



都道府県金融広報委員会一覧

- 北海道金融広報委員会 〒060-0001 札幌市中央区北1条西6-1-1 日本銀行札幌支店内
- 青森県金融広報委員会 〒030-8570 青森市長島1-1-1 青森県環境生活部県民生活文化課内
- 岩手県金融広報委員会 〒020-0021 盛岡市中央通1-2-3 岩手銀行本店内・日本銀行盛岡事務所内
- 宮城県金融広報委員会 〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1 宮城県環境生活部消費生活・文化課内
- 秋田県金融広報委員会 〒010-0921 秋田市大町2-3-35 日本銀行秋田支店内
- 山形県金融広報委員会 〒990-8570 山形市松波2-8-1 山形県防災くらし安心部消費生活・地域安全課内
- 福島県金融広報委員会 〒960-8614 福島市本町6-24 日本銀行福島支店内
- 茨城県金融広報委員会 〒310-8639 水戸市南町2-5-5 常陽銀行本店別館内・日本銀行水戸事務所内
- 栃木県金融広報委員会 〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20 栃木県県民生活部くらし安全安心課内
- 群馬県金融広報委員会 〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 群馬県生活文化スポーツ部消費生活課内
- 埼玉県金融広報委員会 〒333-0844 川口市上青木3-12-18 SKIPシティA1街区2F 埼玉県消費生活支援センター内
- 千葉県金融広報委員会 〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 千葉県環境生活部くらし安全推進課内
- 東京都金融広報委員会 〒103-8660 中央区日本橋本石町2-1-1 日本銀行情報サービス局内
- 神奈川県金融広報委員会 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター6階 県消費生活課内
- 山梨県金融広報委員会 〒400-0032 甲府市中央1-11-31 日本銀行甲府支店内
- 長野県金融広報委員会 〒380-0936 長野市岡田178-8 八十二銀行本店内・日本銀行長野事務所内
- 新潟県金融広報委員会 〒951-8622 新潟市中央区寄居町344 日本銀行新潟支店内
- 富山県金融広報委員会 〒930-0046 富山市堤町通り1-2-26 北陸銀行本店内・日本銀行富山事務所内
- 石川県金融広報委員会 〒920-8678 金沢市香林坊2-3-28 日本銀行金沢支店内
- 福井県金融広報委員会 〒910-8532 福井市順化1-3-3 福銀センタービル内・日本銀行福井事務所内
- 岐阜県金融広報委員会 〒500-8570 岐阜市数田南2-1-1 岐阜県環境生活部県民生活課内
- 静岡県金融広報委員会 〒420-8720 静岡市葵区金座町26-1 日本銀行静岡支店内
- 愛知県金融広報委員会 〒460-8501 名古屋市中区三の丸3-1-2 愛知県県民文化局県民生活部県民生活課内
- 三重県金融広報委員会 〒514-0004 津市栄町1-954 三重県環境生活部くらし・交通安全課内
- 滋賀県金融広報委員会 〒520-8577 大津市京町4-1-1 滋賀県総合企画部県民活動生活課内
- 京都府金融広報委員会 〒604-0924 京都市中京区河原町通二条下ルー之船入町535 日本銀行京都支店内
- 大阪府金融広報委員会 〒530-8660 大阪市北区中之島2-1-45 日本銀行大阪支店内
- 兵庫県金融広報委員会 〒650-0034 神戸市中央区京町81 日本銀行神戸支店内
- 奈良県金融広報委員会 〒630-8122 奈良市三条本町8-1 シルクア奈良2階 奈良県消費生活センター内
- 和歌山県金融広報委員会 〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛8階 和歌山県消費生活センター内
- 鳥取県金融広報委員会 〒680-8570 鳥取市東町1-220 鳥取県生活環境部くらしの安心局消費生活センター東部駐在內
- 島根県金融広報委員会 〒690-8553 松江市母衣町55-3 日本銀行松江支店内
- 岡山県金融広報委員会 〒700-8707 岡山市北区丸の内1-6-1 日本銀行岡山支店内
- 広島県金融広報委員会 〒730-0011 広島市中区基町8-17 日本銀行広島支店内
- 山口県金融広報委員会 〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県環境生活部県民生活課内
- 徳島県金融広報委員会 〒770-8570 徳島市万代町1-1 徳島県危機管理部消費者くらし安全局消費者くらし政策課内
- 香川県金融広報委員会 〒760-0023 高松市寿町2-1-6 日本銀行高松支店内
- 愛媛県金融広報委員会 〒790-0003 松山市三番町4-10-2 日本銀行松山支店内
- 高知県金融広報委員会 〒780-0870 高知市本町3-3-43 日本銀行高知支店内
- 福岡県金融広報委員会 〒810-0001 福岡市中央区天神4-2-1 日本銀行福岡支店内
- 佐賀県金融広報委員会 〒840-0815 佐賀市天神3-2-11 アバンセ3階 佐賀県県民環境部くらしの安全安心課内
- 長崎県金融広報委員会 〒850-8645 長崎市伊粕町32 日本銀行長崎支店内
- 熊本県金融広報委員会 〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1 熊本県環境生活部県民生活局消費生活課内
- 大分県金融広報委員会 〒870-0023 大分市長浜町2-13-20 日本銀行大分支店内
- 宮崎県金融広報委員会 〒880-0805 宮崎市橋通東4-3-5 宮崎銀行本店内・日本銀行宮崎事務所内
- 鹿児島県金融広報委員会 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1 鹿児島県男女共同参画局消費者行政推進室内
- 沖縄県金融広報委員会 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2 沖縄県子ども生活福祉部内

生活夢プラン



金融広報中央委員会

〒103-8660 東京都中央区日本橋本石町2-1-1 (事務局 日本銀行情報サービス局内)
<https://www.shiruporuto.jp/>

生活をプランニングするよ、
いろいろあります。

それは、夢をかなえることだからです。



夢のある生活を。
夢は未来に向かうエネルギーです。

あなたの夢 この中にあるかな？ さがしてみましよう。



近い夢、遠い夢、 あなたの夢を描いてみましょう。

人生は何でも描ける自由な道です。
あなたや家族の夢を、ここに文字や絵をつかって、
自分で自由に描いてみましょう。

- 夢の実現への道は、直線や曲り道、細い道、でこぼこ道、トンネルなどいろいろ。
- あなたや家族の幸せにとって何が大切で、実現させたいのかを考えながら、自分なりに楽しく思い描いてください。



現在

私と家族の夢・目標

近い将来、実現させたい夢は？

遠い将来、
実現させたい夢は？



例えば、こんな夢もありますよ。
あなたの夢を自由に描いてください。

子どもの成長に合わせた住替え
大学院に進学し博士号取得
専門技術を磨き手に職
愛する人と結婚
転職してキャリアアップ
引退したら海外で生活
年とともに趣味もたくさん
金婚・銀婚の記念に大旅行
老後はケア付きマンションに住む

マイホームを建て快適生活
美しい街づくりの仕事
キャンピングカーで日本一周
自分の店をもつ
海外に留学
素敵なインテリアの購入
ボランティアや福祉の活動
孫に囲まれた生活
健康で100才までスポーツを

生活・夢プラン

それは、夢を実現させるために
生活の設計をたてることです。



現代は自分の人生を、自分で創造できる時代です。
ひとりひとりが思い思いの生き方を描き、
さまざまな夢や希望をもって暮らしていける時代です。
もちろん、自分自身の生き方や夢を実現するには、
計画をたてて取組むことや、経済的な裏付けが必要です。

あなたが、どうしてもかなえたい夢は何ですか？
それは、いつ頃までにかなえたいですか？
そのためには、いくら必要ですか？
そして、あなたには、この先どれくらい収入が見込まれますか？

いろいろな角度から、将来をしっかりと見通してみましょ。う。
そして、あなたの夢を実現していくための生活設計「生活・夢プラン」をたて、
さあ、夢に積極的に近づいてみましょ。う。

★生活・夢プランをたてるためのチェックポイント！

- **価値観をしっかりとって**
あなたが一番したいこと、大切にしていることは何ですか。たくさんある時は、優先順位をつけましょ。う。
- **家族とのかかわりを大切に**
家族と相談して、プランをたてましょ。う。家族みんなでよりよいコミュニケーションをはかっていましょ。う。
- **今も大切・将来も大切**
今の暮らしの満足と将来の安心のために、消費と将来の消費となる貯蓄のバランスをとりましょ。う。
- **老後も考えて**
老後をいきいきと過ごすためには、どんな準備が必要か考えてみましょ。う。
- **社会とのかかわりも大切**
だれもが社会の一員です。地域活動やボランティア活動などで、あなたの持っている力を社会のためにいかすこともプランにいれてはどうでしょ。う。



夢から“計画”へ。
できるだけ具体的に
考えてみましょ。う。

どの夢をいちばんかなえたい？
いつ頃かなえたい？
どれくらいお金が必要？

夢から“計画”へ。 あなたの夢を、 人生全体の流れの中で整理してみましょう。



「生活・夢プラン」をたてるうえで、想定される主なことがらを挙げてあります。あなたがもう成し遂げたことには◎印を、今後、成し遂げようと思うことには○印を計画の確認欄につけてください。

この他にあなたが計画していることがあれば、()内に自由に書き加えてください。計画がたくさんある場合には、今あなたが特に大切だと考えているものに印をつけるか、優先順位をつけましょう。

人生全体を見通しながら、夢以外にもいろいろなできごとを想定し、「生活・夢プラン」をたてましょう。

主な計画・ことがら	計画の確認・優先順位
高校進学	
大学進学	
卒業旅行	
就職	
親からの独立	
()	
()	
結婚	
専業主婦・主夫	
共働き	
再就職	
出産	
子どもの幼稚園 進学	
〃 小学校 〃	
〃 中学校 〃	
〃 高校 〃	
〃 大学 〃	
()	
()	
住宅取得	
資格取得	
車の購入	
旅行	
()	
()	
子どもの独立	
親の介護	
定年退職	
定年後再就職	
マイホームのリフォーム	
二世帯住宅	
老人ホーム入居	
墓の購入	
相続	
()	
()	
()	



夢が見えてきたら、次に自分の足元を見てみましょう。未来は今のつづきにあるのです。

さあ、あなたのプランを表に書き込んでみましょう！

生活夢プラン



記入年月日	年	月	日	5年目					10年目					※11年目以降は各自の工夫で自由に区分して使ってください。						
西暦	記入例	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
名前	43才																			
年齢	41才																			
	15才																			
	12才																			
計画とそれに必要なお金	<ul style="list-style-type: none"> ・第1子 高校入学 (100万円 初年度) ・家族旅行 (20万円) ・住宅ローン支払い中 夫60才まで (年額120万円) 																			
必要なお金の合計 A	上記の必要なお金の合計を記入します	240万円																		
生活費 B	A以外の日常生活費 (P11の★と同じ考え方) を記入します	420万円																		
収入 C	収入から税金、社会保険料を差引いた金額 (P11の★と同じ考え方) を記入します	600万円																		
収支 C-A-B		△ 60万円																		
備考	不足する60万円は、貯蓄の取崩しでまかなう。																			

結婚

新生活の準備は、早目にとりかかるとゆとりが生じます。自分たちの経済力に合った結婚式、新生活の準備をすすめましょう。

- 教育**
- 教育資金の準備は計画的に早い段階ですすめましょう。
- 準備の方法
- 貯蓄で積立てる
 - 保険で準備 (学資保険、子ども保険)
 - 奨学金の利用
 - 教育ローン、等

住宅

持ち家にするか借家にするか、あなたはどちらを選びますか。ライフスタイルを考えて計画をたてましょう。

老後

あなたは何才まで働きますか。老後の収入の柱は、年金、仕事、利子配当等です。

[当てにできる収入] - [必要な生活費] =

十分 / 不足

預貯金、個人年金等による準備が必要です。

ワンポイント Q&A

Q 将来の費用は、物価が上昇すると、今の費用よりも多く必要になるのではないのでしょうか。記入に当たってはそれも織り込まなくてははいけませんか？

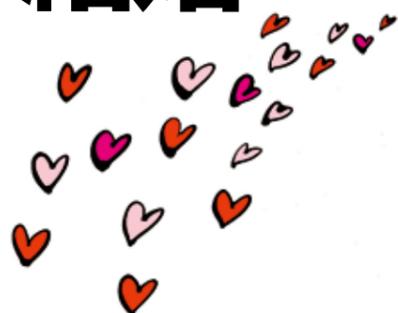
A その方が正確でいいですね。そのためには、複利という考え方が必要になります。ただこの「生活・夢プラン」では、簡略化のため物価の上昇は考えなくてもよい事としましょう。複利計算を用いて、より正確な資金計画をたてたい方は、インターネットによる「生活設計診断」(<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/sindan/>) にチャレンジしてみてください。

参考資料

生活設計をたてるうえで想定される大きなできごとに
いくら必要か？

それは、一人一人、やり方によって違うのでよく調べることが
必要です。いくつかの平均的なデータを集めてみたので、参考
にしてください。

結婚



(単位：万円) (四捨五入)

結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用総額	462
結納式の費用	23
両家顔合わせの費用	7
婚約指輪	36
結婚指輪 (2人分)	24
挙式・披露宴・披露パーティ	355
新婚旅行	61
新婚旅行土産	10
新生活準備のためにかかった費用総額	72
インテリア・家具の購入費	40
家電製品の購入費	37
着物購入費	49
パール購入費	24
賃貸住宅 (敷金・礼金)	18
引越し費用	6

[ゼクシィ結婚トレンド調査2019調べ]
[新生活準備調査2016(リクルートブライダル総研調べ)]

(注) 各費用項目の内訳の金額は、各費用項目が発生した人の平均金額を表し、その合計は結婚関係費用総額、新生活準備のためにかかった費用総額とは一致しない。

マイホーム



(単位：万円)

	新築住宅建設 (土地代は含まない)		建売住宅購入 (土地代を含む)		マンション購入	
		うち 自己資金		うち 自己資金		うち 自己資金
全国	3,392	635	3,442	293	4,437	714

住宅金融支援機構「2018年度フラット35利用者調査」

教育



(単位：万円)

大学生の 年間 支出額		支出額	うち		
			学費	食費 住居 光熱費	家庭 からの 給付額
自宅	国立	109	70	11	63
	私立	176	134	10	102
学寮	国立	136	54	50	75
	私立	222	134	57	144
下宿等	国立	174	62	79	118
	私立	249	140	72	173

日本学生支援機構「平成28年度学生生活調査」

入学金等

(単位：万円)

		入学金	年間 授業料
幼稚園	国立	3	7
	私立	6	28
小学校	国立	—	—
	私立	19	44
中学校	国立	—	—
	私立	19	41
高校	国立	6	12
	私立	16	40
大学	国立	28	54
	私立	25	90

文部科学省「平成30年度私立高等学校等授業料等の調査結果について」、
「私立大学等の平成29年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」、
「国立大学等の授業料その他の費用に関する省令」

老後

(単位：万円)

老後の1ヵ月当たりの 生活費 (夫婦2人)	最低日常生活費	22
	ゆとりある生活費	36

生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」

(単位：万円)

年金支給時に最低準備しておけばよいと考える金融資産額	1,974
各世帯が保有している金融資産額	1,139

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」
[二人以上世帯調査] (2019年)



さあ、14～16ページで書き込んだ計画は、果たして実現可能でしょうか？



それを手軽にチェックする方法があります。

そう、知るぽるとホームページ (<https://www.shiruporuto.jp/>) にある「生活設計診断」です！

☆いくつかの項目を入力すると、即座に診断の結果が表示されます。

想定を変えて、何度でも繰り返しトライできます。

☆あなたの夢や目標への道のりを「見える化」するための助けとして、

この「生活・夢プラン」とともに「生活設計診断」がお役に立てば幸いです。

【「生活設計診断」の利用例と画面イメージ】

まずは一度、おおまかなデータで結構ですので、現在の家計の状況と今後の生活について入力してみてください。さらに、解説とケーススタディーをあわせてご活用いただければ、あなたの生活や関心により即した診断結果が得られます。

〈設 例〉

35歳のA夫さんは、5歳年下で専業主婦のB子さん、3歳になるC太くと家族3人暮らし。そろそろ自家の購入を…と考えているところです。

■入力画面の《住宅の購入》で、以下のように入力してみます。

住宅の購入について入力してください。

～（途中略）～

購入予定時期	35	歳以降
購入予定額	3000	万円（うち自己資金 1500 万円）
住宅ローン完済時期	45	歳以降
住宅ローン返済	45	歳以降
住宅ローン返済	45	歳以降

今年、自家を購入しましょう

住宅ローンは20年後の完済とします

■診断結果は…



…この先10年間、だいぶ厳しい暮らし向きとなってしまいそうです。

■入力画面にもどって、他の条件は同じまま、自家の購入時期を10年後に変えてみます。

住宅の購入について入力してください。

～（途中略）～

購入予定時期	45	歳以降
購入予定額	5000	万円（うち自己資金 1500 万円）
住宅ローン完済時期	45	歳以降
住宅ローン返済	45	歳以降
住宅ローン返済	45	歳以降

10年後、自家を購入しよう変更します

住宅ローン完済は同じく20年後とします

■変更後の診断結果は…



…生涯にわたって、比較的ゆとりのある暮らし向きが維持できそうです。



あとは実行あるのみ。
あなたのペースで、
夢をかたちにしましょう。