

## シン・企業年金レポート

2026年2月26日  
団体年金事業部

&lt;谷内教授のシン・企業年金レポート：第23回&gt;

## 高齢者世帯の家計収支の実態(2025年版)

弊社では、お客さまへの情報提供の更なる拡充を図るため、社会保障審議会企業年金・個人年金部会の委員である谷内陽一氏（名古屋経済大学経済学部教授）による新連載「谷内教授のシン・企業年金レポート」を2024年4月より毎月お届けしております。

連載第23回目では、高齢者世帯の家計収支の現状について、直近の統計を踏まえて解説します。

弊社では、これからもタイムリーかつきめ細やかな情報提供に向けて努力してまいりますので、第一生命「年金通信」を引き続きご愛読いただきますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

以上

## 著者略歴

谷内 陽一 名古屋経済大学 経済学部 教授

1997年明治大学政治経済学部卒業後、厚生年金基金連合会（現：企業年金連合会）入職、約10年にわたり記録管理・数理・資産運用等の業務に従事。第一生命（2019～24年）などを経て、2024年4月より現職。

社会保障審議会企業年金・個人年金部会委員、社会保険労務士、証券アナリスト（CMA）、DCアドバイザー、1級DCプランナー。著書に『WPP シン・年金受給戦略』（中央経済社）、『人生100年時代の年金制度：歴史的考察と改革への視座』（法律文化社／共著）など。

# 高齢者世帯の家計収支の実態（2025年版）

名古屋経済大学 経済学部 教授  
谷内 陽一

## 目 次

- |                     |
|---------------------|
| 1 はじめに              |
| 2 老後の生活費はいくら必要か     |
| 3 高齢者世帯の家計収支の現状     |
| 4 おわりに：統計調査から得られる示唆 |

## 1. はじめに

老後生活設計（リタイアメント・プランニング）を考える上で議論になるのが「老後の生活費はいくら必要か」である。しかし、老後の生活費については「月 10 万円程度あれば大丈夫」あるいは「ゆとりある生活のためには月 40 万円以上必要」などさまざまな見解があり、議論は錯綜している。本稿では、高齢者世帯の家計収支の現状について、直近の統計を踏まえて解説する。

なお、本稿における見解はすべて筆者個人に帰するものであり、筆者が所属する法人・団体あるいは当レポートの発行元の公式見解を示すものではない。

## 2. 老後の生活費はいくら必要か

### （1）老後生活費の予測値

公益財団法人生命保険文化センター「生活保障に関する調査」では、老後生活に対する人々の意識について、老後の生活水準および老後に必要と考える生活費とその用途について集計・公表している。

2026 年 1 月に公表された 2025 年度調査によると、夫婦 2 人で老後生活を送る上で必要と考えられる生活費の平均額は、「最低日常生活費」が月額 23.9 万円、「老後のゆとりのための上乗せ額」が月額 15.2 万円、これらを合計した「ゆとりある老後生活費」が月額 39.1 万円となっている（図表 1）。前回調査時点（2022 年）と比較すると、老後生活費の水準は全体的に上昇しており、近

年のインフレの影響を受けているものと推察される。

老後生活費の見込額を年齢別および世帯年収別にみると、年齢別では特段の傾向はうかがえない。一方、世帯年収別にみると、年収が高くなるほど老後生活費の見込額が高くなる傾向がうかがえる。

図表 1 夫婦 2 人の老後生活費の水準（年齢・世帯年収別）

		2022年			2025年		
		最低日常生活費	ゆとりのための上乗せ額	ゆとりある老後生活費※	最低日常生活費	ゆとりのための上乗せ額	ゆとりある老後生活費※
全体		23.2万円	14.8万円	37.9万円	23.9万円	15.2万円	39.1万円
年齢	20歳代	22.5万円	14.8万円	37.3万円	24.4万円	14.9万円	39.4万円
	30歳代	22.3万円	16.6万円	38.8万円	24.1万円	16.7万円	40.8万円
	40歳代	22.9万円	14.5万円	37.3万円	23.9万円	15.7万円	39.6万円
	50歳代	23.1万円	15.2万円	38.4万円	24.3万円	15.5万円	39.8万円
	60歳代	23.4万円	15.2万円	38.7万円	24.1万円	14.9万円	39.0万円
	70歳代	24.0万円	14.7万円	38.7万円	23.2万円	14.2万円	37.4万円
世帯年収	300万円未満	21.6万円	13.8万円	35.3万円	22.0万円	13.7万円	35.7万円
	300～500万円未満	23.1万円	13.3万円	36.4万円	23.8万円	14.8万円	38.5万円
	500～700万円未満	23.2万円	14.7万円	38.0万円	24.5万円	15.8万円	40.3万円
	700～1,000万円未満	23.8万円	15.5万円	39.3万円	24.4万円	14.9万円	39.3万円
	1,000万円以上	26.5万円	18.2万円	44.7万円	27.1万円	16.2万円	43.3万円

※ 個別集計した値の平均値であり、「最低日常生活費」と「ゆとりのための上乗せ額」の合計値とは必ずしも一致しない。  
 （出所）生命保険文化センター「生活保障に関する調査」2022・2025年度版を基に筆者作成

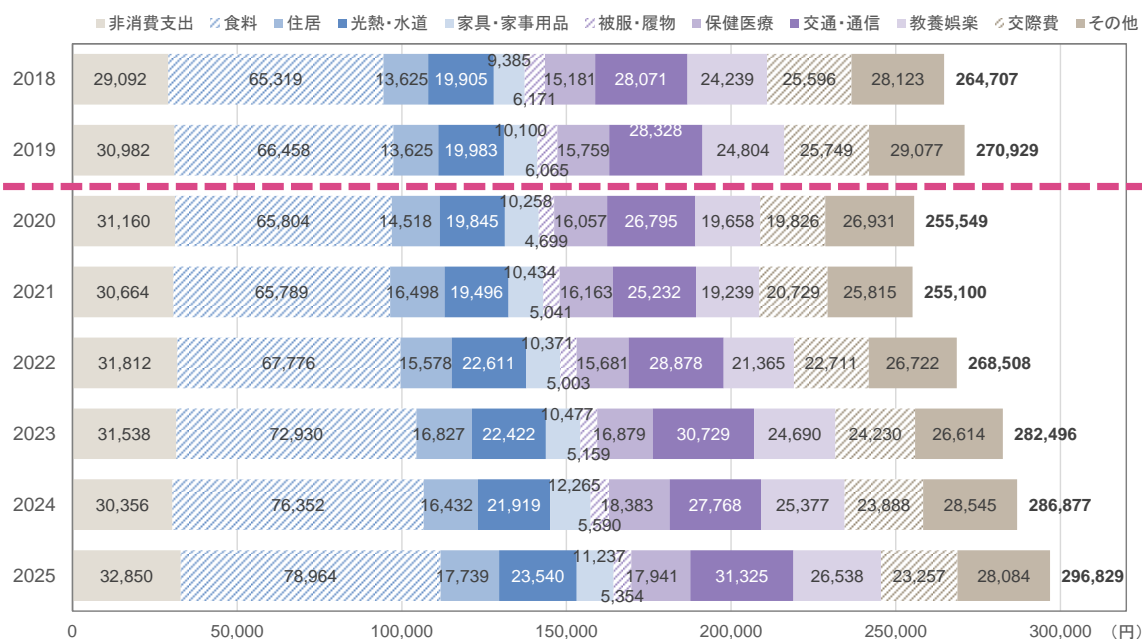
## （2）老後生活費の実績値

総務省統計局「家計調査（家計収支編）」では、世帯の毎月の家計収支（収入・支出）の状況を集計・公表している。

2026年2月に公表された2025年平均結果によると、夫婦高齢者無職世帯（65歳以上の夫婦のみの無職世帯）の家計収支は、実収入が254,395円、実支出が296,829円で42,434円の赤字となっている。実支出は2022年以降増加基調にあるが、内訳をみると食料品の消費支出の増加が際立っており、ここにも近年のインフレの影響がうかがえる（図表2）。また、夫婦高齢者無職世帯の家計収支（黒字・赤字）の推移をみると、集計年次によって赤字幅が変動している様子がうかがえる（図表3）<sup>1</sup>。

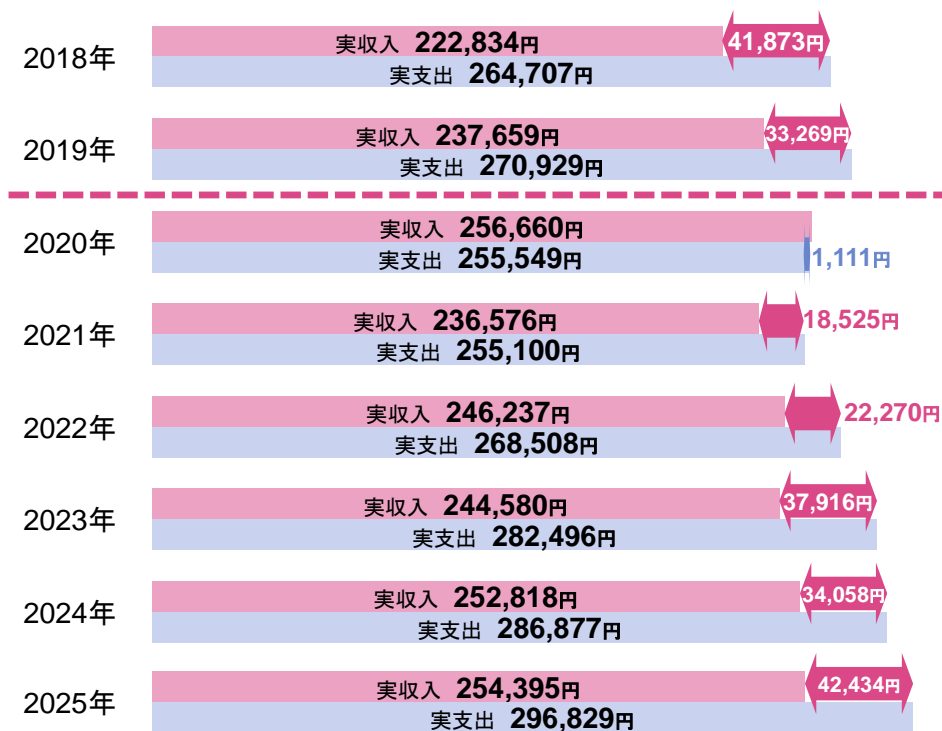
<sup>1</sup> いわゆる「老後2,000万円」の根拠となった30年分（65歳から99歳まで）の累積赤字額の算定式に当てはめると、2025年の累積赤字額は約1,528万円（＝42,434円×12月×30年）となる。詳細は谷内（2025）を参照のこと。

図表2 夫婦高齢者無職世帯の実支出の内訳（集計年別）



※ 2019年以前は高齢夫婦無職世帯（夫65歳以上・妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の数値。  
（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」各年版を基に筆者作成

図表3 夫婦高齢者無職世帯の家計収支（集計年別）



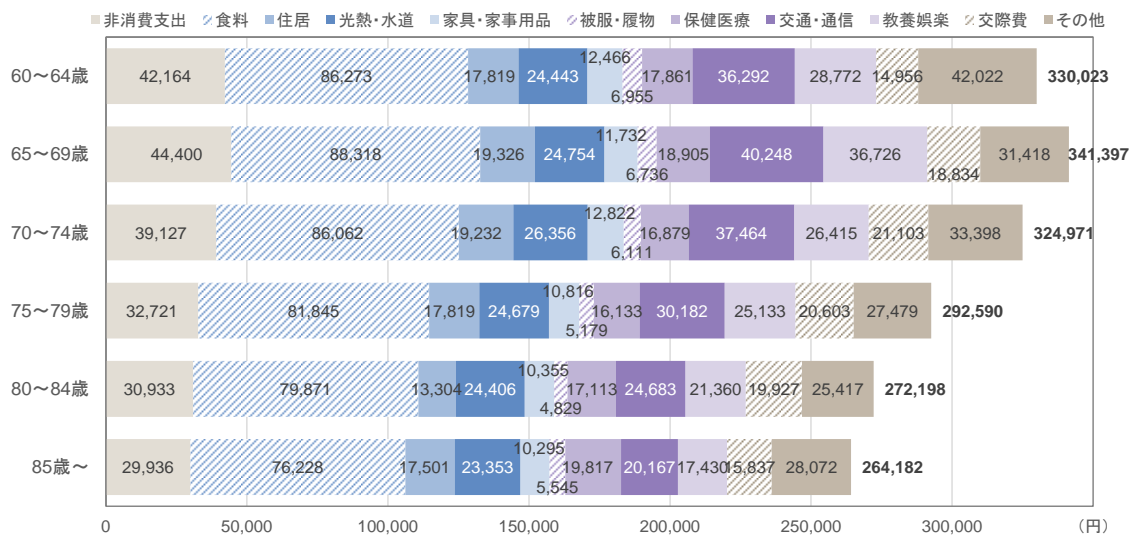
※ 2019年以前は高齢夫婦無職世帯（夫65歳以上・妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の数値。  
（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」各年版を基に筆者作成

### 3. 高齢者世帯の家計収支の現状

#### (1) 無職高齢者世帯の家計収支（世帯主年齢別）

総務省統計局「家計調査（家計収支編）」における無職高齢者世帯の実支出の状況を世帯主年齢別にみると、実支出は加齢とともに減少する傾向にある（図表4）。内訳をみると、年齢を重ねるに連れて「食料」「交通・通信」「教養娯楽」「交際費」に係る支出が減少している様子が見られる。

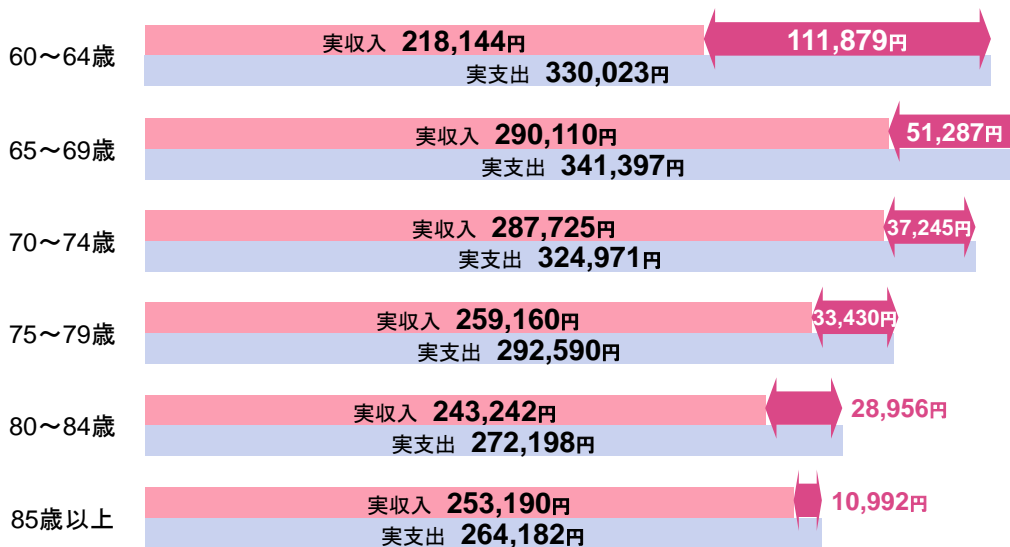
図表4 無職高齢者世帯の実支出の内訳（世帯主年齢階級別・2025年）



※「その他」は教育費、諸雑費など。

（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」2025年版を基に筆者作成

図表5 無職高齢者世帯の家計収支（世帯主年齢階級別・2025年）



（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」2025年版を基に筆者作成

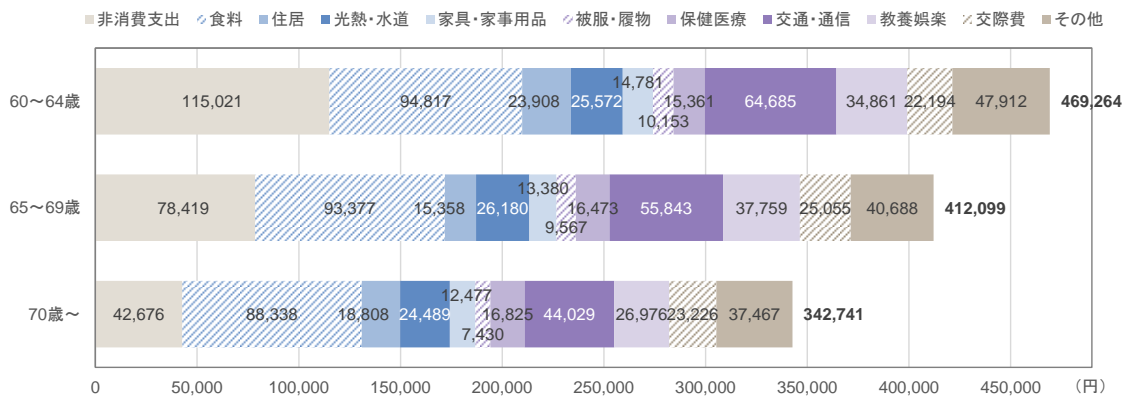
このため、無職高齢者世帯の家計収支も、加齢とともに赤字幅が減少している様子が見られる（図表5）。

## （2）勤労高齢者世帯の家計収支（世帯主年齢別）

勤労高齢者世帯の実支出の状況を世帯主年齢別にみると、加齢とともに実支出が減少する傾向にあるのは無職高齢者世帯と同様である。ただし、支出額の水準は無職高齢者世帯よりも高い（図表6）。

また、勤労高齢者世帯の家計収支は、無職高齢者世帯とは異なり、どの年代でも黒字となっている（図表7）。これは、公的年金給付に加えて稼働収入（勤め先収入）が得られることが大きな要因である。

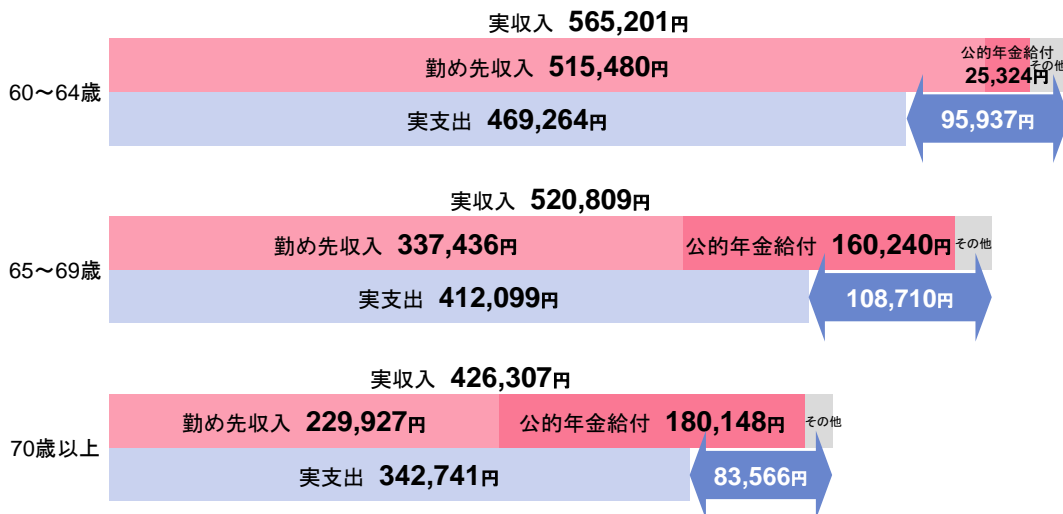
図表6 勤労高齢者世帯の実支出の内訳（世帯主年齢階級別・2025年）



※「その他」は教育費、諸雑費など。

（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」2025年版を基に筆者作成

図表7 勤労高齢者世帯の家計収支（世帯主年齢階級別・2025年）



（出所）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」2025年版を基に筆者作成

## 4. おわりに：統計調査から得られる示唆

本レポートでは、高齢者世帯の家計収支の現状について、直近の統計調査を踏まえて解説した。「老後にいくら準備しておけばよいか」という問題は、個々人の置かれた状況（生活習慣、住宅の有無 etc）によって大きく異なるため、唯一絶対の正解はない。統計上の平均値は一定の目安にはなるものの、その結果を過信・妄信するべきではない。

高齢期の家計収支が赤字になるのを避けたいのであれば、働けるうちは働いて収入を得る就労延長（Work longer）が有効であることは、本稿3.(2)に記載の通りである。逆に、定年後は一切就労することなくセカンドライフを満喫したいのであれば、現役時に相応の老後資金を準備しておく必要がある。

また、老後の生活設計においては、生計費を縦軸（金額の大小）だけでなく横軸（年齢・期間）で捉えることも重要だ。とりわけ、公的年金は終身給付を旨としており、長寿化に伴う資産枯渇リスクに対応するための手段としては最も効果的である。公的年金は、働き方（厚生年金適用事業所で働く、仕事に打ち込んで昇給・昇格する etc）や受け取り方（繰下げ受給）によって将来の年金額を増やすことができることにも留意しておきたい。

### <参考文献>

生命保険文化センター「生活保障に関する調査」2025年度版

総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）」

谷内陽一（2025）「「老後 2,000 万円」の虚実：数字やデータに惑わされないためには」

『第一生命 年金通信：シン・企業年金レポート第14回』No. 2025-23

<https://nenkintsushin.dai-ichi-life.co.jp/download/2005>