

# 長寿時代のライフプランの考え方

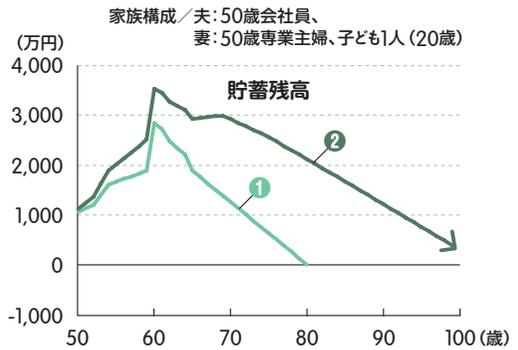
人生100年時代には、これまでより長期的な視点でのライフプランニングが必要です。そこで考慮したいポイントとは？

## 長く働くこと、 資産寿命を延ばすことがポイント

平均寿命が延び、90歳、100歳まで生きる人が多くなると、私たちの生活はどのように変わっていくのでしょうか。従来のように60代半ばまで働いても、老後の生活は30年以上続きます。自由になる時間が増える分、あれもしたい、これもしたいと思うなら、そのための資金も必要です。リタイア後は公的年金を柱に、蓄えた資産で暮らすこととなりますが、その資金がいつまで持つかが問題でしょう。仮に、退職金を含めて3,000万円近くの資金があっても、65歳でリタイアすると、80歳くらいで資金が底をついてしまうこともあります（図①）。一方で、工夫次第で100歳まで資産寿命を延ばすこともできます（図②）。そのためには少しでも長く働き、早い段階から資産形成・運用に取り組むことが大切です。



### 働き方や運用によって資産寿命は長くなる (イメージ)



- ①【見直し前】夫は60歳で定年、継続雇用後に65歳でリタイアする場合  
②【見直し後】夫は65歳まで継続雇用で働き、その後は70歳までパート勤務。妻はパートで60歳まで働き、資産の一部を運用する場合

## 今後の働き方プランを考えてみよう

今後のライフプランを考えると、生活を支えるための収入をどう見込むかは大きなカギになります。出産や子どもの教育、住宅購入などのライフイベントを支える資金と同様に、老後の生活を支える収入も、できる限り長く確保するための方法を早い段階から考えておきましょう。時代の変化が激しい今、1つの会社や仕事で一生を過ごせる人は少なくなっています。長寿時代に備え、国は70歳まで就業機会を増やすことを目指し、副業・兼業を容認したり、従業員への学び直しや資格取得を後押しする企業も増えています。これまでより柔軟かつ複合的な働き方によって、働く期間を延ばし、収入を確保する道を拓くこともできます。若いうちから長期的な

キャリアプランを検討し、そのための準備をライフプランに加えて取り組めば、高齢期の働き方の選択肢を増やすことにもつながります。

### キャリアプランを考えるときのポイント



## 資産形成は少額でも早く始めて、長く続ける

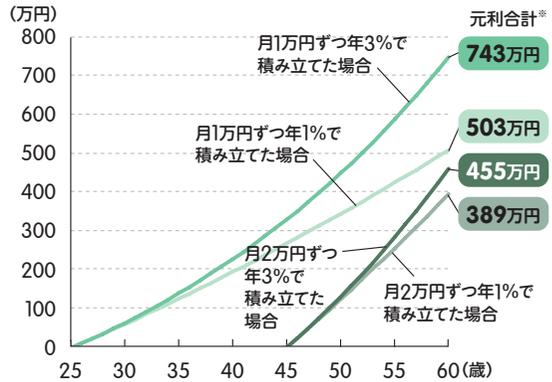
働く期間を延ばすことに加え、これからは老後のための資金もできるだけ多く準備しておくことが大切です。老後資金の準備は、若いうちからの資産形成にかかっています。基本的には、少しでも早く、毎月一定の金額を老後資金の積立に回し、できるだけ長く続けること。

とはいえ、今のように低金利のときは、預貯金の積立だけで資産を増やしていくのは困難です。老後のための積立は、国内外の株式や債券を組み込んだ投資信託の積立を利用することも考えましょう。

毎月一定の金額で購入する投資信託の積立（積立投資）は、価格が低いときは多めに、高いときは少なく購入するため、購入単価が平準化され、投資のリスクを抑えられます。「長期・分散・積立」による効果で、積み立てた資金を年1%～3%程度の平均利回りが増えてすることも可能。少額でも早く取り組

めば、遅く始めた人より資金を増やしやすくなるため、無理のない金額で少しでも早くスタートし、積立額を徐々に増やすのも有効です。

### 25歳と45歳で積立投資をした場合の違い



※非課税で運用した場合の金額

## 自分に適した非課税制度を活用しよう

老後に向けて積立投資などで資産を増やしていく際は、「新NISA」や個人型確定拠出年金の「iDeCo（イデコ）」を利用することも検討を。どちらも運用中の収益が非課税になるため、効率的に資産を増やすことができます。新NISAは18歳以上が対象のため、60歳以上の人も利用でき、1人につき合計1,800万円（うち成長投資枠は1,200万円）まで、非課税で運用できます。途中で引き出すこともでき、予定外の支出にも対応できる点は便利です。

一方のiDeCoは、老後資金を目的にした積立で、掛金は勤務先や職業などで異なります。積み立てた資金は原則60歳まで引き出せませんが、その分、確実に老後資金として残せるメリットがあります。さらに、毎年の掛金は所得から控除でき、60歳以上になって年金や一時金で引き出す際にも税金が優遇されます。

どちらがいいかは人によって異なるため、詳細を調べて選択または併用し、上手に活用しましょう。

### 新NISAとiDeCoの違い

新NISA (少額投資非課税制度)		iDeCo (個人型確定拠出年金)
国内に住む18歳以上の人	対象者	65歳未満の国民年金被保険者
つみたて投資枠 120万円 成長投資枠 240万円 合計 360万円	年間の投資上限額	加入区分により 14万4,000円～ 81万6,000円
つみたて投資枠 →投資信託 成長投資枠 →株式・投信等	投資対象商品	投資信託、保険、定期預金など
運用は無期限 引き出しはいつでも可能	運用期間と引き出し	掛金拠出は65歳まで 引き出しは60歳～
口座開設手数料は無料、 売買時や保有中の手数料は 商品や金融機関で異なる	手数料	加入時に2,829円のほか、 運用期間中や受取時に 別途、手数料がかかる*
運用中の分配金・配当金、 売却益などが非課税	税金の優遇	掛金は全額所得控除 運用益は非課税 受取時に所定の控除あり

※取扱金融機関(運営管理機関)により、運用中の毎月の手数料等は異なる