

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2024. 8. 28\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

## 結構知らない毎月の生活費

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>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 609 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 結構知らない毎月の生活費

\*:\*

前回第 608 号のテーマの  
「退職金は何に使うのが 1 番？」にも  
関連しますが、

老後の生活のプランニングをするときに、  
土台となるのが、毎月の生活費です。

ただ、意外に現在の生活費を  
把握していない方もみえます。

そこで今回は、  
老後の生活を計画する上でも必要な、  
毎月の生活費について言及します。

お伝えする内容は次のとおりです。

- ・ 支出は生活の基礎
- ・ 現役と老後の支出の差はなに？
- ・ 年金だけで老後の生活はできる？
- ・ 家計の支出額を知る方法を決める

---

## 支出は生活の基礎

---

総務省「家計調査家計調査（二人以上の世帯）  
2024年（令和6年）6月分」によると、

世帯主の平均年齢が50.3歳の勤労世帯の  
2024年6月1ヵ月の  
税金や社会保険料を除いた消費支出額は、  
300,228円です。

また、同調査で、  
世帯主の平均年齢が75.3歳の無職世帯の  
同年の同月1ヵ月の  
税金や社会保険料を除いた消費支出額は、  
247,540円です。

平均値ですので、必ずしも個々人の生活に  
当てはまるとは限りません。

老後の生活では現役より、  
毎月5万2,688円の支出額が減っています。

しかし、老後の年金や個人年金保険などの収入と、  
現役の給与や所得との差は、

支出と同程度の差でしょうか？

ほとんど同じという家庭は少ないでしょう。

そこで、現役の生活を維持したいなら、

また、老後の生活でも、  
支出額を減らすことができないときは、

収入の足りない分は、  
これまでの貯蓄を崩すとか借入れを  
することになるでしょう。

老後の収入は、  
たとえば「ねんきん定期便」などで、  
生涯の受給見込額を知ることができ、  
比較的把握しやすいです。

しかし、支出額はすでに  
家計簿などで把握する  
習慣のついている家庭はいいのですが、

把握する習慣をつけるまでに、  
時間がかかるようです。

しかし、老後の生活でも、  
支出額を知っておくことは、  
生活する上でも基礎となります。

---

現役と老後の支出の差はなに？

---

上記の調査報告で、  
勤労世帯と無職世帯の支出の  
違いを見てみると、

■ 食料：  
勤労世帯 8万 7,309 円、無職世帯 8万 0,987 円

■ 住居：

勤労世帯 1 万 7,688 円、無職世帯 1 万 8,598 円

■ 光熱・水道：

勤労世帯 1 万 9,492 円、無職世帯 1 万 8,884 円

■ 家具・家事用品：

勤労世帯 1 万 4,512 円、無職世帯 1 万 5,070 円

■ 被服及び履物：

勤労世帯 1 万 1,514 円、無職世帯 7,397 円

■ 保健医療：

勤労世帯 1 万 4,289 円、無職世帯 1 万 5,566 円

■ 交通・通信：

勤労世帯 4 万 6,485 円、無職世帯 3 万 2,222 円

■ 教育：

勤労世帯 1 万 1,936 円、無職世帯 317 円

■ 教養娯楽：

勤労世帯 3 万 0,600 円、無職世帯 2 万 5,400 円

■ その他の消費支出：

勤労世帯 4 万 6,403 円、無職世帯 3 万 3,098 円

となっています。

子ども教育費など、世帯の構成年齢によって、  
支出先とその額の違うことが明確です。

-----  
年金だけで老後の生活はできる？  
-----

現役の時代でもいえることですが、

将来の支出には、

未知の部分もあります。

また、現役でも老後でも、  
食費や水道光熱費など、  
現役時代と差ほど変わらない、  
支出額もあります。

よって、老後の支出額は、  
現在の支出額をベースに、

必ず増える、または予定のある支出額、  
反対に、必ず減るまたは減る予定のある  
支出額を踏まえて、

老後の支出額を試算します。

その支出額に対して、

年金などの収入では不足するならば、

現役中に、年金だけで生活できるように、  
支出額を減らす。

といった、家計の基本的な対策を  
実施することが大切です。

年金だけで生活できるかは、  
現役時代からの  
老後の対策を実施するかによって決まります。

---

家計の支出額を知る方法を決める

---

家計の支出額を知っておくことが  
大切なことは、  
わかっていただけだと思います。

支出額を知るには、

1ヵ月間の支出額すべてを  
書出してもいいですし、

家計のアプリなどを使って、  
把握しても良いでしょう。

その時に、車を購入するなど、  
貯蓄を取崩してまで購入した  
高価なものは除いて、

旅行費などを今月だけの特別な支出だった  
と除くことなく、  
その月の支出に含めておいた方がいいでしょう。

なぜなら、翌月以降も、  
同じような金額の支出を繰り返すことも  
あるからです。

そして、把握しているようで、  
把握できていない、

支出額を知ることが可能になります。

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

◆ 今週のポイント

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

当たり前ですが、

支出額を知っておかないと、

家計は回りません！

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

◆ 編集後記

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

家計の収入、支出、貯蓄

このなかで、私情が入って

客観的に試算できないのが、

支出です！？

\*\*\*\*\*

◆「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 21 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

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。

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。

---

◆ 【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

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---