

第8回 定年女子フォーラム

定年女子のための お金の勉強会



1.講師プロフィール

田中 尚実

千葉商科大学人間社会学部 客員講師
LEC東京リーガルマインド 専任講師 J-FLEC認定講師・アドバイザー
日経メディアプロモーション 日本経済新聞読み方セミナー講師

資格：ファイナンシャルプランナーCFP、1級ファイナンシャルプランニング技能士
キャリアコンサルタント、産業カウンセラー

金融系シンクタンクで約15年の勤務を経て2005年に独立。

研修・セミナー、相談業務を通して、その人がその人らしく生きることができるようサポートしている。

企業向けには、ライフプラン研修、キャリアデザイン研修等の提供、

個人向けには 人生やキャリア上の夢や目標の実現、また、お金の不安や心配事の解消のためのライフプラン相談を行っている。保険、証券等の金融商品の販売を一切行わず、顧客サイドに立ってアドバイスや情報提供を行うことを強みとする。

【主な業務・実績】

- ◆ 個別相談 : 従業員向けのライフプラン相談、個人顧客向けライフ・キャリア・マネー相談
- ◆ 執筆 : 単行本『FP技能士3級試験対策標準テキスト』セールス手帖社
専門誌『ファイナンシャルアドバイザー』『バンクビジネス』
『ニッキンマネー』 m s n マネー、インフォシーク等のwebコラム 他多数
- ◆ 研修・セミナー : 年間の登壇回数は100回程度
テーマ：ライフプラン、年金、保険、税金、運用、FP養成、
仕事と介護の両立、日経新聞の読み方、社会人基礎力、
コミュニケーション、チームビルディング、メンタルヘルス等

2.勉強会内容

テーマ	内容	
ライフプランの基本	<ul style="list-style-type: none">・ライフプランの必要性・ライフデザインとライフプラン・ライフプランニングの流れ	講義
主なイベント費用	<ul style="list-style-type: none">・教育費・セカンドライフの必要資金	
公的年金について	<ul style="list-style-type: none">・公的年金制度の体系・老齢基礎年金・老齢厚生年金	
セカンドライフ資金の把握	<ul style="list-style-type: none">・セカンドライフの収支バランス試算	個人演習
税金について	<ul style="list-style-type: none">・給与にかかる税金・退職一時金にかかる税金・公的年金等にかかる税金	講義
ライフプラン作成の仕方	<ul style="list-style-type: none">・ライフイベント表、バランスシート・キャッシュフロー表・ライフプラン対応策	
公的年金以外の社会保険について	<ul style="list-style-type: none">・公的医療保障・介護保険・雇用保険	

© 2024 life blossom

ライフプランの基本

3. ライフプランの必要性

社会・環境の変化

国・・・少子高齢化、人口減少
家族・・・核家族・単身世帯の増加
個人・・・価値観の多様化、ジェンダーレス
仕事・・・会社員、独立起業、ダブルワーク



「〇〇任せの人生」⇒「自立した人生」への意識の変化が必要

社会・環境と意識の変化にともない、自らの行動の選択肢も増加



自分の人生を、自らデザインしプランニングする時代に

© 2024 life blossom

4. 主な年齢の平均余命

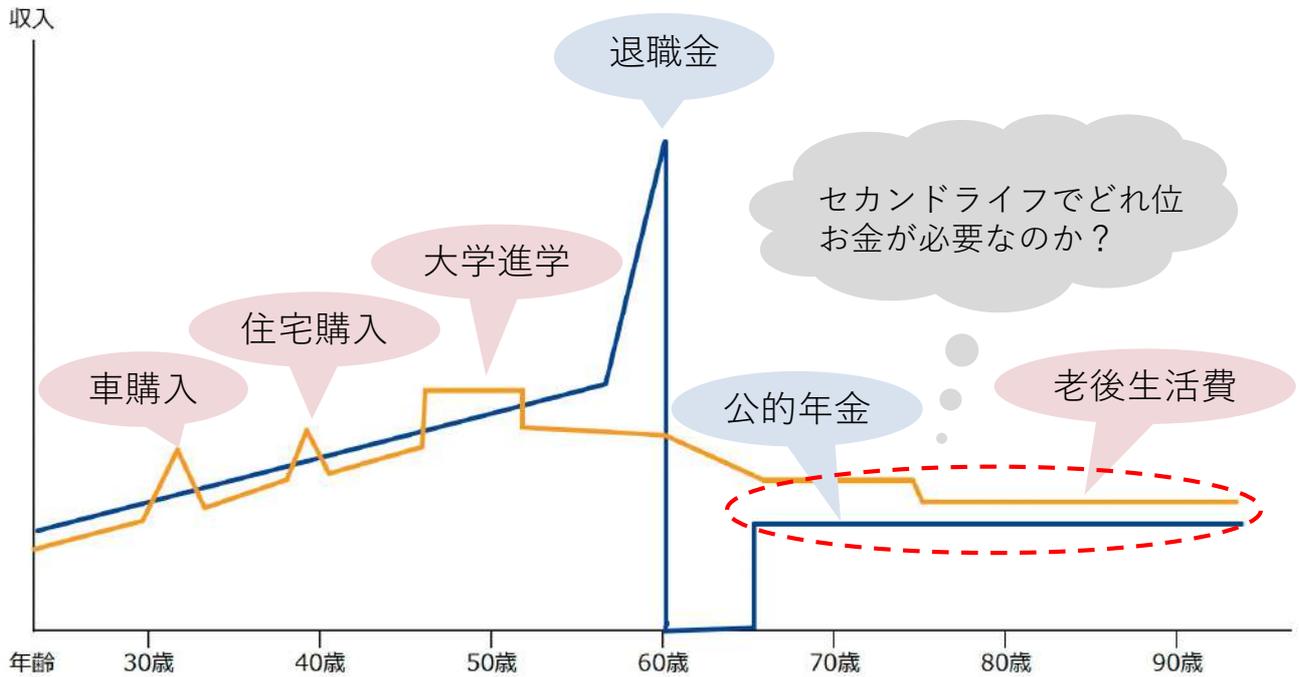
年齢	男			女		
	2022年	2021年	前年との差	2022年	2021年	前年との差
0歳	81.05	81.47	△ 0.42	87.09	87.57	△ 0.49
5	76.25	76.67	△ 0.42	82.28	82.76	△ 0.48
10	71.28	71.70	△ 0.42	77.30	77.78	△ 0.48
15	66.31	66.73	△ 0.42	72.33	72.81	△ 0.48
20	61.39	61.81	△ 0.42	67.39	67.87	△ 0.48
25	56.53	56.95	△ 0.42	62.48	62.95	△ 0.47
30	51.66	52.09	△ 0.43	57.56	58.03	△ 0.47
35	46.80	47.23	△ 0.43	52.65	53.13	△ 0.47
40	41.97	42.40	△ 0.43	47.77	48.24	△ 0.46
45	37.20	37.62	△ 0.42	42.93	43.39	△ 0.46
50	32.51	32.93	△ 0.42	38.16	38.61	△ 0.45
55	27.97	28.39	△ 0.43	33.46	33.91	△ 0.45
60	23.59	24.02	△ 0.43	28.84	29.28	△ 0.45
65	19.44	19.85	△ 0.41	24.30	24.73	△ 0.43
70	15.56	15.96	△ 0.41	19.89	20.31	△ 0.42
75	12.04	12.42	△ 0.38	15.67	16.08	△ 0.41
80	8.89	9.22	△ 0.33	11.74	12.12	△ 0.38
85	6.20	6.48	△ 0.29	8.28	8.60	△ 0.32
90	4.14	4.38	△ 0.24	5.47	5.74	△ 0.27

厚生労働省「令和4年簡易生命表の概況」より作成

(単位：年)

© 2024 life blossom

5.生涯収支パターン 例



© 2024 life blossom

6.ライフデザインとライフプラン

ライフデザイン

生き方のデザイン
(価値観ベース)

- これからの仕事への取り組み方
- どのような子供に育てて欲しいか
- セカンドライフをどう過ごすか
- 趣味
- 健康管理はどのようにするか
- 終の住処はどこにするか

など

ライフプラン

暮らし方の具体的プラン
(時系列に計画を練る)

- ライフイベント表
(家族の出来事表)
- バランスシート
(財産目録)
- キャッシュフロー表
(お金の流れ表)

© 2024 life blossom

7. ライフプランニングの流れ



© 2024 life blossom

主なイベント費用

8.教育費

幼稚園から高等学校までの教育費（1年あたり）

区分	幼稚園		小学校		中学校		高等学校（全日制）	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
学校教育費	61,156	134,835	65,974	961,013	132,349	1,061,350	309,261	750,362
学校給食費	13,415	29,917	39,010	45,139	37,670	7,227
学校外活動費	90,555	144,157	247,582	660,797	368,780	367,776	203,710	304,082
学習費総額	165,126	308,909	352,566	1,666,949	538,799	1,436,353	512,971	1,054,444

文部科学省「子どもの学習費調査」(2021年度)より作成

(単位:円)

大学・短大の教育費

	国立大学	私立文系大学	私立理系大学	短大
入学費用	67	82	89	73
在学費用年間平均	104	152	183	137
合計	483	690	821	347

日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査」(2021年度)より作成

(単位:万円)

© 2024 life blossom

9.セカンドライフの必要資金

継続的にかかる生活費

内容	月平均額 (円)	
	高齢夫婦世帯	高齢単身世帯
食料	67,776	37,485
住居	15,578	12,746
光熱・水道	22,611	14,704
家具・家事用品	10,371	5,956
被服及び履物	5,003	3,150
保険医療	15,681	8,128
交通・通信	28,878	14,625
教育	3	0
教養娯楽	21,365	14,473
その他の消費支出	49,430	31,872
消費支出計	236,696	143,139
年間合計	2,840,352	1,717,668

総務省「家計調査報告」(2022年)より作成

生活費以外の支出

セカンドライフ期間の
トータル額 例

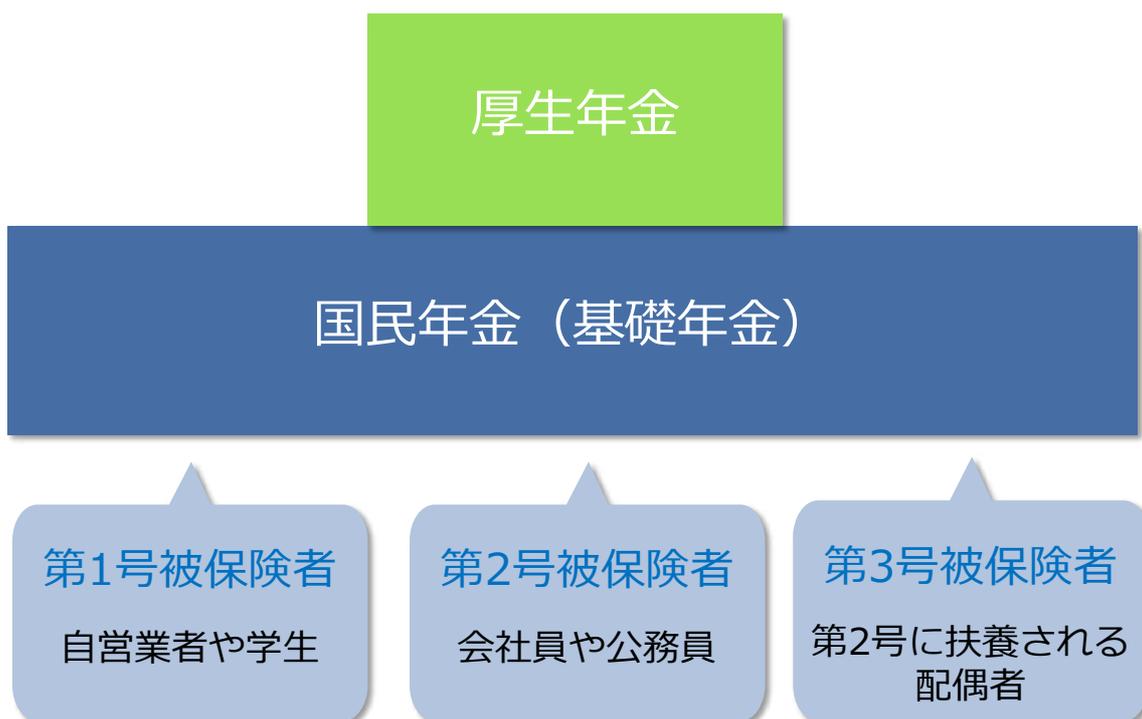
内容	総額
住宅修繕費	500万円
子の結婚資金援助	200万円
車関連費用	500万円
旅行費用	300万円
合計	1500万円

人により大きく違う。
自分の場合は何にいくら位必要か？

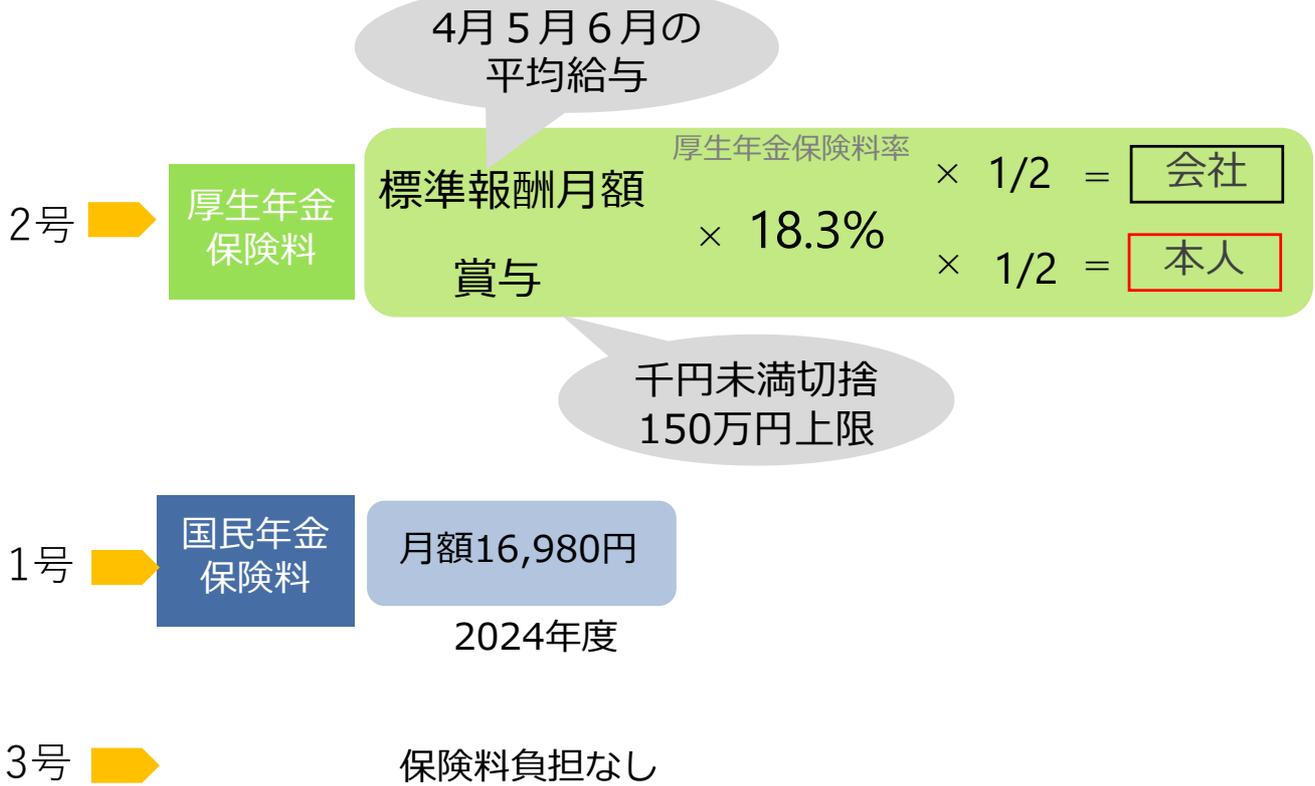
© 2024 life blossom

公的年金について

10.公的年金制度の体系



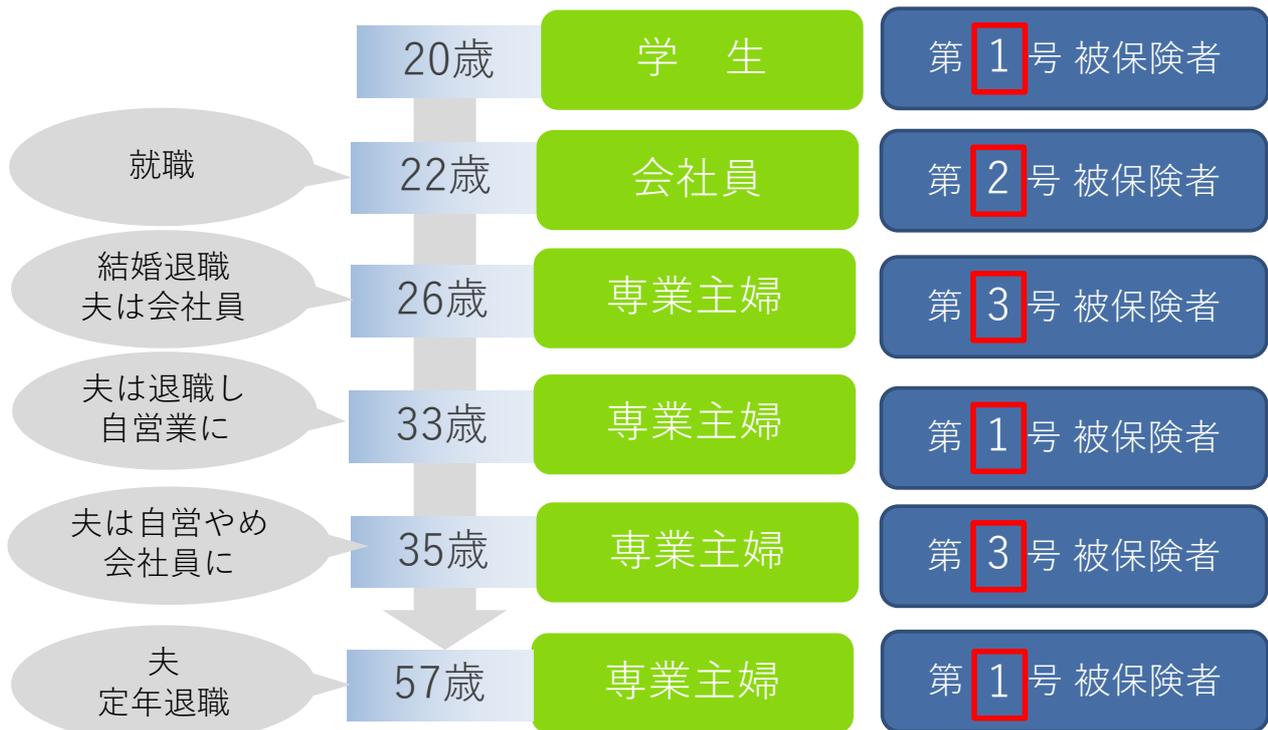
11.年金保険料



© 2024 life blossom

12.保険料支払いの変化

とある女性の例



© 2024 life blossom

13.年金給付の種類

	老 齡	障 害	死 亡
厚生年金	老齡厚生年金	障害厚生年金	遺族厚生年金
国民年金	老齡基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金

© 2024 life blossom

14.老齡年金の受給資格期間

これをクリアしないと、年金は1円ももらえない

加入期間 \geq 10年以上

保険料納付済期間、免除期間など

© 2024 life blossom

15.老齡基礎年金

何歳からもらえるか？

65 歳

いくらもらえるか？

保険料納付済月数 + 免除月数 × 免除種類に応じた割合

$$\text{老齡基礎年金額} = 816,000 \times \frac{\text{納付月数} \text{ ヶ月}}{40 \text{ 年} \times 12 \text{ ヶ月}}$$

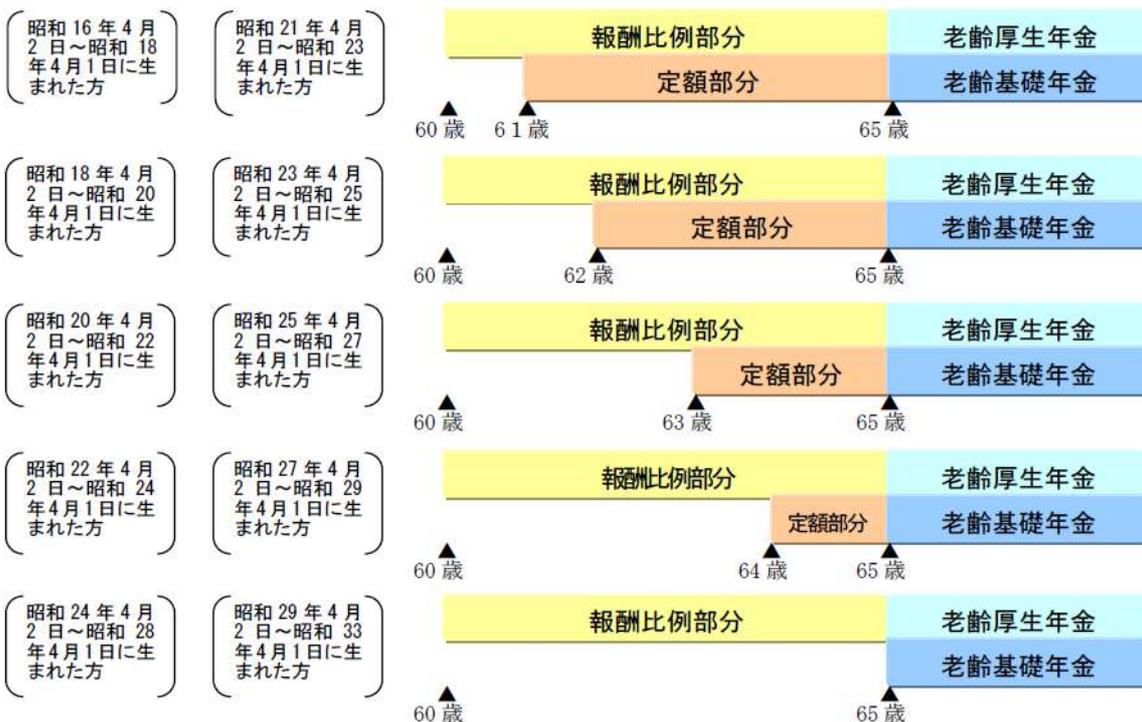
老齡基礎年金の満額 (2024年度)

© 2024 life blossom

16.老齡厚生年金の支給開始年齢 ①

男性の場合

女性の場合



© 2024 life blossom

17.老齢厚生年金の支給開始年齢 ②

男性の場合

昭和28年4月2日～昭和30年4月1日に生まれた方

女性の場合

昭和33年4月2日～昭和35年4月1日に生まれた方

昭和30年4月2日～昭和32年4月1日に生まれた方

昭和35年4月2日～昭和37年4月1日に生まれた方

昭和32年4月2日～昭和34年4月1日に生まれた方

昭和37年4月2日～昭和39年4月1日に生まれた方

昭和34年4月2日～昭和36年4月1日に生まれた方

昭和39年4月2日～昭和41年4月1日に生まれた方

昭和36年4月2日以後に生まれた方

昭和41年4月2日以後に生まれた方



© 2024 life blossom

18.老齢厚生年金

いくらもらえるか？

要するに
平均給与 × 率 × 加入期間

老齢厚生年金額 = ① + ②

① 平成15年3月までの期間

平均標準報酬月額 × 7.125/1,000 × 平成15年3月までの加入月数

② 平成15年4月からの期間

平均標準報酬額 × 5.481/1,000 × 平成15年4月以降の加入月数

※昭和21年4月2日以降生まれの乗率

加給年金 約40万円

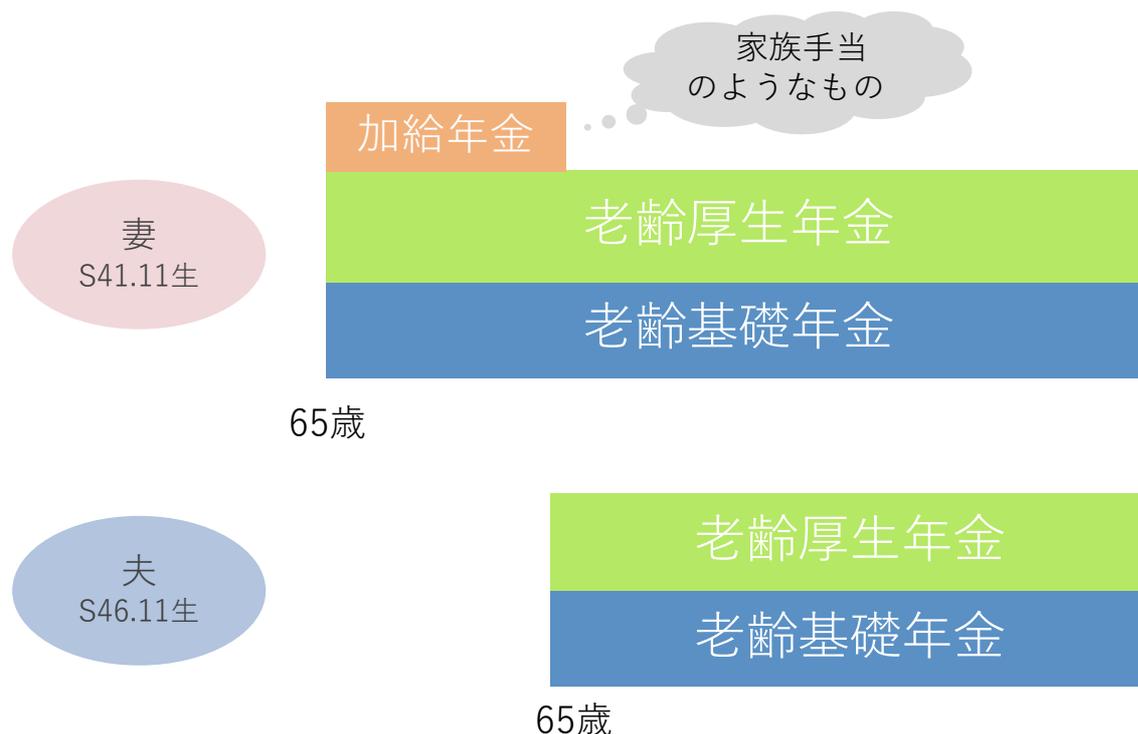
以下要件を満たす人に上乗せされる家族手当のようなもの

- ・ 厚生年金の加入期間が20年以上
- ・ 生計維持している65歳未満の配偶者がいる

※生計維持されている = 年収850万円未満

© 2024 life blossom

19. 老齢年金受取イメージ



© 2024 life blossom

20. 老齢基礎年金のまとめ

- ・ 受給資格期間（10年以上納付）を満たさないと老齢基礎年金を受け取ることはできない
- ・ 支給開始年齢は 65 歳
- ・ 年金額は、納付期間によって決まる
- ・ 満額は毎年見直しがある（2024年度 816,000円）

© 2024 life blossom

21.老齢厚生年金のまとめ

- ・ 受給資格期間（10年以上納付）を満たさないと老齢厚生年金を受け取ることはできない
- ・ 支給開始年齢は原則65歳だが、性別、生年月日により違う
- ・ 年金額は在職中の給与の額及び加入期間で決まる
- ・ 厚生年金の加入期間が20年以上あり、生計維持関係のある65歳未満の配偶者がいる場合、約40万円の加給年金が加算される

© 2024 life blossom

22.ねんきん定期便の見方（50歳以上の方）

2. これまでの年金加入期間（老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金 (a)			付加保険料 納付済月数	船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金計 (未納月数を除く)					
月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険 (b)							
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険計				
月	月	月	月	月	月	月	月

3. 老齢年金の種類と見込額（年額）（現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 基礎年金				老齢基礎年金 円
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円
公務員厚生年金期間	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(経過的加算部分) 円
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(経過的加算部分) 円
(1) と (2) の合計	円	円	円	円

© 2024 life blossom

23.ねんきん定期便の見方 (50歳未満の方)

1. これまでの保険料納付額 (累計額)

(1) 国民年金保険料 (第1号被保険者期間)	円
(2) 厚生年金保険料 (被保険者期間)	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1) と (2) の合計	円

2. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)

国民年金 (a)				付加保険料 納付済月数	船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a + b + c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a + b + c + d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)						
月	月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険 (b)								
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計			月	月	月
月	月	月	月					

3. これまでの加入実績に応じた年金額
(今後の加入状況に応じて年金額が増加します※表面の図もご覧ください)

(1) 老齢基礎年金	円
(2) 老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1) と (2) の合計	円

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」
※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。
「ねんきん定期便」の見方は
ねんきん定期便 見方 検索
(https://www.nenkin.go.jp/service/...)

将来の年金見込み額ではない!

© 2024 life blossom

24.老齢年金めやす額 簡単試算

老齢基礎年金

$$2.04\text{万円} \times \text{**年} = \text{**万円}$$

老齢厚生年金

$$\text{平均年収} \text{**万円} \times 0.0055 \times \text{**年} = \text{**万円}$$

例：22歳で就職。平均年収600万円で60歳まで勤続し退職するとした場合

老齢基礎年金：2.04万円 × 38年 = 77.52万円

老齢厚生年金：600万円 × 0.0055 × 38年 = 125.4万円

例：20歳で就職。平均年収300万円で10年勤続後退職し60歳まで3号とした場合

老齢基礎年金：2.04万円 × 40年 = 81.6万円

老齢厚生年金：300万円 × 0.0055 × 10年 = 16.5万円

© 2024 life blossom

25.老齢年金見込額を試算してみよう

本人

老齢基礎年金

$$2.04\text{万円} \times \boxed{\quad} \text{年} = \boxed{\quad} \text{万円}$$

老齢厚生年金

$$\text{平均年収} \boxed{\quad} \text{万円} \times 0.0055 \times \boxed{\quad} \text{年} = \boxed{\quad} \text{万円}$$

配偶者

老齢基礎年金

$$2.04\text{万円} \times \boxed{\quad} \text{年} = \boxed{\quad} \text{万円}$$

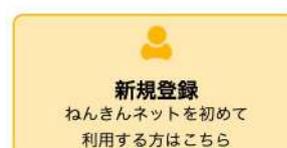
老齢厚生年金

$$\text{平均年収} \boxed{\quad} \text{万円} \times 0.0055 \times \boxed{\quad} \text{年} = \boxed{\quad} \text{万円}$$

© 2024 life blossom

26.ねんきんネットで試算・記録の確認

ねんきんネット



「ねんきんネット」とは？

ご自身の年金に関する情報をいつでも
確認できるサービスです！

「ねんきんネット」とは？

ねんきんネットに登録するには？

2つの方法があります。

1. マイナポータルとの連携
2. ユーザIDの取得

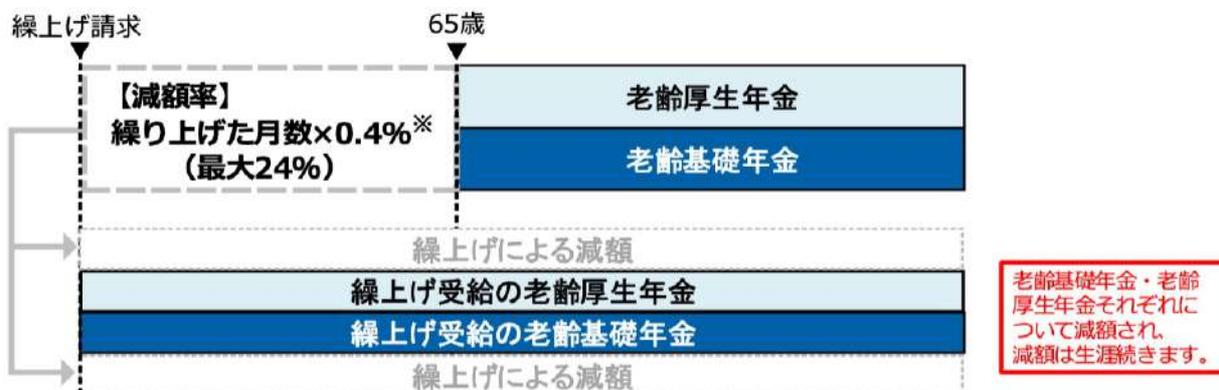
「ねんきんネット」の登録方法

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

© 2024 life blossom

27.老齢年金繰上げ受給

本来の受給開始年齢よりも早い時期に受け取ること
60歳から65歳になるまでの間に請求することができる



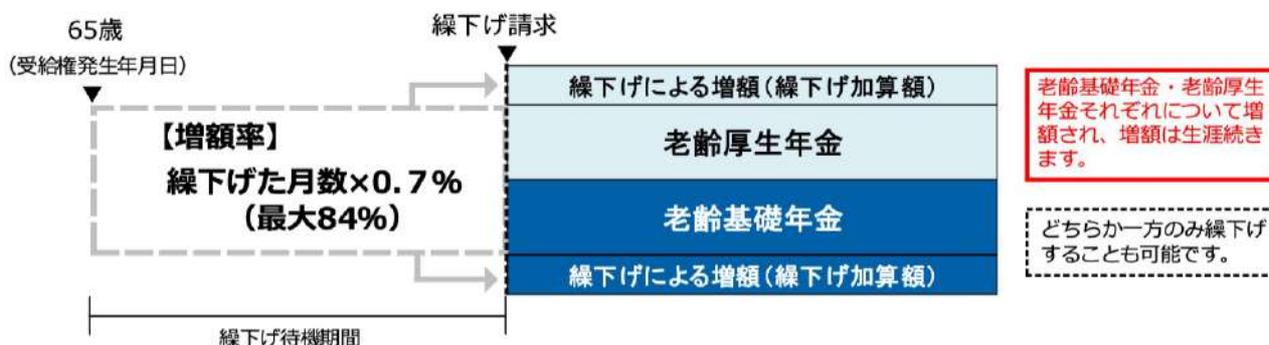
※繰上げ受給の減額率は、生年月日により異なります。

※昭和37年4月1日以前生まれの方は、繰り上げた月数×0.5%減額

© 2024 life blossom

28.老齢年金繰下げ受給

本来の受給開始年齢よりも遅い時期に受け取ること
最大75歳まで繰り下げ可能



*繰下げ待機期間中は、繰下げ受給の請求を行うか、65歳からの本来の老齢基礎年金・老齢厚生年金をさかのぼって受け取るか、いつでも選択することができます。

© 2024 life blossom

税金について

29. 給与にかかる税金

$$\boxed{\text{給与収入}} - \boxed{\text{給与所得控除額}} = \text{給与所得}$$

給与等の収入金額 (給与所得の源泉徴収票の支払金額)	給与所得控除額
180万円以下	収入金額×40% - 10万円 55万円に満たない場合には55万円
180万円超 360万円以下	収入金額×30% + 8万円
360万円超 660万円以下	収入金額×20% + 44万円
660万円超 850万円以下	収入金額×10% + 110万円
850万円超	195万円(上限)

$$\text{給与所得} - \boxed{\text{所得控除}} = \text{課税対象額} \begin{matrix} \times \text{所得税5~45\%} \\ \times \text{住民税10\%} \end{matrix}$$

配偶者控除、基礎控除、
社会保険料控除など

30.退職一時金にかかる税金（分離課税）

$$\left(\text{退職金額} - \text{控除額} \right) \times 1/2 = \text{課税対象額}$$

勤続年数20年以下：40万円×勤続年数
 勤続年数20年超：800万円+70万円×（勤続年数-20年）

勤続38年の場合2060万円までは税金がかからない

所得税

住民税

$$\text{課税対象額} \times 5\sim 45\%$$

$$\text{課税対象額} \times 10\%$$

Ex. 勤続30年、退職一時金1,700万円 の場合

$$(1700\text{万円} - 1500\text{万円}) \times 1/2 = 100\text{万円}$$

$$\text{所得税} : 100\text{万円} \times 5\% = 5\text{万円}$$

$$\text{住民税} : 100\text{万円} \times 10\% = 10\text{万円}$$

$$\text{退職金手取額} : 1700\text{万円} - 15\text{万円} = 1,685\text{万円}$$

© 2024 life blossom

31.公的年金等にかかる税金

$$\text{公的年金等の額} - \text{控除額} = \text{雑所得}$$

公的年金等に係る雑所得の速算表（雑所得 = a × b - c）

公的年金等に係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が1,000万円以下			
受給者年齢	(a)公的年金等の収入金額の合計額	(b)割合	(c)控除額
65歳未満	(公的年金等の収入金額の合計額が600,000円までの場合は、所得金額はゼロ)		
	600,001円から1,299,999円まで	100%	600,000円
	1,300,000円から4,099,999円まで	75%	275,000円
	4,100,000円から7,699,999円まで	85%	685,000円
	7,700,000円から9,999,999円まで	95%	1,455,000円
	10,000,000円以上	100%	1,955,000円
65歳以上	(公的年金等の収入金額の合計額が1,100,000円までの場合は、所得金額はゼロ)		
	1,100,001円から3,299,999円まで	100%	1,100,000円
	3,300,000円から4,099,999円まで	75%	275,000円
	4,100,000円から7,699,999円まで	85%	685,000円
	7,700,000円から9,999,999円まで	95%	1,455,000円
	10,000,000円以上	100%	1,955,000円

※公的年金等に係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が1,000万円超2,000万円以下の場合はc欄の数字が10万円減じた額になります。
 ※公的年金等に係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が2,000万円超の場合はc欄の数字が20万円減じた額になります。

© 2024 life blossom

32.所得税速算表

課税される所得金額	税率(%)	控除額(円)
195万円以下	5	—
195万円超 330万円以下	10	97,500
330万円超 695万円以下	20	427,500
695万円超 900万円以下	23	636,000
900万円超 1,800万円以下	33	1,536,000
1,800万円超 4,000万円以下	40	2,796,000
4,000万円超	45	4,796,000

※ 平成25年から平成49年（2037年）までの各年分の確定申告においては、所得税と復興特別所得税（原則としてその年分の基準所得税額の2.1%）を併せて申告・納付することとなります。

© 2024 life blossom

ライフプラン作成の仕方

33. ライフプランニングに必要な3つのシート

ライフイベント表

今後の予定を整理して
おおよその見通しを立てる

バランスシート

資産構成や資産と負債の
バランスを見る

キャッシュフロー表

家計の推移を数値で
シミュレーション

問題点を発見

目的を明確にして改善案を練る！

© 2024 life blossom

34. ライフイベント表

年	家族の年齢					ライフイベント	かかるお金
	本人	配偶者	子				
2024	47	47	18				
2025	48	48	19			子大学入学	250万円
2026	49	49	20				
2027	50	50	21				
2028	51	51	22				
2029	52	52	23			子就職	
2030	53	53	24			車購入	300万円
2031	54	54	25				
2032	55	55	26				
2033	56	56	27				
2034	57	57	28				
2035	58	58	29				
2036	59	59	30			子結婚	援助資金200万円
2037	60	60	31			定年退職、海外旅行	旅行費用100万円
2038	61	61	32			車購入	300万円
2039	62	62	33				
2040	63	63	34				
2041	64	64	35				
2042	65	65	36				

© 2024 life blossom

35. バランスシート (財産目録)

資 産	
預貯金	700 万円
株式	万円
債券	万円
投資信託	万円
生命保険 (解約返戻金)	200 万円
住宅 (現在の市場価格)	2,800 万円
自動車 (現在の市場価格)	150 万円
その他	万円
資産合計 (A)	3,850 万円

負 債	
住宅ローン	2,000 万円
自動車ローン	万円
カードローン	万円
奨学金	万円
その他	万円

負債合計 (B)	2,000 万円
-----------------	-----------------

資産合計 (A) - 負債合計 (B) = 純資産 1,850 万円

© 2024 life blossom

36. キャッシュフロー表

年	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	
経過年数	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	
本人	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	
配偶者	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	
子	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
ライフイベント		子大学進学					車購入						子結婚	定年退職 海外旅行	車購入							
本人 給与	615	615	615	615	615	615	615	615	615	615	615	615	615									
本人 退職一時金															1,500							
本人 企業年金															50	50	50	50	50	50	50	
本人 公的年金																				200	200	200
配偶者 給与	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100									
配偶者 退職一時金																						
配偶者 公的年金																				85	85	85
その他収入																						
収入合計 (A)	715	715	715	715	715	715	715	715	715	715	715	715	715	1,550	50	50	50	50	335	335	335	
基本生活費	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	240	240	240	
住居関連費	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
住宅ローン返済費	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180								
子ども関連費	105	250	152	152	152								200									
保険料	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	12	12	12	12	12	12	12	12	
車関連費	20	20	20	20	20	20	320	20	20	20	20	20	20	20	320	20	20	20	20	20	20	
その他の支出	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
一時的な支出														100								
支出合計 (B)	749	894	796	796	796	644	944	644	644	644	644	644	844	702	722	422	422	422	362	362	362	
年間収支 (A-B)	-34	-179	-81	-81	-81	71	-229	71	71	71	71	71	-129	848	-672	-372	-372	-372	-27	-27	-27	
貯蓄残高	700	521	440	359	278	349	120	191	262	333	404	475	346	1,194	522	150	-222	-594	-621	-648	-675	

(単位: 万円)

© 2024 life blossom

37. キャッシュフロー表をダウンロード

便利ツールで家計をチェック



ご自身のライフプランをより具体的にイメージするため、まずワークシート型ツールで家計の現状を整理、把握してみましょう。次に、ライフイベントをイメージして、将来の家計がどうなるのかもチェックしてみましょう。



<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>

© 2024 life blossom

38. エクセルシート

年	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042
経過年齢	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
()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ライフイベント																					
()の収入																					
()の収入																					
一時的な収入																					
収入合計(A)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
基本生活費																					
住居関連費																					
車両費																					
教育費																					
保険料																					
その他の支出																					
一時的な支出																					
支出合計(B)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
年間収支(A-B)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
貯蓄残高	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

© 2024 life blossom

39. ライフプラン対応策

収入・支出の見直し

増
やす

- ・ 定年退職後も働く
- ・ 配偶者も働く など

- ・ 生活費の見直し
- ・ 住宅ローンの見直し
- ・ 保険の見直し など

減
らす

資産運用の見直し

守
る

当面の生活資金など、すぐに使うお金
⇒ 資産を減らさない金融商品を選んで運用

老後の資金など、しばらく使わないお金
⇒ 投資信託等の投資型商品を利用して
積極的に殖やす運用方法を検討

殖
やす

© 2024 life blossom

公的医療保険について

40.高額療養費制度（70歳未満の場合）

長期入院等、医療費の自己負担額が高額となった場合、暦月で一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻される制度。1か月の自己負担限度額は所得に応じて、次の計算式により算出される。

■ 70歳未満の区分

自己負担限度額 平成26年12月診療分まで	所得区分	自己負担限度額 平成27年1月診療分から
83,400円 150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%	①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%
44,400円 80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	②区分イ (標準報酬月額53万円～79万円の方)	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%
24,600円 35,400円	③区分ウ (標準報酬月額28万円～50万円の方)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%
	④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円
	⑤区分オ (低所得者) (被保険者が住民税の非課税者等)	35,400円

100万円の治療を受けた場合
窓口での支払いは30万円だが、
80,100円 + (100万円 - 267,000円) × 1%



自己負担限度額は

87,430円

© 2024 life blossom

41.高額療養費制度（70歳以上の場合）

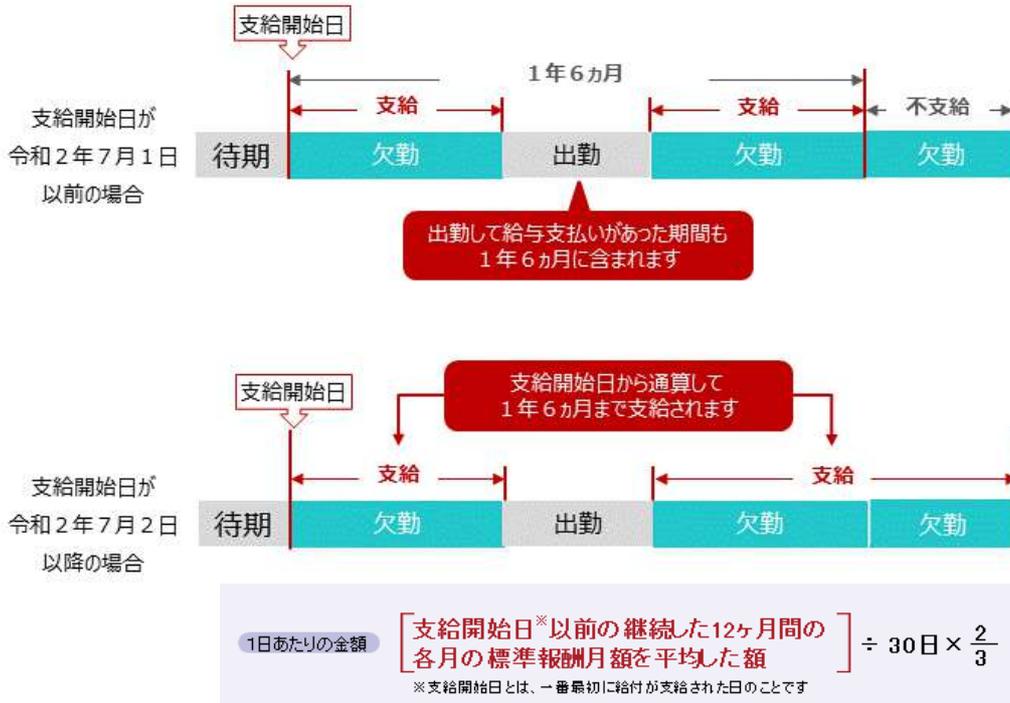
■ 70歳以上の区分

負担割合	所得区分	外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）
3割	現役並所得Ⅲ（課税所得690万円以上）	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	現役並所得Ⅱ（課税所得380万円以上）	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	現役並所得Ⅰ（課税所得145万円以上）	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
2割	一般Ⅱ	6,000円 + (総医療費 - 30,000円) × 10% または、18,000円のいずれか少ない方 年間上限144,400円	57,600円 44,400円
		一般Ⅰ 年間上限144,400円	57,600円 44,400円
1割	住民税非課税等で区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	住民税非課税等で区分Ⅰ	8,000円	15,000円

© 2024 life blossom

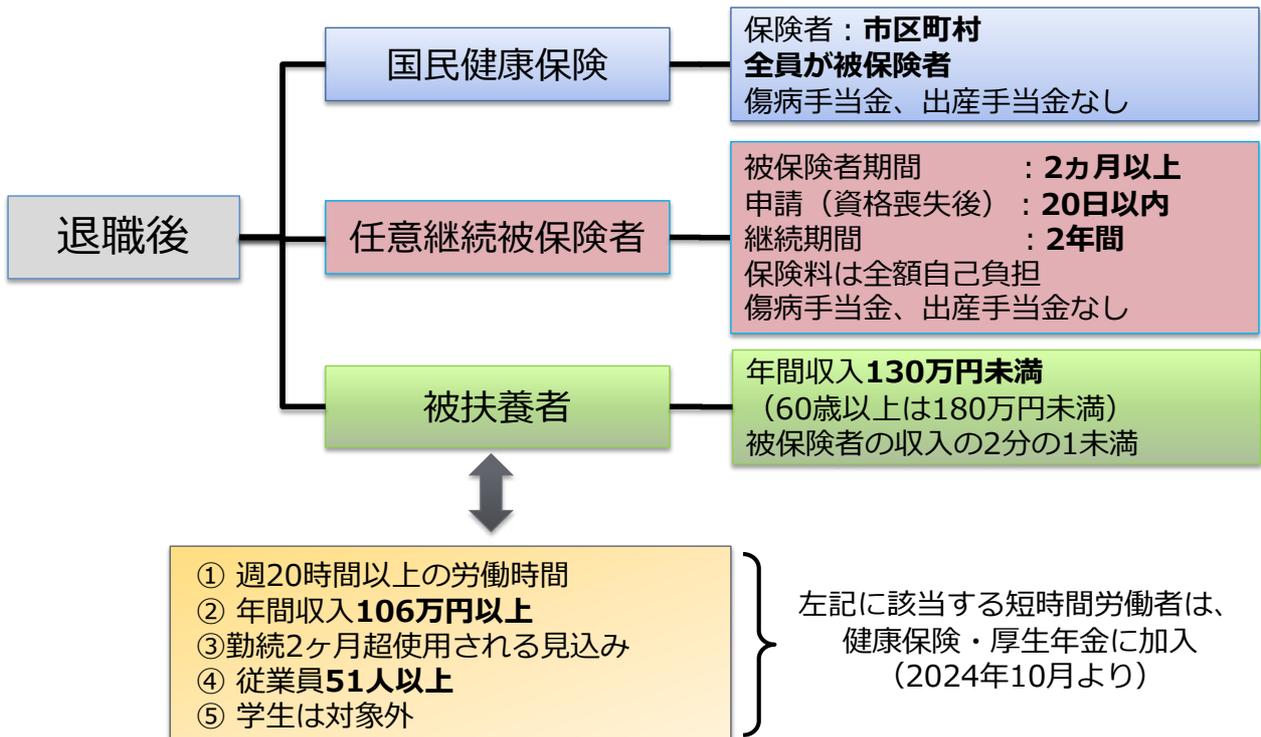
42. 傷病手当金

療養のため仕事を連続して3日以上休み給料をうけられない場合、4日目から標準報酬月額額の2/3相当額が、2022年1月より通算して1年6ヵ月間、健康保険から支給される。（国民健康保険（自営業者等が加入）にはこの制度はない）



© 2024 life blossom

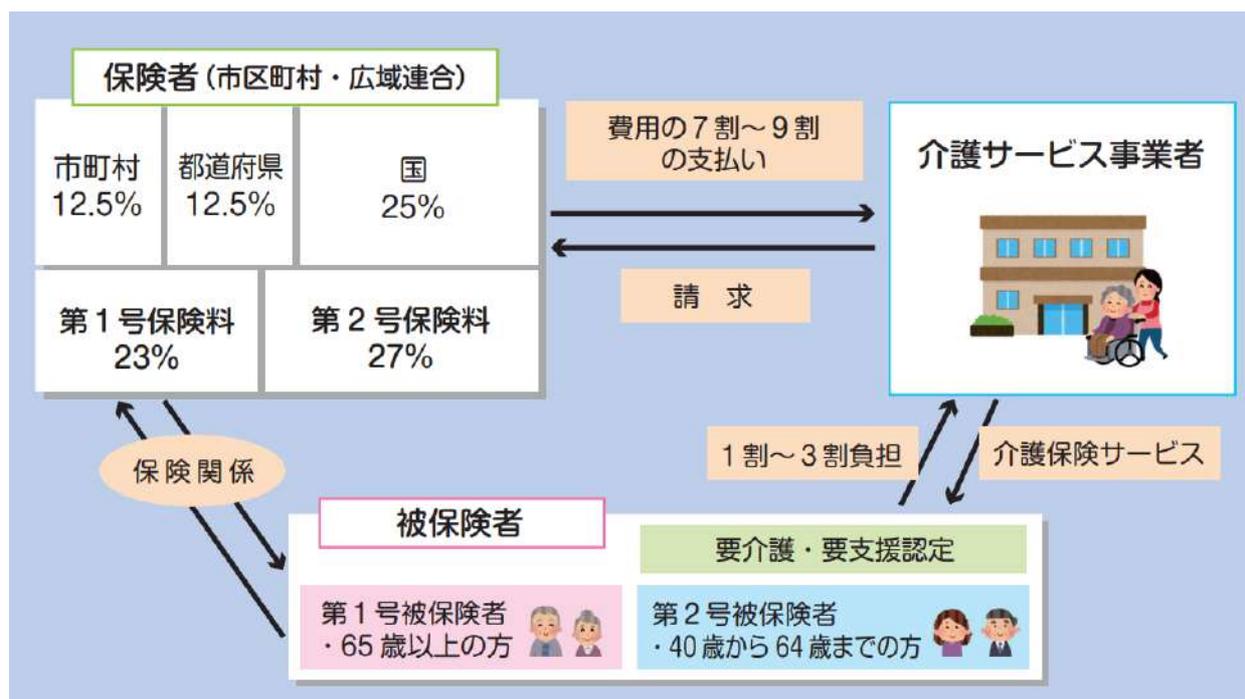
43. 退職後の医療



© 2024 life blossom

介護保険について

44. 公的介護保険のしくみ



厚生労働省「介護保険制度について」より

45.介護保険の被保険者

	65歳以上の方(第1号被保険者)	40歳から64歳の方(第2号被保険者)
対象者	65歳以上の方 	40歳以上65歳未満の健保組合、全国健康保険協会、市町村国保などの医療保険加入者 (40歳になれば自動的に資格を取得し、65歳になるときに自動的に第1号被保険者に切り替わります。) 
受給要件	・要介護状態 ・要支援状態	・要介護(要支援)状態が、老化に起因する疾病(特定疾病※)による場合に限定。
保険料の徴収方法	・市町村と特別区が徴収(原則、年金からの天引き) ・65歳になった月から徴収開始	・医療保険料と一体的に徴収(健康保険加入者は、原則、事業主が1/2を負担) ・40歳になった月から徴収開始

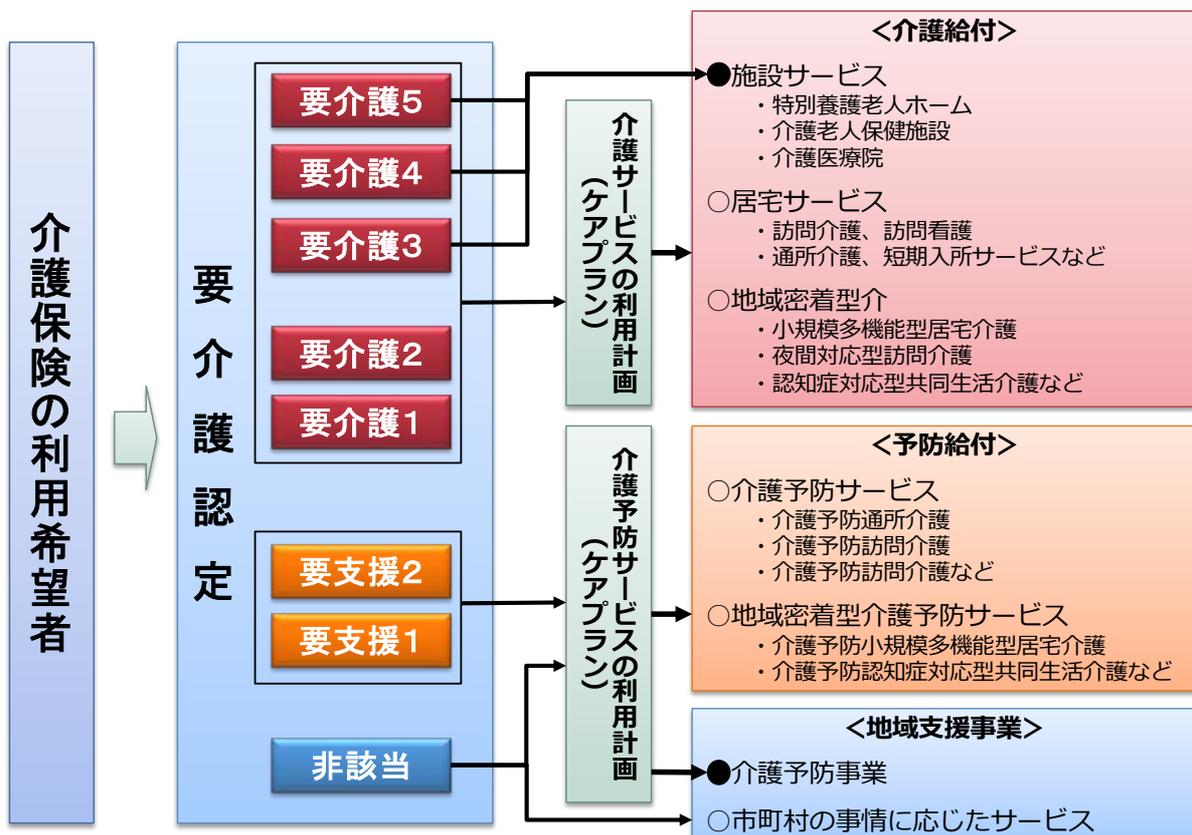
※ 特定疾病とは

1 がん(末期)	9 脊柱管狭窄症
2 関節リウマチ	10 早老症
3 筋萎縮性側索硬化症	11 多系統萎縮症
4 後縦靭帯骨化症	12 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
5 骨折を伴う骨粗鬆症	13 脳血管疾患
6 初老期における認知症	14 閉塞性動脈硬化症
7 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病	15 慢性閉塞性肺疾患
8 脊髄小脳変性症	16 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

厚生労働省「介護保険制度について」より

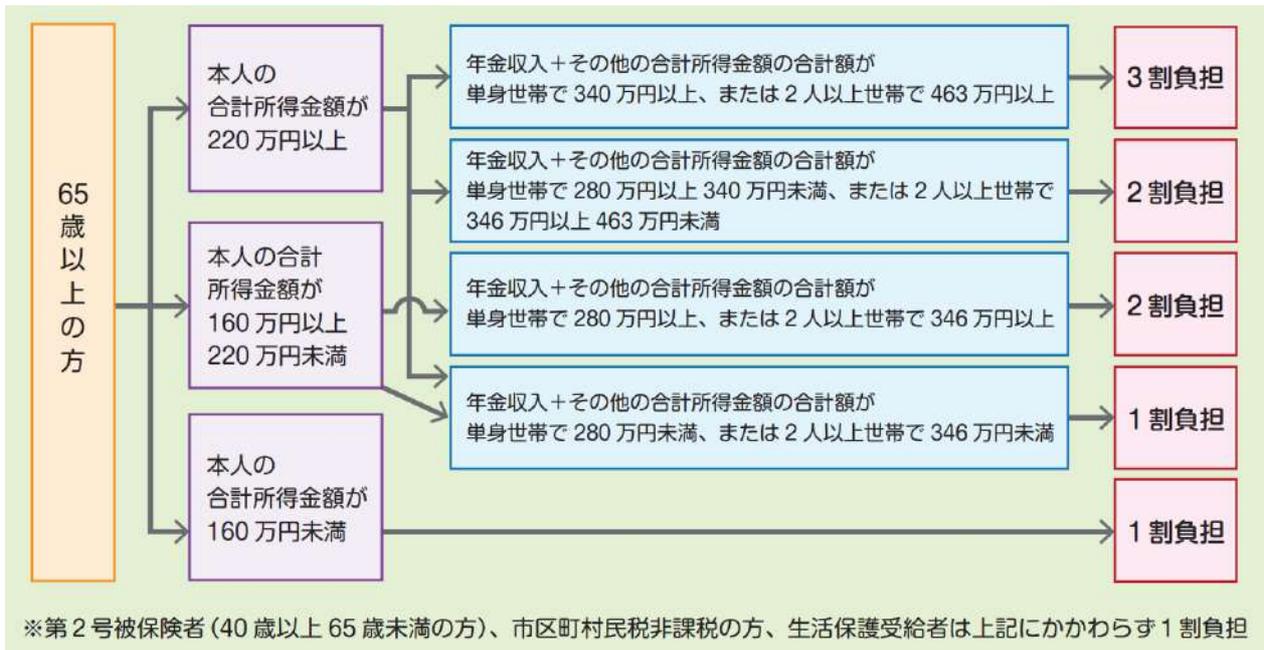
© 2024 life blossom

46.介護サービス利用の手続き



© 2024 life blossom

47.利用者負担の判定の流れ

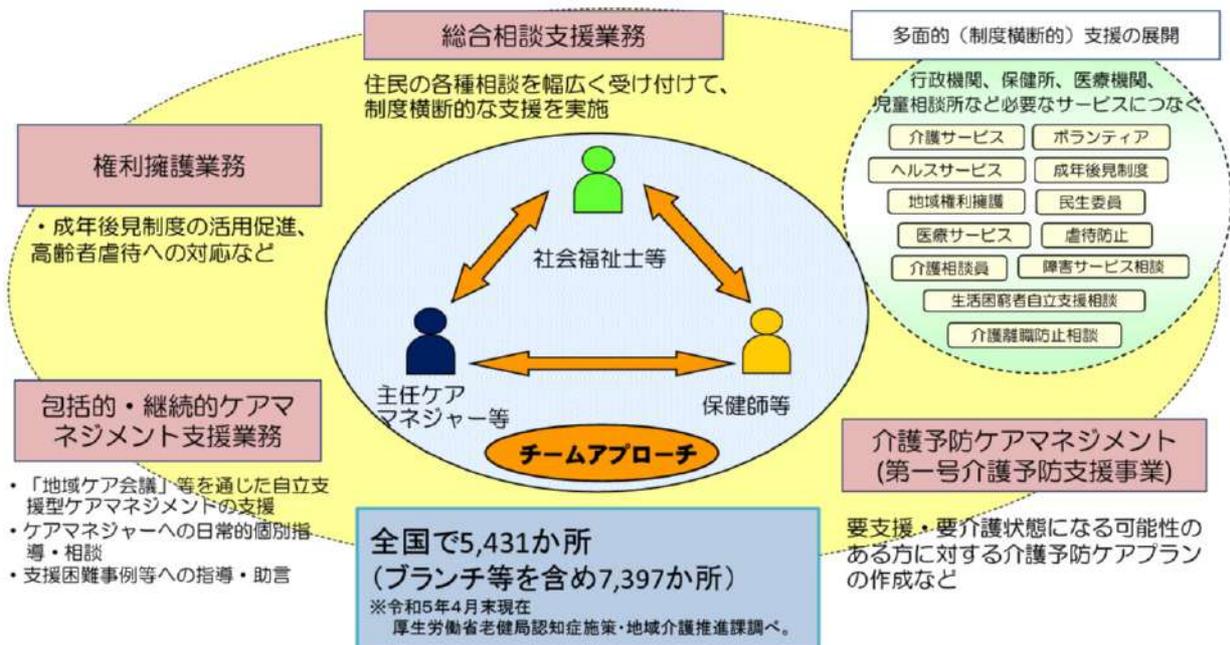


厚生労働省「介護保険制度について」より

© 2024 life blossom

48.地域包括支援センター

地域包括支援センターは、市町村が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域の住民を包括的に支援することを目的とする施設。(介護保険法第115条の46第1項)



© 2024 life blossom

雇用保険について

49.基本手当

失業した人の求職活動を支援するため、失業している日について、基本手当が支給される

- ・ 賃金日額 = 退職前の直近6ヶ月間に受けた賃金の総額 ÷ 180
- ・ 基本手当日額 = 賃金日額 × 給付率 50~80% (60~64歳については45~80%)

基本手当の給付日数

◆ 定年、契約期間満了や自己都合退職の方

離職時の満年齢	被保険者であった期間		
	10年未満	10年以上 20年未満	20年以上
65歳未満	90日	120日	150日

◆ 障がい者等の就職困難者

離職時の満年齢	被保険者であった期間	
	1年未満	1年以上
45歳未満		300日
45歳以上65歳未満	150日	360日

◆ 特定受給資格者・一部の特定理由離職者

離職時の満年齢	被保険者であった期間				
	1年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 20年未満	20年以上
30歳未満	90日	90日	120日	180日	—
30歳以上35歳未満		120日	180日	210日	240日
35歳以上45歳未満		150日		240日	270日
45歳以上60歳未満		180日	240日	270日	330日
60歳以上65歳未満		150日	180日	210日	240日

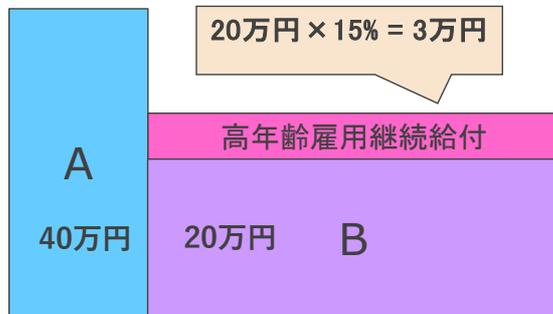
支給の開始と期間

離職理由	解雇、定年、契約期間満了で離職	自己都合、懲戒解雇で離職
支給の開始	離職票を提出し、求職申し込みをしてから 7日間の失業している日(待期) が経過した後	離職票を提出し、求職申し込みをしてから 7日間の失業している日(待期)+2か月または3か月(給付制限) が経過した後
受給期間	離職の日の翌日から1年間 1年の間に所定給付日数を限度として支給します。受給期間を過ぎてしまうと、 給付日数が残っていても支給されません。(早めに手続きをしてください)	

50.高年齢雇用継続給付の概要

60歳以上65歳未満の給与が、60歳到達時のものと比較し減額された場合、その減額割合に応じて、新しい給与の最大15%が補てんされる

(例)



B/A	支給割合
75%以上	支給されない
75%未満 61%以上	減額割合に応じた 一定割合
61%未満	15%

60歳時

令和6年8月1日現在の賃金月額の上限額と下限額

上限額 494,700円※ (令和6年7月31日までは486,300円)

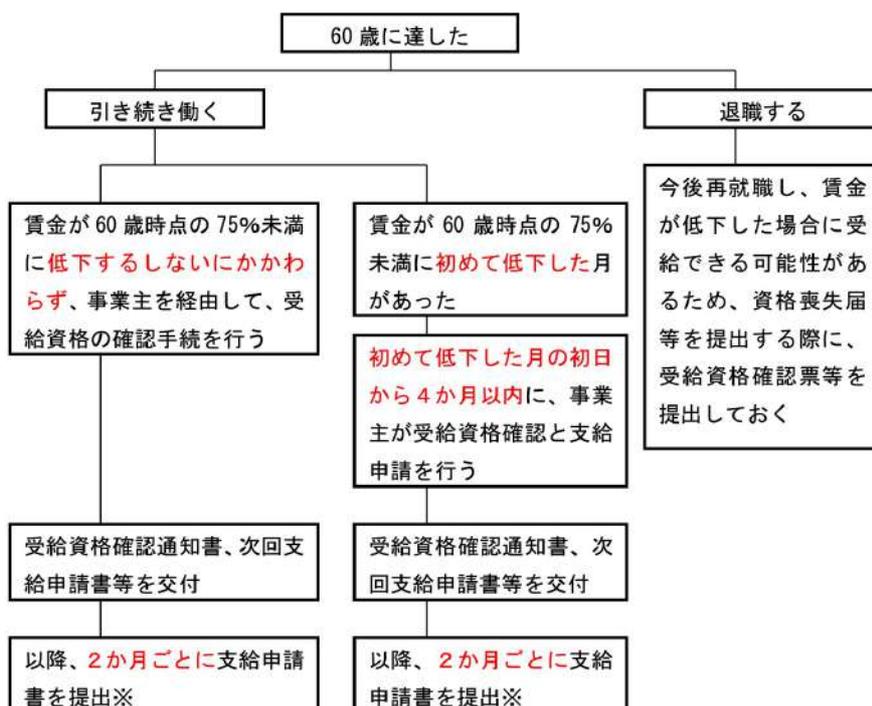
下限額 86,070円※ (令和6年7月31日までは82,380円)

※ 上限額及び下限額は、毎年8月1日に変更される場合があります。

© 2024 life blossom

51.高年齢雇用継続給付～高年齢雇用継続基本給付金

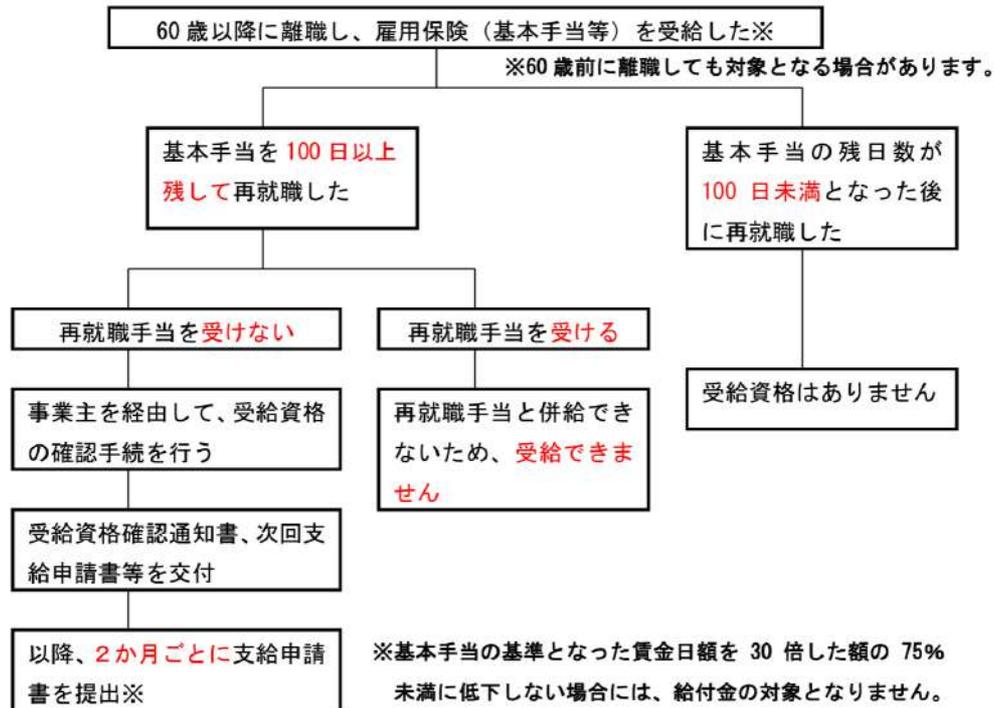
基本手当等を受給していない人が対象



© 2024 life blossom

52.高齡雇用継続給付～高年齢再就職給付金

基本手当等をの受給中に再就職した人が対象



© 2024 life blossom

53.まとめ

- 本勉強会を機にライフデザインを描いてみましょう
 - これからの働き方は？
 - これからの暮らし方は？
 - だれと？ どこで？ どのように？
- あなたが望む生き方をマネーの視点でも見てみましょう
 - 今後どれ位お金が入ってくるでしょう？
 - 今後どれ位お金が出ていくでしょう？
 - ライフプランを立てて確認してみましょう

© 2024 life blossom