

老後へ備えるために知っておきたい「生涯収支」の計算方法

老後の備えが必要だとはわかっていても、どれくらい必要なのかはよくわからない、そんな人は多いのではないのでしょうか。老後にいくら必要なのかを知るためには、生涯収支を計算する必要があります。そこで今回は公認会計士の林總さんに、生涯収支の計算方法を教えてもらいましょう。



①何歳からを老後と設定するのか決める

老後とは「世帯収入がそれまでの50%以下に移行したとき」と考え、老後は何歳からとするのかを決めます（一般的には65歳です）。

②老後の暮らしをイメージして書き出す

どんな生活レベルで暮らしたいか、どんな家に住みたいのか、どんな趣味やレジャーを楽しみたいのか等、自分が幸せだと思う老後の暮らしをイメージして書き出し、優先順位をつけましょう。

③現在から老後までにやりたいことをノートに書き出す

生活、住まい、教育、レジャー・趣味等について、現在から老後までにやりたいことをノートに書き出し、優先順位をつけましょう。

④老後の収入予測をする

老後と設定した年齢から90歳まで年単位で記入できる表を作成し、収入の欄を作ります。次に年金受給額を試算します。公的年金の受給額は、日本年金機構のHP「ねんきんネット」で試算することができます。さらに企業年金や国民年金基金を受給する場合はその金額をプラスして、年齢ごとに受給できる年金額を算出し、表に記入しましょう。仕事の収入は「変動収入」として、年金とは分けて表に記入しましょう。

⑤現在から老後までの収入予測をする

現在から老後まで年単位で記入できる表を作成し、収入の欄を作って、毎年の収入見込み額を記入しましょう。退職金も記入します。収入はざっくりの額でかまいません。

⑥老後の支出予測をする

④の表の下に支出の欄を書き足します。②のプランにかかる支出と生活費をざっくりと見積もり、それぞれの支出額を表に記入します。「税金・社会保険料」の欄も表に書き足し、支出額を記入しましょう。支出全体の10%が目安です。

⑦現在から老後までの支出予測をする

⑤の表の下に支出の欄を書き足します。③のプランにかかる支出と生活費をざっくりと見積もり、それぞれの支出額を表に記入します。「イベント費」の欄も表に書き足し、住宅ローンの頭金や子供の学費等、大きな支出を見積もって記入します。「預金」の欄も作成して、毎年の預金額を記入しましょう。

⑧生涯収支を計算する

④と⑤で計算した生涯収入から、⑥と⑦で計算した生涯支出を差し引いて、生涯収支を算出します。多くの場合、この時点では収支は赤字になるでしょう。赤字を黒字にするために、支出を抑えて預金額を増やす、定年後倒しにして働く期間を長くする、収入を増やすためにキャリアアップをめざす、プラン自体を見直す等、さまざまな対策案を立てて調整をはかります。

このような手順で生涯収支を計算すると、老後の備えにどれくらい必要なのかがざっくりとつかめてきます。1年に1回はこのプランを見直すようにすると、幸せな老後のためにお金を上手に使えるようになります。

監修者 林 總(はやし・あつむ)さん

公認会計士、明治大学会計専門職大学院教授(管理会計)。外資系会計事務所、監査法人を経て開業。国内外の企業に対して、ビジネスコンサルティング、ITを活用した管理会計(主として原価計算)システムの設計導入コンサルティング、講演活動等をおこなっている。『餃子屋と高級フレンチでは、どちらが儲かるか』(ダイヤモンド社)、『ドロッカーと会計の話しよう』(中経出版)、『正しい家計管理』『正しい家計管理・長期プラン編 老後のお金』(WAVE出版)ほか著書多数。

<http://www.atsumu.com/>

●老後の収支予測(単位:万円)

年齢		65歳	66歳	67歳
収入	年金	350	350	350
	変動収入	0	0	0
	収入計	350	350	350
支出	生活費	270	270	270
	釣りの費用(夫)	48	48	48
	習い事費(妻)	12	12	12
	医療費	72	72	72
	その他	20	20	20
	税金・保険料	40	40	40
	支出計	462	462	462
収支差		-112	-112	-112
預金残高		2888	2776	2664