

シニアライフプラン

～ シニア世代のライフプラン実践法～



独立系FP会社のパイオニア
株式会社FPコンサルティング
<https://www.fp-con.co.jp>

老後にいくら必要？

【65歳から95歳までの支出（夫婦世帯）】

- ・ 65歳から95歳まで生活費として年間360万円⇒**10,800万円**
- ・ マイホーム（戸建）の修繕費として⇒**500万円**
- ・ 海外旅行を4回⇒**200万円** ・ 国内旅行を10回⇒**200万円**
- ・ 車の買い替えを2回⇒**400万円** ・ 医療介護費準備金⇒**300万円**
- ・ 葬儀代⇒**200万円**

合計（ 1億2,600万 ）円

【65歳から95歳までの収入+現在の貯蓄】

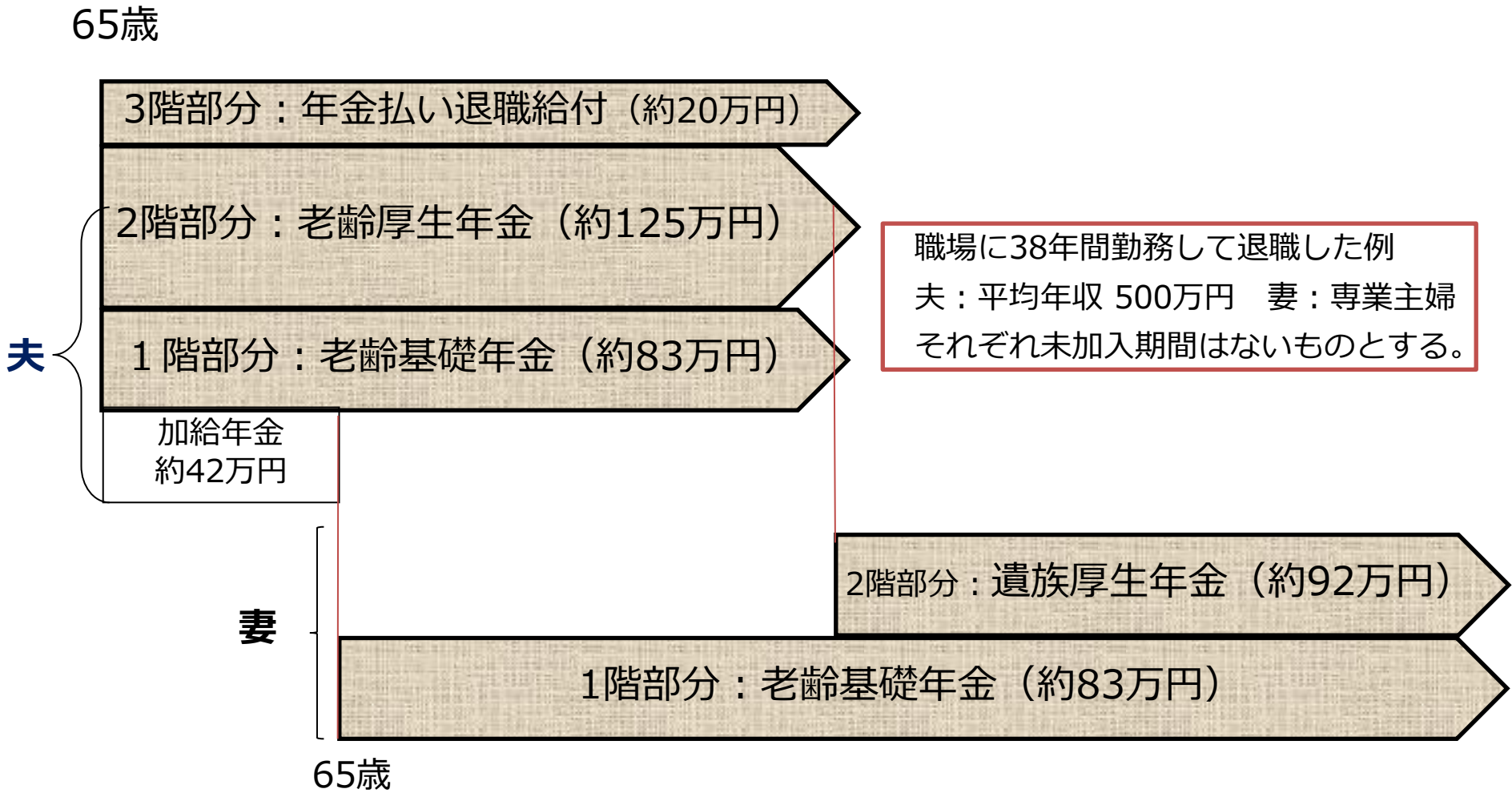
- ・ 老齢年金の見込額（手取り）⇒ **7,800万円**
- ・ 退職金見込額⇒ **2,000万円** ・ 個人年金見込額⇒**800万円**
- ・ 現在の貯蓄額⇒**1,000万円**

およそ1,000万円の不足

合計（ 1億1,600万 ）円

⇒実際に計算しましょう！

老齡年金の支給額(例)2026年4月基準



年金額を確認しよう

毎年、誕生月に送付される「ねんきん定期便」を確認しましょう。

2. 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）

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 （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）				
月	月	月	月			
厚生年金保険（b）						
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計	月	月	1月
月	月	月	月			

3. 老齢年金の種類と見込額（年額）（現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
（1）基礎年金				老齢基礎年金 円
（2）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	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		（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
		（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円
		（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円
公務員厚生年金期間	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円
	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円
私学共済厚生年金期間	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円
	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円	（経過的分割加算額） 円
（1）と（2）の合計	円	円	円	円

※年金見込額は今後の加入状況や経済動向などによって変わります。あくまで目安としてください。

「ねんきん定期便」の見方は、

定期便 通知書の見方

検索

お客様のアクセスキー

※アクセスキーの有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは
目の不自由な
方のための
音声コードです。

源泉徴収票で税金を把握

埼玉太郎さんの年収は①（ 800 ）万円。

社会保険料等控除とは厚生年金保険料・退職等年金掛金・②(共済短期)掛金等である。

↑ 民間は健康保険料

所得税は③（ 349,600 ）円払っている

令和8年分 給与所得の源泉徴収票

支 払 を受け る 者	住 所 又 は 居 所	埼玉県〇〇1-2-3	氏 名	(受給者番号)					
				(個人番号)					
				(役職名)					
				(フリガナ)	サイタマ タロウ				
		埼玉 太郎							
種 別		支 払 金 額	給与所得控除後の金額	所得控除の額の合計額	源 泉 徴 収 税 額				
給与・貸与		円 8,000,000	円 6,100,000	円 2,250,000	円 349,600				
控除対象配偶 の有無等		配 偶 者 特 別 控 除 の 額	扶 養 親 族 の 数 (配偶者を除く)			16歳未満 扶養親族 の数	障害者の数 (本人を除く)		非居住者 である 親族の数
老人	特 定		老 人	その他		特 別	その他		
有	従有	円	人	従人	内	人	従人	人	人
○		380,000							
社会保険料等の金額		生命保険料の控除額			地震保険料の控除額		住宅借入金等特別控除額		
円 1,150,000		円 50,000			円		円		
(摘要)									

以下省略

「所得税」の計算方法

1. 給与総額(年収)－給与所得控除－各種所得控除＝課税所得

8,000,000円－1,900,000円－2,250,000円＝**3,850,000円** (千円未満切捨)

(基礎67万円、配偶者38万円、社保115万円、生保5万円)

【給与所得控除】



給与の収入金額	給与所得控除額
190万円以下	74万円
190万円超 220万円以下	
220万円超 360万円以下	収入金額×30%＋8万円
360万円超 660万円以下	収入金額×20%＋44万円
660万円超 850万円以下	収入金額×10%＋110万円
850万円以上	195万円

「所得税」の計算方法

課税所得 = 3,850,000円 ←これに対して課税される

【累進税率】

課税される所得金額	税率	控除額
195万円以下	5%	0円
195万円超～330万円	10%	97,500円
330万円超～695万円	20%	427,500円
695万円超～900万円	23%	636,000円
900万円超～1,800万円	33%	1,536,000円
1,800万円超～4,000万円	40%	2,796,000円
4,000万円超	45%	4,796,000円

2. 課税所得×税率－控除額＝所得税

3,850,000円×20%－427,500円 = 342,500円

3. 所得税×復興税率＝源泉徴収税

342,500円×102.1% = 349,600円 (100円未満切捨)

※住民税

前年の所得に対して一律10%

各種控除について(所得控除)

節税の一步は控除から。所得控除は様々なものがあります。

- 基礎控除 : 0~104万円
- 配偶者(特別)控除 : 38万円
※年収150万円超で控除遡減
- 扶養控除
(一般^(15-17歳): 38万円、特定^(18-22歳): 63万円、
老人: 同居58万円、同居等以外48万円)
- 社会保険料控除: 厚生年金、健保、国民年金など
- 生命保険料控除: 最大12万円まで
- 地震保険料控除: 最大2.5万円まで
- 医療費控除: 医療費-10万円
(交通費含む)
- 小規模企業共済等掛金控除: IDeCo掛金
- 寄附金控除: ふるさと納税
- 雑損控除(盗難・災害)

等



寄付金控除(ふるさと納税)

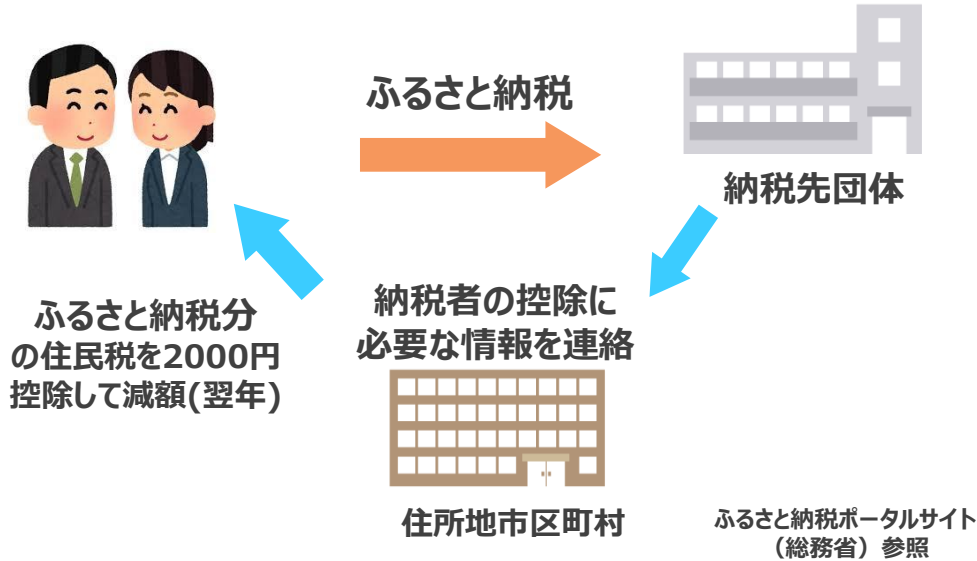
2008年からスタートした実質2,000円の寄付という負担で好きな地域を応援できる仕組み

寄付額に応じた**返礼品**がもらえる



ふるさと納税控除上限額は、年収や控除額により異なる

年収	ふるさと納税額の目安 独身または共働き（子は高校生以下）
300万円	28,000円
400万円	42,000円
500万円	61,000円
600万円	77,000円
700万円	108,000円
800万円	129,000円
900万円	141,000円
1,000万円	176,000円



高齢者世帯（無職）の家計収支（1か月平均額） 夫婦世帯と単身者世帯

	夫婦世帯のうち 世帯主が無職の世帯	無職単身者世帯
食料	65,319 円	36,433 円
住居	13,625 円	18,771 円
水道光熱費	19,905 円	13,125 円
家具家事用品	9,385 円	4,663 円
被服及び履物	6,171 円	3,623 円
保険医療	15,181 円	8,343 円
交通通信費	28,071 円	14,052 円
教育娯楽	24,239 円	16,739 円
その他	53,719 円	33,935 円
合計	235,615 円	149,684 円

出典：総務省統計局「家計調査報告（家計収支編）～2023年」より作成

ご自身の家計を把握して、前月とはどの様に変化しているか？
各項目の予算を決める、などを行うことで家計の削減につながります

セカンドライフの大きな支出

58歳	60歳	62歳	65歳	70歳	90歳
住宅リフォーム	結婚援助資金	車購入に	海外旅行に	海外旅行に	葬儀費用に
700万円	100万円	150万円	200万円	150万円	200万円

◆さて、あなたの場合は？

→ 合計 ~~1,500~~ 万円

住まいや暮らし	● 住宅リフォーム	● () 歳 () に () 万円
	● 住宅ローンの返済	● () 歳 () に () 万円
	● 車の購入 など	● () 歳 () に () 万円
家族のために	● 海外旅行	● () 歳 () に () 万円
	● 子供の結婚資金	● () 歳 () に () 万円
	● ご両親の介護支援	● () 歳 () に () 万円
万一のとき	● 葬儀費用・墓地購入	● () 歳 () に () 万円
	● 病気・介護状態	● () 歳 () に () 万円
	● 遺してあげたい資産	● () 歳 () に () 万円

合計 万円

相談者

埼玉 一郎 さん(58歳)



生命保険の見直しをしたい

いろいろと保険に加入しています。しかし子供が社会人になり、私も間もなく退職です。大きな保障も必要ないと思います。

どのように見直したらよいのでしょうか？

【家族構成】

妻 : 花子様 (55歳 専業主婦)

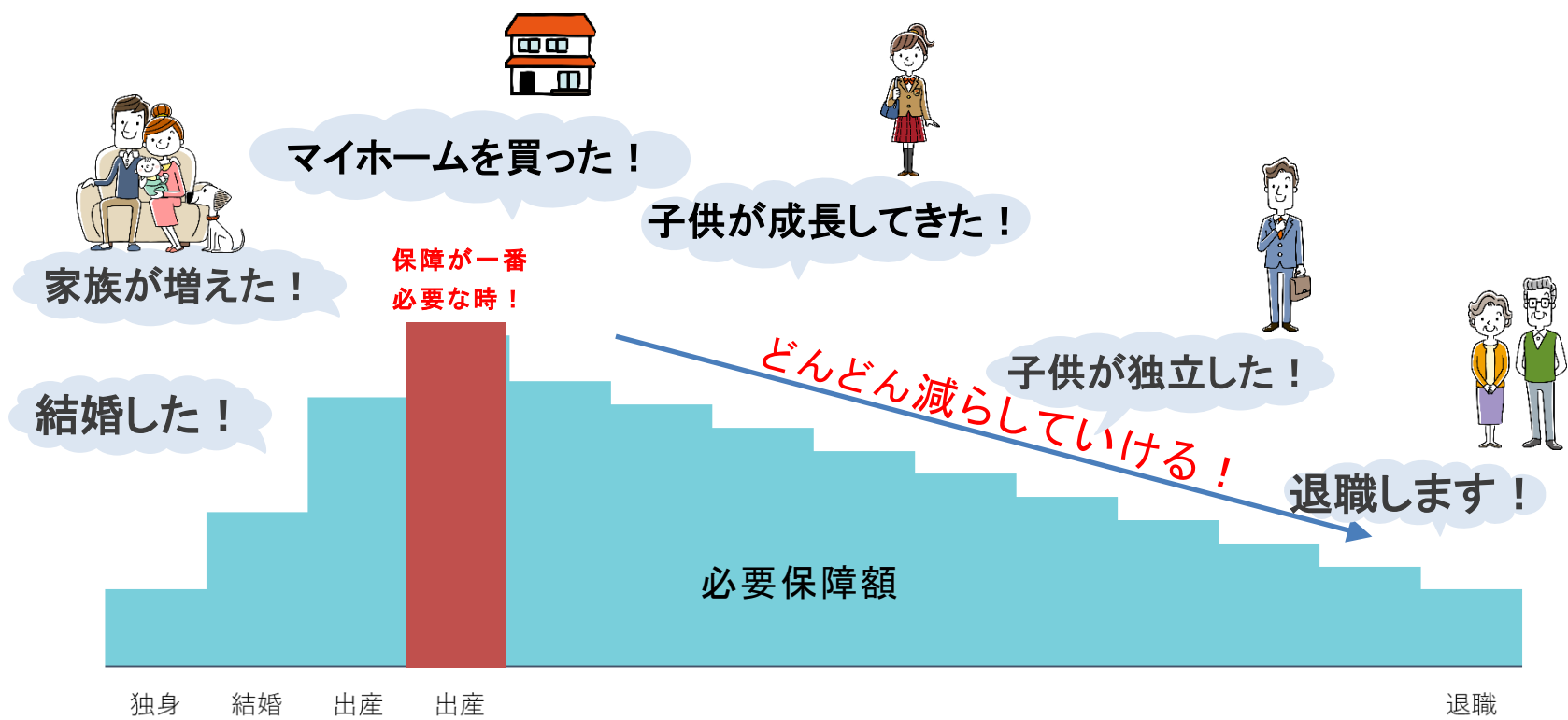
長男: 太郎様 (23歳・社会人)

月々の生活費: 25万円 (食費・光熱水費・通信費・小遣い等 ローン除く)

住宅ローン残高: 600万円

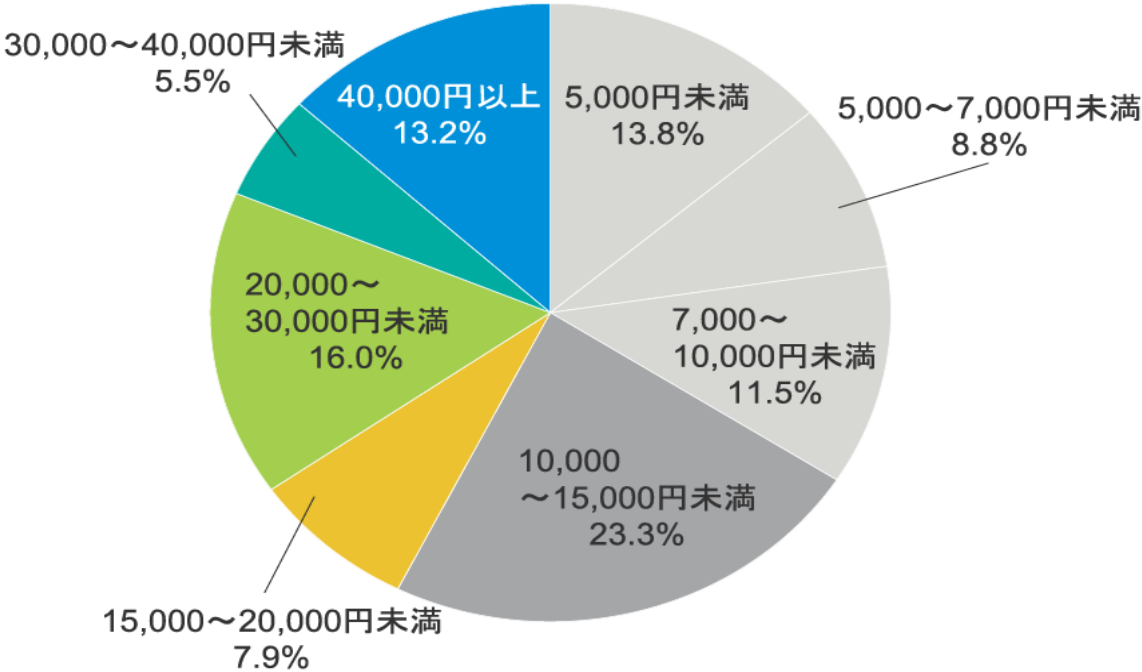
現在の貯蓄: 1000万円

死亡保障額の推移



入院時の自己負担額

参考：入院時の1日あたりの自己負担費用



平均約**20,700**円

全体の**42.6%**が**15,000**円以上

出典：公益財団法人生命保険文化センター「2022（令和4）年度生活保障に関する調査」

「医療保険」の考え方

【代表的な医療保険(例)】

○保障内容（1入院60日限度）

入院日額給付金：1日目より10,000円

手術給付金：一律20万円 先進医療特1000万円

○月払支払保険料（終身払の場合）

60歳男性：9,100円

60歳女性：7,400円



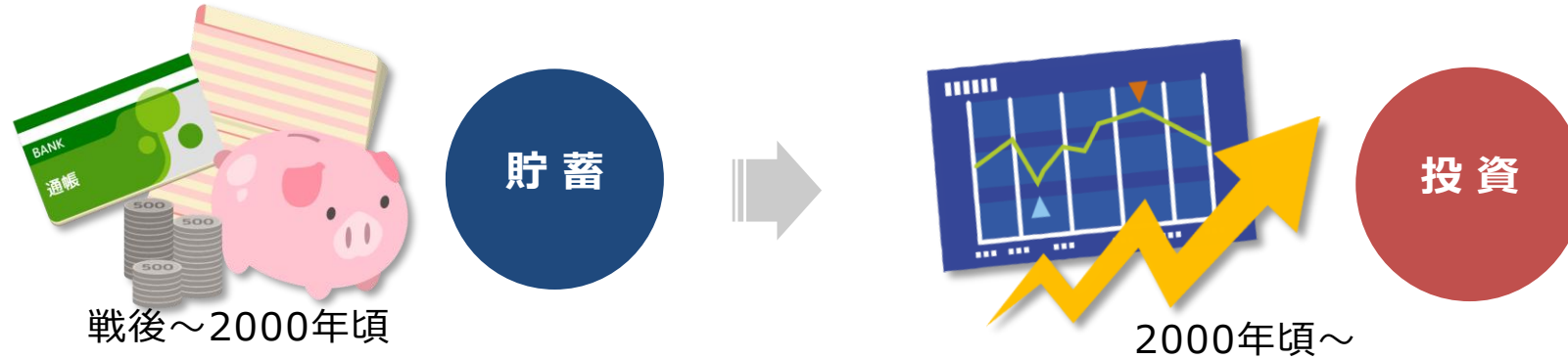
（医療保険）生涯でどれだけ保険料を支払うの（平均余命まで）??

60歳男性：9,100円×12ヶ月×24年＝2,620,800円

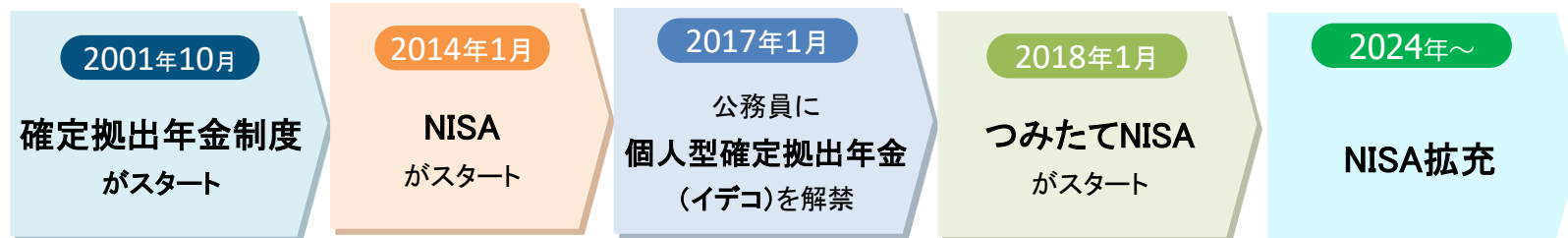
60歳女性：7,400円×12ヶ月×29年＝2,575,200円

入院保障は、資産形成中は医療保険は必要だが、資産形成できれば現金で入院に備えるのもひとつの選択肢。

貯蓄から投資の時代へ



◆資産形成を促すために、政策的に実施された一例



◆物価の上昇

物価の上昇（インフレ）→現金の価値が減る

投資に目を向けていかざるを得ない時代へ

「運用編」の動画をご覧ください

- ・ 事前に介護保険制度を把握する

(例)申請は市区町村、介護区分は要支援1.2要介護1～5など



- ・ 介護の費用や期間を知る



- ・ 仕事と介護は両立する方が良い

要支援・要介護別の支給限度額

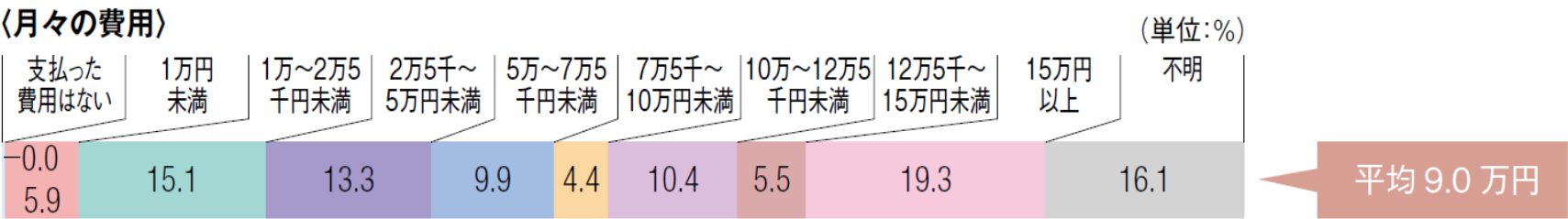
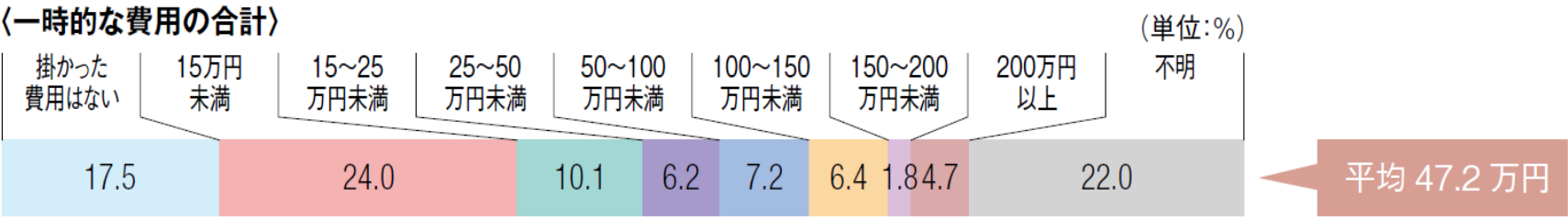
介護状態区分	本人の状態（例）	支給限度額 円（月額）
要支援1	身の回りのことはできるが、生活上何らかの支援が必要	50,030
要支援2	日常生活の中で身の回りのことに支援が必要	104,730
要介護1	歩行が不安定で、身の回りのことに支援が必要	166,920
要介護2	立ち上がりや自分では難しく、衣服の着替えや身の回りのことに介護が必要	196,160
要介護3	立ち上がりや歩行が難しく、衣服の着替えや身の回りのことや排せつなどに介護が必要	269,310
要介護4	寝たきりに近い生活で、身の回りのことのほとんどに介護が必要	308,060
要介護5	寝たきりの生活のため、食事も含めて日常生活すべてに介護が必要	360,650

※市区町村により金額が多少異なります。2025年4月現在

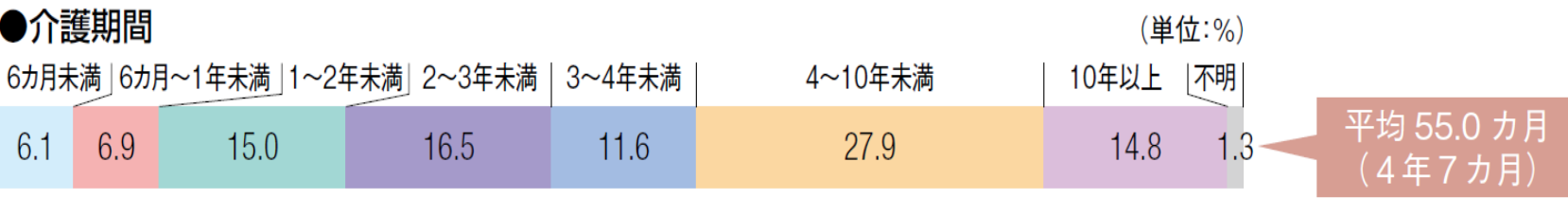
利用者負担：利用限度額内で費用の「**1割**」を負担（限度額を超えた部分は全額自己負担）
2015年8月～単身年収280万円以上の人原則「**2割**」負担
2018年8月～単身年収344万円以上の人原則「**3割**」負担

介護の費用・期間

●介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）



・それぞれ「掛かった費用はない」、「支払った費用はない」を0円として平均を算出。



・介護中の場合は、これまでの介護期間。

- ・ **相続は法定相続分ではなく実務上は話し合い**

※法定相続分(配偶者1/2子1/2)でなくとも良い。相続人の協議でOK

- ・ **相続税は多く人は課税されない**

非課税枠 = 3000万円 + 600万円 × 法定相続人数

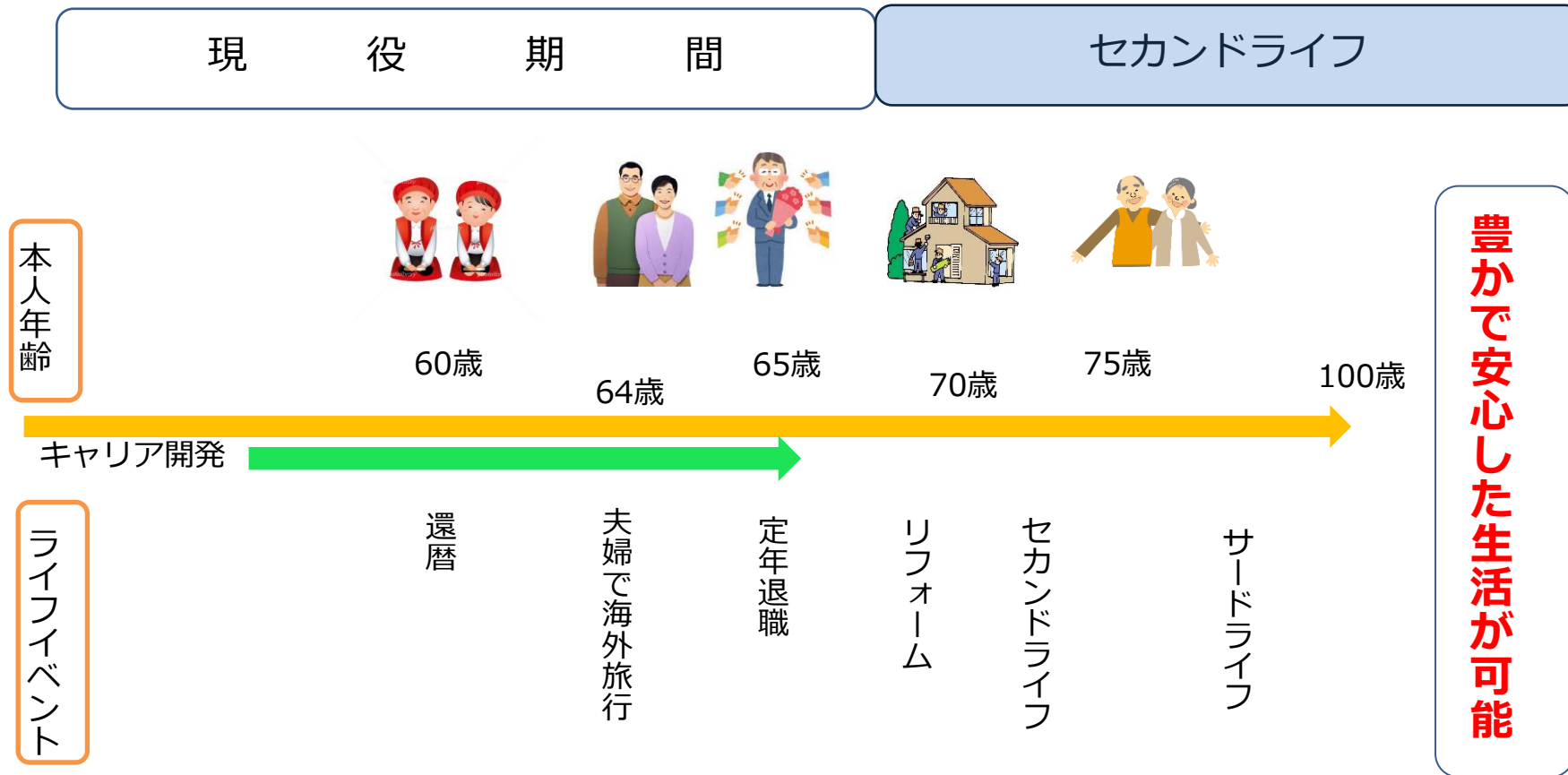
(参考) 贈与税非課税枠 : 110万円

- ・ **相続は誰にでも争続(争族)になる可能性がある**

※遺言書・ノートなどで後世に伝える残すことが重要

ライフプランの必要性

「ライフプラン」は「人生計画」これからの人生イベントを予測計画でき、
そのための経済的な準備をすることで、**安心した生活が可能になります。**



「ライフプラン表」を作成しましょう！

これまでは【確定の時代】(何とかになった)
これからは【変動の時代】(何とかならなくなってきた)

この変動時代に向けて人生の羅針盤となる
「**ライフプラン表**」を作成しましょう！



ライフプラン表作成メリット

- ・ ある程度リスクを考慮しているので、万が一のときでも即応できる。
- ・ 不安があれば何が不安なのか把握できて対処でき、不安が解消できる。

「ライフプラン表」例

経過年数		1	2	3	4	5	6
西 暦		2024	2025	2026	2027	2028	2029
年 齢	太 郎	55	56	57	58	59	60
	花 子	53	54	55	56	57	58
	長 男	20	21	22	23	24	25
	長 女	18	19	20	21	22	23
収 入	世帯主収入	690	700	710	720	730	2,500
	配偶者収入						
	その他						
	収入計	690	700	710	720	730	2,500
	生活費	325	330	335	340	345	350
	住宅費	120	120	120	120	120	120
	長男教育費	100	100				
	長女教育費	120	100	100	100		
	保険料	42	42	42	42	42	42
	一時的支出			200			
	支出計	707	692	797	602	507	512
	年間収支	-17	8	-87	118	223	1,988
	貯金残高	1,500	1,508	1,421	1,539	1,762	3,750
ライフイベント		長女私立大学入学		車買替			



22	23	24	25	26
2045	2046	2047	2048	2049
76	77	78	79	80
74	75	76	77	78
41	42	43	44	45
39	40	41	42	43
220	220	220	220	220
80	80	80	80	80
300	300	300	300	300
300	300	300	300	300
15	15	15	15	15
20	20	20	20	20
335	335	335	335	335
-35	-35	-35	-35	-35
46	11	-24	-59	-94

家計
破綻

皆さまの豊かで安心した生活を願います

御清聴ありがとうございました。