

## 高齢期の家計

総務省の調査では、高齢者世帯の毎月の収支は平均的に赤字という状況。単身者の場合、1年で約39万円、リタイア後30年と考えると約1,160万円もの赤字となります。

(単位:円)	60歳以上の単身無職世帯	夫65歳以上・妻60歳以上無職夫婦の世帯
実収入	121,542	218,722
支出	153,830	270,395
不足分	-32,288	-51,673

総務省:H24年「家計調査」

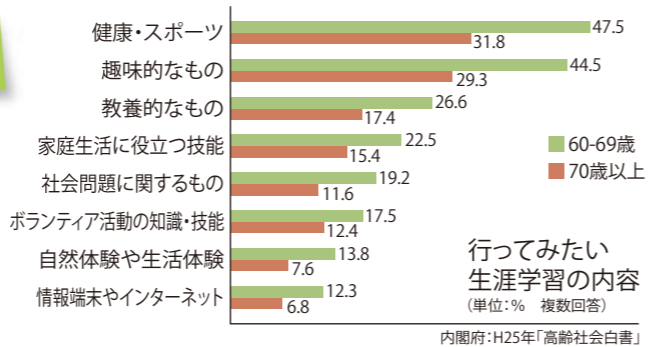
できるだけ早い時期からリタイア後の収支予測を。誕生日に届く「ねんきん定期便」で、将来の年金額が計算できます。「生活資金には不足するかも」と感じたら、どれくらい足りないか、不足分をどのように今から準備するかしっかり考えましょう。まだ「時間」が味方してくれる時期です。

## ~50代

まだまだ現役世代。体も心も元気で、ハツラツと生活している時期ですが、中年以降は健康管理を心がけ、リタイア後の楽しみ計画も考えましょう。「何も趣味がない」「友人がいない」と、寂しい日々にならないよう、関心のあるイベントや講座などには積極的に参加を。

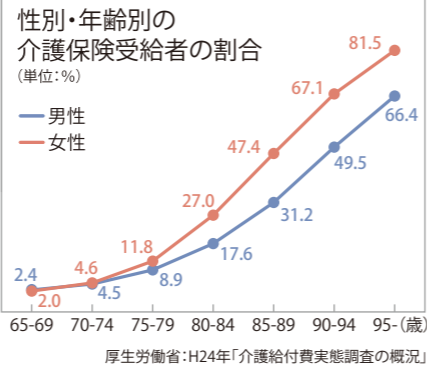
## 何にチャレンジ?

内閣府の調査によると、各年代で「健康・スポーツ」が最も高くなっています。全体的に60代のほうが積極的。少しでも気力・体力のあるうちに、新しいことにチャレンジを!



## 要介護になる確率

「まだ元気」と思っている、介護リスクは70代半ばから急に高くなります。長生きするほど介護の必要性が高まるので、マンパワー・資金ともに準備が必須。



まだ「高齢者」とは意識しない年代ですが、そろそろ本格的な準備をする時期。将来「介護」が必要になったとき、「誰に介護してもらうか? 誰が介護するか?」を考えておきましょう。要介護5の場合、1割負担限度額まで公的介護サービスを利用すると、1ヶ月約3.5万円、1年で42万円。10年だと420万円、自己負担率が2割になると840万円と高額に!

## ~60代前半

雇用延長で現役の人も多いでしょう。リタイア生活の準備として、余暇を見つけ社会活動や旅行にも時間を使いたいです。

## ~60代後半

いよいよ本格的にリタイア生活に入る時期。長年の労をねぎらい、海外ロングステイや世界一周クルーズなどに出かけてみる。心身ともに元気で時間的余裕もある時期は、このあたりがピーク!

「終の棲家」をどう捉えるか、本格的に検討するタイミング。子どもと同居しない高齢者が増える中で、高齢期後半をどこでどのように過ごすか…。また資金計画も切り離せません。インフレや社会保障などを考慮しながら、厳しい目で考えておくことが大切。ファイナンシャル・プランナーなど専門家に相談してみても。

## ~70代前半

人生経験や知識を若手にどんどん引き継いでいきましょう。教えてもらう側から教える側になる機会を作ってみては。趣味で積み重ねた作品の発表会なども良い記念に。

要介護認定までいかずとも、体調不良や体力低下を感じる時期に差し掛かります。万が一のとき慌てないように、複雑な介護保険や介護サービスの基礎知識もつけておきたいところ。理解力・判断力がしっかりしているうちに「相続・遺言」などの対策をとっておきましょう。

## ~70代後半

行動範囲が狭くなる時期に差し掛かりますが、身近なコミュニティで力を発揮できることも。家族や地域住民に貢献できることを考えてみたいですね。パワフルなシニアの姿は、ヤング・シニアの目標に!

個人差が大きくなる後期高齢期。健康・元気な人は「介護予防」を心がけて体調管理に気を付けたいところ。体力低下を感じる人も生活習慣を見直して、改善策を講じましょう。また「最期のとき」の希望も検討を。「延命」、「葬儀」などの意向を家族に語っておくことも大切な思いやり。

## リタイア後の長い期間

「平均余命」は、その年齢の人が平均してあと何年生きるかということ。リタイア後の時間は、思っているより長いもの。自分にとっても社会にとっても貴重な時間です。

年齢	男性	女性
50	31.7	37.6
60	22.9	28.3
65	18.9	23.8
70	15.1	19.5
75	11.6	15.3
80	8.5	11.4

厚生労働省:H24年簡易生命表

ファイナンシャル・プランナー (FP)  
人生設計に合わせてお金を中心に  
アドバイスする専門家

# チャレンジ! ハッピー老後計画

いまスク"女台める  
「シニア生活マニュアル」



## リスク対策

消費税アップが決まり、介護保険や医療制度の改正案も目白押し。高齢期の生活は、なかなか安泰とはいきません。しかし、きちんと知識を身につけて、前向きに計画することで、ハッピー・シニアライフも可能です!

## ハッピー計画

