



たましん

すまいるプラザ 吉祥寺

豊かなセカンドライフのためのマネープラン

令和4年2月25日(金)



■ 本日の内容について

1. ライフイベントについて
2. セカンドライフの過ごし方
3. セカンドライフに必要なお金
4. お金の寿命と資産の色分け
5. 支出の見直し
6. まとめ



1. ライフイベントについて

主なライフイベント例と必要資金



結婚費用

挙式・披露宴・披露パーティー平均額

292.3万円

新婚生活準備費用平均額

59.0万円

出典:「ゼクシィ結婚トレンド調査2021」/
「新婚生活実態調査2020
結婚を機とした新婚生活準備費用」/
リクルートプライダール総研

★ マイホーム購入

土地付き注文住宅の場合(首都圏)

5,162万円

マンションの平均額(首都圏)

4,993万円

出典:「2020年度フラット35利用者調査」/
独立行政法人住宅金融支援機構

★ 教育資金

幼稚園から大学卒業まで全て国公立

1,150万円

幼稚園から大学卒業まで全て私立

2,643万円

出典:「平成30年度子供の学習費調査」/文部科学省
「平成30年度学生生活調査結果」
大学・屋間部の国立・私立の平均額から引用
/独立行政法人日本学生支援機構

※★印は「人生の3大資金」です。



セカンドライフの主なライフイベント例と必要資金

リフォーム費用

住宅リフォーム費用平均額
181万円

出典:「令和2年度住宅市場動向調査」/国土交通省



セカンドライフの生活費

ゆとりある老後生活費(夫婦月額の全国平均)
36.1万円

出典:「令和元年度生活保障に関する調査」
/ (財)生命保険文化センター

葬儀費用

葬式費用合計
195.7万円

出典:「第11回『葬儀についてのアンケート調査』
報告書」2017年/ (財)日本消費者協会

※★印は「人生の3大資金」です。



2. セカンドライフの過ごし方



セカンドライフは長い？

年齢別平均余命・・・ある年齢における平均生存年数

(男性)		(女性)	
年齢	平均余命	年齢	平均余命
50歳	33.12年	50歳	38.78年
60歳	24.21年	60歳	29.46年
70歳	16.18年	70歳	20.49年
80歳	9.42年	80歳	12.28年
90歳	4.59年	90歳	5.92年

出典：厚生労働省「令和2年簡易生命表」



平均寿命と健康寿命

平均寿命・・・0歳における平均余命

男性 81.64歳

女性 87.74歳

健康寿命・・・日常生活に制限のない年齢の平均

男性 72.14歳

女性 74.79歳

出典：〈平均寿命〉厚生労働省「令和2年簡易生命表」
〈健康寿命〉厚生労働省HP
「平均寿命と健康寿命の推移(2016年)」



セカンドライフの自由時間

現役時代の勤務時間と退職後の自由時間の比較（一例）

現役時代：1日8時間、年間250日勤務を40年間続けた場合

【現役時代】

睡眠	朝食	通勤	勤務時間 8時間	通勤	夕食	睡眠
----	----	----	-------------	----	----	----

8時間 × 250日（年間） × 約40年 = **約8万時間**

退職後の自由時間：睡眠時間8時間、食事時間2時間、60歳の平均余命男性24年、女性29年とした場合

【退職後】

睡眠	朝食	自由時間 14時間（寝食以外の時間）	夕食	睡眠
----	----	-----------------------	----	----

男性
(*1)

14時間 × 365日（年間） × 約24年 = **約12万時間**

女性
(*2)

14時間 × 365日（年間） × 約29年 = **約15万時間**

(*1) 60歳の男性平均余命 厚生労働省簡易生命表(令和2年度)をもとに退職後を24年と仮定 (*2) 60歳の女性平均余命 厚生労働省簡易生命表(令和2年度)をもとに退職後を29年と仮定

40年間の労働時間よりも定年後の自由時間のほうが長い



有意義に過ごすためには？

セカンドライフを有意義に過ごすためのポイント

生きがい
趣味や活動に楽しみを！

健康
適度な運動で前向きに
自己管理を！

経済力
事前にしっかり準備を！

退職後の道のり<イメージ>

旅行

趣味

家族

地域活動

健康維持

介護

生活費

相続・贈与

リフォーム

住み替え



3. セカンドライフに必要なお金

セカンドライフにはいくら必要か？①-1

夫婦2人の生活費

生活費(支出)

出典:「令和元年度生活保障に関する調査」／(財)生命保険文化センター

ゆとりある老後生活費

約36.1万円

公的年金による収入

出典:「令和3年度の年金額改定について」／厚生労働省

標準モデル①
ご夫婦とも自営業

約13.0万円
※夫婦の国民年金(満額)

不足額23.1万円

標準モデル②
(夫:会社員、妻:専業主婦)

約22.0万円
※夫婦の国民年金+夫の厚生年金

不足額14.1万円

※厚生年金は、夫が平均的収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)43.9万円)で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が年金を受け取り始める場合の給付水準です。



セカンドライフにはいくら必要か？①-2

夫婦2人の生活費



月額 ▲約14.1万円
年間 ▲約169.2万円

60歳の平均余命は
男性・・・24.21年
女性・・・29.46年

【セカンドライフの不足金額総額】

年間▲169.2万円 × 24.21年 = **▲約4,096万円**

* 夫婦2人の生活期間として60歳男性の平均余命(24.21年)をもとに計算



セカンドライフにはいくら必要か？②-1

妻1人の公的年金による収入 (公的年金受給者の夫が妻より先に亡くなった場合)

収入

標準モデル①
ご夫婦とも自営業

約6.5万円
※妻の国民年金(満額)

出典:「令和3年度の年金額改定について」/厚生労働省

標準モデル②
(夫:会社員、妻:専業主婦)

約10.8万円
※遺族厚生年金+妻の国民年金(満額)

出典:「公的な遺族年金の仕組みについて知りたい」/(財)生命保険文化センターHP

- * 標準モデル②の年金額は、2021年度価格
- * 夫の平均標準報酬月額を41.7万円とし、厚生年金の加入期間を25年(300月)として計算
- * 平成15年4月以降は総報酬制の適用を受けるが、ここでは賞与総額が全月収の30%として計算
- * 妻は40年間国民年金に加入し、65歳以降老齢基礎年金を満額受給するものとして計算(経過的寡婦加算は含まない。)



セカンドライフはいくら必要か？②-2

妻1人の生活費



月額 ▲約14.5万円
年間 ▲約174万円

60歳の平均余命は
男性・・・24.21年
女性・・・29.46年

(*1) P12 夫婦2人の生活費(約34.9万円)の70%として試算

【妻1人の生活費の不足金額総額】

年間▲174万円 × (29.46 - 24.21)年 = **▲約914万円**
※5.25年

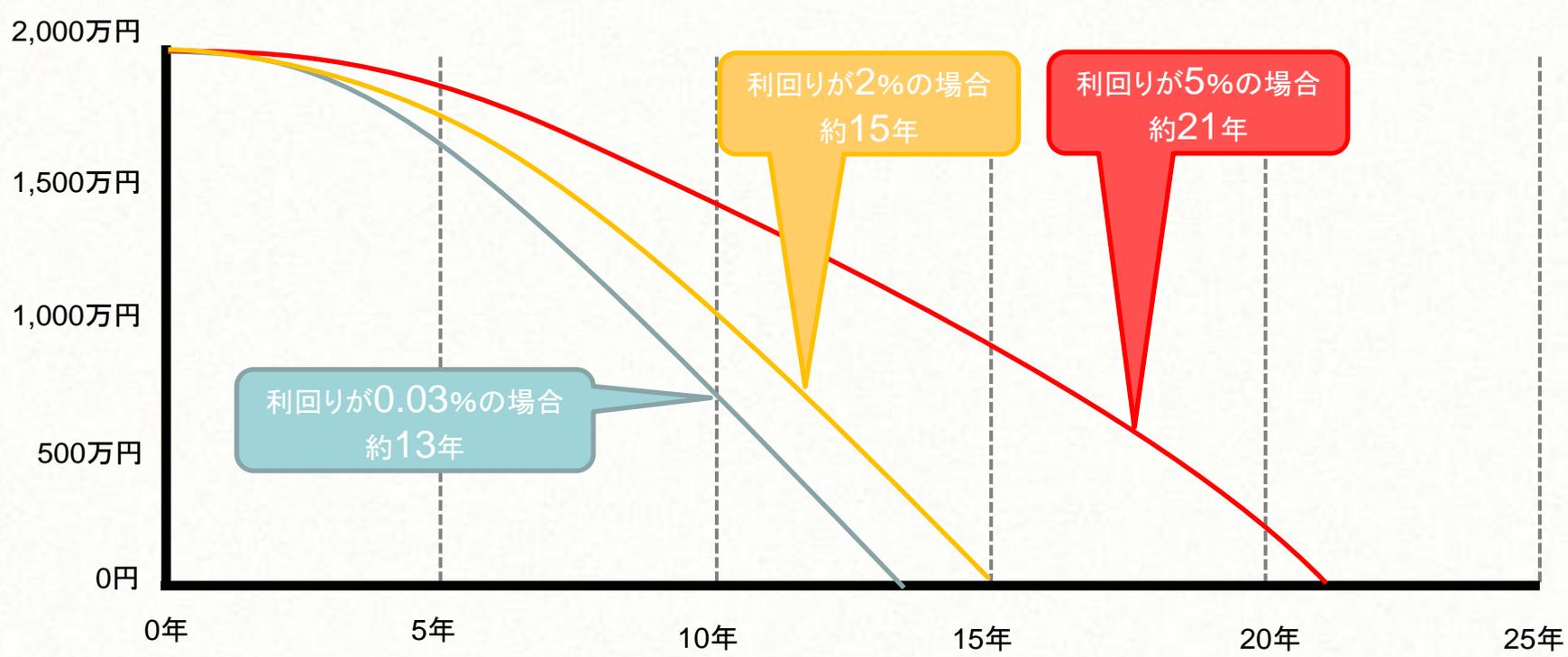


4. お金の寿命と資産の色分け



お金の寿命とは

2,000万円の手持ち資金を、運用しながら毎月13万円ずつ
取り崩した場合のお金の寿命(課税前・複利)



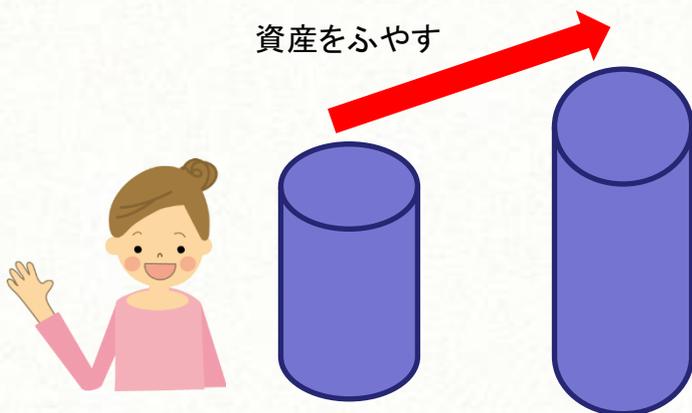
* 2,000万円を一定の利回りで運用しながら一定金額を取り崩していくシミュレーションであり、特定の商品の運用成果を保証、示唆するものではありません。計算にあたっては1ヵ月複利、計算月末引出しにて計算しています。複利、課税前。
* 運用に係る税金、費用などは一切考慮していません。

世代ごとの運用スタイルの考え方

現役時代の運用スタイルの例

長期間の運用が可能

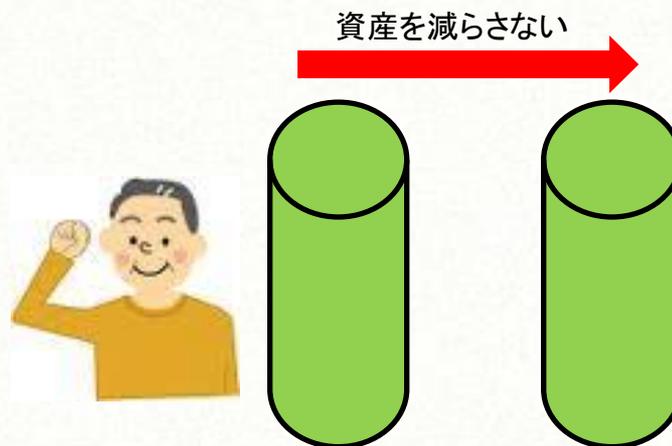
価格変動のある商品を取り入れることで「資産をふやす」ことを目指す



セカンドライフ世帯の運用スタイルの例

今後生活費に充当することを考えると、運用期間は短い

価格変動の少ない商品の割合を上げることで「資産を守る(減らさない)」ことを目指す



目的に合わせたお金の色分け

いざというときに
すぐに使えるように
しておきたいお金

- 普通預金
- 貯蓄預金

すぐに使う
お金

目的に向けて、
確保しておかなければ
ならないお金

- 円定期預金
- 公共債

まもる
お金

当面使う予定の
ないお金

家族のために
のこしたいお金

- 一時払終身保険

のこすお金

ふやすお金

ゆとりある
生活のためのお金

- 投資信託
- 個人年金保険
- 株式
- 外貨定期預金

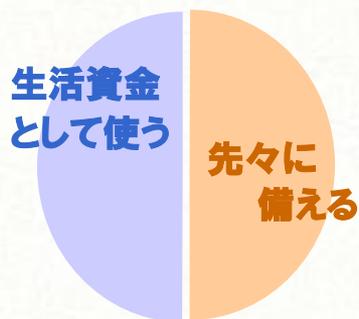
※上記はイメージ図であり、年代やライフステージ、資産状況等により最適な配分は異なります。

金融資産の利用目的は変化します

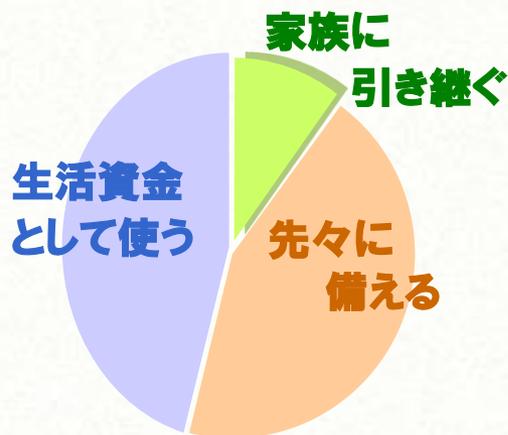
- ・目的別の資金の割合は、年代ごとに変化します。

<イメージ>

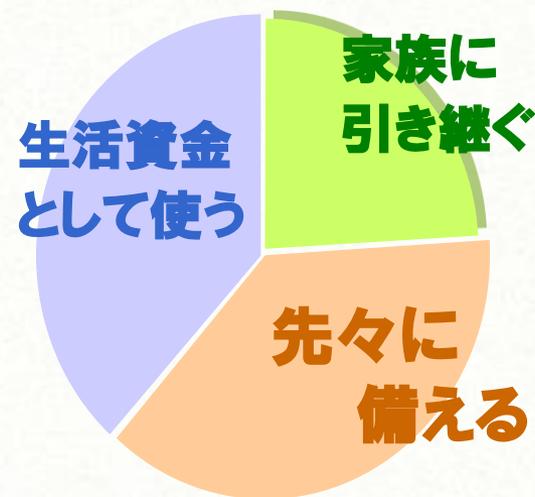
【50歳の金融資産】



【60歳の金融資産】

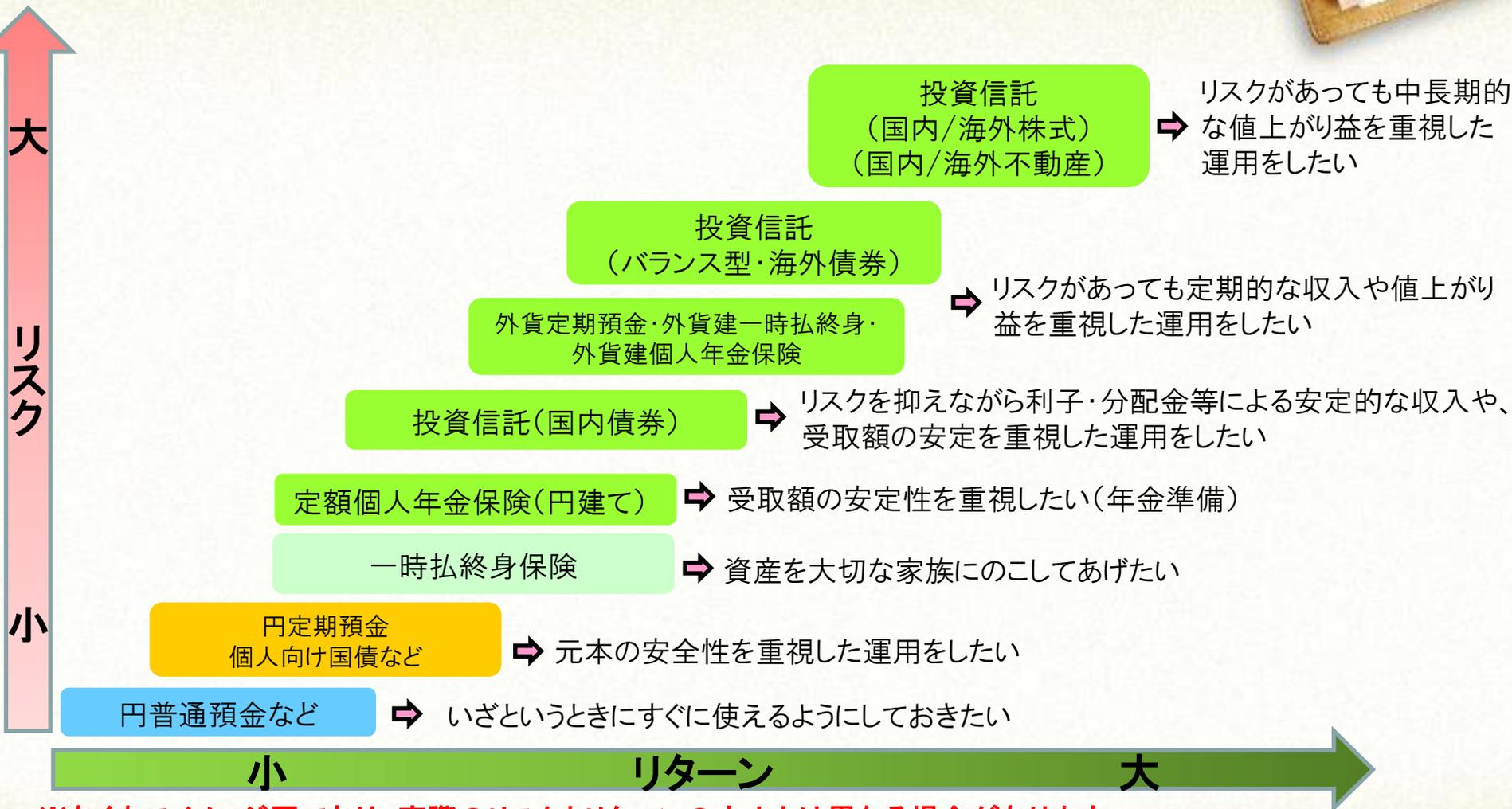


【80歳の金融資産】



リスクとリターンの話

・ リスクとリターンを理解して商品を選ぶ



※あくまでイメージ図であり、実際のリスクとリターンの大小とは異なる場合があります。

5. 支出の見直し



定年退職後の支出の変化

現役時代と 変わらない支出

- ・食費・光熱費・水道代など生活費
- ・家賃
- ・住居費(固定資産税・リフォーム費用など)
- ・生命保険や損害保険の保険料
- ・介護保険料

出典:『セカンドライフの生活費は現役時代とどう違う?』/
(財)生命保険文化センターHP

金額が増える支出

- ・近所づきあいの交際費
- ・趣味や生きがいのための費用
- ・妻の国民年金保険料
(妻が60歳になるまで)
- ・国民健康保険料

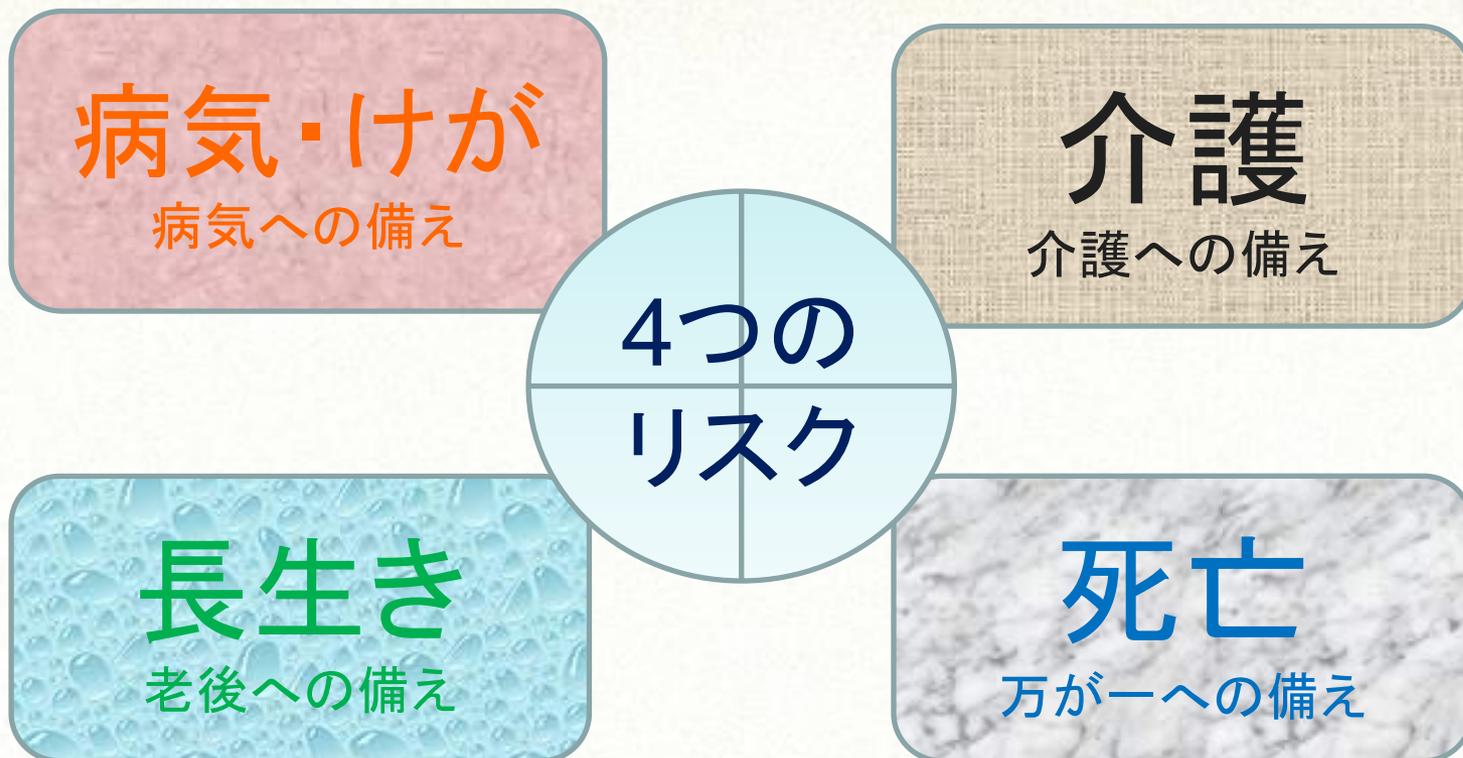
金額が減る支出

- ・住宅ローン(完済した場合)
- ・仕事に関わる交際費・食費
- ・ワイシャツ・ネクタイなどビジネス被服代
- ・お子さまの教育費
- ・厚生年金保険料
- ・雇用保険料・健康保険料

UP!

DOWN!

備えるお金（保険）の考え方



◎備える必要のあるリスクを考える

◎それぞれいくらの保障が必要か

医療保障（医療費負担）と必要保障額の考え方



医療費

70歳から

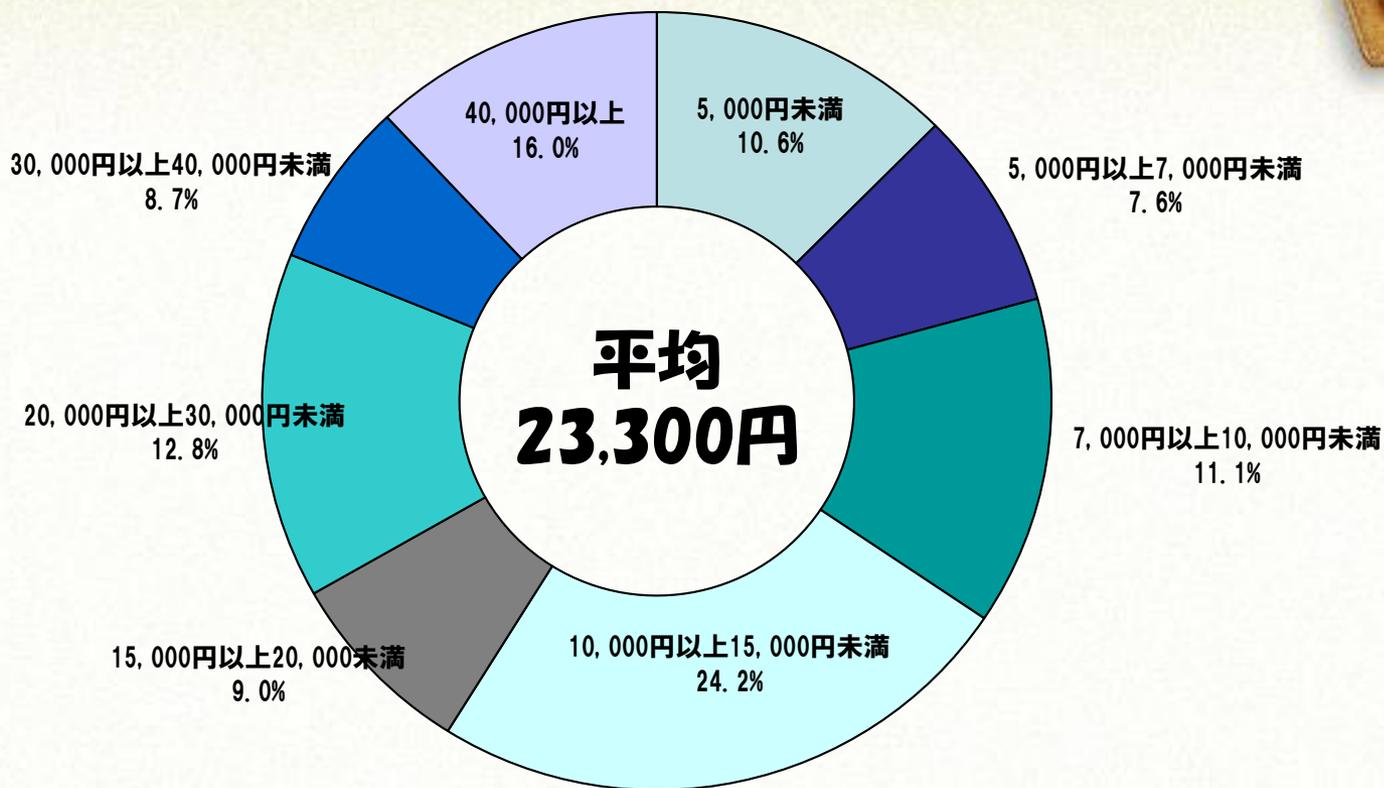
⇒平成26年4月2日以降に70歳のお誕生日を迎える方は2割負担に(平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方は1割負担)。ただし、現役並み所得者は3割負担。

75歳から

⇒長寿(後期高齢者)医療制度で1割負担に。令和4年10月から一部の方は2割負担に。(法改正により)ただし、現役並み所得者は3割負担。

医療にかかる費用の目安

入院した場合の自己負担費用（1日あたり）



※治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費（見舞いに来る家族の交通費を含む）や衣類、日用品などを含む
※高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額

出典:「令和元年度生活保障に関する調査」/(財)生命保険文化センター

介護にかかる費用の目安



初期費用(一時的な費用)
平均 約74万円

介護費用(月額)
平均 約8.3万円

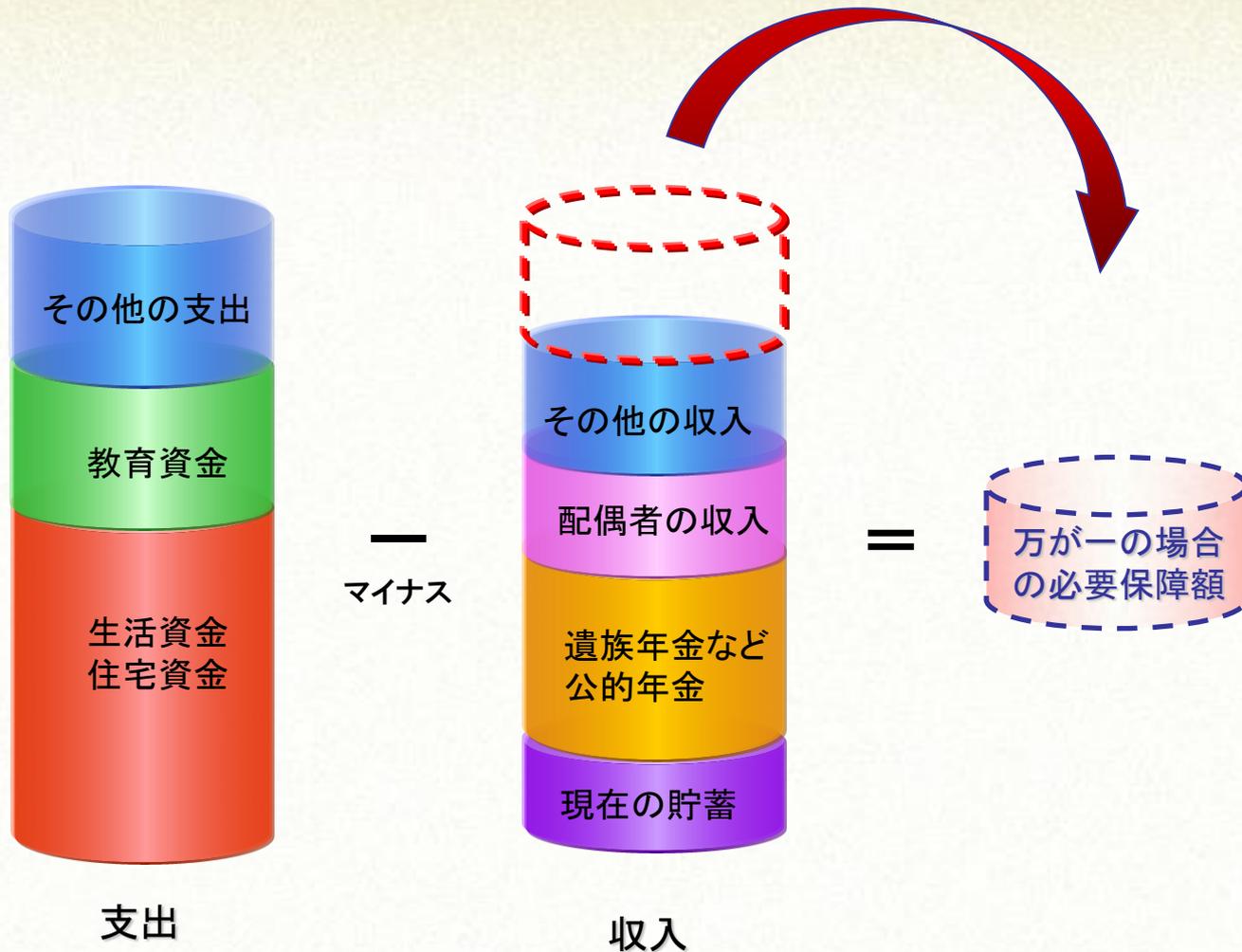
介護期間(平均)
約61.1ヵ月

1年間で
約100万円

5年間で
約498万円

出典:「令和3年度生命保険に関する全国実態調査」/(財)生命保険文化センター

死亡保障の考え方 (世帯主に万が一の場合)



加入中の保険を点検してみましょう

	どんな場合	いくら	いつまで
①	死亡した場合	万円	(歳まで)
②	病気・ケガで入院した場合	(日額) 円	(歳まで)
③	特定疾病と診断された場合	万円	(歳まで)
④ その他	(特約)		(歳まで)
			(歳まで)
			(歳まで)

⑤ 保険料

月額 円 × 12 = 年間 円

年間 円 × 年 = 総額 円

特約は付けすぎていませんか？

「あってもいい」は「なくてもいい」保障では？

保険はシンプルに！

最低限必要な保障を準備しましょう

6. まとめ



まとめ

- セカンドライフは長い。
- セカンドライフを有意義に過ごすには「生きがい」と「健康」と「経済力」
- お金を「すぐに使う」「まもる」「ふやす」「のこす」に色分けしましょう。
- 色分けしたお金は、目的に合った金融商品で保有しましょう。
- 退職後の収支の変化を事前に考え、早めの準備を行いましょう。
- 保険は本当に必要な保障を考え、シンプルに準備しましょう。



ご留意事項

本案内に記載のセミナーでは、セミナー終了後お客さまのご希望により、商品のご提案および勧誘等を行うことがあります。これらの商品等のご投資には、各商品等に所定の手数料(投資信託の場合は銘柄ごとに設定された販売手数料<最大3.30%>および運用管理費用(信託報酬)<概算最大年率2.42%程度>の諸経費、個人年金保険・一時払終身保険の場合は商品ごとに設定された初期費用、運用管理費用(信託報酬)、資産運用関係費、保険契約関係費等の諸経費、外貨定期預金の場合は円を外貨にする際および外貨を円にする際の往復の為替手数料<最大3円>等)をご負担いただく場合があります。また、各商品等には価格や為替の変動等による損失を生じるおそれがあります。個人向け国債については、中途換金禁止期間(変動10年、固定5年、固定3年とも1年間)があります。商品ごとに手数料およびリスクは異なりますので、当該商品等の契約締結前交付書面や投資信託説明書(交付目論見書)またはお客さま向け資料をよくお読みください。