

ライフプラン チェックリスト

～高齢期の暮らしと財産を守る～



日本は世界一の長寿国。私たちのセカンドライフは長く、どこで誰とどのように暮らすのか、自身で組み立てなければなりません。高齢期のお金の動きをライフプラン表でシミュレーションし、知っておきたい情報をチェックしてみましょう。

STEP 1：現状を把握します

年単位で資産と収支を見える化して、家計を全体的なバランスで見直す。

STEP 2：近未来のライフイベントを予測して、経済的な裏付けを確認します

今後の収支の変化、介護・医療の費用、判断力が低下した時の準備を考えます。

STEP 3：死後の備えを考えます



チェックリストの使い方

年に1～2回、日付を決めて作成すると、家計や状況の変化、修正点などがよくわかります。

1. **資産表を記入**して、我が家の資産がどのくらい、どこにあるのか把握します。
2. **収支表を記入**して、今の家計を把握します。（詳細がわからないときは平均値で考えます）
3. **ライフプラン表を記入**して純資産の変化を確認します。
 - ・名前と年齢を記入（2名まで記入できます。A・B）
 - ・資産表の預貯金・有価証券・保険・不動産・負債・純資産を記入
 - ・収支表の年間収入と年間支出を、定期的収入・支出欄に記入
 - ・予想されるライフイベント（リフォーム、住み替え、医療・介護費、相続等）を記入
ライフイベントに伴う収入や支出を、一時的な収入・支出欄に記入します。
 - ・前年の預貯金に、当年の年間収支合計をプラスあるいはマイナスします。
 - ・預貯金から負債までを合計して、純資産を計算します。
収支が赤字の年は、資産から取り崩しますので、純資産は減少します。
収支が黒字の年は、貯蓄が増えますので、純資産は増加します。
4. ライフプラン表は15年分ありますので、ご自身が確認したい年数分を記入します。
5. ライフプラン表の純資産の残額から、家計やリフォームなどの計画を見直してみます。
現状や準備が必要なことについて、**ライフイベントチェック項目(1～6)**で確認します。

※なお、本チェックリストは2023年9月時点の情報をもとに作成しています。高齢者をめぐる各種制度は随時変更していますので、最新情報に更新しましょう。

相談先情報（神戸市版）

- 収入と支出に関する相談
 - ・日本FP協会（FP無料体験相談・電話） ☎0120-211-748（土日祝休 10時～16時）
- 介護・医療に関する相談
 - ・神戸市介護保険課 ☎078-322-6228（土日祝休 8時45分～17時15分、12時～13時を除く）
 - ・国民健康保険後期高齢者医療コールセンター ☎078-381-7726（土日祝休 8時45分～17時15分）
 - ・あんしんすこやかセンター（市内78カ所に設置、担当するセンターは介護保険課に問合せ）
- 住まいや住み替えに関する相談
 - ・すまいるネット ☎078-647-9900（水日祝休 10時～17時）
 - ・移住・住み替え支援機構（マイホーム借り上げ制度） ☎03-5211-0757（土日祝休）
- 判断力が低下した時のための相談
 - ・こうべオレンジダイヤル（認知症相談） ☎078-262-1717（土日祝休 9時～17時）
 - ・あんしんすこやかセンター（市内78カ所に設置、担当するセンターは介護保険課に問合せ）
 - ・神戸市社会福祉協議会 ☎078-271-5314（土日祝休 9時～17時）
- 相続に関する相談
 - ・兵庫県弁護士会遺言・相続センター ☎078-382-4115（土日祝休 13時～16時）20分無料
 - ・兵庫県司法書士会総合相談センター ☎078-341-2755（土日祝休 9時～17時）30分無料

資産表					作成日 年 月 日		
		資産 単位：万円			負債 単位：万円		
種類	商品名	内容	Aの金額	Bの金額	内容	返済期日	残高
預貯金	定期預金						
	普通預金						
	小計（元本+利息）						
有価証券	国債						
	投資信託						
	株式						
	小計（時価）						
保険	終身保険						
	養老保険						
	年金保険						
	小計						
金融資産 合計							
固定資産	自宅土地						
	自宅建物						
	その他						
	小計（時価）						
①資産 合計							
					②負債 合計		
					純資産 ①－②		
					※左記以外の掛け捨て保険を書き出す		
					保険名	契約者	保証内容
					※有価証券は作成日の時価を記入		
					※保険は満期金または解約返戻金を記入		
					※固定資産は市場価格（時価）を記入		
					※負債は作成日のローン残高を記入		

収支表				作成日 年 月 日		
収入(可処分所得の算出)		単位：万円		世帯の支出 単位：万円		
	内容	Aの年間金額	Bの年間金額	内容	毎月	年間
収入	給与等			食料		
	公的年金			住居		
	私的年金			光熱・水道		
	その他※1			家具・家事用品		
	計①			被服および履物		
税金	所得税			保健医療		
	住民税			交通・通信		
	固定資産税			教養娯楽		
	自動車税			交際費		
社会保険	健康保険料			教育・その他		
	介護保険料			支出合計④		
	厚生年金			貯蓄③－④		
	雇用保険					
	計②					
③可処分所得 ①－②				※平均的な家計支出（総務省家計調査2022年） 高齢夫婦世帯：25.5万円、高齢単身世帯：14.4万円		
※1 不動産・金融所得、雑所得（講演・執筆等）を記入						

ライフプラン表

		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後
西暦年		年	年	年	年	年	年	年
名前 年齢	A:							
	B:							
住まいの築年数								
ライフ イベント	A:							
	B:							
	共通のイベント							
収支	収入	定期的収入						
		一時的収入						
	支出	定期的支出						
		一時的支出						
	*年間収支合計							
資産	預貯金							
	有価証券・保険							
	不動産その他							
	負債							
	*純資産							

ライフイベントチェック項目

1. 高齢期の収入の変化を確認してみる・・・今後の収入の変化を予測しましょう

・ 公的年金	A:	歳～終身	_____万円/年	(遺族年金 _____万円/年)
	B:	歳～終身	_____万円/年	(遺族年金 _____万円/年)
・ 私的年金	A:	歳～	歳まで _____万円/年	
	B:	歳～	歳まで _____万円/年	
・ 給与	A:	歳～	歳まで働く _____万円/年	
	B:	歳～	歳まで働く _____万円/年	
・ その他収入	A:	歳～	歳まで _____万円/年	
	B:	歳～	歳まで _____万円/年	

2. 高齢期の支出を見える化する・・・全体のバランスを考えて優先順位を決めましょう

・ 本当に必要なもの?、見直してもよい?	
民間保険料	計 _____万円/年
火災保険	_____円/年、地震保険 _____円/年、生命保険 _____円/年、
医療保険	_____円/年、損害保険 _____円/年、その他 _____円/年、

※解約返戻金の額を保険会社の報告書で確認しておきましょう。

自動車関連費用	計 _____万円/年
自動車ローン	_____円/年、自動車税 _____円/年、車庫代 _____円/年、
ガソリン代	_____円/年、車検等費用 _____円/年、
余暇	計 _____万円/年、交際費 計 _____万円/年 (冠婚葬祭等)
ペット関連費用	計 _____万円/年 (餌代、医療費その他)

3. 介護・医療の費用に備える・・・高齢期の大きなリスクに備えましょう

・ あなたの介護保険料	A: _____万円/年、B: _____万円/年
・ あなたの医療保険料	A: _____万円/年、B: _____万円/年
・ 自己負担額が軽減される制度 (※自己負担上限額は要介護度と収入によって異なります)	
	後期高齢者医療費、任意継続保険制度、
	高額療養費、高額介護サービス費、高額医療・介護合算療養費

※参考資料

介護の平均費用8.3万円/月、平均介護期間60.1カ月、一時費用 74万円
 入院時の自己負担費用 20.6万円 (直近の入院で実際に支払った費用) (出典：生命保険文化センター)
 1人当たり総医療費75歳未満 23.5万円、75歳以上93.9万円 (出典：厚生労働省)

7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後
年	年	年	年	年	年	年	年	年

4. 住まいの資産価値や維持費、住み替えにかかる費用を検討しましょう

- ・ 自宅の資産価値を知る 土地 万円 坪、住宅 万円 築年数 年
 自宅を資金に変えて住み続ける…売る(リースバック) 借りる(リバースモーゲージ)
- ・ 住まいにかかる費用
 持ち家 固定資産税 万円、管理費 万円、修繕積立金 万円
 リフォーム・建て替え 予算 万円(歳頃) 希望(水回り・寝室・玄関・外構)
 賃貸住宅 家賃 万円/年、共益費 万円/年、更新料 万円
- ・ 自宅から住み替える
 マンション・地方(歳頃) 予算 万円、場所の希望、
 高齢者住宅(歳頃) 予算 入居時 万円、毎月 万円
 有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス、特別養護老人ホーム、
 保証人・身元引受人候補、保証協会 万円

5. 判断力が低下した時に備える・・・活用できる制度を確認しておきましょう

- ・ 判断力があるうちに備える制度
 任意後見制度(歳頃) 後見人候補 資格、
 家族信託(歳頃) 誰 が、どのような財産 を、
 誰 に託し、誰 が利益を得るために信託する
 日常生活自立支援事業(社会福祉協議会) 相談・福祉サービス・金銭管理サービス
- ・ 判断力が低下した後に支援する制度
 成年後見制度 制度利用を家庭裁判所に申し立てる人、
 後見人等の候補 資格、

6. 相続に備える・・・自身や家族が死亡後の財産の処分を考えておきましょう

- ・ 親世代の相続について、財産や貴重品のありかや親の希望を話し合っているか。
- ・ 自身の相続財産を確認する
 Aの財産：相続人、
 相続財産 計 万円、
 Bの財産：相続人、
 相続財産 計 万円、
- ・ 遺言書：公正証書、自筆証書(自宅保管・法務局保管) ※自宅保管は家庭裁判所の検認が必要
- ・ エンディングノート ※法的効力はない。終末期医療、葬儀、貴重品の場所などを記載