

平成28年度 ライフプラン基礎体験セミナー を開催しました！



平成28年度のライフプラン基礎体験セミナーは昨年同様東京と大阪で開催しました。平成28年7月7日（木）と8日（金）は東京グリーンパレスで、7月14日（木）と15日（金）は梅田スカイビルで、それぞれ開催しました。

当セミナーは、地方公共団体や共済組合等の福利厚生担当の方に、ライフプランセミナーを企画・運営するうえで役立つ知識とスキルを身につけていただくことを目的として、主に初任者の方を対象に開催しています。

各講演の概要は以下のとおりで、参加者の方々から非常に参考になったとの感想をいただきました。

講演

ライフプランセミナーの企画と運営 ～担当者として知っておきたい基礎知識～

（一財）地域社会ライフプラン協会

企画課長 八木下 牧登



ライフプランセミナーを企画・運営するうえでの基礎知識とポイントについて、企画課長の八木下よりお話ししま

した。冒頭ライフプランの必要性を理解いただくため、30分のDVD『妻のブログ』を視聴しました。

【基礎知識編】

1. 生涯生活設計の考え方と構成

・ライフプランとは、生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計である。
・ライフプランの構成は生活基盤である「家庭経済」と「健康」が土台となり、生きがいである「仕事」「家族」「自分時間」を支えている。

2. 生涯生活設計プログラムの類型

・「退職準備プログラム」：退職を比較的時間に控えた職員（50歳代）を対象として、退職後の生活への円滑な移行を支援し、退職後の生活に対する不安の解消等を図ることを目的とする。
・「生活充実プログラム」：中高年（40歳代）の職員が、今後の職業生活をより充実させ、退職後を見据えて必要な準備を始めること等が可能となるよう支援する。

・「生活創造プログラム」：若年層（30歳代）の職員を対象に、経済面を含め生活のあらゆる面における自立を支援する。

【企画と運営編】

1. 年代ごとのカリキュラムのポイント

「退職準備プログラム（50歳代）」
・退職後、仕事（生きがい）の喪失と自分時間（自由時間）の増大
・肩書きの喪失と人間関係の変化

・高齢期の健康づくり
・家庭経済（退職手当、年金、生活費、保険の見直し等）

「生活充実プログラム（40歳代）」

・教育費、住宅ローンと各支出の見直し
・退職後のために十分な備えをする期間（老後資金の準備）

「生活創造プログラム（30歳代）」

・ライフプランを作成することの必要性
・結婚、出産、住宅取得等、今後のライフイベントに対する備え

続いて実施に当たった際の留意事項の説明や当日の進行等について具体的な流れと改めて当協会のセミナー共催事業（講師派遣料・交通費・テキスト代がすべて無償）、講師派遣事業（講師派遣料・交通費が無償）を各団体で積極的に活用いただくようお話ししました。

講演

ライフプラン総論

～ライフプランで充実の人生を！（50歳代）～

（一財）地域社会ライフプラン協会

業務部参事 村上 滋



平成28年度 ライフプラン基礎体験セミナー 日程表

- 東京会場 平成28年7月 7日（木）～ 8日（金）
東京グリーンパレス
- 大阪会場 平成28年7月14日（木）～ 15日（金）
梅田スカイビル

第1日目 (東京会場7月7日・大阪会場7月14日)	
9:30～10:00	受付
10:00～10:05	開講挨拶 一般財団法人 地域社会ライフプラン協会
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45	講演 「ライフプランセミナーの企画と 運営について」 講師 一般財団法人 地域社会ライフプラン協会 企画課長 八木下 牧登
11:45～12:45	休憩
12:45～14:15	講演 「ライフプラン総論～ライフプラン で充実の人生を！(50歳代)～」 講師 一般財団法人 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 村上 滋
14:15～14:30	休憩
14:30～16:00	講演 「生涯元気で過ごすための秘訣 ～健康寿命を延ばすための 食事と運動～」 講師 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 氏
16:00～16:15	質疑応答
第2日目 (東京会場7月8日・大阪会場7月15日)	
9:00～ 9:30	受付
9:30～11:30	講演 「家庭経済設計」 講師 (東京会場) 日本生命保険相互会社 小口 聡史 氏 (大阪会場) 三井住友銀行 川根 暁子 氏 須磨 暢秀 氏
11:30～11:45	アンケート記入後解散

フリーキャスターとしても活動され、ラジオやテレビなどでも健康に関する情報を発信、またアスリートへの健康や体調管理のアドバイス等もされている和田奈美佳氏に、健康寿命を延ばすために必要な食事と簡単にできるストレッチについて講演いただきました。

1. 日本人の平均寿命と健康寿命
・平均寿命とは…その年に生まれた人が何歳まで生きられるかの平均値



特定非営利活動法人日本成人病予防協会
認定講師 フリーキャスター
和田 奈美佳氏

講演
生涯元気で過ごすための秘訣
「健康寿命を延ばすための食事と運動」

最後にライフプラン計画表で財政破綻したケースからそれを見直すポイントを説明し、計画表を作成することの重要性を全員で確認しました。

- 当協会の講師として全国の団体で開催されているライフプランセミナーで実際に講演を行っている、当協会の村上より、ライフプランセミナーの講演を行いました。（50歳代のセミナーをモデルに実施）
- 1. ライフプランの構成**
- ・「生きがい」である自分時間、家族、仕事を「生活基盤」である家庭経済（お金）、健康が支えており、ライフプランを実現することが自身の充実感や満足感につながる。
- 2. ライフプランの必要性**
- ①少子化・高齢化の進行
- ・昭和24年に4人だった合計特殊出生率は平成26年には1人にまで落ち込む。（少子化）
- ②人生の長期化
- ・65歳以上の方1人を支える人の数も12人（1950年）から2人（2035年）へ減少。（高齢化）
 - ・年金制度（賦課方式）や健康保険への不安。
- ③ライフスタイル・ライフサイクルの変化
- ・単独世帯は約3割、男女の結婚年齢も徐々に後ろ倒しに。
- 3. ライフプラン作成の効果**
- ・個人生活、家族生活、職業生活においてバランスのとれた、また充実した人生を送ることが可能。
 - ・自分の人生は自分で決めることが重要。
- 4. ライフプランの作成手順**
- ①「現状分析」 ↓ ライフプラン作成
↓ ライフプラン実行 ↓ ライフプラン検証」の繰り返し
- ②自分自身を見つめ直す
- ・生きがい、家庭経済、健康づくりについて自分の現状を確認。（チェックリストの実施）
 - ・時間の使い方の確認。（1週間の行動記録を確認）
 - ・わが家の年間収支・資産状況の確認。（経済・資産状況の確認）
- ③ライフプランの作成
- ・現状分析にもとづいた課題の明確化と目標の設定。（ワークシート）

・健康寿命とは：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。つまり誰の手も借りずに1人で生活ができること。

・日本人の平均寿命は男性80・21歳、女性は86・61歳（平成25年）。一方健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳（平成25年）。その差は男性9・02歳、女性12・4歳。

・スマートライフプロジェクト：国民の健康寿命を延ばすために、主に4つのアクション（運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診）にスポットを当て、「生活習慣病」から身を守る取り組みを国が実施。

2. 生活習慣病とは？

・代表的なものに肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症（メタボの要素でもある）。

3. メタボから動脈硬化へ（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症）

・肥満：BMIが25以上、体脂肪率男性20%以上、女性30%以上を指す。メタボのリスクが高いのは内臓脂肪型肥満（リンゴ型）。

・高血圧：上140、下90以上の血圧を指す。高血圧になると動脈硬化を引き起こす可能性が高くなる。

・糖尿病：膵臓から分泌されるインスリンに異常が起ることによって発症する病。血糖値が高くなるため動脈硬化

の進行につながる。

・脂質異常症：血中の脂質の量に異常がある状態。血管の内壁にコレステロールが溜まるため、動脈硬化の原因となる。

4. 動脈硬化が招く怖い病気

・正常な血管に比べて、動脈硬化を起こした血管は狭くなるため、血液が流れにくく、心疾患（狭心症、心筋梗塞等）や脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血等）を引き起こすリスクが高い。

5. 生活習慣病にならないための食事と運動

・積極的に摂りたい食べ物として、まめ類・ごま・わかめ・野菜類・魚・しいたけ・いも類 ↓ 頭文字をとって『まごわさしい』と覚える。

最後に運動に関する説明とその場で簡単にできるストレッチを受講者全員で行いました。

講演

家庭経済設計

日本生命保険相互会社

小口 聡史氏

東京会場では当協会の賛助会員講師として各団体でも講演いただいている小口氏に「家庭経済設計」について、50歳代をモデルに話をいただきました。

1. 年代別家庭経済設計のポイント

①30歳代

一般的に結婚、出産、育児、住宅購入、子どもの教育といったライフイベントが目白押し。収入と支出のバランスを考え、支出を管理することが大切。

②40歳代

子どもが進学し、教育費の負担が重くなる時期。住宅購入者はローン返済による負担も重なってくる。老後資金についても、そろそろ視野に入れながら、収支を管理していく工夫が必要。

③50歳代

一般的に教育費や住宅ローン返済も最終コーナーを迎え、老後資金準備のラストスパートをかける時期。親の介護や相続も重要な課題となるため、ビジョンを明確にした家庭経済設計が必要。

2. ライフプラン策定の3原則

①主体性の原則、②自助努力の原則、③自己責任の原則を常に意識することが大切。

3. 老後スタート資金の考え方

・リタイア時点の貯蓄、退職手当、厚

生年金、自助努力（個人年金等）をすべて足したものが老後のスタート資金となる。

・現役世代と退職後ではマネープランの目的が全く異なる。現役時代はいかに貯めるか、退職後はいかにうまく使うか（減らさない）を考える。

4. 金融商品の基礎知識と資産運用

・リスクとリターンの関係では高いリターンが期待できる商品ほどリスクが高くなる。リスクの種類（金利、為替、インフレ等）にも注意が必要。・リスクを減らすためには分散、長期投資が重要となる。

5. 老後資金の3分法

①ゆとりある生活のために「使うお金」「いま」使うお金で、日常生活費として定期的に支出されるお金。個人年金などの「定期金」が出る仕組みをつくれば安心して使える。

②将来の不安のために「備えるお金」

普段は必要ないが、「近い将来」不測の事態が起きたときに使うお金。何かあったときにすぐに対応できるように、とくに「流動性」に配慮した運用を心掛ける。

③万一の際に子ども達に「残すお金」

「遠い将来」子どもなどに残すためのお金。死亡したときに残したい人（受取人）にお金が残せる生命保険の仕組みを利用する。

その他、年金制度や個人型確定拠出



年金、医療費に対する蓄えなど50歳代の方が留意すべき事項をわかりやすくお話しいただきました。

講演

家庭経済設計

三井住友銀行

川根 暁子氏 須磨 暢秀氏



大阪会場では当協会の賛助会員講師として各団体でもご講演いただいている、川根氏に「家庭経済設計」について、50歳代をモデルにお話しいただきました。

1. ライフプランとマネープラン

・ライフプランとは将来の夢や目標の実現に向けて人生を具体的に設計していくこと。

・マネープラン（家庭経済設計）とはライフプランを実現するためにお金について計画すること。

2. 将来必要となるお金を把握するには？

・まずは現在の自分の金融資産を把握しライフプランに必要なお金を準備する。

・今後のお金の使いみちによって、お金を「色分け」する。

①生活費として確保しておくお金

②使いみちの決まっているお金

③当面使う予定のないお金

・つぎに、当面使う予定のないお金の「色分け」を考える。

①老後のためのお金 ↓ 使う

②大切な方へ遺すお金 ↓ 遺す

③万一のために備えるお金

↓ 備える

④その他使いみちの決まっていないお金 ↓ 殖やす

・色分けしたお金がいくら必要か試算する。

統計データ等を参考にしながら、おおよその金額を試算し書き出す。

3. 当面使う予定のないお金はどうするか？

・「使う」「遺す」「備える」までの期間運用することで資産を守り、育てることが重要。

・運用では「資産分散」「長期保有」をすることにより運用リターン（利益損失）の平準化が期待できる。

4. 運用をはじめたら、今後やるべきことは？

・日々の値動き等に一喜一憂せず、長い目で取り組むことが大切。

・一方でさまざまな変化に応じて見直しをしていくことも必要。

①ライフスタイルの変化による見直し

②定期的な見直し

③相場に応じて資産配分の見直し

最後に須磨氏より個人型確定拠出年金について公務員や専業主婦が利用可能となる背景やメリット、仕組み、税制優遇の効果などを、わかりやすくお話しいただきました。

セミナーの感想等に関するアンケート結果

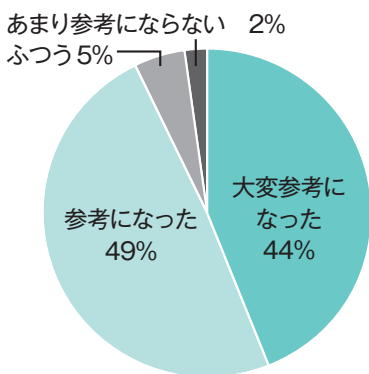
本年度の基礎体験セミナーは2会場合わせて56名の参加者がありました。アンケートの結果では「大変参考になった」44%、「参考になった」49%

「参考になった」44%、「参考になった」49%と93%の参加者の方から参考になったとの評価をいただきました。とくに和田先生の「健康づくり」の講演では「大変参考になった」「参考になった」という方が合わせて84%という高い評価をいただきました。

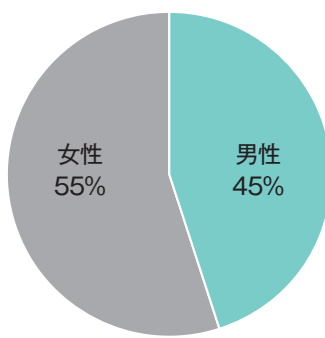
今後も各団体のライフプランセミナー開催に役立つ情報を提供できるよう、当セミナーを工夫し、改善していきたいと考えております。今後もより多くの関係職員にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

参加者のデータ

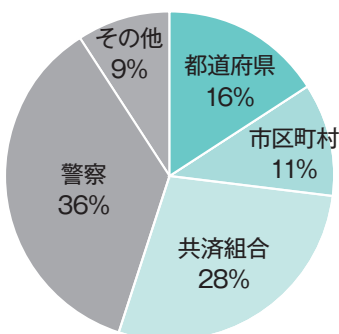
セミナー全体の感想



性別



勤務先所属



年代別

