

FFO

第1部

ラストチャンス！

老後を安心して過ごすために
今「やるべき事」

2023年11月25日（土）

CFP® 山本 愛

リタイアまでに「老後資金を準備する！」



リタイア後にお金を
貯めるのは困難！

2 成功へのステップ

- リタイアまでに「いくら必要か」試算する
→ 「現状」を知ることが大事
- 足りない分をどうやって埋め合わせするか？
→ iDeCo、NISAの活用

3 「いくら貯めるべきか」試算してみましよう

- ・リタイア後の支出はどれくらいかかりそう？

基本生活費		月	円	車維持費		年	万円
内 訳	食費	月	円	内 訳	ガソリン	年	万円
	水道光熱費	月	円		自動車保険	年	万円
	通信費	月	円		車検・メンテ	年	万円
	日用品	月	円		税金	年	万円
	理美容代	月	円	「買い替え」の時期と予算			歳
趣味娯楽		月	円				万円

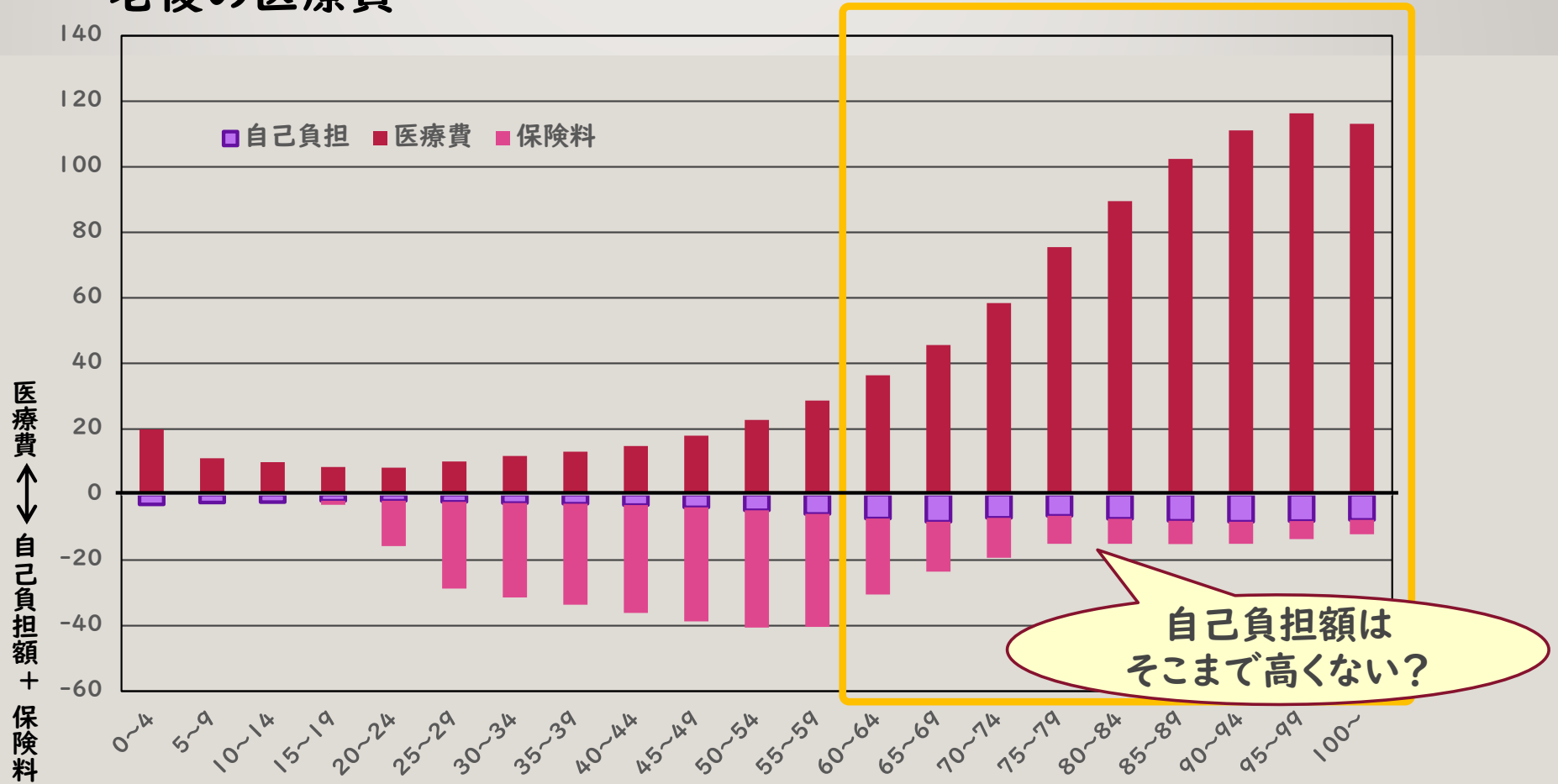
4 「いくら貯めるべきか」試算してみよう

- 自宅に関する費用は？

「賃貸」の場合		「購入」の場合	
家賃	年 万円	ローン返済額	年 万円
更新料	年 万円	固定資産税	年 万円
火災保険料	万円	火災保険料	年 万円
地震保険料	月 円	地震保険料	年 万円
		修繕積立費(マンション)	年 万円
		リフォーム費用	歳
			万円

5 意外と読めない費用をどのように想定するか？

● 老後の医療費



自己負担額は
そこまで高くない？

出所：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較（年額）」（令和2年度実績の基づく推計値）、厚生労働省のデータを基にFFOが作成

6 意外と読めない費用をどのように想定するか？

- 自分たちの介護費

- 介護老人福祉施設の自己負担(1か月)

- ユニット型 : 約4万9,000円~約12万8,000円
- 多床室 : 約2万4,000円~約9万2,000円

出所:厚生労働省 第143回社会保障審議会介護給付費分科会資料 参考資料2

- 高額介護合算療養費制度

	75歳以上	70~74歳	70歳未満
	介護保険+後期高齢者医療	介護保険+被用者保険または国民健康保険	
年収:約1,160万円~	212万円	212万円	212万円
年収:約770~1,160万円	141万円	141万円	141万円
年収:約370~770万円	67万円	67万円	67万円
年収:~約370万円	56万円	56万円	60万円
住民税非課税等	31万円	31万円	34万円
住民税非課税等 (年金収入80万円以下等)	19万円 ^(注)	19万円 ^(注)	

(注) 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円

出所:内閣府 高額介護合算療養費制度概要

7 「いくら貯めるべきか」試算してみよう

- 『収入・資産』編

退職金はいくらもらえそう？		万円
現在の貯蓄はいくらぐらいある？		万円
資産運用は行っている？	NISA	評価額 万円
	確定拠出年金	評価額 万円
	その他	評価額 万円

8 お金の寿命を100歳にするために、 リタイアまでにお金がいくら必要か？

- 「キャッシュフロー表 (=CF表) 」とは？

→ 家計の設計図

- CF表を作ることで、

「漠然とした不安 → 今何をやるべきか？」に変わる

→ 自身(家族)の将来を見つめる作業になる (=家計の棚卸)

では、「キャッシュフロー表」をつくってみましょう！

9 【例】山田様ご一家の場合



【家族構成】

夫(二郎): 58歳、会社員

妻(聡子): 54歳、パート

長女(彩): 25歳、社会人

二女(優): 22歳、大学4年

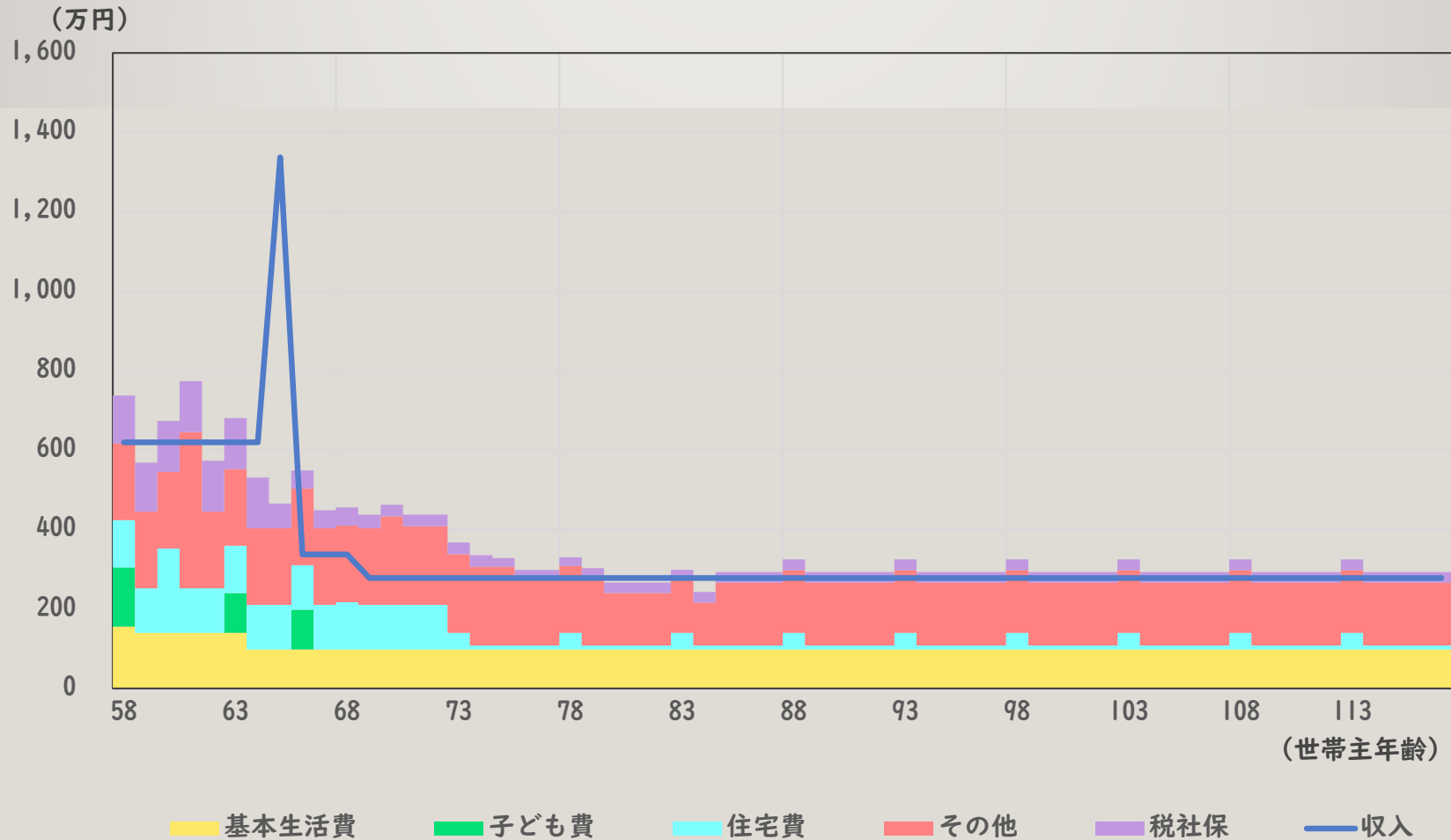
収入	夫: 月給30万円、賞与70万円×2回 65歳で定年退職(退職金1千万円) 妻: 月給10万円(65歳まで働く)
支出	基本生活費: 月13万円 + 教育費 お小遣い(月): 夫婦で月4万円 生命保険料: 月5万円 住居: 住宅ローン返済月8万5千円 車関連: 維持費55万円(年間)
資産	預貯金: 300万円(すべて預金) マイホーム: 土地1千万円・建物2千万円 車: 2台(各200万円・150万円)
負債	住宅ローン: 20年前に3千万円で借入
その他	✓ 二女は、私立大学(文系) ✓ 長女、二女には結婚した場合の祝金(各100万円)を準備したい

10 山田様ご一家の現状CF表は？

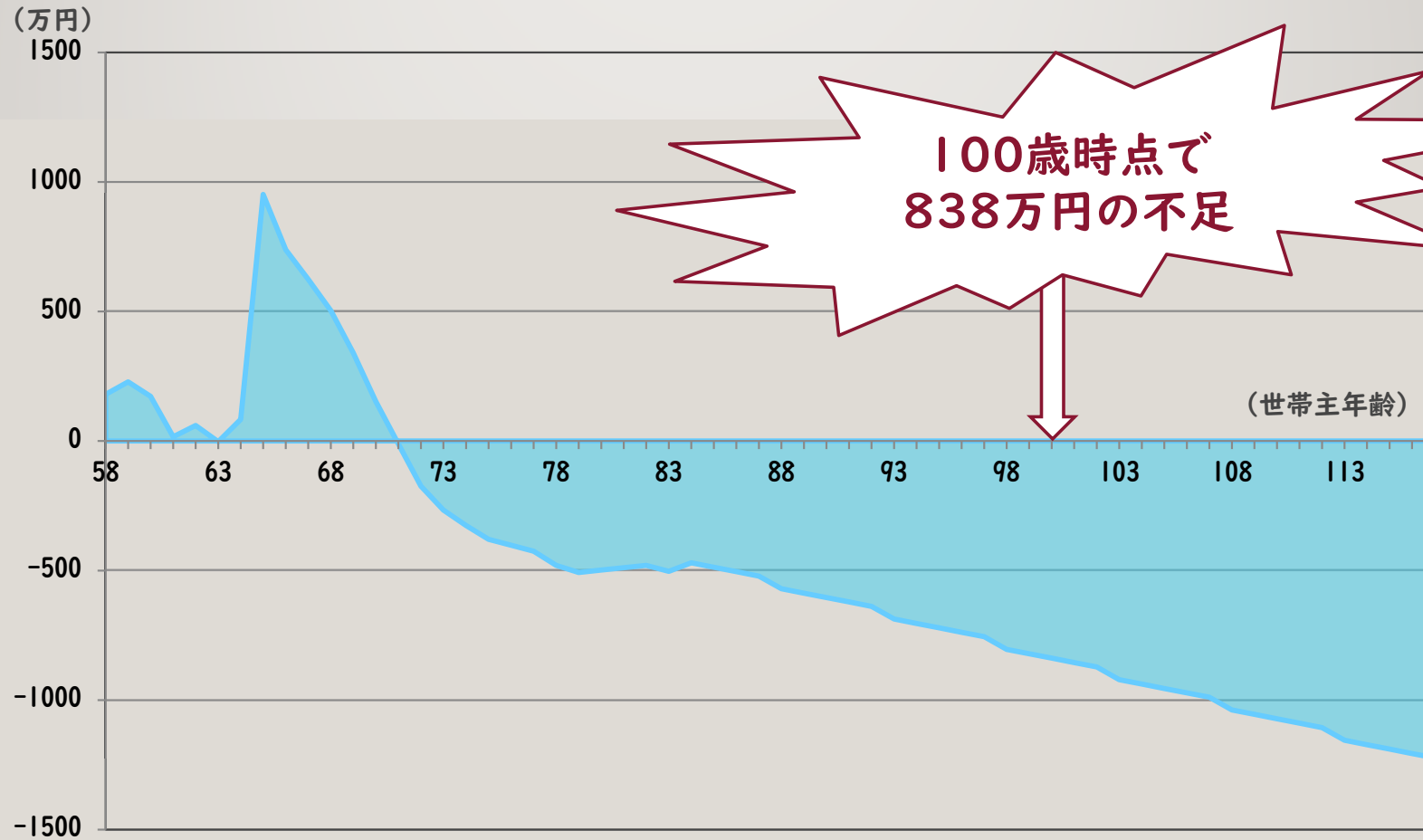
単位/万円

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
西暦		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	
年 齢	山田 二郎様	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	
	山田 聡子様	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	
	山田 彩様	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
	山田 優様	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
収 入	二郎様 収入	500	500	500	500	500	500	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	聡子様 収入	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	二郎様 年金	0	0	0	0	0	0	0	217	217	217	217	177	177	177	177	177	177	177	177	177	
	聡子様 年金	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	減税・手当	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他の収入	0	0	0	0	0	0	0	1,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	収入合計	620	620	620	620	620	620	620	1,337	337	337	337	277	277	277	277	277	277	277	277	277	277
	税金	24	27	31	31	31	31	31	24	7	7	7	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	社会保険料	98	98	98	98	98	98	98	39	39	39	39	30	30	30	30	30	30	30	23	23	23
	手取り収入	498	495	491	491	491	491	491	1,274	291	291	291	242	247	247	247	247	247	247	254	254	254
支 出	基本生活費	156	141	141	141	141	141	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	
	子ども費	149	0	0	0	0	100	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	住宅費	17	10	110	10	10	17	10	10	10	10	17	10	10	10	10	42	10	10	10	10	
	住宅ローン	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	0	0	0	0	0	
	生命保険料	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
	積立運用	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	車・バイク	85	85	85	285	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	60	60	60	60	60	30	30
	その他の支出	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	78	78	78	78	78	78	78	78
	その他のローン	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	将来の夢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計	618	447	547	647	447	554	405	405	505	405	412	405	435	410	410	339	307	307	277	277	277	
収 支	-120	48	-56	-156	44	-63	86	869	-214	-114	-121	-163	-188	-163	-163	-92	-60	-53	-23	-23	-23	
金融資産残高 (①)	180	228	172	16	60	-3	83	952	738	624	503	340	152	-11	-174	-266	-326	-379	-402	-425	-425	
金融資産残高 (②)																						
住宅ローン残高	1,331	1,243	1,153	1,062	971	878	784	690	594	498	401	302	203	102	0	0	0	0	0	0	0	

12 グラフにしてみると…(収支)



13 グラフにしてみると…(貯蓄)



14 足りない分はどうやって増やす？

- iDeCo (イデコ)

- 厚生労働省
- 「公的年金」を補完するもの



- NISA (ニーサ)

- 金融庁
 - 資産形成の「手段」
- それぞれ、独自の「税制の優遇」がある。
 - どちらも、「中身」は自分で選ばなければならない。



「制度」と「中身」を理解し、目的に合わせて賢く使う

15 iDeCo (イデコ:個人型確定拠出年金)とは

- 毎月一定の金額を積み立て、あらかじめ用意された金融商品で自ら運用し、60歳以降に年金または一時金で受け取る

★ 税制優遇

- ① 積立金額はすべて「所得控除」の対象。所得税、住民税が節税できる
- ② 運用益は「非課税」
- ③ 受取るとき「公的年金控除」または「退職所得控除」が使える

• 毎月の積立額は自由に設定できる

- ただし、職業によって、上限額が異なる
- 積立の休止・再開も自由

• iDeCoを取り扱う証券会社・銀行等で申込できる

- 金融機関ごとに、「口座管理手数料」「金融商品」など異なる

• 注意点

- 60歳までは、原則引き出せない(手数料を払ってもダメ)
- 専業主婦(収入がない)場合、源泉所得税が発生しないので、積立金額の「所得控除」は受けられない

16 NISA (ニーサ) とは

★ 株式や投資信託を保有したときの配当金・分配金や、売却益が非課税となる制度
(通常は、20.315%の税率)

• 用途に応じて3種類

- 一般NISA:一括で買っても、積立で買ってもOK。株式やほとんどの投資信託が対象
- つみたてNISA: つみたて専用。選べる商品は、金融庁が厳選した投資信託のみ
- ジュニアNISA: 子供専用。18歳まで引き出せない(2023年に廃止)

• いつでも、引き出し可能

- 短期間で、一部でも全部でも引き出せる(ただし、その時の時価)
- 引き出しの「ペナルティ」などもない

• NISAを取り扱う証券会社・銀行等で申込できる

• 注意点

- 保有できるNISA口座は、一人ひとつのみ。
- ただし、1年ごとの管理なので、毎年、NISAの種類(一般⇔つみたて)を変えることも可能



17 一般NISAとつみたてNISAの違い

	一般NISA	つみたてNISA
買える人	18歳以上(1月1日時点)	
○買える商品あり	<ul style="list-style-type: none"> 株式 株式投資信託 ETF(上場投資信託) J-REIT(上場不動産投資信託) 	金融庁が厳選した※ <ul style="list-style-type: none"> 株式投資信託 ETF
×買えない商品	—	株式、J-REIT
	公社債投資信託、外貨建てMMF、債券など ⇒ 株式が含まれていないものは対象外	
1年間の買付限度額	120万円 (一括でも積立でもOK)	40万円 (積立専用)
非課税期間	5年間	20年間

※①購入手数料が0円。②信託報酬が安い。③分配金が頻繁に支払われない。といった条件から厳選されたもの。

18 2024年からは「新NISA」スタート

	成長投資枠	つみたて投資枠
買える人	18歳以上（1月1日時点）	
○買える商品 ^あ	<ul style="list-style-type: none">株式株式投資信託（長期投資に向かないものを除く）ETF（上場投資信託）J-REIT（上場不動産投資信託）	金融庁が厳選した <ul style="list-style-type: none">株式投資信託ETF
×買えない商品	—	株式、J-REIT
	公社債投資信託、外貨建てMMF、債券など ⇒ 株式が含まれていないものは対象外	
買付限度額	年間：240万円 （一括でも積立でもOK）	年間：120万円 （積立専用）
	累計買付限度：1,800万円	
非課税期間	無期限	

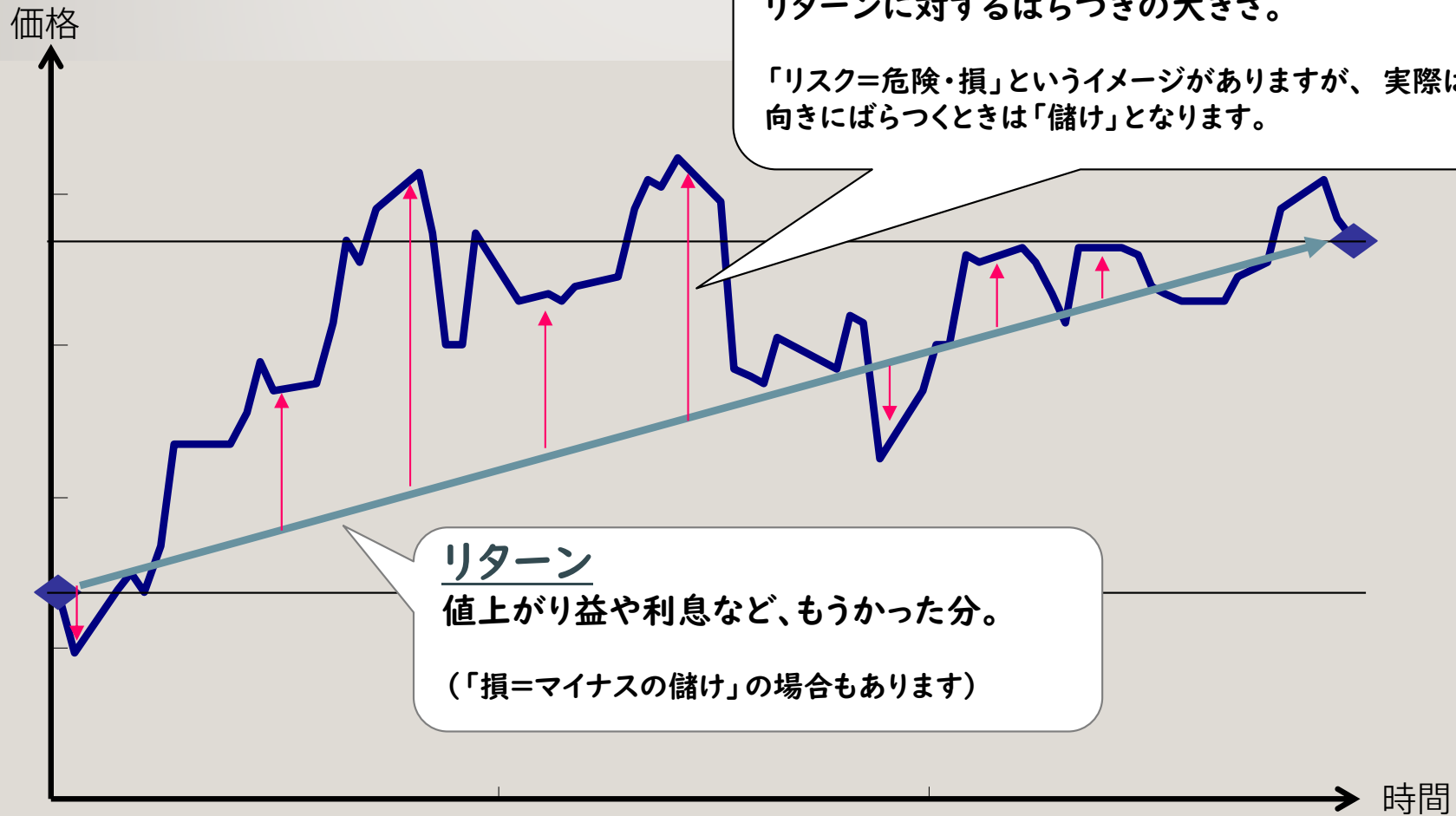
19 資産運用のキホン! 「リターン」と「リスク」

資産運用に必要な知識は、1つだけ!



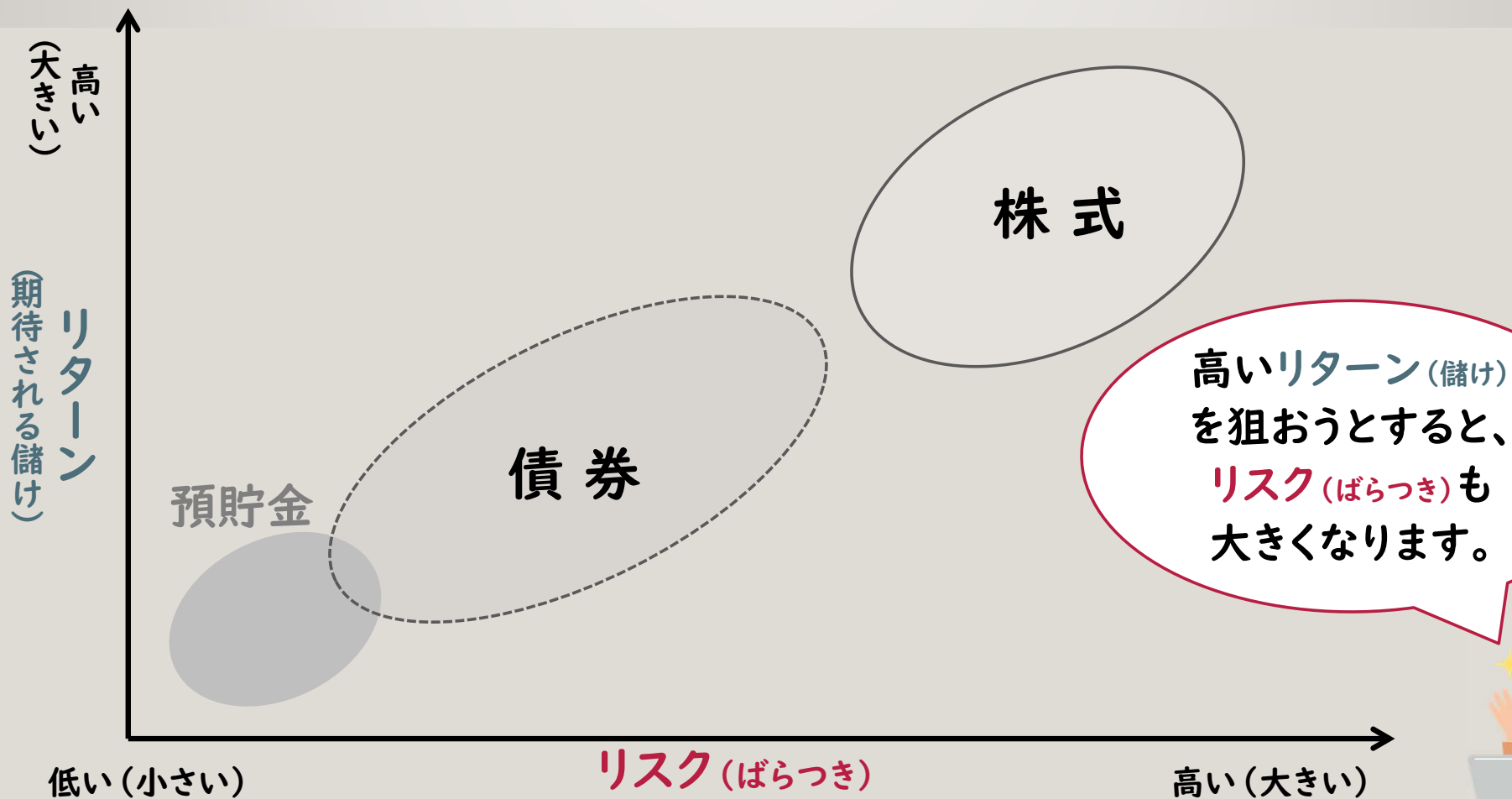
「リターン」と「リスク」の関係
を理解すること!

20 「リターン」と「リスク」は切っても切れない関係



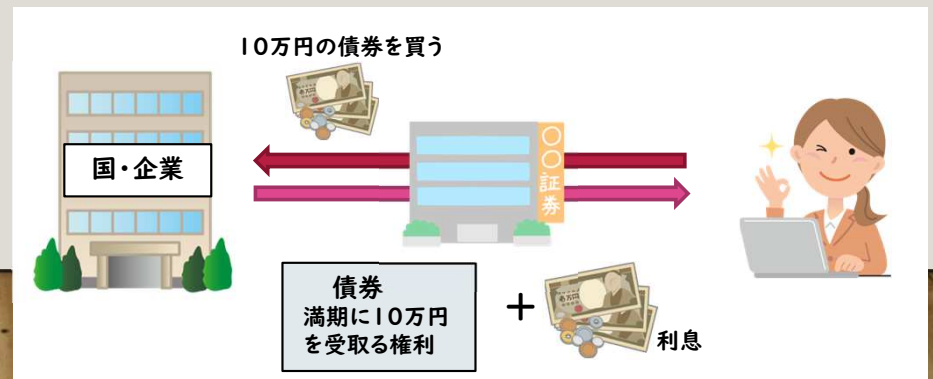
21 リターン=∞、リスク=0ってあるの？

答え：そんなものはありません。



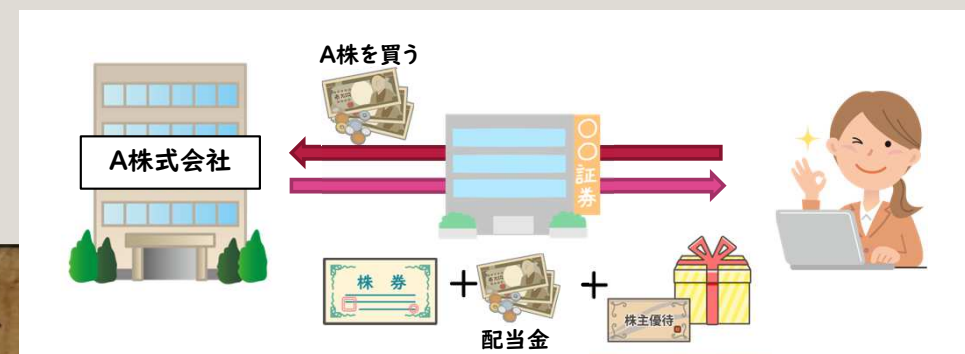
22 用語説明：債券とは

- 国や地方自治体、企業の「借金」
つまり、「債券」を買う = お金を貸す
- 定期的に『利息』がもらえ、満期時には元本が戻ってくる
- 証券会社で買える。満期前に時価で売ることもできる
- 買う時・売る時に手数料がかかる（満期時はかからない）
- 買える金額は、数十万円から数百万円
（個人向け国債は、1万円から買える）



23 用語説明：株式とは

- 株式会社へ「出資」することを株式投資という
- 株主になると、定期的に『配当』や『株主優待』を受けられる
(その会社の経営に参加する権利(議決権)も与えられる)
⇒ 株主としての権利を総称して「株式」という
- 企業の利益が上がれば株価も上がるが、倒産すればゼロとなることも…
- 債券と違い、株式には満期がないが、いつでも売却することができる
- 株式は証券会社で売買できる(その際に手数料がかかる)
- 購入できる最小金額は、数万円から数十万円と幅広い



24 資産運用とは、「リスクを管理すること」

- 「リスク」は、様々な努力をすることで「減らす」ことが可能。
- リスクを減らす努力を「リスク管理」といいます。
- この「リスク管理」こそが、資産運用なのです。

資産運用

=

リスク管理

25 リスク管理 その①「タイミング（分析力）」


- リスク（ばらつき）の動きを予想し、「プラスのばらつき」のタイミングで投資する方法。
- 値上がりしそうな国・企業を見つけ、その期間（いつまでに上がるのか？）を予想して、投資する。
- 経済分析、財務分析に加え、だれよりも早く情報を入手する力も必要。
- この方法を採用しているのは、世界の専門家（プロの投資家）
- 専門家に勝つ自信がある、四六時中運用のことを考えられる人に向いている方法。

「タイミング」は上級者向け

26 リスク管理 その②「資産分散」

- 値動きが異なるものを組み合わせることで、リスクを減らす。
- 複数の株式や債券に投資すると、その分お金がかかる
→「投資信託」を使えば、少ない元手でも分散が可能

株式に投資する場合のリスク（ばらつき）の変化

投資方法		リスク (ばらつき)
1社のみ投資	ある会社の株式を購入する	大
銘柄の分散	投資する会社の数を増やす	
国の分散	複数の国の株式に投資する	
資産種類の分散	株式だけでなく、別の値動きをする債券やリート（不動産）に投資する	

「資産分散」は『投資信託』が便利

27

用語説明：投資信託とは

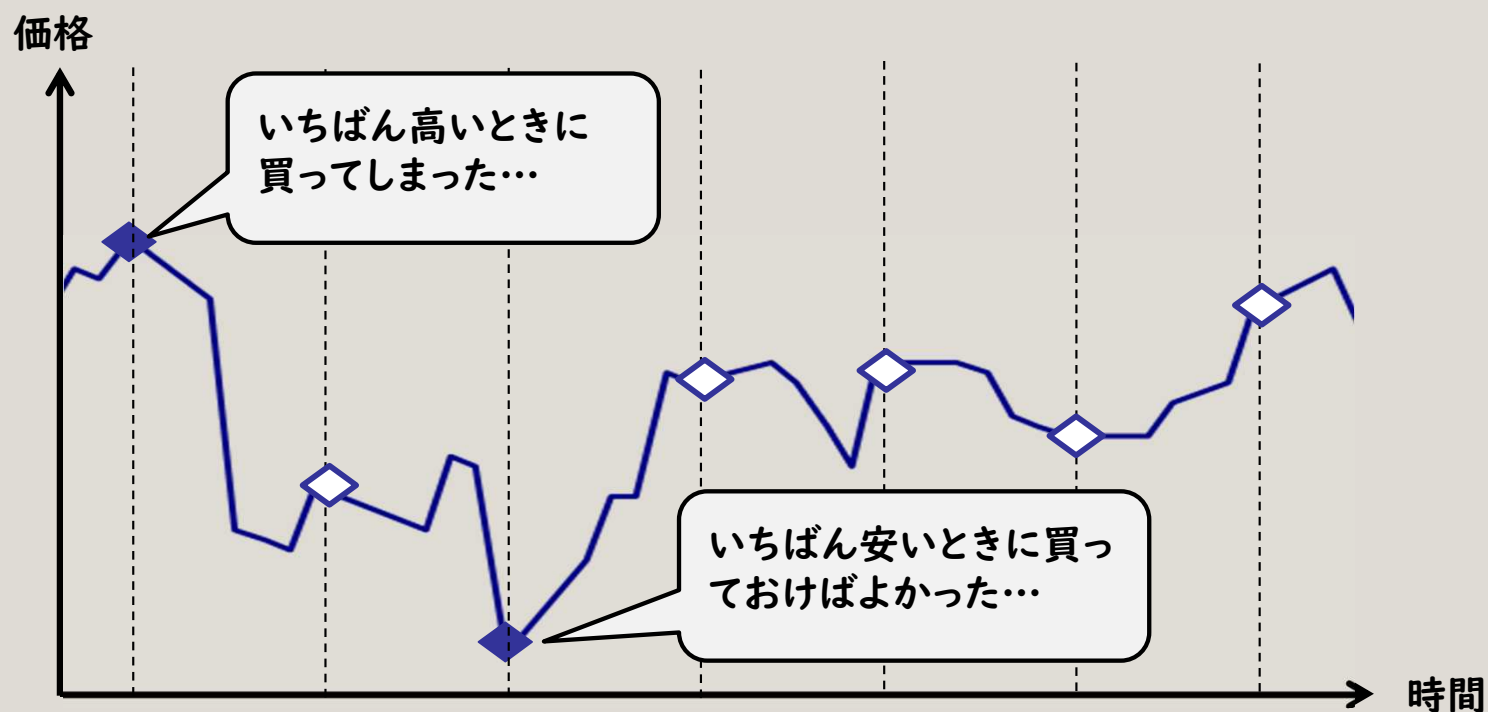


- 投資家から集めたお金をまとめて、運用のプロが株式や債券などに投資・運用する「金融商品」
- 通常、100社以上に分散投資されている
- 運用が好調であれば、基準価額は値上がったり「分配金」が支払われる
- 少ない金額から始められる（通常、1万円程度から）
- 様々な種類がある
 - ・ 投資するもの：株式、債券、不動産投信、これらのミックス
 - ・ 投資先：日本、アメリカ、ヨーロッパ、先進国全般、中国、インド、新興国全般 など
 - ・ 運用スタイル：インデックス型、アクティブ型
- 銀行や証券会社で買えるが、金融機関によって取扱商品が異なる。
- 買う時、売る時、保有時に手数料がかかる
(信託報酬)



28 リスク管理 その③「時間分散(つみたて)」

- 購入時期を分散(つみたて)させることで、平均購入単価を平準化(ならず)ことができます



「時間分散」はリスクが高い方が効果が高いです!

第2部に続きます

本資料は、情報提供を目的としたものであり、特定の商品についての投資の募集、勧誘や売買の推奨を目的としたものではありません。
本資料のデータ・分析等は、過去の一定期間の実績に基づくものであり、将来の運用成果及び変動等を保証するものではありません。
本資料で提供している情報に関しては、その正確性及び完全性を保証するものではありません。また、予告なしにその内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
事前の承諾なしに本資料に掲載されている内容の複製・転用等を行うことを禁止します。