

今から始める セカンドライフ ～マネープラン～

昨今の年金問題で、気になるわが家の老後。

豊かな老後を楽しむためにも、老後の生活資金を貯めなければ…。

セカンドライフを楽しむには、30～40歳から老後を見据えて、公的年金を試算しながら、老後の準備をしておく必要があります。いっしょに老後のマネープランを考えてみましょう。

どうやら私たちがもらう年金額は少なくなりそう。今から老後資金を考えないと…。

でも、住宅ローンに教育費と出費が多く、老後なんて先の話に思うけど…。

老後のくらしを

考えてみよう

老後の生活費、いくらかかるのかな？



今から趣味をもって老後の生きがいづくりも必要ね。老後に退屈しないように。

65歳まで働いて、年金に頼るとしても、少しは貯めておかないと老後安心してくらしらせるか心配だね。

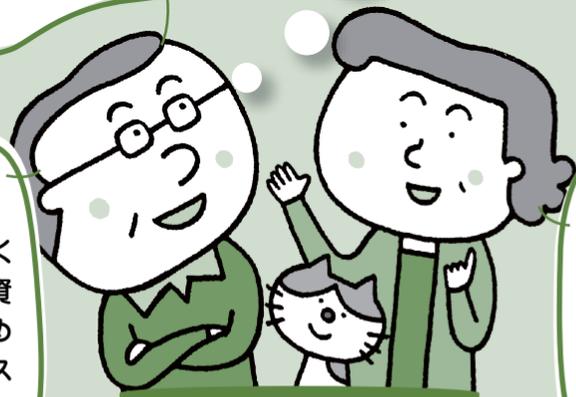


30～40代のプランづくり

いや、今できるのは、とりあえず、年金を少しでももらえる工夫。それと60歳までにローンを完済しておくで老後が楽かも…。

私もパートをして、もう少し収入をふやしたいな。

これからしばらくは老後資金を貯めるチャンスだね。



50～60代のプランづくり

それに保障も見直しが必要ね。これから必要になるのは医療保障かな？

老後を支える
3つの柱

● 生きがい ●

定年を迎え、いよいよセカンドライフへ。しかし、平均寿命の男79.19歳、女85.99歳(厚生労働省平成19年発表)までにはまだ20～25年以上もあります。余生とくくにはあまりに長い日々。毎日散歩とテレビではあきってしまう。セカンドライフを豊かに過ごすにはやはり生きがいをもつことがいばらん。今までやりたくてもできなかったこと、やり直してみたいことを実行することから始めましょう。家族や友人との関係を密に、地域の活動にも目を向ける心がけも必要です。

● 健康 ●

平均寿命とは別に健康寿命があります。健康寿命とは介護の必要がなく元気に自立して過ごせる年齢。日本人の平均は、男性71.4歳、女性75.8歳(WHO 2007年発表)です。つまりデータ上では平均7～10年近くを要介護の状態に経過しているのです。心と体の健康を保つためには、①食事や運動の工夫により生活習慣を改善すること、②頼りになるかかりつけ医をみつけること、③定年など環境の変化によって生じる悩みの相談場所、話を聞いてくれる友人をもつことが大事です。

● お金 ●

いばらん気になるのは老後の費用ですが、まず現在のわが家の家計を把握し、家族の人数や生活スタイルの変化を予想して生活必需費を計算してみましょう。また、定年を迎えたときを基準に、退職金や公的年金など今後入ってくるお金、ローン返済などの出て行くお金のキャッシュフロー(お金の流れ)を確かめ、不足なら節約したり働いたりして老後の生活資金をふやす努力をしましょう。*公的年金受給額などは社会保険庁のホームページで確かめることができます。

※詳細は中面をご覧ください。

老後の暮らしにいくら必要？

マネープランを設計してみよう

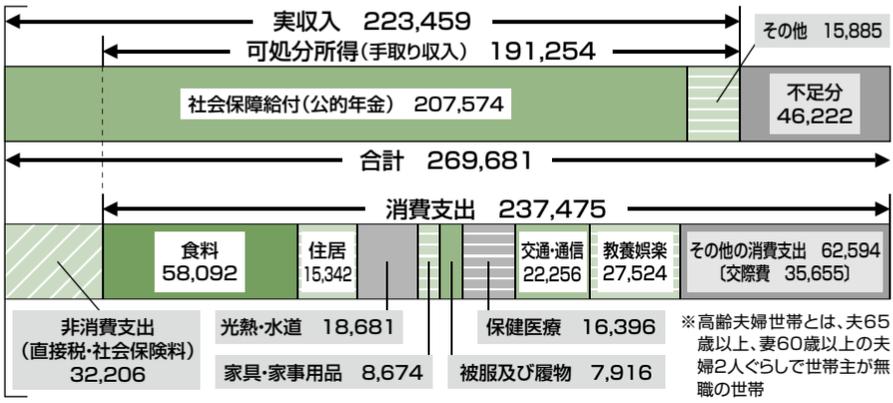
老後に
かかる費用は？

公的年金は
いくらもらえるの？

平成19年度総務省家計調査によると、高齢夫婦無職世帯の毎月の支出は約26万円、社会保険料など非消費支出を除いた約24万円が生活費です。内訳は衣食住などの生活必需費が約15万円、残り約9万円は教養娯楽費や交際費などの雑費。これから考えると、とりあえず15万円があれば生活は成り立ち、娯楽、交際費などは身の丈で暮らすライフスタイルを心がけることにより軽減できます。さらに、臨時費用として1000万円、2000万円くらいは生活費とは別に準備しておきたいところです。住宅のリフォーム、医療や介護、葬儀などの費用です。医療や葬儀などは保障商品で準備することもできます。

厚生労働省のモデルケース(平均標準報酬36万円、40年加入)では、2007年度の夫婦二人の老齢年金額(夫サラリーマン、妻専業主婦、ともに65歳以上)は約23万円。ただし、実際の年金受給額の平均は毎月約17万円でした。自営業の場合は国民年金ですが、これは一人当たり最高6万6000円です。この年金をもとに、生活費の7割を公的年金で、3割をそれまでの資産や仕事などの所得でまかなっているのが現状です。受け取る年金額は加入期間や月収によっても異なります。自分の年金受取見込額については、社会保険庁のホームページ(左記アドレス)から年金見込試算を検索して検討してみまじょう。

■高齢夫婦無職世帯の家計収支(1ヶ月平均生活費/円)



資料:総務省統計局「家計調査年報 平成19年 家計の概要」
※この統計グラフはひとつの目安です。ご自分の月々の収支をもとにプランを考えるときの参考にしてください。

年金制度のしくみ

国民年金	厚生年金基金 (代行部分) 厚生年金	職域相当部分 共済年金
国民年金(基礎年金)		
自営業者 第1号被保険者 2,123万人	サラリーマン・ 公務員等 第2号被保険者 3,836万人	サラリーマン等の 被扶養配偶者 第3号被保険者 1,079万人
7,038万人*		

※平成18年度末現在の加入者数です(厚生労働省)。

※2006年厚生労働省「国民生活基礎調査」
<http://www4.sia.go.jp/sodan/nenkin/simulate/index2.htm>

ライフプランを立ててみよう

1 ライフプランシートを作ってイベントを書き込んでみよう

	2008・H20	2009・H21	2010・H22	2011・H23	2012・H24	2013・H25	2014・H26	2015・H27	2016・H28	2017・H29
夫	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
費用			厚生年金受給開始 定年退職 再雇用 +1,500万円					基礎年金 受給開始		住宅リフォーム (予定) -500万円
妻	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
費用					厚生年金 受給開始 パート定年					基礎年金 受付開始
長男	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
費用		独立! (してほしい)		結婚 (してほしい)		第1子誕生!		第2子誕生!		
長女	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
費用			結婚・独立! (してほしい)		第1子誕生! 初孫!!(夢)		第2子誕生!			
夫の母	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
費用						米寿祝		老人ホーム 入居		
費用見積額			+1,300万円	-200万円	-20万円	-70万円	-20万円	-320万円		-500万円

資料:日本生活協同組合連合会「セカンドライフを考えるリーフレット」より(一部改編)

2 老後の生活資金の流れ(キャッシュフロー)を考えてみよう

●今後どれくらいのお金が入ってくるの？

退職金見込額	万円	終身保険、養老保険、学資保険	万円
現在の預貯金、有価証券額	万円	定年まで貯められる額	万円
公的年金見込額(年間)	万円		

●今後あといくら出ていく？

ローン返済 (住宅、車、教育)	万円
これからかかる教育費	万円
老後の生活費の見込額	万円

この記入例を参考に、あなたも今後の人生のライフプランを立て、「突然の・思わぬ」出費に備えよう!!



上手に家計をやりくりして老後資金の準備を

30〜40代のあなた

●老後は厳しい。今のうちに働けるだけ働こう

本格的な少子高齢化が進みマクロ経済スライドの導入により賃金や物価が上昇しても一定の範囲までは年金額には反映されなくなりました。それでも頼りになるのは公的年金です。年金の納め忘れに注意し、転職・退職時には厚生年金や国民年金の切り替えをきちんと行い、自己防衛のためにも領収証書を保管して定期的に確認しましょう。なるべく働き方を工夫して老後の生活資金を貯める方法も考えましょう。

●繰り上げ返済、借り換えなどで60歳までには住宅ローン返済、残りは退職金で

退職金をまるまる老後の資金に当てられるように、住宅ローンは定年時の60〜65歳までに完済する計画を立てます。それには、まとまったお金ができれば「繰り上げ返済」して返済利息分を軽減する方法、低金利の住宅ローンに「借り換え」する方法、毎月の返済額を増額する方法があります。

●教育費も親子で話し合い、奨学金や教育ローンなどの方法も考えに入れて

教育については、希望する職業なども含めて話し合い、子どもにはできるだけ教育の機会を与えてあげたいものです。教育費の不足には、奨学金のほか、国民生活金融公庫や都道府県の年金教育貸付などの公的教育ローンを利用する方法も検討してみましょう。

50〜60代のあなた

●65歳まで働きたい。年金生活は65歳から

お金は貯め時があります。その一つが子どもの独立後から定年を迎えるまでです。セカンドライフの準備期間として、この時期に家計の見直しを行い、貯蓄できる体質を作りましょう。また厚生年金が満額出るまでの生活資金の確保を考えましょう。個人年金や貯蓄以外に働き続けるのも、選択肢の一つです。

●大黒柱の役目はすんだ、保障の見直しを

子どもが独立すれば大きな生命保障は必要ありません。有効なのは、葬儀費用程度の終身保険や病気やケガをしたときの医療保障です。既に加入している人はなるべく解約しないで継続しましょう。加入していない人は、新たに入ると高齢のため保険料が高くなるので葬儀費用や医療費は貯蓄で準備する方法もあります。

●50歳になったら受給する公的年金を調べておこう。黙っていたらもらえない

50歳になると、およその年金受給額が計算できます。社会保険事務所に出向くか、ホームページの年金見込試算で調べましょう。加入履歴（職業歴）、年金手帳、基礎年金番号を入力すれば1カ月ぐらいで調査結果がわかります。なお、受給資格があっても、公的年金は自分で請求しなければ受給できません。受給権は5年過ぎると時効で喪失します。専業主婦でも若い頃かけていた厚生年金から65歳以前に部分年金が受け取れる場合があります。60歳までには必ず確認するようにしましょう。

次号(3月号)テーマ

「子どもの教育費」です。お楽しみに!

CO・OP 共済の上手な利用法

セカンドライフの備えに。

64歳まで新規加入できます。

CO・OP共済《たすけあい》は、ケガの通院や病気の入院をはじめとする医療保障を充実させる一方で、死亡保障は最低限に絞って、その分掛金をお手頃にしてあります。また年齢一律の掛金でわかりやすく、64歳までの方ならご加入いただきやすい掛金になっています。

主婦やセカンドライフ準備世代の方など、大きな死亡保障の必要でない方には保障のバランスが向いているといえます。65歳満期以降も高齢者向けのコースを選択することで保障を続けることができます。(下の図1参照)



共済活用 A子さんの場合

CO・OP共済《たすけあい》のケガ通院の共済金を何度か受け取り、手続きの気軽さが気に入って、家族全員で加入している。65歳以降の保障が心配なので、夫の生命保障や夫婦の終身の医療保障も別に備えて、保障期間、保障金額、保障内容など満足のいくものになっている。



共済活用 B子さんの場合

子どもの独立を機に保障を見直し、CO・OP共済のみに保障を絞った。一定額の貯蓄があるので、万一の医療費用に夫婦で200万円ほど取り分けて管理し、65歳以降はCO・OP共済は最低限のコースで継続して、医療費用の貯蓄を入院などの医療費のために備えると考えている。

※保障内容はご加入のコースによって異なります。

参考資料:

・総務省・統計データ・家計調査 <http://www.stat.go.jp/data/kakei/index.htm>

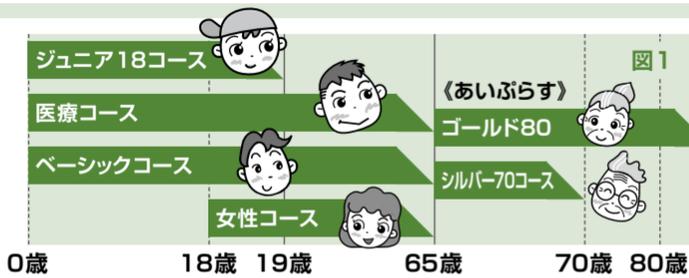
※公的年金については詳しくは社会保険庁の窓口またはホームページ <http://www.sia.go.jp> でご確認ください。

・・・CO・OP共済は・・・

《たすけあい》満期後の保障にも対応!

継続加入でなが〜く安心!!

※詳しい保障内容は、加入申込書付宣伝物をご覧ください。



CO・OP共済 たすけあい

共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

CO・OP 共済 ニュース

事故(ケガ)通院 20代・男性



スキー場で滑走中に転倒し、足首を捻挫した。

通院日数 5日
コース V1000円コース
共済金 11,000円 (固定具含む*)

※固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギプスなどで固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。

※日本生協連《たすけあい》2008年度お支払いデータより ※お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	10歳未満	男子	自宅でストーブの近くにいた際、ふくらはぎが触れて、ヤケドした。	3日	6,000円
J1000円コース	10歳未満	男子	学校から下校する時、氷で滑って転び、右肘をケガした。	5日	15,000円 固定具含む*
V1000円コース	20代	男性	機械を操作中に誤って右手の中指と薬指を機械にはさんでしまい、第一関節の腱を断裂。	8日	8,000円
L3000円コース	30代	女性	倉庫から荷物を運ぶ時につまずき転んで膝を打ち、半月板を損傷した。	5日	7,500円

なるほどQ&A

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q CO・OP共済《たすけあい》の各コースで年齢満了となった場合、満期後の契約はどうなるのですか?

A 各コースの満期となる年齢に達した契約については、そのコースでは継続できませんが、契約できる別のコースで継続することができます。(左図参照)満期日の3ヶ月前までにご案内書類が郵送されますので、お手続き下さい。(満期終了の場合もお手続きが必要です。)

