調査REPORT
Meiji Yasuda Research Institute, Inc.

2026. 7. 13

シニアはいつまで働き、資産をどう取り崩すか

～就業継続・年金受給・資産運用をふまえた生活設計～

経済調査部　シニアエコノミスト
前田　和孝

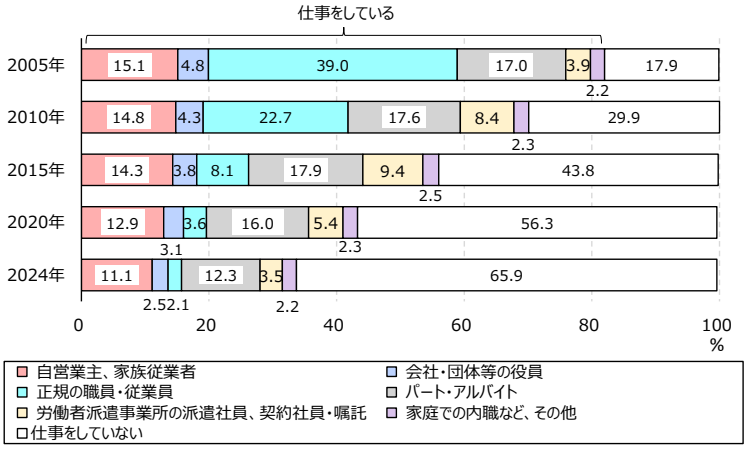
ポイント

- **厚生労働省「中高年者縦断調査」によれば、70 代に差しかかっても 3 人に 1 人は就業を継続。働き方は正規雇用からパート・アルバイト等へ移行する傾向がみられる**
- **65 歳以上無職世帯の毎月の収支は赤字だが、金融資産の保有状況にはばらつき。高齢期の就業継続は、赤字を圧縮できるほか、貯蓄の取り崩しを遅らせられるといった点で生活防衛手段に**
- **長寿化や物価上昇をふまえると、預貯金だけでなく、資産を運用しながら取り崩す方法も選択肢。また、実際にこうした動きは広まりつつある**

1．高齢期の就業、70 代前後でも 3 人に 1 人

平均寿命が延びるなか、いつ仕事を辞めるか、どれくらい貯蓄が必要か、どのようなペースで貯蓄を取り崩すかといった選択は重要である。厚生労働省の「中高年者縦断調査」は、2005 年時点で 50～59 歳だった全国の男女を毎年追跡し、就業等の変化を継続的に把握したものだが、最新の 2024 年調査（対象者の年齢：69～78 歳）を見ると、33.8%が「仕事をしている」と回答している（図表 1）。また、仕事をしている人を就業形態で分けると、パート・アルバイトが 12.3%と最多で、自営業主・家族従業者（11.1%）、労働者派遣事業所の派遣社員、契約社員・嘱託（3.5%）が続く。

（図表1）中高年者の就業状況の推移



※「仕事のかたち不詳」、「不詳」は回答割合が少ないためグラフには未記載
（出所）厚生労働省「中高年者縦断調査」より明治安田総研作成

次に、調査ごとの推移を追うと、2005 年調査では 82.1%が「仕事をしている」と回答していたが、その割合は徐々に低下し、2018 年調査（63～72 歳）で 48.5%となり、以降は「仕事をしていない」割合が「仕事をしている」割合を上回っている。また、就業形態別では、正規の職員・従業員の割合が 2005 年調査では最も多かったが、2012 年調査（57～66 歳）以降はパート・アルバイトが最多となっている。

これらの推移を見る限り、年齢に応じて就業割合は低下し、引退する人は増えていく。一方で、70 代に差しかかっても一定割合は働き方を変えながら仕事を続けていることがうかがえる。例えば、50 代では正規の職員・従業員として働き、60 代以降は定年や再雇用、勤務時間の短縮などを経て、パート・アルバイトなどに移る就業パ

ターンが見えてくる。

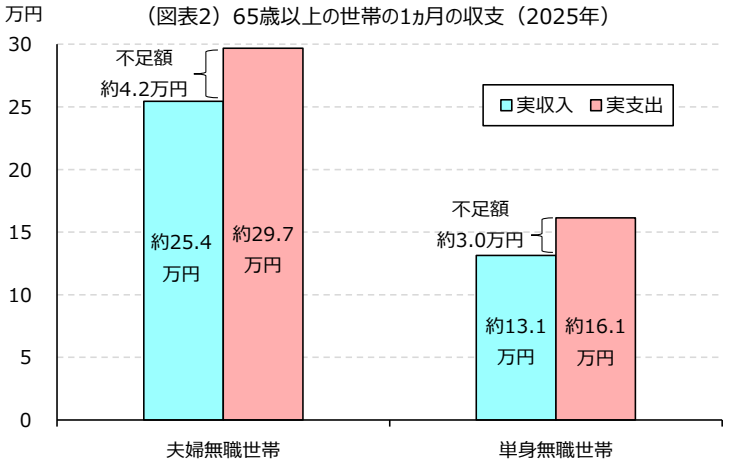
高年齢者雇用安定法では、「70 歳までの定年の引き上げ」、「定年制の廃止」、「70 歳までの継続雇用制度（再雇用制度・勤務延長制度）の導入」などの措置が 2021 年度から努力義務となっており、今後は、70 歳まで何らかの形で就業を継続する人の割合がさらに高まる可能性がある。

ライフプランの観点から見ると、就業継続の効果は大きい。まず、就業期間中は一定の収入を得られるため、貯蓄の取り崩しを遅らせることができる。また、生活費の一部を収入で賄うことができれば、退職時に必要となる貯蓄額も変わってくる。さらに、就業を続けることで、公的年金の受給開始時期についても選択の余地が広がる。一方、長く働くことを前提とすることには注意を要する。高齢期の就業は、健康状態や勤務先の雇用制度などにも左右される。従って、ライフプランを考える際には、「65 歳で完全引退する」、「65 歳以降は短時間で働く」、「70 歳まで就業を続ける」といったように複数のシナリオを想定しておくことが重要になる。

２．退職後の赤字は貯蓄でどこまで補えるか

ここからは仕事を辞めた後の収支や貯蓄に目を向け、老後資金の備え方を考えてみたい。まず、65 歳以上の世帯における毎月の収支を総務省の「家計調査」で確認すると、夫婦無職世帯の 2025 年の実収入は約 25.4 万円、実支出は約 29.7 万円で、約 4.2 万円の赤字となっている[1]（図表 2）。また、単身無職世帯では、実収入が約 13.1 万円、実支出が約 16.1 万円で、赤字額は約 3.0 万円である。2024 年の簡易生命表によれば、65 歳の平均余命は男性が 19.47 年、女性が 24.38 年となっている。仮に退職後に男女の平均である 22 年間生き、毎月の不足分を貯蓄で補うとすれば、必要となる取り崩し額は、単純計算で夫婦無職世帯が約 1,120 万円、単身無職世帯は約 791 万円となる。

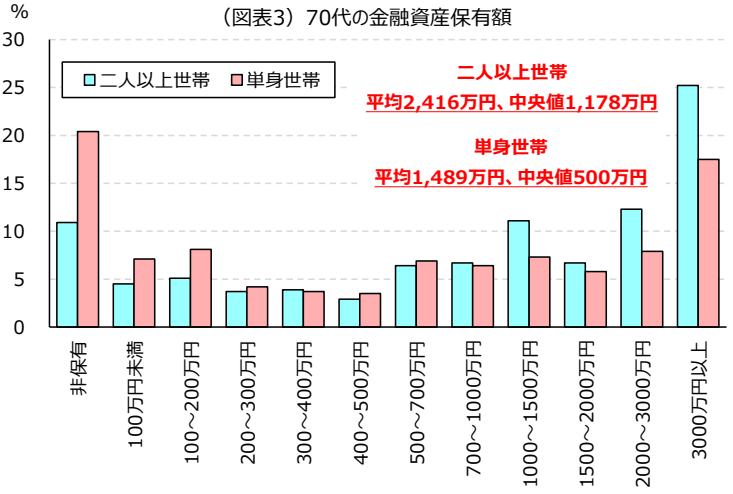
（図表2）65歳以上の世帯の1ヵ月の収支（2025年）



（出所）総務省「家計調査」より明治安田総研作成

次に、貯蓄動向を金融経済教育推進機構（J-FLEC）の「家計の金融行動に関する世論調査（2025 年）」で見ると、70 代の二人以上世帯の金融資産保有額は平均 2,416 万円、中央値 1,178 万円、単身世帯では、それぞれ 1,489 万円、500 万円となっている（図表 3）。さらに分布を見ると、3,000 万円以上が二人以上世帯では 25.2%、単身世帯では 17.5%を占める。一方、金融資産を保有していない世帯もそれぞれ 10.9%、20.4%いる。二人以上世帯では、前述の取り崩し額と、金融資産保有額の中央値が比較的近い水準にあるが、単身世帯では、中央値が取り崩し額を下回っている[2]。加えて、

（図表3）70代の金融資産保有額



（出所）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（2025年）」より明治安田総研作成

[1] なお、端数処理前の赤字額は、夫婦無職世帯が 42,434 円（実支出 296,829 円－実収入 254,395 円）、単身無職世帯が 29,979 円（実支出 161,435 円－実収入 131,456 円）である。22 年間で必要となる取り崩し額は、夫婦無職世帯が 11,202,576 円（42,434 円×12 ヵ月×22 年）、単身無職世帯が 7,914,456 円（29,979 円×12 ヵ月×22 年）となる

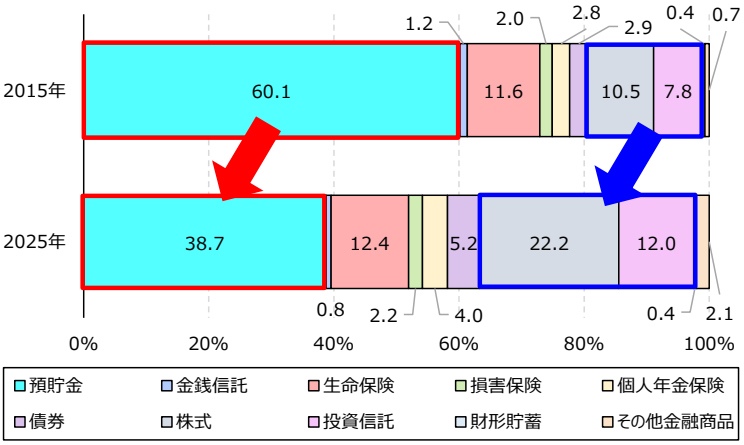
[2] 家計調査と家計の金融行動に関する世論調査は、調査対象・世帯区分などの定義が異なるため、数値が厳密には対応しないことに留意が必要

金融資産を保有していない世帯も一定数存在していることを考えれば、退職後の生活余力には大きな差がある。そのため、健康状態等に問題がなければ、高齢期の就業継続は、赤字を圧縮できるほか、貯蓄の取り崩しを遅らせられるといった点で生活防衛手段となる。

３．預貯金だけでなく、運用しながら取り崩すことも選択肢

また、退職後は貯蓄をどう取り崩すかも課題になる。毎月の赤字分を貯蓄から機械的に取り崩せば資産は徐々に減少するが、この間に物価上昇が続けば、実質的な資産価値はさらに低下していく。この点、公的年金は、賃金・物価の動向をふまえて毎年度改定されるため、退職後の物価上昇への有効な対応手段になる。ただし、マクロ経済スライド[3]による給付調整により、物価上昇リスクを完全には吸収できない。そのため、当面の生活資金を預貯金で確保できる場合には、残りの資産を運用しながら取り崩すという方法も選択肢となる。J-FLEC の調査で、70 代の二人以上世帯における金融資産の種類別保有状況を 10 年前と比べると、預貯金の割合が 60.1%から 38.7%へ低下する一方、株式は 10.5%から 22.2%へ、投資信託は 7.8%から 12.0%へ上昇しており、実際にこうした動きは広がってきている（図表 4）。

（図表4）70代の種類別金融商品保有割合（金融資産を保有していない世帯を含む）



（出所）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」より明治安田総研作成

退職後の生活設計を考えるうえでは、退職前から毎月の収支や貯蓄額を把握し、就業継続の必要性、年金の受け取り方、貯蓄の取り崩し方などを一体的に検討しておくことが欠かせない。例えば、公的年金は、受給開始時期を繰り下げることで受給額を増やすことができる。そのため、働けるうちは長く働いて収入を得て、私的年金や退職金等を活用して当面の生活資金を賄い、公的年金の受給開始を遅らせる、いわゆる WPP 戦略[4]を取り入れる考え方もある。そのうえで、長寿化や物価上昇をふまえつつ、退職後の状況を見すえてライフプランを柔軟に見直していくことも重要となる。

本レポートに関するご取材やお問い合わせは以下までご連絡ください
明治安田総合研究所 シニアエコノミスト 前田 和孝
電話番号：080-2298-8278
e-mail：ka3-maeda@myri.co.jp

※本レポートは、明治安田総合研究所が情報提供資料として作成したものであり、いかなる契約の締結や解約を目的としたものではありません。掲載内容について細心の注意を払っていますが、これによりその情報に関する信頼性、正確性、完全性などについて保証するものではありません。掲載された情報を用いた結果生じた直接的、間接的トラブルや損失、損害については、一切の責任を負いません。またこれらの情報は、予告なく掲載を変更、中断、中止することがあります。

●発行元● 株式会社 明治安田総合研究所 〒102-0073 東京都千代田区九段北3－2－11 TEL03-6261-6411

[3] 被保険者の減少と平均余命の伸びに応じて、年金の給付水準を自動的に抑制する仕組みのこと

[4] WPP は Work longer、Private Pensions、Public Pensions を組み合わせた言葉