

「明日から年収 266 万円で生活できますか？」

・特別な贅沢をしているつもりがなくても

私はファイナンシャルプランナーとして、15 年以上にわたって 3000 件以上の家計を見てきました。

残念なことに、60 代も後半になってから、「退職後、たった 5 年間で貯蓄が 1000 万円も減ってしまって、このままではお金がもたない」などと相談に来る方は少なくありません。現役の方はピンとこないかもしれませんが、「夫婦 2 人の年金収入が年に 250 万円程度、年間支出が 450 万円くらい、貯蓄の取り崩しが毎年 200 万円ずつ」といった生活をしていれば、特別な贅沢をしているつもりがなくても「5 年間で 1000 万円」なんてあっという間になくなってしまうのです。特に男性の場合、家計に向き合うことなく老後を迎え、貯蓄残高が減ったことに慌てて相談に駆け込むというパターンが非常に多いといえます。

・3つのポイント

「家計の収支決算」「保険の見直し」「住宅ローンの見直し」。この 3 つを実行すれば、**老後資金を 500 万～1000 万円くらい増やすことも十分に可能**です。定年退職まで 3 年以上の時間がある方なら、かなりの家計改善効果が期待できるでしょう。今からしっかり準備をして年金生活を迎えることができれば、老後に大きな不安を抱く必要はないのです。

・3回の節目

このように全体を見通してわかるのは、老後の準備の節目となるタイミングが「今」と「60 歳」と「65 歳」の 3 回あるということ。そして、この中で最も重要な節目は、あなたが本書を手にした「今」です。

老後の準備として重要なのは、貯められるうちにお金をしっかり貯めておくことと、年金生活で収支のバランスが取れるよう、生活を少しずつ縮小、つまり**ダウンサイズ**していくことです。お金を貯めるのには時間がかかりますし、生活をダウンサイズするのも一朝一夕ではできませんから、準備に手をつけるのは早いにこしたことはありません。

贅沢しているわけではないのに、貯蓄ができていない！

図表5 50代見直し前の決算書 (使いすぎの例)

| 項目            | 内容                               | 毎月   | 年数回   | 年間    |
|---------------|----------------------------------|------|-------|-------|
| 基本生活費①        | 銀行口座引き落とし<br>(公共料金、通信費、新聞代など)    | 4万円  |       | 48万円  |
| 基本生活費②        | お財布支出(生活費、日用品、交通費など)             | 14万円 |       | 168万円 |
| 住居費           | 家賃や住宅ローン、固定資産税、管理費、修繕積立金、火災保険料など | 11万円 | 30万円  | 162万円 |
| 車維持費          | 駐車場代、税金、ガソリン代、車検費用、自動車保険料など      | 3万円  | 10万円  | 46万円  |
| 生命保険料         | 生命保険料・医療保険料                      | 5万円  |       | 60万円  |
| 交際費・余暇費       | 冠婚葬祭や夫婦のこづかい、趣味などにかかる費用、旅行費用など   | 5万円  |       | 60万円  |
| その他の支出        | 耐久消費財の買い換え、夫のスーツ代など              | 2万円  |       | 24万円  |
| 一時的な支出        | その年ならではの支出、イベント費用など              |      | 30万円  | 30万円  |
| 支出合計額 (A)     |                                  | 44万円 | 70万円  | 598万円 |
| 手取り収入 (B)     |                                  | 40万円 | 123万円 | 603万円 |
| ★収支 (B) - (A) |                                  | △4万円 | 53万円  | 5万円   |

贅沢しているわけではないのに、貯蓄ができていない！

毎月の赤字補填で使い、なくなっている

実際に貯蓄できたのは、年5万円のみ!

・「基本生活費」は1か月に通帳から下ろした額を記入

一見、把握しにくそうに見えるのは「基本生活費」ですね。特に家計簿をつけていないと数字を確定させるのが大変そうに思えますが、「銀行口座から自動引き落としになっている生活費（公共料金、通信費、新聞代など）」と「お財布から出て行く生活費（食費、日用品費、交通費など）」に分けて考えれば大丈夫。口座引き落としの分は、預金通帳を見れば確認できますね。お財布から出て行く生活費は、内訳は気にせずに1か月に通帳から下ろした額を記入しておけばOKです。

・クルマを手放す

例えば、都市部に住んでいて交通手段が確保できる方なら、老後の準備としてクルマを手放すのも選択肢。

今の50代は、世代的に「マイカーを持つのは当然」と考えている方が多いのですが、クルマの維持費が家計に占める割合は非常に大きいものです。首都圏なら、ガソリン代、駐車場代、自動車保険料、税金、車検代などを合わせて年に50万円は必要でしょう。10年で、500万円です。定期的にクルマを買い換えれば、その分、支出はもっと膨らみます。

・年間50万～100万円の使途不明金が発生

51ページの額面年収750万円の家計について、手取り年収を計算した年間の支出額と貯蓄額を決算書で調べたところ、「手取り年収602万円、支出額470万円、貯蓄

額 30 万円」だったとします。

さて、602 万円のお金があって、貯まったのが 30 万円ですから、この家計が 1 年間に実際に使ったお金の総額は 572 万円。ところが、決算書の支出合計額は 470 万円です。この差額の約 100 万円は、何に使ったのか思い出せない、「家計の使途不明金」ということになります。

みなさんも、決算書で計算した支出と、前項で計算した手取り年収、年間貯蓄額をつき合わせてみてください。おそらく、「使途不明金がある」という方が大半ではないかと思います。実は、私がこれまで家計診断を行ってきたケースを振り返っても、ほとんどの家計に年間 50 万～100 万円の使途不明金が発生するものなのです。

### ・年金の手取りは減っていく

【図表 10】 は、公的年金と企業年金を合わせて 300 万円の年金収入がある人の手取り額を、1999 年と 2012 年で比較したものです。手取り額は 99 年には 290 万円あったものが、2012 年には 257 万円と、約 33 万円もダウンしているのです。

図表 10 年金の手取り推移 (年金収入300万円の手取り額の推移)

|          | 1999年              |           | 2012年  |
|----------|--------------------|-----------|--------|
| 手取り額     | 約290万円             | 約33万円も減少! | 約257万円 |
| 所得税・住民税  | ゼロ                 | 増税        | 約11万円  |
| 国保・介護保険料 | 約10万円<br>(介護保険料なし) | 社会保険料アップ  | 約32万円  |

■65歳の年金生活者、東京23区在住、妻は基礎年金のみのケースで試算

### ・保険加入の目的

保険加入の目的は、「亡くなったら経済的に困る人がいる場合」と、「病気やケガで入院や手術をしたら経済的に困る場合」、この 2 つのリスクに備えることです。「生命保険の目的は『死亡保障』と『医療保障』である」と覚えておいてください。

### ・無料〇〇は、加入アドバイス。

保険ショップには、保険の売り手である以上、「あなたは保険が不要です」とアドバイスする選択肢はありません。「無料」につられて足を踏み入れ、「保険を見直したい」と相談し、「プロが勧めるのだから」と保険の乗り換えをして見直しを行った気になるのは、残念ながら“カモがネギを背負っていく”ようなものと言えます。

### ・医療保険は、「お金が貯まったら卒業するもの」

もちろん、医療保険は「元を取る」ために入るものではありません。「病気やケガで入院したり手術を受けたりすることになった時に、1 か月あたり 10 万円程度の医療費負担が発生すれば、家計にとって大きな負担になる」という人が、そのリスクをカバーするために保険料というコストを支払って加入するものです。まとまった貯蓄がない若い世帯や、入院すると収入がゼロになってしまうフリーランスの人きにとっては、医療保険の必要度は高いと言えるでしょう。

### ・ガンだけは保険でカバーしておく手も

ガンは、日本人の 2 人に 1 人がかかると言われている病気です。治療薬には高価なものも多く、高額療養費制度があると言っても、治療が長引くと金銭的な負担が重くなるのが考えられます。このような事情を踏まえると、「ガンだけは保険でカバーしておく」というのも 1 つの選択肢。保険料が 5000 円前後ですむものであれば、家計の状態を見ながら継続してもいいかもしれません。

### ・「限度額適用認定証」

1 か月あたりの医療費の自己負担上限を定める高額療養費制度を十分に活用するには、「限度額適用認定証」について知っておく必要があります。

例えば、あなたが病院に行って医療費が100万円かかったとしましょう。高額療養費制度により、所得区分が「一般」なら、自己負担額は9万円弱となります。しかし病院の窓口では、いったん医療費の3割、つまり30万円を支払うことになります。自己負担額を超えた約21万円については、後日、加入している健康保険から払い戻しを受けることになるのです。

後で払い戻されるとしても、高額な医療費を立て替え払いするのは大変でしょう。そこで、「立て替え払いを避けるには、医療費が高額になった際、病院に『限度額適用認定証』を提出すればよい」ということを覚えておいてください。

限度額適用認定証とは、健康保険の所得区分が記載された書類です。加入している健康保険でいつでも発行してもらえます。有効期限は、取得から1年間です。この書類を提出すれば、窓口での支払いは高額療養費の上限まででOK。「限度額適用認定証」は、以前は入院時しか使えなかったのですが、2012年4月からは外来診療でも利用可能になりました。外来で高額な治療を長く続ける人や、白血病などで高額な薬を服用している人たちに朗報です。

#### ・健康保険

完全に仕事をやめてリタイア生活になったら、健康保険は基本的に国民健康保険です。ただし、勤務先の健康保険を2年間「任意継続」できるという制度があることを覚えておきましょう。

すぐ国保に入ると任意継続するのと、どちらのほうがメリットが大きいかは、健康保険料や勤務先の健康保険の給付内容によって異なります。リタイアする際は、勤務先に任意継続時の保険料を確認するなどして、それぞれのメリット、デメリットを調べるようにしましょう。

#### ・住宅ローンの繰り上げ返済

もちろん、余裕のある家計なら住宅ローンを全額繰り上げ返済してもかまわないのですが、例えば「住宅ローンの残高が1500万円、貯蓄が1500万円」という場合、全額をローンの繰り上げ返済に充ててはいけません。50代の方なら、少なくとも手元に500万円程度の預貯金は残しておきましょう。「まだ3~4年は子どもの教育費がかかり続ける」という場合、500万円にプラスして教育費分のお金も手元に残しておくべきです。

人生では、予定外に急な支出が必要になることもあります。「繰り上げ返済したせいで動かせるお金の余裕がなくなってしまった」という事態は避けましょう。

#### ・金利の異なる2本のローンを組み合わせる

Bさんのようにローン残高が大きい場合、返済計画作りにはちょっと工夫が必要。私のお勧めは、「ローンを他の銀行に借り換えて金利の異なる2本のローンを組み合わせ、金利ミックス返済する」という方法です。複数の金利タイプを組み合わせることで借りることができるのですよ。

例えばBさんの場合、1500万円のローン残高を半分に分けて、「10年固定で750万円」のローンと「変動金利で750万円」のローンに借り換えとしましょう。65歳完済でプランを組むと、借り換え後の「60歳時点の住宅ローン残高」は657万円、借り換え後のローン返済額が年137万円になります。

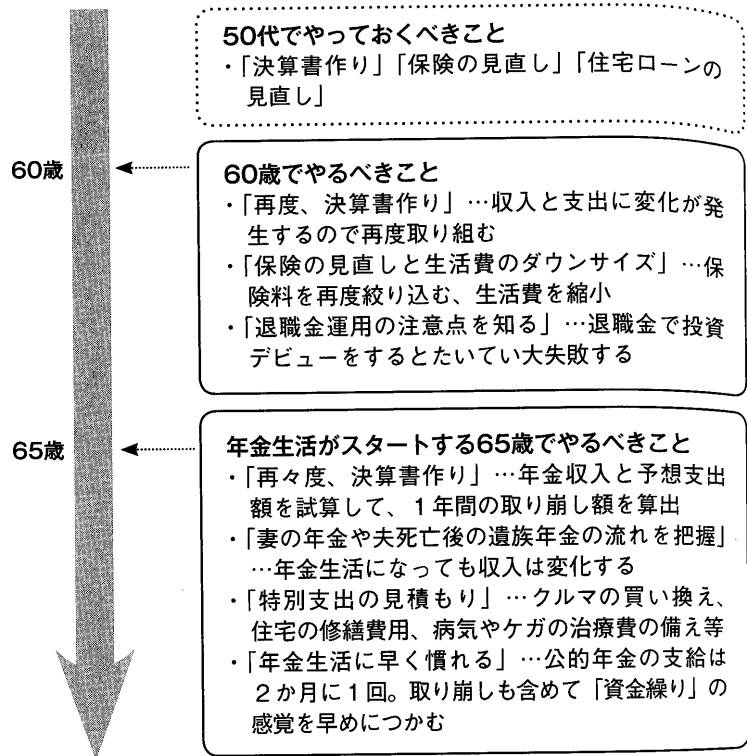
このようにローンを分けた上で、どちらか一方のローンを集中的に繰り上げ返済して1本を早めに完済していくのが、ミックス返済のコツ。

・50代、60歳、65歳でやるべきこと

ただし、60歳以降もある程度の年収を確保できると、つい支出が膨らみがちになることに注意が必要です。60～65歳の年収が400万円ある人が「収支トントン」で暮らせば、生活があまりダウンサイズできないままとなって、65歳以降の年金生活で急激な支出カットを余儀なくされることになります。

60代前半は「65歳以降の生活に向けたトレーニング期間」と位置づけて年間支出を意識的にカットし、年金生活にソフトランディングできるようにしましょう。「60代前半は基本的に収支トントンを目指せばよい」といっても、「収入が思ったより多かったらその分を使おう」と考えるのはNG。会社や役所ではないのですから、「予算を使い切る」という感覚は要りません。余裕があったら、その分は貯めておけばいいのです。

図表26 60歳と65歳の節目ですべきことを念頭に置いておこう



・金融資産 3000万～3500万円

このようにざっくり計算してみると、手つかずの退職金と60歳までに貯めた金融資産が合わせて3000万～3500万円あり、住宅ローンが無事完済できていれば、老後の生活について大きな心配はないと言えそうです。

もちろん、中には「65歳時点で3000万円もない」という方もいらっしゃるでしょう。その場合、毎年取り崩し額をどう小さくしていくかを考えておくことが大切です。取り崩し額がずっと一定ということはありませんから、例えば「70歳くらいまではまだまだ元気だから、旅行に行ったり趣味に時間を割いたりしたい」「75歳を過ぎたらそうアクティブでもいられないだろうから、家でゆっくりすることが増えてお金をあまり使わなくなるだろう」などと見通しを立て、年代ごとの取り崩し額の目安を考えてみてください。

金融資産が少なめでも、長期的に支出を調整すれば乗り切れることは可能です。それよりもずっと怖いのは、取り崩していい額の目安を把握せず、どんどん使ってしまうこと。予算を立てずに何となく暮らしていると、1年間の貯蓄の取り崩し額が200万円近くになる方も少なくありません。老後資金をハイペースで使ってしまう、足りなくなつてから慌てても、打てる手はあまり残されていないのです。

・「資金繰り」

会社勤めの場合、毎月の給料が生活費のベースです。所得税や住民税、社会保険料などは給料から天引きされるので、自分で支払い手続きをする必要がありません。

ところが年金生活になると、年金は2か月に一度のペースで振り込まれることとなります。税金や国民健康保険の保険料は自分で払わなくてはなりません。住民税の支払いは年4回、国民健康保険料の支払いは年10回、固定資産税の支払いは年4回などというように、支払いのペースはさまざま。各種支払いが多い月と少ない月があるので、年間支出の見通しを把握して上手に「資金繰り」をしないと「今月は住民税の支払いがあるのを忘れていて、赤字になってしまった」などということになりかねないのです。

・交通事故の治療を自動車保険で処理する時のリスク



病院でケガの原因を尋ねられ、「交通事故です」と言うと、たいていの場合は**健康保険を使わずに自動車保険で処理する**ように言われます。自動車保険を使うと、保険会社が処理を指示してくれるといったメリットはあるのですが、相手が任意保険に未加入で自賠責保険のみの場合などに面倒なことになるおそれもあります。

自動車保険で処理する場合、**病院は治療費を「自由診療」とするため、健康保険診療よりも医療点数が高くなります**。健康保険が使えないのですから、もちろん治療費は3割負担ではなく、全額負担です。大ケガをして自由診療を受けると、治療費はかなり高くなるのが考えられます。

自賠責保険の傷病治療には限度額があり、最大で120万円です。治療費が120万円を超えた場合、事故の相手が超過分をすんなり支払ってくれるなら問題はありませんが、任意保険に入っていない人に十分な支払い能力があるかどうかは怪しいもの。そうなると、病院で治療費を立て替え払いし、後日、**事故の相手方に「支払ってほしい」と請求**しなくてはなりません。支払い能力の低い人に請求するのは、手間がかかるだけでなく、相当な精神的負担を強いられことになるでしょう。

このような事態を避けるには、**健康保険診療にするのがベター**。自由診療に比べて医療費自体が安くなりますし、加害者に対する請求も保険者（＝健康保険の運営者）が行ってくれるため、自分で直接交渉をせずすみませう。

ただし、健康保険を使う場合は、加入している健康保険に「**第三者行為の届出書**」という書類を提出する必要があります。交通事故のように第三者によって病気やケガをした時の治療は、本来は加害者が負担すべきもの。このため、「第三者行為の届出書」を出すと、保険者は一時的に治療費を立て替え、後日、被害者に代わって加害者に立て替えた分の治療費を請求するのです。自分で加害者に交渉しなくてすむのは、大きなメリットですね。

もちろん、自損事故で加害者がいない時も、健康保険で診療を受けることは可能です。

病院としては自由診療扱いのほうが実入りが良いという事情もあってか、交通事故では病院で健康保険を使いたいといっても「使えない」と突っぱねられてしまうケースもあるようです。その場合は、「**厚生労働省から、交通事故によるケガでも健康保険が使える旨の通知が出ていますよね**」と言ってみましょう。

#### ・死亡保険の契約

定期保険や終身保険などの死亡保険で望ましいのは、「**被保険者が夫、契約者（お金を払う人）も夫で、妻や子どもが受取人**」というパターンの契約形態です。この場合、死亡保険金は相続税の対象になりますが、一定の控除などがあるため資産家でない限り相続税はかかりません。

死亡保険では、「**契約者＝受取人**」だとかなりの**所得税がかかって**しまいます。「被保険者が妻、契約者は夫で受取人も夫」というパターンの契約は、契約者の変更をしておくと安心でしょう。

#### ・夫に先立たれたら、残された妻の家計は

50代の夫婦に多い「会社員の夫と、専業主婦が長かった妻」という組み合わせの場合、夫が亡くなると年金収入が減ることを押さえておきましょう。

夫が死亡した後に妻が受け取れる遺族年金については、「夫の年金の4分の3」などという数字を耳にすることが多いと思いますが、これは夫の「**老齢厚生年金（報酬比例部分）の4分の3に当たる額**」のこと。夫の老齢基礎年金は対象外です。**老齢基礎年金は「1人1つ」が原則**なので、夫が亡くなった後の老齢基礎年金は、妻の分だけが残ることになります。いざ夫が亡くなってから、妻が「こんなに年金が少なくなってしまうの?!」と驚くことにならないよう、189ページの【図表32を参考にしながら、世帯の年金収入の内訳と推移を確認しておきましょう。

**図表32** 年金受け取りの流れ (年金額は人によって異なる)

■夫 昭和31年10月生まれ  
 ■妻 昭和34年11月生まれ・専業主婦

