

生活の設計と管理

目次

1-1 はじめに

2-1 ライフコースとライフイベント

2-2 生活の設計

2-3 人生はお金でみると3つの時期に分類

2-4 ライフイベントの費用のイメージ

2-5 人生の3大費用

3-1 リスク管理とは

3-2 【クイズ】給与明細が教えてくれること

3-3 公的保障（社会保障制度）について

3-4 社会保険について

3-5 税金（所得税・住民税）について

3-6 企業保障と私的保障について

4-1 家計管理ってなに？

4-2 【ワーク】実際に家計管理をやってみよう

4-3 収入と支出のバランスを整え、管理しましょう

5-1 クレジットカードの仕組み

5-2 クレジットカードの支払方法

5-3 リポ払いの注意点

5-4 【クイズ】クレジットカードの貸し借りについて

5-5 クレジットカード利用時の注意点

5-6 クレジットカードを紛失してしまった場合

5-7 消費者金融の注意点

5-8 多重債務を避けるポイント

6 まとめ

1-1 はじめに

問題

20歳の大学生が80歳過ぎまで生活する場合、
どれくらいのお金が必要になるでしょうか？

1 約5000万円

2 約1億円

3 約2億円

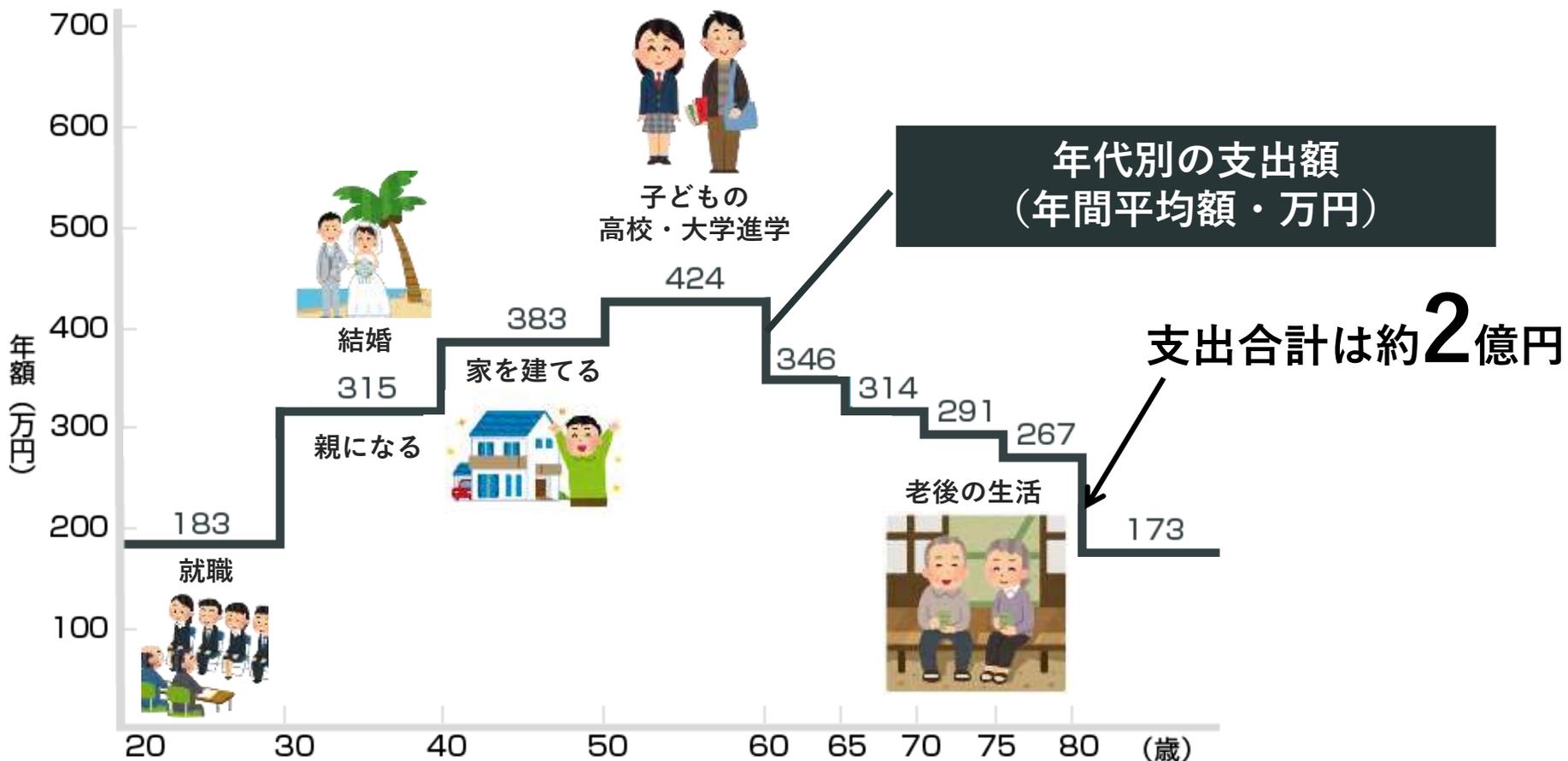
※22歳で就職、30歳で結婚、65歳になるまで勤務し、65歳から無職で年金暮らし、夫は81歳・妻は87歳まで生存することを想定した場合

(出典：一般社団法人全国銀行協会「一生涯に稼ぐお金／使うお金」)

1-1 はじめに



3 約2億円



出典：一般社団法人全国銀行協会「一生涯に稼ぐお金／使うお金」

※総務省「家計調査報告」より、収入は可処分所得、支出は消費支出データから試算

1-1 はじめに

人生には**お金**のかかる様々な出来事が待っている。



病気や事故などのリスクにも対処できる知識と対応力を！



人任せではなく、**主体的な生活設計**が必要



自らの人生を豊かにするために大切なのは、

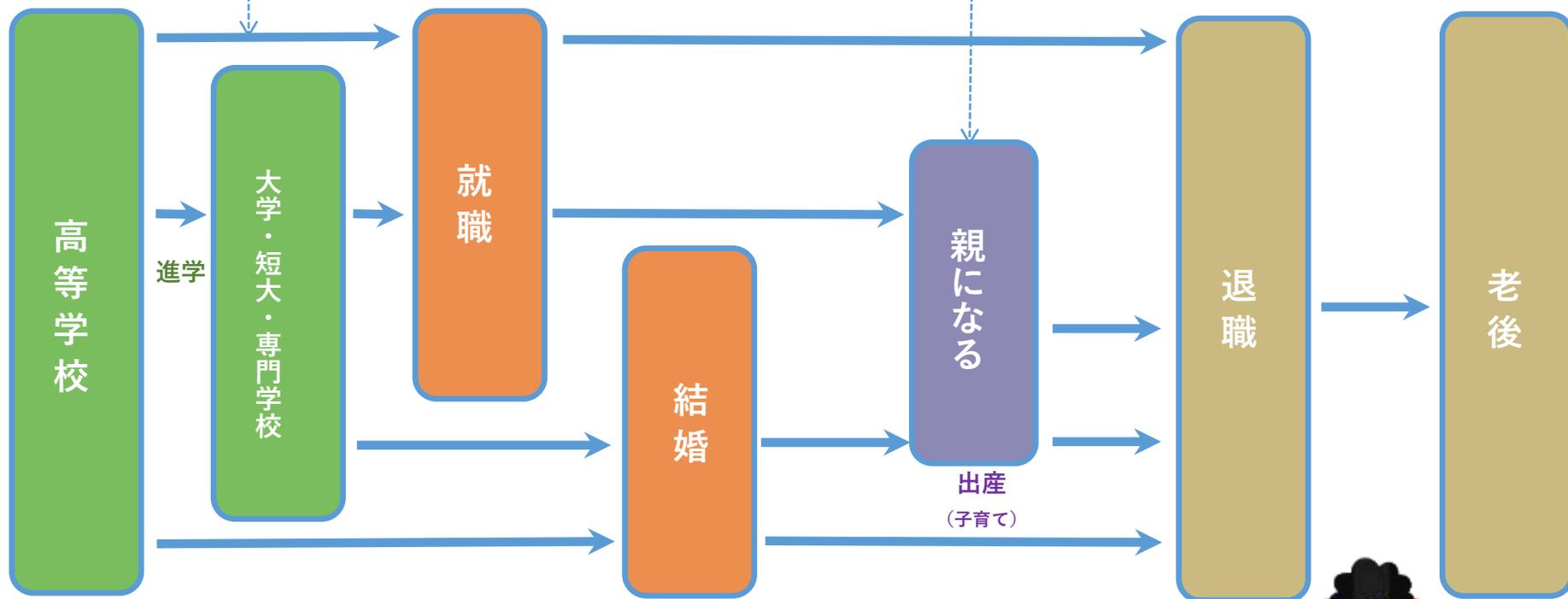
- ・ 必要なお金について把握し、資金計画を立てること
- ・ リスクを知り、備えること
- ・ 収支バランスが整った家計管理を行うこと



2-1 ライフコースとライフイベント

ライフコース 人それぞれの生き方

ライフイベント 人生の節目となる出来事



人生は人それぞれ。それぞれの生き方を尊重しよう



2-2 生活の設計

自分らしい生き方、夢や目標を実現するために、
必要なお金についての計画（**資金計画・家計の把握**）を、
将来の**リスク**も含めて考えること

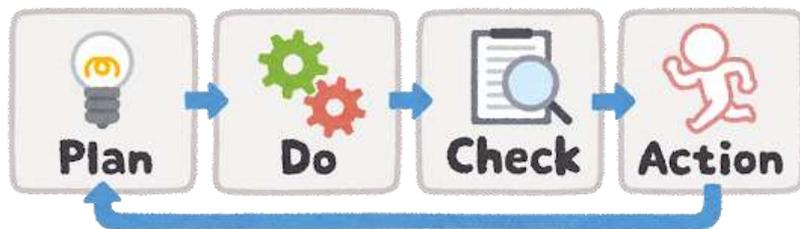


ポイント

▶ **具体的な**計画を立てる。

▶ 一人ひとり**主体的に**考える。

▶ 定期的に生活設計を**見直す**。



2-3 人生は、お金で見ると3つの時期に分類

I 期 誕生から自立

親などの保護者に養ってもらう時期



誕生

自立

II 期 自立から退職・引退

自分で収入を得て自立、貯蓄、子どもなどを養う時期



退職
引退

III 期 退職・引退から死亡

貯蓄や年金などを使う（取り崩す）時期



死亡

2-4 ライフイベントの費用のイメージ

就職活動

リクルートスーツ代・交通費・宿泊費など



約 **14** 万円

結婚式

挙式・披露宴の総額



約 **355** 万円

出産

出産費用（入院料・分娩料など）の総額



約 **51** 万円

お金を貯めるためには、たくさんの時間がかかります。

早めに準備する = 資金計画 を立てることが大切です。

2-5 人生の3大費用

教育資金

幼稚園(保育園)から大学等を卒業するまでの教育資金

私立学校に通った場合

2,318万円

公立学校に通った場合

792万円



※教育・住宅・老後の3大費用に次いで、お金がかかるものとして医療費があります。

住宅資金

家を借りる、
買う場合に必要な資金

新築一戸建ての購入資金

平均 3,337万円



老後資金

退職後、年金を補うために
用意する資金

老後、世帯主が1ヶ月に支出する額

平均約 22万円



3-1 リスク管理とは

リスク

望ましくないことが発生する可能性

リスクを**回避**する

リスクを**低減**する

経済的な**備え**をする



リスクを完全に回避することは困難であるため、経済的な備えは必要

3-1 リスク管理とは

交通事故

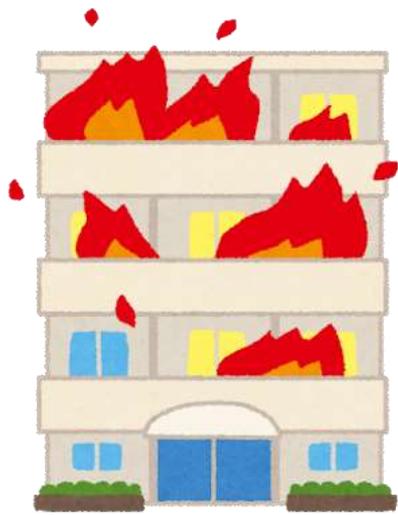
約 **73** 秒に **1** 件発生

出典：警察庁「交通事故発生状況(H30)」

病気で入院

約 **2** 秒に **1** 人が入院

出典：厚生労働省「医療施設調査・病院報告(H30)」



自宅が火災にあった



働き盛りの世帯主が亡くなった



親の介護が必要な状態になった

3-1 リスク管理とは

経済的なリスクに備える3つの保障

公的保障

(国など)

社会保障制度

企業保障

(勤め先)

死亡退職金等

私的保障

(自分)

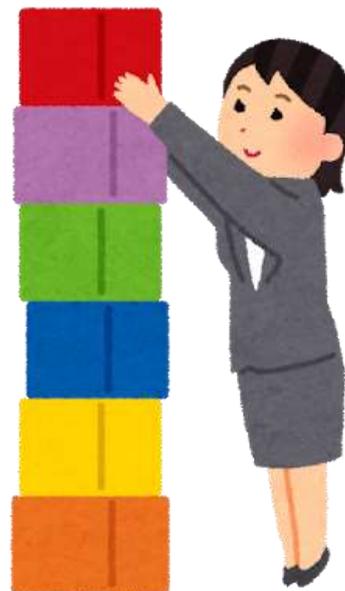
民間保険

預貯金等

私的保障

企業保障

公的保障



公的保障と企業保障で
不足する部分を
私的保障で補いましょう。

3-2 【クイズ】 給与明細が教えてくれること

あなたは会社員で、給与の総支給額は、

年間約 **264** 万円 (約22万円/月) でした。



問題

実際にもらえるお金（手取り額）は年間でいくら？(ボーナスを含みません)

1 約264万円 (約22万円/月)

2 約216万円 (約18万円/月)

3 約168万円 (約14万円/月)

3-2 【クイズ】 給与明細が教えてくれること

答え

2 約216万円 (約18万円/月)

税金や社会保険料は、給与（収入）から直接差し引かれる。

控除される社会保険料や税金は、社会保障や教育などの公的サービスに充当される。

給与明細表(20歳代前半・独身の例)

差引支給額 176,660円

支給額 (円)	基本給		各種手当				総支給額
	基本給	残業手当	通勤手当	家族手当	資格手当	住宅手当	
	175,000	16,000	9,000	0	0	20,000	220,000
控除額 (円)	社会保険料				税金		控除総額
	健康保険	厚生年金	雇用保険	介護保険	所得税	住民税	
	11,000	20,130	660	0	4,050	7,500	43,340

出典：生命保険文化センター「君とみらいとライフプラン」

給与

—

健康保険
厚生年金
社会保険



所得税
住民税
税金



=

可処分所得
手取り

3-3 公的保障（社会保障制度）について

問題

あなたが、もし、重い病気や怪我をして、働けなくなったり、年をとって働けなくなったらどうしますか？



答え

社会保障制度を使いましょう



生活上の「もしも」のことに對して、個人のみだけでは備えることに限界があるため、**社会全体で助け合い、支えようとする仕組み**です。

種類	制度	内容	主な財源
社会保険	公的医療保険、年金保険、雇用保険など	病気、災害、失業に備える	社会保険料 税金
社会福祉	児童福祉、高齢者福祉、障がい者福祉	子供への保育、障がい者などを支援する	税金
公的扶助	生活保護	生活が苦しい人に必要な保護を行う	税金
公衆衛生	予防接種、感染者予防	健康的な生活を送るための健康づくりを行う	税金

3-4 社会保険について

社会保険とは、様々なリスクに対応し、生活費や医療費などを支援する制度

病気やケガで通院・入院した

公的医療保険

定年退職後、老後の収入が無くなった
一家の働き手が亡くなった

国民年金・厚生年金

会社が倒産し、失業した

雇用保険

介護が必要な状態になった

介護保険

3-4 社会保険（公的医療保険）について

病気やケガをしたら・・・

公的医療保険

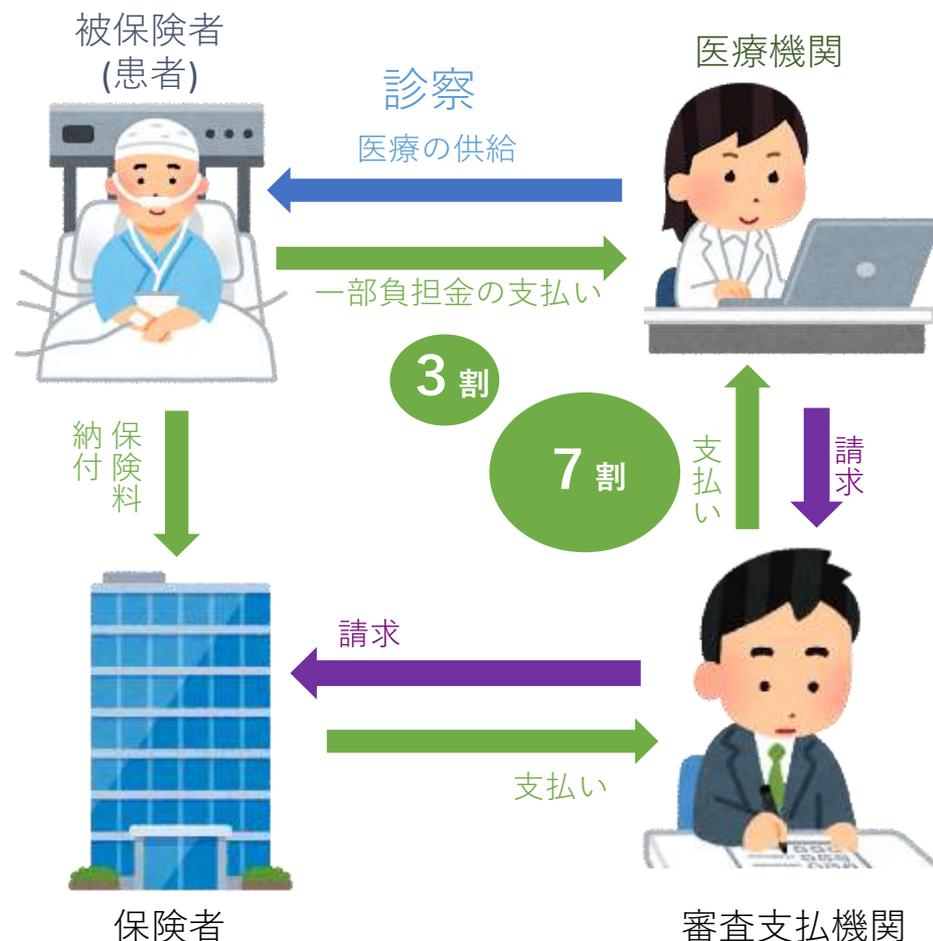
本人や本人が扶養している家族が
病院等で診察を受ける際に医療費等の

3

自己負担が原則 3割
(7割は健康保険が負担) となる制度。

(注) 医療費等の自己負担割合

- ・小学生～69歳：3割
- ・未就学児：2割・70～74歳：2割(※)・75歳以上：1割(※)
- ※現役並み所得者は3割



医療費が高額となった場合

一定の自己負担ですむ（限度額を超えた分について払い戻しを受けられる）
高額療養費制度がある。
年収350万円の世帯は、1ヶ月の医療費自己負担の上限額が57,600円となる。

3-4 社会保険（国民年金・厚生年金）について

年をとって働けなくなったら・・・

※国民年金の月額保険料は**16,540円**

国民年金・厚生年金

20歳から60歳未満までの全ての人は、**国民年金**（基礎年金）に加入。
会社員、公務員は上乗せとして、**厚生年金保険**に加入します。国民年金等に加入し、所定の条件を満たすことにより3つの年金を受給できます。



※ 給与明細には「国民年金」の項目はありません。厚生年金に加入すると、自動的に「国民年金」にも加入します。

3つの年金

老齢年金

65歳以上になったときから
一生涯支給される

障害年金

病気やケガで所定の障害状態に
なったときに支給される

遺族年金

年金加入者に生計を
維持されていた遺族に
支給される

3-4 社会保険（雇用保険）について

万一が失業してしまったら・・・



雇用保険

労働者の生活および雇用の安定と就職の促進のために、**失業した人や教育訓練を受ける人等に対して、失業等給付を支給する制度。**

3つの制度

失業等給付

労働者が失業した場合などに支給される給付金

育児休業給付

労働者が育児休業中に給与が一定以上支払われなくなった場合に支給される給付金

雇用保険二事業

雇用安定事業と能力開発事業があり、失業の予防や雇用機会の増大などを図るために事業主を支援する制度

3-4 社会保険（介護保険）について

介護が必要になったら・・・

介護保険



40歳以上の被保険者が保険料を納め、介護が必要と認定されたときから介護サービスを利用できる制度。

かかった**費用の1割**（所得の高い人は2割～3割）を自己負担。

被保険者年齢により2つに区分

第1号被保険者（65歳以上）

要介護状態になった原因を問わずサービスを利用できる

第2号被保険者（40歳～64歳）

要介護状態になった原因が初老期における認知症または、がんなど16種類の特定疾病に限りサービスを利用できる

3 - 4 社会保険について

各社会保険の問い合わせ先

公的医療保険

ご加入の公的医療保険により異なります。

- ・ 国民健康保険、後期高齢者医療に加入→お住まいの市町
- ・ 被用者保険に加入→ご加入の健康保険組合

国民年金 厚生年金

- ・ 日本年金機構（県内各地の年金事務所）
- ・ ねんきんダイヤル TEL：0570-05-1165

雇用保険

- ・ 公共職業安定所（最寄りのハローワーク）

介護保険

- ・ お住まいの市町

3-5 税金（所得税・住民税）について

国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負う。

（日本国憲法第30条）

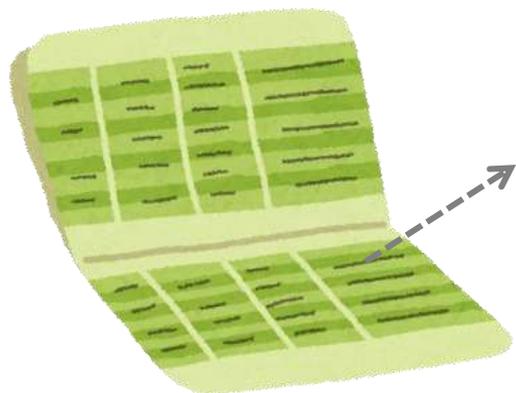
税金 公的サービス

- ・年金、医療などの社会保障や福祉
- ・水道、道路などの社会資本整備
- ・教育、警察、消防、防衛



「税金」は、社会の一員として生活していくための会費

公的サービスに必要な費用はわたしたち一人一人の税金から



所得税

住民税

日本の税金は、およそ**50**種類！

給与から天引きされる「所得税」と「住民税」について学びましょう。

3-5 税金（所得税）について

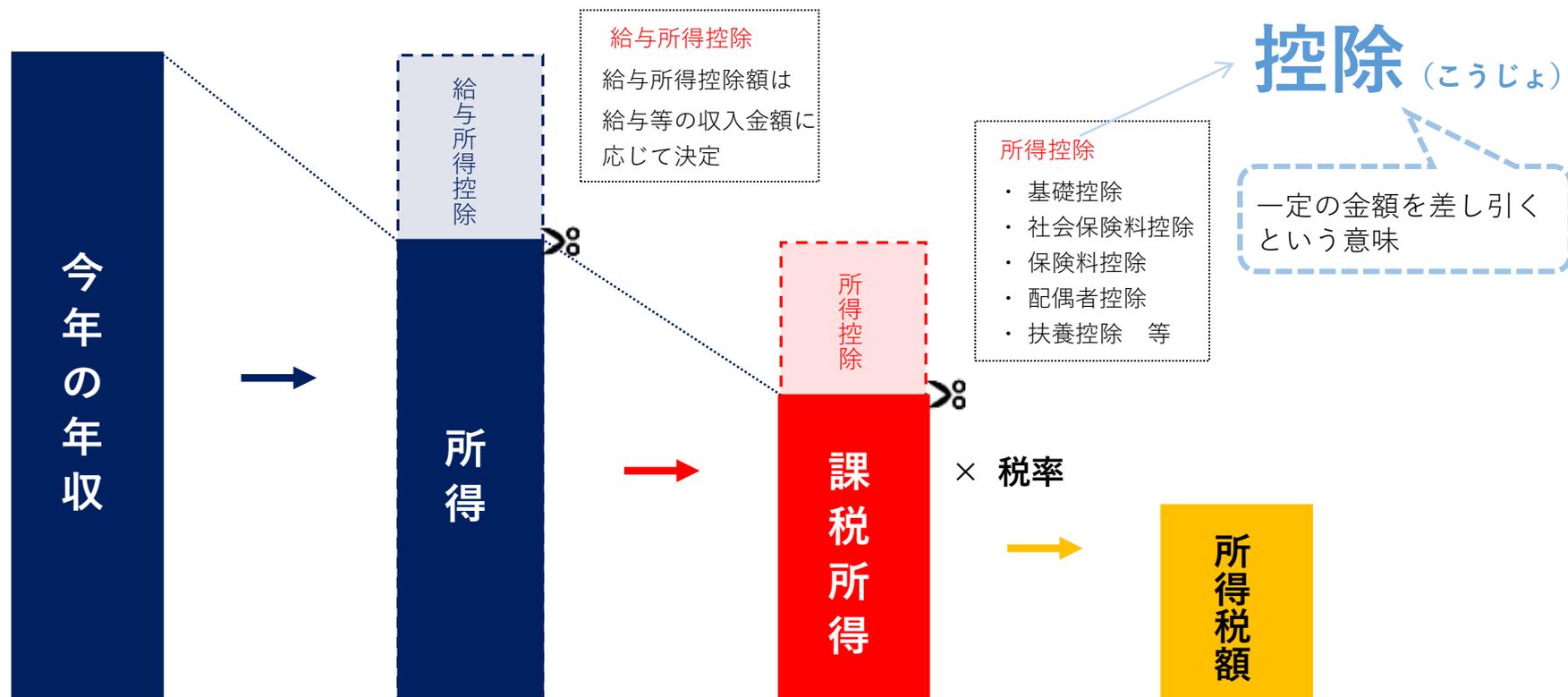
収入に対してかかる税金：国税

所得税



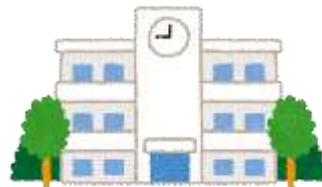
会社に勤めていたり、自分で商売している人が、所得（給料や稼いだお金）の一部を納める税金。

税額は、所得に応じて変わるので、所得が多ければ税金も高くなる。



3-5 税金（住民税）について

居住の都道府県や市町に支払う税金：地方税



住民税

行政サービスを維持するために必要経費を分担して支払う税金。教育や福祉、ゴミ収集など私たちが生活する上で必要な行政サービスの費用になる。

居住する（または会社がある）都道府県や市町村に支払う。



税額は、前年の所得に応じて決まる「所得割」のほか、一律に課される「均等割」がある。

均等割

一定の条件を満たす人に一定の税額が課されます

+

所得割

原則10% 市町村:6%
道府県民税:4%

=

住民税

3 - 6 企業保障や私的保障について

	企業保障	私的保障
概要	勤める企業によっては、従業員への福利厚生制度として、企業独自に保障制度を設けています。	公的保障や企業保障で足りない分を自助努力で備える保険です。自分で加入する保険や貯蓄が該当します。
死亡保障	弔慰金、死亡退職金	個人保険
所得保障	休業時の所得保障	所得保障保険
医療保障	療養見舞金	個人医療保険
老後保障	退職金、確定給付企業年金	個人年金保険、確定拠出年金

リスクには3つの保障で備える

公的保障

国などが実施する社会保障制度

企業保障

勤める企業が実施する保障制度

私的保障

自助努力で備える保障

公的保障と企業保障で不足する部分を私的保障で補う。

4-1 家計管理ってなに？

家計管理とは、生活を維持していくために

収入、支出、貯蓄、借金等を把握し、

生活の安定・向上を図る手法。



収入
給与
仕送り
預金の利息
資産運用の利益など

支出	
住居費	家賃など
食費	飲食
水道光熱費	電気・ガス・水道
通信費	電話やインターネットなど
被服費	洋服など
趣味・レジャー費	娯楽など
教育費	学費・学習塾など
その他	医療や冠婚葬祭など

収入と支出のバランスを考えて管理していくことが大切！

4-2 【ワーク】実際に家計管理をやってみよう

5 分間

あなたは、自分の収入と支出を把握していますか？

家計管理の基本

見える化→「知らず知らず」を把握しよう。

① 前月の**収入のうち可処分所得**を書き出してみよう。

※可処分所得・・・社会保険料や税金などを控除した手取り収入のこと

② 前月の**支出**を書き出してみよう。

③ 前月の**収支**はいくら？

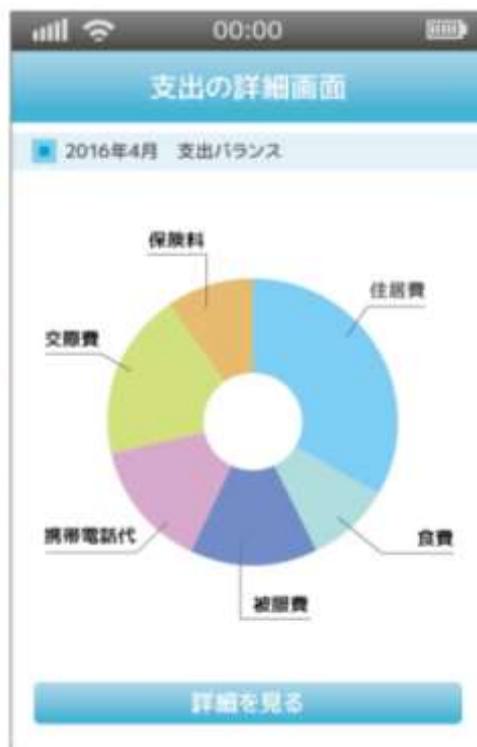
収入
給与
仕送り
預金の利息
資産運用の利益など

支出	
住居費	家賃など
食費	飲食
水道光熱費	電気・ガス・水道
通信費	電話やインターネットなど
被服費	洋服など
趣味・レジャー費	学習や娯楽など
日用雑貨費	生活に必要な雑貨
その他	医療や冠婚葬祭など



4-3 収入と支出のバランスを整え、管理しましょう

家計簿アプリもある！



① 無駄遣いを減らす

② お金の使い方を見直す

③ 家計に余裕が生まれる



自分にとって大切なことは何かを考え、

収入の範囲でメリハリのある支出を！

5-1 クレジットカードの仕組み

クレジットカードの利用にはメリットがあります。

①現金を持ち歩かずに済む

銀行のATMなどでお金を引き出す手間が省け、手数料がかからないほか、現金盗難のリスクも抑えられます。

②ポイントが貯まる

クレジットカードを使うと、利用額に応じてポイントを獲得できます。現金で同じ金額を支払う場合と比べてお得になります。

③分割で支払いができる

一括で支払いができない場合など、分割払いを設定することができます。分割回数によっては、手数料が発生し、返済総額が増えてしまうことに留意が必要です。



5-1 クレジットカードの仕組み

お金を借りる

借金をすること

カードを使う前には...



借りたお金を返せるか



ショッピング

買い物時の支払い（後払い=カード会社の立替払い）

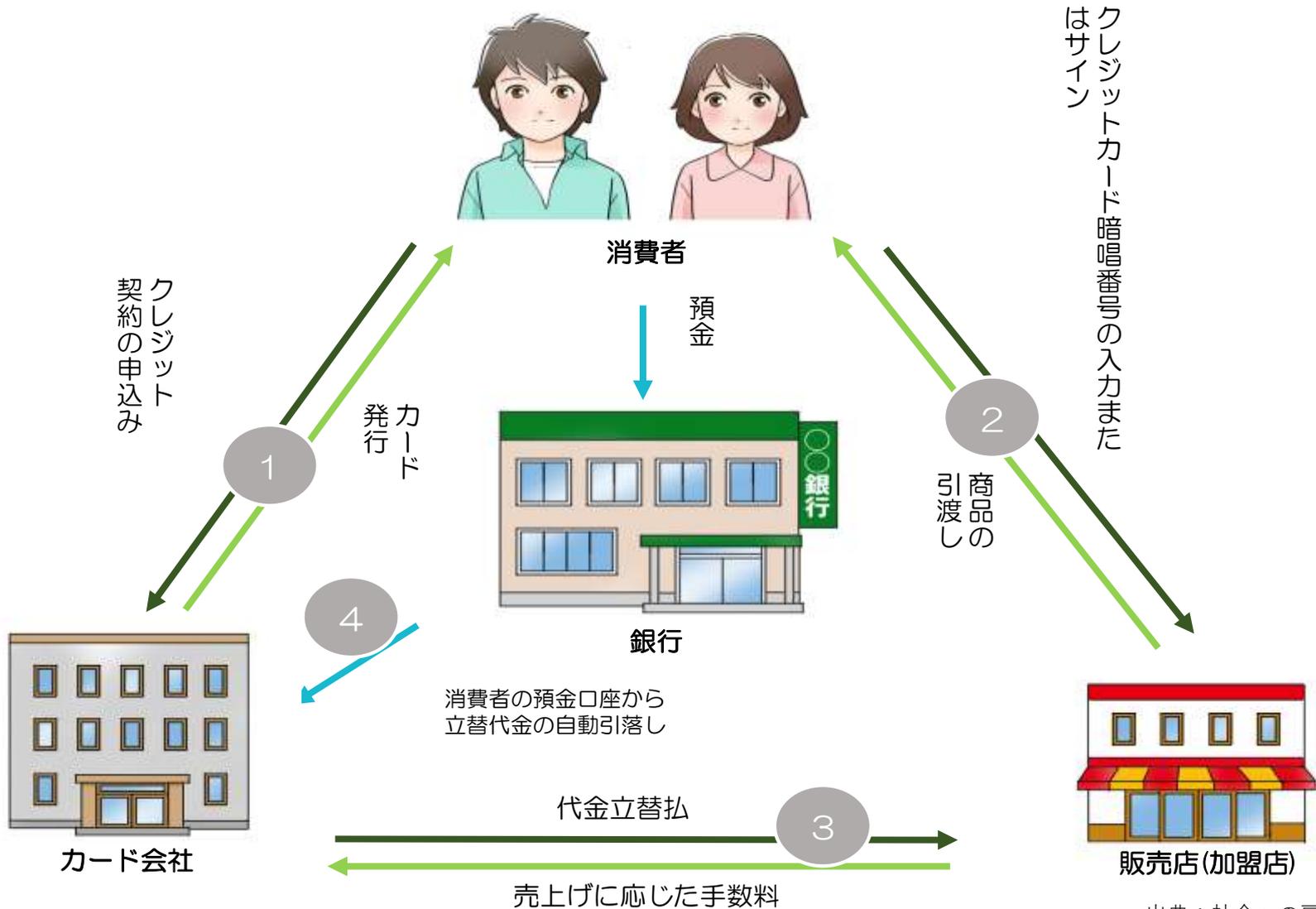
キャッシング

カードローン（返済）



5-1 クレジットカードの仕組み

クレジットカードは、消費者、販売店、カード会社による三者間契約



5-2 クレジットカードの支払方法

	支払方法	手数料
一括払い	一回で全額を支払う	なし
ボーナス払い	ボーナス月の支払日に一括して支払う	なし
分割払い	購入時に支払回数を決めて支払う	あり
リボルビング払い	毎月の支払い金額を一定額又は残高に対して一定率を決めて支払う	あり

※手数料負担の条件はカード会社によって異なるため、各社ホームページで確認しましょう。



5-3 リボ払いの注意点 2分間

問題

Aさんは1月に3万円、2月に6万円、3月に9万円を利用しました。

リボ払いを設定し、毎月の支払額は2万円（上限）、

手数料は年利15%です。

利用した金額を何月で返済できるか考えてみましょう。

利用
代金

3万円

6万円

9万円

1月

2月

3月

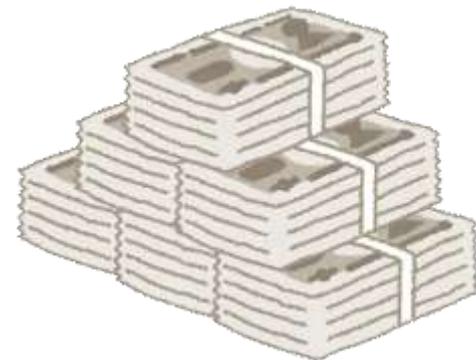
5-3 リボ払いの注意点

答え

毎月2万円支払えば、9月で返済可能

利用額18万円に加えて、手数料8,250円

合計188,250円の支払



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
利用額	3万円	6万円	9万円						
支払額	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円
	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円
手数料	375円	875円	1750円	1500円	1250円	1000円	750円	500円	250円

※この結果はあくまでも参考値です。実際のお支払いと異なる場合があります。

毎月の支払額は一定でも、返済がいつ終わるのか、分かりにくい。

月々の買い物が続けば続くほど、返済期間は伸び、手数料も増える。



リボ払いなどの手数料がかかる支払方法はできるだけ避けましょう。

5-3 リボ払いの注意点 2分間

問題

Aさんは、消費者金融から600,000円を年利18%のキャッシングリボで借金し、月々5,000円の返済計画を立てました。
全額返済できるのは、何年後？



5-3 リボ払いの注意点

答え

一生かかっても返せません。

月利息分 = 元本（借入金額） × 金利（年利） ÷ 365 × 借入日数

これに当てはめて、1年365日（うるう年は366日）、

1ヶ月30日として考えると…?? ※18% = 18 ÷ 100 = 0.18

月の利息分は、 $600,000 \times 0.18 \div 365 \times 30 = \text{約}8,877$ （円）

つまり、

月返済額 5,000円 < 月々の利息分 8,877円

利息分ですら支払いができておらず、元本の返済が一生できない状況。

よって、借りたお金を返済することができません。

月々の返済額 < 月々の金利分 となるプランは絶対に組まないように！

5-4 【クイズ】クレジットカードの貸し借りについて

問題

友人と買い物に行きましたが、友人が財布を忘れてしまい代金が支払えず困っています。

そこで友人からあなたのクレジットカードを貸してほしいと頼まれました。

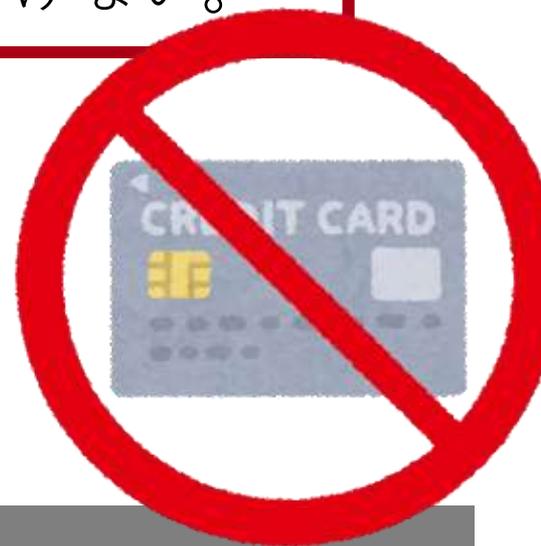


- 1 親しい友達の頼みであれば、貸すのが友情だ。
- 2 家族なら良いが、たとえ親しい友人でも貸すことはできない。
- 3 家族や親しい友人であっても貸してはいけない。

5-4 【クイズ】クレジットカードの貸し借りについて

答え

3 家族や親しい友人であっても貸してはいけない。



クレジットカードは本人しか利用できない。
カードの貸し借りはカード会社との契約義務違反。
たとえ、友人が使ったとしても支払義務は
本人（あなた）にあたる。

5-5 クレジットカード利用時の注意点

クレジットカードの利用は、自身の信用に基づくカード会社からの借入。

支払いが遅延するなどした場合

- ・クレジットカードが使えない
- ・金融機関からの借入にも影響

住宅や車購入時のローンができなくなる恐れ



クレジットカードを使いすぎに注意するために

口座の残高を記帳

自身の可処分所得や買い物履歴

こまめな確認と把握をしよう！



5-6 クレジットカードを紛失してしまった場合



直ちにクレジットカード会社に連絡しましょう。

不正利用されていないか、**利用明細を確認**。

カードが悪用されてしまった場合でも、一般的にクレジットカード会社が設けている保護制度が適用され、**60日以内の損害は補償される可能性**がある。

必ずカードの裏面に署名しましょう。

カード裏面に署名がないと本人の過失とみなされ、補償対象にならない可能性。紛失してからでは手遅れのため、**必ず署名をする**ようにしましょう。



5-7 消費者金融の注意点

無担保でお金を貸してくれ、小口・短期・緊急の資金ニーズに柔軟に応じてくれるが

貸付の金利は

高い

10万円以上100万円未満借りる場合

多くの消費者金融は、利息制限法の上限金利である**18%**で貸出。

18%という金利は、約**4年**で借りたお金が**2倍**になる計算。

借りたお金を返せるか、よく考えましょう。

ヤミ金融

出資法に違反して、超高金利で貸し付けを行う業者がありますがヤミ金融は**犯罪**。
どんなに困っても、決して借りてはいけません。



5-8 多重債務を避けるポイント



チェックしよう！



クレジットカードや消費者金融を利用するときは、必ず金利計算。



クレジットカードの枚数は、増やし過ぎない。



キャッシングは、安易に利用しない。



返済のための借入れをしない。



ヤミ金は、絶対利用しない。



多重債務の相談窓口

心配ごとがあったら相談！

日本クレジットカウンセリング協会

TEL 0570-031-640

中国財務局多重債務相談窓口

TEL 082-221-9206

広島県生活センター（消費生活課）

TEL 082-223-6111

法テラス広島

TEL 050-3383-5485



6 まとめ

1

生活設計において、資金計画とリスクへの備えを考える。

2

社会保険とは、生活費や医療費などを支援する制度。
(公的医療保険、国民年金と厚生年金、雇用保険、介護保険)

3

私的保障は、公的保障や企業保障でリスク対応できない部分を補う。

4

家計管理で支出の見える化をし、収支バランスを整える。

5

クレジットカードは、他人に貸与しない。
カード利用時は、金利計算を行い、返済のための借り入れをしない。