

令和6年度 消費生活大学講座

第2回講座

◆ 講演

『我が家のお金、再点検！
～家計管理から NISA まで～』

◆ 講師

ファイナンシャルプランナー

風呂内 亜矢



日時

令和6年6月12日(水)
13時00分～15時00分

会場

県民福祉プラザ 4階
県民ホール

主催

青森県消費生活センター

共催

青森県金融広報委員会



青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
テルミちゃん
TEL: 017-822-1111



【講師プロフィール】

ファイナンシャルプランナー ふろうち あや 風呂内 亜矢

〈略歴・職歴〉

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、CFP®認定者

26歳・独身の時に貯蓄80万円しか持たずマンションを衝動買いしたことをきっかけにお金の勉強をスタート。

現在は「コツコツ続けてしっかり増やす!誰でもできるNISAの教科書(ナツメ社)」など、お金に関する書籍を約30冊手がけるなど、書籍、テレビ、雑誌などメディアを通して誰でも真似しやすいマネー情報を発信している。

YouTube「FUROUCHI vlog」では、ホームビデオの中にお金の小ネタを含める形式で動画を更新している。

〈趣味〉

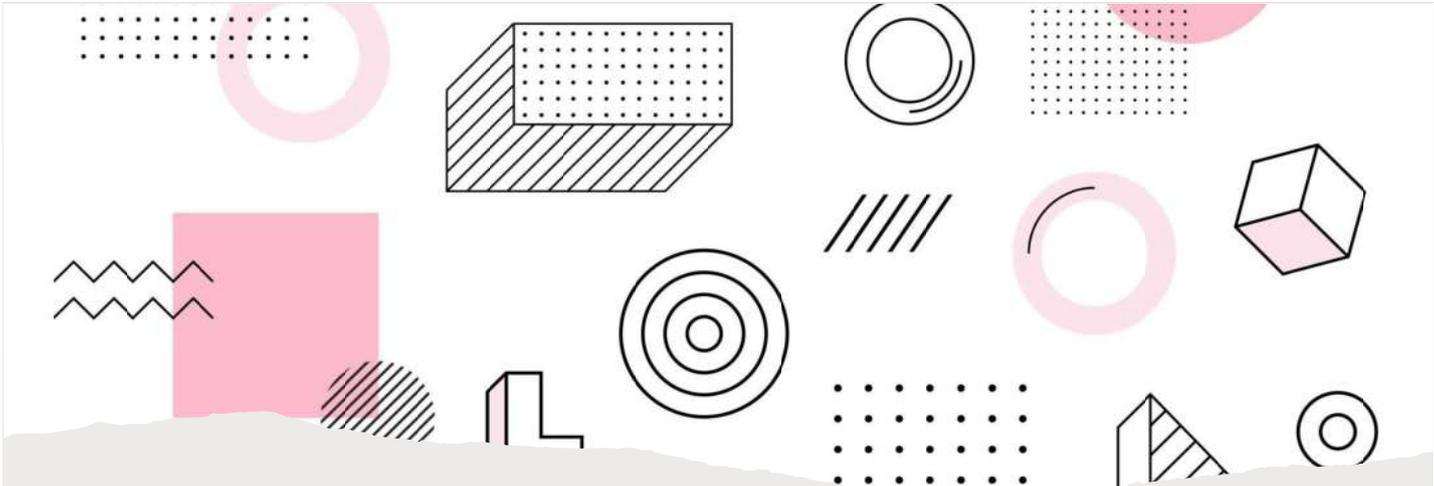
旅行

※2023年は割安に飛行機に乗れる「世界一周航空券」を使って世界旅行へ。世界の物価や決済手段を確認できた。

〈私のひとこと〉

お金とうまく付き合うポイントは、ものすごく貯蓄することでも、ものすごく節約することでも、ものすごく投資することでも無いと考えています。

お金の出入りをなだらかにして、しばらく使わないお金は持ち方を工夫する。人によってその選択やバランスは様々なので、何か一つだけでも「試せそう」と感じていただけるお話ができればと願っております。



我が家のお金、再点検！ ～家計管理からNISAまで～

ファイナンシャル・プランナー（CFP®）
風呂内 亜矢

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

自己紹介

風呂内 亜矢（ふろうち あや）

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、CFP®認定者

独身時代、貯蓄80万円しか持たずマンションを衝動買いしたことをきっかけに、お金の勉強・資産形成をスタート。

現在は夫婦で複数の物件を持ち賃料収入も得ながら、テレビ、新聞などのメディアで、お金に関する情報を発信している。

<主な書籍>

- ・『**やってはいけない「ひとりマンション」の買い方**（青春新書インテリジェンス）』
 - ・『**コツコツ続けてしっかり増やす！誰でもできるNISAの教科書**（ナツメ社）』
- など約30冊

<YouTube>

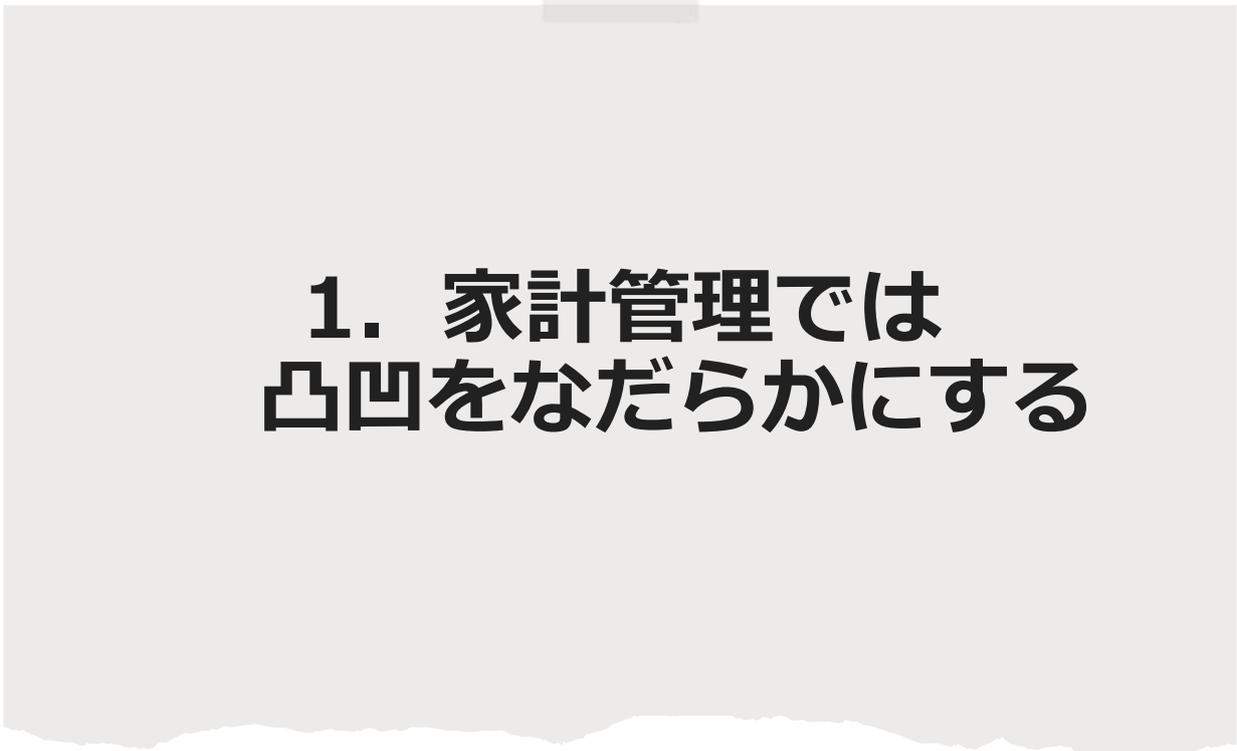
- ・ **FUROUCHI vlog**
<https://www.youtube.com/c/FUROUCHIvlog/>
日記形式でお金のTipsを交える動画を更新



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

もくじ

1. 家計管理では凸凹をなだらかにする
2. 収入を増やす
3. 支出を減らす
4. 適切な運用



1. 家計管理では 凸凹をなだらかにする

老後資金2000万円問題とはなんだったのか

ひと月の赤字額が5.5万円
だと**仮定**すると・・・

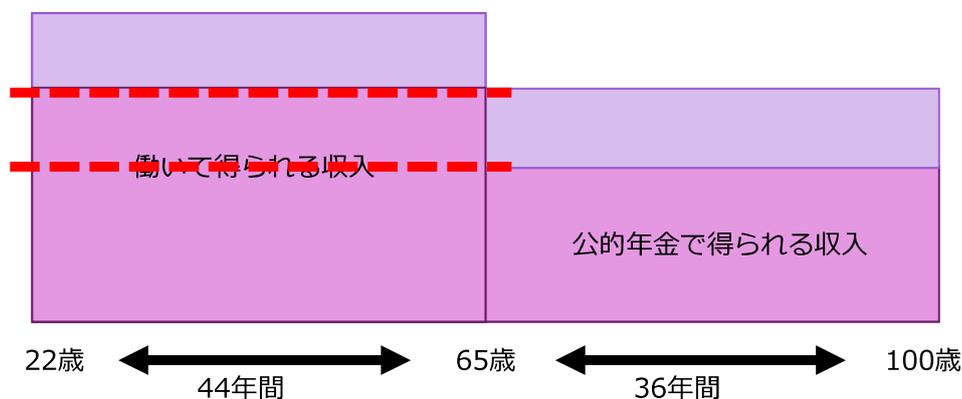
$5.5\text{万円} \times 12\text{カ月} \times 30\text{年} \div 2000\text{万円}$



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

5

稼ぎ蓄財できる期間と消費する期間 (簡略版)



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

簡易ライフプランニング表を作ってみる

～対策前～

(万円)

		60歳	61歳	...	65歳	66歳	...	69歳
プラス	個人年金保険	600						
	貯蓄	1,000						
	退職金	1,500						
	公的年金				240	240	...	240
マイナス	住宅ローン	800						
	生活費	360	360	...	360	360	...	360
合計		1,940	1,580	...	380	260	...	△100

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

7

簡易ライフプランニング表を作ってみる

～対策後～

(万円)

		60歳	61歳	...	65歳	66歳	...	94歳
プラス	個人年金保険	600						
	貯蓄	1,000						
	退職金	1,500						
	公的年金				240	240		240
	給与	200	200	...				
マイナス	住宅ローン	800						
	生活費	300	300	...	300	300	...	300
合計		2,200	2,100	...	1,740	1,680	...	0

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

8

簡易ライフプランニング表を作ってみる

～記入用～

(万円)

		歳	歳	...	歳	歳	...	歳
プラス								
マイナス								
合計								

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

9

どこで情報を入力する？

生活費

現在の7割程度や、増減を確認しながら大雑把に算出

退職金

福利厚生の手帳やポータルサイト、勤務先の総務部

公的年金

ねんきんネットや街角の年金相談センター

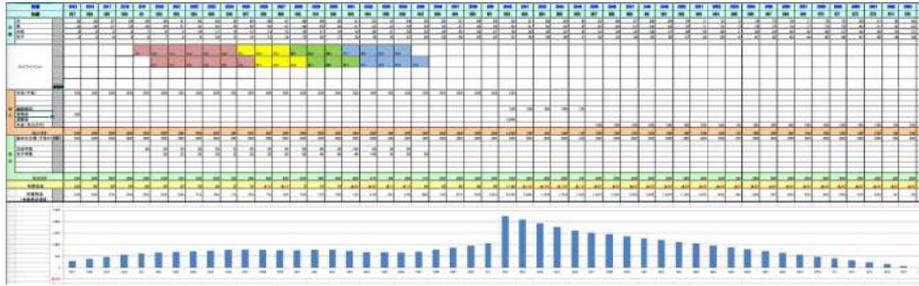
個人年金等

保険会社やiDeCoなど取扱のある金融機関

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

10

家計改善の方法は大きく3つ



収入を増やす

年収だけでなく長く働くことでも実現できる

支出を減らす

手間がかからず累積が大きくなるものを提案

適切な運用

家計管理の延長としての運用

2. 収入を増やす： 確認しておきたい制度

2022年4月

在職老齢年金 支給停止基準額が月額28万円→47万円へ
※65歳未満

公的年金繰り下げ受給 70歳→75歳まで可能に

2022年5月

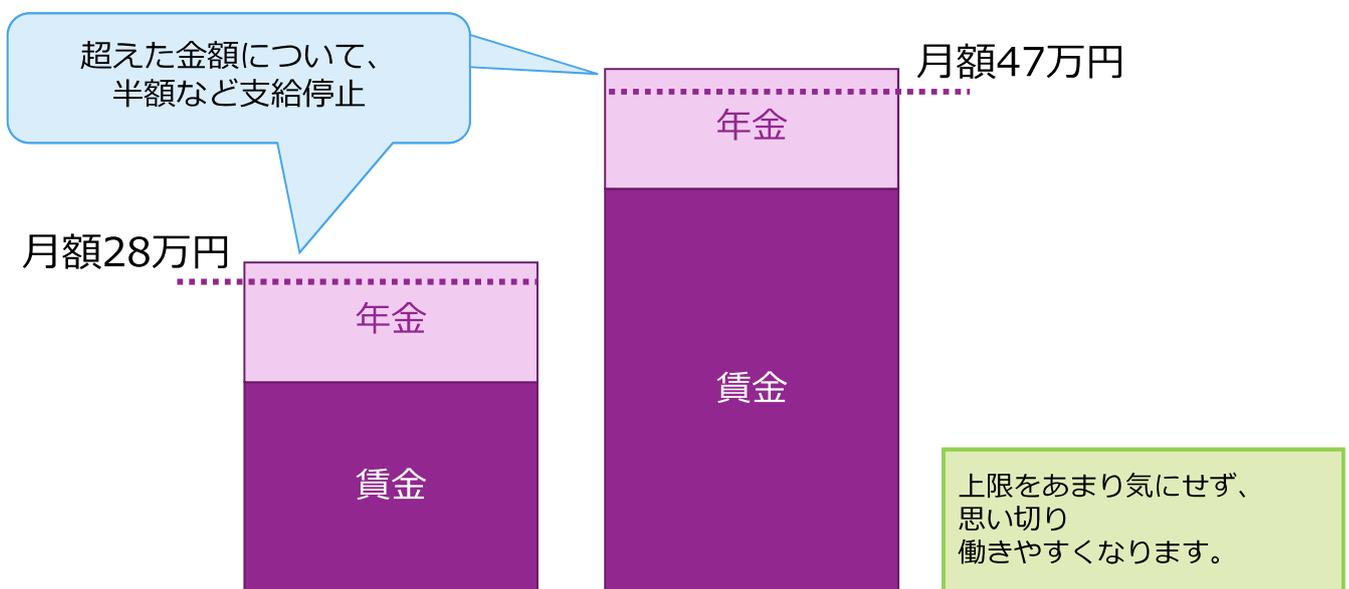
iDeCo加入可能年齢 60歳未満→65歳未満に

2022年10月

企業型DC と iDeCo併用の 要件緩和

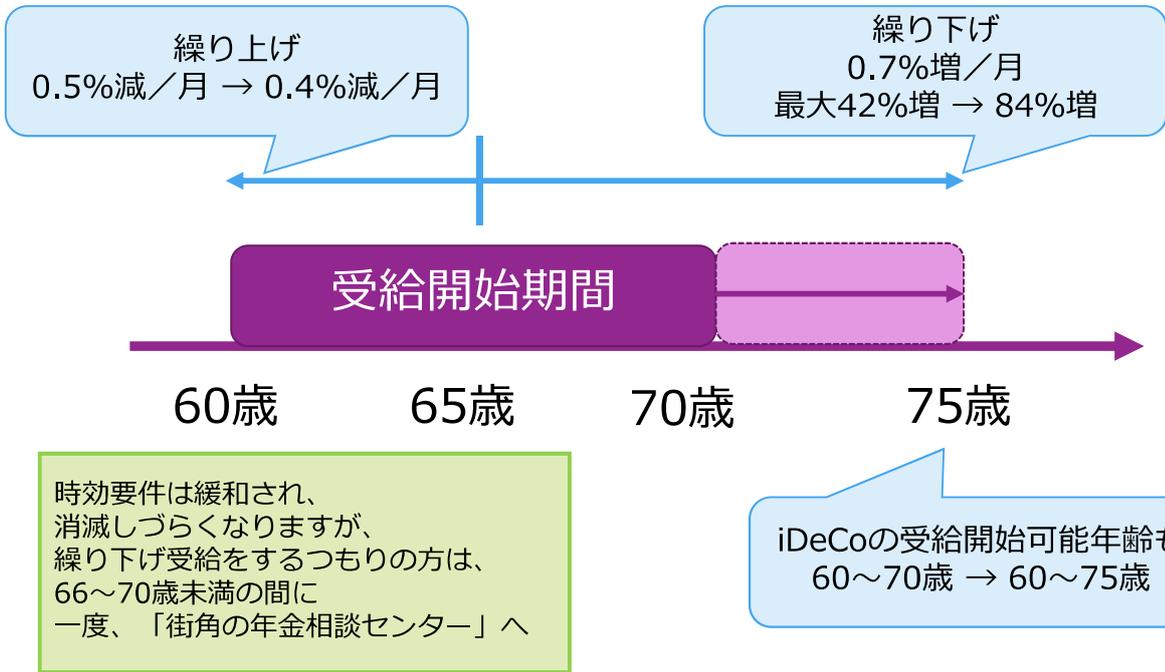
2022年4月

在職老齢年金 支給停止基準額が月額28万円→47万円へ
※65歳未満

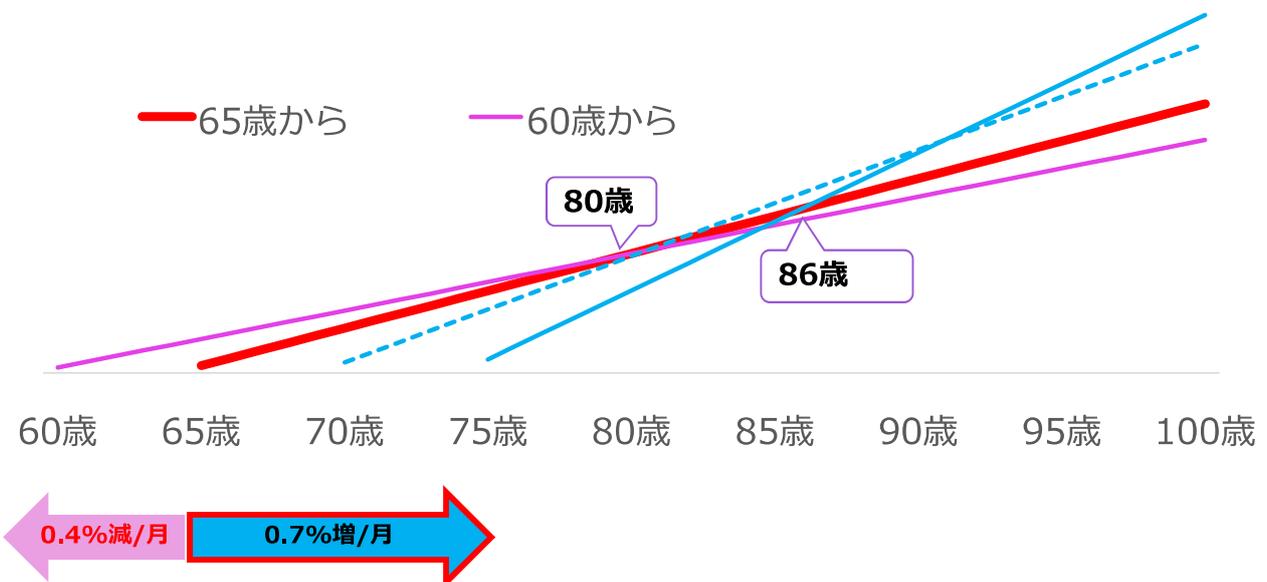


2022年4月

公的年金繰り下げ受給 70歳→75歳まで可能に



老齢年金受給の繰上げ繰下げ 2022年4月からの額面での（一応出します）損益分岐点



2022年5月

iDeCo加入可能年齢 60歳未満→65歳未満に



<国民年金に加入している必要がある>

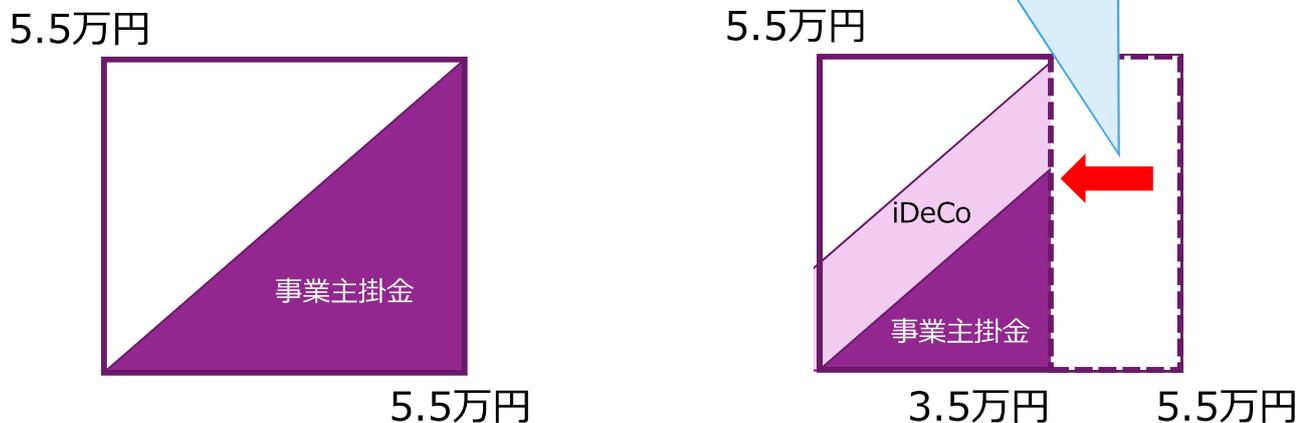
- 雇用されている (厚生年金加入)
- 自営業者や3号被保険者 任意加入している (国民年金加入)

企業型DCは雇用されていれば、70歳未満の人が加入可能に (同一事業所雇用で65歳未満の場合加入可能から条件緩和&延長)

2022年10月

企業型DC と iDeCo併用の 要件緩和

<会社の制度が企業型DCのみの場合>



2017年のiDeCo対象拡大の際、勤務先に確認をしiDeCoに加入できなかった人も、2022年10月以降に再度加入可否を確認してみるのがお勧めです。

退職金の受取方法

一括か分割かで税金の計算が変わる

一括

$(\text{退職金} - \text{退職所得控除}^*) \times 1/2$

*退職所得控除

$800\text{万円} + 70\text{万円} \times (\text{勤続年数} - 20\text{年})$

分離課税

税率は所得により変わる

←課税対象の所得

分割

分割の受給額 - 公的年金等控除**

**公的年金等控除

公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が1000万円以下の場合、
65歳未満で60万円、65歳以上で110万円 など

他の所得と総合課税

税率は所得により変わる

←課税対象の所得

一括の場合、iDeCoと退職金どちらが優先？

iDeCoが先

企業の退職金を受け取る際、
以前4年内の受給は重複期間として控除額の調整を行う

退職金が先

iDeCoを一括で受け取る際、
以内19年内の受給は重複期間として控除額の調整を行う

iDeCoを先に受け取る方が、退職所得控除においては一般的には有利になる。

ご自身の具体的な税金に関するご相談は、
住所地を管轄する税務署や、日本税理士会連合会の電話・対面での相談窓口にご相談を。

3. 支出を減らす

金額が大きく、アクションが少ない選択

固定費

住居費、通信費、保険料、サブスク契約、（光熱費）

変動費

食費、交際費、被服費、レジャー費、（光熱費）

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

23

キャッシュレス決済のメリットデメリット

メリット

- ・ポイントの獲得、ATM手数料の削減などコストの側面
- ・不正利用時の補償など安心面
- ・記録が残り家計分析がスムーズ

デメリット

- ・セキュリティが心配
- ・どれを使って良いかわからない
- ・使いすぎてしまう



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

キャッシュレス決済は「タイミング」と「実装手段」で分類できる

	接触型 (差し込み、スワイプ)	非接触型 (かざす)	コード型 (バーコード、QR)
前払い	国際ブランドプリペイド (dカードプリペイドなど)	電子マネー (Suica、WAON、nanacoなど) 国際ブランドプリペイドカードをApple Payなどに取り込んで支払う (Visa LINE PayプリペイドカードをApple Payで など)	PayPayに チャージした残高 から払う場合
即払い	国際ブランドデビット カードなどを差し込むな どして使う場合	国際ブランドデビットカードをかざして使う場合 (Visa、MasterCard、JCBなどのコンタクトレス決済) 国際ブランドデビットカードをApple Payなどに取り込んで支払う (三菱UFJ-JCBデビットをApple Payで など)	Bank Payなど 銀行口座から直接 払う場合
後払い	クレジットカードを差し 込むなどして使う場合	国際ブランドクレジットカードをかざして使う場合 (Visa、MasterCard、JCBなどのコンタクトレス決済) 国際ブランドクレジットカードをApple Payなどに取り込んで支払う (楽天カードをApple Payで など)	PayPayに 登録したクレジットカード から払う場合

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

25

おまけ：海外での支払いについて

<クレジットカード>
日本円か？現地通貨か？
手数料は2%など

<デビットカード・プリペイドカード>
適用レートがすぐわかる
手数料は3%など

<外貨預金から払う>
外貨預金残高で払う
(他、円からアシスト)



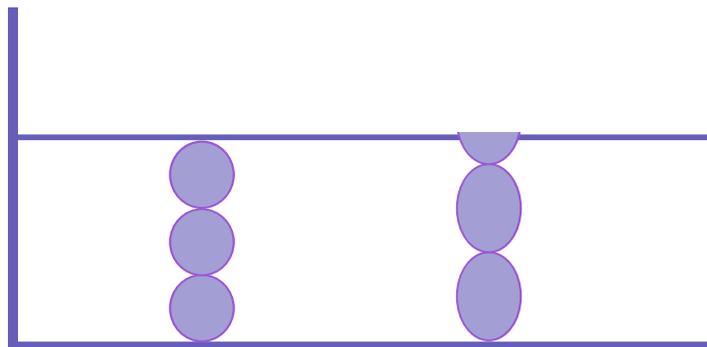
CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

26

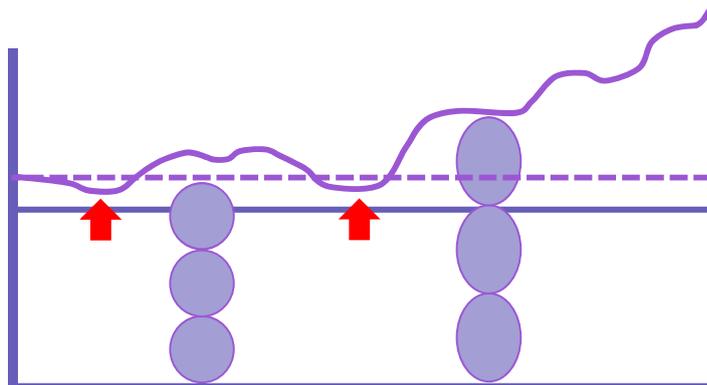
4. 適切な運用

将来も、必要な物を必要な分だけ買えるようにする

預貯金のみ



預貯金と投資



■ 冷静に投資をするための3つのコツ

長期

上がる時も下がる時もある相場。
待てる期間が長ければ、不利な時期に売却せずにすむ。
※利益が利益を生む複利的な効果も期間が長い方が大きい

つみたて

高い時には少ない口数、安いときには多い口数を購入でき
(ドルコスト平均法)、感情に流されず続けやすい

分散

特定の投資先が上向くかどうかには賭けるのではなく、
投資先を複数にわけ、特定のリスクに集中することを防ぐ

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■ 「長期」を実現させるためのコツ

使うお金

毎日の支払いやいざという時に必要なお金。
すぐに使える状態で置いておきたい。

守るお金

すぐに使う予定はないが、5～10年の間に使うことが決まっているお金。

ふやすお金

10年以上使う予定のないお金。

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■ 「つみたて」を実現させるためのコツ

固定費

住居費、通信費、保険料、サブスク契約、（光熱費）

変動費

食費、交際費、被服費、レジャー費、（光熱費）

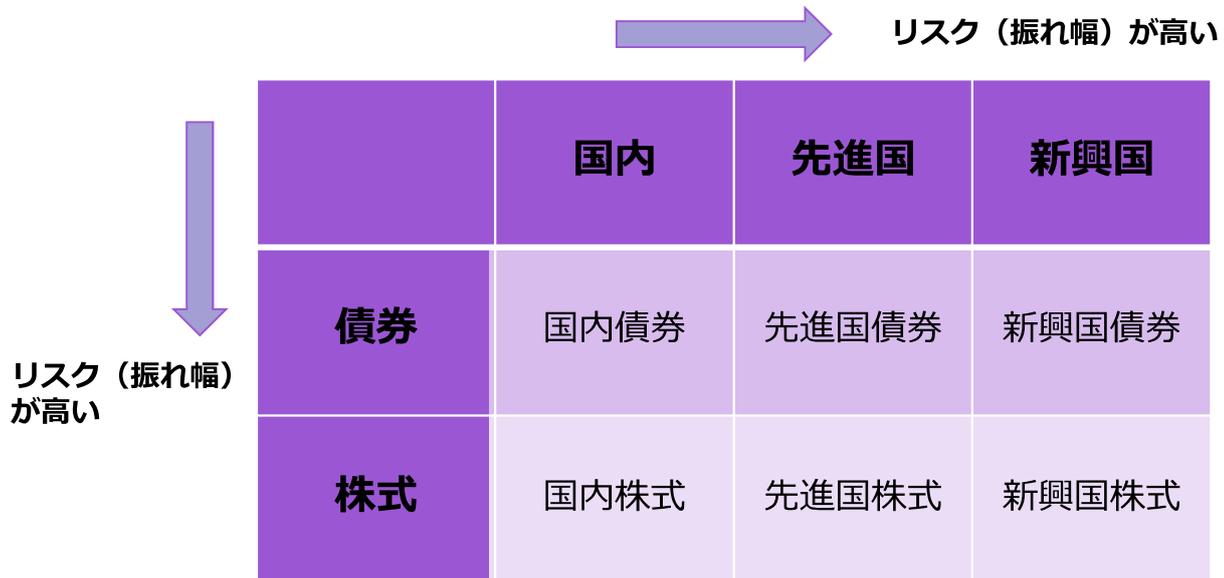
CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■ 「分散」を実現させるためのコツ①

	使う	守る	殖す	特徴
預貯金	○	○	×	いつでも使えるが、ほとんど殖えない
債券	△	△	△	満期まで保有すれば元本が戻り利息も受け取れる。発行体倒産のリスクはある。
株	△	×	○	評価額の変動を直接受けるため、リスクもリターンも比較的高い。
保険	×	○	△	運用で殖える部分もあるが、元本から保障の経費を払う
不動産	×	△	○	金額が大きいため資産分配が偏りがち。他の有価証券資産も並行するのがよい。
投資信託	△-	—	—	少額で複数銘柄保有できる。運用の中身で性格が変わる。

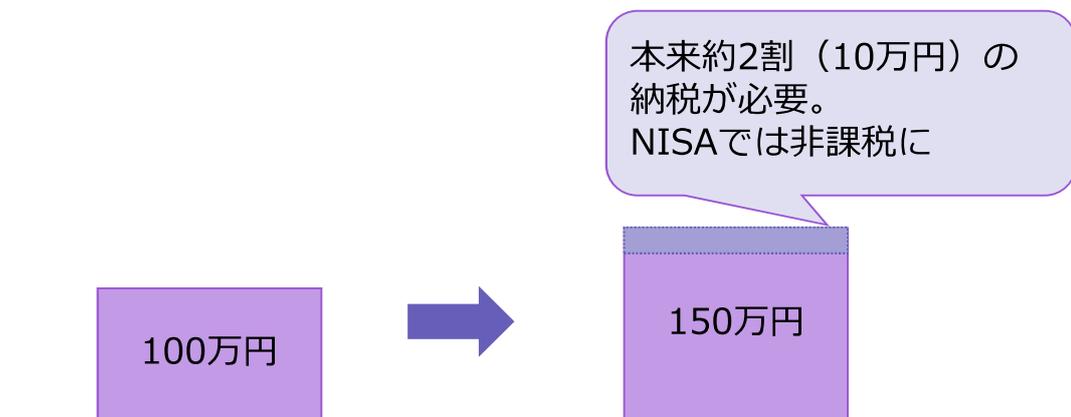
CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■ 「分散」を実現させるためのコツ②



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■ NISAってどんな制度？



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■これまでのNISAってどんな制度？

	つみたてNISA	どちらか	一般NISA
年間非課税枠	40万円		120万円
非課税保有期間	20年間		5年間
非課税保有限度額	800万円		600万円
口座開設期間	2023年まで ※2042年までの予定だった		2023年まで ※2階建てに変更され2028年 までの予定だった
投資対象	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託		上場株式・投資信託など
対象年齢	18歳以上		18歳以上

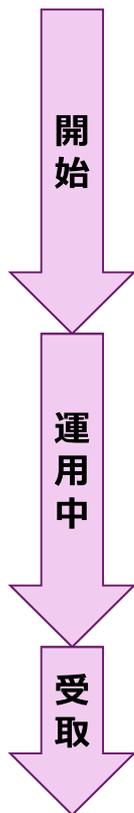
CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■新しいNISAってどんな制度？

	つみたて投資枠	併用可能	成長投資枠
年間非課税枠	120万円		240万円
非課税保有期間	無期限		無期限
非課税保有限度額	1800万円 内 1200万円		
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託		上場株式・投資信託など ※一定の投資信託を除外
対象年齢	18歳以上		18歳以上

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

45～65歳はiDeCo優先、 それ以外の年齢はNISA優先

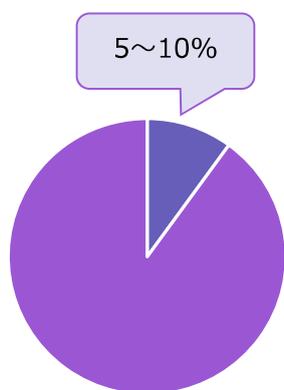


	iDeCo	NISA (つみたて投資枠)
投資可能期間	原則60歳まで →65歳まで可能に ※2022年5月1日～	無期限
口座開設費 維持費	開設：2,829円～ 維持：2,052円～ (年払：897円～)	かからない
拠出額の 所得控除	対象	対象ではない
購入できる商品	定期預金、保険、 投資信託など	一定の基準を満たした 投資信託
年間で新たに非課税で運 用できる金額の上限額	会社員：14.4/24/27.6万円 公務員等：14.4万円 専業主婦（夫）：27.6万円 自営業者：81.6万円	120万円
非課税期間	受取終了まで (年金で受け取る場合は 70歳 or 75歳以降も非課税)	無期限
受取時の課税	対象（退職所得控除、 公的年金等控除）	対象外

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

37

■ 投資額の目安



既にもっている資金

300万円貯蓄がある人は、
15～30万円程度からスタート

毎月の貯蓄

毎月5万円貯蓄している人は、
2,500～5,000円程度からスタート

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

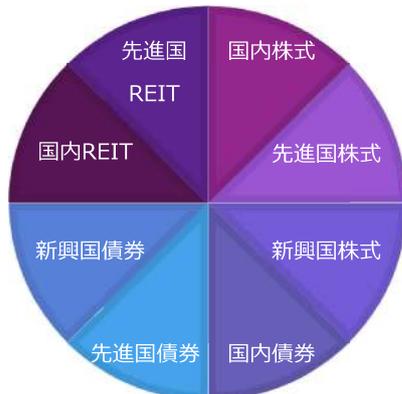
■新しいNISAの使い方（例）

- パターン1 つみたて投資枠で毎月3,000円コツコツ積み立て投資
- パターン2 つみたて投資枠で毎月3,000円コツコツ積み立て投資
+ 成長投資枠で余裕がある時に同じ商品を追加投資
- パターン3 つみたて投資枠で毎月3,000円コツコツ積み立て投資
+ 成長投資枠で余裕がある時にREITや株式などにも挑戦

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■性格が違う商品を持っているか意識する

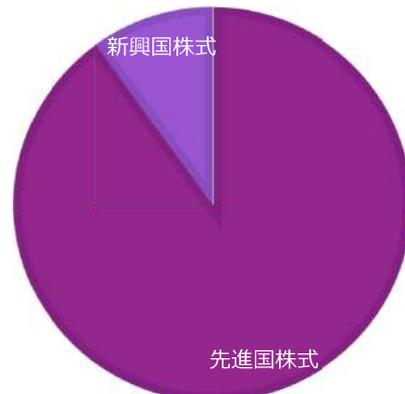
【バランス型投資信託（例）】



	国内	先進国	新興国
債券	国内債券	先進国債券	新興国債券
株式	国内株式	先進国株式	新興国株式

+ 国内REIT 先進国REIT

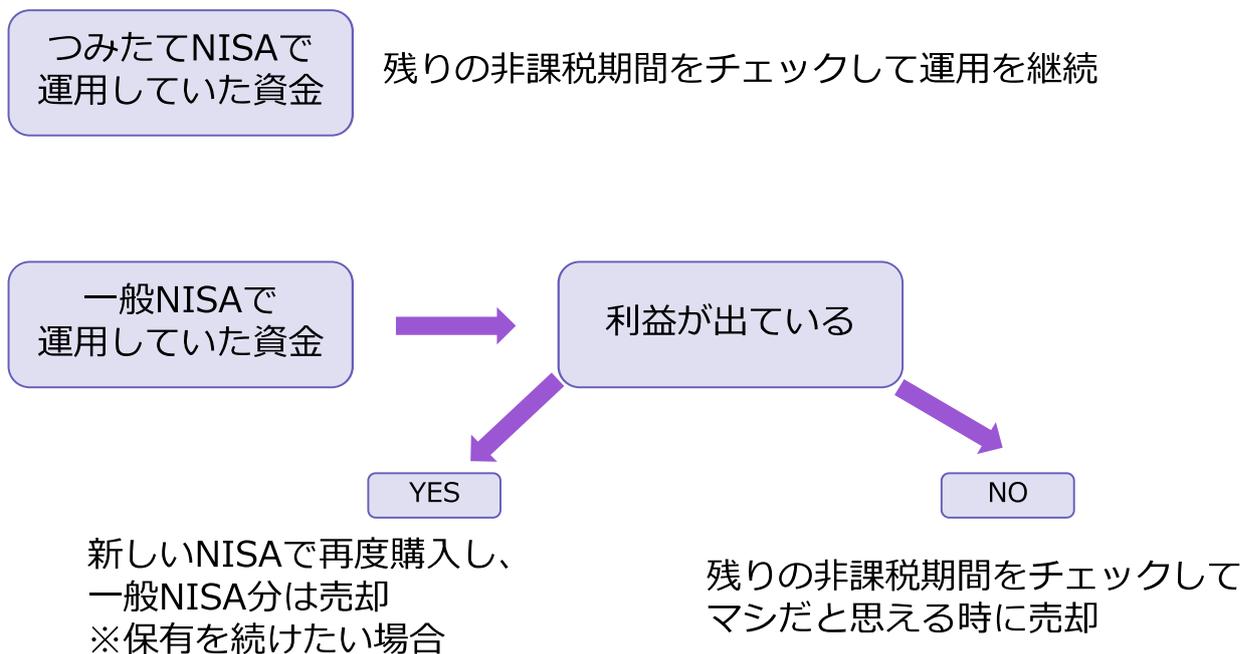
【全世界株式型投資信託（例）】



	国内	先進国	新興国
債券	国内債券	先進国債券	新興国債券
株式	国内株式	先進国株式	新興国株式

CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

■これまでのNISAの出口（例）



CopyRights © A.Furouchi All Rights Reserved.

まとめ

- 家計管理では人生のお金の凸凹をなだらかにすることを目指す
- 収入を増やす、支出を減らす、適切な運用をするの3本柱を意識する
- 足りない分を投資で補填しようとしてはいけない
- 投資・運用は10年以上使いそうにない予算で
- 投資では「資産の形を換えて持ち分けているに過ぎない」と考える

~ ✕ ㊦ ~



青森県消費生活センター

■〒030-0822 青森市中央三丁目20-30
県民福祉プラザ5階

■TEL. 017-722-3343

■FAX. 017-722-3414

■URL. <https://www.aca.or.jp/>