あなたが安心なセカンドライフを送るための計画シート

作成日	年	月	日
更新日	年	月	日

氏名　　：　　様

今、心配なこと:	今の家計状況で、老後資金が不足しないだろうか
	親の介護が必要になったら、仕事と両立できるだろうか
	仕事を何歳まで続けることができるだろうか。定年退職するか、再雇用制度を利用するか？

こうなりたいという理想:	健康を維持しながら、お金の心配をしないですむような老後生活を送りたい
	介護制度や認知症のことについて知識を身につけて親の介護と仕事を両立したい
	老後は家族との時間を楽しみながらも、社会とのつながりを持つための仕事やボランティア活動をしたい

あなたが安心なセカンドライフを送るために必要な8つのチェックリスト

項目	記入欄	具体的行動リストNo.				質問・相談内容
家計の整理	◎	1	2	7	8	家計の内容に問題がないか見て欲しい
資産の把握	○	3	4	24		人生100年時代にむけて資産が尽きないかキャッシュフロー表を作りたい
保険の見直し	○	5	6	11	12	加入している保険が適切か見て欲しい
公的年金の確認	◎	9	10			公的年金を繰り下げ受給したほうがいいか相談したい
老後の住まいの確認	○	13	14	15		老後施設について、親が入ること、自分が入る場合も含めて内容を知りたい
介護の知識の確認	○	16	17	18		親の介護に備えてどんなことを知っておくべきか？
キャリアプラン確認	△	19	20	21	23	定年後の働き方の選択肢を知りたい
健康状態の把握	◎	22				

記入欄　◎ :完了済　○ :開始中　△ :これから

あなたが安心なセカンドライフを送るために必要な24の具体的行動リスト

No.	記入欄	内容	No.	記入欄	内容
1	◎	不要な預金口座・証券口座を解約する	13	◎	住宅ローン残高・完済年齢を把握している
2	◎	不要なクレジットカードを解約する	14	△	今後、住宅にかかるコストを把握している
3	◎	資産一覧表を作る	15	△	高齢者施設についての知識を持っている
4	×	負債(ローン)一覧表を作る	16	◎	公的介護保険について理解している
5	◎	世帯全員の保険証券をファイリングする	17	△	親が認知症になったら場合の準備をしている
6	◎	加入保険の内容を整理した一覧表を作る	18	△	介護と仕事を両立できよう準備している
7	◎	毎月の家計支出を把握している	19	△	何歳まで働くか計画を立てている
8	◎	不定期に出ていく支出が年間どれくらいか把握している	20	△	定年後のキャリアプランを考えている
9	◎	「ねんきん定期便」でもらえる年金額を把握する	21	△	仕事以外の趣味や過ごし方を持っている
10	◎	公的年金をいつからもらうか、計画を立てる	22	◎	定期的に健康診断や人間ドックを受けている
11	△	不要な保険を解約する	23	△	ライフプラン表を作っている
12	△	新たに必要な保険を契約する	24	△	100歳まで生きる場合のマネープランを立てている

記入欄　◎ :完了済　○ :開始中　△ :これから　× : 不要

ふくしまライフプランニングオフィスAll rights reserved