



老後に2000万円！！

金融審議会が出した年金についての報告書が話題になっています。

老後必要とされる「2000万円」という金額の根拠ですが、高齢夫婦無職世帯（*夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の平均値を見てみると、毎月の赤字額は約5万円。この費用は各自が保有する金融資産より補填する必要がある、というものです。

例として数字で見えてみると、以下のようになります。

【月の実支出263,718円 - 実収入209,198円 = 不足額54,520円

この不足額を老後30年、つまり360か月でかけると = 19,627,200円】（*）

2000万円という数字ばかりが目立っていますが、支出は個々に違うものですから毎月の赤字も平均値では測れません。

もともと公的年金は老後の最低限の生活を充足し、企業の退職金や個人の貯蓄とあわせて老後の収入を支えるための制度です。公的年金だけで老後を豊かに暮らせるものではありません。

報告書の内容は年代別に、これからのマネープランに必要とされることも報告されており、現役世代に向けては以下のような内容が書かれています。

- 早い時期から資産形成の有効性を認識する
- 自らにふさわしいライフプラン・マネープランを検討する
- 中長期的な資産運用の継続と計画的な取崩しを実行する
- 小額からであっても安定的に資産形成を行う
- 長期的に取引できる金融サービス提供者を選ぶ
- 収入の改善策を実行する などなど...

老後準備は少しでも早くはじめることが将来の自分のためになります。まずは今一度、『自助努力の必要性』『資産形成の必要性』に気付く取り組みをはじめましょう。

わからないことはファイナンシャルプランナーなど、お金の専門家のサポートを受けることがマネープラン改善への一番の近道です。「どうしたらいいかな？」という疑問をぶつければいいところからでも構いません。一日でも早くご自身のマネープランの改善に向けて行動していきましょう！

【参考】金融庁ホームページ <https://www.fsa.go.jp/>

金融審議会市場ワーキンググループによる「高齢社会における資産形成・管理」より

習い事ランキング上位の「水泳」！

子どもの習い事ランキングで常に上位にランクインする「水泳」。

「水」は体に様々な生理的・心理的作用を与えることから「子供の成長・健康に良い」として水泳を習い事として選ぶ親御さんも多く、毎年人気の習い事となっているようです。

では、水は身体にどんな作用を及ぼすのか？例として、代表的なものをご紹介します。

【水圧：呼吸器機能を高める】

ランニングと比べると、水中での運動は運動後の肺機能活動の低下が緩やかです。そのため地上での運動で誘発される喘息の発作が起こりにくく、安全に運動が行える利点があります。

【浮力・抵抗：バランス能力を高める】

浮力によって体のバランスは不安定になります。しかしこの不安定さを解消するため、体は水の抵抗を適度な支えとしながら重心をコントロールしようとする働きが高まります。

【水温：体温調節機能を高める】

陸上では暑いと感じる30℃でも水温30℃の水の中に入れば体は「寒い」と感じます。水温によって体温が奪われると、体は一定の体温を維持しようとしますから、結果的に体温調節機能が高まります。

これらは一例ではありますが、何事も無理は禁物です。適正な運動量を超えれば事故のリスクも高まりますし、体に悪影響を及ぼす可能性もあります。

プールや海で運動するときは、体調チェックを十分に行い、泳いだ後も感染予防にシャワーを浴びて清潔に保つことも大切です。また、水泳は発汗に気付きにくく熱中症や脱水症状の予防意識が低くなりがちです。適度な休憩をはさみながら、水分、塩分を適宜補い、安心・安全な運動を心がけましょう！

【参考】予防医学学術刊行物ほすびより

セミナー開催情報 講師：倉橋典江

女性のためのマネーセミナーin八王子
2019年7月12日(金)・7月15日(月)

女性のためのマネーセミナーin狹窪
2019年8月23日(金)・8月24日(土)

女性のためのマネーセミナーin相模原
2019年9月1日(日)・9月5日(木)



©2016みのプロ

お問い合わせ

info@salon-wool.com

本誌に関するお問合せ時は件名に「maney」と書いてお送りください！

発行：倉橋 典江（くらはし ぬみえ）三鷹市在住。
地域密着型のファイナンシャルプランナーとして活躍中。また、セミナー講師としても10年以上活動。「女性のためのマネーセミナー」「年金定期便セミナー」「相続・介護・終活セミナー」「福利厚生制度サポート」など幅広いジャンルのセミナーを行っている。【保有資格】ファイナンシャルプランナー、住宅ローンアドバイザー、公的保険アドバイザー、証券外務員二種、等。



maney*の記事はアプリからも配信中！



ライフステーション情報発信アプリ「irori」
maneyを発行している倉橋FPの生活やお金にまつわるお得なトピックスを定期的に配信中！
過去の記事もアプリからいつでも閲覧可能です！
行きつけ検索で「ライフステーション」を登録してみてください！

まずはAppStore・Google playから
「irori」で検索、インストール！

インストールが完了したら、
「いきつけ検索」で右記QRコードを読み取るか
「ライフステーション」で店舗検索、いきつけ登録！

※アプリDLページ飛ぶQRコードではありませんのでご注意ください



子育て中のママとパパのためのお金の情報フリーペーパー

maney*

読者様限定クーポン

クーポン有効期限
2019年10月31日まで

maney読者様限定!
今すぐ使えるお得なクーポン
対象店舗ご利用時に
このクーポン用紙をご提示ください!
マークにスタンプ・シールを
つけさせていただきます♪
3つ集めると、「みののん」
オリジナル缶バッチをプレゼント!
※先着順、数に限りがございます

季寄せ 蕎麦 柏や お会計10%OFF!

おいしいお蕎麦をご用意して
皆様のご来店をお待ちいた
しております。

TEL: 0422-48-2349
住所: 東京都三鷹市下連雀3-35-1
ミタカコラル4階「グルメ処」

コラル4階に授乳室有



働く男の 食習慣改善 ダイエットクラブ P&W+s

お試し診断とカウンセリングパック 3,000円を(60~90分)50%OFF

インボディの数値を測定し体の状態をプロフィール

TEL: 0422-90-9971

住所: 三鷹市下連雀3-16-18 ヒラソル三鷹1002

HP: <http://mariajuku.sakura.ne.jp/diet/>

豚力屋

お料理をご注文いただいた方に、 季節のお刺身サービス

ご注文時に当クーポンを使いたいと
お申し出ください。

TEL: 0422-33-0068

住所: 東京都三鷹深大寺1-13-12



子供用イス
お座敷あります

武蔵野スパシークラブ

ランチご注文の方へ デザートサービス

京野菜で作る、伝統的なインド料理のお店。
インド人シェフによる本場の味をお届けします。

TEL: 0422-42-3855

住所: 東京都三鷹市牟礼5-13-37

キッズスペース有
相談してくれた方へプレゼントも!

Life Station ファイナンシャルプランナー

無料個別相談!

資産形成や家計診断など、
お金の悩みは、お金のプロに
お気軽にご相談ください。

TEL: 0120-565-399

もしくはQRコードでHPへ
アクセスしてお問い合わせください



授乳室有
オムツ替えOK!!



災害時にも便利! 赤ちゃんのおむつや、
携帯トイレなどのゴミ袋にも!

においバイバイ袋 50円引

袋の口をねじるだけで簡単におわない!
何度もくりかえし使えるママも嬉しい便利グッズ
です♪※お一人様3点まで

住所: 東京都三鷹市大沢2-1-5

TEL: 080-3390-3533

お問い合わせ



info@salon-wool.com

本誌に関するお問合せ時は件名に「maney」と書いてお送りください!

クーポンラリー
に関する質問は、
倉橋典江まで!

