



平成28年度 ライフプラン専門セミナー を開催しました！

平成29年1月20日(金)、東京都千代田区平河町のホテルポール麹町で平成28年度ライフプラン専門セミナーを開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」の専門知識を習得し、各自治体においてライフプラン支援施策の充実を図ることを目的として毎年開催しています。特に今年度は「iDeCo（個人型確定拠出年金）」に特化したセミナーを特別にご用意しました。この関係で「生きがい」のテーマについては他の主催セミナーへ委ねることになりました。セミナー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／テーマ「iDeCo」
iDeCo（個人型確定拠出年金）
の活用術と老後資金を考える



フィナンシャル・ウイスタム代表

山崎 俊輔氏

講師の山崎先生は確定拠出年金の第一人者です。企業年金研究所、FP総研を経て独立。商工会議所年金教育センター主任研究員、企業年金連合会調査役DC担当などを歴任されています。論文「個人の老後資産形成を實現可能とするための、退職給付制度の視点からの検討と提言」にて、第5回FP学会賞優秀論文賞を受賞。退職金・企業年金制度と投資教育等が専門です。『誰でもできる確定拠出年金投資術』『お金が「貯まる人」と「なくなる人」の習慣』など執筆も多数、講演も数多く行っておられます。

今回の講演は、旬の話題iDeCo（個人型確定拠出年金）に特化していただき、老後資金の準備方法、考え方等についてお話しいただきました。

【はじめに】

- ・老後のお金の準備は、定年退職日がタイムリミット。
- ・日本人が今ほど「老後資産形成」を自覚すべき時代はない。
- ・「格差は老後に固定する」⇒準備は現役時代にしか行えない。
- ・計画的な老後資産準備は難しい。

【1. 老後資産形成の基本的な考え方】

- ・お金の流れを意識する。
- ・稼ぐ、節約する（使う）、貯める（増やす）、借りる／返す、備える
- ・自分のライフプランを意識しよう。
- ・結婚、住宅購入、ローン返済、老後の準備等々
- ・ライフイベントにかかる金額を知って備える。
- ・教育資金、住宅資金、老後資金等
- ・老後にいくら必要か意識する。
- ・基礎的出費は公的年金で、豊かさやゆとりは自分で準備。
- ・公的年金以外の老後資金対応は大きく3つ。
 - ①退職給付制度
 - ②個人の資産形成
 - ③高齢期の就労
- ・個人老後資金準備の進め方
 - ①早くから（長期で）
 - ②少額から（継続して）
 - ③取り崩さない（あるいは取り崩せない）

平成28年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成29年1月20日（金）

| 時間 | 講演内容等 |
|-------------------------|---|
| 9:30～10:00 | 受付開始 |
| 10:00～10:05 | 開講挨拶 |
| 10:05～10:15 | オリエンテーション |
| 10:15～11:45 (1時間30分) | 講演：「iDeCo（個人型確定拠出年金）活用術～老後資金を考える～」 講師：フィナンシャル・ウイズダム 代表 山崎 俊輔 氏 |
| 11:45～12:45 | 休憩・昼食 |
| 12:45～14:15 (1時間30分) | 講演：「笑い与健康～脳トレ！筋トレ！脂肪トレ！～」 講師：(株) マナ・ウェイ 代表取締役 中村 真奈子 氏 |
| 14:15～14:30 | 休憩 |
| 14:30～16:00 (1時間30分) | 講演：「自助努力・自己責任時代のライフプランニング～家庭経済からリスクマネジメントまで～」 講師：(株) 星和ビジネスリンク 執行役員 得丸 英司 氏 |
| 16:00 | 閉会、アンケート記入 解散 |

会場：ホテルポール麹町3Fマール（東京都千代田区平河町2-4-3）
TEL 03-3265-5365（会場）

【2. 確定拠出年金の仕組み】

〔確定拠出年金の基本的考え方〕

- ・ 老後の資産形成を自助努力で行う国の制度
- ・ 自分の老後のために資産形成をすると自分の税が軽減。
- ・ 運用商品は自らが決定
- ↓ 運用の結果は自己責任となる。

〔公務員、DBのある会社員、専業主婦もiDeCoに加入可能に〕

- ・ 3つの税制優遇↓積立額・運用利回りが同一でも数百万円の差が生じることも。
- （積立時）個人型確定拠出年金の掛金はすべて所得控除の対象。
- （運用時）得られた利息、売却益

（配偶者（専業主婦）のiDeCo 掛金の税メリットはないが資産形成は有意義（運用品非課税、受取時

収益分配金等はずべて非課税。

〔受取時〕一時金なら退職金扱い、年金なら公的年金扱いで優遇税制あり。

【3. 口座を開設してみよう】

- ・ よくある誤解
- 必ず投資をしなければならぬ
- ↓ 定期預金等の元本確保型商品もある。
- ・ 公務員のiDeCo活用
- iDeCoに加入しない手はない。
- 可能な限り月額1・2万円の積立を選択。

・ 配偶者（専業主婦）のiDeCo 掛金の税メリットはないが資産形成は有意義（運用品非課税、受取時

税負担軽減）。

・ 毎月の掛金原資を確保する。第一課題は運用ではなく、掛金確保。iDeCo活用の「本丸」は節約かもしれない。

- ・ 1万2000円を節約するヒント
- ↓ クレジット明細等のチェック・サービスの見直し、格安スマホへの切り替え、電力自由化の導入、買い物の見直し等。

【4. 資産運用を一部組み入れた効率的な老後資産形成を目指す】

- ・ 「投資の割合」をしつかり決めよう。投資信託を使う。
- ・ インデックス運用（パッシブ運用）を利用。
- ・ 手数料に注目（低いものを選ぶ）
- ↓ 基本的にはほったらかし。
- ・ 「社会を豊かにする手助けをしたら、自分の老後も豊かになった」が理想。

【まとめ】

- ・ iDeCoは、老後資産形成の要！
- ・ iDeCoは毎月の積立額は少額だが、確実に資産形成につながる。
- ・ 60歳まで原則解約不可ということもデメリットではなく、むしろメリット。
- ・ 自分の老後のために資産形成すれば税が軽減。（これを使わない手はない）。
- ・ 老後の資産形成の一助としてiDeCoを有効活用してみたい。

講演／テーマ「健康づくり」

「笑い与健康
脳トレ！筋トレ！脂肪トレ！」



株式会社マナ・ウェイ 代表取締役

中村 真奈子 氏

講師の中村先生は、エアロビクスインストラクターでもある健康運動指導士です。東京都のご出身で、旅行会社のOLとして勤務していた当時、エアロビクスと出会い衝撃を受け、エアロビクスインストラクターに転身されました。その後インストラクターとして活躍するかたわら、多くの若手インストラクターを養成されています。また、フィットネスクラブでエアロビクスレッスンをを行う一方、自治体からの委託を受けた健康運動指導や企業セミナーなど、「笑い与健康」をモットーに活動を行っておられます。

2007年、(株) マナ・ウェイを設立、上記活動に加え、官公庁・自治体主催の介護予防教室やシルバークラブを対象としたエクササイズの開発、椅

子に座って行える健康教室など、対象者に合わせた指導も好評です。客船に「つぼん丸」の船内フィットネスアドバイザーとしてスタッフを派遣するなど、幅広い業務を展開されています。

【今回のライフプランセミナーで伝えたこと】

・10年後20年後に備え、自分自身と家族の方の健康を守るために身に付けた必要な体力要素は何か。アクシデントに強い身体づくりを目指すための運動法は何か。そのためには日常生活の中で何を意識していくか？ということなのです。

【アイスブレイキング】

・最初に、アイスブレイキングを受講生全員で行い、脳トレを実践した。

グー、チョキ、チョキ、パー
ピストル、キツネ、バキューン、こんこん等

・「アイスブレイキング」は左右異動作や脳トレにより、笑ってごまかしながらやるのが重要ポイント！

【健康づくりのための体力とは】

・健康づくりの3本柱

- ① 休養 ② 栄養 ③ 運動

・運動の3本柱

- ① ストレッチ（関節可動域を広げる、タオル等を使用）
- ② 有酸素運動（ウォーキング、水泳、水中運動など）

③ 筋コンディショニング（抗重力筋、インナーマッスル強化など）
・体力つてなに？
防衛体力

物理化学的ストレス（気温など）、物理的ストレス（細菌など）、生理的ストレス（疲労など）、精神的ストレス（緊張など）。

行動体力

行動を起こす能力（筋力、瞬発力）、行動を持続する能力（筋持久力、全身持久力）、行動を調整する能力（調整力、柔軟性）。

「健康づくりのための体力とは」は体力の種類が重要ではなく、これからの重要要素は筋力（インナーマッスル）、柔軟性、バランス力が大切です。

【ロコモティブシンドロームとは】

① 運動器の障害のために移動能力をきたして、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム」（以下「ロコモ」といいます）

② ロコモは筋肉、骨、関節、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態。

③ いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

・ロコモにならないようにするには、どんな体力要素が必要で、どんな動きがあるかを教わり、有酸素運動、筋コンディショニング、ストレッチの運動の実践を行った。

中村先生のテンポのよいお話と軽妙なジョークのもと、受講者はほとんど休憩のない立て続けの運動実践を通じ、本当に楽しく健康運動を行った。

中村先生から「今回の講演は、普通の運動講話と実技ではなく、ライフプランセミナーに『健康設計』を入れるとしたら、どんなプログラムになるかを、窓口担当者の方に向けて発信しました。

健康セミナーを入れる場合の時間帯は、お昼休みの後だと空気が変わり、眠気防止になりフレッシュなできるので、ライフプランセミナー全体の中で運動枠を考慮されるといいことも体験されたと思います」とコメントを頂いています。

講演／テーマ「家庭経済設計」
自助努力・自己責任時代のライフプランニング
～家庭経済からリスクマネジメントまで～

株式会社星和ビジネスリンク

執行役員 得丸英司氏

講師の得丸先生は、1980年、日本生命保険相互会社に入社され、以降20年にわたり、法人・個人分野の営業教育部門を歴任されました。現在、(株)

星和ビジネスリンクの執行役員（営業開発部長兼FPコンサルティング部長）、特定非営利法人（NPO法人）日本ファイナンシャル・プランナーズ協会常務理事でいらつしやいます。また、その幅広い視点から多様な業界での研修講師に加え、2015年度までは慶應義塾大学大学院講師も務められました。

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、CFP®認定者です。

今回の講演は、「自助努力・自己責任時代のライフプランニング」と題し、家庭経済全般のお話しをいただきました。

【はじめに】

・「人生80年」はもう昔の話。今や人生は90年の時代。「長寿」おめでたい」と喜んでばかりはいられない。

・「長生きの時代ならではのリスク」「長生きの時代だからこそ備えが重要」

・社会保障（国からの保障）、福利厚生（所属団体の諸制度）といったお膳立てされたものに頼れる時代ではない。「自助努力」もきつちりと備えておく必要がある。



・長い人生を乗り切るためには「ライフプラン（生活設計）」が必要。ご自身の「ライフプラン」について一度考えてみませんか？

【長寿社会の「光と影」】

・セカンドライフの自由時間は、（65歳以上）男性6・5万時間、女性6・9万時間があり、いろんなことに挑戦、やりたいことも沢山できる（光の部分）。

・「子の世代」にとつては、①親の面倒をみる②自分の子の子育て③自身の老後準備、の3つの課題が同時進行する（③のお金の用意がナカナカ大変。影の部分）。

【もう一つの寿命とは？】

・平成12年にWHO（世界保健機構）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっている。

・健康寿命は「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」と定義されている。よって、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する。

・男性71歳、女性74歳が健康寿命（不健康な期間：男性9年、女性12年）。
・豊かなセカンドライフを過ごすための「3つのK」。

ね」の健康③「からだ」の健康。

※「こころ」の健康：「生きがい」（働きがい、暮らしがい）

・「不健康な期間」は所謂「要介護」期間。介護にどう向き合うかが、重要な課題。

【ライフプランは現状分析から】

・家庭経済的には、わが家の家計分析、黒字（貯蓄が増える）、赤字（貯蓄が減る）。

・赤字対策↓収入の増加、支出の削減。
・家計の収支状況：損益計算書
・わが家の資産状況：貸借対照表 把握する必要がある。

・源泉徴収票、特別徴収税額の通知書から可処分所得の把握（所得税、社会保険料、住民税）。

※消費支出の計算
源泉徴収票ー所得税ー社会保険料ー住民税（特別徴収通知書）＝可処分所得

可処分所得ー年間貯蓄額Ⅱ（年間）消費支出 ※せめてこれくらい 抑えよう。

・家計の収支状況の詳細。
・2人以上の勤労者世帯の家計収支状況からのアプローチ。

・貯蓄の増加と借金の返済は同じ位置づけ。

①単身勤労者世帯の家計収支状況からのアプローチ

②高齢夫婦無職世帯の家計収支状況からのアプローチ

③高齢単身無職世帯の家計収支状況からのアプローチ

【セカンドライフに必要な資金は？】

・今から始まる「老後スタート資金」の形成（貯蓄残高、退職金、公的年金、個人年金等）。

・現役時代と退職後ではマネープランが大きく違う。

・現役時代は「出来る限り貯める」、退職後は「いかに上手に使うか」。

【老後資金3分法】

・「使うお金」「備えるお金」「残すお金」
「ライフプランにおける「保障準備」の考え方」

①「保険料のしくみ」から学ぶ生命保険のしくみ。

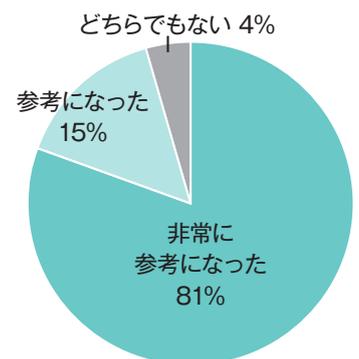
②「責任準備金」の形成から理解する生命保険の基本形。

・備える手段としての「団体保険」＋「個人保険」を上手に利用。

アンケート結果

アンケートの結果では、「非常に参考になった」81%、「参考になった」15%との評価をいただきました。団体、年代、性別を見ても幅広く関心のあるセミナーであることがわかります。統

セミナー全体の感想



計グラフを右記に掲載しましたので、ご参照下さい。

主な意見としては次のとおりです。
・講師の話がもしろく、ずっと集中できた。

・iDeCoに関する考え方が変わった。職員からの問い合わせの対応に大変勉強になった。

・健康の講座については是非勤務先のセミナーに取り入れたいと思った。

・iDeCoの掛金原資を確保する視点がとてもよかった。

今回の専門セミナーではいずれの講演もライフプランを考えるうえで、非常に重要で、受講者の皆さんの関心の高さを感じました。

今後とも皆さまのお役に立てるよう、より充実したプログラムにしていきたいと思います。次回以降も是非ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。