

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、暮らし次第です。参考までに平均額を計算すると、65歳から85歳までの暮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、ご自身やご家族の暮らしをもとに把握していきましょう(→ **2** **3**)。



老後にどんな暮らし方をしたいか

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暮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「暮らしの安心」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、老後のお金や暮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)。

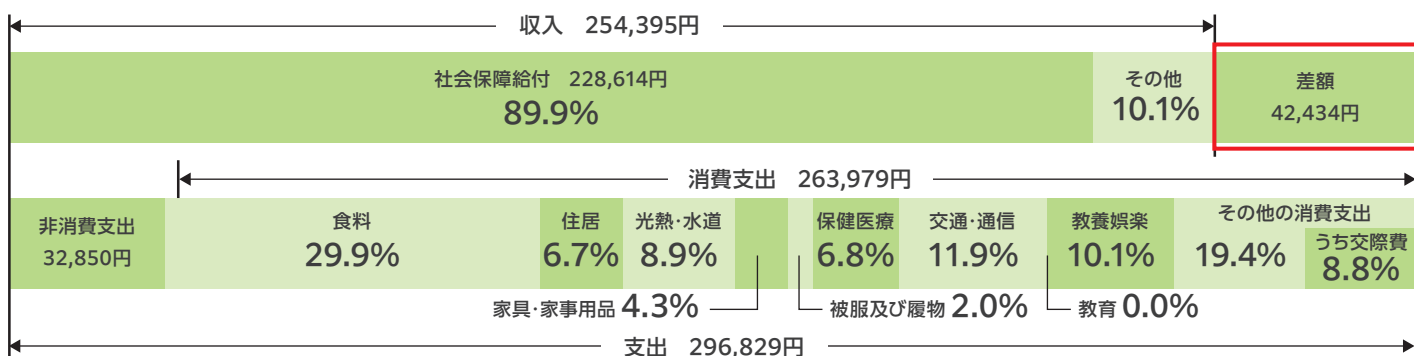
③ 老後の生活費の不足額(合計) + 一時的な支出 - 一時的な収入 = 準備が必要な資金

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。