



ALPS

ECONOMY

>>> 家庭経済

家計を見直すヒント 第4回

定年前の家計を見直すポイント

定年後の収支と社会保障制度を知る

定年準備で必要なこと

私はいろいろなところで定年後の準備のお話をさせて頂いていますが、そこでもいつも思うのは、多くの人が定年後の準備とお金の心配だけしているということです。そういう人は、お金のことが何とかなると思うと、途端に安心してしまいます。ところが、定年後の準備はお金の準備だけでは不十分です。お金の他に、「健康」や「生きがい」の準備も大事です。そして、これら3つは密接に関連しているので、バランスよく準備しておく必要があります。

例えば、定年後に健康を損なうと余分に費用がかかり、準備していたお金では足りなくなったりします。一方、健康であれば、お金が足りなくても働き続けることで不足分を補うことができますし、生きがいを持って、はつらつ生活していると、健康に

いい影響を与えます。

健康の準備というのは、具体的には、健康を維持するために必要な運動習慣を身に付けることです。また、生きがいの準備の重要性について現役の人にはなかなか理解されませんが、定年後、再雇用や継続雇用などが終わって、完全に仕事を辞めた後に毎日することを準備することも重要です。

長寿化により、定年後に自由になる時間が増えています。「現役時代に働いてきた時間」と「定年後に自由になる時間」は、ほぼ同じ8万時間あると言われます。自由になる時間というのは、自分で何をするかを決めなくてはいけない時間でもあります。毎朝起きて、今日一日何をして過ごすのかを早くから準備しておくことは、とても大事です。

ただ、ここでは、健康と生きがいはこれ以上触れません。ご自身で準備してください。今回はお金の話を中心にしていきます。

定年後の収入の柱は年金

金融広報中央委員会の「家計の金融行動に関する世論調査」(令和2年)を見ると、定年後の収入の柱は、多くの人が公的年金となっており、公的年金の柱は、多くの人が公的年金の柱を確認してみましょう。

公的年金には「1階建て」の人と「2階建て」の人がいるという話を聞いたことがあるかもしれません。公的年金には全ての国民が共通で加入する「基礎年金(国民年金)」と、誰かに雇われている被用者(民間企業のサラリーマンや公務員)が基礎年金(国民年金)と同時に加入する「厚生年金」があります。基礎年金(国民年金)だけに加入している人は、俗に「1階建て」の人と呼ばれ、将来、1階の基礎年金(国民年金)から老齢基礎年金を受け取ることができます。両方に加入している民間企業のサ



社会保険労務士・
ファイナンシャルプランナー
森本 幸人

[もりもと・ゆきと] 証券会社勤務後に社会保険労務士及びファイナンシャルプランナーの事務所を開設して独立。独立後は、リタイアメントセミナーを中心に全国各地で、講演・セミナーをしている。また、関連の書籍も出版している。CFP®、1級FP技能士、日本証券アナリスト協会認定アナリスト(CMA)。



>>> 家計を見直すヒント

【図表1】特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分

	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
男性 昭和28年4月2日～昭和30年4月1日生まれ	年金なし					老齢厚生年金
女性 昭和33年4月2日～昭和35年4月1日生まれ	(特別支給の老齢厚生年金の) 報酬比例部分					老齢基礎年金
男性 昭和30年4月2日～昭和32年4月1日生まれ	年金なし		報酬比例部分			老齢厚生年金
女性 昭和35年4月2日～昭和37年4月1日生まれ						老齢基礎年金
男性 昭和32年4月2日～昭和34年4月1日生まれ	年金なし		報酬比例部分			老齢厚生年金
女性 昭和37年4月2日～昭和39年4月1日生まれ						老齢基礎年金
男性 昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれ	年金なし				報酬比例部分	老齢厚生年金
女性 昭和39年4月2日～昭和41年4月1日生まれ						老齢基礎年金
男性 昭和36年4月2日以降生まれ	年金なし				2階	老齢厚生年金
女性 昭和41年4月2日以降生まれ					1階	老齢基礎年金

出典：金融広報中央委員会のホームページをもとに作成

フリーマンや公務員（「2階建て」の人）は、将来、基礎年金（国民年金）からの老齢基礎年金と、厚生年金からの老齢厚生年金の両方を受け取ることができます。

年金を受給できるのは、原則として65歳からです。ただし、生年月日や性別によって、65歳よりも前から年金が受け取れる人もいます。それは「特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分」と呼ばれている年金で、経過措置として支給されています。あくまでも経過措置なので、受け取れる人はだんだんといなくなり、いずれ全員が65歳からの受け取りが基本となります。詳しくは【図表1】の通りで、男性と女性で異なりますが、公務員の場合は女性も男性と同じです。

この図を見てわかる通り、定年後のお金の対策で一番急がなくてはいけないのは、60歳から年金が満額支給される65歳までの期間だということです。この期間に、必要な資金をどうするかを最初に決めないとけません。多くの人はこの期間に、会社や役所が準備している再雇用や継続雇用で働き続けるという選択をしています。もし、それ以外の選択をしたい場合は、自分でその間の資金をどうするか事前に計画しておかないと困ったことになります。

年金額は約22万円

厚生労働省が毎年発表しているモデルケースの年金額を見ると、令和3年度の夫

婦2人の年金額は22万496円です。このモデルケースはサラリーマンの夫（40年間厚生年金に加入）と専業主婦の妻（40年間国民年金に加入）で設定されています。ですから、共働きの夫婦の場合は、このモデルケースよりも多い年金額となります。

自分の年金がいくら支給されるかを知るには、毎年、誕生月に送られてくる「年金定期便」を見るのが一番お勧めです。50歳以上の人に送られてくる年金定期便には、その人の現在の給与などが60歳まで続いたと仮定した場合の年金の予測額が載っているため、実際の年金額に近くなります。

年金の受給で誤解の多いのが、在職老齢年金です。以前は年金の受給開始後、厚生年金に加入して働くと、最低でも年金額が20%減額されるという乱暴な時代がありましたが、今はその人が働いて受け取った給料や賞与の額が一定の額を超えた場合に年金の減額が行われます。しかも、その限度額は令和4年4月から上げられます。現在は65歳未満の場合、年金と給料と賞与（過去12カ月間にもらった賞与の12分の1）の合計額が28万円を超えると減額されていますが、令和4年4月からは、28万円が47万円に上げられます。

定年後の収支を試算してみよう

定年後の収入がつかめたところで、支出はどうでしょうか。当然ですが、定年後の

【図表2】家計調査に見る「世帯主が60歳以上で無職で2人以上世帯」の1カ月の支出の内訳

1カ月の支出 265,888円		家具・家事用品 10,807円		被服及び履物 5,050円		教育 359円	
食料 70,090円	住居 15,119円	光熱・水道 21,371円	保健医療 15,926円	交通・通信 27,945円	教養娯楽 20,066円	その他の消費支出 45,811円	非消費支出 (税・社会保険料) 33,344円

出典：総務省「家計調査」(2020年)より作成

支出はご家庭によって大きく違います。参考となる統計の1つに総務省の「家計調査」があります。いろいろな属性のご家庭の1カ月間に使う支出を項目別に発表しているので、参考になります。

家計調査のうち「世帯主が60歳以上で無職で2人以上世帯」の数字が、定年後の世帯に近いかと思えます。この世帯で1カ月に使われている生活費は、合計で約27万円です【図表2】。内訳を見ますと、「住居」の費用は1万5119円ですから、住宅ローンが終わった持ち家であることが想像できます。また、教育費は359円ですから、子供の教育も終わったという感じでしょうか。ですから、住宅ローンが定年後も続くという方や子供が定年後も大学や大学院に在学中だという方は、それらの費用も計算に入れる必要があります。

家計調査の項目には税や社会保険料があり、【図表2】では「非消費支出」に含まれます。老齢年金にも所得税がかかりますし、それに加えて、健康保険料(定年後、多くの人は国民健康保険に加入します)も必要となります。これらの金額も、毎月の支出の結構な割合を占めています。定年後、年金だけの収入となれば税金は少なくなるだろうと思っている人が多くいますが、決してそうではありません。

また、住居関連費も意外と多くかかります。特にマンションの場合は、住宅ローンを返済し終わっても管理費と修繕積立金を

かかり続けます。修繕積立金はマンションが老朽化するにつれて金額が増えることも多いです。ですから、退職金で住宅ローンを完済しても、住居関連費が全てなくなるわけではないのです。これらはあくまでも統計上の数字ですから、必ずしも皆さまに当てはまるわけではありませんが、参考にはなるでしょう。

ここで見た支出と先ほどの厚生労働省のモデルケースの年金を使うと、【図表3】のような収支が考えられます。このモデルケースの夫婦は、2歳違いの夫婦の設定で、妻が65歳以降、夫婦2人が受け取れる年金を月約22万円とし、平均余命まで生きたと仮定して試算しています。そうすると収入である年金の総額は約5940万円で、支出は約9363万円となります。つまり、約3423万円の不足となります。

ただし、このモデルケースでは60歳で仕事を辞める設定にしていますが、実際には再雇用や継続雇用などをするのが一般的になっているので、もっと収入は多くなり、不足額は少なくなるはずですよ。とは言え、定年後の収支が意外と厳しいことは間違いありません。

お金の対策はどうするのか

定年後の収支が厳しいとわかったところで、どうしたらいいのでしょうか。答えは、定年後の収支を改善することです。現役時代も収支のバランスを取ることは必要でし

た。ただ、現役時代は収入が多く、また年々増える傾向もあったので、あまり意識しないです。それが来れました。

それに対し、定年後は収入が大きく減るのが一般的です。当然ながら、そのままで収支のバランスが崩れ、大幅な赤字になってしまいます。そうしないための答えの1つが、減った収入に合わせて支出を減らすことです。単純すぎる話ですが、実はこの「生活費を減らす」ということが簡単ではないのです。

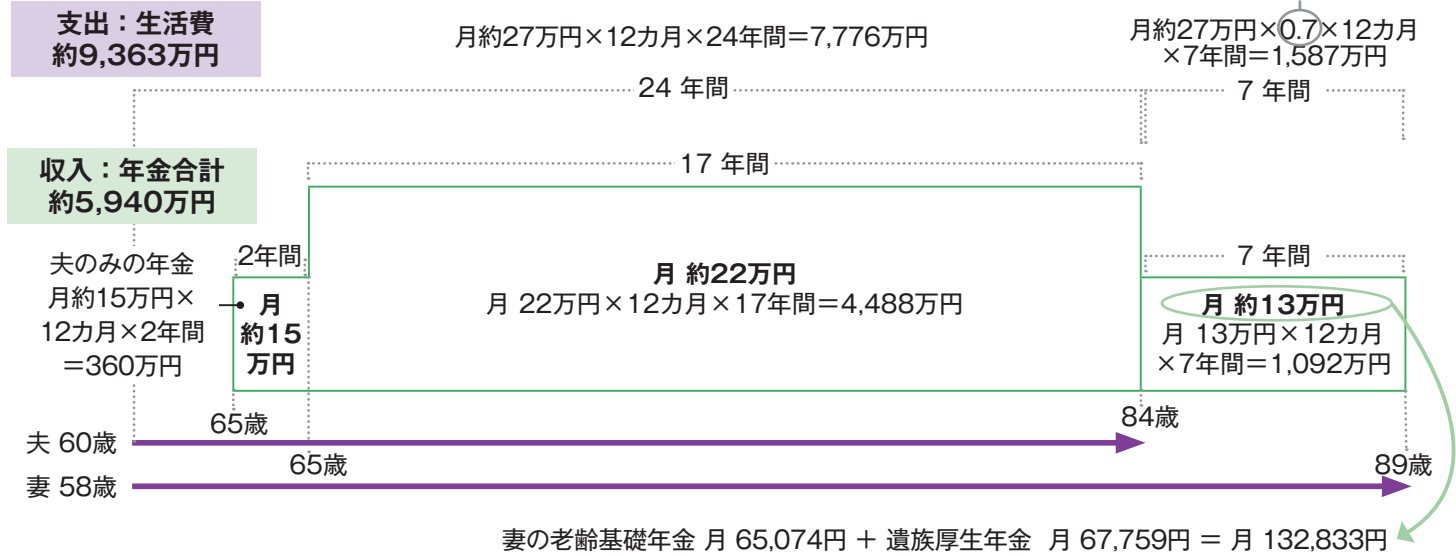
ここに定年後のお金の対策の難しさがあります。多くの人が、定年になると自動的に生活費が下がって収入の減った分と釣り合うかと思っていますが、生活費は意識して下げないと下がりにくいです。それかなりの覚悟をもって意識しないといけません。なぜかというと、基本的な生活費を下げるためには、生活水準を下げることはならないからです。生活水準を下げることは大きな苦痛を伴うことが多いです。これが難しいのです。支出を下げるための方法で、苦痛を伴わずに行えることがあります。その1つが生命保険の見直しです。生命保険は通常、子供が就職するまでの保障があれば十分です。子供が就職したらやめていいのです。もっと言えば、子供が就職に近づく期間に応じて定期的に減らしていっていいのです。もし、子供が就職した後も大きな保障が続くような生命保険に入っていたら、これをやめるだけで随分支出が減らせます。



>>> 家計を見直すヒント

【図表3】定年後の家計収支の例

生活費は2人でも1人でもさほど変わらない。例えば、照明や冷暖房費用などは同じ部屋にいれば基本的に同じ。そのため夫の死後の生活費を50%ではなく70%で計算。



収入：年金合計 約 5,940万円

支出：生活費 約 9,363万円

不足額：約 3,423万円

支出を減らすもう1つ大きな項目が、住宅ローンです。そもそも定年後に毎月10万円前後の住宅ローンを返済し続けることは難しいものです。また、退職金で一括返済を考えている人もいますが、退職金は大事な定年後のお金のよりどころです。住宅ローンは、現役時代のボーナスなどを活用して、定年を迎えるまでにできるだけ繰り上げ返済して減らすべきです。

収入を増やす

支出を減らすことと並行して、収入を増やすことも必要です。

まず、お金の対策で最初にやらないといけないのが65歳から65歳までの間の対策ですが、この間に働き続けるという方法があります。この間は、会社は希望している人に就業機会を提供する決まりになっているので、この制度を利用するのがいいでしょう。もし、この間に毎月手取り20万円で働くことができれば、5年間で1200万円の収入になります。

私がお勧めするのは、さらに65歳以降も働くことです。65歳以降は、給与によって年金が調整されることが心配という人もいますが、調整される年金は老齢厚生年金だけで老齢基礎年金は対象ではありません。しかも65歳以降の年金の調整が始まる限度額は47万円です。65歳以降の給料を考えると、ほとんどの人が調整されないのではな

いでしょうか。

そして、この時期の働き方としてお勧めなのが、65歳以降も「厚生年金に加入して働く」ことです。厚生年金に加入して働くと厚生年金の保険料を徴収されますが、その分、老齢厚生年金の支給も増えます。また、見逃せないのが健康保険の加入です。厚生年金に加入して働くと、会社の健康保険に加入することになります。

会社の健康保険に加入しない場合は、通常、国民健康保険に加入することになります。国民健康保険の保険料の算出にあたっては、その人の収入全部が計算の対象です。収入には年金も入ります。市区町村によっては固定資産も計算の対象となります。それに対して、会社の健康保険はその人が受ける給料と賞与だけが計算の対象です。しかも、保険料の半分は会社が負担してくれます。国民健康保険は自分で負担します。さらに、会社の健康保険は配偶者を「被扶養者」として保険料なしで加入させてくれますが、国民健康保険に被扶養者という考え方はありません。全員が被保険者として保険料を負担します。

定年後の健康保険の選択肢

定年後に厚生年金に加入して働く場合は、その会社の健康保険に加入するので選択の余地はないのですが、働くにしても厚生年金に加入しない程度で働く場合や、まった

く働かないという場合は、自分で加入する健康保険を選択しなければなりません。

退職後の健康保険の選択肢には、通常、3つあります。1つ目は、いま入っている会社の健康保険に任意継続加入することです。最長2年間加入することができます。

2つ目は、退職後すぐに国民健康保険に加入する方法です。3つ目は、家族の健康保険の被扶養者として加入することです。3つの中で一番得るのは、3つ目の家族の被扶養者になることです。加入の条件が厳しく、定年まで働いた人は年金収入があるため条件を満たせず、なかなか加入できないのが実情です。

一番お勧めできないのが、2つ目の定年後すぐに国民健康保険に加入することです。国民健康保険の保険料は前年の収入をもとに計算されます。退職金などにより年収の多い定年直前の年が基準となるので、国民健康保険の保険料が高くなる傾向があります。国民健康保険に加入するのなら、定年後、少し時間が経って年収が少なくなってからがお勧めです。

そんなわけで、3つの選択肢の中なら、1つ目の任意継続加入を1〜2年してから国民健康保険に加入するといいでしょう。ただし、国民健康保険の保険料は地域により随分差があるので、退職前に市区町村役場に行って国民健康保険に加入した場合の保険料を試算してもらい、任意継続加入の保険料と比較して低い方を選ぶのが正解です。

医療保険は入るべきか

定年を迎えるころになると病気がちになるので、医療保険に入ったほうがいいと言われますが、本当にそうでしょうか。

実は、会社の健康保険でも国民健康保険でも「高額療養費」という制度があります。これは、窓口で負担した1カ月の医療費が一定の額を超えた場合、超えた分について返してくれる制度で、事前に手続きすれば、あらかじめ返してくれる分を差し引いて窓口で支払うこともできます。給料（正確には標準報酬月額）が28万〜50万円の方は、8万1000円＋（総医療費－26万7000円）×1％で計算した金額を超えた分が支払われます。収入がもっと低い人は、さらに負担は少なくなります。

例えば、標準報酬月額が28万〜50万円の方で、総医療費が100万円だったとすると8万1000円＋（100万円－26万7000円）×1％＝8万7430円となり、自己負担は8万7430円で済むのです。ただし、総医療費は健康保険が使える費用だけで、差額ベッドなど健康保険が使えない費用は含まれず、また、1カ月ごとに計算されます。

入院時に実際にかかった費用を見ると、高額療養費制度のおかげもあり、20万円未満の自己負担額で済んだ人が6割を超えています。ですから、病気に数10万円の貯金を準備しておく方法も考えられます。高齢になつたら医療保険に入るべきかについては、慎重に考えた方がいいと思われます。

介護の費用について

定年後の費用で重荷になりそうなのが、介護の費用です。公的介護保険制度に40歳から加入していても、本格的に利用できるのは65歳からです。65歳からの人を介護保険では「第1号被保険者」と言い、介護が必要な状態になると介護保険の給付が始まります。40歳から65歳までの人は「第2号被保険者」と言い、介護が必要な状態になつても、特定の病気の場合だけしか介護保険が使えません。

第1号被保険者の保険料は、保険給付費の一定割合（全国平均で18％）を65歳以上の第1号被保険者の保険料で賄うこととしており、介護保険の給付が増えるほど保険料が増えていきます。

介護保険の保険料は自治体によって異なります。先日、令和3年度〜令和5年度の保険料の全国加重平均が公表されましたが、その月額額は6014円で、介護保険制度の発足時の2倍を超えました。それだけ介護給付費が増えていて、つまり、介護の費用が増えていることを示しています。介護費用の備えには退職金が重要です。ですから、退職金を住宅ローンの返済で使い切ってしまうというのは危険なのです。