島根県

結婚生活と
ライフプランのお話



2026年度

目　次

I.	ライフプラン設計とは	・・・・・・・2
II.	ライフイベントと大きな支出の一例	・・・・・・・3
III.	ご自身のライフイベントをイメージしてみましょう	・・・・・・・4
IV.	ライフプランニングシートを作成する	・・・・・・・5
V.	収入について	・・・・・・・6
VI.	出産にかかるお金	・・・・・・・7
VII.	安心して子育てができる「公的支援」とは	・・・・・・・9
VIII.	家事・育児の「役割分担」を考える	・・・・・１１
IX.	教育にかかるお金	・・・・・１５
X.	お金の借り方には要注意～ローンの考え方～	・・・・・１９
XI.	住宅購入を考える	・・・・・２０
XII.	「日常生活」と「将来」に備えて	・・・・・２６
XIII.	本日の振り返り	・・・・・２８

〔ご参考〕

- 島根独自の『結婚 妊娠・出産 子育て支援』を活用しましょう！

・本資料の無断複写・複製・転載などを禁止します。

・本資料内の税務・社会保険等の取扱いは、2026年7月現在の制度に基づくものであり、今後、制度の変更に伴い取扱いが変わる場合があります。

2026年7月制作

Ⅰ ライフプラン設計とは

ライフプランの三要素



ライフサイクルの多様化

1.「人生100年時代」が到来しています

- 2024年に生まれた人が90歳まで生存する割合は、女性50.2%・男性25.7%
- 死亡年齢最頻値は、女性92歳・男性88歳となっています　出典：「簡易生命表」（令和6年）

2. 家族の姿もさまざまになっています



	女性（島根県のデータ）	男性（島根県のデータ）
平均寿命※1	87.60歳（島根県88.21歳/全国6位）	81.49歳（島根県81.63歳/全国20位）
100歳以上の人口※2	87,784人（島根県953人）	11,979人（島根県130人）
	『人口10万人当たり100歳以上高齢者数』：全国80.58人（島根県168.69人/全国1位）	
平均初婚年齢※3	25.5歳（1985年）➡29.8歳（2024年） （島根県25.3歳➡29.3歳）	28.2歳（1985年）➡31.1歳（2024年） （島根県28.1歳➡30.5歳）

出典：※1「都道府県別生命表」（令和2年）　※2「住民基本台帳」（令和7年9月1日現在）
※3「令和6年人口動態統計月報年計」（厚生労働省）

Ⅱ ライフイベントと大きな支出の一例（教育・住宅・老後）

ライフイベント



結婚

出産



子ども就学

住宅購入



子ども進学

子ども就職



子ども結婚

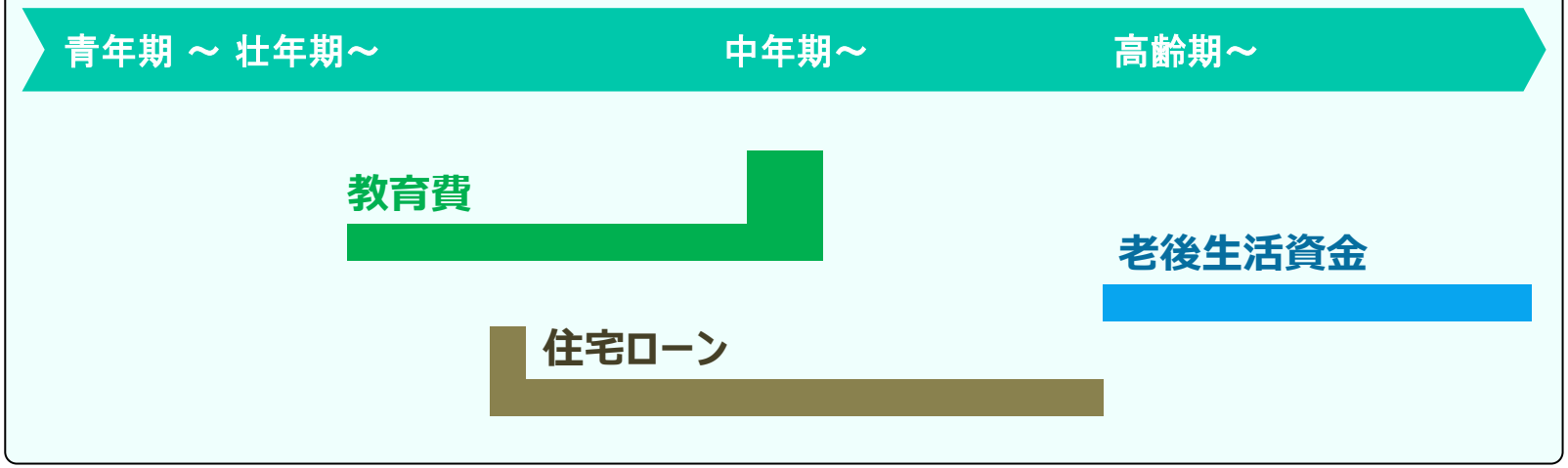
孫誕生

定年退職



セカンドライフ

大きな支出イメージ



お金の貯め時

①独身時代　②子どもが中学校卒業まで　③子どもが独立して定年まで

Ⅲ ご自身のライフイベントをイメージしてみましょう ～前ページを参照～

ライフイベント

〔現在〕 〔５年後〕 〔10年度〕 〔20年後〕 〔30年後〕 〔40年後～〕

＜ご自身が希望するライフイベント＞

ライフイベント	将来のイメージ　～ いつ？どんな希望？ ～
趣味	
健康づくり	
働き方	
住宅	
結婚・子ども	

Ⅳ ライフプランニングシートを作成する

EXCELシート版

わが家の家計プランニングシート　～30歳の入力例～

明治安田商事ライフプランセンター

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		年 2026	年 2027	年 2028	年 2029	年 2030	年 2031	年 2032	年 2033	年 2034	年 2035	年 2036	年 2037	年 2038	年 2039	年 2040	年 2041	年 2042	年 2043	年 2044	年 2045
家族の状況	本人	30歳	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
	配偶者	28歳	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	子1	2歳	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	子2		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	子3																				
ライフイベント																					
	子1		第一子幼稚園			第一子小学校						第一子中学			第一子高校			第一子大学		第一子成人	
	子2		第二子誕生			第二子幼稚園			第二子小学校						第二子中学			第二子高校			第二子大学
	家電・自動車など	テレビ	パソコン			冷蔵庫	自動車			住宅購入 家具等新	テレビ	洗濯機	パソコン	自動車		冷蔵庫				住宅修繕 エアコン	テレビ
	旅行など					旅行			旅行			旅行			旅行			旅行			旅行
収入	1 給与（手取り）	320	340	360	380	400	420	440	460	480	500	520	530	540	550	560	570	580	590	600	610
	2 家族の収入	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	345	350	355	360	365	370	375
	3 退職金									※借入金2,950万円 頭金800万円 3,750											
	4 厚生年金・国民年金(含む企業年金)																				
	5 その他の収入	※児童手当 18	36	30	30	30	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	12	12	
	6 収入合計	558	606	630	660	690	714	744	774	4,554	834	864	884	904	919	934	949	952	967	982	985
支出	7 日常生活費	300	315	330	345	360	375	390	405	420	435	450	465	480	495	510	525	540	555	570	585
	8 子どもの教育・結婚等		35	30	30	70	65	65	70	70	70	95	95	95	115	115	115	215	120	120	440
	9 住宅費	96	96	96	96	96	96	96	96	3,870	120	120	120	120	120	120	120	120	120	220	120
	10 趣味・レジャー					15			15			15			15			15			15
	11 健康維持																				
	12 自己啓発																				
	13 一時的支出	15	15			25	180			200	15	20	15	180		25				65	15
	14 貯蓄	108	108	108	108	108	108	108	108	24	24	※老後への貯蓄増額 60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	15 保険の掛金（生保・損保）	24	30	30	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	16 退職後の税、社会保険料																				
	17 支出合計	543	599	594	609	704	854	689	724	4,608	688	784	779	959	829	854	844	974	879	1,059	1,259
	18 年間収支額 (6)−(17)	15	7	36	51	▲14	▲140	55	50	▲54	146	80	105	▲55	90	80	105	▲22	88	▲77	▲274
前年残高を入力→	（前年までの収支残120万円）																				
	19 現金残高	135	142	178	229	215	75	130	180	126	272	352	457	402	492	572	677	655	743	666	392
前年残高を入力→	（前年残300万円）									※住宅購入の頭金に 800万円を充当											
	20 貯蓄残高	408	516	624	732	840	948	1,056	1,164	388	412	472	532	592	652	712	772	832	892	952	1,012

V 収入について

結婚後の家族生活に必要な収入額の目安

ロ松江市および出雲市の市街地…世帯収入約590万円

ロ上記を除く地域 ……世帯収入約540万円

出典：島根県中山間地域研究センター調べ（令和4年度）

その後の物価上昇を加味すると、
1割増で考える必要があるでしょう

■収入試算の設定条件

A　松江市および出雲市の市街地　　下記条件Bに、当該地域で住む場合の家賃、駐車場代を加味して補正。

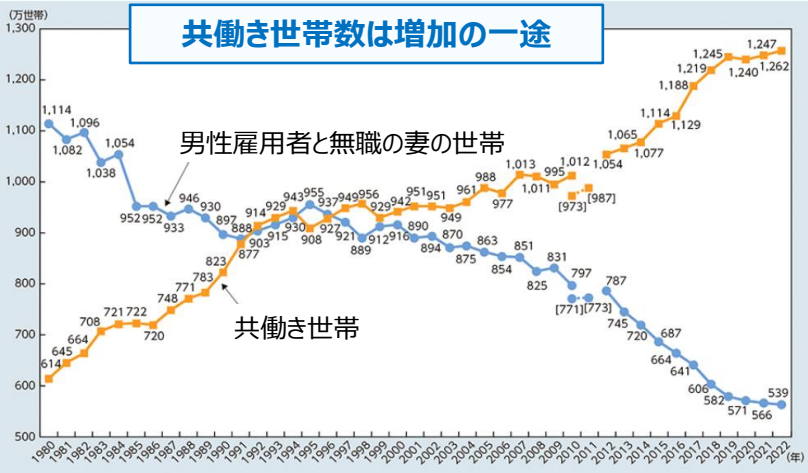
B　上記を除く地域

①家族構成：夫婦＋子ども２人、松江市郊外に在住
②世帯収入：昇給により10年後は40万円程度のアップを見込む
③子の進路：１人目　地元高校（松江市）→県内国公立大学　※奨学金利用
　　２人目　地元高校（松江市）→県外国公立大学　※奨学金利用
④夫婦収入パターン
・男性フルタイム　会社員（製造業）　320万円台
・女性パートタイム　医療・福祉・介護　220万円台
⑤その他
・貯蓄額（世帯）100万円、軽自動車2台保有、賃貸住宅（松江市郊外）

■試算に用いたデータの根拠

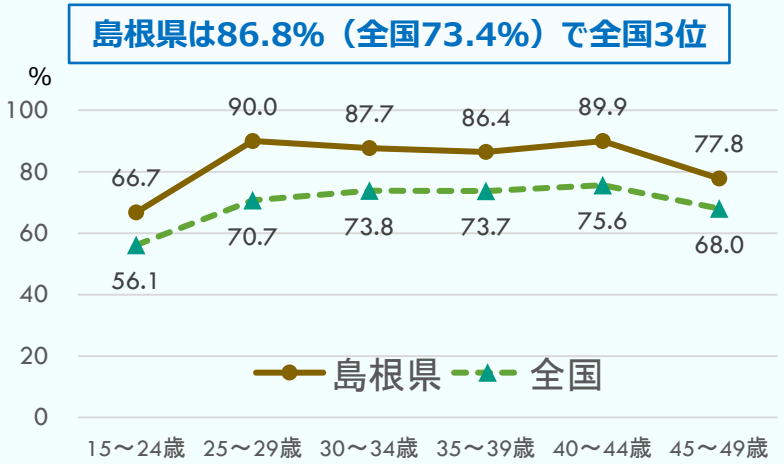
島根県中山間地域研究センターが調査した「松江市および出雲市の市街地以外」で暮らす家族の生活費調査データ（食費、住居費、光熱費、自動車関連費等）の平均値。

■共働き等世帯数の年次推移



出典：令和5年版 厚生労働白書－つながり・支え合いのある地域共生社会－
※2010年および2011年の〔 〕内の実数は、岩手県・宮城県・福島県を除いたデータ

■育児をしている女性の有業率（年齢別）



出典：島根県政策企画局統計調査課
「年齢階級別育児をしている女性の有業率」（令和4年10月1日現在）

Ⅵ 出産にかかるお金 ～安心して出産できる環境へ～

1．出産費用の目安

無痛分娩	帝王切開	正常分娩など
603,338円	505,759円	485,636円

※ 表の数値は、全国の分娩取扱施設に対して「2024年9月1ヵ月間」を対象にサンプル調査したもの

出典：厚生労働省「第9回 妊娠・出産・産後における妊産婦等の支援策等に関する検討会」資料より

2．出産費用に関する給付金



① 健康保険から「**出産育児一時金50万円**」

② 各自治体から「妊婦のための支援給付」として、「**妊娠届出時に５万円＋妊娠後期以降に５万円×妊娠している子どもの数**」の経済的支援等

「健康保険法等の一部を改正する法律」
令和8年6月5日公布 公布後2年以内に施行

■ **「妊娠・出産に対する支援の強化」** －厚生労働省の資料より抜粋－

❶ **出産の標準的な費用** ※以下❷❸を除く費用
➡ **妊婦の自己負担をなくす**（医療保険から施設に支払い）

❷ **手術などが必要になった場合の追加費用や入院準備に必要な費用**
➡ 出産したすべての方に**定額の現金給付を支給**（追加費用への充当も可能）

❸ **希望により選択するサービス**
➡ **納得してサービスを選べる仕組み**を導入

＜ご参考＞

『不妊治療』につき、基本治療は
2022年4月から全て保険適用です

（保険適用には年齢制限・回数制限あり）

〔おもな不妊に関する基本治療など〕

- 不妊原因の検査
- 不妊の原因となる疾病の治療
- 一般不妊治療…タイミング法、人工授精
- 生殖補助医療…体外受精、顕微授精など

➢ 約4.4組に1組が、不妊の検査や治療を受けています（2021年）※

➢ 約8.6人に1人が、生殖補助医療で誕生しています（2023年）※

※ 厚生労働省「不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック」（令和8年3月）

県・市町村の
不妊治療費
助成制度
へのリンク

■ 幼児教育は「無償化」が進んでいます（国の基準）

<table>
<tr><th>利用施設</th><th>0歳～２歳</th><th>３歳～５歳 (小学校入学前まで)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">幼稚園、
保育所、
認定こども園
など※1</td><td>住民税非課税世帯を対象として利用料が無償化されています
● 保育所等を利用する最年長の子どもを第1子として、0歳～2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償になります</td><td>幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する全ての子どもたちの利用料が無償化されています
● 幼稚園については、月額上限25,700円まで無償化です
● 通園送迎費・食材料費・行事費などは、これまでどおり保護者負担になります</td></tr>
<tr><td colspan="2">【県内における保育料無償化の実施状況】（R8.4.1現在） ※全市町村で国の基準以上の独自軽減措置あり
○ 完全無償化（奥出雲町、飯南町、川本町、美郷町、邑南町、津和野町、吉賀町、知夫村）
○ 第２子以降無償化（隠岐の島町）
○ 第３子以降無償化（松江市、浜田市、益田市、大田市、江津市、雲南市、海士町、西ノ島町）</td></tr>
<tr><td>幼稚園の
預かり保育※2</td><td></td><td>お住いの市町村から「保育の必要性の認定」を受けた場合、幼稚園の利用に加え、利用日数に応じて、月額11,300円までの範囲で無償化されています</td></tr>
<tr><td>認可外
保育施設※3
など</td><td>住民税非課税世帯を対象として、月額42,000円までの利用料が無償化されています</td><td>認可保育所における保育料の全国平均額（月額37,000円）までの利用料が無償化されています
● 認可外保育施設のほか、一時預かり事業、病児保育事業　およびファミリーサポートセンター事業も対象です</td></tr>
</table>

※1 地域型保育、企業主導型保育事業（標準的な利用料）も同様に無償化の対象です
※2 預かり保育とは、幼稚園の9～14時の教育活動以外の朝や夕方の時間帯に延長して子どもを幼稚園が預かることです
※3 認可外保育施設とは、一般的な認可外保育施設、ベビーホテル、ベビーシッター、認可外の事業所等保育等を指します



2026年4月より全国展開

◆『こども誰でも通園制度』が利用できます

（事前の利用申請と認定、面談等が必要です）

- 0歳6ヵ月～満3歳未満の乳児等が対象
- 保育所等に通っていない子どもの保護者が利用できる
- 1人あたり月10時間を上限
- 1時間あたり300円　※ 詳細は自治体ごとに異なります

Ⅶ 安心して子育てができる「公的支援」とは

1．「子ども誕生から小学校まで」の収入・支出イメージ



妻が会社員で無給の場合は、給料等の2/3の出産手当金が支給されます
対象期間＝出産前6週間（42日間）、出産後8週間（56日分）

子の年齢	出生	1歳	2歳	3歳	6歳
出産後の収入例〔イメージ〕	育児休業給付金の支給〔※1〕	仕事に復帰できない場合などは、最大2歳まで 育児休業給付金の支給延長〔※2〕		例えば…	
	休業開始時の給与の **67%**〔※1〕（180日間）	休業開始時の給与の **50%**（181日以降）	時短勤務した場合（８時間⇒６時間勤務）８時間勤務した時の **75%**		フルタイム勤務へ
	児童手当〔※3〕 月額一律 **1.5万円**			**児童手当**〔※3〕 月額 **1万円**（高校生年代まで）	
主な子育ての支出など	**保育料など** 月額 **2～4万円** 程度			**幼稚園・保育所** **無償化**	習い事 学習塾など

〔※1〕さらに育児休業支援として、「両親ともに14日以上の育休取得」を要件として、「出生後休業支援給付金」が「最大28日間／給付率13%」加算されます。

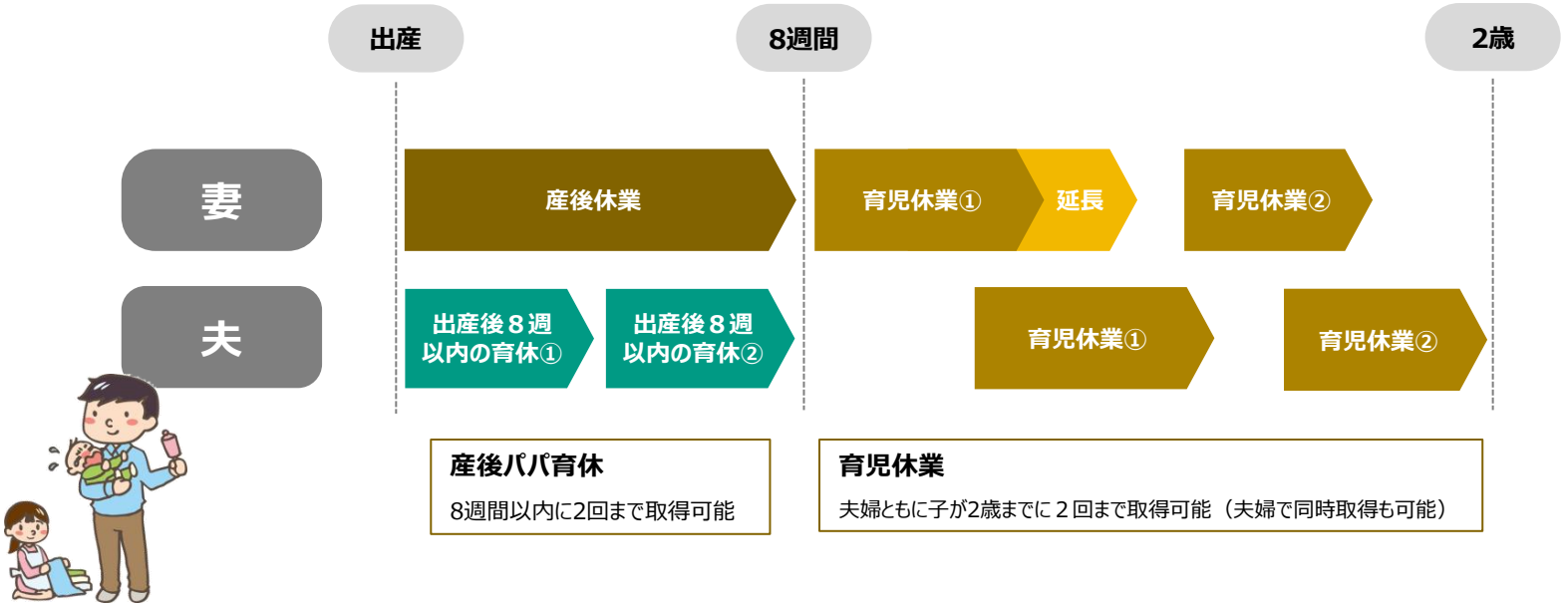
〔※2〕2歳未満の子の養育により時短勤務する場合、「育児時短就業給付金」として給与の10%が支給されます。

〔※3〕第３子以降は、全対象期間にわたり月額3万円となります。

2．産休･育休の制度活用イメージ ～男女ともに仕事と育児を両立できます～

- **育児休業は、子が2歳まで休業することができる制度**です。配偶者の就業等の状況にかかわらず取得でき、原則として一人の子どもにつき2回まで取得できます。（配偶者が病気で入院したり、保育所等に入所できないなどの特別の事情がある場合は、2回を超えて取得することも可能です）
- さらに、両親で協力して育児ができるための制度として「**産後パパ育休**」があり、パパは、育児休業とは別に出産後８週以内に2回まで育児休業を取得できます。

パパ･ママが協力して育児を行なうため、交替で育児休業を取得するイメージ



Ⅷ 家事と育児の「役割分担」を考える

- 女性が社会の第一線で活躍し続ける現代においては、**パパ・ママそれぞれの希望に応じて仕事と家事・育児を両立し、協力して家事・育児に取り組む＜共家事・共育て＞**が大切です。
- まず、「**パパがイクメンになることのメリット**」について、私生活と仕事、それぞれで見てみましょう。



ライフ〔生活〕面

- **◆ 子どもと一緒に過ごす時間が増える**
  ・・・わが子の日々の成長を見逃さない！
- **◆ 育児・家事スキルの向上**
  ・・・妻が仕事復帰した後も頼りになる存在に！
- **◆ 育児の喜びや悩みを夫婦で共有することができる**
  ・・・家族の絆が深まる！

ワーク〔仕事〕面

- **◆ 限られた時間で効率的な働き方が身につく**
  ・・・育児や家事で時間管理能力がアップ！
- **◆ 職場復帰後、「仕事と家庭の両立」を目指す人の良き理解者に**
  ・・・「お互いさま」の気持ちを持つことで、
  組織内のコミュニケーションも良好に！
- **◆ パパ友の新しい輪が広がる**
  ・・・サークルや地域の子育てひろばで情報交換を
  多様なコミュニケーションから、新しい発想が！

■やってほしい家事・育児は違うかも…

夫婦間の認識のズレに注意

➢ 家事・育児はママがやってほしいことと、パパがやっていることにギャップがあるようです。**夫婦で「何をすることがお互いのためになるのか」を事前に確認しておく**ことも大切かもしれません。

ママの「パパにやってほしい」育児・家事ベスト5

	育児編	家事編
1	夜泣き対応	ゴミ出し
2	子どもと遊ぶ	お風呂掃除
3	お風呂にいれる	部屋の掃除
4	寝かしつけ	料理の後片付け
5	オムツ替え	料理

パパが「やっていること」育児・家事ベスト5

	育児編	家事編
1	お風呂に入れる	ゴミ出し
2	子どもと遊ぶ	お風呂掃除
3	オムツ替え	洗濯干し
4	着替えの手伝い	洗濯たたみ
5	ミルクをあげる	料理の後片付け



手伝ってくれるのは嬉しいけど、本当にしてほしいことは少し違う

➢ 子どもの機嫌の良いときだけではなく、**「毎日少しでも」**してくれると助かる！

➢ ママしかできないことは少なく、パパも勇気を出して新しい家事・育児に挑戦してほしいです。

島根県では、家庭での家事・育児の分担を夫婦で話し合うことをご支援するため、**『家事手帳』**および**『パパの育児手帳』**を市町村の窓口や県のHPを通じて提供しています。



『家事手帳』



『パパの育児手帳』

■「家のこと分担表」で現状を確認しましょう ～『家事手帳』より～

Work

家のこと 分担表

現状を整理し、役割分担について考えよう

表にしてみると新たな気づきがあるかもしれません。家庭によって分担も違います。お互いが気持ちよく生活できる分担を話しあってみましょう。

STEP 1 家のことをリストアップする

STEP 2 家のことの分担の現状を記入する

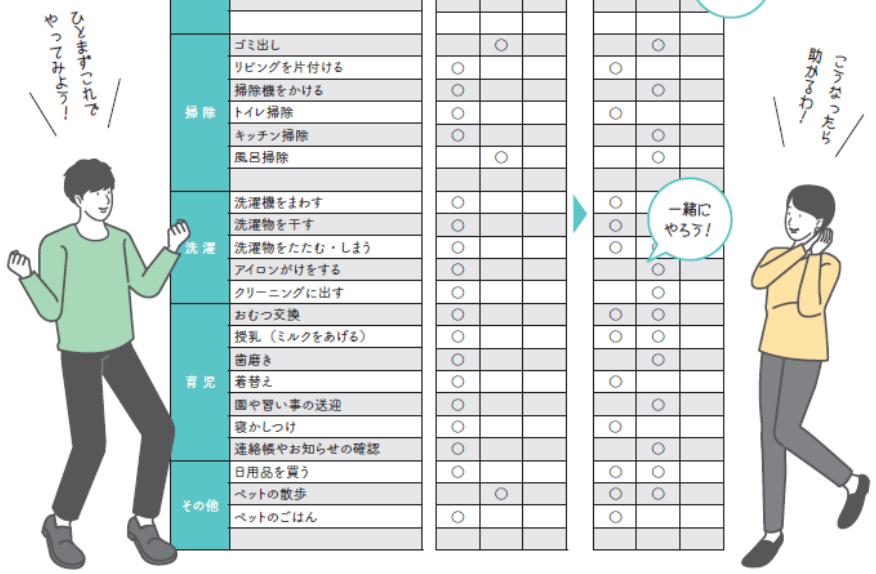
STEP 3 得意・不得意を考慮し、今後の分担を記入する

STEP 4 定期的に分担を見直し、気持ちよく家事をする



分担表の一例

		現状 妻	現状 夫	現状 （ ）	今後 妻	今後 夫	今後 （ ）
炊事	朝食を作る	○			○		
	夕食を作る	○			月～金	土日	
	お弁当を作る	○			○		
	食器洗い		○			○	
掃除	ゴミ出し		○			○	
	リビングを片付ける	○			○		
	掃除機をかける	○				○	
	トイレ掃除	○			○		
	キッチン掃除	○				○	
	風呂掃除		○			○	
洗濯	洗濯機をまわす	○			○		
	洗濯物を干す	○			○		
	洗濯物をたたむ・しまう	○			○		
	アイロンがけをする	○				○	
	クリーニングに出す	○				○	
育児	おむつ交換	○			○	○	
	授乳（ミルクをあげる）	○			○	○	
	歯磨き	○				○	
	着替え	○			○		
	園や習い事の送迎	○				○	
	寝かしつけ	○			○		
	連絡帳やお知らせの確認	○				○	
その他	日用品を買う	○			○	○	
	ペットの散歩		○		○	○	
	ペットのごはん	○			○		

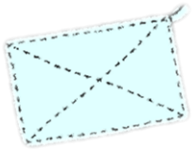


家のこと 分担表		現状 妻	現状 夫	現状 （ ）	今後 妻	今後 夫	今後 （ ）
炊事	朝食を作る						
	夕食を作る						
	食器洗い						
掃除	ゴミ出し						
	トイレ掃除						
	風呂掃除						
洗濯	洗濯機をまわす						
	洗濯物を干す						
	洗濯物をたたむ・しまう						
育児	おむつ交換						
	歯磨き						
	寝かしつけ						
その他	日用品を買う						

■「名もなき家事」一覧 ～『家事手帳』『パパの育児手帳』より～

➢「名もなき家事」とは、日常生活の中であまり気づかれないけれど、家を維持するために必要な作業のことです。
お互いが意識し、協力してやりましょう。

【キッチン】



- コップの茶渋の漂白
- 調味料の補充
- 生ゴミの片付け
- シンクの掃除
- トースターの掃除
- 冷蔵庫の庫内の拭き掃除
- 食品棚の整理
- 長期保存商品の賞味期限チェックと交換
- 家族の趣味や嗜好に合わせた食材や日用品の選定
- 食材や日用品の在庫管理（何が足りないか確認し、買い物リストを作成）
- 冷蔵庫内の食材の賞味期限切れチェック
- 食事の後、テーブルの拭き取り
- お茶の作り置き
- お弁当箱や飲み物ボトルを洗う

【洗濯】



- シーツやカーテンなどの定期的な洗濯
- 洗濯機や乾燥機のフィルターの掃除
- 洗面所のタオルの取替え
- クリーニングに出す・取りに行く
- 洗濯物の仕分け（ネットに入れる）

【掃除】

- 玄関の掃除と靴の整理
- 食洗機、エアコンのフィルター掃除
- お風呂の換気扇の掃除
- お風呂の排水溝の髪の毛を取り除く
- ペットのグルーミングや毛の掃除

【ゴミ】

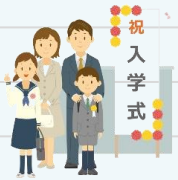
- ゴミを分別して捨てる
- ゴミ箱の中の袋の交換（セットする）
- 瓶やペットボトルなどのラベルをはがして洗う
- 不要になった物の整理やリサイクル手配
- 古紙をまとめて回収日に出す
- 牛乳パック、トレイを洗ってリサイクルへ出す

【その他】

- トイレットペーパー補充・芯を捨てる
- 花瓶の水換え
- 溜まったレジ袋や紙袋の整理
- シャンプーや洗剤の詰め替え
- 家の中の切れた電球や電池の交換
- 請求書の管理と支払い
- 季節ごとの衣替え
- 家の中の湿度や温度管理
- 家具や家電の配置変更や調整
- 家電製品の設定やメンテナンス（加湿器の水の補充・除湿機の水を捨てる・浄水器のカートリッジの交換・ルーターの再起動、スマート家電の設定）
- 郵便物の整理や処理
- 家族の予定管理（スケジュールの調整）
- 家族の健康管理や病院の予約
- 家の修理やメンテナンスのスケジュール管理
- お祝い事や記念日の準備
- ペットの世話（エサやり・散歩・シャンプー・通院）
- 回覧板をまわす

Ⅸ 教育にかかるお金 ～子どもの年齢で予測できる費用です～

教育費用の推移イメージ（高校まで公立、大学は私立理系・下宿モデル）



◆児童手当の活用（1人当たり月額）

3歳未満	一律15,000円	第三子以降 3万円
3歳以上～高校生年代まで	一律10,000円	

出典：明治安田商事ライフプランセンター調べ（令和8年）

もし児童手当を使わずに「貯金」すれば、18歳までに約230万円貯まります
また、親子で話し合ったうえで、「奨学金制度」を活用することも考えられます

◆高等教育の就学支援制度 ～所得制限なし～

- 高校：公立11.88万円／私立45.72万円を給付
- 大学：子ども3人以上の多子世帯は授業料・入学金の一定額が無償化

■ 教育費用の実額イメージ

（１）大学は「国公立・自宅」

累計 1,005万円

4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
20万円	20万円	35万円	35万円	35万円	35万円	35万円	35万円

12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳
60万円	60万円	60万円	65万円	65万円	65万円	185万円	65万円	65万円	65万円

（２）大学は「私立・理系・下宿」

累計 1,690万円

4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
20万円	20万円	35万円	35万円	35万円	35万円	35万円	35万円

12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳
60万円	60万円	60万円	65万円	65万円	65万円	405万円	220万円	220万円	220万円



＜参考資料＞　※数値はすべて「全国平均」です

- 文科省「私立大学に係る初年度学生納付金平均額調査」（令和7年度）
- 東京都専修学校各種学校協会「学生・生徒納付金調査」（令和6年度）
- 全国大学生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA」（2024年）など

幼稚園は2年保育、小学校～高校は公立の設定

出典：明治安田商事ライフプランセンター調べ（令和8年）

■「教育費用計算シート」の記入例

出典：明治安田商事ライフプランセンター調べ（令和8年）

	公立	私立	
		1年次	2年次以降
幼稚園	20万円	40万円	30万円
小学校	35万円	185万円	165万円
中学校	60万円	155万円	135万円
高　校	65万円	115万円	95万円

		大学				短大	専門学校
		国公立	私立（文系）	私立（理系）	私立（医歯系）	私立	私立
自宅	1年次	185万円	220万円	260万円	575万円	210万円	225万円
	2年次以降	65万円	110万円	150万円	380万円	105万円	115万円
下宿	1年次	335万円	365万円	405万円	725万円	360万円	375万円
	2年次以降	140万円	185万円	220万円	455万円	175万円	190万円

年度	本人年齢（歳）	子1（第一子）		子2（第二子）		子3（　　）		教育費用合計
		学年	費　用	学年	費　用	学年	費　用	
2026	30		万円				万円	万円
2027	31		万円	出産			万円	万円
2028	32	幼1（私立）	40万円				万円	40万円
2029	33	2	30万円		万円		万円	30万円
2030	34	小1（公立）	35万円		万円		万円	35万円
2031	35	2	35万円	幼1（私立）	40万円		万円	75万円
2032	36	3	35万円	2	30万円		万円	65万円
2033	37	4	35万円	小1（公立）	35万円			70万円
2034	38	5	35万円	2	35万円			70万円
2035	39	6	35万円	3	35万円			70万円
2036	40	中1（公立）	60万円	4	35万円			95万円
2037	41	2	60万円	5	35万円			95万円
2038	42	3	60万円	6	35万円			95万円
2039	43	高1（公立）	65万円	中1（公立）	60万円			125万円
2040	44	2	65万円	2	60万円			125万円
2041	45	3	65万円	3	60万円			125万円
2042	46	大1（国立自宅）	185万円	高1（公立）	65万円		万円	250万円
2043	47	2	65万円	2	65万円		万円	130万円
2044	48	3	65万円	3	65万円		万円	130万円
2045	49	4	65万円	大1（私立理系下宿）	405万円		万円	470万円
2046	50		万円	2	220万円		万円	220万円

イメージして金額を上の表から引用

年度ごとの教育費用の総額

- 上表の金額は、複数のアンケート結果を基に、学校教育費（入学金/受験費用/新生活準備費用を含む）に、学習塾・けいこごと等・こづかいを含めた全国平均を5万円刻みにしたものです。
- そのため、実額より高いケースなどは、減らすなど適宜金額を調整して活用願います。

■ 私の「教育費用計算シート」

出典：明治安田商事ライフプランセンター調べ（令和8年）

	公立	私立	
		1年次	2年次以降
幼稚園	20万円	40万円	30万円
小学校	35万円	185万円	165万円
中学校	60万円	155万円	135万円
高　校	65万円	115万円	95万円

		大学				短大	専門学校
		国公立	私立（文系）	私立（理系）	私立（医歯系）	私立	私立
自宅	1年次	185万円	220万円	260万円	575万円	210万円	225万円
	2年次以降	65万円	110万円	150万円	380万円	105万円	115万円
下宿	1年次	335万円	365万円	405万円	725万円	360万円	375万円
	2年次以降	140万円	185万円	220万円	455万円	175万円	190万円

年度	本人年齢（歳）	子1（　　）		子2（　　）		子3（　　）		教育費用合計
		学年	費　用	学年	費　用	学年	費　用	
2026			万円		万円		万円	万円
2027			万円		万円		万円	万円
2028			万円		万円		万円	万円
2029			万円		万円		万円	万円
2030			万円		万円		万円	万円
2031			万円		万円		万円	万円
2032			万円		万円		万円	万円
2033			万円		万円		万円	万円
2034			万円		万円		万円	万円
2035			万円		万円		万円	万円
2036			万円		万円		万円	万円
2037			万円		万円		万円	万円
2038			万円		万円		万円	万円
2039			万円		万円		万円	万円
2040			万円		万円		万円	万円
2041			万円		万円		万円	万円
2042			万円		万円		万円	万円
2043			万円		万円		万円	万円
2044			万円		万円		万円	万円
2045			万円		万円		万円	万円
2046			万円		万円		万円	万円

X お金の借り方には要注意 ～ローンの考え方～

1. まず、自己資金（預貯金）での準備
2. ローンを適切に活用することも必要
3. ローン活用には優先順位が重要



① **住宅ローン**……計画的に借りる
② **教育ローン**……できれば借りない・各種奨学金を利用する
③ **自動車ローン**…なるべく借りない
④ **自由ローン**……絶対に借りない



〔ご参考〕多重債務を回避するためのポイント

- ローンを組む場合は、“いくら借りられるか”ではなく、“いくら返せるか”を基準に
- 高金利のローン（カードローン、消費者金融等）は利用しない
  ➡「借りやすいローン」＝「金利が高いローン」
- クレジットカードの使い方には要注意
  ➡“キャッシング・リボルビング払い”は利用しない

XI 住宅購入を考える

1. 資金計画

物件価格 ＋ 諸費用 ＝ 頭金 ＋ ローン

住宅ローンを組む際のおおよその目安

- **自己資金(頭金)**・・・物件価格の２０％以上
- **年間返済額** ・・・・・・額面年収の２０％以内（手取りの２５％以内）
- **返済期間** ・・・・・・・・定年年齢（６５歳）を目安



2. 購入後にかかる費用

※ 右記の価格は、固定資産税課税標準額イメージ	**戸建住宅** 土地：１,５００万円 建物：１,５００万円	**分譲マンション** 土地相当分：１,０００万円 建物相当分：１,０００万円
固定資産税	１～３年目　１４万円 ４年目以降　２４.５万円	１～５年目　９.３万円 ６年目以降　１６.３万円
火災保険料（※）	８.６万円	２.３ 万円
管理費	―	１～２万円程度
修繕積立金	なし（ただしリフォーム費用に注意）	２万円程度が多い

（※）火災保険料は、地震保険を含めた民間損保会社の一例
保険金額は、戸建住宅は建物1,500万円･家財1,000万円、分譲マンションは建物1,000万円･家財800万円

出典：明治安田商事ライフプランセンター調べ（令和7年）

■ 購入できる物件価格の目安



ステップ① ローンの返済期間を決める

65歳	−	購入予定年齢 37歳	=	返済期間 28年

※定年年齢までが目安

ステップ② 自己資金（頭金）を確認

現在の貯蓄額 300万円	＋	購入時までに準備できる額 100万円	=	自己資金（頭金） 400万円	… Ⅰ

ステップ③ 購入時の年収を確認

現在の年収（税込み） 360万円	＋（	購入予定年齢 37歳	−	現在の年齢 35歳	）×２０万円＝	購入時の年収 400万円

※ 毎年20万円年収アップと仮定

ステップ④ ローンの年間返済額を確認

購入時の年収 400万円	×	返済率 20%	=	年間返済額 80万円

※ 返済率は年収の20%以内が目安



ステップ⑤ 組めるローンの総額を計算

年間返済額		年間返済額１万円あたりの借入金		組めるローンの総額		
80万円	×	22.7	＝	1,816万円	… Ⅱ	

※ 下表より（返済期間28年の場合22.7）

ステップ⑥ 自住宅取得の諸費用を計算

（Ⅰ ＋ Ⅱ） × ６％ ＝ 諸費用 133万円 … Ⅲ

※ 諸費用
（登記費用・税・火災保険など、他に仲介手数料必要）

ステップ⑦ 購入できる物件価格の目安（Ⅰ＋Ⅱ－Ⅲ）

Ⅰ（自己資金）		Ⅱ（ローン総額）		Ⅲ（諸費用）		購入できる物件価格の目安
400万円	＋	1,816万円	－	133万円	＝	2,083万円

<計算表> 年間返済額１万円あたりの借入金 ～変動金利1.5%の場合～

単位：万円

返済期間	35年	34年	33年	32年	31年	30年	29年	28年	27年	26年
借入金	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.0	23.3	22.7	22.0	21.3

返済期間	25年	24年	23年	22年	21年	20年	19年	18年	17年	16年	15年
借入金	20.7	20.0	19.3	18.6	17.9	17.1	16.4	15.6	14.9	14.1	13.3

■ 住宅ローンの基礎知識

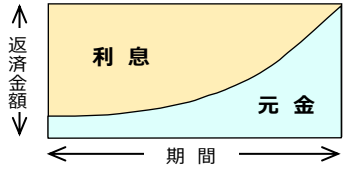
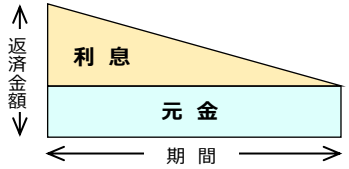
【選択のポイント】
- 複数のローンを比較・検討し、借入後の利便性も確認
- 金利だけでなく、事務手数料や保証料など含めた総支払額に留意



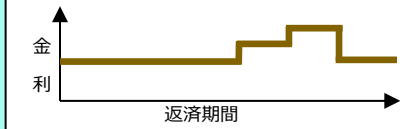
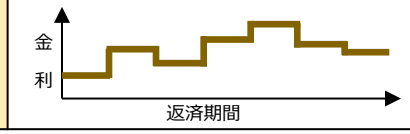
1. 住宅ローンの種類

民間ローン	民間金融機関の住宅ローン	民間金融機関が貸出しを行なうローン
	フラット35	住宅金融支援機構と民間金融機関が提携して提供する長期固定金利のローン
公的ローン	財形住宅融資	財形貯蓄を行なっている方を対象としたローン

2. 返済方法は２つ

①元利均等返済		メリット	✓ 返済額が一定のため返済計画が立てやすい
		デメリット	✓ 元金均等返済よりも総返済額が多くなる ✓ 借入金残高の減り方が遅い
②元金均等返済		メリット	✓ 返済額は返済が進むにつれて少なくなる ✓ 元利均等返済よりも総返済額は少ない
		デメリット	✓ 返済開始当初の返済額が多い

3. 金利のタイプは３つ

①全期間固定金利型		メリット	✓ 金利が上昇しても、返済額は変わらない
		デメリット	✓ 金利が低下しても、返済額は変わらない
②固定期間選択型		メリット	✓ 将来、金利が低下すると返済額が減少
		デメリット	✓ 将来、金利が上昇すると返済額が増加
③変動型		メリット	✓ 金利が低下すると、返済額が減少
		デメリット	✓ 金利が上昇すると、返済額が増加

4. 住宅ローン減税の概要

➢ 住宅ローン減税とは、住宅ローンを利用して住宅を購入したり、新築または増改築工事をしたりしたときに、一定の条件を満たせば、「**毎年の住宅ローン残高の0.7%を、入居した時から最大13年間にわたり、所得税の還付または控除を受けることができる制度**」です。 ➡「税額控除」につき効果大

■住宅ローン減税を受けるための主な要件

①自らが居住するための住宅 ②床面積が50㎡以上（※40㎡以上に緩和措置あり） ③合計所得金額が2,000万円以下	④住宅ローンの借入期間が10年以上 ⑤引渡し又は工事完了から6ヵ月以内に入居 ⑥昭和57年以降に建築又は現行の耐震基準に適合　等

■必要な手続きなど

- □ 住宅ローン減税を受けるためには確定申告が必要です
- □ 会社員・公務員の場合は、初年度のみ確定申告し、2年目以降は年末調整（※）で行ないます
- □ 毎年の確定申告が必要な自営業や個人事業主の場合は、2年目以降も確定申告を行ないます

（※）税務署から送付の「給与所得者の住宅借入金等特別控除申告書」と、金融機関から送付の「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を提出

■借入限度額と最大控除額　省エネ性能の高い中古住宅の借入限度額拡大と控除期間10→13年に延長など

住宅の種類＼入居年		入居時期は2026年／2027年			
		借入限度額	年間控除額	最大控除額	子育て世帯（注）
新築	認定住宅※1	4,500万円	31.5万円	409.5万円	5,000万円
	ZEH水準省エネ住宅※2	3,500万円	24.5万円	318.5万円	4,500万円
	省エネ基準適合住宅※3	2,000万円	14万円	182万円	3,000万円
中古	認定住宅※1	3,500万円	24.5万円	318.5万円	4,500万円
	ZEH水準省エネ住宅※2				
	省エネ基準適合住宅※3	2,000万円	14万円	182万円	3,000万円
	その他住宅	2,000万円	14万円	140万円	2,000万円

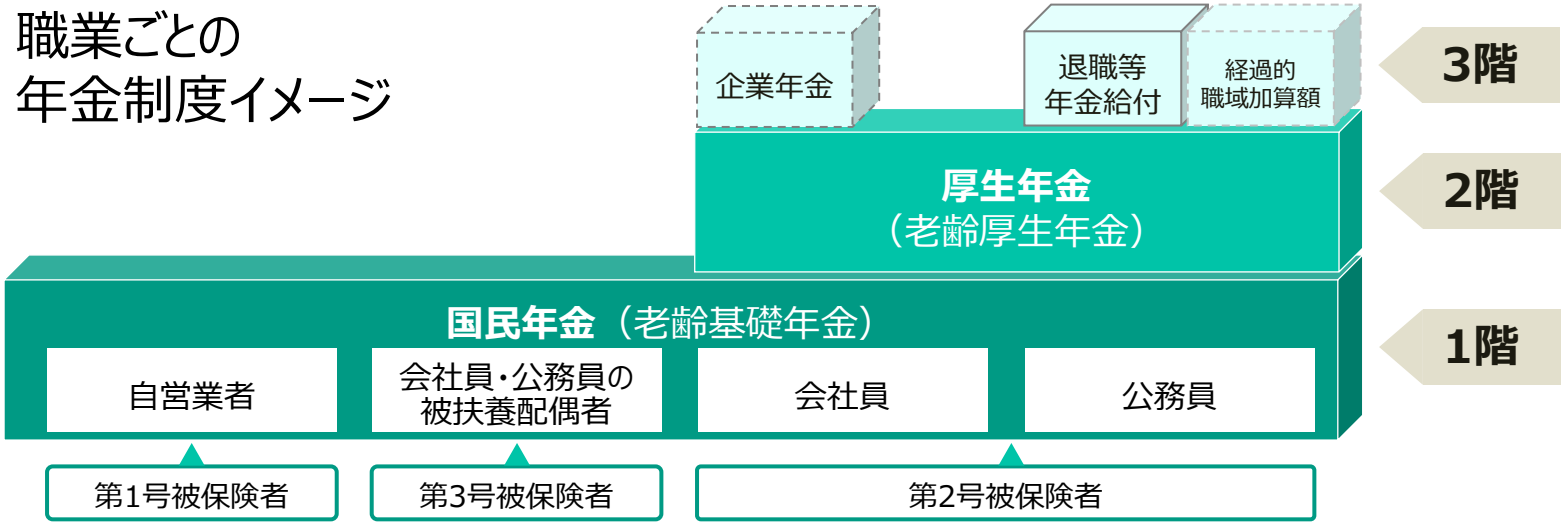
※1　認定長期優良住宅および認定低炭素住宅　　※2　断熱等級5かつ一次エネルギー等級6（ZEHとは「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス」の意味でエネルギー消費量の収支が概ねゼロとなる住宅）
※3　断熱等級4かつ一次エネルギー等級4

（注）**子育て世帯**
「19歳未満の子がいる」または「夫婦どちらかが40歳未満」等の世帯

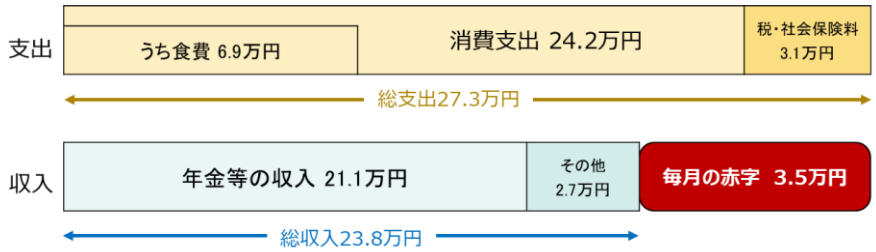


■ 年金制度と老後の生活費　～老後は大丈夫でしょうか？～

1．職業ごとの年金制度イメージ



2．高齢無職世帯の収支イメージ　（夫65歳以上、妻60歳以上）

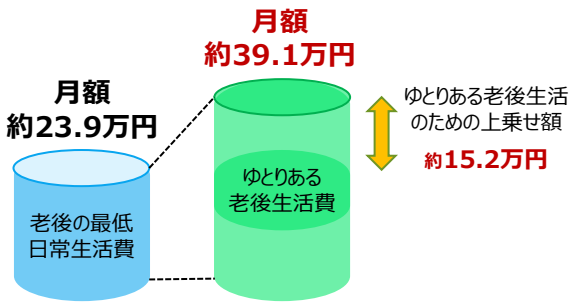


● 以前に話題となった『2,000万円問題』の計算式だと…

- 毎月の赤字3.5万円×12ヵ月＝42.0万円
- 年間の赤字42.0万円×30年間≒**1,260万円**

出典：総務省「家計調査年報」夫65歳,妻60歳以上の夫婦・無職世帯〔2016年～2025年〕の平均値

（※）アンケート調査による「夫婦2人で経済的にゆとりある老後生活を送るために必要だと考える費用」です



出典：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（令和7年）

XII 「日常生活」と「将来」に備えて

- ライフプラン設計における、将来のライフイベントに備えてお金を準備するには、「貯蓄」と「投資」の2つの方法があります。
- 「日常生活費」など、頻繁に引き出しが必要となるお金は、銀行の普通預金等いつでも引き出せる「貯蓄」の形が便利ですが、「教育費用」や「老後資金」など、将来のため着実に増やしたいお金は、株式や投資信託などを利用した「投資」の形で、長い期間をかけて少しずつ増やしていくことも検討しましょう。
- お勤め先に、**「給与天引き」の貯蓄制度がある場合は最優先で活用する**ことをおすすめします。
- 貯蓄のコツは、**余ったお金の貯蓄ではなく、計画的に「収入－貯蓄＝支出」の考え方を持つ**ことです。

貯蓄

すぐに使うことができ、流動性の高いお金



投資

中長期的な目線で増やすためのお金



■ NISA／iDeCoの概要 ～投資における選択肢の一つです～

- 金融商品の中で、NISA（少額投資非課税制度）とiDeCo（個人型確定拠出年金）」は、いずれも運用益が「非課税」という税制面の優遇がある制度です。
- iDeCoは、60歳以降の老後資金を積立準備するための制度で、掛金にも税制優遇がある反面、原則60歳以降の払い出しになります。NISAでは、余裕資金の運用には成長投資枠、ライフイベントに備えた積立には積み立て投資枠を活用するというように、目的に合った制度の選択が可能です。

	NISA		iDeCo
	つみたて投資枠	成長投資枠	
利用できる人	18歳以上		会社員・公務員は65歳未満 〔法改正により2026年12月から70歳未満に引き上げ〕
投資可能期間	いつでも可		掛金拠出は60歳あるいは65歳まで〔同上、70歳までに引き上げ〕
非課税保有期間	無期限		最長75歳になるまで
投資方法	月1回など定期的に一定額を購入する積立投資に限定	制約なし 一括投資と積立投資が可能	毎月定額の掛金を拠出するのが基本 （5,000円以上1,000円単位）
拠出時の税制	税制上の優遇措置はなし		**掛金が所得控除**の対象（所得税と住民税が軽減）
運用益	**非課税**		
投資対象	**一定の要件**を満たした株式投資信託とETF	上場株式、株式投資信託、ETF、J-REITなど	投資信託の他に、**定期預金・保険商品**なども可能
投資限度額	年間120万円	年間240万円	月額5,000円～68,000円 職業および企業年金の有無によって限度額は異なり、企業年金のある会社員および公務員は上限月額2万円 〔法改正により2027年1月引き落とし分から上限額を引き上げ〕
	つみたて投資枠と成長投資枠の併用が可能 （併用の場合は年間360万円まで）		
非課税保有限度額	1,800万円（うち成長投資枠1,200万円）		－
払出し	いつでも可		原則**60歳以降**

重要1 重要2 重要3 重要4 重要5

XIII 本日の振り返り

ロ ご自身が希望する将来の生活に向けて、取り組んでいきたいこと

-
-
-
-



ご参考

島根独自の『結婚 妊娠・出産 子育て支援』を活用しましょう！

子育て応援ポータルサイト

しまねの結婚・妊娠・出産・子育て総合ポータルサイト「てごしてしまね」では、子育て応援の情報などをご覧いただけます

https://www.pref.shimane.lg.jp/kodomo_kosodate/tegoshite_shimane/



LINEアカウント しまね子ども生活サポート

島根県と県内市町村には、子育て世帯が活用できる様々な支援制度があります
いつでも気軽にスマートフォンで、島根県内のさまざまな支援情報を知ることができるLINEアカウントです



支援内容等の詳細は子育て応援ポータルサイト「てごしてしまね」を　ご確認ください

子育てについて、役立つ情報が満載です

「てごしてしまね」からも「しまね子ども生活サポート」に移動できます

■「しまね子ども生活サポート」では、例えばこのような支援の情報を見ることができます

➢収入が減少し、家賃が払えず住居を失いそう…	➡一定期間、国が家賃相当額を支給する制度
➢ひとり親世帯なのに、仕事で出張が入ってしまった…	➡出張などの際、家庭生活支援員を派遣して子育てを支援
➢子どもの教育費を払うために、手に職をつけたい…	➡看護師・介護福祉士等の資格取得を目指す方に費用を給付支援

〔支援制度一覧〕

＊総合相談　＊生活支援　＊ひとり親支援　＊医療費支援　＊子どもの就学支援　＊若者就職支援

空 頁

