

人生100年時代！ これからのゆとりと安心のために



人生100年時代！ 老後のそなえ、

いつまで必要かご存知ですか？

多くの方が、平均寿命を過ぎても長生きされています。

■各年齢の平均余命* ※()内は各年齢に平均余命を加えたものです。

現在の年齢	男性	女性
60歳	23.68年(84歳)	28.91年(89歳)
65歳	19.52年(85歳)	24.38年(89歳)
70歳	15.65年(86歳)	19.96年(90歳)
75歳	12.13年(87歳)	15.74年(91歳)
80歳	8.98年(89歳)	11.81年(92歳)
85歳	6.29年(91歳)	8.33年(93歳)
90歳	4.22年(94歳)	5.53年(96歳)

平均寿命(0歳の平均余命)は男性81歳、女性87歳ですが、60歳以上の各年齢の平均余命を見てみると、平均寿命より長生きされている方が多いことが分かります。

クレディ・アグリコル生命
マスコットキャラクター
コンフィ



*ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値のことです。
〈出所〉厚生労働省「令和5年簡易生命表」

でも、心配なことも…

■平均寿命と健康寿命の差

男性	平均寿命	81歳
	健康寿命	73歳 ←約8年→
女性	平均寿命	87歳
	健康寿命	75歳 ←約12年→

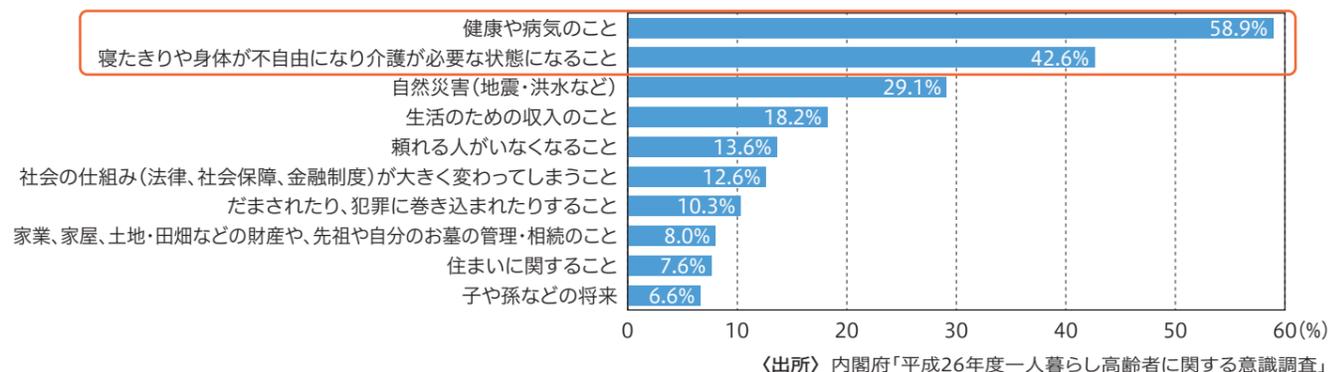
〈出所〉平均寿命：厚生労働省「令和5年簡易生命表」 健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」をもとに、クレディ・アグリコル生命が作成

健康で自立した生活が送れる期間(健康寿命)は平均寿命よりも短く、健康に不安を抱えながら生活している方が多いことがうかがえます。



老後の不安は「病気や介護」が上位を占めています。

■65歳以上の一人暮らし高齢者が抱える主な不安



長いセカンドライフ、いつまでも楽しく過ごしたいですね。

旅行



記念日の食事

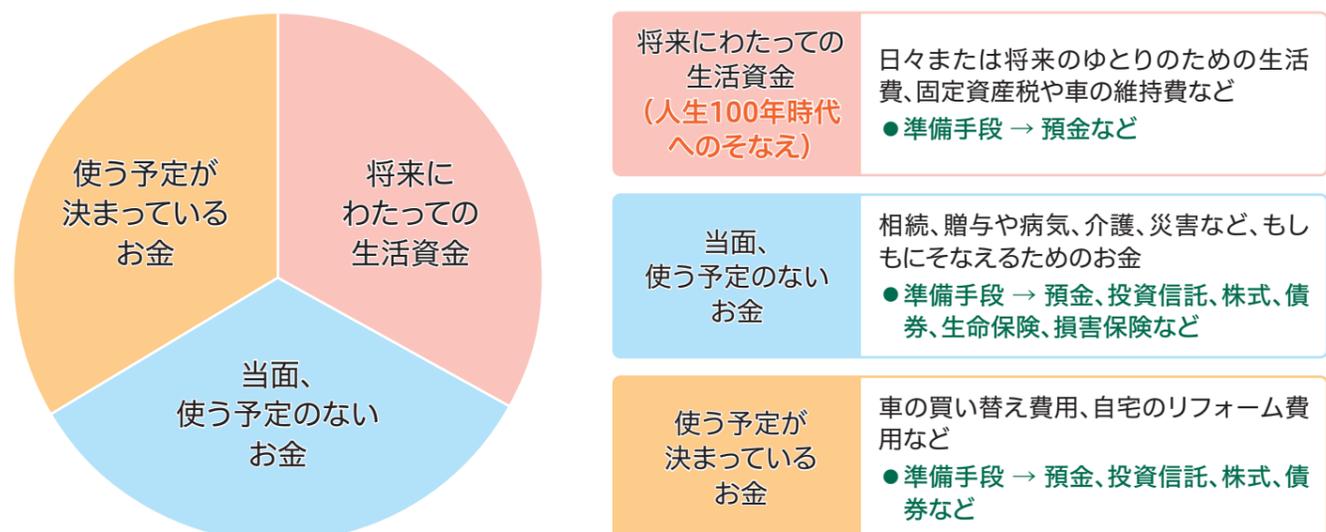


観劇・コンサート



ゆとりのために使えるお金のご準備はお済みですか？

■お金は大きく3つに分けることができると言われています。



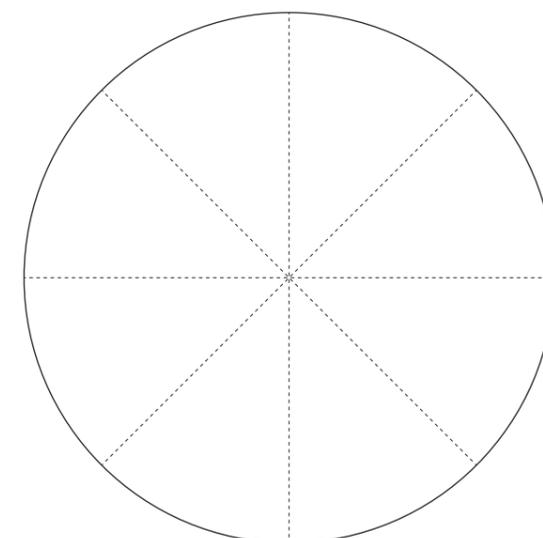
「ゆとりある暮らしのために」こちらをご覧ください。

病気や介護にそなえるためのお金のご準備はお済みですか？

■ご自身でも、お金のつかいみち、色分けを考えてみましょう。

〈つかいみちの例〉 ※該当する□にチェックしてください。

- 将来にわたっての生活資金
 - 日々のゆとりのための生活費
 - 将来のゆとりのための生活費
 - 固定資産税などの税金
 - 趣味、旅行、自分へのごほうび、ご家族へのプレゼント
- 当面、使う予定のないお金
 - 病気やけが、介護へのそなえ
 - 子供や孫への援助(教育、結婚、住宅購入資金など)
 - ご家族に資産をのこす(相続)
- 使う予定が決まっているお金
 - 自宅のリフォーム
 - 車や家電製品の買い替え
 - その他()



「心配を安心に変えるために」こちらをご覧ください。

ライフイベントとマネープラン

出ていくお金

ゆとりある老後生活費

平均月額
約**37.9**万円

ゆとりのための支出の一例

海外旅行費用
約**35.8**万円/年

国内旅行費用
約**13.3**万円/年

ゴルフ
コース利用の
場合の平均
約**16.5**万円/年

住宅購入資金援助額 (子への贈与)

新築住宅購入者の平均 約**776**万円
既存住宅購入者の平均 約**753**万円

健康の変化により必要となる支出

住宅リフォーム費用
(高齢者対応)
総額の平均
約**621**万円

介護費用
約**542**万円(1人あたり)

医療費
60歳以降生涯医療費の
自己負担額のめやす
約**227**万円(1人あたり)

インフレの影響も
心配です
2025年1月の
物価上昇率
(前年同月比)
4.0%

固定資産税、車の維持費などの継続的な支出

入ってくるお金

定年退職金

60歳・総合職
(管理・事務・技術労働者)
大学卒 約**2,243**万円
高校卒 約**1,953**万円

継続雇用給与

平均 約**33.6**万円(月額)

公的高齢年金

国民年金の平均 約**5.8**万円(月額)
※満額 約**6.6**万円(月額)
厚生年金の平均 約**14.7**万円(月額)

80歳

男性の平均寿命
81歳
(65歳から**16**年)

女性の平均寿命
87歳
(65歳から**22**年)

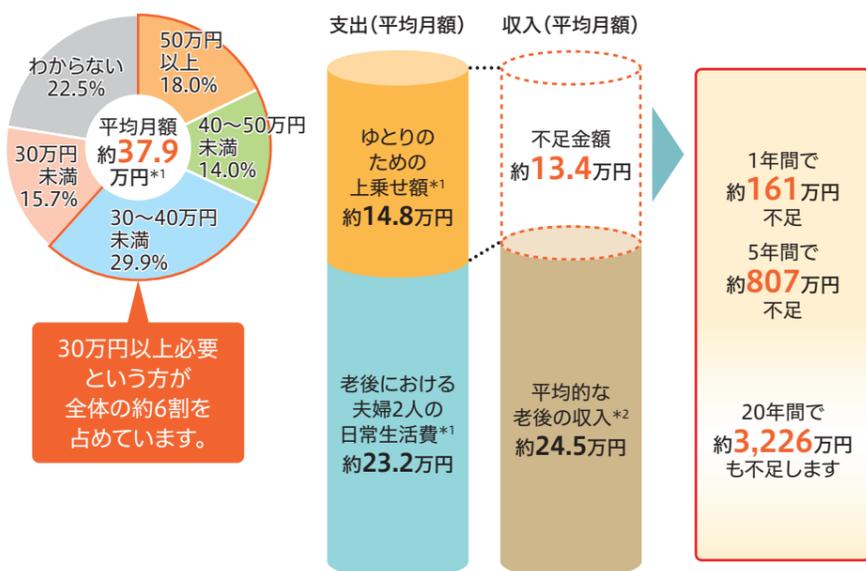
継続雇用給与がなくなった後、
公的年金の不足分は
貯蓄を取り崩すことになります。

公的年金だけでは
ゆとりある生活やまとまった支出を
まかなうのは難しくそうです。

※各データの出所につきましては、本資料の裏表紙をご覧ください。

ゆとりのための資金、いくら必要ですか？

ゆとりある生活に必要な資金と不足金額



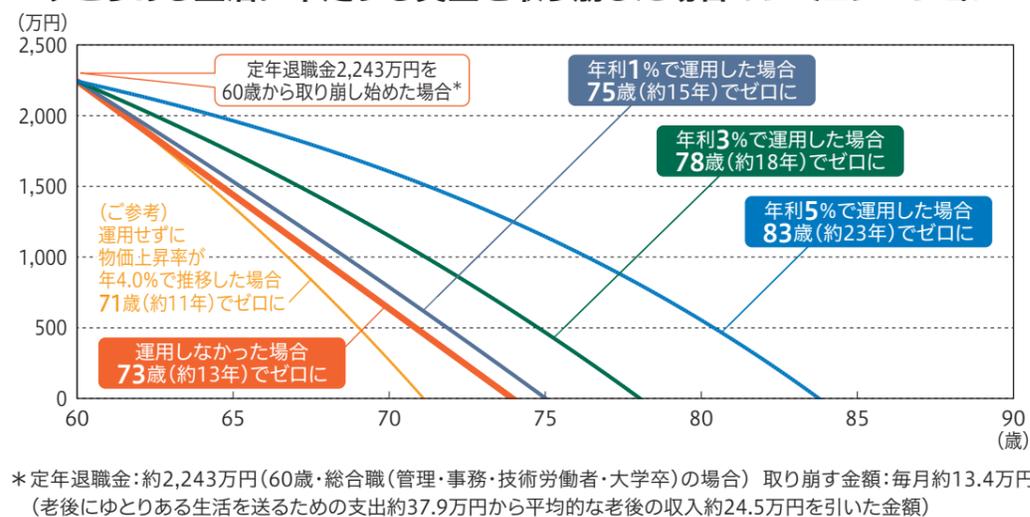
〈出所〉 *1: (公財)生命保険文化センター「2022(令和4)年度生活保障に関する調査」
*2: 総務省「家計調査年報(家計収支編)2023年(令和5年)」

インフレにより日常生活費が上昇すると、不足金額はさらに増えてしまいます。



お金は意外と簡単に減ってしまいます

ゆとりある生活に不足する資金を取り崩した場合のシミュレーション



このシミュレーションはあくまで定年退職金のみを取り崩した場合の例です。実際には、定年退職までの計画的な資産形成やお金の寿命を考えた適切な金融商品の選択、家計収支の改善などの総合的な老後の計画が必要です。

お金の寿命をのぼすためにも、お金にしっかり働いてもらいたいですね。



ここ数年、物価は急上昇しています

過去の物価との比較

	鶏卵 (1パック・10個)	小麦粉 (1袋・1kg)	洗濯用洗剤 (1kg)	灯油 (18ℓ)
2020年1月	221円	266円	312円	1,857円
2025年1月	279円	354円	442円	2,344円
上昇率 (年平均上昇率)	26.2% (4.8%)	33.1% (5.9%)	41.7% (7.2%)	26.2% (4.8%)

(ご参考) 厚生年金 平均年金月額

2018年度	145,865円
2023年度	147,360円
上昇率	1.0%

(ご参考) 米ドル/円 為替レート

2020年1月	109.06円
2025年1月	154.43円
円の上昇率	▲29.4%

毎年4.0%ずつ物価が上昇し続けると...

	100万円の 商品の値段は	現金100万円の 実質的価値は
1年後	約 104 万円	約 96 万円
5年後	約 122 万円	約 82 万円
10年後	約 148 万円	約 66 万円
20年後	約 219 万円	約 44 万円
	まで上昇します	まで目減りします

〈出所〉 物価: 総務省「小売物価統計調査(動向編)」主要品目の東京都区部小売価格 厚生年金 平均年金月額: 厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」 米ドル/円 為替レート: Bloomberg(月末の終値)

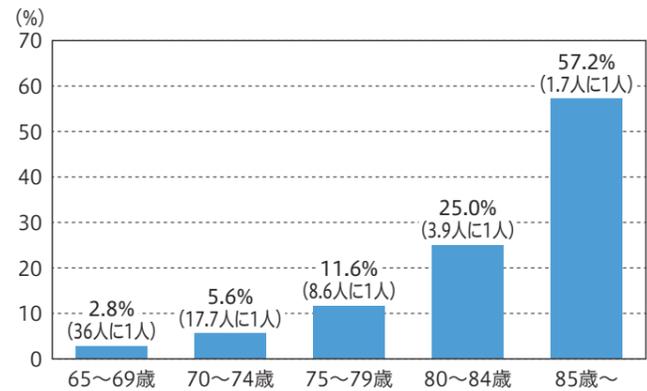
物価上昇や円安に伴う資産価値の目減りへのそなえが必要です。



いつ介護になるの？

高齢になると、介護のリスクが高まります。
85歳以上では約2人に1人が公的介護保険の認定を受けています。

●年齢別の人口に占める要支援・要介護認定者数の割合



〈出所〉厚生労働省「令和4年度 介護保険事業状況報告」、総務省統計局「人口推計月報」の2023年4月確定値のデータをもとに、クレディ・アグリコル生命が作成

●要支援・要介護別の要介護となった原因

	要支援	要介護
第1位	関節疾患	認知症
第2位	高齢による衰弱	脳血管疾患(脳卒中)
第3位	骨折・転倒	骨折・転倒

〈出所〉厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査」



いつまで介護は必要なの？

介護が必要な期間は平均で約4年半ですが、約7人にひとりが10年以上かかっています。

●要介護状態となった場合に介護を行った期間

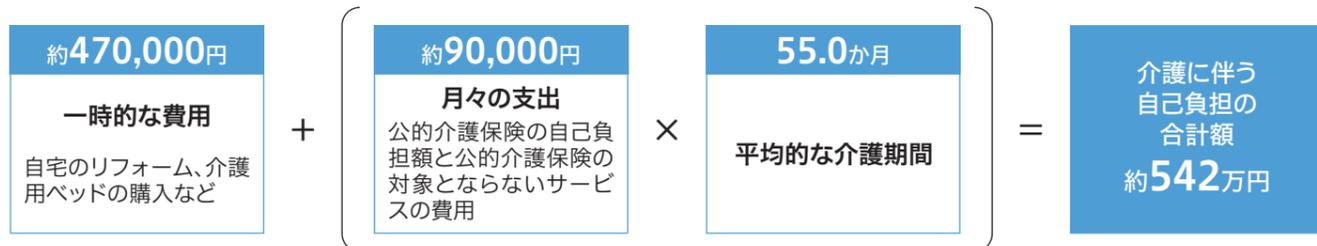


〈出所〉(公財)生命保険文化センター「2024(令和6)年度生命保険に関する全国実態調査」

いくら介護に必要なの？

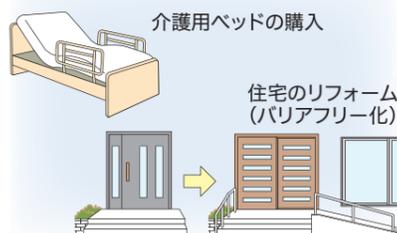
介護に伴い発生する費用の平均は、一時的な費用が約47万円、月々の支出が約9万円です。

●平均的な介護のための生涯支出



〈出所〉(公財)生命保険文化センター「2024(令和6)年度生命保険に関する全国実態調査」

〈一時的な費用の例〉



〈月々の支出の例〉

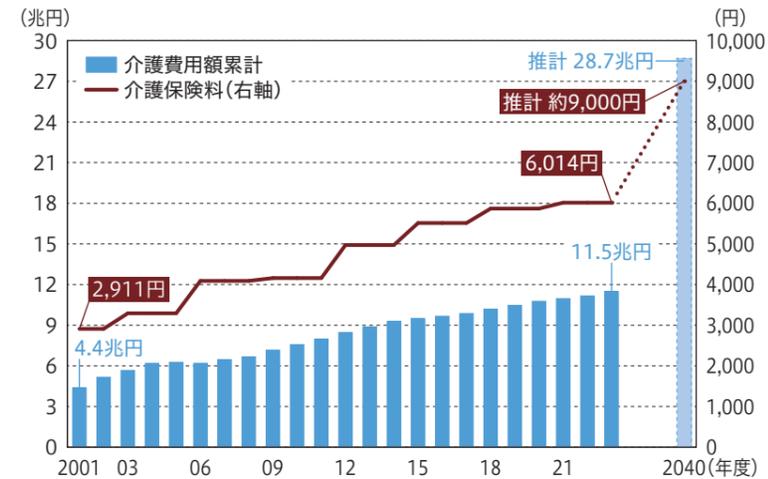


介護付き有料老人ホームなどに入居するとさらに費用がかかります。

どれくらい介護費用は上がるの？

国全体の介護費用の増大に伴い、公的介護保険の保険料や自己負担額の上昇が見込まれています。

●介護費用額累計と介護保険料(1号被保険者の全国平均)の推移



〈出所〉2001～2023年度/介護費用額累計: 厚生労働省「各年度 介護給付費等実態統計の概況」 介護保険料: 厚生労働省 社会保障審議会 介護保険部会(第110回)「給付と負担について(参考資料)」 2040年度(推計)/介護費用額累計・介護保険料: 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し(議論の素材)」の成長実現ケース・計画ベースのデータをもとに、クレディ・アグリコル生命が作成

●利用者負担割合の推移

	現役並み所得者	一定以上所得者	それ以外
2000年4月	1割		
2015年8月	2割	1割	
2018年8月	3割	2割	1割
利用者に占める割合	3.6%	4.6%	91.8%

〈出所〉厚生労働省 社会保障審議会 介護保険部会(第110回)「給付と負担について(参考資料)」

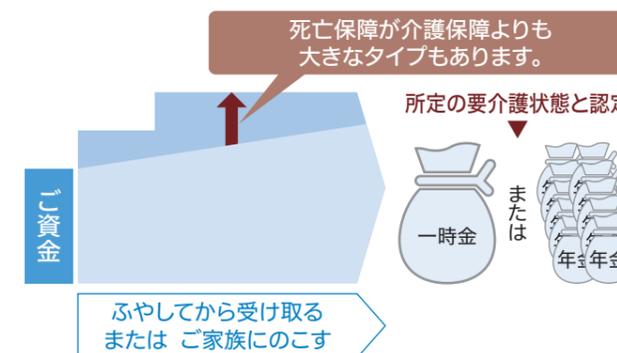
介護保険料は今後大幅に上昇すると推計されています。加えて、利用者負担割合「2割」の対象拡大も検討されています。介護費用の負担増へのそなえも必要ですね。

どうそなえたらいいの？

そなえ方にもいろいろあります。

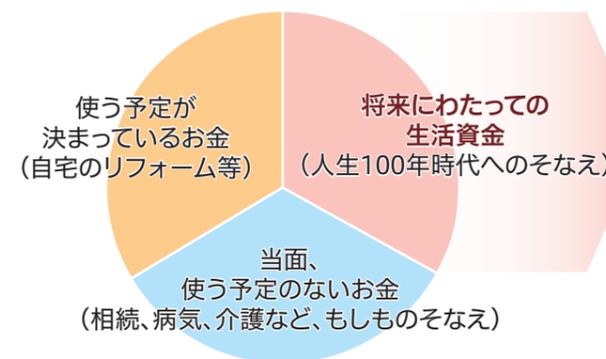
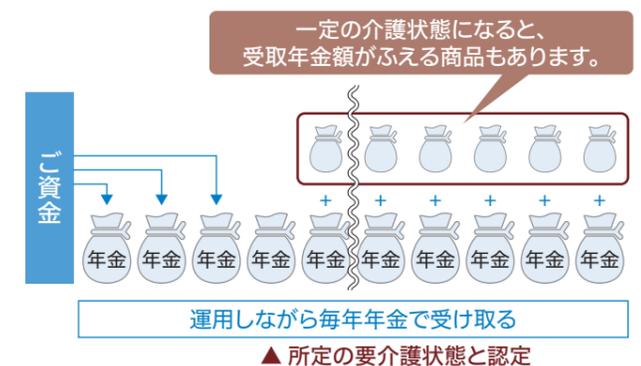
●一時的な支出にそなえたい

〈給付金などで受け取るタイプ〉



●月々の支出にそなえたい

〈年金で受け取るタイプ〉



「将来にわたっての生活資金」の一部を使って、お元気なときも、もしもの介護のときも、安心できるしくみを作りませんか？

(ご参考) 公的介護保険のしくみ

40歳以上は公的介護保険に加入する必要があります。所定の要介護度に認定された人は、自宅または介護施設でサービス(現物給付)を受けることができます。ただし、40歳以上65歳未満の人は、要介護状態になった原因が16種類の特定疾病に限り、サービスが受けられます。

● 公的介護保険による給付のイメージ

要介護度に応じて支給限度額が定められており、支給限度額までは1割(所得によっては2割または3割)が自己負担となります。ただし、支給限度額を超えた額や公的介護保険の対象とならないサービスは全額が自己負担となります。

公的介護保険の支給限度額(2025年1月現在の標準的な地域の例)						
要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
50,320円	105,310円	167,650円	197,050円	270,480円	309,380円	362,170円



*1 65歳以上の人(第1号被保険者)で、一定以上の所得がある場合は、2割または3割が自己負担となります。

● 要介護度別の身体状態のめやす

	要支援1	要支援2*2 要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
食事、排泄	—	可能だが、時々介助が必要な場合がある	何らかの介助を必要とすることがある	食事や排泄に一部介助が必要	食事に時々介助が必要。排泄に全面的な介助が必要	日常生活において全面的な介助が必要
立ち上がり、歩行	何らかの支えが必要な場合がある	不安定さが見られることが多い	何らかの支えが必要	一人でできない(片足で立てない)	一人でできない(両足で立てない)	
入浴、着替え	可能だが、時々見守りや手助けが必要な場合がある	—	衣服の着脱は何とかできる	全面的な介助が必要		
理解、意思の疎通	—	問題行動や理解の低下が見られることがある	物忘れや直前の行動の理解の一部に低下が見られることがある	いくつかの問題行動や理解の低下が見られることがある	多くの問題行動や全般的な理解の低下が見られることがある	意思の伝達がほとんどできない場合が多い

*2 上表の状態に該当する人のうち、適切な介護予防サービスの利用により、状態の維持や改善が見込まれる場合は要支援2と認定されます。

(出所) (公財)生命保険文化センターWebサイト「ひと目でわかる生活設計情報」をもとに、クレディ・アグリコル生命が作成

(P3、4「ライフイベントとマネープラン」の出所) ゆとりある老後生活費:(公財)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」 海外旅行費用・国内旅行費用・ゴルフ:(公財)日本生産性本部「レジャー白書2024」 住宅購入資金援助額:(一社)不動産流通経営協会「不動産流通業に関する消費者動向調査(第29回(2024年度))」 住宅リフォーム費用:国土交通省住宅局「平成25年住生活総合調査」 介護費用:(公財)生命保険文化センター「2024(令和6)年度生命保険に関する全国実態調査」 医療費:厚生労働省「医療保険に関する基礎資料～令和3年度の医療費等の状況～」をもとに、女性60歳時点の平均余命(厚生労働省「令和5年簡易生命表」)でクレディ・アグリコル生命が試算 物価上昇率:総務省「消費者物価指数」中分類指数 前年同月比 定年退職金:(一社)日本経済団体連合会「2021年9月度退職金・年金に関する実態調査結果」 継続雇用給与:人事院「令和6年職種別民間給与実態調査」 公的高齢年金:[国民年金の平均・厚生年金の平均]厚生労働省「令和5年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」[満額]厚生労働省「令和5年度の年金額改定について」

この資料は、一般的な情報提供を目的としてクレディ・アグリコル生命が作成したものであり、特定の金融商品の販売を目的としたものではありません。また、この資料は、作成日時時点で入手可能かつ信頼しうる情報をもとに作成していますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。

【資料作成】



クレディ・アグリコル生命保険株式会社

〒105-0021

東京都港区東新橋1丁目9番2号 汐留住友ビル

カスタマーサービスセンター ☎0120-60-1221

Webサイト <https://www.ca-life.jp/>