

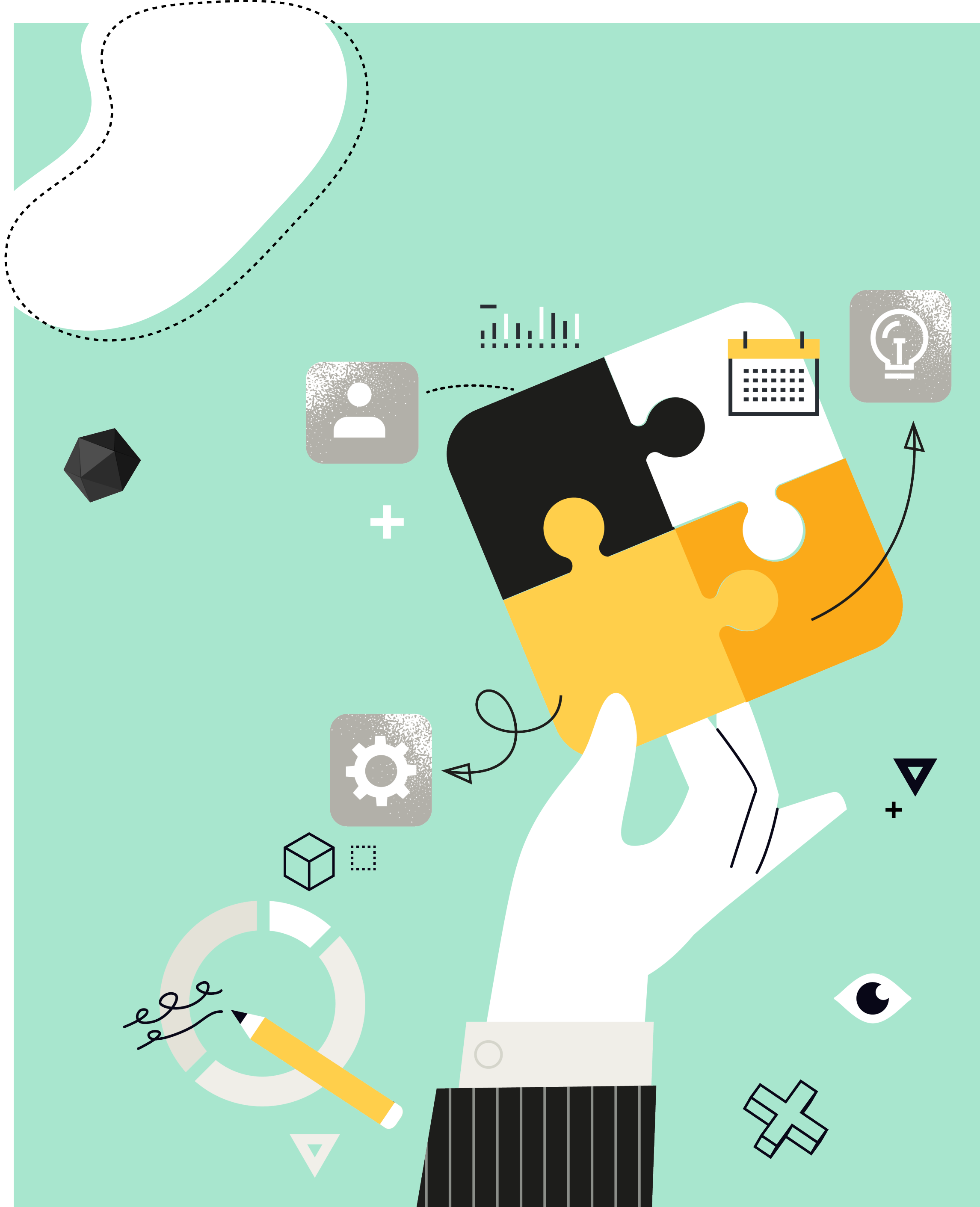
あなたの老後準備、お金だけで大丈夫？

# 私にベストな 『お金と人生の黄金比率』 を見つける資産形成術

*Asset Building Techniques to Find the  
"Golden Ratio of Money and Life"*



ファイナンシャル・プランナー  
井上ヨウスケ



ウェルビーイングとは？

あなたにとって良い状態とはどんな状態？

よい 状態  
**well + being**

WHOの定義 = 「個人や社会が経験するポジティブな状態」

心理学の定義

「人生に満足しよく生きることができている状態であり、  
心身ともに健康な状態であり、心理的・感情的に幸せな状態であり、  
心身の機能が最適に働いている状態」

# ウェルビーイングとは、何で構成されるか

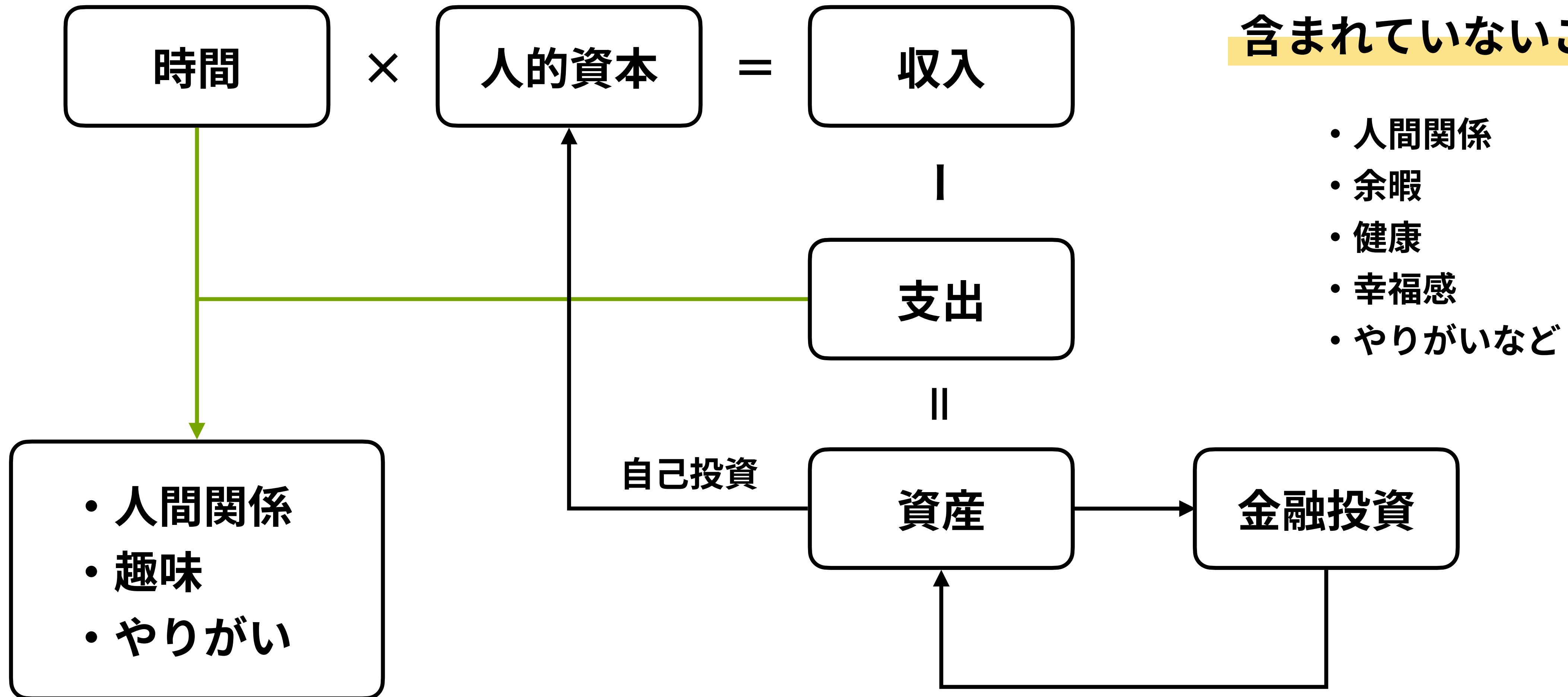
アメリカのリサーチ会社であるギャラップ社は、  
ウェルビーイングは以下の5つの要素で構成されると述べています

1. キャリア(仕事や私生活におけるキャリア)
2. ソーシャル(信頼できる人間関係)
3. **フィナンシャル(報酬・資産などの経済面)**
4. フィジカル(身体面やモチベーション)
5. コミュニティ(地域社会・所属団体とのつながり)

私たちは限られたリソースである時間などを活用して、それぞれの要素を作っている。  
今後、経済的要素にリソースを使い続けた場合、  
その他の要素が十分ではなくなる可能性が高いかもしれません。

# 人生とお金の仕組み

お金は人的資本と時間から生まれる  
そのお金は、さらにお金を生み出す



# お金を残しすぎる問題とは？

将来に増えたお金の価値には  
今お金を使えない価値が含まれている？

100万円

5%で40年運用すると…

→ 約**703**万円

100万円

全額使った未来は？

→ お金は残っていないが、  
経験や思い出、友人などの  
お金以外の豊かさに繋がる可能性がある

お金には代えられない、計ることができない経験などを手にすることができない。  
今しかできない体験を捨ててしまう可能性がある

## あなたにとって価値が高い時期は？

一度、自分がどう感じるか？  
考えているかをワークで探ってみましょう！

年数	年齢	元利合計	利息	利益率
0年目	20歳	1,000,000	0	
1年目	21歳	1,050,000	50,000	5%
2年目	22歳	1,102,500	102,500	10.25%
3年目	23歳	1,157,625	157,625	15.76%
4年目	24歳	1,215,506	215,506	21.55%
5年目	25歳	1,276,282	276,282	27.63%
6年目	26歳	1,340,096	340,096	34.01%
7年目	27歳	1,407,100	407,100	40.71%
8年目	28歳	1,477,455	477,455	47.75%
9年目	29歳	1,551,328	551,328	55.13%
10年目	30歳	1,628,895	628,895	62.89%
11年目	31歳	1,710,339	710,339	71.03%
12年目	32歳	1,795,856	795,856	79.59%

年数	年齢	元利合計	利息	利益率
13年目	33歳	1,885,649	885,649	88.56%
14年目	34歳	1,979,932	979,932	97.99%
15年目	35歳	2,078,928	1,078,928	107.89%
16年目	36歳	2,182,875	1,182,875	118.29%
17年目	37歳	2,292,018	1,292,018	129.20%
18年目	38歳	2,406,619	1,406,619	140.66%
19年目	39歳	2,526,950	1,526,950	152.70%
20年目	40歳	2,653,298	1,653,298	165.33%
30年目	50歳	4,321,942	3,321,942	332.19%
40年目	60歳	7,039,989	6,039,989	604.00%
50年目	70歳	11,467,400	10,467,400	1046.74%
60年目	80歳	18,679,186	17,679,186	1767.92%
70年目	90歳	30,426,425	29,426,425	2942.64%

# 都道府県別幸福度ランキング

幸福度順位	都道府県	幸福度 (点)	所得順位	幸福度順位	都道府県	幸福度 (点)	所得順位
1	沖縄県	72.2	35	37	山形県	64.3	43
2	大分県	70.8	34	38	岩手県	64.3	45
3	宮崎県	69.9	42	39	富山県	64.0	31
4	和歌山県	69.6	27	40	東京都	64.0	1
5	福井県	69.0	29	41	静岡県	62.5	13
6	鹿児島県	68.9	39	42	愛知県	62.3	3
7	奈良県	68.5	9	43	千葉県	61.9	4
8	山梨県	68.3	18	44	宮城県	61.6	19
9	香川県	68.2	26	45	新潟県	61.6	38
10	岡山県	67.9	21	46	大阪府	60.6	7
11	高知県	67.6	40	47	神奈川県	60.2	2

# 生活満足度と幸福の違い

社会的に成功している人は幸せだと僕らは思ってしまうが、2つに直接的な因果関係はあまりないとされています

お金がある状態 = 生活満足度が高い



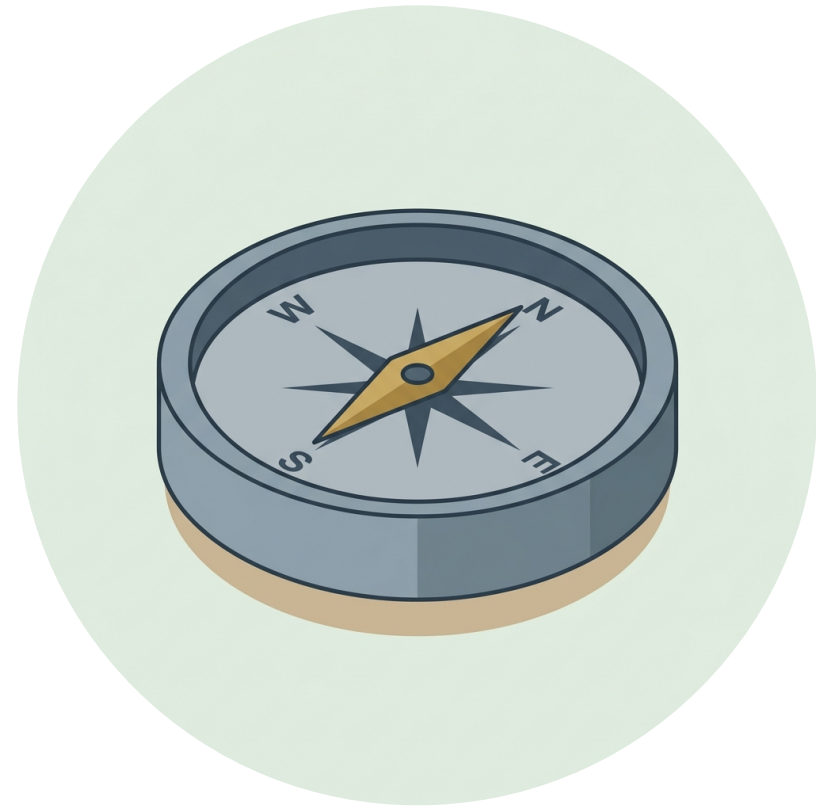
生活満足度が高い ≠ 幸福な状態



お金は生活満足度を高める効果がある一方で、幸福度への影響は限定的  
逆に、必ずしも生活満足度が高くなくても、幸福度が高い人が存在する

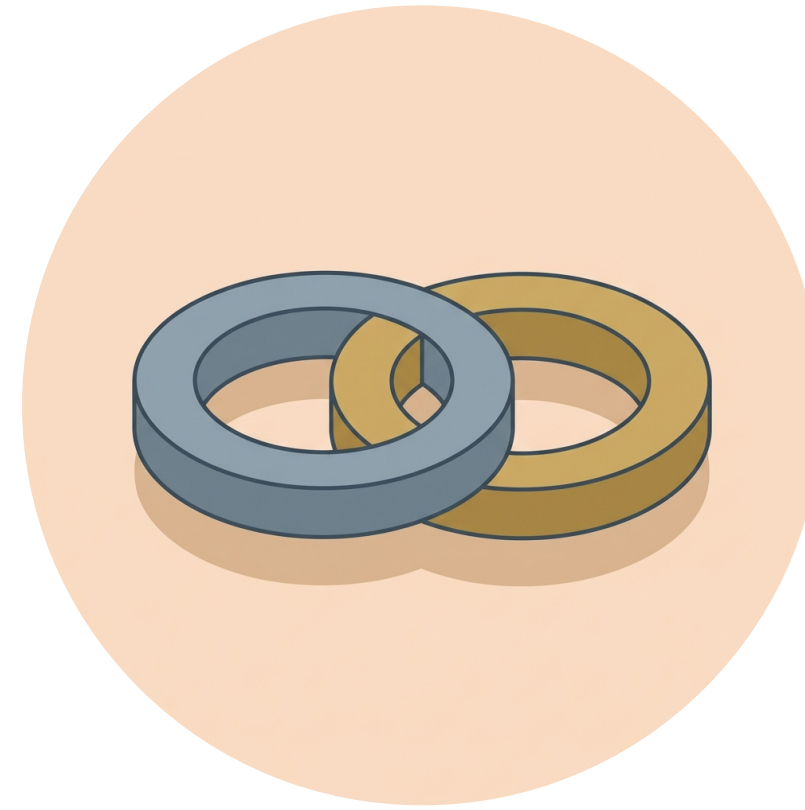
# 幸福度が高い人が持つ3つの要素

自己決定理論の3つの要素が満たされている人は、文化を超えて幸福度が高いことが証明されています



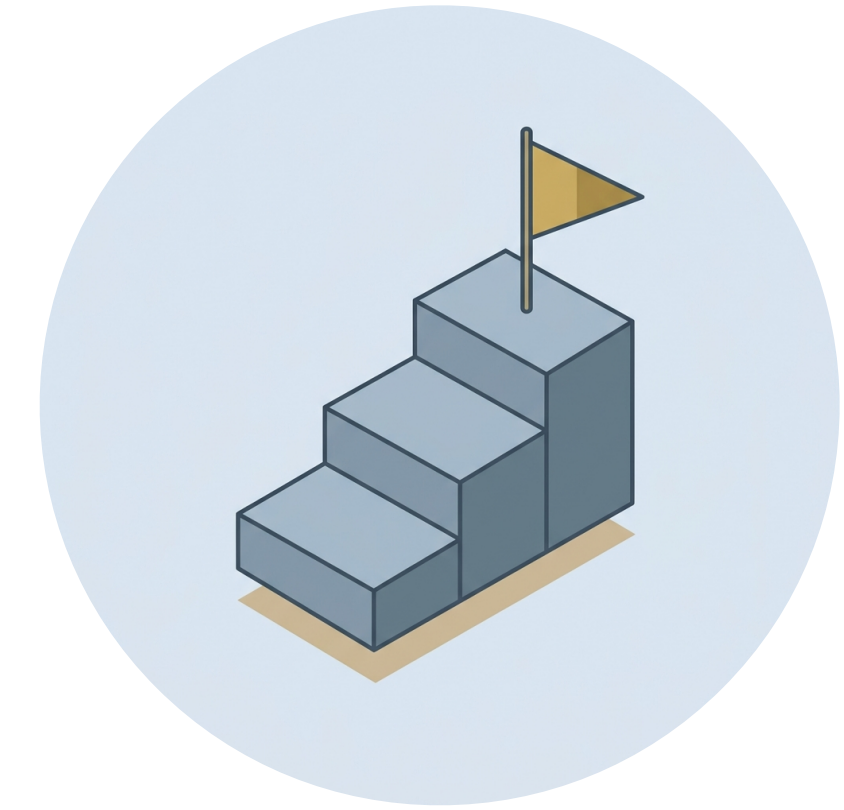
## 自律性

- 自分で選んでいる感覚
- 自分で決めている感覚



## 関係性

- 深く繋がっている感覚
- 本音で話せる関係



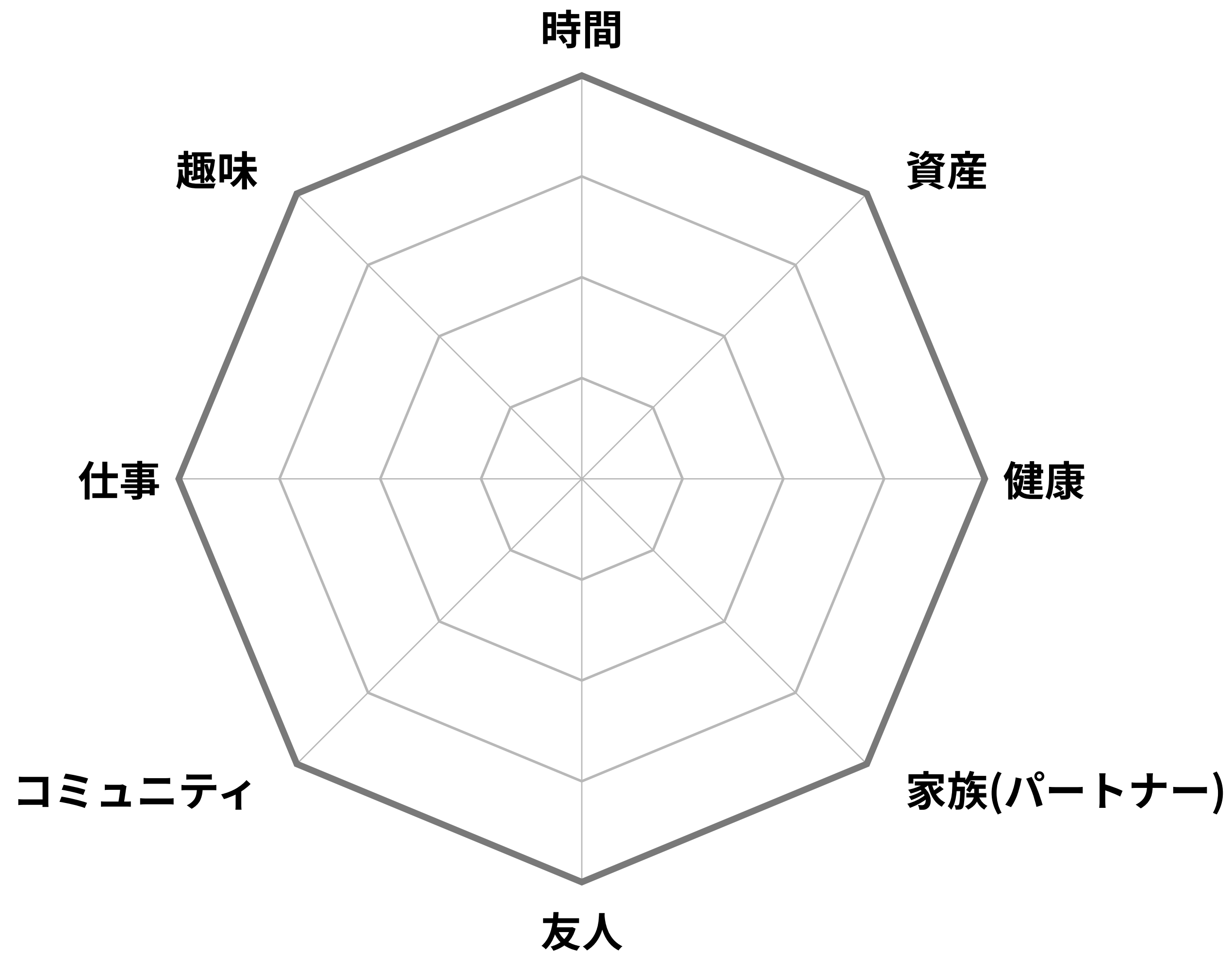
## コンピテンス

- 成長を実感できている
- 手応えを感じる事ができている

これらのニーズが慢性的に満たされていないと、  
代替的な充足手段としてお金や所有物に過度に頼る傾向がある

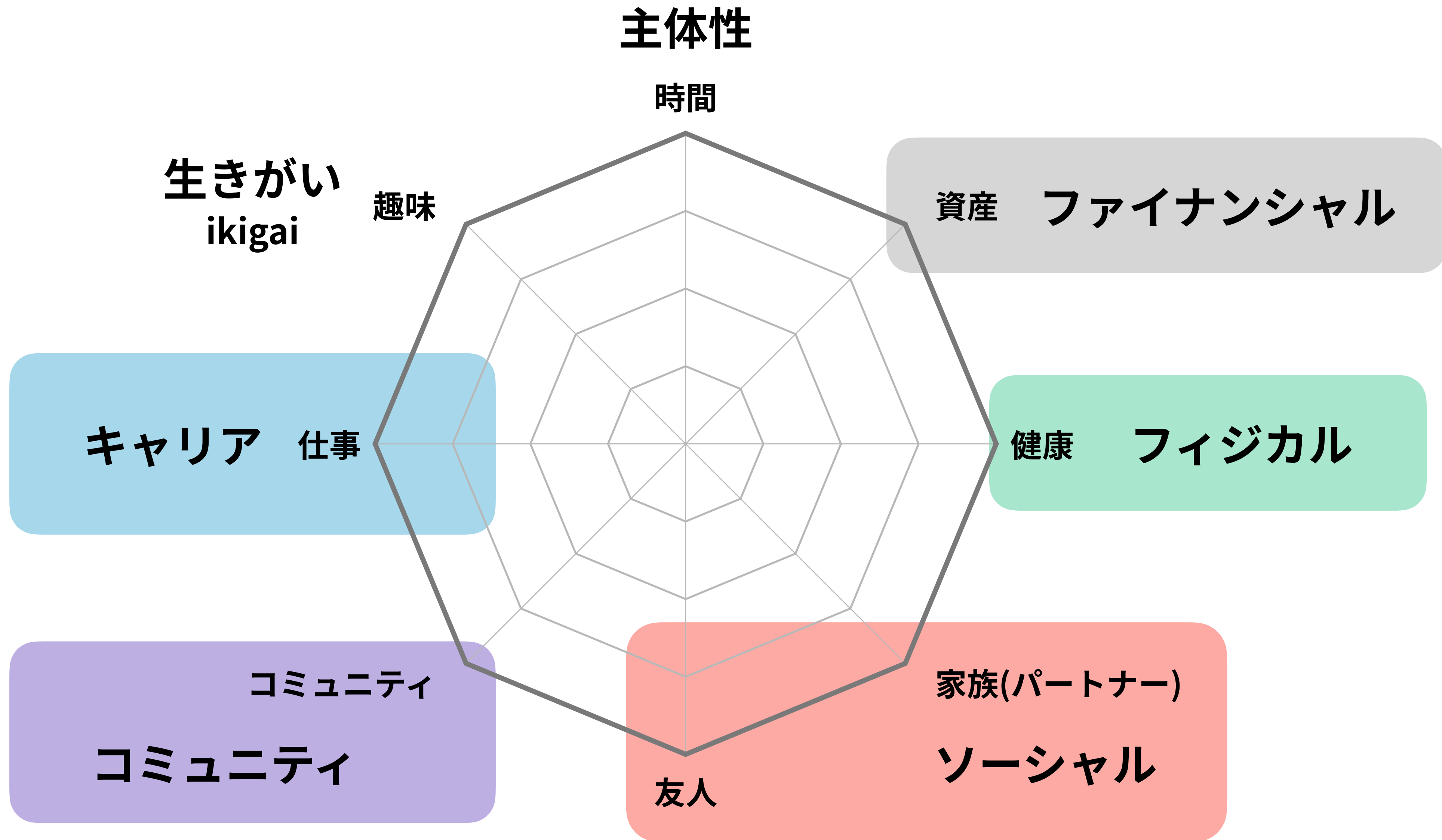
# 人生のポートフォリオ

あなたの選択の一つ一つが  
ポートフォリオを作り上げていく



# 人生のポートフォリオ

あなたの選択の一つ一つが  
ポートフォリオを作り上げていく



# ブルーゾーンの共通点

世界に5箇所しかないとされている健康長寿の場所  
沖縄、サルデーニャ島、イカリア島、ロマリンダ、ニコヤ半島

## ブルーゾーンに共通する9つの要素 (“Power 9”)

- 
- |   |                 |                           |
|---|-----------------|---------------------------|
| 1 | 自然に体を動かす生活      | 畑や歩行、家事など                 |
| 2 | 目的を持って生きる       | 「生きがい」や「人生の意味」をしっかりと持っている |
| 3 | ストレスを減らす習慣      | 日々の中で心を落ち着ける時間を意識的に設けている  |
| 4 | 腹八分目の習慣         | 過食を避けている                  |
| 5 | 植物中心の食事         | 肉はごく少量に抑えられている傾向がある       |
| 6 | 適度な飲酒           | 完全に禁酒していない                |
| 7 | 信仰やスピリチュアルなつながり | 沖縄では先祖を大切にしている            |
| 8 | 家族を最優先にする       | 家族とのつながりを大切にしている          |
| 9 | 強いコミュニティとのつながり  | ポジティブなコミュニティに属している        |
-

老後不安の問題点

**老後資金は、  
多く必要だと思われすぎている？**

# 老後資金の見積もり方法

この流れで計算すると、  
全ての可能性に備えておく必要が出てしまう

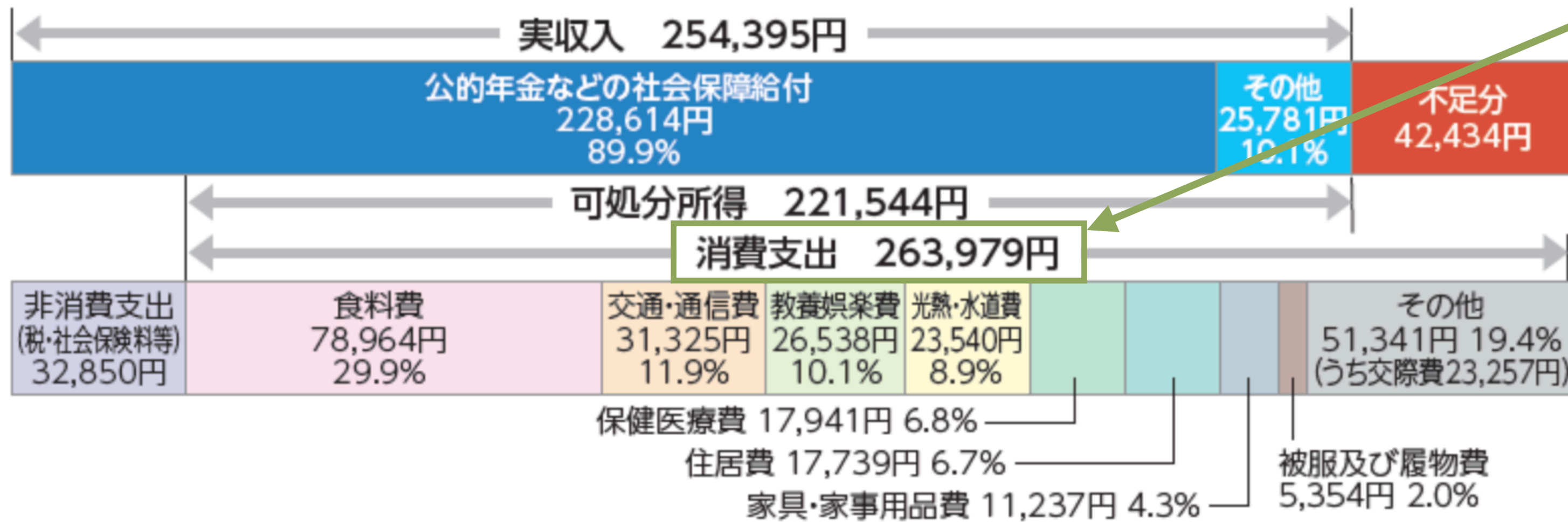
$$\left( \begin{array}{c} \text{生活費/月} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array} - \begin{array}{c} \text{年金収入} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array} \right) \times \begin{array}{c} \text{必要な月数} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array} = \begin{array}{c} \text{生活不足金額の合計} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{生活不足金額の合計} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array} + \begin{array}{c} \text{その他の費用} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array} = \begin{array}{c} \text{老後の必要金額} \\ \boxed{\phantom{000000}} \end{array}$$

# 65歳以降の生活費の目安

夫婦二世帯と単身世帯の統計金額  
不足する部分が必要な準備金額の目安となる

## 夫婦（2人とも65歳以上・無職世帯）の1カ月の収入と支出



### 消費支出とは？

税金や社会保険料など、消費を目的としない支出(非消費支出)を除いた生活に使った支出

二世帯 約26.3万円  
単身世帯 約14.8万円

<総務省「家計調査」(家計収支編\_二人以上の世帯) 第3-12表/2025(令和7)年平均>

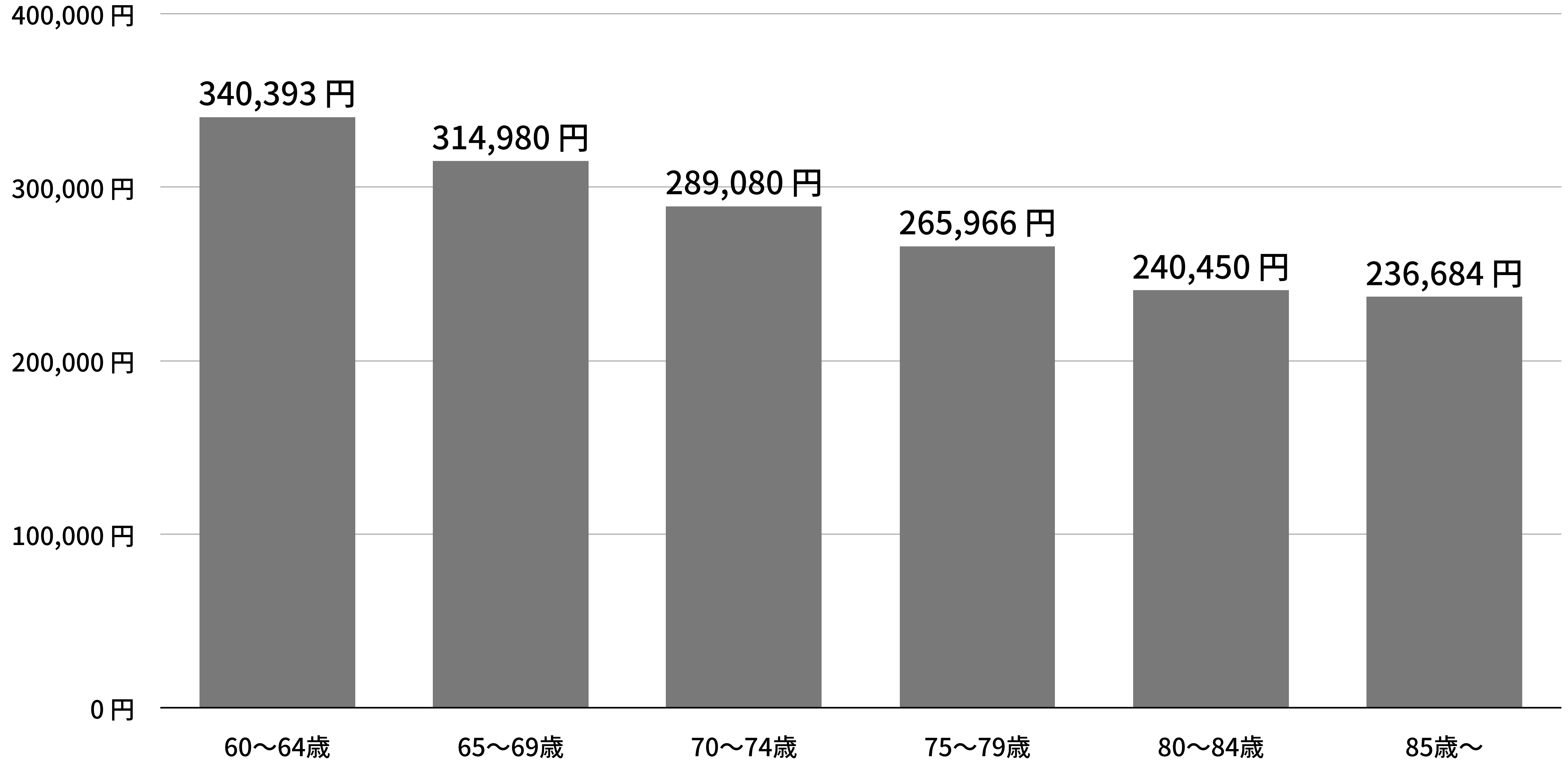
# 高齢期の細かい生活費は？

高齢期の生活費は減少していくことが一般的  
娯楽費などが減っていく

年齢層	消費支出額	減少(増加)金額
60～64歳	340,393 円	
65～69歳	314,980 円	-25,413 円
70～74歳	289,080 円	-25,900 円
75～79歳	265,966 円	-23,114 円
80～84歳	240,450 円	-25,516 円
85歳以上	236,684 円	-3,766 円

# 生活費は年齢とともに下がる

アクティブにお金を使える時期は、  
それほど長くない



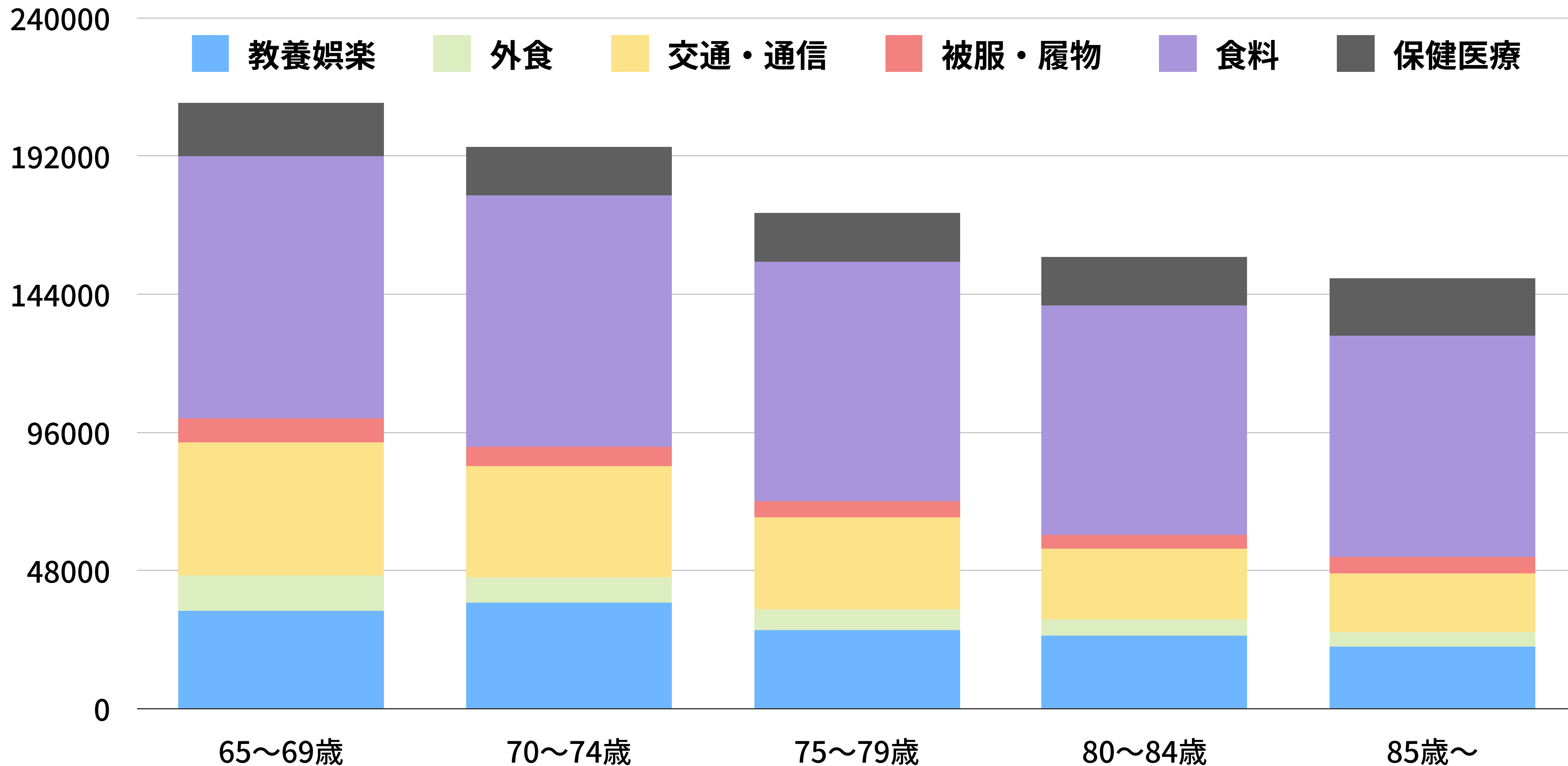
# 老後資金の見積もり方法

楽しい支出も、食費などの基本的な支出も、  
加齢とともに低下する傾向がある

費目	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳～	減少率
教養娯楽	33,755 円	36,765 円	27,127 円	25,266 円	21,318 円	37%
外食	12,617 円	8,834 円	7,472 円	5,793 円	5,389 円	57%
交通・通信	46,121 円	38,698 円	31,703 円	24,342 円	20,276 円	56%
被服・履物	8,440 円	6,661 円	5,730 円	4,904 円	5,659 円	33%
食料	91,199 円	87,406 円	83,235 円	79,720 円	76,766 円	16%
保健医療	18,488 円	16,725 円	16,937 円	17,058 円	20,190 円	-9%

# 老後資金の見積もり方法

楽しい支出も、食費などの基本的な支出も、  
加齢とともに低下する傾向がある



# 老後2,000万円問題とは結局？

老後2,000万円問題とは一体何だったのか  
「楽しいお金」を使うと2,000万円必要ということ？

年度	月間実支出	月間実収入	月間不足額	年間不足額	不足額30年分	平均貯蓄額
2025年	296,829 円	254,395 円	42,434 円	509,208 円	15,276,240 円	-
2024年	286,877 円	252,818 円	34,059 円	408,708 円	12,261,240 円	2,560 万円
2023年	282,496 円	244,580 円	37,916 円	454,992 円	13,649,760 円	2,504 万円
2022年	268,508 円	246,237 円	22,271 円	267,252 円	8,017,560 円	2,359 万円
2021年	255,101 円	236,576 円	18,525 円	222,300 円	6,669,000 円	2,342 万円
2020年	255,549 円	256,660 円	-1,111 円	-13,332 円	-399,960 円	2,292 万円
2019年	270,929 円	237,659 円	33,270 円	27,456 円	823,680 円	2,218 万円

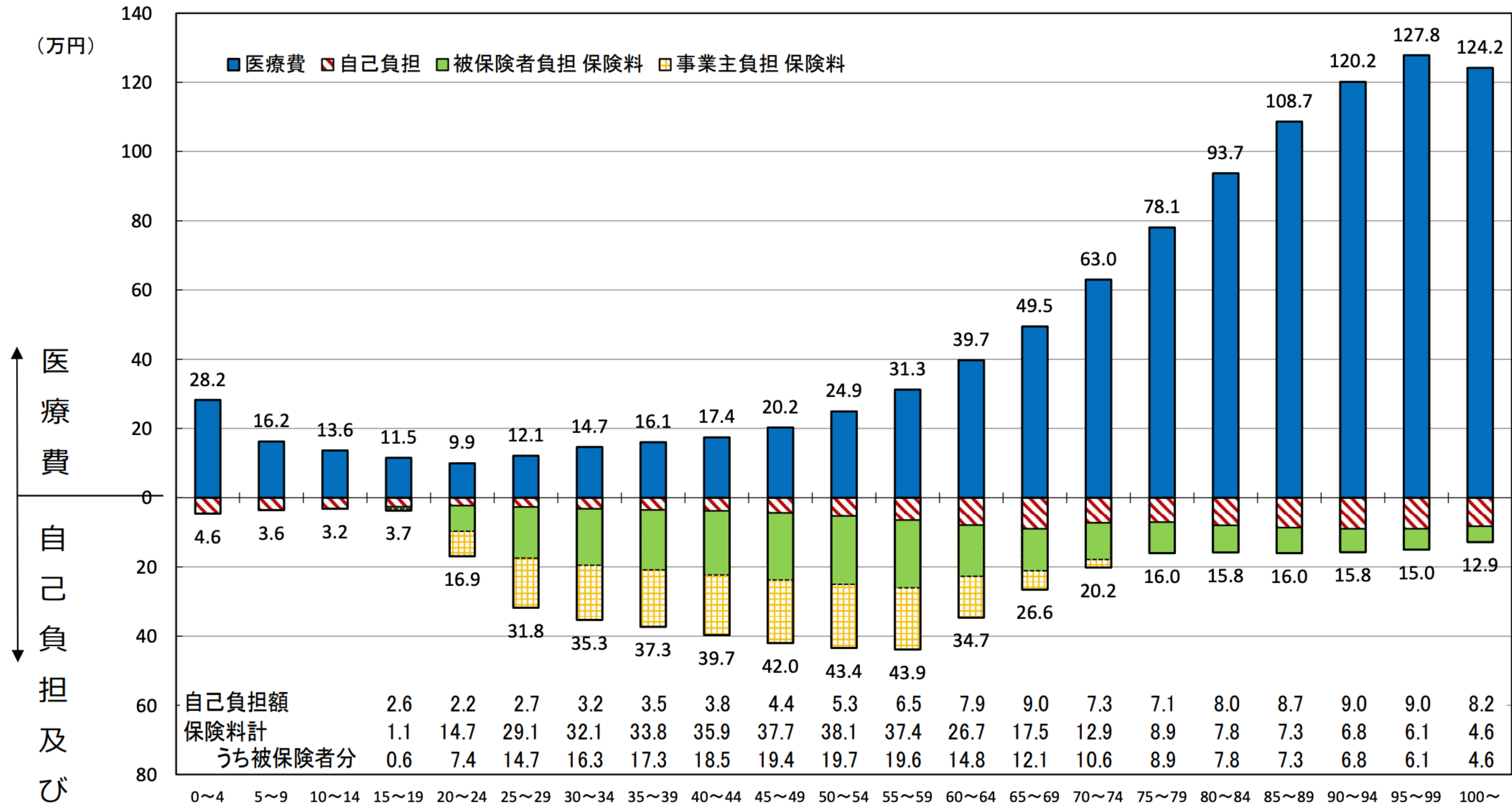
# 老後2,000万円問題とは結局？

単身世帯のデータを見ても、  
平均貯蓄額以内に収まっている

年度	月間実支出	月間実収入	月間不足額	年間不足額	不足額30年分	平均貯蓄額
2025年	161,435 円	131,456 円	29,979 円	359,748 円	10,792,440 円	-
2024年	161,933 円	134,116 円	27,817 円	333,804 円	10,014,120 円	1,529 万円
2023年	157,673 円	126,905 円	30,768 円	369,216 円	11,076,480 円	1,468 万円
2022年	155,495 円	134,915 円	20,580 円	246,960 円	7,408,800 円	1,391 万円
2021年	144,747 円	135,345 円	9,402 円	112,824 円	3,384,720 円	1,350 万円
2020年	144,687 円	136,964 円	7,723 円	92,676 円	2,780,280 円	1,310 万円
2019年	150,533 円	126,500 円	24,033 円	288,396 円	8,651,880 円	1,280 万円

# 医療費で家計破綻する？

この流れで計算すると、  
全ての可能性に備えておく必要が出てしまう



医療費  
自己負担  
及び  
保険料

(注) 1. 1人当たりの医療費と自己負担は、それぞれ加入者の年齢階級別医療費及び自己負担をその年齢階級の加入者数で割ったものである。  
 2. 自己負担は、医療保険制度における自己負担である。  
 3. 1人当たり保険料は、被保険者(市町村国保は世帯主)の年齢階級別の保険料を、その年齢階級別の加入者数で割ったものである。  
 また、年齢階級別の保険料は健康保険被保険者実態調査、国民健康保険実態調査、後期高齢者医療制度被保険者実態調査等を基に推計した。  
 4. 端数処理の関係で、数字が合わないことがある。

※ 令和5年度のNDBデータ等より作成

# 高額療養費の改正も、それほど心配はいらない

年金受給者が該当する所得区分で見たら、現行よりも高額療養費の上限が1万円前後高くなりますが、一方で年間上限が新設されたので、青天井で医療費がかかり続ける心配もありません。よって、制度改正に対して過度な不安を持つ必要はないと言えます。

<>内の額は多数回該当の場合

所得区分	現行		R8.8~			R9.8~		
	月額上限	外来特例 (70歳以上)	月額上限	年間上限	外来特例 (70歳以上)	月額上限	年間上限	外来特例 (70歳以上)
約260~約370万円 (標報：20~26万円)	57,600 <44,400>	18,000 (年14.4万)	61,500 <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)	22,000 (年21.6万)	69,600 <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)	28,000 (年21.6万)
約200~約260万円 (標報：16~19万円)						65,400 <44,400>		28,000 (年21.6万)
~約200万円 (標報：~15万円)						61,500 <34,500>		22,000 (年21.6万)
非課税【70歳未満】	35,400 <24,600>	—	36,900 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	—	36,900 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	—
非課税【70歳以上】	24,600	8,000	25,700 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	11,000 (年9.6万)	25,700 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	13,000 (年9.6万)
一定所得以下【70歳以上】	15,000	8,000	15,700	180,000 (月額平均15,000)	8,000	15,700	180,000 (月額平均15,000)	8,000

(※1) 「~約200万円(標報：~15万円)」区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

(※2) 外来特例の対象年齢については、「強い経済」を実現する総合経済対策(令和7年11月21日閣議決定)において、「医療費窓口負担に関する年齢によらない真に公平な応能負担の実現」について、「令和7年度中に具体的な骨子について合意し、令和8年度中に具体的な制度設計を行い、順次実施する」とされていることも踏まえ、高齢者の窓口負担の見直しと併せて具体案を検討し、一定の結論を得る。

# 介護サービス費には負担の上限額が設定されている

区分	負担の上限額（月額）
課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
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	93,000円（世帯）
市町村民税課税～課税所得380万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）
世帯の全員が市町村民税非課税	24,600円（世帯）
└ 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80万円以下の方等	24,600円（世帯）／15,000円（個人）
生活保護を受給している方等	15,000円（世帯）

# 介護費用って、本当にこんなにかかるの？

~~| 月負担 |   | 介護期間 |   | 月々の合計 |   | 一時負担 |   | 合計    |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|-------|
| 9   | × | 55   | = | 495   | + | 47.2 | = | 542.2 |
| 万円  |   | ヶ月   |   | 万円    |   | 万円   |   | 万円    |~~



月負担		介護期間		月々の合計		一時負担		合計
5	×	55	=	275	+	47.2	=	322.2
万円		ヶ月		万円		万円		万円

# 65歳以降の支出の内訳

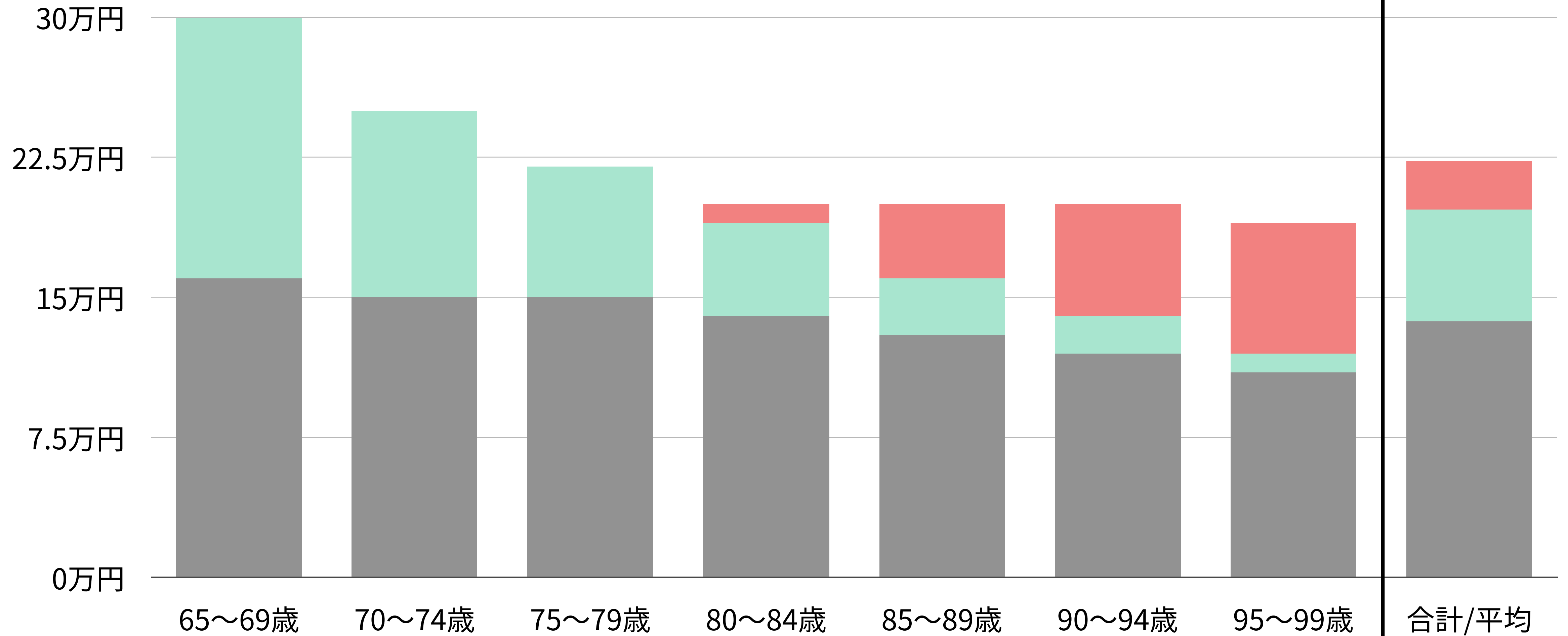
楽しいお金を使えるフェーズが終わると、  
それ以外の支出に置き換えられていく

※イメージ

■ 基礎生活費

■ 楽しい支出

■ 介護等



# 老後の3つのシナリオ

楽しいお金を使えるフェーズが終わると、  
それ以外の支出に置き換えられていく

健康長寿に備える

生活費と収入で不足する金額		必要な月数		生活不足金額の合計
30,000 円	×	420ヶ月	=	約1,260万円
		<small>※35年分</small>		

病気でお金がかかる

生活費と収入で不足する金額		必要な月数		生活不足金額の合計
30,000 円	×	240ヶ月	=	約720万円
		<small>※20年分</small>		

100歳まで長生きするために備えていた資金が、  
90歳までの生存となれば、  
540万円が長寿への備えとして使わなかった資金となります。

それが治療費などに充当することができる。

# 老後の3つのシナリオ

楽しいお金を使えるフェーズが終わると、  
それ以外の支出に置き換えられていく

健康長寿に備える

生活費と収入で不足する金額		必要な月数		生活不足金額の合計
30,000 円	×	420ヶ月	=	約1,260万円
		<small>※35年分</small>		

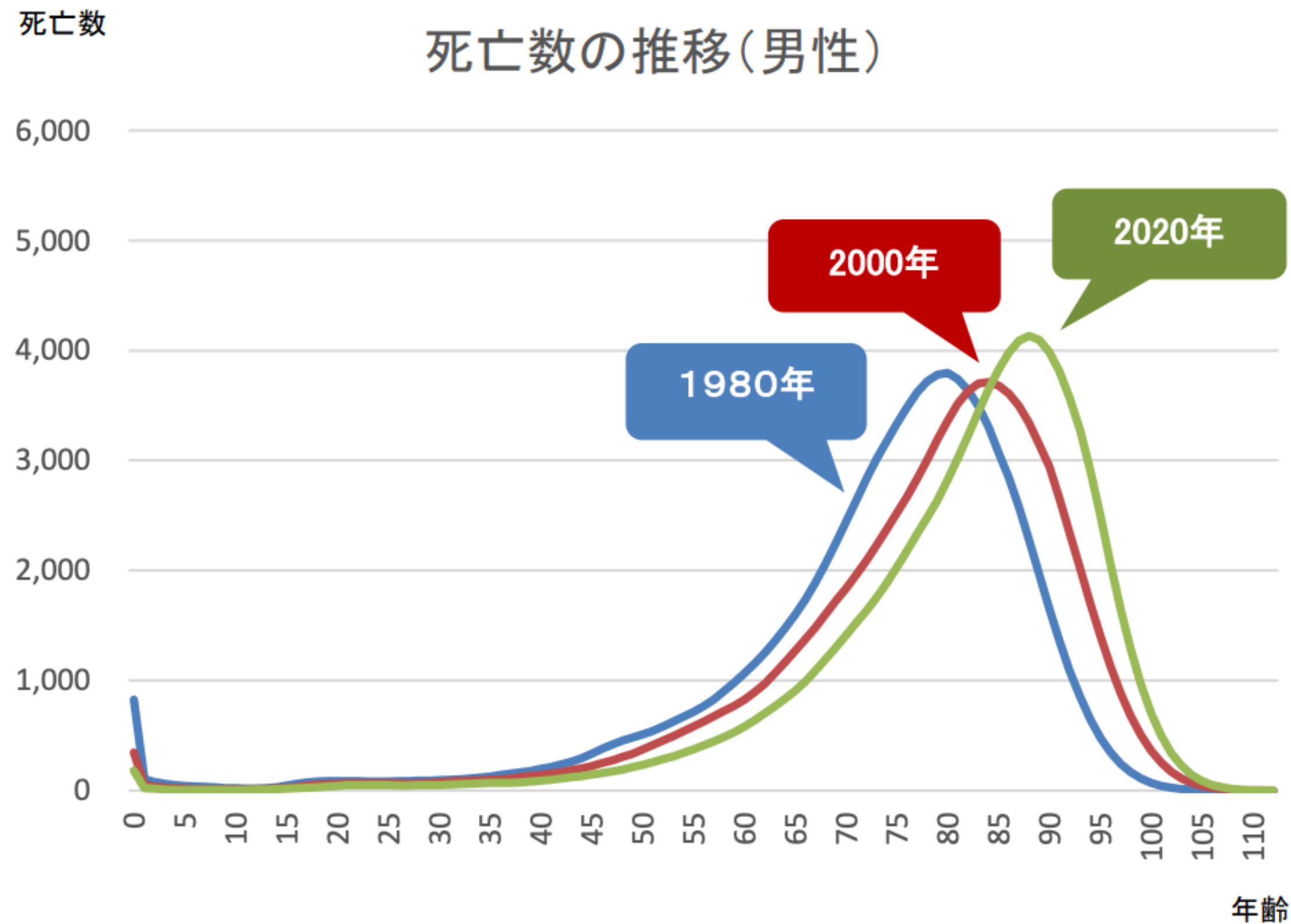
介護でお金がかかる

生活費と収入で不足する金額		必要な月数		生活不足金額の合計
30,000 円	×	300ヶ月	=	約1,080万円
		<small>※30年分</small>		

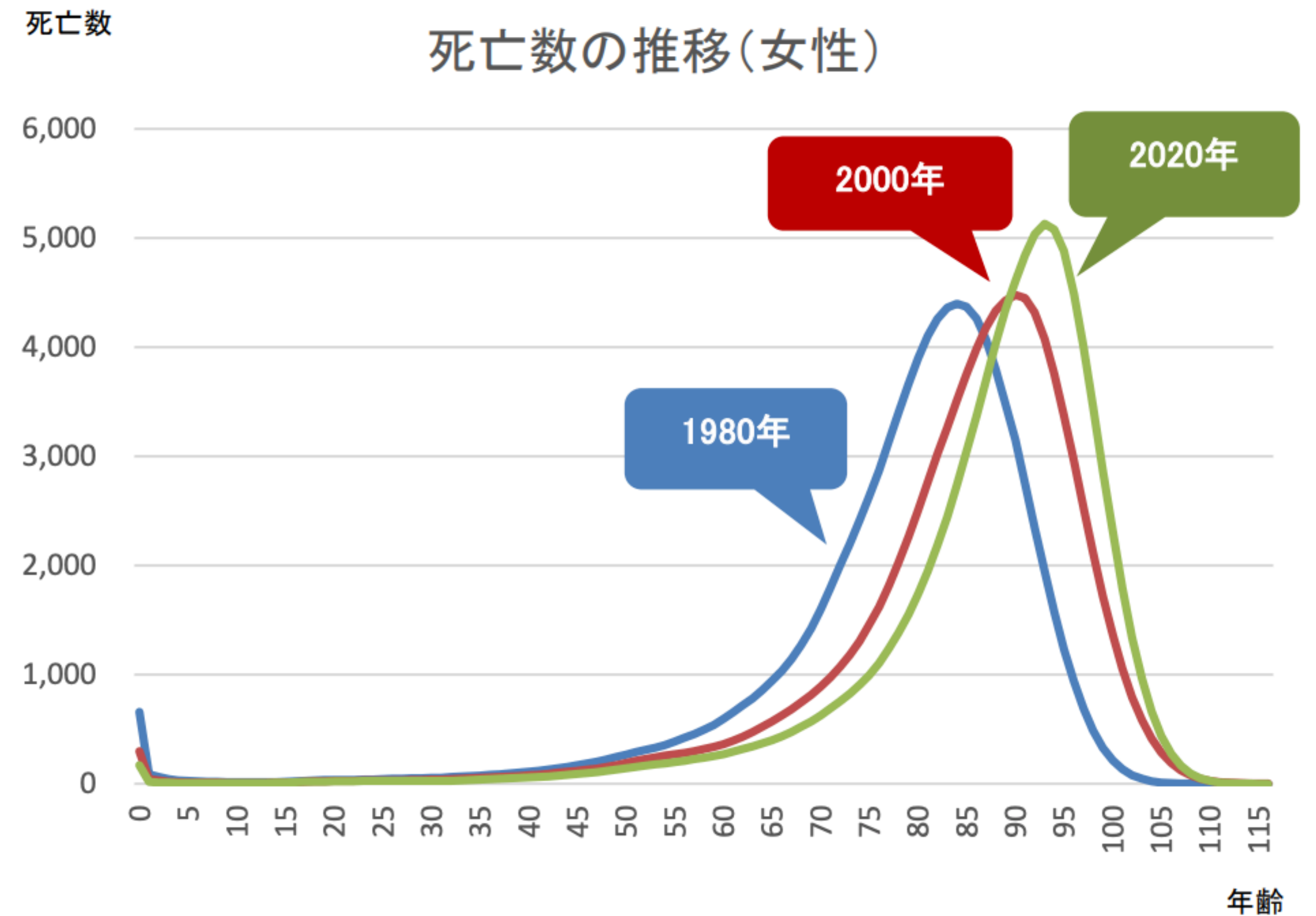
90歳まで健康で生活することができ、  
最後の5年間を介護を受けると仮定すれば、  
約180万円が介護費用などに充当することができる。

# 健康長寿の可能性は？

平均寿命 男性：81.09歳、女性：87.13歳  
健康寿命 男性：72.57歳、女性：75.45歳



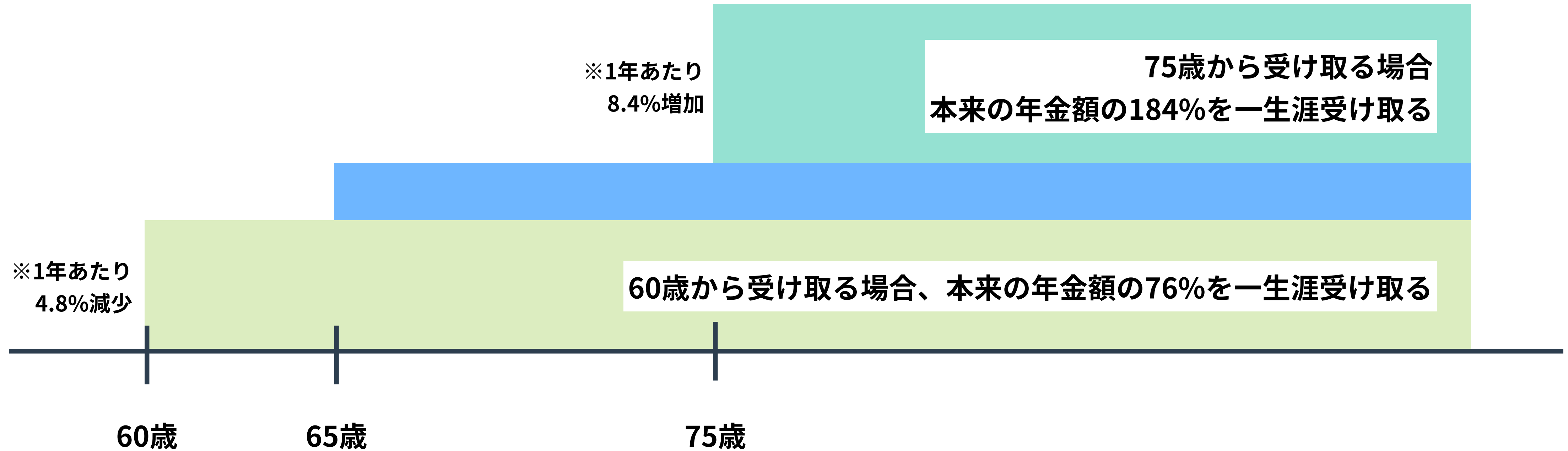
死亡最頻値(男性)  
令和2(2020)年 88歳  
平成12(2000)年 84歳  
昭和55(1980)年 80歳



死亡最頻値(女性)  
令和2(2020)年 93歳  
平成12(2000)年 90歳  
昭和55(1980)年 84歳

# 年金受給時期の仕組み

平均的な寿命まで生存した場合、  
いつ受け取っても総受給額は変わらない

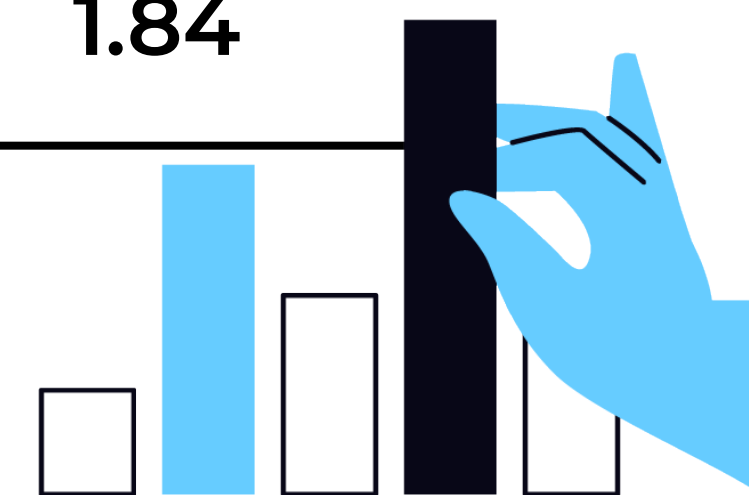


# 繰下げ受給の効果は？

繰下げ受給することで、  
老後資金の多くは解決することができる

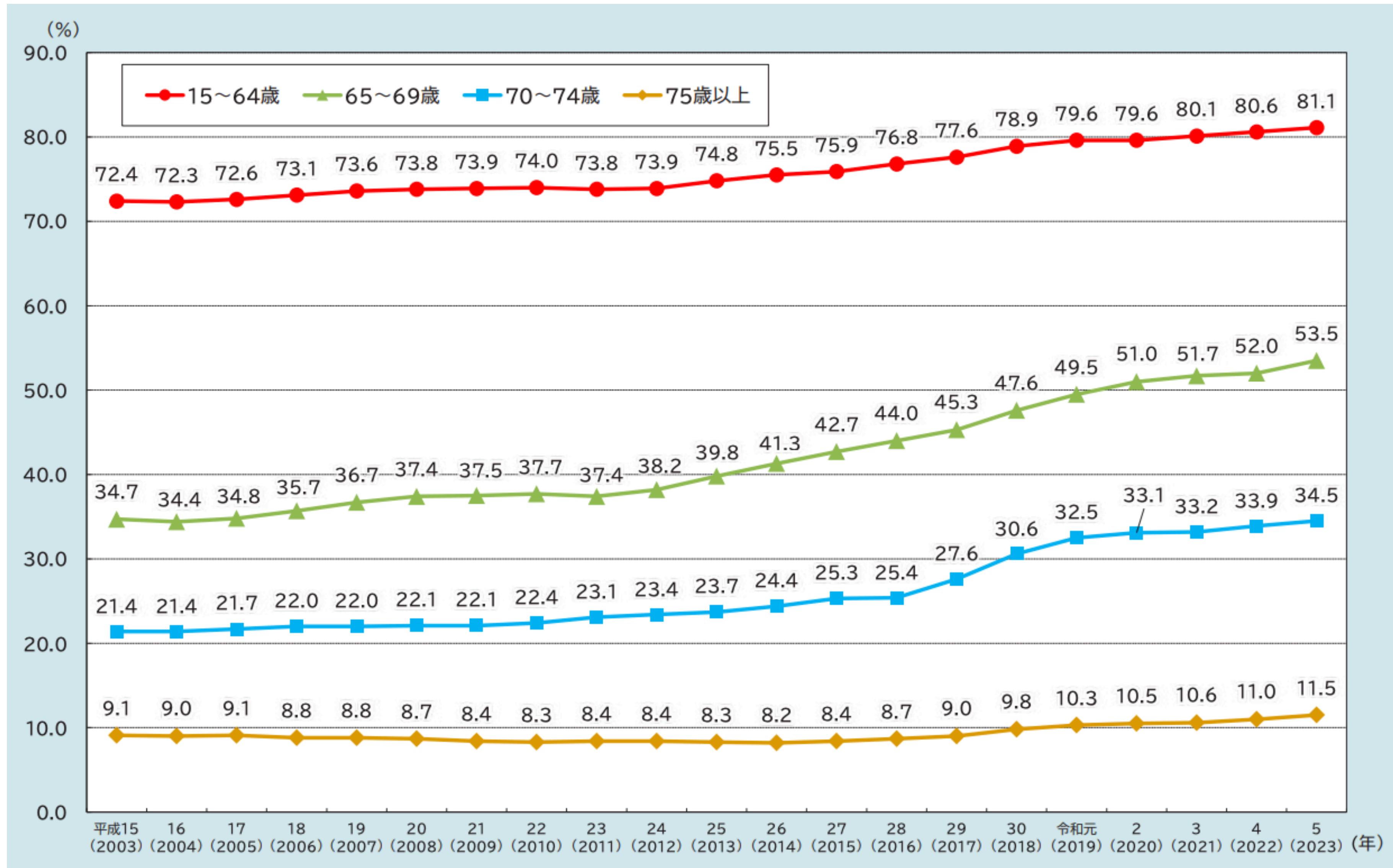
年齢	65 歳	66 歳	67 歳	68 歳	69 歳	70 歳
年金受給額	18.5 万円	20.05 万円	21.61 万円	23.16 万円	24.72 万円	26.27 万円
増加率	0	1.084	1.168	1.252	1.336	1.42

年齢	70 歳	71 歳	72 歳	73 歳	74 歳	75 歳
年金受給額	26.27 万円	27.82 万円	29.38 万円	30.93 万円	32.49 万円	34.04 万円
増加率	1.42	1.504	1.588	1.672	1.756	1.84



# 65歳以降も働く人は収入が多い

2023年時点にて、65～69歳のうち53.5%  
つまり二人に一人が働いている



# 自分事で老後資金は考える

過剰な老後不安を持っている人が多い  
冷静に考えると、それほど多くは不要？

統計だけで考えると...

生活費/月	年金収入	必要な月数	
( 26.3万円 - 22.2万円 )		420ヶ月	= 約1680万円 + $\alpha$

自分ごとで考えると...

生活費/月	年金収入	必要な月数	
( 23万円 - 21万円 )		384ヶ月	= 約768万円 + $\alpha$

68歳から100歳まで

# 年金の試算は超簡単です

厚生労働省が「公的年金シミュレーター」を作成しています

## 正確な試算が簡単に可能

ねんきん定期便に掲載されているQRコードを読み込むことで、これまでの加入履歴を反映し、今後の働き方を入力することで試算できます。

厚生労働省 使い方動画 Q&A

### あなたの年金見込み受給額

年金見込み受給額 65歳～ ..... 178万円/年

今後の年取 ?

500 万円 + 0 300 600 900

就労完了年齢 ?

60 歳 + 60 65 70 75以上

受給開始年齢 ?

65 歳 + 60 65 70 75

\*あなたの年金見込み受給額は生涯受給できます。  
\*試算した年金額は概算シミュレーションであり、実際の支給額とは異なる場合があります。詳細に試算をしたい場合には、[ねんきんネット](#)をご利用ください。

+ 年金に関する過去の情報欄を開く

働き方・暮らし方を入力して、将来の年金額を試算しましょう。

- 働き方・暮らし方の入力欄を閉じる





# 年金の試算は超簡単です

共働き世帯の年金は思っているより  
かなり多い

二人の年金額の合計は、

**310**万円/年 (**25.8**万円/月)



会社員の期間 40年間(65歳まで勤務)  
会社員時代の平均給与額 400万円  
未納期間 2年

年金受給額

**170**万円/年



会社員の期間 35年間(65歳まで勤務)  
会社員時代の平均給与額 300万円  
未納期間 2年

年金受給額

**140**万円/年

## セミナーのまとめ

### Point.1

お金は生活満足度を高くするが、  
必ずしも幸福度を高くするわけではない

### Point.2

お金が人生の要素の一つと考えるなら、  
どんな人生が望む人生と考えますか？

### Point.3

老後のお金の不安を過度に思うと、いくらお金があっても足りない  
正しく不安を持つことが大切

### Point.4

その上で、必要な金額の目安を知って  
NISAなどを活用してコツコツ準備していけば大丈夫