

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

家族構成

ご家族の「お名前」、「生年月日」、「本人からみた続柄」を入力してください。

お名前		生年月日			本人からみた続柄
姓	名	年（西暦）	月	日	
田中	太郎	2020	6	30	子
					本人

（入力例）

ご家族に関する希望や予定があれば入力してください。

（入力例）2年後くらいに子どもが欲しい、両親と同居の予定

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

ライフイベント

想定されるライフイベントや実現したいライフイベントがあれば入力してください。

※「名前」「年齢（12月31日時点）」は、家族構成で入力した内容をもとに自動入力されます。

2026/12/31（基準日）

名前									ライフイベント 結婚・出産・進学・卒業・就職・転職・独立・退職 住宅購入・リフォーム・転居・移住・車購入・家族旅行・リタイヤ後の希望など
	西暦	年齢（12月31日時点）							
入力例									
									〇〇 小学校入学、住宅購入 etc.
現在	2026年								
1年後	2027年								
2年後	2028年								
3年後	2029年								
4年後	2030年								
5年後	2031年								
6年後	2032年								
7年後	2033年								
8年後	2034年								
9年後	2035年								
10年後	2036年								
11年後	2037年								
12年後	2038年								
13年後	2039年								
14年後	2040年								
15年後	2041年								
16年後	2042年								
17年後	2043年								
18年後	2044年								
19年後	2045年								

20年後	2046年								
21年後	2047年								
22年後	2048年								
23年後	2049年								
24年後	2050年								
25年後	2051年								
26年後	2052年								
27年後	2053年								
28年後	2054年								
29年後	2055年								
30年後	2056年								
31年後	2057年								
32年後	2058年								
33年後	2059年								
34年後	2060年								
35年後	2061年								
36年後	2062年								
37年後	2063年								
38年後	2064年								
39年後	2065年								
40年後	2066年								
41年後	2067年								
42年後	2068年								
43年後	2069年								
44年後	2070年								
45年後	2071年								
46年後	2072年								
47年後	2073年								
48年後	2074年								
49年後	2075年								
50年後	2076年								

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

働き方・収入

現在収入のあるご家族について、「現在の仕事内容（副業などがあれば分けて入力）」、「就業形態」、「就業期間」、「額面年収」、「加入している「公的年金」「公的医療保険」の種類」、「退職後のキャリアプラン」、「退職金・企業年金」の情報を入力してください。

(入力例)

名前（働く人）	〇〇 様						
勤務先・職業／職務内容（任意）	〇〇株式会社／経理事務						
就業形態	正社員						
就業期間	2011 年 4 月～現在	年 月～現在	年 月～現在	年 月～現在	年 月～現在	年 月～現在	
額面年収※1	450 万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円
公的年金	厚生年金（2号）						
公的医療保険	健康保険（被用者保険）						
昇給見込額（年間） ※昇給がない場合は0	60000 円	円	円	円	円	円	円
継続見込	65 歳まで働く予定	歳まで働く予定	歳まで働く予定	歳まで働く予定	歳まで働く予定	歳まで働く予定	歳まで働く予定
退職後のキャリアプラン ※転職・再就職、独立、リタイアなど	退職後も週3日程度は仕事を続けたい。						
退職金見込額（一時金） ※ない場合は0	1200 万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円
企業年金見込額 ※ない場合は0	65 歳から 10 年間	歳から	歳から	歳から	歳から	歳から	
	年額 60 万円	年額 万円	年額 万円	年額 万円	年額 万円	年額 万円	年額 万円

※1 社会保険料・税金・控除等を差し引く前の給与・ボーナスの総支給額（源泉徴収票記載の支払金額）、正確な金額がわからない場合には、月収（支給額）×12カ月分とボーナス支給額の合計額を入力してください。

その他の収入

上記以外の定期的な収入がある場合に入力してください。

	毎月の収入額	年単位での収入額 ※毎月の収入を除く
児童手当	円	円
家賃収入	円	円
売電収入	円	円
配当収入	円	円
	円	円
	円	円
	円	円

これまでの厚生年金加入歴

受け取れる年金額を算出するため、上記以外に、これまで会社員または公務員として厚生年金に加入していた期間があれば入力してください。（ねんきん定期便をご提示、または画像添付いただく場合は入力不要です。）

対象	加入期間	その間の 平均税込年収※1	就業形態
例) 〇〇 様	22 歳から 28 歳まで	350 万円	会社員
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	
	歳から 歳まで	万円	

スクロールして下部の「その他収入」「厚生年金加入歴」も入力してください↓

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

現在の住まい

現在お住まいの住宅について「居住形態」「住宅関連費（支払いがある項目のみ）」を選択・入力してください。

居住形態		
住居関連費		
持家にお住まいの方		
ローン返済額	月額	円
※ボーナス返済月の上乗せ分（年2回		円
管理費・共益費	月額	円
駐車場代	月額	円
固定資産税・都市計画税	年額	円
火災保険料	年分	円
地震保険料	年分	円
	月額	円
賃貸・社宅・寮にお住まいの方		
家賃	月額	円
管理費・共益費	月額	円
駐車場代	月額	円
火災保険料（家財）	年分	円
地震保険料	年分	円
	月額	円
	月額	円

→→→

※通常10万円、ボーナス月の返済額が25万円であれば「150000」と入力

住宅ローンの状況		
借入先金融機関		
借入残高		万円
借入残期間		年
完済予定時期	年	月
借入金利（年率）		%
金利タイプ		
※固定期間選択型の場合		年固定
返済方式		
ボーナス返済		
団体信用生命保険		
契約者（債務者）		
連帯債務・ペアローン利用		

0

0

0

0

今後の予定

住宅に関する今後の予定について選択してください。

今後の予定	
-------	--

住宅購入予定の場合、以下に入力ください（未定の場合は空欄で構いません）。

購入希望時期		年後
購入予定額		万円

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

自動車

「自動車（バイクを含む）の保有状況」、「購入価格」、「毎月のローン返済額」、「自動車保険料」、「自動車税」、「車検費用」について記入してください。

自動車の保有状況	
----------	--

1台目			
車種			
購入価格			万円
ローン返済額	月額		円
自動車保険料	年分		円
自動車税	年額		円
車検費用	2年毎		円

※ローン・リースで購入し、現在返済が残っている場合のみ入力してください

※年間保険料（自動計算）→ 0

※自賠責保険料込み

2台目			
車種			
購入価格			万円
ローン返済額	月額		円
自動車保険料	年分		円
自動車税	年額		円
車検費用	2年毎		円

※ローン・リースで購入し、現在返済が残っている場合のみ入力してください

※年間保険料（自動計算）→ 0

※自賠責保険料込み

3台目			
車種			
購入価格			万円
ローン返済額	月額		円
自動車保険料	年分		円
自動車税	年額		円
車検費用	2年毎		円

※ローン・リースで購入し、現在返済が残っている場合のみ入力してください

※年間保険料（自動計算） 0

※自賠責保険料込み

4台目			
車種			
購入価格			万円
ローン返済額	月額		円
自動車保険料	年分		円
自動車税	年額		円
車検費用	2年毎		円

※ローン・リースで購入し、現在返済が残っている場合のみ入力してください

※年間保険料（自動計算）→ 0

※自賠責保険料込み

5台目			
車種			
購入価格			万円
ローン返済額	月額		円
自動車保険料	年分		円
自動車税	年額		円
車検費用	2年毎		円

※ローン・リースで購入し、現在返済が残っている場合のみ入力してください

※年間保険料（自動計算）→ 0

※自賠責保険料込み

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

その他の資産

不動産・自動車以外の資産がある場合に記入してください。

(記入例)

[illegible]

その他の借入

住宅ローン・マイカーローン以外の借入がある場合に記入してください（返済額は「年間」の返済額で入力してください）。

(記入例)

[illegible]

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

生命保險

加入している生命保険（死亡保険・医療保険など）について入力してください。

※保障内容の確認のため、保険証券の提示、または画像の添付をお願いします。

(入力例)

[illegible]

アクサ生命

アクサダイレクト

朝日生命

アフラック

イオン・アリアンツ生命

SBI生命

エヌエヌ生命

FWD富士生命

オリックス生命

カーディフ生命

かんぽ生命

クレディ・アグリコル生命

ジブラルタ生命

住友生命

ソニー生命

ソニーライフ・ウィズ生命

SOMPOひまわり生命

第一生命

第一フロンティア生命

大樹生命（旧三井生命）

大同生命

太陽生命

チューリッヒ生命

T&Dフィナンシャル生命

東京海上日動あんしん生命

ニッセイ・ウェルス生命

日本生命

ネオファースト生命

はなさく生命

富国生命

フコクしんらい生命

フルデンシャル生命

PGF生命

マニユライフ生命

三井住友海上あいおい生命

三井住友海上プライマリー生命

みどり生命

明治安田生命

メットライフ生命

メディケア生命

ライフネット生命

楽天生命

その他

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

支出・貯蓄状況

現在の支出や貯蓄の状況について、下表に入力してください。

	項目	毎月の支出額		年単位の支出額 ※毎月の支出に含まない支出		
日常生活費	食費		円		円	※食材購入費、外食費、酒代など
	水道光熱費		円		円	※水道代、電気代、ガス代など
	通信費		円		円	※スマホ・ネット料金、宅配・郵便料金など
	被服・理美容費		円		円	※衣料品、美容院、化粧品・エステなど
	日用品費		円		円	※消耗品、日用雑貨・おむつなど
	交通費		円		円	※電車やバスの運賃、ガソリン代など
	医療費		円		円	※通院費や入院費、医薬品の購入費など
	交際費		円		円	※飲み会、友人・知人へのプレゼントなど
	趣味娯楽・教養費		円		円	※書籍代や映画代、レジャー費、資格取得費、セミナー参加費など
	こづかい		円		円	
	その他		円		円	
教育費（子ども費）			円		円	※子どもの学費や教材の購入費、習い事、給食費など
住居費 「住宅」シートから自動入力		0 円		0 円		※家賃、ローン、管理費、共益費、固定資産税・都市計画税など
保険料	生命保険料	※「生命保険」シートから自動入力		0 円		
	自動車保険料	※「自動車」シートから自動入力		0 円		
	火災保険料	※「住宅」シートから自動入力		0 円		
定期的支出	借入金返済	※「その他借入」シートから自動入力		0 円		※奨学金、各種ローンの返済など
	仕送り		円		円	※親や子などへの仕送り
			円		円	
			円		円	
（参考）臨時支出 過去1年間のおよその金額を入力してください					円	※冠婚葬祭、家電購入、家族旅行など不定期に発生する支出

貯蓄・積立投資	預貯金		円		円
	財形貯蓄・給与天引き貯蓄		円		円
	iDeCo		円		円
	つみたてNISA		円		円
	その他貯蓄		円		円
	その他積立投資		円		円
			円		円

年間日常生活費	0 円
年間教育費	0 円
年間住居費	0 円
年間保険料	0 円
その他年間支出	0 円
年間支出額 合計	0 円
年間貯蓄・積立投資額	0 円

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

万一の場合の生活の変化

世帯主の方、または配偶者の方に万一があった場合、のこされた家族の生活の変化について、現時点での想定を入力してください。

	日常生活費の変化			働き方の変化	住まいの変化	死亡退職金 ※ない場合には0
(記入例)	現状の		%の金額になる	現状のまま	現状のまま	0万円
	現状から毎月	50000	円減少する			
			円増加する			
世帯主に万一があった場合	現状の		%の金額になる			万円
	現状から毎月		万円減少する			
			万円増加する			
配偶者に万一があった場合	現状の		%の金額になる			万円
	現状から毎月		万円減少する			
			万円増加する			

万一のことがあれば生活は大きく変化し、生活費や働き方、住まいにも影響します。

一般的なライフプランニングでは現状の70%～80%の生活費になると見積もることが多いです。

逆に、家事をこなしてくれた家族がいなくなることで家事代行サービスを利用したり、子供の面倒を見てもらうための費用が追加でかかるケースもあります。

もしそのような状態になったとしたら、ご自身やご家族はどう変化するのか。この機会に思いを巡らせ、考えてみてください。

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

教育プラン

現時点で希望するお子さまの教育プランについて入力してください。（まだ生まれていないお子さまについても、希望があれば入力してください。その場合の名前は空欄で構いません。）

※すでに進学済みの課程は省略して構いません。

[illegible]

(入力例)

黄色のセルのみ入力・選択が可能です。

老後の計画

退職後にどのように暮らしたいのか。明確な線引きはせず、働きながら暮らしていくのか。高齢期・老後の暮らしの希望があれば入力してください。

誰と、どこで、なにをして、どのように暮らしたいですか？

リタイア後の生活費

現在の生活費

	項目	毎月の支出額	年単位の支出額 ※毎月の支出に含まない支出
日常生活費	食費	〇 円	〇 円
	水道光熱費	円	〇 円
	通信費	〇 円	〇 円
	被服・理美容費	〇 円	〇 円
	日用品費	〇 円	〇 円
	交通費	〇 円	〇 円
	医療費	〇 円	〇 円
	交際費	〇 円	〇 円
	趣味娯楽・教養費	〇 円	〇 円
住居費 「住宅」シートから自動入力		〇 円	〇 円

子どもの独立で減少？
外食が増えて増加？
子どもの独立で減少？

年齢が上がり増加？
自由な時間が増えて増加？

ローンを完済して減少？

リタイア後の生活費（予想）

毎月の支出額		年単位の支出額 ※毎月の支出に含まない支出
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円

※予想が難しい場合には入力を省略して構いません。