



老後生活について資金面の不安を抱く現役世代は少なくない  
Bloomberg

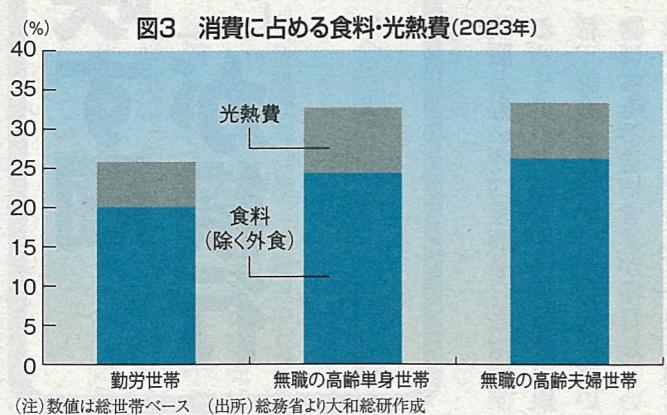
い年金のみで生活している高齢者にとっては決して無視できない額といえよう。

さらに、高齢化の進展などを背景に天引きされる介護保険料が長期的に増えており、今後も増加する見込みである点に留意したい。介護保険料は自治体が3年ごとに見直しており、介護保険制度が始まりた00年度から02年度における65歳以上（第1号被保険者）の保険料は、全国平均で月2911円であった。しかし、今年改定された24年度から26年度は月6225円となり、制度開始時から2倍以上に増えている。介護保険料は将来的にも引き上げられる見込みであり、政府は40年度に月9000円程度（18年度賃金換算）になるとの試算値を公表している。

老後生活において重要な年金の手取り額を把握した上で、その額が希望する老後生活に十分ではないと考える人は、将来の年金額を増やす対策を検討した

い。例えば、厚生年金に加入せずパートタイムなどで働いている人は、厚生年金に加入できる勤務先で働くことで将来の年金額を増やせる。また、公的年金は原則として65歳から受給できるが、受給開始時期を繰り下げるにより、一生涯受け取る年金を増額することができる。具体的には、受給開始時期を1ヵ月繰り下げるごとに年金額は0・7%増加し、70歳まで繰り下げるに42%、最長の75歳まで繰り下げるに84%増加する。当然ながら、繰り下げ受給開始後に亡くなるケースなど、受給開始時期を繰り下げる場合の有効な選択肢となり得る。

年金額が不足して貯蓄を取り崩している人は、長生きによる老後資金の枯渇リスクに注意する必要がある。また、高齢世帯は、消費に占める食料（除く外食）と光熱費の比率が勤労世帯よりも高く、近年の高インフレも逆風となる。総務省の「家計調査」により23年の同比率を確認すると、勤労世帯が25・9%であるのにに対し、勤



の悪影響を緩和するために、これまで年金受給世帯を含む低所得者は3割を超える（図3）。食料（除く外食）と光熱費は生きていく上で必須の消費項目であるため、生活が厳しくなったからといって簡単に減らすことはできない。

こうした中、政府は、高インフレの悪影響を緩和するために、これまで年金受給世帯を含む低所得者は3割を超える（図3）。食料（除く外食）と光熱費は生きていく上で必須の消費項目であるため、生活が厳しくなったからといって簡単に減らすことはできない。

厚生労働省の23年の「国民生活基礎調査」によると、生活意識について「苦しい」と回答した65歳以上の高齢者世帯の割合は59・0%と、前年（48・3%）から10・7ポイントも上昇した。主な要因として、円安の大幅な進行や食料・エネルギーなど国際商品価格の上昇に伴う物価高の影響が挙げられる。

老後資金の枯渇リスクを回避るために、高齢になる前に、人生の目標を達成するために立てる資金計画である「ファイナンシャル・プランニング」で用いられる家計の「キャッシュフロー表」を作成し、現在から将来までの家計収支の変化を確認することにより、老後の家計状況を具体的にイメージでき、対策を講じやすくなる。もし、今後もインフレによる支出増大を見込む場合は、支出の見直しや、貯蓄から投資へのシフトなどを検討したい。

## 「正味」の年金額

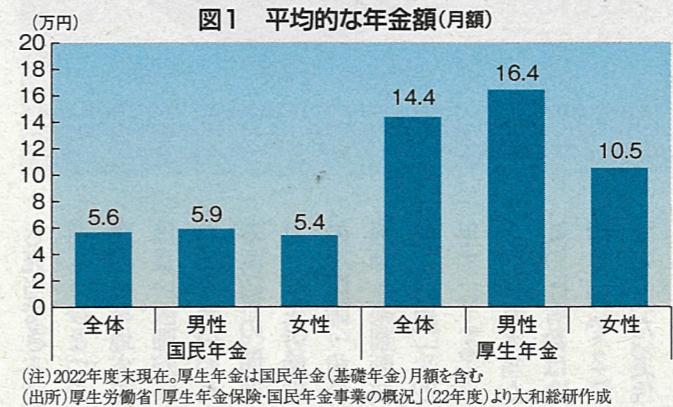
# 税金、保険料が天引きされ支給物価上昇分も加味して備えを

もらえる段階になって、年金の少なさに驚く高齢者が後を絶たない。物価の上昇も年金生活者にとっては脅威だ。

おさない  
さとし  
長内 智  
(大和総研主任研究員)

平均寿命が伸びていることについて資金面の不安を抱く現役世代が多い。退職後の暮らしを考える上で、まずは主な収入である公的年金（国民年金、厚生年金）の年金額を把握することが重要となる。

## 「モデル世帯」は月23万円



厚生年金に関しては、男性が16万3875円、女性が10万4878円であり、男女の差が6万円弱と大きい。これは、妊娠や出産を理由とした退職に加え、子育て時に短勤務や厚生年金の加入対象となる女性の厚生年金の加入とならないパートタイムで働くことにより、女性の厚生年金の加入時間が短く、かつ年収が低くなりやすかったという影響による。もともと、近年の女性の社会進出拡大などを踏まえると、厚生年金における男女の差は今後縮小すると見込まれる。

平均的な年金額を把握した後に確かめたいのが、自分自身の年金額の将来見込み額である。具体的には、①日本年金機構の「ねんきんネット」、②厚生労働省の「公的年金シミュレーター」（簡易試算）という二つの方法で確認できる。

実際に受け取る年金額は、額面から税金や保険料が天引きされた額である。総務省の「家計調査」に基づき23年における年金の天引き額をみると、無職の高齢単身世帯で1・2万円（年間14・7万円）程度、無職の高齢夫婦世帯で3・2万円（年間38・5万円）程度となっている（図2）。天引き額自体はそこまで大きくないが、働いていた時の給与と比べてかなり少ない。

図2 年金収入と天引き額(月額、2023年)

世帯	年金額(額面)	天引き額	年金額(手取り)
無職の高齢単身世帯	11.8	▲1.2万円	10.6
無職の高齢夫婦世帯	21.6	▲3.2万円	18.4

(注)数値は総世帯ベース。「年金額(額面)」は社会保障給付、「健康・介護保険料など」は社会保険料、「所得・住民税など」は直接税の数値を利用した  
(出所)総務省より大和総研作成