

7 定年後の収入と支出の比較

定年後から人生を終えるまでの収入と支出（家計）については、家族の構成、住宅ローンの有無、資産状況、健康状態などが各人で異なるため、想定される状況もさまざまです。しかし、今のうちから定年後に必要となる生活費のおおよその額を把握し、見込まれる支出への対応などを考えておくことが大切です。

ここでは、年金だけで暮らす夫婦世帯をモデルとして検討し、充実した生活を送るための資金の目安について考えてみます。

(1) 夫婦の平均余命の把握

まず、次に掲げる生命表を用いて、夫婦それぞれの平均余命を把握します。

【厚生労働省「令和7年簡易生命表」】

(単位：年)

年齢	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳
男	32.82	31.90	30.98	30.06	29.16	28.26	27.36	26.47	25.59	24.72	23.86
女	38.41	37.46	36.51	35.57	34.64	33.70	32.77	31.84	30.91	29.99	29.07

年齢	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
男	23.01	22.16	21.32	20.50	19.68	18.88	18.09	17.31	16.54	15.78
女	28.15	27.24	26.33	25.42	24.52	23.63	22.74	21.85	20.97	20.10

定年（62～65歳）を迎える職員本人と配偶者の年齢から、それぞれの平均余命を算出し、今後、夫婦2人で何年間、家計を維持する必要があるのかを把握します。

本人定年時の年齢の平均余命 = 本人の平均余命

本人定年時の配偶者の年齢の平均余命 = 配偶者の平均余命

(2) 定年退職した時点での世帯1か月の実収入の予測

世帯1か月の実収入とは、本人と配偶者の1か月当たりの収入の合計をいいます。ここでは、本人に対する年金と配偶者に対する年金のみを収入として想定します。

1か月当たりの本人の年金と配偶者の年金 = 1か月の実収入

(注) 定年等による退職後、公的年金の支給年齢までの間に働かない場合や、公的年金の繰下げ支給を選択する場合には、無年金・無収入の期間が生じることに留意する必要があります。

(3) 定年退職した時点での世帯1か月の実支出の予測

世帯1か月の実支出とは、本人と配偶者の1か月当たりの消費支出（生活費）と非

消費支出（税金及び社会保険料）を合算した支出のことです。

生活費については、大まかで構いませんので、一定期間「家計簿」をつけて支出の傾向を分析することにより、より各人の生活スタイルに沿った予測を立てることができます。家計簿アプリなどを利用すると、比較的簡単に把握できるでしょう。

$$1 \text{ か月当たりの本人と配偶者の実支出} = \boxed{1 \text{ か月の実支出}}$$

(4) 定期的な収入総額の推計

次に、定年後の収入の総額を試算します。ここでは簡便に夫婦2人で生活する期間を本人の平均余命として試算します（(5)も同様）。

〈夫婦2人の期間 = 本人の平均余命〉

$$1 \text{ か月の実収入} \times 12 \text{ 月} \times \text{本人の平均余命} = U \text{ 円}$$

〈配偶者1人の期間 = 配偶者の平均余命 - 本人の平均余命〉

$$(\text{配偶者の年金月額} + \text{遺族年金月額}) \times \text{配偶者1人の期間} = V \text{ 円}$$

$$U \text{ 円} + V \text{ 円} = \boxed{\text{定年後の定期的な収入総額}}$$

(5) 定期的な支出総額の推計

次に、定年後の支出の総額を試算します。

〈夫婦2人の期間 = 本人の平均余命〉

$$1 \text{ か月の実支出} \times 12 \text{ 月} \times \text{本人の平均余命} = X \text{ 円}$$

〈配偶者1人の期間 = 配偶者の平均余命 - 本人の平均余命〉

$$1 \text{ か月の実支出} \times 54.4\% (\text{注}) \times 12 \text{ 月} \times (\text{配偶者の平均余命} - \text{本人の平均余命}) = Y \text{ 円}$$

$$X \text{ 円} + Y \text{ 円} = \boxed{\text{定年後の定期的な支出総額}}$$

(注) 総務省の「家計調査報告〔家計収支編〕2025年(令和7年) 平均結果の概要」によると、65歳以上の単身無職世帯(高齢単身無職世帯)の実支出(消費支出148,445円＋非消費支出12,990円)は、65歳以上の夫婦のみの無職世帯(夫婦高齢者無職世帯)の実支出(消費支出263,979円＋非消費支出32,850円)を100としたとき、54.4となっています。

(6) 定年退職後の収支

前記(4)及び(5)の計算結果を基に、「定年後の定期的な収入総額」－「定年後の定期的な支出総額」により算出される「定年退職後の収支」を確認します。

なお、一定期間家計簿をつけて分析することで、より各人の生活スタイルに即した

推計を行うことができます。

(7) 非定期的な支出の見込み

毎月の定期的な支出のほかに、非定期的な支出として、住宅の補修、車の買換え、旅行、冠婚葬祭、入院など、いわゆる「家族のライフイベント」に要する費用が見込まれます。これらの支出額は、どのような生活を送りたいかという個人の価値観や生活環境などによって大きく異なるため、それらを勘案した上で見込額を算出します。

(8) 支出に対する収入不足への対処方法

夫婦2人が年金生活を送り、生活にある程度の余裕をもってそれぞれの平均余命を全うしようとする場合、「定期的な収入」－「（定期的な支出＋非定期的な支出）」の計算結果として、不足額が生じる可能性があります。

この不足への対処方法は、資産額など家計状況によって異なりますが、例えば、①退職手当の取崩し、②預貯金の引出し、③個人年金の受給、④就業による賃金収入などが考えられます。これらのうち、退職手当の取崩し以外については、現役時代からの準備が必要となります。

そのため、50歳を過ぎた頃から、一般的に収入が減少局面に入る60歳（特に定年年齢）以降に必要な生活費について真剣に検討し、不足が見込まれる場合には、非定期的な支出を含めた支出全体の見直しや、不足額に見合う収入を確保するための具体的な行動を起こす必要があると考えられます。