

Lifeplanning

退職後のマネープランについて

記載の税務または社会保障制度のお取扱いは2025年5月現在の税制または社会保障制度に基づいた一般的なお取扱いをご案内しているものであり、実際のお取扱いとは異なる場合があります。また、このお取扱いは将来変更される可能性があります。個別のお取扱いについて、くわしくは所轄の税務署または共済組合等にご確認ください。

■

作成日：2025年12月

作成：アクサ生命保険株式会社

登録番号：AXA-A2-2505-0330/844

● 自己紹介



【保有資格・キャリア】

■ FP資格

1級FP技能士（国家資格）
CFP®認定者（日本FP協会）

■ 日本学生支援機構

スカラシップ・アドバイザー

■ MBA（経営学修士）

ファイナンシャルプランナー

上野 直也 (55歳)

アクサ生命保険株式会社 神戸FA支社 (2002年～)

■ 相談業務

ライフプラン作成・個別相談 2000世帯以上

■ 講師業務

社内研修講師
高校・大学 金融教育出張授業
公立学校共済組合・民間企業 各種セミナー

■ プライベート

出身 和歌山市（父・公務員）
家族 妻・子（社会人二人と大学生）



これからの資金計画を考える

● 豊かなセカンドライフを送るために考えること

定年前

65歳

75歳

85歳

95歳



退職後の資金計画
リタイアメントプランニング

退職手当の運用方法

公的年金の受取方法

働き方について
(定年延長・再雇用・再就職)

住宅ローンについて

医療保険・生命保険について

健康保険の選択

健康で豊かで幸せな生活
(理想の生活)

リフォーム
住み替え

病気や介護
(老人ホーム) の心配

相続・贈与対策

● セカンドライフの家庭経済について -お金の動き-

収入

給料 ⇒ 公的年金・私的年金など



支出



イベント費用

いざという時の費用

- 病気、ケガ、介護
- 家の修繕（被災）など



想定できるイベント費用

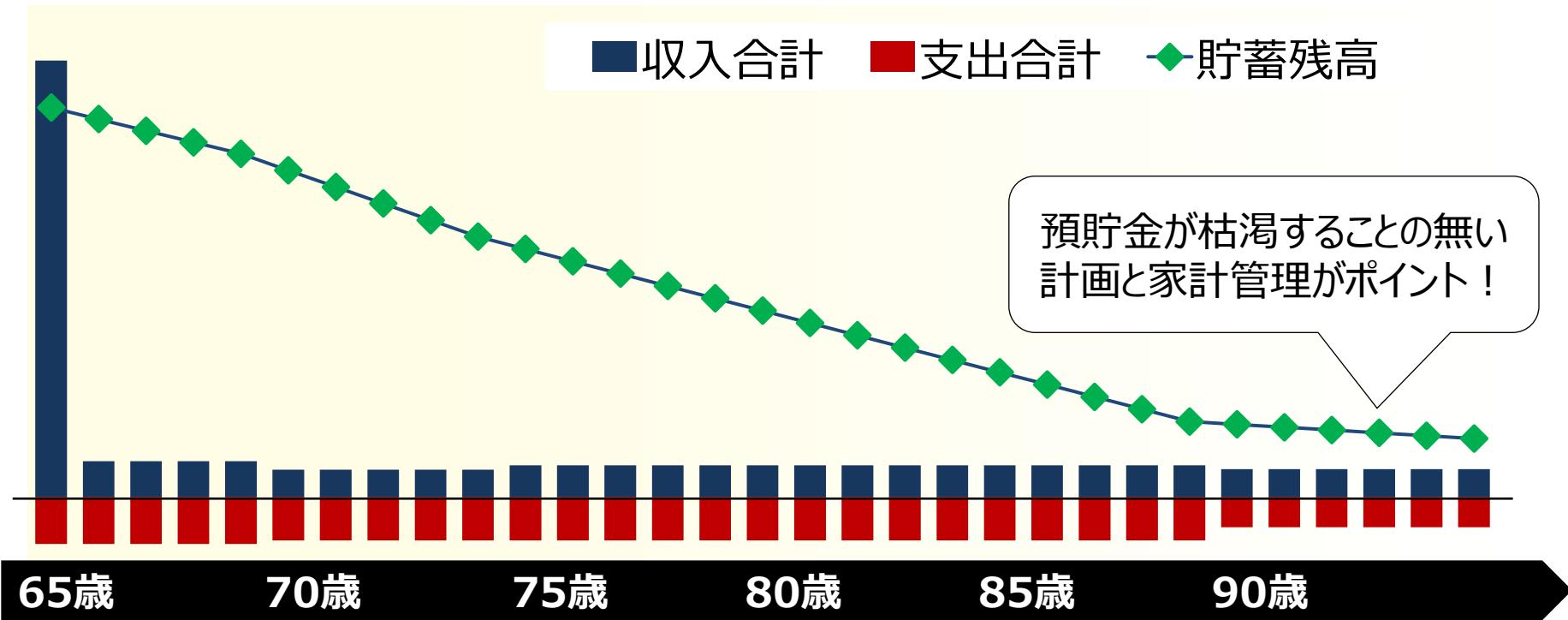
- レジャー費用
- マイカー費用
- 住宅リフォーム費用
- お子様の結婚資金援助
- やりがいの為の余裕資金 等



日常生活費用

- 基本生活費
- 交際費
- 社会保険料
- 住宅ローン
- 固定資産税・自動車税
- 保険料 等

● 退職後の家庭経済（収入・支出・貯蓄の推移のイメージ）



※上記図の収入・支出・貯蓄の推移はあくまでイメージです。実際の収入・支出・貯蓄の推移は個人ごとに異なります。

セカンドライフにおける収入

● 公的年金について

AXA-A2-2503-0144/844

<自分の公的年金収入>



<配偶者の公的年金収入>



	年金月額	本人死亡後の年金月額 * ₂
公務員夫婦共働き	約36.2万円	約18.1万円
公務員と会社員夫婦	約34.4万円	約16.2万円
公務員と専業主婦（夫）	約25万円	約14万円
単身	約18.1万円	—

* 1 国民年金とは老齢基礎年金、厚生年金とは老齢厚生年金。それぞれの金額については厚生労働省「令和7年の年金額改定について」より抜粋。

平均的な男性の収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）45.5万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

* 2 上記例で、本人が死亡した場合の配偶者に支給される遺族厚生年金が本人の老齢厚生年金のいづれか高い方と配偶者の老齢基礎年金の合計額。

* 3 給与算定基礎額約455万円で基準利率0.26%（令和6年10月から令和7年9月）で有期年金20年と終身年金を受給する場合で、アクサ生命にて試算。

● 在職老齢年金

AXA-A2-2503-0154/844

【在職老齢年金とは】

就労し、賃金と年金の合計額が一定以上になる60歳以上の老齢厚生年金受給者を対象として、全部または一部の年金支給を停止する仕組み。

【2025年度】

(老齢厚生年金の支給停止額の計算式)

$$\frac{\text{総報酬月額相当額} \times 1 + \text{基本月額} \times 2 - 51\text{万円}}{2}$$

※1総報酬月額相当額：その月の月給 + 直近1年間の賞与の合計 ÷ 12

※2基本月額：加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額

例) 65歳以降の年収が540万円で、毎月10万円相当の老齢厚生年金を受給できる予定の場合

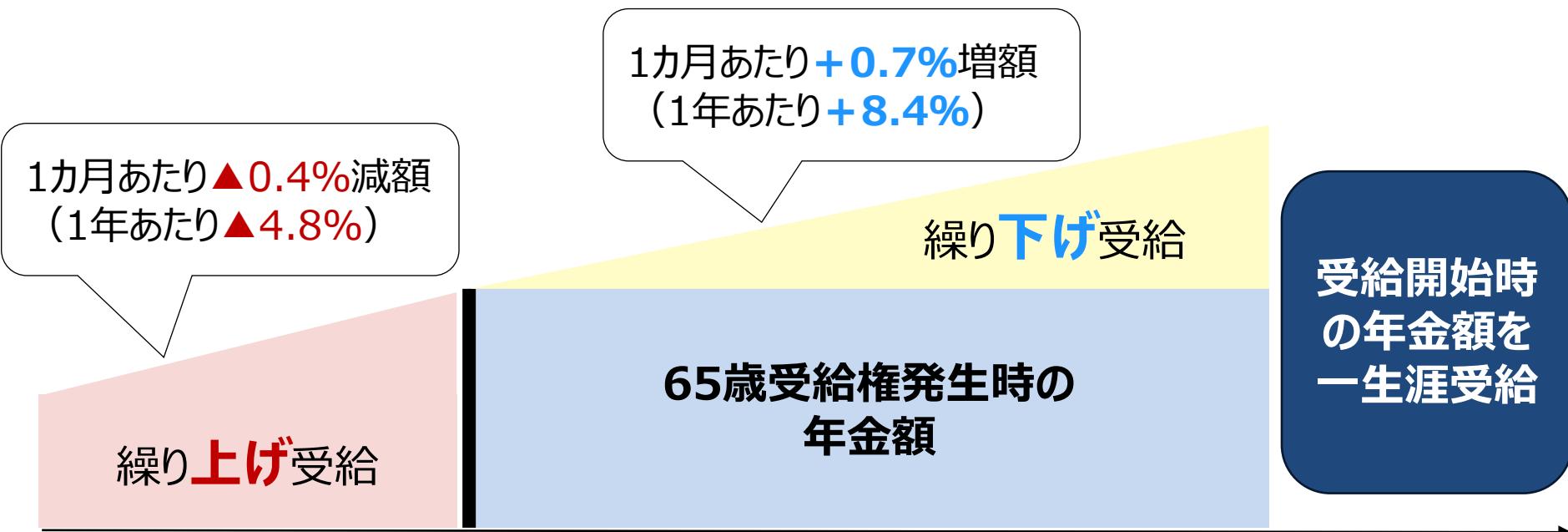
$$(45\text{万円} + 10\text{万円} - 51\text{万円}) / 2 = 2\text{万円} \text{ (支給停止額)}$$

$$\text{毎月の年金} = 10\text{万円} - 2\text{万円} = 8\text{万円}$$

● 公的年金の繰上げ受給・繰下げ受給

AXA-A2-2505-0333/844

【繰上げ・繰下げによる減額・増額率】



60歳 (76%)

5年繰上げで
65歳時より24%減

65歳 (100%)

75歳 (184%)

10年繰下げで
65歳時より84%増

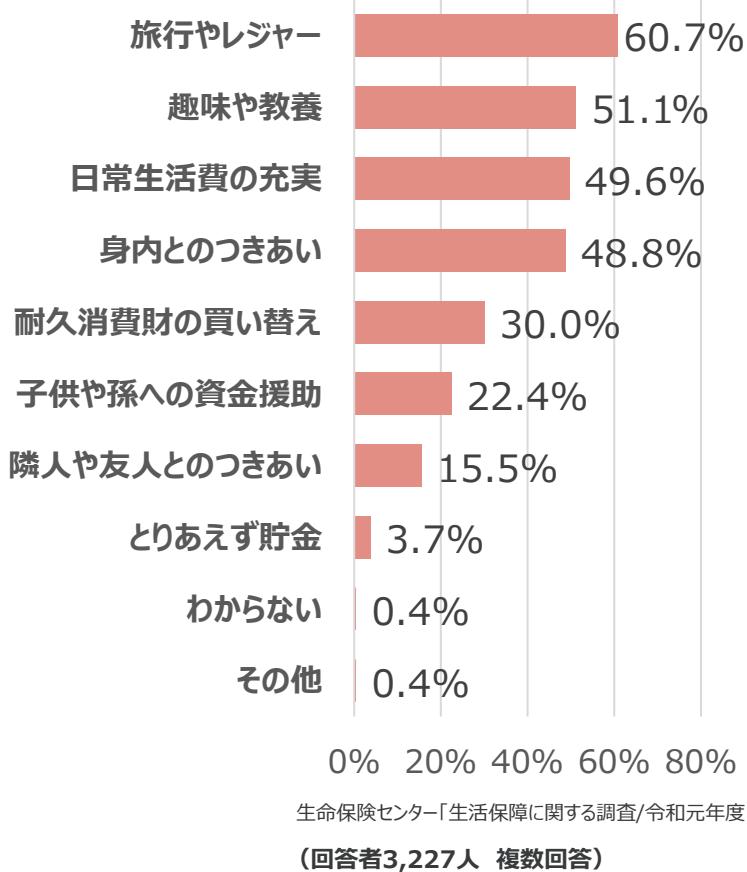
請求時年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
減額率 増額率	76 %	80.8 %	85.6 %	90.4 %	95.2 %	100 %	108.4 %	116.8 %	125.2 %	133.6 %	142 %	150.4 %	159 %	167.2 %	175.6 %	184 %

セカンドライフの支出に備える

● 退職後の生活～生きがいと支出～

AXA-A2-2405-0256/844

【老後のゆとりのための上乗せ額の使途】



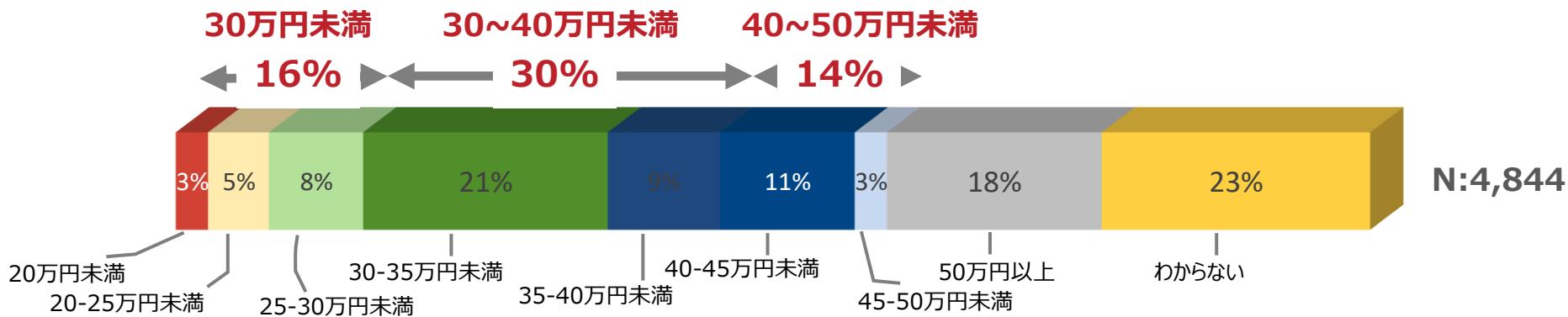
【余暇活動に要した費用 上位5種目】

順位	余暇の活動項目	1回あたり費用
1	海外旅行	151,670円
2	クルージング（客船による）	52,460円
3	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉）など	28,050円
4	スキンダイビング、スキューバダイビング	23,400円
5	帰省旅行	15,560円

順位	余暇の活動項目	年間平均費用
1	海外旅行	318,500円
2	乗馬	145,600円
3	ゴルフ（コース）	143,600円
4	クルージング（客船による）	125,900円
5	洋舞、社交ダンス	123,700円

● 夫婦ふたりのゆとりある老後に必要な支出

AXA-A2-2405-0256/844



ゆとりある老後に必要な支出（月）
平均37.9万円

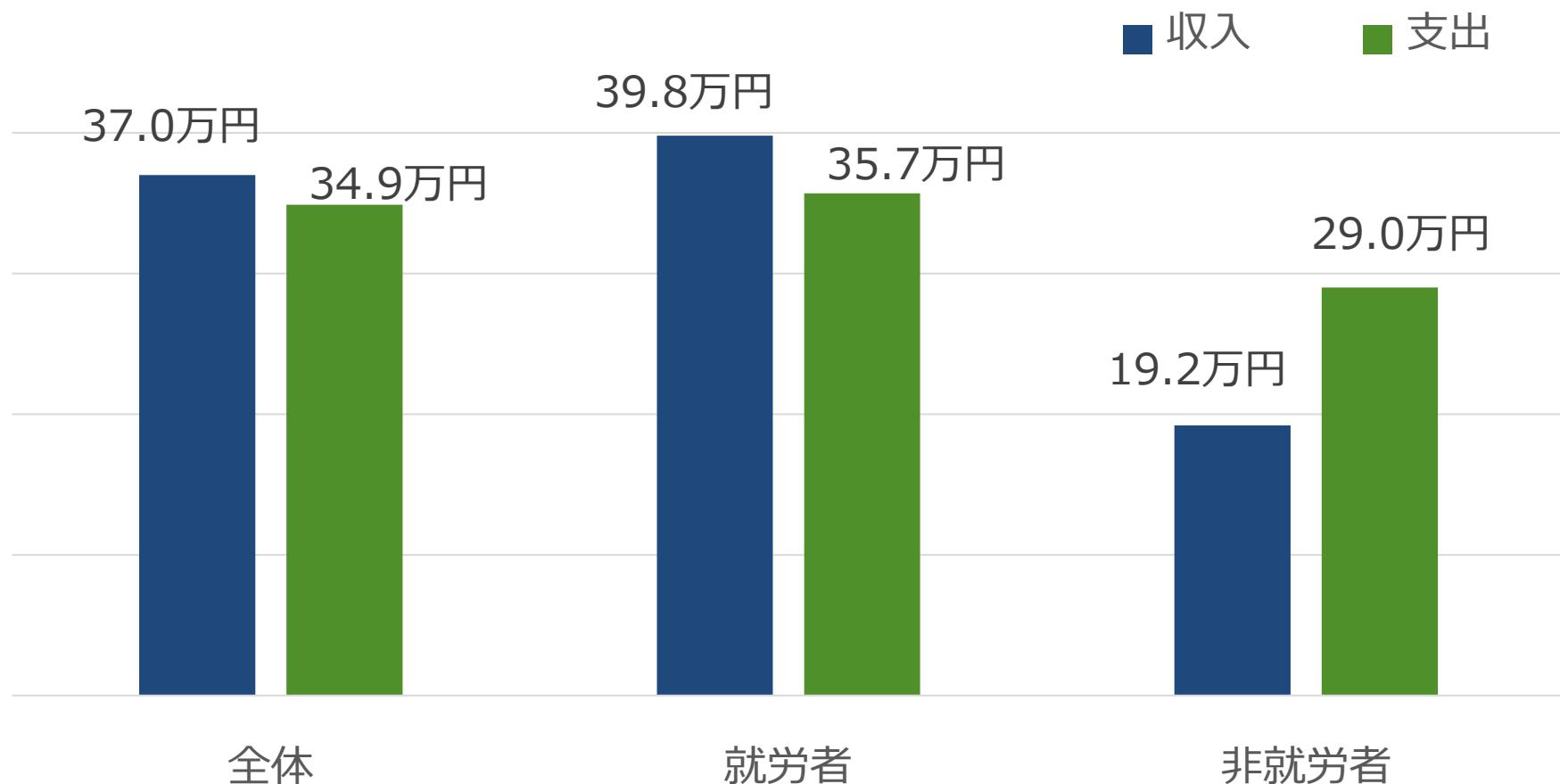
■ 生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／2022（令和4）年度



総務省 家計調査報告 家計収支編2022年(令和4年)平均結果の概要と生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／2022（令和4）年度を元にアクサ生命にて作成

● 退職公務員の世帯平均収入と退職後の生活費

世帯の平均収入月額、平均支出月額（全体、就労状況別）

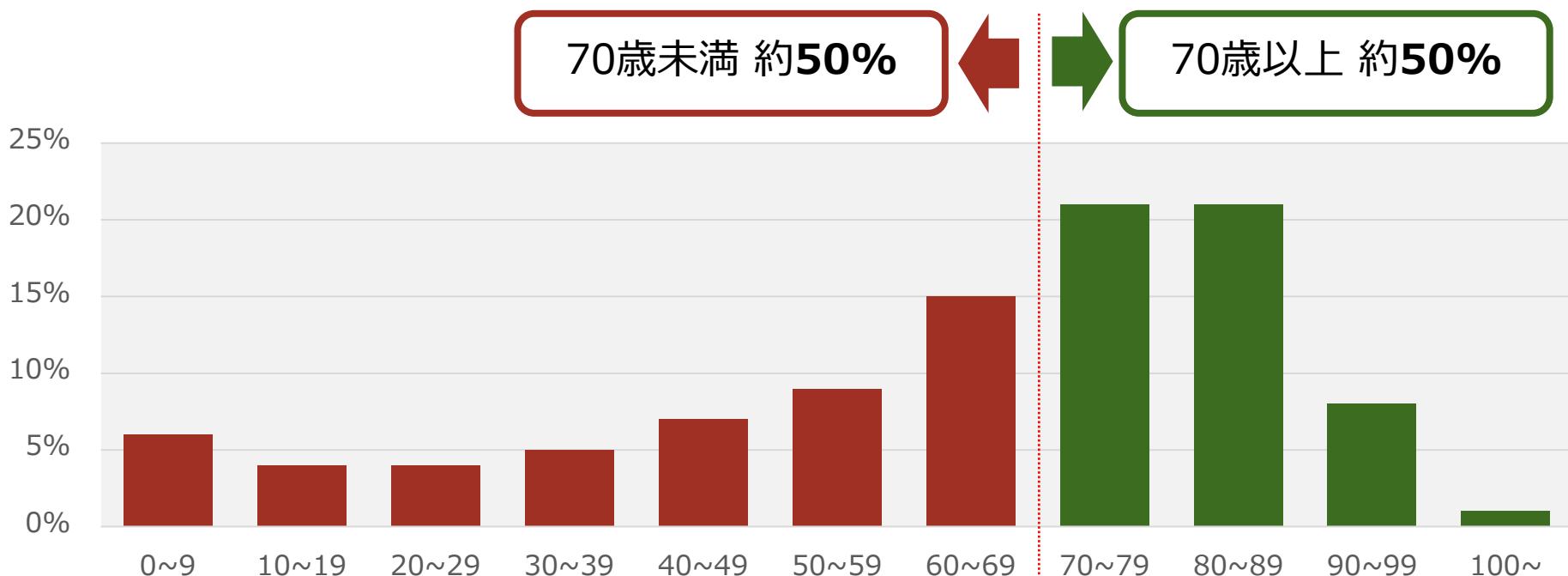


● 生涯医療費の年齢階級別割合

AXA-A2-2307-2755/844

1人あたりの生涯医療費の約半分が、70歳以降にかかっています。

◆生涯にかかる医療費の年代別構成割



出典 厚生労働省「医療保険に関する基礎資料（令和2年度）生涯医療費（男女計）」をもとにアクサ生命が作成

生涯に必要な医療費の約50%が70歳以降にかかっています。
医療費の備えは一生涯必要かもしれませんね！

退職後の主な医療保険制度

共済組合の任意継続組合制度
(最大2年間)

国民健康保険

家族の健康保険の被扶養者

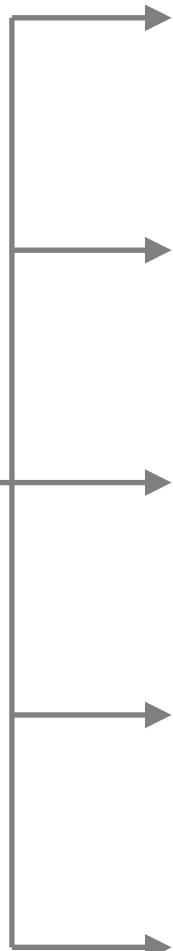
* 該当の健康保険組合等にお問い合わせください。

再就職先の健康保険
(健康保険組合・協会けんぽ等)

後期高齢者医療制度

- 75歳以上の方（75歳の誕生日当日から資格取得）
- 65歳以上74歳以下の方で、寝たきり等一定の障害があると認定された方

共済組合

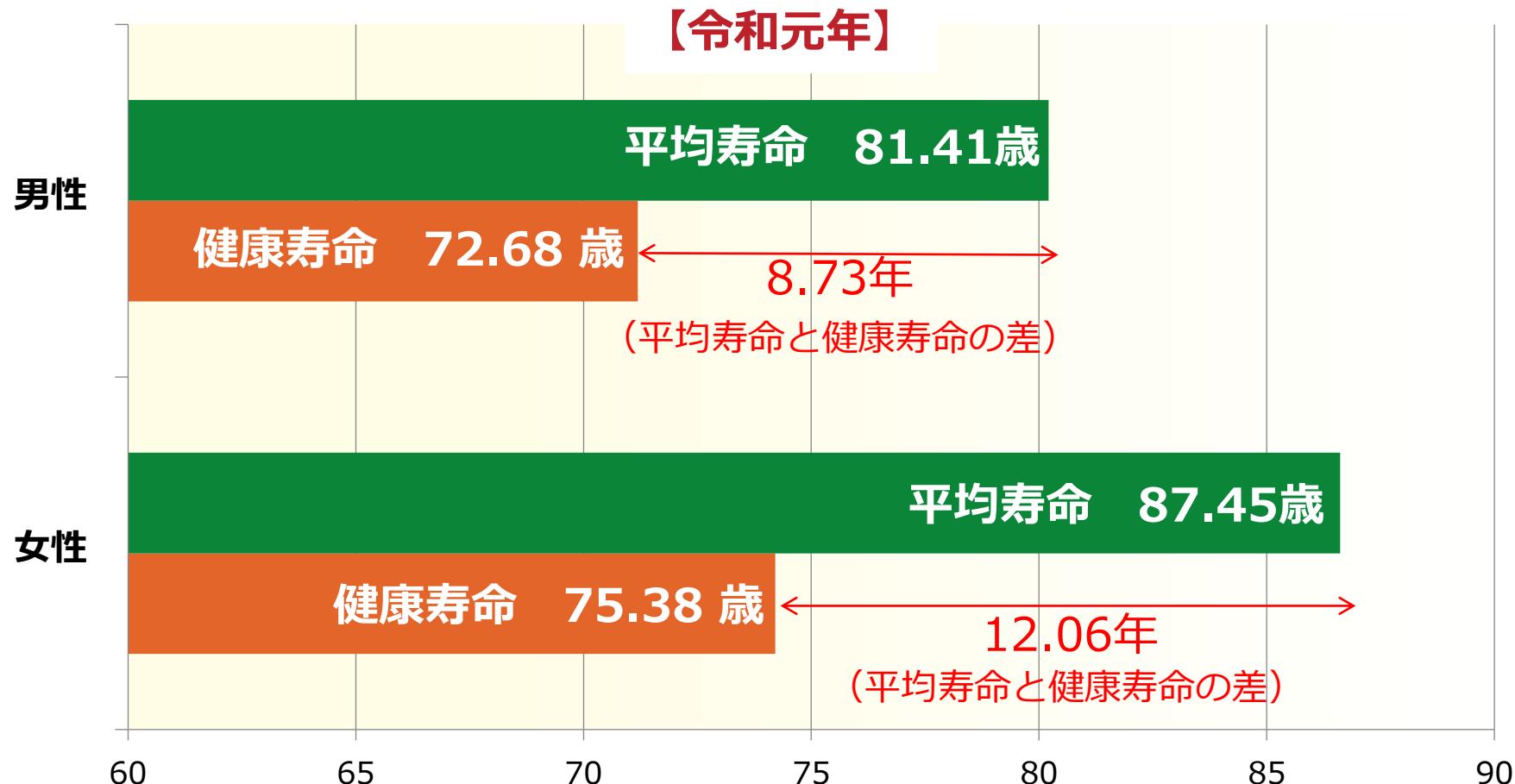


● 健康寿命と平均寿命

AXA-A2-2210-1457/844

健康寿命とは、

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」



出典：厚生労働省 「健康寿命の令和元年値について」

● 施設介護と在宅介護の介護費用について

AXA-A2-2405-0252/844

「要介護2」の介護にかかる自己負担額の例

在宅介護の場合（例）

10年間で

約**756**万円

1ヵ月の自己負担額
56,855円



初期費用
740,000円

施設介護の場合（例）

10年間で

約**2,803**万円

1ヵ月の自己負担額
208,620円



入居一時金
3,000,000円

介護期間が10年間継続した前提での目安の金額です。すべての方に一律に当てはまるものではありません。

出典：2023年5月現在の消費税率を元に BCC株式会社 スマイル・プラスカンパニーがモデル作成および試算。

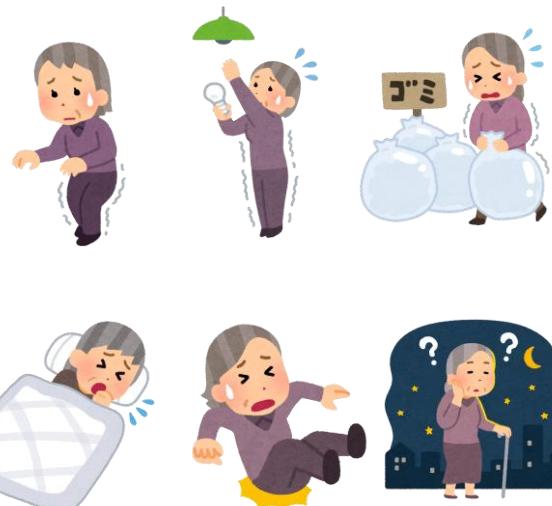
● 単身世帯のリスク

AXA-A2-2407-0459/844

セカンドライフ



日常生活 病気・ケガ・認知症・介護



家族ありの場合



家族が簡単な介助をしてくれたり、自宅で生活しながらデイサービス・デイケアをうけることができる。

単身者の場合



施設への入居を検討する?
健康な段階（認知症になる前に）で、
情報収集して、入居を検討する。



適切な備えが必要では？

● 元気なうちにに入ることができる介護施設の費用

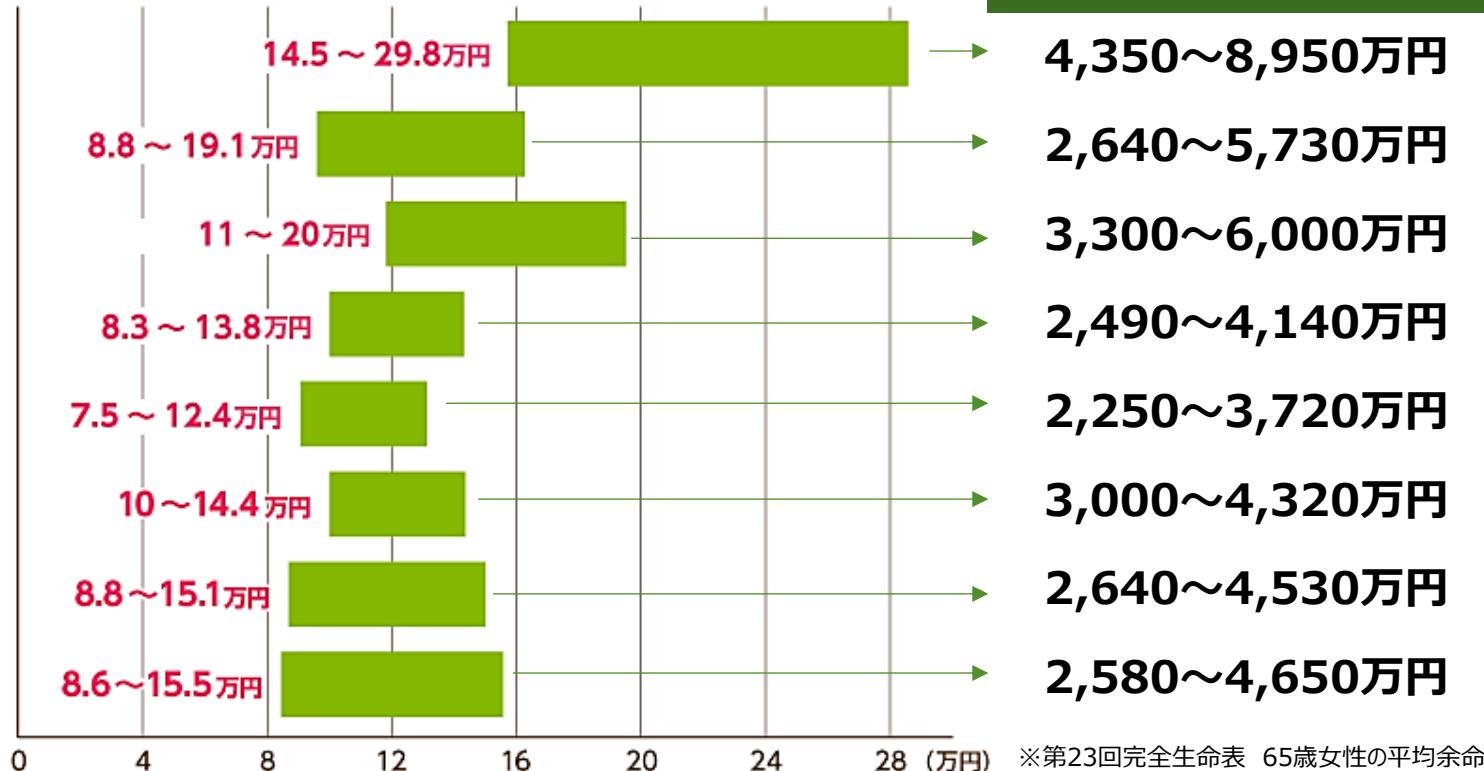
AXA-A2-2407-0460/844



老人ホームの種別の月額相場



民間施設	介護付き有料老人ホーム
	住宅型有料老人ホーム
	サービス付き高齢者向け住宅
	グループホーム
公的施設	ケアハウス
	特別養護老人ホーム
	介護老人保健施設
	介護医療院 (介護療養型医療施設)



※第23回完全生命表 65歳女性の平均余命

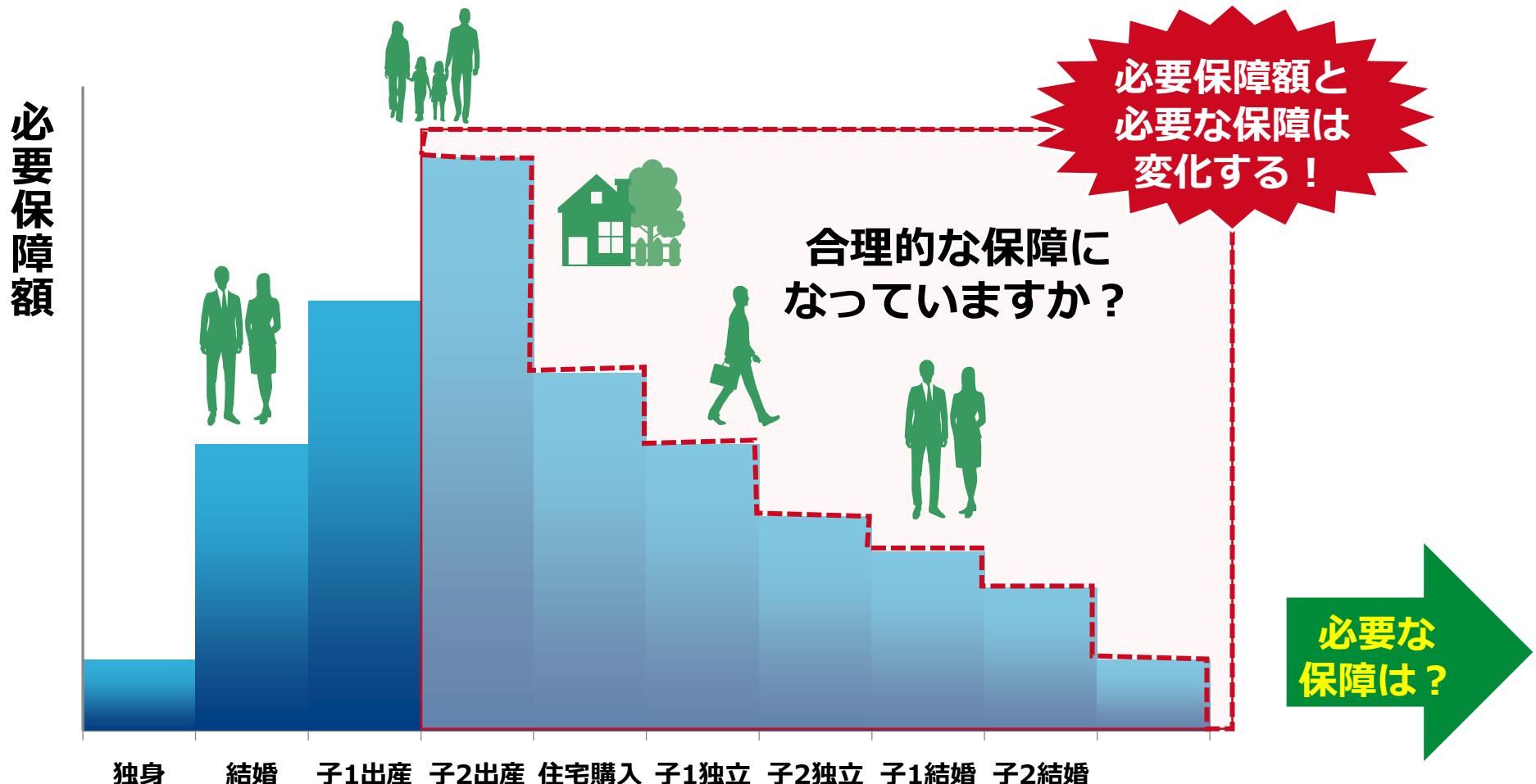
みんなの介護

みんなの介護「【一覧表】老人ホームの費用相場を種類別に比較」を基にアクサ生命にて作成

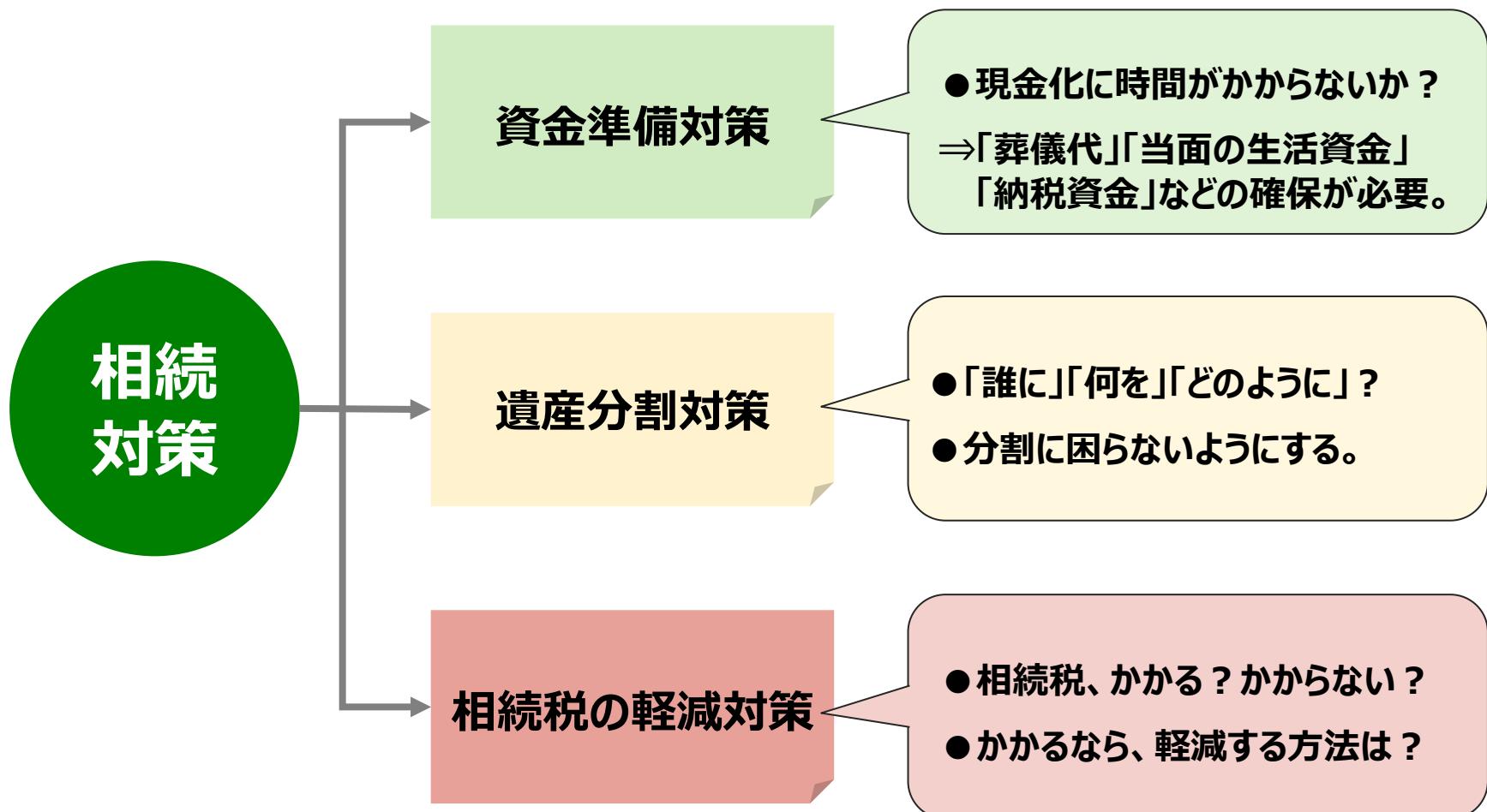
● 生命保険の見直し

AXA-A2-2020-0517/844

必要保障額 = 万一の時の必要資金 - (準備済の資金 + 見込収入)



円満な相続のための「3つの対策」



退職金や預貯金を上手に活用する

● 退職手当の課税について

AXA-A2-2405-0258/844



35年勤務した方が退職手当を2,200万円受け取った場合

退職所得控除額 ⇒ $800\text{万円} + 70\text{万円} \times (35\text{年} - 20\text{年}) = 1,850\text{万円}$

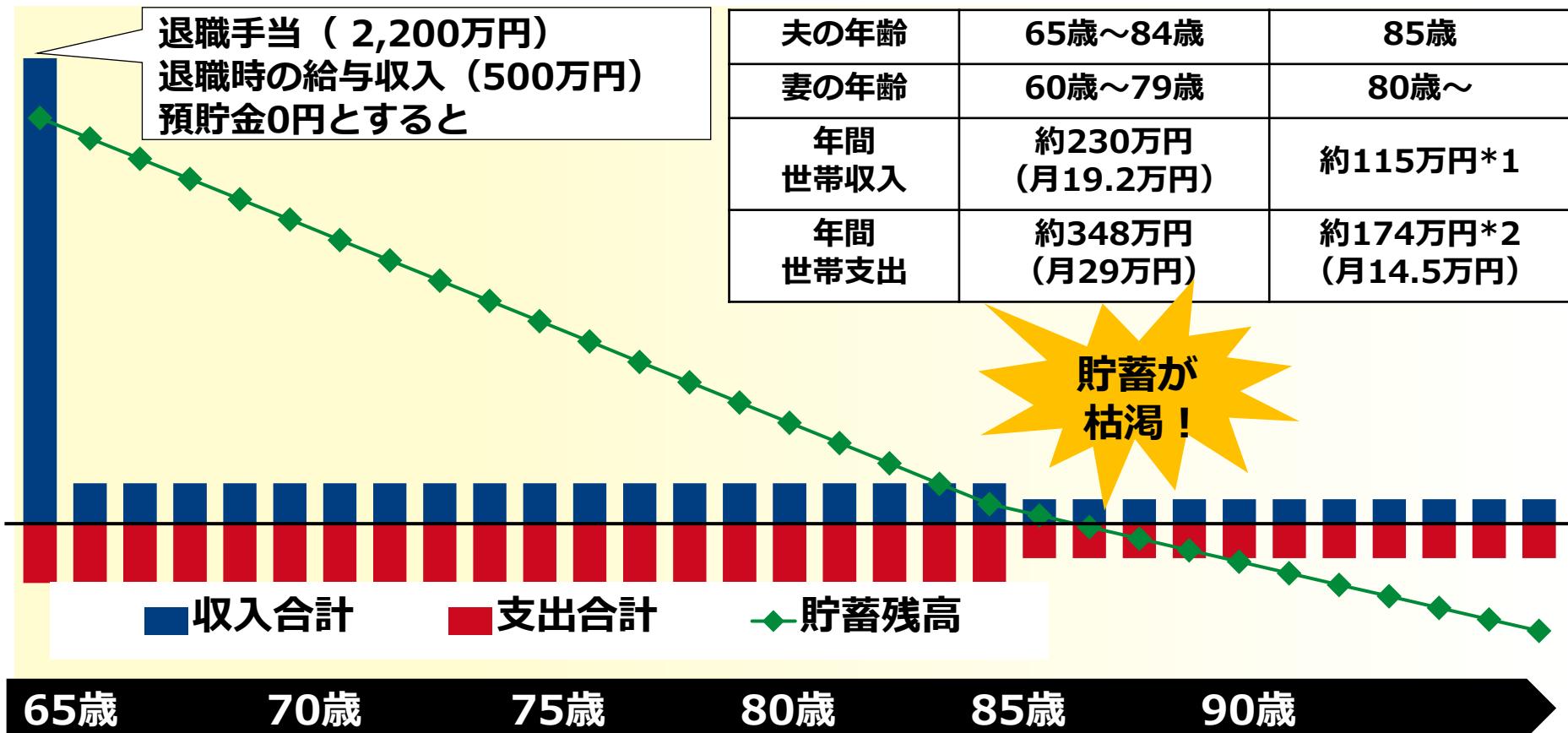
課税退職所得金額 ⇒ $(2,200\text{万円} - 1,850\text{万円}) \div 2 = 175\text{万円}$

所得税額 ⇒ $175\text{万円} \times 5\% = 87,500\text{円}$

納税額 ⇒ $87,500\text{円} + 87,500\text{円} \times 2.1\% = 89,337\text{円}$ (所得税及び復興特別所得税の額)
注：この他住民税として175,000円特別徴収されます

● セカンドライフの家庭経済（収入・支出・貯蓄の推移のイメージ）

65歳以降非就業世帯の場合



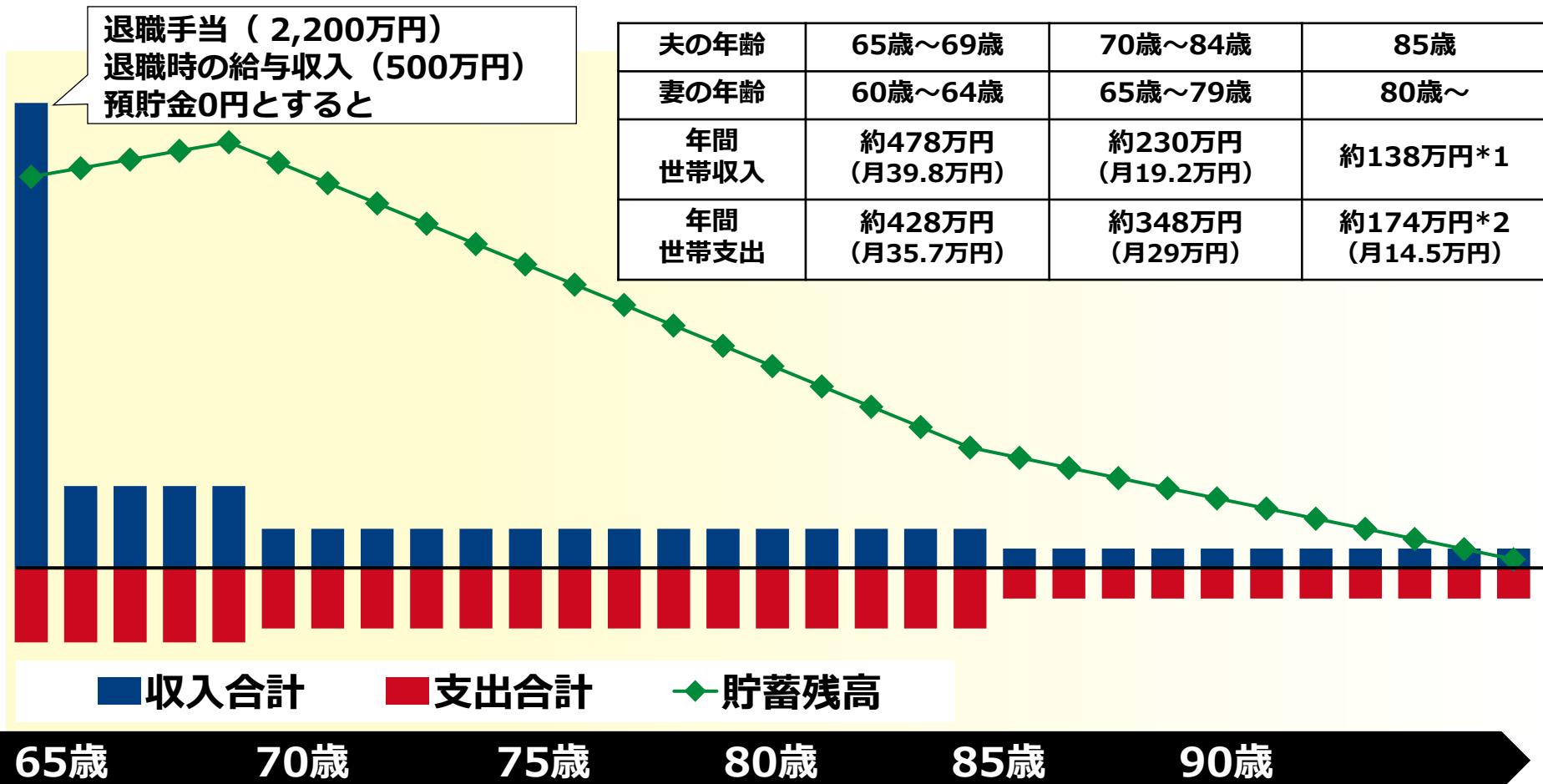
*1夫死亡時の世帯収入が50%になるとして計算

*2夫死亡後、月34.2万円の50%で試算

※上記図の収入・支出・貯蓄の推移はあくまでイメージです。実際の収入・支出・貯蓄の推移は個人ごとに異なります。

● セカンドライフの家庭経済（収入・支出・貯蓄の推移のイメージ）

65歳以降70歳まで就業した場合



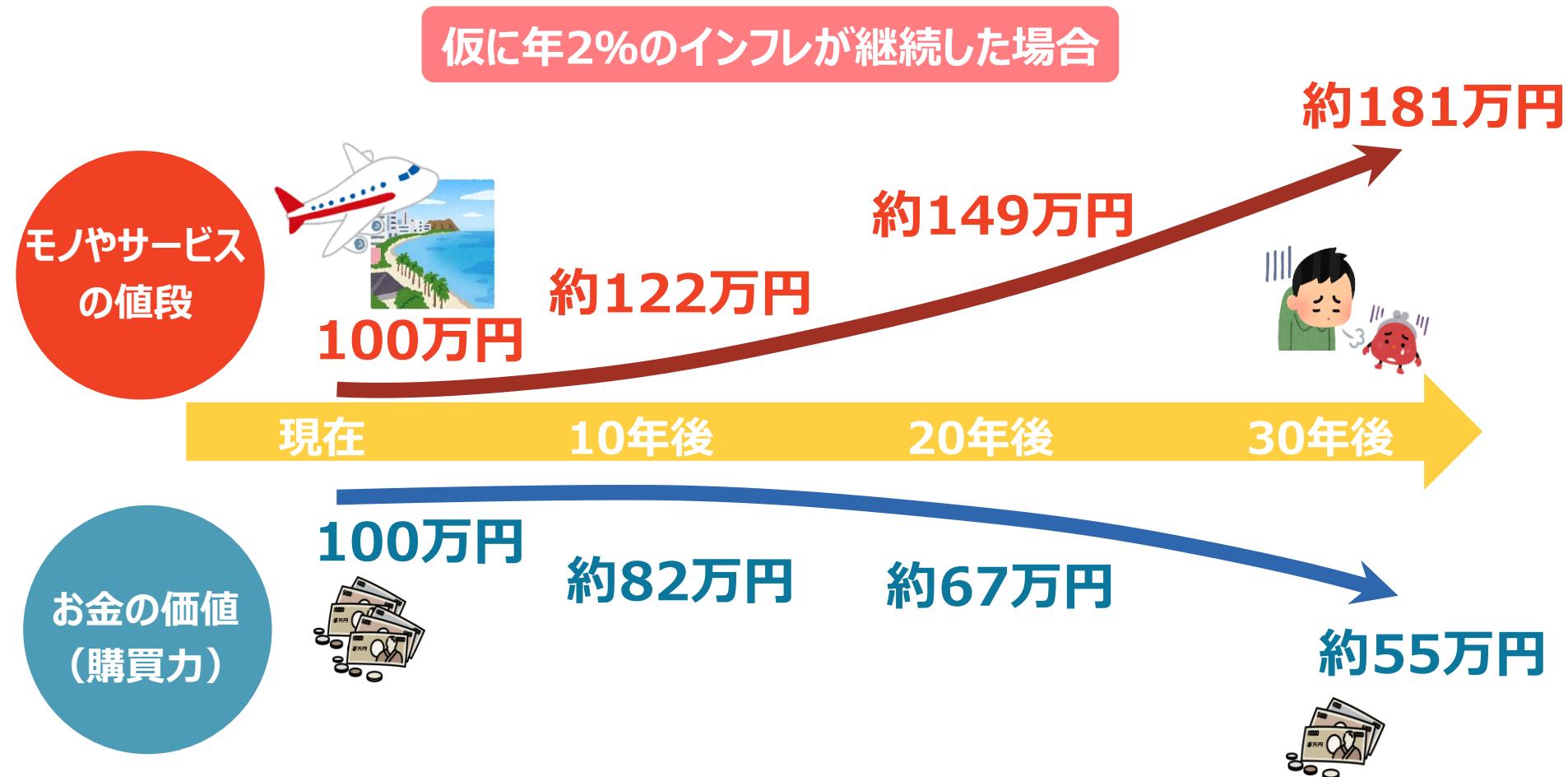
*1夫死亡時の世帯収入が50%になるとして計算

*2夫死亡後、月34.2万円の50%で試算

※上記図の収入・支出・貯蓄の推移はあくまでイメージです。実際の収入・支出・貯蓄の推移は個人ごとに異なります。

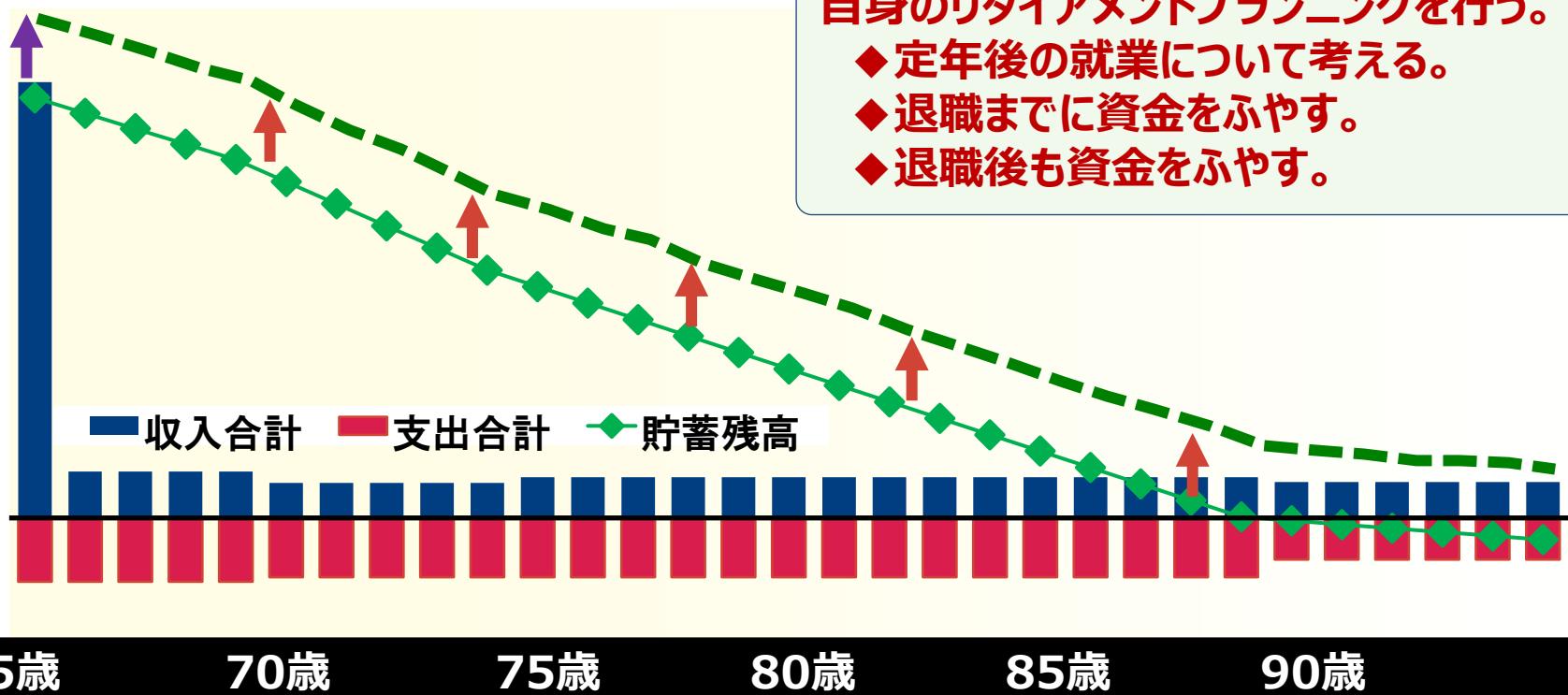
● インフレとお金の購買力

AXA-A2-2404-0160/844



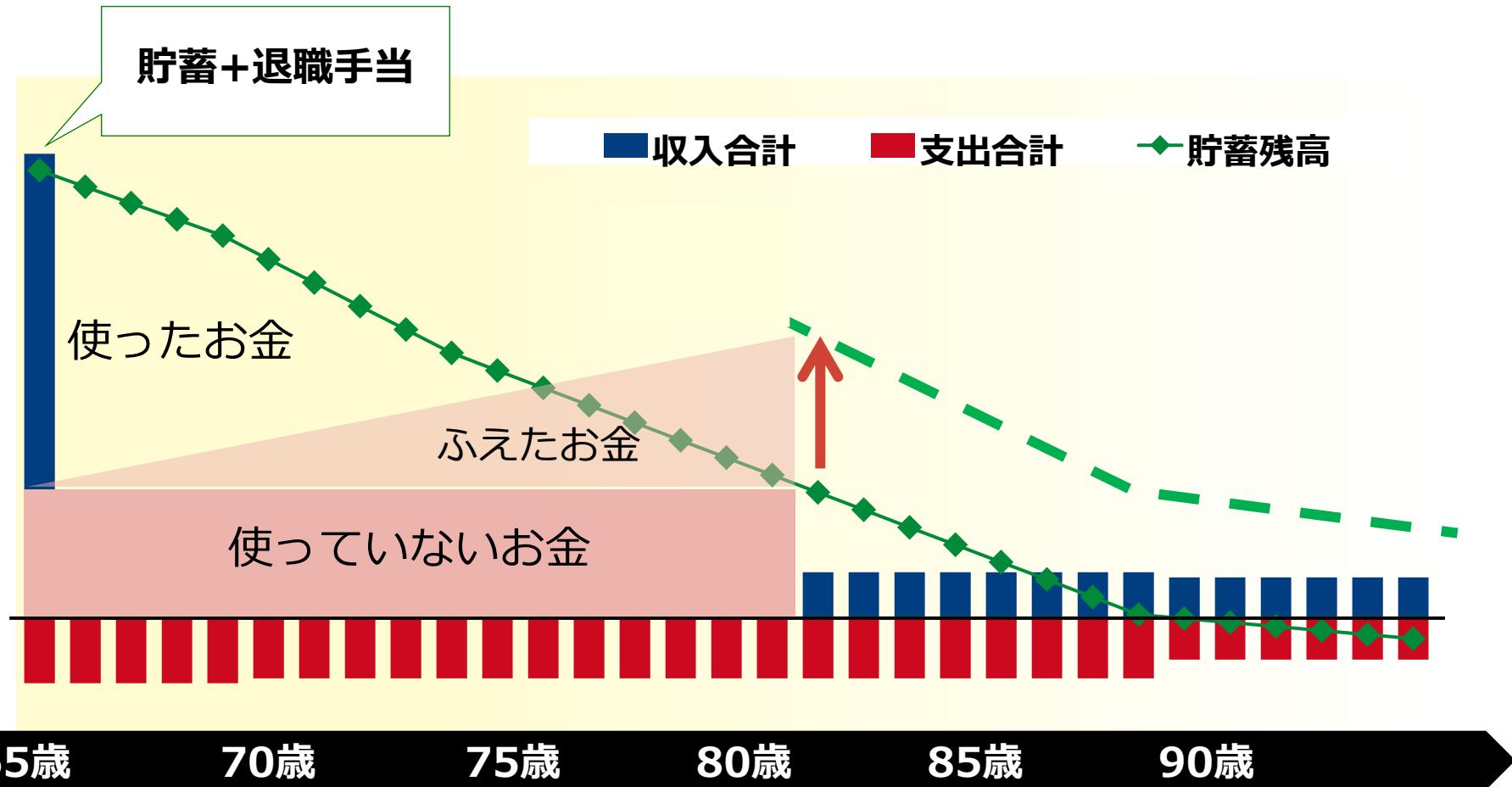
現在の**100万円**は、30年後には**55万円**相当に！

● 豊かなセカンドライフを送るためのポイント



※上記図の収入・支出・貯蓄の推移はあくまでイメージです。実際の収入・支出・貯蓄の推移は個人ごとに異なります。

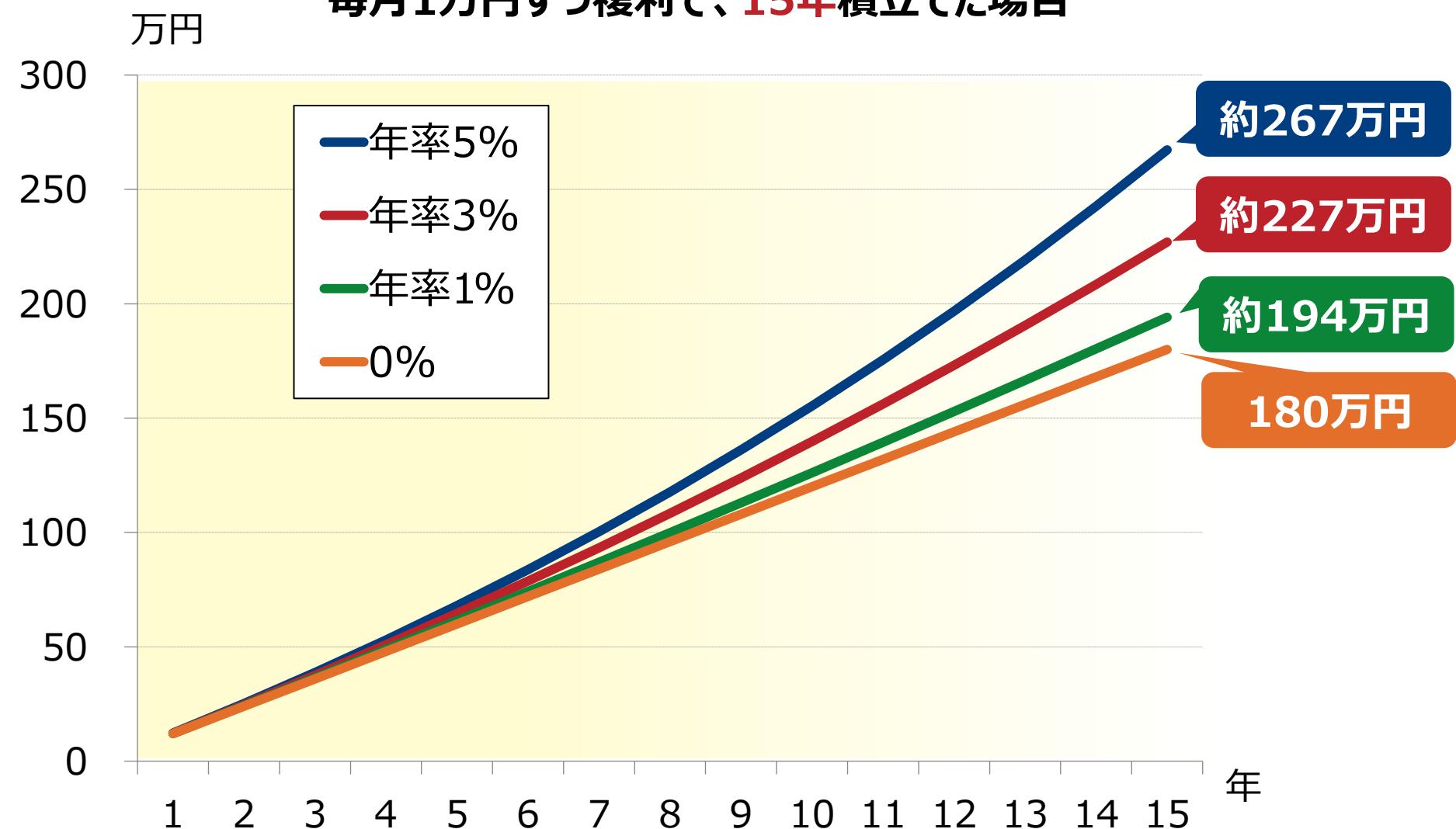
● 退職後の家庭経済（収入・支出・貯蓄の推移のイメージ）



※上記図の収入・支出・貯蓄の推移はあくまでイメージです。実際の収入・支出・貯蓄の推移は個人ごとに異なります。

● 金利について

毎月1万円ずつ複利で、**15年**積立てた場合



● 長期積立分散投資

AXA-A2-2211-1590/844

資産形成の効果を期待するためには 3つのルールがあります。

時間分散

投資するタイミングを
分散しましょう。



資産分散

投資先を
分散しましょう。



長期投資

投資成果は
長期で期待しましょう。



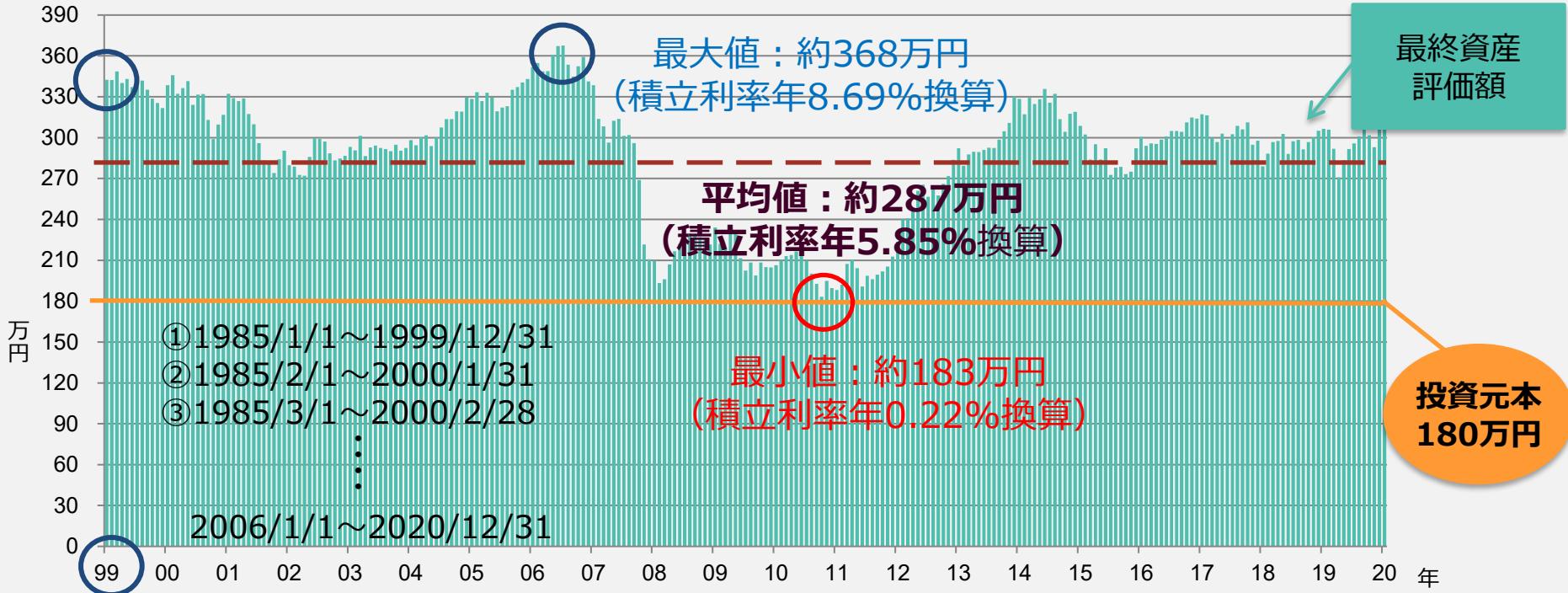
● 長期積立分散投資の考え方（時間分散・資産分散・長期積立の過去シミュレーション）

AXA-A2-2103-0075/844

毎月1万円の積立投資を15年間行った場合のシミュレーション

世界株式50%、世界債券50%のポートフォリオに15年間積立投資した場合の最終資産評価額

(シミュレーションは、投資開始時期である1985年1月から2006年1月までそれぞれ1ヶ月ごとに実施し、それぞれの15年後の最終資産評価額)



シミュレーション数	253
元本割れしたケース	0

※積立利率とは、毎月1万円ずつ積立投資を行った場合に、最終資産評価額になる為に必要な複利換算の利率です。

過去のパフォーマンスに基づくシミュレーションは将来の運用成果等を示唆・保証するものではありません。最大値、最小値の金額は小数点第一位以下、四捨五入です。使用した指数は、世界株式：MSCI ワールド指数（日本円ベース*、トータルリターン 1985年1月～2020年12月）、世界債券：FTSE世界国債指数（日本円ベース*、トータルリターン1985年1月～2020年12月）です。
*シミュレーションにおいては、WMロイターの為替を使用して円換算しています。指標（インデックス）には直接投資できません。インデックスには、有価証券や投資信託への投資に伴うトータル・リターンの低下要因となる売買手数料や運営にかかる費用は含まれていません。出所：MSCI。MSCIは当資料で使用されるいかかる同社のデータに関しても、明示的にも暗黙にも保証や表明をするものではなく、それらに関し一切の責任を負いません。当該MSCIデータの再配布や、他のインデックス、有価証券、金融商品の基準として使用することを禁止いたします。当資料はMSCIによって承認、審査、作成されたものではありません。

作成：アライアンス・バーンスタンイン株式会社

● 資産形成のための税制優遇制度やしきみ

AXA-A2-2311-3378/844

老後に向けた長期資産形成の為に、国は様々な制度やしきみを準備してくれています。

NISA

iDeCo

(個人型確定拠出年金)

【NISA、iDeCoのイメージ】

NISA、iDeCo

税制優遇

投資信託等

● 新NISA口座とiDeCo（個人型確定拠出年金）

AXA-A2-2504-0270/844

	NISA		iDeCo (個人型確定拠出年金)
	成長投資枠	つみたて投資枠	
対象者	18歳以上の居住者等		65歳未満の 国民年金、厚生年金保険の 被保険者
年間 拠出限度額	240万円	120万円	会社員・自営業者など属性により 24万円～81.6万円 と 年間拠出額上限が異なる
生涯 拠出限度額	1,800万円 (内成長投資枠1,200万円)		
非課税期間	無期限		75歳まで運用益 非課税
受取時	非課税		一時金は 退職所得 となる 年金は 公的年金等控除 の対象
対象商品	上場株式、ETF、REIT、 投資信託等	金融庁が定めた条件を 満たす 投資信託等	上場株式、ETF、REIT、 投資信託 、定期預金、保険等
拠出金の 所得控除	なし	なし	掛金の全額を所得控除 (小規模企業共済等掛金控除)
中途解約 (換金)	可	可	原則60歳まで引き出せない
その他	それぞれと併用可であり 年間投資額は最大360万円となる		口座開設手数料 口座管理手数料など

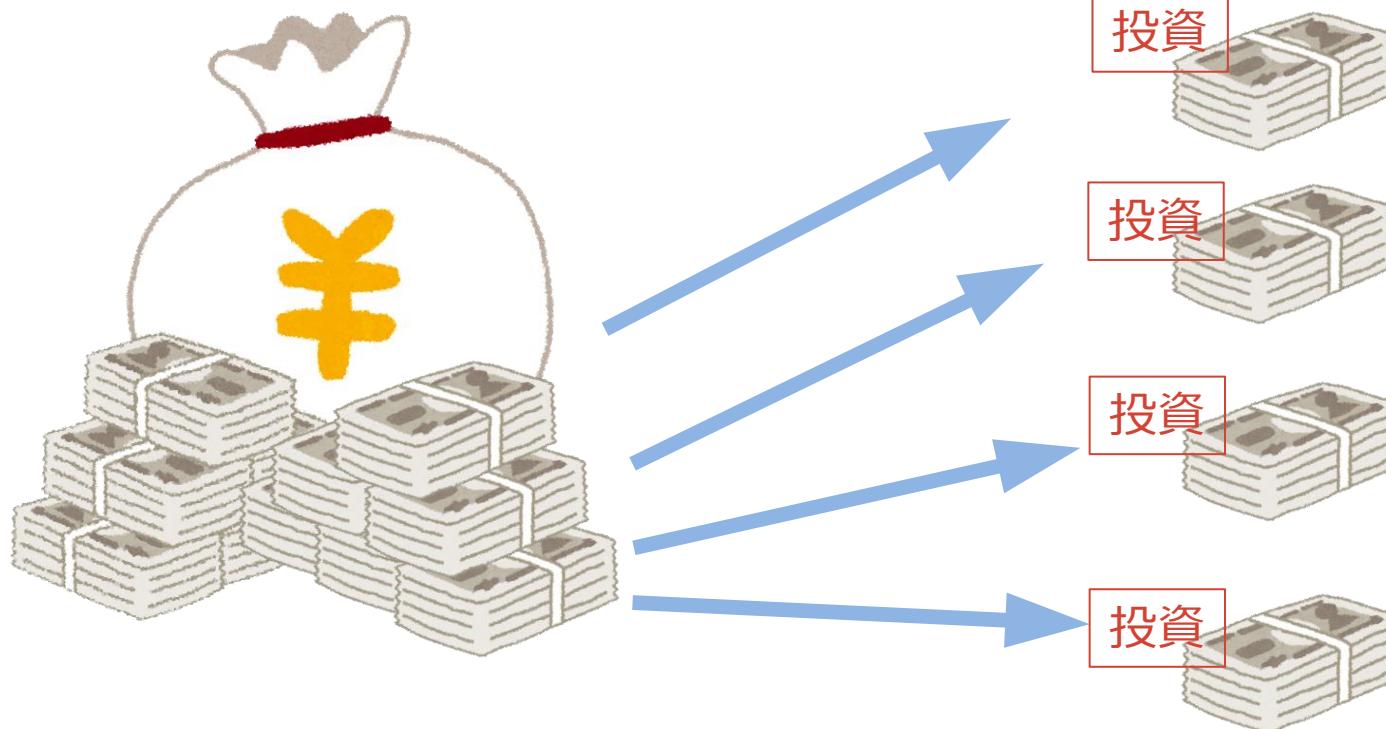
上記は本資料作成時（2025年3月現在）の税制にもとづいた一般的な取扱いの一部概要をアサ生命にて作成したものです。

- すでに貯まっている資金を時間の分散効果を利用し運用する例

AXA-A2-2406-0332/844

預貯金（余裕資金）

運用商品



※投資にはリスクがあります。記載の投資方法を実際にご活用する場合は、ご自身の判断で行ってください。

● おさらい

定年前

65歳

75歳

85歳

95歳

退職後の資金計画
リタイアメントプランニング

退職手当の運用方法

公的年金の受取方法

働き方について
(定年延長・再雇用・再就職)

住宅ローンについて

医療保険・生命保険について

健康保険の選択

健康で豊かで幸せな生活
(理想の生活)

リフォーム
住み替え

病気や介護
(老人ホーム) の心配

相続・贈与対策



個別相談サービスのご案内

無料個別相談サービス

ライフマネジメント®コンサルティングのご案内

※ライフマネジメント®はアクサ生命保険株式会社の登録商標です。

講師名：アクサ生命保険株式会社
連絡先：アクサ生命保険株式会社
作成日：2024年4月
作成：アクサ生命保険株式会社
登録番号：AXA-A2-2405-0242/844

● ライフマネジメント®コンサルティング（無料個別相談）について

AXA-A2-2502-0079/844

ある地方公務員団体での実績 2014～2024年

開催支部数	47支部
セミナー開催数	2,038回
参加者数	約90,000名
ライフプラン設計書作成ならびに 個別相談希望者数	約19,000名

「ライフマネジメント®」はアクサ生命保険株式会社の登録商標です。

- ライフマネジメント®コンサルティング（無料個別相談）について

お金



「手段」であって「目的」ではない



人生の「目的やビジョン」を
実現するために活用するもの

企業経営

ライフマネジメント®

経営理念
ビジョン

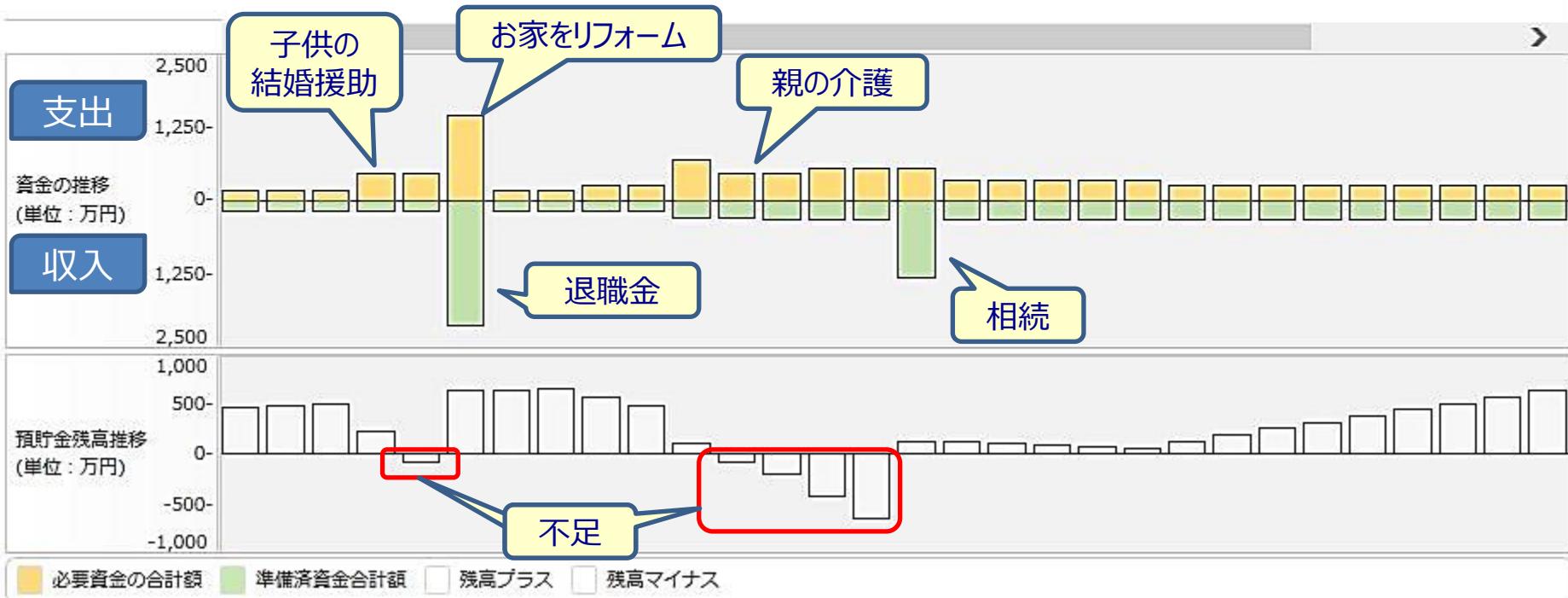
人生の目的
ビジョン

● どんな生活をしたいですか？

<Before>

夢をかなえる資金（現在）

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
ご本人の年齢（仮称）	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	
田崎 宏道様	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
田崎 ミチコ様																															
田崎 信二様																															
田崎 陽子様																															



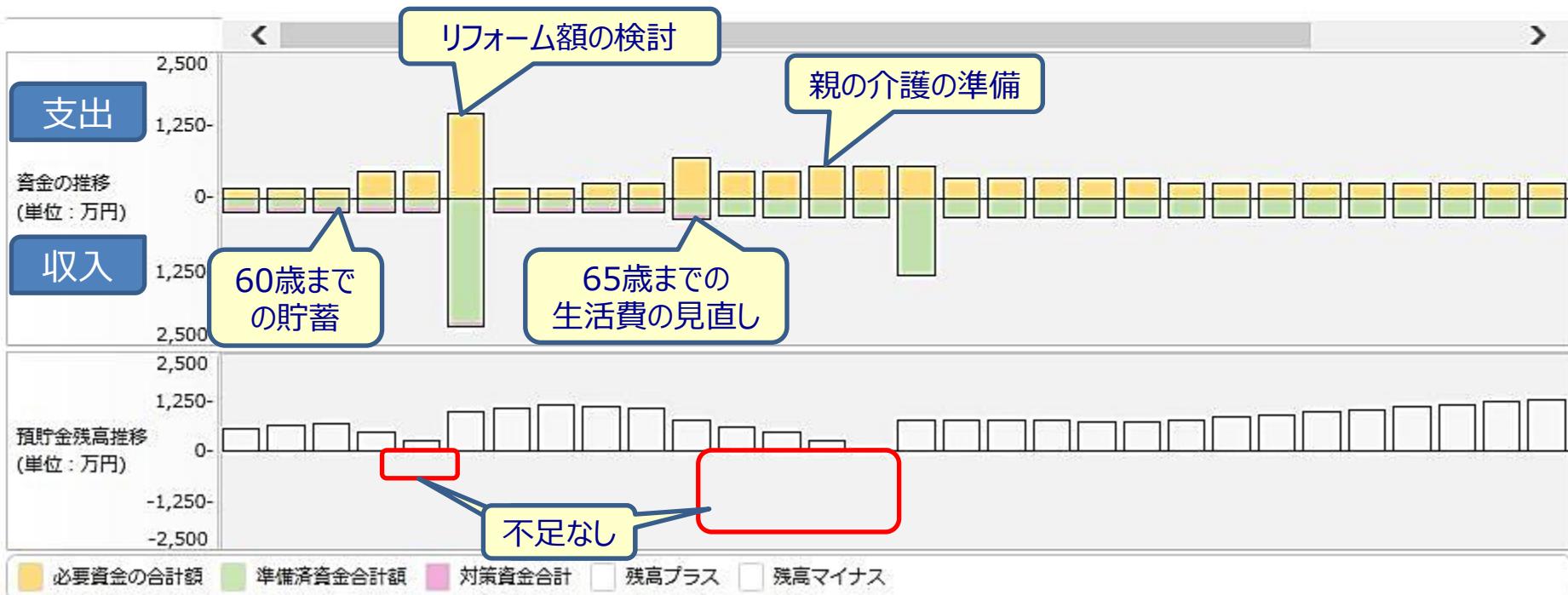
● どうすれば実現可能ですか？

<After>

夢をかなえる資金（将来）

表示年数 30年 資金推移グラフ 預貯金残高推移グラフ 資金の内訳表 表示：[西暦 | 経過年]

ご本人の年齢（仮称）	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
田崎 宏道様	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
田崎 ミチコ様																														
田崎 信二様																														
田崎 陽子様																														



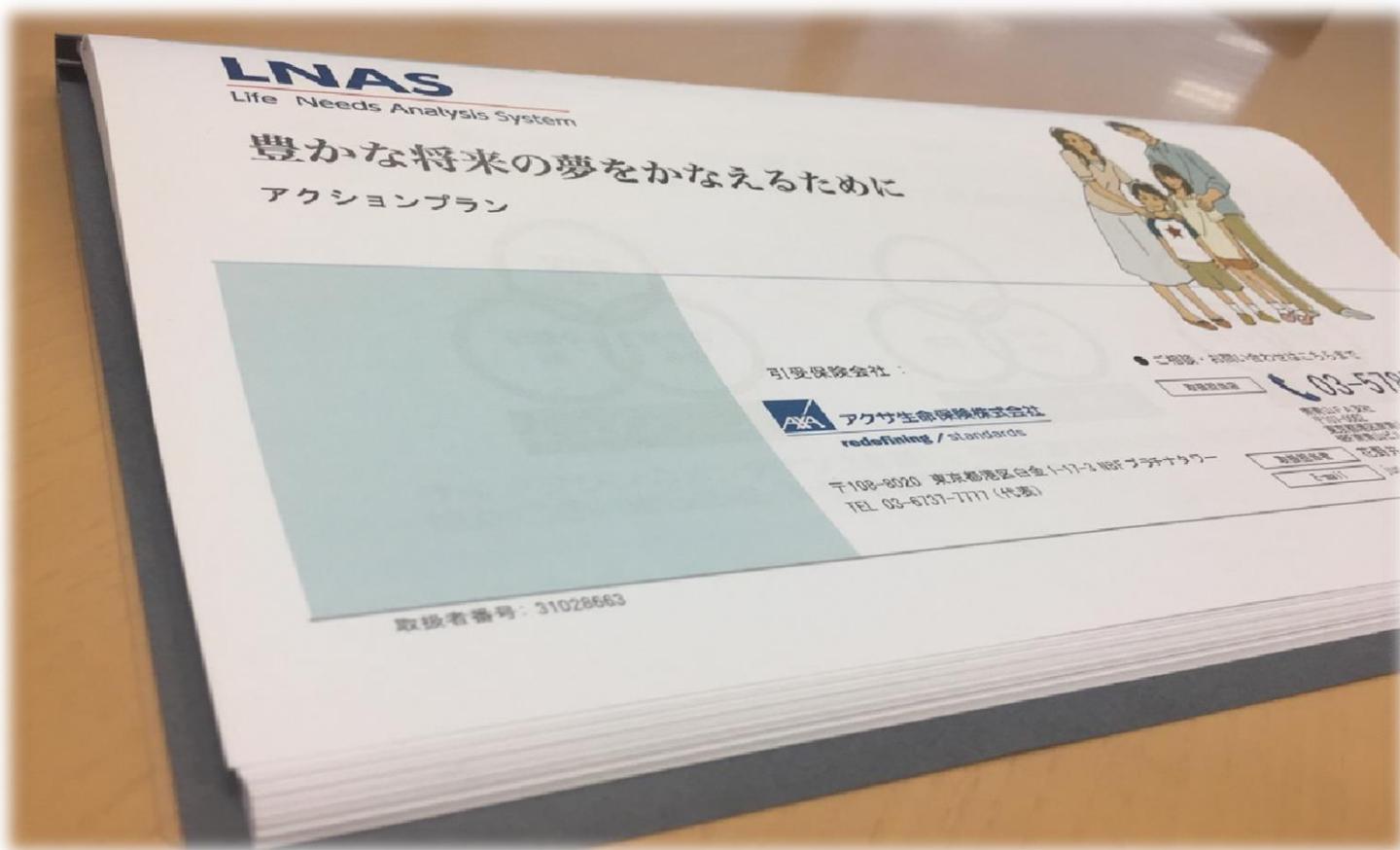
● 必要保障額の変化を確認してみましょう！

夢を支える資金（ご本人）（現状）



● ご提供資料のイメージ

これから的人生の夢や希望が詰まった
皆さまのライフマネジメント®資料を作成しご提供します。



● ライフマネジメント®コンサルティングのメリット

※ライフマネジメント®コンサルティング

目的やビジョンを明確にすることで、自身の目指す**理想の方向性**が把握できます。

課題が把握でき、その**対策**を取ることで**理想を実現**しやすくなります。

収支が予測でき、実現に向けた**必要な資金額や準備方法**がわかります。

家計の無駄が把握でき、**積立可能額**が明確になります。

ライフマネジメント®は人生の羅針盤になります。
是非、この機会に体験してください!

- ライフマネジメント®コンサルティングで相談できること

ライフプラン設計/家計の課題発見と見直し

資産形成アドバイス（貯蓄・資産運用）

住宅ローン全般（借換え、繰り上げ返済）

老後の資金準備

適切な保険設計

介護、相続対策

● ライフマネジメント®コンサルティングについてよくあるご質問

AXA-A2-2405-0247/844

「このサービスは無料ですか？」

- ・相談回数に関わらず無料で実施いたします。

「面談の日時、場所はどうなりますか？」

- ・ご都合に合わせて設定が可能です。
- ・ご本人様だけでなく、配偶者、ご家族の方も一緒にご相談いただけます。

● ライフマネジメント®コンサルティング（無料個別相談）を受けていただくための流れ

1. この後のアンケート回答の中で、個別相談のご希望を承ります。

令和7年度
教職員ライフプランセミナー IV
アンケート兼 個別相談希望フォーム

セミナーにいかれた理由、今後のセミナー受講意欲、受講者のご意見を調査いただく手数ですが以下のアンケートにご協力をお願いいたします。
このフォームを送信する際に、お客様が、各自の名前やメールアドレスなどの詳細情報を入力しない限り、その情報が自動的に取得されるとはございません。

*必須

1. セミナー全体の感想をお聞かせください。
 大変参考になった
 あまりにわからなかった
 あまりにもらなかつた
 どちらともいえない

2. セミナーの時間はいかがでしたか。
 適度であった
 矢かった
 短かったです

3. ご希望の場所で面談を実施します。 (ご自宅、職場、リモート等)



2. FPとしての専門知識を持った担当者より、日時調整のご連絡をします。 ※携帯電話からかける場合もございます。



4. 「ライフプラン設計書」を作成し、 現状や課題を分かりやすく説明し アドバイスを行います。



● アンケートのご回答画面イメージ

令和7年度
教職員ライフプランセミナー IV
アンケート 兼 個別相談希望フォーム

セミナーはいかがでしたでしょうか。今後のセミナーに役立てるため、皆さまのご意見を頂戴したく、お手数ですが以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

このフォームを送信する際に、お客様が、ご自身のお名前やメールアドレスなどの詳細情報を入力しない限り、その情報が自動的に取得されることはありません。

* 必須

1. セミナー全体の感想をお聞かせください。*

大変参考になった
 参考になった
 参考にならなかった
 どちらともいえない

2. セミナーの時間はいかがでしたか。*

適当であった
 長かった
 短かった

* 個別相談のご依頼はアンケートに続いてご入力ください。

- アンケートのご回答および個別相談のご依頼について

* 下記URLまたは二次元コードよりご回答ください。

<https://forms.office.com/e/1djDdXqmFg>





Thank you