

◆家計の見直し術

1. 現状の収支を把握する・・・6
2. 資産と負債を把握する・・・9
3. 将来の目標を具体化する・・・11
4. キャッシュフロー表を作る・・・14
5. ライフプランとは・・・16

◆子どもにかかるお金

1. 出産・子育てにかかるお金・・・22
2. 教育にかかるお金・・・26

◆住宅にかかわる知識

1. 購入が得？賃貸が得？・・・34
2. 購入に当たってのポイント・・・35
3. いくらの家が買えるか・・・37
4. 資金計画をしっかりとてる・・・40
5. ローンの返済額が決まる 4 つの要素・・・42
6. 住宅ローンの種類・・・44
7. 金利選択のポイント・・・45
8. 住宅ローン負担の軽減策は？・・・48
9. 住宅に関する税金の知識・・・50

◆リタイア後の生活

1. 退職前に知っておくこと・・・54
2. 生活費はいくらかかる？・・・58
3. 公的年金のしくみ・・・60
4. 年金はいくらもらえる？・・・65
5. 知っておきたい介護保険制度・・・76

◆生命保険の見直し

1. 保険は何のために加入するか・・・82
2. 死亡保障について・・・83
3. 医療保障について・・・92
4. 万一の火災に備えて・・・93
5. 保険にかかる税制・・・94

◆資産形成の基礎知識

1. 資産運用とは・・・96
2. お金を目的別に分ける・・・98
3. リスクとは・・・101
4. どんな金融商品で運用するか・・・103

◆知っておきたい相続と遺言の知識

1. 相続の仕組み・・・110
2. 知っておきたい贈与の基本・・・113
3. 知っておきたい相続税の基本・・・116
4. 争続を防ぐ遺言書の書き方・・・119
5. いざというときの遺産分割・・・121

◆人生 90 年の健康づくり

1. 健康とはなにか？・・・126
2. 生活習慣病とはなにか？・・・127
3. 生活習慣病は内臓脂肪の肥満からはじまります・・・128
4. 健康な生活に重要な食事・・・131
5. 正しい生活習慣・・・133