

【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その1 リタイア後の家計収支の確認～

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488号の目次>

■ 今週のテーマ

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その1 リタイア後の家計収支の確認～

■ 「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

リタイアを決める前に確認しておく3つのこと
～その1 リタイア後の家計収支の確認～

勤めを辞める。または事業をやめる。

そのあと、年金が、
家計の主な収入になる生活を、
リタイア後の生活とします。

このリタイア後の生活を快適に過ごすためには、

リタイアする前、
言いかえれば、働いている間の現役中に、
確認しておく、3つのことがあります。

そこで今回から3回に分けて、

1. リタイア後の家計収支の確認
2. 自分で作る一日24時間の時間割りの確認
3. 貯蓄で調整するセカンドライフ準備の確認

この3つの確認する方法をお伝えいたします。

なお、生涯、現役で過ごす
と決めている方にも、
読んでおいていただきたい内容です。

今回は、
「1. リタイア後の家計収支の確認」です。

リタイア後の家計収支の変更点

最初に、リタイア後も引き続き、
生活の根幹をなす、
家計の収支を確認します。

リタイア後の家計収支の変更点は、

収入は、年金が中心となり、
現役時代より減ることです。

また、支出は、
お金の出ていく先が、
食費から医療や介護の費用と、
変わっていくかもしれません。

つまり、年間の支出額としては、
あまり変わらないことが、
私への相談者の家計や、

各種の統計からも明らかです。

つまり、リタイア後の家計は、
収入は減るけど、
支出額の変更はないということです。

では、収入、支出ともに
確認するポイントを見ていきましょう。

年金収入で確認するポイント

まずは収入で確認することです。

リタイア後の主な収入となく公的年金のうち、
「老齢基礎年金」は原則 65 歳から、
受給、もらうことができます。

また、対象になる方には、
「老齢厚生年金」が、
この年金の原則 65 歳から受給できます。
誕生日によっては、
特別支給分が 65 歳以前から受給されます。

公的年金である

「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」ともに、
65 歳より前に繰上げて、またあとに繰下げて、
受給することができます。

リタイアを 65 歳以降に考えている方は、
65 歳までの収入といった条件が整えば、
繰下げ受給を、
考えてもいいかもしれません。

ここでは、まず原則の 65 歳から受給で、
話を進めていきます。

公的年金の受給額の確認方法

これらの年金の受給額がいくらかは、
日本年金機構から郵送される、
「ねんきん定期便」で確認することができます。

また、日本年金機構「[ねんきんネット](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)」

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

でも確認できます。

確認しても、受給額がよくわからなかったら、
日本年金機構に問い合わせてみればいいでしょう。

リタイア後ほかの収入

公的年金以外にも

老後の生活のためにと、

- ・ 預貯金で貯めている
- ・ 個人年金保険で貯めている
- ・ [NISA](https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/index.html)（ニーサ：少額投資非課税制度）を運用
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/index.html>
- ・ [iDeCo](https://www.ideco-koushiki.jp/)（イデコ：個人型確定拠出年金）を運用
国民年金基金連合会の [iDeCo 公式サイト](https://www.ideco-koushiki.jp/)
<https://www.ideco-koushiki.jp/>
- ・ 株式や個人向け国債といった債券を運用
- ・ 投信信託を運用

といった、さまざまな方法で、

リタイア後の生活資金を
準備している方もいるでしょう。

準備している資金が、

- ・ 退職金のように1回のみ手元に入るのか
- ・ 何歳の中から手元に入ってくるのか
- ・ 10年間とか回数が決まっているのか終身か
- ・ 金額はいくらか

といった、

商品の内容を確認しておくことが大切です。

また、企業に勤めていた方で対象になる方は、

- ・ 退職金の金額と一時金か年金支給か
 - ・ 企業年金の毎年の受給額
 - ・ 企業年金の受給期間は有期か終身か
- といった内容の確認が大切です。

リタイア後の支出額は現在がベース

次に、家計からの支出額を確認していきます。

リタイア後の家計は、
冒頭にもお話したように、
支出額の変更はない
と考えた生活の準備をしておいた方が
いいでしょう。

その生活の準備をするためには、
現在の家計支出額がベースとなります。

従って、まずは現在の家計の支出額を、
算出しておきましょう。

そして、リタイア後も必要な支出額を
確認します。

リタイア後も必要な家計支出額

世帯ごとに必要な支出として、

- ・食費
- ・被服費
- ・旅行や趣味の費用
- ・光熱費
- ・通信費
- ・医療費、介護の費用
- ・住居費
- ・所得税、住民税や健康保険料 など

ひとり住まい、夫婦、親子の2世帯同居、
といった、世帯の構成で、
支出額は、変わってくるでしょう。

たとえば、上記の支出項目を、
夫婦で生活する世帯を例にしてみると、

「食費」や「被服費」「旅行や趣味の費用」は、
年齢とともに減少するかもしれません。

「光熱費」は、
在宅の時間が増えれば、

現在よりも上昇するでしょう。

「通信費」は、
スマートフォンや固定電話、
インターネットの使用料など、
今後もめまぐるしく
変わっていくかもしれません。

「医療費、介護の費用」は、
歳を取れば、現在の支出以上に、
必要になることが予想されます。

「住居費」は、
現在、持ち家があり、
生涯その住宅に住む予定の方は、
固定資産税や地域によって都市計画税の納付が、
家を所有している間は必要です。

戸建住宅に住んでいる方は、
修繕費やリフォームの費用など、
住宅の維持が必要です。

マンションに住んでいる方は、
修繕積立金などの
定期的な負担が必要です。

賃貸住宅に住んでいる方は、
家賃が必要です。

「所得税、住民税や健康保険料」は、
収入が減る分、納付額は減りますが、
一定以上の所得があれば、
納付が必要になります。
介護保険料を含む、
健康保険の保険料も必要です。

その他にも、家庭ごとに、
負担が必要なことがあるかもしれません。

その内容を見つけるためにも、
現在の家計からの支出内容を書き出して、
支出額を算出して確認してください。

借入金があればその返済について

住宅ローンや自動車ローンといった、
借入金がある方は、

その返済額と返済完了期間を
書き出しておいて、
確実に返済することは重要です。

特に、返済完了の年齢が、
リタイアを予定している年齢以降になることが、
確実な方は、
今一度、リタイアの予定年齢以降、
完済するまでの期間、
その金額を返済していても、
生活が成り立つ根拠の確認が必要です。

もし、この期間中に、
生活が破たんする危険が少しでもあれば、
すぐに、その善後策を検討して、
即、実行しなくてはなりません。

このように、

リタイアを決める前に、
現在の家計の支出額を確認することは、

リタイア後、収入が減っても生活ができるか、
大切な確認事項のひとつなのです。

次回は、自分でしかできない、
リタイア後の
1日24時間の時間割りのポイントの確認方法をお話いたします。

なお、今回確認いただいた、
家計収支の金額は、
3. 貯蓄で調整するセカンドライフ準備の確認

で使用します。

それまでに、
客観的な数値の準備をお願いできればと思います。

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

リタイア後の家計支出の準備は、

現役の時代から、

始まっています！

*****:
■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 19 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 1100 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

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

何歳からリタイアするのか、

決めておいても、

突然の病気や事故で、

予定より早くリタイアしたり、

リタイアしたくても、
引継ぐことができなく営みがあり、
生涯現役の方もいるでしょう！

人生はさまざまですが、
リタイアの準備は、
しておくことが大切です！

【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

本年もご愛読のほど、
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>

■記事内容に関する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。
