

前提条件シート — 計算ページに入れる数字を集める

計算そのものは計算ページが行います。この紙は、その前に自分の数字を集めておくためのものです。ねんきん定期便・源泉徴収票・通帳を見ながら書き込み、そのまま入力欄に写してください。8つのページは、ほとんど同じ数字を使います。1枚目が8ページ共通の数字、2枚目が回ごとに足す数字です。

1. いつまで働き、いつまで見るか → 8ページすべてで使います

いまの年齢 歳 定年の年齢 歳
完全に退職する年齢 歳 何歳まで見ておくか 歳
例：52歳・定年60歳・65歳まで再雇用・95歳まで見る。定年のない働き方なら、定年の欄にも辞める年齢を書きます

2. はたらいて入るお金（手取り） → 第1回「稼ぐ力の残り」の中心です

定年までの手取り年収 万円 定年後の手取り年収 万円
例：500万円 → 375万円

手取りの出し方＝源泉徴収票の「支払金額－源泉徴収税額－社会保険料等」。
定年後がまだ分からないとき＝再雇用規程を見ます。分からなければいまの手取りの75%が目安（60歳定年企業の平均的な人で75.2＝JILPT 2020）。ここは低めに書くほうが安全です。

3. いま持っているお金 → 第2回以降のすべてで使います

預金・現金 万円 投資（証券口座の時価） 万円
自宅（いま売ったらいくらか・任意） 万円 ローンを差し引く前の額

4. いまの借入

住宅ローン残高（元金） 万円 返済予定表の、いまの残高

5. これから入るお金 → 第2回以降の資産側になります

退職金 万円 受け取る年齢 歳
公的年金（年額） 万円 受け取り開始 歳
例：退職金800万円を60歳で受け取る／年金240万円を65歳から

年金は「ねんきん定期便」の見込み額（年額）。月額のはがきなら12倍します。この額は額面で、手取りはこれより少なくなります。厳しめに読んでください。退職金は会社の規程で確認し、分からなければ0のままで構いません。

6. これから出ていくお金

いまの年間支出 万円 退職後の年間支出 万円
例：420万円 → 340万円。どちらも住宅ローンの返済は除きます（4番で別に数えているため）

家計簿がないとき＝1年間の「入ってきた額－増えた貯金」でおよその支出が出ます。ぴったりの額は要りません。

7. 将来のお金を、どれだけ割引くか → 決めるだけの数字です

割引率 % 迷ったら 2.0%。計算ページでは 1～6%まで動かします

「10年後の100万円は、いまの100万円と同じ値打ちではない」という考え方の目盛りです。高くするほど、遠い将来のお金を小さく見積もります。正解はありませんので、まず2%で出して、動かして幅を見てください。

この紙について 一般的な前提による試算のための下書きです。個人の方が、ご自身の家計を考えるためにお使いください。税・社会保険料の扱いは人によって違うため、このシリーズでは税を計算していません。金額は手取りで書いてください。

ご注意 書き込むとご自身の数字が載ります。保管と処分にご注意ください。

前提条件シート — 2枚目：回ごとに足す数字

1枚目は8ページ共通、ここから先はその回だけで使う数字です。空のままでも、ページの初期値で動きます。

8. 住宅ローンの返し方 → 第5回・第7回・第8回

毎年の返済額 万円 返し終わる年齢 歳

例：年67.8万円を65歳まで。1枚目の4番（残高）とは別に、毎年いくら出ていくかを見ます

つなぎ資金や、稼ぐ力が止まったあとの計算では、その年にまだ返済が残っているかで答えが変わります。

9. 公的年金の内訳 → 第5回・第7回・第8回

老齢基礎年金（世帯・年額） 万円 受け取り始める年齢 歳

老齢厚生年金（世帯・年額） 万円 受け取り始める年齢 歳

残された側の老齢基礎年金（ひとり分・年額） 万円 第7回で使います

ねんきん定期便には、老齢基礎年金と老齢厚生年金が別々に書かれています（1枚目の5番はこの合計）。第5回は**この2つを別々の年齢から受け取り始められること**を見るページなので、内訳が要ります。

1962年4月2日以降に生まれた方を前提にしています。それ以前の方は、率や選べる年齢が違います。年金事務所でご確認ください。

10. 退職金から使う予定の額 → 第4回・第8回

そこから使う予定の額 万円 例：800万円のうち250万円を、住宅の修繕や車の買い替えに

第4回は「使うな」という話ではありません。使うといくら下がり、それは何年分の働きに当たるかを出すだけです。決めていなければ空のまま構いません。

11. 介護が起きたときの数字 → 第6回・第8回

介護が始まる年齢 歳 下げたあとの手取り年収 万円

介護の期間 か月 はじめにかかるお金 万円 月々のお金 万円

例：55歳から・年収を250万円に下げる／55.0か月・47.2万円・月9.0万円

分からなければ **55.0か月・47.2万円・月9.0万円**のままで構いません（生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」2024年度の平均。在宅は月5.3万円、施設は月13.8万円）。この平均は「**あなたの額**」ではありません。

誰が払うかで答えが変わります。親の資産や年金から払えるなら、あなたの数字は動きません。

12. 稼ぐ力が止まったときの数字 → 第7回・第8回

止まる年齢 歳 残された側の年収（65歳まで・手取り） 万円

制度からの見込み額（年額） 万円 手元の資産を増やしておく額 万円

ひとりになったあとの支出 % いまの世帯の支出の何%か。分からなければ 56.2

制度からの見込み額は、このシリーズでは計算していません。傷病手当金は会社の窓口、障害年金・遺族年金は年金事務所を確認した額を。空のままでも動きます。56.2%は、ひとり世帯の支出が2人以上世帯の何%かという割合です（総務省「家計調査」2025年平均）。

残された側の年収が、いちばん大きく効きます。0にしたときと入れたときで、見え方がまるで変わります。

ご注意 書き込むとご自身の数字が載ります。保管と処分にご注意ください。

前提条件シート — 3枚目：割引率の幅と、数字の探し方

13. 割引率を動かすときの目盛り → 第8回

試したい割引率 % ～ % 第8回は 0.5～4.0% のあいだで動かせます。1枚目の7番で決めた値が真ん中の目盛りです

第8回は新しい計算をしません。第1～7回の答えを並べ、目盛りを動かしても揺れない答えはどれかを見ます。

14. どこを見れば分かるか

集める数字	どこに書いてあるか
手取り年収	源泉徴収票（支払金額－源泉徴収税額－社会保険料等）／給与明細の差引支給額
定年後の手取り	会社の再雇用規程。分からなければ、いまの手取りの75%を目安に
預金・現金	通帳／ネットバンキングの残高
投資	証券口座の時価評価額（NISA・iDeCo・企業型DCを含む）
自宅	不動産会社の査定額。目安でよい（任意の欄です）
住宅ローン残高	返済予定表／金融機関の残高証明
退職金	会社の退職金規程・退職金見込額の通知
公的年金	ねんきん定期便／ねんきんネット（額面・年額）
年間支出	家計簿／1年間の「収入－貯金の増加」
年金の内訳 （基礎・厚生）	ねんきん定期便。老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に書かれています（第5回・第7回・第8回で使います）
毎年のローン返済 返し終わる年齢	返済予定表。残高ではなく「毎年いくら出ていくか」と「いつ終わるか」
介護の期間・費用	分からなければ 55.0か月・47.2万円・月9.0万円のままで構いません（生命保険文化センターの平均）
傷病手当金	会社の窓口（健康保険組合・協会けんぽ）。このシリーズでは計算していません
障害年金・遺族年金	年金事務所。制度の条件で大きく変わるため、確認した額を入れてください

前提条件シート — 4枚目：どのページに、どれを入れるか

15. 集めた数字を、どのページのどの欄に入れるか

計算ページ	この紙のどこを使うか
第1回 稼ぐ力の残り	1（いまの年齢・定年・完全に退職する年齢）／2（手取り年収 2つ）／3の預金＋投資（合計を1つの欄に）／7（割引率）
第2回 家計バランスシート	1（何歳まで見るかも使います）／2／3（預金・投資・自宅を別々に）／4／5（退職金・年金）／6（支出 2つ）／7
第3回 いつ辞められるか	第2回と同じ数字。「完全に退職する年齢」だけは入れません。そこがこのページの答えになるためです
第4回 退職金に、値札をつける	第2回と同じ数字＋10（退職金から使う予定の額）
第5回 繰下げと、つなぎ資金	第2回と同じ数字＋8（毎年の返済・返し終わる年齢）＋9（基礎・厚生の内訳と、それぞれの受け取り開始年齢）
第6回 介護で消える、稼ぐ力	第2回と同じ数字＋11（介護が始まる年齢・下げたあとの年収・期間・費用）
第7回 稼ぐ力が止まったあと	第2回と同じ数字＋8＋9の残された側の基礎年金＋12（止まる年齢・残された側の年収・制度の額・ひとりの支出割合）
第8回 私の設計図	この紙のほぼ全部。新しく集める数字はありません。13で試したい割引率の幅だけ決めておきます

16. 書き終えたら

第2回 → 第1回 → 第3回の順に入れると分かりやすくなります。第2回で「いまの位置」が1枚になり、第1回で「これからの給与の重さ」が見え、第3回で「いつ辞められるか」が幅で出ます。

そのあとは**気になる回から**で構いません。退職金が気になるなら第4回、年金の受け取り方なら第5回、親や自分の介護なら第6回、万一のことなら第7回。最後に第8回を開くと、そこまでの答えが1枚に並びます。

結果は紙に写す必要はありません。各ページの下にある「印刷／PDFで保存」を押すと、入れた数字と結果がそのまま紙・PDFになります。

17. 覚えておいていただきたいこと

- ・ここでの答えは幅です。ひとつの年齢・ひとつの金額を当てにいくものではありません。
- ・年金は額面で計算しています。手取りはこれより少なくなります。
- ・この計算には税・社会保険料・インフレは入っていません。
- ・介護の費用は第6回でだけ扱います。ほかの回には入っていません。
- ・傷病手当金・障害年金・遺族年金といった制度の額は計算していません。窓口で確認した額を入れる形です。
- ・入力した数字はお使いの端末の中だけで計算しています。どこにも送信・保存していません。

出典 稼ぐ力の残り（人的資本）：Ibbotson, Milevsky, Chen & Zhu (2007) *Lifetime Financial Advice*, CFA Institute Research Foundation 式2.1／定年の分布：厚生労働省「令和4年 就労条件総合調査」／60歳からの賃金水準：労働政策研究・研修機構（JILPT）調査シリーズNo.198（2020）図表5-5／家計バランスシート：CFP Board（会計型）・CFA協会（経済型）／年金の繰下げ・繰上げ：日本年金機構（繰下げは1か月あたり0.7%、繰上げは0.4%。繰上げの0.4%は1962年4月2日以降に生まれた方の率です）／介護の期間と費用：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」2024年度／ひとり世帯の支出割合：総務省「家計調査」2025年平均

免責 本シートは情報提供を目的としたもので、特定の金融商品の購入や投資判断を勧誘するものではありません。制度・税制は改正されます。実際の判断にあたっては、最新の情報をご確認のうえ、必要に応じて専門家にご相談ください。