



—地域社会ライフプラン協会—

平成30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30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30年7月5日（木）と6日（金）は東京グリーンパレスで、7月12日（木）と13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・運営する上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、原則として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～

（二財）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・運営する上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（マネープランだけではない）。

・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」（50歳代）

退職を間近に控えた職員を対象として、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」（40歳代）

中高年の職員が、職業生活の折り返し地点で一旦立ち止まり、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」（30歳代）

若年層の職員が、将来の職業生活に向けて必要な能力開発を行うことを支援するとともに、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）」

・50歳代前半と後半では少し異なる。後半は、退職金・年金について手続き等も含めて具体的に説明する。前半の方には定年までの過ごし方、心構え等を中心にライフプラン作成の重要性について説明するといよい。

・退職後、仕事がなくなり、自分時間（自由時間）が増大する中、いかに生きがいを見いだすかを考えていただく。

「生活充実プログラム（40歳代）」

・ライフプランの必要性和背景を理解してもらい、実際のライフプラン作成をサポートをする（自己分析の実施等）。
・家庭経済設計は教育資金、住宅資金を中心とし、退職後のための必要な備え（老後資金）を意識し始める時期であることを示唆する。

「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や結婚、出産、住宅取得等、今後のライフイベントに対する備え、iDeCoやNISAなど税制優遇のある資産形成手法の紹介を行う。

最後に、実施時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、当協会のセミナー共催事業（無償）、講師派遣事業（教材費のみ負担）を各団体が積極的にご活用いただくようお話ししました。

平成30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30年7月 5日（木）～ 6日（金）
東京グリーンパレス

【大阪会場】 平成30年7月12日（木）～ 13日（金）
梅田スカイビル

第1日目	
13:00～13:30	受付
13:30～13:35	開講挨拶 地域社会ライフプラン協会
13:35～13:45	オリエンテーション
13:45～15:15	講演 「ライフプランセミナーの企画と運営について」 地域社会ライフプラン協会 企画課長 八木下 牧登
15:15～15:30	休憩
15:30～17:00	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）～」 【東京会場】 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 塚本 伸明 【大阪会場】 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 村上 滋

第2日目	
9:30～9:45	受付
9:45～11:45	講演「家庭経済設計」 【東京会場】 日本生命保険 小口 聡史 氏 【大阪会場】 住友生命保険 青木 真波 氏
11:45～12:45	休憩
12:45～14:30	講演 「50歳代からの生活習慣病予防について～必要な知識と軽体操の勧め～」 日本成人病予防協会 芳本 由美子 氏
14:30～15:00	質疑応答・アンケート記入後解散

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）」

（二財）地域社会ライフプラン協会

業務部参事 塚本 伸明・村上 滋

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、当協会の塚本（東京会場）、村上（大阪会場）より、ライフプラン総論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、仕事は「生活基盤」である家庭経済（お金）、健康により支えられており、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人を越えていた合計特殊出生率は平成28年には1人台にまで落ち込み、出生数は昨年度の推計では100万人を割り込む（少子化）。
・引退世代（65歳以上）を支える働き世代（20～64歳）の人数も、1人あたり10・1人（1950年）へ肩上げ型Vから2・6人（2010年）へ騎馬戦型Vへと推移しており、将来的には1・4人（2045年）へ肩車型Vへ減少の見込み。

②人生の長期化

退職後の自由時間は約8万7000時間、これは現役時代の仕事の拘束

時間とほぼ同じ。

③ライフスタイル・ライフサイクルの変化

従来の標準的な家族像が無くなり、核家族、高齢者夫婦のみの世帯が増加。

3. ライフプラン作成について

・ライフスタイル・ライフサイクルの変化に対応するための、オーダーメイドのライフプランが必要となる（自助・自立を前提とする）。

・自分の人生は自分で決めることが重要（自分の人生観、価値観を反映させる）。

4. ライフプランの作成手順

①作成手順

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



業務部参事 村上 滋



業務部参事 塚本 伸明

②自分自身を見つめ直す（現状分析）

・仕事、自分時間、家族、家庭経済、健康づくりについて、自分の現状を分野別チェックリストで確認。

・時間の使い方の確認（1週間の行動記録の作成）。

・わが家の年間収支・資産状況の確認。

③ライフプランの作成

・現状分析に基づいた課題の明確化と目標の設定（ワークシート）。

・将来の収支を予想し、毎年の収支・貯蓄残高の推移の予想を立てる（ライフプラン計画表）。

5. ライフプラン計画表について

・現時点における家計の収支状況把握と、CD-ROMを活用した計画表の作成方法について解説。

「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た小口氏に、「家庭経済設計」について50歳代をモデルに話していただきました。

1. 年代別家庭経済設計のポイント

はじめに、各年代ごとの特性や留意すべき点を説明し、50歳代は、住宅ローン、教育資金など、人によって、必要とされる資金は様々な状況になるが、緻密に収支を計算し、具体的なリタイア時期について意識することが必要となる時期。

2. ライフプラン策定の3原則

① 主体性の原則

自ら積極的に関わっていく（ライフプランシートの作成）

② 自助努力の原則

日本の年金制度はよく考えられてい

る制度ではあるが、これに全てを頼れる状況ではなく、自助努力が必要。

③ 自己責任の原則

現在は預金金利では稼げない環境で、政府が資産運用を奨励する中、リスクを伴う商品が多数ある。投資にあたっては、自己責任の意識が必要。

3. 現役時代と退職後の違い

- ・モデル世帯の生涯収支を説明し、可処分所得等の推移を説明。
- ・現役世代は、支出を抑えて老後に備えて貯めておく時期で、退職後は可処分所得が大きく減少することから貯蓄を取り崩していく時期となる
- （現役世代は10万円の黒字、リタイア後は6万円の赤字）。

4. セカンドライフの収支の確認

- ・セカンドライフセミナー記入シートを活用した収支の確認方法について説明。表面には収入（貯蓄、年金、その他金融資産）、裏面には支出（生活費、一時的な支出として住宅関連・教育・結婚費用援助、その他必要資金）を記入していき、最後に収支を計算する。
- ・収入については、年金制度の変化、特に被用者年金制度一元化の影響について解説。また、個人型確定拠出年金の拡充によって、公務員も自助努力で年金を増やすことが可能となったことを説明。

- ・支出については、老後生活費の目安、住宅関連費用の目安、子供への援助資金、その他自分がやりたいことに使う資金も考えることを説明。

5. ライフプラン計画表の作成

- ・家族の年齢を記入して、ライフイベントをイメージし、ライフイベントに応じて必要資金を記入していく。
- ・収支の見通しを立てたら、キャッシュフローを改善する方法を考える。具体的には、配偶者が扶養の範囲内で働く、定年後の再就職、支出プランの見直し等。
- ・一度作成して終わりではなく、随時、見直しを実行していく。

6. リタイア時に気にかけておきたい

ポイントを解説

- ・退職金の税金は優遇措置が大きい。
- ・公的年金の受給には手続きが必要。
- ・在職老齢年金（賃金に応じて年金の一部から全額が支給停止に）。
- ・退職後は健康保険を自分で選択する。
- ・確定申告書の作成が必要となる。

7. 金融商品の基礎知識

- ・リスク（投資成果のブレ幅）とリターン（期待値）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大きくなる。
- ・リスクには、金利リスク、為替リスク、信用リスク、価格変動リスク、インフレリスク（普通預金も資産価値が目減りするおそれ）がある。



- ・運用にあたっては、分散投資や長期投資が重要となる。分散投資については、金融資産の種類を分散するだけでなく、購入時期を分ける、すなわち、1度に多額の投資をせずに、時期をずらして何回かに分けて投資する手法もある。

- ・運用商品には特性があり、流動性、安全性、収益性が異なる。これらの全てを兼ね備えた商品はないので、資金使途に応じて、どの要素を重視するかを判断して、資産運用を行うことが必要。

8. 老後資金3分法のスズメほか

・使うお金（自分が使う）、備えるお金（万一の時に）、（遺族に）残すお金。

・なかなか決まらないときは、まず残すお金から決めて、備えるお金を除いて、あとは自分が使えるお金と考える。

・使う時期に合わせた運用を考える。

・使うお金には定期金が出る仕組み（個人年金等）を活用、備えるお金は流動性に配慮、残すお金には残したい人を受取人とする生命保険などが考えられる。

・ライフプランでは生きがいがまず重要であるが、経済力をしっかりとつけることも必要。これからは自助努力、自己責任が必要となる時代なので、計画を立てて対応していくことが必要。

講演

家庭経済設計

住友生命保険相互会社 青木 真波氏

大阪会場では当協会の賛助会員講師として各団体でも講演いただいている青木氏に「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. 50代の家庭経済設計のポイント

- ・ライフプラン計画表を作成して、セカンドライフ資金を確認する。
- ・自分に合った金融商品を確認。
- ・夢や家族を守るためにリスクに備える。社会保険制度でカバーできると

ころを確認し、不足部分を補う手法を考える。

2. ライフプラン計画表の作成

△60歳までに貯められる資金▽

・これから定年までにいくら貯められるか？

・定年後、どのような生活を送りたいか？

・貯められる金額と、必要な金額が一致すれば幸せであるが、現実と理想に違いがあれば、対応が必要。

・大事なのは、一番下の預貯金合計欄。

・ライフプラン計画表は、CD-ROMでも作成できるが、ここでは、ガイドブック添付の表を活用して、手書きで作成する。

・最初に現在の収入を確認する。手取額で計算し、配偶者の収入やその他の収入も合計する。

・支出については、まず、住宅費用から確認する。

・住宅ローンのある人は、繰上返済を検討する。期間短縮型と返済額軽減型の2種類があるが、できるだけ、期間短縮型を選ぶ方がよい。理由は、その方が繰上返済額をより減らせるから。退職金で一括返済するのもよいが、それまでにまとまった資金があれば、繰上返済をした方が繰上返済額が減らせる。

・教育費については、ガイドブックに記載の年間教育費用を目安に、計画表

に教育費を記載する。

・教育費のため家計が厳しいと感じた場合には、親御さんから資金援助を受けることも考える。

・保険料については、生命保険の死亡保障額は、遺族厚生年金や障害厚生年金を踏まえて決める。

・車や家電の買い替えなど大きな支出は、「その他」の欄に記入。

・毎年の支出合計額を59歳まで計算。

・現在の貯蓄残高に収支を加えていく。これで、60歳までに貯められる金額が決まる。

△定年後の収入▽

・一般に定年まで勤めた場合、退職手当は退職時の給料月額×47・709で概算できる（2000万円前後）。

・退職手当には勤続年数に応じた控除額あり、この控除額の範囲であれば税金はかからない。仮にこれをオーバーした場合も、その半分の金額にしか税金がかからないので、税金についてあまり心配する必要はない。

・老齢年金について、職域年金の廃止、それを補完する年金払い退職給付や経過的職域加算など制度変更について説明。また、老齢基礎年金、老齢厚生年金の概要を説明。

・共働き世帯に係わる留意事項、ねんきん定期便の見方、繰上・繰下受給について説明。

・退職手当と公的年金以外の定年後の収入は個人年金、一時的収入、財産収入。

△定年後の支出▽

・家賃または住宅ローンや管理費、保険料は年間で行く必要かを考える。税金や社会保険料の負担も忘れずに。公的医療保険、介護保険は引退後は全額自己負担になる（おおよそ収入の15%）。

・扶養配偶者が60歳以下で、本人が退職時に再就職しない場合、市区町村役場で国民年金の種別変更の手続きと保険料負担も必要となる（平成30年度は月1万6340円）。

・住民税は前年度の高い収入をベースとした税金をまとめて支払う必要があるため、住民税分の資金はあらかじめ確保しておく。

・その他の費用、子供の結婚費用援助、生活を楽しむための費用（リフォーム、旅行、趣味）も準備する。

△ライフプラン計画表の検討▽

・貯蓄額が足りない場合には、「今の支出を省き、貯蓄額を増やす」「再就職して収入を増やす」「定年後の生活を再検討する」などが考えられる。

△資産運用▽

・もう1つの手段として、資産運用して増やすことが考えられる。
・まず、資産を「絶対に減らせないお金」



・収益性重視の運用のためには、分散投資を心がける。時間の分散と資産の分散を考える。時間の分散とは、一度にたくさん買うのではなく、少しずつ購入する。資産の分散とは、投資対象を1つに限定せず、数種類の商品に分けて投資する。おおむね、債券と株式は値動きが異なる。国内と海外でも動きが異なる。

△リスクへの備え▽

・入院したときのリスクについて考えておく。医療費は、現在3割、70歳で2割、75歳を超えると1割。収入に応じて自己負担限度額がある。また、高額療養費制度、一部負担金払戻金もある。

・介護については、親の介護、自分の介護、配偶者の介護を考えておく。
・介護保険制度についてガイドブックの記載内容を解説。

一番大事なことは、定年後どういう暮らしをしたいのか家族とともに考えること。配偶者がいる人は、定年後何をしたいのかを話し合うことが必要。

講演

50歳代からの生活習慣病予防について

必要な知識と軽体操の勧め

特定非営利活動法人日本成人病予防協会 専任講師 芳本由美子氏



芳本講師は病院の健診センターで15年間、16歳から成人の方々を対象とした健診や保健指導に携われ、そこでの経験を活かして、生活習慣病のメカニズムや、栄養・メンタル・運動など、健康管理に必要な幅広い分野について、数々の講演をされています。今回は講演に加え、健康づくりのための軽体操をご紹介します。

1. 寿命が伸びて見えてきたもの

・明治から戦後まもなくまでの平均寿命は50歳前後であったが、2017年の数字では男性で80・98歳、女性で87・14歳まで伸び、センチナリアン（100歳以上の人）は6万7000人にものぼる。

・健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳と、平均寿命と差がある状況。この差の部分、特に75歳を過ぎたあたりから加齢に伴う医師の診察や介護・看護を必要とする症状や徴候（老年症候群）が見られる。

・具体的には、食欲不振（食事量低下）が低栄養を招き、続いて筋力低下↓

動かない・動けない（身体機能の低下↓活動量低下）↓ エネルギー消費量低下↓ お腹が空かない↓ 食事量低下↓ 慢性的な低栄養↓筋力低下↓…という「フレイルサイクル」に陥り、病を患ったり、サルコペニア（加齢による筋力低下）になるなどのケースが見受けられる。このフレイルサイクルの一番のポイントは低栄養であり、食事、特にタンパク質を取ることが必要で、食事をおいしく頂くための「歯」のケアも健康維持のために重要である。

2. 気をつけたい身体の変化

△チェックすべき身体の変化▽

・肥満度をチェックするため、携帯アプリを使用して参加者全員でBMIをチェックした（日本人は標準指数20〜22がベスト。標準指数というのは病気にかけにくい数値）。

・動脈硬化は、血管内にコレステロールが溜まり、内腔が狭くなる症状で、気づかないうちに進行していく。

・特に高血圧は、大きな血管から毛細血管まで傷つけ、心臓・腎臓・脳への影響が懸念され、注意が必要である。前ぶれの症状（運動障害、感覚障害、言語障害、視覚障害、聴覚障害）が出たときは、すぐに受診することが必要。

・たばこは、喫煙する人だけでなく、そ

と「ゆとり資金」の2つに区分しておく。

・金融商品には収益性、流動性、安全性の3つの性格があるが、全てを満たすような商品はない。

・株式は儲かる可能性もあるが、損する可能性もある（収益性▽安全性）。現金にするにも時間がかかる（収益性▽流動性）。

・普通預金はすぐに使えるが、利息はほとんど付かない（流動性▽収益性）。収益を期待できないが、安全（安全性▽収益性）。

・NISA、特につみたてNISAについて制度概要と留意点、NISAとの違いについて詳細に説明。

の周りにいる人にも影響を及ぼす(受動喫煙)。治療の難しい病である慢性閉塞性肺疾患(COPD)の一番の要因はたばこ。

・菌周病のチェックも重要。菌周病を引き起こした原因となる病原菌が菌槽骨の下に血管にまで至ると、血液を通じてそれが全身に巡り、全身の様々な疾患の要因となる恐れがある。

△ストレスと体V

・ストレスを受けると、それに対応するために、身体が反応し、やる気を出そうと「アドレナリン」が分泌され、血圧や血糖が上昇する。また、ストレスに耐えようと「コレチゾール」が分泌される。

・これらの反応が一時的なものであれば、問題ないが、この状態が持続すると、血圧・血糖の上昇に伴い心臓・脳・腎臓の機能が低下し、コレチゾールを過剰に分泌し続けることで副腎疲労による免疫力の低下が懸念される。

・「日々の中にばーっとする時間」をもつことが必要。

・ここでは、音楽を流しつつ、参加者全員で目を閉じて呼吸に意識を集中させながら、雑念を排除して瞑想する時間をもった。

3. 運動の効果と栄養摂取の重要性

△運動とホルモンの関係V

・運動をすることによって、ホルモン(テ

ロステロン)が分泌され、活力がアップ、ほどよい疲労感は質の良い睡眠を促す。

△細胞に必要な栄養素V

・炭水化物は脳の栄養の素であり必要であるが、取り過ぎないように注意。タンパク質はしっかりと取る。

・60歳未満は太らないように、60歳以上は痩せないように。

・タンパク質は、加工食品ではなく、お肉をしっかりと噛んで食べるのがよい。アブラについては「脂」を避けて、「油」をしっかりと取る(但し、カロリーが高いので、取り過ぎない)。

・ビタミンをきちんと取らないと、栄養素をうまく体内に取り込めず、太りやすくなる。

・細胞には必要な栄養素があり、それらをバランスよく取ることが必要。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維や腸内細菌も重要である。

・便秘がちの人は、水溶性の食物繊維(納豆などねばねばしたもの)を取る。

・海藻を消化する腸内細菌をもつのは日本人のみ。もともとは魚の腸にあったもの。海藻を食べないとこの細菌も元気にならないので、海藻を食べることも食文化の一つとして大事にしていくことが必要。

△運動と筋肉V

・運動をすると、血管内皮細胞つまり

内皮のすぐ下にある筋肉に対して、「やわらぎなさい」という指示が出される。これをNO効果と呼ぶ。

・筋肉がやわらぐと、血管が広がり、これにより血流が改善する。

・さらには筋肉を活動させることによって、色々な活性物質が出てくる。代表的なものはマイオカインで、ガンの抑制、脂肪の分解、動脈硬化の予防、

血圧の安定、認知症予防に効果がある。骨細胞の運動により、オステオカルシンが分泌され、記憶力、男性ホルモン、免疫細胞が活性化される。

・脂肪細胞の活性化により、満腹中枢をコントロールするレプチンが出される。

△体を動かす大切さV

・LDLコレステロール(悪玉)は薬で

下げられるが、一方でそれを解消するHDLコレステロール(善玉)を上げるためには運動が一番。

・退職すると、途端に歩かない、動かないとなる↓筋肉量が少なくなり、体温の低下、白血球やリンパ球が働かないという状態に陥る。

・筋肉を動かすことで体温が上がると、体内に侵入した細菌やウイルスを、この熱で殺菌することができる。

また、免疫にかかわる白血球軍団も活性化され、菌を殺菌してくれる。つまり、低体温は様々な菌の温床になる。

・インフルエンザのように強力なウイルスに対抗するには、熱を上げて白血球軍団を活発に動かす必要がある。

脳の指令で高熱になるが、高熱が持続すると、臓器への負担が大きいので、解熱剤が処方される。

しかし、解熱剤はウイルスを殺さないで、再度熱が上がりが、白血球軍団が仕事をすることになる。

・運動して体力をつけることは、体温を上げやすい、白血球軍団を活発化させるなどの効果が高い。

△軽い体操V

・腹筋を鍛える。正しい形を整えることが重要。正しい姿勢を保てれば自然に筋肉はついてくる。1日に何度もやる必要はない。正しい形で1日に1回でよいので、確実に毎日続けていくことで筋肉が作られる。

・最後に、椅子を活用しながら、その場でできる軽い運動を参加者全員で実施した。

