

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

9月1日は、1923年の関東大震災を教訓に制定された「防災の日」です。

今年7月28日には熊本県熊本地方を震源とするM7.1、最大震度7の「令和8年熊本地震」が発生し、災害がいつどこで起きてもおかしくないことを改めて実感させられました。非常食や飲料水の備蓄、避難場所や連絡方法、火災保険・地震保険などを確認しておきましょう。

また、過去の災害時には、住宅の修理など直接的な被害に関するものだけでなく、点検商法や貴金属の訪問購入、義援金詐欺といった、災害に便乗した悪質商法や詐欺も多数発生しています。こうした二次被害にも十分注意しておきましょう。

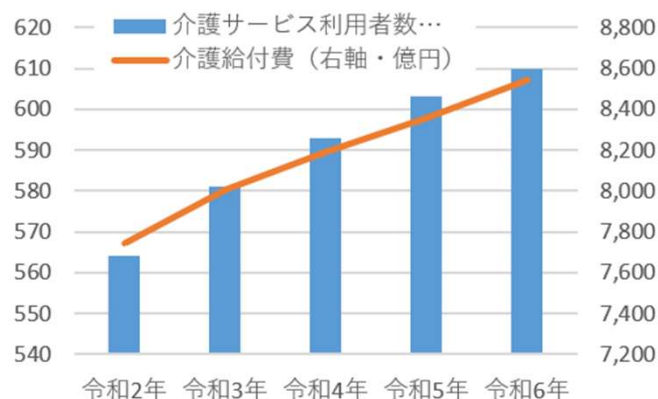


今月号のちょっと気になるお金のコラム

令和8年上半期の特殊詐欺被害額は1,816億円と過去最悪に。SNS型投資詐欺が急拡大するほか、相次ぐ災害に便乗した詐欺的トラブルにも注意が必要です。

令和8年版 高齢社会白書から

6月12日に内閣府は「令和8年版高齢社会白書」を閣議決定しました。同白書には日本の高齢化の現状と将来予測に加え、就業状況、健康・福祉、住環境といった多岐にわたる分野での生活動向と意識調査の結果が詳細に記されています。その中で特に注目すべきは、介護サービス利用者や認知症の増加です。下図は令和2年から令和6年までの介護サービス利用者数と介護給付費の推移を表したものです。



介護や認知症の増加は、本人の日常生活を制限するだけでなく、家族の生活にも多大な影響を及ぼします。同居する主な介護者のうち16.2%が「子」が占めており、さらに介護者の7割以上が60歳以上という「老老介護」も常態化しています。また、介護を理由とした離職者も年間10万人を超えられているとされています。

だからこそ、健康寿命を意識した生活習慣の見直しや、保険・資産形成による早めの備えが、ますます大切にな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
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

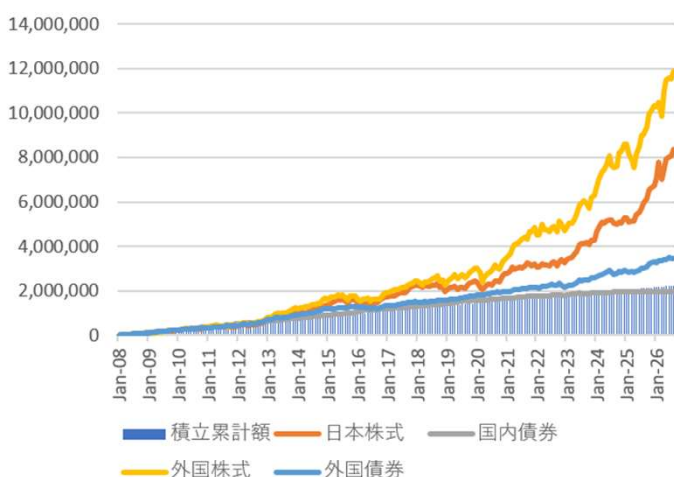
下の図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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

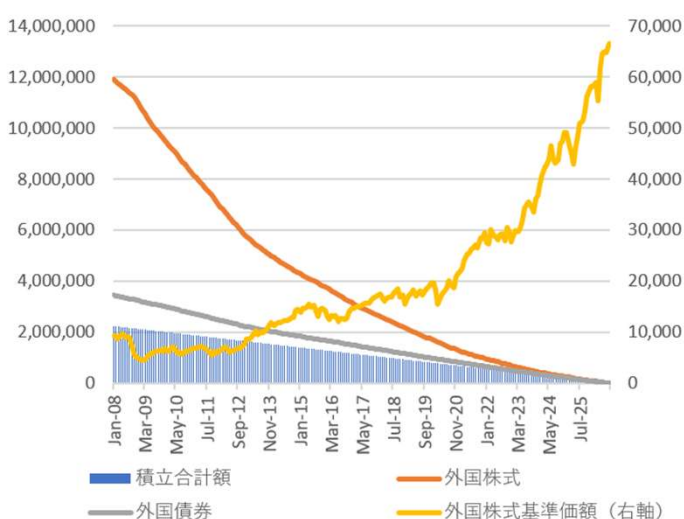
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Jun-26	Jul-26	Aug-26
積立累計額	2,220,000	2,230,000	2,240,000
日本株式	8,022,485	8,046,805	8,364,250
国内債券	1,958,083	1,955,920	1,949,686
外国株式	11,569,481	11,552,205	11,890,871
外国債券	3,479,938	3,431,754	3,438,826

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①224万円（青棒）は2026年8月に②1189万円（オレンジ線）、約5.3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：105

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

NYダウ最高値更新も、月末は中東情勢で伸び悩み

	日経平均		NYダウ		ドル円
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
Aug-26	66,311.93	3.03%	53,559.99	2.05%	159.56

2026年8月のNYダウ平均株価は、月前半に地政学リスクの和らぎやハイテク株の買い戻しなどを背景に最高値を更新し、一時5万4000ドルの大台を突破する場面もありました。月末にかけては中東情勢の緊迫化への懸念や原油先物価格の上昇、早期の利下げ観測の後退などを背景に、上値が重い展開になりました。

引き続き中東情勢、米国金融政策、AI大手企業の投資コストなどが注目されます。

長期・積立・分散が大切と聞きますが、長期とはどのくらいの期間と考えればよいですか？

何年以上なら必ず大丈夫という決まった期間があるわけではありませんが、おおよその期間の目安がつかないと不安になると思います。今月は2000年以降の大きな下落を例に投資期間について整理してみましょう。

下図はITバブル崩壊時の外国株インデックスファンドの価格推移（青線）と積立投資の状況を表したものです。インターネット企業への過剰な期待が弾けたことに加え、2001年9月には米国同時多発テロが



勃発し、2003年3月にはイラク戦争に至ったことも調整を長引かせました。ファンド価格は2000年3月の高値から2003年3月の安値まで約40%下落しました。高値を回復したのは5年8カ月後の2005年11月でした。

この期間、毎月1万円の積立投資の積立額（グレー棒）に対し積立投資の評価額（赤線）を見ると、高値回復よりも若干早い4年8カ月後の2004年11月に積立元本を上回ってきていることがわかります。

次の図はリーマンショック時の外国株インデックスファンドと積立額・積立評価額の推移です。



2007年10月の高値から2009年2月の安値まで約61%下落しました。高値を回復したのは6年2カ月後の2013年12月でした。

同期間の積立投資の推移を見ると、高値回復よりも早い4年10カ月後の2012年8月に積立元本を上回っています。

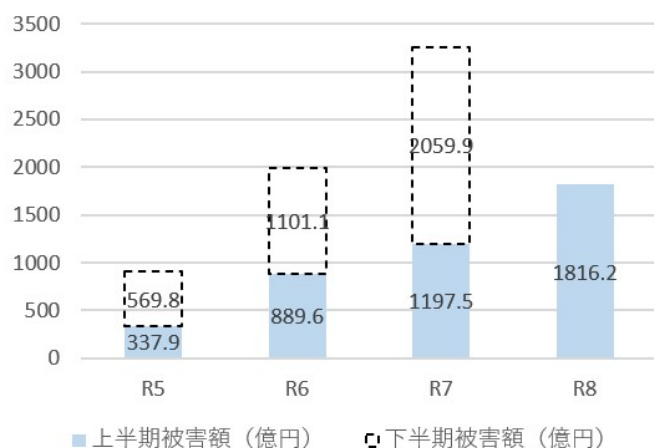
今後に起きる暴落も必ずこれらのケースと同様の期間で回復するとは言えませんが、長期投資の期間は少なくとも数年、できれば10年以上というのが一つの目安になると考えられます。

また、暴落時にこそ積立投資が有効であることもここからわかります。暴落時に積立投資を止めないこと。そして、数年以上使う予定がない資金があれば積立の増額を検討することが、長期資産形成のポイントと言え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

特殊詐欺被害、過去最悪の1,816億円に

警察庁の発表によると、令和8年上半期の特殊詐欺は認知件数22,031件（前年同期比+18.3%）、被害額1,816.2億円（同+51.7%）と、件数・金額ともに大幅に増加しました。1日当たりの被害額は約10億円、既遂1件当たりの被害額は840万円（同+28.1%）にのぼり、被害の高額化が進んでいます。被害金の受け渡しは「振込型」が過半数を占める一方、暗号資産を悪用する手口も急増しています。



中でも急増しているのが「SNS型投資詐欺」です。認知件数5,893件（同+105.1%）、被害額797.9億円（同+126.0%）と前年のほぼ2倍に達し、被害総額の43.9%を占めています。年代別では50代・60代が認知件数の53.0%、被害額の59.5%を占め、資産形成世代が主な標的となっています。既遂1件当たりの被害額は1,362万円と全体平均を大きく上回ります。接触の入り口はInstagramやX、YouTubeなどのバナー広告や投稿が急増しており、その後LINEに誘導して送金させる手口が定着しています。

警察官等を装う「ニセ警察詐欺」も被害額507.9億円（同+27.3%）にのぼります。

「ニセ警察詐欺」の接触手段の98.2%を電話が占め、「あなたの口座が犯罪に使われている」といった言葉から始まり、高齢者だけでなく20代・30代を含む幅広い年代に被害が拡大しているのが特徴です。心当たりのない儲け話の広告やDM、不審な電話には、まず疑ってかかることが被害防止の第一歩です。

こうした中、令和8年熊本地震（7月28日発生）では、堀井消費者庁長官が8月6日の会見で、発災から9日間で地震関連の消費者相談が約10件寄せられたことを明らかにしました。平成28年の熊本地震では発災後1か月間で752件の相談が寄せられており、長官は今後も問い合わせが増えていく可能性があるとの見方を示しています。さらに8月13日には千葉県を記録的な豪雨が襲い、甚大な被害をもたらしました。相次ぐ災害を受け、今後は千葉県内でも同様の便乗トラブルが懸念されます。

トラブルは、被災地内で発生する住宅修理等のほか、被災地の内外を問わず発生する点検商法や義援金詐欺に大別されます。国民生活センターには、SNSでフォローしていた飲食店アカウントのDMから、商品購入で被災地に寄付でき購入額以上が返金されるとして誘導され、最終的に計10万円をだまし取られたという相談も寄せられています。

自治体などの公的機関が電話で直接義援金を求めることは基本的にありません。寄付先の活動状況や振込先名義をよく確認し、不安を感じたら消費者ホットライン（188）や警察相談専用電話（#9110）へご相談ください。