

F P まつもと通信

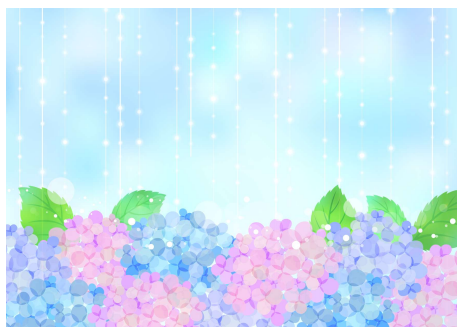
ちょっと得する「資産形成」や「お金」の話題をお届けします。

ご挨拶

紫陽花が雨に美しく映える季節となりました。

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。近年の研究では、歯周病が糖尿病や心疾患のリスクを高めるなど、お口の健康が全身の健康と深く関わっていることがわかってきました。日々のケアや定期健診で歯を守ることは、健康寿命を延ばし、将来の医療費負担を抑えることにもつながります。

「予防に勝る治療なし」という言葉は、健康管理だけでなく家計管理にも通じる考え方です。雨でご自宅で過ごす時間が増えるこの季節、健康習慣を見直すとともに、生命保険や家計の点検も行ってみてはいかがでしょうか。

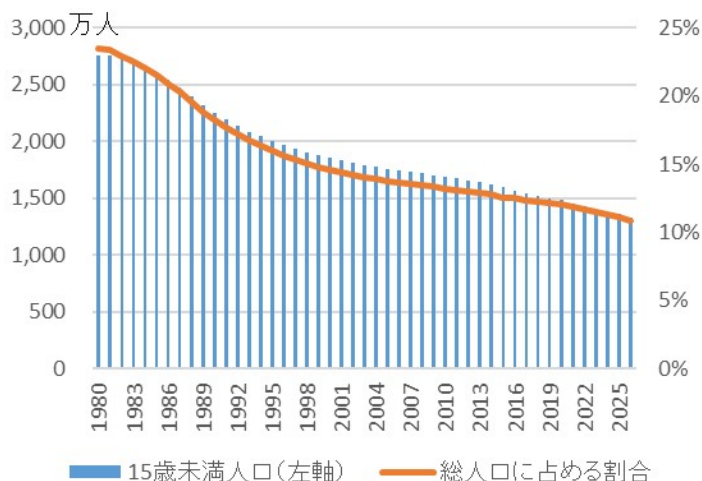


今月号のちょっと気になるお金のコラム

インフレによる生活費の上昇。老後世代は楽しみを削って生活に必要な支出をまかなっている実態が家計調査の比較で明らかになりました。

こどもの数は1329万人、45年連続の減少

総務省は、5月5日の「こどもの日」にちなんで、2026年4月1日現在のこどもの数（15歳未満人口）の推計を公表しました。それによると、こどもの数は前年に比べ36万人少ない1,329万人、総人口に占めるこどもの割合は10.8%（前年比0.3ポイント低下）でした。下図は1980年以降のこどもの人口と総人口に占める割合の推移です。



少子化により社会保障のあり方は大きく変わります。1970年代は現役世代約10人で高齢者1人を支えていましたが、90年代には約6人で1人を支えるようになり、現在は約2人で1人を支えるようになりました。

適切な保険・金融商品などを上手に活用し、将来への備えをするのはもちろんですが、親世代の介護、自身の健康、金利上昇への備えなど、多面的なアプローチが大切になっているのではないのでしょうか。



F P 松本相談センター
ファイナンシャルアドバイザー
堀山裕之

〒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

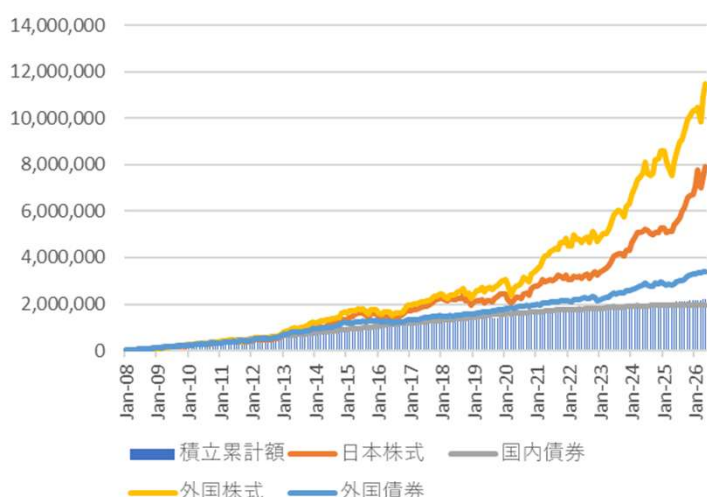
下の図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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、まとまった資金を取り崩す予定がある場合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：値動きやそれを解説するニュースに惑わされず投資を継続する

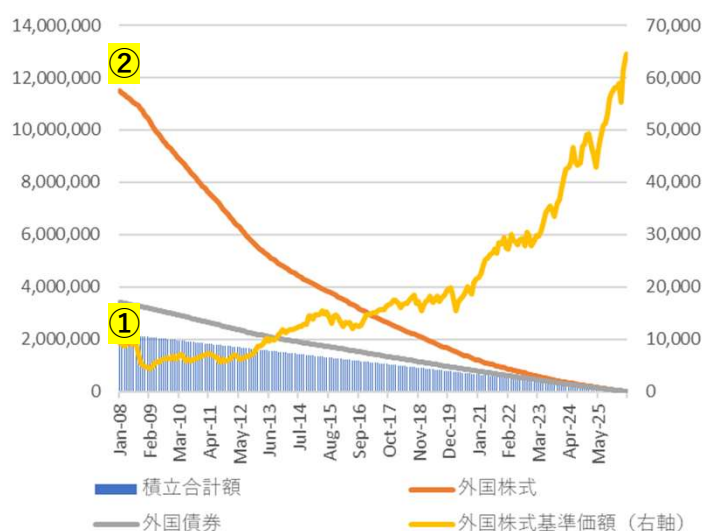
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Mar-26	Apr-26	May-26
積立累計額	2,190,000	2,200,000	2,210,000
日本株式	6,992,700	7,460,199	7,932,189
国内債券	1,952,889	1,949,930	1,949,075
外国株式	9,832,856	10,952,880	11,489,657
外国債券	3,351,632	3,405,806	3,417,160

2008年1月からの積立投資の推移です。株式は値動きが大きい一方、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、まとまった資金を取り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①221万円（青棒）は2026年5月に②1148万円（オレンジ線）、約5.19倍になりました。グラフの左側は積立合計（青棒）に対して現在の評価額（オレンジ線）が大きく上回っているのに対し、グラフの右側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	3,337,164	2016年6月	～	2026年5月
最小	1,747,373	2010年4月	～	2020年3月
平均	2,463,556	102		

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日経平均66,000円、NYダウは51,000ドルに

	日経平均		NYダウ		ドル円
Mar-26	51,063.72	-13.23%	46,341.51	-5.38%	159.62
Apr-26	59,284.92	16.10%	49,652.14	7.14%	160.13
May-26	66,329.50	11.88%	51,032.46	2.78%	159.26

5月の株式市場は日米ともに高値を更新しました。米国とイランの紛争の収束期待が高まったこと、AIインフラ投資を牽引役に米国大手テクノロジー企業が歴史的な好決算を発表したことが要因でした。

足元の株高は「企業の稼ぐ力（ファンダメンタルズ）」に裏付けられた側面が強いものの、市場の期待値がかなり高まっているため、わずかなネガティブサプライズ（決算の小幅な下振れや、インフレ指標の高止まりなど）でも短期的には大きな下落が起こるリスクも指摘されています。

株価は最高値です。いまから始めて大丈夫ですか？

下図は約110年に及ぶNYダウ平均株価の推移を対数目盛（変化率を等間隔で表す目盛）で表したもので



1929年の世界大恐慌、1970年代のオイルショック、2008年のリーマンショック、2020年の新型コロナウイルス・パンデミックなど、幾度となく危機が市場を襲い、そのたびに株価は大幅に下落したことがわかります。しかしながら株価は過去においては必ず下落から回復し、市場は常に過去の高値を更新し続けてきました。

なぜ株式市場は長期にわたって上昇し続けることができるのでしょうか？

下表は時代を代表する企業の利益と時価総額を表したものです。時代を代表する企業は移り変わってきましたが、注目すべきはその利益額の推移です。

年代	企業名	純利益 (億ドル)	時価総額 (億ドル)
1930s	General Motors	1.7	12
1950s	AT&T	10.0	100
1980s	IBM	65.0	750
2000s	Exxon Mobil	360.0	4,100
2020s	Apple	940.0	33,000

公開データからおおよその数字を参照しているので時期と金額が概算であることをご理解の上ご覧ください。

各時代において、技術革新や社会の変化を捉えた企業が台頭し、人々の生活を豊かにする商品やサービスを提供することで、その利益を飛躍的に拡大させてきたのです。

株式とは、本質的に「その企業が将来稼ぎ出す利益に対する権利」です。企業が事業活動を通じて利益を拡大させれば、その企業の価値は高まり、株価に反映されます。時代の主役企業が交代しながらも、「新しい価値を生み出す企業群全体の利益」は長期的に増えて続けてきました。この企業利益の蓄積と拡大こそが、株式市場全体の長期的な上昇を支える根本的な原動力と理解することができます。

短期的な株価の動きを正確に予測することは極めて困難です。金利変動、地政学リスク、予期せぬ経済ショックなど、短期的な株価を動かす要因は無数に存在します。

しかし、長期的な視点に立てば、世界中の企業が利益の拡大を目指し、日々事業活動を継続している限り、長期的な企業価値の向上は今後も続き、それに伴い株価も上昇すると考えることができるのではないのでしょうか。

ちょっと気になるお金のコラム

老後資金2000万円不足問題はインフレでどうなったか？

2019年、金融庁の金融審議会ワーキンググループが公表した報告書が大きな話題を呼びました。「老後30年間で約2,000万円が不足する」という試算です（毎月不足額×12カ月×30年）。

その根拠は、総務省の家計調査をもとにした高齢夫婦無職世帯の家計収支でした。下表は報告書のもとになっていた2017年と2025年を対象の家計調査を比較したものです。

項目	2017年	2025年	増減	増減率
実収入	209,198	257,357	48,159	23.00%
うち公的年金	191,019	225,024	34,005	17.80%
消費支出	235,477	266,164	30,687	13.00%
実支出	263,718	299,979	36,261	13.70%
不足額	▲54,519	▲42,622	約12,000改善	
可処分所得	180,958	223,542	42,584	23.50%

消費支出の内訳				
費目	2017年	2025年	増減	増減率
食料	64,444	79,428	14,984	23.20%
うち調理食品	8,097	11,611	3,514	43.40%
うち外食	6,794	7,290	496	7.30%
光熱・水道	19,267	23,516	4,249	22.10%
うち電気代	9,138	12,431	3,293	36.00%
保健医療	15,512	17,972	2,460	15.90%
交通・通信	27,576	31,994	4,418	16.00%
住居	13,656	18,040	4,384	32.10%
住宅設備修繕・維持	10,961	15,596	4,635	42.30%
被服及び履物	6,497	5,530	▲967	▲14.9%
その他消費支出	54,028	51,163	▲2,865	▲5.3%
交際費	27,388	22,984	▲4,404	▲16.1%
こづかい	6,097	4,911	▲1,186	▲19.4%
教養娯楽	25,077	27,139	2,062	8.20%

非消費支出の内訳				
項目	2017年	2025年	増減	増減率
非消費支出合計	28,240	33,815	5,575	19.70%
直接税	11,705	13,011	1,306	11.20%
社会保険料	16,483	20,797	4,314	26.20%
うち健康保険料	9,982	11,846	1,864	18.70%
うち介護保険料	6,242	8,278	2,036	32.60%

月々の不足額は約5.5万円から約4.3万円へと縮小していますが、収入増（+23.0%）に対し消費支出増（+13.0%）が抑えられているのは、値上がりに対応した生活防衛・節約の影響が大きいと考えられます。

支出の項目を見ると、被服（▲15%）・交際費（▲16%）・こづかい（▲19%）など、削れる支出を切り詰めることで、インフレの影響を強く受けて値上がりした食料（+23%）・光熱費（+22%）・住居修繕（+42%）など、生活に不可欠な支出や社会保険料の上昇分に充てていることが読み取れます。

以上から、老後資金準備やリタイア後の資産寿命を延ばすためには以下を意識することが大切だとわかります。

- ・ 「必要額は固定」ではない。インフレ等の影響を受けることを前提とする
- ・ 「削れる支出」に頼った家計管理には限界がある
- ・ 社会保険料の増加を織り込んで計画を立てる
- ・ 状況の変化に応じて適宜プランの見直しをする

難しい時代だからこそ、しっかりと計画・準備をして適宜見直しを継続することが今まで以上に大切ではないでしょうか。