

# 年金ライフを考える

2021年

公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構

(<http://www.nensoken.or.jp>)

# 1 長寿時代の年金ライフ

## (1) 近づく人生100年時代

➤ 60歳の平均余命：男24年、女29年

(2019年簡易生命表；男23.97年、女：29.17年)

➤ まだ伸びる ⇒ 100歳が珍しくない時代に

(政府の人口推計による2065年の60歳の平均余命；男26.92年、女32.59年)

※国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」における将来生命表(中位仮定)

➤ 日本人は若返っている

➤ 専門学会は、高齢者の定義を75歳以上とするよう提言

# 高齢者の定義と区分に関する、日本老年学会・日本老年医学会 高齢者に関する定義検討ワーキンググループからの提言(概要) 2017.1.5 ～抜粋～

近年の高齢者の心身の健康に関する種々のデータを検討した結果、現在の高齢者においては10～20年前と比較して加齢に伴う身体的機能変化の出現が5～10年遅延しており、「若返り」現象がみられています。従来、高齢者とされてきた65歳以上の人でも、特に65～74歳の前期高齢者においては、心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めています。また、各種の意識調査の結果によりますと、社会一般においても65歳以上を高齢者とすることに否定的な意見が強くなっており、内閣府の調査でも、70歳以上あるいは75歳以上を高齢者と考える意見が多い結果となっています。

これらを踏まえ、本ワーキンググループとしては、65歳以上の人を以下のように区分することを提言したいと思います。

65～74歳	准高齢者	准高齢期	(pre-old)
75～89歳	高齢者	高齢期	(old)
90歳～	超高齢者	超高齢期	(oldest-old, super-old)

- 日本は少子高齢化が進む
  - 世界に類を見ない厳しい状況

- 将来は肩車型へ
  - 20歳から40年加入し65歳から基礎年金を受給できる現行の国民年金制度では、将来は、1.1人で1人を支えることに

- 高齢者＝75歳以上になれば
  - 仮に、75歳以上を高齢者、74歳までを支え手にできれば、日本の高齢化の問題は解消する
  - ただし、これに沿って諸制度や慣行を改めるには、相当の立法的・行政的な努力が必要
  - また、高齢者は個人差が大きいので、全員が同様の活動はできないことに留意が必要

## 高齢者人口に対する支え手人口の倍率 (1人の高齢者を何人で支えるか)

支え手	20-59	20-64	20-69	20-69	20-74
高齢者	65-	65-	70-	75-	75-
2015	1.9	2.1	3.4	4.6	5.4
2020	1.7	1.9	2.7	3.8	4.6
2025	1.6	1.8	2.5	3.1	3.7
2030	1.5	1.7	2.4	2.9	3.4
2035	1.3	1.6	2.3	2.8	3.3
2040	1.2	1.4	2.1	2.7	3.2
2045	1.1	1.3	1.9	2.4	3.0
2050	1.1	1.3	1.8	2.1	2.6
2055	1.1	1.3	1.7	2.0	2.4
2060	1.1	1.3	1.7	1.9	2.3
2065	1.1	1.2	1.7	2.0	2.4

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」における出生中位・死亡中位ケースを基に年金シニアプラン総合研究機構作成

## (2) 定年から退職へ

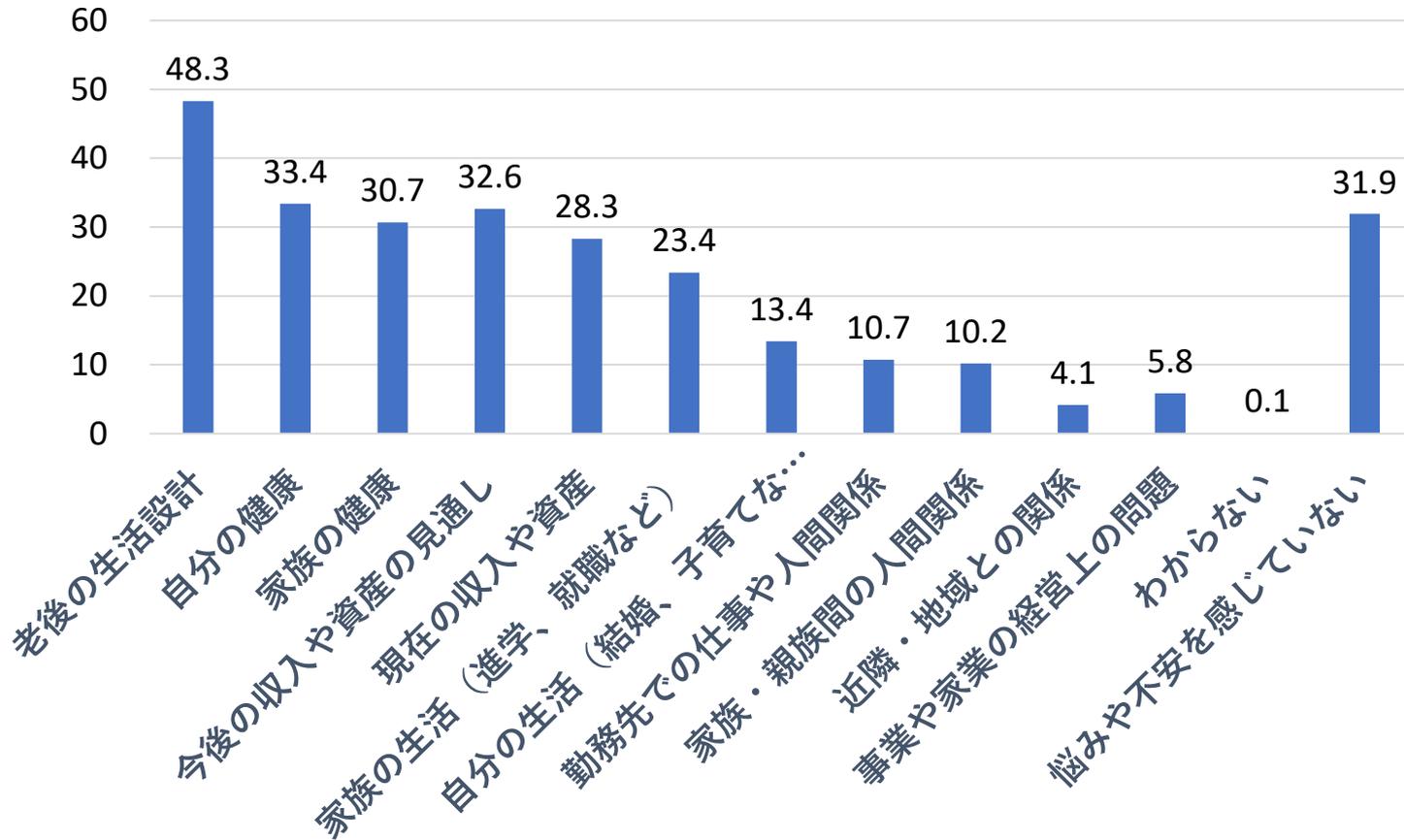
- いずれ退職する時期はやってくる  
⇒ 現役から退職に至るまではさまざまなバリエーション

- 定年で一挙に完全リタイヤは最近では少数派
- 定年後も今の職場で継続雇用
  - ・ 64歳まで⇒69歳まで企業の努力義務、に法改正
- 余裕時間とスキルを活かして副業
  - ・ 最近では副業を推奨する企業が増加傾向
- 思い切って転職、あるいは、起業
  - ・ 甘くない、自分の強み・人脈、新たな環境での忍耐力
- 退職後も社会貢献や生きがいのため働く
  - ・ シルバー人材センター(月8~10日就業で、月額3~5万円)

- 退職すると自由時間が増え、65歳からは年金を本格受給  
⇒ 時間がありお金もある、「**黄金時代**」到来の可能性

➤ 定年を控えた50歳代には悩みや不安を持つ人も多い

50歳代の人々が持つ悩みや不安の内容(単位:%)



内閣府「国民生活に関する世論調査」(2019年6月調査)より年金シニアプラン総合研究機構作成

### (3) 有意義な退職後の生活のために必要な3つの要素

#### 健康

- 元気であれば何よりだが、若い頃とは違う
- 意識して予防を

#### 経済

- 主たる収入が給与から年金へ、収入は減るが支出も相応に
- 将来の「見える化」を

#### 生きがい

- 充実した生活には不可欠
- これからの生活を展望する中で、各自でお考えを

## 2 まず何よりも健康

### (1)「無病息災」⇒「一病息災」

- 何らかの問題を抱えることが常態
- これと上手に付き合うことでかえって生活全般として健康的に

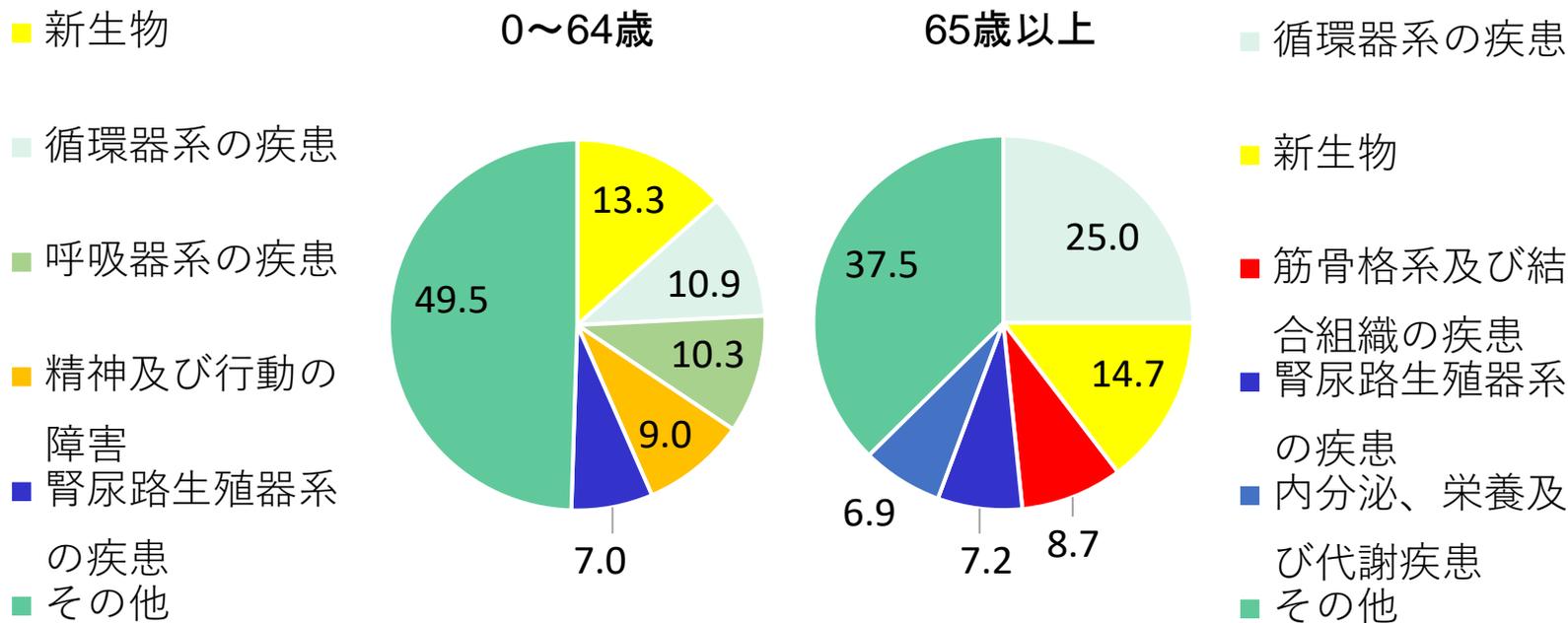
### (2)生活習慣を適正に保つ

- がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの予防・コントロール
- 一に運動、二に食事、しっかり禁煙、さいごにクスリ

### (3)健康は生活を送っていく上での条件

- ライフプランの中の大事な1項目として考えていく

# 若齡期と高齢期の診療費割合の比較(単位:%)

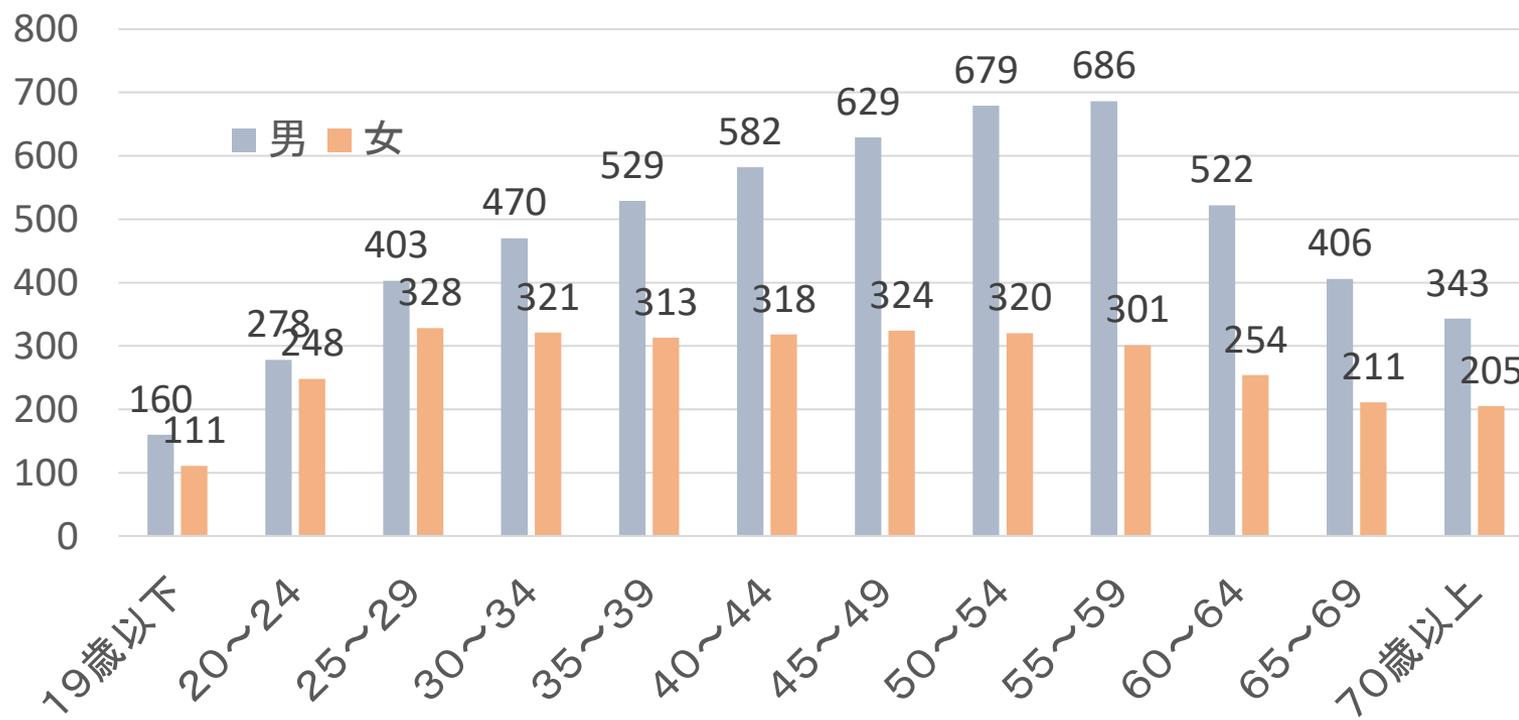


厚生労働省、平成29年国民医療費より年金シニアプラン総合研究機構作成

# 3 生活の基盤になる家計経済

## (1) 年齢とともに変化する給与収入

年齢階級別年間平均給与(2019年・国税庁・単位:万円)



※国税庁・民間給与実態統計調査(令和元年分)より年金シニアプラン総合研究機構作成

## (2) 支出も年齢とともに変化する

### 世帯主年齢階級別年間家計支出(2019年・家計調査・単位:万円)

世帯主年齢	～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～
世帯人員	1.34人	2.92人	3.23人	2.55人	2.32人	1.89人
実支出	273	413	514	529	417	312
消費支出	210	311	375	380	333	268
基礎的生活費	158	220	243	239	223	180
それ以外	52	91	132	141	110	88
非消費支出	63	103	139	149	84	44

(注)消費支出:食料、住居、光熱・水道、家具・家事用品、被服・履物、保健医療、交通・通信、教育、教養娯楽、その他の消費支出。これらのうち、食料～交通・通信を「基礎的生活費」とした。  
非消費支出:直接税、社会保険料など。

※勤労者世帯についての数値、家計調査(2019年)より年金シニアプラン総合研究機構作成

### (3) 退職後の家計経済

➤ 収入は年金が中心

男性平均賃金で厚生年金40年加入⇒187万円(月額15.5万円)  
妻の基礎年金を加え(モデル年金)⇒265万円(月額22.0万円)  
企業年金による上乘せ

➤ 公的年金はマクロ経済スライドに注意

年金の持続性が確保されるまで「スライド率-調整率」で改定  
モデル年金は男性平均手取賃金の5割以上を確保(法定下限)  
⇒公的年金額が将来は実質2割減になる前提で生活設計を

➤ 支出も現役時代に比べ減少

生活費の減少、税・社会保険料の減少など

➤ 収支差は貯蓄の取崩しなどで対処

⇒現役時代の貯蓄が老後生活のゆとりを左右

# 4 シニアには「生きがい」が大切

## (1) 退職後は組織や時間の制約がなくなる

- 前向きに人生を楽しむことができる時期
- 現役時代と同じほどの人生が、退職後に待っている

- 現役中の仕事のための拘束時間

$$10\text{時間/日} \times 250\text{日/年} \times 40\text{年} = \underline{10\text{万時間}}$$

- 退職後の余暇ないしは自由に使える時間

$$14\text{時間/日} \times 365\text{日/年} \times 20\text{年} = \underline{10\text{万時間}}$$

- その時々のおいつきで過ごしていくにはあまりに長い
  - ⇒ 方針、プランを持つことで、より充実感、満足感、達成感
  - ⇒ 生きがい

## (2)「生きがい」は人それぞれ

- 生活を展望する中で各自でお考えを
- 生きがいの対象となり得るもの・・・仕事・地域・余暇・家族

### 生きがいの対象

	現役	OB/OG	男性	女性
仕事	24.2	6.2	20.3	11.0
趣味	44.9	54.2	49.4	38.9
スポーツ	10.6	11.9	11.9	6.7
学習活動	2.4	3.1	2.5	3.1
社会活動(ボランティア含む)	2.6	11.6	5.3	4.3
自然とのふれあい	7.5	17.4	10.9	8.5
配偶者・結婚生活	26.6	29.2	28.8	27.3
子ども・孫・親などの家族・家庭	34.0	39.0	33.2	45.5
友人など家族以外の人との交流	9.5	15.1	9.2	17.4
自分自身の健康づくり	6.0	22.6	10.6	13.6
ひとりで気ままに過ごすこと	19.7	23.0	19.0	22.2
自分自身の内面の充実	9.2	10.6	9.8	13.8
その他	2.6	2.4	2.5	2.8

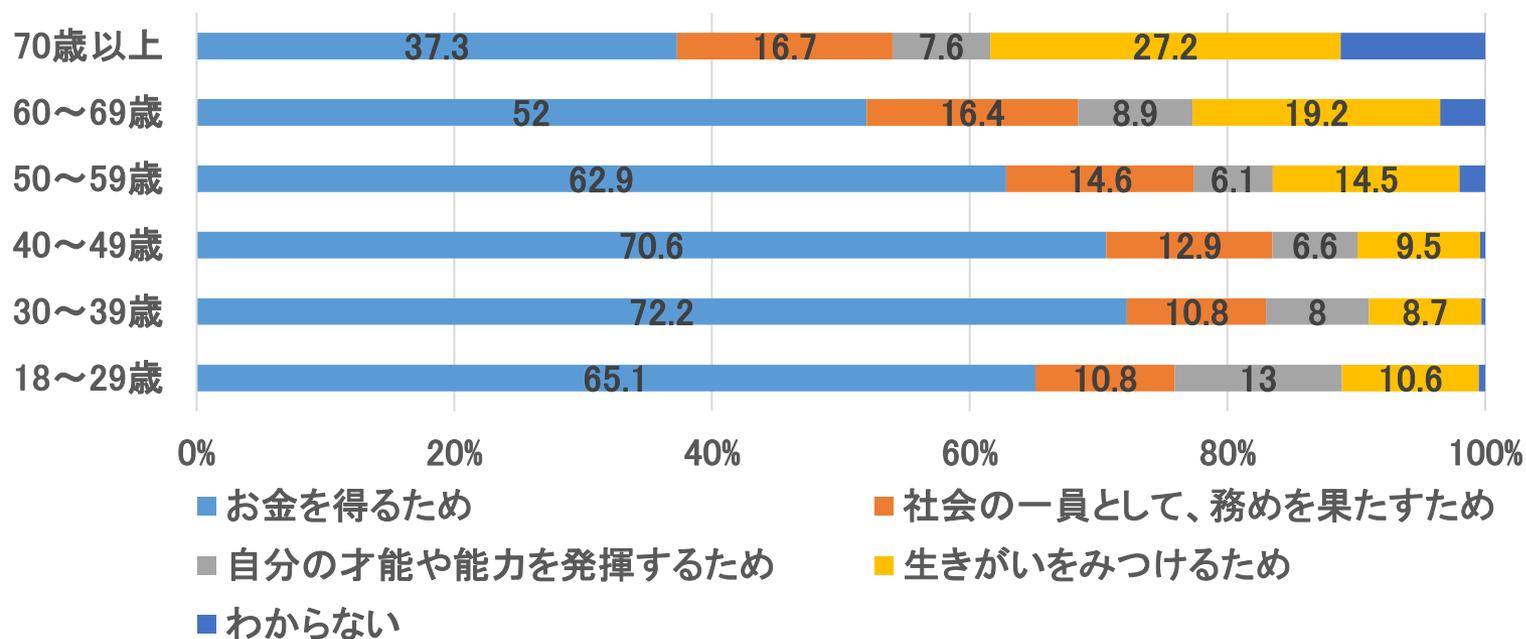
(第6回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査(2016年・年金シニアプラン総合研究機構)より、生きがいを感じることを各回答者が3つまでの範囲で選んだ事項の割合

## (3)-1 仕事

### ➤ 働くことの意味は何か

- 年齢を重ねるほど、社会貢献や生きがいのためと考える人が増える
- 収入は伴わなくとも社会の役に立つ活動を仕事と捉える考え方も

### 働く目的は何か



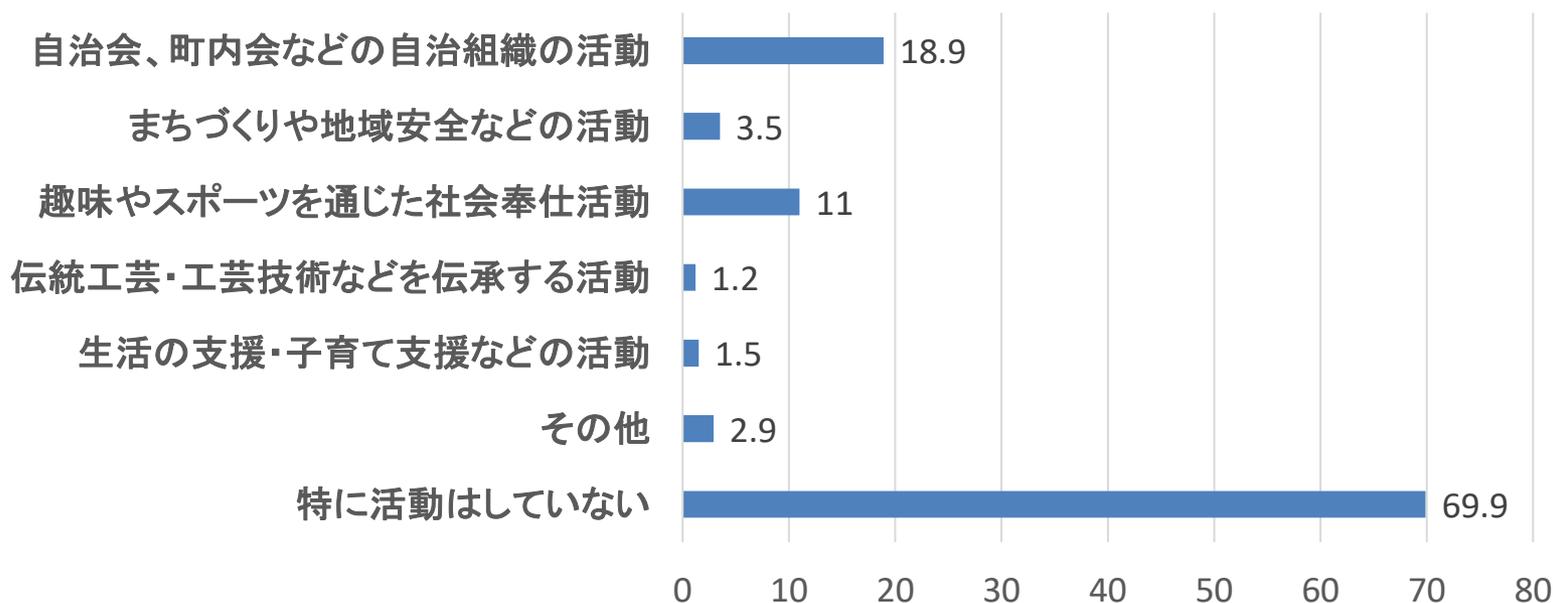
内閣府「国民生活に関する世論調査」(2019年6月調査)より年金シニアプラン総合研究機構作成

## (3)-2 地域

### ➤ 地域とのつながりを保っているか

- ご近所づきあい、学校時代の交友関係の復活
- 老人会、公民館、趣味の会（自治体の広報誌やH/Pは情報が満載）

### 社会的活動の実施状況（単位：％）

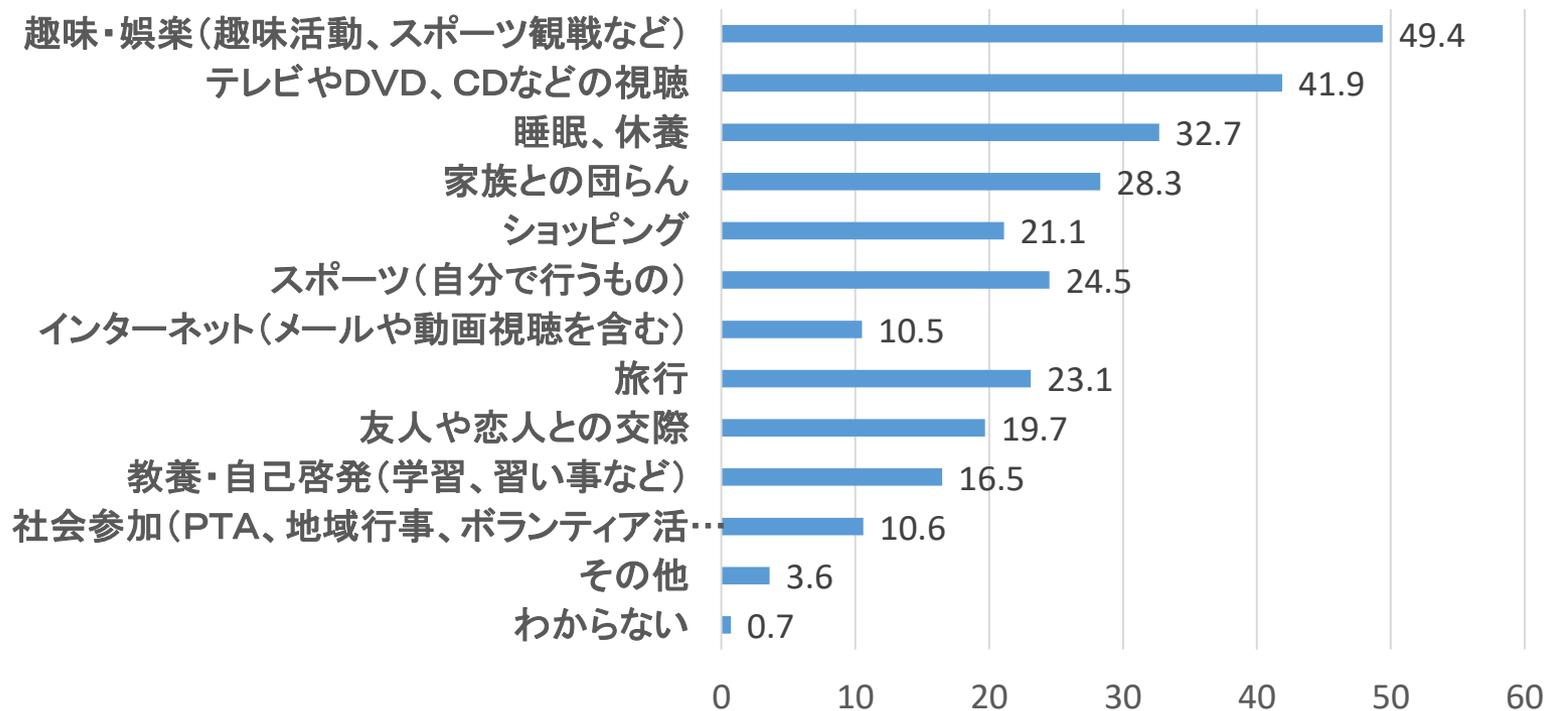


内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」(平成28年度)より年金シニアプラン総合研究機構作成

### (3)-3 余暇

- 自分は何をしたいのか、やりたいと思っていた「夢」は何だったか
  - 今は休日をどのように過ごしているか、そのままでもいいか
  - 何かに没頭するもよし、いろんなことに手を出すもよし

自由時間の過ごし方(60歳以上、単位:%)



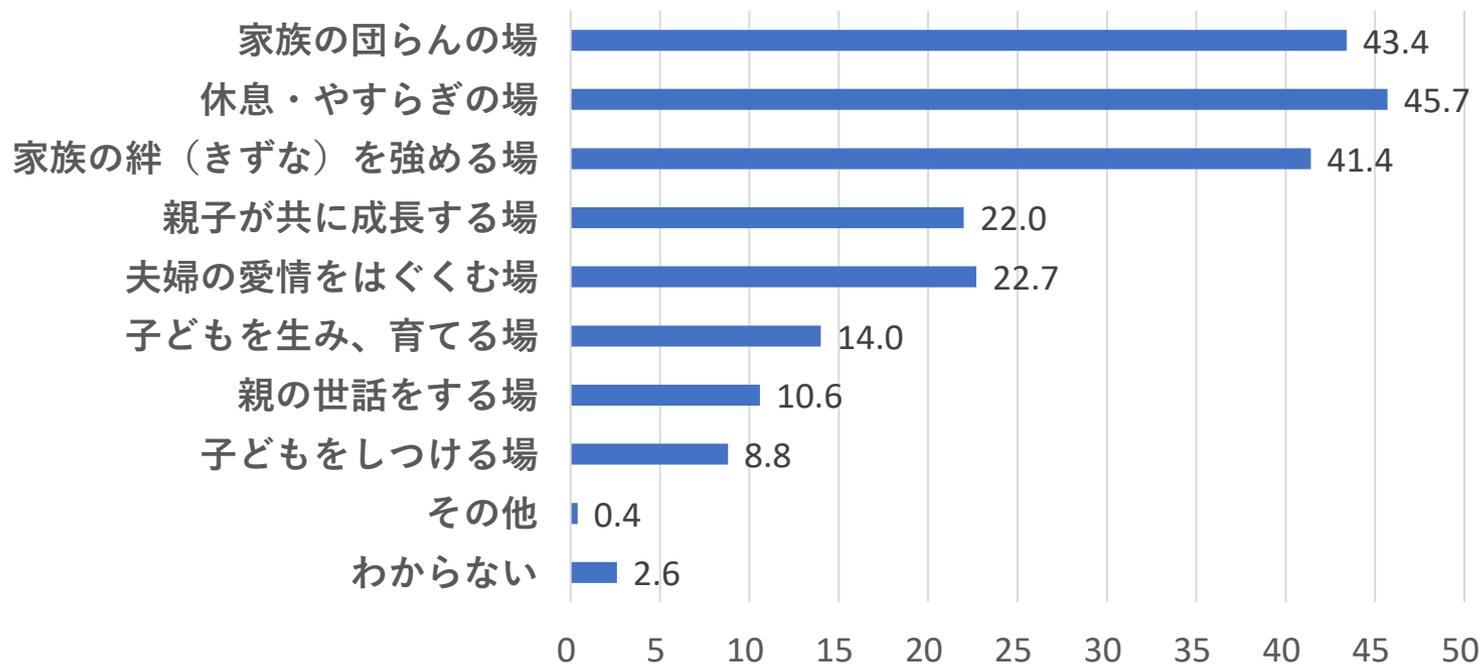
内閣府「国民生活に関する世論調査」(2019年6月調査)より年金シニアプラン総合研究機構作成

## (3)-4 家族

### ➤ 家族との良好な関係を保てているか

- 両親や兄弟姉妹とのコミュニケーションを保つ
- いずれは老親の介護が問題に

### 60歳代以上の人々が考える家庭の役割(単位:%)



内閣府「国民生活に関する世論調査」(2019年6月調査)より年金シニアプラン総合研究機構作成

# 5 ライフプランを作ろう

## (1) ライフプランでこれからの生活を展望する

- 生活の局面⇒健康、経済に加え、仕事、地域、余暇、家族、その他
- 定年から退職後の生活
  - 定年後は給与水準が大幅に低下(一般的)
  - 退職後は主たる収入が給与から年金へ
    - ⇒ 収入減少、それだけ計画的な対処の必要性は増す
  - 自由時間が増える
    - ⇒ 有意義に使うためには、そのための計画が必要
- 年金ライフプラン⇒「黄金時代」の実現に向けた計画
  - ライフプランあつてのマネープラン、長期家計プランとの両輪

## (2) 考えるだけでなく、実際に作ってみる

- 定年後や退職後のことはしばしば頭をよぎる  
⇒準備をする必要性は認識しているが・・・
- 頭の中でいろいろと考えるだけでは  
⇒良いアイデアを思いついても具体化せず、雲散霧消する
- ワークシートに記入してみよう
- **言葉にすることで、認識が明確になる**
  - ⇒書く順番などを見て、考えを整理できる
  - ⇒書いたものを見つめることで、自分発見になる
  - ⇒書いたものは残るので、考えを更に深めることができる
  - ⇒自分で確認するとき、人に説明するときも、間違いが少ない

## 私たちの年金ライフプラン (PLP=Pension Life Plan)

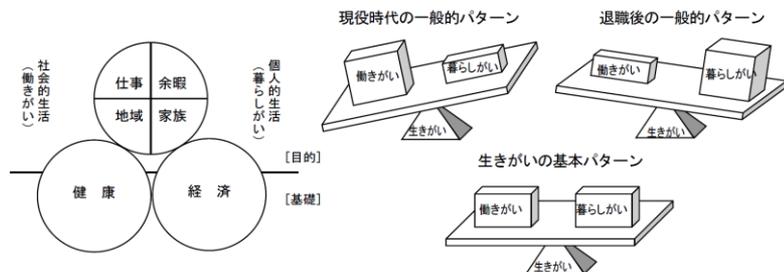
私たちはこんな退職後をめざしている

● PLPの基本方針 (私たちはこんな考えをもとにして生活していくつもりです。)

- (1)
- (2)
- (3)

	目標または考え	具体的に心がけること
生活の基礎	1.健康について	1) 2) 3)
	2.家庭経済について	1) 2) 3)

	目標または考え	具体的に心がけること
社会的 生活	3.仕事について	1) 2) 3)
	4.地域との人間関係について	1) 2) 3)
個人的 生活	5.余暇活動について	1) 2) 3)
	6.家族との人間関係について	1) 2) 3)
	7.その他	1) 2)



### (3) 書き方のヒント

- 大きな方針があって、目標、具体的事項へとブレイク・ダウン
- 生活のモットーや家訓がはっきりしておればこの順で書く
  - ☞ トップダウンのアプローチ
- 「具体的に心がけること」から記入する方法もある
  - ☞ ボトムアップのアプローチ
- 書きやすい項目から、心に浮かぶことを3点(キーワードでOK)
- 重要なものから順位付け(自分にとって何が本当に大事か)
- 書けない項目があっても構わないが、そこに課題があることを認識
- 書いたものをじっくりと眺める
- 実感に合うまで加筆する

《留意点》他人と優劣を競うものではない、自分だけのライフプラン

## 着眼例と記入例-1 健康

### 【着眼例】

- 自分の抱える健康問題は何か、どう対処している(いく)か
- 適切な運動を実践しているか、どう習慣づけしていくか
- 食事ではどのようなことに気を付け(てい)るか
- 飲酒の習慣をどのようにコントロールするか
- メンタル面の健康をどう保持していくか

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①1日1万歩	①できるだけ歩き、なるべく階段で昇り降り
②予防、診断で早期発見早期治療	②市のスポーツ施設に週1回以上行く
③医食同源	③野菜は毎日欠かさず
	④休肝日を週2日以上取る
	⑤ストレスを持たない、ため込まない

## 着眼例と記入例-2 家計経済

### 【着眼例】

- 将来の生活をどう展望するか、それに経済的裏付けはあるか
- そもそも家計経済の実態が把握できているか
- 収入、支出、資産、負債にどのような課題があるか
- 年金だけでは不十分な場合、どのような手段で補うか
- 貯蓄だけか、投資(有価証券、不動産など)も考えるか

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①65歳までに○千万円貯める ②生活安定のため働く ③家計の財産は分散投資	①年1回、長期家計プランを見直す ②確定申告の際に収支や資産状況を正確に確認 ③衣食住の経費は毎月○○万円以内に収める ④イベント枠年間○○万円は優先的に使う ⑤毎月○万円をイデコに拠出する

## 着眼例と記入例-3 仕事

### 【着眼例】

- 働くことの意味は何か(生活費稼ぎか、生きがい)
- 仕事の目標をどう設定するか、働き方をどうするか(正規か、短時間か)
- 自分の強みは何か、スキルの維持や向上をどう図っていくか
- 副業をするか、起業あるいは転職を考えるか
- 社会貢献(ボランティアなど)を仕事と捉え、取り組むか

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
① ライフワークに取り組む	① 今の職場で就労継続
② 働くことが生きがい	② 働けるうちは働く(無理なく短時間で)
③ 定年後は賃金労働はせず、社会貢献に取り組む	③ 技術動向や市場動向に注意を怠らない
	④ ○○のスキルを活かして○○の副業をする
	⑤ ○○の経験を活かして社会貢献する

## 着眼例と記入例-4 地域

### 【着眼例】

- 地域とのつながりを深めることはどのような意味があるか
- 地域とのつながりを何に求めるか
- 自分の住む地域の特色は何か、その特色をどう生かすか
- 地域の人々との距離感をどのように取るか
- (退職後転居する場合)新たな地域の人間関係をどう作るか

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①知識と経験を活かし地域に貢献	①自治会や地元サークルの役員を引き受ける
②地元でのつきあいを大切にする	②地域の防犯活動、清掃活動に参加
③地域の伝統を次世代に伝承する	③地元の祭りを盛り上げる
	④小中学校時代の交友関係を復活する
	⑤市の広報や回覧板をよく見る

## 着眼例と記入例-5 余暇

### 【着眼例】

- 退職後に増える自由時間をどう使うか
- 自分がやりたいことは何か
- 趣味の上達、交友関係の深化、学びなおし
- 趣味の開拓、新たな出会い、新たな学び
- 自分のためになるか、楽しめるか

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①趣味を楽しむ	①街歩き、食べ歩き、お店巡りをする
②自然とのふれあいを楽しむ	②絵を描く、書道、俳句、囲碁、将棋、ダンス
③ストレスのない気ままな生活	③山歩き、ハイキング、家庭菜園づくり
	④カルチャーセンター、セミナー等への参加
	⑤気ままに散歩、読書、映画鑑賞、音楽鑑賞

## 着眼例と記入例-6 家族

### 【着眼例】

- 配偶者
- 子ども
- 両親(自分及び配偶者の)
- その他の親族
- 先祖、家族同然に親しい友人、ペット

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①夫婦仲良く、家庭円満 ②親OR子夫婦と同居OR別居 ③一家団欒、家族イベント重視	①夫婦間のコミュニケーションを密にする ②緊急時や不測の事態の対応策を共有する ③誕生日等のイベントごとに家族で食事会 ④疲れのない範囲で孫の面倒を見て子をサポート ⑤施設にいる親を週に1回は必ず訪問

## 着眼例と記入例-7 その他(もしあれば)

### 【着眼例】

- 政治
- 宗教
- 終活
- 生活信条
- その他これまでの項目には収まらない事項で気が付いたもの

### 【記入例】

目標または考え【例】	具体的に心がけること【例】
①日本は〇〇な国であるべきだ ②〇〇教に帰依する	①政治家〇〇議員を応援する ②〇〇教の教義に従って生活する ③財産の明細、記録や写真を整理しておく

## 「PLPの基本方針」欄の記入方法(例)

例えば、各項目の「目標又は考え」欄に記入した事項のうち、  
最も大事だと思うものに ◎  
2番目に大事だと思うものに ○  
3番目に大事だと思うものに △  
をつけてみる

◎、○、△の事項をもとに、要点をスローガン風に記入

【記入例】:

- ①健康第一
- ②生涯現役
- ③夫婦仲良く、家庭円満
- ④〇〇の趣味を軸とした楽しい生活  
(もっと漠然とした表現では)
- ⑤心静かで落ち着いた生活
- ⑥質素だが内面的には豊かな生活

# おわりに

## (1) 定年後や退職後に向けたライフプラン作成の意義

- 収入減少にも計画的に対処、要はどう生きるか
- 増える自由時間を有意義に使うためのビジョン

## (2) ライフプランでこれからの生活を明確に展望する

- 大きな変化に際して、自分を見失わないための道しるべ
- 仲間、友人に積極的に話す ⇒ 話すことで実践につなげる

## (3) ライフプラン作りを通じて多くの退職者が充実した生活を

- わが国の超高齢社会も明るいものに

# (参考) 人生の先輩からのサジェスチョン

## 三浦雄一郎さん

(プロスキーヤー・登山家、1932年生まれ、世界最高齢の80歳でエベレスト山登頂に成功)

- ・老いは怖くない。目標を失うのが、怖い！何のために長生きしたいのか。健康の先に何をしたいのか。その目標がはっきりしないとただの怠け者になってしまう。
- ・エベレストに登るといふ夢を持った途端人生が変わった。そして、夢を持てば実現できることを改めて知った。
- ・歳を取れば、できないことが増えてくる。それは当たり前のことです。しかし、できないことを決めるのは他の誰かではありません。それを決めるのは自分自身。
- ・年齢を重ねて諦めることが増えたとしても、「自分」を諦めてはいけない。
- ・焦らない。無理しない。頑張りすぎない。
- ・誰にでも失敗はつきものだし、上手いいかないこともあります。どんなに入念に準備しても、予定は狂うし、怪我はするし、限界まで追いつめられることなんてしょっちゅうです。でも、そうしながらも絶対に掲げた旗印、夢はあきらめないでほしい。夢に向かう道というのは様々な方向に伸びていて、正しいと信じてやって壁に突き当たったとしても方向転換すればいい。出口の方向には必ず光があるから、一度原点に戻ってみて光があるほうへ進んでいくんです。
- ・自分の弱さを乗り越えようとしてホラを吹く。だが吹いた以上はやり遂げる。

## 瀬戸内寂聴さん

(作家、1922年生まれ、大学在学中に結婚するも夫の教え子と不倫し離婚、1973年に出家)

- ・人間は万能の神でも仏でもないのですから、人を完全に理解することもできないし、良かれと思ったことで人を傷つけることもあります。そういう繰り返しの中で、人は何かに許されて生きているのです。
- ・私たちの生きているこの世で起きることにはすべて原因がある、これが「因」です。起こった結果が「果」です。因果応報というように、必ず結果は来るのです。
- ・「念ずれば花開く」という言葉があります。私は何かをするとき、必ずこれは成功するという、いいイメージを思い描くようにしています。
- ・相手が今何を求めているか、何に苦しんでいるかを想像することが思いやりです。その思いやりが愛なのです。
- ・愛に見返りはないんです。初めからないと思ってかからないと駄目です。本当の愛に打算はありません。困ったときに損得を忘れ、助け合えるのが愛なのです。
- ・同床異夢(どうしょういむ)とは、同じ布団で寝ていても同じ夢は見られないことです。愛の情熱は三年位しか続きません。夫婦は苦楽を共にして愛情を持ち続けるのです。
- ・年を取るということは、人の言うことを聞かないでいいということだと思います。あとちょっとしか生きないんだからと好きなことをしたらいいんです。周りを気にして人生を狭く生きることはありません。
- ・たくさん経験をして、たくさん苦しんだほうが、死ぬときに、ああよく生きたと思えるでしょう。逃げていたんじゃあ、貧相な人生しか送れませんわね。

# 日野原重明さん

(医師、1911年生まれ、80歳代で聖路加国際病院院長に就任するなど高齢になっても活躍、2017年105歳で没)

- ・生きがいとは、自分を徹底的に大事にすることから始まる。
- ・生きていることの意味は自分で探し勝ちとるものです。それがつまり生きがいにつながります。
- ・75歳からでも、何か新しいことを始めよう。
- ・未知の世界に自ら飛び込んで、やったことのないことをやることによって、使ったことのない脳が働き出す。
- ・老いた身の一番の不幸は孤独であり、積極的に生きる方向と目標がともに定かでないことである。この孤独は、老いた人間を悲しく沈没させてしまう。
- ・自分のためにでなく、人のために生きようとするとき、その人は、もはや孤独ではない。
- ・私たちの身体は土でできており、身体は早晩、土に還る。私たちは、この土の器の中に、はかりしれない宝を入れることが出来る。私たちの寿命は、土の身体に何を容れるかを模索することで費やされる。器は器のためにあるのではなく、中に何ものかを容れるためにあるからである。
- ・生かされている最後の瞬間まで、人は誰でも『人生の現役』なのです。
- ・年齢は勝ち負けではありません。謙虚に、そして存分に味わえばよいのです。