



守り × 攻めで増やす

# マネー**●**一**●**倍増の教科書

【その3】ライフプラン自作キットマニュアル

■ 著作権について

「マネー倍増の教科書」および配布時に同梱されている Excel シート等の付属物一式(以下、本冊子と表記)は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者（林 FP 事務所）にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■ 使用許諾契約書

本教材を配布するサイトにある使用許諾契約書に同意の上、ご利用ください。同意いただけない場合、利用いただけませんのでご注意ください。

## もくじ

はじめに .....	5
改訂履歴 .....	5
<b>第1章：ライフプランを作成する前に .....</b>	<b>7</b>
(1) ライフプランを作成する心構え .....	7
(2) ライフプラン作成に必要となる情報・資料 .....	8
(3) 収入と支出の考え方 .....	11
(4) キャッシュフロー作成シートについて .....	16
(5) キャッシュフローの基本知識とCF作成シートの使い方 .....	16
(6) 夢を実現しよう .....	18
(7) キャッシュフロー作成シートの基本的な使い方 .....	19
<b>第2章：保有資産の棚卸し .....</b>	<b>25</b>
(1) 金融資産の額を把握する .....	25
(2) 前年度の貯蓄額を把握する .....	26
<b>第3章：収入の見込み .....</b>	<b>27</b>
(1) 給与所得者の手取り収入 .....	27
(2) 給与所得者の将来の収入見込み .....	30
(3) 自営業者等の手取り収入 .....	32
(4) 減税・手当 .....	35
(5) 退職金 .....	36
(6) 確定拠出年金やiDeCo等 .....	42
(7) その他の収入 .....	44
(8) 収入として扱わないもの .....	44
<b>第4章：支出の整理と把握 .....</b>	<b>46</b>
(1) 基本生活費 .....	46
(2) その他毎年や隔年等で発生する支出 .....	48
(3) 突発的な支出や実現したい夢の資金等 .....	48

(4) 自営業者等の場合の国民年金保険料や国民健康保険料.....	49
<b>第5章：住宅費.....</b>	<b>50</b>
(1) 賃貸物件居住の場合.....	50
(2) 持ち家居住の場合.....	53
(3) 住宅の購入費.....	53
(4) 住宅ローン.....	57
(5) 住宅ローン控除.....	66
(6) 持ち家の維持費.....	70
<b>第6章：教育費.....</b>	<b>77</b>
(1) 教育費の計上方法.....	77
(2) 統計データについて.....	77
(3) 保育園の費用(保育料)について.....	79
(4) 幼稚園・小学・中学・高校の費用について.....	81
(5) 大学費用について.....	83
(6) 教育費のCFへの計上方法.....	86
<b>第7章：車・バイク.....</b>	<b>89</b>
(1) 車・バイクの費用の詳細.....	89
(2) 初期費用の計上.....	90
(3) 維持費用の計上.....	94
(4) キャッシュフロー表への計上方法.....	97
<b>第8章：保険の棚卸し.....</b>	<b>98</b>
(1) 生命保険等とは.....	98
(2) 生命保険料と満期金.....	98
(3) 満期金等の税金について.....	101
(4) 外貨建て保険の取り扱い方.....	105
<b>第9章：公的老齢年金の概算.....</b>	<b>106</b>
(1) 公的老齢年金の根幹となる概念.....	106
(2) 老齢年金の試算方法(50歳未満の方).....	108
(3) 老齢年金の試算(50歳以上の方).....	118
(4) 老齢年金に関するその他の留意点.....	122

(5) 65歳以降の社会保険料と老齢年金の税金 .....127

**第10章：「改善プランの作成」キャッシュフローを理解し、対策を立てよ**

**う**.....130

(1) 人生の収支を時系列で把握する.....131

(2) 老後に必要な資産額の見積もり.....135

(3) 老後資産の改善方法.....137

(4) 支出の改善 .....138

(5) 収入の改善 .....149

**第11章：必要保障額の試算と保険の見直し**.....158

(1) 必要保障額の試算 .....158

(2) 遺族基礎年金.....161

(3) 遺族厚生年金.....162

(4) 保険の見直し方法 .....163

**おわりに**.....165

## はじめに

「ライフプラン」

僕のメルマガを含め、これまでに、この言葉を何度も耳にしたことがあると思います。ライフプランを作成した方がいいと言われてながらも、今まで作成できずに、ここまで来てしまったあなたへ。

大丈夫です。本マニュアルをよく読み手順に従えば、たとえあなたに専門的な知識が無くても無理なくライフプランが作成できるようになっています。

このマニュアルでは、ライフプランを作成するための専用 Excel シートを使いながら、ライフプラン(キャッシュフロー表)を作成していくための手順と数字の意味を解説していきます。全ての数字を埋めていく作業は一見大変なようですが、一つ一つ丁寧に進めていけば大丈夫ですので、ご安心ください。

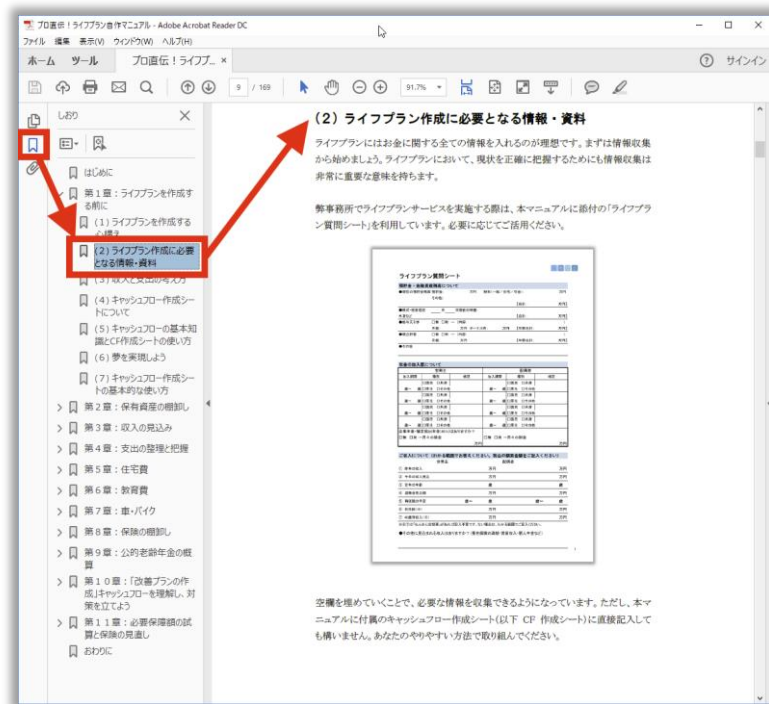
それでは、早速始めていきましょう。

## 改訂履歴

2023年1月 初版完成。

※ 本マニュアル(PDF)の便利な使い方

1. 文中記載の URL はクリックして開くことが可能です。
2. 「第1章：ライフプランを作成する前に」といった参照部分も、クリックしてそのページにジャンプすることができます。
3. 本 PDF は「しおり」付きで作成されています。左のしおりアイコンをクリックすると見出しのしおりが表示されますので、見出しをクリックすればすぐにその場所にジャンプできます。



以上、必要に応じてご活用ください。

## 第1章：ライフプランを作成する前に

ライフプラン(キャッシュフロー表)を作成していく前に、必要な心構えと準備についてお話していきます。

### (1) ライフプランを作成する心構え

既にご理解頂いていると思いますが、ライフプラン(とその中核のキャッシュフロー表)は単なる数字の羅列ではありません。

あなたの人生でこれから起こりうるイベントを考えられるだけ網羅しながら、そのイベントの達成に必要なお金を計画してくためのものです。お金に置き換えてしまうと単なる数字に見えてしまうのですが、そこにはあなたの大切なライフイベントがぎっしりと詰まっています。

考えうるライフイベントや費用は、がんばって全てリストアップしましょう。もちろん、インパクトの小さな費用は計上しなくても大丈夫ですが、「一旦リストアップした上でこれは無視する」という意思決定をするプロセスが大事なのです。そうしなければ「まだ忘れていたり抜けがあるかもしれない」という不安から逃れられず、せっかく作ったライフプランの信頼性が低下してしまいます。

ライフプランはあなたの人生そのものです。決して軽く考えず、真剣に、真摯に取り組むことを強くお勧めいたします。

とはいえ、必要以上に緊張したり、前のめりになりすぎるのもよくありません。最初から100%完璧なものを作ろうとせず、まずは出来るところから始めてみましょう。



## (2) ライフプラン作成に必要な情報・資料

ライフプランにはお金に関する全ての情報を入れるのが理想です。まずは情報収集から始めましょう。ライフプランにおいて、現状を正確に把握するためにも情報収集は非常に重要な意味を持ちます。

弊事務所でライフプランサービスを実施する際は、本マニュアルに添付の「ライフプラン質問シート」を利用しています。必要に応じてご活用ください。

### ライフプラン質問シート

#### 預貯金・金融資産残高について

●現在の預貯金残高 預貯金: 万円 財形(一般/住宅/年金): 万円  
 その他: \_\_\_\_\_ 【合計: 万円】

●株式・投資信託 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日現在の時価 \_\_\_\_\_万円  
 外貨など \_\_\_\_\_ 【合計: 万円】

●給与天引き 無 有 → (内容: \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_万円 ボーナス時: \_\_\_\_\_万円 【年間合計: 万円】  
 月額: \_\_\_\_\_

●積立貯蓄 無 有 → (内容: \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_万円  
 月額: \_\_\_\_\_ 【年間合計: 万円】

●その他 \_\_\_\_\_

---

#### 年金の加入歴について

世帯主			配偶者		
加入期間	種別	補足	加入期間	種別	補足
歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他		歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他	
歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他		歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他	
歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他		歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他	
歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他		歳～ 歳	<input type="checkbox"/> 国民 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> 厚生 <input type="checkbox"/> その他	

企業年金・確定拠出年金(401k)はありますか?  
無 有 一月々の掛金 \_\_\_\_\_万円 \_\_\_\_\_万円

---

#### ご収入について (わかる範囲でお答えください。税込の額面金額をご記入ください)

	世帯主	配偶者
① 昨年の収入	万円	万円
② 今年の収入見込	万円	万円
③ 定年の年齢	歳	歳
④ 退職金見込額	万円	万円
⑤ 再就職の予定	歳～	歳～
⑥ 初任給(※)	万円	万円
⑦ 40歳時収入(※)	万円	万円

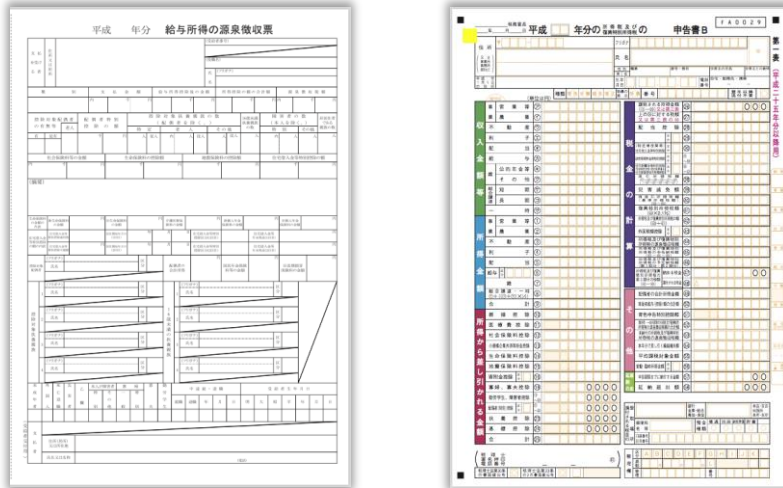
※⑦は「ねんきん定期便」があれば記入不要です。ない場合は、わかる範囲でご記入ください。

●その他に見込まれる収入はありますか？(養老保険の満期・賃貸収入・個人年金など)

空欄を埋めていくことで、必要な情報を収集できるようになっています。ただし、本マニュアルに付属のキャッシュフロー作成シート(以下 CF 作成シート)に直接記入しても構いません。あなたのやりやすい方法で取り組んでください。

その他必要な資料についてご説明します。

源泉徴収票または確定申告書(最新のもの)



給与所得者であれば左の源泉徴収票、個人事業主・自営業の方であれば右の確定申告書はお持ちだと思います。これらの資料から収入、所得、社会保険料、所得税等の数字を読み取ることが出来ます。

詳しくは「第3章：収入の見込み」でご説明します。

給与明細(最新のもの)

給与明細もあると便利な資料です。特に天引きがある場合、どのようなものいくら天引きされているかという情報が重要になります。

ねんきん定期便(最新のハガキの表と裏の両方)

**ねんきん定期便** 日本年金機構 〒168-8505 東京都杉並区高井戸西三丁目5番24号

基礎年金番号 公務員共済の加入者番号 私立学共済の加入者番号

※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。

1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として300月以上の受給資格期間が必要です。)

加入期間	加入期間 (a)	加入期間 (b)	加入期間 (c)	加入期間合計 (d)	加入期間合計 (e)	加入期間合計 (f)
開始年月	終了年月	加入期間 (a)	加入期間 (b)	加入期間 (c)	(a+b+c)	(a+b+c+d)
98月	102月	0月				
一般厚生年金	国民年金基金	厚生年金基金		282月	0月	282月
150月	0月	180月			0月	

2. これまでの加入実績に応じた年金額と【参考】これまでの保険料納付額(累計額)

加入実績に応じた年金額(年額)	保険料納付額(累計額)
国民年金	国民年金保険料(第1号被保険者)
451,807円	1,056,580円
厚生年金保険	厚生年金保険料(第2号被保険者)
590,604円	8,264,546円
一般厚生年金被保険者期間	
0円	0円
公務員厚生年金被保険者期間(国家公務員・地方公務員)	
0円	0円
私立学共済厚生年金被保険者期間(私立学校の教職員)	
0円	0円
【1】と【2】の合計	9,321,226円

このページの下部には、注釈やお問い合わせ先に関する情報が記載されています。

ねんきん定期便には様々な重要な情報が記されています。公的高齢年金の試算に無くしてはならない資料ですので、必ず用意しましょう。お手元にハガキが無くとも、ねんきんネットを使えば最新版をダウンロードできます。

詳しくは「第9章：公的高齢年金の概算」でご説明します。

以下はあれば用意しておきたい資料です。

- ✓ 確定拠出年金に加入の場合は、残高のおしらせと、拠出額(企業、個人それぞれ)
- ✓ 企業年金・厚生年金基金・国民年金基金・小規模企業共済等に加入の場合はその資料
- ✓ 契約されている保険証券(生保、年金保険、損保など)
- ✓ 住宅ローンがあれば、その償還表
- ✓ 不動産をお持ちであれば、固定資産税通知書

以上で必要な資料がそろいます。

### (3) 収入と支出の考え方

キャッシュフロー表は収入と支出を並べただけの非常にシンプルな、しかし強力なツールです。

今まで我流で作成されたキャッシュフロー表をいくつか拝見させて頂く機会がありました。しかしながら、この収入と支出の概念を根本的に間違っているため、必要以上に複雑で、かつ誤りを含むキャッシュフロー表になってしまっている事例がほとんどでした。そのようなキャッシュフロー表を作るのは大変困難であると同時に、間違ったキャッシュフローを信じて行動することで将来の危機を招いてしまう恐れもあります。十分な注意が必要でしょう。

そこで今一度、収入と支出の「定義」を明確にしておきたいと思います。

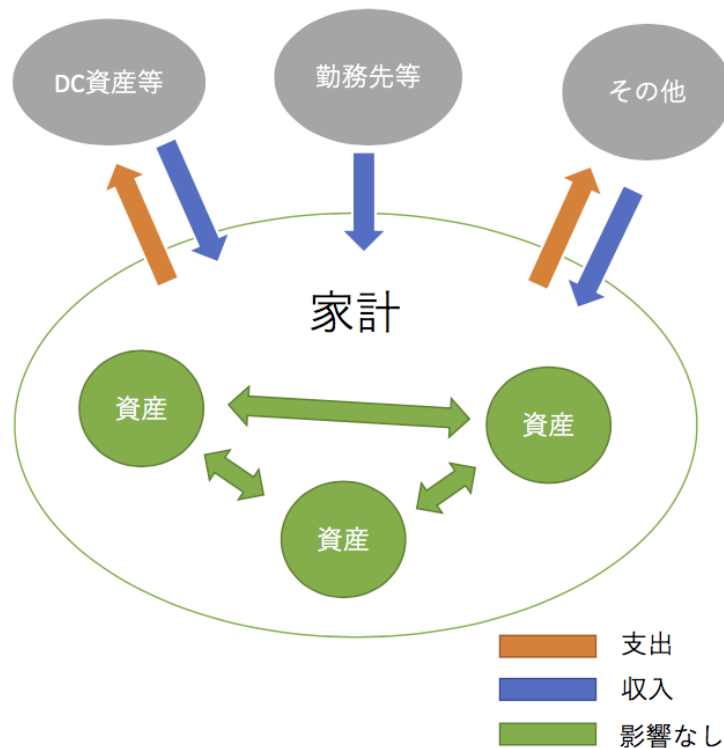
- ✓ 収入とは、あなたの家計の「外」から「家計」へ入ってくるお金の額。
- ✓ 支出とは、あなたの家計から「家計」の「外」へ出ていくお金の額。

こうして書けば何でもない普通の定義のように見えますが、これが案外間違うのです。

大事なのは「どこまでが家計か」を明確に定義することと、家計内の資金の移動は収入でも支出でもないので無視していいということです。

これを図で表すと以下ようになります。

支出と収入(収支)の取扱い概念



家計の外から入ってくるお金は収入、逆に出ていくお金は支出です。仮にそれがあなたの資産であっても、家計の外とのお金のやりとりは必ず収入か支出になります。一方で、家計の中にあるあなたの資産内のお金は、どれだけ動いてもキャッシュフローに影響しません。この原則をキャッシュフロー作成の最初から最後まで変えないようにしてください。

では少し練習してみまそう。例えば以下の事例は支出でしょうか。収入でしょうか、それとも無視して構わない家計内の資金移動でしょうか。

- ✓ NISA 口座で積み立て投信投資をしています。この NISA 口座で積み立てた投信は、今後10年以上は利用するつもりはなく、老後の資産形成を目的としています。  
この積立金が、給与振込口座から毎月自動で引き落とされています。これは支出でしょうか。

- ✓ ○○生命保険で個人年金保険に加入し、毎月一定額を拠出しています。満期まで待てば支払保険料総額以上のお金が返ってくるので、資産として認識しています。ではこの拠出は支出でしょうか。
- ✓ 個人型確定拠出年金(iDeCo)を始めました。iDeCo はいつでも残高が確認でき、銀行口座のような感覚です。iDeCo への拠出は支出でしょうか？それとも単なる資金移動でしょうか。

何も意識せずに我流で作成してしまうと、支出として扱ったり収入として扱ったり、また作成の途中で(大胆に！)ポリシーが変わったりと、大きな混乱をきたしてしまいます。せっかく苦労して作成したキャッシュフローの信頼性も大幅に低下してしまうでしょう。

ということで、ライフプランを作成するにあたり、まずあなたの「家計の範囲」が一体どこまでなのか、必ず明確に線引きしてから始めてください。

分からなければ、弊事務所がライフプランを作成するときの以下の指針を参考にして頂いて構いません。

- ✓ 銀行口座や証券口座等、すぐに現金化できる資産は「家計の中」とする
- ✓ 個人年金等、一定期間後にもらえる貯蓄性保険は「家計の外」とする
- ✓ 個人型確定拠出年金(iDeCo)、小規模企業共済、従業員が拠出する企業年金など、一定期間利用が制限されている資産は「家計の外」とする

このようにしてみれば、すぐに現金化して利用できる(流動性が高い)資産は家計内に、すぐには利用できない(流動性の低い)資産は家計外というルールが見えてきますね。そういう意味で不動産という資産も、家計外となります。実際、本マニュアルでも不動産の購入は支出とみなし、不動産を譲渡して得たお金は収入とします。

もちろん家計の外にしたからといって、あなたの資産でなくなるわけではありません。あくまでもあなたの資産ですから安心してください。ではなぜわざわざこのように扱っているかという、すぐに現金化できない資産をキャッシュフロー上の資産に計上してしまうと、あたかもそれがいつでも利用できるかのように錯覚してしまい、実際に役立つプランニングができなくなってしまう恐れがあるからです。

例えば今あなたの年齢が40歳で子供が10歳とします。9年後から大学進学するのでトータルの学費が800万円必要になるとき、9年後の資産として預貯金が500万円、iDeCoに400万円あれば大丈夫でしょうか。

もちろん大丈夫ではありませんね。iDeCoは60歳到達後にはじめて引き出しできますので、50歳時点で大学の学費として当て込むわけにはいきません。にもかかわらず、iDeCoを家計内の資産として計上すると、あたかもいつでも使えるように見えてしまうので「致命的な判断ミス」（この場合は必要な積立額を過小に見積もり、大学進学後に生活が困窮する可能性）を招くおそれがあるのです。

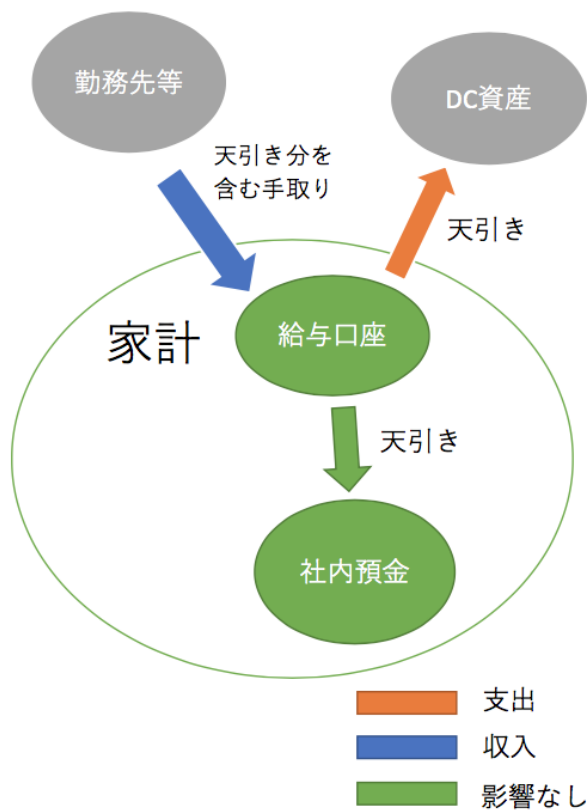
ですのでiDeCoは家計の外の資産とし、拠出金は支出、60歳以降にiDeCoから引き出して使うお金は収入とみなすのがキャッシュフロー作成の経験則になっています。

少しややこしいのは「給与天引き」です。例えば給与天引きで企業型確定拠出年金にマッチング拠出しているような場合は、一見、家計の外だけでやり取りされているので収支に影響しないようにも思えます。しかしこの場合あくまでも「給与」天引きですので、一旦あなたの家計に給与として入金されたものが、自動的に天引き支出されているとみなしましょう。また、給与明細等の手取りは天引き額を控除（引き去り）していることがあるため、給与明細から手取り収入を見積もる場合、キャッシュフロー上は天引き分を加算しなければならない場合があります。

もちろん、天引きしているから必ず支出になるわけではなく、天引き先が家計内の資産か家計の外の資産かで判断してください。例えば社内預金であったとしても、いつでも使える状態なのであれば家計内の資産として扱うほうが合理的ですから、その天引きは家計内の資金移動と扱う方がいいです。

天引きの扱い例を以下に図示します。

天引きの場合の収支の扱い例



以上を参考に改めて家計の範囲を確認頂ければと思います。  
分からなければとにかく

- ✓ 使おうと思えばすぐに使える資産は「家計内の資産」
- ✓ あなたの意志では今すぐに使えない資産は「家計外の資産」
- ✓ 家計内の資産から家計の外の資産へのお金の移動は支出(逆は収入)
- ✓ 家計内の資産同士のお金の移動はキャッシュフロー上では無視
- ✓ 給与は天引き額も含めて収入
- ✓ その他支払いは全て支出

と考えればいいでしょう。

ライフプランを作成する前に、必ずどこまでが家計内の資産かを決めてください。それが決まれば支出と収入もそれに応じて自然に決まっていくはずです。



## (4) キャッシュフロー作成シートについて

本マニュアルには、「キャッシュフロー作成シート」という名前の Excel シートが付属しています(以下 CF 作成シートと呼びます)。マニュアルを読みながら、この CF 作成シートに記入していくことで、初めての方でも無理なく本格的なキャッシュフロー表を作成出来るように工夫しています。

もちろんプロに依頼するよりも手間がかかりますし、凝ったことをするには不向きです。例えば住宅ローンの変動金利が実際に変動していく場合のシミュレーションとそのときの繰り上げ返済の効果、所得が変動していく場合の税や社会保険料等は専用のシミュレーターでないとなかなか試算できません。

それでも、現状を棚卸して正確に把握するだけでもかなりの価値がありますし、比較的シンプルな仮定を置いてキャッシュフローを作ったとしても、将来の大きな課題を予測するのに十分役立つはずです。

キャッシュフローが全く見えない状態に比べればはるかに前進できますから、がんばって完成させていきましょう。

## (5) キャッシュフローの基本知識と CF 作成シートの使い方

既にライフプランのサンプルをご覧頂いたりしてある程度ご理解は頂いていると思いますが、キャッシュフロー表作成にあたり基本知識をおさらいしておきます。

年齢は「年度末年齢」で計算してください。例えば 2021 年度の年齢は、2022 年 3 月末時点の年齢とします。この場合、

- ✓ 小学校入学時 7 歳
- ✓ 中学校入学時 13 歳
- ✓ 高校入学時 16 歳
- ✓ 大学入学時 19 歳
- ✓ 4 年制大学卒業、就職時 23 歳

となります。なぜ年度末年齢にするかというと、「キャッシュフロー表上の年齢表記を統一させるため」です。作成時点の満年齢ですと、作成するタイミングで年齢が変化しますので1年ずれてしまいます。年度末年齢であればそうした「年齢の表記ぶれ」がありません。

統一させるという意味では年初年齢でも構わないのですが、年初年齢の場合、子供が生まれた年などはまだ子供が生まれていないタイミングを指すこととなりますので、少々不自然だということがあります。ということで、年度末年齢を採用することが多いです。

さてキャッシュフロー表は右に行くほど未来になるように作成されています。1年が縦1行で表示され、数字は全て年額、単位は万円になっています。表の上からご家族のプロフィール、その下に収入欄、支出欄と続き、一番下が収支と金融資産残高が表示されるのが一般的です。付属のCF作成シートでもこのような構成になっています。

キャッシュフロー表の例(「キャッシュフロー表」シート)

【キャッシュフロー表】		経過年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
西暦(年度)		上昇率 (%)	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
年度末年齢	来福 太郎		45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	来福 花子		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	来福 一郎		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	来福 智子		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	来福 次郎		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
収入	太郎 収入	-	566	578	590	602	614	626	638	650	662	674
	花子 収入	-	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	太郎 年金	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	花子 年金	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	減税・手当・その他収入	-	42	30	30	180	68	62	70	26	13	12
	手取り収入計	-	708	708	720	882	782	788	808	776	775	786
支出	基本生活費	1.0	246	248	251	253	256	259	261	264	266	269
	60歳以降の基本生活費	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他支出	-	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	住宅費	-	112	96	104	96	104	96	104	283	183	184
	教育費	-	112	225	207	207	460	346	346	414	144	144
	車・バイク費	-	47	47	47	47	47	528	47	47	47	47
	保険料	-	37	37	37	37	31	31	31	31	31	31
	支出計		594	694	686	681	938	1,300	829	1,079	712	715
	収支		114	14	34	201	-156	-512	-21	-303	63	71
	金融資産残高(0%運用)	0.0	2,114	2,128	2,162	2,363	2,207	1,696	1,675	1,372	1,435	1,506
	金融資産残高(2%運用)	2.0	2,154	2,211	2,289	2,536	2,431	1,968	1,986	1,723	1,821	1,929

## (6) 夢を実現しよう

ライフプランというのは、単にキャッシュフロー表を作り、そこから抽出された課題に対応することだけが目的ではありません。より大切なことは、あなたの夢を実現することです。

誰しも、夢があると思います。

社会のために起業したい、という野望のような夢から、老後を安心して過ごしたいというささやかな夢まで、夢のカタチは様々です。ただ、どのような夢であれ、多かれ少なかれ「軍資金」が必要となるはずです。

その夢に必要な資金は、必ずキャッシュフロー表に記載するようにしましょう。キャッシュフローに問題があることが分かれば、「夢を実現するために今、どういう行動をとればいいのか？」と考えればいいのです。

ライフプランは、あなたの夢を実現させるためのパワフルなツールであり、行動のための羅針盤であり、そして応援団なのです。

## (7) キャッシュフロー作成シートの基本的な使い方

以下、付属のキャッシュフロー作成シート(CF 作成シート)を使って、あなた自身のキャッシュフローとライフプランを作成していきますが、詳しい説明に入る前にこの CF 作成シートの基本的な使い方を説明します。Excel2016 の利用を前提とします。

本マニュアルの添付ファイルの中に、以下の Excel ファイルが入っています。



キャッシュフロー作成シートVer1.0 (サンプル改善版)



キャッシュフロー作成シートVer1.0 (サンプル記入版)



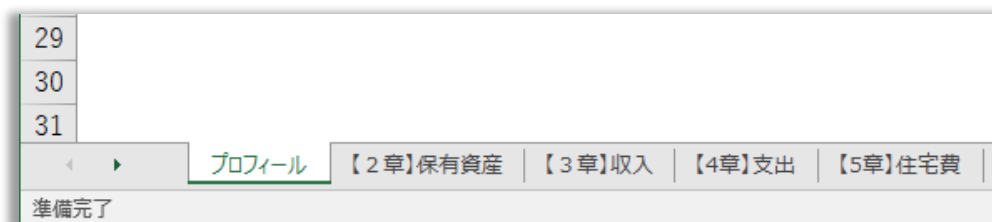
キャッシュフロー作成シートVer1.0 (未記入版)

この中の

「キャッシュフロー作成シート Ver〇〇(未記入版)」

という Excel ファイルを元に記入していくことになります。この他にも「サンプル記入版」と「サンプル改善版」がありますので適宜参考にしてください。

ではまず未記入版をコピーし、名前を変更してください。「〇〇家\_キャッシュフロー」など分かりやすい名前がいいでしょう。新たにコピーしたファイルを開いてください。中に複数のシートが入っています。



基本的に左のシートから順に埋めていけば、キャッシュフロー表や金融資産推移グラ

フが完成するようになっていきます。またシート名に対応する章番号も入れていますので、マニュアルと対比させながら使うことができます。

練習のため、プロフィールシートを記入してみましょう。プロフィールシートの中はこちらのようにになっています。

【世帯の基本プロフィール】							
	姓	名	生年(西暦)	月	日	年度末年齢	計算基準年度
世帯主							2017年度
配偶者							ライフプランの開始年度を入力してください。
第1子							
第2子							
第3子							
第4子							
その他同一生計家族1							
その他同一生計家族2							

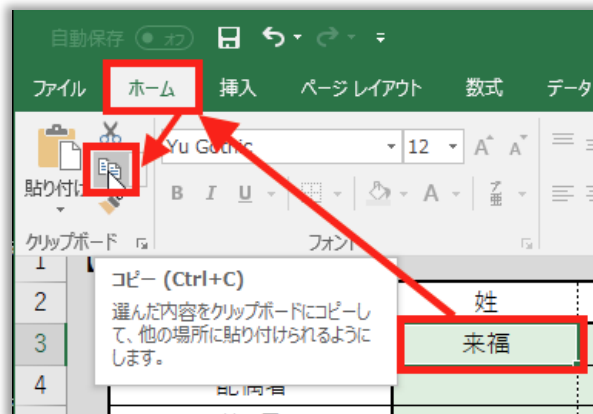
緑のセルのみ入力が可能になっています。まず右上の計算基準年度を記入してください。これがキャッシュフローの初年度になります。

続いて世帯主の、姓、名、生年、月、日を入力しましょう。年月日は半角の数字で入力します。入力後、自動的に年度末年齢が計算されます。

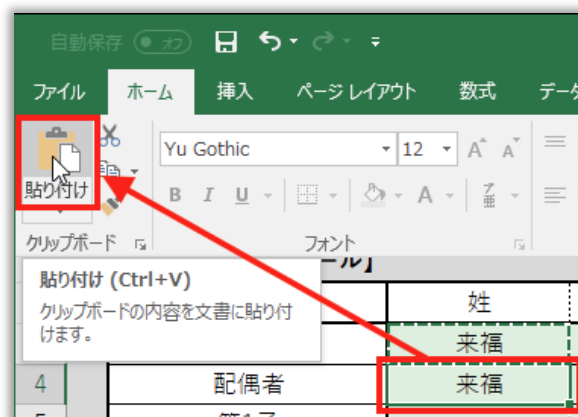
	姓	名	生年(西暦)	月	日	年度末年齢
世帯主	来福	太郎	1972	5	10	45
配偶者						

続いて配偶者欄も入力しますが、姓は同じですので、ここでコピーと貼り付け(いわゆるコピペ)の練習をしてみましょう。

世帯主の「姓」セルを選択し、「ホーム」メニューの貼り付けの右にある「コピーアイコン」をクリックします。これでコピーができました。「姓」セルを選択後、Ctrl キーを押しながらC キーを押しても同じくコピーができます。

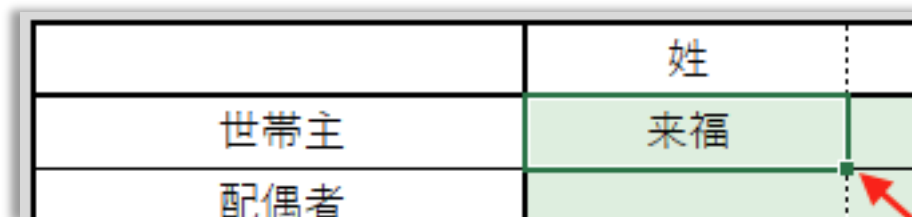


次に、配偶者の姓欄を選択後、「貼り付け」アイコンをクリックすれば、コピーした文字列を貼り付けることができます。同様に Ctrl キーを押しながら V キーを押しても貼り付けできます。



これが最も基本的なコピー方法ですが、別の方法もあります。後で役に立ちますのでこちらの方法も覚えておきましょう。

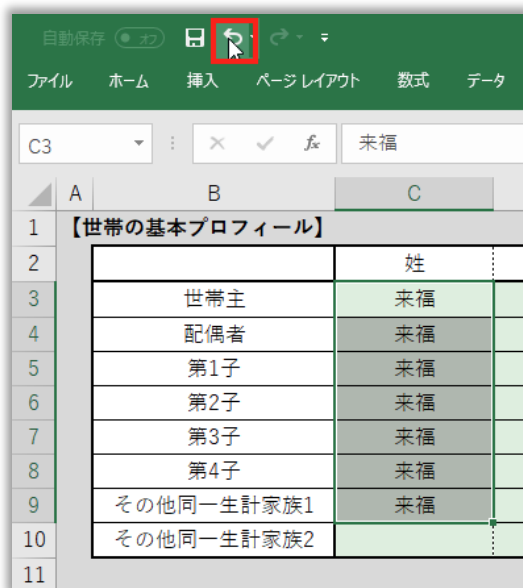
世帯主の姓欄を選択すると、右下に小さな四角のマークが現れます。



この四角のマークをクリックしたまま下方向にドラッグすると、ドラッグしたところまでのセルに、内容がコピーされます。

	姓	
世帯主	来福	
配偶者	来福	
第1子	来福	
第2子	来福	
第3子	来福	
第4子	来福	
その他同一生計家族1	来福	
その他同一生計家族2		

うまくいきましたか？おっと、勢い余って余計なセルまでコピーしてしまいました。でも安心してください。左上にある「アンドゥ」アイコンをクリックすれば、一つ前の状態にすぐ戻ることが出来ます。



クリックすると元に戻ります。

	A	B	C
1	【世帯の基本プロフィール】		
2			姓
3		世帯主	来福
4		配偶者	
5		第1子	
6		第2子	
7		第3子	
8		第4子	
9		その他同一生計家族1	
10		その他同一生計家族2	
11			

ですので、以後の作業も、怖がらずに安心してどんどん進めてくださいね。

プロフィールシートはこのような感じで完成させてください。



プロフィール記入例（サンプル記入版）

【世帯の基本プロフィール】							
	姓	名	生年（西暦）	月	日	年度末年齢	計算基準年度
世帯主	来福	太郎	1972	5	10	45	2017年度
配偶者	来福	花子	1975	1	18	43	
第1子	来福	一郎	2003	2	3	15	
第2子	来福	智子	2005	11	15	12	
第3子	来福	次郎	2010	4	1	8	
第4子							
その他同一生計家族1							
その他同一生計家族2							

生年月日を入力してください

何を記入すればいいか迷ったら、サンプル記入版を適宜参考にすることで、具体的な記入の方法が分かるはずです。

## 第2章：保有資産の棚卸し

ここから、具体的なライフプラン(キャッシュフロー)の作り方をご説明します。キャッシュフローは今後の具体的なお金の流れと見通しを示し、キャッシュフローを元に今後の計画を立てたものがライフプランです。

早速あなたが保有している資産額を、正確に把握していきましょう。前章でご説明したとおり、ここで棚卸しすべき資産は「家計内」の資産となります。

### (1) 金融資産の額を把握する

比較的把握しやすい項目ですので、最初にやっつけてしまいましょう。金融資産とは

- ✓ 銀行やタンス預金している現金
- ✓ 証券会社や持株会などで所有している株式等証券の現在の評価額
- ✓ 社内預金や財形など勤め先にある現金系資産で、いつでもすぐに使えるもの
- ✓ 外貨建てで所有している資産
- ✓ その他必要ときにいつでも使える金融資産

を全て足したものです。ただし

- ✓ 保険の解約返戻金や満期金は含めません。
- ✓ 土地、建物のような不動産資産も含めません。
- ✓ 確定拠出年金やその他年金なども含めません。

要は、流動性が低く、すぐには使いにくい資産はキャッシュフローには含めないようにしましょう。

上記のうち、外貨で所有しているものがあれば現在の為替レートも調べてください。

参考:外国為替レート(Yahoo!ファイナンス)

<https://info.finance.yahoo.co.jp/fx/>

金融資産の棚卸しができたら、  
CF 作成シート「保有資産」のそれぞれの資産欄に記入しましょう。

金融資産の記入例(サンプル記入版の「保有資産」シート)

【金融資産】				
預貯金				1,000 万円
株式・投資信託等				200 万円
社内預金・財形				100 万円
外貨建て資産 (米ドル)	10,000 米ドル		110 円/ドル	110 万円
外貨建て資産 (ユーロ)	10,000 ユーロ		130 円/ユーロ	130 万円
外貨建て資産 (豪ドル)	豪ドル		円/豪ドル	0 万円
外貨建て資産 (その他)			レート	0 万円
その他資産				460 万円
現在の金融資産総額				2,000 万円
運用時想定利回り				2.0 %
前年度の貯蓄実績額				100 万円

## (2) 前年度の貯蓄額を把握する

次に前年度の貯蓄額実績を調べましょう。これは、一昨年末の資産残高と、昨年末の資産残高を比較し、昨年度中にどれだけ増えたか(減ったか)を計算します。ただし、株式等の価格変動のあるものの利益や損失は無視し、元本ベースで計算してください。

また、個人年金保険や確定拠出年金等について、保険料の支払い期間は本マニュアルでは支出として扱いますので前年度の貯蓄額に含めないようにしてください。

この貯蓄額は、後々の収支検証(不明支出の把握)に利用しますのでCF 作成シート「保有資産」の「前年度の貯蓄額」に記入してください。

## 第3章：収入の見込み

次に収入(の見込み)について考えていきましょう。収入とは家計の外から家計内に入ってくるお金です。通常は給与収入や事業収入がこれに相当します。家計内の資産として計上していない美術品や不動産を売却して得たお金も収入とみなします。

ここでは給与収入、事業収入について詳しく説明します。

### (1) 給与所得者の手取り収入

収入には、収入(いわゆる年収)と、そこから税・社会保険料等を控除した(引いた)手取り収入の2種類があります。当然ながら、実際のキャッシュフローで重要なのは手取り収入です。

手取り収入を求めるには、収入から税・社会保険料を計算してそれらを引かなければなりません。しかし税の計算は大変複雑で、これを個人で正確に行うのは知識や手間の面で現実的ではないでしょう。

そこで源泉徴収票から手取り収入を求め、その金額を元にキャッシュフローを作成していくのが良い妥協点だと考えます。どうしても誤差は出ますが、専門知識は不要で、ある程度の精度で手取り収入を計算できるメリットがあります。

ではまず手元に源泉徴収票を用意しましょう。以下に給与所得の源泉徴収票を示します。



収入の記入例(「収入」シート)

【給与所得者の場合の昨年度手取り収入】		
	世帯主	配偶者
①支払金額	8,000,000 円	1,000,000 円
②給与所得控除後の金額	6,000,000 円	350,000 円
③所得控除の額の合計額	1,800,000 円	380,000 円
④源泉徴収税額	272,500 円	0 円
⑤社会保険料等の金額	1,500,000 円	0 円
⑥住宅借入金等特別控除の額	150,000 円	0 円
手取り収入 (収入から社会保険料等、所得税、翌年の住民税を控除した額)	566 万円	100 万円

記入後、手取り収入を自動で計算しますが、

- ✓ 住民税を計算するための課税所得は所得税を計算するための課税所得と同一とします(手取りが微妙に増えます)
- ✓ 住民税は本来翌年徴収ですが、同一年に徴収されるとして簡易計算します。
- ✓ 配偶者控除や控除対象扶養親族等の人的控除は変化しないと仮定します。現在中学生以下のお子様をお持ちの世帯の場合、子供が高校生、大学生の時期は人的控除が増え、手取りが増えます。逆に現在高校、大学生のお子様をお持ちであれば、大学卒業後の手取りは減ります。CF 計算シートではこれらの変化を無視しています。
- ✓ 住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)は、第5章(5)住宅ローン控除にて別途計上しますので、ここでは含めません。

としています。

より正確な計算を行いたい場合は、例えばこちらのようなサイトを参考に

所得税・住民税簡易計算機

<http://www.zeikin5.com/calc/>

もしくは「税金計算(参考)」シートを利用し、状況が変化する度に手取りを計算してCF表に反映してください。

手取り収入の計算式は

$$\text{手取り収入} = \text{給与収入(年収)} - \text{社会保険料控除} - \text{所得税} - \text{住民税}$$

です。

なお源泉徴収票が無く、確定申告不要であれば、以下のように手取り収入を計算してください。

$$\text{手取り収入} = \text{給与収入(年収)} - \text{社会保険料}$$

源泉徴収票が無い場合、社会保険料はお勤め先からは徴収されていないはずですので国民年金保険料や健康保険料(税)、個人型確定拠出年金の掛金等、ご自身で支払った社会保険料を差し引きます。

## (2) 給与所得者の将来の収入見込み

次に将来の収入見込を考えていきましょう。

例えば現在の年収が800万円で、退職直前の59歳時点で1,000万円の収入を見込むとします。年収800万円の手取りが566万円の場合、年収1,000万円の手取りを単純に1.25倍の708万円にはできません。社会保険料や税金が増えるからです。

ただしそこまで厳密に計算するのは手間がかかりますし、そもそも将来の給与をそれほど精度良く予測できるわけでもありません。そこで簡易方式として手取り額も昇給率と同じ率で増えると仮定します。上記例で言えば、708万円になるということです。

45歳で566万円

59歳で708万円

とすると、毎年一定額ずつ昇給するとして、この差額を毎年按分していきます。

按分額は、上記の例であれば各年で

$$(708-566) \div (59-45)=10$$

となるので、CF表上の収入欄に

45歳	46歳	47歳	…	59歳
566	576	586	…	708

と記載してください。

その他個別の事情等があればその都度計算の上、CF表上に反映させてください。



### (3) 自営業者等の手取り収入

給与所得者の場合は源泉徴収票を元に手取り収入を計算しましたが、自営業者等の場合は確定申告書から手取り収入を計算します。

以下に確定申告書のひな形を掲載します。

確定申告 B のひな形と転記欄

税務署長 平成 年 月 日 申告書 B FA0122

住所 氏名 性別 年齢 生年月日 電話番号 自治・勤務先・携帯 電話番号

収入金額等	所得金額	所得控除	所得金額	税	計	その他	延納の出
事業等 ①	事業等 ①	配当控除 ⑫	所得税及び復興特別所得税の額 ④⑦	課税される所得金額 ①	所得税及び復興特別所得税の額 ④②	青色申告特別控除額 ⑤①	申告額までに納付する金額 ⑤⑦
不動産 ②	不動産 ②	医療費控除 ⑬	納める税金 ④⑧	②	④③	社会保険料控除 ⑬	延納届出額 ⑤⑧
利子 ③	利子 ③	社会保険料控除 ⑭	④⑨	③	④④	生命保険料控除 ⑭	
配当 ④	配当 ④	地産保険料控除 ⑮	④⑩	④	④⑤	地産保険料控除 ⑮	
給与 ⑤	給与 ⑤	寄附金控除 ⑯	④⑪	⑤	④⑥	寄附金控除 ⑯	
雑 ⑥	雑 ⑥	寡婦・寡夫控除 ⑰	④⑫	⑥	④⑦	寡婦・寡夫控除 ⑰	
総合課税 ⑦	総合課税 ⑦	勤労学生・障害者控除 ⑱	④⑬	⑦	④⑧	勤労学生・障害者控除 ⑱	
一時 ⑧	一時 ⑧	配偶者特別控除 ⑲	④⑭	⑧	④⑨	配偶者特別控除 ⑲	
事業等 ①	事業等 ①	扶養控除 ⑳	④⑮	⑧	④⑩	扶養控除 ⑳	
不動産 ②	不動産 ②	基礎控除 ㉑	④⑯	⑨	④⑪	基礎控除 ㉑	
利子 ③	利子 ③	合計 ㉒	④⑰	⑩	④⑫		
配当 ④	配当 ④		④⑱	⑪	④⑬		
給与 ⑤	給与 ⑤		④㉑	⑫	④⑭		
雑 ⑥	雑 ⑥		④㉒	⑬	④⑮		
総合課税 ⑦	総合課税 ⑦		④㉓	⑭	④⑯		
一時 ⑧	一時 ⑧		④㉔	⑮	④⑰		
合計 ⑨	合計 ⑨		④㉕	⑯	④⑱		

復興特別所得税額の記入をお忘れなく。

上記赤枠の欄を参考に、CF 作成シート「収入」の自営業者等の場合へ転記してください。

自営業者等の場合の記入例

【自営業者等の場合の昨年度手取り収入。確定申告書等を参考に記入してください】		
	世帯主	配偶者
所得金額 合計(9)	7,050,000 円	350,000 円
所得から差し引かれる金額		
社会保険料控除(12)	1,350,000 円	200,000 円
所得から差し引かれる金額		
小規模企業共済等掛金控除(13)	0 円	0 円
所得から差し引かれる金額 合計(25)	2,110,000 円	1,000,000 円
税金の計算 納める税金(47)	560,500 円	0 円
税金の計算 還付される税金(48)	0 円	0 円
青色申告等特別控除の額	650,000 円	650,000 円
減価償却費等	300,000 円	0 円
手取り収入（収入から社会保険料等、所得税、翌年の住民税、個人事業税を控除した額）	539 万円	80 万円

「青色申告等特別控除の額」と「減価償却費等」には、事業収入から差し引かれる額のうち、実際には支出とならないものを記入してください。一番上の所得金額 合計(9)は、これらの額を控除した後の金額となっていることに注意してください。

また住民税は所得税における課税総所得の 10%、個人事業税は所得合計額から一律 290 万円の事業主控除を適用後、5%として簡易計算しています。損失の繰越控除等は考慮していません。これら条件を適用する場合は個別に計算してください。

以上により、自営業者等の場合の手取り収入が計算できますのでこれを CF 表上に記入してください。

なお、自営業者等の場合の将来の収入の予測は難しいですが、楽観は禁物です。保守的に見積もり、例えば最低〇〇の手取り収入となった後は、現状維持等という仮定で作成しておくのが無難でしょう。

以上で給与所得者および自営業者の場合の手取り収入を計算することができます。  
本マニュアルでは法人には対応していません。法人の場合は個別に対応ください。

また本マニュアルの計算はあくまでも簡易計算であり、税額等を正確に計算するものではありません。税金等に関する詳細はお近くの税務署か税理士などの専門家にご相談ください。

## (4) 減税・手当

減税、手当等も大切な収入源です。以下を参考に、収入として計上しましょう。

### ✓ 児童(こども)手当

児童手当がもらえる場合は、それをキャッシュフローへ記載します。児童手当の額についてはCF作成シートに記載していますので参考にしてください。情報はシート作成時点での情報ですが、最新の情報は各自治体のホームページ等から入手してください。

児童手当は非課税収入ですので、手当年額をそのままキャッシュフローへ記入すればOKです。

### ✓ 住宅ローン控除

住宅ローン控除とは、年末に住宅ローンの借入残高がある場合、その残高の1%を所得税、住民税から控除(引く)という減税制度です。当然非課税収入相当となりますが、住宅を購入した年や住宅の種類により条件が様々に異なりますので注意してください。また残高の1%が基本ですが、限度額がありますし、そもそも所得税、住民税が少ない場合はそこまでの減税効果が得られない場合があります。

手取り収入計算時はこの住宅ローン控除を「除いて」計算していますので、住宅ローン控除がある場合は収入として計上してください。

住宅ローン控除の詳しい条件については以下の国税庁、財務省のページをご覧ください。

No.1213 住宅を新築又は新築住宅を取得した場合(住宅借入金等特別控除)  
(国税庁)

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1213.htm>

住宅ローン減税制度の概要(財務省)

[https://www.mof.go.jp/tax\\_policy/summary/income/b05.htm](https://www.mof.go.jp/tax_policy/summary/income/b05.htm)

## (5) 退職金

退職金とは、企業等が従業員、職員が退職する際に支給する退職一時金もしくは退職年金のことです。様々な制度があり、金額も個々人で違ってきますので詳しくはお勤め先に聞いて頂くしかありませんが、退職金の統計もありますので参考にしましょう。

### 退職金の統計

まず経団連および東京経営者協会が会員企業（おおむね大企業）を対象に調査したモデル従業員、総合職の平均退職金がこちらです。経団連、東京経営者協会が会員企業の80%以上が従業員500人以上の企業ですから、ほぼ大企業の従業員と考えてよいでしょう。

大企業の標準従業員の退職金（経団連等調査・2016年）

大卒			高卒		
勤続年数	年齢	標準退職金	勤続年数	年齢	標準退職金
25	47	1,256	30	48	1,249
33	55	2,018	37	55	1,846
38	60	2,374	42	60	2,048

(万円)

標準従業員とは、大学または高校を卒業後すぐに就職し、転職せずに標準的に昇進・昇格後に退職した従業員を指します。

より詳しくはこちらの資料をご覧ください。

2018年9月度 退職金・年金に関する実態調査結果（経団連）

<http://www.keidanren.or.jp/policy/2019/039.html?v=s>

次に東京都産業労働局が中小企業を対象に調査した同様の標準退職金を見てみましょう。こちらは従業員が10から299人となっており、中小企業の従業員です。また、採用企業が70%と最も多い退職一時金のみ企業の退職金を示しています。

中小企業の標準従業員の退職金（東京都産業労働局調査・2016年）

大卒			高卒		
勤続年数	年齢	標準退職金	勤続年数	年齢	標準退職金
25	47	769	30	48	682
38	60	1,016	42	60	1,042

(万円)

お勤め先の企業に応じ、またご自身の退職時勤続年数や年齢等の近い標準退職金を選べば、退職金の参考になると思います。

詳しくはこちらの資料をご覧ください。

中小企業の賃金・退職金事情（東京都産業労働局）

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/toukei/koyou/chingin/>

ただし標準退職金はいくらでも一例に過ぎず、標準退職金と実際の退職金との差は大きくなることもあります。できればお勤め先の企業に直接退職金制度の有無や金額の見込みを問い合わせることをお勧めします。「老後のライフプランのために退職金の金額を知りたい」と言えば、喜んで教えてもらえるはずです。

### 退職一時金の税金

退職一時金にも税金がかかります。退職一時金とは企業からの退職時一時金に加え、確定拠出年金や iDeCo（同個人型）を一時金として受け取った場合（「第4章(6) 確定拠出年金や iDeCo 等」を参考）、さらに一定の条件を満たした生命保険契約の退職一時金等が含まれます。

退職一時金の税金は通常の所得よりも優遇されていますので、退職金の額に対して税額は小さくなる場合が多いようです。退職一時金は源泉分離課税となっているため、給与所得等、他の所得とは切り離して計算・給付時に徴収されます。退職所得が源泉分離課税となっていることのメリットは

- ✓ 他の所得があっても合算とはならないため、税額が増えない
- ✓ 所得増と認識されないため、翌年以降の社会保険料（国民健康保険税など）に影響を与えない

などがあります。

退職一時金の税金は、おおまかに言えば退職金から退職所得控除額を差し引き、さらにそれを半額にして「退職所得」を求めます。

勤続年数 **20年未満** の場合の退職所得

$$\text{退職所得} = (\text{退職一時金} - 40 \times \text{勤続年数}) \div 2$$

勤続年数 **20年以上** の場合の退職所得

$$\text{退職所得} = (\text{退職一時金} - 800 - 70 \times (\text{勤続年数} - 20)) \div 2$$

いずれも単位は万円で、勤続年数は1年未満を切り上げます。

上記の退職所得に対して所得税および住民税がかかる仕組みになっています。

詳しくはこちらをご覧ください。

No.1420 退職金を受け取ったとき(退職所得) (国税庁)

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1420.htm>

「税金計算(参考)」シートに退職一時金から退職所得(課税所得)を求める欄を設けていますので、必要に応じてご活用ください。

退職一時金から退職所得の計算例(「税金計算」シート)

【退職一時金の課税所得の計算】	
退職一時金	2,500 万円
勤続年数	35 年
退職所得(課税所得)	325 万円

【所得税・住民税の計算】	
課税所得額	3,250,000 円
所得税額(参考)	227,500 円
住民税額(参考)	329,000 円
所得税・住民税合計(参考)	556,500 円

上記の場合、325 万円をその下の課税所得額に入力すれば、所得税、住民税額(参考)を求めることができます。

退職一時金から所得税・住民税合計額を引いたものが実際の手取りとなります。上記例では、退職一時金 2,500 万円から所得税・住民税の約 56 万円を引いた約 2,444 万円が退職一時金の手取りになります。

退職金を一時金として受け取る場合の手取りを分かりやすくまとめる欄を「収入」シートに用意してあります。



退職金の手取り例（「収入」シート）

【退職金等（退職金・iDeCoを同時に一時金として受け取る場合）】		
	世帯主	配偶者
退職一時金	2,500 万円	0 万円
確定拠出年金・iDeCo	696 万円	485 万円
退職一時金計	3,196 万円	485 万円
退職所得課税額	160 万円	0 万円
退職一時金手取り	3,036 万円	485 万円

この例では世帯主の退職一時金に、後ほどご説明する iDeCo の見込み額を加えて、3,196 万円が退職一時金の合計です。その金額と勤続年数を元に上記の方法で税額を求め、退職一時金手取りが求まります。なお、退職一時金に iDeCo の見込み額を加えたくない場合は確定拠出年金・iDeCo 欄に 0 と記入してください。

求めた手取り額を収入のキャッシュフロー詳細の適切な場所に記入しましょう。

60 歳で退職一時金を受け取る場合の記入例（「収入」シート）

収入のキャッシュフロー詳細				
経過年数	15	16	17	18
来福 太郎		60	61	62
来福 花子		58	59	60
来福 一郎	29	30	31	32
来福 智子	26	27	28	29
来福 次郎	22	23	24	25
太郎 収入	768			
花子 収入	100	00	100	
一郎 児童手当				
智子 児童手当				
次郎 児童手当				
退職金等		3,036		485
住宅ローン控除	12	11	11	

### 退職年金の税金

退職一時金ではなく「退職年金」として受け取る場合、原則として公的年金と同様の課税関係となります。

「第9章：公的老齢年金の概算」で公的老齢年金（老齢基礎年金、老齢厚生年金）について詳しくご説明しますので、公的老齢年金に退職年金を加えて、税額を計算し、公的年金と合わせた手取り額をキャッシュフローに記入してください。

## (6) 確定拠出年金や iDeCo 等

確定拠出年金はやや特殊な扱いとなります。今まで説明したとおり、拠出は支出扱いとし、一時金や年金として受け取る時は収入となります。確定拠出年金が公的高齢年金などと異なるのは自由に口座残高を確認でき、また投資先の商品も決められるということです。ですので銀行口座や証券会社の口座のように感じるかもしれません。実際、そのように管理することも可能です。

ただし原則 60 歳まで引出して使えないことから、やはり掛金を支出として一旦キャッシュフローの外に出し、60 歳以降帰ってくるお金を収入と扱うべきでしょう。少し複雑ですので、確定拠出年金や iDeCo の拠出と収入予想ができる欄を「収入」シートに用意しています。

確定拠出年金・iDeCo の試算例

【確定拠出年金・iDeCo】		世帯主	配偶者
現時点の評価額		50 万円	0 万円
(拠出期間の参考) 計算基準年度から59歳年度までの期間		15 年	17 年
拠出期間 ①		15 年	17 年
掛金月額 (企業)		1.5 万円/月	万円/月
掛金月額 (個人)		1.5 万円/月	2.0 万円/月
想定年利回り (ゼロ以上)		2.0%	2.0%
拠出終了時点の予想評価額		690 万円	485 万円
小規模企業共済等掛金控除 ②		18 万円/年	24 万円/年

①の枠内に必要な情報を記入すると、②の欄に拠出終了時点の予想評価額と小規模企業共済等掛金控除(所得控除できる金額)が自動計算されます。

①の欄について、拠出期間は年単位で、その一つ上に参考として 59 歳末(59 歳 11 月、以下同様)まで拠出した場合の年数が表示されています。これを参考に、拠出期間を設定してください。拠出可能期間は企業型の場合は 64 歳末まで、個人型の場合は 59 歳末までとなります。

企業型確定拠出年金の場合、掛金は原則企業が負担しますので、掛金月額(企業)に記入してください。ただし企業が拠出金額までを上限に個人も拠出できる「マッチン

グ拠出」という制度がありますので、これを利用している場合は掛金月額(個人)にも記入してください。iDeCo(個人型確定拠出年金)の場合は全額、掛金月額(個人)に記入してください。

想定年利回りはえいやで入力してください。運用の予定が全く無かったり、あるいは厳し目に見積もるのであれば 0%とし、運用益を見込むのであれば数%程度としておきます。それでもあまり大きな数字を入れないほうがいいでしょう。

②の拠出終了時点の予想評価額は、現時点の評価額および毎月の掛金を想定年利回りで運用した場合の金額です。この予想評価額を一時金もしくは年金として受給します。一時金として受け取る場合は退職所得として扱われ、年金として受け取る場合は公的年金等として扱われます。一時金(退職所得)とする場合は「(5) 退職金」を、年金(公的年金等)とする場合は「第9章(5) 65歳以降の社会保険料と老齢年金の税金」を参考に手取り収入を計算してください。

確定拠出年金が受取開始可能となる年齢は加入期間によって変わります。

#### 確定拠出年金の受取開始年齢

加入期間	加入年齢(※)	受取開始年齢
10年以上	50歳未満	60歳
8年以上10年未満	50歳から52歳未満	61歳
6年以上 8年未満	52歳から54歳未満	62歳
4年以上 6年未満	54歳から56歳未満	63歳
2年以上 4年未満	56歳から58歳未満	64歳
1年以上 2年未満	58歳から60歳未満	65歳

※ 加入開始から 59 歳末まで継続して加入したと仮定

②の小規模企業共済等掛金控除は、確定申告書の「⑬小規模企業共済等」欄や源泉徴収票の社会保険料等の金額の「内」欄に記載される金額になります。

「第3章：収入の見込み」で計算したときに確定拠出年金の個人負担分や iDeCo の掛金が反映されていない場合は、反映した状態で計算してください。特に今年から iDeCo を始めるような場合は、今後の収入に影響してきます。掛金は所得控除となり

ますので、正確には税額も変わりますが、掛金が大きくなければ源泉徴収票や確定申告書の税額をそのまま利用しても問題ありません。掛金が多い場合(特に自営業者等)は、税額を計算しなおしてもいいでしょう。その際「税金計算(参考)」シートや、以下のサイト

所得税・住民税簡易計算機

<http://www.zeikin5.com/calc/>

を参考にしてください。

## (7) その他の収入

その他の収入として挙げられる項目の例です。

- ✓ 太陽光発電の売電収入(ただし自家消費分は支出を減らすことで対応)
- ✓ 同一生計でない同居親族等からの差し入れ金
- ✓ 生命保険や学資保険等の解約返戻金、満期金、祝い金等
- ✓ 美術品、不動産等の譲渡収入

それぞれ具体的に「手取り」金額を計算して、キャッシュフロー表へ記載してください。

保険に関しては後ほど改めてご説明します。

また年金も収入ですが、計算が複雑ですので別シートにて扱います。

## (8) 収入として扱わないもの

ライフプラン上の収入は、家計の「外」から入ってきたお金を言います。そのため以下の項目はライフプラン上で収入として扱いません。

- ✓ 株式等の売却益(資産の種類が変わったとして扱います)
- ✓ 同一生計家族内(家計内)の金銭の授受(ライフプランでは計上しませんが贈与税がかかる場合がありますのでご注意ください)

資産性の保険に関しては評価額(解約返戻金)が複雑ですし、通常すぐには使えま

せんで保険料を払った場合に一旦家計からの支出とみなし、解約返戻金や満期金等を受け取った時点で収入とみなします。保険に関しては別の章で詳しく説明します。

株式等の売却益にかかる課税金額については厳密には支出ですが、額が小さければ無視しても構いません。税額が大きいようであれば必要に応じて支出項目に挙げてください。

## 第4章：支出の整理と把握

収入が把握できれば、次は支出の整理・把握を行きましょう。支出とは家計の中から外へ出ていくお金のことです。

満期金や年金のある保険については保険料が支出、満期金や年金が収入となりますので、第3章の収入と合わせて把握してください。

### (1) 基本生活費

まずは最も重要な基本生活費を把握しましょう。基本生活費とは、毎月の支出から

- ✓ 家賃、住宅費、住宅ローンなどの住宅関係支出
- ✓ 自動車購入費、自動車維持費などの自動車関連支出
- ✓ 保険料などの保険関係支出
- ✓ その他突発的、通常とは異なる特別な支出等

を除いた支出総額です。上記については以後の章でそれぞれご説明いたします。

この基本生活費は原則「終身」かかる支出で、総額で最も大きな支出となる場合が多いです。基本生活費は改善しにくいように感じますが、一度改善できれば莫大な効果をもたらしてくれることが多いということは覚えておいてください。

以下に基本生活費に含まれる主な費目を挙げておきます。

- ✓ 食費
- ✓ 被服費
- ✓ 日用品費
- ✓ 水道・光熱費
- ✓ 通信費
- ✓ 交通費(自動車以外)
- ✓ 医療費
- ✓ 美容・健康費

- ✓ 新聞・図書・教養教育・NHK 費
- ✓ 交際費
- ✓ 娯楽費
- ✓ その他・雑費
- ✓ 小遣い

普段から家計を把握されている場合は、すぐに計算出来ると思いますが、初めての方でも計算を簡単にできるよう、CF 作成シートの「支出」に明細計算欄を設けておきますのでご活用ください。上記費目の額が分からないけど、毎月のおおよその基本生活費が分かる場合は、「その他・雑費」にまとめて記入すれば OK です。

ここで計算した基本生活費計がキャッシュフロー表の初年度へ自動で反映されます。また毎年上昇率(%)とは、この基本生活費が毎年増加していく割合の事で、1%なら前年の+1%で毎年更新されていきます。今後見込まれる生活費の上昇や物価上昇などを加味して設定してください。標準的には 1%としますが、子が多い等の理由があれば、1.5%や 2%としても構いません。

キャッシュフロー表ではこの上昇率を使って将来の基本生活費を自動計算します。

なお退職後や末子独立後の基本生活費はある程度抑えることができるとの考え方もあります。CF 作成シートではそこまで自動ではできませんが、キャッシュフロー表の数字を直接編集すれば対応可能です。経験上、前年比の 80%(20%減)から 90%(10%減)程度とすることが多いですが、あまり楽観的な数字を入れないようにしてください。

あくまでも実態に即した数字にするのが適切で、例えば子の食費が多いので、食費は少なくとも 2 万円減らせるから〇〇%減、といった検討が必要です。



## (2) その他毎年や隔年等で発生する支出

その他の支出もしっかりと把握しましょう。例えば

- ✓ 毎年の帰省費用はいくらかかっているか。何歳まで帰省を続けるか。
- ✓ 毎年の家族旅行はあるか。何歳まで予定するか。
- ✓ 家具、家電等の耐久消費財の買い換え費用
- ✓ その他趣味等で毎年発生する支出

があれば、計上してください。「支出」シートの「その他支出詳細」欄に自由に記載してください。

家具家電等については以下突発的な支出でも構いませんが、毎年減価償却しているという考え方で、買い替え費用を毎年按分して計上するのが分かりやすいです。例えばエアコン1台10万円として、10年で買い換えるとすると1年1万円の減価償却となります。このように考えて、自宅内にある家具、家電類の台数を数え上げればおおよその費用が把握できます。家具家電の買い換えがいつまで発生するかは人によりますが、分からなければ終身としておきましょう。

## (3) 突発的な支出や実現したい夢の資金等

毎年発生する大きめの支出とは別に、さらに一時的に必要な資金があれば全てリスタップしましょう。こちらは一例ですが

- ✓ 退職旅行として60歳にヨーロッパ旅行したい。予算は80万円。
- ✓ 10年に1回、70歳まで海外旅行に行きたい。各予算は50万円。
- ✓ 退職後起業したいので、準備資金として300万円を確保したい。

などがあれば、支出として計上しておきましょう。こちらも同様に「その他支出詳細」欄に記入してください。

#### **(4) 自営業者等の場合の国民年金保険料や国民健康保険料**

自営業者の場合、国民年金保険料や国民健康保険料をお支払いだと思いますが、「第3章(3) 自営業者等の手取り収入」でご説明した「社会保険料控除」の中にそれらの保険料が含まれているかどうかを確認しましょう。

含まれていれば、手取り収入がその分減っていますので支出として計上する必要はありません。逆に、確定申告時に申告しなかった等の理由で社会保険料控除に含まれていない場合は、別途その他の支出として計上してください。

## 第5章：住宅費

住宅は大きく

- ✓ 賃貸物件
- ✓ 持ち家(マンション、戸建て等)

に別れます。それぞれ、費用の考え方に特徴があります。

住宅費はライフプランの中でも非常に大きな支出を占める費目です。インパクトが大きいですので、本マニュアルでも詳しく説明していきます。

### (1) 賃貸物件居住の場合

まずは考えやすい賃貸物件居住の場合です。

賃貸物件の居住にかかる費用は大きく

- ✓ 敷金・保証金
- ✓ 礼金・敷引特約
- ✓ 家賃・管理費
- ✓ 更新料

などです。敷金・保証金については民法改正により原則返還されることが決まっています(2020年目処に施行予定)。したがって、額が大きくなければ費用として計上する必要はありません。費用として計上する場合、退去予定年に同額を非課税収入としてセットで計上します(収入というよりは、自分のお金が帰ってくるだけです)。

ただし、敷金・保証金から原状回復費用が差し引かれることがあります。経年変化、経年劣化については支払う必要がないことが明記されましたが、それ以外の費用については請求される可能性があります。またハウスクリーニングの費用は請求されるのが一般的のようです。どの程度の予算を見込むかは利用状況により難しいですが、保守的に見積るなら例えば敷金・保証金の半分程度の費用がかかると考えても構いません。このあたりの線引はライフスタイルに応じて個別にご検討ください。厳密なキャ

キャッシュフローを作るなら敷金・保証金を入居時費用、退去時収入として、退去費用は別途費用とします。

礼金・敷引特約は原則返ってきません。したがってこれは入居時費用とします。

家賃と管理費はいずれも月払いのことが多いですので、セットで考えると分かりやすいです。家賃と管理費が上昇する傾向にある場合は注意が必要ですが、ほとんどの場合は一定の金額を見込めばいいと考えます。キャッシュフローに計上する場合、家賃と管理費を合算したものを年額にしてください。

更新料は契約時に説明があったと思いますので、更新料がある場合はこれもキャッシュフローに計上してください。

その他、引越し費用や不用品処分費用なども、必要に応じて計上しましょう。金額が少なければ、無視しても構いません。

余談ですが、僕が過去に経験した最も高い引越し費用はなんと50万円でした。(！)これぐらいの金額になると、キャッシュフローにあげておかないといけませんね…。引越し費用は時期や物量、距離に応じて様々ですので、高くなりそうであれば気をつけてください。

これらの費用を把握できたら、CF作成シートの「住宅費」の該当する欄に金額を記入してください。家賃・管理費は月額で考えることが多いですが、キャッシュフロー上では全て年額にして記入しましょう。合計額が自動的に「キャッシュフロー表」に計上されます。

賃貸居住の場合の住宅費記入例(「住宅費」シート)

【住宅費の詳細】							
経過年数	1	2	3	4	5	6	7
来福 太郎	45	46	47	48	49	50	51
来福 花子	43	44	45	46	47	48	49
来福 一郎	15	16	17	18	19	20	21
来福 智子	12	13	14	15	16	17	18
来福 次郎	8	9	10	11	12	13	14
【賃貸】							
敷金・保証金	16						
礼金・敷引特約							
家賃・管理費(年額)	96	96	96	96	96	96	96
更新料			8		8		8
その他							

同収入(「収入」シート)

収入のキャッシュフロー詳細		
経過年数	6	7
来福 太郎	50	51
来福 花子	48	49
来福 一郎	20	21
来福 智子	17	18
来福 次郎	13	14
太郎 収入	660	672
花子 収入	100	100
一郎 児童手当		
智子 児童手当		
次郎 児童手当	12	12
退職金等		
住宅ローン控除		
その他1(学費保険満期金等)	50	50
その他2(生命保険満期金等)		
その他3(太陽光発電の売電収入等)		
その他4(同一生計でない親族からの入金等)		
その他5(敷金返還)		8

以上で、賃貸物件居住の場合の費用は完成です。

## (2) 持ち家居住の場合

次に持ち家に居住する場合のコストを考えましょう。賃貸よりもコスト構造は複雑で、住宅ローンを組めばさらに複雑に、利息等のコストもかかるようになります。

ですが人生で一番大きな買い物と言われる持ち家はライフプラン全体にも非常に大きなインパクトを与えます。出来る限り正確に、漏れなく把握するように心がけましょう。

以下では持ち家居住の場合のコストについて詳しく説明します。

## (3) 住宅の購入費

住宅(土地、建物の不動産)を新たに所有する場合、相続をするか、贈与されるか、住宅を購入します。ただし当然ながら相続はその時期を予定することができず、ライフプラン上で扱うことはほとんどありません。贈与される場合は誰から誰の贈与かによって、贈与税のかかり方が変わりますので、個別に検討しましょう。ここでは住宅を取得する=購入する場合を考えます。

もう一つ特別なケースとしては、実家や親族の住む住宅へ「同居する」場合です。この場合、住宅を取得するわけではないので購入費はかかりませんが、後ほど述べる維持費の負担が新たに発生する場合があります。

ご自身のケースで、どのようなプランが妥当なのか、一度じっくりとご検討ください。

では住宅を購入する場合の費用の考え方を説明します。費用の準備手段として、大きく

- ✓ 自己資金
- ✓ (親等からの)贈与
- ✓ 住宅ローンの利用

が考えられます。これらの手段とライフプランによるキャッシュフローは全て密接に係っており、簡単には決まりません。

まず自己資金について、当たり前の事実ですが拠出する年に用意したい自己資金額以上の流動性の高い金融資産(預貯金や投資信託等)がなければ出したくても出せません。ただしこれは、ライフプランが完成形にたどり着くまでは正確には分からない数字ですから、仮の数字を入れておくと良いでしょう。例えば当初から住宅ローンを利用する予定であれば、頭金として100万円程度を計上するなど構いません。

次に贈与があります。贈与とは金銭のプレゼントであり、ありがたいことですが、課税関係に気をつけなければいけません。ただし住宅購入資金としての贈与には特例があるので、それを上手に活用することで贈与税をゼロもしくは低く抑えることが可能です。

例えば国税庁のこちらのページをご覧ください。

No.4508 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

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/sozoku/4508.htm>

消費税が10%の場合の非課税限度額

住宅用家屋の新築等に係る契約の締結日	省エネ等住宅	左記以外の住宅
平成31年4月1日～令和2年3月31日	3,000万円	2,500万円
令和2年4月1日～令和3年12月31日	1,500万円	1,000万円

(上記金融庁のページより抜粋、令和3年時点)

※非課税限度額や適用条件は見直されることがありますので、必ず上記ページで最新情報を確認してください。

父母や祖父母など(これを直系尊属といいます)から贈与を受けた場合、一定の条件を満たす場合に特例として数百万円から数千万円の非課税枠が設けられています。贈与を受ける側(受贈者)、つまりあなたが満たすべき条件は上記ページに詳しく記載されていますので精読されることをお勧めします。

また上記 No.4508 の非課税制度は、年間贈与の通常非課税限度額110万円と併用することが可能です。

少しややこしいですので、例で考えてみましょう。

適用条件の中に、贈与を受けた年の翌年3月15日までに住宅取得等資金の全額を充てて住宅用の新築等をする事、とあります。この新築等をするタイミングは契約の締結日が基準となります。したがって、贈与を受けた翌年3月15日までに、新築契約を完了すればいいという解釈です。

令和3年3月15日までに省エネ等住宅購入の契約を締結すれば、令和2年中の直系尊属からの贈与についてその他の要件も満たせば最大1,500万円までの非課税が認められます。また110万円の暦年贈与の非課税もありますので、平成31年中に最大1,610万円までの贈与を非課税とできます。

さらに実務上は、令和3年の暦年贈与の非課税限度も使えば、さらに110万円の贈与が非課税となります。全部合わせれば1,720万円までの資金を、住宅購入までに贈与により非課税で取得可能です。

基本的によい制度なのですが、主な注意点も記載しておきます。

- ✓ 上記非課税特例は新築建物や増改築のみに適用可能。土地や中古物件には適用できない。
- ✓ 建物の種類により非課税限度が大きく異なる。
- ✓ 直系尊属、つまり血の繋がった父母、祖父母等からの贈与であること。
- ✓ 贈与を受けた全額を購入費に充てる必要がある。つまり非課税限度額以下であっても、購入費以上の贈与は(暦年贈与の非課税額を超えた分が)贈与税の対象となる。

他にもいろいろと条件がありますので、実際に住宅購入する場合は詳細に検討してください。

また、贈与となると生前の相続対策としての意味も考えないといけません。ここを誤ると後々相続時に非常に損をする可能性も出てきますので、相続対策を含めた贈与や住宅取得に関しては慎重に検討されることをお勧めします。

相続に関しては本マニュアルの範疇を超えますので、別途相続対策に詳しい専門家



に相談するか、林FP事務所までご相談ください。

住宅取得に関する贈与については以上になります。  
次の項目で住宅ローンの利用について説明します。

## (4) 住宅ローン

上記自己資金や贈与で準備しきれない金額は、住宅ローンで準備するのが一般的です。

しかしながら住宅ローンも奥が深い金融商品で、実際に住宅ローンアドバイザーという資格があるぐらい複雑なものです。住宅ローンばかり自力で詳細に検討しようとするれば、いつまでもライフプランが完成しない可能性もあります。

そこで本マニュアルではライフプランに初歩的で致命的な問題がないことを確認する目的で、自作でできる範囲で住宅ローンシミュレーションの方法をご説明します。

### 住宅ローンの返済

住宅ローンは、契約開始時に借入金が入金され、その後一定期間をかけて利息を付して返済していくローン契約です。たいていの場合、ローンの担保として住宅(土地と建物)を取るため、貸出先としては貸し倒れリスクが少なくなります。その分借り主(あなた)としては、借入金額を大きくできたり、金利を下げたり、長期間で返済できたりといった柔軟性を享受できます。

ただし、一般的には収入や資産に対して非常に大きな金額を借り入れることが多く、ひとたび返済計画に支障をきたすとかなりの確率でライフプランに大きなダメージをきたします。また返済不可能な状況に陥れば担保となっている土地と建物を貸主が差し押さえて売却(競売)してしまうこともあります。その売却資金でローンが完済できればまだいいほうで、多くの場合はそれでもローンが残り、家も土地もなくなってローンだけが残るという最悪の事態も可能性として想定しなければいけません。

ですので、住宅ローンは多額の借金であるということを重々認識し、ライフプラン上で問題がないかどうか、出来る限り「住宅購入前に」慎重に検討していく必要があるのです。

本マニュアルに付属のCF作成シートには、「住宅費」シート内で住宅ローンの返済シミュレーションができるようになっています。住宅ローンの返済方式には大きく

- ✓ 「元利均等返済方式(返済終了まで一定額返済)」と「元金均等返済方式(返済額が徐々に減っていく)」
- ✓ 「毎月返済」と「ボーナス月(年2回)返済」

がありますが、本シートでは「元利均等返済方式」かつ「毎月返済」に一本化しています。元利均等返済方式は最も幅広く利用されている返済方式であり、実際のご相談の現場でもほとんどの方はこの返済方式です。また実際の返済はボーナス月返済を併用することも多いですが、ライフプラン上ではボーナス月の返済も含めて「年額」として扱えばよいのでこのように単純化してもほぼ問題ありません。

では早速シミュレーションの使い方とキャッシュフローへの計上方法を説明していきましょう。

「住宅費」シートの上には住宅に関する費用を記入する欄があります。その下の「住宅ローン返済シミュレーション(元利均等返済方式)」と書かれた行より下で、住宅ローン返済シミュレーションができます。

シミュレーションの必須入力項目は

- ✓ 借入額(万円)
- ✓ 返済期間(月数)
- ✓ 年利(返済期間中固定)

の3つです。

住宅ローン返済シミュレーションの入力例

【住宅ローン返済シミュレーション(元利均等返済方式)】	
借入額	2,000 万円
返済期間	240 ヶ月
年利(返済期間中固定)	2.00 %
月利	0.17 %
返済額(月額)	10.10 万円/月
返済額(年額)	121 万円/年



これを完済まで続けます。上記例では240月(20年)で完済する予定ですから、返済計画表も240月で終了しています。

240月目で返済終了(完済)

237	40	10.03	.07	10.10		30
238	30	10.05	.05	10.10		20
239	20	10.07	.03	10.10		10
240	10	10.08	.02	10.10		
241						
242						

ここまでは20年間金利2%固定の場合を想定しましたが、変動金利の場合はどのようにすればいいでしょうか。変動金利の場合、将来の金利は現時点で確定しておらず、金利を想定しなければいけません。現在の変動金利が0.5%だとしても、将来もずっとそれが続くとは限りません。保守的なライフプランを作成したい場合は、金利は上昇すると仮定するのが妥当です。例えば現在は0.5%、10年後は1.5%、20年後は3%などと想定します。このような想定は誰も断定的にはできませんが、少なくとも5年から10年で1%ずつ上昇する程度の想定はしておいたほうが無難でしょう。

では上記例で、金利が

- ✓ 当初1%
- ✓ 11年目(121月目)以降2%

となる変動金利を想定してみましょう。まずは当初1%ですので、20年間1%固定金利でシミュレーションしてください。

変動金利の当初金利入力例

借入額	2,000万円
返済期間	240ヶ月
年利(返済期間中固定)	1.00%
月利	0.08%
返済額(月額)	9.19万円/月
返済額(年額)	110万円/年

このときの返済額(年額)である 110 万円を別途記録しておきます。次に、10 年経過後の返済額をシミュレーションしましょう。返済計画表の 121 月目の返済前借入残高を確認してください。

121 月目の返済前借入残高

119	1,066	8.31	.88	9.19		1,058
120	1,058	8.32	.88	9.19		1,050
121	1,050	8.32	.87	9.19		1,041
122	1,041	8.33	.86	9.19		1,033
123	1,033	8.34	.86	9.19		1,025

これを見ると、1,050 万円の借入残高となっています。  
では次に 10 年経過後、11 年目以降の返済額を求めます。

シミュレーションの数値入力欄に戻り、以下のように入力します。

11 年目以降の返済額のシミュレーション入力

【住宅ローン返済シミュレーション (元利均等返済方)	
借入額	1,050 万円
返済期間	120 ヶ月
年利 (返済期間中固定)	2.00 %
月利	0.17 %
返済額 (月額)	9.65 万円/月
返済額 (年額)	116 万円/年

借入額を先程 121 月目の残高とし、返済期間を残り 10 年の 120 月、年利は金利上昇後の 2%としています。

このときの返済額(年額)は 116 万円で、当初 10 年の 110 万円よりも 6 万円上昇していることが分かります。以上により、当初 10 年間は 110 万円/年、その後の 10 年間は 116 万円/年の返済額となることが分かりました。

この例では金利が 1 度だけ上昇する場合を考えましたが、同様のことを繰り返せば、2 回、3 回といくらでも好きな回数、金利を変動させることができます。当然金利が変動すれば、以後の返済額も変わります。

ではここで、繰り上げ返済についても考えてみましょう。

繰り上げ返済とはあらかじめ決められた返済額(約定返済といいます)に加えて、一時的に返済金額を積み増すことをいいます。これにより債務残高をより早く減らし、以後の返済額を減少させたり(返済額軽減型)、返済期間を短縮したり(期間短縮型)することができます。

本シートでは繰り上げ返済による期間短縮と利息軽減効果を簡単に見ることが出来ます。先ほどの11年目以降返済シミュレーション例で見てみましょう。

返済計画表内に「繰り上げ返済額」の欄がありますので、好きなタイミングに好きな金額を入力してみてください。例えば以下のように入力してみましょう。

繰り上げ返済の入力例

【返済計画表】							
返済月	返済前借入残高	元金返済額	利息	返済額	繰り上げ返済額	借入残高	住宅ローン控除の額(参考)
各総額(万円)→		1,050	108	1,158	0		
1	1,050	7.92	1.73	9.65		1,042	
2	1,042	7.93	1.72	9.65		1,034	
3	1,034	7.94	1.71	9.65		1,026	
4	1,026	7.96	1.69	9.65		1,018	
5	1,018	7.97	1.68	9.65		1,010	

10年目に100万円繰り上げ返済する

【返済計画表】							
返済月	返済前借入残高	元金返済額	利息	返済額	繰り上げ返済額	借入残高	住宅ローン控除の額(参考)
各総額(万円)→		1,050	88	1,138	100		
1	1,050	107.92	1.73	9.65	100	942	
2	942	8.10	1.56	9.65		934	
3	934	8.11	1.54	9.65		926	
4	926	8.12	1.53	9.65		918	
5	918	8.14	1.52	9.65		910	

利息は 108 万円から 88 万円と、20 万円軽減されることが分かりました。また、返済期間も以下の通り短縮されています。

完済は 120+108 月目となっている

105	34	9.60	.06	9.65		24
106	24	9.61	.04	9.65		15
107	15	9.63	.02	9.65		5
108	5	4.93	.01	4.94		
109						
110						

繰り上げ返済無しの場合は 20 年で完済予定ですが、11 年目に 100 万円繰り上げ返済すれば  $120+108=228$  月、19 年での完済となりちょうど 1 年短縮されています。

返済額軽減型での繰り上げ返済とその効果をシミュレーションしたい場合は、借入額を変更して見るのが簡単です。上記例では、11 年目の繰り上げ返済 100 万円は、11 年目始めの借入残高を 1,050 万円から  $(1050-100)=950$  万円に減らしてくれる効果があります。ではその通りに入力してみると、



返済額軽減型での繰り上げ返済の効果例

借入額	1,050 万円
返済期間	120 ヶ月
年利（返済期間中固定）	2.00 %
月利	0.17 %
返済額（月額）	9.65 万円/月
返済額（年額）	116 万円/年

11年目に繰り上げ返済 100 万円分、借入額を減らして返済額をみる

借入額	950 万円
返済期間	120 ヶ月
年利（返済期間中固定）	2.00 %
月利	0.17 %
返済額（月額）	8.73 万円/月
返済額（年額）	105 万円/年

年間で 116 万円から 105 万円と、11 万円ほどの返済額軽減効果があることが分かりました。11 年目に 100 万円を繰り上げ返済することで、以後の返済額を年間 11 万円軽減できるわけですね。

以上の方法で、固定金利、変動金利、繰り上げ返済（期間短縮型、返済額軽減型）の場合での具体的な返済額を求めることができます。

最後に、シミュレーションした返済額を、キャッシュフローへ記載してください。上記例で

- ✓ 当初借入額 2000 万円、返済期間 20 年(240 月)、当初金利 1%
- ✓ 11 年目以降金利 2%、11 年目に期間短縮型で 100 万円の繰り上げ返済する

と想定した場合のキャッシュフローは

- ✓ 当初10年間は110万円/年の支出
- ✓ 11年目に116+100=216万円の支出
- ✓ 12年目以降、8年間116万円/年の支出

であることが分かりましたので、この場合は以下のように記入しましょう。

住宅ローンキャッシュフロー記入例(「住宅」シート)

【住宅費の詳細】	経過年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
西暦(年次)	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	
米福太郎	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
米福花子	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
米福一郎	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
米福智子	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
米福次郎	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
【賃貸】																											
敷金・保証金	16																										
礼金・敷引特約																											
家賃・管理費(年額)	96	96	96	96	96	96	96																				
更新料			8			8		8																			
その他																											
【持ち家】																											
購入費(自己負担)									100																		
住宅ローン支払い									110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	116	116	116	116	116	116

本来は住宅ローンを契約した時点で借入額が入金されますので、キャッシュフロー上で借入額を収入としてもいいのですが、通常は住宅の購入による支出と相殺されますので、キャッシュフロー上では住宅ローンの返済額だけを支出として計上するのがシンプルで分かりやすいと思います。

## (5) 住宅ローン控除

住宅ローンを契約する人であれば、住宅ローン控除についてはご存知かと思います。借入のタイミングや借入額、支払い税額によって条件は様々ですが、多くの場合、住宅ローンの借入期間が10年以上となる場合で、年末時点の住宅ローン借入残高の1%が税額控除される優遇制度です。

住宅ローン控除制度の詳細については以下のページをご覧ください。

No.1213 住宅を新築又は新築住宅を取得した場合(住宅借入金等特別控除)

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1213.htm>

既にローンがある場合は分かりますが、今後住宅ローンを購入する予定の場合、実際に住宅ローン控除が適用できるかどうかは定かではありません。そもそも制度自体が廃止される可能性もあるからです。

※取得要件によっては住宅ローン減税期間が13年に延長される場合があります。令和3年末までに入居完了予定の場合は、上記URLを参照し、計算に反映してください。

一方で過去の実績から年末借入残高の1%、控除額上限20万円から40万円程度、10年間継続というパターンが多いようですので、その程度の住宅ローン控除を見込んでそれほど大きなハズレはないと考えられます。

もう一つ注意が必要なのは、あくまでも税額控除という性質上、収入が減って所得税+住民税が控除額を下回った場合には、所得税+住民税までしか控除が受けられないということです。例えば退職後に収入がなくなれば、住宅ローン控除が残っていても控除対象となる所得税、住民税が減少してしまうので受けられません。

いろいろなパターンが考えられますので、ご自身の状況に合った条件を考えてください。どうしても分からない場合は、住宅ローン控除を無視しても構いません。その場合、その分厳しめのプランとなります。

以下、年末借入残高の1%、控除額上限20万円、10年間と想定した場合の実際の

住宅ローン控除額を求めてみましょう。

先程の返済計画表で、当初10年間のシミュレーションに戻ってください。

この返済計画表から年末借入残高を読み取ります。例えば借入のタイミングが1月だとすると、初年度の年末借入残高は12回目の返済月の残高1,909万円となります。

初年度年末借入残高の例

【返済計画表】						
返済月	返済前 借入残 高	元金返 済額	利息	返済額	繰り上 げ返済 額	借入残 高
各総額(万円)→		2,000	207	2,207	0	
1	2,000	7.53	1.66	9.19		1,992
2	1,992	7.54	1.65	9.19		1,985
3	1,985	7.55	1.65	9.19		1,977
4	1,977	7.55	1.64	9.19		1,970
5	1,970	7.56	1.63	9.19		1,962
6	1,962	7.57	1.63	9.19		1,955
7	1,955	7.57	1.62	9.19		1,947
8	1,947	7.58	1.62	9.19		1,940
9	1,940	7.58	1.61	9.19		1,932
10	1,932	7.59	1.60	9.19		1,924
11	1,924	7.60	1.60	9.19		1,917
12	1,917	7.60	1.59	9.19		1,909

同様に2年目は24回目、3年目は36回目が対応する年度末残高となります。12の倍数の月の残高に色付していますので参考にしてください。これらの残高の1%が実質非課税の収入になると考えて構いません。この例の1年目は約19万円の控除(非課税収入)となります。以後10年目まで同様に

- ✓ 1年目約19万円
- ✓ 2年目約18万円
- ✓ 3年目約17万円
- ✓ 4年目約16万円
- ✓ 5年目約15万円
- ✓ 6年目約14万円
- ✓ 7年目約13万円
- ✓ 8年目約12万円
- ✓ 9年目約11万円
- ✓ 10年目約11万円

であることが返済計画表から分かります。借入残高が減るにしたがい、控除額も減少していることが分かりますね。これを「収入」シートの住宅ローン控除欄に記入してください。

住宅ローン控除の記入例(「収入」シート)

収入のキャッシュフロー詳細		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
経過年数		2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
年度末年齢	来福太郎	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
	来福花子	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
	来福一郎	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	来福智子	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	来福次郎	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
太郎 収入	566	576	586	596	606	616	626	636	646	656	666	676	686	696	706			
花子 収入	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
一部 児童手当	12																	
智子 児童手当	12	12	12	12														
次郎 児童手当	18	18	18	18	18	12	12	12										
退職金等																		3,031
住宅ローン控除									14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

以上で住宅ローンに関する収支計算が完了しました。

次に、持ち家の維持費用について考えていきましょう。

## (6) 持ち家の維持費

持ち家の代表的な維持費用には

- ✓ 固定資産税・都市計画税(固都税)
- ✓ 管理費・修繕積立金(マンション所有の場合)
- ✓ 修繕リフォーム費用
- ✓ 火災・地震保険料

などがあります。車を所有している場合は駐車場代がかかる場合があり、これを車関連費とみなす場合と、住宅費とみなす場合の 2 通りあります。車がなくなれば駐車場代もかからなくなりますので車関連費とみなすのも一理ありますし、住む場所が変われば駐車場代も変わると考えれば住宅費とみなすのも一理あります。どちらでも構いませんが、本マニュアルではシンプルに車関連費とみなします。車の費用に関しては以下の章でご説明します。

もし将来引っ越す予定があり、駐車場代も大きく変動するようであれば、住宅費として計上しても構いません。

では 1 つずつみていきましょう。

固定資産税・都市計画税(固都税)

所有している土地、建物への税として固定資産税・都市計画税(固都税)があります。これは固定資産課税明細書や支払書が手元に残っておればその金額を計上します。様式は自治体によって様々ですが、以下のような感じになっています。

固定資産課税明細書例(※様式は自治体によって異なります)

次ページ以降、土地・家屋の課税明細を記載しています。(※償却資産の明細は記載していません。)

様

課税区分	課税標準額	固定資産税	都市計画税
土地	(ア)	円(ア)	円
家屋	(イ)	円(イ)	円
償却資産	(ウ)	円	円
合計	(ア)+(イ)+(ウ)	円(ア)+(イ)+(ウ)	円(ア)+(イ)+(ウ)
年税額	(ア)+(イ)+(ウ)×100%	円(ア)+(イ)+(ウ)×100%	円(ア)+(イ)+(ウ)×100%
合計年税額	(ア)+(イ)+(ウ)	円(ア)+(イ)+(ウ)	円(ア)+(イ)+(ウ)

納付期	第1期	第2期	第3期	第4期
納付額				
納付期日	平成29年5月31日	平成29年7月31日	平成29年10月2日	平成29年12月25日

※共有の場合、この税額は共有者全員で納税していただくもので、共有者一人一人が納付する税額ではありませんのでご注意ください。

合計年税(相当)額の欄が見つければ、それを「住宅」シートのキャッシュフロー欄へ記入してください。固定資産税は土地の評価額や建物の減価償却により毎年変動しますが、一定期間の税優遇措置があるなど特に明確な変動がある場合を除き、最新の固都税額がそのまま継続するとしても構いません。固都税がライフプランに大きく影響するほどの金額になることは少ないからです。



管理費・修繕積立金(マンション所有の場合)

管理費や修繕積立金があれば、その「年額」を「住宅」シートのキャッシュフロー欄に記入しましょう。管理はそのまま継続するとして、修繕積立金については少し注意が必要です。

まず主に新築の場合の修繕積立金の額について、国土交通省がガイドラインを公開しています。

国土交通省の修繕積立金の額のガイドライン(抜粋)

(2) 修繕積立金の額の目安

(算出式)  $Y = AX (+B)$

Y：購入予定のマンションの修繕積立金の額の目安

A：専有床面積当たりの修繕積立金の額(下表)

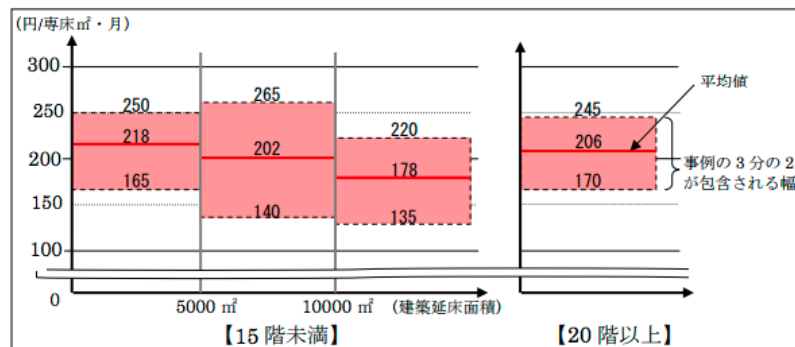
X：購入予定のマンションの専有床面積(m<sup>2</sup>)

(B：機械式駐車場がある場合の加算額)

※駐車場の維持管理・修繕工事費や駐車場使用料について、管理費や修繕積立金と区分して経理している場合など、機械式駐車場の修繕工事費を駐車場使用料収入で賄うこととする場合には、「機械式駐車場がある場合の加算額(B)」を加算する必要はありません。

①専有床面積当たりの修繕積立金の額(A)

階数/建築延床面積		平均値	事例の3分の2が包含される幅
【15階未満】	5,000 m <sup>2</sup> 未満	218 円/m <sup>2</sup> ・月	165 円~250 円/m <sup>2</sup> ・月
	5,000~10,000 m <sup>2</sup>	202 円/m <sup>2</sup> ・月	140 円~265 円/m <sup>2</sup> ・月
	10,000 m <sup>2</sup> 以上	178 円/m <sup>2</sup> ・月	135 円~220 円/m <sup>2</sup> ・月
【20階以上】		206 円/m <sup>2</sup> ・月	170 円~245 円/m <sup>2</sup> ・月



(マンションの修繕積立金に関するガイドライン(平成23年4月国土交通省))

<https://www.mlit.go.jp/common/001080837.pdf>

のp6より抜粋)

大まかにいえば 1 m<sup>2</sup>あたり 200 円/月程度の修繕積立金が平均的であると述べられています(機械式駐車場を除く)。機械式駐車場があるマンションでは、1 台につき数千円の負担増となります。詳しくはガイドラインをご覧ください。

ガイドライン内にもあるとおり、修繕積立金は物件や住民の要望、工事費用の相場等に影響を受け、必ずしもガイドライン内に収まるものではありません。ただし、例えばガイドラインの算式では 20,000 円/月の修繕積立金が、5,000 円等と非常に少なくなっている場合は、なにか特別な理由があるかもしれません(例えば購入から一定期間は少なくする、など)。

また理由は様々ですが修繕積立金が将来的に上昇していく可能性もあります。修繕積立金を一定額ではなく、増額積立方式で徴収している場合、当初は少ない金額であったとしても、年数が経つにつれて増額されていきます。

この増額幅にはなかなか目安というものが無いようで、悩ましい費用です。上昇が見込まれるようであれば、年率数%程度の上昇を見込んでもいいと思います



## 修繕リフォーム費用

次に、修繕リフォーム費用についてです。マンションの場合修繕積立金がありますが、これはあくまでも「共有部」の修繕工事費用であり、専有部(居住している部分)については話が別です。

床や壁の補修はもちろん、電気、ガス、水回りの修繕に関しても、専有部内にあるものの修繕については個別に費用がかかります。当然、戸建てであれば屋根や外壁も含めて修繕費は全て個人持ちです。

一般的に、戸建ての場合の修繕費用は10年から15年ごとに、100万円から150万円と言われています。本来物件により様々ではありますが、費用の見積もりが困難な場合、10年ごとに100万円の支出があると考えておけばいいでしょう。

マンションの場合、外壁や共有部については修繕積立金で修繕されますので、部屋内部のみの費用となります。ただし水回りについては時間の経過とともに劣化し、修理となるとそれなりの費用になることが多いようです。こちらも物件によりけりなのですが、実務上は30万円から50万円を10年毎に支出するように設定することが多いです。

当然ですが、上記は修繕に関する費用のみですので、修繕以外で改築リフォーム等の予定があれば、その費用は別途計上してください。

火災・地震保険料、その他

住宅維持費の最後の費目として、火災保険料、地震保険料等があります。これらの保険料は実際の保険証券があればそれを確認してください。

これも様々ですが、年額 1 万円から数万円程度とそれほど大きくない場合がほとんどです。ですが生涯支出となるとチリツモでそこその金額にはなりますので、計上しておいたほうがいいでしょう。

以上により、持ち家の維持費用が完成しました。以下に維持費用の記入例を示します。

持ち家(マンション)の維持費用記入例(「住宅費」シート)

【住宅費の詳細】	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
西暦(年度)	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
経過年数																	
来福 太郎	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
来福 花子	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
来福 一郎	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
来福 智子	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
来福 次郎	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
【賃貸】																	
敷金・保証金	16																
礼金・敷引特約																	
家賃・管理費(年額)	96	96	96	96	96	96	96										
更新料			8		8		8										
その他																	
【持ち家】																	
購入費(自己負担)								100									
住宅ローン支払い								110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
固定資産税・都市計画税								10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
管理費								24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
修繕積立金								36	36	37	37	37	38	38	39	39	39
修繕リフォーム費用																	
火災・地震保険料								3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
その他																	
住宅費計	112	96	104	96	104	96	104	283	183	184	184	184	185	185	186	186	186

## 第6章：教育費

教育費に限らず、ライフプランの費用は将来の費用ですので予測が難しい面があります。中でも教育費はご自身のことではなく、子供の希望と実際の将来の進路に関わることで、一層難しいという特徴があります。

本マニュアルでの教育費の考え方をご説明します。

### (1) 教育費の計上方法

教育費が難しいとはいえ、ここを全く無視するわけにもいきません。概ね、子供一人に1千万円前後の教育費がかかると言われており、実際の統計データからもそのことが伺えます。これだけの費用を無視してしまうとライフプラン全体の信頼性が低下してしまうので、予測が難しくとも教育費として何らかの費用を計上する必要があります。

そこで本マニュアルでは教育費に関する各種統計データを基礎とし、ライフプランに計上するにあたって実用的な費用となるよう、弊事務所にて改めて集計しなおしています。ご希望の進路に関するこれらの費用を採用するだけで、大まかな教育費を算出することができます。

ただし統計データは正解ではなく、あくまでも全国的な平均値です。あなたの教育方針やお子様の特徴を考慮し、必要に応じて適切に増減しながら利用してください。

### (2) 統計データについて

各学校種別によって具体的な統計資料は異なりますが、大まかに2つに「学校費」と「家庭教育費等」に分類しました。

言葉の内容からある程度直感的に理解できると思いますが、以下学校費、家庭教育費等に含まれる項目を挙げましたので、より正確に理解できると思います。

学校費には

- ✓ (初年度のみ)入学料
- ✓ 授業料
- ✓ 学校給食費
- ✓ 修学旅行・遠足・見学費
- ✓ 学級・児童会・生徒会費
- ✓ PTA 会費
- ✓ その他の学校納付金(私立の場合は施設整備費等を含む)
- ✓ 寄付金
- ✓ 教科書費・教科書以外の図書費
- ✓ 教科外活動費
- ✓ 通学費
- ✓ 制服費
- ✓ 通学用品費
- ✓ その他

が含まれています。

また家庭教育費等には

- ✓ 補助学習費
  - 家庭内学習費
  - 家庭教師費等
  - 学習塾費
  - その他費
- ✓ その他の学校外活動費
  - 体験活動・地域活動費
  - 芸術文化活動費
  - スポーツ・レクリエーション活動費
  - 教養・その他費
  - 通学費(大学)

が含まれています。

CF 作成シートには、各学校種別の各学年における学校費と家庭教育費等を掲載しています。

### (3) 保育園の費用（保育料）について

保育園の費用は子供の年齢と世帯主の年収（納めた市民税額）等によって決まります。また全国一律ではなく、市区町村でも異なります。

例えば林 FP 事務所のある京都市の保育料はこちらのページに詳細が掲載されています。

子ども・子育て支援新制度における利用者負担額(保育料)について

<http://www.city.kyoto.lg.jp/hagukumi/page/0000178518.html>

子供の年齢と市民税所得割額に応じて保育料が決まる仕組みになっています。

市民税所得割額とは、通常

$$\text{市民税所得割額} = \text{課税所得} \times 6\% - \text{各種税額控除}$$

となっています。ただし総所得金額等の条件によっては減免等の例外がありますので、詳しくは各市区町村のホームページを参照してください。また課税所得とは収入から給与所得等、各種所得控除を引いた金額のことで、詳しくは本マニュアルの「収入」の章を参照ください。

では具体的に保育料を調べてみましょう。様々な条件の元、個人で市民税額を計算するのは大変ですので、ここでは自動計算してくれるシミュレーションページを利用します(京都市のもの、給与収入他対応)。

個人市・府民税の計算(京都市)

[https://zeisim.e-civion.net/tax-project/tax/kyoto\\_top.html](https://zeisim.e-civion.net/tax-project/tax/kyoto_top.html)

※京都市の場合で計算してもほぼ全国同様ですが、より正確に調べたい場合はお住いの市区町村のルールを参照してください。

※給与収入以外(事業所得等)の場合は、住民税の通知を参考にしてください。

このページの同意するボタンを押したのち、収入の種類(給与・事業(複数の収入がある方)など)を選び、源泉徴収票や確定申告書を参考に数値を入力し、個人住民税



を簡単に試算することができます

では仮に、市民税所得割額が 111,600 円だったとして、京都市の保育料を調べてみましょう。

所得割額から階層区分が決まりますが、その他世帯状況にもよります。ここでは最も典型的と思われる

- ✓ 階層区分(収入)による軽減や減免なし
- ✓ 2人の子供がおり、同時利用の時期がある

場合を考えてみます。

京都市の令和3年度の保育料資料

[https://www.city.kyoto.lg.jp/hagukumi/cmsfiles/contents/0000274/274712/R3\\_riyosyahutanngakunogoannnai.pdf](https://www.city.kyoto.lg.jp/hagukumi/cmsfiles/contents/0000274/274712/R3_riyosyahutanngakunogoannnai.pdf)

によれば、市民税所得割額が 111,600 円の場合、階層区分が 14 に該当します。この場合、

一人目が 10 時間利用で、年度末年齢が

- ✓ 1 歳から 3 歳のとき: 月 34,400 円、年 412,800 円

となっています。二人目の場合も原則同様ですが、一人目と同時利用の期間のみ、保育料が以下の通り軽減されます。

- ✓ 1 歳から 6 歳のとき: 11,400 円/月

また、年度末年齢 4~6 歳については、令和元年 10 月より、幼児教育・保育の無償化が開始しています。利用施設の種類などにより、上限額があります。詳しくは、下記のページを参照して下さい。基礎データ上では 0 となっていますが、各自の状況を盛り込みたい場合は、下記を参照し、4~6 歳の「学校費」の数値を適宜変更して使用して下さい。

内閣府「幼児教育・保育の無償化」HP

<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/musyouka/gaiyou.html>

CF 計算シート「教育費」では、保育園の学校費として上記一人目の保育料を典型例として掲載しています。また同家庭教育費は1歳から3歳に関してはゼロ、4歳から6歳では公立幼稚園の家庭教育費と同等と仮定しています。実際には収入、状況により保育料が大きく異なりますので、あくまでも参考としてください。

シートには保育園費用を以下の部分に掲載しています。

保育園費用(「教育費」シート)

【教育費】	年度末年齢	保育園			保育園または公立・私立幼稚園		小学校					中学校			高校			大学(4年)				大学(修士、医学部等)			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
保育園	学校費	41	41	41	37	28	28																		
	家庭教育費等				8	8	8																		
公立幼小中高	学校費				14	14	14	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24						
	家庭教育費等				8	8	8	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17						
私立幼小中高	学校費				41	36	36	112	93	93	93	93	93	121	103	103	90	74	74						
	家庭教育費等				14	14	14	60	60	60	60	60	60	31	31	31	26	26	26						
国公立大学	学校費																			103	59	59	59	59	59
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(文)	学校費																			155	90	90	90	90	90
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(理)	学校費																			196	124	124	124	124	124
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(医歯)	学校費																			507	357	357	357	357	357
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
下位																				103	61	61	61	61	61

#### (4) 幼稚園・小学・中学・高校の費用について

幼稚園・小学・中学・高校費用の基礎データはこちらです。

- ✓ 子供の学習費調査(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa03/gakushuui/1268091.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa03/gakushuui/1268091.htm)

このデータから学校費、家庭学習費等を求めます。これに私立の場合は初年度に入学金を加算します。入学金の基礎データは

- ✓ 令和2年度私立高等学校等授業料等の調査結果について

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/shinkou/1412179\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shinkou/1412179_00001.htm)

- ✓
- ✓

を参考にしました。

以上により算出した、幼稚園・小学・中学・高校費用を CF 作成シート「教育費」シートの以下の部分に掲載しています。

幼稚園・小学・中学・高校の費用(「教育費」シート)

【教育費】	年度末年齢	保育園			保育園または公立・私立幼稚園			小学校					中学校			高校			大学(4年)				大学(修士、医学部等)		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
保育園	学校費	41	41	41	37	28	28																		
	家庭教育費等				8	8	8																		
公立幼小中高	学校費				14	14	14	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24						
	家庭教育費等				8	8	8	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17						
私立幼小中高	学校費				41	36	36	112	93	93	93	93	93	121	103	103	90	74	74						
	家庭教育費等				14	14	14	60	60	60	60	60	60	31	31	31	26	26	26						
国立大学	学校費																			103	59	59	59	59	59
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(文)	学校費																			155	90	90	90	90	90
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(理)	学校費																			196	124	124	124	124	124
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
私立大学(医歯)	学校費																			507	357	357	357	357	357
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13
下宿																				103	61	61	61	61	61

※令和元年10月より、幼児教育・保育の無償化が開始しています。詳しく知りたい方は、下記のページを参照して下さい。

内閣府「幼児教育・保育の無償化」HP

<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/musyouka/gaiyou.html>

※高校の授業料も原則無償化しています。(所得要件などあり)詳しく知りたい方は、下記のページを参照し、キャッシュフローに無償化を盛り込みたい場合は、基礎データの「学校費」から適宜マイナスしましょう。

文部科学省「私立高等学校授業料の実質無償化」について(2020年4月から)HP

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/mushouka/1418201.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1418201.htm)

## (5) 大学費用について

次に大学費用の考え方についてご説明します。

まず大学費用の基礎データはこちらになります。

- ✓ 国立大学の授業料、入学料及び検定料の調査結果について(文部科学省)  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/houjin/1335932.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/houjin/1335932.htm)
- ✓ 私立大学等の令和元年度入学者に係る学生納付金等調査結果について(文部科学省)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/shinkou/07021403/1412031\\_00002.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shinkou/07021403/1412031_00002.htm)
- ✓ 学生生活調査(日本学生支援機構)  
[https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei\\_chosa/2018.html](https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2018.html)
- ✓ 教育費負担の実態調査結果(日本政策金融公庫)  
[https://www.jfc.go.jp/n/findings/kyoiku\\_kekka\\_m\\_index.html](https://www.jfc.go.jp/n/findings/kyoiku_kekka_m_index.html)

これらのデータを元に、進路別(国公立、私立文系、私立理系、私立医歯系)の学校費および家庭教育費を算出しています。

学校費には以下が含まれています。

- ✓ 入学料(初年度のみ)
- ✓ 受験費用(初年度のみ)
- ✓ 授業料
- ✓ 施設設備費等、その他の学校納付金
- ✓ 修学費(教科書代等)

次に家庭教育費等には以下が含まれています。

- ✓ 課外活動費

✓ 通学費

自宅からの通学の場合は、学校費と家庭教育費等の合計がかかる費用となります。

下宿の場合、これに加えて以下の生活費

- ✓ (初年度のみ)下宿を始める費用
- ✓ 食費
- ✓ 住居・光熱費
- ✓ 保健衛生費
- ✓ 娯楽費
- ✓ その他の日常費

がかかるとお考えください。

なお、自宅通学の場合であっても統計上外食や娯楽費用がかかっており、例えば公立大学生の平均生活費は年約 42 万円(平成 30 年度)となっています。

ただ、大学生はアルバイト収入もあり、こちらも年約 42 万円(平成 30 年度)となっています。考え方はいろいろですが、学生自身の外食費や娯楽費は自分のアルバイトで賄うというのが実態かと思われます。したがって、実態に即した形で自宅通学の場合には学生の生活費を加えていません。

進路について、国公立大学は国立と公立にて多少の違いはありますが、両者ほぼ同じなので公立大学のデータで代用しました。私立については大まかに文系、理系、医歯系としました。更に詳しく短大や専門学校等のデータもありますがライフプランの作りやすさを優先してこの粒度の分類としています。もし短大、専門学校の費用を見積る場合は上記の基礎データから算出頂くか、私立文系の費用を代用しても大きな違いはありません。

また、統計データは大学 4 年間のものであり、修士過程については本マニュアルでは調べていません。ただし、授業料や生活スタイルが大きく変わるわけではありませんので、4 年目のコストがそのまま継続するとしました。

修士後期課程(博士課程)に進まれる場合は、授業料等の費用が異なってくる可能性がありますので、別途調査ください。ただし博士課程に進まれる可能性は一般的に

低いと考えるので、最初にライフプランを作成する場合には長くて修士課程までで大丈夫かと思います。

なお医、歯系についてはもともと6年通学になっていますので、6年分の費用を計上してください。

以上により算出した、大学費用をCF作成シート「教育費」の以下の部分に掲載しています。

大学・下宿費用(「教育費」シート)

【教育費】	年度末年齢	保育園			保育園または公立・私立幼稚園		小学校					中学校			高校			大学(4年)				大学(修士、医学部等)				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
保育園	学校費	41	41	41	37	28	28																			
	家庭教育費等				8	8	8																			
公立幼小中高	学校費				14	14	14	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24							
	家庭教育費等				8	8	8	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17							
私立幼小中高	学校費				41	36	36	112	93	93	93	93	93	121	103	103	90	74	74							
	家庭教育費等				14	14	14	60	60	60	60	60	60	31	31	31	26	26	26							
国公立大学	学校費																			103	59	59	59	59	59	59
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13	13
私立大学(文)	学校費																			155	90	90	90	90	90	90
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13	13
私立大学(理)	学校費																			196	124	124	124	124	124	124
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13	13
私立大学(医歯)	学校費																			507	357	357	357	357	357	357
	家庭教育費等																			13	13	13	13	13	13	13
下程																				103	61	61	61	61	61	61

## (6) 教育費のCFへの計上方法

上記データを活用しながら、教育費をキャッシュフローへ計上する方法をご説明します。

まず各お子様の教育費(学校費および家庭教育費)をCF作成シート「教育費」の以下の部分に記入してください。具体的な金額が分からなければ、上の教育費を参考にしましょう。全く分からなければ、コピーでも構いません。多少不正確であっても大まかな費用を把握しておくことは大事です。

教育費記入例

来福一部	ご希望進路	なし	私立幼稚園			公立			公立			公立			私立体系・下宿			なし				
	学校費		41	36	36	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24	196	124	124	124	
	家庭教育費		14	14	14	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17	13	13	13	13	
	下宿費																	103	61	61	61	
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	55	50	50	32	32	32	32	48	48	48	41	41	41	312	198	198	198	0
来福 暫子	ご希望進路	なし	私立幼稚園			公立			私立			私立			私立体系			なし				
	学校費		41	36	36	10	10	10	10	10	121	103	103	90	74	74	155	90	90	90		
	家庭教育費		14	14	14	22	22	22	22	22	31	31	31	26	26	26	13	13	13	13		
	下宿費																					
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	55	50	50	32	32	32	32	152	134	134	116	100	100	168	103	103	103	0
来福 次郎	ご希望進路	なし	保育園			公立			公立			公立			公立大学			なし				
	学校費		37	28	28	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24	103	59	59	59		
	家庭教育費		8	8	8	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17	13	13	13	13		
	下宿費																					
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	45	36	36	32	32	32	32	48	48	48	41	41	41	116	72	72	72	0
	ご希望進路																					
	学校費																					
	家庭教育費																					
	下宿費																					
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

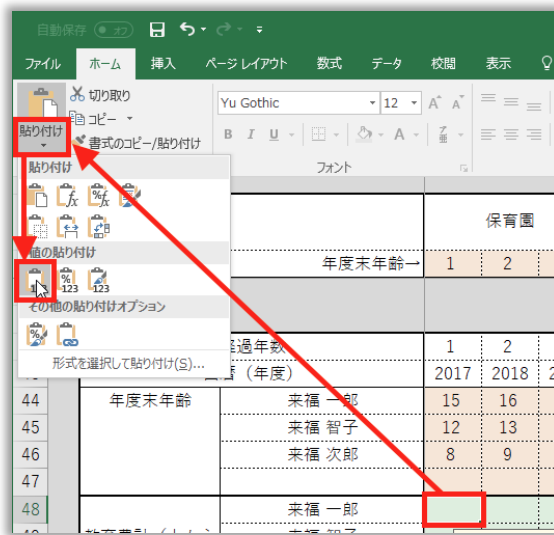
記入後、各お子様の教育費の合計が計算されます。各合計額を、「年齢に対応する」以下の部分にコピーしてください。

例えば以下の例の第一子(一郎)の場合、初年度が15歳なので15歳からかかる教育費合計欄を下教育費計へコピーします。

教育費のコピペ処理例(「教育費」シート)

【教育費計画】		保育園		保育園または公立・私立幼稚園		小学校						中学校			高校			大学(4年)			大学(修士・医学部等)								
年度末年齢		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
来福 一部	ご希望進路	なし		私立幼稚園		公立						公立			私立			私立進系・下宿			なし								
	学枚費				41	36	36	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24	196	124	124	124						
	家庭教育費				14	14	14	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17	13	13	13	13						
	下宿費																			103	61	61	61						
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	55	50	50	32	32	32	32	32	32	48	48	48	41	41	41	312	198	198	198	0	0				
来福 智子	ご希望進路	なし		私立幼稚園		公立						私立			私立進系			私立進系			なし								
	学枚費				41	36	36	10	10	10	10	10	10	121	103	103	90	74	74	155	90	90	90						
	家庭教育費				14	14	14	22	22	22	22	22	22	31	31	31	26	19	19	13	13	13	13						
	下宿費																												
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	55	50	50	32	32	32	32	32	32	152	134	134	116	100	100	168	103	103	103	0	0				
来福 次郎	ご希望進路	なし		保育園		公立						公立			公立			公立大学			なし								
	学枚費				37	28	28	10	10	10	10	10	10	17	17	17	24	24	24	103	59	59	59						
	家庭教育費				8	8	8	22	22	22	22	22	22	31	31	31	17	17	17	13	13	13	13						
	下宿費																												
	教育費計(下のCFへコピー)	0	0	0	45	36	36	32	32	32	32	32	32	48	48	48	41	41	41	116	72	72	72	0	0				
【教育費詳細】		経過年数		西暦(年度)																									
年度末年齢		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
教育費計(上からコピー)	来福 一部	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
	来福 智子	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
	来福 次郎	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
世帯教育費計		112	225	207	207	460	346	346	414	144	144	144	116	72	72	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			

ただし「値」を貼り付けることに注意してください。貼り付けたい場所の一番左のセルを選択し、「貼り付け」メニューを開いて「値の貼り付け」の一番左のアイコンをクリックすれば、値だけ貼り付けることができます。



他のお子様も同様にコピーすれば完成です。一番下の世帯教育費欄に、これからの全ての教育費の合計が表示されます。



CF 作成シート「キャッシュフロー表」にも、以下のように自動的に教育費が計上されます。

教育費計上例(「キャッシュフロー表」シート)

【キャッシュフロー表】		経過年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
西暦 (年度)		上昇率 (%)	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
年度 末 年 齢	来福 太郎		45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	来福 花子		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	来福 一郎		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	来福 智子		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	来福 次郎		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
収入	太郎 収入	-	566	576	586	596	606	616	626	636	646	656
	花子 収入	-	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	太郎 年金	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	花子 年金	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	減税・手当・その他収入	-	42	30	30	180	68	70	26	13	12	
	手取り収入計	-	708	706	716	876	774	778	796	762	759	768
支出	基本生活費	1.0	246	248	251	253	256	259	261	264	266	269
	60歳以降の基本生活費	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他支出	-	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	住宅費	-	112	96	104	96	104	96	104	283	183	184
	教育費	-	112	225	207	207	460	346	346	414	144	144
	車・バイク費	-	47	47	47	47	47	528	47	47	47	47
保険料	-	37	37	37	37	31	31	31	31	31	31	
支出計		594	694	686	681	938	1,300	829	1,079	712	715	
収支		114	12	30	195	-164	-522	-33	-317	47	53	
金融資産残高 (0%運用)	0.0	2,114	2,126	2,156	2,351	2,187	1,666	1,633	1,316	1,363	1,416	
金融資産残高 (2%運用)	2.0	2,154	2,209	2,283	2,524	2,411	1,937	1,943	1,665	1,746	1,834	

以上で教育費は完了です。

## 第7章：車・バイク

次に車などの耐久財について費用計上の考え方と方法をご説明します。CF 作成シートではほぼ自動計算しますので、以下は気楽に読んで下さい。

### (1) 車・バイクの費用の詳細

車(普通自動車)を所有する時にかかる費用として、大きく以下の項目があります。

- ✓ 初期費用
  - 購入費(車両本体価格)+消費税
  - その他オプション費用+消費税
  - 自動車保管場所証明(車庫証明)書、納車費用、その他登録手続き代行費
  - 下取り費用、リサイクル料金
  - 自動車税
  - 自動車取得税
  - 自動車重量税
  - 自賠責保険
  
- ✓ 維持費用
  - ガソリン代
  - 駐車場代
  - 車検費
  - メンテナンス費(タイヤ交換、オイル交換、その他交換、修理費)
  - 自動車税
  - 軽自動車税
  - 自動車重量税
  - 自賠責保険、任意保険料

あまり神経質に考える必要はありませんが、車の購入、維持にはこれだけ多くの費用がかかることは覚えておいてください。土地柄にもよりますが、車を所有せずに必要な

時だけカーシェアリング等を利用するライフスタイルの方が、コストを抑えることができる場合も多いです。

以下では新車の自家用車を購入して所有する場合をベースに、初期費用、維持費用それぞれの計上方法をご説明します。

## (2) 初期費用の計上

初期(購入時)費用の大半は車両本体の費用です。これに諸費用(代行費用や税)が付加されることとなりますが、自家用車の諸費用は本体価格の10%から20%ぐらいと言われています。

そういう意味では本体価格の1.1倍から1.2倍で済ませても特に問題はありません。細かく、より正確に諸費用を算出したい場合は、下記の項目ごとにサイトを確認して計上すると良いでしょう。

### 車両購入費

車両本体価格とオプション費用となります。これら両方に消費税が課税されます。後ほど説明する自動車取得税も同様ですが、こちらはやや複雑です。

### 車庫証明、その他代行費

合わせて数万円程度の費用がかかります。

### 下取り、リサイクル料

こちらも一般に1万円程度の費用がかかるようです。下取り料金はサービスしてくれるディーラーもあるようです。

### 自動車税

自動車税とはどのような税金ですか？(東京都主税局)

[http://www.tax.metro.tokyo.jp/shitsumon/tozei/index\\_j.html#j1](http://www.tax.metro.tokyo.jp/shitsumon/tozei/index_j.html#j1)

自動車税種別割

[https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kazei/car\\_shubetsu.html#j1](https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kazei/car_shubetsu.html#j1)

自動車を取得した場合、取得した月の翌月から年度末(3月)までの月割り年税額がかかるのですが、「車・バイク」シートでは年税額がそのまま全額かかるものとしています。

自動車税環境性能割 ※令和元年10月1日以後(東京都主税局)

[https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kazei/car\\_kankyuu.html](https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kazei/car_kankyuu.html)

ライフプランへの影響がどの程度あるかが分かれば良いので、「車・バイク」シートでは車両本体価格とオプション費に原則の3%(軽自動車は2%)を掛けて簡易計算しています。

### 自動車重量税

車両重量に応じて課税される国税です。0.5トンまでは取得から3年分の税額がエコカー外で12,300円(エコカー減免で0円、3,700円、5,600円の場合あり)、その後0.5トン増える毎に12,300円増となります。「車・バイク」シートでは本則の税額としています。

新車時と車検時の自動車重量税額は異なりますので注意しましょう。車検時の重量税は登録から13年未満、エコカー外で0.5トンまでの2年分が8,200円、以後0.5トン毎に8,200円増となります。

また軽自動車はエコカー外の場合(エコカー減免もあり)、取得から3年分が9,900円、車検時、登録13年未満で6,600円となります。

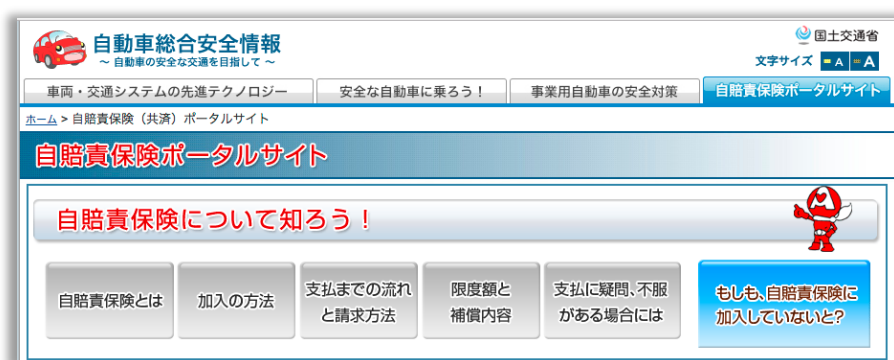
### 自賠責保険料

御存知の通り原付きを含む全ての自動車は自賠責保険に加入する義務があり、自賠責保険料を払わなければいけません。

自賠責保険については国土交通省のポータルサイトに詳しく掲載されています。

自賠責保険ポータルサイト(国土交通省)

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/04relief/index.html>



この中の「主な車種・期間の保険料(共済掛金)」に保険料(掛金)が掲載されています。

<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/04relief/jibai/policyholder.html#2>

これらの保険料(36ヶ月、平成29年4月以降契約の場合)を「車・バイク」シートに記載しています。

「車・バイク」シートに購入予定の自家用車のいくつかの情報を入力すれば、購入予算を計算する欄がありますので利用してください。

自家用車の初期費用例(「車・バイク」シート)

【自家用車の初期費用】		
費用項目	普通乗用車	軽自動車
総排気量	3,000 cc	660 cc
車両重量	1.8 トン	1.0 トン
車両本体価格(税抜)	400.0 万円	160.0 万円
その他オプション費	30.0 万円	20.0 万円
車庫証明、その他代行費	3.0 万円	2.5 万円
下取り、リサイクル料	1.0 万円	1.0 万円
消費税(8%)	34.4 万円	14.4 万円
自動車税	5.1 万円	0.0 万円
自動車取得税	12.9 万円	3.2 万円
自動車重量税	3.0 万円	0.8 万円
自賠償保険料	3.6 万円	3.5 万円
計	493 万円	205 万円
計(維持費分除く)	481 万円	201 万円

購入年から維持費を計上する場合は、維持費分を除く費用を計上しましょう。

### (3) 維持費用の計上

初期費用の次は維持費用について考えましょう。ライフスタイル(使用頻度)に大きく依存することが多いですが、経験則として年間 20 万円から 50 万円ぐらいの範囲に収まることが多いようです。

#### ガソリン代

ライフスタイルや店頭価格に依存しますが、おおよそ年間でどれぐらいの費用がかかるかを見積もりましょう。過去の実績があればそちらが重要なデータとなります。

なお、ガソリン代が基本生活費に含まれていないか確認し、もし含まれていたら車費に統一しておきましょう。

#### 駐車場代

戸建てであればかからないことが多いですが、マンション等であれば駐車場代が別途必要となります。車を使用するとかかるかもしれない費用ということで、車費に含めることが多いですが、住宅費に含めても構いません。

将来、戸建てを所有するなどの予定があれば、それまでの費用として計上しましょう。

#### 車検費

新車登録から 3 年後、その後 13 年目まで 2 年毎に車検が必要です。車種やどこに頼むかによって費用が変わります。またユーザー車検を利用する場合、車検費を大幅に抑えることも可能です。

一般的な車検業者であれば 10 万円から 20 万円程度が多いようです。

#### メンテナンス費

タイヤ交換、オイル交換、その他消耗品の交換や修理費等のメンテナンス費を計上します。正確に把握することは難しいかもしれませんので、大まかでも構いません。

ディーラーによってはメンテナンス費込みの固定費で車検をしてくれるサービスもあり、そのような場合だとメンテナンス費を固定費として計上することができます。

### 自動車税

初期費用と同様です。ただし初期費用時のように月割ではなく、年間の税額が徴収されます。軽自動車には次の軽自動車税がかかります。

### 軽自動車税

自動車税と似ていますが、自動車税の代わりに軽自動車のみにかかる税です。車種により金額が代わりますが、それほど大きな差はありませんのでライフプラン上は1万円程度を計上しておけばいいでしょう。「車・バイク」シートでは自動車税の欄に計上しています。

### 自動車重量税

初期費用の項目に記載した通りです。支払いは車検を受ける毎になります。

### 自賠責保険料

新車登録時と同様ですが、年間費用の計上となります。

### 任意保険料

任意保険への加入は文字通り任意ですが、ほとんどの場合で加入すると思われます



ので、この費用も計上しましょう。保険会社、車種、によって保険料が変わります。また車両保険の特約を付けると保険料が大幅にアップしてしまうことが多いようです。

通常は年間保険料 3 万円から 8 万円程度が多いようです。

以上で維持費の計上が完了しました。

年間維持費例(「車・バイク」シート)

【自家用車の年間維持費】		
費用項目	普通乗用車	軽自動車
ガソリン代	10.0 万円/年	8.0 万円/年
駐車場代	12.0 万円/年	10.0 万円/年
車検費(1年分)	7.0 万円/年	5.0 万円/年
メンテナンス費	5.0 万円/年	3.0 万円/年
自動車税	5.1 万円/年	1.1 万円/年
自動車重量税	1.6 万円/年	0.3 万円/年
自賠責保険料	1.2 万円/年	1.2 万円/年
任意保険料	5.0 万円/年	3.0 万円/年
計	47 万円/年	32 万円/年

#### (4) キャッシュフロー表への計上方法

上記で把握した初期費用および年間維持費をキャッシュフロー表へ計上していきましょう。

キャッシュフロー表へ計上する場合は

- ✓ 何歳から何歳まで利用するか
- ✓ 何年サイクルで買い換えるか

をあらかじめ考えておきます。

例えば

「次回 50 歳で買い換え、以後 10 年毎に買い換えながら 80 歳まで利用する」

ということであれば、50 歳、60 歳、70 歳のときにそれぞれ初期費(購入費)を計上し、現時点から 80 歳まで維持費を計上します。

車・バイク費用の計上例(「車・バイク」シート)

【車・バイク費用詳細】		1	2	3	4	5	6	7	8
経過年数									
西暦(年度)		2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
年度末 年齢	来福 太郎	45	46	47	48	49	50	51	52
	来福 花子	43	44	45	46	47	48	49	50
	来福 一郎	15	16	17	18	19	20	21	22
	来福 智子	12	13	14	15	16	17	18	19
	来福 次郎	8	9	10	11	12	13	14	15
車1購入費							481		
車1維持費		47	47	47	47	47	47	47	47
車2購入費									
車2維持費									
車3購入費									
車3維持費									
バイク購入費									
バイク維持費									
車・バイク費用計		47	47	47	47	47	528	47	47

以上で車・バイク費用の計上は完了です。

## 第8章：保険の棚卸し

保険の見直しも気になるところですが、まずはどれだけの保険に入っていて、保険料がいくらか、得られる保障は何かについて正しく把握しましょう。

### (1) 生命保険等とは

ここで扱う生命保険等とは

- ✓ 定期生命(死亡)保険、終身生命(死亡)保険、収入保障(補償)保険
- ✓ 医療保険、がん保険
- ✓ 養老保険、個人年金保険、学資保険
- ✓ その他傷害保険、個人賠償責任保険、ペット保険等

が該当します。

個人年金保険は公的年金と税制が異なりますので、明確に区別しましょう。

また火災、地震保険類は住宅費として、自動車保険類は自動車維持費としてそれぞれ計上していますのでここでは扱いません。

### (2) 生命保険料と満期金

生命保険料と、必要に応じてその満期金についても全て把握しましょう。

各生命保険契約について、それぞれ以下の項目を把握してください。

- ✓ 保険会社、保険番号、保障の内容等
- ✓ 保険料月額・年額
- ✓ 保険料払込満期
- ✓ 満期金があれば、満期金額と満期日(年)
- ✓ お祝い金があれば、その金額と給付年
- ✓ 年金があれば年金額と支給年数等

収集した保険契約の情報を CF 作成シートの「保険」に記入してください。

保険契約の詳細記入例

番号	保険会社	証券番号	得られる保障等	契約者	被保険者	保険料 (月額)	保険料 (年額)	保険期間	今後 額
1	M生命	123456789	医療保障 (夫)	太郎	太郎	1,000 円/月	1.2 万円/年	2020年	
2	M生命	234567890	医療保障 (妻)	花子	花子	2,500 円/月	3.0 万円/年	2030年	
3	T生命	112233445	収入保障	太郎	太郎	5,000 円/月	6.0 万円/年	2030年	
4	T生命	554433221	がん成人病保障 (家族)	太郎	太郎	10,000 円/月	12.0 万円/年	終身	
5	H生命	987654321	米ドル建て終身生命	太郎	太郎	円/月	5.0 万円/年	2020年	
6	H生命	56789123	豪ドル建て終身生命	花子	花子	円/月	10.0 万円/年	2030年	
7						円/月	万円/年		
8						円/月	万円/年		
9						円/月	万円/年		
10						円/月	万円/年		
11						円/月	万円/年		
12						円/月	万円/年		
13						円/月	万円/年		
14						円/月	万円/年		
15						円/月	万円/年		
16						円/月	万円/年		
17						円/月	万円/年		
18						円/月	万円/年		
19						円/月	万円/年		
20						円/月	万円/年		
保険料合計 (初年度)							37.2 万円/年	保険料計	

こちらの記入例では月払いの保険が4つ、年払いの保険が2つあります。これらの保険料を全て合計すると、年37.2万円になることが分かります。保険料の記入の際、月額保険料欄に記入すると年額欄が自動的に計算されます。月額ではなく年額で直接記入する場合は年額保険料の欄に上書き記入してください。ただし上書きすると月額から年額への計算式は消えますので、ご注意ください。

保険料は払込満期まで支払います。それを右側にある「保険料キャッシュフロー」欄に記入していきましょう。

上記例の一番上、M生命の医療保障(夫)の保険料払込満期が2020年とすると、毎年1.2万円の保険料が2020年までかかります。これをキャッシュフローに記入すると以下ようになります。

保険料の記入例

経過年数		1	2	3	4	5
西暦		2017	2018	2019	2020	2021
年齢	来福 太郎	45	46	47	48	49
	来福 花子	43	44	45	46	47
	来福 一郎	15	16	17	18	19
	来福 智子	12	13	14	15	16
	来福 次郎	8	9	10	11	12
保険料 (年額)	保険期間	今後保険料総額 (万円)		保険料キャッシュフロー		
1.2 万円/年	2020年	5	1.2	1.2	1.2	1.2
3.0 万円/年	2030年	42	3.0	3.0	3.0	3.0
6.0 万円/年	2030年	84	6.0	6.0	6.0	6.0
12.0 万円/年	終身	720	12.0	12.0	12.0	12.0
5.0 万円/年	2020年	20	5.0	5.0	5.0	5.0
10.0 万円/年	2030年	140	10.0	10.0	10.0	10.0
万円/年						

初年度から2020年まで1.2万円とし、2021年以降は記入しません(または0を記入)。初年度の保険料は保険料年額が自動で記入されていますので、それを保険料満期の年までコピーすればOKです。

同様の方法で全ての保険料を払込満期まで記入しましょう。終身の場合は60年後まで記入してください。記入した保険料は各年の合計が計算され、「キャッシュフロー表」へ自動で反映されます。

### (3) 満期金等の税金について

満期金や学資保険のお祝い金等は CF 作成シート「収入」の、その他の行に、それぞれ該当する年に金額を記入してください。これも自動的に「キャッシュフロー表」に反映されます。受け取る年によって金額が変わる保険もあります。その場合、契約書に付属している「解約返戻金表」(名前は違う場合もある)を参考にして、満期金を受け取る年の金額を確認しましょう。

ただし本 CF 作成シートでは保険満期金やお祝い金、解約返戻金(以下満期金等)に対する税金は自動では計算しません。以下の内容を読んで税額を計算し、手取り収入を記入するとより正確なキャッシュフローが得られます。

保険満期金等に関する税金は契約者(保険料負担者)と満期金受取人が同一であれば所得税・住民税(または源泉分離課税)、異なる場合は贈与税となります。

生命保険契約に係る満期保険金等を受け取ったとき(国税庁)

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1755.htm>

#### 所得税・住民税に該当する場合

所得税・住民税に該当し、かつ満期金等を一時金として受け取る場合、満期金等から払込保険料総額を差し引いた額が「一時所得」として扱われます。一時所得とは、保険の満期金等や立ち退き料等、単発で発生する収入が該当します。その年の一時所得が 50 万円を超えなければ、課税はされません。金額によりますが、**多くの場合は非課税で受け取れる**と思われま

す。50 万円を超える場合、超える額の半分が課税所得となり、給与所得等と合算して総合課税となりますが、複雑なので以下のように簡易計算しても構いません。

まず、ご自身の給与所得等の課税所得を求めます。

例えば3章の収入で調べた金額を元に、

給与所得であれば

②給与所得控除後の金額 - ③所得控除額の合計額

自営業等の所得であれば

所得金額 合計⑨ - 所得から差し引かれる金額 合計(25)

で課税所得が計算できます。「収入」シートを使っているなら、「税金計算」シートに自動で課税所得が計算されます。

### 課税所得の計算例

	世帯主	配偶者
給与の場合の課税所得額	4,200,000 円	0 円
自営業の場合の課税所得額	4,940,000 円	0 円

この課税所得に、一時所得の半額を加えます。保険満期金の場合、先程説明したとおり

一時所得 = (保険満期金+その他の一時所得扱い収入-当該保険の総保険料-50万円)

で一時所得の額を計算できます。課税総所得に加える場合は、一時所得を半額にしてから加えます。なお、保険の種類や受け取り方によって一時所得とならない場合もありますが複雑になりすぎるのでここでは省略します。

求めた金額(課税総所得)を、「税金計算」シートの課税総所得欄に記入すれば、所得税と住民税の概算金額が出てきます。

### 課税総所得からの所得税・住民税の計算例(参考額)

課税所得額	4,200,000 円
所得税額(参考)	412,500 円
住民税額(参考)	424,000 円
所得税・住民税合計(参考)	836,500 円

この計算を

- ✓ 給与の場合の課税所得
- ✓ 給与の場合の課税所得+一時所得/2

の2パターンで計算し、その差額が「保険満期金を受け取ったことによる増税額」となります。

保険満期金の手取り額は、満期金からこの増税額を引いた額としてキャッシュフローに計上してください。

次に、満期金を年金形式で受け取る場合は、雑所得となり一時金の場合とくらべて税金の計算が異なります。

個人年金の雑所得は簡易的には

$$\text{雑所得の金額} = \text{年金額} - (\text{払込保険料総額} \div \text{支給年数})$$

で計算できます。

支給年数は

- ✓ 10年確定年金等であればその年数
- ✓ 終身年金や保証期間付き終身年金であれば、「年金の支給開始日における余命年数」と「保証期間」のいずれか長い方
- ✓ 有期年金であれば、「年金の支給開始日における余命年数」と「支給期間」のいずれか短い方

となります。

年金の支給開始日における余命年数については、こちらのようなページを参考にしてください。

相続等に係る生命保険契約等に基づく年金の雑所得の金額の計算書別表2(国税庁)

[https://www.nta.go.jp/information/attention/data/h22/sozoku\\_zoyo/pdf/01\\_beppyo.pdf](https://www.nta.go.jp/information/attention/data/h22/sozoku_zoyo/pdf/01_beppyo.pdf)



こうして求めた雑所得の金額を、他の課税所得と合算して課税総所得を求めてあとは同様に総合課税にて所得税、住民税を計算してください。

### 贈与税に該当する場合

契約者(保険料負担者)と満期金受取人が異なる場合は贈与税となります。相続時精算課税制度等を適用していない場合(なにも手続きをしていない場合)は、暦年贈与といって毎年の贈与額(贈与を受けた側の総額)に応じて贈与を受けた側(受贈者)へ課税されます。ここでは暦年贈与を想定します。

暦年贈与には一般贈与と、特例贈与の2種類の課税があります。

- ✓ 特例贈与とは、子や孫へ贈与し、贈与する年の1月1日時点で子や孫が20歳以上である場合です。例えば保険契約者の子が21歳となる年に満期金を受け取る場合などは、特例贈与に該当します。
- ✓ 一般贈与とは、特例贈与以外の贈与です。

詳しくはこちらのページ等を参照してください。

贈与税の計算と税率(暦年贈与)(国税庁)

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/zoyo/4408.htm>

贈与税も「税金計算」シートで簡易計算が可能です。「贈与額」欄に、満期保険金額等を入力すれば、贈与税額が計算されます。

### 贈与税の計算例(参考)

【贈与税の計算】	
贈与額(受贈者の年間合計)	8,000,000 円
課税贈与額(暦年贈与基礎控除110万円を除いた額)	6,900,000 円
一般贈与税額(参考)	1,510,000 円
特例贈与税額(参考)	1,170,000 円

保険契約によって一般贈与か特例贈与のどちらに該当するかを判断してください。満期保険金から贈与税額を引いたものが手取り額となります。

#### **(4) 外貨建て保険の取り扱い方**

外貨建て保険は取扱通貨が外貨となっているため、円で支払い、円で受け取る場合は為替リスクを伴います。

現在の為替レートはネット等で調べればすぐに分かりますが、将来の為替レート予測は非常に難しく、通常困難です。したがって、保険料の支払いおよび満期金や解約返戻金の受取時の為替レートは一旦固定とみなして計算しましょう。

ただし現実問題として為替レートは常に変動しているため、定期的に見直すことが必要です。保険料や満期金の額にも依存しますが、大きな額であれば想定為替レートから数十%程度、小さな額であっても50%以上変動したら、保険料および満期金・解約返戻金の再計算を行うようにしてください。

このように外貨建て保険(資産)は大きな変動を伴う投資資産ですので、資産形成の手段として取り入れる場合には注意が必要です。本来は、株式等その他のリスク資産と一緒に考えて計画すべき商品の一つです。

## 第9章：公的老齢年金の概算

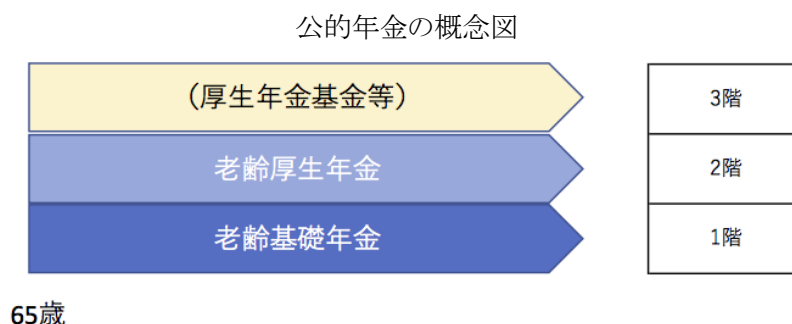
公的老齢年金(老齢基礎年金や老齢厚生年金)は、それだけで老後の全てを賄うことは難しいと言われていますが、それでも受給総額は通常数千万円規模に達するため、老後の大切な資産です。また、いくら年金がもらえるかを把握できなければ、それまでに必要な具体的な準備内容も分からないままです。

公的老齢年金を事前に把握しておくことは大切です。ただし、厚生年金であれば今後の収入額によって変動もしますし、公的年金制度自体が変わる可能性もあります。ですので、100%正確に把握するというよりも、大きな「幹」を知ってライフプランの骨格を作ることが大切になります。

### (1) 公的老齢年金の根幹となる概念

公的年金の仕組みは非常に複雑で、全てを説明するにはそれだけで本1冊ぐらいの分量になるでしょう。ただ、本マニュアルの目的は公的年金の仕組みを細部まで理解することではなく、年金の仕組みを知らない人がキャッシュフローに計上するための年金額を把握し、大まかにでもライフプランを完成させることです。

そこで、公的老齢年金の詳細は省き、根幹をなす大まかな部分についてご説明します。まずは以下の公的年金の概念図をご覧ください。



公的年金の特徴の一つに「終身年金」ということがあります。原則 65 歳から受給でき、矢印が横方向に伸びているのは受給者が死亡するまでもらえるということです。

さらに縦方向を見ると、1 階部分とか 2 階部分とか言われるのが図の老齢基礎年金（以下基礎年金）、老齢厚生年金（以下厚生年金）の部分に該当します。1 階、2 階の階数を覚える必要はありませんが、基礎年金、厚生年金という名前は今後頻繁に出来ますので覚えておいてください。

さらにその上の3階部分に厚生年金基金等とあります。名前が厚生年金と似ていますので一見公的年金かと思われるのですが正確には私的年金（企業等が任意で用意する年金）です。ただし「代行部分」といって一部公的年金に含まれる部分もありますので参考のために掲載しておきました。代行部分については後ほどご説明します。

なお、3 階部分はお勤め先の状況によってあったり無かったりします。お勤め先の人事課や福利厚生課等へお問合わせください。問い合わせをする場合、退職金や退職後の企業年金等があるのか、あるとすればいくらぐらいもらえそうなのか、まとめて聞くのが効率的でしょう。そうした企業の退職金、企業年金に加えて公的年金を受給できます。

公的年金の根幹となる概念は以上です。簡単ですよ。

公的年金がややこしいのは、それがいろいろな条件によって様々に「変形」したり「付加」や「削減」があったりするからです。これら変形や付加、削減を完全に無視してしまうのは少々乱暴ですが、上記根幹の部分さえ間違えずにしっかり押さえておけば、あとは少々間違ったとしてもライフプランへの致命的な影響はありません。

ですので、まずは上記の概念をしっかりと頭に入れておきましょう。

## (2) 老齢年金の試算方法 (50 歳未満の方)

それでは具体的な年金の試算方法について見ていきましょう。

老齢基礎年金、老齢厚生年金のいずれの計算の場合も

- ✓ 過去の実績
- ✓ これからの予想

の二つを元に、年金額を試算していきます。

その前にまず、老齢基礎年金の年金額の仕組みを学びましょう。老齢基礎年金の年金額は保険料納付全期間(40 年間)のうち、あなたがどれだけの期間納付したか、その割合に比例して決まります。実際の計算は月数で行いますので、40 年間=480 月とすると

老齢基礎年金受給額

$$= 780,900 \times (\text{保険料納付月数} + \text{免除月数} \times \text{免除に応じた係数}) \div 480$$

という計算式で老齢基礎年金を求めることができます。ただし、このとおり計算したとしても実際の年金額はインフレ率等により修正される可能性があることに注意してください。

上記 780,900 円は令和 3 年 4 月からの老齢基礎年金満額です。

また保険料納付月数とは以下の 3 つの月数の合計です。

- ✓ 国民年金(第 1 号被保険者)の保険料納付月数
- ✓ 厚生年金(第 2 号被保険者)の保険料納付月数
- ✓ 主婦や主夫等(第 3 号被保険者)の月数

ここで新たに免除月数というのが出てきましたが、法定免除、申請免除、失業等の特例免除となった月数のことです。また、それぞれの免除の種類に応じて係数が定まっています、以下のようになっています。

基礎年金保険料免除の種類と係数

免除の種類	係数	
	平成21年3月まで	平成21年4月以降
全額免除	1/3	4/8
4分の3免除	1/2	5/8
半額免除	2/3	6/8
4分の1免除	5/6	7/8

それぞれの免除の種類に相当する月数に、該当の係数を掛けて計算します。ただ、これを真面目に行っているとかなり面倒ですし、ほとんどの方の免除月数は全額納付月数に比べて少ないと思われます。そこで、全ての免除月数をざっくり半分とするような方法でも構いません。ちなみに、上記係数の平均は約 0.6 です。

当然ながら未納や滞納月は免除とは異なり、老齢基礎年金の計算月数に含むことができません。また全額納付月数および免除月数を合わせて 120 月(10 年)以上なければ、老齢基礎年金を受給することができません。

詳しい受給要件は日本年金機構の以下のページをお確かめください。

老齢年金(昭和 16 年 4 月 2 日以後に生まれた方)(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/jukyu-yoken/20150401-03.html>

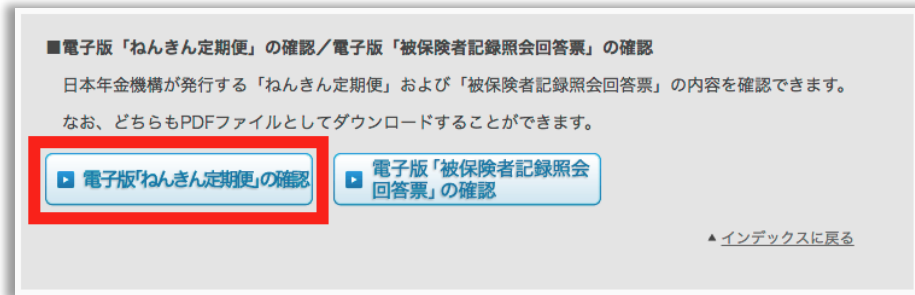
さて、ここまでの話で「これまでの月数なんて分からない(涙)」とお嘆きかもしれません。でもその心配は不要で、過去の実績は「ねんきん定期便」を見れば誰でも簡単に分かります。月数が必要になるのは、過去の実績に「これからの予想」を加えて、最終的な年金額を試算するからです。

では次に、過去の実績を調べるための、ねんきん定期便についてご説明しましょう。もしねんきん定期便が手元にない場合は、日本年金機構の「ねんきんネット」から自由にダウンロードすることができます。

ねんきんネットにログインしたら、右上のメニューの「ねんきん定期便・通知書の確認」をクリック。



続いて「電子版「ねんきん定期便」の確認」ボタンをクリック。



最後にこちらの画面の「電子版「ねんきん定期便」を表示」をクリックすると、電子版「ねんきん定期便」のPDFをダウンロードできます。

The screenshot shows the Japan Pension Service (ねんきんネット) website. The main navigation bar includes options like 'ねんきんネット トップ', '年金記録の 一覧表示', '年金見込額試算', '持ち主不明 記録検索', 'ねんきん定期便・ 通知書の確認', and '届書の作成'. The breadcrumb trail is '日本年金機構トップページ > ねんきんネット > 電子版「ねんきん定期便」の確認'. The page title is '電子版「ねんきん定期便」の確認'. The main content area explains that users can confirm the content of their electronic pension statement. It lists eligible individuals: those who have joined National Pension and those who have joined the first-tier thickened pension insurance. A section titled '【電子版「ねんきん定期便」を表示】' states that clicking the button will display a PDF file. A red arrow points to the button labeled '電子版「ねんきん定期便」を表示'. Below the button, there is a field for the '最終確認日' (Final Confirmation Date) showing '平成29年 9月15日'. At the bottom, there are buttons for 'ねんきんネット (トップページ)に戻る' and 'このページのトップに戻る'.

電子版ねんきん定期便(PDF)を開いてみましょう。あなたが 50 歳未満であれば、こちらのような内容になっているはずですが。(50 歳以上のねんきん定期便については後述します)

ねんきん定期便の最初のページは、以下のように上から大きく 3 つのパートに分かれています。こちらは実際の電子版およびハガキ版ねんきん定期便の 1 ページ目です。(個人情報はマスクしています)



実際の電子版ねんきん定期便例

ねんきん定期便

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

基礎年金番号

公務員共済の加入者番号

私学共済の加入者番号

※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。

**1. これまでの年金加入期間** (老齢年金の受け取りには、原則として300月以上の受給資格期間が必要です。)

国民年金 (a)			船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a + b + c)	合算対象期間等 (うち特定期間) (d)	受給資格期間 (a + b + c + d)
第1号被保険者 (注1) (注2)を除く	第3号被保険者	国民年金 計 (注3) (注4)を除く				
96 月	6 月	102 月	0 月			
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金 (国家公務員・地方公務員)   公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)   私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)   厚生年金保険 計				282 月	( 0 月 )	282 月

・「第1号被保険者(未納月数を除く)」欄には、この「ねんきん定期便」の作成年月日以前の国民年金保険料の前納期間の月数も含めて表示しています。  
 ・(d)欄には、「国民年金の任意加入期間のうち保険料を納めていない期間(任意加入未納期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。  
 この任意加入未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときに書類による確認が必要です。

**2. これまでの加入実績に応じた年金額と**  
**【参考】これまでの保険料納付額(累計額)**

加入実績に応じた年金額(年額)	国民年金	保険料納付額(累計額)
(1) 国民年金	老齢基礎年金 451,807 円	国民年金保険料(第1号被保険者) 1,066,680 円
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金 590,604 円	厚生年金保険料(被保険者負担額) 8,264,546 円
一般厚生年金被保険者期間	0 円	0 円
公務員厚生年金被保険者期間(国家公務員・地方公務員)	0 円	0 円
私学共済厚生年金被保険者期間(私立学校の教職員)	0 円	0 円
(1)と(2)の合計	1,042,411 円	9,331,226 円

これまでの加入実績に応じた年金額について  
 ・これまでの加入実績(受給資格期間)のみを基に計算した年金額(年額)を表示しています。  
 ・老齢厚生年金額(一般厚生年金)には、厚生年金基金から支給される額(付加部分)も含められています。  
 ・年金額が表示されていない場合は、年金加入記録に不備がある場合などですので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。  
 【参考】これまでの保険料納付額(累計額)について  
 ・国民年金の保険料納付額は、加入当時の保険料額を基に計算しています。  
 ・厚生年金保険の保険料納付額(被保険者負担額)は、加入当時の標準報酬月額など保険料率(徴収率)を基に計算しています。  
 ・厚生年金基金の加入期間は、免状保険料(専業主婦が厚生年金基金に納付する保険料)を基に計算しています。  
 上記のほか、この「ねんきん定期便」の表示内容については、[日本年金機構のホームページをご覧ください。](#)

[ダウンロード日](#) 平成29年 9月15日

料金後納  
郵便

親 展

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

「ご案内は内封にあります。」  
 希望の方向へ折りこずはしてご確認ください。  
 (赤い線は開封線です。よく読んでから開封してください。)

ねんきん定期便

この「ねんきん定期便」は、平成26年11月 5日時点の年金加入記録に基づき作成されています。  
なお、下記の内容には、国民年金保険料を前納した期間も含まれます。

照会番号

(お問い合わせの際は、この番号をお知らせください。)

**1. これまでの年金加入期間** (共済組合の加入期間は含まれていませんので、各共済組合にお問い合わせください。)

国民年金			厚生年金保険	船員保険	年金加入期間 合計 (未納月数を除く)	合算対象期間
第1号被保険者 (注1) (注2)を除く	第3号被保険者	国民年金 計 (注3) (注4)を除く				
51 月	106 月	157 月	110 月	0 月	267 月	0 月

※保険料の合計取りには、原則として300月以上の年金加入期間(未納期間および10月以内の任意加入期間を除く)及び合算対象期間が必要です。  
 ※(合算対象期間)欄には、「国民年金の任意加入期間のうち、保険料を納めていない期間(任意加入未納期間)」が月数を表示しています。

**2. これまでの加入実績に応じた年金額**

(1) これまでの加入実績に応じた老齢基礎年金額	(年額) 404,100 円
(2) これまでの加入実績に応じた老齢厚生年金額	(年額) 189,500 円
これまでの加入実績に応じた老齢年金額【(1)+(2)】	(年額) 593,600 円

※年金額が表示されていない場合は、期間が重複している年金加入記録がある場合などですので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。  
 ・上記の年金額は、今後の加入実績によって増加します。  
 (60歳まで加入した場合などの年金見込額は、「ねんきんネット」で試算できます。)  
 【参考】これまでの保険料納付額

(1) 国民年金(第1号被保険者期間の保険料納付額)	(年額) 386,130 円
(2) 厚生年金保険(厚生年金保険被保険者期間の保険料納付額)	(年額) 2,380,881 円
これまでの保険料納付額【(1)+(2)】	(年額) 2,767,011 円

※国民年金の保険料納付額は、加入期間当時の保険料額を、付加保険料も含め、前納した月数を基に、定額加入期間を加算して算出しています。  
 ※厚生年金保険の保険料納付額は、加入期間当時の標準報酬(月)額を基に、当時の徴収率を、以下の順序で計算しています。  
 ・国民年金の標準報酬月額を算出しています。この場合、国民年金の標準報酬月額と標準報酬月額を算出しています。  
 ・厚生年金基金加入期間は、免状保険料(専業主婦が厚生年金基金に納付する保険料)を基に計算しています。  
 (注) 「最近の所得状況」の保険料納付額に設定しています。  
 さらに詳しくご自身の年金加入記録をご確認いただく場合は、「ねんきんネット」(簡易申請)をご利用ください。

一番上のパートはタイトルおよび「あなたの基礎年金番号」や「照会番号」等が記載されています。

その下のパートはあなたの「これまでの年金加入期間」が記載されています。国民年金、厚生年金それぞれの加入月数、合計加入月数(年金加入期間)などです。余談

ですが2017年9月から老齢年金受給要件が緩和され、10年(=120月)以上加入で年金がもらえるようになりました。これは一番右の「受給資格期間」(なければ「年金加入期間 合計」)が120月以上あれば年金がもらえるという意味です。以前は25年(=300月)以上が必要でした。

一番下のパートは「これまでの加入実績に応じた年金額(とこれまでの累計保険料納付額(参考))」が記載されています。このように電子版もはがき版も、構成と記載内容は基本的に同じですので、以下電子版ねんきん定期便をベースに説明します。

まずこれまでの「国民年金+第3号被保険者期間」と「厚生年金期間」を調べます。いずれも月数が載っています。

これまでの年金加入期間例

1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として300月以上の受給資格期間が必要です。)						
国民年金 (a)			船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (うち特定期間) (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)				
96月	6月	102月	0月			
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金		公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険 計		
180月	0月	0月	180月	282月	0月 ( 0月)	282月

次に中央付近にある「加入実績に応じた年金額(年額)」を調べます。

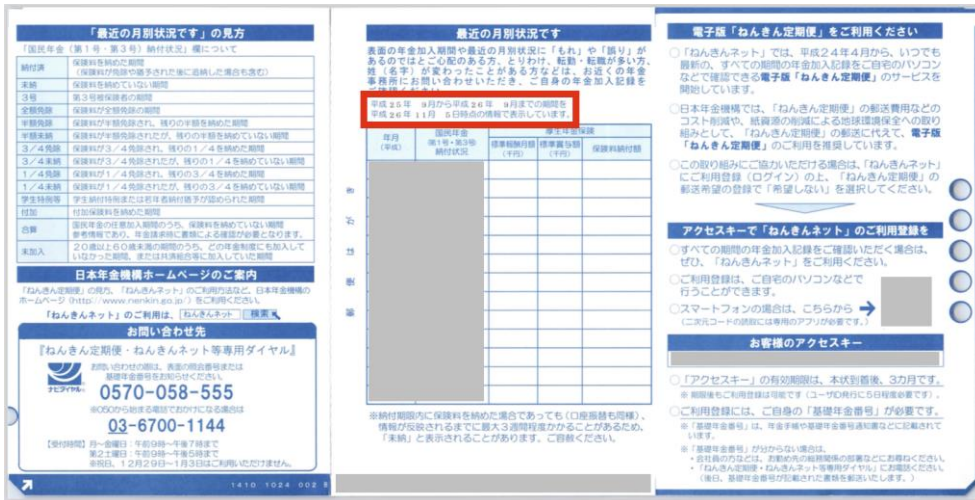
「加入実績に応じた年金額(年額)」部分の抜粋

加入実績に応じた年金額 (年額)	
老齢基礎年金	451,807 円
老齢厚生年金	590,604 円
	0 円
	0 円
	1,042,411 円

この部分はさらに3つに分かれていて、一番上から「老齢基礎年金」、「老齢厚生年金」となっています。

続いてねんきん定期便の中でもう一つ調べておいて欲しいことがあります。

ねんきん定期便 2 ページ目の例



ねんきん定期便の 2 ページ目 (裏面) に、「このねんきん定期便は下記の時点で作成しており、平成〇〇年〇〇月までの年金加入記録を表示しています。」や「平成××年××月から平成〇〇年〇〇月までの期間を…」と書かれた中にある、「平成〇〇年〇〇月」を調べて「公的高齢年金」シートに記載してください。上記の例では平成

28年8月(2016年8月)や平成26年9月(2014年9月)となります。

これらの数字をCF作成シートの「公的老齢年金」内の該当セルに転記してください。

ねんきん定期便記入例(「公的老齢年金」シート)

【ねんきん定期便の情報】		
	世帯主	配偶者
国民年金+第3号被保険者期間	96 ヶ月	157 ヶ月
厚生年金加入期間	180 ヶ月	110 ヶ月
加入実績に応じた老齢基礎年金額	451,807 円	404,100 円
加入実績に応じた老齢厚生年金額	590,604 円	189,500 円
加入記録の最新年月	2016年8月	2014年9月
生年月	1972年5月	1975年1月
(参考) 最新記録年月から60歳	189 月	244 月

続いて、これからの基礎年金額を試算しましょう。

既にご説明したとおり、老齢基礎年金は加入期間(保険料を支払った月数)に比例した年金額が支給されます。したがって今後老齢基礎年金にかかる加入期間さえ分かれば、老齢基礎年金額を計算することができます。

老齢厚生年金については今後の加入期間と平均予想年収が必要ですので、合わせて記入しておいてください。シートに生年月まで記入すれば、定期便から60歳に至るまでの月数が参考として計算されています。この月数を参考にすれば記入しやすいと思います。

生年月日、加入予想の記入例(「公的老齢年金」シート)

加入記録の最新年月	2016年8月	2014年9月
生年月	1972年5月	1975年1月
(参考) 最新記録年月から60歳	189 月	244 月
【今後の加入予想】		
	世帯主	配偶者
国民年金+第3号被保険者期間	76 ヶ月	244 ヶ月
厚生年金加入期間	180 ヶ月	0 ヶ月
平均予想年収	800 万円/年	100 万円/年

ここまで記入すればあとは自動で老齢年金を計算しますので、以下の説明は必要ないと思われるかもしれませんが、しかし、老齢厚生年金についてもその仕組みをある程度理解しておくことも大切です。

まず老齢厚生年金の受給要件ですが、老齢基礎年金の受給要件を満たした上で、かつ

- ✓ 60歳代前半の年金は厚生年金に1年以上
- ✓ 65歳からの年金は厚生年金に1ヶ月以上

加入することが条件です。ほとんどの給与所得者の方は、老齢基礎年金の受給要件(加入10年)を満たせば、老齢厚生年金も受給できます。60歳代前半の厚生年金は50歳以上の方向けの項でご説明します。

老齢厚生年金の年金額は加入期間だけではなく、納めた保険料の額も含めて年金額が定まります。詳しい説明は省きますが、加入実績による年金額に加え、以下の年金額が加算されるとお考えください。

今後の老齢厚生年金加算額

$$= \text{今後の平均標準報酬額} \times 0.0005481 \times \text{今後の加入月数}$$

「標準報酬額」とは、賞与も含めた年収を12で割ったもので、年間の平均月収ともいえます。年収とは税引前の総収入額で、源泉徴収票左上の「支払金額」のことです。これを12で割れば標準報酬額になります。ただし詳細は省きますが、ボーナスを2回もらう標準的な勤務先の場合、平均標準報酬額の上限が87万円と定められています。これは年収1,000万円強に相当しますが、これ以上の年収だとしても厚生年金保険料も、老齢厚生年金額も増えないということです。

さらに「平均標準報酬額」とは、加入期間全体で平均した標準報酬額になります。年収が今後一定であれば、その年収による標準報酬額がそのまま平均標準報酬額となりますが、徐々に上がる・下がるようなことが予想される場合は期間を通じた「平均年収」から標準報酬額を計算してください。「公的老齢年金」シートでは上記計算式に基づく計算をしますが、平均予想年収についてはご自身で計算ください。年金実務で

はより複雑な計算をしますが、年 2 回賞与支給の標準的な職場で年間を通して月給も大きく変動しないのであれば、本シートでの計算でも程よい精度で計算可能です。

以上を世帯主、配偶者それぞれ必要に応じて記入すれば、65 歳以降の老齢年金額が試算できます。

老齢年金の試算結果例(「公的老齢年金」シート)

【65歳以降の予想老齢年金額】		
	世帯主	配偶者
老齢基礎年金	754,947 円/年	779,300 円/年
老齢厚生年金	1,248,324 円/年	189,500 円/年
老齢年金計 (①)	200 万円/年	97 万円/年
①に加給年金を加えた額 (②)	239 万円/年	97 万円/年

### (3) 老齢年金の試算 (50歳以上の方)

今まで、全て50歳未満の場合での老齢年金試算についてご説明してきましたが、50歳以上の場合ももっと簡単です。なぜなら、ねんきん定期便の中に「年金の見込額」が記載されているからです。

#### 50歳以上のねんきん定期便例

ねんきん定期便		日本年金機構		〒168-8505 東京都杉並区高井戸西三丁目5番24号		
基礎年金番号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号				
※お問合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。						
1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)						
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者 (未納月数を除く)	国民年金計 (未納月数を除く)	船員保険 (c)	年金加入期間合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (うち特定期間) (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
月	0月	月	0月	月	0月	月
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校教職員)	厚生年金保険計	月	( 0月)	月
月	0月	0月	月	月		月
<small>「第1号被保険者(未納月数を除く)」欄には、この「ねんきん定期便」の作成年月日以降の国民年金保険料の前納期間の月数も含めて表示しています。                  「(d)欄には、「国民年金の任意加入期間のうち保険料を納めていない期間(任意加入未納期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。                  この任意加入未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときには書類による確認が必要です。</small>						
2. 老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)						
受給開始年齢	** 歳~	** 歳~	** 歳~	65 歳~		
(1) 国民年金				老齢基礎年金		
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金		
一般厚生年金期間						
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)						
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)						
(1)と(2)の合計						
<small>老齢年金の受取見込額は、現在の加入条件で60歳まで継続して加入したものと仮定して計算しています。なお、加入条件や経済動向により見込額は変動します。                  厚生年金基金から支給される額を除いて計算しています。                  受給資格期間が120月に達していない場合などは、老齢年金の見込額が表示されません。お近くの年金事務所にお問い合わせください。                  上記のほか、この「ねんきん定期便」の表示内容については、日本年金機構のホームページをご覧ください。</small>						
				ダウンロード日	平成29年 8月27日	

50歳以上になると、上のような書式のねんきん定期便を受取ります。50歳未満のねんきん定期便との最も大きな違いは、老齢年金の「見込額」が記載されていることです。この見込額は「現状の条件が60歳まで継続する」との前提で計算されたものです。

多くの会社では60歳が定年となっています。また50歳から60歳までの給与が概ね一定であれば、このねんきん定期便の見込額の精度が高まります。逆に定年が61歳以上であったり、50歳以降の給与が大きく変動するような場合は、ねんきん定期便の見込額と実際の年金額が違ってきます。本マニュアルでは一般的な職場を想定し、ねんきん定期便の見込額をそのまま利用します。

また上の例では記載されていませんが、60歳代前半に「特別支給の老齢厚生年金」が支給される場合もあります。その場合はねんきん定期便に年金額が記載されます

ので、それもそのまま利用して構いません。

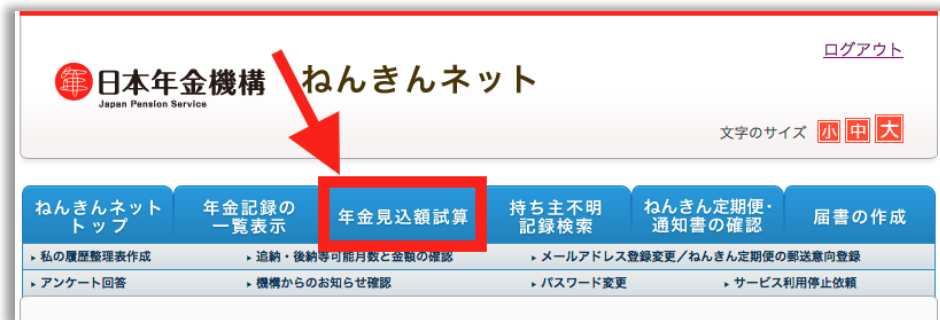
### 厚生年金基金の代行部分

このように50歳以上の老齢厚生年金は分かりやすいのですが、一つだけ注意点があります。それは厚生年金基金(企業や組合が運営する私的年金の一つ)の代行部分が記載されていないからです。

この代行部分というのは本来公的年金として支給する部分を、厚生年金基金が代行して支給するという制度があります。ですので厚生年金基金をお持ちの企業にお勤めの場合、このねんきん定期便の額だけでは本来もらえる年金額よりも少ない可能性があります。

この代行部分を確認する方法の一つに、「ねんきんネット」があります。以下、確認手順をご説明しますね。

ねんきんネットにログインして、メニュー中央付近にある「年金見込額試算」をクリックしてください。





「かんたん試算」をクリック。



下にある「試算」をクリック。



出てきた画面の下の方に、以下のような表が表示されています。その中にある「基金代行部分(4)」というのが、厚生年金基金の代行部分となります。以下の例では0円となっています。

年齢	給与の年収 (1)	年金見込額				合計(年額) (1) + (2) + (3) + (4)
		老齢基礎 年金 (2)	特別支給の老齢厚生 年金/老齢厚生年金		小計 (2) + (3)	
			国からの 支給部分 (3)	基金代行 部分 (4)		
60	0円	0円	0円	0円	0円	0円
61	0円	0円	0円	0円	0円	0円
62	0円	0円	0円	0円	0円	0円
63	0円	0円	0円	0円	0円	0円
64	0円		円	0円		円
65	0円		円	0円		円
66	0円		円	0円		円
67	0円		円	0円		円

この「かんたん試算」は、「現在の職業に基づき自動的に延長した試算条件」を基にした試算結果で、50歳以降のねんきん定期便と同様の条件となっています。したがって、ねんきん定期便の「老齢厚生年金」の額と、かんたん試算の「国からの支給部分(3)」は、ほぼ一致しているはずですが(計算時点等の細かい条件が異なる場合があるため、完全に一致しないことがあります)。

このようにして基金代行部分を調べましょう。今後、給与等に変化が内場合は、かんたん試算の年金額が実際の公的年金額に近くなります。

なお、厚生年金基金は代行部分だけではなく、独自の給付のある場合がほとんどだと思います。厚生年金基金については、職場を通じて一度お問合わせしてください。そのときに、かんたん試算画面のコピーを持っていくと話が早いかもしれません。

以上により、50歳未満の方および50歳以上の方の老齢基礎年金、老齢厚生年金の基本額が分かりました。次に説明する留意点も考慮し、実際の金額を調整してください。その後、社会保険料、税金分を調整して、キャッシュフロー表に記載します。

#### (4) 老齢年金に関するその他の留意点

以上で基本の年金額が分かりましたが、実際にはもう少し留意する点があります。以下一つずつご説明しますので、当てはまるもの、インパクトの大きなものは適用してください。

##### 加給年金

加給年金とは、厚生年金に20年(240月)以上加入した人が65歳に到達した時点で

- ✓ 65歳未満の配偶者(390,500円追加)
- ✓ 18歳到達年度の末日までの間の子または1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子(1人目・2人目は224,700円、3人目以降は74,900円追加)

のいずれかまたは両方がいる場合に追加で支給される年金です。

例えば夫が年上の年齢差が2年ある夫婦の場合、夫が厚生年金へ20年以上加入後に65歳になった時点から妻が65歳になるまでの2年間、毎年390,500円が夫の厚生年金に追加されます。年齢差が大きい程、トータルの額が大きくなりますので、こちらも年金額に追加しておきましょう。「65歳以降の予想老齢年金額」欄に、加給年金を加えた額が計算されますので参考にしてください。

加給年金を加えた額の例(「公的老齢年金」シート)

【65歳以降の予想老齢年金額】		
	世帯主	配偶者
老齢基礎年金	754,947 円/年	779,300 円/年
老齢厚生年金	1,248,324 円/年	189,500 円/年
老齢年金計	200 万円/年	97 万円/年
加給年金を加えた額	239 万円/年	97 万円/年

加給年金が加算されるのは年齢の高い方のみで、年齢の低い方が65歳になった時点で支給停止します。

詳しい受給要件はこちらのページをご覧ください。

加給年金額と振替加算(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/kakyu-hurikae/20150401.html>

#### 基礎年金(国民年金)の任意加入

老齢基礎年金は第1号被保険者(国民年金)、第2号被保険者(給与所得者)、第3号被保険者(主婦、主夫等)の期間を合算して40年間となれば満額給付となります。しかしながら、事情により保険料を支払っていない期間があれば、合算しても60歳までに40年間とならない場合があります。また、老齢基礎年金の受給資格を満たすためには10年以上の加入期間(保険料を納めた期間や免除期間等の合算)が必要となります。

60歳以降で厚生年金・共済組合に加入していない場合、申請により任意で加入することができます。

詳しくは

任意加入制度(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/kanyu/20140627-03.html>

をご確認ください。任意加入する場合、60歳以降に国民年金保険料を支払いますので、キャッシュフロー上の費用として計上してください。

#### 繰り上げ受給、繰り下げ受給

65歳以降に支給される老齢年金は申請により60歳から64歳までに繰り上げて受給したり、66歳から70歳以降に繰り下げて受給ができます。ただし様々な条件や制約があり、非常に複雑です。

ここで詳細には触れませんが、覚えておきたい重要なこととして繰り上げや繰り下げをしたら「金額がいくら変わるか」です。

繰り上げ受給する場合、65歳の誕生月の前月から起算してどれぐらい早く繰り上げる

かによって年金額が「減額」されます。

■ 繰上げ減額率早見表

請求時の 年齢	0カ 月	1カ 月	2カ 月	3カ 月	4カ 月	5カ 月	6カ 月	7カ 月	8カ 月	9カ 月	10 カ月	11 カ月
60歳	30.0	29.5	29.0	28.5	28.0	27.5	27.0	26.5	26.0	25.5	25.0	24.5
61歳	24.0	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5
62歳	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5
63歳	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5
64歳	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5

単位:%

(日本年金機構のホームページより抜粋)

最も早く受給できる 60 歳 0 ヶ月ですと、年金額が 30%減額されます。以後、1 ヶ月毎に 0.5%ずつ本来の額に近づく計算です。この減額された年金額が一生続くこととなりますので、繰り上げ受給をされる場合は特に注意して検討してください。

詳しくは

年金の繰り上げ受給(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/kuriage-kurisage/20140421-01.html>

をご覧ください。

繰り下げ受給はその逆で、65 歳に到達した月から繰り下げる前月までの月数に 0.7%を掛けた率だけ増額されます。

### 繰下げ請求と増額率

請求時の年齢	増額率
66歳0ヵ月～66歳11ヵ月	8.4%～16.1%
67歳0ヵ月～67歳11ヵ月	16.8%～24.5%
68歳0ヵ月～68歳11ヵ月	25.2%～32.9%
69歳0ヵ月～69歳11ヵ月	33.6%～41.3%
70歳0ヵ月～	42.0%

(日本年金機構のホームページより抜粋)

増額された年金が一生涯継続します。こちらは繰り上げとは異なり増額となりますのでやや楽観的に考えても構いませんが、65歳から受給までの期間、年金がもらえないこととなりますので、その間のプランニングが必要です。ライフプランを見ながら、じっくりと検討してください。

詳しくは

年金の繰り下げ受給(日本年金機構)

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyuu/roureinenkin/kuriage-kurisage/20140421-06.html>

をご覧ください。

※なお、先に記載した繰り上げ受給、繰り下げ受給は現行制度での減額率、増額率です。令和2年6月5日に公布された年金改正法により、令和4年4月より、繰り上げ受給、繰り下げ受給ともに下記のように変更になっています。さらに、今後も制度が変更になる可能性は否定できませんので、例えば繰り下げ受給の増額率を「あてにして」ライフプランの老後設計をするのにはリスクが伴います。

年金受給までに10年以上ある場合は、原則の65歳受給で考えておくのが無難でしょう。

繰り上げ受給について

減額率が1月あたり▲0.4%(最大▲24%)となります。

繰り下げ受給について

現行70歳の繰り下げ受給の上限年齢を75歳に引き上げられます。

繰り下げ増額率は1月あたり+0.7%(変更なし)75歳で最大+84%になります。

(参考) 繰上げ・繰下げによる減額・増額率  
 減額率・増額率は請求時点(月単位)に応じて計算される。  
 ・繰上げ減額率=0.5%×繰り上げた月数(60歳~64歳) ※繰上げ減額率は令和4年4月1日以降、60歳に到達する方を対象として、1月あたり0.4%に改正予定。  
 ・繰下げ増額率=0.7%×繰り下げた月数(66歳~75歳)

請求時の年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
減額・増額率 (改正後)	70% (76%)	76% (80.8%)	82% (85.6%)	88% (90.4%)	94% (95.2%)	100%	108.4%	116.8%	125.2%	133.6%	142%	150.4%	158.8%	167.2%	175.6%	184%

厚生労働省・年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律の概要(PDF)より抜粋

### 在職老齢年金

60歳以降も給与所得者として働き続ける場合、厚生年金保険料を払いながら、老齢厚生年金を受給する場合があります。このような状況になる場合「在職老齢年金」という制度によって老齢年金額が「減額」されることがあります。

また逆に、60歳からの賃金が大幅に低下した(75%未満)場合に、最高で賃金額の15%相当を支給する雇用保険の高年齢雇用継続給付金というものもあります。

これらの制度によって、60歳以降の給与所得者の年金や給付金が定まることとなります。ただ、仕組みが非常に複雑な上に、レアケースでもあるのでここでは詳細は省略します。ライフプラン上でそこまで詳しく計算したい場合は、

在職中の年金(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/zaishoku/20140421.html>

や

雇用保険の高年齢雇用継続給付との調整(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/koyou-chosei/20140421-02.html>

のページを調べてください。

## (5) 65歳以降の社会保険料と老齢年金の税金

以上で求めた年金額に確定拠出年金の年金給付等(「第3章(6) 確定拠出年金やiDeCo等」を参照)を加えた年金収入から、社会保険料(健康保険料と介護保険料)と税金(所得税と住民税)を差し引けば手取り収入になります。この手取り収入をキャッシュフロー表に計上してください。ここでは多くの世帯が当てはまるであろう、65歳以降で年金収入のみ、二人世帯と仮定します。

まず社会保険料ですが、65歳以降は国民健康保険料と介護保険料がそれぞれ異なります。ただ、お住いの自治体によってこれらの保険料は少しずつ異なる上、計算方法も非常に複雑です。そのため、ここでは厳密に保険料額を求めることはせず、概算で求めたいと思います。

国民健康保険料は大雑把に言えば

- ✓ 収入から控除を引いた所得の世帯合計金額に対して、約13%の割合でかかる所得割
- ✓ 約4万円に世帯人数(ここでは二人)を掛けた均等割
- ✓ 約3万円の平等割

で計算できます。かなり端折っていますので正確な金額ではありませんが、ライフプランを作成する上で必要な精度は確保できます。

介護保険料も自治体によってバラバラであり、かつ、世帯内のそれぞれの年収や所得の状況によって金額が定められています。例えば東京都大田区の介護保険料はこちらのページに記載されています。

介護保険料(東京都大田区)

<http://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/fukushi/kaigo/kaigohoken.html>

非常に複雑なことが分かりますね。これをえいやで求めるのも難しいのですが、世帯所得が200万円程度(世帯年収として300万円から400万円程度)までであれば、概ね世帯の所得の3%程度と考えて構いません。ただし最低徴収金額として3万円を見込みます。



以上の前提を元に、65歳以降の年金手取り額を概算で求めることができます。

年金手取り額の計算例(「公的老齢年金」シート)

【年金手取り額 (参考)】		
	世帯主	配偶者
年金収入金額	239 万円/年	97 万円/年
公的年金等控除額(65歳以上)	120 万円/年	97 万円/年
社会保険料	25 万円/年	0 万円/年
人的控除額	76 万円	38 万円
課税所得	18 万円/年	0 万円/年
税額 (所得税+住民税)	3 万円/年	0 万円/年
手取り	211 万円/年	97 万円/年

まず上で求めた年金収入金額を該当セルに記入します。「人的控除額」は最低本人分の48万円と、配偶者の収入額によって配偶者控除の38万円が加算されれば86万円となります。配偶者の収入が公的年金等のみであり、60歳から65歳未満までの収入額が108万円以下、65歳以上での収入額が158万円以下であれば配偶者控除を加算してください。

以上を入力すれば課税所得が自動で計算されますので、「税金計算(参考)」シートの課税所得額に記入し、所得税住民税の合計を計算します。そうして計算した税額を上記のとおり記入すれば、一番下に手取り金額が計算されます。なお、一人世帯を想定する場合は人的控除額を48万円とし、配偶者の年金収入金額をゼロにすれば大丈夫です。

手取り金額が分かれば、あとは公的老齢年金詳細の対応する年齢の欄に記入していきます。

年金手取りの記入例(「公的老齢年金」シート)

【公的老齢年金詳細】		20	21	22	23	24	25	26
経過年数		2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042
西暦								
年齢	来福 太郎	64	65	66	67	68	69	70
	来福 花子	62	63	64	65	66	67	68
太郎 年金			211	211	181	181	181	181
花子 年金					97	97	97	97

以上で年金収入の試算が完成しました。

ここまで、お疲れ様でした。

## 第10章：「改善プランの作成」キャッシュフローを理解し、対策を立てよう

以上で、ひととおりキャッシュフロー表が完成したと思います。もちろんキャッシュフロー表を完成させて終わりではありません。

- ✓ キャッシュフロー表から将来起こりうる問題を予測してそれを回避するための対策を考える
- ✓ 希望のライフイベントを実現するための戦略を立てる
- ✓ より多くの目標や、より質の高い目標が達成できないか、夢をふくらませる

そのための重要なツールとして、キャッシュフロー表があるのです。

現状からどのような課題が見え、どのように対策すればいいのか。ここで対策をこうじたプランのことを「改善プラン」といいます。改善プランは、あなたの夢や、より良い未来を実現するためのプラン、と言ってもいいでしょう。

なお改善プランは、既に作成した「現状確認」のためのプラン（現状プラン）とは「別」に作成することをお勧めします。そうすれば、後で現状プランと改善プランの比較ができますし、複数の改善プランを作成して比較、検討することも可能です。

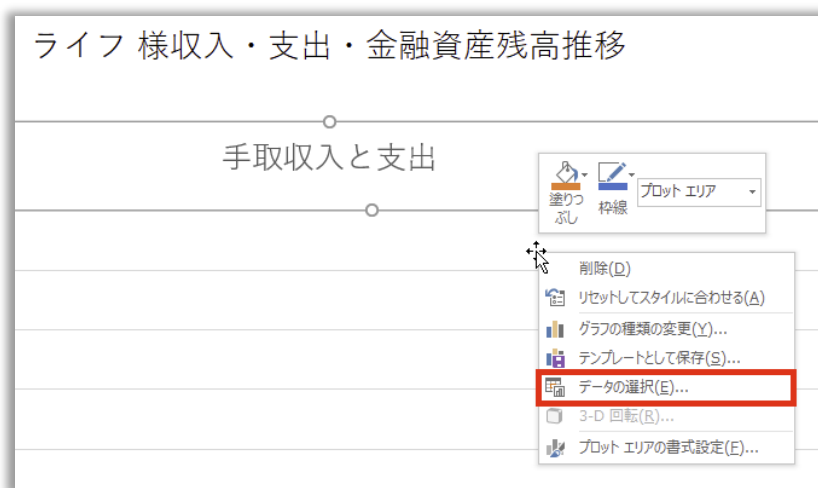
現状プランとして作成した Excel ファイルを別名でコピーし、それを編集しながら改善プランを作成していきましょう。

## (1) 人生の収支を時系列で把握する

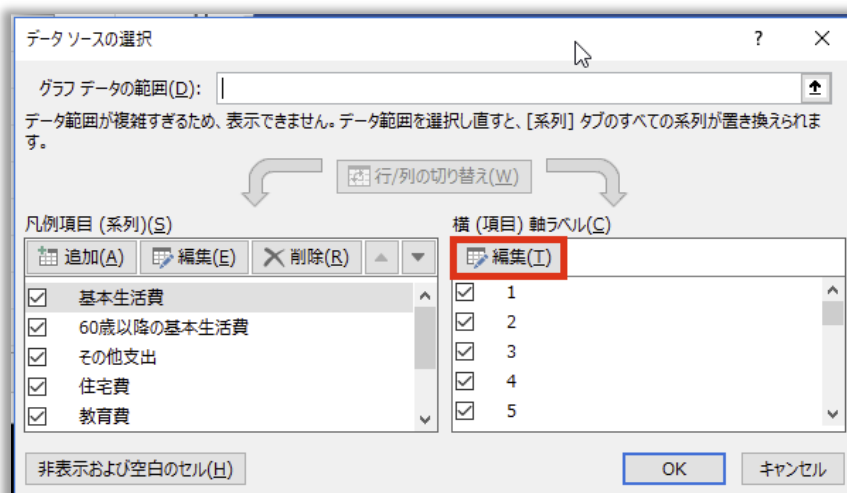
キャッシュフローが完成したら、「グラフ」シートを御覧ください。まず手取り収入と支出を把握出来るグラフを用意しています。

ただし、グラフをご覧頂く前に以下の作業をお願いします。グラフの横軸を世帯主年齢に設定する作業になります。

まずグラフ上で右クリックしてメニューを開き、「データの選択(E)…」を開きます。



続いて以下のダイアログの、「横(項目)軸ラベル(C)」の「編集(I)」ボタンをクリックしてください。



以下の左下にある「軸ラベル」ダイアログが表示されるので、キャッシュフロー表シートを選択し、世帯主の年齢が表示されている部分をドラッグして選択してください。

【キャッシュフロー表】			1	2	3	4	5
経過年数 西暦(年度)		上昇率 (%)	2017	2018	2019	2020	2021
年度 末 年齢	ライフ 太郎		45	46	47	48	49
	太郎 収入	-	0	0	0	0	0
	太郎 年金	-	0	0	0	0	0
	減税・手当・その他収入	-	0	0	0	0	0
	手取り収入計	-	0	0	0	0	0
支出	基本生活費	1.0	0	0	0	0	0
	60歳以降の基本生活費	1.0	0	0	0	0	0
	その他支出	-	0	0	0	0	0
	住宅費	-	0	0	0	0	0
	教育費	-	0	0	0	0	0
	車・バイク費	-	0	0	0	0	0
	保険料	-	0	0	0	0	0
支出計		0	0	0	0	0	
収支			0	0	0	0	0
金融資産残高(0%運用)		0.0	0	0	0	0	0
金融資産残高(2%運用)		2.0	0	0	0	0	0

軸ラベル

軸ラベルの範囲(A):  
=キャッシュフロー表!

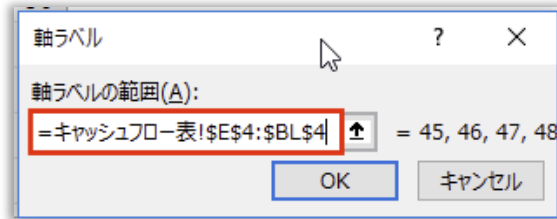
OK キャンセル

キャッシュフロー表 グラフ

年齢の行を、60歳までドラッグして選択します。

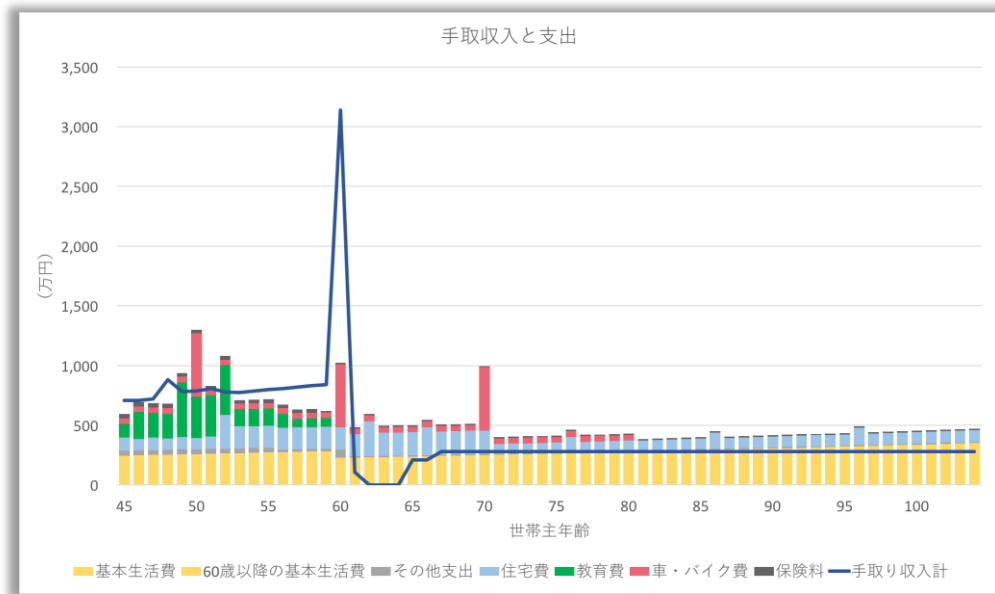
53	54	55	56	57	58	59	60
2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076
97	98	99	100	101	102	103	104

選択後、軸ラベルダイアログには以下のような文字列が記入されるはずです。ドラッグによる選択が苦手であれば、以下の文字列を手入力しても構いません。



あとは OK を押してグラフに戻ると、以下のように横軸に世帯主年齢が正しく表示されたグラフになります。

手取り収入と支出グラフ例(サンプル入力版)



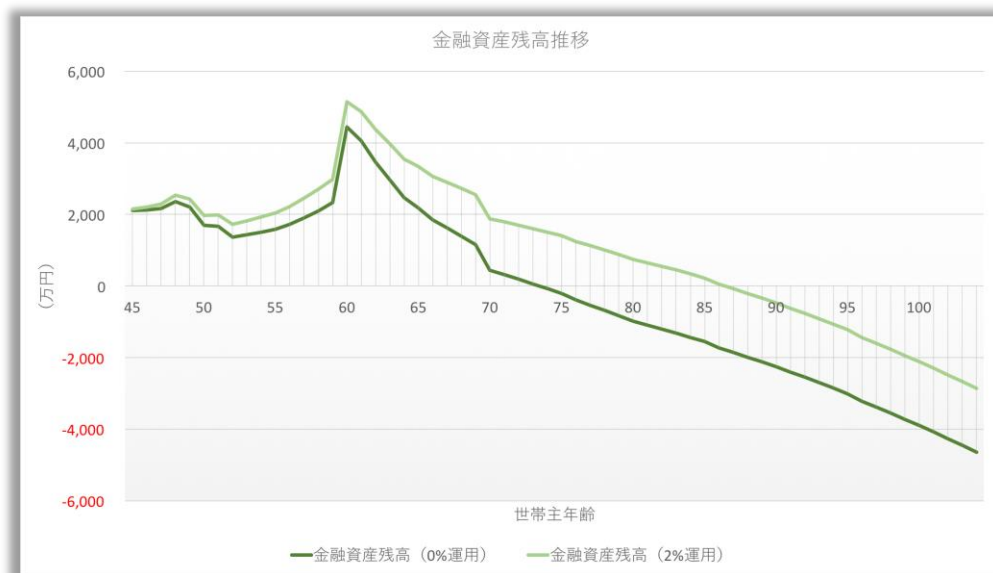
こちらのグラフは青の折れ線グラフに手取り収入を、積み上げ型の棒グラフにそれぞれの費目と支出を示したものです。支出はおおまかに基本生活費が黄色、住宅費が青、教育費が緑、車・バイクがピンク、保険料が黒にそれぞれ分かれています。どの年代で、どの費目が多いのかが一目瞭然で分かるようになっています。

折れ線グラフよりも棒グラフの頂点が上に突き抜けた部分は手取り収入よりも支出が多く、資産の取り崩しがある年です。逆に折れ線グラフよりも棒グラフの頂点が下にあ

れば、貯蓄が出来る年になります。

また以下のような金融資産残高のグラフも用意しています。

金融資産残高推移グラフ例(サンプル入力版)



おめでとうございます！

あなたが苦労して作成したキャッシュフローから、このような「将来の資産残高の推移」を読み取ることが出来るのです。将来の資産残高予測は非常に大切で、貴重な情報源ですから今後も折に触れて出てきます。

この金融資産残高グラフからは様々なことが分かります。現役時代はどの時点が苦しいのか、あるいは、どの時点の資産が多いのか。またその資産はどの程度の期間、どれぐらい維持できるのか。資産が尽きるのはいつごろなのか、資産運用の効果はどれぐらいなのか…

もちろんライフプランの前提条件も少しずつ変わっていきますので将来の全ての時点でこのとおりに行くわけではありません。しかしながら上記のように定性的な情報は、よほど大きな前提条件の変化がない限り、同様の傾向を持つことは容易に想像できますね。

また、将来の推移が変動するにせよ、現時点の前提条件での「定量的な目標値」も導

き出せます。この目標値が非常に重要であり、人間は目標値が与えられるとそれに向かって頑張ろうという意欲が湧きます。100%目標を達成できなくとも、少なからず良い方向に向かえるなら、ライフプランを作成した価値は十分にあるというものでしょう。

これらのグラフで、まず全体像を直感的に把握してください。

## (2) 老後に必要な資産額の見積もり

よく「老後のための貯蓄額として2,000万円が必要だ」などということが言われます。

これは、夫婦ふたりが老後に平均余命まで生きるとして、平均的な年金をもらいながら、平均的な必要生活費を捻出するのに足りない分を補うために必要な金額という発想です。

もちろんウソではないですが、ほとんどの場合、正解でもありません。一般的に言い切るためには平均額を使うぐらいしかないので、今まで弊事務所で作成してきた実際のライフプランを見る限り、平均的な人というのは逆に少ないです。実際には退職時の貯蓄がほとんどなくても大丈夫な人もいれば、6,000万円あっても不十分だという人も大勢います。

そこで、この問題に白黒つけてみましょう。ここまででキャッシュフローが完成しているはずですから、これは実は簡単に求まります。

**老後に必要な貯蓄額(退職時)**

**= 退職時の資産額 - 世帯主100歳時点の資産額**

です。たとえば、キャッシュフロー上で退職時の資産額が1,500万円、100歳時点の資産額が-3,000万円なら、退職時に

$$1,500 - (-3,000) = 4,500 \text{ 万円}$$

必要だ、ということが分かるわけです。

気をつけていただきたいのは、これはあくまでもライフプランを作成した前提条件において、かつ世帯主が100歳まで生きると仮定した場合の金額です。ライフプランの前



提条件、例えば収入額や支出額が変われば、当然この金額も変わりますし、いやいや私は90歳まで生きられれば十分だ、と考えるなら世帯主90歳時点の資産額で計算すれば、同様に金額が変わります。

少なくとも現状の前提条件で、世帯主が100歳まで生きるとしたら退職時にこれだけの資産が必要だという目安が得られますので、一つの目安としてこの金額を把握しておきましょう。

この金額は平均でもなんでもなく、「あなたの世帯」に必要な金額となります。あなたにとって重要な意味を持つ金額…これが、ライフプランを作る意味です。

### (3) 老後資産の改善方法

何歳まで資産がプラスであれば問題ないのか、これを厳密に定義するのはやや難しい問題です。弊事務所では現代の日本人は恐らく100歳ぐらいまで生きることを前提としなければ、十分安心した生活設計ができないと考え、100歳時点の資産額を基準に改善を考えていくことにしています。以下、同様に100歳時点の資産額をプラスにしていくことを考えていきましょう。

ライフプランを改善するアイデアはたくさんありますが、大まかには以下の優先順位で考えていく必要があります。

- ✓ 支出の改善
- ✓ 収入の改善
- ✓ 資産運用、資産活用

なぜこの順番に重要かという、まず支出の改善はよほどの事が無い限り、やろうと思えば必ず出来ます。もちろん限界はあるのでそれだけでは無理な事も多いですが、ご自身の意志だけで出来る改善ですから真っ先に着手する必要があるでしょう。また、支出を改善(支出減)して浮いた金額に対して、税金もかかりません。

一方、収入の改善(収入増)は雇用主次第という面があり、支出の改善よりも不確実です。さらに、運良く収入を改善できたとしても、税や社会保険料を徴収されてその効果が少なくなってしまう事もあります。

資産運用、資産活用に至っては、将来利益が出るかどうかは運次第という面がありますし、大きな効果を期待するためにはそもそも大きな元本が必要であったり、時間がかかったりします。もちろんだからといって資産運用が無意味だとまでは言いませんが、その前にまず支出と収入の改善ができないかを検討することが先になります。

僕が折りに触れて「支出を改善しましょう」「節約しましょう」と言い続けているのは、これが理由なのです。

では早速、この順番で具体的な改善策を検討していきましょう。ただし個々の改善策はライフプランの内容に依存する部分が大きいため、ここではサンプル入力版のライフプランを例に改善していくことにします。

## (4) 支出の改善

### 保険の見直し

保険の見直しは大きく

- ✓ 保険の解約、減額等による保険料の削減
- ✓ 終身保険や積立保険の生前活用

の二つがあります。医療保険については預貯金に余裕があれば無くても大丈夫です。日本には高額療養費制度があり、手術や長期入院等で支払うべき医療費が高額となった場合、自己負担額を上限にそれ以上は払わなくてもよいという仕組みがあります。また医療技術の進歩や病院側の都合により入院日数も年々減少傾向にあり、入院保障の価値も低下傾向にあるからです。

一般的な話にはなりますが重い病気で長期入院となった場合でも200万円程預貯金があれば大丈夫で、ご夫婦で同時に入院することが無いと仮定すれば、合わせて300万円程あれば医療費の備えとして十分です。保険で持ってしまうと入院しなくても保険料は返ってきませんが、預貯金であれば資産として他に活用できますね。

ということで、若くて預貯金が少ない間は医療保険に頼るのも一案ですが、年を重ねるにつれ預貯金を増やしていくことで医療保険を卒業するのが理想です。先進医療など保険の効かない治療費を心配される場合は、先進医療のみの保険などもありますのでそういったものを検討されるといいでしょう。また、どうしても医療保険が無いと心配という場合は、長期入院のみをカバーする保険(「楽天ロング」等)もありますので合わせて検討してみてください。本来、保険はこうした「なかなか起きない」事態に備えるのに合理的な商品です。

なお保険を解約する場合に注意点があります。もし、他の保険に契約し直そうとお考えであれば、他の保険に契約できたことを確認してから、旧保険を解約してください。健康状態等によっては、新しい医療保険に入れられないこともあるからです。またがん保険の場合、契約から3ヶ月間は免責期間といってがんになっても保険給付が受けられません。したがって、がん保険の場合は免責期間が完了してから、旧がん保険を解約するようにしましょう。

終身保険の解約返戻金や積立保険の満期金等を活用する場合は、「解約返戻金」表をチェックしましょう。何歳の年に、何万円もらえるかが書いてありますのでその表をじっくり眺めながら、いつ解約するのがベストなのか検討してください。

解約返戻金や満期金を活用する場合、実際にその年に解約すると仮定して「収入」シートのその他収入欄に記載してみましょう。ライフプランがどの程度改善するか、インパクトが分かるはずです。

生命保険の解約や減額は、必要保障額との兼ね合いで考える必要があります。必要保障額については以降の章でご説明します。

サンプル改善版のライフプランでは

- ✓ 終身払いの「がん成人病保障(家族)」保険を解約します。
- ✓ 米ドル建て終身生命保険を 2020 年に満期金 1 万ドル(約 100 万円)を受け取ります。
- ✓ 豪ドル建て終身生命保険を 2030 年に満期金 2 万豪ドル(約 200 万円)を受け取ります。

とします。

外貨建て保険の満期金受取レートは適宜決定してください。



### 住宅ローンの繰り上げ返済

次に住宅ローンの繰り上げ返済による改善を考えてみます。繰り上げ返済は

- ✓ 債務残高が大きい
- ✓ 金利が大きい
- ✓ 完済までの期間が長い

場合に改善効果が大きくなります。

さらに繰り上げ返済の方法には「期間短縮型」と「返済額軽減型」がありますが、ライフプラン全体の改善額は期間短縮型の方が大きくなります。一般的には「今すぐ」「期間短縮型」で繰り上げ返済するのが最も効果があります。

ただし、返済中の資金繰りが苦しいような場合、それを改善するためであれば返済額軽減型も選択肢として有力であることは覚えておいてください。また、手元資金の状況によっては無理して繰り上げ返済すると直近のキャッシュフローが悪化する場合がありますのでケースバイケースです。

それから、覚えておいて欲しいことがあります。もしこれからローンを組む予定で、同じものを買うのであれば、住宅ローン云々の前に購入額を抑える方が効果が高いということです。これは当たり前ですが見落としがちな事実ですので、絶対に忘れないようにしてくださいね。

逆の考え方もあります。例えば新築を購入する場合、多少購入費が高くなっても高断熱住宅(いわゆるエコハウス)にした方が、以後の光熱費削減や快適性向上による病気や介護リスクの低減などが実現され、結果として人生全体でかかるコストが抑えられることがあります。エコハウスに関する書籍なども多数ありますので、じっくりと研究してみましょう。非常に高い買い物ですし、一度買えば今後何十年も利用し続けることになります。時間をかけて研究する価値は非常に大きいと思いますので、決してその場の高揚感だけでハンコを押すことが無いように…。人生全体のコストで考える場合、あなたが作ったライフプランが大いに役立つはずですよ。

安く購入するにせよ、エコハウスでトータルコストを抑えるにせよ、余裕があれば高額マイホームを購入するにせよ、すべてあなたの自由です。そして予算が決まったら、

ライフプランと相談しながら上手にローンを活用してください。

前置きが長くなりましたが、サンプル入力版では、

- ✓ 当初借入額 2000 万円、返済期間 20 年(240 月)、当初金利 1%
- ✓ 11 年目以降金利 2%、11 年目に期間短縮型で 100 万円の繰り上げ返済する

と想定した住宅ローンを計画しました。この計画を以下のように見直してみましよう。

- ✓ 頭金 600 万円、当初借入額 1500 万円、返済期間 15 年(180 月)、金利 1.5%固定

変動金利によるリスクを避けて固定金利にする代わりに、頭金 500 万円を追加で用意して借入額を 1,500 万円、返済期間も 15 年と短くしてみました。

改善前(上)と改善後(下)の自己負担額と住宅ローン(「住宅費」シート)

【持ち家】	
購入費(自己負担)	100
住宅ローン支払い	110 110 110 110 110 110 110 110 110 110 110 216 116 116 116 116 116 116 116

【持ち家】	
購入費(自己負担)	600
住宅ローン支払い	112 112 112 112 112 112 112 112 112 112 112 112 112 112

これにより金利支払い分が減少し、100 歳時点の資産が 64 万円改善しています。

住宅ローンには様々なバリエーションがありますので、あなたにとってどのような返済プランがよいか、じっくりと研究してみてください。

### 車の購入費等の見直し

車の購入費や維持費も、見直すと大きな効果を生みやすい費目の一つです。場合によっては人生全体で何千万円もの支出になることがありますから、保険や住宅と並んで支出の大きい費目になっています。

とはいえ、車の費用の見直しはそれほど複雑ではなく

- ✓ 車・バイクの購入費を抑える
- ✓ 維持費を抑える
- ✓ 所有期間を短くする

しかありません。なかでも「維持費を抑える」のは、こちらではどうしようもない駐車場代や車検費用、税が含まれるため難しい場合も多いです。現実的な対策としては購入費を抑えたり所有期間を短くするというのがメインになると思います。

ただし車を購入、所有することを前提にしなくてよいのであれば、「カーシェアリング」を利用する手も有力です。利用頻度が低いのであればカーシェアリングに切り替えることで驚くほど支出を低減できる場合があります。またカーシェアリングでは日常のメンテナンスや車検、税の支払手続き等が不要のため、「間接的な作業コスト」が無くなるメリットも意外と大きいです。一方で自宅の駐車場に置くことはできず、利用の都度カーシェアリングの保管場所まで行かなければいけません。また予約制が多いので利用したい時に先約があつて自由に利用できない場合もあります。自分好みにカスタマイズできないのを、不満を感じる人もいるかもしれません。

こうしたメリット、デメリットを検討し、所有を前提としないライフスタイルも上手に取り入れてみましょう。カーシェアリングは現代で注目されているシェアリングエコノミーの一つですから、新しいライフスタイルを試してみるという意味でも面白いと思います。

今回の改善例では

- ✓ 各回の購入予算を 400 万円から 200 万円に低減
- ✓ 65 歳以降は車を所有せず、必要ときにカーシェアリングを利用。年間利用料として 12 万円(月 1 万円)を見込む。



以上により、100歳時点の資産額が1,485万円改善しました。

改善前(上)と改善後(下)の車の購入費(「車・バイク」シート)

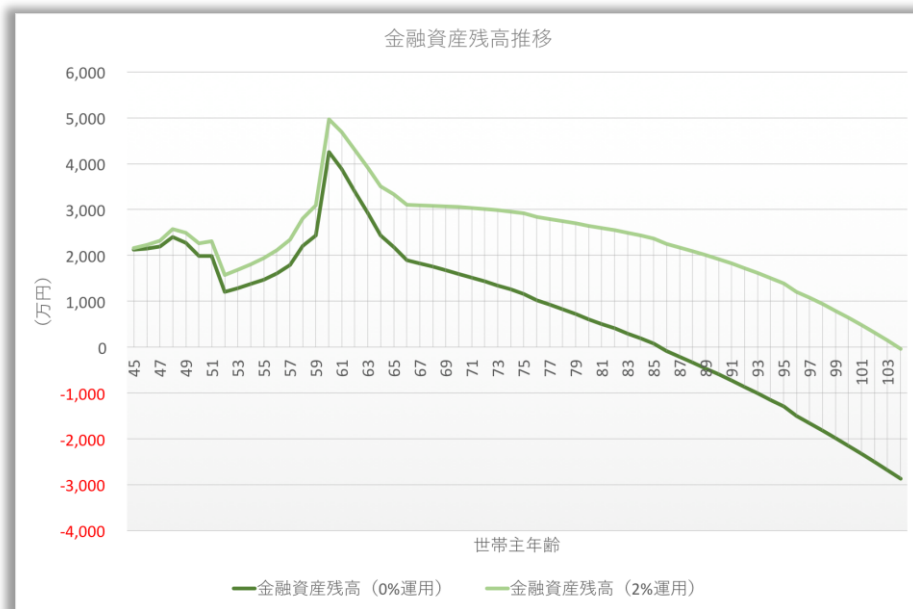
車1購入費						481		
車1維持費	47	47	47	47	47	47	47	47

車1購入費						259		
車1維持費	47	47	47	47	47	47	47	47

基本生活費の改善

ここまでの改善総額は 100 歳時点で 2,551 万円となっています。結構大きな改善ですね。

改善前(上)と改善後(下)の金融資産残高例



これらを見れば、改善前では70歳頃にマイナスに転じていた運用なし資産(濃い緑)が、80代後半まで維持できるようになっていて、大幅に改善しています。やはりこうした改善はインパクトが大きいと言えるでしょう。

しかしながら、運用の無い資産が80代で尽きてしまっただけでは人生100年時代において不安が残ります。2%運用のグラフ(薄い緑)を見ると100歳を超えても資産が残っていますが、運用はあくまでも運次第。自分の「生死」を委ねるにはやはり心許ありません。

そこで、運用なし資産が100歳時点まで維持できるよう、基本生活費を見直してみましょう。

「基本生活費の見直しが大事だと言いながら、なぜ支出の最後に見直すのですか？」

と質問されそうですが、それにはちゃんと理由があります。確かに基本生活費を見直すとは非常に大きな効果が得られることが多いです。しかしながら「基本」という名前が付いていることから分かる通り、現実問題として改善しにくい費目でもあるんです。

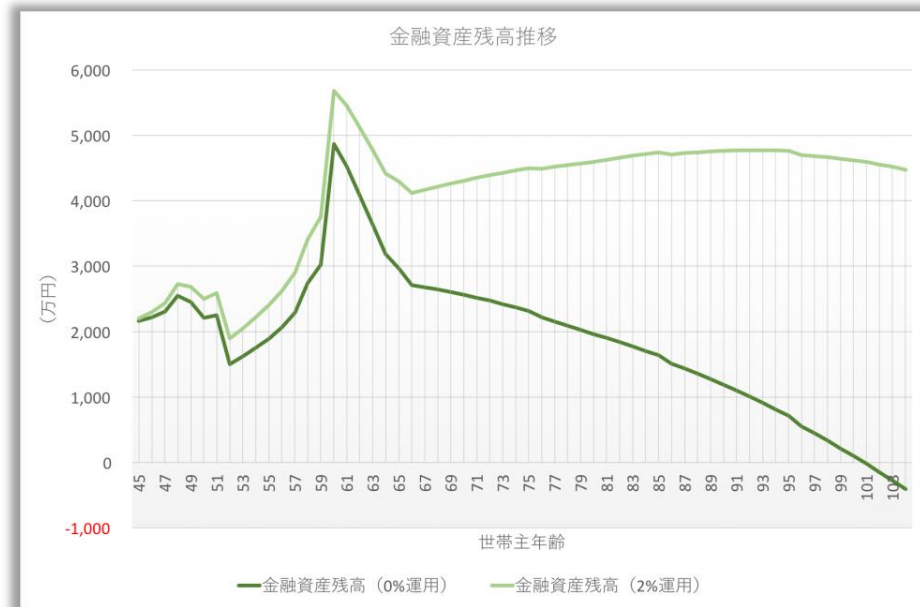
ですから改善額が大きいからといっていきなり基本生活費に手を付けるのではなく、手を付けやすい保険、住宅ローンの繰上げ返済、車の支出見直しなどを先に済ませてから、**最小限の基本生活費改善で最大限の効果を得る**のが得策なのです。このようにすることで、ライフプランの改善が地に足のついたものになる可能性が高まります。

これは我々のようなプロが使う改善方法ですので是非覚えておいてください。もちろん、見るからに基本生活費がジャブジャブのような場合は基本生活費をメインに手を付けることもあります、それはケースバイケースで考えましょう。

では早速基本生活費を改善してみましょう。「支出」シートの毎月の基本生活費から、減らせるものを少しずつ減らしていきます。例えば基本生活費の各費目から月5,000円ずつぐらいい減らしながら、100歳時点の資産がどれくらい改善するかを見てください。

本マニュアルの改善例では、現在の基本生活費(月額)20.5万円を17.5万円と3万円改善することで、100歳時点の資産がプラスとなりました。

基本生活費改善後の金融資産残高例(「キャッシュフロー表」シート)



ここまで改善すれば、老後の資産にもかなり余裕が出てくることが分かるでしょう。さらに、運用 2%のグラフが老後 4,000 万円を下回らなくなりました。もし運用が期待通りうまくいけば、非常に余裕のある老後になることが分かりますね。このように、仮に資産運用をするにしても、ベースとなるライフプランがしっかりしていなければ運用の効果も小さくなってしまふことが理解できます。

弊事務所が「運用の前にライフプランを見直しましょう」と耳にタコができるぐらい言い続けているのは実はこうした事実があるからなんです。

以上、支出を中心とした改善案をご説明しました。以上は典型的なライフプランを元に全体的な支出の改善案を見てきましたが、ライフプランの状況によってはケースバイケースとなることをご理解ください。例えば車を所有しないのはどうしても納得できない、もしくは地理的理由で無理だということもあるでしょうし、上記以外にも改善すべき費用があるかもしれません。例えば基本生活費に含まれていない、その他の支出に大きな改善案が潜んでいるかもしれないのです。あくまでも、実行可能なプランができてなんぼです。ライフプランの中身をよく見て、じっくりと検討してください。

では次に収入の改善(収入増)によるライフプラン改善を見ていきますが、あくまでも支出の改善を先に検討すべきだということは絶対忘れないでください。

## (5) 収入の改善

では次に収入の改善案についてご説明します。既にご説明したとおり、収入の改善は支出の改善よりも一般に「不確実性」が高くなります。そのため、収入の改善をライフプランに盛り込む場合は、100%確実ではないということに注意してください。

以下の改善案は、おおむね上から順に「確実度の高い」ものとなっています。この順番に検討されるとよいでしょう。

以下、ライフプランへ反映する場合は適切な場所に収入もしくは支出減として反映してください。

### 奨学金の活用

教育費の支出が大きい場合、奨学金を活用するのも一案です。特に大学進学費用が教育費全体の半分以上を占めることも多く、この費用をどう捻出するかが重要になります。

平成30年から奨学金が拡充され、給付型(返還しなくてもよい)奨学金が本格的に始まるのと、利用できる資格はあるのに利用できなかった人(残存適格者)が解消されます。

給付型以外の奨学金は返還しないといけないので、厳密には収入の改善とは言えないかもしれませんが奨学金は子供が対象となるため、子供が卒業後に返還していくこととなります。これはつまり、あなたの家計の支出(収入)は改善するということです。

奨学金の利用については様々な価値観があらうかと思います。最もありそうな考え方は

「子供に借金させるのはかわいそう」

もしくは

「お金の自覚が出るのでむしろ良い教育効果が期待できる」

などです。これはどちらが良い、悪いという問題ではなく、考え方の問題だろうと思います。ただしいずれにせよ言えるのは、お金が足りないことを理由に子供が希望する進学先を断念してしまうのはもったいないのではないかということです。

教育には未来への投資という側面が強くあります。したがってお金が足りないことを理由に教育を断念することは、未来に得られる、より大きな成果をも失ってしまう可能性を意味しており、必ずしも得策とは言えません。

奨学金が子供の借金というのであれば、やはり子供に決断、自覚してもらうのが筋ですし、長い目で見ればお金の意識と教育という面で良い効果がありそうです。貸与型奨学金をもらってもなお強く進学を希望するのであれば、それは良い選択肢の一つといえるかもしれません。

もちろん、何も考えずに漫然と大学へ進学させればそれでいい、という考えは逆に良くないと思います。あくまでも未来への投資として、子供と一緒に慎重に検討すべきだということは言うまでもありません。

奨学金について詳しくは日本学生支援機構のホームページ等を御覧ください。

日本学生支援機構

<http://www.jasso.go.jp/>



また、平成 30 年よりスカラシップアドバイザーの資格を持つ FP が、進学前の高校生とその保護者を対象に奨学金やライフプランの説明を行う派遣事業が開始されます。高校からお知らせがあると思いますので、こうした専門家による説明会なども上手に活用してください。

なお日本学生支援機構からの奨学金は給付型であっても課税されません。したがって、非課税の収入としてキャッシュフローへ計上すれば OK です。貸与型はいずれ返還すべきお金ですから、当然非課税です。

### 退職後再雇用

お勤め先により様々ですが、60 歳で定年退職というところがまだまだ多いと思います。しかし 60 歳以降も働きたいというニーズは強く、退職した元社員を嘱託社員等の待遇で再雇用する制度がある会社もあります。

その場合、ケースバイケースですが、60 歳定年前の給与の半分から 3 分の 1 程度となることが多いようです。しかしながら、60 歳から 65 歳までの 5 年間、退職直前の半分の給与があるだけでも、キャッシュフローが大幅に改善することが多いです。

第 3 章の収入で説明したのと同じ要領で嘱託社員での見込み収入を計上してください。その際、老齢厚生年金をもらいながら働く場合には第 9 章の公的老齢年金で説明した「在職老齢年金制度」による支給停止額(134 ページ)に注意しましょう。



## 共働き

夫婦で共働きでなければ、子育てが一段落するタイミング等から共働きを検討することも有力な選択肢です。仮に扶養の範囲内で働くとしても、年 100 万円の手取り収入が 10 年あれば 1,000 万円、20 年あれば 2,000 万円、純粋に改善します。

近年では扶養の範囲を超えて働くことも多いようです。参考までに社会保険(厚生年金、健康保険)への加入となるのは

- ✓ 1週間の勤務時間が正社員の 3/4 以上、または
  - ✓ 1ヶ月の勤務時間が正社員の 3/4 以上
- に該当し、かつ過去 1 年間の年収が 130 万円以上またはそれに達する月収以上の場合となります。

また平成 28 年 10 月から、従業員数 501 人以上の事業所において

- ✓ 所定労働時間が週 20 時間以上
- ✓ 月額賃金 8.8 万円以上
- ✓ 雇用期間 1 年以上

となる場合に社会保険の加入となります。詳しくはお勤め先にご確認ください。

社会保険への加入となれば

- ✓ 世帯の健康保険料の見直し。ただし世帯主収入が給与所得の場合、影響が無いことが多い。
- ✓ 国民年金保険料から厚生年金保険料への変更
- ✓ 老齢厚生年金額の増加
- ✓ 手取り収入の減少

などの影響があります。キャッシュフローへ計上する場合はこれらの影響に注意しましょう。

## 国民年金の後納制度や任意加入制度の活用

(4) 老齢年金に関するその他の留意点(122 ページ)にも記載しましたが、改善のインパクト等について再度記載しておきます。

国民年金の未納等により、60 歳時点で保険料納付期間が 40 年未満となる場合は老齢基礎年金を満額受け取ることができません。そこで、国民年金の

### ✓ 任意加入制度

60 歳以上 65 歳未満で、かつ厚生年金・共済組合等に加入していないときは、国民年金に任意で加入して保険料を納めることができます。

任意加入制度(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/kanyu/20140627-03.html>

を利用することで老齢基礎年金を満額またはそれに近づけることが可能です。保険料を納める場合、一旦はマイナスになりますが老齢基礎年金額が増えることにより、10 年程で元が取れ、その後はプラスに転じます。

例えば平成 29 年度の保険料 16,490 円/月、老齢基礎年金満額 779,300 円/年を元に試算してみましょう。

まず、保険料 16,490 円は 40 年のうちの  $1/40 \times 12$ 、つまり  $1/480$  です。満額 779,300 の  $1/480$  増やす効果がありますから、1,623 円/年、年金が増えます。増えた年金分で保険料を取り戻すには、 $16,490/1,623=10.1$ 、つまり支払った保険料は約 10 年で元が取れ、その後はもらえばもらうほどプラスになります。ただしこれは税、社会保険料分を考慮していませんので、ケースバイケースですが実際にはもう少し時間がかかると思われます。

65 歳から公的年金を受給する場合、10 年後の 75 歳以降にプラスに転じる可能性が高いですから、投資と考えれば悪くないと思います。

**【コラム】 国民年金保険料の節約だけで海外旅行に行ける！？**

自営業等の第1号被保険者なら、覚えておいて損はない制度があります。「国民年金保険料の2年前納」制度です。

国民年金保険料の「2年前納」制度(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/hokenryo/20150313-03.html>

平成29年時点の情報では、クレジットカードで2年前納すると14,400円割引されます。クレジットカードの還元ポイントが1%付くとすると、3,495ポイント(=3,495円)の還元です。両者を合わせれば17,895円の割引と考えられます。

元々の保険料総額は2年で393,960円ですから、17,895円は率にして4.5%。公的年金の割引としては結構大きいのではないのでしょうか。ちなみにこれを20年間続けたとすると、2年毎に納付なので単純に10倍すれば178,950円。約18万円の節約となります。20歳から60歳まで最長40年間続けたとすると、約36万円節約できる可能性だってあります(金額や制度は少しずつ変わりますから、確定ではありませんが)。夫婦二人なら、生涯で総額72万円も節約できるかもしれません！家族で海外旅行に行ける金額ですね。もちろんこの制度を利用したからといって老齢年金額が下がることはありません。

ライフプランに影響するほどではないかもしれませんが、こういう制度も可能ならしっかりと活用していけば苦勞せずに賢く節約できますね。

年金の繰下げ受給

年金の繰り下げ受給についても(4)老齢年金に関するその他の留意点(122ページ)に記載しましたので、詳しくはそちらを御覧ください。

年金を70歳に繰り下げて受給すれば、年金額がプラス42%となって、その額が生涯継続します。そのインパクトは大きいですが、逆に制度変更の影響も受けやすいと考えられます。弊事務所が改善提案する場合も、最初から繰り下げ受給を見込むことはなく、その他一定の条件と改善を前提としています。

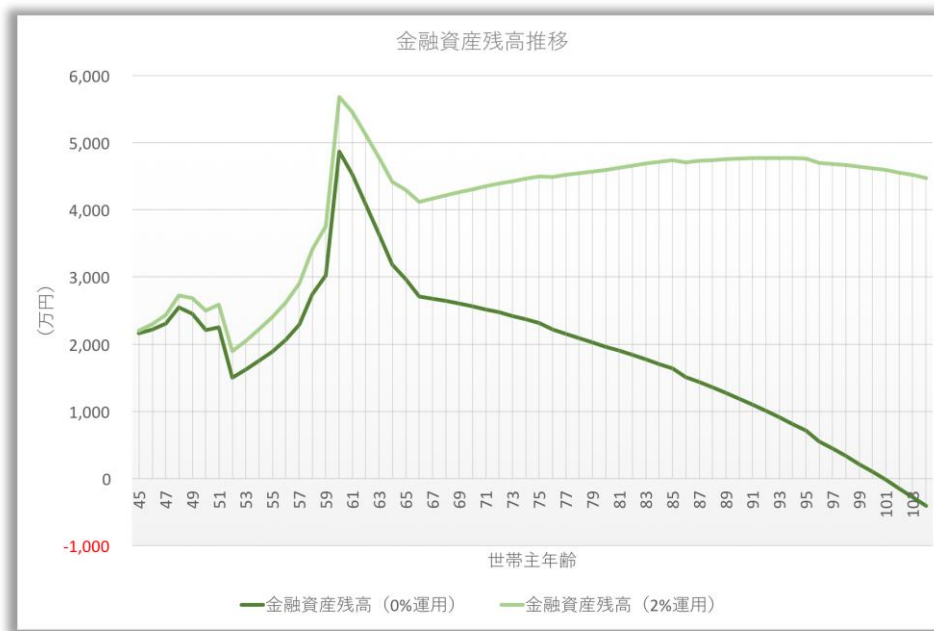
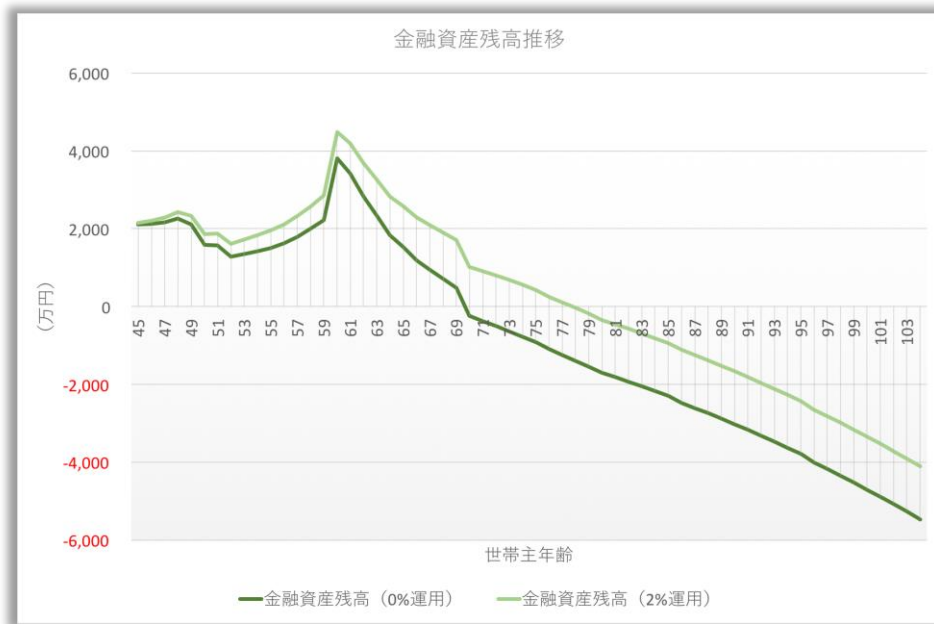
不用意に繰り下げ受給を見込むのではなく、まずは支出の改善をしっかりと行ってから、最後の奥の手として検討されることをお勧めします。

### 副業・資産活用

具体的な資産活用法については話が広がりすぎるのでここでは割愛します。一般的にはiDeCoやNISAなどの節税、非課税制度を上手に活用し、低コストで長期分散運用していく方法が多くの人にとって適しているでしょう。

既にご説明したとおり、資産活用の前にライフプランの支出改善が重要です。もう一度、支出の改善前と改善後の資産推移例を見てみましょう。

支出改善前(上)と改善後(下)の資産推移例



これらをご覧になれば分かる通り、支出による改善は運用無しでの資産の改善はもちろん、運用した場合の資産をさらに押し上げる効果があります。上の例では、改善前は100歳時点で運用による効果が1,359万円なのに対し、改善後は同時点で4,519万円と、なんと3,000万円以上の運用益の差があります。支出の改善額と合わせれば、全く同じ運用利回りなのに、約8,000万円もの違いがあるのです。

このような大きな差を無視して、投資による利回りだけを高めようとしたところで虚しい結果に終わることは明白でしょう。ですから、投資・運用によるライフプランの改善は必ず最後に考えるようにしてください。

### リバースモーゲージ

最後の最後に、こんな方法もありますというご紹介をしておきます。リバースモーゲージとは、所有している不動産を担保としてお金を借りる方法です。通常の住宅ローンはローンを完済後に所有権を得ますが、リバースモーゲージでは死亡後に所有権が金融機関に移って借入金を精算します。

一見、合理的に見える制度ですが注意点があります。

- ✓ 不動産を担保にしているため、評価額の変化によって融資が中断されたり、減額される可能性がある
- ✓ 金利が上昇することで、同様に融資の中断や減額の可能性がある

などのリスクが存在しています。例えば不景気により不動産(土地)の価格が大幅に下落したとすると、それを担保に受けていた融資がストップし、生活に困ってしまうことも考えられるのです。

複雑で難しい仕組みでもあるので、利用に際しては細心の注意を払ってください。

## 第11章：必要保障額の試算と保険の見直し

必要保障額とは世帯主が死亡等万が一の事があった場合、残された家族(遺族)に必要な万が一時点の「追加」資金のことです。

本マニュアルでは、大まかな必要保障額を「必要保障額」シートにて半自動で試算できます。

### (1) 必要保障額の試算

必要保障額は大まかに言えば

- ✓ 万後に遺族が必要となるお金の総額から
- ✓ 万一時に残された資産と、万一後の収入の総額

を差し引いた金額のことです。万が一があったときに、必要保障額分だけお金が追加されれば、遺族の生活は少なくともお金の面で困った状況にはならない、という考え方ですね。

しかしながら、必要保障額の計算は実際にはなかなか複雑です。まず世帯主、配偶者のどちらの万が一を考えるかが問題です。世帯主にしか収入が無い場合、配偶者の保障は不要ですので、世帯主が万が一の場合のみを考えればいいのですが、共働きで共に収入があるような場合は両方考える必要があります。また、後ほど述べる遺族年金についても、実際には様々な条件があつて一筋縄ではいきません。

全ての場合を網羅しようとするれば、自作で出来るレベルを超えてしまう可能性があるため、ここでは典型的な例である

- ✓ 夫が世帯主で、夫が死亡等、万一の場合
- ✓ 子および配偶者(妻)が残された場合の現時点および将来のいくつかの時点から60年後までの保障
- ✓ 配偶者(妻)の収入は予定通り

の場合の必要保障額を試算することとします。ただし試算には以下の条件がありますのであらかじめご了承ください。

- ✓ 将来生まれる子(現在年齢がマイナス)には対応していません。一旦将来の子を未記入にしてから、必要保障額を試算してください。
- ✓ 公的遺族年金の特別な給付や、障害年金等との併給調整等には対応していません。
- ✓ 公的遺族年金の試算対象は遺族基礎年金(配偶者および子の加算)、遺族厚生年金、および中高齢寡婦加算です。

専門用語が分からなくても大丈夫です。典型的な例において、大雑把な必要保障額が得られると考えて構いません。

必要保障額を知る前に気をつけてほしいのが、必ず「改善プランの必要保障額」を試算するということです。改善前(現状)のプランは支出のムダが多いため、必要保障額も膨れがちです。改善後であれば必要保障額もムダがなく、適切な保険料を導ける可能性が高まります。

余談ですが、この事実を知らずに必要保障額ばかり追いかけても無意味どころか、非常に害があるとさえ言えます。そもそもライフプランを作ったことのない人は、将来が破綻することを知らず、かつ破綻する生活を守るために必要以上の保障を付けようとします。結果、保険料が膨れ上がり、家計は火の車、将来の破綻を更に確実なものにする…という、極めて不健全な状態の方が多く感じます。

当たり前過ぎる事実ですが、万一の保障より今の生活の方が大事です。その次に(万一がない前提での)将来への備えであり、最後に万一の備えと続きます。この優先順位を守らない限り、あなたの人生は良くなりません。保険セールス(や類似するFP)は、得てしてこの優先順位を曖昧にしつつ、万一の保障の重要性を強調してきます。もちろん万一のこともないがしろにはできませんが、それ以上に大切なコトがあるということは決して忘れないようにしてください。

では始めていきましょう。



ここまでであなたのキャッシュフロー表は完成していますから、遺族が必要なお金の総額は比較的簡単に計算することが出来ます。また、その時点での資産額も、キャッシュフロー表からすぐに分かりますね。

これらの計算に必要な情報はこちらです。

遺族が必要なお金を計算するための条件(「必要保障額」シート)

基本生活費を	70%	に減額する
教育費を	50%	に減額する
車・バイク費を	50%	に減額する
死亡整理金は	200	万円
現時点の死亡退職金は	1,000	万円
10年後の死亡退職金は	1,200	万円
20年後の死亡退職金は	1,500	万円

まずはこれらの数字を入力してください。分からなければ、大まかな数字で大丈夫です。

キャッシュフロー表のデータ及びこれらの数値、金額を用いることで、遺族が必要なお金を計算することができます。

遺族が必要なお金と資産の計算例(「必要保障額」シート)

【世帯主(厚生年金加入者)が万が一の場合の必要保障額(参考)】					
経過年数	世帯主年齢	配偶者年齢	末子年齢	必要なお金 (万円)	資産
0	45	43	8	19,565	2,162
10	55	53	18	14,428	1,889
20	65	63	28	11,310	2,969

ここで計算した「必要なお金」には、住宅ローンの支払いを含みません。通常住宅ローンには団体信用生命保険(略して団信)がかけられており、世帯主を契約者とする場合、世帯主が万が一の場合はローンの支払いが免除になるからです。

ただし、将来契約する予定のローンに関してもその支払を見込まないようになっています。本来は契約するかしないかも含めて考えるべきですが、本マニュアルではそこ

まで複雑なパターンとはしていません。

もし万一の後も住宅ローンの支払いを見込む必要がある場合は、最終的に計算された必要保障額に住宅ローンの支払い総額を加えてください。

必要なお金と資産が分かれば、遺族となった場合にもらえる公的遺族年金(遺族基礎年金や遺族厚生年金)の総額を求めます。

なお、既に契約している民間保険会社の生命保険金はここでは考慮しません。なぜなら、その金額を求めるための試算なので、それを入れてしまうと分かりにくくなってしまふためです。

以下、遺族基礎年金と遺族厚生年金についてご説明します。なお、「必要保障額」シートでは簡単なデータを入力するだけで、必要なお金で公的遺族年金を自動で計算します。ですので以下は気楽に読んで頂いて構いません。

## (2) 遺族基礎年金

遺族基礎年金とは、大まかにいうと

- ✓ 18歳未満の子がいる配偶者
- ✓ または18歳未満の子

がもらえる遺族年金です。より正確な受給要件や年金額については以下のページを参考にしてください。

遺族基礎年金(受給要件・支給開始時期・計算方法)(日本年金機構)

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/izokunenkin/jukyu-yoken/20150401-04.html>

### (3) 遺族厚生年金

- ✓ 報酬比例部分の遺族厚生年金で、短期要件(300月)と仮定
- ✓ 中高齢寡婦加算

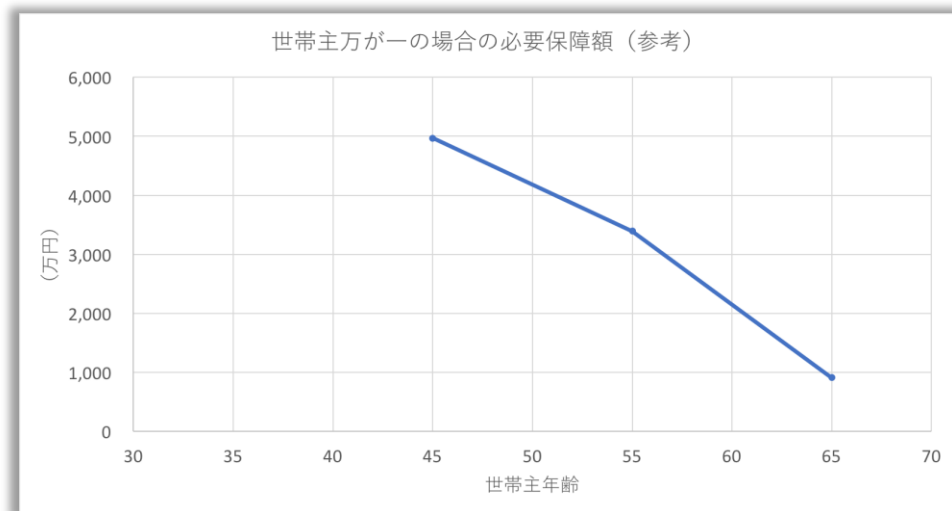
のみを対象として遺族厚生年金を計算しています。その他の部分、例えば経過的寡婦加算等は無視しています。また 65 歳以降の遺族厚生年金は、配偶者自身の老齢厚生年金との選択、もしくは特定の算式による併給を選択でき、いずれか高い額を受給できますのでその額を計算していますが、税・社会保障費は無視しています。

概ね実態に即した試算となるはずですが、正確な年金額とは異なりますのでご了承ください。

## (4) 保険の見直し方法

以上により、万一の場合に必要なお金と、遺族の収入が計算でき、したがって必要保障額を試算できます。必要保障額を試算例を以下に示します。

必要保障額の試算例(「必要保障額」シート)



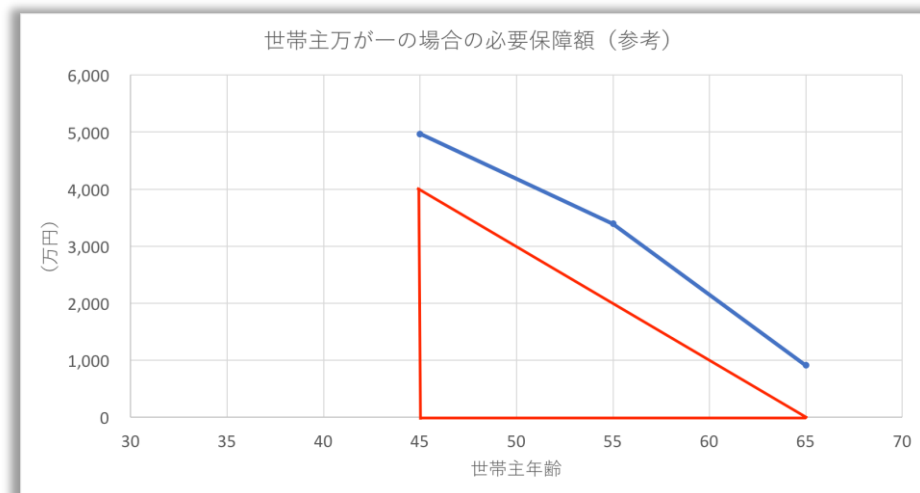
必要保障額は年々低下し、65歳前後でゼロ付近となるのが一般的な傾向です。ですから、ゼロになるまでの間に必要な保障を考えれば良いことになります。

まず上のグラフでは現時点で約5,000万円程度の必要保障額であり、65歳時点でも1,000万円程度あります。ただし、上でも述べたようにこの試算はあくまでも概算値であり、かつ、今後60年と比較的長期間の保障を考えたものです。

したがって、出てきた必要保障額から1,000万円程度差し引いてもほぼ問題ないと考えて構いません。となれば、上の例では現時点で約4,000万円の保障で、65歳時点にかけてゼロになるような保障で大丈夫といえます。

この保障を図で表すと以下ようになります。

### 保障の備え方



赤で示した三角の領域を保障できれば良いと言えます。こういう形で保障できるのがいわゆる「収入保障保険」になります。上記の例で言えば、65歳まで保障する収入保障保険で、現時点で4,000万円必要ですから、45歳から65歳までの支払総額が4,000万円となるように月額を調整すればOKです。

$$\text{収入保障月額} = \text{現時点の必要保障額} \div \text{保証期間(月数)}$$

上記例で計算すると月額約17万円となりますので、この金額で収入保障保険を契約すると上記三角形の保障が得られることになります。

重要な生命保険というのは実はこれぐらいであり、個人年金や医療保険はオプションぐらいに考えて構いません。もちろん人によっては必要な場合、有効な場合もありますので、どうしても心配な場合は別途ご相談ください。

## おわりに

最後まで作業を進められたあなたなら、家計の現状を把握し、必要なら改善プランを得て、さらに必要保障額から合理的な保険の見直し方針までできたはずですよ。

人によっては、かなり大変な作業だったかもしれませんね。

お疲れ様でした！

そして、おめでとうございます！

しばらくは完成したライフプランを眺めながら、今までの労をねぎらうのも良いことかと思えます(笑)

でも…ライフプランが完成したら終わりではありません。むしろ、そこから新しいスタートが始まります。

あなたが知恵を絞り、苦勞して作り上げた改善プランを、今後は実践していく必要があります。その実践ができて初めて、望む未来を実現できる可能性が高まっていくからです。

あなたの人生は、あなたのものです。

ライフプランが、あなたの素晴らしい未来を切り開く一助になれることを、心よりお祈りしています。

林 FP 事務所 代表 林健太郎

## 発行者情報

林 FP 事務所 代表

博士(工学) / ファイナンシャルプランナー

林 健太郎



**ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合わせください。**

京都府京都市下京区朱雀宝蔵町 44 番地 協栄ビル 2 階

京都朱雀スタジオ F-209

林健太郎宛

TEL: 075-313-3700 (林健太郎)

HP: <https://h-fpo.com/>