



ライフプランについて考えよう!

リタイア後の収入と支出を考える

CFP®・社会保険労務士 川部 紀子

ライフプランニングをする上で、大きなお金がかかるものを把握しておくことは重要です。「人生の3大資金」をご存じですか？ それは、「教育資金」「住宅資金」「老後資金」です。教育資金と住宅資金は、働きながら払うことができますが、老後資金は事前に準備しておく必要があること、これが大きな特徴です。今回は、老後のお金について考えていきましょう。

老後の生活費はいくらかかる？

定年退職後の65歳以降、どのくらいお金がかかるのか？ これはよくある質問です。データで見えてみましょう。生命保険文化センターの「生活保障に関する調査」(2025年度)によると、夫婦2人で老後生活を送る上で必要と考える「最低日常生活費」は月額で平均23.9万円となっています。旅行・レジャー費などを含んだ「ゆとりある老後生活費」は平均で39.1万円となっています。総務省家計調査(2024年)によると、65歳以上夫婦のみ世帯の生活費の平均額は286,877円です(表1)。これらのデータを見ると、驚沢はしないまでも夫婦で29万円ほどかかりそうです。表の支出額とご自身の家計の支出額を照らし合わせて、支出額を想定してみましょう。

老後の生活費を月額29万円と仮定して65歳から90歳までいくらかかるか計算してみましょう。29万円×12か月×25年で8,700万円です。90歳を長いと思われるかもしれませんが、もっとも亡くなる人数が多いのは、男性87~88歳、女性92~93歳です。それ以上の年齢になる方が2割もいらっしゃるの、最低でも25年で計算すべきでしょう。

【表1】65歳以上の夫婦のみの無職世帯の生活費

項目	金額
消費支出	256,521円
食料	76,352円
住居	16,432円
光熱・水道	21,919円
家具・家事用品	12,265円
被服及び履物	5,590円
保健医療	18,383円
交通・通信	27,768円
教育	0円
教養娯楽	25,377円
その他の消費支出	52,433円
非消費支出(直接税・社会保険料)	30,356円
計	286,877円

出典：総務省統計局「家計調査報告」2024年、家計収支編「65歳以上の夫婦のみの無職世帯の家計収支」

公的年金はいくらもらえる？

老後の生活を支えるものは、何といても公的年金です。1階部分の老齢基礎年金は、20歳から60歳までに国民年金や厚生年金の保険料を支払った月数、会社員や公務員の配偶者として扶養の範囲だった月数などが反映されます。これらの月が480月(40年)であれば満額を受け取ることができます。2026年度の老齢基礎年金の額は、月額換算で70,608円です。仮に満額だったとしても暮らしていくのは難しい金額です。夫婦で満額を受け取ったとしても、約14万円です。

そこで重要になるのが、会社員や公務員として厚生年金保険料を払っていた期間に対する年金の上乗せ、2階部分の老齢厚生年金です。こちらには、月数だけではなく給料やボーナスの額も反映されます。つまり、長く働くほど、年収が高いほど高い額を受け取ることができます。男性が40年間標準的な収入^{※1}で働いていて、女性が厚生年金期間中心^{※2}で働いていた夫婦の2026年度の老齢厚生年金額は、男性が月額換算で96,063円、女性が62,759円です。それぞれ満額の老齢基礎年金を受けられると仮定すると、1階2階合わせて夫婦で約30万円となります。

※1 男性の平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金の給付水準。

※2 厚生年金加入期間33.4年、平均標準報酬(賞与含む月額換算)35.6万円とした場合に受け取り始める年金の給付水準。

ご自身の年金額は、誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」で確認しましょう。50歳以上の人は現状と同様の条件で60歳まで働いた場合の見込み額が記載されています。50歳未満の人の「ねんきん定期便」は、実際の公的年金加入実績に基づいた年金額が記載されています。将来の公的年金の加入状況を含んだ年金額については、「ねんきんネット」で条件を入力して試算することができます。

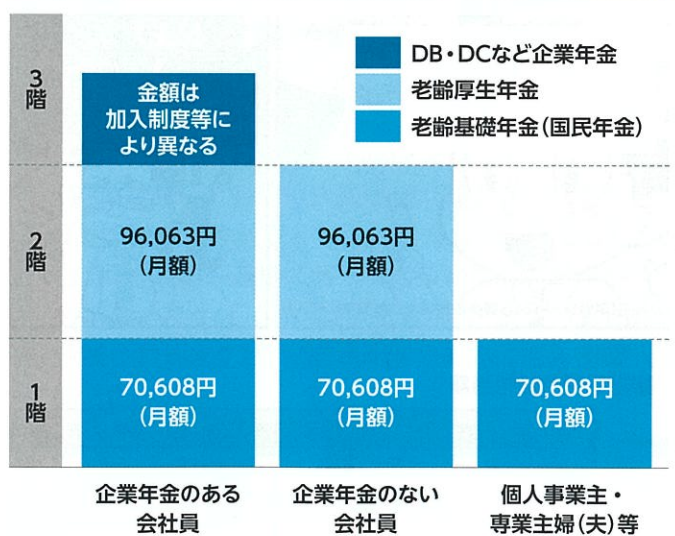
生活費と年金額を見比べれば、年金だけでいくら不足するかも見えてきます。年金に対する不満の声は多いですが、職業や納付状況によって金額は大きく違いますし、何せ1階部分も2階部分も終身年金ですから、長生きへの備えとしては心強いです。

公的年金プラスαを確認しよう

会社員であれば企業年金の有無と金額の多寡、仕組みや受け取り方がとても重要です。例えば、年金額が高くて受け取れる期間が短い場合や、その逆もありますし、年金・一時金など受け取り方を選択できる場合もあります。企業型確定拠出年金であれば、金額は運用次第です。いずれにせよ、これらの企業年金はいわば年金の3階部分のようなものです。また、企業年金とは別に退職一時金が支給される会社も多いでしょう。こちらも、年金で足りない額を埋めることができるので確認するといいいでしょう。

企業年金の受け取り方を選択できる場合、税や社会保険料の負担を考えると、一括受け取りを検討したいケースも多くあります。一括で受け取る場合は、退職金があまり多くないなど退職所得控除額に余裕があると、税や社

【図1】加入制度別の年金額



出典：厚生労働省年金局「令和8年度の年金額の例」

*老齢基礎年金は満額、老齢厚生年金は男性の平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金の給付水準

会保険料が少なく済むことがあります。一度に大きな額を受け取った場合、散財しないように「使い方」もしっかり考えておきましょう。

その他、自身で貯めたり、増やしたりした資産、親から相続する資産もある程度把握しておきましょう。

生活費から年金等を差し引いて不足額を考える

単純な話で、夫婦で生活費が月に29万円かかるなら、夫婦の公的年金等が29万円あればいいわけです。生活費以外の支出もあるでしょうから、それ以外の支出分は貯蓄などで補うことになります。左の図1の老齢厚生年金額を含む本稿で記載した老齢厚生年金額は、主に男性の平均的な収入で40年間就業した場合を前提としています。また、老齢基礎年金は40年加入の満額となっています。厚生労働省の調査^{※3}によると、老齢厚生年金額(老齢基礎年金額含む)の平均は15.1万円、老齢基礎年金額(受給資格期間25年以上)の平均は5.9万円となっています。夫婦世帯の方も単身世帯の方も、上記の統計データや、ご自身の年金見込み額、実際のご自身の生活費等を確認し、公的年金や企業年金で生活していけるかどうかを考えてみてください。

※3 厚生労働省年金局「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」

少し心配なのは、会社員・公務員だった期間が少なかったり、企業年金・退職金が少なかったり、親の遺産がなかったりするケースです。この自覚があれば、事前に、計画的に貯めることや昨今の物価高、今後のインフレリスクも考慮して増やすことも検討すべきでしょう。iDeCo、NISAといった非課税運用制度も利用しながらコツコツ積み立てながら増やしていけるといいですね。



川部 紀子 ファイナンシャルプランナー(CFP®)、社会保険労務士

日本生命保険相互会社勤務後、FP事務所を起業。現在「FP・社労士事務所 川部商店」代表。セミナー・講演、執筆活動のほか、テレビ・ラジオ出演も多数。