

～資産形成ハンドブック～

実践編 ワークシート

家族について

記入例

氏名	年齢	ご職業	公的医療保険（国保・社保）	メモ
日本 太郎 様	49	公務員	ABC健康保険組合	60歳の定年まで継続
日本 花子 様	43	会社員	全国健康保険協会 東京支部	現在転職活動中
日本 はじめ 様	8	小学校3年生	ABC健康保険組合（被扶養者）	中学受験？
日本 ひなこ 様	5	年長	ABC健康保険組合（被扶養者）	小学校は公立の予定

記入欄

氏名	年齢	ご職業	公的医療保険（国保・社保）	メモ
様				
様				
様				
様				
様				
様				

収入と支出をざっくり把握する方法

$$\text{手取り収入} = \text{支払金額} - \text{社会保険料等の金額} - \text{源泉徴収税額} - \text{住民税}$$

源泉徴収票で確認

給与明細の数字を12倍

$$\text{支出} = \text{前年12月末の預金残高} + \text{手取り収入} - \text{今年12月末の預金残高} - \text{預金以外の年間積立額}$$

使いみちはともかく「1年間でいくら使ったか」がわかります

財形、持株会、積立投資等

$$\begin{aligned} \text{資産形成額} &= \text{手取り収入} - \text{支出} \\ &= \text{今年12月末の預金残高} + \text{預金以外の年間積立額} - \text{前年12月末の預金残高} \end{aligned}$$

黒字？
赤字？

手取り収入について

(記入例)

所得者	種類	手取り年額
太郎	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	420万円
花子	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	300万円
太郎	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	60万円
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
合計		780万円

記入欄

所得者	種類	手取り年額
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
	給与・事業 不動産・株式 ・その他 ()	万円
合計		万円

支出項目について

項目	内容
1. 基本生活費	毎月生活していく上で必要となる費用
	<input type="checkbox"/> 食費 <input type="checkbox"/> 日用品 <input type="checkbox"/> 衣服・美容
	<input type="checkbox"/> 水道光熱費 <input type="checkbox"/> 通信費 <input type="checkbox"/> 自動車
	<input type="checkbox"/> 趣味・娯楽 <input type="checkbox"/> 教養 <input type="checkbox"/> 交際費
2. 特別生活費	毎月発生するわけではないが、毎年どこかのタイミングで必ず必要となる費用と、基本生活費で賄えなかった時のための予備費
	<input type="checkbox"/> 旅行代 <input type="checkbox"/> 帰省費用
	<input type="checkbox"/> (持家の場合) 固定資産税 <input type="checkbox"/> (賃貸の場合) 更新料
	<input type="checkbox"/> 冠婚葬祭 <input type="checkbox"/> イベント(誕生日、記念日)
3. 住居費	<input type="checkbox"/> (持家の場合) 住宅ローン、管理費・修繕積立金
	<input type="checkbox"/> (賃貸の場合) 家賃
4. 保険料	生命保険料、火災保険料、自動車保険料など
5. 教育費	学校教育費、学校給食費、学校外活動費など
6. その他	上記1～5以外で何かある場合

支出の状況について **(記入例)**

支出項目	年額	月額
基本生活費	144 万円	12 万円
特別生活費	30 万円	2.5 万円
住居費	108 万円	9 万円
保険料	24 万円	2 万円
教育費	23 万円	2 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	329 万円	27.4 万円

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	60 万円	5 万円
水道光熱費	18 万円	1.5 万円
通信費	12 万円	1 万円
美容・衣服	18 万円	1.5 万円
その他	36 万円	3 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	144 万円	12 万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
帰省費用	10 万円	0.83 万円
旅行	10 万円	0.83 万円
レジャー	4 万円	0.3 万円
予備	6 万円	0.5 万円
合計	30 万円	2.5 万円

支出の状況について

支出項目	年額	月額
基本生活費	万円	万円
特別生活費	万円	万円
住居費	万円	万円
保険料	万円	万円
教育費	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	万円	万円
水道光熱費	万円	万円
通信費	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

まずはわかる範囲で書いてみましょう！

資産状況について (記入例)

資産 (金融資産、不動産、...) = 5,179 万円	負債 (ローン、クレカ利用残高、...) = 3,020 万円
預貯金 本人 普通預金 300万円 配偶者 普通預金 200万円	クレジットカード利用残高 20万円程度
有価証券 本人 投資信託 50万円 配偶者 投資信託 70万円	住宅ローン (最新の残高) 本人 2000万円 配偶者 1000万円
退職金・企業年金など 本人 退職金 1200万円 (見込み、60歳) 本人 企業型確定拠出年金 51万円 配偶者 個人型確定拠出年金 38万円	
生命保険契約 (解約返戻金) 本人 終身保険 43万円 配偶者 個人年金保険 27万円	自動車ローン なし
	教育ローン なし
	奨学金 なし
不動産 (自宅、収益物件等) 自宅 (マンション) 3200万円	その他借入 なし
その他 (換金できそうな資産 : 自動車等) なし	純資産 = 2,159 万円
	↑ 資産合計から負債合計を引いた金額

資産状況について

資産（金融資産、不動産、、、） = 万円	負債（ローン、クレカ利用残高、、、） = 万円
<u>預貯金</u>	<u>クレジットカード利用残高</u>
	<u>住宅ローン</u>
<u>有価証券</u>	
<u>退職金・企業年金など</u>	
	<u>自動車ローン</u>
<u>生命保険契約（解約返戻金）</u>	<u>教育ローン</u>
	<u>奨学金</u>
<u>不動産（自宅、収益物件等）</u>	<u>その他借入</u>
	純資産 = 万円
<u>その他（換金できそうな資産：自動車等）</u>	

ライフプランシミュレーションの例 (30代夫婦)

	現在	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
本人 年齢		31	32	33	34	35	36	37	38	39
(配偶者)		30	31	32	33	34	35	36	37	38
(長女)		2	3	4	5	6	7	8	9	10
本人 収入		360	380	400	420	440	460	480	500	500
(配偶者) 収入		240	240	300	360	360	360	360	360	360
() 収入										
収入合計 (A)		600	620	700	780	800	820	840	860	860
基本生活費		300	310	320	330	340	350	360	380	400
特別生活費		70	70	70	70	70	70	70	70	70
住居費		144	144	144	144	144	144	144	144	144
保険料		6	6	6	6	6	6	6	6	6
教育費		30	30	30	30	30	40	40	40	40
一時支出										
支出合計 (B)		550	560	570	580	590	610	620	640	660
年間収支(A-B)		50	60	130	200	210	210	220	220	200
金融資産残高	400	450	510	640	840	1,050	1,260	1,480	1,700	1,900

ライフプランシミュレーションの例 (50代夫婦)

	現在	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
本人 年齢		58	59	60	61	62	63	64	65	66
(配偶者)		55	56	57	58	59	60	61	62	63
()										
本人 収入		400	400	1,400	240	240	240	240	210	180
(個人年金) 収入				60	60	60	60	60	60	60
() 収入										
収入合計 (A)		400	400	1,460	300	300	300	300	270	240
基本生活費		180	180	180	180	180	180	180	180	180
特別生活費		50	50	50	50	50	50	50	50	50
住居費		72	72	72	72	72	72	72	72	72
保険料		12	12	12						
教育費										
一時支出				200						
支出合計 (B)		314	314	514	302	302	302	302	302	302
年間収支(A-B)		86	86	946	-2	-2	-2	-2	-32	-62
金融資産残高	800	886	972	1,918	1,916	1,914	1,912	1,910	1,878	1,816

ライフプランシミュレーションをやってみましょう

	現在									
本人 年齢										
()										
()										
本人 収入										
() 収入										
() 収入										
収入合計 (A)										
基本生活費										
特別生活費										
住居費										
保険料										
教育費										
一時支出										
支出合計 (B)										
年間収支(A-B)										
金融資産残高										