

資産形成ハンドブック

フツーの人にフツーの資産形成を！

<https://shisankeisei.jp>

2022年7月

ファイナンシャルプランナー
株式会社ウェルスペント 代表取締役
横田 健一



本冊子の使い方

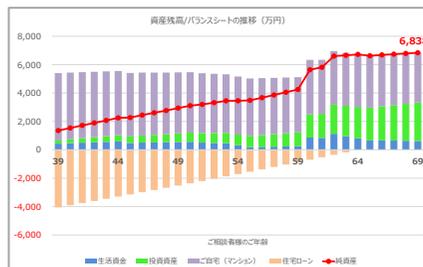
- 本冊子は、お金や資産形成についての情報をスライドとしてまとめています。目次（P.3）をご確認の上、最初から順番にでも、ご興味のあるトピックからでも、ご覧いただければと思います。
- 本冊子はスライド資料ですので説明が十分ではない部分もあるかと思っています。ブログやYouTubeで配信している場合もありますので、併せてご参照いただければと思います。



ウェブサイト
(ブログ)



ライフプラン
シミュレーション用
Excel



本冊子



ブログ

YouTube



YouTube

はじめに

資産形成ハンドブックは、

フツーの人にフツーの資産形成を！

というコンセプトで、お金や資産形成についての情報・知識をまとめています。専門知識を持っていないフツーの人が、仕組み化することで手間をかけなくても、再現性高く実行できる資産形成の方法についてご説明しています。

本ハンドブックがみなさまの資産形成のお役に立ち、一人でも多くの方に、お金や時間を有意義に使う（ウェルspentする）ことで、より幸せな人生を送っていただきたいと考えております。

みなさまの資産形成の一助となれば幸いです。

ファイナンシャルプランナー
株式会社ウェルspent 代表取締役
横田健一

目次

◆ 本冊子の使い方	P.1
◆ はじめに	P.2
◆ 目次	P.3
◆ 資産形成入門	P.4
◆ 人生設計（ライフデザイン）	P.16
◆ 家計管理	P.32
◆ 住宅	P.58
◆ ライフプランシミュレーション	P.76
◆ リスクに備える	P.85
◆ 老後に備える	P.115
◆ 資産形成としての株式投資	P.128
◆ リタイアメントプランニング	P.188
◆ その他 参考資料	P.220
◆ 人生の時間とお金	P.236
◆ よくあるご相談例・質問	P.239
◆ 会社概要 & 代表者プロフィール	P.243
◆ 免責事項	P.254

資產形成入門

幸せな人生を送るための資産形成

資産形成とは

- 社会に出て収入を得ながら、資産を築いていくこと

資産形成の目的

- 人生の選択肢を増やし※、お金の面で安心して、幸せな人生を送ること

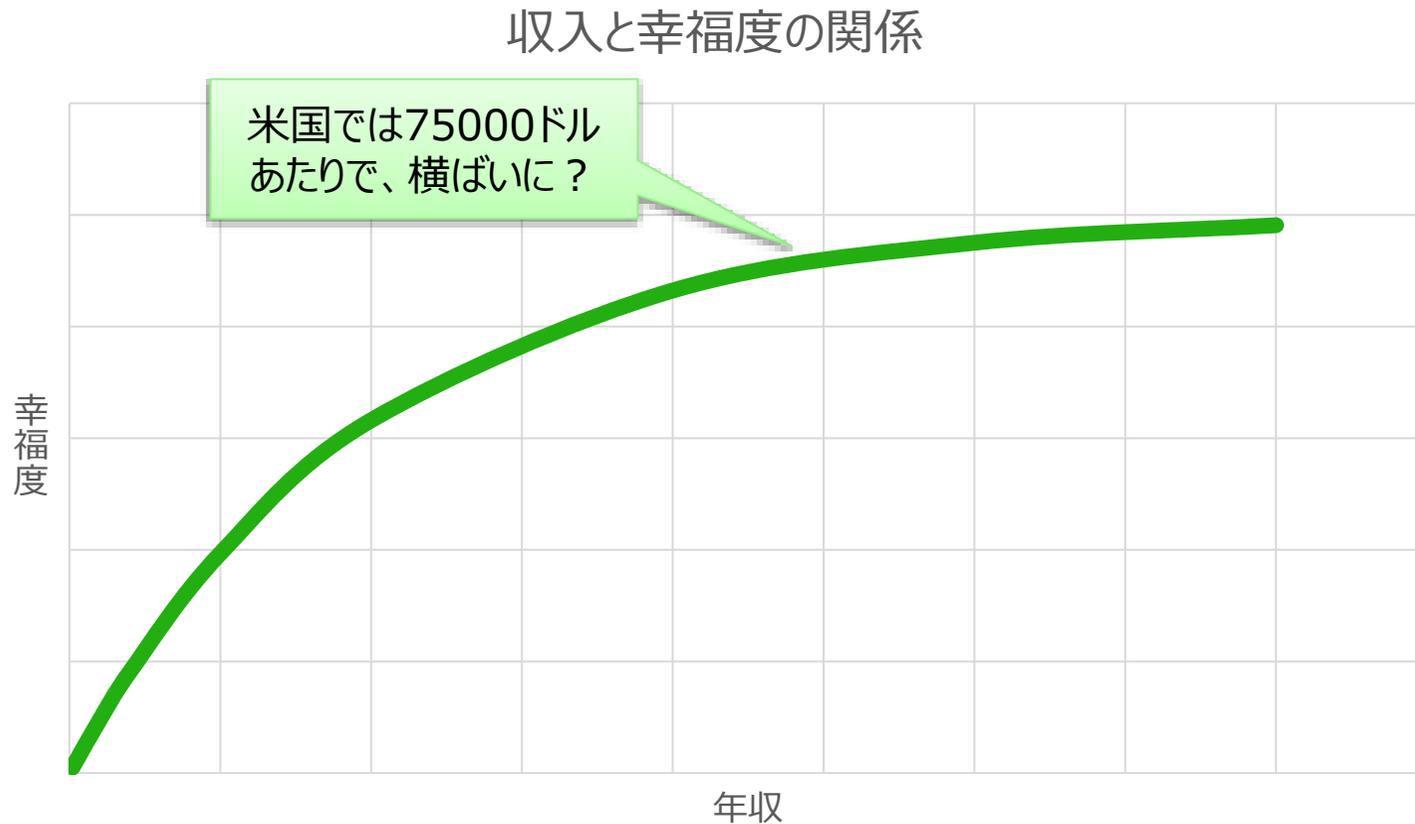
ポイント

- お金は人生の目的ではなく、あくまで手段であり、幸せな人生を送ることが大切だと考えています。
- 資産形成の道のりは、ハラハラ・ドキドキするようなものではなく、地道で面白みはないかもしれませんが、仕組みを作り、再現性の高い方法に取り組むことで、手間をかけずに、誰でも実行できると考えています。

※ 選択肢を増やす、つまり自己決定度を高めることは幸福につながると言われています。

収入が多いからといって幸せになるわけでもない？

収入が増えれば増えるほど幸福度は上昇しますが、一定水準を超えると幸福度はそれほど上昇しなくなると言われています（個人差あり）。



出所：ダニエル・カーネマン名誉教授（米国プリンストン大学）による研究

目指すは、お金持ちより、ファイナンシャル・ウェルビーイング

WHO憲章における「健康」の定義（注：そもそも、ウェルビーイングとは？）

- 健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが**満たされた**状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）
- “Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.”

ウェルビーイングの5つの要素（米ギャラップ社）

Career Well-Being	キャリア：仕事、家事、趣味など日々の生活で最も時間を使うこと
Social Well-Being	ソーシャル：人生における強い関係性と愛情
Financial Well-Being	ファイナンシャル：収入や資産状況などの経済的な面
Physical Well-Being	フィジカル：身体的な健康と成し遂げようとする意欲
Community Well-Being	コミュニティ：住んでいる地域コミュニティへの関与

ファイナンシャル・ウェルビーイングの実現には目標（自分が満たされたと感じる状態）の設定が必要

- ⇒ 「1億円だ！」「もっともっと！」では、いつまで経っても満たされません！
- ⇒ “**足るを知る**”、“等身大のライフ/マネープラン”が大切

ファイナンシャル・ウェルビーイングとは？

「当面の支払いを着実に行うことができ、将来のお金について安心しており、人生を楽しむためにお金の面で幅広い選択をできる状態」

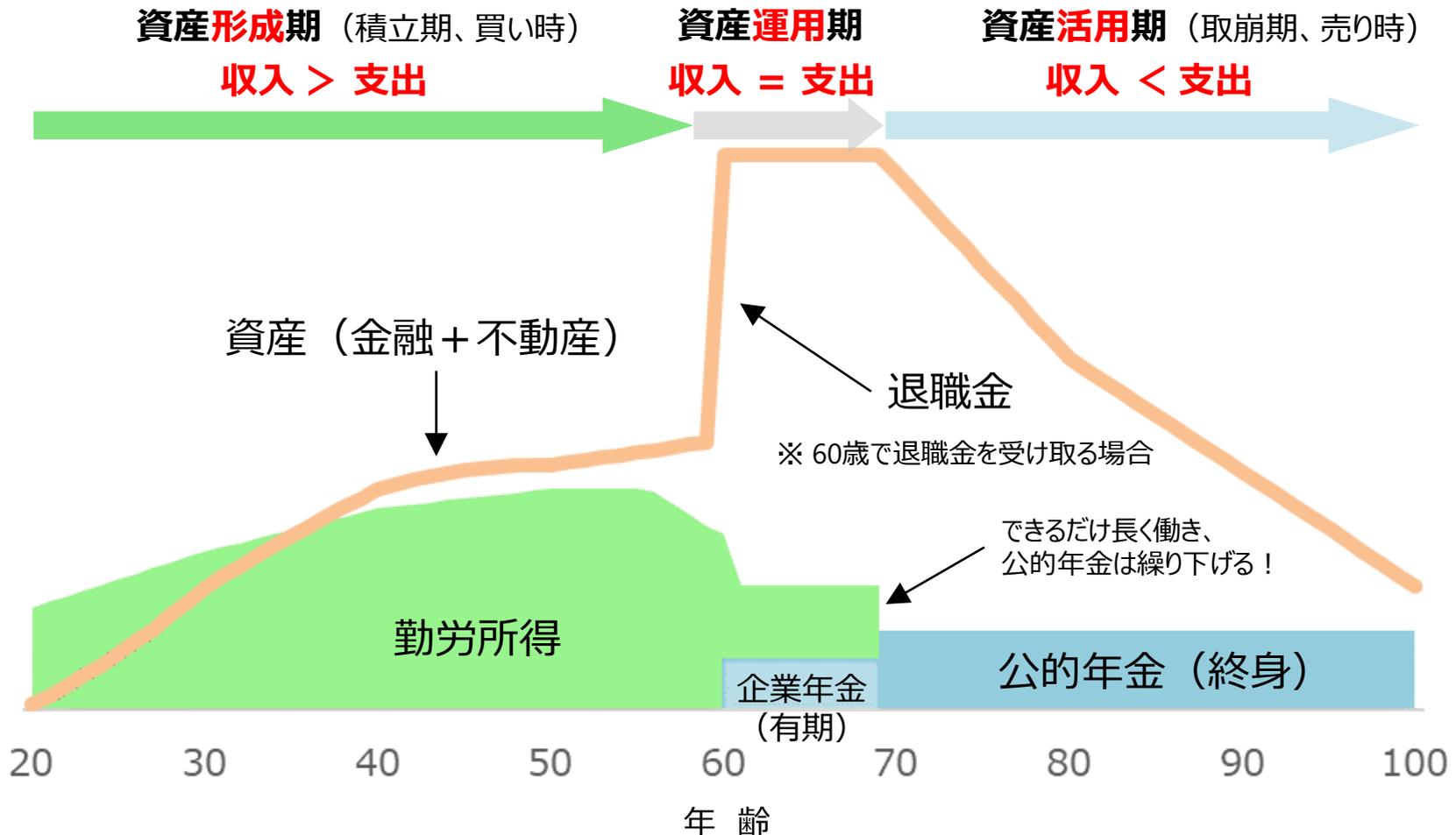
“**financial well-being** can be defined as a state of being wherein a person can fully meet current and ongoing financial obligations, can feel secure in their financial future, and is able to make choices that allow enjoyment of life”

	現在 (Present)	将来 (Future)
安心感 Security	毎日や毎月の支払いを管理できる Control over day-to-day, month-to-month finances	金銭的なショックを吸収できる能力 (サポートの仕組み：親族・友人、貯蓄、保険など) Capacity to absorb a financial shock
選択の自由度 Freedom of choice	人生を楽しむためにお金の面で幅広い選択をできること (ニーズに加えてウォンツ。友人・家族・コミュニティに対して寛容など。学び直しや働く時間を少なくするなど) Financial freedom to make the choices to enjoy life	金銭的な面での目標に向けて軌道に乗っていること (車やマイホーム、奨学金の返済、老後資金など) On track to meet your financial goals

出所：“Financial well-being: The goal of financial education” (Consumer Financial Protection Bureau, January 2015)
なお、日本語はすべてウェルスペント訳

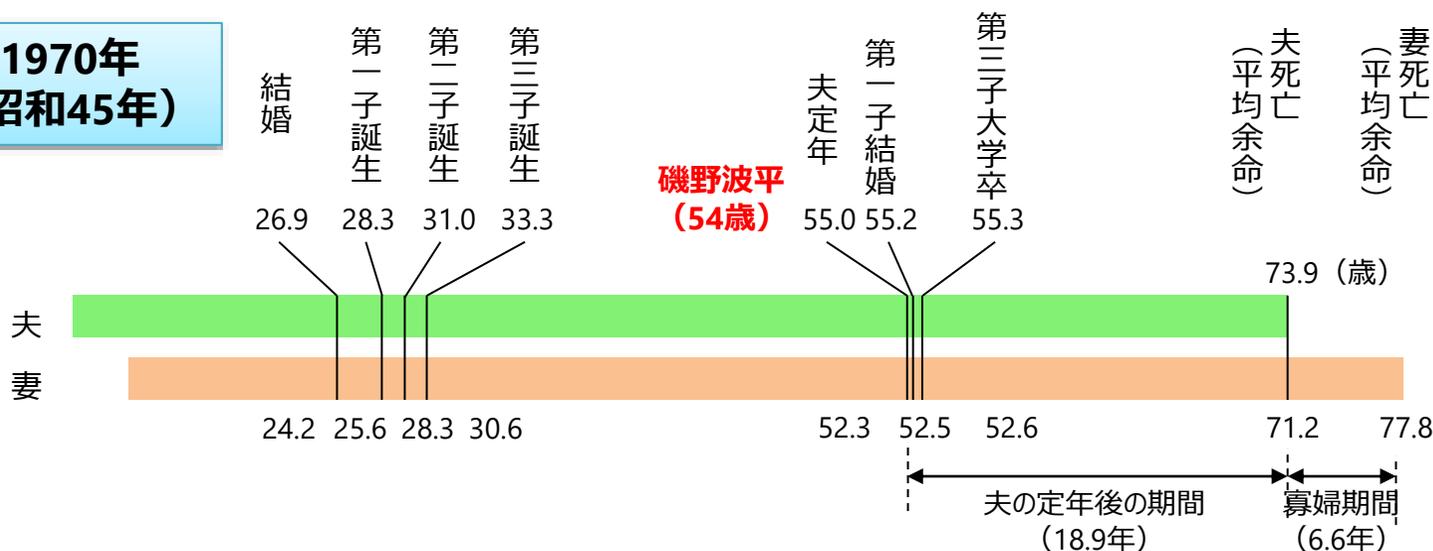
人生におけるお金の収支

- 現役時代は、勤労により収入を得ながら、資産を形成
- 働き方をシフトさせつつ、できるだけ長く働き、公的年金は繰り下げる
- いつ稼いで、いつ使い、いつ蓄えるか。メリハリをつけて有益なお金の使い方を

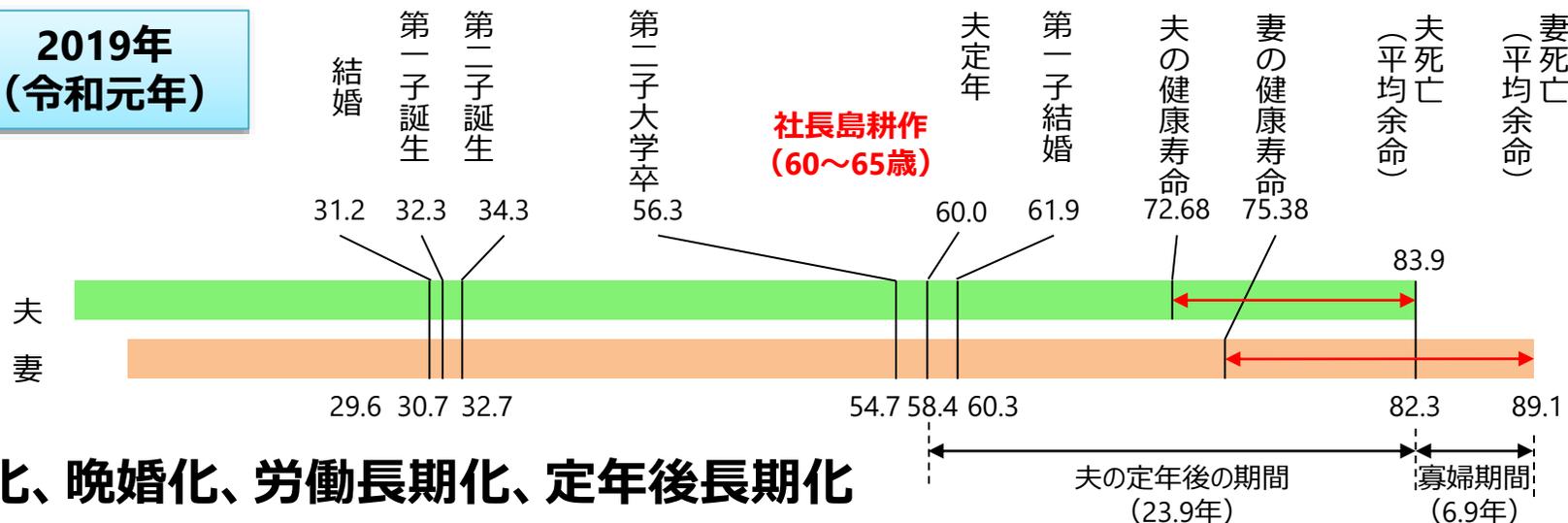


ライフサイクルの変化

1970年
(昭和45年)



2019年
(令和元年)

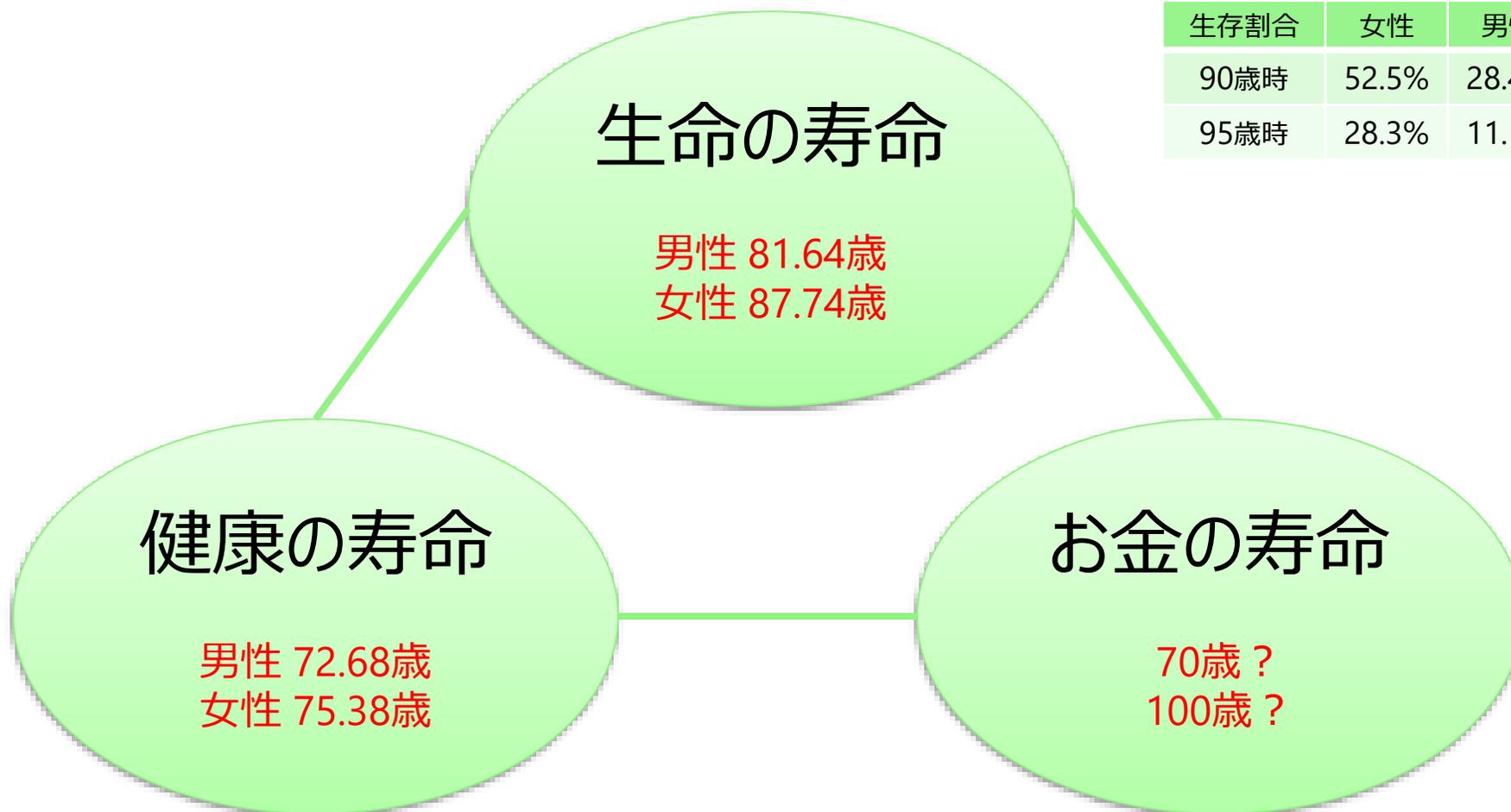


長寿化、晩婚化、労働長期化、定年後長期化

※ 死亡年齢 (平均余命) は1970年における50歳の平均余命、2019年における60歳の平均余命による。
「ライフプラン情報ブック2022年2月改訂版 (生命保険文化センター)」等より、ウェルスペント作成

3つの寿命を合わせて、幸せな人生を！

生存割合	女性	男性
90歳時	52.5%	28.4%
95歳時	28.3%	11.1%



お金の寿命を確認し、しっかり資産形成していきましょう！

生命の寿命、生存割合：厚生労働省「令和2年簡易生命表」

健康の寿命：厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会「健康寿命の令和元年値について」

資産形成の大原則

来年の資産

= 収入 - 支出

+ 今年の資産 × (1 + 運用利回り)

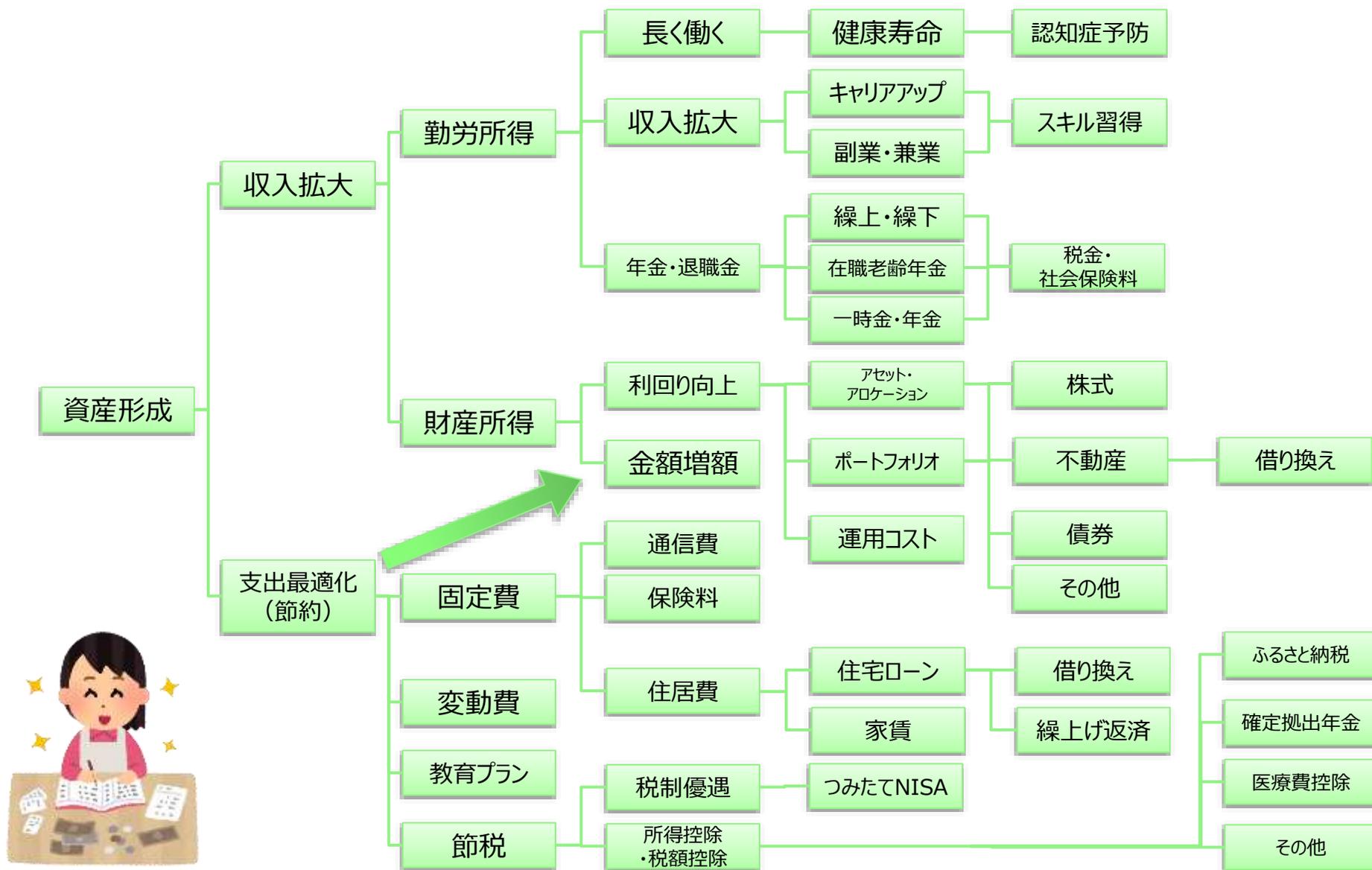
ライフプランによりますが、一般的には将来のために、支出は手取り収入の
8～9割くらいで

資産を増やすためには、以下の4つがポイントです！

1. 支出は、収入の範囲内におさえる（まずはここから）
2. 支出を減らす（節約する）
3. 運用利回りを高める（資産に働いてもらいましょう）
4. 収入を増やす（キャリアアップや兼業・副業）

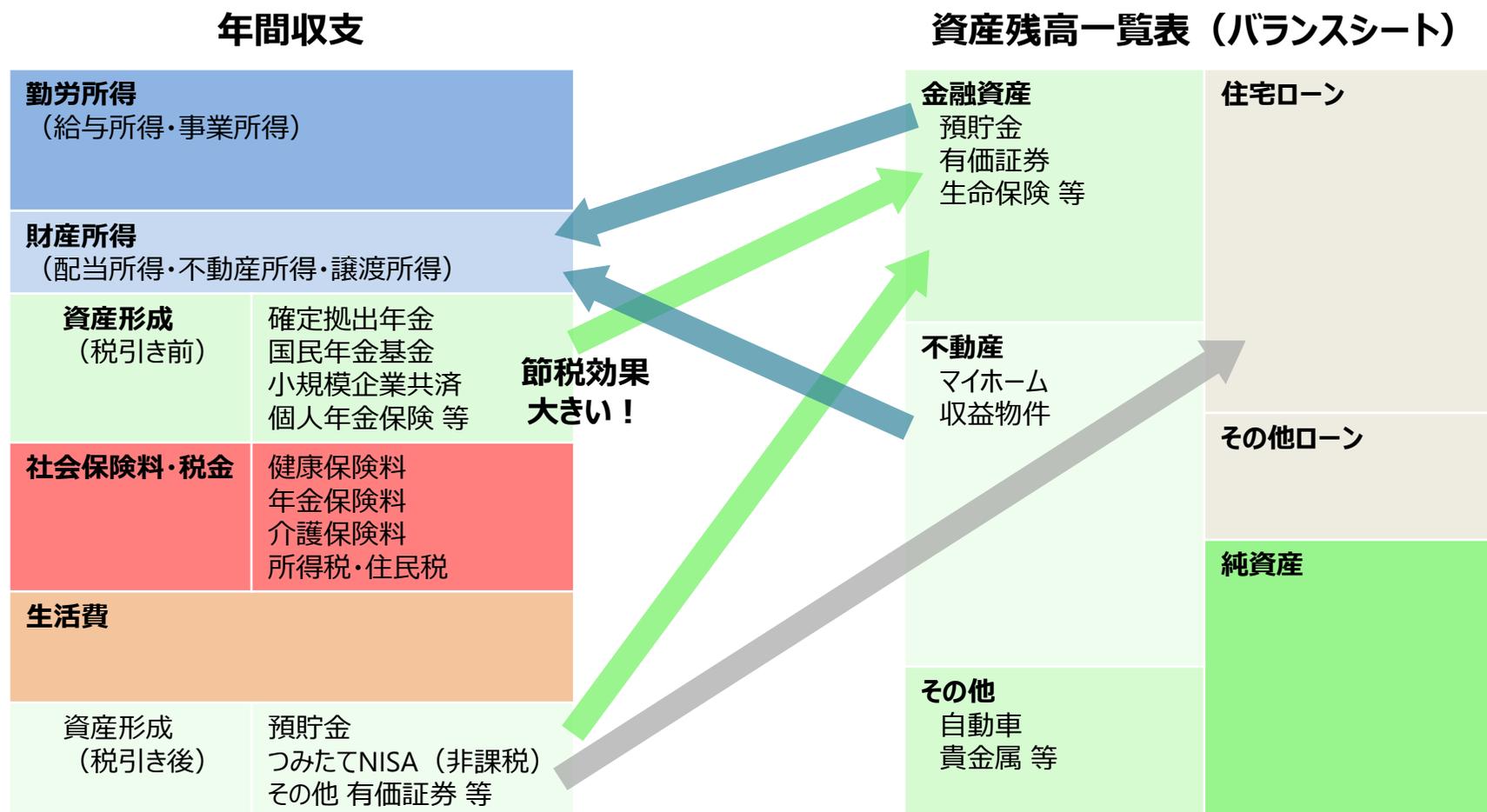
現実的な利回りは
0～5%くらい

資産形成を具体的なアクションに分解すると、、、

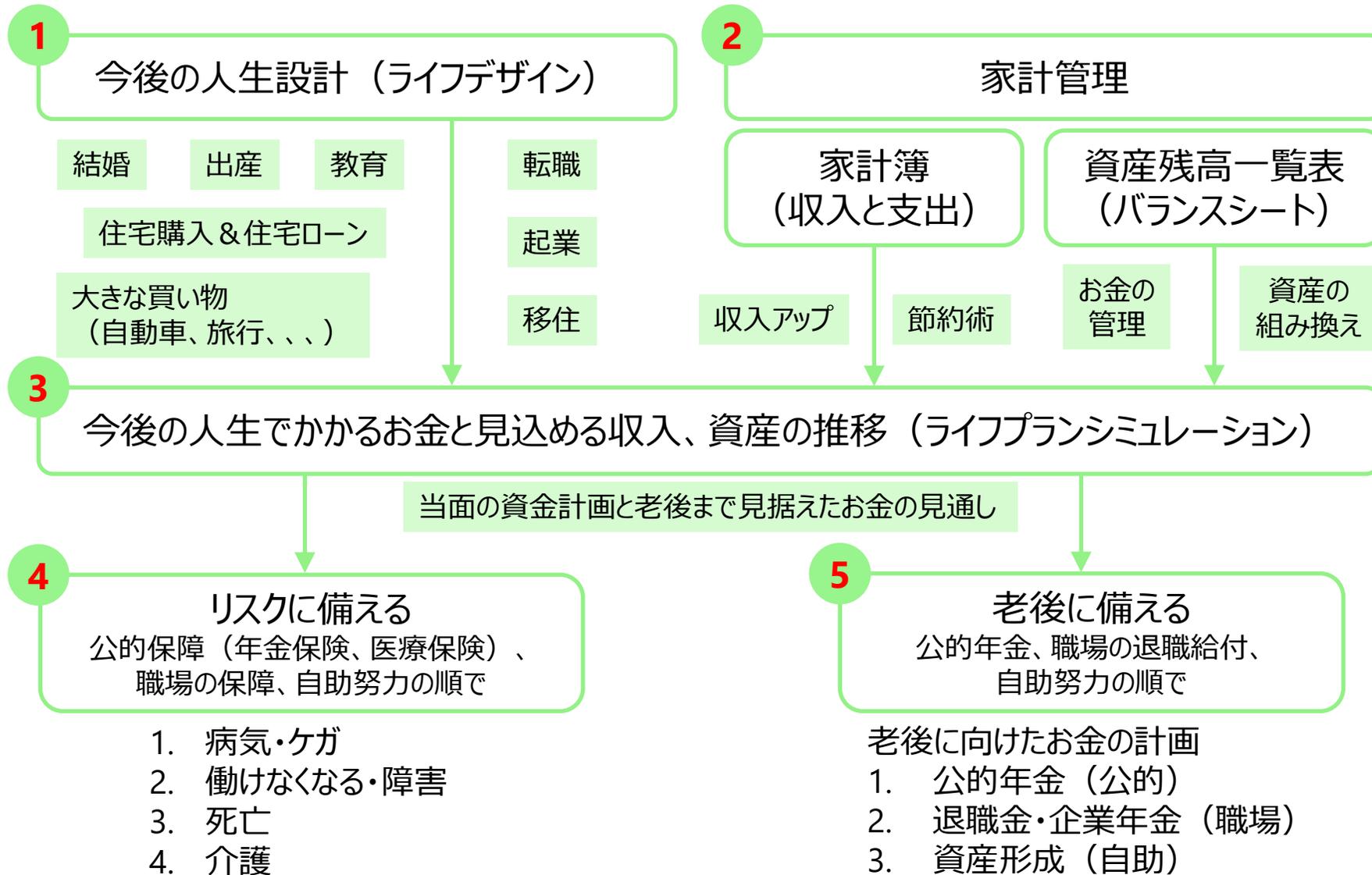


資産形成における年間収支と資産の関係

収入は、**今の自分**のための**生活費**、**将来の自分**のための**資産形成**に分かれます。
 資産形成は、節税効果の大きい制度を優先的に活用していくことがポイントです。



ライフプランニングと資産形成の仕組み



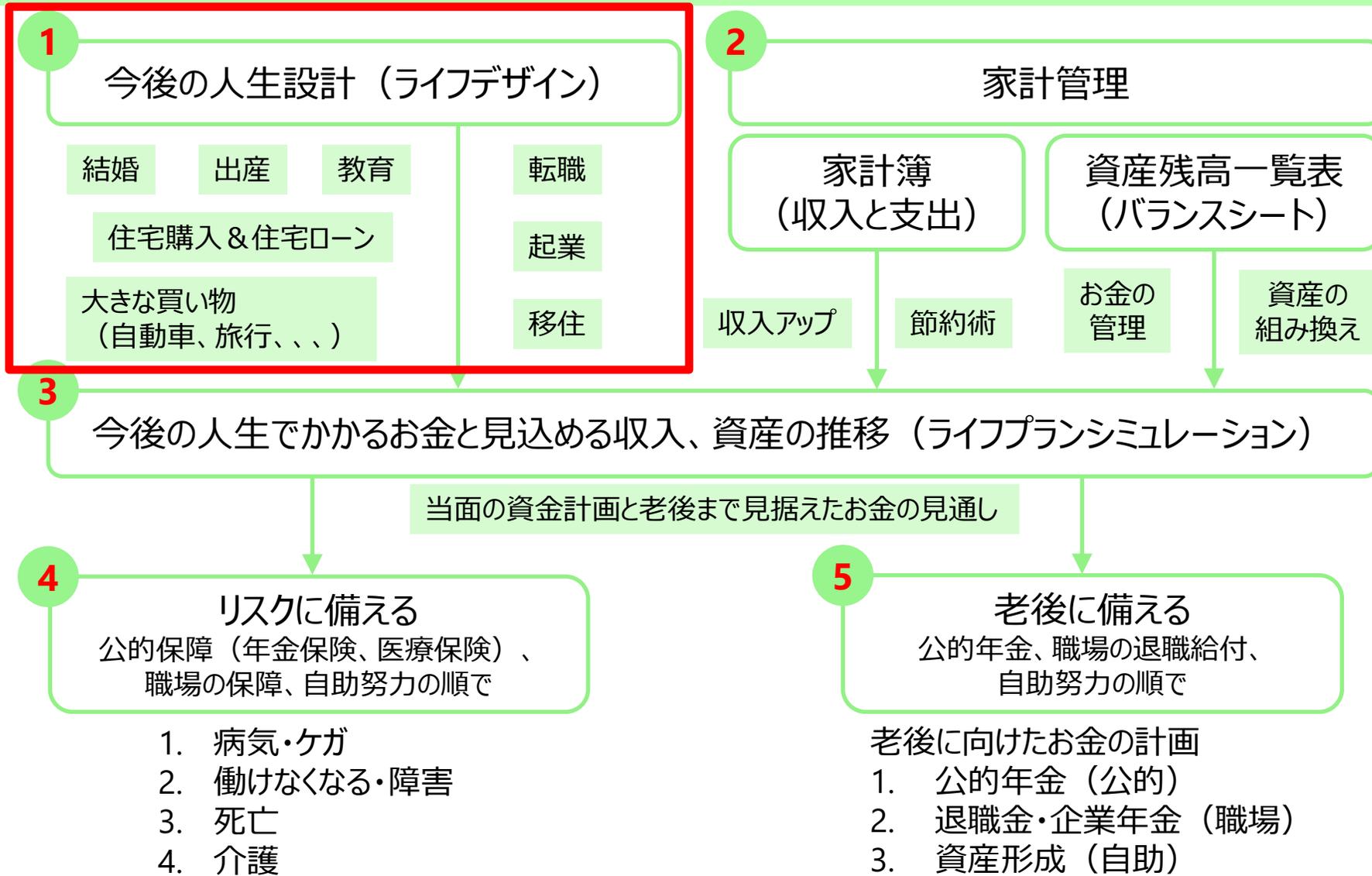
何かあったらどうしよう?! という不安を減らす

将来への漠然とした不安を減らす

人生設計（ライフデザイン）



ライフプランニングと資産形成の仕組み



何かあったらどうしよう?! という不安を減らす

将来への漠然とした不安を減らす

人生設計（ライフデザイン）

➤ どんな人生を過ごしたいですか

- ✓ どんな仕事をしたいですか
- ✓ どんな家族を持ちたいですか
- ✓ どんな友人・交友関係を持ちたいですか
- ✓ どんなモノを持ちたいですか
- ✓ どんなコトをしたいですか
- ✓ どんな楽しみ・趣味をしたいですか
- ✓ どんな場所で生活したいですか
- ✓ いつまでにどんなことを、その後はさらにどんなことをしたいですか



どんな仕事をして、どこに住みますか？

順位	職業	年収 (万円)
1	航空機操縦士	1,725
2	医師	1,440
3	大学教授（高専含む）	1,073
4	公認会計士，税理士	958
5	法務従事者	879
6	大学准教授（高専含む）	875
7	管理的職業従事者	861
8	歯科医師	788
9	その他の経営・金融・保険専門職業 従事者	774
10	小・中学校教員	714
11	システムコンサルタント・設計者	690
12	高等学校教員	681
13	著述家，記者，編集者	674
14	大学講師・助教（高専含む）	672
15	輸送用機器技術者	662
16	研究者	660
17	鉄道運転従事者	653
18	獣医師	631
19	企画事務員	630
20	建築技術者	620

順位	都道府県	1畳当たり 家賃（円）	1住宅当たり 延べ面積（㎡）
1	東京都	5,128	65.18
2	神奈川県	3,898	77.80
3	京都府	3,282	85.74
4	埼玉県	3,276	86.52
5	大阪府	3,227	76.20
6	千葉県	3,198	89.21
7	兵庫県	2,872	92.68
8	愛知県	2,824	94.04
9	宮城県	2,753	96.48
10	静岡県	2,646	102.02
-	全国	3,074	92.06

出所：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」（1畳 = 1.65289㎡）



出所：厚生労働省「令和2年賃金構造基本統計調査」

ライフイベントとお金



結婚
約469万円



出産
約49万円



教育費
約800万円/人
～約2,400万円/人

自宅購入
約4,397万円
(全国・土地付注文住宅)
約5,392万円
(東京都・マンション)



老後生活費
約22.1万円/月 (最低)
～約36.1万円/月 (ゆとり)

住宅ローン金利分
約1,257万円 (全国)
約1,542万円 (東京都)

結婚：リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2020」、出産：国民健康保険中央会「出産費用の全国平均値、中央値」から中央値（平成28年）
幼稚園から高校：文部科学省「子供の学習費調査」（平成30年度）
大学：文部科学省令による標準額 および 文部科学省「令和3年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」
自宅購入：住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」（2020年度）、住宅ローン金利：自宅購入金額全額を、35年、金利1.5%（フラット35、2022年7月頃）で借りた場合に、金融機関に支払う金利分の総額、老後生活費：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（令和元年度）

結婚するには469万円？ (2020年)

単位：万円		全国	北海道	首都圏
結納・婚約～新婚旅行までの費用 総額		469.2	297.3	493.8
項目別平均額	結納式の費用	22.7	14.2	36.3
	両家の顔合わせの費用	6.5	7.1	7.2
	婚約指輪	35.7	27.4	39.3
	結婚指輪（2人分）	25.1	24.6	26.6
	挙式、披露宴・披露パーティー総額	362.3	203.8	382.6
	新婚旅行	65.1	57.0	66.0
	新婚旅行土産	11.6	10.9	10.5
披露宴・ウェディングパーティのご祝儀 総額		227.8	113.9	223.7

出所：リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2020」

何を重視するかは人それぞれ。メリハリをつけて予算を立てましょう！

(受け取ったご祝儀分は自己負担を軽減できます)

結婚するだけなら、役所に婚姻届を出すだけです、、、



コロナの影響で
大幅減
(予算・招待客)

結婚するには357万円？ (2021年)

単位：万円		全国	北海道	首都圏
結納・婚約～新婚旅行までの費用 総額		356.8	229.4	393.4
項目別平均額	結納式の費用	18.4	7.9	19.4
	両家の顔合わせの費用	6.4	6.1	6.9
	婚約指輪	35.0	31.1	38.6
	結婚指輪（2人分）	25.4	24.4	27.0
	挙式、披露宴・披露パーティー総額	292.3	172.0	323.6
	新婚旅行	29.9	34.0	30.5
	新婚旅行土産	4.7	5.0	4.2
披露宴・ウェディングパーティのご祝儀 総額		176.8	82.2	176.8

出所：リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2021」

何を重視するかは人それぞれ。メリハリをつけて予算を立てましょう！

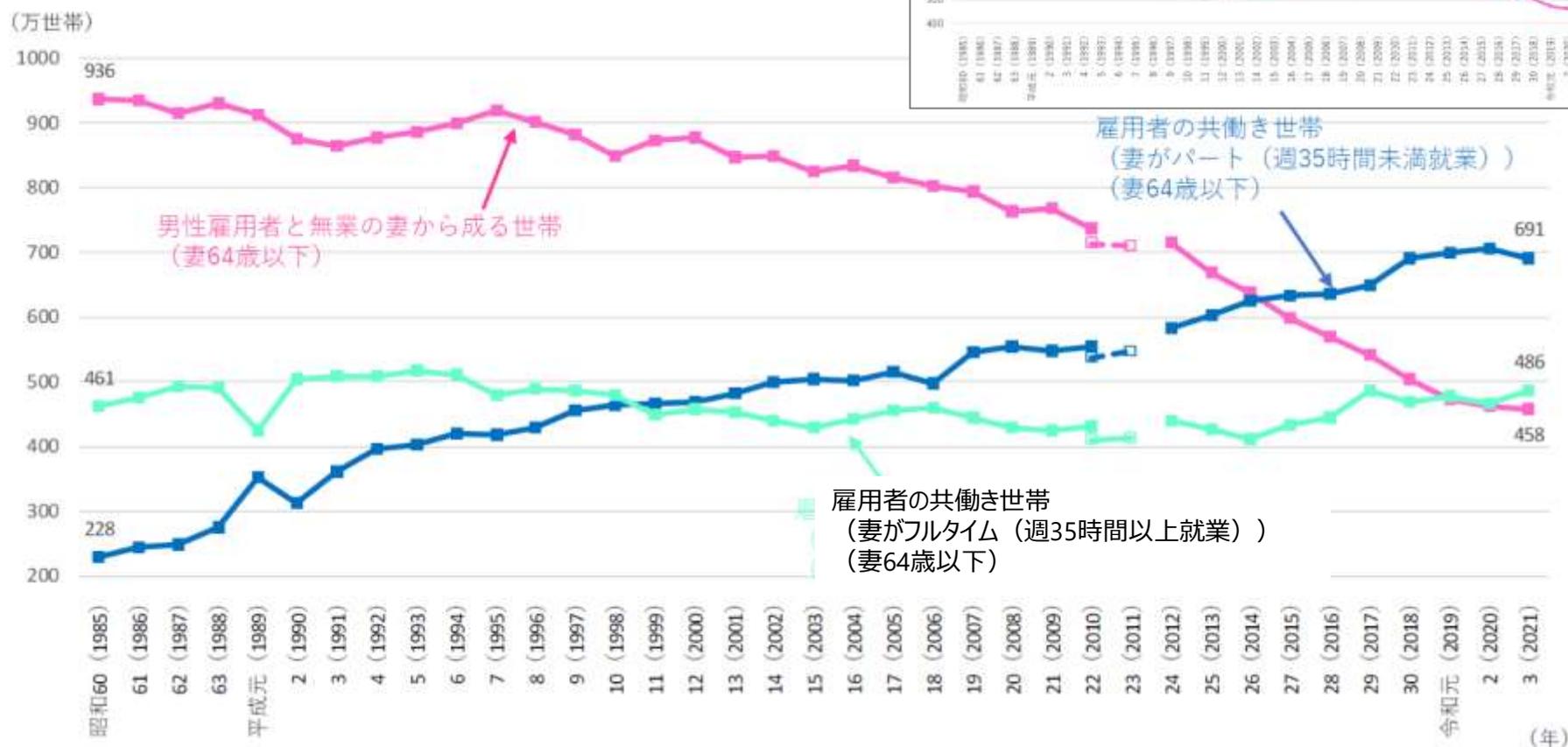
(受け取ったご祝儀分は自己負担を軽減できます)

結婚するだけなら、役所に婚姻届を出すだけです、、、



共働き世帯の増加が続いています

雇用者の共働き世帯は増加しており、専業主婦世帯の2倍以上だが、妻がフルタイム（週35時間以上就業）で働いている共働き世帯は、1985年以降ほぼ横ばいとなっています。



出所：内閣府男女共同参画局「令和4年版 男女共同参画白書」

(Memo)

出産と育児でかかるお金、もらえるお金

子育て費用年額（単位：万円）

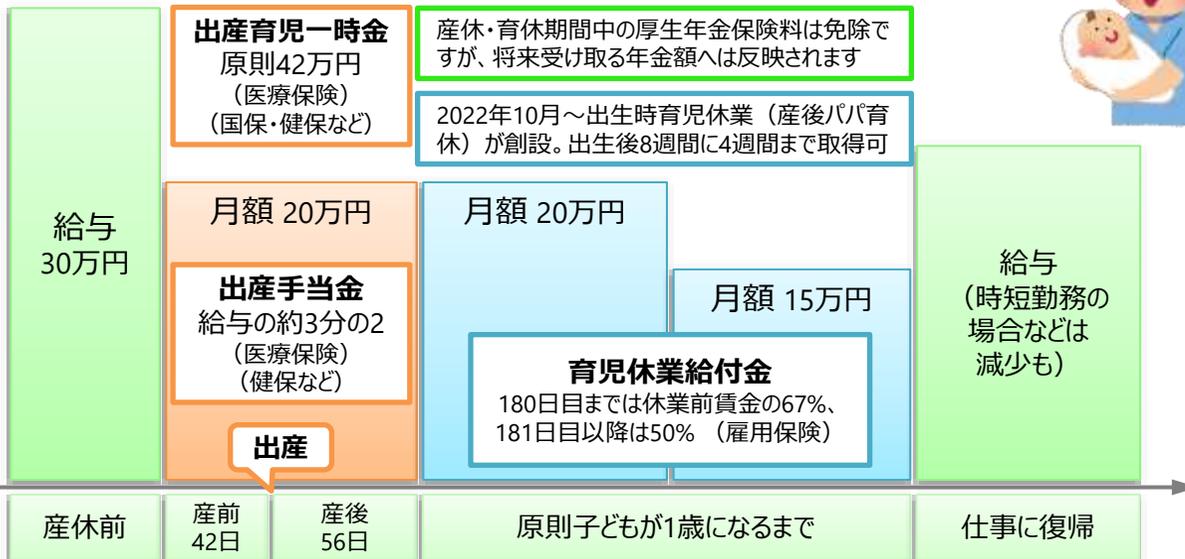
	衣類・服飾 雑貨費	食費	生活用 品費	保育 費	お祝い・行 事関係費	子供のための 預貯金・保険	総額
0歳児	8.8	11.1	22.2	5.1	15.9	22.1	93.1
1歳児	6.9	15.5	15.9	11.1	2.8	22.3	87.8
2歳児	6.5	19.6	13.0	16.2	2.9	19.5	94.2
3歳児	6.2	21.2	8.9	26.8	4.2	18.8	1,04.0

総額には、医療費、学校外教育費・活動費、レジャー・旅行費なども含まれています。

不妊治療費用	タイミング法	～2万円/回
	人工受精	1～3万円/回
	体外受精	20～60万円/回
	顕微授精	30～70万円/回

2022年4月から保険適用開始！
高額療養費適用！ただし、年齢制限あり

公的（社会）保障制度からの出産・育児関係の給付



出産費用	東京	58.6万円
	全国平均	49.3万円
	島根	39.8万円

子ども・子育て支援制度 (児童手当、月額)	
0～3歳未満	15,000円
3～小学校修了前（第1・2子）	10,000円
3～小学校修了前（第3子以降）	15,000円
中学生	10,000円

※ 所得制限限度額を超えた場合は一律5,000円（ただし、2022年10月以降、世帯主の年収が1200万円以上の場合は廃止に）

子育て費用：内閣府「インターネットによる子育て費用に関する調査報告書」（平成22年3月）

出産費用：国民健康保険中央会「出産費用の全国/都道府県別平均値、中央値」（平成28年度）

不妊治療：内閣府「選択する未来2.0」第3回 資料2 参考資料（事務局資料）

教育費は800～2,400万円/人、養育費は1,640万円/人

- **教育費**（幼稚園から大学）は、すべて**公立**だと約**784**万円、すべて**私立**だと約**2,430**万円
- 大学は下宿の場合、追加で約448万円
- 小学校が私立だと6年間で約767万円アップ
- **養育費**は、22年間で約**1,640**万円



教育費

(万円)	公立	私立	差額
幼稚園（3年）	65	158	94
小学校	193	959	767
中学校	146	422	276
高校（全日制）	137	290	153
大学	243	601	358
合計	784	2,430	1,646

幼稚園から高校：<文部科学省「子供の学習費調査」（平成30年度）より> 学校教育費、学校給食費、学校外活動費の合計
 大学：文部科学省令による標準額 および 文部科学省「令和3年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」私立大学は、理系の場合。文系の場合は、441万円

養育費

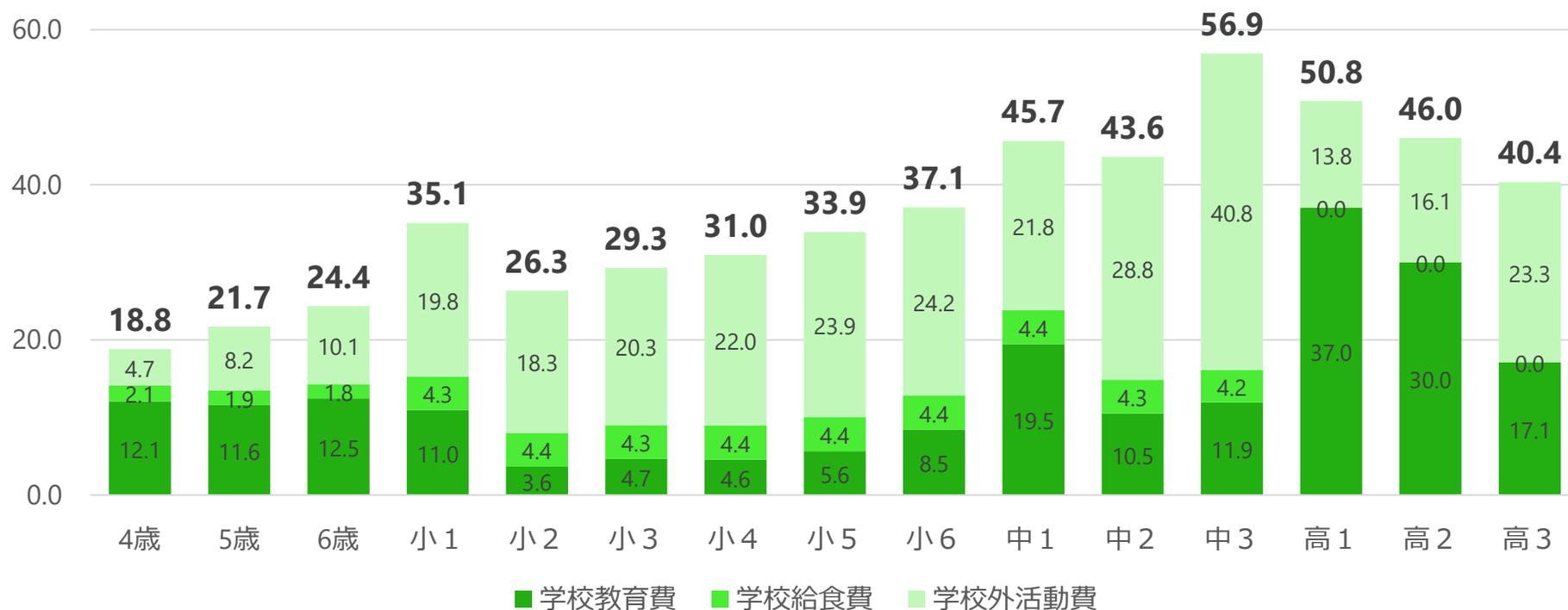
(万円)	合計	年額	月額
出産・育児費用	約91	-	-
22年間の食費	約671	30.5	2.5
22年間の衣料費	約141	6.4	0.5
22年間の保健医療・理容美容費	約193	8.8	0.7
22年間のおこづかい費	約451	20.5	1.7
子どもの私的所有物代	約93	4.2	0.4
基本的養育費合計（出産から22年間）	約1,640	70.4	5.9

AIU保険会社「現代子育て経済考」（2005年版）
 年額、月額、合計を22および264で単純に除したもの

学年別の教育費（公立学校）

- 高校受験を控えた中学3年生が教育費のピーク
- ピーク時でも年間約57万円（月額約4.7万円）
- ただし、中学受験の場合は、小4～小6の学習塾代が年間100万円を超えることも

公立学校

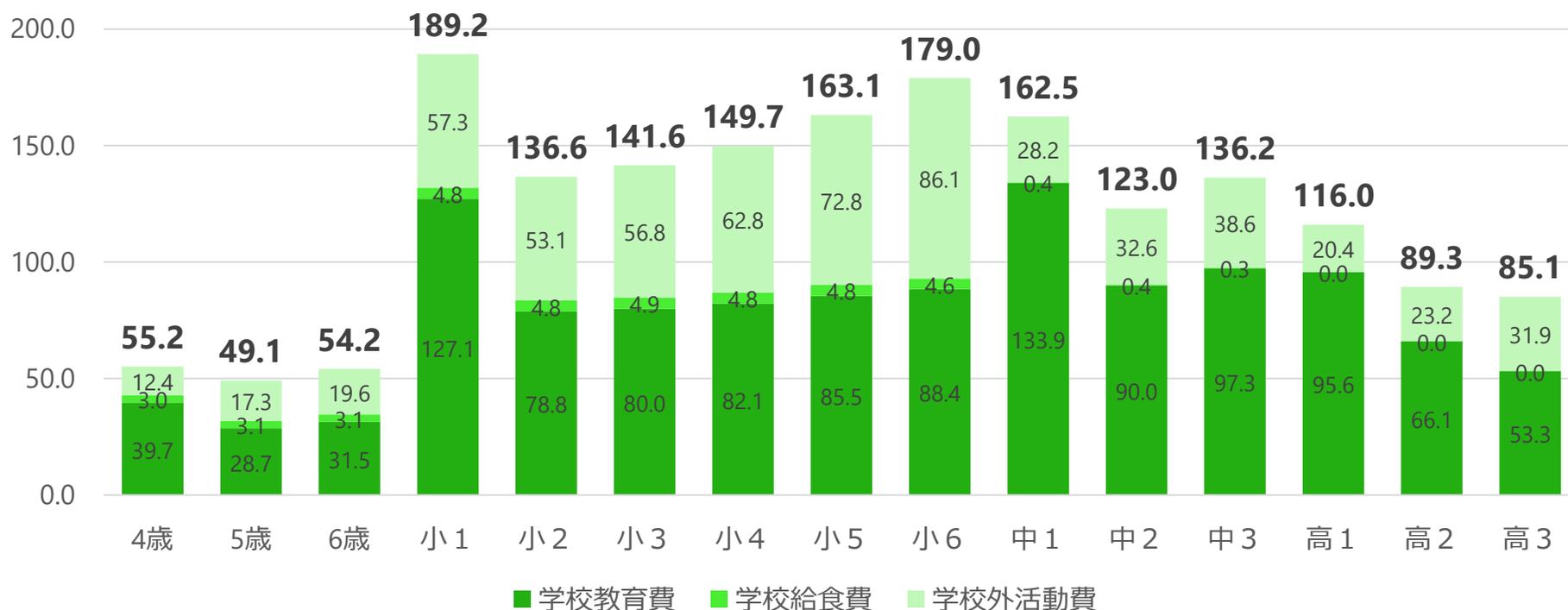


出所：文部科学省「子供の学習費調査」（平成30年度）

学年別の教育費（私立学校）

- 小学校入学時が教育費のピークで、年間約189万円（月額15.7万円）
- 小1から高1までは、年間100万円超が継続（平均約150万円）

私立学校



出所：文部科学省「子供の学習費調査」（平成30年度）

大学在学中の学費

- 4年間で国立大学なら約243万円、私立理系なら約600万円
- 下宿の場合、一般的に4年間で追加で約448万円

(万円)	初年度納入金額					次年度以降	在学中合計
	合計	入学料	授業料	施設設備費	その他		
国立4年	81.8	28.2	53.6	-	-	53.6	242.6
私立文系4年	127.2	22.5	81.5	14.8	8.3	104.7	441.3
私立理系4年	169.0	25.1	113.6	17.9	12.4	143.9	600.7
私立（医科）6年	704.8	134.0	267.0	109.7	194.0	570.8	3,558.7
私立（歯科）6年	548.5	59.9	326.7	63.2	98.7	488.6	2,991.4
私立（薬）6年	217.8	33.4	142.8	31.1	10.5	184.3	1,139.7

出所：「文部科学省令による標準額」、文部科学省「令和3年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」

海外留学（アメリカ）	生活費（平均）	授業料（平均）	合計（1\$=130円）
公立4年制（州外学生）	\$11,620	\$27,020	約502万円
私立4年制	\$13,120	\$34,740	約622万円

奨学金を利用しましょう！



出所：文部科学省令「トビタテ！留学JAPAN」 生活費：1学年（9ヶ月間）の部屋代+食費の合計。 授業料：1学年間（9ヶ月間） 29

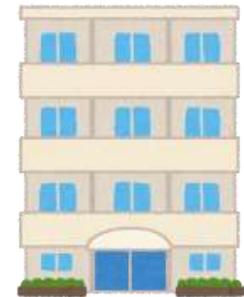
教育費をサポートする各種制度

	制度名称（実施主体）
保育園 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 児童手当（市区町村） ➤ 児童扶養手当（ひとり親のみ）（市区町村/都道府県） ➤ 幼児教育の無償化（市区町村）
小学校 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 児童手当（市区町村） ➤ 就学援助（市区町村）
高校	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 高等学校等就学支援金（都道府県） ➤ 高校生等奨学給付金（都道府県） ➤ 給付奨学金（日本学生支援機構・民間財団） ➤ 奨学生制度（高校）
大学等	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 高等教育の修学支援新制度（日本学生支援機構） ➤ 給付奨学金（民間財団・大学・自治体等） ➤ 貸与型奨学金（日本学生支援機構） ➤ 教育ローン（日本政策金融公庫、金融機関等） ➤ 生活福祉資金（教育支援資金）（社会福祉協議会）

多くの制度で、住民税非課税や所得要件などがあります。

住宅を買うか、買わないか

持家・非持家の割合（2人以上の世帯）



住宅の購入価格（「フラット35」利用者、単位 万円）

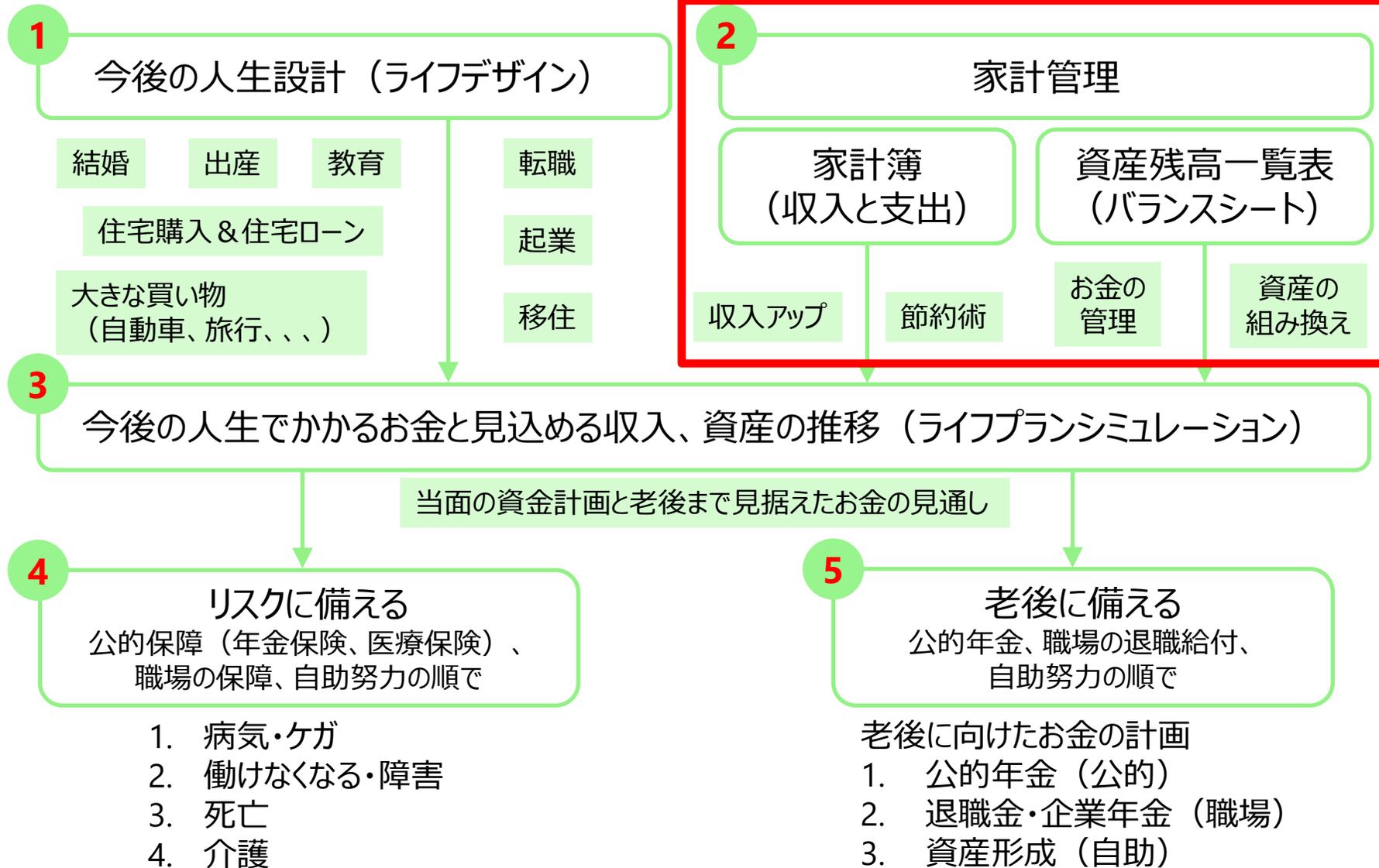
	土地付注文住宅	建売住宅	マンション	中古戸建	中古マンション
全国	4,397	3,495	4,545	2,480	2,971
首都圏	5,162	3,923	4,993	3,025	3,446
近畿圏	4,540	3,441	4,459	2,347	2,562
東海圏	4,412	3,013	4,023	2,070	2,205
その他	3,949	2,842	3,844	2,015	2,369

持家・非持家の割合：金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査[二人以上世帯調査]」（令和2年）
 住宅の購入価格：住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」（2020年度）より、少数第1位を四捨五入

家計管理



ライフプランニングと資産形成の仕組み



何かあったらどうしよう?! という不安を減らす

将来への漠然とした不安を減らす

家計簿（収入と支出）

- いずれも大まかで構いませんが、
 - ✓ 年間の収入を把握していますか？
 - ✓ 年間の手取り収入を把握していますか？
 - ✓ 年間の支出を把握していますか？
（毎月の支出と特別生活費）
- まずは現在の収入と支出を確認しましょう
 - ✓ 収入から、貯蓄にまわせていますか？
- 支出については定期的に見直してみましょう
 - ✓ 特に、住宅ローン、生命保険、通信費など



収入と支出をざっくり把握する方法

$$\text{手取り収入} = \text{支払金額} - \text{社会保険料等の金額} - \text{源泉徴収税額} - \text{住民税}$$

源泉徴収票で確認

給与明細 もしくは
住民税決定通知書
で確認

$$\text{支出} = \text{前年12月末の預金残高} + \text{手取り収入} - \text{今年12月末の預金残高} - \text{預金以外の年間積立額}$$

使いみちはともかく「1年間でいくら使ったか」がわかります

$$\begin{aligned} \text{資産形成額} &= \text{手取り収入} - \text{支出} \\ &= \text{今年12月末の預金残高} + \text{預金以外の年間積立額} - \text{前年12月末の預金残高} \end{aligned}$$

黒字？
赤字？

収入を確認！給与明細の見方

- 会社員・公務員の方は、給与明細の見方を理解しておきましょう！

会社名		社員番号		社員氏名		対象年月
株式会社ウェルスペント		0001		横田 健一		2022年4月
勤怠	出勤日数	欠勤日数	有給休暇	代休日数	特別休暇	
	21日	0日	0日	0日	0日	
支給額	基本給	時間外手当	家族手当	交通費		総支給額
	200,000	0	0	0		200,000
控除額	健康保険料	厚生年金保険料	雇用保険料	介護保険料	社会保険料合計	
	9,810	18,300	600		28,710	
	所得税	住民税	税額合計			控除合計
	3,770	7,700	11,470			40,180

誰もが、原則として、**公的医療保険、公的年金保険、雇用保険**に加入しており、その保険料を毎月支払っています（個人事業主の方は、一般的には**国民健康保険料と国民年金保険料**）。

これら保険制度の給付内容をご存知ですか？

差引支給金額

159,820

手取り収入！

健康保険料と厚生年金保険料

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、坑内員・船員	
等級	月額			9.81%		11.45%		18.300%※	
				全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
1	58,000	円以上	円未満						
		~							
2	68,000	63,000	73,000	5,689.8	2,844.9	6,641.0	3,320.5		
3	78,000	73,000	83,000	6,670.8	3,335.4	7,786.0	3,893.0		
4(1)	88,000	83,000	93,000	7,651.8	3,825.9	8,931.0	4,465.5		
5(2)	98,000	93,000	101,000	8,632.8	4,316.4	10,076.0	5,038.0	16,104.00	8,052.00
6(3)	104,000	101,000	107,000	9,613.8	4,806.9	11,221.0	5,610.5	17,934.00	8,967.00
7(4)	110,000	107,000	114,000	10,202.4	5,101.2	11,908.0	5,954.0	19,032.00	9,516.00
8(5)	118,000	114,000	122,000	10,791.0	5,395.5	12,595.0	6,297.5	20,130.00	10,065.00
9(6)	126,000	122,000	130,000	11,575.8	5,787.9	13,511.0	6,755.5	21,594.00	10,797.00
10(7)	134,000	130,000	138,000	12,360.6	6,180.3	14,427.0	7,213.5	23,058.00	11,529.00
11(8)	142,000	138,000	146,000	13,145.4	6,572.7	15,343.0	7,671.5	24,522.00	12,261.00
12(9)	150,000	146,000	155,000	13,930.2	6,965.1	16,259.0	8,129.5	25,986.00	12,993.00
13(10)	160,000	155,000	165,000	14,715.0	7,357.5	17,175.0	8,587.5	27,450.00	13,725.00
14(11)	170,000	165,000	175,000	15,696.0	7,848.0	18,320.0	9,160.0	29,280.00	14,640.00
15(12)	180,000	175,000	185,000	16,677.0	8,338.5	19,465.0	9,732.5	31,110.00	15,555.00
16(13)	190,000	185,000	195,000	17,658.0	8,829.0	20,610.0	10,305.0	32,940.00	16,470.00
17(14)	200,000	195,000	210,000	18,639.0	9,319.5	21,755.0	10,877.5	34,770.00	17,385.00
18(15)	220,000	210,000	230,000	19,620.0	9,810.0	22,900.0	11,450.0	36,600.00	18,300.00
19(16)	240,000	230,000	250,000	21,582.0	10,791.0	25,190.0	12,595.0	40,260.00	20,130.00
20(17)	260,000	250,000	270,000	23,544.0	11,772.0	27,480.0	13,740.0	43,920.00	21,960.00
21(18)	280,000	270,000	290,000	25,506.0	12,753.0	29,770.0	14,885.0	47,580.00	23,790.00
22(19)	300,000	290,000	310,000	27,468.0	13,734.0	32,060.0	16,030.0	51,240.00	25,620.00
23(20)	320,000	310,000	330,000	29,430.0	14,715.0	34,350.0	17,175.0	54,900.00	27,450.00
24(21)	340,000	330,000	350,000	31,392.0	15,696.0	36,640.0	18,320.0	58,560.00	29,280.00
25(22)	360,000	350,000	370,000	33,354.0	16,677.0	38,930.0	19,465.0	62,220.00	31,110.00
26(23)	380,000	370,000	395,000	35,316.0	17,658.0	41,220.0	20,610.0	65,880.00	32,940.00
27(24)	410,000	395,000	425,000	37,278.0	18,639.0	43,510.0	21,755.0	69,540.00	34,770.00
28(25)	440,000	425,000	455,000	40,221.0	20,110.5	46,945.0	23,472.5	75,030.00	37,515.00
29(26)	470,000	455,000	485,000	43,164.0	21,582.0	50,380.0	25,190.0	80,520.00	40,260.00
30(27)	500,000	485,000	515,000	46,107.0	23,053.5	53,815.0	26,907.5	86,010.00	43,005.00
				49,050.0	24,525.0	57,250.0	28,625.0	91,500.00	45,750.00

出所：協会けんぽウェブサイト（東京都（令和4年3月分～）、31等級から標準報酬月額139万円の50等級までは割愛）

国民健康保険の保険料は？

基礎分、支援金分、介護分に分かれ、それぞれ所得に応じて計算される所得割額と、一律の均等割額があります。なお、介護分を負担するのは40～64歳の方のみとなります。

区分	所得割額	均等割額
1. 基礎（医療）分 （最高限度額65万円）	加入者全員の賦課基準額×7.16%	加入者数×42,100円
2. 支援金分 （最高限度額20万円）	加入者全員の賦課基準額×2.28%	加入者数×13,200円
3. 介護分 （最高限度額17万円）	40歳～64歳の方の賦課基準額×2.38%	40～64歳の方の加入者数 ×16,600円

賦課基準額とは？

賦課基準額

= 前年の所得額 - 基礎控除43万円

所得額：各種収入金額から必要経費等を差し引いた後の金額

例) 事業所得 = 事業収入 - 必要経費

給与所得 = 給与等の収入金額 - 給与所得控除額

雑所得 = 次のアとイの合計額

ア 公的年金等の収入金額 - 公的年金等控除額

イ 雑収入（公的年金等除く） - 必要経費

他に不動産所得、譲渡所得、株式等譲渡所得などが対象

具体的な計算例

夫（43歳）、妻（38歳）、子（6歳）の3人世帯で、前年の所得額が夫 400万円、妻 150万円の場合

夫の賦課基準額 = 400万円 - 43万円 = 357万円

妻の賦課基準額 = 150万円 - 43万円 = 107万円

加入者全員の賦課基準額 = 464万円

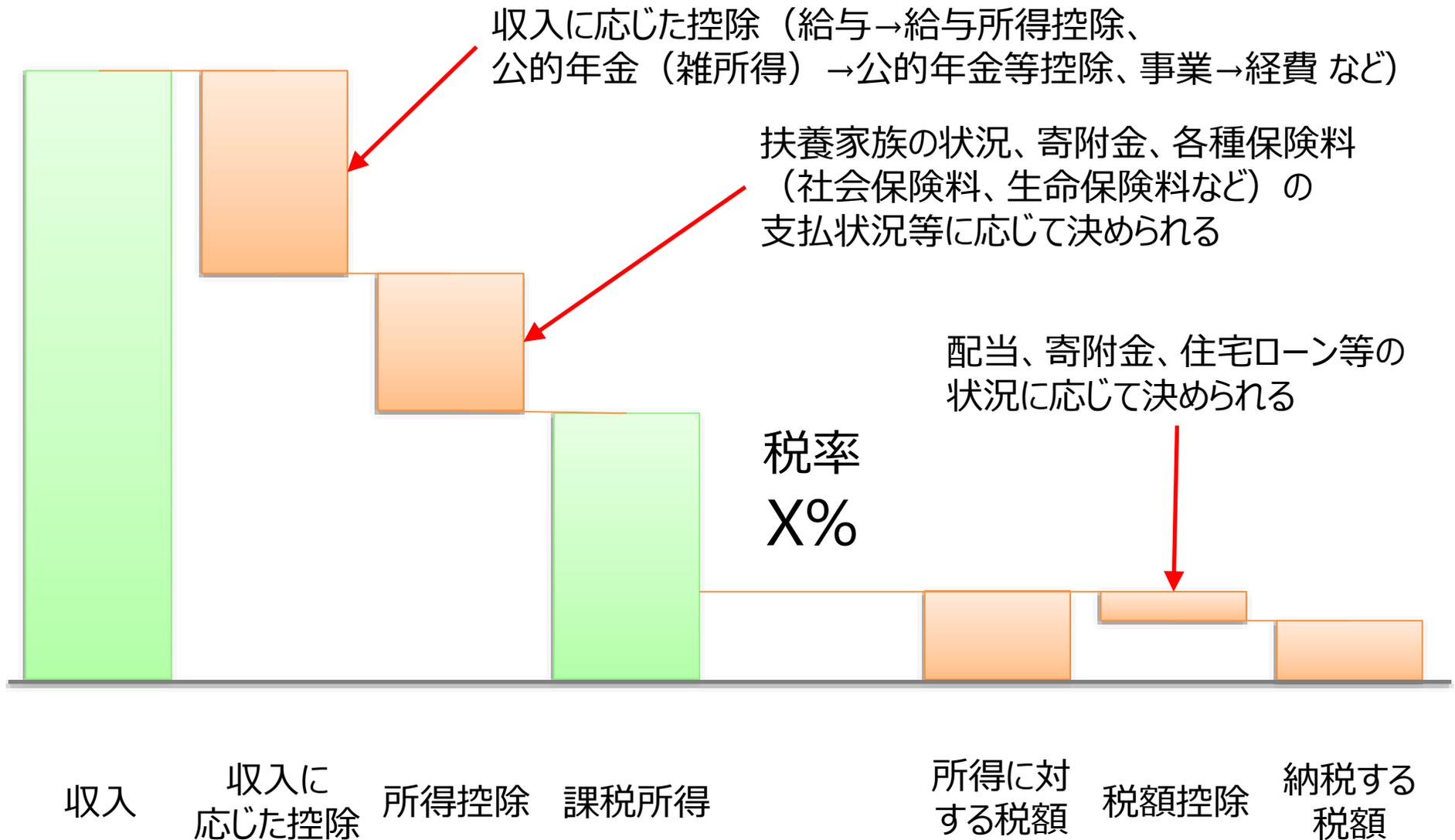
1. 基礎分 464万円×7.16% + 3×4.21万円 = 45.8万円

2. 支援金分 464万円×2.28% + 3×1.32万円 = 14.5万円

3. 介護分 357万円×2.38% + 1×1.66万円 = 10.2万円

世帯の国民健康保険料（年額） = 70.5万円

所得税・住民税の計算方法



所得控除の種類

人的控除	所得税控除額	住民税控除額	備考	人的控除	所得税控除額	住民税控除額	備考	
基礎控除	～48万円	～43万円	全員に適用	扶養控除	一般	38万円	33万円	16歳以上19歳未満 23歳以上70歳未満
本人該当	寡婦	27万円	所得500万円以下で、 ひとり親に該当しない		特定	63万円	45万円	19歳以上23歳未満
	ひとり親	35万円	所得500万円以下で、 同一生計の子がいる		老人	48万円	38万円	70歳以上
	勤労学生控除	27万円	26万円		学生で低所得	同居老親等	58万円	45万円
配偶者控除	～38 (48) 万円	～33 (38) 万円	本人や配偶者の所得等で変わる	障害者控除	普通	27万円	26万円	障害の程度や同居の有無による (本人・同一生計配偶者・扶養親族)
配偶者特別控除	～38万円	～33万円		特別	40万円	30万円		
				同居特別	75万円	53万円		

所得控除の種類	備考
雑損控除	災害や盗難、横領によって住宅や家財などに損害を受けた場合
医療費控除	医療費が一定の金額以上ある場合 (⇔ セルフメディケーション税制)
社会保険料控除	社会保険料を支払ったり、給与から差し引かれた場合
小規模企業共済等掛金控除	小規模企業共済/確定拠出年金に加入している場合等
生命保険料控除	生命保険料を支払った場合
地震保険料控除	損害保険契約において地震保険料を支払った場合
寄附金控除 (所得税のみ)	国やNPO法人等、ふるさと納税などで寄附金を支出した場合

主な税額控除（所得税）

税額控除の種類	備考
配当控除	国内法人からの配当所得がある場合の控除 ※ 申告分離課税を選択したものなどは対象外
（特定増改築等）住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）	住宅借入金等を利用して家屋の新築、購入又は増改築等をして、一定の要件を満たす場合
寄附金特別控除	政党、認定NPO法人、公益社団法人等に寄附金を支出し、一定の要件を満たす場合
1. 住宅耐震改修特別控除 2. 住宅特定改修特別税額控除 3. 認定住宅新築等特別税額控除	1. 家屋の耐震改修をした場合で一定の要件を満たすときの控除 2. 家屋のバリアフリー改修工事や省エネ改修工事、多世帯同居改修工事等、耐久性向上改修工事等をした場合で一定の要件を満たすときの控除 3. 認定住宅の新築や新築の認定住宅の購入をした場合で一定の要件を満たすときの控除
外国税額控除	納付した外国所得税がある場合などの控除
分配時調整外国税相当額控除	集団投資信託の収益の分配等の支払を受ける場合の控除

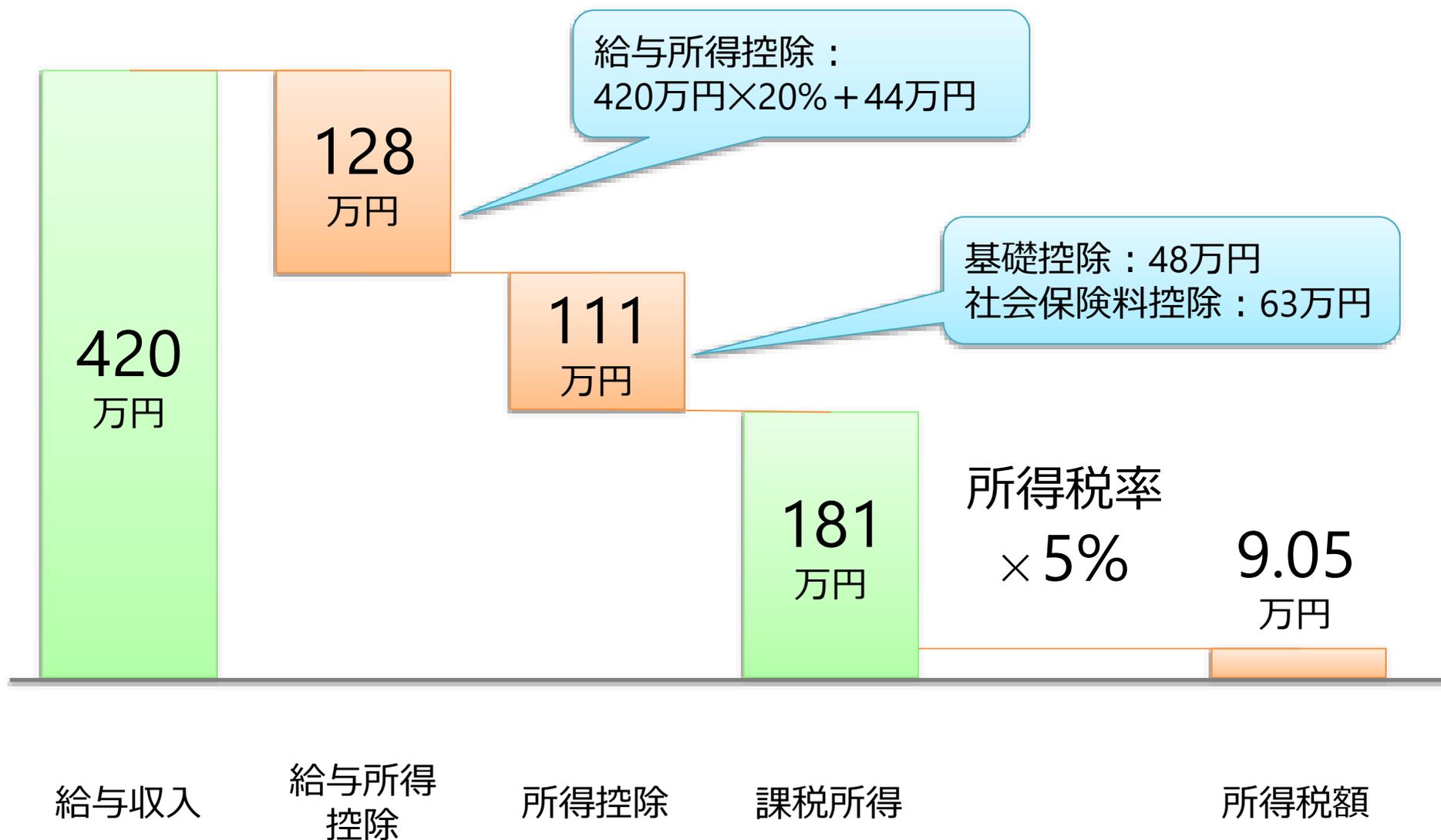
災害減免法

災害により住宅や家財について損害を受け、雑損控除を受けない場合は、その損害額（保険金、損害賠償金などで補てんされる部分の金額を除く）が、住宅や家財の価額の2分の1以上であるときに所得税額が軽減または免除される



なお、住民税には、配当控除、住宅借入金等特別税額控除、寄附金税額控除、外国税額控除、調整控除などがあります。

所得税の計算例



給与所得控除と所得税率

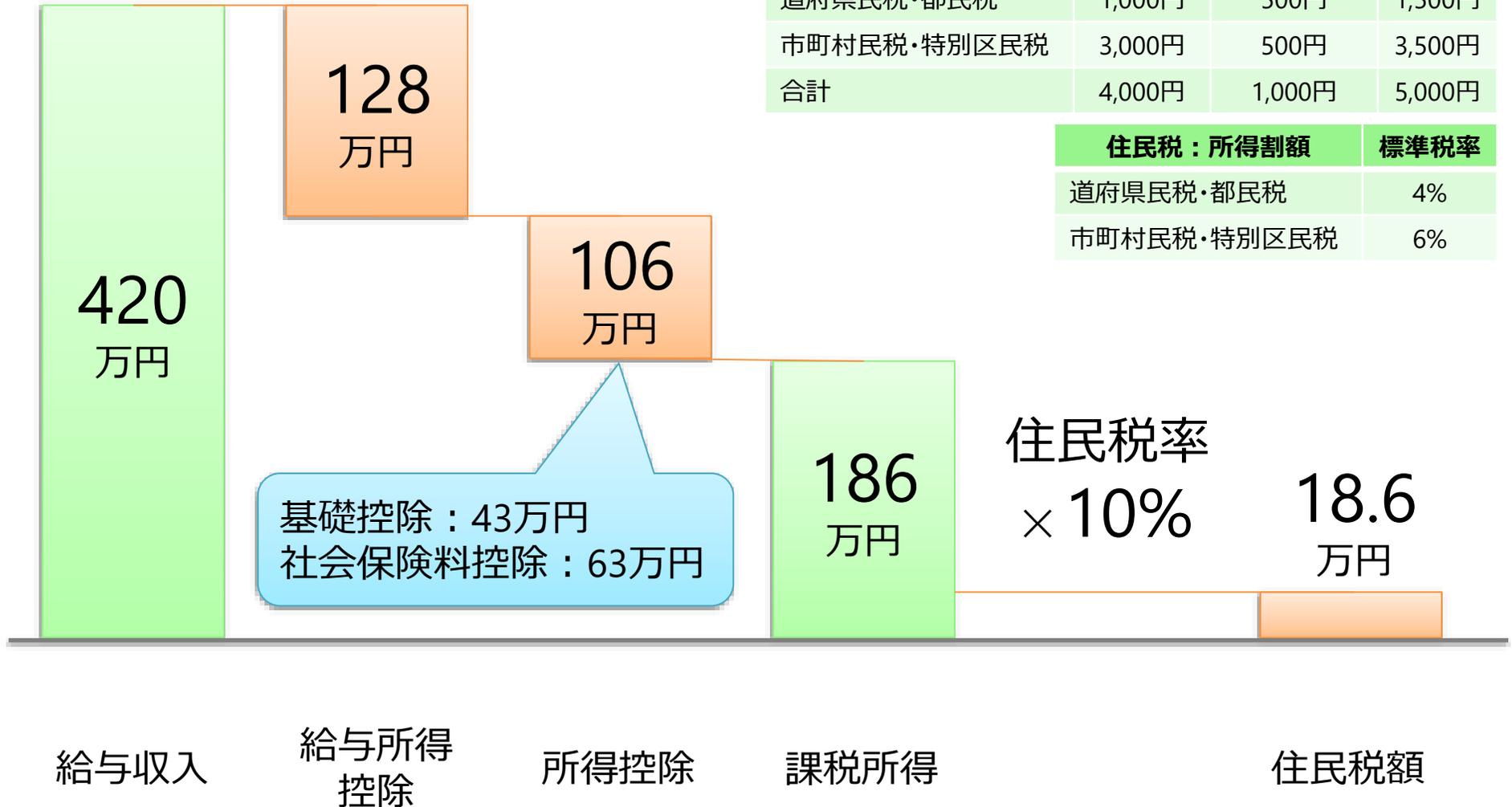
給与収入	給与所得控除	計算例
180万円以下	収入金額×40%-10万円（最低55万円）	180万円なら、62万円
360万円以下	収入金額×30%+8万円	360万円なら、116万円
660万円以下	収入金額×20%+44万円	660万円なら、176万円
850万円以下	収入金額×10%+110万円	850万円なら、195万円
850万円超	195万円	1,500万円でも、195万円

所得金額	税率	控除額	計算例	実効税率
195万円以下	5%	0円	150万円なら、7.5万円	5%
330万円以下	10%	97,500円	300万円なら、20.25万円	約6.8%
695万円以下	20%	427,500円	600万円なら、77.25万円	約12.9%
900万円以下	23%	636,000円	900万円なら、143.4万円	約15.9%
1,800万円以下	33%	1,536,000円	1,500万円なら、341.4万円	約22.8%
4,000万円以下	40%	2,796,000円	2,000万円なら、520.4万円	約26.0%
4,000万円超	45%	4,796,000円	4,500万円なら、1545.4万円	約34.0%

住民税の計算例

住民税：均等割額	標準税率	復興特別税	合計
道府県民税・都民税	1,000円	500円	1,500円
市町村民税・特別区民税	3,000円	500円	3,500円
合計	4,000円	1,000円	5,000円

住民税：所得割額	標準税率
道府県民税・都民税	4%
市町村民税・特別区民税	6%



(注) 東京都の例。復興特別税は、令和5年度まで

支出内容を確認しましょう！

項目	内容		
1. 基本生活費	毎月生活していく上で必要となる費用		
	<input type="checkbox"/> 食費	<input type="checkbox"/> 日用品	<input type="checkbox"/> 衣服・美容
	<input type="checkbox"/> 水道光熱費	<input type="checkbox"/> 通信費	<input type="checkbox"/> 自動車
	<input type="checkbox"/> 趣味・娯楽	<input type="checkbox"/> 教養	<input type="checkbox"/> 交際費
2. 特別生活費	毎月発生するわけではないが、毎年どこかのタイミングで必ず必要となる費用と、基本生活費で賄えなかった時のための予備費		
	<input type="checkbox"/> 旅行代	<input type="checkbox"/> 帰省費用	
	<input type="checkbox"/> (持家の場合) 固定資産税	<input type="checkbox"/> (賃貸の場合) 更新料	
	<input type="checkbox"/> 冠婚葬祭	<input type="checkbox"/> イベント(誕生日、記念日)	
	<input type="checkbox"/> 家電の買い替え	<input type="checkbox"/> 予備費	
3. 住居費	<input type="checkbox"/> (持家の場合) 住宅ローン、管理費・修繕積立金 <input type="checkbox"/> (賃貸の場合) 家賃		
4. 保険料	生命保険料、火災保険料、自動車保険料など		
5. 教育費	学校教育費、学校給食費、学校外活動費など		
6. その他	上記1～5以外で何かある場合		

支出を確認しましょう！（記入例）

支出項目	年額	月額
基本生活費	144 万円	12 万円
特別生活費	30 万円	2.5 万円
住居費	108 万円	9 万円
保険料	24 万円	2 万円
教育費	23 万円	2 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	329 万円	27.4 万円

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	60 万円	5 万円
水道光熱費	18 万円	1.5 万円
通信費	12 万円	1 万円
美容・衣服	18 万円	1.5 万円
その他	36 万円	3 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	144 万円	12 万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
帰省費用	10 万円	0.83 万円
旅行	10 万円	0.83 万円
レジャー	4 万円	0.3 万円
予備	6 万円	0.5 万円
合計	30 万円	2.5 万円

支出を確認しましょう！

支出項目	年額	月額
基本生活費	万円	万円
特別生活費	万円	万円
住居費	万円	万円
保険料	万円	万円
教育費	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

ご自身の状況を記入してみましょう。

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	万円	万円
水道光熱費	万円	万円
通信費	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
	万円	万円
合計	万円	万円

幸せになるお金の使い方

1. 経験を買う
2. ご褒美にする
3. 時間を買う
4. 先に支払って、あとで消費する
5. 他人に投資する

「「幸せをお金で買う」5つの授業 —HAPPY MONEY」(エリザベス・ダン, マイケル・ノートン) より

- 「今しかできないこと」に投資する
- 経験に金を使う (思い出の配当)
- 子どもには死ぬ「前」に与える
- 45～60歳に資産を取り崩し始める

「DIE WITH ZERO 人生が豊かになりすぎる究極のルール」(ビル・パーキンス) より

地位財より非地位財

(モノ消費よりコト消費)

～地位財の幸福感は長続きしない～

地位財：他人との比較によって満足が得られる財 (お金、自動車、マイホーム、社会的地位など)

非地位財：他人との比較とは関係なく満足が得られる財 (健康、自主性、社会への帰属意識、良質な環境など)

ロバート・フランク (米コーネル大学教授)

ダニエル・ネトル (英ニューカッスル大学)

× ラテマネー

普段何気なく使ってしまう小さな支出

- 無意識に使ってしまうがバカにならない
- 幸福度が高まるわけでもない

家計簿 (収入と支出)

	月額(円)	年額(万円)	構成比	構成比
収入				
①給与収入	440,000	528	100%	
②社会保険料	62,577	75	14%	
健康保険料	21,934	26	5%	
厚生年金保険料	38,443	46	9%	
雇用保険	2,200	3	1%	
③税金	25,160	30	6%	
所得税	9,164	11	2%	
住民税	15,996	19	4%	
給与手取り収入 (= ①-②-③)	352,263	423	80%	100%
支出				
a. 基本生活費	120,000	144	27%	34%
b. 特別生活費	50,000	60	11%	14%
c. 住居費	90,000	108	20%	26%
d. 保険料	20,000	24	5%	6%
e. 教育費	30,000	36	7%	9%
支出合計 (= a+b+c+d+e)	310,000	372	70%	88%
収支	42,263	51	10%	12%

月収44万円、手取り35万円の方の場合

- 社会保険料を毎月6万円強払っています。給付内容を把握していますか？
 - ✓ 健康保険料って？
 - ✓ 厚生年金保険料って？
 - ✓ 雇用保険料って？
- 特別生活費を管理していますか？
 - ✓ 結構な金額に
- 収支は年間で黒字になっていますか？
 - ✓ 手取りの10~20%は積み立てましょう



ふるさと納税（生活費の節約等）

概要	自分の選んだ自治体に寄附（ふるさと納税）を行った場合に、寄附額のうち2,000円を越える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される制度
控除額	①所得税：（ふるさと納税額－2,000円）を所得控除 ②住民税（基本分）：（ふるさと納税額－2,000円）×10%を税額控除 ③住民税（特例分）：（ふるさと納税額－2,000円）×（100%－10%－所得税率）を税額控除
手続き	ふるさと納税をした翌年に確定申告を行うことが必要（原則） 確定申告が不要な給与所得者等で5団体以内の場合のみ、ワンストップ特例制度あり
返礼品	寄附額に対する返礼品の調達価格の割合は3割以下（「平成29年通知」） 一定限度までは、自己負担2,000円で、返礼品を受け取ることが可能！
税制	返礼品については一時所得に該当 一時所得の金額＝総収入金額－収入を得るために支出した金額－特別控除額（最高50万円）



例：年収700万円の給与所得者（夫婦子なし）が、30,000円のふるさと納税をすると、2,000円を除く28,000円が控除

控除外	控除額		
適用 下限額	所得税の控除額	住民税の控除額 (基本分)	住民税の控除額 (特例分)
2,000円	(30,000円－2,000円)×20% = 5,600円	(30,000円－2,000円)×10% = 2,800円	(所得割額の2割を限度) (30,000円－2,000円)×(100%－10%－20%) = 19,600円

全額控除されるふるさと納税額（年間上限）の目安

(単位：円)		ふるさと納税をした者の家族構成						
		独身 または 共働き	夫婦	共働き +子1人 (高校生)	共働き +子1人 (大学生)	夫婦 +子1人 (高校生)	共働き +子2人 (大学生と高 校生)	夫婦 +子2人 (大学生と高 校生)
ふるさと納税をした者本人の給与収入	400万円	42,000	33,000	33,000	29,000	25,000	21,000	12,000
	600万円	77,000	69,000	69,000	66,000	60,000	57,000	43,000
	800万円	129,000	120,000	120,000	116,000	110,000	107,000	85,000
	1000万円	176,000	166,000	166,000	163,000	157,000	153,000	144,000
	1500万円	389,000	389,000	377,000	373,000	377,000	361,000	361,000
	2000万円	564,000	564,000	552,000	548,000	552,000	536,000	536,000
	2500万円	849,000	849,000	835,000	830,000	835,000	817,000	817,000

年収1500万円なら、約36万円×3割～10.8万円程度の返礼品を受け取ることが可能！

出所：総務省「ふるさと納税ポータルサイト」

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/080430_2_kojin.html

お金は4つに分けて管理しましょう！

1 ふだん使うお金 (日常生活費)

1.5ヶ月程度の生活費



現金もしくは預貯金



2 とっておくお金 (生活防衛資金)

1年程度の生活資金



預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品



3 もうすぐ使うお金 (ライフイベント準備金)

5年以内に必要となる資金
(結婚、出産、住宅購入頭金、教育費、
車の買い替え資金、独立資金など)



預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品



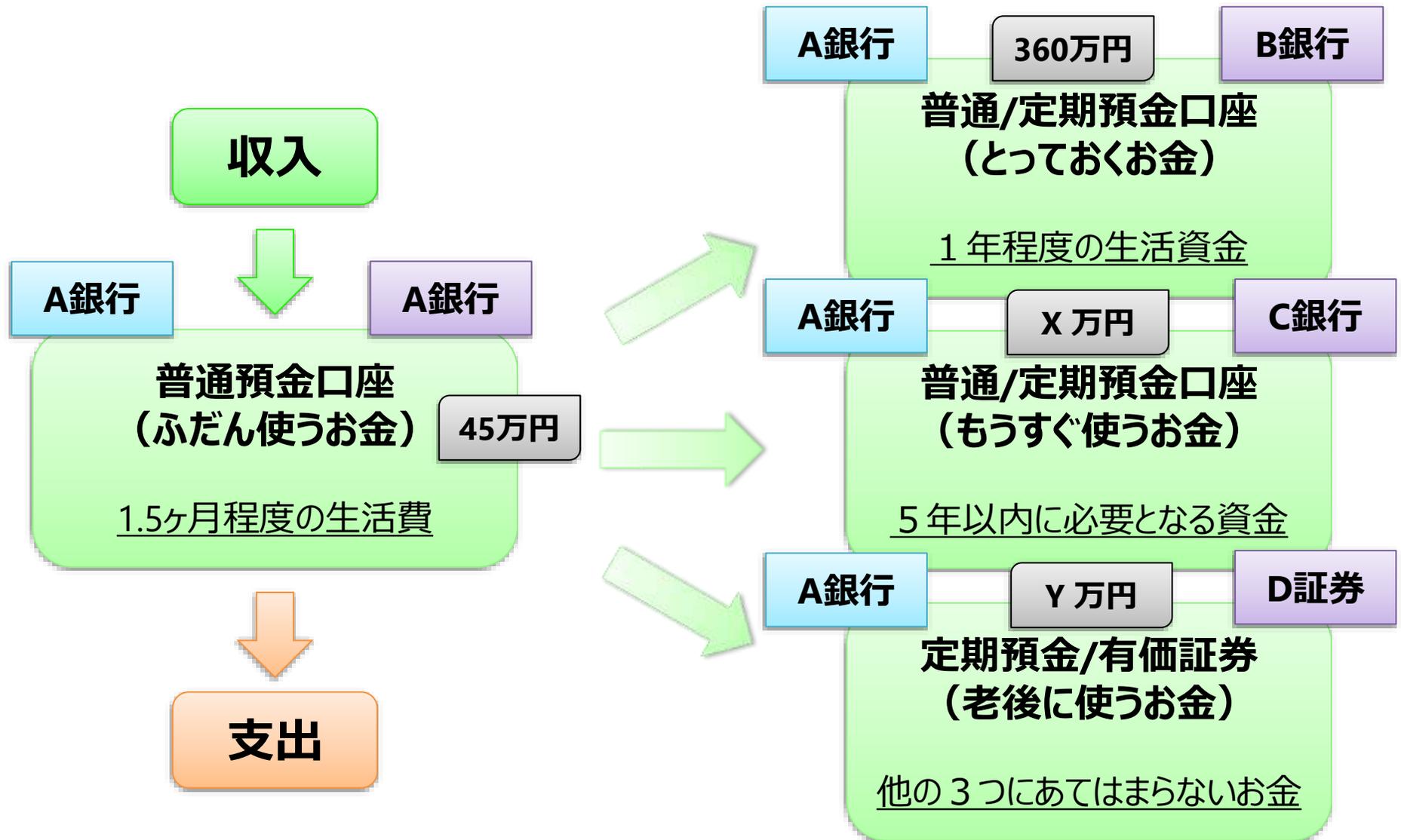
4 老後に使うお金 (老後資金)

他の3つにあてはまらないお金

安全資産 + 運用資産
(元本保証商品 + 投資信託)



4つのお金の口座管理



資産残高一覧表（バランスシート）を作しましょう！（記入例）

資産（金融資産、不動産、...） = 3,500万円	負債（ローン、クレカ利用残高、...） = 2,500万円
<u>ふだん使うお金（日常生活費）</u> 銀行 普通預金 45万円	<u>クレジットカード利用残高</u> 0万円
<u>とっておくお金（生活防衛資金）</u> 銀行 定期預金 360万円	<u>住宅ローン</u> 銀行 2,500万円
<u>もうすぐ使うお金（ライフイベント準備金）</u> 特になし	
<u>老後に使うお金（老後に向けた運用資産）</u> 安全資産 個人向け国債 80万円 運用資産 投資信託 15万円	
<u>生命保険契約</u> 解約返戻金（終身死亡） 0万円	<u>自動車ローン</u> なし
<u>不動産</u> 自宅マンション 3,000万円	<u>教育ローン</u> なし
	<u>奨学金</u> なし
	<u>その他借入</u> なし
	純資産 = 1,000万円
<u>その他（換金できそうな資産）</u> なし	

資産残高一覧表（バランスシート）を作ってみよう！

資産（金融資産、不動産、、、） = 万円	負債（ローン、クレカ利用残高、、、） = 万円
<u>ふだん使うお金（日常生活費）</u>	<u>クレジットカード利用残高</u>
<u>とっておくお金（生活防衛資金）</u>	<u>住宅ローン</u>
<u>もうすぐ使うお金（ライフイベント準備金）</u>	
<u>老後に使うお金（老後に向けた運用資産）</u>	
<u>生命保険契約</u>	<u>自動車ローン</u>
<u>不動産</u>	<u>教育ローン</u>
	<u>奨学金</u>
	<u>その他借入</u>
	純資産 = 万円
<u>その他（換金できそうな資産）</u>	

ご自身の状況を記入してみましょう。

ライフイベント資金をどのように準備しますか？

8年毎に240万円の資金を準備する場合（例：自動車の購入）

事前対応タイプ

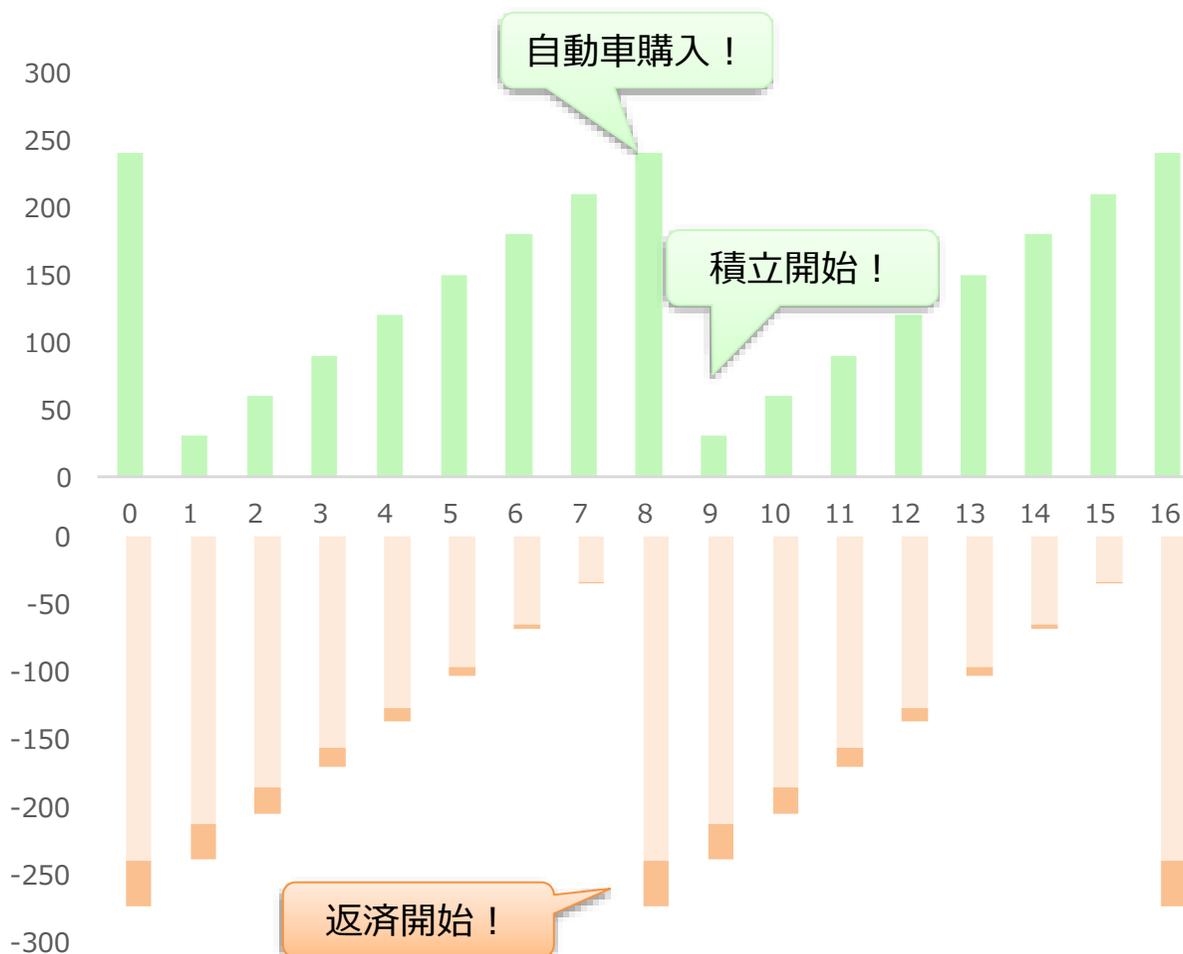
積立預金の場合

年間30万円×8年
= **240万円**
預金金利 0%

事後対応タイプ

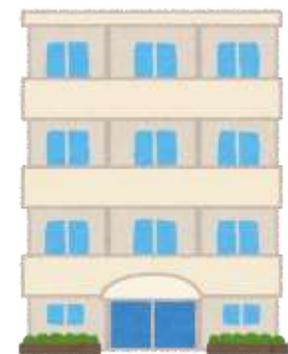
自動車ローンの場合

年間約34万円×8年
= **270万円**
借入金利 3%



金利負担が30万円！あなたはどちらを選びますか？

住宅



賃貸住宅を選ぶポイントと、契約時の注意点

すべての希望条件を満たす物件は、ほぼ存在しないので、自分の中で選ぶポイントの優先順位を明確にしておきましょう。

住宅を借りる際には、後から「こんなはずでは、、、」とならないように、契約内容や物件の状況について、きちんと確認しておきましょう。

項目	内容
家賃	賃料、管理費、共益費など総額でいくらか
立地	住所、最寄り駅（急行停車駅かどうか）、駅まで徒歩分、バス？
間取り・広さ	ワンルーム、2DK、3LDKなど 広さは十分か
築年数（耐震性）	新築、築浅、築古 新耐震基準か（1981年6月1日以降に建築確認を受けているか）
物件種別	マンション、アパート、一戸建て
設備	バス・トイレ別、洗濯機置場、エアコン、フローリング、システムキッチン、オートロック、宅配ボックス、インターネットなど
所在階	1階、2階以上、最上階など
その他	日当たり（方角）、ペット可能など

項目	ポイント
契約の種類	一般賃貸借契約：更新可能 定期借家契約：更新不可能（状況によっては再契約可能な場合も）
入居費用（初期費用）	賃料、敷金、礼金、仲介手数料、鍵交換費用、火災保険料、保証料など総額でいくらかかるか
重要事項説明	契約前に重要事項説明がされますので、設備や契約内容、退去時の原状回復などについてしっかり確認しておきましょう
契約書の内容	更新可能か、更新料はいくらか、退去する場合の退去予告期間、退去時の原状回復費用の負担（特約、敷引き）、など

賃貸 vs 購入。永遠のテーマ？

	賃貸	購入
メリット	<ol style="list-style-type: none"> 1. ライフスタイル（収入や家族構成など）の変化に柔軟に対応できる 2. 設備の維持・修繕費が不要 3. まとまった初期費用が必要ない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 住宅ローンの返済が終わると、住居費負担が軽くなり、かつ資産として残る 2. インフレ時には資産価値の保全に役立つ 3. 自分の好きなようにリフォーム/リノベーションができる 4. 住宅ローンを組むと、住宅ローン控除や団体信用保険が利用できる 5. スペックの高い設備を利用できる 6. 賃貸と購入で悩まなくなる
デメリット	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生涯にわたり家賃を支払い続ける必要がある 2. 高齢になると借りづらくなる 3. 壁に穴を開けたりしづらい 4. 資産として残らない（購入に比べて、その分、資産形成しておく必要がある） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 転居がしづらい 2. 住宅ローンの返済が長期にわたって固定される 3. 固定資産税や管理費・修繕積立金、修繕・リフォーム費用などが発生する 4. まとまった初期費用が発生する 5. 資産として、住宅価格の変動リスクを負うことになる
向いている人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 転勤の多い人 2. ライフスタイル（家族構成など）が固まっていない人 3. 将来実家に戻る予定のある人 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家族構成や住みたい場所などが明確になっている人 2. 自分好みの居住空間を実現したい人 3. 老後に向け強制的に資産形成したい人

マンションと一戸建てはどちらがよいか

	マンション（共同住宅）	一戸建て
メリット	<ol style="list-style-type: none">1. セキュリティ面が優れている2. 24時間ゴミ出し可能3. 気密性が高いため、冷暖房費が安い4. 専有部分はフラットで、生活しやすい5. 共用設備が充実している（宅配ボックスやゲストルームなど）6. 駅近の立地であることが多い7. 日当たりや眺望がよい部屋もある	<ol style="list-style-type: none">1. 建て替えやリフォームが自由にできる2. 建物が独立しているので騒音を気にしなくてよい（洗濯や子どもの足音）3. 資産価値が残りやすい（建て替えると新築に戻ります）4. 庭や駐車場がついている場合がある5. ペットが自由に飼える6. 風通し（や日当たり）がよい7. 注文住宅なら間取りを自由に決められる
デメリット	<ol style="list-style-type: none">1. 上下左右の騒音問題がある場合がある2. 管理費が発生する3. 修繕や建て替えなどは管理組合の多数決で決まる	<ol style="list-style-type: none">1. （平屋でない限り）階段の登り降りが発生する2. ゴミ収集所の清掃当番などがある3. 決められた日時にのみゴミ出し可能4. 長期修繕などを自分で計画・実行していく必要がある
向いている人	<ol style="list-style-type: none">1. 年配の方2. 利便性を優先したい人3. 管理・維持費が発生しても、できるだけ手間をかけずに暮らしたい人	<ol style="list-style-type: none">1. 小さな子どもがいるファミリー2. 庭や自然環境などを優先したい人3. すべて自分で決めることを厭わず、自由に暮らしたい人

住宅にかかるお金（購入時）

タイミング	名称	内容
売買契約時	印紙税	物件価格に応じて金額が決まり、売買契約書/建築請負契約書に貼る
決済時	物件価格	物件そのものの価格。言うまでもなく最も大きい
	仲介手数料	物件価格の3.3% + 66,000円を上限として、仲介した不動産会社に支払う（契約時 / 決済時）
	登記費用	所有権移転に伴う登録免許税や司法書士への報酬
	固定資産税・都市計画税	不動産を持っていると継続的にかかる税金で、売主と日割計算により、買主である自分の分を負担
決済後	不動産取得税	不動産（土地・建物）を取得した時に一時的に支払う税金
融資利用時	印紙税	ローン金額に応じて金額が決まり、ローン契約書に貼る
	登記費用	抵当権設定に伴う登録免許税や司法書士への報酬
	融資関連費用	事務手数料、保証料、団体信用生命保険料（一般的には銀行負担）
保険料	火災保険料	建物や家財が、火災、落雷、風災、水災などの被害を受けた時に補償金受け取るための保険料（最長10年更新→2022年10月より最長5年へ）
	地震保険料	建物や家財が、地震・噴火・津波などにより被害を受けたり、地震による火災等により被害を受けた時に補償金受け取るための保険料（最長5年更新）

物件価格を除いた購入時諸費用の総額は、

- **新築マンションで物件価格の3～5%程度**
 - **中古マンション・新築/中古一戸建てで物件価格の6～10%程度**
- とされています。

住宅にかかるお金（保有中）

タイプ	名称	内容
マンション	管理費	マンションの管理や共用部分の清掃・点検などの費用
	修繕積立金	日常的に必要となる小修繕や、将来的に必要となる大規模修繕に必要な資金を積み立てておくもの。新築時は低めにおさえられていることも多く、築年数が経過するに連れて老朽化対策費用も増加し、修繕積立金の額が上昇する傾向にある
一戸建て	修繕費	マンションと異なり、毎月支払っていく必要はないが、必要な時に備えて自分で計画的に準備していく必要がある（外壁・屋根塗装 100万円など）
税金	固定資産税・都市計画税	毎年1月1日時点の所有者に対して、請求される。一括もしくは分割払い
融資利用時	金利費用	金利1%で3000万円の住宅ローンを借りた場合、初年度は30万円弱の金利費用を負担することになる（ただし、住宅ローン控除制度あり）
保険料	火災保険料	長期一括払いで支払うことが多いものの、契約期間は最長10年なので、契約更新時には支払いが発生する
	地震保険料	長期一括払いで支払うことが多いものの、契約期間は最長5年なので、契約更新時には支払いが発生する

- マンションの場合、管理費・修繕積立金は毎月支払うので資金計画が立てやすいが、一戸建ての場合は、修繕の計画を自分で立てなければならず、自ら計画的に資金準備をしていく必要がある
- また、住宅ローンの金利水準は低いものの、借入額が大きいことから、その金利負担額も大きいことには注意する必要がある

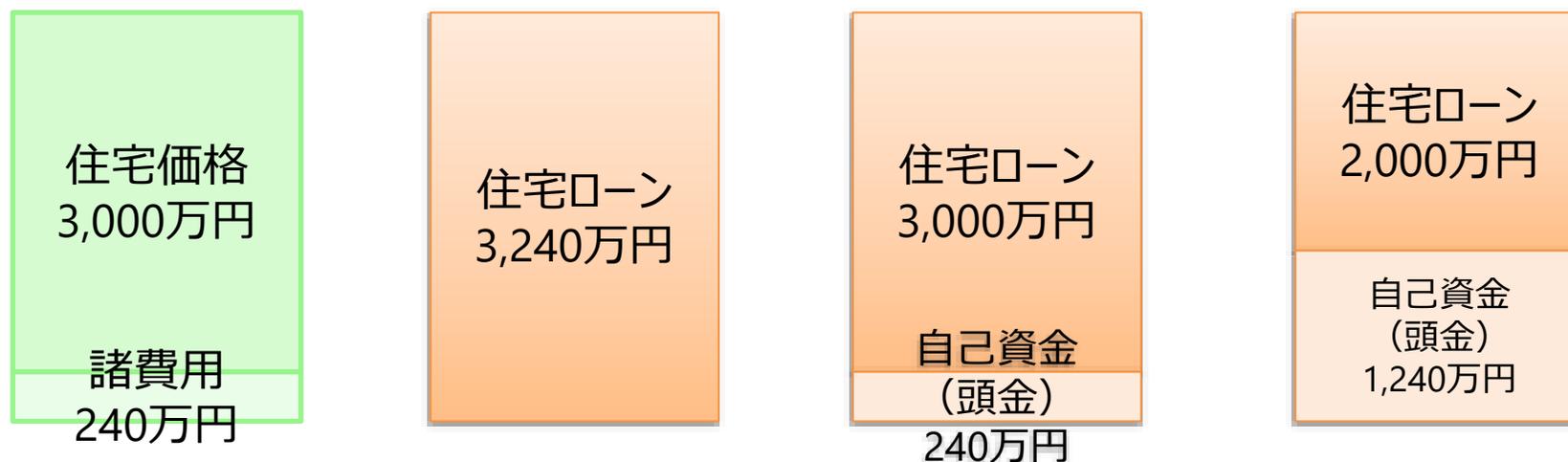
新築マンションに40年間住むコストは？

- 4,000万円の新築マンションに40年間住み続けた場合、40年後の売却価格で居住コストはどれほど変わるか？
- 前提
 - ✓ 購入時費用：物件価格の5%
 - ✓ 維持費：管理費・修繕積立金：月額 3万円
固定資産税：年間 10万円 修繕費用：300万円
 - ✓ 住宅ローン：金利 1% 返済期間 30年

40年後の売却価格	40年間の住居費（年額）	40年間の住居費（月額）
5,000万円	45万円	3.8万円
4,000万円	70万円	5.9万円
3,000万円	95万円	7.9万円
1,000万円	145万円	12.1万円
0万円	170万円	14.2万円

住宅購入資金の準備と住宅ローン

- 一般的には1～2割程度の頭金と、住宅ローンで準備
- 両親や祖父母から贈与を受けられる場合は税制優遇あり
(住宅取得等資金の贈与)



	ケース1	ケース2	ケース3
自己資金 (頭金)	ゼロ	諸費用のみ	諸費用 + 1,000万円
毎月の返済額	大きい 104,211円/月	それなりに大きい 96,491円/月	比較的小さい 64,327円/月
金利負担・金利リスク (変動および短期の固定)	大きい 約512万円	それなりに大きい 約474万円	比較的小さい 約316万円

マイホーム予算と住宅ローンの借入額

- 今後のライフプランを考えながら、マイホームにどのくらいお金を使っていきたいか考えましょう。
- 「金融機関からの借入可能額」と「無理なく返していける借入額」は異なります。
- マイホーム購入後に発生する各種維持費も考慮して、適切な借入額を決定しましょう。

$$\text{物件価格} + \text{諸費用} = \text{自己資金} + \text{適正借入額}$$

物件価格に対して、

- 新築物件なら5~7%
- 中古物件なら7~10%が目安

現在の貯蓄や親族からの援助で住宅取得にあてられるお金

以下のいずれか小さい方

1. 金融機関からの借入可能額
2. 無理なく返せる借入額

「無理なく返せる借入額」は「毎月の返済額」が

今後住宅関係で毎月支払ってもよい金額 - 住宅取得後の発生する毎月の維持費等となる金額

以下の金額を基準に検討しましょう。

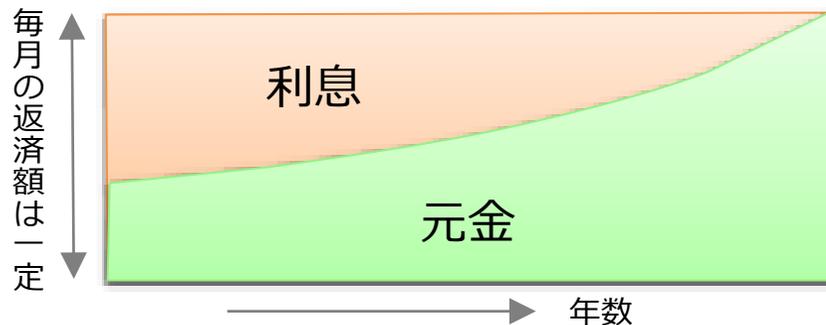
1. 現在の家賃・駐車場代
2. 現在の住宅用積立の合計

- 固定資産税・都市計画税
- 管理費・修繕積立金（マンション）
- 将来の修繕費積立（戸建て）
- 駐車場代・駐輪場代
- 光熱費等の増加分など

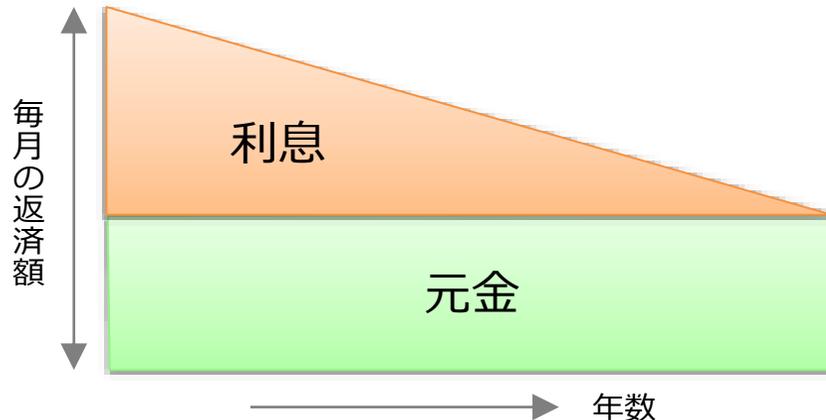
住宅ローンのタイプ

- 返済方法は「元利均等返済」と「元金均等返済」の2つ。毎月の返済額が一定となる元利均等返済の方が生活設計しやすい面がある一方、将来における子どもの教育費負担が重くなることを見込まれる場合には元金均等返済の方が結果的に合計支出の平準化になる場合も
- 返済方法、金利タイプともに、長期的なライフプランを考えながら決めることが大切

元利均等返済



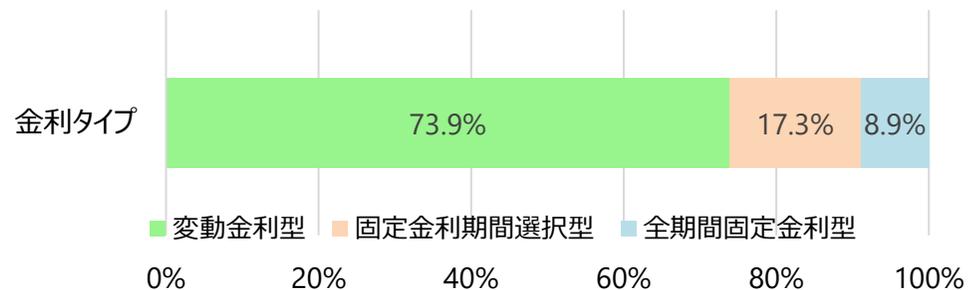
元金均等返済



金利タイプ

全期間固定金利型	借り入れ当初から完済まで金利が決定しているタイプ
変動金利型	借入期間中、半年ごとに金利が見直されるタイプ
固定金利期間選択型	借り入れ当初から一定期間は金利が固定されており、一定期間経過後にはあらかじめ変動金利か、固定金利期間選択型か選択するタイプ

最近では、変動金利を選択する方が約74%に



出所：住宅金融支援機構「住宅ローン利用者調査（2022年4月調査）」

住宅ローンの返済額と金利負担は？

住宅ローンを1,000万円借りた場合の返済額と金利負担を確認しましょう。

1ヶ月あたりの返済額

- 毎月の返済額を借入年数、借入金利毎に計算してみると次の通り。
- 期間と金利によって返済額は1.6倍以上異なることも。
- ライフプラン、家計の返済方針に沿った借入条件を選択することが重要

金利負担の総額

- 金利負担額を借入年数、借入金利毎に計算してみると次の通り。
- 総返済額は、元金1,000万円に金利負担額を加えた額となる。
- 借入期間35年、借入金利2.0%の場合、金利部分だけで約391万円となり、総返済額は約1,391万円にも。
- ゼロ金利、マイナス金利と言われる中、住宅ローンの借り換えしていますか？

	25年	30年	35年
0.5%	35,467円	29,919円	25,959円
1.0%	37,687円	32,164円	28,229円
1.5%	39,994円	34,512円	30,618円
2.0%	42,385円	36,962円	33,126円

	25年	30年	35年
0.5%	640,098円	770,822円	902,586円
1.0%	1,306,173円	1,579,023円	1,855,999円
1.5%	1,998,090円	2,424,328円	2,859,747円
2.0%	2,715,631円	3,306,301円	3,913,036円

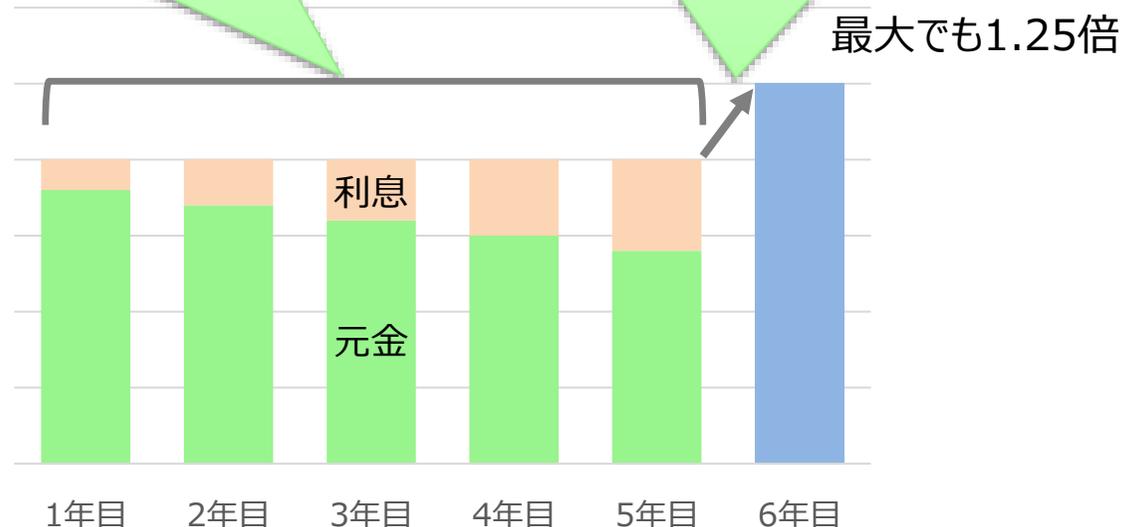
一般的な変動金利型住宅ローンに適用される2つのルール

5年ルール

借入後、金利が上昇したとしても、返済額は5年間変わりません。月々の返済額の内訳、利息部分と元金部分の割合は変化します。5年1ヶ月目から返済額は増加します（→ 125%ルール）

125%ルール

毎月の返済額が増加する場合、変更後の返済額は、変更前の返済額の125%が上限となります。



一部の金融機関ではこのルールが適用されない住宅ローンの場合もあります。
また、金利が上昇すると総返済額は増加、金利が低下すると総返済額は減少します。

住宅ローン控除等の概要

住宅ローン減税について、控除率、控除期間等が見直されるとともに、環境性能等に応じた借入限度額の上乗せ措置等が講じられた上で、適用期限が4年間延長されます。

控除率		一律 0.7%	<入居年>		2022 (R4) 年	2023 (R5) 年	2024 (R6) 年	2025 (R7) 年
借入限度額	新築住宅・買取再販	長期優良住宅・低炭素住宅			5,000万円		4,500万円	
		ZEH水準省エネ住宅			4,500万円		3,500万円	
		省エネ基準適合住宅			4,000万円		3,000万円	
		その他の住宅			3,000万円		0円 (2023年までに新築の建築確認：2,000万円)	
	既存住宅	長期優良住宅・低炭素住宅 ZEH水準省エネ住宅 省エネ基準適合住宅			3,000万円			
		その他の住宅			2,000万円			
控除期間		新築住宅・買取再販	13年（「その他の住宅」は、2024年以降の入居の場合、10年）					
		既存住宅	10年					
		所得要件	2,000万円					
		床面積要件	50㎡（新築の場合、2023年までに建築確認：40㎡（所得要件：1,000万円））					

※既存住宅の築年数要件（耐火住宅25年以内、非耐火住宅20年以内）については、「昭和57年以降に建築された住宅」（新耐震基準適合住宅）に緩和

➤ 住宅取得等資金に係る贈与税非課税措置は、非課税限度額を良質な住宅は1,000万円、その他の住宅は500万円とした上で、適用期限を2年間延長

* 良質な住宅とは、一定の耐震性能・省エネ性能・バリアフリー性能のいずれかを有する住宅

* 既存住宅の築年数要件については、住宅ローン減税と同様に緩和

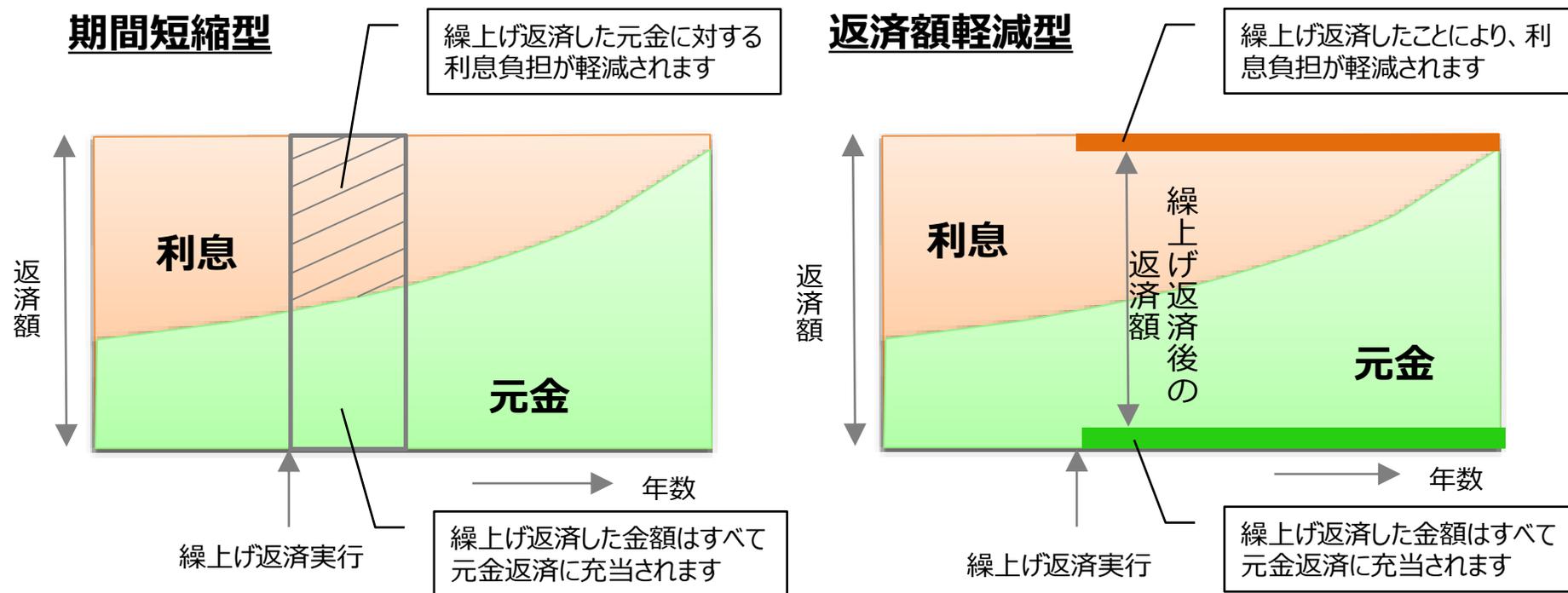
➤ 認定住宅に係る投資型減税は、対象にZEH水準省エネ住宅を追加した上で、2年間延長

共働き夫婦の住宅ローンは3タイプ

	ペアローン（連帯保証）	収入合算（連帯債務型）	収入合算（連帯保証型）
概要	夫婦それぞれが個別に契約を むすぶ住宅ローン（それぞれが 債務者になり、互いに相手の 連帯保証人になる）	夫婦のうち1人が主債務者となり、もう1人 が 連帯債務者 となることで、夫婦の収入を合 算する住宅ローン ※連帯債務者は主債務者と同等の返済義務を持つ	夫婦のうち1人が債務者となり、 もう1人が 連帯保証人 となるこ とで、夫婦の収入を合算する住 宅ローン
住宅ロー ン控除	2人分利用可能（メリット）		債務者のみ利用可能
所有権	共有名義		債務者のみの名義
団体信 用生命 保険	それぞれ加入	主債務者が原則加入 連帯債務者は加入できる場合も	<ul style="list-style-type: none"> 債務者が加入 連帯保証人は加入できない
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ローンの条件（金利、期 間、金額）をそれぞれ設 定可能 団信保険料は無料である 場合が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 主債務者が死亡した場合、団信に加入 していれば住宅ローンは完済される 	<ul style="list-style-type: none"> 借入額を増やすことができる 債務者が死亡した場合、団 信に加入していれば住宅 ローンは完済される
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 団信へ個別に加入するた め、片方が死亡しても、も う1人の住宅ローンは残る 2契約分の借り入れ手数 料・作業が必要 離婚したときの名義・残高 処理が複雑 	<ul style="list-style-type: none"> 一般的には、団信に加入するのは主債 務者のみのため、連帯債務者が死亡して も住宅ローン残高に変化はない ※住宅金融支援機構の団信「デュエット」は夫婦加入が可 能 連帯債務型は主にフラット35で利用でき るが、フラット35は団信保険料が有料 	<ul style="list-style-type: none"> 住宅ローン控除は1人だけ 団信に加入するのは債務者 のみのため、連帯保証人が 死亡しても住宅ローン残高 に変化はない

住宅ローンの繰り上げ返済

- 借り入れ後に、金利環境が変化したり、余裕資金ができた場合には繰上げ返済という選択肢も
- 繰上げ返済により住宅ローン残高が減少すると、団体信用生命保険による保障額もその分減少することに注意しましょう。
- 現在は住宅ローン金利が非常に低い水準にあるため、余裕資金がある場合には、繰上げ返済にまわさず、資産運用にまわしていくという選択肢も



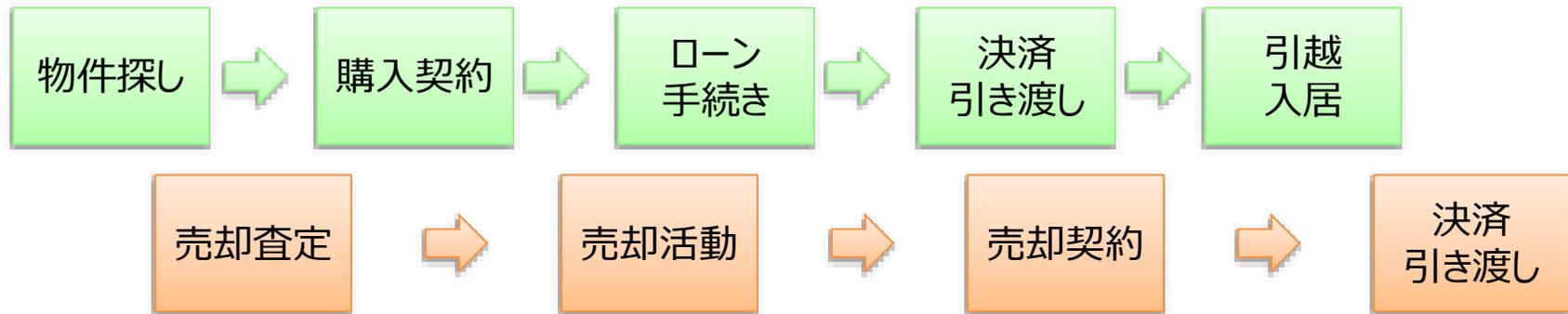
住宅ローンの借り換え手数料

残高2,000万円（返済期間20年）の住宅ローンを借り換える場合の手数料は70万円程度

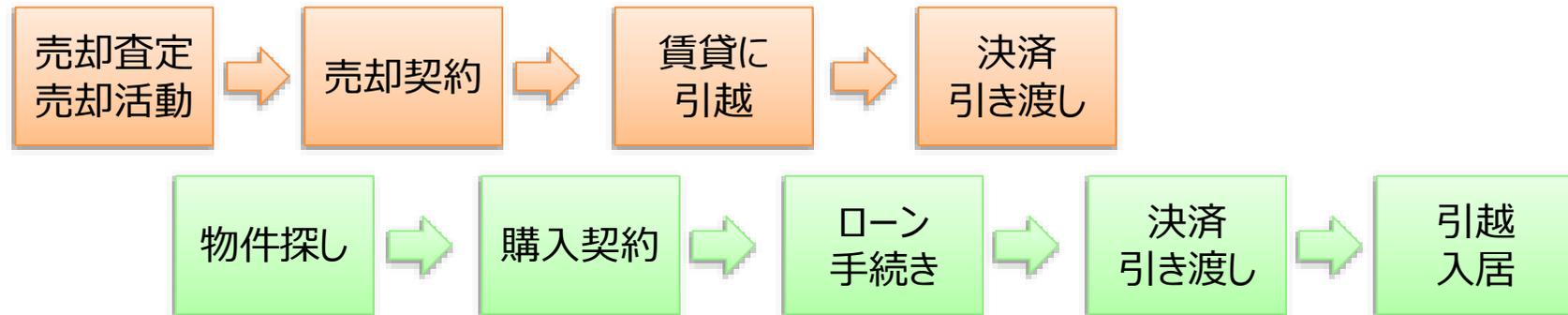
現在借りている 住宅ローンに関するもの	概要	具体例 (2,000万円借り換え)
全額繰り上げ返済手数料	全額返済する際に発生する手数料。金融機関によって異なる	11,000円
抵当権抹消費用	抵当権を抹消するための費用で、登録免許税と司法書士報酬がある。登録免許税は不動産 1 個あたり1,000円。司法書士報酬は 2 万円程度	登録免許税：土地・建物で、 1,000円×2 = 2,000円 司法書士報酬： 20,000円
保証会社 事務手数料	保証会社から保証料を返金してもらう際に、手数料が発生する場合がある	11,000円
新規で借りる 住宅ローンに関するもの	概要	具体例 (2,000万円借り換え)
事務手数料	住宅ローンの借入に至る一連の業務（手続き、審査、契約等）に対する手数料。固定金額（33,000円など）の場合と、借入額に対する一定比率（2.2%など）の場合がある	都市銀行など：33,000円 ネット銀行：2,000万円 ×2.2%=44万円
印紙税	住宅ローン契約書（金銭消費貸借契約書）に貼る印紙代で、1,000万円超～5,000万円なら2万円、5,000万円超～1億円以下なら6万円	2,000万円なら、2万円
保証料	金融機関によってことなるが、金利に対して0.2%上乘せするところが多い。ネット銀行では無料のことが多い。	都市銀行など：430,000円程度
抵当権設定費用	抵当権を設定するための費用で、登録免許税と司法書士報酬がある。登録免許税は借入金額の0.4%、司法書士報酬は～10万円程度と言われている。	登録免許税：2,000万円 ×0.4% = 8万円 司法書士報酬： 10万円

マイホームの住み替え2パターン

買い先行型



売り先行型



マイホームを売却した時の税金

譲渡所得金額

譲渡所得金額

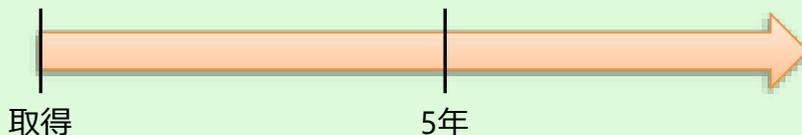
$$= \text{売却金額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用})$$

取得費：購入時の金額をもとに建物については減価償却を考慮（減価償却費相当額＝建物の取得価額×0.9×償却率×経過年数）。相続で取得など不明な場合は、売却金額の5%相当額で計算

譲渡費用：仲介手数料、印紙税、建物の解体費用など

区分	木造	木骨モルタル	(鉄骨) 鉄筋コンクリート
償却率	0.031	0.034	0.015

税率



譲渡した年の1月1日において所有期間が5年以下

⇒ **短期**譲渡所得
税率 **39.63%**

譲渡した年の1月1日において所有期間が5年超

⇒ **長期**譲渡所得
税率 **20.315%**

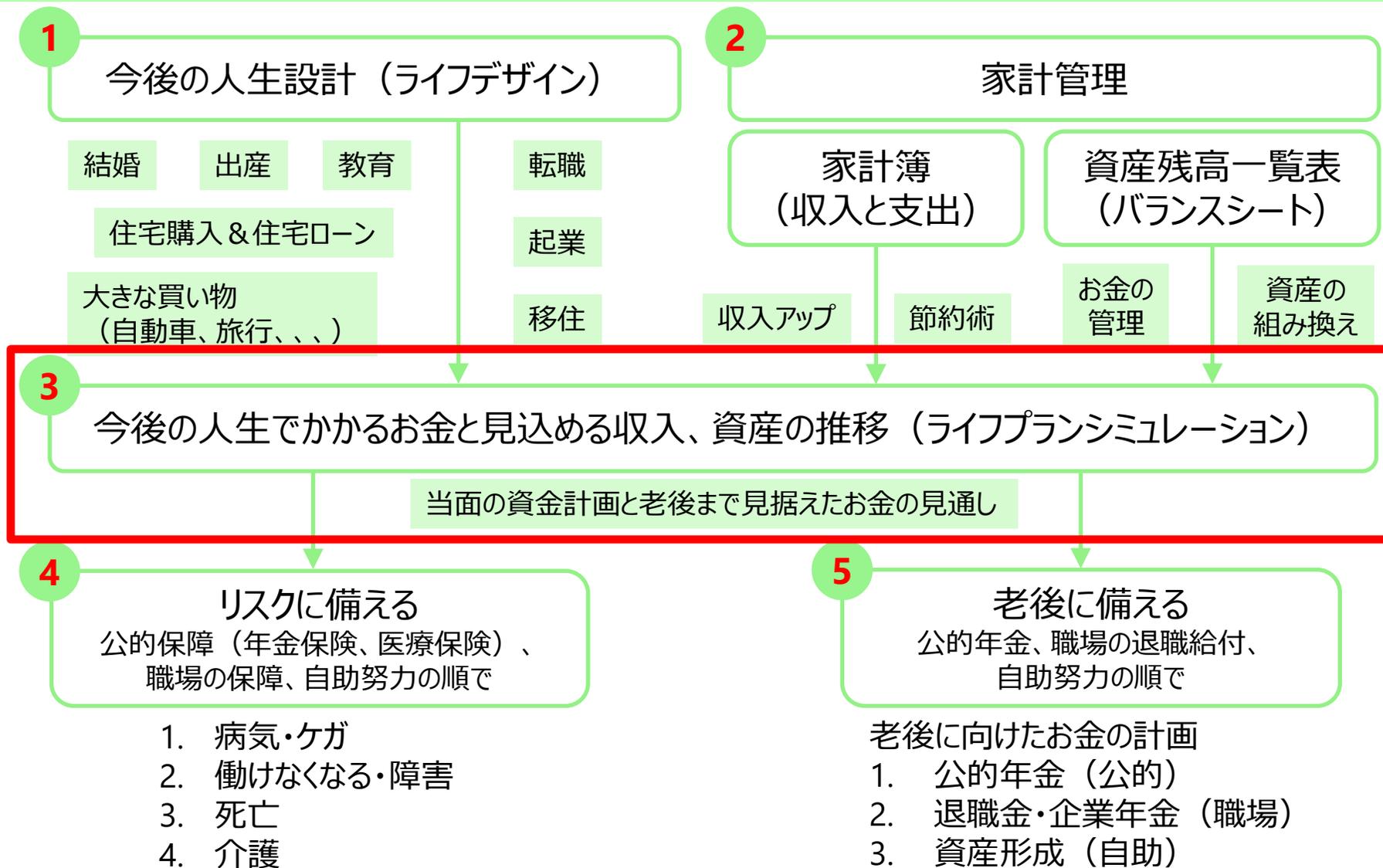
主な特例

- 1. 自宅売却時の3,000万円特別控除**(買換え時、他の特例や住宅ローン控除との併用不可)
- 2. 自宅を売却した場合の軽減税率**
所有期間10年超の場合、3,000万円控除後の譲渡益で6,000万円以下の部分は税率が14.21%に軽減される
- 3. 自宅を買い換えた場合の特別控除**（所有期間10年超の場合、譲渡益に対する課税を将来に繰延）
- 4. 自宅を売却して売却損発生時の特例**
 - (1) 買換え型**
住宅ローンを組んで新たに住宅を購入した場合、旧住宅の売却損は他の所得と通算可能かつ翌年以降3年間繰越可能
 - (2) 残債型**
自宅を売却し、その自宅に係る住宅ローンが残っている場合には、売却価格を超える住宅ローン残高について他の所得と通算可能かつ翌年以降3年間繰越可能
- 5. 被相続人居住用財産を売却した場合の3,000万円特別控除**
- 6. 相続財産を譲渡した場合の取得費加算**

ライフプランシミュレーション



ライフプランニングと資産形成の仕組み



何かあったらどうしよう?! という不安を減らす

将来への漠然とした不安を減らす

ライフプランシミュレーション

- 今後のライフプランやキャッシュフロー（収入と支出）、そして現在のご資産状況から、長期的にご資産がどのように推移していくか確認できます。
- お金の寿命を確認しましょう！

ライフプラン	キャッシュフロー (収入と支出)	資産状況 (資産残高一覧表)
<ul style="list-style-type: none"> • 今後のご家族構成 • 転職、起業、独立 • いつまで働くか • お子様の教育プラン (公立？私立？) • 住宅購入や転居の予定 • 車の買い替えプラン <p>など</p>	<p>収入</p> <ul style="list-style-type: none"> • 給与収入 (会社員・公務員) • 事業収入 (自営業) • 退職金の有無 • 公的年金収入 • 企業年金収入 <p>支出</p> <ul style="list-style-type: none"> • 今後の生活水準 • ライフイベントに応じた支出 	<p>資産</p> <ul style="list-style-type: none"> • ふだん使うお金 (生活資金) • とっておくお金 (生活資金) • もうすぐ使うお金 (生活資金) • 老後に使うお金 (老後資金) (財形、持株会、確定拠出年金、 その他運用資産など) • 生命保険契約 (解約返戻金) • 不動産 • その他資産 <p>負債</p> <ul style="list-style-type: none"> • 住宅ローン • その他ローン

ライフプランシミュレーション (PL & BS)

ライフプランシミュレーション用
Excelのダウンロードは
こちらから！

今後のライフイベントを整理した上で、今後の収入と支出、現在の資産
状況を確認して、将来の見込みをシミュレーションしてみましょう。

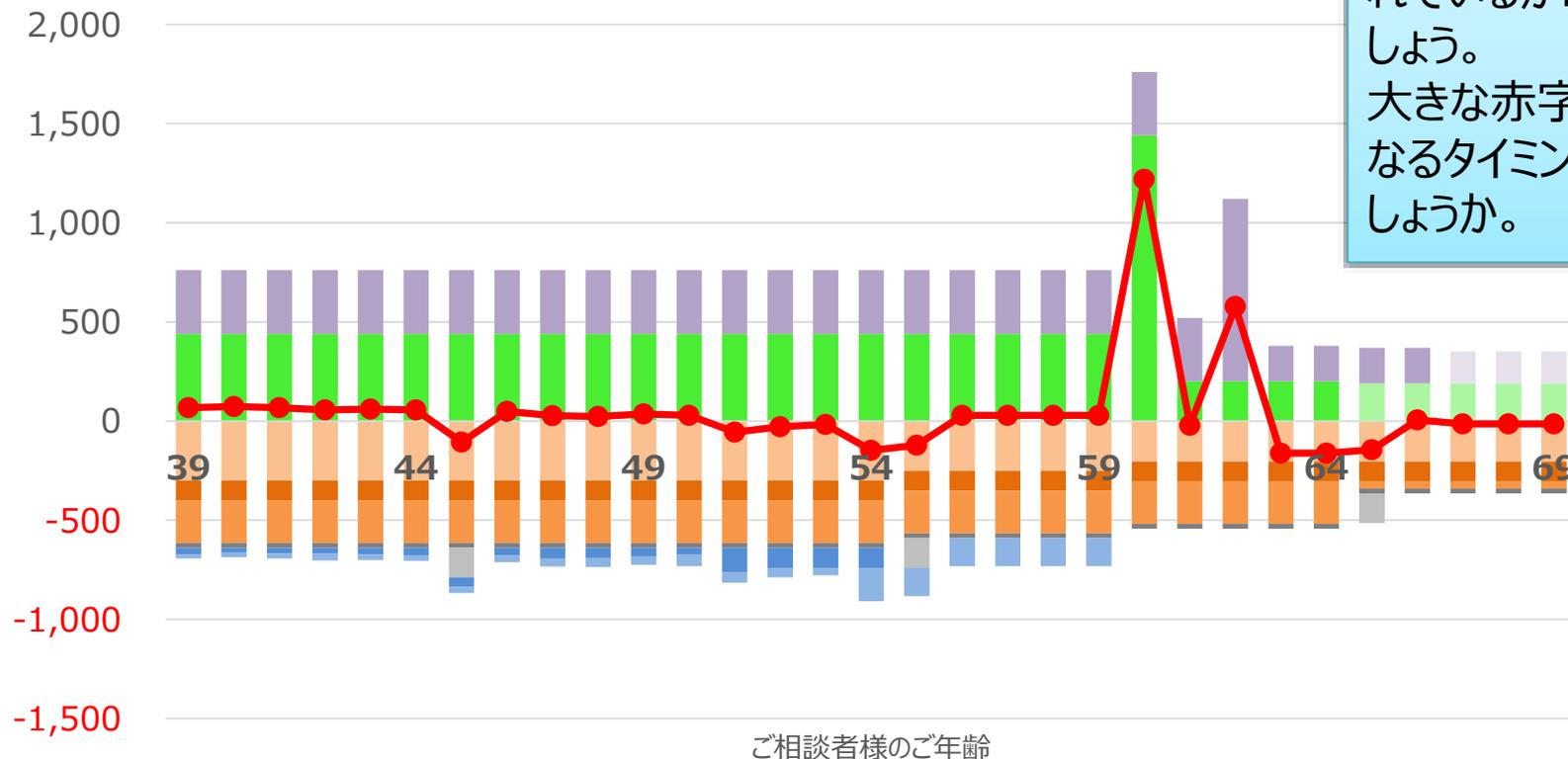


経過年数 西暦		現在	1 2022	2 2023	3 2024	4 2025	5 2026	6 2027	7 2028	8 2029	9 2030	10 2031	11 2032	12 2033			
年齢																	
日本 太郎 様			39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
日本 花子 様			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
日本 めい 様			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日本 はると 様			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ご自宅 (マンション)			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
家計収支の推移 / キャッシュフロー表																	
日本 太郎 様 給与収入			440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440
日本 太郎 様 年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日本 花子 様 給与収入			320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320
日本 花子 様 年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
基本生活費			-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300
特別生活費			-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
住居費			-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214
保険料			-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24
一時支出			0	0	0	0	0	0	-150	0	0	0	0	0	0	0	0
めい 様 教育費			-34	-27	-29	-31	-35	-38	-47	-39	-57	-52	-47	-36	-126	-103	-103
はると 様 教育費			-21	-21	-26	-34	-27	-29	-31	-35	-38	-47	-39	-57	-52	-47	-36
年間収支			67	74	67	57	61	56	-106	48	28	24	36	29	-55	-28	-17
資産残高推移表 / バランスシートの推移																	
生活資金		400	433	470	504	532	563	591	485	509	523	534	552	567	512	484	466
投資資産	4.0%	180	221	266	311	352	396	440	457	500	533	567	607	646	672	698	726
ご自宅 (マンション)	-1.0%	4,800	4,752	4,704	4,657	4,611	4,565	4,519	4,474	4,429	4,385	4,341	4,298	4,255	4,212	4,170	4,128
住宅ローン		-4,200	-4,053	-3,904	-3,755	-3,604	-3,452	-3,300	-3,146	-2,991	-2,835	-2,677	-2,519	-2,359	-2,199	-2,037	-1,874
純資産		1,180	1,353	1,537	1,717	1,891	2,071	2,250	2,270	2,447	2,606	2,765	2,938	3,108	3,197	3,315	3,447

ライフプランシミュレーション (PL)

チェックポイント
 今後30年間にわたる、
 収入と支出が網羅さ
 れているか確認しま
 しょう。
 大きな赤字や黒字に
 なるタイミングはあるで
 しょうか。

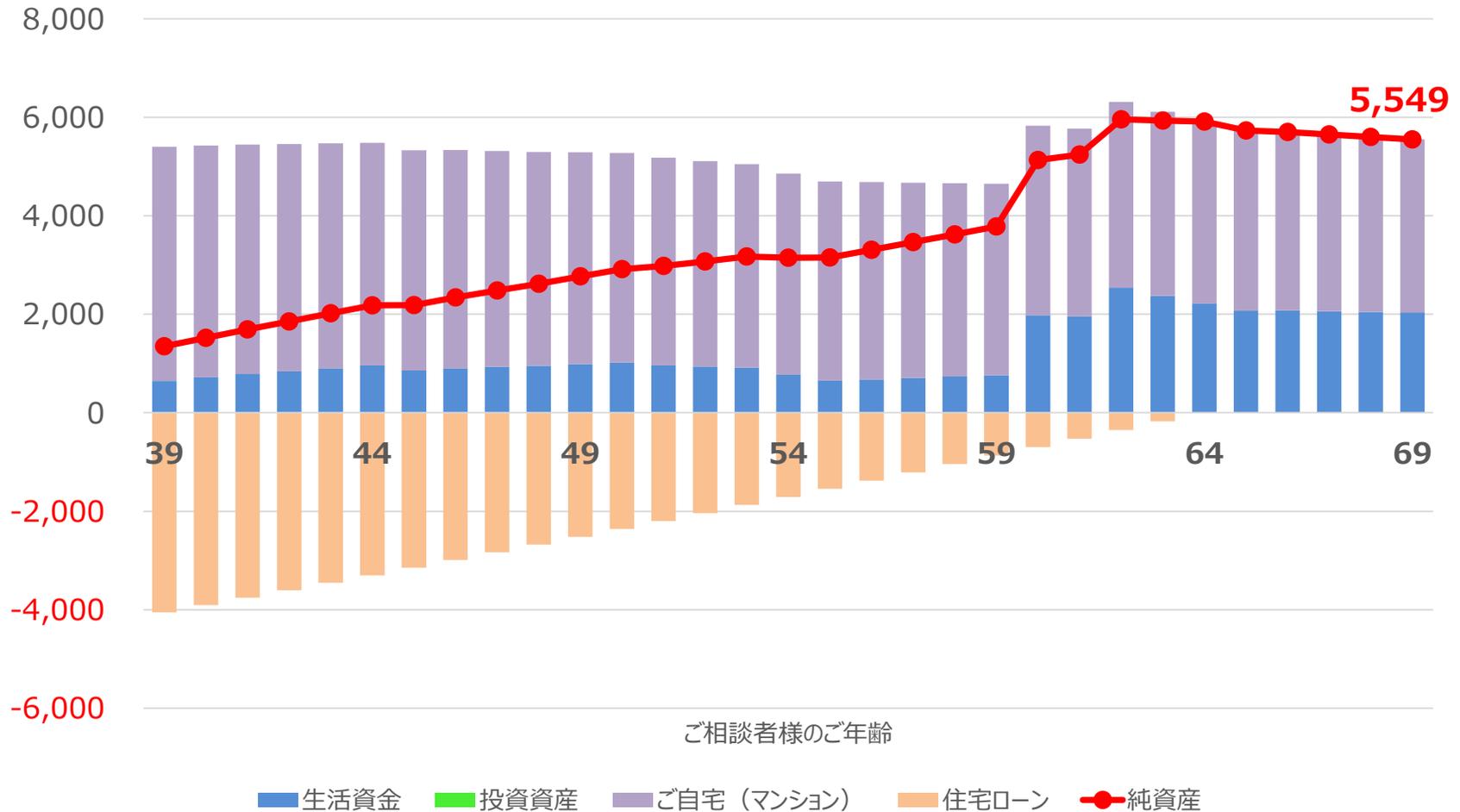
家計収支の推移 / キャッシュフロー表 (万円)



- 日本 太郎 様 給与収入
- 日本 太郎 様 年金収入
- 日本 花子 様 給与収入
- 日本 花子 様 年金収入
- 基本生活費
- 特別生活費
- 住居費
- 保険料
- 一時支出
- めい 様 教育費
- はると 様 教育費
- 年間収支

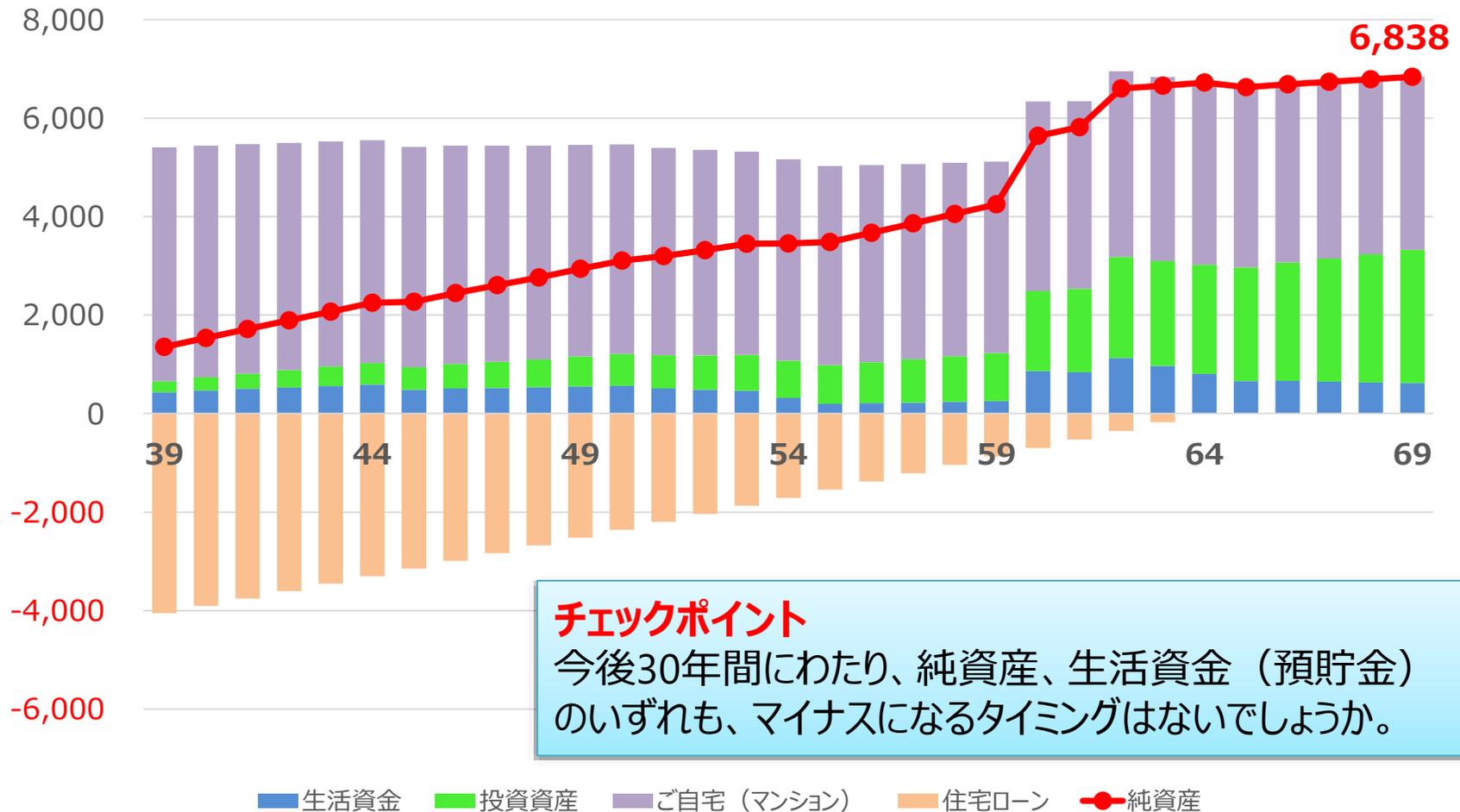
ライフプランシミュレーション (BS) すべて預貯金 (利回り 0%)

資産残高/バランスシートの推移 (万円)



ライフプランシミュレーション (BS) 一部を利回り4%で運用

資産残高/バランスシートの推移 (万円)



キャッシュフロー表を作ってみましょう（記入例）

	現在	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
本人 年齢		58	59	60	61	62	63	64	65	66
（ 配偶者 ）		55	56	57	58	59	60	61	62	63
（ ）										
本人収入		400	400	1,400	240	240	240	240	210	180
（個人年金）収入				60	60	60	60	60	60	60
（ ）収入										
収入合計（A）		400	400	1,460	300	300	300	300	270	240
基本生活費		180	180	180	180	180	180	180	180	180
特別生活費		50	50	50	50	50	50	50	50	50
住居費		72	72	72	72	72	72	72	72	72
保険料		12	12	12						
教育費										
支出合計（B）		314	314	314	302	302	302	302	302	302
年間収支(A-B)		86	86	1,146	-2	-2	-2	-2	-32	-62
金融資産残高	800	886	972	2,118	2,116	2,114	2,112	2,110	2,078	2,016

キャッシュフロー表を作ってみましょう

	現在	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
本人 年齢										
()										
()										
本人収入										
() 収入										
() 収入										
収入合計 (A)										
基本生活費										
特別生活費										
住居費										
保険料										
教育費										
支出合計 (B)										
年間収支(A-B)										
金融資産残高										

リスクに備える



ライフプランニングと資産形成の仕組み

1 今後の人生設計（ライフデザイン）

- 結婚
- 出産
- 教育
- 住宅購入 & 住宅ローン
- 大きな買い物（自動車、旅行、...）
- 転職
- 起業
- 移住

2 家計管理

家計簿
（収入と支出）

資産残高一覧表
（バランスシート）

収入アップ

節約術

お金の
管理

資産の
組み換え

3 今後の人生でかかるお金と見込める収入、資産の推移（ライフプランシミュレーション）

当面の資金計画と老後まで見据えたお金の見通し

4 リスクに備える 公的保障（年金保険、医療保険）、 職場の保障、自助努力の順で

1. 病気・ケガ
2. 働けなくなる・障害
3. 死亡
4. 介護

何かあったらどうしよう?! という不安を減らす

5 老後に備える 公的年金、職場の退職給付、 自助努力の順で

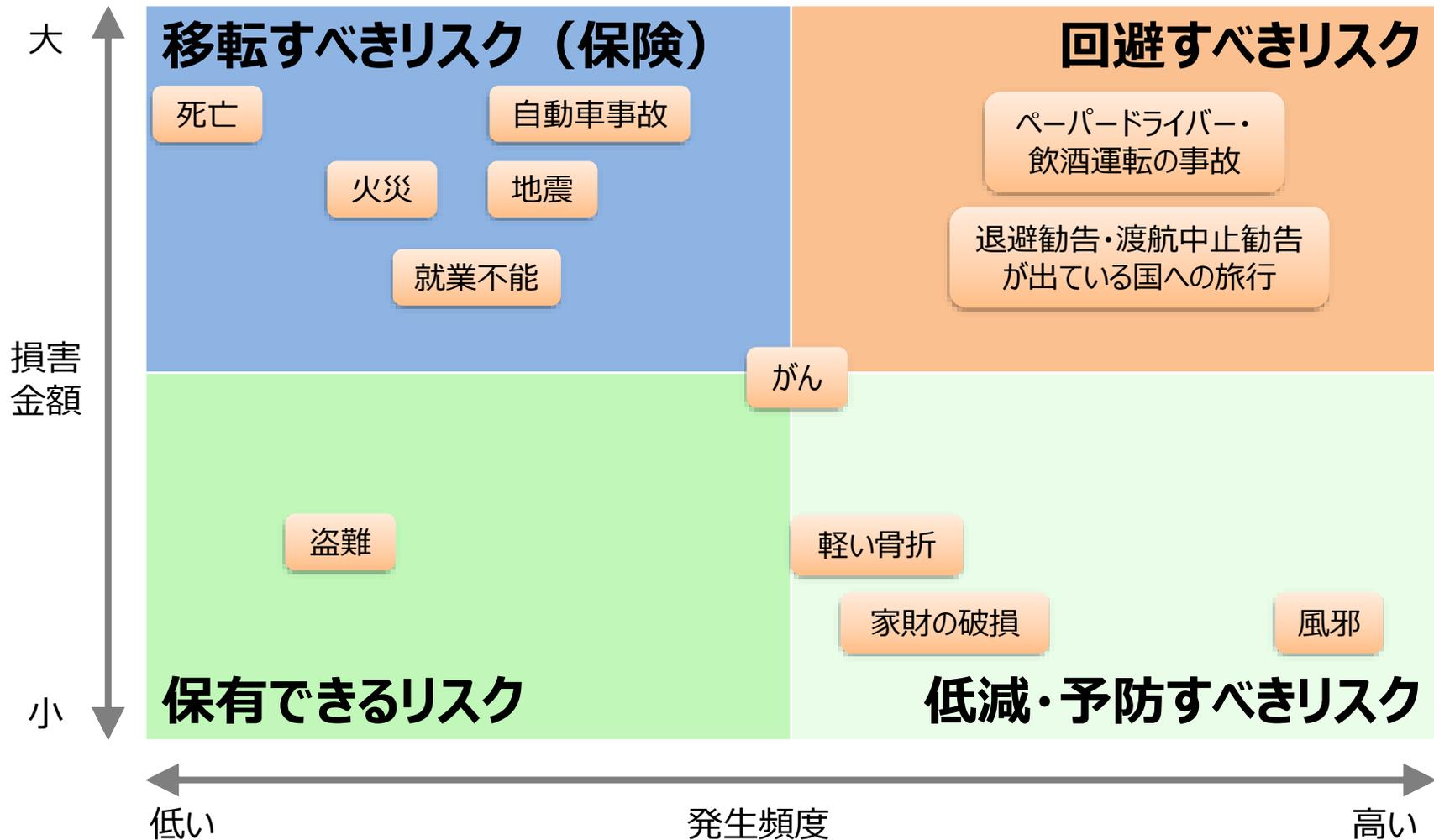
老後に向けたお金の計画

1. 公的年金（公的）
2. 退職金・企業年金（職場）
3. 資産形成（自助）

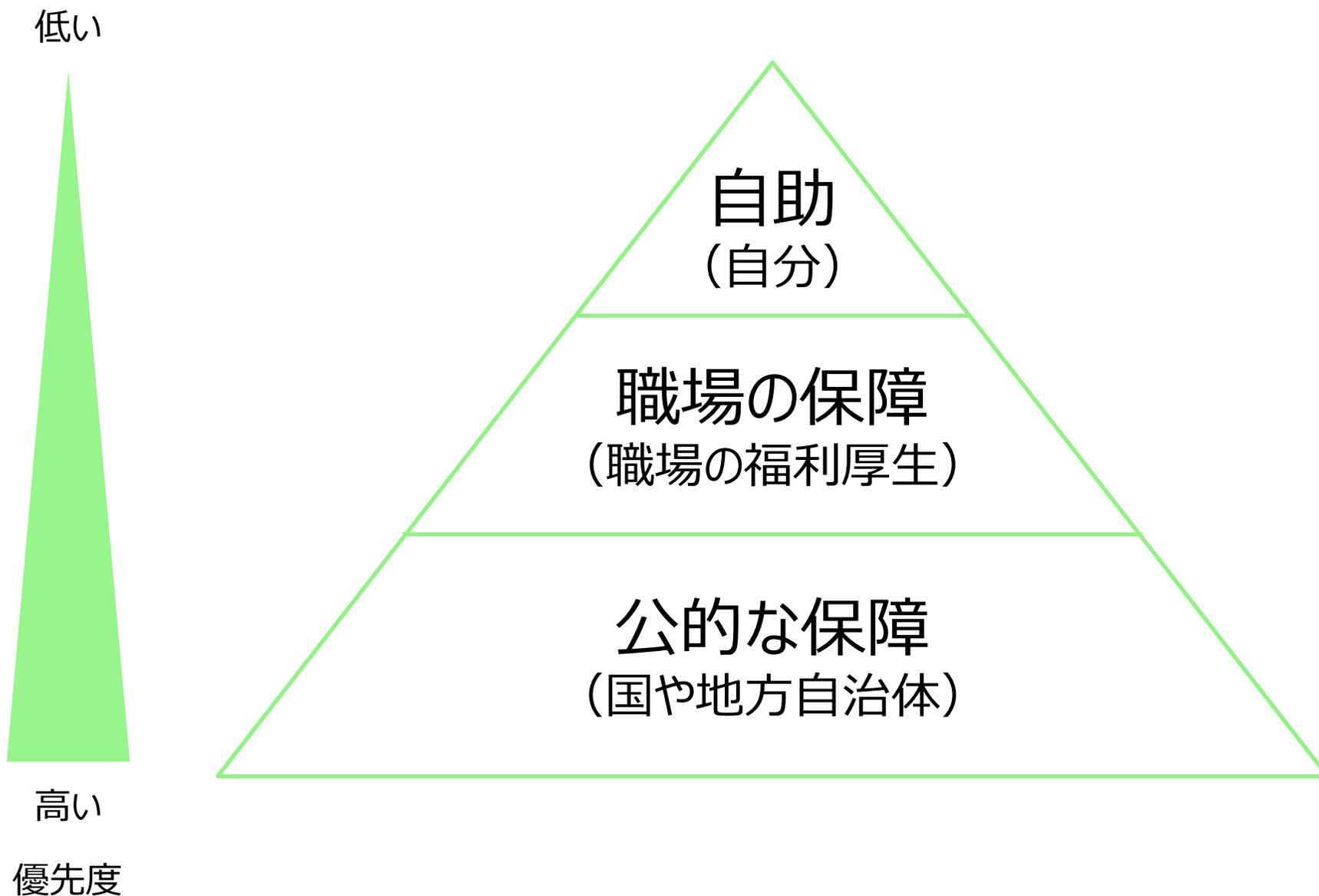
将来への漠然とした不安を減らす

リスクの種類と対処方法

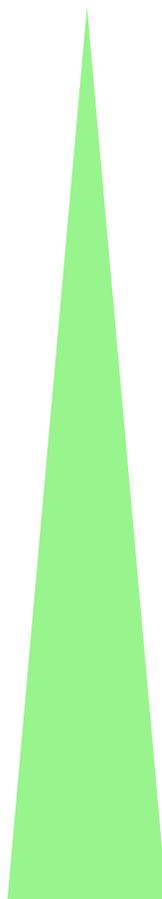
リスクは、**発生頻度**と**発生時の損害金額**という2つの面から、1) 移転すべきもの、2) 取るべきでないもの、3) 低減・予防すべきもの、そして4) 保有できるものの4つに分類することができます。



リスクへの対策は、国、職場、自分の順番で

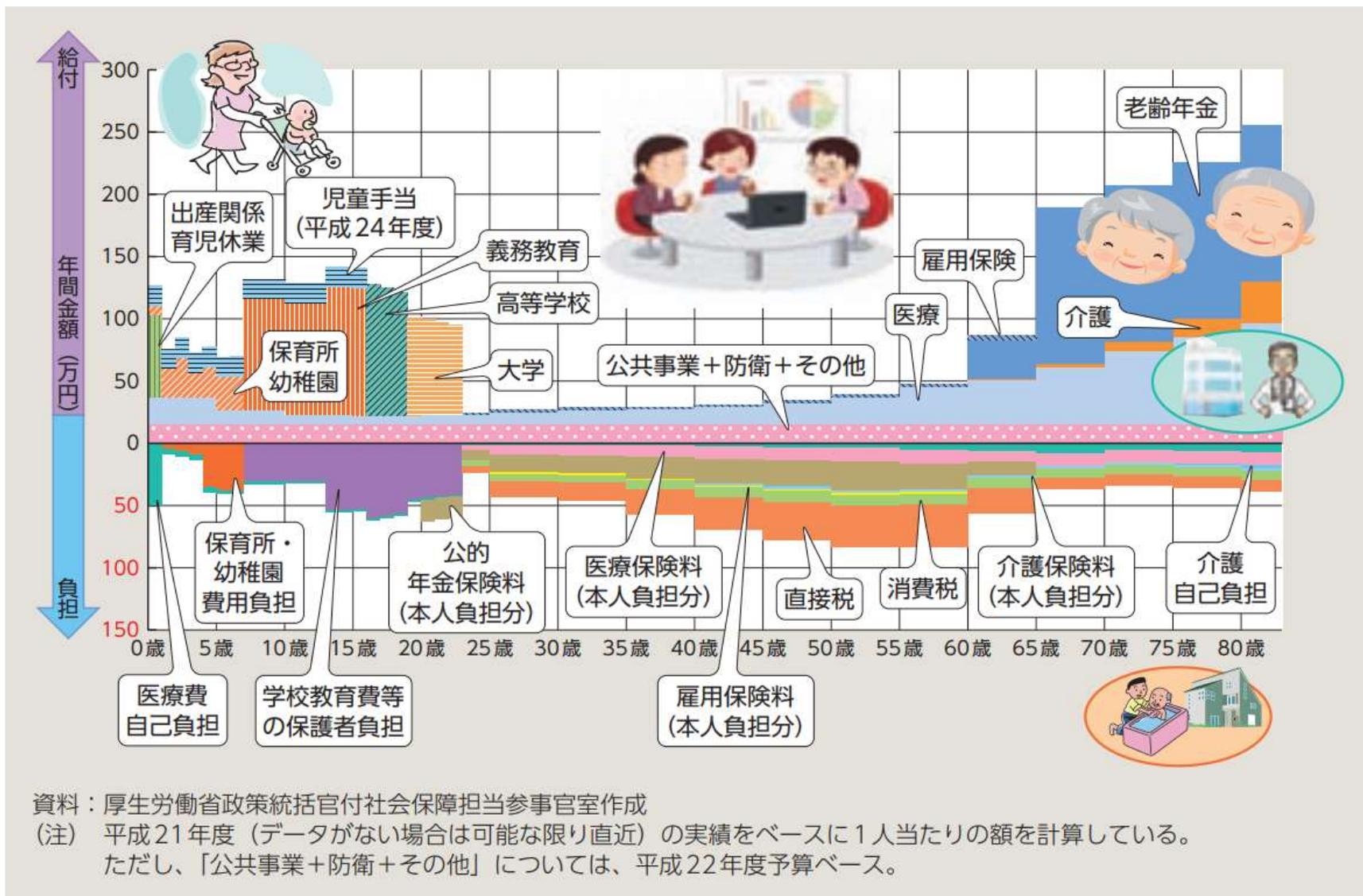


リスクへの対策は、国、職場、自分の順番で



低い			特徴と給付する組織		
	自助 (自分)		基本的に、誰もが利用できる制度。ただし、税制優遇や団体割引など、その人の属性に応じて各種優遇などがある		
		自分	誰もが利用できる		各金融機関
		職場	団体割引などがある		
		国	税制優遇などがある		
	職場の保障 (職場)		会社員や公務員など、職場で誰もが加入している制度		
			会社	健康保険組合	企業年金基金
			共済会・福社会	労働組合	
	公的な保障 (国)		国民皆年金、国民皆保険という仕組みの中で誰もが加入している公的な社会保険		
			公的医療保険 (国民健康保険、協会けんぽ、組合健保、共済組合、後期高齢者医療制度) 公的年金保険 (国民年金、厚生年金) 公的介護保険		
高い					
優先度					

ライフサイクルでみた社会保険及び保育・教育等サービスの給付と負担のイメージ



公的年金の給付の種類

公的年金には、老齢給付以外にも、障害給付や遺族給付があり、所得の喪失、または、減退に対して給付を行う仕組みとなっていて、高齢者に限らず受給することができる。

	基礎年金	厚生年金
老齢	老齢基礎年金 保険料を納めた期間などに応じた額	老齢厚生年金 保険料を納付した期間や賃金（※1）に応じた額
障害	障害基礎年金 障害等級（※2）に応じた額 （子がいる場合には加算あり）	障害厚生年金 賃金（※1）や加入期間、障害等級（※2）に応じた額
遺族	遺族基礎年金 老齢基礎年金の満額に子の数に応じて加算した額	遺族厚生年金 なくなった方の老齢厚生年金の3/4の額

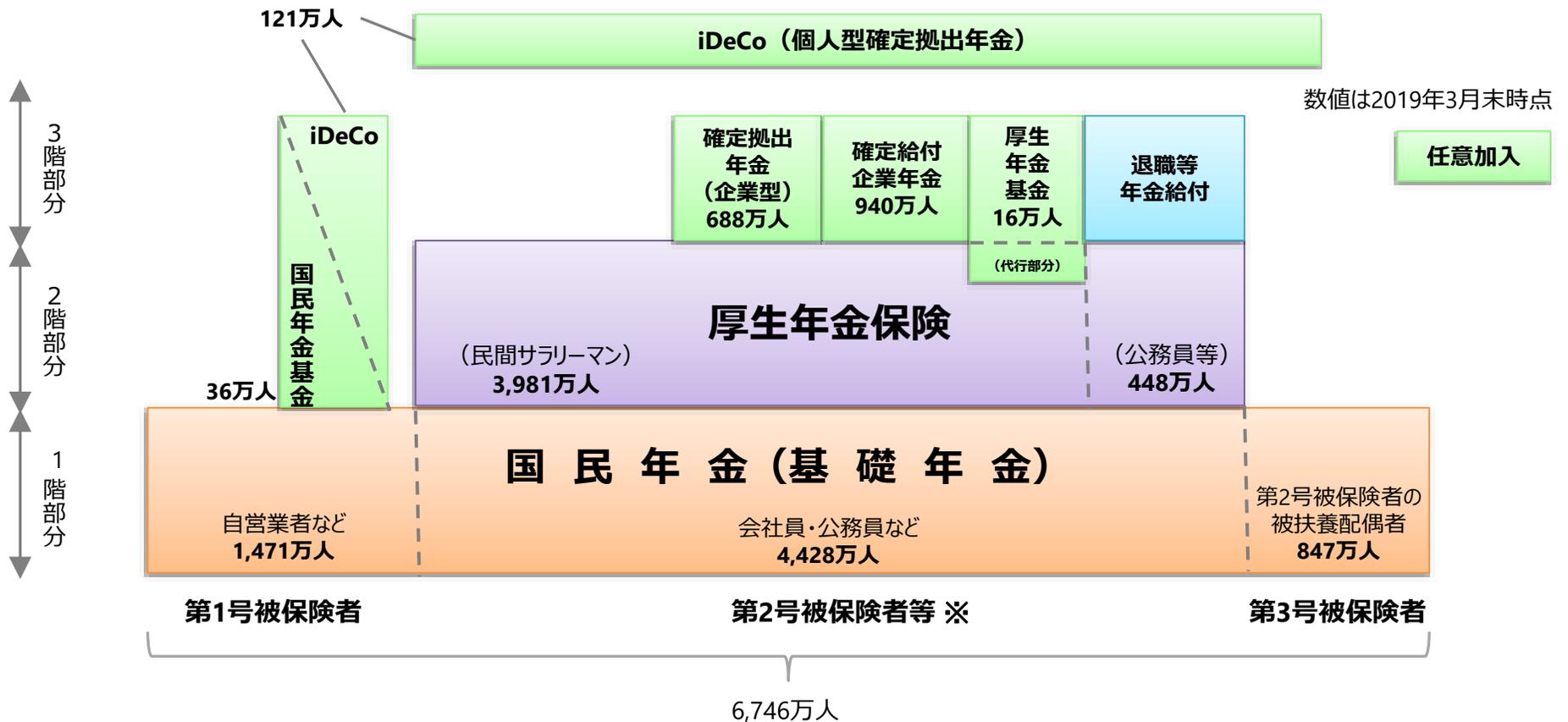
※1 賃金とは、正確には「平均標準報酬額」といい、厚生年金への加入期間中の給与と賞与（ボーナス）の平均額のことをいう。

※2 障害等級は、基礎年金と厚生年金で共通。障害厚生年金（2級以上）受給者は、同時に障害基礎年金を受給できる。

出所：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/topics/nenkin/zaisei/01/01-03.html>

日本の年金制度の仕組み

- (1階部分) 現役世代は**全て国民年金の被保険者**となり、高齢期には**基礎年金**の給付を受ける
- (2階部分) 民間サラリーマンや公務員等は、これに加え、**厚生年金保険**に加入し、**基礎年金の上乗せ**として**報酬比例年金**の給付を受ける
- (3階部分) 希望する者は、iDeCo（個人型確定拠出年金）等の**私的年金**に任意で加入し、さらに**上乗せ**の給付を受けることができる

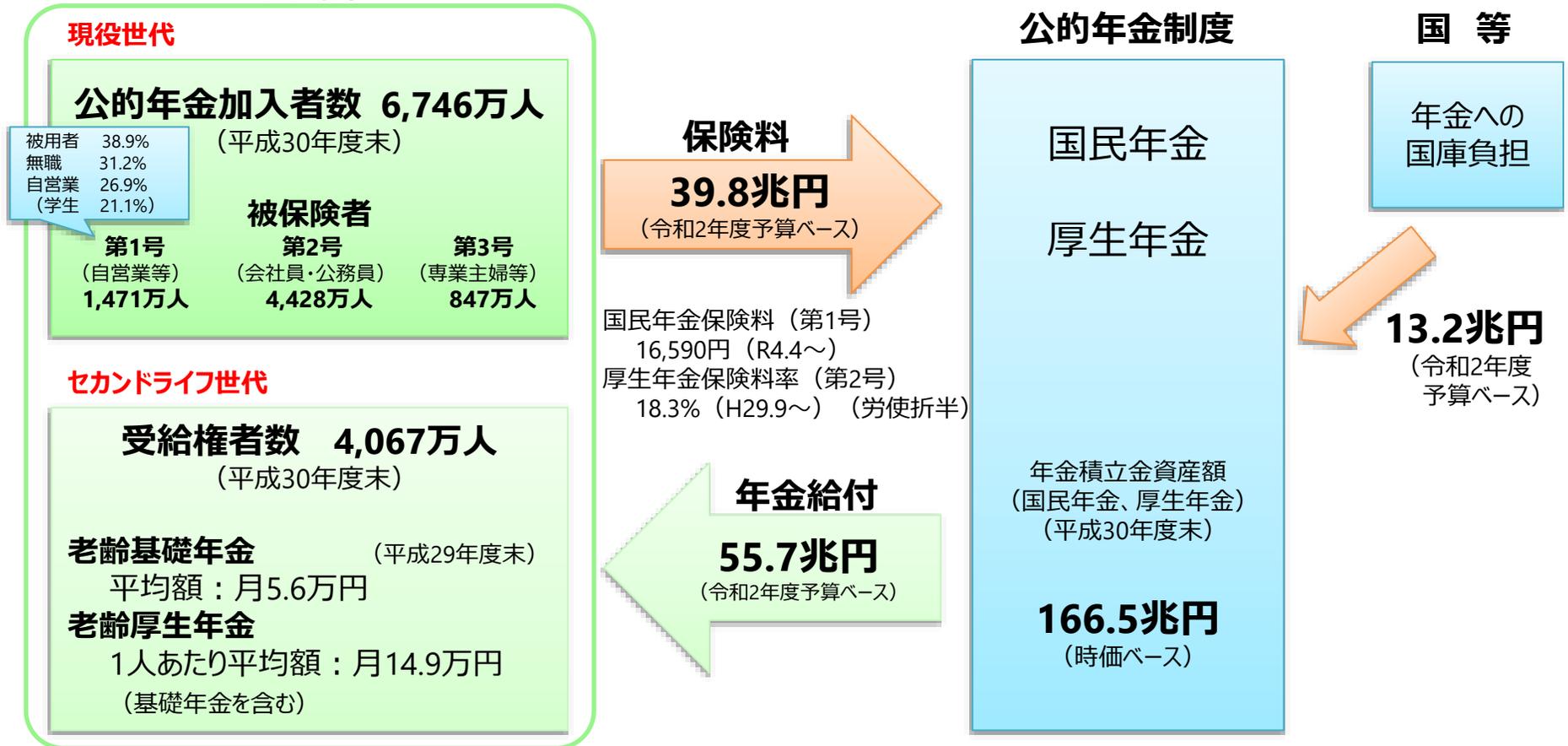


※ 第2号被保険者等とは、厚生年金被保険者のことをいう（第2号被保険者のほか、65歳以上で老齢、または、退職を支給事由とする年金給付の受給権を有する者を含む）。

公的年金保険の仕組み（賦課方式）

公的年金の給付は、主に、現役世代が納める保険料と国庫負担で行われています。

国民

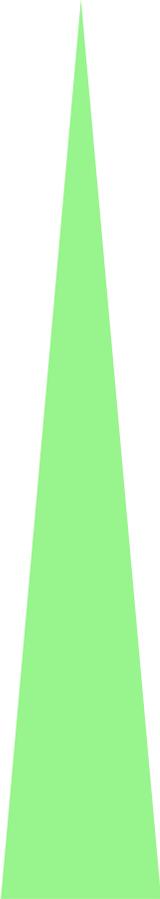


大まかには、**積立金からの取崩し = 年金給付 - 保険料 - 国庫負担 = 55.7兆円 - 39.8兆円 - 13.2兆円 = 2.7兆円**

リスクに備える
～病気やケガ～

**公的医療保険は「病院で3割負担」だけではないんです！
高額療養費制度はきちんと把握しておきましょう！**

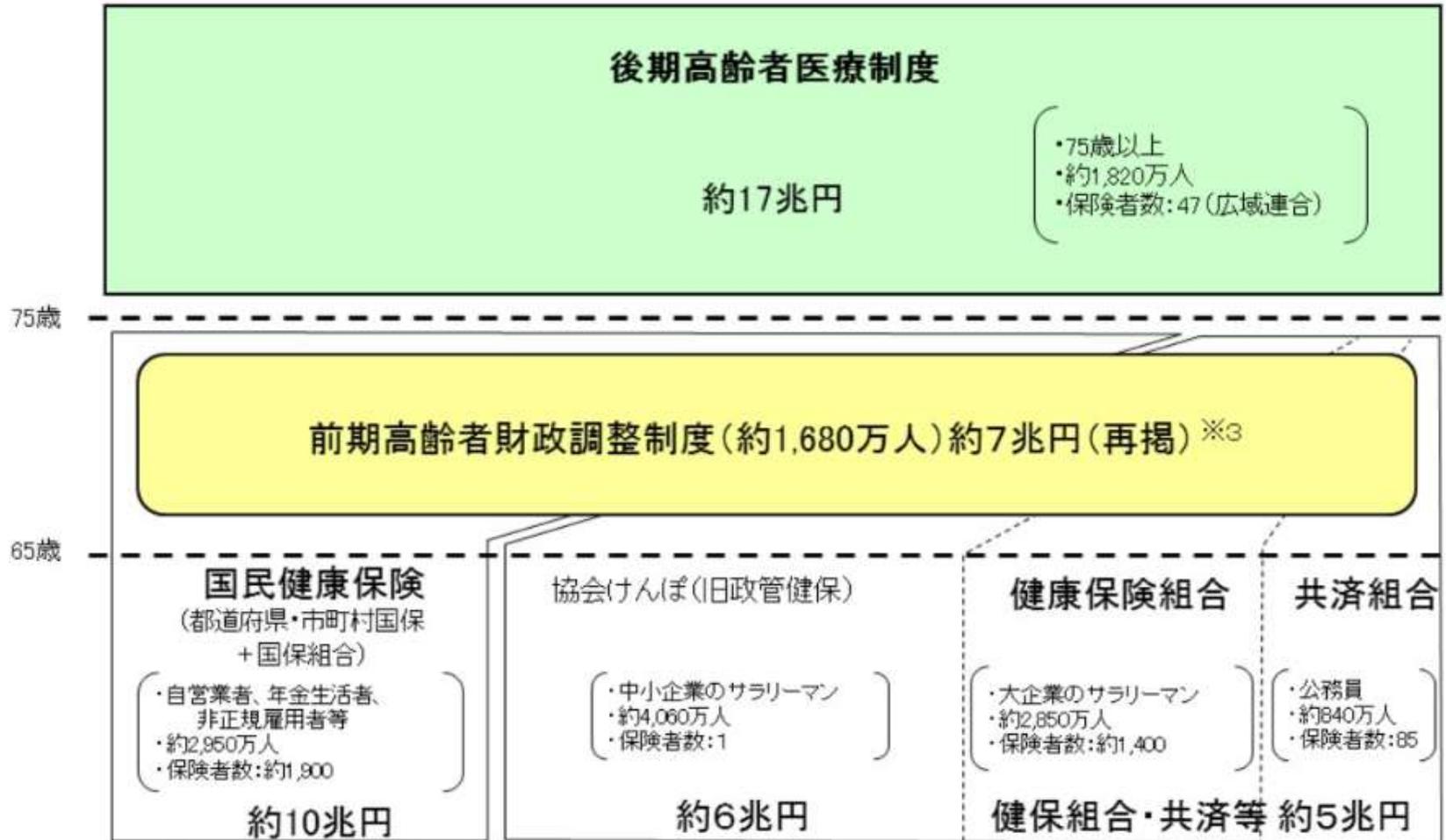
リスクに備える ～病気やケガ～

低い 			病気やケガ		
	自助 (自分)	自分	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療保険 ● がん保険 		
		職場	<ul style="list-style-type: none"> ● 団体保険（医療保険） <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">会社員・公務員の方</div>		
		国	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護医療保険料控除対象商品（医療保険、がん保険など） 		
	職場の保障 (職場)		具体例 <ul style="list-style-type: none"> ● 一部負担還元金 ● 差額ベッド料補助金 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">会社員・公務員の方</div>		
	公的な保障 (国)		以下、すべて医療保険	<ul style="list-style-type: none"> ● 療養費（海外含む） ● 訪問看護療養費 ● 移送費 ● 高額療養費 ● 高額介護合算療養費 	
		<ul style="list-style-type: none"> ● 療養の給付 ● 入院時食事療養費 ● 入院時生活療養費 ● 保険外併用療養費 			

高い

優先度

公的医療保険制度の体系



※1 加入者数・保険者数、金額は、令和3年度予算ベースの数値。

※2 上記のほか、法第3条第2項被保険者（対象者約2万人）、船員保険（対象者約10万人）、経過措置として退職者医療がある。

※3 前期高齢者数（約1,680万人）の内訳は、国保約1,230万人、協会けんぽ約340万人、健保組合約100万人、共済組合約10万人。

出所：厚生労働省「我が国の医療保険について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu_hoken/iryuu_hoken01/index.html

公的医療保険の給付内容、ご存知ですか？



区分	被保険者	被扶養者	
病気やケガをした時	被保険者証を提示	療養の給付 入院時食事療養費 入院時生活療養費 保険外併用療養費 訪問看護療養費	家族療養費 家族訪問看護療養費
	立て替え払い	療養費 高額療養費 高額介護合算療養費	家族療養費 高額療養費 高額介護合算療養費
	緊急時などに移送された時	移送費	家族移送費
働けなくなった時 (療養のため休んだ時)	傷病手当金		
出産した時	出産育児一時金 出産手当金	家族出産育児一時金	
死亡した時	埋葬料 / 埋葬費	家族埋葬料	

※ 被用者保険加入者（会社員・公務員）の方は、上記の通りとなります。また、国民健康保険に加入している方は、傷病手当金/出産手当金の給付はなく、扶養という考え方もありません。



療養の給付

保険医療機関において、一部自己負担金を支払うことで、診察・処置・投薬などの治療を受けることができます

小学校入学前	小学校入学後 ～69歳
2割	3割
区分	70歳～74歳
一般・低所得者	2割
現役並み所得者	3割

75歳以上についてはP.212



海外旅行中や海外赴任中に急な病気やけがなどによりやむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合の**海外療養費**も！

高額療養費制度をご存知ですか？（公的医療保険）

自己負担限度額を超えた分は、高額療養費として支給されます



69歳以下の方の自己負担限度額

旧ただし書き所得：前年の総所得金額と山林所得、株式の配当所得、土地・建物等の譲渡所得金額などの合計から基礎控除（33万円）を除いた額

区分 (月収（標報）：会社員や公務員など (旧ただし書き所得：自営業者など)		自己負担限度額 (月額)	多数該当の場合の 自己負担限度額 (4ヶ月目以降)
年収 約 1160 万円～	健保：月収（標報）83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円＋ (医療費－842,000円)×1%	140,100円
年収 約 770 万円 ～約 1160 万円	健保：月収（標報）53～79万円 国保：旧ただし書き所得600万円～901万円	167,400円＋ (医療費－558,000円)×1%	93,000円
年収 約 370 万円 ～約 770 万円	健保：月収（標報）28～50万円 国保：旧ただし書き所得210万円～600万円	80,100円＋ (医療費－267,000円)×1%	44,400円
年収 ～約 370 万円	健保：月収（標報）26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	44,400円
	住民税非課税者（低所得世帯）	35,400円	24,600円

高額療養費の事例：脳梗塞で51日入院

脳梗塞で緊急入院。ICUに入院後、6日目から一般病棟の個室に移り、14日間を過ごす。20日目からはリハビリテーション病棟に移り、計51日間で退院



①かかった医療費		
初診料 2,880円	処置料 7,160円	リハビリ料 1,243,200円
注射料 244,080円	入院料 1,723,030円	小計 3,371,660円
画像診断料 68,000円	投薬料 22,640円	食事代 97,220円
医学管理料 14,450円	検査料 46,220円	合計 3,468,880円

②医療費の自己負担額（給与所得者で月収28万円以上53万円未満）	
<ul style="list-style-type: none"> ● 入院月(21日間) 1,976,530円×3割 = 592,960円 ● 翌月(30日間) 1,395,130円×3割 = 418,540円 ● 自己負担限度額は、以下の計算により、合計 188,576円 入院月 80,100円 + (1,976,530円 - 267,000円) × 1% = 97,195円 翌月 80,100円 + (1,395,130円 - 267,000円) × 1% = 91,381円 ● 入院時食事代の自己負担額 460円×148食 = 68,080円 ● 医療費の自己負担額合計 188,576円 + 68,080円 = 256,656円...A 	<p>付加給付があるなら、2~2.5万円に！</p>

③その他の自己負担額	
差額ベッド代 11,000円×14日 = 154,000円	
見舞時の家族の交通費・食費 = 66,500円	
その他諸雑費（衣類、快気祝いなど） = 121,000円	
その他の自己負担額の合計 341,500円...B	

月収の区別に計算した医療費(A)の自己負担額	
月収27万円未満	183,280円
月収27万円以上51.5万円未満	256,656円
月収51.5万円以上81万円未満	425,436円
月収81万円以上	590,156円

最終的な自己負担額合計
 = 256,656円 + 341,500円
 = **598,156円 (A+B)**

先進医療特約とは？

先進医療とは？

厚生労働大臣が定める高度の医療技術を用いた療養その他の療養であって、**保険給付の対象とすべきものであるか否かについて、適正な医療の効率的な提供を図る観点から評価を行うことが必要な療養（評価療養）の1つ**（健康保険法等の一部を改正する法律（平成18年法律第83号））

標準治療とは？

標準治療とは、**科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療**をいいます。

一方、推奨される治療という意味ではなく、一般的に広く行われている治療という意味で「標準治療」という言葉が使われることもあるので、どちらの意味で使われているか注意する必要があります。なお、**医療において、「最先端の治療」が最も優れているとは限りません。最先端の治療は、開発中の試験的な治療として、その効果や副作用などを調べる臨床試験で評価され、それまでの標準治療より優れていることが証明され推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。**

出所：国立がん研究センター「がん情報サービス」のホームページ

技術名	年間実施件数	先進医療費/件
陽子線治療	1,196	約271万円
MRI撮影及び超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法	1,114	約11万円
重粒子線治療	703	約312万円
ウイルスに起因する難治性の眼感染疾患に対する迅速診断（PCR法）	483	約3万円
糖鎖ナノテクノロジーを用いた高感度ウイルス検査	447	約0.03万円

厚生労働省「第93回先進医療会議」/「令和2年度先進医療技術の実績報告等について」/「参考資料1」より作成

対象によっては保険適用になるものも！

- 陽子線：肝臓がん、膵臓がん、前立腺がん、頭頸部がんなど
 - 重粒子線：頭頸部がん、前立腺がん、子宮頸部腺がんなど
- 出所：日本経済新聞電子版（2022/5/17）

1回3,349万円の白血病治療薬、保険適用を決定

厚生労働省は15日、白血病など血液のがんで高い治療効果が見込まれる「キムリア」の保険適用を決めた。

出所：日本経済新聞電子版（2019/5/15）より一部引用

リスクに備える
～働けなくなる・障害～

**会社員・公務員の方は、傷病手当金や障害年金を知っておきましょう！
個人事業主の方は、ご自身での備えが重要です。**

リスクに備える ～働けなくなる・障害～

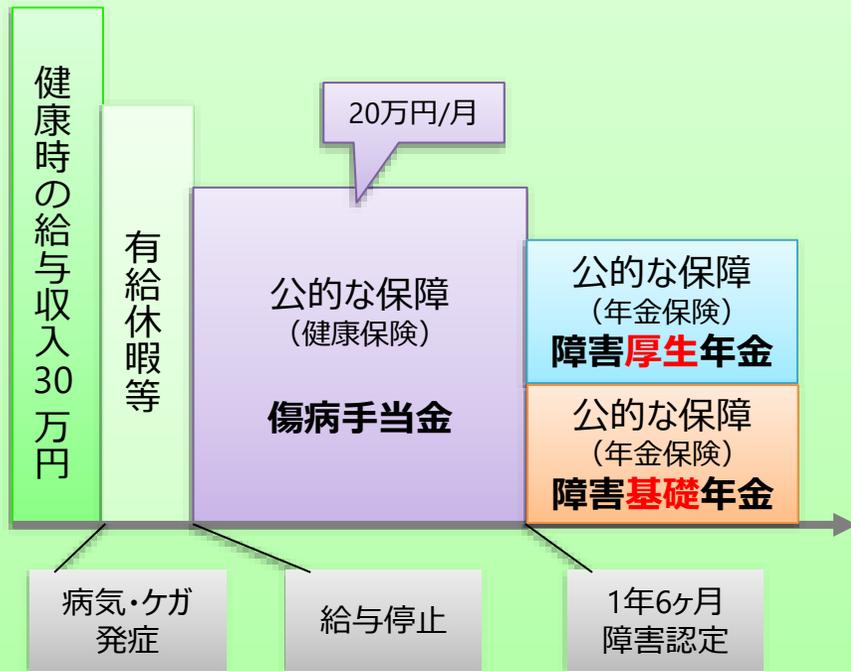
低い			働けなくなる・障害
	自助 (自分)	自分	● 所得補償保険 (就業不能保険)
		職場	● 団体保険 (所得補償保険) 会社員・公務員の方
		国	● 心身障害者扶養保険制度 (障害者向け)
	職場の保障 (職場)	具体例 ● 傷病手当金付加金 ● 延長傷病手当金付加金 ● 障害見舞金 ● 障害退職餞別金 会社員・公務員の方	
高い	公的な保障 (国)	● 傷病手当金 (医療保険) ● 障害年金 (年金保険) ● 雇用保険基本手当	
優先度			

働けなくなる・障害になった場合

会社員・公務員の場合

有給休暇、傷病手当金、障害基礎年金、障害厚生年金といった給付を受けられます

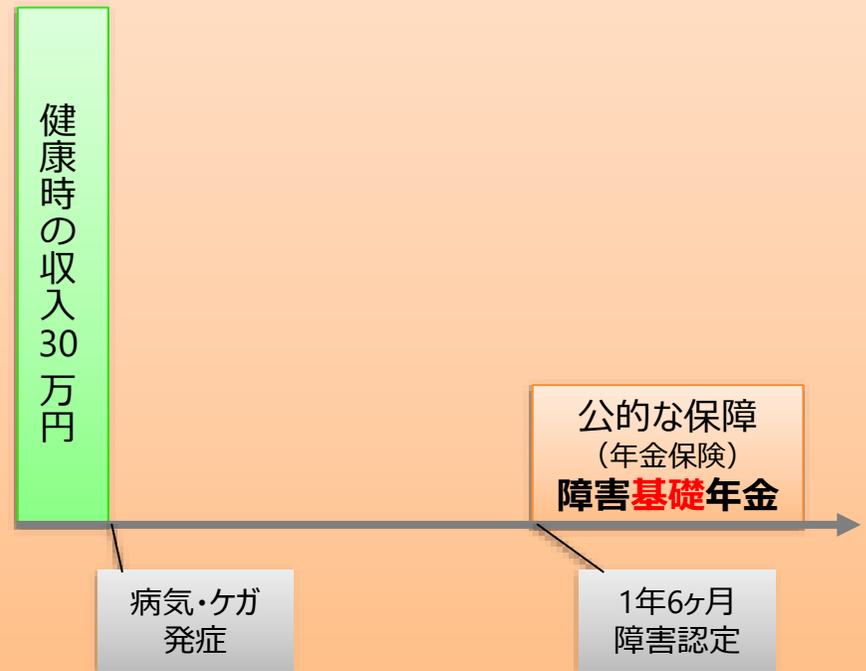
⇒ 公的な保障が充実しているため、手元資金がある程度あればそれほど心配は不要？



自営業の場合

1年6ヶ月後からの障害基礎年金のみであるため、収入が失われ、医療費、生活費、事業の維持費などの負担が大きくなります

⇒ 手元資金もしくは保険での備えが重要！



※金額は、月収30万円の方の場合の概算イメージ

傷病手当金（公的医療保険）

協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などに加入する被保険者が病気やケガで仕事を休み、給料等がもらえないときには、その間の生活保障として、「傷病手当金」が支給されます（支給には申請が必要！）

支給の条件

1. 病気・ケガで療養中
2. 療養のために仕事につけない
3. 連続3日以上休んだとき
4. 給料等をもらえない

支給される期間

支給を開始した日から通算して1年6ヶ月

2022年1月より

支給される額

休業1日あたり、直近の継続した12ヶ月間の標準報酬月額の前月平均額の30分の1の、3分の2相当額

例：標準報酬月額が30万円の場合
 $300,000 \div 30 \times 2/3 = 6,666$ 円/日
例えば、30日支給されるなら、
 $6,666$ 円/日 \times 30日 = 200,000円



受給状況（協会けんぽの場合）

1件あたりの日数は31日が25.17%と最も多く、長期の61日以上は11.58%
傷病別受給原因：精神及び行動の障害（32.72%）、新生物（17.72%）、筋骨格系及び結合組織の疾患（10.56%）、循環器系の疾患（9.48%）

出所：「現金給付受給者状況調査報告（令和2年度）」



障害年金（公的年金保険）



- 「報酬比例の年金額」は、平均標準報酬額30万円の場合、約49万円（最低300月加入で計算）
- 障害厚生年金3級の最低保障額は583,400円
- 障害手当金：報酬比例の年金額×2を一時金として支給（最低保障額：1,166,800円）
- 配偶者の加給年金：223,800円（対象は65歳未満）
- 子の加算：子2人まで223,800円、子3人目から74,600円
- ※子は18歳になった後の最初の3月31日までの子か、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子
- 金額は、すべて年額

障害年金に該当する状態

- 【1級】 他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態
- 【2級】 必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害
- 【3級】 労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態

障害年金の対象となる病気やけがの主な例

1. 外部障害：眼、聴覚、肢体（手足など）の障害など
2. 精神障害：統合失調症、うつ病、認知障害、てんかん、知的障害、発達障害など
3. 内部障害：呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、血液・造血器疾患、糖尿病、がんなど

リスクに備える ～死亡～

**公的年金は、老後だけではないんです！
公的年金「保険」ですから！**

生命（死亡）保険が必要なのはどんな人？

必要なのは、基本的に資産が十分なく、経済的サポートが必要となる家族がいる場合

家族構成	資産規模	
	5万円	5億円以上
シングル (独身)	不要	
DINKS (子なしの共働き夫婦)	不要	
子なしの夫婦 (専業主婦(夫)世帯)	必要 	不要
子持ち夫婦 (共働き世帯)	必要 	不要
子持ち夫婦 (専業主婦(夫)世帯)	必要 	不要
子どもが独立した夫婦	必要 	不要

リスクに備える ～死亡～

低い			死亡
	自助 (自分)	自分	<ul style="list-style-type: none"> ● 金融資産・不動産（両親・親族からの支援の可能性も） ● 収入保障保険・死亡保険（終身/定期/団信）
		職場	<ul style="list-style-type: none"> ● 団体保険（死亡保険、収入保障保険） <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">会社員・ 公務員の方</div>
		国	<ul style="list-style-type: none"> ● 生命保険料控除対象商品
	職場の保障 (職場)		<p>具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 死亡弔慰金 ● 死亡退職金 ● 遺児育英年金 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">会社員・ 公務員の方</div>
公的な保障 (国)		<ul style="list-style-type: none"> ● 遺族年金（年金保険（国民年金、厚生年金）） ● 埋葬料・埋葬費（医療保険） 	
高い			
優先度			

遺族年金（公的年金保険）

遺族基礎年金

支給要件	被保険者または老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある者が死亡したとき。保険料を適切に納付していること。
対象者	死亡した者によって生計を維持されていた、 (1)子のある配偶者 (2)子 ※子は、18歳到達年度の末日までの子か、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子
支給額	777,800円+子の加算 子の加算 第1子・第2子 各 223,800円 第3子以降 各 74,600円



日本人なら誰もが加入している、公的な死亡保険です。きちんと認識しておきましょう。

遺族厚生年金

支給要件	被保険者が死亡したとき、または被保険者期間中の傷病がもとで初診の日から5年以内に死亡したとき。老齢厚生年金の受給資格期間が25年以上ある者が死亡したとき。 1級・2級の障害厚生（共済）年金を受けられる者が死亡したとき。
対象者	死亡した者によって生計を維持されていた、 (1)妻、(2)子、孫 (3)55歳以上の夫、父母、祖父母

遺族厚生年金の給付額（概算）

		平均標準報酬額（万円）					
		20	30	40	50	60	80
加入年数（年）	10	25	37	49	62	74	99
	20	25	37	49	62	74	99
	30	30	44	59	74	89	118
	40	39	59	79	99	118	158

中高齢寡婦加算

遺族基礎年金を受け取れない妻に対して、夫の死亡時に妻が40歳以上などの場合であれば、老齢基礎年金の受給が始まる65歳までの間、583,400円が加算されます。

遺族年金（公的年金保険）



公的年金（国民年金や厚生年金）の加入者が「万一」のとき、遺族には「遺族年金」が支給されます。

会社員・公務員世帯は夫が平均年収400万円（平均標準報酬額33.3万円）、加入期間25年未満の場合

職業		自営業世帯 （国民年金）	会社員・公務員世帯 （厚生年金）
もらえる年金は		遺族基礎年金	遺族厚生年金 遺族基礎年金
子供のいる妻	子ども2人の期間	1,225,400円 （遺族基礎年金）	1,636,475円 （遺族基礎年金＋遺族厚生年金）
	子ども1人の期間	1,001,600円 （遺族基礎年金）	1,412,675円 （遺族基礎年金＋遺族厚生年金）
子供のいない妻	妻が65歳未満の期間	夫死亡時に妻が40歳未満の場合	411,075円 （遺族厚生年金）
		夫死亡時に妻が40～64歳の場合	994,475円 （遺族厚生年金＋中高齢寡婦加算）
	妻が65歳以降の期間	777,800円 （妻の老齢基礎年金）	1,188,875円 （遺族厚生年金＋妻の老齢基礎年金）

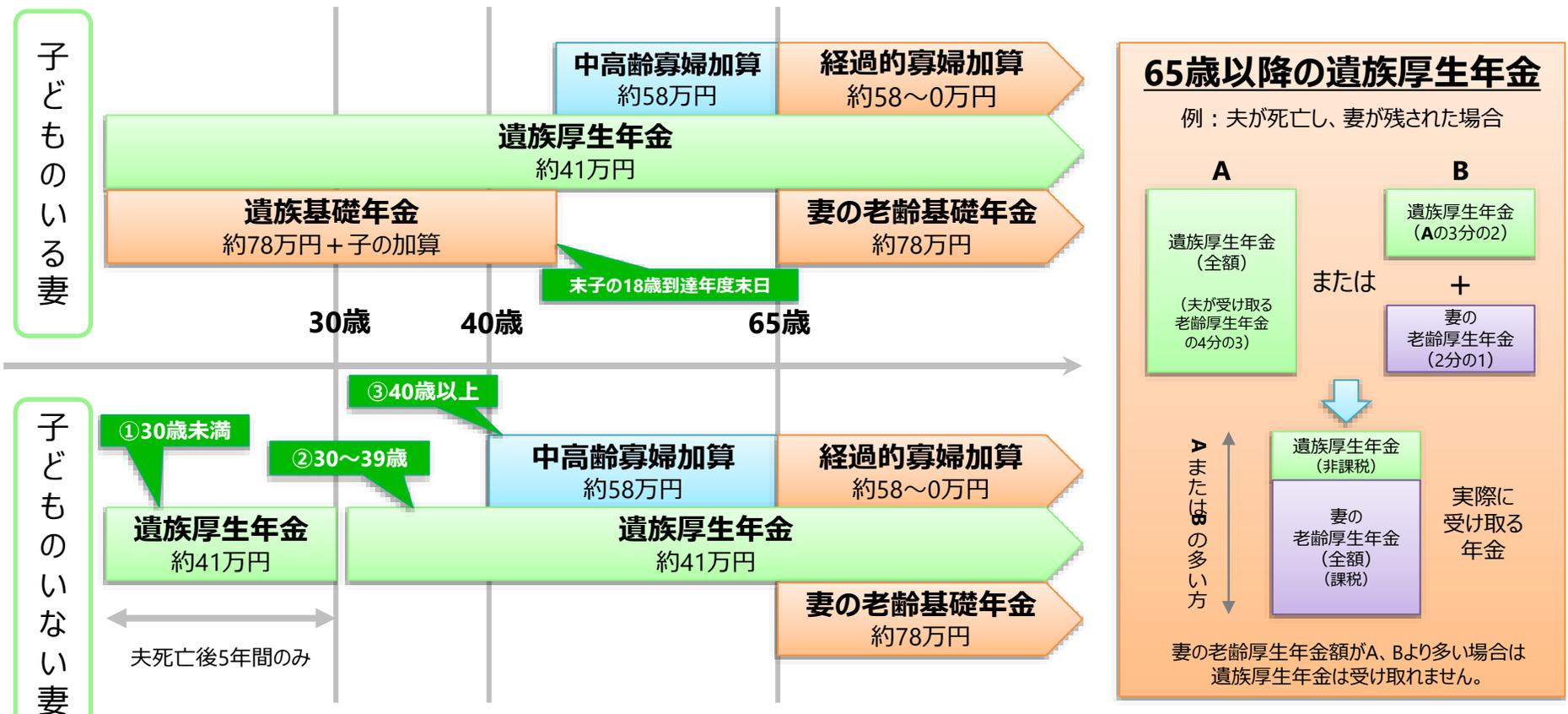
※子どもは、18歳到達年度の末日までの子どもか、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子ども

計算条件：①妻は40年間国民年金に加入し、65歳から老齢基礎年金を満額受け取る、②経過的寡婦加算は含まない

遺族年金受給のイメージ

夫が死亡した場合、子供がいるかどうか、妻がその時に何歳か、によって受給できる遺族年金額は変わってきます。一方、妻が死亡した場合、夫が受給できる遺族年金額は多くありません（55歳未満の夫は、子供がいる場合に遺族基礎年金を受給できるのみ）。

会社員・公務員世帯で夫が平均年収400万円（平均標準報酬額33.3万円）、加入期間25年未満の場合



生命保険の必要保障額を計算しましょう

- 万が一のことが起きた場合に、得られる収入、必要となる支出を想定することで、今後の生活でどのくらい資金が不足するか（＝死亡保険の必要保障額）を算定することができます。
- 必要保障額は変化していきますので、ライフイベントの際はもちろん、ライフイベントがなくても、定期的に見直していくことが大切です。

万が一の時の将来の収入	万が一の時の将来の支出
<p>継続的なもの</p> <ul style="list-style-type: none">• 公的年金 (遺族基礎年金、遺族厚生年金、中高齢寡婦加算)• 職場から (遺児育英年金など)• 配偶者の収入 (給与や年金)• その他収入 (配当など)• 住宅ローンの返済免除 <p>一時的なもの</p> <ul style="list-style-type: none">• 職場から (死亡弔慰金、死亡退職金)• 現在契約している生命保険	<p>継続的なもの</p> <ul style="list-style-type: none">• 基本生活費 (一般的には、7割程度に低下)• 特別生活費• 住居費 (適切な広さの家に引っ越し?)• 教育費• 保険料 (今後は必要ないはず)• 積立 <p>一時的なもの</p> <ul style="list-style-type: none">• 葬儀費用&お墓• 引っ越し

生命保険 必要保障額の計算例

未子の年齢 12 歳

生命保険の必要保障額

現在の年齢 妻 44 歳 夫 44 歳
遺族の生活対象期間 妻が 95 歳まで 夫が 90 歳まで

遺族の生活費を年代毎に丁寧に見積もることが大切です。

何歳までの保障を考えるかで、金額は大きく異なります。未子独立まで、65歳（年金受給）まで、寿命まで、などが候補です。

持家か、賃貸かで、金額は大きく異なります。

遺族年金額は、P.109-111を参考に確認しましょう

お勤め先に、死亡退職金、弔慰金、遺児育英年金等がないか確認しておきましょう

	夫に万が一の場合			妻に万が一の場合		
	金額 (年額)	年数	合計金額	金額 (年額)	年数	合計金額
A) 遺族生活資金 (万が一の時の支出)			18,360			18,516
未子が大学を卒業するまでの生活費 (= 今後の月間生活費×12ヶ月×年数 (22歳-未子の現在の年齢))	276	10	2,760	312	10	3,120
未子大学卒業後の配偶者の生活費 (= 未子大学卒業後の配偶者の月間生活費×12ヶ月×年数 (未子大学卒業時の配偶者の平均余命))	180	41	7,380	216	36	7,776
住宅関連費 (賃貸: 家賃の総額、持ち家: 団信未加入の場合のローン返済額、修繕費用等)			6,720			6,120
子どもの教育資金			1,000			1,000
子どもの結婚援助資金			200			200
死亡時の対応資金 (葬儀費用・小口ローンの返済など)			300			300
その他						
B) 準備済資金 (万が一の時の収入)			16,436			15,946
公的年金 (遺族基礎年金)	100	6	600	100	6	600
公的年金 (遺族厚生年金 65歳まで)	51	21	1,071	41	6	246
公的年金 (中高齢寡婦加算 未子が18歳になってから妻が65歳まで)	59	15	885			0
公的年金 (65歳以降の遺族厚生年金 + 配偶者の老齢年金)	172	30	5,160	196	25	4,900
勤め先の保障 (死亡退職金)			300			300
勤め先の保障 (弔慰金)			500			300
勤め先の保障 (遺児育英年金)			0			0
現在の貯蓄額			1,200			1,200
配偶者が今後働いて得る収入 (手取り)	320	21	6,720	400	21	8,400
配当や不動産などその他の収入 (手取り)			0			0
その他						
必要保障額 (=A-B)			1,924			2,570

ご自身の必要保障額を計算してみましょう！

末子の年齢 歳

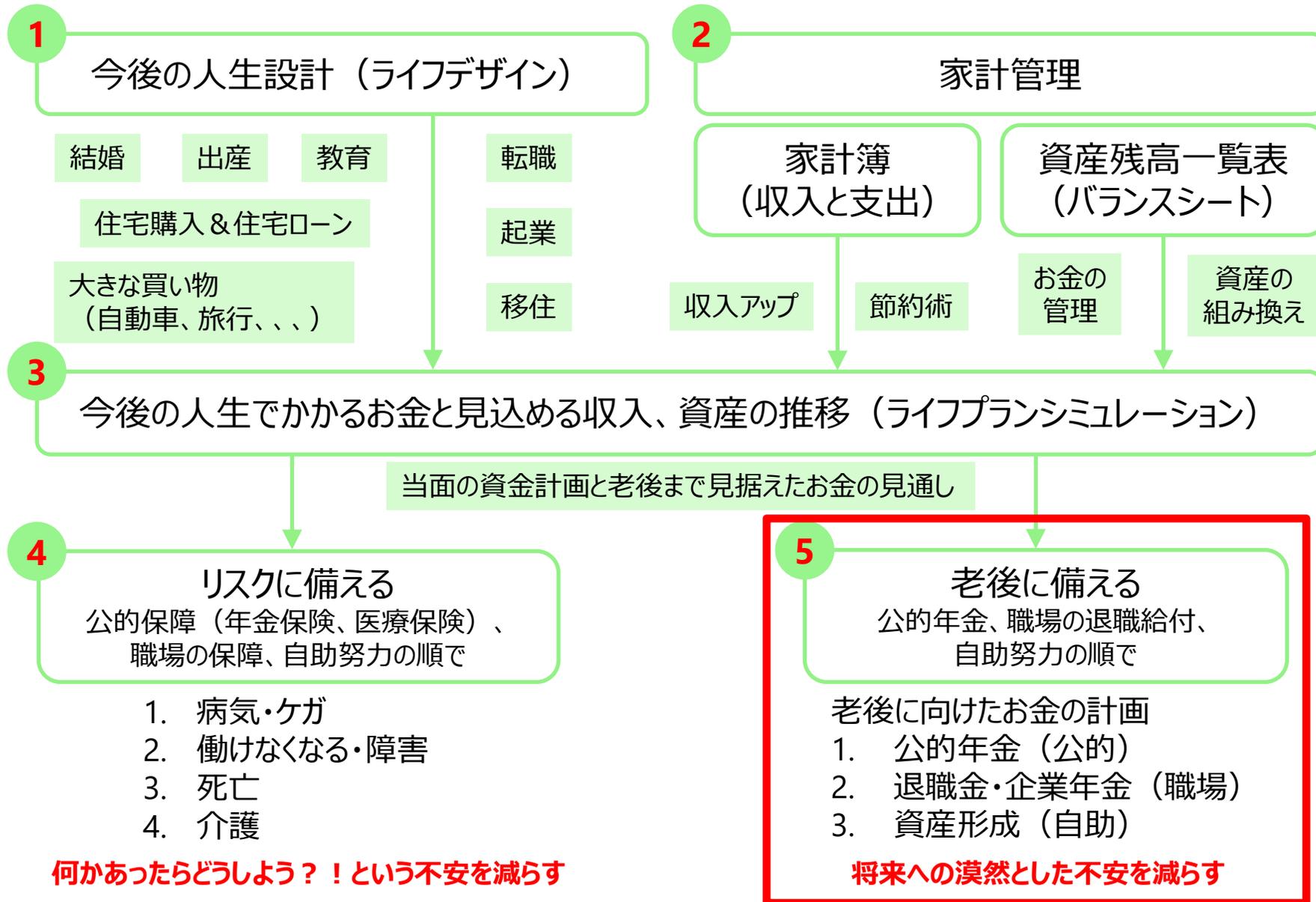
生命保険の必要保障額

	現在の年齢		妻 <input type="text"/> 歳		夫 <input type="text"/> 歳	
	遺族の生活対象期間		妻が <input type="text"/> 歳まで	夫が <input type="text"/> 歳まで		
	夫に万が一の場合			妻に万が一の場合		
	金額 (年額)	年数	合計金額	金額 (年額)	年数	合計金額
A) 遺族生活資金 (万が一の時の支出)						
末子が大学を卒業するまでの生活費 (= 今後の月間生活費×12ヶ月×年数 (22歳-末子の現在の年齢))						
末子大学卒業後の配偶者の生活費 (= 末子大学卒業後の配偶者の月間生活費×12ヶ月×年数 (末子大学卒業時の配偶者の平均余命))						
住宅関連費 (賃貸: 家賃の総額、持ち家: 団信未加入の場合のローン返済額、修繕費用等)						
子どもの教育資金						
子どもの結婚援助資金						
死亡時の対応資金 (葬儀費用・小口ローンの返済など)						
その他						
B) 準備済資金 (万が一の時の収入)						
公的年金 (遺族基礎年金)						
公的年金 (遺族厚生年金 65歳まで)						
公的年金 (中高齢寡婦加算 末子が18歳になってから妻が65歳まで)						
公的年金 (65歳以降の遺族厚生年金 + 配偶者の老齢年金)						
勤め先の保障 (死亡退職金)						
勤め先の保障 (弔慰金)						
勤め先の保障 (遺児育英年金)						
現在の貯蓄額						
配偶者が今後働いて得る収入 (手取り)						
配当や不動産などその他の収入 (手取り)						
その他						
必要保障額 (=A-B)						

老後に備える



ライフプランニングと資産形成の仕組み



老後に向けた資産形成

老後に使うお金 (老後資金)

残ったお金

(ふだん使うお金、とっておくお金、
もうすぐ使うお金、以外のすべて)

安全資産 + 運用資産
(元本保証商品 + 投資信託)

- **老後に必要なお金は人それぞれ**
- メディアに踊らされず、自分の場合を確認してみましょう
- まずは老後の人生設計から始めましょう
- 退職後に
 - ✓ どのくらいの収入がありそうですか
 - ✓ どのくらい生活費が必要になりそうですか
 - ✓ どのくらい資産（金融 + 不動産）がありそうですか

最低日常生活費は
月額22万円？

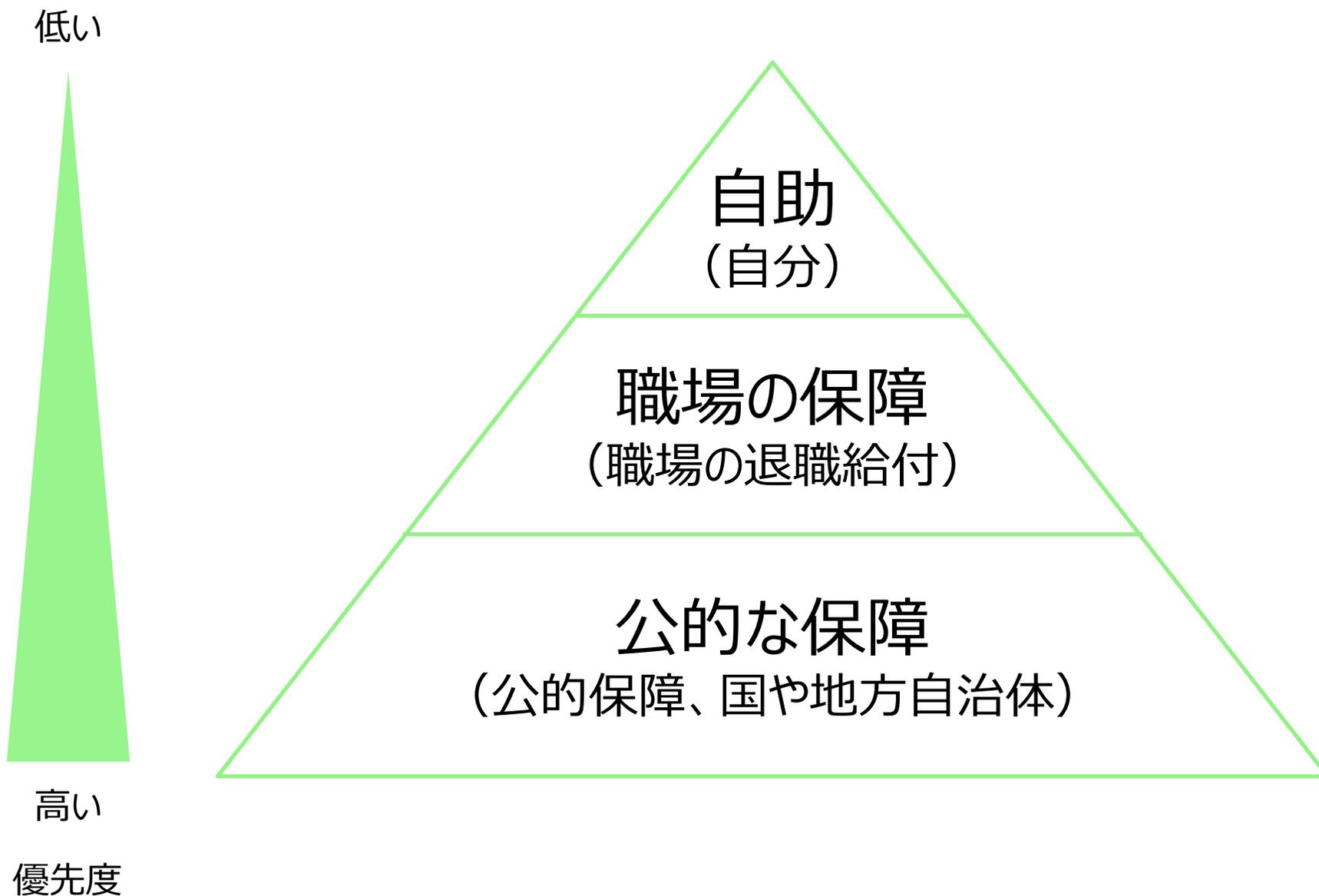
ゆとりある老後生活費
は月額34.9万円？

必要老後資金は
2,000万円？

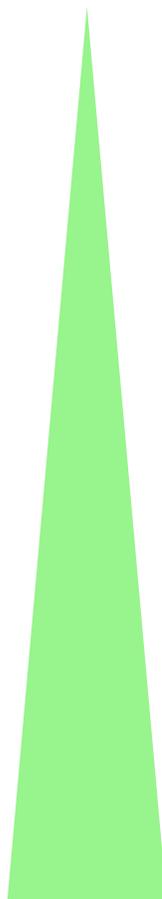
必要老後資金は
1億円？



老後資金の準備も、国、職場、自分の順番で

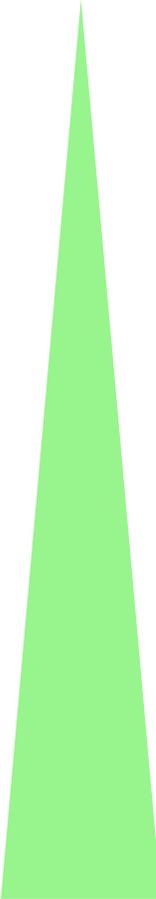


老後に備える（会社員・公務員の方）



低い			老後に備える	
	自助 (自分)	自分	● 預貯金 / 保険商品 / 有価証券（特定口座） / 不動産	
		職場	● 社内預金 / 財形貯蓄 / 団体年金保険 ● 持株会	
		国	● 個人型確定拠出年金（iDeCo）（税制優遇） ● （つみたて）NISA（税制優遇） ● 個人年金保険（所得控除）	
	職場の保障 (職場)	企業年金		退職金
● 確定給付企業年金 ● 企業型確定拠出年金 ● 厚生年金基金		● 職場制度 ● 中小企業退職金共済 ● 特定退職金共済		
高い	公的な保障 (国)	● 老齢年金（公的年金（厚生年金））		
優先度				

老後に備える（自営業の方）



低い		老後に備える
	自分	● 預貯金 / 保険商品 / 有価証券（特定口座） / 不動産
	職場	● 業界団体斡旋の団体年金保険など
	自助 （自分）	<ul style="list-style-type: none"> ● （つみたて）NISA（税制優遇） ● 個人型確定拠出年金（iDeCo）（税制優遇） ● 個人年金保険（所得控除） ● 小規模企業共済（所得控除） ● 国民年金付加年金（所得控除） ● 国民年金基金（所得控除）
	国	
	職場の保障 （職場）	
	公的な保障 （国）	● 老齢年金（公的年金（国民年金））
高い		

優先度

老齢年金（公的年金保険）

老齢基礎年金（国民年金）

対象者	第1号被保険者：自営業者（およびその配偶者）、学生など 第2号被保険者：会社員・公務員など 第3号被保険者：第2号被保険者に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者
支給要件	保険料を納付した期間などが10年以上
保険料	月額16,590円（令和4年度） 第1号被保険者のみ個別に負担
給付額	満額で月額 64,816円（令和4年度）
給付開始年齢	65歳（繰上げ&繰下げ可能）

老齢厚生年金（厚生年金）

対象者	第2号被保険者：会社員・公務員など
支給要件	老齢基礎年金の受給資格があり、厚生年金の加入期間が1ヶ月以上
保険料	会社員は月給・賞与の9.15%（勤務先が同額を負担）
給付額	報酬に比例する金額（下図参照）
給付開始年齢	基本的に65歳（繰上げ&繰下げ可能）

報酬比例部分の給付額（概算）

		平均標準報酬額（万円）					
		20	30	40	50	60	80
加入 （年） 数	10	13	20	26	33	39	53
	20	26	39	53	66	79	105
	30	39	59	79	99	118	158
	40	53	79	105	132	158	210

加給年金額

厚生年金の被保険者期間20年以上の方が、65歳到達時点で、その方に生計を維持されている65歳未満の配偶者または18歳未満の子がいると「加給年金額」が加算されます。配偶者：388,900円、子（2人目まで）：223,800円、子（3人目以降）74,600円（年額）

例えば、

20歳から40年間会社員として働き、平均標準報酬額が30万円だった場合、

約157万円（ $=6.5 \times 12 + 79$ ）
（月額 13.1万円）



老後に受け取る公的年金の概算金額は？

老齢基礎年金（年額）

$$777,800\text{円} \times \frac{\text{保険料納付月数}}{40\text{年} \times 12\text{ヶ月}}$$

老齢厚生年金（年額）

$$\begin{aligned} & \text{平成15年3月以前の} \\ & \text{平均標準報酬月額} \times \frac{7.125}{1000} \times \text{加入月数} \\ & + \text{平成15年4月以後の} \\ & \text{平均標準報酬月額} \times \frac{5.481}{1000} \times \text{加入月数} \end{aligned}$$



$$\begin{aligned} & (\text{標準報酬月額} + \text{標準賞与額} \div 12) \\ & \quad (\text{上限65万円}) \quad (\text{上限150万円} \times 3) \end{aligned}$$

より正確なご自身の年金額を確かめるには、..

1. ねんきん定期便

毎年誕生月に送付されてきます。

2. ねんきんネット

日本年金機構のホームページでアカウントを作成し、シミュレーションできます。

3. 公的年金シミュレーター

2022年4月より、試験運用開始。登録不要。今後の年収など条件を変更して試算できます。

4. 年金事務所

電話か、窓口へ。

退職金・企業年金（職場）

退職給付（一時金・年金）制度がある企業は、全体の80.5%

退職給付（一時金・年金）制度

退職給付制度の利用状況

退職金（退職一時金）

企業年金（退職年金）

あり 80.5%	退職一時金制度のみ	73.3%
	両制度併用	18.1%
	退職年金制度のみ	8.6%
なし		19.5%

社内準備

厚生年金基金

中小企業退職金共済

確定給付企業型年金

特定退職金共済

確定拠出年金（企業型）

学歴別定年退職者1人平均退職給付額（万円）

勤続年数	大学・院卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （現業職）
30～34年	1,794	928	814
35年以上	2,173	1,954	1,629

※一時金および年金の合計額



まずは自分がいくらくらいもらえそうか、職場内の制度を確認しましょう！

国民年金第1号被保険者のための年金制度

	国民年金付加年金	国民年金基金	iDeCo (個人型DC)	小規模企業共済
掛金/保険料 (月額)	400円	最大68,000円	5,000～68,000円	1,000～70,000円
所得控除	社会保険料控除	社会保険料控除	小規模企業共済等 掛金控除	小規模企業共済等 掛金控除
利回り(目安)	---	1.5%	運用実績で決まる	1.0%
給付方法	老齢基礎年金に 上乘せ(終身)	終身年金(1口目) /確定年金	一時金/年金 /併用	一括/分割 /併用
給付額	200円×付加保険料 納付月数	加入口数に応じて決定	運用実績で決まる	掛金の納付月数 および共済事由で決定
給付時期	公的年金と同じく 原則65歳から (繰上げ・繰下げ可能)	65歳もしくは60歳	60～75歳の間に 受給開始	老齢給付は65歳以上
その他	給付額は定額で、物価スラ イド(増額・減額)はなし	掛金はiDeCoと合計して最 大68,000円 付加年金は併用不可	掛金は国民年金基金と合 計して最大68,000円 付加年金利用時は、最大 67,000円 加入時や運用期間中等に 一定の手数料が発生	貸付制度あり (1.5%/0.9%)
問い合わせ	市区町村役場の 年金課	各国民年金基金 (全国/職能型)	各金融機関	中小機構・商工会議所・ 金融機関など

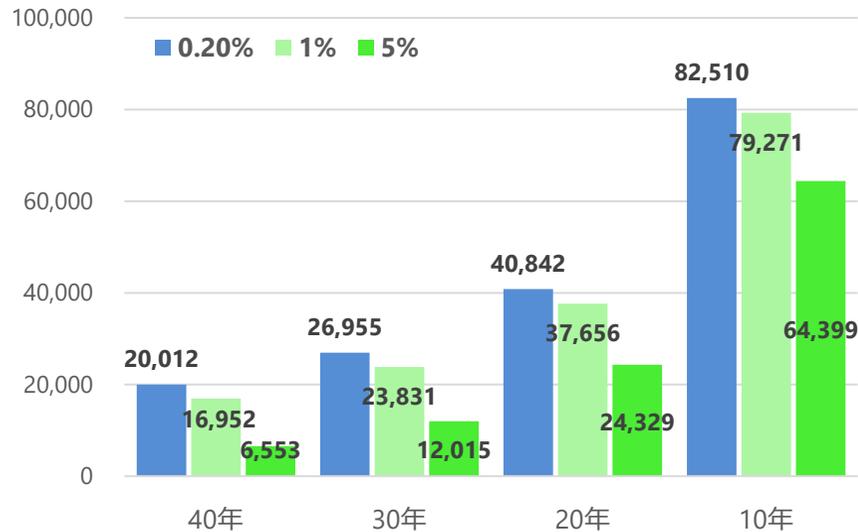
国民年金第1号被保険者の年金制度選び

以下のような考え方を基本にしつつ、択一ではなく、組み合わせて利用されるのが現実的な選択肢だと考えています

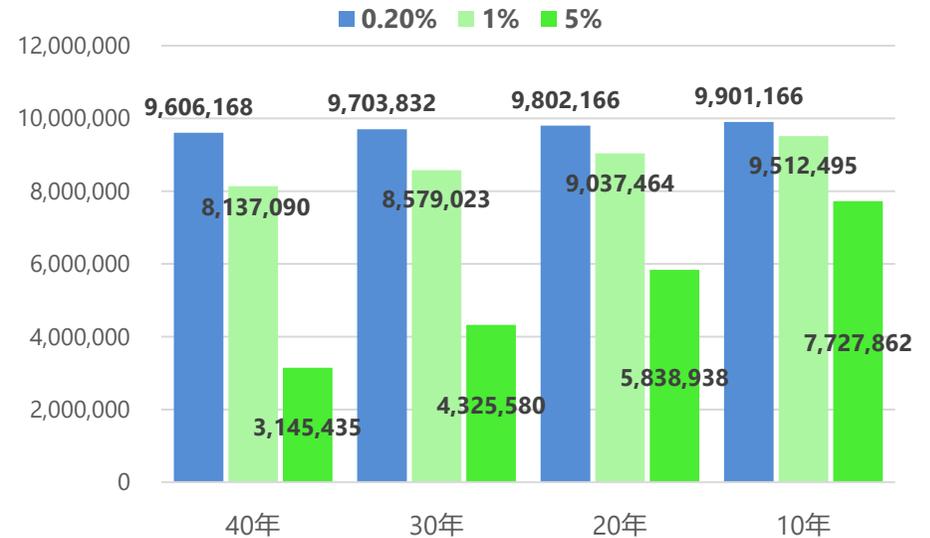


1,000万円貯めるの必要な積立額は？

1,000万円貯めるのに必要な毎月の積立額



1,000万円貯めるのに必要な積立元本



- 40年かけるなら、毎月の積立額は0.65～2万円（利回りが5～0.2%）
- もし、10年しかないと、毎月の積立額は6.4～8.2万円（利回りが5～0.2%）と大幅アップ

- 10年だと、必要となる積立元本は773～990万円（利回りが5～0.2%）
- もし、40年あるなら、必要となる積立元本は315～961万円（利回りが5～0.2%）と利回りで大きく変わる

1,000万円貯めるの必要な積立額は？

利回り	40年 (480ヶ月)	30年 (360ヶ月)	20年 (240ヶ月)	10年 (120ヶ月)
0.001% (預金)	20,829円 (9,998,006円)	27,774円 (9,998,503円)	41,663円 (9,999,005円)	83,329円 (9,999,504円)
0.2% (定期預金)	20,012円 (9,606,168円)	26,955円 (9,703,832円)	40,842円 (9,802,166円)	82,510円 (9,901,166円)
1%	16,952円 (8,137,090円)	23,831円 (8,579,023円)	37,656円 (9,037,464円)	79,271円 (9,512,495円)
3%	10,798円 (5,183,251円)	17,160円 (6,177,744円)	30,460円 (7,310,342円)	71,561円 (8,587,289円)
5% (株式)	6,553円 (3,145,435円)	12,015円 (4,325,580円)	24,329円 (5,838,938円)	64,399円 (7,727,862円)

注：上記利回り欄の（ ）内は、利回りに応じた金融商品のイメージです。定期預金はキャンペーン適用時。

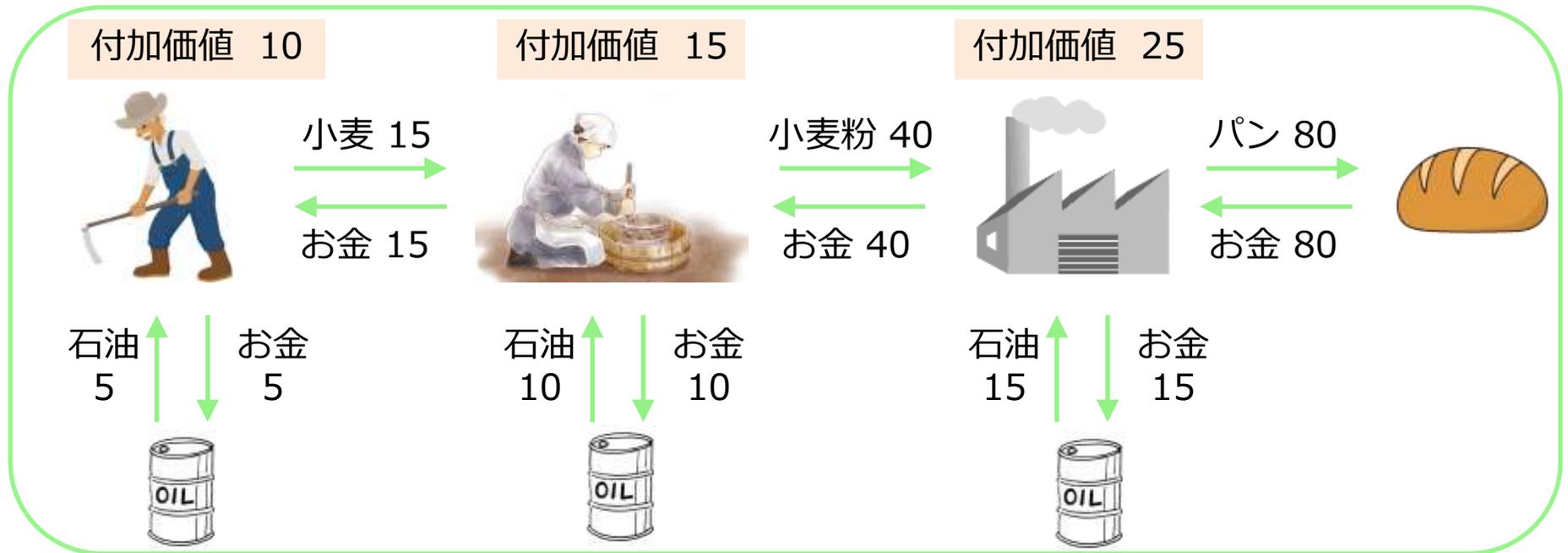
資産形成としての株式投資

～経済の仕組みとGDP～

足るを知り、無理なく
心穏やかに続けていける
仕組みを作って、長期的に
取り組んでいきましょう！

経済の仕組みとGDP

- 小麦農家、製粉業者、パン工場、石油の経済
- この経済圏の付加価値の合計は50であり、これが国内総生産(GDP)



生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値		
					(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	135	55	30	50	35	15

働くか、株主になるか。組み合わせるか。

- 従業員賃金は個人へ、企業の儲けは株主（投資家）へ分配される
- 実際には、政府が、それぞれから所得税や法人税といった形で徴税するので、国内総生産は、個人、企業（株主）、政府の3者に分配される

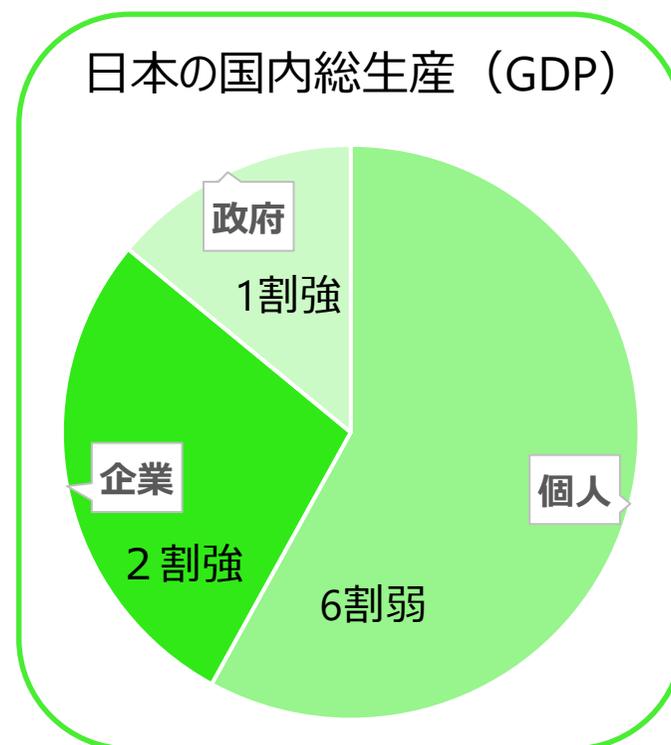
生産主体	付加価値		
		(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	10	10	0
製粉業者	15	10	5
パン工場	25	15	10
合計	50	35	15
政府（税金）		7	3
税引き後手取り		28	12

税率は20%と仮定

↑
国内総生産 (GDP)

↑
個人

↑
企業



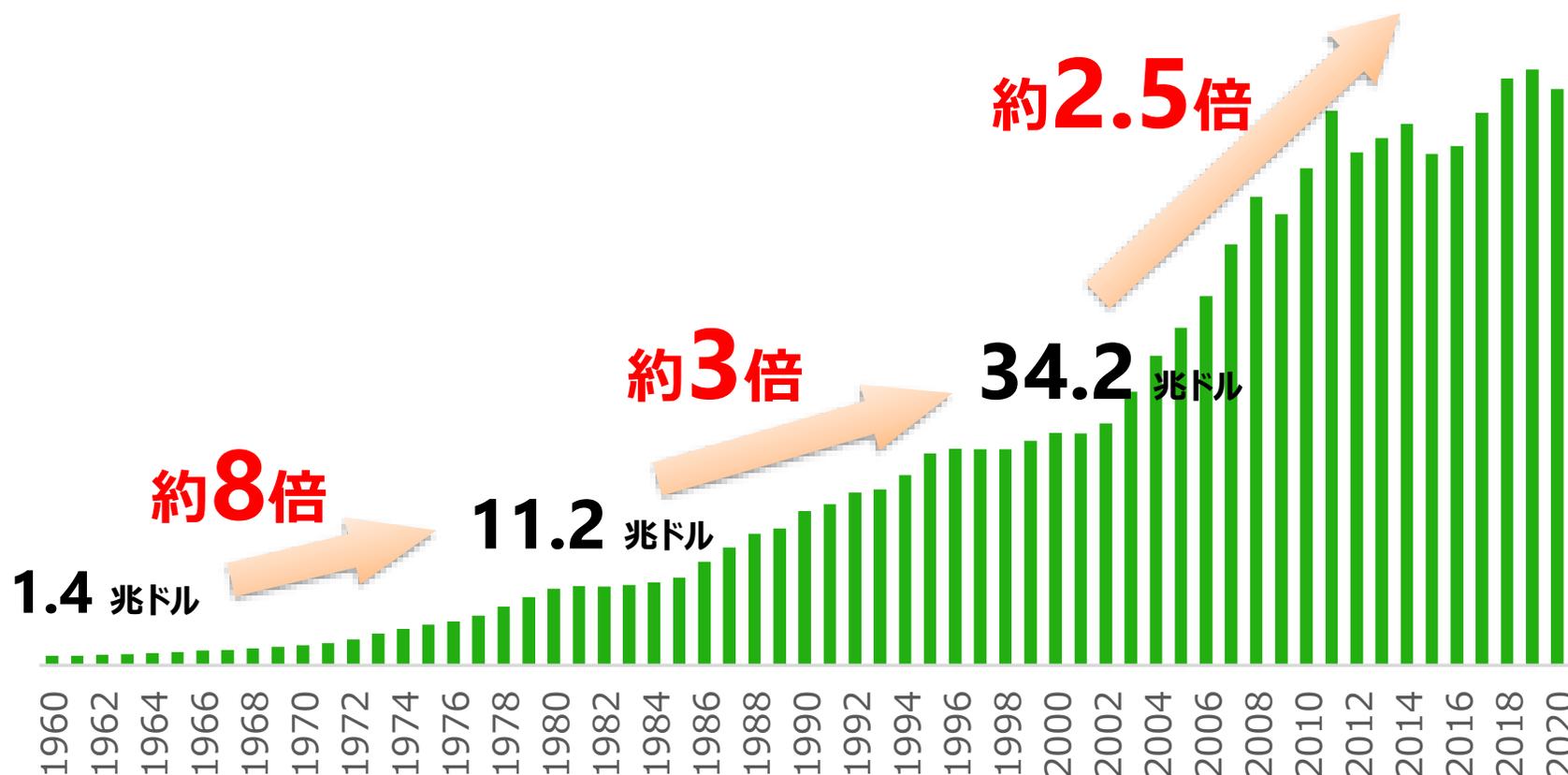
**自分の時間を使って収入を得る方法（個人、勤労所得）と、
自分のお金に働いてもらって収入を得る方法（企業の株主、財産所得）の2つがあります。**

※ 他に、不動産を取得して家賃を得るという方法もあります。

世界経済はもう成長しない？

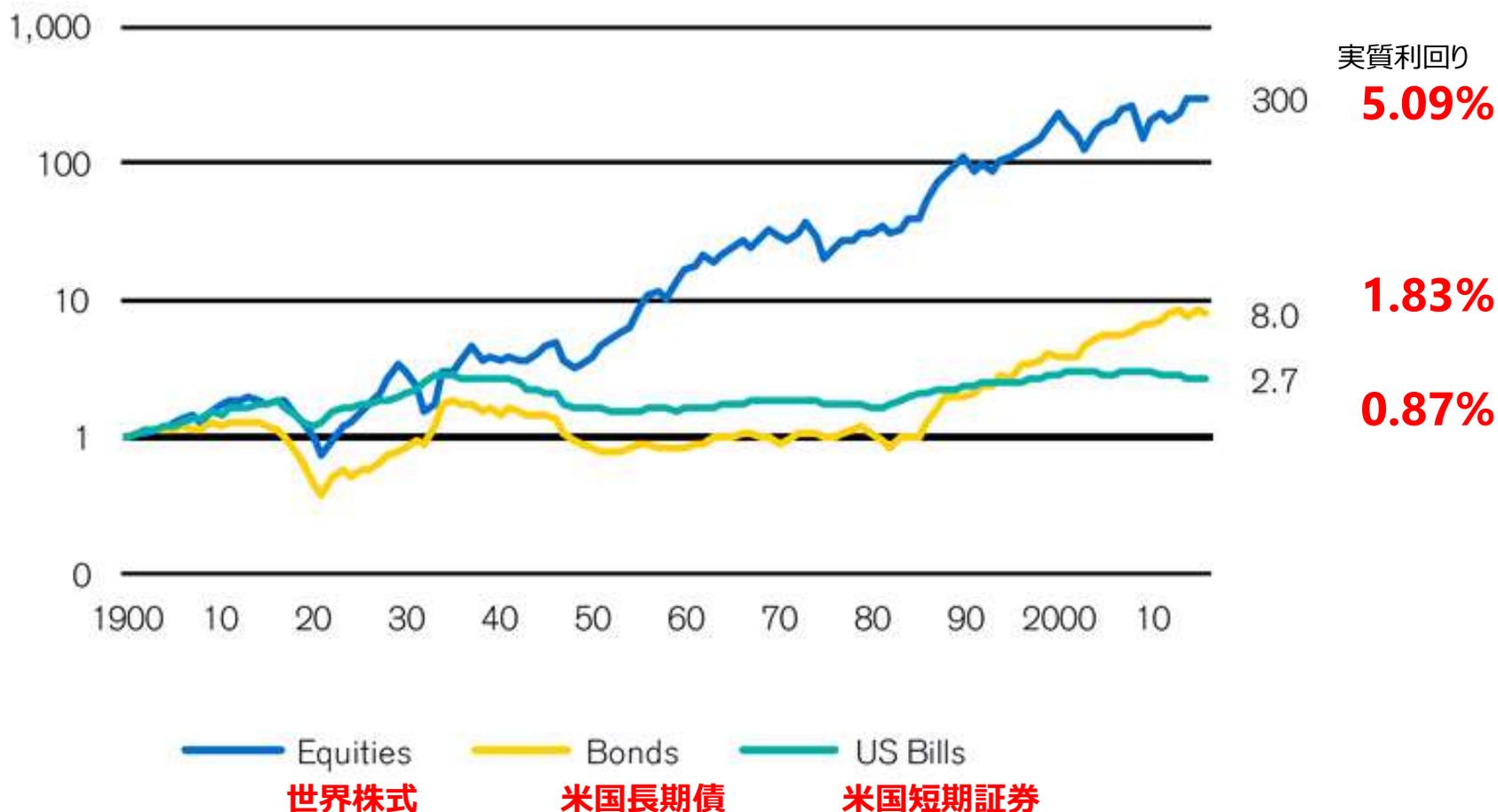
世界のGDP（1960年～2020年）

84.7 兆ドル

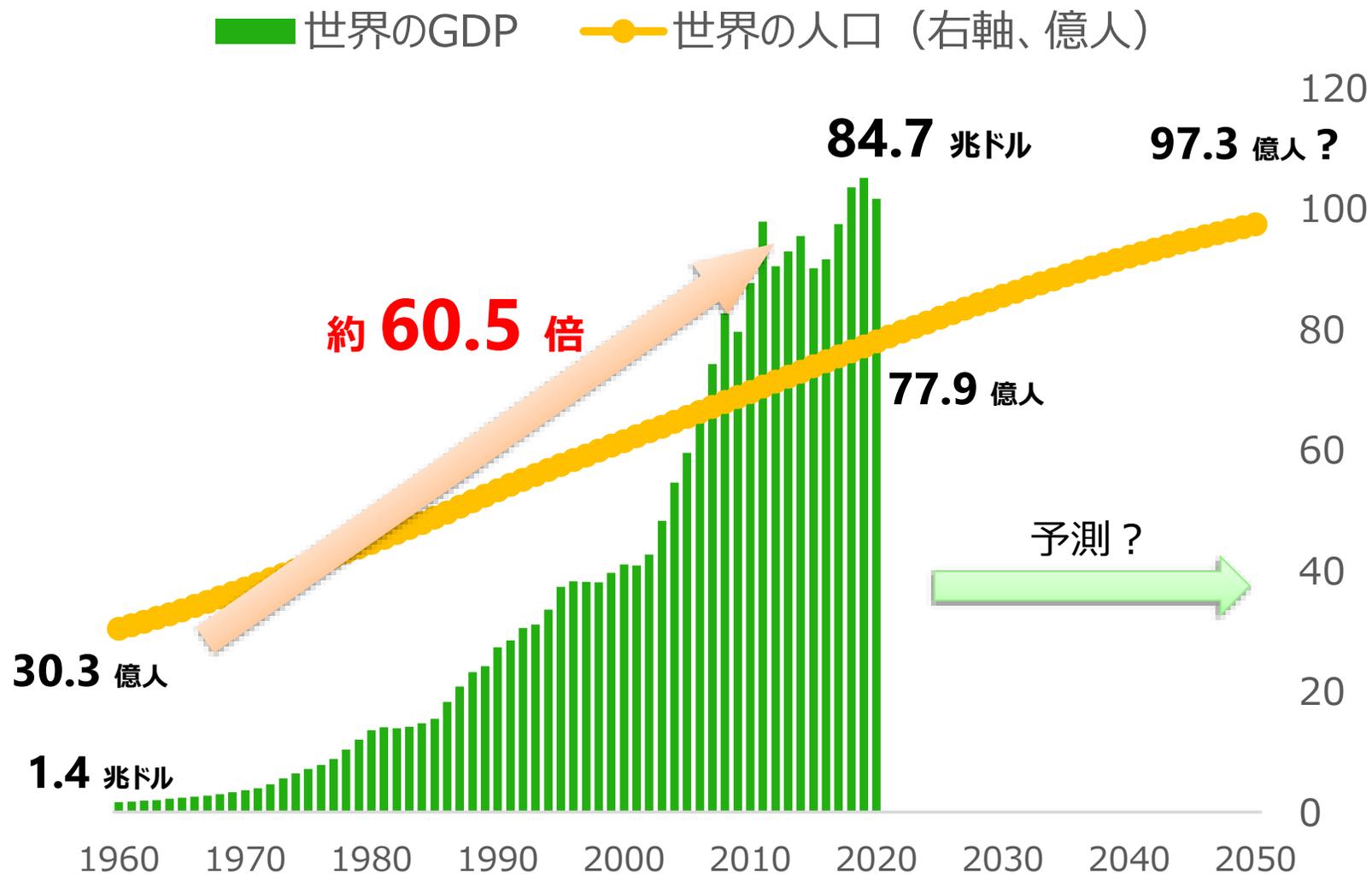


115年間で世界の株式は300倍に！

Cumulative real returns from 1900 to 2015

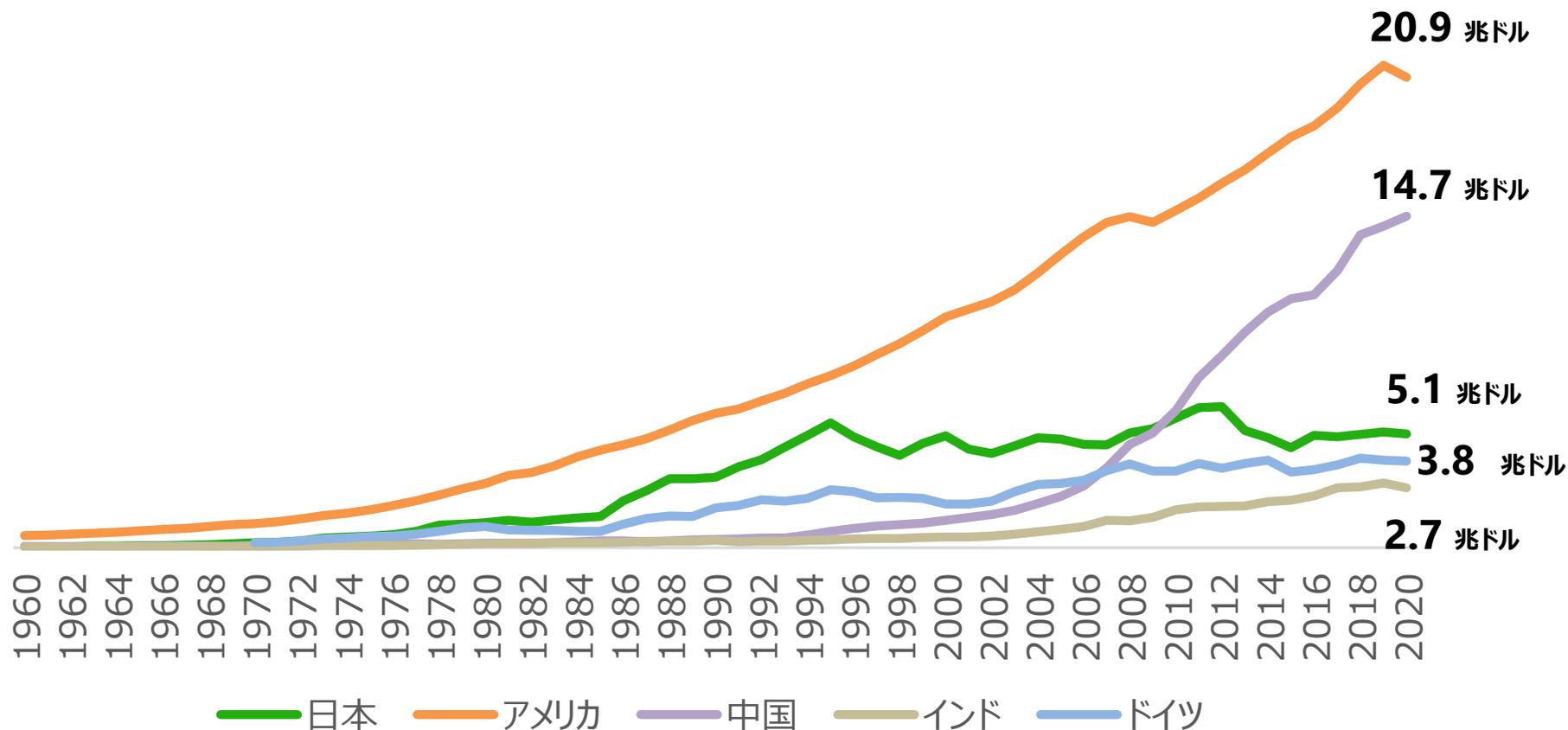


世界経済はもう成長しない？



今後どうなるか、予想できますか？

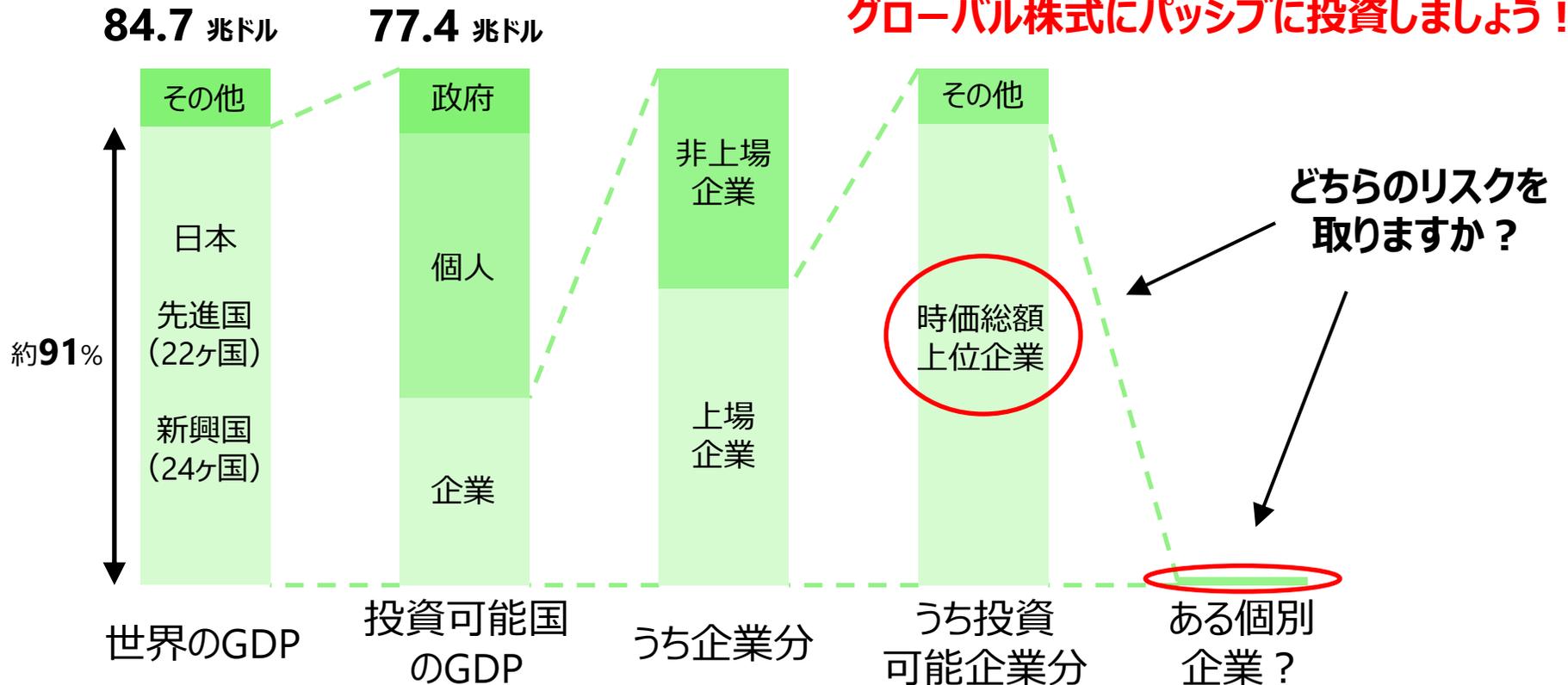
日本、アメリカ、ドイツ、中国、インドのGDP推移



(理想は) すべての国のすべての企業の株主に！

➤ 現実的には、日本、先進国、新興国の主要上場企業約2,895銘柄に投資

グローバル株式にパッシブに投資しましょう！



日本	5.1兆ドル (6.5%)
先進国	42.4兆ドル (54.8%)
新興国	30.0兆ドル (38.7%)

MSCIジャパン (日本)	238銘柄
MSCIコクサイ (先進国)	1,275銘柄
MSCIエマージング (新興国)	1,382銘柄
(2022/6)	合計 2,895銘柄

世界の株式時価総額は先進国だけで9割弱！

日本を含む
先進国23ヶ国

先進国22ヶ国
(MSCIコクサイ)
46.1兆ドル (82.8%)

うち、米国のみ
33.7兆ドル
(60.6%)

日本
(MSCIジャパン)
3.0兆ドル
(5.4%)

新興国24ヶ国
(MSCIエマージング)
6.5兆ドル
(11.7%)

世界の**株式**は
約**55.6兆ドル**！
(65.4兆ドル)

(参考)
世界の
不動産 (REIT) は
約**1.4兆ドル**！

世界の
債券 (国債) は
約**25.4兆ドル**！

※ 株式：2022/6/30 MSCI指数（浮動株調整後）を基にしており、時価総額の約85%相当

※ 不動産（REIT）：2022/6/30 FTSE EPRA Nareit Global REITs Index の時価総額（一般的に不動産の大半は非上場）

※ 債券：2022/6/30 FTSE Russell WGBI-DM（先進国）とEMGBI（新興国）の合計。ここでは国債のみが対象

インデックスファンドを利用して、世界の株式に幅広く投資する方法

パターン1

世界株式

代表的なインデックス：

MSCI ACWI（オールカントリー・ワールド・インデックス）、FTSE Global All Cap Index など

パターン2

日本

+

先進国 + 新興国

TOPIX

MSCI ACWI除く日本

パターン3

日本

+

先進国

+

新興国

TOPIX

MSCI コクサイ

MSCI エマージング・
マーケット・インデックス

MSCIの株式インデックス（先進国＋新興国）

MSCI ACWI オール・カントリー・ワールド・インデックス 先進国＋新興国（47ヶ国）

		地域	構成国
MSCI ワールド インデックス 先進国 (23ヶ国)	MSCI ジャパン	太平洋	日本
	MSCI コクサイ 先進国 (22ヶ国)	アメリカ	米国、カナダ
		欧州 & 中東	オーストリア、ベルギー、デンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、アイルランド、イスラエル、イタリア、オランダ、ノルウェー、ポルトガル、スペイン、スウェーデン、スイス、英国
		太平洋	オーストラリア、香港、ニュージーランド、シンガポール
		地域	構成国
MSCI エマージング マーケット インデックス 新興国 (24ヶ国)	アメリカ	ブラジル、チリ、コロンビア、メキシコ、ペルー	
	欧州 & 中東	チェコ、エジプト、ハンガリー、クウェート、ポーランド、サウジアラビア、南アフリカ、トルコ、ギリシャ、カタール、UAE	
	太平洋	中国、インド、インドネシア、韓国、マレーシア、フィリピン、台湾、タイ	

MSCI オールカンントリーとは？

MSCI ACWI（オール・カンントリー・ワールド・インデックス）は、先進国23カ国、新興国24カ国の上場企業の時価総額上位約85%を対象とした合計2,895銘柄で構成されています

インデックスのパフォーマンス（グロス：USD）
（2007年6月～2022年6月）



インデックスのパフォーマンス（％）（グロス：USD）
2022年6月30日時点

	5Y (年率)	10 (年率)	1987年 12月31日 以来
MSCI ACWI	7.54%	9.32%	7.75%
先進国	8.22%	10.10%	7.87%
新興国	2.55%	3.43%	9.72%

構成銘柄上位10社

	銘柄	国・地域	業種	比率
1	APPLE	アメリカ	情報技術	4.01%
2	MICROSOFT CORP	アメリカ	情報技術	3.29%
3	AMAZON.COM	アメリカ	一般消費財・サービス	1.75%
4	ALPHABET A	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.18%
5	ALPHABET C	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.12%
6	TESLA	アメリカ	一般消費財・サービス	1.06%
7	UNITEDHEALTH GROUP	アメリカ	ヘルスケア	0.87%
8	JOHNSON & JOHNSON	アメリカ	ヘルスケア	0.84%
9	TAIWAN SEMICONDUCTOR	台湾	情報技術	0.71%
10	NVIDIA	アメリカ	情報技術	0.68%
	10社 合計			15.51%

証券投資って、どのくらい増えるの？

GPIFが推計している
今後25年間の期待リターン

対象資産	期待リターン
政策ベンチマーク	
国内債券	0.7%
NOMURA-BPI「除くABS」	
国内株式	5.6%
TOPIX（配当込み）	
外国債券	2.6%
FTSE世界国債インデックス（除く日本、円ベース）	
外国株式	7.2%
MSCI ACWI（除く日本、円ベース、配当込み）	

年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）
「基本ポートフォリオの変更について（詳細）」
（2020年3月31日）より

JPモルガン・アセット・マネジメントによる
今後10～15年の期待リターン予想

対象資産	期待リターン		
	2022年 予想	2021年 予想	2020年 予想
世界株式	3.30%	3.70%	4.80%
日本大型株式	5.00%	5.10%	5.50%
日本国債	0.70%	0.40%	0.30%
先進国株式 （除く日本）	3.00%	3.40%	4.50%
先進国国債 （除く日本）	0.60%	0.30%	0.90%
新興国株式	5.20%	5.80%	7.50%
新興国国債	3.50%	3.80%	3.40%

海外についてはすべて「為替ヘッジなし」

長期になるほど、リターンは安定（一括投資）

各投資期間において一括投資した際の平均利回り（年率換算）分布を確認

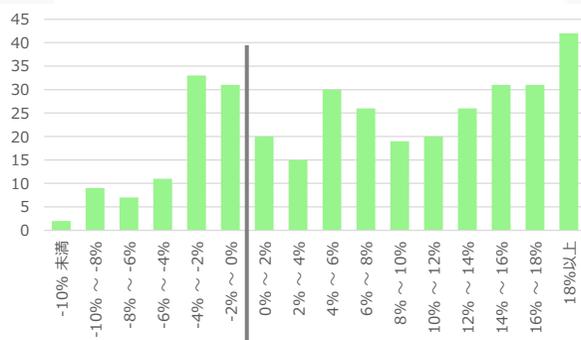
1年

世界株式 投資期間1年（一括投資）の年率リターン分布



5年

世界株式 投資期間5年（一括投資）の年率リターン分布



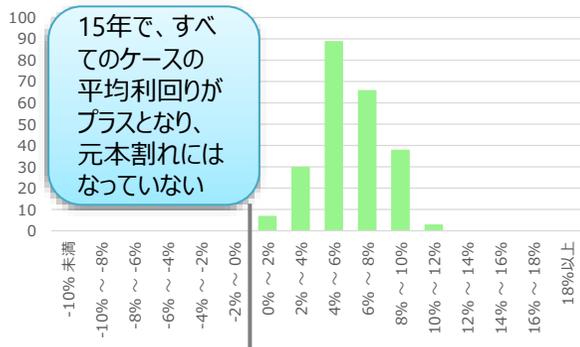
10年

世界株式 投資期間10年（一括投資）の年率リターン分布



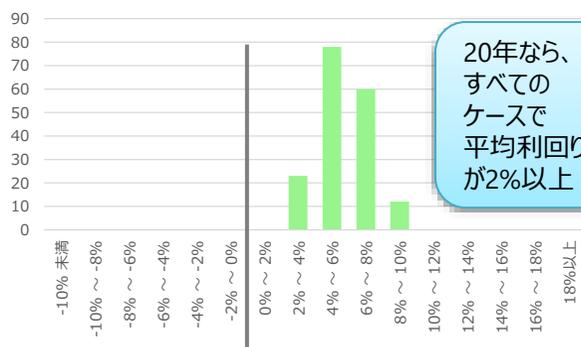
15年

世界株式 投資期間15年（一括投資）の年率リターン分布



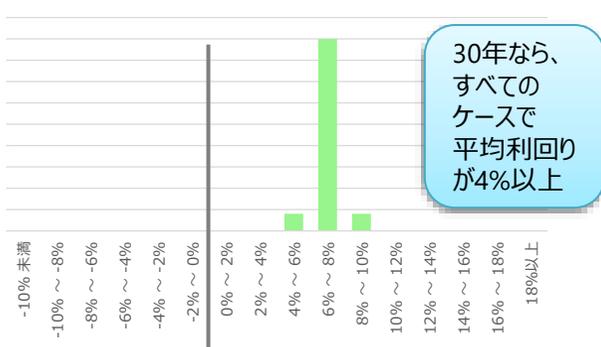
20年

世界株式 投資期間20年（一括投資）の年率リターン分布



30年

世界株式 投資期間30年（一括投資）の年率リターン分布



長期になるほど、リターンは安定（積立投資）

各投資期間において積立投資（月次）した際の平均利回り（IRR）の分布を確認

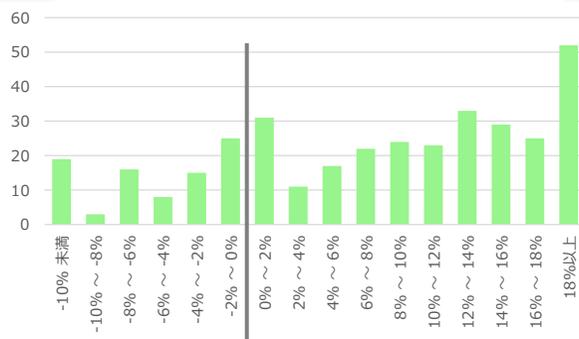
1年

世界株式 投資期間1年（積立投資）の年率リターン分布



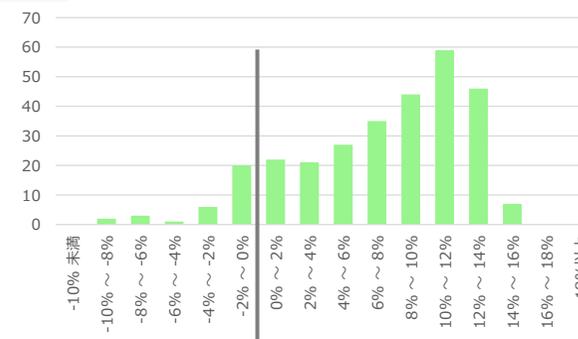
5年

世界株式 投資期間5年（積立投資）の年率リターン分布



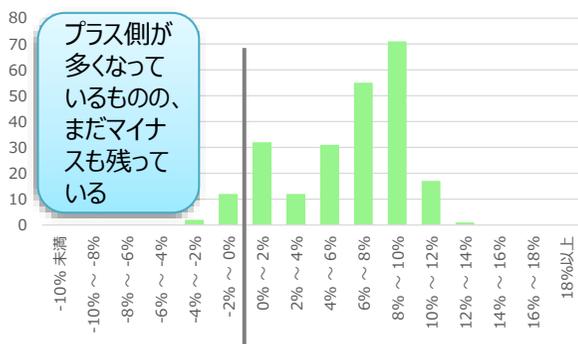
10年

世界株式 投資期間10年（積立投資）の年率リターン分布



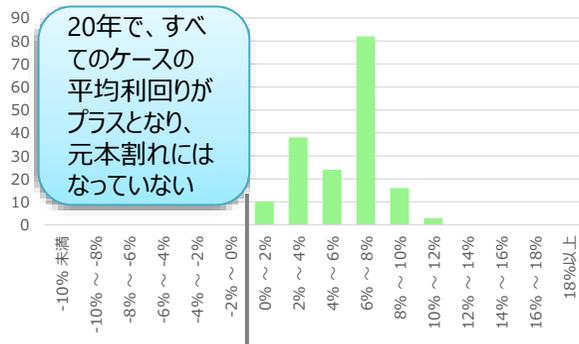
15年

世界株式 投資期間15年（積立投資）の年率リターン分布



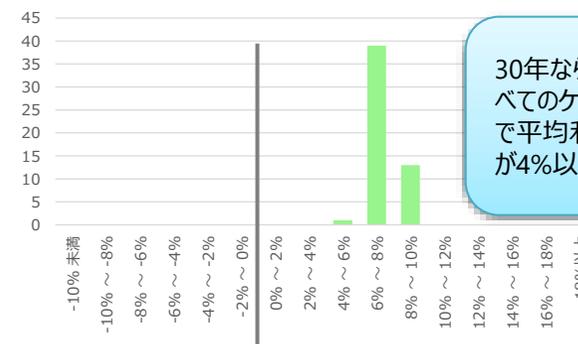
20年

世界株式 投資期間20年（積立投資）の年率リターン分布



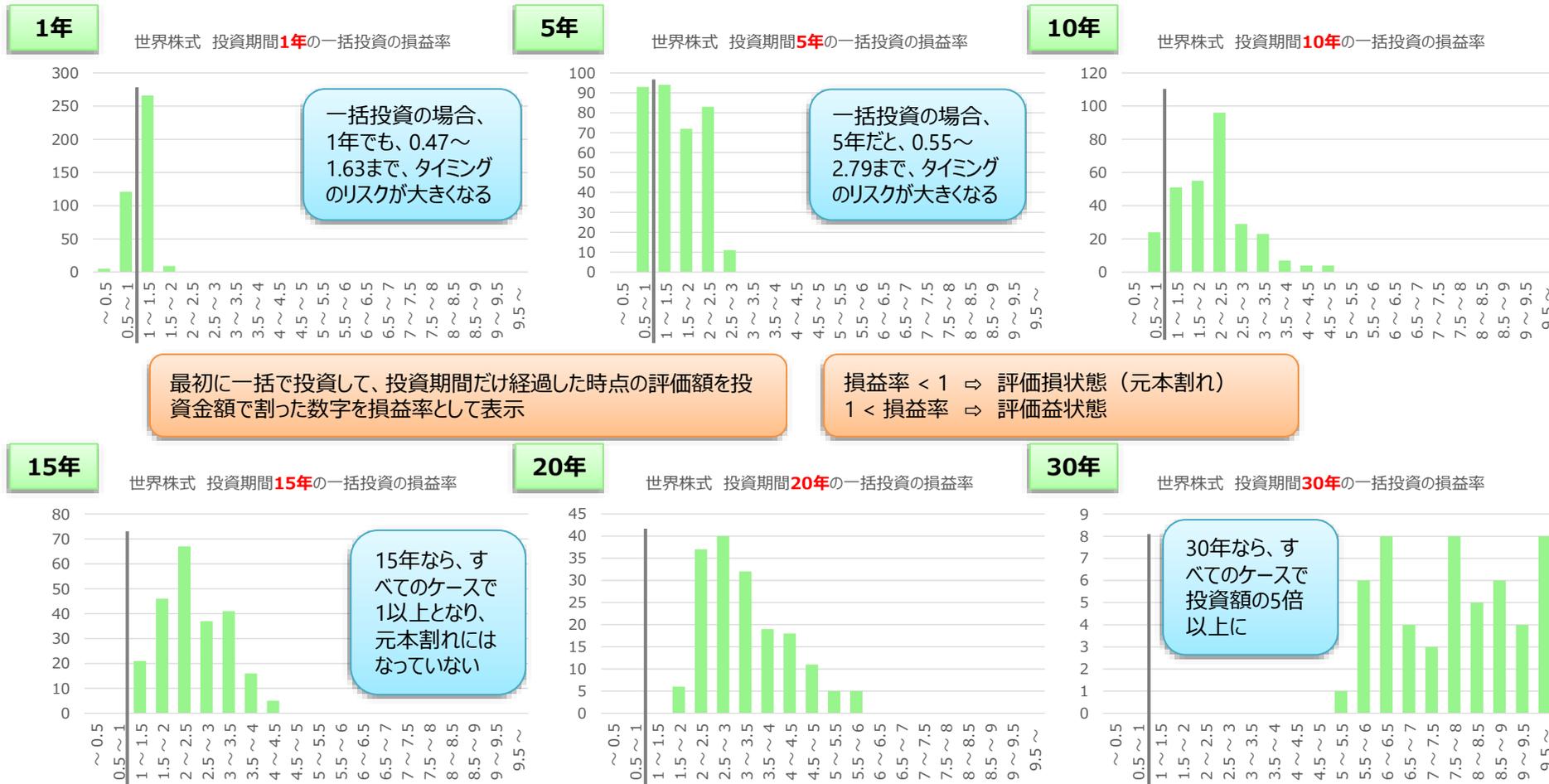
30年

世界株式 投資期間30年（積立投資）の年率リターン分布



長期になるほど元本割れは少ない（一括投資）

各投資期間において一括投資した際の評価額/一括投資金額で損益率を計算



長期になるほど元本割れは少ない（積立投資）

各投資期間において積立投資（月次）した際の評価額/累計積立金額で損益率を計算

1年

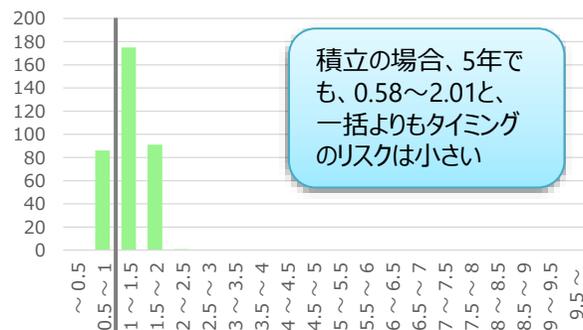
世界株式 投資期間1年の積立投資の損益率



積立の場合、1年で、0.63~1.30と、一括よりもタイミングのリスクは小さい

5年

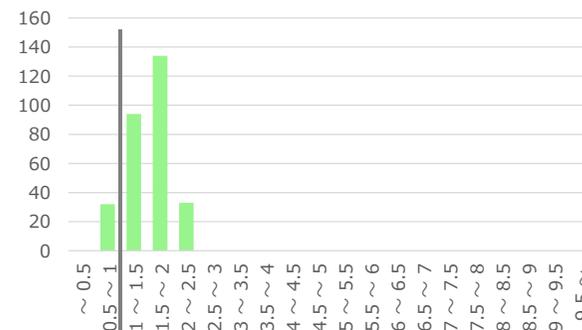
世界株式 投資期間5年の積立投資の損益率



積立の場合、5年でも、0.58~2.01と、一括よりもタイミングのリスクは小さい

10年

世界株式 投資期間10年の積立投資の損益率

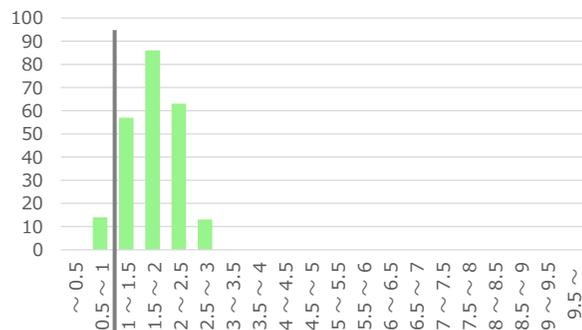


5年なら、毎月1万円を60ヶ月にわたり積立投資し、5年経過時点の評価額を累計積立金額60万円で割った数字を損益率として表示

損益率 < 1 ⇨ 評価損状態（元本割れ）
1 < 損益率 ⇨ 評価益状態

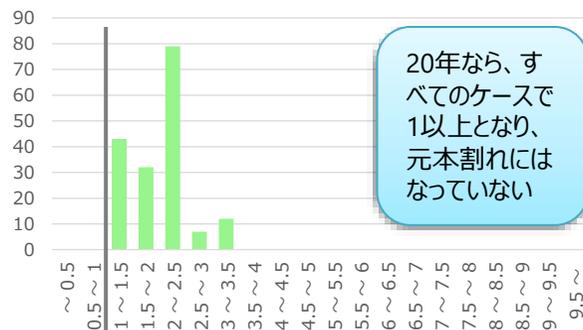
15年

世界株式 投資期間15年の積立投資の損益率



20年

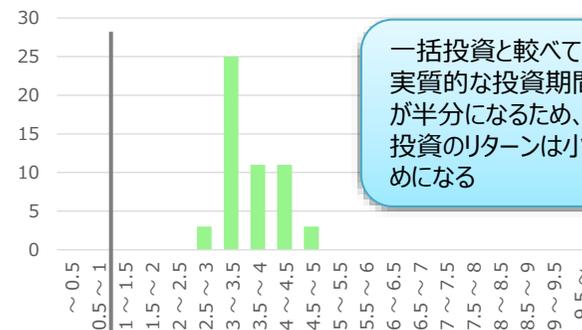
世界株式 投資期間20年の積立投資の損益率



20年なら、すべてのケースで1以上となり、元本割れにはなっていない

30年

世界株式 投資期間30年の積立投資の損益率



一括投資と較べて、実質的な投資期間が半分になるため、投資のリターンは小さめになる

資産形成では、15～20年以上の長期投資が重要

- プラスのリターンを得るためには一括なら15年、積立なら20年と長期投資が重要
- 一括投資および積立投資で、利回り自体には大きな差は見られない

● 一括投資における平均利回りの最大値、中央値、最小値

	1Y	3Y	5Y	10Y	15Y	20Y	25Y	30Y
最大	63.17%	39.05%	22.78%	17.07%	10.45%	9.33%	8.17%	8.14%
中央値	10.05%	8.23%	7.43%	7.52%	5.83%	5.72%	7.29%	7.10%
最小	-52.81%	-19.48%	-11.33%	-3.50%	1.21%	2.85%	5.83%	5.57%
サンプル数	401	377	353	293	233	173	113	53
元本割れ確率	31%	28%	26%	8%	0%	0%	0%	0%

● 積立投資における平均利回り（IRR）の最大値、中央値、最小値

	1Y	3Y	5Y	10Y	15Y	20Y	25Y	30Y
最大	54.35%	32.37%	25.73%	15.25%	12.08%	10.24%	8.70%	8.52%
中央値	11.11%	7.00%	8.84%	8.70%	7.11%	6.56%	6.97%	7.09%
最小	-104.09%	-48.58%	-23.67%	-8.85%	-2.69%	0.13%	4.32%	5.88%
サンプル数	401	377	353	293	233	173	113	53
元本割れ確率	31%	28%	24%	11%	6%	0%	0%	0%

資産形成では、15～20年以上の長期投資が重要

- プラスのリターンを得るためには一括なら15年、積立なら20年と長期投資が重要
- 一括投資の方が実質的な投資期間が長くなるため、損益率は一括投資の方が大きい

● 一括投資における損益率（=評価額/一括投資金額）の最大値、中央値、最小値

	1Y	3Y	5Y	10Y	15Y	20Y	25Y	30Y
最大	1.63	2.64	2.79	4.83	4.44	5.96	7.12	10.47
中央値	1.10	1.25	1.43	2.06	2.34	3.04	5.81	7.83
最小	0.47	0.51	0.55	0.70	1.20	1.75	4.12	5.08
サンプル数	401	377	353	293	233	173	113	53
元本割れ確率	31%	28%	26%	8%	0%	0%	0%	0%

● 積立投資における損益率（=評価額/累計積立金額）の最大値、中央値、最小値

	1Y	3Y	5Y	10Y	15Y	20Y	25Y	30Y
最大	1.35	1.70	2.04	2.36	2.82	3.29	3.58	4.63
中央値	1.06	1.12	1.26	1.60	1.79	2.07	2.70	3.47
最小	0.58	0.51	0.58	0.66	0.82	1.01	1.80	2.74
サンプル数	401	377	353	293	233	173	113	53
元本割れ確率	31%	28%	24%	11%	6%	0%	0%	0%

低コストで世界株式に投資できるインデックスファンドの例

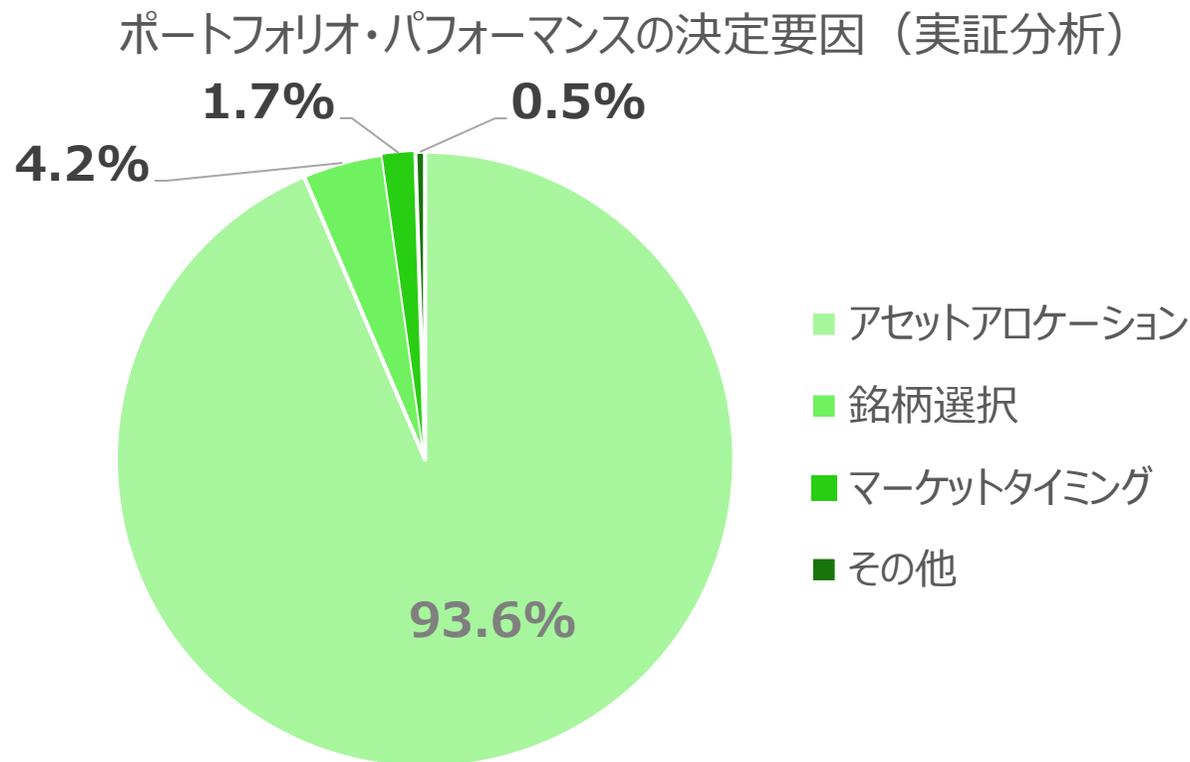
投資信託名称	対象資産	銘柄数	運用管理費用
eMAXIS Slim全世界株式 (オール・カントリー)	全世界株式	約2897銘柄	0.1144%
楽天・全世界株式インデックス・ファンド	全世界株式	約9514銘柄	0.202%
eMAXIS Slim全世界株式(除く日本)	日本を除く先進国株式 と新興国株式	約2659銘柄	0.1144%
野村つみたて外国株投信	日本を除く先進国株式 と新興国株式	約2199銘柄	0.209%
<購入・換金手数料なし> ニッセイ外国株式インデックスファンド	日本を除く 先進国株式	約1278銘柄	0.1023%
eMAXIS Slim先進国株式インデックス	日本を除く 先進国株式	約1279銘柄	0.1023%
eMAXIS Slim米国株 (S&P500)	米国株式	約504銘柄	0.0968%
楽天・全米株式インデックス・ファンド	米国株式	約4081銘柄	0.162%

注) つみたてNISA対象ファンドから、各アセットクラスにおいて運用管理費用が比較的低いもので、純資産額が極端に小さいものを除いて掲載。銘柄数、運用管理費用は各社の月報および目論見書より転載。ただし、基準日は必ずしも同一ではない。

資産形成としての株式投資
～資産配分（アセット・アロケーション）～

アセット・アロケーションが重要！

ポートフォリオ・パフォーマンスの決定要因としては、アセット・アロケーションが非常に重要



アセット・アロケーション

どの資産にどのくらいの割合
配分するか決定すること

例 1 :

株式 40%
債券 30%
不動産 30%

例 2 :

日本株式 10%
先進国株式 40%
新興国株式 15%
日本債券 20%
先進国債券 10%
新興国債券 5%

バランスファンドの運用利回り

期待運用利回り（リターン）の前提： 債券 0.12%、 株式 5.00%

ケース1) 債券多め

債券 70%	株式 30%
-----------	-----------

ファンド全体の期待利回り： $0.12\% \times 0.7 + 5.00\% \times 0.3 = 1.584\%$

投資家が得る期待利回り： 1.584% - 信託報酬などの運用コスト

ケース2) 株式多め

債券 30%	株式 70%
-----------	-----------

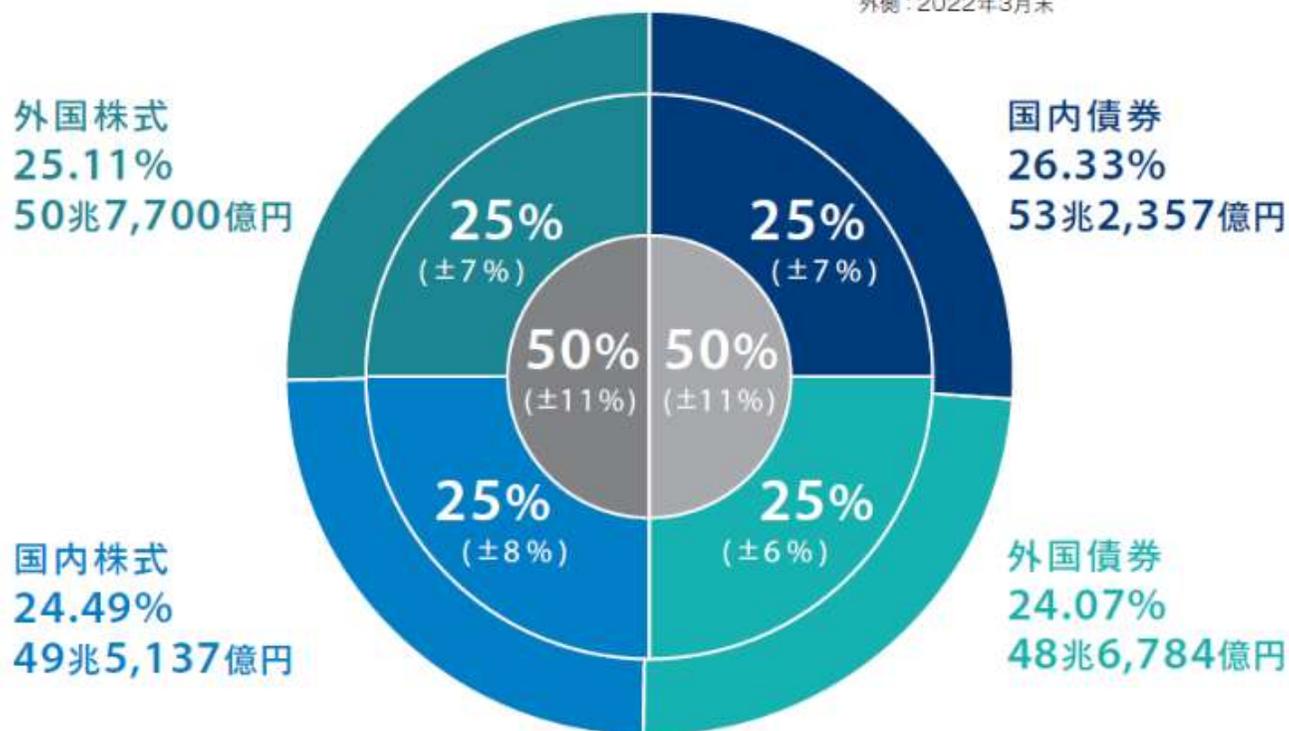
ファンド全体の期待利回り： $0.12\% \times 0.3 + 5.00\% \times 0.7 = 3.536\%$

投資家が得る期待利回り： 3.536% - 信託報酬などの運用コスト

GPIFの資産・アロケーション（年金積立金）

内側：基本ポートフォリオ（カッコ内は乖離許容幅）

外側：2022年3月末



(2020年4月以降)		国内債券	外国債券	国内株式	外国株式
資産構成割合		25%	25%	25%	25%
乖離許容幅	各資産	±7%	±6%	±8%	±7%
	債券・株式	±11%		±11%	

年金積立金の運用は2001年以降 **+3.69%** (年率) !

市場運用開始後の累積収益額 [2001年度～2021年度]



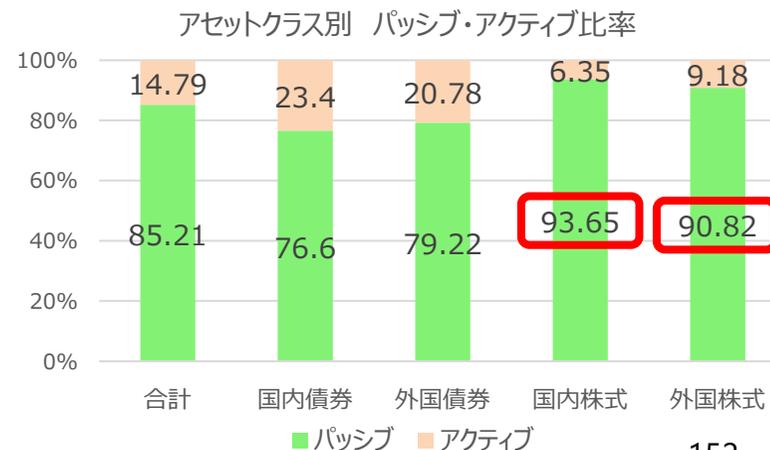
市場運用開始（2001年度）から2021年度末までの累積収益は

**収益率（年率）
+ 3.69%**

**収益額（累積）
+ 105.4兆円**

**運用資産全体のパッシブ（インデックス）比率は約85%
特に、国内株式、外国株式では約94%、約91%と高水準**

2021年度末	時価総額	構成割合 (%)
運用資産合計	196兆5,926億円	100.00
パッシブ運用	167兆5,245億円	85.21
アクティブ運用	28兆2,849億円	14.39
その他	7,832億円	0.40



出所：年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）「2021年度 業務概況書」

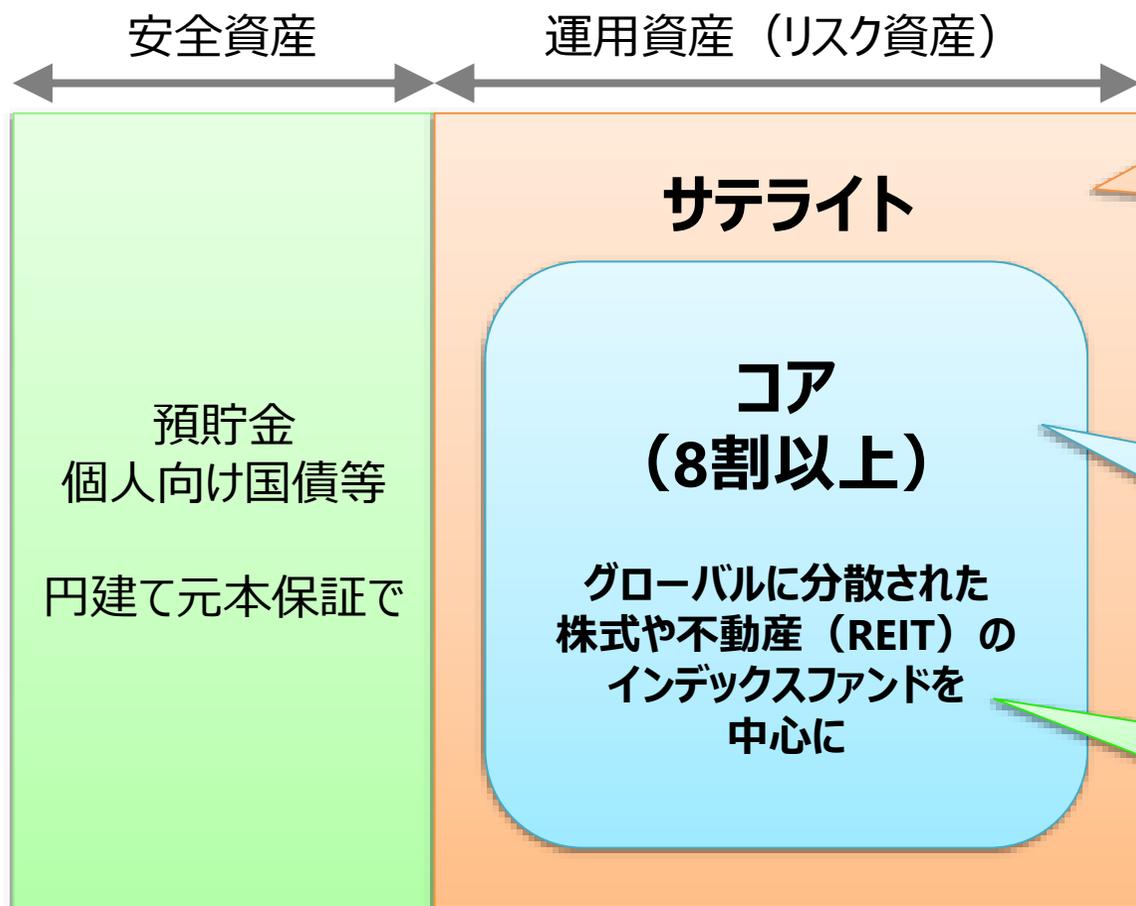
まずは安全資産と運用資産の割合です！



「老後に使うお金」の整理

1. まずは安全資産と運用資産の割合を決めましょう！
2. 運用資産はコア・サテライトで考えましょう！

リスク許容度によらず、運用資産の中身はどんな投資家でも同じでよく、リスクの度合いは安全資産の割合で調整すればよい
(トービンの分離定理)



サテライトは、多くても2割程度を目安に

- ✓ 楽しむための投資
- ✓ リターンを追求する投資

個別株式やアクティブファンドなど

特にこだわりがなければ、コア100%でOK

- ✓ 世界株式インデックスファンド
- ✓ 先進国株式インデックスファンド

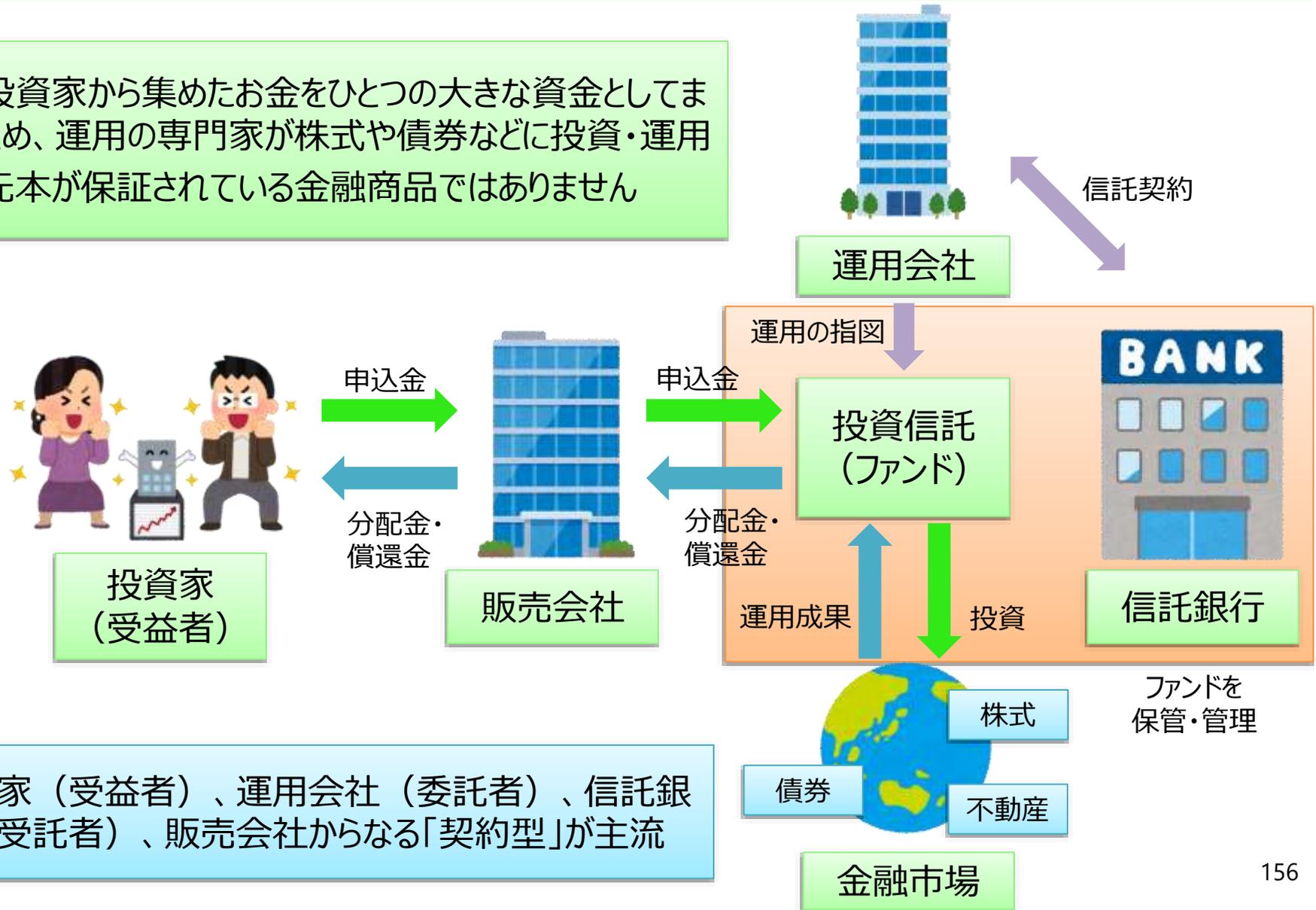
“熟達したアクティブ運用判断のためのリソースを持たない投資家は、ポートフォリオを市場性有価証券から成る幅広い資産クラスにおけるパッシブ運用だけに限定するのが賢明である” (デビッド・F・スウェンセン「イェール大学流投資戦略」)

資産形成としての株式投資

～投資信託の仕組み～

投資信託と、その仕組み

- 投資家から集めたお金をひとつの大きな資金としてまとめ、運用の専門家が株式や債券などに投資・運用
- 元本が保証されている金融商品ではありません



投資家（受益者）、運用会社（委託者）、信託銀行（受託者）、販売会社からなる「契約型」が主流

投資信託の特徴

メリット

- 少ない金額から購入可能
- 株式や債券、国内や海外などに分散投資できる
- 専門家が運用する

直接負担する費用

- 購入時手数料
- 所得税・地方税
- 信託財産留保額

間接的に負担する費用

- 運用管理費用
- 監査報酬
- 売買委託手数料

リスク

- 価格変動リスク
- 信用（デフォルト）リスク
- 為替変動リスク
- 金利変動リスク

リスクの軽減策

- 資産の分散
- 長期保有
- 時間の分散

投資信託の手数料はどのくらい？

投資信託の手数料は、購入時、運用中、売却時の3つのタイミングで支払うのが一般的

購入時：購入時手数料

0～3%程度

- 購入時に証券会社などの販売会社に対して支払う
- 商品毎に上限はあるが実際の手数料率は販売会社が決定
- 購入金額に対して最大何%として定められる
- ノーロードと呼ばれる、販売手数料がかからないものも

運用中：運用管理費用（信託報酬）

0.1～3%程度

- 運用・管理の報酬として、運用会社、販売会社、信託銀行に支払う手数料
- 純資産総額に対して年率何%として定められる
- **長期投資の場合、最も重要な手数料**

売却時：信託財産留保額

0.3%程度

- 運用途中で解約する場合、解約代金を準備するために、運用している証券の売却が必要になるため、解約者にその負担を求めるもの（ファンドに対して払う）
- 解約時の基準価額に対して最大何%として定められる

投資信託取引手数料の例

販売手数料 3%、信託報酬 1.5%、信託財産留保額 0.3%の投資信託を100万円購入し、5年後に売却した場合（消費税割愛、運用期間中時価は変わらずと仮定）

1. 販売手数料：100万円 × 3% = 3万円
 2. 信託報酬：100万円 × 1.5% × 5年 = 7.5万円
 3. 信託財産留保額：100万円 × 0.3% = 0.3万円
- 合計：3万円 + 7.5万円 + 0.3万円 = 10.8万円

運用益が10.8万円を上回れば、投資家としてはプラスになる

購入時

3%

運用中

1.5% × 5年

売却時

0.3%

運用中には他に、売買委託手数料、有価証券取引税、その他費用（保管費用、監査費用など）が発生する

投資信託の安全性

投資信託の仕組み上、投資家が預けたお金は制度的に守られます

販売会社が破たんした場合

販売会社は取引時の窓口になりますが、投資家のお金は信託財産として信託銀行が管理しているので影響ありません

運用会社が破たんした場合

信託財産は信託銀行で保管されているので、影響ありません

信託銀行が破たんした場合

信託財産は、信託銀行自身の財産とは区分して管理（分別管理）することが法律で義務付けられており、影響ありません

なお、投資者保護基金に加入している証券会社の口座であれば、万が一、何らかの事情で返還できなくなった場合であっても、1,000万円まで補償を受けることができます。

インデックスファンドとアクティブファンド

インデックスファンドは特定の指標に連動することを目指し、アクティブファンドは特定の指標を上回るパフォーマンスを実現することを目指すファンド

インデックスファンド

日経平均株価やNYダウなどのような特定の指標（インデックス）をベンチマークと定め、それに連動するように運用されるファンド

- 手軽に分散投資が可能
- 運用コストが低い

代表的なインデックスの例

日本株式	日経平均株価、TOPIX
外国株式	MSCI コクサイ、NYダウ、S&P 500
日本債券	NOMURA-BPI 総合
外国債券	FTSE世界国債インデックス（除く日本）

アクティブファンド

特定の指標（インデックス）をベンチマークと定め、それを上回るリターンを実現することを目指すファンドや、独自の運用方針を定めて運用するファンド

- リターンはインデックスを上回ることがある
- 運用コストは高め

アクティブファンドの例（純資産額トップ5）

	純資産額 (億円)
AB・米国成長株投信Dコース(H無)	17,255
ピクテ・グローバル・インカム株式(毎月分配)	10,444
グローバルESGハイクオリティ成長株式(H無) 『愛称：未来の世界(ESG)』	7,875
フィデリティ・USリートB(H無)	7,121
ダイワ・US-REIT(毎月決算)B為替H無	6,892

アクティブの中にはリターンが非常に優れているものがある

コストが低いのはインデックスだが、アクティブの中にはリターンが非常に優れているものがある

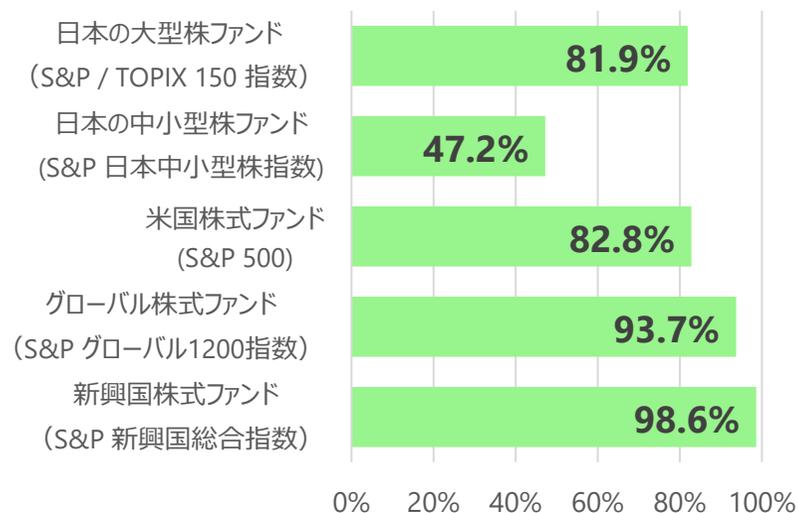


対象銘柄	10年リターン（年率）	信託報酬	実質コスト
DIAM 新興市場日本株ファンド	33.17%	1.64%	1.815%
ニッセイ日経225インデックスファンド	12.67%	0.27%	0.276%
日経平均株価	10.95%	-	

長期的には過半のアクティブファンドは、インデックスに勝てていない ～SPIVA 日本スコアカード (Year-End 2021)～

インデックスをアンダーパフォームしたファンドの割合

(2021年12月31日現在、絶対リターンベース、10年リターン)



ファンドの生存率 (2021年12月31日現在)

カテゴリー	開始時点のファンド数	10年生存率 (%)
日本の大型株ファンド	298	61.7%
日本の中小型株ファンド	176	66.5%
米国株式ファンド	29	51.7%
グローバル株式ファンド	143	51.0%
新興国株式ファンド	72	37.5%

ファンドの平均パフォーマンス (均等加重)

(2021年12月31日現在、全てリターンは円ベース)

インデックス / カテゴリー	10年リターン (年率換算) (%)
1. S&P / TOPIX 150 指数	13.4%
1. 日本の大型株ファンド	13.0%
2. S&P 日本中小型株指数	12.4%
2. 日本の中小型株ファンド	15.7%
3. S&P 500	21.3%
3. 米国株式ファンド	15.1%
4. S&P グローバル1200指数	17.8%
4. グローバル株式ファンド	14.2%
5. S&P 新興国総合指数	10.8%
5. 新興国株式ファンド	7.8%

- **日本で10年以上アクティブに運用されている投資信託 (日本株式対象744本、外国株式対象818本) で、10年でアウトパフォームしているものは少ない**
- **特に外国株式を対象としているもので顕著**

アクティブファンドは突然悪化することも？！

ヘッジファンドの帝王タイトル失いかねない、 災難続きのダリオ氏

レイ・ダリオ氏にとって今年是最悪の年だ。実際、あまりのひどさでヘッジファンドの帝王というタイトルを失いかねない。

同氏の1480億ドル（約15兆6000億円）規模のヘッジファンド会社、ブリッジウォーター・アソシエーツは今年、競合他社が新型コロナウイルスのパンデミック（世界的大流行）による市場混乱の中で利益を上げている傍らで大きな損失を出している。旗艦ファンド「ピュア・アルファ・II」の8月時点での年初来成績はマイナス18.6%。

（中略）

世界株式インデックスファンドは+0.85%

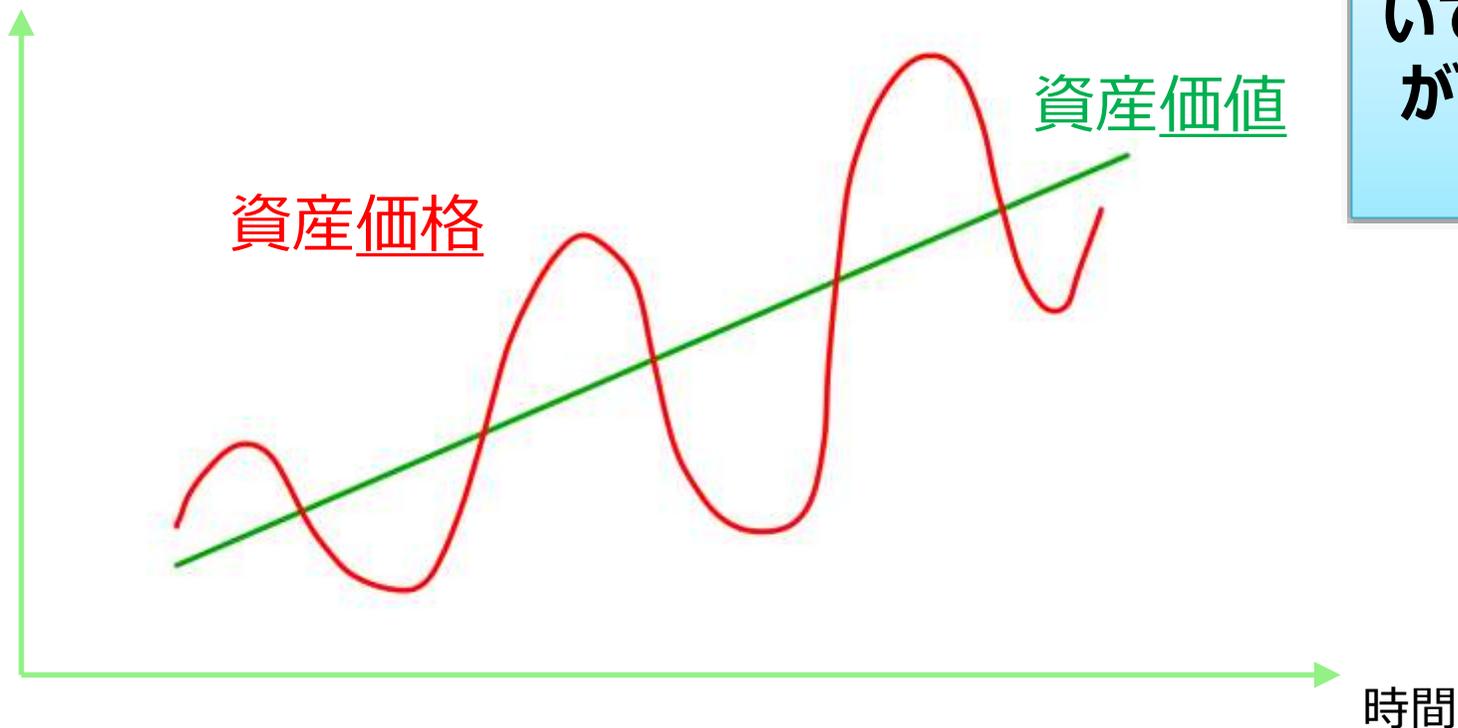
ダリオ氏は15日のブルームバーグテレビジョンとのインタビューで、「われわれが世界最大のヘッジファンドであるのには理由がある」と指摘。「深刻な不調に見舞われたことはなく、プラスリターンの年ばかりだった。しかし、いつかは難しい日が来ることは分かっていた。パンデミックの下降局面を捉え損ねたことは事実だ」と語った。（後略）

2020年9月16日、Bloombergより

投資と投機は何が違うのか？

投資：価値と価格

価格／価値



長期投資に向
いている、時間
が味方になる
資産！

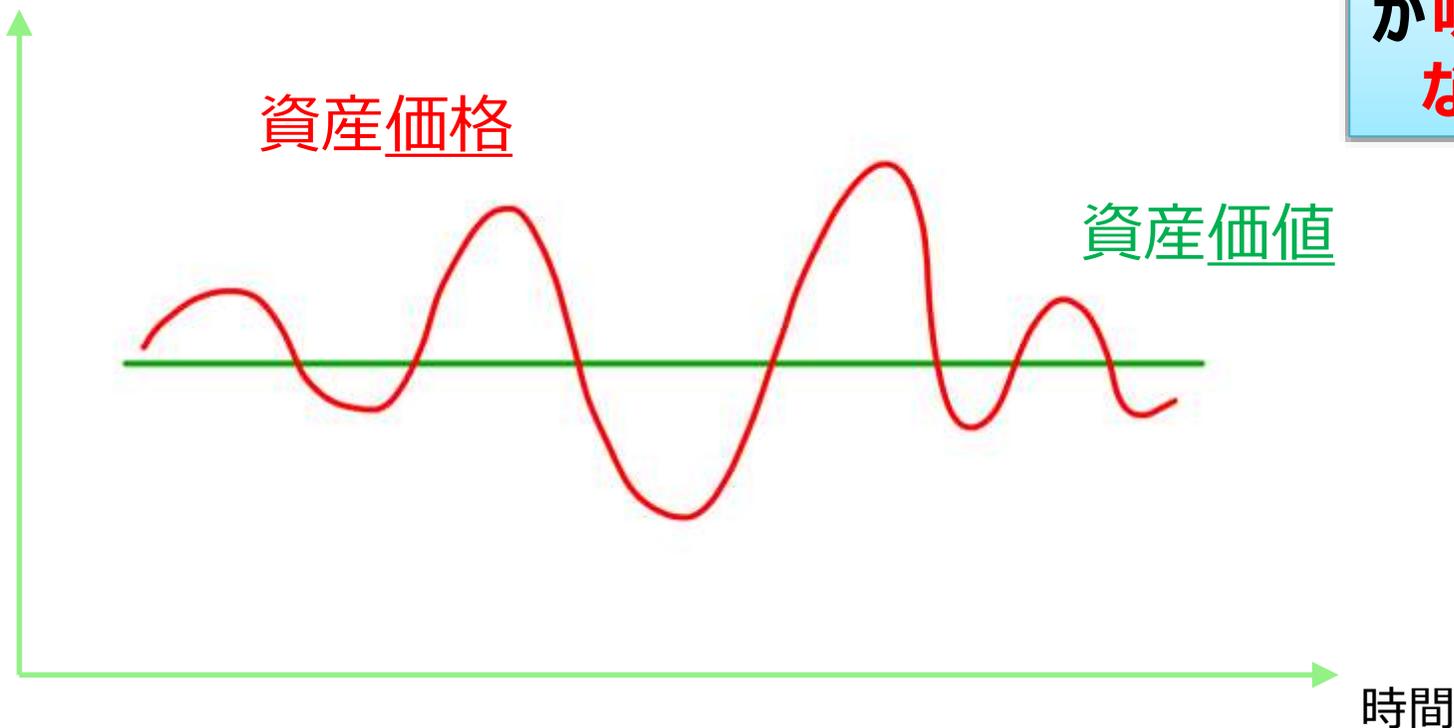
価格は、需要
(買いたい人)
と供給(売りたい人)のバラン
スで上にも下にも変動します

株式や不動産といった資産は長期的には価値を生み出していくので、資産価値は積み上がっていきます。ただし、その価格は不安定に大きく変動することがあります。

投資とは、資産価値が積み上がっていくことを信じて、長期的に保有し続けること

投機：価値と価格

価格／価値



必ずしも時間
が味方にはなら
ない資産！

価格は、需要
(買いたい人)
と供給(売りたい人)のバ
ランスで上にも下にも
変動します

金などの貴金属、原油、暗号資産といった資産は、それ自体が何らかの価値を生み出していくことはないが、需要と供給によって、その価格は変動していく。

投機とは、資産価格の動く方向を予測し、上がるか下がるかに賭けること

投資家ですか？投機家ですか？

If you're an **investor**, you're looking on what the asset is going to do,

if you're a **speculator**, you're commonly focusing on what the **price** of the object is going to do, and that's not our game. -Warren Buffett

「もしあなたが**投資家**なら資産がどう動くかに着目している。もしあなたが**投機家**なら普通は資産の**価格**がどう動くかに注目している、そしてそれは我々のゲームではない」（ウォーレン・バフェット）

様々な観点からの **投資** と **投機**

	投資 (的)	投機 (的)
対象資産	付加価値を生み出す資産	価格が変動する資産
スタイル	価値の上昇をじっと待つか	価格の変動に一喜一憂するか
資産形成	手段の1つ	必ずしも必要ない
時間軸	長期投資	デイトレード、スイングトレードなど長くても数ヶ月
ゲーム理論	プラスサムゲーム (毎年のGDPは必ずプラス)	ゼロサムゲーム (短時間で付加価値は生まれない)
性質	企業のオーナーシップを持つこと	エンターテイメント・娯楽
英語	Investment	Speculation
言葉の意味	資本に投じる	機会に投じる
キーワード	じっくり育てる、成長を見守る	勝つか負けるか、売買 FX、ギャンブル(競馬、宝くじ)
注目	価値の創出と分配	価格の変動
大辞林	<ul style="list-style-type: none"> 利益を得る目的で、資金を証券・事業などに投下すること 	<ul style="list-style-type: none"> 偶然の利益をねらって行う行為 将来の価格変動を予想して、価格差から生じる利益を目的に行う売買取引

「趣味としての株式投資」と「資産形成としての株式投資」

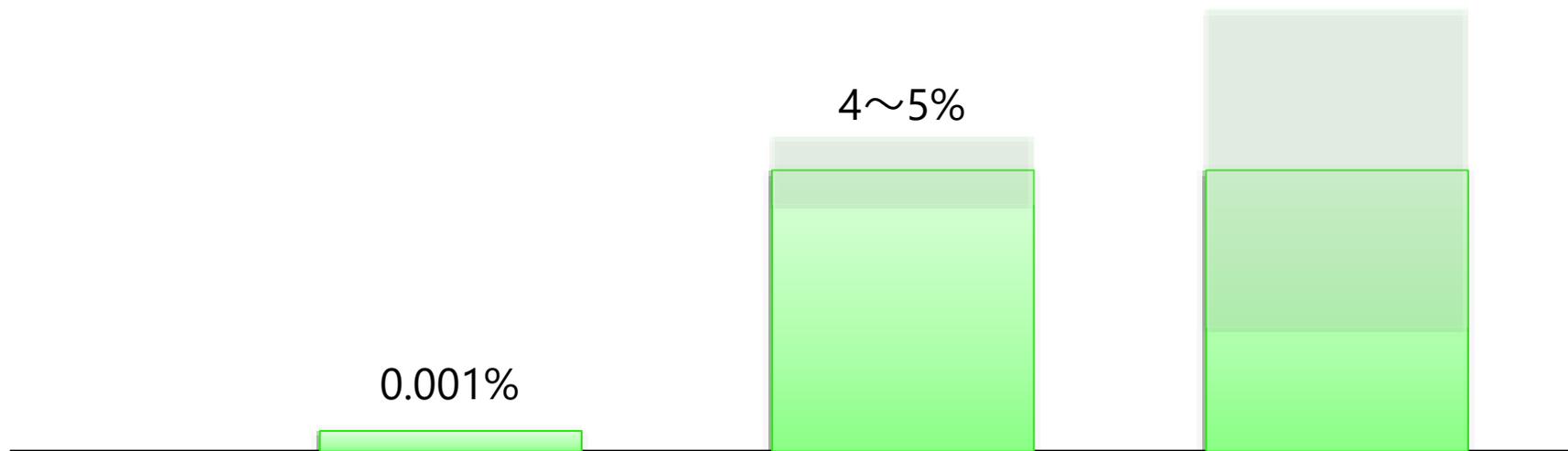
	趣味	資産形成
目的	楽しむため（エンタメ）	お金を貯め、守り、増やす 購買力の維持、向上
感情	ハラハラ、ドキドキ	つまらない、退屈、面倒
投資金額	資産形成に影響ない範囲で （全額失うことも想定）	手取り収入の一部 （1～2割）を積み立て
投資スタイル	買ったり、売ったり （安く買って、高く売る）	現役時代は積立投資、 引退後は定期取り崩し
投資対象	個別株式、ブル・ベア投信等 （他にはFX、暗号資産、金等）	世界に幅広く分散投資する 投資信託・ETFなど
必要なスキル	銘柄分析能力、売買タイミングの判断能力、マーケットを見る時間	仕組み化して、 ぶれずに継続していくこと
適切な口座や制度	一般（新）NISA	つみたてNISA、確定拠出年金（DC）、変額保険

資産形成でどこまでやりますか？

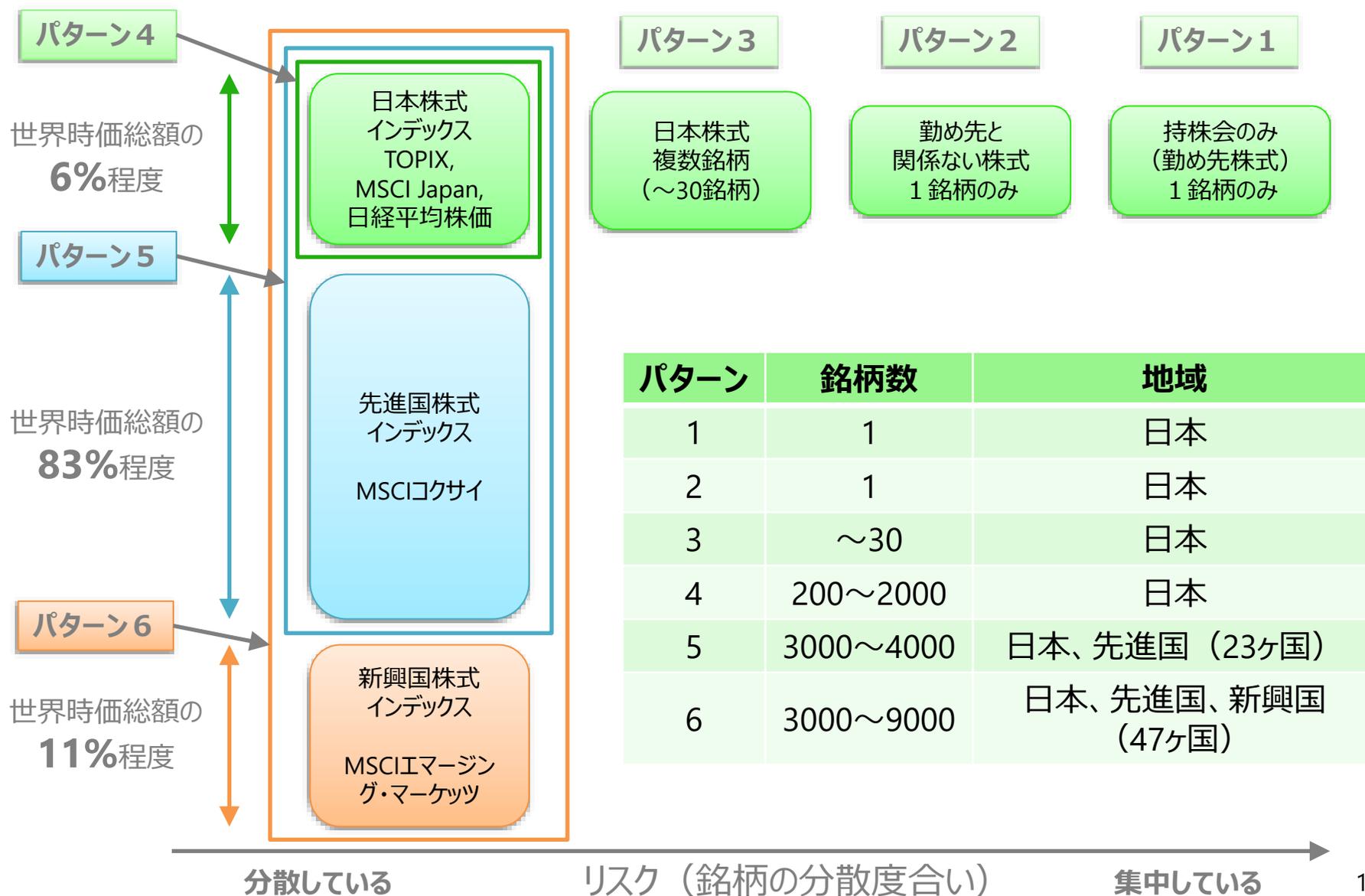
	預貯金のみ	インデックス投資 (世界株式等)	銘柄選択、 売買タイミング
労力	ほぼ0	20	100
リターン	ほぼ0	80	100 ± α
再現性	非常に高い	高い	低い
キーワード	とにかくラク	仕組み化して継続 資産形成	銘柄選択、売買タイミン グ、モニタリング、趣味

長期期待リターンのイメージ

4~5% ± リスク

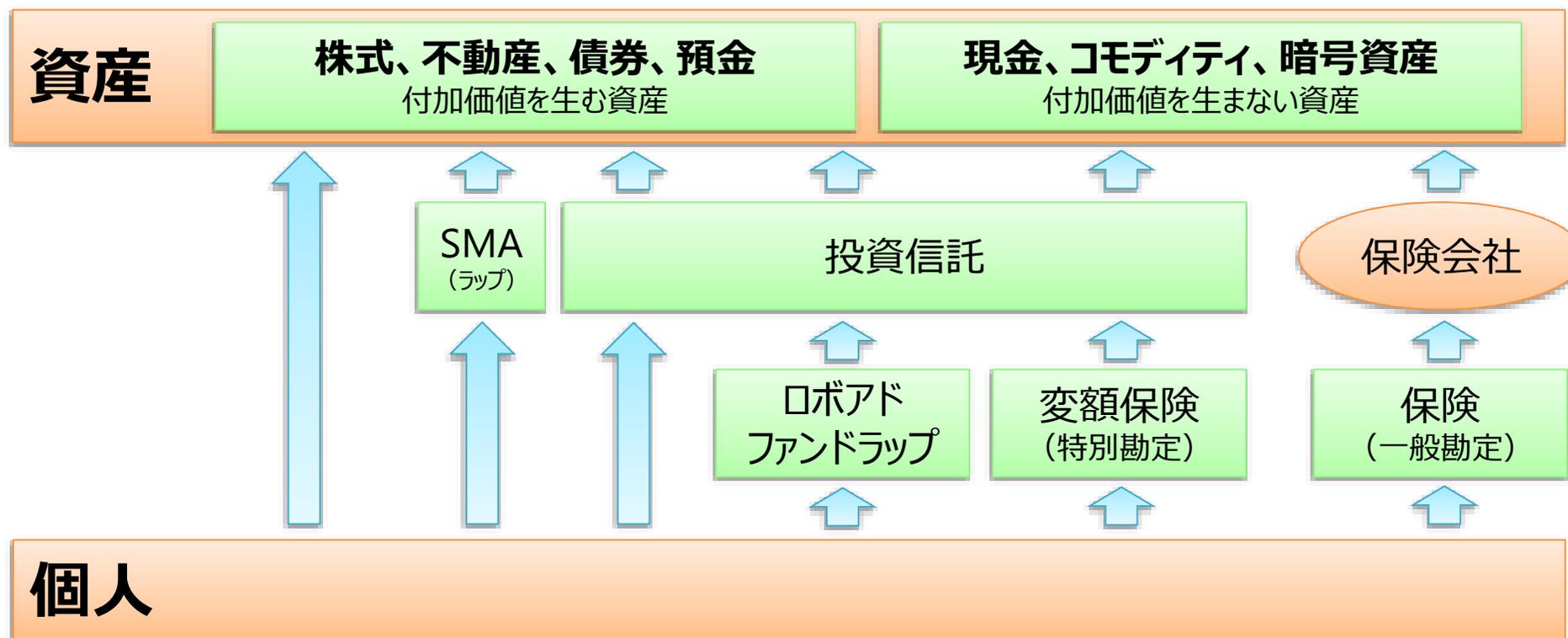


株式投資のリスク（分散度合い）もいろいろ



最終的にどんな資産に投資していますか？

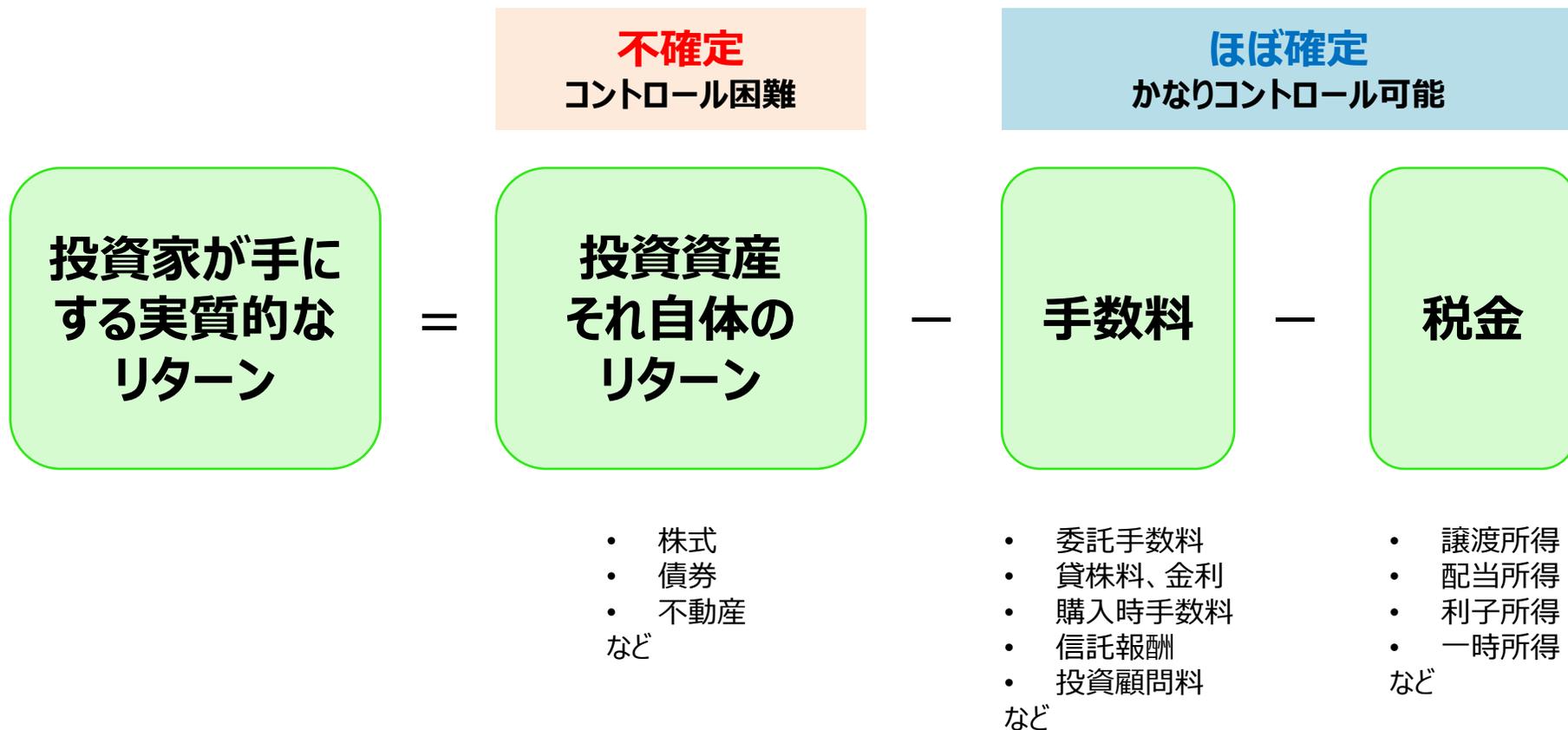
- 直接保有 / 間接保有 の違いはあるものの、最終的な投資先資産は限定的
- それ自体が付加価値を生み増えていく資産と、何も価値を生まない資産に分かれる
- 途中経由するものが増えるほど、手数料は高くなる。その手数料の対価として、手軽に分散できたり、ポートフォリオの管理をしてもらえたりと、提供されるサービスの価値と、手数料（コスト）が妥当な水準か、確認しましょう。



資産形成としての株式投資
～口座の選択（アセット・ロケーション）～

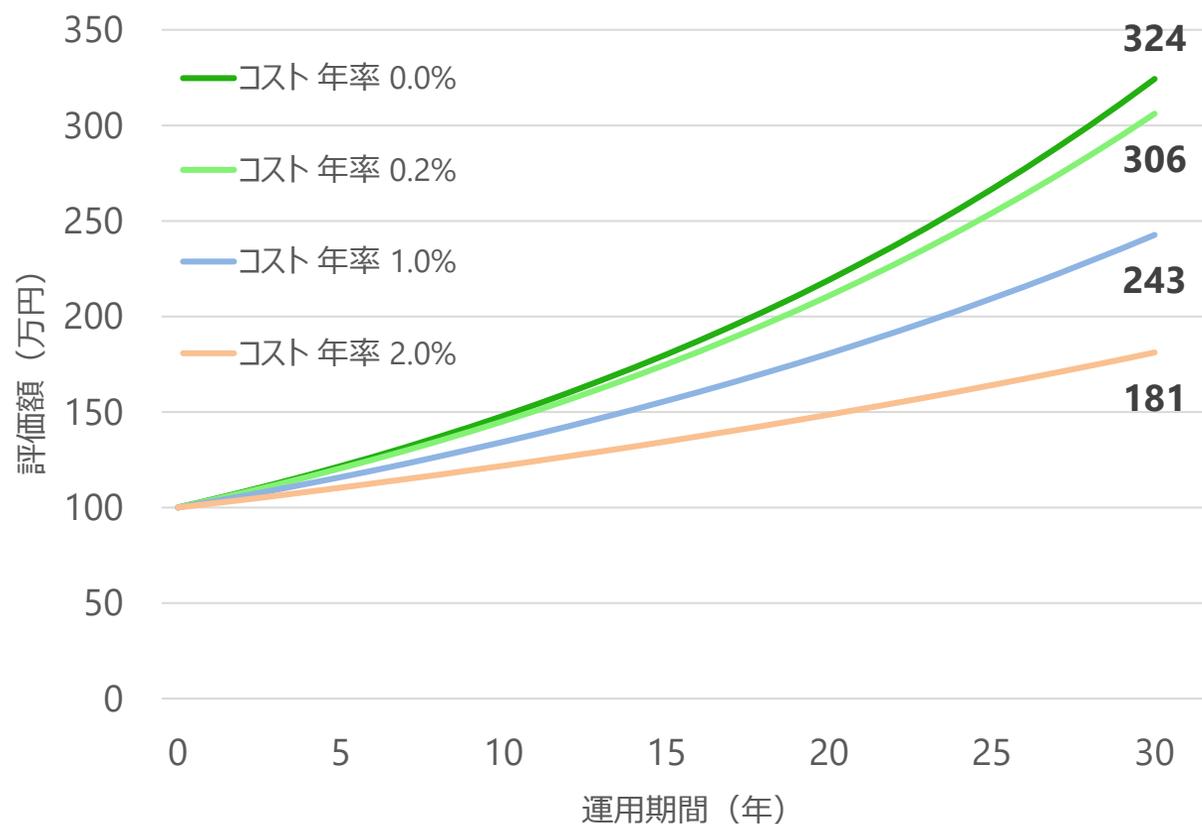
金融商品のリターンは？

投資資産のリターン、手数料、税金の3つに分けて考える。コントロール可能なものはきちんとコントロールするのが基本



コストによって実質的なリターンはこんなに違う！（一括投資）

100万円を期待リターン4%で30年間運用した場合、コストによって資産額は大きく異なります！



100万円を利回り4%
で30年間運用した場合

コスト年率0.0%なら
324万円

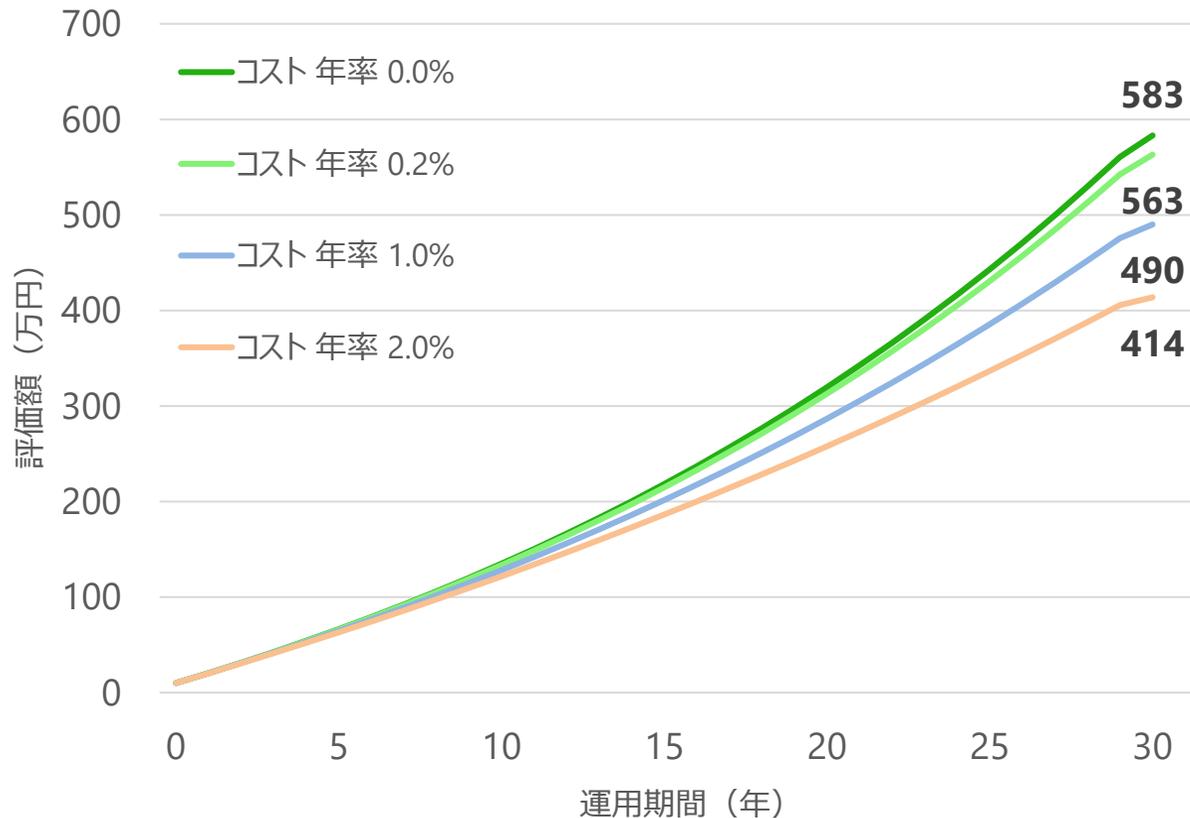
コスト年率0.2%なら
306万円

コスト年率1.0%なら
242万円

コスト年率2.0%なら
181万円

コストによって実質的なリターンはこんなに違う！（積立投資）

毎年10万円を期待リターン4%で30年間にわたり積み立てた場合、コストによって資産額は大きく異なります！（積み立て元本総額は300万円）



毎年10万円を利回り4%で30年間、積み立てた場合

コスト年率0.0%なら
583万円

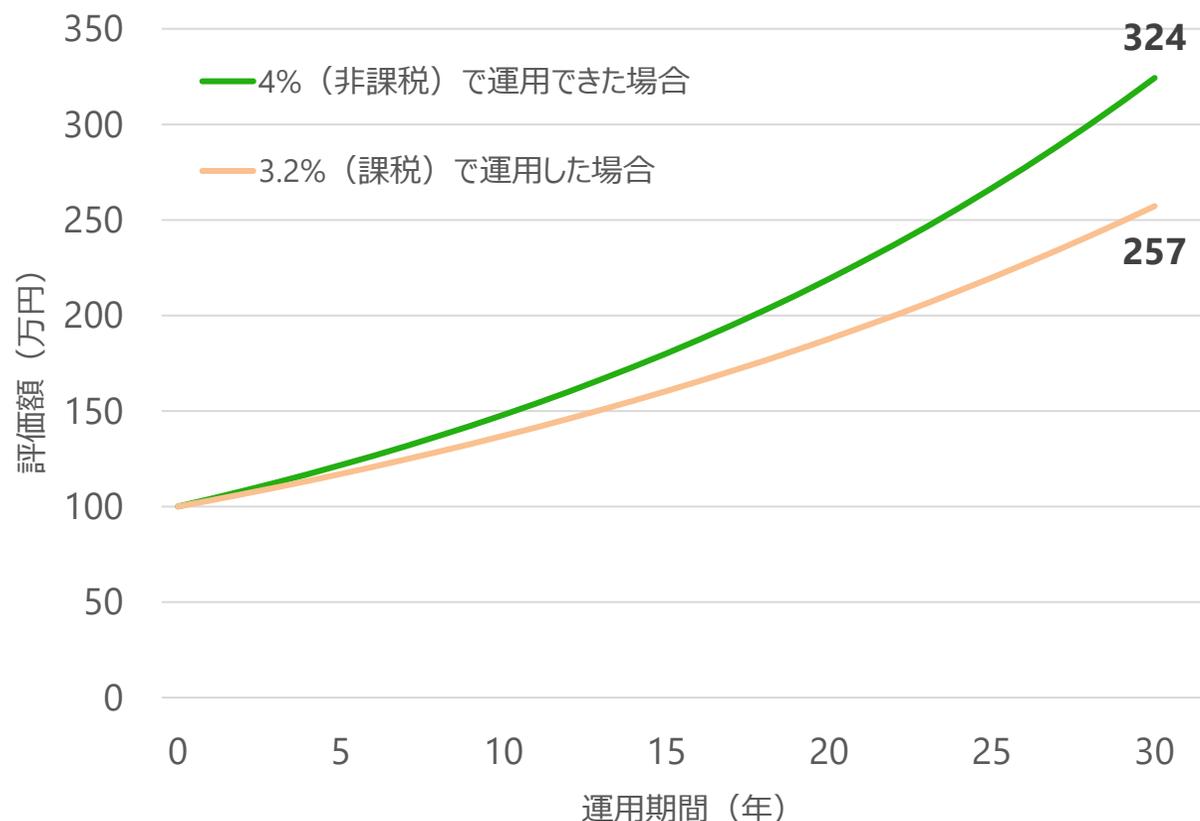
コスト年率0.2%なら
563万円

コスト年率1.0%なら
490万円

コスト年率2.0%なら
414万円

非課税 > 繰り延べ、の順で優先する（一括投資）

税金の観点では、非課税となるのが最もよい。非課税が難しい場合でも、繰り延べ（先延ばし）できるものは繰り延べるほうがよい



**100万円を利回り4%
で30年間運用した場合**

非課税なら

324万円

繰り延べなら（値上がり）

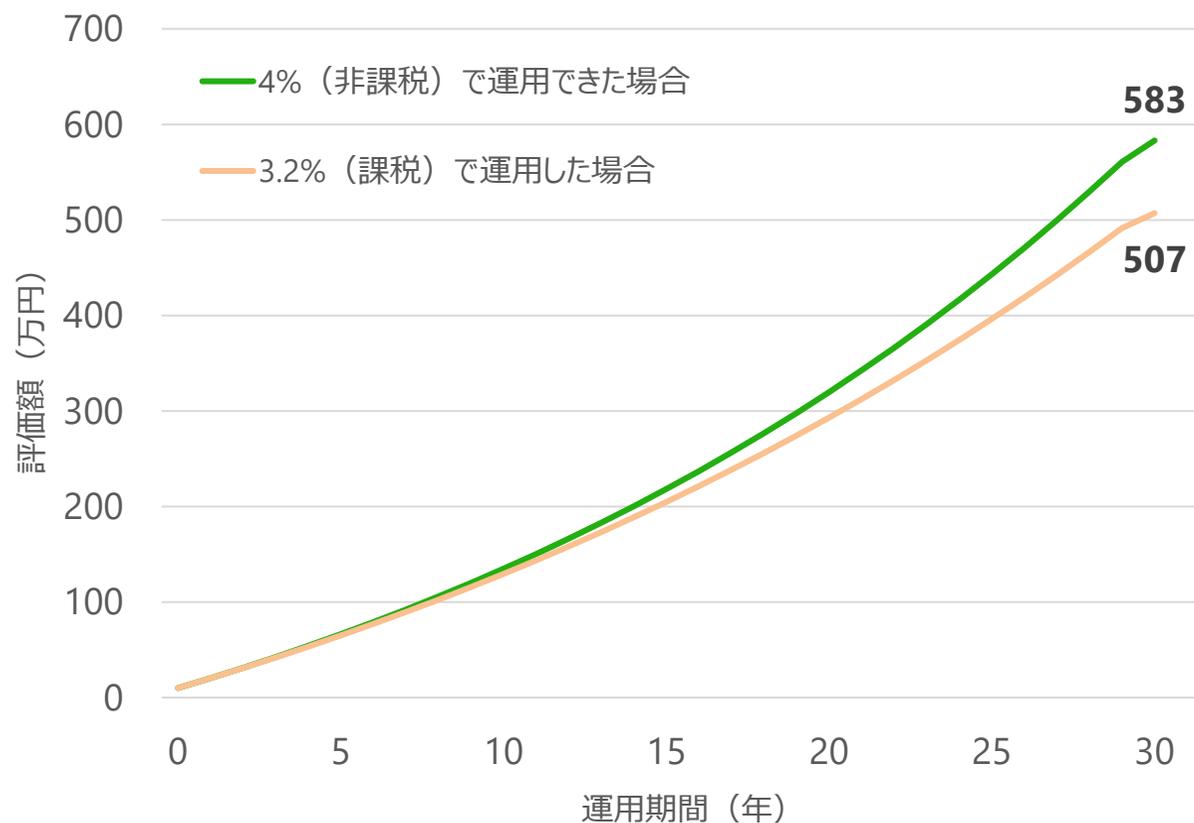
279万円

毎年納税なら（配当）

257万円

非課税 > 繰り延べ、の順で優先する（積立投資）

税金の観点では、非課税となるのが最もよい。非課税が難しい場合でも、繰り延べ（先延ばし）できるものは繰り延べるほうがよい（積み立て元本総額は300万円）



毎年10万円を利回り
4%で30年間、積み立
てた場合

非課税なら

583万円

繰り延べなら（値上がり）

526万円

毎年納税なら（配当）

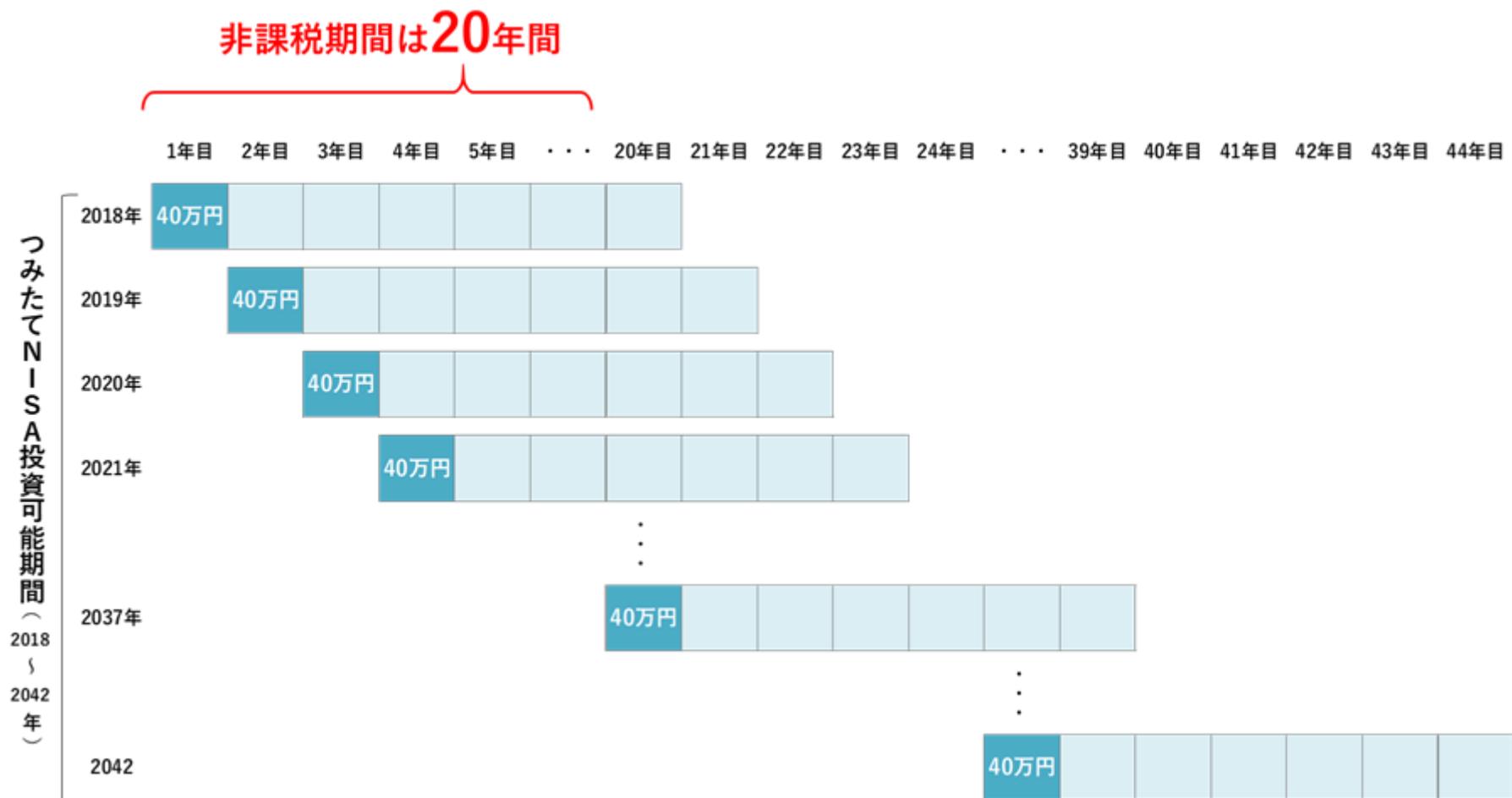
507万円

税制面で有利な2つの口座

	新しいNISA（2024年～）		iDeCo（個人型確定拠出年金）
対象者	日本に住む18歳以上の人		20歳以上65歳未満（国民年金被保険者のみ） （任意加入被保険者である海外居住者も）
税制	無期限で非課税		<ul style="list-style-type: none"> ・ 拠出時：拠出額が全額所得控除 ・ 運用時：非課税（特別法人税はR7年度まで凍結） ・ 受取時：退職所得控除、公的年金等控除
制度の利用	NISA制度内で以下の2つの枠を併用可能		第1号被保険者の場合、掛金限度額は国民年金基金や付加年金と共有
	つみたて投資枠	成長投資枠	
投資対象商品	積立・分散投資に適した一定の投資信託 （現行のつみたてNISA対象商品と同様）	上場株式・投資信託等 （①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、高レバレッジ型及び毎月分配型などを除外）	投資信託、保険商品、定期預金など （プランごとに35本まで）
買付方法	積立投資のみ	通常の買付・積立投資	毎月掛け金を拠出して積立 （年単位での拠出も可能）
年間投資枠	120万円	240万円	年間14万4000円～81万6000円 （職業、企業年金の有無などによる）
非課税保有限度額 （総枠）	1,800万円（生涯投資枠：簿価残高方式で管理）		特になし （企業型DC等から移換可能）
	売却すると翌年以降に再利用可能。 また、2023年までのNISAとは別枠	1,200万円（内数）	
売却可能時期	いつでも可		スイッチング（商品変更）可能 受取は、60～75歳から一括/年金
その他	金融機関によって、取扱商品数が異なっていたり、どちらか1つの枠しか利用できないことも。		<ul style="list-style-type: none"> ・ 手続きや税制がやや煩雑 ・ 国民年金基金連合会等への手数料

つみたてNISAの投資可能期間と非課税期間

投資金額40万円で、非課税期間20年間の非課税枠が、合計20本利用可能



つみたてNISAの非課税メリットは？

つみたてNISAで1年目に40万円積立投資を行い、その後19年間継続保有した場合の運用益、税制メリットは以下の通り

$$\begin{array}{ccccccc} \text{投資金額} & & \text{運用利回り} & \text{運用期間} & & & \text{運用益} \\ \downarrow & & \downarrow & \downarrow & & & \downarrow \\ 400,000\text{円} & \times & (1 + 0.03) & ^{19} & - & 400,000\text{円} & = & 301,402\text{円} \end{array}$$

本来であれば、 $301,402\text{円} \times 20\% = 60,280\text{円}$ が課税されるはず

20回分になると、税制メリットだけでも100万円を越えてくる可能性が高い

運用利回り	19年間の運用益	うち税額相当	20本分の運用益	うち税額相当
1%	83,243円	16,648円	1,664,860円	332,960円
3%	301,402円	60,280円	6,028,040円	1,205,608円
5%	610,780円	122,156円	12,215,600円	2,443,120円
7%	1,046,611円	209,322円	20,932,220円	4,186,444円

積み立て投資ができる仕組みを組み合わせ活用

	税制	保障機能	元本変動性	流動性 (解約しやすさ)
特定口座	課税 (原則20%)	なし	あり	高い (解約容易) (証券担保ローン)
つみたてNISA	20年間非課税	なし	あり	高い (解約容易) (ただし、解約すると 非課税枠はなくなる)
iDeCo含む 確定拠出年金	拠出時、運用時、 受取時に税制優遇	なし	あり	60歳まで引き出す ことは不可能
変額保険	生命保険料控除 相続税の非課税枠 リビング・ニーズ特約 (非課税所得)	あり (死亡・ 高度障害)	ないわけでは ないが、、、 基本保険金額は 変わらない	ほどほど 10年間の解約控除 (契約者貸付)

税引き後リターンを最大化するアセット・ロケーション

低いリターンのアセット（資産）を課税口座に、高いリターンのアセットを非課税口座に、配置（アセット・ロケーション）することで、税引き後の手取りリターンを最大化

		アセ ッ ト ・ ア ロ ケ ー シ ョ ン	
アセ ッ ト ・ ロ ケ ー シ ョ ン		ローリターン	ハイリターン
			預金
課税口座		 優先的に利用すべきアセット・アロケーション & アセット・ロケーションの組み合わせ	
非課税口座 (税制優遇口座)			

アセット・ロケーションの具体例

同じアセット・アロケーション（資産配分）だったとしても、どの資産をどの口座で保有するかで、リターンは大きく変わります！

アセット・アロケーション

ア
セ
ツ
ト
・
ロ
ケ
ー
シ
ヨ
ン

	ローリターン 預金 配分 50% 利回り 0.1%	ハイリターン 株式 配分 50% 利回り 5.0%
課税口座	Case 1 100万円	Case 2 100万円
非課税口座	100万円	100万円

Case 1 の税引き後リターン

$$\begin{aligned}
 &100\text{万円} \times 0.1\% \times (1 - \underline{20\%}) \\
 &+ 100\text{万円} \times 5.0\% \times (1 - \underline{0\%}) \\
 &= 800\text{円} + 50,000\text{円} \\
 &= 50,800\text{円} \rightarrow \text{利回り } \mathbf{2.54\%}
 \end{aligned}$$

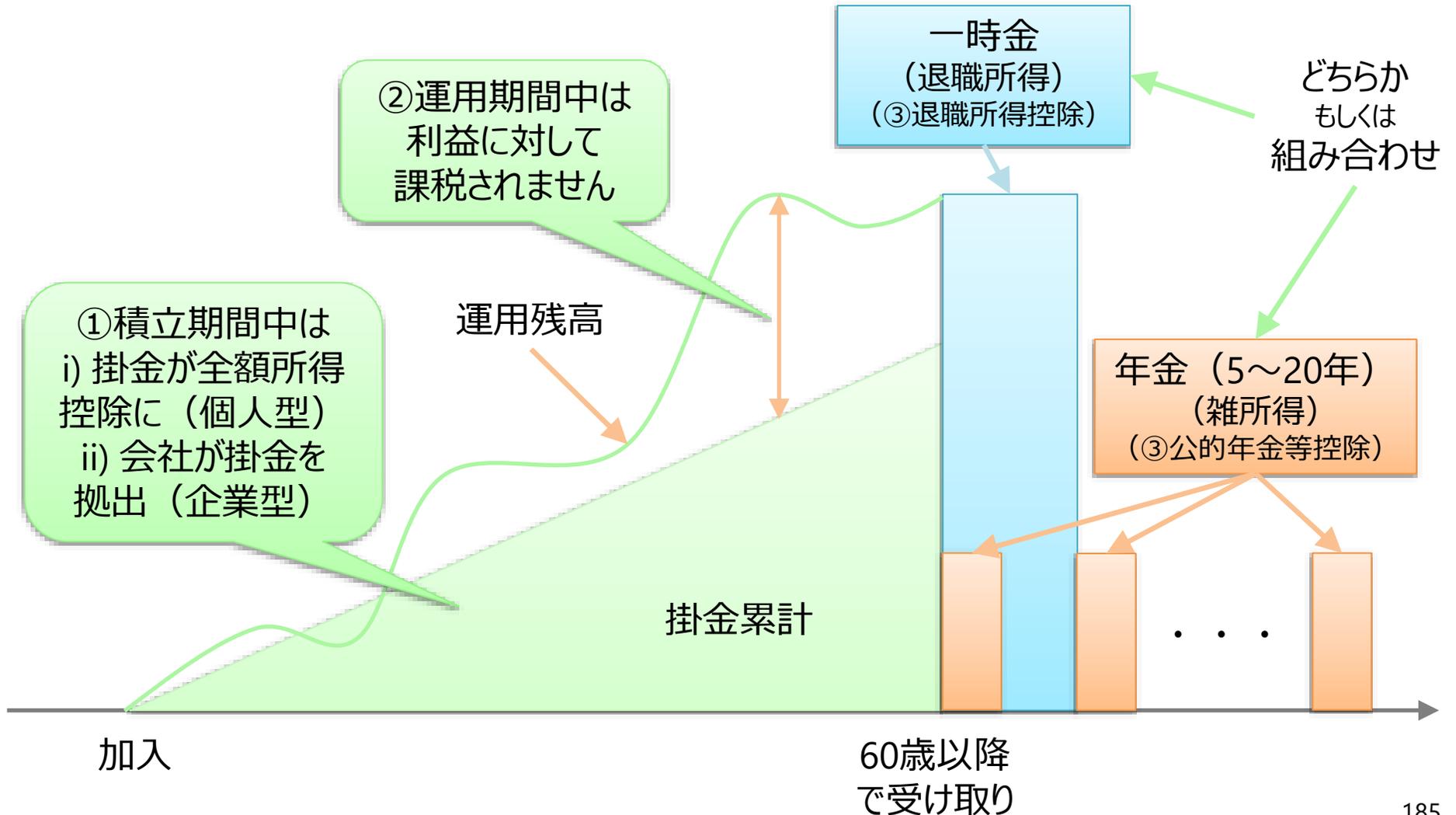
Case 2 の税引き後リターン

$$\begin{aligned}
 &100\text{万円} \times 0.1\% \times (1 - \underline{0\%}) \\
 &+ 100\text{万円} \times 5.0\% \times (1 - \underline{20\%}) \\
 &= 1,000\text{円} + 40,000\text{円} \\
 &= 41,000\text{円} \rightarrow \text{利回り } \mathbf{2.05\%}
 \end{aligned}$$

約0.5% !

確定拠出年金 3つのポイント

①掛金拠出時、②運用期間中、③受取時の3つのタイミングで税制優遇があります。



退職所得として受け取る（分離課税）

$$\text{退職所得の金額} = (\text{収入金額} - \text{退職所得控除額}) \times \underline{1/2}$$

収入金額：確定拠出年金（企業型、個人型）、退職一時金、確定給付型の企業年金、
中小企業退職金共済（中退共）、小規模企業共済

勤続年数 (= A)	退職所得控除額	具体例
20年以下	40万円 × A (80万円に満たない 場合には、80万円)	12年 なら、 40万円×12= 480万円
20年超	800万円 + 70万円 × (A - 20年)	38年 なら、 800万円 + 70万円 × (38年-20年) = 2,060万円

DCの場合、勤続年数とは加入者期間（掛金を拠出していた期間）で、1年未満は端数は1年に切り上げられます。
複数の収入がある場合、受け取るタイミングによって、退職所得控除額は調整が行われます。

退職所得の計算例（収入金額 2,500万円、勤続期間 40年）

$$\text{退職所得の金額} = (2,500\text{万円} - 2,200\text{万円}) \times 1/2 = 150\text{万円}$$

$$\text{退職所得の所得税} = 150\text{万円} \times 5\% = 7.5\text{万円} \leftarrow \text{実効税率} \mathbf{0.3\%} !$$

参考：国税庁タックスアンサー（No.1420）。復興特別所得税は考慮せず

雑所得として受け取る（総合課税）

$$\text{雑所得} = \text{年金収入金額} - \text{公的年金等控除額}$$

年金収入金額：国民年金、厚生年金、共済年金などの公的年金、厚生年金基金、確定給付型の企業年金、確定拠出年金（企業型、個人型）、国民年金基金、小規模企業共済など

年金収入金額	公的年金等控除額：65歳未満	公的年金等控除額：65歳以上
130万円未満	60万円	110万円
130万円～330万円	年金収入金額×25% + 27.5万円	
330万円～410万円	年金収入金額×25% + 27.5万円	
410万円～770万円	年金収入金額×15% + 68.5万円	
770万円以上	年金収入金額×5% + 145.5万円	

「公的年金等に係る雑所得」以外の所得にかかる合計所得金が1,000万円以下の場合

注意点 総合課税なので、他の収入（所得）と合算して所得税・住民税が課税されます。
社会保険料の対象となります（健康保険料、介護保険料等）

検討のポイント

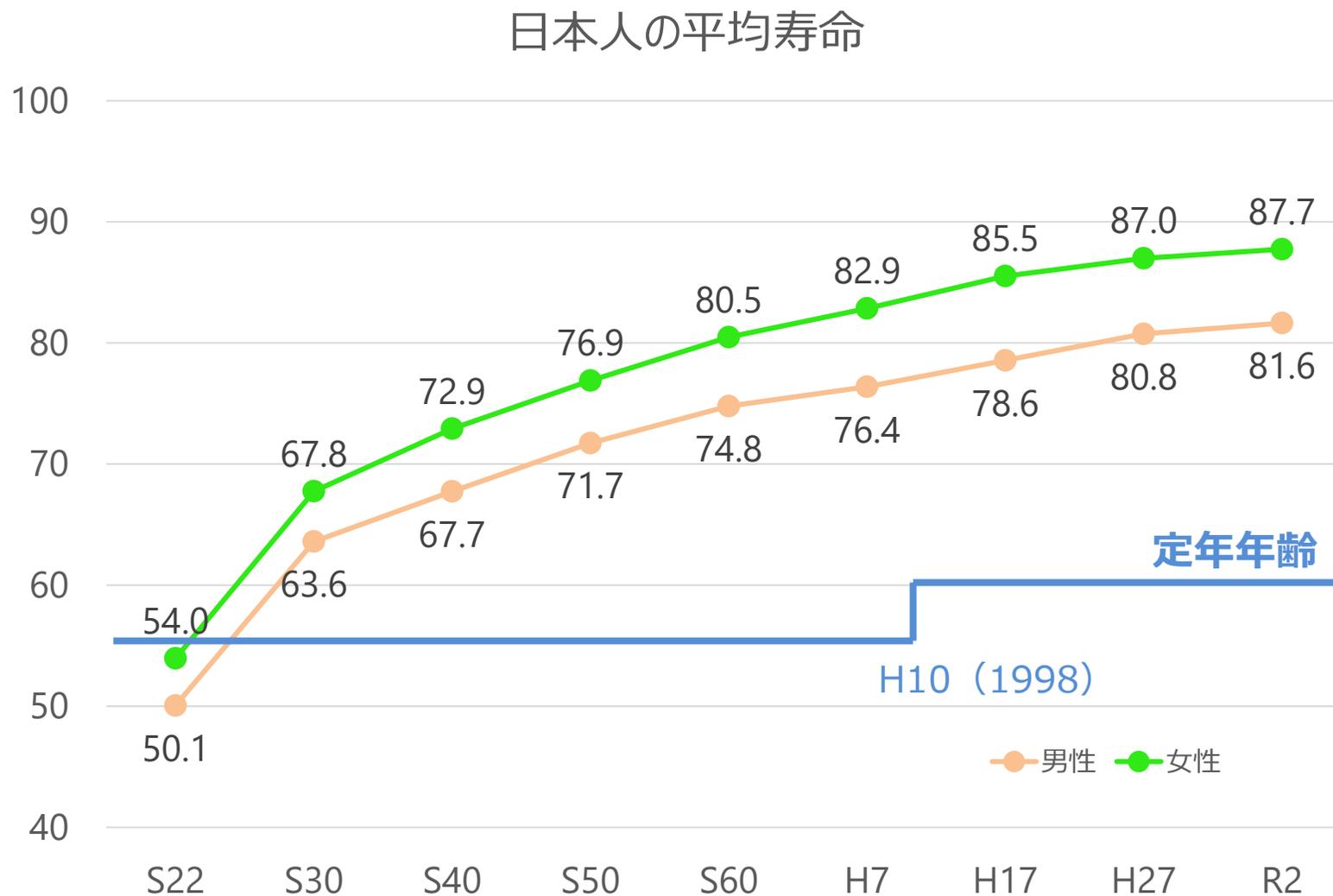
- 65歳未満の公的年金等控除の枠を活用するか、しないか
- その時点の他の所得は？社会保険料負担は？

リタイアメントプランニング

～セカンドライフを安心して、より豊かに過ごすために～

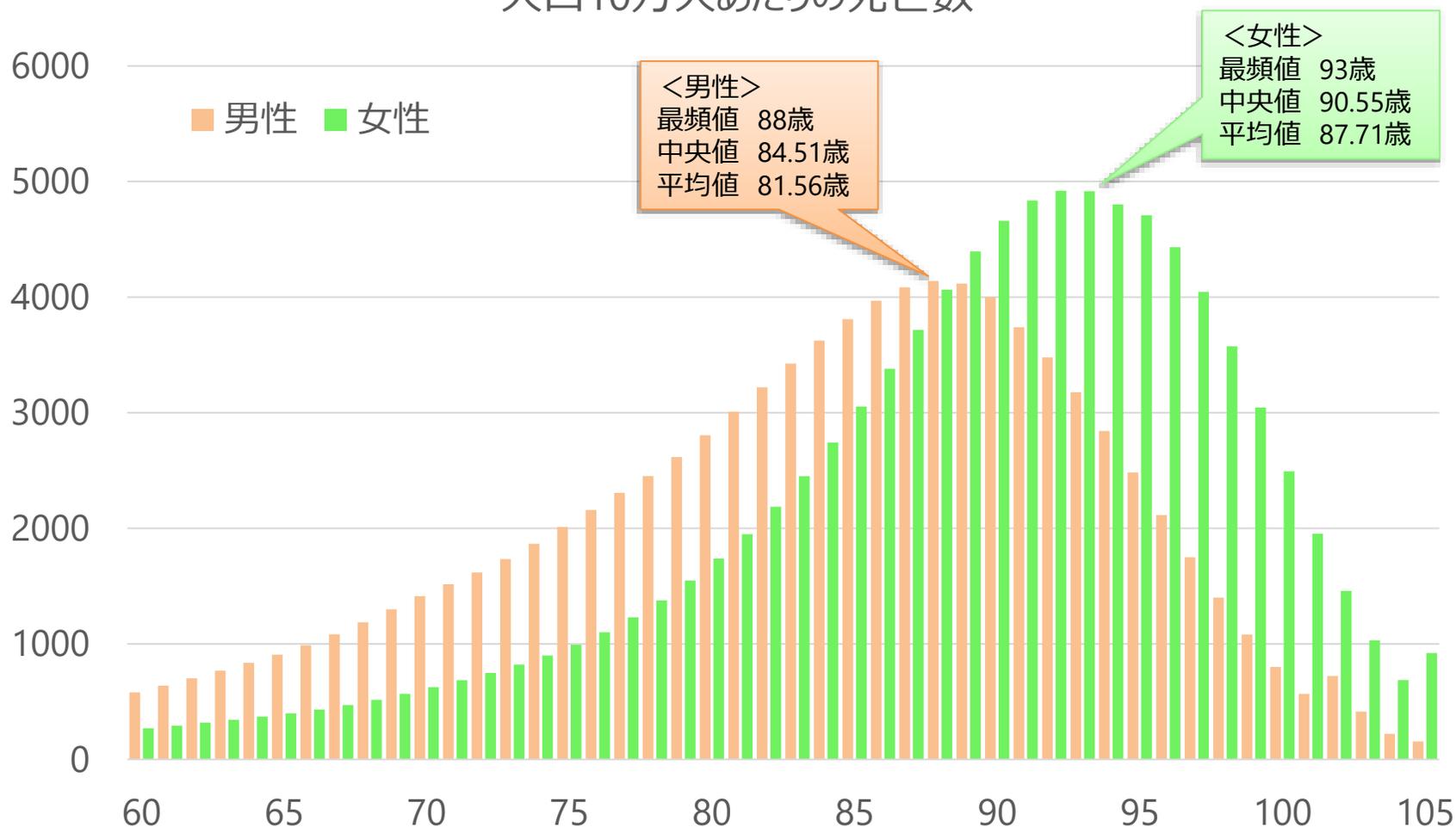


平均寿命は伸び続けています！



実際の寿命は人それぞれ。長生きへの備えを！

人口10万人あたりの死亡数



定年後の自由時間は 7~9 万時間？

定年後の自由時間

睡眠、食事、入浴などを除く自由時間を10時間/日と仮定

定年後の自由時間は、

- 20年なら**約7.3万時間**
- 25年なら**約9.1万時間**
- 30年なら**約10.9万時間**

定年までの労働時間

年間の総実労働時間（フルタイムの一般労働者）は、

2019年(令和元年)で、1,978時間

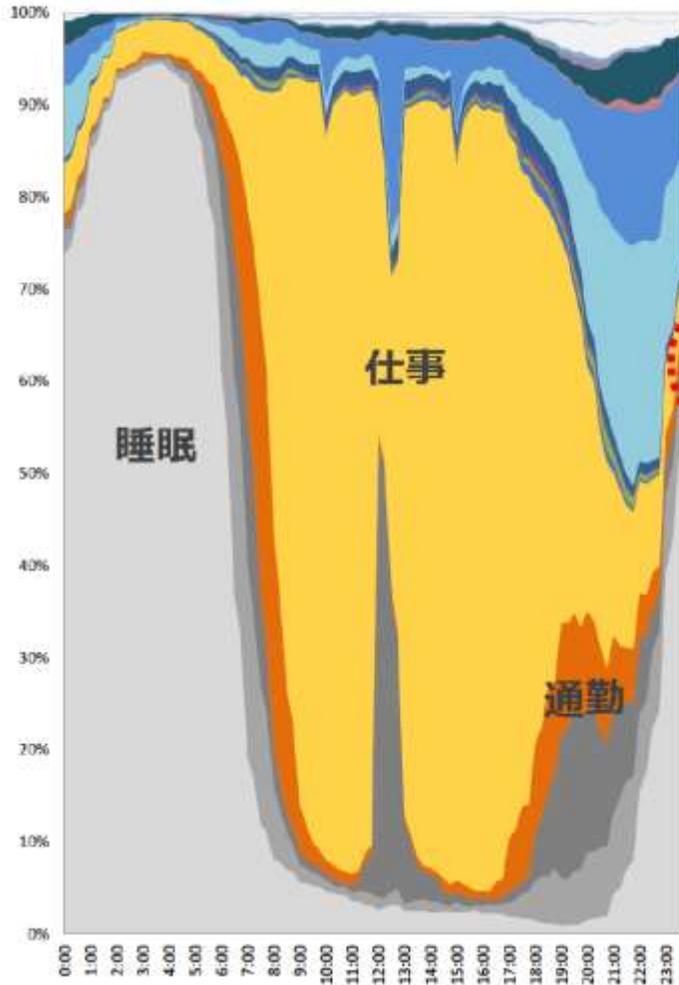
年間2,000時間として40年間働いたとすると、ちょうど**8万時間**

定年後の自由時間は、定年までの総労働時間よりも多い？

みなさんは何をして過ごされますか？

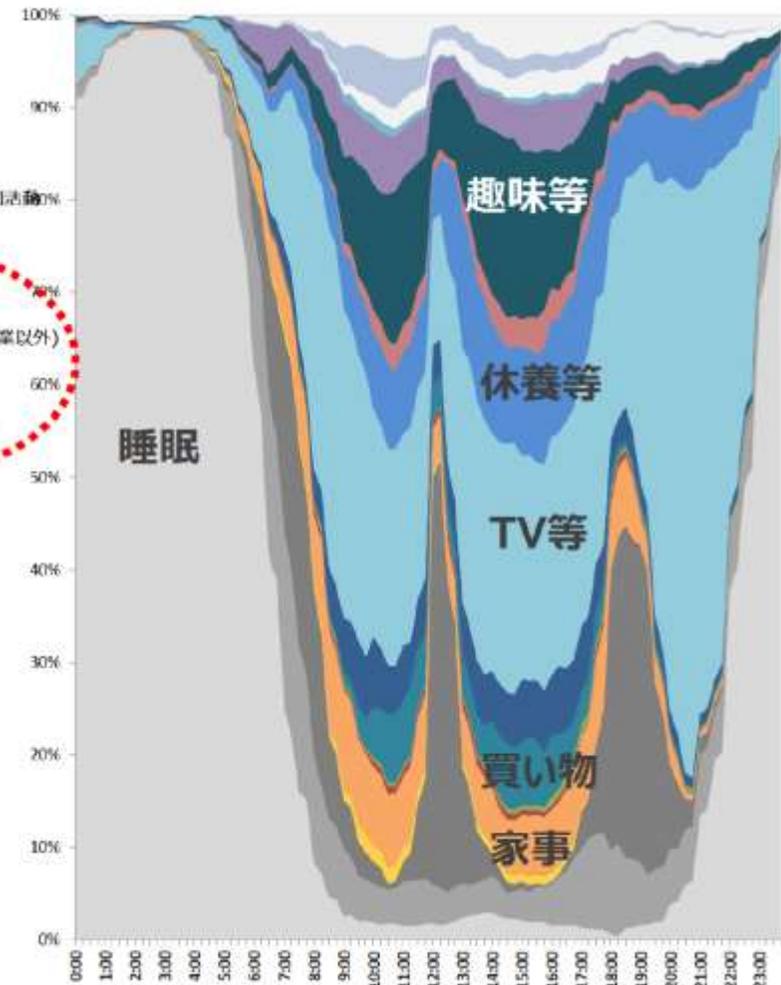
定年後の生活の実態

40代前半有業者（男性）の平日



- その他
- 受診・療養
- 交際・付き合い
- ボランティア活動・社会参加活動
- スポーツ
- 趣味・娯楽
- 学習・自己啓発・訓練(学業以外)
- 休養・くつろぎ
- テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
- 移動(通学・通勤を除く)
- 買い物
- 育児
- 介護・看護
- 家事
- 学業
- 仕事
- 通勤・通学
- 食事
- 身の回りの用事
- 睡眠

60代前半無業者（男性）の平日



リタイアメントプランニング

生きがい（個人、家族、仕事）は、健康とお金という基盤に支えられています

生きがい

個人

- 今後の自由時間の過ごし方は？
- 趣味やスポーツは？
- ボランティアや地域活動は？
- 学び直したいコトはありますか？

仕事

- いつまでどんなお仕事をしますか？
- 会社員？個人事業主？
- やりがい？報酬？
- フルタイム？パートタイム？

家族

- 親と連絡は取っていますか？
- 親の介護・相続は？
- 配偶者とどう過ごしていきますか？
- 子供や孫にしてやりたいことは？



Ikigai ベン図

出所：「生きがいがある人は知っている 人生で大切な4つの要素」（前野 隆司、日経ビジネス）

お金

- 生活費や資産を把握していますか？
- 公的年金見込額を知っていますか？
- 退職金・企業年金を理解していますか？
- マネープランを作っていますか？

健康

- 定期的に運動していますか？
- 食生活は意識していますか？
- 定期検診は受けていますか？
- 十分な睡眠、ストレス発散は？

リタイアメントプランのライフイベント表（例）

	50歳	60歳	70歳	80歳
個人		趣味のスポーツを本格化？	町内会の活動に参加？	
家族		子供が独立？	親の介護？ 相続対策？	金婚式？
仕事	副業？ 兼業？	定年退職	再雇用？ 転職？	完全引退？
お金		退職金	公的年金繰下げ？	リバースモーゲージ・リースバック活用？
健康	人間ドックを毎年受診	食生活の見直し？		健康寿命をできるだけ伸ばす！

50歳

60歳

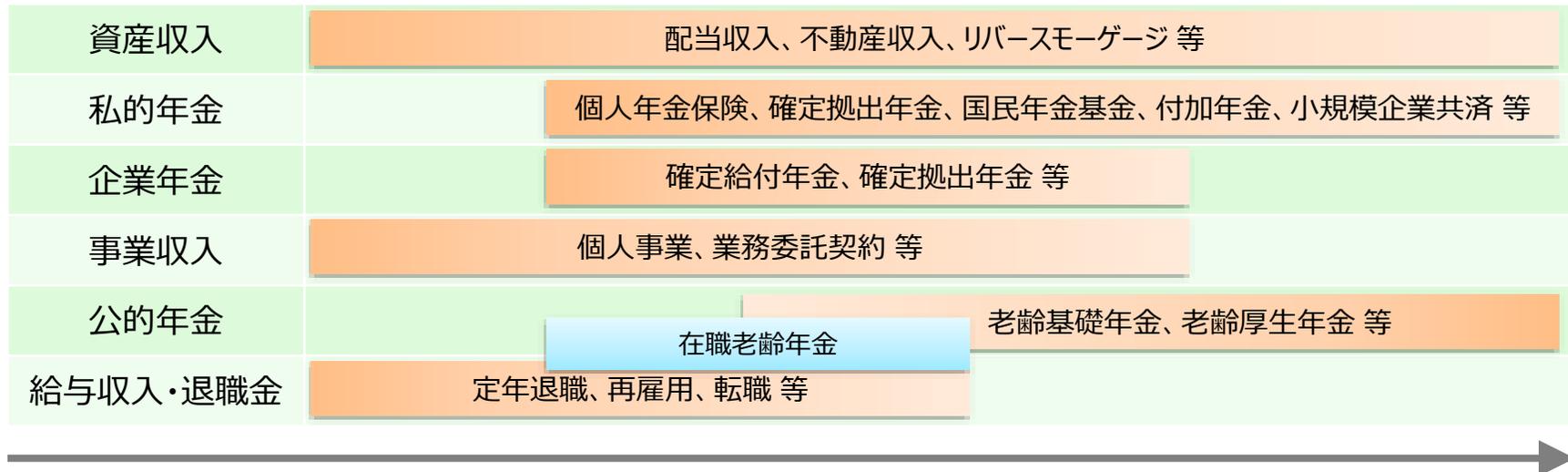
70歳

80歳

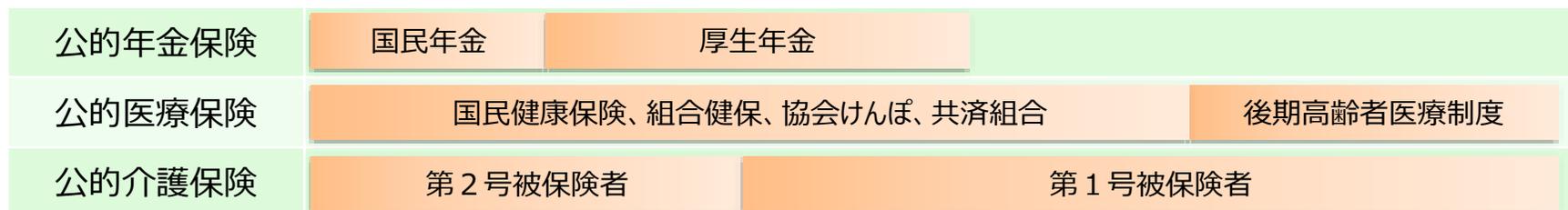
セカンドライフの収入と社会保険

セカンドライフの収入、社会保険について見える化していきましょう。

今後の収入

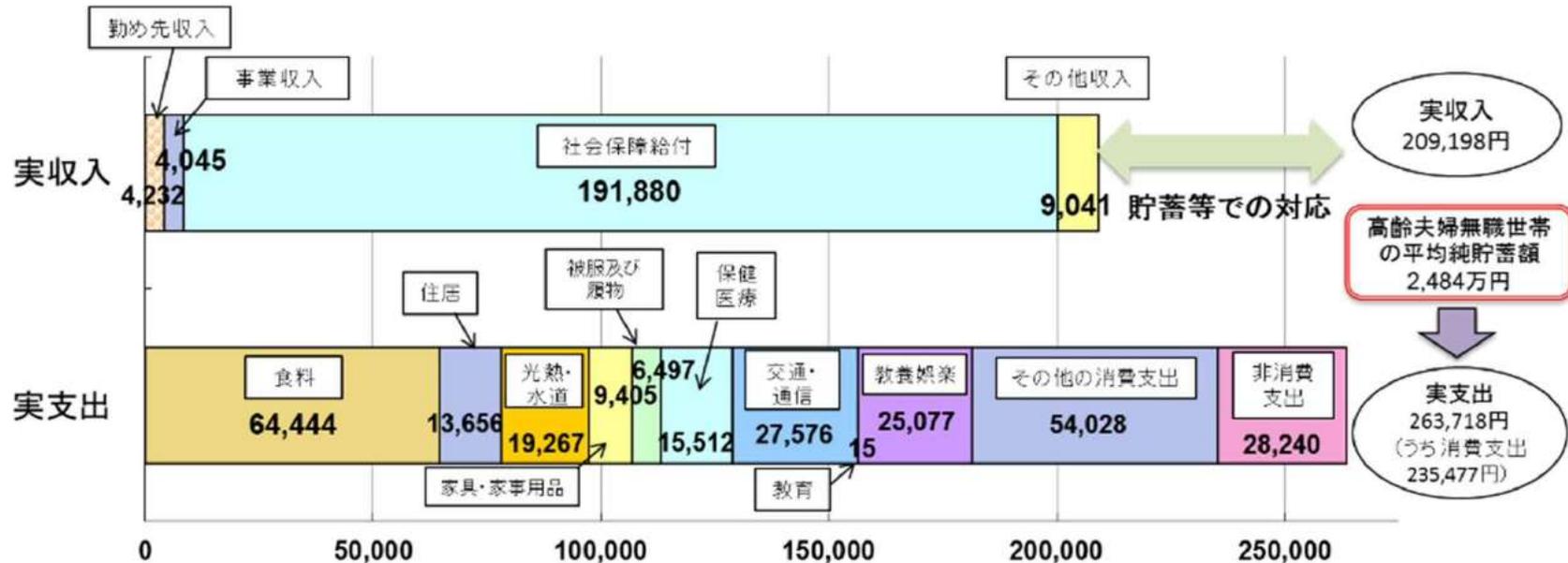


今後の社会保険



老後2000万円の正体

【高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)】



金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書「高齢社会における資産形成・管理」令和元年6月3日 より引用

263,718円 (実支出) - 209,198円 (実収入) = 54,520円 (毎月の赤字額)

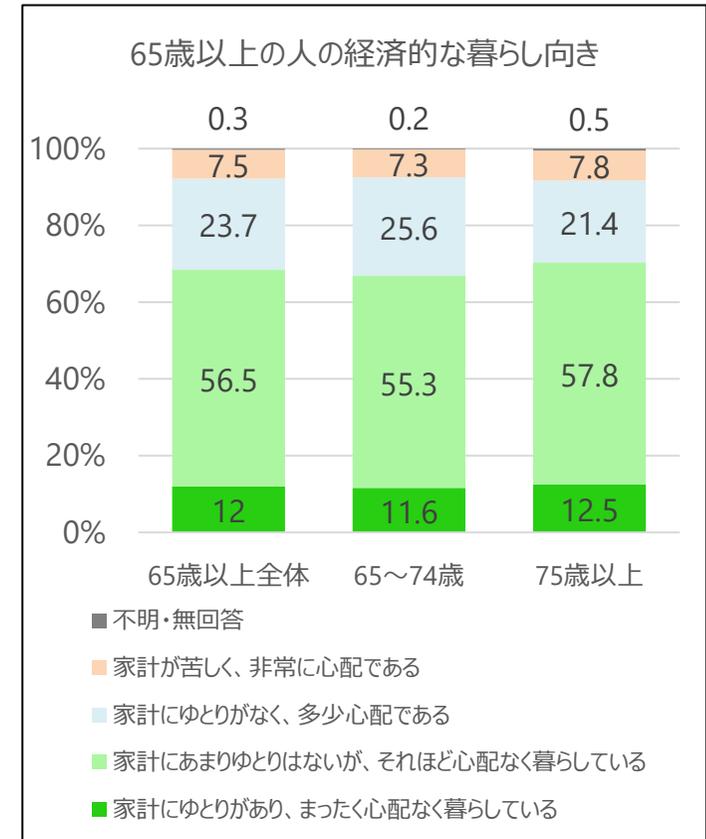
この赤字が20年続くと約1308万円、**30年続くと約1962万円**

これはあくまで平均値での試算！各家計ですべて異なります！

老後に必要なお金の知るには？

約7割の方が、あまり心配なく暮らされています！

- 収入を把握する！
 - ✓ 公的年金はいくら受け取れるのか？
 - ✓ 勤労所得はいつまで、いくらあるのか？
 - ✓ 退職金・企業年金はいくらか？
 - ✓ 財産所得はあるのか？
- 支出を把握する！
 - ✓ 生活費・住居費（持ち家/賃貸）は？
 - ✓ 人生を楽しむための支出はどのくらいか？
 - ✓ 医療・介護のお金は？
 - ✓ 要介護になった場合のプランは？



出所：内閣府「令和4年版 高齢社会白書」

各家計の事情をできるだけ正確に把握することが重要！

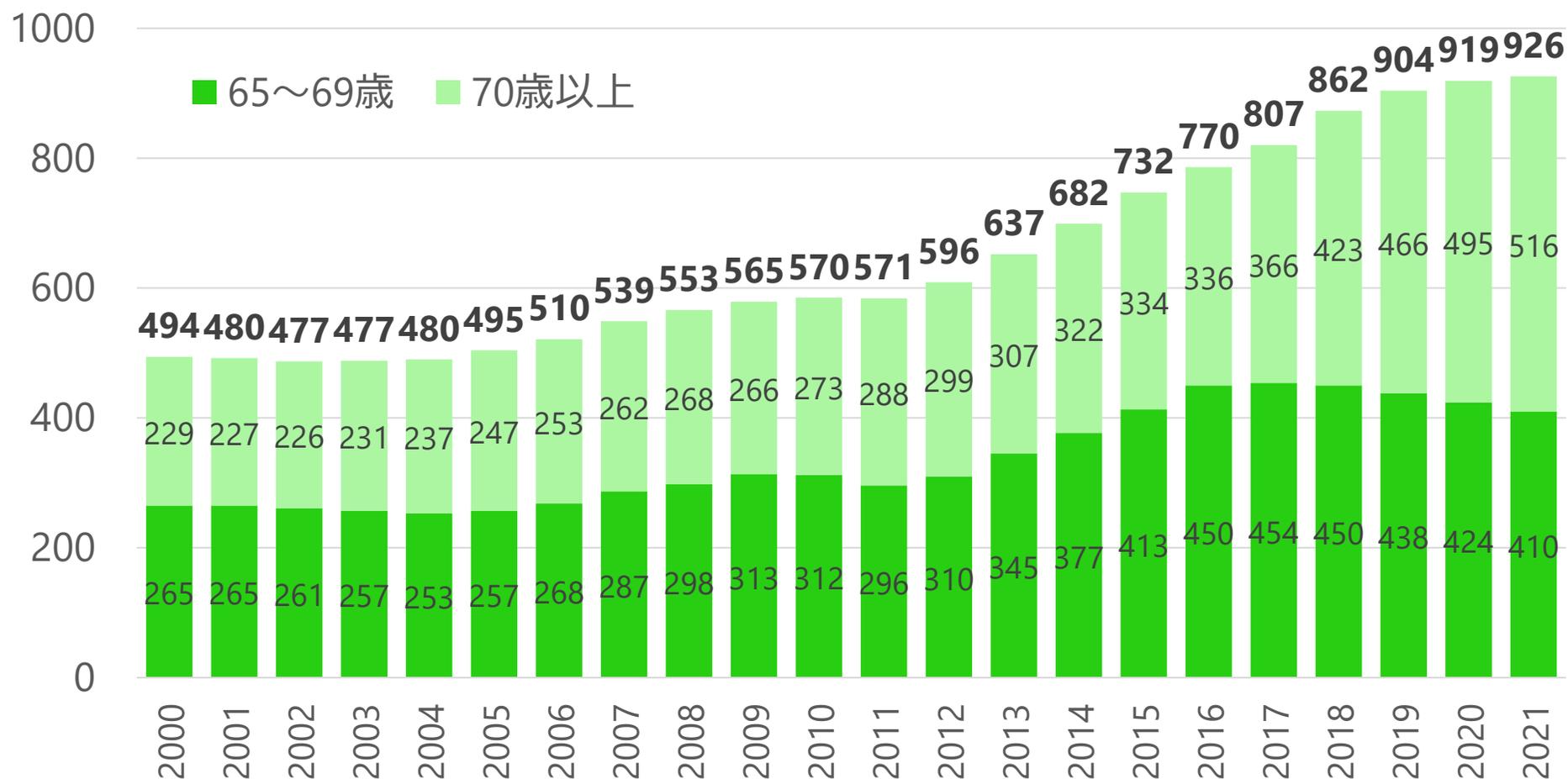
高齢期におけるお金の面でのリスクは？

リスクの種類	対処方法
長生きリスク	<ul style="list-style-type: none">• できるだけ長く働いて稼ぐ（健康寿命も長くする）• 公的年金保険を繰り下げて対応• 資産運用を行い、お金の寿命を長くする
インフレリスク	<ul style="list-style-type: none">• 円建て預金のみではなく、外貨建て資産（株式・債券等を対象とした投資信託など）に分散して保有
医療費 ・介護費リスク	<ul style="list-style-type: none">• 日頃から健康に意識して行動する• 公的保障をきちんと理解した上で、一定の備えを
使いすぎリスク	<ul style="list-style-type: none">• 適切な家計管理を• 定期的にライフプランシミュレーションを行って見える化• 資産の活用（リバースモーゲージなど）

65歳以降も働き続ける人が増えています

長生き

高齢就業者数の推移（万人、2000年～2021年）

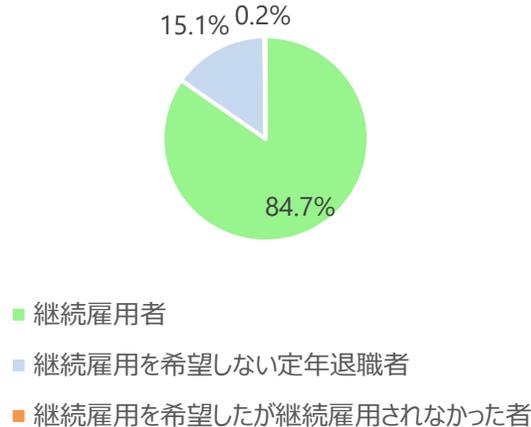


出所：総務省「労働力調査 基本集計」。2011年は東日本大震災に伴う補完的な推計値

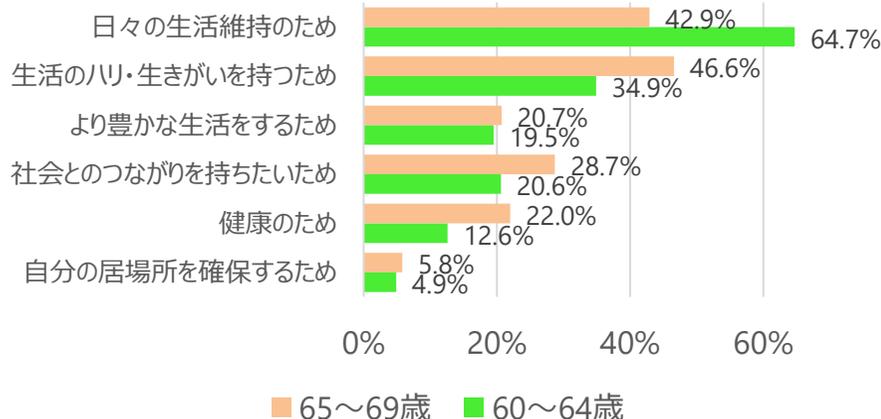
定年後の就労状況

長生き

60歳定年企業における定年到達者の動向



定年後も働いている理由（定年後有職者・男性）



継続雇用者の定年後の賃金変化と仕事の変化

	賃金変化				
	8割～同程度	6～7割	5割以下	合計	
定年後の仕事の変化	60歳時（定年前）と同種	53 15.5%	122 35.8%	166 48.7%	341 100%
	60歳時（定年前）と同種だが、その一部または業務量を減らしている	20 8.2%	57 23.5%	166 68.3%	243 100%
	管理職、経営支援、アドバイス	26 18.7%	54 38.8%	59 42.4%	139 100%
	60歳時までに携わっていた業務に関する後進、若手の教育係	14 9.0%	47 30.1%	95 60.9%	156 100%
	専門職	10 6.1%	49 29.9%	105 64.0%	164 100%
	定型的な業務	5 4.5%	23 20.7%	83 74.8%	111 100%
	60歳時までに携わっていた業務とは関係のない業務	6 6.0%	21 21.0%	73 73.0%	100 100%
	合計	78 11.1%	209 29.6%	418 59.3%	705 100%

60歳以降の雇用保険

長生き

雇用保険は、定年（60歳など）後にも様々な給付が用意されています。



① 失業給付（基本手当）

受給要件	1. 雇用保険の加入期間が退職以前2年間に12ヶ月以上ある（パート等緩和あり） 2. 労働の意思と能力があっても職に就けず、失業状態にあること
基本手当の金額	賃金日額 × (45%～80%)
賃金日額	$\frac{\text{賞与を除く退職直前6ヶ月間の賃金総額}}{180}$
支給日数	加入期間に応じて、90日（<10年）、120日（<20年）、150日（20年+）

② 就業促進手当（再就職手当・就業手当など）

早期に再就職した場合（再就職手当）や、安定した職業以外の形態で就業した場合（就業手当）に給付される

なお、手当・給付金は、年金と調整される場合があります。

③ 高年齢雇用継続基本給付金

受給要件	1. 60歳以降も継続勤務し、60歳時の賃金の75%未満に低下 2. 5年以上雇用保険に加入 3. 引き続いて雇用保険に加入
受給額（月額）	継続勤務時の賃金の最大15% （令和7年度から最大10%に低下）
受給期間	60歳から65歳になるまで

④ 高年齢再就職給付金

受給要件	1. 60歳以降に再就職し、再就職前の賃金の75%未満に低下 2. 5年以上雇用保険に加入 3. 再就職によって雇用保険に加入 4. 基本手当の支給日数を、100日以上残して再就職 5. 再就職手当を受給していない
受給額（月額）	再就職先での賃金の最大15%
受給期間	基本手当の支給日数の残りが、 ・ 100日以上200日未満 ⇒ 再就職時より1年間 ・ 200日以上 ⇒ 再就職時より2年間 ※受給期間内でも65歳になる月までで打ち切り

在職老齢年金と在職定時改定

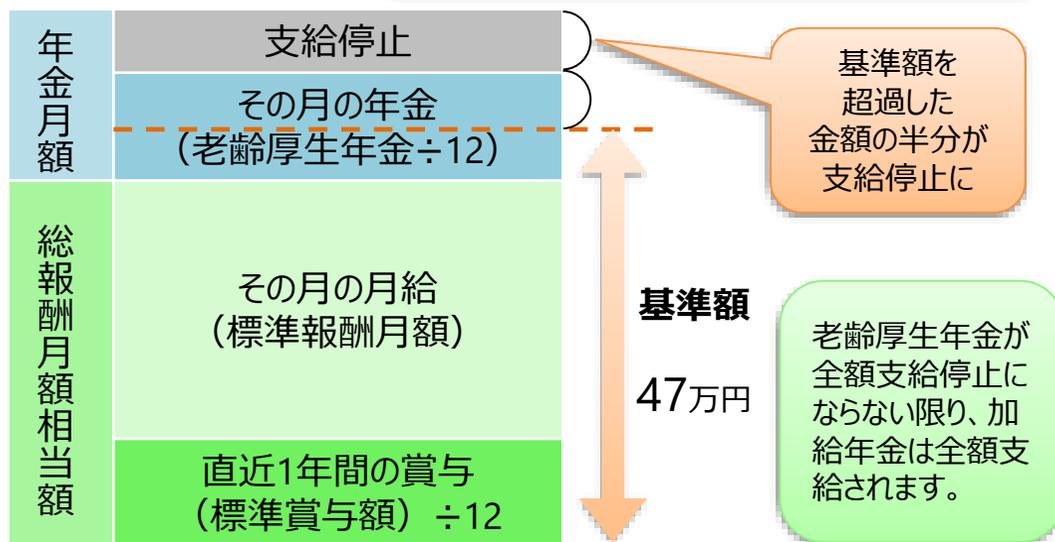
長生き

厚生年金を受け取りながら会社員（厚生年金被保険者）として働くと、年金受給額と月給・賞与の合計額に応じて、老齢厚生年金が減額される場合があります。

基本月額	加給年金及び繰下げ受給による増額を除いた（特別支給の）老齢厚生年金の月額
総報酬月額相当額	その月の月給（標準報酬月額）+ 直近1年間の賞与（標準賞与額）÷ 12
基準額	老齢厚生年金の月額 + 総報酬月額相当額 > 47万円
支給停止額	(基本月額 + 総報酬月額相当額 - 47万円) × 1 / 2

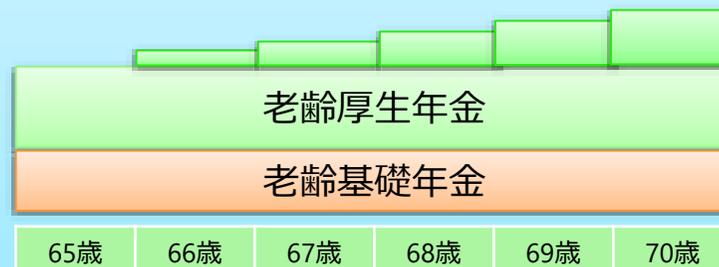
減額のイメージ

支給停止になるのは老齢厚生年金で、老齢基礎年金は全額支給されます。



在職定時改定

65歳以上で年金を受け取りながら働いて厚生年金保険料を納めている方は、毎年1回、10月分からの年金額が再計算・改定されます。



公的年金の繰上げ受給・繰下げ受給

長生き

公的年金（老齢年金）は原則65歳から受給できますが、1ヶ月単位で60歳まで繰上げたり、逆に75歳まで繰下げたりすることができます。

繰上げ受給

減額幅	老齢基礎年金、老齢厚生年金ともに、1ヶ月単位で繰り上げることができ、「繰上げた月数×0.4%」が減額されます。 例：5年（60ヶ月）繰り上げると 24%ダウン ！
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 減額は一生継続し、変更・撤回はできません （特別支給含む）老齢厚生年金を繰り上げるには、同時に老齢基礎年金の繰上げが必要 繰り上げると、その後に障害状態になっても障害年金は受給できません 遺族厚生年金を受け取れる場合、65歳以前は「繰上げた老齢基礎年金」とどちらか選択に

繰下げ受給

減額幅	老齢基礎年金、老齢厚生年金ともに、66歳以降75歳までの間で、1ヶ月単位で繰り下げることができ、「繰下げた月数×0.7%」が増額されます。 例：5年（60ヶ月）繰り下げると 42%アップ ！
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に、またはどちらか一方のみ繰下げ可能 加給年金も同時に繰下げですが、増額はありませ 在職老齢年金適用時に繰下げた場合、減額されるべき金額については増額の対象外

人生100年時代の長生きリスクに備えるには、基本的に**繰下げ受給がおすすめ**です！

繰り下げて後悔するのはあの世、繰り上げて後悔するのはこの世



働き方や勤労収入、私的年金の受給など総合的に考えて、公的年金の繰上げ・繰下げは選択しましょう。

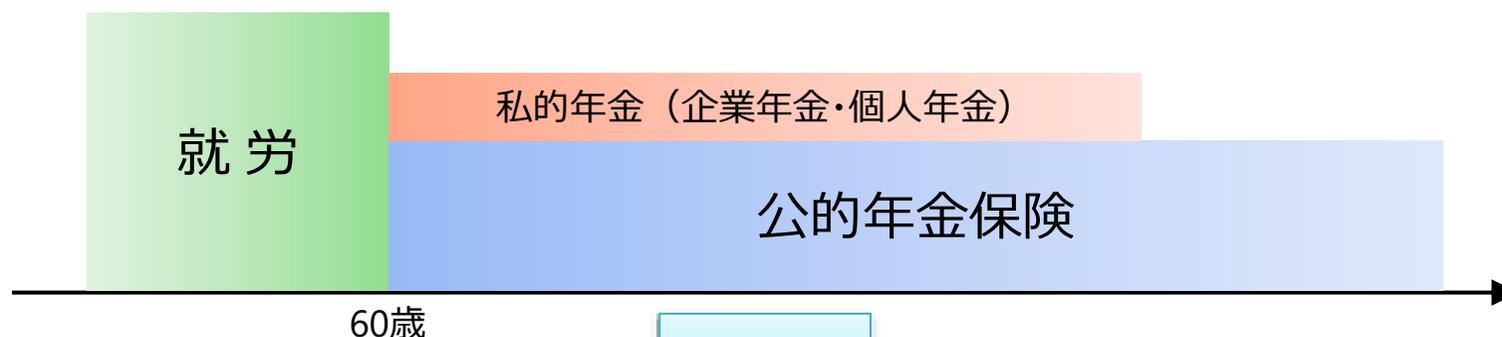
なお、65歳で年金の裁定請求をしなかった場合、繰下げ受給か、本来水準での一括受給を選択できます（※一括の場合は過去分の税・社会保険料が追納となる可能性があります）。

老後の年金戦略：WPPという考え方

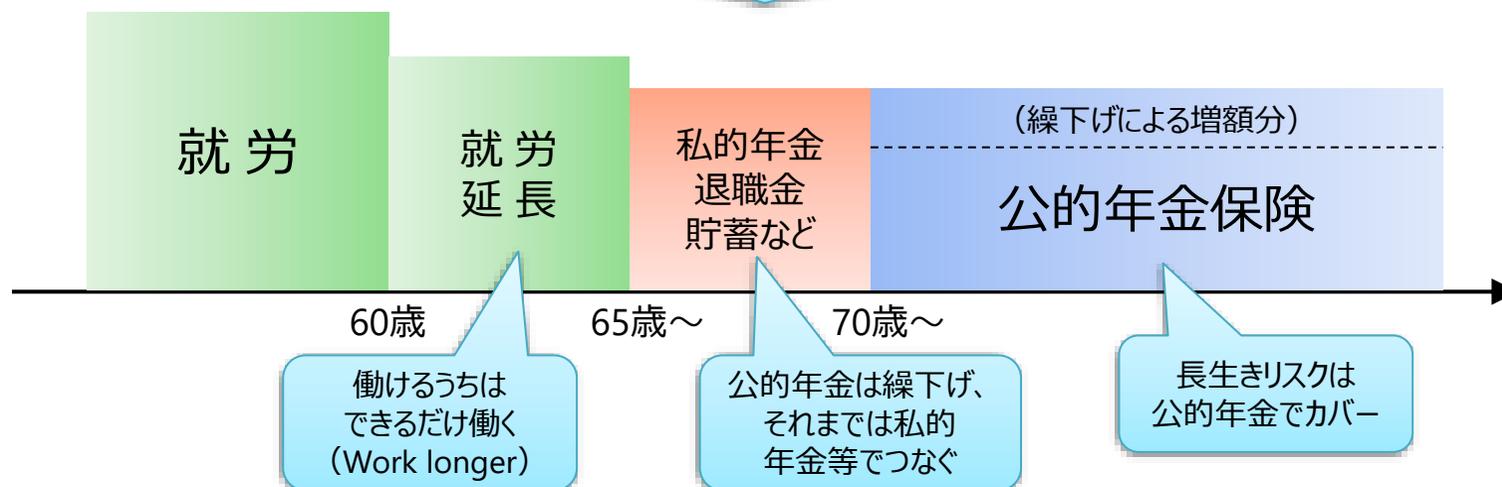
長生き

就労延長（**W**ork longer）、私的年金（**P**rivate pensions）、公的年金保険（**P**ublic pensions）という継投型で老後の収入を確保していくという考え方

<従来の完投型>



<これからの継投型>



セカンドライフのお金も4つに分けて管理しましょう！

長生き

ふだん使うお金 (日常生活費)

1.5ヶ月の生活費程度

現金もしくは預貯金

使っていく金

5年分程度の生活充当金
(「生活費-年金収入」を5年分程度。
月5万円なら300万円程度)

預貯金などの元本保証商品

(DC口座)

使うかもしれないお金 (医療・介護準備金)

病気・ケガ・介護等に備える資金
(入院、手術、介護等に備えてとっておく。
一人あたり100~1,000万円程度)

預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品

運用し続けるお金

他の3つにあてはまらないお金

運用資産

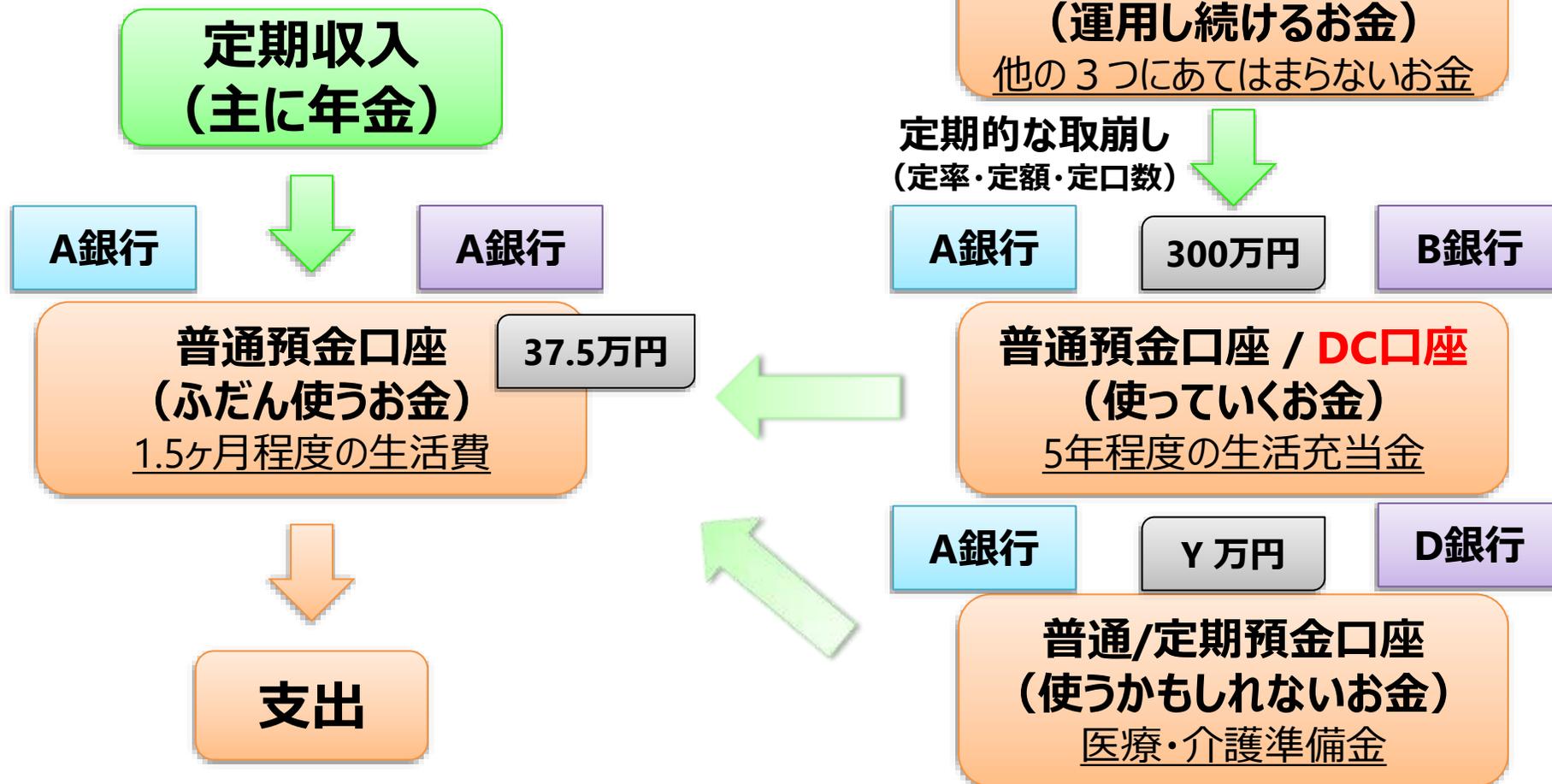
(課税口座・NISA口座)

取り崩すタイミングをコントロールできるように

4つのお金の口座管理 (セカンドライフ)

長生き

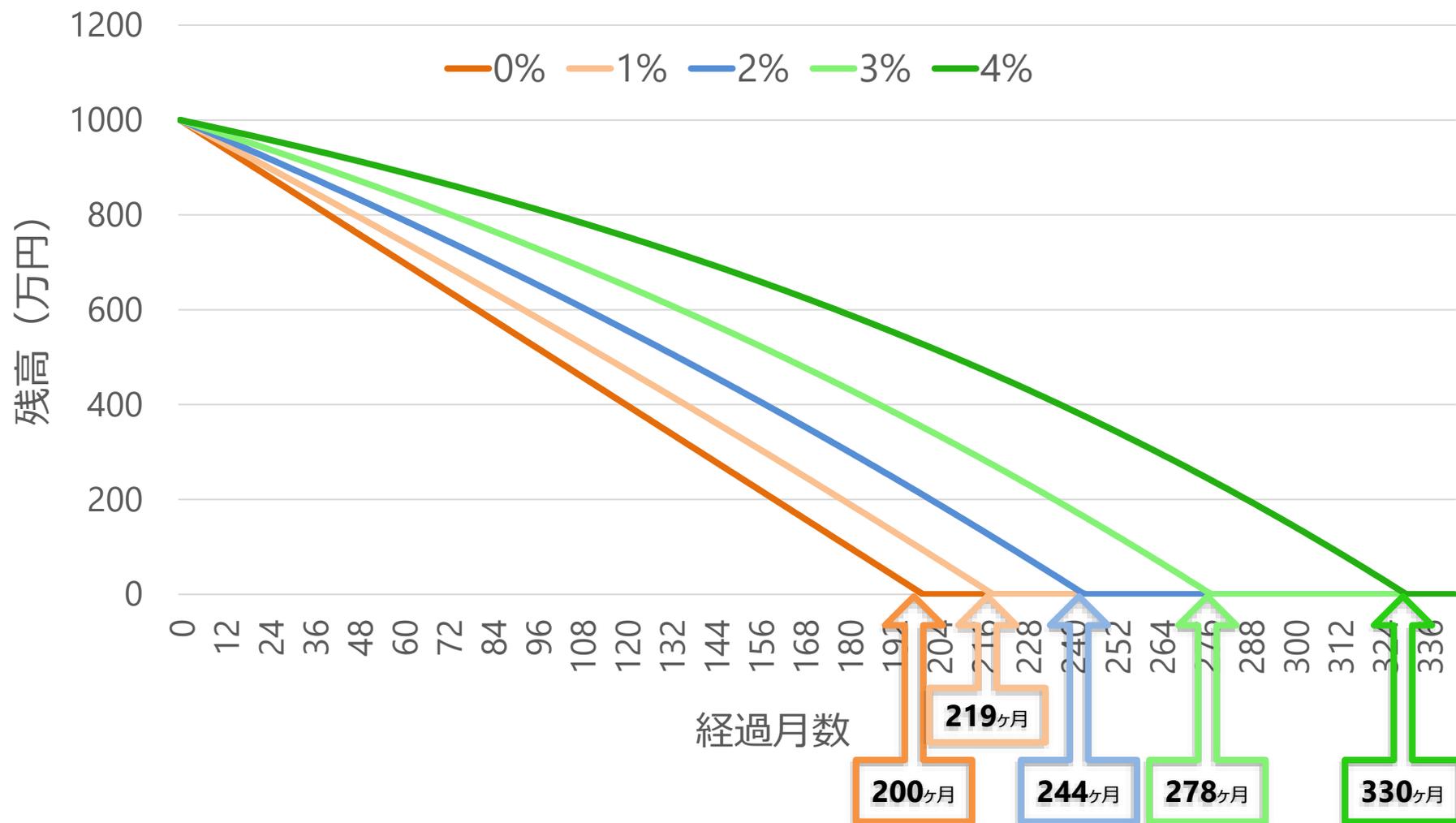
生活費25万円/月、年金収入20万円/月の場合



お金の寿命を伸ばしましょう！

長生き

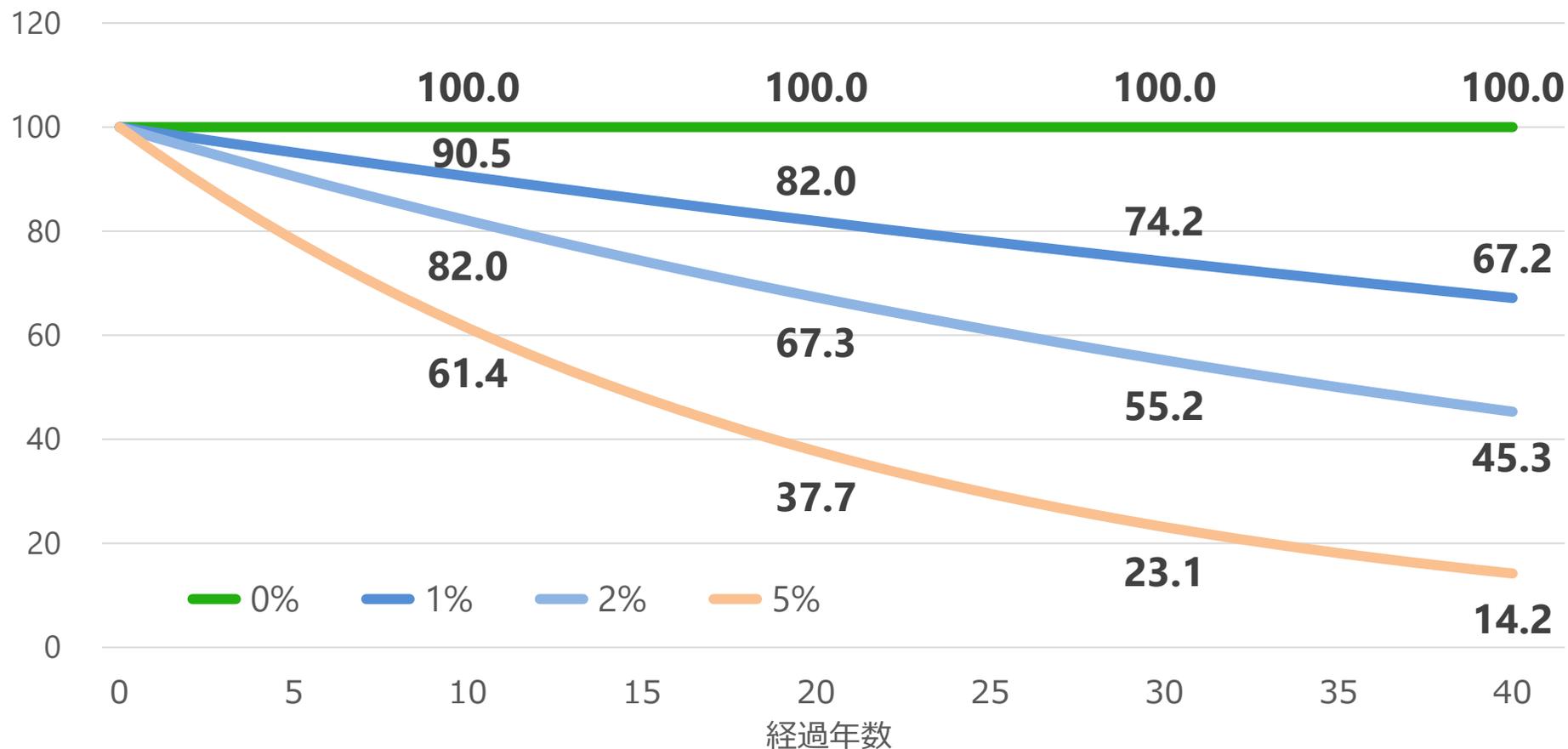
1,000万円を毎月5万円取り崩していった場合（利回り別）



インフレになると、モノを買う力が低下します

インフレ

インフレ率と購買力の低下



名目上の**元本保証**よりも、**購買力を維持**していくことが大切！

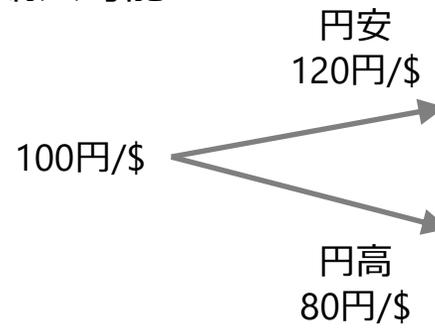
元本保証と購買力のどちらを重視しますか？

インフレ

1 円建て資産のみを保有する場合

円建て元本は**保障される**が、
購買力は為替の影響を受けやすい

1000万円持っている場合、
5万円のスマホを**200台**購入可能



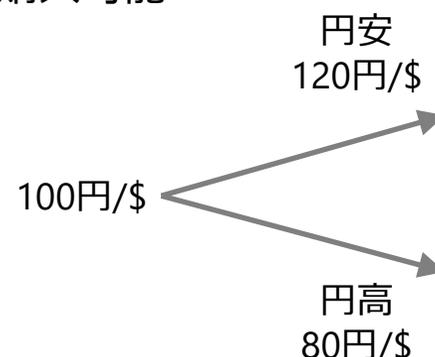
スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
6万円 (\$500)	1000万円	166台
4万円 (\$500)	1000万円	250台



2 ドル建て資産も保有する場合

円建て元本は**保障されない**が、
購買力は為替の影響を受けにくい

500万円と5万ドル持っている場合、
5万円のスマホを**200台**購入可能



スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
6万円 (\$500)	1100万円 (= 500万円 + 5万ドル)	183台
4万円 (\$500)	900万円 (= 500万円 + 5万ドル)	225台

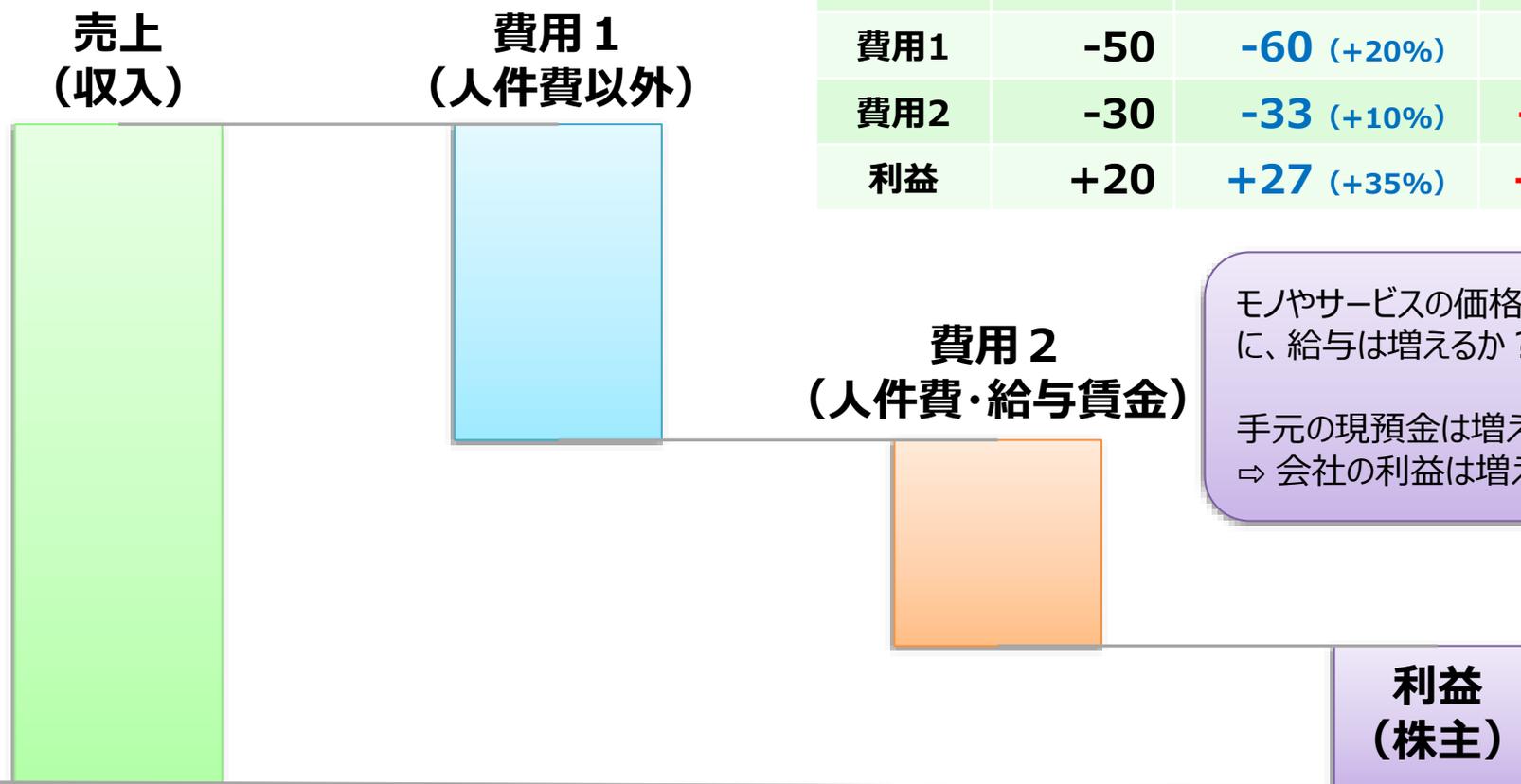


株式はなぜインフレに強いのか？

インフレ

➤ モノやサービスの価格が上昇しても、一定の利益は残ります

	基本	物価上昇	物価下落
売上	+100	+120 (+20%)	+90 (-10%)
費用1	-50	-60 (+20%)	-45 (-10%)
費用2	-30	-33 (+10%)	-29 (-3.3%)
利益	+20	+27 (+35%)	+16 (-20%)



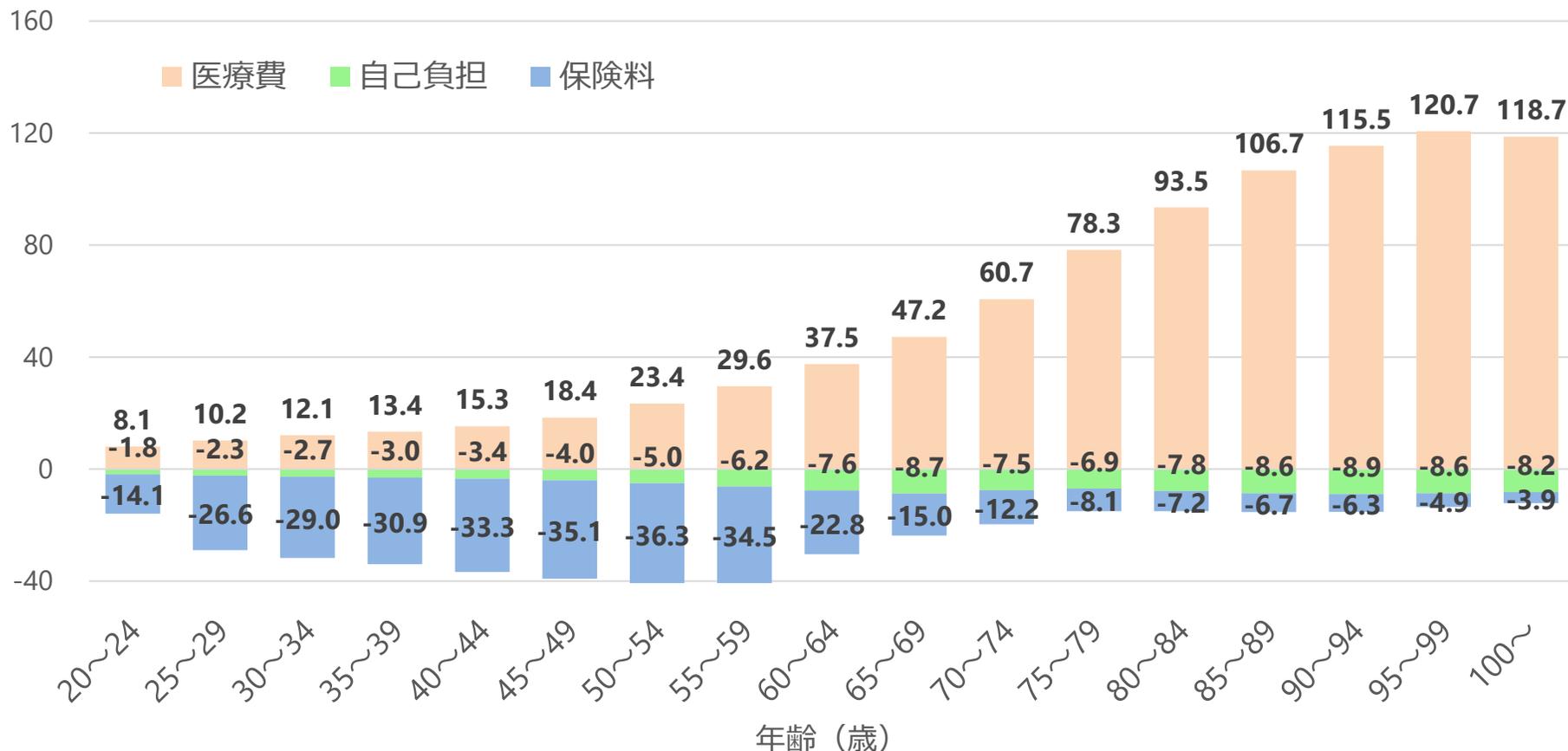
モノやサービスの価格が上昇した時に、給与は増えるか？

手元の現預金は増えるか？
⇒ 会社の利益は増える傾向がある

高齢期医療費の自己負担は意外と少ない？

医療費・
介護費

- 高齢期の医療費（年額）はグラフのように100万円を超えてくる
- しかし、自己負担額は平均9万円以下（年額）であり、公的医療保険料を合計しても15万円程度



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較（年額）」（令和元年度「医療保険に関する基礎資料」厚生労働省）

後期高齢者医療制度 (東京都の例)

医療費・
介護費

75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入します

自己負担の割合	所得区分	令和元年度住民税課税所得
1割	一般	同じ世帯の被保険者全員が いずれも145万円未満の場合
2割	一定以上所得のある方	年金収入とその他の所得金額で200万円以上（単身世帯）、320万円以上（2人以上の世帯）
3割	現役並み	同じ世帯の被保険者の中に 145万円以上の方がいる場合

2022年10月から。
(3年間は負担軽減措置あり)

高額療養費

負担割合	所得区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
3割	課税所得 690万円以上	252,600円 + (10割分の医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)	
	課税所得 380万円以上	167,400円 + (10割分の医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)	
	課税所得 145万円以上	80,100円 + (10割分の医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)	
1割	一般	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数該当: 44,400円)
	非住 等課 税民 税	Ⅱ	24,600円
		Ⅰ	15,000円

年間保険料 (限度額66万円)

均等割額
被保険者
1人当たり
46,400円

+

所得割額
賦課のもととなる
所得金額
×所得割率
9.49%

※: 保険料は令和4・5年度

賦課のもととなる所得金額: 前年の総所得金額
+山林・株式・長短期譲渡所得 - 43万円

高額介護合算療養費

負担割合	所得区分	後期高齢者医療制度 + 介護保険制度	
3割	課税所得 690万円以上	212万円	
	課税所得 380万円以上	141万円	
	課税所得 145万円以上	67万円	
1割	一般	56万円	
	非課 税民 税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

リスクに備える ～介護～

医療費・
介護費

低い			介護
	自助 (自分)	自分	● 介護保険 (民間)
		職場	
		国	● 介護医療保険料控除対象商品
	職場の保障 (職場)		具体例 ● 介護見舞金 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">会社員・ 公務員の方</div>
公的な保障 (国)		● 公的介護保険	

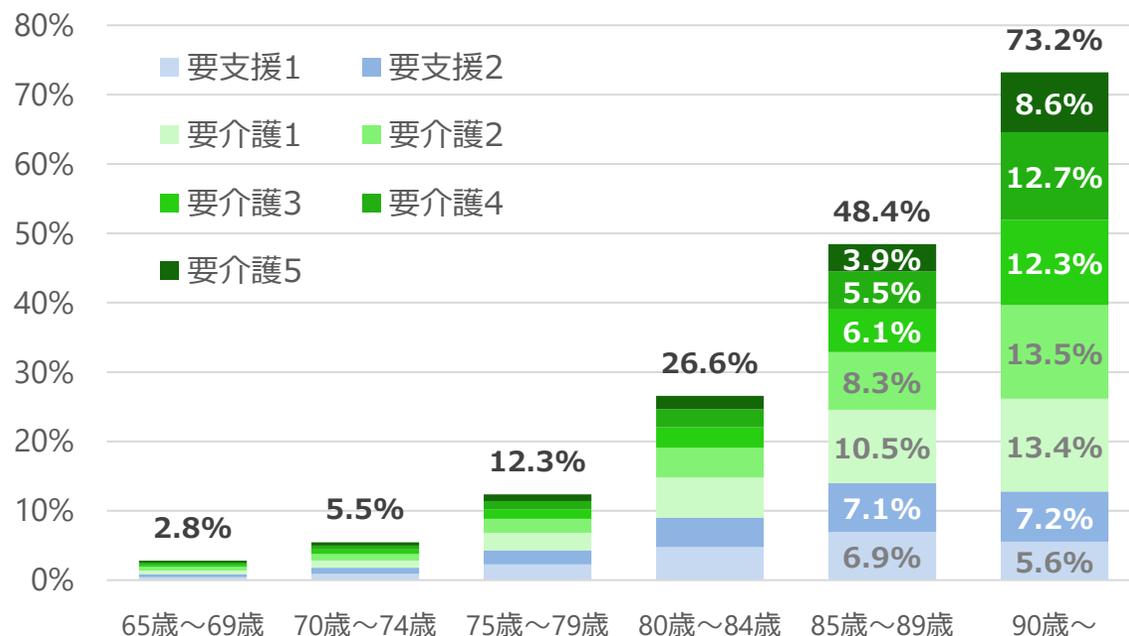
高い
優先度

介護はいつから、どのくらい？原因は？

医療費・
介護費

- 要支援および要介護となるのは、80代前半で4人に1人、後半で2人に1人
- 90歳以上になると、3人に1人以上が要介護3以上に
- 要介護の主な原因は、認知症、脳卒中、衰弱、骨折・転倒、関節疾患

65歳以降で介護が必要となる割合



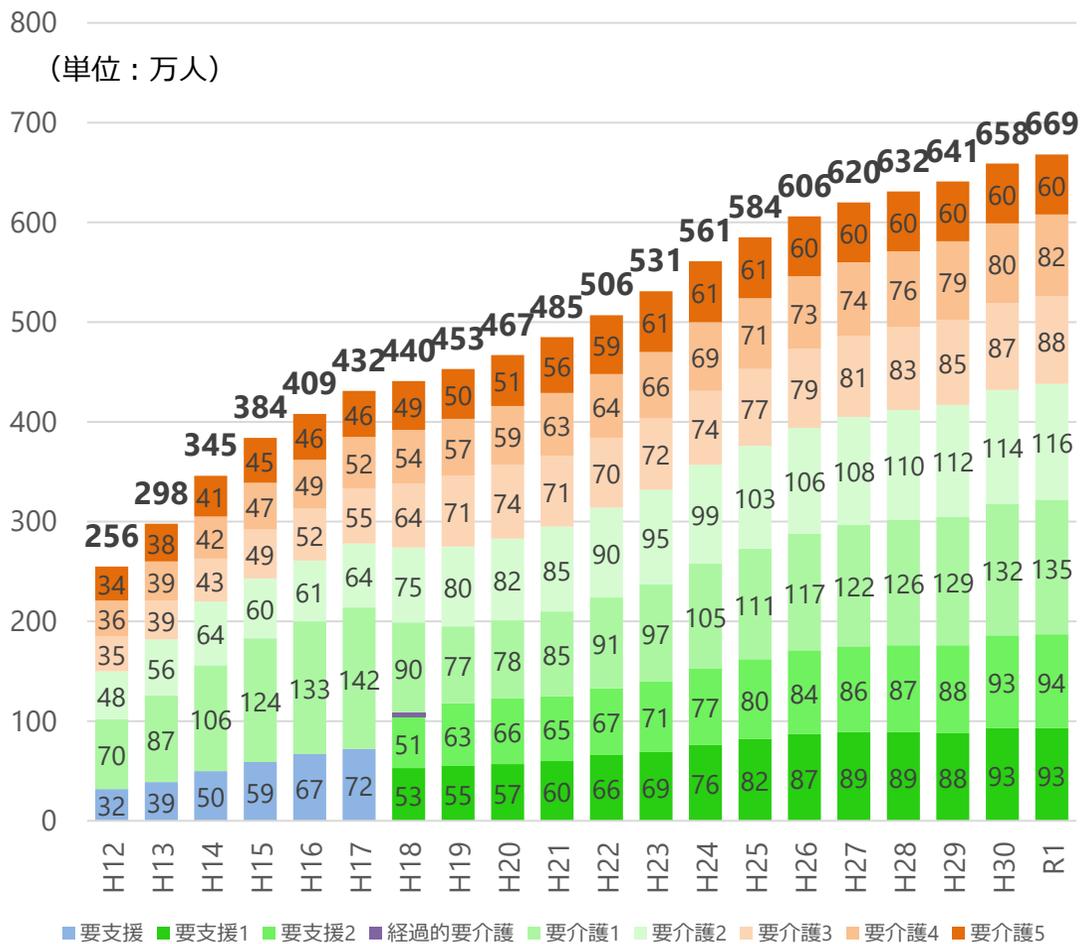
	介護が必要となった原因	割合
1	認知症	17.6%
2	脳血管疾患（脳卒中）	16.1%
3	高齢による衰弱	12.8%
4	骨折・転倒	12.5%
5	関節疾患	10.8%
6	その他	9.1%
7	心疾患（心臓病）	4.5%
8	呼吸器疾患	2.7%
9	悪性新生物（がん）	2.6%
10	糖尿病	2.5%
11	不詳	2.4%
12	パーキンソン病	2.3%
13	脊髄損傷	1.5%
14	視覚・聴覚障害	1.4%
15	わからない	1.1%

出所：「令和元年度 介護保険事業状況報告（年報）」（厚生労働省）および人口推計（総務省）および「令和元年 国民生活基礎調査」（厚生労働省）

増加する要介護認定者数と、要介護度別の介護時間

医療費・介護費

要介護（要支援）認定者数の推移（年度末現在）



同居している主な介護者の介護時間（令和元（2019）年）



介護費用は平均581万円！

医療費・
介護費

介護期間は平均5年1ヶ月、一時的費用は平均74万円

介護期間	割合	一時的費用	割合	月額費用	割合
6ヶ月未満	3.9%	なし	15.8%	なし	0.0%
6ヶ月～1年未満	6.1%	15万円未満	18.6%	1万円未満	4.3%
1～2年未満	10.5%	15～25万円未満	7.7%	1～2.5万円未満	15.3%
2～3年未満	12.3%	25～50万円未満	10.0%	2.5～5万円未満	12.3%
3～4年未満	15.1%	50～100万円未満	9.5%	5～7.5万円未満	11.5%
4～10年未満	31.5%	100～150万円未満	7.2%	7.5～10万円未満	4.9%
10年以上	17.6%	150～200万円未満	1.5%	10～12.5万円未満	11.2%
不明	3.0%	200万円以上	5.6%	12.5～15万円未満	4.1%
平均	61.1ヶ月 (5年1ヶ月)	不明	24.1%	15万円以上	16.3%
		平均	74万円	不明	20.2%
				平均	8.3万円

$$74万円 + 8.3万円/月 \times 61.1月 = 581万円$$

公的介護保険（公的）

医療費・
介護費

	第1号被保険者	第2号被保険者
年齢区分	65歳以上の人	40～64歳の人
受給対象者	要介護状態になった原因を問わず利用できる	初老期認知症、脳血管疾患など、加齢に伴う疾病（政令で定められた16種類の特定疾病）によって要介護状態になった人
保険料（年額）	74,160円 （令和4年度の基準額、所得に応じて17段階）	<ul style="list-style-type: none"> 会社員や公務員は、医療保険者ごとに定められた保険料率を勤務先と折半して天引き（被扶養者は別途納付する必要なし） 国保加入者は、市町村が定めた保険料

※自治体によって異なる。東京都世田谷区の場合

サービス内容	在宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
自己負担	1割（合計所得金額が160万円以上など高い場合は、2～3割）		

要介護度	支給限度額（自己負担1割）	利用できる在宅サービスの目安
要支援1	50,320円（5,032円）	週2～3回のサービス
要支援2	105,310円（10,531円）	週3～4回のサービス
要介護1	167,650円（16,765円）	1日1回程度のサービス
要介護2	197,050円（19,705円）	1日1～2回程度のサービス
要介護3	270,480円（27,048円）	1日2回程度のサービス
要介護4	309,380円（30,938円）	1日2～3回程度のサービス
要介護5	362,170円（36,217円）	1日3～4回程度のサービス



介護休業と介護休暇

医療費・
介護費

	介護休業	介護休暇
制度概要	労働者が要介護状態（※）にある対象家族を介護するための休業	労働者が要介護状態（※）にある対象家族の介護や世話をするための休暇
活用例	<ul style="list-style-type: none"> 市区町村、地域包括支援センター、ケアマネジャーなどへの相談 介護サービスの手配 家族で介護の分担を決定 民間事業者やボランティア、地域サービスなど、利用できるサービスを探す 	<ul style="list-style-type: none"> 通院の付添いや介護サービスの手続代行の場合などでも利用できる ケアマネジャーなどとの短時間の打合せにも活用できる
対象者	対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）	
期間	家族1人につき通算93日 3回までの分割取得可	1人につき年5日、2人以上は年10日 1日または時間単位で取得可
給与	原則無給 一定の条件で雇用保険の介護休業給付金 （休業開始時賃金月額×67%、非課税）	原則無給 勤務先によっては有給も
手続方法	休業開始予定日の2週間前までに、書面等により事業主に申出	書面の提出に限定されておらず、口頭での申出も可能

（※）負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態

出所：厚生労働省ホームページ「介護休業制度」等

リバースモーゲージとは？

使いすぎ

- 住んでいる持ち家を担保に、金融機関等から生活資金を借り入れる制度
 - ✓ 高齢者は自宅を売却することなく住み続けることができる
 - ✓ 借入金は、利息を含めて死亡時に一括返済（もしくは生前は利息のみ返済）
 - ✓ 対象物件は、基本的に土地付き一戸建て（マンションは限定的）

（公的）不動産担保型生活資金貸付制度

都道府県社会福祉協議会

対象世帯	低所得の満65歳以上世帯
対象不動産	土地の評価額が概ね1500万円以上の一戸建て
貸付け限度額	担保となる土地評価額の概ね70%
貸付月額	30万円以内
資金交付	3ヶ月ごとに交付
貸付金利	年3%または長期プライムレートの低い方
返済	契約終了後に元利金を一括返済
資金使途	日常生活費

（民間）リバースモーゲージ （東京スター銀行「充実人生」の例）

東京スター銀行など民間金融機関

対象世帯	55歳以上（配偶者は50歳以上）、年収120万円以上
対象不動産	一戸建て、マンション（主に、首都圏、関西圏、主要都市）
融資極度額	300万円以上1億円以内
資金交付	来店もしくはATMにて随時
貸付金利	2.950%～3.950%
返済	利息分のみ毎月返済、元本は一括返済
資金使途	生活資金、医療、介護、リフォームなど

その他 参考資料

インフレ：モノの値段が上がると、、、

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	135	55	30	50	35	15

+20%

+20%

+20%

+20%

+20%

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	18	0	6	12	12	0
製粉業者	48	18	12	18	12	6 +20%
パン工場	96	48	18	30	18	12 +20%
合計	162	66	36	60	42	18

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が20%上昇し、従業員賃金も20%上昇したら、企業の儲けも20%上昇

GDP = 数量 × 価格

で、今は価格のみ上昇したので、実質的な豊かさは変わっていない

実質経済成長率
= 名目経済成長率
- インフレ率
= 20% - 20% = 0%

価格が変わらず、数量が増加した場合は実質経済成長となる

ピケティ？：賃金のみ上昇率が低いと、、、

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	135	55	30	50	35	15

+20%

+20%

+20%

+10%

?%

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	18	0	6	12	12	0
製粉業者	48	18	12	18	11	7 +40%
パン工場	96	48	18	30	16.5	13.5 +35%
合計	162	66	36	60	39.5	20.5

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が20%上昇し、従業員賃金のみ10%しか上昇しなかった（経営者の判断）ら、企業の儲けは35~40%増加

賃金は、一般的な物価ほど機動的に変動しない
⇒ 企業の儲けの変動が大きくなる傾向

$r > g >$ 賃金上昇率

r: 資産収益率
g: 経済成長率

デフレ：株主はリスクが高い

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	135	55	30	50	35	15

-10%

-10%

-10%

~0%

?%

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	13.5	0	4.5	9	9	0
製粉業者	36	13.5	9	13.5	10	3.5 -30%
パン工場	72	36	13.5	22.5	15	7.5 -25%
合計	121.5	49.5	27	45	34	11

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が10%下落し、従業員賃金は変化しなかった（経営者の判断）場合、企業の儲けは25~30%減少

賃金には下方硬直性がある

⇒ 株主はレバレッジがかかっており、大きなリスクを負っている

⇒ 長期的には実質経済成長率はプラス（？）

複数の退職所得が発生する場合

1. **同じ年に複数の退職手当等が支払われる場合**
2. **前年以前19年以内に退職手当の支給を受けていて、DC老齢給付金（一時金）を受け取る場合**
 - その1）退職一時金が退職所得控除額以上の場合
 - その2）退職一時金が退職所得控除額未満の場合

なお、DC老齢給付金以外の退職所得の場合は前年以前4年となる

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

1. 同じ年に複数の退職手当等が支払われる場合



2つの退職所得を合計して計算

最も長い勤続期間 = 37年

最も長い勤続期間と重複していない期間 = 6ヶ月

1. 勤続年数 = 37年 + 6ヶ月 = 37年6ヶ月 → 38年（1年未満切り上げ）
2. 退職所得控除 = 800万円 + 70万円 × (38 - 20) = 2,060万円
3. 退職所得 = (1,500万円 + 800万円 - 2,060万円) × 1/2 = 120万円

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

2. 前年以前19年以内に退職手当の支給を受けている場合

その1) 退職一時金が退職所得控除額以上の場合



退職一時金

1. 勤続年数 = 29年
2. 退職所得控除 = 800万円 + 70万円 × (29 - 20) = 1,430万円

つまり退職一時金が1,430万円**以上**の場合

DC老齢給付金（一時金）

1. 勤続年数 = 14年6ヶ月 - 6年 → 9年
2. 退職所得控除 = 40万円 × 9 = 360万円
3. 退職所得 = (800万円 - 360万円) × 1/2 = 220万円

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

2. 前年以前19年以内に退職手当の支給を受けている場合 その2) 退職一時金が退職所得控除額未満の場合



退職一時金が1,430万円**未満**の場合

もし1,150万円なら

算式で計算した期間

$$= (1,150万円 - 800万円) \div 70万円 + 20 = 25年$$

DC老齢給付金（一時金）

1. 勤続年数 = 14年6ヶ月 - 2年 → 13年
2. 退職所得控除 = 40万円 × 13 = 520万円
3. 退職所得 = (800万円 - 520万円) × 1/2 = 140万円

前の退職手当等の収入金額	算式
800万円以下の場合	年収金額 ÷ 40万円
800万円を超える場合	(収入金額 - 800万円) ÷ 70万円 + 20

相続に備える4つの対策

1. 遺産分割対策

家族間で遺産争いになるのを防ぐため、遺言書を作成するなどして、「誰が」「何を」相続するか、あらかじめ決めておきましょう

2. 相続手続き対策

相続発生後の手続き負担を軽減し、円滑に進めるため、金融機関の口座を集約したり、不動産などの資産を整理しておきましょう

3. 相続税の軽減対策

相続税負担が発生すると見込まれる場合は、各種税制特例などを利用して、負担を軽減していきましょう

4. 納税資金対策

相続税を相続発生から10か月以内に現金で一括納付できるよう準備しておきましょう。特に相続財産に不動産が多い方は注意です

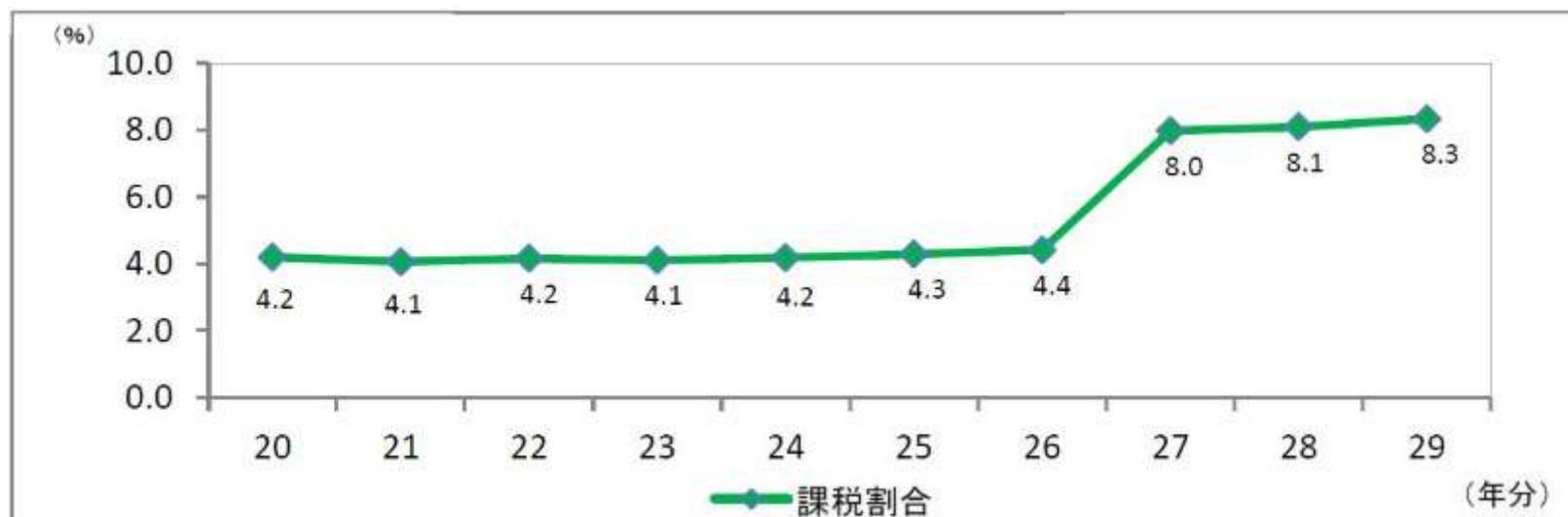
相続税：課税割合の推移

平成27年の相続税改正により、課税割合は倍増

基礎控除額の大幅な引き下げ

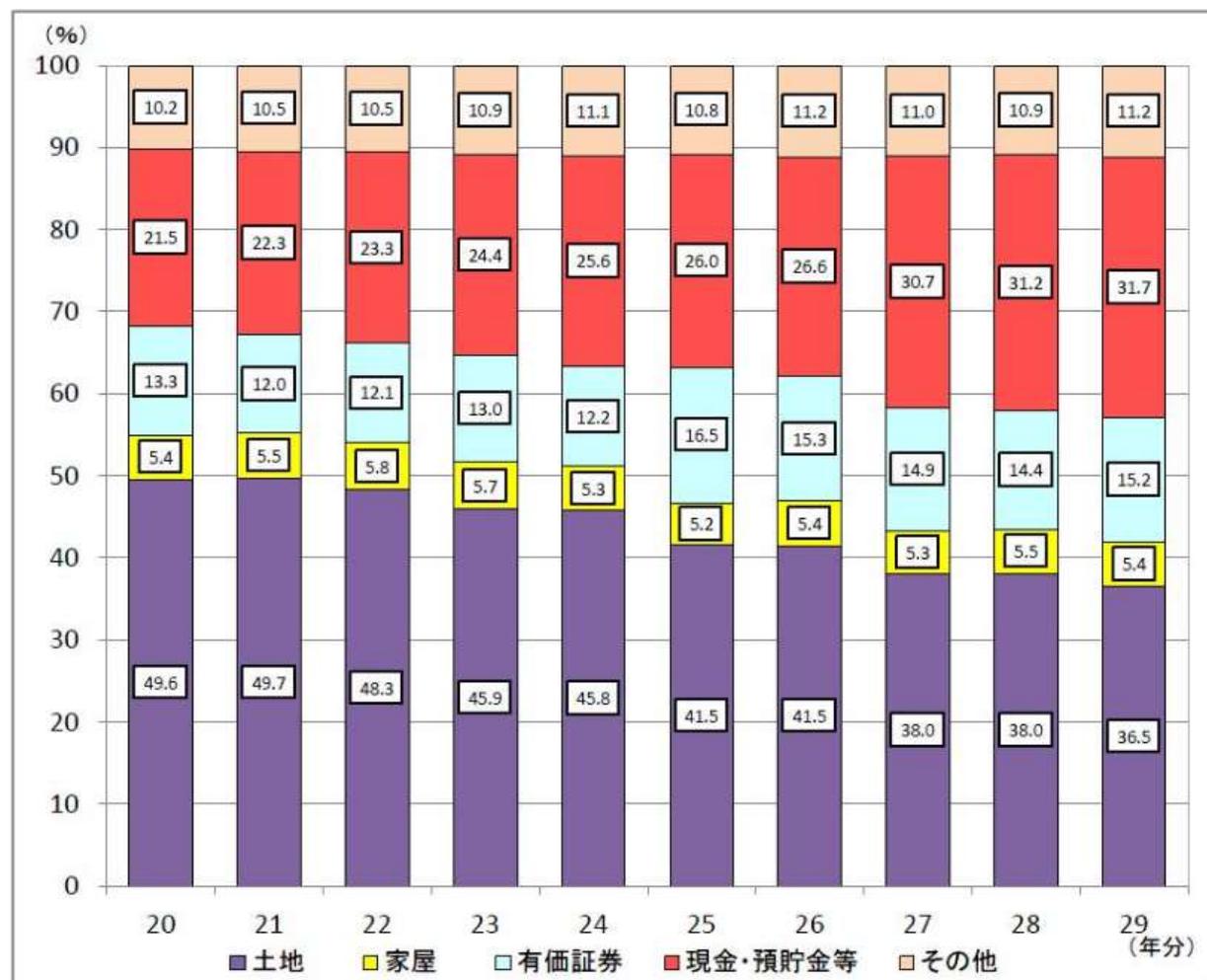
5,000万円 + 1,000万円 × 相続人数

⇒ 3,000万円 + 600万円 × 相続人数



課税割合 = 課税対象被相続人数 / 被相続人数全体

相続財産の金額の構成比の推移



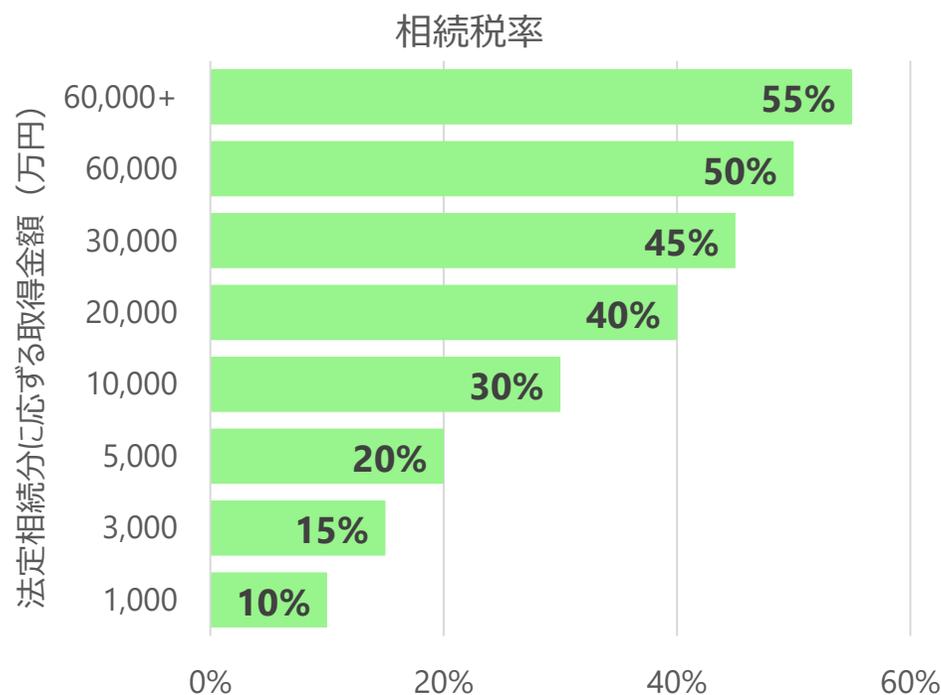
分割しやすい
現預金の
割合が上昇

分割しづらい
土地の
割合が下降

(注) 上記の計数は、相続税額のある申告書（修正申告書を除く。）データに基づいて作成している。

出所：国税庁「平成29年分の相続税の申告状況について」

相続税は10～55%の累進課税



法定相続分に応ずる取得金額	税率	控除額
1,000万円以下	10%	—
3,000万円以下	15%	50万円
5,000万円以下	20%	200万円
1億円以下	30%	700万円
2億円以下	40%	1,700万円
3億円以下	45%	2,700万円
6億円以下	50%	4,200万円
6億円超	55%	7,200万円

- 相続税率は、5,000万円超で30%、1億円超で40%に
- 生前贈与や生命保険の活用により、相続税対策をしておくことが重要
- 生前贈与は、どれほど活用されているのか？

生前贈与に活用できる税制

相続税負担が見込まれる場合には、早めの資産承継・資産移転により負担を軽減

税制	概要	限度額
直系尊属から 住宅取得等資金 の 贈与を受けた 場合の非課税	令和5年12月31日までの間に、父母や祖父母など直系尊属からの贈与により、自宅用の家屋の新築、取得又は増改築等のための金銭を取得した場合、一定要件の下、一定の非課税限度額まで贈与税が非課税	500～ 1,000万円 (条件次第)
直系尊属から 教育資金 の 一括贈与を受けた 場合の非課税	令和5年3月31日までの間に、30歳未満の方（受贈者）が、教育資金に充てるため、金融機関等との一定の契約に基づき、受贈者の直系尊属（父母や祖父母など）から一括贈与を受けた場合には贈与税が非課税	1,500万円
直系尊属から 結婚・子育て資金 の一括贈与を受け た場合の非課税	令和5年3月31日までの間に、20歳以上50歳未満の方（受贈者）が、結婚・子育て資金に充てるため、金融機関等との一定の契約に基づき、受贈者の直系尊属（父母や祖父母など）から一括贈与を受けた場合には贈与税が非課税	1,000万円
暦年贈与	その年の1月1日から12月31日までの1年間に贈与によりもらった財産の価額を合計し、その合計額から基礎控除額110万円を控除。その残りの金額に税率を乗じて税額を計算	110万円 / 年

贈与税の計算と税率（暦年課税）

基礎控除後の課税価格	一般贈与財産用 (一般税率)		特例贈与財産用 (特例税率)	
	税率	控除額	税率	控除額
200万円以下	10%	-	10%	-
300万円以下	15%	10万円	15%	10万円
400万円以下	20%	25万円		
600万円以下	30%	65万円	20%	30万円
1,000万円以下	40%	125万円	30%	90万円
1,500万円以下	45%	175万円	40%	190万円
3,000万円以下	50%	250万円	45%	265万円
4,500万円以下	55%	400万円	50%	415万円
4,500万円超			55%	640万円

特例税率：直系尊属（祖父母や父母など）から、その年の1月1日において20歳以上の者（子・孫など）への贈与税の計算に使用

贈与税の実効税率（暦年課税）

- 基礎控除（110万円）内で贈与しますか？それとも、あえて贈与税を払って贈与しますか？

贈与額	一般贈与		特例贈与	
	贈与税額	実効税率	贈与税額	実効税率
100万円	0万円	0%	0万円	0%
200万円	9万円	4.5%	9万円	4.5%
300万円	19万円	6.3%	19万円	6.3%
400万円	33.5万円	8.4%	33.5万円	8.4%
500万円	53万円	10.6%	48.5万円	9.7%
700万円	112万円	16.0%	88万円	12.6%
1000万円	231万円	23.1%	177万円	17.7%
1500万円	450.5万円	30.0%	366万円	24.4%
2000万円	695万円	34.8%	585.5万円	29.3%

特例贈与：直系尊属（祖父母や父母など）から、その年の1月1日において20歳以上の者（子・孫など）への贈与

- 毎年300万円でも、10年間で3,000万円を実質6.3%の負担で移転可能
- 10年間で、相続人が2人なら6,000万円、3人なら9,000万円に！

人生の時間とお金

人生における時間の配分

活動内容	配分
全体	788,400 時間 (100%) = 90年×365日/年×24時間/日
睡眠	246,375 時間 (31%) = 90年×365日/年×7.5時間/日
仕事	88,200 時間 (11%) = 40年×245日/年×9時間/日
教育	31,360 時間 (4%) = 16年×245日/年×8時間/日 (小学校6年、中学校3年、高校3年、大学4年)
その他	422,465 時間 (54%) 食事、入浴、洗面、トイレ、趣味、スポーツ、家族、友人、一人、、、、

※ 90歳まで生きると仮定して試算



**睡眠は約3割、仕事は約1割、教育は約4%で、半分以上がその他の時間
自分の意志で自分の時間を決めていきましょう！**

人生におけるお金の配分

内訳	収入金額
手取り収入	1億6000万円 (79%) = 400万円/年×40年
公的年金	4250万円 (21%) = 170万円/年×25年 (65歳~90歳)
収入合計	2億250万円 (100%) = 1億6000万円 + 4250万円

内訳	支出金額
住宅	5040万円 (24%) = 6万円/月×12ヶ月×70年 (20歳~90歳)
食費	4602万円 (22%) = 600円/食×3食/日×365.25日/年×70年
水道光熱費	840万円 (4%) = 10000円/月×12ヶ月×70年
通信費	420万円 (2%) = 5000円/月×12ヶ月×70年
生命保険	480万円 (2%) = 10000円/月×12ヶ月×40年 (20歳~60歳)
その他	9318万円 (45%) 日用品、衣服、美容、趣味、交際、交通費、医療、家具、家電、レジャー、自動車、教育費 (1000~2600万円/人) 、 、 、 、



主な項目としては、住宅と食費がそれぞれ2割強。約半分がその他で、人によって使い方が分かれるところ。自分の意志で自分のお金を決めていきましょう！

よくあるご相談例・質問

よくあるご相談例・質問 1

Q. これまで預貯金だけをしてきて、気づくと800万円貯まっていた。資産運用してみたいのですが、どのように始めたらいいのでしょうか？

A. まずご自身の支出額を確認した上で、P.53にあるように、お金を4つに分けてみましょう。その上で、老後に使うお金のうちの一部の金額（例えば、1～2割）から資産運用にまわしてみてもいいかがでしょうか。その際、税制優遇口座（つみたてNISAやiDeCo等）を優先的に利用されるとよいでしょう。

Q. 積立投資をしてみたいのですが損する可能性があるのではなかなか踏み出せません

A. まずは少額（例えば、月1,000円程度）から始めてみてはいかがでしょうか。つみたてNISAの非課税枠は、使わなかったからといって翌年に繰り越せるわけではありません。まずは少額から始めてみて、積立投資がどんなものか、経験してみることが大切だと思います。

よくあるご相談例・質問 2

Q. 生命保険を見直したいのですが、どこから始めればよいのかわかりません

A. まず生命保険で最も大切なのは、死亡保障です。万が一の際に、経済的に困る家族がいるかどうか、いる場合、どのくらいのお金を遺す必要があるか、確認しましょう。その際には、遺族年金や、職場の死亡弔慰金、死亡退職金、遺児育英年金などがないかも確認しておきましょう。その上で、足りない部分だけ民間の保険で備えておくのがよいでしょう。

Q. 退職金としてまとまったお金が入るので資産運用を本格的に始めたいのですが、どのようにしたらよいのでしょうか？

A. 退職金を受け取って資産運用を始めたいという方はたくさんいらっしゃるのですが、その前に、今後のお金の収支について見える化しておくことが重要です。お仕事からの収入があるのか、年金収入はどのくらいか、また今後、生活費や教育費等はどのくらいかかるのか、といったことです。こういったリタイアメントプランを明確にした上で、初めて資産運用にお金をどのくらいまわすべきなのか、どのくらいリスクを取れるのか、といったことが決まってきます。

よくあるご相談例・質問 3

Q. ネットを使えばいくらでも無料で情報が取れますが、わざわざ相談料を払ってまでファイナンシャルプランナー（FP）に相談する必要はあるのでしょうか？

A. 確かにネット上には非常にたくさんの情報が溢れています。しかし、一方で、たくさんあるがゆえに、その方に適した情報を適切に探し出すというのは簡単ではないと思います。また、探せたとしても、その方のご事情に適した解決案をご自身で導き出すのは必ずしも容易なことではありません。そのような意味で、必要に応じてファイナンシャルプランナーなどの専門家を利用して頂くのがよいと考えています。

Q. FP相談は相談料が無料のものも多い中、わざわざ相談料を払う必要性を感じないのですが、なぜ有料相談なのですか？

A. 無料相談で対応されているところは、ビジネスとして成立させるために、何らかの商品販売（金融商品、不動産など）が背景にあることが多いのではないのでしょうか。一方、弊社では、特定の商品販売等を前提とせず、あくまでお客様にとっての最適なアドバイスをさせて頂いているため、お客様からご相談料を頂く形が最適だと考えています。

会社概要 & 代表者プロフィール

会社概要

会社名	株式会社ウェルスペント
代表者	代表取締役 横田 健一
設立	2018年2月
事業内容	<ul style="list-style-type: none">● インターネットを利用した、資産形成や資産活用に関する情報の提供サービス● イベント、セミナー、研修等の企画、開催及び運営● 資産形成や資産活用に関するコンサルティング及びファイナンシャルプランニング業務● 不動産コンサルティング業務● 顧客紹介に関する業務● 出版物の企画、監修、執筆及び販売● ソフトウェアの企画、開発、制作及び販売● 経営コンサルティング業務
URL	https://shisankeisei.jp/
オフィス	〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-13 神田第4アメックスビル 4階

自己紹介：横田 健一（よこた けんいち）

ファイナンシャルプランナー / 株式会社ウェルスペント 代表取締役

「フツ-の人にフツ-の資産形成を！」というコンセプトで情報サイト「資産形成ハンドブック」やYouTubeでの情報発信、家計相談、ライフプラン・シミュレーションの提供等を行っている

初の著書「**新しいNISA かんたん最強のお金づくり**」（河出書房新社、2023/6/22発売）➔



【ライフイベント】 1976年 静岡県伊東市生まれ、東京育ち。一女の父。結婚、留学、海外生活、独立・起業、自宅購入、住宅ローン借り換え、火災保険、生命保険、株式・投資信託、不動産投資、iDeCo、相続、介護、贈与、骨折（入院・手術、高額療養費）

【実績】 （講師）野村金融アカデミー、ミライズ/LEC「FPの学校」、投資信託協会セミナー、金融機関研修、事業会社従業員向けセミナー等。（執筆）マネーフォワード「MONEY PLUS」、野村 AM「NEXT FUNDS」、au AM「auのiDeCo」、楽天証券/トウシル、LINE証券、「LIFULL 人生設計」等。週刊東洋経済、週刊エコノミスト、Kinzai Financial Plan、NewsPicks、DCプランナー会報誌等。FP 1級教本校閲、CFP® 資格標準テキスト（2023-2024年版）改訂協力。他

【職歴・学歴】 2001年野村証券入社。金融派生商品の開発やトレーディング、企画を経て、退職。2018年2月 株式会社ウェルスペントを設立。都立青山高等学校卒業。東京大学理学部物理学科卒業。同大学院修士課程修了。マンチェスター・ビジネススクール経営学修士（MBA）

【資格・会員】 CFP® / 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 / 日本証券アナリスト協会 認定アナリスト / 住宅ローンアドバイザー / 2級DCプランナー / 日本FP学会会員 / 日本年金学会会員

横田 健一（よこた けんいち）のプロフィール

1976年7月3日 静岡県伊東市生まれ、東京育ち。一女の父。東京都文京区在住

時期	学歴 & 職歴
1995年	都立青山高等学校卒業。アルバイト：郵便配達
1999年	東京大学理学部物理学科卒業。アルバイト：引っ越し、家庭教師、通信会社飛び込み営業、大道芸（ジャグリング）など
2001年	東京大学大学院理学系研究科物理学専攻修士課程修了後、野村証券株式会社入社。株式のトレーディングやデリバティブ商品の開発に従事
2008年	英国マンチェスタービジネススクール 経営学修士（MBA）修了、帰国後クレジット・デリバティブのトレーディングに従事
2011年	野村ホールディングス株式会社経営企画部
2015年	野村リサーチ・アンド・アドバイザー株式会社社外取締役兼務（2017年3月まで）
2016年	野村ホールディングス株式会社金融イノベーション推進支援室にて、フィンテックなどの調査・企画を担当
2018年	退職後、独立

横田 健一（よこた けんいち）のプロフィール

時期	ライフイベント歴 & 資産形成歴
1999年	大学院に進学し、奨学金の利用を開始
2000年	証券会社に内定したので、証券口座を開設、初めて投資信託を購入
2001年	証券会社に入社し、初めて株式を購入。株式るいとうや持株会を開始。企業型確定拠出年金開始
2003年	変額保険（終身）を契約
2004年	結婚
2005年	初めて、中古ワンルームマンションを購入し、不動産投資を始める
2006年	留学のため英国へ転居
2008年	英国から帰国。リーマンショックにより、市場の暴落を経験
2010年	自宅（一戸建て）を購入。住宅ローンを借りる
2011年	娘誕生
2012年	父親死去。初めての相続
2013年	特定口座で、投資信託（基本的にはインデックス投信）の積立を開始
2014年	NISA口座でインデックス投信の積立を開始
2018年	退職し、独立

ウェルスペント (well spent) って？

英語の“well spent”は

→ 「有益に使った」「有意義に過ごした」

Money **well spent** will buy twice its value.

金は使いようで倍にもなる – 斎藤和英大辞典

より多くの方に、貴重なお金や時間をウェルスペントして頂き、より幸せな人生を送っていただきたい！

最期に、「Life well spentだったなあ」と思えるように。

ウェルスペントについての3大問題意識

1. 現預金の割合が高すぎ

⇒ 期待リターンの高い資産への組み換え

(投資への適切な理解)

2. 民間生保に加入しすぎ

⇒ 生命保険の加入額の見直し

(社会保険への適切な理解と必要保障額の把握)

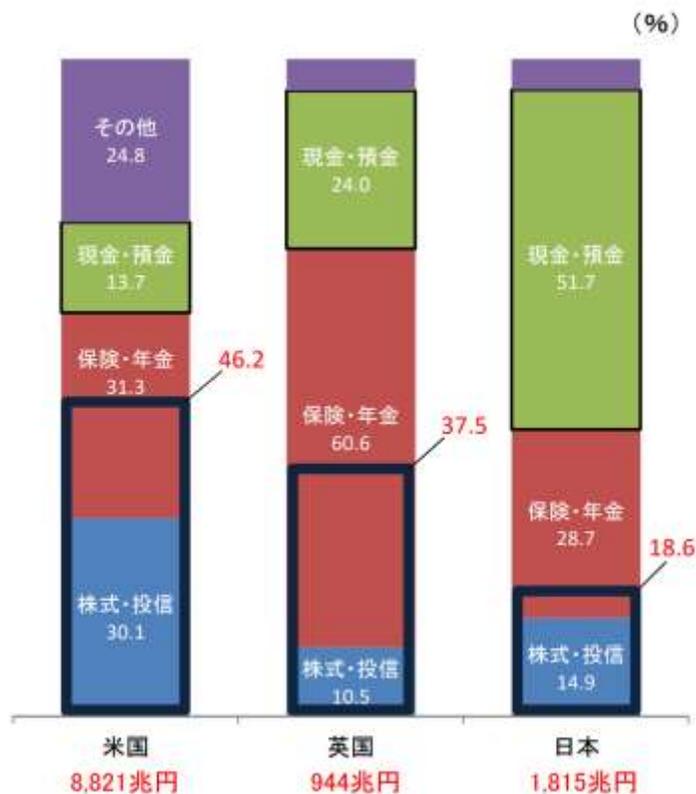
3. 相続時まで資産を持ちすぎ

⇒ 生前からの資産移転促進

(マネープランの見える化)

日本の家計金融資産は現預金偏重

各国の家計金融資産 構成比(2016年末)



□の部分には間接保有を含む株式・投信投資割合

(注)16年12月末の為替レートにて換算(1ドル=116.9円、1ポンド=144.2円)。

(出典) FRB、BOE、日本銀行より、金融庁作成

- 日本の家計金融資産は、約半分が現預金
- 現預金は利回りが低いため、金融資産全体としてはあまり投資されておらず、リターンが低くなっている
- 日本の家計所得は、9割弱が勤労所得であり、財産所得は1割強にとどまっている
- 金融資産ゼロ世帯は、3割を超えている

⇒ **家計金融資産の生産性を高めるとともに、人々からお金についての不安を取り除く必要性が高いのではないか。**

(頭の体操) 家計に必要な現預金額は？

➤ 各家庭とも生活防衛資金だけあればよい？

✓ 日本の総世帯数は5,583万世帯（2020年）

● 生活費を37.6万円/月（2019年）

● 12ヶ月分を確保

とすると、 $5,583万 \times 37.6万円 \times 12ヶ月 = \mathbf{252}$ 兆円

➤ さらに、65歳以上世帯員のいる2,265万世帯（2020年）が老後資金として、1,000万円必要なら？

✓ $2,265万 \times 1,000万円 = \mathbf{227}$ 兆円

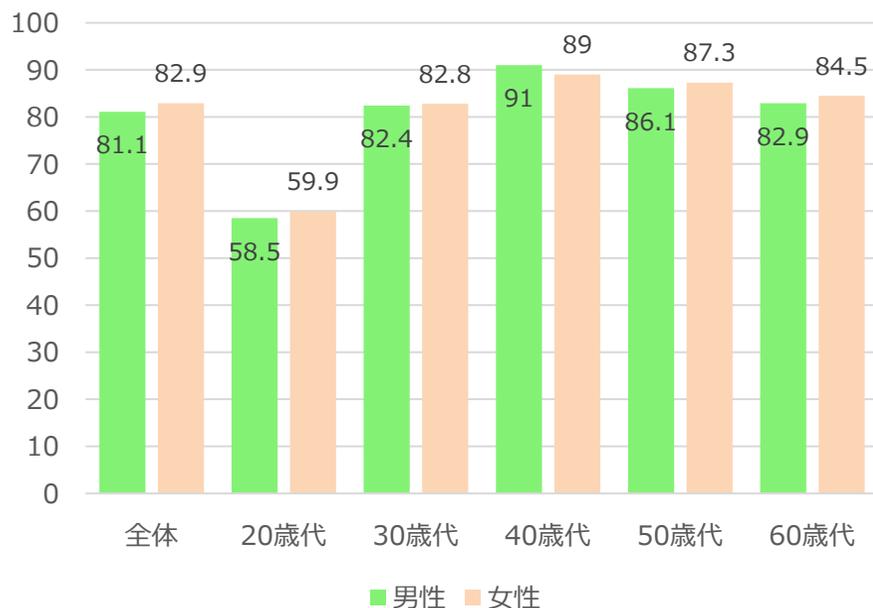
➤ 合計すると**479**兆円

➤ 現在の預貯金**1,088**兆円を踏まえると、さらに200～300兆円くらいは有価証券へシフトしてもおかしくないはずでは。

➤ **100兆円が利回り4%で運用できたら、年間4兆円。1世帯あたり年間約7.2万円の収入アップ^o（財産所得増加）に！**

民間生命保険に入り過ぎでは？

生命保険加入率（%、性別・年齢別）



（注）民間の生命保険会社や郵便局、JA（農協）、生協・全労済で取り扱っている生命保険や生命共済（個人年金保険やグループ保険、財形は除く）の加入率を示す。

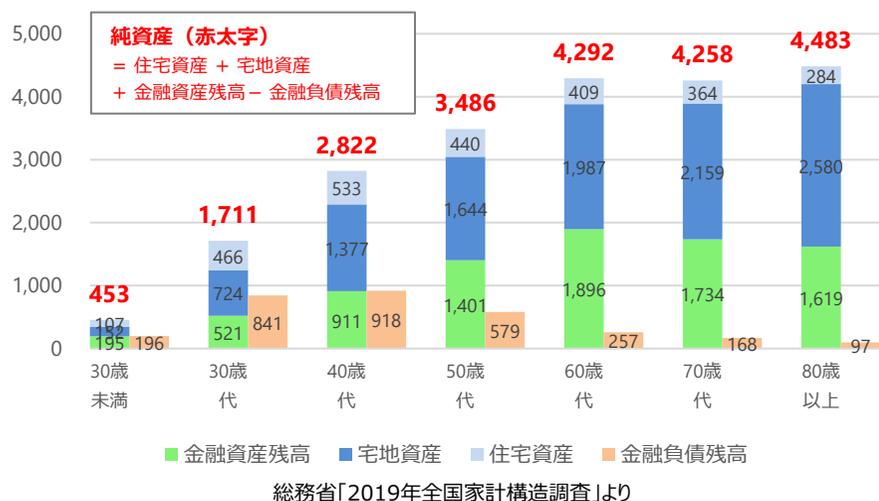
＜生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／令和元年度＞

- 日本では、国民皆保険、国民皆年金により**社会保険が充実**
- さらに会社員などの方は**職場の福利厚生**により、様々な付加給付もある状況にもかかわらず、民間の生命保険の世帯加入率は**約8割**。社会保険に対する**理解不足**？
- GDP(548兆円)の約6.2%が生命保険料
- 世界人口の1.7%である日本人が世界保険料の11.8%を支払っている？
- 真の保険需要に供給があってない？

⇒ **社会保険に対する適切な理解の徹底**と、公的（社会保険）、職場（福利厚生）を踏まえた**適切な自助**（民間保険の利用）

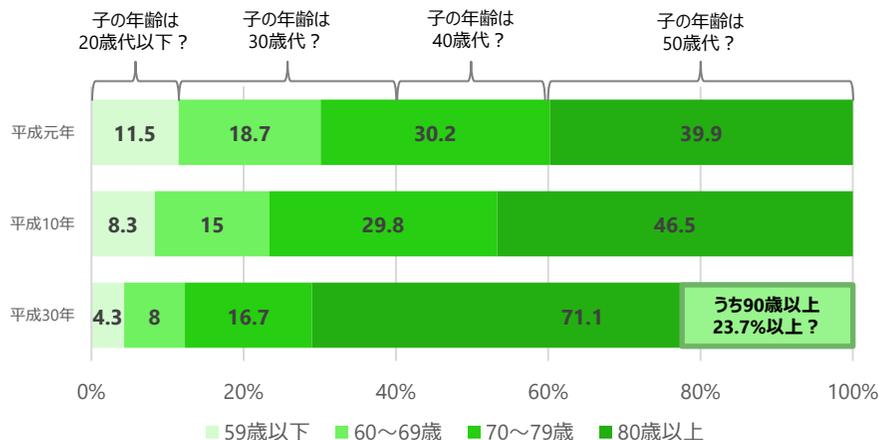
資産が高齢者に偏在しているのでは？

世帯主の年齢階級別家計資産構成（総世帯）（万円）



- 漠然とした将来不安のため、金融資産、不動産を有効に活用できていないのでは？
- 日本は高齢者世帯ほど金融資産を多額に保有。長寿化に伴い相続が後ずれしており、相続人となる子供世帯が子育て等でお金がかかるにもかかわらず、資産移転が進んでいないのでは？
（相続対象となる親所有の平均資産額は4,743万円とも）

被相続人の死亡時年齢の構成比（相続税申告ベース）



第25回税制調査会（2015年10月27日） 財務省説明資料（相続税・贈与税）より

⇒ **お金が必要な人に、必要なタイミングで、必要なだけ移転していくことが必要なのでは？**

免責事項

本資料に掲載している事項は、情報の提供のみを目的としており、証券その他の金融商品の取引の勧誘を目的としたものではありません。また、本資料は、作成時点において、信頼できると判断する情報から作成しており、その内容の正確性には万全を期しておりますが、利用者がこれらの情報を用いて行う判断の一切について責任を負うものではありません。

(Memo)

(Memo)
