

#49



資産形成の学校

貯蓄率の基本

人生設計の基本公式 必要貯蓄率の計算法

Q

結局、貯蓄って
いったいどれくらい
やればいいんですか？

A

人生設計の基本公式
を参考に貯蓄率から
求めてみてはどうか。
1つの指標ができます。

①手取り金額で決める方法

#44

資産形成の学校

参加型勉強会

理想的&ムリのない
貯蓄の考え方

単身世帯の貯金割合

2人以上世帯の貯金割合

年代	手取り年収に対する 貯金割合（平均値）
20代	18%
30代	16%
40代	13%
50代	12%
60代	8%

年代	手取り年収に対する 貯金割合（平均値）
20代	13%
30代	13%
40代	11%
50代	10%
60代	8%

出典：マネ活 金融広報中央委員会「令和2年（2020年）家計の金融行動に関する世論調査」

人生設計の基本公式の背景



山崎元さん



岩城みずほ
Mizuho Iwaki

岩城みずほさん

岩城さん「必要貯蓄額を確保できるなら、あとは、面倒くさいことを考えなくていい」

だけど、、、世の中の老後の生活費の平均値や老後にいくらほしいか？という情報は「平均値」にすぎないためほとんど意味がない・・・

そこで、山崎さんが作った式が「人生設計の基本公式」

人生設計の基本公式

必要貯蓄率
S

$$= \frac{\begin{array}{c} \text{老後の生活費率} \times \\ \times \end{array} \begin{array}{c} \text{手取り年収} \\ Y \end{array} - \begin{array}{c} \text{年金額} \\ P \end{array} - \frac{\begin{array}{c} \text{現在資産額} \\ A \end{array}}{\begin{array}{c} \text{老後年数} \\ b \end{array}}}{\left(\frac{\begin{array}{c} \text{現役年数} \\ a \end{array}}{\begin{array}{c} \text{老後年数} \\ b \end{array}} + \begin{array}{c} \text{老後生活費率} \\ \times \end{array} \right) \times \begin{array}{c} \text{手取り年収} \\ Y \end{array}}$$

【定義】 人生設計の基本公式		
記号	説明	内容
S	必要貯蓄率	毎月どれくらい貯めるとよいか、自分が貯めなくてはいけない金額
Y	手取り年収	これからの平均年収（手取り）
x	老後生活費率	老後支出が今後の現役の支出の何倍になるか（例：0.7）
P	年金額	年金のような一定額の収入（年額で）
A	現在資産額	現在持っている資産額を換金できる時価で
a	現役年数	今後働こうと思っている年数。
b	老後年数	老後にいきる年齢。人生100年時代は100歳までを推奨

【前提条件】

インフレ率と運用利回りをどちらも0と考える（運用結果でインフレと同じ程度出せたとする）
インフレ率と同程度の運用ができた想定（実質利回り0）
理由）過度に投資でふえると思って楽観的に考えるのではなく、厳しく見ておく方がよいため

参考 人生設計の基本公式の導出過程

記号	説明
S	必要貯蓄率
Y	手取り年収
x	老後生活費率
P	年金額
A	現在資産額
a	現役年数
b	老後年数

・手取り年収Yのうち、s%で貯蓄した場合 ($0 < s < 1$)

手取り年収 $Y = sY + \text{現役時代の生活費}$

➡ 現役時代の生活費 $= Y(1-s)$

➡ 老後の生活費 $= xY(1-s)$

・老後の生活費は、年金額Pと取り崩し額Dの合計なので、

$$xY(1-s) = P + D \cdots \textcircled{1}$$

・取り崩し額Dは、利回りとインフレをゼロとして考えているので
現在の資産額Aと今後の貯蓄額(年収×貯蓄率×現役年数)
を老後年数bで割り算すればよい。

$$D = (asY + A) / b \cdots \textcircled{2}$$

②を①に代入すると、人生設計の基本公式を導出できる

手取り年収

【手取り年収Y】 人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \frac{\text{現在資産額 } A}{\text{老後年数 } b}}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \text{老後生活費率 } x \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

ここでの手取り年収は、
これからの平均手取り年収

手取り
年収
Y

【手取り年収Yの考え方】 およその年収を考えればよい

- ・今までの手取り年収はまったく関係ない
- ・手取りなので、税金や社会保険料が引かれたあとのこと
- ・これからの手取りなので、過去のことは一切関係なし
- ・会社の状況や転職や結婚などでも年収はかわるので、計算し直す
- ・自分の年収がわからない場合は源泉徴収票で確認すること

老後の生活費率

【老後の生活費率x】 人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\boxed{\text{老後の生活費率 } x} \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \frac{\text{現在資産額 } A}{\text{老後年数 } b}}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \boxed{\text{老後の生活費率 } x} \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

老後の生活費率xとは、
例えば、今の生活費を100%とした場合に
老後は何%で生活できるかを考えること。

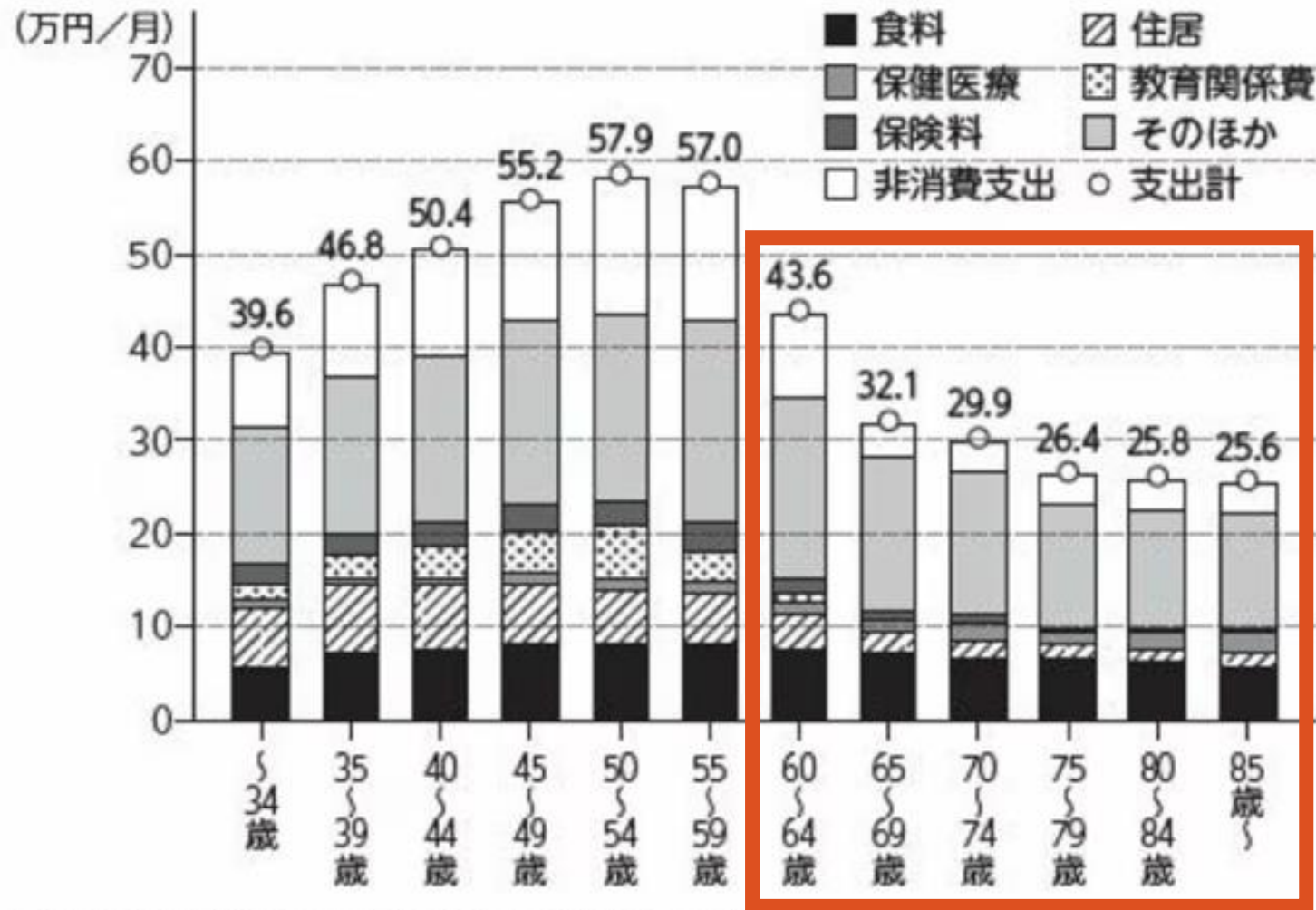
老後の
生活費率
x

【老後の生活費率xの考え方】 不明であれば、x=70%で考える

- ・高齢者世帯の支出は、現役世帯の支出と比べて、減っていくのが一般的
- ・住宅ローンや子育て費用などが減ること、リタイア後は7割前後といわれる
- ・賃貸や健康状況によっては7割前後まで支出が減らない可能性もある
- ・平均年収と同じように、平均の生活費率で考える

【参考】高齡世帯の生活費は年齢と共に減っていく

図表1-3 家計支出の内訳(月額)



(注)2人以上世帯(60代後半以降は無職世帯の前提)。2019年の値

(出典)総務省「家計調査」

出典:東洋経済 定年後の必要生活費がガクンと減る安心な理由

実際に高齡世帯では、
生活費が減っていくのは事実



特に減っているのは、次の3つ

①非消費支出

➡税金や社会保険料が減る

②教育関係費

➡子供の授業料や子育て費用

③住居

➡住宅ローンを完済済み

現在資産額

【現在の資産額A】 人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \text{現在の資産額 } A}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \text{老後生活費率 } x \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

現在の資産額とは、
預貯金、NISAの金額、不動産などすべて含む

現在の資産額
A

【現在の資産額Aの考え方】 わかる範囲でマイナスも合計して計算する

・今後必要になるお金があるならば、**マイナス**で考える。

例えば、現在預金が300万円、今後の教育費に400万円かかることがわかっている場合は、マイナス100万円と記入する。

年金額

【年金額P】 人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\left(\frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P}{\text{老後年数 } b} \right) \times \text{現在資産額 } A}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \text{老後生活費率 } x \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

年金額Pとは、
ねんきんネットで試算して考えておく。

年金額
P

【年金額Pの考え方】 今後の年金額の減少と税金等を考慮し、80%で考える

- ・年金額は年金定期便でも確認できるが、ねんきんネットの方がわかりやすい
- ・ねんきんネットで表示されている金額は、税金や社会保険料が不明なので、年金額の減少分もあわせて、厳しめの80%減少で考えておく

現役年数
老後年数

【現役年数a】 【老後年数b】 人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \text{現在資産額 } A}{\left(\text{現役年数 } a + \text{老後年数 } b \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

Diagram illustrating the formula for the required savings rate (必要貯蓄率 S). The formula is shown as a fraction. The numerator is the difference between the retirement living expenses (老後の生活費率 x) multiplied by the annual income (手取り年収 Y), the annual pension (年金額 P), and the current assets (現在資産額 A). The denominator is the sum of the working years (現役年数 a) and the retirement years (老後年数 b), multiplied by the annual income (手取り年収 Y). The variables a and b are highlighted with orange boxes in the original image.

現役年数と老後年数は、
いったいどれくらい働きたいのかで考える

現役年数
a

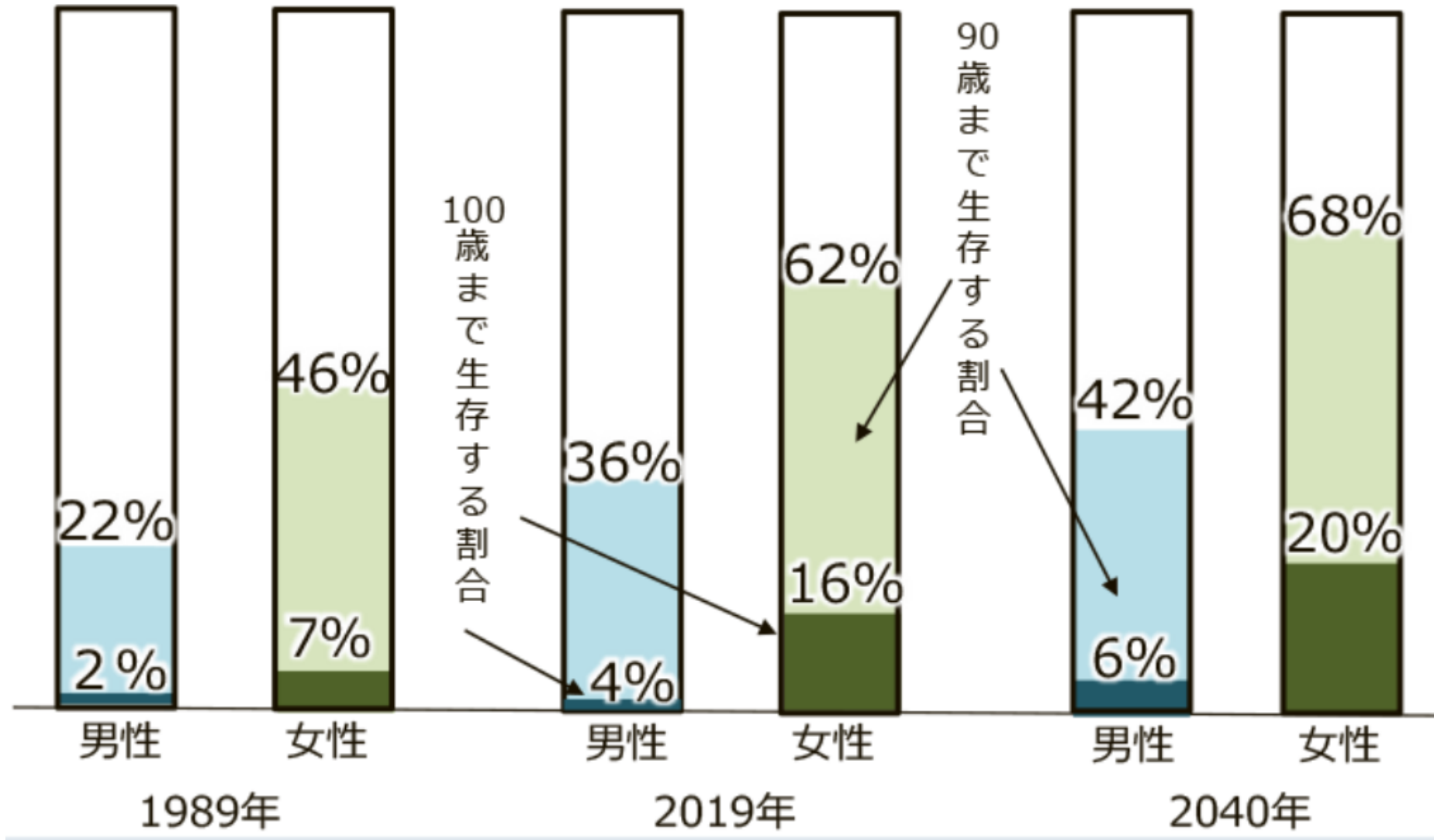
老後年数
b

【老後年数bの考え方】 100歳まで生きることを前提で考える

- ・現役年数は再雇用などの年数も含みます。再雇用などで年収が低下をした場合、手取り年収Yの金額をさげて考えること。現役年数を短くして考えないこと。
- ・例えば、現在40歳で65歳で引退する場合、現役年数は25年、老後は35年で計算

【参考】65歳の人が90歳・100歳まで生存する割合

※各年時点で65歳である人が、90歳・100歳まで生存する割合



【参考】 65歳の人が90歳・100歳まで生存する割合

					(%)
	90歳まで生存する割合		100歳まで生存する割合		
	男	女	男	女	
1989年	22.0%	46.0%	2.0%	7.0%	
2019年	36.0%	62.0%	4.0%	16.0%	
2040年	42.0%	68.0%	6.0%	20.0%	

1989年、2019年、2040年の各時点で、65歳である人が
90歳、100歳まで生存する確率。

現在2024年、現在49歳の方の場合、2040年で65歳になる
⇒90歳まで生きる方がほとんど。2人に1人以上。

事例紹介

事例紹介

事例

50歳の男性会社員

記号	説明	金額
S	必要貯蓄率	
Y	手取り年収	600万円
x	老後生活費率	70%
P	年金額	年間180万円
A	現在資産額	1200万円
a	現役年数	15年
b	老後年数	30年

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \frac{\text{現在資産額 } A}{\text{老後年数 } b}}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \text{老後生活費率 } x \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

計算結果

貯蓄率 = 約28%

事例紹介

事例

50歳の男性会社員

記号	説明	金額
S	必要貯蓄率	28%
Y	手取り年収	600万円
x	老後生活費率	70%
P	年金額	年間180万円
A	現在資産額	1200万円
a	現役年数	15年
b	老後年数	30年

必要な貯蓄額

(現在の手取り収入×必要貯蓄率)

年間約 **167** 万円
(毎月約14万円)

今の生活費

(手取り年収-貯蓄額)

年間約 **433** 万円
(毎月約36万円)

老後の生活費

(今の生活費×x)

年間約 **303** 万円
(毎月約25万円)

事例紹介

事例

50歳の男性会社員

記号	説明	金額
S	必要貯蓄率	28%
Y	手取り年収	600万円
x	老後生活費率	70%
P	年金額	年間180万円
A	現在資産額	1200万円
a	現役年数	15年
b	老後年数	30年

ここで計算結果に質問です。

◆ 平均で毎月14万円貯蓄

◆ 今の生活を平均で毎月36万円以内

本当にできますか？



できなかつたら、

調整をしてみましょう

調整方法

現実的に実行できる
貯蓄額まで
調整をして計算する

調整方法「老後生活費率を減らした場合」

事例 50歳の男性会社員

記号	説明	金額	金額
S	必要貯蓄率	28%	21%
Y	手取り年収	600万円	600万円
x	老後生活費率	70%	60%
P	年金額	年間180万円	年間180万円
A	現在資産額	1200万円	1200万円
a	現役年数	15年	15年
b	老後年数	30年	30年

必要な
貯蓄額
年間約127万円
(毎月約11万円)

今の
生活費
年間約473万円
(毎月約39万円)

調整方法「老後生活費率を減らした場合」

老後生費率70%

必要貯蓄率28%

必要な貯蓄額

年間約 **167** 万円
(毎月約14万円)

今の生活費

年間約 **433** 万円
(毎月約36万円)



老後生費率60%

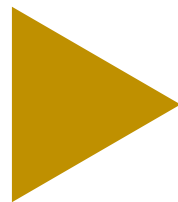
必要貯蓄率21%

必要な貯蓄額

年間約 **127** 万円
(毎月約11万円)

今の生活費

年間約 **473** 万円
(毎月約39万円)



人生設計の基本公式

注意点

人生設計の基本公式の注意点①

「インフレ率と運用利回りをどちらも0」を前提の公式であるが、実際にはNISAを使用した投資の運用利回りの方がインフレ率より高い可能性が高い
(人生設計の基本公式の貯蓄率はより厳しめの条件だといえる)

日本銀行の予想：インフレ率はおおよそ2%

過去30年間のオルカンの年利：約7%

物価の先行きを展望すると、消費者物価（除く生鮮食品）の前年比は、2024年度に2%台後半となったあと、2025年度および2026年度は、概ね2%程度で推移すると予想される。既往の輸入物価上昇を起点とする価格転嫁の影響が減衰する一方、2025年度にかけては、このところの原油価格上昇の影響や政府による経済対策の反動が前年比を押し上げる方向に作用すると考えられる。この間、消費者物価の基調的な上昇率は、マクロ的な需給ギャップの改善に加え、賃金と物価の好循環が引き続き強まり中長期的な予想物価上昇率が上昇していくことから、徐々に高まっていくと予想され、見通し期間後半には「物価安定の目標」と概ね整合的な水準で推移すると考えられる。

NISAを使って
投資をすれば、
より楽にはなる

人生設計の基本公式の注意点②

1度計算したら終わりではない。少なくとも数年に1回、できれば年1回は実際に**最新の数字に反映をして計算をし直すことが大事。**

記号	説明
S	必要貯蓄率
Y	手取り年収
x	老後生活費率
P	年金額
A	現在資産額
a	現役年数
b	老後年数



W

Work longer



P

Private pensions



P

Public pensions

#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

#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

人生設計の基本公式

$$\text{必要貯蓄率 } S = \frac{\text{老後の生活費率 } x \times \text{手取り年収 } Y - \text{年金額 } P - \frac{\text{現在資産額 } A}{\text{老後年数 } b}}{\left(\frac{\text{現役年数 } a}{\text{老後年数 } b} + \text{老後生活費率 } x \right) \times \text{手取り年収 } Y}$$

実際の画面で解説

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

毎回出席（提出の有無）を確認しています

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6月17日(月)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)

【6月の勉強会の予定】

参加型勉強会	6月19日(水)
セミナー型勉強会	6月25日(火)

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。