

人生100年時代への備え、 家庭経済と生きがいのある生活を考える ～“自律的な生き方”がキーワード～



健生千葉県連絡協議会AD
大川洋三

(2024.9.7)

1

1. 長寿を念頭に置いた家計管理

1. 限られた資金を有効に活用

ア. ライフサイクル表の作成 (預金残高の常時確認)

【図表1】わが家のライフサイクル表 (出所：筆者作成)

夫の年齢	55歳	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
妻の年齢	53歳	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
予想イベント	長女の大学入学			長女の就職						長女の結婚	退職金残				孫の誕生
予想金額(万円)	4年間で400									100	プラス500				10
預金残高(万円)															
夫の年齢	70歳	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
妻の年齢	68歳	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
予想イベント	自宅の修繕	電化製品の買い替え					孫の小学校入学				自宅の修繕	電化製品の買い替え	孫の中学校入学		
予想金額(万円)	50	30					5				50	30	5		
預金残高(万円)															
夫の年齢	85歳	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
妻の年齢	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97
予想イベント	孫の高校入学			孫の大学入学		自宅の修繕	電化製品の買い替え								
予想金額(万円)	5			5		50	30								
預金残高(万円)															

2

イ. 節約は全世帯共通の課題

☞ お金を大切にする家庭では、お金も居心地が良く、
長く居座りがち

(ちょこちょこ遣いの銭失い：
お金が貯まるのは収入が多いからではない)

ウ. 堅実な家計への実践例

- ① 1か月を5万円で生活（紫苑さん）
 - ☞ 食費1万円（鶏肉の胸肉を重宝）
- ② 1か月15万円の生活費（4人家族の現役会社員）
 - ☞ 簡単な家計簿（10日で5万円）
- ③ メザシの土光さん
 - ☞ 野菜は自家栽培、高齢期には一汁一菜

3

2. まずは資産の保全

ア. 予期しない出費対策

- ① 火災保険、地震保険
 - ☞ 地震補償保険（少額短期保険）も選択肢
- ② 個人賠償責任保険 など
 - ☞ 火災保険、傷害保険、自動車保険の特約でも
- ③ 緊急予備資金の確保

イ. 特殊詐欺対策（あわてない、一人で判断しない）

- ① 行動に移す前に深呼吸数回（家族・知人・警察に相談）
- ② 留守電の設置
- ③ 個人情報厳守（クレジットカード番号など）

ウ. 一括投資は“捨てるでも良いお金”で

☞ 投資の基本は「分散・長期・積み立て・低コスト」

4

II. “自律的な生活”で健康長寿を目指す

(定められた日課に沿った生き方)

1. 日々の実施予定事項に能動的・継続的な取り組み

☞ 仕事、ボランティア、学習、スポーツ、創作活動など

ア. 学び続けることで若さを堅持

① 「20歳であろうが80歳であろうが、学ぶことを止めてしまった人は年老いる。学び続ける人はいつまでも若い」
(ヘンリー・フォード)

② 知識を広げたり新しいスキルを身につけることで日々をイキイキと！

イ. 好縁・地縁でひろげる“つながり”

☞ 避けたい「社会的ホームレス」

5

2. 体を動かす習慣づくり

☞ 運動は“知的な活動”。ただし、過ぎたるは及ばざるごとし

ア. 有酸素運動（ウォーキング）

☞ 心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防など

イ. 筋トレ

☞ 免疫力向上や基礎代謝のアップ

ウ. ストレッチ

☞ 柔軟性の向上・血行促進・疲労回復・肩こり・腰痛の軽減
・関節痛の軽減・姿勢改善など

3. 「101歳の〇〇〇」を目指す

6

Ⅲ. 人生をポジティブにする言葉と姿勢

1. 前向きな言葉

(ex) 「楽しいな、嬉しいな、幸せだな」

2. 胸を張る姿勢

☞ ボートをこぐ姿勢

3. 欠かせない笑顔づくり

☞ 「楽しいから笑うのではなく、
笑うから楽しいのだ」

