

# FRÆÐSLA&RÁÐGJÖF

Almenni lífeyrissjóðurinn • desember 2014

## Að lifa lengur og betur

- Hvaða áhrif hefur lenging meðalævi á eftirlaunasparnað?
- Hvernig eiga einstaklingar að bregðast við spám um lengri meðalævi?

Meðalævilengd á Vesturlöndum hefur lengst mikið á undanförnum árum og áratugum. Sögulega hefur meðalævin lengst um nálægt 2 til 3 mánuði á ári frá árinu 1900 eða um rúm 19-28 ár. Í byrjun 20. aldarinnar gat hver nýfæddur einstaklingur reiknað með að verða 50 til 60 ára en þegar einn og hálfur áratugur er liðinn af 21. öldinni eru samsvarandi tölur 80 til 84 ára. Skýringar á lengri meðalævi eru m.a. framfarir í læknavísindum, aukin efnahagsleg velferð og breyttur lífstíll (hollara fæði, meiri hreyfing) með aukinni þekkingu.

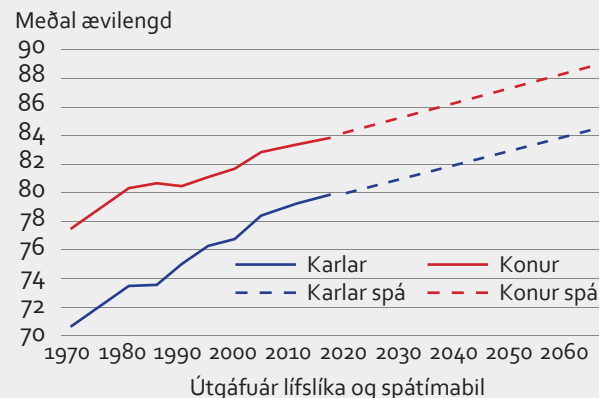
Meðalævi segir til um hversu lengi hópur einstaklinga lifir að meðaltali. Meðaltöl segja ekki alla söguna. Sumir lifa skemur en meðalævi og aðrir lifa lengur. Þegar meðalævilengd er náð er helmingur upphaflegs hóps á lífi og sumir eiga eftir að

lifa töluvert lengur. Meðalævin hækkar með aldrinum því á hverju ári fellur hluti hópsins frá og þá hækkar meðaltalið hjá þeim sem eftir lifa. Sem dæmi má nefna að konur sem eru 50 ára verða að jafnaði 84 ára en 65 ára konur verða að meðaltali 86 ára.

Myndin sýnir þróun meðalævi íslenskra karla og kvenna á árunum 1970 til 2011. Meðalævi íslenskra karla hefur lengst úr 71 ári í tæplega 80 ár eða um nálægt áratug á 41 ári. Á sama hátt hefur meðalævi kvenna lengst úr 78 árum í tæp 84 ára eða um sex ár. Myndin sýnir einnig spá Hagstofunnar um þróun meðalævi í nýlegri mannfjöldaspá fyrir árin 2014 til 2065.

Það er gaman að lifa og vera til og því er afar jákvætt að meðalævi einstaklinga lengist. Vonandi fáum við

### Meðalævi karla og kvenna 1970–2011 og spá 2014–2065



Meðalævi einstaklinga hefur verið að lengjast jafnt og þétt undanfarin ár og áratugi. Konur lifa lengur en karlar en bilið hefur minnkað síðustu ár.

Heimild: Söguleg þróun 1971–2011 Félag Íslenskra tryggingastærðfræðinga. Spá 2014–2065. Hagstofa Íslands.

flest viðbótaár sem við getum notið vel. Við þurfum að undirbúa þau eins og allt annað, fyrst og fremst með því að hugsa um heilsuna, um hreyfingu, mataræði og um andlega heilsu með jákvæðum samskiptum og hugsunum.

Lengri meðalævi þýðir að við þurfum að

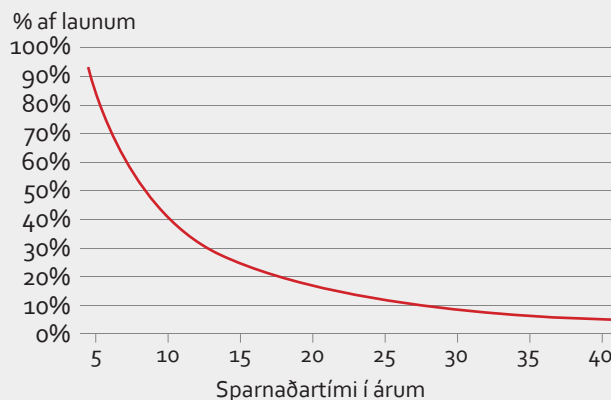
framfleyta okkur lengur og hefur því áhrif á eftirlaunasparnaðinn. Það fer vissulega eftir því hvernig viðbótarárunum er varið þ.e. hvort þau bætast við starfsævina, eftirlaunaárin eða e.t.v. það sem er langlíklegast að bæði starfsævin og eftirlaunaárin lengist. Ef við nýtum viðbótarárin til að vinna lengur er hægt

að spara lægra hlutfall af launum til að byggja upp eftirlaunasparnað. Ef viðbótarárin bætast við eftirlaunaárin þarf hins vegar að leggja meira fyrir á starfsævinni til halda óbreyttum eftirlaunum.

Lífeyrissjóðir, sem greiða ævilangan ellilífeyri, geta ekki greitt óbreyttan lífeyri ef iðgjöld og eftirlaunaaldur breytast ekki. Sjóðirnir verða að bregðast við lengingu meðalævi með því að lækka lífeyri og dreifa greiðslum á lengri tíma og/eða hækka iðgjöld og/eða eftirlaunaaldur eða blöndu af þessum þremur úrræðum. Líklegast er að sjóðirnir muni fyrir en seinna hækka eftirlaunaaldurinn miðað við óbreytt markmið um eftirlaun. Einstaklingar þurfa að fylgjast vel með hvernig lífeyrissjóðirnir bregðast við og taka tillit til þeirra við skipulagningu eigin fjármála og eftirlaunasparnaðar.

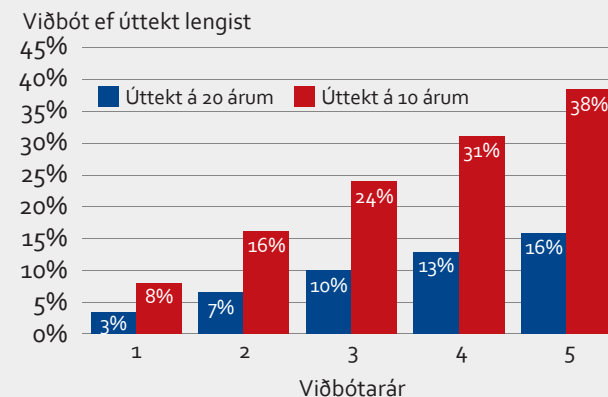
Í nýlegri rannsókn var sýnt fram á að hjartveikir sjúklingar með jákvætt hugarfar eru líklegri til að lifa lengur en þeir sem eru neikvæðir, m.a. vegna þess að jákvæðir eru líklegri til að stunda líkamsrækt og minnka þannig streitu og álag. Ekki skal fjölyrt um niðurstöðu þessarar rannsóknar eða um hvort jákvætt hugarfar hafi yfir höfuð áhrif á lífslíkur og meðalævi. Hitt er þó nokkuð víst að jákvætt hugarfar hressir, kætir og bætir og hjálpar örugglega að gera lífið skemmtilegra. Þannig er líka betra að njóta viðbótarára sem við fáum ef við verðum svo heppnin að meðalævi haldi áfram að lengjast.

## Lengri sparnaðartími, minni sparnaður



Ef sparnaðartími lengist þarf að leggja minna fyrir til að ná settu marki. Myndin sýnir hvað þarf að leggja fyrir hátt hlutfall af launum til að byggja upp sparnað sem greiðir 35% af launum í 20 ár.

## Fleiri ár á eftirlaunum, meiri sparnaður



Ef eftirlaunaárunum fjölgar þarf að auka sparnað til að halda óbreyttum eftirlaunum. Myndin sýnir hvað eftirlaunasjóður, sem upphaflega átti að duga í 10 eða 20 ár, þarf að aukast ef útborgunartíminn lengist um 1 til 5 ár.



Auknar lífslíkur og lenging meðalævi er tækifæri sem við eigum að nýta vel. Hér koma nokkur góð ráð fyrir einstaklinga.

- Gættu að heilsunni með heilbrigðu lífni. Hreyfðu þig reglulega með því að stunda líkamsrækt af einhverju tagi og gættu þess að borða hollan og fjölbreyttan mat. Jákvætt hugarfar er gulls ígildi og getur haft áhrif bæði á heilsu og árangur í starfi.
- Settu þér markmið um eftirlaun og gerðu áætlun um sparnað til að ná settu marki. Í áætluninni verður þú að gefa þér forsendur um hvenær þú stefnir að því að hætta að vinna og hversu lengi þú reiknar með að vera á eftirlaunum. Ef þú ert ekki

viss er skynsamlegt að skilgreina árábil sem þú reiknar með að draga úr vinnu eða láta af störfum. Eftirlaunaáætlunin ætti svo að miða við að þú hættir fyrir en seinna og að eftirlaunasjóður þurfi að duga frá þeim tíma. Ef þú ákveður síðar að vinna lengur er auðveldara að aðlagða nýja áætlun að breytingum.

- Reiknaðu með að meðalævilengd haldi áfram að lengjast og leggðu áherslu á að byggja upp viðbótarlífeyrissparnað m.a. til að ráða betur við að fara í hlutastarf eða til að geta minnkað við þig vinnu á síðari hluta starfsævinnar.
- Byrjaðu strax. Líkur á árangri aukast með því að undirbúa og skipuleggja.

# Hvernig getur Almenni aðstoðað þig?

- Almenni lífeyrissjóðurinn býður sjóðfélögum að hitta ráðgjafa á stöðufundi um eignir og lífeyrisréttindi. Smelltu hér til að bóka [stöðufund](#).
- Á [sjóðfélagavef](#) Almenna lífeyrissjóðsins getur þú fylgst með inneign í séreignarsjóði og réttindum í samtryggingarsjóði. Á sjóðfélagavefnum hefur þú aðgang að Lyklinum sem er lífeyrisreiknivél með ráðgjöf sem hægt er að nota til að framreikna lífeyrisréttindi og gera áætlun um sparnað til að ná markmiðum.

Almenni lífeyrissjóðurinn • Borgartúni 25 • 105 Reykjavík  
Sími 510 2500 • [www.almenni.is](http://www.almenni.is) • [almenni@almenni.is](mailto:almenni@almenni.is)



Fræðslugreinar Almenna lífeyrissjóðsins eru skrifaðar með hliðsjón af upplýsingum sem liggja fyrir á hverjum tíma. Sjóðurinn og starfsmenn hans bera ekki ábyrgð á ákvörðunum sem eru teknar á grundvelli efnis og upplýsinga sem birtast í greinunum. Lesendum er ráðlagt að kynna sér málin vel og fá ráðgjöf og upplýsingar frá fleiri en einum aðila áður en ákvarðanir eru teknar.