



おぎわら ひろこ
荻原博子さんプロフィール

長野県生まれの経済ジャーナリスト。むずかしい経済の仕組みを、わかりやすく解説する達人。モットーは「借金減らして現金増やせ」。近著に『荻原博子の貯まる家計』（毎日新聞出版）、『役所は教えてくれない定年前後「お金」の裏ワザ』（S B新書）など多数。

若いうちから、 貯蓄と健康づくり

ただ、節約も働くことも、健康だからできることです。介護や人の助けを借りず、健康的な日常生活を送れる「健康寿命」は男性が約72歳、女性が約75歳と言われます（下図囲み部分参照）。これも平均値ですから、あなた自身の健康寿命を80代にも90代にも延ばして、「長寿はおめでたいことだ」と心から喜べる未来を作りたいですね。

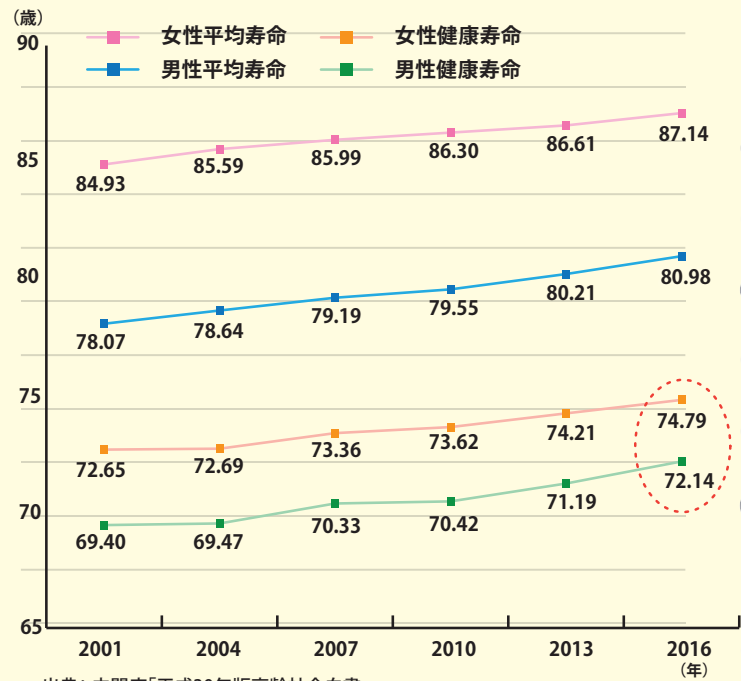
そのため、現役世代の皆さんには、老後資金と健康づくりに、力を注いでほしいと思います。資金づくりの基本は、「先取り貯蓄」です。財形貯蓄などを利用し、給料が出たらまずは貯蓄。残金で生活費をまかないましょう。

また、「貯蓄するなら、少しでも高い金利で」という気持ちはわかりますが、今は超低金利。利率はどの金融機関も大差ありません。

それより、給与からの天引きや自動引き落としなどで忘れていても貯蓄できる仕組みをつくり、長く続けることを優先しましょう。若いうちから貯蓄に取り組むことで、老後の安心が広がります。

健康面では、小さなことにくよくよせず、明るく笑って暮らすことを私は心がけています。笑う門に、健康長寿の安心老後が待っているといいですね。

健康寿命と平均寿命の推移



健康寿命をもっと延ばしたいですね



メールマガジン会員募集中！

保険に関する身近な情報をはじめ、提携施設の期間限定キャンペーンなど、お得な情報を充実したラインナップでお届けします！ご登録がお済みでない方はこの機会にご登録ください。

アドレス https://www.yuseifukushi.or.jp/jp_member/mailmag/

スマホは、
こちら



世間の「年金不安」にまどわされず、
わが家の家計を見つめましょう。

女性の約2割が、100
歳まで生きる時代へ！

2018年の平均寿命は男性が81・25歳、女性が87・32歳と過去最高を更新しています（厚生労働省）。さらに厚生労働省は、長寿に関する将来的な推計も発表しました（2018年）。平均寿命の長い女性に注目してみると、もうすぐ50歳になる1970年生まれ女性のうち、65歳を迎えた方の3分の2は90歳まで生きる。もうすぐ40歳（1980年生まれ）の女性と、もうすぐ30歳（1990年生まれ）の女性は、いずれも65歳を迎えた方の約2割、5人に1人が100歳まで生きる、と予測されています。

「人生100年時代」が、まさに目前に迫っていることがわかります。

また、今年は「年金2000万円不足問題」などが噴出。年金の財政検証もあり、公的年金がたいへん注目された年でした。

連日、「公的年金だけでは老後資金が不足する」と叫ばれましたが、これは家計調査などのデータから算出された平均値を元にした議論です。「平均値ってことは、うちとも似ているだろう」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実際は、個々の経済状況により大きな差があり、こうした平均値に照らして考えるのは危険です。一般論に踊らされず、自分の生活をよく見て考えましょう。

「家計が厳しい」と悩むご家庭の節約例

大手スマホ→格安スマホにかえると

平均月額使用料は...

大手スマホ 8,451円
↓
格安スマホ 2,753円

1ヶ月・1人あたり
約5,700円の
節約

マイカーを手放すと...

- ・ガソリンなどの燃料費
- ・駐車場代
- ・自動車保険料
- ・自動車税
- ・車検費用
- ・メンテナンス費用 など

不要

〈出典：2019年3月・MMD研究所〉



生活費がピンチ！
あなたならどうする？

年金2000万円不足問題とは、「年金収入から生活費を引くと月約5万5000円の赤字になる。赤字分を貯金の取り崩しでまかなうと、貯金は、30年分で2000万円必要」というものでした。

あなたなら、生活費が赤字になるといとき、どうしますか？ 私は、貯金に手を出す以外に、2つの方法があると思います。

1つ目は、「月々の生活費を抑える」です。まずはムダ遣いを控え、生活費を減らすことを考えます。それでも年金収入が足りないときは、スマホを格安に変える、マイカーを手放す、不要な保険を解約するなど、固定費を削減し、家計を抜本的に見直しましょう（上図参照）。

2つ目は、「働いて収入を増やす」です。

今の高齢者はお元気で、雇用延長などで65歳までは働く方が増えましたが、65歳以降も、週に2〜3日は働けると思います。夫婦2人で無理なく働き、月に数万円の収入があれば、家計に余裕が生まれるでしょう。ボケ防止と健康増進効果も期待できます。

このように家計を工夫すれば、年金の不足額を抑えることはむずかしくありません。やみくもに「年金不足」を恐れず、家計の見直しなどできることからコツコツ始めましょう。

“備え”あつての安心ライフ

監修
荻原博子

