

## 頭の体操

クロスワードで、『お金の準備』を復習!

答え	A	B	C	D
----	---	---	---	---

※答えは26ページへ

1	2	3		4	5
6					
			7		
	8		9		
10			11		12
		13			

### タテのカギ

- 信託銀行で遺言書の作成を支援するサービスを「〇〇〇信託」という  
ヒント▶本文25ページ
- 体内の有害な物質を排出することを「〇〇ックス」という
- 生活や財産を守る国の制度は「成年〇〇〇〇制度」  
ヒント▶本文23ページ
- 「〇〇〇制度」はつみたて投資枠と成長投資枠のふたつの枠がある  
ヒント▶本文17ページ
- 金融商品の性格は〇〇〇〇性・流動性・収益性  
ヒント▶本文14ページ
- ことわざ「〇〇は食わねど高楊枝」
- お酒を専門に販売しているお店のこと
- 飛騨高山や長良川の鶺鴒が有名な県は?
- 「デスク」は机、「チェアー」は?

### ヨコのカギ

- 「個人型確定拠出年金」の愛称は?  
ヒント▶本文17ページ
- 漢字で「雲丹」と書く海産物は?
- 『函館の女』『そして、神戸』などの歌謡曲を〇〇〇〇ソングという
- 夜が明けるとやってくるのは?
- 資産運用のポイントは「長期・積立・〇〇〇〇」  
ヒント▶本文13ページ
- 人工的な歯のこと
- 「暦年贈与」は1年間に110万円まで贈与税が非〇〇〇〇になる  
ヒント▶本文21ページ
- 「よい機会」、「好機」を英語でいうと?

【付録】  
書き込み式  
伝えるノート  
付き

人生100年時代

# 始めよう お金の準備

老後に必要な  
お金はどのくらい?

自分に合った  
資産運用方法は?

老後の資産を守る  
制度ってあるの?

人生100年時代  
始めよう お金の準備

発行：2024年7月  
金融経済教育推進機構



# お金のこと=人生のこと

人生100年時代に豊かな人生を歩むためには、  
自分なりの生活設計を考え、家計を見直すこと、  
また、適切な資産運用が重要となります。

本冊子を活用して、自分に合ったお金の準備を始めてみませんか？

STEP  
1

把握する・見直す → 3~10ページ

自分に合った資金計画

STEP  
2

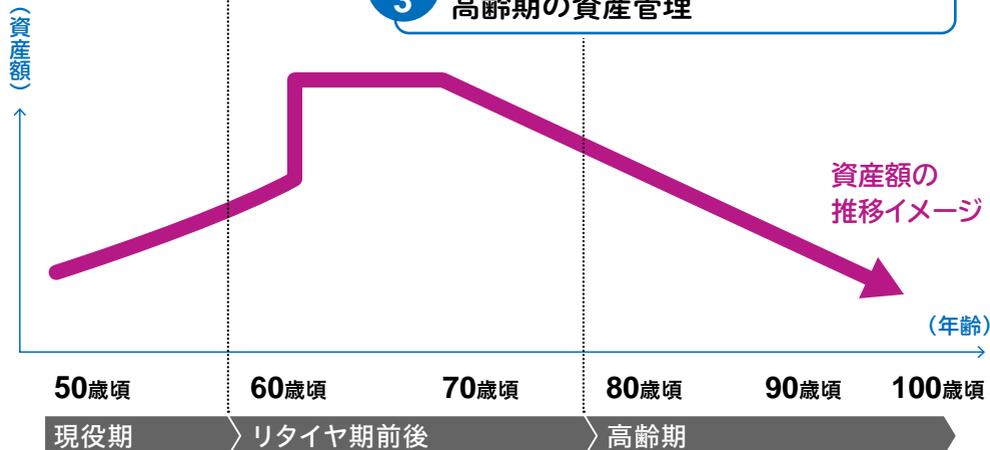
増やす・延ばす → 11~19ページ

上手な資産運用

STEP  
3

守る・備える → 20~25ページ

高齢期の資産管理



## 把握する・見直す

現役期・リタイヤ期前後

STEP  
1



# 自分に合った 資金計画

Q1 老後に必要なお金の目安は？

Q2 年金などの収入の目安は？



50歳頃

60歳頃

70歳頃

80歳頃

90歳頃

100歳頃

現役期

リタイヤ期前後

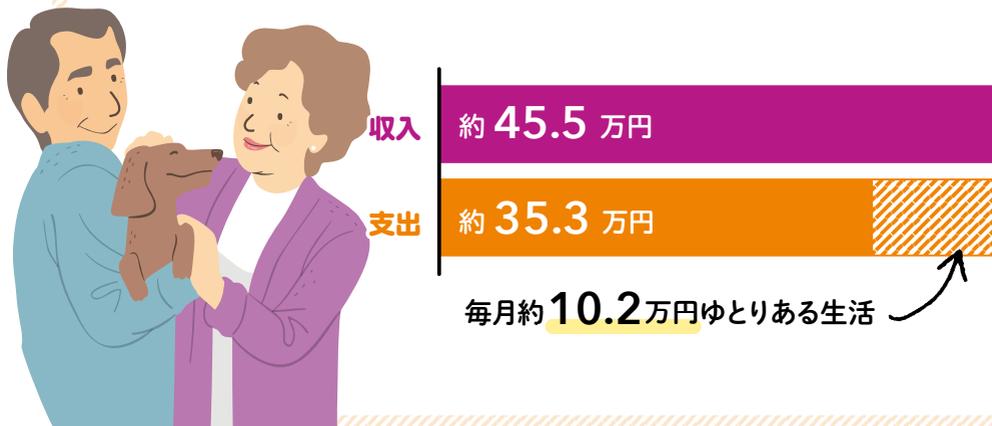
高齢期

# Q1 老後に必要な お金の目安は？

**A1** 老後の暮らし方や、いつまで働くかによって  
必要な金額は人それぞれ異なります。

## CASE 1 世帯主が65歳から先も働く場合

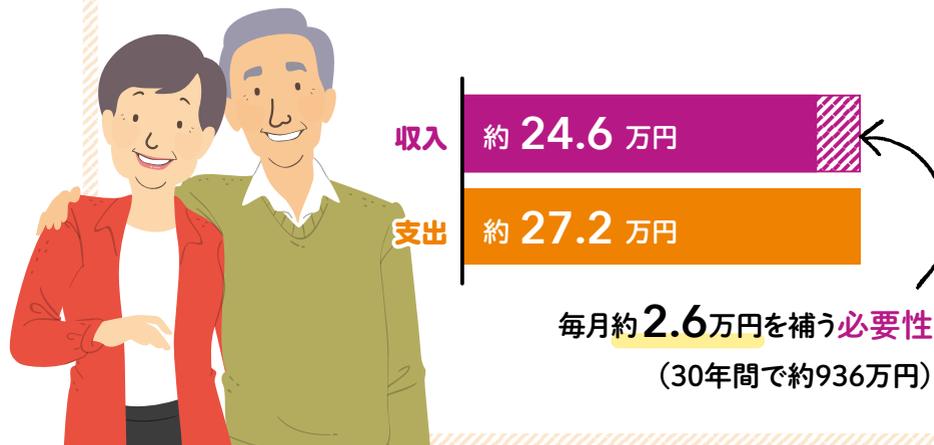
※2人以上の世帯で、世帯主が65歳以上の勤労者の場合



CASE1~CASE3の数値は、  
総務省統計局「家計調査（家計収支編）2022年」をもとに作成、  
百の位の数値を四捨五入したものです。

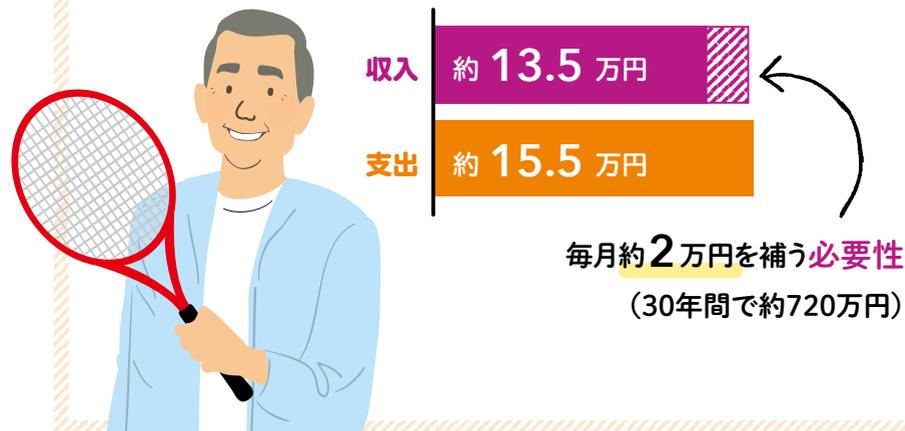
## CASE 2 ご夫婦で無職の場合

※高齢夫婦（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみ）無職世帯の場合



## CASE 3 独身で無職の場合

※高齢（60歳以上）単身無職世帯の場合



**書いてみよう** 収支の状況は人それぞれで違います。  
本冊子の6~7ページや「付録」伝えるノートに書き込んで、  
自分の収支を把握してみましょう。



# Q2 年金などの 収入の目安は？

**A2** 年金の加入状況によって違いがあります。  
年金額は物価の上昇や下落によって改定されます。

●自分の支給額は？

「ねんきん定期便」で調べてみましょう。



※日本年金機構「ねんきん定期便」の様式(サンプル)と見方ガイド

毎年誕生月に「ねんきん定期便」が届き、「年金見込額」がわかります。

※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  
※50歳未満の方は、これまでの加入実績に応じた年金額が表示されます



ねんきん定期便専用番号  
★0570-058-555

★はナビダイヤル

●新たに年金を受給する人(67歳以下)の年金額の例

**厚生年金** 夫婦2人分\*1 月額 **224,482円**  
老齢基礎年金を含む標準的な金額

**国民年金(老齢基礎年金)** 満額1人分月額 **66,250円**

【出典】厚生労働省 報道発表資料「令和5年度の年金額改定について」をもとに作成  
\*1 平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)43.9万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準

●退職後の家計管理のポイントは？

優先順位を付けて、  
家計を見直してみましょう

無理なく、  
自分に合った方法を  
考えてみよう!



優先順位	項目	見直し例
<input type="checkbox"/>	住宅費	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今より金利が低いローンに借り換え、残りの返済額を減らす。</li> <li>● 自宅を売却して、より安価な新しい自宅を購入し、残りを生活費にあてる。</li> <li>● 自宅を遺す必要がなければ、自宅を担保に老後資金を借りられる「リバースモーゲージ」を活用する。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	車	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 駐車場代を見直す。</li> <li>● レンタカーやカーシェアリングを活用する。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	保険	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの独立後などに死亡保障を減らす。</li> <li>● 子どもの独立後などに自動車保険の条件を変更する。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	通信費	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 携帯電話やスマホのプランやサービスを見直す。</li> <li>● インターネット回線の料金を見直す。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	食費	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外食を減らす、自炊する。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	水道光熱費	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電気、ガス、水道の無駄遣いを減らす。</li> <li>● 節電・節水型の家電に切り替える。</li> <li>● ( )</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使途不明金をなくす。</li> <li>● 払っている月謝、年会費などを見直す。</li> <li>● ( )</li> </ul>



ローンの借り換えやリバースモーゲージなどの詳細  
お取引先の金融機関にお問い合わせください

把握する・見直す

現役期・リタイア期前後

## 長く働くことも検討する

定年後も働くことは、収支改善の選択肢のひとつです。  
自分の状況に応じて検討してみてもいいかもしれません。

### ●65歳以上の就業者



【出典】総務省「労働力調査2022年」年齢階級別就業者数の推移

### ●収入のある仕事をする理由(65歳以上男女・全体693人)



【出典】内閣府「高齢者の健康に関する調査：令和4年度」をもとに作成

### ●高齢者の就業支援の例

#### ハローワーク(公共職業安定所)

55歳以上の方が対象の「生涯現役支援窓口」を設置。  
特に65歳以上の再就職を手厚く支援します。

全国のハローワークの所在地は厚生労働省ホームページより →



#### シルバー人材センター

企業、家庭、公共団体などから業務(家事サービス、清掃、一般事務など)  
を受注し、就業を希望する高齢者(会員)に働く場を提供します。

詳しくは全国シルバー人材センター事業協会ホームページより →



## 増やす・延ばす

現役期・リタイヤ期前後・高齢期

STEP  
2

# 上手な 資産運用

Q3 資産運用のポイントは?

Q4 資産運用を  
サポートする制度は?

Q5 資産寿命とは?



50歳頃

60歳頃

70歳頃

80歳頃

90歳頃

100歳頃

現役期

リタイヤ期前後

高齢期

# Q3

## 資産運用のポイントとは？

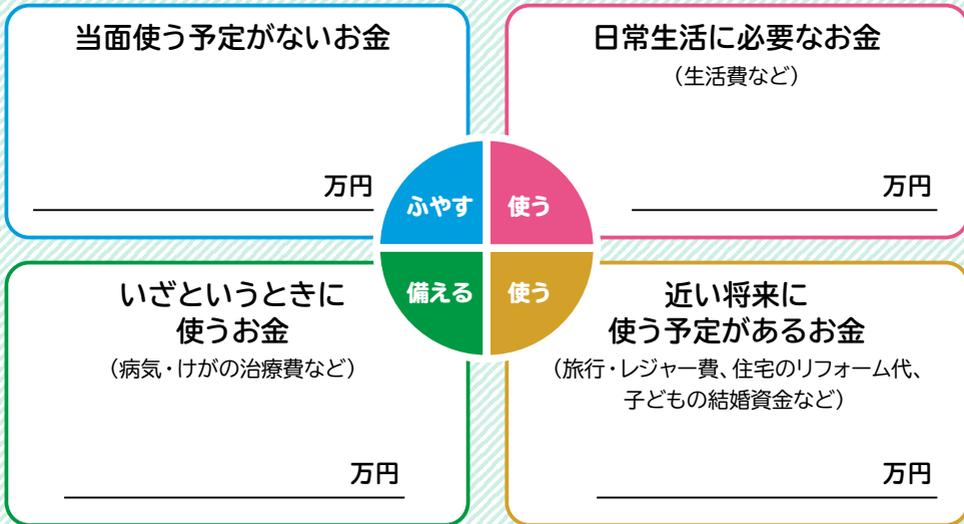
A3

資産運用に適したお金を見極めること、「長期・積立・分散」を心がけてリスクを抑えることがポイントです。



### 資産運用を考える前に、まずは自分のお金を「色分け」しましょう

自分に適した金融商品を選択するために、まずは使う目的や時期に応じて資産全体を色分けしてみましょう。

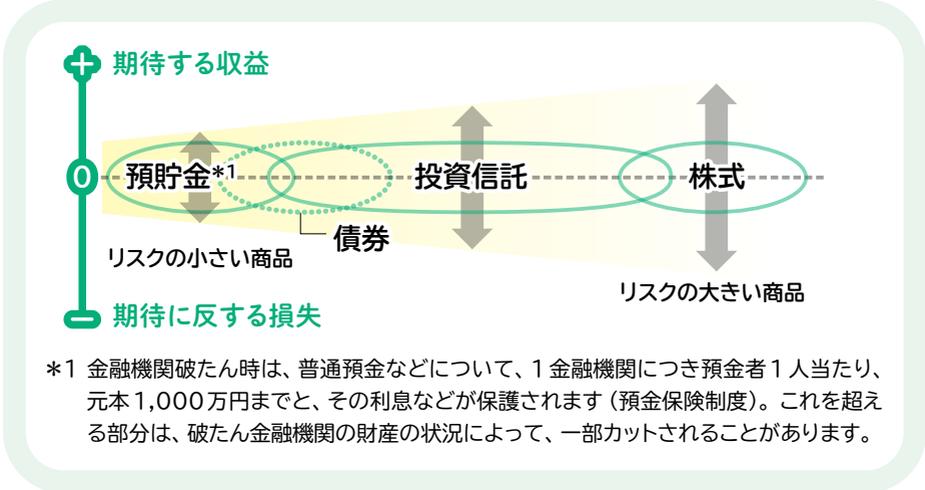


一般的には **当面使う予定がないお金** が資産運用に向いています。 14ページへ →

### ●資産運用の“リスク”と“リターン”とは？

“リターン”は運用によって得られる結果(収益または損失)、“リスク”はリターンの変動の幅です。

どのような金融商品にも少なからずリスクは存在します。一般的に高いリターンを得ようとするリスクも高まり、リスクを低く抑えようとするリターンも低下します。



### ●リスクを抑えるポイントは？

「長期・積立・分散」です。



#### 長い期間

数カ月や1年などではなく、5年、10年といった長い期間をかけて成果を上げることを目標にすることで、より効率的に運用することができます。



#### 積み立てる

価格が変動する金融商品は、一度にまとまった額を買うのではなく、定期的に一定額、積み立てるかたちで購入することで、価格の急騰や急落の影響を和らげることができます。



#### 分散する

複数の地域・通貨(日本や海外)、特徴の異なる複数の資産(株式や債券等)を組み合わせることで、リスクを抑えることができます。投資するタイミングをずらすことも手段のひとつです。

## ●自分に合った商品の選び方

### 金融商品には3つの性格があります。

金融商品には以下の3つの性格がありますが、すべてを併せ持つ金融商品はないため、状況に合わせてどの性格を重視するか考えることが大切です。  
リタイア後は、収入やお金の使い道、運用の目的などが変化することにも注意しましょう。

#### 1 安全性



**元本が保証される度合いのこと。**金融商品自体の価格や価値が相場の変動に伴って変動しないか、金融商品の取扱金融機関等の経営が健全か、といったポイントで判断します。一般的に、**近い将来に使う予定があるお金**は“安全性”を重視することが向いています。

#### 2 流動性



**換金のしやすさのこと。**希望するタイミングで換金できるか、手数料がかからないかなどのポイントで判断します。一般的に、**日常で必要なお金**や、**いざというときに使うお金**は“安全性”や“流動性”を重視することが向いています。

#### 3 収益性



**より高い利益が期待できるかどうかの度合いのこと。**一般的に収益性と安全性、収益性と流動性は相反する関係にあり、収益性が高い商品は、安全性や流動性が低い傾向があります。**当面使う予定がないお金**については“収益性”を重視することが考えられます。

リタイア後は、安全性や流動性を重視した方がいいかしら。



## ●金融商品の種類（一例）

### 株式

**株式とは？** 株式会社に出資している証明として発行される有価証券。市場を通じて購入することができ、配当金や株式の値上がり益が期待できる。

**性格は？** 収益性が期待できる反面、値下がりや投資先の会社が破たんするリスクがあり、安全性は低い。

### 債券

**債券とは？** 国や企業などがお金を借りる際に発行する有価証券。定期的に利子を受け取ることができ、満期まで保有していれば額面金額を受け取れる。

**性格は？** 一般的に安全性は高いが、債券の発行体が破たんしたり、途中で売却する場合は価値が下がったりする可能性もある。また、途中で売却することが難しいものもある。

### 投資信託

**投資信託とは？** 投資家（個人や企業）から集めたお金を専門家が株式や債券などで運用し、運用の成果が投資家に還元される商品。

**性格は？** 預金よりも高い収益が期待できるが、元本保証はない。安全性を重視したもものから収益性を重視したもものまで、さまざまな種類がある。

資産運用をサポートする制度は16ページへ →

## Q4

# 資産運用をサポートする制度は？

**A4** 資産運用を効率的に行うことができる  
NISA(少額投資非課税制度)といった制度があります。

### ●NISA制度 4つのポイント

#### ① 運用益に税金がかからない

通常、投資信託等から生じた利益(売却益や分配金等)には20.315%の税金がかかりますが、NISA制度を利用することで非課税となります。

#### ② いつでも払出し、売却ができる

いつでも自分のタイミングで払出し・売却ができます。

#### ③ 少額からでもできる

多くの投資信託等は少ない金額から購入でき、100円から積み立てられる場合もあります。毎月、数千円などといった決まった額を投資する(積立投資)といった方法も可能です。

#### ④ 生涯使える

2024年1月に始まった新NISAは、制度が恒久化され、非課税保有期間も無期限化されたため、生涯にわたって安定的に資産形成ができます。

### ●NISA制度における2つの投資枠

#### つみたて投資枠

年間の投資可能額は120万円までで、定時・定額での購入方法に限られます。投資対象商品は、長期・積立・分散投資に適した一定の投資信託(「販売手数料が0円(ノーロード)で信託報酬も低い商品」「頻繁に分配金が支払われない商品」など金融庁が規定している要件を満たした商品)に限られているので、初心者でも利用しやすくなっています。

#### 成長投資枠

年間の投資可能額は240万円までで、購入金額や購入のタイミングは自由に決めることができます。つみたて投資枠よりも幅広い金融商品が対象となり、上場株式やETF(上場投信)、REIT(上場不動産投信)等での運用も可能です。

#### ! 注意点

- 非課税で保有できる限度額は1,800万円までであり、そのうち成長投資枠は1,200万円までとなっています。
- NISA口座は、一人一口座しか開設できません。

詳しくは、金融庁ホームページをご覧ください →  
<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/index.html>



#### iDeCo (イデコ)：個人型確定拠出年金

60歳(厚生年金等に加入していれば65歳)まで掛金を拠出でき、加入者自身が金融商品を選んで運用する年金制度です。掛金は全額所得控除され、運用益は非課税、受取時には控除が利用できる、といった税制優遇が用意されています。

詳しくは、iDeCoホームページをご覧ください →  
<https://www.ideco-koushiki.jp/>



金融商品を購入するときは、リスクや手数料をしっかりと理解しよう!



NISA制度やiDeCoの詳細

お取引先の金融機関にお問い合わせください

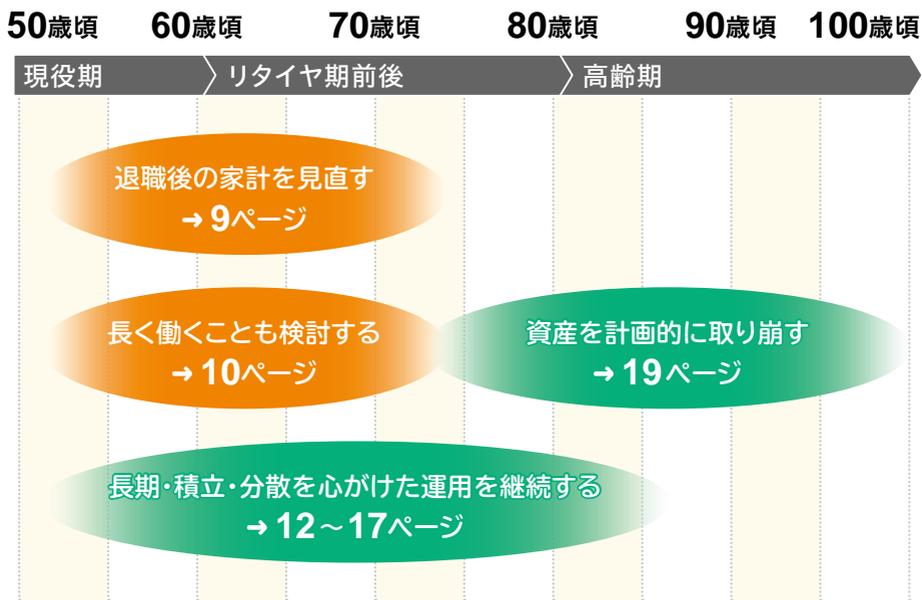
# Q5 資産寿命 とは？

**A5** 家計の資産がなくなるまでの期間のこと。長く生きることによって、資産寿命を延ばすことを考えましょう。

## ●資産寿命を延ばすには？

収支の改善、中長期的な資産運用、就労の継続など資産寿命を延ばす選択肢はさまざまです。

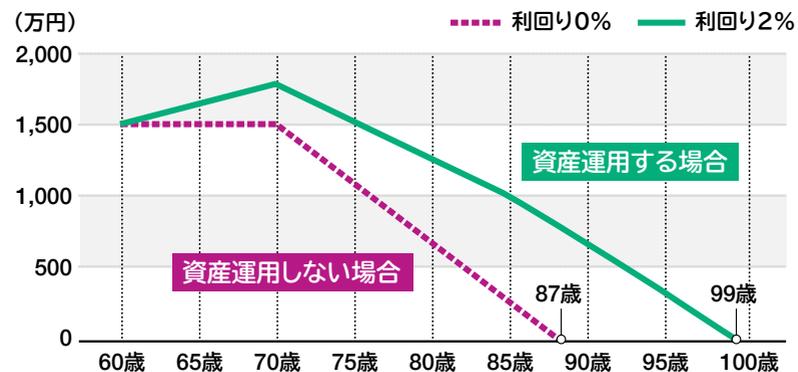
〈資産寿命を延ばす選択肢（一例）〉



## ●資産寿命と運用の効果

資産寿命を延ばすためには、「運用しながら取り崩す」ことも有効です。

一例として、60歳で1,500万円の当面使う予定のない資産を保有しており、70歳から年80万円を引き出す条件で、資産運用する場合としない場合では、資産寿命が約10年違う試算になります。



### ！ 注意点

●株式や投資信託などによる運用は、利益が得られる可能性がある反面、損失を被る可能性も持ち合わせています。

資産運用のリスクを抑える「長期・積立・分散」は13ページへ →



## 金融商品の利用に当たって

外部の知見を適切に活用しましょう。

金融商品の購入の判断は最終的には自己責任のもと行う必要がありますが、ライフスタイルの多様化に伴い、金融商品も多様化しており、適切な金融商品を選ぶことが難しい場合もあります。そうしたときは、お取引先の金融機関やファイナンシャル・プランナーなどの専門家、ご家族などの第三者に相談しましょう。

守る・備える  
～高齢期

STEP  
3



## 高齢期の 資産管理

Q6 子や孫に、生前に財産を  
譲りたい場合は？

Q7 資産を安全に守るには？

Q8 家族のためにできることは？



50歳頃      60歳頃      70歳頃      80歳頃      90歳頃      100歳頃

現役期      リタイヤ期前後

高齢期

### Q6

## 子や孫に、生前に財産を 譲りたい場合は？

### A6 贈与税がかからない制度を上手に活用しましょう。

#### 目的を限定しない贈与

##### 暦年贈与

- 1年間(1月1日～12月31日)に110万円まで非課税  
※毎年一定額を贈与すると一括贈与と見なされ、課税されるケースがある



##### 相続時精算課税制度

- 2,500万円まで非課税  
※贈与者は60歳以上の父母または祖父母、受贈者は18歳以上の子や孫  
※一括して相続税として納税する制度のため、贈与時は非課税でも、相続時に相続税が発生する可能性がある

#### 目的が定まっている贈与

##### 結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税措置

- 結婚資金 300万円まで非課税    ●子育て資金 1,000万円まで非課税  
(制度の適用は2025年3月31日まで)  
※制度が利用できる子や孫は18歳以上50歳未満、所得が1,000万円以下

##### 教育資金の一括贈与を受けた場合の贈与税の非課税措置

- 1,500万円まで非課税(制度の適用は2026年3月31日まで)  
※制度が利用できる子や孫は、30歳未満、所得が1,000万円以下

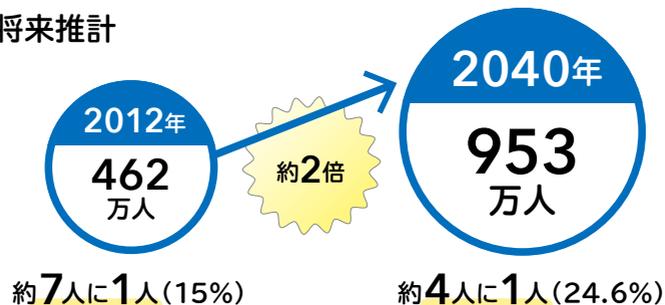
詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください →  
<https://www.nta.go.jp>



# Q7 資産を安全に 守るには？

**A7** 認知・判断能力の低下は誰にでも起こり得ます。  
お金を安全に守るため、国の制度を活用しましょう。

●65歳以上の認知症高齢者数と有病率の将来推計



【出典】内閣府「平成29年版高齢社会白書」

[付録] 伝えるノート  
(10~13ページ) →

### 3 資産を伝える

に書き込んで、資産の状況を確認しておきましょう。

●生活や財産を守るための制度は？

2種類の「<sup>せいねん こうけんせいど</sup>成年後見制度」があります。



## 任意後見制度

本人に十分な判断能力があるうちに、将来に備えてあらかじめ選んだ代理人と任意後見契約を結ぶ。

### 1 代理人を選ぶ

あらかじめ信頼できる人に「任意後見人」になってもらうよう依頼



### 2 契約を結ぶ

公証役場で「公正証書」に記入し、「任意後見契約」を結ぶ



《判断能力が低下したら》

### 3 申し立てる

家庭裁判所に、審判を申し立てると「任意後見監督人」が選ばれ、契約で定められた仕事が行われる



## 法定後見制度

判断能力が失われているか不十分な場合、家庭裁判所が選んだ後見人が本人を保護・支援する。

《判断能力が低下したら》

### 1 申し立てる

家庭裁判所に、後見開始の審判を申し立てる  
※申立書、本人と申立人の戸籍謄本、診断書などが必要



### 2 後見人選任

候補者の適性が調査され、およそ4カ月以内に「成年後見人等」が選ばれる



### 3 身の回りの支援

法定後見には「後見」「保佐」「補助」があり、本人の判断能力に応じて決まる



成年後見制度に関するお問い合わせ

法テラス・サポートダイヤル ★0570-078374

★はナビダイヤル

## Q8

# 家族のために できることは？

**A8** 相続を“争続”にしないため、遺言書を作成しましょう。  
また、贈与税が非課税になる制度(21ページ)も  
上手に活用しましょう。

### ●主な遺言書の種類

#### 自筆証書遺言

遺言者が、全文、日付、氏名を自筆で記載し捺印した遺言。  
2019年1月13日から、遺言書本体に添付する財産目録は  
パソコンでの作成が認められている。  
安全な場所に保管する必要がある\*。

\*2020年7月10日から、自筆証書遺言を法務局で保管する制度が  
導入されている

#### 公正証書遺言

公正証書によって作成する遺言。証人2人以上の立会いのもと、  
遺言者が公証人に遺言内容を説明し、  
公証人が文章にまとめる。原本は公証役場に保管される。

### ●自筆証書遺言書の例

▼遺言書本体は手書き  
(一部でも代筆は不可)

**遺言書**

別紙目録1および2の  
不動産を金融花子に、  
別紙目録3および4の  
不動産を金融一郎に  
相続させる。

令和〇年〇月〇日  
金融太郎 印

▼パソコンで作成した目録、不動産登記簿  
謄本や通帳のコピーなど、手書きでない  
書面を添付できる。

別紙目録

1 土地  
所在 東京都…  
地番…  
地目…

2 建物  
所在 東京都…  
家屋番号…  
種類…

金融太郎 印

別紙目録

3 土地  
所在 東京都…  
地番…  
地目…

4 建物  
所在 東京都…  
家屋番号…  
種類…

金融太郎 印

#### Point

添付する書類には、すべての  
ページに署名してハンコを押す

### ●遺言書作成や、その後の保管・執行まで支援してほしい場合は？

信託銀行などで「遺言信託」<sup>いごんしんたく</sup>などを提供しています

#### ① 遺言書の作成

必要に応じて弁護士や税理士といった専門家とも  
相談しながら、公正証書遺言を作成。

#### ② 遺言書の保管

公正証書遺言の正本と謄本を信託銀行などに預ける。  
有価証券や不動産権利証なども、貸金庫に預けられる。

#### ③ 遺言書の執行

相続が開始されることになったら、信託銀行などは  
遺言書にもとづいて遺産の分割を行う。



遺言信託の内容・取扱いなど  
お取引先の金融機関にお問い合わせください

老後に必要なお金は、人それぞれ。  
将来の不安をなくすため、  
早めに準備を始めましょう。

50歳頃	60歳頃	70歳頃	80歳頃	90歳頃	100歳頃
現役期	リタイア期前後	高齢期			
老後に向け、長期・積立・分散投資など、少額からでも資産運用を始めましょう。	リタイア期以降の人生も長いので、資産運用を継続し、就労継続なども検討しましょう。	資産を計画的に取崩し、将来に備えて自分の意思を周囲の人と共有しましょう。			

●お問い合わせ先

金融行政・金融サービスに関する一般のご質問・ご相談・ご意見

金融庁 金融サービス利用者相談室  
★0570-016811 または ☎03-5251-6811

消費生活に関するご相談

消費者ホットライン  
★188 (お住まいの地域の消費生活センターなどをご案内します)

法的トラブルに関するお問い合わせ

法テラス サポートダイヤル  
★0570-078374

★はナビダイヤル

裏表紙：クロスワードの答えは

A	B	C	D
ギ	ン	コ	ウ



[付録] 伝えるノートの使い方

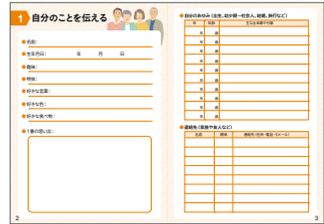
将来に備え、家族や友人など大切な人に自分の状況を伝えておくためのノートです。書きやすいページから気軽に記入してみましょう。

- ！ ご注意**
- 伝えるノートには、法的な拘束力はありません。
  - 記入後は、お取扱いに十分ご注意ください。

1 自分のことを伝える

自分の好きなこと、家族や友人の連絡先などを書き込みます。

→ 2ページ～



2 お金の計画を伝える

現在～21年後までにやりたいこと、ライフイベント、必要なお金などを書き出します。(本冊子6～7ページ参照)

→ 4ページ～



3 資産を伝える

預貯金や有価証券などの資産、加入している保険などを調べて書き込みます。

→ 10ページ～



4 体のことを伝える

かかりつけの病院や、飲んでる薬の名前などを書き出します。

→ 14ページ～



Point

記入後は、伝えたい人に保管場所を知らせておきましょう。