



一般社団法人確定拠出年金推進協会

老後資金のゴールから逆算！ いまの掛金と運用で足りるか チェックしましょう

2025/10/27 配信

DC ニュースレター

老後資金の準備は、まさに「備えあれば憂いなし」です。将来への不安を減らすには、早めの対策が欠かせません。特に、企業型確定拠出年金（DC）や iDeCo などの税制優遇制度を利用している方は、「今の掛金と運用で理想の老後を実現できるのか？」を定期的に確認することが重要です。

自分の現状を把握し、目標との差を明確にすることが、将来の資産を守り、安心した老後を迎えるための第一歩です。また、漠然とした不安を解消し、具体的な行動に移すには、「未来のゴール」から「現在の状況」を逆算して考えることがポイントです。

理想と現実のギャップを見つけることで、今、何をすべきかが見えてきます。

ステップ 1：老後資金の「ゴール」を明確にする（未来からの逆算）

まず、ご自身の老後の生活で、公的年金（厚生年金や国民年金）だけでは毎月いくら不足するのかを具体的に計算し、「老後資金のゴール総額」を設定します。

項目	設定値（例）	備考
毎月の生活費 （公的年金を除く不足分）	12 万円	余裕ある生活、趣味、医療費などを考慮
予想される老後期間	25 年間	65 歳から 90 歳までと仮定
老後資金のゴール総額	12 万円 × 12 ヶ月 × 25 年 ⇒ 3,600 万円	DC や iDeCo で準備すべき目標額

この例では、老後の安心を得るためのゴールは 3,600 万円と設定されました。

ステップ 2：現状の DC 運用で「予想される積立総額」を試算

次に、現在の掛金と運用利回り（リターン）を元に、目標年齢（65 歳）に達した時点で、DC の資産がいくらになっているか（**予想される積立総額**）を計算します。ここで、複利効果の力がいかに重要かを見てみましょう。

現状の前提条件（例）	設定値	備考
現在の年齢	40 歳	積立期間 25 年のスタート地点
現在の DC 残高	500 万円	過去の運用成果を含む現在の資産
毎月の掛金額	3 万円	企業型 DC の事業主掛金と自己拠出の合計
年率の運用利回り（リターン）	3%	投資信託など比較的安定した運用を想定

シミュレーション結果（概算）	積立総額（概算）
予想される積立総額	約 2,020 万円

【結果の気づき】

目標額である 3,600 万円に対し、現状の積立総額は約 2,020 万円です。



確定拠出年金に関するご相談窓口はこちら
【一般社団法人確定拠出年金推進協会】
HP <https://www.member.deco-pa.com>

住所 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 3-25-9
Daiwa 八丁堀駅前ビル西館 1F
TEL 03-6222-9161
MAIL 401k@member.deco-pa.com



約 1,580 万円という大きな「ギャップ」が存在することが明らかになりました。このままでは、老後資金の準備は大きく不足してしまうことになります。

ステップ 3：ギャップを埋めるための「テコ」と具体的なアクション

この 1,580 万円のギャップを埋めるには、「掛金」「運用利回り」という 2 つのテコ（要素）を調整する必要があります。このうち、特にコントロールしやすい「掛金」と「運用」について検討しましょう。

A) 掛金額の「見直し」（パワーアップ戦略）

運用利回りを変えずに、毎月の掛金をいくら増やす必要があるかを見てみます。

掛金額の変更	予想される積立総額（3%リターン）	ギャップの解消度
現状維持（3 万円）	約 2,020 万円	▲1,580 万円
増額後（5.3 万円）	約 3,600 万円	ほぼ解消

この試算から、目標達成のためには、毎月の掛金を現状の 3 万円から 5.3 万円程度に増額する必要があることがわかります。

- アクション：確定給付年金（DB）の加入状況や、企業型 DC の上限規定、iDeCo との併用ルールを確認し、無理のない範囲で掛金上限に近い額まで引き上げることを検討しましょう。税制優遇を最大限に享受できます。

B) 運用商品の「見直し」（スピードアップ戦略）

掛金を現状の 3 万円のままだにして、運用利回り（リターン）を向上させることを検討します。リターンが高まれば、複利の力が加速します。

年率リターン	予想される積立総額（掛金 3 万円）	ギャップの解消度
現状維持（3%）	約 2,020 万円	▲1,580 万円

年率リターン	予想される積立総額（掛金 3 万円）	ギャップの解消度
5%に向上	約 2,560 万円	▲1,040 万円
7%に向上	約 3,660 万円	ほぼ解消

この試算では、掛金を増額しない場合、目標達成のためには年率 7%程度という高いリターンが必要になることがわかります。長期投資の視点では不可能ではありませんが、リスクも高まります。

- アクション：現在のポートフォリオ（運用商品の組み合わせ）を見直し、元本確保型商品や債券の比率が高すぎないか確認しましょう。リスク許容度に応じて、国内外の株式型投資信託の比率を高めることで、リターン向上を目指します。ただし、リターンとリスクは比例関係にあるため、安易なハイリスク商品への集中は避け、分散投資を徹底してください。

まとめ：未来を変えるのは「いま」の行動

「未来のゴール」から現在を逆算すると、まず見えてくるのは「不足額」という具体的な課題です。しかし、この課題に気づけた今こそが、あなたの DC 戦略を見直す絶好のチャンスでもあります。

大切なのは、漠然と不安を抱えるのではなく、「掛金の見直し」と「運用商品の見直し」という 2 つのテコを上手に組み合わせること。そうすることで、最も効率的かつ現実的な方法で、目標とする「3,600 万円（あなたのゴール総額）」の達成を目指すことができます。

この「ギャップ」を埋めるための具体的な一歩が、将来の安心を生み出し、老後という人生後半の最大の「資産防衛」へとつながります。

まずは、DC の残高と商品構成を確認することから始めてみましょう。そこから、あなたの未来を変える行動が始まります。

＜簡単に資産シミュレーションできるツールで試算をしてみましょう＞ つみたてシミュレーター（金融庁）

<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/tsumitat-e-simulator/>



確定拠出年金に関するご相談窓口はこちら
【一般社団法人確定拠出年金推進協会】
HP <https://www.member.deco-pa.com>

住所 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 3-25-9
Daiwa 八丁堀駅前ビル西館 1F
TEL 03-6222-9161
MAIL 401k@member.deco-pa.com

