

1



あなたのこれからの「ライフプラン」を考えてみましょう

平均寿命と健康寿命とは？

最近TV・新聞・雑誌等では「老後破産」「老後不安」という言葉が飛び交っています。超高齢社会を迎え「長生きに対するリスク」に関心が集まっています。確かに日本人の人生は長くなっています。厚生労働省「平成28年簡易生命表の概況」によると日本人の平均寿命（0歳のときからあと何年生きられるか）は男性「80.98歳（年）」女性「87.14歳（年）」となっています。さらに60歳時の平均余命（60歳の人があと平均何年生きられるか）になると男性「23.67年」女性「28.91年」と、人生は80年ではなく90年の時代を迎えています。

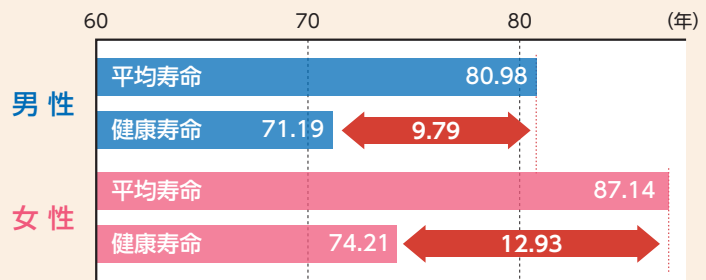
平均寿命ではなく、健康寿命という言葉があります。健康寿命とは厚生労働省によると「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。つまり誰の手を借りることもなく自立した生活ができる期間のことです。では健康寿命とは何歳くらいなのでしょう？男性で71.19歳、女性で74.21歳（2013年）です。平均寿命との差は男性で約10年、女性で約13年となります。すべての人が介護を受けるとは限りませんが、これからのキーワードは「健康」であることは確かです。

≫ 平均余命

	男性	女性
0歳	80.98年	87.14年
20歳	61.34年	67.46年
40歳	41.96年	47.82年
60歳	23.67年	28.91年
80歳	8.92年	11.82年

出所：厚生労働省「平成28年簡易生命表」

≫ 平均寿命と健康寿命の差



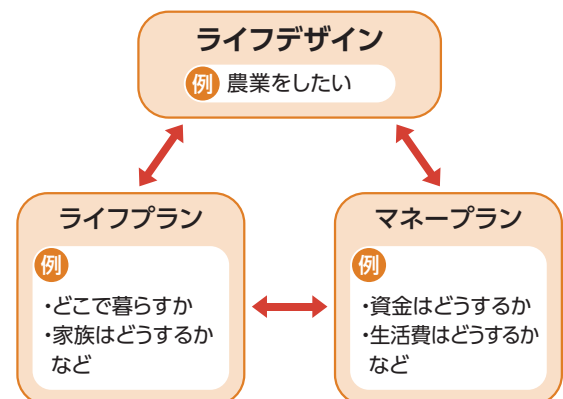
出所：平均寿命は厚生労働省「平成28年簡易生命表」、健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」（2013年）、〈厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」（平成26年10月）〉

ライフデザインを考えましょう

「定年後」を考えるとどうしても長い老後を過ごすために必要な「お金」が最初に頭に浮かびます。一般に老後に必要な生活費は「8,000万円～1億2,000万円」といわれています。一瞬、気が遠くなりそうな金額です。が、すべての人が同じようにこの金額が必要なのでしょう？

老後の生活を考える際に最初に考えなければいけないのは、実は「お金」ではなく、「どう生きたいか（ライフデザイン）」ということです。具体的には「どこで」「誰と」「どんな暮らしをしたい」のかということを考えます。

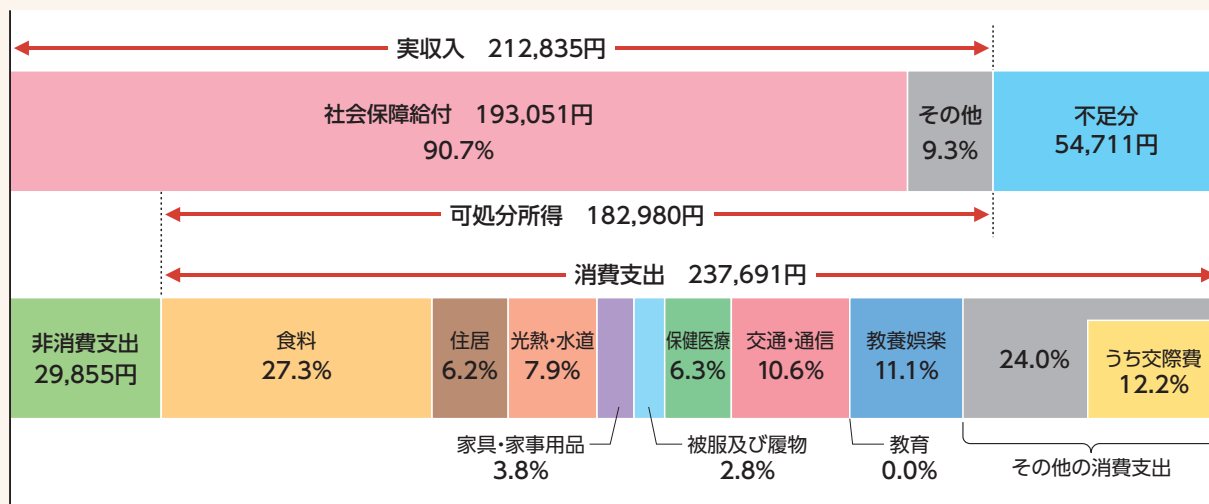
例えば、現在会社員で将来「農業」を生業にしたいと思っている人がいたとします。「農業をしたい」ということがその人の「ライフデザイン」です。そしてそれを実現するために「会社員として何歳まで働くのか」「どこで農業をするのか」「家族はどうするのか」等々考えていくことが「ライフプラン」です。次に「農業をするための資金はどうするのか」「軌道に乗るまでの生活費はどうするのか」等、裏付けとなる資金計画が「マネープラン」となります。自分の描いたライフデザインを実現するためには早めの準備（ライフプラン・マネープラン）を考えましょう。



セカンドライフの平均生活費はいくら？

老後の生活費について考えてみたいと思います。総務省の家計調査によると、夫65歳以上、妻60歳以上の高齢者無職世帯の実収入は平均212,835円、可処分所得は182,980円となっています。消費支出は237,691円で可処分所得と比べると毎月54,711円の不足となっています。この不足を補うためには貯蓄を崩すなどをしていくことになります。

>> 高齢夫婦無職世帯の家計収支(2016年)



注1：高齢夫婦無職世帯とは、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯である。
 注2：図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。
 注3：図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合(%)は、消費支出に占める割合である。

出所：平成28年 総務省家計調査報告(家計収支編)

総務省の家計調査はあくまでも平均ですので、実際には「どこに住み」「どんな生活をするか」、自分の「ライフプラン」によって変わってきます。特に「どこに住むか」が重要になってきます。例えば東京で暮らすのと沖縄で暮らすのとでは必要生活費は大きく異なります。また、日本で暮らすのと海外に移住をして暮らすのでも、必要生活費は全く変わってきます。

さらに住居が「持家」なのか「賃貸」なのかでも違ってきます。総務省の家計調査では「持家」が前提になっていますので「賃貸」に住んでいる場合「家賃」をプラスして必要生活費(マネープラン)を計算する必要があります。

知ってトクする!

2016年 平均寿命

男性：80.98歳 女性：87.14歳



2050年 平均寿命(予測)

男性：83.55年 女性：90.29年

出所：平成28年 簡易生命表
内閣府「高齢社会白書」平成28年版

2016年 持家率

50代	60代	70代
75.4%	82.8%	81.8%



出所：家計の金融行動に関する世論調査(2016年)

60代 平均生活費

約27.5万円/月



出所：総務省「家計調査結果」2015年

小耳を拝借 ㊦))

立って靴下がはけますか？

自立した生活を送るために「キーワードは健康」とセミナーでいつもお話しさせていただいていますが、その時、足腰が弱るとすべて弱ってしまい、誰かの助けが必要になるというふうなお話をしています。立って靴下がはける、つまり片足立ちできるうちはまだまだ大丈夫、とよくいわれます。体力の衰えを感じ始めているあなた、どうですか？できますか？

先日のセミナーでその話をしたところ、ある受講者が手を上げて「はい、先生。うちの母、そのことをどこかで聞いたらしく、『私はまだまだ若い!』とやろうとして、転倒してケガしました」と……。それから、この話をするときには、くれぐれも転んでケガをしないようにと付け加えています。

皆さんも周りに危ないものがないかチェックしてからトライしてくださいね。



高齢者の住まい～「サ高住」って？



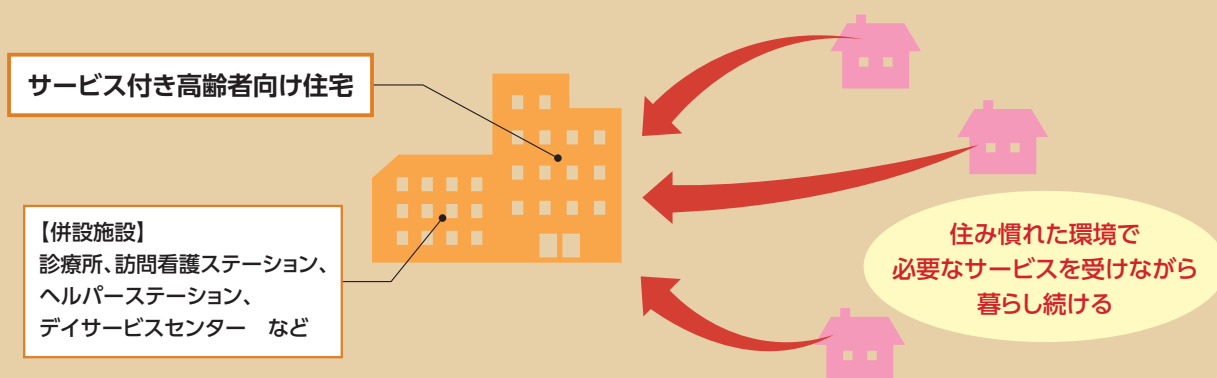
高齢になりどこに住むか、を考えるとときに「サービス付き高齢者向け住宅（略してサ高住といわれます）」と考える方もいらっしゃるでしょう。サ高住とは専門家による見守りサービスを提供し、建物がバリアフリー構造であるなどの一定の基準を持つ、都道府県単位で認可・登録された高齢者向け賃貸住宅のことです。サ高住では見守りサービスのほかに、介護・医療・生活支援サービスを提供している住宅もあります。

多くの場合は、費用は入居一時金と月々の支払いが必要になりますが、初期費用の入居一時金はかからない住宅や数百万円の支払いが必要な住宅、月々の支払いは10万円～30万円と、立地やサービス内容によって負担額が異なります。サ高住は設備やサービス、受け入れ可能な介護度等によってさまざまな住宅がありますので、多くの住宅を見学し、細かい契約内容等を確認しておくといでしょう。なお、サービス付き高齢者向け住宅の費用は「一般型」と「介護型（特定施設入居者生活介護）」で異なります。

住まいは生活の基本です。現在住んでいる家をどうするのか、将来の住まいをどうするのか早めに考え、手当てをしておきたいものです。

≫ サ高住のサービス

- 24時間対応の訪問看護・介護 「定期巡回随時対応サービス」の活用 ⇒ 介護保険法改正により創設



- サービス付き高齢者向け住宅が必ず提供しなければならないサービスは、「安否確認」「生活相談」のみ。その他の「食事」、「介護（入浴、排せつの介助など）」、「生活支援（買い物代行、病院への送り迎えなど）」などのサービスが提供されるかどうかは、それぞれの住宅によって異なる。
- 安否確認や生活相談が必須であることから、いざというときには、適切な対応・サービスが受けられる環境（医療・介護へのつなぎ）が確保されている。

自由になる時間はどれくらい？

定年後に自分のために使える時間はどれくらいでしょうか？

60歳に定年を迎え65歳まで再雇用で働いたあと、引退したとします。1日のうち食事や睡眠等の時間を10時間とすると、1日に14時間の自由時間があることになります。

平均寿命までに、なんと、14時間×365日×15年 = 76,650時間 の自由時間があることになります。この膨大な時間をどう過ごすかは早めの準備、つまりライフデザインにかかっています。

引退までの労働時間〈20歳～65歳〉

8時間 × 300日 × 45年 = 108,000時間



定年後の自由時間〈65歳～80歳〉

14時間 × 365日 × 15年 = **76,650時間**



親のことも考えて



自分のセカンドライフのことだけを考えがちですが、忘れてはならないのが親のこと。セカンドライフ時期は親の介護も必要な時期でもあります。自分でやりたいことがあっても、自分の、または連れ合いの親の住むところに戻ることになって、志半ばで泣く泣くあきらめる……そんなケースは少なくありません。

特に一人親の場合、実家のほうに自分が戻ることにするのか？ 近くに住むことはできそうか？ もしくは頼める人はいるか？

ライフプランを考えるときに、親の今後についても必ず一緒に考えていくようにしましょう。

小耳を拝借 ⑥))) 海外でロングステイ

海外ロングステイとは、海外に「移住」するのではなく、2週間以上の長期滞在型余暇を楽しむことです。時間に余裕ができるセカンドライフの過ごし方として、海外でロングステイをしてみたいと考えている方もいらっしゃるでしょう。

一般財団法人ロングステイ財団（会長：田川博己 事務局：東京都港区）が2016年に行ったアンケートによると、ロングステイをしたい国1位は11年連続でマレーシアだそうです。長期滞在査証「マレーシア・マイ・セカンドホームプログラム（MM2H）」制度の充実、気候、治安、医療水準に加え、ロングステイ希望国トップとしてのイメージの定着が評価されているようです。また、台湾が前年9位→4位へとランクアップしていて、比較的近い国、アクセスの良さとその選択肢の多さ（LCC就航、地方空港からの直行便）治安の良さ等の理由から人気を集めているとのこと。

ロングステイ希望国トップ10（2016年）

1位	マレーシア	2位	タイ	3位	ハワイ	4位	台湾	5位	フィリピン
6位	オーストラリア	7位	カナダ	8位	シンガポール	9位	インドネシア	10位	ニュージーランド

出所：一般財団法人 ロングステイ財団 <http://www.longstay.or.jp/>

当コンテンツに掲載されている情報は、セカンドライフにかかわる一般的な社会保険等の情報です。記載以外のケースや適用要件等がある場合もあります。また、2017年7月末日現在の情報を基に記載していますので、今後確定する法令等において内容が変更となる場合もあります。個別の事案につきましては、年金事務所・ハローワークや社会保険労務士等の専門家にご確認ください。



ライフプランと働き方

公的年金の受給開始はP.20にあるように、生年月日によって違ってきます。今、これをお読みの方はほとんどが60歳の定年で報酬比例部分は受け取れないでしょう。昭和36年4月2日（女性は41年4月2日生まれ）以降生まれの方は65歳にならないと公的年金が受け取れません。その間、どうやって暮らすかが問題です。

再雇用されて現在の会社に残る、別の会社で新たに雇用される、起業する、不労所得を得る、貯蓄をしておく……。どのような生き方をし、どのように収入を得るか？そこが問題になってきます。

厚生労働省の「平成28年就労条件総合調査」によると、勤務延長・再雇用制度がある企業の割合は94.1%ですが、賃金はそれまでとは同じとは限りません（高年齢雇用継続給付P.33）。

また、転職活動をゆっくりしようとして失業給付と年金の両方をもらおうとすると、調整が入り年金は支給停止になります（失業給付と年金の調整P.33）。

事例編からもわかるように、定年後の収入を得る方法は様々あります。あなたの強みを活かせる方法を現役のときから考えておきましょう。

マネープランについては、P.48～で試算します。

≫ 定年退職の年齢の割合

企業規模	60歳	61～64歳	65歳	66歳以上
30～99人	78.3%	2.7%	17.3%	1.2%
100～299人	85.0%	3.4%	11.1%	0.5%
300～999人	88.4%	2.5%	8.8%	0.3%
1,000人以上	90.4%	2.9%	16.7%	—
合計	80.7%	3.2%	15.2%	1.0%

≫ 勤務延長・再雇用制度がある企業の割合

企業規模	勤務延長	再雇用	両制度併用	制度なし
30～99人	12.6%	65.9%	14.4%	7.1%
100～299人	7.6%	79.7%	9.7%	3.0%
300～999人	3.9%	84.4%	8.8%	2.8%
1,000人以上	1.9%	87.6%	7.9%	2.6%
合計	10.7%	70.5%	12.9%	5.9%

出所：厚生労働省 平成28年就労条件総合調査