

生活知恵袋

せいかつちえぶくろ

Vol. 94

今月のテーマ

家計の健康診断

人間の体における健康維持は、職場健診・学校健診・地域健診など、「けんしん」の機会増大や、医療技術の進化により飛躍的に進歩してきた。

「けんしん」には「健診」と「検診」があり、どちらも体を調べるという意味では同じだが、目的と意味に違いがある。「健診」は健康診断を意味し、「検診」は特定の病気について調べるもので、がん検診などがそれだ。家計の場合も同様に「健診・検診」があっていい筈だ。いや、むしろしなければならないのではないか…。自給自足が出来た時代ならいざ知らず、何もしなくてもお金のかかる時代であり、高コスト社会にあっては、「今が良ければ…」なんて言うてはられないのだ。

体の場合は定期的実施されている方も多いだろうが、こと、家計の健康診断としての「健診・検診」は聞いたことがない。自らがアクションを起こさない限りその機会は訪れない。職場や行政が音頭を取ってくれる筈もないし、ならば吾輩が音頭を取ろうと思うので、読者の皆さんにも手拍子をお願いしたい。「旗振れども踊らず」にならないためにも、まずは「健診・検診」の意味と意義、そしてその必要性について改めて考えてみよう。

健康診断を意味する健診は、自身の健康管理・維持、病気予防のために行うもので、体に異常がなくとも定期的に受けるものだ。定期的な検診は、病気の兆候や早期の発見を容易にし、予防や早めの治療に繋がるというものだ。どこかの国では、国家予算の内、税収等で賄える部分はおよそ60%で残りの40%は借金（公債）で出来ている。私たちの家計支出が、毎年40%もの借金で賄われているとしたらどうになってしまうだろうか…。個人の家計に於いては“足りない部分は公債を発行”するなんて訳にはいかないのである。足元のみならず、中長期の視点で家計を考えねばならないし、そのためにも家計の健康診断を行う必要があるというものだ。そして、兆候や異常が見つかったら早めの予防や対策が可能となるだけに、ぜひ実施して欲しい。



● 健診における家計の体力測定（資産と負債）

まずは世帯の資産と負債を総括し、家計の体力を測定してみよう。資産が負債を上回っていることが望ましいのは言うまでもなく、債務超過に陥っていないかが問題だ。債務超過とは負債の総額が資産の総額を超える状態であり、資産をすべて売却しても、負債を返済しきれない状態をいうが、もしそうなっているのであれば、その解消に向けた対策が必要になる。

左のページにサンプルを作ってみたので参考にしてほしい。表1は金融資産が80万円増えて580万円、負債は80万円減って1690万円、実物資産は100万円減って2200万円、総資産は60万円増えて510万円、この家計の資産負債総括の金額はプラス510万円、つまりは債務超過ではなく510万円の体力を温存していることになる。この結果は、もともと金融資産が多く、住宅購入時に自己資金を入れたため借入金額が少なく、土地建物の評価は住宅ローンの残高よりも高いことが大きい。

一方、表2を見てみよう。最近時の金融資産は250万円、負債が2340万円、実物資産が2200万円、資産負債総括の金額はマイナス140万円、債務超過140万円となる。では、表1とは何が違っているのだろうか？表2の場合は、もともと金融資産が少なく、住宅購入資金の全部を借り入れて買ったため、土地建物の評価よりも住宅ローンの残高が大きいことによる。これらのサンプルは、極端な例かも知れないが、これを参考に自分の家計の体力を是非とも試算してほしいものだ。このエクセルのフォーマットは、



一生懸命
つぶやきます

齋藤 廣勝 (さいとう ひろかつ)
株式会社トータルライフサポート代表取締役
・CFP®ローティファイドファイナンシャルプランナー
・1級ファイナンシャルプランニング技能士
・日本商工会議所 年金・退職金等認定講師
・住宅ローンアドバイザー
・金融広報アドバイザー

保険と暮らしの相談センター

住宅ローンの見直し相談会実施中!!

- ひとつでもあてはまる方は、お気軽にご相談ください!!
- ✓現在の返済額を軽減したい
 - ✓住宅ローンを借りているが、一度も見直したことがない。
 - ✓現在借りている住宅ローンの内容がよくわからない。
 - ✓借換と繰上返済、それぞれの効果を比較したい。

お気軽にご相談ください。

株式会社 トータルライフサポート
total life support 募集代理店

〒010-0916 秋田市泉北3丁目17-22
●営業時間：9:30~19:00 ●休休日：水曜日

TEL 018-827-7611
FAX 018-827-7610
URL <http://tls-akita.co.jp>

▲ 正崎 ● 紳士服のコナカ ● エネオス
すずきクリニック ● 当店
新道 ● マクドナルド
山手寺路 ● かんきょう
洋館の ● 青山

詳細はホームページでもご覧いただけます。

前号でも紹介した「知るぼると」「金融広報中央委員会」の資産管理簿のページからダウンロードできるので、ぜひチャレンジしていただきたい。
(<https://www.shiruboruto.jp/public/check/skill/kanho/sisan/>)

「」では、資産管理簿の他、「預貯金・郵便貯金管理表」、「有価証券管理表」、「各種保険一覧表」、「クレジットカード・借入金備忘録」の5つのシートで構成されており、資産の全体を把握することが出来る。体力の実態が見えたところで、より一層の体力増強に取り組んでいただきたい。

●代謝バランス能力(収支)

人間の体は、糖や中性脂肪などの代謝能力を摂取カロリーが上回ってしまうと、糖尿病やメタボになってしまう。では、家計における代謝能力は何かというと「可処分所得」にあたる。実収入から、税金や社会保険料などの非消費支出を差し引いたもので、いわゆる手取り収入だが「自由に処分することが可能な所得」という意味で、可処分所得という。普通は手取りの部分しか使えないと思うのは当たり前の話だが、これが出来てしまうのが今の世の中というもので、収入を支出が上回ってしまう。ローン・クレジット・キャッシング・リボ払いなど、実に簡単に無い袖を振ることが出来るってしまうのだ。

まさにどこかの国の財政と同じであるが、国の公債は国民の負担になるが、個人の場合いくつかは返済しなければならぬ。この代謝バランスがひっくり返った状態が続くと、手取り収入が返済に充てられ、使えるお金が無くなるため、さらにキャッシングへとつながり自転車操業状態に陥ってしまうかねない。可処分所得(手取り)を超えた部分は、高コレステロール、体脂肪、高血糖、肥満などと同様に、家計の健康を脅かすことになってしまう。では、こうならないためにはどうしたら良いのか?一言でいえば、手取り以上の支出をしなければ良いことだが、そう簡単なことでもない。健診を踏まえ、それに合わせた家計の健康管理をしなければならぬのである。

●検診の実施

健診は健康診断であるのに対し、検診は特定の

●表1

	前回チェック時 H28年1月1日	最近時 H29年1月1日	前回比増減額	
金融資産	預貯金(普通)	500,000	700,000	200,000
	預貯金(定期性)	1,000,000	1,500,000	500,000
	郵便貯金(普通)		0	0
	郵便貯金(定期性)		0	0
	信託			0
	有価証券		0	0
	投資信託	2,000,000	1,800,000	-200,000
	貯蓄性の保険(注)	1,500,000	1,800,000	300,000
	その他の金融資産			0
	計(A)	5,000,000	5,800,000	800,000
負債	住宅ローン	22,000,000	21,500,000	-500,000
	その他借入金(マイカーローン)	1,500,000	1,200,000	-300,000
	計(B)	23,500,000	22,700,000	-800,000
正味金融資産(A-B)	-18,500,000	-16,900,000	1,600,000	
実資産	土地	8,000,000	8,000,000	0
	建物	15,000,000	14,000,000	-1,000,000
	その他実資産			0
	計(C)	23,000,000	22,000,000	-1,000,000
総資産(A-B)+(C)	4,500,000	5,100,000	600,000	

●表2

	前回チェック時 H28年1月1日	最近時 H29年1月1日	前回比増減額	
金融資産	預貯金(普通)	500,000	700,000	200,000
	預貯金(定期性)			0
	郵便貯金(普通)		0	0
	郵便貯金(定期性)		0	0
	信託			0
	有価証券		0	0
	投資信託			0
	貯蓄性の保険(注)	1,500,000	1,800,000	300,000
	その他の金融資産			0
	計(A)	2,000,000	2,500,000	500,000
負債	住宅ローン	25,000,000	24,700,000	-300,000
	その他借入金	1,500,000	1,200,000	-300,000
	計(B)	26,500,000	25,900,000	-600,000
正味金融資産(A-B)	-24,500,000	-23,400,000	1,100,000	
実資産	土地	8,000,000	8,000,000	0
	建物	15,000,000	14,000,000	-1,000,000
	その他実資産			0
	計(C)	23,000,000	22,000,000	-1,000,000
総資産(A-B)+(C)	-1,500,000	-1,400,000	100,000	

(注) 掛け捨ての保険は除く。個人年金保険は含む。

病気を調べるものということは先にも書いたが、脳ドック・がん検診・歯科検診など、重大な影響を及ぼしかねないことに対し、より詳細な検査を行うものである。検診を家計に置き換えると特定の費目ごとの支出と言えのかもしれない。家計支出の項目としては水道光熱費、通信費、食費、車両費、被服費、医療衛生費、交際費、教養娯楽費などなど、様々な検診項目がある。これらの中でも、近年の情報通信の発達でパソコン・携帯・スマホの数値の上昇は大きいだけに、費目ごとのバランスを取るのが難しくもなっている。また、可処分所得に占めるローン・クレジットなどの返済にあたる返済負担率(返済額÷可処分所得)の数値も重要だ。これらの数値は、毎月の生活費全般として捉えられるが、より計画的な準備が必要となる特定の検診項目がある。その特定の費目を4大支出として次の費目を当ててみた。(①住宅費、②教育費、③老後資金、④生命保険)

①③④は三大生活費と言われるもので、これら支出は千万単位に及ぶだけに事前の計画や準備をしておかなければならない。一方、④の生命保険は世帯主などに不測の事態があった場合には、三大生活資金を裏打ちするものでなければならぬ。

●健診・検診の受診はどこで?

体の健康は職場・地域を通しての機会や掛かりつけのドクターがいたりするが、家計の健診・検診に際しての機会は多くない。もちろんご自身での家計チェックも可能ではあるが、専門的な知識が必要な場合も少なくない。近年ファイナンシャルプランナー(FP)の認知度も高くなり、かかりつけのFPを持つ人も多くなった。情報を持つ者と持たない者、行動を起こす者と起さない者、その差は無限度に拡がるとも言っても良い。体の健康同様に家計のホームドクターを持つことをお勧めしたい。

●来月号は...

家計の健康診断についてももう少し掘り下げてみよう。定期的な健診・検診はその世帯の将来が見通せるかもしれない。