

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

過ごしやすい季節になってまいりましたが、いかがお過ごしですか。

10月から11月にかけて、保険会社から「保険料控除証明書」が送付されます。控除証明書は年末調整や確定申告に必要となります。紛失してしまうと再発行に時間がかかることがあるため、大切に保管してください。

保険会社から控除証明書が届くこの時期は、ご加入中の保険内容を確認する良い機会でもあります。ぜひ見直しのきっかけにしてみてください。



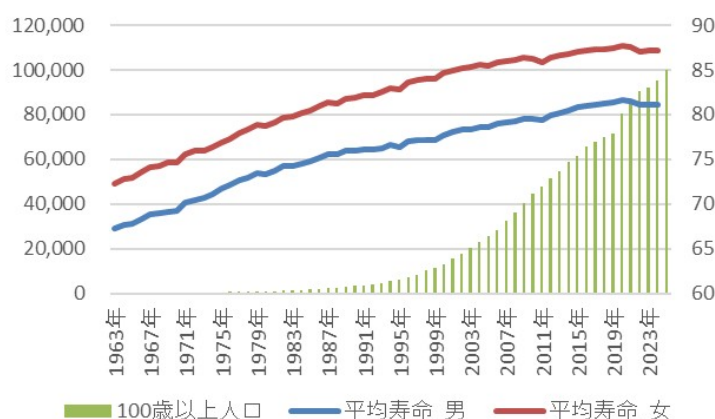
今月号のちょっと気になるお金のコラム

ネット利用は私たちの生活とは切っても切れない関係になっています。そんなサイバー空間を利用した犯罪が急増しています。

100歳以上人口過去最高

先月の敬老の日にあわせ、厚生労働省は「令和7年度 百歳の高齢者へのお祝い状及び記念品の贈呈について」を公表しました。今年100歳を迎えて表彰されたのは52,310人（前年度比+4,422人）、100歳以上人口は合計99,763人となり、過去最多を更新しました。

下図は1963年からの100歳以上人口と平均寿命の推移を示したものです。



1963年には100歳以上人口は僅か153人、平均寿命は男性67歳・女性72歳でした。また、推計では2050年に100歳以上人口が50万人を超える見込みとされています。

今月から一定以上の所得がある75歳以上の方は、医療費の自己負担が2割に引き上げられました。負担の在り方をめぐる議論を見据え、将来に向けた備えを一層重視していく必要があるでしょう。



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。

国も勧める、“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

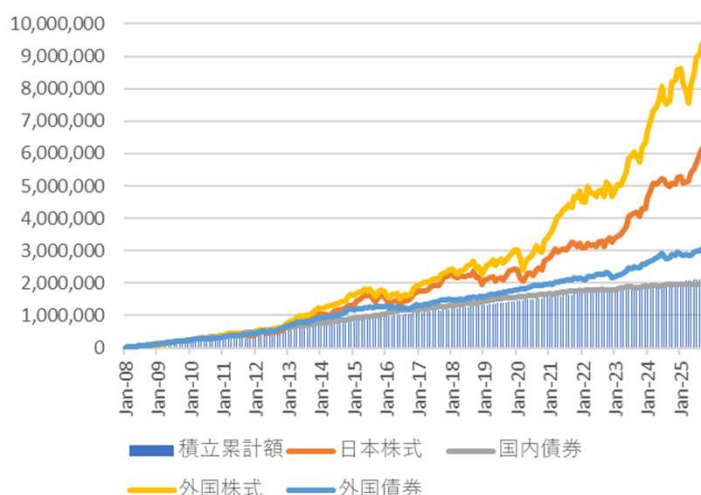
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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

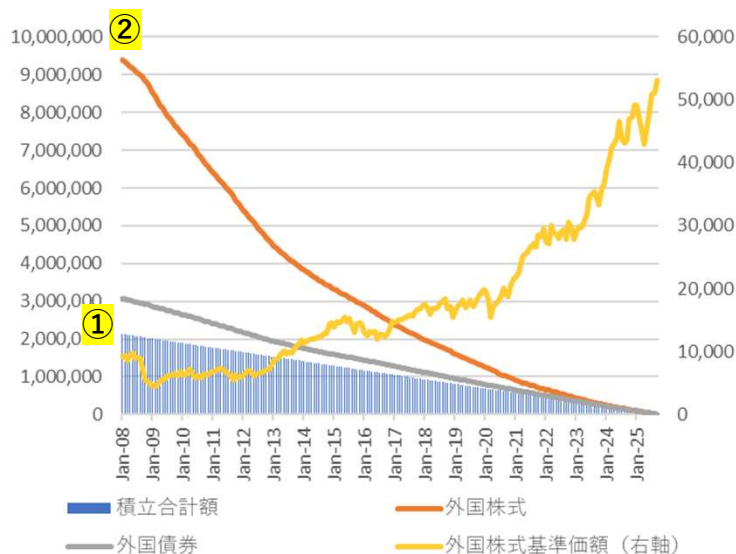
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Jul-25	Aug-25	Sep-25
積立累計額	2,110,000	2,120,000	2,130,000
日本株式	5,708,458	5,974,190	6,160,275
国内債券	1,962,683	1,966,086	1,973,812
外国株式	8,972,905	9,052,748	9,388,690
外国債券	3,004,285	3,006,382	3,072,077

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①213万円（青棒）は2025年8月に②938万円（オレンジ線）、約4.4倍になりました。グラフの左の方は積立合計（青棒）に対して現在の評価額（オレンジ線）が大きく上の方に離れているのに対しグラフの右の方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	2,989,949	2015年10月	～	2025年9月
最小	1,747,373	2010年4月	～	2020年3月
平均	2,404,578	データ数：94		

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

株式市場、日米とも新高値

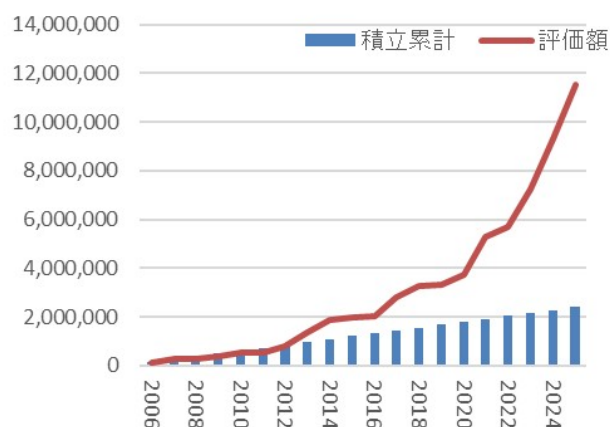
	日経平均		NYダウ		ドル円
Jul-25	41,069.82	1.44%	44,130.98	0.08%	150.74
Aug-25	42,718.47	4.01%	45,544.88	3.20%	147.03
Sep-25	44,932.63	5.18%	46,397.89	1.87%	148.06

2025年9月の株式市場は、トランプ関税による景気悪化への悲観論が後退したことや、堅調な企業業績などを背景に上昇しました。NYダウ平均株価は初めて46,000ドル台に、日経平均株価も44,000円台に達しました。

株式市場は高値圏。値上がりした資産はどうすればよい？

株式市場は日米とも新高値を更新。積立投資を続けてきた方にとっては、資産残高の増加が楽しみになっているかもしれません。

下図は2005年10月から2025年9月までの20年間、外国株式インデックスファンドに毎月1万円を積み立てた場合の推移を示しています。



20年間（総額240万円）の積立は、約1,150万円に増加し、約910万円の増加となりました。これだけ値上がりすると、一時的な調整（下落）が起こるのではないかと感じる方も多いでしょう。しかしながら、下落のタイミングを正確に捉えて売買することは非常に難しいものです。

下図はNYダウ平均株価の推移を示しています（1985年～2025年、対数グラフ）。



ITバブル崩壊では高値から約3割下落し、回復までに約3年を要しました。さらに回復まもない2008年にはリーマンショックが起こり、株価は1年間で5割以上下落しました。ITバブル崩壊前の高値に戻ったのは2010年末、リーマンショック前の高値に戻ったのは2013年でした。

このグラフからわかることは次の2点です。

- ① ブラックマンデー、ITバブル崩壊、リーマンショック、コロナショックなど大きな下落を経ても、株式市場は最終的に回復してきたこと。
- ② 回復には相応の時間がかかるということ。

以上から大きく値上がりしている局面では、次の2点を意識することが重要だとわかります。

- ① 取崩まで時間がある方
値動きに惑わされず、自分が無理なく続けられる金額かを見極め、積立を継続する。
- ② 取崩時期が近い方
今後5年程度以内にまとまった資金を取り崩す予定がないかを確認し、必要に応じて資産配分を調整する。

このような準備をしておけば、市場が大きく下落したとしても慌てずに対応でき、時間はかかっても企業成長の成果を享受できる可能性が高まると考えられます。

ちょっと気になるお金のコラム

9月18日、警察庁は「令和7年上半期におけるサイバー空間をめぐる脅威の情勢等について」を公表しました。インターネットが生活基盤に溶け込み利便性をもたらす一方で、サイバー空間を利用した犯罪は急速に拡大し、日常生活を脅かすところまで来ています。

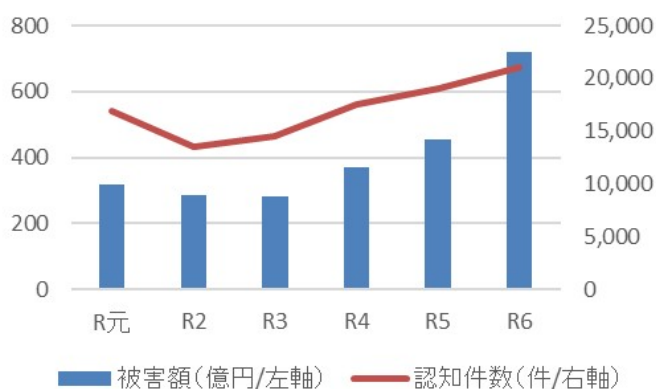
令和7年上半期に報告された主なサイバー犯罪の被害状況は以下の通りです。

犯罪種類	被害額（約）
特殊詐欺	597億3,000万円
SNS型投資・ロマンス詐欺	590億8,000万円
インターネットバンキング不正送金	42億2,400万円
証券口座不正取引	5,780億円
クレジットカード不正利用（1～3月）	193億円
サポート詐欺	8億5,000万円

被害総額はいずれも増加傾向にあり、特に証券口座を狙った不正取引の被害額は5,000億円を超えるなど、過去に例を見ない規模へと拡大しています。

「フィッシングメールを開いてしまった」「カードの不正利用があった」など、被害に遭う危険と隣り合わせのケースも多いのではないのでしょうか。

下図は犯罪金額と認知件数の推移です。



犯罪増加の背景にはいくつかの要因があります。まず、SNSや匿名性の高いメッセージアプリの普及により、犯罪実行者の募集や犯罪グループ間の連絡が容易になったことが挙げられます。

いわゆる「闇バイト」と称される実行者募集が氾濫し、強盗や特殊詐欺への関与に至るケースも確認されています。

サイバー犯罪の怖さは、加害者が誰なのか、そしていつどのように被害に遭ったのかが判然としない点にあります。

従来の犯罪であれば、現場や時間、相手の姿がある程度特定できますが、サイバー空間では匿名性と国境を越えたネットワークにより、加害者の所在や手口を即座に把握することは困難です。そのため、被害に気づいた時には既に資産が流出していたり、個人情報不正利用されていたりするケースも少なくありません。こうした「見えにくさ」が、サイバー犯罪の「怖さ」と言えるのではないのでしょうか。

被害に遭わないためには日常的なセキュリティ意識の向上が欠かせません。

- ・ フィッシングメールや不審なSMSのリンクはクリックせず、必ず公式サイトやアプリで確認する
- ・ 認証情報は複雑で推測されにくいものに設定し、二段階認証を有効化する
- ・ SNS上の「高収入」「即日現金化」といった甘い誘いに注意する（犯罪加担につながる危険あり）
- ・ 家庭や企業でバックアップ確保・セキュリティソフト導入・ログ保存を徹底する

サイバー空間は利便性と脅威が表裏一体で存在する空間です。私たち一人ひとりが正しい知識と慎重な行動を心がけ、犯罪に巻き込まれないようにしていきましょう。

万一被害に遭った場合には、速やかにカード会社や金融機関へ連絡するとともに、警察庁のサイバー犯罪相談窓口やフィッシング対策協議会など、公的機関に相談してください。早めの行動が被害拡大を防ぐ第一歩となります。