

# お金を整理しましょう!



セミナーでは、一般的な事例をご紹介しますが、ご自身のリタイア後の生活をイメージしながらWorkSheetを作成いただくと、より具体的な将来設計や課題がみえてきます。

## WORK 1

ご自身の資産と負債の金額を空欄に記入しましょう。

- (A)(B)には、各資産を時価評価した額を記入します。(A) + (B)が総資産です。
- (D)にはローンなどの負債額の合計を記入します。
- 総資産(C)から総負債(D)をマイナスした額を正味財産の欄に記入します。

2025年12月31日時点

資産の部		負債の部	
商品	金額(時価評価額)	種類	金額(残債)
定期預金		住宅ローン	
個人向け国債			
投資信託			
上場株式			
年金資産(DCなど)			
投資信託			
(A) 小計	万円	(D) 総負債	万円
種類	現在の価値	正味財産 (C) - (D) 万円	
土地			
建物			
マンション			
その他			
(B) 小計	万円		
(C) 総資産 (A) + (B)	万円		

総資産

©2025 LIFE MAP,LLC



## WORK 2

ご自身の収入や支出・貯蓄残高を年齢ごとに記入しましょう。

- 上段は収入を記入します。手取り収入は収入合計額の80%とします。
- 手取収入から支出をマイナスした額を収支に記入します。

### 60歳以降に受け取るお金の整理

本人	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
給与														
国民年金														
厚生年金														
退職一時金														
DC														
収入合計額														
手取収入														
支出														
収支														
金融資産残高														

©2025 LIFE MAP,LLC

\* 総務省「家計調査」(令和6年)によれば、65歳以上の夫婦高齢者・無職世帯の1カ月の消費支出は約25.7万円、単身・無職世帯は約14.9万円となっています。

\* この数値を使ってもよいですが、ご自身の家計(収入・支出)がわかるとベターです。

項目		年間	備考
収入	給与(手取り)	万円	
	その他収入( )	万円	
	合計	万円	
支出	基礎生活費		
	食費	万円	
	公共料金	万円	
	通信費	万円	
	被服費	万円	
	住居関連費		
	家賃/住宅ローン	万円	ローン完済予定; 歳 (60歳時残高; 歳)
	管理費など	万円	
	固定資産税	万円	
	教育費	万円	
		万円	
	保険料		
	生命保険	万円	
損害保険	万円		
その他支出			
小遣い	万円		
自己投資( )	万円		
	万円		
	万円		
合計	万円		
収支(A-B)		万円	

©2025 LIFE MAP,LLC

# DC年金コンパス(無料) 友だち募集中!



- ✓ タイムリーなDC情報をLINEのプッシュ通知で受け取れます。
- ✓ 資産残高や利回りをLINEで簡単に確認できます。

## DC年金コンパスの登録方法 START

LINEの「友だち追加」画面から  
初期設定を行ってください。

step  
01

NRKのユーザーID・暗証番号を  
準備します。



NRKホームページから再通知・  
再発行の手続きを行います。  
二次元コードからアクセスし、案内に従って必要  
事項を入力してください。

step  
05

「個人情報利用に関する同意と  
確認」の内容をご確認のうえ、  
チェックして次へをタップします。



step  
02

二次元コードを  
読み取ります。

友だち追加



step  
06

NRKのユーザーID・暗証番号  
と、メールアドレスを入力し、  
次へをタップします。



step  
03

追加をタップします。



step  
07

「金融機関での個人情報利用に関  
する同意」の確認画面が表示され  
場合があります。内容をご確認のうえ、  
チェックして次へをタップします。



step  
04

初期設定はこちら  
をタップします。  
Cookieの受入れ  
または拒否を選択して  
次の画面にすすみます。



step  
08

入力したメールアドレス宛に  
本人確認メールが届きます。  
こちらをクリックをタップします。  
これで初期設定は完了です。

