

## ライフデザインシート作成のしかた

### 1 「家族構成」欄

- (1) 「作成開始年の年度末における満年齢」を記入します。
- (2) 「本人及び配偶者はそれぞれの平均寿命まで」を記入します。
- (3) 「子供は結婚などで独立する予想年齢まで」を記入します。

### 2 「ライフイベント」欄

将来予想される出来事、実現したいと思っている計画等を記入します。

#### 【例として】

夫 婦→退職，再就職，結婚（銀婚・金婚）記念日，還暦，喜寿，記念旅行など  
子 供→入学，進学，卒業，就職，結婚，孫誕生など  
その他→住宅新築・リフォーム，自動車など大型耐久消費財の購入，旅行など

### 3 「私の計画」欄

自由時間の活用（地域社会活動を含む。），健康づくり，家族，仕事などについて，自分に取り組んでいきたい事柄を具体的に計画し，その実行予定期間を線で明示し，線の下に内容を記入します。自分にあったもので，自分一人でやれるもの，夫婦でできるもの，友人とするもの，屋内でするもの，屋外でするものなど

#### 【例として】

- (1) 趣味 書道，絵画，水墨画，彫刻，茶道，華道，料理，陶芸，写真，写経，写仏，将棋，囲碁，麻雀，社交ダンス，民舞，釣り，園芸，俳句，川柳，カラオケ，観劇，音楽鑑賞，楽器演奏，国内・海外旅行，史跡巡りなど
- (2) スポーツ ゴルフ，水泳，テニス，ボーリング，ジョギングなど
- (3) 学習活動 教養講座，大学，英会話や料理教室などのカルチャー教室，各種資格取得など
- (4) 地域社会活動 町内会・老人会の役員，子供会の世話，地域行事への参加など
- (5) 健康づくり 定期検診，人間ドック，ストレッチ体操，軽運動，森林浴など
- (6) 家族 家族での外食，国内・海外旅行など
- (7) 仕事 再就職，自営業，自由業など

### 4 「経済プラン」欄

#### (1) 収入

- イ 給与・賞与（手取） あなたの昇給率と予想給与及び配偶者その他世帯員の給与，賞与，パート収入など
- ロ 公的年金 年金額の計算により算出
- ハ 個人年金 約款等を見て受け取ることができる額

- ニ 財産収入 利子・配当収入，不動産の賃貸収入など
- ホ 退職金 退職手当額の計算により算出
- ト その他 保険の満期返戻金や臨時収入等

## (2) 支出

- イ 日常生活（通常の生活を営むための基本的な生活費）  
食費，公共料金（電気，ガス，水道，電話，NHK 受信料など），家事用品費，被服・履物費（クリーニング代を含む。）、医療費，交通通信費，娯楽費，新聞，雑誌，図書，観劇，交際費，小遣，税金，諸雑費
- ロ 住宅費 家賃，住宅新築費（ローン），管理費，修繕・リフォーム費用
- ハ 教育費 学費や入学一時金など通常の生活費で賄えないものなど
- ニ 借入金返済 自動車，大型家電，教育費など（※住宅ローンは住宅費へ）
- ホ 耐久消費材費 自動車（車検），大型家電，家具など一括支払のもの
- ヘ 社会保険料 退職後に勤めた場合の厚生年金，国民年金，健康保険料等
- ト 保険掛金 生命保険料，損害保険，火災保険料，個人年金等掛金，積立金など
- チ その他
  - ・ 定期的支出 趣味，スポーツジムや習い事等
  - ・ 一時的支出 子供の結婚費用，記念行事，旅行等一時的な費用及び上記以外の費用など

## 5 ライフデザインシートの使い方について

- (1) ライフデザインシートを作成する前に上記4の“ネタ”の準備をしましょう。まずは大まかに“希望”でつくってみましょう。
- (2) はじめは，シートを印刷して利用してみましょう。
- (3) パソコンの表計算を活用するととても楽です。グラフを作成して，視覚的に検証することも可能です。
- (4) 1日の表 → 1箇月の表 → 1年の表 と各表を作成してリンクさせるのもパソコンの技を磨いて，楽しんでみましょう。
- (5) 定期的に見直しや修正をしましょう。  
計画（Plan） → 実行（Do） → 検証（Check） → 行動（Action）
- (6) 計画的な生活をデザインすることによって無駄を少なくし，“自分色のより良い暮らし”を見つけましょう。新しい自分発見につながるかもしれません。

○ ライフデザインシートは，福利課ホームページでダウンロードしてください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/hukuri/weblifepulan.html>

※ Excel シートは右クリックで保管した上で御利用ください。

※ 合計等は自動計算されます。