

- 本資料は情報提供を目的としたものであり、特定の商品を推奨または勧誘するものではありません。
- 本資料に記載のデータは、信頼できる情報に基づき構成されていますが、内容の正確性・完全性については保証するものではありません。
また、グラフの結果数値については、出典元のデータをそのまま掲載していますので、四捨五入により合計が100%にならないものがあります。
- 本資料に記載の制度内容については2024年4月時点の制度に基づくもので、今後変更される場合がありますのでご注意ください。
- 本資料に記載の税務のお取扱いは2024年4月現在のものです。法令改正などにより税務のお取扱いが変更となった場合には、変更後の内容が適用されますのでご注意ください。
また、個別のお取扱いについては、税理士などの専門家または所轄の税務署にご確認のうえ、ご自身の責任においてご判断ください。



公的保険制度についてくわしく知りたい方へ

将来の資金準備を検討するうえで、
公的保険制度について
理解を深めることが重要です。

公的保険制度は
こちらからご確認
いただけます。



[お問合せ先]

[資料作成]

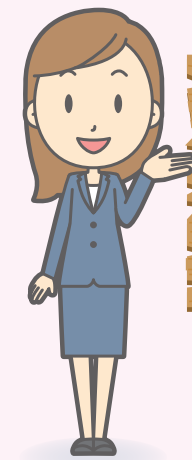
2024年6月版



第一フロンティア生命保険株式会社

〒105-0003 東京都港区西新橋1-1-1
日比谷フォートタワー
電話 0120-876-126

F1272-15 コンサルティング推進部S24-0021 (2024.5.2)
生涯15352-07

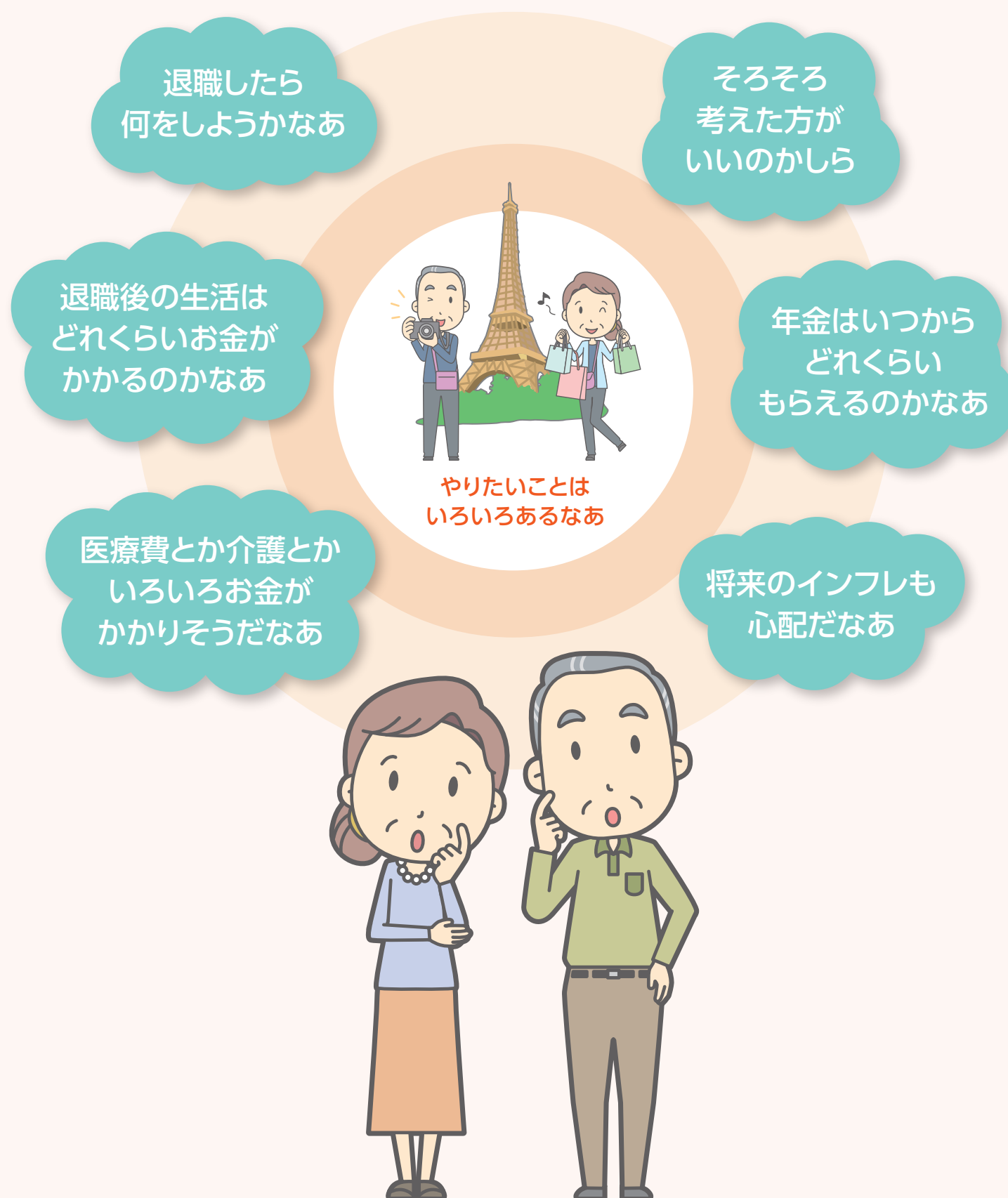


セカンドライフについて考える本

監修:桶谷浩(社会保険労務士、CFP®)



セカンドライフをどのように 過ごしますか？



ライフプラン編

セカンドライフをどのように過ごしたいですか？	P.3-4
「人生100年時代」が現実になりそうです	P.5-6
長生きするなら楽しいことをして過ごしたいですね	P.7-8
1年間でお金のかかる時期を確認しましょう	P.9-10
セカンドライフの生活資金について計画していますか？	P.11-12

収入編

公的年金の平均受取額をご存じですか？	P.13-14
あなたは何歳から年金を受け取れますか？	P.15
年金の「繰下げ受給」で年金額をふやせます	P.16
自分の年金額を知りたい場合は？	P.17
パソコンなどでも年金額の試算ができます	P.18
公的年金は、賃金・物価の上昇についていけますか？	P.19-20

支出編

セカンドライフにはどんな費用がかかるのでしょうか？	P.21-22
医療費の負担にも備えなければなりません	P.23-24
介護状態になったときの費用も心配です	P.25-26
年金・医療・介護などの社会保障に対する負担の増加も心配です	P.27-28
物価上昇に伴って支出がふえることもありそうですね	P.29-30

資金活用編

セカンドライフを楽しく過ごすために、お金を有効に活用しましょう	P.31-32
金利を上手に活用しましょう	P.33
海外には日本より金利の高い国もあるようです	P.34
生命保険のしくみを活用して定期収入を作ることができます	P.35
生命保険のしくみを活用したふやし方・受け取り方・備え方があります	P.36
【参考1】退職金のことをご存じですか？	P.37-38
【参考2】個人年金保険の運用期間満了に伴う「受け取り方」も考えておきたいですね	P.39-40

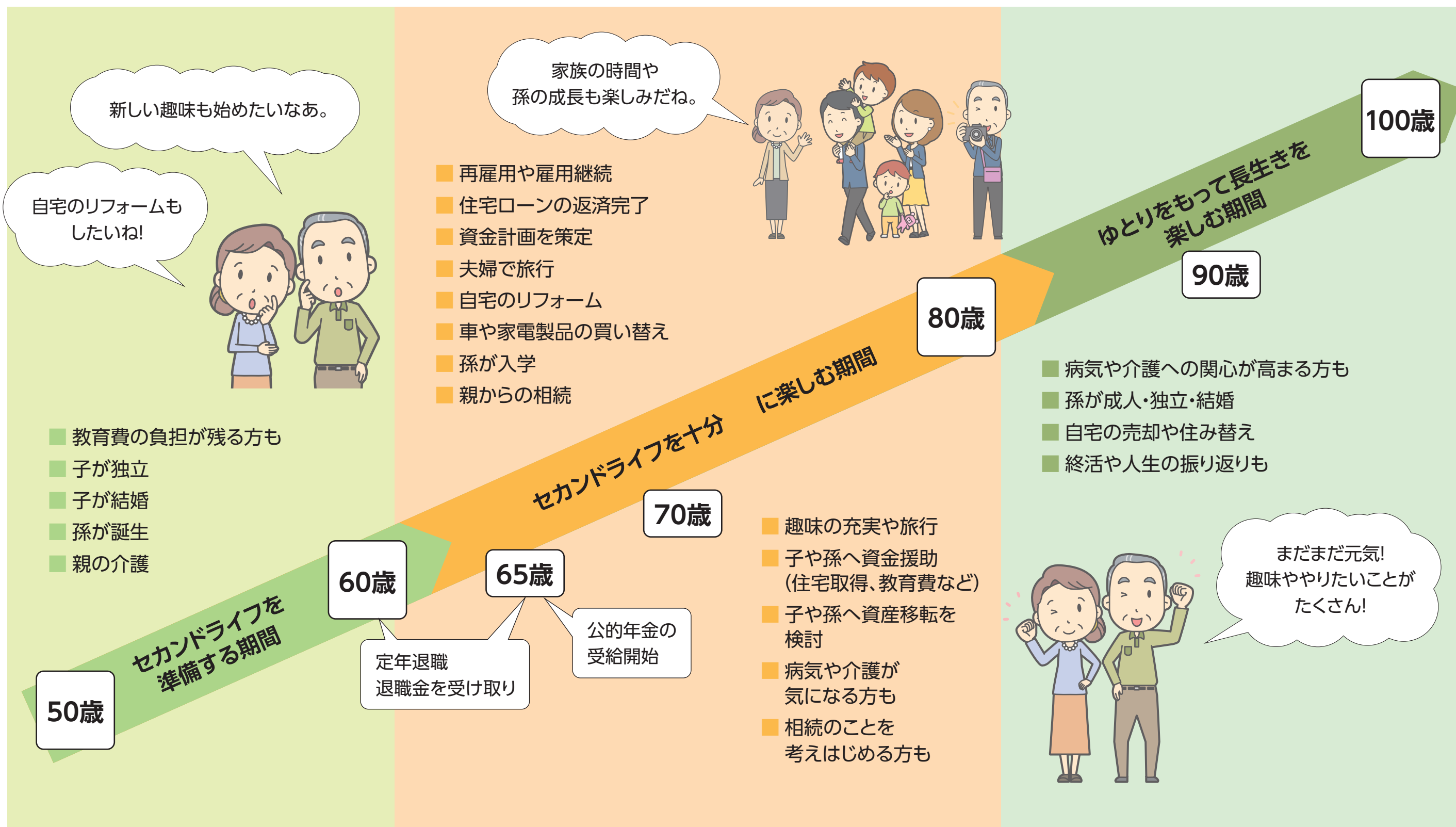
資料編

高額医療・介護サービス費の払戻し制度について	P.41
公的年金の年金額について	P.42



セカンドライフをどのように 過ごしたいですか？

「人生100年時代」、これからのライフプランを考えてみましょう

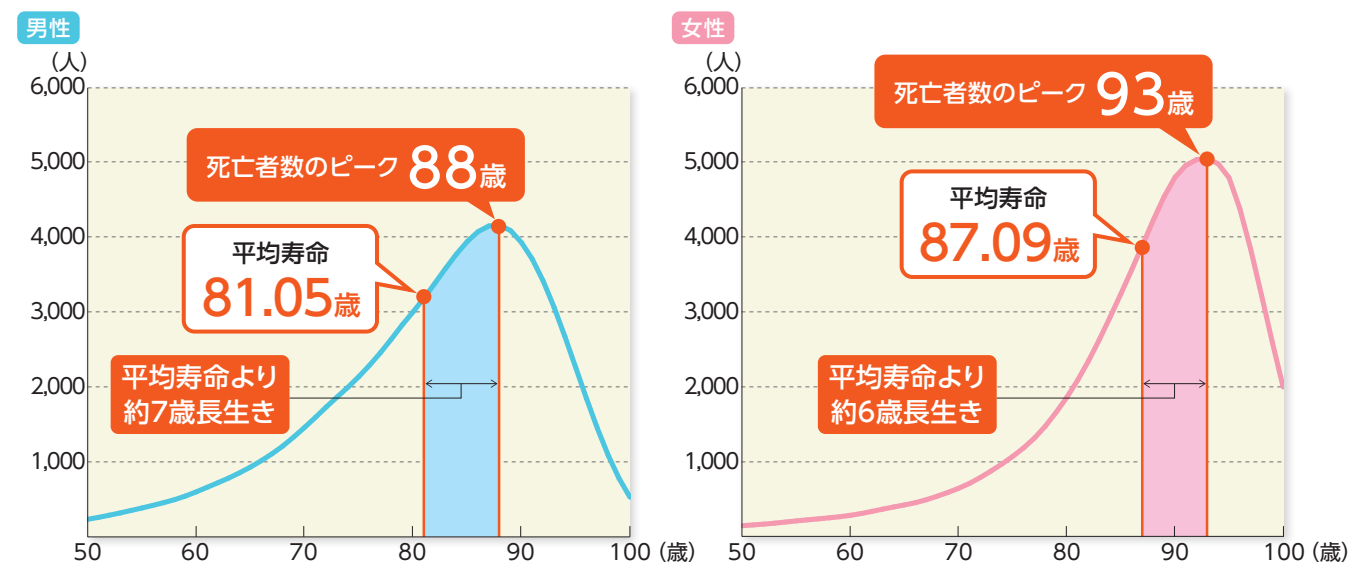




「人生100年時代」が現実になりそうです

平均寿命より長生きされる方が多いです

■ 年齢別死亡者数



出生数を10万人とした生命表の年齢別死亡数をもとに作成
厚生労働省「簡易生命表」(令和4年)をもとに作成

平均余命も長くなっています

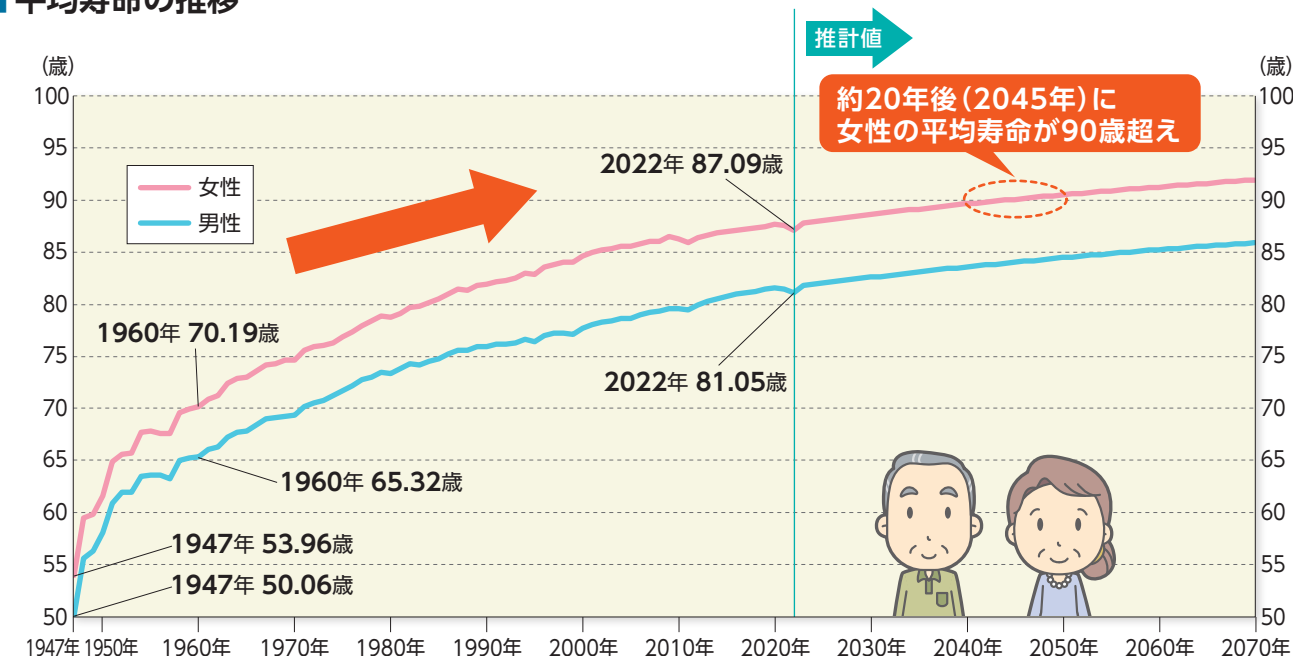
■ 年齢別平均余命

現在の年齢	男性の平均余命	90歳までの生存率	女性の平均余命	90歳までの生存率
50歳	33年	26.3%	38年	50.8%
55歳	28年	26.7%	33年	51.2%
60歳	24年	27.4%	29年	51.9%
65歳	19年	28.5%	24年	52.8%
70歳	16年	30.4%	20年	54.2%
75歳	12年	33.9%	16年	56.7%
80歳	9年	40.6%	12年	61.4%
85歳	6年	55.5%	8年	71.9%

平均余命…厚生労働省「簡易生命表」(令和4年)をもとに小数点以下を四捨五入して表示
90歳までの生存率…厚生労働省「簡易生命表」(令和4年)をもとにセールズ手帖社保険FPS研究所試算

平均寿命は今後も伸び続ける見込みです

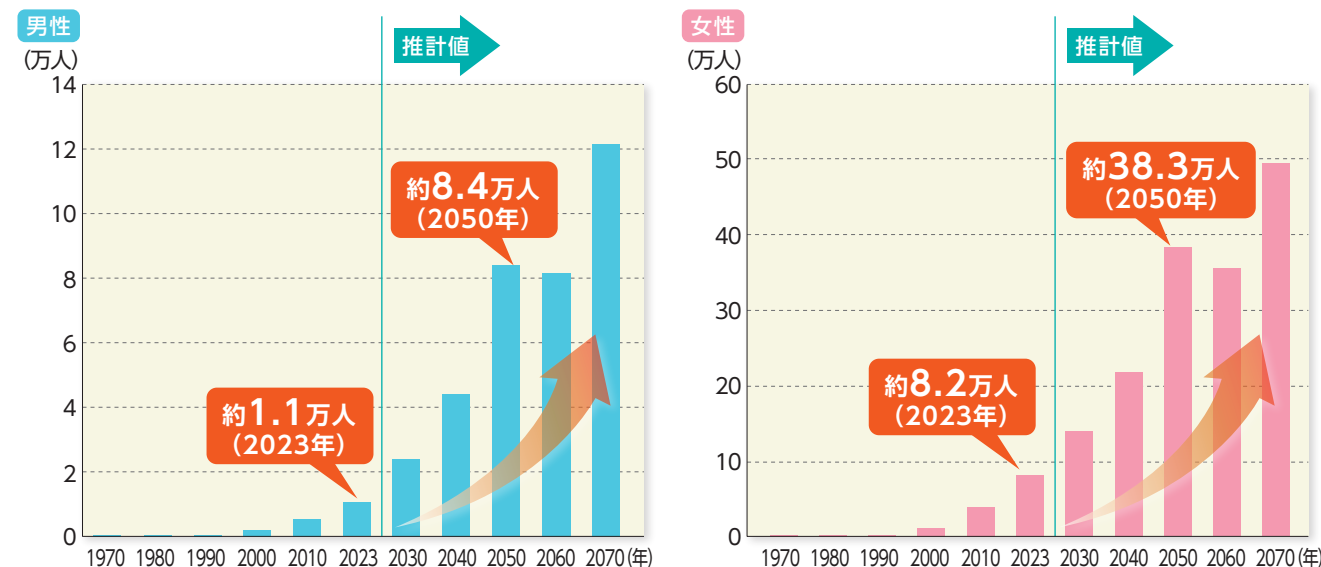
■ 平均寿命の推移



厚生労働省「令和4年 簡易生命表の概況」、および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(令和5年推計)をもとに作成
*推計値は、死亡中位の場合

100歳以上の高齢者数も今後大きくふえる見込みです

■ 100歳以上の高齢者数の年次推移



厚生労働省「男女別百歳以上高齢者数の年次推移」、および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(令和5年推計)をもとに作成
*推計値は、出生中位(死亡中位)の場合

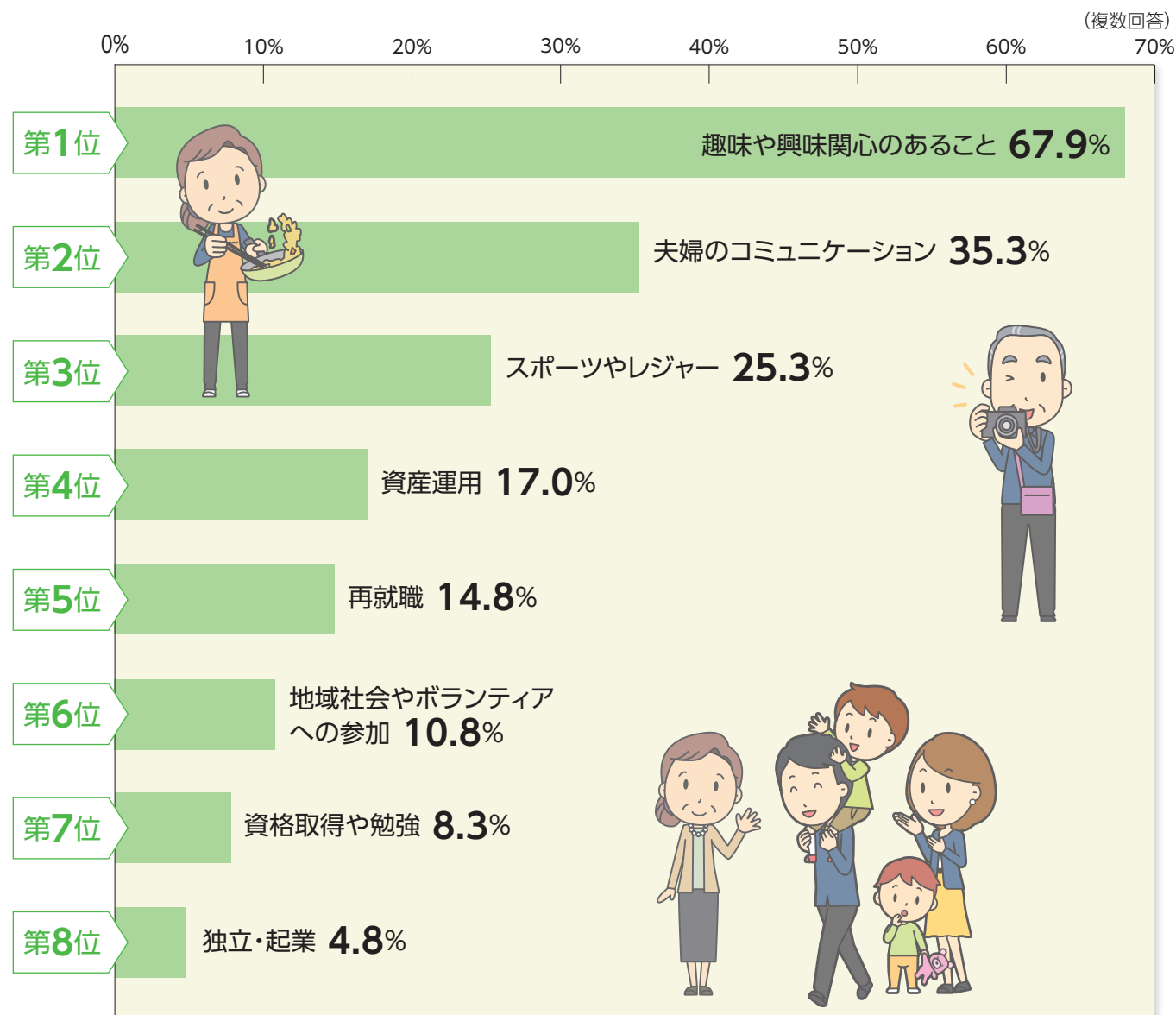
セカンドライフは思ったより長そうですね。





長生きするなら楽しいことを して過ごしたいですね

セカンドライフ(退職後)にやりたいことは?



エフピー教育出版「令和3年サラリーマン世帯生活意識調査」

自由な時間がふえて、何か始める方も

たとえば...

- 習い事、学び直し、健康管理、スポーツ、ジム通い、家庭菜園、資産運用
- 社会貢献、ボランティア、地域活動



やりたいことはいろいろありますよね





1年間でお金のかかる時期を 確認しましょう

支出カレンダー(例) *すべての支出を網羅しているわけではありません。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
家族とのイベント	お年玉		学校卒業	学校入学	こどもの日			夏休み (帰省や旅行)	秋の行楽シーズン		七五三	クリスマス
お中元・お歳暮							お中元		家族の誕生日や記念日もあるね!			お歳暮
納税		固定資産税 (四半期分)	確定申告	固定資産税 (四半期分)	自動車税		固定資産税 (四半期分)					固定資産税 (四半期分)
参考 自営業に関する納税 *事業内容や規模によって異なります。	住民税 (四半期分)		所得税 消費税			住民税 (四半期分)	所得税の 予定納税 (1期)	住民税 (四半期分) 個人事業税 (1期) 消費税の 中間申告		住民税 (四半期分)	所得税の 予定納税 (2期) 個人事業税 (2期)	

*納税は資産状況などによって異なります。また、自治体によって納期限が異なる場合があります、すべての方にあてはまるわけではありません。

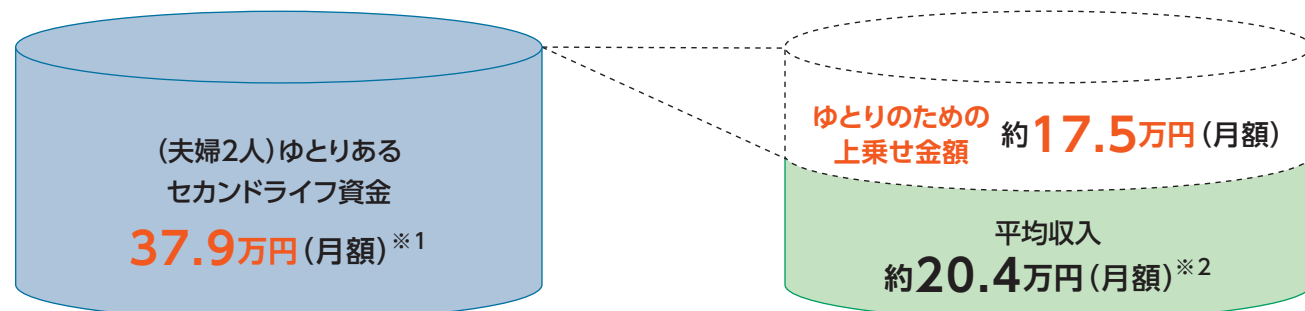
年間を通じて、どの時期にどれくらい の支出があるかを把握しておきましょう。



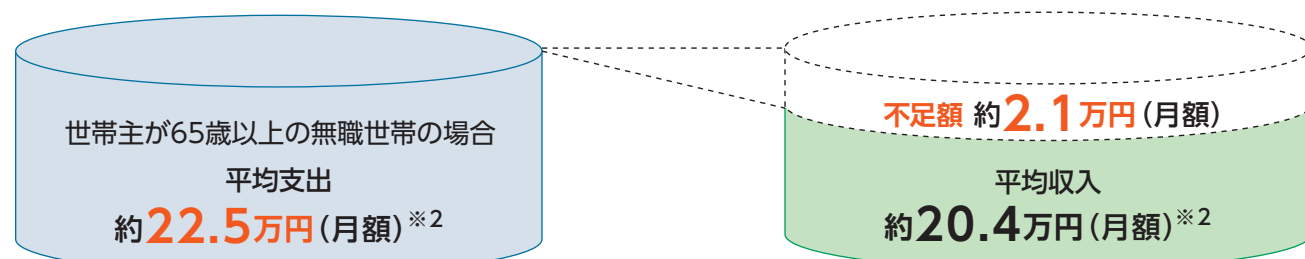


セカンドライフの生活資金について計画していますか？

ゆとりあるセカンドライフを送るためには、収入の上乗せが必要です



平均的な生活を送るとしても、貯蓄を取り崩す必要がありそうです



(平均支出の内訳)

食費	5.8万円	保健医療費	1.3万円
住居費	1.5万円	交通・通信費	2.3万円
光熱・水道費	1.9万円	教育・教養娯楽費	1.9万円
家具・家事用品費	0.9万円	その他(交際費等)	4.0万円
被服・履物費	0.4万円	税・社会保険料等	2.5万円

(平均収入の内訳)

社会保障給付(公的年金・恩給等)	16.9万円
勤め先収入(世帯主の配偶者および他の世帯員の収入)	1.8万円
事業・内職収入	0.4万円
仕送り金等その他の所得	1.3万円

※1 (公財)生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2022(令和4)年度)
 ※2 世帯主が65歳以上の無職世帯の場合
 総務省統計局「家計調査 家計収支編(詳細結果表)」の2021年～2023年を平均

貯蓄を取り崩すのも心配ですね



公的年金だけではゆとりはない、ゆとりあるセカンドライフのために、自助努力が必要かもしれません。

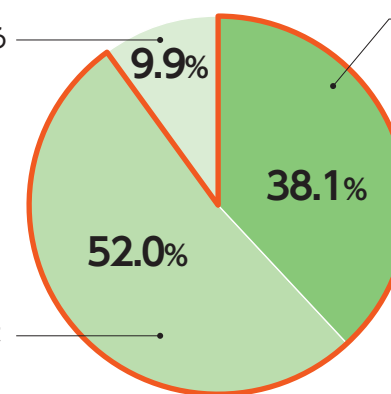


年金収入だけで支出をまかなえるでしょうか？

■年金に対する考え方

年金でさほど不自由なく暮らせる

日常生活費程度もまかなうのが難しい



ゆとりはないが、日常生活費程度はまかなえる

年金だけでは「日常生活費をまかなうのが難しい」「ゆとりがない」と考えている方が多くなっています

金融広報中央委員会「令和5年 家計の金融行動に関する世論調査」
 *対象は二人以上の世帯
 *「年金」は公的年金・企業年金を含み、個人年金は除く。

■年金ではゆとりがないと考える理由

物価上昇などにより費用がふえていくとみているから	54.4%
年金が支給される金額が切り下げられるとみているから	35.3%
年金が支給される年齢が引き上げられるとみているから	22.9%
高齢者への医療費用の個人負担がふえるとみているから	20.2%
高齢者への介護費用の個人負担がふえるとみているから	12.6%

「今後の支出増加についての不安」「将来の公的年金への不安」などがあげられています

金融広報中央委員会「令和5年 家計の金融行動に関する世論調査」
 *対象は二人以上の世帯
 *2つまでの複数回答。「その他」「無回答」を除く。

年金収入が伸び悩み、支出がふえることで貯蓄の取り崩し額は今後ふえることも考えられます

こんなこと、気になりませんか？

■収入面

- 年金額はいくらになりそう？ **P13～18**
- 物価が上がったら公的年金はどうなる？ **P19・20**

■支出面

- 医療費はどれくらいかかる？ **P23・24**
- 介護費用はどれくらいかかる？ **P25・26**
- 物価上昇も心配 **P29・30**



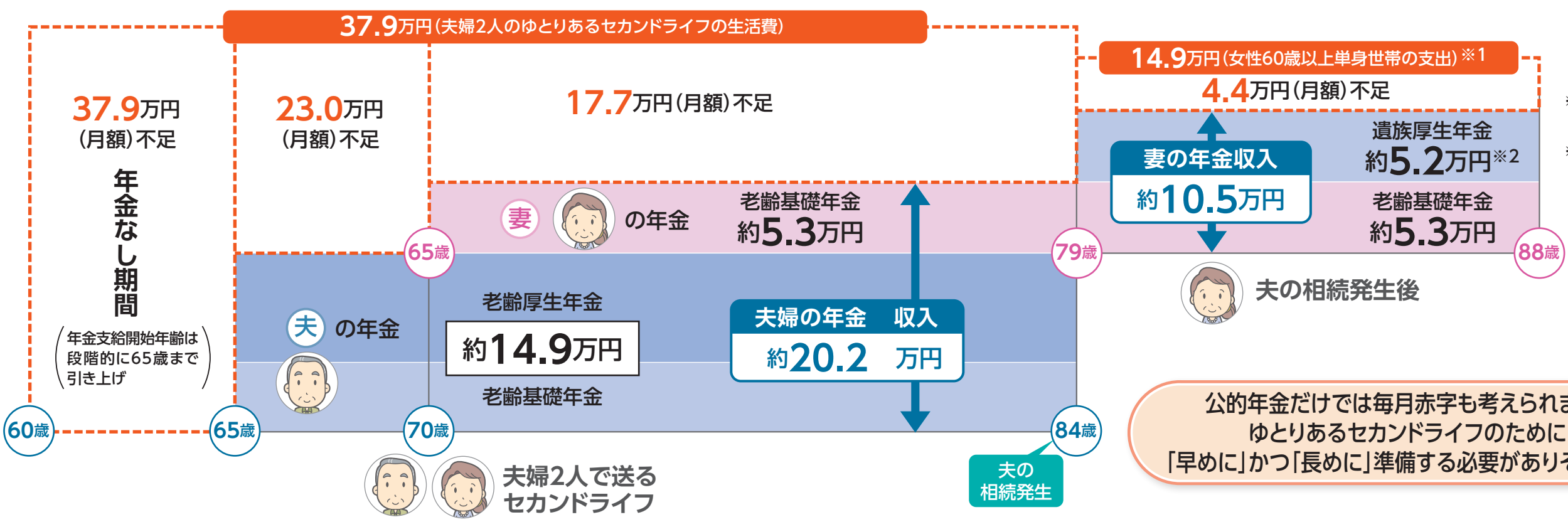


公的年金の平均受取額をご存じですか？

夫がサラリーマン、妻が専業主婦の場合(月額)

*妻の老齢基礎年金額は、厚生年金の加入歴がない場合の金額です。

<現在> 夫 60歳 妻 55歳 ▶ それぞれ平均余命まで生存



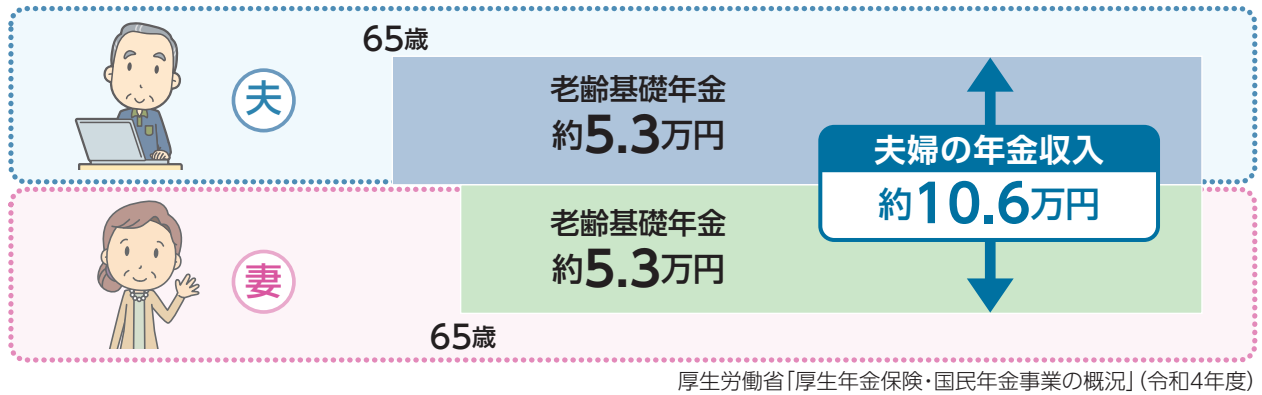
※1 総務省統計局「家計調査 家計収支編(詳細結果表)」の2021年～2023年を平均した消費支出

※2 夫の老齢厚生年金〔令和4年度厚生年金保険受給者平均年金月額69,612円(基礎及び定額なし)〕の4分の3に相当する額を受給すると仮定しています。

(公財)生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2022(令和4)年度)、厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(令和4年度)をもとに作成

夫が自営業、妻が専業主婦の場合(月額)

*夫・妻の老齢基礎年金額は、厚生年金の加入歴がない場合の金額です。



厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(令和4年度)

自営業の場合、サラリーマン・公務員の場合よりもさらに準備する必要がありそうです。

参考 65歳からの老齢年金の目安(1人あたり)

*令和6年度の年金額をもとに計算し、加給年金、経過的加算などは考慮していません。

加入年数	サラリーマン(老齢基礎年金+老齢厚生年金)			自営業者(老齢基礎年金)
	年収約560万円	年収約720万円	年収約960万円	
25年	月額約10.6万円 (年約127.4万円)	月額約12.4万円 (年約149.2万円)	月額約15.1万円 (年約182.0万円)	月額約4.2万円 (年約51.0万円)
30年	月額約12.7万円 (年約152.5万円)	月額約14.8万円 (年約178.7万円)	月額約18.1万円 (年約217.8万円)	月額約5.1万円 (年約61.2万円)
35年	月額約14.8万円 (年約177.7万円)	月額約17.3万円 (年約208.1万円)	月額約21.1万円 (年約253.7万円)	月額約5.9万円 (年約71.4万円)
40年	月額約16.9万円 (年約202.9万円)	月額約19.7万円 (年約237.5万円)	月額約24.1万円 (年約289.5万円)	月額約6.8万円 (年約81.6万円)

*平成15年4月以降は総報酬制(保険料と年金額を月々の給与と賞与の両方から計算)の適用を受けますが、賞与は月収の4ヵ月分として計算しています。

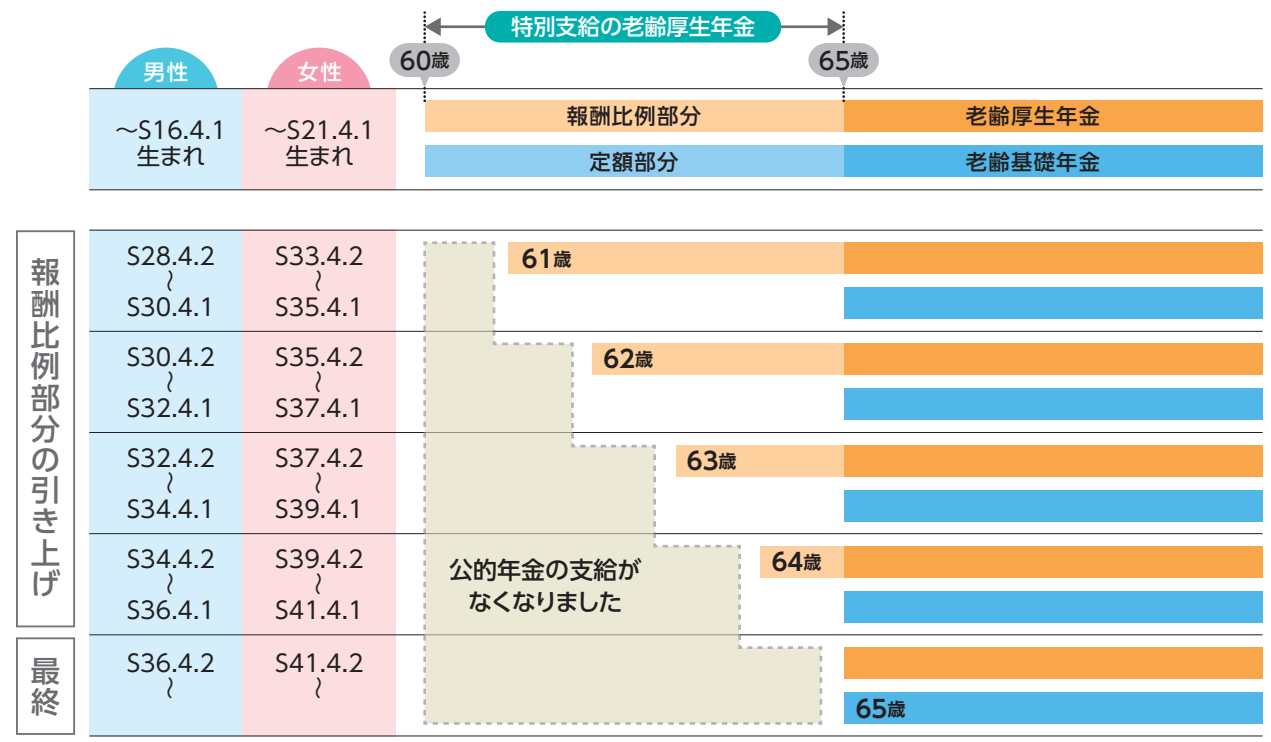
*例えば「年収約960万円」は、月々の給与60万円、賞与240万円(60万円×4ヵ月)を目安として計算しています。

*厚生年金の額は年収が高いほど大きくなりますが、もとなる標準報酬月額65万円、標準賞与額は支給1回につき150万円の上限があります。



あなたは何歳から年金を受け取れますか？

厚生年金は、最終的に65歳から支給開始となります



*公務員期間分の厚生年金については、女性の場合であっても一部例外を除き、支給開始年齢の引き上げは男性と同時期にスタートします。

年金の支給開始年齢は段階的に引き上げられています。退職後、年金支給開始の65歳までの生活費を準備しておいたほうがよさそうです。

参考 働きながら年金を受け取る場合 (在職老齢年金)
60歳以降、老齢厚生年金を受け取りつつ会社などで働きながら厚生年金保険に加入している場合、年金額と給与^{※1}や賞与の額に応じて、老齢厚生年金は全額支給されず減額または全額支給停止となります。

「基本月額」と「総報酬月額相当額」の合計額	50万円 ^{※2} 以下	全額支給
	50万円 ^{※2} 超	減額 50万円 ^{※2} を超えた額の2分の1の年金額が減額

計算例 (2024年度)

●基本月額 (老齢厚生年金の年金月額) : 10万円 ●総報酬月額相当額 (給与^{※1} + (年間賞与額 ÷ 12)) : 44万円 の場合

①「基本月額」と「総報酬月額相当額」の合計額...10万円 + 44万円 = 54万円 ▶ 50万円超のため減額
②老齢厚生年金から減額される額... (54万円 - 50万円) ÷ 2 = 2万円
③老齢厚生年金支給額...10万円 - 2万円 = 8万円

働いた場合と働いていない場合の月収比較は以下のとおりとなります。
働いた場合の月収 : 年金月額8万円 + 月給44万円 = 合計52万円
働いていない場合の月収 : 年金月額10万円

※1 在職老齢年金の計算時の給与は標準報酬月額です。実際の支給額とは異なることがあります。
※2 2024年度の金額
*老齢基礎年金は上記減額の対象外であるため、上記に加えて老齢基礎年金が受け取れます。



年金の「繰下げ受給」で年金額をふやせます

支給開始年齢を「繰上げ」・「繰下げ」できます

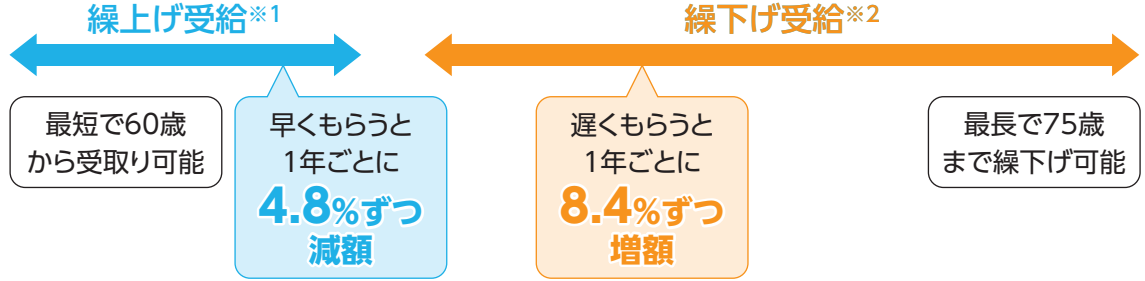
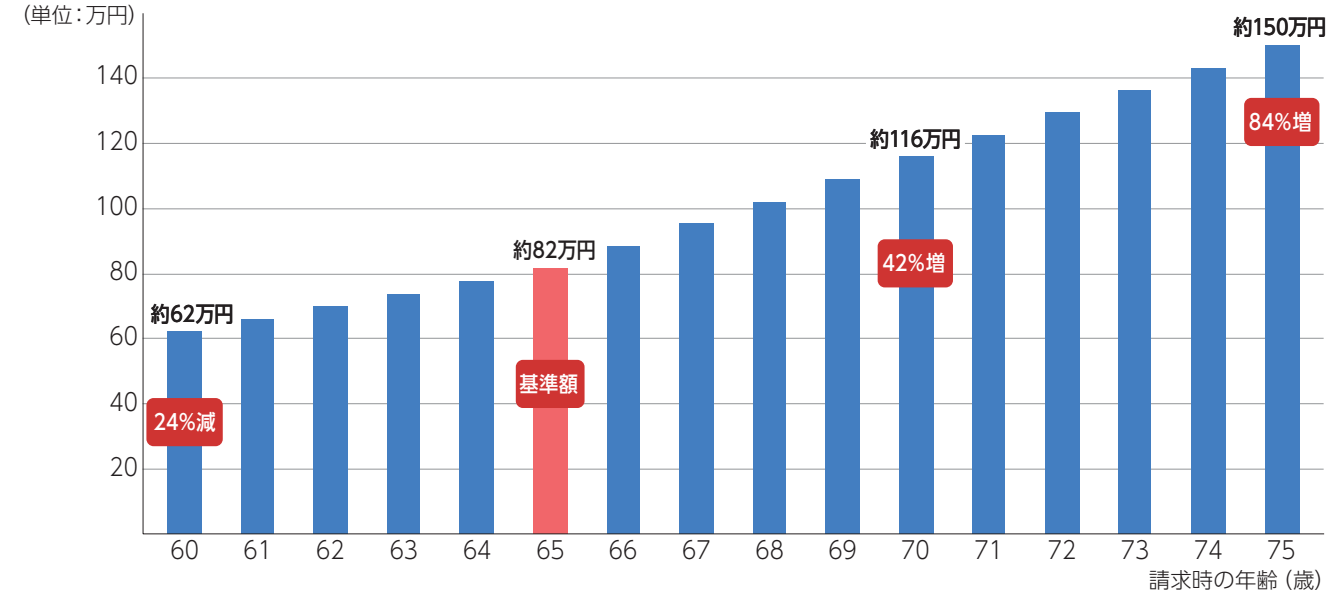
年金の支給は原則65歳からですが、申請することにより、60～75歳の範囲で1ヵ月単位で受給開始の時期を変更できます。年金額は以下のとおり変更となり、減額・増額された年金額は一生継続します。

- 繰り上げた場合...年金額は1ヵ月あたり0.4%減額 (1年あたり4.8%減額)
- 繰り下げた場合...年金額は1ヵ月あたり0.7%増額 (1年あたり8.4%増額)

参考 老齢基礎年金を『繰上げ』『繰下げ』した場合

40年間保険料支払時の受給額 (繰上げ・繰下げ時のイメージ)

*2024年度の新規裁定者 (67歳以下) の年金額 **P20** をもとに計算



※1 2022年度以降に新たに60歳になる人 (1962 (昭和37) 年4月2日以降生まれに適用) の繰上げ受給の減額率は、1ヵ月あたり0.4%です。なお、同年4月1日以前に生まれた人の減額率は1ヵ月あたり0.5%です。
※2 繰下げ受給の上限年齢は、2022年4月に75歳に引き上げられました (ただし、1952 (昭和27) 年4月2日以降に生まれた人に適用)。

繰上げの場合...老齢基礎年金および老齢厚生年金をあわせて繰り上げる必要があります。
繰下げの場合...上記の両方とも、または片方だけ繰下げも可能です。

「繰下げ」を行うと年金額はふえますが、年金の受給開始が遅くなるため、ライフプランとあわせて考えることが大切です。



自分の年金額を知りたい場合は？

「ねんきん定期便」で自分の年金額が確認できます

国民年金、厚生年金に加入されている方は毎年の誕生月になると、日本年金機構から加入記録や年金見込額などが記載された「ねんきん定期便」が送られてきます。

■ 令和5年度ねんきん定期便(50歳以上)裏面 抜粋

2. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)					年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
国民年金 (a)	国民年金 (a)	国民年金 (a)	国民年金 (a)	国民年金 (a)			
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者 (未納月数を除く)	国民年金 (a)	付加保険料 納付済月数	船員保険 (c)			
月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険 (b)					月	月	月
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計				
月	月	月	月		月	月	月

3. 老齢年金の種類と見込額 (年額) (60歳未満の方は現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています)				
受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 基礎年金				老齢基礎年金
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	(報酬比例部分)	(定額部分)	(定額部分)	(報酬比例部分)
公務員厚生年金期間	(報酬比例部分)	(定額部分)	(定額部分)	(報酬比例部分)
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分)	(定額部分)	(定額部分)	(報酬比例部分)
(1) と (2) の合計	円	円	円	円

これまでの年金加入期間

老齢基礎年金と
老齢厚生年金の、
1年間の受取見込額

■ 令和5年度ねんきん定期便(50歳以上)表面 抜粋

照会番号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号	※お問い合わせの際は、 照会番号をお伝えください。
①年金の受給開始時期は、60歳から75歳まで選択できます。 ②年金受給を遅らせた場合、年金額が増加します。 (例) 70歳を選択した場合、65歳と比較して42%増額 75歳を選択した場合、84%増額(最大) (注)・65歳以降で厚生年金保険の被保険者等である場合は、在職給付停止額を差し引いた額が、繰下げによる増額の計算対象となります。 ・遺族年金や障害年金を受け取ることができる場合には、老齢年金の受給開始時期を遅らせることができないことがあります。			
最近の月別状況です 下記の月別状況や裏面の年金加入期間に「まれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。			
年(和暦) 国民年金 (第1号・第3号) 加入区分 標準報酬月額 (円) 標準賞与額 (円) 保険料 納付額			
1. これまでの保険料納付額 (累計額)			
(1) 国民年金保険料 (第1号被保険者期間)	円		
(2) 厚生年金保険料 (被保険者負担額)	円		
一般厚生年金期間	円		
公務員厚生年金期間	円		
私学共済厚生年金期間	円		
(1) と (2) の合計	円		

- ・65歳から受け取れる年金見込額
- ・受給開始年齢を70歳、75歳まで遅らせた場合の年金見込額

*掲載している「ねんきん定期便」はイメージです。
*年齢によって、送られる「ねんきん定期便」の書式や内容が異なります。
*日本年金機構ホームページを参考に作成(2024年3月時点)

「公的年金シミュレーター」への
二次元コード(右ページご参照)

「ねんきん定期便」は年1回、毎年の誕生月に届きます。
ご自分の年金額を把握しておきましょう。



パソコンなどでも年金額の試算ができます

「公的年金シミュレーター」をご存じですか？

厚生労働省が提供するWEBサイトで、年金見込額の簡易試算ができます。

将来受給可能な年金見込額がグラフで表示されます。
*スライダーを操作して、年金の受取り開始時期等を簡単に変更できます。

■ 特徴

- ・パソコン・スマートフォンのどちらでも使用できます。
- ・ID、パスワードの入力が不要です。
- ・年金の「繰上げ」「繰下げ」を行った場合の試算も1歳きざみで可能です。
- ・「ねんきん定期便」に年金見込額が記載されない50歳未満の方でも将来の年金見込額が確認できます。
- ・これからの働き方・暮らし方を入力して、様々なライフプランに応じた年金額の試算も可能です。



*シミュレーターの利用方法等、詳細は厚生労働省ホームページをご確認ください。
*「公的年金シミュレーター」は、年金額を簡易に試算することを目的としており、実際の年金額とは必ずしも一致しません。

より正確な年金額を試算したい場合は、「ねんきんネット」をご活用ください

日本年金機構が運営する「ねんきんネット」では、

- ・ご自身の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・各種届出の作成・印刷

などが可能です。

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関する
お問い合わせ先

0570-058-555

*050から始まる電話でお掛けになる場合は03-6700-1144

日本年金機構ホームページ「ねんきんネット」
(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



ライフプランに応じた試算もできて便利ですね。





公的年金は、賃金・物価の上昇 についていけますか？

物価が上がっても年金はふえない？

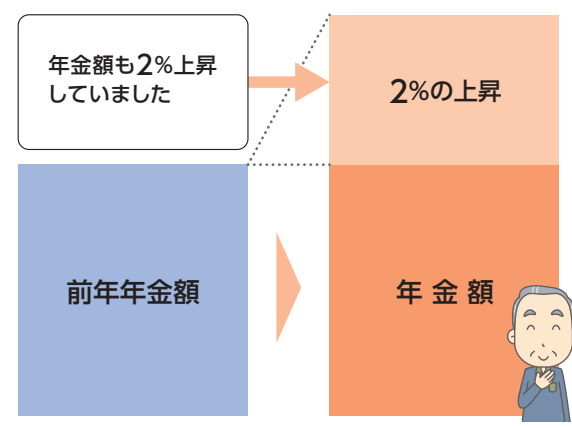
■ マクロ経済スライドのしくみ

- ・公的年金の年金額は、従来、原則賃金・物価の変動に応じて改定する方式でしたが、**現役世代人口の減少や平均余命の延びなどの社会情勢に合わせて、給付水準を自動的に調整するしくみの「マクロ経済スライド」が2004年に導入されました。**
- ・現役世代の人口が減って年金を支える層が薄い一方、高齢化で年金受給者がふえている状況で、年金財政の健全性を将来にわたって維持することが目的です。

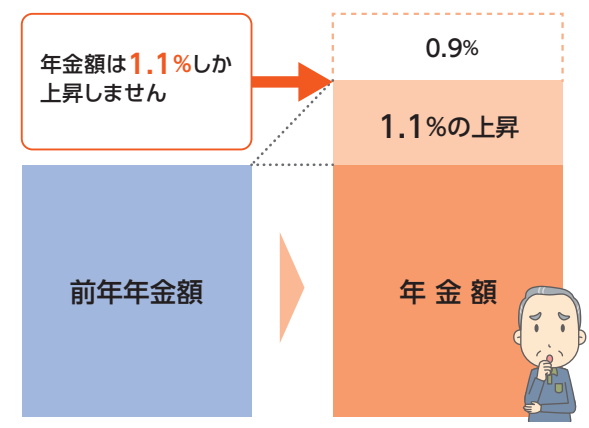
マクロ経済スライドのイメージ

＜賃金・物価が2%上昇、スライド調整率▲0.9%の場合＞

マクロ経済スライド導入前の考え方



マクロ経済スライドによる考え方



*スライド調整率▲0.9%は、「マクロ経済スライド」導入当時に厚生労働省より示された値

スライド調整率は毎年変動します。また、「キャリアオーバー制度」によって前年より前のスライド調整率が繰り越される場合もあるため、必ずしも上記のイメージになるとは限りません。
「キャリアオーバー制度」などの詳細 [P42](#)

年金額は原則として、以下のとおり名目手取り賃金変動率、物価変動率およびマクロ経済スライドによるスライド調整率に応じて、毎年度改定を行うしくみとなっています。

- ・新規裁定者（67歳以下）……前年年金額をもとに名目手取り賃金変動率とスライド調整率に応じて年金額を算定
- ・既裁定者（68歳以上）……前年年金額をもとに物価変動率とスライド調整率に応じて年金額を算定

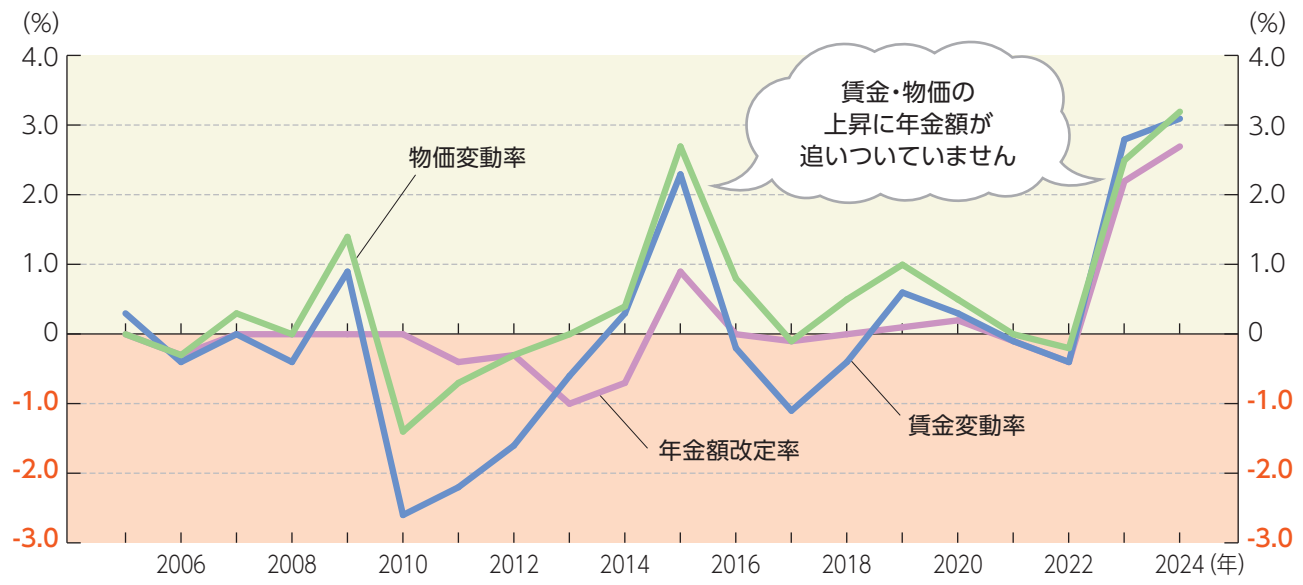
「スライド調整率」＝「公的年金被保険者数の減少率」＋平均余命の延びを勘案した一定率（▲0.3%）

公的年金被保険者数が減少するとスライド調整率は拡大します。

日本の人口減少に伴い、「スライド調整率」は2030～2040年にかけて▲1.2%～▲1.7%に拡大することが予想※されています。

※人口：出生中位・死亡中位、労働：労働参加が一定程度進むケース
厚生労働省「2019（令和元）年財政検証結果レポート」

■ 年金額改定に適用される賃金変動率・物価変動率および年金額改定率の推移



2018年以前は厚生労働省「第3回 社会保障審議会年金部会資料（2018年7月30日）」、
2019年以降は毎年の厚生労働省「年金額についての報道発表資料」をもとに作成
* 年金額改定率は新規裁定者（67歳以下）の改定率

「マクロ経済スライド」は、前年の賃金・物価上昇率がプラスの場合にしか発動しないしくみになっています。2004年の制度導入以降、賃金・物価の下落が長く続いていましたが、今後安定的に賃金・物価の上昇が続くようになれば、発動がふえるかもしれません。
その結果、さらに、賃金・物価の上昇に年金額が追いつかなくなる可能性があります。

参考 新規裁定者（67歳以下）の直近2年間の年金額の例

年月（年金額の改定率）	国民年金（月額） （老齢基礎年金（満額）：1人分）	厚生年金（月額）※1 （夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額）
2023年4月（2.2%）	66,250円	224,482円
2024年4月（2.7%）※2	68,000円※3	230,483円

厚生労働省「令和6年度の年金額についての報道発表資料」をもとに作成

※1 平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

※2 参考指標はつぎのとおりです。

- ・物価変動率 …………… 3.2%
- ・名目手取り賃金変動率 …………… 3.1%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率 …………… ▲0.4%

※3 既裁定者（68歳以上）の年金額は、67,808円です。（改定率2.7%）

物価が上がっても年金額は ふえにくいしくみになっています。
セカンドライフで今の生活水準を維持するには、 自助努力で準備しておく必要があります。





セカンドライフにはどんな費用がかかるのでしょうか？

毎月かかる費用を確認しましょう

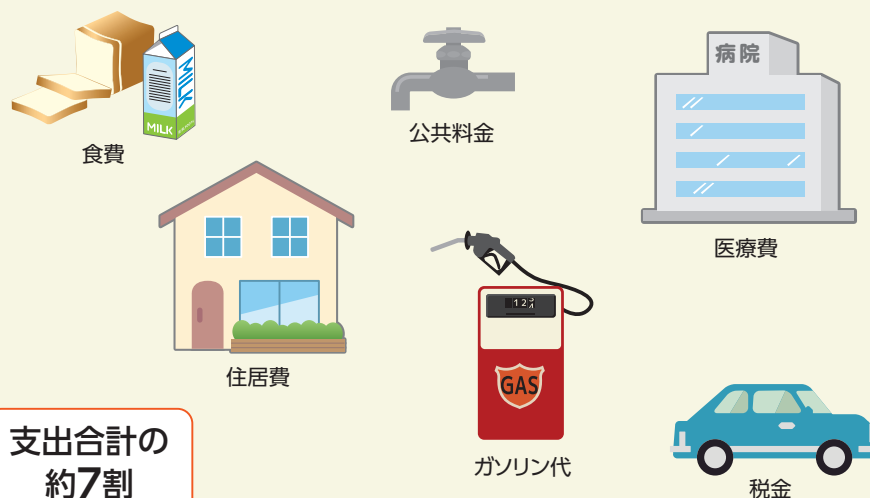
セカンドライフで平均的な生活を送るとしても
毎月 約**22.5万円** かかります。

食費	58,342円	交通・通信費	22,873円
住居費	14,892円	教育・教養娯楽費	18,804円
光熱・水道費	19,345円	その他(交際費等)	40,154円
家具・家事用品費	8,603円	税・社会保険料等	24,639円
被服・履物費	4,302円		
保健医療費	12,809円		
		支出合計 (月平均額)	224,762円

ゆとりあるセカンドライフでは、娯楽や余暇活動などを充実させたいですね。
しかし、食費など、生活するための基本的な費用は毎月の支出の一定割合を占めています。

たとえば…

- ・食費
- ・住居費
- ・光熱・水道費
- ・保健医療費
- ・交通・通信費
- ・税・社会保険料等



毎月の平均支出
152,900円

支出合計の
約7割

総務省統計局「家計調査 家計収支編(詳細結果表)」の2021年～2023年を平均
* 世帯主が65歳以上の無職世帯の場合

セカンドライフを楽しむための費用もかかります

■余暇活動への参加費用

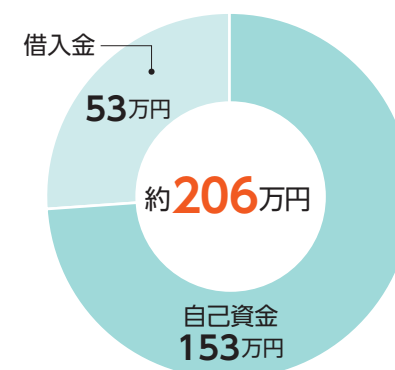
	年間平均費用	1回あたり費用
海外旅行	301,200円	130,960円
国内観光旅行	103,500円	26,540円
ゴルフ(コース)	183,200円	12,550円
観劇(テレビは除く)	26,200円	4,850円
音楽会・コンサートなど	24,000円	4,530円
釣り	55,000円	4,620円
陶芸	24,000円	1,830円
水泳(プールでの)	30,800円	1,060円

(公財)日本生産性本部「レジャー白書2023」
*余暇活動への参加・消費の実態
*60歳以上の参加率が上位の種目のうち、主なものをピックアップ



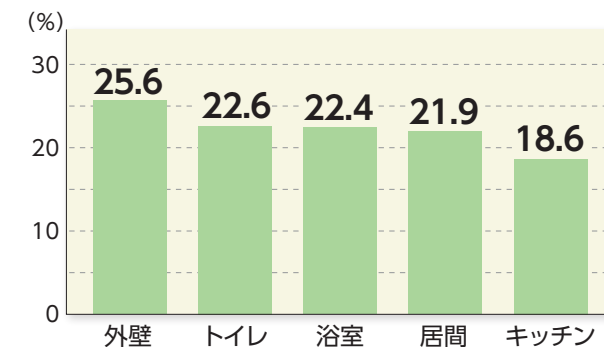
まとまった出費もありそうです

■自宅のリフォーム費用



国土交通省「令和4年度住宅市場動向調査」

■リフォームの部位



国土交通省「令和4年度住宅市場動向調査」
*複数回答から上位5位までを抜粋

毎月の出費や一時的な費用がどれ だけかかるか確認しておきましょう。

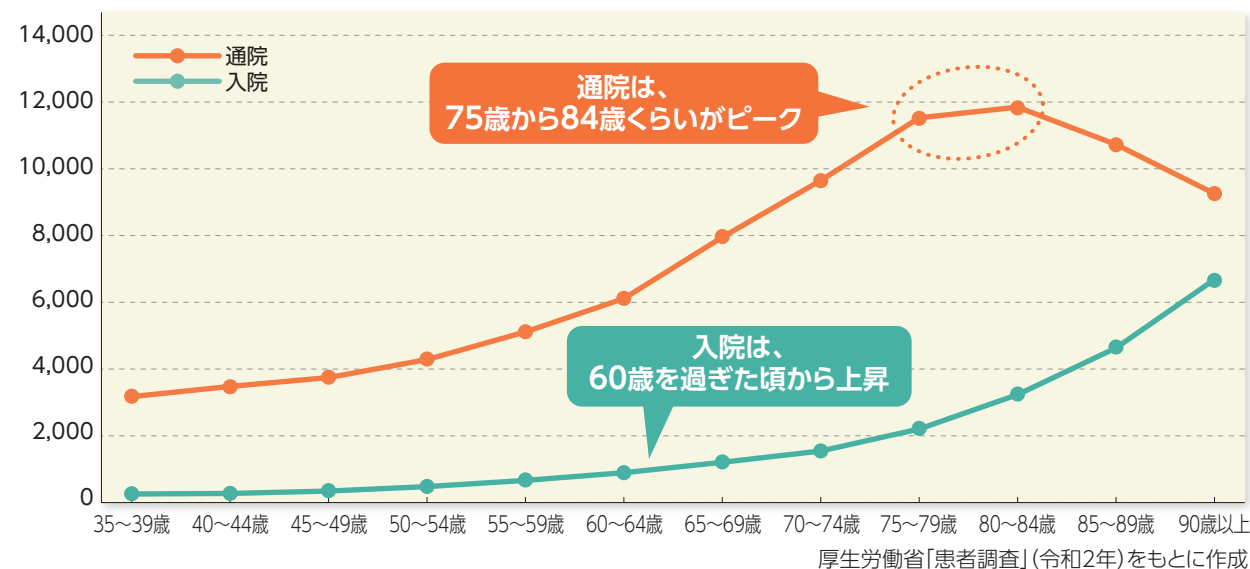




医療費の負担にも備えなければなりません

入院・通院とも年齢がすすむにつれて患者が増加していきます

■年齢別受療率(人口10万対)通院・入院別



参考 三大疾病の患者数と平均入院日数

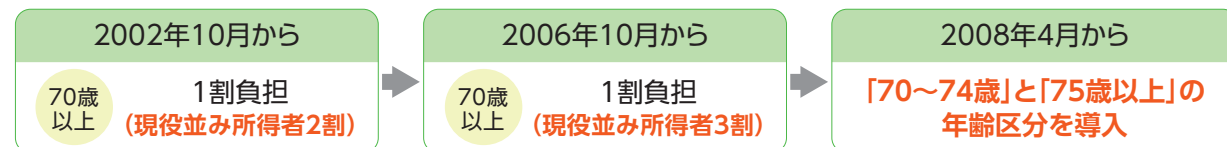
病名	がん	心疾患※	脳血管疾患
患者数	約 365.6 万人	約 305.5 万人	約 174.2 万人
平均入院日数	19.6 日	24.6 日	77.4 日

※高血圧性のものを除く

厚生労働省「患者調査」(令和2年)

医療費の自己負担割合はふえてきています

■公的医療保険制度の自己負担割合の変遷(70歳以上)



■自己負担割合(70歳以上) * 2024年4月現在

	一般所得者等	一定以上所得者(2022年10月から)	現役並み所得者
70～74歳	2割負担		3割負担
75歳以上	1割負担	2割負担	

* 現役並み所得者とは標準報酬月額28万円以上や、課税所得が145万円以上の方をいいます。

* 現役並みの所得者で所得が一定未満であれば、申請により1割負担となります。

公的医療保険制度ではカバーできない自己負担費用について考えましょう

■自己負担費用の例

- 入院時 (過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人)

自己負担費用の総額 **平均198,000円** (1日あたり **平均20,700円**)

* 治療費・食事代・差額ベッド代などを含み、高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額です。
(公財)生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2022(令和4)年度)



- 差額ベッド代の平均費用 (1日あたり) **平均6,620円**

厚生労働省「主な選定療養に係る報告状況(第548回中央社会保険医療協議会総会資料)」

- 先進医療の費用例 (1件あたり平均)

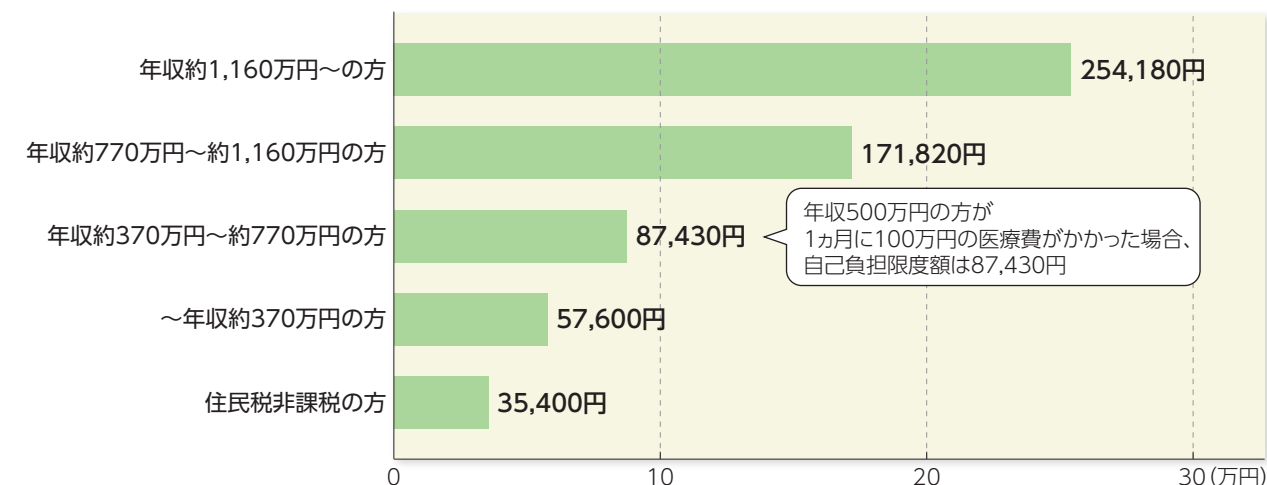
重粒子線治療 **平均313.6万円** 陽子線治療 **平均265.9万円**

* 両治療とも「がん」などの治療に行われ、治療できる施設が限られています。

厚生労働省「令和5年6月30日時点における先進医療Aに係る費用(第127回先進医療会議資料)」をもとにセールス手帖社保険FPS研究所試算

参考 1ヵ月に「医療費総額100万円」かった場合の自己負担限度額(高額療養費制度) P41

(70歳未満の場合、多数回該当・世帯合算のいずれも非該当)



下記に該当した場合、さらに医療費を軽減できる可能性があります。

- ・1ヵ月間で複数の医療機関を受診した場合
- ・1ヵ月間に同じ世帯の複数人が医療機関を受診した場合(世帯合算)
- ・直近12ヵ月間で既に3回以上高額療養費制度を利用している場合(多数回該当)
- ・1年間で公的医療保険と介護保険の両方を利用した場合(高額医療・高額介護合算療養費制度) P41

高齢になるにしたがい、病気やケガによる医療費は増加します。その分、可処分所得が減少し、より家計が圧迫される可能性があります。

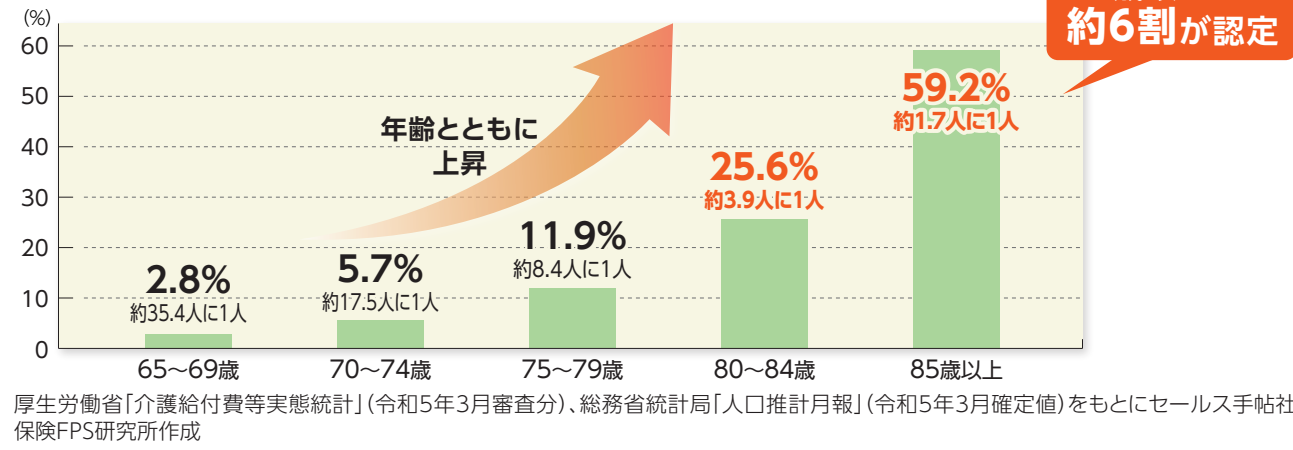




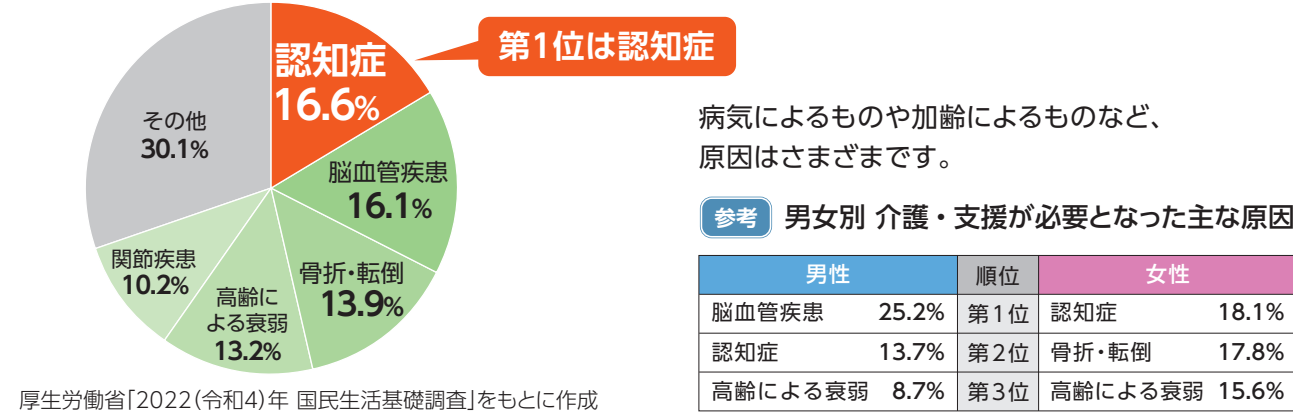
介護状態になったときの費用 も心配です

どのくらいの方が要介護認定を受けているのでしょうか？

■ 要介護・要支援が認定された人の年齢別割合

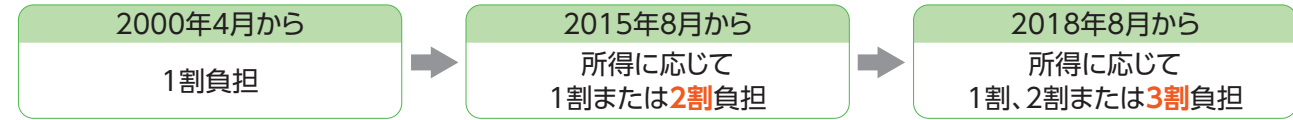


■ 介護・支援が必要となった主な原因



介護費用の自己負担割合はふえてきています

■ 公的介護保険制度のサービス利用時の自己負担割合の変遷(第1号被保険者(65歳以上))



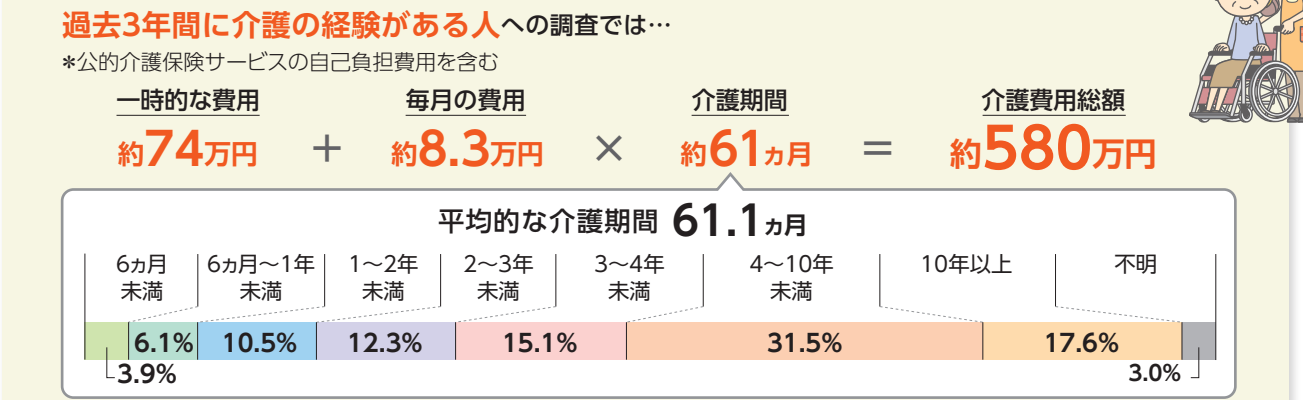
■ 自己負担割合

第1号被保険者	本人の合計所得金額	本人及び同じ世帯にいる第1号被保険者(65歳以上)の人の年金収入+その他の合計所得金額	自己負担割合
	220万円以上	単身世帯:340万円以上/夫婦世帯:463万円以上	3割負担
	220万円未満 160万円以上	上記以外	2割負担
	160万円未満	単身世帯:280万円以上/夫婦世帯:346万円以上	1割負担
		上記以外	1割負担

* 第1号被保険者(65歳以上)本人が住民税非課税者・生活保護受給者の場合、および第2号被保険者(40～64歳)の場合は1割負担。
* 合計所得金額:収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額。長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除がある場合は、控除した額で計算。
* その他の合計所得金額:上記の「合計所得金額」から、年金の雑所得金額を除いた所得金額。
* 単身世帯:同じ世帯に65歳以上の人が1人/夫婦世帯:同じ世帯に65歳以上の人が2人

介護には多額の費用がかかると考えられています

■ 介護費用の目安について



参考 介護のための一時的な費用(自費)

特殊寝台

● 機能により…… 15万～50万円

移動用リフト

● 据置式 …… 20万～50万円
● レール走行式 …… 50万円～
* 工事費別途

介護付き有料老人ホームの入居一時金

● 東京23区の場合
…… 300万～1億円程度

* 自費で購入等した場合の目安で、一定の条件のもと、介護保険制度の貸与制度や住宅改修費の支給対象となるものがあります。
(公財)生命保険文化センター「介護保障ガイド」(2021年7月改訂版)をもとに作成

東京23区内の入居一時金システムのある複数の民間介護施設データをもとにセールス手帖社保険FPS研究所作成

参考 要介護度別の毎月の費用(目安)

要介護5	10.6万円(年額127.2万円)
要介護4	9.7万円(年額116.4万円)
要介護3	9.2万円(年額110.4万円)
要介護2	6.6万円(年額 79.2万円)
要介護1	5.3万円(年額 63.6万円)

* 公的介護保険サービスの自己負担費用を含む
(公財)生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」をもとに作成

公的介護保険制度のサービス例

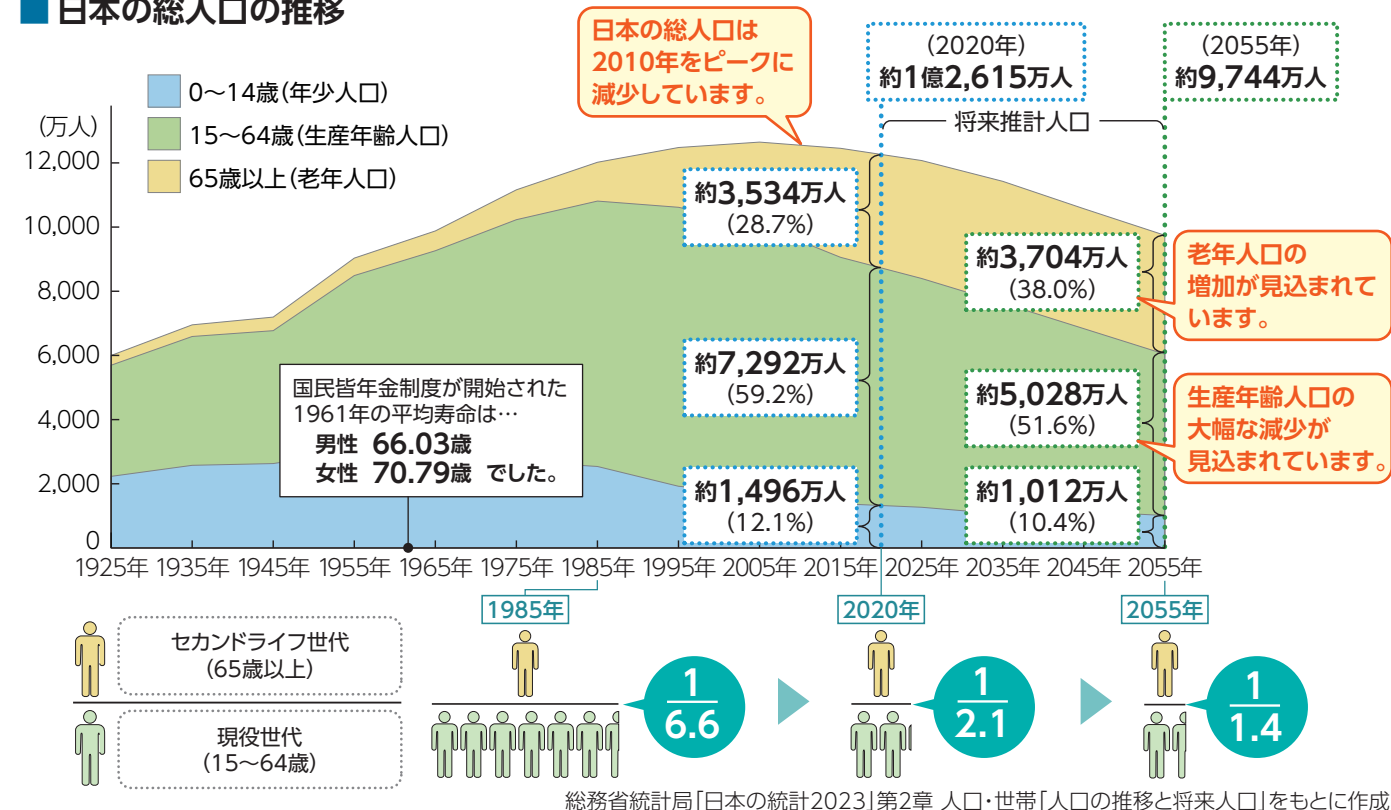
訪問介護	ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、日常生活を送るうえで必要となる生活援助をしてくれる。
訪問入浴介護	専門の事業者が自宅を訪問し、寝たきりなどの理由で自宅の浴槽での入浴が困難な要介護者に対して、浴槽を持ち込み入浴の介護をしてくれる。
通所介護(デイサービス)	施設に通い、入浴、排せつ、食事などの身体介護や生活援助、機能訓練などを受けられる。
通所リハビリテーション(デイケア)	介護老人保健施設、病院や診療所などの施設に通い、心身機能の維持回復、日常生活の自立を助けることを目的とするリハビリを受けられる。



年金・医療・介護などの社会保 障に対する負担の増加も心配です

高齢者はふえており、現役世代は減っています

日本の総人口の推移

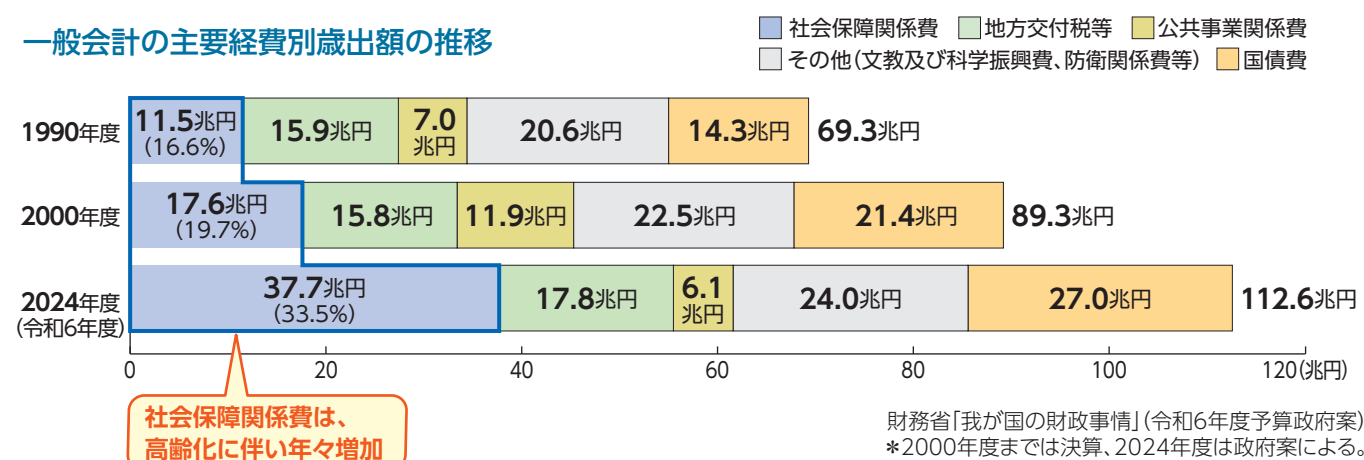


年金・医療・介護などの社会保障に対する国民の負担は重くなっています

高齢者の増加による社会保障関係費の増加

社会保障関係費とは、年金、医療、介護、子ども・子育てなどの分野に充てる国の予算です。高齢化に伴い、必要な社会保障も増加するため、予算は年々ふえています。

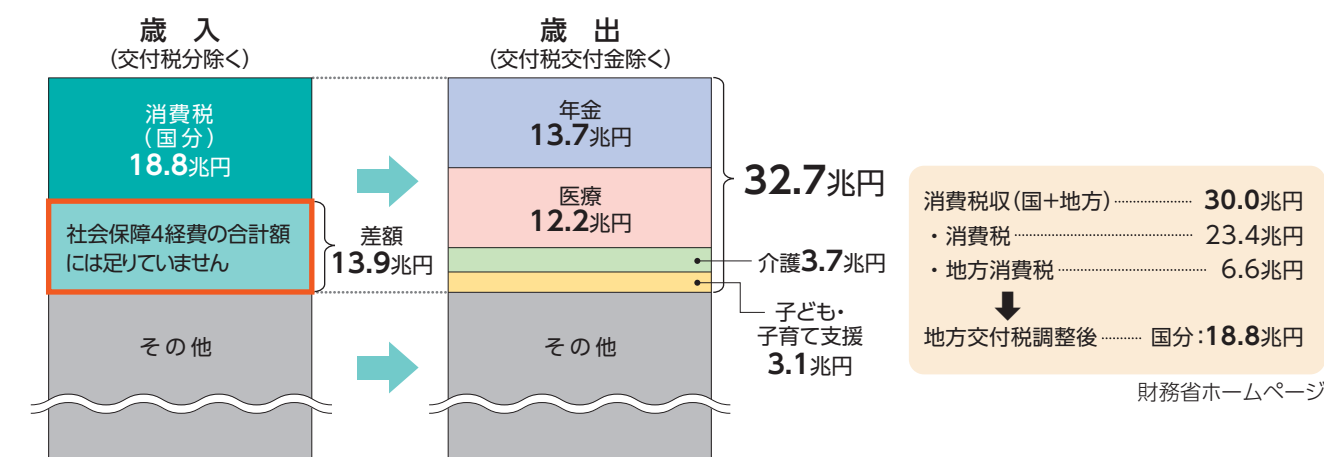
一般会計の主要経費別歳出額の推移



消費税は社会保障関係費の財源となっています

消費税の社会保障財源化(令和5年度予算)

社会保障・税一体改革により、消費税収(地方消費税収などを除く)は、全て社会保障財源に充てられることとされています。



消費税率の引上げの推移

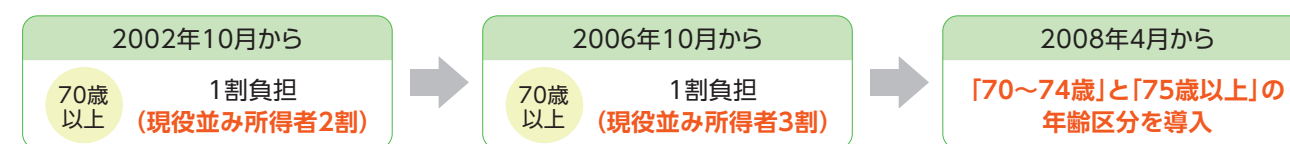
消費税のすべてを社会保障関係費に充てても、年々、高齢化は進んでいるため必要な財源に足りていません。そのため、財源を確保するために消費税率を引上げています。現役世代など特定の層に負担が集中しないように消費税を社会保障の財源にしています。

5% 2014年3月まで → 8% 2014年4月から → 10% 2019年10月から

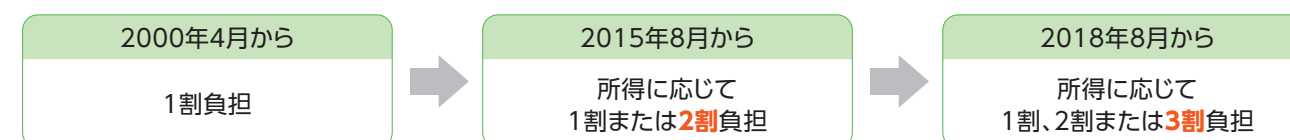


さらに、公的保険制度の自己負担割合も増加しています

公的医療保険制度の自己負担割合の変遷(70歳以上) P23



公的介護保険制度のサービス利用時の自己負担割合の変遷(第1号被保険者(65歳以上)) P25



少子高齢化により、ますます社会保障 に対する負担は重くなっていきます。

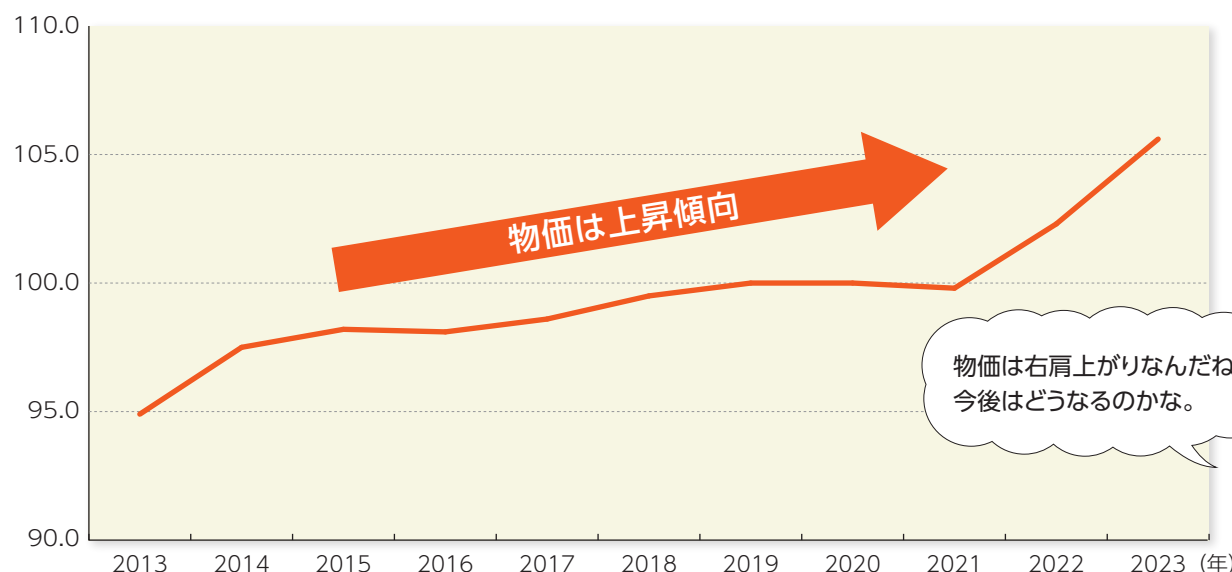




物価上昇に伴って支出がふえることもありそうですね

物価は上昇傾向にあります

■消費者物価指数の推移(2013年～2023年)



総務省「2020年基準消費者物価指数」をもとに作成
*物価指数の「総合」における、2020年を100とした各年の平均

2013年と2023年の日用品の値段を比べてみると、大きく上昇しています

	小麦粉 (1袋・1kg)	バター (1箱・200g)	灯油 (18L)
2023年 10月	345円	477円	2,301円
2013年 10月	232円	388円	1,865円
	2013年10月 からの上昇率 48.7%	2013年10月 からの上昇率 22.9%	2013年10月 からの上昇率 23.4%

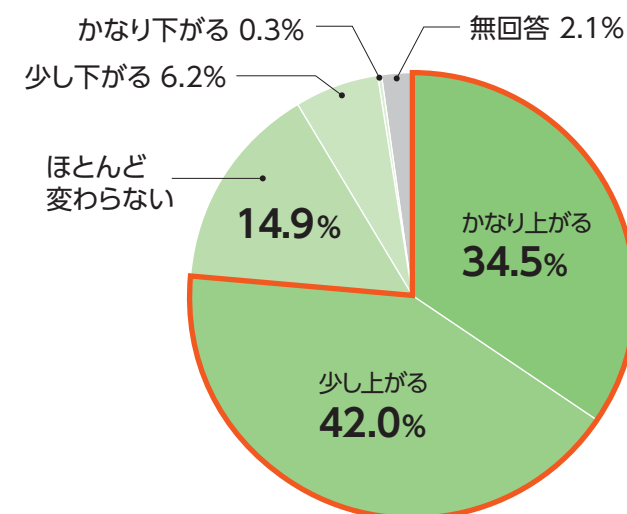
ちなみに…あの頃は、今と比べると物価がかなり低かったんですね

1970年	77円	180円	369円
-------	-----	------	------

総務省「小売物価統計調査」(主要品目の東京都都区部小売価格)をもとに作成
*1円未満を四捨五入により表示しています。

今後も物価は上がると思いますか？

■5年後の物価に対する見方



5年後の物価が現在と比べ
毎年、平均何%程度変化すると思いますか？

+7.6%

7割以上の方が、5年後の物価が
今よりも上がると予想しています

物価が上がると、毎月の
生活費もふえて大変ね。

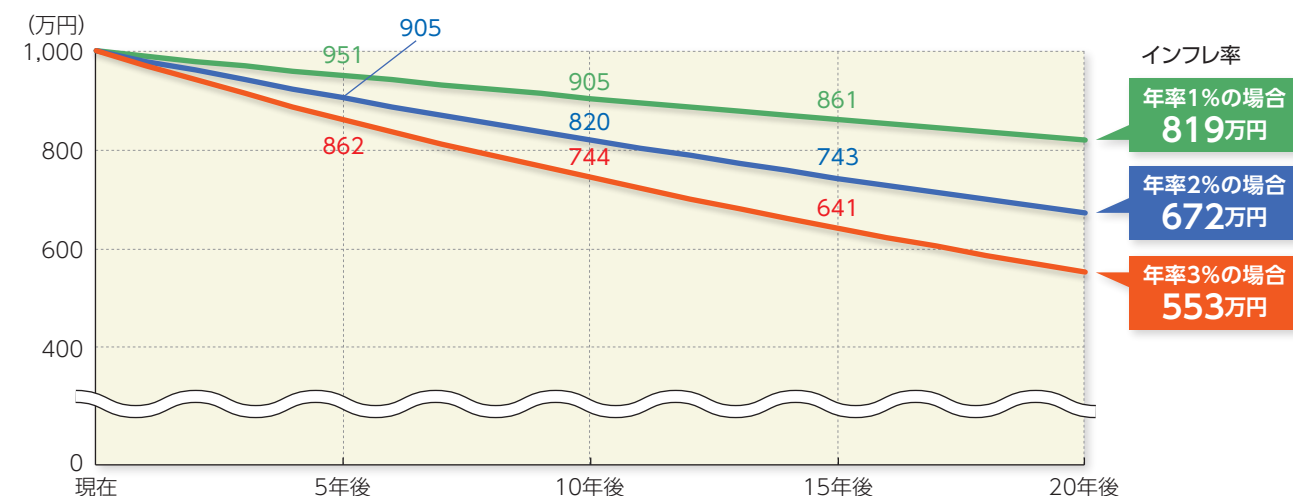


日本銀行「生活意識に関するアンケート調査」(第96回<2023年12月調査>)

参考 物価上昇は、お金の価値が目減りすることも意味します

たとえば、今100円で買えるものが1年後に105円に値上がりしたら、1年後に同じものを100円で買うことはできません。これは1年間でお金の価値が目減りしたことを意味します。

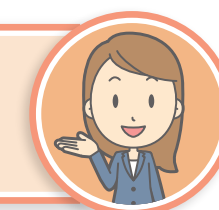
■インフレによる資産価値の目減り(元金が1,000万円の場合)



期間が長くなるほど目減りは大きくなります

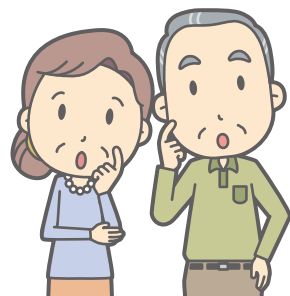
*千円以下を切捨てにより表示しています。

日用品の物価が上がると、生活費もふえますね。
物価上昇による支出増加も想定 しておく必要があります。

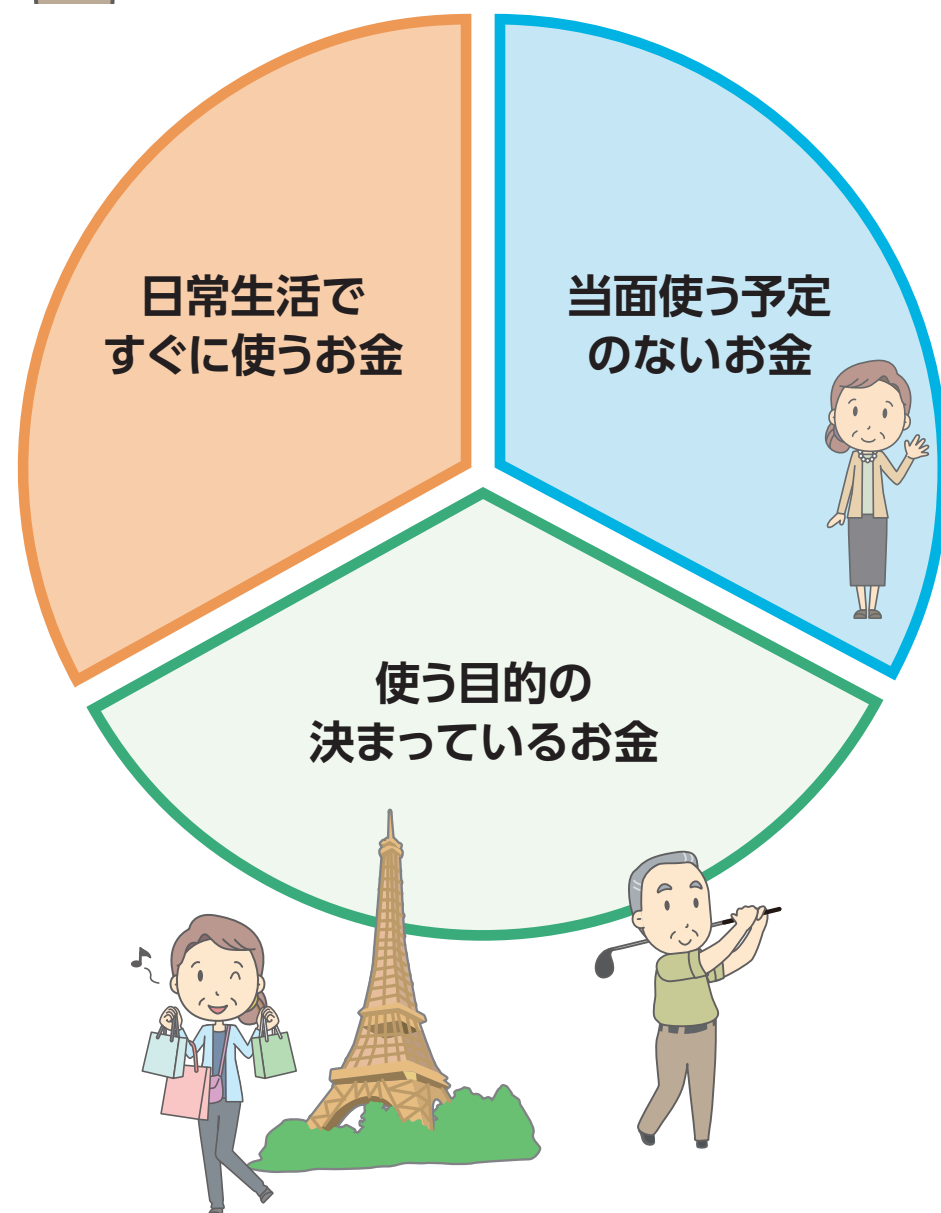




セカンドライフを楽しく過ごす ために、お金を有効に活用しましょう



お金を色分けして管理することが
大切です



■ お金の色分けの具体例

日常生活ですぐに使うお金

- 毎日の食費
- 毎月の公共料金
- 病院の通院費
- 交通費やガソリン代
- など

使う目的の決まっているお金

- 自宅のリフォーム費用
- 車や家電製品の購入費用
- 旅行や趣味に使うお金
- 子の結婚資金や孫の教育費用
- など

当面使う予定のないお金

- 今後の生活のために置いてあるお金
- 家族にわたす・のこすお金
- 病気やケガ、介護に備えるお金
- 使い道の決まっていないお金
- など



「当面使う予定のないお金」を活用してみませんか？（活用例 P35・36）

今ある資金を活用して、定期収入のしくみを作れば、貯蓄を取り崩す必要がなくなります。
また、資産運用によって、貯蓄をふやしたり、お金の寿命を延ばすことができます。
金利を上手に活用することも大切です。



公的年金の収入に加えて、資産の活用を考えることが重要です。
さらに次ページ以降で確認しましょう。

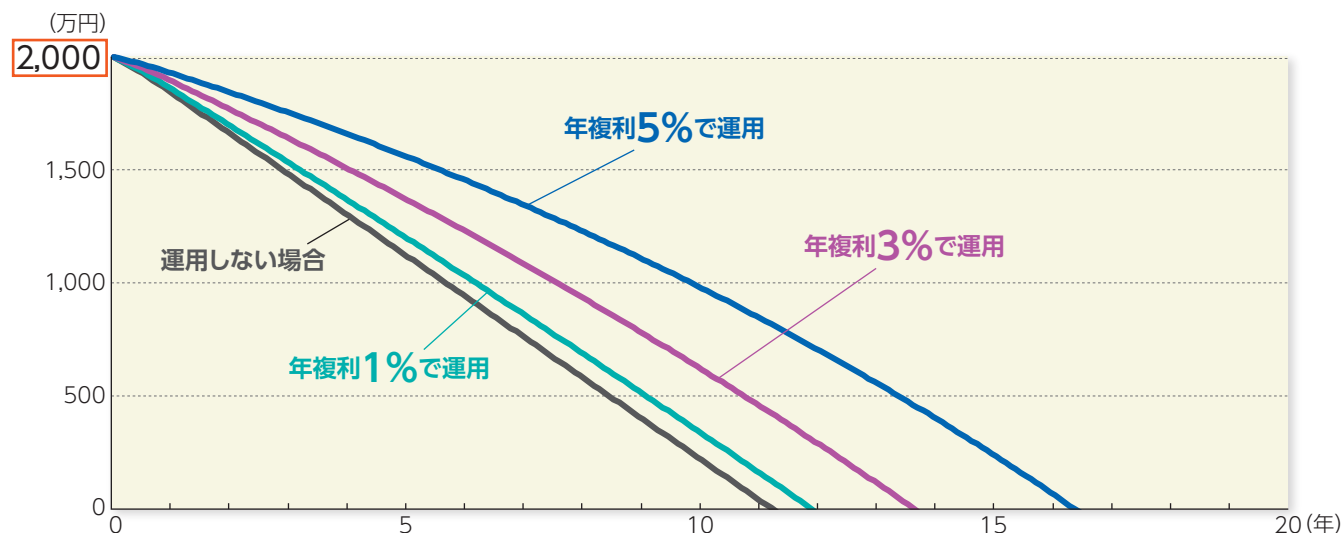




金利を上手に活用しましょう

運用することで「お金の寿命」を延ばせます

2,000万円を毎月15万円(毎年180万円)ずつ使ったとすると、運用しなかった場合は11年2ヵ月で使い切ってしまいますが、例えば年複利3%で運用した場合は13年7ヵ月使えます。

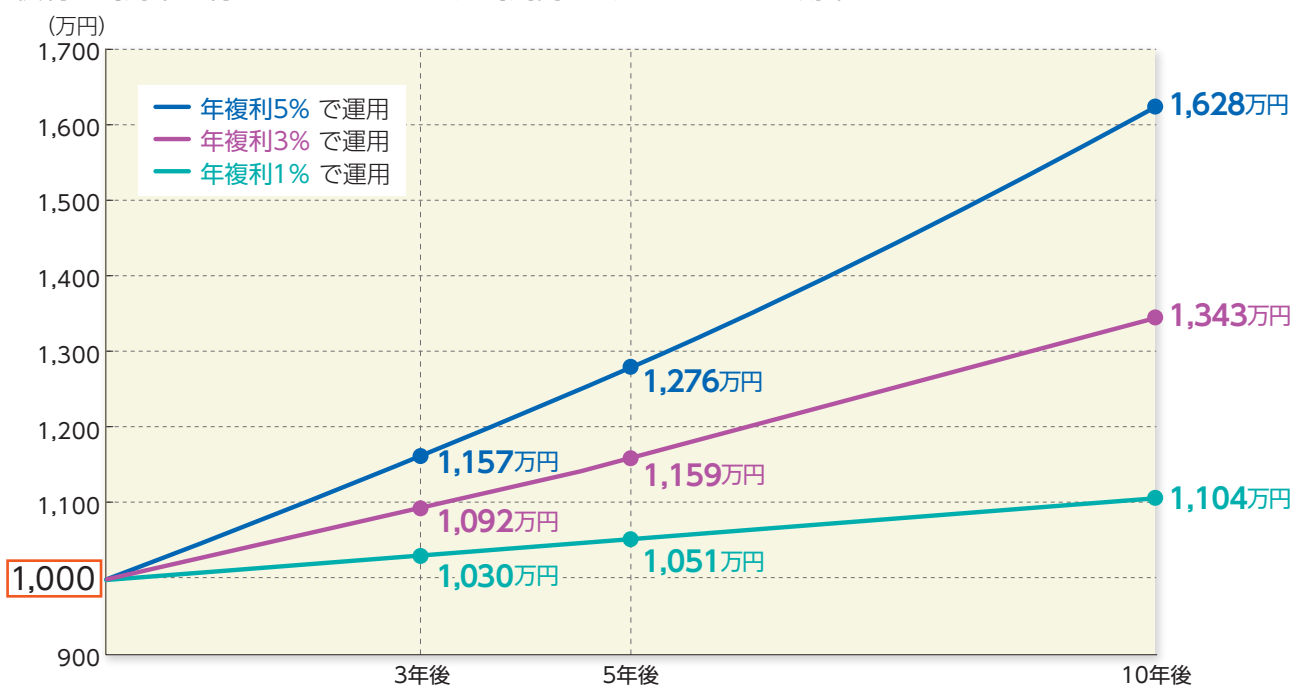


運用することで“お金の寿命”をのばせます

* 上記グラフは、2,000万円から毎月約15万円(※)<年間180万円>を取り崩した場合の運用利回り別の資産残高推移です。
税金・手数料などは考慮していません。
※世帯主が65歳以上の無職世帯の生活費6項目(食費、住居費、光熱・水道費、保健医療費、交通・通信費、税・社会保険料等)の合計金額(万円未満四捨五入)
総務省統計局「家計調査 家計収支編(詳細結果表)」の2021年～2023年を平均

運用することでお金を育てられます

複利運用効果は利回りが大きいほど、運用期間が長くなるほどその効果は大きくなります。

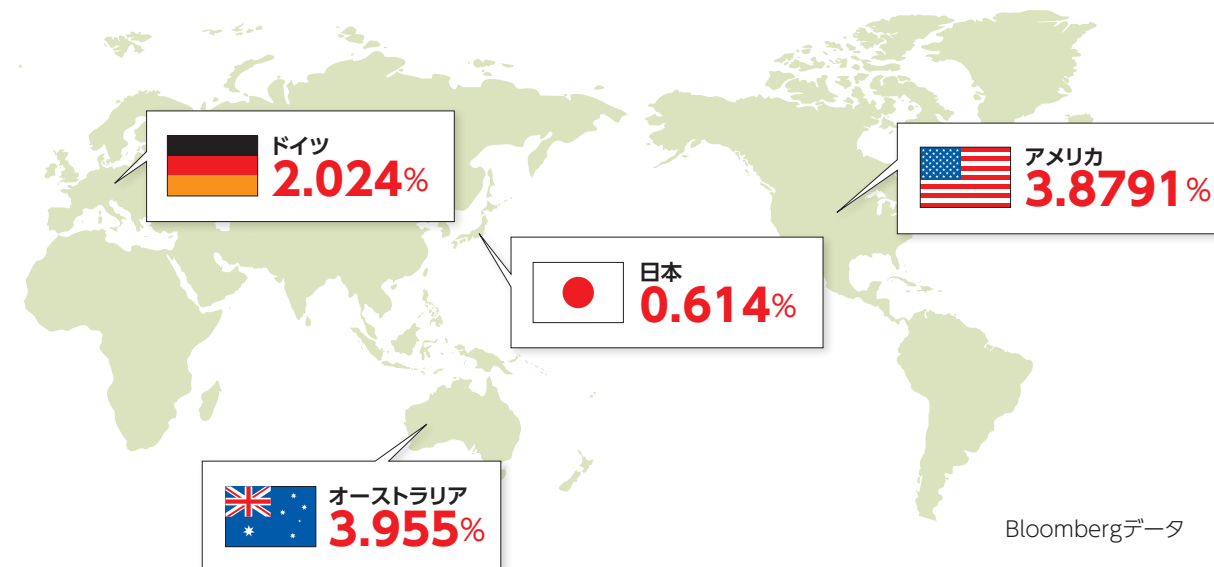


*小数点以下を切捨てにより表示しています。
*取引にかかる費用および税金は考慮していません。



日本では、低金利が長い間続いています 一方、海外には日本より金利の高い国もあります

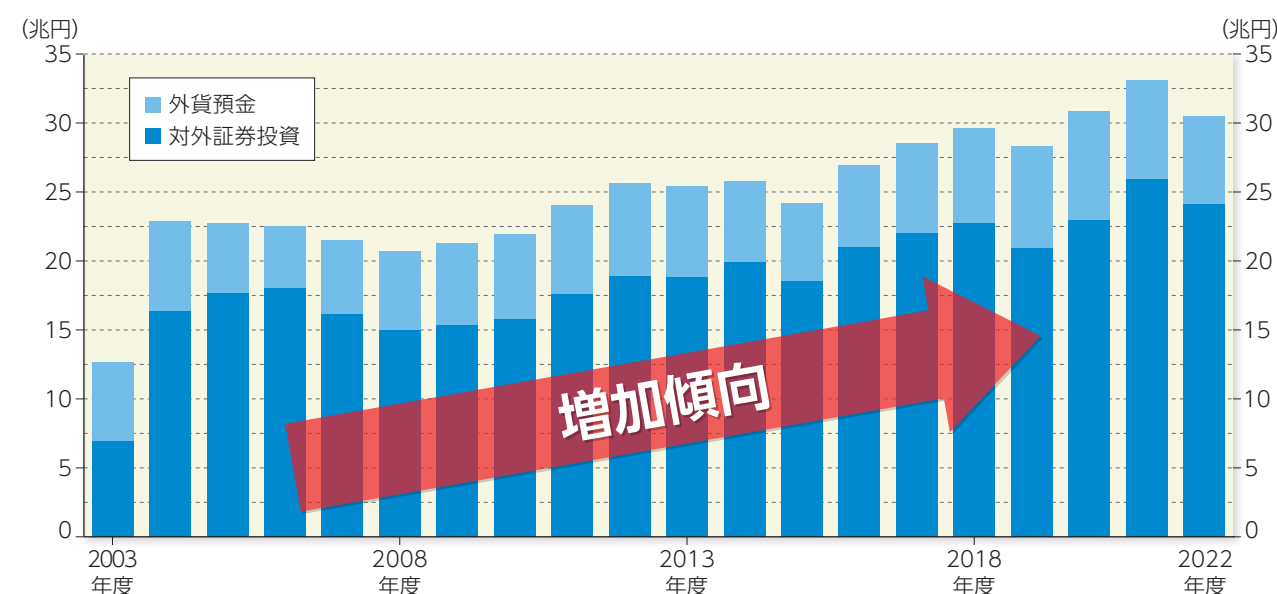
各国の10年国債利回り(2023年12月末現在)



海外には日本より金利の高い国があります。
海外に目を向けてみませんか？



家計における外貨建資産の残高推移(2003年度～2022年度)



*2016年9月に2004年度以降の数値、2023年6月に2005年以降の数値がさかのぼって改定されました。
日本銀行「資金循環統計」をもとに作成

家計における外貨建資産は、増加傾向にあります。



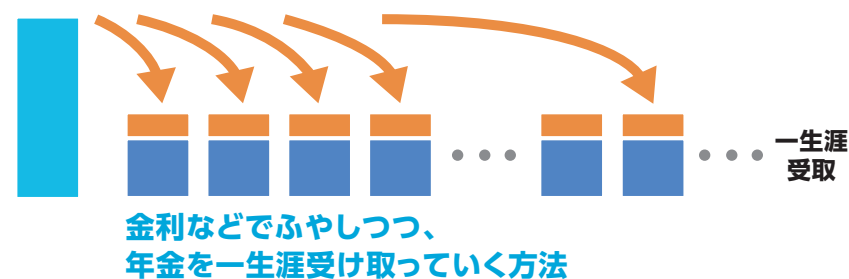


生命保険のしくみを活用して 定期収入を作ることができます

「今後の生活のために置いてあるお金」を活用

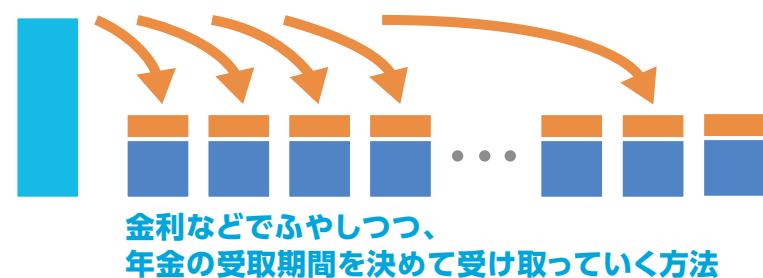
年金で受け取る

〈一般的な定額年金保険（終身年金タイプ）のイメージ〉



ずっとつづく
生活費や一生
やりたいことに
使えるね

〈一般的な定額年金保険（確定年金タイプ）のイメージ〉

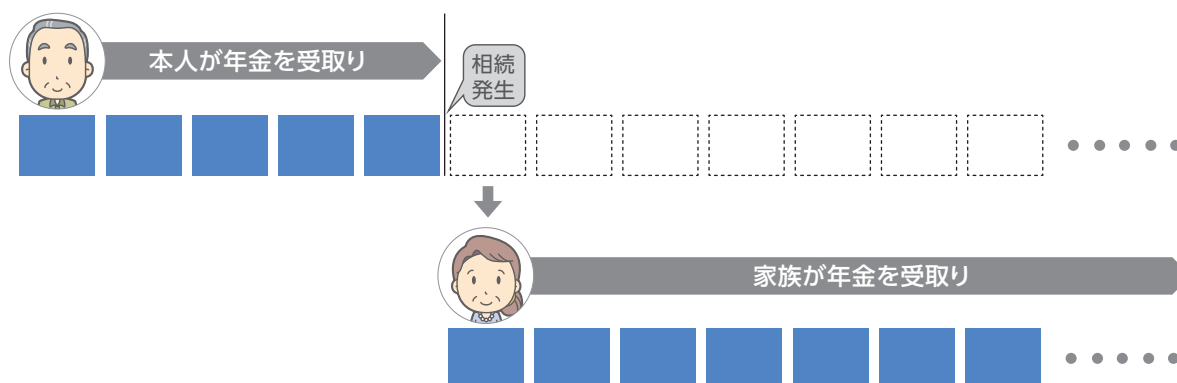


決まった期間に
かかる費用に
備えられるね

こんなこともできます

年金の受取期間中に本人に万一のことがあった場合は、家族に年金をつなぐことができます。

〈年金を家族に引き継ぐイメージ〉



*保険料を一時払で支払うタイプについて記載しています。また、商品によって取扱い異なります。

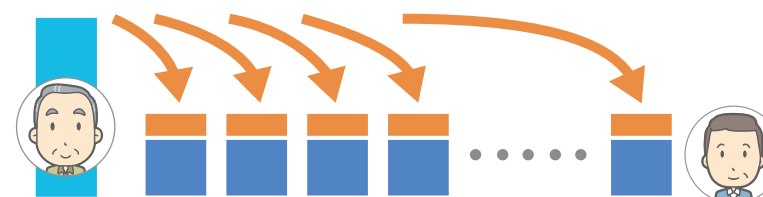


生命保険のしくみを活用した ふやし方・受け取り方・備え方があります

「家族にわたすお金」を活用

毎年家族にわたす

〈一般的な生存給付金付保険（すぐに贈与が開始するタイプ）のイメージ〉

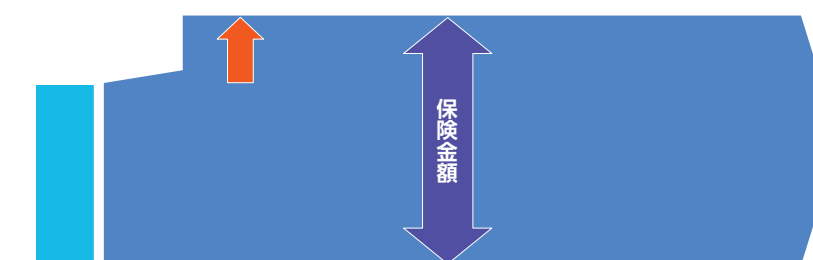


家族に
わたすのが
楽しみ

「家族にのこすお金」、「病気やケガ、介護に備えるお金」を活用

万一の際や認知症・介護へのまとまった資金を準備する

〈一般的な終身保険（一定期間経過後に保障額が大きくなるタイプ）のイメージ〉

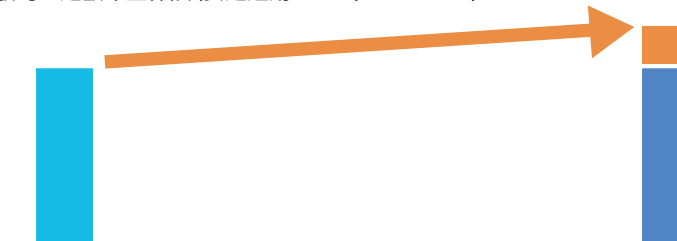


家族も安心

「使い道の決まっていないお金」を活用

長期複利運用で金利をつけてふやす

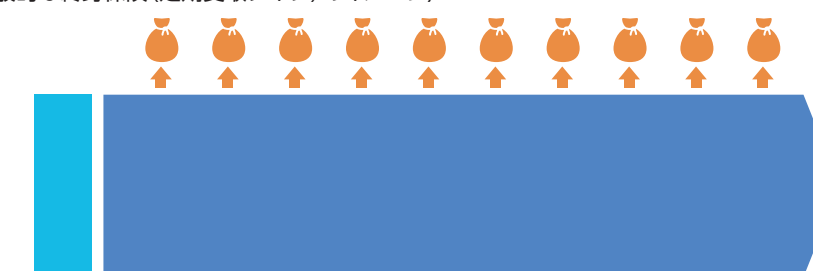
〈一般的な定額年金保険（安定運用タイプ）のイメージ〉



確実に
ふやせるのが
楽しみ

金利でふえた分を定期的に受け取る

〈一般的な終身保険（定期受取タイプ）のイメージ〉



定期的に
受け取れる
のが楽しみ

*保険料を一時払で支払うタイプについて記載しています。また、商品によって取扱い異なります。



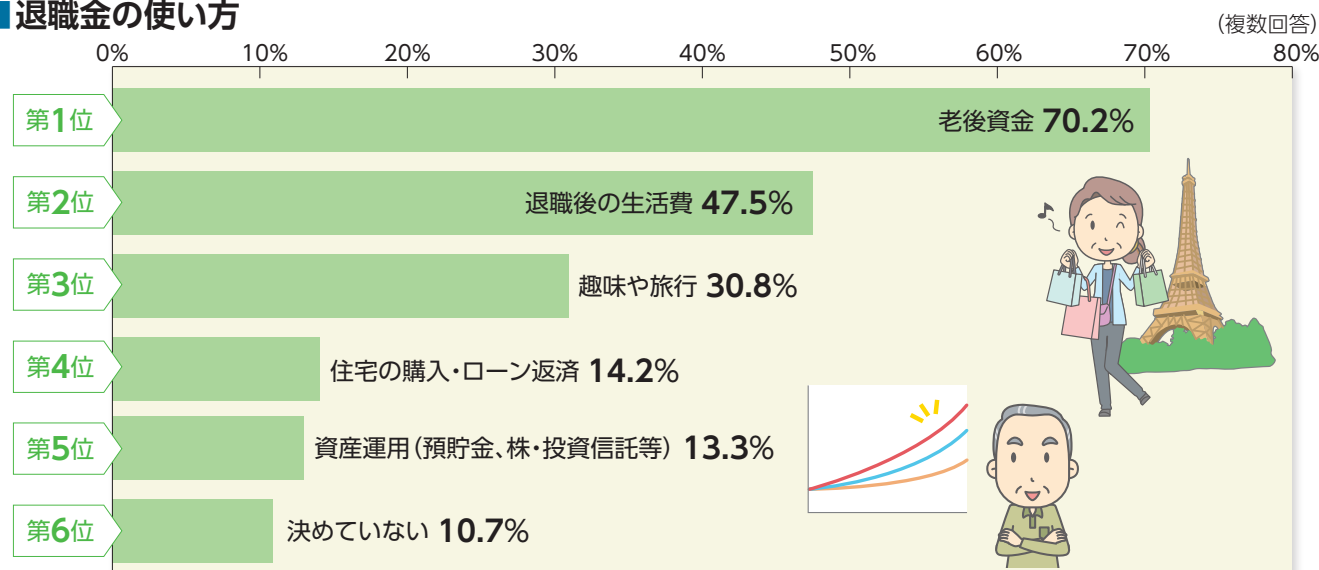
退職金のことをご存じですか？

■退職金の水準は？

公務員	2,112万円	大企業 サラリーマン	2,446万円	中小企業 サラリーマン	1,559万円
		(うち企業年金の現価額1,313万円)		(うち企業年金の現価額817万円)	

公務員：内閣官房「退職手当の支給状況」（令和4年度退職者）、及び大企業・中小企業：厚生労働省「就労条件総合調査」（令和5年）
 *現価額とは、将来受け取る年金額を退職時に一時金で受け取った場合にいくらかになるかを換算した額です。
 *公務員については、国家公務員退職手当法の適用を受けて令和4年度中に退職した者（定年退職の常勤職員）
 *大企業については、従業員規模1,000人以上の企業における、「大学・大学院卒」、「管理・事務・技術職」、「勤続35年以上」の定年退職者の退職一時金と企業年金現価額の合計
 *中小企業については、従業員規模100～299人で、他の条件は大企業と同一

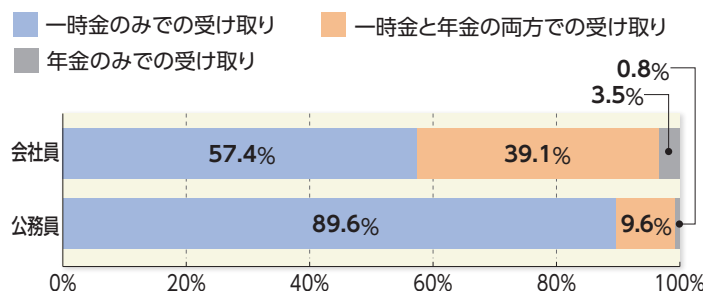
■退職金の使い方



エフピー教育出版「令和3年サラリーマン世帯生活意識調査」

■退職金の受け取り方法（会社員 6,925名、公務員 1,705名）

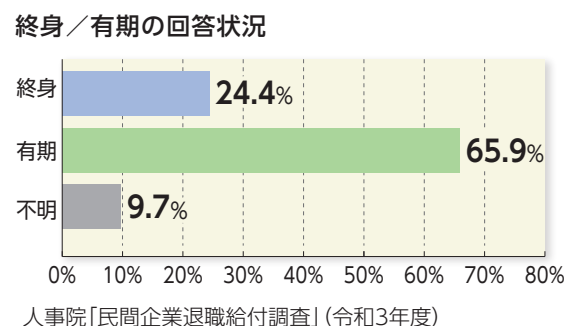
- ・会社員（民間企業）は、一時金のみが約6割を占めるものの、一時金と年金の併用も約4割です。
- ・公務員はほとんどが一時金のみとなっています。



フィデリティ・インスティテュートレポート「アベノミクス相場は退職金投資を変えたか～退職者8000人の退職金投資動向～」(2015年3月発行)

■企業年金の多くは有期年金

企業年金の6割以上は有期年金となっています。



参考 退職金は、受け取り方で税金の種類が異なります

「一括」で受け取る場合

- ・「退職一時金」は、税法上「退職所得」として、他の所得と合算されずに分けて課税（分離課税）されます。

$$\text{退職所得の金額} = \left[\text{退職金の総額} - \text{A 退職所得控除額} \right] \times \frac{1}{2}$$

- A
- 勤続年数が20年以下の場合＝勤続年数×40万円（80万円未満の場合は80万円）
 - 勤続年数が20年超の場合＝（勤続年数－20年）×70万円＋800万円

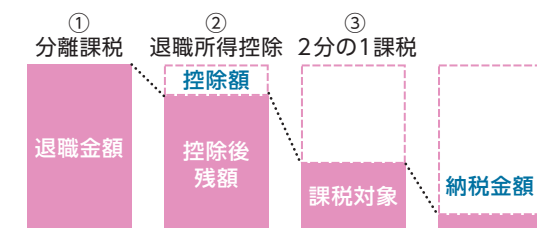


- 退職所得の税法上のメリットがある。（下記のイメージ図を参照ください）
- 勤続年数が長いほど、控除額（非課税額）が大きくなる。
- 確定拠出年金など他に退職所得に該当するものがあれば、合わせて計算されるので注意が必要。

退職所得の税法上のメリット

- ①その年の他の所得と分離して課税されます
- ②退職所得控除が適用されます
- ③退職所得控除後の2分の1の金額に課税されます※

<イメージ>



※役員等勤続年数が5年以下である方が、その役員等としての勤続年数に対応する退職手当等として支払を受けるものについては、2分の1課税とする措置はありません。
 また、役員等以外でも、勤続年数が5年以下の場合、退職所得控除額を控除後の課税退職所得金額のうち300万円超の部分については、2分の1課税の対象外となります。

「年金」で受け取る場合

- ・「退職年金」は、税法上「公的年金等に係る雑所得」として課税（総合課税）されます。
- ・国民年金や厚生年金などの公的年金と合算して、「公的年金等控除額」を超えた部分が課税されます。

$$\text{公的年金等に係る雑所得の金額} = \text{年金の総額} - \text{公的年金等控除額}^{\ast 1}$$

※1 詳細については、国税庁のホームページに掲載されています。



- 「終身年金」がある場合は、長生きするほど受取総額が多くなる。
- 公的年金等に係る確定申告不要制度※2が適用できる場合がある。
- 年間に受け取る年金額が多くなると、所得税、住民税、社会保険料の負担がふえる場合がある。

※2 その年において公的年金等に係る雑所得を有する居住者で、その年中の公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には確定申告の必要はありません。

貴重な退職金も、そのまま生活費に使ってしまえば数年で尽きてしまうことも考えられます。
 セカンドライフの貴重な資金として、少しでもふやす工夫が必要です。





ご自身で加入されている個人年金保険において、運用期間満了に伴う“受け取り方”も考えておきたいですね

一度にまとまったお金を受け取れる「一括受取」と、毎年受け取れてお金を計画的に使える「年金受取」があります

■年金原資を「一括」または「年金」で受け取るかで異なる税金の種類

*以下は「契約者」と「年金受取人」が同人である場合で、いずれも他に住民税がかかります。

「一括」で受け取る場合

一括受取の年金原資額が払込保険料を上回った場合、その差益に対して、「一時所得」として課税されます。

$$\text{一時所得の課税対象額} = \left[\text{収入（一括受取額）} - \text{必要経費（払込保険料）} - \text{特別控除（50万円）} \right] \times \frac{1}{2}$$

*他に一時所得に該当するものがあれば、合算します。

*保険料の払込方法が一時払で、年金の受取方法が確定年金などの商品では、運用期間が5年以内の場合、一括受取額と必要経費（払込保険料）との差額に20.315%の源泉分離課税がされる場合があります。

「年金」で受け取る場合

年金額から必要経費を差し引いた金額に対して、「雑所得」として課税されます。

$$\text{雑所得の課税対象額} = \text{年金額} - \text{必要経費} \left[\text{年金額} \times \left(\frac{\text{払込保険料}}{\text{年金の総支給見込み額}} \right) \right]$$

※年金の種類によって算出方法は異なります。

■受取人の収入が変化することによる留意点

年金原資を一括または年金で受け取ることで、受取人やその配偶者のその後の税制上・社会保険上の扱いが変わることがあります。

<例>



夫（扶養する側）



妻（扶養される側） ← 受取人として

① 医療費の自己負担割合がふえる場合がある（70歳以上の場合）



収入によって、医療保険制度における「一般・低所得者（70～74歳：2割負担／75歳以上：1割負担）」から「現役並み所得者（70歳以上：3割負担）」「一定以上所得者（75歳以上：2割負担）」に変更になり、翌年の医療費の自己負担がふえてしまう場合があります。

*自己負担割合を判定するための計算は、所得（一括受取額または年金額から必要経費等を考慮した額）を用いる場合や、収入（必要経費等を考慮する前の額）を用いる場合があります。（ご加入の医療保険によって異なります）

② 社会保険の被扶養者の認定要件から外れる場合がある（年金受取の場合）



妻（扶養される側）は、年金受取における受取額により、被扶養者の認定要件から外れる場合があります。

*一括受取での受取額は、認定要件を判定するための恒常的な収入には含まれないため、一般的に年金受取の場合に限ります。

③ 税制上の控除を受けられなくなる場合がある



妻（扶養される側）が所得税の配偶者（特別）控除・扶養控除の対象となっている場合、受取額※により年間の合計所得金額が48万円（配偶者特別控除の場合は133万円）を超えると、夫（扶養する側）にこれらの控除が適用されません。

※「一括受取」の場合は一時所得額、年金受取の場合は雑所得額となります。（一括受取額または年金額から必要経費等を考慮した額）

参考 確定申告する必要があるか確認しましょう

- ・年金原資を一括で受け取ったり、年金を受け取った場合は**原則、確定申告が必要**です。
- ・ただし、確定申告が必要かどうかは、お客さまの他の収入・所得によっても異なりますので税務署へお問い合わせください。

確定申告が「不要」となるケースの例

ケース
1

契約者と年金受取人が同人で、

一括受取の際に源泉分離課税される場合

源泉分離課税として課税関係が完了するため、確定申告は不要です。

ケース
2

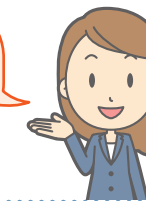
受取金額に差損が発生する場合

以下の条件にあてはまる場合は、所得税が発生しないため確定申告をする必要はありません。

一括受取の際、
一括受取額と必要経費等に
差損が発生する場合

年金受取の際、
年金額と必要経費に
差損が発生する場合

ご加入の保険契約以外で一時所得や雑所得がある場合、確定申告することによって、一括受取の差損額があれば他の一時所得から、年金受取の差損額があれば他の雑所得から、それぞれ差し引くことができる場合があります。詳しくは税務署へお問い合わせください。



ケース
3

確定申告不要制度に該当する場合

公的年金等に係る「確定申告不要制度」により、

以下のいずれにも該当する方は確定申告をする必要はありません。

- ☒ 公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下
- ☒ 公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

*公的年金等以外の所得金額が20万円以下で確定申告の必要がないときでも、住民税の申告が必要な場合があります。

ケース
4

1ヵ所から給与の支払を受けており、給与の収入金額が2,000万円以下の給与所得者で、給与所得・退職所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、**原則確定申告をする必要はありません。**

*医療費控除や源泉徴収分の精算などによる所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。

医療・介護サービスの自己負担額が大きくなった場合に、限度額を超えた分の払戻しを受けられる制度があります。

■ 医療費に対する「高額療養費制度」(月単位で判定)

- 毎月の医療費(医療機関や薬局の窓口で支払った額)の合計額が以下の限度額を超えた場合、超えた分が申請により払い戻されます。
- 同じ世帯に複数の支払があった場合は、世帯で合算できます。
- 入院時の食費負担や差額ベッド代等は対象に含まれません。
- * 「世帯」とは、同一の医療保険に加入する家族を単位として行われます(医療保険における「世帯」は、住民基本台帳上の世帯の範囲とは異なります)。そのため、共働きの夫婦など、別々の健康保険に加入していれば、住所が同じでも合算の対象となりません。また、健康保険の被保険者と後期高齢者医療制度の被保険者が同居されている場合、それぞれの医療費は合算の対象となりません。

<70歳以上>

対象となる人	限度額 * <>内は外来診療(個人ごと)	多数回※1
年収約1,160万円～	252,600円 + (医療費-842,000円)×1%	140,100円
年収約770万円～約1,160万円	167,400円 + (医療費-558,000円)×1%	93,000円
年収約370万円～約770万円	80,100円 + (医療費-267,000円)×1%	44,400円
～年収約370万円	57,600円 <18,000円※2>	44,400円
住民税非課税	24,600円 <8,000円>	—
年金収入80万円以下等	15,000円 <8,000円>	—

<70歳未満>

対象となる人	限度額	多数回※1
年収約1,160万円～	252,600円 + (医療費-842,000円)×1%	140,100円
年収約770万円～約1,160万円	167,400円 + (医療費-558,000円)×1%	93,000円
年収約370万円～約770万円	80,100円 + (医療費-267,000円)×1%	44,400円
～年収約370万円	57,600円	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

※1 過去12ヵ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

※2 2年間の限度額は144,000円です。

■ 介護費に対する「高額介護サービス費制度」(月単位で判定)

- 毎月の介護サービスの1割～3割負担の合計額が以下の限度額を超えた場合、超えた分が申請により払い戻されます。
- 夫婦で介護サービスを利用しているなど、同じ世帯に複数のサービス利用者がいる場合は、世帯で合算できます。
- 在宅サービスの支給限度額を超えた費用や介護保険対象外サービス費、民間施設(有料老人ホームなど)の入居一時金や月額利用料などは対象に含まれません。

対象となる人	限度額
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	世帯 140,100円
課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	世帯 93,000円
市町村民税課税～課税所得380万円(年収約770万円)未満	世帯 44,400円
世帯の全員が市町村民税非課税	世帯 24,600円
前年の公的年金等収入金額+その他の合計所得金額の合計が80万円以下等	世帯 24,600円 個人 15,000円
生活保護受給者等	世帯 15,000円

* 「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービスを利用した本人の負担の上限額を指します。

■ 高額医療・高額介護合算療養費制度(年単位で判定)

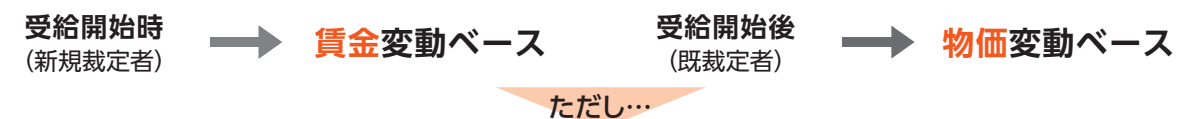
- 1年間(毎年8月から翌年7月まで)にかかった医療・介護両方の自己負担額を合算した金額が以下の限度額を超えた場合、超えた分が、申請により払い戻されます。
- 詳しくは、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

対象となる人	限度額	
	70歳以上※3	70歳未満※3
年収約1,160万円～	212万円	
年収約770万円～約1,160万円	141万円	
年収約370万円～約770万円	67万円	
年収約156万円～約370万円	56万円	60万円
住民税非課税	31万円	34万円
年金収入80万円以下等	19万円※4	

※3 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用します。

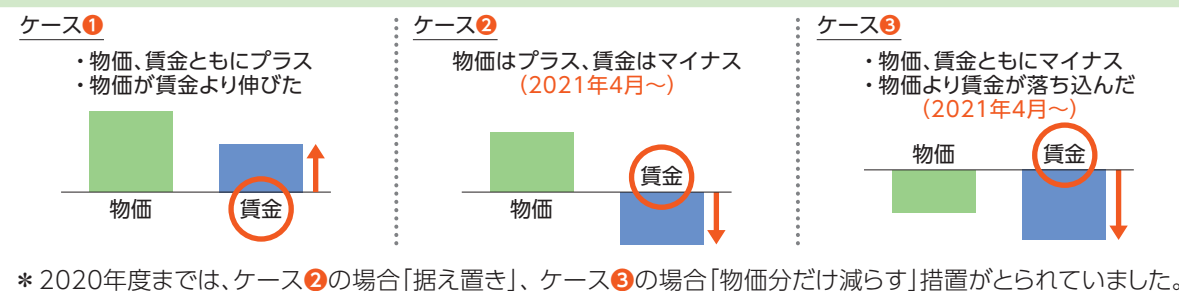
※4 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円です。

■ 公的年金の年金額算定の考え方



物価が賃金より伸びた場合は、受給開始後も賃金の変動をベースに改定
(『賃金が伸び悩んでいるときに年金だけふやすこと』への反対の声をふまえたもの)

賃金の変動に置き換えられる3つのケース



現役世代の賃金との連動性が従来以上に強くなります

■ マクロ経済スライド

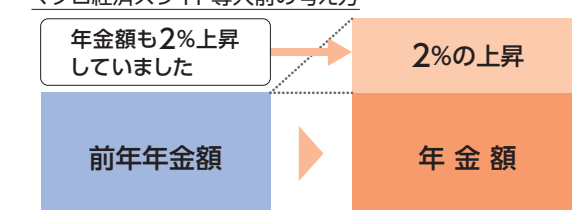
さらに、公的年金の年金額の計算には、現役人口の減少や平均余命の延びなどの社会情勢に合わせて、年金の給付水準を自動的に調整するしくみが導入されています。これを「マクロ経済スライド」といいます。

マクロ経済スライドのイメージ

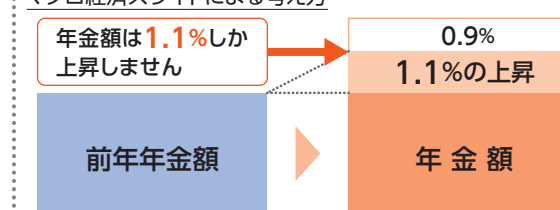
<賃金・物価が2%上昇、スライド調整率▲0.9%の場合>

* スライド調整率▲0.9%は、「マクロ経済スライド」導入時に厚生労働省より示された値

マクロ経済スライド導入前の考え方



マクロ経済スライドによる考え方



- * マクロ経済スライドは、公的年金被保険者数や平均余命の延び等の要素によりスライド調整率が変動します。
- * 「キャリアオーバー制度」により、前年より前のスライド調整率が繰り越され、必ずしも上記のイメージになるとは限りません。
- * 年金額は原則として、以下のとおり名目手取り賃金変動率、物価変動率およびマクロ経済スライドによるスライド調整率に応じて、毎年度改定を行うしくみとなっています。

新規裁定者(67歳以下)……前年年金額をもとに名目手取り賃金変動率とスライド調整率に応じて年金額を算定
既裁定者(68歳以上)……前年年金額をもとに物価変動率とスライド調整率に応じて年金額を算定

<キャリアオーバー制度(2018年4月から実施)>

マクロ経済スライドが実施されても、前年度より年金の名目額(額面の金額)は下げないルールのため、前年より前の「スライド調整率」は未調整分として翌年以降の景気回復期に繰り越されます。

