

年金生活は、黒字で暮らせる！ 読者のリアル「年金家計簿」大公開 「ハルメク」10月号絶賛発売中

株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫、旧社名：いきいき株式会社）は、発行部数 No.1*のシニア女性誌「ハルメク」（旧「いきいき」）10月号を9月10日に発売しました。

「老後破産」や「下流老人」など、センセーショナルなことばが飛び交う今、「年金生活はお金のことが不安……」という人は多いはず。そこでハルメクでは、年金生活をしている65歳以上の読者に家計簿アンケートを実施し、110世帯のリアル家計簿を入手。この調査から、「これからの生活に経済的不安がある」と答えた人が5割に達した一方で、実際には、85%の家庭が貯金を取り崩さない黒字家計という堅実な実態が見えてきました（詳しくは次ページ）。

とはいえ気をつけたいポイントも。年金収入だけで暮らす家庭のうち、夫婦二人暮らし家庭が月平均4万2000円の黒字なのに対し、一人暮らし家庭は同1万2000円の赤字に。一人暮らしは、下流老人に陥りやすいひとつのきっかけと言えるかもしれません。

また、日々のやりくりとは別に、貯金を取り崩さざるを得ない特別支出項目もランキング。1位 交際費、2位 孫への祝い金・小遣い・補助、3位 家の修繕費、4位 旅行、5位 公的支払い／医療費・入院費という結果に。このほか、年金生活を黒字家計に導くための暮らし上手さんのやりくり事例や、「知っていたら損しなかった！」という年金暮らしの落とし穴も紹介します。

年金生活のお金の不安をゼロにする「ハルメク」10月号は、絶賛発売中です。

■ 読者110人の「年金家計簿」調査

調査方法 : 郵送調査
調査対象 : 65歳以上の女性、「ハルメク」定期購読者
有効回答 : 220人（集計は収入と支出の記入があった110人）
実施期間 : 2016年5月～6月



媒体概要

発行部数18万部の月刊定期購読誌。1996年に50代からの生きかた暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた今年、2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアル。104歳の医師・日野原重明さん、きくち体操創始者・菊池和子さんなどの看板連載陣はそのままに、美術家・篠田桃紅さん、評論家・斎藤美奈子さん、漫画家・楨村さとるさんらによる新連載をスタート。インタビュー、料理・片づけなどの暮らしの情報、健康・医療、社会・世界の動きまでアンテナを広げ、シニア女性のワクワクに応える情報を発信中。

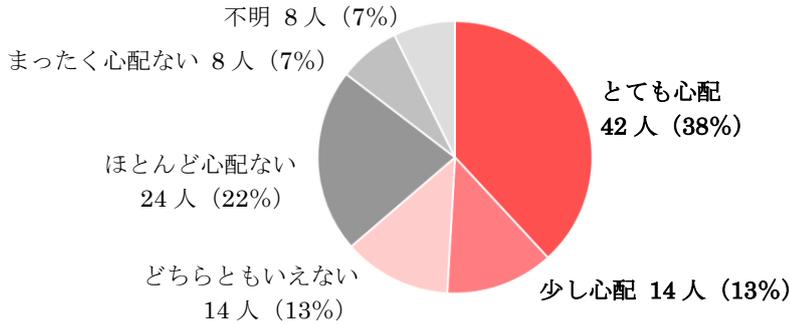
調査結果サマリー

- ① 5割の人が、これからの生活に経済的な心配がある
- ② 85%の人が、貯金を取り崩さず黒字で生活できている
- ③ 一人暮らしは、年金収入だけだと毎月1万2000円の赤字

読者110人のプロフィール ※平均値（金融資産額のみ中央値）

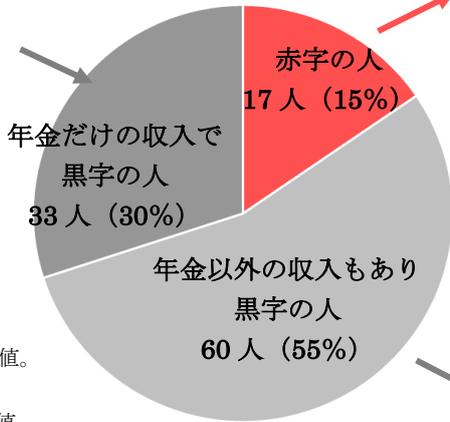
年齢 : 72.5歳
家族形態 : 一人暮らし21%、夫と二人暮らし39%、未婚の子どもと同居19%
月々の収入 : 年金受給額21万8000円、年金以外の収入額16万円
月々の支出 : 20万9000円
金融資産額 : 2000万円
住居形態 : 持ち家所有率（ローンなし）87%

① これからの生活で経済的な心配をしているか



② 毎月のやりくりは、赤字か、黒字か

年齢	73.9歳
年金収入	25万2000円
年金以外の収入	0円
支出	18万6000円
収支	6万6000円
金融資産	1000万円



毎月貯金を取り崩して生活している人

年齢	72.3歳
年金収入	14万6000円
年金以外の収入※	3万6000円
支出	25万5000円
収支	-7万3000円
金融資産	3000万円

年齢	71.8歳
年金収入	21万9000円
年金以外の収入	16万8000円
支出	20万8000円
収支	17万9000円
金融資産	2000万円

上記は3つのグループそれぞれの平均値。
金融資産のみ中央値。

※ 3万6000円は、17人全員の平均値。

「年金以外の収入がある」と答えた7人の平均値は、8万6000円。

③ 「夫と二人暮らし」と「一人暮らし」の家庭の収支

	年金収入	支出	収支
夫と二人暮らし (43人)	26万6000円	22万4000円	4万2000円
一人暮らし (23人)	15万4000円	16万6000円	-1万2000円

※ 平均値から計算

★「年金スイッチ」、入れていますか?★

今号でご紹介した暮らし上手の読者5人の家計簿を分析したファイナンシャルプランナーの深田晶恵さんは、シニア女性には収入ダウンの“3つの崖”があると説きます。①再雇用されても収入が減る定年退職の時期、②完全リタイアして年金収入のみになる時期、③夫をなくし年金受給額が減り一人暮らしとなる時期の3つです。「年金生活になったら、支出をしっかり抑えて暮らしを徐々にダウンサイジングする、“年金生活スイッチ”を入れていくことが黒字家計のカギになる」とアドバイスする深田さん。子どもとの外食は割り勘にする、食費や余暇へのお金のかけ方を見直すなど、すぐに役立つ知恵も盛りだくさんです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

株式会社ハルメク 広報担当 今成

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【E-mail】 k-imanari@halmek.co.jp

【所在地】 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-2 共同ビル神保町 6階

【公式サイト】 www.halmek.co.jp/ ★最新号立ち読みはこちら★