

収入・支出を「知る」のが第1歩

シニアの

〆 おおまか 〆

老後の資金が不安…
いくら必要なの？



必要な老後資金は人それぞれ

「人生100年時代」を迎え、今後の長い老後生活資金をどう賄うか、しっかり考えなくてはならなくなりました。テレビや雑誌ではよく「老後資金は2000万円が必要」と言われていますが、それは平均的な収支をもとに計算した目安で、わが家に当てはまるとは限りません。わが家の老後の収支がどうなるのか、ざっくり計算してみましょう。

マネープラン

老後に安心して暮らすための資金は人によって大きく異なります。今号ではおおまかなマネープランの立て方についてご説明します。

監修／社会保険労務士 望月厚子

¥

PLAN 1

まずは、自分の年金見込額を確認!

年金受給前の場合、自分や配偶者が公的年金をいくらもらえるかという世帯合計額を、把握します。

確認する方法は…

●ねんきん定期便

毎年誕生月(1日生まれの方は前月)に日本年金機構から送られます。50歳以上の人には年金見込額*が、50歳未満の人にはこれまでの加入実績に応じた年金額が書かれています。

※現在の年金加入制度に60歳まで加入し続けた場合の額。

●ねんきんネット

パソコンやスマートフォンで、ねんきん定期便の内容など自分の年金に関する情報が確認できるサービスです。利用するには、登録手続きが必要です。

●年金事務所などの窓口

在職老齢年金や加給年金額など、ねんきん定期便には載っていない細かい部分までリクエストに応じて教えてもらえます。また、「今と同じ給与で65歳まで働き続けた場合」「55歳から年収が30%減った場合」など、条件を変えて年金見込額を試算してもらうことも可能。窓口は混雑するので、相談日時をあらかじめ左枠上の電話番号で予約しておくことをおすすめします。

●ねんきんダイヤル

「ねんきんダイヤル」でも、年金見込額の確認・試算を依頼することができます。結果は後日、自宅または登録した住所に郵送してもらえます。

窓口相談の予約 「予約受付専用電話」

0570-05-4890

050で始まる電話でかける場合は

03-6631-7521(一般電話)

受付時間:月～金(平日)8:30～17:15

※土日祝日、年末年始は利用できません

※予約は予約希望日の1か月前からできます

年金見込額など 年金に関する問い合わせ

「ねんきんダイヤル」

0570-05-1165(ナビダイヤル)

050で始まる電話でかける場合は

03-6700-1165(一般電話)

受付時間:月曜 8:30～19:00

火～金曜 8:30～17:15

第2土曜 9:30～16:00

※月曜が祝日の場合は、翌日以降の開所日
初日に19:00まで受け付け

※第2土曜を除く祝日、年末年始は利用できません

PLAN 2

年金(見込)額をわかる範囲で記入してみましょ

老後生活を支える要となるのが公的年金です。いくらもらえる予定なのか、あるいはすでにいくらもらっているのか、しっかりと把握しておきましょう。

●これから受給する人は年金見込額(年額*)を記入

これから年金を受給する人は前ページで調べた金額を記入しましょう。会社員経験のある人は、64歳までに受け取る「特別支給の老齢厚生年金」も併せて記入してみましょう。

予想収入(年額)

項目	夫	妻	世帯計
① 年金見込額	○年から 円	○年から 円	① 円

※年金見込額からは収入に応じて税金や社会保険料が引かれます。自治体によってはサイトで簡易計算できる(計算例を掲載している)場合もあるので、わかる場合は手取額の目安も書いておきましょう。

●すでに受給している人は年金額(年額*)を記入

6月に郵送された「年金振込通知書」や「年金額改定通知書」に載っている年金支払額を年額にして記入しましょう。

予想収入(年額)

項目	夫	妻	世帯計
① 年金額 (年金見込額)	円	円	円
② 介護保険料	円	円	円
③ 国民健康保険料(税) ・後期高齢者 医療保険料	円	円	円
④ 所得税・住民税	円	円	円
⑤ 手取収入 (①-②-③-④)	円	円	⑤ 円

※「年金振込通知書」などに載っている金額は2か月分なので、すべて6倍すると年額になります。

※通知書に書かれている各種保険料などは、収入の変動などにより変更になることがあります。

PLAN 3

65歳以降で必要になるお金を予想して収支を計算しましょう

現在の家計をもとに予想しながら記入しましょう。

予想支出(年額)

⑥ 基本生活費(食費、光熱費、日用品費など)	円
⑦ 住居費(家賃、ローン、固定資産税など)	円
⑧ 保険料(共済掛金など)	円
⑨ その他(車費、レジャー、交際費、冠婚葬祭費など)	円
支出合計 (⑥+⑦+⑧+⑨)	⑨ 円

⑨-⑧=収支合計

円/年

→赤字の場合、年金受給開始から約30年間分の赤字金額をどう減らすか考えてみましょう。

このほか、次のような一時金がかかる可能性があります。わかる範囲で金額を書き出してみましょう。

たとえば…

☐ リフォーム… 歳ごろ 円

☐ 車の買い替え… 歳ごろ 円

☐ 親や自分の葬儀… 歳ごろ 円

☐ 子どもの結婚や住宅購入の援助… 歳ごろ 円

☐ 自分たちの介護費用… 歳ごろ 円

☐ 家具・家電製品の買い替え… 歳ごろ 円

…など

うちの場合は…



すでにある貯蓄で賄えている人も、貯蓄が足りない人も次ページ以降をチェック!

PLAN 4

足りない分のお金、どうする？

① 生活費を節約する工夫を

●自家生産物を活用

野菜などを買うだけでなく、可能な範囲で栽培すると食費にかかるコストが大幅にダウンします。



9月の自家生産物おおよその単価(1kg当たり:円)

出典：家の光家計簿2020

ニンジン	94	レタス	167	トマト	375
ニラ	621	タマネギ	112	ジャガイモ	84
ハクサイ	81	キュウリ	306	カボチャ	137
エダマメ	453	ナス	336	ダイコン	83

※単価は農作物価統計調査における全国平均の生産者価格を基準に算出。

●JAカードの特典を活用

JA直売所でのお買い物が5%引きになるほか、JA-SS、ホクレンSSで給油すると1リットル当たり2円割引などの特典があります。



●自治体のサービスを活用

自治体によっては、独自のポイントカードを発行したり、高齢者向けのサービスやカルチャースクールを割安で実施したりしています。自治体の広報誌でおトク情報をチェックしてみましょう。

② 働ける場合は働いて収入アップ

「60歳で定年」というイメージがありますが、現在は65歳まで雇用継続や定年の延長ができるような制度が企業に課されています。

働くメリットは…

- ・老後生活における収入そのものがアップ
- ・厚生年金保険に加入(※)して働いた場合、その収入に応じて退職後に受け取る老齢厚生年金の額がアップ(例：月収8万8000円で1年間働く→年金額が年額5800円アップ)

※加入するには、収入や勤務時間などで一定の条件を満たす必要があります。

●年金をもらいながら働く場合は 在職老齢年金制度に注意

厚生年金保険に加入して働く場合、年金額と収入の合計額によっては、年金額のすべてまたは一部が支給停止になります(在職老齢年金制度)。たとえば65歳以上の方であれば、老齢厚生年金と年収÷12の合計額が47万円超でなければ年金は減額されません。

③ 自分に合った年金の もらい方を選びましょう

●受給開始を遅らせる「繰下げ受給」で 年金額が最大42%アップ

通常、65歳から受給開始になる老齢基礎年金。これを1年以上遅らせてもらい始めると(＝繰下げ受給)、年金額がアップします。1か月遅らせるごとに0.7%増え、70歳まで遅らせると42%アップに。

！繰下げ受給の注意点！

繰下げ受給した場合の年金の総額が、65歳から受給した場合の総額を上回るには時間がかかります。70歳から受給開始なら総額を上回るのは81歳11か月より後です。

繰下げ受給した場合の増額率

請求時の年齢	増額率
66歳0か月～66歳11か月	8.4%～16.1%アップ
67歳0か月～67歳11か月	16.8%～24.5%アップ
68歳0か月～68歳11か月	25.2%～32.9%アップ
69歳0か月～69歳11か月	33.6%～41.3%アップ
70歳0か月～	42.0%アップ

お近くのJAで お気軽にご相談を

年金のことや、老後のマネープランでお悩みの場合は、お近くのJAでお気軽にご相談ください。

