

# セカンドライフ現状チェックシート

## ◆生きがい・ライフワーク・趣味

- ライフワークを持っている
- リタイア後の自由時間をどのように過ごすか、考えている
- リタイア後の夢のプランを持っている
- いま熱中している趣味やスポーツなどを、リタイア後も続けたいと思う

## ◆健康管理・スポーツ

- 年に1回以上、定期検診または人間ドックを受けている
- 生活習慣病（成人病）を意識して、抑制しているものがある
- ストレス解消法を持っている
- スポーツで、週1回以上やっているものがある（含むウォーキング）
- 日頃から、栄養バランスには気を付けている

## ◆家計・資産運用・老後の生活費

- あなたの家庭で、1か月の生活費がどのくらいか知っている
- 現在のあなたの家庭の財産が、どのくらいか知っている
- 現在保有している金融資産の内訳や商品概要を知っている
- あなたやあなたの家族が入っている生命保険や損害保険の保障（補償）内容を知っている
- リタイア後の公的年金や個人年金などの収入を、計算したことがある

## ◆仕事・スキルアップ

- 今の仕事を将来にも活かしたい、と思っている
- 新しい分野の仕事でも、積極的にやるつもりがある
- キャリアアップ、スキルアップの準備をしている
- 資格を取得する計画を持っている（または取得済みである）
- 将来、チャンスがあれば、独立したいと考えている

## ◆家族・友人

- 家族とのコミュニケーションはうまくいっている（家族がいる場合）
- 配偶者と一緒に買物や食事によく出かける（配偶者がいる場合）
- 夫婦共通の趣味がある（配偶者がいる場合）
- 社外にもネットワークを持っている
- 共通の趣味を持った友人がいる

## ◆地域活動・教養

- 休みの日などに、隣近所の人と話をする機会がある
- 町内会や自治会などに参加したことがある
- 今住んでいるところに老後も住む予定である
- 地域のお祭りやイベントによく参加する
- 新聞や雑誌以外に、書籍を1か月に1冊以上読む
- 社外の勉強会などによく参加する