

FPが  
教える!

# 「地方移住」で 気になるお金の話

ゆとりのある生活を求めて、地方移住をする人も増えてきています。

移住に際して気になるのが、やっぱり「お金」のこと。

安心して地方暮らしを楽しむためにも、

ぜひFP(ファイナンシャル・プランナー)に相談してみましよう。



## Contents

- 1 知っておきたい!  
地方移住にかかるお金 …… 2P
- 2 FPがアドバイス  
移住後の「お金とライフプラン」  
ファミリー編 …… 4P  
セミリタイア編 …… 6P

## 移住の前に確認しておこう

### 地方移住の目的は何か

移住の目的は、人によってさまざまです。「自然の中でゆとりのある生活がしたい」「もっとゆったりと働きたい」など、まずはなぜ地方移住をするのか、目的を明確にしておきましょう。

### 家族の理解を得ているか

移住は家族のライフプランに大きな影響を与える、人生の一大イベントです。家族全員が幸せに暮らすためにも、しっかりと家族全員の理解を得たうえで、移住の計画をすすめてみましょう。



ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会



知っておきたい!

# 1 地方移住にかかるお金

地方と都会では、かかるお金にどのような違いがあるのでしょうか？  
物価や家賃などを比較してみましょう。

## 1. 地方暮らしの魅力とは

地方暮らしの良さって何だろう？

自然の中で、心豊かな暮らしが実現できる

地方暮らしの良さは、自然豊かな環境の中でゆったりと暮らせることにあります。満員電車で揺られることなく通勤し、朝晩はゆっくりと家族で食卓を囲んだり。物価や住居費が安そうなイメージを持つ人も多いでしょう。心にゆとりを持った暮らしを実現できることが、大きな魅力です。

地方と都心の働き方・余暇の過ごし方はどう違う？

通勤時間が短く、余暇に時間が充てられる

図1、図2を見ると、地方は東京都に比べて1日のうち通勤にかかる時間が短く、その一方で休養・くつろぎにける時間はより長いということがわかります。また、子育て世代では職住近接で夫も育児に参加しやすい、保育園の待機児童が少ないなど、共働きしやすいメリットも考えられます。

地方と都心の家賃や住宅建築費はどうか？

家賃や住宅建築費が安く抑えられる

次に、住宅事情について比較してみましょう。まず、図3の民間賃貸住宅の家賃を見ると、東京は群を抜いて高いことがわかります。また、図4の住宅建築費を見ても、やはり東京がトップです。住宅にかかるコストが抑えられるのは、地方暮らしの大きなメリットといえるでしょう。



図1 通勤・通学にかかる時間(分)

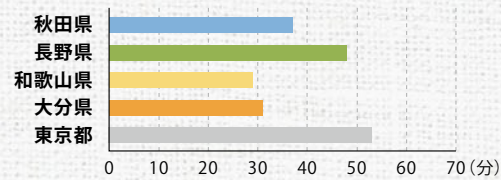
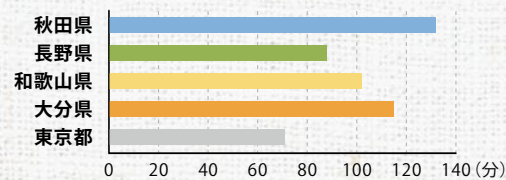


図2 休養・くつろぎにける時間(分)



※総務省統計局「令和3年社会生活基本調査」  
6歳未満の子供がいる夫婦と子供の世帯の夫・妻(夫)

図3 民間賃貸住宅の家賃(1カ月3.3㎡当たり)

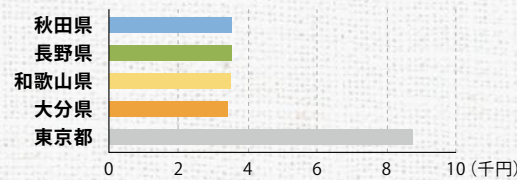
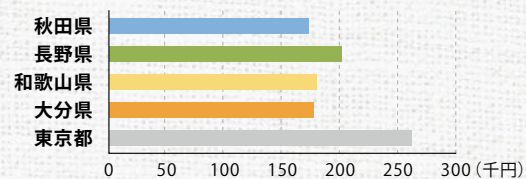


図4 着工居住用建築物工事予定額(床面積1㎡当たり)



※総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた 2022」

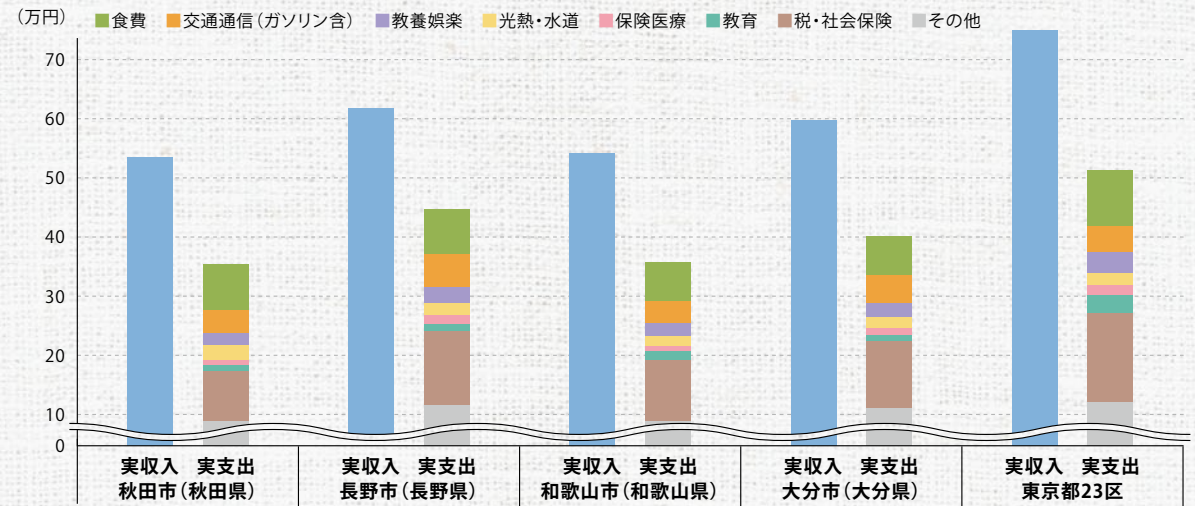
## 2. 地方暮らしにかかるお金

地方と都会の生活費はどうか？

食費などは安い、生活費は大きく変わらない

図5は、収入と支出および支出の内訳を比較したものです。地方は食費などが低いものの、極端に割安な費目ばかりではありません。収入も下がりますので、地方に住めば大幅に家計が改善すると考えるのは早計です。憧れの地方暮らしを実現するためにも、しっかりとお金の計画を立てて臨みましょう。

図5 1世帯あたり1カ月の収入と支出



※総務省「家計調査年報(家計収支編)2021年」 2人以上の世帯のうち勤労者世帯

移住にかかるお金の例

図6 地方移住に際してかかるお金の例

	地方都市Aに3人家族で引越したSさんの場合(500km以内)	地方都市Bに夫婦2人で引越したTさんの場合(500km以内)
引越し代※通常期(5月~2月)の引越しの場合	12万円	11万円
住居費用 ※Sさん、Tさんとも賃貸住宅の場合	敷金	9万円
	礼金	9万円
	仲介手数料(1カ月分)	4.9万円
	家賃(1カ月分)	4.5万円
	2万円	2万円
自動車購入費(諸費用込み)	(中古)80万円	保有
その他(引越しまでの下見費用、家具・家電購入費用、家を貸す場合のハウスクリーニング費用等)	20万円	30万円
<b>合計</b>	<b>約141万円</b>	<b>約74万円</b>

※敷金、礼金、仲介手数料は地域・物件等によって異なります。

車や新居の家具の購入などを含めると100万円を超える出費もありえる

移住するときは、引越し代や住居関連費用、自動車購入費、家具・家電の購入費など、さまざまな費用がかかります。図6は、都会から地方都市に引越しをする3人家族と、夫婦の出費の例です。車や家具の購入の有無などによっても金額は変わりますが、100万円を超える費用がかかることもあります。転居の前にしっかりと試算しておくことが大切です。

### 地方暮らしのポイント

- 地方暮らしでも収入(仕事)の確保は大切
- 地方暮らしで増える支出もある(水道・ガス代、自治会費、自動車関連費等)
- 古民家などを購入する場合は購入費用とともにリフォーム費用にも注意。また、物件によっては住宅ローンが組めない場合もある



2-1

FPがアドバイス

# 移住後の「お金と ライフプラン」

ファミリー編



Q

「子どもをのびのびと育てたいので、すぐにでも地方に移住したい。教育費や老後のお金は大丈夫？」

A

「地方ならではの子育てしやすい環境で、夫婦2人で頑張れば、希望の生活を叶えることができます」



家族構成

Aさん(会社員・30歳)、妻(専業主婦・30歳)、長男1歳

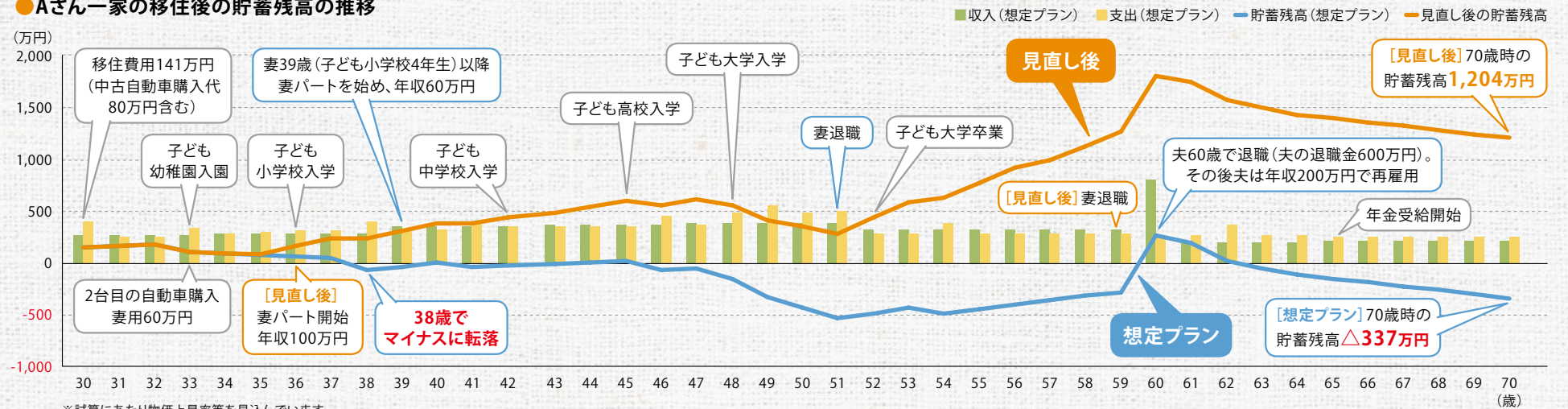
Aさんの移住前の家計と移住後の想定プラン

項目		移住前/月	移住後/月
収入	収入(額面)	320,000	225,000
	住居費等	90,000	45,000
支出	生活費合計	142,000	125,000
	食費	67,000	40,000
	日用品	7,000	7,000
	交通・通信費	17,000	27,000
	水道光熱費	15,000	20,000
	その他	36,000	31,000
	税・社会保険料	63,000	41,000
	支出合計	295,000	211,000
	収支(収入-支出)	25,000	14,000

※年間の収入・支出を月額に換算。税・社会保険料は概算

- 現在の貯蓄残高…291万円
- 移住後の定年退職金(想定)…600万円
- 自動車: 移住にあわせ中古車を購入。長男が幼稚園入園後に妻用にもう1台購入し、それぞれ8年毎に合計6回買い替える想定。
- 子どもの進学プラン: 小・中・高は公立、大学は私立で家を出て下宿と想定。

●Aさん一家の移住後の貯蓄残高の推移



子どもをのびのびと育てるために地方都市への移住を希望するAさん

現在30歳のAさん夫婦は結婚3年目。子どもが生まれてから、子どもには都会を離れて自然の中でのびのび育てたいと思うようになり、地方都市に転職先と住まいの候補を見つめました。地方に移住しても子どもが大学卒業までの教育費を負担できるのか、老後も問題なく生活できるのかをファイナンシャル・プランナーに相談したうえで移住を決めたいといいます。

当初予定した働き方では8年後に貯蓄がなくなる可能性あり

まずはAさんの計画(想定プラン)どおり、夫は正社員で年270万円、妻はパートで年60万円の収入を得るという前提で、今後の収入と支出、貯蓄残高の推移を「キャッシュフロー表」(上のグラフ)で確認しました。その結果、現状の計画だと8年後には貯蓄が底を

尽き、回復しない可能性があることがわかったのです。主な原因は、教育費の負担と2台の自動車の買い替え費用などにより、貯蓄が減少してしまうことです。妻は子どもが小学校4年生の時に働き始めますが、貯蓄は増えません。そして子どもが私立大学に進学すると、教育費が急上昇。下宿費用も加わることから、卒業時には500万円を超えるマイナスとなってしまいます。その後、子どもの独立で収支は改善し、退職金で貯蓄はプラスに転ずるものの、定年後の収入減少により貯蓄残高は63歳以降再びマイナスに転じてしまうのです。

妻の収入を60万円から100万円に増やし働く期間を延ばすことでマイナスを脱却

これらの問題を解決するには、収入を増やす、支出を減らす、資産を運用して増やすという主に3つの手段があります。ファイナンシャル・プランナーと話しあった結果、移住後は職住近接で夫が育児に参加しやすくなり、妻にゆとりが生まれること、子どもの通う

予定の小学校の学童保育が充実していることなど子育て環境を確認し、Aさん夫婦も妻の収入を60万円から100万円に増やすことを選択。かつ子どもが小学校4年生の時から働く予定だったところを小学校入学時から早く、働く期間を延長することにしました。これにより、60歳時点の貯蓄は約1,800万円となり、老後のお金も準備できる見通しができました。

FPが教える移住のポイント

- 地方での子育ては、収入の確保が特に重要です。移住先の就業環境を事前によく調べましょう
- 移住先の子育て環境を確認しましょう
- 空き家などの中古物件を購入したい場合は、諸費用やリフォーム費用、固定資産税等の負担も考慮しましょう
- 自治体によっては若者の定住を支援するための制度が設けられています。確認してみましょう





2-2

FPがアドバイス

# 移住後の「お金と ライフプラン」

セミリタイア編

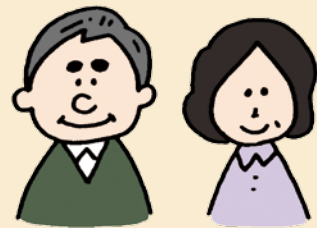


Q

「子どもが独立したので、早めに移住したい。何かあったときのために、都内に戻る選択肢も残せますか？」

A

「移住の時期を5年後にずらせば、都内に家を残したまま 地方生活を楽しむことができます」



**家族構成**  
Bさん(会社員・50歳)、妻(パート・50歳)

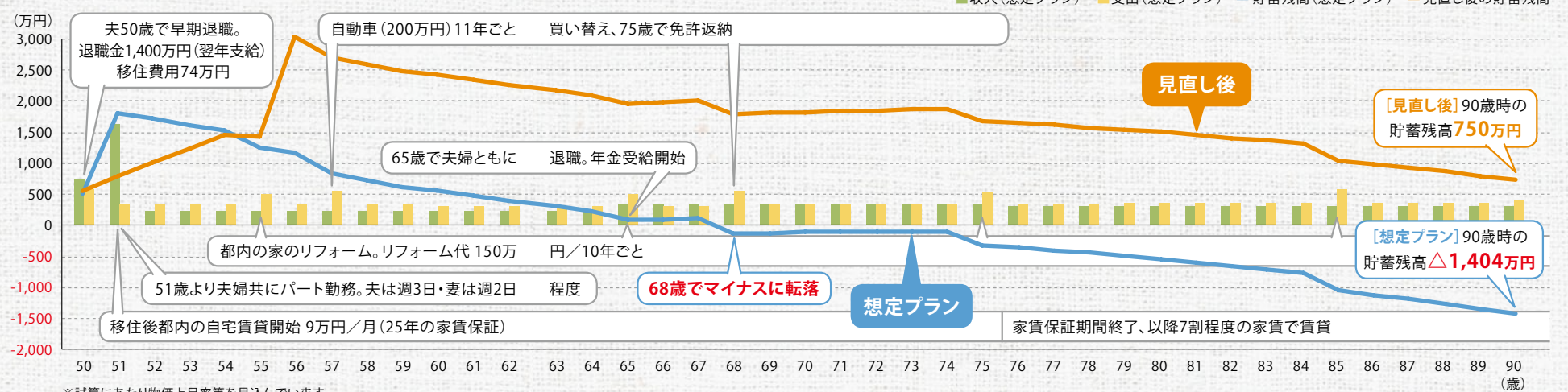
**Bさんの移住前の家計と移住後の想定プラン**

(単位:円)	項目	移住前/月	移住後/月
収入	収入	625,000	108,000
	家賃収入	0	90,000
	収入合計	625,000	198,000
支出	住居費等 ※持家固定資産税等 1万円含	10,000	70,000
	生活費合計	300,000	157,000
	食費	83,000	45,000
	日用品	10,000	10,000
	交通・通信費	25,000	25,000
	水道光熱費	17,000	25,000
	その他	165,000	52,000
	税・社会保険料	125,000	47,000
	支出合計	435,000	274,000
	収支(収入-支出)	190,000	△76,000

※年間の収入・支出を月額に換算。税・社会保険料は概算

- 現在の貯蓄残高…574万円
- 退職金…夫50歳退職の場合：1,400万円  
55歳退職の場合：1,700万円  
妻：なし

**●Bさん一家の移住後の貯蓄残高の推移**



**ローンを完済した戸建てを貸して 家庭菜園を楽しむ地方に移住したい**

Bさん夫婦は子どもの独立を機に自然に囲まれて家庭菜園をするような生活に憧れるようになり、1年以内に退職して翌年早々には移住しようと、現在は働きながら移住地域や住まいを探しています。住宅ローンの返済が終わった現在住んでいる都内の一戸建ては、何かあったときに戻れる場所として売らずにいたいと思っているそう。そのため、移住・住みかえ支援機構のマイホーム借上げ制度<sup>◆</sup>を活用し、賃料を移住後の収入の足しにしたいと考えているそうですが、早期退職して希望の生活がおくれるのか、不安もあるといえます。

**翌年に移住してしまうと 68歳で貯蓄が尽きてしまう可能性あり**

まずは現在の家計状況と、Bさんと話し合った移住後の収入と支出から、40年分の貯蓄残高の推移を確

認しました。その結果、移住後は大幅な収入ダウンを補うために貯蓄と退職金を取り崩しながら生活することになり、この貯蓄も68歳には底を尽く可能性があることがわかりました。原因の一つは、2人で年間約39万円の支払いが60歳まで続く、国民年金保険料の負担です<sup>\*</sup>。会社を退職すると原則加入することになるこの国民年金、そして国民健康保険や介護保険には扶養という概念がないうえ保険料の労使折半もなくなるため、どうしても負担が大きくなりがちです。

**移住時期を5年先に延ばすことで 90歳まで黒字家計が実現できる**

解決策をシミュレーションした結果、翌年に予定していた移住を「5年先に延ばす」という対策を打つことで、状況は大きく改善することがわかりました。移住時期を延ばせば、その間に現状の年収を確保して貯蓄を増やすことができ、さらに働く期間が延びることで、退職金や将来の老齢厚生年金も増加します。これ

により、都内に自宅を残したまま、40年後も750万円の貯蓄を残すことができる試算となりました。

また、この5年間に移住候補地をよく調べ、現地の人と実際に交流するなどの情報収集を行えば、移住への不安もさらに軽減されることでしょう。

※国民年金では、所得が一定水準以下などの理由により保険料を納めることが困難な場合には免除制度を利用できます。ただし、受け取れる年金額は保険料を支払った場合と比べて減額されます。

**FPが教える移住のポイント**

- 水道料金は地域でかなり異なります。農業・家庭菜園など水を多く使用する場合は注意を
- 都市ガスの届かない地域はより割高なプロパンガスを使用する場合も、生活インフラを事前に確認しましょう
- 国民健康保険料は地域で金額が異なります。同じ県内でも年間数万円の差がある場合も、事前に確認しましょう





# 地方移住したい! と思ったら

主な情報窓口

## 一般社団法人 移住・交流推進機構 (JOIN) (ニッポン移住・交流ナビ)

URL <https://www.iju-join.jp/>

移住ポータルサイト「ニッポン移住・交流ナビ」を通して田舎暮らしの魅力や移住・交流の情報を発信。各地の空き家バンク情報や全国自治体の支援制度をまとめた一覧表なども掲載されている。

## 認定NPO法人 ふるさと帰郷支援センター

URL <https://www.furusatokaiki.net/>

センターには各都道府県の移住相談員が常駐しているほか、地域ごとに移住・定住に関わるパンフレットやイベント、セミナー情報を提供。

## あなたの地方移住、FPがサポートします

FPはあなたの希望の実現に向け、お金の面から生活の見通しを立てることで移住に関する不安解消のお手伝いをします。

- 移住後の人生設計(ライフプラン)やマネープランってどうなるのかな?
- 移住しても生活していけるかな?
- 移住するために必要な資金は?
- 移住に向けて、家計の見直しをしたい



FP(ファイナンシャル・プランナー)はくらしとお金に関するさまざまな相談に対し、適切なプランニングを提案するとともに、各専門家のネットワークを駆使してその実行を支援します。もっと詳しく知りたい方はNPO法人日本FP協会認定のCFP®資格、AFP資格を持つファイナンシャル・プランナーにご相談ください。

## 日本FP協会で開設している相談窓口

生活者の方がFPへ相談するための窓口を用意しています。ぜひご活用ください。

### ● 無料電話相談窓口 (FP広報センター)

くらしとお金に関する疑問や質問にCFP®認定者がお答えします(電話番号は下記をご参照ください)。

### ● 無料体験相談窓口(くらしとお金のFP相談室)

FP相談(対面・オンライン)を無料で体験できる窓口を設置しています。

日本FP協会 体験相談



### ● CFP®認定者検索システム

高い専門性と実務能力を持つCFP®認定者を所在地や相談分野などの条件を指定して検索できます。

CFP検索



本冊子に関する  
疑問・質問は

日本FP協会「FP広報センター」まで

☎0120-211-748【受付時間】10:00~16:00 ※15:30受付終了(土日・祝日・年末年始は除く)

または [info@jafp.or.jp](mailto:info@jafp.or.jp)



ひとりひとりの夢をかたちに

## 日本FP協会

特定非営利活動法人(NPO法人)

日本ファイナンシャル・プランナーズ協会

本部  
事務所

〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-1-28  
虎ノ門タワーズオフィス5F  
TEL:03-5403-9700(代表) FAX:03-5403-9701

URL: <https://www.jafp.or.jp/> E-mail: [info@jafp.or.jp](mailto:info@jafp.or.jp)

禁無断転載 2018 日本ファイナンシャル・プランナーズ協会

日本FP協会認定 信頼と実績のFP資格

### CFP®資格



世界26カ国・地域(アソシエート・メンバー組織を含む)※で導入されている世界共通水準の資格で、高度な知識とスキルを持ち、専門家としての確固たる倫理と経験を備えたFPに与えられる資格です。

※2021年12月末時点

### AFP資格



25年以上の歴史を持ち、国内で広く普及している資格です。AFP資格を取得することで、CFP®資格審査試験の受験資格を満たすことができます。

※誤植ほか、内容の訂正がある場合は、日本FP協会のホームページ内「くらしとお金の基本を学ぶ金融経済教育用小冊子一覧」の各小冊子詳細ページに掲載いたします。

CFP®、CFP®、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®、およびサーティファイド ファイナンシャル プランナー®は、米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてはNPO法人日本FP協会が商標の使用を認めています。

AFP、AFFILIATED FINANCIAL PLANNERおよびアフィリエイテッド ファイナンシャル プランナーは、NPO法人日本FP協会の登録商標です。