

ふかえりのわくわくFP通信

2026年6月号

ちょっと気になる「資産運用」「保険」「年金」などお金についての話題をお届けします。

紫陽花が雨に美しく映える季節となりました。

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

近年の研究では、歯周病が糖尿病や心疾患などのリスクを高めることが分かっており、お口の健康は全身の健康と深く関わっています。日々のケアや定期健診で歯を守ることは、健康寿命を延ばし、将来の医療費負担を抑えることにもつながります。

私自身も3か月に1回、歯のクリーニングとチェックを受けています。定期的に通うことで自然と歯磨きも丁寧になりますし、小さな異変のうちに治療できるので、結果的に負担も少なく済みます。そのため毎回、帰り際に次回の予約をお願いしています。

「予防に勝る治療なし」という言葉は、健康管理だけでなく家計管理にも通じる考え方ではないでしょうか。

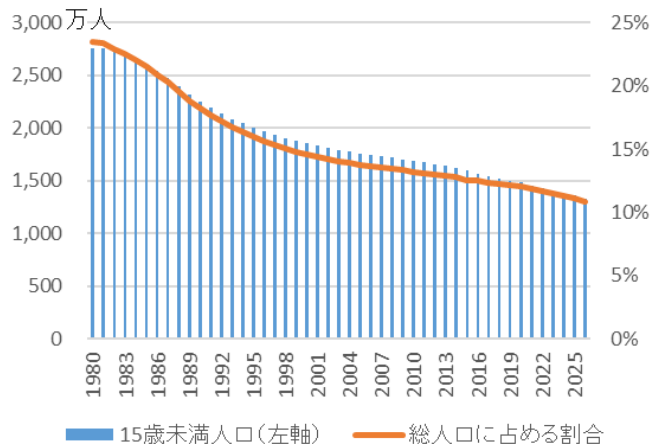
資産形成も同じで、少なくとも年に一度はご自身の資産状況を確認し、これからのライフプランについて考える機会を持つことが大切です。

クライアントの皆さまと行っている【おさらい会】は、まさにそのための時間です。定期的に見直しをされている方ほど着実に資産を育てていらっしゃいますし、その都度確認しながら進めることで、安心して日々を過ごしていただけます。

お金と向き合う機会を増やすことは、決して難しいことではありません。むしろ、定期的に確認することで、よりシンプルに、そして安心して資産形成を続けることができるのです。



こどもの数は1329万人、45年連続の減少



総務省は、5月5日の「こどもの日」にちなんで、2026年4月1日現在のこどもの数（15歳未満人口）の推計を公表しました。

それによると、こどもの数は前年に比べ36万人少ない1,329万人、総人口に占めるこどもの割合は10.8%（前年比0.3ポイント低下）でした。下図は1980年以降のこどもの人口と総人口に占める割合の推移です。

少子化により社会保障のあり方は大きく変わります。1970年代は現役世代約10人で高齢者1人を支えていましたが、90年代には約6人で1人を支えるようになり、現在は約2人で1人を支えるようになりました。

適切な保険・金融商品などを上手に活用し、将来への備えをするのはもちろんですが、親世代の介護、自身の健康、金利上昇への備えなど、多面的なアプローチが大切になっているのではないでしょうか。

「みらいのお金クリニック」
アルシアコンサルティング株式会社
深川 恵理子

〒251-0023 神奈川県藤沢市鵜沼花沢町2-3PHビル2階
TEL 0466-54-8417 CALL 090-8437-5259

[HP click](#) ◀ [Blog click](#) ◀ [LINE friend](#) ◀ [X follow](#) ◀





老後資金2000万円不足問題は インフレでどうなったか？

2019年、金融庁の金融審議会ワーキンググループが公表した報告書が大きな話題を呼びました。
「老後30年間で約2,000万円が不足する」という試算です。
 (毎月の不足額×12カ月×30年)

その根拠となったのは、総務省の家計調査による高齢夫婦無職世帯の家計収支でした。下表は、報告書のもととなった2017年と2025年の家計調査を比較したものです。

項目	2017年	2025年	増減	増減率
実収入	209,198	257,357	48,159	23.00%
うち公的年金	191,019	225,024	34,005	17.80%
消費支出	235,477	266,164	30,687	13.00%
実支出	263,718	299,979	36,261	13.70%
不足額	▲54,519	▲42,622	約12,000改善	
可処分所得	180,958	223,542	42,584	23.50%

消費支出の内訳				
費目	2017年	2025年	増減	増減率
食料	64,444	79,428	14,984	23.20%
うち調理食品	8,097	11,611	3,514	43.40%
うち外食	6,794	7,290	496	7.30%
光熱・水道	19,267	23,516	4,249	22.10%
うち電気代	9,138	12,431	3,293	36.00%
保健医療	15,512	17,972	2,460	15.90%
交通・通信	27,576	31,994	4,418	16.00%
住居	13,656	18,040	4,384	32.10%
住宅設備修繕・維持	10,961	15,596	4,635	42.30%
被服及び履物	6,497	5,530	▲967	▲14.9%
その他消費支出	54,028	51,163	▲2,865	▲5.3%
交際費	27,388	22,984	▲4,404	▲16.1%
こづかい	6,097	4,911	▲1,186	▲19.4%
教養娯楽	25,077	27,139	2,062	8.20%

非消費支出の内訳				
項目	2017年	2025年	増減	増減率
非消費支出合計	28,240	33,815	5,575	19.70%
直接税	11,705	13,011	1,306	11.20%
社会保険料	16,483	20,797	4,314	26.20%
うち健康保険料	9,982	11,846	1,864	18.70%
うち介護保険料	6,242	8,278	2,036	32.60%

月々の不足額は約5.5万円から約4.3万円へと縮小しています。
 しかし、これは老後の家計が楽になったことを意味するわけではありません。

収入が**23.0%**増加した一方で、消費支出も**13.0%**増加しており、多くの世帯が物価上昇に対応するため、節約を意識した生活を送っていることがうかがえます。

支出の内訳を見ると、被服費(▲15%)、交際費(▲16%)、こづかい(▲19%)などを抑える一方で、食料費(+23%)、光熱費(+22%)、住居修繕費(+42%)など、生活に欠かせない支出は大きく増加しています。
 また、社会保険料の負担も年々重くなっています。

こうした状況から、老後資金の準備やリタイア後の資産寿命を延ばすためには、次のような視点が大切だといえるでしょう。

- ・老後に必要な資金額は固定ではなく、物価や社会情勢の影響を受けることを前提に考える
- ・節約だけに頼った家計管理には限界がある
- ・社会保険料の増加も見込んだ資金計画を立てる
- ・環境の変化に応じて定期的に見直しを行う

難しい時代だからこそ、一度立てた計画をそのままにするのではなく、状況の変化に合わせて見直しを続けることが、これまで以上に大切になっているのではないのでしょうか。