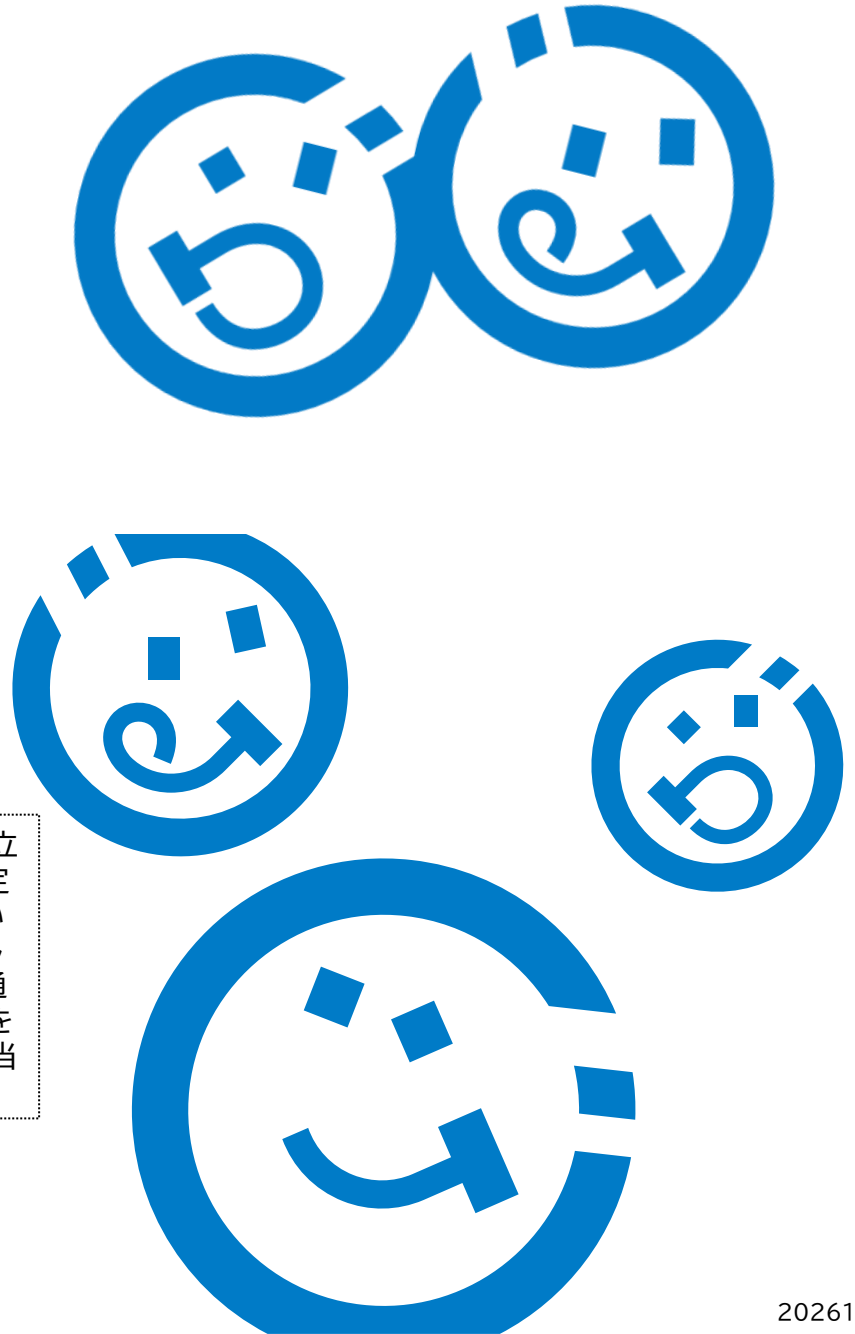
職域（ベテラン層向け）

リタイア前後に
知っておきたいお金の話



本資料は、金融経済教育推進機構（J-FLEC）が作成したものです。本資料は、中立・公正な立場から金融リテラシー・マップに沿った金融経済教育を実施することを目的としており、特定の金融商品の勧誘を意図しておりません。J-FLECは、インターネットを通じて提供されている情報を含め、信頼性が高いとみなされる情報等に基づいて本資料を作成しております。しかしながら、当該情報が正確である事を保証するものではありません。また、当該意見・見通しは、将来予告なしに変更される事があります。ご使用にあたっては、「ご利用案内・FAQ」をご確認ください。（上記リンクをクリックあるいは下記二次元コードを読み取りいただくと、当該サイトに遷移します）。

J-FLEC
金融経済教育推進機構

202610

J-FLEC 金融経済教育推進機構（J-FLEC）のご紹介

○ **金融経済教育推進機構**（通称：**『J-FLEC』**（ジェイ-フレック））は、特別の法律(注1)に基づき**国の認可**を受け、**中立・公正な立場**から、**官民一体**で金融経済教育を推進する**唯一の公的機関**(注2)です。

○ 幅広い年齢層の国民の皆様に向け、一人ひとりのニーズに合わせた金融経済教育の機会をご提供しています。
特定の金融商品への**勧誘や誘導は一切行いません**。

（英）J-FLEC：Japan Financial Literacy and Education Corporation

（注1）根拠法：金融サービスの提供及び利用環境の整備等に関する法律（2024年2月1日 改正法施行）

（注2）金融庁所管の認可法人

お金の知識を
あなたの力に
J-FLEC

J-FLEC
金融経済教育推進機構

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

CONTENTS

1 豊かな老後のために

2 セカンドライフの支出

3 セカンドライフの収入（公的年金・私的年金など）

4 資産寿命の延伸

5 資産形成支援制度

6 セカンドライフの税金

7 社会保険と民間保険

8 贈与・相続

9 金融トラブル、相談窓口

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



1 豊かな老後のために

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ **『定年後の生活（セカンドライフ）は、現役時代の労働時間に匹敵する長い時間』**になります。
○ セカンドライフを有意義で快適なものとするために必要なことを学んでいきましょう。

現役時代の労働時間

9万時間

1日（8時間）×年間250日×
勤務年数45年＝9万時間

定年後の自由時間

10.2万時間

1日（14時間）※1×年間365日×
定年後20年※2＝10.2万時間

※1：寝食を除いた自由時間で14時間
※2：厚生労働省「簡易生命表」（令和7年）
（65歳男性の平均余命19.68年、65歳女性の平均余命24.52年）

※上記試算はあくまで概算であり、個々人の働き方は区々です。定年後も働くなどの選択肢もあります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ セカンドライフの生活設計には、『経済力・健康・生きがい』の3つが充実していることがポイントです。

経済力

【キーワード】
生活費、娯楽費、退職金、年金、
貯蓄、保険、投資、相続・贈与、税金

健康

【キーワード】
散歩、ジョギング、体操、水泳、登山、
ゴルフ、生活習慣、健康診断

生きがい

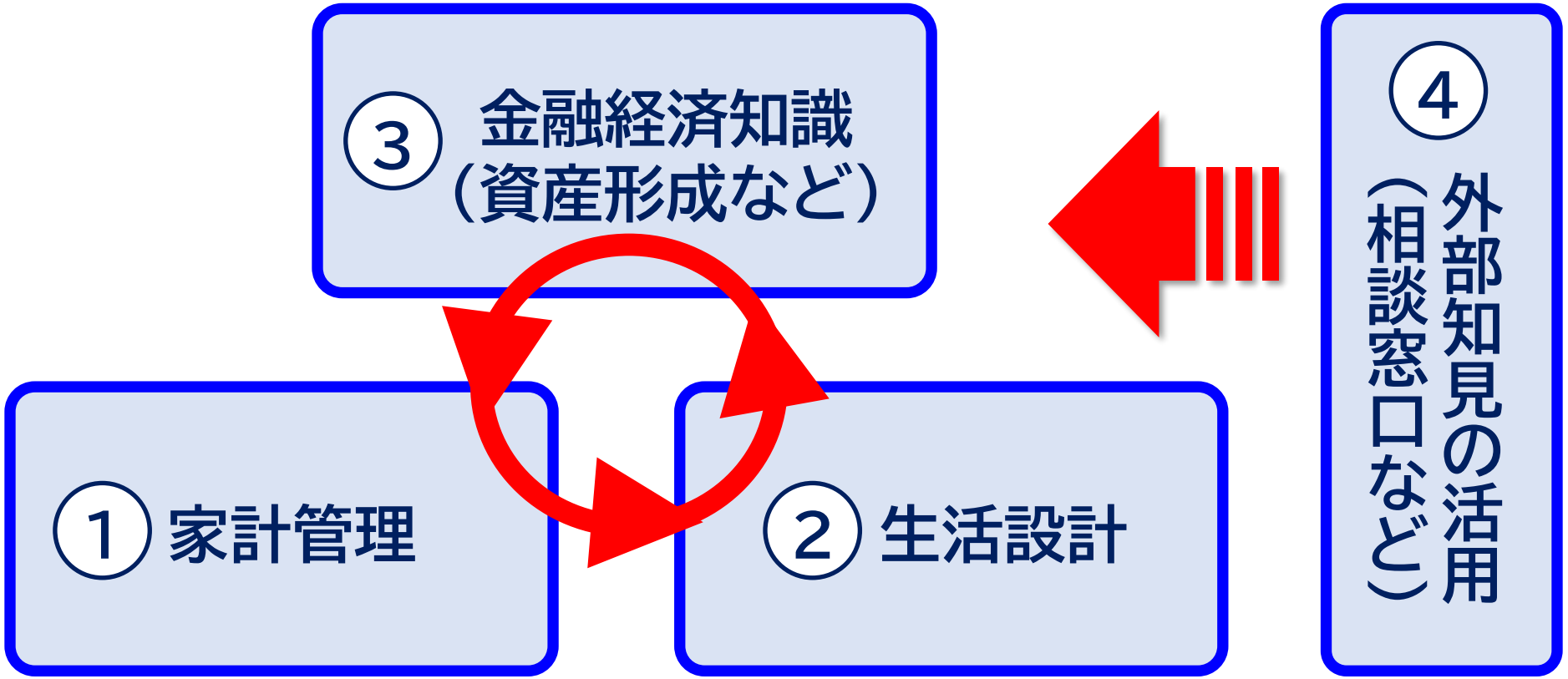
【キーワード】
家族、旅行、温泉、グルメ、読書、将棋、
囲碁、絵画、園芸、ボランティア、地域活動

ご自身の現状を把握するとともに
今後の目標を具体的に定めることが、
メリハリある生活を送ることにつながります。

（出所）生命保険文化センター「定年GO！」をもとに作成

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 長いセカンドライフを安定して過ごすためには、『金融リテラシー（お金に関する知識や判断力）を高めることが重要』と言えます。

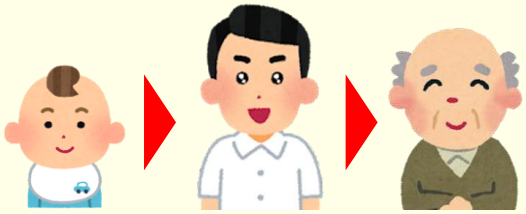


© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



② セカンドライフの支出

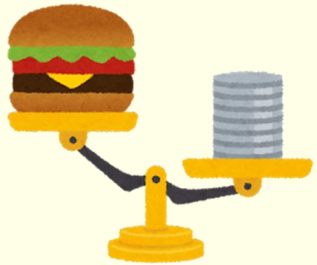
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



① 自分が**何歳まで生きるか予想**できますか？



② **老後にどれくらいお金が必要か、**考えたことがありますか？

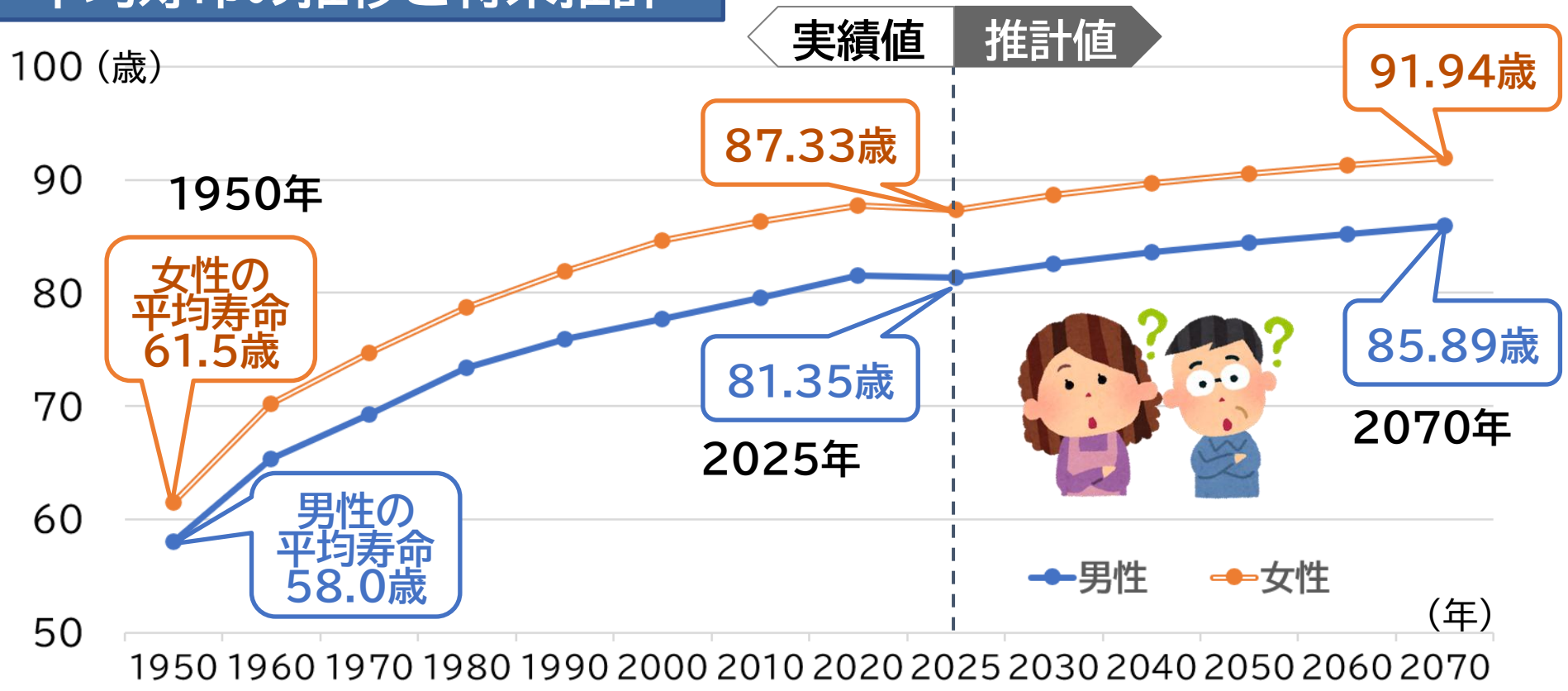


③ **現在1万円のものが、将来いくらになるか予想**できますか？

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 日本人の平均寿命は延びており、将来的にも平均寿命はさらに延びていくことが推計されています。

平均寿命の推移と将来推計



（出所）内閣府「令和8年版高齢社会白書」、厚生労働省「簡易生命表」（令和7年）をもとに作成

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 定年を迎えることで就労時より収入が減りますが、これに伴い『定年前後で生活費(支出)も大きく変わる場合があります』。

定年前後の家計(2人以上の世帯、月額)

(出所)総務省「家計調査」(2025年)

世帯主が50歳代(勤労者世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 148,418円
○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般) **374,940円**

約7割に減少

世帯主が65歳以上(無職世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 35,179円
○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般) **264,149円**

単身世帯の家計(65歳以上、月額)

単身65歳以上(無職世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 12,990円
○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般) **148,445円**

※消費支出は、食費、住居費、水道光熱費、家具・家事用品・被服及び履物・保健医療・交通・通信・教養娯楽、交際費、その他などの支出全般を指す。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）日本人の平均余命、月額生活費

日本人の平均余命

（出所）厚生労働省「簡易生命表」（令和7年）

（年）

年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳
男性	23.86	23.01	22.16	21.32	20.50	19.68	18.88	18.09	17.31	16.54	15.78	15.04	14.31
女性	29.07	28.15	27.24	26.33	25.42	24.52	23.63	22.74	21.85	20.97	20.10	19.24	18.39
年齢	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳
男性	13.60	12.91	12.24	11.58	10.94	10.31	9.69	9.10	8.53	7.98	7.45	6.94	6.44
女性	17.54	16.70	15.88	15.07	14.27	13.48	12.71	11.95	11.21	10.49	9.80	9.12	8.47

世帯主の年代別にみる2人以上の世帯の家計（世帯主60歳以上・無職世帯・月額）

年代	消費支出	食料	住居	水道光熱費	家具・家事用品	被服履物	保健医療	交通通信	教育	教養娯楽	その他	非消費支出
60～64	28.8	8.6	1.8	2.4	1.2	0.7	1.8	3.6	0.6	2.9	5.1	4.2
65～69	29.7	8.8	1.9	2.5	1.2	0.7	1.9	4.0	0.2	3.7	4.8	4.4
70～74	28.6	8.6	1.9	2.6	1.3	0.6	1.7	3.7	0.0	2.6	5.4	3.9
75～79	26.0	8.2	1.8	2.5	1.1	0.5	1.6	3.0	0.0	2.5	4.8	3.3
80～84	24.1	8.0	1.3	2.4	1.0	0.5	1.7	2.5	0.0	2.1	4.5	3.1
85～	23.4	7.6	1.8	2.3	1.0	0.6	2.0	2.0	0.0	1.7	4.4	3.0

（万円）

（出所）総務省「家計調査」（2025年）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 生産技術・輸送技術等の向上により過去から値下がりした商品もありますが、『全体的に見ると物価は上昇傾向』と言えます。

1975年 → 2025年の物価変動

（出所）総務省統計局「小売物価統計調査」
※東京都区部の比較　※大学授業料は法文経系



いちご　100g
859円→250円
0.29倍



通常はがき
10円→85円
8.5倍

国立大学授業料※ 1年間
36,000円→589,380円



16.4倍



あさり　100g
27円→190円
7.0倍

カレーライス（外食）　1皿
284円→873円



3.1倍

私立大学授業料※ 1年間
153,000円→850,355円

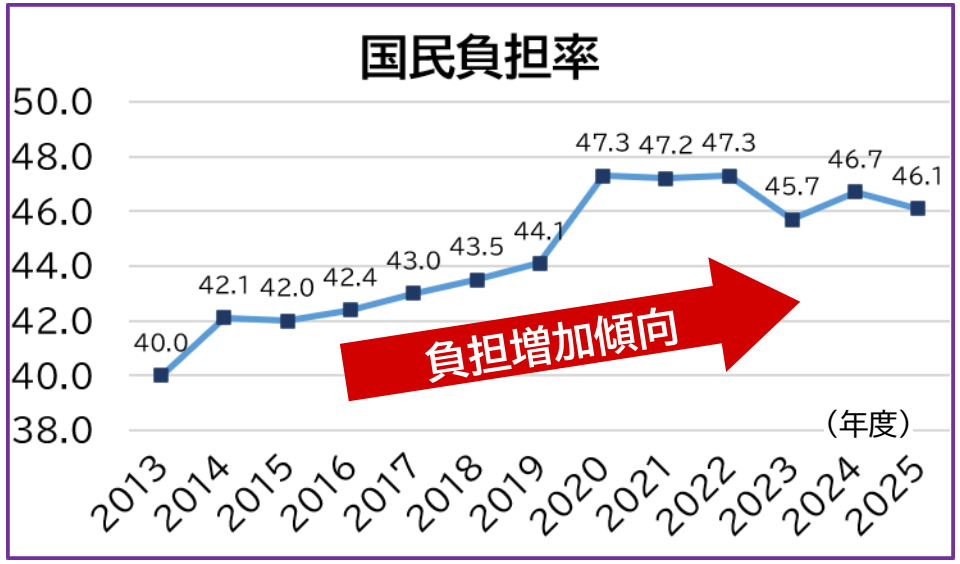


5.6倍

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

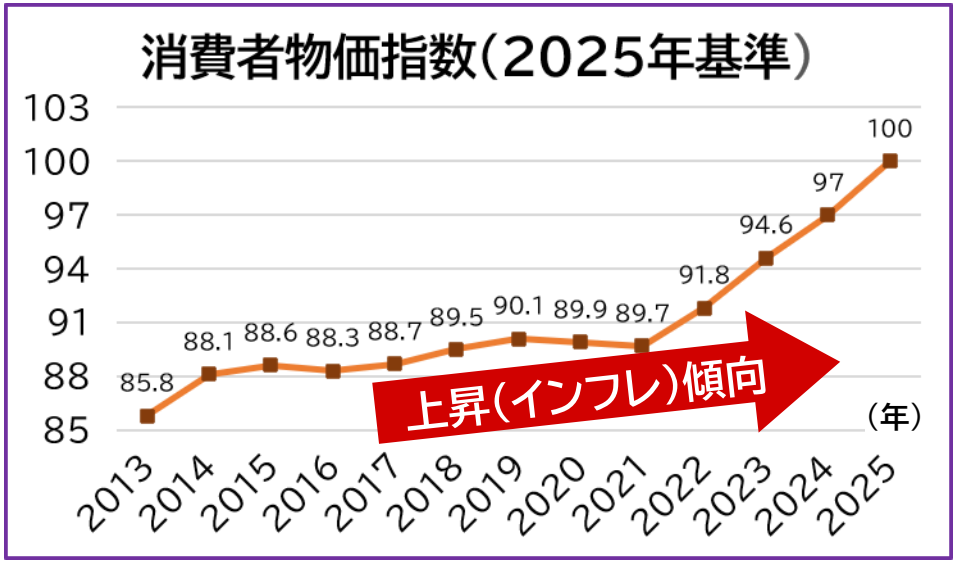
○ 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



(出所)財務省　負担率に関する資料をもとに作成

消費者物価指数の推移



(出所)総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」をもとに作成

※国民負担率とは、国民全体の所得に占める税金と社会保障費の割合。
(租税負担率と社会保障負担率の合計)

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）長生きによる経済的リスクとは

○ 長生きすること自体がリスクなのではなく、仕事を引退することで収入が減少し、支出（≒生活費）が収入を上回る状態（赤字家計）が続くことが長生きによる経済的リスクです。

※資産運用におけるリスク（運用成果の振れ幅）とは意味合いが異なります。

○ 赤字家計が長く続くことで生活が困窮しないよう、**社会保障制度が老後生活の基本を支えています**。

○ 個人の働き方・生活スタイルによって収入・支出は異なりますが、
①より長く働く、②資産形成・個人年金などで準備する、③生活スタイルを見直して支出を抑える、などの工夫で長生きによる経済的リスクに備えることができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）家計の見直し術

○ 生活費の負担が大きいと感じた場合は、『家計の見直し術を実践』することが有効です。ちょっとした工夫で節約できます。

①予算を週単位で立てる	1月単位での予算を立ててから、週割りすると支出の管理がしやすくなる。
②無駄な買い物をしない	買い物リストを作る。買い物の回数を減らす。 お財布に余分なお金を入れない。
③固定費を見直す	毎月必ず出ていくお金（固定費）を見直す。 （保険料・居住費・通信費　など）
④自動車を処分する	使用頻度が低い場合は自動車を処分。 免許証の自主返納で各種割引特典あり。
⑤交際費を抑える	セカンドライフでは交友関係も変化。 支出を増やし過ぎないよう注意。
⑥健康寿命を延ばす	健康でいることで医療費・介護費用を削減。 適度な運動・適切な食生活がカギ。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.







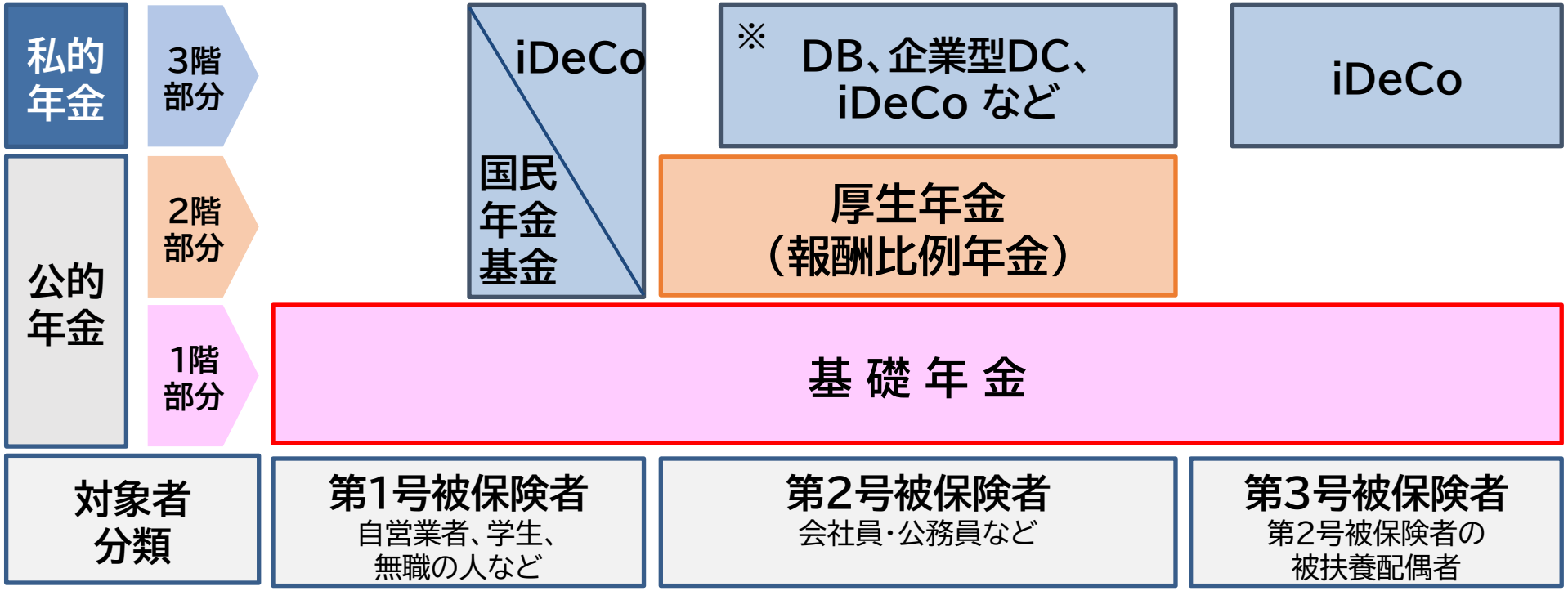
③ セカンドライフの収入（公的年金・私的年金など）





© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 日本の年金制度には、公的年金と私的年金があります。
『公的年金は国民の老後生活の基本を支え、企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応』しています。



※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

日本の年金制度（公的年金）

	国民年金		厚生年金保険
被保険者	第1号被保険者	第3号被保険者	第2号被保険者
	自営業者、 学生など	第2号被保険者に 扶養される配偶者	会社員、公務員、教員など （国民年金にも同時加入）
保険料	保険料は一律 2026年度：17,920円／月 （第3号被保険者は保険料負担なし）		月給・賞与の9.15％を自己負担 （同額を勤務先も負担） 国民年金分は別途負担なし
加入期間	原則40年間 （20歳から60歳に達するまで）		在職中 （最長70歳に達するまで、 20歳未満の人も加入）
老後に 受け取る年金	老齢基礎年金		老齢基礎年金と老齢厚生年金
年金額	2026年度　計算式 【昭和31年4月2日以後生まれの方】 満額84万7,296円×（納付月数）／480カ月 【昭和31年4月1日以前生まれの方】 満額84万4,896円×（納付月数）／480カ月		2026年度　計算式 平均標準報酬×5.481 ／1000 ×被保険者期間（月数）／12 ＋老齢基礎年金
年金の 受給開始年齢	65歳から一生涯		原則、65歳から一生涯 ※
	繰上げ受給や繰下げ受給も可能		繰上げ受給や繰下げ受給も可能

※老齢厚生年金の受給開始年齢は、性別と生年月日により異なります。
※図表は2003年4月以降の加入者を想定した記載となっております。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ ご自身の公的年金の受取額を算出してみましょう。**『厚生労働省提供の「公的年金シミュレーター」で簡単に試算』**できます。「ねんきん定期便」が手元にあればさらに簡単に算出できます。

○ より正確な年金見込額の確認をしたい場合は、**『日本年金機構提供の「ねんきんネット」を活用』**しましょう。

厚生労働省 「公的年金シミュレーター」
https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

パソコン、タブレット、スマートフォンからも利用可能です。



日本年金機構 「ねんきんネット」
https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

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）			付加保険料納付済月数	船員保険（c）	年金加入期間 合計（未納月数を除く）	合算対象期間等	受給資格期間
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）			（a＋b＋c）	（d）	（a＋b＋c＋d）
月	月	月	月	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	月	月		

3．老齢年金の種類と見込額（年額）（60歳未満の方は現在の加入条件が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 （定 額 部 分） 円	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円	（報酬比例部分） 円 （経過的加算部分） 円
公務員厚生年金期間	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （経過的加算部分） 円 （厚生労働省令分） 円
私学共済厚生年金期間	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （定 額 部 分） 円 （厚生労働省令分） 円	（報酬比例部分） 円 （経過的加算部分） 円 （厚生労働省令分） 円
（1）と（2）の合計	円	円	円	円

お客様へのお知らせ

※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。

※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分を含んでいます。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、左記データ作成日から５カ月後の月末までです。

毎年、ご自身の誕生月に「ねんきん定期便」が届き、「年金見込額」が分かります。

※手取り額ではない点に注意

（出所）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　【50歳以上（年金未受給者）サンプル】

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）年金受給額の計算方法

対象：第1号・第3号被保険者

国民年金

老齢基礎年金　原則65歳から亡くなるまで

給付額：保険料を納付した期間で決定

$$\text{月}\ 70{,}608\text{円}\ (\text{令和8年度満額}) \times \frac{\text{保険料を納付した月数}}{480\text{月}※}$$

※加入可能期間
（20歳－60歳）40年
（12か月×40年＝480月）

平均額：月5.9万円（令和6年度末）

対象：第2号被保険者

厚生年金保険

老齢厚生年金　原則65歳から亡くなるまで

給付額：現役時代の報酬と加入期間で決定

$$\text{平均標準報酬} \times \frac{5.481}{1{,}000} \times \text{被保険者期間（月数）} \div 12 + \text{老齢基礎年金}$$

平均額：月15．5万円（令和6年度末）

※老齢基礎年金額を含む

※計算式は2003年4月以降の加入者を想定した記載となっております。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 退職金、企業年金制度は企業によって異なります。
『ご自身が勤めている企業の退職金制度を確認』してみましょう。

企業の退職給付制度の導入状況

各制度の状況		退職給付制度ありに対する割合	全企業割合
退職給付制度あり	退職一時金制度のみ	69.0%	74.9%
	退職一時金制度と退職年金制度を併用	21.4%	
	退職年金制度のみ	9.6%	
退職給付制度なし		–	24.8%

勤続20年以上かつ45歳以上の定年退職者の平均退職給付額(一時金＋年金)

区分	全体	勤続年数			
		20-24年	25-29年	30-34年	35年以上
大学卒(管理・事務・技術職)	1,896万円	1,021万円	1,559万円	1,891万円	2,037万円
高校卒(管理・事務・技術職)	1,682万円	557万円	618万円	1,094万円	1,909万円

(出所)厚生労働省「就労条件総合調査概況」(令和5年)

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『退職金額が退職所得控除額より少ないときは非課税』です。

退職所得・税額の計算式

※1 特定役員退職手当等に該当する場合は、1/2の適用がありません。

退職所得 ＝(退職金－ 退職所得控除額)×1／2※1
所得税額 ＝(退職所得×所得税率－速算控除額)×1.021
住民税額 ＝ 退職所得×住民税率
・所得税には2037(令和19)年までの復興特別所得税を含む

退職所得控除額の計算

※2 勤続年数は1年未満切り上げ(最低2年)

①勤続年数が20年以下の場合　40万円×勤続年数※2(最低80万円)
②勤続年数が20年超の場合　70万円×(勤続年数※2－20年)＋800万円

計算例
①勤続年数が20年の場合
退職所得控除＝40万円×20年＝800万円⇒退職金(額面)が800万円以下であれば非課税
②勤続年数が40年の場合
退職所得控除＝70万円×(40-20)年＋800万円＝2,200万円
⇒退職金(額面)が2,200万円以下であれば非課税

過去に退職金を受け取ったことがある場合などで、退職所得控除額が異なる場合があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

税引き後の退職金手取額早見表

勤務年数に応じた退職所得控除額以下なら非課税となり、額面金額＝手取額です。

（万円）

勤続年数		税引き前の退職金額（額面）										
年	退職所得控除額	500	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000
15	600	500	969	1,149	1,321	1,491	1,661	1,830	2,241	2,632	3.023	3,414
20	800	500	984	1,169	1,349	1,521	1,691	1,861	2,280	2,676	3,066	3,457
25	1,150	500	1,000	1,196	1,381	1,564	1,744	1,914	2,338	2,752	3,143	3,534
30	1,500	500	1,000	1,200	1,400	1,592	1,777	1,959	2,391	2,813	3,219	3,610
35	1,850	500	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	1,988	2,444	2,868	3,288	3,687
40	2,200	500	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,477	2,921	3,345	3,763
45	2,550	500	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,500	2,964	3,399	3,822

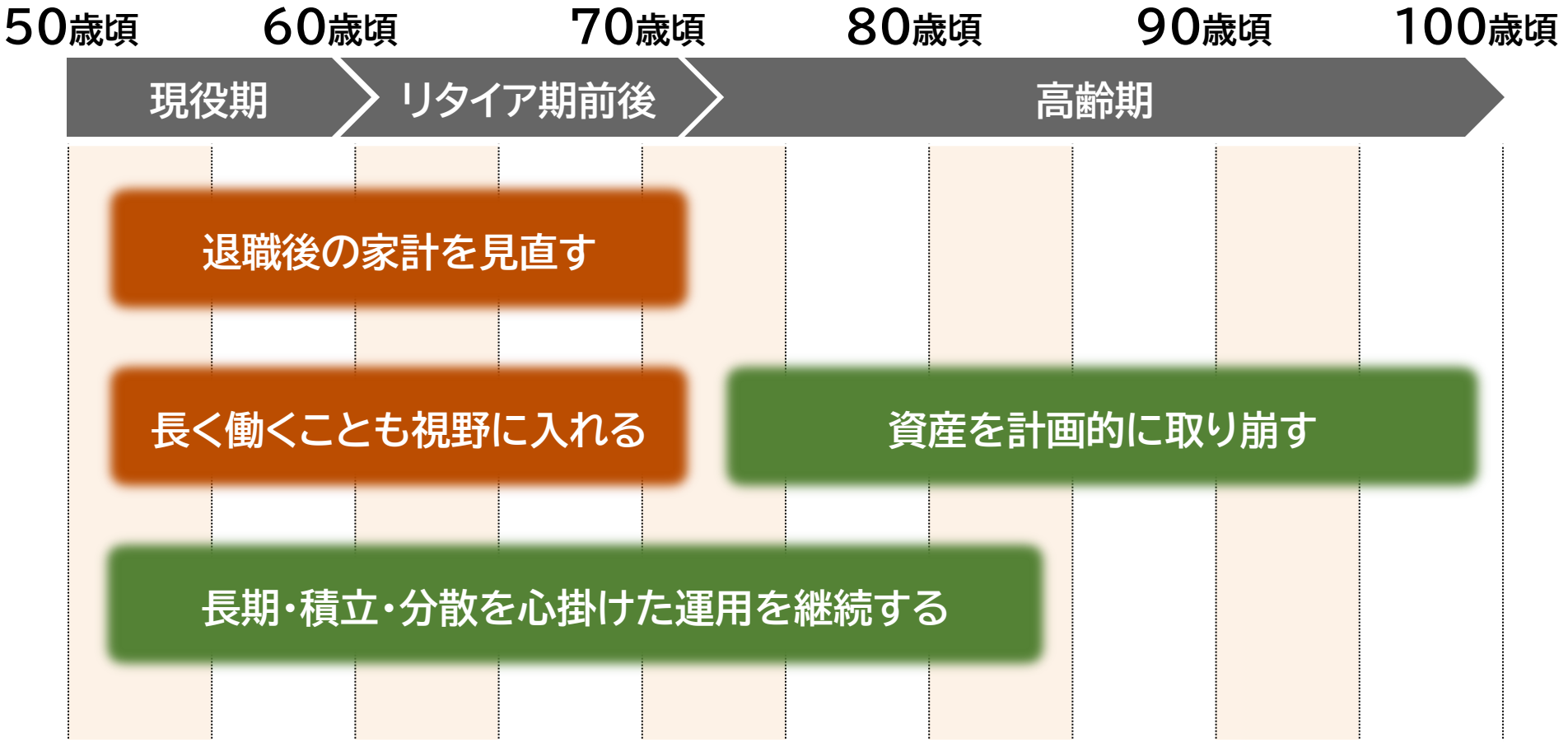
※過去の退職金の有無などにより金額は異なる場合があります。実際に退職金を受け取る際には、必ず確認しましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

4 資産寿命の延伸

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

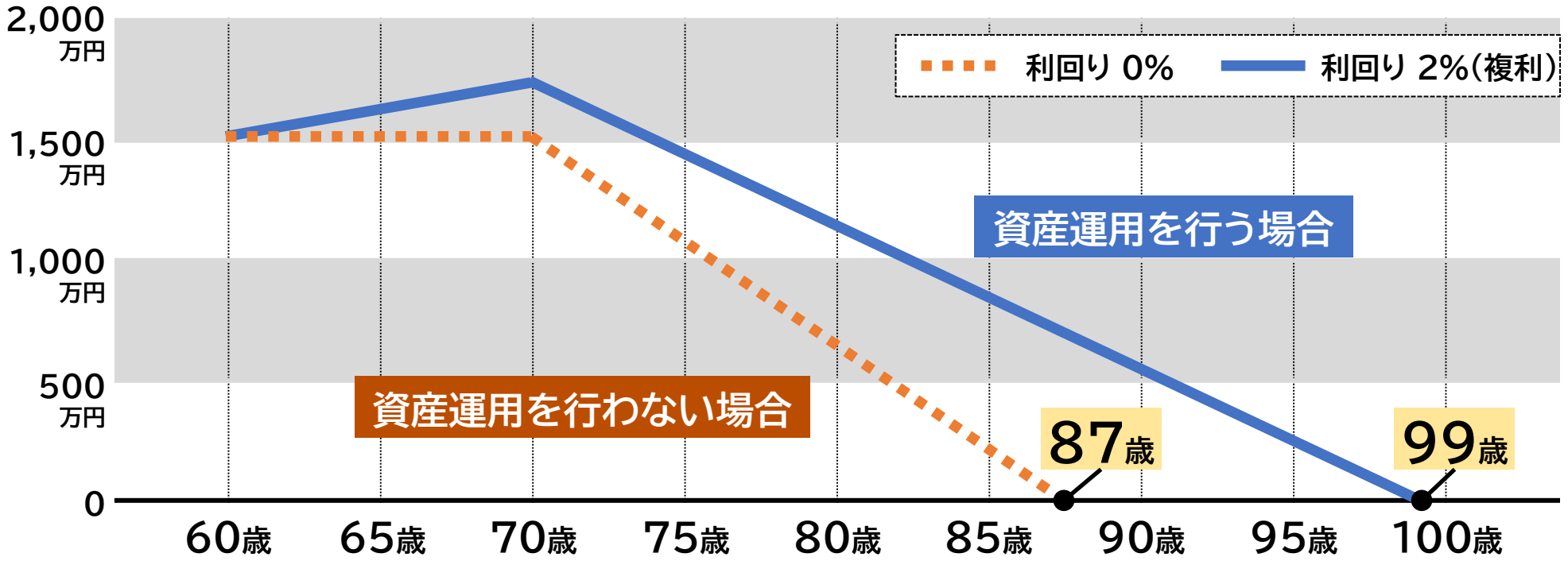
○ 家計の資産がなくなるまでの期間を『資産寿命』と言います。
長生きに備えて、資産寿命の延伸を考えましょう。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 資産寿命の延伸には、『運用しながら取り崩す』ことも有効な選択肢のひとつです。運用を始める時期は今からでも遅くありません。

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歳から年間80万円を引き出す条件で、資産運用を行う場合と行わない場合では、資産寿命が約12年違う試算になります。

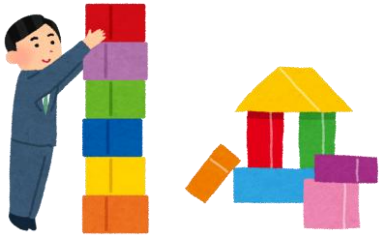


株式や投資信託などによる運用は、利益が得られる可能性がある反面、損失を被る可能性も持ち合わせています。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 金融商品による資産形成の方法としては、「預貯金」と「投資」があり、『目的に応じた金融商品を選択』することが重要です。

預貯金



- 確実性重視(元本保証あり)
- 運用成果(結果)は商品選択時に決まっている※1
- 原則、手数料はかからない

投 資



- 増やすこと重視(元本保証なし)
- 運用成果(結果)は商品選択時に決まっていない※2
- 株式・投資信託の購入などには手数料がかかることがある(手数料は金融機関によって異なる)

主な金融商品

普通預貯金　定期預貯金　積立定期預貯金

株　式　投資信託　債券(国債・社債など)

※1　例外として、変動金利の定期預金のように、運用成果が決まっていないものもあります。
※2　例外として、債券の一部には満期(返済期限)まで保有すると、運用成果が決まっているものもあります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 金融商品は3つの観点（安全性・収益性・流動性）で整理できますが、『3つとも◎の金融商品はありません。』

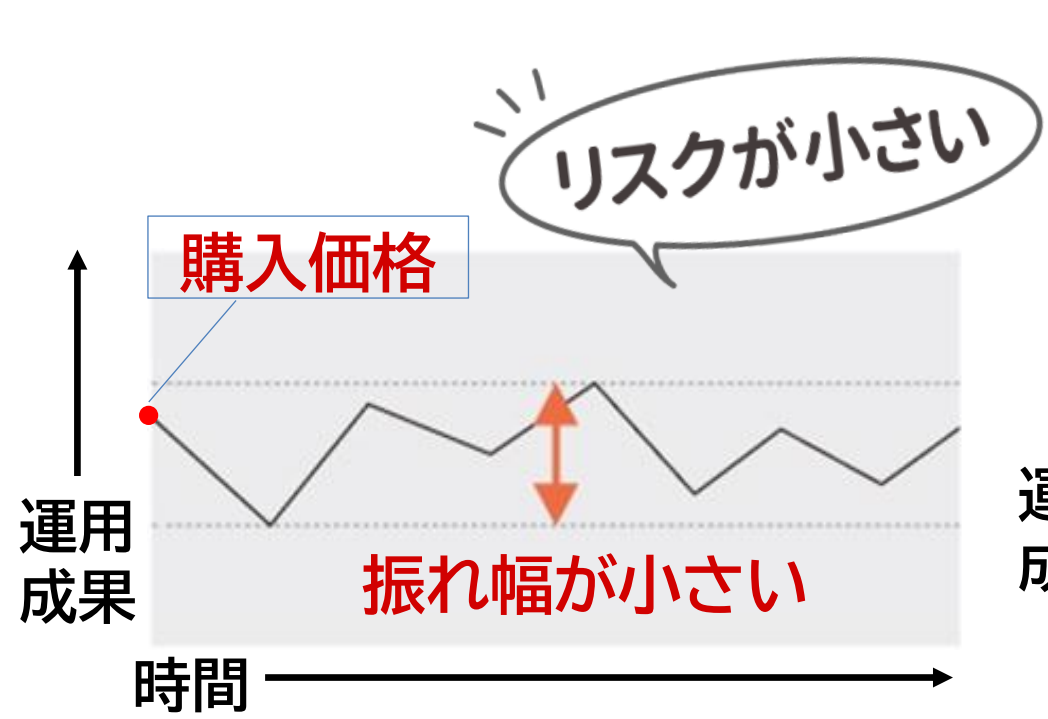
	安全性 元本や利子の支払いが確実か	収益性 大きい収益が期待できるか	流動性 必要なときにすぐに換金できるか
預貯金	◎	△	◎
株式	△	◎	○
債券	○	○	△
投資信託	△～○	○～◎	○

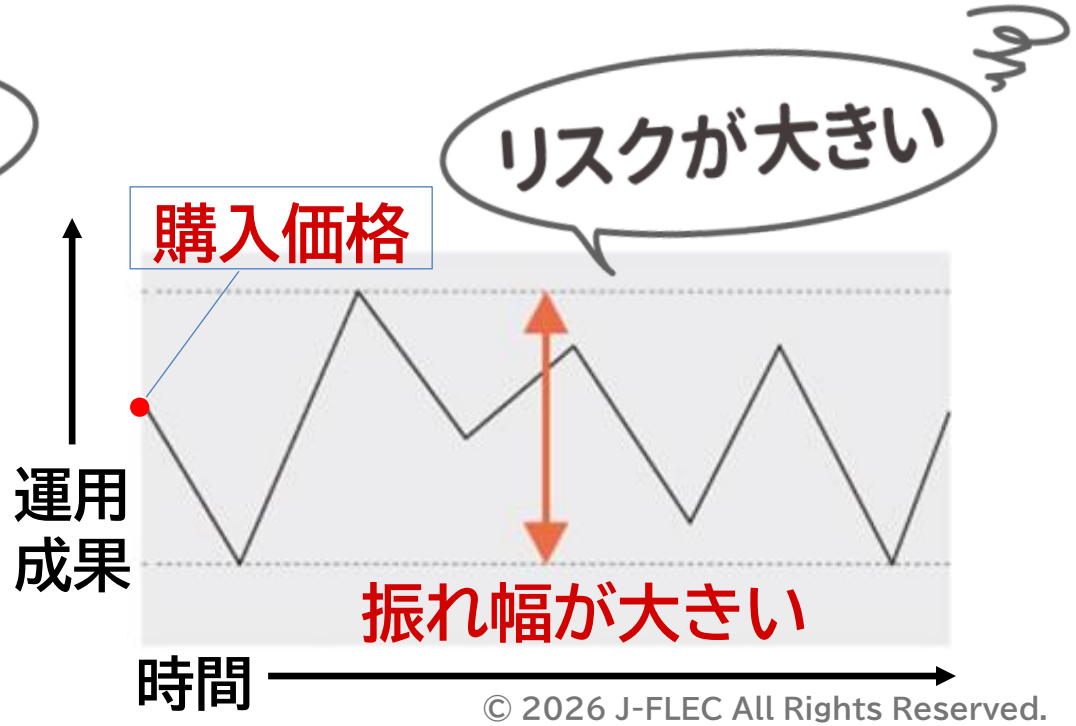
※ 一般的なイメージであり、すべての金融商品があてはまるものではありません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 資産運用におけるリスクとは『運用成果の振れ幅』のことを指します。「リスクが大きい」とは、「とても危険」という意味ではなく、「大きく儲かるかもしれないし、大きく損をするかもしれない」（運用成果の振れ幅・不確実性が大きい）という意味です。

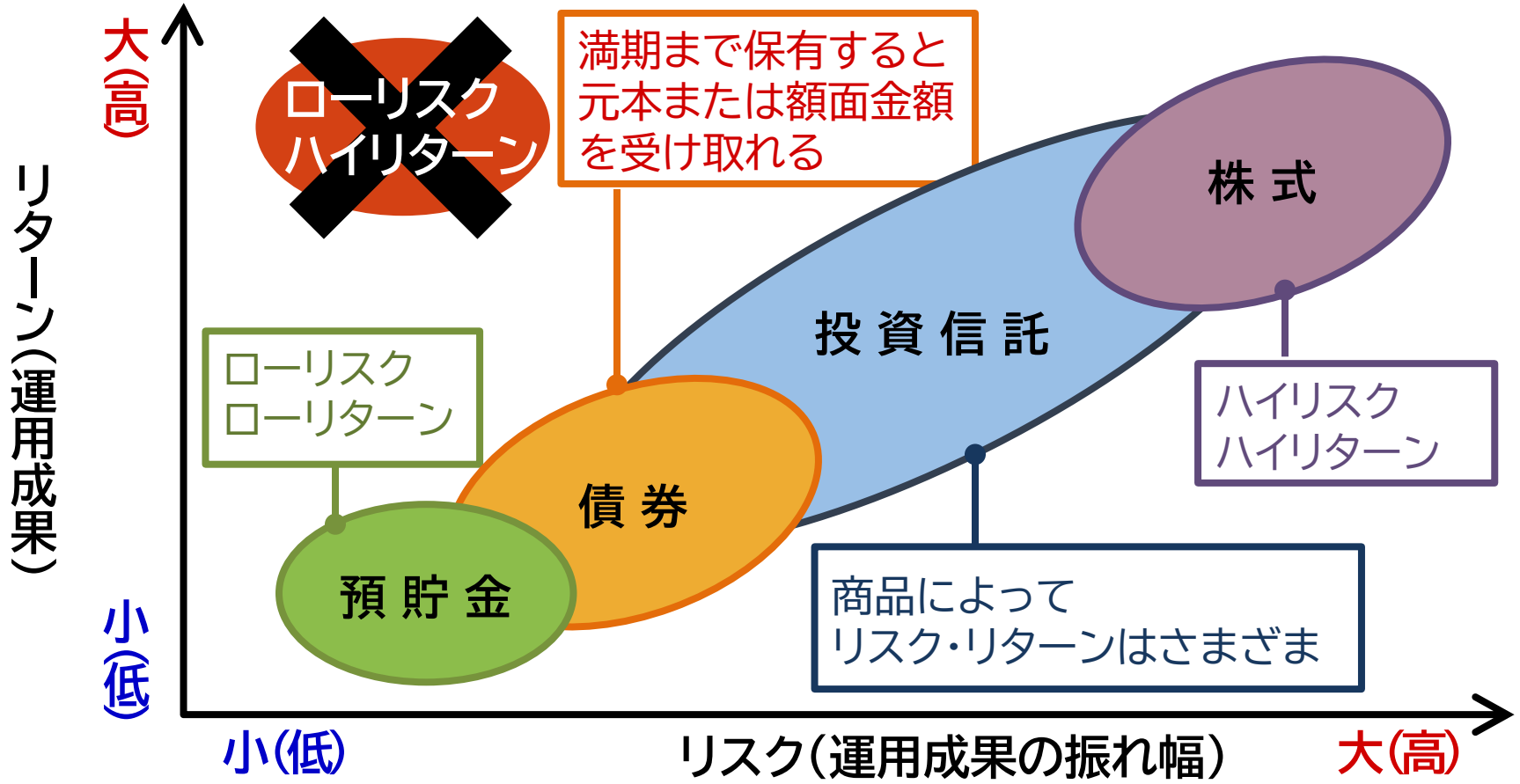
○ 『保険で備えるリスク（危険）』とは意味が異なります。





© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 原則、リスク（運用成果の振れ幅）とリターン（運用成果）は比例関係なので、『ローリスク・ハイリターンの金融商品はありません』。

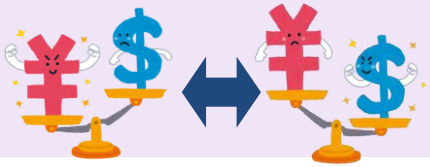


※ 一般的なイメージ図であり、すべての金融商品があてはまるものではありません。
例えば、預金や債券の中にもハイリスクな金融商品は含まれます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資は、リターン（運用成果）を期待して行いますが、『リスク（運用成果の振れ幅）もあることを理解』して、無理のない範囲（当面使う予定のないお金）で行いましょう。

投資の主なリスク

価格変動リスク	要因	株式や債券などの価格変動（上昇・下落ともに） 
為替変動リスク	要因	外貨建て取引の換金時に生ずる為替レート変動 
信用リスク	要因	投資先企業の財務状況や経営状況（不祥事・倒産など） 
カントリーリスク	要因	国・地域の政治・経済環境（天災や戦争など） 

リスク

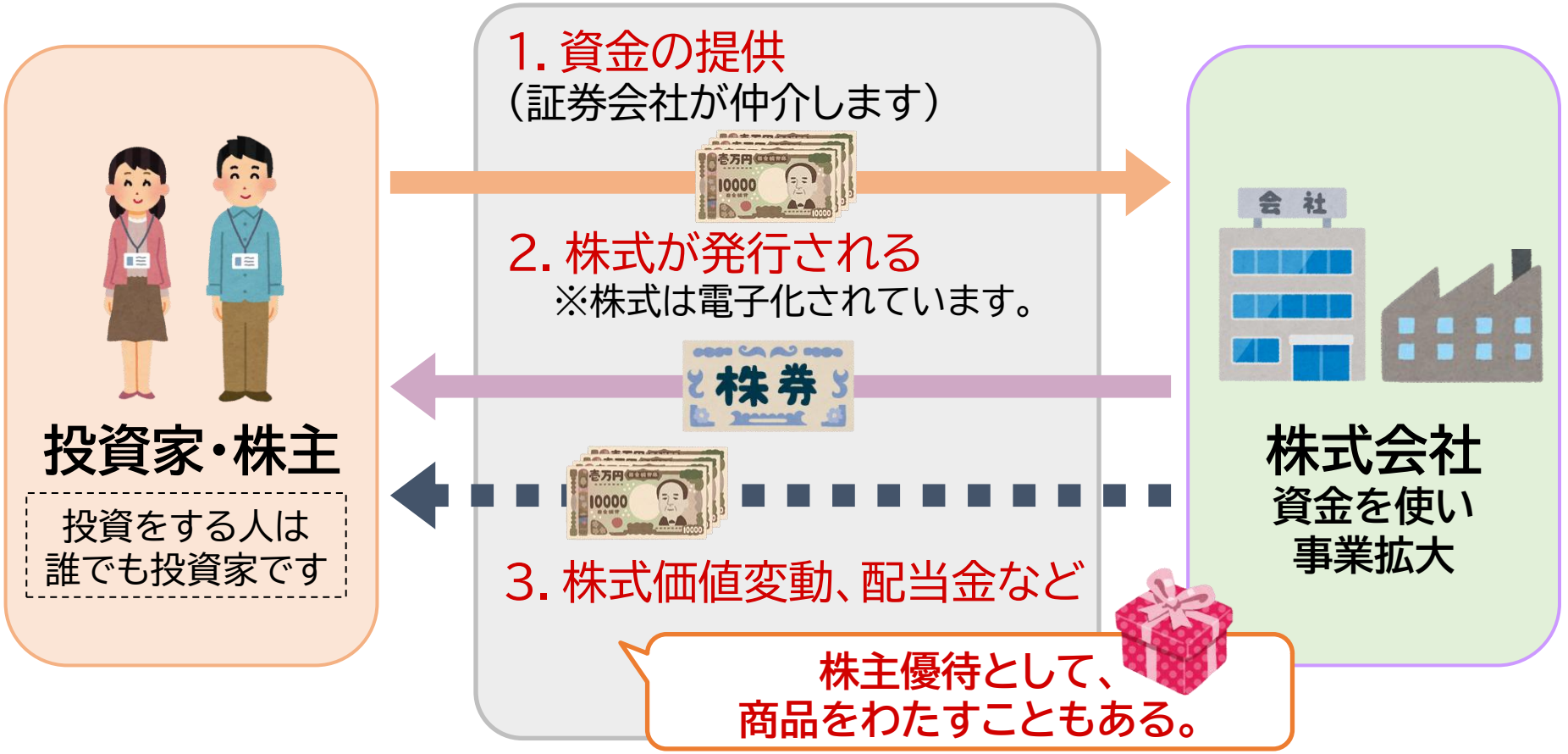
運用成果の振れ幅

つまり

様々な要因により資産価値が増減する可能性・不確実性のこと

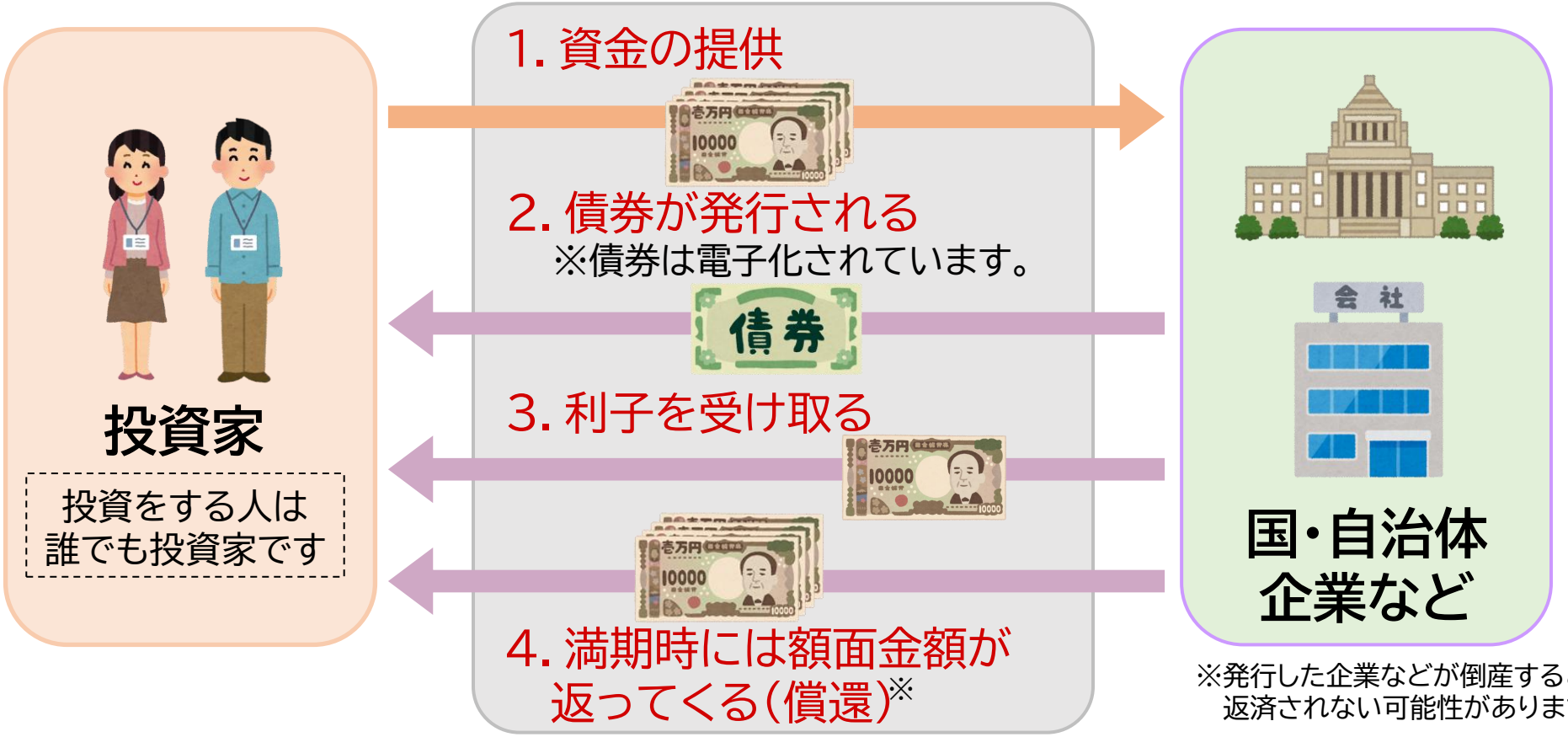
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 株式投資の特徴は、『①購入した株式の値動き、②配当金の受取り』の2点です。一般的にリスク・リターンともに大きくなります（ハイリスク・ハイリターン）。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

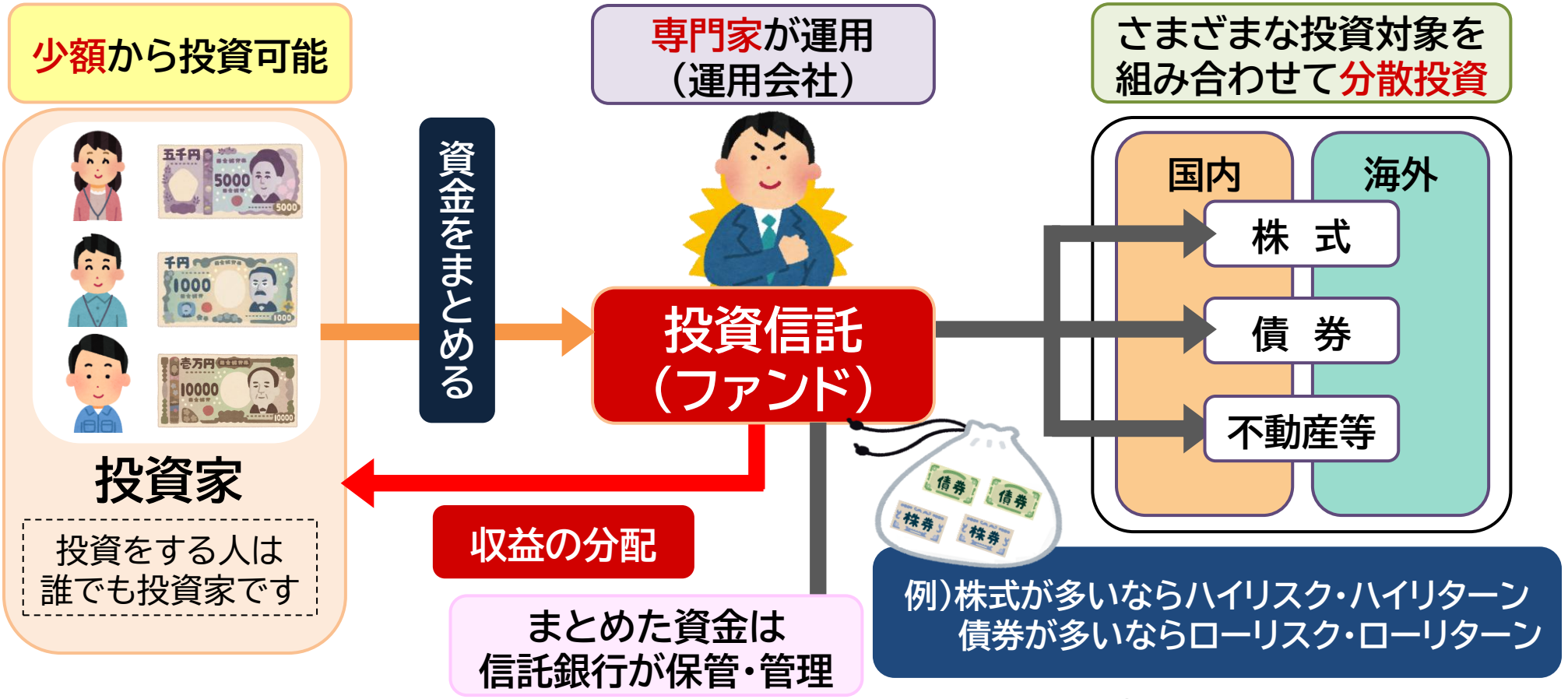
○ 債券投資の特徴は、『①満期時の償還、②利子の受取り』の2点です。リスクは小さくリターンも小さめですが、基本的に安全性は高めです（ローリスク・ローリターン）。



※発行した企業などが倒産すると返済されない可能性があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資信託の特徴は、『①専門家が運用、②少額から投資可能、③分散投資でリスク軽減』の3点です。組み合わせる商品によりリスクとリターンの程度が変わります。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資スタイルには(リスク・コントロール型とリスク・テイク型)の2種類があります。『リスクを抑えた安定的な資産形成にはリスク・コントロール型投資が向いています。』

	リスク・コントロール型投資 (リスク抑制型の運用)	リスク・テイク型投資 (リスク許容型の運用)
ニーズ	投資で安定的な利益を出したい	投資で大きな利益を出したい
必要なもの	長期の投資観 少額からの定期的な積立金	短～長期の相場観、 まとまった運用資金
投資スタイル	長期・積立・分散投資	個別銘柄への集中投資・積極運用
ポイント	長く続けること ⇒上がっても下がっても焦らない	自分なりの「売り」ルールをもつこと ⇒上下一定の幅を超えたら売る

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資のリスク（運用成果の振れ幅）を軽減（コントロール）するには、『長期・積立・分散投資』の視点が重要です。

価格変動リスク

信用リスク

為替変動リスク

カントリーリスク

リスクを抑える方法

長期投資

数カ月や1年などではなく、10年、20年などの長い期間投資を続けることで、より安定的な成果を得ることができます。

積立投資

一度にまとめてではなく、定期的に一定額ずつ、積み立てる形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。

分散投資

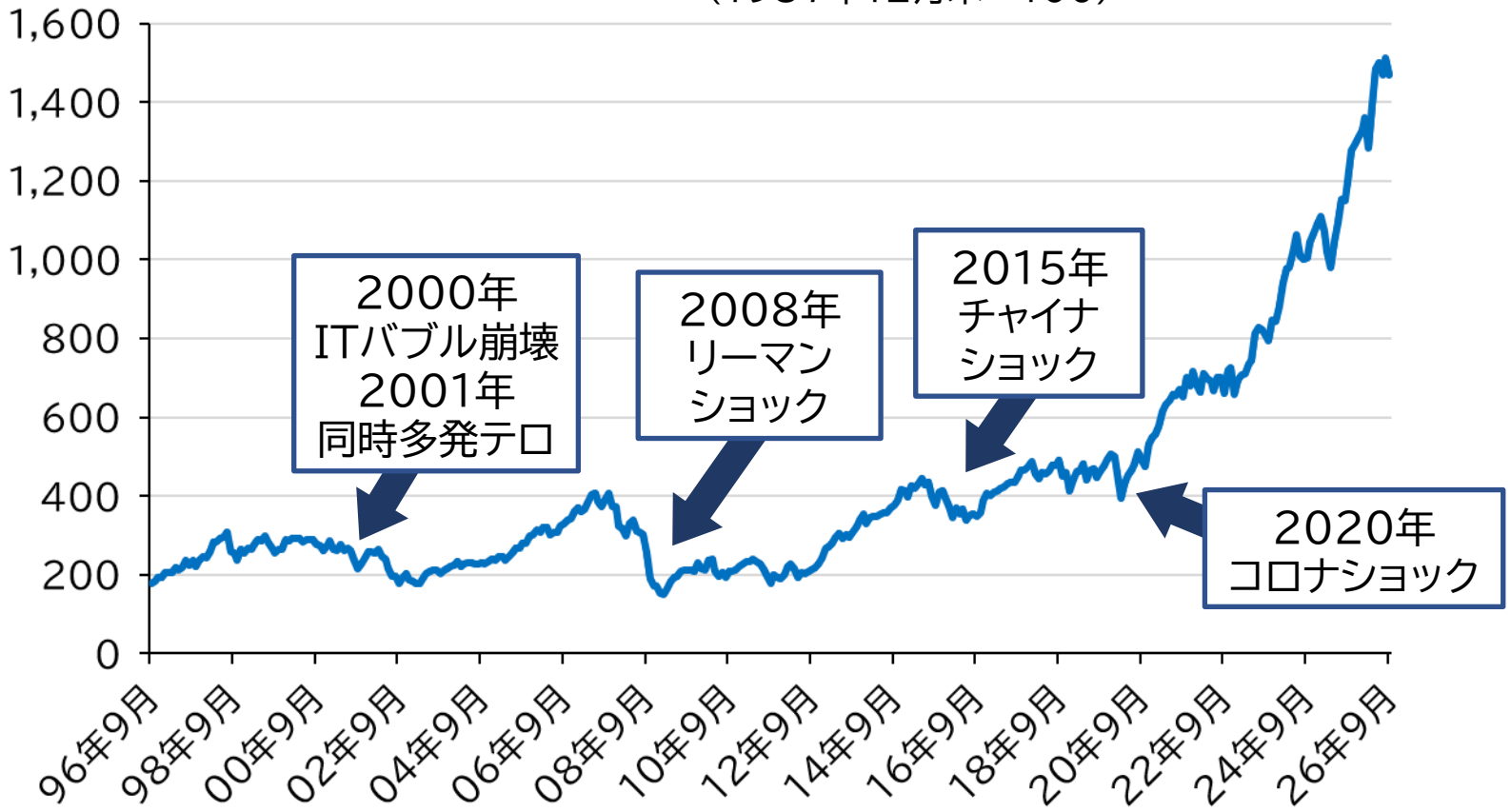
複数の地域・通貨、特徴の異なる複数の資産（株式や債券など）を組み合わせて運用することで、リスクを抑えることができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 過去30年間、世界株価は、『短期的な下落時期はあるものの、長期的には世界経済の成長に伴って上昇』してきました。

全世界株式　30年チャート

※ MSCI ACWI指数（priceリターン指数）、円換算ベース（1987年12月末＝100）



（出所）MSCI

※過去のデータに基づくものであり、今後も上昇傾向にあることを保証するものではありません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 預貯金や投資では、『単利』と『複利』という考え方があります。
－単利：元本のみに利息がつく計算方法
－複利：元本と利息を合わせた額に利息がつく計算方法

100万円を利率5% で運用する場合（税金等は考えない）

単利の場合
1年後：100万円＋100万円×5%＝105万円
2年後：105万円＋（100万円×5%）＝110万円

複利の場合
1年後：100万円＋100万円×5%＝105万円
2年後：105万円＋（105万円×5%）＝110万2500円

複利の場合は元本の100万円だけではなく、利息の5万円にも利息がつくため、より多く資産が増えることになります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資は一括購入だけでなく、少額積み立ても可能です。
○ 投資方法として『定額購入（ドル・コスト平均法）』があります。

一括購入

一度に
まとめて購入



定額購入
（ドル・コスト平均法）

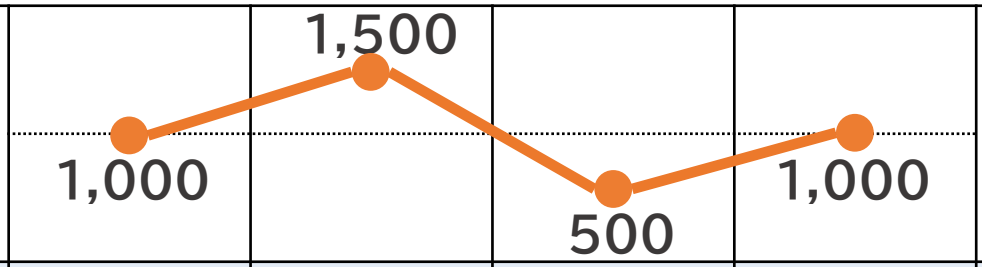
一定金額を
定期的に購入



例 毎月1万円ずつ購入

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 購入時期を分散して積み立てを行うことで、**『値上がり・値下がりのリスクを抑える（平準化）効果』**があります。
○ また、定額購入は少額のため、負担感を抑えることができます。

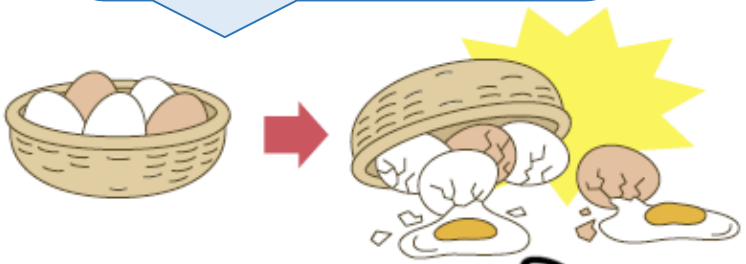
株価の値動き	価格					合計株数	1株あたりの購入単価
一括購入	株数	40	0	0	0	40	1,000
	購入額	40,000	0	0	0	40,000	
定額購入（ドル・コスト平均法）	株数	10	6.6	20	10	46.6	858.3
	購入額	10,000	10,000	10,000	10,000	40,000	

※上記値動きの場合、定額購入（ドル・コスト平均法）の方が1株あたりの購入単価を抑える効果がありますが、値動きによっては必ずしも定額購入（ドル・コスト平均法）が最適解とは限りません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

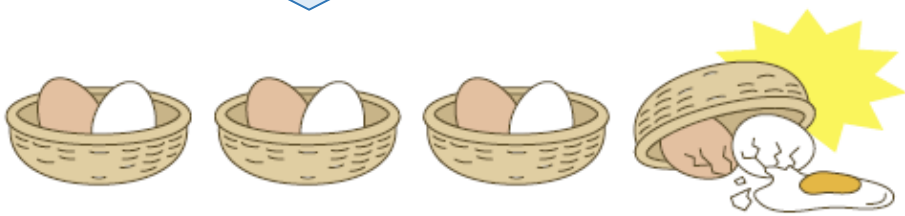
○ リスクの分散の例えとして『ひとつのカゴに卵を盛るな』という考え方があります。

卵を1つのカゴに全部入れた場合（投資先が1つ）



カゴを落とした時に全てがダメに・・・

卵を複数のカゴに分けて入れた場合（投資先が複数）

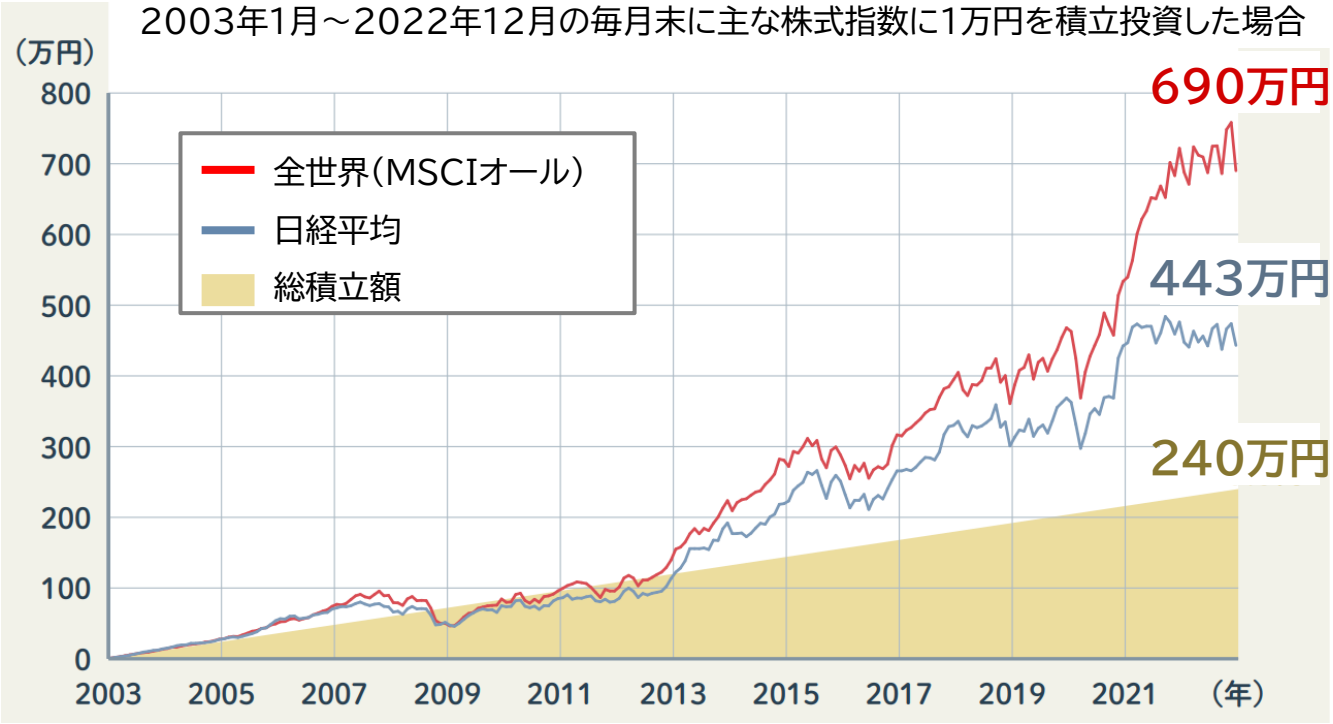


1つを落としてしまっても残りは大丈夫！

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『長期・積立・分散投資を組み合わせること』が、より安定的にリターン（運用成果）を得るために効果的と言えます。

長期・積立・分散投資のシミュレーション（例）



ー 長期（20年継続）
ー 積立（毎月1万円）
ー 分散（全世界・国内株式）

で投資を行うことで、運用資産は一時的な下落もありつつも、全体では元本（240万円）を大きく上回るリターン（運用成果）となりました。

※上記の結果は、将来の投資成果を保証するものではありません。（出所）金融庁　はじめてみよう！NISA早わかりガイドブック
税金・手数料などは考慮していません。
また、具体指数・商品への投資を推奨するものではありません。

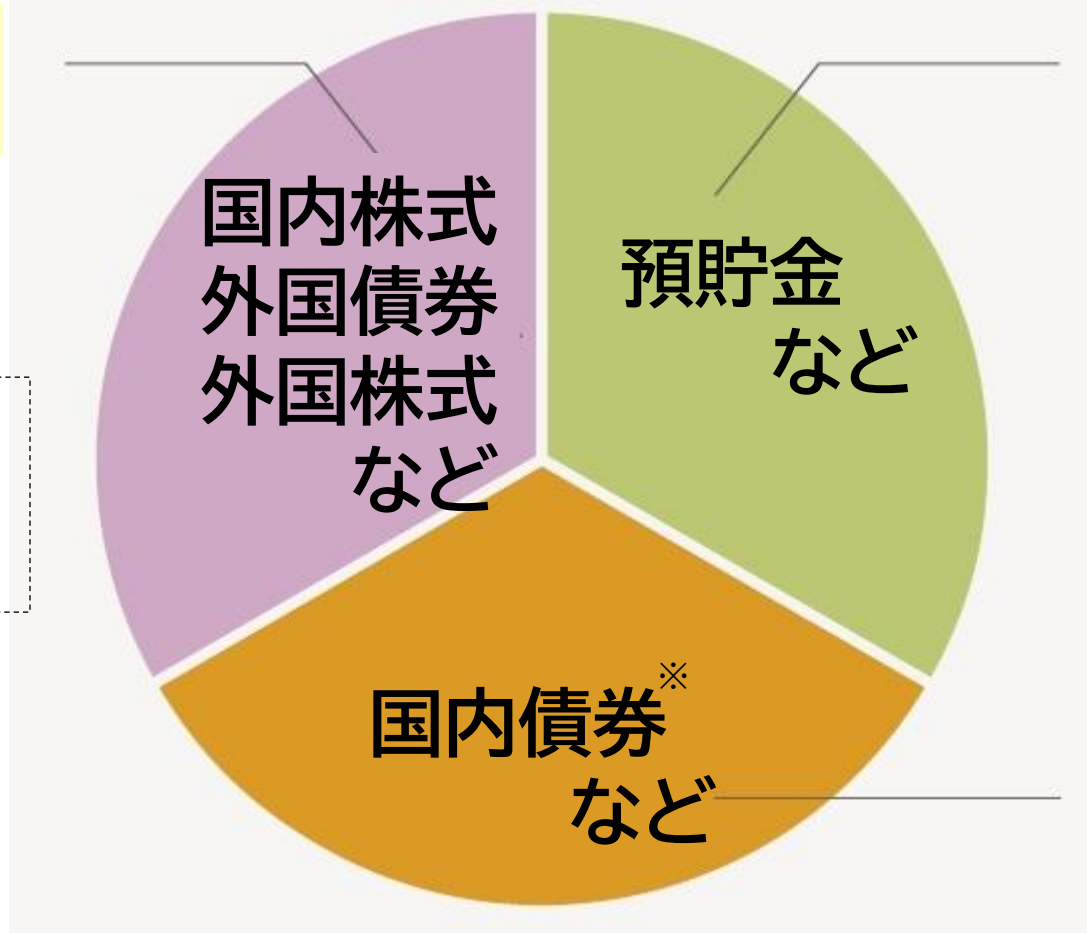
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 自身に合った『金融商品の組合せ≒分散投資』を考えましょう。その人・その時の状況・相場などによって最適な組合せは変わります。

リスク資産

収益性が高い金融商品

外国債券・外国株式も為替リスクがあるためリスク資産に分類



流動性・安全性が高い金融商品

安全資産

比較的安全性が高い金融商品

※国内債券でも一部リスク資産に該当する場合があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）タイプ別資産運用スタイルの例

○ 自身のタイプ・目的にあわせて、様々な金融商品を組み合わせた『投資信託（ファンド）を選ぶことも選択肢のひとつ』です。

分かりやすい商品で投資を始めたい
シンプルな仕組みのインデックス（指数連動型）運用

子どもの将来の教育資金を貯めたい
リスクを抑えたバランス（分散投資型）運用

リスクをとってもリターンを狙いたい
国内外の株式比率が高いファンドで運用

リスクを抑えつつ老後資金を貯めたい
目標設定型のターゲット・デート・ファンドで運用

一定額を低いリスクで運用したい
公社債の比率が高いファンドで運用



資産運用スタイルはあくまで一例であり、
想定通りのリターンが得られるとは限りません。
NISAを活用した資産形成のパターンについては、
金融庁NISA特設ウェブサイトでも紹介されています。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 資産形成にあたって自身に合った投資信託を探す際には、
『投信総合検索ライブラリー』を活用できます。

資産運用業協会
投信総合検索ライブラリー

NISA対象、リターンとリスク、地域と資産等の条件を設定して投資信託(ファンド)を検索することができます。

投信総合検索ライブラリー　検索



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

外部知見の活用（FP相談等）

○ 家計管理・生活設計などのお金の疑問を自分事として捉えるには、家計簿をつけるなど、**『お金の流れを自身で「見える化」すること』**が役立ちます。

○ **『お金の専門家（ファイナンシャル・プランナー（FP）等）に相談すること』**もひとつの方法です。

お金に関する様々な疑問（例）	家計管理の方法、教育資金や住宅資金・老後資金の準備、資産運用の考え方、社会保険と民間保険、相続・贈与　など

●FP相談等では、収入・支出のバランスをとるための家計の見直し方法、**ライフプランを踏まえたお金の見える化（キャッシュフロー表の作成）**などを行ってもらうことができます。

●キャッシュフロー表はライフイベントの変化の際、もしくは**定期健康診断のように定期的に見直す**ことが重要です。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

5 資産形成支援制度

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ NISAとは、『「少額投資」による利益が「非課税」』になる制度です。



Check! 制度を利用するには、銀行や証券会社などで NISA口座※を開設する必要があります。

※原則1人1口座のみ。成人の場合、年単位で利用する金融機関を変更することができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『投資可能期間、非課税保有期間ともに無期限』で、成人の場合は『2つの投資枠が併用可』です。
○ 2027年1月から、『0～17歳の未成年』も、つみたて投資枠の利用が可能となりました。

日本に住む
0～17歳の
未成年※



※つみたて投資枠のみ



日本に住む成人
（18歳以上）

併用可

つみたて投資枠
無期限で非課税
年間120万円
（未成年は60万円）
まで購入可能

成長投資枠
無期限で非課税
年間240万円
まで購入可能

投資可能期間も無期限

ただし、生涯の保有限度額があります

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

つみたて投資枠と成長投資枠の違い

○ つみたて投資枠、成長投資枠では、『対象商品、年間投資枠、保有限度額』など利用方法に違いがあります。
○ 未成年については、払出しにも要件があります。

（2027年～）	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
対象年齢	0～17歳	18歳以上	
年間投資枠	60万円	120万円	240万円
非課税保有限度額（総枠）	600万円 → 自動的に移行	1,800万円（うち成長投資枠は1,200万円）（購入商品を売却した場合、＜購入時の買値分だけ翌年以降＞枠の再利用が可能）	
金融機関変更	不可	可	
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託（金融庁の基準を満たした投資信託に限定）	上場株式、投資信託等（①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外）	
買付け方法	「1カ月に1回」など定期的に一定金額の買付けを行う方法（積立投資）に限る	制限なし	
運用管理	一定の要件※の下、12歳以降は払出し可	制限なし	

※ 資金の使途が子のためのものであり、子が払出しに同意したことを示す書面とともに、親権者等（口座管理者）が申出書を金融機関に提出する。18歳の誕生日が属する年度の1月1日から、払出し制限が解除される。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

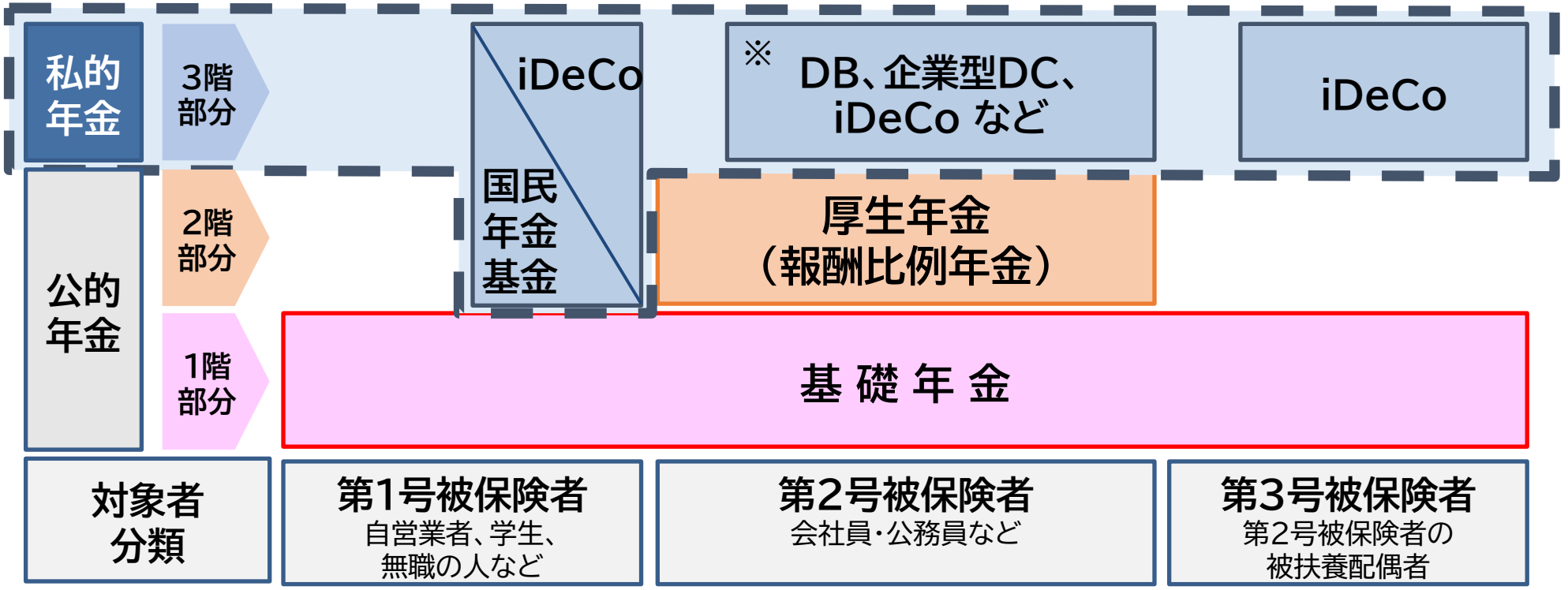
（参考）金融庁　NISA特設ウェブサイト



詳しくは　金融庁　NISA　検索

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 私的年金は、公的年金の上乗せの給付を保障する制度です。この制度は『高齢期により豊かな生活を送るための制度』として重要な役割を果たしています。企業や個人は、多様な制度の中からニーズに合った制度を選択することができます。

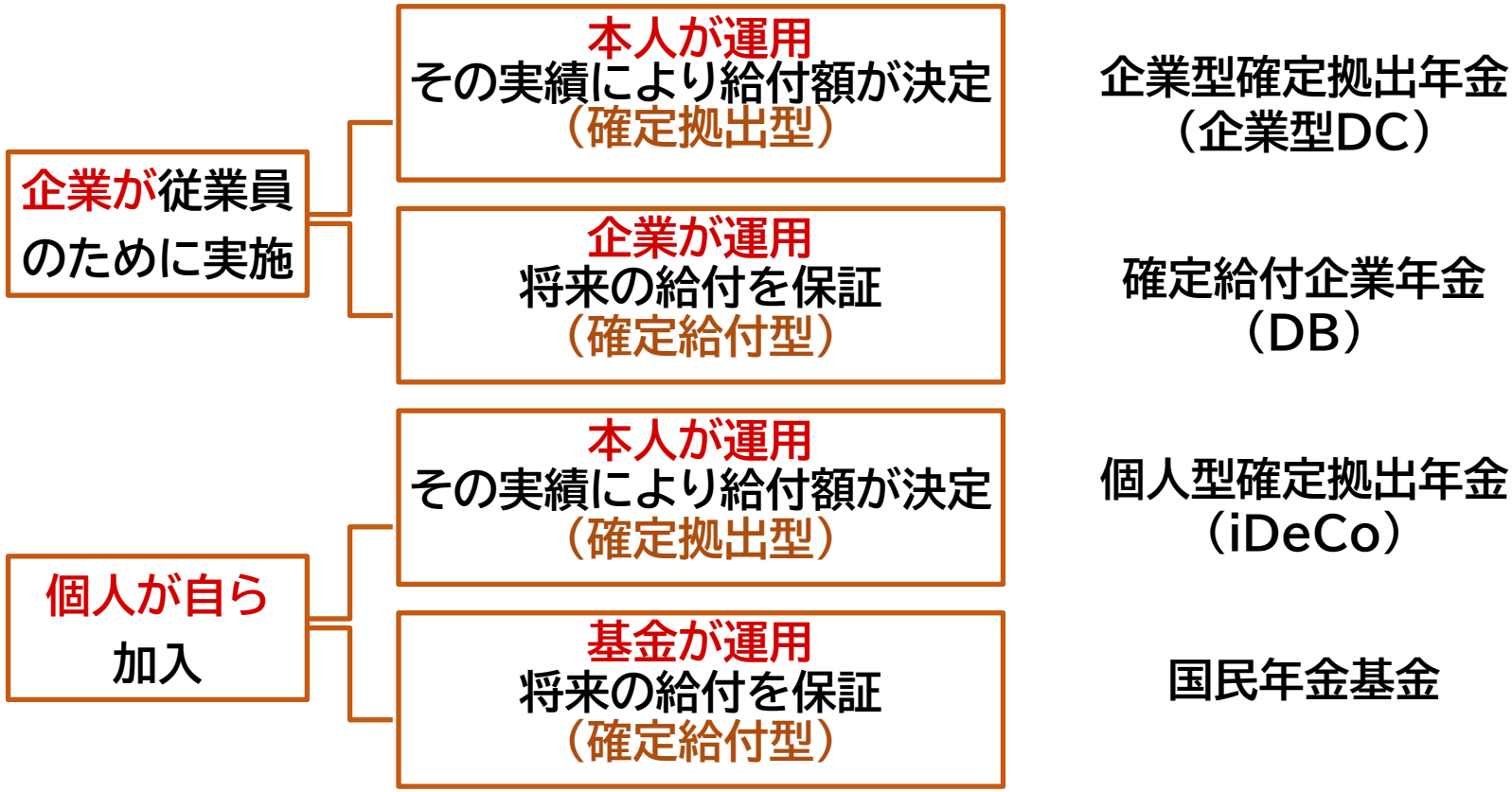


※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC 5 企業年金・個人年金制度の仕組み

派遣先の導入制度に応じて資料差替え



○ 企業年金やiDeCoなどの制度では、加入者等が離職や転職をした場合に、その積み立てた資産を他の年金制度などに持ち運べる仕組みがあります。
○ 対象となる方は、離転職前に加入していた制度等の資産を移換することができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

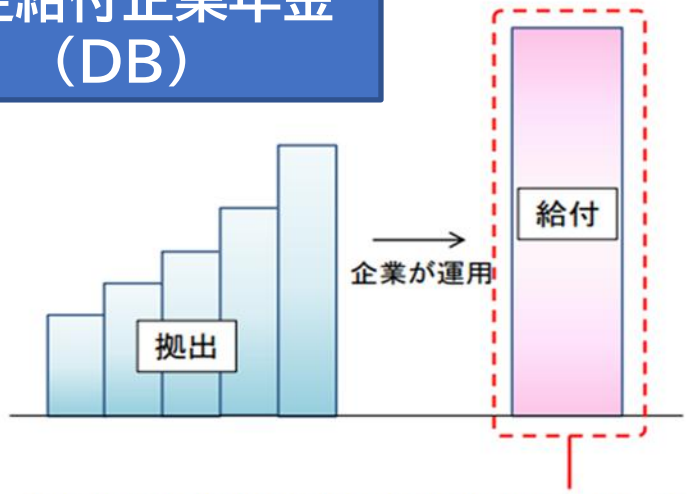
J-FLEC 5 確定給付企業年金と確定拠出年金

派遣先の導入制度に応じて資料差替え

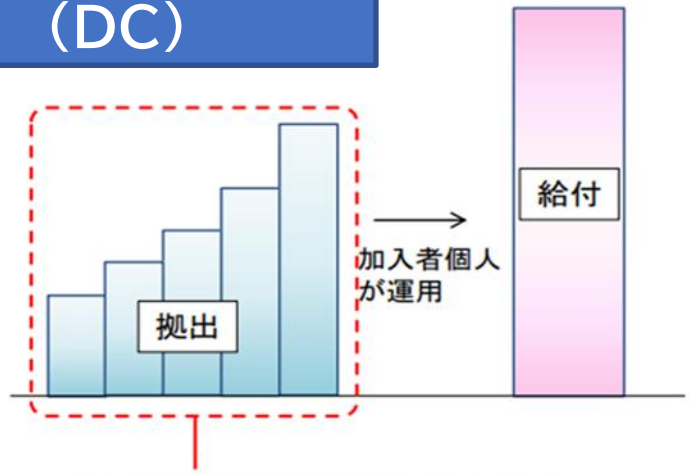
○ 確定給付企業年金（DB）は、あらかじめ加入者が将来受け取る年金給付の算定方法が決まっている制度です。
資産は企業が運用します。

○ 確定拠出年金（DC）は、あらかじめ事業主・加入者が拠出する掛金の額が決まっている制度です。
資産は加入者個人が運用します。

確定給付企業年金（DB）



確定拠出年金（DC）

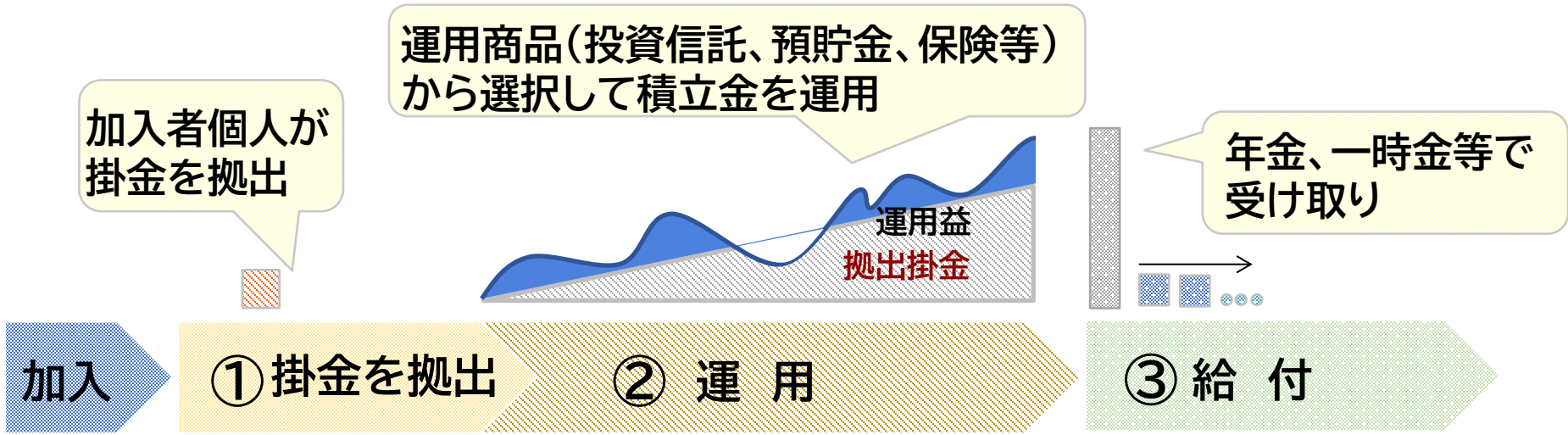


© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC 5 iDeCo（個人型DC）の概要

派遣先の導入制度に応じて資料差替え

○ iDeCo（個人型確定拠出年金）は、『個人で加入』し、『一定額を毎月拠出』します。『加入者自らが資産を運用』し、最終的に拠出額と運用益により受取額が決定されます。
○ 原則60歳まで引き出しできません。





iDeCo
普及推進
キャラクター
イデコちゃん

詳しくは

iDeCo 公式 検索

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC 5 DCの運用対象商品

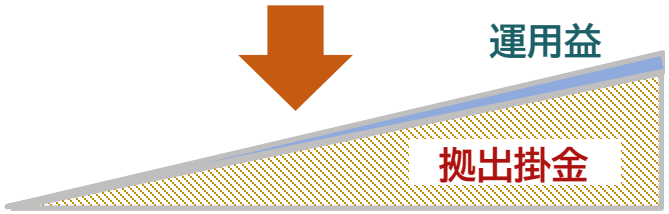
派遣先の導入制度に応じて資料差替え

○ DC（企業型DC・iDeCo）は、『月々の掛金等で金融機関が提示する商品の中から自分で選択して運用商品を購入』します。
○ 運用商品は、「元本確保型商品」と「価格変動型商品」の2種類に大別できます。

・元本確保型商品は、原則元本が確保されますが、大きくは増えません。
・価格変動型商品は、運用結果によって資産の増減があります。

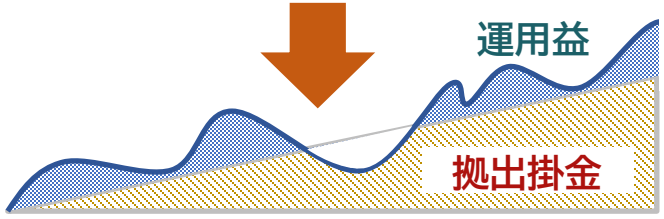
元本確保型商品

預貯金、保険商品等



価格変動型商品

投資信託等



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC 5 私的年金の税制優遇

派遣先の導入制度に応じて資料差替え

○ DC（企業型DC・iDeCo）は、『①掛金拠出時、②運用時、③受給時の3つの税制優遇』があります。
○ DBにも運用時・受給時の税制優遇があります。

①DCは加入者が拠出した『掛金全額が所得控除の対象』となり、所得税、住民税が軽減されます。※DB及び企業型DCの事業主掛金は、全額損金算入されます。

例えば、所得税率20%・住民税率10%の方が
毎月1万円ずつ拠出した場合、年間3.6万円の軽減効果。

②DB・DCともに、『運用益は非課税』です。

通常は運用益には約20%が課税されます。積立金には別途特別法人税が課されますが、現状は課税が停止されています。

③DB・DCともに受取時に税制優遇があり、『年金として受給：公的年金等控除、一時金として受給：退職所得控除』の対象となります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC 5 勤労者財産形成促進制度

派遣先の導入制度に応じて資料差替え

○ 企業によっては、勤労者財産形成促進制度（財形制度）を導入しており、税制優遇措置が図られています。
○ 賃金から給与天引きで、月々1,000円から積み立てできます。

財形制度の種類と税制優遇措置

財形貯蓄取扱機関：銀行、証券会社、保険会社等
※契約時に55歳未満である勤労者が加入可能。

種類	目的	税制優遇措置
一般財形貯蓄	自由	なし
財形年金貯蓄（※）	年金として受取 （満60歳以上）	財形住宅と合算して 550万円まで利子等非課税 （保険等は払込額385万円まで）
財形住宅貯蓄（※）	住宅の取得・増改築の 費用に充当	財形年金と合算して 550万円まで利子等非課税

その他、いずれかの財形貯蓄を1年以上継続し、50万円以上の残高を有している方が利用できる財形持家融資制度（上限4,000万円）もあります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

6 セカンドライフの税金

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 定年前は、勤務先が税金を徴収し年末調整も行ってくれていましたが、『定年後は毎年自分で確定申告を行う』必要があります（申告不要な場合もあります）。

確定申告、納税の流れ

①1月1日～12月31日の所得を翌年2月16日～3月15日の間に、住んでいる場所を管轄する税務署で確定申告し（e-Taxによる電子申告も可）、所得税の税額が決定します。
源泉徴収税額が確定申告により決定した所得税額より多く、税金の還付を受ける場合は、2月15日以前でも申告書を提出できます（還付申告）。また還付申告は、原則として課税対象期間の翌年から5年後までできます。

②所得税は3月15日までに税務署に納めます。
（振替納税の場合には、4月に口座振替）。

③6月に、住民税の納税通知書（前年の所得を基準に計算）が市区町村から届きます。

④住民税の納税は、年税額を4等分して6月、8月、10月、1月に行います。

※年金収入のみの人は、多くの場合（400万円以下かつ他所得20万円以下）で申告不要となります。
※医療費控除や寄附金控除などを受ける場合には、確定申告することにより税金が戻る場合があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）e-Taxでの確定申告

○『確定申告は「マイナンバーカード × e-Tax」が便利』です。
申告書の作成方法なども動画で案内されています。

国税庁　e-Tax広報





マイナンバーカードを用いることで、確定申告の手続きにおいて、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを自動入力することができます。e-Taxでの確定申告は、年々サービスが拡大しており便利になっています。

詳しくは

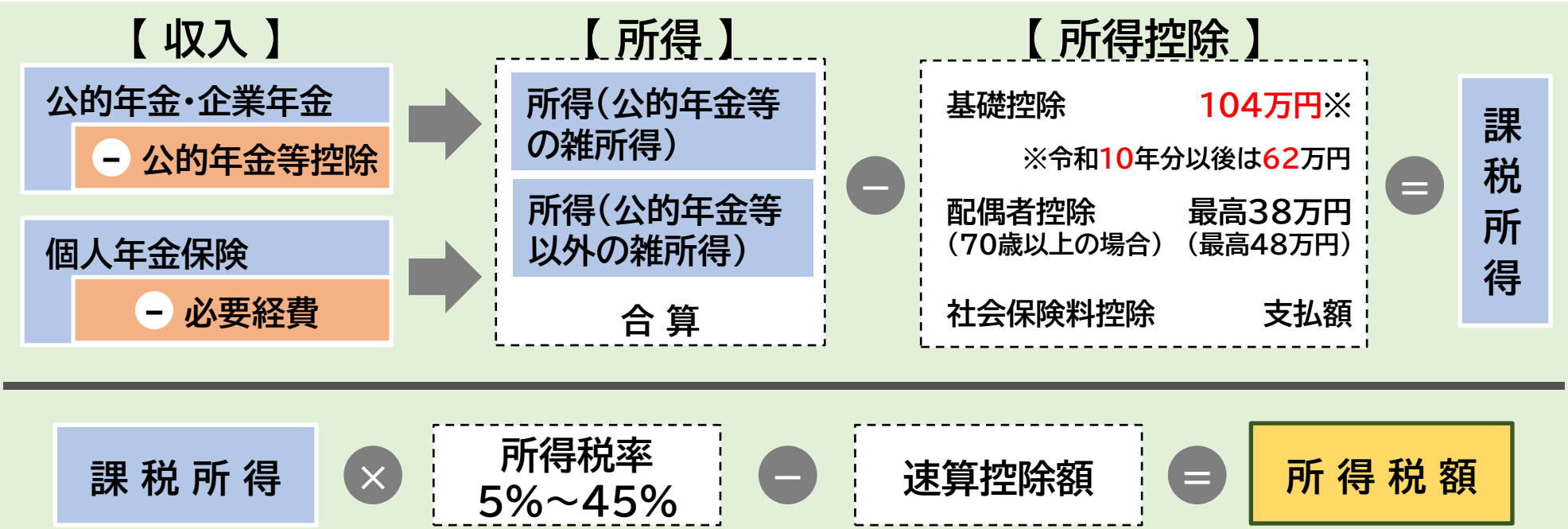
確定申告　動画　検索

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

所得税の仕組み

○ 所得税は年金などの所得金額合算額から所得控除を行って課税所得を算出し、『課税所得の金額に応じた所得税率（5～45%の7段階）をかけて税額を算出』します。

所得税の計算方法（年金生活者の例）※合計所得が132万円超～336万円以下の場合



※2037（令和19）年12月までの所得に対しては復興特別所得税が加算され、全体での税額は「所得税額×1.021」となります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

住民税の仕組み

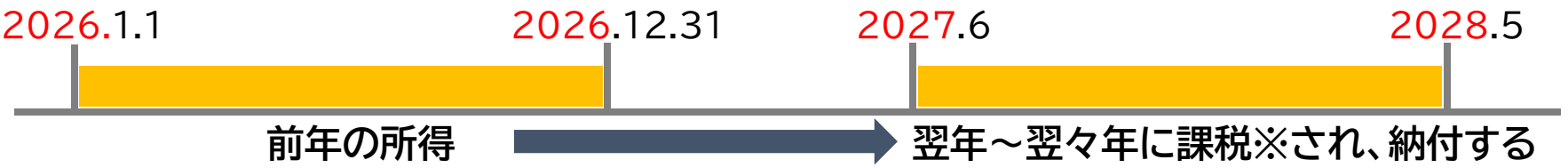
○ 住民税は都道府県民税と市町村税の総称で、『所得に応じた負担の「所得割」と、定額負担の「均等割」』から構成されます。
また、住民税は前年分の所得に対して課税される仕組みです。

住民税の計算方法

住民税＝所得割＋均等割

所得割：前年所得に対し一律10%

均等割：定額負担（標準額5,000円）



※給与天引き（特別徴収）の場合、12ヶ月の分割納付。
定年後の年金受給者など自分で納付（普通徴収）する場合は、市区町村から届く納付書をもとに、原則年4回納付。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

7 社会保険と民間保険

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 人生には『様々な経済的リスク（危険）』が存在します。
○ 経済的リスクに対して『どのように備えればよい』でしょうか。

―― 以下、保険の分野においては「経済的リスク」＝「リスク」とします。

例えば、



ケガをした



病気になった

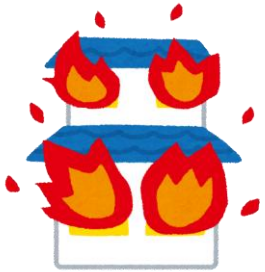




親など家計を支えていた方が亡くなった



交通事故を起こした



家が火事にあった



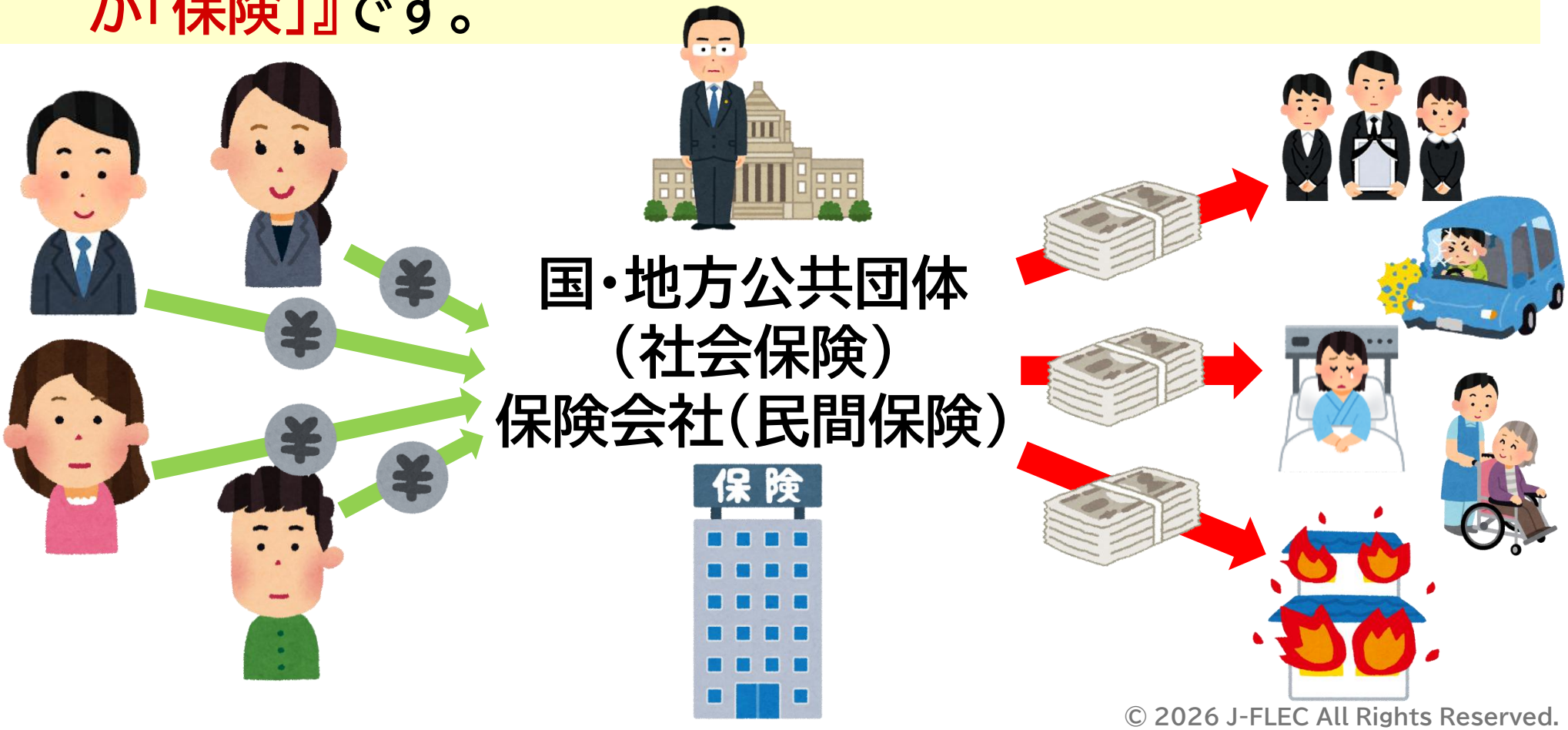
地震で家が壊れた



介護が必要になった

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『起きる可能性は低いものの、発生すると損失が大きい場合』に備えて、みんなで少しずつお金（＝保険料）を出し合って、万一の際に『大きな保障（＝保険金）を受けられる仕組みが「保険」』です。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 日本の福祉社会は、『①自助（個々人の努力）、②共助（社会保険）、③公助（社会福祉等）の適切な組み合わせ』によって形づくられています。

社会保障制度

	考え方		主な財源	具体的な行動や制度
基本	自助	自ら働き、自分の健康や生活は自分で守る	自分のお金	✓預貯金・投資 ✓民間保険への加入
補完	共助	生活上の様々な困難に対して、社会連帯の考え方で支え合う	社会保険料	✓社会保険 年金、医療、介護、雇用、労災
自助、共助では対応できない	公助	特定の人々※の生活を公的に支援する	税金	✓社会福祉 障害者福祉、児童福祉等 ✓公的扶助　生活保護

※　社会生活をする上で様々なハンディキャップを負っている人や生活に困窮する人

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 社会保険は、『保険料（収入に応じて負担）と税金で運営』され、社会全体で支え合う仕組みです。

○「公的年金」は、収入減少というリスクに対して収入面で保障する制度で、長生きをした（老齢年金）、障害を負った（障害年金）、親など家計を支えていた方が亡くなった（遺族年金）ときなどに受給できます。

国民皆年金



障害年金・遺族年金は、若くても、要件を満たせば、年金受取の対象。

○「公的医療保険」は、病気・ケガなどで通院・入院をしたときなどに給付され、健康保険組合などを通じ国民全員が加入しています。

国民皆保険



○「公的介護保険」は、要介護認定者等の介護サービスに係る費用を給付しています。

40歳以上が対象



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

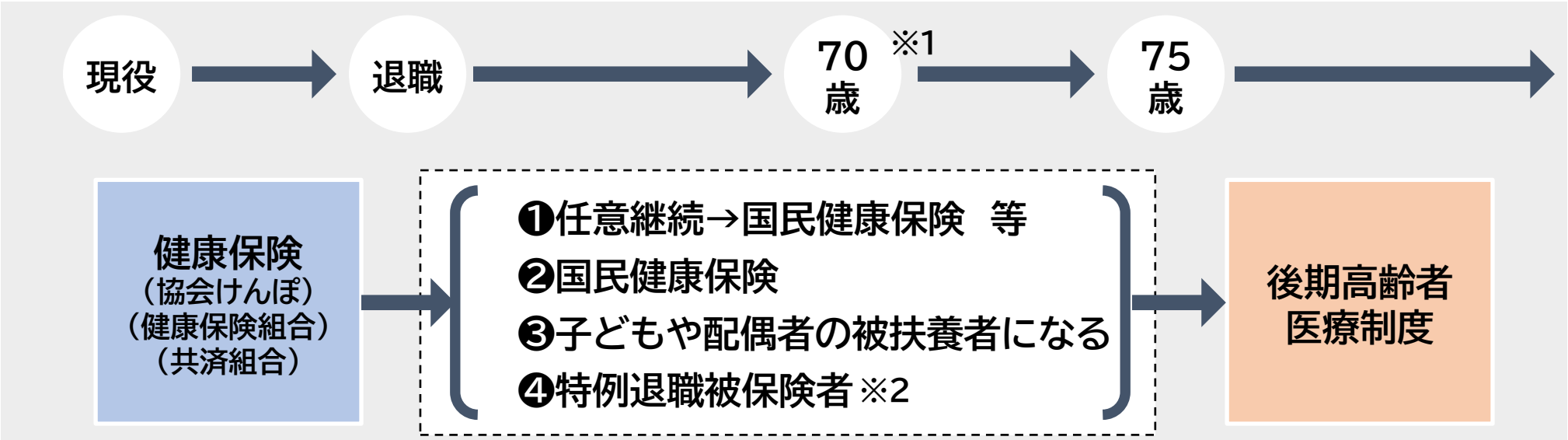
○ リスクに備える手段として、民間保険（任意）もあります。
○ **『（強制加入の）社会保険の保障内容をよく理解したうえで、（必要に応じた）民間保険を検討』**することが重要です。

リスクのイメージ	社会保険	民間保険
病気・ケガ 	公的医療保険	**公的医療保険適用外の支出＋生活費等** 差額ベッド代や自己負担の軽減、収入減少等への備えとして民間医療保険等を検討
長寿 介護 	公的年金（老齢年金） 公的介護保険	**自身または家族が必要と考える金額** 備えとして個人年金保険、民間介護保険等を検討（必要に応じて資産形成も検討）
親など家計を 支えていた方の死亡 	公的年金（遺族年金）	**自身または家族が必要と考える金額** 子どもの教育費や遺族の生活費等への備えとして死亡保険等を検討
交通事故 火事など 	ー	**事故による損害を補償** 備えとして自動車保険・自転車保険、火災保険等を検討（自賠責保険は強制加入）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 公的医療保険制度である『健康保険は、定年退職後に各自で選択』します。国民健康保険に加入する場合は、自ら市区町村窓口で手続きを行う必要があります。

セカンドライフの健康保険の仕組み



※1　70歳未満と70歳以上では、医療費の自己負担割合、自己負担限度額が異なります。
※2　特定健康保険組合に20年以上加入していた人は「特例退職被保険者」として、引き続き（または老齢厚生年金の受給開始時に）その組合に加入できる場合があります。退職後すぐに加入できない場合は、一旦❶❷❸のいずれかとなった後に加入できます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）退職後の健康保険

○ 退職日まで2カ月以上継続して被保険者だった人は、**『退職後2年間は在職中と同じ健康保険に継続加入』**できる「任意継続被保険者制度」を選択することができます。

	❶任意継続被保険者（被扶養者）	❷国民健康保険の被保険者	❸被用者保険の被扶養者
	それまで加入していた健康保険組合などに継続して加入	❶または❸に加入しない（できない）場合に加入	配偶者や子どもの加入する健康保険組合などに被扶養者として加入
適用期間	退職後2年間（任意脱退が可能）	原則75歳になるまで	原則75歳になるまで
加入条件	退職日まで継続して2カ月以上加入していた人	なし	年収130万円未満で、被保険者の収入の原則2分の1未満など
保険料	・全額自己負担（退職前は事業主と原則折半） ・被扶養者の保険料は不要	・前年の世帯所得、世帯人数などに応じて計算（退職理由による軽減措置あり） ・被扶養者の概念はなく、加入者全員が被保険者 ・市区町村により計算方法が異なる	保険料は不要
必要書類	・任意継続被保険者資格取得申出書 ・退職日の証明書類 ＜被扶養者がいる場合＞ ・収入や続柄を証明する書類など	・各市区町村の届出書 ・健康保険資格喪失証明書 ・写真付き本人確認書類	・被扶養者（異動）届 ・収入を証明する書類
書類提出先	加入していた協会けんぽの各都道府県支部、健康保険組合	住所地の市区町村窓口	配偶者や子どもが加入している協会けんぽの各都道府県支部、健康保険組合
手続期限	退職後、20日以内	退職後、14日以内	被扶養者に該当してから5日以内

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

医療費の自己負担の仕組み

○医療費の自己負担割合は、年齢・所得に応じて異なります。
○自己負担には月単位で限度額が設けられており、『限度額を超えた分は「高額療養費」として支給』されます。

医療費の自己負担割合

<table>
<tr><td>～小学校入学前</td><td colspan="3">2割負担</td></tr>
<tr><td>小学校入学後～69歳</td><td colspan="3">3割負担</td></tr>
<tr><td rowspan="2">70歳～74歳</td><td colspan="2">一般・低所得世帯</td><td>現役並み所得者</td></tr>
<tr><td colspan="2">2割負担</td><td>3割負担</td></tr>
<tr><td rowspan="2">75歳～</td><td>一般・低所得世帯</td><td>一定以上所得のある人</td><td>現役並み所得者</td></tr>
<tr><td>1割負担</td><td>2割負担</td><td>3割負担</td></tr>
</table>

※子どもの医療費は市区町村ごとに補助あり
※高額療養費制度　自己負担限度額は次頁に記載

高額療養費を受けるための事前手続き

○ マイナ保険証をご利用いただく場合

○「資格確認書（健康保険証）」をお持ちの方で、「限度額適用認定証」または「高齢受給者証（70歳以上75歳未満の人）」を病院の窓口で提示いただいた場合

⇒通院・入院ともに自己負担限度額までの支払いをすることができます。

○「資格確認書（健康保険証）」をお持ちの方で、自己負担額限度額までの支払いを希望される場合

⇒以下の手続きが必要です。

70歳未満の人	加入している公的医療保険から「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を取り寄せ、病院に提示する。
70歳以上の人	原則手続きは不要。ただし、住民税非課税世帯および課税所得145万円以上690万円未満の世帯は、70歳未満の人と同様「限度額適用認定証」などを取り寄せる必要がある。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

高額療養費制度　自己負担限度額（70歳未満）
（令和8年8月～令和9年7月）

※詳細については、厚生労働省HPをご参照ください。

所得区分			月単位の上限額（円）		年単位の上限額（円）
年収換算	健保（標準報酬月額）	国保（旧ただし書き所得）		多数回該当	
約1,160万円～	83万円以上	901万円超	270,300＋（医療費－901,000）×1%	140,100	1,680,000
約770万円～約1,160万円	53万円～79万円	600万円～901万円	179,100＋（医療費－597,000）×1%	93,000	1,110,000
約370万円～約770万円	28万円～50万円	210万円～600万円	85,800＋（医療費－286,000）×1%	44,400	530,000
～約370万円	26万円以下	210万円以下	61,500		
住民税非課税			36,900	24,600	290,000

（出所）厚生労働省「高額療養費制度の見直しについて」をもとに作成

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

高額療養費制度　自己負担限度額（70歳未満）（令和9年8月～）

※詳細については、厚生労働省HPをご参照ください。

所得区分			月単位の上限額（円）	多数回該当	年単位の上限額
年収換算	健保（標準報酬月額）	国保（旧ただし書き所得）			
「約1,410～約1,650万円」、「約1,650万円～」の所得区分は省略					
約1,160～約1,410万円	83万～98万円	901万円～1,110万円	270,300＋（医療費－901,000）×1%	140,100	1,680,000
約1,040～約1,160万円	71万～79万円	809万円～901万円	209,400＋（医療費－698,000）×1%	93,000	1,110,000
約950～約1,040万円	62万～68万円	679万円～809万円	194,400＋（医療費－648,000）×1%		
約770～約950万円	53万～59万円	600万円～679万円	179,100＋（医療費－597,000）×1%		
約650～約770万円	44万～50万円	410万円～600万円	110,400＋（医療費－368,000）×1%	44,400	530,000
約510～約650万円	36万～41万円	313万円～410万円	98,100＋（医療費－327,000）×1%		
約370～約510万円	28万～34万円	210万円～313万円	85,800＋（医療費－286,000）×1%		
約260～約370万円	20万～26万円	127万円～210万円	69,600円		
約200～約260万円	16万～19万円	86万円～127万円	65,400円		
～約200万円	15万円以下	86万円以下	61,500円	34,500	410,000
住民税非課税			36,900円	24,600	290,000

（出所）厚生労働省「高額療養費制度の見直しについて」をもとに作成

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

要介護認定の基本的な流れ

申　請




本人または家族などが市区町村の窓口へ
（東京23区は区が窓口）

調　査

認定調査員が自宅に訪問し、調査を実施。

①心身の状況
身体機能・起居動作、生活機能、認知機能
精神・行動障害、社会生活への適応など
②特別な医療について
③日常生活自立度

判　定

コンピューターによる判定（一次判定）



↓
主治医の意見書
↓
介護認定審査会（二次判定）

認　定

通　知

申請から30日以内に通知が届く。

自立	要支援 1～2	要介護 1～5

要介護認定の有効期間
・原則12カ月、初回認定は原則6カ月
・有効期間が終了する前に更新の申請を行う。

介護が必要となった場合には、まずは「地域包括支援センター」へ相談してみましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

介護サービスの種類

在宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
現在の家に住んだまま受けられるサービス。 有料老人ホームなどで暮らしながら在宅サービスを受けることもできる	住み慣れた家や地域で生活し続けられるように、事業所や施設のある市町村の住民が受けられるサービス。	3つの施設(下表参照)のいずれかに入所した人に対して提供されるサービス。

主な介護サービスの内容

在宅サービス	訪問介護
	訪問入浴介護
	訪問看護
	訪問リハビリテーション
	通所介護(デイサービス)
	通所リハビリテーション(デイケア)
	短期入所生活介護
	福祉用具貸与
	特定福祉用具購入費・住宅改修費の支給

地域密着型サービス	定期巡回・随時対応型訪問介護看護
	認知症対応型通所介護
	小規模多機能型居宅介護
	認知症対応型共同生活介護
	地域密着型通所介護
施設サービス	介護老人福祉施設への入所(特別養護老人ホーム)
	介護老人保健施設への入所
	介護医療院への入所

※要支援1～2と認定された場合は「施設サービス」や一部の「地域密着型サービス」は利用できません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

民間保険の仕組み

○ 保険の仕組みは『相互扶助（互いに支え合い）』です。また、保険は多様なリスク（万一の支出・収入減の可能性）に対して、『小さな負担で大きな損失に備える』ことができます。

保険の仕組み



たくさんの人が
少しずつ
お金を出し合い、



大きな共有の
準備財産をつくり、



万一のことがあった
人に、まとまったお金
を提供する
（相互扶助の仕組み）

主な保険商品

第一分野（生命保険）	第三分野（疾病・傷害）	第二分野（損害保険）
死亡保険	がん保険 医療保険	火災保険 地震保険
年金保険	介護保険	自転車保険 自動車保険

※第三分野の保険商品は、生命保険会社・損害保険会社の両方から提供。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）生活のリスクと対応する保険

リスク	社会保険　等	主な民間保険
病気・ケガ	公的医療保険（高額療養費制度、傷病手当金の支給（健康保険のみ）等あり） ※年齢や職業等に応じ、健康保険／共済制度／国民健康保険／後期高齢者医療制度のいずれかに加入	民間医療保険、傷害保険、 がん保険　等
業務上・通勤途上	労災保険	労働災害総合保険　等
老齢	公的年金（老齢年金）	個人年金保険　等
死亡	公的年金（遺族年金）	死亡保険（終身・養老・定期）等
介護・認知症	公的年金（障害年金） 公的介護保険　等	民間介護保険 認知症保険　等
障害	公的年金（障害年金）	障害保険 所得補償保険 就業不能保障保険　等
失業	雇用保険	-
損害賠償　等 （加害・自損・物損）	-	自賠責保険、賠償責任保険 自動車保険、自転車保険　等
火災・自然災害	-	火災保険、地震保険　等

※すべての公的保険・民間保険を網羅したものではありません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

8 贈与・相続

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

税制改正の可能性がありますので、詳細は国税庁HPをご確認ください。
https://www.nta.go.jp

目的を限定しない贈与

暦年課税（誰でも可）/相続時精算課税制度（一般に子や孫が対象）



●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、定期贈与とみなされ、一括で課税されるケースがある。

目的が定まっている贈与

住宅取得等資金の贈与税の非課税措置（一般には子や孫が対象）



●省エネ等住宅　1,000万円　●一般住宅　500万円まで非課税
※制度適用は2026年12月31日まで。受贈者の所得要件、床面積要件などあり。

結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税措置（一般には子や孫が対象）



●結婚資金　300万円　●子育て資金　1,000万円まで非課税
※制度適用は2027年3月31日まで。受贈者の年齢・所得要件などあり。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

	暦年課税	相続時精算課税制度
贈与者 (贈与する人)	誰からでも良い	贈与をした年の1月1日において 原則60歳以上である父母 または祖父母
受贈者 (贈与を受ける人)	誰でも良い	贈与を受けた年の1月1日に おいて18歳以上の 推定相続人および孫
非課税枠	贈与を受ける人ごとに 110万円／年(基礎控除)	上記の贈与をする人ごとに、 相続開始するまで 原則2,500万円(特別控除)および 110万円※／年(基礎控除) ※贈与者が複数人いる場合は、贈与者ごとの贈与税の課税価格であん分
非課税限度額を 超えた場合 (課税される額)	(1年間の贈与額－110万円) × 超過累進課税(10～55%)	((贈与額－年110万円) －2,500万円)× 20% ※既に控除済の金額は除く

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

	暦年課税	相続時精算課税制度
贈与税の申告	基礎控除110万円を超える場合は申告が必要	基礎控除110万円を超える場合は贈与税申告書と相続時精算課税選択届出書を提出 ※初年度は金額にかかわらず相続時精算課税選択届出書を提出
贈与者が死亡した場合の相続税	原則、相続財産に加算しない ただし、相続開始前3年※以内の贈与は相続財産に加算（生前贈与加算） ※2024年から段階的に7年に延長	この制度を適用した贈与財産はすべて、贈与時の価額で相続財産に加算※ ※基礎控除分は相続財産に加算されない
回数制限	なし ただし、相続時精算課税を選択後は使用できない	なし 一度選択すると、相続時まで継続

※ 詳細は国税庁HPをご確認ください。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

（参考）相続税

○『相続財産が基礎控除額以下であれば税金はかかりません』。
相続税は、相続人が死亡を知った日の翌日から10カ月以内が申告・納税の期限となります。

相続税の基礎控除額

3,000万円＋（600万円×法定相続人数）

配偶者と子2人の場合の基礎控除額
3,000万円＋（600万円×3人）＝4,800万円

相続税の速算表　税額＝A×B－C

各法定相続分に応ずる取得金額（A）	税率（B）	控除額（C）
～ 1,000万円以下	10%	0万円
1,000万円超 ～ 3,000万円以下	15%	50万円
3,000万円超 ～ 5,000万円以下	20%	200万円
5,000万円超 ～ 1億円以下	30%	700万円
1億円超 ～ 2億円以下	40%	1,700万円
2億円超 ～ 3億円以下	45%	2,700万円
3億円超 ～ 6億円以下	50%	4,200万円
6億円超 ～	55%	7,200万円

優先順位（ 遺留分 ＞ 遺言 ＞ 法定相続分 ）

法定相続分と遺留分一覧

	法定相続人		法定相続分	遺留分
配偶者あり	配偶者のみ		1	1/2
	第1順位	配偶者	1/2	1/4
		子	1/2	1/4
	第2順位	配偶者	2/3	1/3
		父母	1/3	1/6
	第3順位	配偶者	3/4	1/2
		兄弟姉妹	1/4	なし
配偶者なし	第1順位	子	1	1/2
	第2順位	父母	1	1/3
	第3順位	兄弟姉妹	1	なし

・いずれも相続財産全体に対する割合。
・子、父母、兄弟姉妹が複数人いる場合は、同順位者間で均等按分。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

成年後見制度に関するお問合せ
法テラス・サポートダイヤル 0570-078374

○認知・判断能力の低下は誰にでも起こりえます。生活や財産を守るための制度として、2種類の『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、任せたい行為を指定して「任意後見契約」を結ぶ。

3. 申し立てる＜判断能力が低下したら＞

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等が本人を保護・支援する。



1. 申し立てる＜判断能力が低下したら＞

家庭裁判所に後見開始の審判を申し立てる。
※申立書、戸籍謄本、診断書等が必要

2. 後見人選任

候補者の適性が調査され、およそ4カ月で「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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

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。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。自筆証書遺言書保管制度により法務局で保管することが可能。

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。

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、信託銀行などの「遺言信託」を活用することが可能です。

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。





© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



9 金融トラブル、相談窓口

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 金融トラブルに遭わないためのポイントを押さえましょう。

①『おいしい話には気をつける』。

「ローリスク・ハイリターン」はあり得ません。＝「おいしい話」は存在しません。

②向こうから近寄ってきても、『怪しいと思ったらはっきり断る』。

「今だけ」「あなただけ」には要注意。遠慮せずに「いりません」と断りましょう。

万が一『トラブルに遭ってしまっても、決して諦めない』。

ひとりで悩まず、早めに適切な相手に相談することで解決策が見えてきます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ こんなメールがきたらどうしますか？

- あなたのアカウントに不正アクセスがありました。至急以下のサイトからアクセスしてログインしてください。ログインしないとあなたのアカウントは安全のため失効します。
- ○○に関する申告の参考となる情報について、メッセージボックスに格納しましたので、内容をご確認ください。
- お客さまのアカウントは○○サービスを更新できませんでした。カードが期限切れになった可能性があります。



不安な気持ちになった方、フィッシングに要注意です。

(出所)警察庁ウェブサイト「フィッシング対策」をもとに作成
(https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/phishing.html)
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 携帯電話会社、宅配業者、銀行、証券会社をかたって本物そっくりの偽サイトに誘導する事例が多数発生しています。



フィッシングとは

- 実在のサービスや企業をかたり、偽のメールやSMS（携帯電話のショートメッセージ）で偽サイトに誘導し、IDやパスワードなどの情報を盗んだりする手口です。
- 情報を盗まれると、アカウントを乗っ取られてお金を奪われたり、保有している株式を勝手に売買されたり、インターネット通信販売サイトで勝手に買物をされたりします。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

偽画面の例



＜入力を求められる情報の例＞
- ●クレジットカード番号、金融機関の口座番号、暗証番号
- ●住所、氏名、電話番号、生年月日
- ●電子メール、インターネットバンキング、SNSアカウント等のID・パスワード
- ●運転免許証、マイナンバーカードの画像情報等



（出所）警察庁ウェブサイト「フィッシング対策」（https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/phishing.html）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 偽物と『見た目で判断することは困難』です。フィッシングサイトに『繋がない（閲覧しない）ようにしましょう』。

フィッシングの対策

1．電子メールやSMS内のリンクはクリックしない
- 電子メール等に記載されたリンクの真偽の判断は困難
- あらかじめ公式サイトをお気に入りに登録するなどし、正しいサイトに接続

2. パソコンやモバイル端末をアップデートして安全に保つ
- 端末を安全な状態に保ち、アプリのぜい弱性等の悪用を防止
- 携帯電話会社などが提供する迷惑メッセージブロック機能なども活用

3. ワンタイムパスワードに加えて、指紋や顔認証などを活用する
- ログインの度に異なるパスワードを入力するサービス※等を活用
  ※パスワードはメールなどで通知
- IDパスワードの使いまわしはしない

※足元ではワンタイムパスワードでは防げないフィッシングも登場しています。
より強固な仕組である指紋や顔認証などを活用することで安全性が高まります。

（出所）警察庁ウェブサイト「フィッシング対策」をもとに作成
（https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/phishing.html）
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



元本保証で毎月
1%の配当が確実
に受け取れますよ



本当かな？
でも魅力的な商品だから
少しだけ投資してみよう

1

配当金をどうぞ！
お友達にも勧めてください！
紹介料も払いますよ！



実際には運用
していない

2



本当に配当がもらえた！
これはすごい投資だ！
もっと投資しよう！

（さて、そろそろかな…）

3





元本保証で毎月1%配当が
もらえる投資があるんだよ！
実際に私たちも儲かってるよ！

4



集めたお金を持って
海外に逃亡だ！

会社の資金繰りのため、配当
を停止します。投資したお金
の返還にも応じられません。



巨額の被害が発生

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ ポンジ・スキームの特徴を把握しておきましょう。

1. **「元本保証」「毎月・毎年確実に○%儲かる」**といった宣伝文句がある
   - まず、金融商品はリスク（価格の変動）とリターン（利益）は表裏一体です。
     元本が保証されていて、毎月・毎年○%儲かる投資はあり得ません。

2. **最初は実際にお金が受け取れる**
   - 被害者を安心させるため、詐欺師は最初のうちは約束通りお金を支払います。
     そのため、詐欺師を信頼してしまいやすくなり、さらに被害が拡大します。

3. **友人や知人を紹介すると利益が増えたり、紹介料がもらえる**
   - 友人・知人を紹介すると被害が拡大し、被害者が加害者になってしまいます。

ポンジ・スキームは最初はお金がもらえる等の性質上、
特に騙されやすい詐欺です。特徴をしっかり覚えておきましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ ポンジ・スキームで注意すべき点は他にもあります。

1. ポンジ・スキームを行う会社は、**有名人を広告に起用したテレビCMを行ったり、テレビ番組で「流行の副業！」等と取り上げられていたこと**もあります。
   ー「広告をやっているから安心」「テレビでやっていたから安心」ということにはなりません。

2. 「投資」だけでなく、**「和牛のオーナーになるだけ」「金の製品を買うだけ」**等、様々な形態のものがあります。
   ーー見すると詐欺だとわかりづらいため、**芸能人や政治家が被害に遭ったり、知らないうちに詐欺師の広告塔にされていること**も少なくありません。

3. ポンジ・スキームは「確実に高いリターンが得られる」ことを売りにしています。**高いリターンを見たら、まずどのようなリスクがあるのか、詐欺ではないか**注意するようにしましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ SNSを見ていたら、こんな投資の広告が出てきました。
○ 有名な経済番組やタレントが出てくる広告なら、安心して投資ができるのでしょうか。



有名経済番組
出演者がおススメ
する投資法



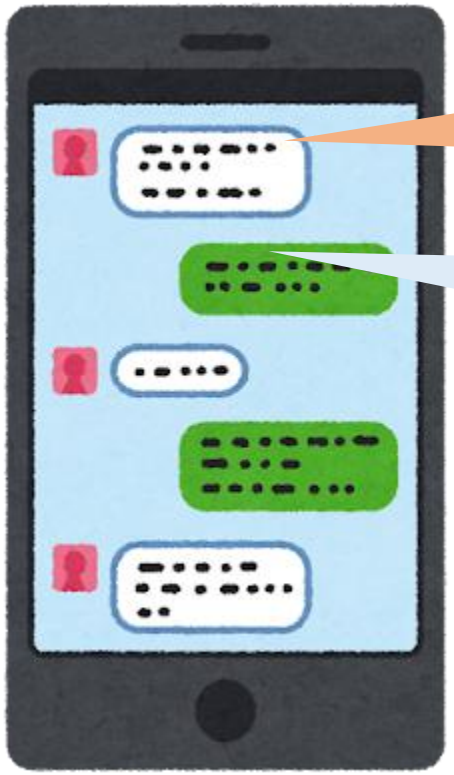


あの有名タレントが
実際に行っている
投資とは

あの有名人も
やっているなら
やってみよう！

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 広告からメッセージアプリに誘導され、「先生」や他の参加者が投資についてやり取りしています。
○ そのやり取りを見て、実際にアプリへ入金すると…



先生：このアプリでこういう取引をすると
儲かりますよ！

他の参加者：先生のおかげで
本当に100万円儲かりました！

自分も早くやらなきゃ！
アプリに入金しよう！



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ アプリからは出金できず、「先生」にも連絡は取れなくなります。
○ 近年、『著名人のインタビューや経済番組の画像を悪用した広告がSNS等で非常に多くなっています』。



アプリから出金できない…
先生にも連絡が取れない…





実は先生も参加者も全て詐欺師
広告はテレビ番組やタレントの
写真を勝手に悪用していた

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

SNSや広告を利用した投資詐欺の特徴

○ 投資詐欺に遭わないために、次の特徴に注意しましょう。

1. **著名人やタレント、経済番組の切り抜き**が広告になっている
   - 著名人や経済番組の画像を悪用した投資詐欺広告がSNS等で増加
   - 「著名人が出ている」だけでは安心できない

2. **SNSのグループ等**に登録させる
   - SNSのグループは閉鎖的で、詐欺に気づきにくい
   - 「先生の言う通りに投資をして儲かりました！」という参加者も詐欺師

3. **専用の投資アプリや投資ツール**で投資させる
   - 「投資のため」として専用アプリの利用、ツール購入を促す
   - 一見利益が出ていても、実際には出金できない
   - 「出金手数料」「税金」等と称してさらに金銭を要求されることも

「簡単に儲かる話はない」という大前提もしっかり覚えておきましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 金融トラブルに限らず、消費者トラブルで困った際は、
『独りで悩まずに相談』しましょう。

契約や商品について困ったときは ⇒ 消費者ホットライン （全国共通）	188（いやや）  消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン
警察に相談したいときは ⇒ 警察相談専用電話 （全国共通）	＃9110
金融サービスについて困ったときは ⇒ 金融庁 金融サービス利用者相談室	0570－016811

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC もっと知りたい方は

○ J-FLECのホームページでは、皆さんの生活に役立つ、お金に関する様々な情報を掲載しています。

URL：https://www.j-flec.go.jp/

J-FLEC 検索

Step1

今日の講義でお金に関する基本を学んだ！



講義のポイントを見直して、今日の学びを振り返ろう



興味のあるテーマをテキストや動画で詳しく学びたい

専門家の話をきいて、さらにお金の知識や理解を深めたい

お金を学べる教材・動画公開中！



無料イベント・セミナー開催中！

素朴な疑問はお金の1分相談所で解決！

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

J-FLEC もっと知りたい方は

Step2



自分のお金について、
専門家に相談したい！

「J-FLECはじめてのマネープラン」無料体験

対面・オンライン相談

最大1時間、Web予約

電話相談 ※匿名可

最大30分、予約不要
0120-55-1209

Step3

さらに詳しく相談したい！

「J-FLECはじめてのマネープラン」割引クーポン

「はじマネクーポン」とは？

有料相談をはじめて利用する方を対象に相談料の一部をJ-FLECが補助。
「家計の見直し」や「ライフプラン表作成」「資産形成プランの検討」など様々なアドバイスを受けられます。

いくら割引になるの？

相談料の8割（1時間あたり上限8,000円、3時間合計で上限24,000円）を割引。

専門家が中立・公正な立場からアドバイスを行います

商品の勧誘は一切ありません

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.