

老後資金を考えるための準備シート

※数字は「万単位」「だいたい」で構いません

亀井耕二
ファイナンシャルプランナー

作成:2026年2月
※内容は一般的な整理用シートです

このシートは、
老後資金やこれからの生活を考えるための
整理用資料です。

正確な金額を書く必要はありません。
分かる範囲で、無理のない形でご記入ください。

1. 毎月のお金の出入り

毎月の収入(年金など)

👉 生活費の基盤となる収入がどのくらいあるか確認するため。

_____万円

毎月の支出(食費・光熱費・保険料・ローンなど)

👉 実際の生活費を把握し、赤字や余裕がどのくらいかを知るため。

_____万円

特別な出費予定(リフォーム・車の買い替えなどがあれば)

👉 将来まとまったお金が必要になるとき、保険や貯金をどう活用するか考えるため。

_____万円

2. 貯金や持っているもの

貯金(だいたいの残高でOK)

👉 生活費が足りないときにどれくらい補えるかを見るため。

_____万円

株や投資信託などがあればその金額(おおよそでOK)

👉 将来のお金の余力を確認するため。

_____万円

家の価値(正確でなくてOK。「〇千万円くらい」とざっくりで十分)

👉 万一のときに奥さまが住む家の資産価値を把握するため。

_____万円

3. 借りているお金(ローンなど)

住宅ローンの残り金額

👉 返済がどのくらい残っているかで、必要な保障額が変わるため。

_____万円

住宅ローンの返済額(毎月いくら払っているか)

👉 今後の家計の負担を確認し、無理のないプランを立てるため。

_____万円

4. 団体信用生命保険(団信)の確認

団信に入っているかどうか

👉 入っていれば、亡くなったときにローンがゼロになるので、生命保険の必要性が減ります。

_____万円

入っていれば「亡くなったときにローンがゼロになる」保障がついているか

👉 万一のときに奥さまが住宅ローンを背負わずに済むかどうかを確認するため。

_____万円

書類や契約書があれば持参(なければ口頭でわかる範囲でOK)

👉 実際にどんな保障があるか確認するため。

_____万円

5. 今の保険(すでに入っているもの)

- 保険の名前(わかれば)

👉 どんな種類の保険かを整理するため。

- 保険の種類(死亡保険・医療保険・がん保険など)

👉 保障の重複や不足がないかを確認するため。

- 保険料(毎月いくら払っているか)

👉 家計にどのくらいの負担になっているかを知るため。

_____万円

- 万一のときに出る保険金の金額(だいたいOK)

👉 遺族に残るお金がどの程度かを把握するため。

_____万円

- 解約した場合に戻ってくるお金(あれば)

👉 無駄にならずに資金化できるかどうかを知るため。

_____万円

6. 最近、見直しや提案を受けた内容があれば

- 提案書(もらっていればそのまま持ってきてください)

👉 現在の状況を整理し、今後の判断材料とするため。

7. ご家族のこと

- 奥さまの生活費に必要な金額(毎月いくらぐらいか)

👉 万一のとき、生活に困らないかどうかを確認するため。

_____万円

- 奥さまの年金の見込み(「ねんきん定期便」があればベスト)

👉 将来の収入がどれくらい見込めるかで、必要な保険額が変わるため。

_____万円

8. 健康のこと

現在の病気や通院の内容(基礎疾患があれば)

👉 新しい保険に入れるかどうか、または医療費の負担をどれくらい考えるべきかを確認するため。

医療費の負担がどのくらいかかりそうか(だいたいOK)

👉 将来の支出見込みを考えるため。

_____万円

補足メッセージ

- 数字はすべてざっくりで構いません。たとえば『貯金はだいたい〇百万円くらい』という程度でOKです。保険やローンの書類も、見せられる範囲でお持ちください。プライバシーの細かいところまでは不要です。
- この資料は、手元の参考資料として作成してください。提出する必要はありません。

※ このシートは、判断を強制するものではありません。

書いてみて「分からない」「迷う」と感じたところが、
考えるべきポイントになります。