

長寿時代のライフプランの考え方

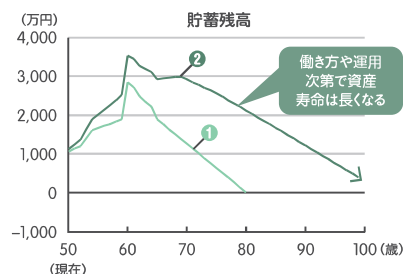
人生100年時代には、これまでより長期的な視点での
ライフプランニングが必要です。そこで考慮したいポイントとは？

長く働くこと、 資産寿命を延ばすことがポイント

平均寿命が延び、90歳、100歳まで生きる人が多くなりました。従来のように60代半ばまで働いても、老後の生活は30年以上続きます。自由な老後にあれもしたい、これもしたいと思うなら、そのための資金も必要です。リタイア後は公的年金を柱に、蓄えた資産でくらすことになりますが、その資金がいつまで持つかが問題でしょう。仮に、退職金を含めて3,000万円近くの資金があっても、65歳でリタイアすると、80歳くらいで資金が底を突いてしまうこともあります(右グラフの①のケース)。一方で、工夫次第で100歳まで資産寿命を延ばすこともできます(右グラフの②のケース)。そのためには、夫婦で少しでも長く働くことや、早くから資産形成・運用に取り組み、資産の一部を取り崩しながらも運用を続けていくことが大切になります。



現在50歳の夫婦(夫:会社員、妻:専業主婦)
の今後の貯蓄残高のイメージ



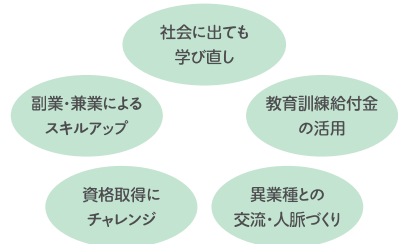
①(見直し前) 夫は60歳で定年、継続雇用後に65歳でリタイアする場合
②(見直し後) 夫は65歳まで継続雇用で働き、その後は70歳までパート勤務。
妻はパートで60歳まで働き、資産の一部を運用する場合

今後の働き方プランを考えてみよう

今後のライフプランを考えると、生活を支えるための収入をどう見込むかは大きなカギになります。出産や子どもの教育、住宅購入などのライフイベントを支える資金と同様に、老後の生活を支える収入も、できる限り長く確保するための方法を早い段階から考えておきましょう。時代の変化が激しい今、一つの会社や仕事で一生を過ごせる人は少なくなっています。長寿時代に備え、国は70歳まで就業機会を増やすことを目指していますし、副業・兼業を容認したり、従業員の学び直しや資格取得を後押しする企業も増えていきます。これまでより柔軟かつ複合的な働き方によって、働く期間を延ばし、収入を確保することもできます。若いうちから長期的

なキャリアプランを検討し、そのための準備をライフプランに加えて取り組めば、高齢期の働き方の選択肢を増やすことにもつながります。

キャリアプランを考えたときのポイント



資産形成は少額でも早く始めて、長く続けよう

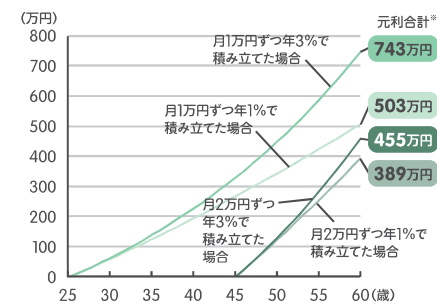
働く期間を延ばすことに加え、これからは老後のための資金もできるだけ多く準備しておくことが大切です。老後資金の準備は、若いうちからの資産形成にかかっています。基本的には、少しでも早く、毎月一定の金額を老後資金の積み立てに回し、できるだけ長く続けることが大切です。

とはいえ、預貯金の積み立てだけで資産を増やしていくのは困難です。老後のための積み立ては、国内外の株式や債券を組み込んだ投資信託を利用することも考えましょう。

毎月一定の金額で購入する投資信託の積み立て(積立投資)は、価格が低いときは多めに、高いときは少なく購入するため、購入単価が平準化され、投資のリスクを抑えられます。「長期・積み立て・分散」による効果で、年1〜3%程度の平均利回りで増やすことも可能です。少額でも早く取り組み、

遅く始めた人より資金を増やしやすいするため、無理のない金額で少しでも早くスタートしましょう。積立額を徐々に増やすのも有効です。

25歳と45歳で積立投資を始めた場合の違い



※NISA、iDeCoなど、非課税で運用した場合の金額

自分に適した非課税制度を活用しよう

老後に向けて積立投資などで資産を増やしていく際は、「NISA」や「iDeCo(個人型確定拠出年金)」を利用することも検討しましょう。どちらも運用中の収益が非課税になるため、効率的に資産を増やすことができます。NISAは18歳^{※1}以上が対象で、60歳以上の人も利用でき、1人につき合計1,800万円(うち成長投資枠は1,200万円)まで、非課税で運用できます。途中で引き出すこともでき、予定外の支出にも対応できる点は便利です。

一方のiDeCoは、老後資金を目的にした積み立てで、掛金は勤務先や職業などで異なります。積み立てた資金は原則60歳まで引き出せませんが、その分、確実に老後資金として残せるメリットがあります。さらに、毎年の掛金は所得から控除でき、60歳以上になって年金や一時金で引き出す際にも税金が優遇されます。

どちらがよいかは人によって異なるため、詳細を調べて選択または併用し、上手に活用しましょう。

NISAとiDeCoの違い

NISA (少額投資非課税制度)		iDeCo (個人型確定拠出年金)
国内に住む18歳 ^{※1} 以上の人	対象者	原則20歳以上65歳 ^{※2} 未満の公的年金被保険者
つみたて投資枠 120万円 成長投資枠 240万円 合計 360万円	年間の投資上限額	加入者区分により24万〜81万6,000円 ^{※3}
つみたて投資枠 →投資信託 成長投資枠 →株式・投信など	投資対象商品	投資信託、保険、定期預金など
運用は無期限、引き出しはいつでも可能	運用期間と引き出し	掛金拠出は65歳 ^{※2} まで、引き出しは原則60歳〜
口座開設手数料は無料、売買時や保有中の手数料は商品や金融機関で異なる	手数料	加入時のほか、運用期間中や受取時に別途、手数料がかかる ^{※4}
運用中の分配金・配当金、売却益などが非課税	税金の優遇	掛金は全額所得控除、運用益は非課税、受取時に所定の控除あり

※1 2027年より、0〜17歳を対象とする「こどもNISA」が開設される

※2 2026年12月より、70歳に引き上げられる

※3 2026年12月より、27万6,000円〜90万円に引き上げられる

※4 取扱金融機関(運営管理機関)により、運用中の毎月の手数料などは異なる