

ミドルライフプラン

～ ミドル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>

源泉徴収票で税金把握

埼玉太郎さんの年収は①（ 500 ）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。

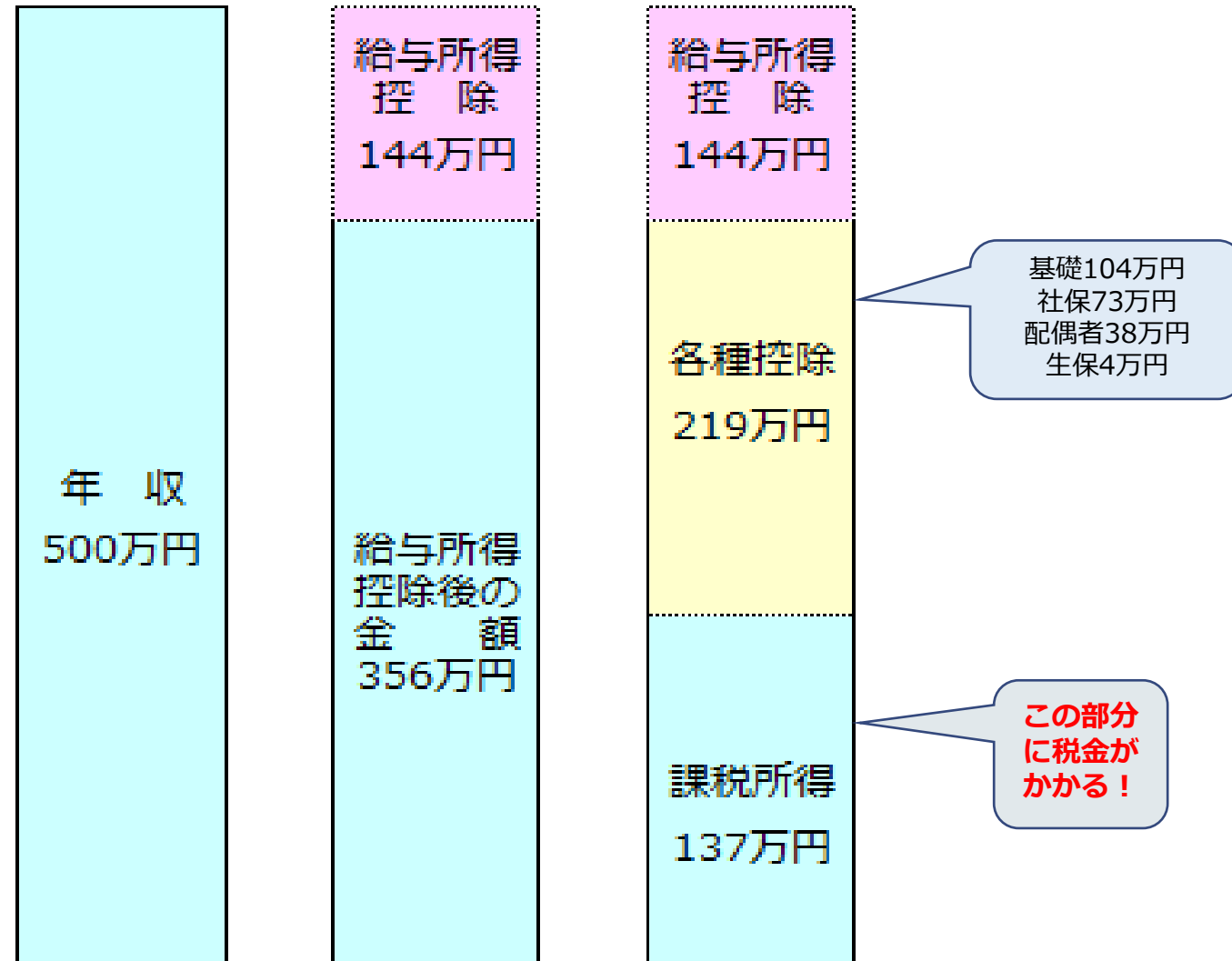
↑ 民間は健康保険料

所得税は③（ 69,900 ）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 5,000,000		円 3,560,000		円内 2,190,000		円 69,900				
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
有	従有		特 定	老 人		その他		特 別		その他		
○		円 380,000	人	従人	内	人	従人	人	従人	人	人	人
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 730,000		円 40,000		円		円						
(摘要)												

所得税の計算方法



「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

5,000,000円－1,440,000円－2,190,000円＝**1,370,000円** (千円未満切捨)

(基礎104万円、配偶者38万円、社保73万円、生保4万円)

【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 = 1,370,000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

$$1,370,000円 \times 5\% = 68,500円$$

3. 所得税×復興税率＝源泉徴収税

$$68,500円 \times 102.1\% = \underline{69,900円} \text{ (100円未満切捨)}$$

※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 (所得による)
- 配偶者(特別)控除 : 38万円
※年収150万円超控除通減
- 扶養控除
(一般 : 38万円、特定 : 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)

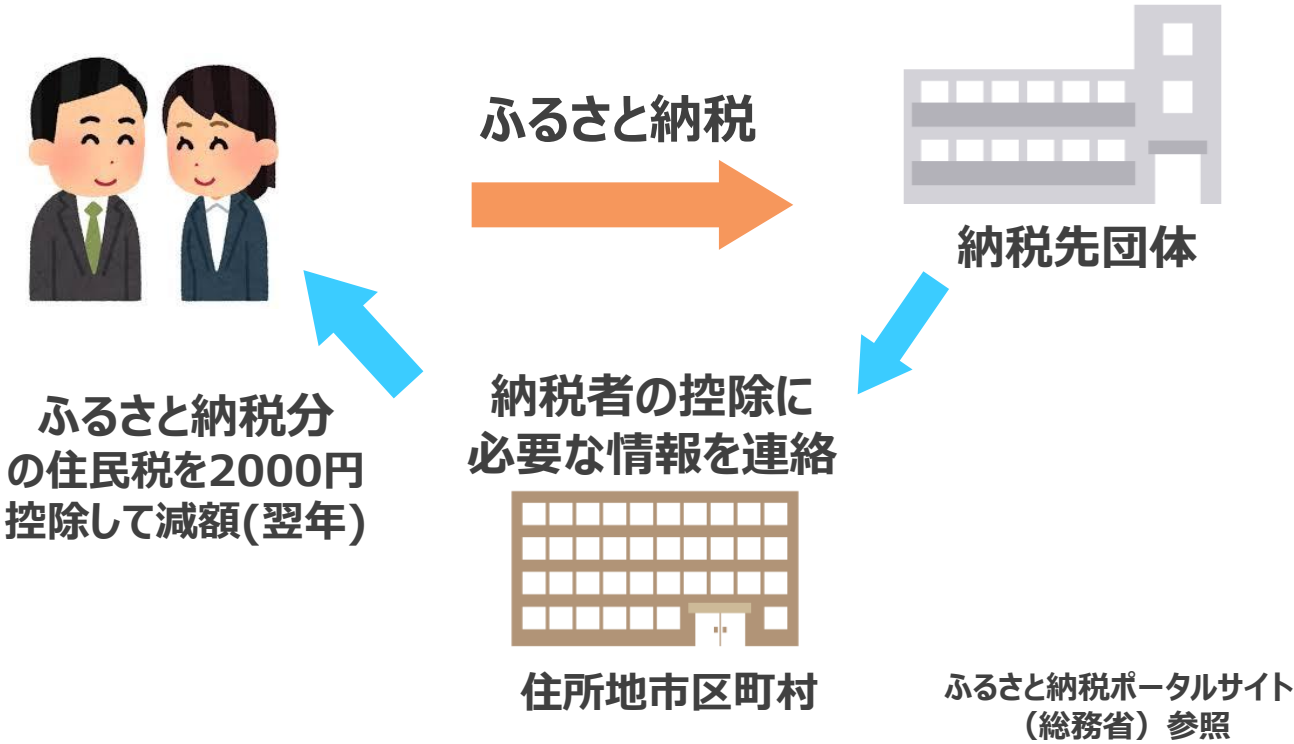
2008年からスタートした実質2,000円の寄付という負担で好きな地域を応援できる仕組み

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



生命保険(相談事例)

埼玉 一郎さん (40)

年収 620万円 現在の貯蓄額 500万円

◎ 生命保険の更新が来るので・・・

民間の保険に加入しており、来年保険の更新で保険料が今の倍近くになるので、このままでは払えなくなってしまう。これから保険はどのようにしたらよいのでしょうか？またどれくらいの保障に加入すれば良いのでしょうか？

家族構成

妻 : 花子様 (38歳 専業主婦)

長男 : 太郎様 (8歳)

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 : 1800万円

子どもの教育 : 小学校～高校までは公立 大学は私立を希望。



死亡保険は必要な額だけ契約する！

$$\text{死亡保障額} = \text{①} - \text{②}$$

①遺族の必要資金

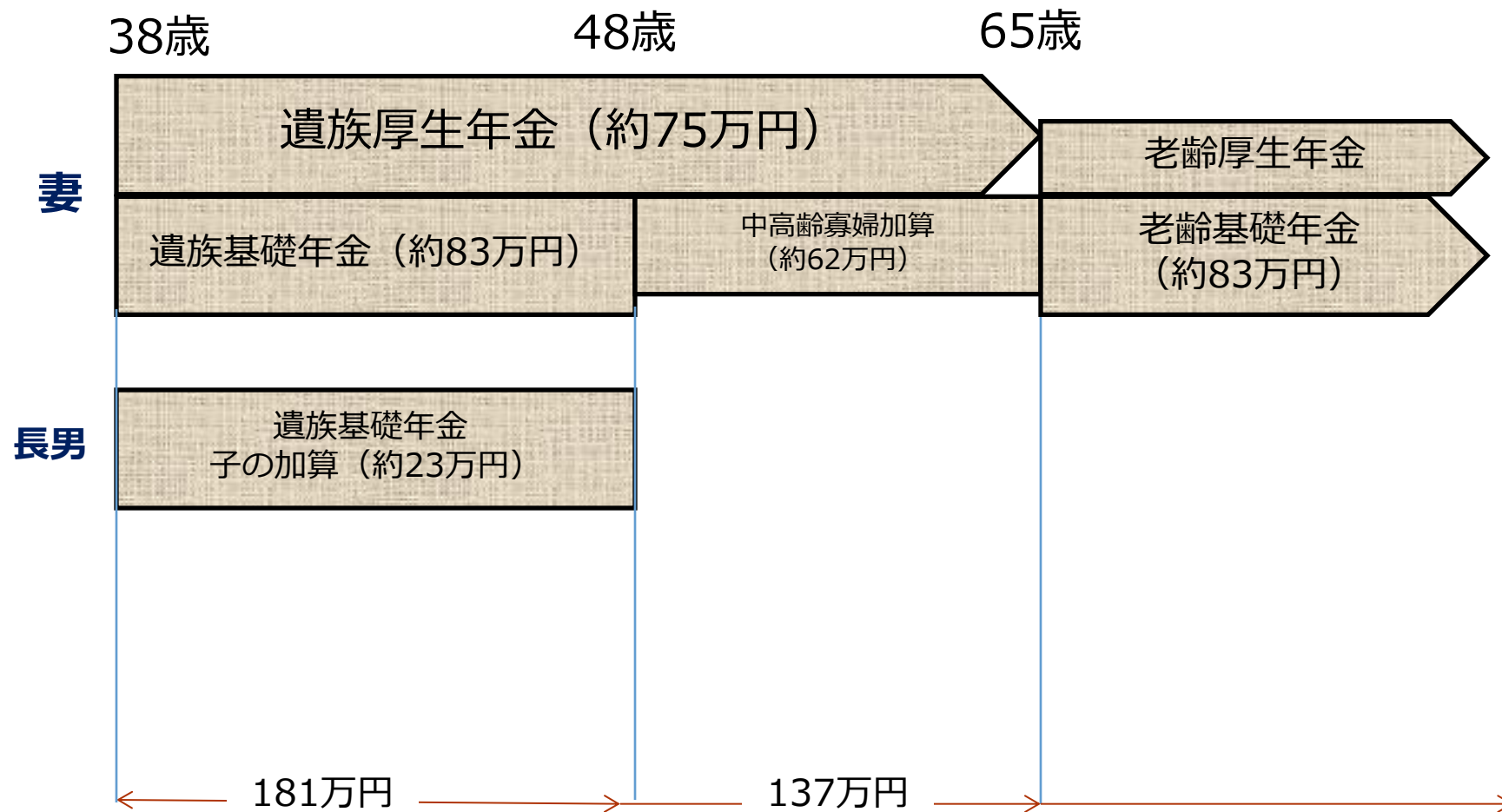
- ・ 葬儀費用
- ・ 遺族の生活費、教育費
- ・ 遺族の住居費用 など

②すでにある保障

- ・ 公的な保障⇒遺族年金
- ・ 職場からの保障⇒死亡弔慰金等
- ・ 貯金



遺族年金の支給額(例)



注記：2025年度基準。支給額は、モデルケースとして試算

各ステージの教育費(習い事含む)

	幼稚園(3年)	小学校	中学校	高校	大学	大学院(修士2年)
公立	約50万円	約212万円	約162万円	約154万円	約244万円	約135万円
私立	約93万円	約1000万円	約431万円	約316万円	約519万円	約207万円

※幼稚園・小学校・中学校・高校：文部科学省「子供の学習調査（令和3年度）」。学校教育費・学校給食費・学校外活動費含む

※大学（私立）・大学院（私立）：文部科学省「私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」

なお、大学院（私立）は、博士前期課程から算出している。

※大学院：専門職学位課程（法科大学院等）は含まれていない

必要保障額

埼玉一郎さんの場合（末子が22歳になるまで）

必要保障額の考え方

葬儀費用＋お墓代＝500万円

遺族の生活費＝25万円×70％／月額

住居費（税金・リフォーム）＝1,000万円

子どもの教育費＝1,000万円

5,650万円

遺族年金(15年間の合計額)：2,350万円

退職金、弔慰金：800万円

現在の貯蓄額：500万円

3,650万円

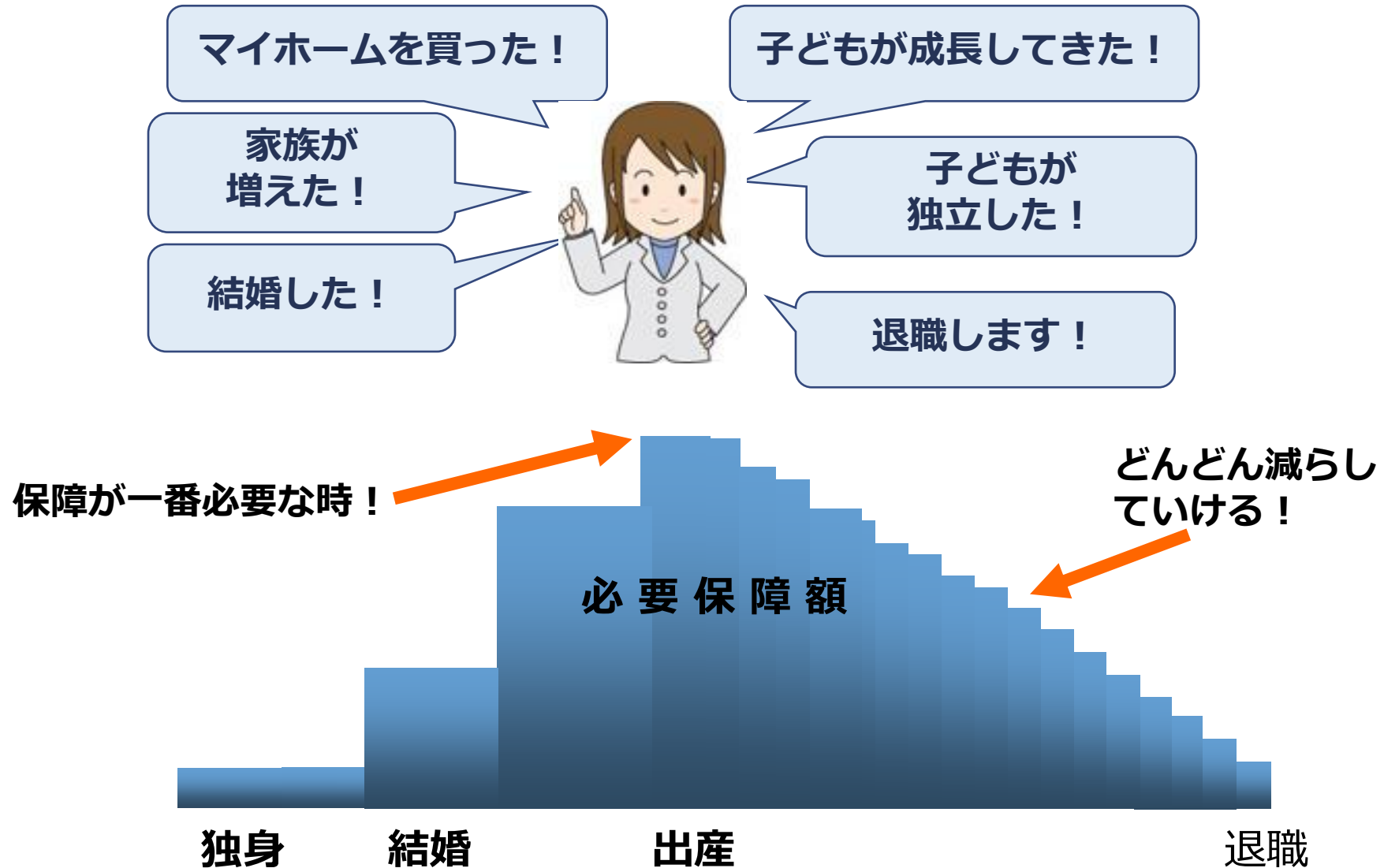
保険として必要な保障金額は、



約2,000万円

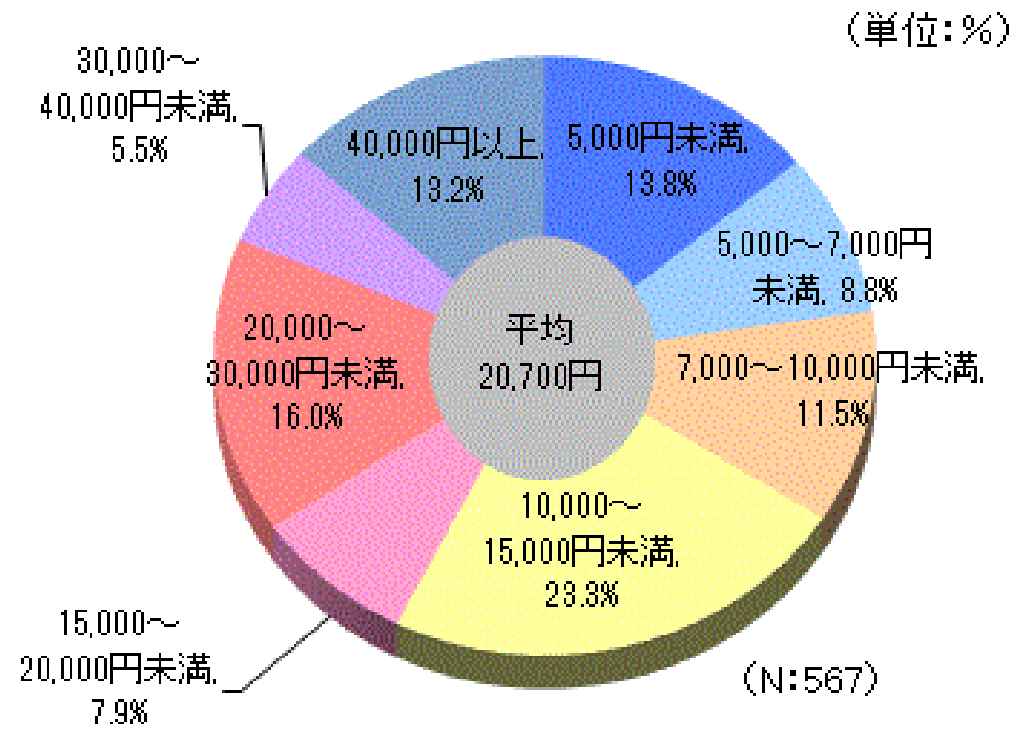


保障内容や保障額は見直しが必要！



入院 1 日あたりの自己負担額

治療費・食事代・差額ベット代などを含む



出典：生命保険文化センター
「生活保障に関する調査」2022年度

医療費の自己負担が高くなったら？

＜例＞ 100万円の医療費で、窓口の負担（3割）が30万円かかる場合
（70歳未満、標準報酬月額28万円～53万円未満の方）



➡ **25,000円**(※1)を自己負担基準額（緑色部分）として、高額医療費との差額分が「一部負担金払戻金」（青色部分）が支給されます。

※上位所得者(標準報酬月額53万円以上)は50,000円

こんなに異なる保険料（掛金）

死亡保障2,000万円+入院日額10,000円の場合
（比較するために15年間の保障額は同じとする）

A社	203万円
B社	188万円
C社	165万円



よく似た保障内容でも、契約する会社によってずいぶん支払保険料（掛金）に差が出てきますね。世の中には色々な保険商品があふれています。
勤務先の身近な商品は保険料が割安なことが多いので、上手に有効活用しましょう！

埼玉一郎さん（40）

◎住宅ローンの繰上返済

10年程前に住宅ローンを組んで、家を建てました。住宅ローン借入残高は2,100万円程です。変動金利ですが金利も上昇しているようです。ある程度貯金があるので、先にローンを返済した方が良いでしょうか？

現在の年収：580万円

現在の貯蓄額：500万円

家族構成

妻：順子様（38歳 パート 年収100万円）

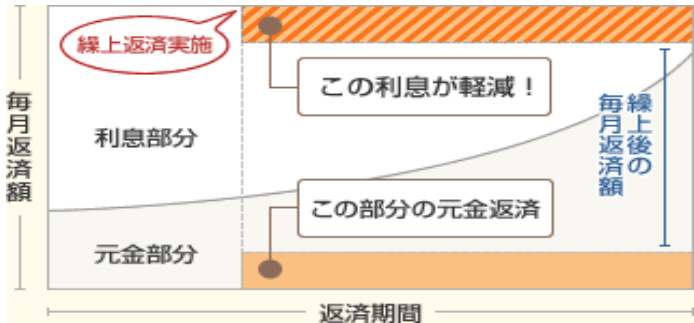
長女：聖子様（10歳 小学生）



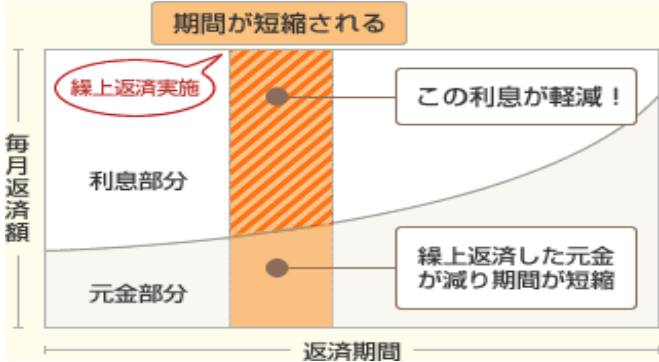
繰上返済：月々の返済に加えて、ローンの全部または一部を返済すること

- 一部繰上返済 {
- ・ 期間短縮型 = 月々の返済額はそのままで、返済期間を短縮
 - ・ 返済額軽減型 = 返済期間はそのままで、月々の返済額を軽減

《返済額軽減型のイメージ図》



《期間短縮型のイメージ図》

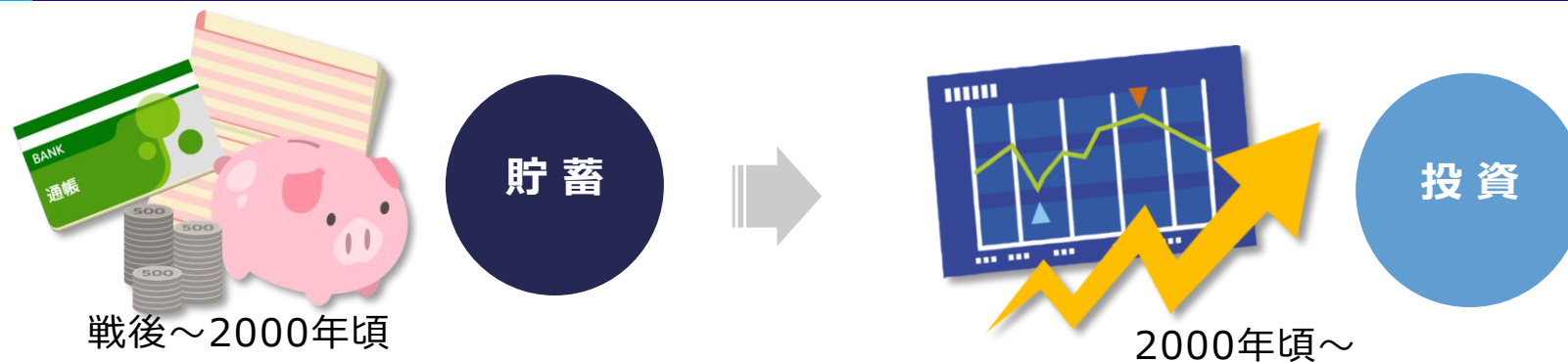


※繰上返済の効果例

借入額3,000万円、
金利1.2%、返済期間35年、
10年後に200万円を繰り上げ返済

	返済額軽減型	期間短縮型
利息軽減額	約31万円	約(65)万円
短縮月数	-	(30)ヶ月
毎月返済額	79,665円 (▲7,845円)	87,510円 (-)

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



家計の見直しをする(特に食費・光熱費をチェック)



保険の見直しをする(公務員特有の高額療養費・職場保険などを把握)



住宅ローンの見直しをする(繰上返済の効果大)



貯蓄する(生活費の半年分＋5年以内に使うお金)



資産運用する(iDeCo・NISA制度活用する)

「ライフプラン表」を作成しましょう！

人生の羅針盤となる「**ライフプラン表**」を作成しましょう！

【ライフプラン作成メリット】

- ・ 将来のライフイベントによる支出を想定
⇒車の買換資金準備、教育費の準備、住宅頭金準備
- ・ 何が不安なのかが把握でき、不安が解消できる。
⇒住宅ローン払えるかどうか、老後は安泰かどうかわかる。

ライフプラン表

経過年数		1	2	3	4
西 暦		2024	2025	2026	2027
年 齢	太 郎	40	41	42	43
	花 子	38	39	40	41
	長 男	9	10	11	12
	長 女	7	8	9	10
収 入	世帯主収入	540	549	558	567
	配偶者収入				
	その他				
	収入計	540	549	558	567
	生活費	275	280	285	290
	住宅費	120	120	120	120
	長男教育費	30	30	30	30
	長女教育費	30	30	30	30
	保険料	40	40	40	40
	一時的支出			150	
	支出計	495	500	655	510
年間収支		45	49	-97	57
貯金残高		300	349	252	309
ライフイベント				車 買 替	長 男 中 学 入 学



11	12	13
2034	2035	2036
50	51	52
48	49	50
19	20	21
17	18	19
630	639	648
630	639	648
325	325	325
120	120	120
100	100	100
100	120	100
50	50	50
695	715	695
-65	-76	-47
30	-46	-93
	長 女 私 立 大 学 入 学	



給与がかつてのように上がらない、 退職金削減、共済年金が厚生年金に一元化、 インフレ・金利上昇などによる経済変化...

このような時代、「**ライフプラン**」を**考えること**が非常に重要になってきています。
ぜひライフプランの策定と実行、確認、修正のサイクルを進めてください！

ご視聴いただきありがとうございました