

セカンドライフの収支バランス試算

60歳からセカンドライフに入るとし
男性は90歳まで、女性は95歳まで生存するものとします

ステップ 1

世帯の年金受給見込額を計算してみよう！

ざっくり万円単位で

老齢年金		開始年齢 (歳)	終了年齢 (歳)	年金額 (万円)		受給期間 (年)	=	合計額 (万円)
男 性	報酬比例部分・老齢厚生年金		90		×		=	
	老齢基礎年金	65	90		×		=	
女 性	報酬比例部分・老齢厚生年金		95		×		=	
	老齢基礎年金	65	95		×		=	

* ワークでは加給年金は省略します。

遺族年金	開始年齢 (歳)	終了年齢 (歳)	年金額 (万円)		受給期間 (年)	=	合計額 (万円)
遺族				×		=	

先立つ者の
老齢厚生年金額 × 3/4 - 残る者の
老齢厚生年金額 =

世帯の公的年金受給見込額合計（老齢年金 + 遺族年金）

= 万円

ステップ 2

60歳以降見込める収入を計算してみよう！

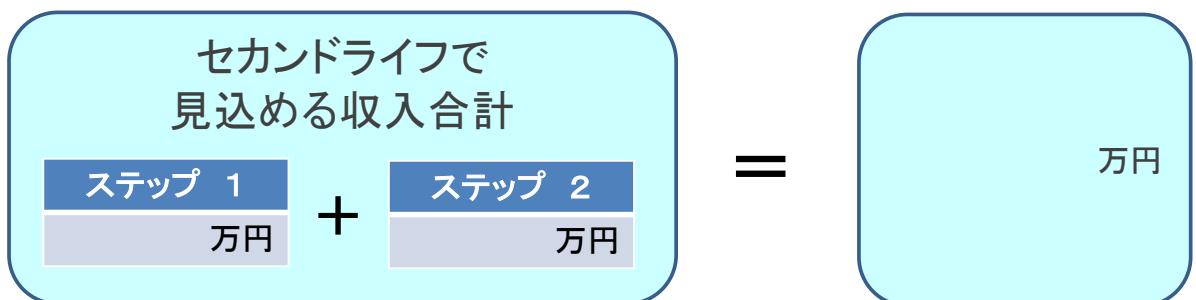
収入項目		金額
退職一時金(本人)	=	万円
退職一時金(配偶者)	=	万円
労働収入(本人) 年額____万円×____年間	=	万円
労働収入(配偶者) 年額____万円×____年間	=	万円
個人年金(民間)の受給額(本人) 年額____万円×____年間	=	万円
個人年金(民間)の受給額(配偶者) 年額____万円×____年間	=	万円
保険の満期金(民間)	=	万円
	=	万円
	=	万円
合計	=	万円

※退職金を年金形式でもらえるとしても、一時金で受け取った場合の金額で試算します

2

ステップ 3

公的年金収入と60歳以降見込める収入を合計してみよう！



3

ステップ 4

60歳以降の世帯の基本生活費を計算してみよう！

住宅ローン返済額は含まない
次ステップのローン残額記入欄へ

両者健在の期間 年間

毎月の生活費 万円

一人の期間 年間

毎月の生活費 万円

男性 歳 **90** 歳

女性 歳 歳 **95** 歳

両者の生活費 万円 × 12ヶ月 × 年

両者の生活費合計 **①** 万円

一人の生活費 万円 × 12ヶ月 × 年

一人の生活費 **②** 万円

セカンドライフの基本生活費 合計 = **①+②** 万円

4

ステップ 5

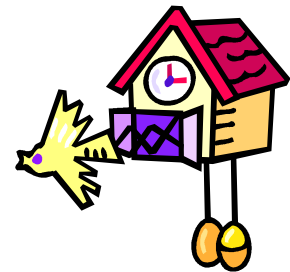
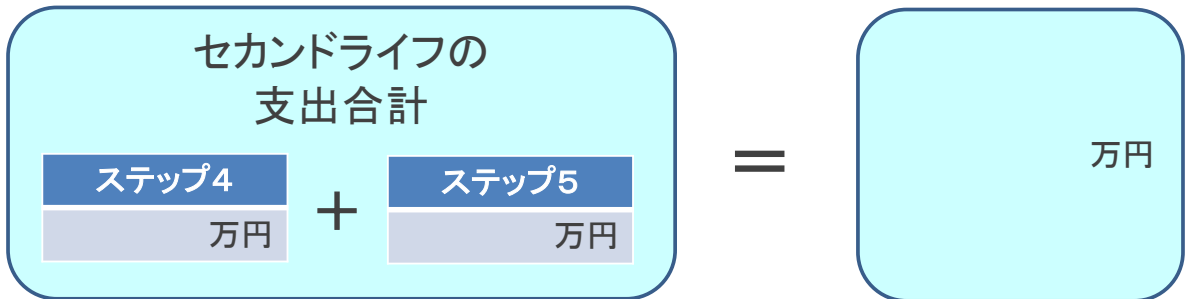
60歳以降の基本生活費以外の支出を計算してみよう！

支出項目(イベントなど)		金額
住宅ローンの残額	=	<input type="text"/> 万円
住宅の修繕費用	=	<input type="text"/> 万円
子どもの教育費	=	<input type="text"/> 万円
子どもの結婚資金援助	=	<input type="text"/> 万円
自動車関連費用	=	<input type="text"/> 万円
旅行費用	=	<input type="text"/> 万円
	=	<input type="text"/> 万円
	=	<input type="text"/> 万円
	=	<input type="text"/> 万円
合計	=	<input type="text"/> 万円

5

ステップ 6

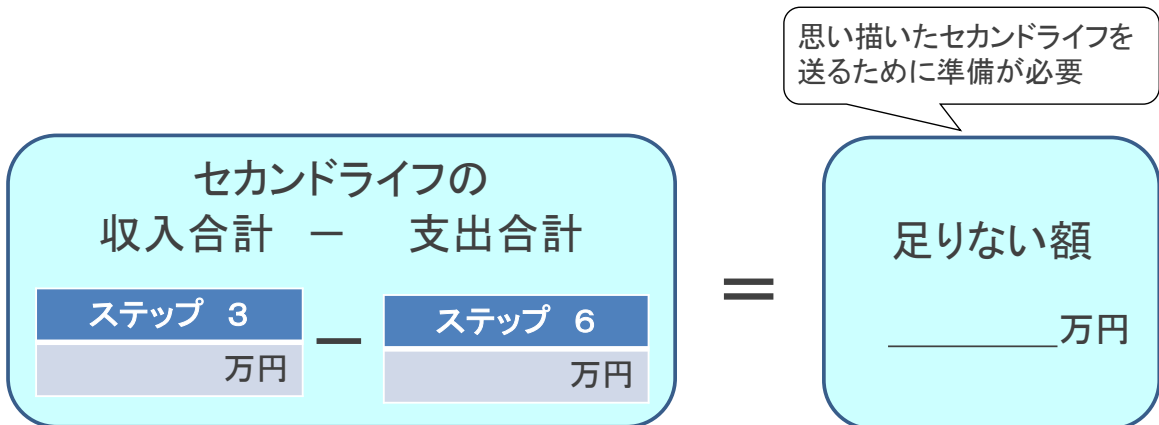
60歳以降の基本生活費、その他の支出を合計してみよう！



6

ステップ 7

セカンドライフの収支バランスはいかがでしょうか？



60歳以降も働くとしたら...

本人	年収 万円	×	年数 年	=	万円
配偶者	万円	×	年	=	万円

7