

くらしのちえ

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

人生100年時代の生活設計 ～上手な資産形成を考えて、老後に備える～

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

今後の人生を思い描き、ご自身の人生設計について考えてみましょう。

家計管理と資産形成

1. 今後のライフプランを考えてみよう

- 今、人生のどの時点にいるか → 今後の人生をどのようにしたいか

0歳 20歳 40歳 60歳 80歳 100歳

住宅ローンを
繰上げ返済したい

子供の学資金を
貯めたい

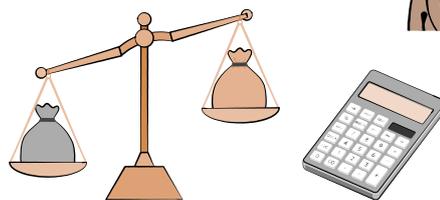
2. お金と生活を「見える化」しよう

- 現在の状況を把握する

収入 …給与、年金等

支出 …家賃、食費、医療費、通信費、保険料等

支出 > 収入



★収支のバランスがとれていますか

★支出が収入より多い場合は見直しを！



【見直しやすいポイント】

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

3. ライフプランとお金を結びつける

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

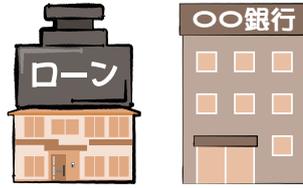
老後を安心して
過ごすには？



思ったように貯蓄が
増えないけど…

4. 資産形成について考えよう

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



病気・ケガ・失業等

住宅購入・進学資金等

いざという時の備えのための貯蓄

近い将来必要なお金の貯蓄

余裕資金

預貯金・生命保険・損害保険等

積立学資保険等

※資産形成は「長期運用」「分散投資」「積立投資」でリスクをコントロール

- ・利益の分配や値上がりによって、預金よりも効率的にお金を増やせる可能性があるが、確実性がなく損をするリスクもある。
- ・投資は自己責任なので、仕組みが複雑でわからないものには手を出さない。
- ・一時的な損益よりも、長い目で見て投資の効果を考える。
- ・情報収集や相談は信頼出来る機関を利用する。



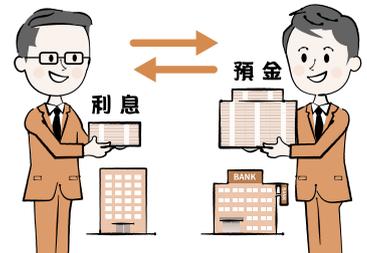
消費生活センターに寄せられた相談事例から

事例① 外貨建て投資信託 その場で契約したらリスク商品だった

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

ポイント

商品の仕組みやリスクを十分に確認し、契約書面の内容を理解してから契約しましょう。
 確実に元本が保証されるかどうか必ず確認しましょう。
 為替の変動や為替手数料にも注意が必要です。



事例② 生命保険 掛け金が高額になることを知らなかった

30 年前に加入した更新型の生命保険の掛け金が高額になることがわかった。「掛け金上がる」という説明は受けていたが、こんなに高額になるとは思っていなかった。支払えないので解約しようか迷っている。(50 歳代・男性)

ポイント

保険は長期契約になることが多いので契約時によく条件を確かめ、定期的に見直しをしましょう。
 転換や払済保険（今までの保険を解約し、その払戻金を次の生命保険の一時払い金に充てて、保険期間を変えずに保障額の少ない保険に変更する制度）等に内容の変更ができないか保険会社に問合せましょう。



事例③ 株式投資 突然、株価が下がった

定年間近で退職金を受け取る予定。以前から付き合いのあった証券会社の営業マンから、個人向け国債や社債の購入を勧められていたが先日、優良株があると連絡があった。熱心に勧められたので200万円で購入したが、その直後に市場が暴落した。
(60代・男性)



長年のご勤務、お疲れ様でした。オススメの株があるのですが

本当に値上がりするの？



断言はできませんが今までの流れで間違いだと思います

！ポイント

投資には自己責任が伴います。
営業員のセールストークを信じ込むことなく、ご自身で判断しましょう。

事例④ 多重債務 借金が返済できなくなった

病気で長期入院した時にお金が必要になり、クレジットカードのキャッシングで10万円を借りた。意外に簡単に利用できたので、その後、生活費が足りなくなると消費者金融で借りては返すことを繰り返した。あっという間に借金が膨れ上がって、返済できなくなった。
(40歳代・男性)

！ポイント

カードローンもクレジットも「借金」です。軽い気持ちで借金をしたら雪だるま式に増えてしまい、返済できなくなることがあります。借金の返済のためにさらに借金を重ねると多重債務に陥ります。返済のめどが立たなければ、専門家に債務整理の相談をしましょう。



より安心できる生活のために

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



参考になるサイト

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



第47回
台東区
消費生活展

今知ろう つながる未来へ!!

～エシカル消費? 食品ロス? あなたは?～



詳しくはこちら

11月22日金～11月24日日 会場：台東区生涯学習センター

22日金 13:00～16:00 23日土・祝 10:00～16:00 24日日 10:00～15:00

パネル展示 クイズラリー 小・中学生消費者標語コンクール おもちゃのリユース など もりたくさん!!

くらしに役立つ、さまざまな講座を開催します!

対 象：区内在住・在勤・在学の方 事前申込：台東区公式HPから電子申請
または電話 03-5246-1144

11月22日金

講座 13:30～15:30
事前申込 定員20名 先着順

高齢者スマホ教室～初心者向け～

スマホでキャッシュレス講座
※メール等の文字入力が行える方が対象です。



講師 台東区デジタル活用支援員

会場 407 研修室

11月23日土・祝

講座 第1回 10:00～10:30
第2回 11:00～11:30
事前申込 定員各40名 先着順

おうちでもおいしく安全!
～食の衛生 ミニ講座～

※第1回、第2回とも同じ内容のミニ講座です。

講師 生活衛生課 食品衛生監視員

会場 407 研修室



手作り教室 10:30～12:00 ※事前申込不要
①定員10名(先着順) ②定員なし

①パッチワークをやってみよう!
②はぎれでかわいいストラップを作ろう!

講師 ①台東リサイクルネットワーク
②みどりの会

会場 306 会議室



11月24日日

講座 10:30～12:00
事前申込 定員40名 先着順

エシカル消費で食品ロスを減らそう!

講師 ごみダイエットアドバイザー
食品ロス削減推進サポーター
橋本 祐子氏

会場 407 研修室

夏休み子供教室で
大人気の
橋本先生です!

手作り教室 13:00～14:30
定員20名 先着順 ※事前申込不要

保冷剤をリサイクル!
消臭剤を作ろう!!

講師 新日本婦人の会 台東支部

会場 306 会議室



問合せ・申込先 台東区役所くらしの相談課 電話 03-5246-1144

台東区消費生活センター

相談専用電話 03-5246-1133

受付時間 月～金 午前9時～午後4時まで

受付場所 台東区役所9階 ⑦番窓口

相談できる方 台東区内在住、在勤、在学の方

トラブルにあった時は
早めにご相談ください。

電話または来所による相談です。
相談無料・秘密厳守です。

