



資料編

- 現状把握のための「決算書」【定年直前の支出状況】
- 給与収入の手取り計算シート
- 年金収入の手取り計算シート
- 支出見直し後の「予算」【定年後】
- 金融資産一覧表
- 借入金一覧表
- 金融資産残高と借入金バランスシート
- 生命保険一覧表
- ライフイベント表
- キャッシュフロー表

「序章」および「資料編」は下記ホームページよりダウンロードができます。
自由にご使用いただけますので、研修会等でご活用ください。

【全労済協会ホームページ】

<https://www.zenrosaikyokai.or.jp/library/second-life/>



現状把握のための「決算書」【定年直前の支出状況】

項 目	内 容	毎月支出	年数回支出	年間支出
基 本 生 活 費	食費、通信費(電話、携帯電話、インターネット関連など)、水道光熱費、医療費など			
住 居 費	ローンや家賃、管理費、修繕積立金、固定資産税、火災・地震保険料			
車 維 持 費	駐車場代、ガソリン代、車検費用、税金等			
生 命 保 険 料	生命保険、医療保険の保険料、共済掛金			
交 際 費	お小遣い、冠婚葬祭費など			
その他の支出	耐久消費財の買い換え、旅行費用など			
支出合計				

給与収入の手取り計算シート

【A】額面給与収入	円
【B】差し引くもの(給与天引き)の合計金額	円
所得税	円
住民税	円
社会保険料合計額(厚生年金・健康保険・介護保険・雇用保険の保険料)	円
【C】手取り収入 = 【A】 - 【B】	円

年金収入の手取り計算シート

【A】額面年金収入	円
【B】差し引くものの合計金額	円
所得税(年金天引き)	円
介護保険料(年金天引き)	円
住民税(自分で納付・65歳からは原則年金天引き)	円
国民健康保険料(自分で納付)	円
【C】手取り収入 = 【A】 - 【B】	円

支出見直し後の「予算」【定年後】

項 目	内 容	毎月支出	年数回支出	年間支出
基 本 生 活 費	食費、通信費(電話、携帯電話、インターネット関連など)、水道光熱費、医療費など			
住 居 費	【ローンは完済】 管理費・修繕積立金、固定資産税、火災・地震保険料			
車 維 持 費	駐車場代、ガソリン代、車検費用、税金等			
生 命 保 険 料	生命保険、医療保険の保険料、共済掛金			
交 際 費	お小遣い、冠婚葬祭費など			
その他の支出	耐久消費財の買い換え、旅行費用など			
支出合計				
世帯の年金収入(手取りの見込み)				
収入－支出(マイナスの場合は年間取り崩し額)				

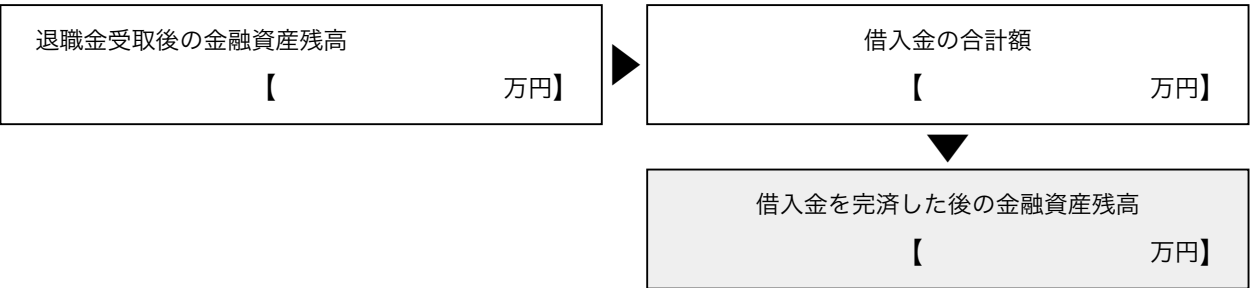
金融資産一覧表

名 義	内 容	金 額
	預貯金＋貯蓄型保険の合計額(A)	
	退職金の予定受取額(税引き後)(B)	
	(A)＋(B) 退職金受取後の金融資産残高	

借入金一覧表

名 義	内 容	金 額
	住宅ローン	
	自動車ローン	
	教育ローン	
	カードローン	
	キャッシング	
	親族からの借入金	
	その他の借入金	
	借入金合計額	

金融資産残高と借入金バランスシート



生命保険一覧表

被保険者	契約保険会社	死亡保険金額	医療保障・特約など	年間保険料	支払方法	受取人	備考
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
		才まで 万円 才まで 万円	()保障 才まで 円 ()保障 才まで 円	才まで 円 才まで 円	払い (支払時期 月)	死 満	
合計		件 () ()		年間保険料 年間保険料			円 円

ライフイベント表

経過年数		0	1	2	3	4	5	6	7	8
西暦										
家族の年齢										
ライフイベント	ライフイベント									
	ライフイベントの費用									

- 支出や収入が発生するライフイベントの例 定年退職、雇用継続、旅行（国内、海外）、家族のお祝いごと
車の買い換え、自宅の修繕、PC買い換え、大型家電製品買い換え、個人年金の受け取り

キャッシュフロー表

経過年数		0	1	2	3	4	5	6	7	8
西暦										
家族の年齢										
ライフイベント	ライフイベント									
	ライフイベントの費用 (一時的な支出に記入)									
収入（手取り）	夫の給与									
	妻の給与									
	夫の公的年金									
	妻の公的年金									
	その他収入									
	収入合計									
支出	基本生活費									
	住居費									
	車維持費									
	生命保険料									
	交際費									
	その他支出									
	一時的な支出									
	支出合計									
年間収支										
貯蓄残高										

