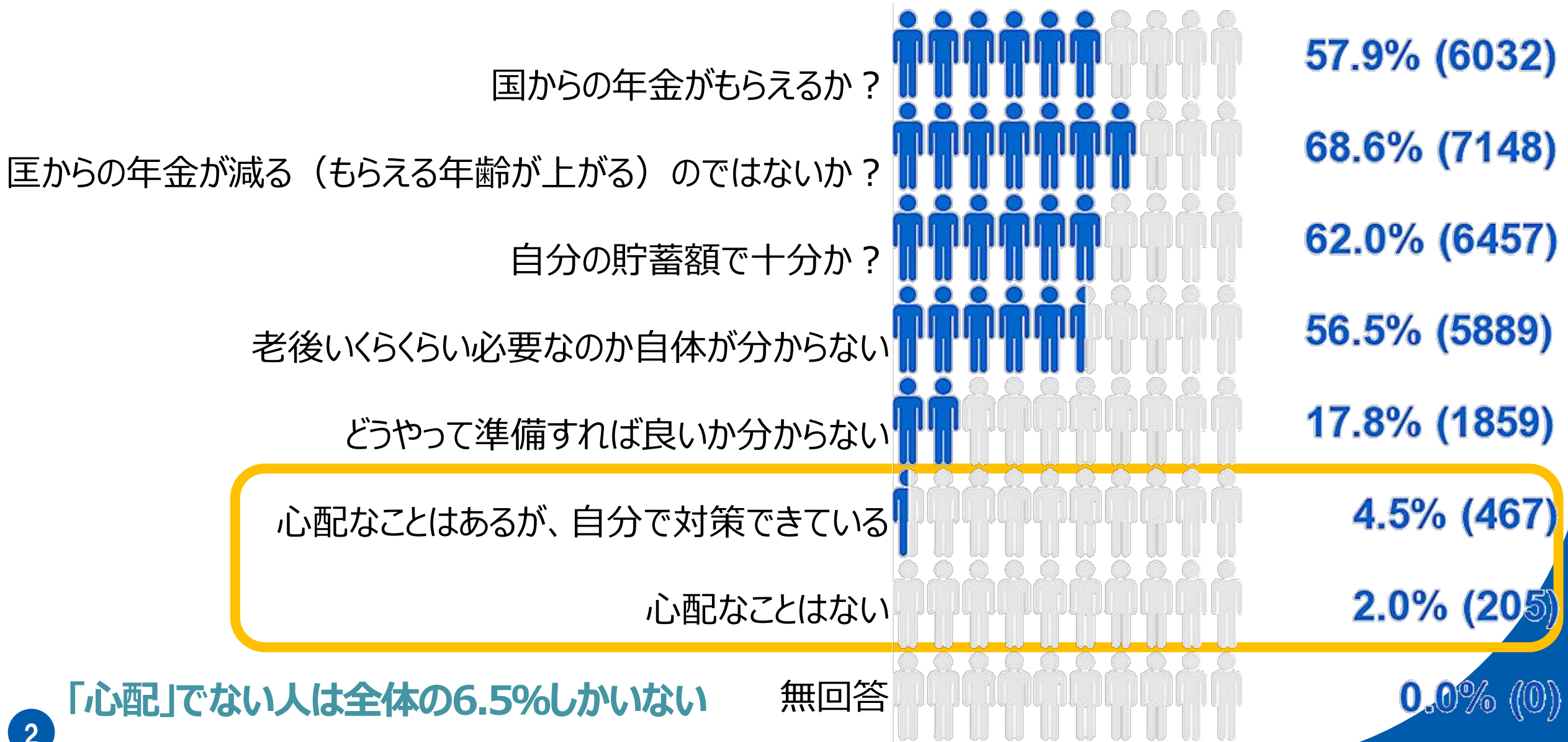




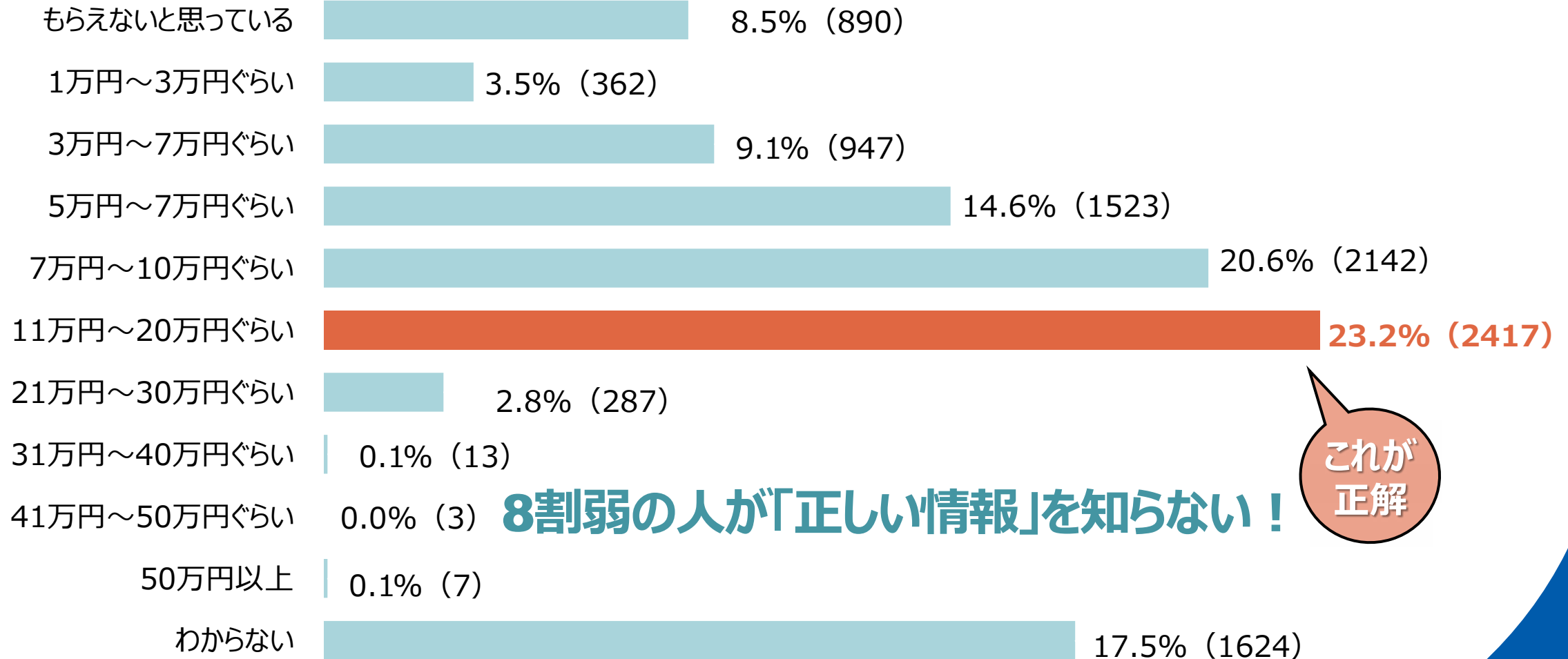
60歳以降の準備講座

某職場でのアンケート①：老後のお金について、心配なことはありますか？



「心配」でない人は全体の6.5%しかいない

Q.自分の場合、国の年金はひと月にいくらぐらいもらえると思っていますか？



8割弱の人が「正しい情報」を知らない！

これが
正解

無回答

Q：老後の準備として、何をするかイメージできていますか？

何から始めて良いかわからない

81.9%(8528)

8割以上の方が「着手」の糸口をつかめていない！

具体的なイメージができています

18.1%(1887)

無回答

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0% 60.0% 70.0% 80.0% 90.0%

このアンケートから想定されること

- 「老後は心配」が常識／「老後は安心」が非常識。
- 正しい情報は知らず、イメージだけで心配に思っている。
- 心配に思っているのに、その心配を解消するために何をするのかイメージできていないし、解消に着手できてない。

このままでは『ずっと心配のまま』

65歳を迎えた方が特定の年齢まで生存する確率

- 65歳を迎えた方が特定の年齢まで生存する確率をみると、2015年時点で65歳を迎えた1950年生まれですでに、男性の**3割以上**、女性の**約6割**が90歳まで長生きする見込みである。
- 1990年生まれ（2055年に65歳）については、男性の**4割以上**、女性の**約7割**が90歳まで長生きする見込みである。さらに、女性については、**約2割**が100歳まで長生きする見込みである。



	男性			女性		
	80歳	90歳	100歳	80歳	90歳	100歳
2015年に65歳 (1950年生まれ)	73%	35%	4%	87%	60%	14%
2025年に65歳 (1960年生まれ)	75%	38%	5%	89%	64%	17%
2035年に65歳 (1970年生まれ)	77%	41%	6%	90%	67%	19%
2045年に65歳 (1980年生まれ)	78%	43%	6%	91%	69%	20%
2055年に65歳 (1990年生まれ)	79%	44%	6%	91%	69%	20%

第10回社会保障審議会 年金部会資料1

「今後の年金制度改正について」

(2019年9月27日)より抜粋

※厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より試算したもの。

- ①何歳まで生きるかは誰にもわからない。
 - 生きてる間、ずっともらえる年金を軸に考える。
 - 自分にあった受け取り方を選ぶ。
 - 今日は「まず、選択肢を知る」

- ②①の補完するものは何があるか把握する。
 - 今日は種類と受取り方の選択肢を知るイメージを持つ。

- ③①の「自分に合った受取り方」を見つける方法を知る。
 - ずっともらえる年金で賄う「月の支出」を考える。
 - 今日は60歳以降、全体設計方法・実現方法のイメージを持つ。

“60歳 = 通過点” と考えると、その後を自分で決めることがたくさん

- ①働き方：就労機会の延長
- ②年金のもらい方：年金の受給開始は 65～75 歳の選択制
- ③制度の活用方法：退職金・企業年金・確定拠出年金（DC）の

出口戦略が多様化

受け取り方によって
増える年金もあります

年金と一時金の
組合せ(割合)

受取開始時期

受取る期間

受取る回数

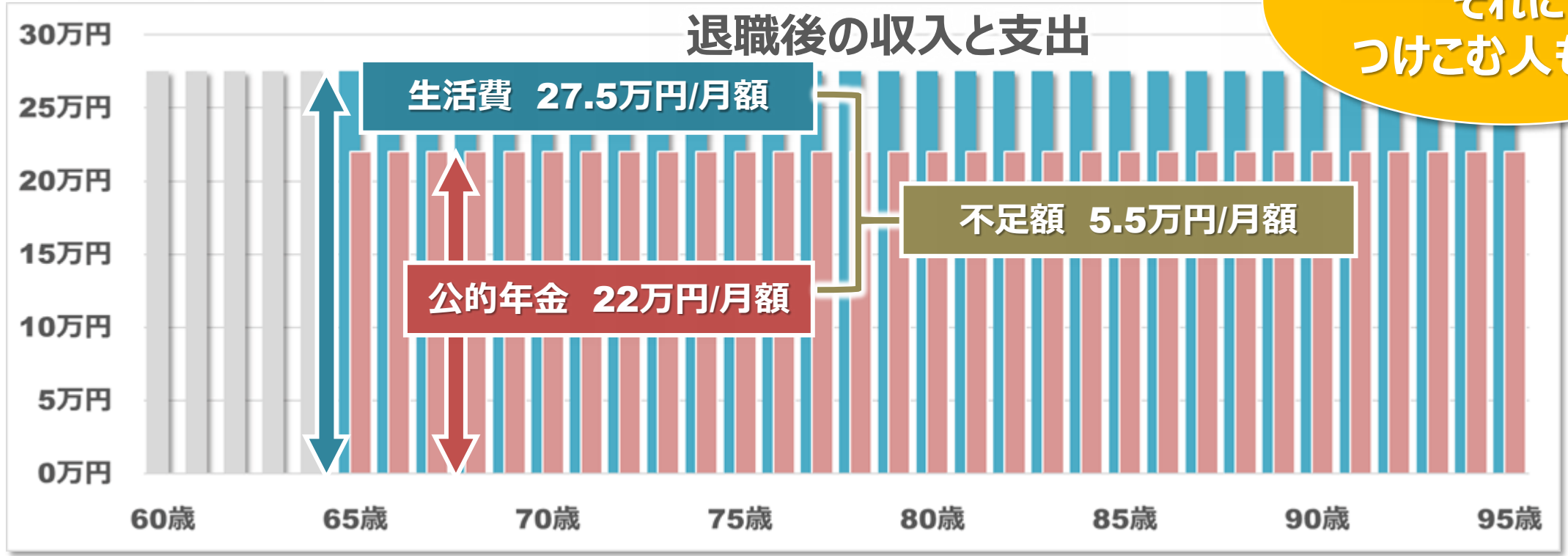
年金の種類によって、選べる選択肢が異なります。

これまでの考え方だと、長生きするほど不安になる

日常生活費の不足額・・・65歳から30年間で約“2,000万円” (5.5万円×12か月×30年=1,980万円)

【生活費以外の支出】 車、リフォーム、家電品、旅行、冠婚葬祭、医療、介護
また、60歳～65歳までの収入がない場合は更に支出総額が大きくなります。

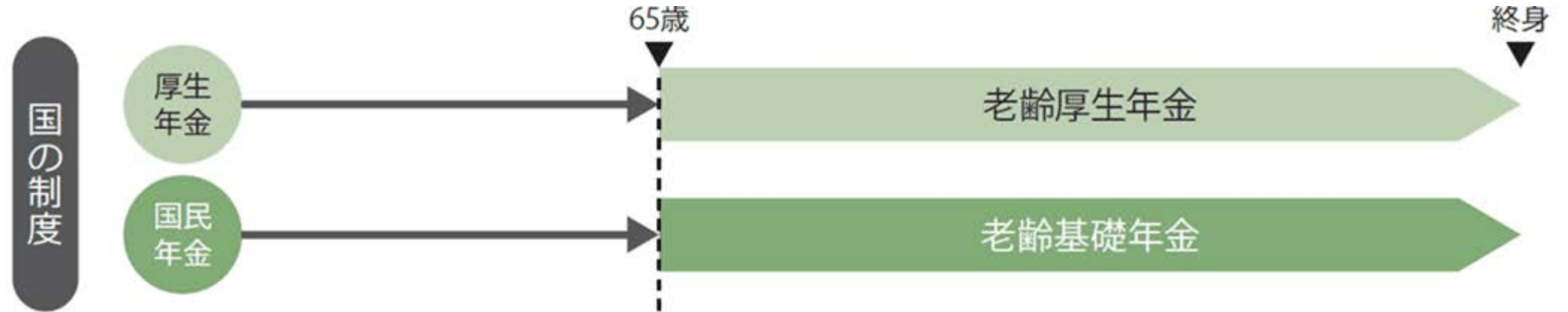
不安をあまり、
それに
つけこむ人も・・・



老後生活費：総務省統計局「家計調査」令和元年（高齢者のいる世帯）世帯主の就業状態別1世帯当たり1か月間の収入と支出（二人以上の世帯）より世帯主死亡後は、それまでの8割の生活費としています。
公的年金：年収500万円で40年働き、配偶者が専業主婦の場合について筆者が概算額を計算したものです。

公的年金の基本的な給付のしくみ

公的年金のイメージ図



年金支給開始・・・原則65歳ですが繰上げ・繰下げが出来ます。



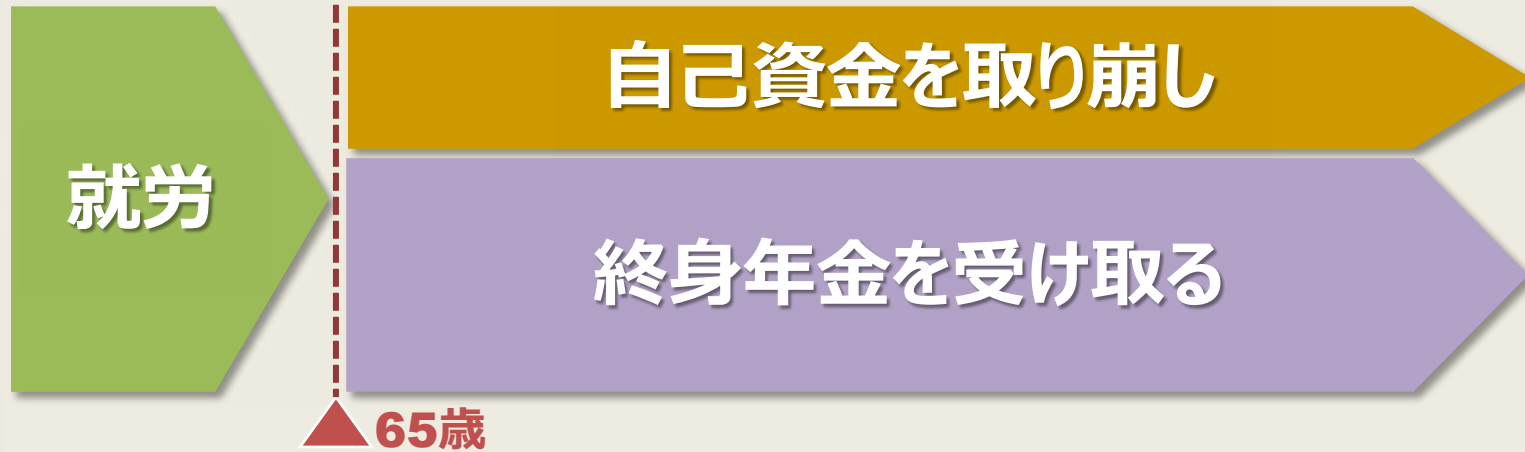
※繰上げは、基礎年金・厚生年金いっしょに行います。1カ月単位

※繰下げは、基礎年金・厚生年金を別々で指定できます。1年以上1カ月単位

「なんとかなる」を実現する制度を知る

a. 自己資金を生涯取り崩し続ける

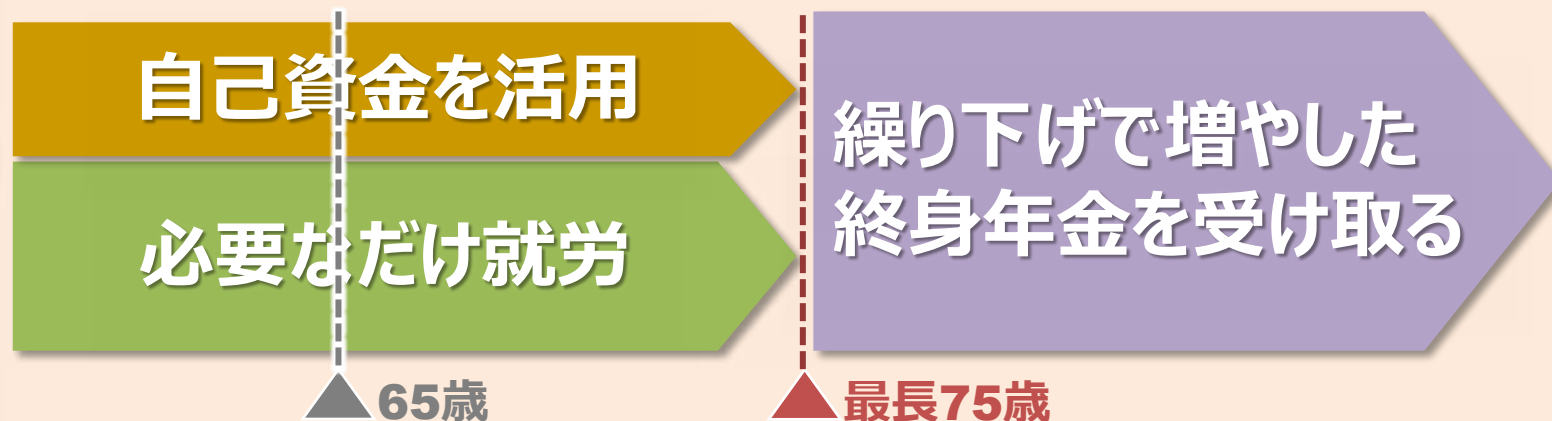
これまでの
老後資金イメージ
(公的年金の上乗せ)



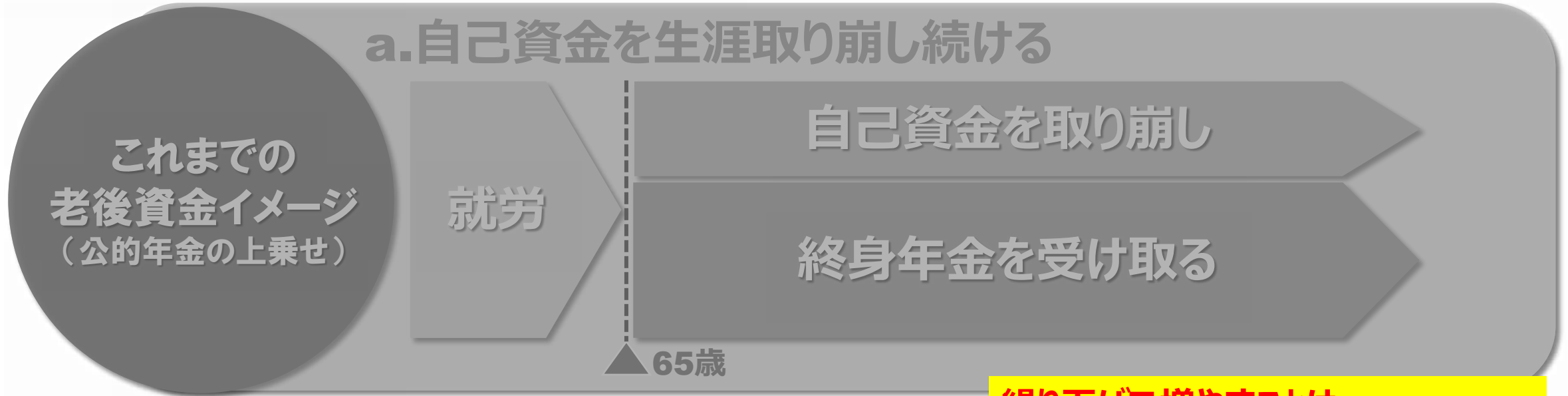
繰り下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出来ます！

b. 自己資金は「つなぎ役」に

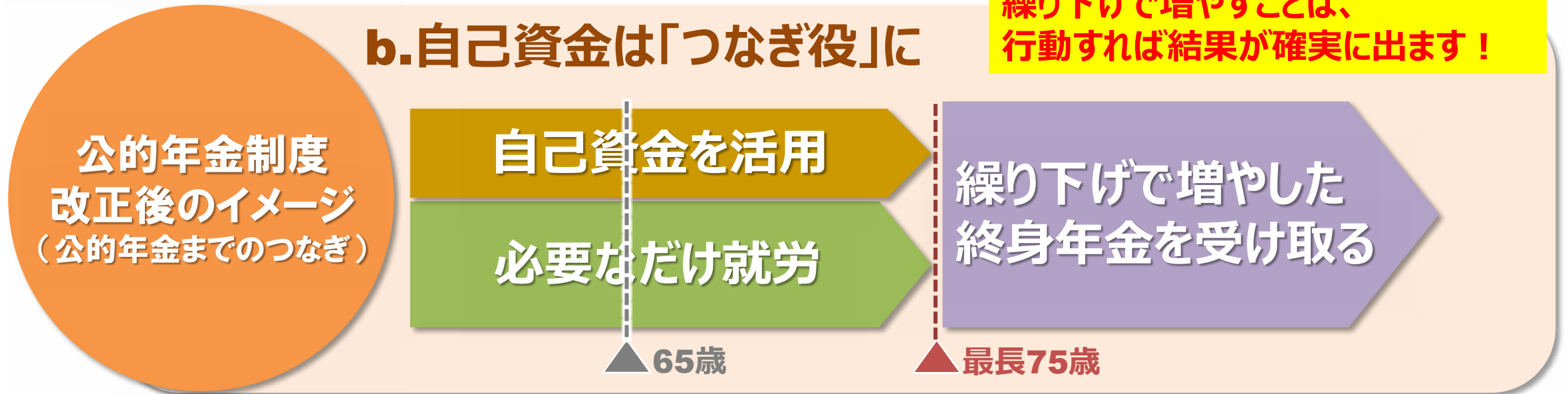
公的年金制度
改正後のイメージ
(公的年金までのつなぎ)



「なんとかなる」を実現する制度を知る



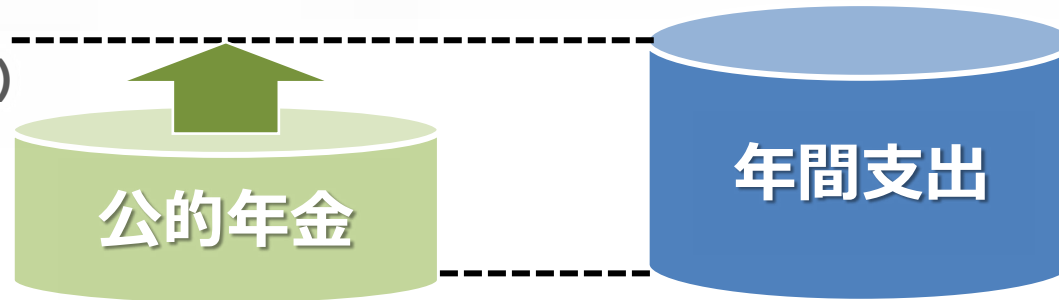
繰り下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出来ます！



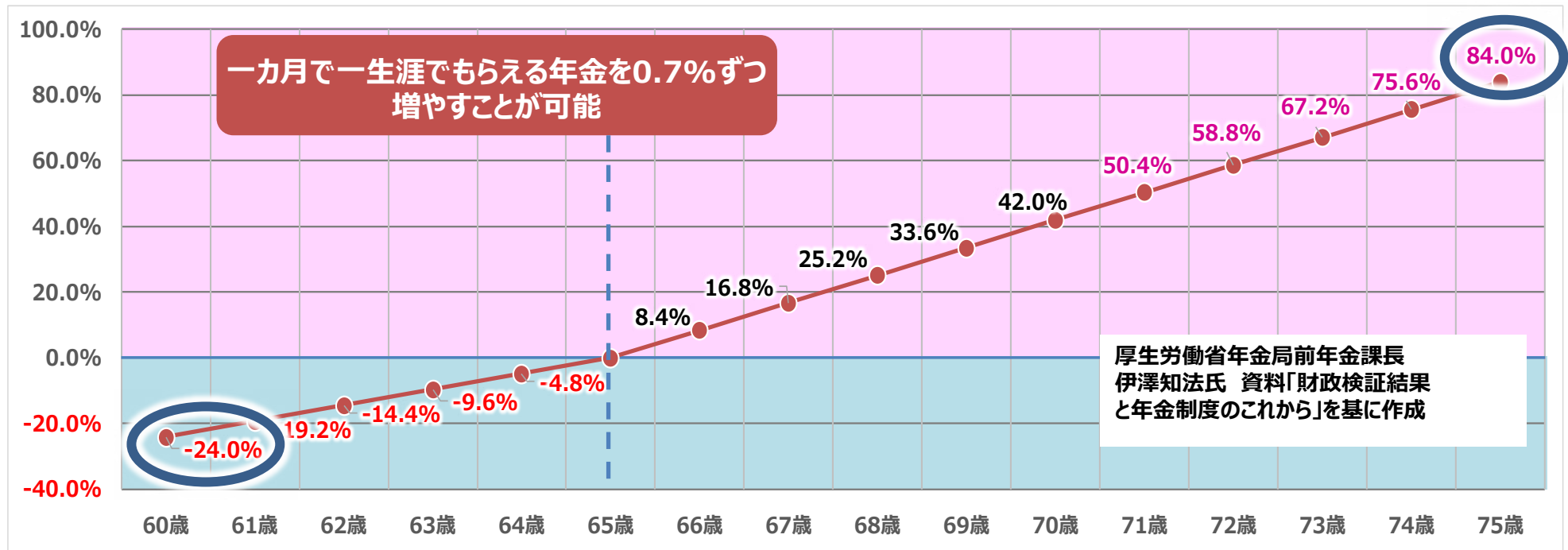
公的年金の繰下げの目安は「年金額÷年間支出」

目安 「繰下げした年金 ÷ 年間支出」 になれば、資産を減らさない生活が可能。

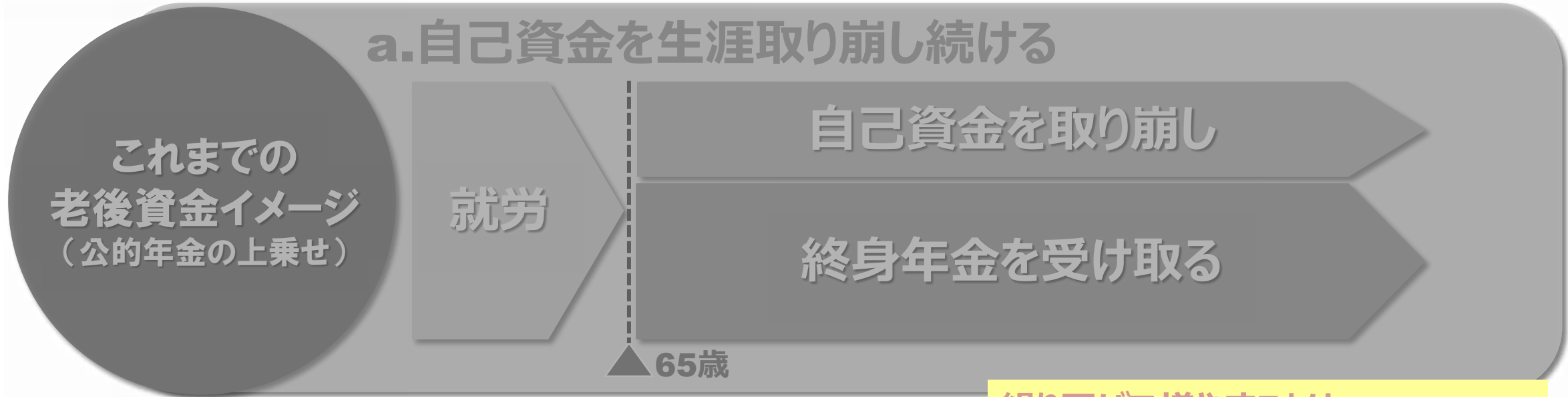
繰下げで増額（1か月単位で選択可）



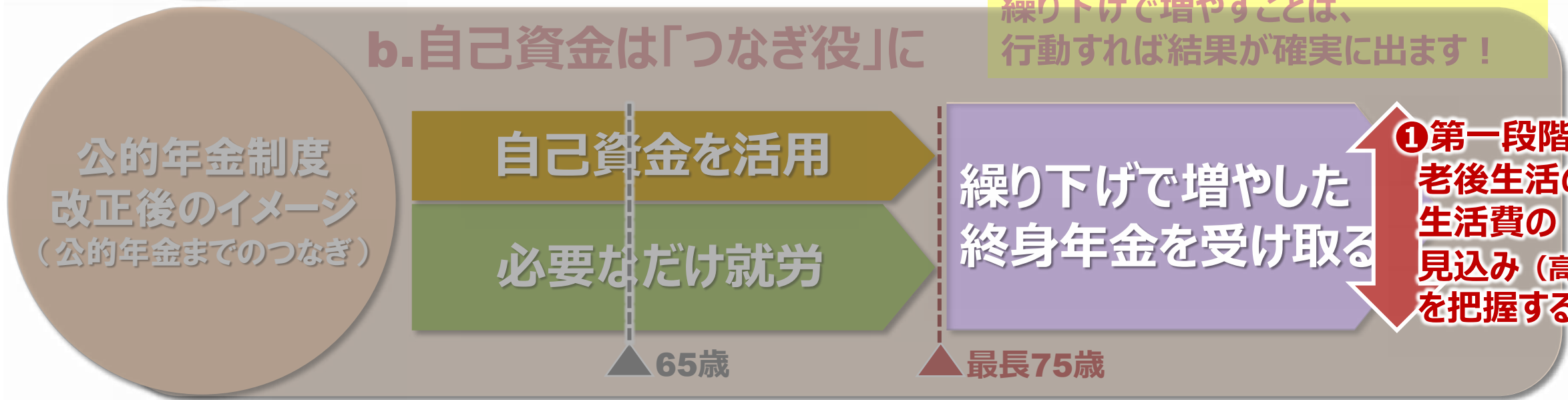
増減率



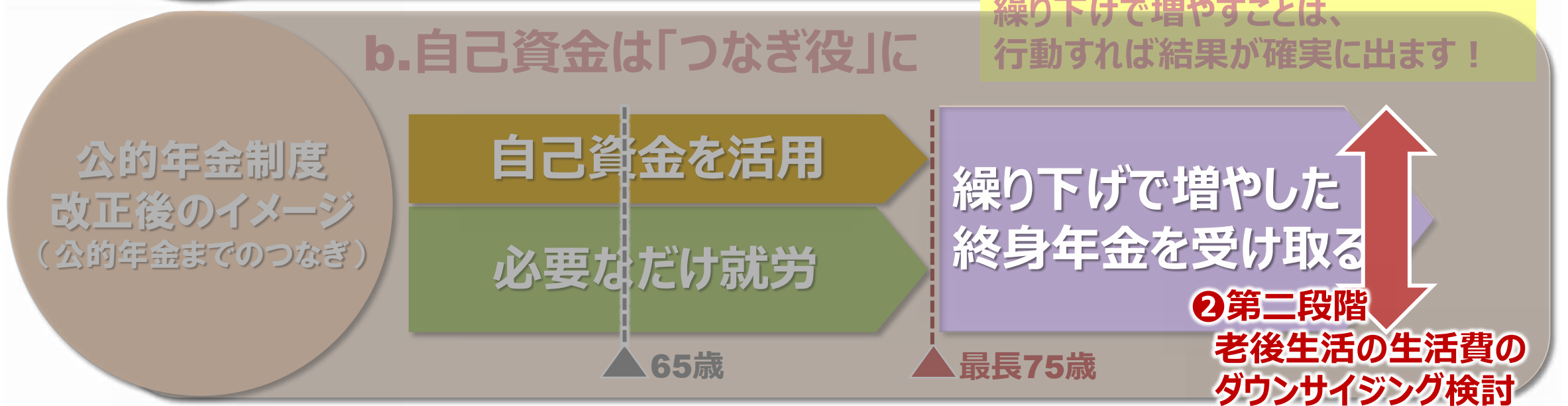
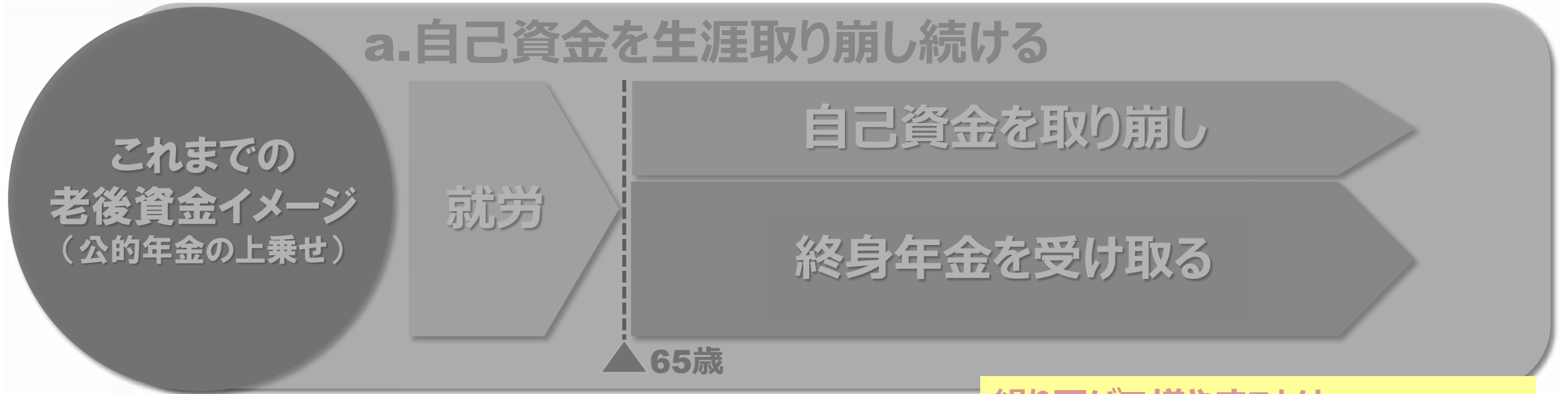
「なんとかなる」を実現する制度を知る



繰り下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出来ます！



「なんとかなる」を実現する制度を知る



繰り下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出ます！

生活費：ダウンサイジングの事例

2024年度の個別相談者の事例を参考に、生活費の概算額について、見直しましょう。

生活費
の
ダウン
サイジング

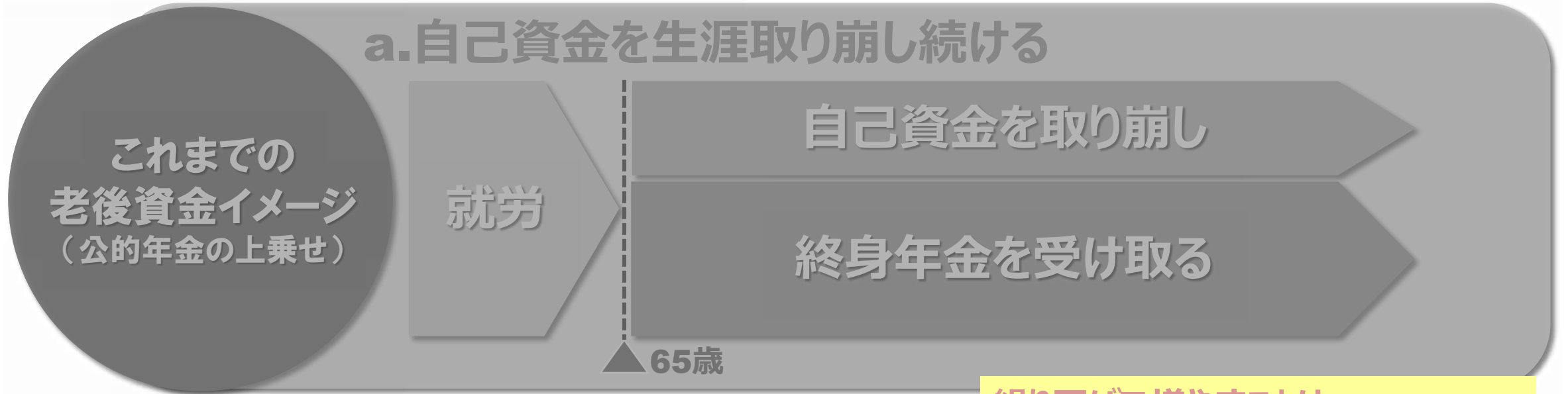
最も少なかった人：16万円/月

45人の平均値：28.5万円/月

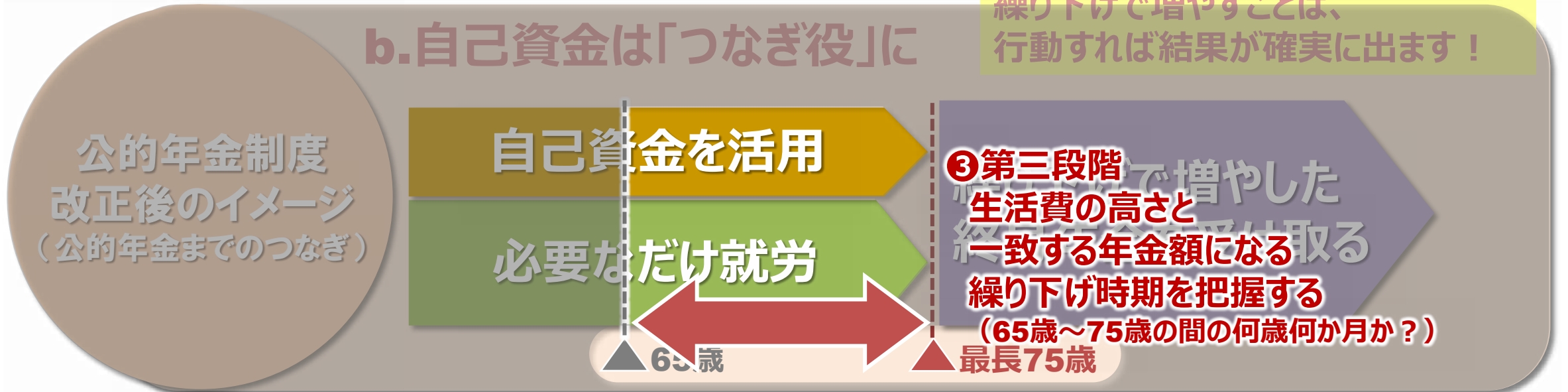
最も多かった人：50万円/月

子ども独立後の減少、健康寿命到達後の減少を反映

「なんとかなる」を実現する制度を知る



繰り下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出来ます！



「なんとかなる」を実現する制度を知る

これまでの
老後資金イメージ
(公的年金の上乗せ)

a. 自己資金を生涯取り崩し続ける



④ 第四段階

65歳
繰下時期 (65歳~75歳の中の何歳何か月) までの

資金計画 (退職金、就労、自己資金・資産運用) を考える

繰下げで増やすことは、
行動すれば結果が確実に出来ます！

公的年金制度
改正後のイメージ
(公的年金までのつなぎ)

b. 自己資金を活用



いろいろあるのはわかりました。
どれが一番お勧めですか？

“自分にあった”ベストな“選択”をするための手順

【ステップ①】

60歳以降の収入の全体像を知る
(DB、DC、公的年金の見込み額を知る)

【ステップ②】

上記の収支を踏まえて、セカンドライフを過ごすために公的年金の受け取り開始時期と旭化成の諸制度の受取り方を設計する

【ステップ③】

②の受取り方を踏まえたDC・NISAでの資産運用目標を考える

【ステップ④】50代の今からすぐできることをやってみる

「DC・NISAなど運用目標に向けて資産全体で配分を見直す」
「60歳以降に向けて生活費を見直す」

厚生年金・国民年金の年金額がわかる3つの方法

年金定期便

誕生月に毎年、
はがきで通知。
35歳・45歳・59歳
の節目年齢の
ときは封書

年〇円と表示

ねんきんネット

日本年金機構のHPからWeb入力。基礎年金番号、アクセスキー（3カ月間有効）からユーザーIDを取得、PWを設定

〇歳〇カ月から
月〇円と表示

マイナポータル

アプリをインストール。スマホでマイナンバーカードを読み取り、PW入力

年〇円と表示

「ねんきんネット」で、将来もらえる年金見込額を試算してみよう

ホームページ > 将来の年金額を試算する

将来の年金額を試算する

年金見込額試算の説明

登録される試算結果は最大で5件までです。0件、1件から不要な試算結果を削除してください。

かんたん試算 はじめての方はこちらから現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を自動的に試算できます。

詳細な条件で試算 以下の条件を入力し、試算できます。
・今後の職業、収入および期間
・受給開始年齢
・国民年金保険料を納付・後払い（追納）した場合

試算結果一覧を表示

現在の職業について、60歳まで自動的に延長した前提で、試算します。

「今のままの働き方を続けた場合」満65歳以降に、「月いくら」もらえるのかがわかります！



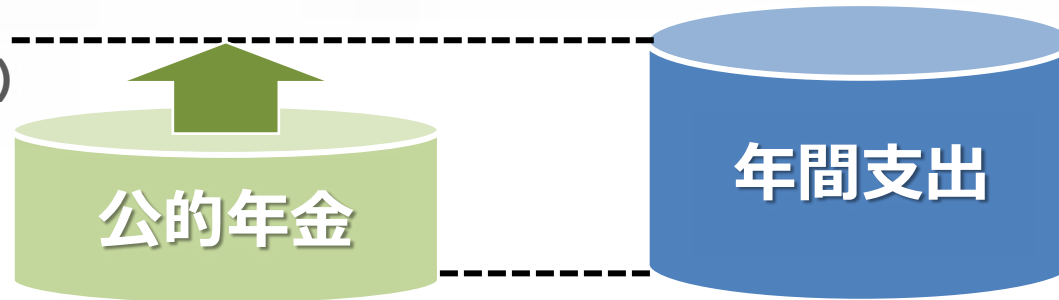
受給期間	年金見込額 (月額)	支給停止見込額 (月額)	受給予定年金見込額 (月額)	金額の内訳を表示
65歳01ヶ月～	156,453円	0円	156,453円	金額の内訳

50歳以上の方は、「ねんきん定期便」でも、65歳からの受取見込み額が確認できます。

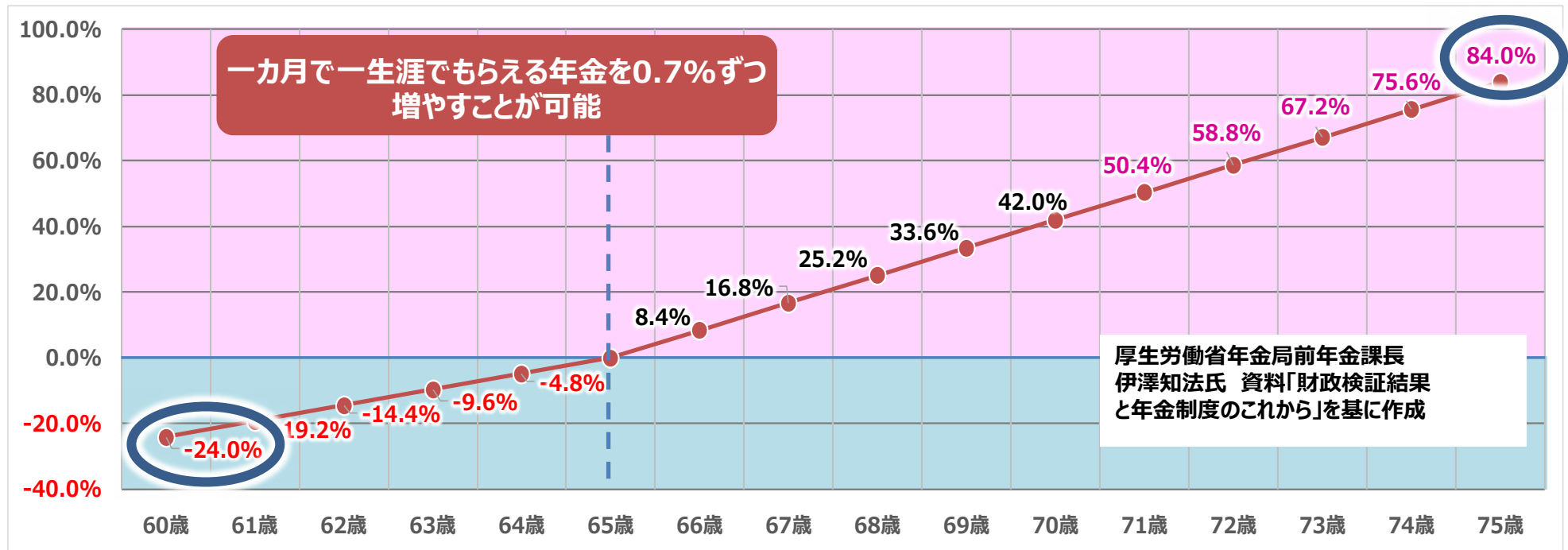
公的年金の繰下げの目安は「年金額÷年間支出」

目安 「繰下げした年金 ÷ 年間支出」 になれば、資産を減らさない生活が可能。

繰下げで増額（1か月単位で選択可）



増減率



もらい方で変わる「知っておいた方がいい話」

(例) 3年間繰り下げて68歳から受け取る場合

65歳 → 68歳 → 一生涯

増額方式

3年繰り下げ

+25.2%

一括方式

3年繰り下げ

+25.2%

+0%



一回だけ使える繰り下げをなしにできるリセットボタン

世帯によって選択肢は変わる

現役時代の働き方や夫婦の働き方の組み合わせによって、世帯でもらえる年金は異なります。厚生年金の加入期間があるかないかに大きく分けて、もらえる年金を見てみましょう。

共働き世帯



老齢基礎年金

老齢基礎年金

老齢厚生年金

老齢厚生年金

片働き世帯

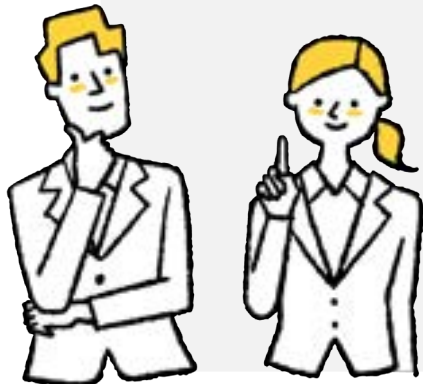


老齢基礎年金

老齢基礎年金

老齢厚生年金

単身世帯



老齢基礎年金

老齢厚生年金

(例)
配偶者の基礎年金だけを10年繰り下げる

月6.5万円 → 月12万円

- ① 受け取り始める時期によって金額が変わる
- ② 受け取り始めたら後から変更はできない
- ③ 繰り下げにはリセットボタンがある
(繰り上げにはリセットボタンがない)

老後資金のイメージ

各制度の受取可能期間：どう組み合わせせて受け取りますか？

よくわからないまま、
「とにかく受け取る」は **×**

	～50歳	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～
会社制度・公的制度	▲退職時：会社一時金・持株会				
	DB				
	<p>◆勤続年数20年未満の方： 会社拠出分・本人積立分共に：一時金での受取のみ（年金は選択不可）</p> <p>◆勤続年数20年以上の方： 会社拠出分：全部一時金or50%一時金+50%年金or全額年金 （80歳までの保証付終身年金）</p> <p>本人積立分：全部一時金 OR 5年・10年・15年の有期年金</p>				
	DC				
	60歳～75歳のどこかで受取開始手続き、年金受取なら最大95歳まで運用しながら取崩しが可能（運用中の利益は非課税）				
	国民年金 (老齢基礎年金)				
	65歳～75歳のどこかで開始。終身年金				
	厚生年金 (老齢厚生年金)				
	65歳～75歳のどこかで開始。終身年金				
	持株会等				
個人	NISA いつスタートしてもOK 引き出しに制限なし				

【質問】老後資金を貯めて、そのお金、いつ使う？

- ① 定年の時に、ほぼ使う
- ② 定年の時は一部だけ使う（あとは残しておく）
- ③ 使う予定はない（ほとんど使わない／運用継続）

▶避けて通れないインフレ対策

現金の価値低下



運用の必要性

非課税の重要性

**インフレ対策は、
運用益非課税の口座で行うのが基本！**

▶ 非課税口座を「一生、どう使うか」の時代

- 長寿化
- インフレ
- 働き方の多様化

運用益非課税のメリット

通常

投資額100万円

運用益20%税金

(8万円しか手元に残らない)

運用結果110万円

利益10万円

NISA・DC (退職後のiDeCo)

投資額100万円

運用益は
非課税

運用結果110万円

利益10万円

▶使っていく順番

※年金収入を考えて足りない支出を以下で賄う

- まず、「運用していない資金」
- 次に、年齢制限のある運用益非課税口座
- 最後に、年齢制限のない運用益非課税口座

**いくら必要か？より
計画的な年金による収入設計を！**

公的年金、企業年金

受取計画を考える

その上でインフレ対策も考慮して、

資産運用を

考えていきましょう！

① 少額から始める

一度に大きな資金を資産運用に使わない、まずは少額から変動を確認する。

② わからないことは相談

わからないまま始めず、専門家や先輩に聞いてみる。

③ 長く続ける

1、2年だけで成果がわからない、5年以上は継続してみる。



60歳以降の収支を 「自分用に設計する」ための個別サポート

旭化成 2026年度ライフ



2026年度ライフプラン

プラン・資産運用オンライン

個別サポート 旭化成

- DC・NISA・年金・資産全体を含めた設計サポート
- さまざまな制度について
商品選択だけでなく受け取り方等「使い方」を整理
- オンライン／個別対応