

1

老後資金はいくら必要？

Q

老後にいくら必要なのか想像できず、どのくらい貯蓄すればいいのかわかりません。子育てや日々の生活にお金がかかるので、貯蓄にまわす余裕ありません。

[40代]



Q

老後に2,000万円が必要と言われたときは大変だと思いましたが、具体的な数字がある点は安心できました。いまは物価が上がり、結局いくらあればいいかもわからず困っています。[60代]



A

老後にいくら必要なのかは、人それぞれで、くらし次第です。参考までに平均額を計算すると、65歳から85歳までのくらしに向けて備えておくべき資金は、ご夫婦のみなら約1,020万円、ひとり暮らしなら約720万円。とはいえ、これはあくまでも参考値。ご自身に必要な老後資金は、ご自身やご家族のくらしをもとに把握していきましょう(→ **2** **3**)。



老後にどんなくらし方をしたいか

先行きの見えない将来に、漠然とした不安を感じるのは自然なことです。不安をやわらげるためにも、老後の備えについて考えはじめてみましょう。

まずは、お金の不安はいったん横におき、ご自身が老後にどんなくらし方をしたいのか、少し具体的に想像してみてください。将来への期待や希望がイメージできると、どうやってそこに向かうかとポジティブに準備をはじめられることでしょう。

生協のライフプランニング活動

生協では、1994年より「くらしの安心」をテーマとしたライフプランニング活動をすすめています。お金やライフプランの専門知識を身につけた生協組合員のライフプラン・アドバイザー(LPA)が中心となり、老後のお金やくらしに関する学習会等、組合員どうしの学びあいの場を広めています。



必要な資金をおおまかに知るには

老後の生活費の不足額は、おおまかには次の計算式で計算できます。老後の毎月の収支を計算し(①)、この収支が老後の期間にわたって続くとして計算します(②)。

① 毎月の支出 - 毎月の収入 = 毎月の生活費の不足額

② 毎月の生活費の不足額 × 12カ月 × 老後の期間(年) = 老後の生活費の不足額(合計)

※毎月の支出の例:日常生活費、住居費、教育費、私的保険料等。 毎月の収入の例:給与・事業収入、公的年金・私的年金、家賃などの不動産収入等。

この継続的な収支に一時的な収支(→ 2)を加味すると、貯蓄等によって準備が必要な資金を計算できます(③)。

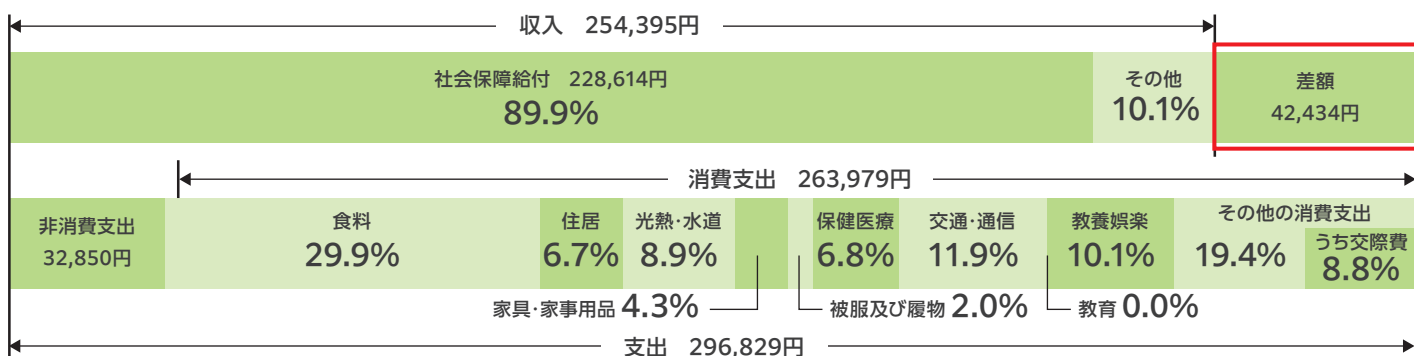
③ 老後の生活費の不足額(合計) + 一時的な支出 - 一時的な収入 = 準備が必要な資金

生活費の不足額の平均値

あくまでも参考例として、65歳以上の夫婦のみの無職世帯における毎月の収支の平均額を見てみましょう。また、この平均額をもとに、上記②の計算式で65歳～85歳の20年間の「老後の生活費の不足額(合計)」を計算してみます。

下のグラフのとおり、収入254,395円、支出296,829円で、**差額42,434円**が毎月不足します。そのため、年間では509,208円が不足し、20年間に10,184,160円が不足することになります。

【65歳以上の夫婦のみの無職世帯の家計収支】



※総務省統計局「家計調査年報(家計調査編)2025年(令和7年)」より。一部、表記を簡略化しています。

「老後2,000万円問題」はどうなった？

2019年に金融庁が報告した、老後資金として2,000万円が必要との試算でも、上記②の計算式を使っています。2017年の夫婦のみ世帯(男性65歳・女性60歳)では、収入約21万円、支出約26万円で、差額約5万円が毎月不足し、30年間に約2,000万円が不足するとされました。

しかし、この試算は、男性65歳・女性60歳の支出の水準のまま、男性95歳・女性90歳まで長生きすることを前提としていました。また、2025年と比較して収入が4万円以上低いなど、老後に「準備が必要な資金」の平均額としては大きすぎる金額になっています。

2

今のままで老後に備えられる？

Q

現状、生活するのにいっぱいいっぱい。貯蓄すらできていません。このままでは何も対策はできません……。

[40代]



Q

老後は余裕を持ってくらしたいけれど、どのくらい貯蓄したらいいのかわかりません。収入も減っているなか、貯蓄をどうやって増やしていけばいいのでしょうか。

[50代]



A

お子さんが育つにつれ支出が増え、独り立ちする頃には収入が減るなど、老後に備えた資金づくりがいつできるのか心配ですよ。まずは家計の現状を具体的に把握し、それをもとに将来の家計を予測してみましょう。



具体的にわかると少し安心

「わからない」から不安になる。わかったらわかったで大変そうで、「わかりたくない」からそのまま不安が大きくなる……。

そんな方も、一度、具体的に現状を把握し、将来を予測してみてください。結果は意外と良好かもしれませんし、そうでなくても不安から対策へと考えが進むことで、不安が少しずつやわらいでいくことでしょう。

収入の見込みを把握する

現在と将来の「継続的な収入」や、将来の「一時的な収入」を把握しましょう。

- 「継続的な収入」は、給与・年金(→11)等の毎月の収入を年額にして考えます。また、額面の収入ではなく、所得税・住民税・社会保険料を差し引いた手取り収入で考えます。
- 「一時的な収入」には、退職金(→15)、保険の満期保険金、相続や贈与で受け取るお金等があります。

支出の現状を把握する

現在の「継続的な支出」を把握しましょう。

- 「継続的な支出」には、日常生活費・住居費・教育費・私的保険料等があります。毎月の支出を年額にして考えます。
- 毎月の支出を調べるためには、1カ月だけでも家計簿を付けてみるといいかもしれません。



将来の支出を予測する

現在の「継続的な支出」をもとに、将来の「継続的な支出」を予測しましょう。また、将来の「一時的な支出」も予測しましょう。

- 「継続的な支出」は、減らせるところを減らしながら予測するのがポイントです。老後は収入が減るのが一般的なため、支出が現在のままでは赤字になります。
- 「一時的な支出」には、持ち家の購入費用・リフォーム費用、車の買い替え費用、家族旅行の費用等があります。

資産と負債を把握する

以上のお金の流れ(フロー)に加え、資産(ストック)の現状を、負債も含めて把握しましょう。

- 資産には、預貯金・有価証券等の金融資産や不動産(できるだけ時価総額で考えます)等があります。
- 負債には、住宅ローン・自動車ローン・カードローンや親族その他からの借入金等があります。

組合員の声

まだ具体的な備えはできていませんが、老後資金や生活資金については早めに考えなければと思っています。まずは年金や将来の支出を把握し、貯蓄や家計の見直しを始めたいです。

[50代]



3

必要な老後資金を予測するには？



何歳まで生きるのか、病気になるのか、死ぬまでに自分自身にいくらお金がかかるのかわからないけれど、年金だけではやっていけないことだけはわかる。子どもの教育費ものしかかり、今の生活が維持できるのか不安で仕方ありません。[30代]



将来については、わからないこと、不確実なことが多く、不安になりますよね。今わかる範囲でかまいませんので、ご自身の状況をもとに将来の見通しを書き出してみてください。どこかで資金が不足しないかどうかチェックしてみると、不安がやわらぎます。



何歳までを見通すか

平均寿命とは0歳の平均余命のことです。平均として何歳まで生きるかは、平均寿命ではなくご自身の年齢での平均余命で考えたほうが参考になります。例えば男性の平均寿命は81.09歳ですが、70歳の男性は平均余命が15.60歳のため85～86歳まで生き、平均寿命より4～5歳長生きするとされています。

年 齢	男 性		女 性	
	生存数(人)	平均余命(年)	生存数(人)	平均余命(年)
0歳	100,000	81.09	100,000	87.13
10歳	99,714	71.32	99,715	77.37
20歳	99,529	61.44	99,559	67.48
30歳	99,061	51.71	99,266	57.67
40歳	98,375	42.03	98,869	47.88
50歳	96,944	32.57	98,014	38.24
60歳	93,235	23.63	96,025	28.92
70歳	84,007	15.60	91,883	19.97
80歳	62,840	8.96	81,184	11.83
90歳	25,765	4.27	50,168	5.55
100歳	1,498	1.69	6,541	2.08

※厚生労働省「令和6(2024)年簡易生命表」より。

ライフイベント表に書き出してみる

将来を見通すために、まず、「ライフイベント表」を作ってみましょう。ご自身やご家族に起こるライフイベントを、予想したりご家族と相談したりしながら書き出していきます。

【ライフイベントの例】

- ・子どもたちそれぞれの就職・結婚
- ・親または子どもとの同居または別居など
- ・住宅の取得やリフォーム
- ・自動車など高額な資産の取得と買い替え
- ・家族旅行などメモリアルイベント
- ・その他、臨時に多額の収入または支出のある予定

キャッシュフロー表を作ってみる

次に、ライフイベント表の記載と、家計の現状や将来の予測(→ **2**)をもとに、「キャッシュフロー表」を作成し、資金(キャッシュ)の流れ(フロー)を把握しましょう。

- 各ライフイベントにかかる費用を埋め、毎年の年間の収支を埋めていきます。収入では給与の上昇率、支出では物価の上昇率を考慮できるとより正確です。
- 重要なのは、「年間の収支がどのように推移していくか」と、それによって「預貯金残高がどのように推移していくか」です。将来的に預貯金残高がマイナスになる場合には、早い段階から家計を見直しましょう(→ **4**)。

≡ 手軽に利用できるキャッシュフロー表 ≡

キャッシュフロー表

CO・OP共済のオフィシャルホームページから、テンプレートを無料でダウンロードできます。ライフプランニング活動(→ **1**)用ですが、どなたでもご活用いただけます。



【キャッシュフロー表の作例】 現在の預貯金残高:1,500万円

経過年数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						26	27	28	29	30
西 暦		2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035						2051	2052	2053	2054	2055
年 齢	夫 太郎 様	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65						81	82	83	84	85
	妻 花子 様	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60						76	77	78	79	80
	長男 一郎 様	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37						53	54	55	56	57
	次男 二郎 様	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33						49	50	51	52	53
	長女 美子 様	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						46	47	48	49	50
家族のイベント			一部: 結婚			車買替え	夫婦旅行	住宅改装	美子: 結婚			夫婦旅行										
			100			150	100	1,500	100			100										
			太郎: 海外旅行	美子: 就職		二郎: 結婚	太郎: 定年					太郎: 年金 花子: 定年										
上昇率			50			100																
収 入	給与収入 本人	600	600	600	600	600	300					375										
	給与収入 配偶者	500	500	500	500	500	500	500	500	500	350	375										
	本人の定年後の収入						90	180	180	180	180	90						176	176	176	176	176
	公的年金 本人											109						113	113	113	113	113
	公的年金 配偶者																					
	私的年金						120	120	120	120	120	120										
	本人の退職金						2,000															
支 出	配偶者の退職金											300										
	収入合計	1,100	1,100	1,100	1,100	1,100	3,010	800	800	800	650	994	289	289	289	289	289					
	基本生活費	1.0%	360	327	331	334	303	306	310	281	284	290	340	343	347	350	354					
	その他の生活費		70	71	71	72	73	74	74	75	76	77	91	92	92	93	94					
	住宅ローン		200	200	200	200	200	117														
	保険料		100	15	17	17	17	17	17	17	17	20	32	32	32	32	32					
	教育費	2.0%	125	128	130																	
支 出	一時的な支出	1.0%		152			260	105	1,592	107		110										
	住宅費の一括返済						804															
	支出合計		855	892	749	623	853	1,423	1,993	481	377	381	463	467	471	476	480					
	収支		245	208	351	477	247	1,587	-1,193	319	423	269	-174	-178	-182	-187	-191					
預貯金残高		1.0%	1,500	1,723	2,091	2,589	2,862	4,477	3,329	3,682	4,141	4,452	2,606	2,454	2,297	2,133	1,963					

4

家計をどう見直したらいい？

Q

今から貯蓄するのは大変だなと思っています。

貯蓄するために家計を見直そうと思いますが、どうやって節約したらいいのでしょうか？

[50代]



A

家計の見直しには「支出を減らす」と「収入を増やす」の2つの方法があります。2つとも採り入れると、より高い効果が期待できます。また、上手に貯蓄することも老後に備える上で大切です。



支出を減らす

毎月支出する費用には「固定費」と「変動費」があります。支出を減らすためには、まずは固定費を減らしましょう(→ 5)。継続的な効果が見込めます。また、車の買い替えや家族旅行等、「ライフイベントを見直す」ことで、毎月の支出以外に一時的な支出を減らすことも考えられます。

固定費の例	変動費の例
水道光熱費、通信費、住居費、私的保険料、車維持費等	食費、被服費、交際費、娯楽費、旅行費用、医療費等

収入を増やす

収入を増やす主な手段は、ご自身やご家族が「働くこと(より長く働くこと)」(→ 13)と、「資産を運用すること」(→ 15)です。ただし、病気になるなどして計画よりも短い期間しか働けなくなったり、運用がうまくいかず資産がなかなか増えなかったりと、思うようにいかないこともあります。家計の見直しでは、収入を増やすことよりも、支出を減らすことから取り組むのがおすすめです。

上手に貯蓄するには

入ってきたお金が「貯まるようにすること」も、家計の見直しのポイントです。そのために、給与から生活費を差し引いた残りを貯蓄するのではなく、給与から貯蓄分を差し引いた残りで生活する仕組みを作りましょう。毎月の貯蓄額を決めて、給与天引や積立預金等を利用するとよいでしょう。

✕ 給与 - 生活費 = 貯蓄

○ 給与 - 貯蓄 = 生活費

組合員の声

すでに老後に入っていますが、最近、新たに家計の見直しをしました。どんな時期でも見直しは必要だと思います。[60代]



5

支出はどうしたら減らせる? ①(固定費)

Q

年金生活が始まったばかり。
節約の仕方がわからず、
貯蓄が減る一方です。
急な出費があったらと
不安になります。

[60代]



A

まずは固定費を見直しましょう。変動
費の節約と違って手続きが必要ですが、一回の手続きで長期に渡る効果
が期待できます。毎月確実に節約で
きるので、積みり積もって支出を大き
く減らすことができます。



水道光熱費・通信費の見直し

例えば電気。努力や我慢をして毎月の使用量を減らす「変動費の見直し」よりも、一回だけ手続きして電気料金を減らす「固定費の見直し」からはじめましょう。電力会社を変更したり、ガス会社や通信会社にまとめたりするだけで、使用量を変えず、使用感も変わらずに、毎月一定の節約ができます。スマホ代・携帯料金の見直し等も同様です。

居住費、民間保険料等の見直し

持ち家の場合は金利の状況を踏まえた住宅ローンの繰り上げ返済、賃貸の場合はくらしの変化に合わせた住み替えで、大きな節約ができることがあります。また、保険の見直しも効果的です。特に高齢期には高額な生命保障が不要であることも。保障額を大きく下げることで毎月の保険料も大きく下がるかもしれません(→p.47で紹介する『生協の保障の考え方ガイドBOOK』)。

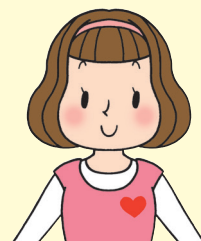
キャッシュレス決済と「ポイ活」

例えば年間200万円の支払いを現金からキャッシュレスに切り替えたとして、1%のポイントが付く場合には年間2万円分が還元されます。そのため、10年で20万円、30年間で60万円の節約になります。ただし、キャッシュレスだといつ使いすぎてしまうこともあるかと思います。気を付けながら上手に活用していきましょう。

組合員の声

固定費を見直しました。スマホを格安SIMに家族で乗り換え、シャワーヘッドを節水タイプに替えました。使っていないサブスクも解約しました。

[40代]



6

持ち家か賃貸か、どちらに住むべき？

Q

賃貸住宅に住み続けるほうがいいか、それとも購入したほうがいいのかわかりません。

[50代]



A

賃貸と持ち家にはそれぞれメリットとデメリットがあって悩めますよね。ご自身やご家族がどんなくらし方をしたいか、住まいにどんなことを求めるかなども含めて検討してみましょう。



費用としてどちらがお得ということはない

一般的に、持ち家でも賃貸でも条件によって住居費の総額が変動するため、どちらがお得とは言い難いものです。

もし具体的に購入を検討している住宅があるようなら、そこに住み続けた場合と、住み替えながら賃貸住宅に住み続けた場合で、住居費の総額を試算して比較してみましょう。

持ち家のメリットとデメリット

老後の住まいを考える際には、「そこにずっと住み続けられるか」ということもポイントになります。

メリット	デメリット
●資産になる ●住宅ローン控除を受けられる ●住宅ローン完済後は支出を抑えられる	●住み替えがしづらい ●設備修繕費がかかる ●相続や住まいの終活を考える必要がある

賃貸のメリットとデメリット

「老後に払い続けられる住居費がどのくらいか」については、老後の収入や他の支出も踏まえて把握しましょう。

メリット	デメリット
●生活の変化に合わせて住み替えがしやすい ●ローン金利や固定資産税等の負担がない	●住み続ける限り家賃負担がある ●高齢になると新規の契約が難しい場合がある

7

支出はどうしたら減らせる？②(変動費)

Q

老後、生活費を切り詰めなければならなかったり、趣味や外出などにお金をかけられなくなるのかと思うと気が滅入ります。

[40代]



A

老後に向けた家計の見直しでめざしたいのは、「ただ生き延びる」ことというよりも、「よりよく生きる・幸せに生きる」こと(ウェルビーイング)。支出を減らすにしても、できるかぎり生活の質を落とさないようにしたいですね。



変動費の見直しは 固定費の見直し後に

生活の質は固定費を減らしても変わりにくい一方、変動費を減らすと下がったと感じやすいものです。毎月毎月、食費を抑えたり、電気やスマホの使用量を抑えたりしながら暮らすのは、辛く、難しく感じるのではないのでしょうか。交際費や娯楽費を削ってしまうと、生きがいや人とのつながりも減ってしまうかもしれません。無駄遣いは控えるにしても、他の変動費の見直しは、固定費や一時的な支出を見直した後、それでも足りない場合の手と考えましょう。

シニア割引も積極的に活用

様々な事業・サービスがシニア向けの割引や特典を提供しています。特定日のスーパーの買い物、映画館・美術館・博物館の料金、鉄道料金や航空券の一部等。できるうちは積極的に外出して活用し、くらしの中の楽しみや張りあい、生きがいやつながりづくりも大切にしましょう。

高齢になると生活費は減少傾向

消費支出の平均額をみると、二人以上の世帯で、世帯主が60～69歳の世帯では約30万円、70～74歳の世帯では約29万円、75歳以上の世帯では約25万円となっています。平均的には、収入が減るに従って支出を減らすことができていると言えます。

※総務省統計局「家計調査年報(家計調査編)2025年(令和7年)」より。

生協のお店や宅配の シニア割引

全国の生協のお店や宅配でも、シニア向けの割引や特典を提供していることがあります。地域によって異なりますが、お店での特定日の割引のほか、毎週の宅配の利用料を割引いたり無料にしていることもあります。



8

老後の医療費・介護費が不安です

Q

将来、病気で就労できなくなったときに、生活費と医療費が賄えるかどうか心配です。

[30代]



Q

今は元気ですが、この先、医療や介護にどのくらいお金がかかるのかわかりません。高齢者の受診時の自己負担が上がると聞いており、年々不安が大きくなります。

[60代]



A

将来の医療費や介護費は多くの方が不安に思っています。日本ではこれらの負担を抑えられる仕組みが整っています。困ったときは、市区町村や地域包括支援センター(→19)等へ気軽に相談してみてください。



医療費・介護費は60代~70代の不安の第1位

組合員アンケートでは、60代~70代の「老後のお金の不安」の第1位は「医療費・介護費」でした。20代以下~50代の第1位は「年金の受給額」ですが、60代~70代は体調面の変化もあって※、医療費・介護費が最大の心配ごとになっているようです。

※「健康寿命」の考え方も参考になります。p.47で紹介する『生協のくらしの困りごととヒント集 介護編』で説明しています。

医療費・介護費はいくらかかるか

生涯の医療費の約半分が70歳以降にかかるとされています。また、75歳以上の高齢者の場合、医療費の自己負担は年間平均7.9万円となっています※¹。介護費の自己負担は、介護を受ける方の状態や希望によって個人差が大きいです。平均としては一時的な費用が47万円、月々の費用が9.0万円となっています※²。

※¹ 厚生労働省「医療保険に関する基礎資料 令和5年度の医療費等の状況」より。

※² 公益財団法人生命保険文化センター「2024年度 生命保険に関する全国実態調査(2人以上世帯)」より。

医療費・介護費の減免制度について

医療費は、「高額療養費制度」により、1カ月の自己負担を一定額に抑えることができます。上限額を超えた金額は払い戻されます。この制度では、「世帯合算」や「複数回該当」の仕組みにより、世帯の負担や長期の負担をさらに軽減できることもあります。

介護費も、公的介護保険を適用して介護サービスを受ける場合、「高額介護サービス費制度」により、1カ月の自己負担を一定額に抑えることができます。さらに、年間の医療費と介護費の自己負担の合算を一定額に抑えることができる「高額医療・高額介護合算療養費制度」もあります。

将来の医療費と介護費は 高くなる？

高齢化の進展に伴い、国全体の医療費・介護費が増加しています。対策のひとつとして、近年、医療費が1割負担ではなく2割負担となる対象者が拡大されました。また、介護費についても2割負担となる対象者の拡大が今後の課題とされています。近い将来、一定以上の所得がある場合に、現在よりも医療費・介護費の窓口負担が増加する可能性が高まっています。

※医療費の自己負担割合についてはp.47で紹介する『生協の保障の考え方ガイドBOOK』を参照してください。

医療保障・介護保障で 備えておく心安心

若いうちから共済・保険に加入し、高齢期に集中する可能性の高い医療費負担や、高齢になるに連れてリスクの高まる介護費負担にあらかじめ備えておく心安心です。その場合には、保障期間が終身の商品か、高齢まで継続する商品を選びましょう。生協でも、CO・OP共済の『《ずっとあい》終身医療』や、団体保険の「コープの介護保険」(生協によっては取り扱いなし)等を取り扱っています。

無料低額診療

経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、社会福祉法にもとづき、無料または低額な料金で診療を受けられる制度もあります。この無料低額診療事業を行っている施設は全国に約700カ所あり、各自治体のホームページ等で案内しています。各地域の医療生協の多くでも行っています。

組合員の声

行政の窓口は大きく開かれています。介護や医療、生活で何か困ったら、1人で抱えこまないで、相談に行ってみると良いです。

[60代]

