

# S 第1回 家計の見直し講座

2023年11月11日(水)



有田 宏美 (ありた ひろみ)

一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所 カウンセリングセンター長  
特定非営利活動法人女性自立の会 理事長  
緑区家計相談支援員

人生100年時代といわれる今、お金や将来に  
**漠然とした不安**を抱える人が増えています。

漠然とした不安を解消するには？

1. 自分のお金との付き合い方を知る。
2. 現状を把握する（老後のシミュレーション）。
3. 家計の改善に取り組む。
4. つながりを大切にする。

# 1. 自分のお金との付き合い方を知る



考えてみましょう

2022年の食品の値上げ品目はいくつ？

①

1万2304品目

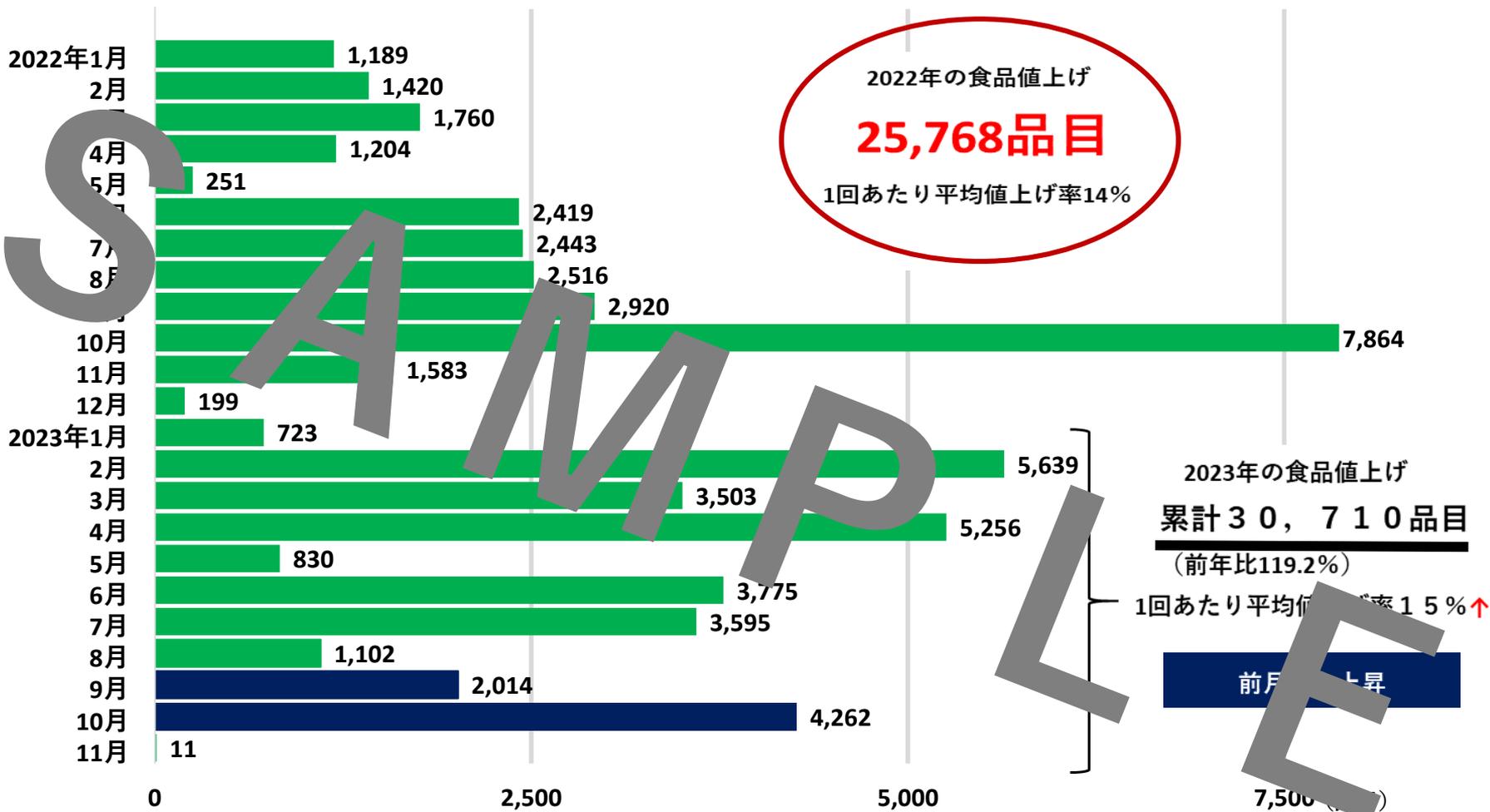
②

2万5768品目

③

3万8921品目

# 2023年の食品値上げ（7月31日）品目数／月別



※株式会社帝国データバンク「食品主要195社価格改定動向調査－2023年8月」より当法人が作成しました。

④ 調査時点の食品上場の105社のほか、全国展開を行う非上場食品90社を含めた主要195社の2022-23年価格改定計画。実施済みを含む。品目数は再値上げなど重複を含む。

⑤ 品目数および値上げは、各社発表に基づく。また、年内に複数回値上げを行った品目は、それぞれ別品目としてカウントした。値上げ率は発表時点における最大値を採用した。なお、価格据え置き・内容量言による「実質値上げ」も対象に含む。



考えてみましょう

2022年のオレオレ詐欺を含む  
特殊詐欺被害額は

①

約190億円

②

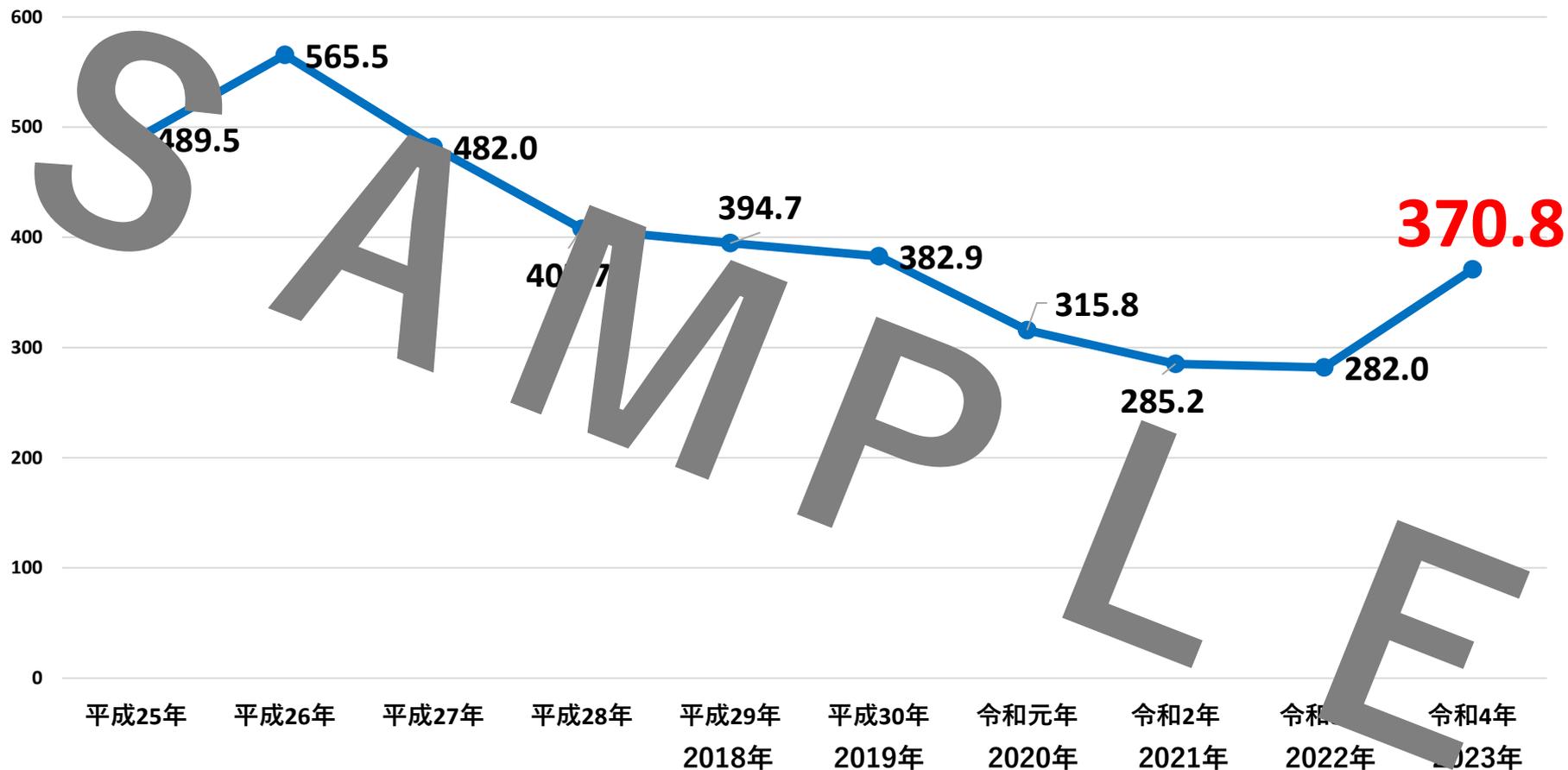
約260億円

③

約370億円

(億円)

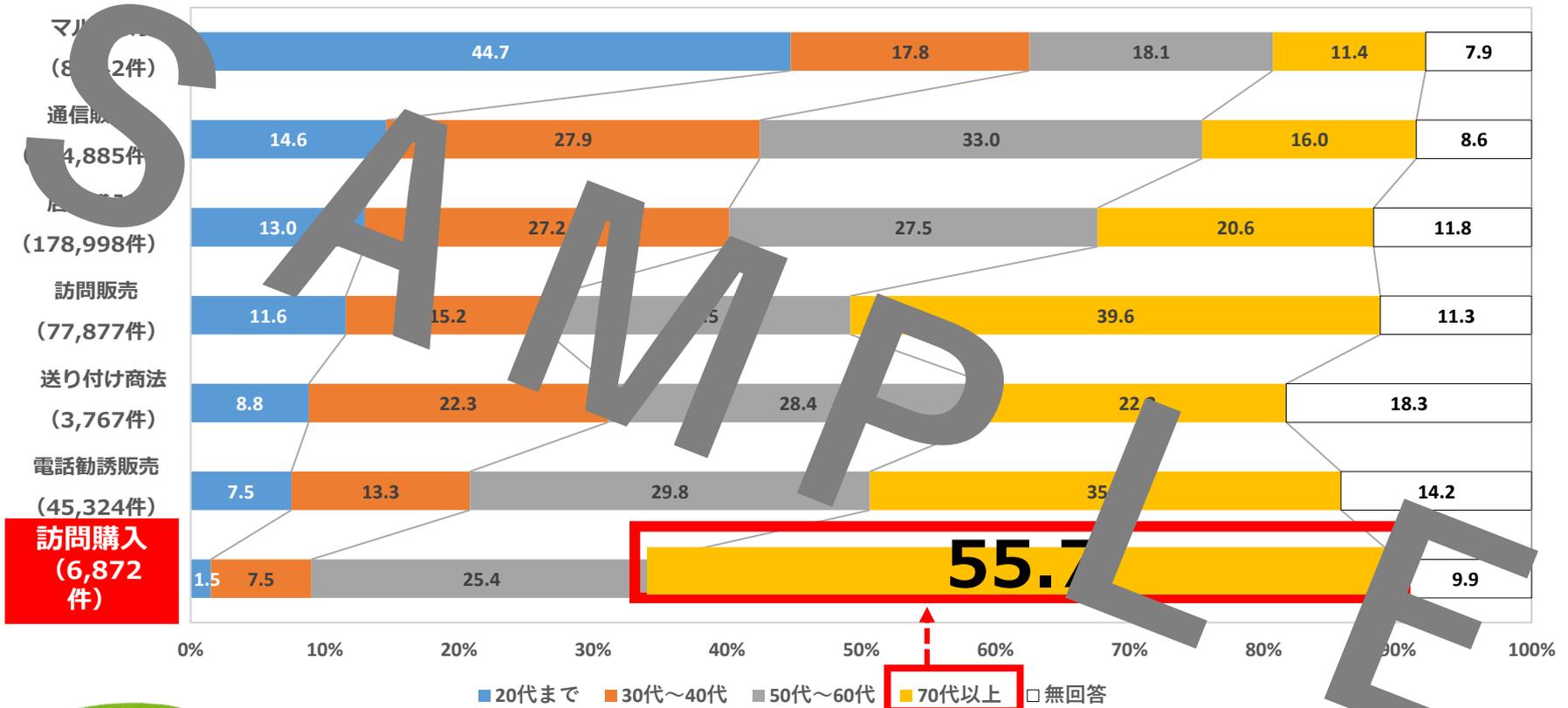
## 特殊詐欺被害額の推移



※警視庁「令和4年における特殊詐欺の認知・検挙状況等について（確定値）版」より当法人が作成しました。

# 高齢者を狙った悪徳商法

主な販売形態別にみた契約当事者年代別割合（2021年度）



(資料) (独) 国民生活センター「消費生活年報2022」より当研究所が作成しました。



**部屋に入れない、貴金属は見せない、きっぱり断る。**



考えてみましょう

老後資金は、最低2000万円必要？

①

必要

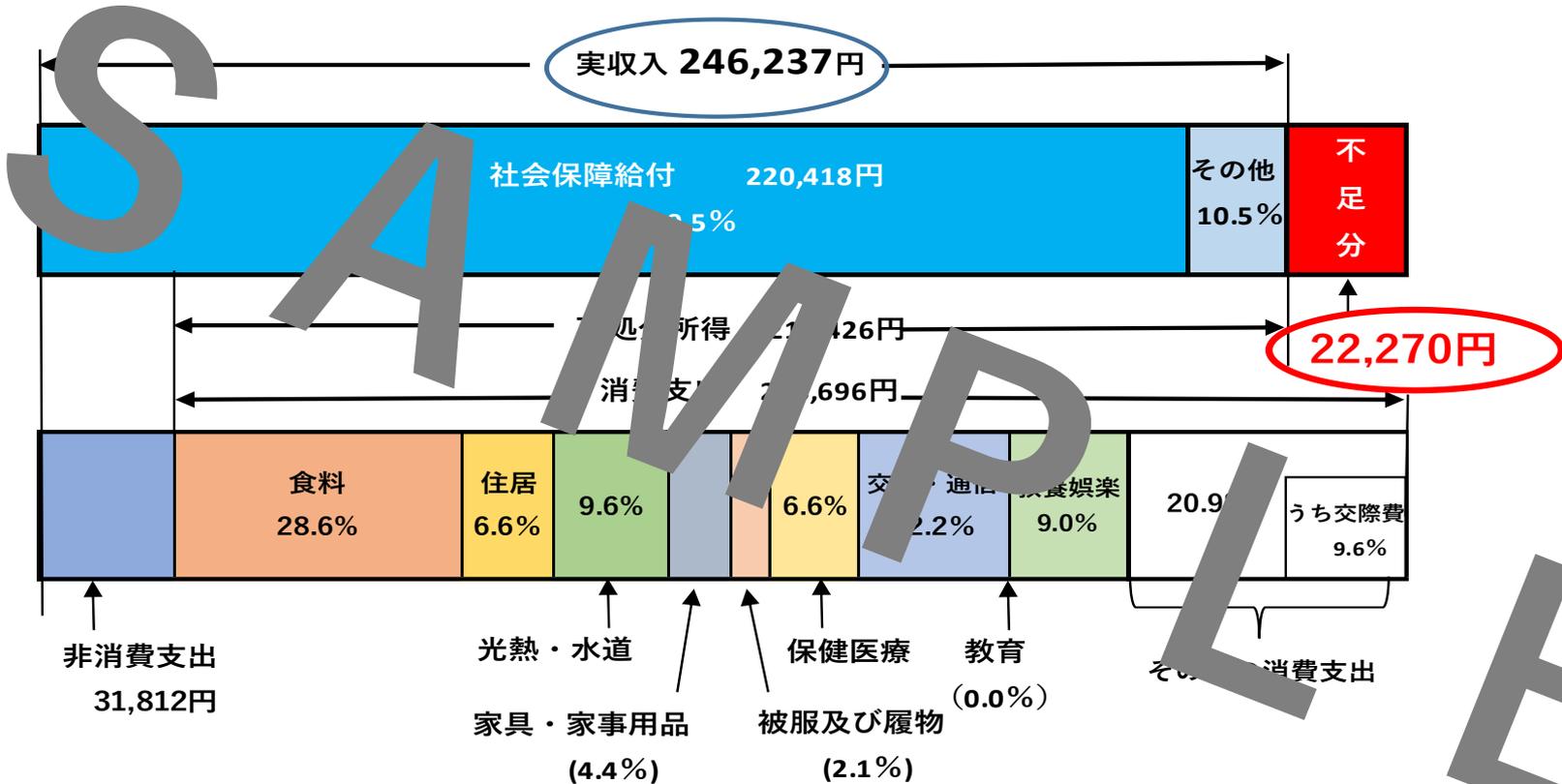
②

必要ではない

③

わからない

### 65歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支－2022年－



- (注) 1 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。  
2 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合(%)は、消費支出に占める割合である。  
3 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。  
4 図中の「不足分」とは、「実収入」から「消費支出」及び「非消費支出」を差し引いた額である。

出典：総務省統計局「家計調査報告〔家計収支編〕2022年（令和4年）平均結果の概要」より当法人が作成しました。

SAMPLE

人生100年時代  
あなたは、どう生きる！？



## 2. 現状を把握する（老後のシミュレーション）

# 老後資金のシミュレーション

### ■ やること・やりたいことリスト

	やること	必要な費用	やりたいこと	必要な費用	要見直し
令和7年	家の外壁	3,000,000			
令和8年			飛鳥IIクルーズ	500,000	
令和9年					
令和10年					
令和11年					
令和12年					
令和13年					
令和14年					
合計					

合計額はいくら？

**ポイント**

# 必要なお金を「知る」

# 老後資金のシミュレーション

## ■ 定年後の収入

	自分の収入	
	1か月	1年
年金		
個人年金		
その他		
合計		

## ■ 貯蓄残高

	金融機関名	貯蓄額
①		
②		
③		
④		
	貯蓄合計	

	夫婦の収入	
	1か月	1年
年金		
個人年金		
その他		
合計		

	負債残高	
	金融機関名	負債額
①		
②		
③		
④		
	負債合計	



定期的に家計の棚卸をする

# 老後資金のシミュレーション

## ■家計の現状を把握する

毎月の収入 年間の収入  
(①) ( )

支出項目	内容	毎月の支出	年間の支出	見直し可能
基本生活費	食費			
	水光熱費			
	通信費			
	日用品			
住居関連	住宅ローン返済			
	固定資産税			
車両費・交通費	駐車場代			
	ガソリン代			
	自動車税			
	交通費			
保険料	国民健康保険			
	介護保険			
	生命保険など			
医療・介護費用	医療費			
	薬代			
	介護サービス			
その他の支出	趣味			
	交際費			
	その他			
	合計	②		



ぜんぜん残らん。  
先行きが不安だ。  
どうしたものか…。

ポイント

① 残ったら「貯金」ではなく、  
最初に貯金する。

$$\text{固定費} - \text{貯金} = \text{流動費}$$

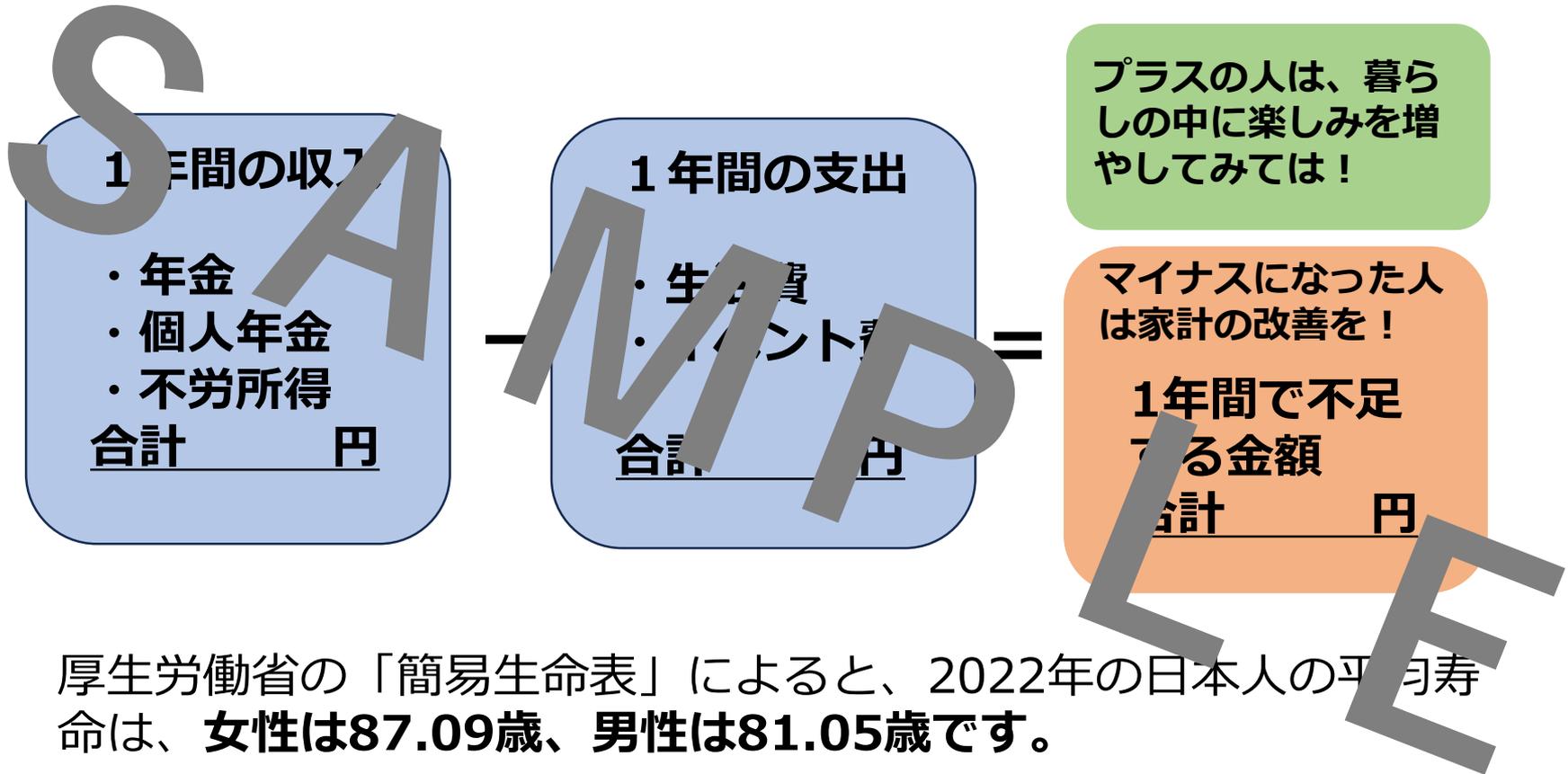
- ② 家計の無駄はないか見直す。
- ③ 生活の優先順位（幸せの基準）を持つ。

③貯金できそうなお金  
=

① - ②

# 老後資金のシミュレーション

## ■ 定年後に必要なお金の基本式



厚生労働省の「簡易生命表」によると、2022年の日本人の平均寿命は、**女性は87.09歳、男性は81.05歳**です。

### あなたの老後資金はいくら必要ですか？

### 3. 家計の改善に取り組む。

#### ① 収入を増やす ■ 「働く」という選択肢

■ 60歳以上の就業状況は年々増加しています。



【男性】

2018年	年齢	就業者
	65～69歳	54.8%
	70～74歳	34.2%
	75歳以上	14.0%

2022年	年齢	就業者
	65～69歳	60.4%
	70～74歳	41.1%
	75歳以上	16.1%

【女性】

2018年	年齢	就業者
	65～69歳	34.4%
	70～74歳	20.9%
	75歳以上	5.8%

2022年	年齢	就業者
	65～69歳	40.9%
	70～74歳	25.1%
	75歳以上	7.0%

出典：内閣府「平成30年版高齢社会白書（全体版）」と、「令和4年版高齢社会白書（全体版）」より、当法人が作成しました。

生きがいのため、健康のため、お金のために  
社会活動に合わせたライフスタイル

## ②支出を減らす ■家計の見直し

1. 習慣の見直し	2. 支出の見直し	ポイント
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ シート紙をもらう（カードの利用明細書は必ず確認する）。</li> <li>■ 使ったお金の記録をつける。</li> <li>■ 財布の中の「お金」を相談する習慣をつける</li> <li>■ 「欲しい」より「必要」を優先する。</li> <li>■ ノーマネーデーを作る。</li> <li>■ 欲しいものは一晩寝かせる（深夜の通販番組やポチリ癖には注意）。</li> <li>■ 不要なクレジットカードは持たない（リボ払いは利用しない）。</li> <li>■ 財布の中の掃除をする。</li> <li>■ 残ったら貯金ではなく最初に貯金。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 住居費</li> <li>■ 水道・光熱費</li> <li>■ 通信費</li> <li>■ 生命保険</li> <li>■ 自動車関連費</li> <li>■ 債務</li> <li>■ 交際費</li> </ul>	<p>物置き場所に家賃を支払っていないか。</p> <p>電力会社の変更。アンペア数の見直し。</p> <p><b>プランの見直し。格安スマホへの切り替え。</b></p> <p><b>ライフステージにあった保険契約を。</b></p> <p>カーシェアリングの検討。</p> <p>収入の中で返済可能か。</p> <p>付き合い方の見直し。</p>



**塵も積もれば山となる！**

## ■ 通信費の現実

大手キャリア契約のままのAさん

格安スマホに変えたBさん



ひと月の通信費は8,000円

ひと月の通信費は3,000円

1年	=	96,000円
10年	=	960,000円
20年	=	1,920,000円

1年	=	36,000円
10年	=	360,000円
20年	=	720,000円

10年で600,000円

20年で、**1,200,000円**の

**差**

# 通信費見直しのポイント

- 契約プランの見直し
- オプションの見直し
- 機種の見直し
- 固定電話とWI-FIの見直し

# 急な出費に慌てないために

～過去の講座で、こんな質問をいただきました～

70歳夫婦世帯です。生命保険に未加入です。本人たちは入っていない・・・。

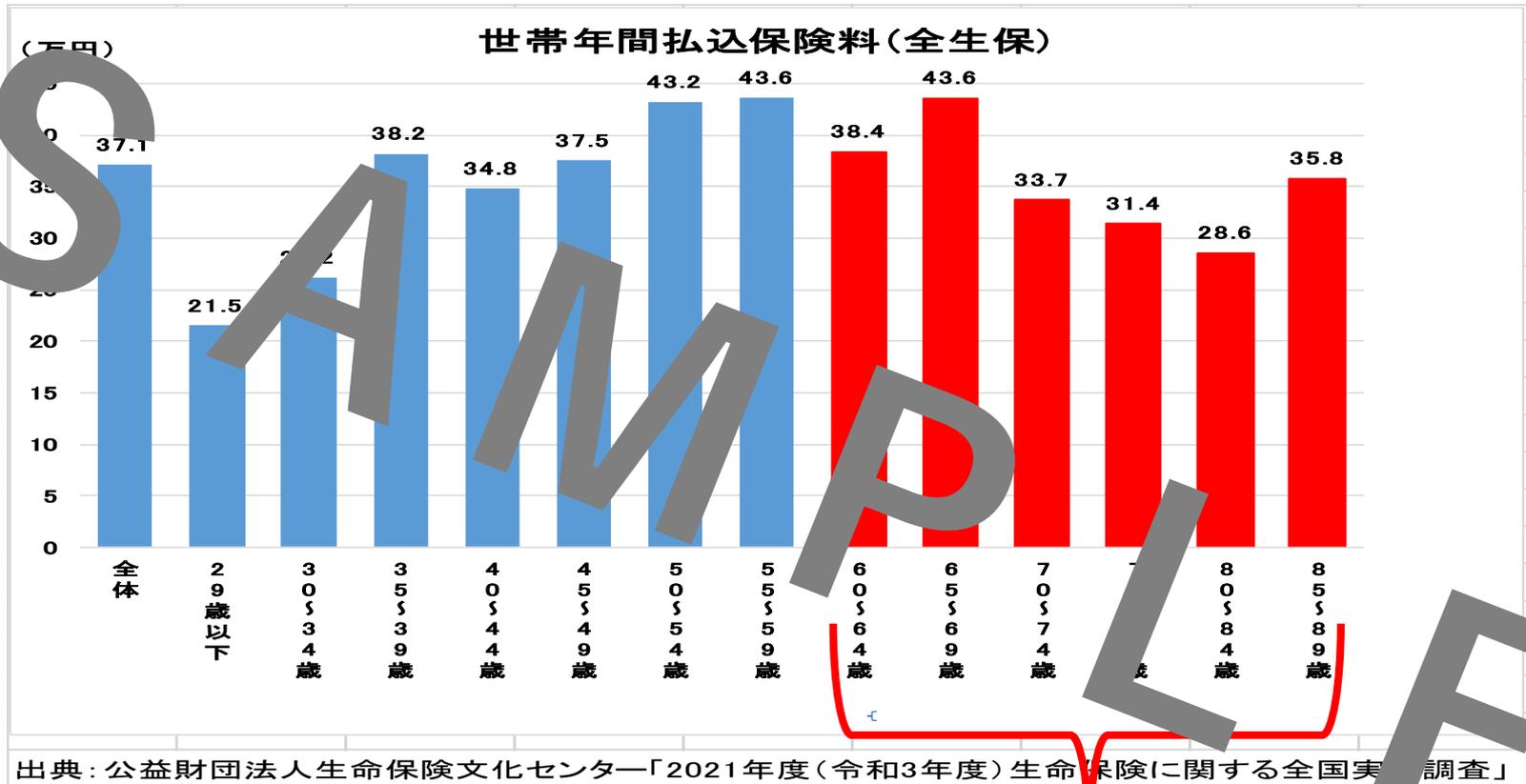
**A.**  
まず、整理が必要なことは「**どの程度の医療を望むか**」、「**誰の「何のための保険か**」です。日本には世界でも最強と言われる「**健康保険**」があります。「不安だから」「みんな入っているから」とりあえず・・・では、家計が崩れてしまうこともあります。

**Q.**  
夫が、入院することになりました。医療費が心配です。

**A.**  
**高額療養費制度があります。**  
高額療養費制度とは、同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度）を超えた分が払い戻される制度です。医療費が高額になりそうな時は、事前に「**限度額適用認定証**」の交付を受けると安心です。

例)  
70歳以上75歳未満、一般所得者が総医療費100万円の治療を受けた場合、**自己負担限度額は、約5.7万円**です。

## ■ 生命保険の現実



仮に60歳から89歳まで上記の保険料を支払い続けると・・・

**1,200万円以上に!!**

S

## 生命保険見直しのポイント

- 誰のまめに、何のための保険か
- 公的医療保険制度を知る
- 民間生命保険の  
メリット・デメリットを知る

S 情報に振り回されず生きるために

# 幸せの基準

- 人と比べない
- 何を大切に生きたいか

#### 4. つながりを大切にする。



シニアライフを  
こころ豊かに暮らすために

今日 行く = 教育

今日 用（がある） = 教養

心理学者 多胡輝著「100歳になっても脳を元気に動かす習慣術」（日本文芸社）より

さいごに

# 信頼の貯金

- 大切な人とのつながりを大事に
- 感謝の心を忘れずに

## ◇お金の問題で悩んだときは！

# 早く相談する。

お金の問題は、解決できる問題です。  
迷惑をかけたから、恥ずかしいから「自分で何とかしよう」  
という思いが、状況を悪化させます。

## ◇お金の問題に関する相談できる機関

相談内容	相談場所	連絡先
マルチ商法・詐欺被害等	消費生活センター	ホットライン（188）いやや
借金等	法テラス	0570-078314
家計の困りごと	緑区生活支援課	045-930-1118

## ◇私どもでも相談を承っております。



一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

よく みなおし  
フリーダイヤル  : 0120-49-3704  
Mail : nts\_kskn@nts-hd.co.jp

