

50代自衛官のための 住まいを考えるワークシート

買う・売る・持つ・持たない | 全20種類



定年退官後の住まいを、家族と一緒に考える。

どの選択にも合理性があります。大切なのは、自分と家族の今後の人生に合っているかです。

氏名不要・メールアドレス不要

電話番号不要・LINE登録不要

目次から必要なページへ移動し、選んだページだけ印刷できます。

2026年10月7日 作成 | A4縦・印刷記入用

執筆/監修

株式会社陸自不動産

小松野美貴哉

使い方と記入の約束

必要なシートだけ使えます。記入済み資料の提出は不要です。

1 目次からテーマを選ぶ

各章5種類、合計20種類を収録しています。目次の行をクリックすると該当ページへ移動します。PDFのしおりからも選べます。印刷する場合はページ番号を指定してください。

2 手元の資料を見て記入する

給与明細、返済予定表、税・保険の通知、家族の予定などを用意します。氏名・詳細住所・口座番号・連絡先は記入しません。未確認の金額や条件は空欄のままにせず「未確認」と書きます。

3 現在から70歳以降までつなげる

現在 → 定年退官 → 再就職期 → 65歳前後 → 70歳以降を基本とします。定年・給与・手当・退職手当・給付金は本人に適用される最新情報を確認してください。将来の改正予定や検討中の制度を、現在の受給額へ加えません。

4 重複計上を避け、家族と確認する

同じ支出・現金を複数のシートから合算しないでください。各シートは一つの家計を別の角度から見る道具です。収入は原則として手取り、金額は欄に示した単位で統一します。

5 決め切れない項目に確認先と期限を書く

記入結果だけで購入・売却・融資・税務の結論は確定しません。融資は金融機関、税務は税理士等、登記は司法書士等に確認します。各シート下部に残った課題と次の確認日を記入してください。

対応記事の「1-1」は第1章-第1を示します。設計図に挙がる20種類を原型とし、30記事から必要なシートを選べるよう対応番号を付けました。個々の記事ごとに新たなファイルを用意する必要はありません。

目次 01

シート名をクリックすると該当ページへ移動します。

第1章 50代から「買う」		
01	自己資金確認表	5
対応記事：1-1・1-7		
02	退官後収支表	6
対応記事：1-2・1-3・1-7 / 3-3		
03	家族居住年表	7
対応記事：1-4・1-8 / 2-4		
04	完済年齢確認表	8
対応記事：1-2・1-6 / 3-3		
05	再就職先と住宅立地比較表	9
対応記事：1-5・1-8		
第2章 50代から「売る」		
06	売却後居住計画表	10
対応記事：2-1・2-4・2-7		
07	住宅ローン残債確認表	11
対応記事：2-2・2-7 / 3-3		
08	売却時期比較表	12
対応記事：2-3・2-8		
09	相続不動産整理表	13
対応記事：2-5・2-8		
10	住み替え資金計画表	14
対応記事：2-6		

目次 02

シート名をクリックすると該当ページへ移動します。

第3章 50代から「持つ」	
11 住宅寿命確認表	15
対応記事：3-1・3-2	
12 10年・20年修繕計画表	16
対応記事：3-2・3-4	
13 住宅維持費年間一覧	17
対応記事：3-3・3-5	
14 老後生活動線確認表	18
対応記事：3-7 / 1-8	
15 相続予定確認表	19
対応記事：3-6 / 2-8	
第4章 50代から「持たない」	
16 所有・賃貸比較表	20
対応記事：4-1・4-2・4-7	
17 老後資金温存シート	21
対応記事：4-3 / 1-7	
18 再就職待機判断表	22
対応記事：4-4 / 1-5	
19 夫婦二人の住居条件整理表	23
対応記事：4-5 / 1-4	
20 資産を残す・残さない整理表	24
対応記事：4-6・4-7 / 3-6	
参考資料・更新について	25

01 自己資金確認表

第1章「買う」 | 対応記事：1-1・1-7 | 記入日： 年 月 日

住宅へ入れる金額より先に、退官後の生活に残す現金を決めます。

1 使える現金と残す資金を分ける

項目（単位：万円）	金額	確認日・根拠
A 現在の使途が決まっていない現預金		
B 残す生活費・教育費・医療介護費等		
C 購入に回せる上限 = A - B		
未受領の退職手当・給付金等（Aと別枠）		

2 物件価格以外の費用も含める

項目（単位：万円）	金額	支払時期
D 物件代金 + 諸費用 + 入居準備費		
E 購入へ充てる現金（C以内）		
F 必要な借入額 = D - E		
購入後の現預金 = A - E（B以上か）		

未受領資金を現在の現預金に含めません。頭金はEの一部です。手付金を物件代金へ重ねて加算しないでください。家族の資金負担と登記名義は専門家へ確認します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[1][2] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

02 退官後収支表

第1章「買う」 | 対応記事：1-2・1-3・1-7 / 3-3 | 記入日： 年 月 日

現役給与が終わる時点から、月々の住宅費を払えるか確かめます。

1 手取り収入と支出の時間軸（万円 / 月）

項目	退官直後	再就職期	65歳前後	70歳以降
本人の年齢・対象年月				
A 世帯の手取り収入				
B 住宅費以外の生活費				
C ローン・家賃・税保険・修繕積立等				
月の収支 = A - B - C				

2 一時金・収入が下がる場合を別に確認

確認項目	金額・期間・確認先
退職手当・給付金の手取り見込額 / 入金時期	
再就職収入が低い場合の月収支 / 続く月数	
金利が上がる場合の月返済 / 月収支	
不足の合計と、充当できる現金残高	

退官時期は階級・適用制度等で異なります。年齢はモデルの区切りです。年払いは12で割り、一時金を月収へ重複計上しません。年金は本人の見込額・受給開始時期で記入します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[1][2] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

03 家族居住年表

第1章「買う」 | 対応記事：1-4・1-8 / 2-4 | 記入日： 年 月 日

誰が、あと何年間住むのかを、家族の予定に沿って書き出します。

1 家族の生活と居住人数を重ねる

時点	住む人・人数※	勤務・通学・介護	住まいに必要な条件
現在（ 歳 ）			
定年退官時（ 歳 ）			
再就職期（ 歳 ）			
65歳前後			
70歳以降			

2 広さ・住む期間・変化への対応

確認項目	家族で話した内容
子どもの独立後に必要な部屋数 / 広さ	
単身赴任・親の介護が続く期間	
購入予定の家に住む予定年数 / 不確定要素	
予定が変わった場合の住み替え条件	

※氏名は書かず、本人・配偶者・子・親などの続柄だけで整理します。独立・同居・介護の予定は確定と未定を分け、家族の希望を本人の推測で決めないでください。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

04 完済年齢確認表

第1章「買う」 | 対応記事：1-2・1-6 / 3-3 | 記入日： 年 月 日

借入れの期間を退官・再就職・年金の時期と並べます。

1 借入条件と完済年月を確認する

確認項目	現在の契約 / 候補A	候補B
借入額・借入開始年月		
期間・最終返済年月・完済時年齢		
金利タイプ・適用金利・見直し条件		
月返済・ボーナス返済（年間合計）		
退官時の残高・残りの返済年数		

2 収入の変化後も払えるか

比較する時点・条件	返済額 / 収支 / 対応
再就職期の収入で払う場合	
年金中心の生活になった場合	
適用金利が上がる場合（仮定 %）	
繰上返済をする場合の手元資金と手数料	

完済年齢は返済予定表と本人の誕生日で確認します。金利上昇時の返済額・残高の変化は金融機関で試算し、返済額の見直しルールをすべてのローンに共通と考えないでください。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[1] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

05 再就職先と住宅立地比較表

第1章「買う」 | 対応記事：1-5・1-8 | 記入日： 年 月 日

勤務先が変わる可能性と、家族の暮らしやすさを同時に比べます。

1 再就職と住宅の候補を並べる

比較項目	候補A	候補B
地域（住所の記載は不要）		
再就職の確定度・勤務日数・契約期間		
片道通勤時間 / 月の交通・車費用		
世帯の手取り月収 / 住宅費		
家族の通学・介護・買物・通院		

2 生活条件を変えて比較する

変化	候補Aの対応	候補Bの対応
再就職先が変更になった場合		
車の運転をやめた場合		
単身赴任・二拠点生活の費用		
購入を待ち、賃貸にした場合		

勤務地だけで購入地を決めず、雇用契約の期間と住宅に住む予定期間を並べます。採用前の収入・通勤手当は確約された条件として記入しません。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

06 売却後居住計画表

第2章「売る」 | 対応記事：2-1・2-4・2-7 | 記入日： 年 月 日

売却の前に、引渡し後の住まいと入居までの費用を整理します。

1 住み替え先の条件

確認項目	希望・確認状況
次の住まい（購入・賃貸・家族宅・未定）	
住む人・人数／必要な部屋数	
再就職先・通院・家族との距離	
入居可能日／今の家の引渡し希望日	
官舎等の退去期限（該当する場合）	

2 売却後に発生する費用（万円）

項目	金額	用意する時期
新居の初期費用・契約費用		
引越し・処分・仮住まい費用		
毎月の住宅費／二重負担の月数		
売却が遅れる場合の予備費		

賃貸の入居審査や購入先の引渡し予定を確認します。売却代金の受取日と、新居の支払日が合わない場合の資金も用意します。

今回の整理・未確認事項／確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

07 住宅ローン残債確認表

第2章「売る」 | 対応記事：2-2・2-7 / 3-3 | 記入日： 年 月 日

売却代金から返済と費用を差し引いた、現金の過不足を確かめます。

1 売却決済日に必要な支払額（万円）

項目	金額	確認日・確認先
A 売却価格の想定（成約保証ではない）		
B 返済予定日の一括返済額		
C 売却・抹消等の費用（Bとの重複を除く）		
D 別に確保する税金の見込額		
E 税の備えを除いた手元資金 = A - B - C - D		

2 不足や未確認事項への対応

確認項目	内容・期限
不足する場合の自己資金 / 資金手当て	
繰上返済手続・抵当権抹消の確認先	
共有・連帯債務・保証等の関係確認	
価格が下がった場合の再計算結果	

ローン残高と一括返済に必要な額は、利息や手数料等で異なる場合があります。Eは税額の確定値ではありません。完済が難しい場合は契約前に金融機関等へ相談します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[3] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

08 売却時期比較表

第2章「売る」 | 対応記事：2-3・2-8 | 記入日： 年 月 日

退官前・退官後・保有継続を、家計と家族の都合で比較します。

1 売る時期ごとの条件

項目	退官前に売却	退官後に売却	当面保有
想定年月 / 本人の年齢			
住む人・退去できる時期			
想定手取り（残債・費用・税を控除）			
売却までの維持費 / 二重住居費			
次の住まい / 必要な初期費用			

2 日程を決める前の確認

確認項目	内容
再就職・転勤・官舎退去の予定	
税制の適用条件と期限の確認先	
売却が予定より遅れる場合の対応	
判断を見直す日 / 売却開始の条件	

時期だけで高く売れる、税金が有利になるとは判断できません。見込価格と手取りは前提をそろえて比較し、個別の税務条件は税理士等へ確認します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[3] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

09 相続不動産整理表

第2章「売る」 | 対応記事：2-5・2-8 | 記入日： 年 月 日

名義・管理・取得資料を整理し、売却や保有の相談に備えます。

1 権利・利用・管理の状況

確認項目	確認結果 / 未確認
物件の種類・地域（詳細住所は不要）	
登記名義・共有の有無 / 相続手続の進捗	
住んでいる人・賃貸借・残置物の有無	
管理する人の役割 / 年間維持費	
家族の希望・意見が一致していない点	

2 売却・税務確認のための資料

資料・論点	有無 / 確認先・期限
取得時の契約書・購入費用・改修記録	
相続関係の資料・登記資料・遺産分割関係	
売却費用・適用可能な特例・申告の確認	
相続登記の申請義務・期限の確認	

売却代金の全額が利益になるとは限りません。取得費・譲渡費用・特例の扱いは個別確認が必要です。税務は税理士、登記・名義は司法書士等へ確認し、資料不足は不足のまま明示します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[3] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

10 住み替え資金計画表

第2章「売る」 | 対応記事：2-6 | 記入日： 年 月 日

売却先行・購入先行の入出金を並べ、途中の資金不足を見つけます。

1 順序ごとの必要資金（万円）

項目	売却を先にする	購入を先にする
現在用意できる現金		
新居の購入総額 / 賃貸初期費用		
旧居ローン完済・売却費用・税の備え		
仮住まい・引越し・二重住宅費		
売却代金 / 新たな借入の予定額		

2 支払日ごとに残高を確認（万円）

時点・年月	前回残高	入金	支払	支払後残高
契約時				
決済・引渡し時				
入居・旧居売却時				
税の納付等の時期				

各行は前回残高 + 入金 - 支払で計算し、支払後残高を次の行へ繰り越します。入金と支払の順が違う場合はコピーして行を増やし、つなぎ資金の可否・費用も確認します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[1][3] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

11 住宅寿命確認表

第3章「持つ」 | 対応記事：3-1・3-2 | 記入日： 年 月 日

築年数だけで決めず、建物の状態と今後住む期間を照合します。

1 建物と点検記録

確認項目	記録・状態・確認先
住宅種別 / 築年 / 今後住む予定年数	
過去の点検・修繕履歴 / 図面の有無	
屋根・外壁・雨漏り・基礎等の状態	
給排水・電気・設備の不具合	
耐震・断熱・災害リスクの確認状況	

2 修繕して住む場合と住み替える場合

確認項目	内容・費用・時期
専門家による点検が必要な箇所	
安全・生活維持のため優先する工事	
修繕後に使える期間の見通しと根拠	
修繕費と住み替え費用を比べた結果	

住める年数を築年数から機械的に算定しません。目視できない部分もあり、判断が難しい箇所は建築士等の調査対象にします。修繕計画は実際の点検結果・見積りで更新します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

12 10年・20年修繕計画表

第3章「持つ」 | 対応記事：3-2・3-4 | 記入日： 年 月 日

退官後の収入と、大きな修繕の時期が重なるかを確認します。

1 工事項目と実施時期を整理（万円）

工事・設備	予定年 / 年齢	見積額	充当資金・不足
屋根・外壁・防水			
給排水・給湯・電気設備			
水回り・内装・断熱			
段差・階段・手すり等			
その他 / マンション専有部			

2 期間別の資金確保（万円）

期間	必要額合計	確保済額	不足額
現在から10年以内			
11年目から20年目			
積立額：不足額÷準備できる月数	月数：	月額：	

費用・時期は点検と見積りで決め、平均額を当てはめません。マンションは共用部の長期修繕計画・積立金改定・一時金を別に確認し、専有部の修繕費と重複させないでください。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[4] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

13 住宅維持費年間一覧

第3章「持つ」 | 対応記事：3-3・3-5 | 記入日： 年 月 日

毎月の返済に隠れやすい年払い・将来費用を見える形にします。

1 住み続けるための年間支出（万円）

項目	年間額	支払月・確認資料
住宅ローン返済（ボーナス分を含む）		
固定資産税・都市計画税等		
火災・地震保険等（年換算）		
管理費・修繕積立金・駐車場等		
戸建て等の修繕への積立て		
遠方管理・庭・除雪等 / その他		
合計 / 月換算 = 合計÷12		

2 退官後に負担できるか

確認項目	結果
退官後の住宅費予算との差額	
増額予定・更新予定と家計への影響	

修繕費を積立てで管理する場合、同じ工事代金を年間支出に再加算しないよう整理します。税・保険は実際の通知書・契約書で確認し、金額未定の支出はゼロにしません。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[4] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

14 老後生活動線確認表

第3章「持つ」 | 対応記事：3-7 / 1-8 | 記入日： 年 月 日

車・階段・介助の条件が変わっても暮らせるかを確認します。

1 家の中と近隣への移動

確認項目	現在の状況	改善・代替手段
寝室からトイレ・浴室への移動		
玄関・階段・段差・エレベーター		
買物・通院・葉の受取方法		
車を使わない場合の交通・費用		
災害時の避難・支援の受け方		

2 生活が変わる場合の備え

場面	必要な対応 / 確認先
退官・再就職で在宅時間が増える	
夫婦の一方が入院・介護を要する	
一人で暮らすことになった場合	
改修・住み替えを判断する条件	

徒歩の所要時間だけでなく坂道・歩道・冬季や悪天候時も確認します。介護に必要な設備は身体状況によって異なるため、本人・家族と専門職で検討します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

15 相続予定確認表

第3章「持つ」 | 対応記事：3-6 / 2-8 | 記入日： 年 月 日

残したい気持ちと、受け取る側の利用・管理の意向を分けます。

1 不動産を残す条件

確認項目	確認結果（氏名は不要）
対象の住宅 / 残債・共有・管理負担	
受け取る人が住む予定 / 本人の意向	
住まない場合の管理者・年間費用	
他の資産・家族間の配分で気になる点	
遺言・登記等の相談が必要な事項	

2 複数の方針を並べる

方針	必要な準備・未解決事項
保有して残す	
生前に売却し現金等で残す	
当面保有し、条件が変わったら見直す	
次に家族と確認する時期	

家族の意向の記録は遺言書や遺産分割協議書の代わりにはなりません。共有・相続人・遺留分・登記等は個別に確認し、税理士・司法書士・弁護士等へ必要な範囲で相談します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

16 所有・賃貸比較表

第4章「持たない」 | 対応記事：4-1・4-2・4-7 | 記入日： 年 月 日

同じ期間・家族条件で費用と住み替えやすさを比べます。

1 比較期間： 年 / 本人 歳から 歳まで（万円）

項目	所有する場合	賃貸で暮らす場合
初期の現金支出（借入充当分を除く）		
期間中の返済 / 賃料・共益費		
税・保険・管理・修繕 / 更新等		
引越し・保証料・その他の支出		
期間内の現金支出合計		

2 費用以外の条件も比較

確認項目	所有する場合	賃貸で暮らす場合
期間末の残債 / 資産・敷金等の見込		
将来の売却・住み替えに必要な費用		
入居審査・保証・契約更新の確認		
勤務地・家族人数の変化への対応		

現金支出の合計と資産価値は別に整理します。売却価格や賃料の将来値は確定できません。退官後の入居条件は物件・貸主等へ確認し、現在の賃料が一生涯続くとは仮定しないでください。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

17 老後資金温存シート

第4章「持たない」 | 対応記事：4-3 / 1-7 | 記入日： 年 月 日

家に使わない現金についても、使う目的と残高の推移を決めます。

1 確保する資金を目的ごとに整理（万円）

目的	必要額	使う予定時期
退官から再就職までの生活費不足		
将来の家賃・住宅費の不足分		
教育・医療・介護等の予定支出		
住み替え初期費用・緊急予備費		
A 必要資金の合計		

2 使い道が重ならないか確認（万円）

項目	金額・条件
B 現在確保済みの現金 / B - A	
未受領の退職手当・給付金等と受取時期	
住宅へ使う場合の額 / 使用後の残高	
物価や家賃が上がる場合の追加必要額	

退職手当・給付金は手取りと受取時期を確認します。将来の支出を現在の価格だけで固定せず定期的に見直します。資金を残すことと、必要な住居を確保することを両方確認します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[2] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

18 再就職待機判断表

第4章「持たない」 | 対応記事：4-4 / 1-5 | 記入日： 年 月 日

購入を待つ期間・費用・判断条件を具体化します。

1 再就職と仮の住まいの状況

確認項目	現状・確定度・確認予定
退官予定日 / 官舎等の退去期限	
再就職先・勤務地・採用決定の予定	
手取り収入・契約期間の確認状況	
待機中に住める場所 / 入居条件	
待機中の家族の通学・介護・通院	

2 待つ場合と購入する場合を比較

項目	待つ場合	購入する場合
初期費用・月の住宅費（万円）		
予定期間 / 期間中の資金不足		
勤務先が変わる場合の追加費用		
判断を変更する条件・期限		

「未定」のまま待ち続けるのではなく、資金が足りる期間と再確認日を決めます。就職見込みだけで収入を確定せず、採用・雇用条件が分かった時点で更新します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：[2] | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

19 夫婦二人の住居条件整理表

第4章「持たない」 | 対応記事：4-5 / 1-4 | 記入日： 年 月 日

夫婦それぞれの希望と、将来一人になる場合の条件を整理します。

1 希望を別々に書いてから共有する

項目	本人の希望	配偶者の希望
地域・家族との距離		
広さ・部屋数・収納		
仕事・趣味・静かに過ごす場所		
病院・買物・交通・車の必要性		
住宅費の上限 / 所有・賃貸の希望		

2 共通条件と調整する条件

確認項目	話し合った内容
二人とも譲れない条件	
意見が異なる条件 / 調整できる範囲	
介護・入院・一人暮らしへの備え	
候補を見学する日 / 見直し時期	

配偶者の希望を代筆する場合は内容を確認します。単身の方は本人の条件と必要な支援に置き換えて使えます。将来の居住人数が変わった場合の費用も確認してください。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

20 資産を残す・残さない整理表

第4章「持たない」 | 対応記事：4-6・4-7 / 3-6 | 記入日： 年 月 日

自分たちの生活に使う資金と、家族へ残す意向を分けて考えます。

1 資産と今後必要な支出（万円）

項目	金額・方針	未確認事項
現預金等（口座番号は記入しない）		
不動産等の資産 / 借入・債務		
生活・住居・医療介護に確保する額		
自分たちの暮らしに使いたい額		
家族に残したい資産・意向		

2 希望を実行するための準備

確認項目	相談先・時期・内容
家族が受け取る意向・管理できる範囲	
売却・現金化・住み替えの予定	
遺言・相続・税務等で確認する事項	
判断能力や生活条件が変わる前の準備	

「不動産を残さない」と「資産をすべて使い切る」ことは別です。寿命や介護期間は確定できません。生活資金を確保し、法的な効力が必要な意思表示は専門家へ確認します。

今回の整理・未確認事項 / 確認先と期限

次の確認日： 年 月 日 方針：継続検討 / 条件変更 / 保留

参考：編集部作成 | 出典一覧は25ページ。最新情報・個別条件を確認してください。

参考資料・更新について

情報確認日：2026年10月7日 | 制度数値や将来価格の確約は掲載していません。

[1] 住宅金融支援機構「住宅ローンシミュレーション」

https://www.jhf.go.jp/simulation_loan/index.html

借入れ・返済・家計の試算を確認する際の参考。

[2] 防衛省「若年定年退職者給付金に関する各種届出」

https://www.mod.go.jp/j/presiding/service/jakunenteinen_kyufukin.html

給付金の届出等を確認する際の参考。本人の支給条件・額は支給機関へ確認。

[3] 国税庁「No.3202 譲渡所得の計算のしかた（分離課税）」

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/joto/3202.htm>

売却代金と課税対象の所得を区別し、取得費・譲渡費用等を確認する際の参考。

[4] 国土交通省「長期修繕計画作成ガイドライン・同コメント」等の改定

https://www.mlit.go.jp/report/press/house03_hh_000204.html

マンションの長期修繕計画・修繕積立金を確認する際の参考。

本冊子の位置づけと更新

制作仕様：株式会社陸自不動産「50代からの不動産 AIO設計図」確定版（2026年10月6日）、第10節の20種類を収録。設計図では「候補」とされる名称を、今回の制作対象として全て具体化しました。

各シートの分類・比較欄・判断手順は陸自不動産による整理用の提案です。公的機関が作成・推奨した様式ではありません。給付額、税率、金利、標準修繕額等を固定値として埋め込まず、利用時点の資料で更新する方式です。

家族構成、再就職、金利、税制、建物の状態が変わった時に記入を更新してください。PDFの注釈機能でも記入できますが、自動計算・入力フォームは付いていません。

ご自身で整理しても判断できない部分が残った場合のみ、株式会社陸自不動産へご相談ください。

執筆/監修

株式会社陸自不動産

小松野美貴哉