

今のうちに足元を固め、できることをはじめよう

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代のうちにはじ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 配偶者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。

例えば、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。

右ページの上のキャッシュフロー表は、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、一覧表にしたもので、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700万円（手取り520万円）



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。
65歳から年金（200万円）を受給。

※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するが、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る。
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る

■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		520	520	520	520	520	520	520	520	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
一時的な収入		0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計		520	520	520	520	520	520	520	520	1,800	0	0	0	0	200	200	200
支出合計		450	450	450	450	450	450	450	450	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支		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		520	520	520	520	520	520	520	520	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	0	0	0
一時的な収入		0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計		520	580	580	580	580	580	580	580	1,860	60	60	60	60	200	200	200
支出合計		450	450	450	450	450	450	450	450	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支		70	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年近くは貯蓄が持つ家計に！

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言えるでしょう。

方法2 60歳以降も働いて収入と年金を増やす

夫が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	妻	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
手取り収入		520	520	520	520	520	520	520	520	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	0	0	0
一時的な収入		0	0	0	0	0	0	0	0	1,800	0	0	0	0	0	0	0
収入合計		520	580	580	580	580	580	580	580	2,100	300	300	300	300	200	200	200
支出合計		450	450	450	450	450	450	450	450	510	290	290	290	290	290	290	290
年間収支		70	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	3,000	3,010	3,020	3,030	3,040	2,950	2,860	2,770

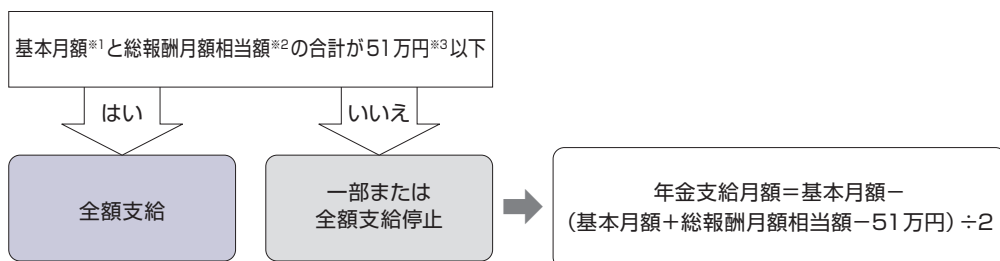
ゆとりあるくらしができそう

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、納めた保険料の加入記録が毎年年金額に反映される仕組みになっています。

60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。しかし、65歳以降の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、65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(60歳以降)の計算方法



※1 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

※2 総報酬月額相当額＝毎月の給与＋過去1年間の賞与の総額÷12カ月

※3 2025年度支給停止調整額

知っておきたい妻の収入と夫の税金

●パート等の「103万円の壁」が2025年から160万円に

従来、妻のパート等の収入が103万円以下であれば、妻に所得税がかからず、さらに夫の所得税・住民税の配偶者控除を利用して世帯の手取りを増やせることから、妻の収入を103万円以下に抑えようという「103万円の壁」が指摘されてきました。

しかし、2025年の税制改正により、妻の所得税非課税、夫の所得税・住民税の配偶者（特別）控除の適用される範囲が103万円以下から160万円以下へと拡大されました。例えば、夫の年収が1,095万円以下の場合、妻の年収が160万円を超えると、所得税の配偶者特別控除の控除額は段階的に縮小し、201.6万円以上で控除額はゼロになります。なお、夫が会社員などで家族手当がある場合、その支給基準が「妻の年収103万円以下」や「(同) 130万円未満」になっている例が多いので、注意が必要です。

※ここでは納税者を夫、控除対象配偶者を妻としています。納税者が妻、配偶者が夫である場合も同様です

妻の年収別に見た夫の配偶者控除と妻自身の税金・社会保険

		ここまでは 夫は配偶者の控除(上限適用)あり											
		このどちらかで 妻は社会保険に加入											
		106万円※5	110万円	123万円	130万円	160万円	165万円	201.6万円					
		以下	超	以下	超	未満	以上	以下	超	以下	超	未満	以上
夫の税金	所得税※1	配偶者控除38万円			配偶者特別控除38万円			控除額は段階的に下がる			控除なし		
	住民税※1	配偶者控除33万円			配偶者特別控除33万円			控除額は段階的に下がる			控除なし		
妻の税金・社会保険	所得税	非課税					課税される						
	住民税	非課税※3			課税される								
	社会保険料	勤務先が従業員50人超※2	妻は勤務先の社会保険に加入し、保険料を支払う										
	上記以外の人	(夫が会社員・公務員の場合) 夫の扶養家族として保険料の負担なし※4					妻は夫の扶養から外れ、自分で社会保険料を支払う						

※1 夫の年収が1,095万円(合計所得金額900万円)以下の場合

※2 厚生年金の被保険者数。任意特定適用事業所の場合は人数によらず適用

※3 住民税は、前年の所得に対して課税されるため、2025年度分までは年収100万円以下から非課税となるが、2026年度分以降は年収110万円以下から非課税となる

※4 妻が60歳未満の場合、夫が自営業者・フリーランスの場合は、妻も国民年金・国民健康保険料の負担がある

※5 所定内賃金が月額88,000円以上(年収にして約106万円)等の要件を満たすとき

●妻は社会保険料の負担にも注意

夫が会社員や公務員の場合、パート等による妻の年収が130万円以上になると、妻は夫の扶養から外れ、妻自身が社会保険料(国民年金・国民健康保険料)を負担することになります。ただし、妻の勤務先の従業員数が一定以上で、社会保険の加入要件を満たす場合、妻は勤務先の社会保険(厚生年金、健康保険など)に加入します。この場合の年収の壁は月収8.8万円×12ヵ月で約106万円になります。妻の年収が106万円の基準を超え、社会保険料を天引きされると、手取り額は少なくなることもあります(当面は国の補助あり)。しかし、老後まで見据えた長期的な視点では将来、妻自身の年金額が増え、健康保険による保障が手厚くなるなどのメリットもあります。手取りの減少を解消するには、妻は年収160万円超で働くことも検討しましょう。

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、支出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	円	▶ 毎月数千円程度でも削減可能?	円
住居費	円	▶ 26 ページ参照	円
光熱・水道費	円	▶ 電気やガス、水道のムダ使いはないかチェック	円
家事用品・被服費等	円	▶ スtock管理をして買い込み過ぎがないかチェック	円
保健医療費	円	▶ 10、25 ページ参照	円
交通・通信費	円	▶ 携帯電話料金等通信費の削減余地は?	円
教育・教養娯楽費	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?	円
その他()	円		円
合 計	円		円

日々のやりくりで可能な節約

例えば、外食を減らすことができるか、毎日使う電気やガス、水道に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年後、10年後に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。例えば、マイカーの使用頻度が減っているならレンタカー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、生命保険や住居費の見直しができると、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ゆとりをもたらします。

家計の見直しを兼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に支障が出るため、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。若い頃に加入したままの保険があれば、見直す価値は大きいと言えます。今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、現状に合った別の保険へ乗り換え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けがによる入院のリスクが高まるため、不安に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ると考え、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。
- 若い頃に加入した「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(A社)			
目的	夫の死亡保障と医療保障			
被保険者	夫			
主契約	終身保険			
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2万円 20○○年○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が可能ですが、持ち家の場合、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。

住宅ローンのある人は、償還表などを確認して下の表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
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(完済日)	15年 (20〇〇年〇月〇日)		
毎月返済額	103,587円		

住宅ローンを借り換えて返済の負担を減らす

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。例えば、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。

住宅ローンの借り換えの例

	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) 削減効果…約130万円
借り換え後〈2〉	1,500万円	1% (変動金利)	13年	102,579円 (約1,600万円*) 削減効果…約270万円

※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る

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。ただし、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。一般に借り換えで効果が見込めるのは、①ローン残高1,000万円以上、②借り換え後の金利が1%以上低い、③残り期間が10年以上、の場合です。

余裕資金があれば繰り上げ返済を

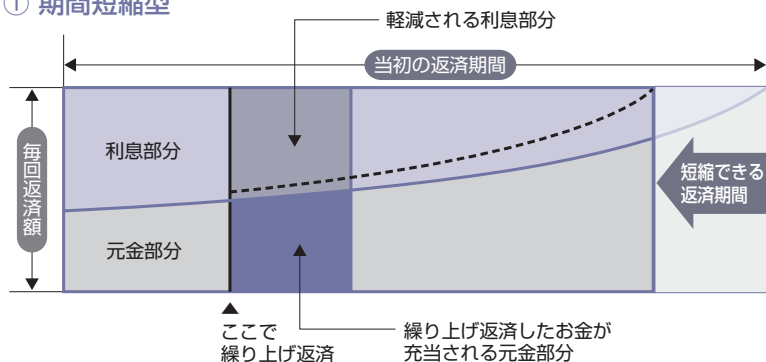
「繰り上げ返済」とは、通常のローン返済とは別に、手元にある余裕資金でローンを前倒して返済してしまう方法です。繰り上げ返済には、実行後の毎月返済額を変えずに残りの期間を短くする「期間短縮型」と、残りの期間を変えずに毎月返済額を減らす「返済額軽減型」の2種類があります。資金に余裕があり、定年前にローンを完済したい場合は期間短縮型を選ぶとよいでしょう。利息の軽減効果は期間短縮型のほうが大きくなりますが、月々の負担を減らしたいなら返済額軽減型がよいでしょう。

例えば、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。

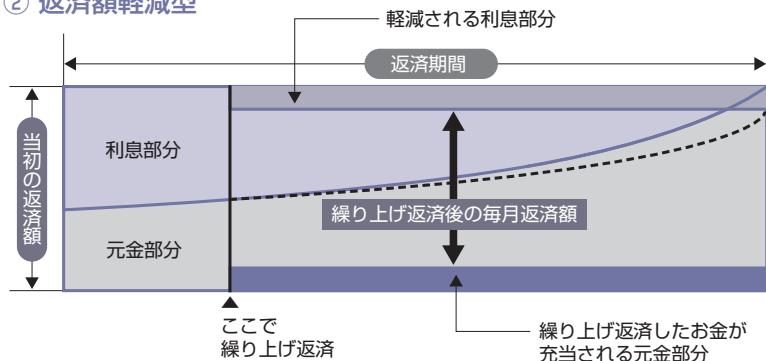
ただし、金融機関等によって、繰り上げ返済の手数料や繰り上げ可能な金額などが異なります。インターネットなど無料でシミュレーションできるサービスも増えているので、あらかじめ試算しておきましょう。

繰り上げ返済のイメージ

① 期間短縮型



② 返済額軽減型



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」、それから、「貯蓄と運用をする」の大きく分けて三つがあります。

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はじめてみましょう。

例えば、今後ずっと年1%で運用できるとした場合、毎月の積み立て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目標額を基に、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1,000万円をためるためには、毎月8万円程度の積み立て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、500万円た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

※運用益に対する税金等は考慮しない

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

目標額

万円

を

期間

年

でためるなら

毎月の積立額は

万円

毎月の積立額

万円

を

期間

年

積み立てると

積立合計額は

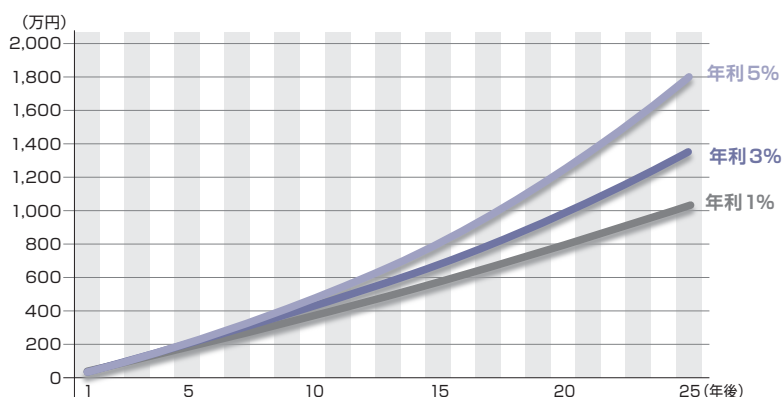
万円

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たまっていきます。同じ毎月3万円の積み立てでも、1,000万円になるには1%だと25年近くかかりますが、3%だと約20年、5%なら17年余りで達成できます。

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も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、積み立ては、早くからはじめて長く続けることが重要なのです。50代からでも10年以上の積み立ては可能です。目標を決めてはじめてみましょう。

毎月3万円を1年複利で積み立てた場合の積立合計額推移



積立形式で利用できる商品や制度

積立形式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、給与天引きで掛金を拠出できる。ただし、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。
- **個人型確定拠出年金(iDeCo)**
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(NISAなど)**
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。(NISAについては50ページも参照)

限度額までの利息が非課税になる財形貯蓄

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ためていく制度です。55歳未満の勤労者が5年以上積み立て、目的に応じた払い出しをした場合、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）の上限額が確定しており、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（iDeCo）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（企業負担分）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言えます。

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、などと資産を移換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（例えば、1カ月以上2年未満加入で65歳から）。また、60歳以降に初めて確定拠出年金に加入する場合は、加入した日から5年経過した日以降に受給可能となります。

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、厚生年金保険の被保険者、専業主婦などの65歳未満の人	企業型を導入している企業の70歳未満の従業員
掛金の上限額（月）※1	自営業者…6.8万円（7.5万円）（国民年金基金などの掛金と合算した額） 会社員（企業年金なし）…2.3万円（6.2万円） 会社員（企業年金ありなど）、公務員…2万円（6.2万円）※2 専業主婦（夫）…2.3万円	ほかに企業年金なし…5.5万円（6.2万円） ※企業年金ありの場合は、他制度掛金相当額などにより、上限額が調整される
掛金の税制優遇	全額が所得控除の対象	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関わらず非課税	
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	
受取開始時期	60～75歳の間で選択	

※1 2025年度税制改正により、〈 〉内の金額に改定の予定

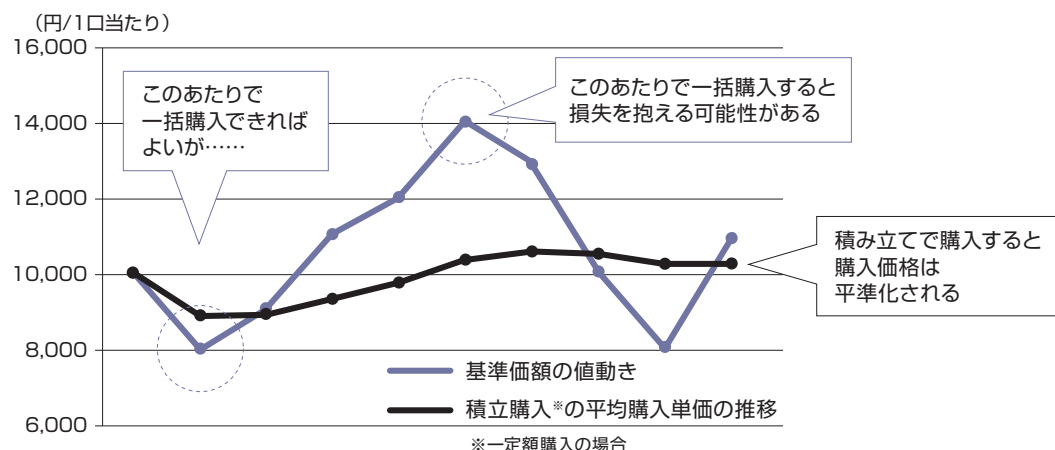
※2 企業型の掛金などによりiDeCoの上限額が調整されるケースもある

値動きのある金融商品こそ「積み立て」を活用

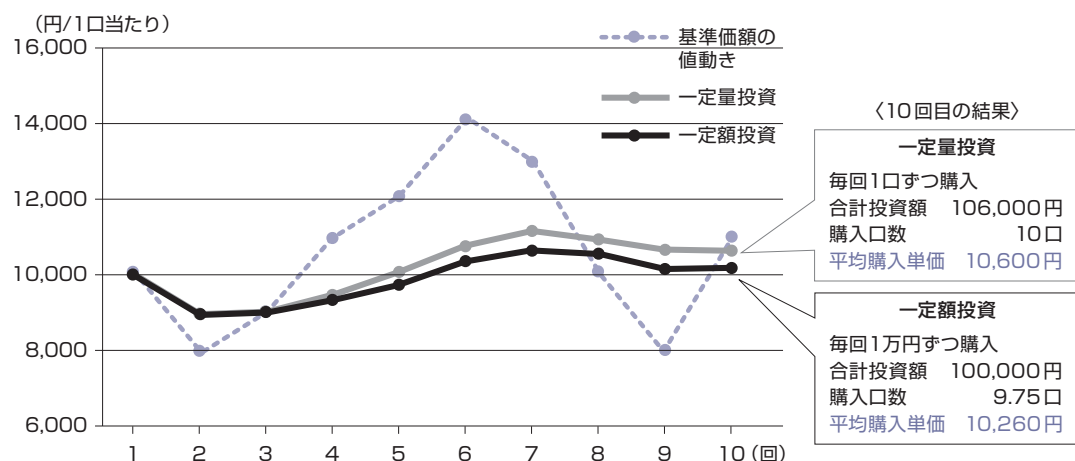
株式など値動きのある商品を一括で購入すると、タイミングによっては高値で買ってしまい大きな損を出すこともあり得ます。老後資金作りと考えると避けたい事態ですが、積立購入の場合、購入時期を自動的に分散して購入価格を平準化できます(下図①)。

さらに、積み立ての特徴として、「ドル・コスト平均法」の効果が得られることが挙げられます。これは、株式や投資信託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み立てて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の口数しか買わず、価格が低いときにはたくさんの口数を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み立て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

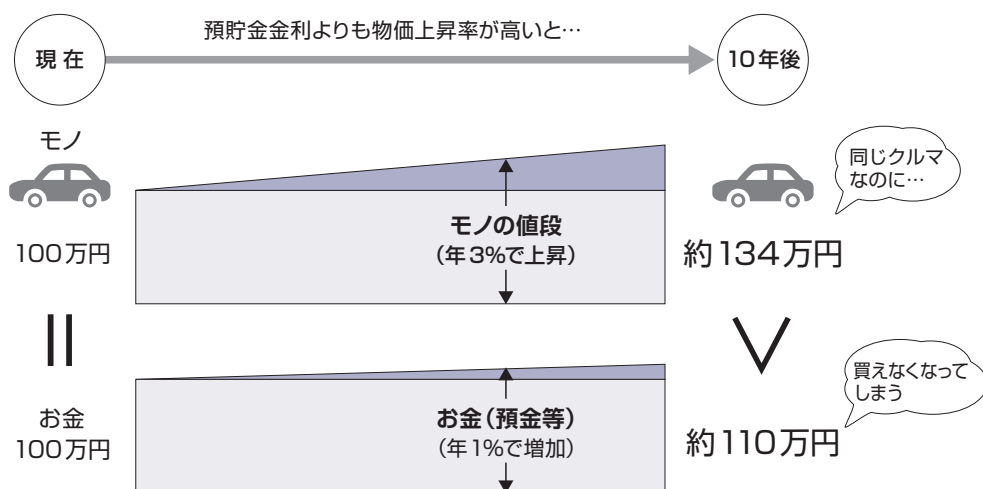
資産を運用する

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作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。

例えば、物価が下がり、お金の価値が上がるデフレ（デフレーション）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。預金を年1%で増やしたとしても追いつかない事態になるのです。

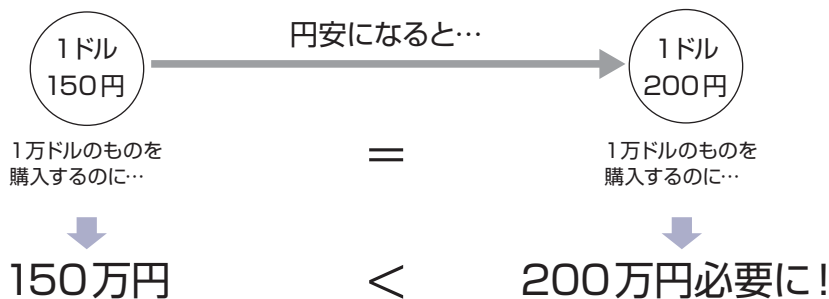
物価上昇による貨幣価値の目減り



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。例えば、米ドルに対して円の価値が下がり、1ドル=150円が1ドル=200円になると、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、円の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（次ページの図参照）。

円安による相対的な貨幣価値の目減り



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、必要な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、下の表に書き出して確認してみましょう。また、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)	100 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、金融商品にもいつでも引き出せる流動性の高いもの、元本割れしない安全性の高いもの、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・時期などに矛盾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、収益性が高いものはリスクが高くなる傾向があります。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。

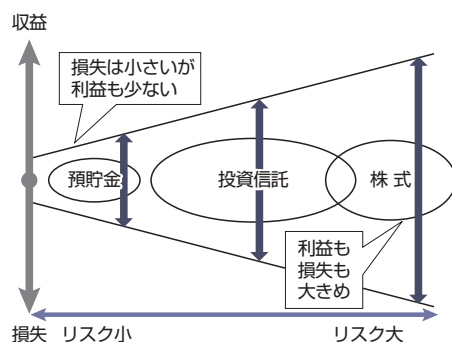
使用目的・時期別の代表的な金融商品(例)

使う目的・時期	日常の生活費、病気・けがなどの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、外貨建て債券 など
代表的な商品の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●普通預金 出し入れ自由で、財布代わりに利用できる。 ●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。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●株式 市場から株式を購入して配当や売却益を得る。 ●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の可能性も。 ●外貨建て債券 日本円以外で発行されている債券。

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

老後資金とは、リタイア後に使う予定の資金のことです。一部はリスクを取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。ここでは主に株式・投資信託・外貨投資で老後資金作りをするときに心がけたいポイントを挙げておきます。

様々な資産に分散しておく

収益性がある商品で運用しながらも安定した運用成績を目指すには、様々な投資対象に自分のリスク許容度に応じて運用することが重要です。基本となる投資対象は「国内債券」「国内株式」「外国債券」「外国株式」の4資産で、これらに分散して投資することで長期的には預金以上の収益が期待できます。初心者でも利用しやすいのは、複数の資産や銘柄を組み合わせる運用する投資信託やETF（上場投資信託）です。投資家から集めたお金で専門家が運用するため、少額から分散投資を実現できます。

投資先となる基本の4資産

国内債券

国内株式

投資信託・ETF

外国株式

外国債券

これら基本の4資産に
自分のリスク許容度に応じて
投資することが大切

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を検討してみましょう。

投資に回していい金融資産の金額や割合を決めておく

投資商品は収益性を期待できますが、リスクが高く評価額は変動します。リタイア世代は損失をカバーする時間が少なく、収入を増やすことも難しいため、投資金額や割合はあらかじめ決めておき、使う目的や時期が明確なお金は分けておきましょう。

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」と言われる時代です。商品内容や仕組みを理解できないまま投資することは避けましょう。