

基礎研
レター

退職世代の家計の実際

統計で見る退職世代の貯蓄・消費

金融研究部・サステナビリティ投資推進室 准主任研究員 原田 哲志
(03)3512-1860 harada@nli-research.co.jp

1——老後の資金・生活費への注目が高まる

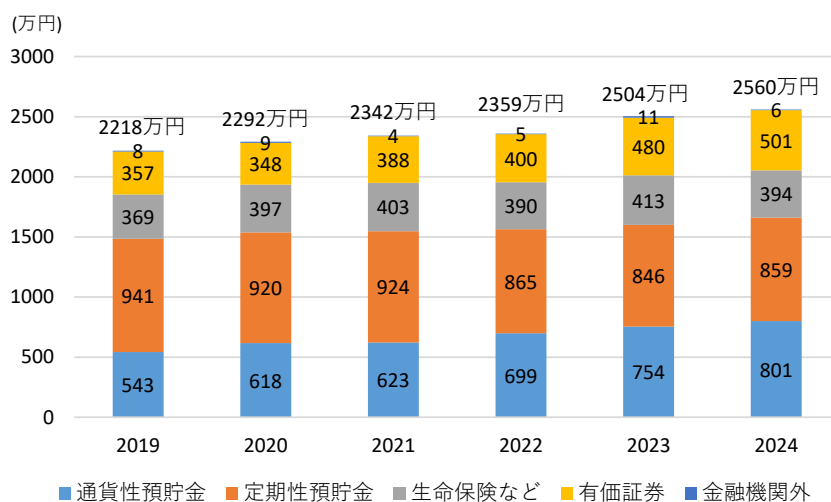
老後の生活を安心して過ごすためには、どのような資金準備が必要だろうか。高齢化が進む中で「老後資金」への関心は一層高まっている。ここでは統計データをもとに、実態と課題を見ていきたい。

総務省の家計調査によると、世帯主が65歳以上で無職の二人以上世帯の貯蓄現在高は2024年時点で2,560万円と、前年から56万円増加しており、5年連続の増加となっている(図表1)。ただし、この増加は必ずしも収入の増加によるものではない。内訳を見ると、有価証券が増加した一方で定期性預貯金は減少した。株式市場の上昇などによる有価証券の価格上昇が影響したと考えられる。

また、総務省の家計調査では二人以上・世帯主が65歳以上の世帯のうち、貯蓄額が2,500万円以上の世帯が35.2%と約3分の1を占める一方で、300万円未満の世帯も14.8%存在していることが示されている。これは、高齢世帯の間でも経済的格差が広がっていることを意味する。ゆとりある老後生活を実現している人がいる一方で、資金不足に悩む世帯も少なくないのが現実だ。

このような状況の中、老後の安心を得るには、現役世代からの早期の資産形成と退職後も続けられる適切な家計管理が必要である。

図表1 世帯主が65歳以上の無職世帯の貯蓄の種類別貯蓄現在高の推移（二人以上の世帯）



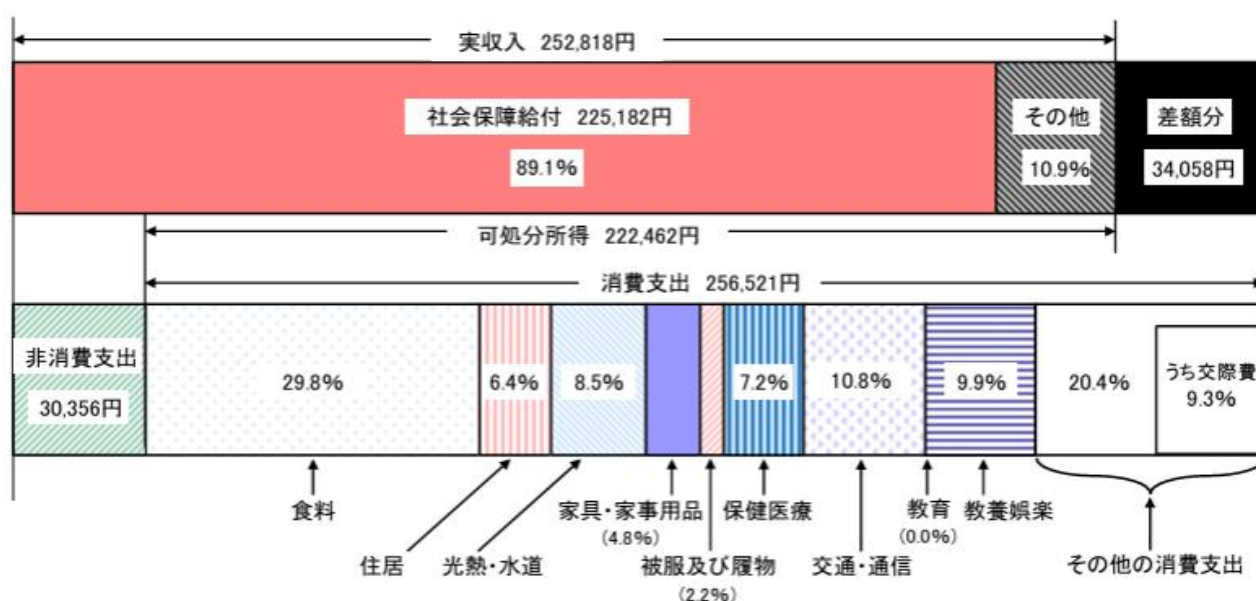
(資料) 総務省「家計調査報告(貯蓄・負債編) 2024年」

次に退職世代の家計から日常生活での経済的実態をさらに詳しく見ていきたい。総務省の「家計調査報告（家計収支編）2024 年」によれば、65 歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の実収入は月平均 252,818 円で、可処分所得は 222,462 円、消費支出が 256,521 円、非消費支出が 30,356 円となっている（図表 2）。ある程度の収入があるものの、支出が収入を 34,058 円上回っている状況にある。

また、近年の物価上昇の影響から生活必需品の支出が家計を圧迫していることが考えられる。2024 年の消費支出の内訳をみると、食料が全体の 29.8%を占め、次いで交通・通信（10.8%）、教育・娯楽（9.9%）が多い。2005 年と 2024 年の支出構成を比較すると、食料や光熱・水道といった生活インフラにかかる支出割合が増加している（図表 3）。つまり、支出の中で「削れない部分」が膨らみ、結果として他の支出を抑えざるを得ない構図が浮かび上がる。

物価上昇により年金収入が実質的に目減りしていく中、現役時代のような自由な消費行動が難しくなることなど、老後生活に対する不安は根強い。貯蓄が増加していても、それが将来の医療費や介護費用への備えであり取り崩すことへの抵抗感が大きければ、家計の実態はむしろ逼迫しているとも言える。退職世代の家計は見た目の数字以上に慎重な運営を迫られている。

図表 2 65 歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支 —2024 年—



（資料）総務省「家計調査報告（家計収支編）2024 年」

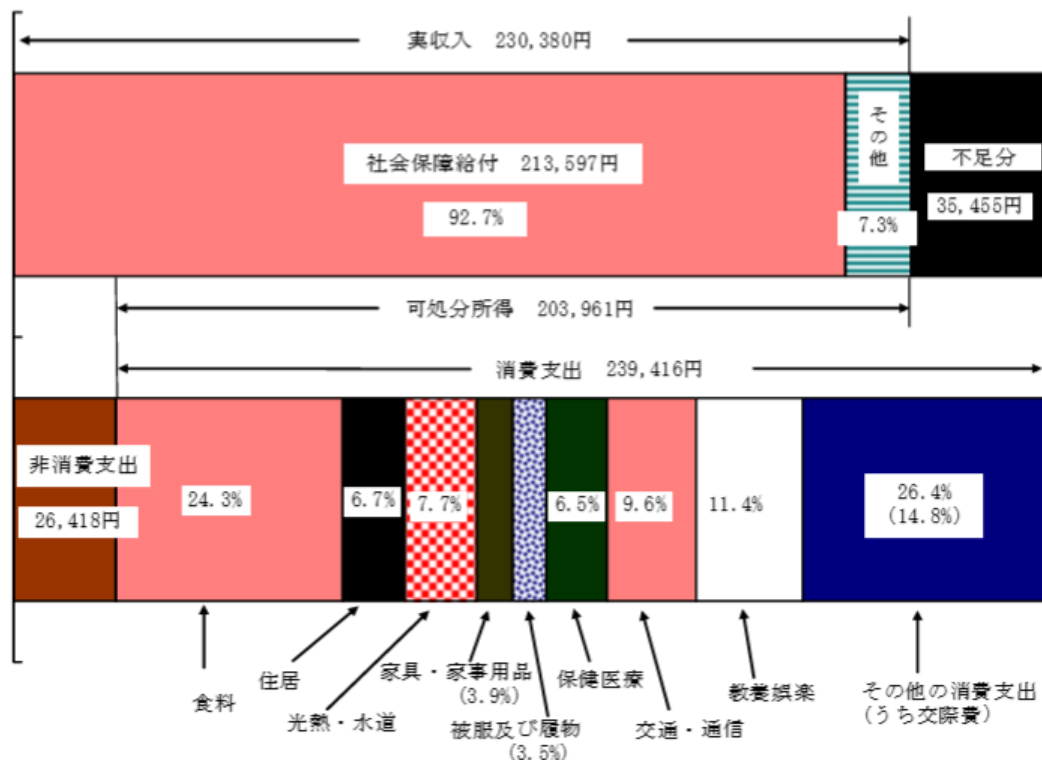
（注）1 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合（%）は、実収入に占める割合である。

2 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合（%）は、消費支出に占める割合である。

3 図中の「消費支出」のうち他の世帯への贈答品やサービスの支出は「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれる。

4 図中の「差額分」とは、「実収入」と、「消費支出」及び「非消費支出」の計との差である。

図表3 高齢無職世帯の収入・支出(夫婦 2005年)



(資料) 総務省「家計調査報告(家計収支編) 2005年」

2—退職金の使い道とその背景

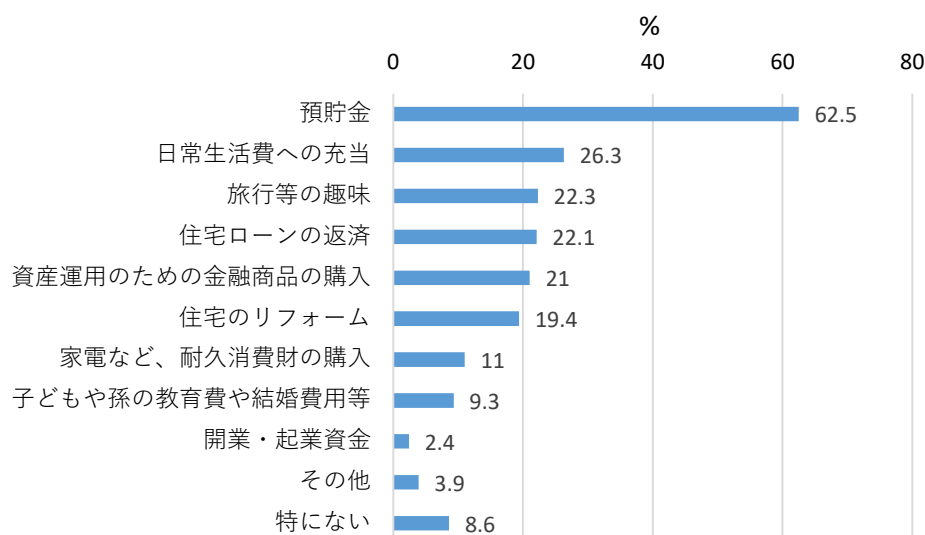
こうした中、退職世代は受け取った退職金をどのように活用しているのだろうか。退職を迎える世代にとって、退職金は長年の勤労の成果であり、老後の生活設計での重要な資金源である。実際、多くの人がこのまとまった資金を慎重に扱っている。投資信託協会が2022年に行ったアンケートでは退職金の使い道として最も多いのは「預貯金」で、全体の62.5%を占めた(図表4)。次いで「日常生活費への充当」(26.3%)、「旅行などの趣味」(22.3%)、「住宅ローンの返済」(22.1%)と続く。この傾向は、老後に備えた安全志向の表れといえるだろう。

金融資産としての退職金は、生活費の補填や万一の医療費支出、介護など将来的な不確実性に備える意味でも、まずは現金や定期預金として確保される傾向が強い。これは「資産運用のための金融商品の購入」よりもはるかに高い割合で預貯金を選ばれている点にも表れており、多くの退職者がリスクを避け、確実性を重視していることがうかがえる。

ただし近年では、長寿化による老後資金の長期的な不足リスクが叫ばれており、資産運用への関心も徐々に高まりつつある。つみたてNISAやiDeCoといった制度の普及も後押しし、資産運用を始める人も増えている。

また、心の充足や夫婦の絆を深める目的で旅行や趣味に退職金の一部を使う例も少なくない。総じて、退職金の使い道は「守り」と「楽しみ」のバランスを取りながら、個々のライフプランや価値観に基づいて多様化している。ファイナンシャルプランナーなどの専門家の助言を活用しながら、より計画的な活用が望ましい。

図表4 退職金の使い道



(資料) 一般社団法人投資信託協会「60歳以上の投資信託等に関するアンケート調査報告書 2021年度」

3——計画的な老後生活の準備に向けて

また、近年では老後の収入源についての考え方が変化している。金融経済教育推進機構の調査では、老後の生活費の主な収入源として考えられるものとして公的年金(67.5%)、就業による収入(48.0%)や、企業年金・個人年金・保険金(28.5%)といった回答が上位となっている。年金だけでは生活が十分に成り立たないという考えから、就業による収入、利子や配当など投資による収入を期待する人が増加している(図表5)。

実際、2015年と比較すると、就業収入や投資収入との回答が増加傾向にある一方で、公的年金や子どもからの援助に期待する割合は減少しており、「自助努力」による老後設計が求められていることが分かる。こうした傾向を受け、NISAなど資産形成支援制度が拡充され、現役世代のうちから自ら積極的に老後資金を準備する流れが加速している。

また、就労継続も老後の安定した生活の一助となる。2021年4月に施行された「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」の改正により、企業には70歳までの定年延長や再雇用制度の導入が努力義務として課され、高齢者の就労機会は広がっている。総務省の「家計調査報告(2024年)」によれば、60歳以上の世帯主がいる勤労者世帯の割合も上昇しており、実際に多くの人が定年後も働き続けることで生活の安定を図っている。

老後生活の準備は、単に資金を貯めるだけではなく、長期的な収支のバランスを見極めた計画的な運用が必要である。年金制度を正しく理解し、税制優遇制度を活用しつつ、必要に応じて就労を継続するなど、多様な選択肢を組み合わせ、自分らしい老後を築いていくことが望まれる。計画的な備えが、不安を減らし安心して暮らせる老後への第一歩となるだろう。

図表5 老後の生活費の収入源として期待するもの（3つまでの複数回答）

(%)

	就業による 収入	公的年金	企業年金、 個人年金、 保険金	金融資産の 取り崩し	利子配当 所得	不動産収入 (家賃、地 代等)	こどもなど からの援助	国や市町村 などからの 公的援助	その他
2015年	41.3	79.6	38.7	27.9	3.1	5.4	3.6	5.0	4.2
2016年	43.2	79.2	39.3	26.8	2.6	4.8	4.3	4.7	4.4
2017年	44.7	79.5	39.0	27.5	2.7	4.4	3.3	4.9	4.1
2018年	45.7	79.6	37.8	26.3	2.2	5.3	3.2	4.5	4.0
2019年	48.2	79.1	38.4	27.6	2.7	5.6	3.7	5.2	3.4
2020年	49.8	80.8	40.5	29.5	3.8	4.6	2.4	5.6	3.5
2021年	49.1	71.1	37.7	27.6	9.7	5.0	1.6	4.5	6.0
2022年	48.1	68.8	35.9	27.1	5.0	4.8	1.7	6.0	6.7
2023年	46.4	68.1	32.8	27.4	11.2	4.2	1.6	5.4	6.6
2024年	48.0	67.5	34.7	28.5	11.6	4.2	1.6	6.4	5.8

（資料）金融経済教育推進機構「家計の金融行動に関する世論調査2024年（二人以上世帯調査）」

本資料記載のデータは各種の情報源から入手・加工したものであり、その正確性と完全性を保証するものではありません。
また、本資料は情報提供が目的であり、記載の意見や予測は、いかなる契約の締結や解約を勧誘するものではありません。