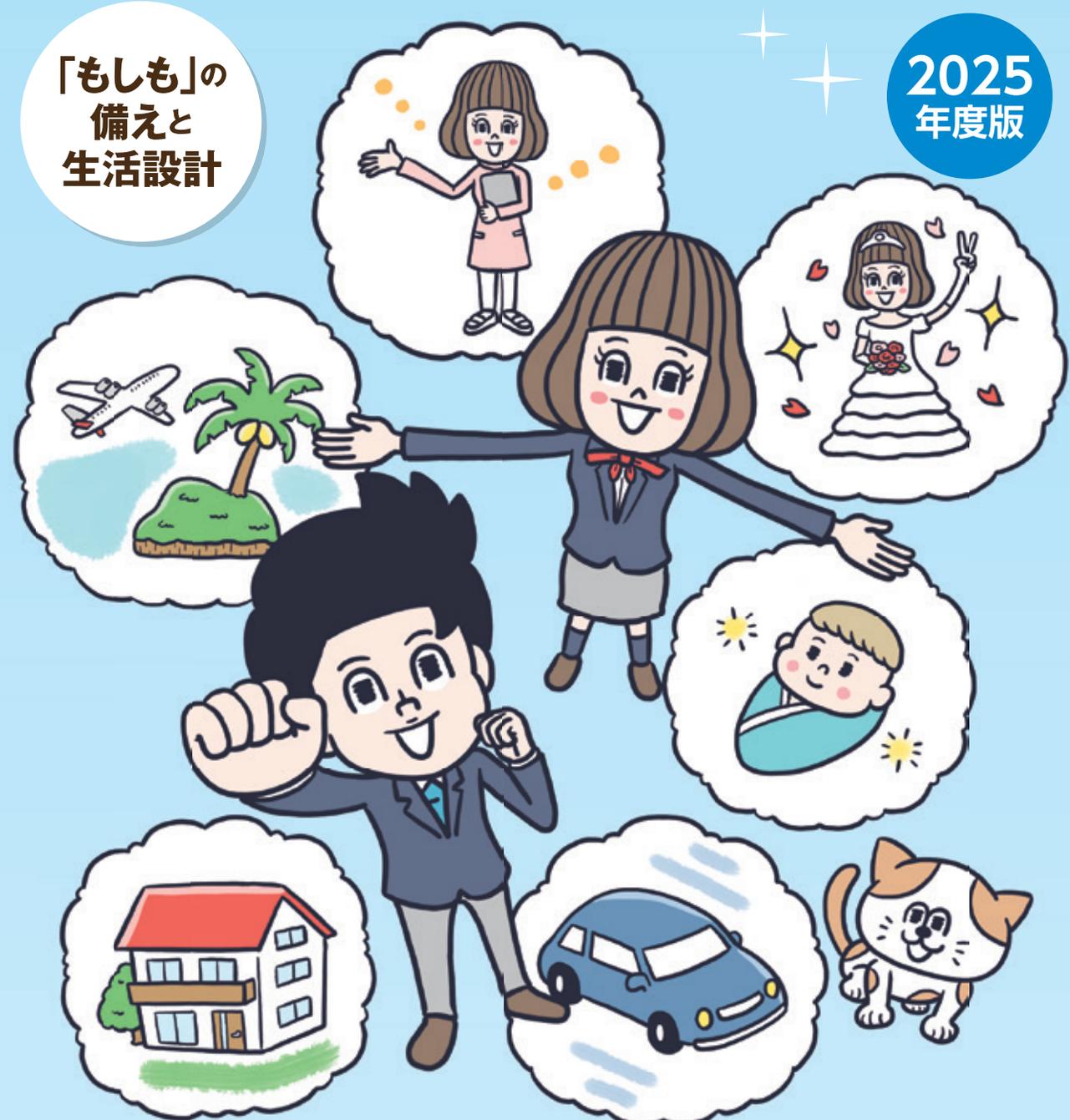
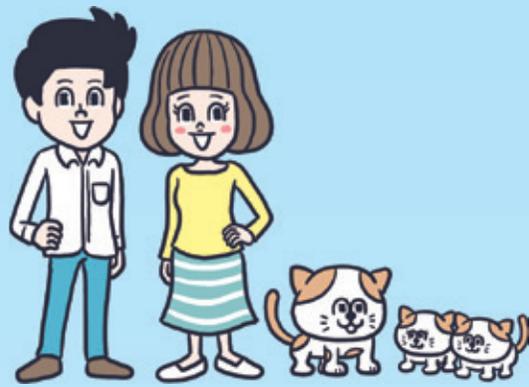


君とみらいと ライフプラン

2025
年度版

「もしも」の
備えと
生活設計



年 組 番 名前

はじめに

自分の未来について考えたことはありますか。

皆さんも漠然と思い浮かべたことがあるのではないのでしょうか。それは仕事のことでしょうか。結婚や家族、子育て、住まいのことでしょうか。あるいはもっと先のこともかもしれません。

本冊子では、自分の生活や人生を考えるための「生活設計」や「リスク管理」に役立つデータがテーマごとにまとめられています。

きみと、みらいと一緒にひとつひとつ学んでいきましょう。

公益財団法人 生命保険文化センター

キャラクター紹介



きみと

サッカーが大好きな高校2年生。お調子者でいつも“みらい”を困らせている。高校卒業後の進路について考え始めたばかり。



みらい

“きみと”と同じ学校に通う高校2年生。しっかり者で面倒見が良い。将来の夢は看護師。高校卒業後は、看護系大学への進学を希望。



ライフ

“みらい”のお姉さんの結婚相手が飼っているネコ。

テーマ 1	生活設計 P.2~3
WORK 1 30歳になったときの自分を描いてみよう。 ●さまざまなライフコース ●生活設計に必要な3つの要素 ●人生の3大費用 ●ライフステージの変化	
テーマ 2	職業と働き方 P.4~5
WORK 2 将来就きたい職業について考えてみよう。 ●働く目的は? ●働き方の違い ●給与明細の見方と1カ月の支出例	
テーマ 3	結婚と家族 P.6~7
WORK 3 「結婚」について考えてみよう。 ●独身のよいところ、結婚のよいところ ●50歳時の未婚率と平均初婚年齢 ●結婚にかかる費用 ●共働き世帯の増加	
テーマ 4	子育てと教育 P.8~9
WORK 4 「教育」にかかる費用を考えてみよう。 ●保育所・幼稚園にかかる費用 ●小学校~高等学校までの教育費 ●大学・短期大学・専門学校の教育費	
テーマ 5	住まい P.10~11
WORK 5 将来の住まいについて考えてみよう。 ●持ち家と賃貸の違い ●地域別の住宅価格 ●住宅ローンとは?	
テーマ 6	高齢期 P.12~13
WORK 6 高齢期の生活と費用を考えてみよう。 ●1カ月の平均支出の比較 ●生涯収入と生涯支出 ●平均寿命と健康寿命 ●介護に要する費用	
テーマ 7	リスク P.14~15
WORK 7 身の回りにひそむ「リスク」を考えてみよう。 ●リスク管理の考え方 ●生活設計に重大な影響を与えるリスク ●リスクに備える3つの保障	
テーマ 8	公的保障 P.16~19
WORK 8 困ったときに受けられる公的保障を考えてみよう。 ●社会保障制度の概要 ●公的医療保険 ●公的年金保険 ●「足の骨折で入院したら」 ●「もしも、働き盛りの世帯主が亡くなってしまったら」	
テーマ 9	私的保障 P.20~23
WORK 9-1 私的保障について考えてみよう。 ●私的保障の考え方 ●預貯金と民間保険 ●保険のしくみ ●生命保険と損害保険 ●生活設計と生命保険 ●リスクに対していくら備える? WORK 9-2 亡くなってしまった場合、残される家族にいくら必要?	
テーマ 10	ライフプラン P.24~26
●ライフプラン表記入例【“みらい”の場合】 ●「ライフプラン表」の作り方	

巻末① ライフプラン表

巻末② ライフプラン表作成シート

生活設計

どのような生活や人生を送りたいか考えてみましょう。

KEY WORD : ①生活設計 ②ライフイベント ③ライフコース/ライフステージ



WORK 1 30歳になったときの自分を描いてみよう。

仕事は？

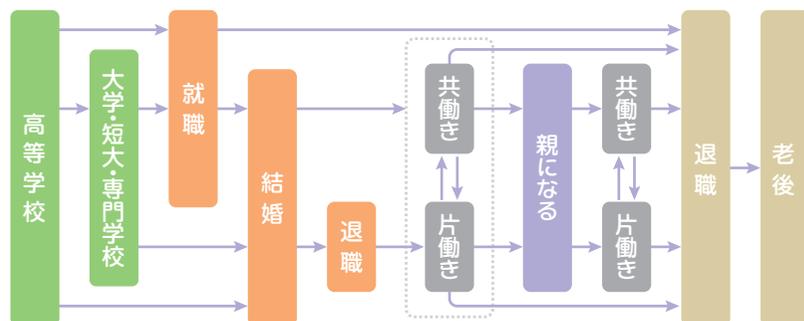
趣味は？

家族は？

その他

住まいは？

さまざまなライフコース



人が一生の間にたどる道筋のことを「ライフコース」といいます。将来を考えるにあたっては、卒業、進学、就職、結婚など、人生の節目となるライフイベントを目安にするとよいでしょう。長い人生をいくつかの節目に分けて、それぞれの時期の目標や重視するポイントを考えることで、現在の生活を見直し、生活設計を具体化することができます。

生活設計に必要な3つの要素

ライフコースを順調に進むためには、具体性と計画性をもった「生活設計」を考えることが大切です。特にライフスタイルが多様化している今日では、私たち一人ひとりが、主体的に生活設計に取り組むことが求められています。また、一度立てた生活設計は、ライフステージや生活環境・社会環境の変化に合わせて定期的に見直すことも大切です。生活設計は、次の3つの要素から成り立っています。

夢や目標

まずは、「自分にとって大切なことは何なのか」「何を実現したいのか」という人生観や自己実現のあり方について考えることが、生活設計全体の指針になります。

資金計画

夢や目標をより現実的なものとして考えるために、家計(収入と支出)や資産の状況を正確に把握し、将来のライフイベントに向けた資金計画を立てることが大切です。

リスク管理

リスクの中には発生すると経済的な損失が大きく、生活設計と資金計画に重大な影響を及ぼすことがあるので、夢や目標を叶えるために、将来のリスクやその備えについて考えることも大切です。

人生の3大費用

人生の中の特に大きな支出として「教育費用」「住宅費用」「老後費用」があり、人生の3大費用と呼ばれています。これらの支出に対してどのように資金を準備するのかを考えることが「資金計画」です。

教育費用

目安の金額
約1,008万円

(幼稚園3年間、小学校～高校は公立、大学は私学文系に通った場合)



住宅費用

目安の金額
4,903万円

(土地付注文住宅の場合)



老後費用

目安の金額
6,233万円

(65歳～87歳の支出の合計)



ライフステージの変化

大正・昭和と現代の平均的なライフステージを対比させたものです。時代を追うに従って初婚年齢が高まり、それに伴い出産年齢も高くなっています。さらに平均寿命が延びたことにより、定年後の老後の期間も延びていることがわかります。

過去からのライフステージの変化



*1920(大正9)年は厚生労働省「厚生労働白書」(平成24年度版)、1970(昭和45)年は地域社会ライフプラン協会「地方公務員のための30歳・40歳代のライフプラン」(令和6年度版)、厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」(令和6年12月24日)をもとに生命保険文化センターが作成

まとめ

生活設計と資金計画はセットで考える必要があります。自分が描く生活や人生を送るためにも、今からできることを考えていきましょう。

職業と働き方

職業や働き方を具体的に思い描いて、進路の決定に活かしましょう。

KEY WORD : ①キャリアデザイン* ②正規雇用・非正規雇用 ③非消費支出



WORK 2 将来就きたい職業について考えてみよう。

① 仕事を選ぶうえで重視するポイント(3つまで選んで○をつけよう)

- 自分のやりたいことができること
- 給料が高いこと
- 職場の雰囲気が良いこと
- 自分の個性や能力が活かせること
- 長期間安定して働けること
- 休みが多いこと
- 人や社会の役に立つこと
- 資格を活かせること
- その他()

② 将来就きたい職業と、その理由

職業 _____
理由 _____

“みらい”の例
● 仕事を選ぶうえで重視するポイント：人や社会の役に立つこと
● 将来就きたい職業と、その理由：職業「看護師」理由 病気の人を助けたいから
● その職業に就くために必要なこと：看護大学に進学し、看護師国家試験を受験する

③ その職業に就くために必要なこと

働く目的は？

お金を稼ぐためなど、人それぞれ働く目的は異なります。会社員や公務員として働くことや、家業を継いだり、起業するなど、様々な働き方があり、海外で仕事をする場合もあるかもしれません。自分自身の働く目的について考えてみましょう。

働く目的は何か



注 回答者：18歳以上の日本国籍を有する者
*内閣府「国民生活に関する世論調査」(令和6年8月)

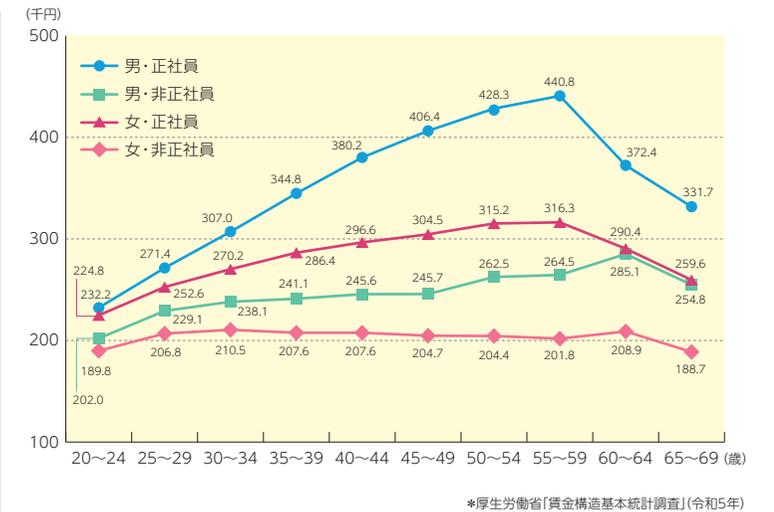
働き方の違い

社会状況など様々な理由から、正規雇用の割合は減少し、非正規雇用の割合が上昇傾向にあります。正規雇用・非正規雇用の雇用形態や収入の違いを確認し、働き方を考える際の参考にしましょう。

雇用形態の違い

	正規雇用	非正規雇用
概要	一般的に、会社内で正社員と呼ばれ、期間の定めのない雇用契約で働いている。	一般的に、契約社員やパートタイマー、アルバイト、派遣社員の区分があり、期間を定めた雇用契約で働いている。正規雇用と比べて短い時間で働く場合もある。
社会保険	加入義務あり	一定の条件を満たせば加入義務あり
生涯賃金	男性：2億5,150万円 女性：2億190万円	男性：1億4,750万円 女性：1億2,050万円

雇用形態、性、年齢階級別賃金(平均月額)



注 生涯賃金は大学卒の数値。退職金は含まれない。
*労働政策研究・研修機構「コースフル労働統計」(2024年)

給与明細の見方と1カ月の支出例

働いて得た給与は、全てが自由に使えるわけではなく、「税金」や「社会保険料」などが差し引かれます。税金や社会保険料などのように、世帯の自由にされない支出を「非消費支出」と言います。

給与明細の例(20歳代前半・独身)

支給(円)	基本給	残業手当	通勤手当	家族手当	資格手当	住宅手当	総支給額 ^{※1}
	178,000	16,000	9,000	0	0	20,000	223,000
控除(円)	社会保険料				税金		控除総額
	①健康保険	②厚生年金	③雇用保険	④介護保険	⑤所得税	⑥住民税	44,188
	11,000	20,130	1,338	0	4,120	7,600	
	差引支給額 ^{※2}						178,812

①健康保険 病気やケガをしたときに一定の自己負担で医療を受けることができる制度 (P.17)
②厚生年金 老後・障害状態時・遺族の生活費などを保障する制度 (P.18)
③雇用保険 労働者の生活を安定させるための制度。労働者が失業した際の失業手当や、就職活動を支援する (P.17)
④介護保険 40歳以上の人が加入して、介護が必要になったときに所定の介護サービスを受けられる制度 (P.17)
⑤所得税 個人が1年間で得た所得に対してかかる税金
⑥住民税 住所地の都道府県と市区町村に納める2つの地方税の合計

※1 総支給額(額面給与)：基本給や各種手当などの総計額のこと
※2 差引支給額(可処分所得)：額面給与から社会保険料や税金が差し引かれた、実際に受け取る取りの金額のこと
注 国税庁「民間給与実態統計調査」(令和5年)20~24歳の平均給与額をもとに作成。
※上記の金額は一例であり、実際の金額と異なる場合があります。

1カ月の支出例(単身・勤労者世帯)

支出	
食料	39,876円
住居	33,054円
光熱・水道	13,163円
家具・家事用品	5,866円
被服及び履物	3,654円
保健医療	5,728円
交通・通信	22,157円
教育	0円
教養娯楽	15,748円
その他の消費支出(交際費等)	20,127円
支出合計	159,374円

注 年間収入階級257~348万円の世帯。
上記の支出例は非消費支出は含まない。
*総務省「家計調査年報(家計収支編)」(2023年)

まとめ

漠然とした希望だけでなく現実の計画として、
将来の働き方を考えてみましょう。

結婚と家族

結婚と将来の家庭生活について考えてみましょう。

KEY WORD：①晩婚化 ②平均初婚年齢 ③共働き世帯*



WORK3 「結婚」について考えてみよう。

① 「結婚」と聞いてイメージすることを書いてみよう。

② 結婚したい? 結婚したくない?

結婚 したい ・ したくない 理由

結婚したい場合は 年齢 歳 子どもの人数 人

③ 結婚後のそれぞれの働き方

“きみと”の例

- 「結婚」と聞いてイメージすること家族ができること。
- 結婚したい?したくない?必ず結婚したい! 大家族が夢だから。
- 結婚年齢と子どもの人数28歳で結婚して、子どもは5人。
- 結婚後の働き方まずは自分だけ働いて、ゆくゆくは共働き。

独身のよいところ、結婚のよいところ

独りだからできること、相手がいないとできないこと。自分の人生をどのように生きるかは自分で決めることができます。それぞれの「よいところ」から考えてみるのもよいでしょう。

独身のよいところ (18歳～34歳による2つまでの複数回答)



結婚のよいところ (18歳～34歳による2つまでの複数回答)



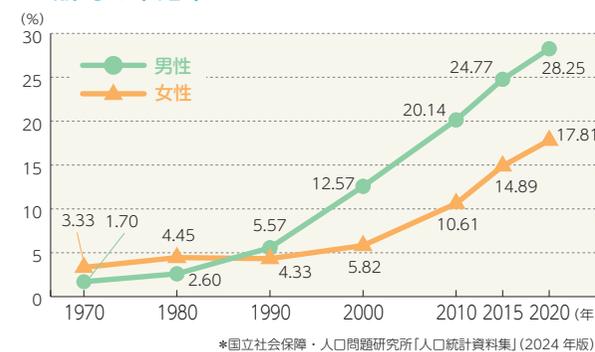
注 ①左グラフの数値は「独身に利点がある」を選択した未婚者による回答の割合で、男女ともに10%を超える項目を表示。
②右グラフの数値は「結婚に利点がある」を選択した未婚者による回答の割合で、男女ともに10%を超える項目を表示。

*国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」(2021年)

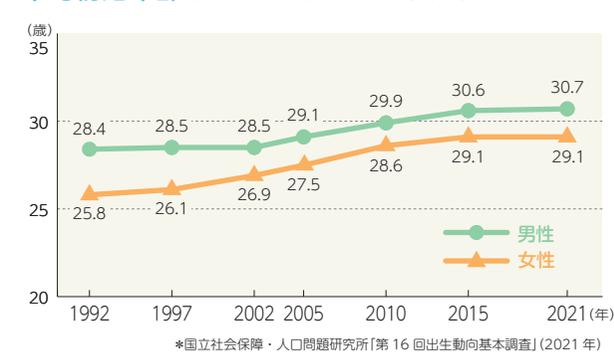
50歳時の未婚率と平均初婚年齢

50歳時の未婚率は、1990(平成2)年以降右肩上がりになり、2020(令和2)年は男性が28.25%(約4人に1人)、女性は17.81%(約6人に1人)となっています。平均初婚年齢は、2021(令和3)年は夫が30.7歳、妻が29.1歳となっています。30年ほどの間で妻の初婚年齢の上昇が夫よりも著しくなっています。

50歳時の未婚率 50歳の時点で一度も結婚したことがない男女の割合



平均初婚年齢 初めて結婚して同居を始めた年齢の平均



結婚にかかる費用

結納から挙式・披露宴、新婚旅行には、以下の費用がかかると言われています。しかし、価値観の多様化などに伴い、結婚式を挙げない代わりに身内だけで食事会をしたり、結婚記念に写真を残すだけのカップルも増えてきています。また、結婚式だけでなく、新生活の準備にかかる費用も考えておく必要があります。

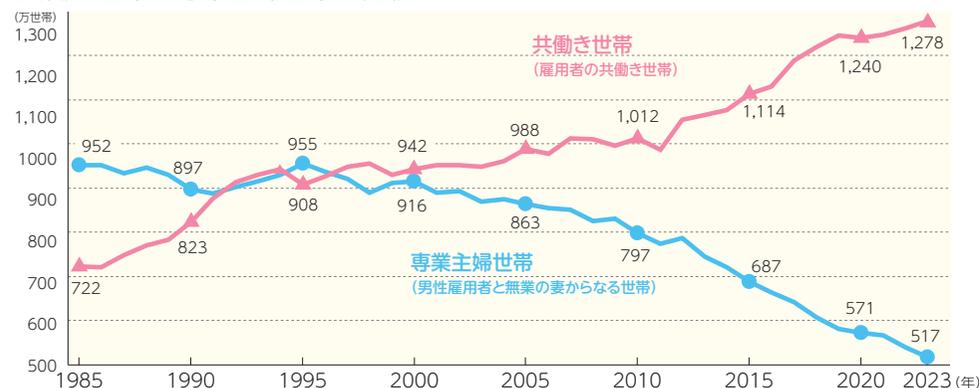
結納～新婚旅行までにかかった総額
平均454.3万円
*リクルート「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」調べ

新生活の準備(家具・インテリア・家電製品)の総額
平均53.2万円
(家具・インテリア平均24.4万円、家電製品平均28.8万円の合計)
*リクルートプライダル総研「新生活実態調査2023」調べ

共働き世帯の増加

1997(平成9)年以降、共働き世帯が専業主婦世帯(男性雇用者と無業の妻からなる世帯)を超えており、直近では共働き世帯が大幅に上回っています。夫は仕事、妻は家事・育児を担う時代から、夫婦が協力して仕事も家事・育児も担う時代が変わってきていると言えます。

共働き世帯と専業主婦世帯の推移



注 ① 「男性雇用者と無業の妻からなる世帯」とは、2017(平成29)年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。2018(平成30)年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)の世帯。
② 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。
③ 2011(平成23)年は岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
④ 専業主婦世帯(女性雇用者と無業の夫からなる世帯)数は、2023(令和5)年で112万世帯。

*総務省「労働力調査特別調査」(1985年～2001年)、総務省「労働力調査(詳細集計)」年平均(2002年～2023年)

まとめ

結婚についてだけでなく、仕事と家庭などについても考えてみましょう。

子育てと教育

家計支出の中では大きなウエイトを占める子どもの教育費について、考えてみましょう。

KEY WORD：①保育所・幼稚園* ②教育費* ③進路*



WORK 4 「教育」にかかる費用を考えてみよう。

「保育所・幼稚園にかかる費用」「小学校～高等学校までの教育費」のデータを参考に、自分が高校卒業までにかかる費用を計算してみよう。

保育所・幼稚園	()歳～()歳	()万円
小学校(公立・私立)		()万円
中学校(公立・私立)		()万円
高等学校(公立・私立)		()万円
合計		()万円

保育所・幼稚園にかかる費用

夫婦の働き方や教育方針などによって保育所や幼稚園などの利用を検討することになります。

2019(令和元)年10月からは幼児教育・保育の無償化が始まり、3～5歳児にかかる保育所・幼稚園等の利用料が無償(通園送迎費、食材料費などの経費は対象外)となっています。

注 ①保育所費用は所得割額が9.7万円以上16.9万円未満で、国の定める第1子の標準時間保育料の金額をもとに計算(市区町村により金額は異なります)。また、その他状況により、延長保育料や食材料費等の費用がかかる場合があります。
②幼稚園費用は、通園送迎費、食材料費、行事費等として、公立の場合は年間平均15.0～21.6万円、私立の場合は年間平均33.5～37.9万円となっています。

* 保育所費用は、内閣府子ども・子育て本部「子ども・子育て支援新制度について」(令和4年7月)
* 幼稚園費用は、文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

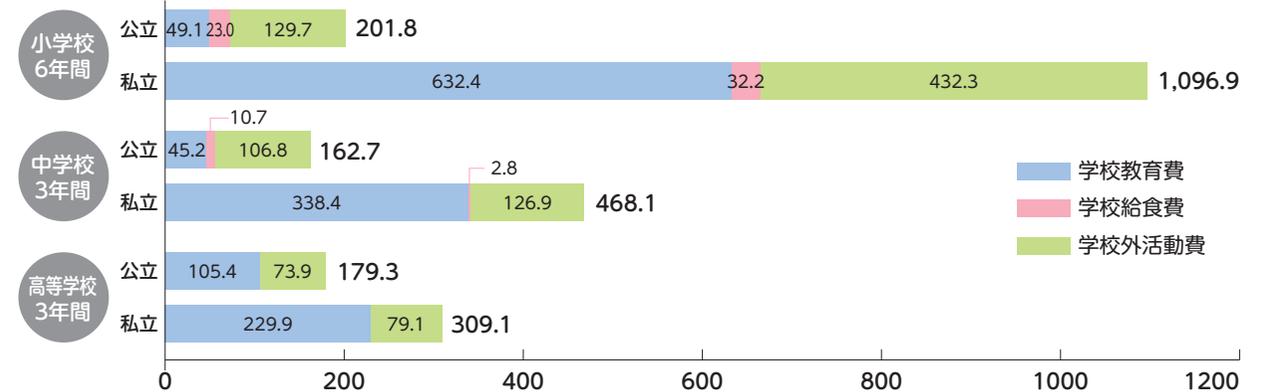
保育所・幼稚園の年間費用(例)

	公立・私立 認可保育所	公立幼稚園	私立幼稚園
0歳	53.4万円	—	—
1歳	53.4万円	—	—
2歳	53.4万円	—	—
3歳			利用料無償
4歳	利用料無償		* 子ども・子育て支援新制度の対象とならない場合は、月額2.57万円まで無償
5歳			

小学校～高等学校までの教育費

子どもがどのような学校に進むか、その選択肢はさまざまです。2020(令和2)年4月から高等学校では公立・私立共に授業料が無償化となりましたが、授業料以外の費用や学校以外の習い事などにもお金がかかるため、計画的に準備しておく必要があります。

小学校・中学校・高等学校にかかる教育費の内訳



注 ①学校教育費は、子どもに学校教育を受けさせるために支出した経費(授業料、入学金、学用品費、通学費など)。②学校給食費は、小学校・中学校において、保護者が給食費として学校に納付した経費。③学校外活動費は、補助学習(各家庭での学習机や参考書等の購入、家庭教師、通信添削等の通信教育、学習塾へ通うために支出した経費等)と、その他の学校活動費(けいこことや学習活動、スポーツ、文化活動等に要した経費等)。④高等学校は2020(令和2)年4月から公立・私立共に「高等学校等就学支援金制度」の適用により、所得要件を満たした世帯を対象に授業料への支援金が支給されます。

* 文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

大学・短期大学・専門学校の教育費

高校卒業後の進学先として、主に大学、短期大学、専門学校があります。進学すると、入学金と授業料、学校や学科によっては設備費や実習費などが必要になります。2020(令和2)年4月から「高等教育の修学支援新制度」が実施され、世帯収入等の要件を満たし、支援対象となる大学等に進学する場合は、授業料等の免除または減額が受けられます。

大学・短期大学		専門学校		大学生の4年間の生活費				
学校種	学費	分野	学費	自宅生	下宿生			
大学	国立 4年間	約242.5万円	2年間	工業関係 土木・建築、測量、自動車整備、機械、情報処理・IT、電気・電子、ゲーム・CG	約238.8万円	住宅光熱費	—	約182.2万円
	私立文系 4年間	約410.8万円		工業・農業 バイオテクノロジー	約246.1万円	食費	約35.4万円	約105.0万円
	私立理系 4年間	約541.8万円		衛生関係 栄養、調理、製菓、理容、美容	約283.7万円	保健衛生費	約20.0万円	約21.1万円
	私立薬系 6年間	約1079.3万円		教育・社会福祉関係 保育、教育、介護福祉、社会福祉	約218.6万円	楽しみ好費	約54.7万円	約52.0万円
	私立医歯系 6年間	約2354.3万円		商業実務関係 簿記・ビジネス・IT、旅行・ホテル・観光、医療秘書、医療管理事務	約221.6万円	その他日常費	約59.7万円	約68.5万円
	短期大学 私立 2年間	約202.3万円		服飾・家政関係 服飾・家政	約208.1万円	合計	約169.7万円	約428.7万円
		文化・教養関係 語学、美術、デザイン、写真、音楽、演劇、映画、放送、法律行政、動物、スポーツ、アニメ、声優、ゲーム	約230.8万円					
		3年間	医療関係 看護、臨床検査、診療放射線、臨床工学、理学療法、作業療法、柔道整復、歯科技工、歯科衛生、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧	約401.0万円				

注 ①学費：入学金・授業料・施設設備費含む。
②国立大学学費は、施設設備費を含まない。
* 国立大学授業料は、文部科学省令による標準額
* 私立大学学費は、文部科学省「私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」(令和5年度)をもとに生命保険文化センターが作成

* 東京都専修学校各種学校協会「学生・生徒納付金調査」(令和5年度)をもとに生命保険文化センターが作成

* 大学・短期大学・専門学校の学費は、授業料の免除または減額を受けていない場合の金額。

まとめ

子どもが社会にできるまでには、多くの費用がかかります。必要となる時期に合わせて、費用を準備しておく必要があります。

住まい

就労の場所や環境、家族構成を考えながら、将来の自分の住まいについて考えてみましょう。

KEY WORD : ①住宅形態 ②住宅価格 ③住宅ローン



WORK 5 将来の住まいについて考えてみよう。

② 周辺環境やライフスタイルを考え合わせながら、20年後の住まいについて考えてみよう(a~fは□にチェックを入れよう)。

- a 周辺環境 □都心部 □郊外
- b 駅から □近い □遠い
- c 通勤時間 □徒歩 □自転車 □電車 □自動車 分
- d 住宅形態① □持ち家(買う) □賃貸(借りる)
- e 住宅形態② □一戸建て □集合住宅(マンション・アパート等)
- f 購入する場合 □新築 □中古
- g 居住人数 人

持ち家と賃貸の違い

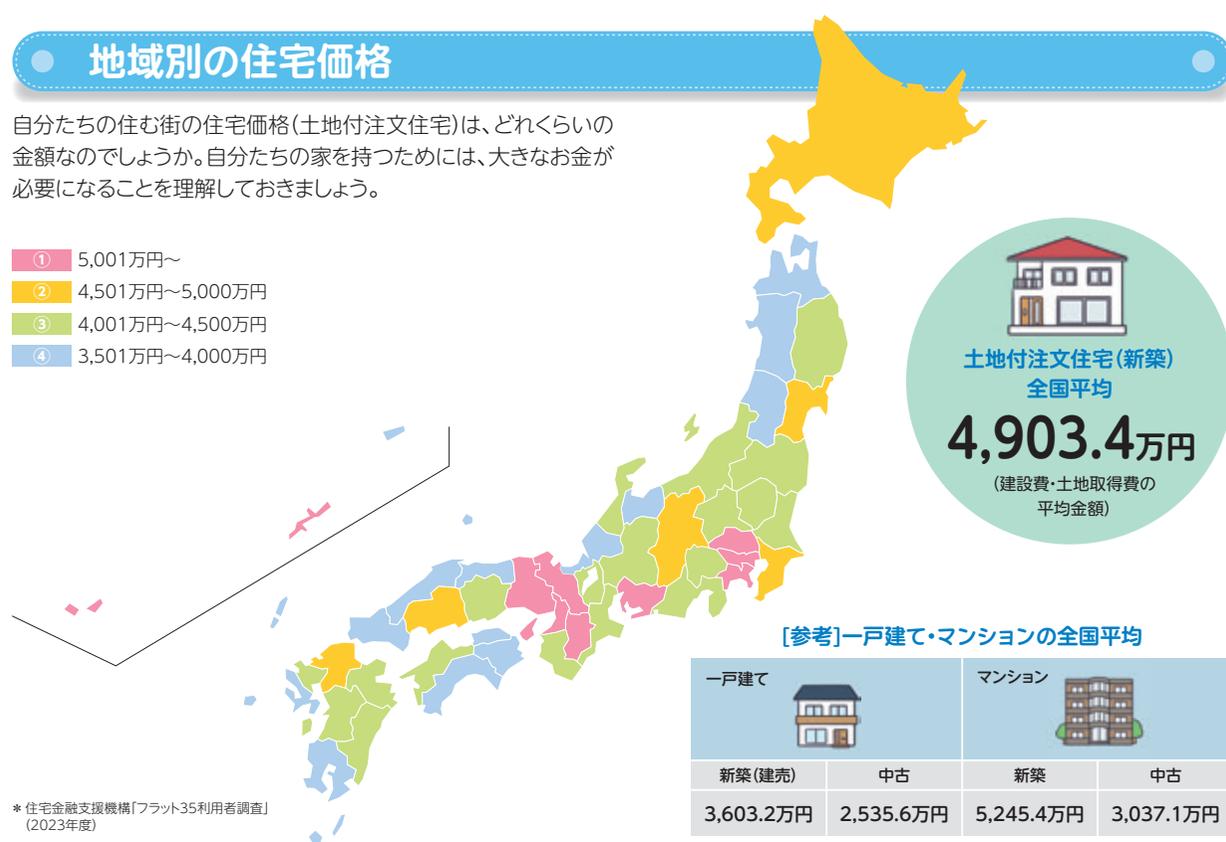
持ち家が賃貸かを選択するには、それぞれの特徴や条件などを知っておく必要があります。収入やライフスタイルなどを考慮するようにしましょう。

	持ち家(買う)	賃貸(借りる)
特徴	【メリット】 ・資産として残る ・自分の家なので、リフォームや改築などが自由に行える 【デメリット】 ・売却などが必要になり、自由に住み替えがしづらい ・収入が減った時に住宅ローン返済に支障をきたす	【メリット】 ・気軽に住まいを替えることができる ・収入に見合った家に住み替えることができる 【デメリット】 ・家賃等の支払いが一生続き、資産として残らない ・リフォームや改築などが自由にできない
費用	【継続的にかかる費用】 住宅ローン/火災・地震保険料/固定資産税 【一時的にかかる費用】 引っ越し費用/ローン頭金/メンテナンス/リフォーム費用	【継続的にかかる費用】 家賃/火災・地震保険料 【一時的にかかる費用】 引っ越し費用/仲介手数料/敷金・礼金

地域別の住宅価格

自分たちの住む街の住宅価格(土地付注文住宅)は、どれくらいの金額なのでしょう。自分たちの家を持つためには、大きなお金が必要になることを理解しておきましょう。

- ① 5,001万円~
- ② 4,501万円~5,000万円
- ③ 4,001万円~4,500万円
- ④ 3,501万円~4,000万円



* 住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」(2023年度)

住宅ローンとは?

家や土地などの不動産を購入する場合、自分の貯蓄だけでまかなおうとすると、実現までに何十年もかかってしまいます。そこで用いられるのが銀行など金融機関からまとまったお金を借りて家や土地を購入し、毎月の収入などから少しずつ返済する「住宅ローン」です。住宅ローンを利用する場合には、「頭金」の金額と「金利」の違い等によって、支払総額が大きく変わってくるため、注意が必要です。

住宅ローンの「頭金」の違いによる支払総額の比較

	購入金額	金利	返済年数	頭金	金利	
	45,000,000円	1.5%	35年	最初に支払うある程度まとまったお金のこと。	借入金に対する利息の割合。	
頭金	パターンA	0円	パターンB	5,000,000円	パターンC	10,000,000円
借入金額	45,000,000円	40,000,000円	35,000,000円			
毎月返済額	137,782円	122,473円	107,164円			
支払総額*	57,868,440円	56,438,660円	55,008,880円			
利息金額(一括購入との差)	12,868,440円	11,438,660円	10,008,880円			

*支払総額:頭金と返済金額の合計

まとめ

住まいは、家族が生活を行う場です。自分が希望する住まいの条件と費用について考えてみましょう。

高齢期

日本は世界有数の長寿国です。高齢期の生活や介護について考えてみましょう。

KEY WORD : ①生涯収入* ②平均寿命・健康寿命 ③要介護



WORK 6 高齢期の生活と費用を考えてみよう。

下の若年夫婦と高齢夫婦の1カ月の平均支出の比較を見て、気づいたことを書いてみよう。

若年夫婦より支出割合が少ない項目

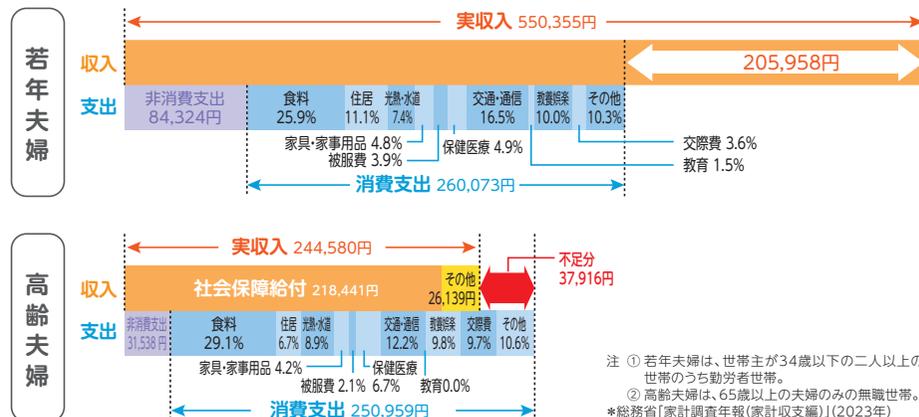
若年夫婦より支出割合が多い項目

支出の変化からどのような生活の変化が読み取れるか

1カ月の平均支出の比較

若年夫婦と高齢夫婦の1カ月の平均支出を比較すると、高齢夫婦は収入が減少する分非消費支出(税金や保険料等)の金額は少なくなりますが、消費支出の金額は大きく変わります。高齢期は最低限必要な費用だけを計算しても収入より支出が上回ってしまう場合が多いようです。

若年夫婦と高齢夫婦(無職世帯)の平均的な家計支出

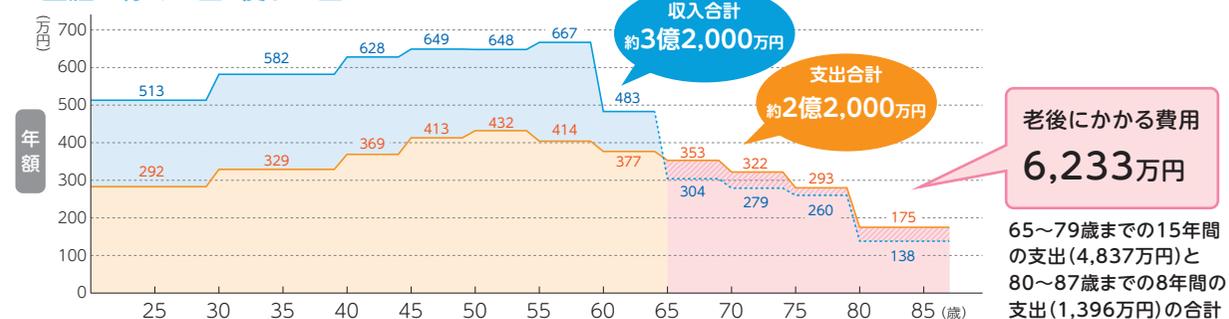


注 ① 若年夫婦は、世帯主が34歳以下の二人以上の世帯のうち勤労者世帯。
② 高齢夫婦は、65歳以上の夫婦のみの無職世帯。
*総務省「家計調査年報(家計収支編)」(2023年)

生涯収入と生涯支出

世帯主が定年退職を迎える65歳あたりから、支出が収入を上回るようになります。不足分を補うために現役のときから老後の費用を準備しておく必要があります。

一生に稼ぐお金、使うお金

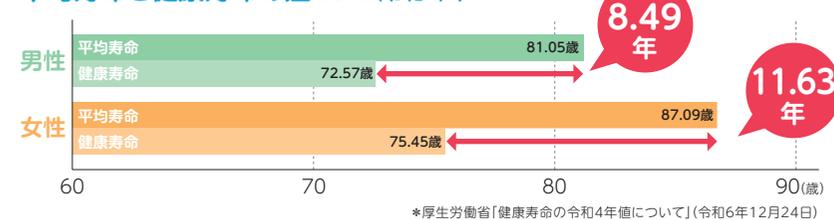


注 ①収入は可処分所得、支出は消費支出のデータから試算。②20~64歳は全国勤労者世帯の世帯主年齢階級別1世帯あたりの家計収支。③65~79歳は高齢夫婦無職世帯の家計収支。④80歳以上は高齢単身世帯の家計収支。⑤65歳以降は同い年の夫婦が、平均寿命である夫80歳、妻87歳まで生存として試算。
*総務省「家計調査年報(家計収支編)」(2023年)

平均寿命と健康寿命

日本は世界有数の長寿国です。しかし、日常生活に制限のない期間を表している「健康寿命」が「平均寿命」より10年ほど短くなっており、この間は介護が必要になることも考えられます。

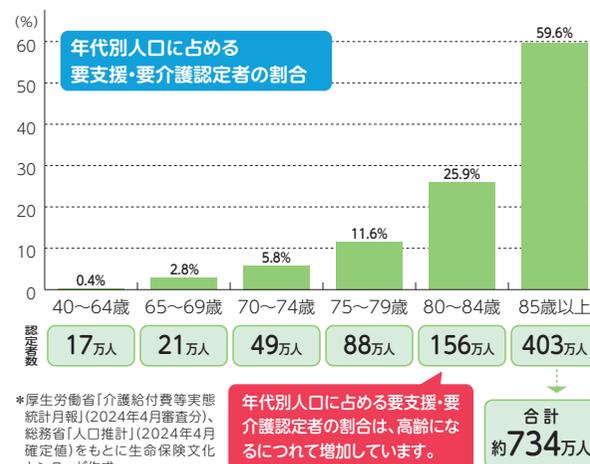
平均寿命と健康寿命の差 2022(令和4)年



介護に要する費用

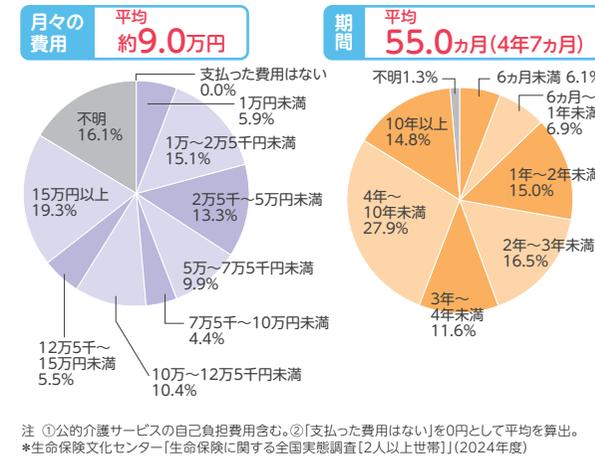
介護が必要になると、医療費や介護費など家計への負担増加にもつながります。日常生活に制限のない期間である「健康寿命」を延ばすためにも、日頃からケガや病気にならないよう、食生活や運動などに気を付けるようにしましょう。

介護や支援が必要な人はどれくらい?



*厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」(2024年4月審査分)、総務省「人口推計」(2024年4月確定値)をもとに生命保険文化センターが作成

介護に要した費用



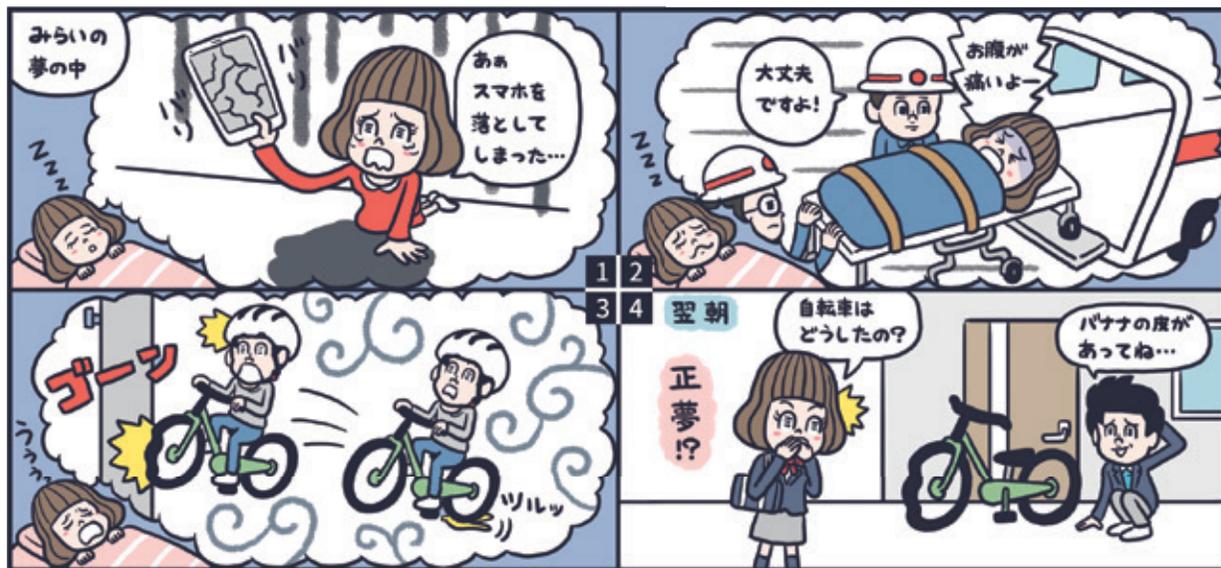
まとめ

誰もが年を重ね、いつかは高齢期を過ごすことになります。65歳以降の自分の人生についてもイメージしてみましょう。

リスク

生活設計を考えるうえで忘れてはならないリスクのこと。どのように備えておけばよいか考えてみましょう。

KEY WORD：①リスクの管理 ②公的保障* ③企業保障* ④私的保障*



WORK 7 身の回りにひそむ「リスク」を考えてみよう。

② 身の回りにひそむ「リスク」とそのリスクが発生した場合に困る理由を考えてみよう。

リスク	困る理由
例) 自転車が壊れる	●修理をしないといけない ●通学が徒歩になってしまう
交通事故	
病気で入院	

リスク管理の考え方

経済的損失や不利益を受ける可能性(リスク)を認識し、その損失の程度を把握して対処方法を考えることを「リスク管理」と言います。リスク管理は生活設計をより確かなものにするために欠かせない要素です。リスク管理には大きくわけて2つの方法があります。

1 リスクの発生自体を防止したり、リスクが発生した場合の損失を最小限にする方法。

例 ● バイク事故を避けるためバイクに乗らない
● 病気になるよう予防接種を受けておく

2 リスクによる損失の発生に備え、事前に資金的な用意をしておく方法。

例 ● お金を貯める
● 民間保険に加入する

生活設計に重大な影響を与えるリスク

リスクの中には、発生すると経済的な損失が大きく、生活設計に重大な影響を与えるものも存在します。リスクの存在や発生頻度、その損失額についてみておきましょう。

リスク	交通事故	病気で入院	一家の働き手が死亡
発生頻度	交通事故の年間発生件数 307,930件 約102秒に1件 <small>*警察庁「交通事故発生状況」(令和5年)</small>	1日平均新入院患者数 41,155人 約2秒に1人 <small>*厚生労働省「医療施設(動態)調査・病院報告」(令和4年)</small>	65歳までに亡くなる人の割合 男性:約10人に1人(10.5%) 女性:約18人に1人(5.6%) <small>*厚生労働省「簡易生命表」(令和5年)</small>
損失額	死亡事故の賠償額(平均) 約3,886万円 <small>注 任意保険における支払い。 *内閣府「交通安全白書」(令和6年)</small>	直近の入院時の自己負担費用(平均) 約19.8万円 <small>*生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2022年度)</small>	45歳の会社員が死亡した場合に残された家族に必要なお金 約1億3,160万円 P 19

リスクに備える3つの保障

リスクに備える手段として、「公的保障」「企業保障」「私的保障」の3つがあります。「公的保障」は、国などと国民が支え合って備えるもの、「企業保障」は、企業が勤めている人のために備えるもの、「私的保障」は、自分が自分のために備えるものです。「私的保障」は、「公的保障」「企業保障」とのバランスを考えて準備しましょう。

主なリスク	必要となる保障内容	公的保障 (国など)	企業保障 (勤め先)	私的保障 (自分)
死亡	死亡した場合、遺族の生活資金や本人の葬儀費用などに備える	・遺族年金 など	・死亡退職金 ・弔慰金 など	・定期保険 ・養老保険 ・終身保険 など
病気やケガ	病気・ケガによる手術費や入院費等、働けなくなった場合の生活資金などに備える	・公的医療保険(健康保険等) ・障害年金 など	・傷病見舞金 など	・医療保険 ・傷害保険 ・預貯金 など
老後	老後に必要となる生活資金に備える	・老齢年金 など	・退職一時金 ・企業年金 など	・個人年金保険 ・預貯金 など
介護	寝たきりや認知症になった場合の介護費用に備える	・公的介護保険 など	・介護・看護休暇 など	・介護保険 ・預貯金 など
事故	他人の身体や財産を傷つけた場合の損害賠償責任に備える	—	—	・自動車保険 ・個人賠償責任保険 など
住宅火災・自然災害	住宅の火災や地震、津波などの損害に備える	・災害弔慰金 ・災害援助金の貸付 など	・災害見舞金 など	・火災保険 ・地震保険 など

注 自営業や専業主婦(夫)などには企業保障がありません。

まとめ

リスクに対して、3つの保障で備えることができます。生活設計に影響を与えるリスクをふまえ、計画的に備えるようにしましょう。

公的保障

日本には国民の生活をサポートする様々な制度があります。どのような制度があるのか知っておきましょう。

KEY WORD : ① 社会保障制度 ② 社会保険 ③ 公的年金保険 ④ 公的医療保険



※ 現在、マイナンバーカードを健康保険証として使用することが可能です。

WORK 8 困ったときに受けられる公的保障を考えてみよう。

それぞれの状況で、どの社会保険から保障が受けられるか線で結んでみよう。

状況	制度
a 定年退職して老後の収入が無くなった	① 公的医療保険
b 会社が倒産し、失業した	② 公的年金保険
c 介護が必要な状態になった	③ 公的介護保険
d 一家の働き手が亡くなった	④ 労働者災害補償保険
e 病気で入院した	⑤ 雇用保険
f 社員が仕事でケガをした	

社会保障制度の概要

社会保障制度とは、国民に対して、最低限度の生活を保障するための制度で、「社会保険」「社会福祉」「公的扶助」「公衆衛生・医療」の4つがあります。

病気・老後・介護・失業などの場合に国などが一定の給付を行う制度。

- ① 公的医療保険 P 17
病气やケガをしたときに一定の自己負担で医療を受けることができる制度。健康保険などがある。
- ② 公的年金保険 P 18
老後・障害状態時・遺族の生活費などを保障する制度。国民年金や厚生年金などがある。
- ③ 公的介護保険
40歳以上の人加入して、介護が必要になったときに所定の介護サービスを受けられる制度。
- ④ 労働者災害補償保険
労働者が仕事上の事故などによって、ケガや病气、障害を負ったり、死亡した場合に本人やその遺族を守るための手当を行う制度。
- ⑤ 雇用保険
労働者が失業した際の失業手当や就職活動支援を通して、労働者の生活を安定させるための制度。

社会保険

社会福祉

障がい者や母子・父子家庭などに対して公的な支援を行う制度。

- 高齢者、障がい者が円滑に社会生活を営むことができるよう、在宅サービス、施設サービスを提供する社会福祉
- 児童の健全育成や子育てを支援する児童福祉 など

公的扶助

生活に困窮する国民に対して、最低限度の生活を保障し、自立を助けようとする制度。

- 健康で文化的な最低限度の生活を保障し、その自立を助長する生活保護制度

公衆衛生・医療

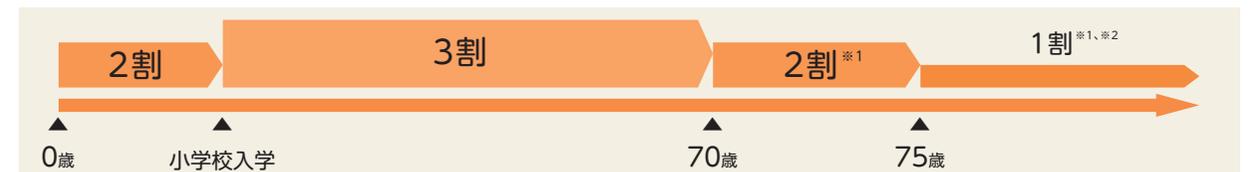
国民が健康に生活できるよう様々な事項についての予防、衛生のための制度。

- 医師その他の医療従事者や病院などが提供する医療サービス
- 疾病予防、健康づくりなどの保健事業
- 母性の健康を保持、増進するとともに、心身ともに健全な児童の出生と育成を増進するための母子保健
- 食品や医療品の安全性を確保する公衆衛生 など

公的医療保険

医療機関で病气やケガの治療を受ける場合、健康保険証を提示すると医療費の1~3割が自己負担となり、残りの9~7割は公的医療保険によって支払われます。なお、子どもの医療費は市区町村ごとに「小学校卒業まで」「中学校卒業まで」など、自己負担分を全額補助している場合もあります。

年齢による自己負担の割合



※1 現役並み所得者は3割負担。1人暮らしで年収が383万円以上、2人世帯で年収が520万円以上が目安。
※2 上記※1の現役並み所得者を除く、一定以上所得のある人は2割負担。

手術や長期の入院などで医療費が高額になる場合には、自己負担が高額になることもあります。このような場合、「高額療養費制度」により負担を抑えることができます。ただし、入院時の食事代には一定の自己負担があるほか、希望して個室などに入院した場合の差額ベット代、先進医療の技術料などは、公的医療保険制度の対象外なので、全額自己負担となります。

公的年金保険

1 公的年金保険のしくみ

20歳～60歳まで自営業者や学生などは国民年金に加入し、自分で保険料を納めます。会社員や公務員は、厚生年金に加入して、そのことで同時に国民年金にも加入しています。

	自営業者・学生など (20歳以上60歳未満の国内在住者)	会社員・公務員など
加入する年金は？	国民年金(基礎年金)	厚生年金 + 国民年金(基礎年金)
年金保険料は？	1人一律 月額17,510円(2025(令和7)年度) <small>注 会社員や公務員に扶養されている配偶者は負担なし。</small>	月給と賞与の約9% (会社も同額を負担)
加入期間は？	原則20歳～60歳までの40年間	在職中(最長70歳になるまで)

2 公的年金保険の給付

「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの給付があります。加入者の状況によって、受け取る年金の種類が異なります。

	自営業者・学生など (20歳以上60歳未満の国内在住者)	会社員・公務員など
3つの給付		
老齢年金	65歳になったときから一生給付されます。 老齢基礎年金を受け取る(2025(令和7)年度) 68歳以下の人：満額で 月額 69,308円 69歳以上の人：満額で 月額 69,108円 <small>注 ① 物価や賃金の変動により毎年変動。 ② 満額は、40年間払い込んだ場合の金額。</small>	老齢基礎年金と老齢厚生年金を受け取る 合計で平均 月額 約14.6万円 <small>*厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(令和5年度)</small>
障害年金	病気やケガで所定の障害状態になったときに給付されます。	
遺族年金	加入者に生計を維持されていた遺族に給付されます。	

※老齢年金を受け取るためには、最低10年以上の加入が必要。

コラム 国民年金の「学生納付特例制度」について

- 学生の間の年金保険料を社会人になってから払うことができる制度です。
- 市区町村役場の国民年金担当窓口申請して承認されるとどうなるか

- ①20歳から国民年金に加入した後、学生の間は年金保険料の納付が猶予されます(申請は毎年必要です)。
- ②学生納付特例期間中の障害や死亡といった不慮の事態には、それぞれ障害基礎年金、遺族基礎年金が支給されます。
- ③学生納付特例期間は、将来受け取る老齢基礎年金の加入期間には加算されますが、年金額には反映されない期間となります。そのため、満額を受け取るには年金保険料を追納する必要があります(過去10年までさかのぼって納付できます)。
- ④学生納付特例制度の申請をせず保険料が未納の場合、不測の事態が起きたときには、障害年金や遺族年金を受け取ることができません。

Case Study 「足の骨折で入院したら」

Aさん(23歳)は、友人とスノーボードをしているときに、足をひねる状態で転倒し、大ケガをしました。レントゲン検査の結果、ねじったように骨折しており、翌日手術を行いました。そして22日目には無事退院することができました。このとき、医療費などはいくらかかったでしょうか。



必要となるお金

初診料、処置料、入院諸費用などの合計約180万円に加え、家族の交通費やその他雑費で約8万円、全部合わせると約188万円になりました。

医療費等	約180万円
その他	約8万円
合計	約188万円

*生命保険文化センター「医療保障ガイド」(2022年10月改訂版)をもとに作成

入ってくるお金

公的医療保険から医療費の7割が支払われ、さらに高額療養費の払い戻しを考慮すると、公的保障として総額約168万円が支払われました。

公的保障	約168万円
合計	約168万円

*実際は健康保険組合などから医療機関に支払われるため、高額な立替えが必要なものではありません。

Case Study 「もしも、働き盛りの世帯主が亡くなってしまったら」

Bさんは今年45歳。妻(42歳)はパート勤務で、長女(10歳)・長男(8歳)がいます。もしBさんが亡くなってしまった場合、遺族の生活費や教育費などこれから必要になるお金はいくらになるのでしょうか。



必要となるお金

遺族の生活費の合計(47年間)約9,320万円、子どもの教育費(2人分)約2,250万円に加え、住居費や葬儀費用といったその他の費用約1,590万円を合計すると、約1億3,160万円になりました。

生活費	約9,320万円
子どもの教育費	約2,250万円
その他	約1,590万円
合計	約1億3,160万円

*生命保険文化センター「遺族保障ガイド」(2023年11月改訂版)をもとに作成

入ってくるお金

公的保障として、遺族年金や妻の老齢年金から合計(47年間)で約6,260万円の支払いが見込まれます。企業保障として、死亡退職金約400万円が支払われました。

公的保障	約6,260万円
企業保障	約400万円
妻の就労収入	約2,340万円
合計	約9,000万円

まとめ

「公的保障」によって私たちは国などから様々な保障を受けることができます。自分が受けられるサポートについて、正しく知っておきましょう。

私的保障

リスクに備えて、自分自身で準備することも大切です。どのように備えればよいのか考えてみましょう。

KEY WORD : ①預貯金 ②生命保険 ③損害保険



WORK 9-1 私的保障について考えてみよう。

問題を読んで選択肢から1つ答えを選び○をつけよう。

- | | | | |
|--------------------------------|---------|---------|-----------|
| ① リスクに対して自分自身で備える手段として適切でないのは? | 1. 生命保険 | 2. 預貯金 | 3. 住宅ローン |
| ② 普通預金と定期預金、利息が多く付くのはどちら? | 1. 普通預金 | 2. 定期預金 | 3. どちらも同じ |
| ③ 民間保険に加入し、保険会社に払うお金のことを何という? | 1. 保険料 | 2. 保険金 | 3. 給付金 |
| ④ 病気やケガに備える生命保険は? | 1. 定期保険 | 2. 終身保険 | 3. 医療保険 |

私的保障の考え方

私的保障は、公的保障や企業保障で足りない部分を補うものです。生活設計が一人ひとり違うように必要な保障は人それぞれ異なります。私的保障のための手段には、預貯金や民間保険など、様々な種類があるので、目的にあったものを選択することが大切です。

私的保障

- 預貯金(普通預金、定期預金 など)
- 民間保険(生命保険、損害保険 など)
- その他(株式や債券、投資信託 など)

預貯金と民間保険

私的保障の代表的なものとして、預貯金と民間保険があります。それぞれの特徴を十分理解して、目的に応じて使い分けことが大切です。

	預貯金	民間保険
しくみ		
イメージ	<p>貯蓄額は毎年100万円(総額1,000万円)</p>	<p>保険料は毎年約3万円(総額約30万円)</p>
特徴	<p>さまざまな目的のために貯める</p>	<p>特定の損失に備える</p>
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 貯めたお金は自由に使うことができる ● 途中で引き出しや貯めるペースが自由 ● 預けた金額に応じて利子がつく 	<ul style="list-style-type: none"> ● 途中いつでも、病気やケガ等のリスクが発生した場合に、あらかじめ決められた金額を受け取ることができる
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 途中で病気やケガ等、リスクが発生した場合に、必要な金額が貯まっているとは限らない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 結果的にリスクが発生しなくても、決められた金額を保険料として支払う必要がある(保険の種類によっては一部戻ってくる場合がある)

注 ①預貯金は利子や税金などを考慮しない金額
②保険料は男性(30歳)契約で、保険期間10年、保険金額1,000万円の定期保険の例。実際の保険料は保険種類や契約内容、生命保険会社によって異なる場合があります。

保険のしくみ

「保険」は、みんながあらかじめ少しずつお金(保険料)を出し合います。その中の誰かに病気やケガ等、リスクが発生した場合に出し合ったお金から必要な金額(保険金)を受け取れます。みんなから集める保険料の総額は、リスクが発生した場合に支払う保険金の総額に等しくなるように決められています。

“きみと”の所属するサッカークラブの例

“きみと”が所属しているサッカークラブは100人の部員がいます。毎年5人の部員が骨折しており、どんなに対策をしてもケガが減りません。治療にかかる費用は1人10,000円です。クラブ全体で備えるとしたらいくら出し合えばよいでしょうか。

<p>①</p> <p>クラブ全体でかかる治療費は</p> <p>10,000円×5人 =50,000円</p>	▶	<p>②</p> <p>部員全員で負担すると</p> <p>50,000円÷100人 =500円</p>	▶	<p>③</p> <p>毎年1人500円ずつ 出し合えば、骨折した場合 10,000円を受け取る ことができる。</p>
--	---	--	---	--

※ 保険料を集め、保険金・給付金等を提供する場合、規模等により保険業の免許・登録が必要になります。

生命保険と損害保険

民間保険には、人を対象とした「生命保険」と、モノを対象とした「損害保険」があります。

	生命保険	損害保険
対象	人	モノ
受取額	あらかじめ約束した金額(定額給付)	事故により発生した損害額(実損填補)
備えられるリスク	<ul style="list-style-type: none"> ● 死亡 ● 病気・ケガ ● 老後 ● 介護 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 交通事故 ● 火事 ● 台風や地震 ● ケガ など

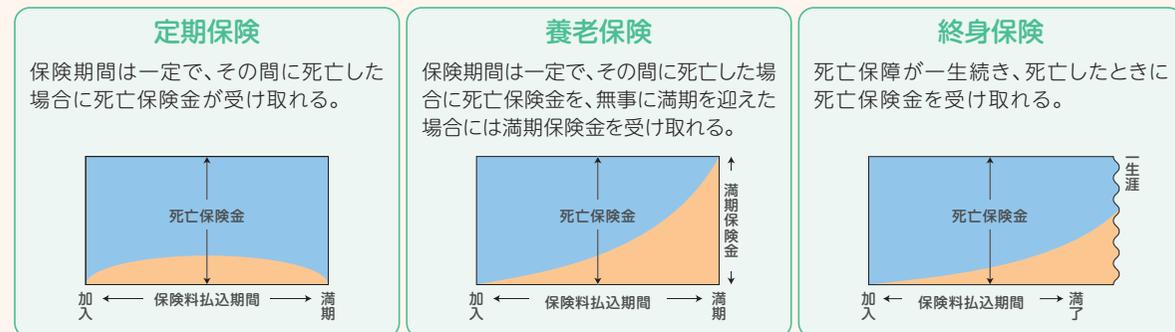
生活設計と生命保険

生命保険は、保障の内容によっていくつかの種類に分かれます。年代や性別、生活環境によって必要な保障の種類や金額は異なるため、生活設計に応じて考える必要があります。

目的と保障の内容	種類
 「死亡」の保障 死亡すると、遺族の生活費等としてお金(保険金)を受け取れる	定期保険・養老保険 終身保険 など
 「病気・ケガ」の保障 病気やケガにより入院や手術をするとお金(給付金)を受け取れる	医療保険 など
 「老後」の保障 あらかじめ決められた年齢になると決められた期間お金(年金)を受け取れる	個人年金保険 など
 「介護」の保障 介護状態になるとお金(給付金)を受け取れる	介護保険 など

コラム 死亡に備える生命保険の種類

残された家族の生活費などまとまった資金を残すための生命保険として「定期保険」「養老保険」「終身保険」などがあります。

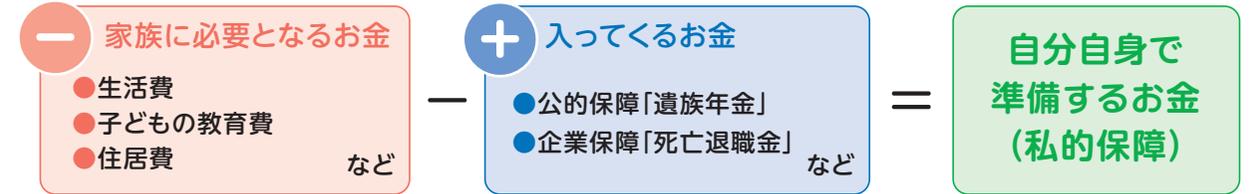


注 図中のオレンジ色部分は、将来の保険金の支払いに備えて積み立てられる部分を表しています。

リスクに対していくら備える?

リスクに対して自分自身でいくら備えればよいのかを考えるとときには、リスクが起こったときに必要になるお金から公的保障や企業保障で入ってくるお金を差し引いて、足りない分を計算します。

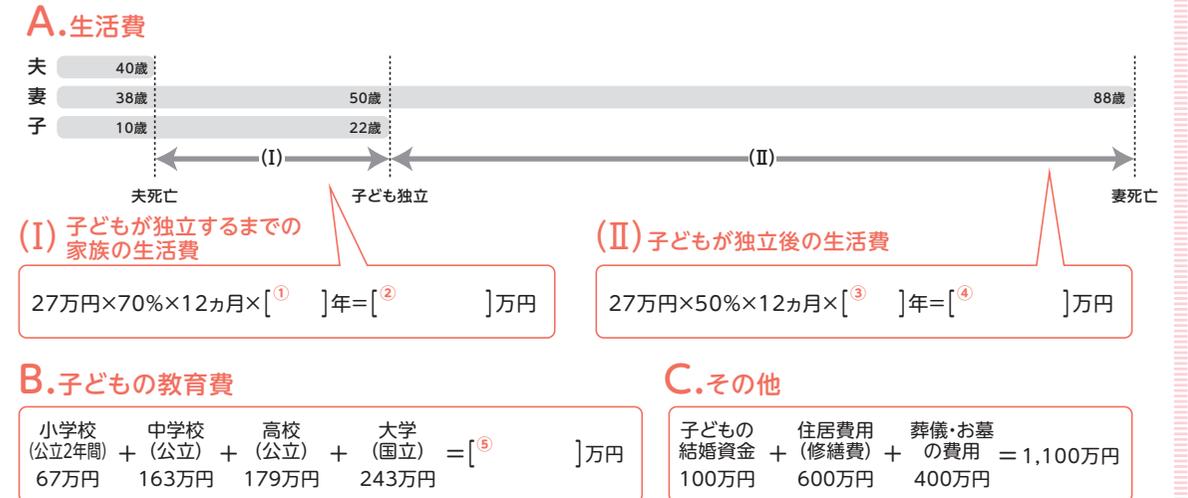
亡くなってしまった場合に、残される家族のために必要となるお金



WORK 9-2 亡くなってしまった場合、残される家族にいくら必要?

亡くなってしまった場合に必要となるお金について、ある家族の場合を例として計算してみよう。

家族構成: 夫[40歳]会社員・妻[38歳]専業主婦・子[10歳]小学校4年生 現在の生活費: 27万円(1ヵ月)

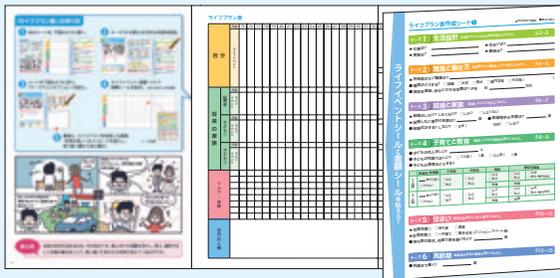


まとめ

「私的保障」は、「公的保障」と「企業保障」を補うためのものです。「どんなとき」「いくら」お金が必要となるのかを考えることが大切です。

「ライフプラン表」の作り方

1 右のシートを、下図のように開く。



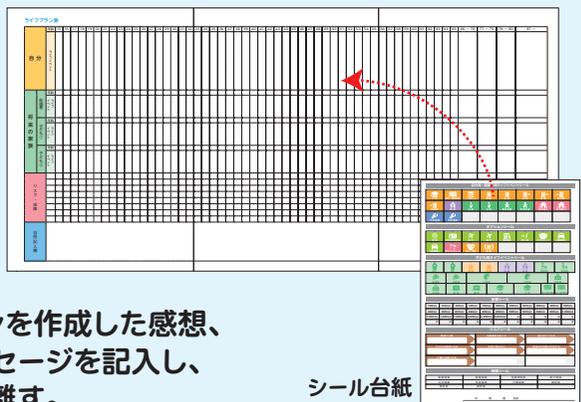
2 テーマ1から順にWORKの内容を転記。



3 シートを下図のように折り、「テーマ7」と「オプション」を記入。



4 ライフイベント・金額・リスク・保障シールを貼る。※貼り方はP.24を参照



5 最後に、ライフプランを作成した感想、「未来の私」へのメッセージを記入し、切り取り線から切り離す。

シール台紙

WORK 解答

- WORK6 : 支出割合が少ない項目 → 非消費支出、住居、家具・家事用品、被服費、交通・通信、教養娯楽、教育
 : 支出割合が多い項目 → 食料、光熱・水道、保健医療、交際費、その他
- WORK8 : a-②, b-⑤, c-③, d-②, e-①, f-④
- WORK9-1 : ①-3, ②-2, ③-1, ④-3
- WORK9-2 : ① 12 ② 2,721.6 ③ 38 ④ 6,156 ⑤ 652 ⑥ 10,629.6 ⑦ 4,229.6

監修

大藪 千穂 教授 (岐阜大学教育学部)

編集協力 (50 音順)

(所属は 2025 年 3 月時点)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 秋田 一早 先生 (大阪府教育センター附属高等学校) | 小鐘 純子 先生 (園田学園高等学校) |
| 池垣 陽子 先生 (埼玉県立蓮田松嶺高等学校) | 谷 昌之 先生 (大阪府立天王寺高等学校) |
| 石坂 美樹 先生 (青山学院高等部) | 竝川 幸子 先生 (京都府立洛北高等学校) |
| 岩澤 未奈 先生 (東京都立狛江高等学校) | 新村 恭子 先生 (東京都立晴海総合高等学校) |
| 内田 文子 先生 (東京都立国立高等学校) | 三野 直子 先生 (東京都立竹早高等学校) |
| 川邊 綾子 先生 (海城中学高等学校) | |



まとめ

未来の自分を決めるのは、今の自分です。身に付けた知識を活かし、考え、選択することを積み重ねることで、思い描いたあなたの未来が見えてくるはずです。

君とみらいとライフプラン

～「もしも」の備えと生活設計～

- 2017年4月 第1版 発行部数 67,000部
- 2018年4月 第2版 発行部数 105,000部
- 2019年4月 第3版 発行部数 97,000部
- 2020年4月 第4版 発行部数 120,000部
- 2021年3月 第5版 発行部数 132,000部
- 2022年3月 第6版 発行部数 127,000部
- 2023年3月 第7版 発行部数 128,000部
- 2024年3月 第8版 発行部数 135,000部
- 2025年3月 第9版 発行部数 90,000部 (計 1,001,000部)

編集・発行

公益財団法人 生命保険文化センター

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-4-1 新国際ビル 3F

TEL : 03-5220-8517 FAX : 03-5220-9090

<https://www.jili.or.jp/>

