安心の未来を描く

今日から始める 未来設計 マネープラン

―年金を土台に、これからも自分らしく―

自分らしいシニアライフを迎えるには、準備がたいせつ。気になるお金について、できることから、ひとつずつ整理してみましょう。

監修／社会保険労務士・望月厚子



人生100年時代。自分らしく生きるための「未来設計」がたいせつ！

シニアライフを過ごすにあたり、多くの方が不安に思うのがお金のことでしょう。この不安をやわらげ、自分らしい人生を実現する第一歩となるのが「未来設計マネープラン」です。

単なる身辺整理ではありません。これは、これまでの人生を振り返り、そしてこれからの人生をどう楽しむかを描く「未来設計」の時間です。とくにお金まわりの整理は、安心したシニアライフの土台となります。右ページのチェックリストをヒントに、未来のことを考えてみましょう。



未来設計マネープラン チェックリスト まずはここを確認しましょう

- ■ これからの人生でいちばんやってみたいことは？
- ■ これから、なににお金を使いたい？
- ■ 未来について不安に感じていることは？
- ■ 毎月の生活費がどれくらいかかりそうかイメージできている？
- ■ 医療や介護にかかりそうなお金を「だいたい」把握できている？
- ■ 預貯金や保険など、財産を整理している？
- ■ 自分の年金額（月額・年額）を確認したことはある？
- ■ 家族や身近な人に伝えておきたいメッセージはある？

未来設計マネープランの第一歩は、自分自身の想いとお金の現状を確認することから始まります。簡単でよいので、チェックリストを参考に、この先の人生に関する希望やお金まわりについて、思いつくまま書き出してみましょう。

未来設計マネープランの第一歩! あなたの年金額を確認してみましょう

未来設計マネープランを立てるにあたり、とくに重要になるのが、シニアライフの収入の柱となる公的年金額を把握することです。日本年金機構から届く書類などをもとに、受給中の方は手取額を、現役世代の方は見込額を確認しましょう。収入のめどが立つと、シニアライフがイメージしやすくなります。

まずは年金の書類の見かたを解説!

「年金振込通知書」って?

年金受給者の方に、毎年6月に日本年金機構から届くお知らせです。年金額が記載されていますが、確認するのは(1)「年金支払額」ではなく、そこから(2)～(5)の税金などが差し引かれた(6)「控除後振込額」です。これが実際に口座へ振り込まれる2か月分の年金額です。

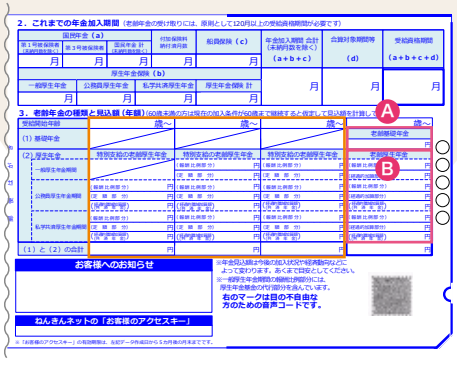


※2025年度版

ねんきん定期便って?

国民年金や厚生年金保険の加入者に、誕生月(1日生まれの人は誕生日の前月)に届く通知です。年金保険料の納付実績や将来の老齢年金額に関する情報がのっていて、50歳以上の場合は、今と同じ条件で60歳まで年金制度に加入し続けた際の見込額が記載されます。Ⓐが老齢基礎年金、Ⓑが老齢厚生年金の見込額(年額)です。

なお、この見込額は、税金などが引かれる前の金額であることに注意が必要です。実際の手取りは記載額より少なくなることを見越しておきましょう。また、配偶者加給年金額なども加味されていません。



※50歳以上の人に届くねんきん定期便

年金額を確認してみましょう

自分が受け取る年金はいくらなのか、年額や月額で把握すると、マネープランが立てやすくなります。手元にある最新の「年金振込通知書」または「ねんきん定期便」を見ながら、下の記入欄に沿って計算しましょう。

【年金受給者の場合】

年金振込通知書の控除後振込額をもとに計算

(6) 円 ÷ 2 = ＿＿＿＿ 円(月額)

(6) 円 × 6 = ＿＿＿＿ 円(年額)

【現役世代(50歳以上)の場合】

ねんきん定期便の見込額

Ⓐ(老齢基礎年金) + Ⓑ(老齢厚生年金) =

＿＿＿＿ 円(65歳からの年額)

Ⓐ+Ⓑ 円÷12 = ＿＿＿＿ 円(月額)



こんな年金も見落としていませんか?

複数の年金(遺族年金や障害年金)を受給している場合は、それぞれについて年金振込通知書が届きます。それらの控除後振込額を合算して記入しましょう。

また、公的年金以外に、個人年金保険、企業年金、iDeCo(個人型確定拠出年金)、国民年金基金などに加入している場合は、その内容も忘れずに書き出しましょう。

年金額を土台にしたマネープランの見直し方

―これからのお金を“見える形”にしましょう―

シニアライフの収入の中心となる年金額を把握したら、次は「お金の使い道（支出）」を整理してみましょう。どんな暮らしをしたいかイメージしながら、日々の生活費だけでなく、楽しみのためのお金や「もしも」に備えるお金についても見通しを立てておくことがたいせつです。そのうえで収支を計算してみましょう。



シニアライフのお金の使い道は大きく分けて3つ

1 生活に必要なお金

食費・光熱費・住居費など

基本的な生活費を、今の暮らしを参考にしながら割り出してみましょう。車や家電の買い替え費用や、住居費は住宅でローン完済後もかかる固定資産税や修繕費用、管理費なども見落とさないようにしましょう。



2 これからも楽しむためのお金

趣味・旅行・交際費・子や孫への援助など

人生を彩るための予算です。楽しみがあることが日々の活力につながりますから、いったん目的別に予算を考えてみましょう。足りない場合は無理になにもかも節約しようとせず、優先順位を考え、メリハリをつけることがたいせつです。



3 もしものためのお金

医療費・介護費・葬儀、お墓にかかる費用など

とくに医療・介護にかかる費用は心配ですが、日本には「高額療養費制度」や介護保険の「高額介護サービス費制度」があり、自己負担には上限が設けられています。こうした公的支援を知っておくと、不安な気持ちは減ることでしょう。

ミニワーク

ざっくり考えてみましょう

年金収入と、支出見込みの合計額をもとに、年間収支を計算してみましょう。年金収入は「年金振込通知書」もしくは「ねんきん定期便」に記載の額から、年額を算出すると考えやすいです。

□ 年金収入（年額）　＿＿＿＿＿＿ 円

□ 支出の目安（年額）　＿＿＿＿＿＿ 円

□ これからの人生で優先してたいせつにしたいこと（1～2個程度）

年金生活に入ると、年間収支が赤字になることは珍しくありません。しかし、対策はあります。貯蓄を取り崩す、支出を減らす、働く期間を延ばすなどの方法を検討しましょう。前もって、この先の人生での優先順位を決めておくと、自分らしい、安心の未来を描く暮らしに近づけられます。

財産・相続の希望について考えてみましょう

―自分の想いを整理して、家族や身近な人の安心につなげることがたいせつ―

未来設計マネープランの仕上げとして、財産と身近な人への想いを整理します。これは相続手続きの準備であると同時に、身近な人に自分の想いを確実に伝えるための準備でもあります。エンディングノートと遺言書のちがいも理解しておきましょう。

財産と相続を考える3つの視点



あなたの“持っているもの”

まず、どこにどのような財産があるか書き出してみましょう。預貯金、不動産、株式といったプラスの財産だけでなく、ローンや借入金などのマイナスの財産も忘れずに。ネット銀行・証券やサブスクリプション契約など「デジタル資産」の整理も重要です。



あなたが“どう残したいか”

「だれになにを残したいか」という想いは、エンディングノートに書いても法的効力はありません。農業経営を託したい、相続権のない嫁（子の配偶者）など、確実に財産を渡したいといった相手がいる場合は、遺言書（法的な要件を満たすもの）の作成を検討しましょう。



あなたは“だれになにを伝えたいか”

家族、パートナー、友人、そしてたいせつなペットへの想いを書いてみましょう。長文である必要はありません。「ありがとう」のひと言でも十分です。延命治療の希望や、お葬式・お墓についての考えも記しておくと、もしものときに家族の判断の助けになります。エンディングノートなどを参考にしてもいいでしょう。

番外編

遺族厚生年金について

要件を満たしていれば、老齢厚生年金を受給していた方、厚生年金保険に加入していた方が亡くなると、残された配偶者は遺族厚生年金を受給できます。目安は老齢厚生年金の4分の3です。老齢基礎年金は含まれないので注意しましょう。より正確な見込額を知りたい場合は、年金事務所等の窓口で試算してもらえます。その際は、夫婦やパートナーと一緒に来所またはそれぞれの委任状が必要となります。

なお、2028年4月から遺族年金制度の改正が予定されていますが、すでに遺族年金を受給中の方や2028年度に40歳以上になっている女性には基本的に影響はありません。



さいごに

未来設計マネープランは、これからの暮らしをより充実させるための準備です。年金という収入の土台を確認し、使うお金と残すお金を「見える化」する。たいせつな人への想いを形にしてみる。それだけで、漠然とした不安は「なんとかなる」という安心感に変わることでしょう。まずは小さな一歩を踏み出し、あなたと、あなたのたいせつな人の未来を守りましょう。