

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					
	公的年金 本人											109				176	176
	公的年金 配偶者												113	113	113	113	113
	私的年金						120	120	120	120	120	120					
	本人の退職金						2,000										
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
支 出	基本生活費 1.0%	360	327	331	334	303	306	310	281	284	287	290	340	343	347	350	354
	その他の生活費	70	71	71	72	73	74	74	75	76	77	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	17	20	32	32	32	32	32
	教育費	125	128	130													
	一時的な支出	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	498	463	467	471	476	480
収 支		245	208	351	477	247	1,587	-1,193	319	423	269	496	-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	4,993	2,606	2,454	2,297	2,133	1,963