

# くらしのちえ

発行 東京都台東区東上野4-5-6 台東区役所区民部くらしの相談課 TEL03(5246)1144

## 描けていますか?あなたらしい リタイアメントプランニング!



「長年一所懸命働いて、無事に定年を迎えた」「やっと子どもが独立した」等仕事や子育てが一段落し、趣味や旅行やスポーツと、これからの人生に夢をふくらませている方も多いでしょう。リタイア後に充実した人生を送るためには、健康であることが一番ですが、資金計画がきちんとしていることも欠かせません。

### POINT1 現状の把握

収入

支出

バランスは  
取れていますか?



毎月の生活費を把握していないから、退職後に、どのくらい生活費が足りないのかもわからないわ…  
そもそも、どのくらい年金がもらえるのかもわからないし…  
退職後の生活を満喫しようと思っていたのに、不安になって来たわ…



## POINT2 家計収支の見直し

### ～把握していますか?リタイア後の懐(ふところ)事情!～

★老後の平均的な支出額や、受け取れる年金額はあくまでも「平均的」なもので、年金の受取り金額は現役時代の働き方で人それぞれ違います。65歳以上になっても働くシニアが多くなった今、何歳から年金収入だけの生活になるかも一概に言えません。

高齢無職世帯の平均消費支出額は月247,815円※1

総務省家計調査  
「高齢無職世帯の家計収支2015年」

厚生年金の受給額の平均は夫婦で平均月221,504円(夫婦2人分の老齢基礎年金を含めた標準的な年金額)※2

平成28年1月29日  
厚生労働省Press Releaseより

老齢基礎年金(国民年金)の満額は月65,008円

平成28年1月29日  
厚生労働省Press Releaseより

平均受取り額は月54,497円

厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報平成26年度版」

※1 高齢無職世帯とは、世帯主が60歳以上の2人以上世帯

※2 夫が平均的収入(平均標準報酬(賞与を含む月額換算)42.8万円で、40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が年金を受け取り始める場合

ゆとりある生活のためには30万円以上必要と言う統計もあります。

あら…もらえる年金より使う生活費の方が多くなりそうなのね…教育費のことで頭がいっぱいだったけど、老後のことも考えないと!



★「リタイア後は、生活費が減るだろう」と漠然と想着いても、年齢に伴って医療費が増加したり、「孫支出」と言うような交際費が多くなるなど、一概に支出が減少するとは言えないところもあります。効率的に家計をスリム化しましょう。子どもが独立した家庭では、高額な死亡保障は不要という場合もあり、長年掛けたままになっている保険の見直しや、携帯電話代など固定費の見直しも効果的です。



リタイア後は〇〇したい。旅行も年に2回は行きたいな。

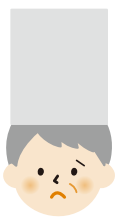
でも、今の生活費だと、年金生活後は赤字になりそう…旅行の為に、〇〇円は余裕がないと…

これを機に、我が家の収支を見直してみよう。



「受け取ることのできる年金額」と「必要な生活費」や「夢や目標の為に必要な金額」に差がある場合には

- ・生活費の見直し
- ・イベントの見直し
- ・働く期間の延長等を検討しましょう。



もらえる年金は月〇〇円。臨時出費とか考えたら、〇〇円位足りないことになるな…

どうしようかな…老後楽しみにしていた〇〇をあきらめるか、それともやっぱりもうすこし働いてからにしようか…

自営業の私は定年がないので長く商売を頑張ります!



## 個人型確定拠出年金

私たちが老後もらえる年金には、「老齢基礎年金(国民年金)」と、「老齢厚生年金」があり、それぞれに、国民年金基金、厚生年金基金、確定給付型年金等といった上乗せ制度があります。更に「個人型確定拠出年金」があり、2017年からは主婦や、企業年金のある会社員等も加入できるようになり対象が広がります。今後は現役時代から自分の年金額を増やしていく選択肢が増えます。

### メリット

- ・掛け金が全額所得控除になる
- ・運用益も非課税で再投資される
- ・受け取るときも税制の優遇措置がある

### デメリット

- ・加入者が自分で運用する
- ・原則60歳までは引き出せない
- ・口座管理手数料がかかる

運用次第では元本割れのリスクもあります

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 確定拠出年金 | 確定拠出年金 | 確定拠出年金 |
|        | 厚生年金   | 企業年金   |
| 国民年金   | 国民年金   |        |

(イメージ図)



## 住み替えという選択 「安心」を検討してみませんか？



老後の資金計画は「健康で今の住まいに住み続けること」を前提として立てられていることが多いのですが、元気にリタイア後の生活を過ごしていても、いつかは夫婦で生活することが不安になったり、一人暮らしが困難になることも考えられます。

住み替えが必要になった時のために、元気なうちに情報を収集しておきましょう。

|         | 名称          | 内容                               | 前払金                | 月額費用          |
|---------|-------------|----------------------------------|--------------------|---------------|
| 主な高齢者住宅 | サービス付き高齢者住宅 | 安否確認や生活相談など高齢者の安心を支えるバリアフリー型住宅   | 敷金                 | 家賃 約10万円～32万円 |
|         | 有料老人ホーム     | 健康型・介護付型など様々な形態がある               | 0円から1億円を超えるものまで幅広い | 約15万円～33万円    |
|         | グループホーム     | 認知症の方が家庭的環境で共同住宅生活をしながら、介護などを受ける | ホームによる             | 約16万円～22万円    |

★サービス付高齢者住宅では、居住スペースを確保するための家賃の他に緊急対応や安否確認等の「生活支援サービス」等に別途費用がかかります。また、介護が必要になった際には介護サービスにかかった費用も上乗せになります。

★有料老人ホームに入居して数ヶ月後に契約を終了したが、入居時に支払った入居一時金が返金されないというケースもありますが、入居後3ヶ月以内に契約を終了した場合には、利用期間分の日割り家賃や利用したサービスを引いた金額は返金されます。

高齢になってからの住み替えでは、どのようなサービスが提供されるか、費用はどのようにかかるか、要介護になった時にはそのまま居住できるか等の確認が重要です。契約前に、契約書で確認することはもちろん、口頭でも確認して、その内容をメモしておくことも大切です。

元気な時の生活費と、介護が必要になってからの生活費は大きく差があることもあるので、長期的な見通しが必要です。



リタイア後の生活には、誰でも「漠然とした不安」があるものです。生活のイメージを明らかにしていくことで、不安を少しでも減らしたいものです。

## 台東区の消費者団体紹介コーナー

### パルシステム東京台東委員会

生活協同組合パルシステム東京の地域の組合員仲間で、身近な暮らしの関心ごとなど様々なテーマで学習会を行なっています。商品の試食会、産地や工場の見学会などを企画し、様々な世代で和気あいあいと楽しく交流しています。月に一度、主に台東区生涯学習センター、社会教育センター、金杉区民館、寿区民館などの施設を利用して活動しています。

今年から、自分たちの使う電力会社を選べるようになり、「新電力学習会」を企画し勉強しました。電力会社を選ぶ時には「どんな発電方法の電気」なのか関心を持ち、誰もが安心・安全に暮らせる電力を選ぶことが必要です。そこで私たちは、原発に頼らない自然の力を使っている電気『再生可能エネルギー』を多くの方が支持することを願って、台東区消費生活展に参加しました。



パルシステム東京ホームページ: <http://www.palsystem-tokyo.coop/>

### つくし生活学校

身近な環境を考える学習を受講した後にできた自主グループです。「生ごみリサイクル」の普及等、生活の知恵や工夫を通してリサイクルや環境について学び広めていく活動をしています。

#### 生ごみの(減量)ダイエット 1・2・3!!

食べ物は命の源です。でも無駄にしてしまった生ごみを濡れたままビニールの袋に入れ、サッサと可燃ごみに出しておしまいにしていませんか？

私たちは今年も「生ごみの削減」について消費生活展で伝えました。

生ごみの水分を取り、重量の約10%を減らすことで、およそ1世帯あたり1年間にCO<sub>2</sub>を約1kg削減できます。生ごみの水分が減ると、ごみ焼却施設の焼却効率やごみ収集車の運搬効率が向上します。

下の絵のように、一人一人の出来ることが沢山あります。環境問題や地球温暖化を根本的に解決していくために皆で実践していきませんか。



水に濡らさないようにしましょう  
三角コーナーに生ごみを入れない工夫をしましょう!



ギュッギュッとよくしぼりましょう



乾燥させましょう  
半日干すと約1/3の重さになり、乾燥させるとにおいもなくなります。



### 台東区消費生活センター

相談専用電話 **(03)5246-1133**

受付時間 月～金 午前9時～午後4時まで

受付場所 台東区役所9階 ⑦番窓口

- 電話または来所による相談です。
- 台東区在住、在勤、在学の方が対象です。
- 相談は無料です。
- 秘密厳守ですので、安心してご相談ください。



トラブルにあった時は、  
早めに消費生活センターへ  
ご相談下さい。

「クレジット・サラ金相談」も  
常時開設しています。  
多重債務で困っている方は、  
ぜひご相談ください。

