

老後の おひとりさま生活



ファイナンシャル・プランナー

FP にゆうす

皆さん、老後の生活を考えたことはありますか？

パートナーや自分が仕事をリタイアした後、のんびり穏やかな生活を送りたい。お孫さんたちに囲まれてにぎやかに過ごしたい。皆さんご自身がいずれ来るであろう未来を想像しているかもしれません。または、今子育てで忙しただ中でそんな先のことは考えられない方、そして、まさに今、老後をおひとりで暮らしている方がこれを読んでいるかもしれません。

それぞれ考えや立場が異なる皆さんですが、みんな同じように年を取り、いずれ老後と呼ばれる生活を送ることになります。

昨年、2050年には75歳以上の独居老人が740万人になるというニュースが報じられました。結婚をしている方も、いずれは1人で生活することになります。

おひとりで生活するかもしれない老後資金も考えておく
と安心です。

おひとりさまの収入と支出

国民年金 平均	56,316円
男性	58,798円
女性	54,426円

厚生年金 平均	143,973円
男性	163,875円
女性	104,878円

単身世帯65歳以上・生活費

食費	40,103
住居費	12,564
光熱・水道代	14,436
家具・家事用品	5,923
被服および履物	3,241
保健医療	7,981
交通・通信	15,086
教養娯楽	15,277
教育	0
その他の消費支出 (雑費、交際費等)	30,821
合計	145,432

参照(総務省「家計調査年報」/2023年)



2024年度の国民年金(老齢基礎年金)と厚生年金の平均額をみると両方とも男性の方が高く女性の方が低額となっています。ここで、65歳以上の1人暮らしの生活費の平均額と比べてみると生活費145,432円に対し104,878円(女性厚生年金、平均額)40,554円の不足が生じます。国民年金の場合は男性58,798円、女性54,426円なので不足分はとて大きくなります。1人で生活していくには年金だけでは不安になりますね。

もらえる年金額はいくら？

まずは自分がどのくらい年金がもらえるのか知っておく必要があります。

年金定期便はご自身の誕生日に郵送されますが、50歳以上の方は65歳で年金をもらう場合の年金額が記載されているので確認することができます。50歳未満の方は今まで支払った国民年金や厚生年金の保険料の合計額が記載されていると思います。またすべての人が年金ネットで年金のおおよその額がわかるシミュレーションができます。今まで働いて納めた保険料と今後何年どのように働くかを入力することにより試算することができます。しかも、65歳でもらえる年金を早くもらう繰上げや、遅くもらう繰下げにした場合、金額がどのくらい増減するのか確認することができます。更に、厚生年金の場合70歳まで働くことにより、受け取る厚生年金額を増やすことができます。

遺族年金の確認

そして、遺族年金の確認です。遺族年金なんて縁起が悪いし、夫(妻)に知られたら気まずいと思う方もいらっしゃると思いますが、男性も女性も1人で老後生活を送る可能性があります。金額を確認して心構えと準備が必要です。おひとりさま生活を健康で穏やかに過ごしていくために、今後の生活をどのように暮らしていくのか一人ひとり考えておくといざというとき落ち着いて行動できるのではないのでしょうか。

遺族年金は子供の有無や年齢、厚生年金か国民年金かによって大きく金額が変わります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

私たちLPAグループでは皆さまの疑問や不安を解消するために学習会を開いています。組合員3名以上集まればご希望の学習会をすることができます。お申し込みお待ちしております。



学習会
問い合わせ
フォーム

ファイナンシャル・
プランナー
なかしま ひろこ
中島 浩子

