

国民年金だけでは老後の家賃が払えない

全国平均家賃 65,496円/月に対する年金受給額の割合 | 2026年5月 推計値 (AI生成)

(c) 2026/05/11

年金タイプ別・全国平均家賃（65,496円/月）に対する割合

年金タイプ	月額受給額	家賃/年金比率	老後住居費の余裕度
厚生年金（男性）	166,606円	39.3%	余裕あり
厚生年金（全体平均）	146,429円	44.7%	余裕あり
厚生年金（女性）	107,200円	61.1%	やや厳しい
国民年金（男性）	59,965円	109.2%	★赤字
国民年金（全体平均）	57,584円	113.7%	★赤字
国民年金（女性）	55,777円	117.4%	★赤字

自営業・フリーランスの国民年金受給者は、全国平均の家賃（65,496円/月）が年金（57,584円）を月7,912円上回る。老後は家賃だけで赤字。

【家賃出典】 [総務省「令和5年住宅・土地統計調査」](https://stat.go.jp/data/jyutaku/2023/tyousake.html) — stat.go.jp/data/jyutaku/2023/tyousake.html

【年金出典】 [厚労省「令和5年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」表23](https://mhlw.go.jp/content/001359541.pdf) — mhlw.go.jp/content/001359541.pdf

※ 国民年金57,584円は「受給者の平均年金月額（老齢年金・25年以上）」（令和5年度末）。厚生年金額は老齢基礎年金含む合計。

賃貸老後は持家より最大 1,308万円 多くかかる

65歳以降の生涯住居コスト差額試算（賃貸 vs 持家・65歳時点ローン完済済みを前提） | 推計値（AI生成）

(c) 2026/05/11

生涯住居コスト累計と差額（65歳起点・ローン完済後ランニングコストのみの比較）

居住年数 (65歳起点)	賃貸 累計コスト	持家・戸建 累計コスト	差額 (賃貸-戸建)	持家・マンション 累計コスト	差額 (賃貸-マンション)
10年（～75歳）	786万円	350万円	436万円	511万円	275万円
20年（～85歳・男性平均）	1,572万円	700万円	872万円	1,021万円	551万円
25年（～90歳・女性平均）	1,965万円	875万円	1,090万円	1,277万円	688万円
30年（～95歳・長寿）	2,358万円	1,050万円	1,308万円	1,532万円	826万円

95歳まで生存（30年間）した場合、賃貸は持家（戸建・ローン完済後）より累計 1,308万円 多くかかる。

賃貸：65,496円×12×30年=2,358万円 vs 持家戸建：29,167円×12×30年=1,050万円（ローン完済後のランニングコストのみ）

△ ローン返済中のコスト（利子・諸費用含む）は含まない。「持家 vs 賃貸の生涯総コスト比較」ではなく、65歳以降のランニングコスト比較。

△ インフレ・家賃値上がりは考慮していない。マンション内訳：管理費17,000+修繕積立金13,054+固定資産税11,000+火災保険1,500円/月

賃貸月額家賃：[総務省「令和5年住宅・土地統計調査」](https://stat.go.jp/data/jyutaku/2023/tyousake.html) - stat.go.jp/data/jyutaku/2023/tyousake.html

マンション管理費等：[国交省「令和5年度マンション総合調査」](https://mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000143.html) - mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk3_000143.html

平均余命（男19.47/女24.38年）：[厚労省「令和6年簡易生命表」](https://mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life24/index.html) - mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life24/index.html

24.38年）修繕積立金：[国交省「マンションの修繕積立金に関するガイドライン」](https://mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk5_000052.html) - mlit.go.jp/jutakukentiku/house/jutakukentiku_house_tk5_000052.html

ガイドライン：

データの前提条件・使用出典・注意事項

賃貸老後 vs 持家老後 生涯コスト差額試算 | 2026年5月

(c) 2026/05/11

持家ランニングコスト内訳（月額・ローン完済後）

▶ 戸建：合計 29,167円/月

項目	月額
修繕費積立	16,667円
固定資産税（月割）	11,000円
火災保険（月割）	1,500円

※ 修繕費積立：住宅メーカー・FPの一般的目安（10年200万円÷120ヶ月）。公的統計ではなく業界推奨値。

▶ マンション：合計 42,554円/月

項目	月額
管理費	17,000円
修繕積立金	13,054円
固定資産税（月割）	11,000円
火災保険（月割）	1,500円

使用した公的データ出典（調査名をクリックで原典へ）

使用データ	出典機関	調査名・年度（クリックで原典へ）
全国平均家賃 65,496円/月	総務省	「令和5年住宅・土地統計調査」（2023年）
年金受給額（厚生・国民年金）表23	厚生労働省	「令和5年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」
管理費・修繕積立金	国土交通省	「令和5年度マンション総合調査」
マンション修繕積立金ガイドライン	国土交通省	「マンションの修繕積立金に関するガイドライン」
65歳時平均余命（男19.47/女24.38年）	厚生労働省	「令和6年簡易生命表の概況」（2024年）

- ① ローン返済中のコストは含まない（65歳以降のランニングコストのみの比較）
- ② 地域差非考慮（東京都心は家賃月10万円超も）
- ③ インフレ・家賃値上がり未考慮
- ④ 持家の売却・相続価値は含まない（含めると持家優位はさらに大きい）
- ⑤ 高齢者の入居拒否リスクを金銭換算していない
- ⑥ 戸建て修繕費積立は業界目安（公的統計ではない）
- ⑦ 本データはAI（Claude）が公的統計を元に計算・生成。個別の判断は専門家（FP等）にご相談ください。