

「就活」「婚活」、次に来るのは「リタ活！」

初！充実したリタイアライフに向け戦略が立てられる書き込み式ノート発売

『リタ活！計画ノート』 4月12日発売



株式会社主婦の友社は、2013年4月12日(金)に、『リタ活！計画ノート』(監修:ソニー生命保険株式会社、以下ソニー生命 税込み1500円)を発売いたします。「リタ活！」とは、リタイアメント後の人生を充実させるための活動のこと。本書は、いざリタイアのとしまでに考えておきたいその後の人生設計や夢を、“見える化”できる「ノート編」と、計画の実現へ向けての戦略を学べ、ノートづくりの助けになる「読み物編」が2冊セットになったものです。

国や社会が私たちの生活を手厚く守ってくれた時代から、自助努力が必要な時代になり、リタイア後の生活に不安を感じる人が増えています。生きがいを持って日々楽しく、安心できるリタイアライフを過ごすには、できるだけ早い準備が必要です。そこで、自分らしい「生きがい」を見つけて、「健康」と「お金」の2大不安を少しでも軽くする助けになる「ツール」を作りたいと、本書を企画いたしました。

今回、4000人のライフプランナーを擁し、これまで多くの顧客の夢を実現するためのライフプランを提案しているソニー生命と、実用出版社として数多くの家庭のライフスタイルの取材や家計診断を通じて、日本全国の家庭のシアワセを追究してきた主婦の友社がタッグを組むことで、リタイア後の人生をよりよいものに変えるための提案をしたいと考えております。

『リタ活！計画ノート』は、「のこす」ためのエンディングノートとは違い、「自分の将来設計を実現する」「生きる」ためのノートです。リタイア後を考え始める40代、50代の方々にぜひお読みいただきたい一冊です。

『リタ活！計画ノート』の特徴

■ノート編と読み物編の2冊セット

【ノート】(左)

自分の思いや計画を書いていくうちにこれからの人生のロードマップができあがる仕組み。リタイア後の「生きがい」が明確になり、「健康」についての不安が払拭され、「お金」についての実情が把握でき、対策が立てられます。



【読み物】(右)

ノートに書き込むときのアドバイスやさまざまな参考データ、資料、体験談などを豊富に収録。

●本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 高階(たかはし)・長友・榊山 TEL 03-5280-7577(直通) FAX 03-5280-7578

 主婦の友社

■ノート編 抜粋

〈今の収支からリタイア後の収支を予測する〉

リタイア後の年間収支がつかめ、ゆとりのための
対策が立てられる

基本編 Part 7

今の収支から
リタイア後の収支を
予測する

収入から貯蓄を差し引けば、支出
がわかります。リタイア後にふえる
支出、減る支出を考え合わせ、年間
収支をきつくりつかましましょう。

まず、年間支出を簡単な計算式で出して、
リタイア後の年間支出を予測しましょう

現在の年間収入(数値) 万円

現在の年間貯蓄 万円

現在の年間支出 万円

リタイア後の年間支出(予測) 万円

では、リタイア後の年間収入はどのくらいでしょうか?

リタイア後の公的年金額 万円

リタイア後の公的年金以外の収入 万円

リタイア後の年間収入(予測) 万円

リタイア後の年間収支を出しましょう

リタイア後の年間収入(予測) 万円

リタイア後の年間支出(予測) 万円

リタイア後の年間収支(予測) 万円

〈自分と家族のこれからの予定を確認する〉

リタイア後の時間が具体的なイメージとして見えてくる

基本編 Part 8

自分と家族の
これからの予定を
確認する

ライフプラン裏に自分や家族の年
齢やわかっている予定を書く。リ
タイア後の時間が具体的なイメ
ージとして見えてくるはず。

どんな実感が
湧いてくるでしょう

決まっていること、
わかっていることから予定を書き出しましょう

年齢	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
現在	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
退職						
子供の進学						
孫の誕生						
旅行						
健康診断						
介護						
その他						

〈もしものときの費用を準備する〉

病気や介護が必要になったときの備えのきつかけと
なる

基本編 Part 9

もしものときの
費用を準備する

人生には、いつ何時起きるかわかり
ません。大きなけがや病気に見舞
われたり、介護が必要になったとき
の備えが大切です。

もしも回復の見込みのない病気になったら

もしも介護が必要な状態になったら

もしも判断能力が衰え、後見人が必要になったら

大きなけがや病気になった場合に備える

介護状態になった場合に備える

〈リタイア後の住まいを考える〉

生きがいや価値観に合った住まい選択の話し合い
ができる

基本編 Part 10

リタイア後の
住まいを考える

リタイア後の生活の基盤となるの
が、住まい。選択は多岐にわたる。年
齢に応じて、さまざまなライフプランに
合う住まいを選択することが大切です。

現在	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
今の家に住む						
家を買う・買い替える						
施設に入る						
親と同居する						
高齢者施設に入る						
施設・セカンドハウス を賃貸						
その他						

〈書籍概要〉

タイトル:リタ活！計画ノート

発売日:2013年4月12日(金) 定価:1500円(税込み)

監修:ソニー生命保険株式会社 サイズ:A5判 192ページ

ISBN:978-4-07-287125-6 全国の書店・ネット書店で発売

ソニー生命保険株式会社(監修)のシニアライフプランニング特集サイト

「50歳からのリタ活！」 <http://www.sonymlife.co.jp/ritakatsu/>

シニアライフに役立つ知識をクイズ形式で学べるシニアライフ検定や、ライフスタイルや考え方に
合わせたお勧めの趣味を提案する趣味のソムリエなど、シニアライフを前向きに楽しむきっかけとな
るようなコンテンツを用意している。『計画ノート』の記入例や連動した記事も順次、掲載される予定で
す。

●本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 高階(たかはし)・長友・榊山 TEL 03-5280-7577(直通) FAX 03-5280-7578

