

## 「人生100年時代の退職後ライフプラン」

### I セカンドライフ生活設計の3つのポイント

A 生きがい（こころ）      B 健康（からだ）      C 経済力（おかね）

\* 人生で働く時間  $\approx$  10万時間  $\approx$  セカンドライフの時間

\* 60才の平均余命  $\Rightarrow$  男性 83.97才 女性 89.17才

\* 100才以上の人口 現在 8万人  $\Rightarrow$  2050年 ？ 万人

### II 退職後ライフプランの作り方 — セカンドライフの収入と支出を把握する

(1) 退職後の支出はどのぐらいか？ — 支出は目的別に3つに分けて考える

① 基本生活費      16万円？      27万円？      35万円？

② 一時的な支出      住宅改修（住宅ローンの残債は必ず完済する）      自動車買替      子結婚援助

③ 趣味・旅行等のゆとり費用      ？ 万円

(2) 収入の柱となる厚生年金と退職金と貯蓄

① 公的年金制度の現在のしくみと、これから — 「ねんきん定期便」で確認を！

② 退職金はいくらもらえるか？

③ 退職までの貯蓄目標は、1,000万円？

(3) キャッシュフロー表を作ろう ～退職金や貯蓄を取り崩して何才まで生活できるか検証する～  
まず、家族構成と大雑把な計画とできごとを書き出す（夫婦2人の期間  $\Rightarrow$  1人の期間）

(4) キャッシュフローが赤字になったら — 三つの改善策

① 収入を増やす …… 再任用等で働く期間を伸ばす

② 節約する …… 一時的支出を減らす、生命保険を見直す

③ 運用する？ …… マイナス金利時代の対処法      ④ ？

### IV セカンドライフのリスクに備える保険・共済の入り方 = 生命保険の見直し方

(1) 退職後の公的医療保険制度（健康保険）

(2) 健康保険をサポートする共済・保険の入り方

① 死亡保険…      必要保障額は300万円から500万円で充分

② 医療保険・介護保険…      増大する入院時自己負担額を終身医療保険等でカバーする

③ 損害保険…      自動車保険、火災（地震）保険、傷害保険、賠償責任保険など

### III セカンドライフ資金の管理・運用について

(1) 退職金等の運用は目的別に資金を分けて、余裕資金で運用する

① 生活資金…      日常生活費や緊急一時金  $\Rightarrow$  換金性の高い普通預金など

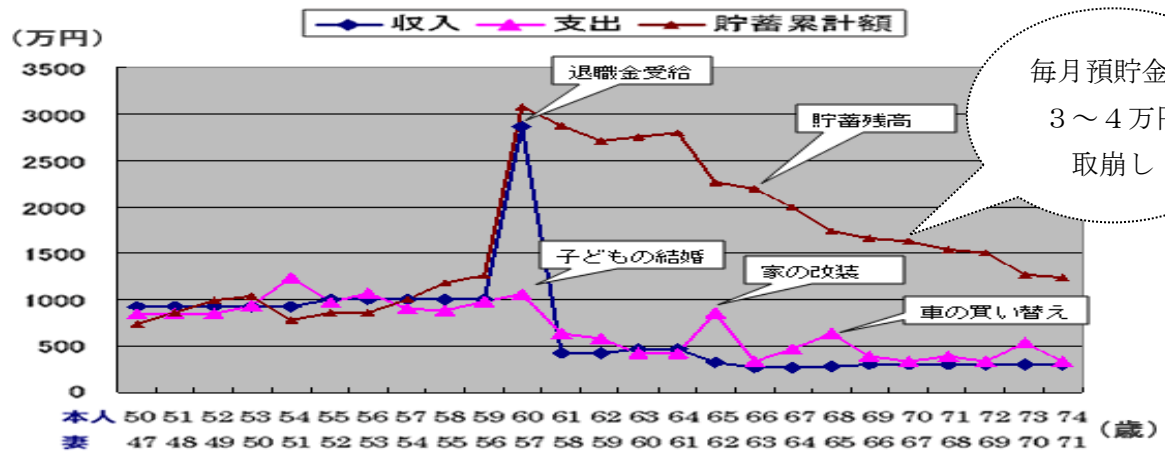
② 目的資金…      10年以内に使用する予定資金  $\Rightarrow$  定期預金や国債？など

③ ゆとり資金…      10年間使用目的のない資金  $\Rightarrow$  リスク商品との組合せも可

(2) 金融商品のリスクとリターンを把握する

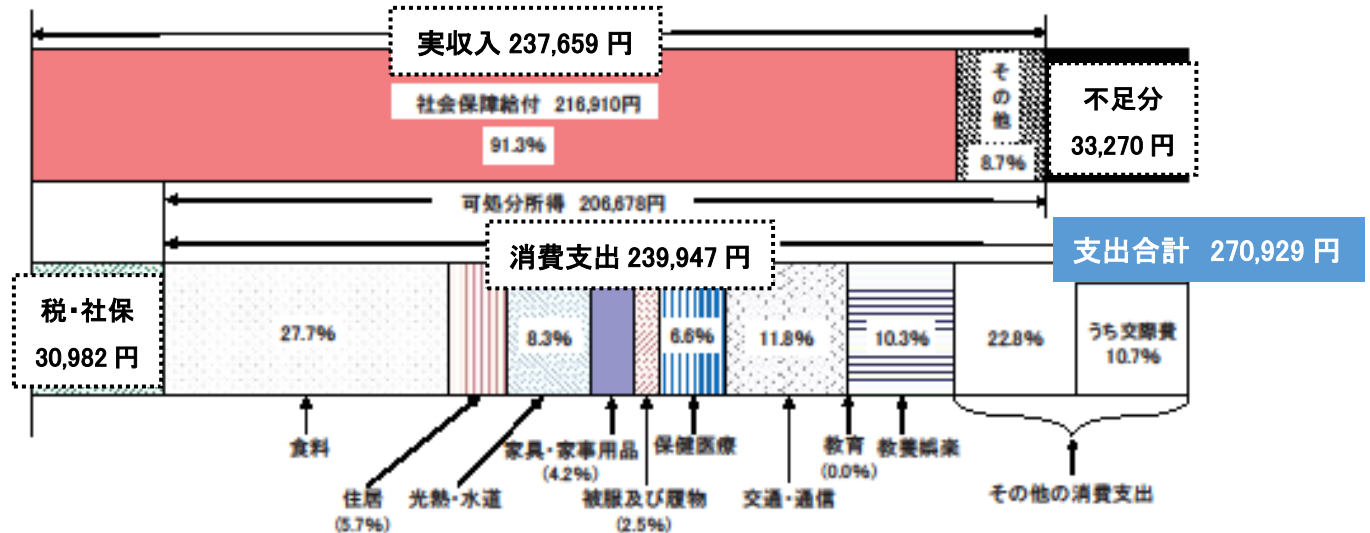
(3) 目標運用率に見合った金融商品を選択し、必ず分散投資する（ポートフォリオ）

## ■ 在職中の家計と退職後の家計の推移

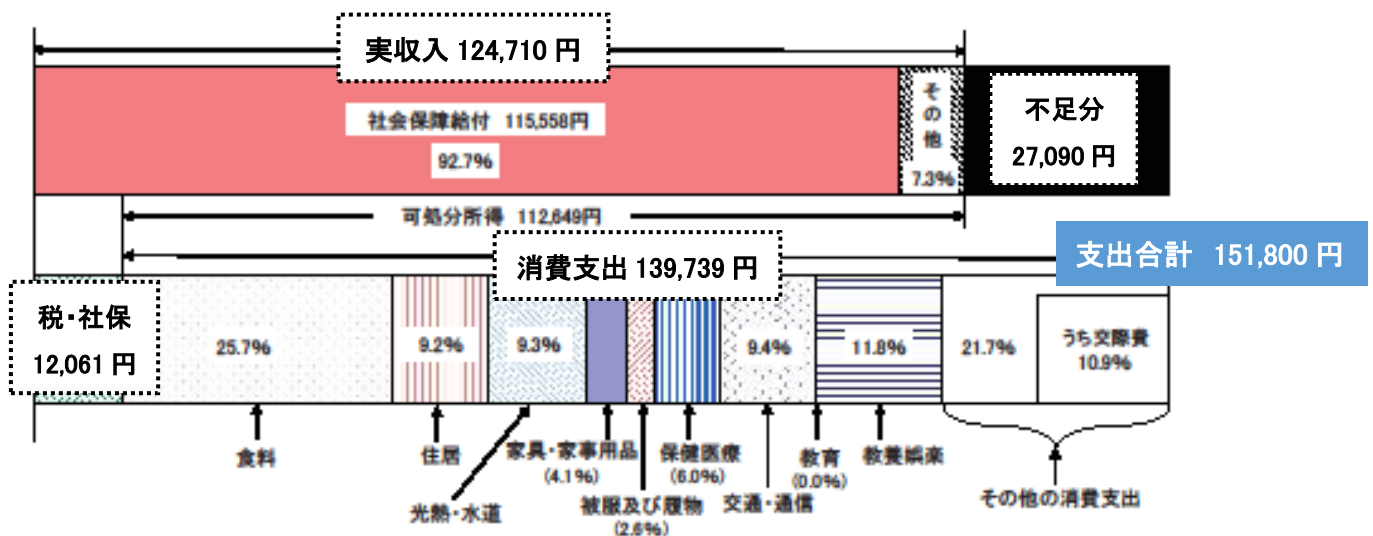


## ★ 退職後の基本生活費(月額)は、どのくらいかかるのか？

高齡夫婦世帯 夫 65 才以上、妻 60 才以上の夫婦のみの無職世帯 総務省「家計調査」(2019 年平均)より



高齡単身世帯 60 才以上の単身の無職世帯



## \* キャッシュフロー表での、60才以降生活費の設定例

<夫婦二人の場合> 給与所得有 ⇒ 38万円 年金生活 ⇒  $\times 0.7 \div 27$ 万円

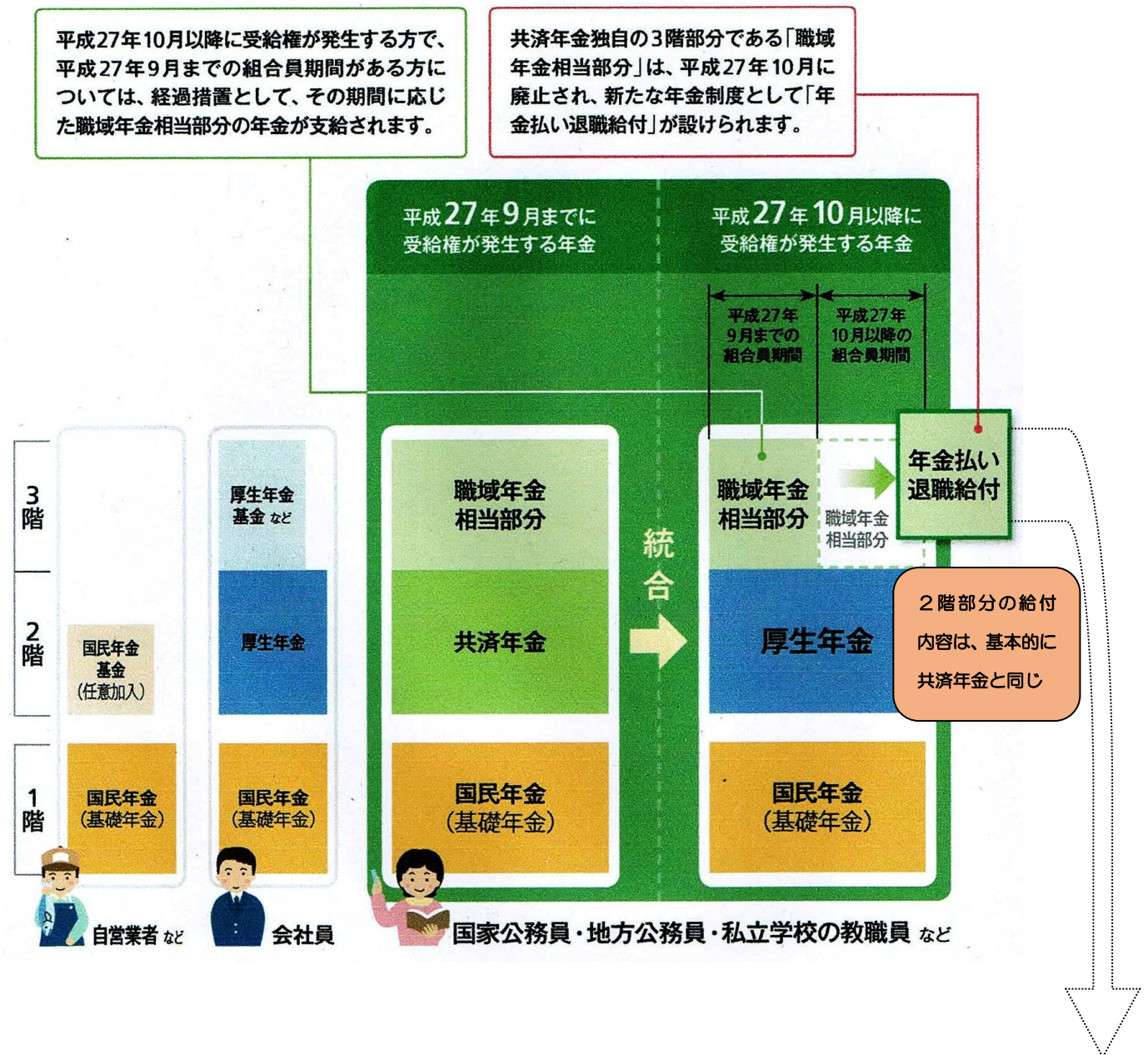
妻単身 ⇒  $\times 0.6 \div 16$ 万円

<単身の場合> 給与所得有 ⇒ 23万円 年金生活 ⇒  $\times 0.7 \div 16$ 万円

## ■ 収入の柱となる公的年金制度のしくみ

★ 共済年金は厚生年金に統合され一元化！

### ● 公的年金制度の体系



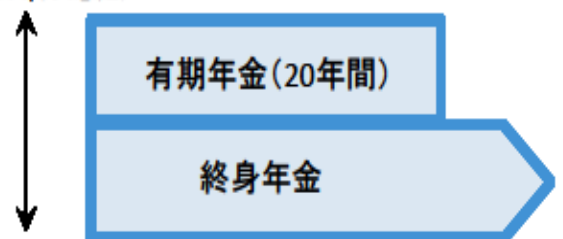
★ 年金は何年かけたらもらえるの？

「職域年金」に代わる  
新「年金払い退職給付」とは

	保険料支払い期間	受給資格期間 (2017.8～)
国民年金	20才～60才 (40年間)	10年
厚生年金	サラリーマン在職中 (最長70才)	2015.10一元化
共済年金	公務員在職中 (私学は最長70才)	

モデル年金月額  
約1.8万円/月(想定)

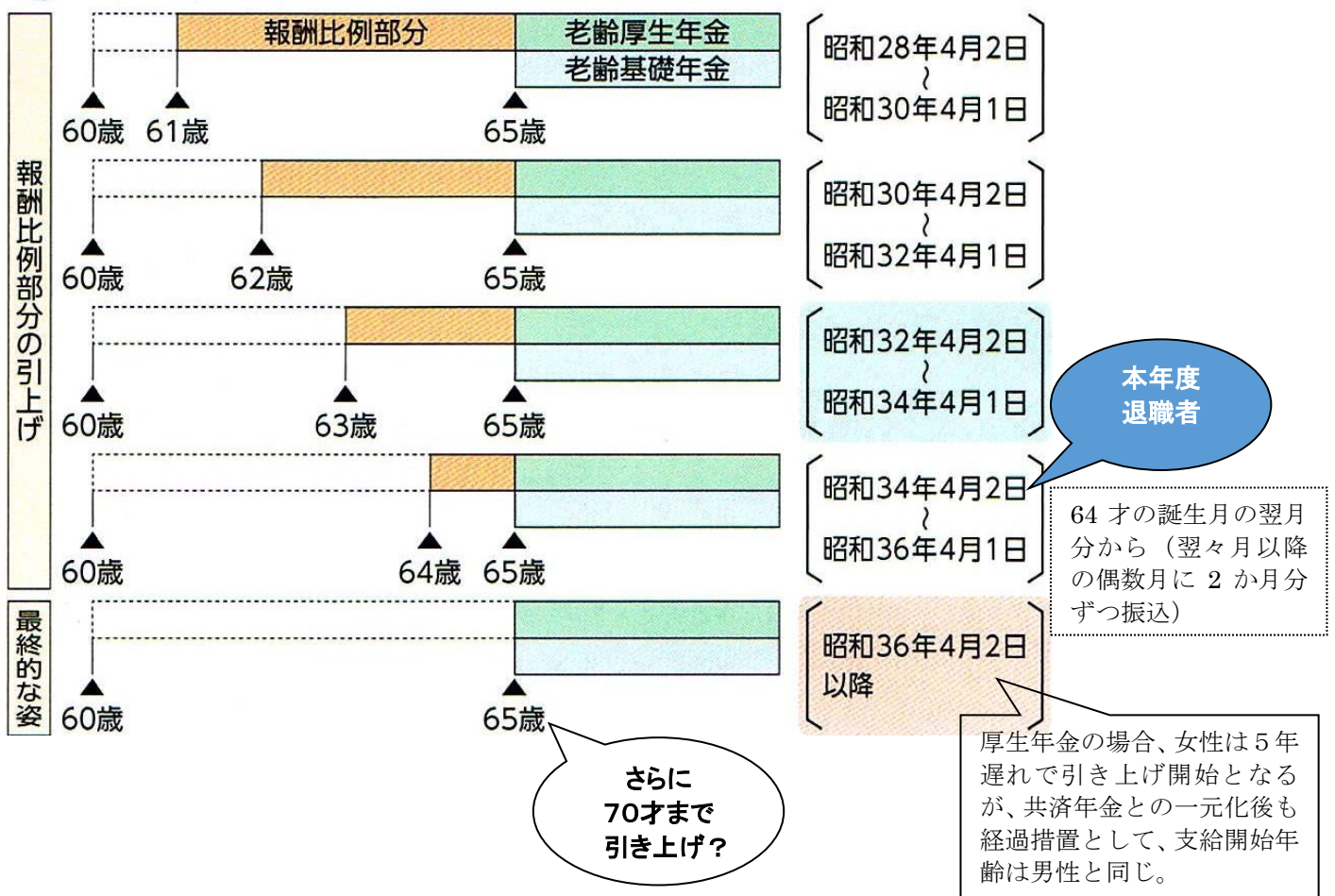
【積立方式】





# ★ 年金はいつからもらえるの？（年金支給開始年齢の推移）

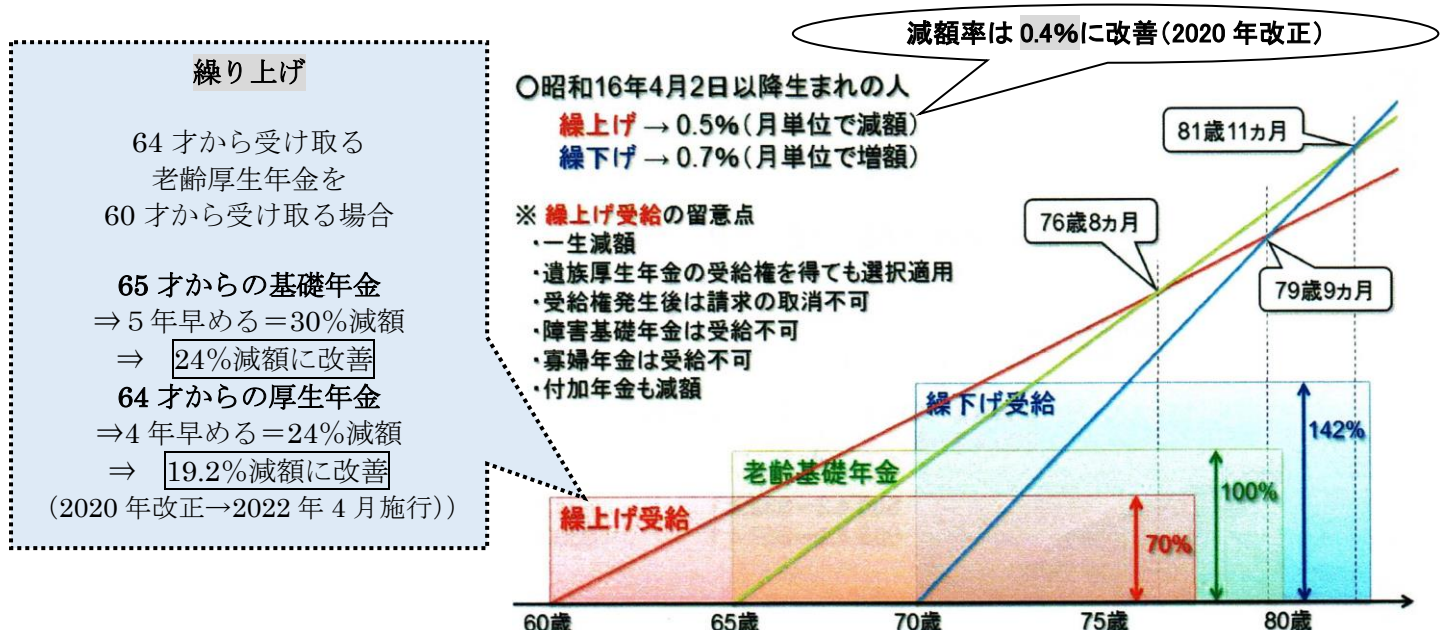
2001年4月より定額部分の支給開始年齢の引上げがスタート ⇒  
2013年4月より引き続いて報酬比例部分の支給開始年齢の引き上げ！



## ◆ 老齢基礎年金・厚生年金の繰上げ、繰下げ支給（開始時期は60才から75才まで選択できる？）

公的年金の繰り上げは、老齢厚生年金と老齢基礎年金を同時に繰り上げることを条件に、支給開始年齢を60才まで早めることができる。

一方、繰り下げは、66才以降70才になるまで（2020年改正で75才まで延長）、基礎年金と別時期を選択して遅らせることができる。なお、60～65才の老齢厚生年金（報酬比例部分）は、繰り下げできない。



★ 年金は、ざっくりいくらもらえるの？（教職員の退職後の年金のしくみと受給額のイメージ）

\* 共済年金⇒厚生年金に37年間加入した場合の目安



加給年金

\* 加給年金の条件⇒厚生年金加入期間が 20 年以上ある人が 65 才になり、生計を維持されている 65 才未満の配偶者（年収 850 万円未満）、もしくは、18 才未満の子どもいる。

◆ 夫婦世帯の厚生年金受給額は、家族の状況によって、3度変わる

\* 妻が夫より 4 才年下のケース



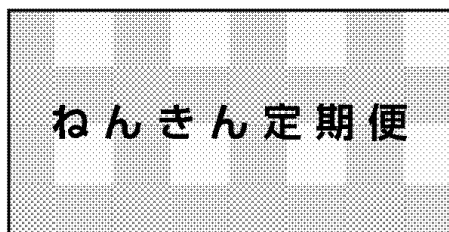
◆ 在職老齢年金(退職共済年金)の支給調整

再任用等で引き続き共済組合員となった場合、フルタイムは在職老齢年金が原則支給停止となり、65 才未満は 28 万円を基準額として年金受給額が支給調整される（65 才以上の基準額は 47 万円）。  
⇒ 2020 年改正により、2022 年 4 月から 65 才未満も基準額は 47 万円になり、大幅に支給停止されることはなくなる（1957 年 4 月 2 日以降生まれが対象）。





## ◆ 自分の年金は、「ねんきん定期便」とインターネットで確認できます



公立 太郎 様の「ねんきん定期便」です。  
この「ねんきん定期便」は、下記の時点で作成しており、  
平成 29 年 4 月までの年金加入記録を表示しています。

国民年金および 一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)
平成 29 年 6 月 16 日	平成 29 年 6 月 8 日	平成 年 月

「ねんきん定期便」は、毎年  
誕生月に共済組合から届き  
ます。

59、45、35 才の方には封  
書で、それ以外の年齢の方  
には、はがきで届きます。

照会番号	公務員共済の加入者番号
999999999	123456789

保険料未納がある ⇒  
過去 5 年分は後納可。  
(原則は 2 年で時効)  
免除期間がある ⇒  
10 年以内は追納可

このお知らせは、見方ガイドの 2～3 ページをご覧ください。

### 1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として 120 月以上の受給資格期間が必要です。)

国民年金(a)			船員保険(c)	年金加入期間・合計 (未納月数を除く)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)				
0 月	0 月	0 月	0 月	(a+b+c)	(d)	(a+b+c+d)
厚生年金保険(b)				418 月	0 月	418 月
一般厚生年金	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険 計			
177 月	241 月	0 月	418 月			

厚生年金に継続加入し  
ても 480 月に満たない  
方は、65 才になるまで  
国民年金に任意加入し  
て、増額できる。

### 2. 老齢年金の見込額 (加入状況の変化や毎年の経済の状況など種々の要因により変化します。あくまで参考としてください。)

受給開始年齢		62 歳～	64 歳～	65 歳～
年金の 種類と 1 年間の 受取見込額	(1) 基礎年金	老齢基礎年金 702, 994 円		
	(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金 (報酬比例部分) 162, 929 円 (定額部分) 円	特別支給の老齢厚生年金 (報酬比例部分) 162, 929 円 (定額部分) 円	老齢厚生年金 (報酬比例部分) 162, 929 円 (経過的分算部分) 258 円
	一般厚生年金期間	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円	(報酬比例部分) 円 (経過的分算部分) 円
	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円
	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円	(報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的分算額(共済年金)) 円
	(1)と(2)の合計 (1年間の受取見込額)	円	円	円
		162, 929 円	1, 149, 477 円	1, 853, 102 円

常勤講師など一般  
厚生年金加入期間  
のある、本年度退  
職女性の場合

満額(令和 2 年度)は、  
781,700 円。  
自分の国民年金のみ  
で、配偶者分は含ま  
ない。

配偶者(65 才未満)や  
子ども(18 才未満)が  
いる場合の加給年金額  
は表示されていない。

一元化後の年金払い退  
職給付(新 3 階部分)  
は含まれていないの  
で、加える。残高通知  
書は毎年自宅に郵送さ  
れる。

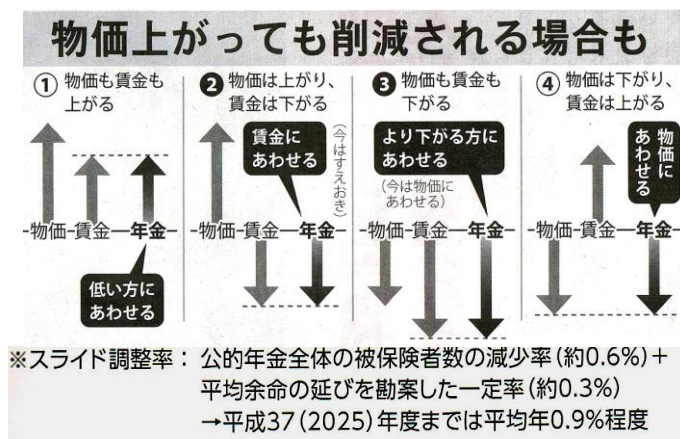
厚生年金基金加入期間  
がある方は、基金支給  
分は含まれていない。

## 地共済年金情報 Web サイト

インターネットを利用し、組合員自身の年金情報(年金加入記録や年金見込額など)を確認できます。  
公立学校共済組合本部ホームページ「地共済年金情報 Web サイト」ご利用はこちらから、ユーザ ID、  
パスワードを申請してください(年金情報は公務員厚生年金期間のみ)。ユーザー ID 通知書が届くまでに  
4 週間程度かかります。日本年金機構の「ねんきんネット」でも、一部制約はありますが、共済年金の記録  
を確認することはできます。

## ◆ 公的年金制度はこれからどうなるか

☆ 「ねんきんカット法」とマクロ経済スライドにより、受給額が毎年減らされる



- \* 68才以後の年金受給者(既裁定者)の年金額は「物価」で改定されるが、スライド調整のしくみにより、物価上昇率に追いつかず、将来的に実質受給額は20～30%減額となる見込み(2019年「年金財政検証」)。
- \* 2020年度の年金額改定は、物価変動率 +0.5% に対し、改定率は +0.2% にとどまる。

## ■ 退職金＋預貯金の管理・運用について

☆ 退職金は、どのくらいもらえるの？

ざっくり  
2,000～2,200万円  
くらい？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{退職日の給料月額} \\ \hline \text{+ 教育調整額} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{勤務期間に} \\ \hline \text{応じた支給率} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{調整額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{税金} \\ \hline \text{所得税+住民税} \\ \hline \end{array} = \text{実質支給額}$$

【計算例】 教育職(3)2級151号 勤続年数38年の教諭が定年退職した場合

$$429,208 \text{ 円} \times 47.709 + 27,100 \text{ 円} \times 60 \text{ 月} - 113,338 \text{ 円} = 21,989,746 \text{ 円}$$

☆ 退職までの貯蓄目標は、どのくらい？

### <年代別平均貯蓄額>

2人以上世帯	平均	負債	純貯蓄
50才代	1,704万円	652万円	1,052万円
60才代	2,330万円	250万円	2,080万円
全体	1,755万円	570万円	1,185万円

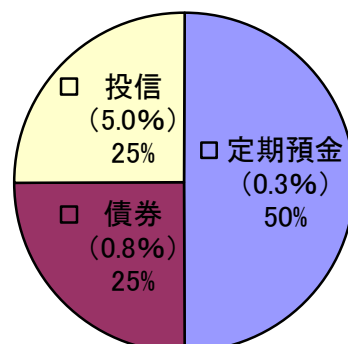
総務省統計局 2019年家計調査より

☆ 退職金＋預貯金の管理・運用は？

⇒ 目標運用率に見合った金融商品を選択し、必ず分散投資する

### <ポートフォリオの分散例>

目標運用率 1.60%





## ■ 退職後の公的医療保険制度

### 給与所得者の退職後の公的医療保険は…？

再任用フルタイム ⇒ 医療保険、年金は共済組合で継続加入（＋互助組合）  
 再任用パート ⇒ 以下の共済組合任意継続または国保から選択加入  
 再任用しない ⇒ 以下の三つの制度から選択加入  
 （新たな勤務先で健康保険の加入資格があれば、勤務先の健康保険）

区 分	①被用者保険の任意継続 被保険者・被扶養者	②国民健康保険の 被保険者	③各被用者保険の 被扶養者
	それまで加入していた健康保険組合などに引き続き加入する	①または③に加入しない（できない）場合に加入する	配偶者や子どもが加入する健康保険組合などに加入する
適用期間	退職後2年間	原則75歳になるまで	原則75歳になるまで
加入条件	退職日まで継続して2ヵ月以上加入していた人	な し	年間収入 130 万円(60 才以上や障害者は 180 万円)未満で、被保険者の収入の原則2分の1未満。
保 険 料	事業主負担分がないため、全額自己負担。被扶養者の保険料は不要	前年の世帯年収、世帯人数、固定資産などに応じて計算 ※退職理由が解雇等なら軽減措置あり	保険料は不要
手続期限	退職後、20日以内に行う	退職後、14日以内に市町村窓口で行う	被扶養者該当から5日以内に行う

\* 75才以降は後期高齢者医療保険制度 ⇒ 自分で保険料負担（公的年金から天引き）

## ■ 健康保険をサポートする共済・保険の入り方 ＝ 生命保険の見直し方

- I 生命保険 ⇒ 死亡保険の必要保障額とは、家計の柱である世帯主が万一の場合、経済的に困る人のために保険でカバーしなければ不足する最低限の保障額のことです。  
 教職員の場合、遺族年金、死亡退職金のほか、共済組合や互助組合からも相当額のお金が支払われますので（次例参照）、その不足分を保険でカバーするという考え方が合理的です。

### <男性教職員の公務外死亡保障事例>

公立学校共済組合ライフプランセミナー資料より

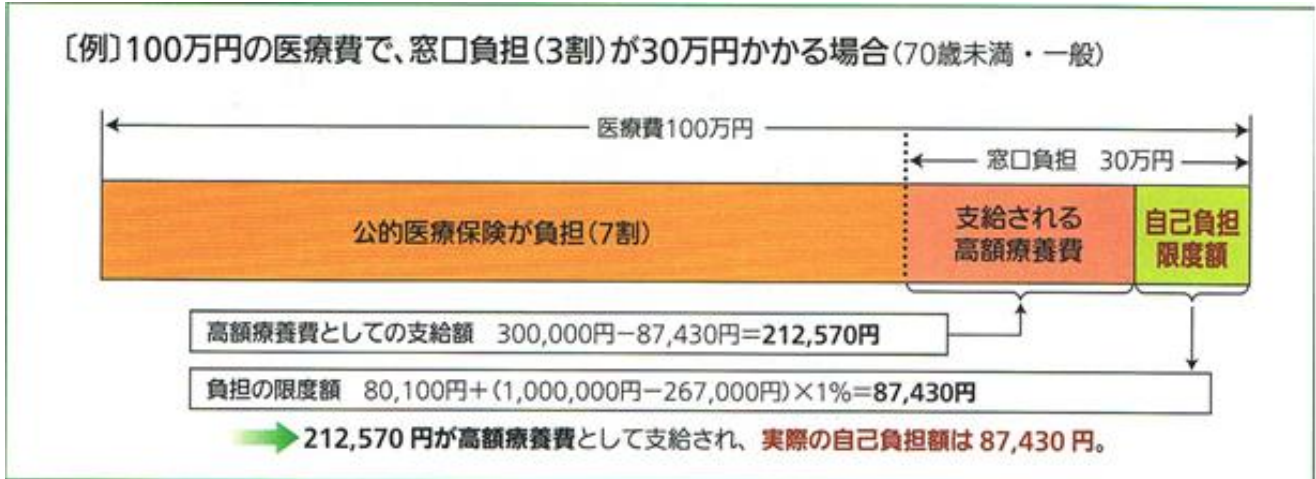
年齢（勤続）	給与	家族構成	退職金	その他一時金	遺族年金月額
45才(22年)	約40万円	妻40才、子15才、10才	約1,100万円	約127.5万円	約15.9万円
50才(27年)	約42万円	妻48才、子20才、15才	約1,600万円	約130.5万円	約15.6万円
55才(32年)	約44万円	妻50才、子独立、20才	約2,000万円	約134.5万円	約13万円

⇒ これらの場合、生命保険金額の目安として、1千万円から3千万円程度の保障があれば十分です。  
 ⇒ 退職後(60才～)の生命保険金額は？



## Ⅱ 医療保険 ⇒ 入院したら、医療費やその他の費用はいくらかかる？

### (1) 一般の医療費自己負担のしくみ



- ① 自己負担額＝医療費の3割  
 70～74才は1割 ⇒ 2割  
 75才以上は1割 ⇒ 2022年から2割? ⇒ 一人当年3万4千円の負担増、(現役並所得者は既に3割)  
 \* 現役並所得とは …… 1人世帯 年収383万円以上、2人世帯 年収520万円以上
  - ② 高額療養費による医療費自己負担限度額(月額) ⇒ **80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%**  
 (月収28万円～53万円の場合。70才以上は57,600円。所得に応じて別の定めあり。)
  - ③ 入院時食事代等の一部 1食 **460円**(2018年4月～)  
 (65才以上の療養病床は1日1,750円。所得に応じて別の定めあり。)
  - ④ 差額ベッド代 ⇒ 個室、2人部屋、3～4人部屋でも(全病床の20.5%)。1日平均額8,018円(最高37万8千円)。  
 \* 全日本民医連加盟医療機関は、差額ベッド代を負荷していません。
- 長野県内の民医連加盟病院

☆長野中央病院	☆松本協立病院	☆塩尻協立病院
☆諏訪協立病院	☆上伊那生協病院	☆健和会病院(飯田)
- ⑤ 公的医療保険対象外の特殊な治療費 ⇒ 「先進医療」の技術料(保険適用が認められない混合診療の例外)  
 \* 悪性腫瘍の陽子線治療、重粒子線治療など(全国で12病院)  
 \* 多焦点眼内レンズを用いた白内障治療は、2020年4月から先進医療の対象外
  - ⑥ その他の雑費 ⇒ 日用品代、家族交通費、快気祝いなど

### (2) 現役教職員の医療費の自己負担額(公立学校共済組合もしくは互助組合に加入している場合)

- ① 医療費自己負担額の附加給付制度 ⇒ **共済組合(25,000円) → 互助組合(自己負担限度額4,000円)**
- ② 入院療養附加金 ⇒ 互助組合 1日500円
- ③ 室料差額(差額ベッド代) ⇒ 互助組合 日額の70%(1日上限3,000円)
- ④ 保険外医療費 ⇒ 互助組合 歯科診療のみ(負担額 - 5,000円) × 50%、上限2万円

### (3) 退職後、「退教互」に加入している場合

⇒ **(医療費自己負担額 - 2,000円) × 60%** が給付される  
 【 給付限度額 70歳未満 入院25,000円 入院45,000円 : 70才以上 入院25,000円 入院6,000円 】

(4) 医療保険に加入する場合のポイント

- ① 入院日額はいくら必要か
- ② 入院1日目からの保障か、1入院何日分給付されるか
- ③ 何才まで保障を継続できるか、トータルで何日分給付されるか
- ④ 手術給付金は、健康保険適用手術すべてに対応しているか
- ⑤ 先進医療保障が付加されているか など

＜入院費用自己負担事例＞ 医療費のみならず、その他の自己負担を含めた入院に関わる費用の試算

\* 平成 30.7 の診療報酬点数を基に、生命保険センター「医療保障ガイド」(2018 年版)の事例より独自作成。  
教職員自己負担は、現職教職員は互助組合、退職教職員は退教互の医療費補助を加えて、自己負担額を計算。

傷病名	年齢 性別	入院 日数	かかった 医療費 +食事代	医療費 +食事代 自己負担	その他 自己負担	一般 自己負担計 (入院1日当)	教職員 自己負担計 (入院1日当)	差額ペット無 の場合 (入院1日当)
足の 骨折	23 才 男	22 日	1,757,950	120,855	81,500 * 差額ペット 無	202,355 (9,197)	100,720 (4,578)	—
虫垂炎	30 才 女	7 日	583,970	90,071	34,000 * 差額ペット 無	124,071 (17,724)	41,400 (5,914)	—
胃がん	40 才 男	22 日	2,383,162	199,965	226,800 * 差額ペット 11 日	426,765 (19,398)	247,740 (9,528)	130,740 (5,028)
乳がん	43 才 女	18 日	1,406,380	111,897	183,340 * 差額ペット 14 日	295,237 (16,402)	161,040 (8,946)	97,200 (5,400)
脳梗塞	65 才 男	51 日	3,411,760	256,085	338,700 * 差額ペット 14 日	594,785 (11,662)	504,785 (9,897)	353,585 (6,933)
急性 心筋梗塞	70 才 女	27 日	2,995,552	148,320	216,500 * 差額ペット 10 日	364,820 (13,511)	314,820 (11,660)	206,820 (7,660)
入院1日当り平均自己負担額						14,600 円	8,400 円	6,600 円

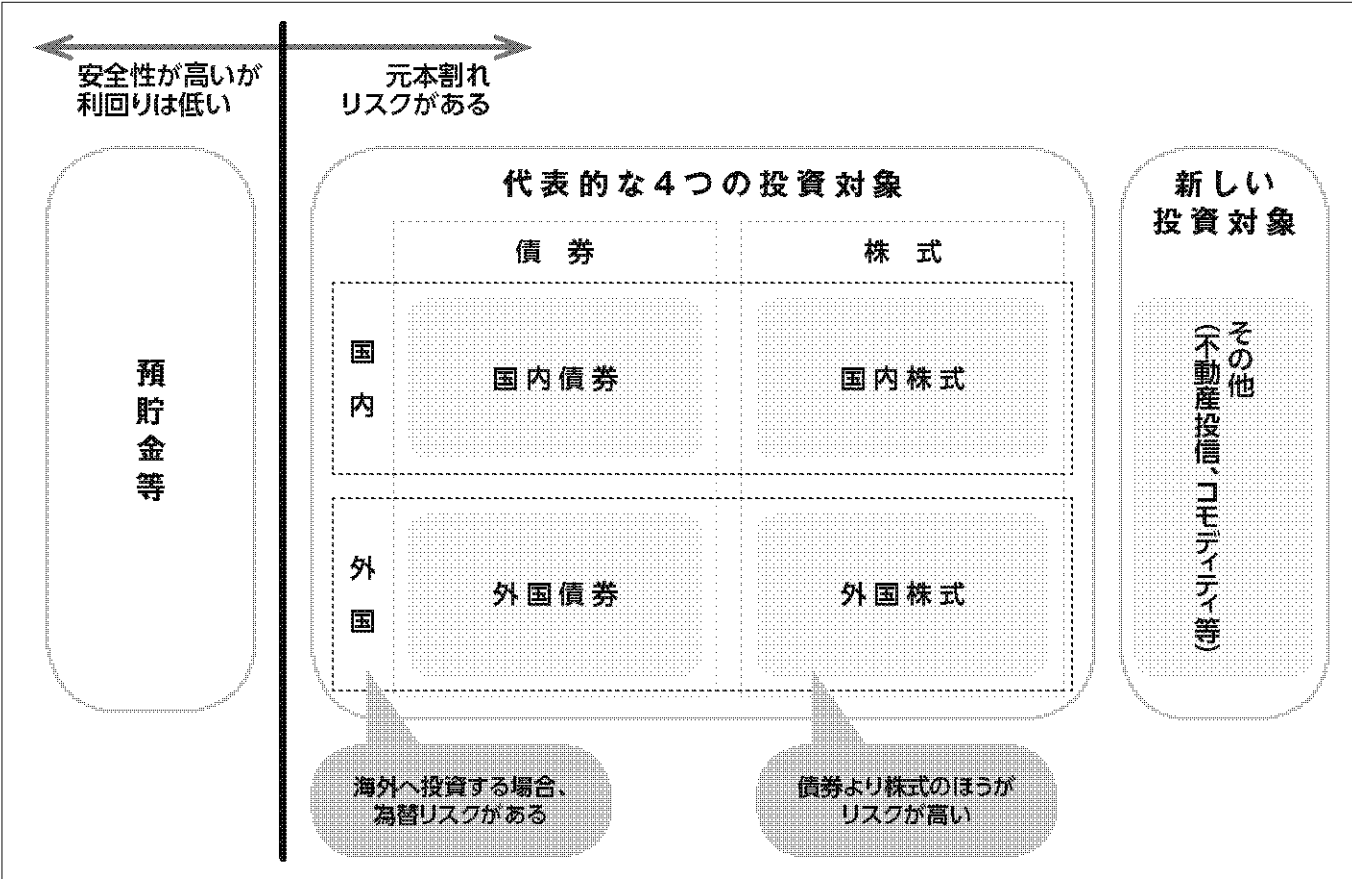


\* 医療費以外の自己負担額を含めた入院日額をカバーできる医療保険、共済に加入するのが合理的といえます。



■ マイナス金利時代の資産運用について  
 ☆ 金融商品のリスクとリターンを把握する

I 代表的な4つの投資対象



II 主な金融商品の性格

基準 金融商品の種類		安全性	流動性	収益性
預金		高い (注1)	高い	低い
債券	国債	高い	高い (注2)	一般に預金よりも 高い (注3)
	社債	発行企業次第	社債によって異なる	一般に預金よりも 高い (注3)
株式		総じて低い (発行企業次第)	株式によって異なる	総じて高い (発行企業次第)
投資信託		投資信託の内容によって異なる		

(注1) 1行あたり、元本1000万円とその利息が預金保険で保護される

(注2) ただし、個人向け国債は発行後1年間は、原則として中途換金できない

(注3) 満期前に売却する場合には元本割れになる可能性もある

## <退職金運用定期預金>

金融機関	商品名	預入金額	期間	金利
82銀行	セカンドライフ	100万円以上	3カ月定期	年率1.0%, +NISA1.2%
	セットプラン	投信等に50%以上	3カ月定期	年率2.5%
三菱UFJ信託	退職者特別プラン	500万円(投信50%)	3カ月定期	年率7.0%
長野銀行	退職金専用定期	100万円以上	1年定期	年率0.302% (0.502%)
信金(長野、上田、松本、諏訪等)	退職金金利上乗せ定期	100万円以上	1年定期 3年定期	年率0.302% (0.502%) 年率0.502% (0.802%)
長野ろうきん	退職金専用定期	100万円以上	1, 3, 5年定期	年率各0.32%

\* 3カ月定期の3カ月以降の金利は店頭表示金利(現在0.002%)。( )内は公的年金振込指定した場合の金利。

## <金利の高い? ネット専用定期預金>

金融機関	6ヶ月	1年	3年	5年	備考
基準 82/三菱東京UFJ銀行	0.002%	0.002%	0.002%	0.002%	1月~10年まで同一金利
オリックス銀行	0.10%	0.12%	0.25%	0.25%	ネット専用銀行
東京スター銀行	—	0.25%	0.25%	0.25%	ネット専用口座
新生銀行	0.01%	0.01%	0.15%	0.30%	ネット専用銀行
SBJ銀行	—	0.25%	0.35%	—	韓国ネット専用銀行

## <債券>

銘柄	年限	利率/利回り	購入単位	備考
個人向け国債(固定)	3年	0.05%	1万円	1年後中途換金可、基準-0.03
個人向け国債(固定)	5年	0.05%	1万円	1年後中途換金可、基準-0.05
個人向け国債(変動)	10年	0.05%	1万円	1年後中途換金可、基準×0.66
アメリカ国債	10年	0.84%	1000ドル	直近(12/1)の利回り
オーストラリア国債	10年	0.91%	1000ドル	直近(12/1)の利回り

## <投資信託>

82銀行インターネット販売件数BEST5

投資対象	ファンド名	投信会社	基準価格 (11/30)	累積リターン	
				1年	3年
国内株式	三菱UFJインデックス225オープン	三菱UFJ国際	17,115円	1.69%	9.28%
国際株式	ひふみプラス	レオス	48,511円	15.22%	15.56%
不動産	三菱UFJリートオープン	三菱UFJ国際	3,666円	-23.25%	12.34%
国際株式	グローバル・ハイクオリティ成長株式ファンド	AM-one	27,265円	42.68%	68.92%
不動産	eMAXIS国内リートインデックス	三菱UFJ国際	28,321円	-24.53%	12.13%

- \* なお、金融商品から生じる利子・配当・売買益には、2013年1月1日より復興特別所得税が課され、源泉徴収すべき所得税額の2.1%が上乗せされ、**20% ⇒ 20.315%**(国税15%×2.1%+地方税5%)になっています。
- \* 2014年1月1日より、少額投資非課税制度(NISA)が始まりました。年間120万円までの株式投資信託、上場株式等の投資から発生した譲渡所得、配当所得が5年間非課税となる制度です。  
また、2018年1月より、年間40万円までの株式投信の売却益等が最長20年間非課税となる「つみたてNISA」も始まりました(NISAとの併用はできません)。