

# 長生きリスクの増大

心光 勝典 生活設計研究部 主任研究員

## 【要旨】

- 長生きリスクとは、老後に備えた蓄えを使い果たしてしまうことをいう。
- 長生きリスクが増大している背景には、公的年金のみでは老後の生活費を賄いにくいにもかかわらず、引退時（60代）の貯蓄額が不十分なこと、長寿化が進展していることが挙げられる。
- 引退時（60代）の貯蓄額が不十分な要因として、晩婚化、退職金の減少、低金利の長期化、可処分所得の減少、生涯賃金の減少が挙げられる。
- 長生きリスクの対策として、早期に積立を開始し引退時の貯蓄額を増やすこと、世帯内で働く人を増やすこと、高齢になっても働くこと、老後の収支計画を立てることが挙げられる。

## I 長生きが人生のリスクに

わが国は2007年に超高齢社会（高齢化率が21%超）に突入、2015年9月には100歳以上の人口が6万人を超えた。古稀、米寿などのさまざまな呼び方で長寿をお祝いし、高齢者に感謝の念を示す風習があるが、大半の人にとって聞き慣れない茶寿（108歳）、皇寿（111歳）を祝う高齢者も現れている。ところが、本来喜ばしいはずの長生きが人生のリスクととらえられるようになり、「長生きリスク」という言葉が定着している。

「長生きリスク」とはどのようなリスクだろうか。生命保険文化センターの「生活保障に関する調査」（2016年度）では、生活上の不安として老後の生活の経済的困難が上位に挙げられている。また、当研究所の「セカンドライフの生活設計に関する調査」（2015年3月）によると、40～60代のセカンドライフに関する不安の第1位が医療費用・介護費用、第4位が老後の生活の経済的厳しさについてである。このようにさまざまな調査結果で老後の経済的困難が老後の生活不安として挙げられている。本稿では、「長生きリスク」を老後に備えた蓄えを使い果たしてしまうリスクのこととする。現在、想定していた以上に長生きすることによる生活費の負担に加え、医療費用や介護費用などの負担により老後の蓄えを使い果たしてしまう「長生きリスク」が増大している。

---

## Ⅱ 長生きリスク増大の背景

### 1. 生活費に満たない公的年金

金融広報中央委員会（事務局 日本銀行情報サービス局内）の「家計の金融行動に関する世論調査（2人以上世帯調査）」（2016年）によると、老後の生活について「非常に心配である」と「多少心配である」を合計した「心配である」と回答した世帯の割合は、2007年の81.4%から2016年の83.4%へと上昇している。「老後の生活を心配している理由」（複数回答）を見ると、最も多いのが「年金や保険が十分ではないから」（73.4%）、次いで「十分な金融資産がないから」（69.9%）となっている。老後の収入源（3つまで複数回答）の1位は公的年金（79.2%）、2位は就業による収入（43.2%）、3位は企業年金・個人年金・保険金（39.3%）、4位は金融資産の取り崩し（26.8%）である。

大部分の人が公的年金を老後の生活費の主な収入源としている。しかし、高齢で無職の夫婦世帯（夫65歳以上・妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の生活費は月額27.5万円（注1）であるのに対し、公的年金のモデルケースは夫が会社員・妻が専業主婦の場合には21.8万円（注2）、夫婦ともに自営業の場合には12.8万円（注3）であり、公的年金だけでは生活費を賄うことはできない。また27.5万円は生活費の平均値であり、平均を超えた多額の医療費用、教育費、住宅ローン（もしくは家賃）などの支出があれば必要額はさらに増加する。

（注1）総務省「2015年家計調査（家計収支編）」

（注2）夫は厚生年金に40年、妻は国民年金に40年加入、夫の平均標準報酬額42.8万円、2015年11月時点

（注3）夫婦ともに国民年金に40年加入、2015年11月時点

### 2. 長寿化の進展

2015年の平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳であり、20年前の1995年と比べ男性が4.41歳、女性が4.20歳とそれぞれ4歳以上も延びている。また、0歳児が90歳まで生存する割合は、男性は25.0%で4人に1人、女性が49.1%で2人に1人であり、「人生90年時代」が到来している。長寿化が進むほど必要な生活費が増え介護費用や医療費用も増大することから、老後の蓄えを使い果たす長生きリスクが増大している。

---

### Ⅲ 不十分な60代の貯蓄額

#### 1. 安心だと思ふ貯蓄額に足りない

公的年金のみで老後の生活費を賄うことができないとすると、不足分は高齢になっても働き続けることで収入を確保するか、もしくは現役時代に老後に備えた貯蓄を行なう必要がある。高齢になっても働き続けることは多くの人にとって収入を確保するうえで有効であるが、人生90年時代において生涯働き続けることは困難である。したがって、長生きリスクを軽減するためには、まず老後に備えた貯蓄を行なうことが欠かせない。

老後の生活費の不足をカバーする貯蓄という観点では、多くの人の現役引退時期にあたる60代の貯蓄額が重要である。当研究所の「セカンドライフの生活設計に関する調査」（2015年3月）によると、「老後生活が安心だと思ふ65歳時の貯蓄額は」に対する回答は60代で2,801万円であるのに対して、現役引退時の貯蓄額（60代）は2,568万円である。総務省家計調査（貯蓄・負債編）によると、60代の貯蓄額は2,200～2,400万円台で推移している。このように60代の平均貯蓄額は、安心だと思ふ金額にやや足りていない。ただし、平均貯蓄額は一部の高額貯蓄者によって引き上げられている。2015年の高齢者世帯（世帯主60歳以上・2人以上の世帯）の平均貯蓄額は2,396万円であるが、中央値（注4）は1,592万円となっている（総務省家計調査 貯蓄・負債編）。

（注4）貯蓄現在高が「0」の世帯を除いた世帯を貯蓄現在高の低い方から順番に並べたときに、ちょうど中央に位置する値

#### 2. 貯蓄額が不十分である要因

##### （1）60代の貯蓄額は減少の世帯が多い

前掲の「家計の金融行動に関する世論調査（2人以上世帯調査）」（2016年）によって60代の世帯で金融資産残高が1年前と比べ増えた世帯の割合から減った世帯の割合を差し引いた値（%ポイント）を見ると、2013年は-10.1%ポイント、2014年は-7.5%ポイント、2015年は+1%ポイント、2016年は-18.4%ポイントと、60代の金融資産残高は、概ね増えた世帯よりも減った世帯の多い傾向が続いている。また、「金融資産残高の減少理由」（60代）を見ると、「定例的な収入が減ったので金融資産を取り崩したから」が47.0%で最も多く、次いで多いのが「株式、債券価格の低下により、これらの評価額が減少したから」（31.1%）である。5番目に多いのが「こどもの教育費用、結婚費用の支出があったから」（13.2%）である。

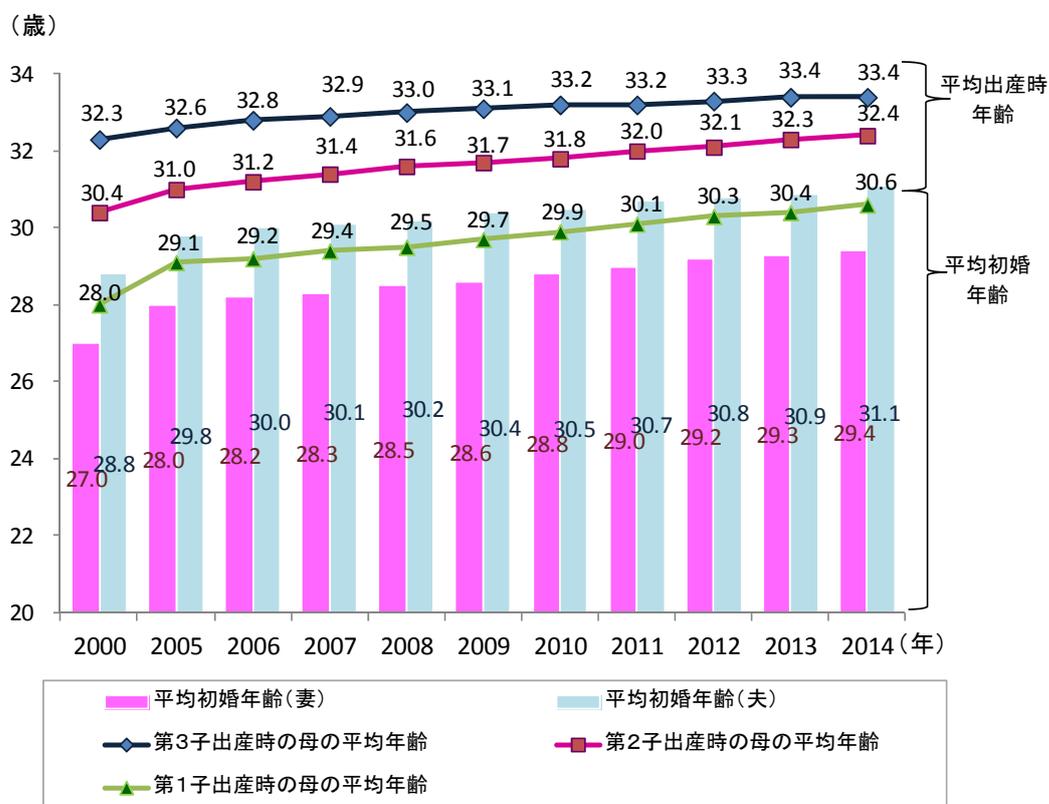
## (2) 晩婚化の影響

「こどもの教育費用、結婚費用の支出があったから」を挙げる60代の世帯が少ない背景には、晩婚化と晩産化とがある。図表1のように晩婚化が進み、夫の平均初婚年齢は2000年の28.8歳から2014年の31.1歳へ、妻の平均初婚年齢は2000年の27.0歳から2014年29.4歳へと、それぞれ2歳以上上昇している。同時に晩産化も進み、第1子出生時の母の平均年齢は2000年の28.0歳から2014年の30.6歳へと上昇している。なかには親が定年を迎えたときに子どもが学生であることもある。この場合、60代になっても教育費用の負担が続く。図表2のとおり、大学の授業料は上昇・高止まり傾向にある。また、自宅から離れた学校へ進学すると、住居費などの生活費の仕送りも必要になり、親の家計にとって重い負担になる。

挙式、披露宴・披露パーティの総額は359.7万円、親・親族からの援助があった人は72.6%、援助総額は166.9万円である（ゼクシィ結婚トレンド調査2016調べ）。晩産化のなか、60代以降に子どもの結婚費用を援助している親も多い。

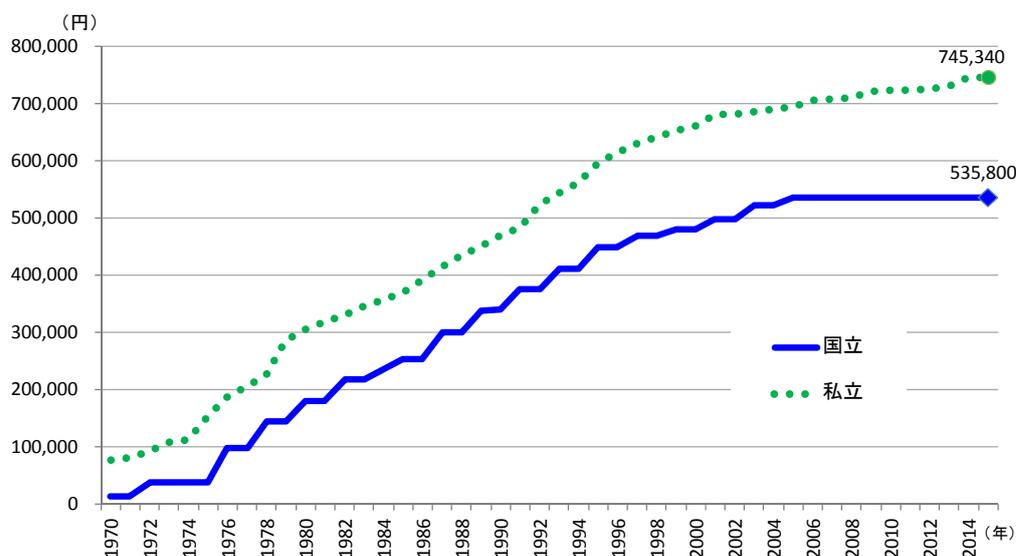
晩婚化・晩産化は進んでおり、60代における子どもの教育費用・結婚費用の負担は、今後増大傾向で推移すると予想される。

図表1 平均初婚年齢・出産時の母の年齢の推移



出所：厚生労働省「人口動態統計」より作成

図表 2 大学の授業料の推移



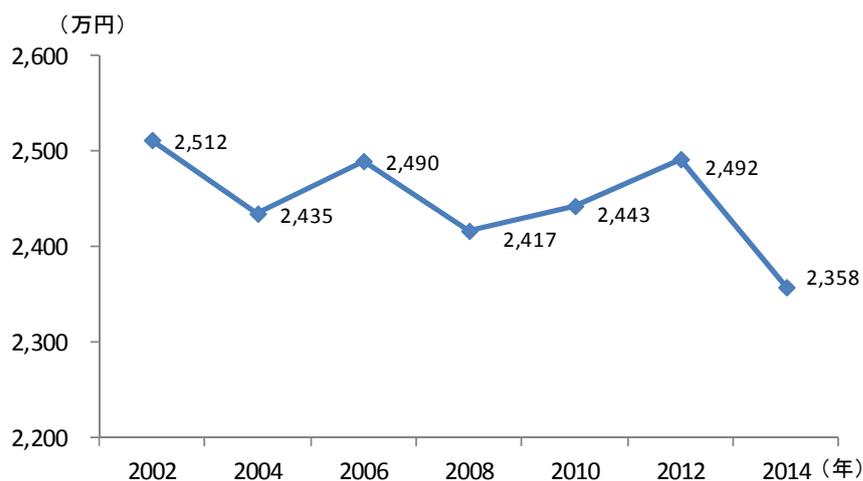
(注) すべて東京都・昼間・法文経系の年間授業料

出所：総務省「小売物価統計調査年報」より作成

### (3) 退職金の減少

管理・事務・技術労働者大学卒が60歳で定年退職した場合の退職金は、2002年の2,512万円から2014年の2,358万円と154万円減少している(図表3)。長期にわたる景気の低迷や企業の人件費抑制が影響していると考えられる。退職金は60代の現役引退時の貯蓄額にストレートに影響し、その減少は老後に向けた貯蓄を困難にする。

図表 3 退職金の推移



(注) 管理・事務・技術労働者大学卒が60歳で定年した場合

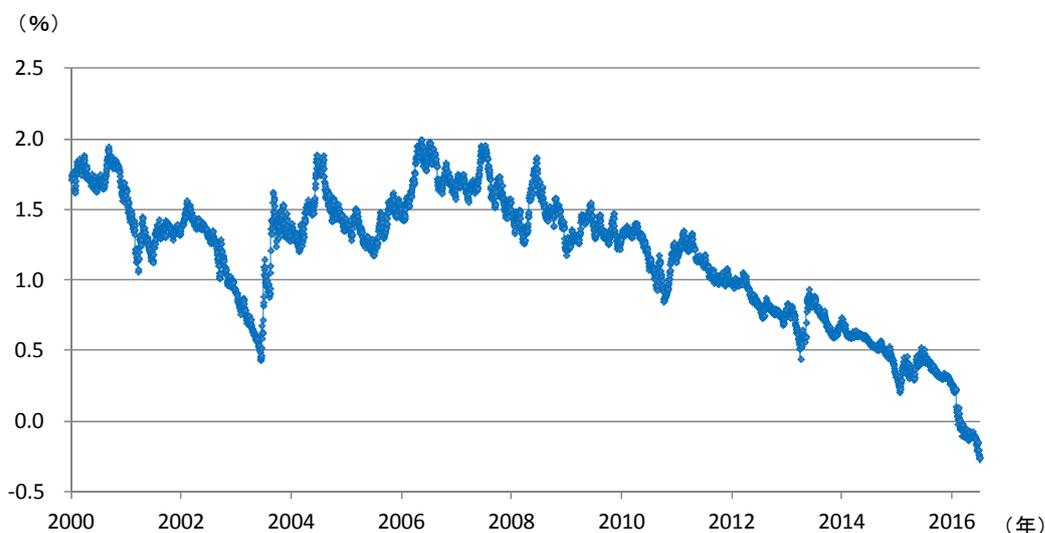
出所：日本経済団体連合会「『退職金・年金に関する実態調査結果』の概要」より作成

#### (4) 低金利の長期化

1999年に日本銀行は、低迷する日本経済を回復させるため、金利をほぼゼロにするゼロ金利政策を導入した。ゼロ金利政策は、ゼロ金利下では銀行が低コストで資金を調達できるため、企業への融資が活発化することで景気を刺激する効果を意図した政策である。一方、預貯金の金利も下がり、預貯金をしている人にとっては不利である。ゼロ金利政策は、景気回復局面で一時的に解除されることはあったが、長期にわたって継続された。2016年にはゼロ金利よりも強い効果を狙って、民間銀行の日本銀行の当座預金にある準備預金の一部にマイナス金利が適用された。この結果、2000年代初頭には1%台後半だった10年国債の利回りは2016年には一時マイナスになった(図表4)。マイナス金利は、一般の人の預貯金に適用されていないが、金利が非常に低い状況が継続している。

日本銀行調査統計局「資金循環の日米欧比較」(2016年12月)によると、家計の金融資産構成における現預金の割合はわが国では52.3%と、米国13.9%、ユーロエリア34.6%に比べて大きい。低金利の長期化により、わが国の家計の金融資産の主力である預貯金からの利子所得は低水準で推移し、老後に向けた貯蓄を困難にしている。

図表4 10年国債利回りの推移



出所：財務省「国債金利情報」より作成

#### (5) 可処分所得の減少

総務省の家計調査報告(家計収支編)によって、2人以上の世帯のうち会社員・公務員などの勤労者世帯の実収入と非消費支出(税金・社会保険料など)の推移を見る(図表5)。実収入は2000年の562,754円をピークに減少し、2005年には底入れの気配が見られたもののリーマンショック翌年の2009年には大きく減少、2011年に510,149円の

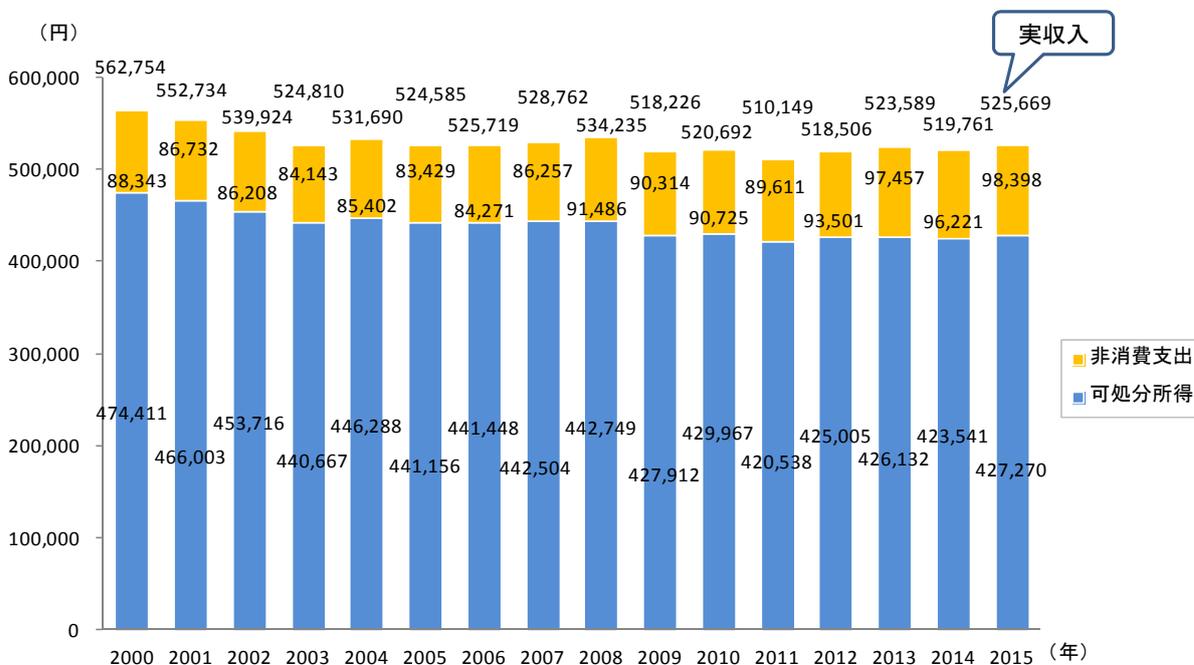
底値を付けた後は微増にとどまり、2015年は525,669円となっている。2015年の実収入を2000年と比較すると、金額で37,085円・6.6%低下している。一方、可処分所得は2000年の474,411円から2015年の427,270円へと47,141円・10.0%低下している。実収入よりも可処分所得が3.4ポイント大きく低下している理由は、非消費支出の実収入に占める割合の上昇である。2000年の非消費支出の実収入に占める割合は15.7%だったが、2015年には18.7%にまで上昇している。

この間、以下の税・社会保険料の上昇要因となる制度改正が相次いだ。

- ・2003年の社会保険料の総報酬割 ボーナスからも同率で徴収  
厚生年金保険料率は、2004年10月以降、毎年9月に0.354%ずつ引き上げ
- ・2004・2005年の配偶者特別控除の一部廃止
- ・2006・2007年の定率減税の廃止
- ・2011・2012年の子どもの扶養控除の廃止・縮小

結果的に実収入が増加しても可処分所得はさほど増えない、あるいは、実収入が横ばいでも可処分所得は減少するといった状況が生じている。国民生活基礎調査によると、「生活意識の状況」が「苦しい」との回答の割合が、2000年の50.7%から2015年60.3%へと高まっているが、可処分所得の減少も影響していると思われる。可処分所得が減少すれば、老後に向けた貯蓄を行ないにくくなる。

図表5 2人以上の勤労者世帯の可処分所得・非消費支出の推移

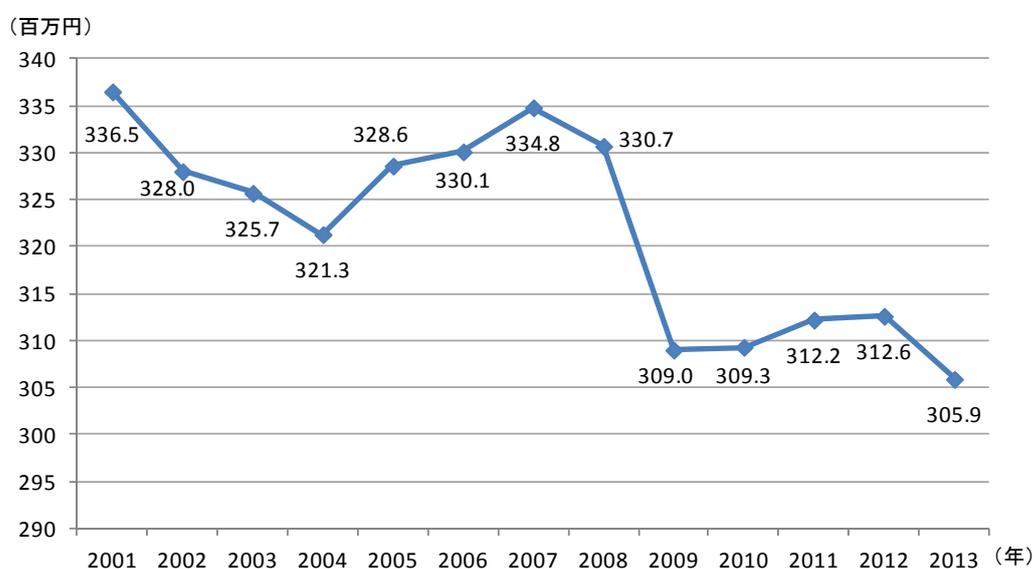


出所：総務省「家計調査報告（家計収支編）」より作成

## (6) 生涯賃金の減少

図表6は、従業員1,000人以上の企業に勤務する大学卒男性の60歳までの生涯賃金の推移である（退職金は含めていない）。2001年の3億3,650万円から2013年の3億590万円へと減少しており、特に2009年に急減してから回復していない。これは、2008年のリーマンショックによる景気の急激な悪化に対応し、企業が人件費削減の姿勢を強めたためと考えられる。生涯賃金の減少傾向は継続しており、老後に向けた貯蓄は困難になっている。

図表6 生涯賃金の推移（退職金は含めない）



(注) 企業規模1,000人以上・大学卒・男性・60歳まで勤務

出所：労働政策研究・研修機構「ユースフル労働統計」より作成

## IV 長生きリスクへの対応策

長生きリスクへの対応策として、引退時の貯蓄額・世帯収入の増加・老後の収支計画が挙げられる。

### 1. 引退時の貯蓄額を増やす

#### (1) 早期の積立開始

引退時の貯蓄額を増やすためには、早期に貯蓄を開始する必要がある。財形貯蓄や個人年金などを活用し、長期に積み立てると着実に貯蓄額を増やすことができる。その際、給与天引きや口座自動引き落としを活用し強制的に毎月定額が差し引かれるようにすると、自然と節約の習慣が身に付く。また、一般的に引出しの際に一定の手続きが必要

---

となるため継続しやすい。引退時にどの程度の貯蓄をするかという明確な目標を持つことは、貯蓄を継続する動機付けになる。なお、生活費に余裕がなくなるほど積立額を多額に設定すると、生活資金不足で解約するなど途中で挫折することもあるため、無理のない金額で設定した方が長く続けることができる。将来に備えて、なるべく若い時から始めれば時間を味方につけることができ、余裕をもった資金準備が可能になる。

老後の資産形成のため活用されているのが 2001 年創設の確定拠出年金である。確定拠出年金は加入者自身が運用指図を行ない、給付額は運用成果に応じて個人ごとに異なるという特徴がある。掛金の所得控除、運用益の非課税など確定拠出年金は節税メリットが大きく、離転職の際には積立金の移換が可能で利便性も高い。2017 年以降、これまで加入対象外だった公務員、専業主婦、企業年金のある会社員も加入が可能となり、ほぼ全国民が加入できるようになった。

## (2) インフレリスクへの配慮

わが国の家計の金融資産の半分以上を占める現預金は、元本割れのリスクがない反面、インフレになると実質的価値が目減りするリスクがある。通常、インフレになれば預貯金の金利も上昇するが、日銀の低金利政策は長期化する可能性があり、必ずしも金利上昇が物価上昇に追いつくとは限らない。また、公的年金は、2004 年改正に盛り込まれたマクロ経済スライド制度によって、平均寿命の伸びや現役世代の減少に合わせて一定の調整率を自動的に差し引くこととされた。このため、物価や賃金の上昇ほどは給付額が増えないことになり、インフレ時には年金の実質的価値が目減りする。また、2016 年の年金法改正により賃金の変動に合わせて年金額を改定する仕組みが盛り込まれ、2021 年 4 月から物価が上昇しても賃金の下がる場合、支給額が低下することになった。このように、家計の資産の中心である現預金と主な老後の収入である公的年金は、いずれもインフレに脆弱である。そこで、資産形成においてはインフレリスクにも配慮し、年齢が上がるにつれて安全性を重視するなどライフサイクルを意識することが必要と思われる。

## 2. 世帯の収入増加

### (1) 収入の複線化

共働きなど世帯内での収入の複線化を図れば、世帯収入が増え貯蓄をしやすい。また、特定の人々の収入に依存するリスクを軽減することができるほか、各自が厚生年金の加入者となれば世帯の公的年金を増やすこともできる。

当研究所の「第 9 回結婚・出産に関する調査」(2016 年 3 月)によると、女性の理想の働き方は、子どもの成長に合わせて勤務時間を長くしていずれ正社員になることである。子どもが小学生と中学生・高校生では 8 割以上が働くのが理想と考えているが、実際はそれぞれ 35.7%、43.5%にとどまっている。妻の就業促進のためには、仕事と育児の両立支援できる環境整備のほか、子どもが小学生になる頃から復職を希望する女性の

---

就労・就職支援のさらなる整備・拡充が期待される。

## (2) 働く期間の長期化

高齢になっても働き続ければ定期収入を確保できる。厚生年金保険の被保険者としての期間が長期化すれば、公的年金額を増やすこともできる。また、高齢になっても働くことは、社会とのつながりを確保するうえでも有益と言われる。加えて、働き続けることで生活費を賄う収入を得ることができれば、公的年金を繰り下げ受給して公的年金額を増やすことができる。繰り下げ受給とは、65歳から受け取れる老齢基礎年金および老齢厚生年金について、受給開始期間を66～70歳に遅らせることで年金額を増やすことができることを言う。1941年4月2日以後に生まれた人の場合、1ヵ月繰り下げごとに0.7%増額され、最大繰り下げ月数は60ヵ月、増額率は42%である。

2013年施行の改正高年齢者雇用安定法により、企業には段階的に2025年度までに60歳の定年後も希望者全員の65歳までの雇用が義務づけられた。これは、厚生年金の受給開始年齢の引き上げにともない、定年後に年金も給料も受け取れない人が増えるのを防ぐための措置である。内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」(2014年)によると、「働けるうちはいつまでも」を含めると半数以上が65歳以降も働きたいと考えている。一方、厚生労働省「2015年高年齢者の雇用状況」によると、希望者全員が65歳以上まで働ける企業の割合は大企業が52.7%、中小企業が74.8%、70歳以上まで働ける企業の割合は大企業が12.7%、中小企業が21.0%である。健康で働く意思と能力のある高齢者が働き続けることができる環境の整備が期待される。

## 3. 老後の収支計画

人生90年時代において引退後も経済的困難に陥ることなく暮らすには、老後の収支計画が必要である。しかし、金融広報中央委員会(事務局 日本銀行情報サービス局内)の「金融リテラシー調査」(2016年)によると、50代でも老後の生活費に関する必要額の認識がある人は54.4%、資金計画の策定をしている人は38.0%、資金の確保ができている人は28.0%にすぎない。50代でも老後の収支計画を準備・実行できている人は少ない。

元々、家計管理や生活設計などの金融教育を受けた人の割合は米国の3分の1、金融知識について自信のある人は1割と、わが国では金融知識が不十分な人が多い。例えば、50代の公的年金に関する理解について、受け取れる金額を知っている人は40.3%、支給開始年齢を知っている人は55.8%である。ちなみに、当研究所の「セカンドライフの生活設計に関する調査」(2015年3月)によると、公的年金の受取額を知っている人は50代では51.6%である。高齢化が進むなか、家計管理や生活設計の重要性は増しており、なるべく早期にさまざまな機会をとらえて必要な知識を得たうえで、老後の収支計画を立て実行することが求められている。