新社会人に関わる
お金のはなし

京都生協ＬＰＡ（ライフプラン・アドバイザー）の会
２０２４年版

この資料は、京都生協のLPA活動用に作成したものです。他の目的ために複写・転載は固くお断りします。

ー目次ー

はじめに　～ライフプランってなに？～

１．給与明細を見てみよう

２．資産運用と奨学金返済について

３．必要な保障とは

４．賢く使う！クレジットカードについて

はじめに
～ライフプランってなに？～

ライフプランとは、

「人生設計」という意味

☆ みなさんが実現したい 夢 ・ 目標 を

イメージすることからはじめます。

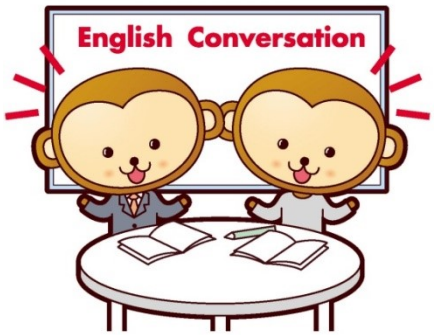
ライフイベント表を作成しよう！

どこに住む？

旅行

車を買う

習いごと



結婚

出産

趣味

【参考】社会人のイベントの全国平均額

- 入社・1人暮らしの為の初期費用　約80万円
- 結婚費用　約435万円
- 妊娠・出産に関わる費用　約50万円
- 子育て費用　月額　約2万円

（以上コープ共済連調べ）

- 住宅の平均購入価格（購入者の平均年齢：39～45歳）

（万円）

建売住宅	**購入価格**	**3604.9**	マンション	**購入価格**	**4528.5**
	手持金	270.0		手持金	785.9
	借入金	3120.9		借入金	3562.2

出典：住宅金融支援機構　フラット35利用者調（2021年度）

≪モデルケース≫　※2023（令和5）年4月2日現在の年齢

年数	西暦年	年齢 自分	年齢 配偶者	年齢 子	イベント	必要 金額
1	2023	22			入社 一人暮らしスタート	80万円
2	2024	23				万円
3	2025	24			同期と旅行	20万円
4	2026	25				万円
5	2027	26			恋人と旅行	30万円
6	2028	27				万円
7	2029	28	26		結婚（結婚式、新婚旅行など） 新婚生活スタート	300万円
8	2030	29	27			万円
9	2031	30	28	0	子どもの誕生	50万円
10	2032	31	29	1	車の購入	120万円
					合計	600万円

ライフイベント表を書いてみよう！

※2023年4月2日現在の年齢

年数	西暦年	年齢 自分	年齢 配偶者	年齢 子	**年齢** （　）	イベント	必要 金額
1	2023						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

１．　給与明細を見てみよう！

給与明細書の見方は？

○○○○年5月　給与明細書　　社員番号12345　東山京太

支給明細	本人給	職能給	役割業績給	地域手当	扶養手当	住宅補助	
	171,300	20,000		10,000			
	通勤手当	超過勤務手当	休日出勤手当				
	5,040						
							支給総額
							206,340

控除明細	健康保険料	介護保険料	厚年保険料	雇用保険		社会保険料計	
	10,300		16,766	1,031		28,097	
	所得税	住民税		労組費	互助会費	グループ保険	
	3,770			3,301	206	1,300	
							総控除額
							36,674

住民税は2年目から納める

これが手取額

差引支給額
169,666

控除とは
差し引くということ

給与明細もらったけど、
よく分からないな～

給与と所得税の関係は？

社会保険料控除
配偶者控除　など

（会社員）→

収入
（給与・賞与）

必要経費
（給与所得控除額）

所得
（10種類）
（給与所得）

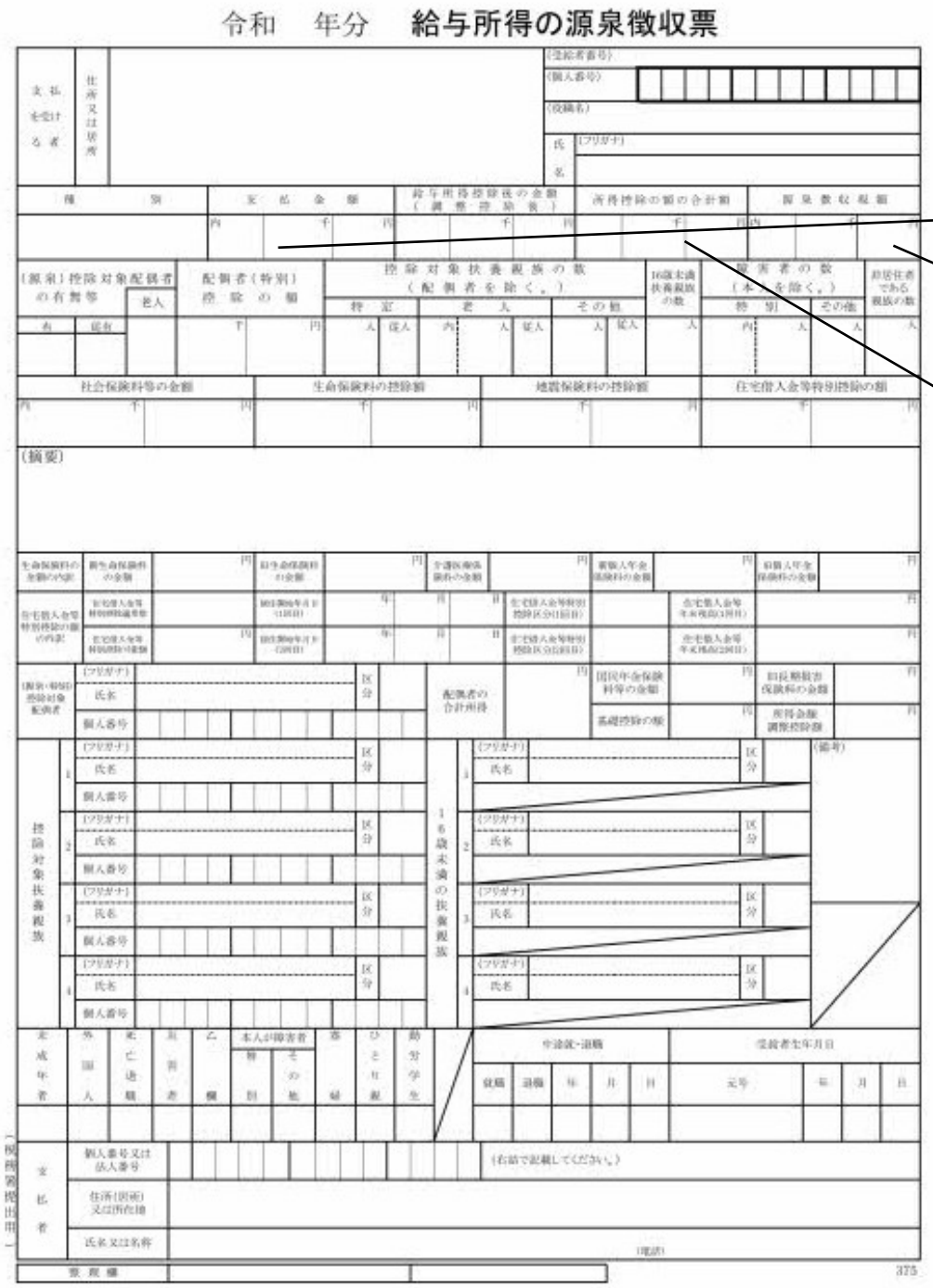
所得控除

課税所得
（課税所得）

－×税率
（5～45%）

＝

所得税


令和　年分　給与所得の源泉徴収票

源泉徴収票

年間の給与の収入金額
（いわゆる税込の年収）

源泉徴収された所得税の金額

所得控除額　（配偶者控除や社会保険料控除など控除の合計額）

※源泉徴収票の書式は企業により異なる場合があり、最近はWEB版を採用する企業が増加。

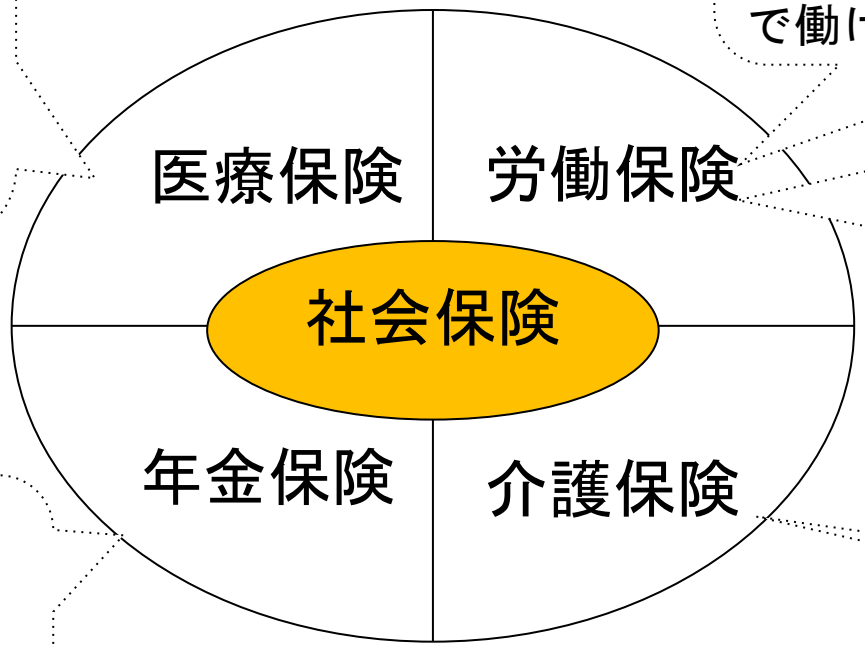
年末調整

確定申告＞自分で翌年3月15日までに

社会保険制度

健康保険
　日常生活で病気やケガの治療、療養中の生活費保障、出産や死亡についての給付を行う。
加入者の扶養家族も給付を受けられる場合もある。

雇用保険
　失業したとき一定期間生活費を支給、新しい仕事の紹介などを 行う。また、育児や介護等で働けないときにも給付を行う。



労災保険
労働者の業務上や通勤途上の傷病、障がい、要介護、死亡などに対して給付。
※労災保険は使用者負担

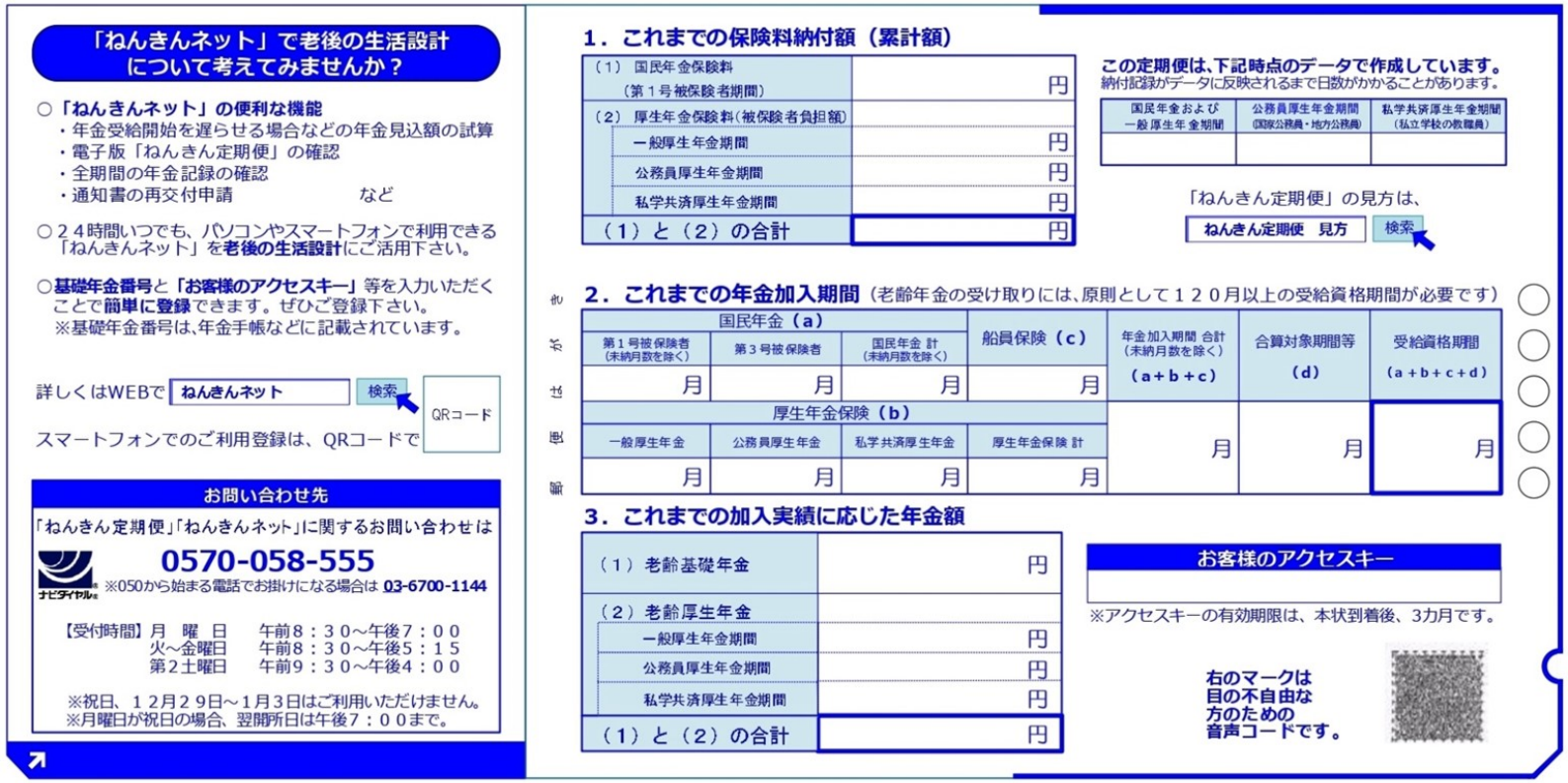
　老後の所得保障（老齢年金）が中心だが、重い障がいを負ったときには障害給付、加入者が亡くなった場合には遺族に対して給付を行う。

　加入者（40歳以上）に介護が必要になった場合、所定の給付を行う。

保険料を支払う → 事由が発生 → 給付される

ねんきん定期便って？

毎年誕生月に送付される年金のお知らせ。
「これまでの年金加入期間」や「年金の見込額」が記載されている。
厚生年金の加入者には年金額計算の元になる記録も記載。



「ねんきんネット」で老後の生活設計について考えてみませんか？

○「ねんきんネット」の便利な機能
・年金受給開始を遅らせる場合などの年金見込額の試算
・電子版「ねんきん定期便」の確認
・全期間の年金記録の確認
・通知書の再交付申請　など

○２４時間いつでも、パソコンやスマートフォンで利用できる「ねんきんネット」を**老後の生活設計**にご活用下さい。

○**基礎年金番号**と**「お客様のアクセスキー」**等を入力いただくことで**簡単に登録**できます。ぜひご登録下さい。
※基礎年金番号は、年金手帳などに記載されています。

詳しくはWEBで　ねんきんネット　検索　QRコード
スマートフォンでのご利用登録は、QRコードで

お問い合わせ先
「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関するお問い合わせは
ナビダイヤル　0570-058-555
※050から始まる電話でお掛けになる場合は 03-6700-1144

【受付時間】月 曜 日　午前８：３０～午後７：００
火～金曜日　午前８：３０～午後５：１５
第２土曜日　午前９：３０～午後４：００

※祝日、１２月２９日～１月３日はご利用いただけません。
※月曜日が祝日の場合、翌開所日は午後７：００まで。

1．これまでの保険料納付額（累計額）

（1） 国民年金保険料（第１号被保険者期間）	円
（2） 厚生年金保険料（被保険者負担額）	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
（1）と（2）の合計	円

この定期便は、下記時点のデータで作成しています。
納付記録がデータに反映されるまで日数がかかることがあります。

国民年金および一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間（国家公務員・地方公務員）	私学共済厚生年金期間（私立学校の教職員）

「ねんきん定期便」の見方は、
ねんきん定期便　見方　検索

2．これまでの年金加入期間（老齢年金の受け取りには、原則として１２０月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金（a）			船員保険（c）	年金加入期間 合計（未納月数を除く）（a＋b＋c）	合算対象期間等（d）	受給資格期間（a＋b＋c＋d）
第１号被保険者（未納月数を除く）	第３号被保険者	国民年金 計（未納月数を除く）				
月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険（b）						
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計			
月	月	月	月			

3．これまでの加入実績に応じた年金額

（1） 老齢基礎年金	円
（2） 老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
（1）と（2）の合計	円

お客様のアクセスキー
※アクセスキーの有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

学生納付特例制度は　活用していましたか？

学生納付特例制度って？

申請することにより在学中の保険料の納付が猶予される制度

老齢基礎年金の受給資格期間に含まれる。
老齢基礎年金の額の計算の対象となる期間には含まれない。

（注：老齢基礎年金の受給には、原則　保険料の納付済期間等が10年以上必要。満額の老齢基礎年金を受給するためには、40年の保険料納付済期間が必要。）

追納も可能！

将来受け取る年金額を満額にしたい場合、猶予されていた分を追納でき、支払った年金保険料は所得税の控除対象に。
ただし承認を受けた年度の翌年度から数えて、3年度目以降に保険料を追納する場合、猶予されていたときの保険料に一定の加算額が加わる。

追納についての補足

- 追納できる期間は10年
  令和5年（2023年）11月申し出なら
  平成25年（2013年）11月分以降可能
- 追納金額＝追納保険料×月数
- 加算額は4月から翌3月までの年度で
  考える
- 追納して年末調整か確定申告すれば
  所得税と翌年の住民税が軽減される
- 奨学金を借りていたらその返済を優先
- 約3年分を追納しなかった場合の
  損益分岐点は約9年
- 年金を増やす方法は追納以外にもある

【令和5年度中に追納する際の保険料額】

4月から翌3月まで	追納保険料	当時の保険料
平成25年度の月分	15,220円	15,040円
平成26年度の月分	15,370円	15,250円
平成27年度の月分	15,700円	15,590円
平成28年度の月分	16,360円	16,260円
平成29年度の月分	16,570円	16,490円
平成30年度の月分	16,410円	16,340円
令和1年度の月分	16,460円	16,410円
令和2年度の月分	16,570円	16,540円
令和3年度の月分	※16,610円	16,610円
令和4年度の月分	※16,590円	16,590円

※は追納加算額無し

年金を納めなかったら？

万一のことが起こったときに、年金が受給出来なくなります。

障害基礎年金 が受給できません。

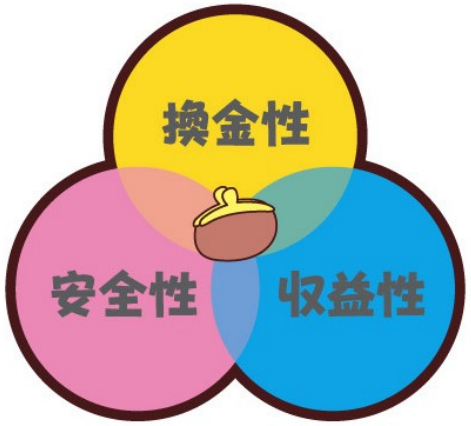
障害基礎年金	令和５年度 （年額）	９９３，７５０円 （１級）
		７９５，０００円 （２級）

※　障害等級は、身体障害者手帳の等級ではなく、国民年金法に定められている等級。

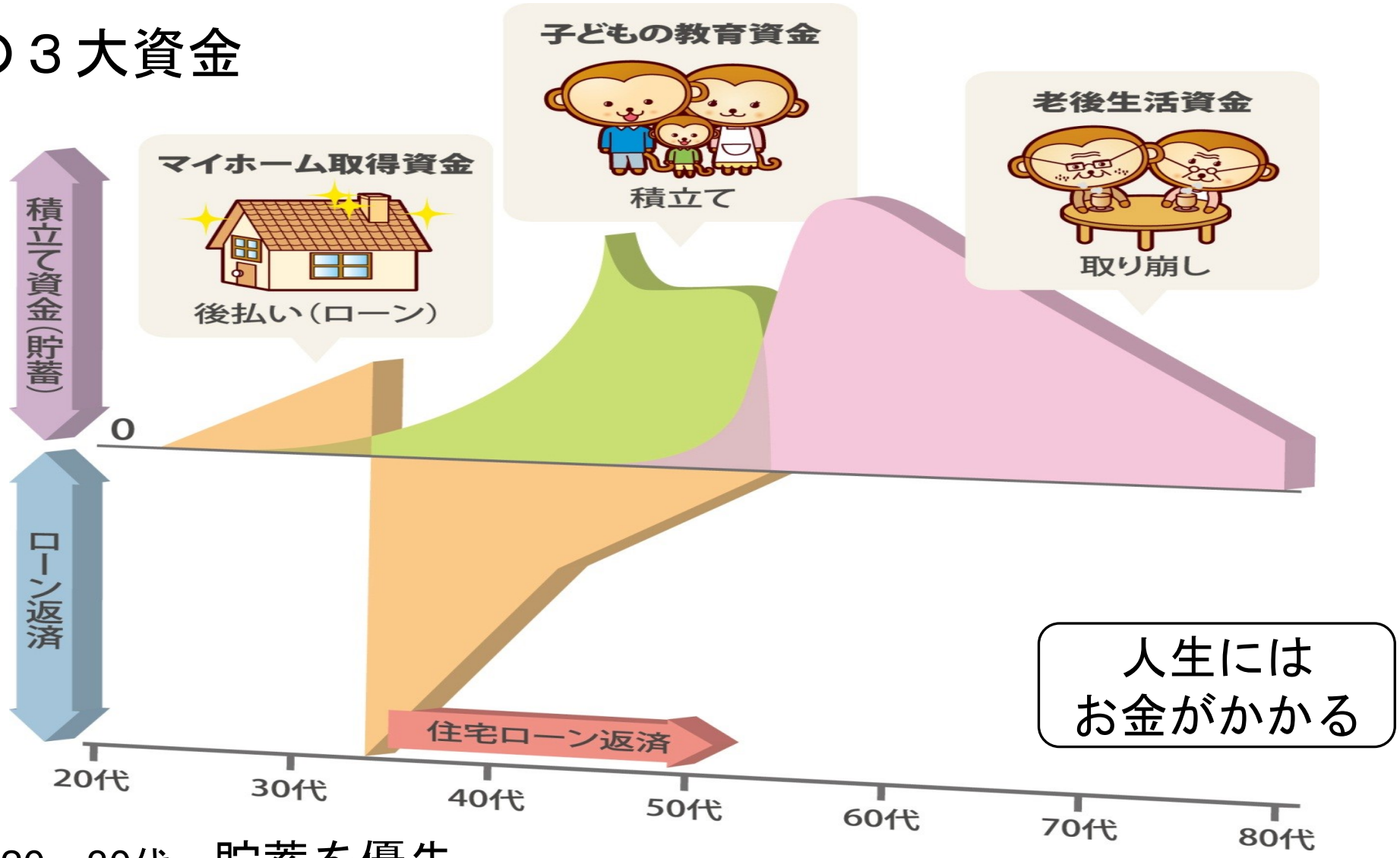
※　国民年金加入中の病気やけが で一定の障害状態にある間は、障害基礎年金を受け取れる。

険料の支払い・学生納付特例の手続き　忘れずに！
国民年金には　経済的に苦しくて年金保険料が払えないときは
免除や猶予の制度があります。
お住まいの市町村役場の窓口か、年金事務所で相談を！

２．　資産運用と奨学金の返済について



人生の３大資金



人生には
お金がかかる

20～30代：貯蓄を優先

40代：支出コントロールを

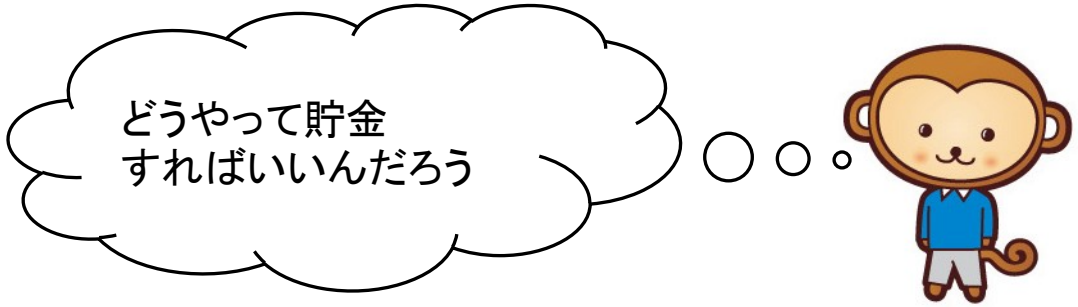
50～60代：貯蓄の最後のチャンス

積立貯蓄のポイント

確実にお金を貯めていくには、毎月・毎年計画的に積み立てていくことが重要

①給与天引きか口座引落しを利用すること

②貯蓄の目的・期間・金額を明確にすること



貯めやすい積立商品の紹介

財形貯蓄	一般財形貯蓄	使う目的は問わない。	制度を導入している会社なら、給与天引きで積み立てられる。
	財形住宅貯蓄	マイホームの新築・購入や、増改築を目的とする。	
	財形年金貯蓄	老後資金を目的とする。	
自動積立定期預金	主に銀行で扱っている預金商品で、毎月一定額を（☆）普通預金などから自動的に積み立てることができる定期預金のこと。		

制度があれば、社内貯金も利用しましょう

☆普通預金（総合預金通帳）
給与、年金、配当金などの自動受取り口座として、公共料金、
クレジット代金、　ローンなどの自動支払い口座として利用できる。

投資の基本のキ

３つの基本

１，長期　⇒複利、時間を味方に

２，積み立て　⇒定額購入法が有利（ドル・コスト平均法）

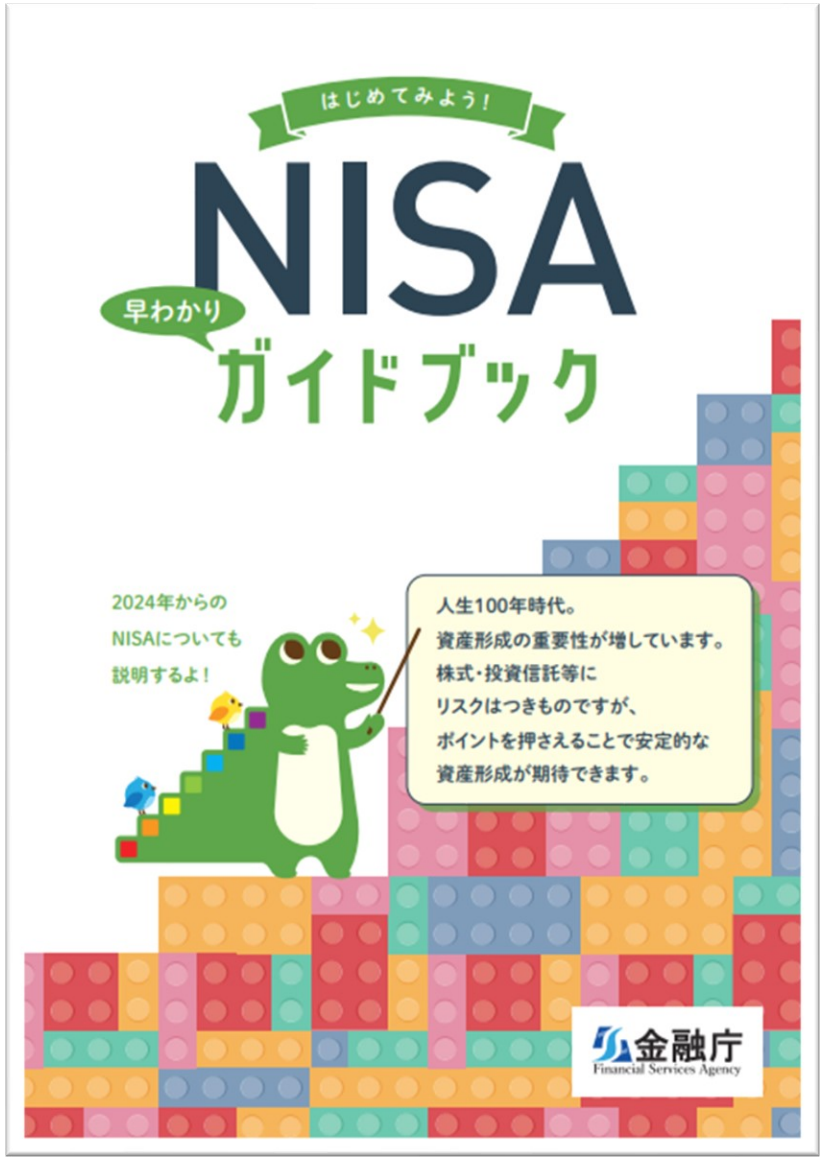
３，分散　⇒「ひとつの籠に玉子を全部入れるな」
　　主な分散は３つ　⇒　資産・地域・時間

投資を始めるなら**資金と時間と心の余裕**が必要
手数料が必要
期日のない投資は、買う時より売る時の方が決断がいるかも

個人型確定拠出年金「iDeCo」の紹介

注意点が
ここに！
細かいですね

少額投資非課税制度「NISA（つみたて投資枠）」の紹介



主な特徴と条件
①積立が条件
②商品は投資信託
③18歳以上
④年間120万円まで

非課税のメリット

iDeCoと　NISA（つみたて投資枠）の特徴

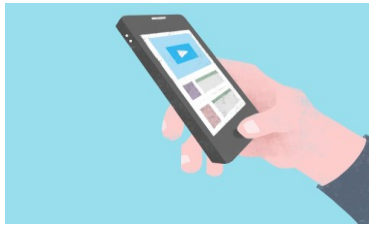
	iDeCo	NISA（つみたて投資枠）
制度対象者	国民年金加入者	日本に住む18歳以上の成人
口座開設	一人1口座	一人1口座 （成長投資枠との併用も可能）
非課税期間	加入してから給付を受け取るまで	無期限
対象商品	元本確保型商品・要件を満たした投資型商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託
非課税投資額	勤務先、働き方により異なるが最大月額6.8万円	年間120万円、生涯の総枠限度額1,800万円
投資可能期間	60歳だが公的年金に加入していれば延長可能	恒久
損益通算	全てのケースで不可	全てのケースで不可
運用管理	本人	本人
払出し制限	引き出し開始が60歳～75歳の間	なし
途中売却・解約	原則として不可だが、積み立ての中断は出来る	自由（売却部分のNISA枠は総枠限度額内で再利用可）
金融機関変更	可能	年単位で可能
その他	非課税になる運用益だけでなく掛け金支払い時や受給時にも税制優遇がある ただし、iDeCoを利用する間は手数料が発生する	買い付け方法は、つみたて枠では積立投資に限る 成長投資枠では制限はなく、個別銘柄の上場株式も購入可能、投資額は年間240万円、総枠限度額は1,800万円の内1,200万円までとなる

お金のまなび方

金融とお金、お金の増やし方

- 金融庁
- 金融広報中央委員会
- 日本証券業協会
- 東京証券取引所
- 投資信託協会
- 信用のある金融機関や新聞社

などの
ホームページ



その他お役立ち

- 生命保険文化センター
- 日本損害保険協会
- 日本学生支援機構
- 消費者庁
- 国民生活センター
- 国税庁
- 日本年金機構
- 全国銀行協会
- 日本FP協会

などの
ホームページ

初心者が手を出したら99.99%失敗する投資先

1. 未公開株
2. 原野商法（土地の購入を勧める）
3. 未登録業者
4. FX
5. 暗号資産
6. 先物取引
7. 私募ファンド
8. 内容がよく理解出来ない投資
9. 低格付け債
10. 仕組債（ノックイン）（早期償還条項）

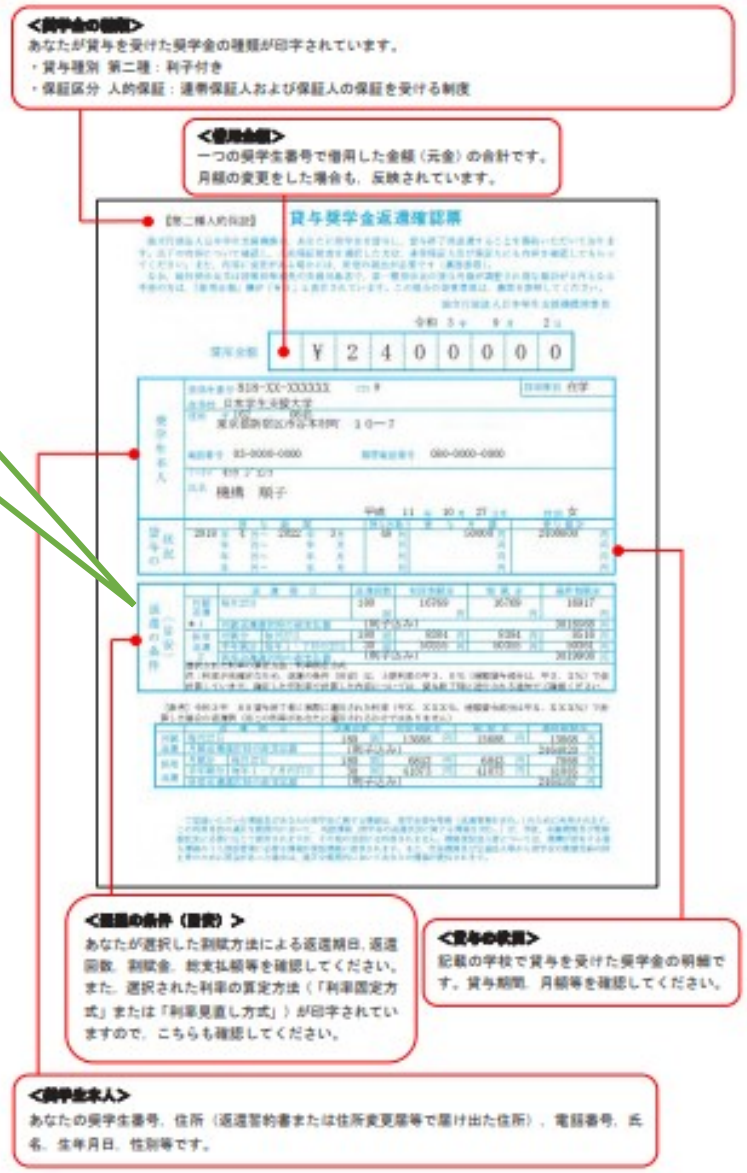
詐欺のキーワード
必ず儲かる・絶対儲かる・私でも成功した

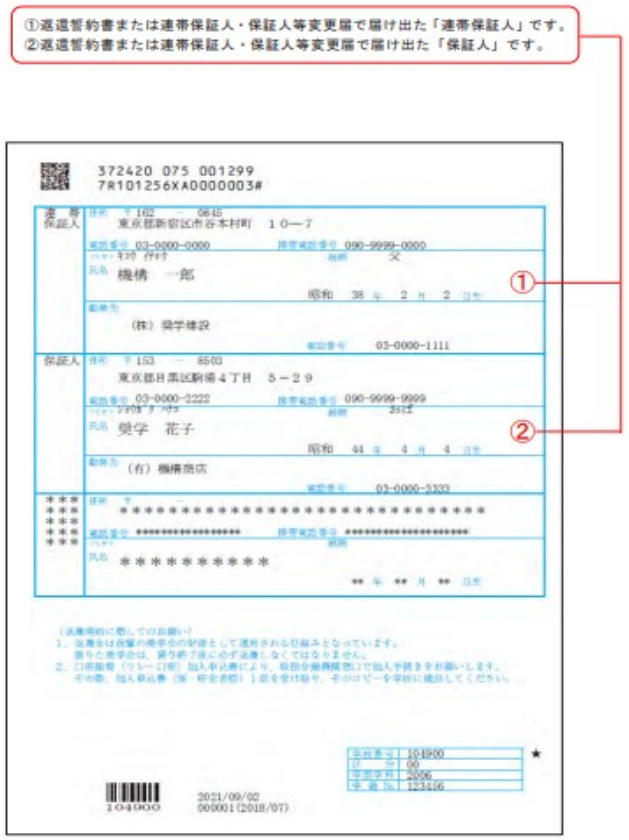
詐欺が目的ではなくても
目先の金利につられない
リスクの大きい商品
単位価格の高い商品
理解しにくい仕組みの商品は避ける

組み合わせ商品は本当に得か？

貸与奨学金返還確認票

返還条件
（目安）は
この部分





「貸与奨学金返還確認票」の内容が
間違っていないか確認しましょう

奨学金返済時の注意点　～返還の条件（目安）の確認～

返還の条件（目安）

		返　還　期　日	返還回数	初回割賦金	割 賦 金	最終割賦金
月賦返還		毎月27日	180 回	13600 円	13600 円	13600 円
＊1		月賦返還選択時の総支払額				2448000 円
併用返還2	月賦分	毎月27日	180 回	6800 円	6800 円	6800 円
	半年賦分	毎年１・７月の27日	30 回	40800 円	40800 円	40800 円
		併用返還選択時の総支払額				2448000 円

「貸与奨学金返還確認票」で返済方法・返還期日・返済回数・返済額を確認し
引き落とし口座の残高には注意しましょう。

引き落としができなかったときは延滞料が発生！

連続3カ月滞納すると、
自動的に個人信用情報機関に個人情報が登録される。

⇒　「スマホが分割で買えないかも」
デメリットを避けるためには救済制度の利用を。

返済が困難になった場合の救済制度

返還月額の減額（減額返還制度）

返還期限の猶予（返還期限猶予制度）

返済総額は，減額返還制度，返還期限猶予制度ともに変わりません。

奨学金の繰り上げ返済

繰り上げ返済をすれば、返済期間が短縮される。

⇒　「返済総額が少なくなる」

ただし、緊急予備資金まで返済の資金にしない。

※電話による問い合わせ（相談）先

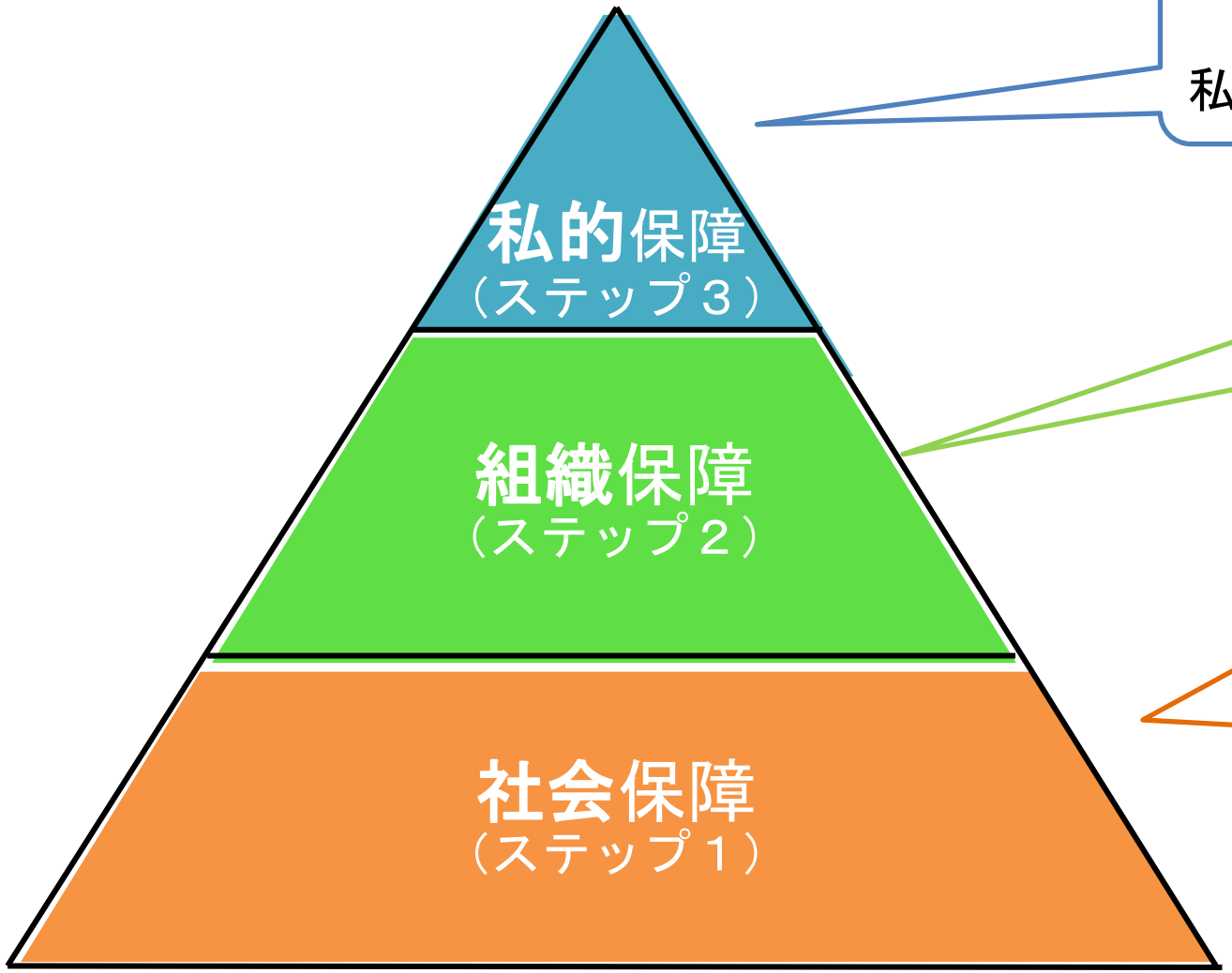
日本学生支援機構　奨学金相談センター　0570-666-301

一部携帯電話，一部IP 電話は，専用ダイヤル：03－6743－6100

月曜日～金曜日　9 時00 分～ 20 時00 分（祝日・年末年始を除く）

３．　必要な保障とは

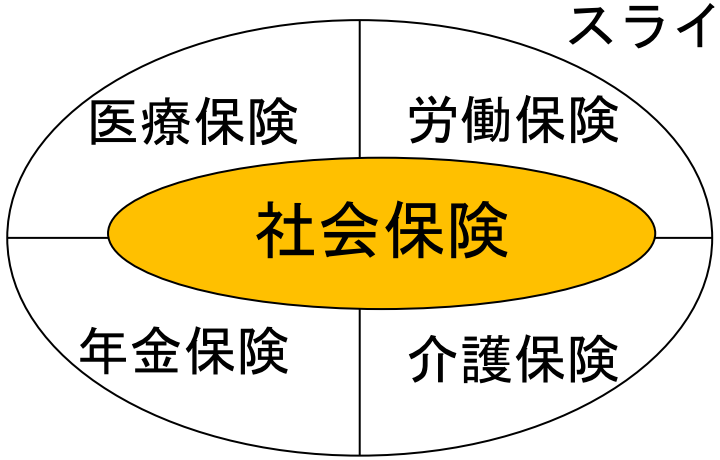
保障を考える３ステップ！



貯蓄
私的保険：自転車保険・生命保険・がん保険 等

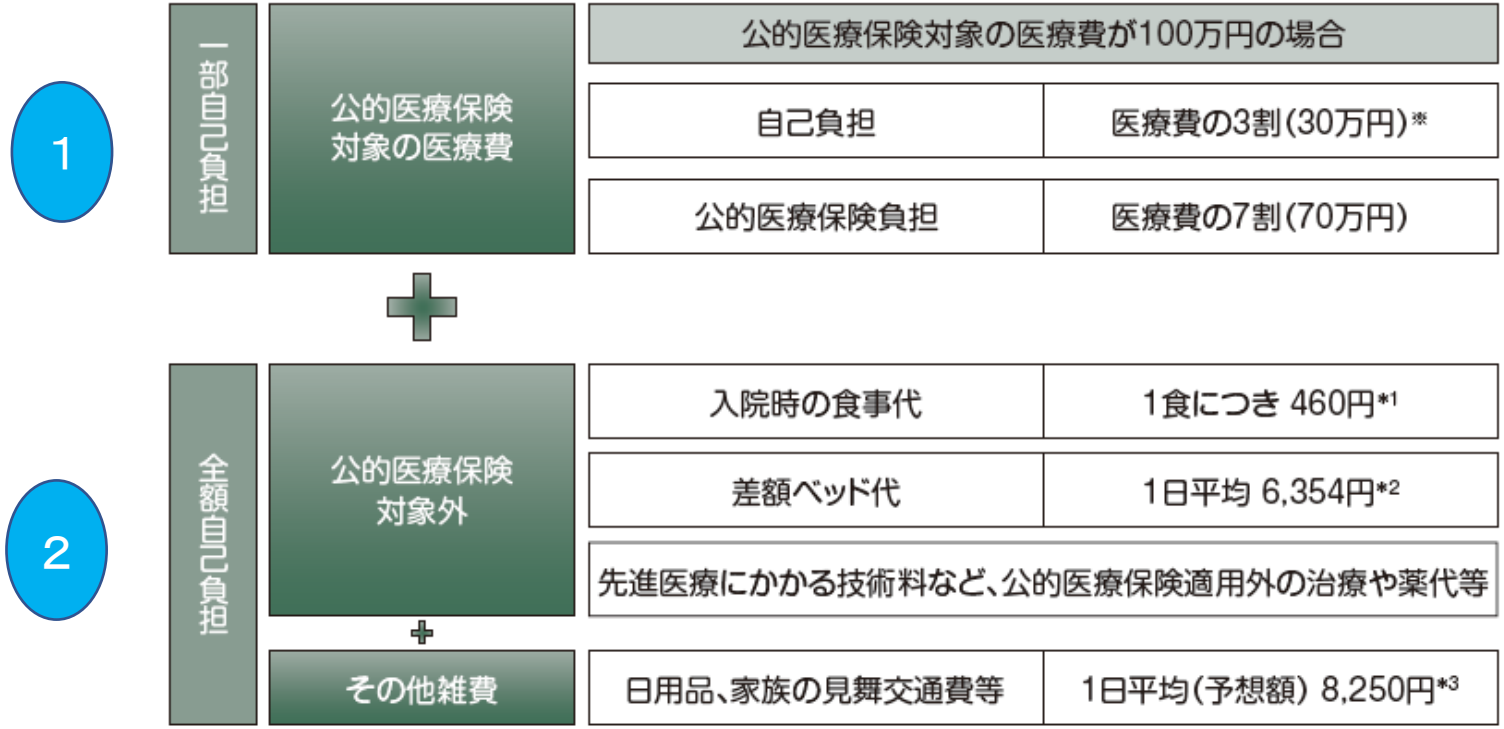
職域：　企業の共済会、グループ保険等
地域：　自治会扶助、COOP共済 等

スライド13



医療保険制度における自己負担額

基本3割負担ですが、全額自己負担のものも…



※医療費の負担割合は年齢や収入によって異なる(下記参照)。
＊1入院時の食事代は所得区分「一般」の標準負担額
＊2厚生労働省「主な選定療養にかかる報告状況」(令和元年7月1日現在)
＊3エフピー教育出版「サラリーマン世帯生活意識調査」(平成30年)

自己負担額が高額になってしまったら・・・

高額療養費制度

病気で入院したり治療が長引いたりして、医療費の自己負担額が高額となった場合に、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分について払い戻す制度

■医療費の自己負担限度額

（70歳未満）

区分	自己負担上限額（１ヶ月）	多数回該当の場合*2
年収約1,160万円～	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%	140,100円
年収約770～約1,160万円	167,400円＋（医療費－558,000円）×1%	93,000円
年収約370～約770万円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%	44,400円
～年収約370万円	57,600円	44,400円
低所得者	35,400円	24,600円

傷病手当金

①病気やけがで療養中（自宅療養も含む）であり、労務不能
②会社を連続して3日休んでいる
③給料の支払いがない、または給料が減額された

①から③を満たし４日以上休んだとき、４日目から
標準報酬月額 ÷ ３０ × 2/3　が支給されます。

有給休暇

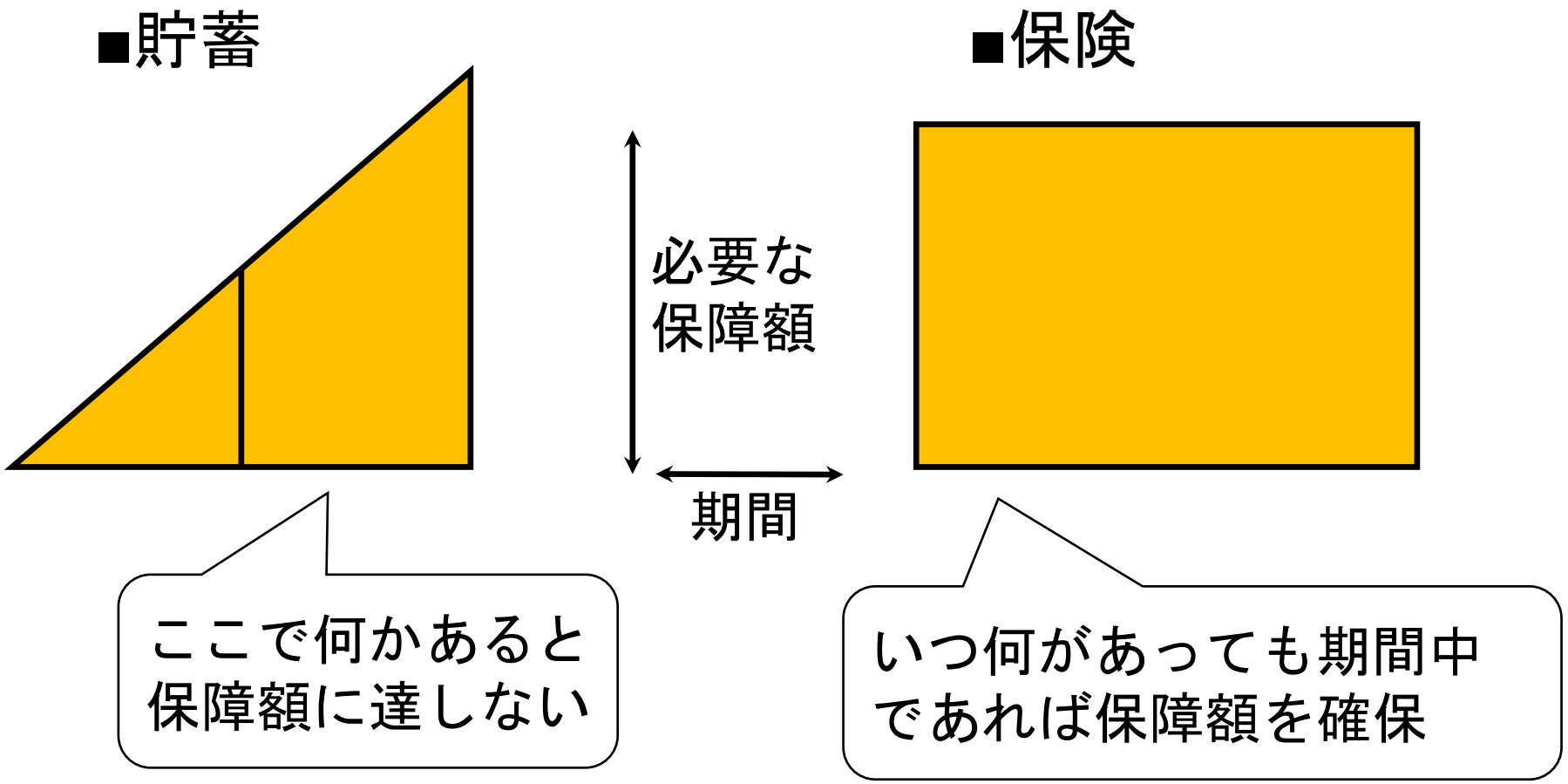
有給休暇の発生には2つ要件と時効があり、付与日数は法律で決まっています。
1.雇入れの日から6ヵ月継続勤務　　2.全労働日の8割以上出勤
年次有給休暇は発生の日から2年で時効により消滅します。

＜通常の労働者＞

継続勤務年数（年）	0.5	1.5	2.5	3.5	・・・
付与日数（日）	10	11	12	14	・・・

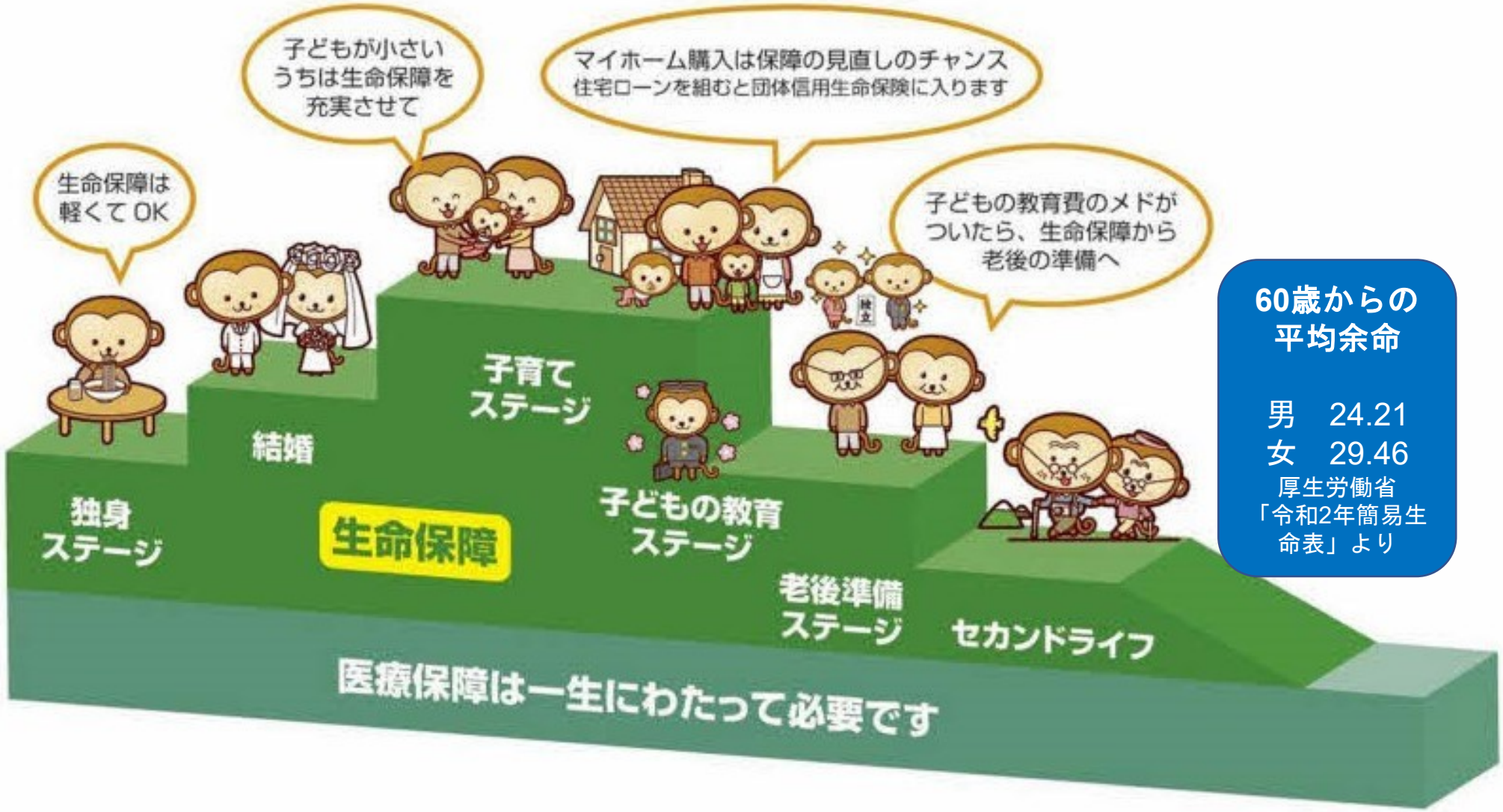
（週所定労働日数が4日以下、かつ週所定労働時間が30時間未満の場合は別の付与日数）

貯蓄は三角、保険は四角



ライフステージ別の保障

～必要な保障はライフステージごとに変わります。～



60歳からの平均余命

男　24.21
女　29.46

厚生労働省
「令和2年簡易生命表」より

４．賢く使う！
クレジットカードについて

絶対に気を付けてほしいこと

①カードもらったら必ず裏に自分の名前をサインしてください

→　名前は漢字でサインした方が、不正利用されにくいかも

②暗証番号、セキュリティコードを知られないようにすること

③他人には絶対に貸さないこと

→　不正利用された場合、何の補償もしてくれません

④リボ払いには注意！

→　最終的に払う金額は通常よりかなり高くなってしまうケースも

⑤毎月送られてくる利用明細は必ず確認すること

→　自分が使った覚えがない支払いは、すぐにカード会社に
確認するようにしましょう。

支払い方法の一覧

	一括払い	分割払い	リボ払い
手数料	・手数料は発生しません。	・分割の回数によって手数料が増えていきます。	・手数料が発生する分割払いと比べ、手数料が高くなるケースが多いです。
支払い方法	・一括で支払う方法です。時期としては翌月・翌々月のケースが多いです。	・支払う回数を決め、その支払い金額に達するまで支払う方法です。	・毎月に支払う額を決め、その支払い金額に達するまで支払う方法です。
特徴	・ボーナスなどがある月を指定して、その月に一括で支払うことも可能です。	・2回払いになると手数料が発生しないことが多いです。	・「支払い回数」ではなく「支払う金額」を決めて、支払いを進めるため、返済が長期間になることが多いです。

・毎月の返済額を低く設定すると、金銭感覚がマヒしやすい。
・繰り返し利用することで利息も多くなり、支払総額が他の支払方法より高くなってしまうケースが多い。

リボ払いのしくみ　　【月々１万円返済・年利１５％の場合】

月	４月	５ 月	６ 月	７ 月	８ 月	９ 月
返済額		10,000　円	10,000　円	10,000　円	10,000　円	10,000　円
購入額	30,000　円 洋服 		150,000　円 テレビ 		30,000　円 家具 	
元本		30,000　円	20,375　円	160,629　円	152,636　円	174,543　円
利息 月 1.25　%		375　円	254　円	2,0 07　円	1,907　円	2,181　円
残高		20,375　円	10,629　円	152,636　円	144,543　円	166,724　円

４月～９月	金額
購入額計	210,000　円
返済額計	50,000　円
利息計	6,724　円
リボ残高	166,724　円

買い物をするごとに
支払期限が延びていく。

安易に借金してはいけません！

～キャッシング・消費者金融・ネットローンなど～

年利が１５～１８％という高い利息になることも！

手軽に手続きできるので利息の支払いに追われやすく、
なかなか全額返済ができなくなるケースが多数。

返済を滞納すると信用を失い、
ローンの審査に通らない場合があるので注意！

悪質商法に注意！

架空請求　キャッチセールス　マルチ商法　霊感商法

▷ 最近の流れ　インターネットでのトラブルに注意

仮想通貨（暗号資産）　ネット通販　ロマンス商法

●安易に契約やお金の支払いをしないこと

●困ったときの相談窓口

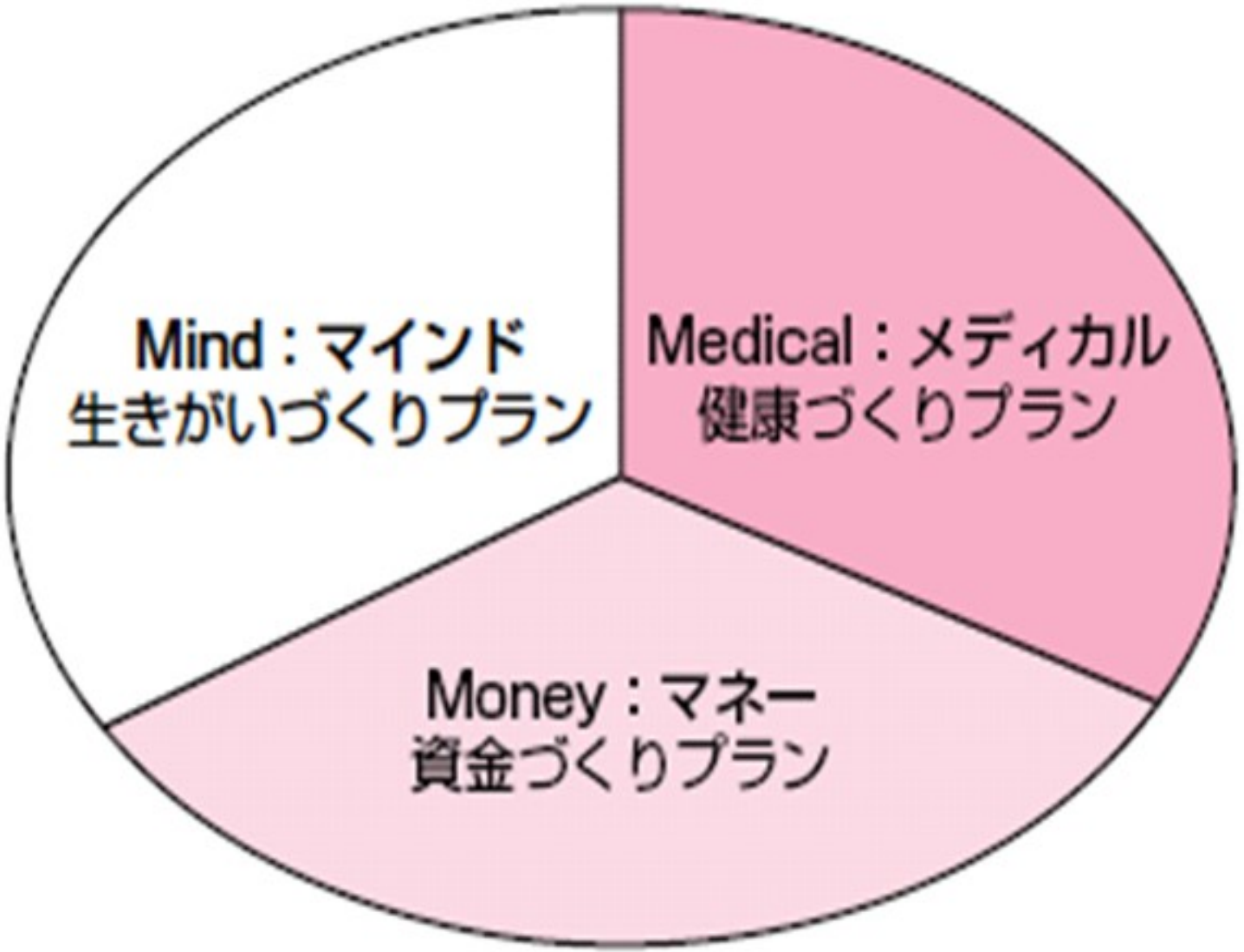
・お消費者ホットライン　「１８８(いやや）」ダイヤル
住まいの市区町村の消費生活センターや相談窓口につながります

・国民生活センター　http://www.kokusen.go.jp
消費生活の苦情や問合せ、悪質商法の相談などに対応、各地の消費生活センターを紹介

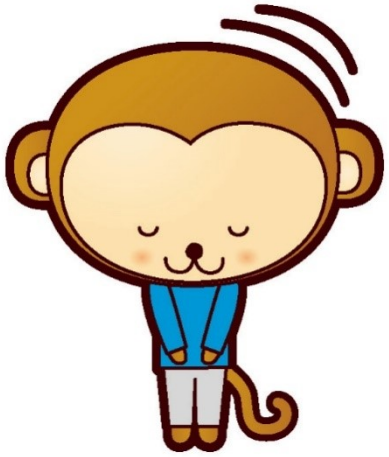
・消費生活安心ガイド　http://www.no-trouble.go.jp
特定商取引法の解説、悪質業者の行政処分状況、トラブル事例やアドバイスを紹介

・日本クレジットカウンセリング協会　0570-031640（多重債務ホットライン）
クレジットカードの相談窓口、多重債務や返済困難なケースも相談にのってもらえる

■3Mのプラン


Mind：マインド
生きがいづくりプラン
Medical：メディカル
健康づくりプラン
Money：マネー
資金づくりプラン

ご清聴ありがとうございました。



制作：京都生協LPAの会
渡辺　紀子、森　恵子、江藤　智子、渕田　瑞希、藪　真裕美