

# สร้างสุขทางการเงิน ในวัยเกษียณอายุ



สำหรับคนที่อยู่ในช่วงอายุนี้นี้เป็นวัยของผู้ที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะไม่มียาได้ประจำ ในขณะที่การทางการเงินก็ลดลง ดังนั้น สำหรับรายรับจากการวางแผน การเงินในวัยนี้ จะมาจากเงินบำเหน็จ - บำนาญ เงินออม และผลตอบแทนจากการออมและการลงทุน ตั้งแต่วัยทำงานอยู่

## รู้หา

ทำอะไรให้มีรายได้เข้ามาหลังปลดเกษียณ

- ความสามารถสร้างรายได้**  
ลองดูความรู้ ความสามารถ และมีแรงพอ ที่จะทำไหว เช่น มีฝีมือในการถักเสื้อ ถักกระเป๋า หรือ มีฝีมือทำขนม ก็ทำขนมขาย เป็นต้น
- งานอดิเรกสร้างรายได้**  
มักเกิดจากสิ่งที่ทำตอบสนองความสนใจ หรือสุขภาพของตัวเองเป็นหลัก เพื่อคลายความเหงา แต่บางครั้งก็สามารถสร้างรายได้ เพิ่มเติมได้ เช่น การปลูกผักออแกนิกขาย
- สังคัมสร้างรายได้**  
คนวัยเกษียณจำนวนมากมักออกมาพบปะ เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ กันเป็นประจำ ทั้งการทำบุญ ออกกำลังกาย หรือท่องเที่ยว ซึ่งเป็นอีกช่องทาง ที่สามารถทำรายได้ให้วัยเกษียณโดยการขายสินค้าที่เหมาะสมกับความชอบของกลุ่มตัวเอง เช่น กลุ่มทำบุญ ก็มีช่องทางขายของ เช่น ทำยาหม่อง ยาต้ม เป็นต้น

## รู้ใช้

การใช้ชีวิตหลังเกษียณมักมีค่าใช้จ่ายอีก มากมายที่เรา ไม่ทันได้คำนึงถึงในตอนวางแผน ลองมาดูรายจ่าย 4 ด้าน ที่ควรคำนึงถึง และวางแผนเตรียมไว้ล่วงหน้า เพื่อให้แผนเตรียมเงินเกษียณของเรารัดกุมและครอบคลุม

- ค่ากินอยู่ทั่วไป**  
เป็นค่าใช้จ่ายพื้นฐานสำหรับการวางแผนเกษียณ ที่อย่างน้อยที่สุดต้อง ได้แก่ ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ซึ่งจำเป็นต้องสำรวจ “รูปแบบการใช้ชีวิต” ของตัวเองก่อน แล้วคิดต้นทุนของการใช้ชีวิตแบบนั้นออกมาเป็นตัวเลข ว่าเดือนหนึ่งเราจะมีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตแบบนั้นเท่าไร
- ค่าบำรุงรักษาและคุ้มครองทรัพย์สิน หรือวัสดุอุปกรณ์**  
มักจะเป็นค่าใช้จ่ายที่คนทั่วไปไม่ค่อยนึกถึงเท่าไร แต่เสี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอเป็นระยะ เมื่อเรามีการใช้งานสินทรัพย์ระยะหนึ่ง ย่อมมีการเสื่อมสภาพ ทำให้ต้องเสียค่าซ่อมบำรุง เช่น ค่าซ่อมหรือบำรุงรักษา รถรายปี ค่าซ่อมแซมหรือปรับปรุงบ้าน เป็นต้น ซึ่งเราจะต้องประเมินว่า สินทรัพย์นั้นมีอายุการใช้งานประมาณกี่ปี และต้องเตรียมเงินไว้เท่าไร
- ค่าท่องเที่ยว**  
ช่วงวัยเกษียณของหลายคน คือช่วงพักผ่อนจากการทำงานอย่างหนัก ดังนั้นเราจึงควรกำหนดงบประมาณสำหรับการท่องเที่ยวไว้ โดยอาจจะกำหนดเป็นรายปีสำหรับการท่องเที่ยวที่ใช้เงินไม่สูงมาก แต่สำหรับการท่องเที่ยวครั้งใหญ่ เช่น ครึ่งละเกือบแสน หรือแสนขึ้นไป แบบนี้อาจจะต้องวางแผนเตรียมเงินแยกต่างหาก
- ค่าดูแลสุขภาพ**  
เป็นค่าใช้จ่ายสำคัญ เนื่องจากหลังเกษียณ คือช่วงที่สุขภาพก็เริ่มจะถดถอย โอกาสที่จะเจ็บป่วย หรือเป็นโรคต่าง ๆ มีสูง ดังนั้นจึงควรวางแผนเตรียมเงินสำหรับค่าใช้จ่ายด้านนี้เอาไว้ด้วย เพราะเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยาก โดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีทำประกันสุขภาพ เพื่อรองรับความเสี่ยงนี้

## รู้เก็บ

- จัดบัญชีรายรับรายจ่าย**  
เพื่อดูว่าเงินรายจ่ายที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ จากตรงไหนได้บ้าง ซึ่งจะช่วยให้ มีเงินออมเพิ่มขึ้น
- ออมอย่างต่อเนื่องผ่านแหล่งเงินออมต่าง ๆ**  
ทั้งแหล่งเงินออมเพื่อเกษียณโดยตรง เช่น กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รวมไปถึงแหล่งเงินออมที่ต้องออมเพิ่ม เพื่อเป็นตัวช่วยให้สามารถออมเงินได้ตามเป้าหมายที่วางไว้
- เลือกช่องทางการออมการลงทุนที่เหมาะสมกับตนเอง**  
เพื่อให้เงินออมมีโอกาสได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น เช่น การเลือกนโยบายการลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ที่สอดคล้องกับผลตอบแทนที่ต้องการ และระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้
- เขียนแผนเป็นลายลักษณ์อักษร**  
เพื่อให้ทราบว่าต้องลงมือทำอะไร ในกรอบเวลาเท่าไร เช่น ต้องออมให้ได้เดือนละเท่าไร ต้องนำเงินไปลงทุนอะไรบ้าง ฯลฯ
- ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด**  
ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อรายรับในวัยนี้อาจหาได้ไม่มาก การออมอย่างมีวินัยจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญ

## รู้ขยายดอกผล แบ่งงานให้เงินทำ

คนวัยเกษียณ เป็นวัยที่ใช้เงินมากกว่าหาเงิน และเหลือเวลาไม่เยอะ ดังนั้นการลงทุนของคนวัยนี้ ควรจะเป็นการลงทุนที่เสี่ยงต่ำและโอกาสขาดทุนน้อยที่สุด เพราะไม่มีเวลาแก้ตัวให้หาเงินมาลงทุนใหม่ และการลงทุน ก็ควรเป็นระยะ “กลาง” ไม่ก็ “สั้น” เน้นลงทุน “รักษาเงินต้น” มากกว่า “ผลตอบแทน”

- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ทางเลือกเพื่อเพิ่มสุขวัยเกษียณ**  
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพถือเป็นสวัสดิการรูปแบบหนึ่งที่นายจ้างให้แก่ลูกจ้าง ซึ่งทำให้ลูกจ้างมีเงินก้อนไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุ เป็นหลักประกันทางการเงินให้แก่ครอบครัว
- กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund : RMF)**  
เป็นกองทุนที่ส่งเสริมให้เกิดการออมเงินระยะยาวไว้สำหรับใช้จ่าย ยามเกษียณ ซึ่งเข้ามาเติมเต็ม ส่วนของเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่มีวัตถุประสงค์ เดียวกัน แต่สิ่งที่ทำให้ RMF น่าสนใจก็คือ ได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี แต่ที่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขการลงทุนต่าง ๆ จึงจะได้สิทธิประโยชน์ทางภาษีนั้น
- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ทางเลือกเพื่อเพิ่มสุขวัยเกษียณ**  
เป็นกองทุนรวมที่เน้นลงทุนในหุ้น ซึ่งจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี เพื่อเป็นแรงจูงใจในการลงทุน แต่ลงทุนแล้ว ต้องถือไว้ไม่น้อยกว่า 5 ปีปฏิทิน จึงจะขายคืนหน่วยลงทุนได้

# เตรียมพร้อมดี และมีเวลาวางแผนมากพอ ชีวิตวัยเกษียณสบาย ๆ ก็ง่ายนิดเดียว

- เรียบเรียงข้อมูลจาก
- Happy Retirement Guide คู่มือสร้างสุขวัยเกษียณ, ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
  - ค่าใช้จ่ายวัยเกษียณ 4 ด้านที่คนทำงานต้องเริ่มคิดตั้งแต่วันนี้ (<https://goo.g/LghmzK>)
  - นับถอยหลัง วัยเกษียณ ทางการเงิน ยังเมื่อไม่ทำงาน (<https://goo.g/NKVA6J>)

นิทรรศการ **เงินทองไทย**  
02-61/No.09