



令和元年度 ライフプラン専門セミナー を開催しました！

令和2年1月24日（金）、令和元年
度ライフプラン専門セミナーを東京都千
代田区平河町のホテルルポール麹町で
開催しました。

当セミナーは、地方公共団体や共済
組合等の福利厚生・人事担当者を対象
として、ライフプランに関する専門知識
を習得することを目的として、毎年開
催しています。

講演

ライフプランセミナー等の 事業支援について

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

業務部長 稗田 稔

1. 当協会事業の全体概要について

当協会が実施している主な事業は
次の通り。

①ライフプランセミナー、講演会等の
開催

・地方公共団体等主催セミナー及び事
業の支援
・地方公共団体等担当者に対する研修
の実施

・ライフプラン講演会の開催

②ライフプランガイドブックの作成

・世代及び制度に合わせたガイドブック
の作成

・健康づくり及び年金知識の習得に役
立つガイドブックの作成

③ライフプラン普及啓発活動等

・ライフプラン情報誌「ALPS」の発行
・ホームページによるライフプラン情報
の提供

・出版物の販売

④視聴覚教材の整備・貸出

・視聴覚教材の提供事業

2. ライフプランセミナー等事業支援
について

当協会では、地方公共団体や共済組
合等が開催する職員向けライフプラン
セミナーに対して講師を派遣する事業
を行っている。それぞれの募集条件や
費用負担等は次の通り。

①ライフプランセミナーの共催事業

・地方公共団体や共済組合等と当協会
がライフプランセミナーを共催。

・原則100名以上（全国市町村職員
共済組合連合会を構成する共済組合
が開催する場合は原則50名以上）。
新規セミナー開催団体は原則50名
以上。

・講師謝金、講師旅費、テキスト代が
無償。健康づくりに関する専門講師
謝金も当協会負担（ただし、採択団
体数・回数に制限あり）。

・令和2年度からは、新規セミナー開
催団体に限り、会場借料も当協会が
負担。

②講師派遣事業（無償派遣）

・地方公共団体や共済組合等が開催す

るライフプランセミナーに講師を無償
派遣。

・原則50名以上。

・講師謝金、講師旅費は無償。テキス
ト代は有償。

③特定ライフプランセミナー開催支援
事業

・地方公共団体や共済組合等が開催す
るライフプランセミナーのうち、少人
数等を理由に上記①②の応募条件を
満たさないものが対象。また、民間
企業従業員、一般市民、国家公務員
等を対象としたライフプランセミナー
についても対象とする。

・講師謝金は無償。講師旅費、テキス
ト代は有償。

④シニア災害ボランティアシンポジウム
等事業

・地方公共団体と当協会との共催によ
り、退職者等による災害ボランティ
アをテーマとしたシンポジウムを開催
し、公務員や民間企業を退職したシ
ニア層のボランティアとしての活用を
促すもの。

・原則100名以上。

・講師謝金、講師旅費は当協会負担。

3. ライフプランセミナー用の各種教
材について

当協会では、ライフプランセミナー用
の教材として、30歳代・40歳代・50歳代
の各世代に合わせたライフプランガイド

ブック、年金や健康づくりに関するハンドブックを作成している。ライフプランを構成する「生きがい」「家庭経済」「健康づくり」に関する旬な情報を掲載したライフプラン情報誌「ALPS」も年4回発行している。ぜひ積極的にご活用いただきたい。

また、ライフプランを分かりやすく理解するための各世代向け視聴覚教材の貸出も行っている。ライフプランセミナーの冒頭等に上映することで、より理解が深まるため、併せてご活用いただきたい。

講演

人生100年時代の ライフプランを考える

FPラウンジ代表 豊田真弓

講師の豊田先生は、新聞・雑誌等のメディアに多数の記事やコラムを寄稿されたり、団体の代表者や理事を務めるなど、ファイナンシャル・プランナーとして活躍されています。また、ライフワークとして、子どもや大人の金銭・金融



教育にも積極的に携わっておられます。

本講演では、人生100年時代に求められるライフプラン（家庭経済設計）について、講演いただきました。

1. ライフプランが重要な時代

● 人生に5つの分岐点

人生には、「働き方」「結婚する・しない」「子を持つ・持たない（教育方針）」「家を買う・買わない」「老後・介護にどう備えるか」の5つの分岐点があり、これらの分岐点にどう対処するかによって人生が大きく変わってくる。

● 人生の3・5大支出

住居費、教育費、老後資金の3大支出に加えて、最近では介護費も大きな負担となっており、3大支出＋介護費で3・5大支出である。

住居費、教育費、老後資金で綱引きだと、重点的にお金をかけるか）をするのと、そのツケは老後に現れる。「すべての道はローグ（老後）に通ず」である。

● 今や人生100年時代

人生100年時代にはマルチステージの人生設計が求められる、長寿化時代に合わせたライフプラン（マネー戦略）が必要である。

● 長寿化で老後資金不足に？

人生90年が100年になると、65歳定年後の期間は25年から35年に伸びて1・4倍となる。つまり老後資金が1・4倍必要となる。

2. 押さえておく時代の変化

「延びる平均寿命」「人口減・超高齢化」「税・社会保険料等の負担増」等、時代が大きく変化している。そのような変化の時代に、自分らしい人生を全うするには、未来を見通しつつお金の使い方を考える「ライフプラン」や「家計管理」が必要。

また、少子高齢化の影響等により年金財政が悪化しており、将来にわたって年金制度を維持していくための年金制度改革も進められている。

3. 人生の3・5大支出

● 教育資金

幼稚園から大学卒業までの教育資金は、オール国公立で約1000万円、オール私立で約2500万円。その一方で、教育の無償化・軽減化も進められている。

● 住宅購入

首都圏の平均的な住宅購入価格は、マンションで約4941万円、建売で約3833万円。なお、この金額は2018年度調査結果であり、最近発表された最新のデータでは、更に金額が上がっているような状況である。

● 老後資金

高齢夫婦無職世帯の平均的な収入は月額22万2834円。一方、支出は月額26万4707円であり、月額4万1873円の不足が生じている。

この金額を元に老後30年分を計算すると約1507万円になる。しかし、この支出は消費支出であり住宅ローンには含まないこと、他にもライフイベント関連資金が必要となること等から、実際にはもっと多額の老後資金が必要になると考えられる。

- ① 老後資金の準備は30代からスタートする
- ② 退職金は住宅ローン返済に充当せずに老後資金として使えるよう、現役時代に頑張つて住宅ローン返済を進めておく
- ③ なるべく長く働く等、少額でも「生涯現役」の収入があると安心
- ④ 貯蓄額（退職金含む）は夫婦3000万円、単身者2100万円を目安としたい（老後期のライフプランで異なる）
- ⑤ 貯め方はiDeCo、つみたてNISA、個人年金保険、変額年金等

● 介護費

平均的な介護費用は、一時的な費用が約69・2万円、毎月かかる費用が約7・8万円。平均的な要介護期間は4年5か月のため、これらを元に計算すると、500万円程度は介護費用として準備しておきたい。

2025年以降、後期高齢者が急増し、再び在宅介護が中心となる時代が到来するとみられている。そのような在宅介護メインの時代に活用した

いのが「地域包括ケアシステム」。

また、介護施設には、特別養護老人ホーム、介護医療院等、いくつかの種類があるため、それぞれの違いを理解して活用したい。

●医療費

生涯医療費は（公的医療保険適用前の10割負担で）約2700万円。その半分が70歳以降にかかる。

医療保険の見直しは50歳前後で行った方がよい。

4. 家計の問題は早めに手を打とう！

嶋津田（しまった）さん一家、槍久利（やりくり）さん一家の2家族をモデルとして、将来の貯蓄残高推移を比較。77歳で貯蓄がマイナスとなる嶋津田さんに対して、家計支出をうまく削減した槍久利さんは将来にわたってプラスが維持されている。

5. 人生100年時代の永続家計のポイント

ポイント

- 家計の防波堤「予備費」を貯める
親の介護等の予期せぬ出費がいつ訪れるか分からないため、生活費の3〜6か月分程度は予備費として手元に残しておくこと。また、60歳代になったら、別途600万円程度は医療・介護費用として確保しておきたい。

●ライフプラン3点セット

家計の羅針盤「ライフプラン」（キャッシュフロー表）、資産状況が分かる

「バランスシート」（資産・負債一覧表）、未来への「仕送りプラン」（将来資金の準備方法）の3点セットを作成する。

●生活コストを落とす

家、車、保険、教育費、携帯電話、キャッシュレス決済等で生活コストを落とすことを考える。

●収入力アップ

生涯現役による収入力アップ、仕事を辞めないことによる機会費用の削減を考える。

●お金や資産にも働いてもらう

iDeCoやつみたてNISAを活用して、リスクを抑えた資産運用を検討する。

6. 人生100年時代。今日も未来もハッピーに

- 家計の問題に気づいたら、早めに手を打とう

- 詐欺被害の8割が60歳以上。「騙されない力」も必要

- 健康「貯筋」も大事。歩く、歌う、笑う

講演

人生100年時代を元気に生き抜くための健康寿命の延ばし方

特定非営利活動法人日本成人病予防協会

認定講師 和田 奈美佳

講師の和田先生は、フリーキャスター



として活躍であり、テレビやラジオ等に多数出演し、スポーツや健康に関する情報等を発信しておられます。また、日本成人病予防協会の認定講師として、全国各地で、子どもから社会人、高齢者まで幅広い年代層を対象とした健康づくりに関する講演を行っておられます。

本講演では、100年という長い人生を元気に生き抜くために今から取り組むべき健康づくりに関して、ご講演いただきました。

1. 平均寿命と健康寿命

その年に生まれた人が平均して何歳まで生きられるかを「平均寿命」といい、2016年の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳。一方、誰の手も借りずに生活できる平均年齢を「健康寿命」といい、2016年の健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳。この2つの寿命の乖離を縮める努力をすることが大切である。

2. 生活習慣病とは

「生活習慣病」とは、暴飲暴食・運動不足等の不規則な生活習慣により発

症する病気であり、大きく分けて3つの種類がある。

まずは、今すぐ重篤な症状に至るリスクは低いですが、長い時間をかけてじわじわと進行するものがあり、骨粗しょう症、菌周病等が該当する。次に、放置しておくと数年後に重症化する恐れがあるものがあり、メタボ、動脈硬化、糖尿病等が該当する。最後に、死に直結する恐れがあるもの、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患等がある。

これらの病気の原因を辿っていけば、「血液と血管のトラブル」に行きつく。

例えば、血液が運ぶ栄養素中にカルシウムが少なくなると骨粗しょう症になりやすい、血液中の脂分が多くなるとメタボ・動脈硬化になりやすい等である。

従って、本日の講演では、正しい生活習慣を身に付けていただき、「血液力のアップ」「血管を元気にする」ことを目指して欲しい。

3. 自然治癒力について

「食べ物（バランスが取れた食事）」「運動（定期的な運動）」「睡眠（十分な睡眠）」を正しくとれば、人間が本来持っている自然治癒力がアップし、健康につながる。

一方、「食事の不摂生」「運動不足」「睡眠不足」が続くと、自然治癒力は低下し、高血糖・高血圧・便秘・肩こり等の症状が出てくる。そのような場合に、例えば高血圧の薬を服用して血圧が下が

つたとしても、生活習慣を変えない限り、また別の症状が出てくる。正しい生活習慣を送ることが大切である。

4. 舌診で今の状態を知ろう

舌診とは、舌の状態を見て、自分自身の体質・体調等を知ることである。

受講者が自分の舌をスマホで写し、その形状・色合い等を見て、自らの体質・体調等を診断するという実技を行った。

舌の形は口からはみ出さず納まっている、白苔（舌の表面の苔）はうっすらと白っぽい状態である、正中溝（舌の表面中央に入っている溝）は深すぎないのが良い状態の舌である。

5. 5大栄養素とは

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが5大栄養素。炭水化物は余ると中性脂肪に変わって体内に蓄積される。従って、炭水化物を抜くダイエットをする方が多いが、これはおススメしない。炭水化物を抜くと、脳の働きが低下し、筋肉量も落ちて基礎代謝が下がるため、かえって太りやすくなる。

タンパク質は日常的によく食べられている魚・肉・卵・豆腐等によって摂取できるため不足することはあまりないが、ビタミン・ミネラルは不足しやすいため野菜や果物等を食べて補うこと。

6. ビタミン・ミネラル

ビタミンには脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）と水溶性ビタミン（ビ

タミンB、C）があるが、後者は尿として体外に排出されるため欠乏しやすすい。豚肉や果物等を食べて、ビタミンB、Cを摂取すること。

ミネラルは体内で作れない栄養素のため、きのこや海藻等を十分に食べて摂取すること。ミネラルが不足すると骨や歯が弱くなって、骨粗しょう症等になりやすい。

7. 脂質

脂質には脂肪酸、コレステロール、中性脂肪がある。これらは不要なものというイメージがあるが、細胞膜や胆汁酸の原料となったり、体温を保ち内臓を保護する役割があるため、生きていくために必要なものである。

8. コレステロール

コレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールがある。LDLコレステロールは余分なものを血管内に落とすため、血管内にコレステロールが蓄積され、動脈硬化のリスクが高まることとなる。

9. 食物繊維

食物繊維には、腸の活動を促す不溶性と、LDLコレステロールの吸収を緩やかにする水溶性とがある。前者は穀類・野菜・豆類等で、後者はこんにゃく・こんぶ・わかめ等で摂取できる。

10. 食事はいいことが沢山！

バランスがよい食事をとるために、例

えば弁当を選ぶ際にも、なるべく5色以上の色鮮やかな弁当を選んだ方がいい。バランスがよい食事をとることで、免疫力アップ、自律神経のバランスを整える、必須ビタミンを合成する等のいいことが沢山ある。

11. 運動、ストレッチ

ウォーキング・ジョギング・水泳等の有酸素運動やストレッチを生活に取り入れることで、健康にも良い効果がある。最後に、受講者全員で起立して、簡単なストレッチの実技を行った。

講演

現役世代のための積立投資のすすめ

大和証券株式会社

確定拠出年金ビジネス部長 小出 昌平

講師の小出先生は、平成5年に大和証券に入社された後、投資信託の開発や富裕層ビジネスの企画・運営、確定拠出年金等の業務に携わってこられました。

また、自治体や事業会社の職場における金融・投資・ライフプラン教育の支援活動も行っておられ、全国各地で多数のご講演を行っておられます。

本講演では、現役世代の資産形成に適した積立投資、iDeCo、つみたてNISA等について、ご講演いただきました。

1. はじめに

・現役期は「長寿化に対応し、長期・積立・分散投資など、少額からでも資産形成の行動を起す時期」である。
・想定外の損失が発生するリスクもある点には留意すべきだが、長期・積立・分散投資は、リスクをコントロールし、一定のリターンをもたらしやすい点で、多くの人にとって好ましい資産形成のやり方であるといえる。

・現役世代に必要なのは、時間をかけてこれから資産を作っていく「資産形成」のための投資であり、iDeCoやつみたてNISAを活用した長期・積立・分散投資が適している。

2. iDeCoのしくみと特徴

・現在のiDeCoの加入者数は約143万名（2019年11月末時点）だが、うち公務員が約30・9万名（加入率6・9%）を占める。
・公務員の掛金上限は年14・4万円（月1・2万円）だが、公務員の平均積立金額（月額）は1万907円であり、毎月1万円以上を積み立て



ている人が87%を占めている。つまり、公務員の加入者の大半が、掛金上限に近い金額で加入しているといえる。

・ iDeCoは掛金を所得控除できる点が大きなメリット。例えば年14万4千円の掛金で加入している課税所得300万円の公務員の場合、約29万円の節税効果がある。その節税効果は、個人年金保険と比較しても、iDeCoの方が勝っている。

なお、所得控除を受けるには、(個人払込の場合) 国民年金基金連合会から届く「小規模企業共済等掛金払込証明書」を年末調整や確定申告時に添付する必要がある。(事業主払込の場合は年末調整や確定申告は不要)

・ iDeCoの運用商品には、元本確保型商品(預金、保険)と非元本確保型商品(投資信託)がある。前者は解約控除やペイオフの対象となるものがあることに留意する。後者は少額でも分散投資が可能な商品だが、元本が保証されていないことに留意。

・ iDeCoで運用する際には、①掛金の運用配分(どの商品に掛金の何%を配分するか)を決める②スイッチング(現在の運用商品を売却し別の商品を購入する)の2つがある。なお、運用商品の売却等により得られた運用益は非課税である。

・ 「月1万円の20年間積み立て」と「月

2万円の10年間積み立て」(いずれも年平均利回り3%という前提)の積立完了時の資産残高を比較すると、前者は327万円、後者は279万円であり、前者の方が大きい。これが「時間を味方につける」ということ。

・ iDeCoの受け取りは一時金と年金があるが、60歳時に退職手当が支払われる公務員にとつては、公的年金が65歳から支給開始するまでの「つなぎ年金」として受給する方法が有力な選択肢。

・ iDeCoには手数料があり、初期手数料(2829円)と定期的な手数料(171円)が掛金から控除される点には留意したい。

・ iDeCoは長期・積立・分散投資が誰でも簡単にできる制度である。

3. つみたてNISAのしくみと特徴

・ つみたてNISAの運用益は非課税であり、投資を始めた年から最長20年間の非課税投資が可能。

・ つみたてNISAの非課税対象は年40万円までだが、これは「残高」ではなく「投資額」であること(仮に30万円投資した商品が値上がりして残高50万円になっても、残りの投資枠10万円は変わらない)、非課税投資枠の再利用や翌年以降への繰り越しかできないことに留意。

・ つみたてNISAでは、「1か月に1回」

など定期的に一定金額を買い付ける必要がある。(一括買付はできない)

・ NISAとつみたてNISAは併用不可。各年どちらか一方が利用可能。

・ つみたてNISAの対象商品は、販売手数料無し・信託報酬が低い等の低コスト商品に限定されており、長期間の積立投資に適したものが対象となっている。

・ つみたてNISAも、iDeCoと同様、長期・積立・分散投資が誰でも簡単にできる制度である。

4. 分散投資の実例

・ 「みんなのレシビ」と題して、加入者が実際にどのような考え方で資産配分で運用しているかの具体例を紹介。

① T・Yさんの例

(2004年4月加入)

・ 定年退職まで時間があるため、積極的な運用を考えて資産配分。国内株式40%、海外株式40%、定期預金20%。運用利回りは年平均4.9%

② N・Fさんの例

(2011年10月加入)

・ 運用に不安があるため、リスクが小さい運用を考えて資産配分。定期預金40%、海外債券25%、国内債券15%、海外株式15%、国内株式5%。

・ 運用利回りは年平均2.1%。

③ S・Iさんの例

(2008年4月加入)

・ 今後の経済情勢等を考え、国内よりも海外資産を多めにし、バランスの良い分散による安定性を重視して資産配分。海外債券49%、国内株式30%、海外株式11%、国内債券10%。運用利回りは年平均4.2%。

④ K・Tさんの例

(2011年7月加入)

・ 分散投資ができて、自動的にリバランスも行われるバランス型投資信託で運用。バランス型100%。運用利回りは年平均7.7%。

・ 他2名の具体例を紹介し、最後に「私の積立投資」と題して、講師自身の具体例も紹介。

5. 最後に

・ ある調査によれば、投資信託で運用している人で運用成績がプラスの人(儲かっている人)は約65%。一方、確定拠出年金で投資信託の運用をしている人は94%がプラス。この差は、確定拠出年金が「長期・積立・分散投資」で運用されていることが大きな要因となっている。

・ iDeCoやつみたてNISAは、所得の一部を「貯蓄」する制度(証券貯蓄)であり、これらの制度を通じて投資経験が、人生100年時代に求められる金融リテラシーとなる。少額でも良いから、早いうちから始めることをおすすめしたい。