

第1章 ライフプランについて考えよう 3

- | | |
|--|--|
| <p>1 ライフプランとは 4</p> <p>2 ライフデザイン・ライフイベントとは ... 5</p> <p>3 基本的な3つのプラン..... 6
(生きがいプラン・健康プラン・家庭経済プラン)</p> | <p>4 これからの収入と支出を知ろう</p> <p>1 人生の三大資金 8</p> <p>2 各種基礎データから見る必要資金額 10</p> <p>3 ライフプランニングの手順 12</p> <p>キャッシュフロー表を作ろう</p> <p>5 1 キャッシュフロー表の作成 14</p> <p>2 個人バランスシートの作成 16</p> <p>定年退職前後の手続を確認しよう 18</p> |
|--|--|

第2章 社会保険の給付と家庭経済を考えよう 19

- | | |
|--|---|
| <p>1 老後の収入の柱「年金」について知ろう</p> <p>1 国の年金のしくみと老齢年金を受ける条件 20</p> <p>2 年金制度への加入と保険料の負担 22</p> <p>3 年金額の計算方法 24</p> <p>4 国の年金の支給開始年齢と
繰上げ・繰下げ受給 26</p> <p>5 年金を受けながら働いた場合の
在職老齢年金 28</p> <p>6 会社員夫婦の老齢年金の計算例 30</p> <p>7 障害年金 32</p> <p>8 遺族年金 34</p> <p>9 企業年金の種類とポータビリティ制度 36</p> <p>10 確定拠出年金の基礎知識 38</p> <p>11 確定拠出年金の活用 40</p> <p>12 ねんきん定期便・ねんきんネットの活用 42</p> <p>13 個人年金の基礎知識 44</p> | <p>2 資産運用について知ろう</p> <p>1 資産運用の基礎 46</p> <p>2 リスク許容度と資産配分 48</p> <p>3 運用スタイルと金融商品の選択基準 50</p> <p>3 雇用保険について知ろう</p> <p>1 基本手当（失業したときの給付） 52</p> <p>2 教育訓練給付 54</p> <p>4 知っておきたい税金の知識</p> <p>1 退職金にかかる税金、年金にかかる税金 56</p> <p>2 所得税および復興特別所得税の確定申告 58</p> <p>3 相続税 60</p> <p>4 贈与税 62</p> <p>相続に関する手続を確認しよう 64</p> |
|--|---|

第3章 これからの健康・医療・介護を考えよう 65

- | | |
|--|---|
| <p>1 自分の健康は自分で守ろう</p> <p>1 生活習慣病の予防と健康づくり 66</p> <p>2 医療保険について知ろう</p> <p>1 公的医療保険 68</p> <p>2 退職後の公的医療保険 70</p> <p>3 民間の医療保険・生命保険とその見直し 72</p> | <p>3 介護保険について知ろう</p> <p>1 介護保険のしくみ 74</p> <p>2 介護サービスの利用と
介護保険の利用者負担 76</p> <p>3 親を介護する 78</p> |
|--|---|

第1章



ライフプランについて 考えよう

- 1 ライフプランとは
- 2 ライフデザイン・ライフイベントとは
- 3 基本的な3つのプラン
(生きがいプラン・健康プラン・家庭経済プラン)
- 4 これからの収入と支出を知ろう
- 5 キャッシュフロー表を作ろう

1 ライフプランとは

ライフプランを「人生の設計図」と表現することがあります。言葉は知っていても、具体的に何をすればよいのかよくわからない、という人もいるでしょう。ライフプランとは何なのか、自分のライフプランを考えることにどんな意義や必要性があるのかを見ていきましょう。

ライフプランの意味

ライフスタイルが多様化する現在では、周囲の人たちの生き方が自分のモデルになるとは限らず、自分の将来を見通しづらい傾向にあります。また、高齢化が進むなか、自分の将来に漠然とした不安を感じている人もいます。ライフプランとは「人生の設計図（生涯生活設計）」であり、自分が将来「何を」したいのか、どのように「キャリアアップ」をしたいのか、そのためには「いつ」、「どのような行動をおこすのか」を示すものです。将来のことについて、具体的に生活のしかたを構築していくことがライフプランを立てるという作業になります。

ライフプランの必要性

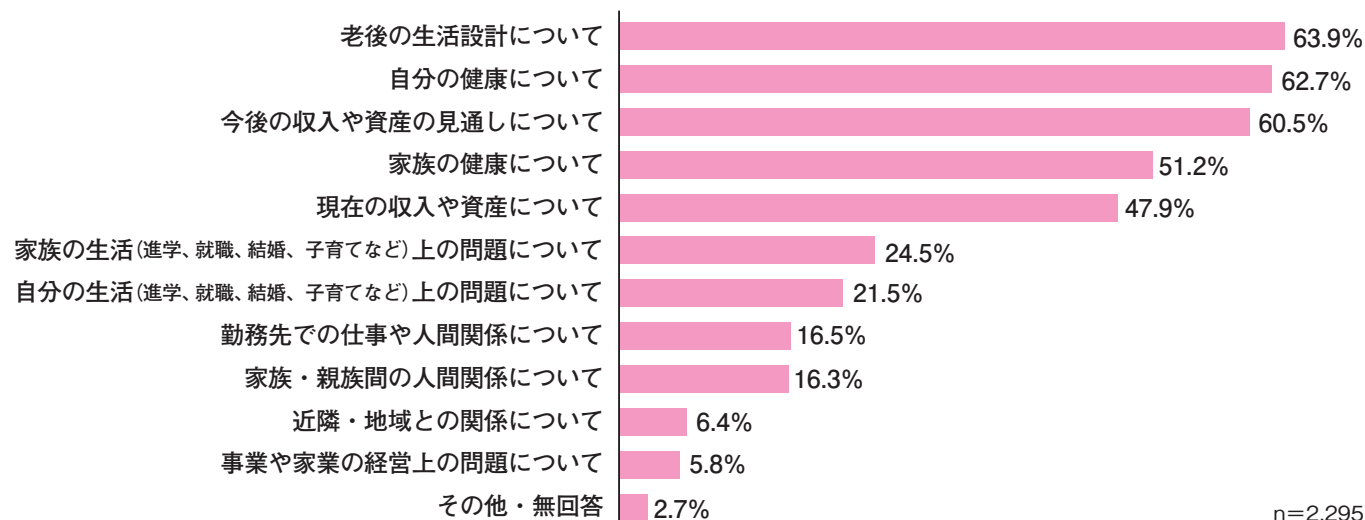
ライフスタイルの多様化は、ライフプランの必要性を高めた要因の1つです。自分らしく充実した人生を送るためには自分のライフプランを立て

ることが必要です。ライフプランの必要性は、経済や社会の変化からも高まっています。バブル崩壊後は経済が低迷してデフレ状態が長く続き、リーマンショックでは経済にさらなる大きなマイナスの影響を及ぼしました。そのようななか、将来に不安を覚え、さまざまな悩みを抱える人も多くなっています。こうした時代だからこそ、前向きに自分自身の人生設計、すなわちライフプランを考えることが必要であるといえるでしょう。

ライフプランの意義

ライフスタイルの多様化や経済・社会の変化から、自分らしい人生を送るためにはライフプランは欠かせないものといえます。自分の生活について確固たる見通しを持つことができれば、会社や社会に対しても、より積極的な気持ちで貢献できるようになると考えられます。また、男女とも平均寿命の高い日本では、長い人生を過ごすことになります。長い人生を豊かにすることもライフプランの意義といえるでしょう。

●図表1 ● 悩みや不安の内容（複数回答）



出所：内閣府「国民生活に関する世論調査」（令和7年8月調査）より

2

ライフデザイン・ ライフイベントとは

ライフプランを立てるには、自分が将来何をしたいのか、自分の人生にどんなことが起こるのか考え、予測することが必要です。その手順として、将来に向けての行動指針を示すライフデザインを考え、ライフイベント表を作成していきます。

ライフデザインとは

ライフデザインはライフプランの前提となるものです。人生の設計図であるライフプランに対して、ライフデザインは将来に向けての構想や展望を示すものです。すなわち、自分はどのような仕事をしたのか、どのような暮らし方がしたいのか、どのような家族がほしいのかなど、生活スタイルの基礎を考えることがライフデザインを作ることといえるでしょう。

ライフイベントとは

ライフイベントとは、自分の人生に起こるさまざまな出来事です。描くライフデザインに向かって、準備・計画していくためのイベントもライフイベントに含まれます。また、就職や転職、結婚

やマイホーム取得など人生の転機となる大きな出来事や、海外旅行や自動車の購入などもライフイベントの1つです。ライフプランを立てるうえで、ライフイベントは非常に重要です。また、家族のライフイベントも合わせて考えることが必要です。それぞれのライフイベントがいつ起こるのか考えておくと、資金計画などの実行に向けて、準備を始めることができます。

ライフイベント表

ライフイベントを考えるときに作成するのが、ライフイベント表です。ライフイベント表は家族のライフイベントがいつ起こるのかを時間の経過に沿って一覧表にまとめたものです。家族で話し合いながら作成してみるとよいでしょう。また、一度作成したものを定期的に点検し、変更点があれば修正しておきましょう。

●図表2●ライフイベント表(作成例)

		現在	1 年後	2 年後	3 年後	4 年後	5 年後	6 年後	7 年後	8 年後	9 年後	10 年後	11 年後	12 年後	13 年後	14 年後	15 年後	16 年後	17 年後	18 年後	19 年後	20 年後	21 年後	22 年後	23 年後	24 年後	25 年後
西暦		2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051
家族の年齢	本人	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
	妻	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
	長男	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	長女	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
ライフイベント					長男 中学入学		長女 中学入学	長男 高校入学	車の買い替え	長女 高校入学	長男 大学入学		長女 大学入学		長男 就職		長女 就職	国内旅行	車の買い替え			本人 定年退職 （再雇用）	長男 結婚		長女 結婚		本人 退職

3

基本的な3つのプラン

(生きがいプラン・健康プラン・家庭経済プラン)

ライフプランは、心のプラン、身体のプラン、お金のプランからなります。狭義のライフプランはそれからお金のプランを抜き出したもので、「ライフプラン＝お金のプラン」ととらえる場合もあります。お金のプランを考えることは大切ですが、その前にどんな人生を送りたいのか考えることが肝要です。

ライフプランの3つの領域

ライフプランは、「生きがい（心）プラン」「健康（身体）プラン」「家庭経済（お金）プラン」の3つの領域からなります。ライフプラン全体の目標である生きがいプランを立てると、その実現に欠かせない健康プラン、実現の手段である家庭経済プランが必要になります。3つのプランには強い関連性があり、1つでも欠けるとライフプランが実現できない場合もあります。

生きがいプラン

現役世代から高齢者世代まで、すべての人が生きていくうえで欠かせないのが「生きがい」です。もっとも、現役世代は、無意識に「仕事」や「子育て」といった日常の中に生きがいを感じる人が多いのかもしれませんが、「自分の生きがいはなんだろう」と考えなくても自らの役割にやりがいを持ち、それが生きがいとなる人も多いでしょう。

しかし、仕事や子育てをいつまでも生きがいにすることはできません。リタイア後のセカンドライフを迎えるころには、新たな生きがいを見つける必要があります。セカンドライフの生きがいは、現役時代の経験のなかで身につけた知識や技術、ネットワーク、取得した資格などが地域社会や趣味の世界で重宝されることで生きがいにつながることも多くあります。現役時代に一度「キャリアの棚卸し」を行うと、セカンドライフの生きがい探しのヒントが見つかるかもしれません。

健康プラン

健康上の問題がなく日常生活を過ごすことができる「健康寿命」は男性が72.57歳、女性が75.45歳です（2022年、厚生労働省発表）。いずれも平均寿命（男性81.09歳、女性87.13歳：2024年）と10年程度差があり、この期間は治療や介護が必要な期間といえます。この差を縮小するために、健康維持のプランが必要です。特に、年齢とともにリスクが高くなる高血圧や糖尿病などは生活習慣の改善から予防することも可能です。階段を使ったり、夜食を控えるなど日常生活を少し見直すだけでも、健康維持につながるがあります。できることから自分の健康プランを考えてみましょう。

家庭経済プラン

家庭経済、すなわちお金のプランの必要性は年々高まっています。充実した生活にお金は欠かせないものですし、高齢化により老後資金が必要な期間も長期化しています。家庭経済の現状を把握し、思い描いた人生を送れるのか、現在の生活が維持できるのかななどを予測し、不足分があれば早めに準備に取りかからなければなりません。また、現状把握や将来の予測には年金や税金の知識、キャッシュフロー表などのツール作成の知識も欠かせません。

以上を踏まえて、自分に適した3つのプランを考えてみましょう。そのためには、まず、将来の人生をデザインすることから始めましょう。

キャリアを振り返る

「なぜ働くのか」「なんのために働くのか」に対する答えは人によってさまざまです。働く意味の多様性を確認し、現在、漠然と持っている価値観を明確にするのは大切なことです。ライフステージの変化も視野に入れながら、自分のキャリアを振り返って、自分の価値観を確認し、将来のキャリアデザインを描く参考にしましょう。

●図表3●キャリアの振り返りサンプル例(Kさん 41歳)

	18～22歳	23～25歳	26～30歳	31～38歳	39歳～現在
出来事	・大学入学を機に、一人暮らしをする。初めてアルバイトをする。	・A銀行、a支店に入行。	・b支店に異動。	・結婚、第1・2子誕生。人事部に異動。	・c支店に単身赴任。
行動した理由・影響のあった事柄	・一人での生活を満喫してみたかった。	・多くの人と出会う仕事をしたかったので、金融機関を選んだ。	・支店の集客イベントを企画し大成功を収めた。	・家を購入した。	・一人暮らしは、学生時代以来の経験だった。
困難だったこと	・祖父の死。	・なかなか、住宅ローンの成約件数が伸びなかった。	・資料提出ミスでの融資の承諾がもらえず冷や汗をかけた。	・途中入行のTさんがすぐに辞めてしまった。	・単身赴任のため、家族とのコミュニケーションが減り、不安になった。
克服方法	・家族や友人に助けられた。	・他行との比較に加え、接客方法を上司に学んだ。	・周囲のサポートで融資が何とか間に合った。	・社内一斉に面接の機会を設けるようにした。	・週末は、なるべく家に帰るようにした。
その時期に変わった自分	・家族の大切さに気づいた。	・業務に対し、より積極的になった。	・困ったことは、早めに助言を求める必要性を実感した。	・社内の風通しがよくなった。	・支店長や職員と公私ともに交流をもてた。
人生に与えた影響	・真剣に人生を考えるきっかけになった。Uターン就職をした。	・失敗は数え切れないほどあるが、よい経験になった。	・社内での思わぬネットワークが役に立った。	・結婚により子どもを授かり、責任感が一層増した。	・他支店の雰囲気や営業の仕方を肌で感じられた。

上記例のようなキャリアの棚卸しを行ったら、「出来事に共通点はあるか」、「自分の特性は何か」、「何に打ち込んでいるときに喜びを感じるか」、「困難に直面したときの対処や体験は、以後の人生にどのような影響を与えているか」など、自分を客観的にとらえてみましょう。

これからの生活の基本方針を考える

キャリアを振り返り、また、ライフデザインやライフイベントをもとに、これからの生活の基本方針を書き出してみましょう。キーワードだけの簡単なものでかまいません。

そのためには、第2章および第3章でご説明する知識も生かしながら、健康、お金、仕事、家族、地域・社会、余暇のそれぞれについて、目標または考え、そして具体的に心がけることを挙げてみます。そして、それらと整合がとれたものとして、基本方針を定めます。

基本方針と各項目に記載した目標や考え、心がけることこそが、ライフプランそのものであると言っても過言ではありません。

4

これからの収入と支出を知ろう

1 人生の三大資金（住宅資金、教育資金、老後資金）

充実した人生を送るためには、ライフプランの3つの領域の中で「お金のプラン」をたてることが重要です。人生の三大資金といわれる「住宅資金」「教育資金」「老後資金」は、必要とされる期間が長期におよび、金額も大きなものとなります。以下で、それぞれの資金の概要を見てみましょう。

住宅資金

住宅は生活の基盤であり充実した生活を送るうえで欠かせないものです。「購入」「賃貸」のいずれにしても人生を通して見ると相当な金額になりますが、特に「購入」の場合は、多くの人にとって「人生で最も高額な買い物」になるため事前に十分な資金計画が必要です。

住宅の購入手段には、「全額自己資金」「自己資金＋住宅ローン」「全額住宅ローン」の3パターンがありますが、一般的に多いのは「自己資金＋住宅ローン」のパターンです。したがって、自己資金をどれくらい準備するのか、住宅ローンの返済期間・毎月の返済額をどの程度にするか、などについて考える必要があります。住宅ローンを組むと、長期間返済が続きますので、子どもの教育や老後の生活なども考慮して、無理のない計画を立てることが重要です。また、資金に余裕のあるときに、繰上返済を検討するのもよいでしょう。

教育資金

子どもが独立するまでには、学校・塾・稽古事などさまざまな費用がかかります。これらの教育資金の特徴の1つは、子どもの成長に合わせて支出の時期が決まっていて、計画的に準備しやすいということです。子どもが誕生したら、教育資金の準備を目的とした学資保険などの金融商品で、早めに準備を始めましょう。

もう1つの特徴は、公立・私立といった教育方針によって、必要とされる金額が大きく異なるということです。大学の場合は、文系・理系の違いや、自宅通学か下宿か等によっても異なります。必要に応じて教育ローンや奨学金の利用も検討してみるとよいでしょう。なお、奨学金には返還する必要のない「給付型」と返還義務のある「貸与型」があり、貸与型には利息のつくものもあるので、内容をよく確認することが重要です。

老後資金

平均寿命の伸びとともに、リタイア後の人生は、もはや余生ではなく、よりアクティブにいきいきと生活する第2の人生となりました。旅行をしたり、趣味に打ち込んだり…と理想の老後を送るためには、お金が必要です。

老後のお金というと、公的年金を思い浮かべる人も多いでしょう。公的年金が老後の生活費の大部分を占めているのは事実ですが、実はそれだけでは足りないのが現実です。したがって、理想の老後の生活を送るためにはいくら必要で、そのうちどれくらいを公的年金で賄えるのか計算し、その差額が老後資金として準備する必要がある金額となります。

住宅資金や教育資金は、親から家を引き継ぐ場合や子どもがいない場合など、必要ない場合がありますが、老後はだれにも等しく訪れます。直前になってあわてることのないように、早めに準備することが大切です。

老後の資金準備を多くの人が始める年代は40歳台

ここでは、三大資金を考えるうえで、たとえば40歳台とはどのような年代なのか見てみましょう。

働き盛りの40歳台は収入が増大する時期ですが、支出が増大する時期でもあります。子どもがいる家庭では、子どもが中学・高校・大学へと進学するに伴って教育費がかかりますし、住宅を取得した場合は、住宅ローンの支払いが続きます。そのため、収入が増える割には、貯蓄をするのが難しい年代といえるでしょう。また、その一方で親の介護などを通して自分自身の老後について真剣に考え、老後の準備を始める時期でもあります。

「老後の生活資金」はどの年代でも上位に挙がっていますが、40歳台では5割以上の人保有目的に挙げ、第1位となっています。第2位、第3位は、「子どもの教育資金」と「病気や不時の災害への備え」で、ともに30%を超える人が保有目的に挙げています。つまり、40歳台は、「現在の生活のための支出」が増える時期であると同時に、「子どもの教育資金」、「老後の生活資金」の準備も必要であり、まさに人生の中でも重要な時期といえるでしょう。

●図表4●世帯主の年齢階層別に見た金融資産の保有目的（2人以上の世帯／金融世帯保有世帯）（単位：％）

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳
1位	老後の生活資金					
	40.3	41.0	53.0	66.5	73.6	71.3
2位	子どもの教育資金			病気や不時の災害への備え		
	28.4	36.1	38.5	38.5	52.9	59.2
3位	病気や不時の災害への備え			子どもの教育資金	旅行・レジャーの資金	
	25.4	33.1	32.8	19.0	21.5	21.9

注：2人以上の世帯で金融資産保有世帯を対象
3つまでの複数回答から上位を表示

J-FLEC「家計の金融行動に関する世論調査（2025年）」より

ライフステージにおける資産形成の考え方

1 家族成長期（40歳台）

子どもが大きくなり住宅取得を考える時期です。住宅は「人生のもっとも高額な買い物」です。また、この時期は定年退職後に向けた長期投資を始め、多少リスクを取った資金運用も可能な時期です。

2 家族成熟期（50歳台）

子どもの大学進学のための「教育資金」や、子どもの結婚のための「子どもの結婚資金」が必要になってきます。この時期は定年退職後に向けた長期投資とともに教育資金等の流動性の確保が必要となります。

3 定年退職期（60歳台）

「勤労所得」から「年金からの所得」へ、所得形態が大きく変わります。定年退職後はリスクを減らした安定運用が基本となります。退職金の運用方法についても考える必要があります。

2 各種基礎データから見る必要資金額

人生には「住宅資金」「教育資金」「老後資金」の三大資金があることがわかりました。それでは、それぞれの資金として、どれくらいのお金を準備すればよいのでしょうか。各種基礎データを参考にしながら、考えてみましょう。

住宅資金

住宅は非常に大きな買い物なので、自己資金と住宅ローンを組み合わせて購入するケースが多いと思われます。その場合、自己資金は、いつまでにどれくらい準備すればよいのでしょうか。

一般的に、住宅購入時の自己資金は、少なくとも物件価格の2～3割程度準備する必要があるといわれています。住宅の価格は、地域によっても異なりますが、住宅金融支援機構の調査によると、3,000万円～4,000万円程度となっています（図表5参照）。したがって、準備する自己資金の目安は600万円～1,200万円程度となります。また、同調査によれば、住宅購入時の平均年齢は、42.1歳（建売住宅の場合）となっていますので、それまでに自己資金を準備する必要があるということです。なお、近年では自己資金がなくても組める住宅ローンもありますが、自己資金が多ければそれだけ借入金が減り返済の負担が軽くなりますので、多めに準備したほうが好ましいといえます。住宅購入時期の目標を定めて、計画的に資金の準備をしましょう。

教育資金

1人の子どもが、幼稚園に入園してから大学を卒業するまでには、どれくらいのお金がかかるのでしょうか。図表6は、幼稚園から大学までの年間の学習費をまとめたものです。このデータによれば、国公立・私立の違いによって金額が異なりますが、すべて公立の場合でも約800万円、

一般的なケース（幼稚園と大学が私立で小学校～高校は公立）の場合は約1,200万円となります。大学が理系・医歯薬・芸術コースなどの場合や、下宿の場合には、さらに準備が必要です。教育方針や子どもの進路希望を考慮して、子どもが社会人になるまでにいくら必要なのか、概算で見積もってみましょう。一度に全額を用意する必要はありませんが、子どもの成長に合わせて、必要額を準備することが重要です。

老後資金

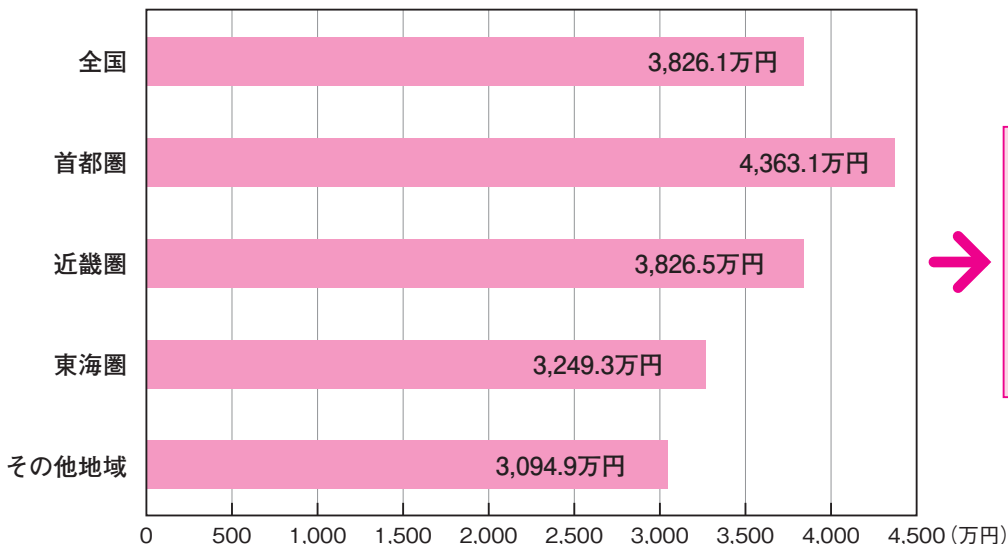
老後の生活にどれくらいお金がかかるのかについては、どういう生活をおくりたいかによって人それぞれです。例を挙げるとすれば、総務省の調査による令和7年の高齢無職世帯の1ヵ月当たりの実収入は約25.4万円ですが、それに対して支出は約29.6万円です（図表7参照）。つまり、毎月約4.2万円の不足分をあらかじめ準備した老後資金から支払っているということになります。この不足分を65歳から25年分準備するものとする（参考値：日本人の65歳の平均余命、男性約20年、女性約25年（令和6年））、 $4.2\text{万円} \times 12\text{ヵ月} \times 25\text{年} = \text{約}1,260\text{万円}$ が必要です。また、これに加えていざという場合への備えを500万円とすると、約1,760万円となります。

旅行や趣味など、充実した老後の生活を送るためには、もっとたくさんのお金が必要でしょう。老後のライフスタイルに合わせていくらお金が必要なのか、そして公的年金や退職金をいくらもらえるのか確認し、老後資金としていくら必要なかを計算してみましょう。

統計値を参考にして自分に合った必要な資金額を計算しよう

実際に人生の三大資金として、どれくらい準備すればよいのでしょうか。以下の資料から基本的な考え方や平均値を参考にして、自分に合った必要額を計算しましょう。

●図表5 ●住宅購入価格(建売住宅)



自己資金の目安

↓
物件価格の
少なくとも
2～3割

注：フラット35利用者を対象とした調査

住宅金融支援機構「2024年度 フラット35利用者調査」より

●図表6 ●年間学習費総額(年間平均額)

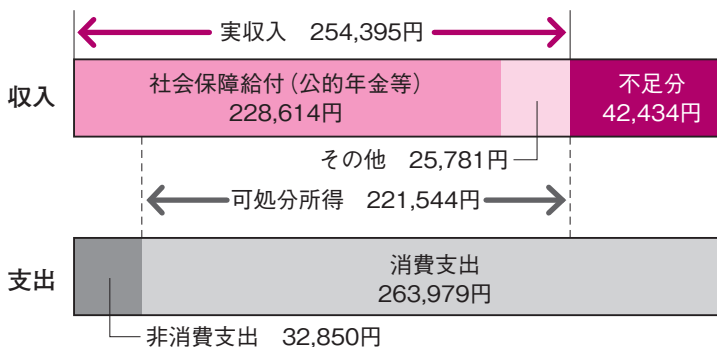
	国公立	私立
幼稚園	184,646円	347,338円
小学校	366,599円	1,741,516円
中学校	542,450円	1,560,359円
高校	596,954円	1,179,261円
大学	598,600円(国立)	1,308,100円

すべて国公立でも
約800万円、
すべて私立だと
約2,500万円

文部科学省「令和5年度 子どもの学習費調査」(幼稚園～高校)より

独立行政法人 日本学生支援機構「令和4年度 学生生活調査」(大学)より

●図表7 ●高齢夫婦無職世帯*の家計収支(1ヵ月)



毎月約4.2万円は
老後資金から支払い

↓
老後を25年とすると
約1,260万円

いざという場合への
備え500万円を加えれば
約1,760万円

* 65歳以上の夫婦のみの無職世帯

総務省「家計調査報告 2025年 家計収支編」より

3 ライフプランニングの手順

思い描いた人生を送れるのか、自分が描くライフデザインに対して、具体的に生活のしかたを考えていくのがライフプランニングになります。将来のことをなんとなく考えるのではなく、計画的に考えていきます。

ライフプランニングを家庭経済の観点から実践するためには、将来の収入や支出の予測が必要です。将来の予測を行う方法としてキャッシュフロー表などの分析ツールの作成がありますが、なるべく正確に予測するには現状分析が必要です。どのような手順で行えばよいのか見ていきましょう。

ライフプランニングの手順

ライフプランニングは、一般的に次のような手順で行われます。

- ①ライフイベントの把握
- ②収入の把握と予測
- ③支出の把握と予測
- ④資産残高の予測

ライフイベントを把握するには、ライフイベント表（5ページ参照）を作成します。資産残高の予測はキャッシュフロー表を作成することで把握できます。収入と支出の把握と予測についてのポイントを見ていきましょう。

収入の把握と予測

収入は、現役世代であればまず現在の収入から退職までの予測を立てていきます。現在の収入は給与明細や源泉徴収票で確認します。

実際の状況に近い数値で家計収入を予測するために、収入は手取り収入（可処分所得）を用います。手取り収入は、給与明細の総支給額から社会保険料（健康保険料や厚生年金保険料など）と税金（所得税・住民税）を差し引いたものです（図表8参照）。また、手取り収入は、源泉徴収票からもおよその額が計算できます。この場合は、

「支払金額」から「源泉徴収税額」と「社会保険料等の金額」を差し引いて計算します（図表9参照）。ただし、源泉徴収票には住民税が記載されていないので、より正確に計算するには住民税も差し引きます。

現在の手取り収入が把握できたら、給与の上昇率などを考慮して、将来の金額を予測します。

支出の把握と予測

食費や光熱費など生活に必要な基本生活費や住居費といった支出を予測する場合も、まずは現在の支出額を把握します（図表10参照）。基本生活費は家計簿をつけていれば簡単に把握できますが、そうでない場合は口座引き落としの記録やクレジットカードの利用明細、買い物のレシートなどでおおよその金額を計算してみましょう。支出の予測は物価の上昇や家族の状況（子どもの進学や独立）を考慮して立てる必要があります。また、子どもの教育費など将来の支出額がまだわからない項目は参考データを使用して把握しましょう。

収入および支出の予測は確定しているものではないので、大まかな金額で把握します。綿密な計算を行うよりも、予測時と異なる状況（転職など）になった際に見直しを行うことが適切な生活設計を可能にするといえるでしょう。

収支の把握と予測

●図表8●給与明細の見方(例)

給与明細書									
会社名 ○○株式会社									
氏名 山田 一郎 様									
支給項目	基本給	役職手当	住宅手当	通勤手当	通勤手当				
	350,000	30,000	10,000	10,000	5,000				
								①	総支給額
									405,000
控除項目	健康保険料	介護保険料	厚生年金保険料	雇用保険料	② 社会保険料合計	課税対象額	所得税	住民税	③ 税額合計
	20,315	3,259	37,515		63,315	336,684	11,360	20,000	31,360
	グループ保険	互助会費	その他控除合計						控除総額
	1,000	500	1,500						96,176
集計	総支給額	総控除額							差引支給額
	405,000	96,176							308,824

手取り収入(可処分所得)=
総支給額(①)から社会保険料合計
(②)と税額合計(③)を差し引いた額。

●図表9●源泉徴収票の見方(例)

令和○年分 給与所得の源泉徴収票

支払を受ける者 山田 一郎 様

住所 神奈川県横浜市××3-3-3

勤務先 総務課長

氏名 山田 一郎 様

① 給与・賞与 6,250,000

④ 給与所得控除後の金額 4,558,400

⑤ 所得控除の額の合計額 1,693,056

② 源泉徴収税額 192,900

③ 社会保険料等の金額 1,013,056

⑥ 給与所得 1,230,000

山田 花子 様

山田 健一 様

山田 明子 様

東京都×区○○2丁目2番2号

○○株式会社

03-1111-2222

●図表10●年間収支表(例)

収入	
給与(手取り収入の世帯合計)	6,500,000
その他	
年間収入合計	6,500,000
支出	
固定支出	
住居費	1,400,000
教育費	700,000
民間保険料	500,000
その他(車のローン等)	
小計	2,600,000
変動支出	
食費	1,500,000
水道・光熱費	420,000
交通・通信費	800,000
その他生活費(衣料費等)	680,000
その他支出(交際費・旅行費用等)	350,000
小計	3,750,000
年間支出合計	6,350,000
収支差額	150,000

可処分所得=(1)-(2)

- ① 支払金額(①)から源泉徴収税額(②)と社会保険料等の金額(③)を差し引く。
- ② 給与所得控除後の金額(④)から所得控除の額の合計額(⑤)を差し引いて10%を掛ける(住民税相当額)。

5

キャッシュフロー表を作ろう

1 キャッシュフロー表の作成

ライフプランを立てたら、それが実現可能なものなのかを資金面から検証してみることが大切です。以下で、キャッシュフロー表を使って、将来の家計の収支や貯蓄残高を予測する方法を見てみましょう。

キャッシュフロー表とは

キャッシュフロー表とは、ライフプランに基づく現在および将来の収支状況・貯蓄残高などを予測し、表形式でまとめたものです（図表11参照）。ライフプランが実現可能なものかどうかを資金面から検証するために用いるのが、キャッシュフロー表です。

作成ポイント

キャッシュフロー表は、今後の家計の収支や貯蓄残高が予測できるものであれば、表形式などに細かい決まりはありませんが、主な作成ポイントは以下ようになります。

①ライフイベント

今後、自分自身と家族に起こるライフイベントを挙げ、その際に必要な資金の概算を見積もりましょう。たとえば、子どもの入学・就職・結婚、住宅購入などがあります。また、定年退職などまとまったお金が入ってくるものも洗い出しましょう。これらのライフイベントを時系列の表形式にまとめたものを「ライフイベント表」といい、キャッシュフロー表作成の前提となります。

②収入

現役の間は給与や事業収入、リタイア後であれば年金収入が中心となります。収入は、前頁で計算したように給与等から税金や社会保険料を差し引いた手取り収入を使います。また、退職金など一時的な収入なども別途把握する必要があります。

③支出

ライフプランニングにおいて、支出は総額で把握できればよいというものではありません。支出削減などの見直しを行うときは、どこがむだ遣いなのかを把握する必要があるからです。たとえば支出を以下の6項目に分類して把握しましょう。

基本生活費（食費・水道・光熱費・通信費など）
住居費（家賃・ローン返済額・固定資産税など）
教育費（学校教育費・塾や稽古事費用など）
保険料（生命保険料・損害保険料など）
その他支出（交際費・レジャー関連費用など）
一時的な支出（車の購入費・海外旅行費など）

④年間収支

単年度ごとの収入合計から支出合計を差し引いた金額です。住宅購入など大きなライフイベントがあるときにはマイナスの年もありますが、現役時代にあまりマイナスの年が多い場合は、ライフプランの見直しが必要です。

⑤貯蓄残高

前年度の貯蓄残高に当年の年間収支を加えた金額です。マイナスになってしまう年はないか、大きな出費がある年までに目標額が貯まっているかなど確認しましょう。

なお、収入・支出・貯蓄残高などに、給与の上昇率・物価上昇率・利率などを考慮するとより正確な数値となりますが、長期におよぶこれらの数値の変動を予測するのは難しく、計算も複雑なものになります。最初は、図表11のように、大まかな数値で作ってみるとよいでしょう。

キャッシュフロー表の作成事例を見てみよう

以下で、山田一郎さん（40歳）の80歳までのキャッシュフロー表の作成事例を見てみましょう。

前提条件

家族構成	本人 山田一郎さん（40歳） 会社員	長男 健一くん（10歳） 公立小学校4年生
	妻 花子さん（38歳） パート勤務	長女 明子さん（8歳） 公立小学校2年生
	※5年前に住宅を購入 ※今後のライフイベントは、下表を参照のこと	
年間収入	一郎さんの手取り収入（給与・賞与）500万円（定年まで一定とする）	花子さんの手取り収入（給与・賞与）385万円（定年後）
		150万円（60歳になるまで一定とする）
		115万円（60歳～64歳）
65歳以降の年金収入	夫婦の公的年金は厚生労働省による標準額をもとに算出 年金にかかる税金、社会保険料を考慮し10%控除後の金額とする	
年間支出	基本生活費 355万円（4人の場合）	保険料 50万円
	住居費 140万円（住宅ローン返済額含む）	その他支出 20万円
	教育費 教育資金の統計値をもとに算出	一時的な支出 ライフイベントをもとに算出
現在の貯蓄額	520万円	

このような前提条件の場合、山田一郎さんの80歳までのキャッシュフロー表は下表のようになります。

●図表11 ●キャッシュフロー表（作成例）

西暦		2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	
家族の年齢	本人	一郎	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	妻	花子	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
	長男	健一	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	長女	明子	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
収入	給与・賞与	本人	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	385
	年金収入	本人	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
	一時的な収入	本人																					
		配偶者																					
	収入合計（A）		650	650	650	650	650	650	650	650	650	850	650	850	650	650	650	650	650	650	650	650	650
支出	基本生活費		355	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355	335	335	335	300	300	300	300	300	300
	住居費		140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
	教育費		70	70	70	90	90	110	115	115	120	180	160	215	195	95	95						
	保険料		50	50	50	50	50	50	50	50	35	35	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	その他の支出		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	一時的な支出																						
支出合計（B）		635	635	635	655	655	675	680	880	685	730	710	750	730	610	610	480	510	680	480	480	480	
年間収支（A－B）		15	15	15	-5	-5	-25	-30	-230	-35	120	-60	100	-80	40	40	170	140	-30	170	170	1,855	
貯蓄残高 [520]		535	550	565	560	555	530	500	270	235	355	295	395	315	355	395	565	705	675	845	1,015	2,870	
ライフイベント					健一 中学入学		明子 中学入学	健一 高校入学	車の 買い替え	明子 高校入学	学費 保険受取り	健一 大学入学	学費 保険受取り	明子 大学入学	健一 就職		明子 就職	国内 旅行	車の 買い替え				（再雇用） 一郎 定年退職

西暦		2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	
家族の年齢	本人	一郎	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	妻	花子	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
	長男	健一	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	長女	明子	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
収入	給与・賞与	本人	385	385	385	385																
	年金収入	本人	150	115	115	115	115	115														
	一時収入	配偶者																				
		本人																				
		配偶者																				
支出	収入合計（A）		535	500	500	500	290	290	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285	285
	基本生活費		300	300	300	300	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290	290
	住居費		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	教育費																					
	保険料		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	その他の支出		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	一時的な支出		100		100				200	200	100											
支出合計（B）		465	365	465	365	355	555	555	455	355	355	355	355	355	355	355	355	555	355	355	355	
年間収支（A-B）		70	135	35	135	-65	-265	-270	-170	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-270	-70	-70	-70	
貯蓄残高 [520]		2,940	3,075	3,110	3,245	3,180	2,915	2,645	2,475	2,405	2,335	2,265	2,195	2,125	2,055	1,985	1,915	1,645	1,575	1,505	1,435	
ライフイベント		健一結婚		明子結婚		一郎退職	家のリフォーム	花子退職	車の買い替え	海外旅行								車の買い替え				

キャッシュフロー表ができたなら、問題点がないかよく見てみましょう。問題点がある場合は、ライフプランが実現可能なものになるように収支を見直したり、場合によってはライフプランそのものを見直す必要があります。

2 個人バランスシートの作成

ライフプランを実現するためには、家計のお金の流れだけでなく、資産と負債のバランスを管理することが重要です。以下で、個人バランスシートを作成し、家計の資産と負債を管理する方法を見てみましょう。

個人バランスシートとは

個人バランスシートとは、家計における資産と負債の状況を示したものです。企業が作成する貸借対照表の家庭版のものと いえます(図表12参照)。

バランスシートでは、左側の「資産」と右側の「負債」の合計は必ず同じになります。それは、左側が財産をどのような形で保有しているか、右側がそれをどのように調達したかを示すからです。

ライフプランニングでは、キャッシュフロー表に加え、この個人バランスシートを作成することが重要です。なぜなら、キャッシュフロー表だけでは、いざという場合の資産の状況や、住宅ローンなどの負債状況が把握できないからです。

作成のポイント

個人バランスシートは、企業の貸借対照表と同様の表形式にするのが一般的で、表の左側に資産、右側に負債と純資産を記入します。資産および負債を記入するときは、もれがないか注意してください。大きな金額の資産や負債の記入がもれていると、適切な資産・負債の管理ができません。以下で作成ポイントを見てみましょう。

①資産の記入

資産には、預貯金だけでなく、株式等の有価証券を含めた金融資産、自宅等の不動産、自動車等の動産などが含まれます。

金融資産の中には、株式など価格変動リスクが

あるものや、外貨預金など為替リスクがあるものがあります。これらは、取扱金融機関のホームページなどで時価を確認することができます。また、住宅等の不動産も経済状況によっては、資産価値が変動します。ただし、不動産価値を正確に把握するのは難しいので、不動産会社などの価格情報を参考にしてもよいでしょう。

手持ちの資産が変わらなくても、経済状況や取得時からの年月の経過などによって、金額ベースでの価値が異なるので注意が必要です。定期的に資産価値を把握し、無視できない変動(特に下方への変動)があれば、修正するようにしましょう。

②負債の記入

個人の場合、代表的な負債として、住宅ローンや車のローンがあります。また、クレジットカードの利用額などもある程度まとまった金額の場合は、個人バランスシートに計上したほうがよいでしょう。金額は、ローンを組んだときの借入額ではなく、個人バランスシート作成時点の残高を記入します。

③純資産残高の算出

純資産残高は「資産－負債」で算出することができます。同じ資産額でも、負債が多ければ純資産残高は少なくなり、負債が少なければ純資産残高が多くなります。

一概にはいえませんが、一般的には、純資産残高が多いほうが家計財政は健全であるといえます。バランスシートを活用して現在の資産・負債の管理を行うとともに、将来に向けて純資産残高を増加させるように家計を見直すとよいでしょう。

個人バランスシートの作成事例を見てみよう

現時点での貯蓄額を把握していても、住宅などその他の資産価値や負債などを総合的に把握している人は意外と少ないと思われます。個人バランスシートを作成するときは、この資産と負債を正確に把握することが重要です。

以下で、山田太郎さんの個人バランスシートの作成事例を見てみましょう。

●前提条件

山田太郎さんの資産・負債の状況

資産

現預金	500万円
自宅	2,500万円
自動車	150万円

負債

住宅ローン	2,400万円
自動車ローン	100万円
カードローン	30万円

このような前提条件の場合、現時点の山田太郎さんの個人バランスシートは図表12のようになります。

●図表12 ●個人バランスシート（作成例）

（単位：万円）

資産		負債	
現預金	500	住宅ローン	2,400
自宅	2,500	自動車ローン	100
車	150	カードローン	30
		負債合計	2,530
		純資産残高	620
資産合計	3,150	負債・純資産合計	3,150

キャッシュフロー表
からはわからない
家計の財政状況が
わかる

個人バランスシートを活用した家計の見直し

個人バランスシートを使った家計の見直しの1つに、住宅ローンの繰上げ返済があります。

繰上げ返済を行うと、預貯金などの手持ちの資産を切り崩すことになるため資産は減りますが、同時に負債も減らすことができます。その結果、資産に対する負債の割合を減らす効果が得られます。

一方、純資産残高が多い場合でも、資産に不動産の割合が高く、現預金の割合が低いときは、短期的な支払いが急に発生したときに、厳しい状況になることも考えられます。すぐに現金化できる資産の合計金額を出してみて、いざというときにどのくらいの期間生活できるかなどチェックしてみるといいでしょう。

このように、個人バランスシートでは、キャッシュフロー表だけではわからない資産と負債の状態を把握して、家計の見直しを行うことができるのが大きなメリットです。

定年退職前後の手続を確認しよう



定年退職前後の手続は、公的年金、雇用保険、税金、健康保険等で必要になります。事前に必要な手続を確認し、必要書類や手続の期限などをチェックしておきましょう。

●定年退職前後にやることチェックリスト

	退職前	退職時	退職以降
公的年金等 ↓ 43ページ	☐ 「ねんきん定期便」で年金額を確認 →年金事務所で見込額入手 ☐ 企業年金の情報を収集 →勤務先ホームページ等	☐ 厚生年金保険の被保険者になる場合 →会社が手続を行う ☐ 厚生年金保険の被保険者にならない場合 →配偶者が60歳未満の場合は国民年金の手続が必要	☐ 年金請求 →年金請求書が届いたら必要書類を添付して提出
雇用保険 ↓ 53ページ	☐ 退職後の働き方の選択肢を確認 →会社の就業規則等 ☐ 基本手当を受給する場合 →受給額を把握する ☐ 退職金制度の有無を確認 →会社の退職金規程等	☐ 基本手当を受給する場合 →ハローワークで求職の申し込みをする(離職票等必要書類を確認し、住所地を管轄するハローワークで手続)	☐ 基本手当を受給する場合 →求職活動を行う ☐ 職業に就いた場合 →基本手当の受給残日数等要件を満たす場合は就業促進手当を受けられる
税金 ↓ 56～59ページ	☐ 「退職所得の受給に関する申告書」を準備 →退職金等の退職所得控除を受けるために必要(国税庁ホームページからダウンロードできる)	☐ 退職金を受ける場合 →「退職所得の受給に関する申告書」を勤務先に提出 ☐ 企業年金の退職一時金を受ける場合 →「退職所得の受給に関する申告書」を企業年金に提出	☐ 必要に応じて確定申告あるいは還付申告を行う ☐ 住民税の納付
健康保険 ↓ 70ページ	☐ 退職後の健康保険の選択肢を検討 →・国民健康保険 ・任意継続被保険者 ・家族の扶養	☐ 国民健康保険に加入する →市区町村で手続 ☐ 任意継続被保険者になる →退職後20日以内に手続 ☐ 家族の被扶養者になる →配偶者や子の会社が手続をする	☐ 任意継続被保険者は2年で資格を喪失 ☐ 特例退職被保険者は75歳で資格を喪失