



# お金と賢く つきあう方法

Happy  
Life Plan

ライフプランの第一歩

— TFPコンサルティンググループ —  
株式会社東京ファイナンシャルプランナーズ

## はじめに

近年、私たちを取り巻く社会経済環境は大きく変化しています。社会情勢の変化や価値観の多様化によって、さまざまな場面において私たちは行動を自身自身で選択する余地が増えています。時代は「自分のことは自分で決める」時代へと変わりつつあります。

自分で自分のことを決めるためには、いつどんなことをしたいのか、しなければならないのか、将来をみわたして計画をたてる必要があります。

将来や今後を考えると、なんとなく不安を感じたり心配になる、というかたもいらっしゃるかもしれません。将来を考えるときにまず大事なことは「今」、「現在」です。現在、自分はどのような状態なのか？どうしたいと思っているか？お金はどうなっているか？こうしたことを確認することから始めましょう。あわせて、自分を取り巻く制度を確認し、自分がどんな制度を利用できるのか確認しましょう。制度があっても知らないままでは利用できず、こんなにもつたいないことはありません。

本冊子『お金と賢くつきあう方法』は、人生設計（ライフプラン）を考えていただく際に必要となるお金に関して、お役立ていただきたい情報をまとめたものです。最初からお読みいただいてもよいですし、興味のある項目からご覧いただいてもよいように構成しています。また、自分のお金・資金について記入するワークシートを多数用意しました。ワークシートに書き込んで自分の現状を把握し、将来の見通しを立てる一助としてご活用ください。

さあ、あなたもお金と賢くつきあう方法を知って、あなた自身の人生設計（ライフプラン）を立て、そのプラン実現の第一歩を踏み出しましょう！

平成22年3月

株式会社東京ファイナンシャルプランナーズ

## お金と賢くつきあう方法 ～ライフプランの第一歩～

### 第1章

### 給与明細から始めるライフプラン

1. 給与明細で月額「使いみちを決められるお金」を確認…………… 1
  - ◆ワークシート：給与明細から書き出してみましょう
  - Q&A：私は社内預金も天引きされています。
2. 「使いみちを決められるお金」を年額で確認…………… 3
  - ◆ワークシート：あなたの源泉徴収票から計算してみましょう
3. 社会保険料は何のために払っている？…………… 5
  - (1) 社会保険は何のために払っている？
  - (2) 社会保険料は勤務先も負担している
4. 税金（所得税・住民税）の支払、手続き…………… 7
  - (1) 所得税
  - (2) 住民税

Q&A：私は今年退職して、今後は無収入の見込です。  
【参考】税金の計算、もう少し詳しく

### 第2章

### 何から始める？お金のこと①まず現状把握

1. 収支を確認…………… 11
  - (1) 現在の収入は？
  - (2) 現在の支出は？
  - (3) 現在の貯蓄額は？
  - ◆ワークシート：現在の貯蓄額は？
  - (4) 現在の収支を確認
  - ◆ワークシート：家計簿をつけている場合
  - ◆ワークシート：家計簿をつけていない場合

【参考】年代別、家計のナカミ
2. 資産と負債を確認…………… 15
  - (1) 資産は？
  - ◆ワークシート：資産一覧
  - (2) 負債は？
  - ◆ワークシート：負債一覧
  - (3) 持ち家（不動産）や車をもっているかた
  - ◆ワークシート：所有物一覧
  - (4) 資産と負債、差額はいくらですか？
  - ◆ワークシート：資産と負債の差額計算

## 【目次】

3. 資産を増やすために家計の見直しを ..... 17
- (1) 家計改善の手順
  - 【参考】家計の予算決めから貯蓄額を決める手順
  - (2) 貯蓄するタイミングは？
  - 【参考】積立の効果、再確認
  - 【上級コース】希望の目標額を積み立てる

### 第3章

## 何から始める？お金のと②将来をわがてらる

1. 今後のプランを考えてみましょう ..... 23
- ◆ワークシート：ライフイベント表
  - 【参考】どんなお金がいくらかかる？ライフイベント（人生の節目）
2. 今後の収支予想は？ ..... 27
- ◆ワークシート：3年後までの収支予想
  - 【上級コース】キャッシュフロー表とは？
3. 収支改善のヒント ..... 31

### 第4章

## 人生の3大資金

1. 住宅資金 ..... 33
- (1) 賃貸と持家
  - 【参考】住宅購入のための諸費用
  - (2) 住宅購入資金計画
  - (3) 住宅ローンの見直し
2. 教育資金 ..... 39
3. 老後資金 ..... 41
- (1) 退職（60歳）以降に使うお金
  - ◆ワークシート：あなたの退職後に使うお金の予想額
  - Q & A 退職後の年数はどうやって決めたらいい？
  - (2) 退職（60歳）以降の収入は？
  - ◆ワークシート：あなたの年金額を試算
  - (3) 退職（60歳）以降の収支は？
  - ◆ワークシート：あなたの退職後の収支
  - (4) 自分で準備する
  - ◆ワークシート：不足分の準備方法
  - 【参考】退職後のお金、皆さんはどのようにまかなっている？
  - Q & A 企業年金・個人年金とは何ですか？

第5章

万が一に備える(保険)

1. あなたの保険を確認	49
◆ワークシート：加入保険一覧	
2. 無駄のない保険加入とは？	51
3. 死亡に備える	52
(1) 保険のキホン	
(2) 生命保険の必要保障額は変化する	
(3) タイプ別：保険加入の考え方・見直し方	
(4) 必要な額の計算方法	
4. 病気・けがに備える	55
(1) 何に考慮して備える？	
(2) 民間の医療保険で備える	58

第6章

資産運用

1. 資産運用のポイント	59
(1) 目的を明確にする	
(2) 一般的な資産運用商品の選び方	
2. リスクとリターン	61
(1) どのくらい利益が得られそう？どのくらい損がでそう？	
(2) リターンとリスクの関係	
3. 分散投資のすすめ	63
(1) 資産分散：運用する商品を分ける	
(2) 時間分散：買うタイミングを分ける	
【上級コース】毎月株式を買うなら	
4. 金融商品の3つの要素と資産運用	66
5. 主な金融商品	67
(1) 預貯金	
【注意点】インフレのとき、お金の価値は？	
【参考】複利とは？	
【参考】72の法則	
(2) 債券	
(3) 株式	
(4) 投資信託	
(5) 外貨建て商品	

第7章

知っておきたい金利とカードのキホン

1. 金利	74
(1) 利息の計算は？	
2. クレジットカード	75
(1) クレジットカードとは？	
(2) 利用代金の支払方法	
(3) 金利・返済期間と返済額の関係	
【参考】リボ払い手数料のしくみ	

第8章

贈与と相続

1. 贈与	77
(1) 贈与のキホンと贈与税	
(2) 贈与を受けるとき、実はいろんなケースがある	
2. 相続	81
(1) 遺産と相続	
(2) 遺言書	
(3) 相続税	

詳細資料

1. 公的年金	85
(1) 公的年金制度の全体像（平成22年度）	
(2) 公的年金の受給開始年齢	
(3) 自分が受け取る年金額の調べ方（ねんきん定期便のみかた）	
◆ワークシート：チャレンジ！「ねんきん定期便」からあなたの年金を計算	
2. 必要保障額の計算	91
【例】43歳会社員（男性）のケース	
◆ワークシート：あなたの必要保障額	
3. 遺族が受け取る年金（公的年金の死亡保障）	95
【参考】遺族の年金	
【上級コース】共働き家庭の遺族の年金	
4. 保険証券のみかた	97

※この冊子は、平成22年3月時点の法制度に基づいて執筆しています。平成22年4月以降の法制度については「予定」として記載しています。あらかじめご了承ください。

# 第1章

# 給与明細から始めるライフプラン

最近、給与明細をじっくりご覧になりましたか？  
ライフプラン・ファイナンシャルプランを検討するとき、給与明細から始めるのも1つの方法です。

## 1. 給与明細で月額「使いみちを決められるお金」を確認

まずは給与明細をお手元にご準備ください。一緒に確認していきましょう。  
給与明細のフォームは勤務先によってさまざまですが、支給されるもの、天引きされるもの、そして差引支給額が書いてあるのが一般的です。

ご自身の給与明細ではいかがですか？確認できたでしょうか？

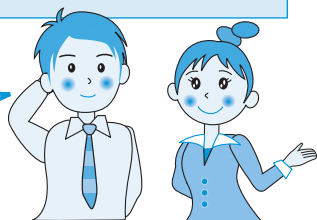
それでは、皆さんが受け取る前に給与から天引きされている「控除」の項目に注目してみましょう。

### 給与明細の例

所属	社員番号	氏名	給与支給明細書																
000-000	888888	東京 大助 様	平成22年 1月分 給与																
			〇〇株式会社																
勤怠	出勤	休出	物休	有休	欠勤	有休	出勤時間	遅早時間	普通残業	時間	深夜残業	時間	休出残業	時間					
支給	基本給	職務手当	家族手当	住宅手当													その他	通勤手当	残業手当
	437,500																		
控除	健康保険料	厚生年金保険	厚生年金基金	雇用保険料	所得税	住民税	財形貯蓄	退職会費	旅行積立										
	2,618	34,549		1,750	8,320	22,900											通勤手当	その他控除	
	18,040																		

ここに注目!

いろいろなものが  
天引きされている  
んですね

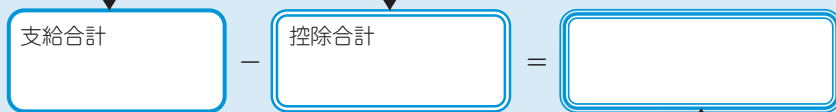


- ①あなたの給与明細から、次の項目の金額を書き出します。  
それぞれ縦欄で合計額を出してみましょう。

【支給】		【控除】		
総支給金額	円	税金	所得税	円
			住民税	円
		社会保険料	健康保険	円
			厚生年金保険	円
			厚生年金基金（※）	円
			雇用保険	円
支給合計	円	控除合計	円	

※この項目が給与明細になければ  
空欄のままにしておきます。

- ②支給合計から控除合計を引いてください。



これが「自分で使いみちを決められる金額」です。

**税金（所得税・住民税）と社会保険料（健康保険料・厚生年金保険料・雇用保険料など）は、強制的に給与から天引きされます。**これらの金額を除いて、自分自身で自由に使いみちを決められる金額はいくらになりますか？  
ファイナンシャルプランの第1歩として、この額を把握しておきましょう。

Q. わたしは社内預金も天引きされています。それは控除に含めないのですか？

A. ここで計算するのは、税金・社会保険料といった皆さんの意思とは関係なく給与天引きされるものだけです。社内預金や財形貯蓄、勤務先を通じて申し込んだ制度の掛金や保険料などは、皆さん自身がいろいろな目的をもって天引きを決めたもので、  
「自分で使いみちを決めたお金」としてとらえます。



③**社会保険料等の金額**＝東京大助さんは「89万3,410円」

この1年で支払った社会保険料の合計額です。

健康保険料や厚生年金保険料、雇用保険料などを合計した額です。

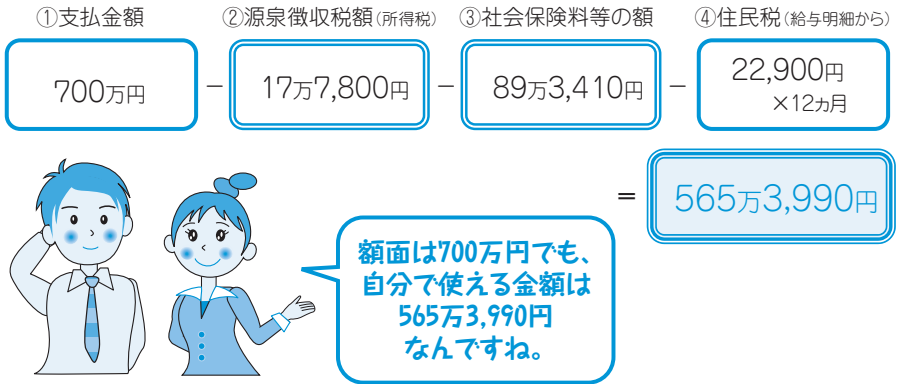
④**住民税**＝東京大助さんは・・・「??」（→給与明細等で調べます）

所得税と違い、住民税は源泉徴収票には載っていません。

毎年6月の給与明細と一緒に渡される住民税額の通知書か、給与明細の『住民税』額を12倍して、年額にして把握しましょう。

東京大助さんの月給の給与明細には「22,900円」であったとしましょう。

東京大助さんの「自分で使いみちを決められる金額」の年額は、

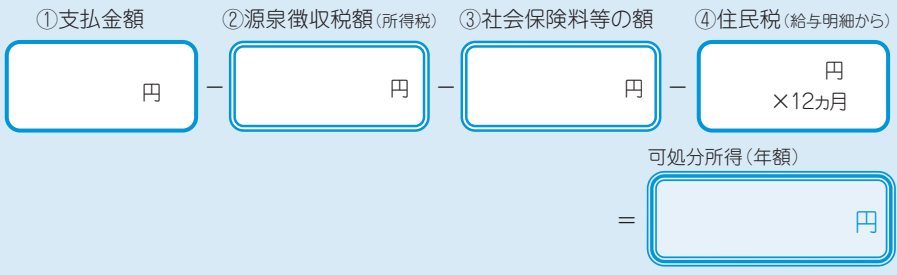


そうなんです。

「自分で使いみちを決められる額」は「可処分所得」ともいいます。

ファイナンシャルプランニングでは、「可処分所得」をつかんでおくことが大切なのです。

あなたの金額を計算してみましょう！



### 3. 社会保険料は何のために払っている？

給与明細や源泉徴収票を改めて見て「こんなに社会保険料を払っているのか」と驚かれた人もいらっしゃるかもしれません。

現在の社会保険料は、所得税や住民税より多額のものもあります。

#### (1) 社会保険料は何のために払っている？

私たちが生活していく中で、けがや病気になれば治療が必要ですし、失業などで突然収入が途絶えることになれば暮らしに困ります。そのようなことが起きた場合、**負担や不足分を補うことができるよう給付を行うために**社会保険はあります。一定の条件にあてはまる人は、社会保険に加入して保険料を支払っています。

##### ①健康保険料

けがや病気で病院にかかったとき、皆さんが窓口で支払っているのは、治療代や薬代の一部で3割（※）です。治療や薬代の残りの部分は、皆さんが加入している健康保険が負担しています。扶養している家族も対象になります。

（※病院にかかった人の年齢によって異なります）

健康保険には他に次のような給付もあります。

##### 知らないと損する

- ・プライベートのけがや病気で会社を休み、給料が支払われないときの給付金（傷病手当金）
- ・子どもが生まれたときに1人あたり42万円（出産育児一時金。金額は平成23年3月までの額。なお加入制度等によって異なることがあります）
- ・出産のために会社を休み給料が支払われないときの給付金（出産手当金）など

##### ②厚生年金保険料

公的年金を受け取ることができます。

一番有名なのは「老後の年金」（老齢年金）ですが、他に次のようなときにも年金が支払われます。

##### 知らないと損する

- ・皆さんが一定以上の障害を負ったときに皆さんに（障害年金）
- ・皆さんが亡くなったときには遺族のかたに（遺族年金）

※ただし、実際に受け取るにはその他にも条件があります。

### ③雇用保険料

職を失ったとき、一定期間、いわゆる失業手当が支払われます。

雇用保険には他に次のような給付もあります。

知らないと損する

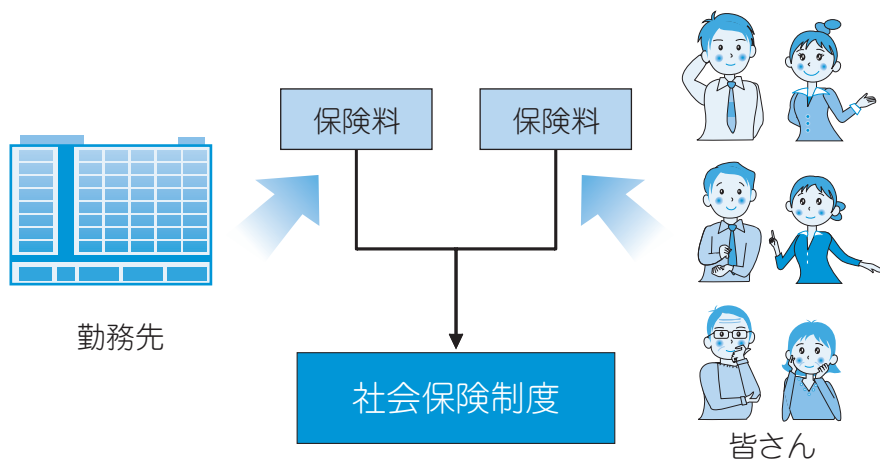
- ・ 仕事に役立つ資格等のために自分で受講料を負担し、修了したとき給付金
  - ・ 育児や介護のために会社を休み給料が支払われないとき給付金
- ※ただし、手当や給付金を受け取るにはさまざまな条件があります

## (2) 社会保険料は勤務先も負担している

社会保険料は、勤務先も、皆さんと同じかそれ以上の額を負担しています。

- ・ 厚生年金保険料は「労使折半」といい、皆さんと勤務先で同額を負担しています。
- ・ 健康保険料は、健康保険組合に加入していない場合は「労使折半」で、皆さんと勤務先で同額を負担しています。健康保険組合に加入している場合は、皆さんと勤務先で同額、または勤務先のほうが多い額を負担しているケースもあります。
- ・ 雇用保険料は、勤務先のほうが多い額を負担しています。

勤務先が支払っている社会保険料を直接受け取ることはありませんが、「必要なときに必要な給付」というかたちで受け取っているといえます。



## 4. 税金（所得税・住民税）の支払、手続き

税金額はどうやって決まるのか、確認しましょう。

税金は、1月1日～12月31日の1年間の収入に対して計算されます。

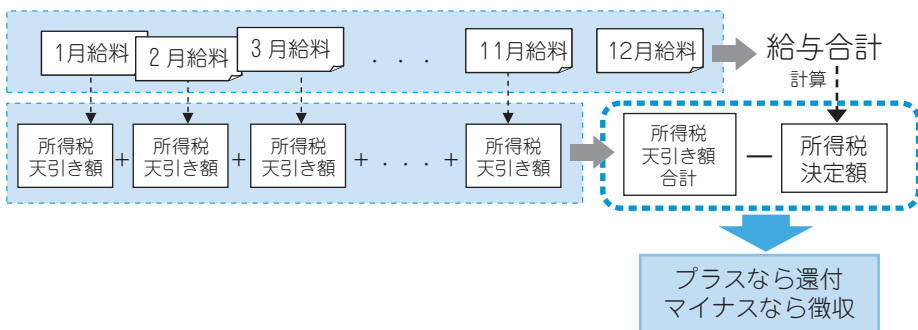
### (1) 所得税

#### ①会社員等（給与所得者）特有の制度「年末調整」

会社員等（給与所得者）の給与にかかる所得税は、毎月の給料やボーナスから天引きされていますが、この額はおよそで計算されたものです。

12月最後の給与の支払額が決まり、その1年の給与支給総額が決まった段階で、所得税額も決まり、それまで天引きしてきたおよその額との精算が行われます。

天引き額の方が多ければ戻ってきます（還付）し、天引きのほうが少ない場合は徴収されます。これが年末調整です。



所属 氏名	所 属	社員番号	氏 名
000-000	888888	東京 大助	様

**給与支給明細書**      平成21年 12月分 給与

〇〇株式会社

勤怠 その他	出勤	休出	勤休	有休	欠勤	有休	出勤時間	遅早時間	普通残業 時間	深夜残業 時間	休出残業 時間	
支	基本給	職務手当	家族手当	住宅手当								
給		持株会奨励								その他	通勤手当	残業手当
控	健康保険料	厚生年金保険	厚生年金基金	雇用保険料	所得税	住民税				財形貯蓄	親睦会費	旅行積立
除					-15,000							
			持株会拠出	持株会奨励								
			総支給金額	控除合計額	差引支給額	銀行引						

年末の給与明細で所得税が「マイナス」になっていたら、年間の所得税を精算した結果、このマイナスの額が還付されたということです

## ②所得税を少なくするしくみ（所得控除・税額控除）

所得税には、ひとりひとりのいろいろな事情を考慮して税金を少なくするしくみが設けられています。

### 年末調整で確認される事情

11月～12月初頃、勤務先へ書類を提出することで所得税の計算に反映されます。

#### ・扶養家族

扶養している家族（※）がいる人には、家族の状況に応じて決められた所定額については所得税がかかりません。

（※2011（平成23）年分から、対象家族の範囲などが変わる予定です）

#### ・民間保険の保険料

民間の生命保険や個人年金、地震保険等の保険料を払っている人は、その支払った保険料に応じて、所定額については所得税がかかりません。

### 確定申告で確認される事情

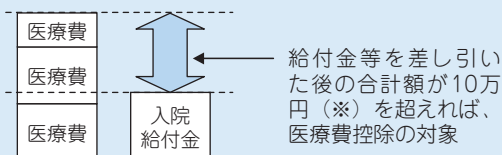
### 知らないと損する

次のような場合には確定申告すると払いすぎた税金が戻ってきます。

#### ・医療費（医療費控除）

その年に支払った医療費が10万円（※）を超える場合、超えた額は医療費控除の対象となり税金はかかりません。（※総所得金額が200万円未満の人は、総所得金額の5%の額。）

なお、生命保険会社などから受け取った給付金や健康保険から戻ってきた高額療養費、出産育児一時金などがある場合は、支払った医療費からマイナスします。



#### ・寄付金控除：寄付をした場合

#### ・雑損控除：災害等で損害が発生したとき など

#### ・住宅ローン控除

住宅ローンを組んで住宅を取得等した人は一定要件を満たしていると、税額そのものを少なくすることができます。適用を受けたい最初の年は、確定申告が必要です。2年目以降は、原則として年末調整で減税を受けられます。

**Q.** 保険料を払っているのに、うっかりして年末調整のときに会社に書類提出するのを忘れました。

**A.** その場合は、確定申告を行えば精算され、税金が戻ってきます。

## (2) 住民税

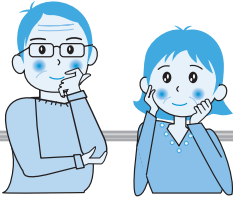
住民税は、所得税と違い「後払い」方式です。1年の収入額が決まった後、翌年に計算され、6月から徴収されます。

**Q.** わたしは今年退職して、今後は無収入の見込みです。住民税は最後の給料で一括天引きされました。しかし、来年6月にはまた住民税を払わなければならないそうです。無収入でも税金がかかるのですか？

**A.** 最後の給与で天引きされた分は、過去の給与にかかった住民税です（一過去の給与にかかった住民税も含む場合もあります）。

退職年の給与にかかる住民税の金額が通知されるのは翌年6月です。そのとき資金不足であわてることのないように住民税を納めるための金額を確保しておくといでしょう。

なお、退職金については、退職時に所定書類を勤務先に提出している場合は所得税と住民税は退職金から天引き済みですので、翌年6月に支払うことはありません。



退職した年の住民税は  
翌年6月に支払うんですね。

### 参考 税金の計算、もう少し詳しく…

#### ①税金の種類

所得にはいろいろな種類があります。社員等の給料やボーナスは「給与所得」として税金がかかります。他には次のようなものがあります。

- ・不動産賃貸などで得た収入は不動産所得
- ・自営業者等が事業によって得た収入は事業所得
- ・金融商品の利子は利子所得
- ・株主に分配される配当金は配当所得 など

#### ②給与所得のほかに収入があったとき

年末調整されていても、給与所得・退職所得以外の所得があって、それら所得の合計が20万円を超える人は、確定申告が義務になります。ただし、税金上は所得と収入は別のもので、受け取った金額が20万円を超えていても、所得の種類ごとに決まっている所定計算の結果の額（＝所得）の合計が20万円以下なら確定申告は要りません。※なお、金融商品の利子などは受け取る前に税金が引かれている（源泉徴収）ので、この20万円には含めません。

#### ③所得税の計算過程

所得税は、収入の全額に対してかかっているわけではありません。一定ルールで計算した金額を差し引いた後の額（所得）に所得税がかかります。

## 第1段階 給与収入から「みなし必要経費」を引く

給与所得者（会社員等）の税金計算では、自営業者と違って仕事にかかった実際のお金を必要経費として引いてもらうことはできません。その代わりに、「みなし必要経費」としてあらかじめ決められた基準で計算した額を引いています。

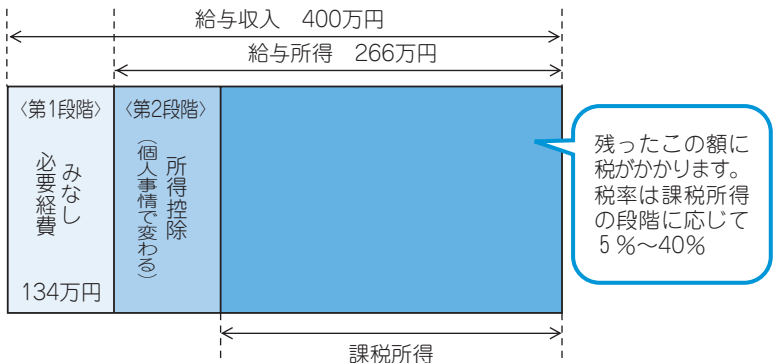
### ●給与収入別・みなし必要経費の額

給与収入	みなし必要経費	給与収入	みなし必要経費	給与収入	みなし必要経費
200万円	78万円	500万円	154万円	800万円	200万円
300万円	108万円	600万円	174万円	900万円	210万円
400万円	134万円	700万円	190万円	1,000万円	220万円

## 第2段階 いろいろな個人事情で税金をかけない金額（所得控除）を引く

扶養家族がいる人や民間保険に加入し保険料を負担した人には、家族や保険料の額等に応じて所定額が計算されて引かれます。

こうして年末に税金を計算し、所得税の年間額（源泉徴収税額）が決まります。



## ④住民税

住民税も、みなし必要経費や個人事情（所得控除等）を考慮して計算されますが、所得控除のほうは、所得税とは別の額になっています。住民税率は一律10%です。