



50代のライフプラン ——ダウンサイジングしていく年代



豊田 真弓

ファイナンシャル・プランナー
住宅ローンアドバイザー、相続診断士

【とよだ・まゆみ】

F P ラウンジ代表。マネー誌・女性誌等のライターを経て1994年より独立系F P。「家計の永続性」をテーマに、個人相談や講演会、雑誌や新聞、サイトへの寄稿や監修などを行っている。6カ月かけて家計を見直す「家計ブートキャンプ」も好評。『50代家計見直し術』（実務教育出版社）、『住宅ローンは55歳までに返しなさい!』（アニモ出版）など著書多数。座右の銘は「笑う門には福もお金もやってくる」。

「人生100年時代」をベースとするライフ

プランの考え方が急激に広がり始めています。前回、20代・30代はライフコースを選択する年代、40代はライフコースが固定する年代と書きましたが、出産・育児に関するものはどうしても年代の関係がある一方で、働き方や学び方、趣味などは、どの年代でも固定することはないといえます。また、「人生100年」を前提にするなら、50代こそが折り返し地点といえそうです。

50代は子どもがいれば教育費負担のピークと終わりを迎え、人によつては親の介護問題も本格化する年代です。そんな中、老後資金の準備もペースを上げて進めなくてはいけない時期でもあります。私自身50代半ばですが、卒親（子どもの自立により親業を卒業）を経験し、老いてきた親のことに何かと気を遣う度合いが高まる一方で、自分の健康も気になり始めたり、学び直しや働き方を変える努力を始めたりと、実は

激動の年代だと実感しています。

「もう50代」ではなく、「まだ50代」という気持ちで活動すべき年代といえそうです。

50代の生活設計と住まい

ここからのデータは、特別な記載がなければ金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査（2016年）」を参照しています。まず、50代の生活設計・住まいに関するデータから見ましょう【図表1】。

世帯年収（手取り）は、2人以上世帯（既婚者等）は平均670万円、中央値600万円、シングルの場合は平均345万円、中央値250万円。「中央値」とは、少ない順に並べた場合に、最も中央にくる数値です。2人以上世帯が40代より増えているのに対し、シングル世帯では平均値は変わらなずでした。

生活設計については、シングルよりも2

人以上世帯の方が「立てている」または「今後立てるつもり」と答えた割合が高くなっています。生活設計を立てている期間については、2人以上世帯が「10年先まで」が多く、シングル世帯では「20年より先まで」と「10年先まで」が同程度でした。

資金計画は、シングルで6割、2人以上世帯で4割が立てています。50代のシングルは、ことさら将来への不安感も高まるのでしょうか。

住まいのデータを見ると、持ち家率は2人以上世帯で75・4%、シングル世帯で41・9%と、40代よりも増えています。持ち家でない場合、2人以上世帯だと親や親族の家に住んでいる割合が最も高く、シングル世帯だと賃貸マンション・アパート、借家中心です。

老後については、2人以上世帯・シングル世帯とも9割弱が「心配」と回答しています。心配な理由（複数回答）は、2人以

【図表1】50代の生活設計と住まい

	2人以上世帯（世帯主 50代）	シングル世帯
世帯収入（手取り）	平均 670 万円、中央値 600 万円	平均 345 万円、中央値 250 万円
配偶者の就業	フルタイム 24.4% パートタイム 39.9% 修業・修学なし 24.4%	—
生活設計※は？	立てている 35.3% 今後立てるつもり 49.0%	立てている 26.4% 今後立てるつもり 44.0%
生活設計の期間は？	3～5年先まで 17.3% 10年先まで 40.2% 20年先まで 19.7% 20年より先まで 14.9%	3～5年先まで 16.2% 10年先まで 29.3% 20年先まで 18.2% 20年より先まで 30.3%
資金計画※は？	立てている 44.2% 今後立てるつもり 43.0%	立てている 60.6% 今後立てるつもり 32.3%
持ち家率	75.4% (購入 59.8%、相続・贈与 15.6%)	41.9% (購入 28.3%、相続・贈与 13.6%)
非持ち家の人の住まいは？	賃貸マンション・アパート、借家 8.9% 公団公営の賃貸アパート 2.5% 親や親族の家 9.1% 社宅等 2.3%	賃貸マンション・アパート、借家 44.0% 公団公営の賃貸アパート 9.6% 親や親族の家 3.5% 社宅等 1.1%
非持ち家世帯でマイホーム取得予定は？	目下考えていない 24.3% 将来も取得する考えはない 23.1% 相続等によるので時期不明 31.4% 3年以内 5.9% 10年以内 4.7%	将来も取得する考えはない 59.2% 目下考えていない 30.3% 相続等によるので時期不明 3.2% 3年以内 2.8% 10年以内 1.8%
住宅取得の必要資金は？	3255 万円 (うち自己資金 1527 万円)	2841 万円 (うち自己資金 1636 万円)
老後は心配？	非常に心配 41.5% 多少心配 44.1%	非常に心配 56.3% 多少心配 29.9%
老後が心配な理由（複数回答）	十分な金融資産がない 70.5% 年金や保険が十分でない 73.0% 生活にゆとりがなく貯蓄できない 38.4%	十分な金融資産がない 73.7% 年金や保険が十分でない 55.1% 生活にゆとりがなく貯蓄できない 31.3%

出典：金融広報中央委員会「平成 28 年（2016 年）家計の金融行動に関する世論調査」

※ 生活設計＝住宅購入や結婚、出産等ライフイベントも含めたプラン、資金計画＝将来必要となる資金を貯める計画

上世帯は「年金や保険が十分でない」、シングル世帯では「十分な金融資産がない」がトップでした。

50代の貯蓄・金融資産

50代の貯蓄・金融資産のデータも見てみましょう【図表2】。手取り年収からの貯蓄割合（金融資産がある世帯）は、2人以上世帯が平均10%で、40代よりも1%アップ

しています。シングル世帯は平均12%で、40代より3%ダウン。

平均出生時年齢（厚生労働省「2017年我が国の人口動態」）は、女性の年齢で第1子30・7歳、第2子32・5歳、第3子以上33・5歳のため、平均的には50代半ば頃に子どもは大学を卒業し、社会人になります。教育費のピークを乗り越え、次は**ハイピッチで老後資金準備を行う時期**でもあります。そのため、2人以上世帯で貯蓄率が

アップするのは当然だと思えますが、シングル世帯ではむしろ低下しています。50代のシングル世帯では平均所得が伸び悩んでいることが影響しているのではないのでしょうか。

金融資産を保有している割合は、2人以上世帯が70・5%、シングル世帯が53・6%で、いずれも40代に比べて微増しています。逆に見ると、50代で貯蓄がない世帯が、2人以上世帯で29・5%、シングル世帯で46・4%いることがわかります。ただし、「家計の金融行動に関する世論調査」の場合、「日常的な出し入れや引き落としに備える分」は貯蓄とはみなさない、という点は考慮する必要があります。

金融資産保有額（金融資産がある世帯のみ）は、2人以上世帯で平均1650万円、中央値1074万円、シングル世帯で平均2431万円、中央値1064万円。教育費の影響なのか、2人以上世帯の貯蓄はシングル世帯よりも低くなっています。

どちらの世帯でも、保有している金融資産で最も多いのは預金です。次に多いのは、2人以上世帯では生命保険と株式、シングル世帯では株式と投資信託です。

NISA（少額投資非課税制度）やiDeCo（個人型確定拠出年金、外貨建て金融資産の利用は、2人以上世帯でもシングル世帯でも見られます。特に外貨建て金融資産が多くなっているのが目立ちます。

50代になると、金融資産を保有する目的（複数回答）は、2人以上世帯・シングル世



50代のお金の借入金

【図表3】50代の借入の状況も見ておきましょう
借入金があるのは2人以上世帯

帯共に、1位が「老後の生活資金」、2位が「病気や不時の災害への備え」。2人以上世帯では3位に「子どもの教育資金」、シングル世帯では「保有していれば安心」が来ています。**50代は老後資金準備にいそいそしていることがわかります。**

が54・1%、シングル世帯は23・5%。借入金残高（借入がある世帯のみ）は、2人以上世帯で平均1139万円、中央値825万円、シングル世帯で平均534万円、中央値115万円となっています。いずれも、40代よりも借入残高は減っています。

借入の目的は、2人以上世帯では「住宅の取得や増改築」が最も高く、次が「耐久消費財の購入資金」。2人以上世帯が自力で持ち家を購入する割合が59・8%と高いことから裏づけられます。シングルのの方は、

【図表2】50代の貯蓄・金融資産

世帯区分	2人以上世帯（世帯主 50代）	シングル世帯
手取り年収からの貯蓄割合※	平均 10.0%	平均 12.0%
金融資産を保有している割合	70.5%	53.6%
金融資産目標額	平均 2653 万円 中央値 2000 万円	平均 3225 万円 中央値 1000 万円
金融資産保有額※	平均 1650 万円 中央値 1074 万円	平均 2431 万円 中央値 1064 万円
金融資産の内訳※	1650 万円＝預金 786、生命保険 355、株式 139、個人年金保険 134、財形貯蓄 73、投資信託 69、他	2431 万円＝預金 1026、株式 475、投資信託 215、生命保険 172、個人年金保険 167、債券 88、財形貯蓄 38、他
NISA の平均額	173 万円	149 万円
個人型確定拠出年金の平均額	140 万円	165 万円
外貨建て金融商品の平均額	531 万円	713 万円
金融資産の保有目的※（複数回答、上位）	老後の生活資金 77.1% 病気や不時の災害への備え 62.0% 子どもの教育資金 28.9% 保有していれば安心 19.7% 耐久消費財の購入資金 13.9% 旅行・レジャーの資金 9.4%	老後の生活資金 65.7% 病気や不時の災害への備え 41.8% 保有していれば安心 21.9% 旅行・レジャーの資金 16.4% 住宅の取得または増改築 3.5% 耐久消費財の購入資金 8.0%

出典：金融広報中央委員会「平成 28 年（2016 年）家計の金融行動に関する世論調査」
※金融資産保有世帯



50代は老後資金作りと共に家計縮小も大事

「日常の生活資金」が29・5%で、「住宅の取得や増改築」を上回り、生活費の不足分を借金で補っている人が多いことが想像できます。50代シングル世帯の世帯収入が345万円で、金融資産がない世帯は46・4%と前述しましたが、これらを併せて考えると、かなり厳しい姿が浮き彫りになります。

50代のデータを見てきて感じるのは、**50代は子どものいる世帯であれば、子育て中心の生活↓自分の老後資金準備のペースを上げる年代**といえそうです。ましてや人生100年時代となれば、65歳から90歳までの25年分、10年延びれば用意すべき老後資金も4割増しになります。夫婦2人で3000万円は4200万円、シングル世帯で7割として3000万円と、老後資金の目標額も変わってきます。

そしてもう1つ大事なことで、**50代は定年後の「収入減」でも生活していける家計へと徐々にダウンサイジングをしていくべき年代**であることも加えておきます。

過日、生活困窮者を専門に相談を行っている方に話を伺い、なるほどと思ったのですが、生活困窮者の中には元高所得世帯も少なくないとのこと。何が原因か聞いたところ、定年後に現役時代と変わらない生活を送っていたただけそうです。年収1500万円の暮らしをしていた人が、年収30

【図表3】 50代のお金の使い方と借入金

世帯区分	2人以上世帯（世帯主 50代）	シングル世帯
日常的な支払い方法（複数回答）	【1000円超～5000円】 現金 78.5% クレジットカード 24.8% 電子マネー・デビットカード 14.3% 【1万円超～5万円】 クレジットカード 62.2% 現金 48.7% 電子マネー・デビットカード 3.0%	【1000円超～5000円】 現金 64.0% クレジットカード 42.1% 電子マネー・デビットカード 27.5% 【1万円超～5万円】 クレジットカード 67.7% 現金 40.8% 電子マネー・デビットカード 4.5%
公共料金等の決済手段	口座振替 80.0% クレジットカード 32.9% 現金 26.1%	クレジットカード 52.5% 口座振替 49.9% 現金 28.8%
借入金がある	54.1%	23.5%
借入金残高（借入金がある世帯）	平均 1139 万円 中央値 825 万円	平均 534 万円 中央値 115 万円
借入れの目的（複数回答）	住宅の取得や増改築 64.9% 耐久消費財の購入資金 28.3% 子どもの教育資金・結婚資金 24.1% 日常生活資金 11.0% 不動産等の実物資産への投資資金 3.7% 旅行・レジャー資金 1.0%	日常生活資金 29.5% 住宅の取得や増改築 20.5% 旅行・レジャー資金 10.2% 耐久消費財の購入資金 14.8% 医療費や災害復旧資金 8.0%

出典：金融広報中央委員会「平成28年（2016年）家計の金融行動に関する世論調査」

【図表4】 介護が必要になった原因

第1位	脳血管疾患 18.5%
第2位	認知症 15.8%
第3位	高齢による衰弱 13.4%
第4位	骨折、転倒 11.8%
第5位	関節疾患（リウマチ等） 10.9%

出典：厚生労働省「平成26年国民生活基礎調査（平成25年）の結果」

0～400万円の暮らしになるのが定年。生活レベルを下げなければ退職金があってもすぐに消えます。再雇用でも、以前と同様の収入を得るのは難しいはず。最も収入が高い50代に、子どもの教育が終われば生活がラクになる時期がやってきます。その時期に定年後の生活に照準を合わせてじわじわと生活を縮小していくことも大事です。

【図表5】 介護はいくらかかる？

一時的な費用……………平均約 80 万円

毎月かかる費用……………平均 7.9 万円

要介護期間……………平均 4 年 11 カ月

（生命保険文化センター「生命保険に関する実態調査（平成27年）」）



80万円+（7.9万円×59カ月）= 546.1万円



老後資金準備を急ピッチで行わなくてはならない一方で、**本格的に親の介護に直面する年代**でもあります。2025年には人口の5分の1にあたる755万人が要支援・要介護になるとの予測もあります。介護を支える年代は、60代▽70代▽50代の順で、男性も3割強が介護を担っています。

親の介護で仕事は辞めない

「介護の怖さは、「ある日突然やってくる」

可能性があることです。介護が必要になる原因のうち、脳血管疾患と骨折・転倒を合わせた約3割【図表4】。これらは突然です。また、夫婦であれば4人の親がいますので、**時には同時多発介護となる場合もあり、中には遠距離介護で奔走している方もいます。**自宅介護をするため、介護離職をする人が年間で10万人（うち2割は男性）いることが社会問題にもなっています。

50代で、介護のため仕事を辞めるまたはパートなどに切り替えた場合、収入の大幅な低下を招きます。相続が期待できない場合は、自分の老後にも影響します。要介護期間は平均だと約5年（4年11カ月）。6人に1人の割合で要介護期間が「10年以上」もあります。もしも親が要介護になったときにどうするか、しっかりと考えておくことが大事です。基本は、できるだけ介護で仕事を辞めないことです。費用も、原則は親自身のお金を使いましょう。

【図表6-1】 50代・2人以上世帯・ずっと正社員の共働きの場合のキャッシュフロー例

[illegible]

※高校は塾代調整分で30万円上乘せ、大学の学費は日本政策金融公庫のデータに基づく

【図表6-2】 50代・2人以上世帯・妻がパートタイムの場合のキャッシュフロー例

[illegible]

※高校は塾代調整分で30万円上乘せ、大学の学費は日本政策金融公庫のデータに基づく

※表示された数字の合計が合わない箇所もありますが、実際には小数点第2位以下も計算を行った後に、四捨五入表示をしているためとご理解ください。

【図表6-3】 50代・**シングル**の場合のキャッシュフロー例

[illegible]

退職金が
あればもっ
と多い

親の介護だけでなく、自分たちの介護についても、費用面で備えておく必要があると思います。【図表5】のように、追加的にかかる費用は約550万円／人というデータがあります。民間の介護保険か、老後資金に上乗せして備えておくことになります。

50代のキャッシュフロー表

最後に、キャッシュフローを見ておきましょう。50代の平均データを一部参考にしなから、2人以上世帯とシングル世帯のキャッシュフローを作りました。

【図表6-1】は、夫婦共働き世帯です。子どもたちは大学（私立文系と私立理系。自宅通学）に通い、就職をします。親の見守りのため、実家通いの頻度とコストを段階的にアップさせています。定年は65歳を想定しており、ここに退職金は入っていないが、60歳で退職金が出ていれば、貯蓄残高は3000万円近くなりそう（住宅ローンはまだ残っています）。しかし、どちらかの親の介護などでいづれかが仕事を辞めた場合は、ここまで順調にいきません。

【図表6-2】は、妻がパートの世帯で子どもが私立文系と国立に進学した場合（自宅通学）です。教育資金不足を補うため、奨学金（日本学生支援機構）を借り、子どもたちにもアルバイトで自分のこづかいくらいは負担してもらいます。親の見守り分です。で少しずつ費用の増額を見込んでいます。

退職金が60歳で出れば、貯蓄残高はもっと高くなります。

【図表6-3】はシングルの方の50代です。貯蓄もできている順調な50代で、繰上返済で住宅ローンも完済しています。親の見守りコストは加えてあります。やはり、60歳で退職金が出れば、その分貯蓄額がアップします。

3 パターンとも、老後のために iDe Co を月2万円継続した設定です。パート主婦は節税効果がないため見合わせた形ですが、その場合、本来であれば、つみたて NIS Aなどで夫と同額を積立てるのも一法です。

シングルで貯蓄なしの方のキャッシュフローは作成しませんでした。が、実際には明暗が分かれる年代でもあります。

保障の見直しも大事

50代はリスクマネジメントも重要です。
死因の上位は3大成人病（がん、心疾患、脳血管疾患）が占めます。さらには、男性なら肝疾患、女性是不慮の事故が続きます。

子どもが自立したら高額の死亡保障は不要になります。一方で、医療保障やがん保障は終身型でカバーする、介護保障も考える、といった見直しも必要です。また、親の認知症事故に備える意味でも、個人賠償責任保険（特約）も漏れがないか確認しましょう。

当コナーも今回が最終回です。皆様のライフプラン作りに役立っていれば幸いです。