

LIFE PLAN & PENSION DATA & GUIDE

生活設計・年金 データ & ガイド

2026

年版



CONTENTS

生活設計編

1 万一の必要保障額はどれくらい？	2
日常生活にひそむさまざまなリスク／万一の備えはいくら必要？	
2 女性の保障はどれくらい必要？	4
働き方によって保障も変わる／病気に対する備えは大丈夫？	
3 独身・20歳代のための保障	6
病気や事故が一番の不安／医療保障に対する不安	
4 教育資金の準備	8
教育費は1,000万円以上に／教育費がかさむのは40歳代後半から50歳代前半	
5 結婚にかかる費用は？	10
結婚費用総額は450万円以上！？／親・親族の援助は欠かせない？	
6 マイホームの夢、実現させたい！	12
「人生最大の買い物」、マイホーム／借入金は4,000万円を超える場合も	
7 増加する要介護者と、介護する側の現状	14
要介護(要支援)認定者数は約723万人／平均介護期間は4年7か月！	
8 相続対策は他人事ではありません	16
遺産のおよそ4割は分割が難しい不動産／遺産分割での争いが増加？	

年金編

1 高齢社会から超高齢社会へ	18
2040年には、65歳以上が人口の3分の1以上に／人生100年時代に向けて	
2 公的年金だけで大丈夫？	20
9割近くの人が公的年金を頼りに…／年金だけではゆとりがない！	
3 セカンドライフを豊かに過ごすためには	22
ゆとりある生活のためには39.1万円必要／老後も働いて、不足分の穴埋めを	
4 退職金制度も激変の時代！	24
多くの人が不安感！／企業年金の実施状況	
5 自助努力でより豊かなセカンドライフを	26
老後は余暇活動と仕事で！／しかし、一人暮らしあ…	
用語解説	28

※原則として2025年12月現在で公表されているデータを収録しています。

※四捨五入、概数表示、総数には不詳を含む等の理由により、合計と内訳の計
が一致しない、あるいは内訳の計が100.0%にならない場合があります。

4 教育資金の準備

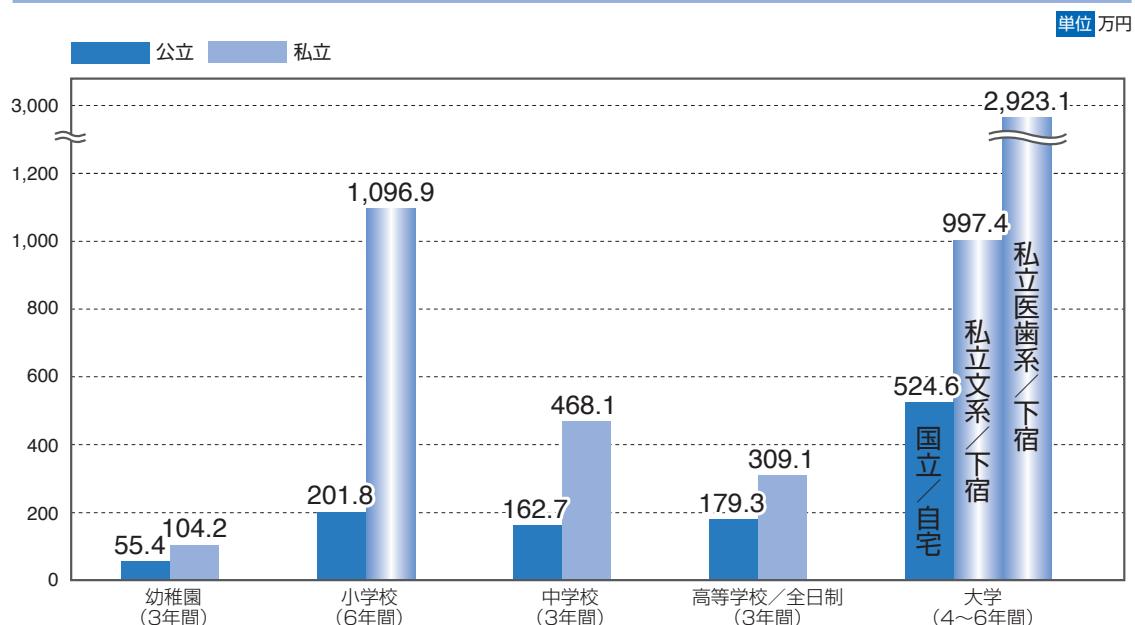
教育費は1,000万円以上に

子どもの才能や個性を十分に伸ばしたいと思うのは、当然の親心です。

しかしながら、幼稚園から大学までの教育費は、試算によるとオール国公立で自宅通学の場合でも1人1,000万円以上になります。

子どもの教育資金の準備を始める時期は、「子どもの誕生時」または「幼稚園・保育園入園前」という回答が約5割を占めています。

DATA 1 幼稚園から大学までの教育費



注：大学の「公立」は国立大学に自宅から4年間通学した場合、「私立」は私立大学文系で4年間および医歯系で6年間下宿した場合です。

幼稚園から高校までは、文部科学省「令和5年度 子供の学習費調査」

大学は、日本政策金融公庫「令和3年度 教育費負担の実態調査結果」、文部科学省「私立大学等の令和7年度入学者に係る学生納付金等調査結果」「文部科学省令」、(独)日本学生支援機構「令和4年度 学生生活調査結果」(大学専門部)をもとにエフビー教育出版試算

DATA 2 教育資金の準備開始時期(サラリーマン世帯)



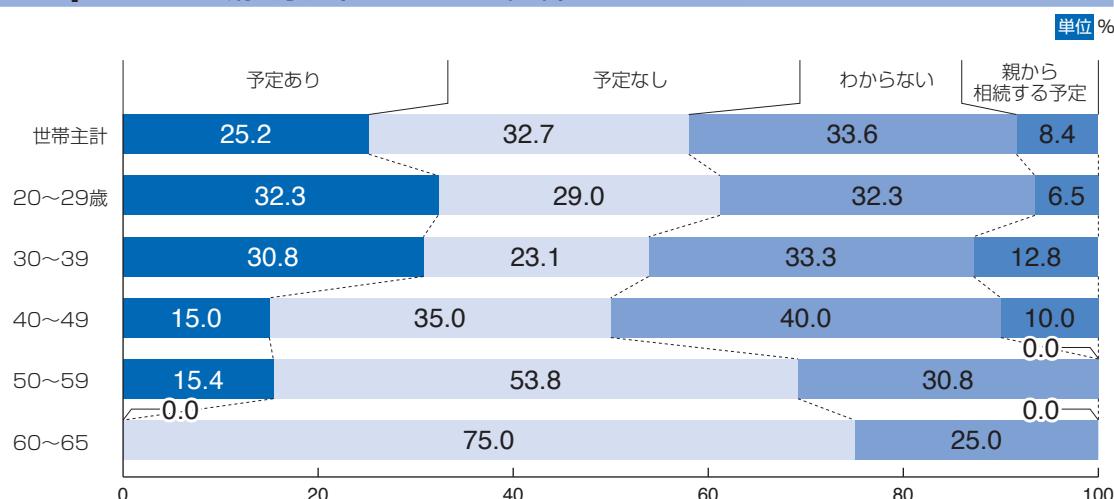
6マイホームの夢、実現させたい！

「人生最大の買い物」、マイホーム

「人生最大の買い物」ともいわれるマイホームですが、「購入予定あり」の割合が一番多いのは20歳代、続いて30歳代とともに3割を超えてます。その一方で、20歳代、30歳代ともに「購入予定なし」と同じ程度の割合で「わからない」との回答があり、将来のマイホームの購入に態度を決めかねている様子もうかがえます。

希望購入価額は「5,000万円以上」が約35%で最も多く、「3,000～4,000万円未満」が約27%でそれに続いています。

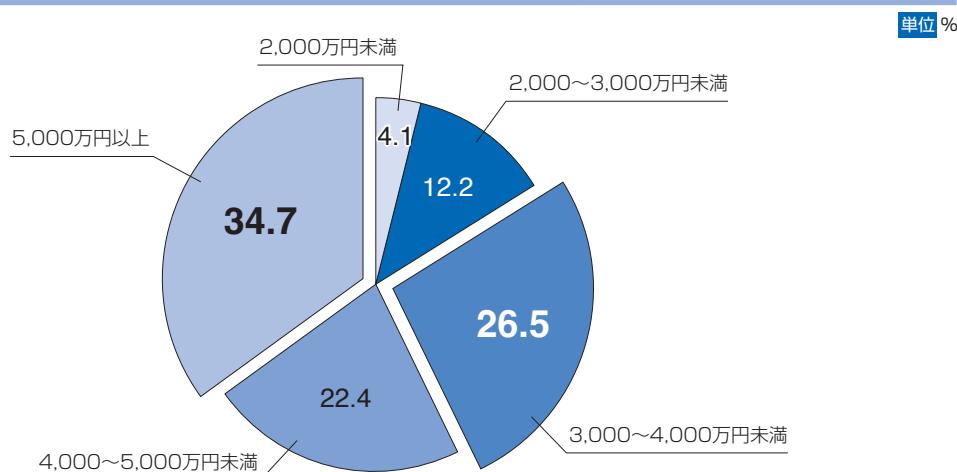
DATA 1 マイホーム購入予定(サラリーマン世帯)



注：調査対象は、現在持家に住んでいない人です。

エフピー教育出版「令和6年 サラリーマン世帯生活意識調査」

DATA 2 マイホーム(一戸建て、マンション)の希望購入価額(サラリーマン世帯)



注：調査対象は、現在持家に住んでいない人で、マイホーム購入予定がある人です。

エフピー教育出版「令和6年 サラリーマン世帯生活意識調査」

⑧相続対策は他人事ではありません

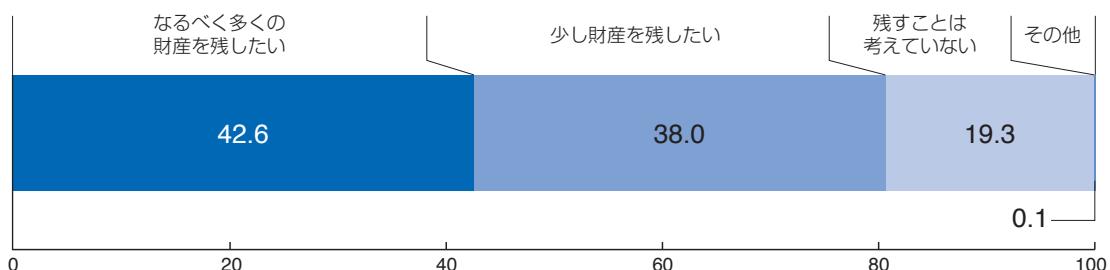
遺産のおよそ4割は分割が難しい不動産

調査結果によると、「子どもに財産を残したい」という人が8割を超えていました。

実際の相続財産の内訳をみると、現金・預貯金や有価証券などの金融資産が51.6%となっていますが、分割が難しい土地や家屋などの不動産も37.0%となっており、遺産分割における協議の中心となるケースが少なくないようです。

DATA 1 子どもに財産を残したいか(サラリーマン世帯)

単位 %



エフピー教育出版「令和6年 サラリーマン世帯生活意識調査」

DATA 2 相続税の種類別取得財産価額の割合

単位 %

総額 24兆9,460億円



注：生命保険金等は「その他」に入ります(10,949億円、総額比4.4%)。

国税庁「第149回国税庁統計年報 令和5年度版」をもとに作成

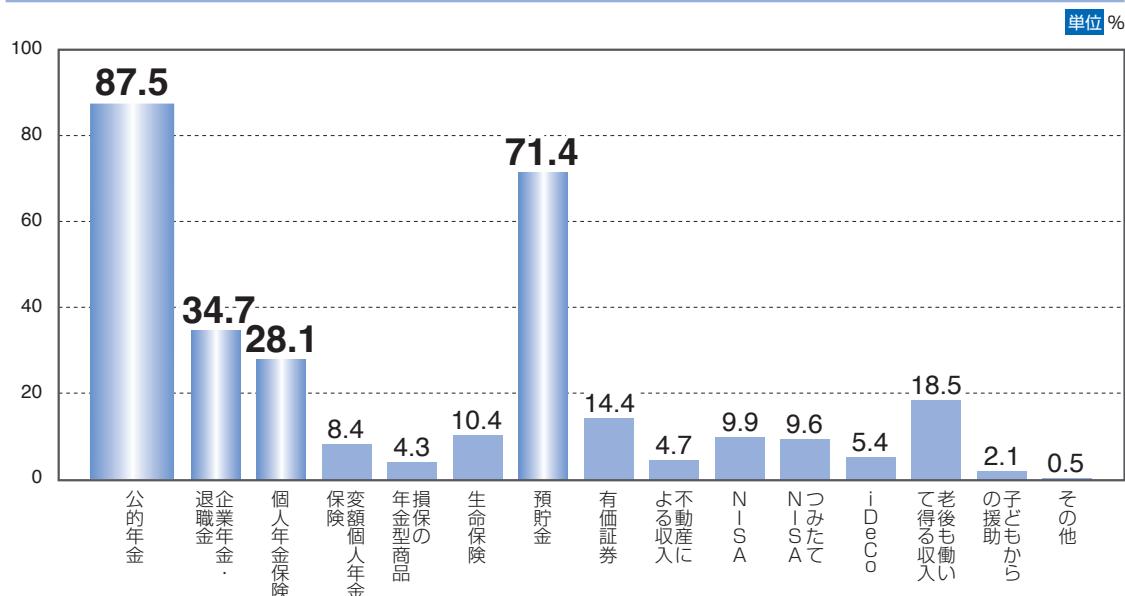
2 公的年金だけで大丈夫？

9割近くの人が公的年金を頼りに…

老後の生活資金をまかなう手段の第1位は「公的年金」で、「預貯金」「企業年金・退職金」「個人年金保険」と続いています。やはり、老後生活を守る三本の柱(社会保障・企業保障・個人保障)が中心ですが、中でも9割近くの人が公的年金を頼りにしています。

ただし、加入する年金制度や年収などにより、自助努力の必要性も変わってきますので、早めに現状を確認することも重要です。

DATA 1 老後の生活資金をまかなう手段



注：複数回答です。「わからない」を除いています。

(公財)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」(速報版)

DATA 2 65歳からの老齢年金の目安(加入年数別・収入別)

加入年数	サラリーマン(老齢基礎年金+老齢厚生年金)			自営業 (老齢基礎年金)
	年収約480万円 (平均標準報酬額40万円)	年収約600万円 (平均標準報酬額50万円)	年収約720万円 (平均標準報酬額60万円)	
25年	月額約9.8万円 (年約117.7万円)	月額約11.1万円 (年約134.1万円)	月額約12.5万円 (年約150.6万円)	月額約4.3万円 (年約51.9万円)
30年	月額約11.7万円 (年約141.3万円)	月額約13.4万円 (年約161.0万円)	月額約15.0万円 (年約180.7万円)	月額約5.1万円 (年約62.3万円)
35年	月額約13.7万円 (年約164.8万円)	月額約15.6万円 (年約187.8万円)	月額約17.5万円 (年約210.8万円)	月額約6.0万円 (年約72.7万円)
40年	月額約15.7万円 (年約188.4万円)	月額約17.8万円 (年約214.7万円)	月額約20.0万円 (年約241.0万円)	月額約6.9万円 (年約83.1万円)

注①：令和7年度の年金額をもとに、すべての加入期間を2003年4月以降（総報酬制導入後）として計算した目安の金額であり、実際の支給額をお約束するものではありません。

②：加給年金・経過的加算などは考慮していません。

③：年金年額や年金月額は、千円未満を切り捨てて表示しています。

エフピー教育出版調べ

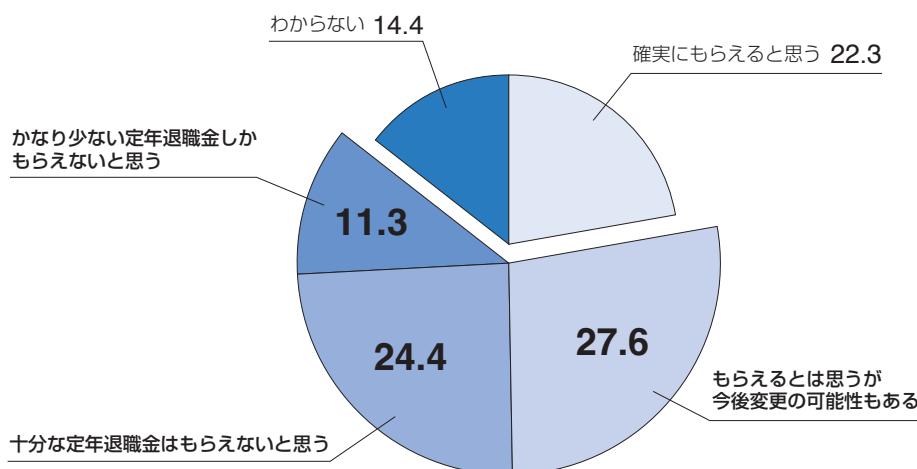
4 退職金制度も激変の時代！

多くの人が不安全感！

定年後のセカンドライフを考えた場合、サラリーマンにとっての退職金は、公的年金と並んで老後の準備の大きな柱の一つです。しかし、将来の退職金については、多くの人が不安を感じており、6割を超える人が「もらえるとは思うが今後変更の可能性もある」「十分な定年退職金はもらえないと思う」または「かなり少ない定年退職金しかもらえないと思う」と考えています。

DATA 1 老後生活に十分な定年退職金がもらえると思うか

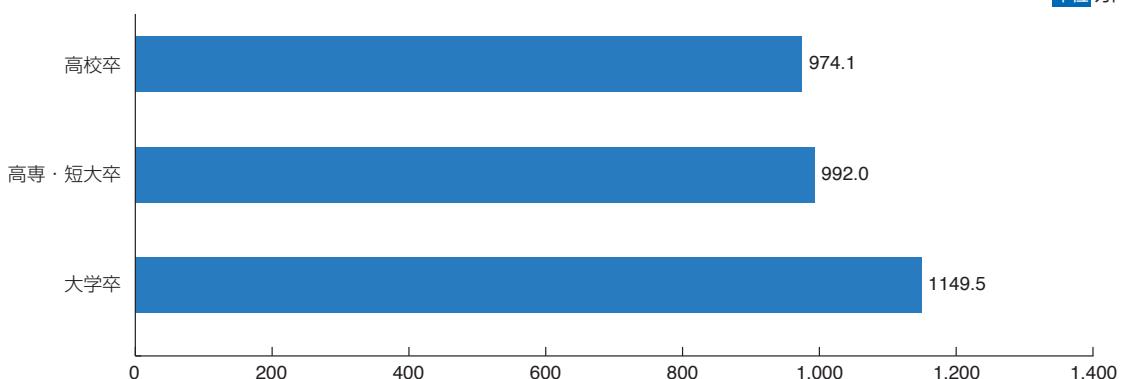
単位 %



エフピー教育出版「令和6年 サラリーマン世帯生活意識調査」

DATA 2 モデル定年退職金(東京都内中小企業)

単位 万円



注①：対象は従業員10人～299人の企業です。

②：モデル退職金とは、卒業後すぐに入社し、普通の能力と成績で勤務した場合の退職金水準です。

東京都産業労働局「中小企業の賃金・退職金事情(令和6年版)」