



【図表1】30代の生活設計・住まい

	2人以上世帯 (世帯主30代)	シングル世帯
世帯収入 (手取り)	中央値 450 万円	中央値 300 万円
配偶者の就業	フルタイム 27.0 % パートタイム 32.1 % 働いていない 35.5 %	—
生活設計※は？	立てている 35.2 % 今後立てるつもり 55.7 %	立てている 27.2 % 今後立てるつもり 45.1 %
生活設計の 期間は？	3～5年先まで 29.6 % 20年より先まで 20.7 % 10年先まで 20.0 % 20年先まで 17.8 %	3～5年先まで 31.4 % 10年先まで 22.1 % 1～2年先まで 20.7 % 20年より先まで 20.0 %
資金計画※は？	立てている 50.4 %	立てている 55.7 %
持ち家率	47.9 % (購入 42.4 %、相続・贈与 5.5 %)	11.9 % (購入 6.4 %、相続・贈与 5.4 %)
非持ち家の人の 住まいは？	賃貸マンション・アパート、借家 35.7 % 親や親族の家 6.5 % 社宅等 3.9 % 公団公営の賃貸アパート 3.9 %	賃貸マンション・アパート、借家 74.3 % 親や親族の家 2.3 % 社宅等 3.9 % 公団公営の賃貸アパート 7.6 %
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 28.6 % 将来も取得する考えはない 10.2 % 相続等によるので時期不明 15.3 % 3年以内 14.3 % 5年超 10年以内 14.3 %	目下考えていない 39.5 % 将来も取得する考えはない 37.7 % 相続等によるので時期不明 5.3 % 3年以内 3.5 % 5年超 10年以内 6.0 %
住宅取得の 必要資金は？	3326 万円 (うち自己資金 706 万円)	2957 万円 (うち自己資金 1303 万円)
老後は心配？	非常に心配 44.5 % 多少心配 46.1 %	非常に心配 56.6 % 多少心配 32.3 %
老後が心配な 理由 (複数回答)	十分な金融資産がない 73.0 % 年金や保険が十分でない 67.8 % 生活にゆとりがなく貯蓄できない 47.1 %	十分な金融資産がない 75.5 % 年金や保険が十分でない 49.5 % 生活にゆとりがなく貯蓄できない ため 26.7 %
最低準備して おく老後資金	平均 2155 万円	平均 3286 万円

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

年代別で考えるライフプラン 第2回

30代のライフプラン ——ライフコースが多様化する年代



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。「家計の持続性」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。小田原短期大学非常勤講師。『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」。

今回の「年代別で考えるライフプラン」は 30 代を取り上げます。

20 代後半から 30 代にかけては結婚、出産、住宅取得などのライフイベントが続きやすい年代です。結婚をした場合は、乳幼児から小学生くらいの子供がいることが多いでしょう。子供が小さいほどリスクは大きく、死亡リスクや医療リスク、就業不能リスク、将来の教育費リスクなどに備える必要があります。

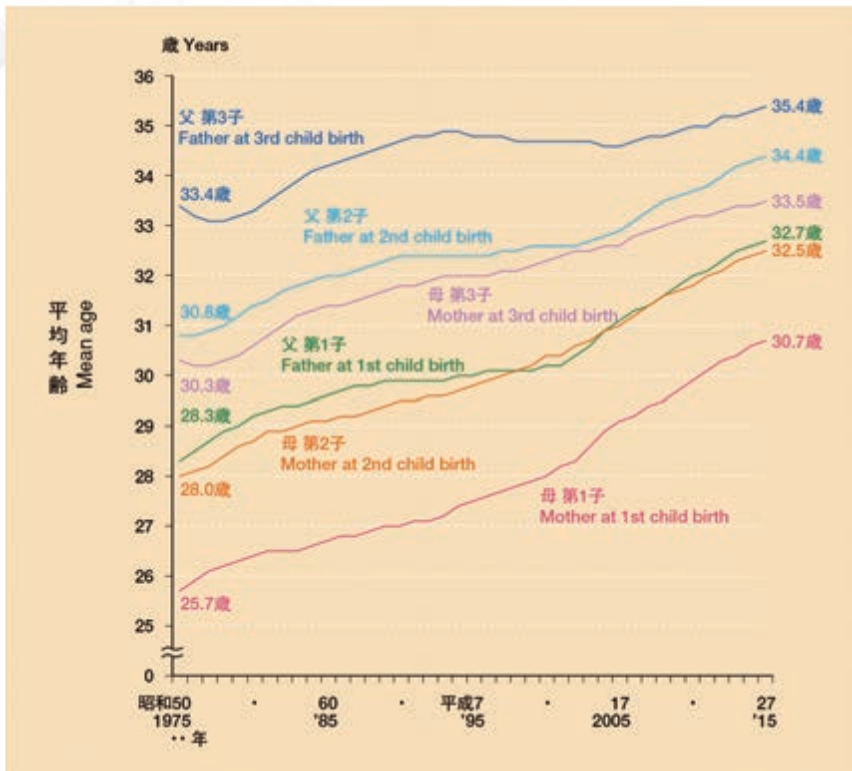
仕事も安定させて世帯収入を上げていくべき年代ではあるものの、出産で妻の働き方が変動する可能性もあり、ライフコースが多様化する時期でもあります。

30代の生活設計・住まい

30 代の生活設計・住まいに関するデータを見てみましょう【図表 1】。データはすべて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2】進む晩婚化

出典：厚生労働省「平成29年我が国の人口動態」より転載
 (http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/81-1a2.pdf)



年）家計の金融行動に関する世論調査」を参照しています。

まずは、世帯年収（手取り）ですが、2人以上世帯（既婚者等）が中央値450万円、シングル世帯の場合は中央値300万円です。

2人以上世帯の場合は、配偶者の就業で見ると、「フルタイム」が27・0%、「パートタイム」が32・1%、「働いていない」が35・5%と、「働いていない」が最も高くなっています。

ちなみに、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」割合も、「今後立てるつもり」の割合も高くなっています。結婚や出産を機に生活設計を真剣に考えるケースが多いからではないかと推測します。

生活設計を立てている期間については、2人以上世帯の方が20年以上の長期で立てている割合が高くなっています。しかし、資金計画を立てている割合は、シングル世帯の方がやや高くなっています。

住まい関連のデータについては、持ち家率は2人以上世帯が5割近いのに対し、シングルは1割強と低くなっています。「親や親族の家」に住んでいるのは、2人以上世帯で6・5%、シングル世帯で2・3%と少数派で、やはり「賃貸マンション・アパート、借家」が中心です。

非持ち家世帯でマイホームの購入を「目下考えていない」「将来も取得する考えはない」と回答したのは、2人以上世帯で合計4割弱、シングル世帯では8割弱。取得する場合の時期は「3年以内」と「5年超10年以内」が多いようです。住宅取得の予算は、2人以上世帯が3326万円（うち自己資金706万円）、シングル世帯は2957万円（うち自己資金1303万円）。

老後については、2人以上世帯・シングル世帯とも9割が「心配」と回答。心配な理由（複数回答）は、2人以上世帯・シングル世帯とも「十分な金融資産がない」「年

金や保険が十分でない」「生活にゆとりがなく貯蓄できない」の順に多くなっています。老後資金として準備しておく金融資産額の平均は、2人以上世帯で2155万円、シングル世帯で3286万円でした。

厚生労働省「平成29年我が国の人口動態」によると、平成27年の**平均初婚年齢は男性で31・1歳、女性で29・4歳**となっています。平均出生時年齢は、女性の場合で、第1子30・7歳、第2子32・5歳、第3子以上33・5歳、男性では、第1子32・7歳、第2子34・4歳、第3子以上35・4歳。晩婚・晩産化は右肩上がりに進んでいます【図表2】。と同時に、**子供を持つ選択をした場合には、30代は子育てに追われる年代**でもあるといえます。

ちなみに平成27年の出生率は、第1子で0・7109、第2子で0・5177、第3子以上で0・2272で、合計すると合計特殊出生率の1・46。ほんの少し改善しています。

30代の貯蓄・金融資産

続いて、30代の貯蓄や金融資産のデータを見てみましょう【図表3】。2人以上世帯かシングル世帯かで、金融資産にも違いがあります。

まず、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11%に対し、シングル世帯は平均19%。子育て

*金融資産保有世帯

【図表3】 30代の貯蓄・金融資産

世帯区分	2人以上世帯 (世帯主 30代)	シングル世帯
手取り年収からの貯蓄割合*	平均 11%	平均 19%
金融資産を保有している割合	69.0%	52.7%
金融資産目標額	平均 1573万円 中央値 1000万円	平均 3263万円 中央値 1000万円
金融資産保有額*	平均 612万円 中央値 410万円	平均 957万円 中央値 500万円
金融資産の内訳*	612万円=預金 362、生命保険 123、財形貯蓄 48、株式 40、個人年金保険 18、投資信託 10、他	957万円=預金 617、株式 124、投資信託 65、個人年金保険 42、生命保険 37、財形貯蓄 31、他
NISA の平均額	104万円	105万円
個人型確定拠出年金の平均額	65万円	146万円
外貨建て金融商品の平均額	95万円	307万円
金融資産の保有目的* (複数回答、上位)	子どもの教育資金 68.7% 病気や不時の災害への備え 53.6% 老後の生活資金 35.1% 住宅取得・増改築などの資金 24.2% 保有していれば安心 20.4%	老後の生活資金 42.4% 病気や不時の災害への備え 40.2% 保有していれば安心 36.2% 旅行・レジャーの資金 19.6% その他 10.7%

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」

に追われる2人以上世帯よりもシングル世帯の方が貯蓄割合自体は高くなっています。

金融資産を保有している割合は、2人以上世帯が69・0%、シングル世帯が52・7%で、いずれも20代に比べて大幅アップしています。しかし、反対に読むと、30代になっても貯蓄がない世帯が、2人以上世帯で3割強、シングル世帯で5割弱もいることがわかります。

金融資産の目標額は、2人以上世帯が平均1573万円（中央値1000万円）であるのに対し、シングル世帯が平均3263

万円（中央値1000万円）。これに対し、実際の保有額（金融資産がある世帯）は、2人以上世帯で平均612万円（中央値410万円）、シングル世帯で平均957万円（中央値500万円）。目標を高く設定して頑張っている様子がかがえます。保有している金融資産の内訳では、いずれの世帯も多いのは預金ですが、2人以上世帯の方は生命保険が多く、シングル世帯では株や投資信託が上位に来ており、シングル世帯がリスクをとる傾向にあるのは20代と同じです。子供にお金がかからないか

らか、運用の成果か？ **2人以上世帯よりシングル世帯の方が貯蓄額も大きくなっています。** NISA（少額投資非課税制度）も確定拠出年金も外貨建て金融資産も、投資をしている人の平均額ではいずれもシングル世帯の方が高めです。特に、外貨建て金融資産は2人以上世帯の3倍強になっています。

金融資産を保有する目的（複数回答）については、2人以上世帯とシングル世帯では明確に違いが現れています。2位の「病気や不時の災害への備え」こそいずれの世帯も強く意識されているものの、**2人以上世帯では「子どもの教育資金」がトップ、4位に「住宅取得・増改築などの資金」、シングル世帯では「老後の生活資金」がトップ、4位に「旅行・レジャーの資金」と**大きな違いが見られます。

30代のお金の使い方と借入金

30代のお金の使い方や借入の状況なども見ておきましょう【**図表4**】。日常的な支払方法（複数回答）としては、「1000円超〜5000円」の小口だと現金の利用が2人以上世帯で77・6%、シングル世帯で73・2%と共に多いものの、クレジットカードや電子マネー・デビットカードも利用されています。シングル世帯の方が小口でのキャッシュレスの割合は高めです。「1万円超〜5万円」になると、いずれの世帯もク

【図表4】30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30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 77.6% クレジットカード 25.0% 電子マネー・デビットカード 17.2% 【1万円超～5万円】 クレジットカード 66.4% 現金 45.8% 電子マネー・デビットカード 3.9%	【1000円超～5000円】 現金 73.2% クレジットカード 44.0% 電子マネー・デビットカード 22.8% 【1万円超～5万円】 クレジットカード 68.5% 現金 44.6% 電子マネー・デビットカード 5.8%
公共料金等 の決済手段	口座振替 60.2% クレジットカード 55.2% 現金 31.5%	口座振替 40.3% クレジットカード 56.4% 現金 33.7%
借入金がある	51.6%	14.4%
借入金残高 (借入金がある 世帯)	平均 2011万円 中央値 2000万円	平均 345万円 中央値 100万円
借入れの目的 (複数回答)	住宅の取得や増改築 75.8% 耐久消費財の購入資金 22.2% その他 10.1% 日常生活資金 8.1% 子どもの教育資金等 4.0% 旅行・レジャー資金 2.5%	日常生活資金 36.5% その他 27.0% 旅行・レジャー資金 21.6% 耐久消費財の購入資金 17.6% 住宅の取得や増改築 12.2% 医療費や災害復旧資金 6.8%

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」

クレジットカードの利用が現金を上回ります。公共料金等の決済手段としても2人以上世帯で55・2%、シングル世帯で56・4%がクレジットカードを利用しています。

近年はデビットカードもポイントがクレジットカード並みに付くようになったことで、今後は顕著に利用が広がると思われます。クレジットカード払いやクレジットカードで自動チャージする電子マネーでの決済は、きちんと資金管理ができることが大事です。

続いて借入金があるのは2人以上世帯が51・6%でシングル世帯は14・4%。借入金

残高は、借入がある世帯だけの平均で、2人以上世帯が平均2011万円（中央値2000万円）、シングル世帯が平均345万円（中央値100万円）。

借入割合と金額に大きな差があることを「おや？」と思った人もいることでしょう。この謎は「借入の目的」を見ると解けます。2人以上世帯では「住宅の取得や増改築」がダントツで、次が「耐久消費財の購入資金」です。しかし、シングル世帯では3分の1強が「日常の生活資金」。つまり、2人以上世帯は住宅ローンや家具・家電などのための借入が多いのに対し、シングル世帯で借入をし

ている人には生活費の不足を借金で補っている人が多いといえます。30代シングルは貯金ゼロが5割弱と前述しましたが、一歩間違えると借入に頼る家計に陥りがちだということです。

30代のキャッシュフロー表

30代の各種データから、比較的割合としては多そうな家計モデルを作成してみました。データからあまり乖離しないようにしつつ、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5・1】は結婚して家庭を築き、子供を2人もうけます。妻は産休・育休を使って、仕事を辞めない場合です。子育て期の家庭は戦場と化すものの、長期的には経済的にゆとりがあります。住宅は3200万円のマンションを2500万円の住宅ローンを組んで購入します。30代はまだ子供は乳幼児から小学生なので、教育費はさほど負担にはなっていません。

キャッシュフローを見ると、40歳時点で預貯金合計が約1000万円とありますが、実際には繰上返済を行っていることで、家族で温泉旅行に行くくらいゆとりも持てる家計です。

【図表5・2】は妻が第1子妊娠時点で仕事を辞めたときのキャッシュフローです。共働きを続ける世帯よりも支出を3割程度減らし、マンションも3000万円へと予算を

