３．超高齢社会における生活経済のデザイン

3-1　なぜ高齢者の生活設計が大事なのでしょうか？

我が国の総人口は 2016 年 10 月 1 日現在、１億２６９３万人で、７５歳以上の高齢者は、１６９１万人、総人口に占める割合は 13.4%に達し 2035 年には総人口の 20%が 75 歳以上の高齢者になると推測されています（1-1 頁参照）。高齢者の増加は国の社会保障給付費の増大を招きます。図 3－1 に示すように 2016 年度の予算ベースで社会保障給付費は 118.3 兆円と過去最高額を更新し、その中で高齢者関係給付費の占める割合は表 3－1 に示すように約 68%を占め、2015 年度では 77 兆 6386 億円となっています。

図 3-1　社会保障の給付と負担の現状（2016 年度予算ベース）　出典：厚生労働省政策レポート

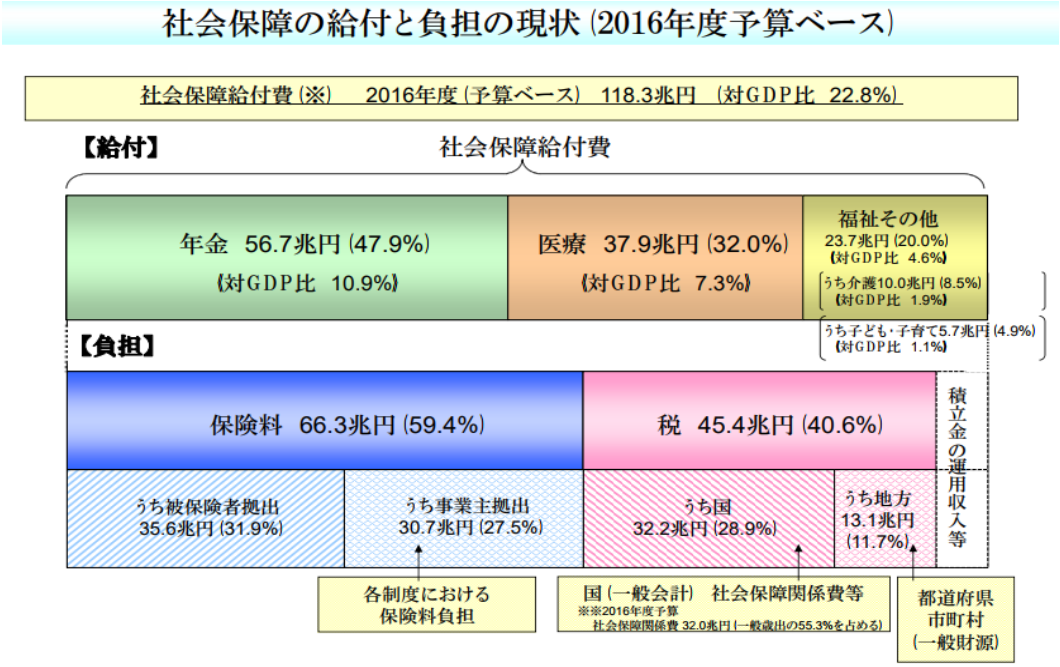


表 3-1　　高齢者関係給付費年次推移　　出典：国立社会保障・人口問題研究所報告書

年度	高齢者関係給付費（単位：億円、割合：%）					社会保障給付費：B
	年金保険給付	高齢者医療給付	老人福祉ｻｰﾋﾞｽ	高年齢雇用継続	合計：A	(A/B%)
2011	519, 223	122, 247	78, 882	1, 711	722. 063	1, 082, 682(66. 7%)
2012	529, 112	126, 180	83, 967	1, 745	741, 004	1, 090, 720(67. 9%)
2013	536, 101	130, 709	87, 880	1, 733	756, 422	1, 107, 736(68. 3%)
2014	534, 127	133, 622	91, 896	1, 737	761, 383	1, 121, 672(67. 9%)
2015	540, 844	139, 768	94, 049	1, 725	776, 386	1, 148, 596(67. 6%)

こうした社会保障給付費の増大は、この冊子の「第１章 1-3 や 1-4」に述べられている様に、国の経済や家計に対しての不安要素となっております。国や地方自治体も種々の対策を講じて対応しておりますが、同時に高齢者の自己努力による、医療費や介護費の縮小も求

められています。高齢者各人が出来るだけ自分の健康を維持する努力が必要となります。この健康維持には、適度な運動、栄養価の高い食事、コミュニティライフの継続と共に、将来の家計収支計画を立て健全な家庭経済を維持していく事が大切と言われています。その為には高齢者や高齢者予備軍の人達は、将来の家庭経済デザインの計画を立案する必要があります。また家庭経済デザインの計画を立案する為には、少なくとも下記の３項目について検討し資料を準備することが必要となります。

① ：定年退職時から終活までの生活時間軸の予測

② ：高齢者の家庭経済の実態と住まい方スタイル

③ ：生活時間軸に添った高齢者の家計収支予測

この３章では上記３項目の一般的な資料を提示し、生活スタイルや住い方スタイルの幾つかのケースについて家計収支予測を行い、定年退職時に必要と思われる老後の準備資金を算出したいと考えます。

３-２　高齢者生活時間軸はどの様に予測されますか？

１）平均寿命、健康寿命、平均余命の言葉の定義

最初に平均寿命、健康寿命、平均余命の言葉の定義を記します。

平均寿命：０歳時の平均余命

健康寿命：健康で自立して活動し生活できる（自分の意志で食事、排せつ、入浴、更衣、移動などの日常生活動作が可能）期間

平均余命：ある年齢の人々が、その後生きられる平均の年数。平均余命は厚生労働省が簡易生命表として毎年発表しています。表３−２は主な年齢の平均余命の年次推移を示しています。

表３-２　主な年齢の平均余命

（単位：年）

年齢	男			女		
	平成28年	平成27年	前年との差	平成28年	平成27年	前年との差
0歳	80.98	80.75	0.23	87.14	86.99	0.15
5	76.20	75.98	0.22	82.37	82.20	0.17
10	71.23	71.02	0.21	77.39	77.23	0.16
15	66.26	66.05	0.21	72.42	72.26	0.16
20	61.34	61.13	0.21	67.46	67.31	0.15
25	56.49	56.28	0.21	62.53	62.37	0.16
30	51.63	51.43	0.20	57.61	57.45	0.16
35	46.78	46.58	0.20	52.69	52.55	0.14
40	41.96	41.77	0.19	47.82	47.67	0.15
45	37.20	37.01	0.19	42.98	42.83	0.15
50	32.54	32.36	0.18	38.21	38.07	0.14
55	28.02	27.85	0.17	33.53	33.38	0.15
60	23.67	23.51	0.16	28.91	28.77	0.14
65	19.55	19.41	0.14	24.38	24.24	0.14
70	15.72	15.59	0.13	19.98	19.85	0.13
75	12.14	12.03	0.11	15.76	15.64	0.12
80	8.92	8.83	0.09	11.82	11.71	0.11
85	6.27	6.22	0.05	8.39	8.30	0.09
90	4.28	4.27	0.01	5.62	5.56	0.06

注: 平成27年は完全生命表による。

表３-３　平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
22	79.55	86.30	6.75
27	80.75	86.99	6.24
28	80.98	87.14	6.16

注:1)平成 27 年以前は完全生命表による。
2)昭和 45 年以前は、沖縄県を除く値である。

出典：表３−２、表３−３共厚生労働省　2016 年度簡易生命表の概論

2）高齢者の生活時間軸

図 3-2　健康な期間と不健康な期間の仮想データ

出典：健康寿命の算定方法の指針（平成２４年度厚生労働科学研

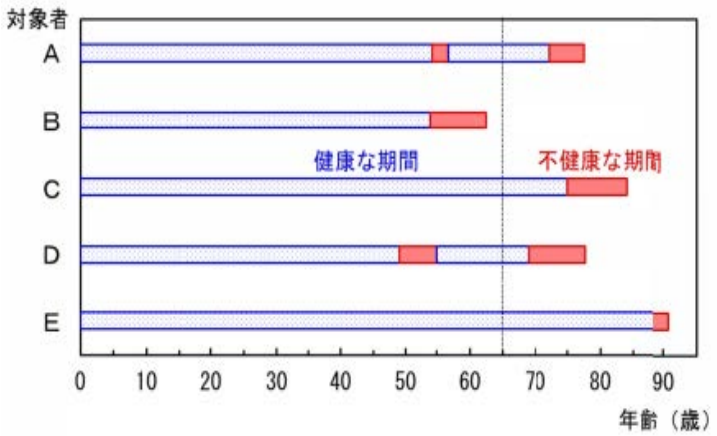


図 3−2 は仮想データですが、青枠の塗りつぶしのない期間が健康で自立して活動し生活できる期間を表しています。赤く塗りつぶされた期間が不健康な期間を表しており、両方の加算された期間が生存期間です。65 歳以降に 4 人の対象者が居ります。4 人の対象者 A,C,D,E の 65 歳以降の全期間の平均値が 65 歳時点の平均余命となります。

家計収支予測のシミュレーションを行うための生活時間軸を構成するためには、健康寿命に相当する健康な期間と不健康な期間を算出する必要があります。自立した生活が困難となる不健康な期間では、健康な期間の通常の生活費のほかに介護費用が発生し医療費なども増加します。健康寿命は生活習慣や生活環境などによって違ってきます。従って当然地域差もあります。次頁の表 3−4 は関東 7 都府県の平成 25 年の健康寿命とそれに基づく日常生活に制限のある期間平均（年）を厚生労働科学健康寿命研究の報告書から転記したものです。この日常生活に制限のない期間や日常生活動作が自立している期間はアンケートの回答に基づいて算出されております。日常生活に制限なく生活し、日常生活動作が自立している期間は健康寿命の範囲と考えられるのでこの年齢に平均余命を加算すれば、ほぼ将来の死亡年齢が算出され、生存期間を推定できるものと考えます。推定死亡年齢から健康寿命を減じれば、その期間は上の図 3−2 のグラフの赤く塗りつぶされた期間と考えられ、何らかの要支援あるいは要介護が必要になる期間であると推測できます。これらの資料から高齢者の生活時間軸の概略のターニングポイントを下記の様に推定しました。

制限なしに日常生活が送れる上限年齢　男性 72 歳　　女性 75 歳

自立して日常生活が送れる上限年齢　　男性 79 歳　　女性 84 歳

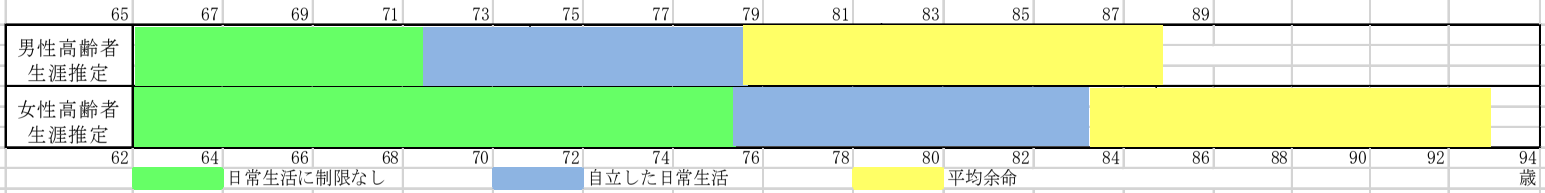
死亡予測平均年齢は、上記の自立して日常生活が送れる上限年齢にその時点での平均余命を加算して　　男性 79＋9＝88 歳　　女性 84＋9＝93 歳としました。

このようにして構成したシミュレーション用の生活時間軸を次頁の図 3−3 に棒グラフで記しました。男性も女性も平均余命で加算した約 9 年間は不健康な期間と推定され何らかの要支援か要介護が必要な期間と考えられます。

表３−４　日常生活に制限のない期間　生活動作が自立している期間（アンケート調査による）

「日常生活に制限のない期間の平均」と「日常生活に制限のある期間の平均」の平成22・25年の全国と関東地区都府県の推定値										表3.「日常生活動作が自立している期間の平均」と「日常生活動作が自立していない期間の平均」の平成22・25年の全国と都道府県の推定値							
都道府県番号	全国・都道府県	日常生活に制限のない期間の平均（年）				日常生活に制限のある期間の平均（年）				日常生活動作が自立している期間の平均（年）				日常生活動作が自立していない期間の平均（年）			
		男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性	
		平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年	平成22年	平成25年
	全国	70.42	71.19	73.62	74.21	9.22	9.01	12.77	12.40	78.17	78.72	83.16	83.37	1.47	1.49	3.23	3.24
8	茨城	71.32	71.66	74.62	75.26	7.82	8.01	11.22	10.68	77.86	78.33	83.01	83.00	1.28	1.34	2.84	2.94
9	栃木	70.73	71.17	74.86	74.83	8.41	8.52	10.87	11.06	77.89	78.39	82.88	83.03	1.26	1.31	2.85	2.86
10	群馬	71.07	71.64	75.27	75.27	8.39	8.12	10.61	10.95	78.08	78.41	82.91	83.15	1.38	1.35	2.97	3.07
11	埼玉	70.67	71.39	73.07	74.12	9.04	8.97	12.86	12.04	78.30	78.93	82.83	83.07	1.40	1.44	3.09	3.09
12	千葉	71.62	71.80	73.53	74.59	8.33	8.83	12.70	12.12	78.55	79.15	83.15	83.44	1.39	1.47	3.08	3.27
13	東京	69.99	70.76	72.88	73.59	9.88	9.78	13.56	13.23	78.33	78.95	82.98	83.38	1.54	1.58	3.45	3.44
14	神奈川	70.90	71.57	74.36	74.75	9.46	9.32	12.38	12.34	78.78	79.26	83.28	83.58	1.58	1.64	3.46	3.51

図 3−3　資料より推定したシュミレーション用生涯時間軸



予測される行事など

- 家のリフォーム
- 大きなイベント（旅行、冠婚葬祭）
- 病気、怪我による入院
- 認知症を発症
- 老人施設への転居

自立して日常生活が送れる上限年齢

男性：79歳　その時点での平均余命約9年　推定死亡年齢88歳

女性：84歳　その時点での平均余命約9年　推定死亡年齢93歳

高齢者の老後資金を、単純に平均寿命を使用して算出している場合が見られますが、それでは生存期間が過小評価されることになります。２頁の表３で見る通り、男性の平均寿命は約 81 歳ですが、この年齢での平均余命は未だ９年近く残っております。女性の平均寿命は約 87 歳ですが、この年齢の平均余命は８年以上残っております。平均寿命で老後資金を算出するのでは生存期間が８～９年間過小評価されることになります。

３-３　高齢者の生活経済の実態や退職後の生活スタイルはどんなものですか？

１）　高齢者世帯の家計収支の実態

高齢者の家計収支については、総務省統計局の家計調査の結果が毎年報告されています。その中から高齢夫婦無職世帯の家計収支の調査結果を総括すれば毎月実収入 21.7 万円に対して実支出は 27.6 万円で、毎月 5.9 万円の赤字というのが平成 27 年度調査結果です。この数字は現在の我が国の高齢夫婦無職世帯の家計収支の平均値を表すものと考えます。赤字部分は預貯金の取り崩しで賄っているのが実情と考えられます。

また高齢者の年金収入の平均値は月 22.5 万円で調査結果の毎月実収入に近い数字です。従ってサラリーマンが定年退職後、年金収入だけで実支出の 27.6 万円を賄っていくのは困難で、やはり家計収支は毎月 5 万円の赤字となります。従って 65 歳退職後年金収入だけで生活していくのであれば、それなりの貯えが必要なものと推測されます。

２）　定年退職後の生活スタイル

65 歳で定年退職後の生活スタイルは人により様々ですが、この章で家計収支予測のシミュレーションを行うケースとして次の三つのケースを考えることにします。

ケース１　65 歳で定年退職しその後全く就労しないで悠々自適の生活を送る。

ケース２　65 歳で定年退職しその後 70 歳までパートタイムで就労する。

ケース３　65 歳で定年退職しその後 70 歳まで再就職しフルタイムで就労する。更にその後 75 歳までパートタイムで就労する。

定年退職後の就労の収入は、平均的な数字でフルタイムで月収 26 万円、パートタイムで月収 12 万円とされています。

３）　高齢者の金融資産　（預貯金、株式　信託証券）

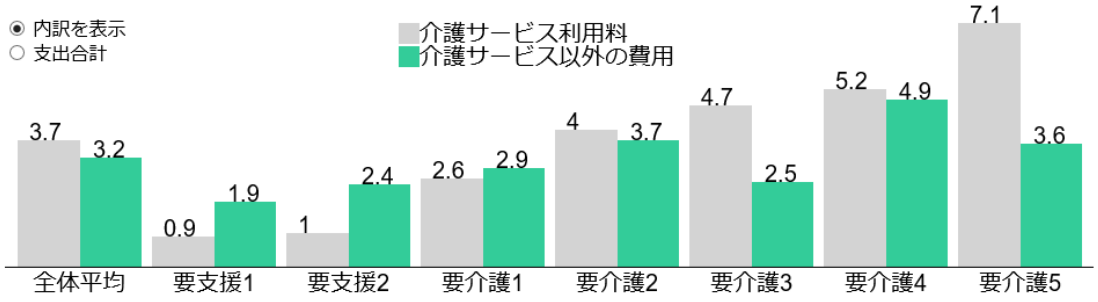
前項に記しましたように高齢夫婦無職世帯の家計収支の赤字部分は金融資産から取り崩して賄われており、家計収支予測をするためには高齢者の金融資産の実態を知る必要があります。これについては総務省統計局が平成 28 年 5 月 17 日に公表した高齢無職世帯の貯蓄現在高の推移を調査した結果が報告されています。これによりますと 2015 年の高齢無職世帯の貯蓄高は平均値で 2430 万円となっています。内訳として預貯金 1600 万、有価証券 400 万、生命保険 400 万となっています。

4）　高齢者世帯の介護費用

自立した日常生活が困難となった場合には、通常の日常生活費に介護費用（在宅介護の場合）が必要になります。下の図３−４のグラフは公益財団法人家計経済研究所の調査報告書による在宅介護にかかる費用の金額です。

図 3-4　　在宅介護にかかる費用（一人一か月　平均値　単位万円）

出典：家計経済研究所調査結果　在宅介護にかかる費用（２０１６年）



上記の金額を参考にして、家計収支予測の資料とする介護費用の金額を下表の様に推定しました。有料老人施設への住替え後の費用は別途に、３−４　２）の項で記すことにします。

表３−５　　家計収支予測用資料　１か月当たりの介護費用と日常生活費

夫年齢（夫没後妻年齢）	79 歳～84 歳	85 歳～86 歳	87 歳～88 歳	妻 86 歳～90 歳	妻 91 歳～93 歳
夫の介護レベル	要支援 1	要介護 3	要介護 5	死亡	死亡
妻の介護レベル	自立	自立	要介護 1	要介護 3	要介護 5
介護初期費用（万円）	80（注１）	0	0	0	0
月額介護費用（万円）	2.8	7.2	16.2	7.2	10.7
月額日常生活費（万円）	27.6	27.6	27.6	19.5	19.5
月額支出額合計（万円）	30.4	34.8	43.8	26.7	30.2

注１：（公財）生命保険文化センター／「介護保険ガイド」、「2015 年度生命保険に関する全国実態調査」の調査結果

3-4　高齢者の住まい方の選択はどの様になりますか？

1）　住まい方スタイルと高齢者施設

高齢者の生活経済をデザインする場合の一番大きな課題は自立した日常生活が困難となってくる終末期の住まい方スタイルと思われます。終末期を在宅で生活出来るか、高齢者の施設に入って生活するかによって生活経済状況は異なってきます。又高齢者施設と言っても、その種類は余りにも多様で入居に必要な費用は様々です。また高齢者の８割以上の方は持ち家を自宅としています。しかし自宅で終末期を過ごすには、何といっても自

宅で在宅介護が可能となる条件が整っていなくては難しいと考えます。在宅介護が可能であるかどうかは勿論一人一人で異なり、家族を含めてケアマネージャーに相談し良く検討しなくてはなりません。高齢者施設に入る場合、持家を売却するか、持ち家を継続して何らかの活用をするかを決めなければなりません。これらの選択肢は多様であり、各人の事情も絡んできます。またそれらの選択により必要とされる費用も大きく異なってきます。

この章での家計収支予測では、多様なケースのシミュレーションは限界がありますので住まい方スタイルを極端に絞り込み下記の三つのケースを選択しました。前提として夫が先に自立した生活が困難になり要介護状態になるものとします。また妻は生存期間の最後の３年間は要介護５の状態になるものと仮定します。

ケースＡ：夫婦が自立した生活が可能な限り自宅に継続入居し、夫が要介護になった場合でも周囲に支援者がいるものとして在宅介護で生活する。妻が要介護 5 になった場合には、持ち家は売却せずに何らかの有効活用が出来るものとし、妻は中級の有料老人ホームに入居する。有効活用により年間 180 万円の収入を見込むものとする。

ケースＢ：夫が自立した日常生活が出来なくなり要介護 5 状態になった時点で、夫は中級の有料老人ホームに住替える。夫の死後妻も要介護５になった場合には、その時点で持ち家を 3000 万円で売却し中級の有料老人ホームに入居する。

ケースＣ：夫が８５歳で要介護３になった時点で、持ち家を 3000 万円で売却し夫婦で中級クラスの有料老人施設に住替える。

２）　高齢者施設に入居した場合の必要費用

介護が必要になって介護付き有料老人ホームに住み替えになった時の必要な費用は中級の有料老人ホームに絞っても、金額の幅は大きく、地域や入居者の希望により大きく異なります。入居一時金も０円～約 3000 万円と幅があります。ただ月額費用の項目は略共通していて、家賃、管理費、食費、介護費に区分けされると思われます。この他に毎月施設に支払うその他の費用としては、光熱水費、通信費、生活支援サービス費、介護費の自己負担分、介護消耗品費用等があります。収支のシミュレーション用のアバウトな推定費用として項目ごとの費用は特に重要でないものと考えます。幅を持たせた費用の概略の数値は次頁に表記しました。実際には各人の地域、希望、個人的な事情等に合わせてケアマネージャーと相談して各人の金額の把握が必要になるものと考えます。しかし金額を決めないとシミュレーションは出来ませんので、次頁の表の右欄の数値をシミュレーションの計算用の調整数値としました。

表 3-6　　介護付き有料老人ホーム　モデル料金表

		東京都の平均的な相場	神奈川県の事例その１	神奈川県の事例その 2	推定金額幅 単位万円	シミュレーション用調整値
入居一時金		7,100,000	500,000	0	0～3000	500,000
月額利用料	家賃相当額	90,000	180,000	89,000	5～18	90,000
	食事代	64,800	65,000	52,000	3～6.5	60,000
	管理費	24,000	50,000	49,000	2～5	50,000
	介護費負担分	21,361	26,000	26,100	0.7～2.7	26,000
	追加サービス	5,539	25,000	16,000	3～5	24,000
	上乗介護料	82.300	37,000	21,150	2～10	50,000
月額合計		288,800	383,000	253,250	15.7～44.2	300,000

3-5　家計収支予測に必要な収入および支出額は平均的に如何ほどになりますか？

1）　家計収支を予測するシミュレーション用平均的収入金額（3-13 頁 資料-1 参照）

収入金額は 3-3 で実態として記した通りですが、年金　21.7 万円/月として　261 万円/年但し夫死亡後は 70%に減額します。生活スタイルケース２では 65 歳から 70 歳の５年間のパート代　144 万円/年を追加し、生活スタイルケース３では 65 歳から 70 歳の５年間の給与 312 万円/年を追加し、同じくケース３では 70 歳から 75 歳の５年間のパート代　144 万円/年を追加します。住い方スタイルケースＡでは妻 91 歳～93 歳の３年間持ち家の有効活用で年間 180 万の収入を見込みます。ケースＢとケースＣでは持ち家売却益を 3000 万円見込みます。尚 65 歳時点での保有金融資産は 2430 万円とします。内訳として預貯金 1630 万、有価証券 400 万、生命保険 400 万とします。

2）　家計収支を予測するシミュレーション用平均的支出金額（3-14 頁 資料-2 参照）

支出金額は３－３で家計収支の実態として記した 27.6 万円/月とします。又イベントの費用（毎月の支出ではないが、考慮しておくべき費用）を見込む必要があります。一般的なイベント費用として下記の様な金額を使用します。

家のリフォームと耐震補強（夫６５歳時）　500 万円
旅行・冠婚葬祭費（夫７８歳～８２歳時）　5×100　500 万円
夫の葬儀代（妻８６歳時）　100 万円

更に介護費用は３－３　４）で記した介護費用を使用します。介護付き有料老人ホームに入居後は上記の介護付き有料老人ホームのモデル料金表のシミュレーション用調整値の金額を使用します。「3－２　２)」に記した生活時間軸と上記の収支金額を使用してケース毎にシミュレーション入力用の数値を算出します。退職後の就労の違いで、年間収入はケース 1,2,3 の３種類になり、高齢者施設入居時期の違いで年間支出もケースＡ，Ｂ，Ｃの３種類になり、シミュレーションのケースは組み合わせで 3×3 の９ケースとなります。

3-6　この章のまとめ

高齢者の生活スタイルは各人の考え方により多様ですから、家計収支の数字も当然各家庭で異なってきます。従ってこの章で記した家計収支予測の数字は、内閣府や厚生労働省などで公表されている、平均的な数字を使用しており、当然各人の家計収支予測に適合はしません。各人の数字は各年齢での自分の収入金額と支出金額を推測して、時系列で累積すべきものと考えます。ただ収支項目はある程度共通するものと考えます。こうした前提のもとにこの章で算出した、９個のケースについて、表３―７に各ケース毎に概要と、生涯で老後の資金ショートを発生させないための、６５歳定年時点での準備資金額をまとめました。

表 3-7　ケース別老後生活準備資金額

ケース	ケースの就労、住まい方の概要	６５歳定年時での準備資金
１－Ａ	夫６５歳以降就労せずに、自宅は売却せずに、夫婦没後まで自宅を残す。夫没後妻９１歳で施設に入居する場合	６５歳時点で約４700 万円の老後の準備資金が必要
１－Ｂ	夫６５歳以降就労せずに、夫は在宅介護で過ごす。妻は夫の没後自宅を売却し 86 歳で施設に入居する場合	自宅を 3000 万で売却しても準備資金は　２９７４万円必要
１－Ｃ	夫 65 歳以降就労せずに、夫 85 歳時点に自宅を売却し、夫婦で施設に入居する場合	自宅を３０００万で売却しても準備資金は　４794万円必要
２－Ａ	夫６５歳以降７０歳までパートで就労し、自宅は売却せずに、妻９１歳で施設に入居する場合	夫婦没後自宅を売却すれば当初の金融資産でも　１５２１万円黒字
２－Ｂ	夫６５歳以降７０歳までパートで就労し、夫は在宅介護で過ごす。妻は夫の没後自宅を売却し 86 歳で施設に入居する場合	自宅を 3000 万で売却するので準備資金は　２４３０万円でＯＫ
２－Ｃ	夫 65 歳以降７０歳までパートで就労し､夫 85 歳時点に自宅を売却し、夫婦で施設に入居する場合	自宅を３０００万で売却しても準備資金は　4074 万円必要
３－Ａ	夫６５歳以降７０歳まで常勤で就労し更に 75 歳までパート勤務し、自宅は売却せずに、夫没後妻９１歳で施設に入居する場合	自宅を残しても資金ショートはしない。
３－Ｂ	夫６５歳以降７０歳まで常勤で就労し更に 75 歳までパート勤務し夫は在宅介護とする。妻は夫の没後自宅を売却 86 歳で施設に入居	自宅を３０００万で売却すれば最終的に　１７３６万円が残る。
３－Ｃ	夫 65 歳以降７０歳まで常勤で就労し更に 75 歳までパート勤務する。夫 85 歳時点に自宅を売却し、夫婦で施設に入居する場合	自宅を３０００万で売却すれば最終的に　８４万円不足する。

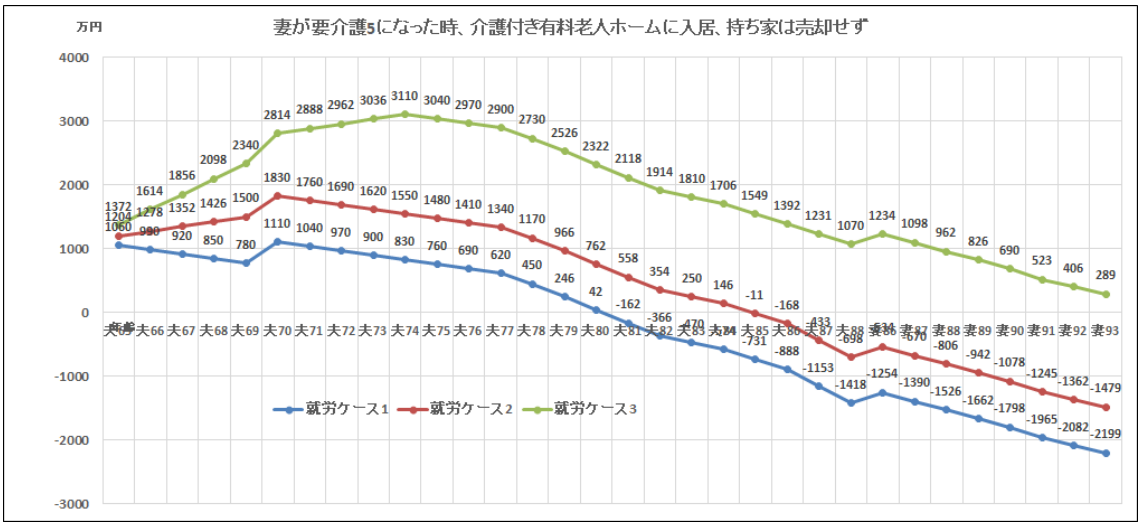
更に表３-７の根拠となる家計収支の数字を表３―８に、またその数字をグラフ化して図 3-5 に記しました。

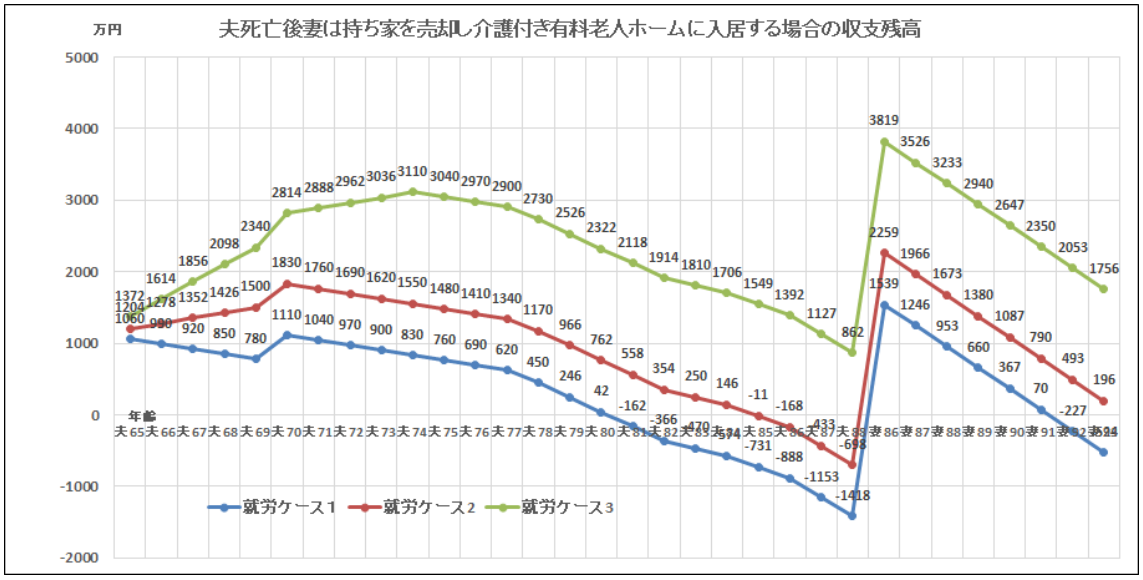
表３－８　　ケース別収支残高表（持家活用、売却収益を含む）

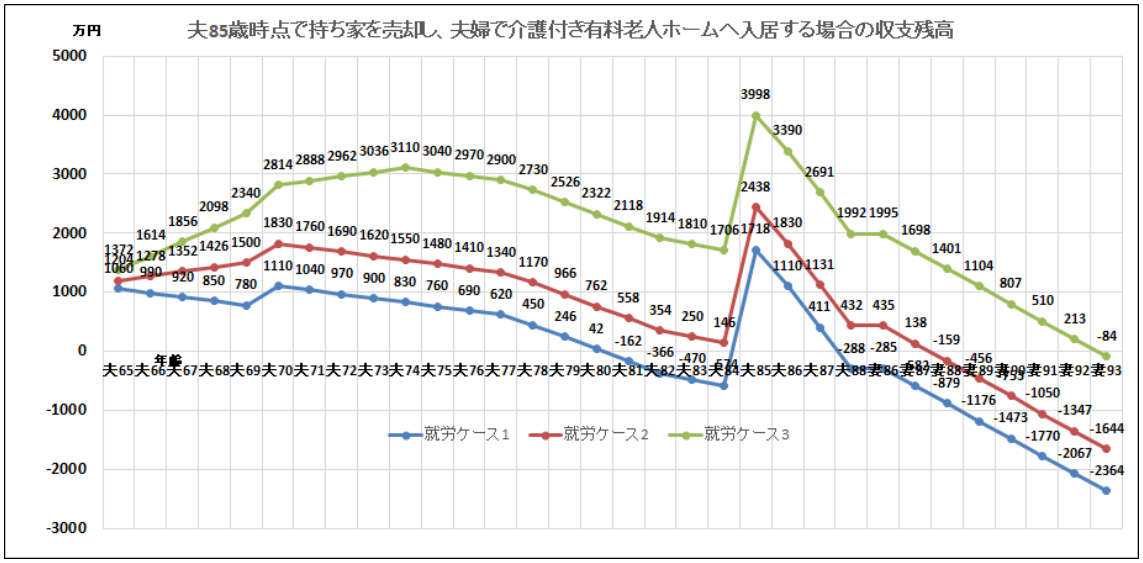
単位万円

	1－A	1－B	1－C	2－A	2－B	2－C	3－A	3－B	3－C
夫 65	1060	1060	1060	1204	1204	1204	1372	1372	1372
夫 66	990	990	990	1278	1278	1278	1614	1614	1614
夫 67	920	920	920	1352	1352	1352	1856	1856	1856
夫 68	850	850	850	1426	1426	1426	2098	2098	2098
夫 69	780	780	780	1500	1500	1500	2340	2340	2340
夫 70	1110	1110	1110	1830	1830	1830	2814	2814	2814
夫 71	1040	1040	1040	1760	1760	1760	2888	2888	2888
夫 72	970	970	970	1690	1690	1690	2962	2962	2962
夫 73	900	900	900	1620	1620	1620	3036	3036	3036
夫 74	830	830	830	1550	1550	1550	3110	3110	3110
夫 75	760	760	760	1480	1480	1480	3040	3040	3040
夫 76	690	690	690	1410	1410	1410	2970	2970	2970
夫 77	620	620	620	1340	1340	1340	2900	2900	2900
夫 78	450	450	450	1170	1170	1170	2730	2730	2730
夫 79	246	246	246	966	966	966	2526	2526	2526
夫 80	42	42	42	762	762	762	2322	2322	2322
夫 81	-162	-162	-162	558	558	558	2118	2118	2118
夫 82	-366	-366	-366	354	354	354	1914	1914	1914
夫 83	-470	-470	-470	250	250	250	1810	1810	1810
夫 84	-574	-574	-574	146	146	146	1706	1706	1706
夫 85	-731	-731	1718	-11	-11	2438	1549	1549	3998
夫 86	-888	-888	1110	-168	-168	1830	1392	1392	3390
夫 87	-1153	-1153	411	-433	-433	1131	1127	1127	2691
夫 88	-1418	-1418	-288	-698	-698	432	862	862	1992
妻 86	-1254	1535	-285	-534	2225	435	1026	3815	1995
妻 87	-1390	1238	-582	-670	1958	138	890	3518	1698
妻 88	-1526	941	-879	-806	1661	-159	754	3221	1401
妻 89	-1662	644	-1176	-942	1364	-456	618	2924	1104
妻 90	-1798	347	-1473	-1078	1067	-753	482	2627	807
妻 91	-1965	50	-1770	-1245	770	-1050	315	2330	510
妻 92	-2082	-247	-2067	-1362	473	-1347	198	2033	213
妻 93	-2199	-544	-2364	-1479	176	-1644	81	1736	-84

図 3−5　ケース別収支残高推移シミュレーション結果







Column：100 歳人生に備えるために

最近、急に 100 歳人生の話題が増えてきました。勿論太く短くとお考えの方も居られるとは思いますが、一般的に、平均的に、寿命は延びつつあります。折角延長されつつある人生ですから楽しく、意義のある、心身ともに健康で過ごしたいものと思います。仮に 65 歳で定年を迎えても、未だ人生の折り返しを過ぎたばかりになるかもしれません。65 歳以降の過ごし方は人夫々ですが、基本的に生活資金がショートしてしまっては、意味がないものと思います。この章でも記しましたが、65 歳で定年退職をして、その後一切就労しないで悠々自適の生活を送ることは、65 歳時点で相当の資金的な余裕が無い限り、大変困難なことと思われます。出来る事なら 70 歳までは常勤の就労をして、更に 75 歳まで何らかの形で就労することが望ましいと思われます。

この章の最初に記しましたが、心身共に健康な生活を送るためには、事前に将来の生活を計画しデザインしておくことが大切であると考えます。計画してもその通りにはならないのが通常と思います。従って、出来るだけ若い時期から少なくとも将来 10 年間の計画をたてることが良いと思います。過ごし方の満足はお金だけではありませんが、生活経済のデザインは人生計画の重要な部分であることは間違いないものと思います。10 年間は直ぐ経過します。その時点で、また次の 10 年間の計画が必要と考えられます。私も 60 歳の時に 70 歳までの計画を立てました。気持ちとしてはすぐに 70 歳を迎えました。そこで 80 歳までの計画に更新しました。現在 80 歳を超えることになり、90 歳までの計画に更新したところです。この時期になりますと避けて通れないものとして、要介護の問題が出てきます。この冊子では 5 章で介護の問題、特に介護予防について詳述されております。介護の問題は複雑であり、将来計画に取り込むことも、色々と難しいところがあります。詳しいことは第５章を参照してください。

資料-1　　退職後就労ケース別の年間収入金額（持家活用、売却収入を除く）

単位万円

年齢	年金収入	退職後就労せずｹｰｽ1	退職後就労ｹｰｽ2収入	退職後就労ｹｰｽ3収入	金融資産取崩	ケース1収入合計	ケース2収入合計	ケース3収入合計
夫65	261		144	312	1630	1891	2035	2203
夫66	261		144	312		261	405	573
夫67	261		144	312		261	405	573
夫68	261		144	312		261	405	573
夫69	261		144	312		261	405	573
夫70	261			144	400	661	661	805
夫71	261			144		261	261	405
夫72	261			144		261	261	405
夫73	261			144		261	261	405
夫74	261			144		261	261	405
夫75	261					261	261	261
夫76	261					261	261	261
夫77	261					261	261	261
夫78	261					261	261	261
夫79	261					261	261	261
夫80	261					261	261	261
夫81	261					261	261	261
夫82	261					261	261	261
夫83	261					261	261	261
夫84	261					261	261	261
夫85	261					261	261	261
夫86	261					261	261	261
夫87	261					261	261	261
夫88	261					261	261	261
妻86	183				400	583	583	583
妻87	183					183	183	183
妻88	183					183	183	183
妻89	183					183	183	183
妻90	183					183	183	183
妻91	183					183	183	183
妻92	183					183	183	183
妻93	183					183	183	183

資料-2　　住まい方ケース別の年間支出金額

単位万円

	住い方ケースＡ				住い方ケースＢ				住い方ケースＣ			
	日常費	施設費	介護費	合計	日常費	施設費	介護費	合計	日常費	施設費	介護費	合計
夫 65	831			831	831			831	831			831
夫 66	331			331	331			331	331			331
夫 67	331			331	331			331	331			331
夫 68	331			331	331			331	331			331
夫 69	331			331	331			331	331			331
夫 70	331			331	331			331	331			331
夫 71	331			331	331			331	331			331
夫 72	331			331	331			331	331			331
夫 73	331			331	331			331	331			331
夫 74	331			331	331			331	331			331
夫 75	331			331	331			331	331			331
夫 76	331			331	331			331	331			331
夫 77	331			331	331			331	331			331
夫 78	431			431	431			431	431			431
夫 79	431		34	465	431		34	465	431		34	465
夫 80	431		34	465	431		34	465	431		34	465
夫 81	431		34	465	431		34	465	431		34	465
夫 82	431		34	465	431		34	465	431		34	465
夫 83	331		34	365	331		34	365	331		34	365
夫 84	331		34	365	331		34	365	331		34	365
夫 85	331		87	418	331		87	418	240	638	91	969
夫 86	331		87	418	331		87	418	240	538	91	869
夫 87	331		195	526	331		195	526	240	538	182	960
夫 88	331		195	526	331		195	526	240	538	182	960
妻 86	332		87	319	220	319	91	630	220	269	91	580
妻 87	232		87	319	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 88	232		87	319	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 89	232		87	319	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 90	232		87	319	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 91	120	319	91	530	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 92	120	269	91	530	120	269	91	480	120	269	91	480
妻 93	120	269	91	530	120	269	91	480	120	269	91	480