

#35



資産形成の学校

出口戦略

人生100年時代に
安心できる出口戦略

老後に安心するために
どうしたらいいの？

結論

WPPモデルを基本として、3つの収入源を確保すること

W

勤労
収入

P

資産
収入

P

年金
収入

人生100年時代の老後設計「WPPモデル」を具体的に解説

#23



資産形成の学校

出口戦略

安心な老後に向けた
WPPモデル

Q

具体的にどのようにすれば
安心した老後にできるの？

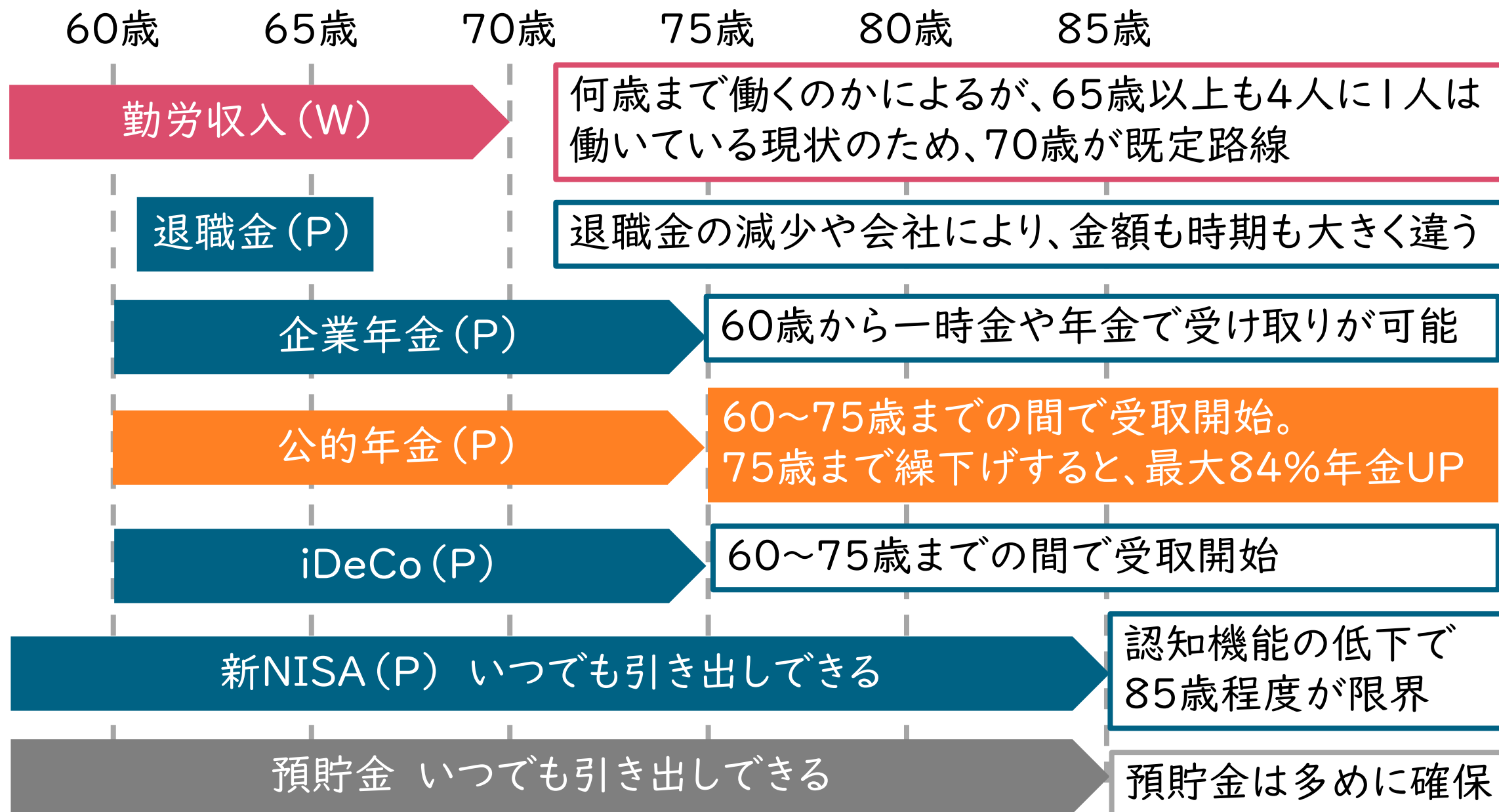
A

公的年金の範囲
で生活をする

A

年金は終身給付で
もらえるから

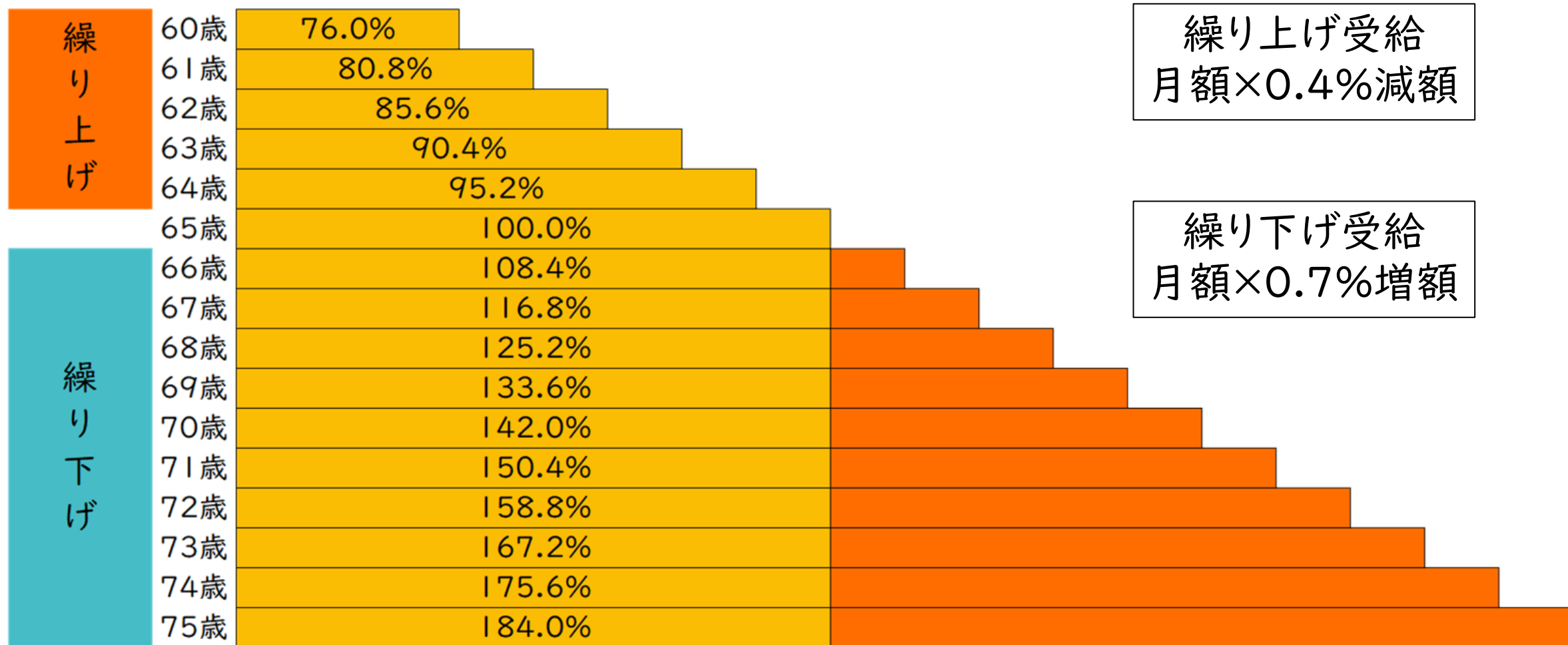
出口戦略で考えるべき収入一覧 (WPP)



公的年金の繰り上げ受給と繰り下げ受給

公的年金は、繰り下げ受給をすれば最大84%増額することができる

年金の受給開始は65歳だが、一か月でも繰り上げ、繰り下げすると金額が変わる



Q

年金って本当は
将来もらえないんじゃない？

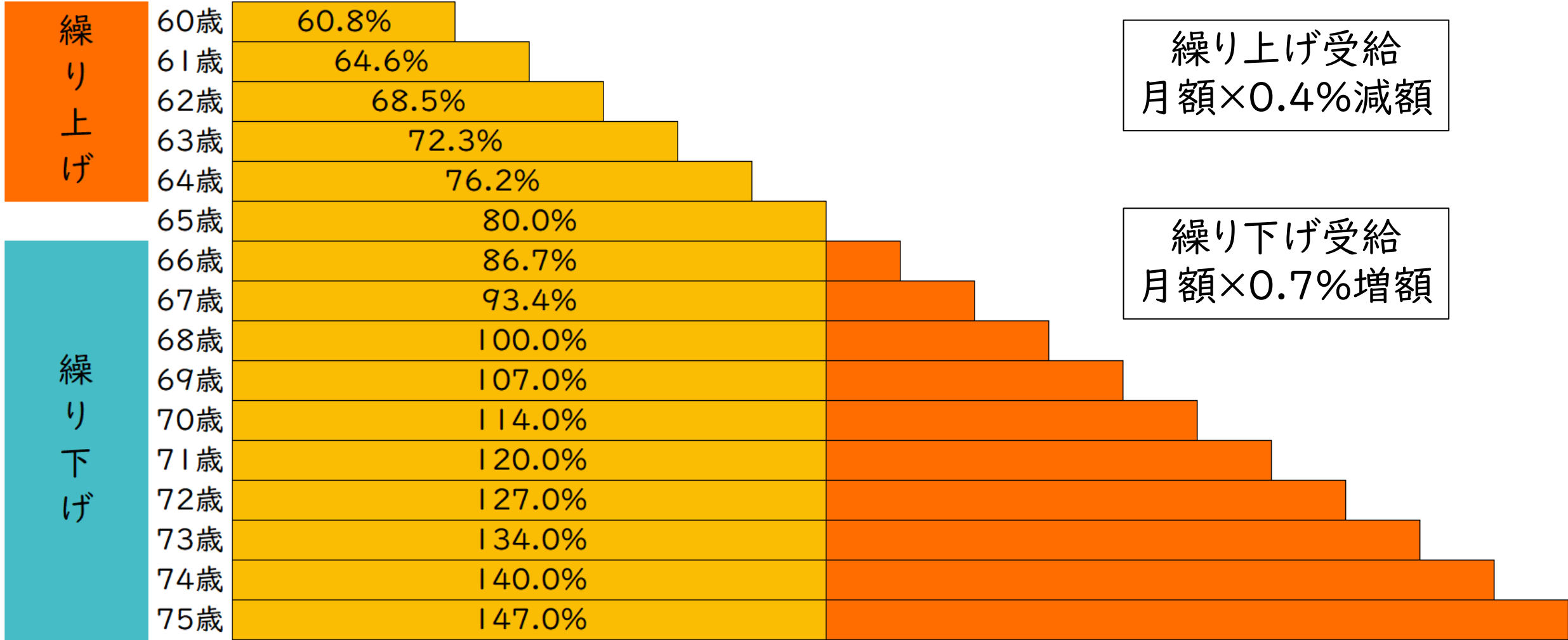
A

正しい理解は
もたえらるが減少

20%減少した想定で
年金の繰り下げを計算

将来的な年金が減少した場合を想定

将来的な年金は20%減を想定し計算



前提条件

年金だけで
毎月の生活費を賄う
と想定した場合

一般的な夫婦の年金収入を約22万円と想定して計算

一般的な夫婦の年金
約22万円

令和5年4月分（6月15日（木曜）支払分）からの年金額

法律の規定により、67歳以下の方（昭和31年4月2日以後生まれ）は令和4年度から原則2.2%の引き上げ、68歳以上の方（昭和31年4月1日以前生まれ）は令和4年度から原則1.9%の引き上げとなります。

なお、令和5年5月分以降の年金額が全額支給停止となる方などは、5月15日（月曜）にお支払いします。

令和5年度の年金額の例（67歳以下の場合）

	令和5年度（月額）	令和4年度（月額）
国民年金（老齢基礎年金（満額））※1	66,250円	64,816円
厚生年金（夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額）※2	224,482円	219,593円

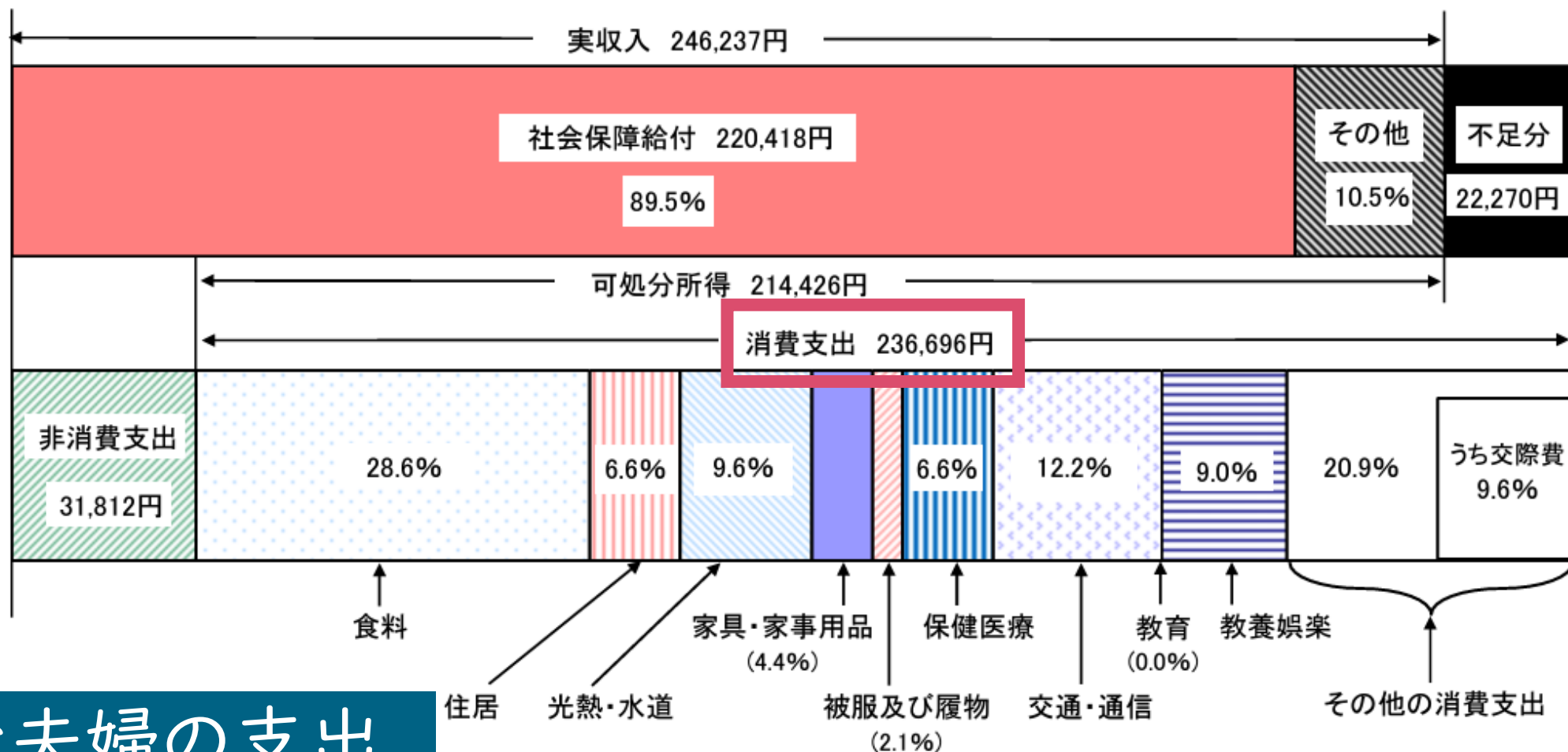
※1 令和5年度の68歳以上の老齢基礎年金（満額）は、月額66,050円です。

※2 平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

出典：日本年金機構「令和5年度の年金額の例（67歳以下の場合）」より

一般的な夫婦の支出を約24万円と想定して計算

図1 65歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支 —2022年—



一般的な夫婦の支出
約24万円

出典：総務省「令和5年度の年金額の例（67歳以下の場合）」より

現実的に計算

一般的な夫婦の年金
約22万円

20%減少



一般的な夫婦の年金
約17.6万円

一般的な夫婦の支出
約24万円

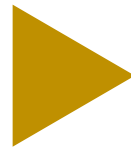
収入-支出



生活費17.6-24
約6.4万円不足

10年繰り下げ1.84倍
約32万円

繰り下げ
収入-支出



生活費32-24
約8万円余裕

※5年繰り下げ1.42倍なら約25万円なので、5年繰り下げだと、支出24万円とほぼ同じ

参考) 生活費32万円 (8万円の余剰で余裕は生まれる)

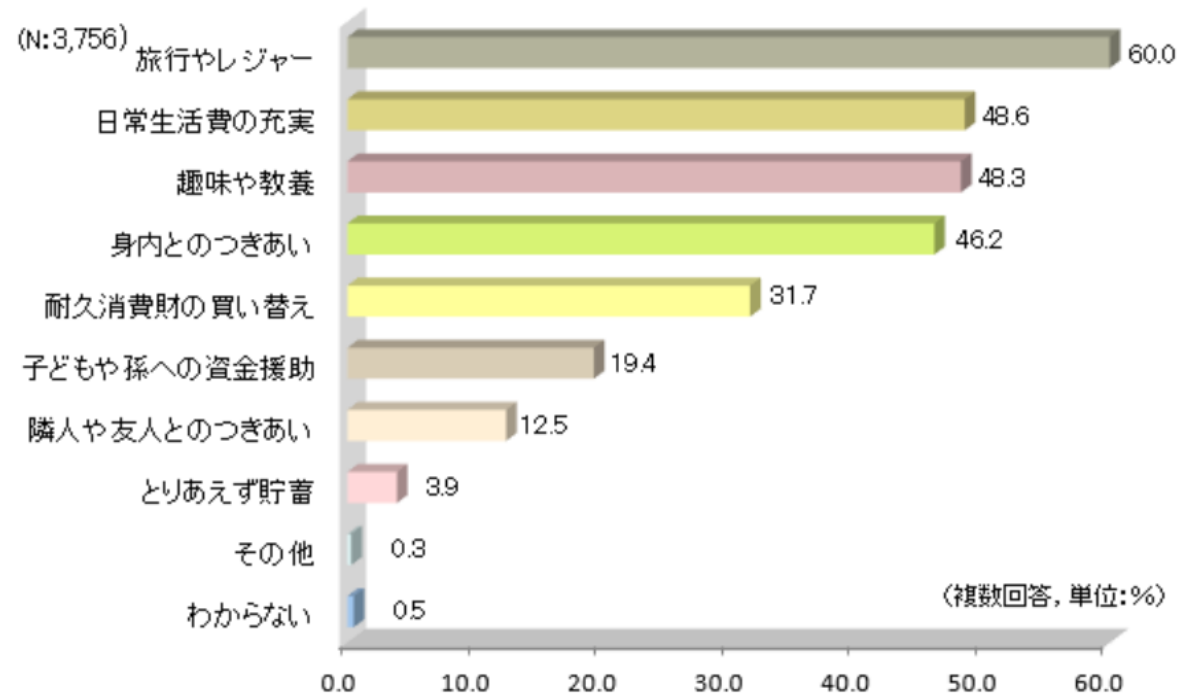
ゆとりのある
老後の生活費
平均
37.9万円

ゆとりのための
上乗せ額
平均
14.8万円

最低限の生活費
平均
23.2万円

8万円余裕があると…
ゆとりのためには少し不足するが、
余裕はある生活が送れるイメージ

老後のゆとりのための上乗せ額の使途



出典: 生命保険文化センター「2022 (令和4) 年度 生活保障に関する調査」より

前提条件

年金だけで
毎月の生活費を賄う
と想定した場合

Q

どのように出口戦略を
考えていけばよいですか？

A

75歳までの
出口戦略を考える

将来の生活に安心するための出口戦略

60歳 65歳 70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳

例①

勤労
収入

資産
収入

年金
収入

例②

勤労
収入

資産
収入

年金
収入

例③

資産
収入

年金
収入

75歳までの戦略次第

長生きリスクの心配不要

将来の生活に安心するための出口戦略

60歳 65歳 70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳

例①

勤労
収入

資産
収入

例②

勤労
収入

資産
収入

例③

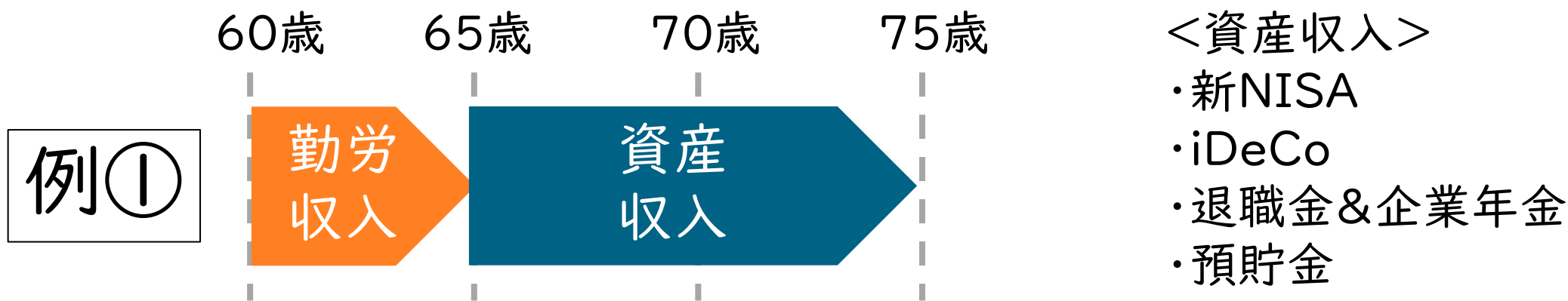
資産
収入

長生きリスクは
公的年金だけで賄えるので、
考える必要がなくなる

75歳までの戦略次第

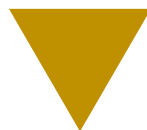
長生きリスクの心配不要

例① 65歳までの一般的な退職を考える場合



Q 65歳から75歳までの間、年金を受け取らずにどのように生活すればよい？

- ・毎月の生活費が平均24万円なので、1年間の生活費は約288万円
- ・10年間で必要なお金は、**2880**万円(=288万円×10年)



A 10年間のお金(2880万円)のために、資産収入(退職金など)を取り崩す

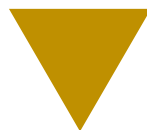
例② 70歳まで働いて延長して働いた場合



長く働けば働くほど
必要な資金が減る

Q 70歳から75歳までの間、年金を受け取らずにどのように生活すればよい？

- ・毎月の生活費が平均24万円なので、1年間の生活費は約288万円
- ・5年間で必要なお金は、**1440**万円(=288万円×5年)



A 5年間のお金(1440万円)のために、資産収入(退職金など)を取り崩す

例③ 60歳で早期リタイアをして75歳まで考える場合



早期リタイアすれば
必要な金額は増える

Q 60歳から75歳までの間、年金を受け取らずにどのように生活すればよい？

- ・毎月の生活費が平均24万円なので、1年間の生活費は約288万円
- ・15年間で必要なお金は、**4320**万円(=288万円×15年)



A 15年間のお金(4320万円)のために、資産収入(退職金など)を取り崩す

出口戦略では
75歳までの資金確保
のための取り崩し
を考えるのが基本

Q

生活費以外のお金は
どうしたらよいのか？

A

生活費 + α

で確保が必要

生活費以外のお金はいくらかかるのか？

生活費以外のお金
誰でも必要な点
約 **1500** 万円

+

生活費
繰り下げ受給をして
75歳からの年金収入
約 **32** 万円/月

- ・介護費用約600万円
- ・住宅修繕費約700万円
- ・葬儀・お墓の費用約250万円

- ・平均24万円の生活費の中に「医療費」は含む
- ・生活費には8万円の余裕があるため、特別な支出にも対応ができる

出典：総務省「令和5年度の年金額の例（67歳以下の場合）」より

介護費

介護費用の目安

約600万円¹の備えがあれば、1つ安心できると考えられる

介護費用の平均
約8.3万円/月

在宅介護の場合
4.8万円/月

施設介護の場合
12.2万円/月

介護の平均期間
約5年1カ月

一時費用の費用
約80万円
(介護ベッド等)

介護費用の平均
約580万円

在宅介護の費用
約380万円

施設介護の費用
約820万円

(参考) 介護費用の詳細

●介護に要した費用 (公的介護保険サービスの自己負担費用を含む)

〈一時的な費用の合計〉



平均 74 万円

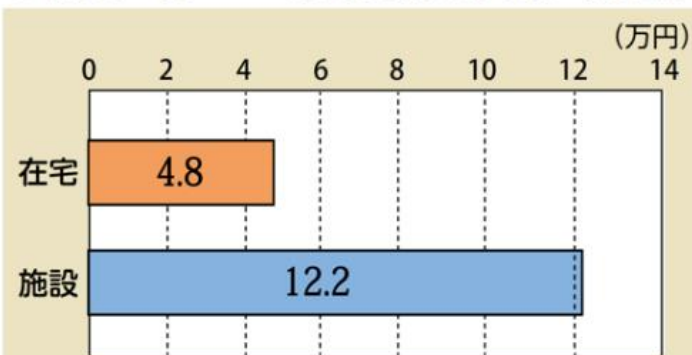
〈月々の費用〉



平均 8.3 万円

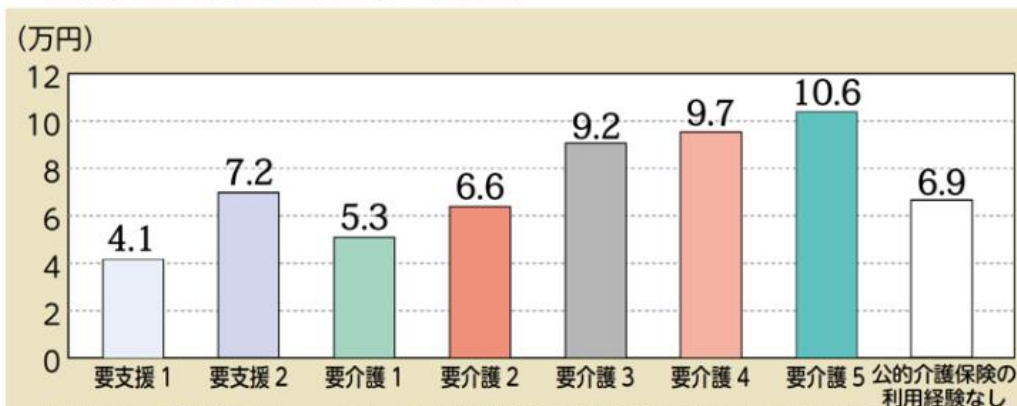
注: それぞれ「掛かった費用はない」、「支払った費用はない」を0円として平均を算出。

●介護を行った場所別介護費用 (月額)



・支払った費用がない人を0円として平均を算出しています。

●要介護度別介護費用 (月額)



・要支援1~要介護5については、公的介護保険の利用経験がある人の平均額です。
・支払った費用がない人を0円として平均を算出しています。

(参考) 介護期間の詳細

// 介護期間は平均5年1カ月

介護を行った期間（現在介護を行っている人は、介護を始めてからの経過期間）は平均61.1カ月（5年1カ月）になりました。4年を超えて介護した人も約5割となっています。

介護に要した期間

●介護期間



平均 61.1 カ月

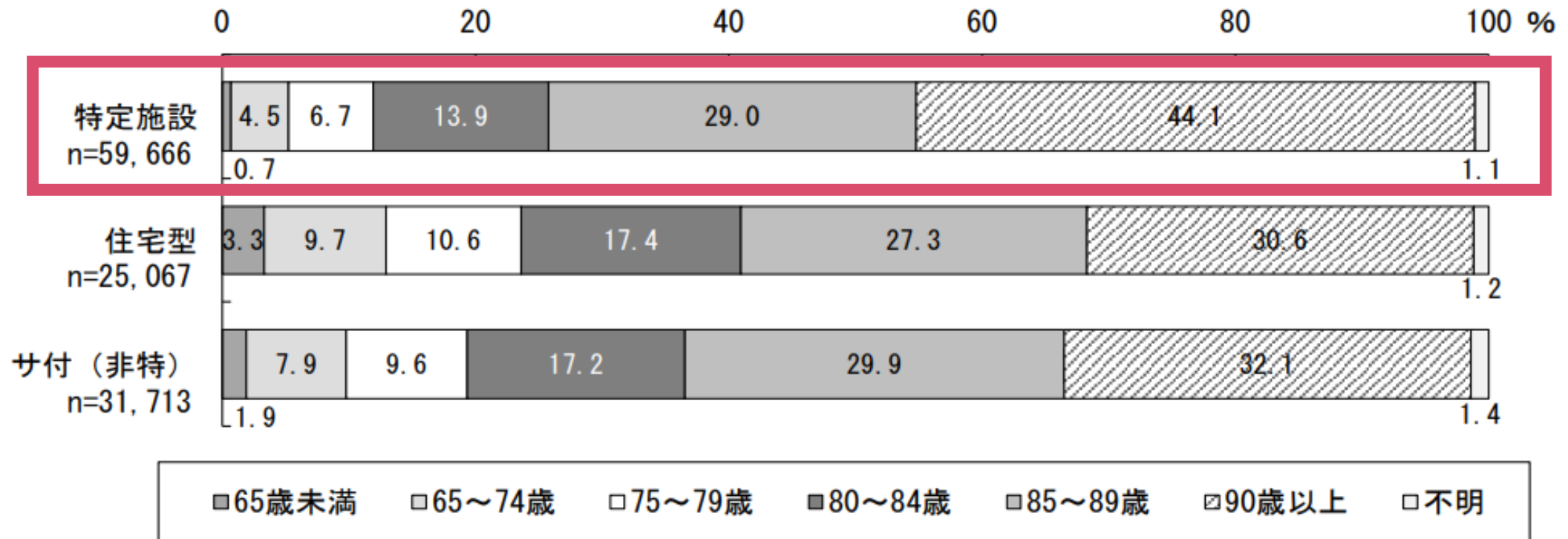
注：介護中の場合は、これまでの介護期間による回答。

(参考) 老人ホームの平均入居年齢

80歳以上の入居者数が特定施設の87%を占める

※特定施設: 有料老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホームなどで厚労省令で定めた施設
(特定施設が提供する介護サービス費用には介護保険が適用される)

図表 年齢別入居者数(人数積み上げ)



出典: 令和3年度「高齢者向け住まいにおける運営形態の多様化に関する実態調査報告書」

住宅修繕費

住宅修繕費の目安

65歳以降で2回の修繕を行うと
約700万円の備えは必要だと考えられる

基礎構造の補強	522.1万円
屋根・外壁等の塗り替え	216.3万円
台所等給排水設備の改善	205.9万円
浴室の設備改善	177.4万円
間取りの変更	174.5万円
内装の模様替え	168.4万円
屋根の吹き替え	146.6万円
トイレの設備改善	99.4万円

出典：保険相談サロンFLP

1回の修繕費用の平均
約332万円

平成18年

1. 全建築物

- ・工事件数は、323,621件。
- ・1件当たり平均工事実施額は、332万円。

2. 住 宅

- ・工事件数は、293,915件。
- ・改装等が、全建築物の工事件数の76%を占めている。
- ・構造別では、木造が77%を占めている。
- ・改装等工事の工事内容別の割合では、「屋根・外壁等の塗り替え工事」、「内装の模様替え工事」、「浴室の設備改善工事」、「便所の設備改善工事」、「台所等給排水設備の改善工事」が大半を占めている。
- ・1件当たり平均工事実施額は、301万円。

3. 非 住 宅

- ・工事件数は、29,714件。
- ・構造別では、非木造が58%を占めている。
- ・改装等工事の工事内容別の割合では、「内装の模様替え工事」、「屋根・外壁等の塗り替え工事」、「屋根のふき替え工事」、「その他」が大半を占めている。
- ・1件当たり平均工事実施額は、645万円。

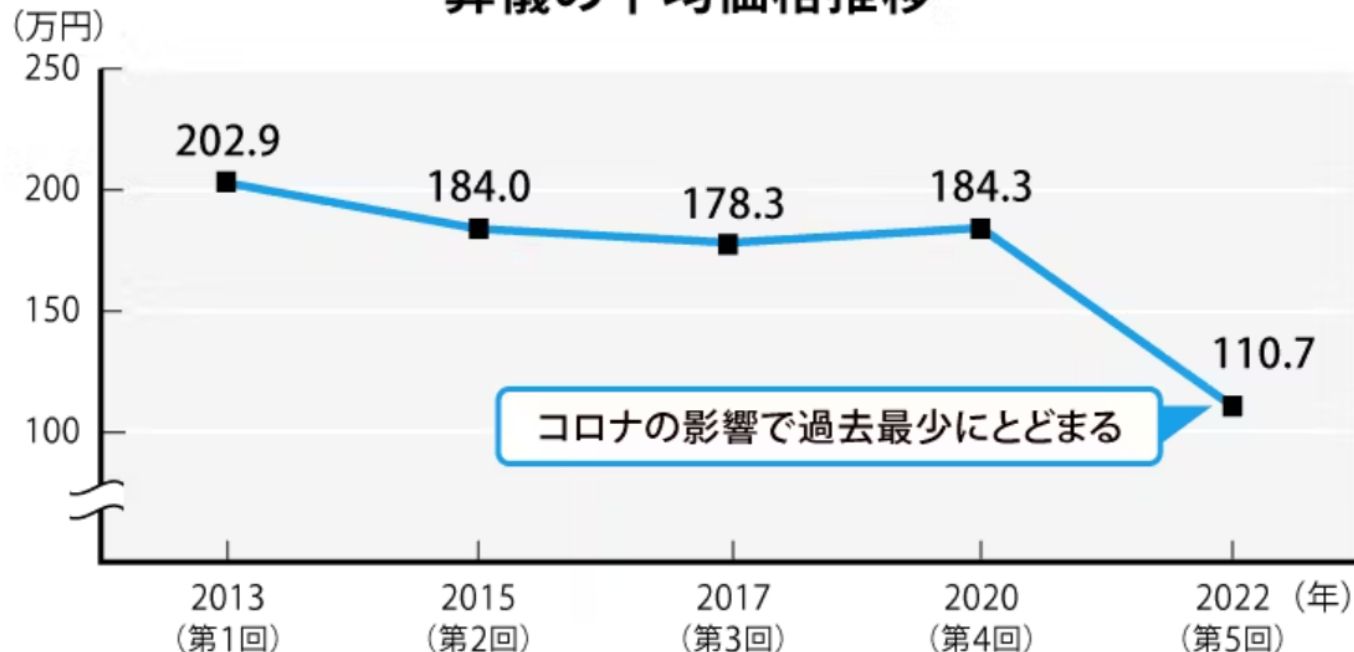
出典：国土交通省「平成18年 増改築・改装等調査結果」

葬儀 お墓の費用

葬儀・お墓の費用の目安

約250万円
の備えがあれば安心（もっと下げられる）

葬儀の平均価格推移



葬儀約100万円

2022年	基本料金	飲食費	返礼品	総額
全体	67.8万円	20.1万円	22.8万円	110.7万円

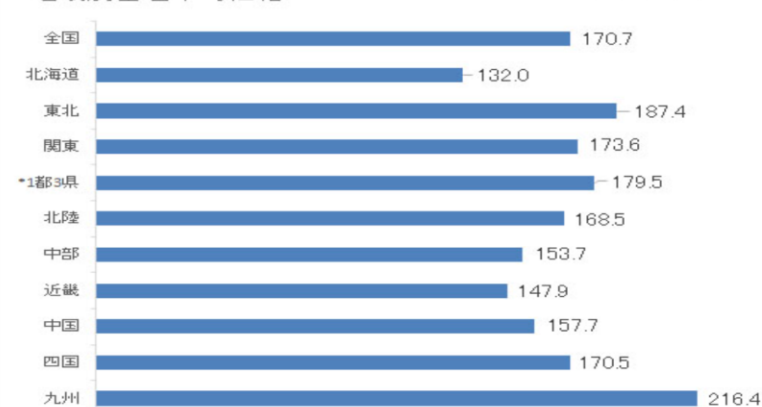
出典:「いい葬儀」「第5回お葬式に関する全国調査(2022年)」

墓石価格



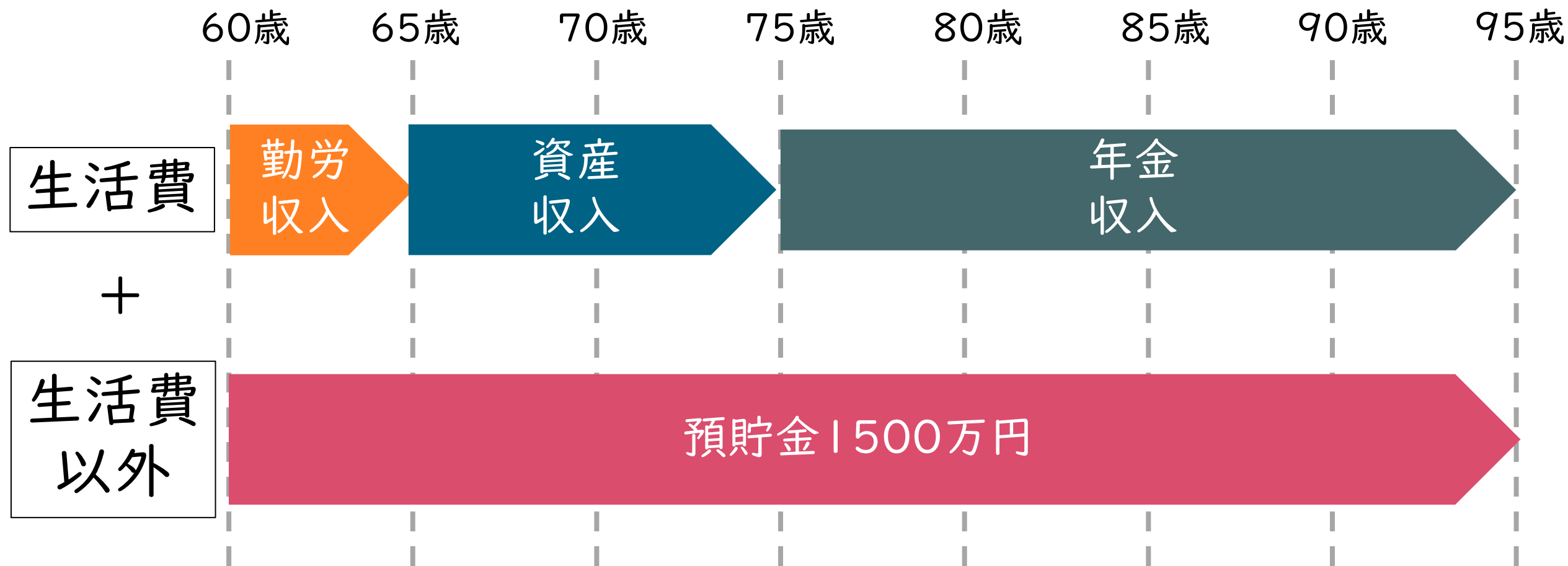
お墓約150万円

地域別墓石平均価格



出典:2023年版 お墓購入者アンケート調査

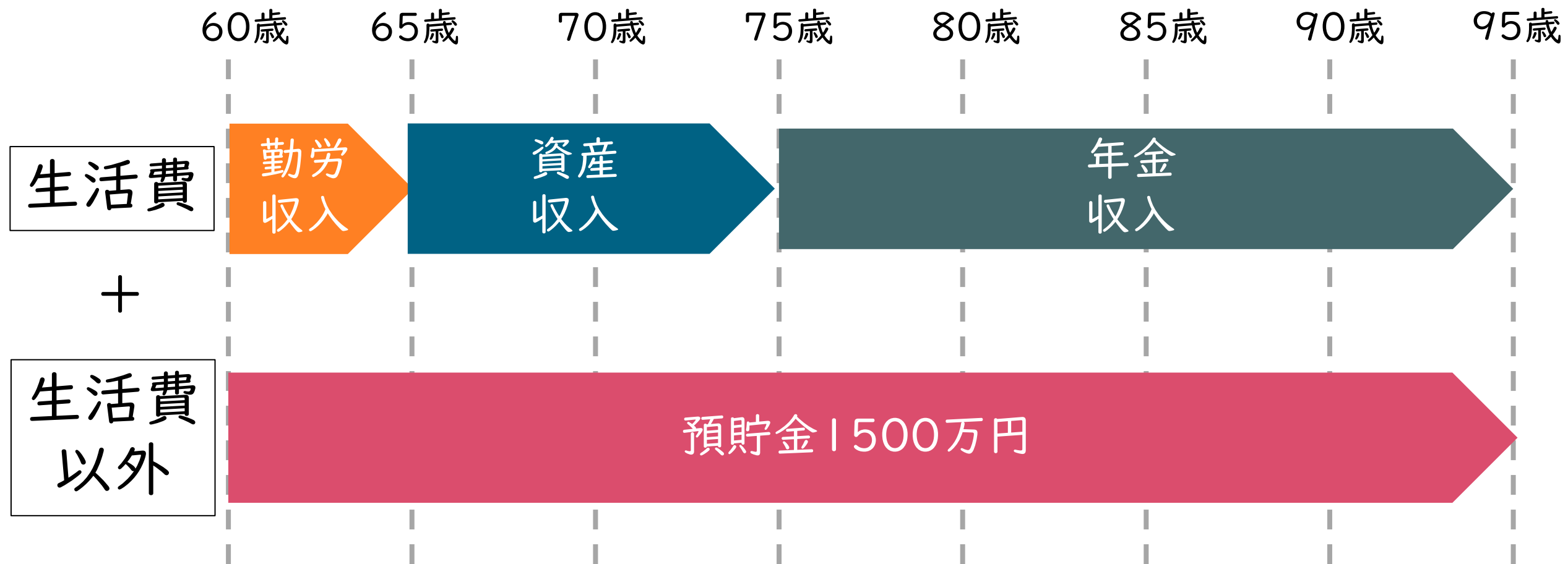
出口戦略のまとめ



年金収入の範囲内で生活できれば、75歳以降の長生きリスクに安心できる

さらに、生活費以外で1500万円の余剰資金を確保できれば安心できる

出口戦略のまとめ



将来がわからないといって何も考えない状態では、不安を消すことができない

大切なのは今から出口戦略を意識して、1つ1つ進めていくこと。

最後に、知識定着のためアウトプットを提出してください

アウトプットは記憶定着&出席確認のために、必ず提出してください
当日参加できない方は、勉強会後の2週間後までに動画を見てアウトプット

A	B	C	D	E
お名前	2023/07/03 (当日)	2023/07/03 (後日)	7月19日 (当日)	7月19日 (後日)
Aya	☐	☐	☐	☐
EMI	☐	☐	☐	☐
harue	☐	☐	☐	☐
Hitomi	☐	☐	☐	☐
K	☐	☐	☐	☐
kaori	☐	☐	☐	☐
LUCY	☐	☐	☐	☐
manzana	☐	☐	☐	☐
masashi	☐	☐	☐	☐
Mayu	☐	☐	☐	☐
mi	☐	☐	☐	☐
RYOKO	☐	☐	☐	☐
Yoko	☐	☐	☐	☐
あきこ	☐	☐	☐	☐
あべ	☐	☐	☐	☐
おざわ	☐	☐	☐	☐

【Q7】（自由記述）もっとあなたが学んでいきたいことを教えてください。

回答を入力

7月の勉強会のアウトプットシート

知識を定着させるために、必ずアウトプットしてください。※アウトプットしていない場合、出席にはカウントできません。

このフォームでは、すべての回答者からのメールが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

【Q1】 LINEのお名前を記入してください。 *

記述式テキスト（短文回答）

【Q2】 勉強会の参加方法を記入してください。 *

- ☐ （当日参加） 7月3日（月）
- ☐ （後日動画） 7月3日（月）
- ☐ （当日参加） 7月19日（水）
- ☐ （後日動画） 7月19日（水）

ちよび

アウトプットシートの期限

1週間後の3月5日（火）まで

（この日を過ぎたら過去動画アウトプットの方をお願いします）

【3月の勉強会の予定】

参加型勉強会	3月6日（水） 21時～22時
セミナー型勉強会	3月11日（月） 21時～22時
参加型勉強会	3月18日（月） 21時～22時
セミナー型勉強会	3月27日（水） 21時～22時

ご質問タイム

本日の説明の中で
わからなかった点がありますか？

質問などご自由にお願ひします。

※直接聞けなかった方は、
アウトプットシートにご記入ください。