



Cover Model 杉咲花
Photo 竹内裕二(BALLPARK)
Stylist 山本マナ
Hair&Make 宮本 愛(yosine.)
Cover Design 太田友樹(アティック)

日経 WOMAN

9 Cover Interview 杉咲花さん

14 Features

きちんと備えて、使って、豊かに暮らす 人生後半に困らない お金のルール

16 「おひとりさま老後」に備えている人のリアルお金計画

20 貯めるべき金額が丸分かり 老後にかかるお金、「見える化」大作戦!

22 働く女性561人のリアルボイス「老後のお金」、どう考えていますか?

24 教えて! 定年後のお金&暮らし 60代の幸せおひとりさま老後ライフ、拝見!

28 老後資金を貯める最強の相棒「iDeCo」丸分かりガイド

32 貯めるばかりでは幸せになれない 人生を最大限に充実させるためのお金の使い方

34 いざというとき冷静に対処するための 介護にかかるお金の知識ざっくり講座

38 資産家じゃなくてもトラブルになり得る! 相続のキホンと今からできること

40 突然の病気がかかった医療費、全部見せます!

42 乳がんを経験したFPがアドバイス「がん」になったとき必要なお金と備え

45 561人に調査! 働く女性たちの病気への備え&経験者の声

46 40~50代からの後悔しない「家」の買い方

48 OVER40からの「私、家買いました」にかかったお金



57 体と心に効く! 食・運動・メンタルケア

“なんとなく不調”から 抜け出すルーティン

58 不調もココロも軽くなる、産婦人科医・高尾美穂さんへの7つのQ&A

60 不調を脱した私のベストルーティン、教えます!

64 更年期、低気圧不調、五十肩、老眼…

45歳で一気に襲ってきた「しんどい」をこう退治しました!

66 漢方カウンセラーが教える “なんとなく不調”を防ぐ とっておき食材





74 人の心に届く「メッセージカ」で輝くリーダーたち

ウーマン・オブ・ザ・イヤー2022

76 大賞

ユーザーの95%が女性のエンタメ企業を起業し、マザーズに上場した双子経営者

79 時代を牽引するリーダーたちが持つ「メッセージカ」とは?

80 審査員が分析! 仕事で幸せな未来をつくる! 4つのヒント

82 世界に希望を紡ぐ科学者賞 新型コロナウイルスを研究し、正しい情報を世界に発信する科学者

84 理系の新・ロールモデル賞 半導体材料で世界シェアトップ企業の急成長に貢献した部長

86 思いやり経営賞

元専業主婦が51歳で入社、9カ月後にトップに。老舗バーガーチェーンを黒字化した社長

88 子育てダイバーシティ賞

発達障がいの子らの55の支援施設を1km圏内に設立、子育て村を実現した理事長

90 心の揺らぎサポート賞

オンラインでのメンタルヘルスサービスとリーダー向けコーチングを提供する社長

92 途上国の自立支援に貢献賞

単身ガーナへ渡り、チョコレート工場を建設中。貧困解決に挑む学生起業家

94 循環型社会へのイノベーター賞

四国の小さな町の「ごみゼロ」活動を進化、世界が注目する町に変えた代表理事

97 目利きが選んだ商品&サービスの「MYベスト」発表

私たちの

買ってよかった! 感動商品80

98 暮らし編 ひとり暮らし、夫婦2人暮らし、家族暮らしのベスト10

102 美容編 ドラッグストア勤務、元美容部員...etc.のベスト5

104 人気店編 無印良品、カルディ、ユニクロ、100円均一、各マニアのベスト5



Regulars

11 私が泣いた日
豊嶋千奈さん (Aill 代表取締役)

73 47都道府県発! 働き女子の自己投資ライフ

106 池上彰×増田ユリヤ
現代ニュースのキーワードLIVE
「発表! 2人が選んだウーマン・オブ・ザ・イヤー」

110 フツウの女子でも経営学者みたいに考える
EP.16 「そろそろ大きく変わりたい!」

116 仕事と私
川崎鷹也さん

121 得するWOMAN講座

123 人生の景色が変わる本

124 日経ウーマンエンパワーメント

132 WOMAN'S TALK

134 リレーエッセイ 妹たちへ

高尾美穂さん
(産婦人科医・スポーツウエアー・ヨガ指導者) 第3回

137 読者プレゼント

月間カレンダーに
リニューアルで
使いやすさアップ!



特別
付録

日経WOMAN
オリジナル
マネー手帳
〈2022年1月~6月〉

●ご注意 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。また無断複写・複製(コピー等)は著作権法上の例外を除き、禁じられています。購入者以外の第三者による電子データ化は、私的使用を含め一切認められておりません。詳しくは、ウェブサイト(https://nkb.jp/copyright)をご参照ください。日経BP

※記事掲載の価格は原則、消費税込みの税込み表記としています