

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

8月31日は「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから、「野菜の日」です。1983年に野菜の消費拡大とその栄養価を広く知ってもらうことを目的に、全国の青果関係団体によって定められました。

夏場は、トマトやきゅうりなど旬の野菜が、汗で失われがちな水分やミネラルを補い、夏バテや疲労回復にも役立ってくれます。

厚生労働省は1日350g以上の野菜摂取を推奨していますが、日本人の平均摂取量は約280gにとどまっています。旬の野菜を意識して食卓に取り入れ、夏を乗り切っていきましょう。



今月号のちょっと気になるお金のコラム

1時間すわっていることで平均寿命が約22分縮まる！？座りすぎは年間約2800億円のコスト増に。ちょっとした意識が医療費抑制につながります。

2025年の出生数67万人、10年連続過去最少

厚生労働省が2026年6月3日に公表した2025年の人口動態統計によると、出生数は67万1,236人と10年連続で過去最少を更新し、合計特殊出生率は1.14と過去最低水準となりました。自然減も91万人超と、2年連続で90万人を超えています。専門家の低位推計すら下回るペースで、本来2040年前後に想定されていた出生数水準に、約15年早く到達してしまいました。

年金・医療・介護への影響はもちろんですが、見過ごせないのが産科・小児科医療基盤の急速な縮小です。出生数の減少はそのまま患者数の減少を意味し、経営難に陥った施設の撤退が相次いでいます。下表は日本産婦人科医会による、分娩取扱い施設の推移です。分娩取扱い施設は、2006年から2025年の間に約40%減少しました。

区分	2006年	2025年	増減率
分娩取扱い施設（合計）	3,098	1,856	-40%
分娩取扱い診療所	1,818	951	-48%
一般病院	1,003	499	-50%
総合周産期母子医療センター	78	112	44%
地域周産期母子医療センター	199	294	48%

こうした変化は、私たちのライフプランにも大きな影響を及ぼします。縮小していく公的サービスを補うために、出産・育児にかかる費用への備え、万一のときに家族を守る保険の見直し、長期的な資産形成——こうした「自助」の重要性はこれまで以上に高まっています。



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

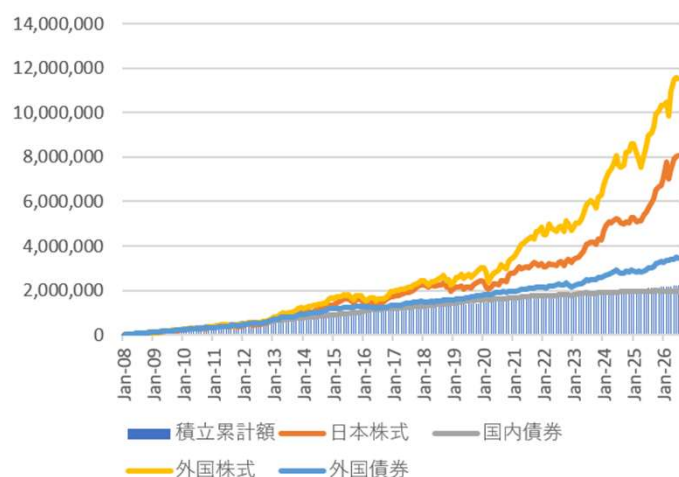
下の図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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

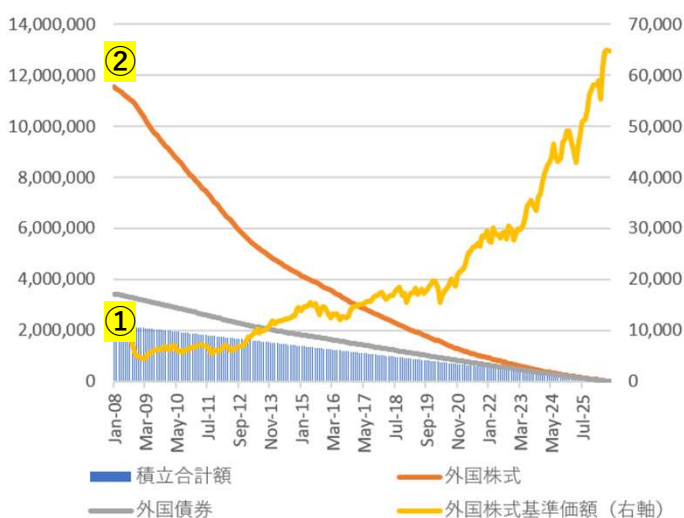
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	May-26	Jun-26	Jul-26
積立累計額	2,210,000	2,220,000	2,230,000
日本株式	7,932,189	8,022,485	8,046,805
国内債券	1,949,075	1,958,083	1,955,920
外国株式	11,489,657	11,569,481	11,552,205
外国債券	3,417,160	3,479,938	3,431,754

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①223万円（青棒）は2026年7月に②1155万円（オレンジ線）、約5.18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	算出データ数：104		

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

AI・半導体株安で日経平均も調整

	日経平均		NYダウ		ドル円
May-26	66,329.50	11.88%	51,032.46	2.78%	159.26
Jun-26	70,062.32	5.63%	52,319.20	2.52%	162.54
Jul-26	64,362.02	-8.14%	52,485.03	0.32%	159.20

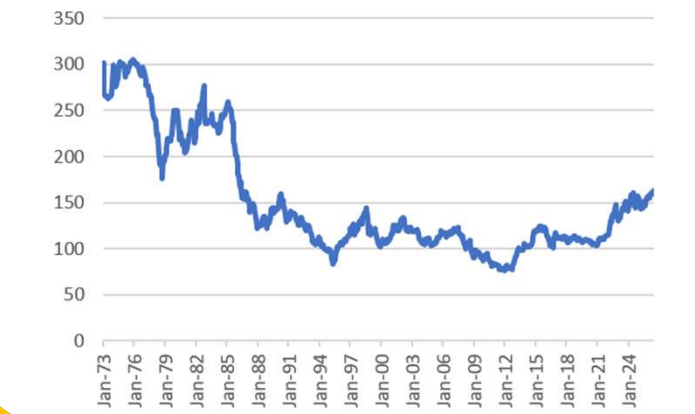
2026年7月の株式市場は、トランプ大統領が「イランとの停戦合意は終わった」と発言したことや、これまで相場を牽引してきたAI・半導体関連株が下落したことで調整局面を迎えました。日経平均は米国のハイテク株安が波及し大幅な下落となりました。

大規模な資金調達によるAI関連投資が利益に結びつくかどうか引き続き注目されます。AI関連企業の決算が期待を下回ると一時的に大きな下落があるかもしれませんが、短期の値動きとそれを解説するニュースに惑わされず投資を継続することが大切です。

また円高になってしまうのでは、と不安です。

為替レートは7月21日に約39年半ぶりの163円台を付けました。中東が再び緊迫化したことによる有事のドル買いや、骨太の方針で積極財政が確認できたことによる日本の財政悪化懸念などが背景にあるといわれています。そのような中、日米による為替介入が行われ、1ドル157円台まで円高になっています（8/4現在）。

下図は完全に変動相場制に移行した1973年からのドル円の為替推移を表しています。



つい数年前まで1ドル100円前後だったことを考えると、円高による外国株式ファンドの値下がりを感じに不安に感じる方も多いと思います。一方で、さらに円安が進めば円の購買力が大きく下がることも不安だと感じる方もいるのではないのでしょうか。為替相場がどちらの方向に動くのか、予想が当たればよいですが、簡単ではありません。予想が外れてしまえば、将来の生活に大きな影響を及ぼしてしまいます。

下表は変動相場制に移行した1973年、最も円高になった2011年10月、そして2026年7月時点でのドル建てと円建てのNYダウ平均を表しています。

	DJI	為替レート	現金	DJI (円換算)
Jan-73	\$999.02	¥308.00	¥307,698	¥307,698
Oct-11	\$11,955.01	¥75.32	¥75,246	¥900,451
Jul-26	\$52,485.03	¥157.57	¥157,416	¥8,270,066

変動相場制移行時のNYダウ平均は999.02ドルでした。円で投資した場合307,698円（999.02×308）になります。その後円高基調が続ぎ、最も円高になった2011年には1ドル75.32円になりました。仮に999.02ドル分をそのままドルの現金で保有していた場合、約7万5千円になってしまいましたが、NYダウ平均は約12倍の11,955ドルになっていたため、円換算のNYダウ平均も約90万円になりました。その後は円安の影響もありNYダウ平均が約4.4倍の52,485ドルになる中、円換算では約9.2倍の827万円になりました。

大幅な円高にもかかわらず株式投資が大きく元本を上回ったのは、為替の変動よりも株式のリターンの方が高かったからです。株式のリターンは長期的には企業の利益を反映します。つまり、企業が為替の変動を上回る成長を遂げてきたからだと考えられます。

仮に今後も企業が利益成長を模索して事業活動を継続するのであれば、長期的には円高のマイナスは吸収してくれると期待することができるのではないのでしょうか。

ましてや積立投資であれば、短期的なマーケット環境ではなく、長期的な視野での投資判断が重要だと言えます。

ちょっと気になるお金のコラム

座りっぱなしによる医療コスト 年間2800億円

先日、日本経済新聞に「座りすぎが将来の医療コストを押し上げる可能性がある」という記事が掲載されていました。

長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、糖尿病・心疾患・脳卒中など生活習慣病のリスクが高まると指摘されています（1時間座ると寿命が22分縮むというオーストラリアの研究や、英レスター大学のWilmot氏らによる、座りすぎで糖尿病の発症リスクが2.1倍に高まるという研究などがあります）。

下表は糖尿病治療に係る医療費の自己負担額の目安です（3割負担の場合）。

進行ステージ 治療内容	自己負担 目安／年 主な治療内容
ステージ① 食事・運動療法	35,000円 定期的な診察、基本血液検査のみ （薬なし）
ステージ② 経口薬（飲み薬）の服用	78,000円 症状に応じた血糖降下薬などの継続 処方
ステージ③ インスリン注射 + 自己採血	150,000円 インスリン注射器・針、毎日自己血 糖測定用のセンサー代
合併症併発 人工透析の導入	180,000円 医療費総額は年約500万円。公的助 成後の窓口負担を記載

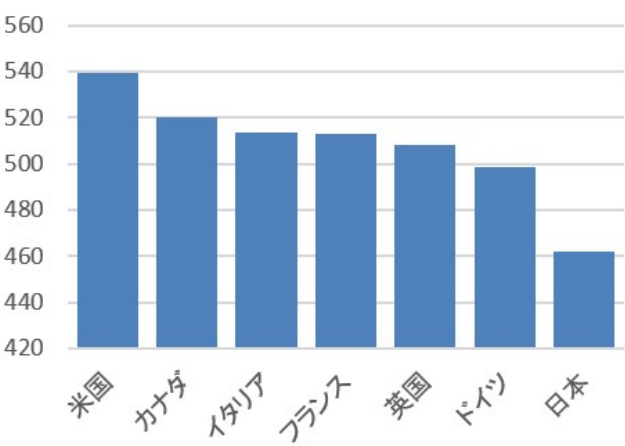
人工透析になると自己負担は年間18万円ほどですが、これは公的助成があるためで、実際の医療費は一人当たり年間500万円程度になると言われています。こうした糖尿病や心血管疾患など、座りすぎが一因となる病気に伴う医療費の増加に、生産性や労働の損失を合わせると、年間約2800億円もの経済的な負担になるとされています。

座りすぎ以外にも、ちょっとした心がけが将来の負担に影響を与えることがあります。その代表例が「睡眠」です。

アメリカのRAND研究所は2016年に、睡眠不足による体調不良や遅刻・欠勤などにより、年間6日分の労働時間が失われると指摘しました。日本の場合、その経済的損失は1,380億ドル（1ドル160円換算で約22兆円）に達するとされています。

さらに労働生産性だけでなく、心血管疾患や糖尿病、うつ病などの発症リスクを高め、最悪の場合は過労死や事故を引き起こすとし、死亡率も13%上昇すると指摘しています。また、近年の研究では、睡眠中に脳内の老廃物（アミロイドβ）が排出されることが分かっており、慢性的な睡眠不足は将来的な認知症リスクを高める可能性も指摘されています。

下図は先進7か国の睡眠時間を比較したものです（OECDデータから作成）。



日本人の睡眠時間が突出して短いことがわかります。寝苦しい時期ですが、就寝時の室温を整える、就寝前のスマホ利用を控える、などを意識してはいかがでしょうか？