



# 50代の家計を見直すポイント

## さしせまった老後にどう備えるか

「人生100年時代」と言われて久しいですが、50代はその長くなった人生の折り返しを過ぎ、老後が急にさしせまった問題となつてきます。一方、ファミリー世帯では子どもの教育費が重くなり、家計の舵取りが難しいステージとも言えます。そこで今回は、今後の家計を長期的に展望し、50代でやっておくべき老後の準備をご紹介します。

### 50代以降の家計を展望しよう

最初に、50代以降の典型的な家計のキャッシュフローを押さえておきましょう。夫…50歳会社員、妻…49歳の専業主婦、子ども…18歳と16歳、自宅持ち家(住宅ローンあり)というA家の事例をもとにご説明します。

【図表1】の青い折れ線グラフはA家の収入、赤い折れ線は貯蓄残高、棒グラフが支出です。まず収入ですが、民間企業では役職定年や出向等で、50代前半をピークに大きく下がるケースが一般的です。一方、多

くのファミリー世帯では、子どもの教育費(棒グラフ薄橙色部分)が大きくなるシビアナ時期。特にA家では2人の子どもの年齢差が2歳違いということもあり、重複して

大学に通う時期が出てきます。そのため、年単位で見ると、支出が収入を上回り、貯蓄を取り崩していくことになりかねません。

この状況は、退職金を受け取ることで一時的に解決しますが、ほっとするのも束の間。60歳で定年退職し、再雇用で働いた場合でも、60代前半の収入はそれまでの半程度になることが多く、子ども独立後も年間収支のマイナスは続きます。

夫婦の公的年金が満額受給になると収支は改善しますが、豊かなセカンドライフを送るには公的年金だけでは足りません。そのため、毎年少しずつ貯蓄を取り崩すことになりませんが、そのペースは企業年金や個人年金の有無、生活水準等により異なります。

A家のケースでは、今後特段の手を打たなくても夫87歳・妻86歳まで資産が維持で



株式会社プラチナ・コンシェルジュ/  
ファイナンシャル・プランナー  
和泉 昭子

【いずみ・あきこ】大学卒業後、出版社・放送局を経て、フリーのキャスターに転身。NHKを中心に、ニュース・経済番組を担当。95年CFP®(ファイナンシャル・プランナー上級資格)取得後、生活経済ジャーナリストとして活動開始。テレビ・ラジオのコメンテータ、新聞・雑誌・書籍の執筆監修を行う。日本年金機構「運営評議会」委員、内閣府「男女共同参画推進連携会議」議員等、公職多数。

きるので、50歳の平均余命(男性約33年、女性約38年(出所・厚生労働省「令和元年簡易生命表の概況」))はぎりぎりクリアできます。

共働きであれば現役時代の収入や退職金、加えて公的年金の額も増えますので、A家のケースよりは余裕のあるセカンドライフになるでしょう。また、子どもがいない場合は、教育費がかからない分、50代での老後資金準備がしやすい環境と言えるでしょう。

しかし、男性の27%、女性の半数以上が90歳まで生きる(出所・同上)ことを考えると、平均余命までの資金準備では心もとなく、特に夫婦の年齢差が大きい場合は1人期の資金が不足することも考えられます。ガンや心血管疾患などで多額の医療費がかかったり、介護費用の負担が大きくなったりすることも考慮しておくべきでしょう。こうしたリスクを踏まえると、95〜100歳くらいまで資産が維持できるようなプランを立てたいところです。



## &gt;&gt;&gt; 家計を見直すヒント

【図表1】A家のキャッシュフロー



ご自身のキャッシュフロー表を作りたい場合には弊社HP (<https://pf-con.jp/>)からライフプラン&キャッシュフロー表をダウンロードできますし、Excelを触るのが面倒であれば日本FP協会のHPにある

「ライフプラン診断」(<https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>)で、我が家の課題をざっくり確認するのも一法です。

### 生活水準を下げずに 支出を減らそう

今後の家計を展望し、主な課題が把握できたら、対策を打っていきましょう。ファーストステップは支出の見直しです。

支出を減らすというと、食費や日用品を安く買う、水道光熱費を抑えるなど、日々の節約を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、日常的な手間を省き、生活水準を下げずに支出を圧縮するには、**家計に占める割合が大きい「固定費」を見直すことが有効**です。具体的には、住宅ローン、保険、通信費の見直しから始めましょう。

#### ● 住宅ローン

金利2%以上の固定金利型（借入時の金利が返済期間中ずっと適用されるタイプ）の住宅ローンを借りている場合は、借り換えを検討しましょう。2011年以前に借りた固定金利型のローンが該当します。「借り換え」とは、新たな金融機関で住宅ローンを組み、今の住宅ローンを一括返済するもの。手数料がかかるのですが、ケースでお得になるわけではありませんが、金利差0.5%以上、残高1000万円以上、残りの返済期間が10年以上であれば、チャレンジする価値があるでしょう。

変動金利型ローンの場合は、世の中の金

利が下がるのに伴って、住宅ローンに適用される金利も下降しています。そのため、ここ数年は住宅ローンを見直す必要はありませんでしたが、コロナ禍が収束に向かい景気が回復する局面では、世の中の金利が上昇し、住宅ローンの適用金利も上がっていくリスクがあります。

日本はすぐに金利が上昇する局面ではありませんが、世代的に収入が下がる可能性がある中で住宅ローンの返済額がアップすると、家計は火の車になりかねません。残りの期間が借入期間全体の半分以上残っているなら、金利上昇が始まる前に固定金利型にタイプ変更するのも一法です。

住宅ローンの見直しと言えば「繰り上げ返済」がポピュラーですが、現在の金利水準であれば住宅ローン控除の適用中は急いで返す必要はないでしょう。ただし、定年後も住宅ローンが残ってしまう場合は、ローン控除期間終了後に、「期間短縮型」の繰り上げ返済をすることをお勧めします。

#### ● 保険

保険には様々な種類がありますが、**見直し**効果が高いのは**生命保険の死亡保障**です。死亡保障は一家の大黒柱が万一の際、遺された家族が生きていくために必要な資金を補うものです。子どもが成長するに伴い、今後かかる教育費や養育費の総額は減っていきますが、配偶者の生存期間も短くなります。そのため、若い頃には数千万円必要だった死亡保障も、子どもの成長とともに減ら

すことが可能になります。住宅ローンを組んだ際に団体信用生命保険に加入していれば、万一の際には残りの住宅ローンが完済されるため、死亡保障は大幅に圧縮できます。

一方、医療や介護に対しては本格的な備えが必要になります。2022年後半以降、一定以上の収入がある75歳以上の人を対象に、医療費の窓口負担が1割から2割に引き上げられることが決まっています。今後医療技術の進歩に伴い、医療費はますます高くなることが予想されますが、一方で入院期間については短縮される方向です。そのため、入院1日あたりいくら…という形で給付される医療保険に入っても、十分な医療費を賄えないというリスクもあります。この機会に、今後の動向をにらんだ新しいタイプの保険に加入し直すのも一法です。ただ、50代にもなると必ずしも健康体ではないかもしれません。そのような方向けに、持病があっても加入できる「無選択型」や「引き受け基準緩和型」の保険がありますが、コストパフォーマンスが悪いので、無理して入らなくてもいいでしょう。「自家保険」という形で医療・介護用の貯蓄をしておく方法もあるからです。

### ● 通信費

生活の質を落とさずに支出を圧縮できる対象として注目したいのは、通信費です。

今年に入り、政府の要請にこたえる形で、大手携帯電話会社の料金が一新され、格安スマートフォンとの価格競争も激しくなりま

した。大手携帯電話会社ではデータ容量20GB、5分以内の国内通話がかけ放題で、月額3000円前後に。格安スマートフォンでは月額1000円を切るプランも出ています。

スマートフォンを利用して人の月額通信料金は5000〜8000円というのがポリウムゾーン（出所：総務省『通信利用動向調査』）。仮に月3000円程度に下げることができれば、家族の人数によつては世帯で1万円以上の節約も可能です。

不要なオプションを外すだけでも節約は可能です。ぜひ一度、新たなプランを確認してみてください。最近は自宅のネット回線や固定電話、電気等とセットで契約することで割引になるなど、様々なプランが出ていますので、併せて検討してみるといいでしょう。

### 収入アップをあきらめない

#### ● 勤労収入

支出の見直しが終わったら、収入についても再考しましょう。会社員にとつて、収入は「所与（前提として与えられている条件）」と思込んでいるかもしれません。50代になると、一般的に賃金カーブは天井を打ち、下降するともお伝えしました。しかし、本当にもう収入アップは見込めないのでしょうか。

現在の勤務先だけで考えれば、会社の規定に沿った収入しか得られないかもしれません。役職的にピークを過ぎたということ

もあるでしょう。けれど、ここ数年、副業を認める企業が増えていきます。これまで積み上げてきたスキルやノウハウをリソースに、別のところから収入を得ることも可能かもしれません。新たに起業する道もあります。時代の大きな変化の中、従来のやり方にとらわれることなく、収入を増やす手段を模索しましょう。

専業主婦だった妻がパートに出る、大学生の子どもにアルバイトをしてみようなど、家族内の働き手を増やす方法もあります。コロナ禍でサービス業の仕事は減っているかもしれませんが、スキマ時間に単発の仕事や、副業を請け負う働き方や、インターネットを介した新たな仕事も増えています。

#### ● 奨学金

「働いて稼ぐ」以外に、「もらう」という選択肢もあります。50代は子どもの教育費と老後資金準備の両立が大きなテーマ。子どもの教育費については、奨学金の活用も積極的に検討しましょう。

以前は苦学生が使うイメージがありましたが、今や大学生の半数近くが奨学金を受給しています（出所：日本学生支援機構『平成30年度 学生生活調査』。「貸与型」の奨学金は将来子ども本人が返済する必要がありますが、最近は返済不要の「給付型」も増えていますから、探してみましょう。

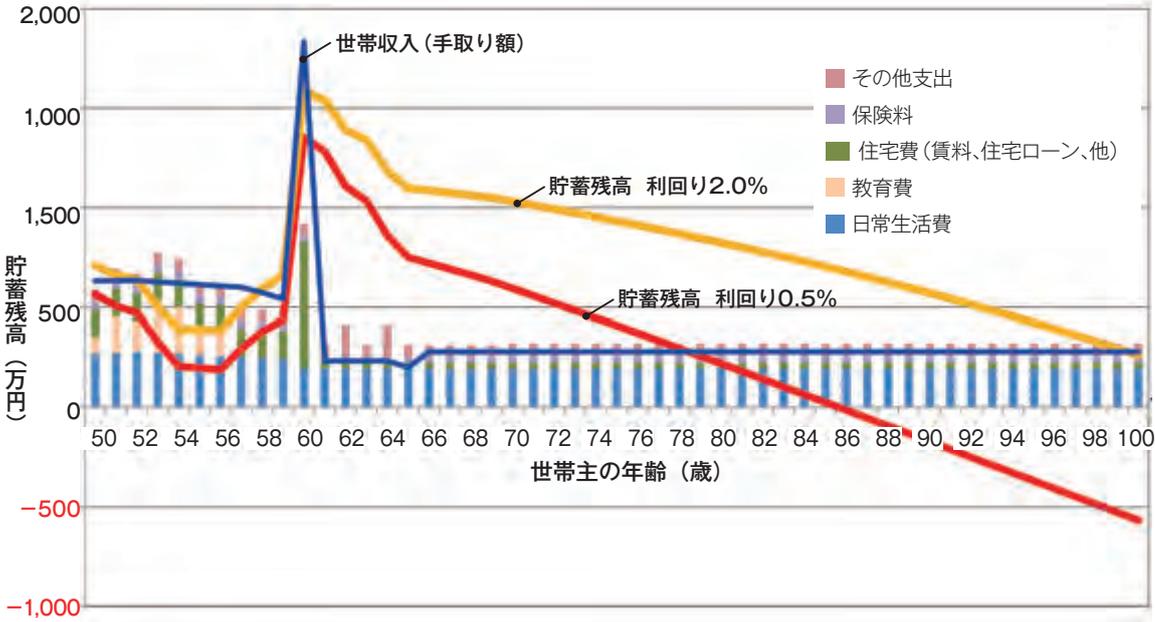
#### ● 贈与

恵まれた環境であれば、祖父母を頼るというのも一法です。国は、相対的に裕福な



>>> 家計を見直すヒント

【図表2】A家のキャッシュフロー



高齢者世代の資産を、資金需要の高い現役世代へ早期に移転させたいと考え、様々な資産移転促進制度を設けています。その一つが「教育資金一括贈与にかかる贈与税非課税措置」。2023年3月末まで

の間に、30歳未満の子どもが教育資金に充てるため、金融機関等との一定の契約に基づき祖父母などから贈与を受けた場合、1500万円までの金額については贈与税が非課税になる制度です。

同様に、50歳未満の未婚の人が、挙式や住居費・引越越し費用、不妊治療や出産にかかる費用などを贈与された場合、1000万円まで贈与税が非課税になる「結婚・子育て資金一括贈与にかかる贈与税非課税措置」もあります。

手続きが煩雑な面もありますが、相続を待たず、必要な時期に資金を得られるというのは大きなメリットです。ただし、子どもが一定の年齢になった時点で口座に残額がある場合には、契約終了時に贈与があつたものとして課税されるなど、注意点もあります。

● 資産運用

収入アップにはもう一つ「お金に働いてもらう」という方法もあります。【図表2】のグラフは、【図表1】と同じ仮定のキャッシュフロー表で、他の条件を一切変えず、貯蓄残高の利回りのみを変えたものです。利回り0・5%の赤い折れ線グラフでは88歳で資産が尽きるのに対し、2%の利回りで運用する黄色の折れ線グラフを見ると100歳まで資産寿命が延びています。

もちろん現在の金利水準では、預貯金や保険商品など、元本確保型の金融商品で2%の利回りを運用することはできません。しかし、株式の長期保有であれば6%前後

の利回りで運用することもそれほど難しくはありません。たとえば資産の3分の1を株式で運用すれば、資産全体をリスクにさらすことなく、トータル2%で運用できることとなります。

株式は各企業の業績や市場の動向等によって値動きが激しく、値下がりして損するリスクがあります。しかし、一度にまとめて投資せず、10年以上の長期で保有するならばリスクを軽減できるでしょう。

これまで投資をしたことがない人は、株式で運用するのはハードルが高いと感じるかもしれません。そこでおすすめなのが、投資信託（ファンド）。これは投資家が少しずつ出した資金を、運用のプロがまとめて株式や債券に投資してくれる金融商品です。投資する対象により「株式型」や「債券型」、エリアによって「国内型」と「海外型」などに分けられます。

投資初心者には、国内外の株式や債券に分散投資するバランスファンドが便利です。株式は大きな値上がり益が期待できますが、債券に比べて値動きが激しいため、安全性を重視する場合は株式の割合を小さくしたほうが無難です。ただし、現在のような世界的に金利が低い状況では債券で運用するのは得策ではありません。私自身は投資額を控えるにつつ、株式だけに投資するファンドを活用しています。

意識したいのは、手数料と税金です。投資信託には様々な手数料がかかりますが、

【図表3】iDeCo、NISA、つみたてNISAの概要

	iDeCo	NISA	つみたてNISA
加入対象	60歳未満の公的年金の加入者。企業型確定拠出年金加入者で個人型への加入が認められていない場合は不可（2022年5月以降は65歳未満へ拡大。22年10月以降、企業型確定拠出年金とiDeCoの同時加入要件緩和）	20歳以上の国内居住者（年齢の上限なし、職業不問）	
税優遇	【拠出時】 掛金が全額所得控除 【運用時】 運用益が非課税（特別法人税2023年度末まで凍結） 【給付時】 年金受取：公的年金等控除 一時金受取：退職所得控除	【拠出時】 なし 【運用時】 運用益が非課税 【売却時】 運用益が非課税	
非課税限度	自営業：年81.6万円 企業年金のない会社員、 専業主婦（夫）：年27.6万円 企業型DCのみの会社員：年24万円 企業型DCとDB、DBのみの会社員、 公務員：年14.4万円	年120万円 最長5年、計600万円 （2024～2028年まで 新NISAへ移行。 1階部分は年20万円、 2階部分は年102万円まで）	年40万円 最長20年、計800万円 （2042年まで口座開設可）
対象商品	預金、保険、投資信託	株式、株式投資信託、ETF、REIT（NISAの1階部分はつみたてNISA対象商品、2階は現行NISAから高レバレッジ商品を除外したもの）	一定の要件を満たした投資信託とETF
手数料	口座管理料：初回2,829円、 月々105円（税込み） 運営管理手数料：金融機関による	口座管理料：無料 売買手数料：金融機関による	
引き出し	・原則60歳まで引き出し不可 ・60～70歳の間で自身で選択 （2022年4月以降は60～75歳の間で選択）	自由	
運用の自由度	・積立のみ ・口座内の商品の組み換え自由	・売買は自由 ・売却した枠は再利用不可	・積立のみ ・売却した枠は再利用不可
留意点	・掛け金の変更は年1回 ・60歳未満で加入期間が10年未満の場合、受給開始が最長65歳に（2022年10月以降、60歳以降の新規加入では最短5年後から受給開始）	・開設できるのは1口座のみ（毎年変更可） ・一般のNISAとつみたてNISAとの移管は不可（年単位で一般のNISAかつみたてNISAを選択） ・他の口座と損益通算不可	

最近では購入時手数料がかからないノーロードのファンドが増えていますし、指数に連動するよう機械的に運用するインデックス型のファンドは運用時の費用（信託報酬）を抑えられます。特にこだわりがないならば、「ノーロード」「世界株式型」「インデックス」をキーワードに、投資信託を探してみてください。

いかがでしょうか。

実質的な利回りをアップするには、税金についても注意を払う必要があります。

「iDeCo（個人型確定拠出年金）」や「NISA（少額投資非課税制度）」「つみたてNISA」は、運用で得た利益が非課税になる制度です。一般的に、運用益には年20・31

5%の税金がかかります。ある年に10万円の運用益が出たとすると、約2万円の税金が引かれ、実際に得られるのは残りの8万円弱になるわけです。それが、iDeCoやNISAの口座内で運用すれば、まるまる10万円を翌年以降の運用に回すことができるので、お金を増やすスピードがアップします。

それぞれの制度の概要は【図表3】で紹介していますが、iDeCoは運用益だけでなく、掛け金が所得から控除でき所得税や住民税が軽減される点で、NISAより有利な制度です。50代は相対的に収入が多く税率も高いので、節税効果が大きくなるでしょう。

iDeCoに加入できるのは20歳以上60歳未満の人ですが、2022年5月以降は上限年齢が5年延びて65歳未満に拡大され、60～75歳までの間で受け取り方を選べるようになります。企業型の確定拠出年金に加入している会社員がiDeCoに加入するには企業の労使の合意が必要でしたが、2022年10月以降は原則加入できるようになり、有利に老後資金を準備する機会が広がりました。

ただし、積立てた資金を途中で引き出せないこと、企業型の確定拠出年金およびiDeCoに加入していた通算加入者等期間が10年以上ない場合は、受給開始が61歳以降になることなどは注意が必要です。

ご紹介した様々なマネープラン、いつまで働くかといったキャリアプランを総合的に考えて対策し、豊かな老後を迎えてください。