

健康ファイナンシャル・プランニングのススメ

STコンサルティング株式会社 代表取締役
一般社団法人円流塾 代表理事 CFP®認定者

吹田朝子

脱節約! 健康な生活は健全なキャッシュフローを生む

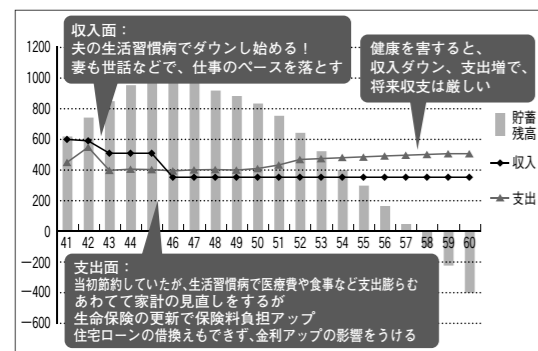
「食費を節約しています」「お金は使わないようにと、レジャー費も抑えています」というお客さまの声を聞くことも多いのではないのでしょうか。私はここに大きな落とし穴があると思えてなりません。FP相談等の場面で、節約ばかりに目がいて自分の大切なことや健康を疎かにしてしまい、体調を崩して将来の選択肢を狭めてしまう人を何人も見てきたからです。健康であるからこそできることを意識して、予防や健康への支出を積極的にすることも大切ではないのでしょうか。

図表1 健康なAさんの将来の家計収支：キャッシュフロー&資産ローン残高 (単位：万円)

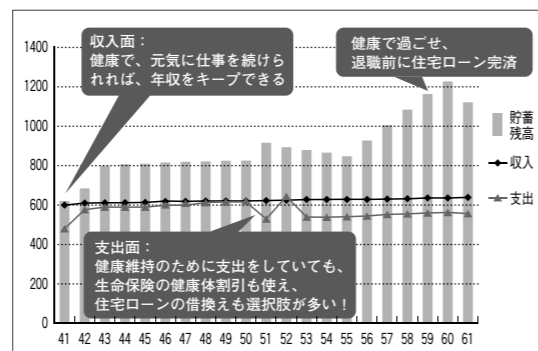
経過年数	上昇率	-3	-2	-1	現在	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
夫の年齢		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
妻の年齢		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
イベント・予定など		▲住宅ローン3,500万円借入 (10年固定)				▲住宅ローン借換え				▲リフォーム				▲住宅ローン完済									
夫収入(手取り)	0.5%	437	439	441	444	446	448	450	452	455	457	459	462	465	468	471	474	477	480	483	486	489	492
妻収入(手取り)	0.0%	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
収入合計		595	598	600	602	604	606	609	611	613	615	618	620	622	625	627	629	632	634	636	639	641	643
新規購入住宅ローン10年固定		110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
住宅維持費(管理費など)	0.5%	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28
保険料(生命保険・医療保険など)	0.0%	26	26	26	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12
レッスン・おけいこなど	1.0%	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	21	21	21	22	22	22	22
生活費(食費・雑費など)	1.0%	97	98	99	99	100	100	100	100	100	100	100	100	106	107	107	107	107	107	107	107	107	107
水道光熱費	1.0%	24	24	25	25	25	25	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28
通信費	1.0%	24	24	25	25	25	25	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28
お小遣い	1.0%	61	61	62	62	63	64	64	65	66	66	67	68	68	69	70	70	71	72	72	73	73	74
被服費・美容	1.0%	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	54	54	55	55	56	56	56	57
健康維持	1.0%	24	24	25	25	25	25	26	26	26	27	27	27	27	28	28	28	28	28	29	29	29	30
レジャー	1.0%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
その他 リフォームなど													110										
積立貯蓄(財形含む)		0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出+毎月積立分合計		486	590	593	595	598	602	605	609	612	616	628	642	636	640	644	648	652	656	660	664	668	672
年間収支(余り)		109	8	7	7	6	5	3	2	1	-1	89	-22	86	85	83	81	79	77	76	74	74	84
住宅ローン繰上返済		0	0	0	100	100	100	100	100	100	100	0	0	100	100	100	0	0	0	0	0	0	199
預貯金+投資残高合計		584	692	799	807	813	819	823	825	826	826	826	894	881	867	850	931	1,010	1,088	1,164	1,238	1,124	1,124
普通預金の残高	0.0%	284	292	298	306	312	316	320	322	323	322	411	389	476	561	644	725	804	881	957	1,031	1,115	1,115
積立貯蓄の残高(財形含む)	0.1%	300	400	501	501	502	502	503	503	504	504	505	505	406	306	206	207	207	207	207	207	207	8
住宅ローン残高		2,934	2,868	2,800	2,631	2,460	2,286	2,110	1,931	1,749	1,564	1,483	1,401	1,216	1,026	832	734	633	529	422	312	0	0

※過去および現在のヒアリングより概算。

図表3 不健康家計の将来の収支と貯蓄残高の推移



図表2 健康家計の将来の収支と貯蓄残高の推移



Bさんは、40代前半は年収もAさんと同水準で、住宅購入もほぼ同じ時期でした。ところが、40代半ばで体調が優れず、年収も低下傾向が出始めています(図表3)。

将来的な夢なども考えて考えられないように過ごし、妻との会話も少ない様子。

★Bさん・44歳男性・会社員、共働き(妻は契約社員)、子どもなし、昨年住宅を購入。今まで節約志向で朝食も食はず、小遣いを浮かそうと昼はカップラーメンや100円ハンバーガーなどで過ごし、夜は遅い帰宅。休日は疲れて寝倒すような日々で、運動も特にせず。

一方、Aさんとはほぼ同様の家族構成や環境で暮らしている方で、体調を崩してしまったBさんの例をみてみましょう。

★Aさん・44歳男性・会社員、共働き(妻は契約社員)、子どもなし、昨年住宅を購入。30代で骨折したのを機に、基礎体力づくりを復活。毎月2万円程度の身体のメンテナンスや運動のための費用を捻出。たばこも吸わず、健診結果も良好で、仕事も元気に成果を出している。明るく前向きで、住宅ローンも退職前に完済予定。

健康家計Aさんの例
私たちFPは、通常、健康であることを前提に将来のライフプランを整理したり、キャッシュフロー表を作成したりすることが多いのではないのでしょうか。はじめに、健康を意識して元気に人生を送れるよう、40歳頃から食生活や運動など生活習慣に気をつけ、積極的に健康に自己投資しているAさんをご紹介します。

2 生活習慣病リスク家計
Bさんの例
★Aさん・44歳男性・会社員、共働き(妻は契約社員)、子どもなし、昨年住宅を購入。30代で骨折したのを機に、基礎体力づくりを復活。毎月2万円程度の身体のメンテナンスや運動のための費用を捻出。たばこも吸わず、健診結果も良好で、仕事も元気に成果を出している。明るく前向きで、住宅ローンも退職前に完済予定。

Aさんは、毎年の健康診断で特に異常を指摘されることもなく、元気に働いて毎日を送っている。定期的なライフプラン&キャッシュフローチェックを行う際も、その都度判断できる選択肢が豊富といえます。具体的には、次のように選択肢を提示して選んでいくことが可能です。◎生命保険の死亡保障商品について、健康体(優良体)などの割引がある商品も選べる。◎健康に問題がないため、住宅ローンには、団体信用生命保険の審査もクリアでき、収入も安定している。◎健康で収入面が安定していることから、レジャー費も確保しつつ、余裕資金を住宅ローンの繰上げ返済に回していくことができ、退職前に完済するめども立ちやすい。Aさんのキャッシュフロー表およびグラフは、概ね図表1、図表2のようなイメージです。