

■ 老後資産寿命チェックリスト（無料版）

このチェックリストは、「老後資産を 30 年以上持たせる」ための自己診断シートです。
現状を確認しながら、必要な見直しポイントを明確にしましょう。

✓ 【資産管理の現状チェック】

チェック項目	現状	理想・改善目標
家計簿・支出を毎月記録している	☐ はい ☐ いいえ	月 1 回でも支出を可視化する習慣をつける
現在の生活費（固定費＋変動費）を把握している	☐ はい ☐ いいえ	月 25 万円以内が目安（夫婦の場合）
年金の受給額を正確に把握している	☐ はい ☐ いいえ	ねんきん定期便・ネット照会で確認
老後資産の総額を定期的に確認している	☐ はい ☐ いいえ	年 1 回、残高＋含み損益を点検

✓ 【取り崩し計画のチェック】

チェック項目	現状	理想・改善目標
年間の取り崩し額を設定している	☐ はい ☐ いいえ	年間 3～4%（例：2,000 万円→60～80 万円）
生活費に占める「取り崩し割合」を把握している	☐ はい ☐ いいえ	年金＋取り崩し＝生活費の範囲内
定率・定額のどちらで取り崩しているかを把握している	☐ 定率 ☐ 定額	定率方式が長期的に安定しやすい
資産が減った年は取り崩し額を調整している	☐ はい ☐ いいえ	相場悪化時は取り崩しを一時的に減額

✅ 【運用とリスク管理のチェック】

チェック項目	現状	理想・改善目標
株式と債券のバランスを把握している	☐ はい ☐ いいえ	株 50%・債券 50%を目安に調整
年 1 回以上リバランスを行っている	☐ はい ☐ いいえ	定期見直しでリスクをコントロール
運用利回りの目標を設定している	☐ はい ☐ いいえ	年 3%前後を目標に無理のない運用
インフレ・税金を考慮した実質利回りを確認している	☐ はい ☐ いいえ	実質+1%以上を目指す

✅ 【将来への備え・安心設計チェック】

チェック項目	現状	理想・改善目標
生活防衛資金（1～2 年分）を確保している	☐ はい ☐ いいえ	緊急時も取り崩しを防げる仕組みづくり
医療・介護費を想定した資金を準備している	☐ はい ☐ いいえ	年間 30～50 万円を別枠で積立
家計に副収入（配当・不動産・副業収入）がある	☐ はい ☐ いいえ	年間支出の 10～20%を補える収入源を確保
家族と資産の使い方を話し合っている	☐ はい ☐ いいえ	相続・共有口座などをオープンにしておく

💡 診断結果の活用法

- 「はい」が 7 割以上 → 安定した老後設計ができています
- 5 割未満 → 取り崩し・運用バランスの見直しを推奨
- 改善の目安 → 年 1 回、資産寿命チェックを実施

次のステップ

 より具体的に改善したい方は

 有料PDF『退職金を5年で2倍に増やす資産運用設計書【完全版】』で、
「退職金を2倍に増やす資産配分モデル、成長資産の運用シナリオ、副業と分散投資」をチェック！

➡ [note](#) を見る