

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。ねんきん定期便や通帳を見ながら書き込み、そのまま計算ページの入力欄に写してください。

1. いつからいつまでを考えるか

いまの年齢 歳 何歳まで見ておくか 歳 → 考える年数 年

例：65歳から95歳まで＝30年

2. 運用にまわせるお金 → ほぼすべてのページで使います

値動きのある置き場所（株式・投資信託）に入れている、または入れる予定のお金です。日々の生活に使う預金は含めません。

証券口座 万円 つみたて・NISA 万円

預金のうち投資にまわす分 万円

A 資産額 = 上の合計 万円

3. 毎月の暮らしにかかるお金

家賃・食費・光熱費・保険・通信費など、毎月出ていくものの合計です。旅行や車検のような「ときどき来る出費」は、裏面の表に書きます。

B ひと月の生活費 万円 / 月

4. 入ってくるお金 → 公的年金の資産換算（第5回）で使います

公的年金の見込み額は「ねんきん定期便」または「ねんきんネット」で確認できます。手取りではなく、受け取る見込み額（額面）を書いてください。

C 公的年金 万円 / 月 受け取り開始 歳

D そのほかの収入 万円 / 月 働いて得る分・個人年金・家賃収入など

5. 資産から取り崩す額 → 計算ページの入り口になる数字です

毎月の生活費のうち、年金などで足りない分を資産から補います。その1年分です。

$(\text{B} - \text{C} - \text{D}) \times 12 \text{ か月} = \text{E}$ 年間の取り崩し額 万円 / 年

例：(20 - 15 - 0) × 12 = 60万円

取り崩し率 = $\text{E} \div \text{A} \times 100 =$ % シリーズで目安にしたのは4%前後です

6. 相場をどう見積もるか → 決めるだけの数字です

調べる数字ではなく、自分で置く前提です。迷ったらシリーズの前提のままで構いません。

想定利回り 年 % （シリーズの前提は 5%） ばらつき 年 % （シリーズの前提は 15%）

ご利用について：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。

免責事項：情報提供を目的としたもので、金融商品の推奨や投資判断の勧誘を行うものではありません。実際の判断は、必要に応じて専門家にご相談ください。

お取り扱い：書き込むとご自身の数字が残ります。保管にはご注意ください。 2026年8月現在の制度にもとづいています。

前提条件シート — 裏面

7. ときどき来る大きな出費 → 特別費と生活防衛資金（第6回）で使います

毎月ではなく、何年かに1回まとまって出ていくものです。車検・家電の買い替え・住まいの修繕・旅行・お祝いごとなど。
「袋」は、1＝必ず来る 2＝苦しい年なら見送れる 3＝突発だが必要（生活防衛資金の受け持ち）です。

出費の名前	何年に1回	1回の額	いつから	いつまで	袋（1・2・3）
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	
	年に1回	万円	歳	歳	

8. 生活防衛資金のもと

相場とは切り離して、現金で置いておくお金です。上の「袋3（突発だが必要）」を受け持ちます。

B

ひと月の生活費

×

か月

+

上乗せ

万円

=

万円

シリーズでは3か月分を目安にしています

9. 集めた数字を、どのページのどの欄に入れるか

集めた数字	入れる先
A 資産額	①順序リスク ②成功確率 ③戦略比較 ⑤特別費 ⑥バケツ配分 ⑦支出の傾斜 （ほぼすべてのページで最初に入れます）
E 年間の取り崩し額	①順序リスク ②成功確率 ⑤特別費 ⑥バケツ配分 ⑦支出の傾斜
いまの年齢	①順序リスク（開始時の年齢） ⑤特別費（いまの年齢）
考える年数	②成功確率 ③戦略比較
C 公的年金の月額	④公的年金の資産換算
想定利回り・ばらつき	①順序リスク ②成功確率 ③戦略比較
7の表（特別費）	⑤特別費と生活防衛資金

計算した結果は、紙に書き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。