

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

春の訪れを感じる季節になりました。

3月13日は「世界睡眠デー」です。世界睡眠デーは、世界睡眠医学会が2008年に制定したもので、睡眠に関する問題への理解を深め、予防や管理に関する教育を促進することを目的としています。

日本人の平均睡眠時間は世界的に見ても短く、OECD加盟国の中で最低水準と言われています。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、日中の作業効率や判断力の低下にもつながります。

新年度を迎えるこの時期、生命保険や積立額の見直しに加え、睡眠習慣についても見つめ直してみてはいかがでしょうか？



今月号のちょっと気になるお金のコラム

花粉症が日本経済に与える損失は年間約5兆円。国家予算の文教費や現在注目されている食品消費税ゼロの財源に匹敵する金額になります。

東日本大震災から15年

東日本大震災から約15年が経ちました。記憶が少しずつ薄れているかもしれませんが、災害はいつ起こるかわかりません。

過去の災害では、避難場所を決めていなかったために家族と1週間以上再会できなかったり、スマホの充電切れで安否確認ができなかったりといったケースがありました。事前の備えが命を守ります。

家族で確認すべき3つのポイント

① 避難場所と経路の確認

家族それぞれの日中の居場所（学校、職場など）から最寄りの避難場所までの経路を確認しましょう。複数ルートを想定し、危険箇所もチェックしましょう。水害時と地震時で避難場所が異なる場合もあります。

② 連絡方法と集合場所

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方をおさめましょう。また、災害時に無料開放される公衆無線LAN「00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）」の存在も共有しておくことで安心です。

③ 0次防災

常に持ち歩く最低限の備えを「0次防災」と呼びます。モバイルバッテリー、小型ライト、ホイッスル、常備薬、小銭などを、常にカバンに入れておきましょう。

通学先や通勤先が変わることが多いこの時期、家族で防災について確認してはいかがでしょうか。



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
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

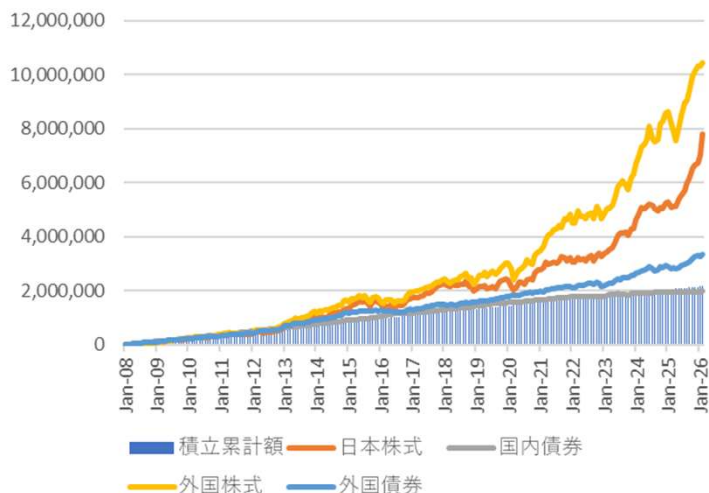
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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



	Dec-25	Jan-26	Feb-26
積立累計額	2,160,000	2,170,000	2,180,000
日本株式	6,726,799	7,045,275	7,790,369
国内債券	1,958,121	1,942,598	1,979,614
外国株式	10,312,032	10,305,368	10,464,960
外国債券	3,299,549	3,278,962	3,362,595

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せん。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①217万円（青棒）は2026年1月に②1,030万円（オレンジ線）、約4.74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	3,184,141	2016年1月 ~ 2025年12月
最小	1,747,373	2010年4月 ~ 2020年3月
平均	2,427,837	99

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日米とも続伸。為替は円高に。

	日経平均		NYダウ		ドル円
Dec-25	50,339.48	0.17%	48,063.29	0.73%	156.65
Jan-26	53,322.85	5.93%	48,892.47	1.73%	154.63
Feb-26	58,850.27	10.37%	48,977.92	0.17%	156.05

2月10日にNYダウ平均は史上初の5万ドルを付けましたがその後はAIの進歩による既存サービスの陳腐化懸念などにより値を崩しました。さらに2月28日には米国とイスラエルがイランに攻撃を開始し、波乱の3月を迎えることとなりました。当面は戦禍の行方と原油価格などが注目されると思われます。

アメリカがイランに攻撃

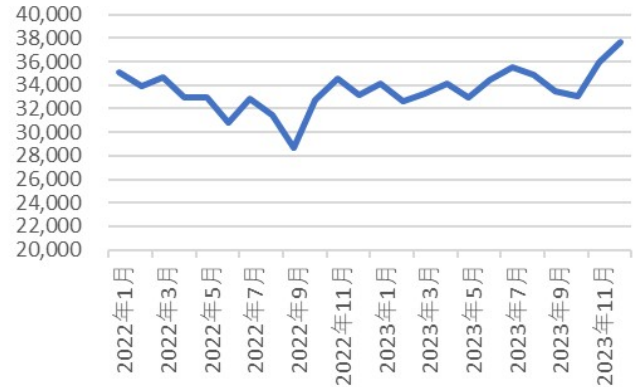
2月28日、アメリカはイランに攻撃を開始しました。イランは指導者を失いましたが、湾岸諸国の米基地に対して反撃を行っています（3月4日現在）。

ニュースなどでは今後の展開やそれによって受ける経済的なダメージや株式市場に対する影響などが報じられています。ここでは2000年代に入って起こった2つの戦争とそれに対して長期の積立投資はどのように向き合うべきかについて整理したいと思います。

下図は2001年8月から2003年12月までのNYダウ平均株価の推移です。ITバブル崩壊のさなか、2001年9月11日の米国同時多発テロが起きました。これをきっかけにイラク戦争に向かっていきます。2003年3月20日の開戦を境に株式市場は回復に向かい、2003年12月に同時多発テロ以前の水準に戻りました。



下図はウクライナ戦争（2022年2月24日侵攻開始）開戦前の2022年1月から2023年12月までのNYダウ平均株価の推移です。



ウクライナ戦争は終結の形が見えなかったことや（現在も継続中）、ロシアからのエネルギー供給に支障をきたしたことで、広大な穀倉地帯を持つウクライナからの穀物輸出に制約が生じたことなどが、コロナに対する景気刺激策と相まって急激なインフレ状態になり、開戦前に35,000ドル台だったNYダウ平均は2022年9月には28,000ドル台まで約2割ほど下落しました。

現在のNYダウ平均は45,000ドル台と当時から大きく値上がりしています。それは、戦争があっても企業は企業活動を継続し利益を生み出そうとしているからです。

2003年4月にはiTunesのサービス開始により音楽をダウンロードして聞く時代が始まりました。同時多発テロの時もサービス提供に向け開発をしていたことと思います。

2022年11月にはChatGPTが一般公開されました。いまやAIという言葉が聞かない日はないですが、一般の目に触れるようになったのはウクライナ戦争の最中でした。

おそらく今も世界のどこかで、未来に向けて新しい商品やサービスや新しい技術が生み出されていることでしょう。長期の積立投資ではそれらが企業の将来の利益に結び付き、株価に反映することを待つ、というスタンスでいることが大切です。

ちょっと気になるお金のコラム

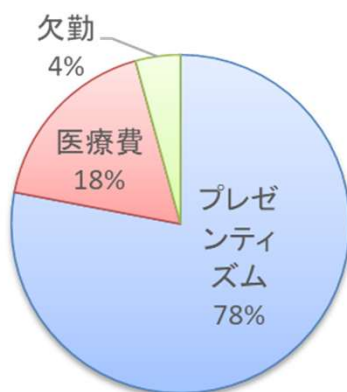
花粉症がもたらす年間5兆円の経済損失

「今日は体調が悪いけど、なんとか出勤しよう」。花粉症の季節、そんな経験をされている方も多いのではないのでしょうか。出勤はしているものの体調不良で本来のパフォーマンスを發揮できない状態を「プレゼンティズム」といい、実は想像以上に大きな経済損失を個人にも社会にも生んでいます。

プレゼンティズムを引き起こす原因は多岐にわたります。ストレスによる寝不足、肩こり、頭痛、腰痛などが代表的な例です。また、女性特有の健康課題も深刻で、月経随伴症状による経済損失は約4,500億円、更年期症状は約5,600億円と試算されています。

下図は健康関連総コストの内訳を示したものです。プレゼンティズムによる損失は健康関連総コストの約78%を占め、欠勤の約18倍、医療費の約5倍になります。

(厚生労働省「企業の健康経営の推進について」)



目に見えにくいからこそ、その影響は軽視されがちですが、実際には企業経営や日本経済全体に大きな影響を与えているとあってよいでしょう。

プレゼンティズムの中でも、この時期特に影響が大きいのが花粉症です。

花粉症の医療費は年間約4,000億円と推計されています。一人当たりでは年間数千円から1万円程度の負担ですが、それ以上に深刻なのが労働生産性の低下です。

日本アレルギー学会の試算によると、花粉症患者は年間12.74日分の労働時間を失っており、一人当たり約19万円の経済的損失が生じています。就業者総数6,700万人の約40%（花粉症有症率42.5% 日本耳鼻咽喉科学会 2019年）が花粉症とすると、花粉症の就業者は約2,640万人。これに一人当たりの経済的損失を掛け合わせると、年間で約5兆円にも達します。下表は、この5兆円という金額を国の主要な予算項目と比較したものです。

防衛費	6.8
公共事業費	6
文教・科学振興費	5.5
花粉症の経済損失	5
食品消費税ゼロ化に必要な財源	5

(兆円)

国の文教・科学振興費（約5.5兆円）とほぼ同じ規模で、現在議論されている食品消費税ゼロ化に必要な財源（約5兆円）に匹敵します。いかに大きな影響かがわかります。

個人の健康問題が、実は日本経済全体の課題でもあります。一人ひとりの早めの対策と体調管理が、自分自身のパフォーマンスを維持し、結果的に家計にも社会にもプラスになるのです。

参照データ

厚生労働省「企業の健康経営の推進について」/日本アレルギー学会「アレルギー疾患の社会的インパクト」/パナソニック「花粉症と仕事のパフォーマンスに関する調査」/財務省「令和6年度予算」