

日時 令和5年(2023年)6月8日(木) 午後2時~午後3時半  
場所 くまもと県民交流館パレア 会議室7



## やっぱり大切！一人暮らしのお金の話 ～家計管理と節約術～

講師 熊本県金融広報アドバイザー 広瀬 美貴子 氏

健康でなくなっても、  
約10年は  
生きてますよ！

あなたは、今、何歳ですか？  
ライフプランは100歳まで考えて！

熊本県データに見る平均寿命と健康寿命  
(2021年 都道府県別ランキングより)

|         | 平均寿命(歳)   | 健康寿命(歳)    | 健康ではない期間 |
|---------|-----------|------------|----------|
| 熊本県(男性) | 81.22(7位) | 72.24(37位) | 8.98年    |
| 熊本県(女性) | 87.49(6位) | 75.59(24位) | 11.9年    |

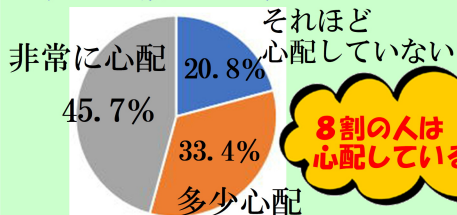
\*平均寿命は0歳児の平均余命のこと  
健康寿命は介護などを必要とせず元気で自立した生活が送れる期間のこと

### 老後の生活への心配と理由

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」2022年

#### 老後の生活への心配

#### 心配している理由上位4位まで (3割以上の人が回答)



8割の人は  
心配している！

- 十分な金融資産がない 72.7%
- 年金や保険が十分ではない 52.8%
- 物価上昇のため生活の見通しが立たない 31.3%
- 現在の生活に余裕がなく老後資金の備えができない 30.8%

### これからのあなたの生活を考える時

「人生で大切にしたいこと」「死ぬまでにしたいこと」を考えてみる。それらに「重要度の高低」「緊急度の高低」をつけて、重要度と緊急度が共に高い事案から実現させていくと幸福度が上がります。実現させるためにはお金の方針が必要です。



#### かかる費用とかける費用は違う

かかる費用は必要なもの。削れない。→節約やエコしかない  
かける費用はかけなくても良い費用。→何となく使わない！

### 老後の生活費の主な出どころは？

【2022年度の老後の生活費の収入源】

|               |       |
|---------------|-------|
| 公的年金          | 64.1% |
| 就業による収入       | 44.5% |
| 公的年金・個人年金・保険金 | 26.9% |
| 金融資産の取り崩し     | 26.0% |

#### 「入るお金」と「出るお金」

貯蓄からの支出を減らす  
何にお金をかけるのか  
幸せの方針を決める  
目減りをできるだけ遅らせる

### 老後資金が足りるのか不安でしょうがない方！

固定費と変動費を分けて、数か月見直してみましよう。

#### 固定費の見直し

1. 家賃または住宅の維持費
2. 通信費
3. NHK受信料
4. 保険料
5. 定期購入とサブスク料金

\*本当に必要？無駄なものは解約を！  
\*年払いできるものは年払いで！

注 サブスクとは商品・サービスを一定期間所有できる権利に料金を払う事

#### 変動費の見直し

1. 食費⇒自炊にこだわらず冷食・個食活用
2. 日用品⇒使い方の把握
3. 水道光熱費⇒環境にやさしいエコで
4. 美容費・被服費⇒自分ルールの活用  
断捨離・ミニマリスト
5. 車両費 自家用車・リース・レンタカー  
こだわりたい所は自分ルールを決める  
(何に、いくらまで使うかは決めておく)  
「ねばならない」ではなくストレス軽減

### 一人暮らしのこんな不安にこんな方法もあります

- ・賃貸住宅住まいで、もし自分が突然死亡しても遺族に迷惑をかけたくない  
⇒**入居者型孤独死保険**
- ・持ち家はあがるが相続する遺族もいない。現在経済的に厳しい状況  
⇒**リバースモーゲージ**(自宅など不動産を担保に、住み続けながら融資を受けられる)

### お金を貯める方法

#### ①法則を守る

収入－貯蓄＝支出 ○

収入－支出＝貯蓄 ×

#### ②支出を減らす

節約とエコと家計管理

#### ③収入を増やす

JOBとWORK(楽しく働くもあり！)

#### お金を働かせる増やし方

投資も「欲張らない投資」「育てる投資」「攻める投資」

カード決済も活用すると○

(残ったら貯めようは残らない)

家計簿は無理してつける必要はないが

・使途不明金は×

・長期、中期(1年単位)、短期(1か月)の流れは大まかにつかむこと

預金貯金・債権・投資信託・株式

\*旅行先・お祭り・コンサート・行事などで「せっかくだから」の支払い注意！

\*「これだけは使ってよい」という聖域も。自分ルールは厳守

\*常に財布から出ていく額を考える

\*払わなくて済む金は払わない(ATM手数料・振込手数料・レジ袋)

\*不要なお金は持ち歩かない(多めに引き出さない)

### エンディングノート・終活対策

①医療②介護③葬儀④保険⑤資産⑥自分史⑦デジタル遺産等を記録しておく  
と、いざという時に役に立ちます。相続人がいない場合は「死後事務委任契約」  
や公証役場で「遺言状の作成」などをしておくといひでしょう。

### 制度を知っておくー知識は生きる力

- ①高額介護合算療養費制度
- ②特別障がい者手当
- ③特定入所者介護サービス
- ④遠距離介護の場合介護割引サービス



熊本県民カレッジ・パレア  
広報ボランティアC・M作成