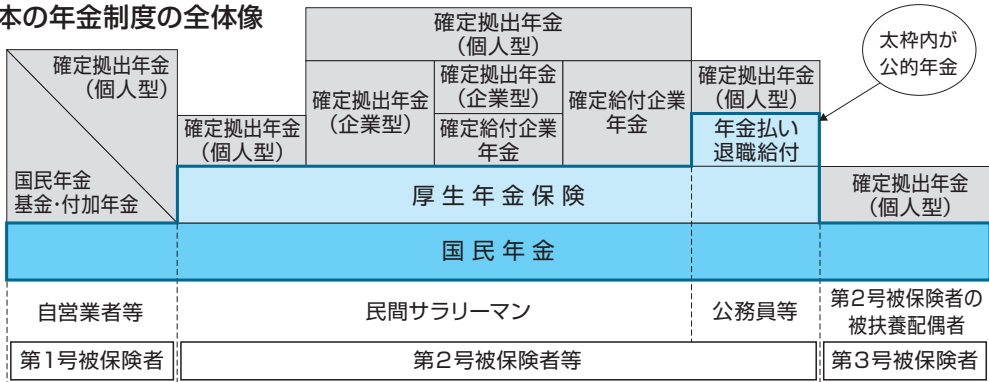
# 4

## 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・厚生年金基金があります。また、国民年金加入者であれば、企業型・個人型いずれかの確定拠出年金に加入することができます。

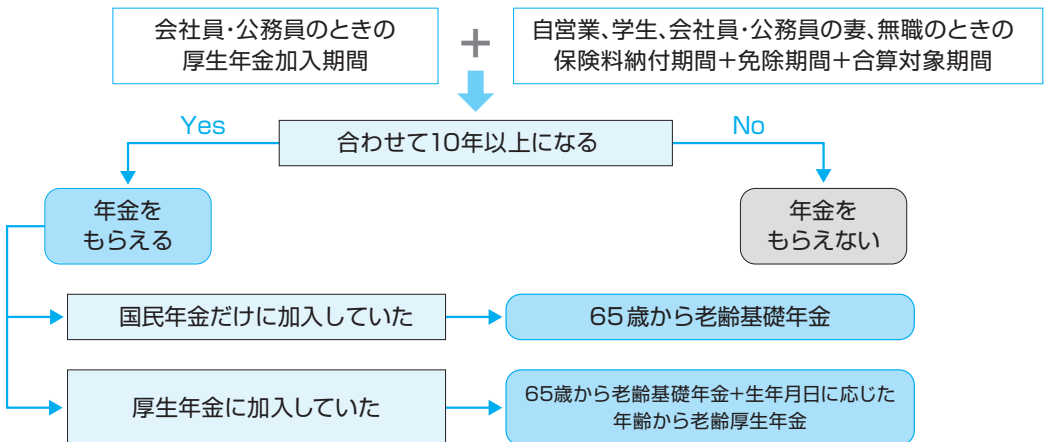
#### 日本の年金制度の全体像



### 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、おもに国民年金（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

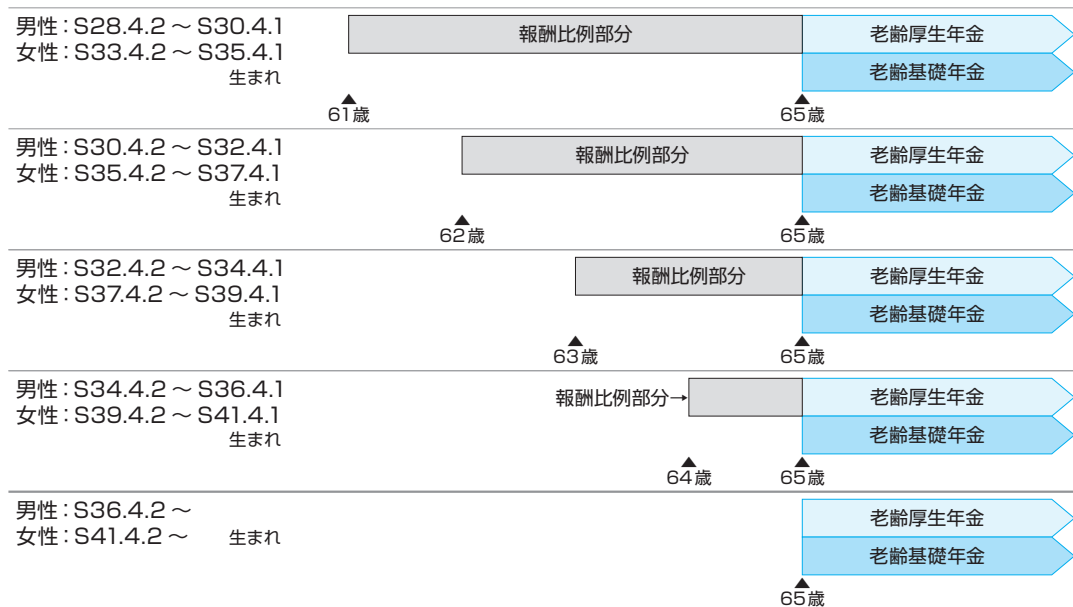


## 老齢年金はいつから受け取れる？

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。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



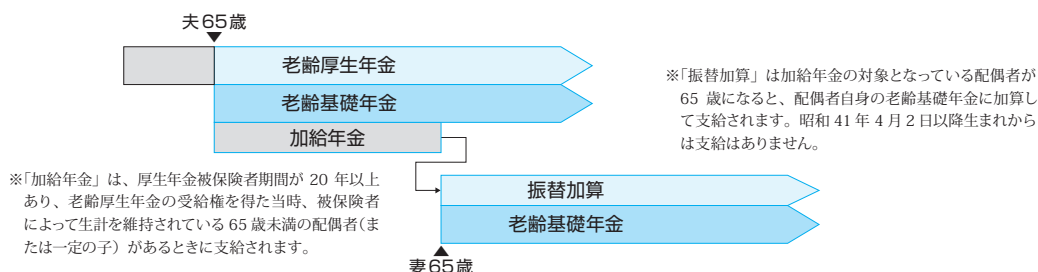
厚生年金に1カ月以上加入した人が受け取れる年金は、老齢基礎年金と老齢厚生年金です。さらに、加入期間や生年月日など一定の条件を満たせば、加給年金や振替加算が支給されます。

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、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つかます（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る場合があります。

### 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

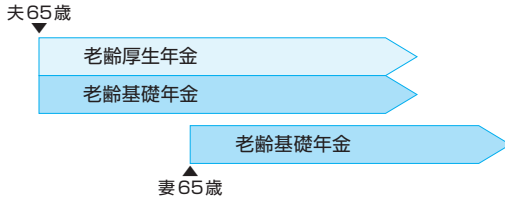
たとえば…

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

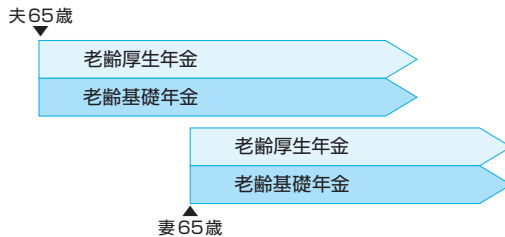
夫：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金  
妻：65歳から老齢基礎年金



▶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)

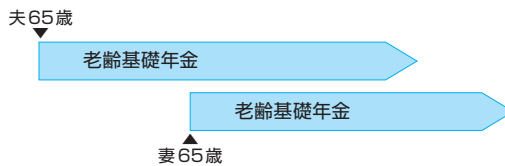
夫：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金  
妻：65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金



▶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

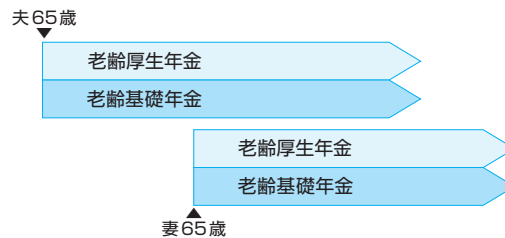


▶③の場合、自営業者の夫も、専業主婦である妻も、65歳になると「老齢基礎年金」を受け取ります。

※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

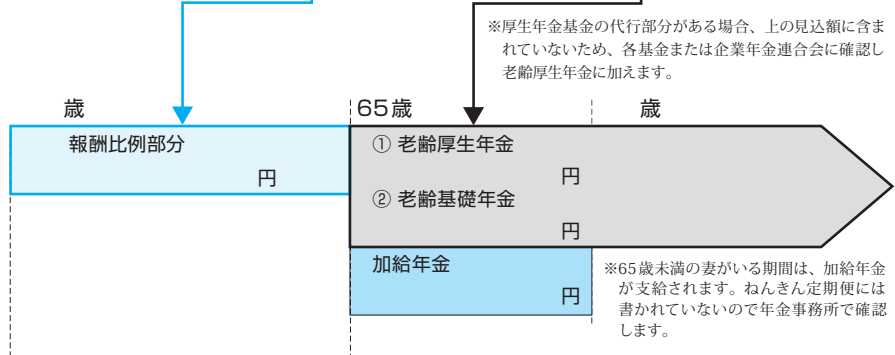
国民年金や厚生年金保険の加入者には、毎年1回、誕生月に日本年金機構から「ねんきん定期便」が送られてきます。これにより自分の年金加入記録を確認するとともに、50歳以上の人は老齢年金の見込額も知ることができます。ここで、ねんきん定期便の「老齢年金の見込額」欄を見ながら、年金をいつからいくらもらえるか、確認してみましょう。

## 受け取れる年金を書き出してみましょう

DL

**2. 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）**

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 国民年金				老齢基礎年金 ② 円
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金 (毎額比例部分)	特別支給の老齢厚生年金 (毎額比例部分)	特別支給の老齢厚生年金 (毎額比例部分)	老齢厚生年金 (毎額比例部分)
一般厚生年金期間	(定額部分)	(定額部分)	(定額部分)	(経過的加算部分)
公務員厚生年金期間 (国・都道府県・地方公務員)	(毎額比例部分)	(毎額比例部分)	(毎額比例部分)	(毎額比例部分)
公務員厚生年金期間 (経済的職域加算 額(共済年金))	(定額部分)	(定額部分)	(定額部分)	(経過的加算部分)
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(定額部分)	(定額部分)	(定額部分)	(経過的加算部分)
私学共済厚生年金期間 (経済的職域加算 額(共済年金))	(毎額比例部分)	(毎額比例部分)	(毎額比例部分)	(経過的職域加算 額(共済年金))
(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」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)	大学卒		高校卒	
	金額	月収換算	金額	月収換算
全体	1,941 (万円)	37.6 (月分)	1,673 (万円)	39.7 (月分)
20～24年	826	18.5	505	17.5
25～29年	1,083	21.8	692	20.7
30～34年	1,856	34.4	938	25.6
35年以上	2,156	41.4	1,965	43.8

\*学歴別退職者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(管理・事務・技術職)

出所:厚生労働省「平成25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、個人型確定拠出年金、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

### 厚生年金基金

老齢厚生年金の一部を国に代わって支給するとともに、厚生年金基金独自の上乗せ給付を行う。

### 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引退後の生活のため積み立てる。掛金は全額、小規模企業共済等掛金控除が適用される。

### 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・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～70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

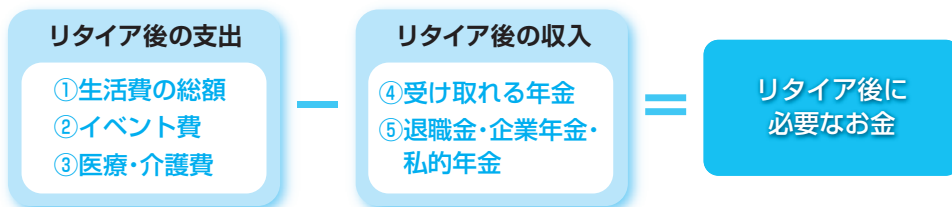
ここまでのところで、次のような流れでリタイア後の収入と支出を確認してきました。

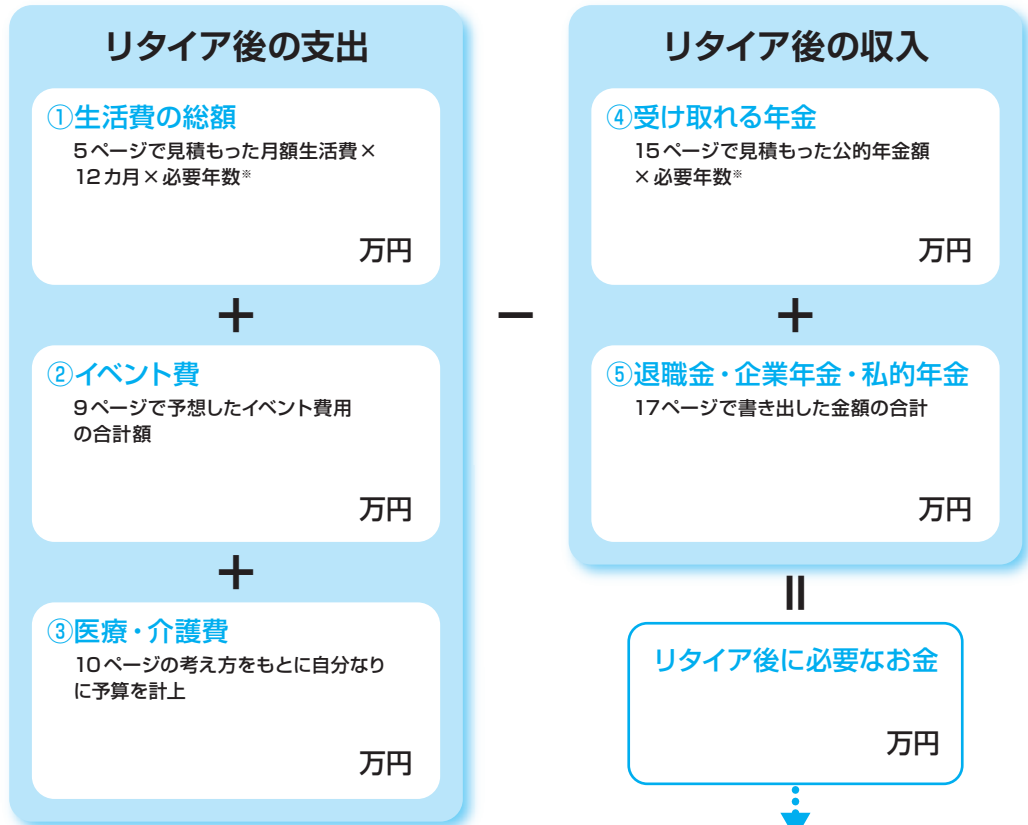
1. リタイア後の暮らしをイメージして老後の生活費を想定
2. リタイア後のイベントにかかるお金を想定
3. リタイア後にかかる医療費や介護費を想定
4. 受け取れる年金額を想定
5. 退職金・企業年金・私的年金を想定

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。かかる費用から収入や貯蓄を差し引いて、リタイア後に必要なお金(不足額)を求めます。



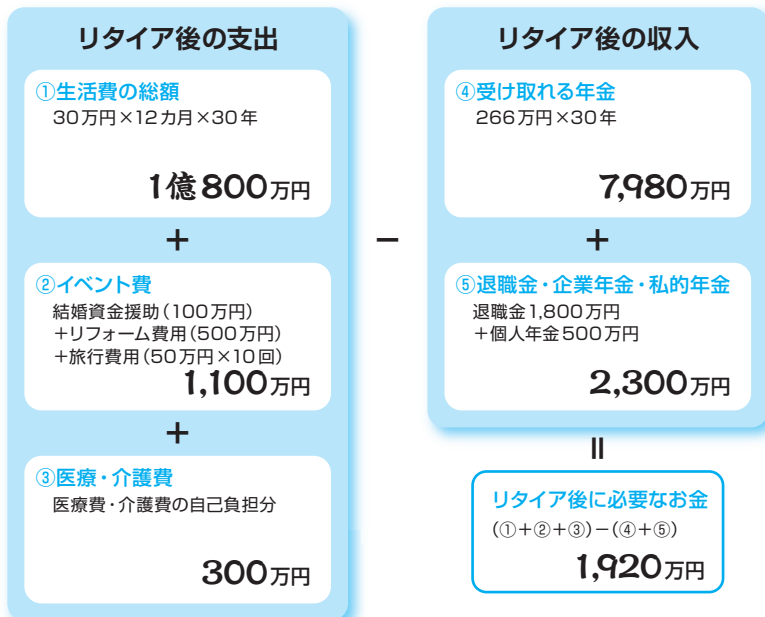


※平均余命(65歳男性:約19年、65歳女性:約24年)を使っ  
てもかまいませんが、安心できるプランにするためにも  
少し長めの期間で見積もるのが無難です。

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

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

(記入例)



# 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



	どこで?	誰と?	どんな暮らしをしている?	仕事、習い事、趣味は?
<記入例> 現在 54 歳	●●県の自宅で	妻と長女	妻は専業主婦、長女は大学3年生	●●商事●●部部長 英会話、ゴルフ
リタイア後 65 歳以降	●●県の自宅で	妻と二人	二人の年金で日常生活を賄い、蓄えて趣味や海外旅行へ出かけられるくらいの暮らしをしたい	週に1回は妻と外食 月に1回はゴルフ 年に1回は海外旅行 地域のボランティアにも興味あり

	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				

# 生活費を見積もってみましょう



支出項目	現在の生活費(月額)	リタイア後の生活費(予想) ▶方向性
(例)食料費	5 万円	▶ 子どもの独立で多少は減少? 4 万円
食料費	万円	▶ 万円
住居費	万円	▶ 万円
光熱・水道費	万円	▶ 万円
家事用品・被服費等	万円	▶ 万円
保険医療費	万円	▶ 万円
交通・通信費	万円	▶ 万円
教養娯楽費	万円	▶ 万円
交際費	万円	▶ 万円
その他 ( )	万円	▶ 万円
合計	万円	万円





# 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よう



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～70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
			万円
合計			万円

# セカンドライフの収支をチェックしてみましょう



ひとりひとりの夢をかたちに  
日本FP協会

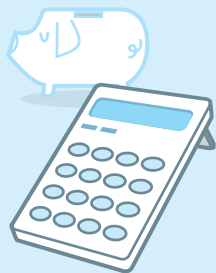
リタイア後の支出		リタイア後の収入	
<p><b>①生活費の総額</b> 月額生活費 × 12カ月 × 必要年数※</p> <p style="text-align: right;">万円</p>	—	<p><b>④受け取れる年金</b> 公的年金(月額) × 12カ月 × 必要年数※</p> <p style="text-align: right;">万円</p>	=
<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>②イベント費</b> セカンドライフのイベント費用の合計額</p> <p style="text-align: right;">万円</p>		<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>⑤退職金・企業年金・私的年金</b> 受け取れる見込額の合計</p> <p style="text-align: right;">万円</p>	
<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>③医療・介護費</b> 自分なりに予算を計上</p> <p style="text-align: right;">万円</p>		<p style="text-align: center;">=</p> <p><b>リタイア後に必要なお金</b></p> <p style="text-align: right;">万円</p>	

※平均余命(65歳男性約19年、65歳女性約24年)を使っても構いませんが、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。

## 〈記入例〉

リタイア後の支出		リタイア後の収入	
<p><b>①生活費の総額</b> 30万円 × 12カ月 × 30年</p> <p style="text-align: right;"><b>1億800</b> 万円</p>	—	<p><b>④受け取れる年金</b> 266万円 × 30年</p> <p style="text-align: right;"><b>7,980</b> 万円</p>	=
<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>②イベント費</b> 結婚資金援助(100万円) + リフォーム費用(500万円) + 旅行費用(50万円 × 10回)</p> <p style="text-align: right;"><b>1,100</b> 万円</p>		<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>⑤退職金・企業年金・私的年金</b> 退職金1800万円 + 個人年金500万円</p> <p style="text-align: right;"><b>2,300</b> 万円</p>	
<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>③医療・介護費</b> 医療費・介護費の自己負担分</p> <p style="text-align: right;"><b>300</b> 万円</p>		<p style="text-align: center;">=</p> <p><b>リタイア後に必要なお金</b> (①+②+③) - (④+⑤)</p> <p style="text-align: right;"><b>1,920</b> 万円</p>	





今のうちに足元を固め、できることを始めよう

## アクション編

リタイアまでに不足額をどのようにして準備するのか、  
50代のうちに始めておきたいことをチェックします。

# 1 収入を増やす

## 方法1 妻も働いて収入を得る

家計を改善して貯蓄を増やすためには、まず「収入を増やす」のが有効です。実践可能な方法を検討しましょう。

たとえば、妻が専業主婦の場合、空いている時間を使ってパートタイムで働くことができれば大きな効果が生まれます。毎月5万円の収入でも、年間60万円になります。10年続ければ600万円、15年続ければ900万円です。それだけ家計の改善に役立つ可能性があるのです。

右ページのキャッシュフロー予想の例は、下のような前提条件で、山田家の今後15年間の家計収支や貯蓄残高の推移を試算したものです。キャッシュフロー表とは、将来のライフイベントや収入、支出、貯蓄残高などを10年、20年などの期間にわたって予測し、一覧にしたもので、キャッシュフロー表の作成によって、先々の家計の状況をチェックすることができます。

### ■山田家の例



夫：52歳(会社員)  
年収600万円(手取り480万円)



妻：49歳  
(専業主婦)



子ども1人  
(社会人・別生計)

貯蓄残高500万円。60歳時の収入1,800万円は退職金、支出の100万円増加は  
子どもの結婚資金援助を予定。住宅ローンの返済(年120万円)は60歳時に終了。

※キャッシュフロー表は、本来、物価上昇や運用利回りを考慮して作成しますが、ここでは変化を理解しやすいよう変動率をゼロとしています。  
また、収支と貯蓄残高の推移をわかりやすくするため、支出の内訳は省略しています。

## ■山田家の現状のキャッシュフロー表

単位：万円

家族の年齢	夫	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
	妻	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
手取り収入	480	480	480	480	480	480	480	480	480	0	0	0	0	0	200	200	200
配偶者の収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
一時的な収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計	480	480	480	480	480	480	480	480	480	1,800	0	0	0	0	200	200	200
支出合計	410	410	410	410	410	410	410	410	410	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支	70	70	70	70	70	70	70	70	70	1,290	-290	-290	-290	-290	-90	-90	-90
貯蓄残高	500	570	640	710	780	850	920	990	2,280	1,990	1,700	1,410	1,120	1,030	940	850	

貯蓄はあと10年持つかどうか

現状のままだと年間収支は、60歳以降、年金が受給できるようになるまで大幅なマイナス続きとなり、貯蓄残高も一気に減っていきます。退職金が1,800万円出たとしても、60代前半のうちにその大半が生活費で消えてしまう計算です。60代後半以降も、現在の生活を維持しようとする、貯蓄は確実に減っていくでしょう。

そこで、夫が年金を受け取るまで、妻が来年からパートで働きに出たとすると、どうなるでしょうか。毎月5万円のパート収入が得られるものとして試算したものが以下のキャッシュフロー表です。

## ■妻が働いた場合のキャッシュフロー表

単位：万円

家族の年齢	夫	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
	妻	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
手取り収入	480	480	480	480	480	480	480	480	480	0	0	0	0	0	200	200	200
配偶者の収入	0	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0	0
一時的な収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計	480	540	540	540	540	540	540	540	540	1,860	60	60	60	60	200	200	200
支出合計	410	410	410	410	410	410	410	410	410	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支	70	130	130	130	130	130	130	130	130	1,350	-230	-230	-230	-230	-90	-90	-90
貯蓄残高	500	630	760	890	1,020	1,150	1,280	1,410	2,760	2,530	2,300	2,070	1,840	1,750	1,660	1,570	

あと20年近くは大丈夫な家計に！

収入増が毎月5万円、年間60万円でも、夫65歳時点の貯蓄残高を比較してみると、手元に残る金額が多くなっていることがわかります。現状のままだと、約1,030万円だった貯蓄残高が約1,750万円にまで増える計算になります。65歳以降の年間収支のマイナスが90万～100万円程度と考えると、貯蓄が増えたことによって、支出を減らさなくてもあと20年近くは貯蓄残高をプラスで維持できる家計に変わります。

やはり、働けるのであれば働いたほうが家計にとってはメリットがあるといえるでしょう。

## 方法2 60歳以降も働いて収入と年金を増やす

60歳以降も働き続けることができれば、さらに家計の改善を図ることができます。先ほどのケースで夫が60歳から65歳になるまで働き続けた場合を試算したのが以下のキャッシュフロー表です(60代前半の収入を月20万円として試算)。

■妻：パート、夫：60歳以降も働いた場合のキャッシュフロー表

単位：万円

家族の年齢	夫	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
	妻	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
手取り収入	480	480	480	480	480	480	480	480	480	240	240	240	240	240	200	200	200
配偶者の収入	0	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0	0	0
一時的な収入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計	480	540	540	540	540	540	540	540	540	2,100	300	300	300	300	200	200	200
支出合計	410	410	410	410	410	410	410	410	410	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支	70	130	130	130	130	130	130	130	130	1,590	10	10	10	10	-90	-90	-90
貯蓄残高	500	630	760	890	1,020	1,150	1,280	1,410	1,540	3,000	3,010	3,020	3,030	3,040	2,950	2,860	2,770

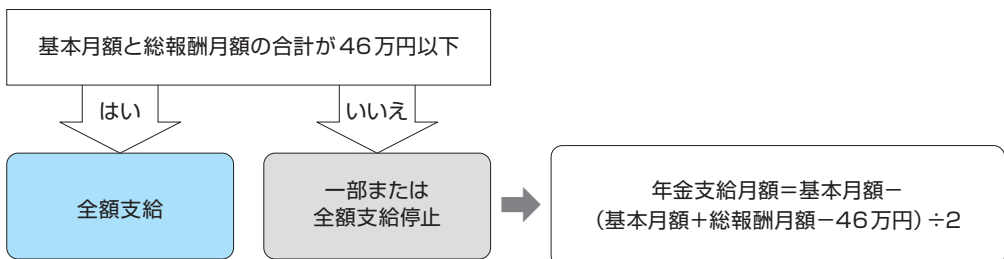
ゆとりある暮らしができそう

60歳以降も雇用延長などで働き続ける場合、60歳時点よりも収入は大幅に減ってしまうのが一般的ですが、それでも無収入でいるよりは、家計にとってプラスになるのは明白です。65歳時点の貯蓄残高で比較しても、大きく違っていることがわかるでしょう。

なお、60歳以降も会社勤めを続ける場合、厚生年金に加入し続けることによって、将来の年金額の増加が期待できます。60代前半に働いた場合は、その期間の分が65歳以降の老齢厚生年金額に反映されますし、65歳以降も働き続けた場合は、70歳以降の老齢厚生年金額に反映されるようになっています。

65歳以降も働く場合は、働いて得られる収入と、受け取れる年金額との関係で、老齢厚生年金の一部または全部がカットされる「在職老齢年金」制度が適用される可能性があります。老齢基礎年金は全額支給されますし、老齢厚生年金がカットされたとしても、70歳以降の年金額が増額されることになります。

### 在職老齢年金の支給月額(65歳以上)の計算方法



※基本月額 = 老齢厚生年金(経過的加算と加給年金を除く) ÷ 12カ月  
 総報酬月額 = 毎月の給与 + 過去1年間の給与の総額 ÷ 12カ月

## 知っておきたい妻の収入と夫の税金

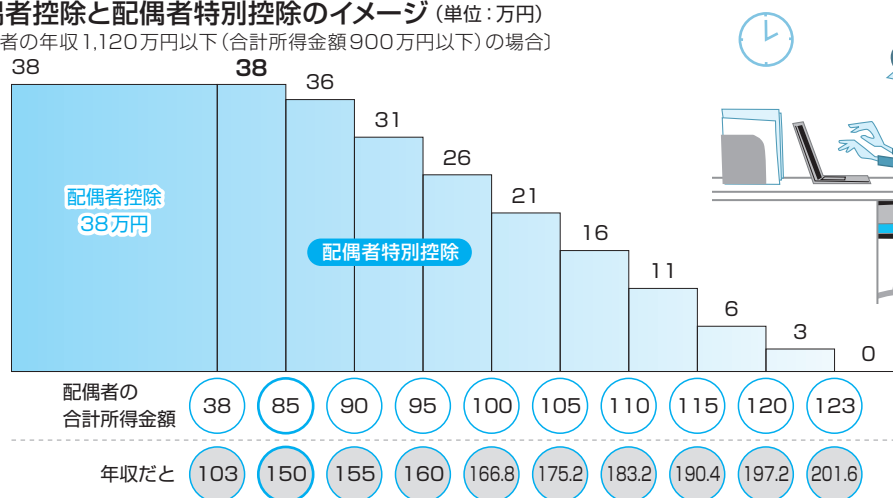
### ●扶養控除の「103万円の壁」が2018年から150万円に

税金計算の際、2017年までは妻の年収が103万円以内であれば、夫は「配偶者控除」として所得税は38万円、住民税は33万円を所得から差し引くことができ、税金が安くなりました。また、103万円を超えても、妻の年収が141万円未満であれば、控除額は徐々に減少するものの、「配偶者特別控除」として夫が控除の適用を受けることができました。

しかし、この103万円を意識して就業調整をする、いわゆる「103万円の壁」が主婦などの就労を抑制する原因ともいわれてきました。そのため、2018年から「配偶者控除」と「配偶者特別控除」の内容が見直されました。

- ・「配偶者控除」「配偶者特別控除」ともに、夫の収入額に応じて段階的に控除額が減少し、夫の年収が1,220万円超（合計所得金額1,000万円超）の場合、適用されなくなりました。
- ・「配偶者特別控除」が拡大され、妻の年収が150万円以下であれば、夫は38万円の控除を受けることができるようになりました〔夫が年収1,120万円以下（合計所得金額900万円以下）の場合〕。

配偶者控除と配偶者特別控除のイメージ（単位：万円）  
〔納税者の年収1,120万円以下（合計所得金額900万円以下）の場合〕



### ●社会保険料の負担にも注意

家計に影響する壁は他にも存在します。妻のパート等による収入が年間130万円以上になると夫（会社員）の扶養から外れ、妻自身が社会保険料（健康保険料や厚生年金保険料など）を負担することになります。また、企業の従業員数等一定要件の下では社会保険加入の要件が年間106万円以上となる「106万円の壁」も存在します。妻の収入によっては、社会保険料の負担が発生することで、働いた方が手取りが少なくなる逆転現象が起きます。

社会保険料の負担は年単位の短期間で考えると世帯収入を減らしますが、老後まで見据えた長期で考えると将来の年金額が増えるなどメリットも大きくなります。目の前の手取り金額だけでなく、将来的なメリットや万が一のリスクに備える意味でも、可能であれば逆転現象が解消するよう年収160万～170万円以上働くことを検討してみるとよいでしょう。

# 2 支出を減らす

## 削減できそうな出費を洗い出して家計を見直す

収入を増やすことよりも実行しやすいのが、支出を減らすことです。家計改善のためにも、家計の見直しをしておきましょう。まずは、どのような費目にいくら支出しているのか、ある程度の項目に分類して出費を洗い出します。

節約が可能かどうかは、各家庭の価値観によって異なりますので、これを機会に削っていい出費と、削りたくない出費を明確にしてみましょう。

### 支出を削れそうか記入してみましょう

DL

支出項目	現在の生活費(月額) (5ページ参照)	見直し余地の確認(削減後の生活費目標)
食料費	万円	▶ 毎月数千円程度でも削減可能? 万円
住居費	万円	▶ 26ページ参照 万円
光熱・水道費	万円	▶ 電気やガス、水道のムダ使いはないかチェック 万円
交通・通信費	万円	▶ 携帯電話料金等通信費の削減余地は? 万円
教育費	万円	▶ 子どもの理解が得られるなら奨学金の利用も? 万円
保険料	万円	▶ 25ページ参照 万円
交際費・教養娯楽費	万円	▶ 削減の意識を強く持てば毎月1万~2万円の削減も可能に? 万円
その他( )		
合計	万円	万円

## 日々のやりくりで可能な節約

たとえば、外食を減らすことができるか、毎日使う電気やガス、水道は節約の余地があるかなどは検討しやすいところでしょう。また、交際費や教養娯楽費、その他の出費は少し意識することで削減できる可能性があります。これらの出費は、生活の潤いにもなる部分ですが、なんとなく使っているお金もありそうです。家計簿などで記録をつけてみると優先順位が見えてきます。このように見直し余地を考えていき、毎月1万~2万円でも減らすことができれば、5年、10年でかなりの違いが出てくるはずです。

## 効果が大きい固定費の見直し

家計の見直しを考える場合、日々の節約以上に効果が大きいのが固定費の見直しです。たとえば、マイカーの使用頻度が減っているならレンタルやカーシェアリングを検討する、携帯電話についてはプランやサービスなどを見直してみるなど、一度契約を変更すれば、あとは手間いらずで出費を減らすことができます。また、生命保険や住宅費の見直しができる、目先の家計のみならず、将来の貯蓄残高やリタイア後の生活にも大きく影響してきます。

## 家計の見直しをかねてリタイア前には必ず保険も見直しを

保険の見直しで基本となるのは、「必要な保険に必要な分だけ加入しているか」という点です。子どもが小さいうちに万一のことがあると、その後の遺族の生活費や教育費などが必要になるため一般に高額な死亡保障が必要ですが、子どもが成長するにつれて死亡保障の必要性は少なくなります。若いころに加入したままの保険があれば見直す価値は大きいといえます。いまの自分に必要な保障額と加入している保険の保険金額を比較して、過大な部分は減額するか、現状に合った保険への掛け替えを行うなど見直しをすると保険料を減額できる可能性があります。

一方で、年齢が高くなるとともに病気やケガによる入院のリスクが高まるため、不安を感じる人も増えるようです。50代で医療保険に加入するとなると、保険料も高くなりがちですから、健康保険や貯蓄などでカバーできない分を保険で備えろと考え、保険料とのバランスを取りながら保障を確保しておきましょう。

### 50代の保険見直しのポイント

- 子どもの成長により死亡保障は削減できる場合が多い。
- 若いころに加入した「終身保険」などは利回りがよい可能性が高いので解約するときはよく確認する。
- 医療保障は、保険料と給付金のバランスを考える。
- 親の介護、資産の状態などによっても必要な保障は変わるので、状況が変わったらその都度見直すようにする。

## 現在加入中の保険を再確認してみましょう

DL

	記入例	1	2	3
保険の種類	定期付終身			
目的	夫の死亡保障と医療保障			
主契約	終身保険(終身)			
特約	定期保険(〇歳まで) 医療特約(〇歳まで)			
保険金額	(主契約) 300万円 (特約) 定期 2,700万円 医療 1日5,000円 (5日目~)			
保険料	月 20,000円 20〇〇年〇月まで			



## 大きな割合を占める住居費の見直し

賃貸の場合は、住み替えなどで費用を見直すことは可能ですが、持家の場合、簡単に住み替えるわけにはいきません。またリタイア後まで住宅ローンの返済が続くと暮らしにも影響が出そうです。そこで、今のうちに住宅ローンの見直しをしておくことをおすすめします。

住宅ローンのある方は、償還表などを確認して以下に現状を書き出してみましょう。

### 現在返済中の住宅ローンの内容を確認してみましょう

DL

	記入例	1	2	3
借入先	〇〇銀行			
ローン残高	1,500万円			
残りの総返済額	1,865万円			
金利	3% (固定金利)			
残り期間	15年			

## 借り換えて住宅ローンの負担を減らす

今よりも低金利のローンに借り換えることができれば、総返済額を減らすことができます。たとえば、ローン残高1,500万円、残りの期間15年、適用金利3% (固定金利) だったとすると、残りの返済額は元利合計で約1,865万円です (下図参照)。これを仮に2% (固定金利) のローンに借り換えることができれば、借り換え後の総返済額は、**借り換え後<1>** のとおり、合計約1,737万円になります。金利1%の引き下げで、約130万円の減額です。借り換えの諸費用 (登記費用等、数十万円前後。銀行等によって異なる) を考慮しても、100万円前後の利息軽減効果が期待できます。

### 借り換えの例

	ローン残高	適用金利	残り期間	毎月返済額 (残りの総返済額)
借り換え前	1,500万円	3%	15年	103,587円 (約1,865万円)
			↓	
借り換え後<1>	1,500万円	2%	15年	96,526円 (約1,737万円) 効果…約130万円
借り換え後<2>	1,500万円	1% <sup>(注)</sup>	13年	102,579円 (約1,600万円) 効果…約270万円

注：変動金利型や固定期間選択型の場合、総返済額は金利動向によって変わる可能性があります。

さらに金利水準の低い変動金利型を利用して、期間も短縮したものが、**借り換え後<2>** です。かなり大きな効果が期待できるように見えますが、現時点で金利水準の低い変動金利型や、固定期間選択型の2、3年固定などへ借り換えても、将来の金利動向によっては返済額が増えてしまう可能性もあるので注意が必要です。将来の金利動向を予測するのは難しいため、ローン残高が多く、残りの返済期間が長い場合などは固定金利を優先して検討してみましょう。

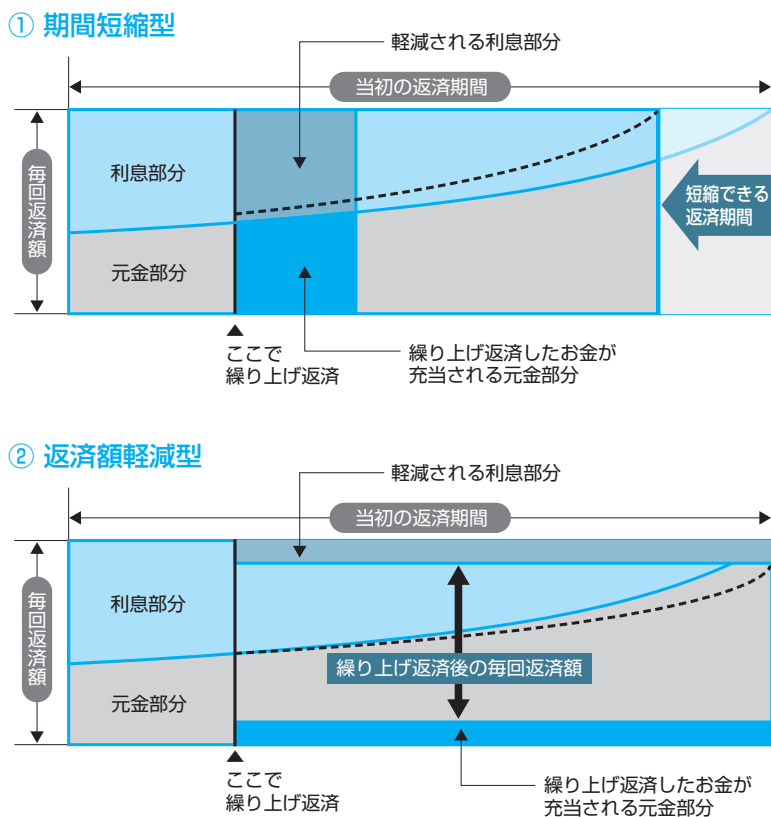
## 余裕資金があれば繰り上げ返済を

「繰り上げ返済」とは、通常のローン返済とは別に、手元にある余裕資金でローンを前倒して返済してしまう方法です。繰り上げ返済には、実行後の毎月返済額を変えずに残りの期間を短くする「期間短縮型」と、残りの期間を変えずに毎月返済額を減らす「返済額軽減型」の2種類があります。資金に余裕があり、定年前にローンを完済したい場合は期間短縮型を選ぶとよいでしょう。利息の軽減効果は期間短縮型のほうが大きくなりますが、日々の負担を減らしたいなら返済額軽減型がよいでしょう。

たとえば、ローン残高1,500万円、残りの返済期間が15年、適用金利が3%（固定金利）だったとして、約100万円を繰り上げ返済したとすると、期間短縮型では1年3カ月の期間短縮と約54万円の利息の軽減効果が得られます。返済額軽減型だと、毎月6,906円の返済額軽減ができ、約24万円の利息の軽減効果が得られます。

ただし、金融機関等によって、繰り上げ返済の手数料や繰り上げ可能な金額などが異なります。インターネットなど無料でシミュレーションできるサービスも増えているので、あらかじめ試算しておきましょう。

### 繰り上げ返済のイメージ



また、借り換えと同時に繰り上げ返済をするのも、より効果的です。うまく借り換えと繰り上げ返済ができれば、トータルで数百万円の効果が得られる場合もあります。



# 3

## 貯蓄計画を立てる

### 目標額と期間から積立額を決める

不足額を準備する方法は、ここまでみてきた①「収入を増やす」、②「支出を減らす」、そして「貯蓄と運用をする」の大きく分けて3つがあります。

収入増加や支出削減でリタイア後に必要な金額をすべて用意できるなら問題ありませんが、なかなか厳しいのが現実でしょう。となると、必要な時期までに積立運用を考えていくことが重要になります。家計の見直しなどで捻出できた資金を、計画を立てて積み立てることから始めてみましょう。

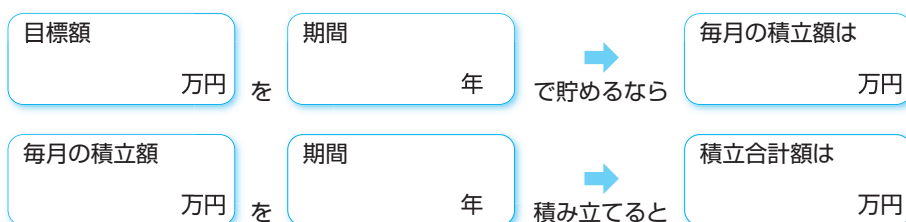
たとえば、今後ずっと年1%で運用できるとした場合、毎月の積立が何年後に元利合計でいくらになるのかを計算してみると、下の表のようになります。この表を使えば、何年後にいくら必要なのかという金額をもとに、今後積み立てていくべき毎月の積立額を見つけることもできます。仮に、今から10年後までに1,000万円を貯めるためには、毎月8万円程度の積立が必要だとわかります。また、毎月3万円を13年間積み立てると、500万円貯まることがわかります。

年1%で運用できる場合の毎月の積立額に応じた経過年数後の積立合計額 (単位：万円)

積立額	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年
1万円	62	74	87	100	113	126	140	153	167	180	194
2万円	123	149	174	200	226	253	279	306	333	361	389
3万円	185	223	261	300	339	379	419	459	500	541	583
4万円	246	297	348	400	452	505	558	612	667	722	777
5万円	308	371	435	500	565	631	698	765	833	902	971
6万円	369	445	522	600	678	758	838	918	1,000	1,083	1,166
7万円	431	520	609	700	791	884	977	1,071	1,167	1,263	1,360
8万円	492	594	696	800	904	1,010	1,117	1,224	1,333	1,443	1,554
9万円	554	668	783	900	1,018	1,136	1,256	1,378	1,500	1,624	1,749
10万円	616	742	870	1,000	1,131	1,263	1,396	1,531	1,667	1,804	1,943

目標額(積立合計額)・期間・積立額をチェックしてみましょう

DL

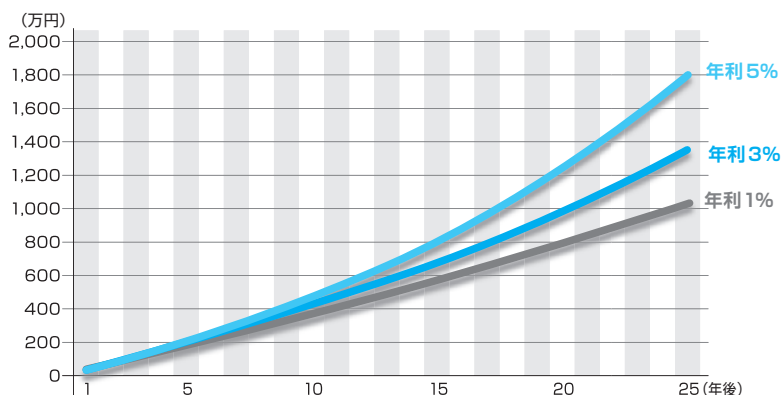


## 利回りが上がればスピードアップ

また、運用利回りを高くすることができれば、目標達成のスピードも上げることができます。次のグラフを見ても明らかのように、年1%よりも3%、そして5%のほうがお金は早く貯まっていきます。同じ毎月3万円の積立でも、1,000万円になるには1%だと25年近くかかりますが、3%だと20年ちょっと、5%なら17年ちょっとで達成できます。

これは、運用利回りが高いからというだけでなく、複利効果によって利息に対して利息が付くことによるものです。この複利効果は、運用利回りが高いほど、そして、運用期間が長いほど大きくなります。だからこそ、積立は、早くから始めて長く続けることが重要なのです。50代からでも10年以上の積立は可能です。目標を決めて始めましょう。

### 毎月3万円を1年複利で積み立てた場合の残高推移



## 積立形式で利用できる商品や制度

積立で利用できる制度や商品は複数ありますので、どのようなものがあるのかを知って、自分に合ったもの、税制等のメリットがあるものを利用しましょう。代表的な制度や商品には以下のようなものがあります。財形年金貯蓄と確定拠出年金については、次のページで解説します。

### 給与天引きで利用できる主な制度・商品

- **財形貯蓄(一般、住宅、年金の3種類)**  
財形年金貯蓄は在職中の積立金を60歳以降に年金形式で受け取る貯蓄で、勤務先に制度があり55歳未満であれば利用できる。
- **確定拠出年金(企業型)**  
事業主が掛金を拠出するが、選択制やマッチング拠出(従業員拠出)であれば掛金を給与天引きで利用できる。  
※利用できる制度は勤務先の企業によって異なる。
- **社内預金**  
取り扱う企業自体が減っているが、利子補給や金利優遇などを行う企業もある。

### 口座振替で利用できる主な制度・商品

- **自動積立定期預金**  
給与振込口座にセットすれば給与天引きのように利用できる。引き落とし日の設定に注意。
- **確定拠出年金(個人型)**  
自営業者、専業主婦、公務員などを含め、基本的に60歳未満のすべての人が利用できる。
- **投資信託積立**  
毎月1万円ずつなど定額で投資信託を積立購入する。多くの銀行・証券会社で取り扱っている。
- **純金積立・プラチナ積立**  
現物の金・プラチナを毎月定額で買い付ける(買付分は原則、業者が保管)。一部の金融機関・商社・鉱山会社などで取り扱う。

## 限度額までの利息が非課税になる財形

財形貯蓄のうちの財形年金貯蓄は、給与天引きで将来の老後のために貯めていく制度です。55歳未満の勤労者が5年以上積み立て、目的に応じた払出しをした場合、預貯金型は元利合計550万円、保険型の場合は払込累計額385万円までの利息等が非課税になります。受取期間は満60歳以降、5年以上20年以内(保険商品の場合、終身受け取りも可能)です。なお、年金以外の引き出しを行うと非課税措置がなくなります。

## 税制メリットの大きい確定拠出年金

さらに税制上のメリットが大きい制度としては、確定拠出年金があります。

確定拠出年金の特徴は、①掛金(拠出金)の額が確定しており、掛金と運用の結果によって、将来の年金受取額が決まる、②加入できる対象者により、個人型と企業型がある、③掛金はいずれも非課税(事業主拠出分は全額損金算入・加入者拠出分は全額所得控除)、④掛金は、運営管理機関から提示された金融商品のうち、どれにいくら積み立てるかを自分で決めて運用する——などです。

企業型では掛金は企業が負担しますが、マッチング拠出として従業員が掛金を上乗せできる場合があります。また、従業員の給与や賞与の一部を従業員の選択によって掛金に充てられる「選択制」を導入する企業も増えています。

加入タイプごとに掛金の上限が決まっており、掛金は社会保険料や税金の対象外です。さらに運用時の収益(利息や配当など)にも税金がかからず、将来の受取時も公的年金や退職金と同様の優遇が受けられるので、給与から積立運用する場合に比べて税制面で有利な制度だといえます。

その他のメリットとしては、加入者が転職した場合には転職先の企業型へ、離職して国民年金の加入者となった場合などは個人型へ、資産を移管することができます(ただし、いったん売却して現金化する必要があります)。

なお、受給開始は原則として60歳到達時からですが、60歳時点で確定拠出年金への加入者期間が10年に満たない場合は、支給開始年齢が61～65歳まで引き延ばされます(たとえば、1カ月以上2年未満加入で65歳から)。

### 確定拠出年金のポイント

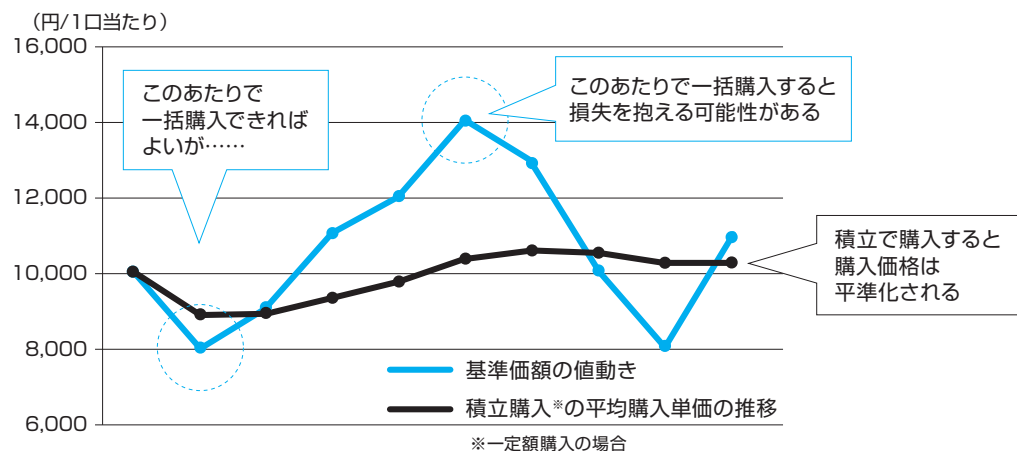
	個人型(iDeCo)	企業型
対象者	自営業者や専業主婦、公務員など基本的に60歳未満のすべての人(国民年金加入者に限る)	企業型を導入している企業の従業員
掛金の上限額(年額)	自営業者…816,000円* 会社員(企業年金なし)、専業主婦(夫)…276,000円 会社員(企業型+他の企業年金なし)…240,000円 会社員(企業型+他の企業年金あり)…144,000円 公務員…144,000円 ※国民年金基金の掛金と合算した額	他の企業年金あり…330,000円 他の企業年金なし…660,000円
掛金の税制優遇	全額が所得控除	税金や社会保険料の対象外 (マッチング拠出分は所得控除)
運用対象	運営管理機関に提示された定期預金、保険商品、株式投資信託など	
運用時の優遇措置	運用期間中の収益は金額にかかわらず非課税	
受取時の優遇措置	一時金は退職所得控除の対象。年金は公的年金等控除の対象	
受取時期	原則60歳以降	

## 値動きのある金融商品こそ「積立」を活用

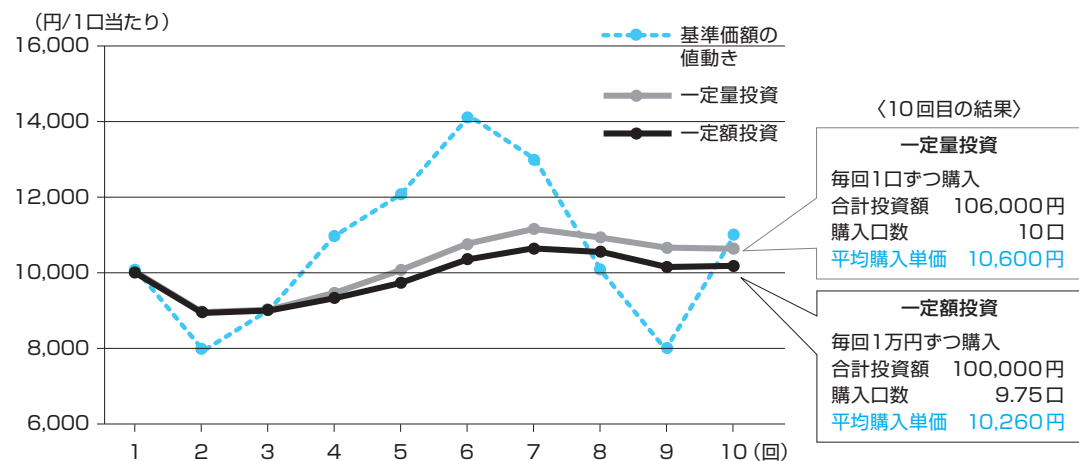
株式など値動きのある商品を一括で購入すると、タイミングによっては高値で買ってしまい大きな損を出すこともあり得ます。老後資金作りと考えると避けたい事態ですが、積立購入の場合、購入時期を自動的に分散して購入価格を平準化できることがあります(下図①)。

さらに、積立のメリットとして、「ドル・コスト平均法」の効果が得られることがあげられます。これは、株式や投資信託、金、プラチナなどの値動きのある商品を毎月1万円など一定額ずつ積立で買っていく方法です。同じ金額ずつ買うので、価格の高いときは少ししか買わず、価格が低いときにはたくさん買えることになるため、毎月1口など一定量ずつ買う場合に比べると、平均購入単価を低く抑えられる可能性があります(下図②)。値動きのない預貯金だけでなく、自分が取れるリスクの度合いに応じて、値動きのある商品での積立も検討してみるとよいでしょう。

### ① 投資信託を一括購入する場合と積立購入の比較



### ② 一定額投資と一定量投資の比較 (投資信託を10回に分けて購入した場合)



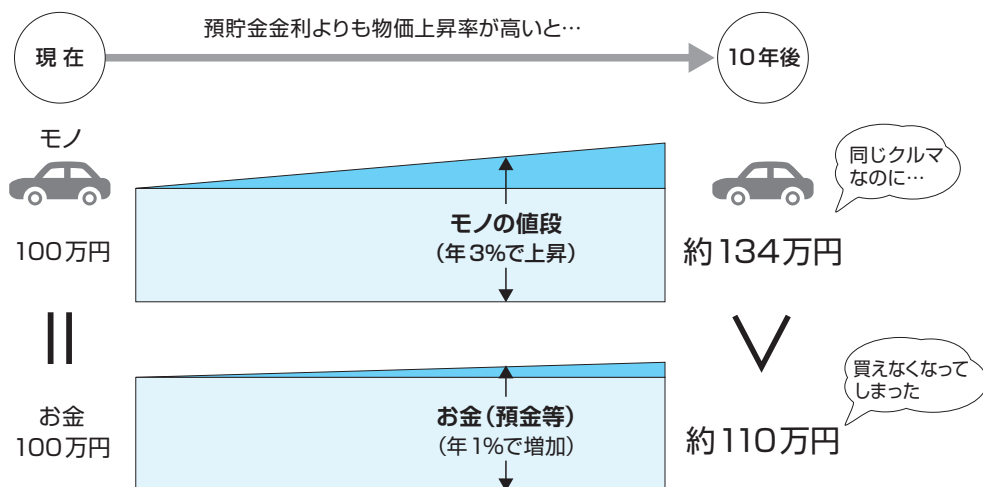
# 4 資産を運用する

## 預貯金にもリスクがあることを知っておく

貯蓄計画を立てたら、これまでに用意した老後のための資金とこれからつくっていく資金を目減りさせず、トータルで増やしていくことも考えましょう。そのためには、お金の「実質的な価値」について知っておくことが大切です。

たとえば、デフレ(=デフレーション。物価が下がり、お金の価値が上がる)の時期には、現金や預貯金で資産を保有していてもさほど問題はありません。日本では長くデフレが続いたため、今でも資産のほとんどが預貯金だという人も多いでしょう。ところが、もし物価が上昇するインフレ(=インフレーション)が続くと、下図のように実質的にはお金が目減りする状態になってしまいます。毎年3%でモノの値段が上がり続けると、今100万円で買えるものが10年後には134万円となります。預金を1%で増やしたとしても追いつかない事態になるのです。

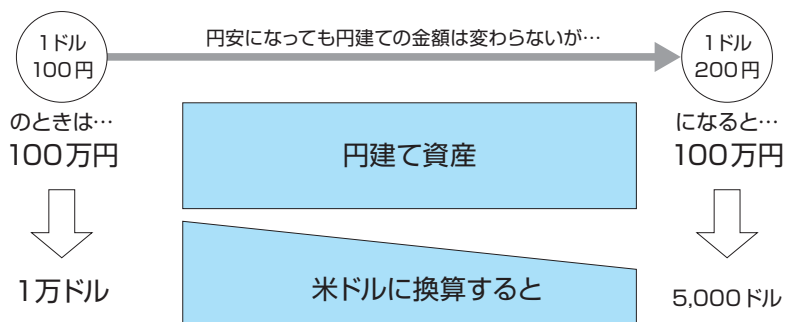
### 物価上昇による貨幣価値の目減り



## 円安が進んだときのリスクもある

また、円建ての資産も、円安が進むと相対的に価値が目減りするリスクがあります。たとえば米ドルに対して円の価値が下がり、1ドル=100円だったものが1ドル=200円出さないと買えないことになる、どうなるでしょうか。日本は輸入に頼っている国ですから、原材料価格や製品価格が上昇し、インフレと同じ事態が起こると考えられます(次図参照)。

## 円安による相対的な価値の目減り



このような状況も想定しながら、資産を預けたり投資したりすることが運用の基本です。すべての資金を株式や外貨にする必要はありませんが、状況に合わせて利用する商品や通貨を分散しておくことが、トータルでの資産の目減りを防ぐ一つの方法になります。

## 資金の目的と使用時期に合わせて運用する

運用のもう一つの基本は、目的に合った金融商品を利用することです。近いうちに使う資金を5年物の定期預金に預けてしまうと、使いたいときにすぐ引き出せないかもしれません。生活費や病気、けがなど、いざというときに使う資金は、必要ときに引き出せるようにしておくことが大事です。また、2年後の海外旅行資金や5年後の車の買替え代金など、数年以内に使うことが決まっている資金はその時期まで減らさないような運用先を選びましょう。そして、予定の決まっていないお金は、インフレや円安のリスクも想定しながら収益性を見込める商品での運用を検討するとよいでしょう。

では、あらためて現在の手持ち資金を確認してみましょう。現在保有している資産の状態がどうなのか、預貯金ばかりに偏っていないか、逆にリスクを取りすぎていないか、以下の表に書き出して確認してみましょう。また同時に、それぞれの使用目的や時期も記入してください。

## 手持ち資金を確認してみましょう

DL

名称	金額	満期など	使う目的・時期
(例)普通預金(〇〇銀行)	50万円	20XX年3月31日	海外旅行 2年後
	万円		
	万円		
	万円		
	万円		
	万円		
	万円		
	万円		



## 安全性と収益性は表・裏の関係

一方、金融商品にも元本割れしない安全性の高いもの、いつでも引き出しできる流動性の高いもの、成長が見込める収益性の高いものなど、それぞれ特徴があります。前ページで書き出した商品と使用目的・時期などに不整合がないか確認しておきましょう。

なお、金融商品の安全性と収益性とは表裏の関係にあるものです。安全性の高いものは収益性が低い傾向があり、収益性が高いものにはリスクがあります。両方のメリットのみを兼ね備えた商品は基本的に存在しないことは肝に銘じておきましょう。

### 使用目的・時期別の代表的な金融商品(例)

使う目的・時期	日常の生活費や病気・ケガなど、いざというときに使うお金	旅行・レジャーや自宅のリフォームなど少し先に使うお金	老後資金など当面は使う予定のないお金
---------	-----------------------------	----------------------------	--------------------

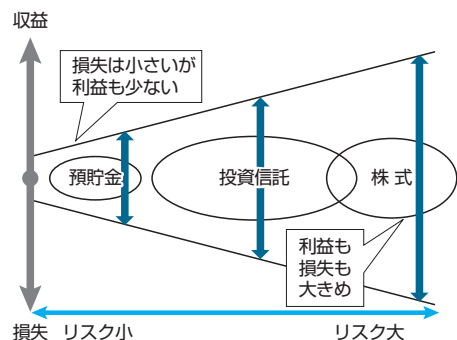


金融商品の性格	流動性の高い商品	安全性の高い商品	収益性の高い(リスクも大きい)商品
金融商品の例	普通預金、通常貯金、MRF(マネー・リザーブ・ファンド) など	普通預金、定期預金、通常貯金、定期貯金、定額貯金、個人向け国債 など	投資信託、株式、外貨預金、外国株式、外貨建て債券 など
代表的な商品の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普通預金 出し入れ自由で、財布がわりに利用できる。</li> <li>●通常貯金 銀行などの普通預金と同様の商品で、ゆうちょ銀行が扱う。</li> <li>●MRF 証券総合口座用の投資信託で、元本保証ではないが、元本割れの可能性は小さい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期預金 一定期間払い戻しをしないことを条件に、普通預金などよりも金利は高め。</li> <li>●定期貯金、定額貯金 銀行などの定期預金と同様の商品で、ゆうちょ銀行が扱う。定額貯金は10年間半年複利。</li> <li>●個人向け国債 個人のみが買える国債で、1万円から購入可能。原則、元本割れはしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●投資信託 投資家から集めたお金を専門家が株式や債券で運用する。1万円程度から投資できる。</li> <li>●株式 市場から株式を購入して配当や売買益を得る。</li> <li>●外貨預金 ドル、ユーロなど外貨建ての預金。為替相場の動向次第では元本割れも。</li> <li>●外貨建て債券 日本円以外で発行されている債券。</li> </ul>

### Column

#### 資産運用の「リスク」とは

リスク=損失と思われがちですが、運用の世界におけるリスクとは、値動きの振れ幅のことをいいます。この振れ幅が大きいほどリスクが高くなり、リスクの高い金融商品は、損失の危険性も高くなるのと同じだけ期待できる収益も高くなるのです。



## 長期運用のポイント

老後資金はかなり先に使う予定の資金ですから、一部はリスクをとってインフレや円安に備えながら収益性商品での運用が検討できます。ここではおもに株式・投資信託・外貨投資で老後資金づくりをするときに心がけたいポイントをあげておきます。

### 集中投資をしない

投資の格言に「卵は一つのカゴに盛るな」という言葉があります。一つのカゴに卵を盛ると、そのカゴを落としたら全部割れてしまいかねないということから、分散投資の重要性を教えたものです。一つの商品や銘柄にまとめた資金を集中投資すると、値下がりしたときの損失額も大きくなり、取り返しのつかないことになりかねません。

### 買う時期・売る時期も分散する

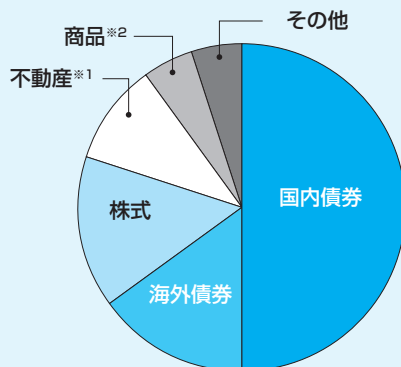
値動きのある商品を底値でまとめ買い、高値で売り抜けるのはプロでもなかなかできません。投資信託積立の仕組みを使うなどして買う時期を分散すると購入単価を平均化できます。また将来、資金を使うときも一度に売却せず、時期を分散して売却することも検討してみましょう。

### さまざまな資産に分散しておく

将来はインフレになる可能性もデフレになる可能性もあります。また、円安になるか円高になるか、確かなことは誰にもわかりません。デフレや円高になるなら円の預貯金などを持てばよいのですが、インフレに備えるなら株式や株式投資信託、不動産などが候補になります。円安に備えるなら外貨建ての商品などを保有しておく必要があるでしょう。

トータルで資金を減らさないようにするには、値動きの違うものに分散して投資することが重要です。

値動きの異なる資産を組み合わせる(イメージ)



※1 不動産投信(リート)などを使えば小口で投資できる

※2 金・プラチナ・原油などのコモディティ商品

### 資産に占める株式の割合を高くしすぎない

値動きの異なる商品を組み合わせる際、株式の割合が多くなると資産全体の増減も激しくなります。守りながらの運用を心がけ、株式の割合を高めすぎないように注意しましょう。

### 仕組みが理解できない商品は利用しない

仕組みが複雑な金融商品が増える一方で、「投資は自己責任」といわれる時代です。商品内容や仕組みが理解できないまま投資することは避けましょう。



# 支出を削れそうか記入してみましよう



支出項目	現在の生活費(月額)	見直し余地の確認(削減後の生活費目標)
(例)食料費	5 万円	▶ 毎月数千円でも削減可能？ 4,7 万円
食料費	万円	▶ 毎月数千円でも削減可能？ 万円
住居費	万円	▶ 住み替えや繰り上げ返済、借り換えは可能？ 万円
光熱・水道費	万円	▶ 電気やガス、水道のムダ使いはないかチェック 万円
交通・通信費	万円	▶ 携帯電話料金等、通信費の削減余地は？ 万円
教育費	万円	▶ 子供の理解が得られるなら奨学金の利用も？ 万円
保険料	万円	▶ 保険に入りすぎていないか？ 過大な部分があれば削減可能？ 万円
交際費・教養娯楽費	万円	▶ 削減の意識を強く持てば毎月1万～2万円の削減も可能に？ 万円
その他 ( )	万円	▶ 万円
合計	万円	万円

# 現在加入中の保険を再確認してみましょう



	記入例	1	2	3	4	5
保険の種類	定期付終身					
目的	夫の死亡保障と 医療保障					
主契約	終身保険(終身)					
特約	定期保険 (○歳まで) 医療特約 (○歳まで)					
保険金額	(主契約) 300万円 (特約) 定期2,700万円 医療1日5,000円 (5日目～)					
保険料	月20,000円 20**年*月まで					

## 現在返済中の住宅ローンの内容を確認してみましょう



	記入例	1	2	3
借入先	〇〇銀行			
ローン残高	1,500万円			
残りの総返済額	1,865万円			
金利	3%(固定金利)			
残り期間	15年			

# 目標額(積立合計額)・期間・積立額を チェックしてみましょう



年1%で運用できる場合の毎月の積立額に応じた経過年数後の積立合計額(単位:万円)

積立額	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年
1万円	62	74	87	100	113	126	140	153	167	180	194
2万円	123	149	174	200	226	253	279	306	333	361	389
3万円	185	223	261	300	339	379	419	459	500	541	583
4万円	246	297	348	400	452	505	558	612	667	722	777
5万円	308	371	435	500	565	631	698	765	833	902	971
6万円	369	445	522	600	678	758	838	918	1,000	1,083	1,166
7万円	431	520	609	700	791	884	977	1,071	1,167	1,263	1,360
8万円	492	594	696	800	804	1,010	1,117	1,224	1,333	1,443	1,554
9万円	554	668	783	900	1,018	1,136	1,256	1,378	1,500	1,624	1,749
10万円	616	742	870	1,000	1,131	1,263	1,396	1,531	1,667	1,804	1,943

※1,000万円を10年で貯めるなら、毎月の積立額はおよそ8万円

※3万円を13年積み立てると、積立合計額は500万円



目標額 万円	を	期間 年	で貯めるなら	毎月の積立額は 万円
毎月の積立額 万円	を	期間 年	で積み立てると	積立合計額は 万円





セカンドライフで気になるイベントやお金のこと

## ワンポイント情報編

知って  
おきたい

退職金のことから贈与・相続まで、  
今からチェックしておきたい知識・情報をまとめました。

# 1 退職金を受け取る前に

## あらかじめ計画を立てておきたい「使いみち」

退職時には多くの人がまとまった額の退職金を受け取りますが、無計画に使っていると、気がついたときにはなくなっていた、ということになりかねません。老後のための大切な蓄えですから、そのようなことにならないよう、使いみち（「いつ」、「何に」、「どのくらい」）・預け先・運用するしない…など、早めに計画しておく必要があります。

## 受け取る前に考えておく

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ① 勤務先などの退職金制度と受取方法を確認しておく | 退職金の受け取り方によっては、次ページのように税金のかかり方も変わってきます。       |
| ② 使いみちと金額を見積もる            | リタイア後のイベントにかかるお金をリストアップしたうえで見積もります（4～9ページ参照）。 |
| ③ 残る金額があれば、預け先・運用先を検討しておく | 32～35ページで解説した資産運用の基本を念頭において、十分に検討します。         |



## 「受け取り方」で変わる退職金の税金

退職金の使いみちを想定したら、それに合わせた受取方法も考えておきます。勤務先により選択肢は異なりますが、基本は以下の3つ。受取方法によって税金も変わるため、自分の希望に合わせてながら受取額を最大にする方法を検討するとよいでしょう。

### 一時金で受け取る場合…「退職所得」となる

- 退職所得には所得税と住民税がかかるが、税額が軽くなるように優遇されている
  - ① 分離課税で他の所得と合算されずに税金が計算される
  - ② 勤続年数に応じた退職所得控除(下図を参照)を差し引ける
  - ③ 退職所得控除を差し引いた金額の2分の1の額に課税される

$$\begin{array}{c} \text{退職所得} \\ \hline (\text{退職金} - \text{退職所得控除額}) \times \frac{1}{2} \times \text{税率} = \text{退職金にかかる税金} \end{array}$$

- 勤続年数が20年以下の場合 40万円×勤続年数(80万円より少ないときは80万円)
- 勤続年数が20年を超える場合 800万円+70万円×(勤続年数-20年)

※他の企業年金やiDeCo(個人型確定拠出年金)などを一時金で受け取る場合は、退職金にそれらを加えた金額をもとに計算。退職所得控除は、一定期間内に退職一時金と企業年金等の一時金を受給している場合、その状況により控除額の計算方法が異なります。詳しくは税務署で確認を。

### 年金で受け取る場合…「雑所得」となる

- 公的年金や他の企業年金などと合算して課税され、公的年金等控除が差し引ける
- 公的年金等控除の額は、年齢と公的年金など他の収入との合計額で変わる

### 一時金+年金で受け取る場合

- 一時金部分は退職所得、年金部分は雑所得として課税される

## 退職金の運用でやってはいけないこと

ある程度、まとまった金額を手にとると、少しでも増やしたい、ローンを完済したいなど考える人は少なくないでしょう。ただ、慣れない投資商品に一度に数百万をつぎ込んで損を抱えるケース、完済を急ぐあまり大半を住宅ローン返済に回して生活資金に影響が出てしまうケースなど、やってはいけないパターンに陥る人も見受けられます。充実したセカンドライフを送るための大切な資金ですから、いったんは預貯金などに置いておき、冷静に判断することが大切です。

# 2

## なるべく長く働くには

今後、年金の受給開始年齢は65歳に引き上げられます。年金がもらえるようになるまでは、勤務先の継続雇用制度で雇用を確保されていますが、それ以降も働き続けるには、再就職するか、自営業などで独立するか、短時間勤務の仕事に就くなど、さまざまな方法があります。早めに検討をはじめ、準備をしていきましょう。

### 定年後の継続雇用制度が拡充

急速な高齢化に対応し、少なくとも年金受給開始年齢までは意欲と能力に応じて働き続けられる環境を整えるために、2013年4月1日から「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」(高年齢者雇用安定法)が改正され、事業主には、右のようなことが義務づけられています。勤務先がどのような制度を導入しているのか、可能であれば、どの程度の収入が想定されるのか、などを調べておくとうよいでしょう。

#### 60歳未満定年の禁止

事業主が定年を定める場合は60歳以上としなければなりません。

#### 65歳までの高年齢者雇用確保措置

定年を65歳未満に定めている場合は、  
①65歳まで定年を引き上げ  
②65歳までの継続雇用制度を導入  
③定年制の廃止  
のいずれかの措置を講じなければなりません。  
(2025年3月31日まで経過措置あり)

#### 継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止

継続雇用制度の対象者を労使協定で限定する仕組みが廃止され、希望者全員を制度の対象とすることが必要です。

### 再就職や独立して働くなら、時代に合ったスキルを磨く

定年後、継続雇用後にも働き続けるには、これまでに蓄えた知識や技術を活かすだけでなく、さらに磨きをかけ、専門分野や得意分野をつくるのが大切です。再就職するにしても、独立してフリーランスで働くにしても、過去の会社の看板や肩書は通用しにくくなるため、自分はどのような仕事ができるのかを改めて考え、足りない部分があれば、勉強したり資格を取得したりして、これからの仕事に求められるスキルを身につけましょう。

今はどの分野・業界でも、仕事の効率化や生産性のアップに向け、IT関連のスキルは不可欠になっています。フリーランスで働く場合、シェアオフィスを利用したり、自宅にしながらクラウドソーシングで企業から仕事を請け負ったりする方法もあり、独立・開業の資金は最小限で済ますこともできます。そのためには、インターネットを利用した仕事のやり方にも慣れておくことが必要です。専門分野に加えてITスキルがあれば、働き方の選択肢は広がります。

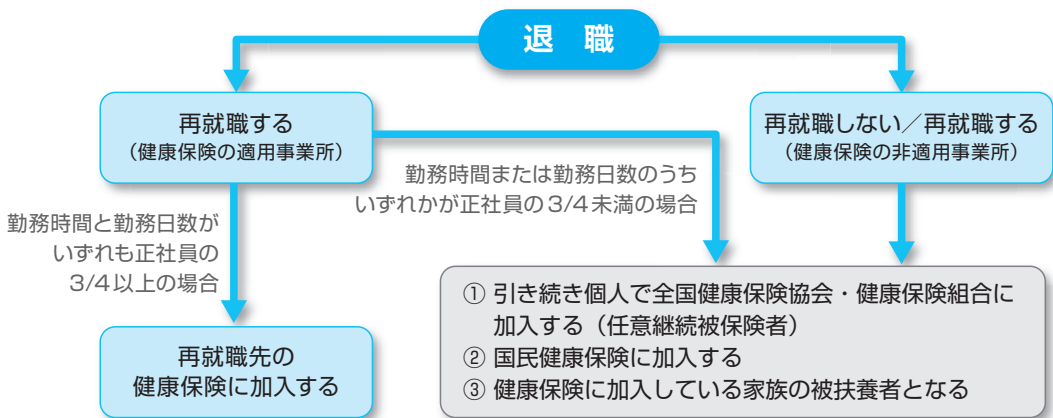


# 3

## リタイア後の健康保険は

### 退職後も健康保険の支払いは続く——選択肢は3つ

退職すると健康保険の被保険者資格を失いますので、現在加入している健康保険被保険者証は使えなくなり、返却しなければなりません。その後、再就職する場合は再就職先の健康保険に加入することになり、再就職しない場合は、一般的に下の①～③を選択することになります。



#### ① これまで加入していた健康保険の任意継続被保険者になる

会社に勤めていたときの健康保険に2年間継続して加入することができる制度です(退職日までに継続して2カ月以上の被保険者期間がある必要があります)。医療費の自己負担は原則として3割ですが、健康保険組合には独自の付加給付があるので、一般的には国民健康保険より有利です。ただし、在職中は会社と折半して保険料を負担していましたが、任意継続の場合は全額自己負担です。そして一般的には2年後に国民健康保険に加入することになります。

#### ② 国民健康保険の被保険者になる

退職後、任意継続被保険者にならない場合、国民健康保険に加入することになります。保険料は、市区町村ごとに前年の所得や保有財産によって決定されます。退職した翌年の保険料の負担は、一般的に前年までと比べてかなり割高になる可能性があります。

#### ③ 健康保険に加入する家族の被扶養者になる

被扶養者になるには、扶養者の三親等内の親族で主として扶養者によって生計が維持されていること等の条件を満たす必要があります。

また、介護保険についても負担は続きます。65歳になるまでは第2号被保険者として、加入する健康保険に上乗せして支払います。65歳以降は第1号被保険者となり、年間18万円以上の年金を受け取っている場合は、原則公的年金からの天引きで、市区町村に納付することになります。

# 4

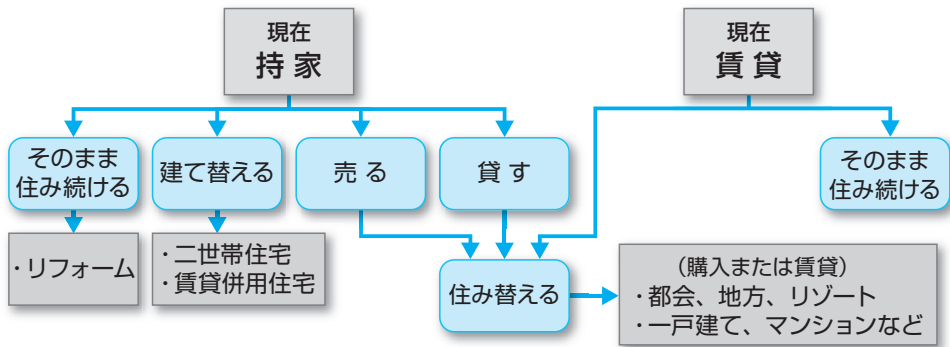
## リタイア後の住まいは

### どこでどのように住むか——早めに計画を立てておく

老後の住まいの選択肢は多岐にわたります。リタイア後の住まいをどうするかは、その人がどのようなセカンドライフを望んでいるかによって変わってくるといえます。

早いうちから夫婦や家族でよく話し合っ、どこでどのような暮らしをしたいか、可能な限り意見をすり合わせておきましょう。また、その希望をかなえるには、どれくらいの費用がかかるかも調べておき、計画を立てておくとういでしょう。

### リタイア後の住まい——さまざまな選択肢



### 持家に住み続けるならリフォームを予定

そのまま住み続ける選択をするなら、リフォームのことを考えておきましょう。老朽化によるメンテナンスだけでなく、高齢期の暮らしを考慮したバリアフリーリフォームも必要になってくるでしょう。現在の家のどこが不満なのか、また将来どのようなリフォームをしたいのか、家族で話し合っておくことから始めます。

また、リフォームの費用は、家によって事情が異なるため、わかりづらいところがあります。日ごろから近所や知人の事例やリフォーム会社の広告を調べるなどして、自分なりに知識を養っておきましょう。ただし、それらはあくまで目安です。実際にいくらかかるかを知るためには、複数の会社に見積りを依頼します。

#### 住宅リフォーム助成制度

多くの地方公共団体では、耐震改修やバリアフリー改修、省エネ改修などに対する補助を実施しています。補助の対象となる建物用途等の要件は市区町村により異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。なお、一般社団法人住宅リフォーム推進協議会のホームページでは、地方公共団体が実施する補助制度を、都道府県・市区町村ごとに検索できます。

#### マイホーム借上げ制度

一般社団法人移住・住みかえ支援機構(JTI)が、セカンドライフには広すぎるといった理由や、住みかえにより使われなくなったシニア層(50歳以上)の自宅を、最長で終身にわたって借り上げ、子育て世帯などに賃貸し、賃料収入を保証するものです。これにより自宅を売却することなく、住みかえができた賃料を老後の資金として活用することができます。

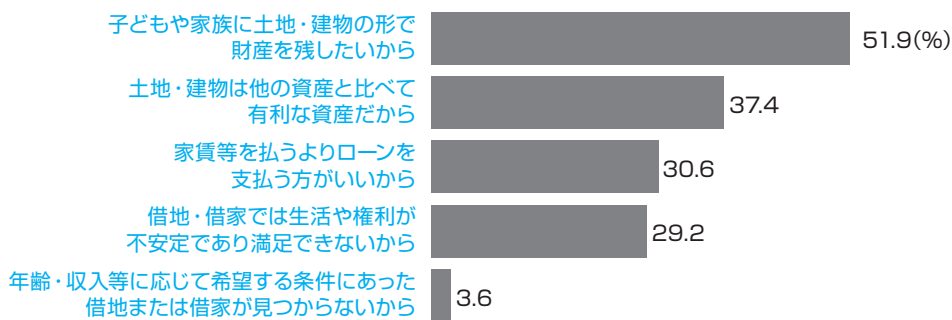
## 持家にこだわらず選択肢を広げてみる

国土交通省のアンケート調査によると、「土地・建物を所有したい」という人は約8割を占め、依然持家志向が強いことがわかります。経済面のメリット・デメリットは地価の動向など不確定要因もあり、どちらがよいとはいえません。ただ、これから土地・建物を購入するとなるとまとまった資金が必要ですし、将来、自宅の広さや設備、周りの環境が自分たちの暮らし方に合わなくなることも考えられます。

持家にこだわらずに視野を広げると、夫婦2人暮らしに向けたサイズの賃貸マンションや、将来のことを考えたサービス付き高齢者向け住宅(次ページ参照)など、さまざまな暮らし方を比較検討することができます。柔軟な姿勢で、これからの住まいを考えてみてはいかがでしょうか。

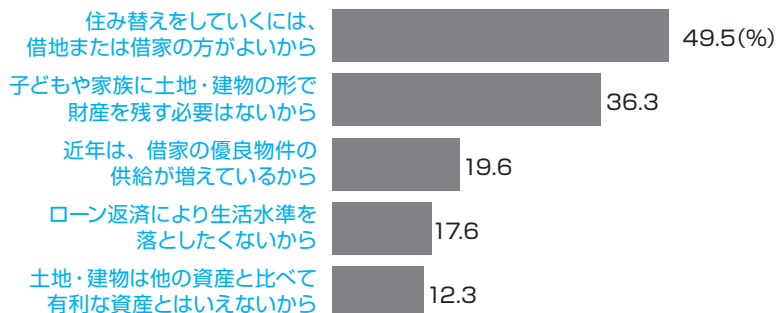
### 土地・建物を両方とも所有したい理由

「土地・建物を両方とも所有したい」と答えた者に、2つまでの複数回答



### 借家で構わない理由

「借家で構わない」と答えた者に、2つまでの複数回答



出所:国土交通省「平成27年度 土地問題に関する国民の意識調査」



知っておきたい

セカンドライフで気になるイベントやお金のこと ● ワンポイント情報編

# 5

## 介護施設の種類と費用は

### 親も自分たちも元気なうちに情報を集めておく

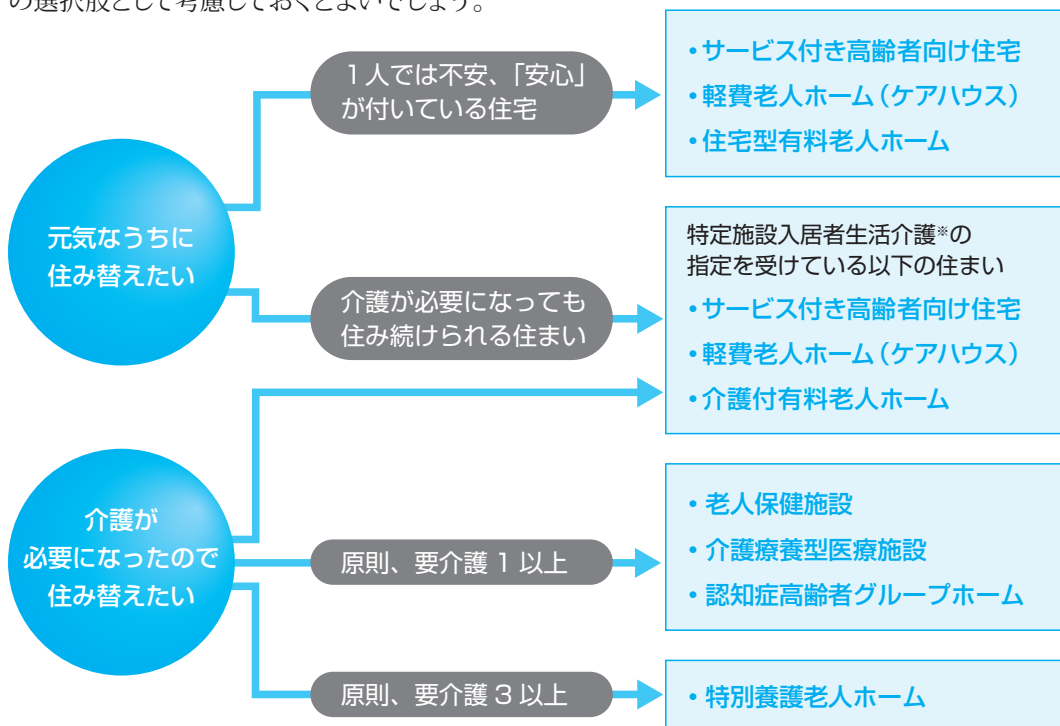
高齢者人口の急増に伴い、高齢者向けの施設は多様化し、さまざまな選択肢がある半面、施設の違いがわかりにくいといった課題が生じています。また、入居(入所)時の説明不足による入居後のトラブルも発生しています。自分たちのことよりも先に、親の介護が気になる人も多い世代ですが、判断力が落ちてきたり、身体が動かなくなる前に最善の選択ができるよう、なるべく早いうちから情報を集めることが重要になっています。

### 要介護認定の有無で利用できるかどうかが決まる

高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が急速に増加しています。高齢期には、将来の病気や介護を踏まえた対策も不可欠ですから、今の住宅に住み続けるだけでなく、高齢者向け施設も将来の選択肢として考慮しておくとういでしょう。

セカンドライフで気になるイベントやお金のこと ● ワンポイント情報編

知っておきたい



#### ※特定施設入居者生活介護

有料老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホームが一定の介護・看護職員配置等の基準を満たし、都道府県等から特定施設入居者生活介護の指定を受け、居住者に介護サービスを提供するものです。このサービスの自己負担額(1割負担)は、要介護度により定額です。有料老人ホームの場合、「特定施設入居者生活介護」の指定を受けていないと「介護付」と名乗ることはできません。

東京都福祉保健局ホームページ「あんしん なっとく 高齢者向け住宅の選び方」より

## 高齢者のための主な住まい(住宅・施設)の特徴

	名称	概要	前払金	月額費用 (都内の目安)
住宅系	サービス付き 高齢者向け住宅	安否確認や生活相談等、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅。介護保険サービスは、外部またはスタッフにより提供される。	敷金	(家賃) 約5万円 ～25万円
	軽費老人ホーム (ケアハウス)	本人の収入に応じて低額な費用で基本的な生活支援サービスを受けながら、自立した生活を送ることができる住まい。介護保険サービスは、外部またはスタッフにより提供される。	0～数百万円	約7万円 ～15万円
施設系	住宅型 有料老人ホーム	食事等の生活支援サービスが付いた有料老人ホーム。介護は別契約で外部の介護サービスを利用する。	0円から 1億円を 超えるもの まで幅広い	約10万円 ～30万円
	介護付 有料老人ホーム	介護保険法に基づき特定施設入居者生活介護の指定を受けた有料老人ホーム。介護保険サービスは、施設スタッフにより提供される。		
	健康型 有料老人ホーム	食事等の生活支援サービスが付いた有料老人ホーム。介護保険サービスは付いておらず、介護が必要になると原則退去しなければならない。	不要	約5万円 ～15万円
	特別養護 老人ホーム	原則として要介護3以上が対象の介護保険施設。施設スタッフによる生活支援サービス、介護サービスが提供される。		
	老人保健施設	要介護1以上が対象の介護保険施設。病院と自宅の中間施設的位置付け。施設スタッフによる介護サービス、看護、リハビリが受けられる。		
	介護療養型 医療施設	要介護1以上が対象の介護保険施設。長期の療養が必要な場合、介護も含めてサービスが提供される。廃止の方向。		
認知症高齢者 グループホーム	要介護1(一部要支援2)以上の認知症の方が対象。5～9人1単位で家庭的な共同生活を送る住まい。介護保険サービスは、施設スタッフにより提供される。	ホームによる	約12万円 ～18万円	

セカンドライフで気になるイベントやお金のこと ● ワンポイント情報編

知っておきたい

東京都福祉保健局ホームページ「あんしん なっとく 高齢者向け住宅の選び方」より抜粋

## 高齢者向け住宅・施設のチェックポイント

親の介護でも自分たちのことでも、まずは「現在の状況と希望」を整理することから始めます。そのうえで、食事や生活相談などの生活支援サービスや介護保険サービスの有無や内容、介護になったときの対応はどうなっているか、どのような費用が必要か、納得できる金額か、などのポイントで住宅や施設をチェックしていくとよいでしょう。希望の施設が明確であれば、将来のための計画的な資金づくりも具体化できるでしょう。

# 6

## 成年後見制度とは

認知症などの理由で判断能力の不十分な人は、財産を管理したり、契約を結んだりすることが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約してしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような人を保護し、支援するのが「成年後見制度」です。

### 法定後見制度（後見・保佐・補助）と任意後見制度

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。

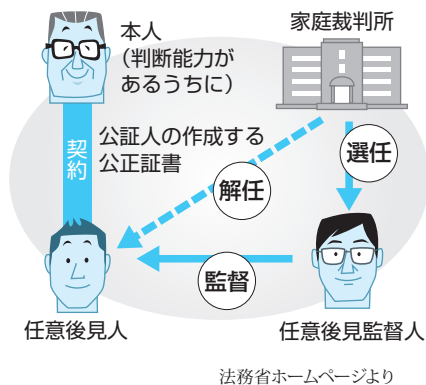
**法定後見制度**は、本人や家族などが家庭裁判所に申立てを行い、選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないで行った不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援します。法定後見制度は、「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれており、判断能力の程度などに応じて制度を選べるようになっています。

#### 法定後見制度のあらまし

	後見	保佐	補助
対象となる人	判断能力が欠けているのが通常の状態の人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が不十分な人
申立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など		
成年後見人・保佐人・補助人（成年後見人等）の同意が必要な行為		借金、訴訟、相続の承認・放棄、新築・改築・増築など（日常生活に関する行為は除かれる）	申立ての範囲内で家庭裁判所が審判で定める特定の法律行為
取消しが可能な行為	日常生活に関する行為以外の行為	同上	同上
成年後見人等に与えられる代理権の範囲	財産に関するすべての法律行為	家庭裁判所が審判で定める特定の法律行為	同左

セカンドライフで気になるイベントやお金のこと ● ワンポイント情報編

知っておきたい



**任意後見制度**は、将来、認知症などにより判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を結んでおくものです。そうすることで、本人の判断能力が低下した後に、任意後見人が、家庭裁判所が選任する「任意後見監督人」のチェックを受けて、契約で決めた事務について、本人を代理して行うことにより、本人の意思にしたがった適切な保護・支援をすることが可能になります。なお、この契約は公正証書の作成によって結ばれます。



# 7

## 遺言・エンディングノート

「自分に万一のことがあった場合に、残された人が困らないようにしたい」とは思っている、本人が亡くなって、残された家族が、「お葬式はどのようにしたら?」とか、「これはどうするの?」などと、故人の遺志がわからず困ってしまうことがよくあります。「もしも」は、いつやってくるかわかりません。遺言やエンディングノートによって、こうした事態を防ぐことができます。

### 遺言の方式は法律で決められている

遺言は民法で定められた方式に従わなければならない、次の3つの方式が決められていますが、自筆証書遺言は方式が一部緩和されました。公正証書以外の遺言は、遺言者の死亡後その遺言書を家庭裁判所に提出して、形式などの確認(検認)を受けなければなりません。

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成方法	本人が全文、日付・氏名を自書し、押印する ※下記の日付以降、財産目録はパソコン等での作成も可	本人と2人以上の証人が公証役場に向いて申述し、作成してもらう	本人または第三者が記入した後、封筒に入れ公証役場で証明してもらう
証人	不要	証人2人以上	公証人1人、証人2人以上
書く人	本人	公証人	本人が望ましい(代筆可)
署名押印	本人	本人、公証人、証人	本人、公証人・証人(封筒のみ)
印鑑	認印でも可	本人:実印 証人:認印でも可	本人:証書・封印とも同じもの 証人:認印でも可
検認	必要	不要	必要
特色	秘密は保てるが保管が難しい。偽造・変造・紛失のおそれがある。	保管は確実だが、秘密が漏れる心配がある。公証人が作成するために、内容が明確で無効のおそれがない。費用がかかる。	内容の秘密は保てるが、内容の書き落としや、公証人が保管しないので紛失のおそれもある。費用がかかる。

※自筆証書遺言は、民法の改定で2019年1月13日から方式が緩和されています。詳細は弁護士・税理士などの専門家に確認してください。

### エンディングノートをつくるメリット

「エンディングノート」とは、自分にもしものことがあったときのために、家族など残された人に伝えておきたいことをまとめておくノートのことです。エンディングノートと遺言書は、どちらも自分の意思を残すという共通点がありますが、エンディングノートには遺言書と違って法的効力がありません。

その代わりに、エンディングノートは気軽に作成できます。エンディングノートを残すメリットとしては、日常生活の備忘録としても使えることがあげられます。住所録や連絡先などの情報を1カ所にまとめたノートがあると日常生活でも便利です。また、遺された人に気持ち(愛情)を伝えることもできます。生前ちょっと照れくさくて言えないようなメッセージをエンディングノートに残しておくことで、大切な人を亡くした家族の悲しみを癒やせることもあります。ただし、メッセージの内容によっては遺族に負担をかけることもありますから、その点は注意しましょう。



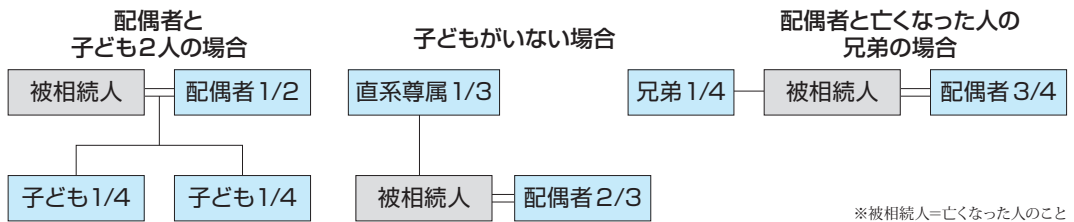
# 8

## 相続と贈与

50代はこれから親の相続を受ける可能性も高くなりますし、自分たちから子世代への財産の引き継ぎも気になる年代です。相続と贈与の基本を知っておきましょう。

### 相続の基本

遺産の分け方は、遺言書があればそれに従い、ない場合は相続人全員による話し合い(遺産分割協議)で決めることになります。話し合いがまとまらないときは、民法で定められた下の法定相続分を目安にして分割するのが一般的です。

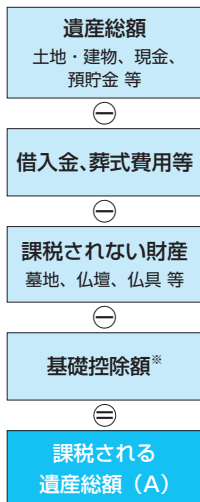


相続で財産を引き継ぐと必ず相続税がかかるわけではありません。相続税は遺産から基礎控除のほか、非課税財産などを差し引いた残りの金額に課税されます(法定相続人の法定相続分ごとに計算して合計)。基礎控除の金額が大きいので、一定額までは相続税は発生しませんが、2015年1月から基礎控除がそれまでの60%に縮小されたため、相続税がかかる人が増える傾向にあります。都市部に土地建物を所有する人などは、早めに財産の評価額などを調べておくことをおすすめします。

セカンドライフで気になるイベントやお金のこと ● ワンポイント情報編

知っておきたい

### 相続税の計算



相続税の速算表 ※相続税の計算の仕方  $A \times B - C = \text{税額}$

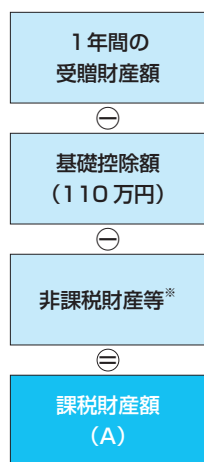
基礎控除後の課税価格 (A)	2015.1.1 ~	
	税率 (B)	控除額 (C)
1,000 万円以下	10%	—
3,000 万円以下	15%	50 万円
5,000 万円以下	20%	200 万円
1 億円以下	30%	700 万円
2 億円以下	40%	1,700 万円
3 億円以下	45%	2,700 万円
6 億円以下	50%	4,200 万円
6 億円超	55%	7,200 万円

※基礎控除額：2015.1.1 ~ 3,000 万円+(600 万円×法定相続人の数)

## 贈与税(暦年課税)の仕組み

贈与税は、受け取った人(受贈者)が「暦年課税」または「相続時精算課税」を選択できます。暦年課税では、1年間の受贈額のうち基礎控除額(110万円)を超える部分に対して課税される仕組みになっています。税率は10～55%までの8段階ですが、20歳以上の人が親や祖父母などの直系尊属から贈与された場合と、それ以外の場合で、適用される税率が異なります。

### 贈与税の計算



※扶養義務者相互間の生活費または教育費に充てるための受贈財産等

贈与税の速算表 ※贈与税の計算の仕方  $A \times B - C = \text{税額}$

基礎控除後の課税価格(A)	2015.1.1～			
	20歳以上の者が直系尊属から贈与を受けた場合		左記以外の場合	
	税率(B)	控除額(C)	税率(B)	控除額(C)
200万円以下	10%	—	10%	—
300万円以下	15%	10万円	15%	10万円
400万円以下			20%	25万円
600万円以下	20%	30万円	30%	65万円
1,000万円以下	30%	90万円	40%	125万円
1,500万円以下	40%	190万円	45%	175万円
3,000万円以下	45%	265万円	50%	250万円
4,500万円以下	50%	415万円	55%	400万円
4,500万円超	55%	640万円		

### 贈与のポイント

- ① 贈与する人は、あげる人の数を増やして、基礎控除額110万円を有効に使う。
- ② 現金を贈与する場合には、手渡しではなく、受贈者の銀行口座に振り込み、贈与の事実を明らかにする。
- ③ 基礎控除額を超える贈与があった場合には、受贈者が必ず申告をし、贈与税の納付は期限内に自ら行う。

セカンドライフで気になるイベントやお金のごと ● ワンポイント情報編  
 知っておきたい

## 相続時精算課税の仕組み

相続時精算課税とは、推定相続人に対する生前贈与について、受贈者の選択により、贈与時に2,500万円を超える部分の贈与税(20%)のみを支払い、その後の相続時に、贈与財産と相続時の財産を合算して相続税を算出し、すでに支払った贈与税を相続税から控除するというものです。いわば生前相続であり、贈与時には2,500万円までは非課税、それを超えても20%の贈与税で済ませることができます。将来相続税がかかる場合があるものの、贈与額が多い場合は暦年課税の贈与税よりも軽い負担で済みます。ただし、相続時精算課税をいったん選択すると、その後、同じ人からの贈与は暦年課税に変更できないことに注意する必要があります。