

Contents

早めの準備で安心なセカンドライフを手に入れる	2
------------------------	---

プランニング編

① リタイア後の暮らしをイメージ	4
② リタイア後のイベントにかかるお金	6
③ リタイア後にかかる医療費や介護費	10
④ リタイア後に受け取れる年金	12
⑤ 退職金・企業年金・私的年金も忘れずに	16
⑥ セカンドライフの収支をチェック	18

アクション編

① 収入を増やす	20
Column 知っておきたい妻の収入と夫の税金	23
② 支出を減らす	24
③ 貯蓄計画を立てる	28
④ 資産を運用する	32

ワンポイント情報編

① 退職金を受け取る前に	36
② なるべく長く働くには	38
③ リタイア後の健康保険は	39
④ リタイア後の住まいは	40
⑤ 介護施設の種類と費用は	42
⑥ 成年後見制度とは	44
⑦ 遺言・エンディングノート	45
⑧ 相続と贈与	46

リタイア前後の手続き編

① 公的年金	48
② 雇用保険	50
③ 健康保険	51
④ 税金	52
Column 老後の資金づくりに活用したいNISA	53



人生100年時代の ライフプランニングの考え方	54
〈折り込み付録〉書き込み式「キャッシュフロー表」	