

Yamanashi Lifestyle DesignBook

夢を叶えるために、
一度きりの人生をより豊かにするために、
ライフプランを考えてみませんか

Designed by



山梨県

発行元：山梨県

本誌は「山梨県人口減少危機対策本部事務局人口減少危機対策課」で制作しました。
問い合わせ先：山梨県人口減少危機対策本部事務局人口減少危機対策課 ☎ 055-223-1845

ライフプランに関する動画はこちら



本誌掲載の写真、文章等のコンテンツを無断で複写・複製・転載することを禁じます。

山梨県



10年後の自分は、
どうなっているんだろう？



毎日を一生懸命生きているあなたへ。

忙しくて目の前のことに追われがちですが、ちょっと一息ついて未来のあなたを想像してみませんか。

人生は枝分かれしています。卒業、仕事、出会い、結婚、子育て、お金・・・

これからの人生で起こる出来事を予想しておく、未来に備える準備ができます。

この本には、ライフステージごとにたくさんの「チェックシート」や「ワークシート」が出てきます。質問に答えてシートを埋めていくうちに、あなただけの人生の道筋が見えてくることでしょう。夢を叶えるために、一度きりの人生をより豊かにするために、この冊子を役立ててもらえたら嬉しいです。

yamanashi
LIFEPLAN
project

山梨ライフプランプロジェクトとは

山梨県での暮らしを豊かにしていくためのプロジェクトです。これからの未来にはどんなライフイベントがあるのか、それぞれ費用はどれくらいかかるのかをご紹介します。また、山梨県に暮らしている先輩達の声を聞きました。あらかじめ知って考えておくことで、将来に備えた動きを今からしていきます。



index

ライフプランを考える	p2
これからの人生を考えてみよう	p4
山梨での暮らし	p6
働くこと	p8
結婚	p10
妊娠・出産	p12
子育て	p18
子育てでもらえるお金（助成金一覧）	p22
家計を考える	p26
ライフプランシート	p28
人生を楽しむ	p30
インタビュー	p32

ライフプランを考えてみよう

どこに住んで、どんな仕事をして、趣味は、家族は、ペットは、車や家は・・・
人生は枝分かれしているからこそ面白いものですが、
同時にしっかり考えて、安心も作っていきましょう。



💡
ライフプランを考えると、
いいこといっぱい！

ライフプランを立てることで、夢や目標に向かって確実に進むための具体的な計画が描けます。早くからの計画により、教育資金や老後の準備など、将来必要となる資金を把握して、効率的に準備することができます。目標を視野に入れた生活を送ることで、無駄遣いを減らし、充実感を持った日々を実現できます。

ライフプラン設計に必要な要素



知っていますか？「人生の3大費用」

人生の3大費用とは、「住居」「教育への投資」「老後の安心のための貯蓄」のことを指します。
計画としっかりとした管理が必要な、充実した未来を作るための基盤となるお金です。

住宅費用
約**4,903**万円
(新築住宅の場合)

教育費用
約**1,008**万円
(幼稚園3年間、小学校～高校は公立、大学は私立文系に通った場合)

老後の安心
約**6,233**万円
(65歳～87歳の支出の合計)

3大費用の全国平均値 参照：生命保険文化センター（全国平均値）

東京都では
約**7,121**万円
約2,931万円の差！

東京都では
約**11,100**円/月
約7,900円の差！

生活費（消費支出）
東京都では
約**28**万円/月
約4万円の差！

山梨県では
約**4,190**万円
住宅支援機構「フラット35
利用者調査2023」より

甲府市では
約**3,200**円/月
家計調査2022（総務省）より

甲府市では
約**24**万円/月
家計調査2022（総務省）より

Check!

どこに住むかで、生涯に使うお金も変わってきます。
その土地の「いいところ」を考えてみましょう！

住む場所も、ライフプランに
大きく影響してくるのね。



これからの人生を考えてみよう

結婚・妊娠・出産・子育てと目まぐるしくステージが変わる中、いつ・どのくらいお金がかかってくるのかを知ること、いざというときに慌てないで済みます。まずは全体を俯瞰してみましょう。



ワークシート 自分の希望を書いてみよう！

レジャー・デート	
運動・ヘルスケア	
勉強・資格	
趣味	
結婚式	
結婚指輪	
新婚旅行	
妊娠・出産	
幼稚園・保育所	
小中学校	
大学	
習い事	
生命保険	

暮らしに自信あり！

山梨県って どんなところ？

山梨県のどういう特徴が暮らしやすさにつながっているか、実際のデータで見てください。

子育てしやすい！

安心して出産・子育てができる環境づくりを目指して、様々な支援を行っています。最新情報は「やまなし子育てネット」に掲載中！

やまなし子育てネット



健康寿命が長い！

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。「元気で長生き」の指標とも言えます。

健康寿命ランキング
2023年度 男性全国3位 女性全国4位

男性 73.47年

女性 76.16年

出典：厚生科学審議会第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会（厚生労働省）

定年後もいきいき働く

高齢になっても働いている人が多い山梨県。収入面はもちろん、社会とのつながりを持ち続けられてやりがいも感じられますね。

高齢就業者割合（65歳以上）
2020年度 全国2位

29.8%

出典：2020年就業構造基本調査結果（総務省統計局）



豊かな自然が織りなす 風景の中で暮らす。

山梨県は富士山や八ヶ岳、南アルプスなどの雄大な山々に囲まれ、美しい自然を満喫できます。

1年を通して晴れる日が多いのもうれしいポイント！



日照時間 第1位

日照時間（年間）
2021年度

第1位 山梨県 2319.5 時間

第2位 静岡県 2304.4 時間

第3位 茨城県 2263.1 時間

出典：統計でみる市区町村のすがた2023

有効求人倍率も堅調 県内企業で仕事が選べる！

製造業を中心として第二次産業の構成比が高く、製造品出荷額については電気機械、生産用機械、電子部品などの割合が高くなっています。また食品ではワインやミネラルウォーターの生産量が全国トップクラスです。

食の満足度が高い！ フルーツ王国

おいしい水や質の良い農産物が生産されており、生活に欠かせない「食」の満足度が高いです。

ぶどう、もも、すももの生産量
2024年度

全国 1位

出典：作物統計調査（農林水産省）

都心へのアクセス抜群！

都心部へのアクセスが良く、JR の特急列車を利用すれば JR 甲府駅から JR 新宿駅まで約1時間半で行けます。

新宿まで 90分！



勉強も遊びも運動も！ 充実した施設環境

公共施設が充実しているのも、山梨県の魅力。年齢を問わず利用できるのが嬉しいですね。

図書館数
2021年度 全国1位
（人口100万人あたり）

65.8箇所

多目的運動広場数
2021年度 全国3位
（人口100万人あたり） 162.7箇所

青少年教育施設数
2021年度 全国3位
（人口100万人あたり） 16.1箇所

出典：統計でみる市区町村のすがた2025

働き方

インターネットの普及と輸送技術の向上により、働き方は多様化・複雑化しています。それにより、職業によっては働く場所や時間の自由度が格段に上がりました。あなたはどんな職場で、どんな働き方をしたいですか？

10年後 あなたは どこで どう働く？

「10年後のあなた」 CHECK SHEET



10年後は、働いている？	YES	NO
どこで働いている？		
どんな仕事をしている？		
収入はどれくらい？	年収	万円

多様な働き方から選ぼう！

働き方は時代とともに変化し、かつてのように9時～17時のオフィス勤務から、フリーランス、リモートワーク、副業といった多様な働き方が選べる時代になりました。職種によっては自宅です仕事をしたり、世界を旅しながら働くことも可能です。自分のライフスタイルや価値観に合わせて、柔軟にキャリアを築いていきましょう。

副業 本業とは別に、パートタイマー、アルバイト、個人事業主、内職などで収入源を持つ	複業 複数の仕事を本業として持つ パートタイマー、アルバイト、在宅ビジネスなど形態も様々
フリーランス ライフスタイルに合わせた働き方ができる 希望の職種を自分で選べる 1つの職場や仕事に縛られない	リモートワーク オフィスに出社せずに、会社以外の場所で仕事をする コロナ禍以降は多くの会社で見られるように

Check!

職種別の魅力

農業 山梨では、豊かな自然環境を活かした果樹、野菜などが栽培されています。高品質な農産物は海外へ輸出されるなど高い評価をうけています。農業は、自分で育てた農作物を収穫する喜びや「食」に携わる事が出来る事が魅力です。また、働き方を自分で決めることができるため、時間が自由になるのも魅力の一つです。	建設業 手がけた仕事が残りに残るといふ魅力があります。また、多くの人が関わる仕事となることが多く、チームで働く楽しさや完成したときの達成感が味わえます。経験と共に技術が身につくので、スキルアップや独立も可能です。山梨ではリニア開業に向けたビッグプロジェクトが進行しています。	製造業 生活を彩り、便利にする製品を世の中に送り出せる魅力があります。仕事に必要な資格取得を補助してくれる企業や、研修をしっかりと行う企業が多いので、スキルアップが可能です。山梨では、発展し続ける高度なものづくり技術により機械電子機器関連産業を中心に先端技術産業が集積しています。
観光業 世界遺産「富士山」をはじめとする様々な観光地に恵まれた山梨では、観光業も盛んです。たくさんの人と出会い直接対応するため、お客様の感動の瞬間が見えることが魅力です。また、経験や知識を活かしながら、お客様にサービスを提供することで、自分自身の成長も実感できます。	医療・福祉 介護職では無資格・未経験からでも実務経験を積むこと・資格を取得することによって、働きながらキャリアアップを目指すことが可能です。山梨県では、看護師、介護師、保育師等のエッセンシャルワーカーの賃金アップや働き方改革に力を入れています。	卸売業・小売業 卸売業では、人と人や会社と会社をつなぐ仕事となるため、さまざまな商品の知識が身につく、人脈も広がり、業務を通じて日々成長していることを実感できます。小売業では、自分で売り場を考え、商品が売れたときの達成感などがあります。売上などの数字が目に見えることも、やりがいに繋がります。

Check!

- 1.山梨県は他県と比べて通勤時間が短いため、時間にゆとりを持ちやすいです。
- 2.山梨県ではスキルアップで収益アップ、賃金アップにつながるスリーアップを目指しています。



結婚

人生の中で大きなライフイベントの1つである結婚。多様化が進む現代、出会い方や夫婦・家族のかたちも様々です。将来をイメージしながら、自分たちに合った結婚生活を考えてみましょう。

結婚する？しない？

人生をどのように生きるかは、自分自身で決めることができます。結婚や事実婚、独身であることなどなど、それぞれのスタイルの「自分にとって好ましいところ」から考えてみるのもよいでしょう。



あなたはどこで出会う？

ひと昔前まではお見合いや紹介、そして恋愛結婚など、その人が生活する圏内または移動範囲内でのリアルな出会いが主でしたが、今ではインターネットの普及により、世界じゅうの人たちと出会える時代です。多様な価値観やライフスタイルを持つ現代の人々が、より幅広くパートナーを見つけやすくなっています。



結婚後の働き方

結婚してからも働き方を選べる時代です。共働きは経済的安定と自己実現の両立を、専業主婦は家庭の円滑な運営に専念できるメリットがあります。また、ライフステージにより、それぞれの働き方を柔軟に変えることもできます。パートナーと協力しながら、それぞれのライフスタイルに合った働き方を選んでいきましょう。

晩婚化について

進学・仕事・経済面などさまざまな理由で晩婚化が進んでいます。もちろん、良いパートナーに出会うタイミングに年齢は関係ありません。しかし、親の介護や、出産の希望の有無など、近い将来を見通すことは大切です。結婚の際は相手とよく話し合い、二人で支え合いながら家族生活を作っていきましょう。

街ゆく人に聞いてみた！ 私たちの結婚ストーリー

PROFILE：酒井さん（46歳）



私が講師として開催していたヨガレッスンに、夫が生徒として参加したのがきっかけです。読んでいる本や好きなものに共通点があり、一緒に出かけるなどしていました。理解し合える関係で、結婚してからは家事も子育てでも協力しています。



PROFILE：雨宮さん（32歳）

結婚はまだかなと思っていた頃に、結婚式の2次会に出席する機会がありました。たまたま今の夫と隣の席になり話しかけたところ、盛り上がり、そのまま付き合いはじめ、結婚しました。趣味も一緒に毎日楽しいです。

山梨の街で見かけた先輩にインタビュー！
結婚から現在までの流れを教えてくださいました。



結婚指輪代を旅行にあてたり、食事会だけで結婚式はしないなど、お祝いの方もそれぞれ。パートナーと話し合い、自分たちに合ったスタイルでお祝いしましょう！

婚約指輪

約 **39** 万円



食事会

約 **8** 万円 (顔合わせの食事会など)

新婚旅行

約 **62** 万円



結婚式

約 **344** 万円



全国平均
約 **454** 万円

総額

出典：ゼクシィ 結婚トレンド調査2024

未来予想ワークシート

結婚式をする？新婚旅行には行きたい？どんな家に住みたい？車はどうする？...
いまのあなたの理想の未来を書き込んでみましょう！

結婚する？

する・しない

理由や、理想の形を下に書こう！

結婚後の仕事は？

続ける・やめる

理由や、理想のスタイルを下に書こう！

理想の出会いは？

子どもがほしい？

YES・NO

理由や、理想の人数を下に書こう！

車は買う？

YES・NO

理由や、理想の車を下に書こう！

ペットは？

飼う・飼わない

理由や、理想のペットを下に書こう！

妊娠

ママと赤ちゃんの健康が最優先のこの時期は、我慢せず周りに頼ることも大切です。行政の手続きもおさらいしておきましょう。



初期
妊娠 **1~4** ヶ月
(妊娠0週から15週)

つわりが始まる人も
お腹はまだ目立たない

医療機関で確定診断を受けたら、市町村の窓口で母子手帳をもらいましょう。出産する病院や、里帰り出産などについて家族と相談して、出産計画を早めに立てましょう。

中期
妊娠 **5~7** ヶ月
(妊娠16週から27週)

つわりが徐々におさまる
胎動を感じ始める
お腹が大きくなってくる

安定期に入りますが、無理をせずに自分のペースで過ごしましょう。赤ちゃんのための買い物や、入院の準備を始めるのに良い時期です。

後期
妊娠 **8~10** ヶ月
(妊娠28週から39週)

腰痛や転倒に注意！
胎動が大きくなる
妊娠37週からは正産期

お腹が大きくなり、日常生活でも大変な場面が出てきます。高いところの掃除や長時間の運転などは代わってもらいましょう。もうすぐ赤ちゃんに会えますよ！

Check!

上記はあくまで一般的な目安です。妊娠・出産はそれぞれの体質や体調によるので、いつもと違うと気付いたり、心配なことや不安がある場合は、すぐにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。



妊婦検診はふたりで行こう！

検診にはふたりで行くのがおすすめ。パパはママにできる限り付き添って下さい。お医者さんの話を聞くことで、妊娠中に注意することや、ママの体の変化も分かります。また、赤ちゃんの成長を見ることで、パパとしての自覚を育てる機会となります。



産後の手続き一覧

市町村での手続き	
出生届	児童手当の申請
生後14日（誕生した日を含む）以内に戸籍住民課などに提出	子育て支援課、子ども課などで手続き

パパに手続きして欲しい！



職場への手続き
子どもの健康保険加入手続き
出産一時金の申請※ ※直接支払制度を利用しない場合のみ

気をつけること

妊娠を機にふたりで生活習慣を見直してみましょう。パパが喫煙者の場合、副流煙も影響があるので注意しましょう。

お酒



妊娠中の飲酒は、早産・流産・分娩異常の原因になり、胎児の先天性異常のリスクを上げる可能性があります。妊娠に気づいた時点で禁酒しましょう。

タバコ・カフェイン



タバコは受動喫煙でも胎児やママの体に影響があります。ママ自身はもちろんパパも気を付けましょう。カフェインは量を取り過ぎないように。

生肉



妊娠中は免疫力が低下しやすいので、食中毒や感染症になるのを防ぐため、生ものを食べることは控えるのが望ましいです。肉類はよく加熱して食べましょう。

パパとママのふたりでやることリスト

妊娠・出産・子育てに向けて準備していきましょう！

月々の出費を考える

赤ちゃんを迎えてから、月々どのくらいお金が必要になるでしょうか。母乳かミルクか、オムツのメーカーやサイズなどでも差が出てくるので、ざっくりと予想しておきましょう。

-赤ちゃん期の出費の例-

ミルク代 約1万円/月	オムツ代 約2,000円/月
衣料品	おしりふき
おもちゃ・本	チリも積もれば山となる... 出費は計画的に！

助成金・給付金の手続き

ママ自身の加入している健康保険や、仕事をしているかどうかなどの条件で、助成金や給付金の手続きや、もらえる額が変わります。妊娠・出産・育児それぞれのステージでもらえるお金は意外と多いので、慌てないように事前によく確認を。また、実際にどちらがいつ手続きするかなど、全体の流れをふたりで一緒にイメージしてみましょう。

詳しくは... P24 へ

ふたりで向き合って考える

いよいよ家族での暮らしが始まります。子どもと一緒に何をしたいか、教育、将来についてなど、ふたりで話してみましょう。現実的なことから、夢や理想まで、ざっくばらんに話すのがポイント。気持ちや未来像を共有して一緒に作っていくことが大切です。



妊活

妊活とは、妊娠を望むふたりが赤ちゃんを授かるためにする行動のこと。妊娠に向けた体づくりとして、毎日の規則正しい生活を心がける事が大切です。妊娠してから始めるのではなく、妊娠前から行動できるとベストですね。

Q 妊娠・出産に良い年齢がある？

特に女性の場合、20代後半から30代前半は妊娠しやすく、健康な赤ちゃんを産む可能性が高まります。この重要な時期に妊活を始めることで、健康リスクを最小限に抑え、望む家族を実現するチャンスが広がります。未来の家族のために、今が妊活を始めるベストなタイミングです。

Q どうやって体調を整えたらいい？

妊娠を考えたら、まずは生活習慣を見直すことが大切です。バランスの良い食事と適度な運動、十分な休息を心がけることで、体は妊娠に適した状態になります。健康な体は、妊娠の成功率を高め、赤ちゃんを迎える準備を整えます。ストレスを管理して、心身ともに健やかな状態を目指しましょう。

知りたい!! 「気になること」 妊娠・妊活の

Q 歳をとるとどうして妊娠しにくくなるの？

年齢が上がると、女性の妊娠能力は自然と低下します。これは、卵子の数と質が年齢と共に減少するため、特に35歳を超えるとその傾向が顕著になります。

Q 高齢出産の影響にはどんなものがある？

高齢出産は、妊娠や出産において特定のリスクが高まる可能性があります。これには、妊娠中の合併症や遺伝的リスクの増加が含まれます。しかし、適切な医療ケアと準備により、多くの女性が健康的な妊娠を経験しています。年齢に関わらず、妊娠のためには、早めの計画と、お医者さんとの連携が重要です。

Q 最近よく聞くプレコンセプションケアって何？

プレコンセプションケア (Preconception care) とは、2012年にWHOが推奨を始めた、妊娠前のヘルスケアのことです。自分自身とパートナー、そして産まれてくる赤ちゃんのための健康な体作りを目的としています。

次のページで詳しく! →



どうしてプレコンセプションケアが必要なの？

喫煙や飲酒など、普段の習慣が不妊やハイリスク妊娠の原因になっていることがあります。また、妊娠前の健康状態は赤ちゃんの健康にも影響します。生活習慣を見直すことで自身やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと、さらに将来の家族がより健康な生活を送れることをめざします。山梨県では県内に在籍の大学生向けにプレコンセプションケアセミナーを開催し、その大切さを伝えていきます。

やってみよう!

プレコンチェックシート

できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- お酒を控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくらう。
- 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。



出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

山梨県妊活等健康オンラインサポート事業

思春期、妊娠・出産、不妊・不育、メンタルヘルスケア、夫婦間のコミュニケーション、性の悩み等の悩みに対し、SNSを活用したオンライン相談事業を実施しています。不妊症看護認定看護師や臨床心理士などの専門職にテキストによる相談や、通話相談が無料で利用できます。
※無料で利用するには、山梨県民限定クーポンコードが必要です。詳しくは県のHPをチェック!

県内の保健福祉事務所等では、妊活等に関する様々な相談に応じています

- 山梨県不妊(不育)専門相談センター(ルビナス)
- 中北保健福祉事務所(中北保健所)健康支援課
- 峡東保健福祉事務所(峡東保健所)健康支援課
- 峡南保健福祉事務所(峡南保健所)健康支援課
- 富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)健康支援課
- 健康科学大学 産前産後ケアセンター

不妊治療

妊娠を望んでいるが一定期間妊娠しない場合に行う治療のことです。まずは男性側、女性側、それぞれが医療機関で検査をし、妊娠に至らない原因を把握します。そして、妊娠へ向けて適切な治療方法を選択して行きます。



受診の目安

年齢や夫婦の考え方も変わってきますが、なかなか妊娠しないと感じたなら、早めに医療機関での受診をおすすめします。お医者さんに相談することで、妊娠に対する正しい知識も身につきます。



生活習慣や食生活

お酒の量を減らしたり、適度な運動、バランスの取れた食事と、睡眠をしっかりと取るなど、無理なく生活スタイルを整えていきましょう。規則正しい生活は、体調を整える第一歩です。

不妊かな？と思ったら・・・



不妊治療はどう始めるの？

まず医療機関を受診し、検査を受けるところからスタートです。お医者さんの指導のもと、徐々にステップアップ（右ページ参照）していきます。医療機関のWebサイトなども参考にしてみましょう。



男性の不妊

不妊は女性だけの問題ではなく、およそ半数は男性不妊が関わってきています。不妊治療を始める際はふたりで一緒に医療機関を受診し、検査をしましょう。



先輩パパママの経験談

自分に合う病院で治療を。

4～5年ほど不妊治療をしていました。最初は地元の病院へ行きましたが、先生とのペースが合わないと感じ、途中から別の病院へ2年通いました。なかなかうまくいかず、会社で不妊治療をしていた先輩に相談。先輩と同じ病院に変えたところ子どもに恵まれました。上手くいかなかったときは泣くこともありましたよ。よくやってきたなと思います。



Kさん(36歳)

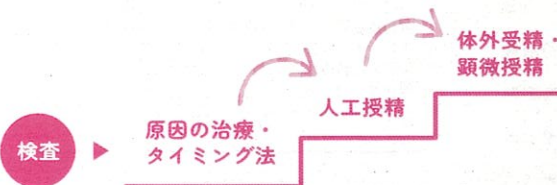
夫婦と一緒にすんだ日々。

東京の病院へ通っていた時は、妻が1人で電車の始発で向かっていました。朝早く送り出して、自分はその後に仕事に行くしかなかったのが辛く感じるがありました。病院が合っているかどうかは妻と相談していました。



Sさん(37歳)

ステップアップの例



治療は検査結果や問診をもとに、ふたりの希望や年齢に合った治療方針で進めていきます。治療内容によって費用や身体への負担に違いがあるため、治療の効果や時期を見ながら治療法を変えていきます。

Check! 山梨県の不妊治療費支援事業（一例）

山梨県では、不妊治療のうち一部の治療について、費用の一部を助成しています。最新の助成内容は、各QRコードからHPをご覧ください。

山梨県不妊検査費・不育症検査費助成事業

医師が必要と認めた不妊検査・不育症検査にかかる費用について、山梨県が助成します。夫婦両方で受けた検査、夫婦の一方のみが受けた検査のどちらも助成対象です。（上限有）



山梨県不妊治療費（先進医療）助成事業

医療保険が適用される体外受精及び顕微授精による不妊治療と共に実施した先進医療として告示した治療及び技術に係る医療費の一部を山梨県が助成します。（上限有）



不妊の相談窓口

不妊（不育）専門相談センタールピナス

不妊症及び不育症に悩む夫婦等を対象に不妊症や不育症に関する個別の相談、情報提供を行っています。電話や面談での相談が可能です。

相談の例

- 不妊（不育）症とは
- 不妊（不育症）治療検査、治療について
- 不妊（不育症）治療を行っている医療機関情報
- 不妊（不育）症に関する悩み（治療がづらい、周囲の理解が得られない）など



※記載は2024年3月時点での情報となります。最新情報はQRコードからご確認ください

まずはかかりつけの医療機関を見つけましょう！

常に自分の体の状態を知っておいてもらえる医療機関があると、妊活中に限らず妊娠中、出産後のケア、病気の予防にも役立ちます。話しやすいお医者さんがいる、通いやすい場所にある、評判がいいなど、自分に合った産婦人科を見つけられるといいですね。不妊治療の内容によっては実施していない医療機関もあるので、まずは医療機関のパンフレットやウェブサイト調べてから初診の予約をしましょう。



子育て

家族が増えて、いよいよ新しい生活が始まります。これから広がる子どもの人生、家族での人生をイメージしてみましょう。


ワークシート 少しでも先の未来を想像してみませんか。家族と話し合って、ワークシートに記入してみましょう。

どんな名前にする？

一緒にどこへ遊びに行きたい？

習い事はする？しない？

どんな子に育ててほしい？



パパママを支えます！ 地域のサポート

初めての育児はわからないことがたくさん！
1人で悩まずに、地域のサポートを利用してみましょう。

病児・病後児保育の広域利用



山梨県内にあるすべての病児・病後児保育施設を利用できます。子どもを安心して預けられる体制を整備することで、働くパパママの仕事と子育ての両立を応援します。

- 近くの施設が予約でいっぱいときは、他の市町村にある施設を利用することができます。
- 利用料金は市内2,000円、市外2,500円程度。(施設によって異なる場合があります。)

子育て相談総合窓口(愛称:かるがも)



身体・健康・情緒・食事・性格・生活習慣・発達・思春期の問題・幼稚園・保育所・学校関係・友達関係・親の関わり・家庭や親の問題など、子育てに関する悩み全般に幅広く対応します。内容によっては、専門機関におつなぎします。

※相談はすべて無料・秘密は厳守します。

受付時間：月～金 9:00-16:30
土日祝 9:00-15:30
休業日：第2・第4月曜日と年末年始(12/29-1/3)
☎ 055-228-4152

先輩の子育てエピソード

子育て支援センターで情報交換

近くの子育て支援センターへ行き、地域のママたちが集まる場へ参加して、色々情報交換ができた。近所にママ友がいることで、何かあった時などお互いに相談できて助かった、という声がありました。

山梨県の保育所事情

甲府市在住の先輩ママは、待機児童がないので、保育所に落ちることがなく、しっかりと預けて働くことができたとのこと。こども園なども充実してきているので、親が働きやすいと感じているそうです。

時短勤務の選択

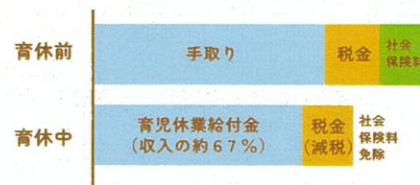
育児後、職場で時短勤務の制度を利用したがその分給料が少ないので、数ヶ月でフルタイムに戻ったという声が、時間とお金、どちらを優先するかはそれぞれの家庭の状況で選択しましょう。

パパの育休が取りやすい社会に

育児休業の取得はライフプランにおいても大切です。どのタイミングでどれだけの育児休業を取得するかを、出産前にふたりで話し合い、会社にも相談して決めておきましょう。

育休中は、実質 手取りの8割以上が賄われます

育休開始後180日間は、「育児休業給付金」で日給の67%がもらえます。さらに、社会保険料が免除に。育休中に無休になる分、収入によって計算される所得税が下がるので、実質手取り収入の8割以上がカバーされます。また、2025年4月から「出生後休業支援給付金」が創設され、条件はありますが、育休開始後、最大28日間は実質手取り収入の10割がカバーされます。



出生児育児休業給付金とは

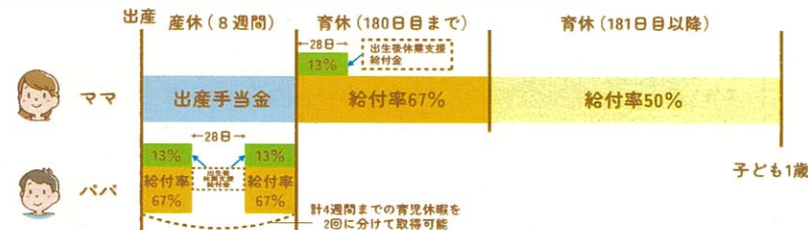
産後パパ育休(出生時育児休業)は2022年10月に施行された新しい制度です。子どもの出生後8週間の期間内で最長4週間、2回に分割して取得することができる制度です。

雇用保険の被保険者がこの産後パパ育休を取得し、支給要件を満たす場合には、「出生時育児休業給付金」の支給を受けることができます。

また、この産後パパ育休期間中には日数や時間の条件内で就労可能です。

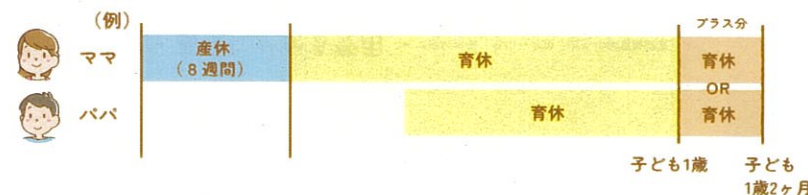
Check! 産後パパ育休(出生時育児休業)とは?

2022年10月から、パパは従来の育休とは別に「産後パパ育休」が取得できるようになりました。生後8週間以内に最大4週間の休みを取得できます。(分割して2回取得も可能です!)



Check! パパママ育休プラスで育休を取得した場合

両親がともに育児休業を取得する場合、原則子が1歳までの休業可能期間が、子が1歳2か月に達するまで(2か月分はパパ(ママ)のプラス分)に延長されます。



子育てと教育

大学進学率の高い現代では、教育費が子育て全体の出費において大きな割合を占めています。子どもが赤ちゃんのうちはなかなか想像しづらい内容ですが、少し予習してみましょう。

「教育」にかかるお金 チェックシート

「保育所・幼稚園にかかる費用」、「小学校～高校にかかる費用」「大学にかかる費用」や下の表のデータを参考に、子どもが大学卒業までにかかる学費を計算してみましょう。

保育所・幼稚園	小学校	中学校
万円	万円	万円
高等学校	大学	合計
万円	万円	万円

教育にかかる費用

注：表の金額はあくまで目安となり、正確な学費を示すものではありません。

	幼稚園	小学校	中学校	高校	大学	大学（私立医歯系）
公立	55万円	202万円	163万円	179万円	243万円	
私立	104万円	1097万円	468万円	309万円	476万円	2354万円

出典：文部科学省「子供の学習費調査 令和5年度」
21ページ「国立・私立・学部別大学費用の平均」より私立文系・理系の平均金額。

Check!

幼児教育・保育は補助があります！



幼稚園や保育所(※1)などの3-5歳児クラスの利用料が無償(※2)となっています。さらに山梨県では、第2子以降の子どもは0-5歳まで保育料無料(条件あり)！

※1:幼稚園・認可外保育施設は補助に上限あり。

※2:給食費や物品費等もあり、全くお金がかからないというわけではありません。

出典：保育所費用は、内閣府子ども・子育て本部「子ども・子育て支援新制度について」(令和4年7月)
幼稚園費用は、文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

保育所・幼稚園にかかる費用

保育所・幼稚園の年間費用(例)

	認可保育所(公立・私立)	幼稚園(公立・私立)
0歳	53.4万円	—
1歳	53.4万円	—
2歳	53.4万円	—
3歳	利用料無償	利用料無償
4歳	利用料無償	※園によっては、月額2.75万円まで無償
5歳	利用料無償	利用料無償

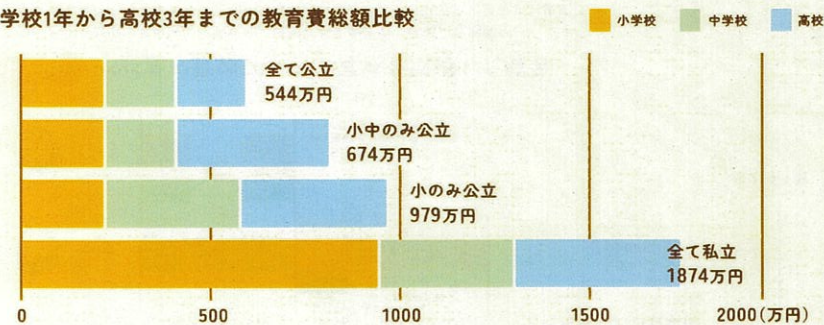
Check! 高校は助成制度で負担減

すべての子どもが安心して高校に通えるよう、国の授業料支援制度として「高等学校等就学支援金」があります。この制度によって各家庭の教育にかかる経済的負担が軽減されます。



小学校・中学校・高校にかかる費用 * 文部科学省「令和5年度子どもの学習費調査」より

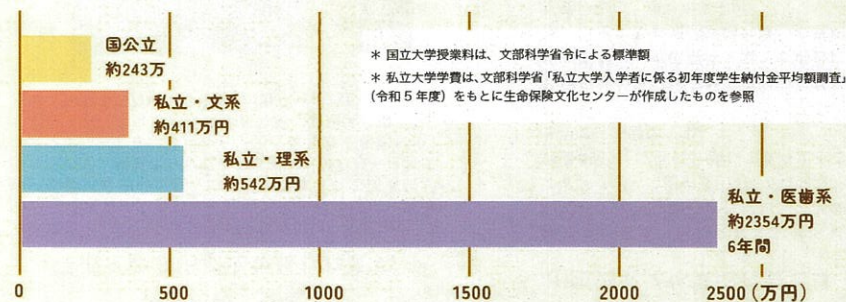
小学校1年から高校3年までの教育費総額比較



Check! 大学などの高等教育無償化も

高校卒業後の進学先は、主に大学、短期大学、専門学校があります。2020年から「高等教育の修学支援新制度」が導入され、世帯収入等の要件を満たし、支援対象となる大学等に進学する場合は、授業料等の免除または減額が受けられます。

国立・私立・学部別大学費用の平均



大学の奨学金は、返済が必要な借金です！

奨学金の多くが、卒業後に返済する貸与型。子どもが社会人デビューすると同時に返済がはじまります。子どもの将来のためにも、なるべく借らない方向でライフプランを立てられたらいいですね。

子育てでもらえるお金は様々

子育てでもらえるお金があると聞いたけど、よくわからない…
働いているママと働いていないママではもらえる額が違う…？
もう一度、育児にかかる助成金や補助金についておさらいしてみましょう。

子育て助成金・給付金は様々 それぞれもらえる条件が決まっています

みんながもらえるお金	雇用保険・社会保険に加入している (または加入していた) 場合にももらえるお金		状況によってもらえるお金
妊婦検診費の助成 児童手当 出産一時金 乳幼児の医療費助成 医療費控除 子育て応援交付金	在職の場合 出産手当金 育児休業給付金	退職の場合 退職者の所得税還付 失業給付 受給期間の延長	高額医療費 未熟児養育医療制度 児童扶養手当



おさらい! 雇用保険・社会保険とは?

雇用保険ってなに?

雇用保険とは、失業した時に経済的支援を提供するための制度で、**週に20時間以上働いている等一定の条件を満たした場合に加入**します。労働者が失業した場合、一定期間の間、生活を支えるための給付金が支給されます。これは労働者と雇用主が共同で保険料を支払うことによって成り立っています。

雇用保険の加入有無

給与明細の「控除」のエリア内「雇用保険」の欄に金額の記載があれば、雇用保険に加入しています。

(例)

雇用保険
600

社会保険と国民健康保険

毎月納めている保険料の種類には、社会保険と国民健康保険があり、簡単にいうと、社員が社会保険で、それ以外の個人事業主等が国民健康保険に加入しています。退職・再就職した、扶養から外れたなど、保険制度が変わる場合には、できるだけ早く手続きを行いましょう。

健康保険証でチェック

保険者番号の桁数で、社会保険か国民健康保険かが分かります。保険者番号が8桁の場合は社会保険、6桁の場合は国民健康保険です。



もらえる助成金の額が変わってくる!
あなたはどのタイプ?

どっちの保険チェック!

保険は、社会保険と国民健康保険の2つに分類されます。
自分のタイプからもらえるお金を確認して、ライフプランの設計に役立てましょう!

step1.
あなたの保険はどっち?

保険者番号が8桁の場合は社会保険、6桁の場合は国民健康保険です。

8桁

社会保険

6桁

国民健康保険

step2.

ママが加入者で在職 勤め先の社会保険に加入しており、仕事を続けているママ。	タイプ A	ママが加入者で在職 国民健康保険に加入している専業主婦、自営業、パートで働くママ。 雇用保険加入なし	タイプ D①
ママが加入者で退職 勤め先の社会保険に加入していたが、妊娠中に仕事を辞めたママ。妊娠に関係なく辞めたケースも含む。	タイプ B	ママが加入者で退職 国民健康保険に加入している専業主婦、自営業、パートで働いていたが辞めたママ。	タイプ D②
パパの社会保険に加入で在職 パパの保険に加入している専業主婦、自営業、パート(年間130万円未満・扶養内)で働くママ。 雇用保険加入なし	タイプ C①	ママが加入者で在職 国民健康保険に加入している専業主婦、自営業、パートで働くママ。 雇用保険加入あり	タイプ D③
パパの社会保険に加入で退職 パパの保険に加入している専業主婦、自営業、パート(年間130万円未満・扶養内)で働いていたが辞めたママ。	タイプ C②		
パパの社会保険に加入で在職 パパの保険に加入している専業主婦、自営業、パート(年間130万円未満・扶養内)で働くママ。 雇用保険加入あり	タイプ C③		

あなたのタイプが分かったら、次のページでもらえるお金を確認してみましょう!→

保険によって変わる！
子育てでもらえるお金
助成金一覧

前のページで診断したあなたのタイプから、もらえるお金をチェックしてみましょう。



もらえる・戻る金額(例)

失業給付 受給期間の延長	退職申告(確定申告) 退職者の所得税	育児休業給付金	出産手当金
失業給付金は 約46万 8000円	約5万 5000円 戻る	約156万 5200円	約56万 6200円
例:退職前の6カ月分の月給が平均26万円、3年間勤務で、給付率6割の場合(90日分)	例:年収312万円の人が半年で退職、年間の生命保険料が12万円の場合	例:月給26万円、約10カ月の育児を取った場合	例:月給26万円、産休98日分の場合

前のページでの結果

タイプ	社会保険 (ママ本人が加入)	社会保険 (被扶養者)	国民健康保険	失業給付 受給期間の延長	退職申告(確定申告) 退職者の所得税	育児休業給付金	出産手当金
タイプ A	仕事を続ける			×	×	○	○
タイプ B	仕事を辞める			○	○	×	△ (退職時期などの条件を満たせばもらえる)
タイプ C①		専業主婦・自営業・パート等(雇用保険なし)		×	×	×	×
タイプ C②		パート等を辞める(雇用保険あり)		○	△ (条件を満たせば戻る場合も)	×	×
タイプ C③		パート等を続ける(雇用保険あり)		×	×	×	×
タイプ D①			専業主婦・自営業・パート等(雇用保険なし)	×	×	×	×
タイプ D②			パート等を辞める(雇用保険あり)	○	△ (条件を満たせば戻る場合も)	×	×
タイプ D③			パート等を続ける(雇用保険あり)	×	×	×	×

	高額療養費	医療費控除 (確定申告)	児童手当	医療費助成 乳幼児の	出産育児一時金	助成 妊婦検診費の	子育て応援交付金
	自己負担限度額が 月5万 7600円に 戻る	約1万 2000円 戻る	月1万 5000円 または 月5000円	赤ちゃんの医療費が原則0円に	基本 50万円 (子ども1人につき)	原則 14回分の 検診費用	出産前 出産後 各5万 相当のギフト *実施方法は各自治体によります
	例:上記は月26万円の場合で、所得により異なる*高額な医療費がかかった場合が対象	例:パパの年収が400万円、ママが専業主婦、出産した年の医療費の合計が出産育児一時金を引いて30万円の場合	例:3才の誕生日までの金額(所得制限により、もらえないケースもあります)	*自治体によって一部、自己負担がある場合も			
A	○	○	○	○	○	○	○
B	○	○	○	○	○	○	○
C①	○	○	○	○	○	○	○
C②	○	○	○	○	○	○	○
C③	○	○	○	○	○	○	○
D①	○	○	○	○	○	○	○
D②	○	○	○	○	○	○	○
D③	○	○	○	○	○	○	○

※2024.3時点の情報となります。最新の情報は、県、各市町村が公開している施策詳細をご確認ください。

家計を考えてみよう！

これからの未来を見据えて、どんな時にどれくらいお金がかかるのかを考えて計画することは、理想とする生活や家庭を築くライフプランニングにつながります。

貯金、していますか？

生活にかかる大体のお金がわかったら、貯金のことも考えてみましょう。ライフプランに沿って、無理なく貯めていける計画を立てておくのがおすすめ。思い切り働ける時に多めに貯金に回したり、お金のかかる子育てが終わってから、自分のためにお金を貯めることも大事です。



Check! キーワード

家計の支出の「適正割合」とは？

家計の支出における適正割合とは、収入に対して支出の各項目が占める割合のことを指します。食費、住居費、光熱費、教育費などの割合を適切に設定し、貯蓄や投資にも配慮することが理想的な家計運営の鍵となります。

目安 収入に対して
住居費 25% | **食費 13~14%** | **光熱費 6%** | **通信費 6%**



※表は目安です。

【先輩の声】こうしてお金のことを考えた！

人生の先輩が実際にやっていること、考えていることを聞きました！

野口さん(30代) 蕨崎市在住

結婚が決まったと同時に家を建てる計画を進めました。夫の実家の土地があったのと、家賃を払うお金でローンが組めるので、早めに建てたいと考えました。また、子どもができればアパートだと狭いし、周りが気になるかなと感じたからです。子どもが産まれる年に完成しました。

酒井さん(40代) 西桂町在住

将来のこと、健康のことを考えて、健康に関する副業をしています。また、権利収入を得るためのお金の勉強をしています。自分の中で柱になる仕事を整えて、働き続けるということではなく、お金を得られるようなしくみを作ろうとしています。

渡辺さん(30代) 富士吉田市在住

子どもの教育費のために、学資保険をかけています。また、共働きすることで収入を増やしています。育休から復帰して2ヶ月は時短勤務をしましたが、その後フルタイムに戻しました。いずれ両親と同居する予定だったので、結婚しやすく実家を建て替えました。



ざっくり

家計の見直し!ワークシート

家計について考えるには、入るお金と出ていくお金を知ることが大切です。まずはわかる範囲で、だいたいの金額を書き込んでみましょう！

収入	支出	
自分の収入 □ 万円/月	住居費 □ 万円/月	食費 □ 万円/月
+	光熱費 □ 万円/月	日用品・衣料品 □ 万円/月
配偶者の収入 □ 万円/月	車維持費 □ 万円/月	レジャー・娯楽 □ 万円/月
+	通信費 □ 万円/月	その他(保険など) □ 万円/月
その他の収入 □ 万円/月	世帯収入 □ 万円/月	支出合計 □ 万円/月
	=	差額 □ 万円/月

メモ

削れるポイント!アドバイス

「ロス」を減らす

値引きの時につい買いすぎてしまった食材、うっかり無駄にしていますか？一度も着ていない服や、読んでいない雑誌などもチェック！

「削りどころ」を定める

どこから削ればいいのか迷った時は、生活の中で優先順位の低い出費を削っていきましょう。お付き合いの外食なども見直して。

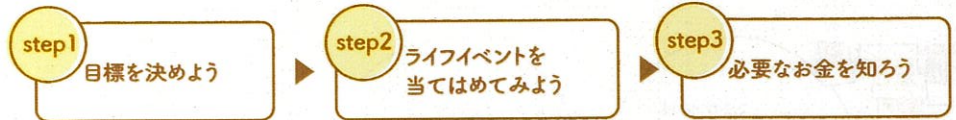
「固定費」を見直す

毎月かかる住居費や光熱費、通信費。スマホのプランの見直しも、1年で大きな節約になることも！



あなたの ライフプランシート

このライフプランシートに、どう生きていきたいかを考えながらライフイベントを書き込んで、あなただけの「人生の計画表」を作ってみましょう。いつ頃に、どんなライフイベントが起きるのか、必要なお金はどのくらい？など、自分の未来に向けて今どう動くかを、具体的に考えてみましょう。



年齢	15	20	30	40	50	60	70	80	90
目標									
ライフイベント									
お金のこと									

記入例

年齢	15	20	30	40
目標	地方公務員になりたい 結婚して子どもは2人欲しい マイホームを持ちたい!			
ライフイベント	高校入学 高校卒業 大学入学	大学卒業 就職	結婚 第一子出産 子育て	第二子出産 子育て 住宅購入
お金のこと	1人暮らし 50万円	結婚 150万円	第一子誕生 50万円	住宅購入 900万円

まずは10年先の自分を想像するところから始めてみましょう!
「仕事は?」「住まいは?」「将来の夢や希望は?」「子どもはいる?」

大きなライフイベントの例

高校入学

高校卒業

大学入学

大学卒業

専門学校
入学

専門学校
卒業

一人暮らし
自立

就職

結婚

出産

子育て

住宅購入

車購入

定年退職

等

→ライフイベントの欄に書き込んでみよう!

Message



これからの人生を考えるあなたに
ワンポイントアドバイス

経済アナリスト・エコノミスト
森永 卓郎

「何が人生の幸せなのか」キチンと考えて人生設計をする。これが幸福を実現する近道です。それぞれ自分にとって幸せだな、と思うことは違います。若いうちに人生全体を俯瞰してみて、人生設計を考えることはとても大切なこと。自分の踏ん張りどきはいつなのか?冷静に考えてみましょう。

Enjoy Your Life.

人生を、楽しもう！

仕事や子育てでずっと後回しにしがちですが、かけがえのない自分自身のことも大切に。退職後や子どもが社会人になった後の生活もイメージしておきましょう。



趣味や旅行は人生のごほうび！

忙しい日常から少し離れたのんびりリラックスすることも、人生には必要です。子どもが手を離れたら、これまでなかなか行けなかった海外旅行やクルーズ旅行を計画したり、国内の温泉地を巡ったり、旅先での美味しい食事や体を労わるマッサージ・エステなどを心ゆくまで楽しむのもいいですね。

キャンプや釣り・ツーリングなどのアウトドア派の方は、奮発して新しいアイテムを揃えたり、おうち時間を充実したい方は家具・家電を揃えてみたり。人生を豊かにするために、自分が嬉しいお金と時間の使い方を普段から想像してみましょ。



どんな車に買い替える？



現役時代は家族の人数だけ車があったり、農業用と普段用に2台持ちしていたり。子どもたちが巣立ったあとは、維持費が安くなる軽自動車に買い替えるケースも。



どこに、誰と、どんな家に住む？

それぞれのライフステージによって、「どこに住むか」「賃貸か持ち家か」「誰と住むか」が変わってきます。その時々でのベストな住まいを探せたいですね。

着工新設持ち家比率
令和5年度 全国 1位
60.1%

出典：統計でみる都道府県のすがた2025

山梨のいいとこ！

将来に向けて自己投資を

仕事に関する資格取得やスキルの習得は、収入増加やキャリアアップにつながることも。スキマ時間での読書や勉強は時間の有効活用にもなり一石二鳥です。また、将来の健康への投資も大切です。食材を選んで購入したり、ジムやプール、公園などで体を動かすのもいいですね。



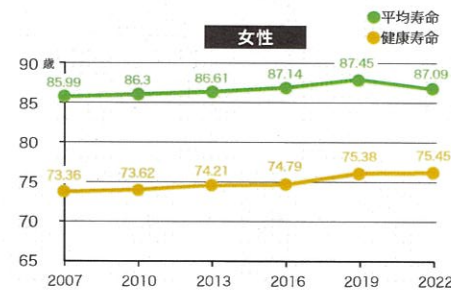
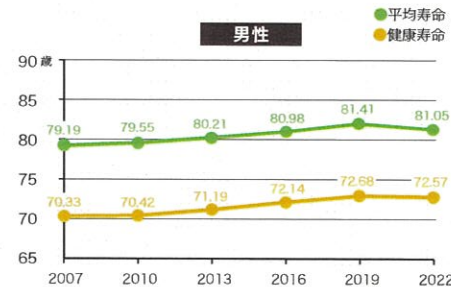
人生100年時代の健康寿命

人生100年時代とは、昨今の平均寿命の伸びにより、100歳まで生きるのが当たり前になる時代がくるという考え方で。ただ寿命が伸びただけではなく、生き方や働き方、人生設計にも大きな変化が出てきます。

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。平均寿命と健康寿命の差は男性が約9年、女性が約12年の差があります。この差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康寿命を延ばすことが大切です。

【平均寿命と健康寿命の比較】



出典：厚生労働省eヘルスネット

健康寿命をのばそう！

①簡単な筋トレで筋力アップ

筋肉量の低下は、疲れやすくなったり、心身の活力が低下したりする原因となります。家の中でできるスクワットや上体おこしを自分のペースで継続しましょう。



②栄養バランスのとれた食事

バランスの整った、必要量の食事を続けていきます。脂質や塩分の過剰摂取を避けましょう。朝食をしっかり食べて生活リズムをつくるのがポイントです。



③睡眠をしっかり取る

睡眠不足になると生活習慣病のリスクが上がると言われており、高血圧や糖尿病などの発症率が高まる可能性も。普段から十分な睡眠をとって、心身ともに健康な状態を作ることが大切です。

早い結婚で、理想の家族計画

富士吉田市在住 原田さん 主婦
配偶者の職業：会社員



20代での出産は、産後から元気に動けたので、パワフルな子どもたちを毎日自宅保育しても大丈夫でした。年齢を少し離して3人目を作る選択肢を持ってました。また、母が40代で世界しましたが、兄弟4人を29歳までに産んでいたため、成長を見ることができていました。私が早くに子どもを出産した理由の一つです。



初めての子育てでのエピソードを教えてください！

妊娠中に保健センターの集いで知り合ったママたちと、産後後もとても良い関係を築けました。月齢の近い子ども同士を遊ばせ、悩みを共有することが出来たので、ワンオペでも孤独を感じることはなかったです。

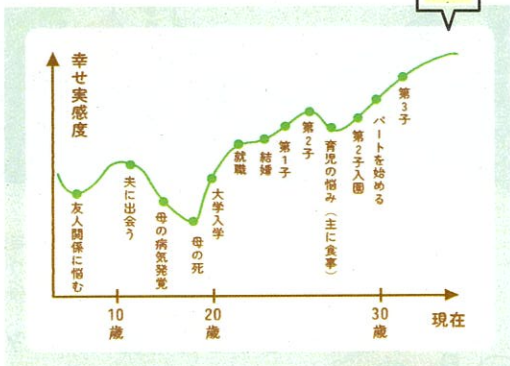
出会いから結婚までのストーリーを教えてください！

私が中学3年生の時に通っていた塾で、夫(当時大学1年生)が講師のバイトをしていました。8年後にSNSで夫を見つけ猛アタック。無事に想いが通じて、すぐに交際開始。その1年後に入籍しました。もともと隣の市町村で育っているため、文化風習、価値観が近いと感じます。お互いの家族同士の交流もスムーズです。

気になる貯蓄や家計のことを教えてください！

夫婦共に「無駄遣いはしないが、家計管理は出来ない」というタイプのため、ファイナンシャルプランナーさんに定期的に保険を見直してもらっています。

原田さんの
幸せ実感度グラフ



子どもとの生活を大切にしたい勤務の選択

山中湖村在住 滝口さん 会社員
配偶者の職業：会社員



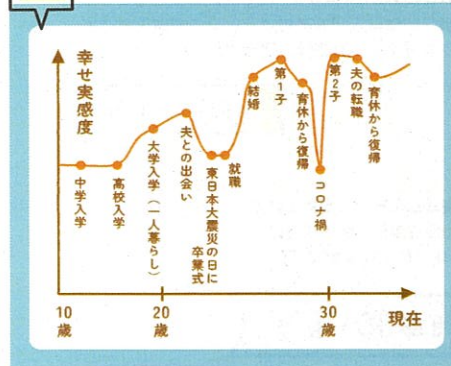
育児後、時短勤務という選択ができましたが、収入面や働きやすさを考えてフルタイムで復帰しました。二人目ができた時には、家族との時間を作りたいと夫が転職しました。夫も仕事を休める環境になり、生活時間が同じになったことで体力的にも精神的にも楽になりました。



仕事と家庭での両立で工夫していることはありますか？

食事に関しては、前もってメニューを決めて、週末に買い物をして、肉や魚を多めに冷凍保存しています。保育園のお迎え後に買い物をするとその後がすべて遅くなりますからね。また、夫とアプリの共有カレンダーを利用し、先のスケジュールを入れておくようにしています。お互いの土日祝の出勤が被らないようにするためです。できることは早めにやっておくように心がけています。

滝口さんの
幸せ実感度グラフ



利用している職場の制度はありますか？

看護休暇(5日分)です。有給と同じで賃金が発生するのでとても助かっています。子どもが急に体調を崩した時には、嫌な顔をせず送り出してくれるので休みやすいと感じています。また、子どもがやりたいことをさせてあげたいので、有給を習い事の日に使ったりしています。

気になる貯蓄や家計のことを教えてください！

結婚が決まったと同時に家を建てる計画を進めました。また、将来への貯蓄として学資保険に加入しています。児童手当やお祝いなどでもらったお金は、子どもごとに貯金し、入学など必要な経費に使用するようにしています。

【滝口家の1日のスケジュール】

6:00	起床・朝食	8:30	17:30	17:50	19:40	22:00
	子ども起床・朝食		就業	子どものお迎え	夕飯	入浴
	子ども送り			子どもと過ごす・家事		子どもと就寝



Q 出会いから結婚までのストーリーを教えてください！

妻とは中学校の同級生でした。当時も付き合っていましたが高校で別れてしまいましたが、なんと21歳の頃に駅でばったり再会して、再び付き合うことに。26歳の時に妻が「次の記念日に結婚したい」と逆プロポーズしてくれて、とんとん拍子で結婚までいきました。好みが合うので、夫婦の時間は一緒に映画やアニメを見て楽しんでいます。

Q 仕事と家庭の両立で工夫していることは？

平日は帰りが遅く、妻がほとんど家事・育児をしてくれているので、休みの日は積極的に、子どものお世話や食事の片付け、お風呂掃除などをやるようにしています。あと、家族の時間を大切にしたいので、家では仕事をしないように心がけています。



Q 今の仕事でメリットがあると感じることを教えてください。

今の仕事を始めて15年ほどになります。勤務している大きな理由のひとつは、転動がないことです。仕事の内容も大切ですが、それ以上に地元での生活を優先したいと考えています。同級生同士で、お互いの両親の近くに家を建てられたので、たくさん会って親孝行ができています。学生時代の友人も近くにいるので家族ぐるみで遊んでいます。

Q 貯蓄や家計のこと、どう考えていますか？

家計の管理は妻に任せています(笑) NISA や学資保険をやっていますが、調べて手続きするまですべて妻がやってくれました。ある程度のお金は銀行口座に入れておき、それ以外のすぐ使わないお金で運用しているようです。教育資金や老後の資金として活用する予定です。

Q 家を建てると決めた時期やきっかけは？

結婚してすぐは、お互いの職場近くのアパートに住んでいました。子どもの進学や、将来の生活、お金について考え始め家を建てたいと思い、地元で土地を探しました。結婚して6年目に完成。住み慣れた町は居心地が良く、両親が近くにいるので安心です。

Q 初めての子育てのエピソードを教えてください。

言葉の発達が遅めだったので心配でした。絵本を読んだり、言葉の出るおもちゃを購入したりと色々奮闘していたのを覚えています。3歳になる頃に急にたくさん言葉を発するようになり、驚いたのと同時に嬉しかったですね。2人目は色々できるのが早いので、個人差だったなと今では思います。



Q 出会いから結婚までのストーリーを教えてください！

旅行が趣味でよく一人旅をしていたのですが、だんだんと、この楽しさを誰かと共有したいと思い始め、もともと会社の同僚だった妻も旅行好きということで意気投合しました。一緒にいろんな場所へ出かけようになり、自然と一緒にいるのが当たり前になりました。結婚し、今は子どもがまだ小さいのでなかなか旅行に行けていないのですが、子育ては驚きと感動の連続でとても刺激的で楽しいです。

Q 経験された不妊治療のお話を聞かせてください。

私も妻も35歳を過ぎてからの結婚だったので、子どもはすぐにでもほしかったのですが、なかなか授かることができず、不妊治療に踏み切りました。不安もありましたが、夫婦で話し合い、金額面や体力・精神面を考慮して無理のない範囲で治療を行うことにしました。幸いなことに治療を始めて一年以内に妊娠に至ることができました。

Q 初めての子育てのエピソードを教えてください。

赤ちゃんのお世話がなかなか思うようにならず、妻も私もお互いイライラしてしまうこともあり、これはよくないなと思い、一度、産前産後ケアセンターでお世話になりました。不安なことなどの話を聞いていただいたり、アドバイスをいただけました。妻もゆっくり体を休めることができてお互いリフレッシュすることができました。それからは些細なことでもイライラすることもなく、少し気持ちにゆとりをもてるようになったと思います。また、共働きなので子どもは0歳から保育園にお世話になっています。突然熱を出すこともしばしばありますが、妻も私もどうしても仕事が終わらない時などは病児保育施設を利用させていただき、大変助かっています。

Q 貯蓄や家計のこと、どう考えていますか？

節約でやっていることは、家からマイボトルを持っていき、ペットボトル飲料をなるべく買わないようにしています。また、スマートフォンのプランの乗り換えをして料金を抑えたり、子どもが産まれてから保険の見直しをしたりしました。

Q 仕事と家庭の両立で工夫していることは？

仕事は定時に終わることが多いので、夕食を積極的につくっています。学生時代から一人暮らしをしていたので、料理をつくるのが好きだったこともあり、子どもが産まれてから、妻と家事や育児を分担するようになりました。できるだけ子育てにも参加していますが、出来ることも少ないので、もっぱら料理をつくることが多いですね。



自然

山梨の自然に癒される生活 (40代)

どこか遠くに行かなくても、自然豊かな環境が身近にあり癒されるので、ストレスが軽減されます。また、子どもたちにとっては、家の周りの山や川が立派な遊び場になっています。子どもがのびのび育つ環境です。

山梨の先輩たちのアンケート結果より

便利

都内に近いので田舎も都会も いいとこどり (30代)

東京まで車や電車で数時間の距離なので、都会に出かけやすく、ちょうどいい距離感です。また、日帰りで行けるので休日のお出かけ候補がたくさんあります。普段は自然に囲まれて、たまに都会にお出かけがちょうどいいです。

山梨での暮らしには 魅力がたくさん！

先輩たちの声を参考に、
理想のライフプランを
想像してみるところから
始めましょう。

果物

フルーツ王国 やまなし (40代)

果物が新鮮でみずみずしく、とても美味しい！ぶどう、桃、さくらんぼ、柿など色々な種類の果物が県内で生産されているので、季節ごとの楽しみがあります。また、近所の農家さんからおすそ分けをもらうことも多く、ありがたく旬の果物を味わっています。買う時の値段も、都心よりお得な印象です。

お金

新NISAを貯蓄の1つとして活用 (40代)

2024年から新しい制度になったNISA。これから資産形成を始める人にも始めやすい制度です。メリットとしては、少額から投資が可能で、運用益が非課税なこと。すぐに使う予定がないお金は投資に活用するのも1つですね。

趣味

旅行や趣味が豊かな心を育む (30代)

今まで訪れたことのない場所に出かけて新しい体験をすることで、人生観が変わったり新たな価値観を得られます。家族でキャンプをして楽しさを共有することでさらに心が満たされます。老後は夫婦で趣味の時間を過ごすのも楽しみです。