

令和6年11月8日

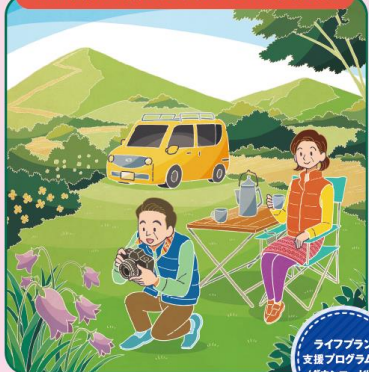
ライフプランで充実した人生を！

ライフプランセミナー

定年引上げ・家庭経済(55～60歳)

～人生100年時代に向けて～
地方公務員のための **50** 歳代からの
ライフプラン
令和6年度版 ガイドブック

地方公務員の定年引上げとライフプランへの影響を解説



一般財団法人地域社会ライフプラン協会

ライフプラン
支援プログラム付
(ダウンロード版)

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

当資料はセミナーの説明をわかりやすくするための参考資料としてポイントのみ記載しておりますので、詳細は別途ご確認願います。
また、今後の諸制度の変更等により記載内容の取扱いが変更となる場合がありますことをご了承ください。

目次

- ◆ ライフプランの重要性
- ◆ ライフプラン計画表をつくってみよう
- ◆ 定年引上げの概要
- ◆ 老後資金
- ◆ 年金の基本
- ◆ 年金の繰上げ 繰下げ
- ◆ 資産運用は安全第一で

時間があれば

- ◆ NISA
- ◆ 個人型確定拠出年金 (iDeCo)

ライフプランの 重要性

◆ ライフプランとは (P26←ガイドブック参考ページ)

ライフプランとは…

「生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計」



1. 人生設計(ライフプラン)のポイント(P27)

(1) 人生の長期計画

→10年後、20年後、退職後の人生まで見通す長期的視点

(2) 総合的な計画

→「仕事」「家族」「個人」「社会」「家庭経済」「健康づくり」の6分野

(3) 自分と家族の人生観や価値観を反映した計画

→「自分オリジナル」=人それぞれのライフプランがある

定期的な見直し

2. ライフプランが必要となった背景(P28)

(1) 高齢化、少子化の急速な進行⇒年金等社会保障制度への不安

(2) 人生の長期化(=長寿命化)⇒長い老後(P30)

(3) ライフスタイル、ライフサイクルの変化⇒世帯の多様化・晩婚化

自己責任・自助努力に基づいた計画的な人生設計の必要性

3. ライフプランの作成手順(P40)

(1) 現状を分析する

①分野別チェックリスト(P44)

自分の強みや弱みを確認してみよう⇒悩まず「直感」でチェック

②日頃の自由時間の過ごし方(P46)

最近の自由時間の過ごし方を検証し、今後の時間の使い方を考えてみよう！

・家族と過ごす時間

・レベル(スキル)アップのための学習の時間

・自分の趣味の時間 等

③わが家の経済状況(P48)

家族に確認しながら記入しよう

(2) ライフプランを作成する

①「ワークシート」<私の人生設計>(P50)

6つの分野について、これからやるべきこと、やりたいことを明確にしよう

②「ライフプラン計画表」の作成(P52)

計画表を作ることがセミナーの目的です

(3) ライフプランを実行する

(4) ライフプランを検証し、修正する

「ワークシート」＜私の人生設計＞ (P50)

これからの自分は何をやりたいのか？
そのために今から準備することは？

実現可能な
目標設定を

区分	今までの自分	これからの自分	
		目標・対策	達成期限・期間
(1)仕事(職業生活) 現在、将来を見据えて「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	(仕事) 最近何気なくこなしていることが多い (自己啓発) 特に行っていない (人間関係) 職場の仲の良い友人などとはよく飲みに行く	・これまでの職業生活を振り返り、退職後に活かせる能力、資格、人的ネットワークを確認する ・退職後に福祉関係の仕事我希望。資格取得に努める。 ・意識的に幅広い人脈づくりを心がける。自所属だけでなく、他所属の人との付き合いも大切にす。	・今月中に一度まとめてみる ・2年間を目標として計画的に頑張る ・今日から意識的に行動する
(2)家族(家庭生活) 親、配偶者、子どもなどそれぞれの関係に留意して「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	(夫婦の役割分担) 日常の家事はほとんど配偶者に任せきり (コミュニケーション) 子どもの成長に伴い、夫婦の会話は年々内容が乏しくなっており、休日も外出する機会が減少	・夫婦で家事の分担をある程度決めておき、お互いが思いやりを持って行動する ・年1回の旅行、共通の趣味などを通じて夫婦のコミュニケーションをとる	・今週末 ・今年中に旅行に行き、その時から開始
(3)個人(個人生活) 自由時間の過ごし方について検討し、退職後の毎日を有意義に過ごすため、「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	(勤務日) 退庁後、同僚と居酒屋へ行くことが多い (休日) 趣味は特になく、休養としてごろごろしていることが多い	・酒はほどほどにする ・職場以外の知人にもたまには声掛けをして飲みに行き、仲間の拡大を図る。 ・長く続けられるような趣味を持つことを模索してみる。 とりあえず学生時代にやっていたテニスを再開する。	・来週から ・来月からチャレンジ

区分	今までの自分	これからの自分	
		目標・対策	達成期限・期間
(4)社会(社会生活) ボランティア活動や地域社会活動への参加など社会との関わり方について検討し、「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	地域活動 特に何もしていない。	・町内会の行事に参加する。 まずは夏祭りの手伝いからはじめてみる。	・次回の町内会の打ち合わせの参加を打診してみる
(5)家庭経済 退職後は、今まで以上に計画的な経済生活を送る必要があることに留意して「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	(生活費) 毎月の生活費は配偶者任せで把握していない 衝動買いで不要な物を購入し、後悔することが多い (退職金・資産) 預貯金等資産状況の把握ができていない	・アプリを利用し、家計簿を付ける習慣をつけ、家計収支の把握をする ・何か物を購入する際、本当に必要かどうか考える習慣をつける ・退職金をはじめ、資産の有効な運用について考えてみる	・来月から ・今日から ・資産運用の勉強は今週末から始めて、3ヶ月しっかりと勉強する
(6)健康づくり 体の健康とともに心の健康についても留意して「これからの自分」がやるべきことをまとめてください。	(運動) 特に何もしていない (健康状態の現状) 運動不足、肥満、偏食、睡眠不足などチェック項目多数 (生活習慣病予防) 塩辛い物が好き、ラーメン大好き、毎日飲酒	・テニススクールに通ってみる(週1) ・休日に1時間程度のウォーキングを始めてみる。 ・塩分控えめにし、バランスのとれた食事。健康診断を欠かさず、人間ドックも利用 ・飲酒もほどほどにして、早寝早起きに心がける	・来月から ・今度の土曜日からウォーキング開始 ・週末妻と相談する ・来月から週2回の休肝日を設ける

記入例

ライフプラン計画表
をつくってみよう
(ライフプラン支援プログラム)

2. ライフプラン計画表 をつくってみよう

○ライフプラン計画表作成のポイント

- ・自分の夢・人生観・価値観を反映した計画づくり
⇒どういう生き方をしたいか考える
- ・現実的な収入と預貯金合計を踏まえ、身の丈に合った計画
- ・夫婦、家族で相談して作成

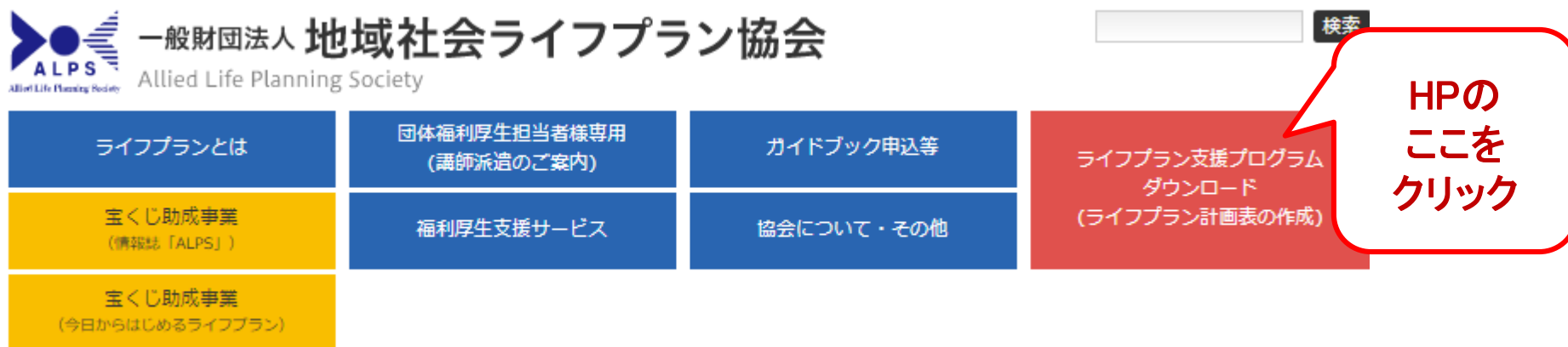
協会ホームページから
「ライフプラン支援プログラム」
をダウンロード(P55)

○ライフプラン計画表でわかること

- ・漠然と考えていた自身と家族のライフイベントの再確認
⇒時系列に整理
- ・ライフイベントの実行に必要な資金の確認
⇒早め早めの準備と対策
- ・人生の長期にわたった収支状況・資産状況の確認
⇒破綻しないか、支出の見直し・定年後の働き方の検討

3. 「ライフプラン支援プログラム」ダウンロードの進め方 (ライフプラン計画表の作成方法) (P55)

(1) 協会ホームページを開く⇒以下P56から「Google Chrome」または「Microsoft Edge」のインターネットを利用してダウンロードする方法をご案内しています。操作方法に従ってください。



The screenshot shows the homepage of the Allied Life Planning Society (ALPS). The header includes the logo and the text '一般財団法人 地域社会ライフプラン協会' and 'Allied Life Planning Society'. A search bar is located in the top right. The main content area features a grid of navigation buttons. A red callout box with a speech bubble points to the button labeled 'ライフプラン支援プログラムダウンロード (ライフプラン計画表の作成)'.

ライフプランとは	団体福利厚生担当者様専用 (講師派遣のご案内)	ガイドブック申込等	ライフプラン支援プログラム ダウンロード (ライフプラン計画表の作成)
宝くじ助成事業 (情報誌「ALPS」)	福利厚生支援サービス	協会について・その他	
宝くじ助成事業 (今日からはじめるライフプラン)			

ご注意: ダウンロードできない場合があります。

- ・対応OS: Microsoft Windows 8.1、10、11。 × RT、Macには対応していません。
- ・マイクロソフト社の(純正)エクセルを使用してください。
- ・利用環境が整っていても、セキュリティの設定状況やシステム環境等により起動できない場合がありますこと、ご承知おき願います。

※ダウンロードできない場合、白紙の計画表を掲載しておりますので、ご利用ください。

定年引上げの 概要

1. 定年の段階的引上げ(R5年4月1日施行・2年ごとに1歳ずつ引き上げ)(P189)

年度	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15
生年月日↓ 定年→ 年齢	61	62	62	63	63	64	64	65	65	65
S38.4.2～S39.4.1	61	62 暫再	63 暫再	64 暫再	65 暫再					
S39.4.2～S40.4.1	60	61	62	63 暫再	64 暫再	65 暫再				
S40.4.2～S41.4.1	59	60	61	62	63	64 暫再	65 暫再			
S41.4.2～S42.4.1	58	59	60	61	62	63	64	65 暫再		
S42.4.2～S43.4.1	57	58	59	60	61	62	63	64	65	
S43.4.2～S44.4.1	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65

↑
現在(6年度)の年齢

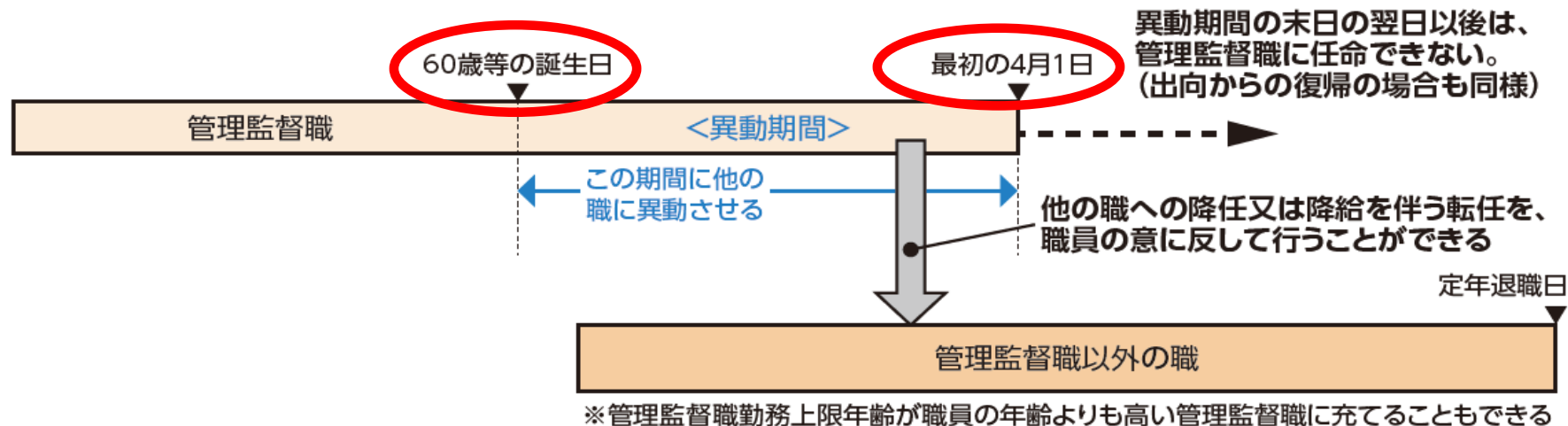
※暫再は「暫定再任用」の略

2. 管理監督職勤務上限年齢制(役職定年制)(P190)

(1)ポイント

- 管理監督職の職員は、60歳に達した日の翌日から最初の4月1日までの間(異動期間)に管理監督職以外の職に異動しなければならない。

〈役職定年による降任等のイメージ〉



(2)ライフプランに与える影響・留意点

- 収入の変化
- 役職定年の対策

3. 60歳に達した職員の給与について(P194)

(1) 給料

○ポイント

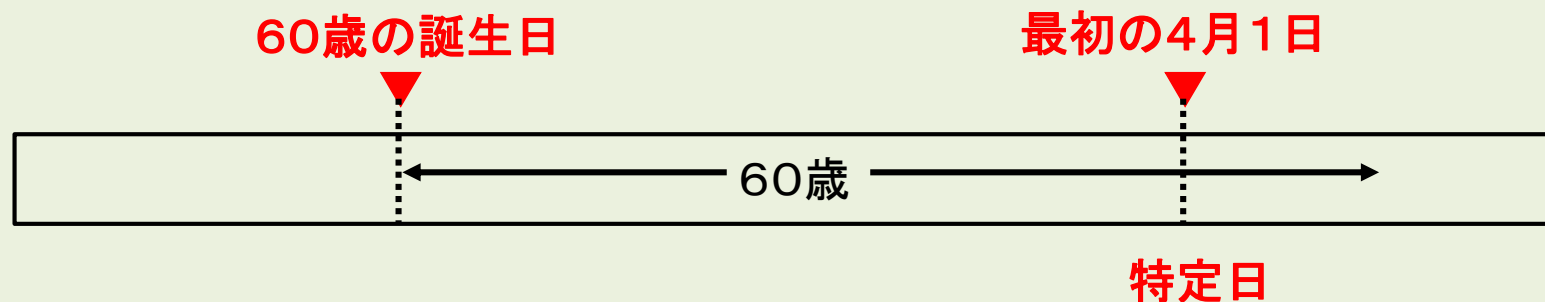
- 60歳を超える職員の給料月額は、60歳前の7割水準

60歳に達した日後の最初の4月1日(特定日)以後、「7割水準」

⇒「給料表の級号給の額×70%」

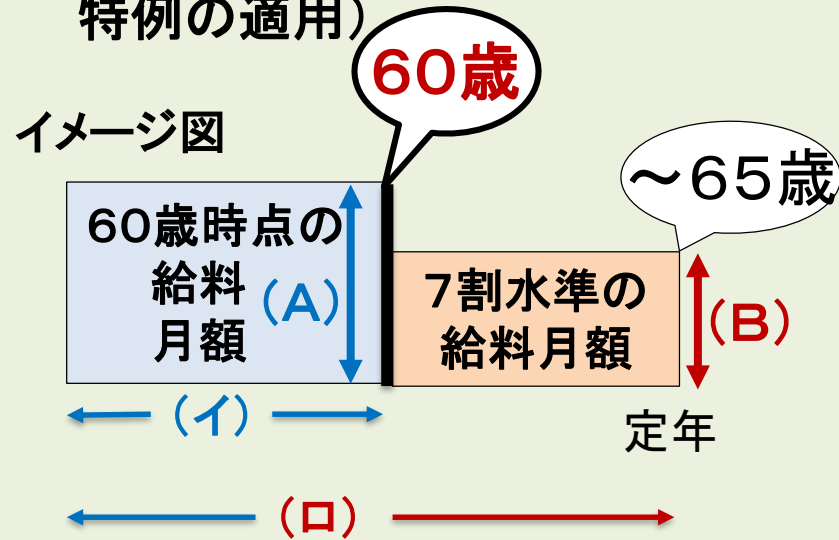
(注)特定日以降も勤務成績に応じた昇給等による変更があり得る。

※60歳に達した日後の最初の4月1日(特定日)まで のイメージ



4. 60歳に達した職員の退職手当のポイント(P200)

- (1) 60歳に達した日以後に、定年前に退職しても、退職手当は「定年退職」扱い
- (2) 定年引上げ後の退職手当は60歳前の給料月額を考慮して計算(ピーク時特例の適用)



退職手当支給率(定年引上げ後も同じ数値)

勤続年数	支給率 (イ)(ロ)	勤続年数	支給率 (イ)(ロ)
25年	33.27075	31年	42.31035
26年	34.77735	32年	43.81695
27年	36.28395	33年	45.32355
28年	37.79055	34年	46.83015
29年	39.29715	35年	47.70900
30年	40.80375	以上	

※退職手当の計算式

$$(A) \times (イ) + (B) \times (ロ - 1) + \text{調整額}$$

(イ・ロは勤続年数に応じた支給率)

(3)退職手当にかかる税金への影響(P202)

◎退職手当優遇税制 3大メリット

- ①退職所得控除 在職1年につき40万円(21年目以降70万円)
- ②退職所得控除後の金額の1/2しか課税対象所得にならない
- ③分離課税 給与所得等と分離して、単独で所得税を計算できる

<退職手当にかかる税金の計算式>

(退職手当－退職所得控除額) × 1/2 = 課税退職所得金額(A)

(A × 所得税率－控除額) + (A × 住民税率) = 退職所得の税総額

●退職所得控除額早見表(P203)

勤続年数	退職所得控除額	勤続年数	退職所得控除額	勤続年数	退職所得控除額	勤続年数	退職所得控除額	勤続年数	退職所得控除額
1年	80万円	11年	440万円	21年	870万円	31年	1,570万円	41年	2,270万円
2	80	12	480	22	940	32	1,640	42	2,340
3	120	13	520	23	1,010	33	1,710	43	2,410
4	160	14	560	24	1,080	34	1,780	44	2,480
5	200	15	600	25	1,150	35	1,850	45	2,550
6	240	16	640	26	1,220	36	1,920	46	2,620
7	280	17	680	27	1,290	37	1,990	47	2,690
8	320	18	720	28	1,360	38	2,060	48	2,760
9	360	19	760	29	1,430	39	2,130	49	2,830
10	400	20	800	30	1,500	40	2,200	50	2,900

●退職手当にかかる税金早見表(P203)

(単位:円)

退職手当 勤続期間	2,000万	2,100万	2,200万	2,300万	2,400万	2,500万
37年	7,552	83,077	158,602	234,127	314,757	415,807
38年	0	30,210	105,735	181,260	256,785	345,072
39年	0	0	52,867	128,392	203,917	279,442
40年	0	0	0	75,525	151,050	226,575
41年	0	0	0	22,657	98,182	173,707
42年	0	0	0	0	45,315	120,840
43年	0	0	0	0	0	67,972
44年	0	0	0	0	0	15,105
45年	0	0	0	0	0	0
46年	0	0	0	0	0	0
47年	0	0	0	0	0	0

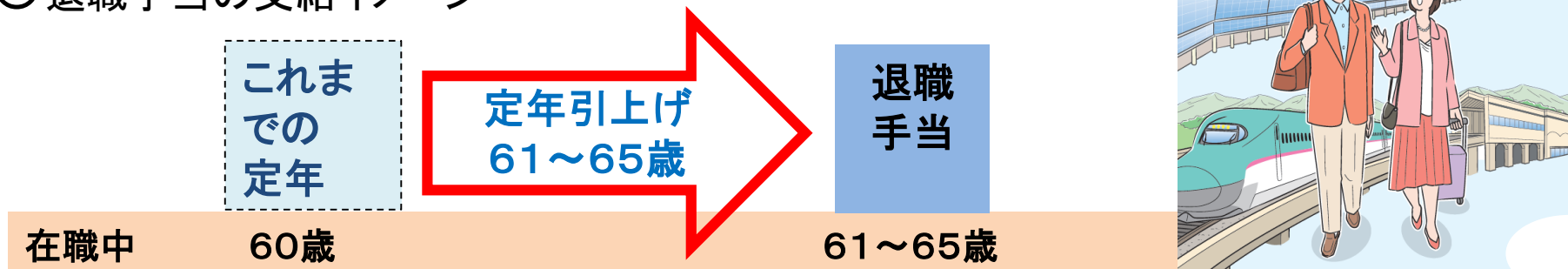
(4) 退職手当の支給時期の影響(P204)

① 定年退職時のライフイベントに関する注意点

- ・自身の定年時に支給されるので、自身の定年退職年齢まで繰り延べされる。
60歳の節目の行事(還暦祝い等)として退職手当を当て込んでいる場合や
まとまった資金(退職手当)で購入(実行)しようと考えていた物(こと)が
後ろ倒しとなり、当初計画どおりに実行できない。

ex.) 住宅ローンの一括返済、新車の購入、住宅のリフォーム、
配偶者の独立資金、海外旅行 等

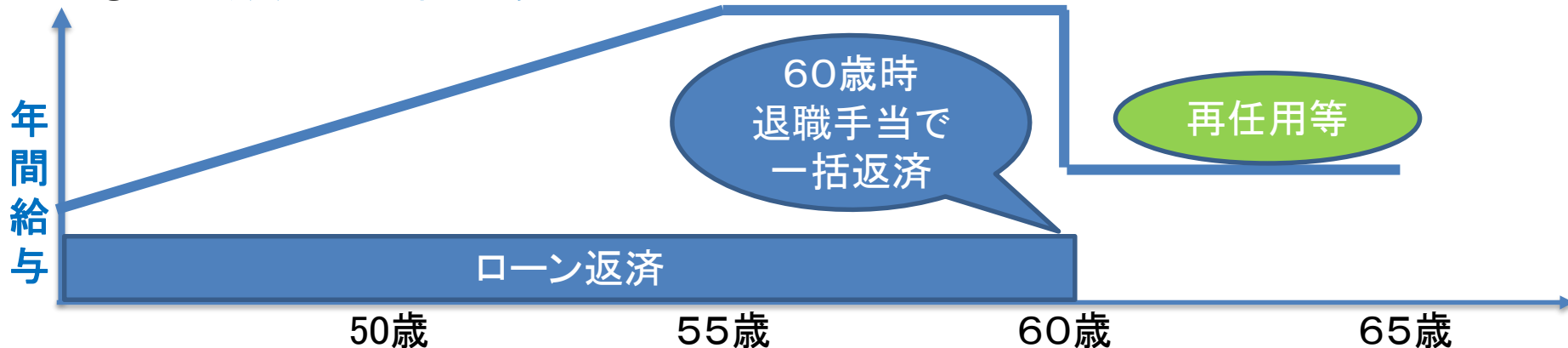
○ 退職手当の支給イメージ



コラム

定年引上げになった場合の住宅ローン支払いに関する一考察(P205)

《① 60歳定年退職の場合の給与推移とローン支払いイメージ》



前提: ローンの支払い65歳完了、定年引上げ時の退職手当は65歳支給、ローンは退職手当で一括返済

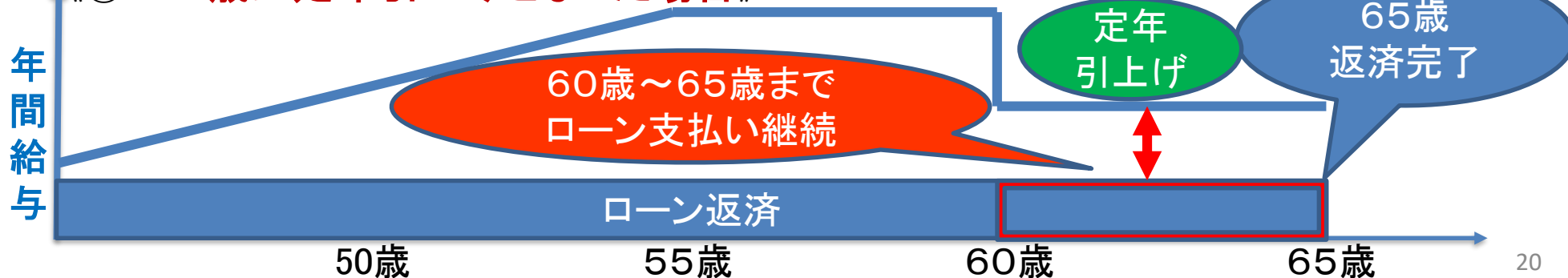
①上図: 現在は60歳定年退職時にローン残高は退職手当で一括返済 ⇒ 60歳以降の支払いなし

②下図: 定年引上げの場合、65歳まで退職手当がもらえないので

60歳以降もローンの支払い継続 ⇒ 収入が7割程度に減少しても65歳までローン支払いは続く

《対策: 繰上げ返済の活用による支払期間の短縮化、ローン設定時・借換時に返済期間を60歳に設定》

《② 65歳に定年引上げとなった場合》



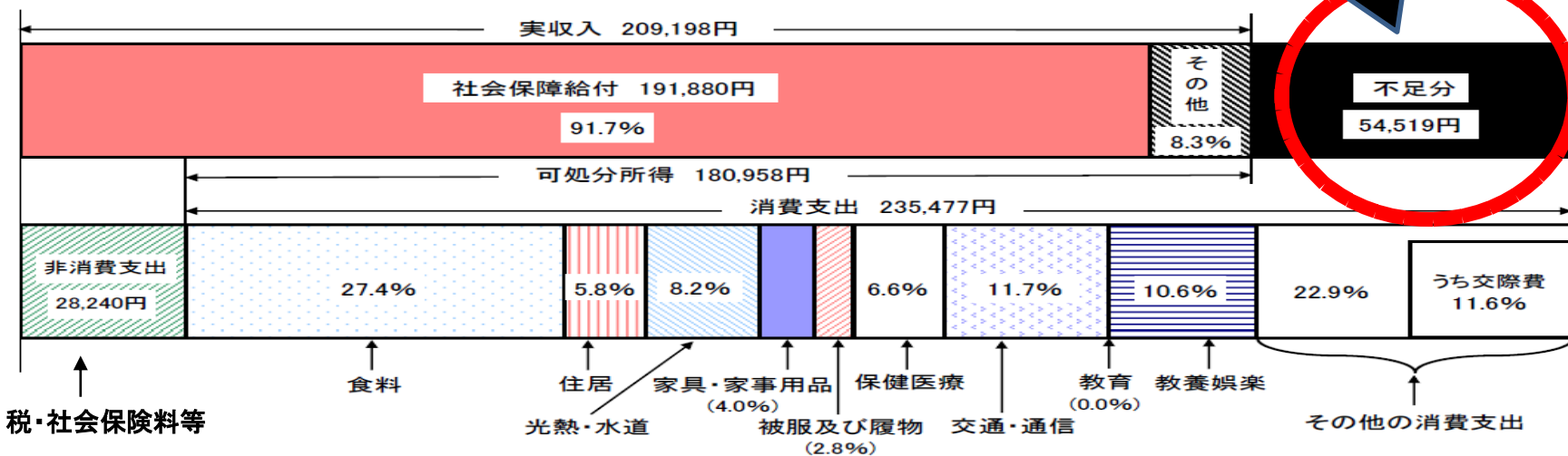
老後資金

◆ 老後資金

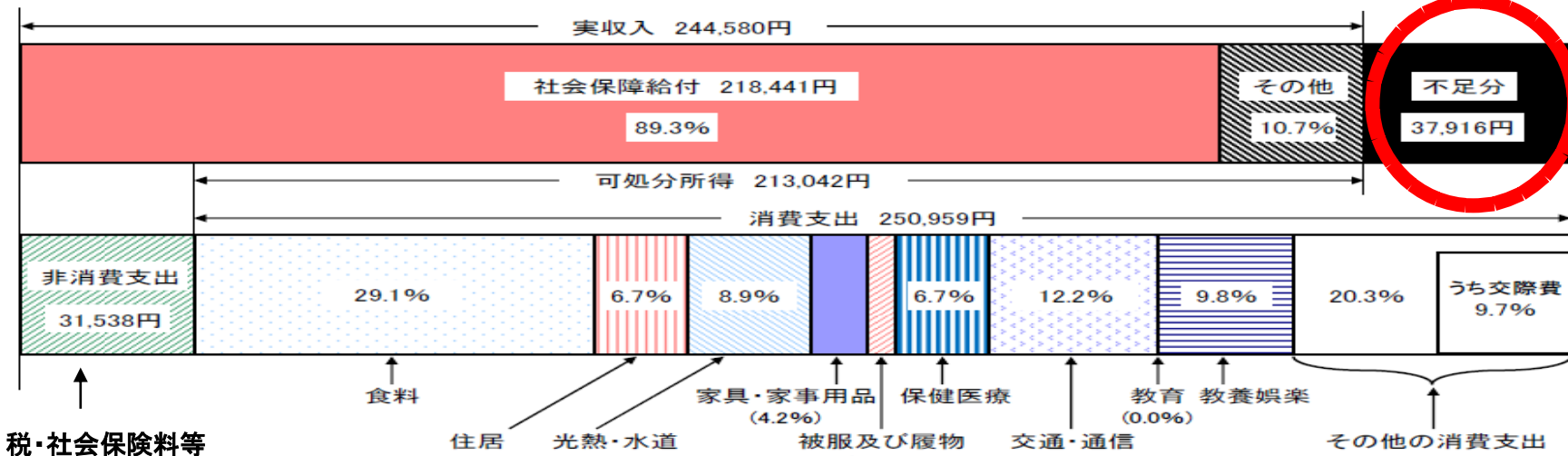
・老後の家計収支モデル(65歳以上夫婦高齢者無職世帯の場合)

2000万円
問題

平成29年



令和5年



コラム 老後資金2,000万円問題の考え方

○老後の収入と支出の差額(不足分)を補うためには…

2,000万円
問題

(1)平成29年統計数値では

$$\blacktriangle 54,519\text{円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = \underline{\text{約 } 1,962\text{万円必要}}$$

(2)令和3年統計数値では

$$\blacktriangle 18,525\text{円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = \underline{\text{約 } 667\text{万円必要}}$$

(3)令和5年統計数値では

$$\blacktriangle 37,916\text{円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = \underline{\text{約 } 1,365\text{万円必要}}$$

1,365
万円

統計数値から過不足額を計算すると、年によって大きな差があります
⇒老後資金の過不足は 自分自身の収支の問題

1. 老後資金の準備について(考え方)(P138)

(1)退職後25年間の必要資金の計算例(P139)

①毎月の不足資金

・年金収入(厚生年金+基礎年金) ex. 夫婦2人で月25万円

・定年退職後の月間生活費 ex. 夫婦2人で月30万円

▲ 5万円 (25万円-30万円) × 12か月 × 25年 = 1,500万円 (不足)

②大きなライフイベント支出(介護費用等予備費的なものも含む)

ex) 自動車・家電買換え 500万円

家の修繕・メンテナンス 500万円

介護費用関係(予備費) 600万円

旅行・趣味等 400万円 合計2,000万円

③必要資金合計 ①+② = 1,500万円 + 2,000万円 = 3,500万円

◎自助努力で準備したい老後資金 (退職金を2,000万円と仮定)

3,500万円 - 2,000万円(退職金) = 1,500万円

今からがんばろう . . . 見直し 節約 貯蓄

(2)退職後の大きなライフイベント支出項目

①毎月(毎年)発生する支出(月額
換算) ⇒年金等定期収入で賄う

○日常生活費	_____万円
○生命保険料	_____万円
○損害保険料	_____万円
○医療費	_____万円
○定期健康診断(人間ドック等)	_____万円
○固定資産税or借家代	_____万円
○健康保険料	_____万円
(退職後3年目以降)	

②退職後1~2年の主な支出

○退職手当に係る税金	_____万円
○退職した年の住民税(P140)	_____万円
○健康保険料	_____万円
(任意継続組合員制度2年間利用) (P133)	

③大きなライフイベント支出(含む予備費)

○耐久消費財等の定期的買替	
・自動車、バイク	_____万円
・家電製品	_____万円
洗濯機 冷蔵庫 冷暖房器具	
テレビ レンジ 携帯電話	
○家のメンテナンス	_____万円
・リフォーム	
浴室 キッチン 洗面所	
トイレ 屋根、外壁の修繕	
・バリアフリー化	
○介護費用(予備費的に)	_____万円
・介護費用(P136)	
・施設等入居関係費	
○子どもの結婚費用等援助(P128)	_____万円
○冠婚葬祭(P140)	_____万円
○生きがい実行のための費用	_____万円
・旅行	
・支度代 稽古代、交通費等	
スポーツ 囲碁 将棋 盆栽	
陶芸 お茶 和洋裁 ジム..	

参考 介護期間と費用(P137)

介護期間

6か月未満	6か月～1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年～4年未満	4年～10年未満	10年以上	不明	平均
3.9%	6.1%	10.5%	12.3%	15.1%	31.5%	17.6%	3.0%	61.6か月

介護費用(一時的な費用の合計)

掛かった費用はない	15万円未満	15万～25万円未満	25万～50万円未満	50万～100万円未満	100万～150万円未満	150万～200万円未満	200万円以上	不明	平均
15.8%	18.6%	7.7%	10.0%	9.5%	7.2%	1.5%	5.6%	24.1%	74万円

介護費用(月々の費用)

支払った費用はない	1万円未満	1万～2.5万円未満	2.5万～5万円未満	5万～7.5万円未満	7.5万～10万円未満	10万～12.5万円未満	12.5万～15万円未満	15万円以上	不明	平均
0.0%	4.3%	15.3%	12.3%	11.5%	4.9%	11.2%	4.1%	16.3%	20.2%	8.3万円

＜生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」／令和3年度＞

◎準備したい介護費用

一時的な費用74万円＋月々の費用8.3万円×平均期間61.6か月＝**585万円**

(3) 自分の退職後の必要資金を 大まかに イメージしてみよう

①毎月の資金の過不足 万円×12か月×25年＝ 万円
 ・年金収入(厚生年金+基礎年金) 万円
 ・定年退職後の月間生活費 万円

②大きなライフイベント支出(予備費的なものも含む) 万円

③必要資金合計＝① 万円＋② 万円＝ 万円

④準備したい資金 ③ 万円－ 万円(退職金)＝ 万円



年金の基本

1. 年金の基本

(1) 老齢基礎年金(国民年金)と老齢厚生年金(年金額は毎年見直しされます)

①老齢基礎年金(P106)

加入期間 20歳～59歳 最大40年

支給開始年齢 65歳

年金額(毎年見直し) 40年加入で816,000円(月額換算約68,000円)

②老齢厚生年金(P105)

年金額 162万円(勤続35～39年の平均年金額(旧職域含む))

(月額換算約135,000円)

昭和36.4.2生以降 ⇒ 65歳から支給(公務員の場合:男女とも)

※特定警察職員・消防吏員等の場合は、支給開始の生年月日が6年後ろ倒し(P107)

○退職手当と年金の受取イメージ(令和13年4月から65歳定年)



在職中

60歳

65歳

年金支給

2. 65歳以降の収入(年金支給額)は 夫婦合計(世帯) で考える

前提: 年金額(月額換算)は以下の通りと仮定(夫婦とも65歳以降の年金)

(1) 本人の年金額(月額)

公務員の年金: 月額20万円 \div 基礎年金(6.8万) + 厚生年金(13.5万)

(2) 配偶者の年金額(月額)

① 民間企業勤務: 月額16万円 \div 基礎年金(6.8万) + 厚生年金(9.4万)

民間企業の厚生年金は個人差が大きいので、支給金額は年金定期便等で要確認

② 専業主婦(夫)やパート等で厚生年金加入なし: 月額6.8万円 = 基礎年金(6.8万)

※加給年金(年額約40万円)は考慮しない

世帯(本人+配偶者)の年金支給額(月額)

- 公務員+公務員(配偶者) 20万円 \times 2人 = 40万円(34万円)
- 公務員+民間企業(配偶者) 20万円+16万円 = 36万円(30.6万円)
- 公務員+基礎年金だけ(配偶者) 20万円+ 6.8万円 = 26.8万円(22.8万円)
- 公務員独身者 20万円(17万円)

(身の丈に合った生活を！ 贅沢な暮らしぶりは要再検討)

3. ねんきん定期便(P117)

(1) 送付時期

各共済組合から、毎年、誕生日または誕生日の翌月に送付

(2) 通知内容(50歳以上)

①これまでの年金加入期間

②老齢厚生年金の種類と見込額

③(参考)これまでの保険料納付額

④最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況

※59歳の者については、より詳細な内容の「ねんきん定期便」を送付

(3) 送付イメージ

・老齢年金の見込み額は、現在の条件(給与)で60歳まで厚生年金に加入したと仮定した場合に、65歳から受け取れる年金額

4. 給付算定基礎額残高通知書

(1) 年金払い退職給付(新3階)(P106)の年金額算定の原資(残高)が確認できる

※この通知書に年金額の記載はない

ねんきん定期便 はがきの見本 (全国市町村職員共済組合連合会の例)

表

料金別納
郵便

親展

老齢年金の見込み額は現在の条件で
60歳まで厚生年金に加入した
と仮定して計算

ねんきん定期便です

受取人の方がお住まいでない場合には、封封せずに「顔配」(転居した場合はハガキにご記入の上、そのままポストに投函してください)

「問い合わせ先・返信先」

問い合わせ受付時間は土日・祝日・年末年始を除く9時～17時まで。
電話が混み合つてから行く場合があります。大変申し訳ありませんが、少し時間を置いてからおかけください。

両面を、ゆっくりとはがして、ご覧ください
(水に濡れている場合は、よく乾かしてからおはがしてください)

裏

「最近の月別状況です」の見方

「国民年金(第1号・第3号)納付状況」欄について

納付済	保険料を納めた期間 (保険料が免除や猶予された後に追納した場合も含む)
未納	保険料を納めていない期間 (または「ねんきん定期便」の作成時点で納付が確認できない期間)
3号	第3号被保険者の期間
全額免除	保険料が全額免除の期間
半額免除	保険料が半額免除され、残りの半額を納めていない期間
半額未納	保険料が半額免除されたが、残りの半額を納めていない期間
3/4免除	保険料が3/4免除され、残りの1/4を納めた期間
3/4未納	保険料が3/4免除されたが、残りの1/4を納めていない期間
1/4免除	保険料が1/4免除され、残りの3/4を納めた期間
1/4未納	保険料が1/4免除されたが、残りの3/4を納めていない期間
学生特例等	学生納付特例または若年者納付猶予が認められた期間
付加	付加保険料を納めた期間
合算	国民年金の任意加入期間のうち、保険料を納めていない期間 (参考情報であり、年金請求時に書類による確認が必要です)
未加入	20歳以上60歳未満の期間のうち、どの年金制度にも加入して いなかった期間

地共済年金情報Webサイトをご利用ください

組合員の皆様に年金情報をインターネットで提供しています。
このサイトでは、年金見込額や年金の加入履歴等を閲覧できます。
ご利用にはユーザー登録が必要です。

地共済年金情報Webサイト

●利用時間：24時間365日 (サーバーのメンテナンス時を除く。)

※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。

基礎年金番号	私学共済の加入者番号
--------	------------

1. これまでの年金加入期間(老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)

第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金計 (未納月数を除く)	船員保険(c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く)	合算対象期間等	受給資格期間
月	月	月	月	(a+b+c)	(d)	(a+b+c+d)
厚生年金保険(b)						
一般厚生年金	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険計			
月	月	月	月	月	月	月

・「第1号被保険者(未納月数を除く)」欄には、この「ねんきん定期便」の作成年月日以降の国民年金保険料の前納期間の月数も含めて表示しています。
・(d)欄には、「国民年金の任意加入期間のうち保険料を納めていない期間(任意加入未納期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。
・この任意加入未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときに書類による確認が必要です。

2. 老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)

受給開始年齢	成～	成～	成～	成～	成～	老齢基礎年金
(1)国民年金						円
(2)厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金	円
一般厚生年金期間	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	円
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	(報酬比例部分)	円
1年間の受取見込額	円	円	円	円	円	円

・受給資格期間が120月に達していない場合や特定期間(※「時効消滅不整合期間に係る特定期間該当届出書」により、受給資格期間に算入される期間)、旧三公社(JR、JT、NTT)共済組合または旧農林共済組合の加入記録を有している場合や、加入記録の重複がある場合などは、老齢年金の見込額が表示されません。
・国家公務員と地方公務員の双方にお勤めであった方は、それぞれの加入期間を合算して計算しています。
・平成27年9月までの加入実績に応じた改正前の国家公務員共済組合法及び地方公務員等共済組合法による経過の職域加算額(共済年金)※を含めて表示しています。
・被用者年金一元化期(平成27年9月以前)の退職共済年金(報酬比例部分)の金額は、老齢厚生年金の給付率と同等で計算した金額に、別に定められた給付乗率を用いて計算した金額を加算した金額となっており、この加算額を「職域加算部分」といいます。被用者年金一元化により金額の計算方法が老齢厚生年金に統一されたため、被用者年金一元化後の期間(平成27年10月以降)については、「職域加算部分」が廃止されましたが、被用者年金一元化前の期間(平成27年9月以前)については別途「経過の職域加算額(共済年金)」として共済組合から支給されます。
・年金額は、年金加入記録に不備があることにより、表示していない場合がありますので、この場合は「一般厚生年金期間」についてはお近くの年金事務所、「私学共済厚生年金期間」については日本私立学校振興・共済事業団にお問い合わせください。
※平成27年10月以後に、引き続き1年以上の共済組合員期間を有している方には、上記2の見込額とは別に退職等年金給付が支給されます。

最近の月別状況です

表面の年金加入期間や下記の月別状況に「もれ」や「誤り」があると思われる方、特に、転勤・転職が多い場合、姓(名字)が変わった場合などは、このハガキの表面に記載された共済組合にお問い合わせいただき、ご自身の年金加入記録をご確認ください。

	国民年金 (第1号・第3号) 納付状況	加入区分	厚生年金保険		
			標準報酬月額 (千円)	標準賞与額 (千円)	保険料 納付額(円)
年					
月					
日					
時					
分					
秒					
微					
細					
分					
秒					

この「ねんきん定期便」は下記の時点で作成しており、
この年金加入記録を表示しています。

国民年金および 一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)
---------------------	----------------------------	--------------------------

これまでの保険料納付額(累計額)

(1)国民年金(第1号被保険者期間)	国民年金保険料	円
(2)厚生年金保険	厚生年金保険料(被保険者負担額)	円
一般厚生年金期間		円
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)		円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)		円
(1)と(2)の合計		円

これまでの保険料納付額(累計額)について
・国民年金の保険料納付額は、加入当時の保険料額を基に参考として計算しています。
・厚生年金保険の保険料納付額(被保険者負担額)は、加入当時の標準報酬月額などと保険料率(掛金率)を基に参考として計算しています。
・国家公務員共済組合期間に係る保険料については、標準報酬制度の導入(昭和61年4月)以後の保険料納付額(国家公務員共済組合に属した旧三公社共済期間が含まれている場合のその期間に係る保険料納付額は除きます。)のみを表示しています。
・地方公務員共済組合期間に係る保険料については、地方公務員共済組合内での掛金率が統一された平成元年12月以後の保険料納付額のみを表示しています。
・国家公務員共済から地方公務員共済へ異動した場合、又は、地方公務員共済から国家公務員共済へ異動した場合のそれぞれ共済期間に係る保険料納付額については、上記の条件により表示しています。

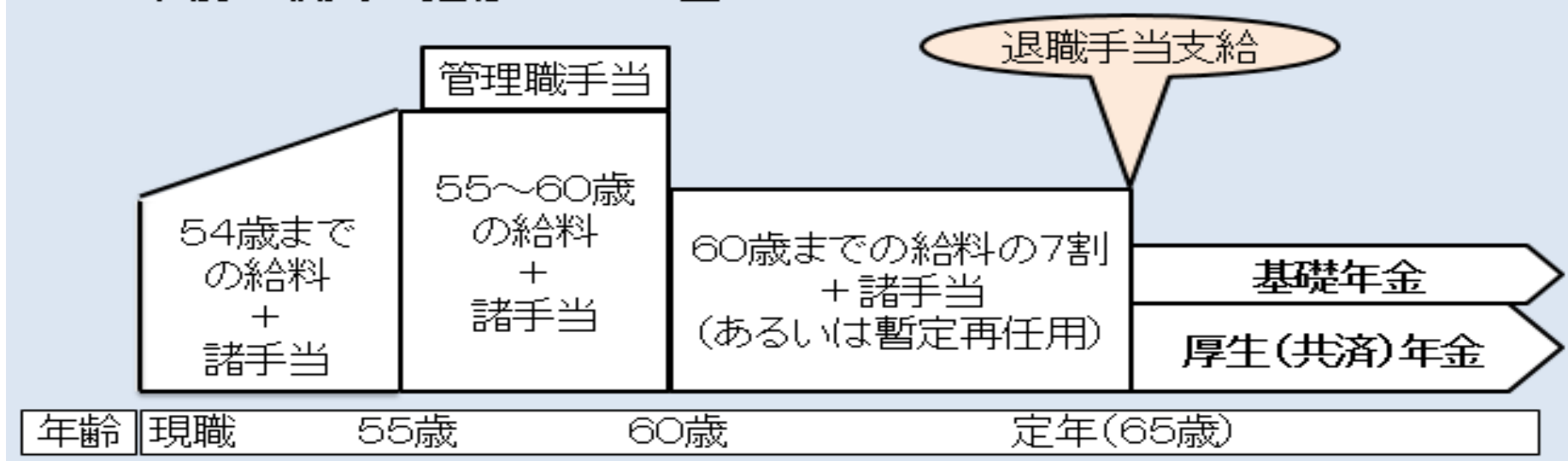
年金額のイメージ



①年金の受給開始時期は、60歳から75歳まで選択できます。
②年金受給を遅らせた場合、年金額が増加します。
(75歳を選択した場合、65歳と比較して最大84%増)
③繰上げ加算額を算定する際は、在職中による年金額の全部または一部が支給停止となった場合の支給停止とされていた額は、繰上げによる増額の対象とはなりません。

まとめ 50代後半からの収入のイメージ

今後の収入の推移イメージ図



収入変化の一例

60歳以前(月額)		60~65歳(月額)		65歳~(月額)	
給料	40万円	給料(7割)	28万円	年金(本)	20万円
諸手当	8万円	諸手当	6万円	年金(配)	6.8万円
管理職手当	5万円	管理職手当	0万円	合計	26.8万円
合計	53万円	合計	34万円		

▲19万円 60歳以前比較 ▲26.2万円

年金の

繰上げ

繰下げ

1. 年金繰上げ請求のポイント(詳細は別途確認してください)(P108)

繰上げとは、65歳から支給される年金をそれより若い年齢で受け取ること

(1) 老齢基礎年金・老齢厚生年金の繰上げ(共通事項)

① 65歳からの支給を最大60歳まで5年間繰上げが可能

② 繰上げ1か月につき支給額が0.4%減額

・60歳に繰上げすると24%減額(※損益分岐点は約81歳)

老齢基礎年金を24%減額した場合： $816,000円 \times 76\% = 620,160円$

※老齢基礎年金の令和6年度金額(満額)816,000円

③ この減額は65歳になっても戻ることではなく、減額された年金が一生続く

④ 繰上げ支給を請求した後は取り消しできない

⑤ 老齢基礎年金あるいは老齢厚生年金だけの繰上げはできず、必ず老齢基礎年金と老齢厚生年金をセットで繰上げしなければならない

※繰上げを検討する場合は、メリット・デメリットを共済組合や日本年金機構等によく確認することが重要

2. 年金繰下げ請求のポイント(詳細は別途確認してください)(P109)

繰下げとは、65歳から支給される年金を66歳以降に受け取ること

(1) 老齢基礎年金・老齢厚生年金の繰下げ(共通事項)

① 最大75歳まで10年間繰下げが可能

繰下げ請求は66歳以降に可能

② 繰下げ1か月につき支給額が0.7%増額

- ・70歳まで繰下げすると42%増額(※損益分岐点は約81歳)

老齢基礎年金を42%増額した場合： $816,000円 \times 142\% = 1,158,720円$

- ・75歳まで繰下げすると84%増額(※損益分岐点は約86歳)

老齢基礎年金を84%増額した場合： $816,000円 \times 184\% = 1,501,440円$

※年金が増額されると、税・社会保険料が増え、手取りベースでの損益分岐点の年齢はもう少し高くなる

③ 増額された年金は、一生涯にわたり支給される

④ 老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に繰下げ請求できる

※繰下げを検討する場合は、メリット・デメリットを共済組合や日本年金機構等によく確認することが重要

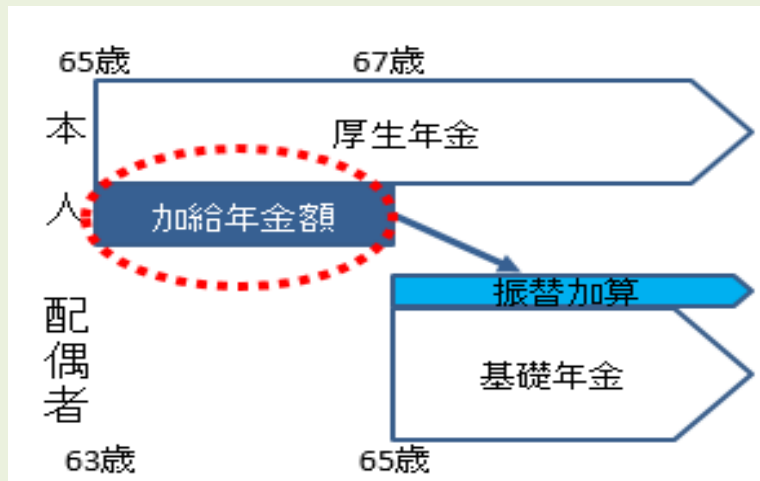
(2) 老齢厚生年金の繰下げの留意点

①加給年金額(408,100円)の概要(子どもの受給要件は除いています)(P106、110)

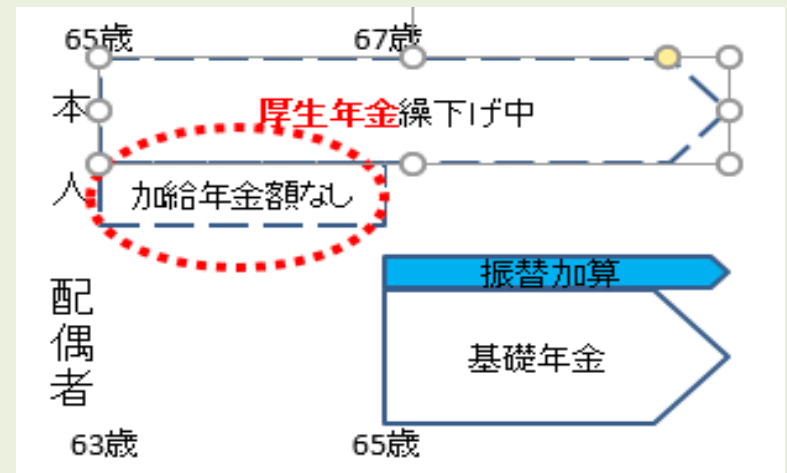
- ・厚生年金加入期間が20年以上ある本人が対象
- ・本人が65歳になった時点で、65歳未満の配偶者(年収850万円未満)がいる場合、配偶者が65歳になるまで支給される
- ・配偶者が20年以上厚生年金に加入している場合、配偶者自身が厚生年金(含む特別支給)を受給すると加給年金額は支給されなくなる

◎**老齢厚生年金が支給されない間**(繰下げ請求をして年金が支給されない間)は、
受給要件を満たす配偶者等がいても**加給年金額は支給されない**

↓加給年金額が支給される例



↓繰下げで加給年金額が支給されない例



②加給年金額受給のための基礎年金と厚生年金の繰下げ組み合わせ一覧(P111)

※夫婦の年齢差がある場合などには、繰下げ請求が大きな損になることも
あるので要注意

💡ここに注目

老齢基礎年金・・・繰下げ しない
老齢厚生年金・・・繰下げ する



加給年金額 なし

老齢基礎年金・・・繰下げ する
老齢厚生年金・・・繰下げ する



加給年金額 なし

老齢基礎年金・・・繰下げ しない
老齢厚生年金・・・繰下げ しない



加給年金額 あり

老齢基礎年金・・・繰下げ する
老齢厚生年金・・・繰下げ しない



加給年金額 あり

資産運用は
安全第一で

◆ 資産運用は安全第一で(P146)

1. 金融商品が持つ3つの特性

「安全性」・・・元本が保証またはその安全性が高い 例) 定期預金、定額貯金、国債など

「流動性」、「換金性」・・・必要時に現金化しやすい 例) 普通預金、通常貯金など

「収益性」・・・高い収益が得られる可能性がある(反面、損失の可能性あり)

例) 株式、投資信託、外貨建て金融商品など⇒リスク性商品

全てを満たす
金融商品は無い

2. 50歳代の運用スタンス(老後資金等の積立)

(1) 基本: 安全性・流動性・換金性を重要視

⇒ 団体内預金や財形等の利用

(2) 将来の退職金運用を意識し、積立投資等でリスク性商品の運用を経験してみる

⇒ iDeCo, NISAの利用

(3) 自分に向けた退職金の運用を考える。安全性を優先するか、収益性を重視するか？

収益性を重視する場合は、金融商品等の勉強を始める

3. 資産運用(投資)にあたってのポイント

項目	ポイント
余裕資金	当面(10年位)使う予定のないお金で。
長期投資	投資を始めたなら長期間続ける。
積立投資	投資のタイミングをとらえるのは難しいので、定期的に購入。
分散投資	分散投資でリスクを軽減。資産の分散と地域の分散。⇒投資信託
手数料	信託報酬は、長期の運用成果に大きな影響。目論見書で事前に確認。
分配金	毎月、分配金を受け取る商品は、長期の運用には向かない。
税金	原則、運用益は課税(20.315%)。非課税制度の有効活用を。
運用結果	運用結果は自己責任です。元本割れすることもあります。

4. 投資信託の運用スタイル(P149)

(1) インデックス運用(パッシブ運用)

あらかじめ定められた指標(インデックス=日経平均株価やNYダウ等)と同じ値動きをするよう運用される投資信託(一般的に手数料が安い)。

市場の平均並みの成果になるため、それ以上にはならないことの認識は必要。

(2) アクティブ運用

ファンドの運用担当者が自らの運用方針などに基づいて、組入有価証券の銘柄や比率などを決定し、市場平均を上回る運用成績を目指すもの(一般的にインデックス型よりも手数料が高い)。

※手数料が高くて運用がうまくいかない場合もあるから、市場平均を下回ることもある。

参考

①バリュー投資(割安株投資)

現在の資産価値や利益水準などから判断して、理論株価よりも割安と思われる銘柄に投資する運用手法

②グロース投資(成長株投資)

銘柄の成長性を重視し、将来の売上高や利益水準の成長などが市場平均よりも高いと判断される銘柄に投資する運用手法

5. 運用商品は「手数料」を確認しよう(P149)

(1) 手数料

金融商品の購入時等は、原則手数料が発生します。

手数料のある商品を購入する場合は、元本割れから投資がスタートするという認識が必要です。

(2) 投資信託の主な手数料(取扱い会社・商品により大きく異なる)

① 販売(購入時)手数料

購入時に販売会社に支払う手数料(0%の商品もある)

② 信託報酬(運用管理費用)

投資信託を保有している間、保有額に応じて日々支払う費用で、
運用にかかる費用や資産の保管等の費用

- 💡 ・保有額(貯蓄額)が増えると費用(信託報酬)も大きくなる
- ・運用期間中常にかかる費用
- ・商品によって手数料(%)がかなり違うので、特にチェックしましょう

0. 2%以下程度が望ましい。1%~2%の信託報酬もある。

③ 信託財産留保額

換金時(解約時)の手数料

※手数料の確認方法⇒目論見書に記載

参考:各資産の年間リターンの推移(円換算ベース) (期間2007年~2021年)

*過去のリターンが将来も続くとはかぎりません。

	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	期間平均
新興国株式	30.9%	-62.1%	83.2%	3.7%	-22.7%	33.3%	18.2%	11.3%	-14.6%	8.2%	32.3%	-16.8%	17.3%	12.5%	8.6%	9.5%
新興国債券	10.9%	-23.1%	25.2%	0.9%	-6.9%	31.7%	10.5%	7.2%	-14.6%	7.0%	11.0%	-8.7%	12.4%	-2.4%	1.7%	4.2%
先進国債券	4.6%	-15.5%	7.3%	-12.6%	0.1%	20.9%	22.6%	16.1%	-4.5%	-2.7%	4.5%	-4.6%	5.5%	6.0%	4.5%	3.5%
先進国株式	3.9%	-52.9%	36.6%	-2.9%	-9.5%	31.5%	53.7%	20.3%	-1.4%	5.1%	17.8%	-10.8%	27.2%	10.3%	37.6%	11.1%
国内債券	2.7%	3.4%	1.4%	2.4%	1.9%	1.9%	2.0%	4.2%	1.1%	3.0%	0.2%	1.0%	1.6%	-0.8%	-0.1%	1.7%
国内リート	-3.1%	-48.6%	6.2%	34.1%	-22.2%	41.0%	41.1%	29.7%	-4.8%	9.9%	-6.8%	11.1%	25.6%	-13.4%	20.0%	8.0%
国内株式	-11.1%	-40.6%	7.6%	1.0%	-17.0%	20.9%	54.4%	10.3%	12.1%	0.3%	22.2%	-16.0%	18.1%	7.4%	12.7%	5.5%
先進国リート	-18.4%	-56.7%	37.4%	4.7%	-3.1%	37.7%	22.8%	39.8%	1.0%	2.3%	4.2%	-9.5%	21.9%	-13.1%	49.9%	8.1%
8資産	2.5%	-37.0%	25.6%	3.9%	-9.9%	27.4%	28.2%	17.4%	-3.2%	4.1%	10.7%	-6.8%	16.2%	0.8%	16.9%	6.4%

出所) Bloombergのデータを基に三菱UFJ国債投信作成

* 先進国債券、新興国債券、先進国株式、新興国株式、先進国リートは、米ドルベースの指数を使用しており三菱UFJ国際投信が円換算しています。

* 8資産は、国内債券、先進国債券、新興国債券、国内株式、先進国株式、新興国株式、国内リート、先進国リートの間年リターンの平均値です。

* 上記は、過去の実績・状況または作成時点での見直し・分析であり、将来の市場環境の変動や運用状況・成果を示唆・保証するものではありません。

* 指数について

- ・国内債券:NOMURA-BPI総合
- ・先進国債券:FTSE世界国債インデックス(除く日本)
- ・新興国債券:JPモルガンGBI-EMグローバル・ダイバーシファイド
- ・国内株式:東証株価指数(TOPIX)
- ・先進国株式:MSCIコクサイ インデックス
- ・新興国株式:MSCIエマージング・マーケット インデックス
- ・国内リート:東証REIT指数
- ・先進国リート:S&P先進国REIT指数(除く日本)

・本資料中の指数等の知的所有権、その他一切の権利はその発行者および許諾者に属します。

また、発行者および許諾者が指数等の正確性、完全性を保証するものではありません。

・各指数等に関する免責事項等については、委託会社のホームページ(<https://www.am.mufg.jp/other/disclaimer.html>)を合わせてご確認ください。

NISA

◆ NISA

1. NISA(ニーサ)とは(P152)

(1)NISAとは

少額の投資を行う方のための非課税制度(令和6年1月から新制度としてスタート)

(2)申し込み窓口

申し込み窓口(運営管理機関)・金融機関(銀行・労金・証券会社等)1社のみ

※金融機関により、選択できる運用商品は異なる。

自身で運用したい商品があるかどうかを確認して、金融機関と運用商品を決める

(3)特徴

- ①NISA専用口座(非課税口座)をつくり運用
- ②運用金額は、毎年一定金額の範囲内
- ③購入した株式や投資信託などにかかわる配当や売却益(通常20.315%)について
非課税となる ※損失が発生した場合は、補填等なし⇒自己責任
- ④2つの投資枠は併用可能

2. NISA制度(令和6年(2024年)改正)

項目	令和6年(2024年)1月から	
	成長投資枠	つみたて投資枠
新規投資期間	無期限化	無期限化
非課税期間	無期限化	無期限化
年間投資枠	240万円	120万円
非課税限度額	1800万円(生涯投資枠) ※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)	
	1,200万円	1,800万円ー成長投資枠利用分
投資対象商品等	上場株式・投資信託等(個別株は監理銘柄や整理銘柄を除く。投資信託は運用期間が20年未満・高レバレッジ型及び毎月分配型を除く。)	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託※

※つみたて投資枠対象商品の特徴

長期の積立・分散投資に適した金融庁の基準をクリアした一定の投資信託に限定

- ・販売手数料がノーロード(0円)
- ・手数料(信託報酬)が低い(1.65%以下)

種 類		信託報酬上限	種 類		信託報酬上限
インデックス 投信	国内資産運用	0.550%	アクティブ 投信	国内資産運用	1.100%
	海外資産運用	0.825%		海外資産運用	1.650%

3. 新NISAを利用する際の注意点

(1) 株の運用をNISAで行いたい場合は、証券会社のNISAを利用

(2) 株式の配当金を非課税で受取る方法

配当金の受領方式を「**株式数比例配分方式**」に登録する必要があります。

この場合、NISA口座のみならず、特定口座、一般口座で保有されている株式等の配当金等が同方式で支払われます。

(3) NISAで損失が発生しても、損益通算はできない(P153)

(4) 投資枠の再利用が可能(P153)

生涯投資枠(1800万円)は投資元本ベースで計算し、途中で売却した場合、その買い付け時の金額分が、売却の翌年から生涯投資枠として復活する。

ex) 生涯投資枠を1,000万円利用中(残り枠800万円)、200万円で購入した株式を250万円で売却した場合、残り枠は1,000万円になる(売却の翌年から)。

個人型確定拠出 年金 (iDeCo)

◆ 個人型確定拠出年金 (iDeCo) について (P150)

1. iDeCo(イデコ)とは

(1) 目的

老後資金を増やすために、自分で掛け金を拠出し、自身の判断で運用する年金制度

(2) 運営主体と申込み窓口・運用商品

・運営主体・・・国民年金基金連合会

・申込み窓口(運営管理機関)・・・金融機関(銀行・保険会社・証券会社・労金等)1社のみ

※金融機関により、選択できる運用商品は異なる。

自身で運用したい商品があるかどうかを確認して、金融機関と運用商品を決める。

※運用のリスクはとらず、所得控除のメリットだけを楽しみたい方は、銀行・保険会社

が提供する元本保証商品を選択することも可能。

(3) 掛金と上限(給与控除か口座振替)

・公務員の場合、通常毎月拠出、月額最低掛金5,000円～、1,000円単位、

月額上限12,000円、年間上限144,000円だが、年1回等の支払いも可

※令和6年12月から月額上限20,000円に改正予定

(4) 加入年齢 65歳未満

(5) 受給開始年齢

①年金資産(積立金額)の受け取り可能年齢

60歳から75歳未満(60歳になるまで積立金は引き出しできない)。

※老後の資金作りとして考えると、引き出せないことがかえってメリットともいえる
ただし、50歳以降にiDeCoを始めた方は、以下に注意

※加入期間10年未満の場合は受取開始年齢は下記のとおりとなります。

加入期間	受取開始年齢	加入期間	受取開始年齢
10年以上	60歳	4年以上6年未満	63歳
8年以上10年未満	61歳	2年以上4年未満	64歳
6年以上8年未満	62歳	2年未満	65歳

②60歳以上で初めてiDeCoに加入した方は、上記受取開始年齢表にかかわらず、
加入から5年を経過した日から受給できます。

2. iDeCoの主なメリット

(1) 節税効果

① 掛金拠出時(掛金は「小規模企業共済等掛金控除」の対象)

○ 所得税・住民税が軽減(年末調整等の所得控除の対象)

・例) 自身の所得税が10%、住民税が10%、年間掛金144,000円の場合
 $144,000円 \times 20\% = \underline{\text{年間28,800円の節税効果}}$

・所得税20%、住民税10%の場合なら⇒年間43,200円の節税効果

【参考】個人年金保険料控除…年間払込保険料8万円超の場合

・所得控除上限 [所得税]40,000円 [住民税]28,000円

・所得税10%、住民税10%の場合⇒年間6,800円の節税効果

② 積立期間中

・運用で得られた利益が**非課税** ※通常は20.315%課税
※損失が発生した場合は、補填等なし⇒自己責任

③ 受取時(全額非課税で受け取れるとは限りません)

・年金(原則5年~20年の年金): 雑所得扱い

公的年金等控除(60~64歳 年60万円、65歳以上 年110万円)が適用できる

・一時金(75歳までに一時金で受け取る): 退職所得扱い

退職所得控除(残枠があれば)が適用できる

※退職金や自身の厚生年金等受給で各控除枠を使い切ってしまう場合あり

3. iDeCoの主な注意事項

(1) 手数料がかかる(主な手数料) ⇔ 通常節税効果のほうが大きい

時期	手数料項目	内 容
加入時	口座開設時手数料	加入時または移管時の手数料: 2, 829円(初回1回のみ)
加入後	掛金収納時手数料	掛金収納の都度171円(国民年金基金連合会105円 +事務委託先金融機関(信託銀行)66円) ⇒ 年12回で2, 052円)
加入後	運営管理機関(申込窓口となる金融機関)の手数料	運営管理機関のサービス等により異なる (月0円~450円程度⇒ 年0円~5, 400円程度、 掛金収納とあわせ徴収)
加入後	運用商品の手数料	運用商品によっては、投資信託の信託報酬等の手数料がかかる場合があり、手数料は商品により異なる (※運営管理機関に確認)
年金・一時金受取時	給付手数料	事務委託先金融機関(1回ごとに440円)

リタイア前にやるべきだった・・・後悔トップ3

仕事

1. **退職後も働ける資格を取得**すればよかった
2. もっといろいろなことに**チャレンジ**すればよかった
3. もっと仕事に打ち込めばよかった

家族

1. **親とよく会話**すればよかった
2. **子どもとよく会話**すればよかった
3. もっと結婚を慎重に考えればよかった

個人・社会

1. **一生続けられる趣味**を見つければよかった
2. もっといろいろなことを**勉強**すればよかった
3. 行きたい場所に**旅行**すればよかった

家庭経済

1. **もっと貯金**をしておけばよかった
2. 年金で暮らせるよう**生活設計**しておけばよかった
3. **個人年金**に加入しておけばよかった

健康づくり

1. **歯の定期検診**を受ければよかった
2. **スポーツ**などで体を鍛えておけばよかった
3. 日ごろから**よく歩けば**よかった

◆ ライフプラン情報誌「ALPS」のご案内(P183)

協会では、**ライフプラン情報誌「ALPS」**を3か月ごとに発行しており、協会ホームページから掲載記事を読むことができます

家庭経済、家族、仕事、個人、社会、健康づくり、の6つの分野について著名人等の記事が掲載されていますので、興味のある分野・内容についてぜひお読みください。

検索「地域社会ライフプラン」⇒ クリック ⇒ 情報誌ALPS



ライフプランとは	団体福利厚生担当者様専用 (講師派遣のご案内)	支 社 計
宝くじ助成事業 (情報誌「ALPS」)	福利厚生支援サービス	
宝くじ助成事業 『今日からはじめるライフプラン』	情報誌「ALPS」 2024年度通信員募集中!	

通信員については、**「2024年度通信員募集中」**をクリック

※協会では、情報誌「ALPS」の**通信員**を募集しています。

通信員には「ALPS」をご自宅に無料で送付し、ご意見・ご感想をいただいております。

ぜひご参加ください。

宿題

充実した実り多い生活の実現に向け、
ライフプラン計画表を作成しましょう！

⇒P52～



おつかれ
さまでした