

今月も  
つぶやき  
ます!

つぶやき  
がんちゃん



**齋藤 廣勝**  
(さいとう ひろかつ)  
株式会社トータルライフサポート  
代表取締役

- ・CFP®サーティファイドファイナンシャルプランナー
- ・1級ファイナンシャルプランニング技能士
- ・日本商工会議所 年金・退職金等認定講師
- ・住宅ローンアドバイザー

今月の  
テーマ

## 三大資金(住宅・教育・老後)の 老後資金の「見える化」を

これまで三大資金のうち、教育資金・住宅資金を取り上げてきたが、今回は最後の老後資金を考察しよう。最近の消費者物価は、何もかもと言って良いくらいに“値上げに次ぐ値上げ”で、もううんざりしている方も多いに違いない。実質賃金がマイナスになっていることも取り上げたが、最近の賃上げは物価上昇に追いつけるのだろうか…。連合の15日の中間発表によると、今春闘での傘下労働組合の賃上げ要求に対するこれまでの企業側回答は、大企業を中心に軒並み満額回答となり、平均月額1万6469円で、賃上げ率は5.28%だと発表し、33年ぶりの高水準になったという。一方、組合員300人未満の中小企業の358労組は4.42%、平均月額で1万1912円のアップとなった。さて、皆さんの賃上げはいかがだっただろうか…。

ところで、何気に使っている「中小企業」の定

義はどこにあるのだろうか?その定義は、業種の種類によって異なり、下表のようになっている。2024年版の中小企業白書によると、中小企業は国内に336万4891社あり、企業総数の99.7%を占める。従業者数は3309万8442人で全体の69.7%に上る。これからして、賃上げ率5.28%の恩恵を受けているのは、ごく一部の企業であることが分かる。とある地元企業の社長が、“働き方改革”と称して“休日は増やせ”、“残業はするな”、そして“給料は上げろ”と言う。俺たちは一体どうすりゃいいんだ…。という“ぼやき”が印象的だった。

余談が過ぎたようだが、こ年金生活者にとっての物価上昇のインパクトは大きい。“まだまだ先のこと”と思う方もいると思うが老後生活の見える化はやがて行く道であり、早めの準備をする上でも、その見える化は必須と言える。

業種分類	中小企業基本法の定義
製造業その他	資本金の額又は出資の総額が3億円以下の会社又は常時使用する従業員の数が300人以下の会社及び個人
卸売業	資本金の額又は出資の総額が1億円以下の会社又は常時使用する従業員の数が100人以下の会社及び個人
小売業	資本金の額又は出資の総額が5千万円以下の会社又は常時使用する従業員の数が50人以下の会社及び個人
サービス業	資本金の額又は出資の総額が5千万円以下の会社又は常時使用する従業員の数が100人以下の会社及び個人

何を「見える化」するか?

老後資金の「見える化」をすると言っても、何を…?と思われる方もいるに違いない。何もかも分らない“と言ったことは、分からない事自体が分からないため、質問することすら分からなくなってしまう。そうなることを防ぐことすら面倒臭くなって、止めた止めた”ともなりかねない。そこで、老後を考える上で押さえておきたいことを整理してみよう。

【表1】

公的年金	老齢基礎年金、老齢厚生年金
企業年金	企業型DC、確定給付企業年金、厚生年金基金
私的年金	財形年金貯蓄、iDeCo
生命保険金	養老保険、個人年金保険
退職金	会社規定退職金、小規模企業共済、中退共、建退協など
保有資産	預貯金、NISA、株式、投資信託等

老後生活に不安を抱いている方には、その不安の正体すら分からないまま、“なんとなく不安”と思っている方も少なくないようだ。老後不安の要因、つまり敵の正体が分からないのであれば戦いようがない。多くの方が「公的年金だけでは…」と思っているだろうが、問題はそこだけではない。想定される資産全体を「見える化」しなければ、不安の正体どころか今後の対策も見えるはずがない。そう、最大の不安の正体は「見えない」ことにあるよ。

### 保険と暮らしの相談センター

## 家計の見直し しませんか?

近頃の物価高で様々なものの値段があがっている今こそ、家計を“総点検”してみませんか?  
弊社では家計収支の点検・見直しアドバイス～収支計画(キャッシュフロー表)の作成までお手伝いしております。  
まずはお気軽にご相談を!

**お気軽にご相談ください。**

株式会社  
**TLS** 募集代理店 **トータルライフサポート**  
〒010-0916 秋田市泉北3丁目17-22  
● 営業時間 / 9:30~18:00(土・日・祝日は9:30~17:00)  
● 定休日 / 水曜日

**TEL 018-827-7611** 詳細はホームページでもご覧いただけます。  
**FAX 018-827-7610**  
**URL https://tls-akita.co.jp**

うだ。保有する資産や、加入している保険もそれぞれ異なるだけに、まずは表中の加入状況等を確認し、「見える化」をすることから始めよう。

### ● 老後の生活資金「見える化」を

さて、一口に老後生活資金と言っても一体いくら必要なのか？ なかなか検討を付けにくい問題だ。生活費とはいっても生きるための衣食住だけではないし、趣味や旅行なども含めての生活費でありたい。それぞれの生活環境や暮らし方によって大きく異なるわけだが、とりわけ次の3点は大きな違いが生じる。

- 【家族構成】夫婦のみか単身者か
- 【住宅の種類】持家か賃貸か
- 【健康状態】医療費や介護費用

また、個々の生活水準を取り上げたらキリがないので、標準的なモデルを取り上げて「見える化」をしてみよう。生命保険文化センターが行なった、令和4年度「生活保障に関する調査」の回答によると、夫婦2人の老後の最低日常生活費は20.25万円が最も多く、平均で月額23.2万円となっている。また、令和6年の総務局統計局の家計調査によると、65歳以上無職の夫婦世帯の平均生活費は28万6877円（うち消費支出25万6521円）、単身世帯の平均生活費は16万1933円（うち消費支出14万9286円）となっている。内訳は、次表を参考にさせていただきたい。

65歳以上の単身無職世帯の生活費の内訳(2024年)

項目	月平均額	構成比
消費支出	42,085	28.19%
食料	12,693	8.50%
住居	14,490	9.71%
光熱・水道	6,596	4.42%
家具・家事用品	3,385	2.27%
被服及び履物	8,640	5.79%
保健医療	14,935	10.00%
交通・通信	15	0.01%
教育	15,492	10.38%
教養娯楽	13,409	8.98%
諸雑費	16,460	11.03%
交際費	1,059	0.71%
仕送り金	27	0.02%
その他	149,286	100.0%
小計	149,286	100.0%
非消費支出	12,647	
税・社会保険料	12,647	
合計	161,933	

65歳以上、夫婦2人の無職世帯の生活費の内訳

項目	月平均額	構成比
消費支出	76,352	29.76%
食料	16,432	6.41%
住居	21,919	8.54%
光熱・水道	12,265	4.78%
家具・家事用品	5,590	2.18%
被服及び履物	18,383	7.17%
保健医療	27,768	10.82%
交通・通信	0	0.00%
教育	25,377	9.89%
教養娯楽	22,125	8.63%
諸雑費	23,888	9.31%
交際費	1,040	0.41%
仕送り金	5,382	2.10%
その他	256,521	100.0%
小計	256,521	100.0%
非消費支出	30,356	
税・社会保険料	30,356	
合計	286,877	

### ● 公的年金受給額の「見える化」との比較

老後の生活費が概ね分かったところで、老後生活の収入の根幹ともいえる年金受給額を見てみよう。こちらは、加入する年金や勤続年数、平均標準報酬月額で全く異なるが、平均値は表2の通りなので参考にしてみよう。具体的な「見える化」は、それぞれの年金受給額を知ることから始める。秋田県の平均的な受給額を参考に、表3の通り仮定してみた。

【表2】年金受給者の全体に見る平均年金月額

	全国平均	秋田県
全体	14万6429円	12万2488円
男性	16万6606円	***
女性	10万7200円	***

厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(令和5年度)

出典:2024年の総務局統計局の家計調査

出典:2024年の総務局統計局の家計調査

必要生活費を28万円と仮定し、夫婦の年金合計額が24万円だとすれば、毎月4万円足りないということ

になる。65歳から、あと30年の人生があつて、年金だけで生活するとすれば、その不足額は「40000円×12か月×30年=1440万円」だ。この1440万円をどう補うかが次の問題だ。ここで試算は、どんなに勤定であること、は否めないが、それぞれの公的年金の受給金額の把握は可能であるし、必須と言える問題だ。その結果として、年金受給金額が生活費に比べて足りるのか足りないのかを、まずは確認することが必要である。結果が不足するということであれば、次に表1にあるような退職金や預貯金、その他の資産を取り崩すことを考慮しなければならぬ。

【表3】

	基礎年金	厚生年金	合計
夫	65,000円	85,000円	150,000円
妻	60,000円	30,000円	90,000円
合計			240,000円

### ● 兎にも角にも「見える化」を

仮定だけで話をすると、漠然としたままで答えが見えてこないし、対策への行動にもつながらない。人生100年と言われたのも夢物語ではなく、長くなった人生を「安心と安定」で裏打ちするために、兎にも角にも「見える化」がされないことには対策は立てられない。また、老後生活の期間も想定しなればならないが、厚生労働省は、令和6年12月24日に開催された第4回健康日本21(第三次)推進専門委員会において、資料「健康寿命の令和4年値について」を発表した(健康

寿命は、3年ごとに発表)これらを用い、今60歳の方の平均余命(あと何年生きられるか)を基に、表にまとめてみた。平均寿命は男性が81.05年、女性が87.09年であるが、60歳の時点から見ると寿命は男性が83.68歳、女性が88.91歳でそれぞれ2年半ほど長くなる。

	男性	女性
平均寿命(2022年)	81.05歳	87.09歳
60歳時の平均余命(2023年)	23.68年	28.91年
60歳+平均余命※	83.68歳	88.91歳
健康寿命(2022年)	72.57歳	75.45歳
日常生活に制限がある期間	11.11年	13.46年

※平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のこと。0歳の時点での平均余命が平均寿命となる。(出典:厚生省の公表資料を基に筆者が作成)

- 公的年金の仕組みと受給額は？
- 貯蓄や資金運用の方法は？
- 老後資金の準備・蓄え方は？
- ライフプランを作成し、今から準備ができる方法は？
- キャッシュフロー表(将来収支表)を作成してもらう