

老後資産取り崩しを考える（1）  
老後を考えるための前提整理  
～老後資金はいくら必要？

MUFG 資産形成研究所  
所長 日下部朋久  
2022年12月27日

世界が進むチカラになる。

老後資産形成についてはとかく現役時代における積立段階がクローズアップされ、目標額はいくらでどのように形成するのかといった論点が多くなります。ここでは、そこから一歩進んで、形成した資産をリタイア後にどのように活用していくか、という論点についてとりあげます。

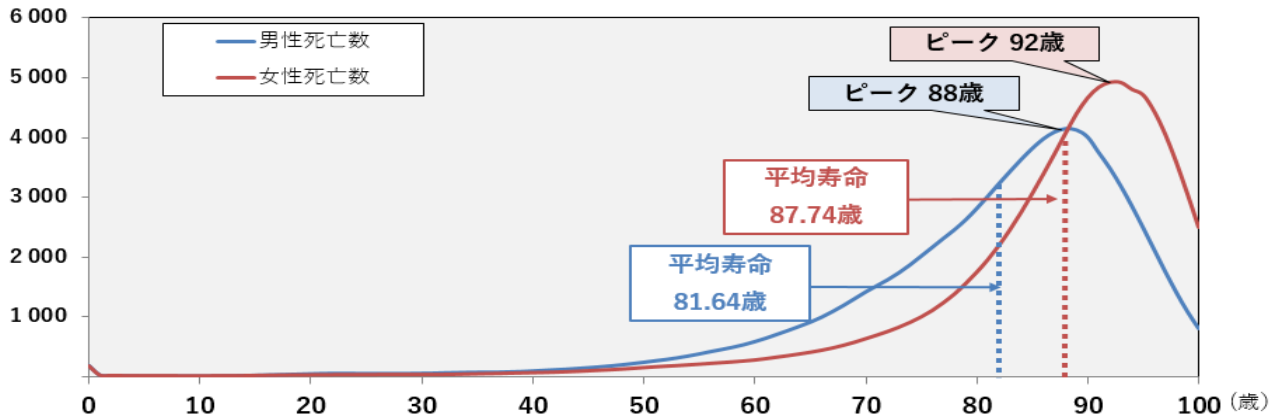
その前段として、活用する老後資産はいったいいくら必要？という永遠の問いについて考えます。

## いつまでお金が必要か

老後の生活を考える時にまず気にかかるのが寿命です。平均寿命をひとつの指標としてみると、日本人の男性で 81.64 歳、女性で 87.74 歳です。寿命は生まれたての 0 歳時が平均的に何歳まで生きるかを推定したものです。他の見方として、ある年齢からの平均余命、たとえば 65 歳時点からの余命の平均、なども参考になります。男性 20.05 年、女性 24.91 年となります。また、死亡数がどの年齢で多いかという見方もできます。男性のピークは 88 歳、女性で 92 歳ということになります。

〔図表 1〕 平均寿命と死亡数

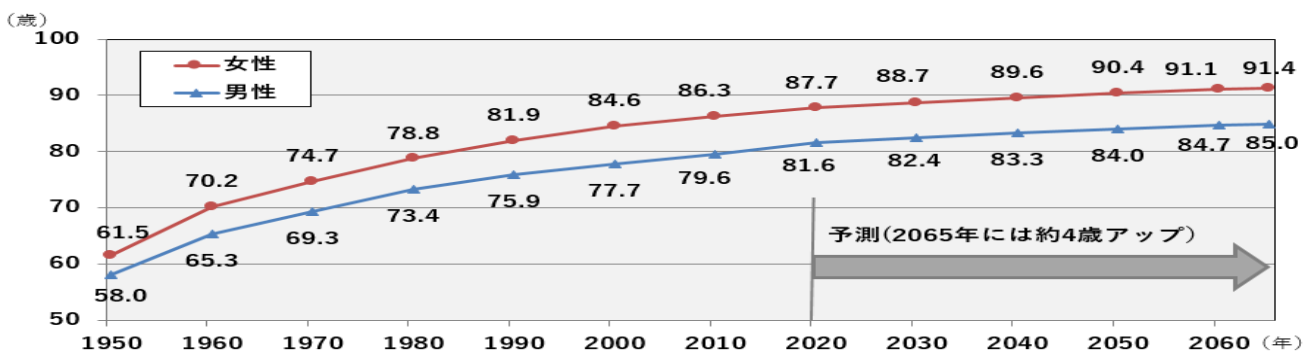
(10万人当たりの死亡数<人>)



出所：厚生労働省「簡易生命表（令和 2 年）」より三菱UFJ 信託銀行作成

今、説明した数値は 2020 年の簡易生命表つまり過去の実績に基づいて計算された数値ですが、今後の変化も勘案すると 2065 年、つまり約 40 数年後には平均寿命は男性 85.0 歳、女性で 91.4 歳と現状より 4 歳近く伸びる予測となっています。長寿は喜ばしいことですが、社会生活の中では、いろいろなリスクが顕在化することになり、長寿リスクという言葉が象徴しています。

〔図表 2〕 平均寿命の推移



出所：内閣府「令和 3 年版高齢社会白書」より三菱UFJ 信託銀行作成

この長寿リスクに経済的に備えるため、老後資産形成の手段（制度・金融商品・現物資産など）は様々あります。その一例を図表3に示すと、企業が資金拠出するものと個人が資金拠出するものがあり、個人が拠出するものは更に、税制的に優遇措置が採られているものとそうでないものに分けられます。老後資産形成の手段は、この他にも考えられると思いますが、個々人で自分に相応しい手段を選択、組み合わせるとともに、その仕組みでどのくらいの資産額が形成可能なのか把握することが必要になってきます。

〔図表3〕 資産形成手段の例

企業が拠出	個人が拠出（税優遇）	個人が拠出（一般）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・退職一時金</li> <li>・確定給付企業年金</li> <li>・企業型確定拠出年金</li> <li>・通算企業年金</li> <li>・中小企業退職金共済</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・iDeCo（個人型DC）</li> <li>・NISA、つみたてNISA</li> <li>・国民年金基金</li> <li>・財産形成貯蓄</li> <li>・生命保険、個人年金保険 （・相続財産）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・株式、債券</li> <li>・投資信託</li> <li>・持株会</li> <li>・その他の金融資産</li> <li>・不動産（自宅・投資用）</li> </ul>

上記の中で、一般的な勤労者にとって、老後資産のコアと期待されるのは退職一時金や企業年金ではないかと思えます。退職金の支給額について、経団連の調べでは図表4のように2000万円前後であることがわかります。ただしこれはあくまで経団連加盟会社の支給額であって、しかも新卒採用・定年退社の例であることに注意が必要です。今後はこのような終身雇用的な就労形態は減少し、転職が増加していくこと、退職金制度を持たない企業も増加していくと考えられることから、必ずしも万人に当てはまる金額とは言えないと考えられます。

〔図表4〕 標準退職金の支給額（60歳時会社都合退職の場合）

大学卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （生産・現業職）
2,243万円	1,953万円	1,782万円

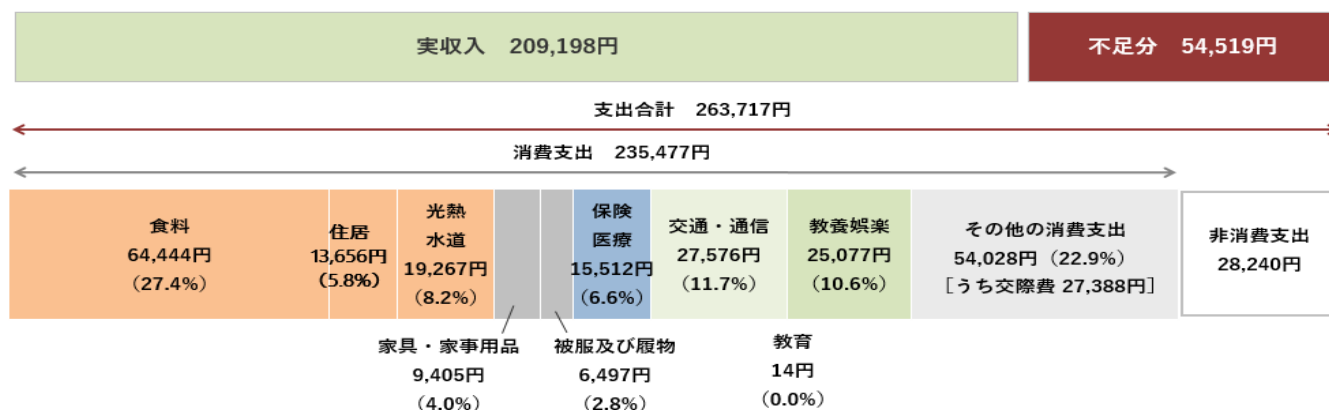
出所：日本経済団体連合会 2021年9月期「退職金・年金に関する実態調査結果」より三菱UFJ信託銀行作成

## いくらお金が必要か

次に老後生活費のためにいくら用意すれば良いかという点についてです。数年前、いわゆる「老後2000万円問題」がクローズアップされました。「高齢社会における資産形成についての研究会」で、総務省家計調査の2017年のデータを使った数値例として紹介されています。例として、65歳以上の無職世帯の支出から実収入を控除したところ月額5.5万円不足している実態がわかりました。そこで、この不足が30年続いたら1980万円つまり約2000万円になりました、という単純な計算です。老後資

産形成の必要性を感じてもらうことが趣旨と思いましたが、「2000万円」という高額で切りの良い数値がインパクトを与えました。ただ、各個人の必要額がこの例で代表できるかと言うと、あくまで数値例の域を出ないと感じます。

〔図表5〕65歳以上の高齢者無職世帯の収支内訳



出所：「高齢社会における資産形成・管理」（金融審議会市場ワーキング・グループ報告書）より三菱UFJ信託銀行作成

ちなみに、同じ数値を、調査年を変えて調べると、図表6のとおりとなります。2017年の数値が図表5で説明した30年間の不足額1980万円ですが、年を追うごとに減少し、2020年にはなんと不足額が72万円という結果になっています。

2020年の数値はコロナ禍による給付金（収入増）や外出の抑制（支出減）などの影響が入っていて特異な年とも言えますが、いずれにせよ、調査年によって大きく変わる数値です。またこの平均値をみて、自分の生活にそのままあてはめることはできないと感じる方も多いのではないかと思います。実際、収入は個々人で大きな幅があるからです。よって、このような平均値のみで老後資金の目標額は語れないことがわかつてと思います。

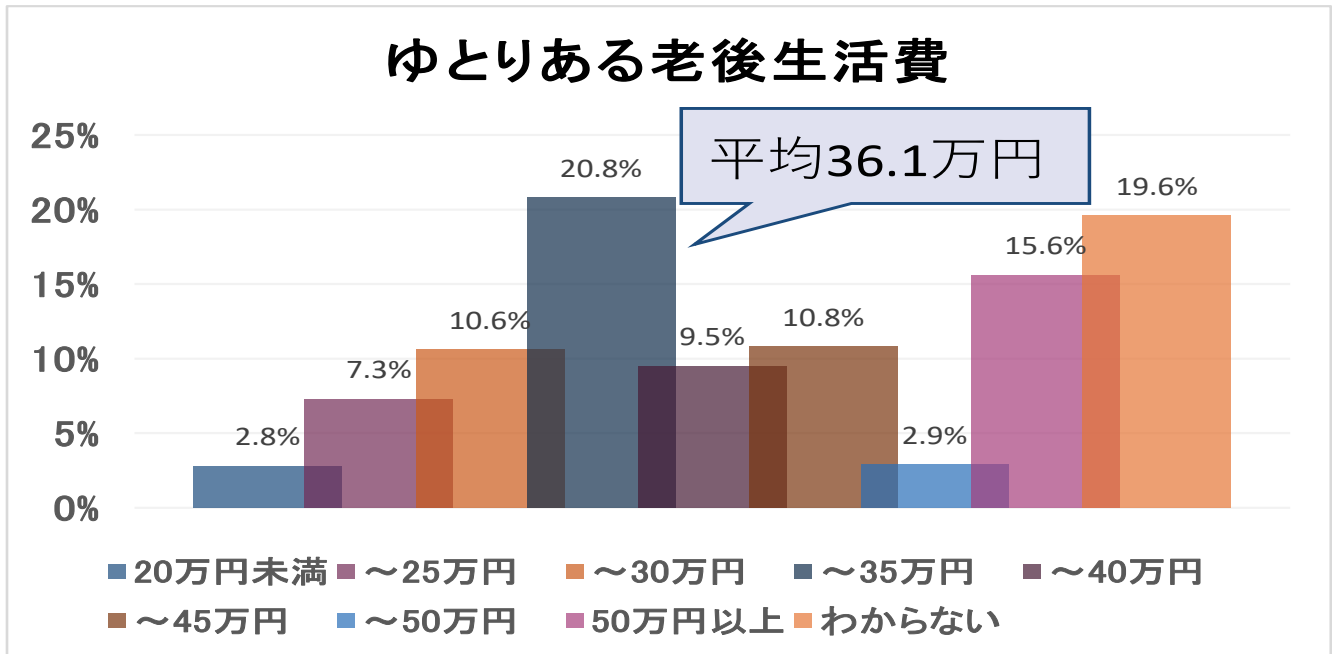
〔図表6〕65歳以上の高齢者無職世帯の収支状況の推移

(単位:千円)	2017年	2018年	2019年	2020年
実収入	209	223	238	258
実支出	264	265	271	259
収支	▲55	▲42	▲33	▲2
30年不足額	19,800	15,120	11,880	720

出所：総務省「家計調査年報」より三菱UFJ信託銀行作成

実績の数値ではなく、ゆとりある老後生活費の希望額はどのくらいという調査もありますので紹介いたします。図表7のとおりその希望額に大きなばらつきがあります。おそらく現在の生活費水準からイメージして回答していると考えられます。平均値をとると36.1万円ということですが、どのように感じられたでしょうか。

〔図表7〕 ゆとりある老後生活費アンケート結果



出所：生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」三菱UFJ信託銀行作成

## 自分にとっての必要額は？

このように様々な調査から、老後資金の平均像はある程度イメージできるかもしれませんが、さて自分はいくら必要なのか、という問いには直接答えてくれません。どのような生活をするために何からの収入で賄うのか、自ら調べ考えて計算するしか方法はありません。そういったニーズに対応したライフプランシミュレーションを提供するWEBサイトが多くあります。これらのサイトを利用して、まずはどのくらいの資産形成が必要なのかいろいろなパターンを試してみることをお勧めします。年齢、家族構成、収入（給与、年金）、支出（生活費、ローン、税社会保険料、イベント費等々）、現状の保有資産残高などがインプット項目となり、生涯の収入、支出、保有資産残高がシミュレーションされます。

一例としてシミュレーションを提供するサイトで「知るぽると」（金融広報中央委員会）をご紹介します。「暮らしに役立つ身近なお金の知恵・知識情報サイト」ということで、事務局は日銀にあります。簡単な入力で、生涯の収支がわかりますので感覚がつかめると思います。もちろんこれより高度で便利なシミュレーションが可能なものもあると思いますし、公的年金については「ねんきん定期便」や「公的年金シミュレーター」が国より提供されていますので、様々なツールを試してみたいかがでしょうか。

今回の結論です。このように老後資金の必要額は誰かがいくらと示してくれるものではなく、簡単にはわからないということです。加えて、うすうす感じていると思いますが、実際いろいろシミュレーションしたとしても将来は決してそのとおりにとはならないということです。最終的には「なるようにしかならない」覚悟も必要ですが、ライフプランシミュレーションで、様々な要素を入れ替え試行することで、ライフプラン、マネープランの感覚はつかめると思います。

今回は、マネープランの末、形成した老後資産を、どのように活用、つまり取り崩していけばより経済的に豊かな老後を送れるのか考えていきたいと思えます。

なお、本稿における意見にかかわる部分および有り得るべき誤りは、筆者個人に帰属するものであり、所属する組織のものではないことを申し添えます。

## 【参考資料】

知るぽると（金融広報中央委員会）

<https://www.shiruporuto.jp/public/>

ライフプランシミュレーション（知るぽると）

<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/sindan/input/>

ねんきん定期便関係

<https://www.nenkin.go.jp/service/nenkinkiroku/torikumi/teikibin/>

公的年金シミュレーター使い方

[https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki\\_nenkin\\_simulator.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki_nenkin_simulator.html)

# MUFG資産形成研究所について

---

わが国では人口減少や高齢化の進展、低金利の継続等、さまざまな環境変化が起こっています。これらの環境変化に伴い、国民の自助努力による資産形成がますます求められる時代となりました。


このような状況下、当研究所は資産形成のための手段としての投資を身近でなじみやすいものにし、長寿化に伴う資金枯渇を防ぐためにはどうすれば良いのか等、実践的かつ効果的な情報提供を中立的な立場で行うことを目的に活動しております。

MUFG資産形成研究所：[www.tr.mufg.jp/shisan-ken/](http://www.tr.mufg.jp/shisan-ken/)



## MUFG資産形成研究所

現役時代から退職後の時代までを対象に、資産形成・資産運用に関する調査・研究、レポート作成など、実践的かつ効果的な情報提供を中立的な立場で行うことを目的に活動しております。



MUFG 資産形成研究所  
〒100-8212 東京都千代田区丸の内 1-4-5

[www.tr.mufg.jp/shisan-ken/](http://www.tr.mufg.jp/shisan-ken/)

MUFG 資産形成研究所は、三菱UFJ 信託銀行が資産形成・資産運用に関する調査・研究等の活動を対外的に行う際の呼称です。