



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。

1

リタイア後のくらしをイメージ

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は、その後のく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、今から準備をはじめましょう。

どんなくらしをしたいですか？

ライフデザイン(リタイア後の計画)を作ってみましょう

DL

	どこで？	誰と？	どんなくらしをしている？	仕事、習い事、趣味は？
現在 ()歳	例：持ち家一戸建て	例：家族4人 (夫婦と子ども2人)	例：子ども中心の生活	例：夫フルタイム勤務、 妻パート、家族旅行など
リタイア後 ()歳 以降	例：駅近マンションに 住み替え	例：夫婦2人	例：夫婦それぞれの時間を楽しむ	例：海外旅行、 地域ボランティアなど

リタイア後のくらしにかかるお金は？

まずはリタイア後のく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はじめます。現在のく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）	リタイア後の予想生活費（月額）
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
教育・教養娯楽費	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	夫婦高齢者 無職世帯
食料費	42,085円	76,352円
住居費	12,693円	16,432円
光熱・水道費	14,490円	21,919円
家事用品・被服費等	9,981円	17,855円
保健医療費	8,640円	18,383円
交通・通信費	14,935円	27,768円
教育・教養娯楽費	15,507円	25,377円
その他	30,956円	52,433円
合 計	149,286円	256,521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、現在の生活を基に確認するようにしましょう。



出所：総務省「家計調査報告（家計収支編）2024年（令和6年）平均結果の概要」より作成

※高齢単身無職世帯とは65歳以上の単身無職世帯、夫婦高齢者無職世帯とは65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高齢単身無職世帯12,647円、夫婦高齢者無職世帯30,356円

2

リタイア後のイベントにかかるお金

主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。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ら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。

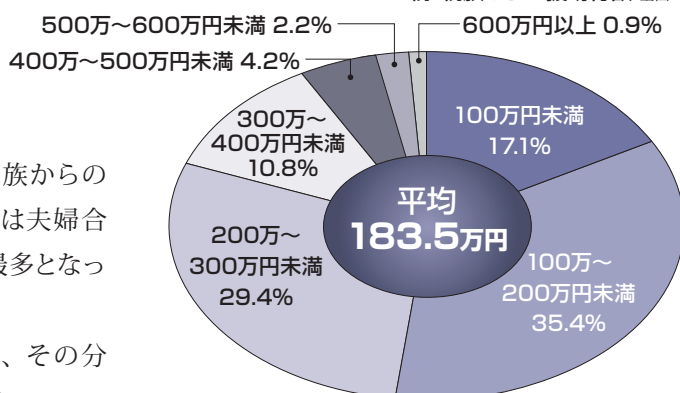
〈子どもの結婚費用に対する援助〉…50万～500万円程度

結婚費用(結納、挙式、披露宴・ウエディングパーティー、二次会、新婚旅行)に対する
親・親族からの援助総額 全国(推計値)

結婚資金援助の 平均額は183.5万円

約82%の新婚夫婦が親・親族からの援助を受けており、その金額は夫婦合計で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。



出所：株式会社リクルート「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」調べ。首都圏報告書の全国推計値より

〈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3,037万円

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なると、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購入価額2,025万円、土地付き注文住宅の場合の首都圏の平均購入価額5,680万円(2023年度フラット35利用者調査)を、目安金額とした

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	3,037万円
首都圏	3,379万円
近畿圏	2,809万円
東海圏	2,309万円
その他地域	2,416万円

出所：住宅金融支援機構「2023年度フラット35利用者調査」

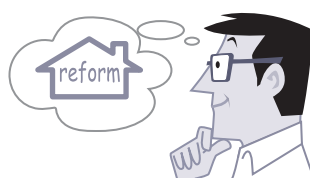
〈自宅のリフォーム〉…50万円未満から1,000万円以上まで様々

平均費用は一戸建て約506万円、マンション約336万円

リタイアを機に自宅のリフォームを考える人も多いでしょう。しかし、リフォーム費用は、その範囲や工事内容によって千差万別です。まずは予算を明確にして検討することが重要です。

一般社団法人住宅リフォーム推進協議会が行った調査※によると、リフォーム実施者の費用平均は一戸建て約506万円、マンション約336万円。いずれも最も多いのは100万～300万円未満で、一戸建ては37.1%、マンションは40.9%を占めています。しかし、実

際の費用は、50万円未満（一戸建て14.4%＜マンション17.8%）から、1,000万円以上（マンション7.2%＜一戸建て11.5%）まで大きな幅があります。リフォーム内容は、いつまで自宅に住み続けるか、介護が必要になったらどうするかといった、ライフスタイルとも関係しますから早めに計画を立てましょう。



※2024年度「住宅リフォームに関する消費者（検討者・実施者）実態調査」報告書

〈車の買い替え〉

…100万～300万円程度／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、自家用車からレンタカーやカーシェアリングに変える検討をしてもよいでしょう。

〈海外旅行〉

…50万～300万円程度／回

どこに、何日間、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、その都度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、フリーランスの立場で働いたり、社会活動をしたりと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。公的制度※や自治体のセミナーなどを利用すれば費用が安く済むことも。大学、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。

※教育訓練給付など



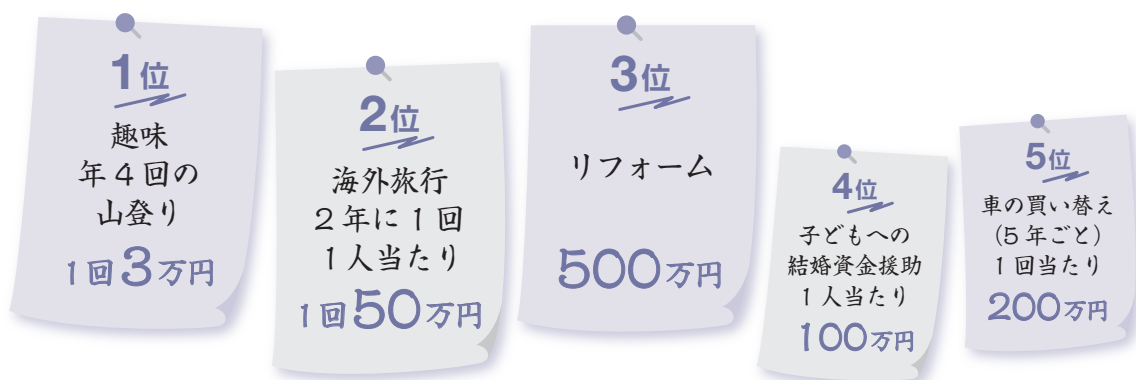
自分や家族の将来のイベントを書き出す

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、家庭菜園や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、リストに挙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。

前ページまでに挙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。



セカンドライフのイベントを書き出してみましょう

DL

ライフイベント表(記入例)

本人	配偶者	イベント		
60歳	56歳	本人:退職、再就職		
63歳	59歳	長男:結婚(援助100万円)	海外旅行(100万円)	山登り(12万円)
64歳	60歳			〃
65歳	61歳	本人:年金受給開始	海外旅行(100万円)	〃
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(100万円)	〃

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			

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挙がっています。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おり、65歳未満では人口10万人に対して約4,000人以上、65歳以上では約1万3,000人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21万円なのに対して、65歳以上は約78万円となっています。

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、本人負担は1割になります（ただし、現役並み所得者＜年収単身約383万円以上など＞は3割、一定以上の所得がある人＜年金収入+その他の所得金額が単身約200万円以上など＞は2割です）。

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例*

年齢	1カ月の負担の上限額	
70歳未満の人	$80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$	
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歳未満の適用区分は年収約370万～約770万円の場合。70歳以上の適用区分は一般（年収約370万円まで）の場合

〈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円となる。

居宅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、居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割または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。

居宅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*	50,320円	105,310円	167,650円	197,050円	270,480円	309,380円	362,170円
うち自己負担額*	5,032円	10,531円	16,765円	19,705円	27,048円	30,938円	36,217円

※地域区分による上乗せがない場合

施設サービスを利用すると自己負担額は多くなる

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。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5の場合で、相部屋だと10万円程度、ユニット型個室で14万円程度（厚生労働省ホームページより）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・居住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」があります。例えば、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（住民税が課税されている人がいる世帯で、課税所得380万円＜年収約770万円＞未満の世帯は月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。

医療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。この制度により、70歳以上で収入の区分が一般の世帯（年収約370万円まで）の場合、医療費と介護費の年間自己負担額の上限は56万円になります。夫婦ともに70歳以上で、低所得世帯（住民税非課税）に相当するときは、年間の上限額は31万円です。

介護にかかる月々の費用は、平均9.0万円

生命保険文化センターの「2024年度 生命保険に関する全国実態調査（2人以上世帯）」では、「介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）」を調べています。それによると住宅改造や介護用ベッドの購入費といった「一時的な費用の合計」は平均47.2万円、毎月かかる「月々の費用」が平均9.0万円です。介護を行った場所別に介護費用（月額）をみると、在宅では平均5.3万円、施設では平均13.8万円となっています。

4

リタイア後に受け取れる 公的年金

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二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があります。また、企業型確定拠出年金か個人型確定拠出年金（iDeCo）のいずれか、あるいはその両方の確定拠出年金に加入することができます。

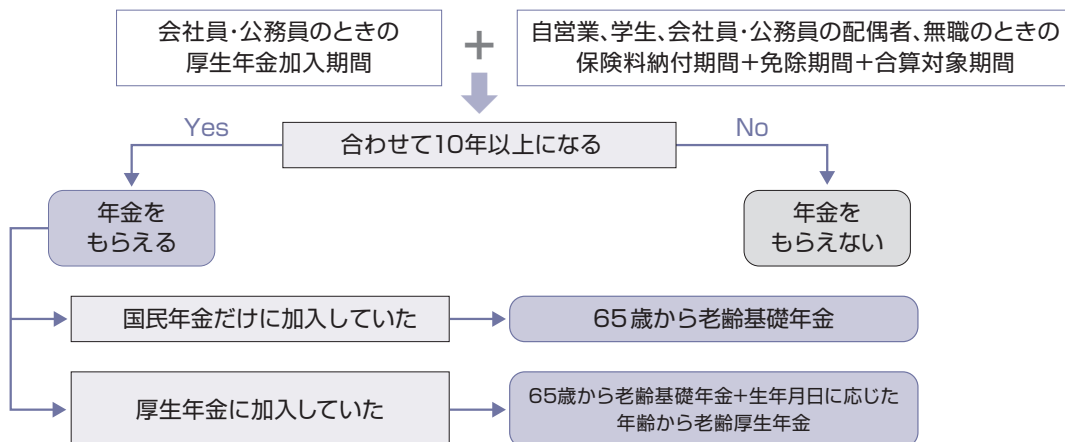
日本の年金制度の全体像

iDeCo	iDeCo（個人型確定拠出年金）				年金払い退職給付	太枠内が 公的年金
	企業型 確定拠出年金	企業型 確定拠出年金 確定給付企業 年金	確定給付企業 年金			
国民年金 基金・付加年金	厚生年金保険					
	国民年金					
自営業者等	会社員・団体職員等				公務員等	第2号被保険者の 被扶養配偶者
第1号被保険者	第2号被保険者等					第3号被保険者

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、主に国民年金（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

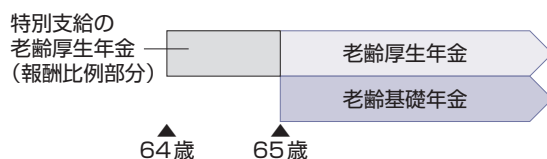


老齢年金はいつから受け取れる？

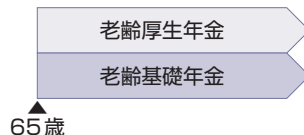
老齢基礎年金の受取開始は、男女ともに原則として65歳からです。一方、老齢厚生年金は、受取開始年齢が徐々に引き上げられています(特別支給の老齢厚生年金)。生まれが男性で1961年(昭和36年)4月2日以降、女性で1966年(昭和41年)4月2日以降の人は、原則として65歳から受け取れます。ただし、60歳～65歳の間に減額された年金を受け取る「繰上げ受給」や、66歳～75歳の間に増額された年金を受け取る「繰下げ受給」も選択できます。自分が何歳から受け取るのかを確認しましょう。

老齢厚生年金の受取開始年齢

男性：1959(S34).4.2～1961(S36).4.1
女性：1964(S39).4.2～1966(S41).4.1
生まれ



男性：1961(S36).4.2～
女性：1966(S41).4.2～ 生まれ



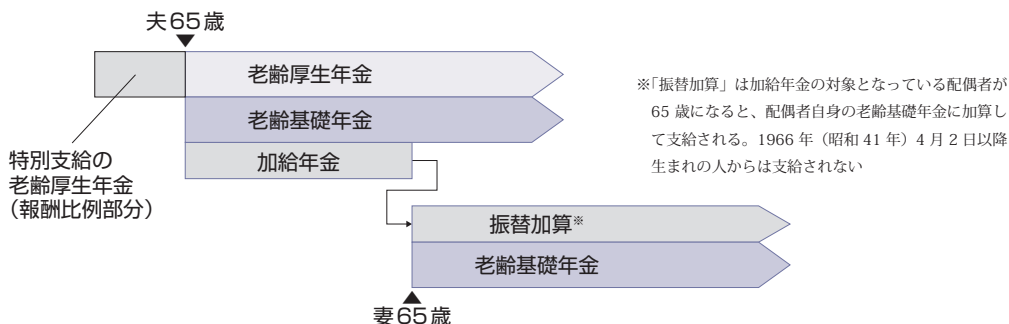
受給資格期間を満たし、厚生年金に1カ月以上加入した人が受け取れる年金は、老齢基礎年金と老齢厚生年金です。さらに、加入期間や生年月日など一定の条件を満たせば、加給年金や振替加算が支給されます。

例えば、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、一定要件を満たす配偶者が1966年(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きます(下図参照)。

このような夫婦2人の平均的な年金額は月額23万円程度と言われていますが、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ります。

65歳から受け取れる年金の例

夫：1961年(昭和36年)4月1日生まれ、妻：1966年(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

例えば…

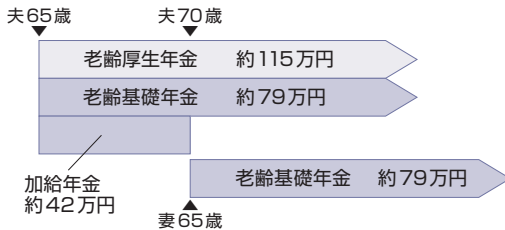
夫：1970年（昭和45年）生まれ、妻：1975年（昭和50年）生まれの夫婦の場合

（学生納付特例期間あり・追納なし、再評価率は考慮しない）

① 夫：会社員、妻：専業主婦（会社員経験なし）

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



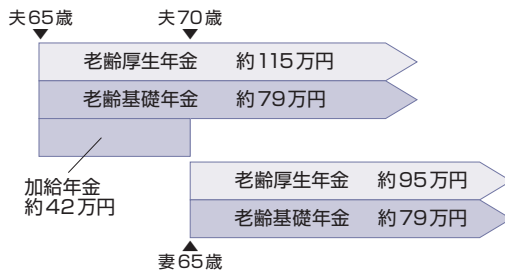
▶ 夫が会社員、妻が専業主婦の場合、前ページと同様、65歳になると夫は「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」が、妻は「老齢基礎年金」が受け取れます。

※ 夫は厚生年金に38年間（平均標準報酬額46万円）、妻は第3号被保険者として国民年金に38年間加入

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



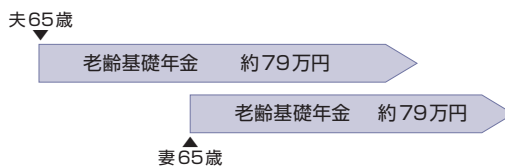
▶ 夫婦ともに会社員の場合、65歳になるとそれぞれ「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」が受け取れます。

※ 夫婦ともに厚生年金に38年間加入。夫の平均標準報酬額46万円、妻の平均標準報酬額38万円

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



▶ 夫が自営業、妻が専業主婦の場合、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」が受け取れます。

※ 夫婦ともに国民年金に38年間加入

※ 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カ月当たり年金額を200円増額できます（付加年金）。ただし、国民年金基金に加入中の人は、付加保険料を納付することができません



ねんきん定期便や年金事務所で自分の年金を調べる

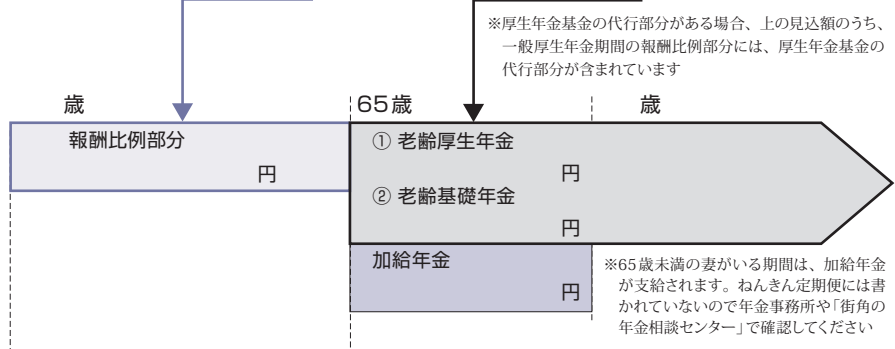
国民年金や厚生年金保険の加入者には、毎年1回、誕生月に日本年金機構から「ねんきん定期便」が送られてきます。これにより自分の年金加入記録を確認するとともに、50歳以上の人は老齢年金の見込額も知ることができます。ここで、ねんきん定期便の「老齢年金の見込額」欄を見ながら、年金をいつからいくらもらえるか、確認してみましょう。

受け取れる年金を書き出してみましょう

DL

3. 老齢年金の種類と見込額（年額）（60歳未満の方は現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 基礎年金				老齢基礎年金 ② 円
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)
公務員厚生年金期間	(定額部分)	(定額部分)	(定額部分)	(経過的分割部分)
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(経過的分割部分)
(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、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ください。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や「街角の年金相談センター」にお問い合わせください。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」や、厚生労働省が提供する「公的年金シミュレーター」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、企業年金の制度は様々なタイプがありますので、以下のようなポイントをチェックします。

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
- ☐ 何歳から何年間、いくらずつ受け取ることができるか
- ☐ 一時金ではなく年金(分割)で受け取るための要件
- ☐ 今すぐ退職した場合、いくらぐ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」などに問い合わせましょう。

参考 退職金・企業年金の平均額

勤続年数	金額(万円)		
	大学卒・大学院卒 (事務職など)	高校卒 (事務職など)	高校卒 (現業職)
全 体	1,896	1,682	1,183
20～24年	1,021	557	406
25～29年	1,559	618	555
30～34年	1,891	1,094	800
35年以上	2,037	1,909	1,471

※退職給付制度の形態別定年退職者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)
出所：厚生労働省「令和5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

公的年金を補完する私的年金とは、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、財形年金貯蓄、個人型確定拠出年金(iDeCo)、個人年金保険などが挙げられます。利用している人は、これらの制度で、何歳から何年間、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右の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

確定給付企業年金

掛金は企業が拠出する仕組みで、あらかじめ給付額が確定している。「基金型」と「規約型」の二つがある。

確定拠出年金

拠出した掛金と運用益を基に将来の給付額が決定。事業主が掛金を出す企業型と、加入者が拠出する個人型（iDeCo）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、廃業時や退職時の生活資金のため積み立てる（掛金は全額所得控除）。

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

公的年金を補填^{ほてん}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。

財形年金貯蓄・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～ 69 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. リタイア後のく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・介護費を想定
4. 受け取れる公的年金額を想定
5. 受け取れる退職金・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

計算式は以下のとおりです。かかる費用（支出）から収入や用意できる貯蓄を差し引いて、リタイア後に必要なお金（不足額）を求めます。

リタイア後の支出

- ①生活費の総額
- ②イベント費
- ③医療費・介護費

リタイア後の収入

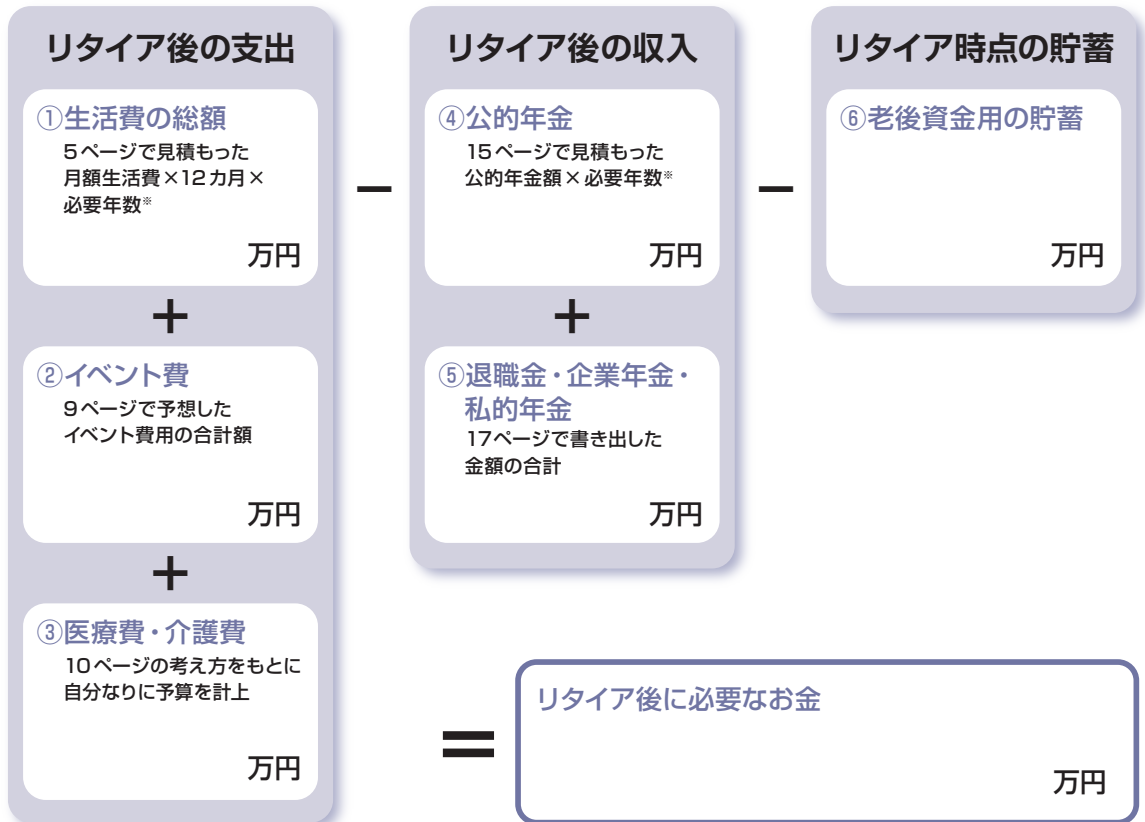
- ④公的年金
- ⑤退職金・企業年金・私的年金

リタイア時点の貯蓄

- ⑥老後資金用の貯蓄

=
リタイア後に
必要なお金





※平均余命(65歳男性:約20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

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

(記入例)

