

ライフプランをつくろう

どんな生活を望みますか……………4

豊かでいきいきとした人生はライフプランから……………5

夢のある人生を送るために～人生の変化への準備をしよう……………6

ライフプランを支える基本的な3つのプラン……………8

家庭経済プラン

定年後の生活と家庭経済を考えよう……………10

1 「長期家計プラン」をつくる……………10

(1) 「長期家計プラン」の考え方……………10

(2) 家庭経済の現状を把握する……………12

(3) 「ゆとり資金」を確認する……………17

(4) 「ゆとり資金」の活用を考える……………19

2 年金制度に強くなる……………22

(1) 国の年金は2階建て……………22

(2) 老齢年金を受けるには……………23

(3) 厚生年金と共済年金の一元化に伴う改正……………24

(4) 老齢年金を受けられる年齢……………25

(5) 特別支給の老齢厚生年金の年金額……………26

(6) 65歳から受ける老齢年金の年金額……………27

(7) 在職中に受ける老齢年金……………28

(8) 離婚した場合の老齢年金……………30

(9) 障害が残ったとき……………32

(10) 死亡したとき……………33

(11) サラリーマンの妻の年金……………34

(12) 国の年金の手続きと相談……………35

(13) 企業年金……………37

3 退職後の雇用保険……………38

基本手当……………38

就業促進手当……………38

高年齢雇用継続給付……………39

- 4 定年前後の手続きスケジュール……………40
- 5 退職前後に知っておきたい税金の知識……………42
 - (1) 退職金にかかる税金……………42
 - (2) 公的年金にかかる税金……………44
 - (3) 所得税……………46
 - (4) 相続税……………49

心とからだの健康管理プラン

- 自分の健康は自分で守りましょう……………52
 - 1 心がけるのは3つのポイント……………54
 - (1) バランスのとれた食生活……………54
 - (2) 適度な運動を続ける……………56
 - (3) 心とからだに休養を……………58
 - 2 年に一度は健康チェックを……………59
 - 3 「かかりつけ医」を持つ……………60
 - 4 退職後の医療保険……………61
- だれもが迎える老いを見つめる……………64
 - 1 介護が必要になったら……………64
 - 2 介護保険制度のしくみを知る……………66

生きがいプラン

- 「生きがい」って何だろう……………70
 - 1 生きがいとは……………70
 - 2 定年と生きがい……………72
 - 3 生きがいづくりを準備しよう……………75
 - 4 豊かな発想で自分らしい人生を……………78

- 〈ワークシート〉 私たちの年金ライフプラン……………79
- ライフプランを作成しよう……………80



ライフプランをつくろう

どんな生活を望みますか

最近では人生100年時代ともいわれます。日本人の65歳の平均余命は、男性が19.47年、女性が24.38年（図1「令和6年簡易生命表」より）——。つまり私たちには20～24年超の老後の生活があるということになります。そして今、その長くなった定年後に対応した、多様な生き方が求められています。

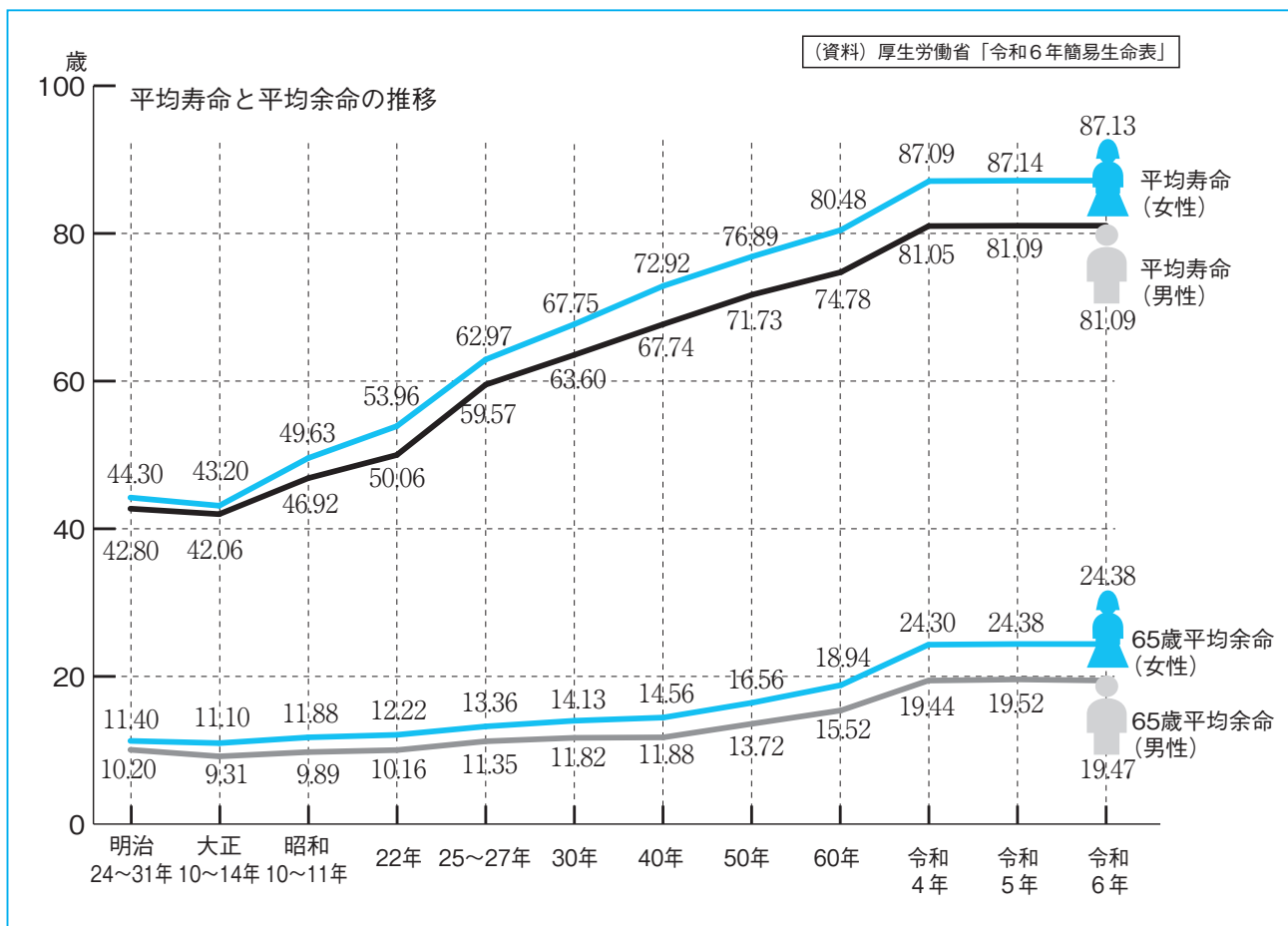
だれもが、定年後を楽しくいきいきと暮らしたいと思っていることでしょう。言い換えれば、「充実した生きがいのある暮らし」ということかもしれません。「生きがい」というと難しくなってしまうかもしれませんが、だれもが生きていてよかったといえる人生を送りたいのが、本音でしょう。

定年後はさまざまな面で生活環境に大きな変化がもたらされます。たとえば就業しない場合は自分で



使える時間が大幅に増えます。この自由な時間の過ごし方がわからないことで、とまどいを覚えてしまう人も多いようです。つまり今、定年という生活環境の変化のなかで、定年後の長い期間をどのように生活していくかが、私たちにとって大きな課題になっているといえます。

図1 ●20年から24年超ある老後の生活



豊かでいきいきとした人生はライフプランから

「老後」を意識するのは、一般に子供が経済的に独立する50歳を過ぎてからかもしれません。早いうちから将来のライフプランを立てられれば理想です。この際、現在の自分や生活の基盤を見直してみてください。

定年後の長い期間を、充実した生きがいのあるも

のにしていくにはどうしたらよいのか。そのことを今後真剣に考えていく必要があります。「人生の集大成」に向けた準備＝ライフプランが必要だということです。定年後の人生を幸せなものにするかしないかは、あなたの考え次第なのです。



夢のある人生を送るために～人生の変化への準備をしよう

定年は新しい人生のスタートライン

人生の成熟期を迎え、これからの人生について思い巡らすとき、期待とともに不安を感じる場合があります。それは定年という言葉聞いたとき、また意識したときでしょう。

人生を振り返ってみると、さまざまな出来事がありました。たとえば、就職、結婚、出産、転職等と

いった人生の節目がそれです。同様に定年も新しい人生への節目です。

サラリーマンにとって定年とは、だれにでも等しく訪れる人生の通過点であり、それは仕事や職業を通じて社会とかかわってきた、そのかわり方の転換期といえます。定年を人生の終わりと考える人はほとんどいないでしょう。定年は「新しい人生へのスタートライン」であり、定年後は「自分らしく生きるための総仕上げの期間」なのです。

定年後の不安に打ち克つ

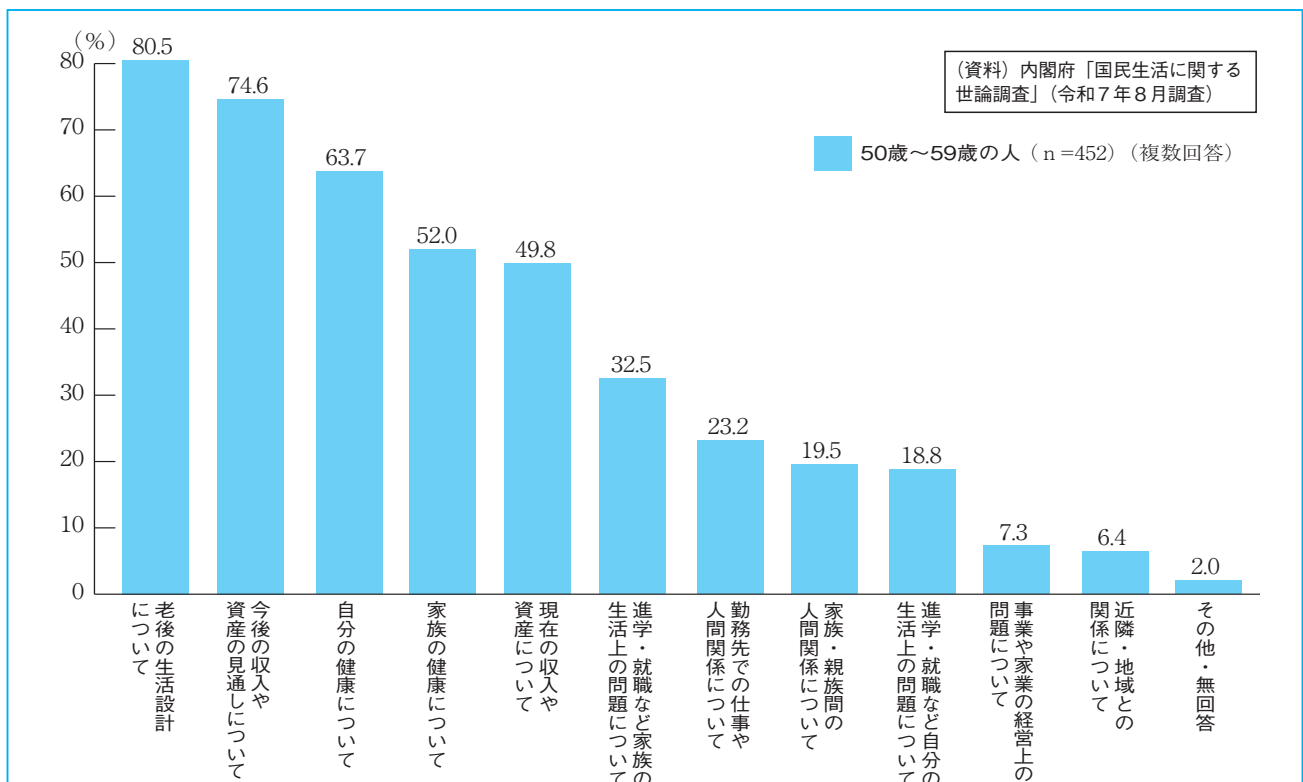
定年後の生活について考えるとき、私たちは漠然とした不安感を持ってしまいがちです。

人生の転換期である定年に、なぜ不安がつきまとうのでしょうか。内閣府が行った「国民生活に関する世論調査」(令和7年8月)によると、50歳～59歳の人が抱える悩みや不安の内容で、最も多いのが

「老後の生活設計について」で、約80%の人が不安だとしています。次いで多いのが「今後の収入や資産の見通しについて」で約75%、「自分の健康について」も約64%で続いています(図2)。

これらの回答から、家庭経済や健康について、将来の生活がうまく見通せないことが、不安を招く要因になっていると推察することができます。

図2●50歳台の人が抱える悩みや不安の内容

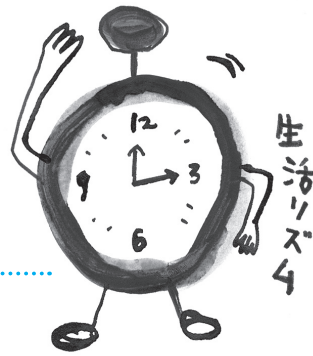


定年後の5つの変化とは

定年前と定年後では、さまざまな面で変化があります。それを整理すると次の5つになります。

生活リズムの変化

仕事と家庭の2つでつくられていた生活のリズムが変化します。



環境や立場の変化

名刺や肩書が変わり、職場から地域社会への適応が求められます。



家庭内での役割の変化

家庭内における夫と妻の役割分担が変化します。



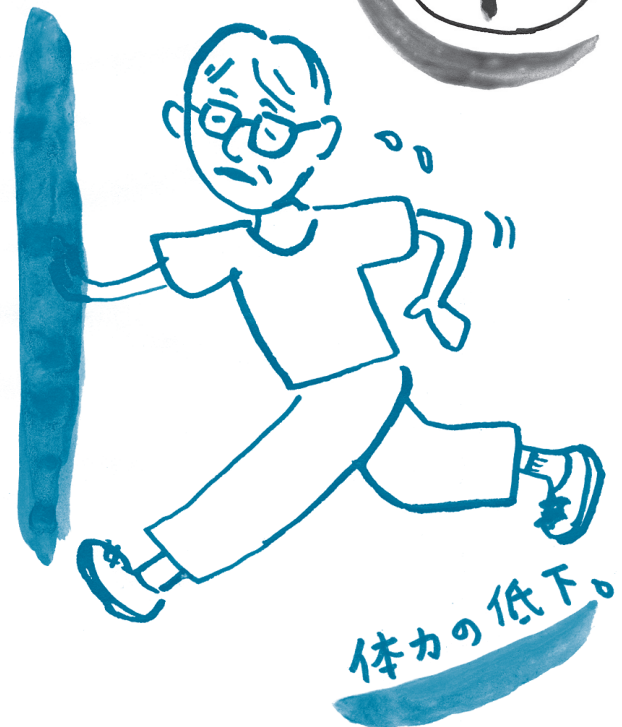
経済感覚の変化

収入のサイクルが変わるので、消費サイクルも変化します。



体力や運動能力の変化

加齢により、次第に体力や運動能力が低下し、行動範囲が変化するとともに運動能力にも変化が現れます。



この5つの変化に、果たしてうまく対応できるだろうかという気持ちが、“不安”を招いているのです。

まず、不安の原因を知ること、そしてその解決策や、解決の方法を考えるのがライフプランです。これまでの生活を振り返り、定年を境に何がどのように変化するかを事前にチェックすることから始めてみましょう。

ライフプランを支える基本的な3つのプラン

定年後のライフプランを考えると、心身の健康・経済・生きがいという3つの柱でとらえることが必要です。つまり、前述の5つの変化への対応がライフプランを立てるうえで大きなポイントになります。

ライフプランの3本柱、家庭経済プラン・健康プラン・生きがいプランを立てることによって、人生の変化への具体的な対応と心構えができるのです。どれひとつ欠けても、充実したライフプランを立て

ることはできません。この3本柱のバランスが大切です。

家庭経済プラン……「経済感覚の変化」への対策として。

健康プラン……「体力や運動能力の変化」への対策として。

生きがいプラン……「生活リズムの変化」「環境や立場の変化」「家庭内での役割の変化」への対策として。

家庭経済プラン

家庭経済プランは、生活環境や生活様式など、各家庭によって大きく違います。考え方の基本は同じでも計画は各人各様、プランはあくまでも自分自身のものです。そのためには、現在の経済状態を把握し、将来はどんな生活がしたいのかを念頭に置いて、定年後の収入と支出のバランスを見ながら計画を立てることが必要です。

健康プラン

定年後の生活を豊かで充実したものにするには、まず、健康であることが第一です。年齢に合った日常の健康管理、健康を保つためのライフスタイルについてじっくり考えてみましょう。病気になるために、日々の生活のなかで健康に留意することも大切ですが、たとえ病気になってしまったとしても悲観することはありません。早期の対応を行いながら、病気を悪化させずに上手に気長につきあうことが必要です。

- ① 健康の維持・増進
- ② 生活習慣病の予防

③ 心の健康

この3つが健康プランのポイントです。

生活習慣病対策を中心に、栄養（食生活）、運動、休養の面から、心身ともに健やかな定年後の生活を送るための方策について考えましょう。



生きがいプラン

定年後の時間は長きにわたります。それまでは、会社という枠のなかだけで生活していた時間帯が、自分の裁量で過ごす時間帯になるわけです。

実はこの時間帯を、いかに「生きがい」を感じて過ごすかが重要になります。

どのように生きるかということは、人それぞれにとらえ方が違います。世間一

般では、「生きがい」という言葉を使っていますが、あまり難しく考えず、どのように生きたいのか、いかに充実した生活を送るかを、考えることにすればよいのではないのでしょうか。かつて進学、就職などで未来を考えたのと同じように、前向きに考えればよいわけです。

家庭経済プラン

定年後の生活と家庭経済を考えよう

「長期家計プラン」をつくる

年金制度に強くなる

退職後の雇用保険

定年前後の手続きスケジュール

退職前後に知っておきたい税金の知識



定年後の生活と 家庭経済を考えよう

「定年」とは、だれもが迎える通過点、人生の節目です。そして、それを起点にいわゆる定年後の生活が始まります。ひとつの生活が過去のものとなり、会社などの枠だけにとらわれない自主独立の生き方が求められるようになります。つまり、自分の生活は自らの判断に基づいて自力で組み立てていくという姿勢が、これまで以上に重要です。

経済的にも安定し、より豊かにいきいきと毎日を送るためには、無知からくる不安をなくし、定年後に自分がどのように社会とかかわっていくのかをイメージしておきたいものです。そのためにも、定年後の自分の経済力を把握し、またこれからは会社ぬきでじかにかかわることも増える社会保険制度についての知識を深めておきましょう。

1 「長期家計プラン」をつくる

定年を境に、皆さんの暮らしはどのように変わるのでしょか。定年後の生活にあっては、就業しない場合は公的年金や企業年金のほかには、継続的な収入源がありません。就業していても、収入は現役時代よりも少なくなるのが一般的です。

しかしその一方で、現在と定年後との支出の違いについても考慮してください。定年後の支出（生計費）は、一般に現役ピーク時より少なくなるといわ

れています。つまり、収支両面で家庭経済の内容・規模が変化するということです。

「長期家計プラン」は、年金収入をベースとする将来の暮らしを見通して、家庭経済の計画的な運営を考えるものです。定年後の収入と現在の貯えとで、安定的な「年金ライフ」を送れるかどうか、さらに、思い描いている夢や希望が経済的に実現できるかどうかを考えていきます。

(1) 「長期家計プラン」の考え方

「ゆとり資金」を確認する

まず第1のステップとして、「年金ライフ」の生活費について考えます。あなたの定年後の暮らしの「衣・食・住」を中心とした費用では、①子供の教育費、②住居費、⑤その他の支出、⑥基礎生活費などの合計が**基本的な生活費**です（13頁表1）。用意できるお金から基本的な生活費と予備費を引いた額が「ゆとり資金」となります。

マイナスになることもあるかもしれませんが、「結果として使用できるお金の範囲内で暮らせばいい」ということも、ひとつの考え方としてあるのではないかと思いますので、あまり神経質になりすぎないことです。

「ゆとり資金」の活用を考える

第1のステップで**基本的な生活費**が十分だと確認した結果、第2のステップでは、基本的な生活費を上回る「ゆとり（黒字）資金」の活用を考えます。つまり、より積極的なプランを立て、ゆとり資金を効果的に配分するわけです。これがあなたが定年後に実現したいと考えている夢や希望の資金となります。

ただし資金の配分ということでは、万が一（災害、病気入院など）のための予備費をどの程度考えるか、避けて通れない事柄（子供の独立や結婚、法要など）にいくらお金をかけるかといったことも考慮する必要があります。

図1 ● 「長期家計プラン」作成のフローチャート

