

人生100年時代に向けた資産づくり

～老後資金、年金だけじゃ足りないの？～

人生100年時代とは？

「人生100年時代」と言われています。人生を楽しむ時間が長くなる一方で、これまでの「人生80年時代」で必要とされた資産設計では足りなくなると、不安を抱える方も少なくありません。

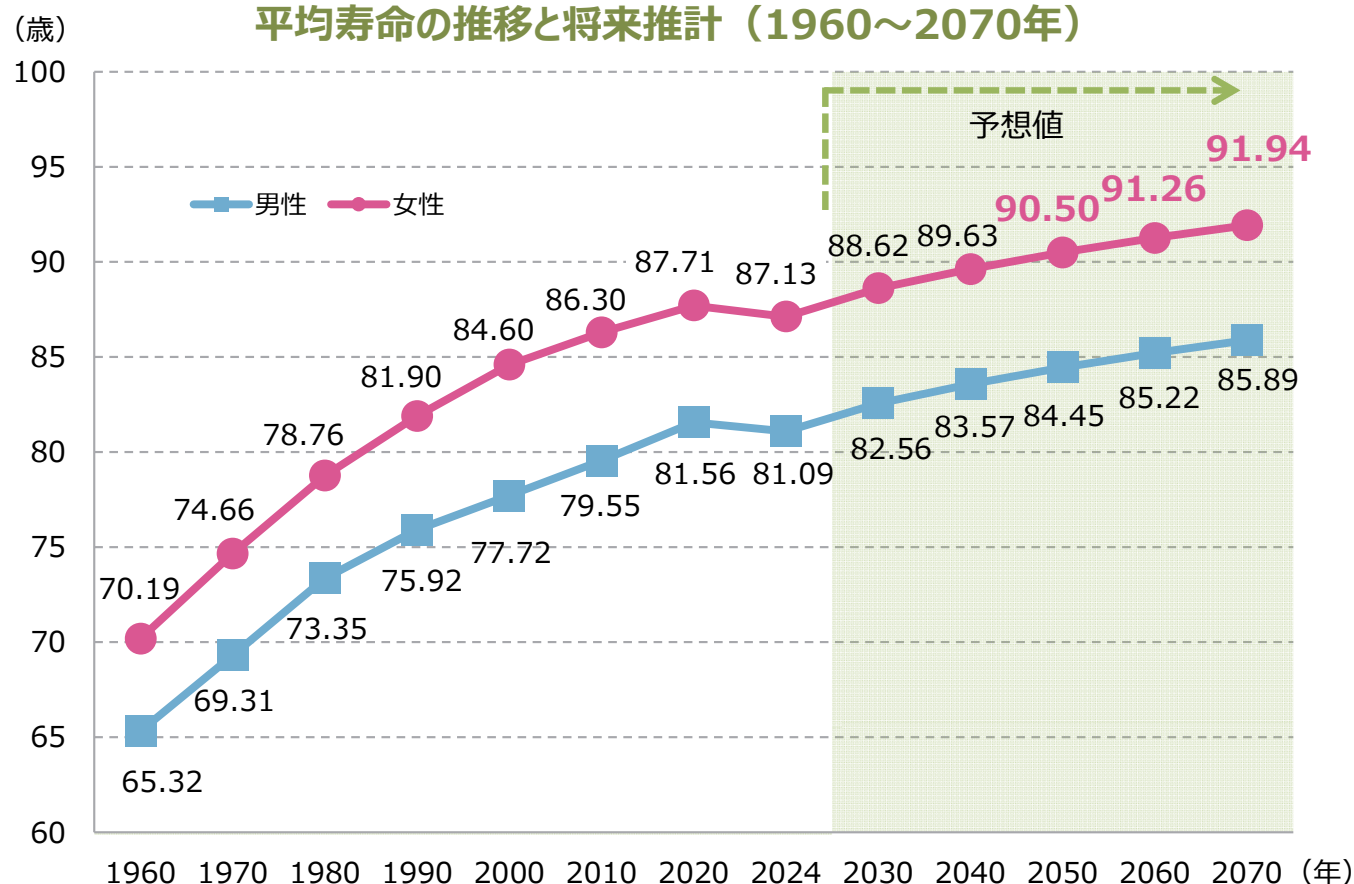
低金利が続くなか、身近な商品の価格が上昇するなど、お金にまつわる状況は変化してきています。長くなる人生、生命寿命だけでなく、資産寿命も延ばして、人生100年時代にふさわしい資産設計を考えてみましょう。

- 人生100年時代とはP2
- ゆとりあるセカンドライフを過ごすためにはP12
- リタイア後の生活P4
- 日本のお金事情と資産運用P15
- 楽しむための時間P5
- <ご参考> 年金について詳しくお調べになるにはP20
- 不測の事態への備えP9

人生100年時代は目の前に迫っています

令和6年簡易生命表によると、平均寿命は男性81.09歳、女性87.13歳となっています。将来、平均寿命は更に延びる可能性があり、2050年には女性の平均寿命は90歳を超えると予想されています。まさに人生100年時代が目の前に迫ってきています。

平均寿命の推移と将来推計（1960～2070年）



65歳の人のうち各年齢まで生存する人の割合

年齢 (歳)	男性 (%)	女性 (%)
80	70.1	86.0
85	51.2	73.6
90	28.7	53.2
95	10.3	27.2

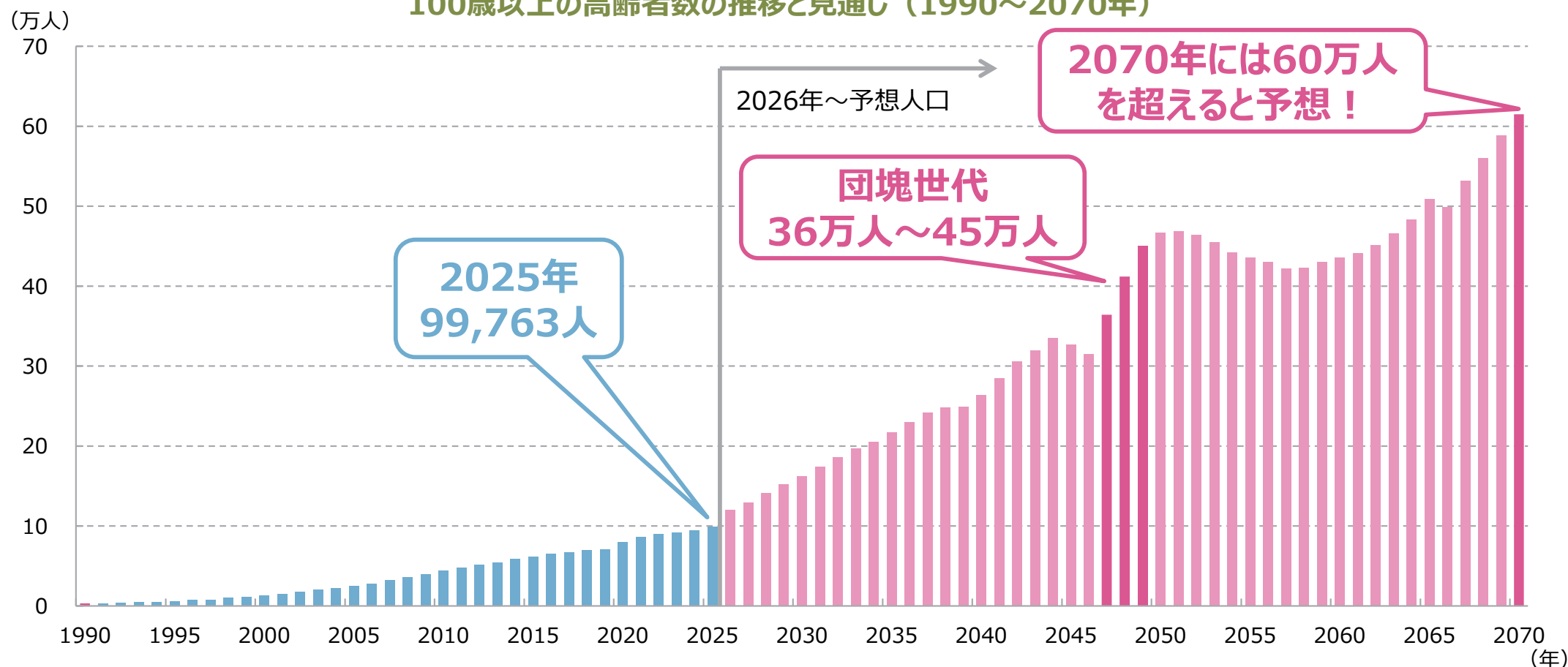
(注) 2030年以降は予想値。

(出所) 内閣府「令和8年版高齢社会白書」、厚生労働省「令和6年簡易生命表」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

増加が続く100歳以上の高齢者数

令和7年9月1日現在の住民基本台帳に基づく100歳以上の高齢者の総数は99,763人と前年比4,644人の増加となりました。今後ますます増加すると予想され、団塊世代（1947～49年生まれ世代）が100歳を迎えるころには36万人～45万人となる見通しです。

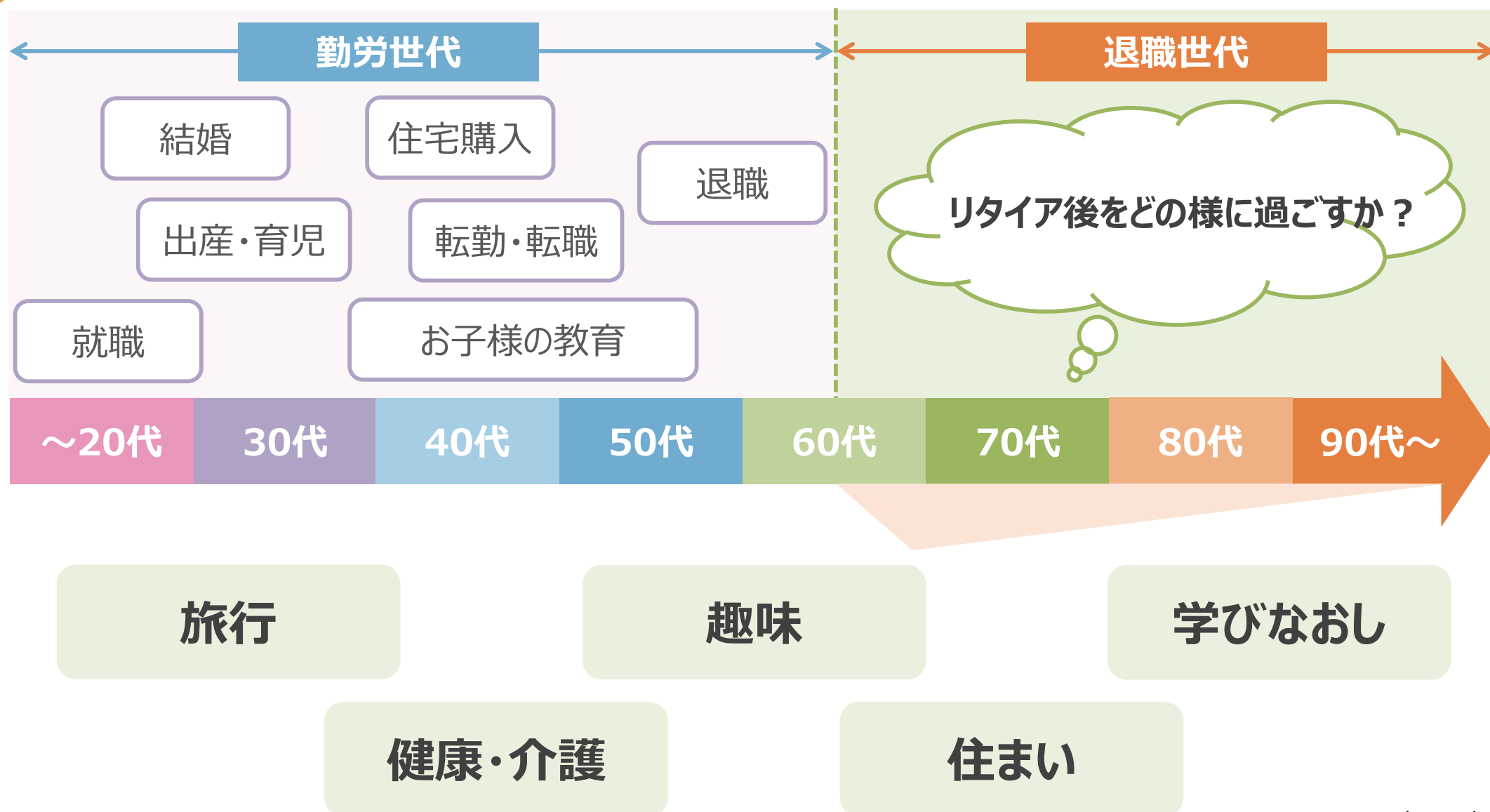
100歳以上の高齢者数の推移と見通し（1990～2070年）



（注）2025年までは厚生労働省「令和7年百歳以上高齢者等について」、2026年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」の出生中位・死亡中位推計。

（出所）厚生労働省「令和7年百歳以上高齢者等について」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

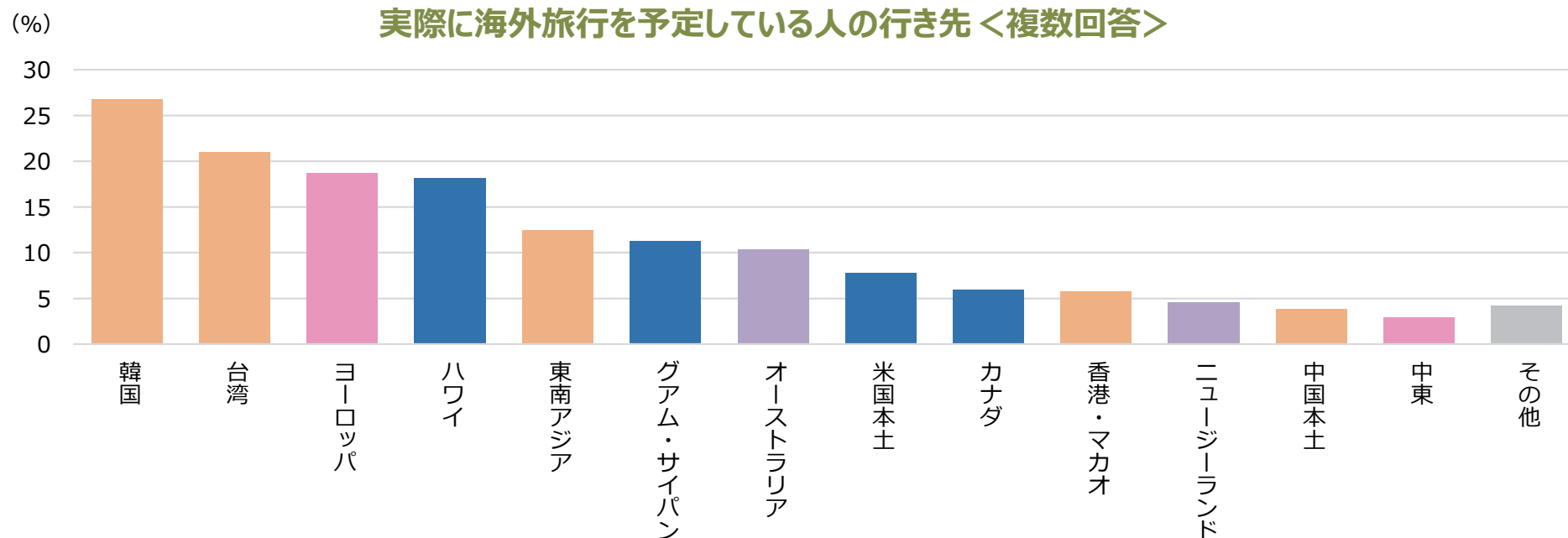
長いリタイア後の生活。どの様に過ごすか？



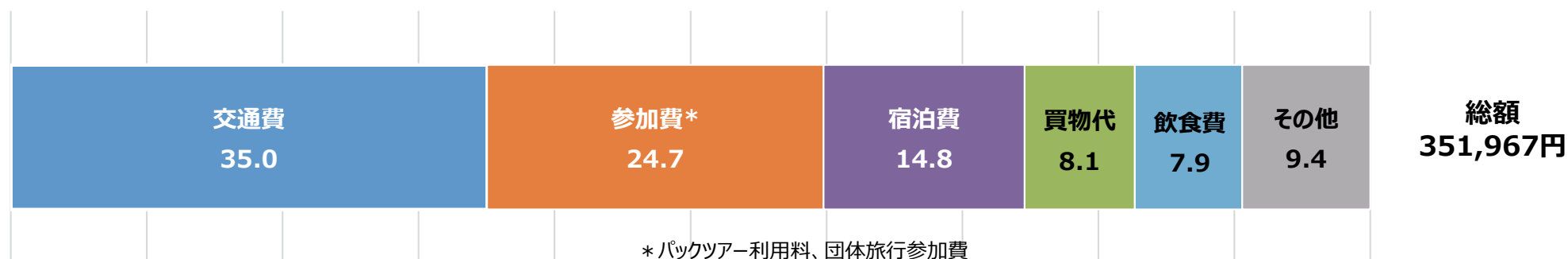
※上記は例示を目的とするものであり、すべてのケースに当てはまるとは限りません。

(イメージ)

旅行＜海外旅行＞



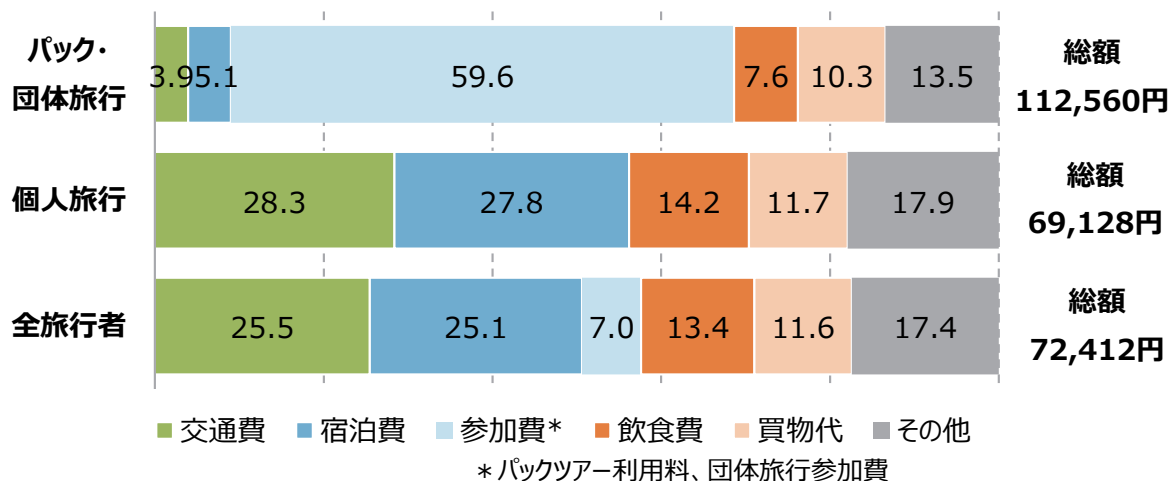
2025年の1人1回当たりの海外旅行費用の内訳（%）と総額



（出所）株式会社JTB「2026年（1月～12月）の旅行動向見通し（図表15）海外旅行先」、総務省「旅行・観光消費動向調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

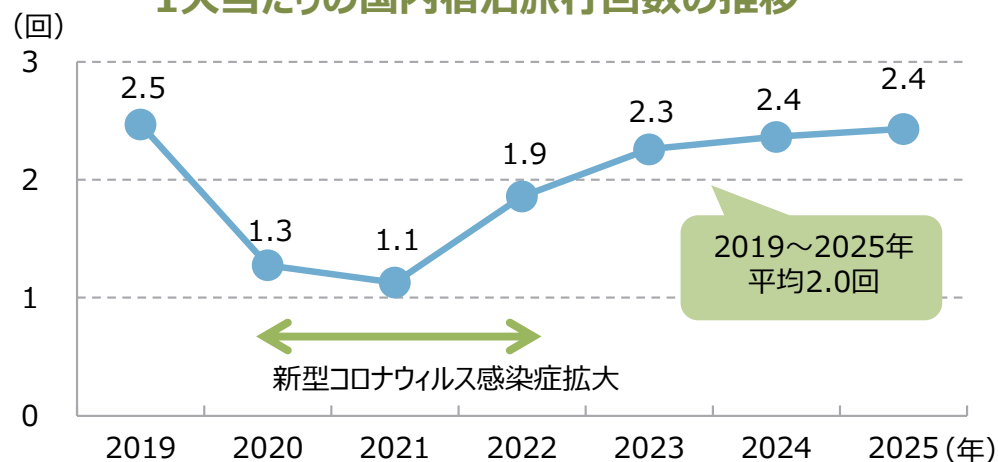
旅行＜国内旅行＞

2025年の1人1回当たりの宿泊旅行にかかった費用と内訳（%）



(注) 内訳については、四捨五入の関係で合計が100にならない場合があります。
(出所) 観光庁「旅行・観光消費動向調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

1人当たりの国内宿泊旅行回数の推移



(出所) 観光庁「旅行・観光消費動向調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

テーマ別 都道府県魅力度ランキング

■ 地元ならではの美味しい食べ物があった

1位	高知県
2位	長崎県
3位	山形県

■ 魅力のある特産品や土産物があった

1位	沖縄県
2位	長崎県
3位	鹿児島県

■ 魅力的な宿泊施設があった

1位	沖縄県
2位	大分県
3位	佐賀県

■ 子供が楽しめるスポットや施設・体験があった

1位	千葉県
2位	沖縄県
3位	大阪府

■ 大人が楽しめるスポットや施設・体験があった

1位	沖縄県
2位	千葉県
3位	三重県

■ 総合満足度

1位	香川県
2位	沖縄県
3位	長崎県

(出所) じゃらんリサーチセンター「じゃらん観光国内宿泊旅行調査2025【都道府県魅力度ランキング編】」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

孫消費・ペット

ペット消費

ペット＜犬・猫＞にかかる年間支出調査（2025年）

年間**413,416円**

- ケガや病気の治療費 89,120円
- フード・おやつ 80,029円
- ワクチン・健康診断等の予防費 34,024円
- シャンプー・カット・トリミング料 50,575円
- ペット保険料 44,879円
- 等

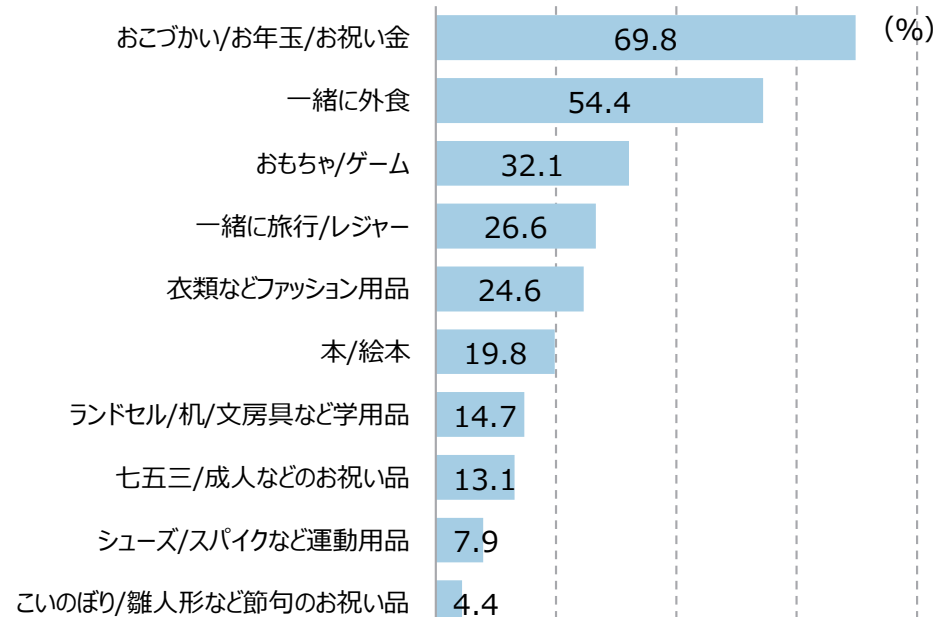
年間**195,427円**

- ケガや病気の治療費 47,130円
- フード・おやつ 62,613円
- ワクチン・健康診断等の予防費 14,295円
- シャンプー・カット・トリミング料 3,455円
- ペット保険料 28,207円
- 等

孫消費

1年間平均**113,074円**

1年間で孫のためにお金を使ったこと（複数回答）



※対象：孫がいる方、上位10項目を表示

今後、孫としたいこと（複数回答）

(%)

1位	2位	3位	4位	5位
外食	旅行	会話	公園で遊ぶ	ショッピング
51.2	44.4	44.0	34.9	27.8

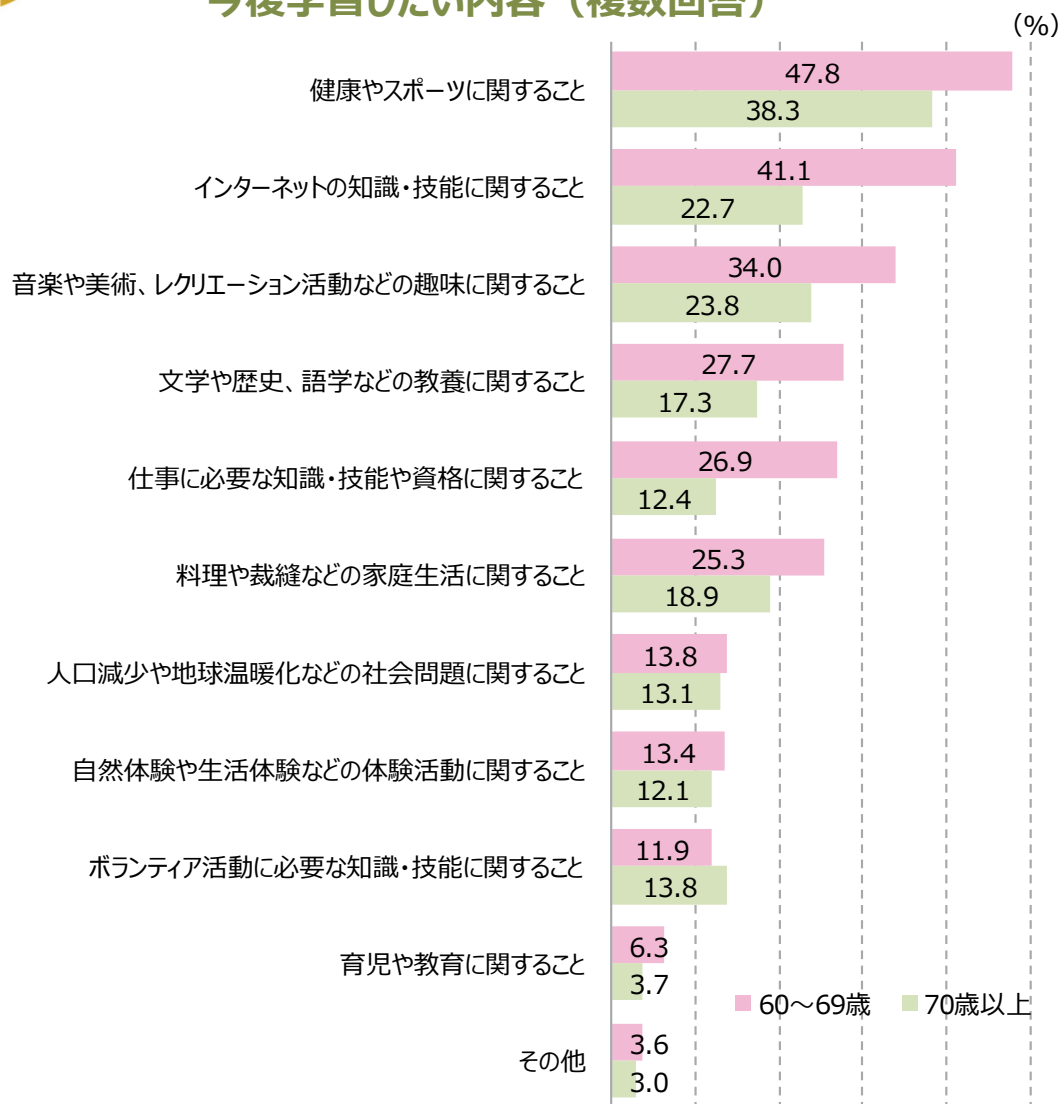
※対象：孫がいる方、上位5項目を表示

（出所）アニコム損害保険「ペットにかかる年間支出調査2025」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

（出所）ソニー生命「シニアの生活意識調査2025」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

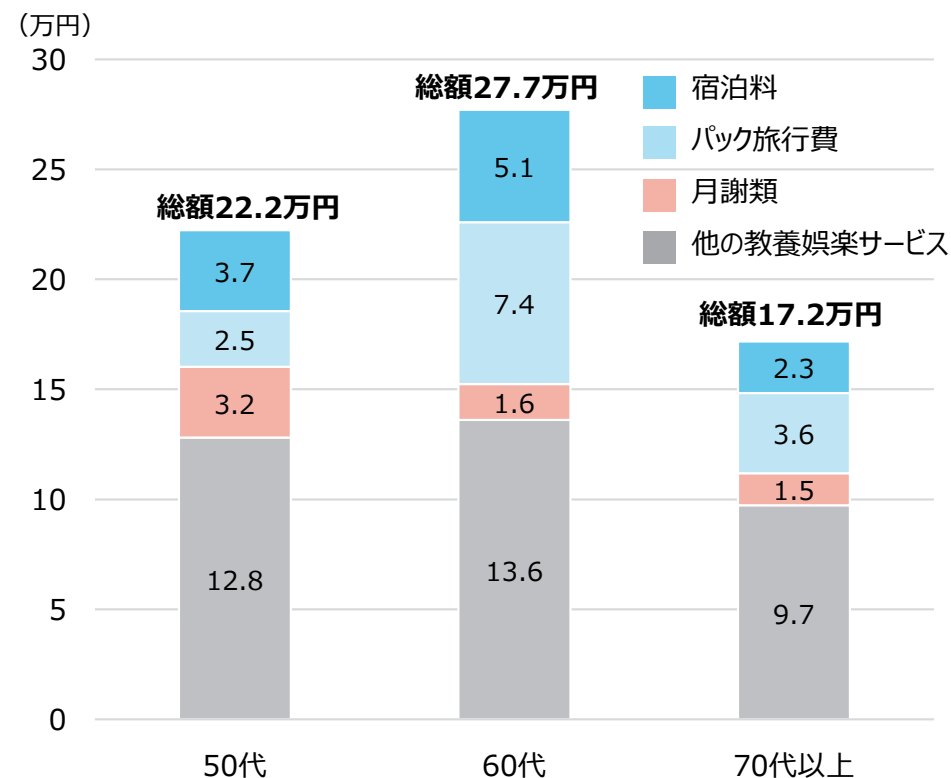
学びなおし・趣味

今後学習したい内容（複数回答）



（出所）内閣府「生涯学習に関する世論調査（令和4年7月調査）」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

教養、娯楽、趣味などのためのサービスに関する 1世帯当たりの支出金額 （2025年、二人以上の世帯）



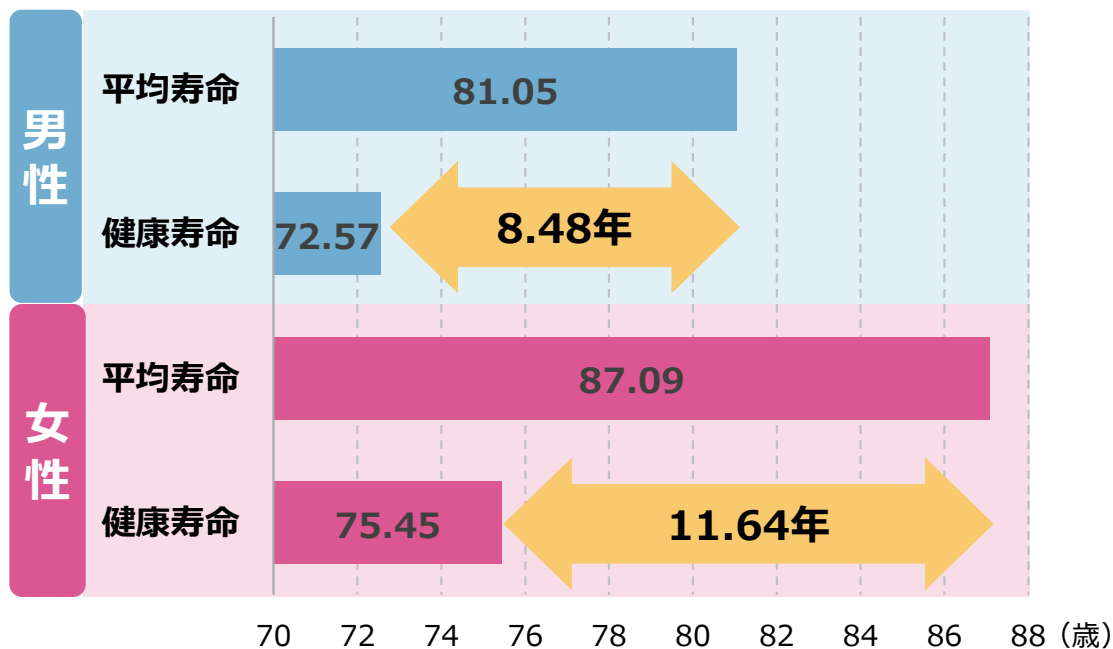
宿泊料：バンガロー宿泊料、別荘の借料など。
 パック旅行費：国内、海外旅行の交通費、宿泊費など一括記入のもの。
 月謝類：語学月謝、スポーツ月謝、音楽月謝など。
 他の教養娯楽サービス：ゴルフプレー料金、映画・演劇等入場料など。

（注）四捨五入の関係で合計が合わないことがあります。

（出所）総務省統計局「家計調査報告2025年（令和7年）」のデータを基に三井住友DSアセットマネジメント作成。

健康寿命・医療費

令和4年 平均寿命と健康寿命*の差



* 健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均。

(注) 四捨五入の関係で合計が合わないことがあります。

(出所) 内閣府「令和8年版高齢社会白書」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

病気にかかった場合にかかる費用

<年齢階級別年間国民医療費（1人当たり）>

	男性	女性
0～14歳	約20.9万円	約18.1万円
15～44歳	約12.7万円	約17.0万円
45～64歳	約31.7万円	約29.7万円
65歳以上	約87.4万円	約73.8万円

(注) 金額は千円未満を四捨五入して算出したものです。

(出所) 厚生労働省「令和5（2023）年度国民医療費の概況」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

<入院時にかかる費用>

入院日数	平均16.0日
自己負担費用*	平均18.7万円
1日当たりの自己負担費用*	平均24,300円

※過去5年間に入院した人の直近の入院時のデータ

* 治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費（見舞いに来る家族の交通費も含む）、衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。

(出所) 公益財団法人 生命保険文化センター「2025（令和7）年度生活保障に関する調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

介護

介護にかかるお金

介護にかかる費用は1人当たり**約542万円**です。

(注) 介護費用は公的介護保険サービスの自己負担費用を含んだ数値

介護費用
(平均月額)
9.0万円

×

介護期間平均
55.0ヵ月

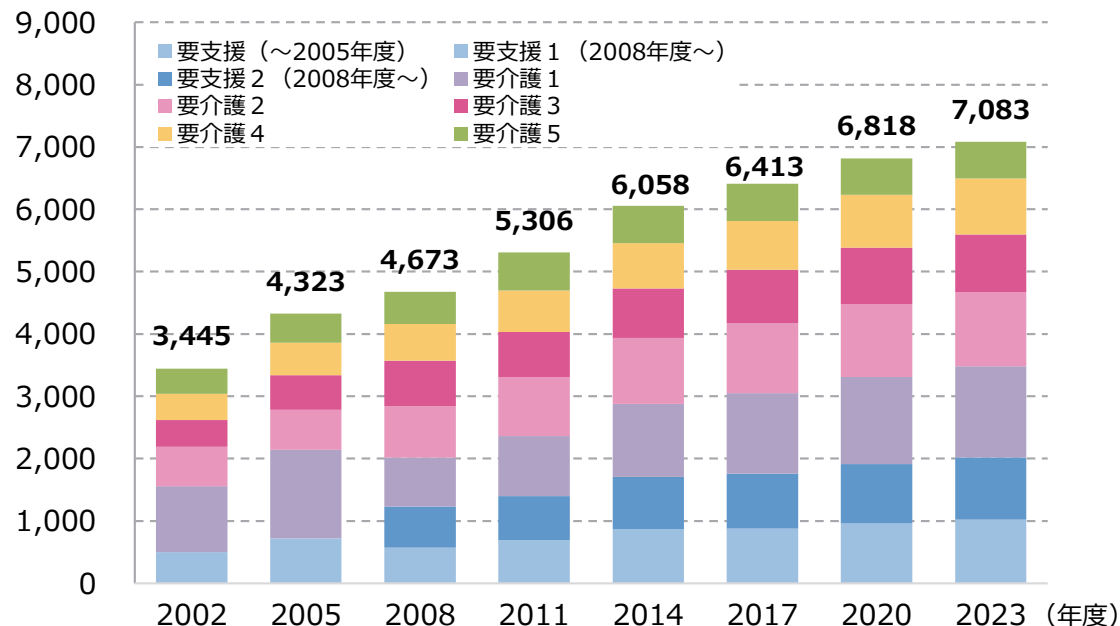
+

一時的にかかる費用
平均
47万円

(出所) 公益財団法人 生命保険文化センター「2024 (令和6) 年度生命保険に関する全国実態調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

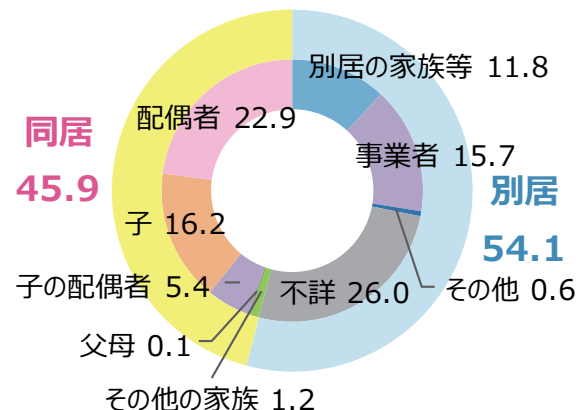
要支援および要介護認定者数の推移 (2002～2023年度)

(千人)



(出所) 厚生労働省「令和5年度介護保険事業状況報告」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

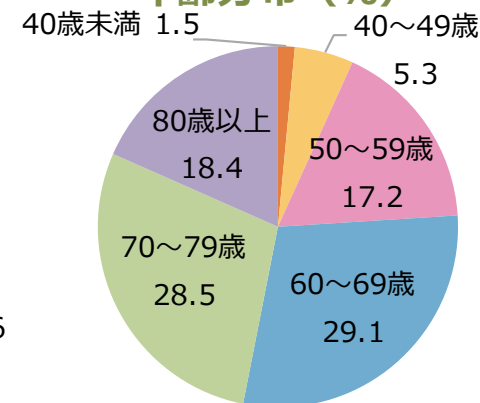
主な介護者と要介護者等との続柄および同別居の状況 (%)



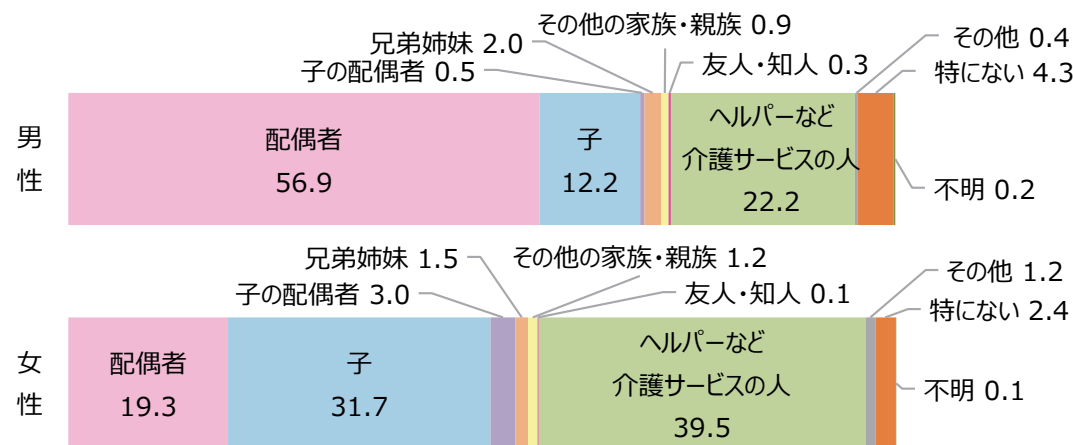
(注) 四捨五入の関係で合計が合わないことがあります。

(出所) 厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

同居の主な介護者の年齢分布 (%)



介護が必要になった場合の介護を依頼したい人 (%)



(注) 四捨五入の関係で合計が合わないことがあります。

(出所) 内閣府「令和3年版高齢社会白書 (全体版)」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

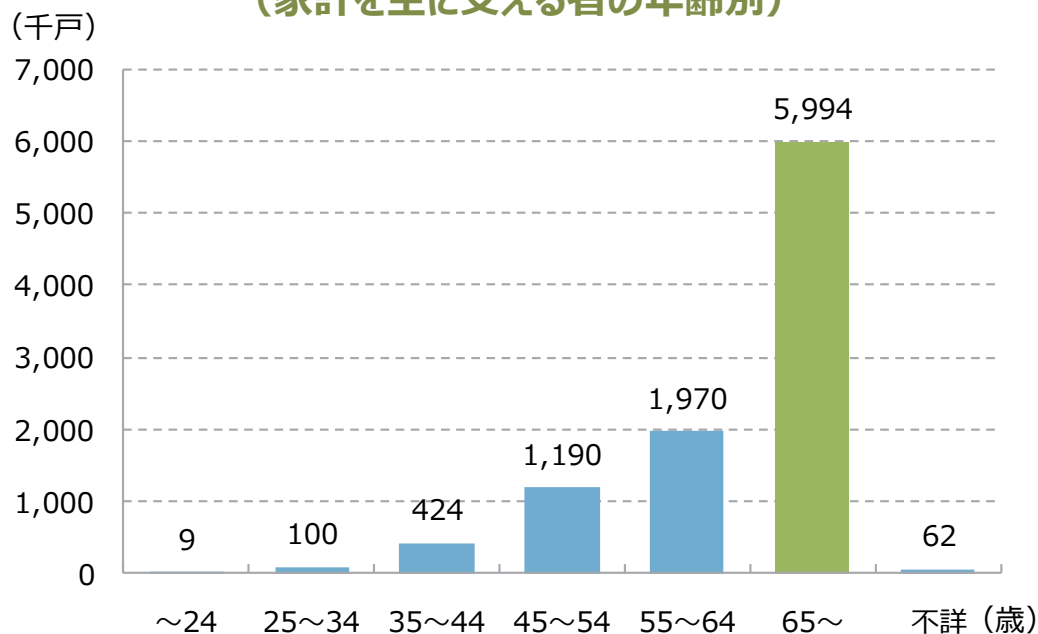
リフォーム・住み替え

リフォーム資金

平均 **154万円**
(うち自己資金132万円、借入金22万円)

自己資金の内訳は「預貯金・有価証券売却代金・退職金」が最も多い。また、借入金の内訳は「民間金融機関」が最も多い。

2019年以降住宅の増改築・改修工事等を行った持ち家数 (家計を主に支える者の年齢別)



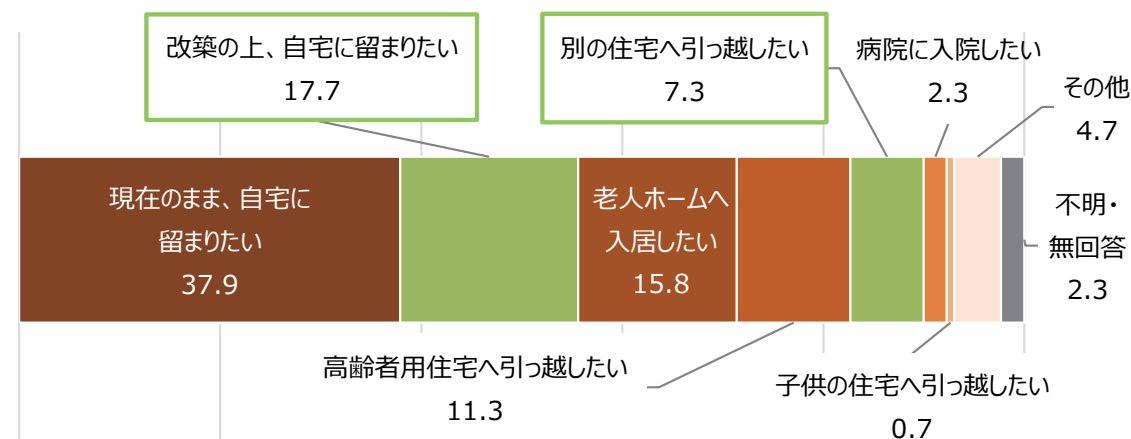
(出所) 総務省「令和5年住宅・土地統計調査」、国土交通省「令和6年度住宅市場動向調査」、内閣府「令和7年度高齢者の生活と意識に関する国際比較調査(全体版)」を基に
三井住友DSアセットマネジメント作成

高齢者向けリフォームの動機 ＜複数回答・上位5項目を表示(%)＞

1位	介護のため	53.6
2位	家族や自分の老後に備えるため	35.7
3位	住宅がいたんだり汚れたりしていた	25.0
4位	台所・浴室・給湯器などの設備が不十分だった	14.3
5位	家を長持ちさせるため	12.5

(注) 「高齢者に配慮し段差をとるなど」の理由

心身の機能が低下した場合の希望 ＜60歳以上(%)＞



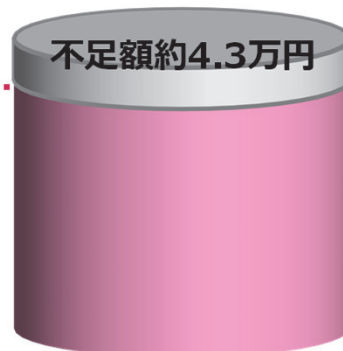
セカンドライフに必要なお金（家計収支例・高齢夫婦無職世帯）

1カ月の平均収入



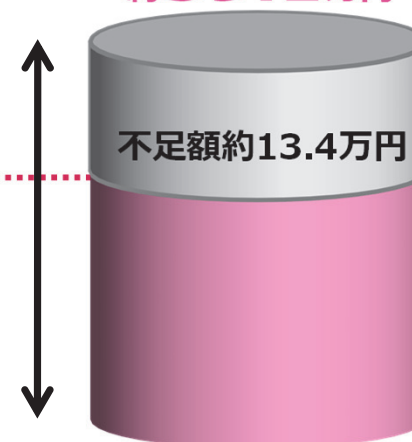
1カ月の平均支出

約30.0万円



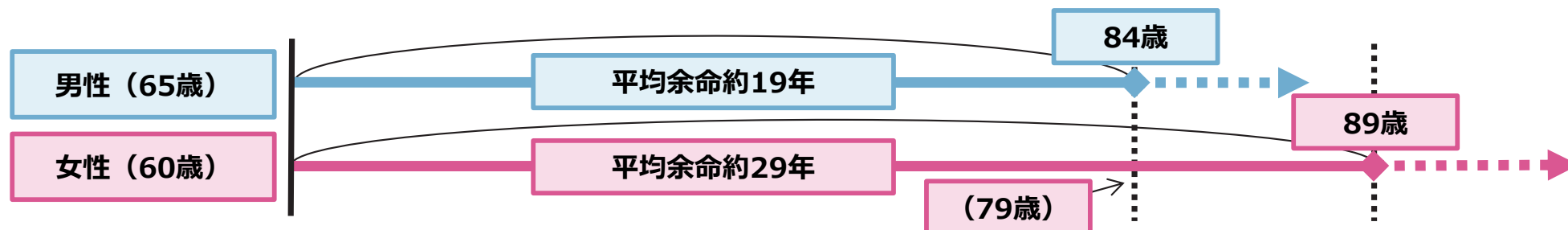
ゆとりあるセカンドライフを送るために必要と考える費用

約39.1万円



- ゆとりあるセカンドライフを送るために必要な毎月13.4万円の不足分を平均余命までカバーするために必要な金額はどのくらい必要でしょうか？
ご夫婦の場合は長生きが見込まれる奥さまの平均余命で考えましょう

毎月13.4万円×12カ月×平均余命＝？？？



（注1）高齢夫婦無職世帯とは、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの世帯のうち世帯主が無職の世帯。（注2）金額は千円未満を四捨五入して算出したものです。

（出所）公益財団法人 生命保険文化センター「2025（令和7）年度生活保障に関する調査」、総務省統計局「家計調査報告2025年（令和7年）」、厚生労働省「令和6年簡易生命表」のデータを基に
三井住友DSアセットマネジメント作成

平均余命で計算してみましょう

現在の年齢から毎月13.4万円不足金が生じると仮定し、平均余命までカバーするために必要な金額を算出してみましょう

平均余命までの不足金額例＜簡易計算表＞

毎月13.4万円×12ヵ月×各年齢の平均余命で計算

性別	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)	現在の年齢(歳)	平均余命(年)	不足金(万円)
男性	60	23.6	3,800	65	19.5	3,131	70	15.6	2,508	75	12.1	1,942	80	9.0	1,441	85	6.3	1,015
女性		28.9	4,650		24.4	3,920		20.0	3,211		15.8	2,533		11.8	1,902		8.4	1,346
男性	61	22.8	3,663	66	18.7	3,002	71	14.9	2,389	76	11.4	1,838	81	8.4	1,349	86	5.9	941
女性		28.0	4,502		23.5	3,777		19.1	3,073		14.9	2,402		11.1	1,783		7.8	1,246
男性	62	21.9	3,528	67	17.9	2,875	72	14.1	2,274	77	10.8	1,735	82	7.8	1,261	87	5.4	870
女性		27.1	4,356		22.6	3,634		18.3	2,935		14.1	2,274		10.4	1,669		7.2	1,150
男性	63	21.1	3,393	68	17.1	2,751	73	13.4	2,161	78	10.2	1,634	83	7.3	1,175	88	5.0	806
女性		26.2	4,210		21.7	3,493		17.4	2,800		13.4	2,147		9.7	1,558		6.6	1,060
男性	64	20.3	3,261	69	16.4	2,629	74	12.8	2,050	79	9.6	1,536	84	6.8	1,093	89	4.6	743
女性		25.3	4,065		20.8	3,351		16.6	2,666		12.6	2,023		9.0	1,449		6.1	973

(出所) 厚生労働省「令和6年簡易生命表」を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

※ 上記は例示を目的とするものであり、すべてのケースに当てはまるとは限りません。

ご自身のセカンドライフを考えてみましょう

夢や楽しみのために使いたいお金

例：年2回は国内旅行に行きたい

毎月 万円 年間 万円

ご不安などに備えておきたいお金

例：有料老人ホームに入居するための費用

毎月 万円 年間 万円

セカンドライフの暮らしに必要なお金と収入

収入

- ・勤め先収入
- ・事業、内職収入
- ・社会保障給付
- ・その他収入

毎月 万円 年間 万円

支出

- ・住居費
- ・食費
- ・光熱費
- ・家具、家事用品
- ・被服、履物
- ・保険、医療
- ・交通、通信
- ・その他支出

毎月 万円 年間 万円

$$\text{楽しみのお金／年} + \text{備えるお金／年} + \text{収支不足分／年} \times \text{平均余命} = \text{セカンドライフに必要なお金}$$

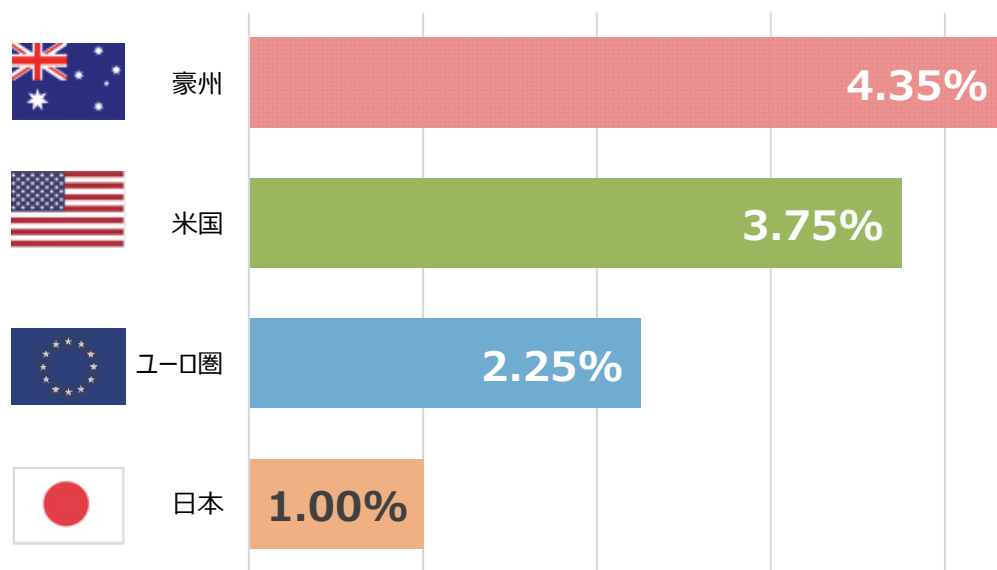
ゆとりあるセカンドライフを過ごすためのご準備はできていますか？

※ 上記は例示を目的とするものであり、すべてのケースに当てはまるとは限りません。

日本の金利環境

- 日銀は、2016年に金融緩和政策（景気を上向かせるために行われる政策）の一つとして、民間の金融機関が中央銀行に預けている一部の当座預金の金利をマイナスにする「マイナス金利」を導入したため、日本は低金利環境が続いてきました。
- 2024年3月に、日銀は当初目標としていた2%の物価安定が持続的・安定的に実現していくことが見通せる状況に至ったとして、金融緩和政策を大きく修正し、「マイナス金利」政策が解除されました。その後の追加利上げにより、1.0%まで上昇していますが、諸外国と比較すると依然として低水準にあります。

各国の政策金利の比較（2026年6月末現在）



（注）豪州はRBAキャシュターゲット金利、米国はFRB（FFターゲット金利）誘導目標の上限金利、ユーロ圏はECB預金ファシリティ金利、日本は日銀無担保コール翌日物金利の誘導目標。

（出所）Bloombergのデータを基に三井住友DSアセットマネジメント作成

知っておくと便利な数字の法則

【72の法則】

（複利で）

(%)

お金が2倍になる期間（年）

$$72 \div \text{金利} \div \boxed{}$$

【100の法則】

（単利で）

(%)

お金が2倍になる期間（年）

$$100 \div \text{金利} \div \boxed{}$$

運用を考えないこともリスク

身近な商品の価格が上昇しています

牛肉 輸入品（100g）	2021年 270円	約45.2% ↑	2026年 392円
ティッシュペーパー （1,000組）	2021年 366円	約32.8% ↑	2026年 486円
スーツ（背広服） 1着（春夏用、普通）	2021年 29,569円	約27.9% ↑	2026年 37,830円

下落幅の大小によるリターンの影響

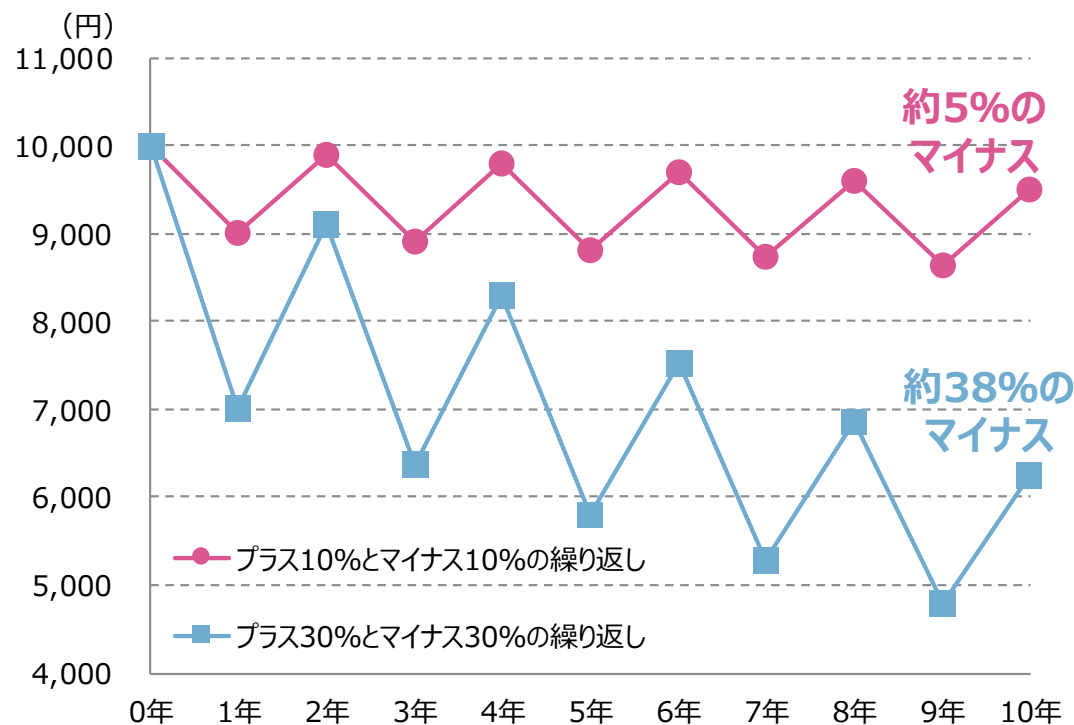
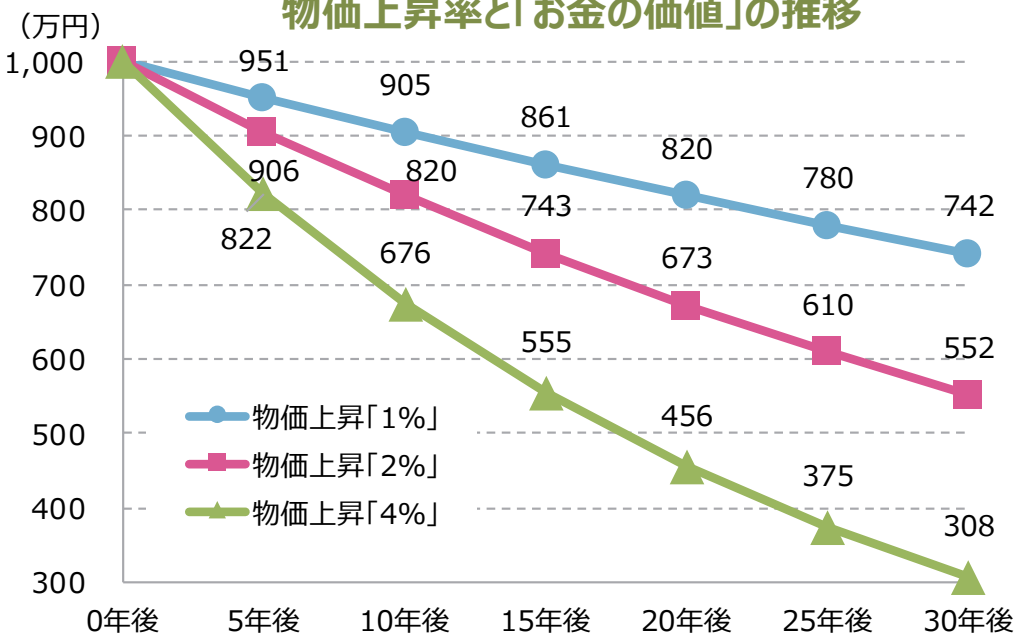
下落してから元の価格に戻るためには下落率より大きく上昇する必要があります。

例えば10,000円から30%下落後、30%上昇しても9,100円にしかありません。元の価格（10,000円）に戻るには約43%の上昇が必要です。

しかし10%の下落であれば約11%の上昇で元の価格に戻ります。10%の下落と上昇を10年間繰り返すとリターンは約5%のマイナスにとどまりますが、30%の下落と上昇では約38%のマイナスとなりリターンの差が拡大します。

長期での運用を考えた場合、下落幅を小さくすることが重要になります。

物価上昇率と「お金の価値」の推移



（注）データは2021年6月および2026年6月。（出所）総務省「小売物価統計調査」のデータを基に三井住友DSアセットマネジメント作成

毎月の不足分を預金から取り崩すと？

例えば、**3,000万円の資金**があっても

運用せずに月13万円（年間156万円）のペースで取り崩すと、

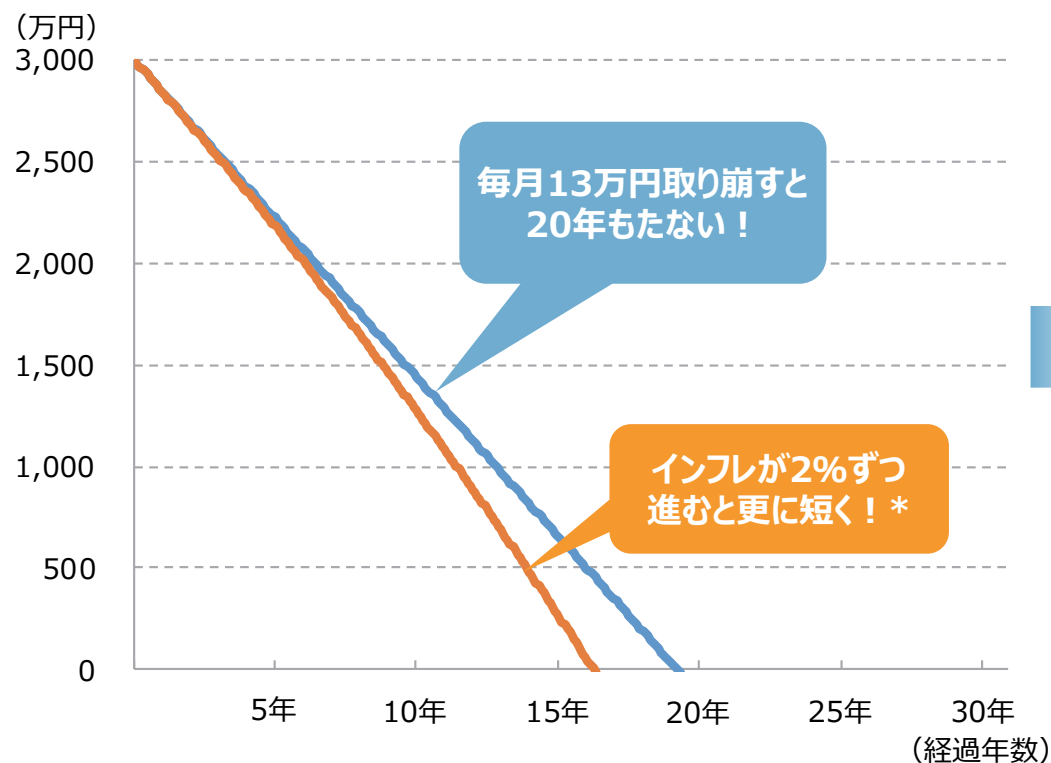
20年もたずに資産は底をつきます…

お金の減り方は **工夫次第** で

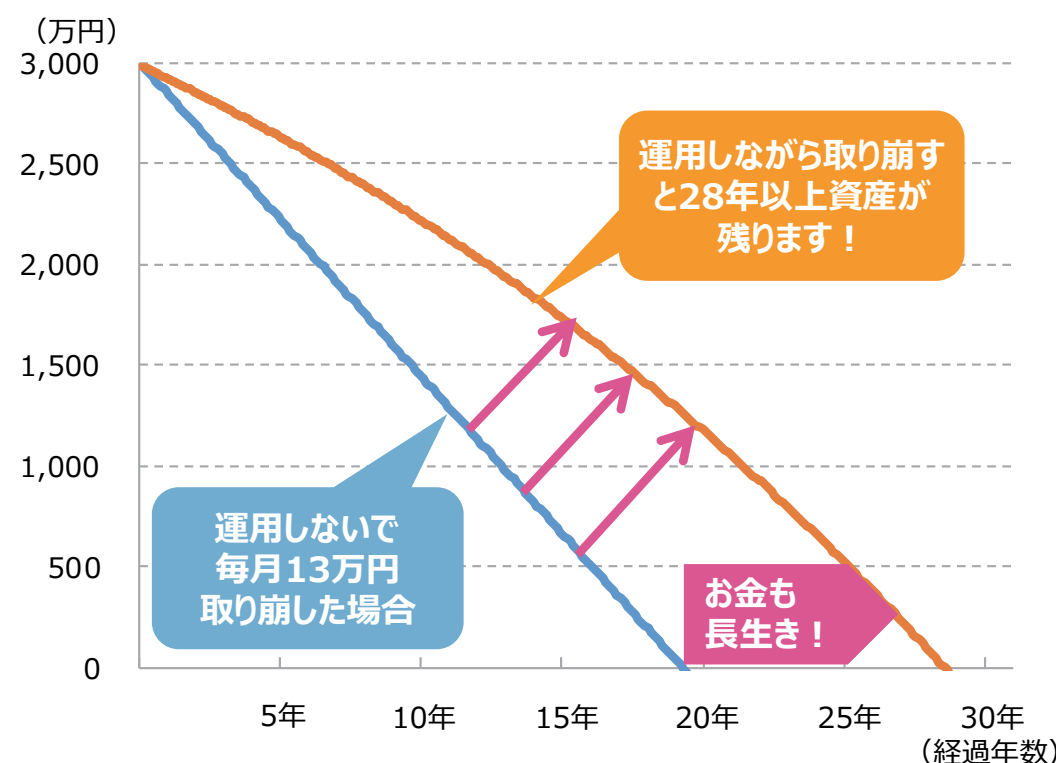
抑えることができます

お金にも**働いてもらいましょう**

運用せずに毎月13万円ずつ取り崩した場合



年率3%で運用しながら毎月13万円ずつ取り崩した場合



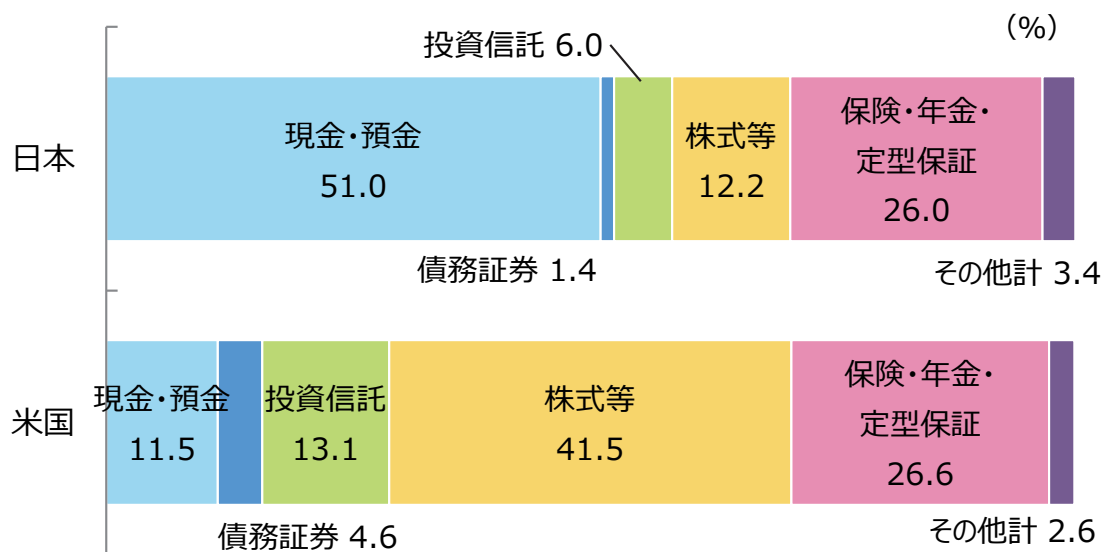
* 年率2%のインフレが続くと仮定し、毎月13万円と物価上昇分を上乗せした額を取り崩した場合。

現金・預金以外の資産に目を向けていく必要性

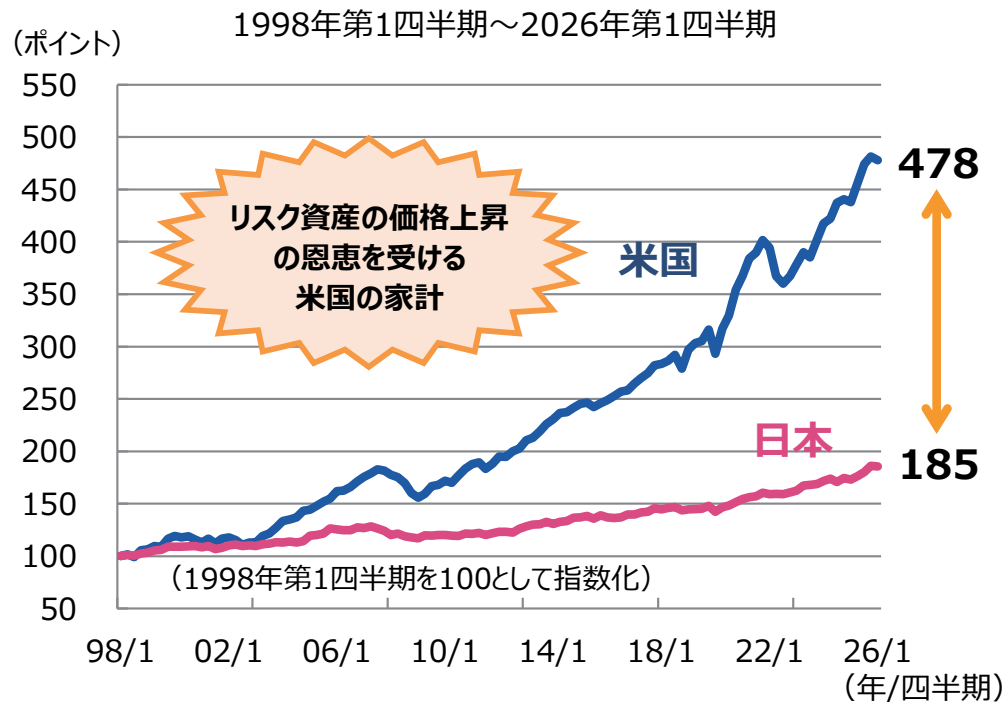
- 日本の家計の金融資産は2,195兆円に上ります。そのうち、約51%が「現金・預金」であるのに対し、「株式・投資信託」の割合は約18%となっています。一方、米国の家計の金融資産は128.8兆米ドル（約1京9,307兆円）、「現金・預金」が約12%、「株式・投資信託」の割合は約55%に上ります（数値および為替レートは2025年3月末現在）。
- 日米の家計の金融資産の構成比、特に、株式や投資信託といったリスク資産の割合の差が、近年の日米の金融資産の規模の差につながっていると考えられます。

家計の“資産構成の違い”が資産規模の拡大の差に影響

日本、米国の家計の資産構成（金融資産に占める割合）



（ご参考）日本、米国の家計金融資産の推移



（注1）2025年3月末現在。

（注2）四捨五入の関係上、合計が100%にならない場合があります。

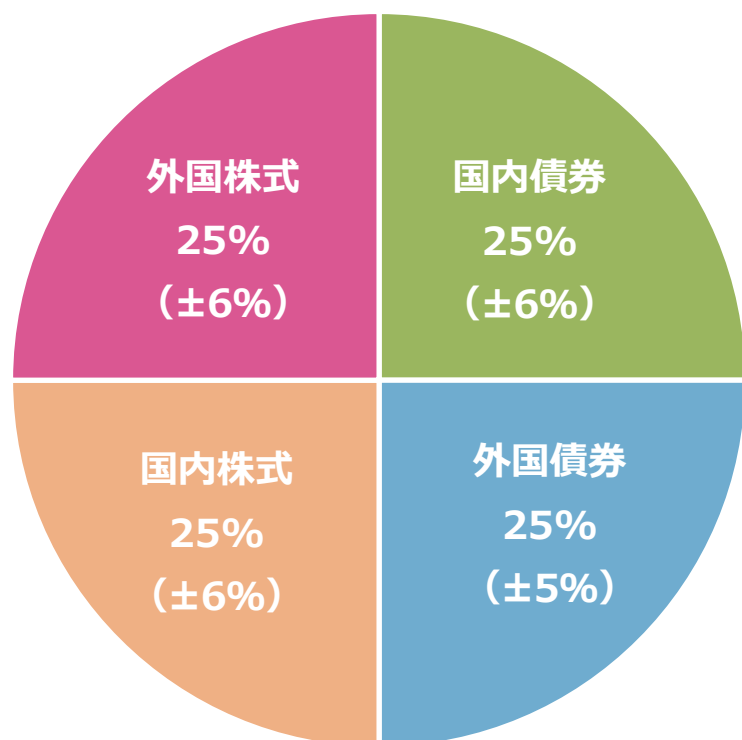
（出所）日銀「資金循環の日米欧比較」のデータを基に三井住友DSアセットマネジメント作成

（出所）日銀およびFRB（米連邦準備制度理事会）のデータを基に三井住友DSアセットマネジメント作成

年金の運用における分散投資

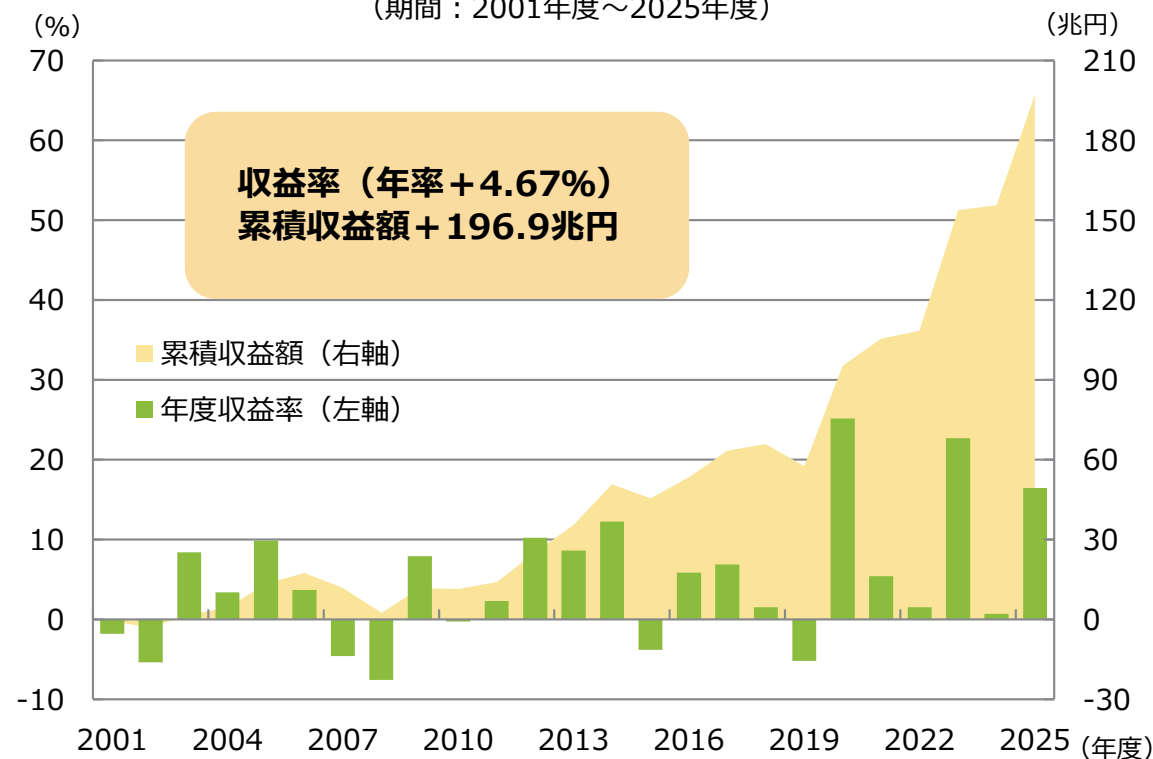
年金では、分散投資が一般的です。例えば、日本の公的年金の管理・運用を行っている年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）は、「国際分散投資」で国内外の株式や債券等で運用しています。値動きの異なる投資対象を組み合わせ、長期運用することで、リスクを抑制しながらリターンを確保を図っています。

GPIFの基本ポートフォリオの構成割合



公的年金（年金積立金）の運用実績と累積収益額

（期間：2001年度～2025年度）



（注1）収益率および収益額は運用手数料等控除前。

（注2）収益率（年率）は2001年度を起点として算出。

（出所）GPIFの資料を基に三井住友DSアセットマネジメント作成

（注）2026年3月末現在。（ ）内は基本ポートフォリオからのかい離許容幅。

<ご参考> 年金について詳しくお調べになるには

<年金に関するお問い合わせ先>

日本年金機構

ホームページ

(<https://www.nenkin.go.jp/>)

- ・ねんきん定期便の見かた
- ・遺族年金について
- ・障害年金について
- ・年金の受給年齢 等

年金に関する様々な情報が満載です。

ねんきんダイヤル

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください



(出所) 日本年金機構のHPを基に三井住友DSアセットマネジメント作成

MEMO

【重要な注意事項】

【投資信託商品についてのご注意（リスク、費用）】

●投資信託に係るリスクについて

投資信託の基準価額は、投資信託に組み入れられる有価証券の値動き等（外貨建資産には為替変動もあります。）の影響により上下します。基準価額の下落により損失を被り、投資元本を割り込むことがあります。

運用の結果として投資信託に生じた利益および損失は、すべて受益者に帰属します。したがって、投資信託は預貯金とは異なり、投資元本が保証されているものではなく、一定の投資成果を保証するものでもありません。

●投資信託に係る費用について

ご投資いただくお客さまには以下の費用をご負担いただきます。

◆直接ご負担いただく費用・・・購入時手数料 上限3.85%（税込）

・・・換金（解約）手数料 上限1.10%（税込）

・・・信託財産留保額 上限0.50%

◆投資信託の保有期間中に間接的にご負担いただく費用・・・信託報酬 上限 年2.255%（税込）

◆その他費用・・・監査費用、有価証券の売買時の手数料、デリバティブ取引等に要する費用（それらにかかる消費税等相当額を含みます。）、および外国における資産の保管等に要する費用等が信託財産から支払われます。また、投資信託によっては成功報酬が定められており当該成功報酬が信託財産から支払われます。投資信託証券を組み入れる場合には、お客さまが間接的に支払う費用として、当該投資信託の資産から支払われる運用報酬、投資資産の取引費用等が発生します。これらの費用等に関しましては、その時々取引内容等により金額が決定し、運用の状況により変化するため、あらかじめその上限額、計算方法等を具体的には記載できません。

※なお、お客さまにご負担いただく上記費用等の合計額、その上限額および計算方法等は、お客さまの保有期間に応じて異なる等の理由によりあらかじめ具体的に記載することはできません。

【ご注意】

上記に記載しているリスクや費用項目につきましては、一般的な投資信託を想定しております。費用の料率につきましては、三井住友DSアセットマネジメントが運用するすべての投資信託における、それぞれの費用の最高の料率を記載しております。投資信託に係るリスクや費用は、それぞれの投資信託により異なりますので、ご投資をされる際には、販売会社よりお渡しする投資信託説明書（交付目論見書）や契約締結前交付書面等を必ず事前にご覧ください。

投資信託は、預貯金や保険契約と異なり、預金保険・貯金保険・保険契約者保護機構の保護の対象ではありません。また登録金融機関でご購入の場合、投資者保護基金の支払対象とはなりません。

投資信託は、クローズド期間、国内外の休祭日の取扱い等により、換金等ができないことがありますのでご注意ください。

〔2026年3月31日現在〕

●当資料は、情報提供を目的として、三井住友DSアセットマネジメントが作成したものです。特定の投資信託、生命保険、株式、債券等の売買を推奨・勧誘するものではありません。●当資料に基づいて取られた投資行動の結果については、当社は責任を負いません。●当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。●当資料に市場環境等についてのデータ・分析等が含まれる場合、それらは過去の実績および将来の予想であり、今後の市場環境等を保証するものではありません。●当資料は当社が信頼性が高いと判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。●当資料にインデックス・統計資料等が記載される場合、それらの知的所有権その他の一切の権利は、その発行者および許諾者に帰属します。●当資料に掲載されている写真がある場合、写真はイメージであり、本文とは関係ない場合があります。

作成基準日：2026年7月3日



三井住友DSアセットマネジメント

Be
Active.