



เงินออมเพื่อ
วัยเกษียณ



เงินออมเพื่อวัยเกษียณ

การเตรียมความพร้อมด้านการเงิน
เพื่อใช้ในยามแก่ตัวเมื่อเราเกษียณแล้ว
เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรคิดวางแผน
ตั้งแต่อายุยังน้อย เพราะระยะเวลา
การเก็บออมและได้รับผลประโยชน์
จากการออมเงินจะยิ่งมีมากขึ้น
การเตรียมเงินไว้ใช้ในยามแก่
ไม่ใช่เรื่องที่อีกสิบปีค่อยคิด
หรือเป็นเรื่องไกลตัวเลย



ลองคิดทบทวนดูสิว่าตอนนี้คุณมีเงินเก็บอยู่เท่าไร แล้วเมื่อตอนคุณอายุ 60 ปี
คุณคิดว่าจะมีเงินออมสำหรับใช้ในชีวิตบั้นปลายเท่าไร เพียงพอหรือไม่...
สำหรับบางคนอาจถึงเวลาที่ต้องออมเงินเพื่อวัยเกษียณแล้ว

เงินออมหลังเกษียณ จำเป็นสำหรับอะไร



อนาคตการเงินวัยเกษียณ ต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้

- ❶ **ระยะเวลาของช่วงชีวิต** คือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราจะต้องมีเงินออมไว้ใช้จ่ายอีกกี่ปีหลังเกษียณ
- ❷ **อัตราเงินเฟ้อ** ที่คาดว่าจะขึ้นไปในช่วงเวลาของการเกษียณอายุ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ยากนอกเหนือการควบคุม และเป็นสิ่งที่ทำให้เงินออมมีค่าต้อยลงตามค่าเงินเฟ้อที่สูง
- ❸ **ไลฟ์สไตล์** ปกติมักต้องการเงินประมาณ 70% ของรายจ่ายปัจจุบันเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายยามเกษียณอายุ ซึ่งจำนวนเงินนี้อาจแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต การใช้จ่ายปัญหาสุขภาพ หรือภาระอื่นๆ ตามแต่ละบุคคล
- ❹ **สุขภาพ** ปัญหาการเจ็บป่วยจะมีผลกับเงินออมแน่นอน



อยากออมเงิน เพื่อวัยเกษียณ เริ่มต้นอย่างไร

- ❶ **กำหนดอายุเกษียณ** เพื่อจะได้รู้ว่าเราจะมีเวลาเตรียมตัวและเตรียมเงินอีกนานเท่าไร
- ❷ **ประมาณช่วงเวลาที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ** เช่น 20 ปี เพื่อให้รู้ว่าเราจะต้องใช้เงินหลังเกษียณอีกกี่ปี โดยอาจประเมินจากคนในครอบครัวว่าส่วนใหญ่มีชีวิตถึงอายุเท่าไรประกอบกับข้อมูลสุขภาพร่างกายของตัวเอง
- ❸ **ประมาณค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ** จากไลฟ์สไตล์ และต้องไม่ลืมคำนึงเรื่องเงินเฟ้อ โดยประมาณเป็นรายเดือน แล้วคำนวณเป็นปี จากนั้นคำนวณตามช่วงอายุหลังเกษียณ
- ❹ **ประมาณการรายได้หลังเกษียณ** เช่น เงินบำเหน็จบำนาญ เงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เงินกองทุนประกันสังคม ประกันชีวิต ฯลฯ
- ❺ **วางแผนการออมในปัจจุบัน** จากประมาณการค่าใช้จ่ายและรายได้หลังเกษียณ เราก็จะรู้ว่าต้องเก็บเงินเพิ่มอีกเท่าไร จึงสามารถวางแผนการออมได้





แผนการออมเงิน วัยเกษียณ

เราสามารถเก็บหอมรอมริบให้ได้จำนวนเงินที่คาดว่าจะเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในวัยเกษียณ หรือนำเงินออมไปลงทุนแล้วนำดอกเบี่ยปันผลมาใช้จ่ายยามเกษียณ ลองพิจารณาจาก 2 แนวคิดนี้

แนวคิดที่ 1 : นำเงินออมมาใช้จ่ายหลังเกษียณ

วิธีคิด

เงินที่ควรมีก่อนเกษียณ = ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ $\times$ 12 เดือน $\times$ จำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ

• ยกตัวอย่างเช่น

เราคาดว่าเงินที่ใช้ในวัยเกษียณต่อเดือนคือ 20,000 บาท และคาดว่าจะเกษียณเมื่ออายุ 60 ปี

และคิดว่าจะมีชีวิตอยู่ถึงอายุ 80 ปี

เงินที่ควรมีก่อนวัยเกษียณ = $(20000 \times 12 \text{ เดือน}) \times 20 \text{ ปี}$
= 4,800,000 บาท

*เงินจำนวนนี้ยังไม่รวมค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายฉุกเฉินอื่นๆ ซึ่งจำเป็นต้องออมเงินไว้อีกส่วนหนึ่ง

แนวคิดที่ 2 : นำดอกผลของเงินออมและเงินลงทุนมาใช้จ่ายหลังเกษียณ

วิธีคิด

เงินที่ควรมีก่อนวัยเกษียณ
= ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ $\times$ 12 เดือน

ประมาณการอัตราผลตอบแทนเฉลี่ยของเงินออมและเงินลงทุนต่อปีในช่วงหลังเกษียณ (% ต่อปี)

• ยกตัวอย่างเช่น

เราคาดว่าอัตราผลตอบแทนเฉลี่ยของเงินออมและเงินลงทุนต่อปีในช่วงหลังเกษียณอยู่ที่ 6% ต่อปี

เงินที่ควรมีก่อนวัยเกษียณ = $(20,000 \times 12 \text{ เดือน})$
 $\frac{6\%}{}$
= 4,000,000 บาท

*เงินจำนวนนี้ยังไม่รวมค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายฉุกเฉินอื่นๆ ซึ่งจำเป็นต้องออมเงินไว้อีกส่วนหนึ่ง

จากนั้นเริ่มปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1

ตั้งเป้าหมายการออมในแต่ละเดือน

แนะนำว่าให้ออมเงินในรูปแบบที่มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียเงินต้นต่ำ (เช่น ฝากออมทรัพย์ ฝากประจำ ซื้อสลากออมทรัพย์ ฯลฯ) ไม่น้อยกว่า 1 ใน 4 ของรายได้ และ

- แบ่งเงินออมส่วนหนึ่งเพื่อวัยเกษียณอย่างน้อย 1 บัญชี
- ออมเงินเพื่อวัยเกษียณทุกเดือนอย่างน้อย 10% ของรายได้

ออมแบบไหนดีให้พิจารณาจากปัจจัยเหล่านี้

1. ดอกเบี้ยหรือเงินปันผล เพราะยิ่งผลตอบแทนสูง เงินออมก็ยิ่งงอกเงย
2. อัตราเงินเฟ้อ เพราะเงินเฟ้อทำให้เงินมีมูลค่าลดลง ดังนั้นดอกเบี้ยเงินฝากที่ได้รับจึงยังไม่ใช่ผลตอบแทนที่แท้จริง ต้องหักผลกระทบจากเงินเฟ้อออกก่อน

อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง = อัตราดอกเบี้ยในรูปตัวเงินที่ได้รับ - อัตราเงินเฟ้อทั่วไป

3. ระยะเวลาในการออม เพราะการออมมีผลตอบแทน ยิ่งออมเงินเร็ว ก็ยิ่งมีระยะเวลาให้เงินงอกเงย
4. สภาพคล่องทางการเงิน เพราะผลิตภัณฑ์เพื่อการออมแต่ละประเภท มีสภาพคล่องที่ต่างกัน ต้องคำนึงถึงรูปแบบการใช้จ่ายของเราและความจำเป็นทางการเงิน อย่าให้เกิดการขาดสภาพคล่อง
5. อัตราค่าธรรมเนียมและข้อกำหนดต่างๆ ของผลิตภัณฑ์เพื่อการออม ควรศึกษาข้อมูลให้ละเอียดก่อนการตัดสินใจ
6. ภาษีหัก ณ ที่จ่าย ผลตอบแทนในรูปแบบของดอกเบี้ยเงินฝากจะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 15% แต่มีผลตอบแทนบางประเภทที่ได้รับการยกเว้นภาษี เช่น กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) กองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF)
7. การคุ้มครองเงินฝาก ควรศึกษาว่าผลิตภัณฑ์การออมนั้นมีการคุ้มครองเงินฝากหรือไม่

ขั้นที่ 2

วางแผนรายรับต่อเดือนและแหล่งที่มาของรายรับ

ต้องเตรียมวางแผนล่วงหน้าว่าเราจะมีรายรับจากช่องทางใดเมื่อถึงวัยเกษียณ เช่น

- ข้าราชการ ได้รับบำเหน็จหรือบำนาญ และเงินจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
- พนักงานบริษัทเอกชน ได้รับเงินทุนสำรองเลี้ยงชีพ และกองทุนประกันสังคม
- รายรับจากผลตอบแทนของการนำเงินไปลงทุนในรูปแบบต่างๆ รายรับจากการประกอบอาชีพเสริม

ขั้นที่ 3

ประมาณการรายจ่ายต่อเดือน

เริ่มบันทึกรายรับรายจ่ายแต่ละเดือนตั้งแต่วันนี้ จะช่วยวิเคราะห์ได้ว่าปัจจุบันเรามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง แล้วในวัยเกษียณค่าใช้จ่ายเหล่านั้นจะลดลงหรือหมดไปหรือไม่ แต่ส่วนใหญ่แล้วค่าใช้จ่ายต่อเดือนในวัยเกษียณจะลดลงประมาณ 70-80%

ขั้นที่ 4

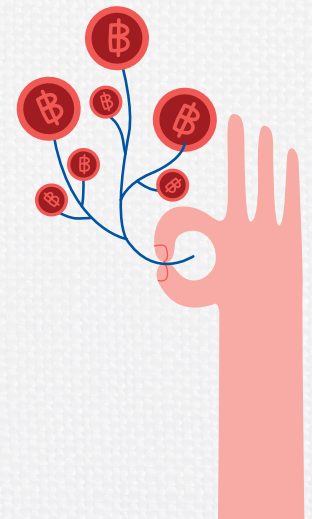
วางแผนหลักประกันความมั่นคงทางการเงิน

วางแผนเรื่องสิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลและประกันสุขภาพไว้เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงทางการเงินในวันที่คุณเจ็บป่วย เช่น การทำประกันสุขภาพ

ขั้นที่ 5

การลงทุนและผลตอบแทน

แบ่งเงินออมบางส่วนไปลงทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่มากขึ้นในความเสี่ยงที่ยอมรับได้ โดยควรศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจและต้องรู้ว่าวัตถุประสงค์ในการลงทุนคืออะไร อัตราผลตอบแทนที่คาดหวังเป็นอย่างไร ยอมรับความเสี่ยงได้มากน้อยแค่ไหน



กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund-RMF)

ช่วยสร้างวินัยการลงทุน

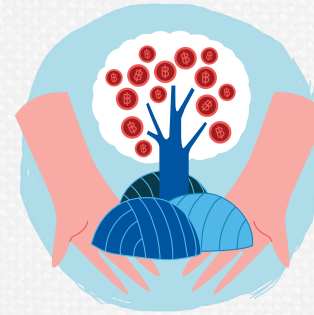
กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ คือ กองทุนรวมประเภทที่ส่งเสริมให้เกิดการออมเงินในระยะยาวไว้สำหรับใช้จ่ายยามเกษียณอายุ เหมาะสำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ และผู้ที่ต้องการจะออมเงินให้เพิ่มพูนมากขึ้น โดยจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางด้านภาษี แต่ไม่มีเงินปันผล และเมื่อถึงวัยเกษียณจะได้รับเงินลงทุนและผลตอบแทนคืนทั้งหมด โดยผลตอบแทนที่ได้รับในแต่ละปีจะทบขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เงินออมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เงื่อนไข

- ต้องซื้อหน่วยลงทุน RMF ไม่น้อยกว่า 3% ของเงินได้ในแต่ละปี หรือไม่น้อยกว่า 5,000 บาท (แล้วแต่ว่าจำนวนใดจะต่ำกว่า) และลงทุนสูงสุดไม่เกิน 15% ของเงินได้ในแต่ละปี โดยเมื่อรวมกับเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพหรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการแล้วไม่เกิน 500,000 บาทต่อปี
- ต้องซื้อหน่วยลงทุน RMF ไม่น้อยกว่าปีละ 1 ครั้ง
- ต้องไม่ระงับการซื้อหน่วยลงทุนเกินกว่า 1 ปีติดต่อกัน (ยกเว้นกรณีไม่มีเงินได้ในปีภาษีนั้นก็ไม่ต้องลงทุน)

สิทธิประโยชน์สำคัญ

1. สามารถนำหักลดหย่อนภาษีได้ตามจริงสูงสุดไม่เกิน 15% ของเงินได้ในแต่ละปีภาษีนั้น โดยเมื่อรวมกับเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพหรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการแล้วไม่เกิน 500,000 บาท
2. เงินที่ได้รับจากการไถ่ถอนการลงทุนเมื่อครบกำหนดได้รับการยกเว้นภาษี
3. ผลประโยชน์ที่เกิดจากการลงทุนของ RMF ไม่ต้องเสียภาษี และผู้ลงทุนจะได้รับผลประโยชน์ในส่วนนี้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย



การทำประกันชีวิต แบบสะสมทรัพย์

แม้ว่าผลตอบแทนของการทำประกันชีวิตประเภทนี้จะไม่มากนัก แต่มีข้อดีคือสร้างวินัยทางการออมเงินให้เรา มีทางเลือกหลากหลายรูปแบบ มีความคุ้มครองกรณีเสียชีวิต และได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี

5 สิ่ง ผิดพลาด ที่ไม่ควรเกิดขึ้น



- ❌ ยังไม่คิดถึงการวางแผนการออมเงินเพื่ออนาคต
- ❌ การหวังพึ่งเงินบำนาญ เงินสำรองเลี้ยงชีพ หรือเงินทดแทนอื่นๆ เพียงอย่างเดียว เพราะส่วนใหญ่เมื่อถึงเวลาจริงๆ เงินจำนวนนั้นไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต
- ❌ ลังเลที่จะเก็บออม ควรคิดเสมอว่ายิ่งออมเร็ว ยิ่งได้ผลตอบแทนมากขึ้น
- ❌ อย่าใช้สินทรัพย์ลงทุนสะเปะสะปะ ควรจัดกลุ่มสินทรัพย์ลงทุนให้ดี เพื่อบรรลุเป้าหมายการเงินที่ต้องการ
- ❌ อย่าละเลยความสำคัญของอัตราเงินเฟ้อ ซึ่งเป็นศัตรูที่น่ากลัวของผู้ที่มีรายได้นิ่งๆ เช่น ผู้เกษียณอายุ



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือ Aging Happily พร้อมสุขก่อนเกษียณ โดย SOOK Publishing
- วางแผนเกษียณ และ RMF คืออะไร โดยเว็บไซต์ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย “<http://www.set.or.th>” www.set.or.th

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3