

---

---

# 70歳までいきいき働き続けるための マネープラン

---

---



独立行政法人

高齢・障害者雇用支援機構

高齢者雇用問題シリーズ

---

---

# 70歳までいきいき働き続けるための マネープラン

---

---



独立行政法人

高齢・障害者雇用支援機構

## はしがき

現在、日本の人口に占める65歳以上の高齢人口は20%を超え、2007年から定年を迎えはじめた団塊世代670万人が2012年には65歳に到達します。そして、2014年にはこの比率が25%を超え人口の4人に1人が65歳以上の高齢者になります。

一方、若年人口は大幅に減少し、この少子高齢化は、年金制度や雇用制度へ大きな影響を及ぼします。厚生年金の支給開始年齢は65歳に引き上げられ、これに合わせて、高年齢者等雇用安定法が改正され、65歳までの雇用確保措置が雇用主に課せられるようになりました。

しかし、労働力人口という問題からいいますと、若年労働力が大幅に減りますから、近い将来労働力不足を招く心配があります。そのため、当面は65歳までの雇用確保が目標ですが、中長期的には働く意思と能力のある人ができるだけ働きつづけることができるような社会環境に整備していくことが必要です。

一方、わが国の場合、高齢者の就業意欲が高く、60歳代前半の男性では、7割以上の人が就労意欲を示しています。

そのような状況を踏まえ、当機構では、昨年8月『70歳まで働ける企業』の実現に向けた提言」をまとめ、その実現に向けた企業の取組を支援しています。

ただ、現在企業で行われている人事・賃金制度、能力開発などの制度は、60歳定年あるいは65歳までの雇用を前提としてつくられています。したがって、70歳までの雇用に取り組む場合、65歳までの雇用の単なる延長として考えるのではなく、入社から70歳までを一貫した人事管理の下に制度をつくり直していくことも必要になります。

その際に企業側に求められるのは、年齢を基準としない制度づくりや、価値観が多様化するなかで働く個人の多様なライフスタイルや働き方を実現できる環境に整備することなどですが、働く側の個人においても、70歳まで働くことを前提として早い段階から生涯の生活設計を立てていく必要があります。

生活設計は、キャリアを積上げていくうえでも、自らのライフスタイルを実現するうえでも大切です。そして、それを支える土台が、マネープランです。マネープランなしに生活設計は語れません。このような背景から、定年後の多様なライフスタイルを考える上で欠かせない定年後のマネープランについて、(株)エフピーインテリジェンス代表取締役 白根 壽晴氏の執筆により、講座「定年後のマネープランを考える」を当機構月刊誌「エルダー」の2007年11月号から6回に亘って連載したところであり、今般、これをもとに、この小冊子を作成いたしました。

本書「70歳までいきいき働き続けるためのマネープラン」が読者の方にとって有効にご活用いただけたら幸いに存じます。

平成20年3月

# 目 次

## 70歳までいきいき働き続けるためのマネープラン

### 1 豊かなセカンドライフに不可欠なライフプラン

- (1) 豊かなセカンドライフに不可欠なライフプラン…………… 5
- (2) 定年後の生活設計のポイント…………… 5
- (3) 定年後計画のプロセス…………… 9

### 2 定年後収入と知っておきたい知恵

- (1) 定年後生活にいくらかかるか?…………… 11
- (2) そんなに生活費がかかるものか?という疑問について…………… 11
- (3) 定年後収入と知っておきたいこと…………… 12

### 3 定年後収支のポイント

- (1) 年金収入の注意点…………… 16
- (2) 定年後支出の留意点…………… 18

### 4 定年後の脅威となる環境変化と資産運用

- (1) インフレ対応力不足の日本人…………… 22
- (2) 日本の人口減少と国力低下への備え…………… 24
- (3) 財政悪化が可処分所得を減少させる…………… 25
- (4) 国策を考慮した生活設計、資産設計を…………… 25

## 5 心置きなくお金を使うための資産管理法

- (1) 貯めて増やすより、使う方が難しい資産管理…………… 27
- (2) 上手に使うための資産管理－資産の色分け…………… 27
- (3) 資産の色分けの方法…………… 29
- (4) 色分けの具体例…………… 30

## 6 マイプランをつくろう

- (1) ライフイベントを書き出す…………… 32
- (2) キャッシュフロー表をつくる…………… 32
- (3) 見直しのポイント…………… 34

## 1 豊かなセカンドライフに不可欠なライフプラン

### (1) 豊かなセカンドライフに不可欠なライフプラン

さまざまな機関のアンケート調査によれば、現在のシニアのみなさんは、定年後にも趣味と仕事とボランティアをそれぞれ充実させていきたいと回答しています。すでにセカンドライフ（定年後生活）を楽しんでいる方々は勿論のこと、これから定年を迎える「団塊の世代」の方々も、いわゆるアクティブシニアが多く、行動的、個性的なセカンドライフを希望されています。このように豊かで充実したセカンドライフを実現していくためには、経済的に裏づけされたライフプラン（生活設計）が必要不可欠です。一方、「定年後に必要な生活費に対して、支給される公的年金と退職金では、60歳からの25年間で約2,000万円不足する」という試算もあります。

戦後の日本社会において、高度経済成長時代に成人し、安定成長時代に働き盛りであった方々は、社会経済の発展の恩恵を享受されました。しかし、セカンドライフを迎えるようになって、日本は超高齢化と少子化社会になり、2005年から人口減少が始まりました。従来日本人が、自分自身の定年後の生活設計を考えなくても心配なかった前提条件である、充実した退職金や磐石な公的年金制度が心もとなくなっています。国も地方も財政再建が急務であるため、今後も歳出歳入一体改革が続くと、今までのような手厚い高齢者向けの社会保障が期待できず、私たち国民自身が自己責任でセカンドライフに備える必要性がますます高まってきます。

そこで、本小冊子では豊かなセカンドライフの実現に必要なお金に関する実務知識やライフプランの作成方法を紹介していきます。まずは、定年後の計画の概要についてみていきましょう。ここでは、便宜上、セカンドライフを定年後生活とし、ライフプランを生活設計と表現します。

### (2) 定年後の生活設計のポイント

#### (1) いつ頃から何を考えておくのか？

定年後の計画時期は、各自の事情によりさまざまです。勤務先や労組が主催した生活設計セミナーをきっかけに40歳から考え始める人もいれば、定年退職後から考え始める気丈な人もいます。しかし、確実にいえることは、「定年後の計画は早期に考え始めるほど準備期間にゆとりができるので良い」ということです。早期着手は、将来の計画の幅も広がり、実現のための十分な資金と精神的な余裕

## 定年後の計画

### 定年後の計画のプロセス

- ステップ1 情報収集と現状把握
- ステップ2 ライフデザイン(生き方、人生哲学)を考える
- ステップ3 収入と支出を見積る
- ステップ4 キャッシュフロー表作成(各年の収支と資産残高を把握)
- ステップ5 問題点解決とプランの完成

### 定年後の計画の時期

- ① 45歳から60歳(退職前期)  
情報収集と現状把握を行い、資金準備をする
- ② 60歳から65歳(退職期)  
ライフデザインの作成と収支の見積り
- ③ 65歳前後から74歳(シニア前期)  
作成したプランを実行し、定期的に見直す  
この時期に重点的に資金を使えるように資産管理する
- ④ 75歳以降(シニア後期)  
目的別資産の運用、保身に注意する

ももつことができます。そこで、住宅取得や子供の教育問題が一息ついた45歳頃から一度、定年後について検討しておくべきでしょう。このとき定年後の生活に必要な「支出・生活費」や、これを支える「年金や退職金」などの「収入」、さらに大事なこととして、年金と退職金で不足する資金を補うための「自己資金の準備方法」などについて情報収集を始めます。自己資金の準備とは、定年後生活に必要な自己資金を見積もり、それを貯蓄や金融資産への投資といった資産運用により準備することを指します。このためには10年～20年という長い年月を必要とするので、40歳代という比較的早い時期から定年後を考える必要があるわけです。定年後の具体的な生活を考えるのは、実際問題、定年を目前にした57～58歳ぐらいの方がほとんどですが、定年後資金の準備に目途がついていれば、この時期であっても特に問題はありません。

## (2) 定年前に考えておくこと

定年後生活で考慮することは、「誰と、どこで、どのように暮らすか」ということを具体的に思い描き、それに必要な準備をすることです。これは、人生の生き方という意味で、ライフデザインとも呼ばれています。現役時代には、お金も時間もなくて諦めていた夢や目標も含めて、理想のセカンドライフを自らデザインするのです。自分たち自身で決めることですから簡単なようですが、実際に考え出すと難しいことが分かります。例えば、誰とどこに住むかに関しても、通常は

今まで暮らした家に夫婦二人で暮らすことになるでしょうが、定年を機に「地方移住」や「都心回帰」、あるいは思い切って「海外ロングステイ」を計画する人もいます。また、健康不安や介護問題があれば、バリアフリーのための住宅リフォームや将来の高齢者施設への入居も検討しなければなりません。このようにさまざまな課題が複雑に絡み合ってくるからこそ、定年後の生涯にわたる見通しをお金・生活資金のことも含めて考えておく必要があるのです。

### (3) 定年後は「シニア前期」と「シニア後期」に分けて考える

60歳の日本人男性の平均余命は、22年以上あり、女性は27年以上になります。したがって、定年後と一口に言っても、22～27年の長期になります。定年後のお金や生活を考えるとき、この期間を1つの流れと考えず、2つの期間に分けて検討することが大事になります。政府統計などで「前期高齢者と呼ぶ74歳までの期間」と「後期高齢者と呼ぶ75歳以降の期間」です。健康状態は個人差が大きいものですが、同じ定年後であっても75歳頃を境に気力も体力も大きく減退してきます。

#### ① シニア前期を積極的に楽しむ資金配分を

定年後の生活を充実させるには、シニア前期に当たる74歳頃までに、人生の夢や目標の実現のための資金を重点的に使えるように資金管理しておかなければなりません。定年後のお金を考えるとき、シニアのみなさんに共通した心理として、「お迎えがいつ来るか分からないから、定年後の資金は大事に温存しよう」という極めて当り前の感覚があります。しかし、これでは気力も体力も充実したシニア前期に、本当に楽しみたい趣味などの消費にお金がかけれられません。結局、資金を沢山残したままシニア後期を迎え、美食をしたくても食欲が落ちていたり、旅行などの移動に耐える体力がなくなったりしては、元も子もありません。

#### ② 将来の資金繰りを見通す

シニア前期に重点的に人生を豊かにする資金を使い、シニア後期に支出が増える医療費や介護費用を確保しておくためには、後ほど作り方を説明するキャッシュフロー表（生活費の資金繰り表）を作り、毎年いくぐらい使っても、生涯を通じて必要な生活資金が確保されるかを見通すことが不可欠です。現在、すでに豊かなセカンドライフを実現している方も、心から今の生活を楽しめなかったり、漠然とした不安があったりするのは、この将来を見通すキャッシュ

.....退職後のキャッシュフロー表.....

<問題解決前>

項目/年	上昇率 運用利率	2007	2008	2009	...	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	...	2035	2036	2037
山田 太郎 (歳)		60	61	62	...	74	75	76	77	78	79	(80)	(81)	(82)	...	(88)	(89)	(90)
山田 花子 (歳)		56	57	58	...	70	71	72	73	74	75	76	77	78	...	84	85	86
その他収入	0%	2,200																
収入																		
年金(夫)	0%	111	111	111	...	187	187	187	187	187	187							
年金(妻)	0%					98	98	98	98	98	98	179	179	179	...	179	179	179
収入合計		2,311	111	111	...	285	285	285	285	285	285	478	478	478	...	366	370	374
支出																		
生活費	1%	396	400	404	...	455	460	464	469	474	478	338	342	345	...	366	370	374
その他支出	1%																	
支出合計		396	400	404	...	455	460	464	469	474	478	338	342	345	...	366	370	374
年間収支		1,915	-289	-293	...	-170	-175	-179	-184	-189	-193	-159	-163	-166	...	-187	-191	-195
貯蓄残高(0%)		2,915	2,626	2,333	...	212	37	-142	-326	-515	-708	-867	-1,030	-1,196	...	-2,265	-2,456	-2,651

※夫は昭和22年生まれ、厚生年金に38年間加入と仮定

※妻は昭和26年生まれ、厚生年金に8年加入後、夫の扶養家族となると仮定

※夫は退職時に2,200万円の退職金を支給されると仮定

※夫76歳、妻72歳の時に貯蓄残高がマイナスに

※夫の退職時点での貯蓄残高を1,000万円と仮定

※夫60歳時点の必要生活費は月額33万円、年間396万円と仮定

※夫死亡後の妻1人の生活費は、2人の場合の生活費の70%と仮定

単位:万円

ロー表で確認していないことが原因の1つといえます。定年後の生活設計とこれをお金の収支で表わしたキャッシュフロー表は、定年後生活のロードマップといえるでしょう。

### (3) 定年後計画のプロセス

#### (1) 財政的な安心を視覚で確認することが大事

定年後計画は、前述のようにこれからの日本人に不可欠なもので、その計画を私たち一人ひとりが比較的容易に作れなければなりません。次章以降の具体的な話題の展開に備えて、作成の手順を確認しておきましょう。

まず、第1段階は、情報収集と現状の把握です。新聞・TV・雑誌・インターネットなどから定年後の生活情報を入手し、整理します。自分の退職金や年金のことも実際にいくら支給されるか、人事部や社会保険事務所に確認しておきます。また、皆さん自身の今後の生活支出や現在の預貯金などの資産残高、住宅ローンなどの負債の現状を調べておきます。

第2段階は、誰とどこにどのように暮らすか、というライフデザインです。こうして具体的な生活が思い描けたところで、第3段階として定年後の収入と生活支出を見積もります。生命保険文化センターの調査によれば、定年後に最低限必要な生活費は、月額24.2万円という統計があります。大事なことは、統計や標準値ではなく、皆さんの家庭ではいくらかかっているかという実数です。収入に関しても、統計上の年金や退職金の支給額を調べることは簡単ですが、皆さんご自身が受け取れる金額を見積もりましょう。

その後、第4段階で、今まで調べた情報をもとに、30年ぐらい先までのキャッシュフロー表を作ります。最初に作るものは、定年後に実現しようと夢見た理想の生活に必要な生活費で、少々欲張ったものなので、大抵の場合、収入を支出が大きく上回るために毎年赤字が続きます。その結果、貯蓄残高は定年後の一定の時期に底をついてしまいます。定年時に金融資産が、例えば4,000～5,000万円とかなりの金額が準備できていないと、最初から万全の計画とはいかないものです。しかし、これで落ち込むことはありません。

第5段階で当初の計画の問題点を確認して、解決策を考え、計画を見直して完成させます。次章以降、これらの手順と課題を順番に解説していきますが、見直しのポイントは、①収入を増やす、②支出を減らす、③資産を少しでも有利に運用する、の3点です。これらの①から③のいずれか、またはすべてを見直すことにより、例えば、夫婦揃って90歳まで生きても十分な資金が確保されることが分かれば、定年後生活を安心して楽しむことができるのです。

こうして完全な生活設計をしたつもりでも、私たちの暮らしや資産を取り巻く環境は、資源価格の高騰によるインフレ懸念など、近年大きく急速に変化しています。また、自分自身が、病気入院などで生活を見直さざるを得ない状況になることも考えられます。そこで、当初真剣に作った計画でも環境変化に対応させるために、数年に一度は定期的な見直しが必要になります。

次章から、皆さんがご自分のオリジナルな定年後の生活設計を作るために必要な実務知識を厳選して、順番にご紹介していきます。



## 2 定年後収入と知っておきたい知恵

### (1) 定年後生活にいくらかかるか？

定年後のお金について考えるとき、まず、「生涯の生活費はいくらぐらいか」と思い描くことでしょう。最終的に自分のケースを具体的に検討しますが、手始めに統計やアンケート調査から定年後の生活費をみてみましょう。

定年後の収入や支出に関する調査に、生命保険文化センターの資料があります。平成16年の資料によると、定年後最低限必要な生活費として月額約24.2万円という数字が発表されています。これは最低限の生活費ですから、現代のアクティブシニアの皆さんが、趣味や生きがいのための支出を充実させようとする、これにゆとりを実現する費用が加算されます。その額は、各自の考え次第ですが、ゆとりある生活費は、月額38万円と前述の調査にもあることから、ややゆとりある生活には月額33万円が必要だとします。すると、次表のように60歳からの生涯生活費は、最低生活で総額8,800万円、ややゆとりある生活では1億2,000万円にもなります。公的年金と退職金で準備できる金額が、厚生年金保険加入者で約7,000万円と2,400万円と仮定しても、2,600万円の自己資金が必要になるのです。

### (2) そんなに生活費がかかるものか？という疑問について

定年後生活費に関する調査統計を目にすると、誰もが「そんなにかかるのか」とか「そんなにかかるはずがない」という感想をもちます。もっともな反応ですが、「こんなにかかるはずがない」というお考えには大事な見落としがあります。というのも、定年後生活費を考えるとき、通常私たちは、毎月支出する食費、水道光熱費、通信費、被服費などを見積もって勘定しますが、不定期支出や年に一度の支出、数年に一度の支出は見落としがちです。例えば、マイホームには、固定資産税が年間10万円くらいかかり、火災保険に5万円、一戸建てなら10年に一度のペンキの塗り替えに50万円などの出費があります。マイカーなら、自動車税が年3万円、保険に年4万円、車検時には10万円などかかるものです。この他さまざまな支出を合計して、月割りに直すと先刻の必要生活費の数字は、それほどおかしな数字にはなりません。実際、地方の中核都市である札幌、仙台、福岡などに居住し、最近定年後生活を始めた方に聞いても、現役時代に近い生活を維持するのに月額約40万円が必要と答えています。

肝心なことは、他人の生活費や統計値ではありませんが、「自分たちが理想とする定年後生活を実現するためには、意外にかかるものだ」と心得ておくことが

## 定年後の必要額

### 〔定年後の生活必要額チェックシート〕

数字は例として入れていますので、ご自身のものにおきかえて計算してください。

定年後の生活費		
公的年金	退職金 企業年金	<b>自助努力すべき資金</b>

例) 夫 60歳 : 会社員60歳で退職 (60歳男性の平均余命を22年とする)  
 妻 57歳 : 主婦 (夫死亡時の妻の平均余命を12年とする)  
 公的年金受取額を7,000万円、退職金・企業年金を2,400万円と仮定して計算。

#### A. 夫婦で過ごす生活資金必要額

希望定年後生活費(月額) × 12ヶ月 × 夫の平均余命 = 必要額

33万円

× 12ヶ月 ×

22年間

= 8,712万円

(夫60歳～82歳)

#### B. 夫死亡後の妻1人の生活資金必要額

希望定年後生活費(月額) × 70% × 12ヶ月 × 夫死亡時の妻の平均余命 = 必要額

33万円

× 70% × 12ヶ月 ×

12年間

= 3,326万円

(妻79歳～91歳)

定年後生活にかかる資金	すでに準備済みの資金	必要額
A 夫婦で過ごす生活費 + B 妻1人で過ごす生活費	C 公的年金 + D 退職金や企業年金	今から自助努力で 準備すべき資金
12,038 万円 A 8,712 万円 + B 3,326 万円	9,400 万円 C 7,000 万円 + D 2,400 万円	= 2,638 万円

大切です。

### (3) 定年後収入と知っておきたいこと

定年後生活の原資である「退職金」と「年金」に関しては、知っているのと得で、知らないと損をしてしまうような実務上の重要ポイントがあります。それぞれみてみましょう。

#### (1) 退職金は一時金と企業年金とどちらが有利か？

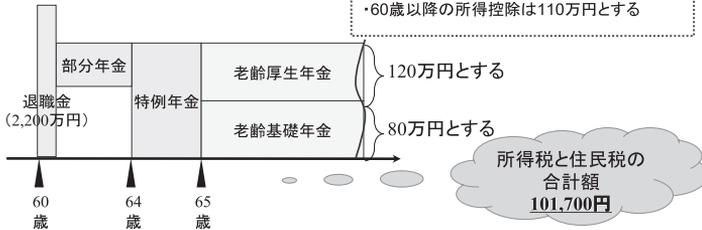
退職金の受給方法には、一時金で一括して受け取る方法、企業年金として分割して受け取る方法、両方を組み合わせる方法があり、退職者が選択できるように

## 退職金の受け取り方

山田聡史さん 60歳 サラリーマン(勤続38年) 退職金受給予定額 2,200万円

## ◆退職金を一時金で受け取る場合

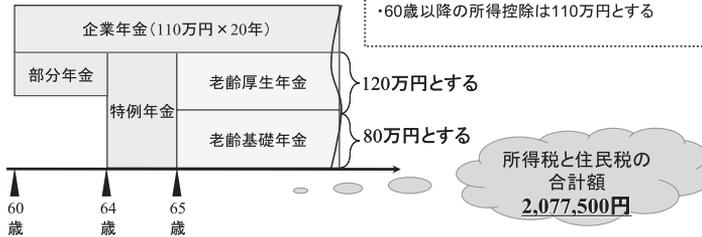
- ・公的年金について、加給年金等は考慮しない
- ・60歳以降の収入は公的年金および企業年金のみとする
- ・60歳以降の所得控除は110万円とする



## ◆退職金を年金で受け取る場合

(毎年110万円を20年間の年金払い)

- ・退職金は 毎年110万円、20年間の年金払いにする
- ・公的年金について、加給年金等は考慮しない
- ・60歳以降の収入は公的年金および企業年金のみとする
- ・60歳以降の所得控除は110万円とする



なっていることが通例です。それぞれに一長一短がありますが、気をつけたいのが税務上の取扱いと税負担です。

## ① 一時金は税負担が少ない

この方法なら、退職金は退職所得に該当し、他の所得があっても区別されて分離課税扱いされます。そもそも退職金は老後資金原資であり、過去の勤務や功労に対する後払的性格もあることから、優遇税制が採用されています。例題のように勤続38年で2,200万円を一時金で受け取ると、退職所得控除額が2,060万円と大きく、かつ、控除後の残額の2分の1しか課税されません。退職後の公的年金の受給を考慮しても、80歳までの20年間の所得税・住民税負担は10万円ほどにしかありません。

## ② 企業年金を選択すると

退職金は雑所得に該当し、他の所得と合算されて総合課税されます。ご存知のように総合課税では、課税所得が増えるにつれて累進税率が適用されて税負担が増加します。定年後も再雇用やパート・アルバイト収入などの給与所得があると、これらと企業年金が合算されます。老齢厚生年金や老齢基礎年金の支給が始まれば、これらも合算されます。このように複数の収入源があると、通常、これらの源泉徴収票を添付して確定申告をしなければならず、これだけでも煩わしいでしょうが、税負担も問題です。例題のように、2,200万円の退職金を20年分割の企業年金として、毎年110万円ずつ受け取るとしましょう。企業年金は、事前に定められた予定利率で運用されるので、運用収益分だけ受け取る年金総額が一時金より増加しますが、税額比較の前提条件を揃えるために運用収益は無視してあります。一時金でも、受領額を企業年金の予定利率と同率で運用すると仮定すれば、同じことになります。企業年金の場合は、定年後20年間の所得税・住民税負担が約208万円になってしまいます。企業年金も公的年金も、雑所得の計算上、公的年金等控除額が控除されますが、退職所得のように絶対的に有利な優遇税制の用意がないので、20年間で200万円近い税負担の差が生じてしまうのです。

税負担だけで退職金の受給方法を選択するわけではありませんが、定年後生活の入り口における選択次第で、その後の税負担が200万円も変わってくるという現実をしっかりと理解しておきましょう。

### 退職金は一時金でもらう？年金でもらう？

#### ◆選択のポイントと判断基準

	一時金	年金
税負担額	小さい	比較的大きい
大口の資金使途	あり	なし
企業年金の 予定利率	低い	高い
自分の資産運用 に関する関心	高い	低い
総合判断		

### ③ その他の選択のポイント

#### (大口の資金使途があるか)

別表のように、定年後生活で大口の資金使途があるか、どうかのポイントです。例えば、住宅ローンの残債を一括返済してしまうとか、バリアフリーのための住宅リフォーム費用、高齢者施設への入居一時金などの使途があるなら、退職金の全部でなくても、一時金が必要になるでしょう。

#### (企業年金の予定利率は何%か)

予定利率が高いか、低いことも重要です。2007年10月現在、日本の政策金利、預貯金金利共に低迷しているため、企業年金の予定利率もおおむね2.5%程度が多いようです。大手の財務上の体力がある企業で、既に企業年金が支給されている場合には、利率4%もあるようですが、比較的高利回りならば、無理して自分で運用するより企業年金にリスクを負って運用してもらう選択も良いでしょう。一方、2.5%程度となると、一時金を自分で運用した方が良いでしょう、できそうで難しそうなの微妙なところです。

#### (資産運用の関心はあるか)

今まで全く資産運用に関する知識・経験・関心がなく、今後も興味がないとすれば、一時金をどうしてよいか途方に暮れるし、下手にリスク商品に投資してストレスを感じたり、失敗して損失を被っては元も子もありません。しかし、これからの長い定年後生活を考えると、1つのアドバイスとして資産運用にも関心を持つことが大事です。何故なら、私たちの生活は自分自身で支えるものですが、当然ながら地域社会や日本経済や世界情勢と無縁ではありません。食料自給率1つとっても、日本は39%しかなく、日々の暮らしは世界と密接に結び付いています。資産運用に関心を持つことは、マクロの世界経済からミクロの地域経済や個別企業の動向にまで関心を持つことになります。そうになると日々のニュースや新聞報道なども興味深く見聞きすることができるので、結果的に頭脳の健康維持に大いに効用があります。定年後は、肉体的健康や精神的健康も大切ですが、頭脳も若々しく維持していくことが大事です。

このように退職金は、一時金か企業年金か、その組合せかは、個人の選択の問題ですが、先ず勤務先の退職金制度を良く理解して、ご家族と今後の生活設計について話し合ってみれば、皆さんにとって最適の受け取り方法が見つかることでしょう。

## 3 定年後収支のポイント

### (1) 年金収入の注意点

#### (1) 在職老齢年金

定年後の仕事に関する考え方も、人それぞれ多様です。このことは長年連れ添った夫婦間でも随分考え方が違うものです。夫は、「今まで頑張ったから、完全リタイアしてのんびりしよう」という人から、現役時代の技術や人脈を生かして「独立起業」を考える人までいます。一方、妻は、「定年といってもまだ元気だから、働いた方が良いのではないか」とか、「今後の家計も心配なので、少しでも収入があれば安心だ」などと、夫の健康を気かけながらも家計を考える傾向があります。夫が定年後仕事から離れたたいと考える理由の1つに、「フルタイムの正社員では辛い」という考えもあるでしょう。また、妻がもう少し働いてほしいと考える背景には、「週2、3日、パートタイムでも良いのでは」という考えもあると思います。

定年後の働き方によっては、年金の支給額が減額されてしまうことも知っておかねばなりません。表のように60歳以上の方が会社に在職して厚生年金保険に加入すると、収入に応じて年金額の一部または全部が支給停止になることがあります。これを在職老齢年金と呼びます。定年退職後も収入重視などの理由からフルタイム・正社員として働くと、年金が減額されることになります。収入は二の次で、生き甲斐や社会貢献などを重視して、非常勤やパート、自営業など定年後の働き方はさまざまですが、検討に際しては在職老齢年金のことも考慮に入れてください。

なお、年金が減額・支給停止になる人は、60歳以降も厚生年金に加入している人なので、個人事業主や会社に勤めていても一部のパートタイマーは対象になりません。表のように60歳代前半の在職老齢年金では、年金の基本月額と給与などの総報酬月額合計が月28万円以下の場合には減額がありません。65歳以降の場合には、この基準額が48万円になるので、大抵の方は基準以下に該当し、問題になることは少ないでしょう。

#### (2) 年金の繰上げ支給と繰下げ支給

老齢基礎年金の受給開始は65歳からですが、本人が希望すれば、60歳から一定割合で減額された年金を受け取る「繰上げ支給」や、66歳から70歳の間に増額された年金を受け取る「繰下げ支給」を選択することができます。ただし、繰上げ

60歳代前半の在職老齢年金

- 基本月額＋総報酬月額相当額 ≤ 28万円 → 全額が支給され年金のカットはない
- 基本月額＋総報酬月額相当額 > 28万円 → ケースによってカットの金額が異なる

※総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額の合計額  
12

◆ 在職老齢年金計算式

基本月額	総報酬月額相当額	年金支給停止額(年額)
28万円以下	48万円以下	(総報酬月額相当額＋基本月額－28万円) × 1/2 × 12
	48万円超	{(48万円＋基本月額－28万円) × 1/2＋(総報酬月額相当額－48万円)} × 12
28万円超	48万円以下	総報酬月額相当額 × 1/2 × 12
	48万円超	{(48万円 × 1/2)＋(総報酬月額相当額－48万円)} × 12

年金の繰上げ支給・繰下げ支給

◆繰上げ支給の場合

請求した日の年齢	受取率	1ヶ月 0.5%の 割合で 減額
60歳0か月	70%	
61歳0か月	76%	
62歳0か月	82%	
63歳0か月	88%	
64歳0か月	94%	
65歳	100%	

◆繰下げ支給の場合

請求した日の年齢	受取率	1ヶ月 0.7%の 割合で 増額
65歳	100%	
66歳0か月	108.4%	
67歳0か月	116.8%	
68歳0か月	125.2%	
69歳0か月	133.6%	
70歳0か月～	142.0%	

注)昭和16年4月1日(女性は昭和18年4月1日)以前に生まれた人の受取率は異なる

◆繰上げ支給時の受取総額

～20歳から60歳までの40年間保険料を納めて65歳から満額792,100円(平成19年度)受取れるケース～

	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
60歳時	554,500					
61歳時	1,109,000	602,000				
62歳時	1,663,500	1,204,000	649,500			
63歳時	2,218,000	1,806,000	1,299,000	697,000		
64歳時	2,772,500	2,408,000	1,948,500	1,394,000	744,600	
65歳時	3,327,000	3,010,000	2,598,000	2,091,000	1,489,200	792,100
中略						
76歳時	9,426,500	9,632,000	9,742,500	9,758,000	9,679,800	9,505,200
77歳時	9,981,000	10,234,000	10,392,000	10,455,000	10,424,400	10,297,300
78歳時	10,535,500	10,836,000	11,041,500	11,152,000	11,169,000	11,089,400
79歳時	11,090,000	11,438,000	11,691,000	11,849,000	11,913,600	11,881,500
80歳時	11,644,500	12,040,000	12,340,500	12,546,000	12,658,200	12,673,600

< 社会保険庁HPをもとにFPインテリジェンスが作成(平成19年度年金額792,100円を基準とする)>

※濃いアミかけ部分が損益分岐点。これより長生きすれば、65歳から受給した方が受取総額が多くなる

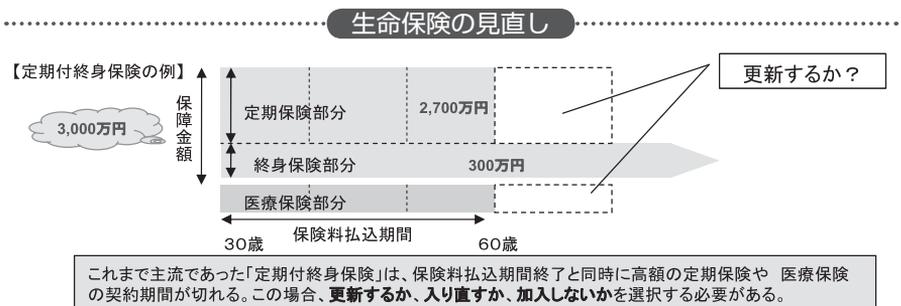
支給では、減額された金額が生涯続きます。65歳時点の老齢基礎年金額を100とした場合、繰上げ・繰下げ支給の受取率は別表（前頁）の通りです。定年後の生活資金が潤沢にあって長寿が保障されているならば、繰下げ支給を受ければよいのですが、人生何があるか分かりませんし、寿命も当てになりません。

また、年金記録問題や保険料未納問題から年金制度への不信感が増幅されています。「早く貰っておかないと何が起きるか分からない」とばかり、繰上げ支給を選択するのも考えものです。前頁の下表は、繰上げ支給した場合の損益分岐点を示したものです。本来、65歳からの支給では、年間79万2,100円を受け取りますが、60歳から繰上げ支給を選択した場合の年金は年間55万4,500円に減額されます。この金額では、76歳時点での受取り総額は942万6,500円になり、繰上げをしなかった場合の950万5,200円には及びません。76歳以降は、その差は開く一方です。

こうしてみると、老齢基礎年金は特別な理由がない限り、繰上げ支給も繰下げ支給もしない方が良く考えられます。特別な理由の例としては、持病など健康面に不安があり、シニア前期（～74歳まで）の生活充実のために繰上げ支給を選択することなどが考えられます。繰下げ支給については、長寿家系で健康面に自信があり、手元資金も十分ある方以外は、制度設計通りの年齢で支給を受ければよいでしょう。

## （2）定年後支出の留意点

定年後の生活設計の中で、支出に関しては細部にわたって見直しできる項目が多数あります。これらの見直し項目の中で、金額と効果が大きく重要な項目からみていきましょう。



### (1) 生命保険料の見直し

結婚や子供の誕生を契機に加入した生命保険は、生涯を通じて総負担額が数千万円にも及ぶ場合があります。子供の教育費や住宅資金にも匹敵します。勿論、子育て期間には、保険契約によって万一の場合の保障を受けていたので、何事もなかったとしてもそれ相応の便益を受けたわけです。しかし、生命保険の保障は、家族の成長などライフステージに合わせて見直すべきものですが、実際は加入した当時のまま20～30年にわたって放置されている場合がたくさんあります。そもそも保険証券がどこにあるか良く分からないこともあるので、まず、保険証券を手元に取り出して、契約内容を確認することから始めましょう。

#### ①定期付終身保険の例

前頁の図は、私たちが通常契約していることが多い「定期付終身保険」の例です。この保険は、終身保険という生涯保障が続くため、死亡時には必ず保険金が支給される「貯蓄タイプ」の保険を基本としています。しかし、これだけでは、貯蓄性が高い分、死亡保障額が小さいため、子育て期間など大型保障が必要な時期には、「掛捨て」であるが高額保障が得られる「定期保険契約」を特約として付加しています。さらに必要に応じて医療保険などの特約が付いています。例えば、終身保険金300万円に対して、定期保険金2,700万円を付加して総額3,000万円になる契約が考えられますが、定期保険契約は10年毎などに更新し、60歳とか65歳で一旦満期になります。その後も高額の保障を継続するには、年齢が高い分だけ保険料も高額になるので、慎重な判断が必要になります。

#### ②死亡保障見直しのポイント

定年前後には、家族構成も子供が独立して夫婦だけの世帯になっていることが普通です。この場合には、子供に経済力・生活力がないなど特別な理由がない限りは、夫の万一の時に子供のための保険金は必要なく、妻の生活資金と葬儀費などの死後整理費用が考慮されれば足りるはずです。そして、この時妻には、本人の老齢基礎年金のほかに夫がサラリーマンだった場合には、遺族厚生年金の支給があります。その他に定年後資金として準備してきた貯蓄などの金融資産と退職金もありますから、これらの資金を考慮した上で、「定年後の夫の死亡保険金としていくら必要なのか？」を冷静に分析しましょう。そうすれば、通常、子育て時代と同様の死亡保障は必要なく、定期保険部分は減額したり、更新不要となるので、支払保険料を節約することができます。

## (2) 医療保険と高額療養費制度

日本人の寿命が伸びるにつれて、ガン・心筋梗塞・脳梗塞などを病む人も増加傾向にあり、自分もいつかはと気になります。加齢に伴うことで仕方ないことですが、「心筋梗塞で20日入院して、医療費総額200万円」などと耳にすると、その負担が心配になります。テレビCMなどでその存在が身近になったこともあって、民間の医療保険の加入者が増えています。確かに、「75歳以上の医療費負担は30歳代の8倍にもなる」という統計もあり、それだけ家計が圧迫されます。また、医療制度改革の一環として、高齢者の医療費の自己負担割合も低所得者向けの配慮はあるものの、現役並所得者では将来3割になるので、これに備えた対応が必要ですが、むやみに高額保障の医療保険に加入することはありません。健康保険の高額療養費制度を理解してから検討しても遅くはありません。

### ①高額療養費制度

医療費の自己負担が1カ月に一定額を超えた場合には、本人の請求により「高額療養費」として超えた金額が払い戻される制度です。自己負担限度額は、下表の通り所得金額により異なりますが、一般的には「月額8～9万円が限度」です。例のように胃がんで入院した場合、自己負担額25万円でも高額療養費が16万4,000円払い戻されるので、最終的な自己負担は約8万6,000円です。今後、総医療費の削減を目指す政府の方針に沿って、入院期間の短縮化も考えられます。これらの事情を総合的に勘案すると、「高額で長期の入院給付金付きの医

#### 高額療養費制度

(70歳未満の方)

自己負担限度額	上位所得者*	150,000円＋医療費が500,000円を超えた分の1%
	一般	<b>80,100円＋医療費が267,000円を超えた分の1%</b>
	非課税世帯	35,400円

\*健康保険等では「標準報酬月額53万円以上の者」、国民健康保険では「基礎控除後の所得の合計額が600万円を超える世帯」

#### ◆国民健康保険加入60歳の男性が胃がんで30日間(同じ月に)入院したケース

【入院・治療にかかる費用】

医療費合計		自己負担額
入院や治療にかかる費用	27万円	8万円
手術にかかる費用	18万円	5万円
投薬・注射にかかる費用	15万円	4万円
その他	25万円	8万円
医療費合計額	<b>85万円</b>	<b>25万円</b>

#### 高額療養費の払い戻し額

80,100円＋(85万円－267,000円)×1%  
＝85,930円(自己負担限度額)

**25万円－85,930円＝164,070円**

療保険が必要か」という疑問が残ります。医療保険の選択に当たっては、保障の大きさと保険料のバランスを見極めてください。高額保障を求めれば、高額な保険料になります。1つの考え方として、必要最低限の入院保障として日額5,000円～1万円程度を確保し、それ以上は保険料を負担したつもりで、医療用貯蓄として毎月1万円程度を預貯金で積み立てたとします。残高は、1年後12万円、2年後24万円になりますが、高額療養費の払い戻しを考慮すると大抵の病気はこの金額で事足ります。保険料として払い込んだお金はその他の用途に使えませんが、自分で積み立てた医療用貯蓄は病気にならないときは、取り崩して旅行費用に充てることもできます。いたずらに不安に駆られることなく、冷静に医療保険の必要性を検討して、無駄な支出を削減してください。

### (3) その他の支出

家計には様々な支出があるので、家計簿管理の要領で支出削減を検討してみましょう。例えば、車の買い替えでは、普通乗用車から小型や軽自動車にしたり、燃費が抜群に良いハイブリッド車にすれば、燃料費と自動車税・保険料などが節約できます。昨今のガソリン価格の高騰を考えると年間の燃料費の節約は10万円単位になるでしょう。クレジットカードも何枚かあるものを1枚にまとめて年会費を節約するなど、工夫の余地があります。

## 4 定年後の脅威となる環境変化と資産運用

定年後の生活設計には、収入と支出に注意する課題があり、公的年金と退職金だけでは資金不足になることが分かりました。ここからは自己資金として確保する預貯金などの金融資産の蓄え方、資産運用の方法を確認します。最初に大切なことは、私たちの生活や資産を取り巻く環境が今後どのように変化していくかを大きな視点で捉えておくことです。

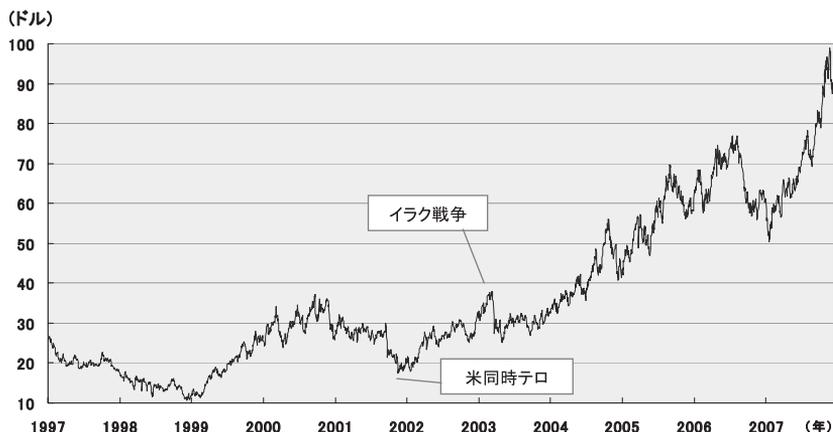
注意すべき環境要因は様々ですが、ここでは次の4つに絞って検討してみましょう。

### (1) インフレ対応力不足の日本人

まず初めは、定年後生活の脅威であるインフレです。定年後は公的年金を基盤に、退職金と蓄えた老後資金を生活費に充てていきます。「決まった額の年金」と「預貯金などの取崩し資金」で暮らしているときに、インフレが起きたら生活が疲弊することは明らかです。発表される消費者物価指数は、依然として物価上昇率0%近辺でインフレ懸念はないようですが、生活実感とはかけ離れています。統計サンプルに問題があるからで、私たちの周りではガソリンや灯油の値上がり、それに続くタクシー料金や食料品価格の値上げなど枚挙に暇がありません。

根底にあるのは、天然資源の枯渇不安による価格高騰です。例えば、原油は、

#### 原油の価格推移

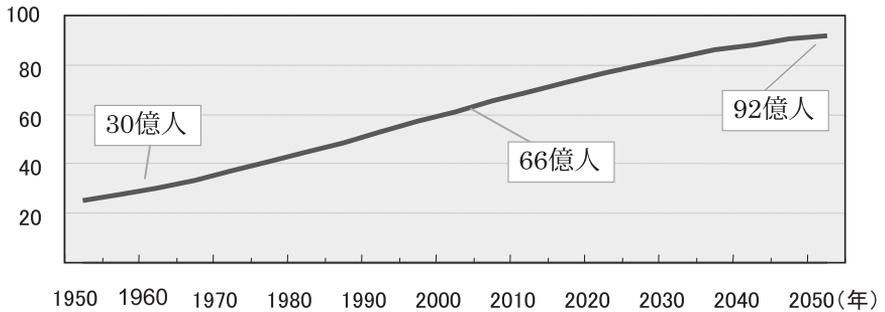


Bloomberg West Texas Intermediate (WTI) Cushing Crude Oil Spot Price

計算期間：1997年1月～2007年11月 出所：ブルームバーグ

## 世界人口の推移と推計

推計人口(億人)



出所: United Nations, World Population Prospects: The 2006 Revision (中位推計)

1990年代には1バレル15~25ドル程度で取引されましたが、2001年の米国同時多発テロ以降、イラク戦争による供給不安の増大や新興国の需要拡大を理由に高値を更新し、昨年12月には1バレル100ドルに迫りました。食料自給率が39%と先進国中で最低水準の日本にとって食料資源も問題です。自給率237%の豪州は別格としても、米国やフランスは145~120%と輸出余力があります。ドイツは89%で何とか自国で対応でき、英国も70%なので、万一のときも耐乏生活で凌げそうです。一方、日本は食料の60%以上を海外に依存しているので、地球温暖化による干ばつや洪水で農業生産が打撃を受けそうな将来、安価で豊富な食糧確保に不安が残ります。何とか確保できても従来以上に高値で買い付けないと、食糧生産国も自国民を飢えさせてまで日本に安価な食料を提供してくれるはずがありません。

さらに心配なのは水不足です。国連では、2025年には世界人口の3分の2が水不足に直面すると予想しています。水不足は、中国、インド、中近東からアフリカなどが深刻で、米国、カナダ、豪州や日本は比較的安全とされています。それでも、豪州や米国は昨年でも干ばつで穀物生産や畜産に被害が出るなど、安全とされる地域でも異常気象の影響が現れています。食料の過半を輸入に頼る日本の現状では、地球のどこかの水不足は他人事ではありません。鉱物も食料も水も水産資源も有限であるのに、世界人口は増加し続けています。図のように世界人口は1960年代には30億人でしたが、現在67億人に迫り、毎日20万人のペースで増加し、2050年の予想は92億人です。このように今はまだインフレの兆しがみられる程度ですが、景気のよし悪しとは無関係に天然資源の需供バランスから生じるインフ

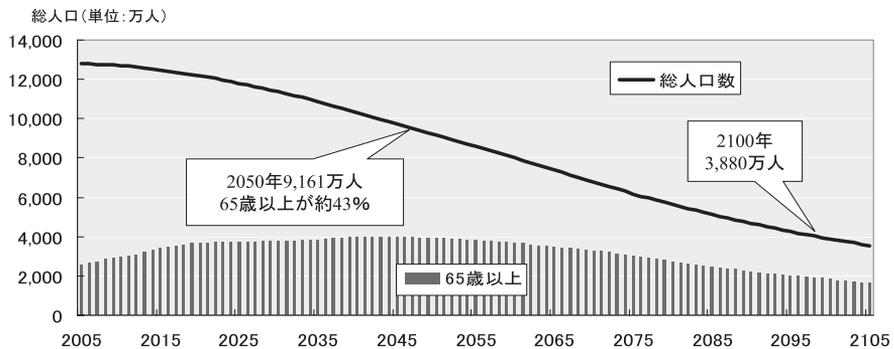
レに、生活設計も資産設計も備える必要があります。特に、預貯金だけではインフレに対抗できないことから、インフレに強い金融資産を資産の一部にもつことを考えておかなければなりません。

## (2) 日本の人口減少と国力低下への備え

国勢調査によると、2005年から日本の人口は減少し始めています。これが第2の環境変化です。長期的に人口を維持するためには、合計特殊出生率は2.07人以上なければなりません。2006年は1.32人しかありません。「団塊の世代」が誕生した1947～49年頃は、日本人の女性は生涯に4.3人以上の子供を出産していましたが、女性の高学歴化や晩婚化、子育てに厳しい環境などのために出生率低下に歯止めがかかりません。国立社会保障・人口問題研究所の予測する日本の人口は、2006年12月の1億2778万人から2050年には9161万人へと約3600万人も減少します。カナダの人口が約3200万人ですから、今後40年以内にカナダ一国分以上の人が日本から消失します。

経済力を示す指標にGDP（国内総生産）がありますが、日本は2006年度の名目で510兆円です。このうち60%弱は個人消費が占めているので、技術力や生産性の向上により供給力を確保しても、生産された商品やサービスを消費する国民が減ることは、潜在成長率と国力の低下を招くでしょう。一方で、世界の人口は増加し、新興国だけでなく米国やEUの経済も拡大し続けます。米国は、1967年に2億人だった人口が2006年には3億人に達し、2040年代には4億人になると予想されています。出生率が2.10人と高く、移民制度もあることから毎月25万人ずつ人口増加しているのです。現時点での日米の人口比は、1対2.3ですが、2050

### 日本の将来推計人口



【国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成18年12月推計)】

年時点では1対4.4以上の格差がつきます。米国も経常赤字など課題山積ですが、人口変化が経済や社会に与える影響は想像以上に大きく、人口減少の日本が人口増加の米国に対して相対的に国力低下となることは避けられません。

国力低下は、世界がますます狭くなったグローバル時代において為替に影響を与えます。昨年からの米国のサブプライム問題により、一時より円高ドル安の傾向が強まりました。短期的な為替レートの予測は誰にとっても困難ですが、長期的に為替は経済力や国力を反映すると考えられるので、将来の円安圧力が心配です。国際的な円の地位低下が起きれば、私たちの個人資産も円建てだけに頼るのは得策ではなく、国際分散投資が従来以上に重要になってきます。円安は輸入物価の上昇につながり、円建て資産だけではその影響をもろに被ってしまいますが、国際分散投資を行えばその影響を緩和できるのです。

### (3) 財政悪化が可処分所得を減少させる

第3の環境変化が、国や地方の財政悪化とそれに伴う増税や社会保障費用の削減です。2007年末の国と地方の借金はそれぞれ838兆円と200兆円です。夕張市のように破綻する自治体も出始めました。他の自治体や国自体の財政をこれ以上悪化させるわけにいかないので、歳出歳入一体改革は一層推進されることでしょう。おそらく今年の秋口頃から本格的な消費税増税などの議論が進み、消費税が10%を超える日もそう遠くないかもしれません。サラリーマンなど給与所得者の増税も気懸かりですし、シニアの増税はすでに始まっています。私たちの給与や年金収入は、日本の潜在成長率低下により今後の上昇は見込めませんが、税金と社会保障料などの負担は着実に増加していきます。そうなると、収入から税金や社会保障料を差し引いた生活に使えるお金、可処分所得が徐々に減少し、生活が圧迫されていきます。

そこで、これから先は現役もシニアも国民負担の増加を踏まえて生活設計することが必要です。具体的な対策は、①収入を増やすか、②支出を減らすか、③資産運用で補うか、になります。大幅な収入増加は見込めませんし、折角のセカンドライフを生活水準を引き下げて過ごすことも避けたいとしたら、従来は関心がなくても自分の身の丈にあった資産運用によってお金を増やすことが重要になるのです。

### (4) 国策を考慮した生活設計、資産設計を

1996年に当時の橋本内閣が、日本版ビックバンと呼ばれる金融制度改革を始めました。折悪しくバブル崩壊後の不良債権問題もあって、金融機関の破綻や統合

が多発し、正常化に長い時間を要しました。しかし、金融制度改革自体は、国民の個人金融資産の一部を「貯蓄から投資へ」と導くことにより、証券市場の活性化と日本経済の復活を図ったもので、その目的は着実に達成されつつあります。

2005年から日本は、貿易収支の黒字よりも所得収支の黒字が大きくなり、貿易立国から投資立国の道を歩み始めています。過去、工業製品の輸出により莫大な貿易黒字を溜め込んできた日本ですが、原材料価格が高騰して貿易黒字の拡大がストップし、一方で企業や個人の金融資産が海外投資され、所得収支の黒字が拡大してきた結果です。

このような環境は、国策である金融制度改革を通じて徐々に整備されたものです。例えば、国債の円滑な消化のために「個人向け国債」が販売され、不動産投資信託（J-REIT）などが東京証券取引所に上場して、個人の資産運用の範囲が大きく広がりました。

また、税制もこれを後押しするため、預貯金利子などが20%の源泉分離課税に対して、上場株式や公募株式投信の配当収入や売却益には10%の実質分離課税が適用になる「証券優遇税制」が導入されています。

そして、昨年10月に実現した郵政民営化の下、2005年から全国の拠点郵便局で株式投信の販売が始まり、郵便貯金銀行の有力なビジネスが育っています。国民に一番身近な金融機関である郵便局では、従来は元本が保証された郵便貯金と簡易保険しか取り扱われなかっただけに、元本割れリスクはあるものの成長期待もある株式投信が販売され好調な売れ行きであることは、改革の成果が国民の間に定着してきたといえます。

金融制度改革も、国民の金融教育も、これから長期間継続することが必要であり、私たち一人ひとりが自己責任で身の丈に合った資産運用を心掛けることが重要です。日本人の個人金融資産は約1,500兆円もあり、これが3%で運用できると年間45兆円ものお金が増えることとなります。このお金が暮らしを豊かにするために使われると、個人消費が活性化し、経済発展に結び付き、自分の暮らしに良い影響を及ぼすため、今後も金融政策や法制度などの国策にも考慮した資産設計が欠かせません。

このように私たちの生活や資産を取り巻く環境が、大きく急速に変化していることを認識した上で、定年後のお金と資産設計について具体的に考えていきましょう。

## 5 心置きなくお金を使うための資産管理法

定年後のマネープランのために必要な収入・支出を知り、また、長期的・世界的視点に立って私たちの生活や資産を取り巻く環境変化について考えてきました。そこで、ここでは、シニアの皆さんが具体的に資産管理、資産運用をする方法を検討してみましょう。

### (1) 貯めて増やすより、使う方が難しい資産管理

これから資産形成していく20~30歳代の人たちは、一般的にお金を貯めて増やすことは難しいと考えます。しかし、定年前後になり、ある程度資産形成が進み退職金を手にした後は、お金を上手に使うことの難しさに気づく人が増えてきます。この理由は、①人生の持ち時間が限られる中で、優先順位を明確にして支出を考える必要がある、②人生経験を積んで衝動買いを慎み、消費行動が熟慮型になることもあるでしょうが、③いつまで生きるか分からないので不安で使えないこと、が大きいでしょう。実際問題、定年後資金を使い切った時にお迎えが来てくれるとは限りませんから、できる限り長くお金を温存したいという考えは止むを得ないことです。こうして比較的元気なシニア前期を不安な気持ちで過ごし、お金を使おうとしたときは気力も体力も失せていたとならないために、定年後計画と資金繰り表（キャッシュフロー表）を作るわけです。とはいえ、定年後の資金管理が、漠然と残高管理だけで使い道を考えたものでないと、人生を豊かにするお金を使うことができません。

### (2) 上手に使うための資産管理—資産の色分け—

#### (1) お金を「ひとかたまり」と考えず、目的別に色分けする

お金は、残高だけを「ひとかたまり」に考えていても上手に使うことができません。そこで、次図のように資産を色分けすることをお勧めします。「資産の色分け」とは、自分の財産を「自分の世代で使い切る資産」と「子や孫の世代に残す資産」に分けることです。さらに2つに分けた資産を、それぞれ守りを重視して「保全する資産」と、インフレなどの環境変化から資産を守るために「積極運用する資産」とに色分けします。

こうして、ひとかたまりだった資産を、目的や使い道に沿った4つの資産に色分けしておき、使うべきお金は定年後生活を充実させるために心置きなく使えるようにするのです。

私たちは、通常、自分のお金をどのように把握しているでしょうか。大抵の方

は、お金を1つのかたまりとして総額で捉え、管理しようとしています。例えば、郵便局に1,000万円、A銀行に500万円とB信託銀行に1,000万円だから、合計で2,500万円だ、という具合です。こうしていったん自分の資産総額を把握すると、その金額が1つのかたまりになって頭の中、記憶に残ってしまい、お金の目的や使い道が意識されなくなります。実は、定年後の資産管理、お金の使い方ではここが大きな問題なのです。

## (2) 不安心理が豊かな生活実現を阻む抑止力

シニアの人たちの深層心理には、前述のように「いつまで生きるか分からないから、お金は大事にしよう」という先のみえない不安が共通してあります。現在の日本のように景気回復の実感が持てない中で、ガソリンや灯油、食料品の値上げが続き、経済も政治も社会も混沌としている視界不良の時代には、なおのこと不安が先立ちます。したがって、いったん2,500万円という数字が記憶に残ると、その数字が一人歩きしてしまって、何かの目的でお金を使おうとするときに、不安心理が抑止力として働いて使えなくなってしまうのです。

確かに、生活費や旅行資金、薄型テレビなどの消費支出のつど、預金通帳からお金を引き出したとき、残高がじりじり減っていくのを見ることは、気持ちのよ

### 資産の色分け

#### ➤ 資産全体を把握して、目的別・用途別に区分して保全や運用を行う



#### ➤ 資産の色分けに従い、「安全性」「流動性」「収益性」を勘案し、商品を選択

	自分の世代で使い切る資産	子や孫に残す資産
保全	預貯金、国債、定額年金保険	生命保険、自社株 居住用不動産
積極運用	投資信託、変額年金保険 収益不動産 (人口減少・競争力低下地域)	投資信託、変額年金保険、 不動産投信、株式、 収益不動産(人口増加地域)

いことではありません。残高が2,500万円の人は、2,500万円なりの不安をお持ちです。5,000万円でもそれなりに不安で、1億円あってもやっぱり不安なのです。「そんなばかな話があるか」とお笑いでしょうが、本当にあるのです。したがって、私たちがいつも行っている通帳による資金管理は、必ずしも良い方法とはいえ、上手に使う工夫が必要になります。

### (3) 資産の色分けの方法

#### (1) 自分の世代で使い切っていく資産

公的年金だけでは不足する生活費と、趣味などのゆとり資金を見積もります。このお金は、残高を気にせずに使っていくものですから、それなりの工夫が必要です。例えば、この金額を定年前後にしっかり検討して、それに見合う資金を「個人年金」の保険料として払い込んでおきます。このお金は、通帳の預金残高から消えますが、同時に私たちの脳裏からも消えて残高として認識されることはありません。

そして、一定の据置期間を過ぎると、預金口座に個人年金が毎月振り込まれてきます。振り込まれたお金は、いわば「ニューマネー」として公的年金と同じ感覚で使うことができます。過去2～3年間、収益を毎月や隔月に分配する「株式投資信託」が人気を集めています。この背景にも、一度投資した資金のことは預金残高の記憶から消し去られ、受け取る分配金をお小遣い代わりに使えることがその理由の1つにあります。

#### (2) 子や孫など次世代に残す資産

この資産は、残すつもりがなくても結果として残ってしまう場合と、子孫を思いやる気持ちから積極的に遺産として残す場合があります。この分野の資産は、生命保険金、個人年金保険の残存期間分の給付金、自宅不動産、預貯金の一部などです。これらは、残される配偶者が生活設計しやすい資産として、また、相続人間の遺産分割でもめないように分割しやすい資産にしておきましょう。

遺産としてまとまった資産を残す場合には、相続手続きや相続税負担に対する配慮が欠かせません。また、自分が先立った後の経済社会変化に、これらの資産が対応して資産価値を保全・拡大していけるような選択をしておくことが重要です。というのも、これらの資産は、30年かそれ以上の時を超えて次世代へ引き継がれていきます。その間の資産を取り巻く環境は、インフレ、日本の人口減少、世界の人口増加、天然資源の枯渇、食料や水資源の不足、地球温暖化、大増税時代など大きく変化します。したがって、どのような種類の資産で引き継げば、こ

れらの変化に対応できるのか、じっくり資産管理法を検討する必要があります。

### (3) さらに「守る」か「殖やす」か

「自分の世代で使い切る資産」と「子や孫など次世代に残す資産」は、次にそれぞれ「保全する資産」と「積極運用する資産」とに区分します。基本的に、守り、保全に重点をおきますが、守ろうとするだけでは守り切れないのが現実です。逆説的な言い方ですが、守るためにも攻める。つまり、殖やす運用を一部で取り入れないと、到底守り切れません。

これは、前章で述べた4つの環境変化からも理解できるはずですが。預貯金だけで守ろうとしても、インフレには勝てません。不動産を守ろうとしても、その地域の人口が減少しては価値が保全できません。今後予想される増税と社会保険料の負担増により生活費も圧迫されます。こうしてみると、いままで資産運用に関心がなかった人でも、守る運用と殖やす運用の両方に配慮するバランス感覚が必要になります。

## (4) 色分けの具体例

### (1) 自分の世代で使い切る資産を保全する

この分野の資産は、生活を支えていく資産なので、必要なときに直ぐに引き出せる資金としておきます。例えば、預貯金では、3カ月分くらいの生活費に相当する普通預金や通常貯金があれば、多少の予定外支出にも対応できます。

定期預金は、一定期間引き出しできないので、総合口座の借越し担保のためにもっておく程度に留めておきましょう。証券会社のMMF、MRFも流動性が高いので、その対象になります。

預金残高の減少に不安を覚えずにお金を使うため、生命保険などの個人年金保険に加入することも考えられます。

個人年金には、予定利率を決めて将来の受取額を確定させた「定額個人年金」と、受取額が契約者の選んだ運用商品で変動する「変額個人年金」とがあります。ここでは、利回りは低いものの受取額が確定していて安心な定額年金を選びます。

### (2) 自分の世代で使い切る資産を積極運用する

保全するために確保した資産の残額がこれに当たります。運用期間は、公的年金が満額支給される65歳まで働いて収入を増やすなどの生活設計次第で変わります。65歳までの生活費のつなぎ資金が必要ならば、この資金は3カ月後から5年以内に使うので、積極運用はできません。せいぜい満期を1～5年に分散させた

定期預金か、金利上昇までMMF等の流動性の高いものに待機させます。

65歳以降、生涯にわたり使う資金の運用期間は、60歳時点で5年以上20年以内と考えられます。「高齢になって運用に気を遣いたくない」という人は、15年以内と考えればよいでしょう。金融商品としては、国内株式や国内債券、これらを組入れた投資信託、外貨建てMMF、外貨預金、外国債券、変額個人年金保険などがあります。ご自分の知識や投資経験など身の丈にあった無理のない運用を心掛けてください。

### (3) 次世代に残す資産を保全する

自宅不動産や自社株などを将来も保有したいならば、誰が相続し、相続税は脅威にならないかなどをしっかりと検討しないと守れません。相続人と相続財産の組合せによって、相続財産評価の軽減措置や相続税額軽減、納税猶予などの措置が変わってくるので、「自分は資産家だ」と思われるような人は、早めに専門家に相談しましょう。

金融資産は、遺産分割の視点からは分割しやすい資産ですから、相続財産全体の中でバランスよく保有しておく必要があります。国内外の株式・債券、投資信託のほか不動産投資信託などが該当します。相続対策として変額個人年金保険に加入することも、比較的良好に利用される対策です。

### (4) 次世代に残す資産を積極運用する

預貯金を比較的高額に持っている人は、どのような資産で残すか熟慮が必要です。というのも、金融資産のほかに自宅不動産や生命保険金を合計すると、相続税の基礎控除を超えて、かなりの金額を相続税でもっていかれるおそれがあるからです。

今後、財政再建のために増税が不可避ですが、その中には基礎控除圧縮による相続税の対象者拡大も予想されます。もちろん増税以外の環境変化も考慮しなければなりません。

金融資産としては前述の資産に加えて、さらに国際分散投資を意識した運用が必要でしょう。資源国であるカナダ、オーストラリアや新興国であるインド、中国などの国や地域も対象に挙げられます。金などのコモディティと呼ばれる天然資源に対する投資信託など選択の余地があります。

## 6 マイプランをつくらう

定年後のマネープランをつくって将来を見通すことにより、漠然とした老後への不安が、充実したセカンドライフ実現への自信に変わるようになるはずです。そこで、最後に皆さんご自身のマネープランの作成手順を解説します。

### (1) ライフイベントを書き出す

本稿を読み進んでいくなかで、皆さんはすでにライフデザインについての考えを固められてきたのではないのでしょうか。つまり、「誰と、どこで、どのような定年後生活を過ごすか」です。

例えば、現在のお住まいに夫婦二人で暮らしていくとして、現在の生活費を基礎にして将来の生活費を推計します。そのときには、現役時代に忙しすぎて実現できなかった夢や趣味のことなど、今後の人生充実のための支出、豊かな暮らしのための支出を積極的に計画してください。

国内外の旅行や新しい趣味の習得、スポーツクラブへの入会などのほか、大学に再入学する人も増えています。住まいに関しても、子供の独立に合わせた間取り変更やバリアフリーのためのリフォーム工事も考えられます。生活のクオリティを向上させるために床暖房工事をしたり、薄型テレビや本格的なホームシアター装置を購入することもあるかもしれません。

退職金もあるので、つつい欲張った買い物や支出に走って後で後悔する人も少なからずいます。そうならないためにも、ライフイベントを書いたらその実現に必要な資金を含めて、今後の人生の資金繰り表（キャッシュフロー表）をつくってみましょう。

### (2) キャッシュフロー表をつくる

気力も体力も充実した74歳までのシニア前期に、このような夢の実現のための支出を前倒して行うことは、前述した通りです。そして、75歳以降のシニア後期には、増加するであろう医療費支出などに備えるため、「キャッシュフロー表」という年間収支の資金繰り表で、生涯にわたる資金の状況をみておく必要があります。

最初につくる表は、定年後に実現しようとする理想の生活に必要な支出で、かなり欲張ったものなので、大抵の場合、支出が収入を大きく上回り毎年の収支は赤字が続きます。その結果、赤字を埋めるために貯蓄残高を取り崩していくので、例示する表のように、平均寿命前の夫が76歳のときに貯蓄が底をついてしまいま

## 退職後のキャッシュフロー表

退職後のキャッシュフロー表  
＜問題解決前＞

(単位:万円)

項目/年	上昇率	2007	2008	2009	...	2021	2022	2023
山田 太郎(歳)		60	61	62	...	74	75	76
山田 花子(歳)		56	57	58	...	70	71	72
収入	その他収入	0.0%	2,200		...			
	年金(夫)	0.0%	111	111	111	...	187	187
	年金(妻)	0.0%				...	98	98
	収入合計		2,311	111	111	...	285	285
支出	生活費	1.0%	396	400	404	...	455	460
	その他支出				...			
	支出合計		396	400	404	...	455	460
年間収支		1,915	-289	-293	...	-170	-175	-179
貯蓄残高(0%)		2,915	2,626	2,333	...	212	37	-142

※ 夫は昭和22年生まれ、厚生年金に38年間加入と仮定

※ 妻は昭和26年生まれ、厚生年金に8年加入後、夫の扶養家族となると仮定

※ 夫は退職時に2,200万円の退職金を支給されると仮定

※ 夫の退職時点での貯蓄残高を1,000万円と仮定

※ 夫60歳時点の必要生活費は月額33万円、年間396万円と仮定

す。

しかし、これで落ち込む必要などなく、むしろここからが定年後のマネープランの腕の見せどころです。いままでの社会人経験と人生経験の集大成として、限られた収入予算や預貯金など貯蓄を含む資産残高の中で、最大限に実現可能で、豊かで充実した暮らしを計画しましょう。そのためには最初のプランのどこがまずいのか検討すればよいのです。

### (3) 見直しのポイント

理想のセカンドライフをなるべく修正することなく実現していくためには、見直しのポイントは、(1)収入を増やす、(2)支出を削減する、(3)資産運用する、の3点です。セカンドライフに最も大切な健康には、からだの健康とこころの健康、あたまの健康とサイフの健康がありますが、これらの点に配慮しながら最初のプランを見直してみましよう。

#### (1) 収入を増やす

高齢者等雇用安定法が改正、施行され、65歳まで働く環境が徐々に整備されてきています。

「団塊の世代」の退職により労働力の絶対量が不足すること、また、永年培われた技術や経験の伝承が難しいということも、今後はシニアの定年後の労働環境整備に追い風になることでしょう。そもそも、60～65歳の間での完全リタイアでは、身体を持って余してしまいます。現役時代からの長い習慣を急激に変えること自体が、その後の健康、特に心と頭脳の健康に良くないことが容易に想像できます。

そこで、体力では少々負けても、やる気と精神力ではまだまだ若者には負けない70歳までは働いてみてはどうでしょうか。働き方も「正社員フルタイム」ばかりでなく、「パート・アルバイト」もあれば、自営業、ボランティアなど様々な働き方が考えられます。また、給与や報酬額の大きさばかり気にする必要もありません。ご承知のように在職老齢年金制度による年金減額があるので、それを受けないように60代前半は、「年金月額+給与月額=28万円以下」になるような働き方でも良いのです。もちろん、そんなことを気にせず気持ちよく働き、現役並に稼いだって構いません。

こうして働いて、仮に、65歳までの5年間に月額15万円、年間180万円、5年間で900万円の収入を得られたとします。この場合、最初のプランにおいて夫76歳時点でゼロになった貯蓄残高を7年間先まで維持することができます。

#### (2) 支出を減額する

単純に生活費やゆとり資金を減額したのでは、生活水準の切り下げになってしまいます。見直しのポイントは、現状を鵜呑みにせず、徹底的にその支出の必要性を疑ってかかることから始めてみましょう。主婦の皆さんならば、家計簿管理の視点で一つひとつの支出をチェックします。

例えば、定年後も足代わりとして自家用車とその関連支出があるとします。しかし、子育て時代のように4人も乗ることがなくなって、普段は夫婦二人か1人しか乗らないのに以前と同じサイズの車が必要でしょうか。見栄を張らず、次の買い替え時には運転もしやすいコンパクトカーにすれば、自動車税などの一時費用も保険料やガソリン代などの維持経費も削減できます。今後の資源不足も考慮すると、燃料費節約は最優先で考えましょう。筆者の個人的経験では、普通乗用車を同じ排気量のエコカーに買い換えて、燃料費などの関連費用が月額1万円ほど節約できています。

次に大きな見直しのポイントは、支払保険料です。現役時代に加入したままになっている生命保険や損害保険の中には、必要性が薄れた保障や特約があると考えられます。また、定年前に今後の医療費負担の増大に備え、医療保険の加入を検討することもあります。その時には、健康保険の高額療養費制度も参考にして、本当に必要な保障だけを手当てして、それ以外は本稿で紹介した医療用貯蓄として資金を積立てておけば、医療以外に支出可能な資金準備ができます。子供のために掛けていた保険は、本人に掛けさせるか、不要なら解約して家計のゆとりを増やしましょう。バブル期以前に加入した終身保険などの貯蓄性保険は予定利率も高いので、掛け金に無理のない範囲で継続し、葬式費用などの死後整理費用とします。

現役時代の生活にゆとりや潤いを与えてくれた別荘、リゾート会員権、ゴルフクラブ会員権なども、シニア後期になると遠隔地に出掛けること自体が億劫になるかもしれません。子供にそのような趣味がなくて相続を望まないなら、これらの資産を正常な判断ができて経済環境の有利な時期に思い切って売却処分してしまう必要があります。家族の思い出が詰まった資産だけに、決心がつかないうちに時機を逸して、相続時には厄介物になり、処分したときには二束三文という例もあります。特にリゾートマンションには、そうした事例が散見されます。クレジットカードも年会費が馬鹿にならないので、利用頻度の高いものに集約すれば、年会費の節約と利用ポイントやマイルの獲得効率が上がり一石二鳥です。

定年後には、子供の結婚資金援助や孫の出産祝い、マイホーム取得の資金援助など親として応援してやりたいことが数多くあります。それぞれ大切なことですが、現在のシニアがその親世代から援助してもらった環境とこれからの環境は全く異なります。子供にしてあげることもキャッシュフロー表と相談の上、自分たちに無理のない範囲に抑えましょう。

こうして支出を見直した結果、仮に月額3万円、年間36万円の支出削減が可能になれば、その他の条件が同じでも、最初のプランに比べて貯蓄残高がゼロにな

る時期を4年間先に繰り延べることができます。

### (3) 資産運用する

最初のプランでは、退職金も含めた貯蓄残高は積極運用しない前提だったので、現状の低金利下での運用利回りは0%としていました。しかし、私たち日本人の個人資産や暮らしを取り巻く環境は大きく急速に変化しているので、何も対策を打たずにこれらの環境変化から資産や暮らしを守ることはできません。皆さんの中には、いままで資産管理や資産運用に関心がなく、奥様任せかご主人任せでこれといった手を打っていない人もいることでしょう。しかし、これからは、資産や生活を「守るためにも攻める」というような「積極的なお金とのかかわり」を避けて通ることはできません。

以前、「リスク」の解説の中でインフレリスクに触れましたが、1月に起きた冷凍食品の食中毒事件をみても分かるように、日本の食料自給率が39%、エネルギー自給率4%と先進国中最低水準にあるため、輸入物資なくして日本人の生活は成り立たず、その安全を確保するためには今後、いままで以上に高いコストがかかることでしょう。日本国内の景気の良し悪しに関係なく、世界的な資源の需要拡大や異常気象による供給不足が、食料や燃料の価格上昇になってインフレ懸念を強めています。日本円の預貯金だけで資産管理して、リスクを避けて自分の資産と暮らしを守るつもりでいても、かえってインフレリスクや円安リスクに晒されてしまうことになります。

したがって、今後はお金や資産運用に健全な関心を持ち、自分の知識や経験から分かる範囲で、最初は少額から、資産運用を始めてみることです。このような身の丈にあった資産運用で、適切な国際分散投資がなされていれば、これから長期的に起きるであろう様々な環境変化や金融市場の動揺なども乗り越えて、私たちは自分自身で資産と暮らしを守っていけることでしょう。

こうして仮に、貯蓄残高を比較的確実な年3%で運用することができれば、0%運用と比べて貯蓄残高がゼロになる時期を7年間先延ばしすることができます。さらに、ご紹介した収入を増やす、支出を削減する、資産運用をすることをすべて行くと、90歳時点でも3,000万円以上の貯蓄残高が維持できます。

定年後のマネープランは、例示したキャッシュフロー表をつくってみることから始まります。パソコンを使わなくても、簡単な加算減算と掛け算で作表できます。何度か作り直して完成させ、年に一度は見直しましょう。

お金のこと、マネープランのこと、資産運用のことを考えるということは、自

分の人生と真剣に向き合うことです。シニアの皆さんが定年後のマネープランを考えて真剣に生きていくことにより、日本人全体の金融知識は確実に向上します。そうすることで近い将来の日本は、貿易立国であり、金融立国として世界で存在感を取り戻せるようになることでしょう。まずは、皆さんご自身の豊かなセカンドライフの実現にマネープランをご活用ください。

## 退職後のキャッシュフロー表

<収入を増やし、支出を減らし、運用する>

(単位:万円)

項目/年	上昇率	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027		
山田 太郎(株)		60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80		
山田 花子(株)		56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76		
その他収入	0.0%	2,200																						
給与(共)	0.0%	180	180	180	180	180																		
年金(共)	0.0%	111	111	111	111	210	224	224	224	224	224	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	
年金(妻)	0.0%					16	16	16	32	32	32	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
収入合計		2,461	291	291	291	406	240	240	256	256	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285
生活費	1.0%	396	400	404	408	412	416	420	425	429	433	437	441	445	449	453	457	461	465	469	473	477	481	485
その他支出		-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36	-36
支出合計		360	364	368	372	376	380	384	389	393	397	401	405	409	413	417	421	425	429	433	437	441	445	449
年間収支		2,131	-73	-77	-81	30	-140	-144	-133	-137	-112	-116	-120	-24	-27	-31	-34	-38	-42	-46	-50	-54	-58	-62
貯蓄割合(3%)		3,131	3,152	3,170	3,184	3,310	3,269	3,223	3,187	3,146	3,128	3,105	3,082	2,831	2,888	2,944	2,998	3,050	3,100	3,148	3,194	3,237	3,281	3,323

家のキャッシュフロー表

家のキャッシュフロー表

(単位:万円)

項目/年	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	
	現在	1年暮	2年暮	3年暮	4年暮	5年暮	6年暮	7年暮	8年暮	9年暮	10年暮	11年暮	12年暮	13年暮	14年暮	15年暮	16年暮	17年暮	18年暮	19年暮	20年暮	21年暮	22年暮	23年暮	24年暮	25年暮	26年暮	27年暮	28年暮	29年暮	30年暮	
上乗率 定期利率																																
( ) 歳																																
( ) 歳																																
( ) 歳																																
( ) 歳																																
( ) 歳																																
ライフイベント																																
収入																																
一時収入																																
収入合計																																
基本生活費																																
住宅ローン費																																
雑費( )																																
支出																																
一時支出																																
支出合計																																
年間収支																																
貯蓄残高																																

高齢者の継続雇用に関する援助等についてのお問い合わせは、最寄りの都道府県高齢・障害者雇用開発協会までお願いします。

## 都道府県高齢・障害者雇用開発協会

(社) 北海道高齢・障害者雇用促進協会	〒060-0004	札幌市中央区北4条西4-1 札幌国際ビル4F	☎011-223-3688
(社) 青森県高齢・障害者雇用支援協会	〒030-0801	青森市新町2-2-4 新町2丁目ビル7F	☎017-775-4063
(社) 岩手県雇用開発協会	〒020-0024	盛岡市菜園1-12-10 日鉄鉦盛岡ビル5F	☎019-654-2081
(社) 宮城県高齢・障害者雇用支援協会	〒980-0021	仙台市青葉区中央3-2-1 青葉通プラザ2F	☎022-265-2076
(社) 秋田県雇用開発協会	〒010-0951	秋田市山王3-1-7 東カンビル3F	☎018-863-4805
(社) 山形県高齢・障害者雇用支援協会	〒990-0828	山形市双葉町1-2-3 山形テルサ1F	☎023-676-8400
(社) 福島県雇用開発協会	〒960-8034	福島市置賜町1-29 佐平ビル8F	☎024-524-2731
(社) 茨城県雇用開発協会	〒310-0803	水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル3F	☎029-221-6698
(社) 栃木県雇用開発協会	〒320-0033	宇都宮市本町4-15 宇都宮 NI ビル8F	☎028-621-2853
(社) 群馬県雇用開発協会	〒371-0026	前橋市大手町2-6-17 住友生命前橋ビル10F	☎027-224-3377
(社) 埼玉県雇用開発協会	〒330-0063	さいたま市浦和区高砂1-1-1 朝日生命浦和ビル7F	☎048-824-8739
(社) 千葉県雇用開発協会	〒260-0015	千葉市中央区富士見2-5-15 塚本千葉第三ビル9F	☎043-225-7071
(社) 東京都雇用開発協会	〒101-0061	千代田区三崎町1-3-12 水道橋ビル6F	☎03-3296-7221
(財) 神奈川県雇用開発協会	〒231-0026	横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ7F	☎045-633-6110
(社) 新潟県雇用開発協会	〒950-0087	新潟市中央区東大通1-1-1 三越・プラザ共同ビル7F	☎025-241-3123
(社) 富山県雇用開発協会	〒930-0004	富山市桜橋通り2-25 富山第一生命ビル1F	☎076-442-2055
(社) 石川県雇用支援協会	〒920-8203	金沢市鞍月5-181 AUBE5F	☎076-239-0365
(社) 福井県雇用支援協会	〒910-0005	福井市大手2-7-15 明治安田生命福井ビル10F	☎0776-24-2392
(社) 山梨県雇用促進協会	〒400-0031	甲府市丸の内2-7-23 鈴与甲府ビル4F	☎055-222-2112
(社) 長野県雇用開発協会	〒380-8506	長野市南県町1040-1 日本生命長野県庁前ビル6F	☎026-226-4684
(社) 岐阜県雇用支援協会	〒500-8856	岐阜市橋本町2-20 濃飛ビル5F	☎058-252-2324
(社) 静岡県雇用開発協会	〒420-0853	静岡市葵区追手町1-6 日本生命静岡ビル7F	☎054-252-1521
(社) 愛知県雇用開発協会	〒460-0008	名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル9F	☎052-219-5661
(社) 三重県雇用開発協会	〒514-0002	津市島崎町137-122	☎059-227-8030

(社) 滋賀県雇用開発協会	〒520-0056	大津市末広町1-1 日本生命大津ビル3F	☎077-526-4853
(社) 京都府高齢・障害者雇用支援協会	〒604-8171	京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町577-2 太陽生命御池ビル3F	☎075-222-0202
(社) 大阪府雇用開発協会	〒530-0001	大阪市北区梅田1-12-39 新阪急ビル10F	☎06-6346-0122
(財) 兵庫県雇用開発協会	〒650-0025	神戸市中央区相生町1-2-1 東成ビル5F	☎078-362-6588
(社) 奈良県雇用開発協会	〒630-8122	奈良市三条本町9-21 JR 奈良伝宝ビル4F	☎0742-34-7791
(社) 和歌山県雇用開発協会	〒640-8154	和歌山市六番丁24 ニッセイ和歌山ビル6F	☎073-425-2770
(社) 鳥取県高齢・障害者雇用促進協会	〒680-0835	鳥取市東品治町102 明治安田生命鳥取駅前ビル3F	☎0857-27-6974
(社) 島根県雇用促進協会	〒690-0826	松江市学園南1-2-1 くにびきメッセ 6F	☎0852-21-8131
(社) 岡山県雇用開発協会	〒700-0907	岡山市下石井2-1-3 岡山第一生命ビル4F	☎086-233-2667
(社) 広島県雇用開発協会	〒730-0013	広島市中区八丁堀16-14 第2広電ビル7F	☎082-512-1133
(社) 山口県雇用開発協会	〒753-0051	山口市旭通り2-9-19 山口建設ビル3F	☎083-924-6749
(社) 徳島雇用支援協会	〒770-0831	徳島市寺島本町西1-7-1 日通朝日徳島ビル7F	☎088-655-1050
(社) 香川県雇用支援協会	〒760-0017	高松市番町1-2-26 トキワ番町ビル3F	☎087-811-2285
(社) 愛媛高齢・障害者雇用支援協会	〒790-0006	松山市南堀端町5-8 オワセビル4F	☎089-943-6622
(社) 高知県雇用開発協会	〒780-0053	高知市駅前町5-5 大同生命高知ビル7F	☎088-884-5213
(財) 福岡県高齢者・障害者雇用支援協会	〒812-0011	福岡市博多区博多駅前3-25-21 博多駅前ビジネスセンター3F	☎092-473-6300
(財) 佐賀県高齢・障害者雇用支援協会	〒840-0816	佐賀市駅南本町5-1 住友生命佐賀ビル5F	☎0952-25-2597
(社) 長崎県雇用支援協会	〒850-0862	長崎市出島町1-14 出島朝日生命青木ビル5F	☎095-827-6805
(社) 熊本県高齢・障害者雇用支援協会	〒860-0844	熊本市水道町8-6 朝日生命熊本ビル3F	☎096-355-1002
(財) 大分県総合雇用推進協会	〒870-0026	大分市金池町1-1-1 大交セントラルビル3F	☎097-537-5048
(社) 宮崎県雇用開発協会	〒880-0812	宮崎市高千穂通2-1-33 明治安田生命宮崎ビル8F	☎0985-29-0500
(財) 鹿児島県雇用支援協会	〒892-0844	鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビルディング11F	☎099-219-2000
(社) 沖縄雇用開発協会	〒901-0152	那覇市字小緑1831-1 沖縄産業支援センター7F	☎098-891-8460

高年齢者雇用問題シリーズ

70歳までいきいき働き続けるためのマネープラン

---

平成20年3月 印刷・発行

発行 独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構  
〒105-0022 東京都港区海岸1丁目11番1号  
(ニューピア竹芝ノースタワー)  
電話 03-5400-1621 (企画啓発部広報課)

---

無断転載禁ず

高年齢者雇用問題シリーズ

70歳までいきいき働き続けるためのマネープラン