

米田のFP通信

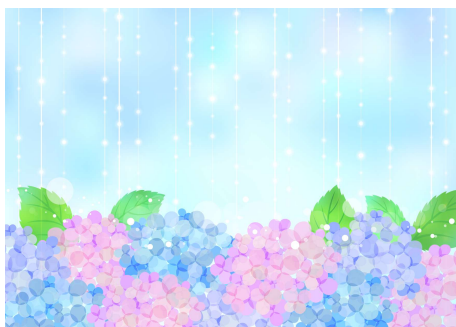
ちょっと気になる「保険」や「年金」についての話題をお届けします。

ご挨拶

紫陽花が雨に美しく映える季節となりました。

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。近年の研究では、歯周病が糖尿病や心疾患のリスクを高めるなど、お口の健康が全身の健康と深く関わっていることがわかってきました。日々のケアや定期健診で歯を守ることは、健康寿命を延ばし、将来の医療費負担を抑えることにもつながります。

「予防に勝る治療なし」という言葉は、健康管理だけでなく家計管理にも通じる考え方です。雨でご自宅で過ごす時間が増えるこの季節、健康習慣を見直すとともに、生命保険や家計の点検も行ってみたいはいかがでしょうか。

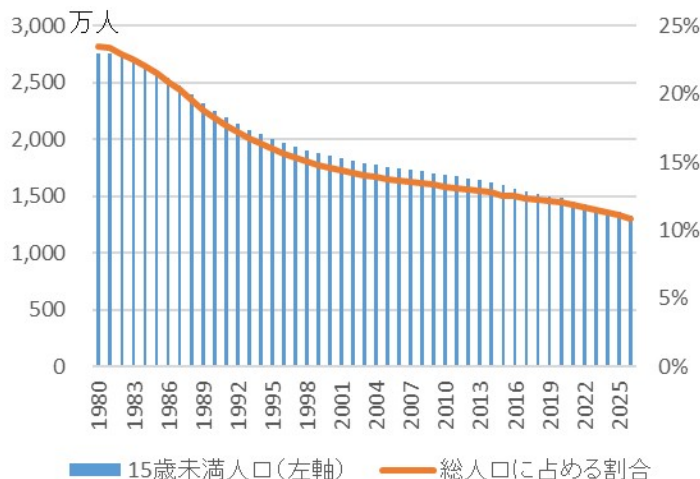


今月号のちょっと気になるお金のコラム

インフレによる生活費の上昇。老後世代は楽しみを削って生活に必要な支出をまかなっている実態が家計調査の比較で明らかになりました。

こどもの数は1329万人、45年連続の減少

総務省は、5月5日の「こどもの日」にちなんで、2026年4月1日現在のこどもの数（15歳未満人口）の推計を公表しました。それによると、こどもの数は前年に比べ36万人少ない1,329万人、総人口に占めるこどもの割合は10.8%（前年比0.3ポイント低下）でした。下図は1980年以降のこどもの人口と総人口に占める割合の推移です。



少子化により社会保障のあり方は大きく変わります。1970年代は現役世代約10人で高齢者1人を支えていましたが、90年代には約6人で1人を支えるようになり、現在は約2人で1人を支えるようになりました。

適切な保険・金融商品などを上手に活用し、将来への備えをするのはもちろんですが、親世代の介護、自身の健康、金利上昇への備えなど、多面的なアプローチが大切になっているのではないでしょうか。



1999年からFP業務を行っています。現在はIFAとして最適な金融商品の選定やアドバイス、ライフプラン相談、事業承継や相続、保険相談を中心に活動しています。年間200人以上の方や、企業・医療法人や個人経営者まで幅広くお金のご相談をさせていただいています。

株式会社リスクマネジメント・ラボラトリー 大阪支店
〒543-0018 大阪市天王寺区空清町8-33 大阪府医師協同組合東館3階
電話06-6766-1511 携帯090-1152-3889 メールyonedat760@rml.co.jp

ちょっと気になるお金のコラム

老後資金2000万円不足問題はインフレでどうなったか？

2019年、金融庁の金融審議会ワーキンググループが公表した報告書が大きな話題を呼びました。「老後30年間で約2,000万円が不足する」という試算です（毎月の不足額×12カ月×30年）。

その根拠は、総務省の家計調査をもとにした高齢夫婦無職世帯の家計収支でした。下表は報告書のもとになっていた2017年と2025年を対象の家計調査を比較したものです。

項目	2017年	2025年	増減	増減率
実収入	209,198	257,357	48,159	23.00%
うち公的年金	191,019	225,024	34,005	17.80%
消費支出	235,477	266,164	30,687	13.00%
実支出	263,718	299,979	36,261	13.70%
不足額	▲54,519	▲42,622	約12,000改善	
可処分所得	180,958	223,542	42,584	23.50%

消費支出の内訳				
費目	2017年	2025年	増減	増減率
食料	64,444	79,428	14,984	23.20%
うち調理食品	8,097	11,611	3,514	43.40%
うち外食	6,794	7,290	496	7.30%
光熱・水道	19,267	23,516	4,249	22.10%
うち電気代	9,138	12,431	3,293	36.00%
保健医療	15,512	17,972	2,460	15.90%
交通・通信	27,576	31,994	4,418	16.00%
住居	13,656	18,040	4,384	32.10%
住宅設備修繕・維持	10,961	15,596	4,635	42.30%
被服及び履物	6,497	5,530	▲967	▲14.9%
その他消費支出	54,028	51,163	▲2,865	▲5.3%
交際費	27,388	22,984	▲4,404	▲16.1%
こづかい	6,097	4,911	▲1,186	▲19.4%
教養娯楽	25,077	27,139	2,062	8.20%

非消費支出の内訳				
項目	2017年	2025年	増減	増減率
非消費支出合計	28,240	33,815	5,575	19.70%
直接税	11,705	13,011	1,306	11.20%
社会保険料	16,483	20,797	4,314	26.20%
うち健康保険料	9,982	11,846	1,864	18.70%
うち介護保険料	6,242	8,278	2,036	32.60%

月々の不足額は約5.5万円から約4.3万円へと縮小していますが、収入増（+23.0%）に対し消費支出増（+13.0%）が抑えられているのは、値上がりに対応した生活防衛・節約の影響が大きいと考えられます。

支出の項目を見ると、被服（▲15%）・交際費（▲16%）・こづかい（▲19%）など、削れる支出を切り詰めることで、インフレの影響を強く受けて値上がりした食料（+23%）・光熱費（+22%）・住居修繕（+42%）など、生活に不可欠な支出や社会保険料の上昇分に充てていることが読み取れます。

以上から、老後資金準備やリタイア後の資産寿命を延ばすためには以下を意識することが大切だとわかります。

- ・ 「必要額は固定」ではない。インフレ等の影響を受けることを前提とする
- ・ 「削れる支出」に頼った家計管理には限界がある
- ・ 社会保険料の増加を織り込んで計画を立てる
- ・ 状況の変化に応じて適宜プランの見直しをする

難しい時代だからこそ、しっかりと計画・準備をして適宜見直しを継続することが今まで以上に大切ではないでしょうか。