

平成 25 年 4 月 12 日  
ソニー生命保険株式会社

## 「リタ活！計画ノート」の出版について

ソニー生命保険株式会社(社長 井原 勝美)は、高齢化が進展している日本において、一人ひとりが安心して充実したシニアライフを送っていただけるよう、「リタイアメント後の人生を充実させるための活動」を「就活」「婚活」の次に来る「リタ活！」とネーミングしました。この度、「リタ活！」の考え方を理解し実践するために「リタ活！計画ノート」を株式会社 主婦の友社から出版いたします。

当社では、「長生きをすることが幸せだ、と心から言える世の中にしたい」という思いのもと、ともに人生を考える相談相手としてお客さまの生涯にわたってお役に立ちたいと考えております。

### 1. 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)

出版社 :株式会社 主婦の友社

監修 :ソニー生命保険株式会社 サイズ:A5 判

※全国の書店・ネット書店で発売

### 2. 書籍の特徴

本書は、40～50 代を対象に、リタイア時まで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。



#### 【ノート編】(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。

リタイア後の「生きがい」が明確になるとともに、「健康」についての不安が払しょくされ、「お金」についての実情が把握できるので、これからの対策が立てられます。

#### 【読み物編】(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。

【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 2 1 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、年間収支をきっち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(収入) 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うなるのでしょうか?

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

③ リタイア後の年間収入(予測) 万円  
 -) ② 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 2 7 自分と家族のこれからの予定を確認する

ライフプラン表に自分や家族の予定やわかっている予定を書くと、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。

どんな未来を呼んでいるのでしょうか?

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

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
休	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013
休	21(水)	28(水)	31(土)	30(金)	27(水)	24(日)	21(木)	18(月)	15(金)	12(火)	9(土)	6(水)
祝	19(祝)	29(祝)	30(祝)	29(祝)	26(祝)	23(祝)	20(祝)	17(祝)	14(祝)	11(祝)	8(祝)	5(祝)
祝	7(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)	8(祝)
祝	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)	9(祝)

■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 2 9 もしものときの費用を準備する

人生には、いつ何が起きるか分かりませんが、大きなけがや病気になったときに、介護が必要になったときに備えておく必要があります。

もしも回復の見込みのない病気になる

大きなけがや病気になった場合に備える

民間の保険でカバーする  
 現金でまかなう  
 わからない  
 現金で備えておく金額 万円

もしも介護が必要な状態になったら

介護を受けたい場所は? 介護費用は? 介護費用は? 介護費用は?

自宅  
 自宅  
 介護施設  
 その他( )

介護費用は? 介護費用は? 介護費用は? 介護費用は?

介護費用は? 介護費用は? 介護費用は? 介護費用は?

■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合いができる

基本編 Part 2 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。選択も多様です。年齢に応じて、生きがいや価値観に合った住まいを選びましょう。

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						
賃貸に転居する						
子どもと同居する						
高齢者施設に入る						
前住・セカンダリハウスを借りる						
その他						

ソニー生命公式ホームページにて「50歳からのリタ活！」 公開中

<http://www.sonylife.co.jp/ritakatsu/>

50代、60代、70代以降の年代別に、準備しておきたいシニアライフのポイントをチェックできる「リタ活ガイドブック」、自分の計画をミニ冊子に作成できる「リタ活計画帳」、難易度別に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ための情報を掲載しています。