

F P まつもと通信

ちょっと得する「資産形成」や「お金」の話題をお届けします。

ご挨拶

今年の土用の丑の日は7月19日と7月31日です。

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の直前約18日間を指し、その期間中の丑の日を「土用の丑の日」といいます。

夏の土用の丑の日に鰻を食べる習慣は、江戸時代中期に、暑さで売れ行きが落ちていた鰻屋の店主から相談を受けた平賀源内が、「本日丑の日」と書いた立札を掲げて宣伝したことが始まりと言われていています。それが功を奏し、「土用の丑の日＝鰻を食べる日」という習慣が広まりました。

夏バテしやすいこの時期は、栄養をしっかりにとって暑い夏を乗り切りましょう。



今月号のちょっと気になるお金のコラム

日本人の平均保有金融資産は1374万円。目標貯蓄額は3088万円でした。この差を埋めるためにだれでもできることは？

県外や海外で医療機関を受診した場合は？

夏休みに県外や海外にお出かけの予定がある方も多いのではないのでしょうか？ お出かけの前に、海外や県外で医療機関を受診することになった場合の準備や手続きを確認しておきましょう。

国内旅行では、医療費無償化制度の対象となる子どもが他府県で受診した場合、診療費を一度自己負担し、帰宅後に居住地の窓口で払い戻しを申請します。払い戻し手続きには、受診証明書や領収書などが必要になります。旅行先の医療機関に再度必要書類を取りに行くのは困難な場合もあるので、事前に領収書の記載項目や申請期限をお住まいの自治体のホームページなどで確認しておくといでしょう。

海外で医療機関を利用した場合、海外旅行保険だけでなく、国民健康保険等の海外療養費制度を活用できる場合があります。支給対象となるのは、日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます（美容整形やインプラントなど、日本国内で保険適用となっていない医療行為や薬は給付の対象外）。帰国後に所定の申請をすると、一部費用が払い戻されます。制度の適用条件や必要書類は自治体や加入している健保組合によって異なるため、出発前に加入している健保組合などで確認しておくといでしょう。

しっかり準備をして、どうぞ楽しい旅行をお楽しみください。



F P 松本相談センター
ファイナンシャルアドバイザー
媚山裕之

〒390-1702

長野県松本市梓川梓

856-26

0263-76-1250

090-8741-7358

h.kobiyama@fpmatsumoto.com



2012年から2015年までの3年間、社会保険労務士として「年金事務所における年金相談業務」に従事。そこで、数多くの“悲惨な老後の実態”を目の当たりにし、老後に向けた資産形成の必要性を痛感。
国も勤める、“確定拠出年金”や“つみたてNISA”を活用した「長期・分散・つみたて投資」を真面目に、地道に推進。クイズやゲームを活用した『つみたて投資セミナー』は「わかりやすく、ためになる！」と多くの受講者からご支持をいただいております。

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

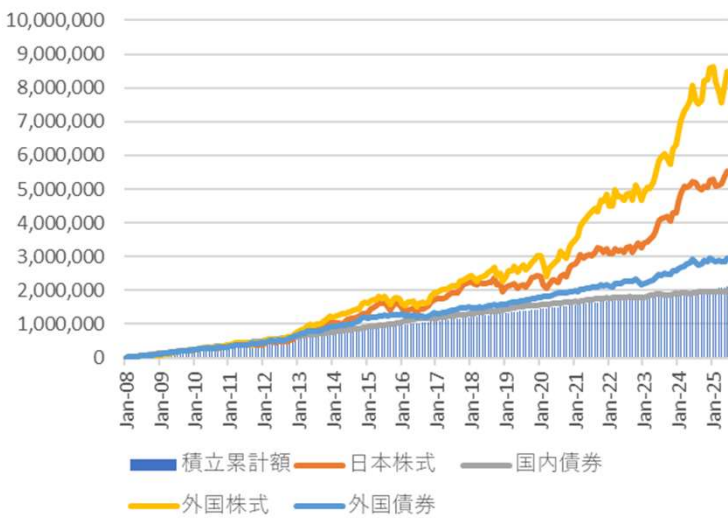
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

投資期間に応じた資産配分：積立期間が長い場合には株式の割合を多く、まとまった資金の受取予定が近い場合には株式の割合を少なくする

大幅に値下がりした場合：積立期間が十分にある場合は、株式への資産配分の増額、掛金の増額を検討する

長期継続する：値動きや値動きを解説するニュースに惑わされず長期継続する

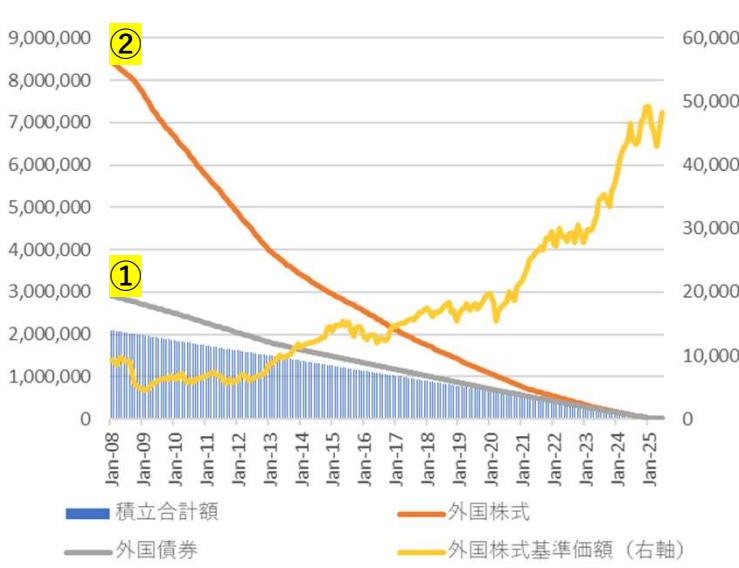
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Apr-25	May-25	Jun-25
積立累計額	2,080,000	2,090,000	2,100,000
日本株式	5,140,690	5,410,649	5,524,985
国内債券	1,969,600	1,953,611	1,973,500
外国株式	7,553,583	8,104,367	8,496,041
外国債券	2,838,281	2,863,182	2,942,336

2008年1月からの積立投資の推移です。株式は値動きは大きい一方で値上がりも期待できます。債券は値動きは小さく値上がりも小さいことがわかります。従って長期の積立では株式をメインに、まとめて取崩す予定がある場合は株式の割合を少なくします。

② 積立開始時期ごとの積立合計と評価額



2008年1月に始めた外国株式への積立投資の合計額①210万円（青棒）は2025.年5月に②849万円（オレンジ線）、約4.0倍になりました。グラフの左側では、積立合計（青棒）に対して現在の評価額（オレンジ線）が大きく上に離れているのに対し、右側ではその差が小さくなっています。つまり投資の成果は概ね積立期間に連動していると考えられます。

外国株式に10年（120万円）積立をした場合の最大値、最小値、平均値は以下になります。

最大	2,977,271	2014年7月 ～ 2024年6月
最小	1,972,271	2010年11月 ～ 2020年10月
平均	2,474,474	データ数：91

当コラムは、商品選択の考え方、価格変動やニュースなどに対応するべきかについての一つの考え方をお伝えするもので、特定の運用商品、運営管理機関を推奨するものではありません。また、特定の商品の将来のパフォーマンスを約束するものでないことをご理解の上、ご覧ください。記載の情報（税制・社会保障制度・金融商品・マーケット・価格情報等）は発行日時点でのもので将来は変更になることもあります。数値は公表されているデータに基づき当社にて計算・加工していますが、正確性を保証するものではありません。

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日経平均、4万円台回復

	日経平均		NYダウ		ドル円
Apr-25	36,045.38	1.20%	40,669.36	-3.17%	143.01
May-25	37,965.10	5.33%	42,270.07	3.94%	144.04
Jun-25	40,487.39	6.64%	44,094.77	4.32%	144.12

2025年6月、日米の株式市場は大幅に上昇しました。米中間の関税懸念の後退、ハイテク企業を中心とした好調な企業業績、インフレの鈍化と利下げ期待、好調な米国の雇用統計などが主な要因とされています。

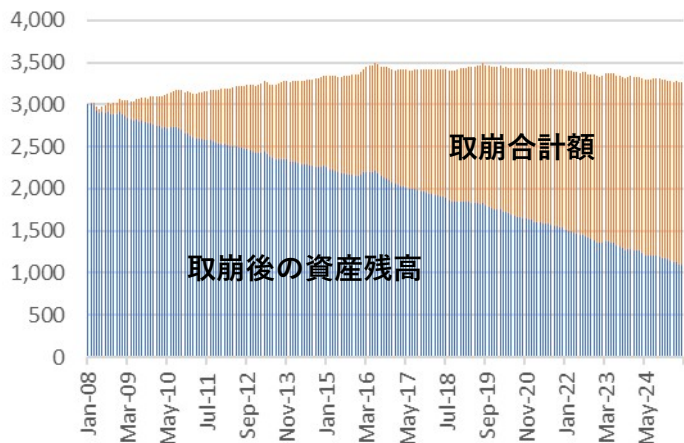
当面は米国の関税政策の行方や、FRBの利下げ・利上げへのスタンス、中東情勢の再燃リスクなどが注目されています。

定年を迎え、積立を終えた後はどうすればよいのでしょうか？

ここでは、元本 3000 万円を取崩し、残高から毎月 0.5% ずつ解約を続けた2つのケースを比較します（2008年1月～2025年6月）。

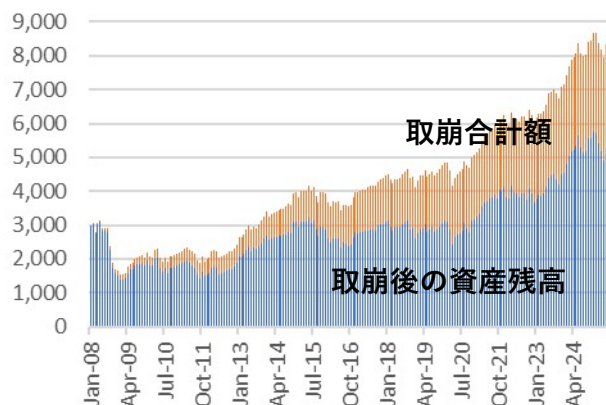
ケース 1（下図）は定年後は収入も無くなるので大きな下落を避けるため値動きが大きい外国株ファンドを解約し値動きが小さい国内債券ファンドに変えて取崩しを開始したケースです。

このケースでは、取崩し合計は2159万円、取崩後の残高は1104万円になりました。



一方、ケース 2（下図）は値動きは大きいですが積立で大きく資産を増やすことができた外国株式ファンドの保有を続けたケースです。

取崩し運用開始直後にリーマンショックがあり、取崩し後の資産額は1371万円まで減少しましたが、5年後の2013年9月には取崩し合計額と取崩後資産残高の合計が元本の3000万円を回復し、2025年6月には取崩し合計は3088万円、取崩し後の資産残高は5482万円になりました。



リーマンショック時には生きた心地がしなかったかもしれませんが、今となっては老後資金の心配はなくなり、毎月の取崩し額を増やすことも検討できるようになりました。

この2つのケースの比較から得られた教訓は、以下のとおりです。

債券ファンドでの取崩し運用は値動きによる不安が少ない反面、予定外の大きな出費があると資産が尽きるリスクがある。一方株式ファンドでの取崩し運用は途中暴落が有っても継続できるのであれば長期では結果として資産寿命を延ばすことが期待できるが暴落時に大きな支出が必要になると計画が大きく狂ってしまう。

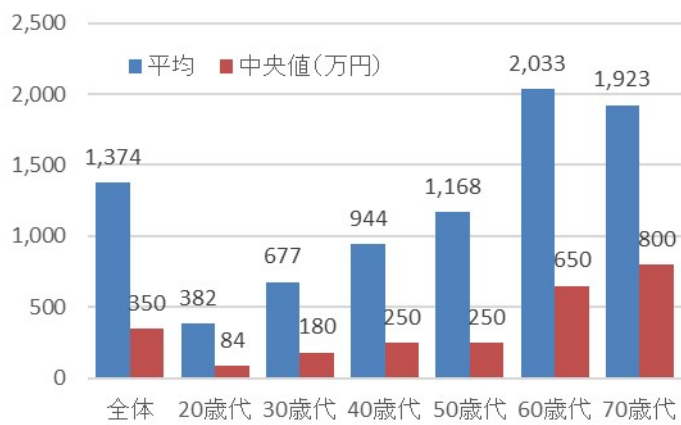
暴落の時期を正確に予測することは不可能なため、数年以内に大きな支出の予定がある場合は、あらかじめ資金を取り出しておくことが重要です。取崩時も長期で考えること、使う予定のある資金を分けておくこと、により不安を少なくしながら資産寿命を延ばすことが期待できます。

ちょっと気になるお金のコラム

日本人の貯蓄額は？

「家計の金融行動に関する世論調査2024年（二人以上世帯調査）」によると日本人の平均貯蓄額は1374万円、中央値は350万円でした。

下表は年代別と全体の金融資産の平均と中央値です。平均だと桁外れに多い人の数字が反映するのに対し中央値は金額の順に並べた真ん中の値で貯蓄額などを見るとときにはより実態に近いとされています。



金融資産は年齢とともに増え、子育てが一段落し退職を迎える60歳代で大きく増えていることがわかります。60歳代の平均は2,033万円ですが、中央値は650万円のため、半数の世帯では金融資産が650万円以下ということになります。

下表は、60歳代の保有金融資産のばらつき度合いを示しています。

60歳代の保有資産(%)

金融資産非保有				20.5
	100	万円	未満	6.5
100	～	200	万円 未満	5.3
200	～	300	万円 未満	3.7
300	～	400	万円 未満	3.1
400	～	500	万円 未満	3.1
500	～	700	万円 未満	6.3
700	～	1,000	万円 未満	5.3
1,000	～	1,500	万円 未満	8.9
1,500	～	2,000	万円 未満	5.8
2,000	～	3,000	万円 未満	8.0
3,000		万円	以上	20.0

非回答があるため合計が100になっていません

20%の人が3000万円以上を保有している一方で、金融資産が200万円未満の人が30%以上を占めており、老後に不安を抱えている人が多いことがうかがえます。

同調査によると、目標とする金融資産額の平均は3,088万円で、現在の平均と比較してもかなりの隔たりがあることがわかります。

生活設計と金融資産の関係は？

下表は、生活設計の有無と保有金融資産の関係を示しています。目標と現状の隔たりを埋めるためには計画が必要ですが、生活設計を立てている人は全体の33.9%にとどまっています。

	生活設計を立てている	現在生活設計を立てていないが、 今後は立てるつもり	現在生活設計を立てていないし、 今後も立てるつもりはない
全体	33.9	42.8	23.3
金融資産非保有	17.9	40.9	41.2
100 未満	26.0	48.8	25.2
100 ～ 200 未満	27.5	53.4	19.1
200 ～ 300 未満	26.9	54.6	18.5
300 ～ 400 未満	28.4	55.3	16.2
400 ～ 500 未満	35.9	46.2	17.9
500 ～ 700 未満	31.1	50.6	18.3
700 ～ 1,000 未満	39.9	40.9	19.1
1,000 ～ 1,500 未満	42.4	43.6	14.1
1,500 ～ 2,000 未満	50.2	36.9	12.9
2,000 ～ 3,000 未満	50.5	35.5	14.1
3,000 ～ 以上	58.5	29.0	12.5

お金があるから計画を立てるのか、計画があるからお金がたまるのかはこの表だけでは判断できませんが、金融資産を多く保有する人ほど生活設計を立てている傾向があることは明らかです。生活設計と連動する資金計画を立てることで、目標とする金融資産額を明確にし、計画的に貯蓄や運用を進めることが将来の安心につながります。

夏休みの少しまとまった時間が取れるときに、ぜひ計画を立てたり、見直したりしてみてもいかがでしょうか？