

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

年金生活が始まったらする3つのチェックポイント

発行者：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和

牧野FP事務所 公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

<第428号の目次>

■ 今週のテーマ

年金生活が始まったらする3つのチェックポイント

■ 「人生の添乗員(R)」からのワンポイントメッセージ

■ 「人生の添乗員(R)」牧野寿和のプロフィール

■ 編集後記

それでは、

今週のテーマからはじめます。

\*:\*\*

■ 今週のテーマ

年金生活が始まったらする3つのチェックポイント

\*:\*\*

2021年最初の発行になります。

今年もご愛読の程、よろしく申し上げます。

今回は、年金生活、  
つまり、年金が主な家計収入として生活をする時に、  
定期的にチェックしておくべき、  
3つのポイントについてお話しいたします。

---

### ポイント1 収入の推移のチェック

---

最初は収入についてです。

年金が家計の主な収入になったご家庭でも、  
その額は、ご家庭ごとに違います。

たとえば、国から給付される公的年金でも、

個人事業主や専業主婦だった方は、  
「老齢基礎年金」がもらえます。

公務員を含むサラリーマンで、  
厚生年金の保険料を納めていた方は、  
「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」が、  
もらえます。

その他にも、勤め先によって、  
「厚生年金基金」に加入していた方は、  
その分、上乘せされた年金がもらえます。

また、事業主だった方などで、  
「国民年金基金」に加入していれば、  
その分ももらえます。

現役の間に、  
サラリーマンや事業主を経験された方のなかには、  
「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」  
それに加えて、「厚生年金基金」「国民年金基金」  
なども、もらえる方もいるでしょう。

年金生活を迎えるにあたり、  
重要なことは、  
ご自身が、現役の間に、  
どのような公的年金に加入して、  
その年金がもらえるような年齢になった時、

受給の手続きを怠りなくおこない、  
実際に受給される金額を、  
相違なくもらっているか、  
チェックをしてみることです。

また、公的年金以外にも年金がもらえる方がいます。

それは、「企業年金」といって、  
勤務先によっては、  
退職後 10 年間や 20 年間など一定の期間、  
または、その方が生きている間の終身、  
年金がもらえる制度のことです。

「企業年金」がもらえる方は、  
ご自身が何歳まで、  
毎年いくらもらえるのか、  
現役中に勤務先に、  
具体的な金額を確認しておいてください。

また、「公的年金」では、  
加入していた本人が亡くなった後に、  
配偶者に遺族年金がもらえる制度もあります。

「企業年金」でも、  
遺族年金の制度のある企業もあるようです。

該当するようになった場合に、  
いくらもらえるのか、  
こちらを確認しておきましょう。

その他に、保険商品を利用した、  
「個人年金」などを現役中に加入して、  
老後の生活に入ってから、  
一時金や年金でもらう方もいます。

これらの年金収入は、  
必ずしも終身で、  
定額でもらえる年金ばかりではありません。

今後何歳から何歳までは、  
年間にいくら年金収入があるのか、  
一目でわかるように一覧表にして、  
まとめておくと良いでしょう。

また、その金額が変更になることがわかれば、直ちに、その表を更新して、また、この後のチェック項目でもあります、支出などの見直しも、早急にしないでなりません。

---

## ポイント2 支出の推移のチェック

---

次に、家計の支出についてです。

年金生活に入ると、勤めていた時とは支出の内容が変わってくる、と言われていきます。

ただし、家計から出ていくお金の額は、変わらないようです。

人によっては、医療費や介護の費用がかさみ、現役時代より出額が増えることもあるようです。

そこで、まず毎月いくら家計に必要なのか、年金に生活に入ったら、実際に使った金額を知ることが必要です。

あわせて、必要としない無駄使いは、やめることです。

例えば、子どもが既に独立して生活をしているのに、万が一の遺族生活保障のための必要以上の保険金をかけて、毎月保険会社に支払っている、死亡保険の保険料が当たります。

現役時代より年金だけの生活では、収入が減るのが当然ですので、無駄な支出の削減をすることが必要です。

支出額も定期的に計算して、上記でみてきた、

年金収入の推移表に、  
今後の見通しを含めて、  
定期的に消費した金額や、  
これから使うお金を記入していきましょう。

---

### ポイント3 貯蓄・資産の推移のチェック

---

現役時代の給与などの収入と  
セカンドライフに入ってから  
年金収入の差額を埋めるために、

現役の間に、  
セカンドライフでの生活費のためや、  
使い道が決まらず取りあえず手元の現金を  
貯めていたご家庭もあるでしょう。

また、マイホームなど不動産や  
金融商品で資産をお持ちの方も  
あるでしょう。

お持ちの貯蓄や資産を、  
年金生活でどのように使っていくか、  
または、後世のために残していくか、

どのようにして、  
いくら使うか、残すかは、  
ご自身やご夫婦の  
セカンドライフの生活をしていく上で、  
重要なポイントになります。

貯蓄は、ご自身やご夫婦の生活が、  
成り立たせるために、  
定期的に取り崩していく、  
その金額を決めることが先決です。

この金額も、上記の収支の推移表に、  
書き加えていき、  
定期的に検証して、  
必要であれば貯蓄からの取り崩す額を、  
調整しなくてはなりません。

また、資産をお持ちの方は、

その資産をどの程度まで、  
ご自身や夫婦で消費して、  
その後に、どのくらい後世に残すのか、  
時には、相続税の納付額も絡むこともあり、  
慎重に決めることも必要です。

なお、後世に資産を残す、  
いわゆる「相続」は、  
何もご自身が亡くなってから、  
しなくてはならないことはなく、

相続を受ける、  
子どもが一番必要とする時期にするべき、

つまり、相続の適齢期に、  
出来れば、相続の効果があるでしょう。

---

年金生活も忙しい

---

年金生活ですべきポイントの3つあげてみました。

お気づきの方もあってでしょう。

年金生活では、  
現役時代の続きで、またはそれ以上に、

お金のことをすべてご自身やご夫婦で、  
管理していかなくてはなりません。

歳を追えば、追々老化の現象も出てくるでしょう。

なにかあれば、その時になってから考える。

現役の間は、  
それでもよかったかもしれません。

歳を取ってからは、  
経済的な難題が降りかかってきたときに、  
身体面の面や、また資金の面から、  
スピーディーに行動することは、  
不可能になりかねません。

難儀な行動をしなくても良いように、  
年金生活になっても、

家計の収入と支出、それに貯蓄や資産の、  
定期的なチェックが必要です。

従って、年金生活も忙しいのです！

\*\*\*\*\*

■「人生の添乗員（R）」からのワンポイントメッセージ

\*\*\*\*\*

年金生活では、

心身と家計の健康の維持が、

大切です！

\*\*\*\*\*

■人生の添乗員（R）牧野寿和のプロフィール

\*\*\*\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる

公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー

創業 18 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）以外は、名古屋で生活をする。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々のお金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、初めてファイナンシャルプランナーの存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。

これまでに、延べ 900 件以上の様々な相談に対応。

現在は、相談者へのプランニングの助言と提案を主な業務とし、

相談者に、安心できる生活が送れるように、

丁寧な業務を心がけている。

<保有資格>

- ・NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）協会 CFP（R）認定者
- ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士（資産設計提案業務）
- ・福祉住環境コーディネーター
- ・総合旅行業務取扱管理者 など

<取材協力>

メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

<出版>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない！  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談を受けている方は、名古屋市内はもとより  
愛知、岐阜、三重県、  
ご紹介をいただいて、首都圏や関西にも  
足を延ばす機会が増えてきました。

「人生の添乗員（R）」は、どこまでも行きます。

他人を気にすることなく、  
相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

\*\*\*\*\*

■編集後記

\*\*\*\*\*

未だにコロナ禍が続いています。

この一年で、  
家計収支や貯蓄がどのように推移したか、



後世が参考にできるように、  
記録を残しておくべきでしょう！

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

ことしもお愛読のほど、  
よろしくお願い申し上げます。

「人生の添乗員」「人生の行程表」は牧野寿和の登録商標です

---

■ 【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：

牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

■登録・解除は、ご自身でお願いいたします。  
こちらから出来ます。

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

■本メルマガに関するご意見・お問い合わせはこちらまで  
お願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社 公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

---

■記事内容に関してのトラブル等について当方では一切責任を負いかねます。  
ご自身の責任でご判断下さい。

---