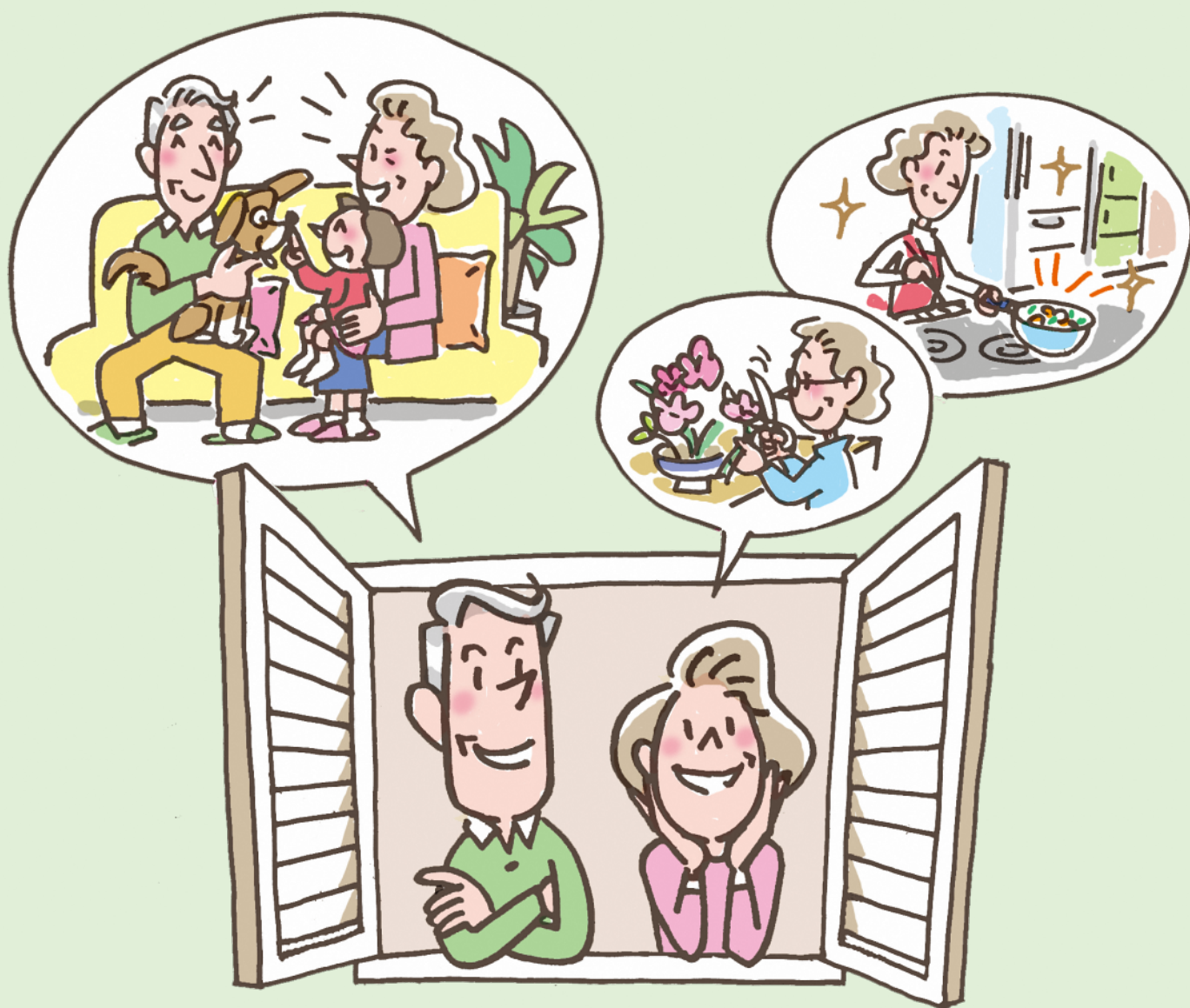


# ライフビジョンを描いて 賢い将来設計を

これからの住まいと暮らし方



# そろそろライフビジョンシートで将来のビジョンを“見える化”しま

## ライフビジョンシート

		現在	5年後					10年後					15年後						
名前	西暦	2021	22	23	24	25	26					31							
ご本人	年齢	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70				
	イベント				●定年	●再雇用				●年金		●旅行							
パートナー	年齢	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67				
	イベント				●正社員からパートに	●娘の子育ての手伝い						●旅行							
家族 (両親・子供)	年齢	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
	イベント					←結婚→		←出産・育休・復職→											
	年齢	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	イベント							●就職											

さらに将来の資産を試算してみましょ

### 相性診断を行うためのビジョン表の作り方

#### STEP 1 「住まいと暮らし方」ビジョン表をつくる

ビジョン表づくりは、暮らしの未来設計図をつくること。これからの暮らしの全体像をイメージするセカンドステージへの出発点です。まず、やりたいことや夢を実現するために「住まいと暮らし方」ビジョン表をつくって将来の暮らし方を“見える化”してみましょ。

#### STEP 2 今すぐチェック

現在の生活環境の中で、ご家族が快適に暮らし続けられるか、生活環境を再確認してみましょ。

#### STEP 3 より将来を想定してチェック

現在の住まいが、ご家族にとって安全・快適な環境になっているかどうか、ご家族と住まいとの相性を確認してみましょ。将来については親御さんをイメージするとチェックしやすいでしょう。



ライフビジョンシートをダウンロードしてご活用ください。

高齢者住宅ジャーナル



からでもダウンロードできます。



# せんか。

将来の収支が明確になって  
計画も実現しやすくなったわ！



## キャッシュフロー表 (CF表) を作成してみよう！

家族ごとのライフイベントや収入・支出を書き出して 90 歳までの家計の収支をチェックしましょう。

### ■キャッシュフロー表：600万円でリフォームした場合の一例

年	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2046	2049	2050	2051	2052	2053	
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	26年後	29年後	30年後	31年後	32年後	33年後	
〇〇太郎の年齢	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	83	86	87	88	89	90	
〇〇花子の年齢	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	80	83	84	85	86	87	
桃子の年齢	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	50	53	54	55	56	57	
純一の年齢	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	43	46	47	48	49	50	
ライフイベント	リフォーム	長女結婚	妻正員からパート	夫定年再雇用		車購入	長男就職家を 出る	長女出産・産休・育休・時短	夫年金受給		海外旅行	夫退職	妻パート退職 年金受給	夫在宅介護始まる		妻相続発生 遺族年金	自宅売却	妻老人ホーム入居		
〇〇太郎の収入	600	600	600	500	300	300	300	300	350	400	400	300	300	200	200					
〇〇花子の収入	400	400	300	100	100	100	100	100	100	100	100	130	130	130	130	170	170	170	170	170
その他収入	500		100	2000													1500			
収入合計 (A)	1500	1000	1000	2600	400	400	400	400	450	500	500	430	430	330	330	170	1670	170	170	
基本生活費	400	400	400	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	240	240	180	36	36	36	
住居関連費	795	195	195	195	195	195	195	195	195	75	15	15	15	15	15	15	716	216	216	
車両費	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30							
教育費	50	80	120	100	100	100														
保険料	30	30	30	30	15	15	15	15	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
介護費用														20	50		24	36	36	
その他の支出	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	5	5	5	5	5	
一時的な支出		100	10	10	10	210	40	10	10	10	110	110				200	200			
支出合計 (B)	1325	855	805	745	730	930	660	630	630	500	540	540	430	290	315	405	986	298	298	
年間収支 (A - B)	175	145	195	1855	-330	-530	-260	-230	-180	0	-40	-110	0	40	15	-235	684	-128	-128	
貯蓄残高	600	745	940	2795	2465	1935	1675	1445	1265	1265	1225	1115	1115	1835	1910	1675	2359	2231	2103	

※本来、キャッシュフロー表を作成するときは物価上昇や運用利回りを考慮した金額を記入しますが、ここでは記入しやすいように変動率をゼロとしています。  
 ●住居関連費：住宅ローン返済額（年間120万円）・リフォームローン返済額（年間60万円）・固定資産税等維持費（年間15万円）  
 ●リフォーム資金は600万円（頭金100万円とリフォームローン500万円） ●リフォームローンは10年返済 金利3%程度を想定 ●夫相続等費用200万円  
 ●妻86歳で介護付有料老人ホームに入居：入居時：500万円 18万円/月 当初身の回り品など年間36万円 ●自宅売却 ●引っ越し代、自宅片付け・リフォーム：200万円

### ■バランスシート（一例）

資産		負債	
現金	50万円	住宅ローン	1000万円
預貯金	500万円	カーローン	50万円
投資信託	100万円	負債の合計	1050万円
終身保険などの解約返戻金	150万円		
マイホーム	3000万円	純資産	2900万円
自動車	50万円		
その他資産	100万円		
資産の合計	3950万円	負債と純資産の合計	3950万円

なるほど!!  
ウチの資産がよく分かるね。



資産と負債、純資産からなる参考例です。資産には、預金・株式・保険・不動産などが入ります。負債には、住宅ローンなど借金が入り、資産から負債を引いたものが純資産です。《資産の合計-負債の合計=純資産》

## ライフビジョンシートとCF表、バランスシートから現在と将来の資産を確認します。

〔※「住み替えしたケース」「成り行きまかせのケース」の例は、巻末 (P13-P14) の参考をご覧ください。〕



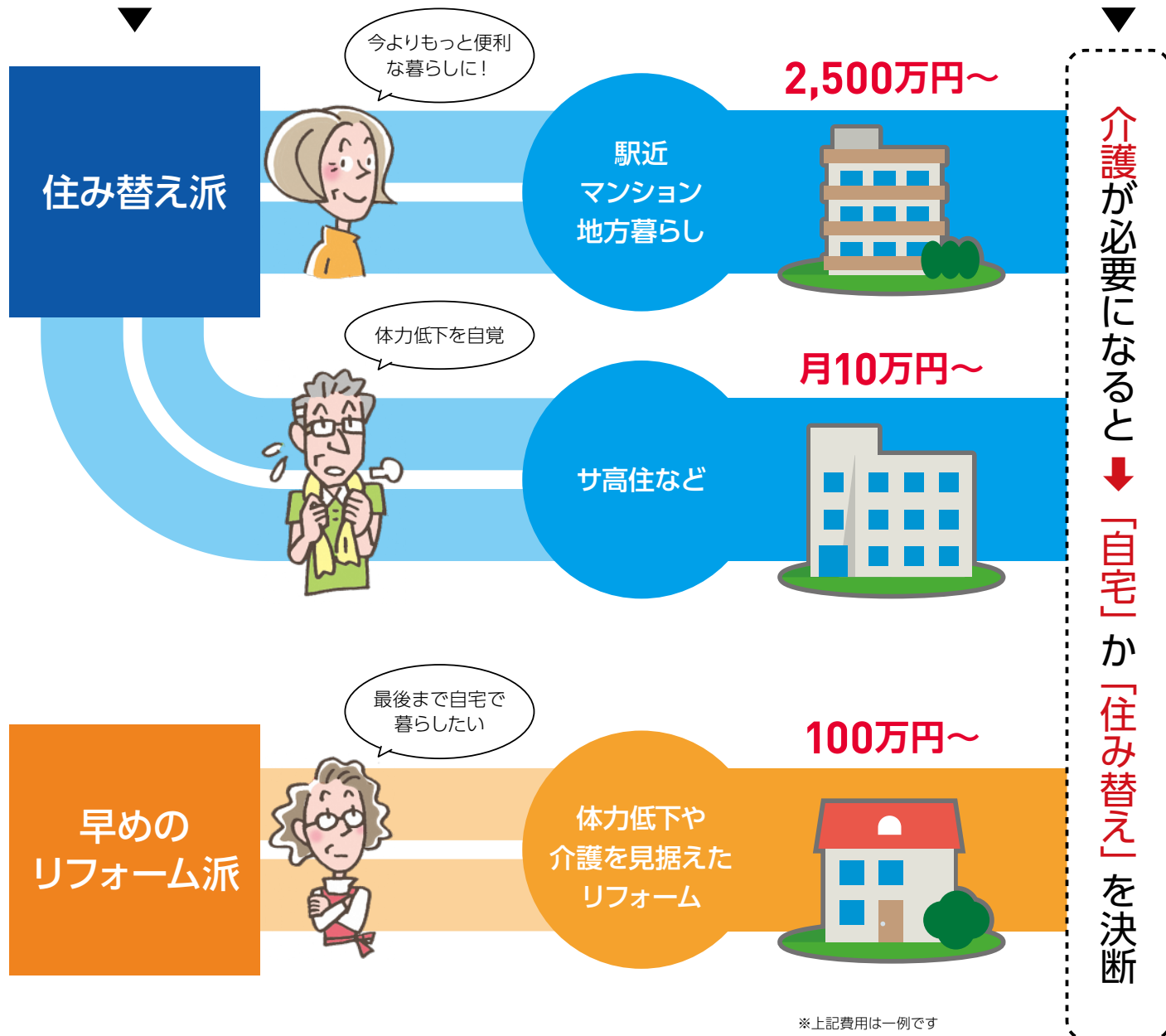
FP=ファイナンシャル・プランナー

# 資産がわかったところで 将来はどんな暮らしをお考えですか？

統計から見た要介護年齢

60歳～

80～85歳



めんどうだから

なりゆき派

成り行き任せは避けましょう!

成り行き任せで、いつまでも現役時代のお金の使い方をしていればやがて不便な暮らしに。収入の変化や住まいの老朽化に対応した将来設計は、早ければ早いほど選択肢が多く、健康で快適なセカンドライフにつながります。



マイホームの住宅ローンの完済が近づき、子育てが終わった頃には、住まいのあちらこちらに不具合が生じてきます。リフォームして住み続けるか、それとも新天地を求めて住み替えか。60歳は老後の暮らしを再設計するチャンスです。



この家は  
今は住みやすいけど  
将来はちょっと不安

月2~15万円

在宅介護



P7

◀ 連れ合いの在宅介護が大変になった場合

高齢者施設へ



▶ 介護度が上がったなら特養などを検討

要介護になった場合の費用

P6

月2~15万円

在宅介護



P9

在宅介護が大変になった場合 ▶

高齢者施設へ



最後まで自宅、それとも早めにサ高住ですか？  
将来の住まい方によって予算は変わります。

# 人生にはライフビジョンシートに突発的な出費が必要になるケース

## ●孫へのお年玉の平均金額 (小学生1人当り)



50代後半 **5,300円**  
 60代 **7,600円**  
 70代前半 **8,600円**

※株式会社あおぞら銀行「シニアのリアル調査」2018」より。

## ●結婚式のご祝儀

**10万円**

孫へのご祝儀は、この限りではなく高額になることが多いようです。

年齢が高くなるとご祝儀も高くなる



叔父・叔母	100,000円
従兄弟・従姉妹	50,000円
その他の親戚	50,000円
友人その他の家族	30,000円
その他	30,000円

※株式会社リクルートマーケティングパートナーズの「ゼクシィ結婚トレンド調査2016」より。

## ●孫の入学祝い ※出典：鈴鹿かまぼこ株式会社HPより

高校入学 **1万円～10万円**

孫へのお小遣いの場合と教育資金の援助という場合では額は大きく異なります。

大学入学 **3万円～30万円**

新生活への準備の支援を含んでいるので大きく異なります。



## ●国内旅行・海外旅行の旅費

1人当たり平均  
国内旅行 **3.62万円**

1人当たり平均  
海外旅行 **22.77万円**



「夏休みに1泊以上の旅行に出かける人」株式会社 JTB2019年調査より。

## ●電化製品の買い替え年数と費用

電化製品	買い替え年数	費用 (複数台)
ルームエアコン	13.7年	約 <b>23.7万円</b>
電気冷蔵庫	12.8年	約 <b>13.6万円</b>
電気洗濯機	10.2年	約 <b>9.3万円</b>

※買い替え時期は、総務省統計局消費動向調査「主要耐久消費財の買い替え状況推移 2020年8月(2人以上世帯)」より ※購入費用は、住宅金融支援機構「住宅取得に係る消費実態調査 2014年度」より

## ●住宅の補修費用

※ベネッセコーポレーション「サンキュ!」2020年2月号より

築20～30年の住宅補修費用の一例  
価格は目安です。住宅の規模等によって異なります。

サッシ・網戸等 約 **40万円～**  
 床の骨組み 約 **50万円～**  
 屋根のふき替え 約 **170万円～**



●入院時の自己負担費用 約 **21万円**

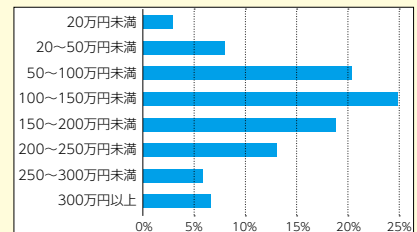


過去5年間に入院し、自己負担を支払った人をベースに集計。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品費などを含む。

※出典:生命保険文化センター「生活保障に関する調査」/令和元年度

●葬儀の費用 最多 **100万円～150万円**  
(全国平均)

葬儀費用は、葬儀一式料金、飲食接待費、お布施を含めた合計金額です。



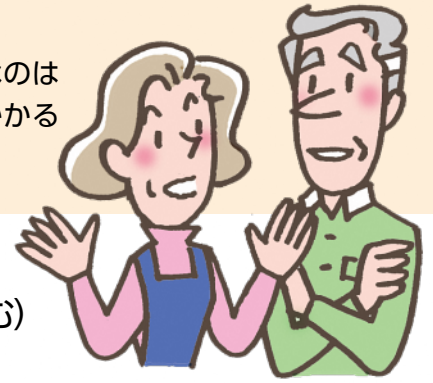
※「安心葬儀 HP アンケート調査 2019」より

人生には何があるかわからないから  
預貯金は必要だね



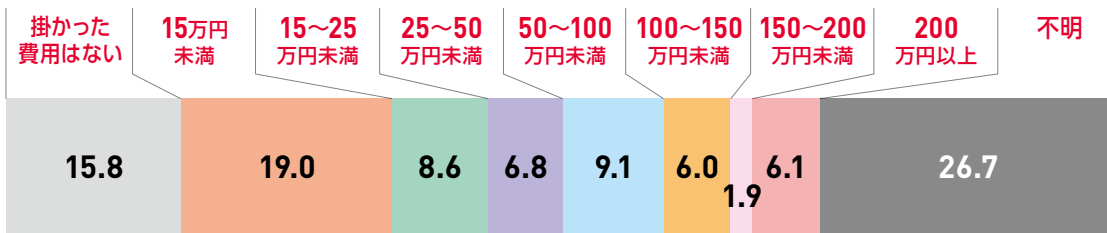
# 表せない があります。

やっぱり不安なのは  
将来の介護にかかる  
費用のこと



## ●介護に要した費用（公的介護保険サービスの自己負担費用を含む）

〔一時的な費用の合計〕

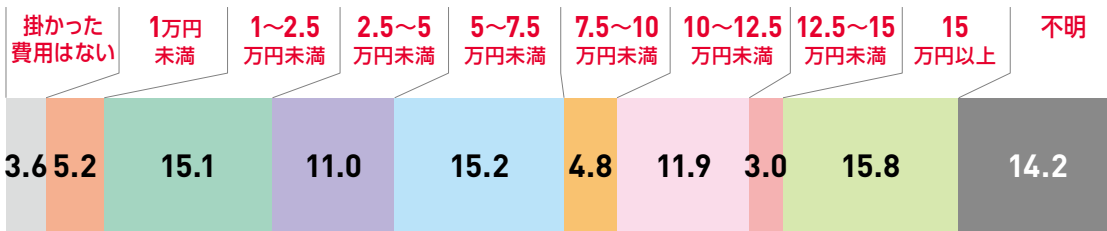


(単位：%)

注：一時的な費用とは、ポータブルトイレや特殊寝具等の福祉用具購入費や住宅内の段差解消のための改修費等があります。

平均  
69万円

〔月々の費用〕



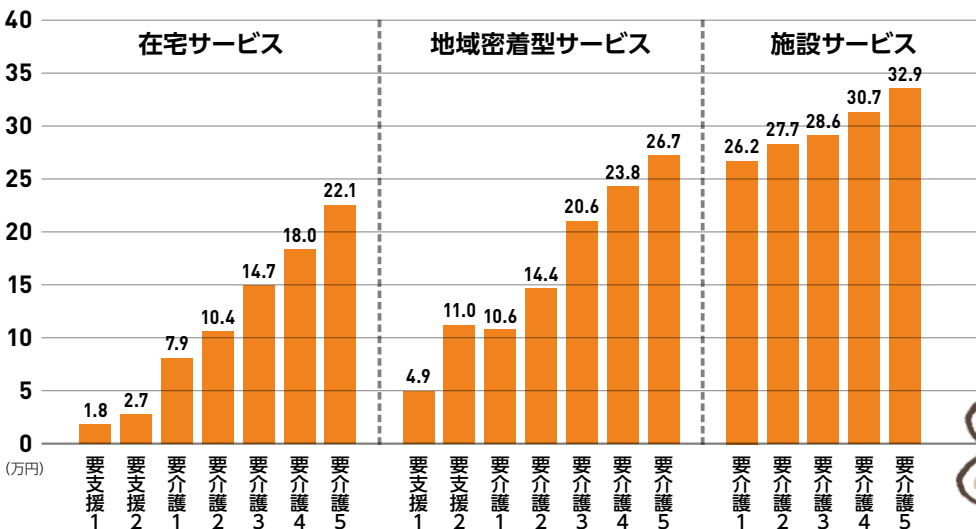
(単位：%)

注：それぞれ「掛かった費用はない」、「支払った費用はない」を0円として平均を算出。

出典：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査（平成30年度）」より。

平均  
7.8万円

## ●要介護度別の1人あたりの介護サービス費用（月額）



注：費用額は、保険給付額と公費負担額、利用者負担額（公費の本人負担額を含む）の合計額。

出典：厚生労働省「介護給付等実態統計月報（令和元年8月審査分）」より。

在宅介護は  
費用が安い一方  
負担が大



将来の楽しく充実した暮らしのためにも  
預貯金は残しておき突然の出費にそなえましょう



住み替え派

# 住み替えを決める場合の 予算を考えてみましょう。

人生100年時代。充実したシニアライフを送るために住み替えを選択する場合があります。  
どんな住まいを選ばいいのか？ 予算はどのくらい必要か？ 今の住まいをどうするか？…など、  
これからの人生の生き方に合わせて、住まいを選びましょう。



## 60代の住替えの資金計画を考える

### 1 住宅ローンが 利用できるか

住宅ローンを利用して新居を購入する場合は、安定収入があるうちの決断が有利です。

### 2 自宅の売却価格は いくらか

自宅をできるだけ高く売却できる不動産会社を選ぶこと。高く売るための方法を協議してくれる不動産会社を選びましょう。

### 3 貯蓄は計画的に 残しておく







住み替えで預貯金を全部使わずに、将来の生活費や医療費などの予算を計画的に残しておきましょう。



いろいろな住まい方があるわ  
ちょっと迷うわね



## タイプ別住み替え例

 <p>老後も2人で 楽しく 過ごしたい</p>	 <p><b>駅近のマンションへ</b> バリアフリー構造なら安心。子供に相続するとき、利便性の高いマンションなら売却しやすい。</p> <p>予算 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高</p>
 <p>孫と楽しく 暮らしたい</p>	 <p><b>子世帯と同居へ</b> 子世帯との人間関係が重要。建て替え資金を援助して、二世帯住宅で暮らす方法も。</p> <p>予算 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高</p>
 <p>1人になっても 楽しく 暮らしたい</p>	 <p><b>将来も安心なサ高住へ</b> 健康なら自立した生活ができるシニア住宅も。部屋を借りるサ高住*と購入するシニア向け分譲マンションがあります。 *サービス付き高齢者向け住宅</p> <p>予算 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高</p>

※必要な予算はそれぞれケースによって様々。タイプが決まったら専門家に相談しましょう。

## 住み替え資金の作り方

<p>① <b>自宅を高値で売却</b> あらかじめリフォームして、資産価値を高めておく方法もあります。</p>	<p>② <b>自宅を賃貸化</b> 月々の家賃収入で新居の住宅ローン返済を補填することも可能になります。</p>	<p>③ <b>新型リバースモーゲージ**を活用</b> 自宅を賃貸にし、賃料を担保に新居費用の一部を借入れ。保証賃料の範囲内で返済します。</p>
--	---	--

\*\*移住・住みかえ支援機構 (JTI) と金融機関との提携タイプ。



**ご夫婦で住み替えの希望先と予算を検討！  
FPに相談して最適な住み替えを検討しましょう。**

FP=ファイナンシャル・プランナー



早めの  
リフォーム派

# リフォームすれば、一時的な健康寿命が伸ばせ、楽しい第



## 「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいのガイドライン」にそった改修の配慮項目

### ① 温熱環境改修

- 開口部など住宅の断熱性を高め、暖冷房設備を適切に設置する
- 部屋と廊下、トイレ、浴室などの温度差を減少させる
- 住まい全体の暖冷房ができるように間取りなどを工夫する

### ② 外出のしやすさ改修

- 玄関や勝手口から道路まで安心して移動できるようにする
- 外出や来訪しやすい玄関とする
- 玄関の改修が難しい場合、縁側や掃出し窓からバリアフリーの経路を確保する

### ③ トイレ・浴室の利用しやすさ改修

- 夜間にも寝室からトイレまで行きやすい環境を整える
- トイレや浴室を安全・安心に利用できるようバリアフリー環境を整える
- ヒートショック防止のため、適切な温熱環境を確保する

### ④ 日常生活空間の合理化改修

- 日常的な生活空間を同じ階にする
- 日常的によく利用するスペースの間仕切り等を少なくし、広々と定期的に利用する

※この他、⑤主要動線上のバリアフリー、⑥設備の導入・更新、⑦光・音・匂い・湿度など、⑧余剰空間の活用といった配慮項目がありますが、本書では特に重要な4つの項目についてご紹介しています。

# 出費はありますが 2の人生が期待できます。

ここまで  
リフォームすれば  
将来も安心ね。



**改修費用にかかる費用の概算** (価格は参考〔2階建：延床面積 約36坪 (≒120㎡) を想定〕)。改修規模により費用は異なります)

配慮項目	主な改修箇所の一例	費用
<p><b>温熱環境</b></p> <p>家全体の温熱環境が整っていないと、ヒートショック※が原因となる住宅内事故のリスクが高まります。また寒いトイレに行くことや入浴がおっくうになり、生活全般の活動量が低下して、要介護状態への移行が早まるリスクがあります。</p>	<p>● 暖冷房設備の設置</p> <p>■ 開口部の断熱化 (内窓・高断熱サッシ等)</p> <p>■ 暖冷房が廊下、トイレにも届く間取りの工夫</p> <p>★部屋の開口部の断熱化。廊下、トイレ、浴室などの開口部の断熱化、暖冷房設備の設置</p> <p>★部屋の暖冷房設備の設置及び暖冷房が廊下、トイレ、浴室などにもとどく間取りの工夫</p>	<p><b>約400万円</b></p>
<p><b>外出のしやすさ</b></p> <p>近隣との交流を閉ざさないように、玄関や勝手口から道路まで安心して移動しやすい玄関とします。</p>	<p>★玄関から道路までの段差解消や手すり・照明の設置</p> <p>★玄関のスペース (土間) の広さの確保 (下駄箱の大きさや配置の見直し等)</p> <p>★上がり框付近の縦手すり (下地) やベンチ設置</p> <p>★縁側や掃き出し窓にデッキ・スロープを設置</p>	<p><b>20～200万円</b></p>
<p><b>トイレ・浴室の利用しやすさ</b></p> <p>排泄の自立は、人間の尊厳に関わります。自分や家族が施設入居を考え始めるタイミングは、排泄介助が必要になった時が多いといわれています。</p>	<p>★寝室 (トイレに近い部屋を設定) からトイレまでの手すり設置、段差解消、照明増設等</p> <p>★トイレ・浴室内の段差解消、広さ確保、手すり (下地)、手洗い器の設置</p> <p>★トイレ、浴室、洗面・脱衣室などの間仕切り壁の撤去による一体化 (隣接している場合)</p>	<p><b>300～400万円</b></p> <p>※浴室、洗面、脱衣室設備入れ替えも想定</p>
<p><b>日常生活空間の合理化</b></p> <p>子供が巣立ち家族人数が少なくなると、2階や子供部屋を使わないままにしがちです。1階だけで生活できるように空間をコンパクトにしたり、大きな居室に変えたりすることをおすすめします。</p>	<p>★玄関・トイレ・浴室・リビング・キッチンと同じ階の部屋を寝室として利用</p> <p>★引き戸への変更、間仕切り壁の撤去、家具の配置がえ等による生活空間の一体化</p>	<p><b>約100万円</b></p> <p>※主に開口部変更を想定</p>

※この他、⑤主要動線上のバリアフリー、⑥設備の導入・更新、⑦光・音・匂い・湿度など、⑧余剰空間の活用といった配慮項目がありますが、本書では特に重要な4つの項目についてご紹介しています。



**住まい改修にかけられる予算を  
あらかじめ試算しておきましょう。**



こうしてご夫婦は

600万円の予算で

リフォームを決めました!!

使いやすいキッチンに



冬でも暖かい浴室に



バリアフリーと  
手すりのあるトイレに



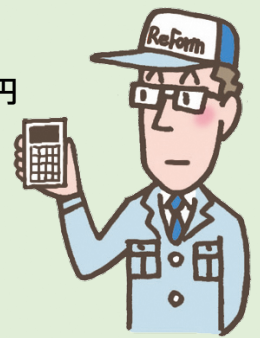
水回り工事…約250万円

断熱・バリアフリー工事…約350万円

程ですから約600万円位で

リフォームできますよ!

※上記費用は工事規模により異なります。  
詳しくはリフォーム事業者にご確認ください。



リフォーム事業者

自己資金100万円で  
500万円を借りたら  
月々の返済額は  
どのくらいになるのかな?

この位の  
リフォームは  
したいわね!





# リフォームローンを利用すれば 預貯金を残しながら、 今すぐリフォームできますよ。



## ■リフォームローンの主な商品

	リバースモーゲージ型の一例		一般銀行の一例
商品名	『リ・バース60』	住宅金融支援機構の『高齢者向け返済特例』	一般銀行 (A銀行：元利均等返済)
主な特徴	民間金融機関が住宅金融支援機構の住宅融資保険制度を利用して提供する、リバースモーゲージ型のリフォームローン	住宅金融支援機構が直接融資するリフォームローン	一般銀行が融資する元利均等返済によるリフォームローン
利用者年齢	借入申込時満50歳以上 (連帯債務者も同様)	借入申込時満60歳以上(上限なし) (連帯債務者も同様)	借入申込時満20歳以上 (連帯債務者も同様)
金利	変動金利・年2回金利見直し	全期間固定金利	変動金利・年2回金利見直し
借入上限額	100万円～8,000万円 (リフォーム等資金の100%)	10万円～1,500万円 (保証機関が保証する限度額以内)	50万円以上1,000万円以内
毎月のお支払いイメージ	利息のみ返済		元金+利息を返済
	<p>債務者が死亡するまでの間の毎月の返済額は利息のみです。債務者の死亡時に、相続人が借入金の元金全額を一括して返済します。</p>		<p>毎月の返済額(元金+利息)が一定のため、返済計画が立てやすくなります。</p>
死亡後の対応	相続人による一括返済、不可の場合は土地・建物の処分等による返済		相続人が債務を引き継ぎ返済

➡ 月々の返済額など詳しくは別冊P3をご覧ください。



## リバースモーゲージ型ローンの場合 毎月の支払いは利息のみ！ 人生の充実とリフォームを 両立できますよ。

※元本の返済は「相続人が返済」か「住まいを売却して返済」を選ぶことができます。

## 「住み替えた場合」と「成り行きまかせの場合」



■キャッシュフロー表の一例

### 住み替えしたケース

年	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2038	2046	2049	2050	2051	2052	2053	
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	18年後	26年後	29年後	30年後	31年後	32年後	33年後	
本人の年齢	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	75	83	86	87	88	89	90	
妻の年齢	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	72	80	83	84	85	86	87	
長女の年齢	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	42	50	53	54	55	56	57	
長男の年齢	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	35	43	46	47	48	49	50	
ライフイベント		長女結婚	妻正員からパート	← 妻子育てサポート	夫定年再雇用		車購入	長男就職 家を出る		夫年金受給	→ 長女出産・産休・育休・時短			住宅に住替え	サービス付き高齢者 住宅に住替え	夫介護はじまる		妻パート退職 年金受給	妻・遺族年金 相続発生	妻介護付老人ホーム 入居・自宅売却	
本人の収入	600	600	600	500	300	300	300	300	350	400	400	300	300	200	200	200					
妻の収入	400	400	300	100	100	100	100	100	100	100	100	130	130	130	130	130	170	170	170	170	
その他収入			100	2000										96	96	96	96	1500			
収入合計(A)	1000	1000	1000	2600	400	400	400	400	450	500	500	430	430	426	426	426	266	1670	170	170	
基本生活費	400	400	400	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	60	36	36	36	36	36	36	
住居関連費	135	135	135	135	135	135	135	135	135	15	15	15	15	480	432	432	216	216	216	216	
車両費	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30								
教育費	50	80	120	100	100	100															
保険料	30	30	30	30	15	15	15	15	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
介護費用															20	50		24	36	36	
その他の支出	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	5	5	5	5	5	5	5	
一時的な支出		100	10	10	10	210	40	10	110	10	10	110		300			200	200			
支出合計(B)	665	795	745	685	670	870	600	570	670	440	440	540	430	850	498	528	462	486	298	298	
年間収支(A-B)	335	205	255	1915	-270	-470	-200	-170	-220	60	60	-110	0	-424	-72	-102	-196	1184	-128	-128	
貯蓄残高	700	905	1160	3075	2805	2335	2135	1965	1745	1805	1865	1755	1755	1591	987	721	525	1709	1581	1453	

※本来、キャッシュフロー表を作成するときは物価上昇や運用利回りを考慮した金額を記入しますが、ここでは記入しやすいように変動率をゼロとしています。

●夫 75 歳でサ高住に入居：入居時：20 万円×2 人 18 万円×2 人 / 月 当初身の回り品・レジャーなど年間 120 万円

●引っ越し代、自宅片付け・リフォーム：300 万円 ●自宅は JTI マイホーム借り上げ制度利用

### FPから3つのアドバイス 先々の生活資金の他に、将来安心して暮らせるか確認しておくこと



介助・介護が必要になっても、ずっと住み続けられるところを選ぶ。



住み替え先で介助・介護や生活支援サービスを受けられるのか確認しておく。



住まいの近くに介助・介護施設があるのか確認しておく。



住み替えによっては  
不安や不満が生まれるケースも！



# のキャッシュフロー表の一例



私たちの将来も  
早く決めたいわね

## ■キャッシュフロー表の一例

### 成り行きまかせのケース

年	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2050	2051	2052	2053												
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	20年後	21年後	22年後	23年後	24年後	25年後	30年後	31年後	32年後	33年後												
本人の年齢	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	77	78	79	80	81	82	87	88	89	90												
妻の年齢	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	74	75	76	77	78	79	84	85	86	87												
長女の年齢	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	44	45	46	47	48	49	54	55	56	57												
長男の年齢	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	37	38	39	40	41	42	47	48	49	50												
ライフイベント		長女結婚	妻正員からパート	← 妻子育てサポート	夫定年再雇用	車購入	長男就職 家を出る	長女出産・産休・育休・時短	→	夫年金受給	海外旅行	夫退職	妻パート退職	長男結婚	塗り替え	屋根・壁・初めての	お風呂総取り換え			夫の介護 始める	預貯金 ゼロ!!	バリアフリー工事 (トイレ・床など) の対策	妻・遺族年金	相続発生	妻在宅介護									
本人の収入	600	600	600	500	300	300	300	300	300	350	400	400	300	200	200	200	200	200	200	200	200	200												
妻の収入	400	400	300	100	100	100	100	100	100	100	100	100	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130												
その他収入			100	2000																														
収入合計(A)	1000	1000	1000	2600	400	400	400	400	450	500	500	430	330	330	330	330	330	330	330	330	330	170	170	170	170									
基本生活費	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	360	360	360	360	360	240	240	240	240	240	120	120									
住居関連費	135	135	135	135	135	135	15	15	15	15	15	15	415	165	15	15	15	15	415	15	15	15	15											
車両費	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30																					
教育費	50	80	120	100	100	100																												
保険料	30	30	30	30	15	15	15	15	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
介護費用																		20	20					24	36	36								
その他の支出	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
一時的な支出		100	10	10	10	210	40	10	110	10	10	110																						
支出合計(B)	665	795	745	725	710	910	520	490	590	480	480	580	830	550	390	390	410	690	270	294	186	186												
年間収支(A-B)	335	205	255	1875	-310	-510	-120	-90	-140	20	20	-150	-500	-220	-60	-60	-80	-360	-100	-124	-16	-16												
貯蓄残高	700	905	1160	3035	2725	2215	2095	2005	1865	1885	1905	1755	375	155	95	35	-45	-405	-395	-519	-535	-551												

※本来、キャッシュフロー表を作成するときは物価上昇や運用利回りを考慮した金額を記入しますが、ここでは記入しやすいように変動率をゼロとしています。  
 ●妻 70 歳まで現役時代の政治費と同額・その後もあまり減らせず  
 ●車夫 80 歳まで乗り続ける ●限界まで修理せず、壁・屋根のリフォームが 400 万円に!

## FPから3つのアドバイス 何も対応せずに住み続けると、将来のリスクも大きくなります

病气やケガなどで、介助・介護が必要になった時の出費も考えておくこと。

住まいのあちこちに不具合が生じてくるので、住まいの補修費の準備をしておくこと。

電気器具や設備もどんどん老朽化してくるので交換費用等も準備しておくこと。



住まいの老朽化、心身の不調や病气など  
年を重ねるたびに不安も倍増!!





高齢期の健康で快適な暮らしのための

# 住まいの 改修ガイドライン

## ライフビジョン編

### 参考資料閲覧用ホームページ

ライフビジョン	P1 ライフビジョンシートとは	高齢者住宅ジャーナル 冊子		
融資制度	P12 リ・バース 60 とは	リ・バース 60 住宅金融支援機構		
	P12 高齢者向け返済特例とは	高齢者向け返済特例 リフォーム		
減税制度	(別冊) P1 バリアフリー改修促進税制とは	バリアフリー改修促進税制リフォネット		
	(別冊) P1 省エネ改修促進税制とは	省エネ改修促進税制リフォネット		
補助制度	(別冊) P2 長期優良住宅化 リフォーム推進事業とは	長期優良住宅化リフォーム 建築研究所		
	(別冊) P2 自治体のリフォーム支援制度とは	地方公共団体 住宅支援制度		
相談できるFP (ファイナンシャル・プランナー) を探すホームページ		日本FP協会 CFP 認定者		
改修ガイドライン解説冊子ダウンロード用ホームページ		高齢者住宅ジャーナル 冊子		

「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン」の詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。

[http://www.mlit.go.jp/report/press/house07\\_hh\\_000202.html](http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000202.html)



発行：一般社団法人 高齢者住宅協会  
 TEL.03-6867-8535  
<http://www.shpo.or.jp>  
 本パンフレットは日本FP協会会員ファイナンシャル・  
 プランナーの監修を受けております

協力：国土交通省住宅局安心居住推進課  
 TEL.03-5253-8111 (代表電話)

お問い合わせ先

高齢者住宅ジャーナル 検索

<https://www.satsuki-jutaku.jp/journal/>

※詳細は上記ホームページをご覧ください。