退休金夠不夠用？

揭開老後生活費差額與補足方法

文/孝村整理編譯



前兩篇文章中，我們介紹了日本的養老制度，以及外國人在日本如何參加年金與領取退休金。對在日華人來說，僅依靠基本國民年金與厚生年金，往往不足以支撐退休後的舒適生活。因此，瞭解如何計算退休後生活費、預估退休金金額、以及補足差額的方法，對退休規劃至關重要。本篇將從生活費估算、退休金計算、遺屬年金、退休後仍需支付的保險金、補充資金策略等方面來分析，幫助華人朋友做好完整規劃。

一、退休後生活費概算

日本生活成本較高，退休後的日常開銷需提前預估。根據總務省統計局《家計調查》，平均生活費如《表一》所示。

結論：

- 單身若僅依靠國民年金（滿額約 6.8–6.9 萬日元／月），將有 5–7 萬日元缺口。
- 夫妻若僅依靠國民年金（合計約 13.6–13.8萬日元／月），缺口可達 8–12 萬日元／月。

表一：總務省統計局《家計調查》平均生活費

類別	單身	夫婦二人
食物	約3-4萬日元/月	約6-6萬日元/月
住房（水電、管理費等）	約4-5萬日元/月	約5-7萬日元/月
醫療與保健	約1-2萬日元/月	約2-3萬日元/月
交通與日常雜費	約1-2萬日元/月	約2-3萬日元/月
娛樂與社交	約1萬日元/月	約2萬日元/月
合計	約12-14萬日元/月	約22-26萬日元/月

出處：總務省統計局《家計調查》（stat.go.jp）

二、退休金金額估算

1. 國民年金（老齡基礎年金）

- 滿額 40 年：月額約 6.8–6.9 萬日元（2025–2026 年度）
- 若繳納不足或申請減免，金額按比例減少。

2. 厚生年金（老　厚生年金）

依平均薪資與繳費年數計算。一般參考值如下：

- 低收入公司員工：約 12-15 萬日元／月
- 中等收入公司員工：約 17–20 萬日元／月
- 高收入公司員工：25–30 萬日元／月以上

3. 合計退休金（基礎年金＋厚生年金）詳情見《表二》

出處：日本年金機構《年金試算表》（nenkin.go.jp）

表二：合計退休金（基礎年金+厚生年金）

類別	預估退休金
國民年金+厚生年金（低收入）	約19-21萬日元/月
國民年金+厚生年金（中等收入）	約24-27萬日元/月
國民年金+厚生年金（高收入）	約32-37萬日元/月

出處：日本年金機構《年金試算表》（nenkin.go.jp）

三、遺屬年金 降低生存風險

明天和風險哪個先來，誰也無法估算，但是日本強大的年金制度已將風險化解到最低。如果家庭經濟頂樑柱中途「下車」，遺屬可以領取遺屬年金維持正常的生活。

日本遺屬年金分爲兩種：

1. 遺族基礎年金（即國民年金部分）。

僅限：有「18 歲以下子女」的配偶可領取。

- 配偶＋ 1 子：領取額度約 10.9 萬日元／月。
- 第二子起每人加算：約 1 萬日元／月。

若無子女，配偶無法領取遺族基礎年金。

2. 遺族厚生年金（即厚生年金部分）。

只要亡者曾加入厚生年金，配偶即可領取。

- 金額＝亡者厚生年金的 3/4（75%）。
- 40–65 歲之間的遺屬可再領取「中高·寡婦加算」（約 5.9 萬／月）。

若夫妻一方過世，遺屬厚生年金將成爲重要收入來源。

四、退休後仍需持續支付的保險費

退休後雖然收入減少，但仍需支付兩項重要保險費：

1. 介護保險（介護保險料）

- 40 歲以上開始強制加入
- 65 歲以上由市町村決定保費
- 依所得分 1 ～ 16 級，金額差異大。

參考金額（靜岡縣平均）

- 約 5000 ～ 9000 日元／月

退休後仍需每月扣除，不能忽略。

2. 後期高齡者醫療保險（75 歲以上）

- 依所得計算
- 平均保費約 6000 ～ 10000 日元／月

夫妻兩人合計可能達 1.2 ～ 2 萬日元／月。

五、如何補足退休金差額

1. 個人儲蓄與投資

- 定期存款：安全但利息低。
- 股票、ETF、債券：提高回報但需承擔風險。
- iDeCo、NISA：可延遲課稅或免稅，適合長期資產累積。

出處：金融廳（fsa.go.jp）

2. 公司企業年金

- 企業年金或退職金制度可補充厚生年金
- 領取方式：月領或一次金
- 3. 延後退休與兼職收入
- 年金可延後至 75 歲 領取
- 每延後一年增加約 8.4%
- 兼職收入可補足生活費
- 4. 保險與醫療保障
- 高齡醫療費可能增加
- 建議瞭解介護保險、民間醫療保險

六、退休金與生活費規劃建議

1. 先估算生活費

o 單身或夫妻生活費預估

o 包含住房、水電、醫療、交通、娛樂等支出

2. 計算退休金差額

o 將國民年金與厚生年金總額與生活費對比

o 確定每月缺口

3. 制定補足策略

o 透過 iDeCo、NISA、企業年金或個人儲蓄補足差額

o 若可能，延後退休領取年金

4. 定期檢視與調整

o 每年檢查年金試算表

o 評估投資與儲蓄策略是否達標

o 注意政策變動，例如年金調整或稅制更新

七、實例分析（夫妻兩人）

假設王女士夫妻計畫 65 歲退休：

- 國民年金：約 13.6–13.8 萬／月
- 厚生年金：約 15–18 萬／月
- 合計退休金：28–32 萬／月
- 夫妻生活費：約 25 萬／月
- 介護保險＋醫療保險：約 1.5–2 萬／月

注意，王女士夫妻偏向高收入家庭，若是一般「一位上班族 ＋ 一位家庭主婦」的家庭，平均領取額約在 22–23 萬日元左右，這會導致生活費產生約 3–5 萬日元的缺口。

結論：

基礎退休金足以應付基本生活費，但若希望旅遊、提升生活品質，建議：

- 每月額外儲蓄 5–10 萬日元
- 或透過投資增加退休收入

結語

退休金與生活費規劃對在日華人至關重要。透過精準估算生活費、瞭解年金制度、補足差額，才能確保退休後生活穩定而安心。下一篇將深入介紹 介護保險與高齡照護服務，協助華人朋友掌握完整資訊。

「門當戶對」看門就懂身分

文/藤一 編輯

你以爲「門當戶對」只是老派的婚戀標準？其實它最早指的是建築。而這句話能成爲成語，還得從三國時曹丕與郭皇后的故事說起。

古時婚姻講究「門當戶對」，指雙方社會地位與經濟情況相當；古人也認爲婚姻是兩個家庭生活方式與價值觀的磨合，相近者較易長久。

「門當」

「門當戶對」這套說法也由建築概念延伸而來。《說文解字》說：「門，聞也，從二戶；戶，護也，半門曰戶。」因此「門當」與「戶對」原是古代民居大門的構件。

「門當」，是大門兩側的一對石墩或石鼓（含抱鼓石、門枕石），用於裝飾鎮宅並穩固門面；民間也因其象徵威嚴、可辟邪，常以石鼓代稱「門當」。

武官宅第多用圓形「門當」，文官宅第則多用方形「門當」，遠遠望去，便能大致辨識這戶人家的主人屬武職或文職。

「戶對」

「戶對」設於門楣上方或兩側，爲木雕或磚雕等構件，傳統上取雙數，故名「戶對」；其形似婦女髮簪，也稱「門簪」。逢喜慶可用來懸掛燈籠；常見短柱造型，亦寄寓祈求人丁興旺之意。

「戶對」的規格與官品相關：三品以下多爲兩個；一品八個、二品六個、三品四個；唯皇宮可設九個，取「九鼎之尊」之意。皇親貴族常用更多，但仍講究成雙成對，故稱「戶對」。

古建築中，門前有門當者，門楣上多配戶對；「門當」大小與「戶對」多寡象徵主人的身分與財勢，古人議婚嫁時也常據此觀察對方，遂演變爲今日衡量雙方家世背景的成語。

相傳媒人說親前，也會看門當紋飾與戶對數量：例如門當刻花卉多被視爲經商人家，素面則多爲官宦府第；文官多用方形門當，武官多用圓形門當。若雙方門第與規格差距太大，便有「門不當，戶不對」之說。

門當戶對的由來

《三國志·后妃傳》載：曹丕篡漢稱帝後，立郭氏爲皇后。

郭皇后親戚劉斐欲仗「皇親國戚」之勢，強迫他國人與其通婚。

郭皇后得知後告誡劉斐說：「親戚們應當選擇經濟、地位相當的人家通婚，不能仗勢皇親國戚的身分，強迫他國人民聯姻。」

後來，「門當戶對」一語便由此演變而來，用以形容結親雙方家庭的經濟條件與社會地位相當。

歷來古籍引用「門當戶對」：元代王實甫《西廂記》：「雖然不是門當戶對，也強如陷於賊中。」明代凌濛初《二刻拍案驚奇》：「滿生與朱氏門當戶對，年貌相當，你敬我愛，如膠似漆。」清代曹雪芹《紅樓夢》：「我想他兩家也就算門當戶對了……」清末民初曾樸《孽海花》：「怎麼這個天造地設、門當戶對的女貌郎才，你們倒想不到。」

JCK（日中韓）國際法律事務所
中国人刑事、民事案件专门业务、律师协会所属辩护律师 猪久保 博成

- 24 小時警察局、入管局面會送物、代理辦案
- 法庭辯護、與受害人和解、辦理保釋及入管局的假釋手續
- 代辦結婚、離婚、小孩的親權認定手續
- 受理各種買賣契約、不動產糾紛及財產調查等
- 代辦大使館、外務省及各區役所的各種認證及所需文件
- 解決各種糾紛、家庭暴力、財產繼承

全日本代理出張可

- 承接各種法律、刑事犯罪、風俗法相談
- 受理交通事故的傷害保險及賠償

TEL：03-5541-9310（中國語） 03-5541-9017（日本話） FAX：03-3555-7233 地址：東京都中央区新富1-15-14 攜帶：080-3359-9359