

目次



老後の暮らしのリスクと生活設計の仕方	2
--------------------	-------	---

お金編



1. 老後を楽しくするために	4
2. 現状をチェックしてみよう（資産）	6
3. 現状をチェックしてみよう（支出）	8
4. 現状をチェックしてみよう（収支）	10
5. ポートフォリオをチェックしてみよう	12
6. 保険の見直しチェック	14
7. もしものときのお金の準備	16

もしものときの要望編



1. 将来のために考えておきたいこと	18
2. 相続と相続税は別！準備が大切	20
3. 介護が必要になったとき	22
4. 延命に対する考え方を整理	24
5. 葬儀に対する考え方を整理	26
6. 万が一のとき連絡をとってほしい先	28
7. お墓の希望	30

マイ・メモリー



1. マイ・メモリー わたしの人生記録	32
2. マイ・メモリー わたしの思い出	34

いつまでも元気であるために 元気でいるための10カ条	36
-------------------------------	-------	----