

特別開催

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

保有資格：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	・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	・教育費 ・セカンドライフの必要資金	
公的年金について	・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	・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	・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	・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	

© 2025 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

「〇〇任せの人生」⇒「**自立した人生**」への意識の変化が必要

これからの人生、主役は “あなた自身” です

自分の人生を、自らデザインしプランニングする時代に

© 2025 life blossom

4. 主な年齢の平均余命

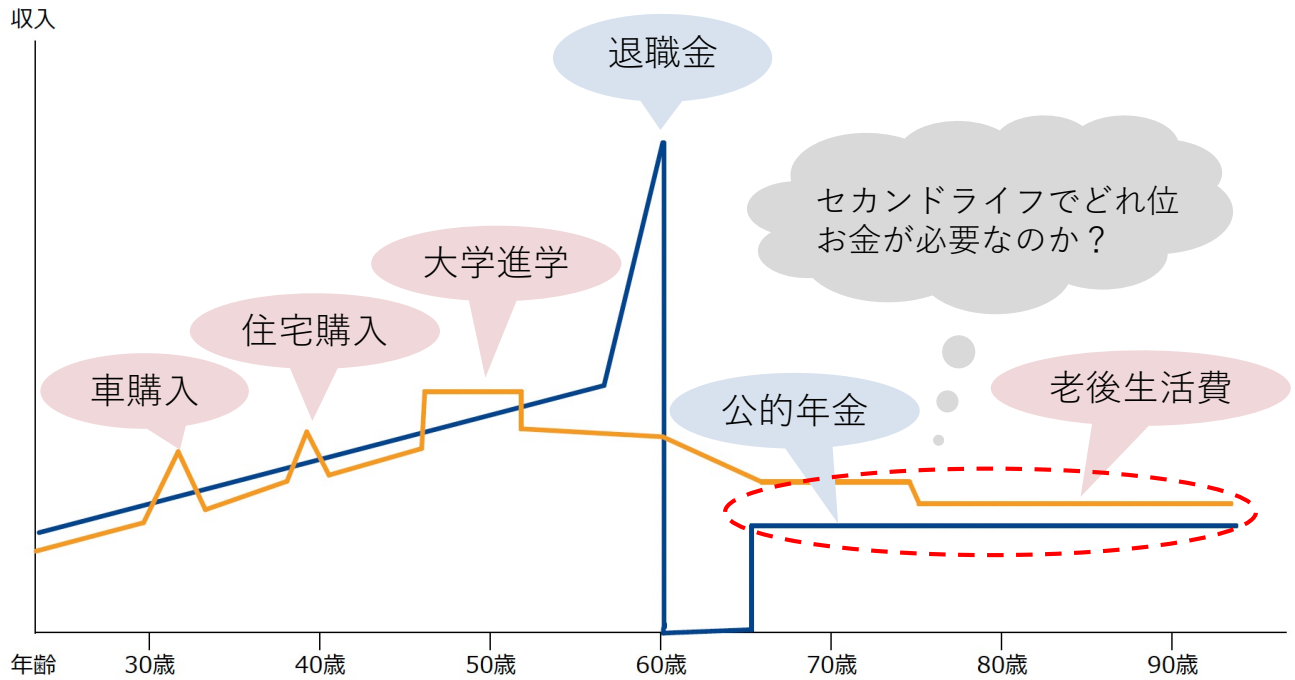
(単位：年)

年齢	男性			女性		
	2023年	2022年	前年との差	2023年	2022年	前年との差
0歳	81.09	81.05	0.04	87.14	87.09	0.05
5	76.30	76.25	0.05	82.35	82.28	0.07
10	71.33	71.28	0.05	77.37	77.30	0.07
15	66.36	66.31	0.06	72.40	72.33	0.08
20	61.45	61.39	0.06	67.48	67.39	0.08
25	56.59	56.53	0.05	62.57	62.48	0.09
30	51.72	51.66	0.07	57.65	57.56	0.09
35	46.87	46.80	0.07	52.74	52.65	0.08
40	42.06	41.97	0.08	47.85	47.77	0.08
45	37.28	37.20	0.09	43.01	42.93	0.08
50	32.60	32.51	0.09	38.23	38.16	0.07
55	28.05	27.97	0.09	33.54	33.46	0.08
60	23.68	23.59	0.09	28.91	28.84	0.08
65	19.52	19.44	0.09	24.38	24.30	0.07
70	15.65	15.56	0.09	19.96	19.89	0.07
75	12.13	12.04	0.09	15.74	15.67	0.07
80	8.98	8.89	0.09	11.81	11.74	0.07
85	6.29	6.20	0.10	8.33	8.28	0.06
90	4.22	4.14	0.08	5.53	5.47	0.06

(厚生労働省「令和5年簡易生命表の概況」より作成)

© 2025 life blossom

5.生涯収支パターン 例



© 2025 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)



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)

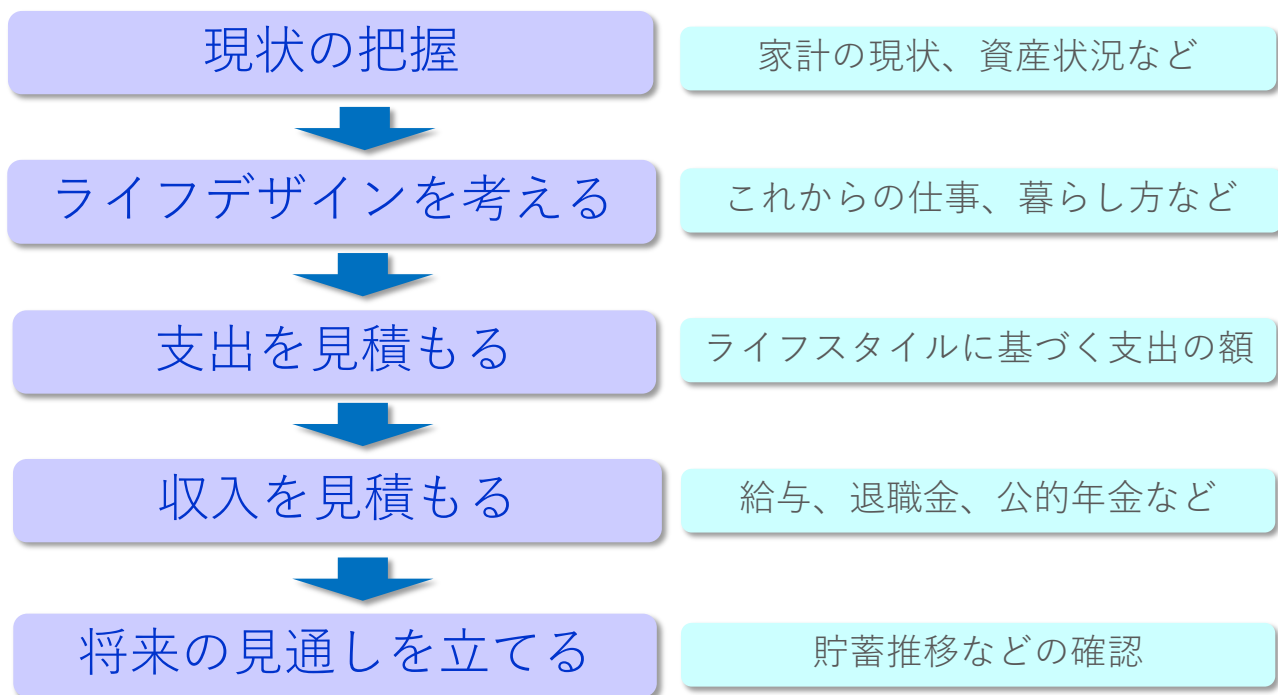
- これからの仕事への取り組み方
- どのような子供に育てて欲しいか
- セカンドライフをどう過ごすか
- 趣味
- 健康管理はどのようにするか
- 終の住処はどこにするか

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)

© 2025 life blossom

7. ライフプランニングの流れ



© 2025 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)

© 2025 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

	高齢夫婦世帯	高齢単身世帯
消費支出(月)	258,621	149,286
食料	76,394	42,085
住居	16,702	12,693
光熱・水道	21,859	14,490
家具・家事用品	12,166	6,596
被服及び履物	5,721	3,385
保健医療	18,284	8,640
交通・通信	28,917	14,935
教育	0	15
教養娯楽	26,075	15,492
その他の消費支出	52,502	30,956
非消費支出(月)	31,353	12,647
直接税	11,681	6,585
社会保険料	19,651	6,001
消費支出(年)	3,103,452	1,791,432
非消費支出(年)	376,236	151,764

(単位:円)

総務省「家計調査報告-家計収支編(2024年)」をもとに作成

生活費以外の支出

セカンドライフ期間の
トータル額 例

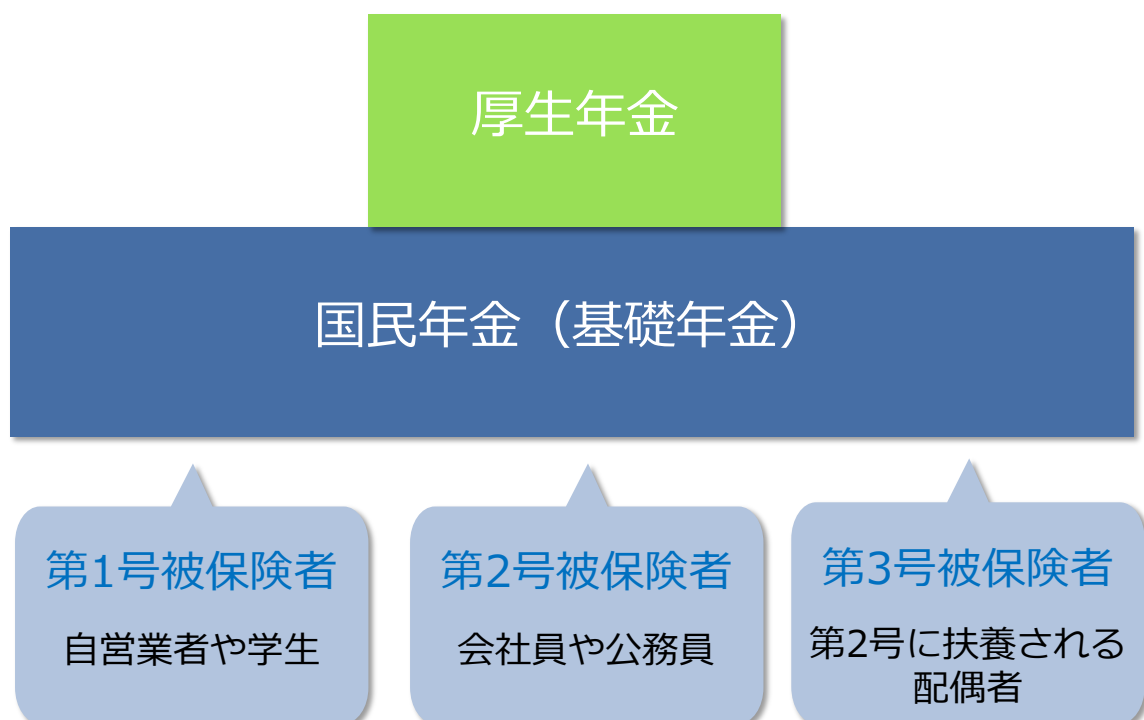
内容	総額
住宅修繕費	500万円
子の結婚資金援助	200万円
車関連費用	500万円
旅行費用	300万円
合計	1500万円

人により大きく違う。
自分の場合は何にいくら位必要か？

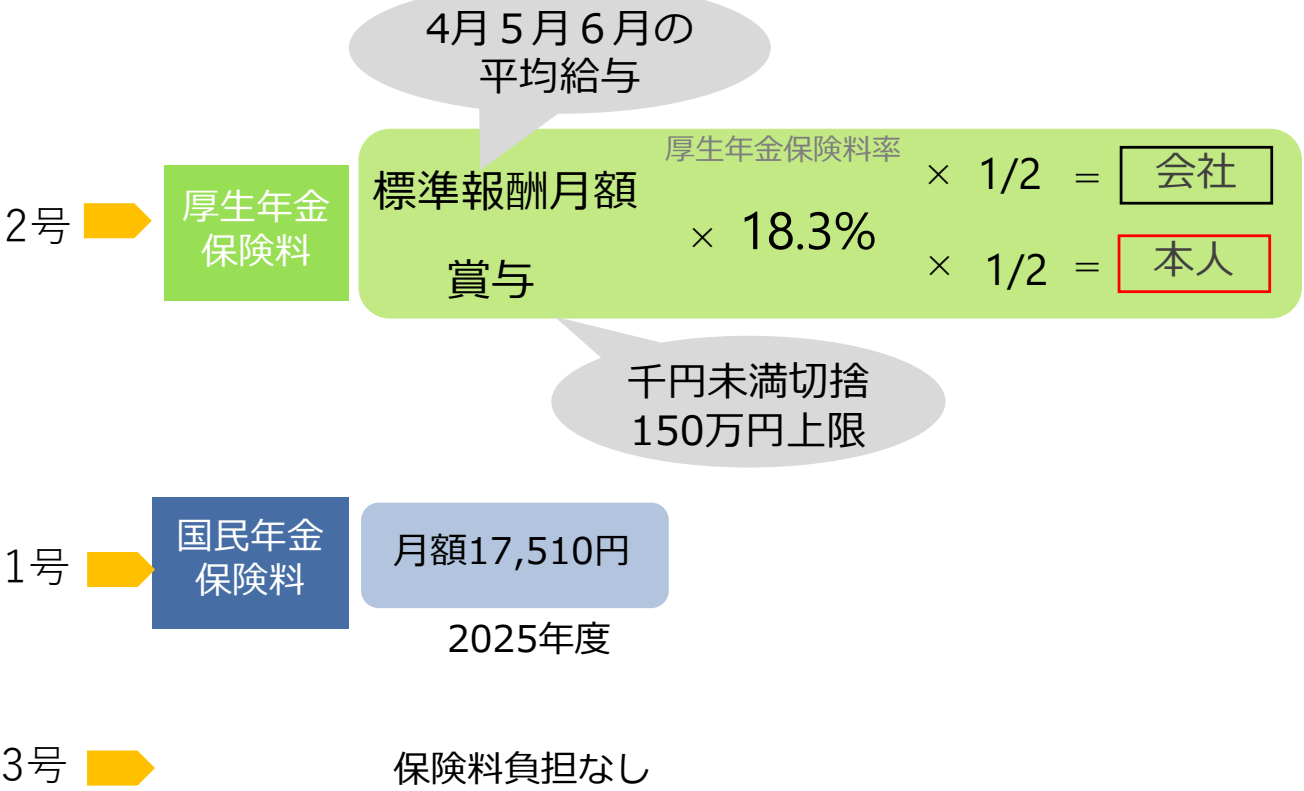
© 2025 life blossom

公的年金について

10.公的年金制度の体系



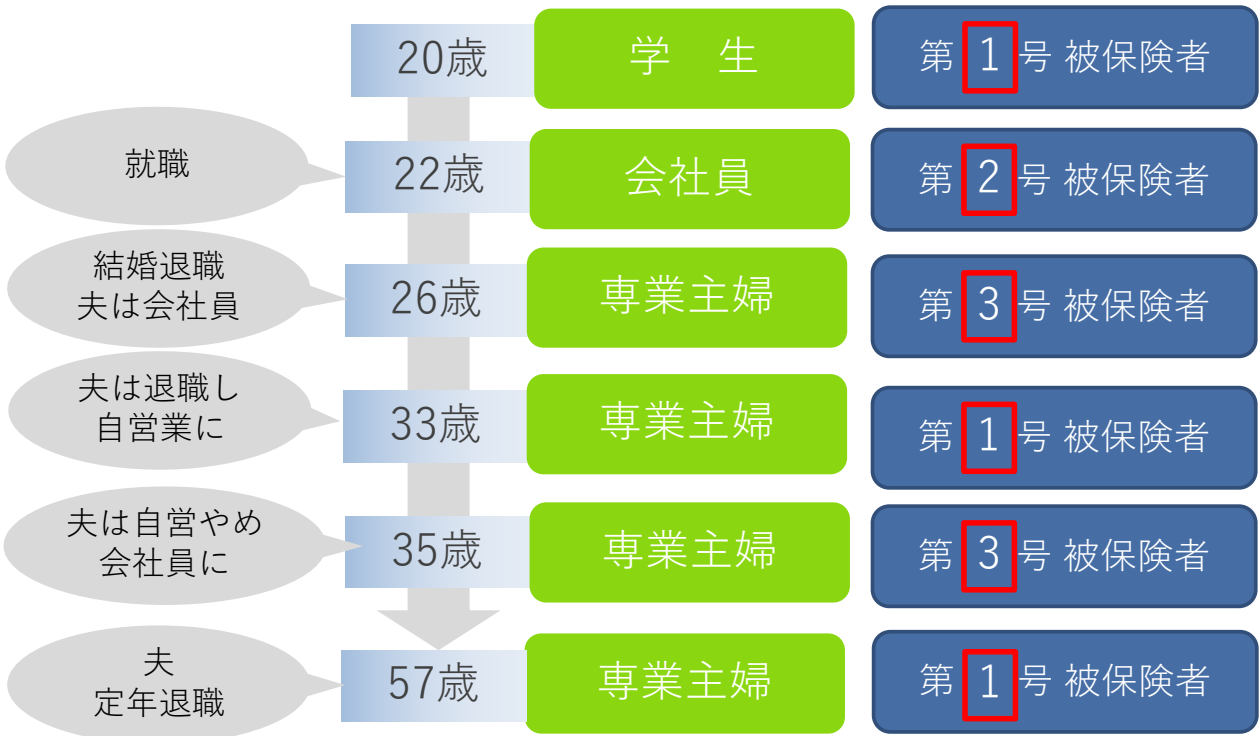
11.年金保険料



© 2025 life blossom

12.保険料支払いの変化

とある女性の例



© 2025 life blossom

13.年金給付の種類

	老 齢	障 害	死 亡
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金	遺族厚生年金
国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金

© 2025 life blossom

14.老齢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

© 2025 life blossom

15.老齢基礎年金

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

$$\text{老齢基礎年金額} = 831,700 \times \frac{\text{納付月数} \text{ ヶ月}}{40 \text{ 年} \times 12 \text{ ヶ月}}$$

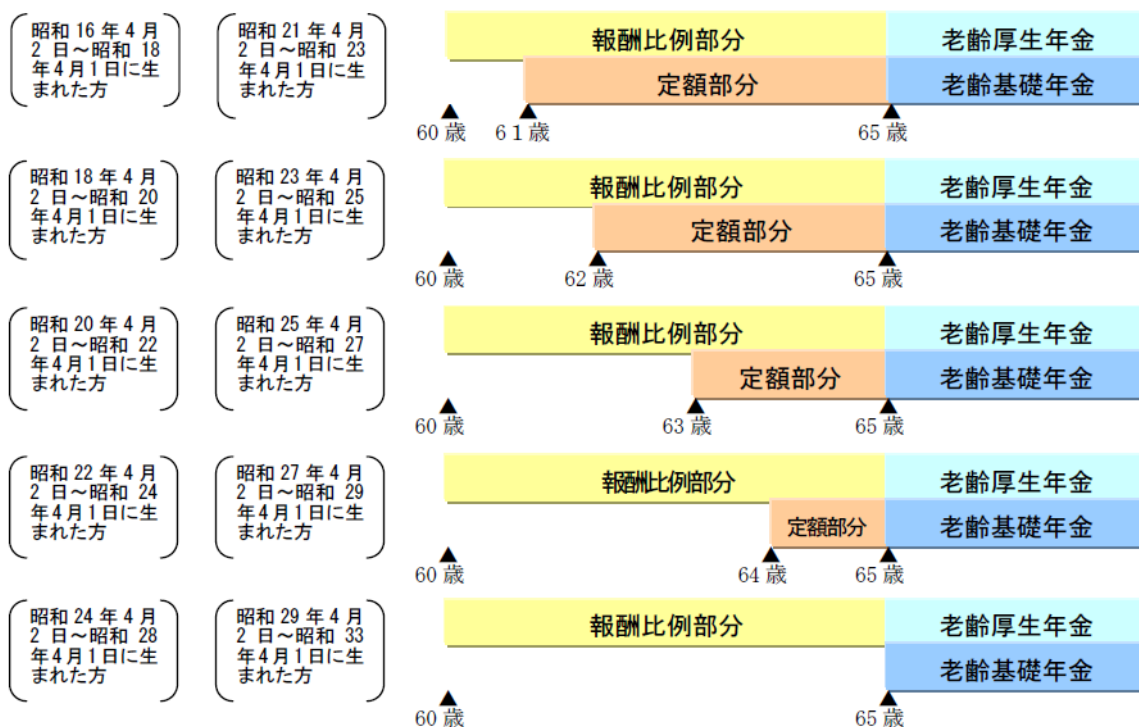
老齢基礎年金の満額
(2025年度)

© 2025 life blossom

16.老齢厚生年金の支給開始年齢 ①

男性の場合

女性の場合

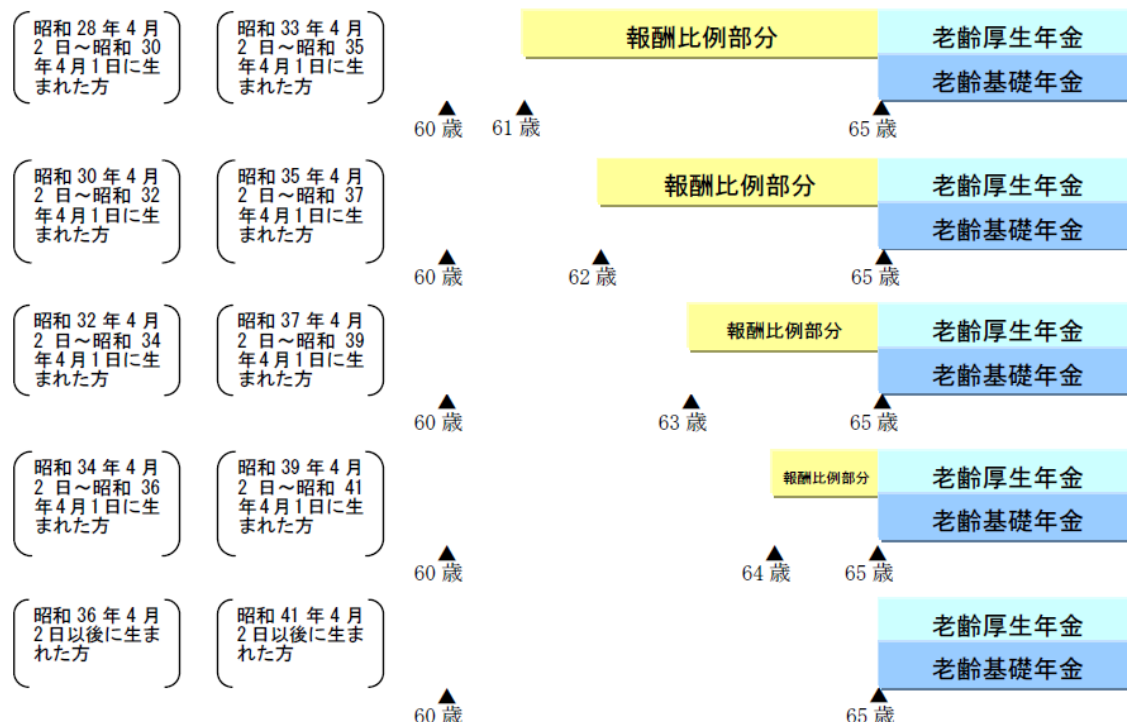


© 2025 life blossom

17.老齢厚生年金の支給開始年齢 ②

男性の場合

女性の場合



© 2025 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

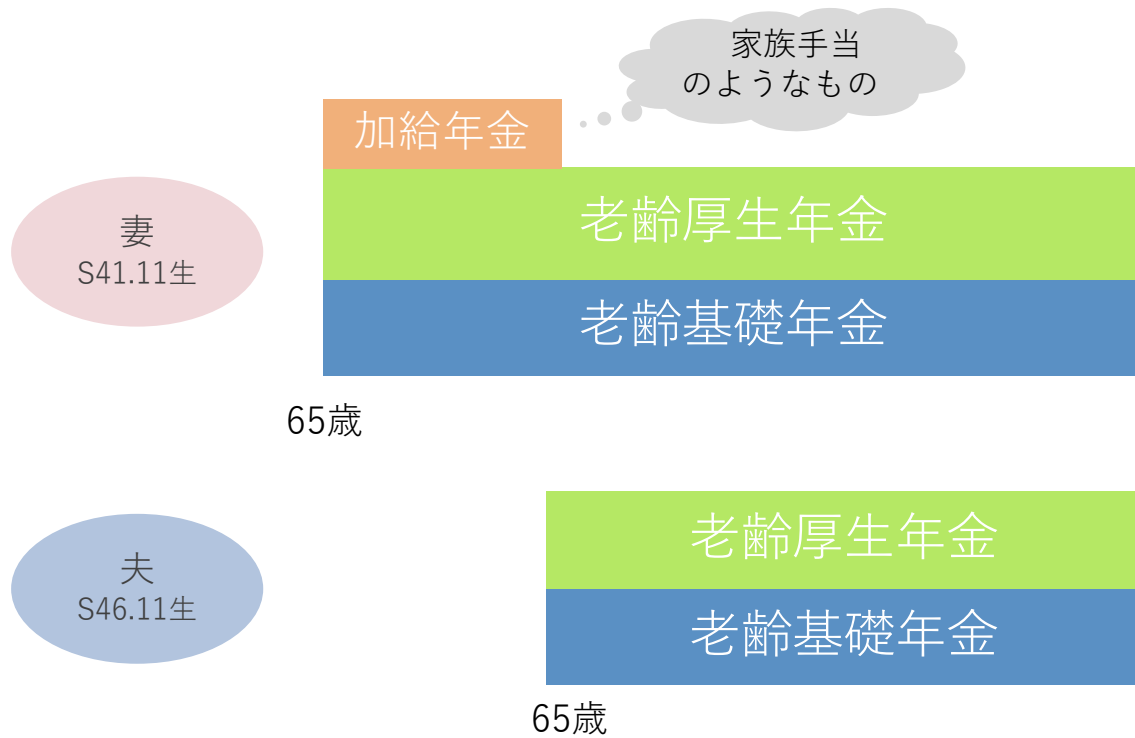
加給年金 約41.6万円

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

© 2025 life blossom

19.老齢年金受取イメージ



© 2025 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

© 2025 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、加給年金が加算される

© 2025 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			
厚生年金保険 (b)					月	月	月
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				

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
(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) (定額部分)	円 (定額部分)	円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (経過の加算部分)
公務員厚生年金期間	(報酬比例部分) (定額部分) (経過の職域加算額) (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (経過の加算部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分) (定額部分) (経過の職域加算額) (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (経過の加算部分) 円 (経過の職域加算額) 円 (共済年金)
(1) と (2) の合計		円	円	円

© 2025 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

お客様へのお知らせ

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

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は増加します※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/nenkin-net/>

将来の年金見込み額ではない！

© 2025 life blossom

24.ねんきんネットで試算・記録の確認

ねんきんネット



新規登録
ねんきんネットを初めて利用する方はこちら

ログイン
ねんきんネットを利用したことがある方はこちら

「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/

© 2025 life blossom

25.老齡年金めやす額 簡単試算

老齡厚生年金

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

老齡基礎年金

$$2.08 \times \text{ ** 年} = \text{ ** 万円}$$

例: 22歳で就職。平均年収600万円で60歳まで勤務し退職するとした場合

老齡厚生年金 : 600万円 $\times$ 0.0055 $\times$ 38年 = 125.4万円

老齡基礎年金 : 2.08 $\times$ 38年 = 79.04万円

例: 20歳で就職。平均年収300万円で10年勤務後結婚退職し60歳まで3号とした場合

老齡厚生年金 : 300万円 $\times$ 0.0055 $\times$ 10年 = 16.5万円

老齡基礎年金 : 2.08 $\times$ 40年 = 83.2万円

© 2025 life blossom

26.老齡年金見込額を試算してみよう

本人

老齡厚生年金

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

老齡基礎年金

$$2.08 \times \text{ [] 年} = \text{ [] 万円}$$

配偶者

老齡厚生年金

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

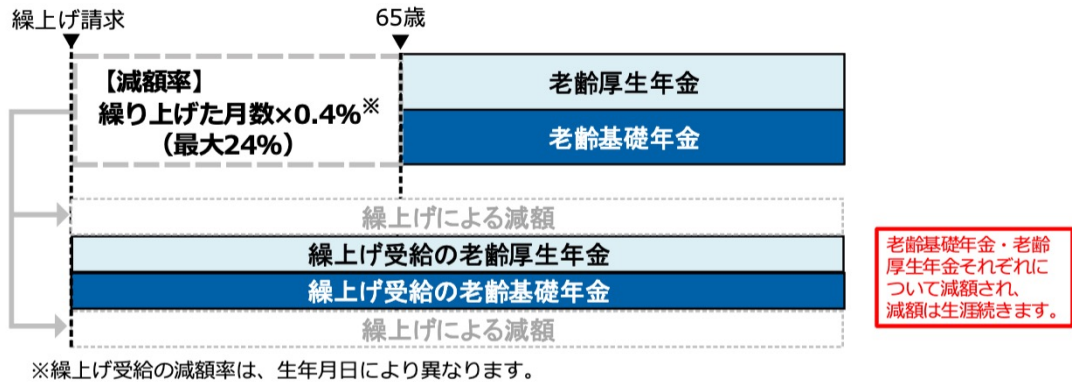
老齡基礎年金

$$2.08 \times \text{ [] 年} = \text{ [] 万円}$$

© 2025 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。



※出典：日本年金機構「老齢年金ガイド」

<繰上げ受給の減額率について>

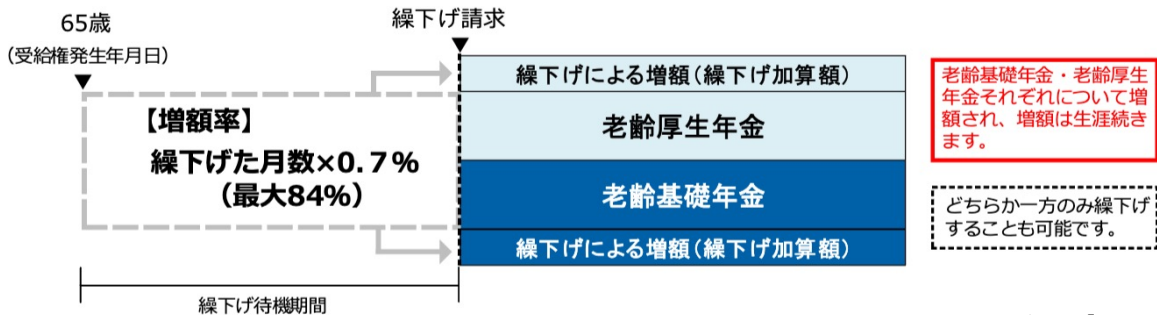
【昭和37年4月2日以降生まれの方】 繰り上げた月数×0.4%減額（最大24%）（数字は%）

年齢\月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月
60歳	76	76.4	76.8	77.2	77.6	78	78.4	78.8	79.2	79.6	80	80.4
61歳	80.8	81.2	81.6	82	82.4	82.8	83.2	83.6	84	84.4	84.8	85.2
62歳	85.6	86	86.4	86.8	87.2	87.6	88	88.4	88.8	89.2	89.6	90
63歳	90.4	90.8	91.2	91.6	92	92.4	92.8	93.2	93.6	94	94.4	94.8
64歳	95.2	95.6	96	96.4	96.8	97.2	97.6	98	98.4	98.8	99.2	99.6
65歳	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

© 2025 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。



※出典：日本年金機構「老齢年金ガイド」

<繰下げ受給の受給率>

繰り下げた月数×0.7%増額（最大84%）

（数字は%）

年齢\月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月
65歳	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
66歳	108.4	109.1	109.8	110.5	111.2	111.9	112.6	113.3	114	114.7	115.4	116.1
67歳	116.8	117.5	118.2	118.9	119.6	120.3	121	121.7	122.4	123.1	123.8	124.5
68歳	125.2	125.9	126.6	127.3	128	128.7	129.4	130.1	130.8	131.5	132.2	132.9
69歳	133.6	134.3	135	135.7	136.4	137.1	137.8	138.5	139.2	139.9	140.6	141.3
70歳	142	142.7	143.4	144.1	144.8	145.5	146.2	146.9	147.6	148.3	149	149.7
71歳	150.4	151.1	151.8	152.5	153.2	153.9	154.6	155.3	156	156.7	157.4	158.1
72歳	158.8	159.5	160.2	160.9	161.6	162.3	163	163.7	164.4	165.1	165.8	166.5
73歳	167.2	167.9	168.6	169.3	170	170.7	171.4	172.1	172.8	173.5	174.2	174.9
74歳	175.6	176.3	177	177.7	178.4	179.1	179.8	180.5	181.2	181.9	182.6	183.3
75歳	184（以降同じです）											

© 2025 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	給与所得控除額
190万円以下	65万円
190万円超 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）

$$\text{給与所得} - \boxed{\text{所得控除}} = \boxed{\text{課税対象額}} \begin{matrix} \times \text{所得税5\sim45\%} \\ \times \text{住民税10\%} \end{matrix}$$

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）

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

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

課税対象額 × 5～45%

課税対象額 × 10%

Ex. 勤続30年、退職一時金1,700万円 の場合

(1700万円-1500万円) × 1/2 = 100万円

所得税：100万円 × 5% = 5万円

住民税：100万円 × 10% = 10万円

退職金手取額：1700万円 - 15万円 = 1,685万円

© 2025 life blossom

31.公的年金等にかかる税金

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

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。

© 2025 life blossom

32.基礎控除が大きく変わりました

合計所得金額		控除額
132万円以下		95万円
132万円超	336万円以下	58万円（※88万円）
336万円超	489万円以下	58万円（※68万円）
489万円超	655万円以下	58万円（※63万円）
655万円超	2,350万円以下	58万円
2,350万円超	2,400万円以下	48万円
2,400万円超	2,450万円以下	32万円
2,450万円超	2,500万円以下	16万円
2,500万円超		なし

※ 2025年、2026年のみ

© 2025 life blossom

33.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。

© 2025 life blossom

ライフプラン作成の仕方

34. 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！

35. 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				
2025	47	47	18				
2026	48	48	19			子大学入学	250万円
2027	49	49	20				
2028	50	50	21				
2029	51	51	22				
2030	52	52	23			子就職	
2031	53	53	24			車購入	300万円
2032	54	54	25				
2033	55	55	26				
2034	56	56	27				
2035	57	57	28				
2036	58	58	29				
2037	59	59	30			子結婚	援助資金200万円
2038	60	60	31			定年退職、海外旅行	旅行費用100万円
2039	61	61	32			車購入	300万円
2040	62	62	33				
2041	63	63	34				
2042	64	64	35				
2043	65	65	36				

© 2025 life blossom

36. 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

© 2025 life blossom

37.キャッシュフロー表

年	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045
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	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)

© 2025 life blossom

38.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、把握してみましよう。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よう。



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

© 2025 life blossom

39.エクセルシート

自動保存 日本FP協会 C F 表.xlsx - 互換モード

検索 (Alt+Q)

ファイル ホーム 挿入 ページレイアウト 数式 データ 校閲 表示 自動化 ヘルプ Acrobat Power Pivot

E8 =+D8+1

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
5	年	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042
6	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
7	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12	()の年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
13	ライフイベント																					
14	()の収入																					
15	()の収入																					
16	一時的な収入																					
17	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
18	基本生活費																					
19	住居関連費																					
20	車両費																					
21	教育費																					
22	保険料																					
23	その他の支出																					
24	一時的な支出																					
25	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
26	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
27	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
28	キャッシュフロー表																					

準備完了 アクセシビリティ: 利用不可

© 2025 life blossom

40.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
- ・住宅ローンを見直し
- ・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

© 2025 life blossom

41.あなたが持っている大事な資産

お金が足りるかどうかを
真っ先に思い浮かべてしまう
かもしれないけれど……

時間

健康

人間関係

時間（自分の自由になる時間）

健康（自分の体と心）

人間関係（家族・友人・地域とのつながり）

これらを「どう使うか」も、
ライフプランを立てる意味の一つです

© 2025 life blossom

42.まとめ

- 人生の後半戦、主役は “あなた自身”です
- “何歳まで生きるか” ではなく、“どう生きたいか”
を考えよう！
- ライフプラン＝お金の計画 + 生き方のデザイン
- “不安”を“希望”に変えるために、ライフプランを
立てましょう！

© 2025 life blossom

参考資料

家電買い替えタイミングと費用

品 目	平均使用 年数 (年)	買 替 え 理 由 (%)				<参考> 普及率 (令和6年 3月末現在)
		故 障	上位品目 への移行	住居の 変更	その他	
ル ー ム エ ア コ ン	14.1	70.8	10.8	4.0	14.4	92.5
電 気 冷 蔵 庫	14.0	65.3	11.3	6.1	17.2	-
ビ デ オ カ メ ラ	13.3	33.3	40.0	-	26.7	32.1
電 気 洗 濯 機	10.9	77.5	8.0	4.0	10.6	-
カ ラ ー テ レ ビ	10.7	69.7	20.8	2.8	6.7	96.0
光ディスクプレーヤー・ レ コ ー ダ ー	9.8	70.1	23.4	-	6.5	69.6
乗 用 車 (新 車)	9.1	22.8	30.1	0.5	46.6	61.2
デ ジ タ ル カ メ ラ	8.6	58.8	35.3	-	5.9	48.6
パ ソ コ ン	7.6	56.1	23.3	0.7	20.0	78.5
電 気 掃 除 機	7.5	71.9	17.5	2.1	8.5	-
携 帯 電 話	4.5	38.0	27.8	0.1	34.1	96.6

内閣府 消費動向調査 令和6年

◆ 買い替え時の費用目安

- 冷蔵庫（400Lクラス）：約 10万～20万円
- エアコン（6畳用）：約 8万～15万円
- 洗濯機（ドラム式）：約 10万～20万円
- テレビ（55インチ液晶）：約 9万～15万円

介護に要する費用

介護に要した費用

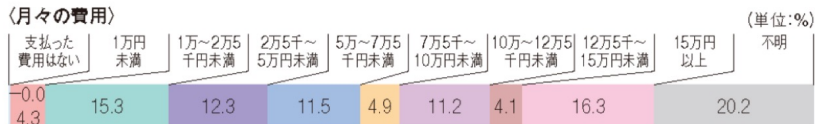
●介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）

〈一時的な費用の合計〉



平均 74 万円

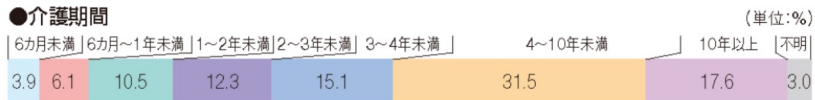
〈月々の費用〉



平均 8.3 万円

介護に要した期間

●介護期間



平均 61.1 カ月

生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」／2021（令和3）年度

人により大きく異なる 平均約580万円