

シニア女性 274 名に聞いた「年金生活」に関する意識と実態調査

**年金生活に対して「不安がある」シニア女性は 6 割超。**  
**夫の年金受給見込額を事前に知らない妻ほど不安になりやすい。**

**夫の年金受給見込額を知っている妻は、バランス良く老後の備え、知らない妻は節約頼み。**

**※識者への取材可能**

販売部数 17.5 万部で、シニア女性誌部数 No.1(※)の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:宮澤孝夫)は、50~79 歳のシニア女性 274 名を対象に、「年金生活」に関する web アンケート調査を実施いたしました。

(※)一般社団法人 日本 ABC 協会・ABC レポート 17.5 万部(2018 年 1 月~2018 年 6 月)

**【 調査サマリ 】**

- およそ3人に1人のシニア女性が貯蓄額は 3,000 万円以上。
- 年金生活に対して「不安がある」シニア女性は 6 割超。
- 年金受給者の 5 割超が「日々の生活費が老齢年金で足りていない」と思っている。
- 夫の年金受給見込額を事前に知らなかった人は、知っていた人と比べて 1.5 倍不安になりやすい。
- 老後の備えをやってこなかったことを後悔する回答者は、見通しの甘さを反省。

**【調査背景】**

日本人の平均寿命が延伸する一方で、老齢年金の給付開始年齢引き上げや、給付額の削減の可能性が指摘されています。こうした中、高齢夫婦無職世帯では、生活費を老齢年金等の社会保障給付金で賄えておらず、毎月 54,519 円の赤字が発生しています(※)。

これまで、シニア女性誌部数 No.1 の「ハルメク」では、シニア女性の年金生活に対する不安が高いことを取材や調査から実感してきました。シニア女性が年金生活のどのような点に不安を感じ、どのような備えをしているかを詳細に把握するため、「年金生活」の意識と実態に関する調査を実施いたしました。

(※)総務省 家計調査年報(2017 年)より

**【調査概要】**

調査の方法: web アンケート方式  
調査の対象: 50~79 歳のシニア女性 274 名(うち年金受給者 219 名)  
調査実施日: 2018 年 12 月  
調査主体: (株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

**【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局(株式会社オンヨミ)**

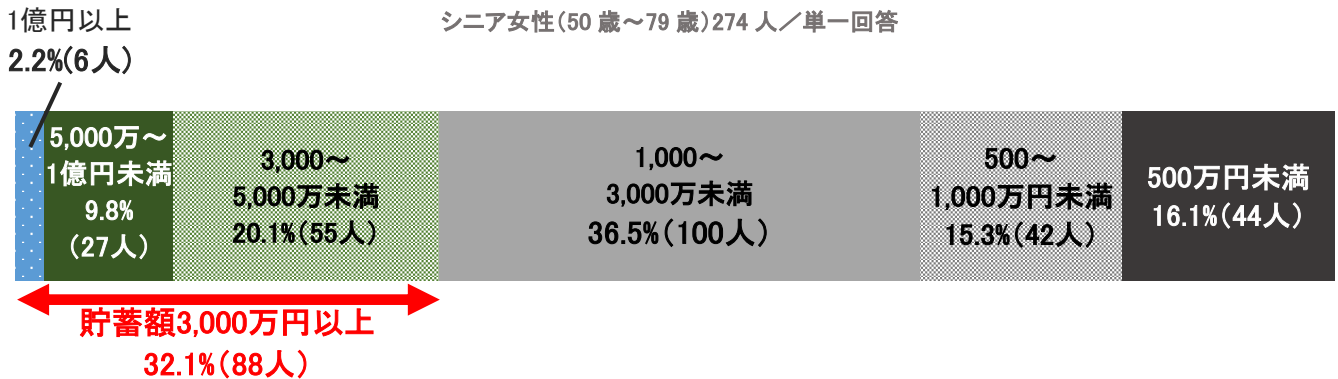
MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-3743-0062(中嶋) / 050-3701-2155(漆畑)  
ハルメク公式サイト([www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp))ハルメク雑誌サイト(<https://magazine.halmek.co.jp/>)

**およそ3人に1人のシニア女性が貯蓄額は3,000万円以上と回答。  
5,000万円以上の金融資産を持つシニア女性も12%。**

- ・貯蓄額が3,000万円以上のシニア女性は全体の32.1%に上り、うち約12%は5,000万円以上を保有。

**■不動産を除く世帯の金融資産(貯蓄額)(回答者全体)**

シニア女性(50歳~79歳)274人/単一回答

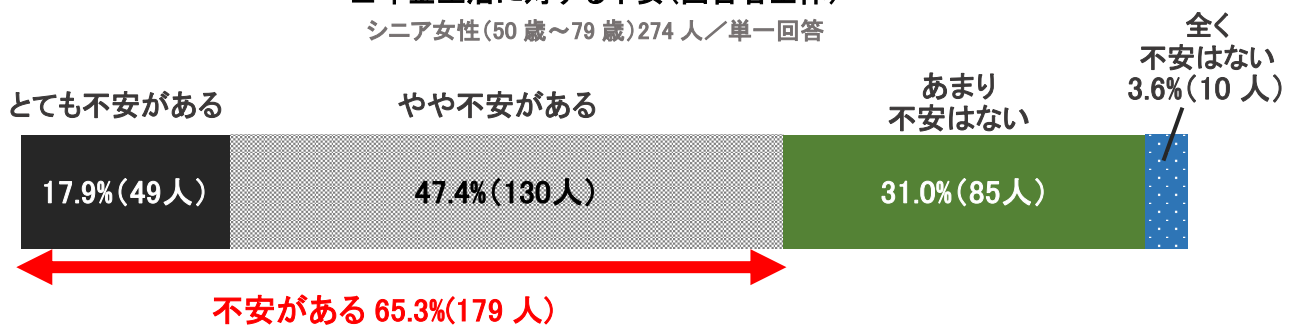


**年金生活に対して「不安がある」シニア女性は65.3%。  
年金受給者でも、「不安がある」が61.2%。**

- ・シニア女性の65.3%が、年金生活に対して「不安がある」と回答。
- ・年金生活に対して「不安がある」割合は、老齢年金未受給者で81.8%、老齢年金受給者でも61.2%に上る。

**■年金生活に対する不安(回答者全体)**

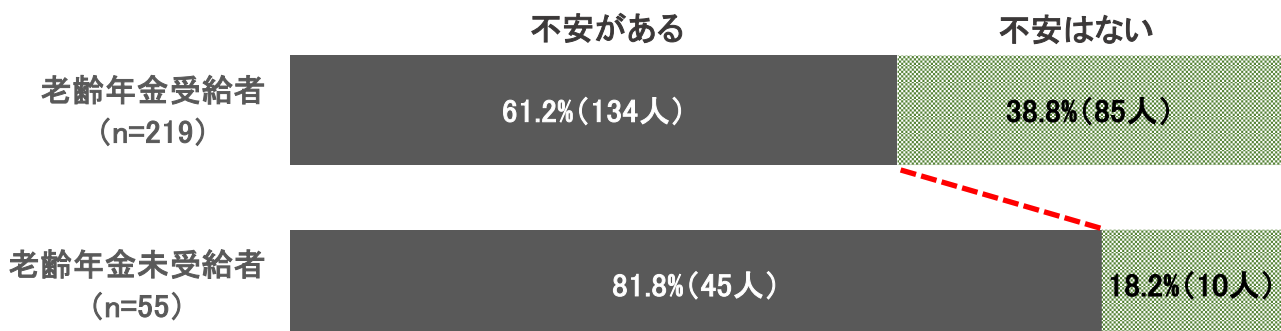
シニア女性(50歳~79歳)274人/単一回答



**■年金生活に対する不安(老齢年金の受給状況別)**

シニア女性(50歳~79歳)274人/単一回答

※以降、「とても不安がある」「やや不安がある」を「不安がある」、「あまり不安はない」「全く不安はない」を「不安がない」とした



【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局(株式会社オンヨミ)

MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-3743-0062(中嶋) / 050-3701-2155(漆畑)

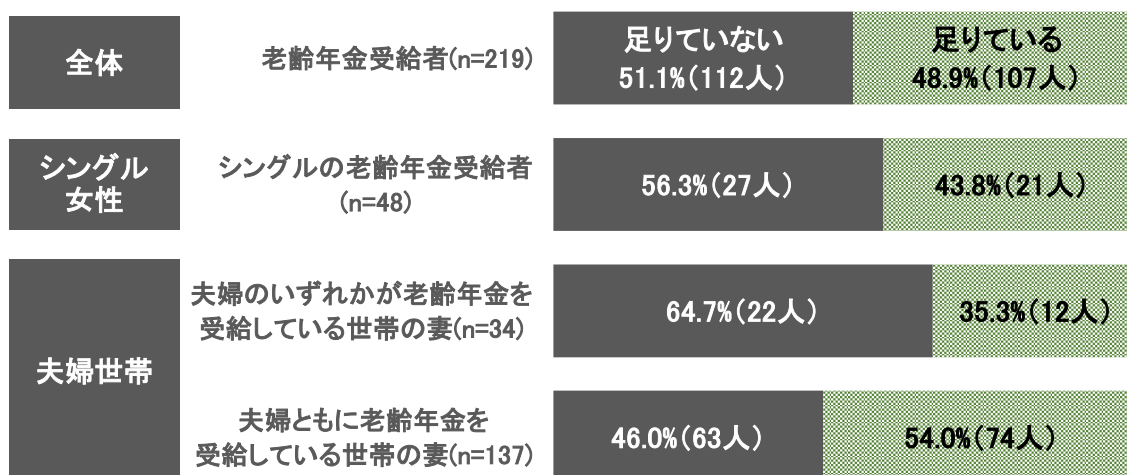
ハルメク公式サイト([www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp))ハルメク雑誌サイト(<https://magazine.halmek.co.jp/>)

**老齢年金受給者の5割超が、「日々の生活費が老齢年金で足りていない」。**  
**生活費の補填において実質的に頼りにしているのは「貯金の切り崩し」。**

- ・自分・夫婦のいずれか、もしくは両方が老齢年金を受給している回答者(n=219)のうち、51.1%が「日々の生活費が老齢年金で足りていない」と回答。このうち、最も「足りていない」割合が高いのは、夫婦のいずれかが年金を受給している世帯の妻で、64.7%。
- ・生活費の補填において、実質的(≒月当たりの金額が最も大きい)に最もあてにしているのは「貯金の切り崩し」と「給与」。

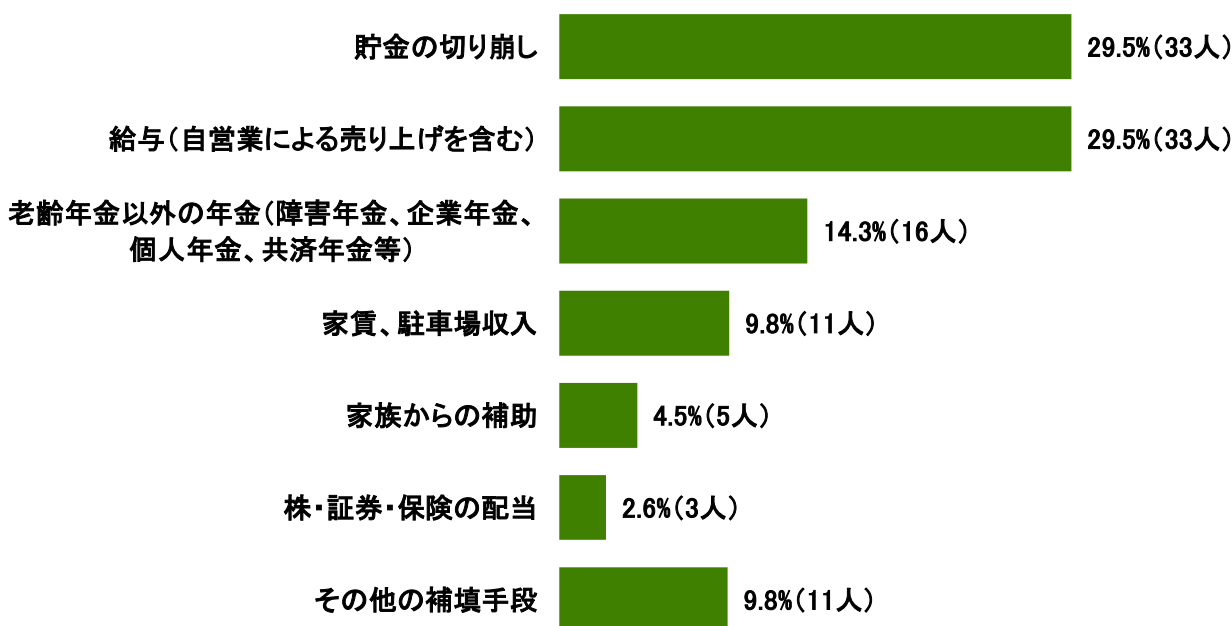
**■日々の生活費における老齢年金の充足感**

自分・夫婦のいずれか、もしくは両方が老齢年金を受給している回答者(219人)／単一回答  
 ※日々の生活費が老齢年金で「全く足りていない」「あまり足りていない」を「足りていない」、  
 「充分足りている」「まあ足りている」を「足りている」とした



**■日々の生活費の補填手段(実質的にもっともあてにしているもの)**

老齢年金受給者(219人)のうち、  
 「日々の生活費が老齢年金で足りていない」とした回答者(112人)／単一回答



【お問い合わせ】ハルメク PR 事務局(株式会社オンヨミ)

MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-3743-0062(中嶋) / 050-3701-2155(漆畑)

ハルメク公式サイト([www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp))ハルメク雑誌サイト(<https://magazine.halmek.co.jp/>)

**夫の年金受給見込額を事前に知らなかった人は、  
知っていた人より 1.5 倍不安になりやすい。**

- ・夫婦ともに老齢年金を受給している世帯の妻(n=137)の約半数(n=69)が、「夫の老齢年金の受給見込額を、受給開始以前に知らなかった」と回答。
- ・夫の老齢年金の受給見込額を事前に知らなかった人のうち、年金生活に「不安がある」割合は 69.6%、一方、事前に知っていた人では 47.1%と、22.5 ポイントの差。

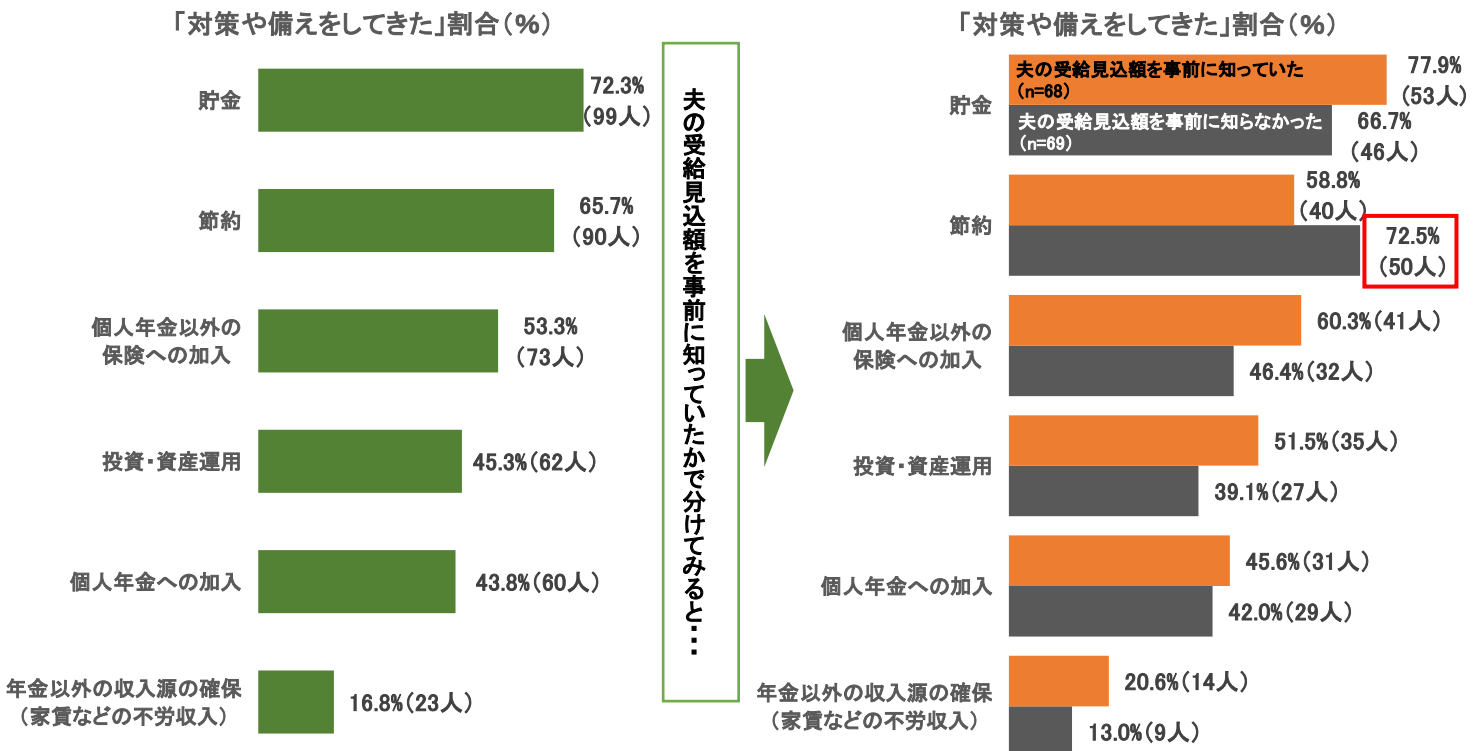
**■夫の老齢年金受給額の事前把握と年金生活に対する不安**  
夫婦ともに老齢年金を受給している世帯の妻(137人)／単一回答



**夫の年金受給見込額を事前に知っていた人は、知らなかった人と比較して  
老後の備えをしてきた割合が高い。**

- ・夫の老齢年金の受給見込額を事前に知っていた人は、知らなかった人と比較して、全般的に老後の備えをしてきた割合が高い。
- ・ただし『節約』に関してのみ、夫の老齢年金の受給見込額を事前に知らなかった人の実施率が、知っていた人と比較して高くなっている。

**■夫の老齢年金受給見込額の前把握と老後の備えの実施状況**  
夫婦ともに老齢年金を受給している回答者(137人)／複数回答



## 老後の備えをやってこなかったことを後悔する回答者は、見通しの甘さを反省。

### ■フリーアンサー(一部抜粋)

#### 老齢年金受給額が想定より少ない

- ・まさか今のような経済状況(低金利・年金収入金額等)を想像もしなかった。  
(年金生活に対してとても不安がある、69歳)
- ・年金のお知らせで予想していた金額がこの数年で下がったので、年金生活に対して不安を感じている。  
(年金生活に対してやや不安がある、62歳)
- ・無理をしても個人年金はすべきだった。公的年金がこんなに少ないとは思わなかった。主人と二人の年金がある時は良いが遺族年金になると生活を縮小しなくてはならないので、年金生活に対して不安を感じている。  
(年金生活に対してやや不安がある、65歳)

#### 不測の事態が起きてひっ迫

- ・貯金はそこそこしてきましたが、思いがけないことが起こってしまったので、もっとしておけば…の思いです。  
(年金生活に対してやや不安がある、58歳)
- ・夫が、思わぬ事故により、突然多額の介護費用が必要になった。度々不動産関係の誘い掛けを受けたが、現金資産を形にしてもっておくということをかんがえなかった。家賃収入が得られるような方策を持つべきだった。そうすれば、現在のような事態に遭遇しても安心だったのに、どうしてなんだろう…と今は思う。老後資金の持ち方についてしっかり考えるべきだった。反省は深い。  
(年金生活に対してとても不安がある、78歳)

### 【専門家の見解】

#### 株式会社ハルメク 生きかた上手研究所 所長梅津 順江(うめづ ゆきえ)

2016年3月から現職。主に年間700~1,000人の50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



#### 「夫の年金額を知る」「賢くラクに節約」が楽しい年金生活への近道

6割以上の読者世代(50~79歳の女性)が、年金生活に不安があります。この数字は、半年前とほぼ同じ結果。2018年5月は66.7%、今回は65.3%のシニア女性が年金生活に不安がある、と答えました。

こんなにも世間にはお金の情報があふれているのに、不安が払拭されないのはなぜでしょう。不安の原因として「長生きリスクで老後費用が読めないこと」「年金では賅えず、貯金を切り崩して生活している現実」「病気や介護などの不測の事態の出費」が挙げられます。

それに加えて今回の調査で、夫の受給見込額を知っているか否かで不安度が異なることをつきとめました。〈夫の年金見込額を知らない妻〉は〈知っている妻〉よりも1.5倍不安になりやすかったのです。そして、〈知らない妻〉の老後の備え方は「節約」であることも明らかになりました。将来不安にびくびくしながら、漠然と節約生活をしているとしたら、老後は楽しめません。夫の年金受給見込額を知るだけで不安が消えるのであれば、夫と将来の資金について話すことは「幸せ老後」の近道になります。

また、節約もメリハリをつけて賢くできたら、気持ちもラクになるのではないのでしょうか。

今月の特集では、「一生お金に困らない年金家計のつくり方」や「楽しく浮かせる、ラクラク節約アイデア42」などを紹介しています。消費増税前で、今まで以上に財布のひもをしめなければと思っているシニア女性の不安を少しでも和らげることができればいいなあ、と願っています。

ハルメク3月号(2月10日発売)では、「年金」特集を掲載。『年金生活こそ楽しく賢くお金を浮かす』と題し、『楽しく浮かせるラクラク節約アイデア42』を紹介しています。



ハルメク  
2019年3月号

#### 収録内容

- ・年金生活こそ楽しく賢くお金を浮かす
- ・世界一幸せな「紅茶の時間」
- ・奥蘭壽子さんの乾物レシピ

【お問い合わせ】ハルメクPR事務局(株式会社オンヨミ)

MAIL: halmek-pr@onyomi.jp TEL: 050-3743-0062(中嶋) / 050-3701-2155(漆畑)

ハルメク公式サイト([www.halmek.co.jp](http://www.halmek.co.jp))ハルメク雑誌サイト(<https://magazine.halmek.co.jp/>)