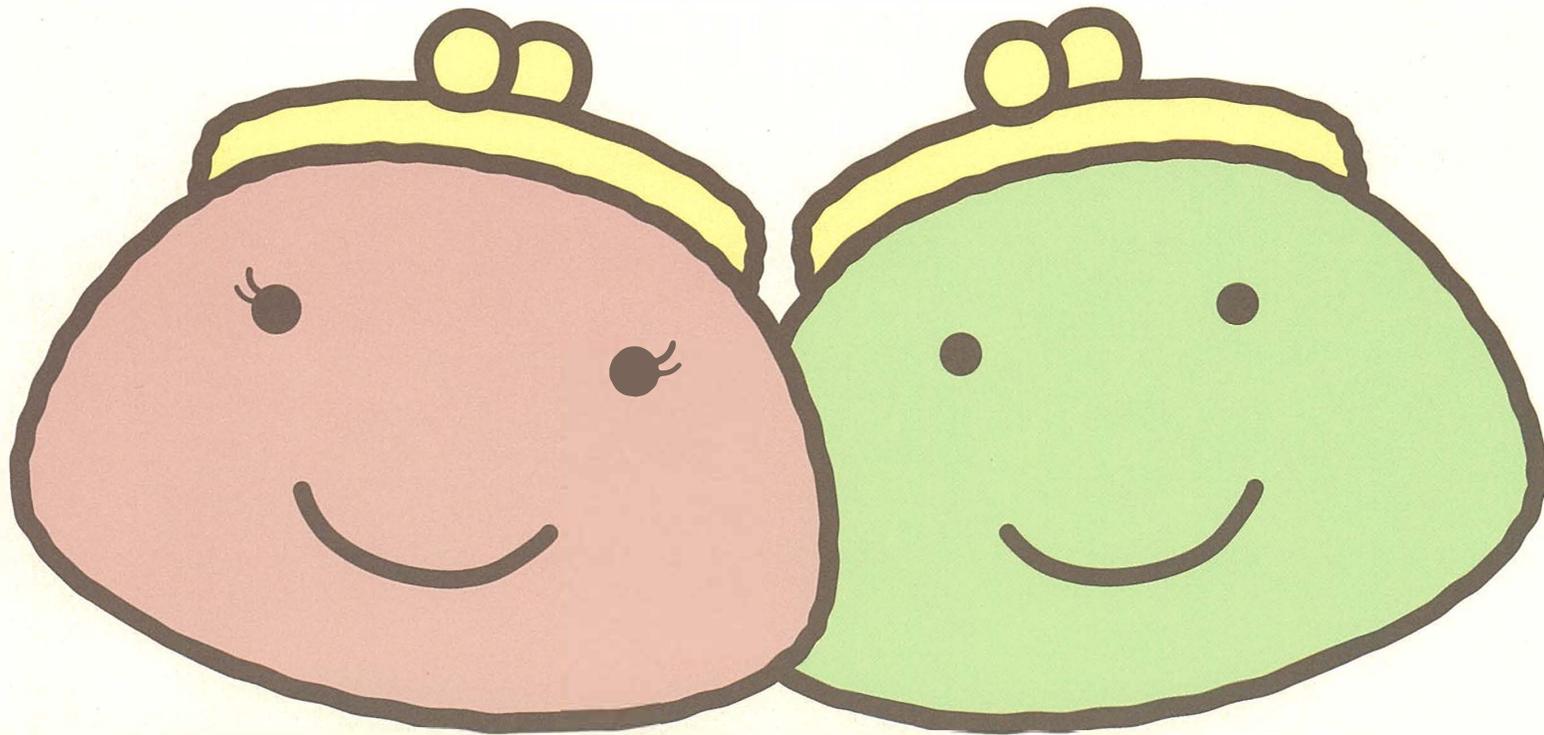


書き込み式でよくわかる!!

セカンドライフのお金

～「2つのお財布」で考えるマネープラン～



お財布を2つにわけて考えよう！

セカンドライフにかかるお金ってどんなものでしょうか？

大きく分けると、公的年金など定期的な収入でやりくりする「日常の生活費」と貯蓄や退職金などまとまったお金でまかなう「大きな出費」の2つになりますね。

それならば、セカンドライフのマネープランも「日常の生活費」と「大きな出費」の2つにわけて考えてみませんか？

この「2つのお財布」で考えるマネープランは定年前後の会社員・公務員の方々が抱えている“お金の不安”を解消するための設計図です。「何にいくらかかるか」の目安がわかれば、どれくらいの余裕があるかも見えてきますね。

さあ、マネープランをたてて、楽しくセカンドライフを過ごしましょう！



おサイフちゃん

「1つめのお財布」を担当。
日常の生活費をやりくりする
のが上手な女の子。

おサイフくん

「2つめのお財布」を担当。
大きな出費を管理するのが
得意な男の子。

セカンドライフのお金

～「2つのお財布」で考えるマネープラン～

3つのステップで
考えましょう。

金知郎(きんしろう)

勉強熱心なふくろう。
おサイフちゃんや
おサイフくんの
サポーター役でもある。

目次	楽しいセカンドライフを過ごすには？	2
	マネープランはどうやってたてるの？	4
ステップ①	日常的な生活費のやりくりを考える「1つめのお財布」	
	毎月の収入はいくら？	5
	毎月の支出はいくら？	8
	収支のバランスを見てみよう！	10
ステップ②	自由に使えるお金がいくらあるかがわかる「2つめのお財布」	
	セカンドライフの準備資金を確認しよう！	12
	病気になったらいくらかかる？	14
	介護が必要になったらいくらかかる？	15
	住まいや暮らし、家族のために必要なお金はいくら？	18
	旅行や趣味などに使えるお金はいくら？	20
ステップ③	マネープランが完成したら	22

楽しいセカンドライフを過ごすには？

暮らしの設計をしよう！

家族や友人との旅行を楽しんだり、新しいことにチャレンジしたり…

自分の好きなことにたっぷり時間を使えるセカンドライフ。いろんな夢がふくらみますね。

充実した毎日を過ごすためにあなたなら何をしたいですか？

退職後の暮らしや夢を具体的にイメージしてみましょう。



●例えば…

暮らしを
楽しむ



退職記念旅行で
ずっと行きたかった
あの場所へ



新しい趣味に
チャレンジ

●例えば…

人との
つながりを
深める

ちょっとした気遣いで
夫婦仲良く
過ごせるように



社会貢献も兼ねて
地域のボランティアを





あなたは何がしたいですか？

▶ 退職後の暮らしや夢を書き出してみましょう。

暮らしを
楽しむ

- _____
- _____
- _____
- _____

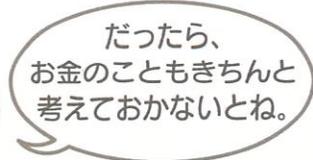
人との
つながりを
深める

- _____
- _____
- _____
- _____

夢を実現するためには
お金の使い方も大切ですね。
あなたの夢を叶えるマネープランをたててみましょう。



夢がどんどん
広がるわ。



だったら、
お金のこともきちんと
考えておかないとね。

マネープランはどうやってたてるの？

「日常の生活費」と「大きな出費」にわけるのがコツ！

現役時代と同じように、退職後も毎月の収入と支出を上手にやりくりすることが大切です。

「1つめのお財布」で毎月の収支バランスを確認してみましょう。

でも、長いセカンドライフで心配なのは、医療や介護にいくらかかるかや、

リフォームや車の買い替えといった暮らしに欠かせない出費にいくらかかるかではないでしょうか？

こうした大きな出費にいくら準備しておけば安心かがわかれば、

セカンドライフの楽しみのためにいくら使えるかが見えてきます。

「2つめのお財布」で準備する金額の目安をつけて“お金の不安”を解消しましょう。

1つめのお財布

入ってくるお金	出ていくお金
● 毎月の収入 年金、給与など	● 毎月の支出 食費、光熱費など



「1つめのお財布」は…

日常の生活費の
やりくりのことね。

2つめのお財布

元手となるお金	出ていくお金
● セカンドライフ準備資金 貯蓄、退職金など	● もしものためのお金 医療費、介護費
	● 必要性の高いお金 車、リフォーム費など
	● 楽しみのためのお金 趣味、旅行費など

「2つめのお財布」は…

大きな出費の
目安がわかれば安心だな。



1つめのお財布 日常の生活費

毎月の収入はいくら？

公的年金以外の収入はありませんか？

セカンドライフの収入は公的年金が中心です。
 まずは世帯で「いつから、いくら」もらえるかを確認しましょう。
 60歳以降も働いた場合の給与、企業年金や個人年金、
 雇用保険の給付金など、公的年金以外の収入も合計したうえで、
 あなたの「毎月の収入」を書き出してみましょう。

セカンドライフの主な収入

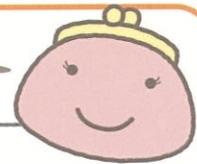
- 公的年金の受給資格がある ➡ 老齢年金・遺族年金・障害年金
- 企業年金や個人年金に加入している ➡ 企業年金・個人年金
- 60歳以降も仕事をつづけている ➡ 給与
- 雇用保険の給付金の受給資格がある ➡ 失業給付・高年齢雇用継続給付
- 土地や家を貸している ➡ 不動産収入
- 資産運用をしている ➡ 利子・配当



あなたの「セカンドライフの収入」はいくら？ (世帯・1ヵ月あたり)

▶ 毎月の収入を記入しましょう。
 (数ヵ月分をまとめて受け取っている収入については、ひと月あたりの金額を記入しましょう)

公的年金額がわからないときは、
 6ページのモデルケースも参考にしてくださいね。



公的年金 ()万円	雇用保険の給付金 ()万円
企業年金 ()万円	不動産収入 ()万円
個人年金 ()万円	利子・配当 ()万円
給与 ()万円	その他 ()万円

内訳がわからないときは
の部分だけ記入しましょう。

合計

万円

毎月の収入(a)



会社員の公的年金ってどんなしくみ？

●公務員については7ページ下部もあわせてご覧ください。

民間企業に勤める会社員などが加入する年金は、1階部分の老齢基礎年金(国民年金)と2階部分の老齢厚生年金(厚生年金)の2階建てです。受取額は厚生年金の加入期間と給与やボーナスの金額により人それぞれですし、支給開始年齢も生年月日や性別によって異なります。夫婦二人分を合計した年金受取額が数年ごとに変わることもありますので、「世帯の年金額」がどのように変わるかを把握しておきましょう。

モデルケース 世帯の年金額はこちら変わる！

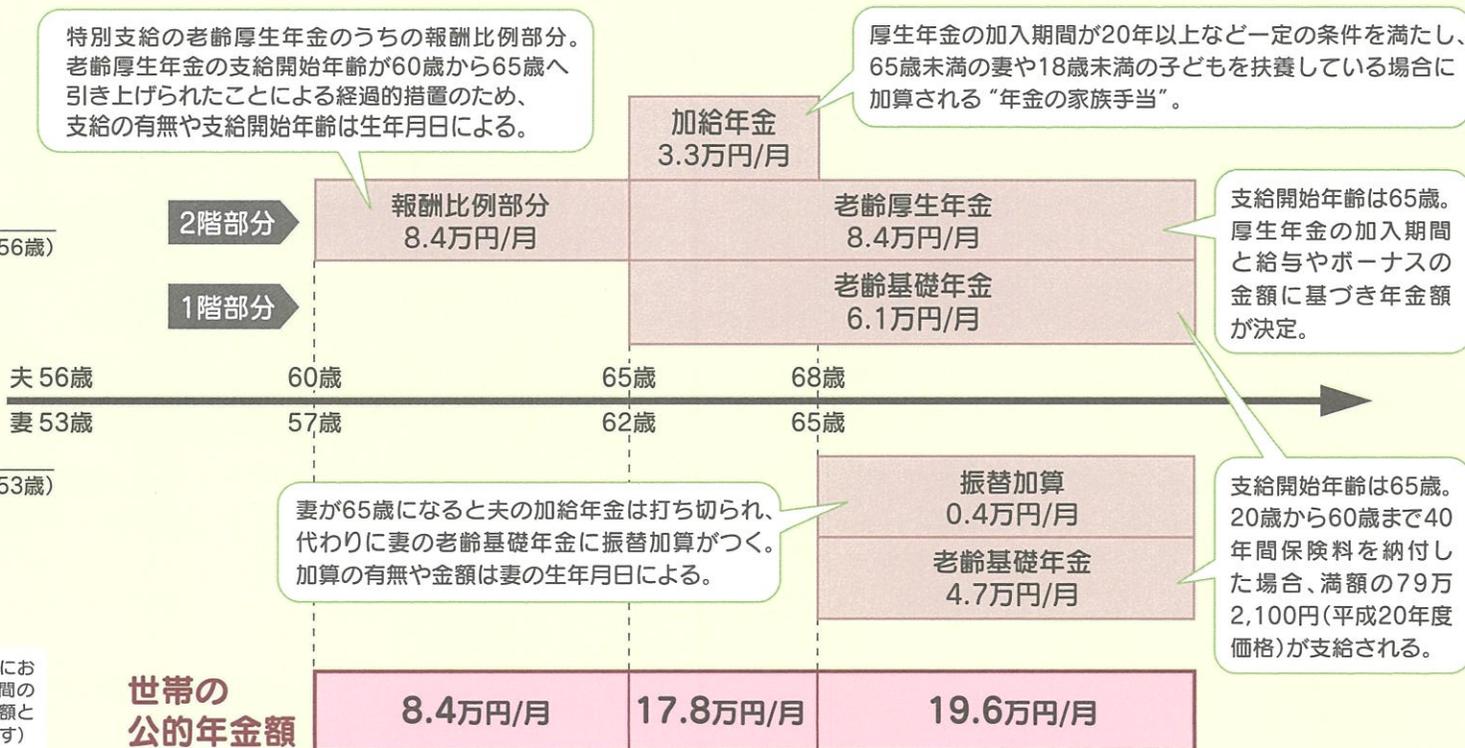


夫(会社員)
昭和27年11月1日生(56歳)
60歳まで37年間
厚生年金に加入
平均年収 500万円※



妻(専業主婦)
昭和30年10月1日生(53歳)
60歳まで29年間
国民年金に加入

※入社から退職までの厚生年金加入期間における年収の平均額(実際には、当該期間の給与や賞与で決まる平均標準報酬(月)額と加入期間に基づき年金額が算定されます)



●年金はいつから、いくらもらえるの？

最寄りの社会保険事務所で確認するか、インターネットで年金見込額を試算してみましょう。

<年金見込額を試算できる主なウェブサイト>

●自分で出来る年金額簡易試算 <http://www4.sia.go.jp/sodan/nenkin/simulate/top.htm>

年金の加入期間、平均給与月額などを入力することにより、おおよその年金見込額が試算できます。【社会保険庁提供】

●年金かんたん計算 <http://nenkin.hartfordlife.co.jp>

世帯主と配偶者の年金を合計した世帯の年金見込額が試算できます。平均標準報酬(月)額がわからなくても、職業や会社の業種・規模からおおよその年金見込額がわかります。【ハートフォード生命保険株式会社提供】

●年金をもらいながら仕事をつづけると、年金が減額されるって本当？

60歳以降も仕事をつづけて、厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受け取る場合、給与の金額に応じて年金の一部または全部がカットされます。このしくみが在職老齢年金です。

60歳以降も厚生年金に加入している分、将来の年金額がふえるというメリットもあります。

また、給与が60歳時点に比べて75%未満に下がってしまった場合の給付制度に

「高年齢雇用継続給付」があります。受給の条件を満たせば、

60歳以後の給与の15%を上限とした給付金を受け取ることができます。

●公務員の公的年金のしくみはどうなっているの？

公務員などが加入する年金は、「職域加算」という上乗せがあることが特徴です。

1階部分の老齢基礎年金、2階部分の報酬比例部分の退職共済年金に加えて、

3階部分に職域加算相当分の退職共済年金がある3階建ての年金です。

共済組合に20年以上加入している場合の「職域加算」は、報酬比例部分の退職共済年金の2割程度です(生年月日によって異なる)。

ただし、将来的には厚生年金へ一元化され、「職域加算」も廃止になる見込みです。

モデルケース(6ページ)の夫が仕事をつづけた場合



夫(60歳定年)

- ・60歳以後、再雇用により65歳まで勤務
- ・給与は月20万円
- (60歳時点の給与に比べて50%ダウン)

年金は1.4万円減額され7.0万円に。しかし、給与と雇用保険からの給付金を合わせると…

●給与	……………	20.0万円
●在職老齢年金	……………	7.0万円
●高年齢雇用継続給付	……………	3.0万円
		合計 30.0万円

1つめのお財布 日常の生活費

毎月の支出はいくら？

収入の範囲内でやりくりを

日常の生活費は収入とのバランスを考えることが大切です。できるだけ収入の範囲内でやりくりしたいですね。

退職後の生活費は、住宅ローンの完済や子どもの独立などにより退職前に比べて少なくなる傾向があるようです。

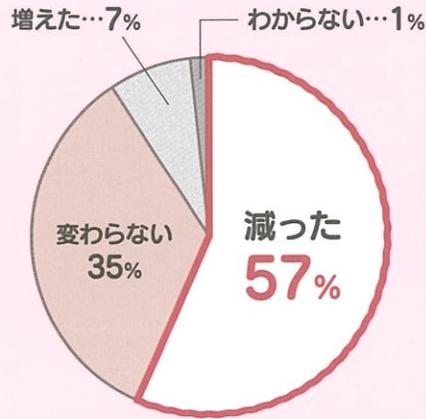
退職して生活が一変すれば、支出も変わります。

「何に、いくら」かかりそうか9ページに書き出してみましょう。

退職後は
スーツなどの仕事着や、
会社のつきあいへの
支出が減りそうね。



Q 退職前と比べて生活費は
増えましたか？減りましたか？



何が？

退職後に減った費目トップ5

1位	被服費	42%
2位	交際費(外食や小旅行など)	22%
3位	子どもの教育費など	18%
4位	食費	17%
5位	交通費	16%

退職後に増えた費目トップ5

1位	医療費	36%
2位	交際費(外食や小旅行など)	28%
3位	教養娯楽費	19%
4位	交通費	17%
5位	水道光熱費	9%

[出所]ハートフォード生命「セカンドライフのお金の考え方に関する調査(2007)」



あなたの「セカンドライフの支出」はいくら？（世帯・1カ月あたり）

▶ 毎月の支出を記入しましょう。

	セカンドライフの一般的な生活費*
食費	5.8万円
住居費	1.5万円
水道光熱費	1.9万円
日用雑貨費	0.9万円
被服費	0.8万円
保健・医療費	1.6万円
交通・通信費	2.2万円
教養娯楽費	2.8万円
税・社会保険料	3.2万円
その他	6.3万円
内訳がわからないときは □の部分だけ記入しましょう。	合計 27.0万円

一般的な生活費からセカンドライフの生活費を考える

セカンドライフの生活費
()万円
<input type="text"/> 万円

現在の生活費からセカンドライフの生活費を考える

現在の生活費
()万円

万円
毎月の支出(b)

※[出所]総務省統計局「平成19年家計調査年報(家計収支編)」
夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦1組のみの世帯のうち世帯主が無職の世帯

1つめのお財布 日常の生活費

収支のバランスを見てみよう!

収入の範囲内でやりくりできていますか？

5ページの 毎月の収入(a) から9ページの 毎月の支出(b) を引いて、「1つめのお財布」の収支を計算してみましょう。


 収入 (a) ...5ページ 万円 - 支出 (b) ...9ページ 万円 = 1つめのお財布の収支(c) 万円

あなたはどちら？

収支が **プラス(黒字)** になった!

 「1つめのお財布」は上手にやりくりできています。プラスになった分は、貯蓄にまわすこともできますね。日常の生活費にひと安心できたところで、セカンドライフの大きな出費について考えてみましょう。

➡ 12ページ 「2つめのお財布」へ

収支が **マイナス(赤字)** になった…

 「1つめのお財布」のバランスが取れていないようです。11ページの3つの家計見直し術を見ながら解決策を検討してみましょう。

➡ 右ページへ

3つの家計見直し術

✓節約する

支出に見直せる点はありませんか？生活が変化するとお金の使い方も変わってきます。

退職などによって収入が変化したときは、**変化に合わせて支出を見直す**ことが大切です。

毎月の支出の中で「絶対に必要」なものと「できればやりたい」ことを区別すると、どこが節約できるか見えてくるかもしれません。

✓仕事をつづける

60歳以降も働く方が増えています。

「働けるうちはできる限り働いて社会貢献したい」など、仕事を生きがいと捉えている方も多いようです。

正社員としてフルタイムで働く、セカンドライフのゆとりも感じながら週3~4日だけ働く、自営業をはじめするなど、

働き方にもさまざまな選択肢があります。**確保したい収入とのバランスも考えて**、60歳からの働き方を考えてみましょう。

✓貯蓄を生活費に充てる

貯蓄に余裕があれば、取り崩して生活費に充てることもできます。

しかし、例えば2,000万円のお金があっても、

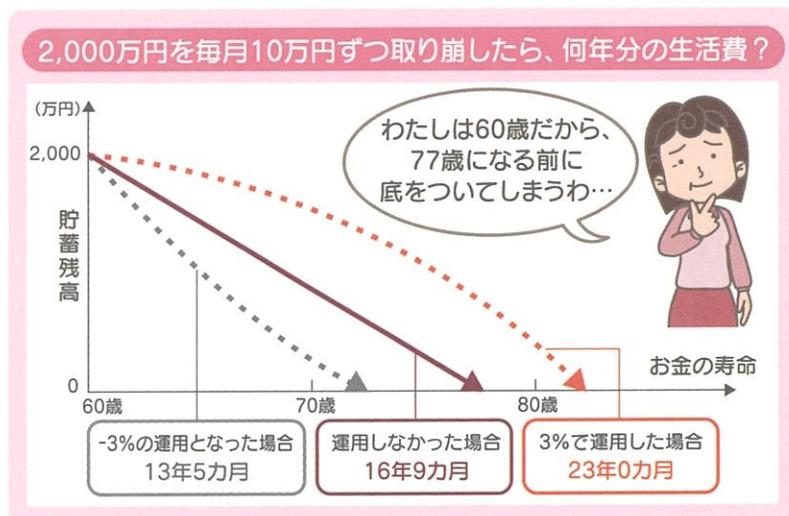
毎月10万円ずつ取り崩すと16年9ヵ月でなくなってしまいます。

お金の寿命を長くするには、貯蓄をうまく運用しながら取り崩すという方法もありますが、運用が必ずうまくいくとは限りません。

運用をする場合、しない場合に関わらず、**預貯金を含め、**

すべての金融商品には長所と短所の両面がある

ということを理解しておきましょう。



➔ 12ページ
「2つめのお財布」へ

2つめのお財布 **大きな出費**

セカンドライフの準備資金を確認しよう!

セカンドライフには、どんな「大きな出費」があるのでしょうか？
 ライフスタイルは人それぞれなので、何にいくらかかるかは十人十色です。
 「もしものためのお金」「必要性の高いお金」「楽しみのためのお金」の3つにわけて考えてみましょう。

もしものためのお金

病気になったとき
 介護が必要になったとき



詳しくは14ページ

必要性の高いお金

リフォーム
 車の買い替え
 子どもの結婚資金援助
 両親の介護支援
 など



詳しくは18ページ

楽しみのためのお金

旅行
 趣味
 習い事
 など



詳しくは20ページ

大きな出費を支える「セカンドライフ準備資金」

「大きな出費」の元手となるのは、主に今までコツコツと貯めてきた預貯金や退職金です。
 まずは、セカンドライフの「大きな出費」を支えるお金がいくらあるかを確認してみましょう。

運用しているお金や生命保険の満期金など忘れがちなものも含め、今ある資産と退職までに貯められそうな金額を
 13ページに記入して、あなたの「セカンドライフ準備資金」を計算してみましょう。



一時金で受け取る？年金で受け取る？退職金の受取方法

会社によっては、退職金の受取方法を①一時金で受け取る(一括受取)、②年金で受け取る(分割受取)、③併用で受け取る、の中から選べる場合があります。次のポイントを参考に退職金の受け取り方を考えてみましょう。

●受け取り方によって課税方法が違う？

一時金で受け取る場合は、勤続年数によって異なる非課税枠(退職所得控除)がある「退職所得」として課税されます。一方、年金で受け取る場合は、公的年金など他の所得と合算した金額から一定額(公的年金等控除)を差し引き「雑所得」として課税されます。

●一時金と年金どちらで受け取った方がいいの？

年金で受け取る方が、長期にわたって受け取ることで利息がつく分、額面では多くなる場合もありますが、税引後の実質的な手取り額で考えると、一時金で受け取る方が多くなる場合もありさまざまです。金額だけで受取方法を選択するのではなく、住宅ローンの返済予定など、今後のライフプランも考えたうえで総合的に判断しましょう。

年収別の退職一時金受取額

世帯年収	退職一時金
200万円未満	約149万円
200～300万円	約239万円
300～400万円	約352万円
400～500万円	約472万円
500～600万円	約607万円
600～800万円	約831万円
800～1,000万円	約1,187万円
1,000～1,250万円	約1,651万円
1,250～1,500万円	約2,199万円
1,500万円以上	約2,926万円

[出所] 総務省統計局「全国消費実態調査(平成16年)」
厚生労働省「就労条件総合調査(平成15年)」より推計



あなたの「セカンドライフ準備資金」はいくら？

▶セカンドライフのために準備できそうな金額を記入しましょう。

預貯金 ()万円	運用しているお金 ()万円 (株・投資信託など)	内訳がわからないときは □の部分だけ記入しましょう。 合計 □万円 セカンドライフ準備資金(d)
退職金(予定額) ()万円	生命保険の満期金など ()万円	
退職までに貯めるお金 ()万円	相続で受け取る予定のお金 ()万円	
社内預金・持ち株 ()万円	その他 ()万円	



病気になったらいくらかかる？

病気で入院!? もしものためにいくら備える？

年齢を重ねるごとに大きくなる健康への不安。家族に心配をかけてしまうことだけでなく、いくらかかるか“わからない”ことが、さらに不安を大きくしているのではないのでしょうか？

医療費には、自己負担額の上限や税金の還付制度がありますし、

入院や手術の際に給付金が支払われる民間の医療保険に加入している方もいるでしょう。

既に参加している保険なども考えて、病気になったときのために備えておくお金を15ページに書き出してみましょう。

保険適用外の医療を望む場合などを除けば、**ある程度の備えで十分**かもしれないわね。



● 病気別入院日数と自己負担額(平均)

胃がんで39日入院

約**31**万円

認知症で322日入院

約**87**万円

脳卒中で116日入院

約**56**万円

糖尿病で43日入院

約**30**万円

乳がんで20日入院

約**15**万円

高脂血症で30日入院

約**16**万円

● 費用面での安心をサポートする制度や保険

高額療養費制度… 上限を超えた分の医療費は払い戻される

同一医療機関に支払った医療費のうち、月間の自己負担限度額(年齢や所得水準によって異なる)を超えた分が申請によって払い戻されます。

※70歳未満の方の入院については、事前申請により病院窓口での支払いを自己負担限度額までにもできます。

医療費控除… 医療費が年間10万円を超えると税金が戻ってくることも

1年間に支払った医療費の合計が世帯で10万円(または年間所得の5%)を超えた場合は、確定申告によって税金が還付されることがあります。

民間の医療保険… 給付金で入院費用をカバー

入院や手術の際に民間の医療保険から支払われる給付金によって、医療費がカバーできることがあります。加入している医療保険の保障内容を再確認しておきましょう。

[出所] 厚生労働省「患者調査(平成17年)」 「社会医療診療行為別調査(平成17年)」 「国民医療費(平成16年)」より推計

介護が必要になったらいくらかかる？

望むサービスによって費用が変わる

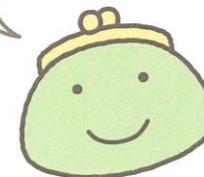
病気と同様に心配な介護のこと。

家族など自分を支えてくれる人の存在が大切なのはもちろんですが、費用の目安もつかんでおきたいですね。

同じ要介護度でも、在宅での介護か、施設での介護かによって費用は大きく異なります。

モデルケースを参考に、介護が必要になったときのために備えておくお金を書き出してみましよう。

男性は在宅、女性は施設での介護を望む傾向があるんだって。



在宅介護を考えている場合

介護保険の限度額内で在宅介護サービスを利用するも、**家族による介護が中心**。

夫：5年間在宅介護
妻：10年間在宅介護の場合

息子夫婦が同居しているので…



夫婦で **約191万円**

ケアハウスへの入居も考えている場合

ケアハウス入居前は、介護保険の限度額内で在宅介護サービスを積極的に利用。

夫：5年間在宅介護
妻：2年間在宅介護
3年間ケアハウス入居の場合

症状が重くなったらケアハウスへ入居しよう



夫婦で **約828万円**

有料老人ホームへの入居も考えている場合

老人ホーム入居前は、介護保険の限度額を超過しても**充実した在宅介護サービス**を利用。

夫：5年間在宅介護
妻：2年間在宅介護
3年間老人ホーム入居の場合

お金がかかってもサービスの充実した老人ホームに入居したい



夫婦で **約2,375万円**

(老人ホームへの入居一時金1,000万円を含む)

[出所]厚生労働省「介護給付費実態調査(平成17年5月審査分～平成18年4月審査分)」をもとに計算



あなたは「もしものためのお金」をいくら準備する？

▶ 病気や介護のために備えておく金額を記入しましょう。

内訳がわからないときは の部分だけ記入しましょう。

病気になったとき

()万円

介護が必要になったとき

()万円

合計

万円

もしものためのお金(e)



介護保険制度ってどんな制度？

● 介護が必要になったら「要介護・要支援認定」を

介護保険のサービスを利用するためには、要介護・要支援認定を受けることが必要です。市区町村の介護保険担当窓口にて「要介護・要支援認定申請書」を提出しましょう。申請書を提出してから結果が出るまでに約1ヵ月かかります。

要介護度	要支援1・2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
身体の状態(例)	<p>社会的支援を必要とする状態</p> <p>食事や排泄はほとんど一人でできるが、日常生活の一部に見守りや手助けが必要。</p>	<p>生活の一部について部分的な介護が必要な状態</p> <p>食事や排泄などに、一部介助が必要。立ち上がりや歩行などが不安定なことが多い。</p>	<p>軽度の介護を必要とする状態</p> <p>食事や排泄に何らかの介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持、歩行などに何らかの支えが必要。</p>	<p>中程度の介護を必要とする状態</p> <p>食事や排泄に一部介助が、入浴などに全面的な介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持ができない。</p>	<p>重度の介護を必要とする状態</p> <p>食事に一部介助が、排泄や入浴などに全面的な介助が必要。立ち上がりや両足での立位保持がほとんどできない。</p>	<p>最重度の介護を必要とする状態</p> <p>食事や排泄が一人でできないなど、日常生活全般に全面的な介護が必要。意思の伝達がほとんどできない場合が多い。</p>

● 介護保険で受けられるサービスとは？

認定を受けた方が利用できるサービスには「在宅介護サービス」「地域密着型サービス」「施設介護サービス」の3つがあります。ただし、要支援1・2と認定された場合、「施設介護サービス」は利用できません。

在宅介護サービス	地域密着型サービス	施設介護サービス
<p>訪問系サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●訪問介護(ホームヘルプ) ●訪問入浴 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 <p>住環境の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ●福祉用具貸与 ●福祉用具販売 ●住宅改修 	<p>通所系サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●通所介護(デイサービス) ●通所リハビリテーション(デイケア) <p>短期入所系サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●短期入所生活介護(ショートステイ) ●短期入所療養介護(ショートステイ) <p>居住系サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●特定施設入居者生活介護(介護付有料老人ホームなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ●介護老人保健施設 ●介護療養型医療施設

●在宅介護サービスを利用したらいくらかかる？

在宅介護サービスを利用した場合の自己負担額は費用の1割です。

要介護度ごとに、介護保険の範囲内で利用できる限度額(支給限度額)が決められており、支給限度額を超えた分は全額自己負担(10割負担)となります。

●在宅介護サービスの支給限度額

要介護度	支給限度額 (自己負担は1割)
要支援1	4万9,700円/月
要支援2	10万4,000円/月
要介護1	16万5,800円/月
要介護2	19万4,800円/月
要介護3	26万7,500円/月
要介護4	30万6,000円/月
要介護5	35万8,300円/月

※1単位を10円に換算

●介護保険の範囲内で利用できる在宅介護サービスの例(要介護3の認定を受けた方の場合)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	通所介護 			通所介護 			通所介護 
12:00		訪問介護			訪問介護	家族が訪問 	通所介護 
18:00		訪問看護	訪問看護		訪問看護		家族が訪問
21:00							

サービスの内容	回数	1回の料金	金額
訪問介護(身体介護1時間、家事援助30分)	週2回(月8回)	4,000円	32,000円
訪問看護(1時間)	週3回(月12回)	8,000円	96,000円
通所介護	週3回(月12回)	8,000円	96,000円
福祉用具の貸出(電動ベット、電動車いす)			40,000円
合計			264,000円
自己負担額(1割)			26,400円

[出所]ケアタウン総合研究所 高室成幸著「家族のための事例でわかる介護ケアプラン」(法研発行)を参考に作成

2つめのお財布

大きな出費

必要性の高いお金 

住まいや暮らし、家族のために必要なお金はいくら？

優先順位を考えて無理のない範囲で計画しよう！

医療費や介護費とは別に、将来のライフイベントのために準備しておきたいお金はありますか？

リフォームや車の買い替え、子どもへの資金援助などを考えている方もいるでしょう。

また、万一のとき、遺された家族に経済的な負担をかけないために

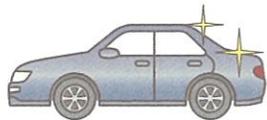
お墓や葬儀費用を準備しておきたいと考えている方もいるかもしれません。

19ページのモデルケースを参考に、優先順位の高いものから書き出してみましょう。

住まいや暮らしのお金

例えば…

住宅の
リフォーム



車の買い替え

住宅ローンの
一括返済



家族のためのお金

例えば…

子どもの
結婚資金援助



子どもの
住宅購入資金援助

両親の介護支援



万一のときのお金

例えば…

葬儀費用



お墓の購入

遺して
あげたい資産



この予算でこれだけできる!金額別のモデルプラン

リフォームと車は必要…

お風呂のリフォーム	約70万円
洗面台のリフォーム	約40万円
トイレのリフォーム	約40万円
車の購入	約150万円

合計 300万円

余裕があれば子どもへの資金援助も…

キッチンのリフォーム	約100万円
和室の改装	約120万円
車の購入	約180万円
子どもの結婚資金援助	約100万円

合計 500万円

子どもの住宅資金は援助してあげたい

屋根の葺き替え	約150万円
外壁の塗り替え	約100万円
車の購入	約250万円
子どもの住宅購入資金援助	約300万円

合計 800万円

万-のことも考えておきたい

お風呂のリフォーム	約80万円
キッチンのリフォーム	約90万円
両親の介護支援費	約100万円
子どもの結婚資金援助	約100万円
お墓費用	約280万円
葬儀費用	約350万円

合計 1,000万円

※ご希望のグレードや回数などによって金額は異なります。あくまでも目安としてお考えください。



あなたは「必要性の高いお金」をいくら準備する？

優先順位の高いものから記入しよう!

例: 何に (リフォーム) いくら (70)万円



▶ 「何に、いくら」予定しているかを記入しましょう。

何に ()	いくら ()	万円
()	()	万円
()	()	万円
()	()	万円
()	()	万円

内訳がわからないときは

の部分だけ記入しましょう。

合計

万円

必要性の高いお金 (f)

2つめのお財布 大きな出費 **楽しみのお金**

旅行や趣味などに使えるお金はいくら？

セカンドライフで自由に使えるお金はいくら？

「もしものためのお金」と「必要性の高いお金」を準備したら、残りは自由に使えるお金＝「楽しみのお金」です。
 いざという時のためのお金はしっかり準備してあるので、夫婦でのんびり旅行、新しいことにチャレンジ・・・など、
 セカンドライフの夢を実現するために「楽しみのお金」を使えそうですね。

 セカンドライフ準備資金 (d)…13ページ もしものためのお金 (e)…15ページ 必要性の高いお金 (f)…19ページ 楽しみのお金 (g) (自由に使えるお金)

万円 − 万円 − 万円 = 万円

あなたはどちら？

 **そこそこ**
 「楽しみのお金」も確保できた！
 自分の好きなことにたっぷり時間を使えるセカンドライフ。
 将来の楽しみをもっとふやすためにも「楽しみのお金」をふやすことを考えてみてはいかがでしょうか？

22ページ
 「マネープランが完成したら」へ

 **もう少し**
 「楽しみのお金」があったらなあ…
 仕事や子育てから解放され、やっと自分の好きなことに打ち込めるセカンドライフ。
 「楽しみのお金」をしっかり確保して、充実した毎日を送りたいですね。
 21ページを参考に、あなたの解決策を考えてみましょう。

右ページへ

大きな出費の見直し術

☑ 「必要性の高いお金」や「もしものためのお金」の金額を見直す

「必要性の高いお金」を見直す

住まいや暮らし、家族のためのお金は、優先順位を考えて無理のないように計画しましょう。
子どもへの資金援助などは自分たちのセカンドライフに支障が出ない範囲で考えたいですね。

「もしものためのお金」を見直す

医療費は、1カ月の自己負担額に上限がありますし、
民間の医療保険に加入していれば、入院や手術の際に給付金が支払われます。
介護費は、どのようなサービスを希望するかによって金額が大きく変わります。
望む介護と費用のバランスをもう一度考えてみましょう。

☑ 手持ちの資産を活用して「楽しみのお金」を生み出す

「もしものためのお金」や「必要性の高いお金」を実際に使うのがまだ先のことであれば、
必要になる時期までお金に働いてもらうことも考えてみてはいかがでしょうか？
ふえたお金を「楽しみのお金」として使えば、セカンドライフの楽しみもふえますね。

ただし、今後のライフイベントで使うお金ですから、どのようにふやすかは慎重に検討したいところ。
お金の性格に合った活用法を考えることが大切です。



➔ 22ページ
「マネープランが完成したら」へ

マネープランが完成したら

マネープランから見える「お金の不安」

「2つのお財布」で考えるマネープランが完成しましたね。

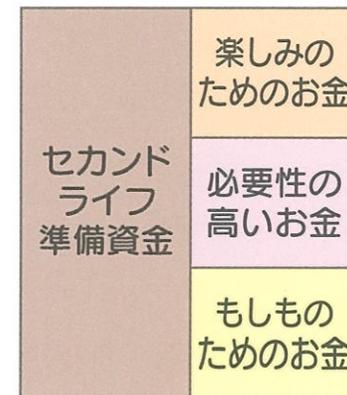
自由に使える「楽しみのお金」がいくらあるかわかって、夢がひろがった方もいる一方で、セカンドライフのお金について、どこが不安か見えてきた方もいるのではないのでしょうか？

マネープランから見えてきたあなたの「お金の不安」と、その不安をなくすための解決策について考えてみましょう。

1つめのお財布



2つめのお財布



あなたの「お金の不安」チェック!

- 公的年金だけでは生活できないかも…?
- 生活費のために貯蓄を取り崩すのは抵抗がある
- 夫に先立たれた後の生活が心配
- 自由に使える「楽しみのお金」がもうちょっとほしい
- 家族に経済的負担をかけないように、「もしものためのお金」をもう少し準備したい
- 物価が上昇して、準備したお金では足りなくなったら困る
- 余裕があれば子どもへの資金援助をふやしたい
- 子どもや孫に遺してあげられるお金を準備したい
- 何も不安はない!



「お金の不安」をなくすためには？

「お金の不安」をなくすには、ひとりひとりの状況に適した解決策を考えることが大切です。

例えば、「楽しみのお金」が少し足りないと感じているのであれば、計画していた車の買い替え費用を見直したり、毎月少しでも貯蓄できるように節約したり、今ある「楽しみのお金」の一部を運用してふやすなど、さまざまな選択肢があります。その中からあなたにとって最適な解決策を見つけましょう。

例えばこんな解決策！

公的年金だけでは生活できないかも…？



その1 節約する

その2 仕事をつづける

その3 貯蓄に少し余裕がありそうなので取り崩して生活費に充てる

「楽しみのお金」がもうちょっとほしい

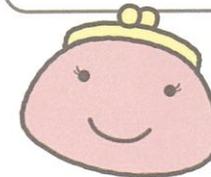


その1 「もしものためのお金」や「必要性の高いお金」の金額を見直す

その2 今ある「楽しみのお金」を運用する

その3 介護はまだ先のことから「もしものためのお金」を運用する

1つめのお財布は収入の範囲内でやりくりすること、2つめのお財布は「もしものためのお金」や「必要性の高いお金」に金額を多く準備しすぎていないか見直すことが大切よ。



そうだね。運用が解決策になることもあるけど、完成したマネープランを見直して、計画に無理がないかチェックすることからはじめないとね！



資産を賢く活用するなら

「お金の不安」をなくすには運用することも選択肢のひとつですが、運用はしたことがないという方や、リスクがあると聞いたので手が出せないという方もいるでしょう。

どのようにしたら資産を有効に運用・活用できるのでしょうか？

金融商品を上手に使う「お金の不安」を解消したセカンドライフの先輩たちの活用法を見てみましょう。

夫が遺してくれた安心と愛情

64歳女性 兵庫県在住 ひとり暮らし

夫は2年前に病気で突然亡くなりました。公的年金をもらいながら生活していましたが、夫は定年後も週に何日かは働いていましたので、その収入も生活の糧となっていました。



ですから、夫が亡くなった時は、この先ひとりでやっていけるのだろうかと本当に不安になりました。息子は二人おりますが、どちらも家庭を持っていますし、住宅ローンの支払いや子どもの教育などでお金がかかっていますので、迷惑はかけたくありませんでした。

これからどうしようかと悩んでいた時、夫が終身保険というものに入っており、まとまった額の保険金を受け取れることがわかりました。私は夫がこのような保険に入っているとは知らなかったのでびっくりしましたが、当面の暮らしへの不安がなくなり本当にほっとしました。

口数が少なく、考えていることをはっきり伝えてくれるような夫ではありませんでしたが、万一のことがあった時に私が困らないように、きちんと考えてくれていたんです。夫の生命保険は私に安心と愛情を遺してくれました。

一生涯ずっと受け取れる安心

62歳男性 埼玉県在住 妻・娘2人と同居

公的年金をもらいながら現役で仕事をつづけていますが、収入は50代の時よりぐっと下がりました。そこそこの蓄えはありますが、この先、家のリフォームもしたいし、夫婦で旅行も行きたいし、娘たちの結婚資金や孫のためのお金もとっておきたい。一方で、どんどん物価が上がったり、入院などで急な出費が必要になった時のことが不安でした。



そんな時、長年利用している金融機関の担当者から定期預金に預けていたお金の使いみちとして勧められたのが変額年金保険でした。運用してふえれば物価上昇対策になることも期待できますし、すぐに年金を受け取り始められるので、50代に比べて下がった収入をこの変額年金保険でカバーできています。そして何より、一生涯受け取れることが一番の魅力です。一生涯ですから、貯蓄を取り崩して途中でなくなってしまう心配をしなくていいんです。

私は「楽しみのためのお金」の一部を活用して、大きな安心を手に入れました。

金融商品選びのポイントはここ!

お金の使いみちによってわけた

「もしものためのお金」「必要性の高いお金」「楽しみのためのお金」の3つのお金。

ひとつひとつお金の性格が異なりますので、

それぞれの性格に合った金融商品を選ぶことがポイントです。



	楽しみのためのお金	必要性の高いお金	もしものためのお金
どんなお金？ (お金の性格)  ポイント  注意点	旅行や趣味などのためのお金は、自由に使える余裕資金。 比較的運用に向いています。 <ul style="list-style-type: none"> ● いつまでも楽しむために使いたい! ● 運用してふえれば、将来の楽しみもふえる! 	住まいや子どものために使う予定のお金は、 実際に使うタイミングまで働いてもらう こともできます。 <ul style="list-style-type: none"> ● いつ頃使うお金か予測できる ● 実際に使うまでの期間を利用して、有効に運用・活用できる 	医療や介護のためのお金は確実に準備しておきたいところ。 元本の確保を重視 しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ● 年齢とともに必要性が高まる ● 一生涯元気だったら使わないことも!?
どんな機能があるといいの？ 金融商品の例	<ul style="list-style-type: none"> ● お小遣いのように受け取れる ● ふやす楽しみが感じられる など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使いたいときに現金化できる ● 運用期間が選べる ● 満期時の金額の目安がわかる など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 元本相当額が確保できる ● 必要なときに受け取れる ● 月々の出費にも対応できる など
	・普通預金 ・外貨預金 ・変額年金保険 ・投資信託 ・定額年金保険 ・株式 …など	・普通預金 ・終身保険 ・定期預金 ・定額年金保険 ・個人向け国債 …など	・普通預金 ・介護保険 ・定期預金 ・変額年金保険 ・医療(ガン)保険 …など

納得できるお金の活用法を見つけよう!

預貯金を含め、すべての金融商品には長所と短所の両面があります。

何のためのお金なのかをよく考えて、お金の性格に合わせて上手に金融商品を選ぶことが大切です。

「こんなはずではなかった!」とならないために、金融商品のしくみや資産運用の知識を身につけたり、金融機関やファイナンシャル・プランナーなどの専門家と相談して、納得できるお金の活用法を見つけましょう。

(金融知力普及協会では、金融経済について広く学べる通信講座を提供しています。)

お金の使いみち別にわける



マネープランはできたけど、わたしたちの場合はどうしたらいいのかしら…?



資産運用を勉強してみるか。専門家にも相談してみよう!

私に万一のことがあっても、家族が経済的に安心して暮らせるようにしておきたいのですが…



「もしものためのお金」「必要性の高いお金」は預貯金を基本に、「楽しみのためのお金」の一部は終身タイプの変額年金保険で準備されてはいかがですか?

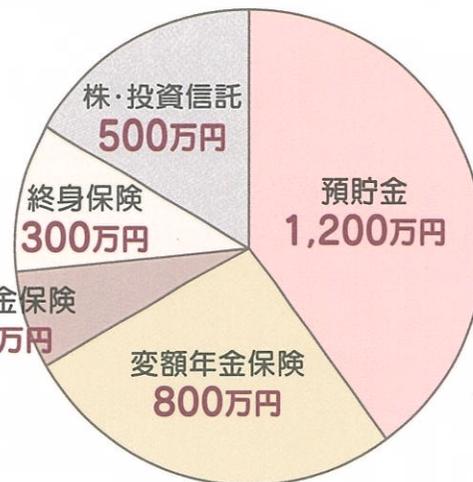
全体のバランスも見ながら組み合わせを考えよう!



お金の性格に合った金融商品を選ぶ



全体の組み合わせを考える



金融商品の組み合わせは考え方のステップを示すための一例であり、特定の商品や組み合わせをお勧めするものではありません。あくまで参考としてお考えください。



わが家のマネープラン



このシートに
まとめておくと
便利だよ!



メモ

1つめのお財布

● 収入 (10ページ a) ()万円	—	● 支出 (10ページ b) ()万円	=	● 収支 (10ページ c) ()万円
-------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------

2つめのお財布

お金の使いみち別にわけろ

お金の性格に合った金融商品を選ぼ

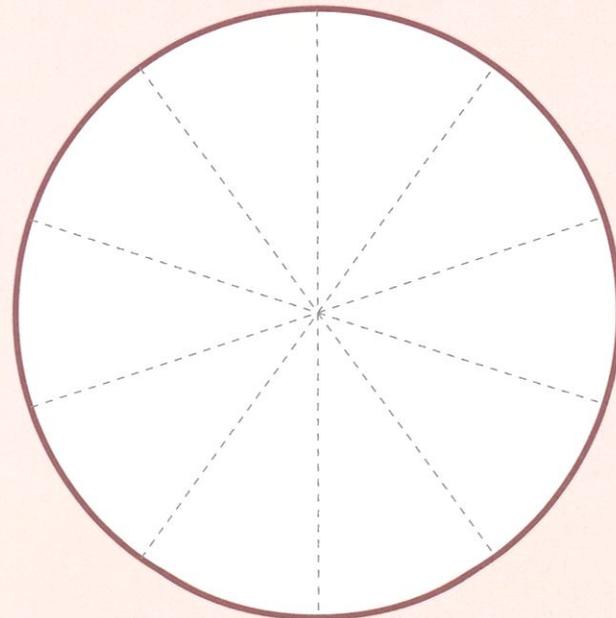
● セカンドライフ準備資金 (20ページ d)
()万円

● 楽しみのお金 (20ページ g)
()万円

● 必要性の高いお金 (20ページ f)
()万円

● もしものためのお金 (20ページ e)
()万円

全体の組み合わせを考える



金融知力普及協会とは、すべての人々に金融知力の重要性ならびにその必要性を知っていただき、その金融知力を身につけていただくためのお手伝いをする特定非営利活動法人です。

消費者、財界、教育界、金融界などから広く知恵を集め、当協会の趣旨に賛同する会員により支えられ、すべての人に金融知力を養ってもらうために活動しています。

- 主な事業内容
 - ・金融知力普及・広報活動(シンポジウムの主催等)
 - ・金融経済教育体系の確立(学校教育から企業人材育成までのカリキュラム策定等)
 - ・金融経済教育活動の実施(通信教育講座、社員教育セミナー等)
 - ・検定試験実施・能力検定(金融知力検定、金融知力インストラクター認定制度等)

- 金融知力普及協会のホームページ …… <http://www.apfl.or.jp>



本書は金融知力普及協会の活動趣旨に賛同した
ハートフォード生命保険株式会社の支援により制作・提供されています。

ハートフォード生命保険株式会社は、米国の大手保険および金融サービス会社である
ザ・ハートフォード・ファイナンシャル・サービスズ・グループ・インクの日本法人です。

退職後のお金に関する幅広い知識・情報を提供するために、
年金・相続などの情報を体系的にわかりやすく解説するウェブサイトを立ち上げるなど、
金融知力の普及に力を入れております。



- ハートフォード生命保険株式会社のホームページ …… <http://www.hartfordlife.co.jp>
- 「セカンドライフの達人」のマネー術 …… <http://money.hartfordlife.co.jp>

セカンドライフのお金

～「2つのお財布」で考えるマネープラン～

平成20年12月1日 初版発行

発行

特定非営利活動法人

金融知力普及協会

〒103-0027 東京都中央区日本橋1-4-1 日本橋一丁目ビルディング16F

TEL 03-5204-8270 / FAX 03-5204-8275

URL <http://www.apfl.or.jp>

企画・制作

金融知力普及協会ワークブック制作委員会

ハートフォード生命保険株式会社

執筆協力

桑原徳雄(金融知力普及協会 研究員)

監修

平野雅美(社会保険労務士)

拝野洋子(ファイナンシャル・プランナー)

印刷・製本

サンメッセ株式会社

本書は金融に関する情報提供および啓蒙を目的に作成したものであり、特定商品・銘柄の勧誘をするものではありません。投資判断はあくまでもご自身でされませうお願いいたします。
また、記載内容は平成20年11月時点の各種制度内容に基づいており、将来の傾向・結果を保証もしくは示唆するものではありません。

© Association for the Promotion of Financial Literacy 2008

無断転載および無断複写は固くお断りいたします。

