

① 65歳からの 人生とお金のリアル



FPアソシエイツ&コンサルティング株式会社
講師

小原 信男

CFP®1級ファイナンシャル・プランニング技能士。証券外務員1級。大分大学経済学部経済学科卒業。国内証券会社にて個人営業、現物株式トレーダー・ディーラー。カタカナ生命保険会社勤務のち1998年より現職。資産運用やライフプランニング等のセミナーを生活者や金融機関職員向けに多数担当。

物価高や長寿化が進んでいる昨今、定年後の生活は、年金や退職金だけで足りるのだろうか。本稿では、組合員へのアドバイスのために知っておきたい、老後の収入や想定される支出の現実を紹介する。

1 平均寿命の延長と物価高の社会情勢

企業にお勤めの場合、定年退職は65歳や70歳に延長されているところも少なくないでしょう。法令の定義により、65歳から74歳までを前期高齢者とよびます。

以前に比べて、日本人の寿命は延びています。長生き自体は喜ばしいことですが、これに伴い、必要とされるお金も増えていきます。寿命については天命を待つことになり

ますが、事前の準備を考えるとあたって想定は必要です。

では、どの程度の長命なのでしょう。厚生労働省「令和6年簡易生命表」によると、男性で65歳を迎えた方は、平均19・47年、85歳を迎えた方はさらに6・31年の余命があるとされています。女性で65歳を迎えた方は、24・38年の余命があるとされています。

2 収入のリアル

老後の収入として公的年金をあてにする方は少なくないと思われませんが、公的年金だけでは暮らしが厳しいという方もいます。その場合は、個人の資産を取り崩すことになる。一般的に原資となるのが、現役世代の貯蓄、退職

金や企業年金等です。

ここでは、老後における主な収入をみてみましょう。

1 退職金

退職金は企業によって制度・金額が異なります。また、

退職金制度自体がない企業も
あります。

退職金のある企業に新卒で
入社し、定年まで勤めた場合、
企業規模や制度によりですが、
その金額は、10000〜200
0万円程度が多いようです。

また、単独で退職金制度を
もつことが難しい中小企業
のために、国がサポートして作
った「中小企業退職金共済制
度」という退職金制度もあり
ます。一般的に、掛け金と加
入期間で支給額が決まります。
制度上の上限は掛金月額3万
円で、加入期間40年（480
月）の場合1775万370
0円が支給されます。

2 公的年金

(1) 受給時期で変わる年金額

公的年金は65歳から満額を
受け取ることができですが、
それより早く受け取ることも

できます（繰上受給）。ただ
し、1カ月繰り上げること
に、0・4%減額されます。逆に、
66歳以降に遅らせて受け取る
（繰下受給）ことで、75歳ま
で1カ月あたり0・7%ずつ
増額されます。

(2) 働きながら年金を受け取る場合

老齢厚生年金を受け取りな
がら、働いて所得を得るとい
う方もいるでしょう。その場
合、「給与・賞与の月額」と
「老齢厚生年金の月額」が基
準額（65万円）を超過すると、
超過分の半額が年金から支給
停止（減額）されます（65万
円以下であれば全額支給）。

3 インフレとの関係

(1) インフレが老後資金に与える影響

老後資金を準備する段階と、

取り崩す段階で問題となるの
がインフレです。インフレは、
物価の上昇という現象で現れ
ますが、その実は、通貨の効
用が下落しているということ
です。日本銀行は、物価安定
の目標として2%のインフレ
率を想定しています。

仮に、現在65歳で、毎年2
%のインフレが25年間続いた
場合、どうなるでしょうか。
65歳時点では100万円で購入
えたものが、90歳時点では1
64万円程度用意しなければ
買えなくなります。つまり、
円の価値が40%程度下落し、
使い勝手が悪くなっていると
いうことです。

お金の使い勝手を維持する
ためには、インフレ率も想定
した老後資産を考えなければ
なりません。公的年金は「物
価スライド」という仕組みに
より、ある程度の変動には対
応しますが、個人の金融資産
は、インフレ率に応じて増や

していかなければ、将来、思
ったよりお金が足りないとい
ったことが起こり得ます。

(2) インフレに負けない資産運用

では、インフレに負けない
ように金融資産を増やすには
どうすればよいのでしょうか。
残念ながら、預貯金のように
に決まった金利が付くもので、
日本銀行の想定するインフレ
率を上回るものは、現在ではあ
りません。預貯金では、通帳
上の数字は守れますが、お金
の使い勝手は守れないのが現
状です。

お金の使い勝手を守るため
には、積極的にお金を増やす
ことも重要です。投資信託等
での運用も選択肢の1つとし
て検討し、リスク（変動幅）
のコントロールをしながら、
インフレに負けない資産運用
を行うとよいでしょう。

取り崩す期間も同様です。

② アンケート調査からみる 60歳代の現状と 資産の取崩しの考え方



合同会社フィンウェル研究所
代表

野尻 哲史

国内外証券会社調査部、外資系運用会社を経て、2019年5月に同社を設立し、現職。退職後の資産活用を資産運用だけでなく勤労・移住など多方面から分析。各種学会会員のほか、2022年9月より金融審議会顧客本位タスクフォースの委員も務める。『60代からの資産「使い切り」法』（日本経済新聞出版）など著書多数。

定年退職層の増加に伴い、今後は、老後資産の使い方をサポートする視点も求められる。本稿では、アンケート調査を基に、60歳代の実態と資産取崩しの考え方を整理する。

1 堅実な生活を送る 60歳代

フィンウェル研究所は、「60代6000人の声」と題して、5年にわたり、人口30万人以上の都道府県庁所在地都市に住む60歳代の都市生活者を対象に、アンケート調査を行ってきました。生活水準の違いが、必要な収入や資産額に大きく影響すると考え、改めて都市生活者だけを対象としています。

2026年2月の調査における、回答者6438人の世帯年収と生活費をマトリックス化したものが図表1です。

(1) 60歳代の家計水準

年間生活費帯別の回答者数を見ると、「201~400万円」の人が2775人（43.1%）と最も多くなっています。200万円以下の人も含めると4427人となり、全

【図表1】世帯年収と年間生活費のマトリックス

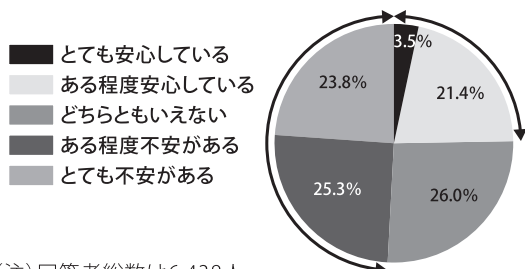
(人)

世帯年収 年間生活費	0- 200万円	201- 400万円	401- 600万円	601- 800万円	801- 1,000万円	1,001- 1,500万円	1,501- 2,000万円	2,001万円 以上	総計
0-200万円	894	420	175	74	41	27	10	11	1,652
201-400万円	253	1,117	704	344	177	133	29	18	2,775
401-600万円	28	132	442	309	182	159	34	19	1,305
601-800万円	9	16	30	111	93	111	36	19	425
801-1,000万円	7	2	9	15	39	55	24	23	174
1,001-1,500万円	1	1	1	1	4	29	13	15	65
1,501-2,000万円	1	-	-	-	1	1	7	8	18
2,001万円以上	3	2	1	1	-	1	-	16	24
総計	1,196	1,690	1,362	855	537	516	153	129	6,438

(注) ■ 部分は年収以上に年間生活費を出費している世帯

(出所) 合同会社フィンウェル研究所「60代6000人の声」（2026年）

【図表2】 将来の生活資金に対する安心感



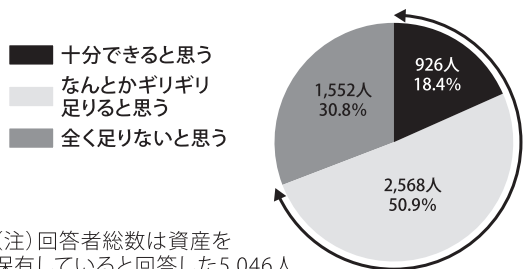
(注) 回答者総数は6,438人
(出所) 合同会社フィンウェル研究所「60代6000人の声」(2026年)

ただし、前述の4427人のうち、世帯年収が400万円を超えている人は1743人(39・4%)います。つまり、400万円以下の生活費

(2) 生活費と収入の関係

体の68・8%を占めます。一方で、世帯年収の最頻帯は、同じく「201〜400万円」で、現在の60歳代は「収入≠支出」の生活構造であることがうかがえます。

【図表3】 現有資産で生活はカバーできると思うか



(注) 回答者総数は資産を保有していると回答した5,046人
(出所) 合同会社フィンウェル研究所「60代6000人の声」(2026年)

堅実な生活を送る理由は、将来の生活費に対する不安がありそうです。「将来の生活資金に対する安心感」の設問では、「とても安心している」

(1) 将来の生活への不安

で暮らしている人の3分の1は、「収入<生活費」の状態になっているということです。

2
老後資金に対する認識

「ある程度安心している」との回答は、合計24・9%にとどまり、「とても不安がある」「ある程度不安がある」との回答は49・1%に達しました(図表2)。

退職後の長い生活期間や将来の健康、さらに最近ではインフレもあり、現状はともかく、将来の生活に不安を抱えて、いまは抑制的な生活を送ろうとしているのでしょうか。

(2) 現有資産でなんとかなるという意識

一方で、「現有資産で生活はカバーできると思うか」の設問では、69・3%の人が「十分できると思う」「なんとかギリギリ足りると思う」と回答しました(図表3)。保有資産2000万円未満の人に限定しても、この比率は55・5%と半数を超えています。総じて、将来の生活費に不安をもちながらも、「いま

資産寿命の延伸策として、回答数の上位3つは「少しでも長く働いて収入を得る」(30・8%)、「生活費を切り詰めて支出を抑える」(27・2%)、「持っている資産を株・債券・投資信託などで運用することを考える」(21・6%)でした(次頁図表4)。

注目すべきは、資産の延伸策として資産運用をみている点です。「資産運用をしている」と回答した人は、過去5回とも、ほぼ4割でした。しかし、資産の延伸策として資産運用を挙げた人の比率は21・6%となり、昨年の18・1%

不安がありながらも、なぜ「なんとかなる」と考えているのでしょうか。

資産寿命の延伸策として、回答数の上位3つは「少しでも長く働いて収入を得る」(30・8%)、「生活費を切り詰めて支出を抑える」(27・2%)、「持っている資産を株・債券・投資信託などで運用することを考える」(21・6%)でした(次頁図表4)。

3
資産運用で退職後の資産寿命の延命を図る

保有する資産でなんとかなるとみているようです。

③リタイア世代に向けた ニーズの探し方と提案トーク



ワイズ・アセット・デザイン
代表
山口 曜一郎

慶應義塾大学経済学部卒業、ロンドン大学大学院修士課程（金融学）修了。元三井住友銀行チーフエコノミスト。営業、セールスリーダー等を経て、20年にわたり経済・金融市場の分析業務に従事。海外駐在経験豊富。2022年より現職。多くの方に資産形成の大切さを伝えたい思いから資産形成のアドバイザーとして活動中。

老後に望む暮らしやお金の使い方は、人それぞれ違うもの。本稿では、リタイア世代のニーズの引き出し方や、資産を取り崩しながら理想の生活を実現するための推進手法を解説する。

1 リタイア世代への 向き合い方

何歳になっても資産形成は継続していくことが大切ですが、その一方で、リタイア世代に入って収入が減る、あるいは年金生活になると「資産を増やす」「老後資金を貯める」から「資産をどう取り崩しながら生活を続けるか」へと重要性が移ります。

そして、そのような組合員に対して、どのように向き合っていくかが、JA職員の大仕事な役割となります。老後の生活や住まい、趣味など、どのような分野に関心や心配があるのか、お客様に寄り添い、ニーズを汲み取り、必要に応じて提案を行っていくことが求められます。

2 ニーズの探し方

資産形成という観点から老

後のニーズを探っていく場合、最も大事なことは「運用しながら取り崩していく」ことです。非常に多額の資産があっても、預貯金を取り崩すだけでも生涯使い切れないという方であれば、リスクを取って運用する必要はありませんが、多くの方はそこまでの資産をもっていません。資産を運用しながら取崩しを行い、資産寿命をできる限り延ばしていくことがポイントの1つとなります。

ニーズの汲み取りや提案活動を進めやすくするためには、次の(1)～(3)を把握することが大事です。

(1) 収入&支出の把握

収入と支出を教えていただけると、月々の収支が黒字なのか赤字なのかを知ることができます。

組合員に限らず、多くの方はリタイア後の支出が収入を

上回り、月々の収支が赤字になることが予想されます。そして、その赤字を埋め合わせるために、今まで築き上げた資産を取り崩していくこととなります。それ自体は自然なことなので、月々の収支が赤字であることを嘆く組合員がいれば、過度に心配する必要はないことを伝えましょう。ただし、その方の赤字の程度と持っている資産の規模によつては、最後の生活に大きく影響するため、しっかりと把握しておくことが大事です。

(2) 資産の把握

前述のとおり、資産の規模を教えてくださいいただくことも重要です。

① 資産規模と赤字額からみた資産寿命

仮に金融資産が5000万円あったとしても、毎月の収支が40万円の赤字（年間赤字額480万円）であれば、10

年と少しで使い切ってしまう。しかし、月々の赤字を半分の20万円に減らすことができれば、使い切る期間は20年になります（**図表1①**）。

金融資産が2000万円であつても、例えば月々の赤字を5・5万円（年間赤字額66万円）に抑えれば、資産寿命が30年になります。

支出の見直しを行い、月々の赤字を減らすことができれば、使い切るまでの時間（資産の寿命）を延ばすことができるのです。

② 資産運用を加味した資産寿命

運用しながら取り崩す方法を取り入れることで、さらに資産寿命を延ばすことが可能となります。

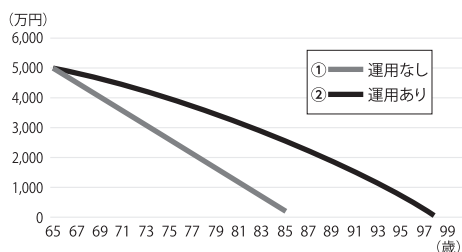
例えば、5000万円の金融資産を年3%で運用し、前述のとおり月々の赤字を20万円とした場合、リタイア開始

が65歳であれば、使い切るのは33年後（98歳）です（**図表1②**）。

また、2000万円の金融資産を年3%で運用し、33年後に使い切るとすると、月々の赤字は前述の5・5万円から8万円まで引き上げることができません（**図表2**）。

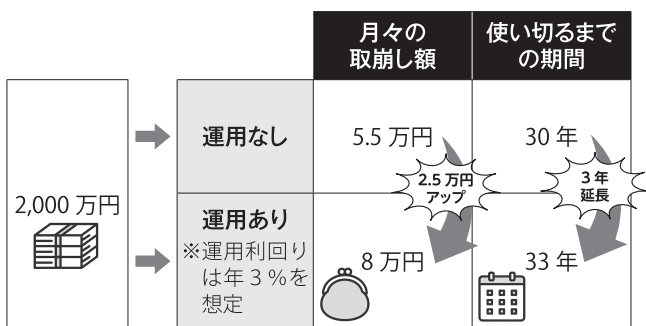
運用しながら取り崩すことで、資産寿命を延ばしたり、日々の生活に少し余裕をもたせることもできるのです。もちろん、年3%の運用成果は保証されているものではないので、その点をきちんと説明する必要があります。また、前述の支出には物価上昇が考慮されていません。将来、物価が上昇すれば、その分支出額が増えて、収支が悪化する可能性があります。将来の物価上昇に対応するためにも、資産運用によつて資産を少しでも増やすことが必要であることを伝えましょう。

【図表1】 運用あり・なしの資産寿命の推移 (5,000万円の場合)



※月々20万円、年間240万円の取崩しがあるケース
※運用利回りは年3%を想定

【図表2】 運用あり・なしの取崩し可能額 (2,000万円の場合)



ないもので、その点をきちんと説明する必要があります。また、前述の支出には物価上昇が考慮されていません。将来、物価が上昇すれば、その分支出額が増えて、収支が悪化する可能性があります。将来の物価上昇に対応するためにも、資産運用によつて資産を少しでも増やすことが必要であることを伝えましょう。

「信用事業検査の手引き」 のポイント

2026年3月31日、「系統金融検査マニュアル」が「信用事業検査の手引き」へと名称変更され、施行された。今回の見直しでは、従来の基本的な考え方を維持しつつ、近年の環境変化や実務の動向を踏まえて内容が整理されている。本稿では、改訂に至った経緯と主な見直しのポイントを解説する。



農林水産省
大臣官房検査・監察部 調整・監察課
課長補佐（指導調整班）

寺田 泰弘

1 はじめに

1 農林水産行政における 検査体制

農林水産行政では、農業協同組合法、水産業協同組合法等の各種業法において、それぞれの法の規律対象となる団体に対する指導監督の一環として、行政庁による検査の規定を設けており、農業協同組合（JA）、漁業協同組合（JF）等の多様な業態を対象に、それぞれの業務・会計について検査を実施しています。

農林水産省における検査業務は、大臣官房検査・監察部（以下、「検査部」という）が一元的に実施していますが、行政庁による検証項目の目線を予め明らかにするとともに、個々の検査官による判断のばらつきを排する観点から、検

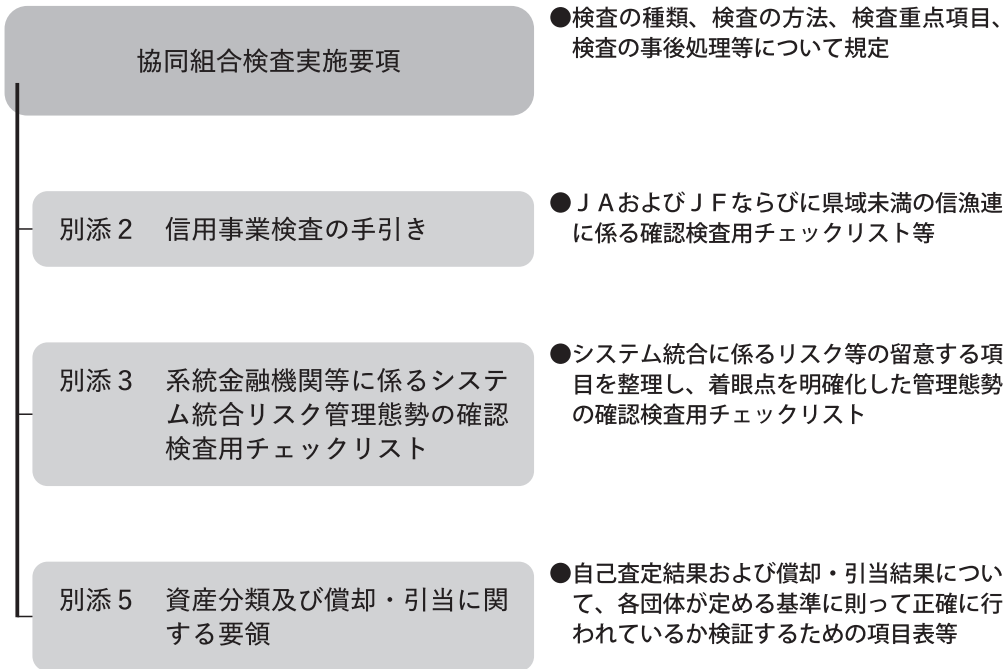
査方法や検証項目等を定めた各種規程、マニュアル類を整備しています。

2 「系統金融検査マニュアル」 の抜本的な改正

検査対象団体の中でも、信用事業を行う団体については、検証事項が多岐にわたっています。

今般、信用事業を行う団体である農林中央金庫、信用農業協同組合連合会（信農連）およびJAならびに信用漁業協同組合連合会（信漁連）およびJF（以下、「系統金融機関」という）の検査に活用していた「預貯金等受入系統金融機関に係る検査マニュアル」（以下、「系統金融検査マニュアル」という）について、金融機関の業務内容の高度化や監督手法の複雑化が進むなかで、都道府県が行う検査の円滑な実施に一層資するよう、これを抜本的に改正し、「信

【図表1】 系統金融機関の検査に係る主な規程類の体系



(出所) 筆者作成

用事業検査の手引き」(以下、「手引き」という)と名称を変更して、2026年3月31日付けで施行したところです。本稿では、本手引きの見直しの経緯と概要について説明します。

2 系統金融機関に対する検査体制

系統金融機関は、農協系統では農林中央金庫、信農連、J A(以下、これらを総称して「J Aバンク」という)、漁協系統では、農林中央金庫、信漁連、信用事業を行うJ F(以下、これらを総称して「J Fマリンバンク」という)があり、基本的に、それぞれ3段階の構成となっています。このうち県域以下のJ AやJ Fについては、都道府県が監督行政庁として位置づけられており、検査業務も都道府県が担当しています。

ただし、都道府県が国に検査を要請した場合は、都道府県と農林水産省とが、共同で検査を実施することがあります。

3 系統金融機関の検査に係る規程類の体系

系統金融機関の行う信用事業に係る検査を適切に実施するためには、J AバンクまたはJ Fマリンバンクとしての一体的な運営が行われていることや、信用リスクその他のリスク管理、経営管理をはじめ法令等遵守や利用者の保護等、検証カテゴリーが多岐にわたることを踏まえると、国・都道府県を通じて目線合わせのための規程類を整備する必要性が高くなります。そのため、検査の詳細について規程類で定めるとともに、毎年度、策定する検査方針において、重点的に検査すべき項