



野尻哲史と考える！ 殖やした後の減らし方

第7回

基礎的支出は年金で、
裁量的支出は資産の取り崩しで

2026年5月15日

合同会社フィンウェル研究所

代表 野尻哲史

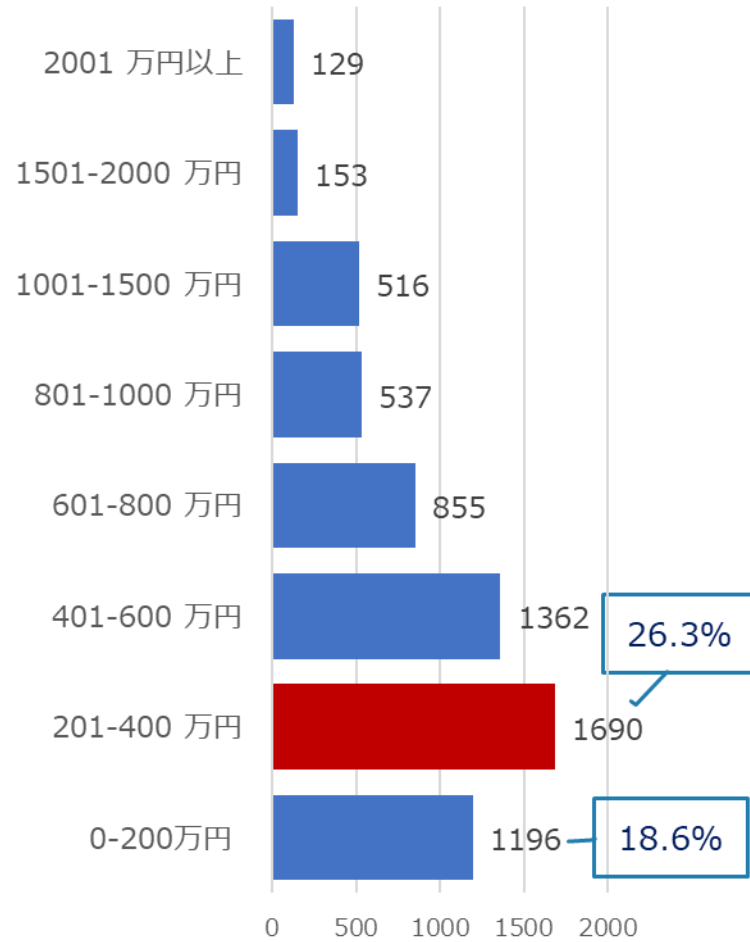
年金と取り崩しの棲み分け

- 基礎的支出 = 夫婦の年金受給額
 - コロナ禍で基礎的収支が分かった
 - 結果として年金受給額と一致
 - もう働かなくても大丈夫⇒定年前の退職
- 裁量的支出 = 資産の取り崩し
 - 現状の資産は1億4500万円、そのうち預金は9700万円で、67%。20代から資産運用
 - 60代は楽しみたい！ 裁量的支出は旅行が中心
 - 取り崩し計画：64-70歳 = 2000万円、71-75歳 = 1500万円、76-80歳 = 1000万円
 - 終の棲家はまだ考えていないが、別荘を持つといった“縛られる”ことは避けたい

年収、生活費、資産の特徴

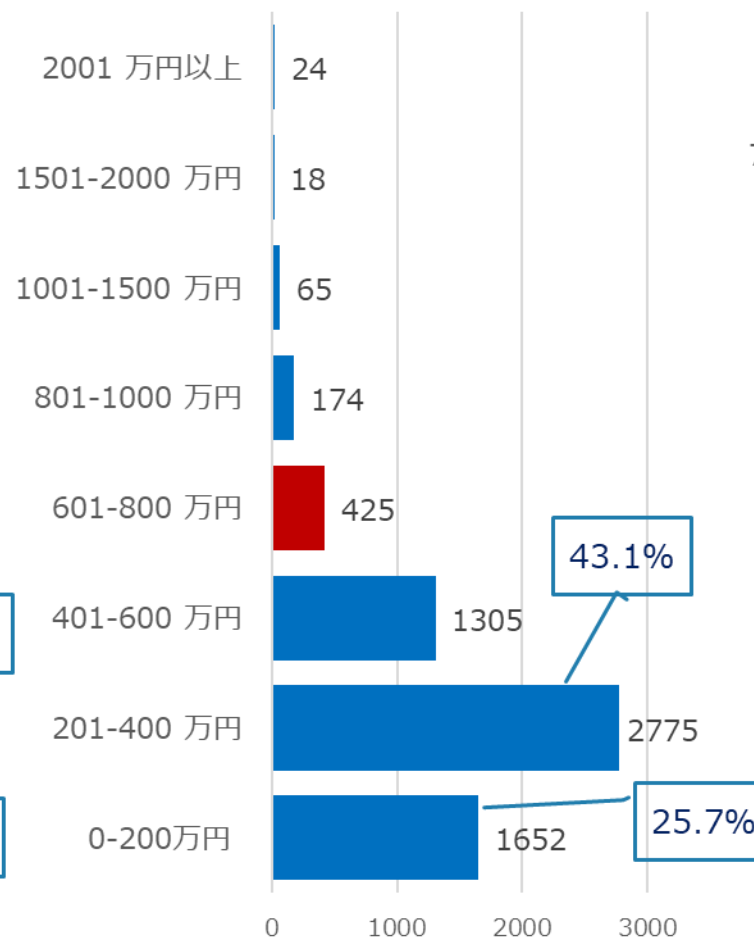
赤色はPさんの実状

世帯年収別の回答者数分布



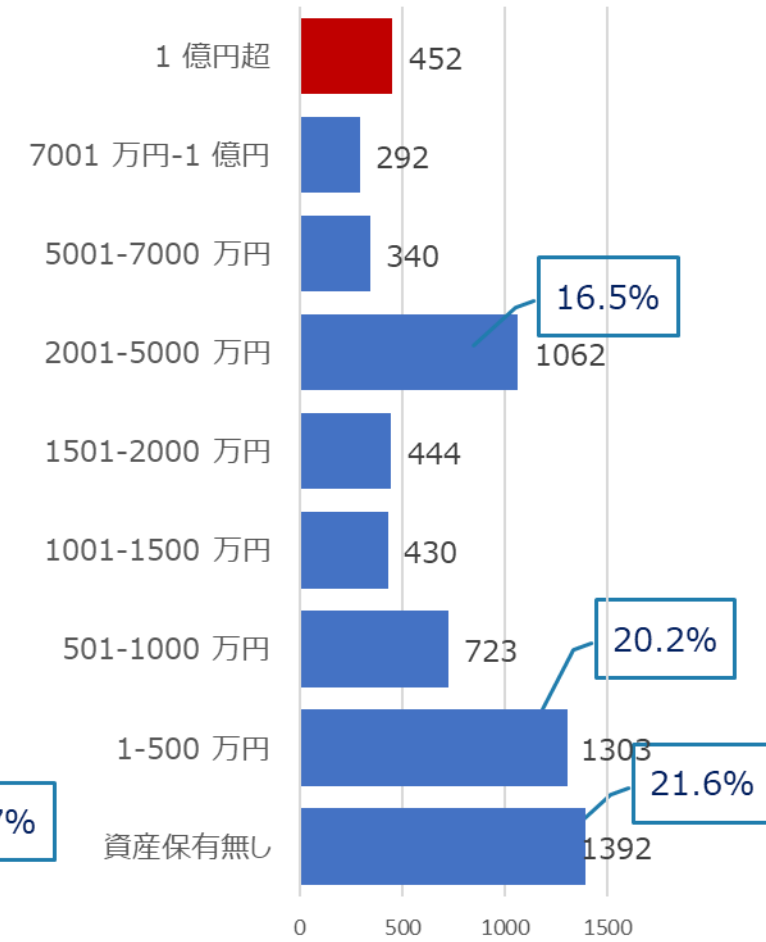
平均年収 558.0万円

世帯生活費別の回答者数分布



平均年間生活費 352.8万円

世帯保有資産別の回答者数分布



資産保有世帯の平均 3185.0万円
世帯平均保有資産 2496.4万円

(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

自己紹介



- 野尻哲史 合同会社フィンウェル研究所代表
HPは<https://www.finwell.co.jp>
無料メルマガ登録は<https://www.finwell.co.jp/mail-magazine/>
- 定年を機に、2019年5月に合同会社フィンウェル研究所を立ち上げ、代表に。資産の取り崩し、地方都市移住、雇用継続などの退職後の生活に関する提言を行っている。著書に『100歳まで残す 資産「使い切り」実践法』（日本経済新聞出版）、『60歳からの資産「使い切り」法』（日本経済新聞出版）、『100歳まで生きても資産を枯渇させない方法』（幻冬舎）など多数。
- 合同会社フィンウェル研究所は、「高齢者が安心して資産活用できる超高齢社会を目指す」ことを念頭にThought Leadership活動を行っている。



重要事項

- 当該資料は信頼できる情報、データをもとに合同会社フィンウェル研究所が作成しておりますが、正確性・完全性に関して当社が保証するものではありません。
- 当該資料に記載された情報、意見は作成時点のものであり、その後の情勢の変化などによって予告なく変更することがあります。
- いずれの情報、データ、意見は将来の傾向などを保証もしくは示唆するものではありません。
- 当該資料に係る一切の権利は引用部分を除いて弊社に所属し、いかなる目的であれ当該資料の一部または全部の無断での使用・複製は固くお断りします。

合同会社フィンウェル研究所