

# くらしのちえ

発行 東京都台東区東上野 4-5-6 台東区役所区民部くらしの相談課 TEL 03-5246-1144

## 人生100年時代の生活設計 ～上手な資産形成を考えて、老後に備える～

わが国の平均寿命は男性 81.05 年、女性 87.09 年（厚生労働省「令和 4 年簡易生命表」）となっており、100 歳以上の高齢者も増えています。「人生の三大資金」と言われる「子供の教育資金」「住宅資金」「老後資金」に備えるためにも、自助努力での資産づくりが欠かせません。

今後の人生を思い描き、ご自身の人生設計について考えてみましょう。

### 家計管理と資産形成

#### 1. 今後のライフプランを考えてみよう

- 今、人生のどの時点にいるか → 今後の人生をどのようにしたいか

0歳      20歳      40歳      60歳      80歳      100歳

住宅ローンを  
繰上げ返済したい

#### 2. お金と生活を「見える化」しよう

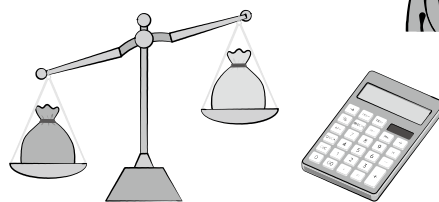
- 現在の状況を把握する

**収入** …給与、年金等

**支出** …家賃、食費、医療費、通信費、保険料等

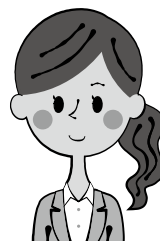
子供の学資金を  
貯めたい

支出 > 収入



★収支のバランスがとれていますか

★支出が収入より多い場合は見直しを！



#### 【見直しやすいポイント】

- ・やめたいのに続けている定期購入の商品
- ・使っていないスマホのアプリの利用料金
- ・加入中の保険の保障内容の整理
- ・クレジットカードの分割手数料 等

#### 3. ライフプランとお金を結びつける

- 今後必要な「大きなお金」の確認
  - ・老後費用、住宅費、教育費、医療費等
  - ・いつ必要？ いくら必要？
- 今後の見通しをたててみよう
  - ・給与や年金は今後どのくらいもらえるか
  - ・老後の生活のために貯蓄はどのくらい必要か

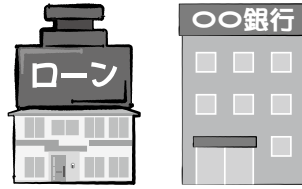
老後を安心して  
過ごすには？



思ったように貯蓄が  
増えないけど…

#### 4. 資産形成について考えよう

- 資産はどのくらいあるか
- ローンやクレジット債務があるか
- お金の管理や運用を考えよう



病気・ケガ・失業等

住宅購入・進学資金等

いざという時の備えのための貯蓄

近い将来必要なお金の貯蓄

余裕資金

預貯金・生命保険・損害保険等

積立学資保険等

### 消費生活センターに寄せられた相談事例から

#### 事例 外貨建て投資信託 その場で契約したらリスク商品だった

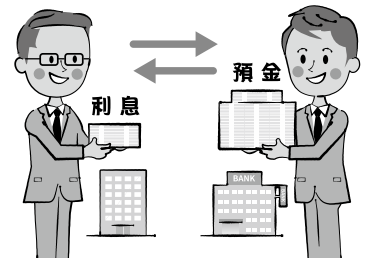
金融機関の窓口で「満期になった定期預金を運用しないか。相続税対策にもなる」と勧められた。よくわからないまま一時払い額 500 万円の外貨建て投資信託の契約をしたが、満期まで 10 年もあり元本割れのリスクがあることがわかった。 (80 歳代・女性)

#### ポイント

商品の仕組みやリスクを十分に確認し、契約書面の内容を理解してから契約しましょう。

確実に元本が保証されるかどうか必ず確認しましょう。

為替の変動や為替手数料にも注意が必要です。



### より安心できる生活のために

- ・家庭内でもお金とライフプランについて学ぼう。
- ・次世代への金融教育を考えよう。
- ・お金と上手につきあい、老後資金が底をつかないよう備えよう。
- ・子や孫に資産を譲りたい時は、贈与、相続や事業承継等の制度についてよく調べよう。
- ・将来の社会を考えたお金の使い方をしよう。
- ・仕組みが複雑で内容が理解出来ない投資には、絶対に手を出さないようにしよう。



### 参考になるサイト

- 金融庁「ライフプランシミュレーター」「家計管理シミュレーター」「資産形成シミュレーター」  
<https://www.fsa.go.jp/teach/simulation/>
- 金融経済教育推進機構 (J-FLEC)「金融について知りたい」  
[j-flec.go.jp/public/learn](http://j-flec.go.jp/public/learn)
- 国民生活センター 消費者トラブル解説集  
「お金・保険・儲け話・講座・セミナー」  
[https://www.kokusen.go.jp/t\\_box/t\\_box-faq.html](https://www.kokusen.go.jp/t_box/t_box-faq.html)



台東区消費生活センター

相談専用電話

03-5246-1133

受付時間

月～金 午前9時～午後4時まで