

1. 収支状況の可視化と PDCA サイクル

このページでは、勤務医が忙しい中でも無理なく実践できる。

- ・ 収支の把握方法
 - ・ 資産形成を継続するための PDCA の回し方
- を、具体例を交えて解説します。

勤務医が資産形成を安定的に進めるためには、高額な給与所得を効率よく資産へ変える仕組み作りが重要です。収支の可視化と PDCA サイクルの具体的な手法を解説します。

① 収支の可視化（現状把握の仕組み化）

勤務医は多忙なため、「自動化」が可視化のカギとなります。

- 自動家計簿・資産管理アプリの活用
給与振込口座、クレジットカード、証券口座をアプリで連携させます。
例)「マネーフォワード ME」「Zaim」など
※月次で大きな支出項目が把握できれば十分です。
- キャッシュレスの活用
支払いをキャッシュレスに集約することで、支出が自動的に分類・グラフ化されるものもあり、手間をかけずに「何にいくら使っているか」をリアルタイムで把握できます。
- 貸借対照表 (B/S) の作成
月次の収支 (P/L) だけでなく、預貯金、株式、不動産、ローン残高などの「保有資産の全体像」を把握することが不可欠です。
※年 1~2 回更新できれば OK。

② 資産形成のための PDCA サイクル

可視化した資産データや収支データを基に、以下のステップを回します。

フェーズ	具体的な手法
Plan (計画)	ライフプラン・キャッシュフロー表の作成 住宅ローン・教育資金・開業・老後資金などライフイベントに合わせて、将来必要な金額を算出し、キャッシュフロー表を作成します。作成にあたっては、FP など専門家に依頼すると効率的です。
Do (実行)	先取り貯蓄と節税投資 キャッシュフロー表から明らかになった課題の対策として、給与などからの天引きでまずは安全な積立貯蓄を始めます。「iDeCo」の元本確保型商品の活用および協会会員専用の「保険医年金」「DefL」を活用すると

	<p>良いでしょう。</p> <p>その上で、余裕があれば「iDeCo」や「NISA」等の非課税制度の利用枠に応じて検討すると良いでしょう。ただし、投資信託や株式個別銘柄への投資は、元本割れリスクがありますので、商品選定は慎重に行いましょう。判断に迷う場合は、FP など商品販売とは切り離れた第三者から客観的なアドバイスをもらうのも良いでしょう。</p>
Check（評価）	<p>定期的な乖離分析</p> <p>3 ヶ月～半年ごとに資産推移やキャッシュフローを確認します。当初の計画に対して、実績がどうであったかを評価します。</p> <p>※市場変動に一喜一憂する必要はありません。</p>
Action（改善）	<p>支出の最適化と戦略修正</p> <p>固定費の見直しや、ふるさと納税などの所得控除の活用による「節税効果」の見直しを行い、キャッシュフロー戦略の再構築を行います。</p>

③勤務医特有のポイント

- 節税の徹底

勤務医は給与所得控除に上限があるため、iDeCo やふるさと納税などの所得控除の活用は必須です。
- 資産管理会社の検討

高所得の場合は、プライベートカンパニーを設立して家族への給与支払いや経費計上を行う手法も、長期的な PDCA の選択肢に入ります。

本ページは一般的な考え方の紹介を目的としたものであり、特定の制度や商品を推奨するものではありません。