

【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

あなたに必要な老後の生活資金の算出方法

発行者：牧野 F P 事務所合同会社 代表社員 牧野寿和

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

<第 459 号の目次>

■ 今週のテーマ

あなたに必要な老後の生活資金の算出方法

■ 「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

あなたに必要な老後の生活資金の算出方法

*::~

現役時代に、
サラリーマンの方であれば給与収入が、
事業を営んでいる方であれば事業所得が、
あるうちに、

自分のまたは夫婦の年金生活に入ってから、
つまり、老後の生活資金を、
どのくらい貯めておけば良いのでしょうか？

私もよく相談を受けるところです。

ただ、「〇〇万円です」とは、
一概には言えないことは、
読書の皆さんはよくご存知なところですよ。

しかし、気になるところでもあります。

そもそも、老後の生活ではいくら使うのでしょうか？

そこで今回は、
あなたには、
老後の生活資金はいくら必要なのか、
その算出方法をお話いたします。

算出した金額によって、
その金額が、
老後の年金収入から上回る支出額であれば、
その分を、現役の時代に貯めておき、
貯蓄から支出する準備が必要になります。

言い換えれば、現役中に貯めておく、
老後の生活資金の額とも言えるのです。

現在の毎月の家計収支を計算する

老後の家計収入は、
主な収入が公的年金だけになると、
現役の時代よりも減る方が多いでしょう。

しかし、家計支出は、
特に食費など生活に関わる費用は、
現役の時代と大きくは変わらないか、
この後に、詳しくみていきますが、
むしろ増えていくかもしれません。

そこで、将来に渡る家計収支を把握するために、

現役時代の家計収支で結構です。
できれば、
老後の生活に入る前の5年間くらいを想定して、

毎年の家計収支を算出して、
その平均値を計算します。

その数値を12カ月で割り、
毎月の家計収支の平均値を算出します。

出てきた数値が、
あなたや夫婦の老後の生活費を計算する
基準値になります。

まだ、老後の生活にまで、
十分時間のある方も、
現在の家計収支の金額を把握してください。

老後の生活の収入を推測する

多くの方は年金収入が中心になる老後の生活では、
老齢基礎年金と
受給資格のある方は老齢厚生年金の年金額を、
「ねんきん定期便」などで確認してください。

この2つの年金以外にも、
勤務先からの年金、退職一時金
個人的に積立をしている方は、
その金額も算出しておいてください。

そして、平均年齢に加えて少なくとも5歳を加えた、
男性は82歳+5歳=87歳
女性は87歳+5歳=92歳
少なくとも、この年齢までの収入額を計算してください。

そして、
下記の章「生涯の家計収支を一覧表にする」の要領で、
一覧表に書き込んでください。

夫婦ともに存命の期間の計算は、
夫、妻それぞれ上記の年齢までの収入額を

足してください。

同級生のご夫婦であれば、
88歳までは、夫婦の収入額を、
88歳から92歳までは、
妻だけの収入額になります。

ただし、夫、妻とも、何歳まで計算するかは、
そこは、ご夫婦で相談して表を作成してください。

老後の生活の支出を推測する

家計の支出の計算も、
上記の収入と同じ年齢まで計算します。

老後の生活での収入額は、
上記でもお話いたしましたが、
基本的には現役時代の基準値の支出額を引継ぎます。

ただし、明らかに変わることがわかれば、
その分は事前に変更しておきます。

明らかに増える支出額

現役時代より明らかに増える支出の項目としては、
現役時代には必要としなかった項目です。

生涯予算化しておきたい項目として、

- ・ 趣味娯楽の費用
- ・ 自宅の水道光熱費の現役時代よりの増加分
- ・ 食費
- ・ 交通費
- ・ 医療費
- ・ 介護の状態になったときの費用
- ・ その他、個人的に必要な費用

このうち、

「交通費」は、現役中は勤務先から通勤手当が支給され、
定期券を購入していた人が、
その定期券をプライベートで出かけるときにも、
使っていた場合、
出かけるたびに自腹で交通費を支払うと

結構大きな金額になるかもしれません。

一方で、お住まいの自治体によっては、一定の年齢に達すると、「敬老パス」などといった制度で、地域の交通機関の運賃を無料や補助のしてくれる制度がありますので、一度確認しておきましょう。

「医療費」は、現役の時代より健康保険制度で医療費の自己負担分が、現役時の3割より減るかもしれませんが、医療機関を受診する頻が多くなれば、その分、医療費の負担が増えるでしょう。

明らかに減る支出額

次に、歳とともに支出が減るものを見ていきます。

最初に言われているほどは期待できないものです。

食費はよく取り上げられます。ただし、夫婦で生活して配偶者に先立たれても、その後の食費は半分になることはないです。

水道光熱費はほとんど変わらず、自宅で過ごす時間が増えれば、その分増加するとも言われています。

これらの項目は、独居で生活するようになったときは、ふたりで生活していた時の70%くらいの支出額なることが多いようです。

大きく支出額が減少するのが、自家用車を手放したときです。

- ・自動車税
- ・車検、強制保険の保険料
- ・任意保険「自動車保険」保険料
- ・ガソリン代
- ・修理点検費用

・人によっては駐車場代
といった費用が削減できます。

何歳で、車を手放すかによって、
老後の家計支出が変わってきます。

生涯の家計収支を一覧表にする

ここまでに出てきた
生涯の家計収支の数値を「年」ごとに、

- ・収入
- ・支出
- ・年間収支
- ・貯蓄額

以上の4つの項目を、上記で設定した生涯の年齢まで、
年ごとにエクセルなどの表計算ソフトに入力します。

もちろん、方眼紙に手書きの表を作成して、
手計算で書き加えていっても良いでしょう。

そして、何歳のとき保険の満期解約金が入金される。
といったすでにその年に、
入出金が決まっている金額を、
該当の年に記入していきます。

「貯蓄額」の項目は、次の章でお話いたします。

「貯蓄額」の使い方

「貯蓄額」の欄は、
老後の生活のために、
老後の生活が始まるまでに手元に準備しておく、
資金の金額を示す欄です。
つまり、年間収支が赤字になったときに、
取り崩して使う資金の項目です。

- ・老後の生活のために現役中に貯蓄する金額
- ・退職一時金

といった、その方ごとの金額になります。

この「貯蓄額」が0円で老後の生活を、
始める方もいます。

また、老後生活で年間の家計収支が黒字で、その年に余った金額をこの「貯蓄額」に貯めておき、その後、年間収支が赤字の年に、取り崩す資金にもなります。

なお、老後の生活中でも余裕資金とて、生活費以外に思料する目的の資金額は、別途管理して、この「貯蓄額」の欄には記入しません。

現役中に貯めておく老後の生活資金

上記までの章で算出できた数値を表に記入していき、生涯の「貯蓄額」の推移に注目します。

「年間収支」の欄が単年で赤字の年があり「貯蓄額」から、取り崩して補充してプラスになればよいのですが、この欄が、単年でも「0」やマイナスになれば、家計が破たんする可能性があるということです。

この表の家計支出を維持していくためには、現役中常に生涯「貯蓄額」の欄が、プラスの数値を維持できるように、現役中にその資金を蓄えておくことが必要です。

または、生涯「貯蓄額」の欄がプラスに維持できる数値に、今から、老後の家計支出を減額する、生活を送ることで。

*****:
■「人生の添乗員 (R)」からのワンポイントメッセージ
*****:

ご自身ご夫婦の大切な老後の計算です

甘い数字ではなく、

シビアな数字で計算することが、

もっとも大切なことです！

:

■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！」

<執筆>

「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、相談は、名古屋市内はもとより
愛知、岐阜、三重県、
首都圏や関西にも
リモートでお会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、

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

::*:*:*:*:*:*:*:*:*:

自分の生活費を数値化することは、
億劫なことかもしれません。

しかし、客観的に、

ご自身を家計収支を知っておく意味でも、

一度計算しておきましょう。

思っていたより心が晴れるかも！？

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

来週もご愛読のほど、
よろしく願い申し上げます。

「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

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。
