

# 長期家計プラン作成

(2021年度)

公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構

# 長期家計プラン（キャッシュフロー表） 作成の意義・目的

**「お金は人生の目的ではない」からこそ  
お金に振り回されないために  
前もってきちんとお金について考えておこう**

- ・将来のライフプラン（思い描いている夢や希望）を盛り込んで家計収支をシミュレーションし、家計の傾向をチェックすることにより、資金対策が早めに立てられる。
- ・事前に対策を立てていることで、早期に問題を解決できる。  
また、問題がないにもかかわらず抱えている不安を解消できる。
- ・早めの対策でライフプラン達成の可能性も大きく高まる。

# 長期家計プラン目次

- 老後の生活に関するアンケート調査の結果 1
- ワークシートの記入を行う前に（必要資料・留意点） 2
- 家族の年齢・資産残高の記入 5

## 収入欄を記入する

- 【収入欄を記入する ①】 給与収入 6
- 【収入欄を記入する ②】 公的年金 8
- 【収入欄を記入する ③】 <加給年金・振替加算> 14
- 【収入欄を記入する ④】 <企業年金> 20
- 【収入欄を記入する ⑤】 <収入小計> 21
- 【収入欄を記入する ⑥】 <その他の収入と収入合計> 22

## 支出欄を記入する

- 【支出欄を記入する ①】 <現在の支出> 24
- 【支出欄を記入する ②】 <将来の支出> 25
- 【支出欄を記入する ③】 <日常生活費・税金と社会保険料> 27
- 【支出欄を記入する ④】 <教育費・保険料・ローン返済・支出小計> 30
- 【支出欄を記入する ⑤】 <ライフイベント・ライフイベント費> 31
- 【支出欄と総計を記入する ⑥】 <支出合計・収支差額・資産残高> 32

# 長期家計プラン目次

- 30年後の資産残高はどんな状態ですか？ 33
- 収支改善方法の例 35
- 退職金等の運用について 38
- 家計診断・家計相談をしてみたい方は 40
- 長期家計プラン作成のまとめ 41

## 参考資料

- 60歳以降も働いた場合、厚生年金がいくら増えるか？ 42
- 65歳未満で受給する特別支給の老齢厚生年金について  
（在職老齢年金制度） 44
- 雇用保険からの高年齢雇用継続給付金について 47
- 退職後の社会保険料・税について 49
- 確定拠出年金の受け取り方と税金について 53
- 退職後に起こり得るライフイベントの費用
  - 1 住宅リフォーム 55
  - 2 こどもの結婚援助費用 57
  - 3 旅行費用 57
  - 4 介護費用 58
  - 5 子どもにかかる教育費 60
  - 6 葬儀費用 61
  - 7 墓関係費用 62

## ● 老後の生活についての考え方

(%)

	世帯主 の年齢	回答数 (人)	それほど心配 していない	心配である			無回答
				多少心配 である	非常に心配 である		
2人 以上の 世帯	20歳代	25	12	88.0	36.0	52.0	0
	30歳代	231	11.3	87.9	46.8	41.1	0.9
	40歳代	355	12.1	86.8	43.4	43.4	1.1
	50歳代	435	15.2	83.9	44.4	39.5	0.9
単身 世帯	20歳代	646	16.3	83.7	42.3	41.5	0
	30歳代	438	13.0	87.0	31.7	55.3	0
	40歳代	440	14.8	85.2	30.7	54.5	0
	50歳代	395	13.2	86.8	28.1	58.7	0

## ● 老後の生活を心配する理由（複数回答） ※60歳未満の世帯分を集計

(%)

老後の生活を心配する理由	2人以上 の世帯	単身世帯
十分な金融資産がないから	70.2	74.8
退職一時金が十分ではないから	36.1	20.9
年金や保険が十分ではないから	68.1	49.7
生活の見通しが立たないほど物価が上昇することがあり得ると考えられるから	25.2	20.6
現在の生活にゆとりがなく、老後に備えて準備（貯蓄など）していないから	39.1	29.9
再就職などにより収入が得られる見込みがないから	11.7	13.5
家賃の上昇により生活が苦しくなると見込まれるから	3.4	8.6
マイホームを取得できる見込みがないから	6.3	6.7
子どもなどからの援助が期待できないから	12.9	10.9
その他	9.0	9.3
無回答	0.2	0.0

出所：「家計の金融行動に関する世論調査（令和2年）」（金融広報中央委員会「知るぽると」）

# 長期間における家計の収支バランス表 (キャッシュフロー表)を作成しよう

長期家計プランワークシート (キャッシュフロー表) 【記入例】

年		現在 2021	1年後 2022	2年後 2023	3年後 2024	4年後 2025	5年後 2026	6年後 2027	7年後 2028	8年後 2029	9年後 2030	10年後 2031	11年後 2032	12年後 2033	13年後 2034	14年後 2035	15年後 2036	16年後 2037	17年後 2038	18年後 2039	19年後 2040	20年後 2041	21年後 2042	22年後 2043	23年後 2044	24年後 2045	25年後 2046	26年後 2047	27年後 2048	28年後 2049	29年後 2050	30年後 2051
年齢	一郎 (世帯主)	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
	華子 (配偶者)	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
	翔太 (長男)	25	26	27	28	29	30																									
	美香 (長女)	21	22	23	24	25	26	27	28																							
我が家の ライフイベント			長女大学卒業	長女就職	定年退職・再雇用	車の買い替え	長男結婚	大規模リフォーム	長女結婚	完全退職・老齢年金・配偶者厚生年金受給開始	配偶者の老齢基礎年金受給				海外旅行	車の買い替え				海外旅行			小規模リフォーム	金婚式	海外旅行							
ライフイベント費 ①						300	200	500	200		100				80	300				80			100	50	80							
本人	給与・賞与	800	800	800	400	400	400	400	400																							
	公的年金									74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	
	厚生年金									130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
	企業年金									39	39																					
配偶者	給与・賞与																															
	公的年金											76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76		
	厚生年金									10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	企業年金											2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
収入小計 ②		800	800	800	400	400	400	400	400	243	253	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292		
その他の収入	DC+退職金				1200																											
	iDeCoやその他の臨時収入											500																				
収入合計 ③		800	800	800	1600	400	400	400	400	243	253	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292	292		
支出	日常生活費	360	360	360	360	360	342	342	325	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260		
	教育費	98	98																													
	保険料 (生命保険等)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
	税金と社会保険料	195	195	195	80	80	80	80	80	29	30	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35		
	ローン返済	90	90	90	420																											
支出小計 ④		775	775	677	892	472	454	454	437	321	322	327	327	327	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313	313		
支出合計 (①+④) ⑤		775	775	677	892	772	654	954	637	321	422	327	327	327	313	393	613	313	313	393	313	313	413	363	393	313	313	313	313	313		
収支差額 (③-⑤)		25	25	123	708	-372	-254	-554	-237	-78	-169	-35	-35	-35	479	-101	-321	-21	-21	-101	-21	-21	-121	-71	-101	-21	-21	-21	-21	-21		
資産残高	600	625	650	773	1,481	1,109	855	301	64	-14	-183	-218	-253	-288	191	90	-231	-252	-273	-374	-395	-416	-537	-608	-709	-730	-751	-772	-793	-814	-834	-855

定年退職後、再雇用制度を使って65歳まで働くことにした。再雇用後の給与は仮置きで現在の5割とした(800×0.5=400)。

60歳以降の継続雇用期間収入小計②×20%

65歳以降の年金生活収入小計②×12%

定期付き生命保険満期。満期受取金を受領し保険の掛金が減少した。

# ワークシートの記入を行う前に（必要資料・留意点）

## ○ 記入に必要な書類を整える

### 1 ねんきん定期便

毎年誕生月に日本年金機構から届くはがき（特定年齢の方は封書）。いちばん最近のものが望ましい。

### 2 わが家の収支状況及び金融資産一覧表

ご自身で事前に作成いただく資料。ワークシートとは別様で送付。昨年1年間の家計収支と現在の資産残高のまとめ。

### 3 ライフイベント表

ご自身で事前に作成いただく資料。ワークシートとは別様で送付。将来ご家庭に起こりうるライフイベントを予想（希望）して記入する。

### 4 将来支給予定の退職金額

事務統括部から配布された退職金の見込み金額が記載された資料

## ○ 長期家計プラン作成上の留意点等

- ・記載する金額は、「万円単位」とする
- ・ご家族で話し合いながら協力して作成を

### 【手書きで記入する場合】

- ・記載は、「鉛筆」が望ましい（書き直し可能にするため）
- ・同じ数字が続くときは、→矢印を引いて省略を

## ○ 記入シート等使用資料一覧

- 1 長期家計プラン作成（本レジユメ）
- 2 長期家計プランワークシート（記入シート、紙またはExcel）
- 3 ねんきん定期便
- 4 わが家の収支状況及び金融資産一覧表
- 5 ライフイベント表
- 6 将来支給予定の退職金額

前掲資料

# 【家族の年齢を記入】

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30												
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28										



同居している家族の名前と年齢（その年に達する年齢）を記載

- ・現在から同居している間だけを記入する
- ・晩婚社会・高齢社会を考慮し同居期間を長めに考える
- ・自分と配偶者の公的年金の支給開始年齢に○を付ける

# 【現在の資産残高を記入】

支出合計 (①+④)	⑤					
収支差額 (③-⑤)						
資産残高	600					

② 「現在のわが家の金融資産一覧表」

		記入例 (万円)	記入欄 (万円)
資産	現金	10	
	預貯金	450	
	公社債	40	
	投資信託	100	
	株式	0	
資産合計		600	600

「現在のわが家の金融資産一覧表」の資産合計を記入

(記入欄は表の最下段左端)





# 【収入欄を記入する ②】 <65歳以上の公的年金>

## 「ねんきん定期便」の見方 (※ 50歳以上の方に送付される定期便)

60歳まで現在と同じ雇用条件で働くと仮定して算出した見込み額が記載されている

### 2. 老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)

受給開始年齢	歳~	歳~	歳~	65 歳~
(1) 国民年金				老齢基礎年金 <b>741,000 円</b>
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間		(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) <b>1,300,000 円</b>
		(定額部分) ***** 円	(定額部分) ***** 円	(経過の加算部分) <b>456 円</b>
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円
	(定額部分) ***** 円	(定額部分) ***** 円	(定額部分) ***** 円	(経過の加算部分) ***** 円
	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円
	(定額部分) ***** 円	(定額部分) ***** 円	(定額部分) ***** 円	(経過の加算部分) ***** 円
	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円	(経過の職域加算額) (共済年金) ***** 円
(1) と (2) の合計	円	円	円	<b>2,041,456 円</b>

男性で昭和36年4月2日以降、女性で昭和41年4月2日以降に誕生された方（公務員・私立学校教職員の職歴がある方を除く）は、ここに数字は入らない = 基礎年金・厚生年金とも支給は65歳から

50～59歳の誕生月に届く定期便の金額が該当するのは60歳で退職するケース  
(60歳以降再雇用で働く場合の厚生年金の上積み分などは入っていない)

# 【収入欄を記入する ②】 <65歳未満の公的年金>

## 「ねんきん定期便」の見方 (※ 50歳以上の方に送付される定期便)

生年月日によって60歳～64歳の間の年齢が入っている場合がある  
(空白の場合は65歳まで年金は支給されない)

全員65歳 (同じ年齢)

### 2. 老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)

受給開始年齢	歳～	歳～	64 歳～	65 歳～
(1) 国民年金				老齢基礎年金 741,000 円
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間		(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円	(報酬比例部分) 1,300,000 円 (定額部分) ***** 円	(報酬比例部分) 1,300,000 円 (経過的加算部分) 456 円
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (経過的加算部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (定額部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円	(報酬比例部分) ***** 円 (経過的加算部分) ***** 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) ***** 円
(1) と (2) の合計	円	円	1,300,000 円	2,041,456 円

上記の例の場合、64歳から厚生年金 (のみ) が年間130万円受給できるようになり、65歳になると厚生年金に加えて基礎年金の受給がはじまって年間で合計204万円の年金が受給できるようになると読み取れる。



# 50歳未満の方の年金見込額の計算方法

ねんきん定期便に記載されている「これまでの加入実績に応じた年金額（年額）」と今後増加が見込まれる年金額を合算

## ①老齢基礎年金の見込額の計算

(ア) ねんきん定期便の「これまでの加入実績に応じた老齢基礎年金額」欄の金額

2. これまでの加入実績に応じた年金額（年額）

(1) これまでの加入実績に応じた老齢基礎年金額	(A) 487,063 円
(2) これまでの加入実績に応じた老齢厚生年金額	円
これまでの加入実績に応じた年金額【(1) + (2)】	円

加入実績は25年と仮定した

(イ) 満額の老齢基礎年金額 ÷ 40年 × 60歳になるまでの年数  
= 今後の基礎年金の増加見込額

【計算例】 48歳のねんきん定期便で計算する場合（60歳になるまでの12年間を計算）  
約780,000円 ÷ 40年 = 19,500 × 12年 = 234,000円 (B)

◎わたしの基礎年金増加見込額 19,500 ×  年 =

老齢基礎年金の見込額は (A) + (B)  
487,063 + 234,000 = 721,063 円

# 50歳未満の方の年金見込額の計算方法

## ②老齢厚生年金の見込額の計算

C) ねんきん定期便の「これまでの加入実績に応じた老齢厚生年金額」欄の金額 (C)

### 2. これまでの加入実績に応じた年金額 (年額)

(1) これまでの加入実績に応じた老齢基礎年金額	円
(2) これまでの加入実績に応じた老齢厚生年金額	(C) 677,440 円
これまでの加入実績に応じた年金額【(1) + (2)】	円

金額は各人  
さまざま

現在、厚生年金が適用されておらず、今後も厚生年金加入の予定がなければ厚生年金額は (C) で確定となる

D) 今後の厚生年金の増加見込額 (D) の計算

老齢厚生年金の計算式 (平成15年4月以降分) に今後の就労予定をあてはめる

$$\left[ \begin{array}{c} \text{平均標準} \\ \text{報酬額} \end{array} \times \frac{5.481}{1000} \times \begin{array}{c} \text{平成15年4月以後の} \\ \text{被保険者期間の月数} \end{array} \right]$$

$$\div \text{年間収入} \times 0.0055 \times \text{退職までの予定年数 (D)}$$

【計算例】 現在48歳 年収600万円 (税込) で60歳まで働く予定  
 $6,000,000 \text{円} \times 0.0055 \times 12 \text{年} = 396,000 \text{円 (D)}$

【算定年収の上限】

税込月給 65万×12月 +  
税込賞与 150万×3回まで

(計算例)

月給80万・賞与年3回200万円ずつ  
(65×12) + (150×3) = 1230万円

わたしの厚生年金増加見込額

税込年収  × 0.0055 ×  年 =

老齢厚生年金の概算見込額は (C) + (D)  
677,440 + 396,000 = 1,073,440 円

# 将来の年金見込額を計算するときは「ねんきんネット」の試算機能を使うと簡単です。

## TOP画面



ログインにはアクセスキーが必要  
(ねんきん定期便に3か月有効の  
キーが記載されている。有効期間経  
過後は郵送で取り寄せ)

## 試算結果

※ 支給停止見込額（月額）における△はマイナスを表します。  
※ 年金見込額の金額から10,000円を引かれた金額が表示されます。

受給期間	年金見込額 （月額）	支給停止見込額 （月額）	受給予定年金見込額 （月額）	金額の内訳を表示
65歳01ヶ月～ 68歳01ヶ月～	61,216円	0円	61,216円	金額の内訳
68歳02ヶ月～	204,403円	0円	204,403円	金額の内訳

1 年金見込額の金額の内訳が表示されます。

### 試算結果の詳細内容を確認する

※ 年金見込額は月額で表示されていますが、本来は2ヶ月ごとに年金が支払われます。  
※ 支給停止見込額（月額）における△はマイナスを表します。

受給年齢	68歳 02月 ～
期間	-
年金見込額（月額）	特別支給の老齢厚生年金 0円
	老齢厚生年金 143,187円
	老齢基礎年金 61,216円
支給停止見込額（月額）	0円
受給予定年金見込額（月額）	204,403円
（ご参考） 基金代行部分（月額）	0円
※ 基金代行部分は受給予定年金見込額に加算されません。	

## 試算方法

2 2つの試算方法が準備されており、お客様の状況に合わせて、試算をお選びいただけます。

年金記録を確認する 将来の年金額を試算する 通知書を確認する その他の便利な機能を利用する 各種設定を変更する ログアウト

トップページ > 将来の年金額を試算する

### 将来の年金額を試算する

60歳まで現在と同じ条件で年金制度に加入し続けるという条件で試算

今後の職業に加え、年金受給開始年齢の変更や未納になっている保険料を納付した場合などを設定し試算

年金見込額試算の説明 + 開ける

登録される試算結果は最大で5件までです。6件以上試算を行う場合は、「試算結果一覧を表示」ボタンを押して、一覧から不要な試算結果を削除してください。

**かんたん試算** はじめての方はこちらから現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を自動的に試算できます。

**詳細な条件で試算** 以下の条件を入力し、試算できます。  
 ※ 今後の職業、収入および期間  
 ※ 受給開始年齢  
 ※ 国民年金保険料を納付・後払い（追納）した場合

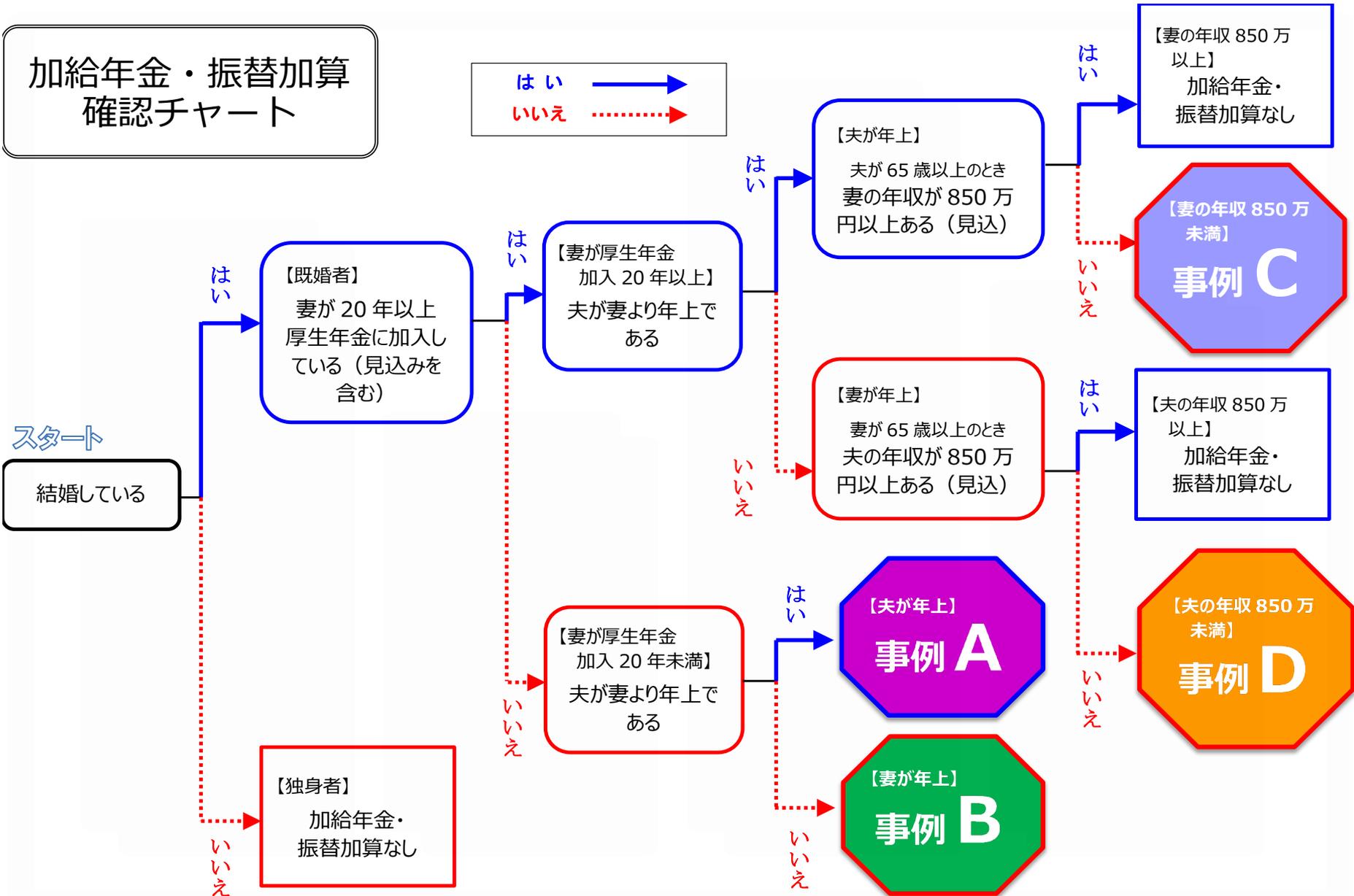
**試算結果一覧を表示**  
「かんたん試算」、「詳細な条件で試算」で実施した試算結果の種類や、試算結果をグラフで比較できます。

「詳細な条件で試算」を使うと、将来の雇用条件（給与や厚生年金への加入状況）を設定した上で見込額を試算できます。

40台以下の方に限らず、定年退職後の再雇用期間を条件設定することで、将来受け取る年金見込額の試算ができます。ぜひ一度はご確認ください。

# 【収入欄を記入する ③】 <加給年金・振替加算>

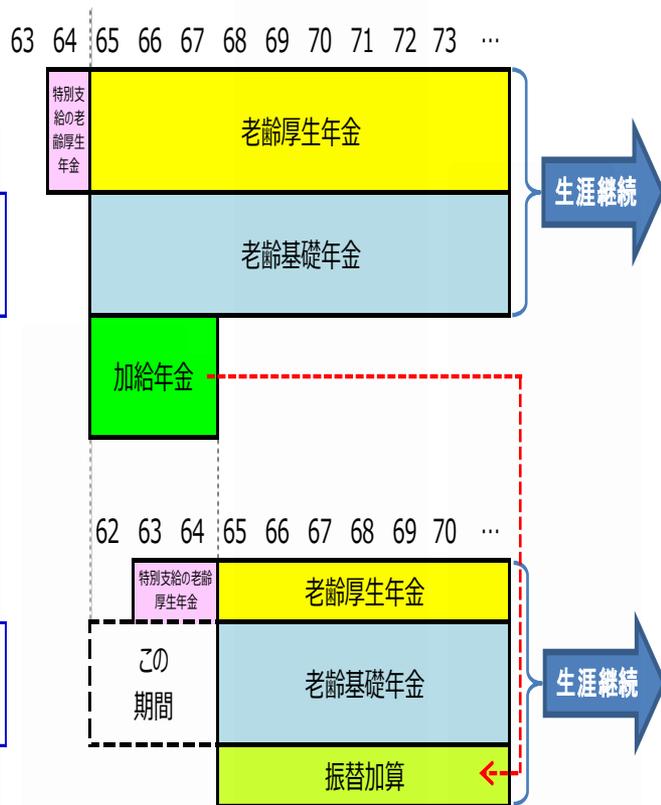
## 加給年金・振替加算 確認チャート



# 会社員と専業主婦家庭の加給年金

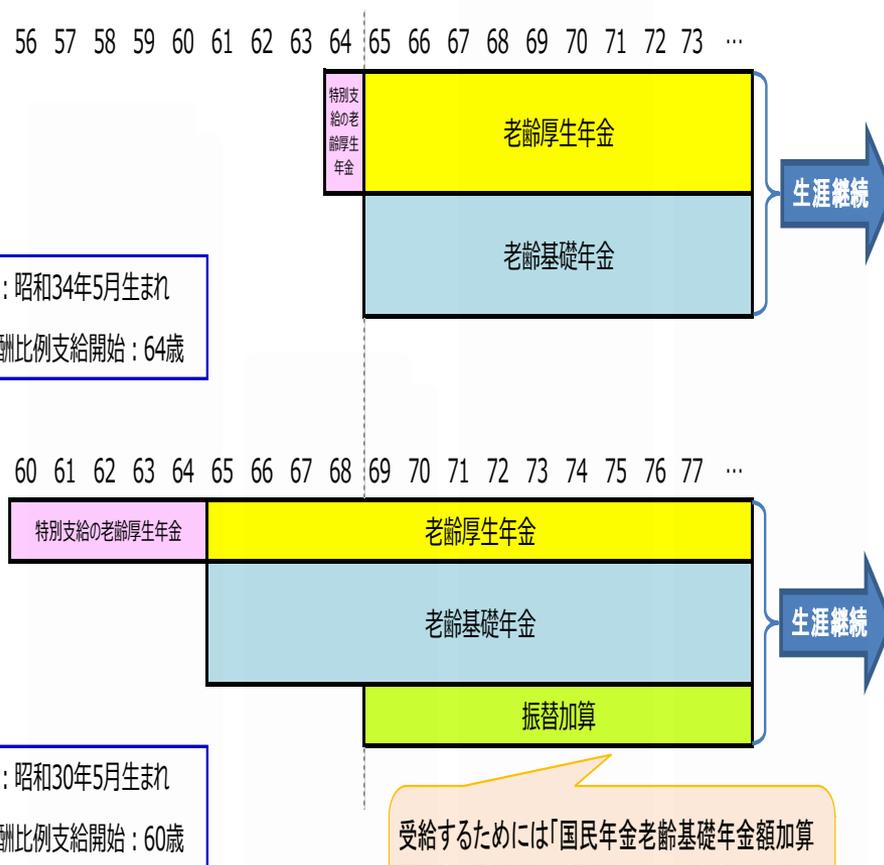
## 加給年金等支給事例【事例A】

妻の厚生年金加入歴が20年未満で**妻が3歳年下**の場合



## 加給年金等支給事例【事例B】

妻の厚生年金加入歴が20年未満で**妻が4歳年上**の場合

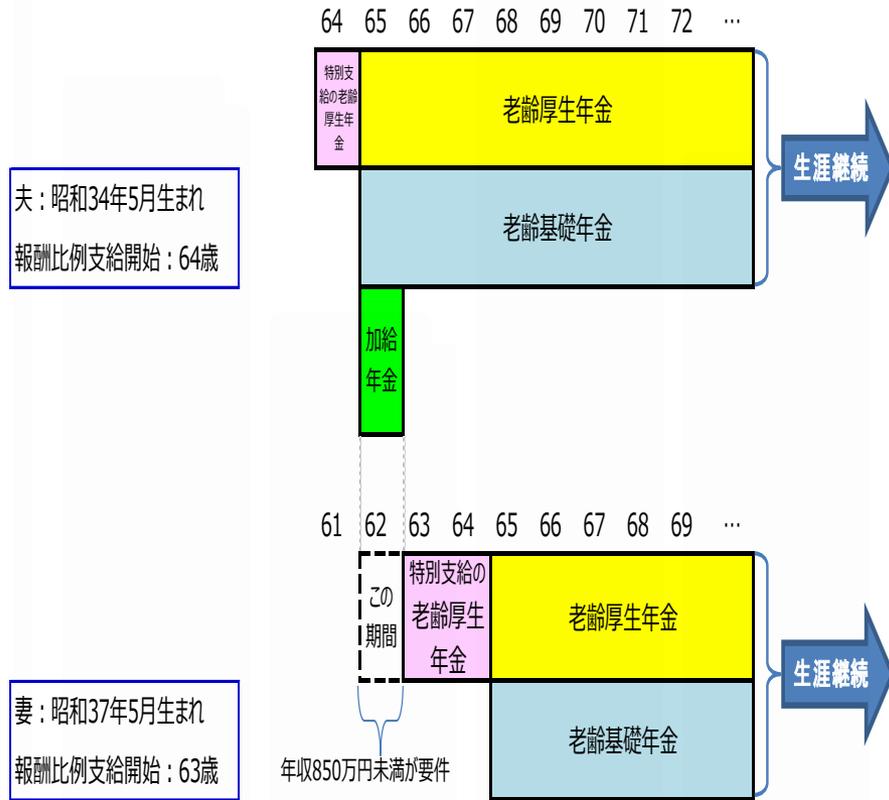


受給するためには「国民年金老齢基礎年金額加算開始事由該当届」の提出が必要(年金事務所・年金相談センターへ)

# 夫婦共働き（厚生年金加入）の加給年金

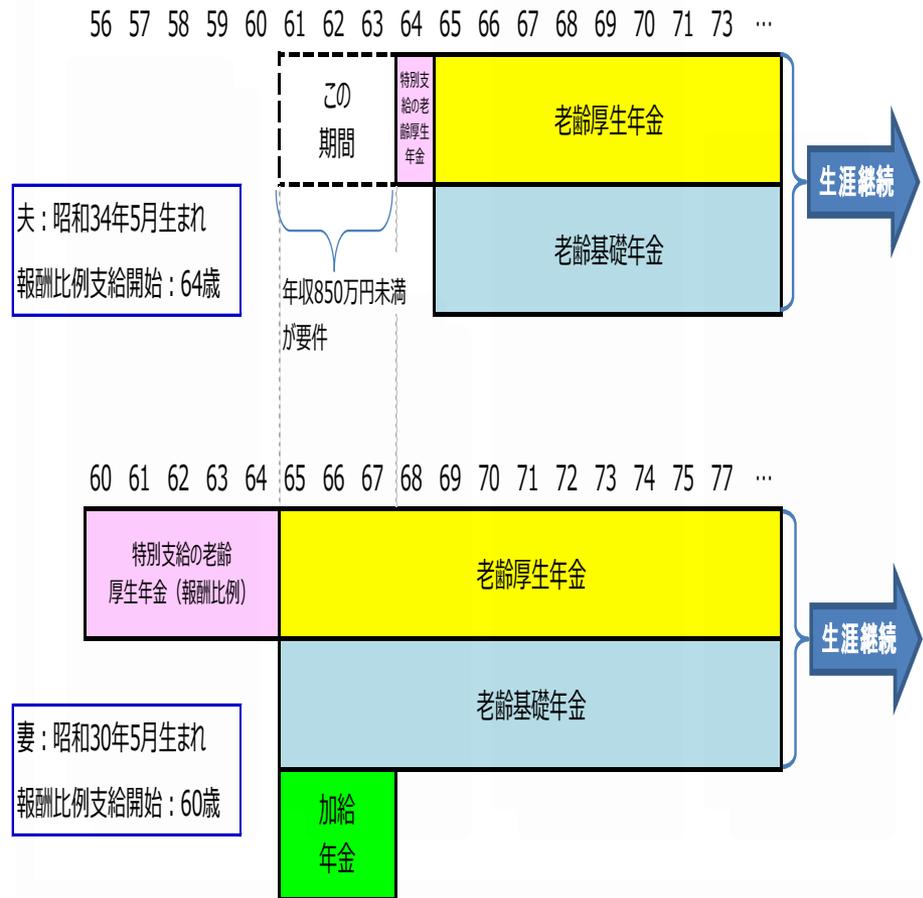
## 加給年金等支給事例【事例C】

夫婦とも20年以上の厚生年金の加入歴があり、妻が**3歳年下**の場合



## 加給年金等支給事例【事例D】

夫婦とも20年以上の厚生年金の加入歴があり、妻が**4歳年上**の場合



## 加給年金の支給額（年間）

令和3年度

加給年金額	年 額
配偶者	39 万円
第1子・第2子の加算額	各 22 万円
第3子以降の加算額	各 7 万円

子は年度初めに18歳未満の場合支給される

## 振替加算年金の支給額（年間）

令和3年度（単位：万円）千円以下四捨五入

生 年 月 日	支 給 額
昭和 31. 4. 2 ～ 33. 4. 1	4 万円
昭和 33. 4. 2 ～ 35. 4. 1	3 万円
昭和 35. 4. 2 ～ 41. 4. 1	2 万円
昭和 41. 4. 2 以降	なし

## 【収入欄を記入する ③】 <加給年金・振替加算>

【加給年金】 加給年金の有無および額については、次頁以降参照

厚生年金に20年以上加入していた者が65歳になり老齢厚生年金を受給したときから、その配偶者（年収は850万円未満）が65歳になるまで、または子どもが18歳の年度末まで支給される。

（注）但し、厚生年金に20年以上加入している配偶者が特別支給の老齢厚生年金を受けられる場合はその支給開始まで

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30													
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28											
収入	本人	給与・賞与	800	800	800	400	400	400	400											
		公的年金	基礎年金								74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
			厚生年金								130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
			加給年金/振替加算								39	39								
	企業年金																			
配偶者	給与・賞与																			
	公的年金	基礎年金										76	76	76	76	76	76	76	76	
		厚生年金									10	10	10	10	10	10	10	10	10	
		加給年金/振替加算										2	2	2	2	2	2	2	2	
企業年金																				

【振替加算】 振替加算の有無および額については、次頁以降を参照

昭和41年4月1日以前生まれの配偶者には、配偶者が65歳になるまで本人の年金に加算されていた加給年金額に代わって、配偶者自身の老齢基礎年金に加算される。

（注）配偶者が厚生年金に20年以上加入していて老齢基礎年金を受給した場合は支給されない。

# 公的年金に関する注意点

年金の支給は誕生日を基準として

- ・誕生日の前日の翌月分から支給開始
- ・偶数月に2ヶ月分まとめて支給される

各種の加算（加給年金・振替加算・経過的加算）なども同様に月割になる

ワークシートでは年間の満額を記入していますが、実際は初年の年金は誕生日を基準に月割で支給されますので、ねんきん定期便の金額とは差異があります。

<年金の支給と支払いの原則>（初回の例）

誕生日	支給開始	支払い（振込）	支給対象月
5月2日～6月1日	6月分から	8月15日	6月分、7月分
6月2日～7月1日	7月分から	8月15日	7月分
7月2日～8月1日	8月分から	10月15日	8月分、9月分

ただし、初回の支払いは手続きに時間がかかるため、年金裁定請求書（誕生日の前日から受付）を提出後、振込まで2～3か月かかることが多く、奇数月に振込みがある場合もある（支払いまでに時間がかかっても支給額そのものが増減することはない）。

# 【収入欄を記入する ④】 <企業年金>

企業型確定拠出年金（DC年金）を一時金で受け取る方は、「企業年金」欄の記入は原則として不要

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30												
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28										
収入 本人	給与・賞与	800	800	800	400	400	400	400	400										
	公的年金	基礎年金									74	74	74	74	74	74	74	74	74
		厚生年金									130	130	130	130	130	130	130	130	130
		加給年金/振替加算									39	39							
	企業年金																		
収入 配偶者	給与・賞与																		
	公的年金	基礎年金										76	76	76	76	76	76	76	76
		厚生年金										10	10	10	10	10	10	10	10
		加給年金/振替加算										2	2	2	2	2	2	2	2
	企業年金																		

転職経験があって前職で企業年金制度がある方はこの欄に記入してください

過去にお勤めしていた会社に企業年金（特に「厚生年金基金」）があってご自身が加入していなかったかを確認してみてください。  
加入期間が10年未満で退職（脱退）された方の記録は会社から企業年金連合会に移管され、将来ここから年金が支給されます。  
（問い合わせ先：0570-02-2666）

# 【収入欄を記入する ⑤】 <収入小計>

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後		
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038		
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74		
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30														
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28												
収入	本人	給与・賞与	800	800	800	400	400	400	400	400											
		公的年金	基礎年金									74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
			厚生年金									130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
			加給年金/振替加算									39	39								
		企業年金																			
	配偶者	給与・賞与																			
		公的年金	基礎年金										76	76	76	76	76	76	76	76	76
			厚生年金									10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			加給年金/振替加算										2	2	2	2	2	2	2	2	2
		企業年金																			
収入小計 ②		800	800	800	400	400	400	400	400	243	253	292	292	292	292	292	292	292	292		

「給与・賞与」「公的年金」「企業年金」欄の記入ができれば、この3つを合計して「収入小計②」を算出します。

# 【収入欄を記入する ⑥】 <その他の収入と収入合計>

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30													
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28											
本人	給与・賞与	800	800	800	400	400	400	400	400											
	公的年金	基礎年金									74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
		厚生年金									130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
		加給年金/振替加算									39	39								
	企業年金																			
配偶者	給与・賞与																			
	公的年金	基礎年金																76	76	76
		厚生年金																10	10	10
		加給年金/振替加算																2	2	2
企業年金																				
収入小計 ②		800	800	800	400	400	400	400	400	243	253	292	292	292	292	292	292	292	292	
その他の収入	DC+退職金 iDeCoやその他の 臨時収入				1200															
収入合計 ③																				

【その他の収入欄】項目はご家庭にあわせて追加してください。  
 将来受け取ることが分かっている収入の見込額を記入。  
 民間の個人年金保険等に入っている、不動産収入がある等はこちらに見込額を記入

1200

退職金 +  
一時金受取のDC年金

500

保険受取金

「その他の収入」が埋まったら「収入小計②」と足して「収入合計③」を算出

# 【 支出欄を記入する 】

長期家計プランワークシート（キャッシュフロー表）

年	現在 2021	1年後 2022	2年後 2023	3年後 2024	4年後 2025	5年後 2026	6年後 2027	7年後 2028	8年後 2029	9年後 2030	10年後 2031	11年後 2032	12年後 2033	13年後 2034	14年後 2035	15年後 2036	16年後 2037	17年後 2038	18年後 2039	19年後 2040	20年後 2041	21年後 2042	22年後 2043	23年後 2044	24年後 2045	25年後 2046	26年後 2047	27年後 2048	28年後 2049	29年後 2050	30年後 2051			
年齢																																		
我が家の ライフイベント																																		
ライフイベント費 ①																																		
収入	給与・賞与																																	
	公的年金																																	
	厚生年金																																	
	加給年金/振替加算																																	
	企業年金																																	
	給与・賞与																																	
	公的年金																																	
	厚生年金																																	
	加給年金/振替加算																																	
	企業年金																																	
収入小計 ②	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
その他の収入	DC+退職金																																	
	iDeCoやその他の臨時収入																																	
収入合計 ③	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
支出	日常生活費																																	
	教育費																																	
	保険料（生命保険等）																																	
	税金と社会保険料																																	
	ローン返済																																	
支出小計 ④	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
支出合計 (①+④) ⑤	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
収支差額 (③-⑤)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
資産残高	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

・「1年間のわが家の収支状況」「ライフイベント表」を元に記入する

# 【支出欄を記入する ①】＜現在の支出＞

年		現在	1年後	2年後
		2021	2022	2023
年齢	一郎（世帯主）	57		
	華子（配偶者）	55		
	翔太（長男）	25		
	美香（長女）	21		
支出	日常生活費	360		
	教育費	98		
	保険料（生命保険等）	32		
	税金と社会保険料	183		
	ローン返済	90		
	支出小計 ④	763		
	支出合計 ①+④ ⑤	763		
収支差額 ③-⑤		7		
資産残高	600			

① 「ここ1年のわが家の収支状況」		記入例 (万円)	記入欄 (万円)
収入	給与・賞与	770	
	その他の収入	0	
	給与・賞与等(配偶者等)	0	
＜収入合計＞		<b>770</b>	
支出	日常生活費	<b>360</b>	
	① 食費	96	
	② 住居費(住宅ローンを除く)	17	
	③ 光熱・水道費	27	
	④ 家具・家事用品費	13	
	⑤ 被服・履物費	20	
	⑥ 保健・医療費	13	
	⑦ 交通・通信費	67	
	⑧ 教養・娯楽費	41	
	⑨ その他の費用	66	
教育費		<b>98</b>	
生命・個人年金・自動車保険料		<b>32</b>	
税金と社会保険料		<b>183</b>	
ローン返済		<b>90</b>	
大型出費(臨時出費)		<b>0</b>	
＜支出合計＞		<b>763</b>	
収支差額		<b>7</b>	

【現在の支出欄】

「1年間のわが家の収支状況」の支出から転記

# 【支出欄を記入する ②】 <将来の支出>

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	27	28	29	30														
	美香（長女）	23	24	25	26	27	28	29	30										
支出	日常生活費	360																	
	教育費	98																	
	保険料（生命保険等）	32																	
	税金と社会保険料	183																	
	ローン返済	90																	
	支出小計 ④																		
支出合計 (①+④) ⑤																			
収支差額 (③-⑤)																			
資産残高	600																		

【将来の支出欄】

「日常生活費」、「税金と社会保険料」については、次頁「将来の支出額の出し方」に基づき記入

# 将来の支出額の出し方

## ① 「ここ1年のわが家の収支状況」

		記入例 (万円)	記入欄 (万円)
収 入	給与・賞与	770	
	その他の収入	0	
	給与・賞与等(配偶者等)	0	
<収入合計>		<b>770</b>	
支 出	日常生活費	<b>360</b>	
	① 食費	96	
	② 住居費(住宅ローンを除く)	17	
	③ 光熱・水道費	27	
	④ 家具・家事用品費	13	
	⑤ 被服・履物費	20	
	⑥ 保健・医療費	13	
	⑦ 交通・通信費	67	
	⑧ 教養・娯楽費	41	
	⑨ その他の費用	66	
	教育費	<b>98</b>	
	生命・個人年金・自動車保険料	<b>32</b>	
	税金と社会保険料	<b>183</b>	
ローン返済	<b>90</b>		
大型出費(臨時出費)	<b>0</b>		
<支出合計>		<b>763</b>	
収支差額		<b>7</b>	

「ここ1年のわが家の収支状況  
(支出額)」をベースに算出する。

### ■ 「日常生活費」

日常生活費については、「退職前」と「退職後」、また、世帯人員数が1人少なくなる毎に減少するのが一般的です。

そこで、ここでは暫定的に「退職前」と「退職後」では 20%減 とします。

また、世帯人員数が1人少なくなる毎に 5%ずつ減少 させることにします。

### ■ 税金と社会保険料

「59歳まで」 現在と同額を記入

「60歳～64歳」 収入小計② × 20%

「65歳～」 収入小計② × 12%

※暫定値 (実際には諸条件により各人異なる)

# 【支出欄を記入する ③】 <日常生活費・税金と社会保険料>

【日常生活費】 わが家の収支状況から算出  
5年後～長男独立に伴い **5%減**  
**360×0.95 = 342万**

7年後～長女独立に伴い **さらに5%減**  
**342×0.95 ÷ 325万**

8年後～退職に伴い **20%減**  
**325×0.8 ÷ 260万**

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30												
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28										
	収入小計 ②	800	800	800	400	400	400	400	400	279	289	328	328	328	328	328	328	328	328
	収入合計 ③	800	800	800	1600	400	400	400	400	279	289	328	328	328	328	828	328	328	328
支出	日常生活費	360	360	360	360	360	342	342	325	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260
	教育費																		
	保険料（生命保険等）																		
	税金と社会保険料	195	195	195	80	80	80	80	80	33	35	39	39	39	39	39	39	39	39
	ローン返済																		
	支出小計 ④																		
	支出合計 (①+④) ⑤																		
	収支差額 (③-⑤)																		
資産残高	600																		

【税金と社会保険料】  
60歳以降の継続雇用期間は世帯で20%（概算）  
計算式は **収入小計②×0.2** 400万×0.2=80万

65歳以降のリタイア後は世帯で12%（概算）  
計算式は **収入小計②×0.12** 279万×0.12≒33万  
289万×0.12≒35万 328万×0.12≒39万

## 勤労者世帯と高齢無職世帯（世帯主が65歳以上）の平均支出額（年間）

（単位：万円）

	A 勤労者世帯							B 無職世帯			AとBの比較		
	35～59歳	世帯主が60歳未満の世帯					世帯主が50代の世帯の 平均値 世帯人員 3.17人	世帯主が65歳以上の世帯 (配偶者60歳以上)			勤労者世帯に対する 高齢無職世帯の 家計費の割合		
	单身	2人	3人	4人	5人	6人以上		单身	夫婦世帯	单身と夫婦世帯の比較	单身同志の比較	勤労2人世帯と 高齢夫婦世帯の 比較	50代平均と 高齢夫婦世帯の 比較
日常生活費	215	336	341	352	376	406	377	160	273	59%	74%	81%	72%
① 食費	51	77	89	103	113	128	100	44	79	55%	86%	103%	79%
② 住居費（住宅ローンを除く）	33	33	24	18	19	21	20	15	17	87%	45%	52%	84%
③ 光熱・水道費	15	21	25	27	29	31	28	16	24	65%	107%	112%	86%
④ 家具・家事用品費	7	14	15	17	20	18	17	6	13	51%	97%	93%	75%
⑤ 被服・履物費	9	11	13	15	16	16	13	4	6	66%	41%	55%	45%
⑥ 保健・医療費	8	15	15	15	15	18	17	10	19	51%	122%	127%	116%
⑦ 交通・通信費	31	57	60	62	66	74	66	14	34	42%	46%	60%	52%
⑧ 教養・娯楽費	20	29	30	37	39	38	33	16	24	64%	76%	82%	74%
⑨ その他の費用	41	79	71	57	59	61	83	36	57	63%	87%	72%	68%
生命・個人年金・自動車保険料	18	28	28	33	39	41	36	5	8	63%	27%	28%	21%
計	233	364	369	385	415	447	413	165	281	59%	71%	77%	68%

※総務省「家計調査（2020年）」より年金シニアプラン総合研究機構作成

## 日常生活費の算出について

- ◆ 家計の詳細を把握していない方は  
手取り収入 - (教育費 + ローン返済額 + 民間の保険料 + 預貯金・投資額 + 大型出費) = 日常生活費  
で大よその金額を割り出すことができます。
- ◆ ただし、ご家庭で何にどれだけお金を使っているかを把握することは、家計改善のために非常に有用です。  
できれば2～3か月の間でも家計簿をつけてみて、ご家庭の消費傾向をつかむことをおすすめします。  
家計簿アプリなどを活用すれば手間を減らせます。

# 【支出欄を記入する ④】 <教育費・保険料・ローン返済・支出小計>

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30												
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28										
収入合計 ③		800	800	800	1600	400	400	400	400	279	289	328	328	328	328	828	328	328	328
支出	日常生活費	360	360	360	360	360	342	342	325	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260
	教育費	98	98																
	保険料（生命保険等）	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	18	18	18	18	18
	税金と社会保険料	195	195	195	80	80	80	80	80	33	35	39	39	39	39	39	39	39	39
	ローン返済	90	90	90	420														
	支出小計 ④	775	775	677	892	472	454	454	437	325	327	331	331	331	317	317	317	317	317
支出合計 (①+④) ⑤																			
収支差額 (③-⑤)																			
資産残高	600																		

### 【教育費】

1年後～長女の大学卒業・就職に伴いゼロに。  
 (これから大学等へ進学の見込みがある場合は  
 参考資料p60教育費の目安を参照)

### 【ローン返済】

4年後、退職金を使って  
 住宅ローンを一括返済

### 【保険料（生命保険等）】

14年後～  
 70歳で定期付き生命保険が満期を迎え、掛  
 け金が減少

日常生活費からローン返済までの5項目を足して支出小計④を算出

## 【支出欄を記入する ⑤】<ライフイベント・ライフイベント費>

「ライフイベント」欄に定年後に起こり得る大きな支出が絡むイベントを記入  
「ライフイベント費」欄にその予想費用を記入する

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
年齢	一郎（世帯主）	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	華子（配偶者）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	翔太（長男）	25	26	27	28	29	30												
	美香（長女）	21	22	23	24	25	26	27	28										
我が家の ライフイベント			長女 大学 卒業	長女 就職	定年 退職・ 再雇用	車 の 買 い 替 え	長 男 結 婚	大 規 模 リ フ ォ ー ム	長 女 結 婚	完 全 退 職 ・ 老 年 金 受 給 開 始	配 偶 者 の 老 年 金 受 給 開 始 海 外 旅 行	配 偶 者 の 老 年 金 受 給 開 始					海 外 旅 行		車 の 買 い 替 え
ライフイベント費 ①						300	200	500	200		100						80	300	

### 【ライフイベント・ライフイベント費用】

これから予測されること、これからやりたいこと  
どのようにリタイア後の生活を送っていきたいか  
家族で話し合いながら記入しよう

ひとりよがりや失敗の元  
大事なことは必ず相談しながら決めていく

「ライフイベント表」  
から転記

最初は思いつくままに何でも  
やりたいことをすべて書き出してみる  
費用も少なめよりは多めに書く方がよい

# 【支出欄と総計を記入する ⑥】 <支出合計・収支差額・資産残高>

年	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	
	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	
我が家の ライフイベント		長女 大学卒業	長女 就職	定年 退職・再雇用	車の 買い替え	長男 結婚	大規模 リフォーム	長女 結婚	完全 退職・老 齢年金受給開始	配偶者の 老齢厚生 年金受給 海外旅行	配偶者の 老齢基礎 年金受給				海外 旅行				車の 買い替え
ライフイベント費 ①					300	200	500	200		100					80	300			
収入合計 ③	800	800	800	1600	400	400	400	400	279	289	328	328	328	328	828	328	328	328	
支 出	日常生活費	360	360	360	360	360	342	342	325	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
	教育費	98	98																
	保険料 (生命保険等)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	18	18	18	18	
	税金と社会保険料	195	195	195	80	80	80	80	80	33	35	39	39	39	39	39	39	39	
	ローン返済	90	90	90	420														
支出小計 ④	775	775	677	892	472	454	454	437	325	327	331	331	331	331	317	317	317	317	
支出合計 (①+④) ⑤	775	775	677	892	772	654	954	637	325	427	331	331	331	331	397	617	317	317	
収支差額 (③-⑤)	25	25	123	708	-372	-254	-554	-237	-46	-138	-3	-3	-3	-3	431	-289	11	11	
資産残高	600	625	650	773	1,481	1,109	855	301	64	18	-120	-123	-126	-130	-133	298	8	19	30

支出合計 ⑤ は 支出小計 ④ とライフイベント費 ① を合計する

収支差額は 収入合計③から支出合計 ⑤ を引く

資産残高 は 前年の残高に 収支差額を足していく (マイナスの場合は引く)

## 30年後の資産残高はどんな状態ですか？

- 収支差額（単年度）の赤字はそれほど気にしなくてよいが、資産残高（累計）の赤字は家計の破たんを意味する
- キャッシュフロー表上には現れない「**予備費**」（病気や介護、事故などの予測が難しい事態に備えるお金。日常生活では手を付けずに残しておく資金）も考慮にいれよう

予備費の設定は人それぞれだが、目安として  
300～500万円程度は見込みたい

資産残高から予備費を引くと  
20年後、30年後の未来はどうなりますか？

# 資産残高に不安がある？

## ①支出を減らす

- ・ライフイベント費の見直し
- ・家計全般の見直し

など

## ②収入を増やす

- ・就労収入を増やす
- ・年金収入を増やす

など

# 収支改善方法の例

## 1 支出（固定費等）を減らす

### （1）家計の管理

- ・現役時代よりも少ない収入で生活するには、これまで以上に家計管理が大切
- ・収入が増えるにつれ必要以上に増えてしまった支出がないかチェックしよう  
将来的に年金の範囲内で生活ができるか考えてみよう
- ・固定費を書き出し、携帯電話やテレビの有料チャンネル、複数の新聞購入など必需品ではない固定費の利用状況と必要性を検討しよう  
⇒固定費は毎月意識せずに使っているお金であるため、固定費を見直して削減する方がストレスも少なく、また長期に渡って節約の効果が得られる。

### （2）住宅ローンは早めに返済

- ・年金生活に入ってもローンが残っていると負担が過大になりがち  
繰り上げ返済等で退職年齢までに完済を目指す  
⇒繰り上げ返済はできれば利息縮減効果の高い期間短縮型を選ぶ

### （3）保険の見直し

- ・子女の教育が終わったまたは終わる目途がついていれば大きな死亡保障は不要
- ・公的医療保障は思ったより手厚いので医療保障を見直す

# 収支改善方法の例

## 2 就労収入を増やす

### (1) パート等で配偶者も働く (働いていない場合)

時給800円 (週3日・7時間勤務) を5年続けると

$$800円 \times 7時間 \times 3日 \times 52週 \times 5年 = 436.8万円$$

### (2) 65歳以降も働く

月給10万円 (週4日時短勤務) を5年続けると

$$10万円 \times 12月 \times 5年 = 600万円$$

※65歳以降も厚生年金に加入して働くならば、令和4年度からは毎年1回厚生年金額の再計算が行われ、増額される

※現行制度は70歳または70歳未満の場合は退職時に年金額の再計算が行われ、厚生年金の額が改定 (増額) される仕組みになっている

## 3 同居中の子どもから食費を徴収する (していない場合)

$$月3万円 \times 12月 \times 3 \sim 10年 = 108 \sim 360万円 (1人あたり)$$

※受け取った食費は、結婚費用や孫の援助費用に回してもよい

# 収支改善方法の例

## 4 年金収入を増やす

### (1) 65歳より公的年金の受給開始を遅らせる

繰り下げによる増額率は1カ月繰り下げごとに0.7%ずつ増加

1年繰り下げした場合で8.4%増額（最大5年42%まで ※令和4年度からは最大10年84%増額になる）

※老齢厚生年金と老齢基礎年金の両方ではなく、どちらか一方のみ繰り下げすることも可能

### (2) 国民年金の任意加入 + 付加年金

**【任意加入】**国民年金の加入期間が40年未満で年齢が60歳以上65歳未満かつ厚生年金に加入していない場合、加入して保険料を納めることができる。

**【付加年金】**国民年金の加入者は400円を追加で納めると（付加保険料）、さらに年金額を増やすことができる（付加保険料は必ず国民年金保険料とセットで納付しなければならない。厚生年金保険料には付加できない）。

※国民年金保険料と付加保険料を1年間（12カ月）納めると、65歳以降の年金が年あたり2万1,900円（老齢基礎年金 1万9,500円 + 付加年金 2,400円）アップ

# 退職金等の運用について

## 1. お金に関するトラブル回避の方法

### (1) 生活設計をしっかり行う

しっかりとした生活設計があれば、危うい話を遠ざけられる

### (2) お金に関して、うまい話はない！

「安全・確実で高利回り」は投資詐欺の常套句！

### (3) 信頼できる業者からしか購入しない

自分で基準を決め、業者選びは保守的に

### (4) 自分できちんと理解できるものしか買わない

複雑なものほど手数料が高く、見えないコストが隠されている  
仕組みが簡素で自分に合うものか？ 使いこなせる方法か？

### (5) 売り手の情報に安易に乗らない

業者の「お薦め」や「売れ筋」のものは避ける

## 2. 退職金運用の基本 5 原則

### ◆ 保守的に、守り優先で

- ・元本を減らさないことが第一、リスクは限定的に
- ・定期預金も立派な運用のひとつ

#### (1) 投資対象を分散

自分の資産全体として値動きの異なる投資資産を組み入れ

#### (2) 購入タイミングを時間分散

一時に（退職金）全部の購入をせず継続的に分けて投資

#### (3) 長期投資

短期的かつ大幅な変動に一喜一憂しないで基本は放っておく

#### (4) 費用（コスト）

手数料は確実な運用リターンのマイナス要因。税金もコスト

#### (5) シンプルに、だまされずに

自分の分からない「お薦めで複雑」な「売れ筋」のものは避ける

# 家計診断・家計相談をしてみたい方は

お金の専門家であるファイナンシャル・プランナー（以下、FP）に相談してみるのもよいでしょう（原則有料）。FPの業界団体であるNPO法人日本FP協会では、FPの有資格者の検索がます。また、無料の体験相談（対面または電話）なども行われていますので利用するかどうかを判断する前に試してみてもよいかもしれません。

日本FP協会WEBサイト

<https://www.jafp.or.jp/>

The screenshot shows the homepage of the Japanese Financial Planning Association (JAFPA). The header includes the JAFPA logo and navigation links for various user groups. The main navigation bar highlights 'FPに相談する'. The content area is divided into several sections: 'ファイナンシャル・プランナー（FP）とは？' with sub-links for 'FPとは' and 'FP資格について'; 'FPに相談する前に知っておきたいこと' with sub-links for 'FP相談の流れ', '信頼できるFPの選び方', '料金体系について', 'FP相談に関するQ&A', '本格的なFP相談をしてみよう（小冊子）', and 'FP業務に関連する法令などについて'; '希望条件にあったFPを探す' with sub-links for '相談できるFPを探す CFP®認定者検索システム' and '会員ホームページ検索'; 'みんなのFP相談事例集'; 'FP無料相談を体験する' with sub-links for 'FP無料体験相談窓口（対面相談）' and 'FP無料体験相談窓口（電話相談）'; and 'ファイナンシャル・プランナーに相談してみました！' with a sub-link 'FPに相談してみました！'. The footer contains links for 'AFP資格の魅力', 'AFP認定研修検索', '活躍するFPに聞く', and 'FP技能検定よくある質問'.

（参考）FPに相談する際の注意点 事前にこれだけは調べよう：日経xwoman自分に合ったFPと出会うために 4つのチェックリスト（2017.07.12 竹川美奈子）

<https://doors.nikkei.com/atcl/wol/column/15/051000135/070500010/>

# 長期家計プラン作成のまとめ

## 1 夫婦や家族が共同で作成する

特に、将来の夢や希望を実現するためによく話し合いながら作ることが大事。

## 2 プランは毎年見直す

年に1回程度は、プランどおりに過ごせたかをどうかを確認し、状態に合わせてプランの見直しを行うことが肝要（ねんきん定期便を受け取った時や元日など、定期的な点検日を設けることをおすすめします）。

Excel版の長期家計プランワークシートを用いると作成や見直しが容易です。

以上

## 60歳以降も働いた場合、厚生年金がいくら増えるか？

★ 60歳以降も働き、厚生年金に加入して保険料を支払うと、現在の「ねんきん定期便」に記載されている金額（年額120万円）より、65歳から受給できる老齢厚生年金の額が増える

### 増加見込額の計算式（概算）

老齢厚生年金の計算式（平成15年4月以降分）に今後の就労予定をあてはめる

$$\left[ \begin{array}{c} \text{平均標準} \\ \text{報酬額} \end{array} \times \frac{5.481}{1000} \times \begin{array}{c} \text{平成15年4月以後の} \\ \text{被保険者期間の月数} \end{array} \right]$$

$$= \text{税込年間収入} \times 0.005481 \times (\text{60歳} \sim \text{退職までの予定年数})$$

【一郎さんの例】60歳定年後再雇用 年収390万円（税込）で65歳まで5年間働く予定  
 $3,900,000 \text{円} \times 0.0055 \times 5 \text{年} \div \underline{107,250 \text{円}}$  の増額

### ① 65歳以降の厚生年金増加見込額（概算）

税込年間収入  × 0.0055 ×  年 =

### ② 65歳から受給する老齢厚生年金の見込額は

ねんきん定期便の記載額 + 増加見込額

+  =

【一郎さんの例】  $1,200,000 \text{円} + 107,250 \text{円} = \mathbf{1,307,250 \text{円}}$

厚生年金に加入して働く場合の  
 厚生年金（年額）の増加見込額速算表

(単位：万円)

		厚生年金に加入して就労する年数									
		1年間	2年間	3年間	4年間	5年間	6年間	7年間	8年間	9年間	10年間
(標準報酬月額 + 年間標準賞与 1 / 1.2)	9	0.6	1.2	1.8	2.4	3.0	3.6	4.1	4.7	5.3	5.9
	10	0.7	1.3	2.0	2.6	3.3	3.9	4.6	5.3	5.9	6.6
	12	0.8	1.6	2.4	3.2	3.9	4.7	5.5	6.3	7.1	7.9
	14	0.9	1.8	2.8	3.7	4.6	5.5	6.4	7.4	8.3	9.2
	16	1.1	2.1	3.2	4.2	5.3	6.3	7.4	8.4	9.5	10.5
	18	1.2	2.4	3.6	4.7	5.9	7.1	8.3	9.5	10.7	11.8
	20	1.3	2.6	3.9	5.3	6.6	7.9	9.2	10.5	11.8	13.2
	22	1.4	2.9	4.3	5.8	7.2	8.7	10.1	11.6	13.0	14.5
	24	1.6	3.2	4.7	6.3	7.9	9.5	11.0	12.6	14.2	15.8
	26	1.7	3.4	5.1	6.8	8.6	10.3	12.0	13.7	15.4	17.1
	28	1.8	3.7	5.5	7.4	9.2	11.0	12.9	14.7	16.6	18.4
	29	1.9	3.8	5.7	7.6	9.5	11.4	13.4	15.3	17.2	19.1
	30	2.0	3.9	5.9	7.9	9.9	11.8	13.8	15.8	17.8	19.7
	32	2.1	4.2	6.3	8.4	10.5	12.6	14.7	16.8	18.9	21.0
	34	2.2	4.5	6.7	8.9	11.2	13.4	15.7	17.9	20.1	22.4
	36	2.4	4.7	7.1	9.5	11.8	14.2	16.6	18.9	21.3	23.7
	38	2.5	5.0	7.5	10.0	12.5	15.0	17.5	20.0	22.5	25.0
40	2.6	5.3	7.9	10.5	13.2	15.8	18.4	21.0	23.7	26.3	
42	2.8	5.5	8.3	11.0	13.8	16.6	19.3	22.1	24.9	27.6	
44	2.9	5.8	8.7	11.6	14.5	17.4	20.3	23.2	26.0	28.9	
46	3.0	6.1	9.1	12.1	15.1	18.2	21.2	24.2	27.2	30.3	
48	3.2	6.3	9.5	12.6	15.8	18.9	22.1	25.3	28.4	31.6	

総報酬月額相当額は概ね  
 税込給与 + 税込ボーナスの12分の1程度  
 一郎さんの場合 年収390万円・12ヶ月32.5万円

一郎さんは60歳以降65歳になるまで 月給32.5万円（ボーナスなし）で5年間働く予定のため  
 65歳から受け取る厚生年金は 120万円（ねんきん定期便の記載額） + 10.5万円 ≒ 131万円

## ★在職老齢年金制度について

厚生年金を受給できる方が再雇用・再就職等で働き続けている場合、賃金と年金の合計額によって、厚生年金の一部または全額が支給停止（減額）される制度。

○ 次郎さんは、昭和35年5月生まれで「特別支給の厚生年金」の対象（年額120万円）

➡次郎さんの年金受給開始年齢（特別支給の老齢厚生年金）は「64歳」

○ ただし、次郎さんは60歳定年後、65歳到達時まで継続再雇用で働く予定にしている

○ 次郎さんが64歳からもらえる厚生年金はいくらか？

### 【次郎さんのケース】

本人：厚生年金支給開始：64歳

年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後
		2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
年 齢	一郎	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
我が家の ライフイベント		定年退職・再雇用				特別支給の老齢厚生年金受給開始	老齢基礎年金・厚生年金受給開始				
本 人 の 年 金	給与・賞与	390	390	390	390	390					
	基礎年金						74	74	74	74	74
	厚生年金						120	120	120	120	122
	加給年金/振替加算						39	39	39		

働いていない場合は120万円だが...

64歳時

働きながら（給料をもらいながら）、特別支給の老齢厚生年金を受給

在職老齢年金

次頁の

「60～64歳の在職老齢年金早見表」

から算出

# 令和4年度から（現状65歳以上対象）の在職老齢年金早見表

年金月額に含まれるのは厚生年金だけ、基礎年金は含まれないことに注目

概ね月給＋ボーナスの12分の1（税込年収の1/12）

在職老齢年金 早見表		年金月額（基本月額） 老齢厚生年金（報酬比例部分（基金代行部分を含む））の年金額を1/2で割った額								
		4	6	8	10	12	14	16	18	20
総報酬月額相当額 （標準報酬月額＋年間標準賞与1/12）	19	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	20	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	22	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	24	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	26	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	28	4	6	8	10	12	14	16	18	19.5
	30	4	6	8	10	12	14	16	17.5	18.5
	32	4	6	8	10	12	14	15.5	16.5	17.5
	34	4	6	8	10	12	13.5	14.5	15.5	16.5
	36	4	6	8	10	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5
	38	4	6	8	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5
	40	4	6	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5
	42	4	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5
	44	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5
	46	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5
48	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	
50	0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5	

令和4年度からは、年金の支給停止要件が大きく緩和される（早見表の黄色枠は減額なしの部分）

厚生年金の月額が10万円（厚生年金年額120万÷12） 月給が32万円（ボーナスなし）（税込年収384万÷12） のケース

図表 ○ のケース → 10万円 × 12月 = 120万円/年（在職老齢年金） ※年金の減額なし

65歳になる前に特別支給の老齢厚生年金を受給できる人が対象

(65歳以上の早見表は 前頁)

令和3年度まで

年金月額 は 厚生年金の年額の12分の1 次郎さんの場合  $120万 \div 12 = 10万円$

60～64歳の在職老齢年金早見表

(単位：万円)

在職老齢年金 早見表		年金月額 (基本月額)								
		老齢厚生年金 (報酬比例部分、基金代行部分を含む) の年金額を 1 2 で割った額								
		4	6	8	10	12	14	16	18	20
(標準報酬月額 + 年間標準賞与 1 / 1.2) 総報酬月額相当額	19	4.0	6.0	8.0	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5
	20	4.0	6.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0
	22	4.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0
	24	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0
	26	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0
	28	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0
	30	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
	32	0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0
	34	0	0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0
	36	0	0	0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0
	38	0	0	0	0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
	40	0	0	0	0	0	1.0	2.0	3.0	4.0
	42	0	0	0	0	0	0	1.0	2.0	3.0
	44	0	0	0	0	0	0	0	1.0	2.0
	46	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

令和4年 (2022年) 4月1日  
以降は基準額変更のため、65  
歳以上の早見表 (前頁) を使用  
する

総報酬月額相当額は概ね 税込給与 + 税込ボーナスの12分の1程度 次郎さんの場合 年収390万  $\div 12 = 32.5万円$

図表 ○ のケース  $\rightarrow 3万円 \times 12月 = 36万円/年$  (在職老齢年金)

## 雇用保険からの高年齢雇用継続給付金について

### ★高年齢雇用継続給付金

60歳以降も働き続ける際の賃金は、**60歳時賃金の75%以下に低下**するケースが多いが、その場合に雇用保険より低下した賃金の一部を補う「高年齢雇用継続給付金」が支給される制度。

※令和7年度に60歳に到達する人（昭和40年4月以降誕生した人）から給付率を変更、以後段階的に廃止の予定

#### 【事例】

- 60歳到達時の賃金〔年収770万円（賞与170万円、給与600万円）〕 → 月収50万円（算定時の上限は479,100円）
  - 60歳以降の賃金390万円 → 月収32.5万円
  - 479,100円 → 325,000円 にダウン（67.8%にダウン）
- 高年齢雇用継続給付金**

### ★高年齢雇用給付金受給に伴う在職老齢年金の減額

高年齢雇用継続給付金を受けると、同給付金と「在職老齢年金」との調整が図られ、賃金（標準報酬月額）の「0.18%～6%」に相当する額が支給停止（減額）される。



次頁の「高年齢雇用継続給付金の支給額及び在職老齢年金の減額速算表」から算出

# 高年齢雇用継続給付金の支給額および在職老齢年金の減額速算表

		60歳到達時点の賃金月額（賞与は含まない）																											
		22万		24万		26万		28万		30万		32万		34万		36万		38万		40万		42万		44万		46万		47.19万 以上	
60歳以降の賃金月額（賞与は含まない）	16万	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0	2.4	1.0
	17万	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0	2.6	1.0
	18万	0	0	0	0	1.0	0.4	2.0	0.8	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1	2.7	1.1
	19万	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1	2.9	1.1
	20万	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2	3.0	1.2
	21万	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.4	2.0	0.8	2.9	1.2	3.2	1.3	3.2	1.3	3.2	1.3	3.2	1.3	3.2	1.3	3.2	1.3	3.2	1.3
	22万	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	3.3	1.3	3.3	1.3	3.3	1.3	3.3	1.3	3.3	1.3	3.3	1.3	3.3	1.3
	23万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	3.5	1.4	3.5	1.4	3.5	1.4	3.5	1.4	3.5	1.4	3.5	1.4
	24万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.4	2.0	0.8	2.9	1.2	3.6	1.4	3.6	1.4	3.6	1.4	3.6	1.4	3.6	1.4
	25万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	3.3	1.3	3.8	1.5	3.8	1.5	3.8	1.5	3.8	1.5
	26万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	3.6	1.4	3.9	1.6	3.9	1.6	3.9	1.6
	27万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.4	2.0	0.8	2.9	1.2	3.9	1.6	4.1	1.6	4.1	1.6
	28万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	3.3	1.3	4.2	1.7	4.2	1.7
	29万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	3.6	1.4	4.4	1.7
	30万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.4	2.0	0.8	2.9	1.2	3.9	1.6
31万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	2.3	0.9	3.2	1.3	
32万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	1.6	0.7	2.6	1.0	
33万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.4	1.9	0.8	
34万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.3	0.5	
35万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.2	
36万	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

○ 高年齢雇用継続給付金 →  $2.6\text{万円} \times 12\text{月} = 31.2\text{万円/年}$

○ 在職老齢年金から差し引かれる額 →  $1\text{万円} \times 12\text{月} = 12\text{万円/年}$

64歳まで受給する在職老齢年金の額が120万円だった場合、高年齢雇用継続給付金（年間31万円）を受けると厚生年金が年12万減額される。

年金月額120万 →  $120\text{万円} - \text{雇用継続給付金との併給調整額}12\text{万円} = \text{年金額 } 108\text{万円}$

なお、給付金の支給期間は60歳～65歳未満の間なので、特別支給の老齢厚生年金（在職老齢年金）が支給されない方は年金の減額は発生しない。また、働かない場合は給付金が発生しないので減額もない。

## 退職後の社会保険料・税について

- ・所得税は当年の所得に対して賦課
  - ・住民税・社会保険料は前年の所得に対して賦課  
(定年後1年目、退職後1年目は収入に対して住民税・社会保険料の負担が大きくなる)
- 1年のタイムラグがある
- ・税・社会保険料は原則として（年間の年金収入が18万以上の場合）、公的年金から天引きされる  
天引き等の対象…所得税（源泉徴収）、住民税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料
  - ・税金・社会保険料等の算定時、年齢により何度か大きな変更点がある
    - ①配偶者控除 : 配偶者の年齢が70歳に到達 38万 → 48万（所得税）  
33万 → 38万（住民税）
    - ②介護保険料 : 65歳未満の場合は、健康保険料に含まれているが、各人が65歳に達すると、独立した保険料として個人単位で徴収
    - ③国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の切替え  
各人が75歳に達すると国民健康保険から後期高齢者医療保険に切替  
保険料の徴収が世帯単位（世帯主）から個人単位へ変更になる

○退職後の社会保険料・税の推移（概算） サラリーマンとパート主婦モデル

（単位：万円）

年齢（夫）	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
年齢（妻）	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
年金等収入（夫）	279	279	279	240	240	240	240	240	240	240	214	214	214	214	214	214
年金等収入（妻）	100	100	100	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
世帯収入（A）	379	379	379	330	330	330	330	330	330	330	304	304	304	304	304	304
国民健康保険料（世帯）	32.7	22.2	22.2	22.2	16.5	16.5	16.5	16.5	16.5	16.5	5.1	5.1	5.1	0.0	0.0	0.0
後期高齢者健康保険料（夫）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	8.8	8.8	7.5	7.5	7.5
介護保険料（夫）	10.1	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3
社会保険料 小計	42.9	31.3	31.3	31.3	25.5	25.5	25.5	25.5	25.5	25.5	25.4	22.2	22.2	15.8	15.8	15.8
後期高齢者健康保険料（妻）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.2	2.2
介護保険料（妻）	0.0	0.0	0.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2
社会保険料 小計	0.0	0.0	0.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2
所得税 夫（当年所得にかかる）	2.0	2.6	2.6	0.6	0.9	0.9	0.9	0.9	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
住民税 夫（前年所得にかかる）	16.4	5.5	6.7	2.8	2.8	3.4	3.4	3.4	3.4	2.9	0.5	0.5	0.6	0.6	1.2	1.2
税 小計	18.4	8.1	9.3	3.4	3.7	4.3	4.3	4.3	3.8	3.3	0.5	0.5	0.6	0.6	1.2	1.2
所得税・住民税・社会保険料（世帯） 総計（B）	61.3	39.4	40.5	41.9	36.4	37.0	37.0	37.0	36.5	36.0	33.1	30.0	30.0	23.6	24.3	24.3
世帯収入に占める 税・社会保険料の割合（B/A）	16%	10%	11%	13%	11%	11%	11%	11%	11%	11%	11%	10%	10%	8%	8%	8%
手取り収入（A-B）	317.7	339.6	338.5	288.1	293.6	293	293	293	293.5	294	270.9	274	274	280.4	279.7	279.7

※妻は所得税・住民税ともに非課税（収入より控除額の方が多いため）

※社会保険料は前年の所得を元に算定、控除については、公的年金等控除・給与所得控除・社会保険料控除・基礎控除・配偶者（特別）控除のみ計上

※介護保険料は40歳～64歳の間は健康保険料の内に含まれているが、65歳以降は個人別に算出。

※国民健康保険料は世帯主に賦課されるが、後期高齢者健康保険料は個人別に賦課される。

（参考）協会けんぽの任意継続保険料（退職前の給与が29万円以上の場合）

○モデル設定 夫

60歳以前の給与	55万円
賞与（年2回計）	110万円
社会保険料（自己負担分）	110.0万円
再雇用後の給与	32.5万円
賞与	なし
社会保険料（自己負担分）	58万円

○年金等収入内訳

前年の年収が417.6万円（月34.8万円）のとき 国保保険料（配偶者も国保）

夫	基礎年金	74万円	妻	基礎年金	76万円
	厚生年金	140万円		厚生年金	12万円
	加給年金	39万円		振替加算	2万円
	基金	26万円			
		(65～67歳)			
		(60歳から15年間)			

○退職後の社会保険料・税の推移（概算） 単身世帯モデル

（単位：万円）

年齢	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
年金等収入	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	214	214	214	214	214	214
世帯収入（A）	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	214	214	214	214	214	214
国民健康保険料	27.5	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
後期高齢者健康保険料	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8
介護保険料	10.1	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3
社会保険料 小計	37.6	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	22.4	21.0	17.1	17.1	17.1	17.1	17.1
所得税（当年所得にかかる）	2.2	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.7	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
住民税（前年所得にかかる）	16.9	5.4	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	4.4	4.5	4.9	4.9	4.9	4.9
税 小計	19.1	8.4	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	6.1	6.4	6.8	6.8	6.8	6.8
所得税・住民税・社会保険料 総計（B）	56.7	30.8	32.4	32.4	32.4	32.4	32.4	32.4	32.4	32.4	27.1	23.6	24.0	24.0	24.0	24.0
世帯収入に占める 税・社会保険料の割合（B/A）	24%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	11%	11%	11%	11%	11%
手取り収入（A-B）	183.3	209.2	207.6	207.6	207.6	207.6	207.6	207.6	207.6	207.6	186.9	190.4	190	190	190	190

※社会保険料は前年の所得を元に算定、控除については、公的年金等控除・給与所得控除・社会保険料控除・基礎控除のみ計上

※介護保険料は40歳～64歳の間は健康保険料の内に含まれているが、65歳以降は個人別に算出。（参考）協会けんぽの任意継続保険料（退職前の給与が29万円以上の場合）

前年の年収が486万（月40.5万円）のとき 国保保険料

○モデル設定

60歳以前の給与	55 万円
賞与（年2回計）	110 万円
社会保険料（自己負担分）	110.0 万円
再雇用後の給与	32 万円
賞与	なし
社会保険料（自己負担分）	58 万円

○年金等収入内訳

基礎年金	74 万円
厚生年金	140 万円
加給年金	なし
基金	26 万円（60歳から15年間）

# 年金等収入金額別の手取り概算額について

所得税・住民税・国民健康保険・介護保険料の差引後

(単位：万円)

扶養配偶者あり2人世帯				単身世帯	
夫の分		世帯合計			
額面	手取り	額面	手取り	額面	手取り
140	131	226	212	140	126
160	148	246	229	160	136
180	166	266	247	180	151
200	181	286	262	200	160
220	195	306	273	220	173
240	209	326	288	240	185
260	223	346	302	260	199
280	238	366	317	280	212
300	254	386	332	300	226
320	264	406	343	320	230
340	278	426	357	340	243
360	293	446	372	360	256
380	307	466	386	380	268
400	322	486	401	400	281

※ 東京都文京区の令和元年度額を元に試算

※ 扶養あり2人世帯の被扶養配偶者の年金収入は86万円とした

※ 年齢は夫婦・単身ともに65歳以上70歳未満として試算

住民税が非課税になる目安額（文京区）

令和元年度

(単位：万円)

扶養人数	公的年金等収入が 以下の金額以下	
	課税なし	均等割のみ課税
0人	155	155
1人	211	222
2人	246	257
3人	281	292
4人	316	327

※ 収入は公的年金等収入（公的年金+企業年金）のみとした

- ・同じ年金額でも2人世帯と単身世帯では、配偶者控除や社会保険料控除（負担）のため差異が出る
- ・扶養あり2人世帯は年金等収入が211万円、単身世帯155万円以下の場合、住民税が非課税になる
- ・所得税は年金等収入が158万以下で非課税
- ・所得税は課税所得が195万（年金等収入では315万）以上になると税率が5%→10%にアップする

老齢年金の繰り下げを行って、年金の受給額が増えた場合、税・社会保険料の負担が増えることがある。

その場合は手取りの増額の割合が緩やかになる（マイナスにはならない）

## 確定拠出年金の受け取り方と税金について

企業型確定拠出年金（DC年金）・iDeCoの受け取り方には「年金」「一時金」「年金と一時金の組み合わせ」の3種類があり、受け取り方によって税金のかかり方が変わってくる。

税金の計算方法については「社会保険」のテキストを参照

**年金受け取りの場合**・・・税法上は「雑所得」になる。公的年金と合算して、公的年金等控除額を引いて課税所得額を算出

$$\cdot \text{公的年金等の雑所得} = \text{収入金額（公的年金} + 1 \text{年分のDC年金）} - \text{公的年金等控除額}$$

**一時金受け取りの場合**・・・税法上は「退職所得」になる。退職金と合算して、退職所得控除額を引いて課税所得額を算出

$$\cdot \text{退職所得} = \{ \text{収入金額（退職金} + \text{一時金受取のDC年金）} - \text{退職所得控除額} \} \times 1 / 2$$

**年金と一時金組み合わせの場合**・・・年金受け取り分は公的年金等の雑所得、一時金受け取り分は退職所得の計算式をそれぞれ用いる



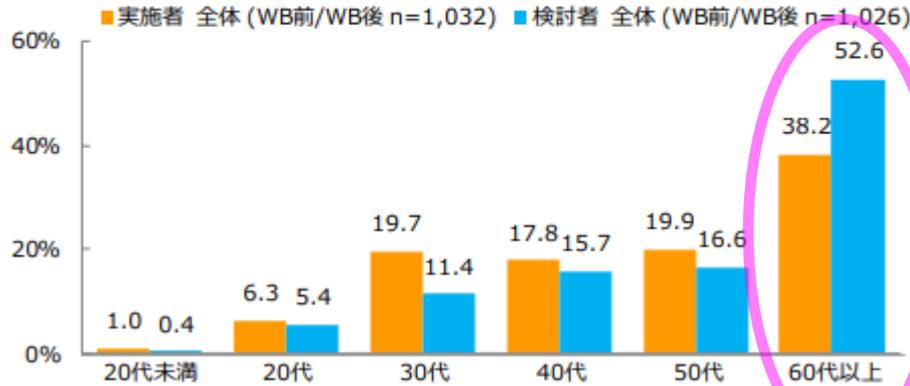
# 退職後に起こり得るライフイベントの費用

## 1 住宅リフォーム

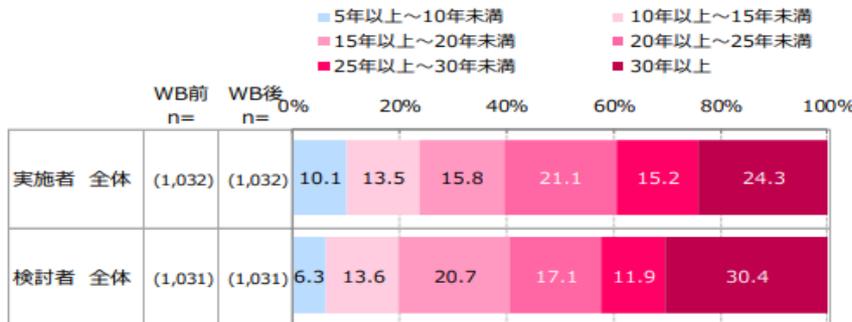
- 30代・40代で取得した住宅が大規模なリフォームを要する時期に入る
- 高齢期に対応するためのバリアフリー化なども要因

世帯主のリフォーム契約時の年齢（実施者/検討者：SQ7）

※検討者：世帯主認知者ベース

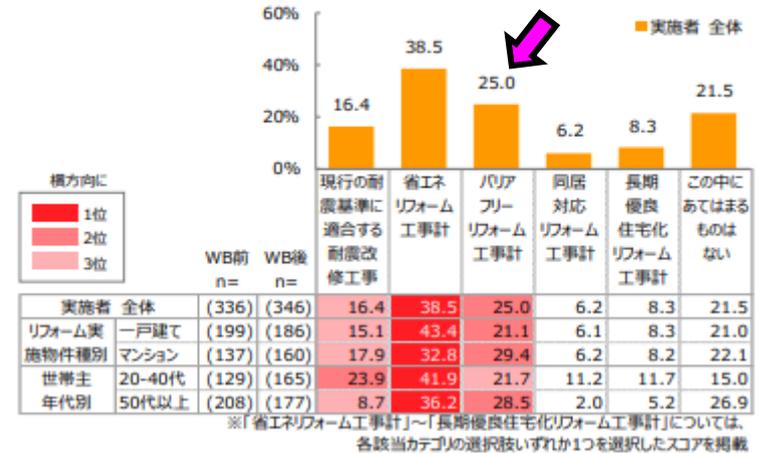


リフォーム住宅／予定住宅の築年数（実施者：SQ2、検討者：SQ5）



実施者：リフォーム工事内容（Q9）

※いずれかの税制優遇制度対象の工事希望者ベース MA

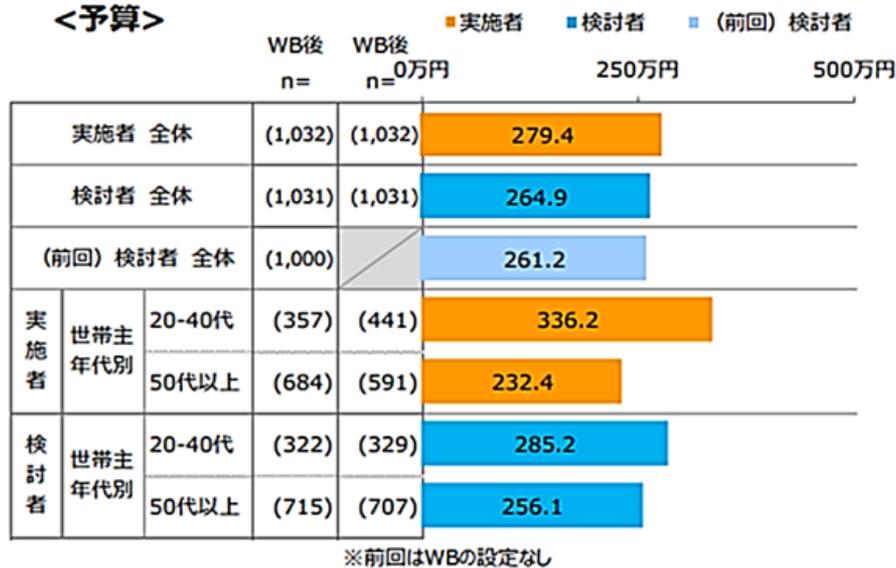


出所： 2020年度 住宅リフォームに関する消費者実態調査（一般社団法人住宅リフォーム推進協議会）

# 1 住宅リフォーム

## リフォーム時予算とかけた費用（実施者/検討者：SQ8）

※全体ベース N ※前回調査は、今回調査と聴取方法が異なるため参考値 ※スコアは平均値



費用面では若年層の方が多い傾向  
（中古住宅取得に伴うリノベーションが多いと予想される）

50代以上のリフォーム実施者の実際にかかった費用の平均値

予算： 232.4万円

実際の費用： **268.3万円**

（ほぼ予算通りに施工）



出所： 2020年度 住宅リフォームに関する消費者実態調査  
（一般社団法人住宅リフォーム推進協議会）

# 退職後に起こり得るライフイベントの費用

## 2 こどもの結婚援助費用

- 挙式、披露宴・披露パーティの費用の全国平均は362.3万円
- 挙式、披露宴・披露パーティの費用に対して親・親族からの援助があった人  
・・・93.5% 援助平均額・・・**199.5万円**

出所：ゼクシィ 結婚トレンド調査2020調べ（ブライダル総研・リクルート）

## 3 旅行費用

1回の旅行（観光・レクリエーション目的）にかけた1人当たり総費用額

（交通費・宿泊費のほか観光・レジャー費用・土産代等も含む）

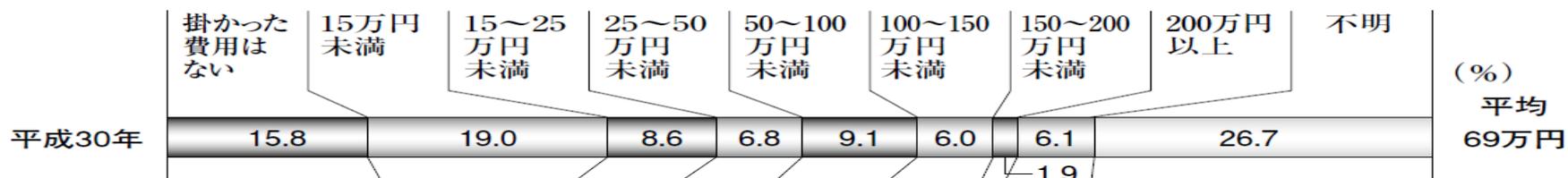
- 国内旅行（宿泊） ..... **48,263円**
- 国内旅行（日帰り） ... **16,428円**
- 海外旅行 ..... **259,847円**

出所：2020年旅行・観光消費動向調査 速報（観光庁）

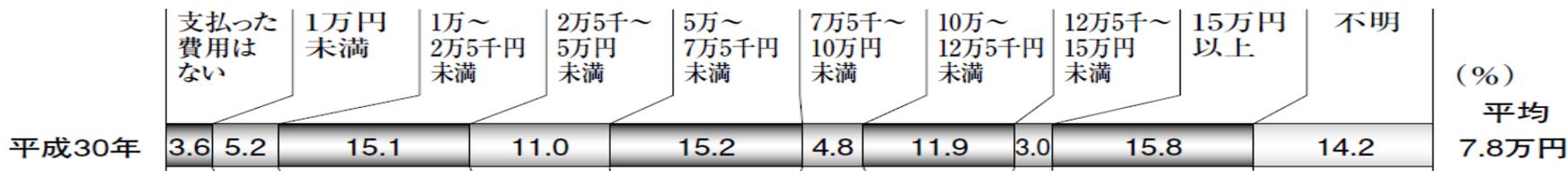
出所：2019年旅行・観光消費動向調査 年報（観光庁）

## 4 介護費用 (1) 介護全般

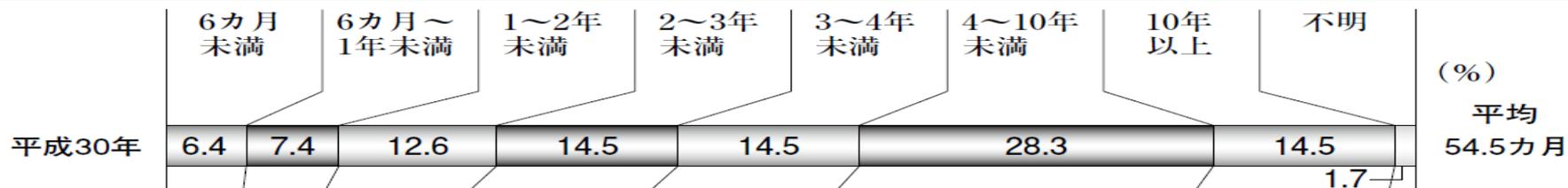
①一時的にかかった介護費用  
(住宅改修や介護用ベッドの購入など) 平均値：69万円



②介護費用の月額  
(公的介護サービス費の自己負担分を含む) 平均値：7.8万円



③介護期間 平均値：54.5ヵ月 (4年7ヵ月)



出所：平成30年度「生命保険に関する全国実態調査（速報版）」（公益財団法人 生命保険文化センター） ※過去3年間に介護経験がある人が回答

①～③を足し合わせると  $69 + (7.8 \times 54.5) = 494.1$ 万円

## 4 介護費用（2） 施設介護

有料老人ホームの入居に関する費用平均		介護付		住宅型	
		75歳自立	85歳要介護3	75歳自立	85歳要介護3
月払い方式	敷金・保証金等の前払金	54.3万円	46.1万円	26.6万円	24.5万円
	月額利用料(賃料・食費・サービス費など)※	24.8万円	22.0万円	13.2万円	12.7万円
全額前払い方式	前払金(入居一時金)	1,991万円	1,125万円	1,749万円	1,279万円
	月額利用料(賃料・食費・サービス費など)※	18.7万円	20.8万円	16.6万円	17.8万円
併用式	前払金(入居一時金)	773万円	607万円	532万円	520万円
	月額利用料(賃料・食費・サービス費など)※	23.4万円	21.9万円	23.8万円	21.8万円
サービス付き高齢者向け住宅の入居に関する費用平均		特定指定(介護型)	非特定指定(一般型)		
敷金		19.1万円	15.7万円		
月額利用料(賃料・食費・サービス費など)		15.9万円	12.9万円		

※月額利用料は個別費目の平均値を合算した数値であり、月額利用料総額の平均値ではないため誤差があると考えられる。

出所：平成25年度有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅に関する実態調査研究事業報告書（公益社団法人 全国有料老人ホーム協会）

特別養護老人ホームの入居に関する費用例 (要介護3の基準費用額)	従来型 個室	多床室	ユニット型 個室	ユニット型 準個室
月額利用料(賃料・食費・サービス費など)	9.6万円	8.7万円	12.3万円	11.3万円

※前払金不要 ※収入によって減額措置あり ※原則的に要介護3以上でないと入居不可 ※待機者多数

# 退職後に起こり得るライフイベントの費用

## 5 子どもにかかる教育費

各教育機関区分別教育費 目安

(単位:万円)

		小学校 6年間	中学校 3年間	高校 3年間	大学 4年間（医歯系は6年間）	
教育費 総額	国公立	193	146	137	254	
	私立	959	422	290	文系	398
					理系	542
					医歯系	2,357
年 当 り 換 算	国公立	32	49	46	54	
	私立	160	141	97	文系	94
					理系	129
					医歯系	375

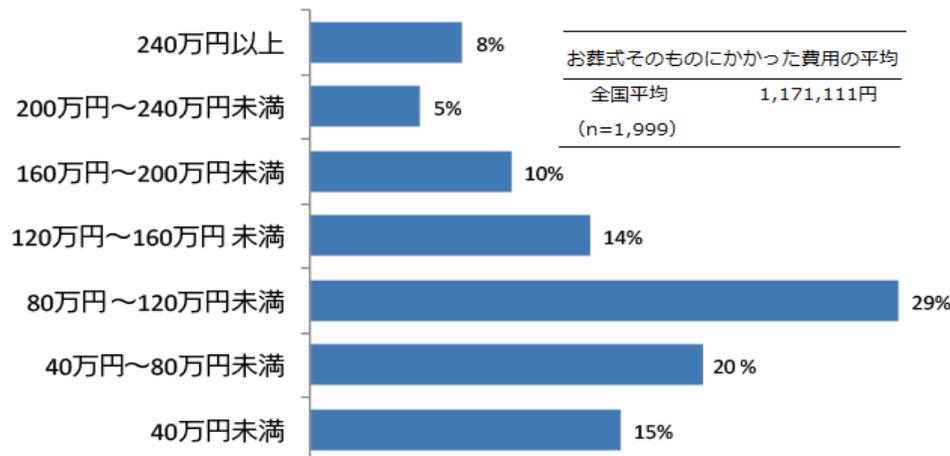
※小中高の教育費には学校給食費および課外活動費（塾や習い事など）を含む

※大学の教育費は授業料・入学金・実習費など大学に納める納付額であり、教科書代や課外活動費(

(出所：文部科学省（小中高）平成30年子どもの学習費調査，（大学）国公立大学の授業料の推移等，私立：平成30年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金調査)

## 6 葬儀費用

・お葬式そのものにかかった費用は？

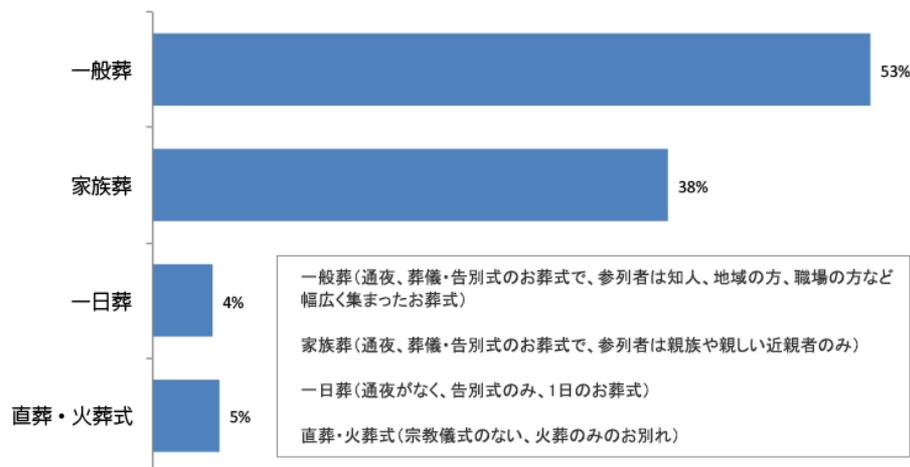


(火葬場使用料、および、式場使用料を含む。  
ただし、飲食・返礼品費用、お布施は除く)

飲食・返礼品費用、  
お布施を除いた葬儀の費用は  
平均**117万1,111円**

出所：(株)鎌倉新書「いい葬儀/第3回お葬式に関する全国調査」(2017年)

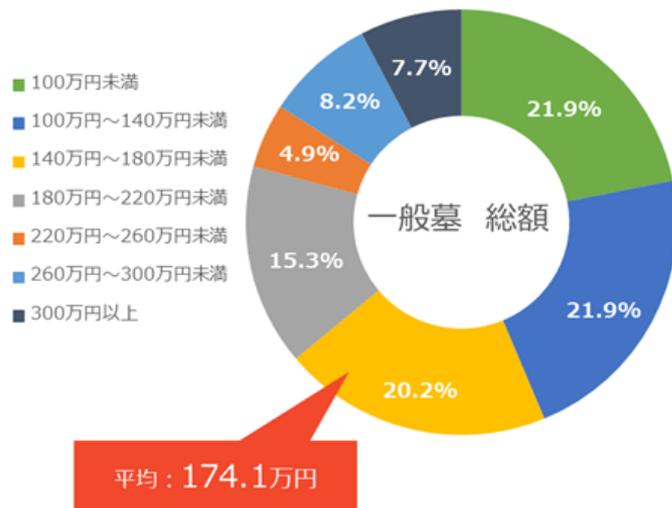
・どんなお葬式にした？



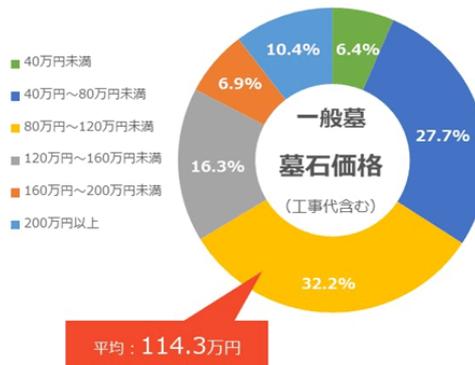
出所：(株)鎌倉新書「いい葬儀/第3回お葬式に関する全国調査」(2017年)

## 7 墓関係費用

・一般墓の平均購入額： **174.1** 万円



一般墓総額の内訳ごとの平均額



・平均購入額一覧（一般墓）

	2017年
全国	174.1万円
東日本	173.8万円
西日本	175.4万円
東京都	228.3万円
神奈川県	163.2万円
埼玉県	164.3万円
千葉県	160.0万円