



40代は多様化する。 ライフスタイルに合わせた 賢い家計管理を

40代はライフスタイル多様化世代

あなたにとってお金とはなんですか？
 いろんな答えがありますが、お金は望む人生を実現するための「道具」です。たとえば、野菜の皮をむくのに包丁を使いますが、皮むき器があれば、簡単に早くむくことができます。でも、皮むき器でお肉を切るのは難しいですよ？ お金も同じです。目的に合った使い方をすると便利な反面、誤った使い方をすると苦労します。お金は道具だからこそ、目的に合った使い方がわかれば必ず上手に使えるようになります。

来年から高校の家庭科で投資の授業が始まりますが、私たちは学校でお金のことを習っていない世代です。でも、情報の入口さえ知っていれば、調べることができます。だからこそ、この機会に「いろんな制度（道具）がある」ことを知ってください。

特に、40代は、ライフスタイルが多様化する年代です。「シングル」「2人世帯（夫婦）」

「ファミリー」と大きく3スタイルに分かれ、ライフイベントや悩みごととも異なります。

① シングル

40代になると、女性には出産のリミットがあることから、結婚や働き方、将来の生き方を意識する人が増えてきます。また、一般的に女性は男性よりも収入が少ないために老後の不安が大きく、マンション購入や投資への関心度が高い傾向にあります。

② 2人世帯（夫婦）

専業主婦（夫）世帯では、家計の収支を共有している夫婦が多く、貯蓄意識が高い点特徴です。一方、フルタイムの共働き世帯（DINKS）では、お互いの収支や貯蓄を把握していないことも。また、ゆとりがある分、食費や小遣い、保険料などの支出が高い傾向があり、年金生活になると急激に貯蓄が減るリスクがあります。



株式会社 Cras 代表取締役 /
ファイナンシャル・プランナー
前野 彩

○ [まえの・あや] 元中学校・高校の養護教諭。自らのお金の無知を痛感し2001年にFPに転身。金融商品の販売を一切行わない独立系FPとして、お金の安心と可能性を実感できる有料個人相談を行う。講演やテレビでも活躍中。最新刊は「本気で家計を変えたいあなたへ（第4版）」（日本経済新聞出版）。

③ ファミリー

学校行事などで、日常生活もお金も、子どもが中心になる世帯です。子どもが小さいうちは教育資金の準備と小学校入学前のマイホーム購入を考える人が多く、子どもが中学生になつてくると、塾代の捻出などが家計のやり繰りに意識が向く傾向があります。また、子どもの年齢に合わせて多くは妻が育休や時短勤務、フルタイムやパートと働き方を変化させます。それによって必要な保障や老後の年金が変わる世帯です。

このように、ライフスタイルによって関心事が異なるからこそ、**一般論ではない「自分のお金」**を考える必要があるのです。

あなたの昨年の手取り収入は？

「手取り収入」とは年収から社会保険料と税金を差し引いたもの。手取り収入が食費や住居費、貯蓄などの私たちが使えるお



>>> 家計を見直すヒント

【図表1】手取り収入の求め方

手取り収入 = 支払金額 (1) - 社会保険料 (社会保険料等の金額 (5)) - 所得税 (源泉徴収税額 (4)) - 住民税 (住民税額決定通知書の特別徴収税額)

令和 年 分 給与所得の源泉徴収票	
①	②
③	④
⑤	

金のもとになります（給与天引きで財形貯蓄や職場の保険に加入している人もいますから、振込額とも異なります）。では、手取り収入は年収の何割くらいだと思いますか？ 一般的な手取り収入は約8割。年収500万円なら手取り収入は400万円が目安です。ただし、年収が800万円を超えるようになると手取り割合は75%ほどに下がります。実際の相談で源泉徴収票と住民税額決定通知書を使って手取り収入を確認すると「意外ともらっていた」と驚く人が少なくありません。【図表1】を参考に手取り収入の把握から始めましょう。

●●●●●
社会保険を活かすと
生命保険料は下がる

●●●●●
家計相談ではよく「この保険は良いか、悪いか」「保険料が高いか、安いのか」という質問を受けますが、私はいつも「私たちは誰もが社会保険に加入しています。社会保険を知った上で、保険会社の保険があるか、いらないかを考えましょう。商品を考えるのは最後です」とお答えしています。

会社員や公務員として働く人は、厚生年金保険、健康保険、介護保険、雇用保険（公務員は除く）に加入しています。この4つを「社会保険」といい、給与やボーナスの約15%が保険料として天引きされます。月給30万円なら毎月約4・5万円を社会保険料として納めているのだから、知らない＆

使わないのはもったいないと思いませんか？

① 医療費負担には上限がある！

健康保険を利用すると医療費の自己負担は3割です。例えば胃がんの平均医療費は約90万円ですが、3割負担なら27万円程度で済みます。といっても高額なため「高額療養費」制度の出番です。高額療養費申請すると1カ月約9万円を超える医療費は健康保険が負担します（年収目安額370万〜770万円の場合）。つまり、医療費の自己負担には上限があるのです。

さらに、あなたが加入している健康保険が健康保険組合や共済組合なら、手厚い「付加給付」があるかもしれません。付加給付があると、最終的な自己負担はさらに下がります。インターネットで検索したり、健康保険組合に問い合わせ確認しましょう。

② 長期間働けない時にも保障がある！

会社員や公務員など自分で健康保険料を納める人が長期間働けないときは、「傷病手当金」があります。傷病手当金は連続3日会社等を休み、4日目以降の給料が十分にでない場合に、給料1日分の3分の2を最長1年6カ月間受け取ることができます。

また、初診日から1年6カ月を過ぎても生活や仕事に著しく制限を受けるときは「障害年金」が受け取れます。年金額は障がいに応じて変わりますが、障害基礎年金の2級で年額約78万円、1級で約98万円です。さらに会社員や公務員は、厚生年金の加入期間と収入に応じて上乗せ年金や、

軽い状態でも受け取れる3級の障害年金や障害手当金（一時金）もあります。

③ もしものときには遺族年金もある！

死亡保険が必要な人は、誰かを養っている人です。シングルの人や亡くなったときは、預貯金や死亡退職金をお葬式代等の整理資金に使えるため、死亡保険は不要でしょう。夫婦共働きの2人世帯であれば、どちらかが亡くなってもシングルに戻るだけなので、やはり死亡保険の必要性は低くなります。ファミリーでは「子どものために」と死亡保険に入りがちですが、「遺族年金」がありますし、住宅ローンは団体信用生命保険によりもしものときにはローンがなくなりません。また、夫婦のうち遺された1人が働く収入も加味すると、死亡保険の必要性が低いファミリーは意外と多いのです。

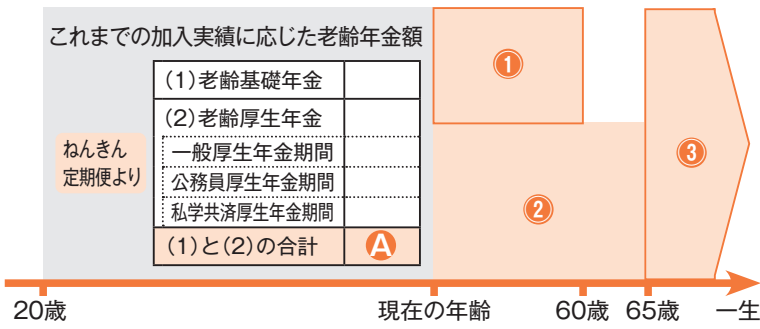
遺族基礎年金は18歳の年度末まで、あるいは障害等級1級・2級の20歳までの子がいる場合に受け取ることができます。遺族基礎年金はパートナーの有無と子の人数に応じて決まり、妻（夫）と子1人のときは年額約100万円、子が2人なら約122万円、子が3人なら約130万円と定額です。一方、遺族厚生年金は原則として、亡くなった人が受け取ったであろう厚生年金の4分の3です。子育て世帯では年間約40万円前後が多いようです。

なお、遺族基礎年金を受け取る人は年収850万円（所得655・5万円）未満という条件があります。40代になると年収



>>> 家計を見直すヒント

【図表2】 老後の年金額の目安



① これから増える老齢基礎年金額（国民年金）を計算しよう

(60歳 - 現在の年齢 歳) × 19,500円 例: 40歳
 = 老齢基礎年金額 約 万円 例: 39万円

② これから増える老齢厚生年金額（厚生年金）を計算しよう

(退職年齢 歳 - 現在の年齢 歳) 例: 65歳 - 40歳
 現在から退職までの平均年収 約 万円 0.005481 例: 600万円
 = 老齢厚生年金額 約 万円 例: 82万円

③ 65歳から受け取る老後の年金目安額を計算しよう

ねんきん定期便に記載の「これまでの加入実績に応じた老齢年金額 A」 約 万円 ↓ 例: 62万円
 + 約 ① 万円 + 約 ② 万円 例: 39万円 + 82万円
 = 65歳から受け取る老後の年金目安額 ③ 万円 例: 183万円

出典：『本気で家計を変えたいあなたへ 第4版』（前野彩著、日本経済新聞出版刊）を一部改変

【図表4】 iDeCoの節税効果

課税所得 (源泉徴収票 ② - ③)	掛金額に対する軽減効果の目安 (所得税率+住民税率10%)
～195万円以下	約15%
195万円超～330万円以下	約20%
330万円超～695万円以下	約30%
695万円超～900万円以下	約33%

【図表3】 アプリ「あんしん老後の貯蓄計画」のトップ画面



年金」には、勤務先が導入する「企業型（D）」と個人型の「iDeCo」があります。iDeCoは、自分で証券会社や銀行などで手続きを行い、毎月の掛金を定期預金や保険、投資信託などの好きな商品で運用します。育てたお金は60歳以降に受け取りますが、受け取る時期や、一時金か年金かの受け取り方法は、そのときの家計状況に合わせて決められる自由度があります。iDeCoの一番の魅力は税制優遇です。積立期間中は掛金全額が所得控除になるため、所得税と住民税が節約できます。さらに、

運用中の利益には税金がかからず、将来受け取るときにも税制優遇（控除）が使えます。【図表1】の源泉徴収票の②-③を計算して【図表4】に当てはめると、iDeCoに加入した場合に節税できる1年間の金額がわかります。年収400万円なら課税所得は195万円以下ですから、毎月1万円を積み立てると年間1・8万円が節税できます。20年間なら総額36万円も節税しながら老後資金の準備ができるのはありがたいですね。iDeCoは子育て世帯こそ活用したい制度です。保育料や高校就学支援金（いわ

ゆる高校無償化）は、住民税をモトにして決まります。つまり、iDeCoで老後資金を貯めることが、結果的に保育料の減額や高校無償化の対象になる可能性を秘めています。子育て世帯こそ、税制や社会保障制度を味方につけることが欠かせません。

② つみたてNISA
 つみたてNISAは、「国の基準をクリアした投資信託をコツコツ積み立てて資産づくりをするのなら、最長20年間、利益に対して一切税金をかけません」という嬉しい制度です。年間最大40万円（月額最大3万3333円）まで積み立てることができ、いつでも引き出すことができます。教育費や繰り上げ返済、老後資金などの様々な目的に応じて使うことができます。

先ほどiDeCoで税金が安くなるとお伝えしましたが、せっかくの年末調整の還付金も気づけば消えているようでは意味がありません。計算してわかった節税分は、つみたてNISAで先取り貯蓄する仕組みをつくりましょう。

賢い家計管理のコツは、「使うために貯める」を意識した仕組みをつくること。なんとなくお金を貯めていると、使ったときに「せっかく貯めたのに減っちゃった」と感じます。でも、目的ありきなら「貯まったから旅行に行ける！」などの目標達成に変わり、気持ちよく使うことができます。

40代からの人生が、さらに充実するお金の使い方になりますように。