



首頁 > 金融 > 退休理財

靠「年金」養老已不再可行？日本超高齡社會如何重塑退休理財？

失落的30年如何影響日本NISA制度重大變革？

遠見好讀

2025-11-03 瀏覽數 500+



《步步驚魂・股海入門》／僅為情境圖，取自unsplash



聽遠見

即將進入「人生100年」這樣超高齡社會的此刻，想要光靠20至60歲間所累積的年金保險費，來支撐退休後40年的生活，根本就是天方夜譚。泡沫經濟瓦解後，日本進入經濟疲軟的「失落30年」，如今，僅靠年金度過老年生活的計畫幾乎已不再可行，如此令人「難以釋懷的事實」，也終於走到不得不面對並接受的階段。（本文節錄自《步步驚魂・股海入門》一書，作者：橘玲，奇光出版，以下為摘文。）

「失落的30年」扭轉了常識



NISA是日本以英國的個人儲蓄帳戶（Individual Savings Account，簡稱ISA）為雛型，於2014年1月上路的小額投資免稅制度（日本版ISA），2018年又加入「儲蓄用NISA」，並在該制度迎來第10年的2024年10月，再次大幅升級。

NISA最大的魅力在於，舉凡股票或基金的配息、股利或轉手（賣出）獲利等均無須課稅，簡單說就是政府針對國民提供稅率優惠甚至於免稅的儲蓄制度，藉此鼓勵大家做好投資理財（資產建構）的工作。

日本迄今為止，都是透過國家及公司提撥的年金，來保障年老退休的國民生活得以「高枕無憂」。導入優惠資產建構制度之所以一直進展緩慢，是因為該制度往往被認為是專為有餘力將部分收入轉投資的富裕階層打造，恐怕會讓多數國民感到不公平。

但是，隨著少子化及高齡化的進展，支撐年金制度的中堅世代（壯年勞動人口）人數逐



少，領取年金人數卻持續增加，使年金制度的永續性開始出現危機。

必須額外支撐一位高齡者的生活才行。

日本人的價值觀之所以出現大幅轉變，是從2019年日本金融廳公布的《高齡社會中的資產建構及管理》這份報告書開始。

該份報告書的試算指出，僅以年金維持生活的高齡夫妻家庭，平均將會在老後20至30年間，出現1300萬至2000萬日圓不等的經濟缺口。這引發了社會騷動，因為過去多數國民打從心底認定「退休後國家會照顧自己到終老」，如今卻被這樣的試算結果狠狠打了一巴掌。

其實，該份報告書的主旨，是在強調每位國民為了退休後能安心生活，應趁早開始關注個人的資產建構。

✉ 訂閱遠見電子報，掌握國內外大事

請輸入電子郵件

訂閱

各位可以先靜下心思考看看，在現代人類平均壽命逐漸拉長，即將進入「人生100年」這樣超高齡社會的此刻，想要光靠20至60歲間所累積的年金保險費，來支撐退休後40年的生活，根本就是天方夜譚。

在這樣的背景下，主打「新資本主義」的岸田政府在大幅升級NISA制度時，幾乎已聽不見「又是為有錢人打造的政策」這類反對聲浪。

泡沫經濟瓦解後，日本進入經濟疲軟的「失落30年」，也顛覆了日本人自二戰後的許多常識。如今，僅靠年金度過老年生活的計畫幾乎已不再可行，如此令人「難以釋懷的事實」，也終於走到不得不面對並接受的階段。

[訂遠見一年，尊榮典藏《張忠謀自傳》上下冊，啟發你的遠見人生！](#)



(延伸閱讀 | [從「廉價日本」邁向「貧窮日本」？日本消費變便宜為何不好？](#))

岸田政府雖試圖減緩日本人口持續減少的問題，但超高齡社會所帶來的負面影響，如健保與看護保險的虧損、獨居老人的增加乃至孤獨死現象的出現，在未來只會更加凸顯。若是選擇無止盡地提高社會保險費用，最終也只會加重中堅世代的負擔，從而加速少子化的進程。

另一方面，若從減少年金支付額度來擲節，生活難以為繼的高齡者也定然會大舉申請生活保護津貼，從而導致制度出現破綻。想要平衡中堅世代的負擔與高齡世代的給付，就如同走鋼索，稍有差池就會發生難以挽回的後果。

當前的高齡問題，其實源頭在於「退休後的時間過長」，因此，最簡單的解決方式，就是縮短退休後的時間。在人生100年的時代，假設在60歲時退休，那就等於還有整整40年，需要依靠年金來度過如此漫長的老後歲月。

但如果能持續工作到80歲再退休，這段時間即可折半為20年，甚者若能像日本的長壽醫師日野原重明一樣，工作到105歲，那麼所謂的「高齡問題」自然也就迎刃而解。

即使每月收入只有10萬日圓，1年就有120萬，10年能來到1200萬，20年就能有2400萬。如此一來，便能克服所謂「在年金之外還須準備200萬日圓才能退休養老」的問題。

從這樣的角度思考，長期性資產建構就不再只是年輕人的專利了。例如到了65歲依然繼續工作，將領取年金的時間往後延，並將部分收入轉投入NISA中，到了80或90歲時，就能在未被扣稅的情況下享受投資的果實。

相對地，若選擇於60歲時退休，除提早領取減額後的年金外又沒有其他收入的話，那自然也沒有餘力去投資建構其他的資產。

先不論貧富差距持續擴大所引發的社會及經濟問題如何解決，單從個人角度來看，能在健康許可的情況下持續工作並累積資產，才是重要的優先事項。

雖然有些人對政府「活到老做到老」或「用儲蓄來投資」等政令宣導覺得十分反感，但包括北歐等社會福利完善的國家在內，所有先進國家均朝著同樣的方向前進。**可以說，今後在因應高齡社會上，必然無法單純冀望國家的力量，而是必須依靠個人「自助」的努力。**

（延伸閱讀 | [退休金準備多少才夠？施昇輝：2招穩穩賺，第三人生才「不窮」](#)）



《步步驚魂・股海入門：看清股市裡的謊言與真相，日本暢銷20年的零焦慮投資法》，作者：橘玲，奇光出版

延伸閱讀



靠「年金」養老已不再可行？日本超高齡社會如何重…



這不僅是將負債轉嫁給後代，經濟學家：離財富愈來愈遠，…

立即登錄，掌握關鍵洞察！科技、永續三大變局的決策…

個人理財的未來：「不存錢、不買房、不買保險」不求人，才…

加好友 >

關注FB >

生活

高齡

年金

經濟

退休

保險

老年

日本

數位專題

「三防世代」先修課：防窮、防病、防詐騙

高峰會席位秒殺，但全球領袖觀點你還能掌握。立即登錄，下載關鍵洞察

請往下繼續閱讀







加好友 >

關注FB >

登入網站會員

享受更多個人化的會員服務





遠見雜誌 哈佛商業評論 天下文化 未來親子學習平台 1號課堂 50+
領導影響力學院
著作權聲明 隱私權政策

Copyright© 1999~2025遠見天下文化出版股份有限公司. All rights reserved.

