



フツ-の人にフツ-の資産形成を！

資産形成ハンドブック

<https://shisankeisei.jp>



2026年7月

ファイナンシャル・プランナー
株式会社ウェルスペント
代表取締役 横田 健一



本冊子の使い方

- 本冊子は、お金や資産形成についての情報をスライドとしてまとめています。目次（P.3）をご確認の上、最初から順番にでも、ご興味のあるトピックからでも、ご覧いただければと思います。
- 本冊子はスライド資料ですので説明が十分ではない部分もあるかと思っています。ブログやYouTubeで配信している場合もありますので、併せてご参照いただければと思います。



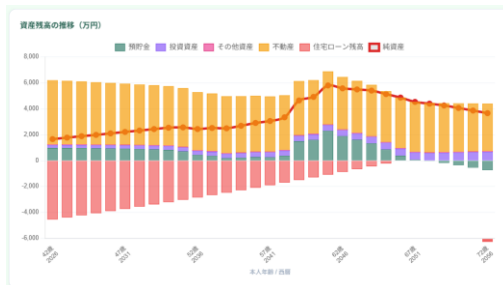
Web
(ブログ)



本冊子



ライフプラン &
お金の計算ツール



登録不要・無料で使える
ライフプランシミュレーターや
資産運用シミュレーターなども
提供していますので、ぜひ
ご利用いただければと思います。



YouTube

はじめに

資産形成ハンドブックは、

フツーの人にフツーの資産形成を！

というコンセプトで、お金や資産形成についての情報・知識をまとめています。

専門知識を持っていないフツーの人が、仕組み化することで手間をかけなくても、再現性高く実行できる資産形成の方法についてご説明しています。

一人でも多くの方に、お金や時間を有意義に使い（ウェルスパントし）、自分らしい幸せ（ウェルビーイング）な人生を送っていただきたいと考えています。少しでもお役に立てましたら幸いです。

ファイナンシャルプランナー
株式会社ウェルスパント
代表取締役 横田健一

目次

◆ 本冊子の使い方	P.1
◆ はじめに	P.2
◆ 目次	P.3
◆ 資産形成入門	P.4
◆ 人生設計（ライフデザイン）	P.20
◆ 家計管理	P.34
◆ 住宅	P.60
◆ ライフプランシミュレーション	P.76
◆ リスクに備える	P.85
◆ 老後に備える	P.118
◆ 資産形成としての株式投資	P.130
◆ リタイアメントプランニング	P.222
◆ その他 参考資料	P.284
◆ 人生の時間とお金	P.300
◆ よくあるご相談例・質問	P.303
◆ 会社概要 & 代表者プロフィール	P.307
◆ 免責事項	P.318

資產形成入門



幸せな人生を送るための資産形成

資産形成とは

- 自分の時間を使って働いたり、自分のお金に働いてもらったりすることで、収入を得ながら将来のために資産を築いていくこと

資産形成の目的

- 購買力を維持・向上させることで人生の選択肢を増やし※、お金の面で安心して幸せな人生を送る（ファイナンシャル・ウェルビーイングを実現していく）こと

ポイント

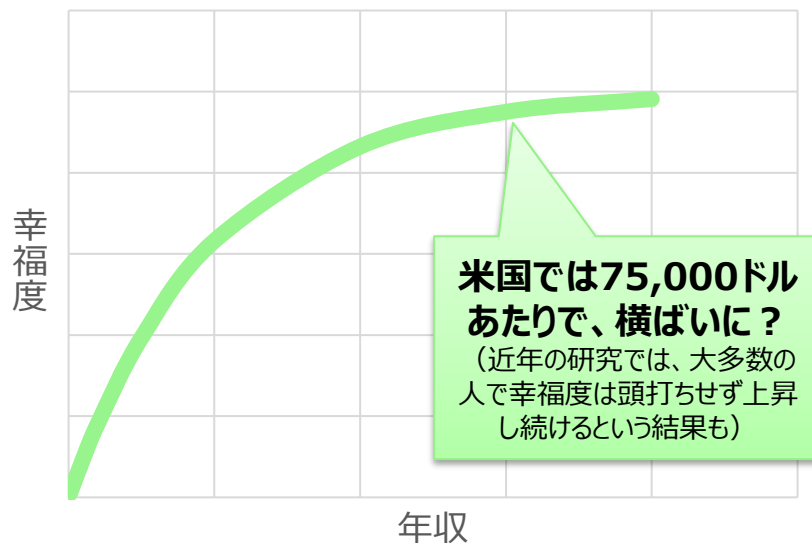
- お金は人生の目的ではなく、あくまで手段であり、幸せ（ウェルビーイング）な人生を送ることが大切だと考えています。
- 資産形成の道のりは、ハラハラ・ドキドキするようなものではなく、地道で面白みはないかもしれませんが、仕組みを作り、再現性の高い方法に取り組むことで、手間をかけずに、誰でも実行できると考えています。

※ 選択肢を増やす、つまり自己決定度を高めることは幸福につながると言われています。

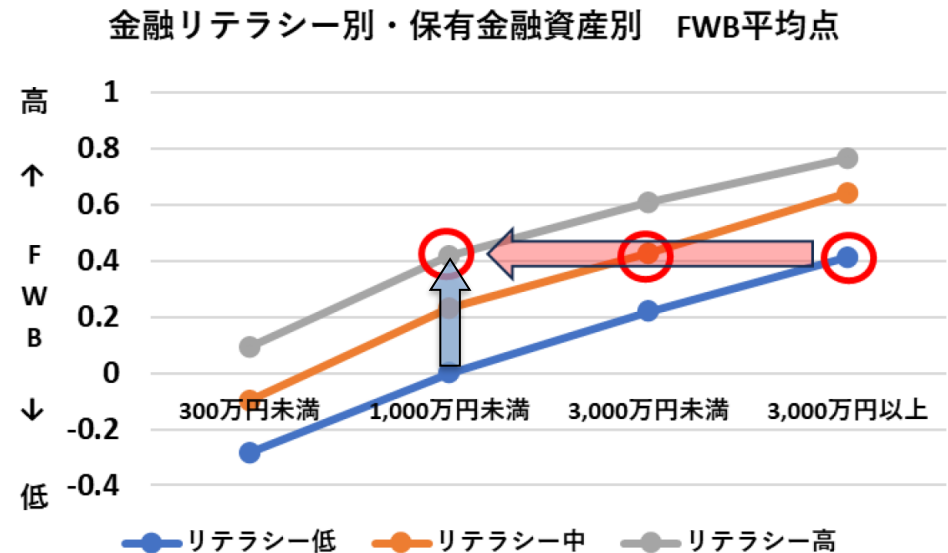
収入や資産が多いほど幸せなのか？

収入が増えるほど幸福度は上昇しますが、一定水準を超えると幸福度はそれほど上昇しなくなると言われています（個人差あり）。また、金融リテラシーが高いほど経済的な満足度は高くなるという結果も。資産は同じでも金融リテラシーが上がると満足度が上昇！

収入と幸福度の関係



金融リテラシー別・保有金融資産別の満足度



出典：（左）ダニエル・カーネマン名誉教授（米国プリンストン大学）による研究結果を模式化してウェルスペント作成、（右）MUFG資産形成研究所「フィナンシャル・ウェルビーイングと金融リテラシーとの関係」（2023年9月）より、MUFG資産形成研究所が作成。青矢印はウェルスペントが追記

※ 有名な「年収7.5万ドルで幸福度は頭打ち」というカーネマン教授の研究(2010)は、その後Killingsworth(2021)により「幸福度は年収とともに上昇し続ける」と再検証され、さらに両者の共同研究(2023)で見解が統合されました。結論としては、もともと不幸せな一部の層では一定水準以上で頭打ちする一方、大多数の人では収入が上がるほど幸福度も上がり続ける、とされています。

目指すは、お金持ちより、ファイナンシャル・ウェルビーイング

世界保健機関（WHO）憲章における「健康」の定義（注：そもそも、ウェルビーイングとは？）

- 健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが**満たされた**状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）
- “Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.”

ウェルビーイングの5つの要素（米ギャラップ社）

キャリア・ウェルビーイング	仕事: 仕事、家事、趣味など日々の生活で最も時間を使うこと
ソーシャル・ウェルビーイング	人間関係: 人生における強い関係性と愛情
ファイナンシャル・ウェルビーイング	経済的: 収入や資産状況などの経済的な面
フィジカル・ウェルビーイング	身体的: 身体的な健康と成し遂げようとする意欲
コミュニティ・ウェルビーイング	地域社会: 住んでいる地域コミュニティへの関与

ファイナンシャル・ウェルビーイングの実現には、他人との比較ではなく自分なりの基準（自分が満たされたと感じる状態）の設定が必要（主観的に捉えていく）

⇒ 「1億円だ!」「もっともっと!」では、いつまで経っても満たされません!

⇒ “**足るを知る**”、“等身大のライフプラン / ファイナンシャルプラン”が大切

ファイナンシャル・ウェルビーイングとは？

単に 収入が多いとか、お金をたくさん持っている ということではなく、、、

“客観的というより、主観的！”

「当面の支払いを着実に行うことができ、将来のお金について安心しており、人生を楽しむためにお金の面で幅広い選択ができる状態」

“**financial well-being** can be defined as a state of being wherein a person can fully meet current and ongoing financial obligations, can feel secure in their financial future, and is able to make choices that allow enjoyment of life”

	現在	将来
安心感	①家計管理 毎日や毎月の支払い等、家計を管理できる	②ショック対応 金銭的なショックを吸収できる能力 (サポートの仕組み：親族・友人、貯蓄、保険など)
選択の自由度	④選択肢 人生を楽しむためにお金の面で幅広い選択ができること (ニーズに加えてウォンツ。友人・家族・コミュニティに対し寛容など。学び直しや働く時間を少なくするなど)	③将来見通し 金銭的な面での目標に向けて軌道に乗っていること (車やマイホーム、奨学金の返済、老後資金など)

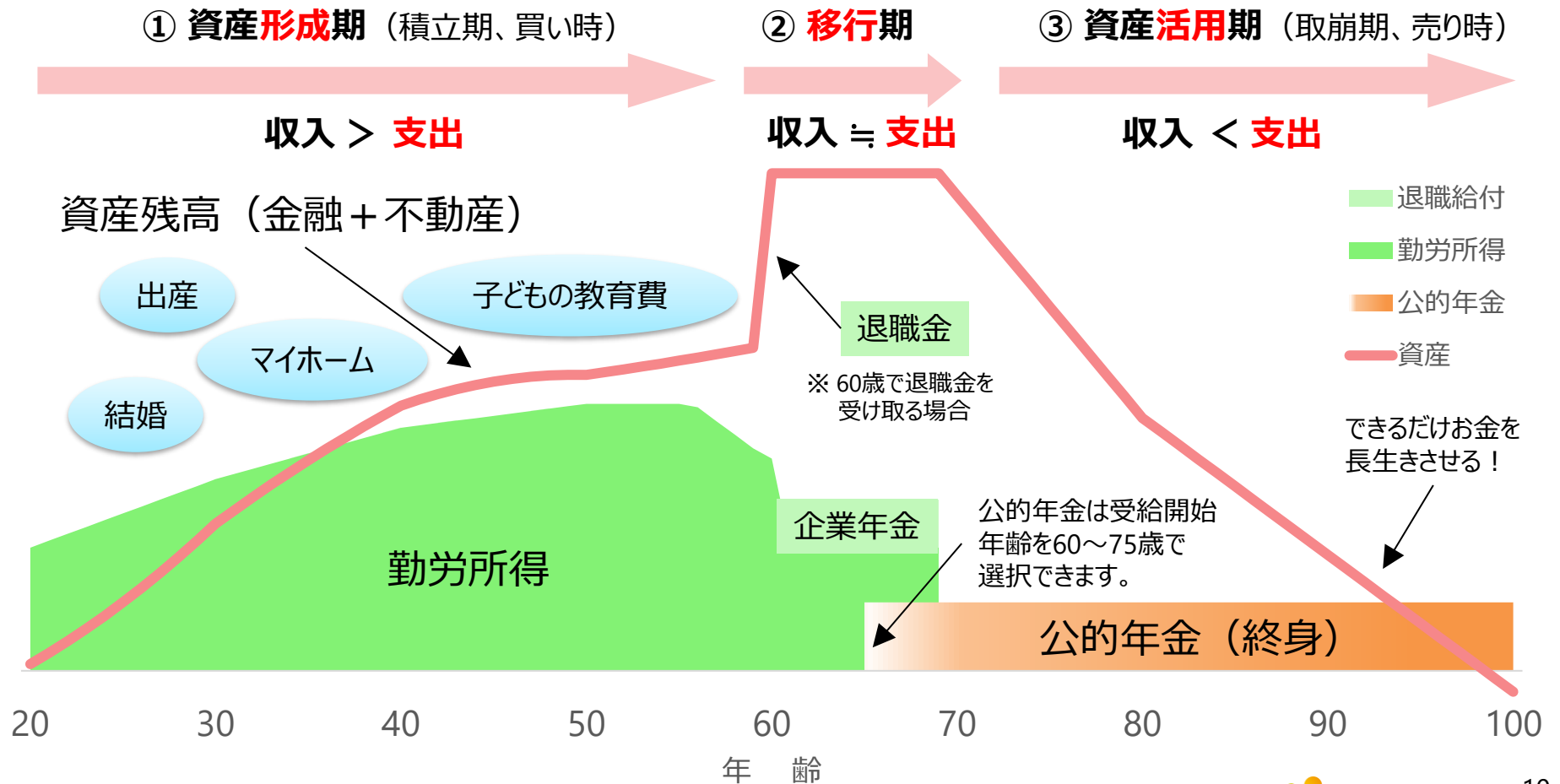
出典：“Financial well-being: The goal of financial education” (Consumer Financial Protection Bureau /消費者金融保護局, January 2015) なお、日本語はすべてウェルスパント訳。赤字、赤矢印はウェルスパント追記

ファイナンシャル・ウェルビーイング実現に向けた4つのステップ

<u>ステップ1</u> 現在のコントロール感を高める	「お金に振り回されている」感覚をなくし、「自分がお金を動かしている」感覚を持つための土台作り ● 支払いや収支の「見える化」を自動化: 支払いについて口座引落等の設定による自動化。家計簿アプリなどを使い、毎月何にいくら使っているかを把握。正確さよりも「流れを掴む」ことを優先 ● 支出の優先順位を決める: CFPBの定義にある「人生を楽しむための選択」をするために、自分にとって価値の低い支出（なんとなく払っているサブスクやコンビニでのついで買いなど）を特定し、削減。
<u>ステップ2</u> 金銭的なショックへの耐性を作る	「予備/緊急時資金（源）」の確保が心理的な安心感に直結する ● まず「1ヶ月分の生活費」を貯める: 最初から大きな目標を立てず、まずは1ヶ月分の生活費を「絶対に手につけない口座」に確保。これがあるだけで、急なトラブルへの不安を軽減することが可能 ● 最終的には3～6ヶ月分を目指す: 病気や失業などの大きなショックに耐えられるよう、段階的に積み増していく。
<u>ステップ3</u> 将来の目標への筋道を立てる	「将来も大丈夫だ」という見通し・確信が、現在の幸福度向上につながる ● 積立の仕組み化: 貯蓄や投資を「余ったお金でする」のではなく、給与が入った瞬間に「先取り」で分ける仕組みを構築 ● 「いつ、いくら」の解像度を上げる: 老後や子供の教育費など、大きな支出に対して「今のペースで間に合うのか」を試算してみる。軌道に乗っていることが確認できれば、今のお金を使うことへの罪悪感が軽減、消失
<u>ステップ4</u> 選択の自由を楽しむ	ステップ1～3を進めつつ、並行して、より意識的にお金を使って人生の質、幸福度を向上させる ● 「経験」にお金を使う: モノよりも、旅行や学習、友人との食事などの「経験」にお金を使う方が、長期的なウェルビーイングに寄与する傾向。また、自分の幸福度を大きく上げる趣味や自己投資にも。 ● 時間の節約を検討する: 自分の時間を確保するために、時短家電を買ったり、家事代行を頼んだりするなど、「時間を買う」選択肢も検討

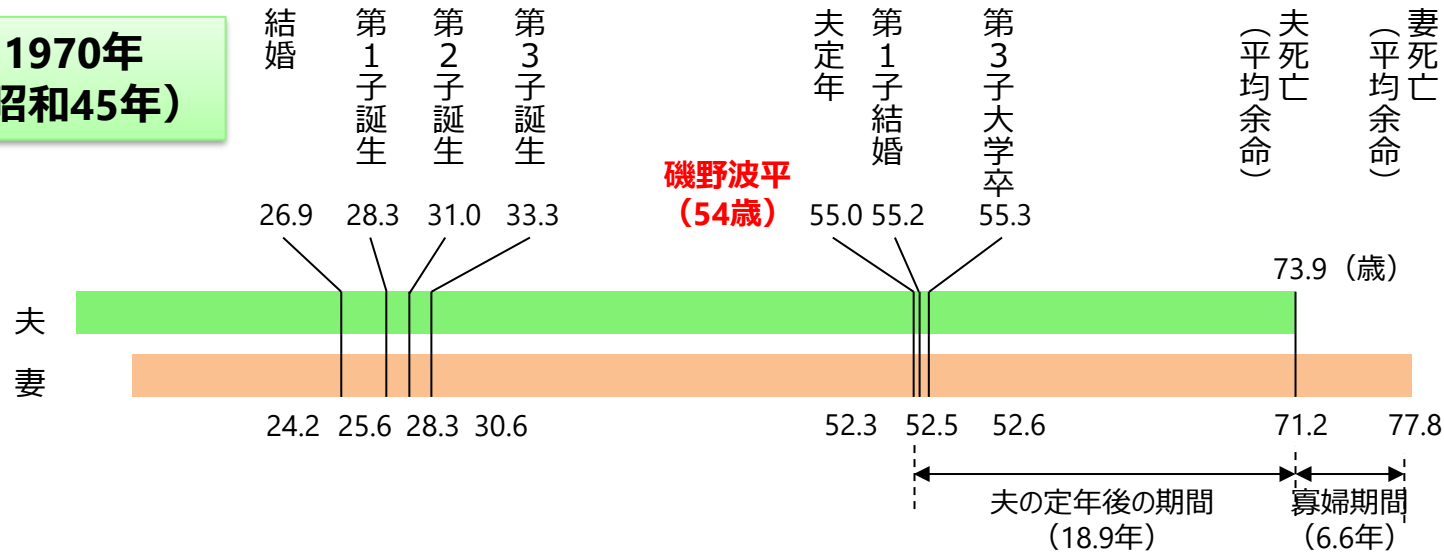
人生におけるお金の収支

- 現役時代は、勤労により収入を得ながら、資産を形成
- 働き方をシフトさせつつ、できるだけ長く働き、公的年金は繰り下げという選択肢も
- いつ稼いで、いつ蓄え、いつ使うか。メリハリをつけて有意義なお金の使い方を

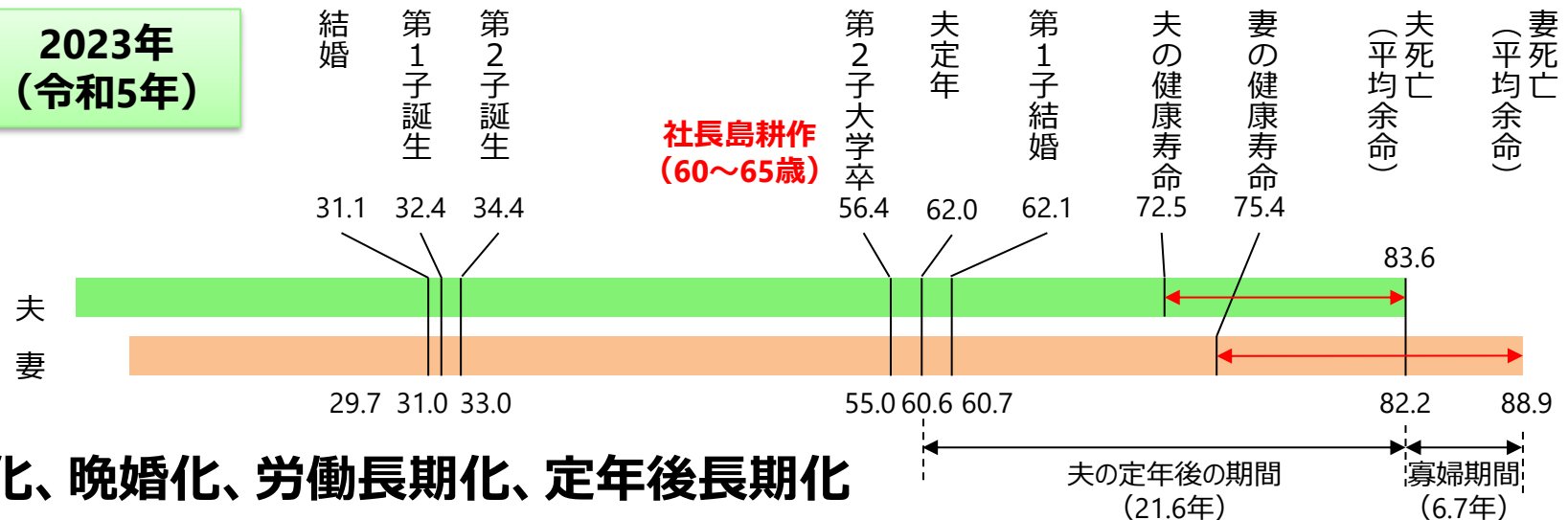


ライフサイクルの変化

1970年
(昭和45年)



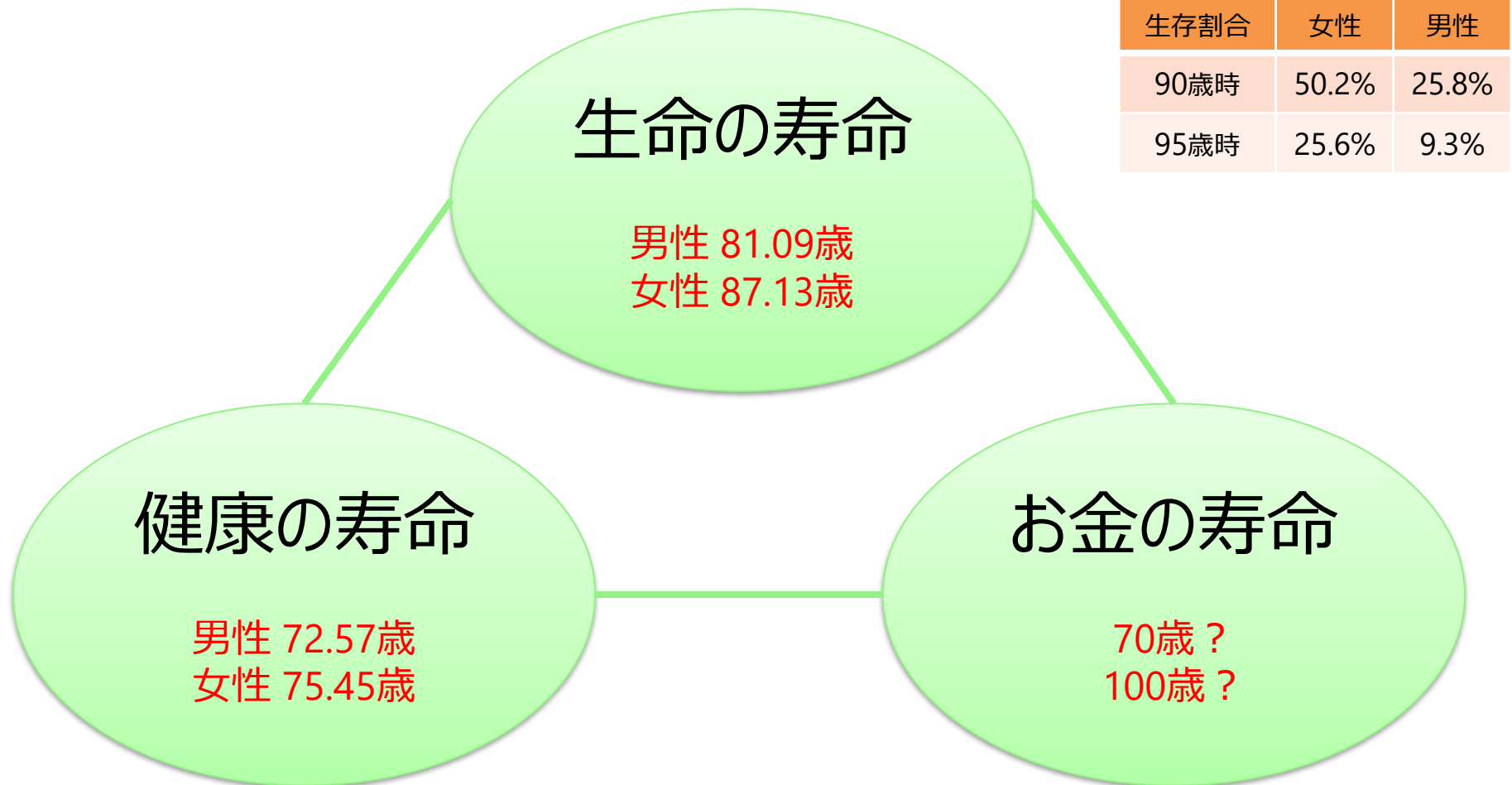
2023年
(令和5年)



長寿化、晩婚化、労働長期化、定年後長期化

※ 死亡年齢（平均余命）は1970年における50歳の平均余命、2023年における60歳の平均余命による。
「ライフプラン情報ブック2026年2月改訂版（生命保険文化センター）」等より、ウェルスパント作成

3つの寿命を合わせて、幸せな人生を！



お金の寿命を確認し、しっかり資産形成していきましょう！

生命の寿命、生存割合：厚生労働省「令和6年簡易生命表」

健康の寿命：厚生労働省 第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会「健康寿命の令和4年値について」

資産形成の大原則

来年の資産

$$\begin{aligned} &= \text{手取り収入} - \text{支出} \\ &+ \text{今年の資産} \times (1 + \text{運用利回り}) \end{aligned}$$

ライフプランによりますが、
一つの目安としては
支出は手取り収入の
8～9割くらいで

資産を増やすための3つのポイント

1. 支出を減らす（節約・支出の最適化）
2. 手取り収入を増やす（キャリアアップや兼業・副業）
3. 運用利回りを高める（資産に働いてもらいましょう）

資産配分によりますが、
現実的な利回りは
0～7%くらい

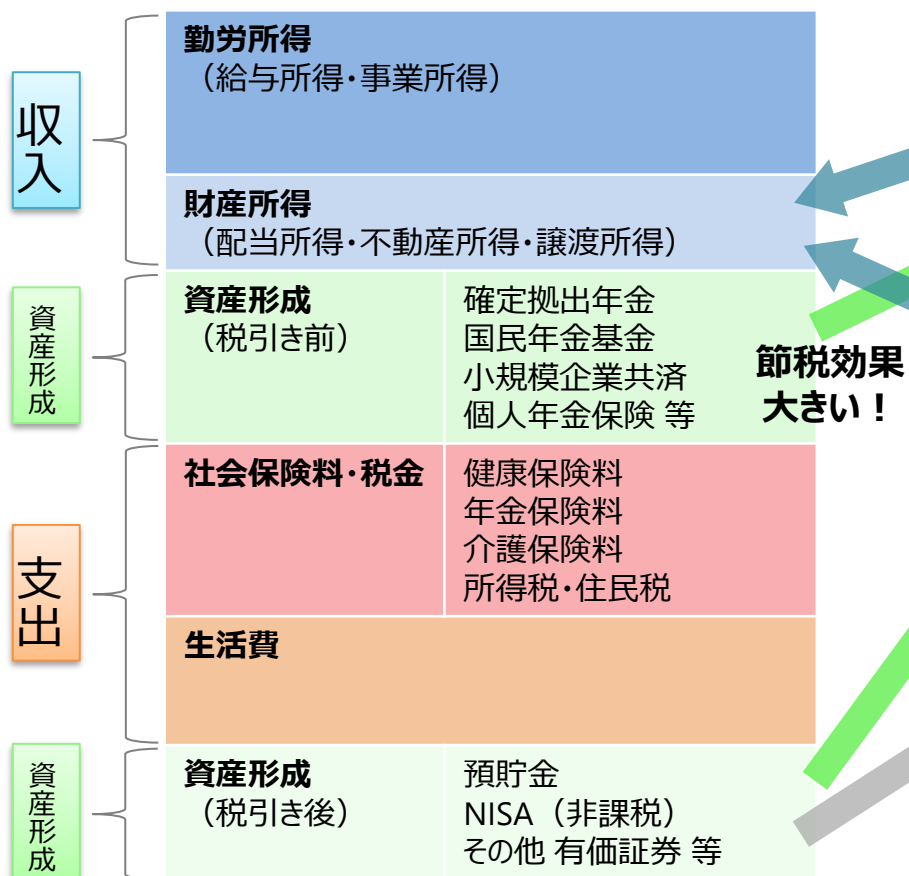
良いアドバイスとは、「今日を大切に生きよう」または「将来のために貯蓄しよう」といった単純なものではない。唯一の良いアドバイスは、「将来の後悔を最小限に抑えよう」である。

「アート・オブ・スペンディングマネー 1度きりの人生で「お金」をどう使うべきか？（モーガン・ハウセル）」

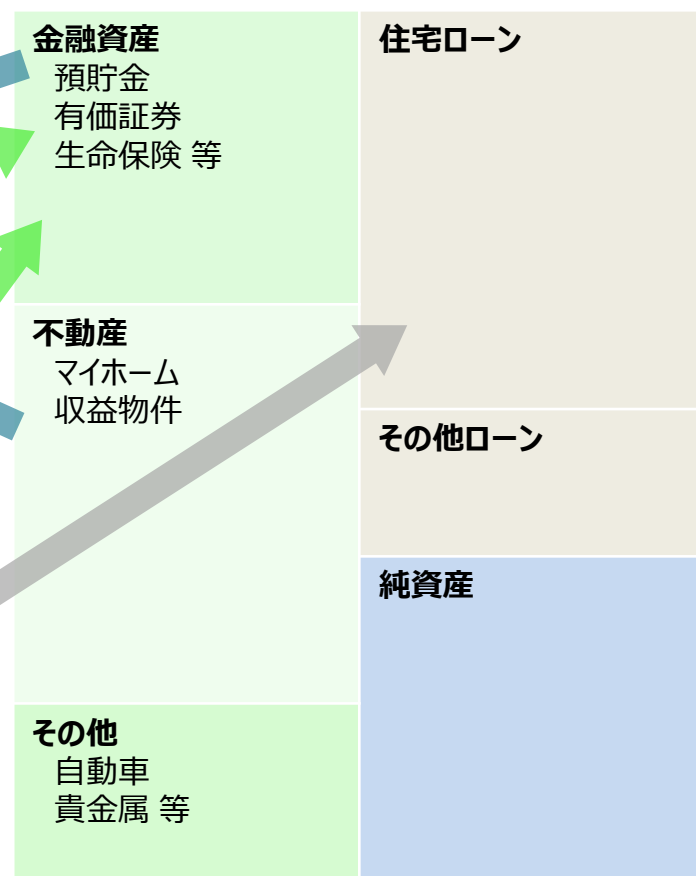
資産形成における年間収支と資産の関係

収入から、**今の自分**のための**生活費**、**将来の自分**のための**資産形成**に分けていきますが、ライフプランを考えながらこれらのバランスを決めていくことがとても大切です。また、資産形成は、節税効果の大きい制度を優先的に活用していくことがポイントです。

年間収支

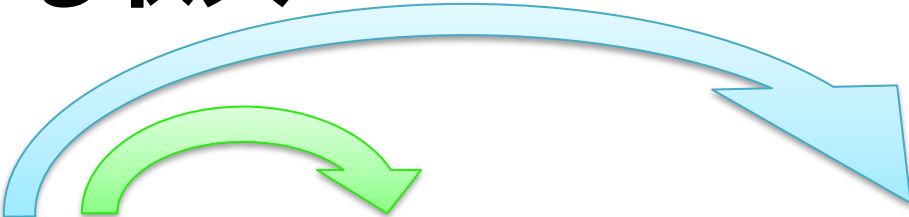


資産残高一覧表 (バランスシート)



働いて収入を得ることが、将来の資産や年金に

人生における収入



= 勤労収入 + 資産収入 + 年金収入

(人的資本)

- 給与収入
- 事業収入

(金融資産)

- 預金の利息
- 投資の利益

(年金受給権)

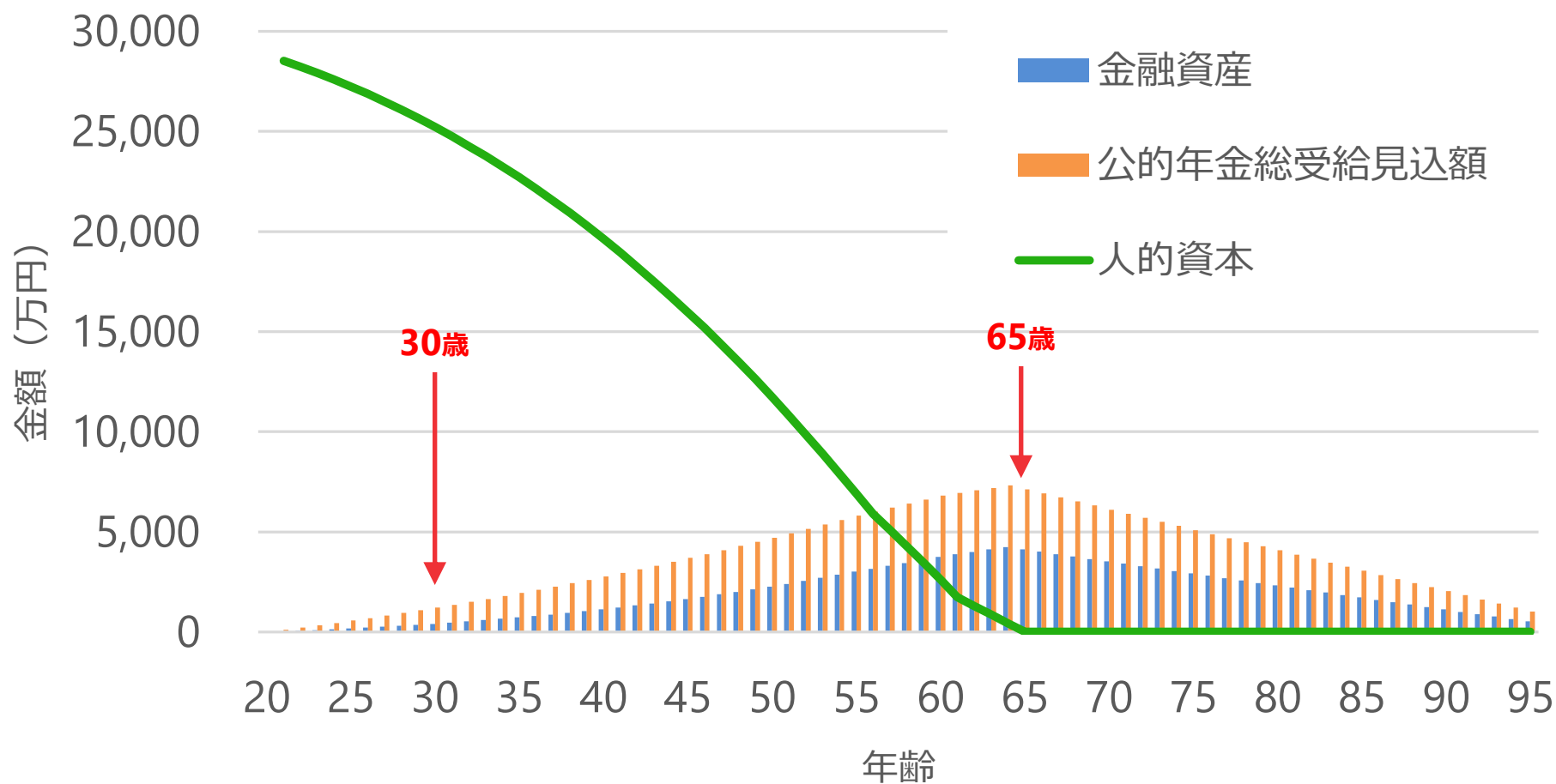
- 公的年金
- 退職金
- 企業年金

人生前半の収入

人生後半の収入

人生における人的資本、金融資産、公的年金額

人的資本、金融資産、公的年金額の推移



※ 公的年金は厚生年金に加入、人的資本は65歳でゼロになると仮定

人的資本と年金受給権を含む包括的なバランスシート

顕在化している資産・負債に加えて、今後の人生全体にわたる潜在的な収入（勤労収入および年金収入）と支出（の現在価値）まで含めた包括的なバランスシート（ホリスティック・バランスシート / エコノミック・バランスシート）を作成することも可能です。理想的には、ここまで考慮して、金融資産におけるアセット・アロケーションを決定すべきと言えます。

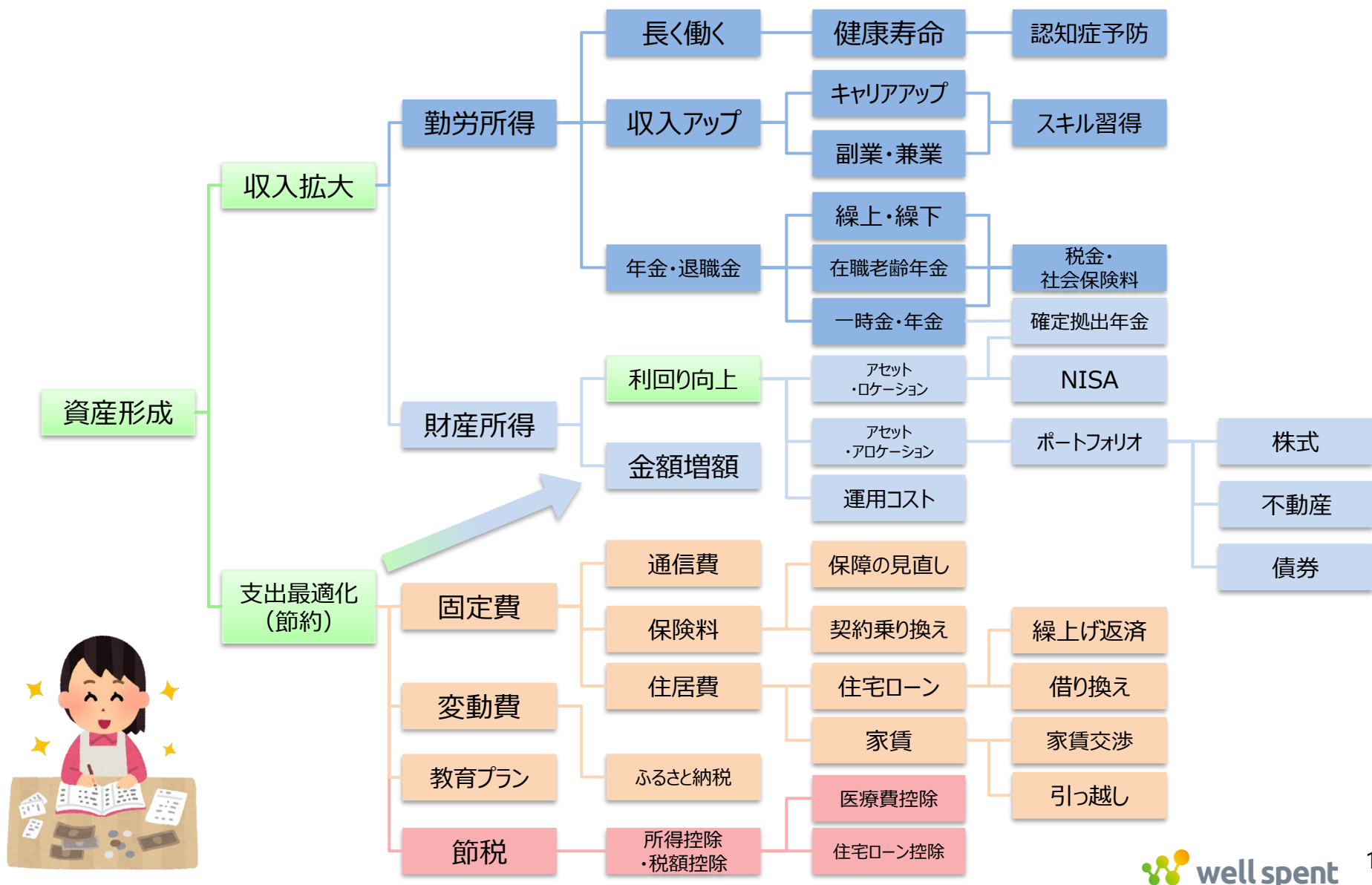
1) 30歳の人のイメージ

公的年金が生み出す将来 キャッシュフローの現在価値	将来支出の現在価値（今後の 人生におけるすべての支出）
5,000万円 （年金 200万円/年×25年）	21,500万円 （引退前 400万円/年×35年 引退後 300万円/年×25年）
人的資本が生み出す将来 キャッシュフローの現在価値	
17,500万円 （人的資本 500万円/年×35年）	今後の生活水準を見直すことで、 減らすことも増やすことも可能
人的資本は、 債券的 （公務員・ 大企業会社員等）にも、 株式 的 （プロスポーツ選手、外資系 金融等）にもなりうる	負債
資産	住宅ローン 4,500万円
金融資産 500万円	
マイホーム 5,000万円	純資産（金融資本+人的資本） 1,500万円

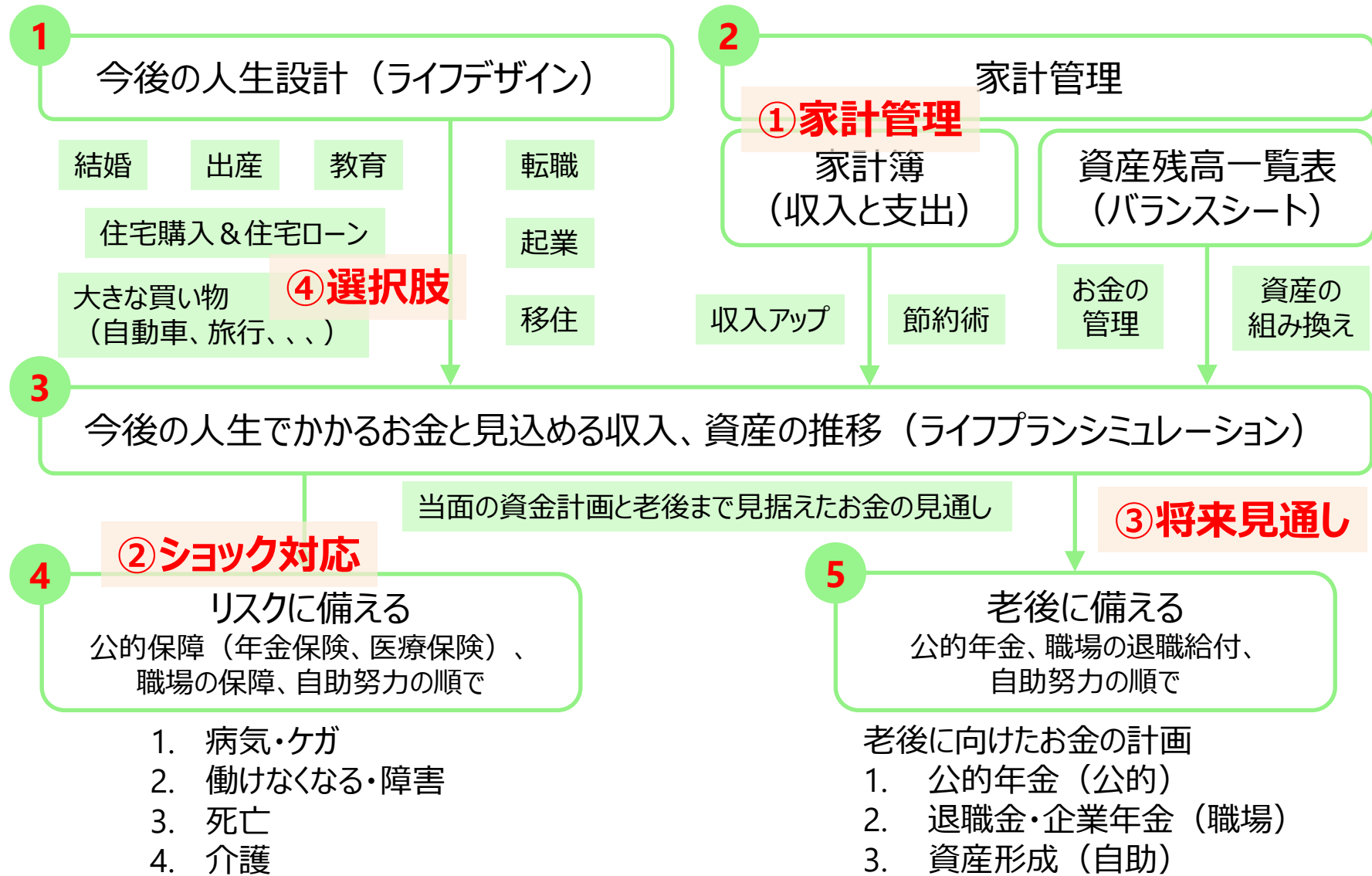
2) 65歳の人のイメージ

公的年金が生み出す将来 キャッシュフローの現在価値	将来支出の現在価値
5,000万円 （年金 200万円/年×25年）	7,500万円 （300万円/年×25年）
年金は 債券的 （比較的安定で、 一定程度は物価連動）	
資産	今後の生活水準を見直すことで、 減らすことも増やすことも可能
金融資産 3,000万円	負債
マイホーム 4,000万円	住宅ローン 500万円
	純資産（金融資本） 4,000万円

資産形成を具体的なアクションに分解すると、、、



ファイナンシャル・ウェルビーイング実現に向けたライフプランニング



何かあったらどうしよう？！という不安を減らす

将来への漠然とした不安を減らす spent

人生設計（ライフデザイン）



人生設計（ライフデザイン）

➤ どんな人生を過ごしたいですか

- ✓ どんな仕事をしたいですか
- ✓ どんな家族を持ちたいですか
- ✓ どんな友人・交友関係を持ちたいですか
- ✓ どんなモノを持ちたいですか
- ✓ どんなコトをしたいですか
- ✓ どんな楽しみ・趣味をしたいですか
- ✓ どんな場所で生活したいですか
- ✓ いつまでにどんなことを、その後はさらにどんなことをしたいですか

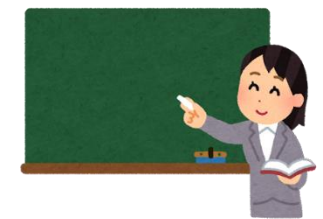


どんな仕事をして、どこに住みますか？

順位	職業	年収（万円）
1	航空機操縦士	1,632
2	医師	1,512
3	その他の経営・金融・保険専門職業従事者	1,135
4	大学教授（高専含む）	1,083
5	歯科医師	1,063
6	法務従事者	981
7	管理的職業従事者	967
8	システムコンサルタント・設計者	889
9	大学准教授（高専含む）	876
10	公認会計士，税理士	811
11	研究者	802
12	企画事務員	737
13	小・中学校教員	735
14	輸送用機器技術者	725
15	鉄道運転従事者	719
16	大学講師・助教（高専含む）	712
17	発電員，変電員	707
18	電気・電子・電気通信技術者 （通信ネットワーク技術者を除く）	704
19	獣医師	681
20	建築技術者	679

順位	都道府県	住宅地平均価格 （円/m ² ）
1	東京	466,400
2	神奈川	205,200
3	大阪	166,100
4	埼玉	126,100
5	愛知	119,900
6	京都	117,800
7	兵庫	117,800
8	千葉	94,900
9	福岡	75,100
10	沖縄	74,900

出典：国土交通省「令和7年都道府県地価調査」



出典：厚生労働省「令和7年賃金構造基本統計調査」（ただし、不詳を除く）

ライフイベントとお金



結婚
約498万円



出産
約52万円



教育費
約839万円/人
～約2,571万円/人

自宅購入
約5,007万円
(全国・土地付注文住宅)
約7,719万円
(東京都・マンション)



老後生活費
約23.9万円/月 (最低)
～約39.1万円/月 (ゆとり)

住宅ローン金利分
約3,251万円 (全国)
約5,012万円 (東京都)

結婚：リクルートブライダル総研「結婚マーケット調査2025」（挙式、披露宴・ウェディングパーティーともに実施、新婚旅行等を含む）、出産：厚生労働省 保険局「医療保険制度における出産に対する支援の強化について」（2025/12/4）、幼稚園から高校：文部科学省「子供の学習費調査」（令和5年度）、大学：文部科学省令による標準額 および 文部科学省「令和7年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」

自宅購入：住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」（2024年度）、住宅ローン金利：自宅購入金額全額を、35年、金利3.14%（フラット35、2026年7月頃）で借りた場合に、金融機関に支払う金利分の総額、老後生活費：生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（2025年度）

結婚するにはいくら必要？

使いみち	費用 (万円)	資金源	金額 (万円)
挙式、披露宴・ウエディングパーティー、食事会を通じて かかった総額	210.1	挙式と披露宴を両方行った 場合のご祝儀の平均額	180.1
挙式、披露宴・ウエディングパーティーともに実施	298.6	二人の貯金	244.9
挙式のみ	140.4	親からの援助	140.6
披露宴・ウエディングパーティーのみ	200.6	祖父母からの援助	45.4
挙式、披露宴・ウエディングパーティーともに非実施（結婚を機とした食 事会のみ実施）	39.5		
婚約指輪	43.8		
結婚指輪 （16.4（夫）、20.0（妻））	36.4		
新婚旅行 （事前予約費用 43.9、食事やショッピングなど現地での 支出 12.4）	56.3		
インテリア・家具	26.7		
家電製品	35.9		



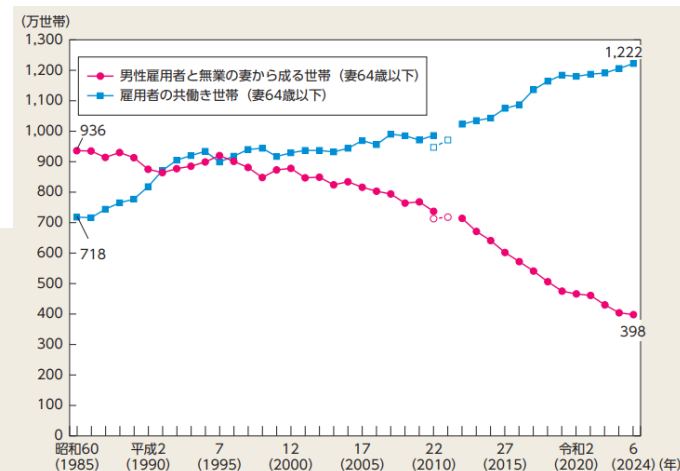
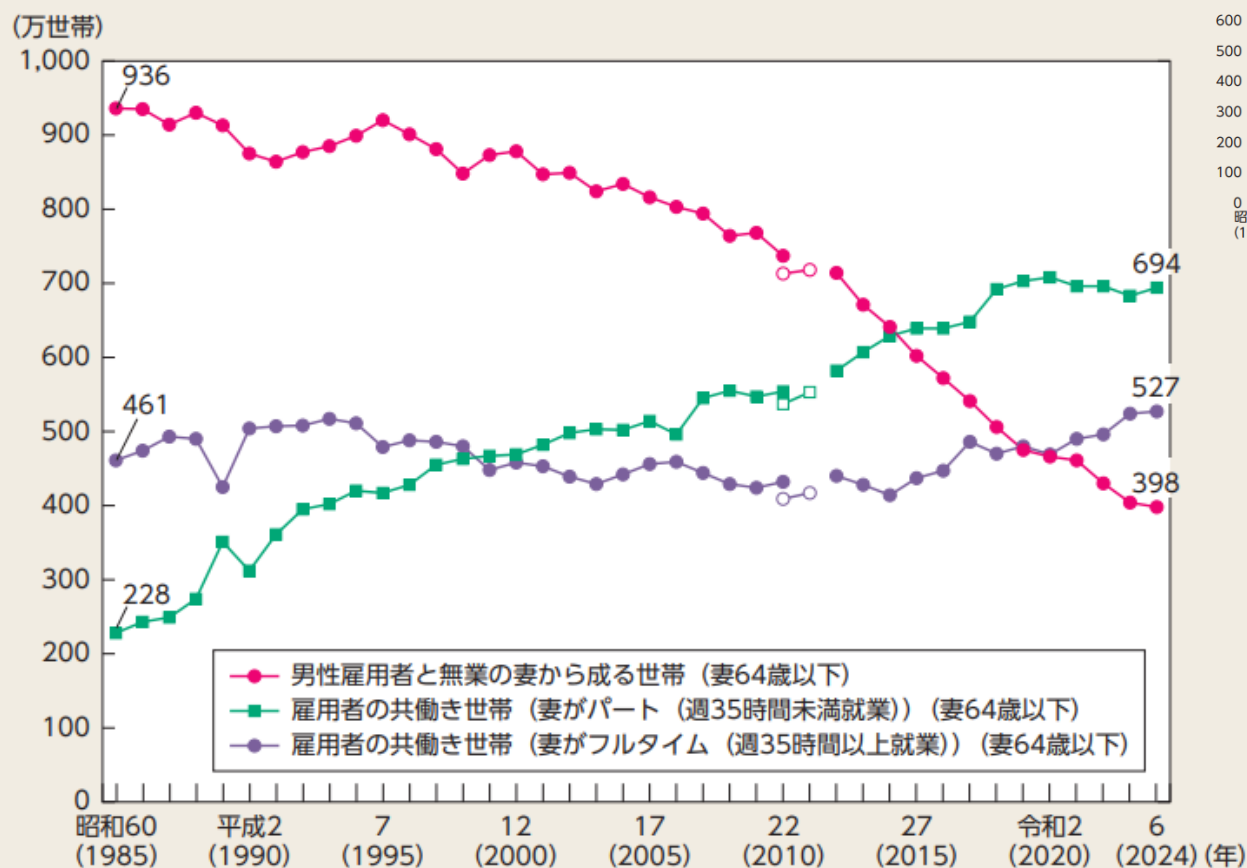
出典：リクルートブライダル総研「結婚マーケット調査2025」

何を重視するかは人それぞれ。メリハリをつけて予算を立てましょう！

結婚するだけなら、役所に婚姻届を出すだけです、、

共働き世帯の増加が続いています

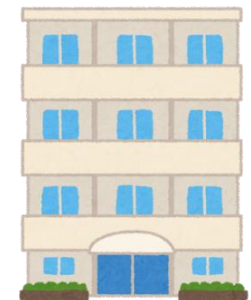
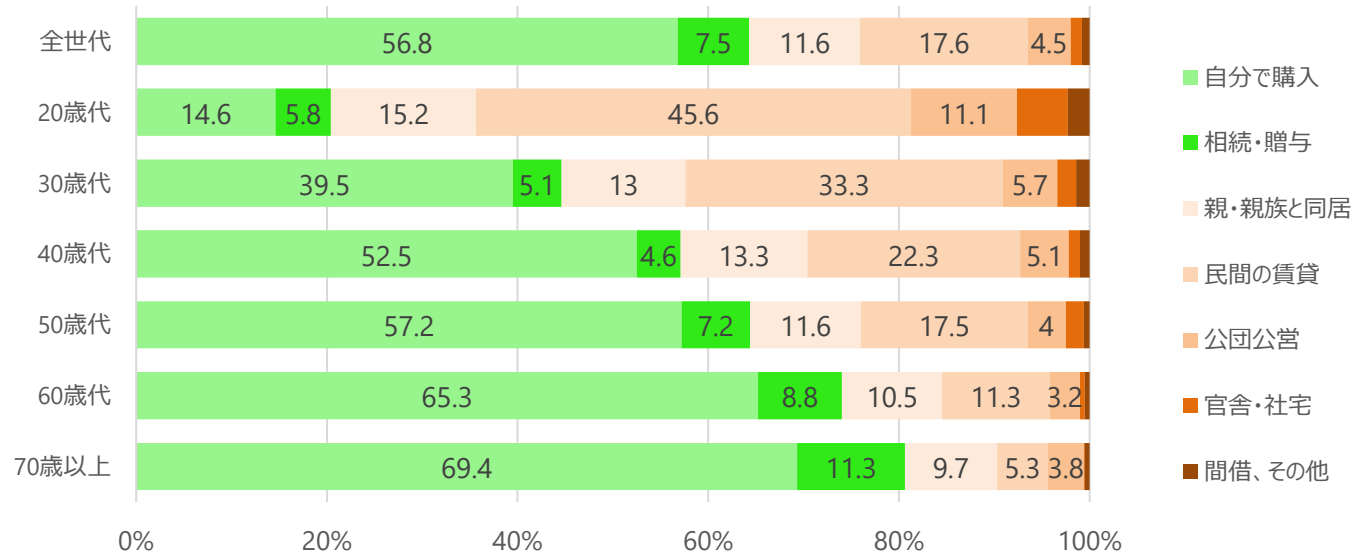
雇用者の共働き世帯は増加しており、専業主婦世帯の約3倍だが、妻がフルタイム（週35時間以上就業）で働いている共働き世帯の増加は限定的となっています。



出典：内閣府男女共同参画局「令和7年版 男女共同参画白書」

住宅を買うか、買わないか

持家・非持家の割合（2人以上の世帯）



住宅の購入価格（「フラット35」利用者、単位 万円）

	土地付注文住宅	建売住宅	マンション	中古戸建	中古マンション
全国	5,007	3,826	5,592	2,573	3,033
首都圏	5,791	4,363	6,569	3,222	3,405
近畿圏	5,193	3,827	5,738	2,561	2,699
東海圏	4,976	3,249	4,777	2,294	2,379
その他	4,534	3,095	4,485	2,062	2,554



持家・非持家の割合：金融経済教育推進機構（J-FLEC）「家計の金融行動に関する世論調査[二人以上世帯調査]」（2025年）

住宅の購入価格：住宅金融支援機構「フラット35利用者調査」（2024年度）

土地付注文住宅は「所要資金」（建設費＋土地取得費）

出産でかかるお金、もらえるお金

ねんきん定期便で
わかる公的保障
シミュレーター



2022年4月から
保険適用開始！
高額療養費適用！
女性43歳未満

不妊治療費用

タイミング法	～2万円 / 回
人工授精	1～3万円 / 回
体外受精	20～60万円 / 回
顕微授精	30～70万円 / 回

妊婦検診費用の補助

出産までの14回程度の
検診では、自治体から
一部助成される。
自己負担は～5万円

出産費用

東京	64.8万円
全国平均	52.0万円

※2028年までに正常分娩の保険適用
(自己負担の無償化)

妊婦のための支援給付

1回目 妊娠確定後 5万円	2回目 予定日の8週間前から 胎児1人あたり5万円
---------------------	---------------------------------

産休・育休期間中の厚生年金保険料は免除ですが、
将来受け取る年金額へは反映されます

出生後8週間に4週間まで、出生時育児休業（産後
パパ育休）を取得でき、**出生時育児休業給付金**（休
業開始時賃金×上限28日分×67%）を申請可能

児童手当（月額）

	第1・2子	第3子以降
0～3歳未満	1.5万円	3万円
3歳～高校生	1万円	

※22歳年度末まで（大学生年代）の子はカウント対
象だが、支給はなし

出産育児一時金
原則50万円
(医療保険)

産前・産後休業

育児休業

約4万円

月額 20万円

月額 15万円

育児休業給付金（雇用保険）
180日目までは休業前賃金の67%、181日目以降は
50% ※出生後は28日間は+13%
出生後休業支援給付金（雇用保険）

育児時短就業給付金
賃金額×10%
(子どもが2歳まで)

給与
(時短勤務の
場合などは
減少も)



給与
30万円

月額 20万円

出産手当金
給与の約3分の2
(医療保険)
(健保など)

出産

産休前

産前42日

産後56日

原則子どもが1歳になるまで

仕事に復帰

教育費は839～2,571万円/人、子育て費は1,667万円/人

- **教育費**（幼稚園から大学）は、すべて**公立**だと約**839万円**、すべて**私立**だと約**2,571万円**
- 大学は下宿の場合、追加で約422万円
- **子育てにかかる費用**は、18年間で約**1,667万円**



子どもの教育費
シミュレーター



教育費

(万円)	公立	私立	差額
幼稚園（3年）	53	104	51
小学校	202	1,097	895
中学校	163	467	305
高校（全日制）	179	308	129
大学	243	595	352
合計	839	2,571	1,732

子育てにかかる費用

(万円)	合計	年額	月額
衣類・服飾雑貨費	265	14.7	1.2
食費	712	39.6	3.3
生活用品費	307	17.1	1.4
医療費	17	0.9	0.1
保育費	72	4.0	0.3
携帯電話料金	69	3.8	0.3
おこづかい	39	2.2	0.2
お祝い行事関係費	35	1.9	0.2
レジャー・旅行費	153	8.5	0.7
子育て費用合計	1,667	92.6	7.7

幼稚園から高校：＜文部科学省「子供の学習費調査」（令和5年度）より＞ 学校教育費、学校給食費、学校外活動費の合計

大学：「文部科学省令による標準額」および 文部科学省「令和7年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」私立大学は、理系4年の場合。文系4年の場合は、454万円

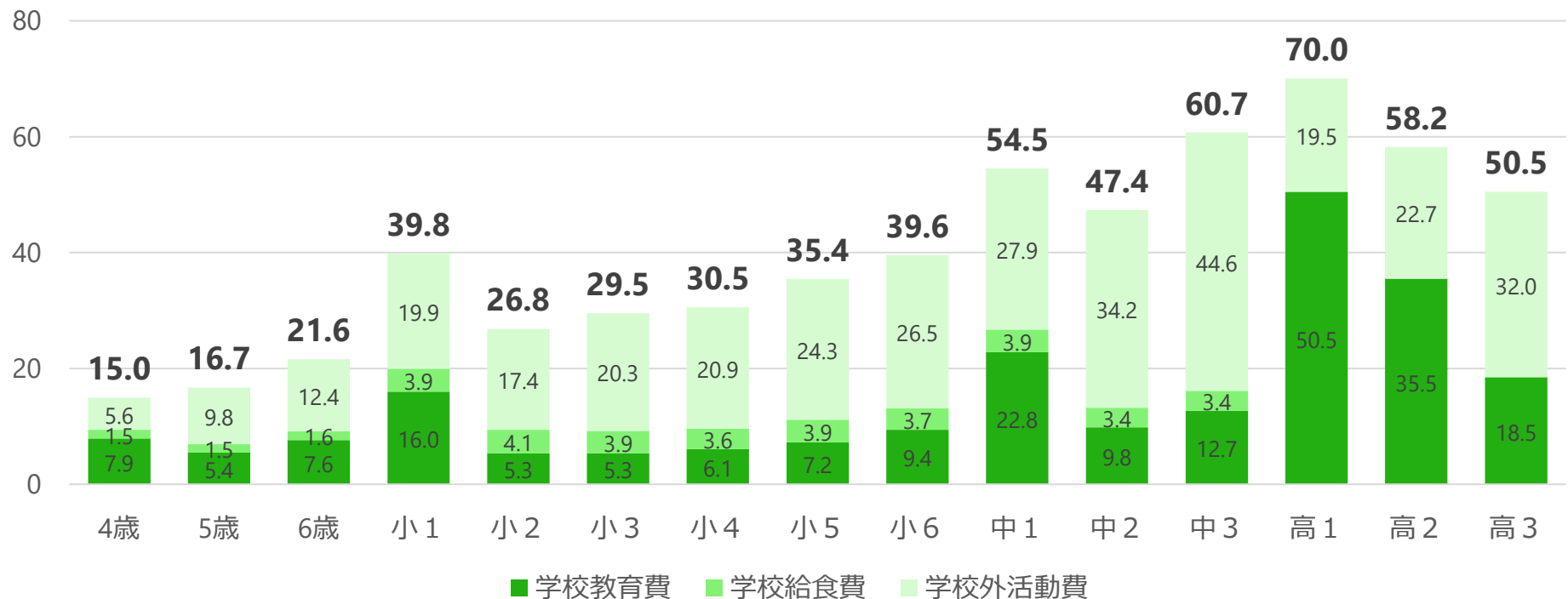
下宿：日本政策金融公庫 令和3年度「教育費負担の実態調査結果」

出典：国立成育医療研究センターによる「0歳～高校3年生の子育てにかかる年間費用の調査結果を公開～第一子の18年間の子育て費用は約2,170万円～」(2025年10月16日)より、教育費・預貯金・保険を除いたもの

学年別の教育費（公立学校）

- 高校入学直後の高校1年生が教育費のピーク
- ピーク時でも年間約70万円（月額約5.8万円）
- ただし、中学受験の場合は小4～小6の学習塾代が年間100万円を超えることも

公立学校（万円）

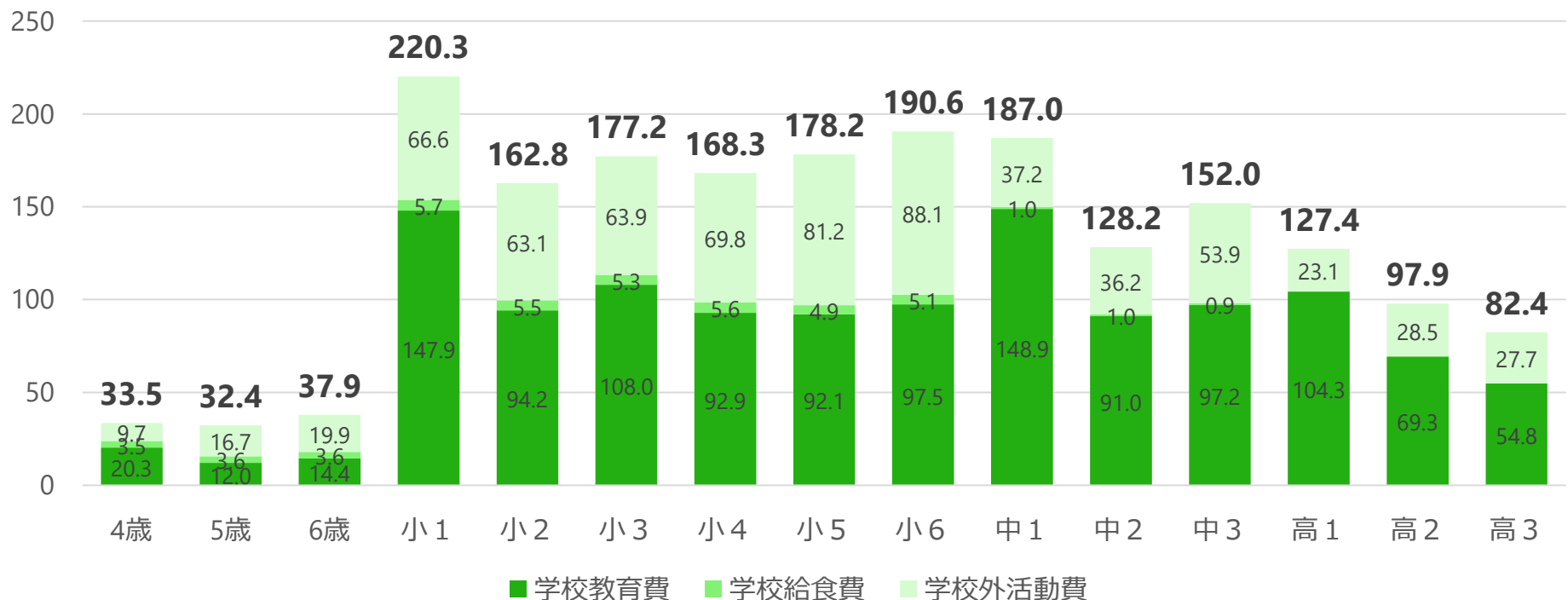


出典：文部科学省「子供の学習費調査」（令和5年度）

学年別の教育費（私立学校）

- 小学校入学時が教育費のピークで、年間約220万円（月額18.3万円）
- 小1から高1までは、年間100万円超が継続（平均約169万円）
- 私立高校（全日制）の学校教育費は平均約83.3万円で、この内、無償化の対象となる授業料は約27.9万円

私立学校（万円）



出典：文部科学省「子供の学習費調査」（令和5年度）

大学在学中の学費

- 4年間で国立大学なら約243万円、私立理系なら約595万円
- 下宿の場合、一般的に4年間で追加で約422万円（=38.7万円+95.8万円×4）

(万円)	初年度納入金額					次年度以降	在学中合計
	合計	入学料	授業料	施設設備費	その他		
国立4年	82	28	54	-	-	54	243
私立文系4年	130	22	85	14	9	108	454
私立理系4年	166	23	118	13	11	143	595
私立（医科）6年	684	138	271	105	171	547	3,417
私立（歯科）6年	513	59	303	54	96	453	2,778
私立（薬）6年	218	33	142	34	10	186	1,146

出典：「文部科学省令による標準額」、文部科学省「令和7年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額」より、1万円未満を四捨五入（理系は理・工）、日本政策金融公庫 令和3年度「教育費負担の実態調査結果」

海外留学（アメリカ）	生活費（平均）	授業料（平均）	合計（1\$=160円）
公立4年制（州外学生）	\$12,770	\$29,150	約671万円
私立4年制	\$14,650	\$41,540	約899万円

奨学金を利用しましょう！



出典：文部科学省「トビタテ！留学JAPAN」 生活費：1学年（9ヶ月間）の部屋代+食費の合計、授業料：1学年間（9ヵ月間）。その他、交通費や教科書代など\$4200～4900も

生活や教育をサポートする主な制度

	制度名称（実施主体）
保育園 幼稚園	➤ 児童手当（市区町村）（18歳に達する年度末まで） ➤ 児童扶養手当（ひとり親のみ）（市区町村/都道府県）（18歳に達する年度末まで） ➤ 幼児教育の無償化（市区町村）
小学校 中学校	➤ 就学援助（市区町村）
高校	➤ 高等学校等就学支援金（国、所得制限なし） ➤ 高校生等奨学給付金（都道府県） ➤ 給付奨学金（日本学生支援機構・民間財団） ➤ 奨学生制度（高校）
大学等	➤ 給付奨学金（民間財団・大学・自治体 等） ➤ 高等教育の修学支援新制度（日本学生支援機構） ➤ 貸与型奨学金（日本学生支援機構） ➤ 教育ローン（日本政策金融公庫、金融機関等） ➤ 生活福祉資金（教育支援資金）（社会福祉協議会）

主な奨学金検索サイト

ガクシー



大学・地方公共団体等
が行う奨学金制度
（JASSO）



Canpass
（あしなが育英会）



海外留学奨学金
検索サイト
（JASSO）



制度によっては、住民
税非課税や所得要件
などの条件があります。

生涯賃金（≒人的資本）はこんなに違う！

(男性) 百万円	生涯賃金 (総額)	定年まで	退職金	定年以降
中学卒	262.7	206.5	11.9	44.3
高校卒	275.3	215.6	14.4	45.3
専門学校卒	267.8	206.7	14.6	46.5
高専・短大卒	303.4	238.5	14.6	50.3
大学卒	339.5	262.8	18.4	58.3
大学院卒	429.7	323.8	18.4	87.5

(女性) 百万円	生涯賃金 (総額)	定年まで	退職金	定年以降
中学卒	196.5	158.5	11.9	26.1
高校卒	200.0	157.9	14.4	27.7
専門学校卒	225.7	176.2	14.6	34.9
高専・短大卒	227.9	181.1	14.6	32.2
大学卒	267.2	209.9	18.4	38.9
大学院卒	335.7	262.5	18.4	54.8

- 男女とも、高校卒までと比べて、大学卒や大学院卒になるとかなり大きくなる
- 定年以降が生涯賃金（総額）の2割近くであり、定年後も働き続けるかどうかで大きく変わる
- 定年以降が退職金の2～3倍ほどになっている
- 大学卒と大学院卒では、6,850～9,020万円もの差に！大学院の学費は投資効果が大かい？

注 1：学校を卒業しただちに就職、60 歳で退職するまでフルタイムの正社員を続け、60 歳で退職金を得て、その後は平均引退年齢までフルタイムの非正社員を続ける場合（同一企業継続就業とは限らない）。

注 2：退職金の額は定年を事由とする場合の男女計（勤続 20 年以上）のものである。

家計管理



まずは家計収支の把握から

- いずれも大まかで構いませんが、
 - ✓ 年間の収入を把握していますか？
 - ✓ 年間の手取り収入を把握していますか？
 - ✓ 年間の支出を把握していますか？
(毎月の支出と特別生活費)
- まずは現在の収入と支出を確認しましょう
 - ✓ 収入から、貯蓄にまわせていますか？
- 支出については定期的に見直してみましょう
 - ✓ 特に、住宅ローン、生命保険、通信費などの固定費



収入と支出をざっくり把握する方法（会社員）

$$\text{手取り収入} = \text{支払金額} - \text{社会保険料等の金額} - \text{源泉徴収税額} - \text{住民税}$$

源泉徴収票で確認

給与明細 もしくは
住民税決定通知書
で確認

$$\text{支出} = \text{前年12月末の預金残高} + \text{手取り収入} - \text{今年12月末の預金残高} - \text{預金以外の年間積立額}$$

使いみちはともかく「1年間でいくら使ったか」がわかります

$$\begin{aligned} \text{資産形成額} &= \text{手取り収入} - \text{支出} \\ &= \text{今年12月末の預金残高} + \text{預金以外の年間積立額} - \text{前年12月末の預金残高} \end{aligned}$$

黒字？
赤字？

源泉徴収票の例

令和7年分 給与所得の源泉徴収票

支払 を受ける 人		住所又は 居住 地 東京都千代田区霞が関3-1-1 霞が関アパート501号		(受給者番号) (個人番号) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2															
				(役職名) 氏名 (フリガナ) コクセイ タロウ 名 国税 太郎															
(e)	支払金額		源泉徴収税額																
(c)	給与・賞与		(1)																
	8 970 000		224 900 (n)																
(b)	給与・賞与																		
(a)	380 000																		
(h)	1,533		327 (i)																
(f)	1,533		327 (m)																
社会保険料等の金額																			
C																			
B																			
A																			
	24,000 36,000 48,000 53,000 72,000																		
	1 31 3 14																		
	176,460 19,600																		
	580,000 47,000																		
	0																		
	コクセイ イチロウ 国税 次郎																		
	1 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0																		
	昭和 57 11 25																		
	東京都中央区築地5丁目3-1																		
	〇〇産業 株式会社																		
	(電話) 03-3581-XXXX																		

収入を確認！給与明細の見方

- 会社員・公務員の方は、給与明細の見方を理解しておきましょう！

会社名		社員番号		社員氏名		対象年月
株式会社ウェルspent		0001		横田 健一		2026年4月
勤怠	出勤日数	欠勤日数	有給休暇	代休日数	特別休暇	
	21 日	0 日	0 日	0 日	0 日	
支給額	基本給	時間外手当	家族手当	交通費		総支給額
	200,000	0	0	0		200,000
控除額	健康保険料	厚生年金保険料	雇用保険料	介護保険料	社会保険料合計	
	10,080	18,300	1,000		29,380	
	所得税	住民税	税額合計			控除合計
	3,700	7,700	11,400			40,780

誰もが、原則として、**公的医療保険**、**公的年金保険**、**雇用保険**に加入しており、その保険料を毎月支払っています（個人事業主の方は、一般的には**国民健康保険料**と**国民年金保険料**）。なお、2026年4月分から徴収が始まった**子ども・子育て支援金**は健康保険料に含まれています。※40歳未満の場合、**介護保険料**の徴収はありません。

これら保険制度の給付内容をご存知ですか？

差引支給金額

159,220

手取り収入！

健康保険料、子ども・子育て支援金、厚生年金保険料

(東京支部)

(単位:円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料・介護保険料				子ども・子育て支援金		厚生年金保険料 (厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者 に該当しない場合		介護保険第2号被保険者 に該当する場合		令和8年4月分(5月納付分) から納付いただきます		一般、坑内員・船員	
				9.85%		11.47%		0.23%		18.300%※	
				全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
等級	月額	円以上	円未満								
1	58,000	~	63,000	5,713.0	2,856.5	6,652.6	3,326.3	133.4	66.7		
2	68,000	63,000 ~	73,000	6,698.0	3,349.0	7,799.6	3,899.8	156.4	78.2		
3	78,000	73,000 ~	83,000	7,683.0	3,841.5	8,946.6	4,473.3	179.4	89.7		
4(1)	88,000	83,000 ~	93,000	8,668.0	4,334.0	10,093.6	5,046.8	202.4	101.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ~	101,000	9,653.0	4,826.5	11,240.6	5,620.3	225.4	112.7	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ~	107,000	10,244.0	5,122.0	11,928.8	5,964.4	239.2	119.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ~	114,000	10,835.0	5,417.5	12,617.0	6,308.5	253.0	126.5	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ~	122,000	11,623.0	5,811.5	13,534.6	6,767.3	271.4	135.7	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ~	130,000	12,411.0	6,205.5	14,452.2	7,226.1	289.8	144.9	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ~	138,000	13,199.0	6,599.5	15,369.8	7,684.9	308.2	154.1	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ~	146,000	13,987.0	6,993.5	16,287.4	8,143.7	326.6	163.3	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ~	155,000	14,775.0	7,387.5	17,205.0	8,602.5	345.0	172.5	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ~	165,000	15,760.0	7,880.0	18,352.0	9,176.0	368.0	184.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ~	175,000	16,745.0	8,372.5	19,499.0	9,749.5	391.0	195.5	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ~	185,000	17,730.0	8,865.0	20,646.0	10,323.0	414.0	207.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ~	195,000	18,715.0	9,357.5	21,793.0	10,896.5	437.0	218.5	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ~	210,000	19,700.0	9,850.0	22,940.0	11,470.0	460.0	230.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ~	230,000	21,670.0	10,835.0	25,234.0	12,617.0	506.0	253.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ~	250,000	23,640.0	11,820.0	27,528.0	13,764.0	552.0	276.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ~	270,000	25,610.0	12,805.0	29,822.0	14,911.0	598.0	299.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ~	290,000	27,580.0	13,790.0	32,116.0	16,058.0	644.0	322.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ~	310,000	29,550.0	14,775.0	34,410.0	17,205.0	690.0	345.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ~	330,000	31,520.0	15,760.0	36,704.0	18,352.0	736.0	368.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ~	350,000	33,490.0	16,745.0	38,998.0	19,499.0	782.0	391.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ~	370,000	35,460.0	17,730.0	41,292.0	20,646.0	828.0	414.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ~	395,000	37,430.0	18,715.0	43,586.0	21,793.0	874.0	437.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ~	425,000	40,385.0	20,192.5	47,027.0	23,513.5	943.0	471.5	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ~	455,000	43,340.0	21,670.0	50,468.0	25,234.0	1,012.0	506.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ~	485,000	46,295.0	23,147.5	53,909.0	26,954.5	1,081.0	540.5	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ~	515,000	49,250.0	24,625.0	57,350.0	28,675.0	1,150.0	575.0	91,500.00	45,750.00

7月1日現在の被保険者について、4月・5月・6月に受けた報酬の平均額を標準報酬月額等級区分にあてはめて、その年の9月から翌年の8月までの標準報酬月額が決定されます

出典：協会けんぽウェブサイト（東京都（令和8年3月分～）31等級から標準報酬月額139万円の50等級までは割愛）

国民年金保険料と付加保険料

- 20歳から59歳まで加入（480ヶ月）
- 保険料（令和8年度）は1ヶ月あたり17,920円
- 受給額（令和8年度 月額）は、65歳から70,608円（67歳以下）、70,408円（68歳以上）
- 前払いすると割引に

前納の種類		2年前納	1年前納	6カ月前納	当月末振替 (早割)	毎月納付
1回あたりの 納付額	納付書払い クレジットカード払い	418,510円	211,220円	106,650円	—	17,920円
	口座振替	417,150円	210,530円	106,300円	17,860円	17,920円
割引額	納付書払い クレジットカード払い	16,010円	3,820円	870円	—	—
	口座振替	17,370円	4,510円	1,220円	60円	—

付加保険料：とてもオトクな制度！第1号被保険者の方はぜひ検討を！

- 月額400円の付加保険料を納付すると、受給額が年額「200円×付加保険料を納めた月数」だけ増額される制度（前納による割引もあり）
 - 2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金受給に
 - 480ヶ月納付すると、年間96,000円の増額に
- 市区役所、町村役場、お近くの年金事務所に！

国民健康保険の保険料は？

基礎分、支援金分、介護分、子子分に分かれ、それぞれ所得に応じて計算される所得割額と、一律の均等割額があります。なお、介護分を負担するのは40～64歳の方のみとなります。

区分	所得割額	均等割額	世帯最高限度額
1. 基礎分（医療分）	加入者全員の賦課基準額の合計額×7.51%	加入者数×47,600円	67万円
2. 後期高齢者支援金分	加入者全員の賦課基準額の合計額×2.80%	加入者数×17,600円	26万円
3. 介護分	40歳～64歳の方の賦課基準額の合計額×2.43%	40～64歳の方の加入者数×17,800円	17万円
4. 子ども・子育て支援金分	加入者全員の賦課基準額の合計額×0.27%	18歳以上の加入者数×1,873円	3万円

賦課基準額とは？

賦課基準額

= 前年の所得額 - 基礎控除43万円

所得額：各種収入金額から必要経費等を差し引いた後の金額

例) 事業所得 = 事業収入 - 必要経費

給与所得 = 給与等の収入金額 - 給与所得控除額

雑所得 = 次のアとイの合計額

ア 公的年金等の収入金額 - 公的年金等控除額

イ 雑収入（公的年金等除く） - 必要経費

他に不動産所得、譲渡所得、株式等譲渡所得などが対象

具体的な計算例

夫（43歳）、妻（38歳）、子（7歳）の3人世帯で、前年の所得額が夫 400万円、妻 150万円の場合

夫の賦課基準額 = 400万円 - 43万円 = 357万円

妻の賦課基準額 = 150万円 - 43万円 = 107万円

加入者全員の賦課基準額 = 464万円

1. 基礎分 464万円×7.51%+3×4.76万円=49.1万円

2. 支援金分 464万円×2.80%+3×1.76万円=18.3万円

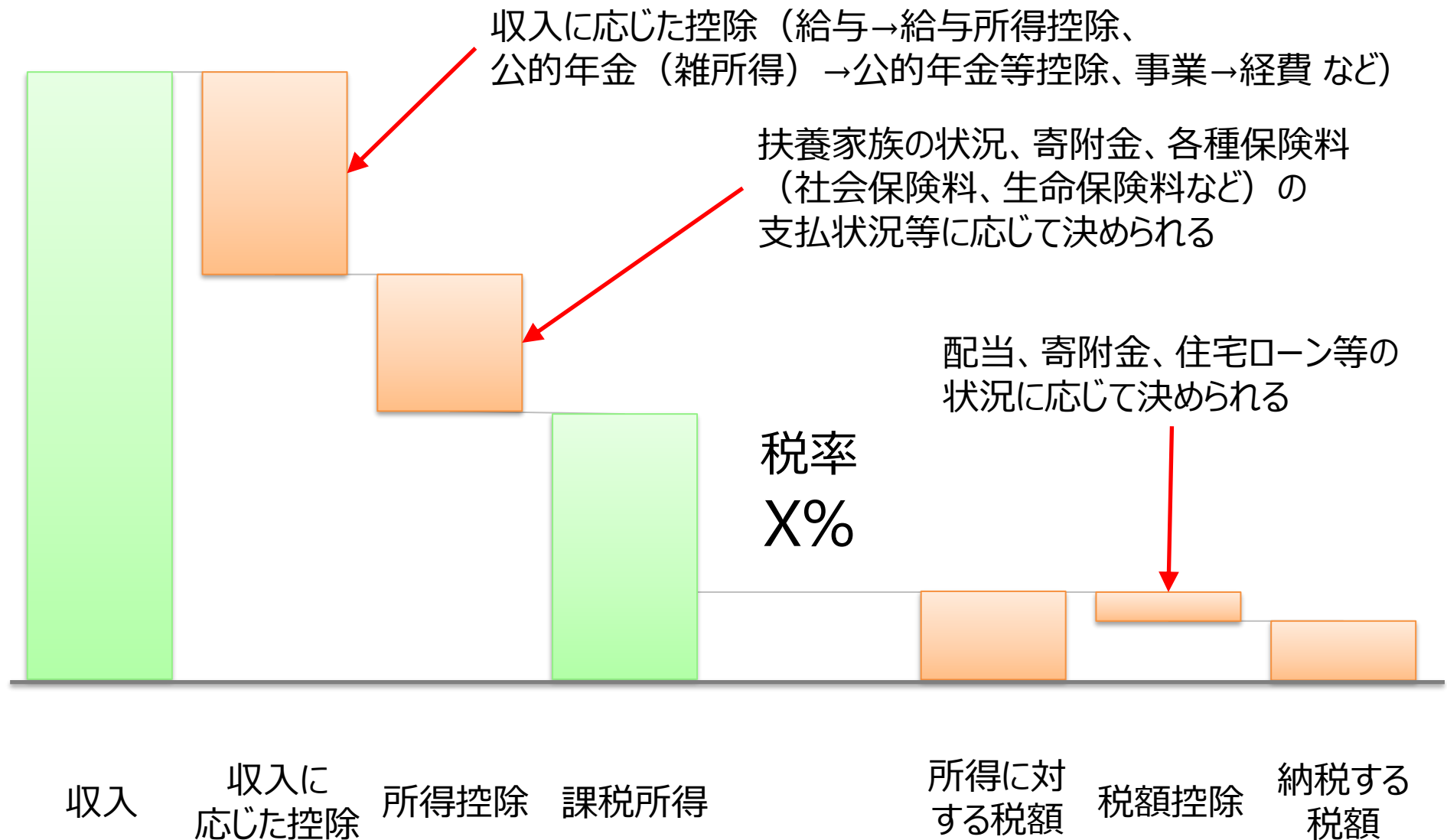
3. 介護分 357万円×2.43%+1×1.78万円=10.5万円

4. 子子分 464万円×0.27%+2×0.1873万円=1.6

世帯の国民健康保険料（年額） = 79.5万円

東京都世田谷区の場合（令和8年度）。所得割保険料率や均等割額は各自治体で異なります。

所得税・住民税の計算方法



所得控除の種類

人的控除		所得税 控除額	住民税 控除額	備考	人的控除		所得税 控除額	住民税 控除額	備考
本人 該当	基礎控除	～104 万円	～43万円	所得に応じて (令和8・9年分)	扶養 控除	一般	38万円	33万円	16歳以上19歳未満 23歳以上70歳未満
	寡婦	27万円	26万円	所得500万円以下で、 ひとり親に該当しない		特定	63万円	45万円	19歳以上23歳未満
	ひとり親	35万円	30万円	所得500万円以下で、 同一生計の子がいる		老人	48万円	38万円	70歳以上
	勤労学生控除	27万円	26万円	学生で低所得		同居老親等	58万円	45万円	直系尊属かつ同居
	配偶者控除	～38 (48) 万円	～33 (38) 万円	本人や配偶者の所得 等で変わる	特定親族 特別控除		最大 63万円	最大 45万円	19歳以上23歳未満で、そ の親族の合計所得62万 円超123万円以下
配偶者特別控除		～38万円	～33万円		障害 者 控 除	普通	27万円	26万円	障害の程度や同居の有 無による（本人・同一 生計配偶者・扶養親 族）
						特別	40万円	30万円	
						同居特別	75万円	53万円	

所得控除の種類	備考
雑損控除	災害や盗難、横領によって住宅や家財などに損害を受けた場合
医療費控除	医療費が一定の金額以上ある場合（⇔セルフメディケーション税制）
社会保険料控除	社会保険料を支払ったり、給与から差し引かれた場合
小規模企業共済等掛金控除	小規模企業共済/確定拠出年金に加入している場合等
生命保険料控除	生命保険料を支払った場合
地震保険料控除	損害保険契約において地震保険料を支払った場合
寄附金控除（所得税のみ）	国やNPO法人等、ふるさと納税などで寄附金を支出した場合

主な税額控除（所得税）

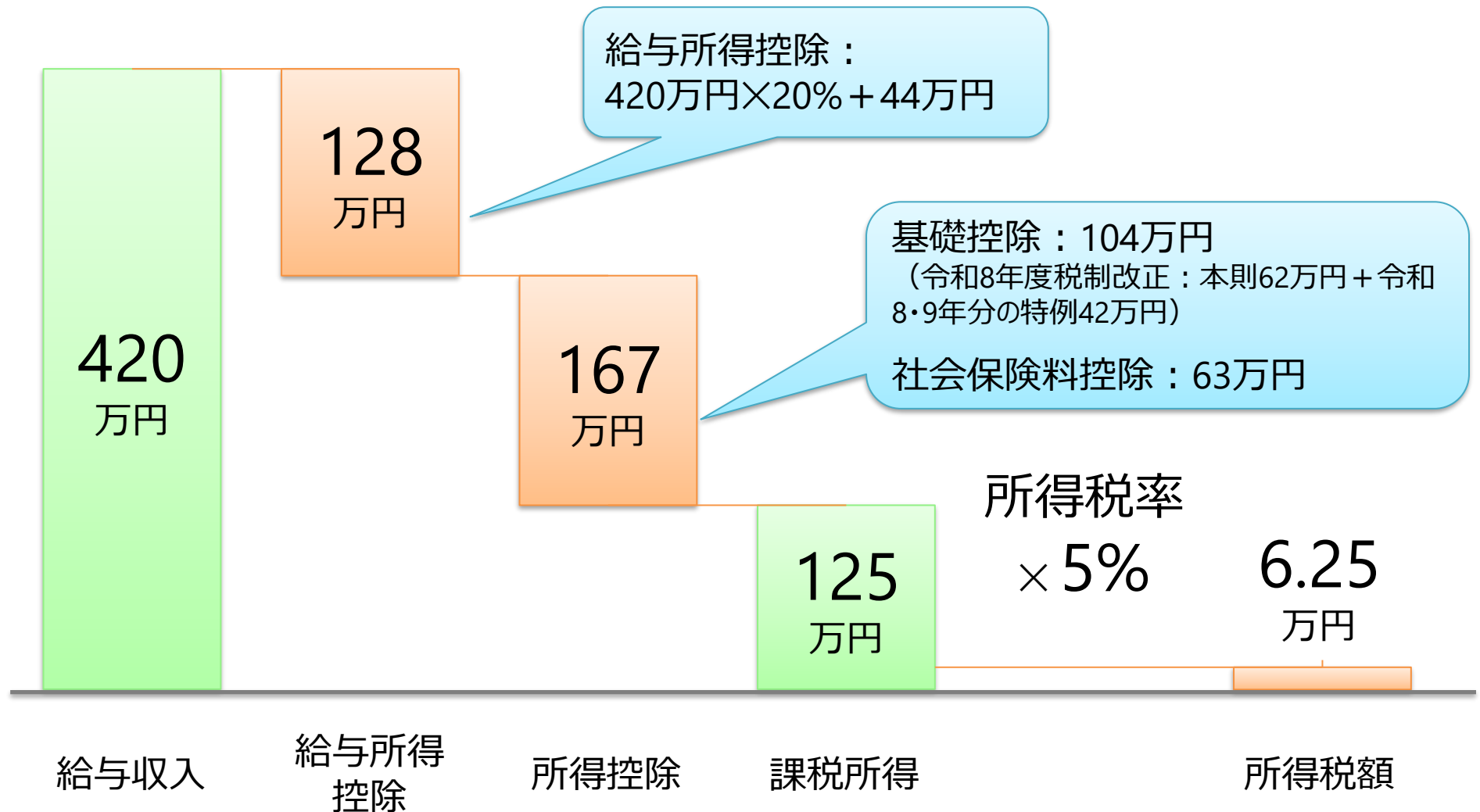
税額控除の種類	備考
配当控除	国内法人からの配当所得がある場合の控除 ※ 申告分離課税を選択したものなどは対象外
（特定増改築等）住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）	住宅借入金等を利用して家屋の新築、購入又は増改築等をして、一定の要件を満たす場合
寄附金特別控除	政党、認定NPO法人、公益社団法人等に寄附金を支出し、一定の要件を満たす場合
1. 住宅耐震改修特別控除 2. 住宅特定改修特別税額控除 3. 認定住宅新築等特別税額控除	1. 家屋の耐震改修をした場合で一定の要件を満たすときの控除 2. 家屋のバリアフリー改修工事や省エネ改修工事、多世帯同居改修工事等、耐久性向上改修工事等をした場合で一定の要件を満たすときの控除 3. 認定住宅の新築や新築の認定住宅の購入をした場合で一定の要件を満たすときの控除
外国税額控除	納付した外国所得税がある場合などの控除
分配時調整外国税相当額控除	集団投資信託の収益の分配等の支払を受ける場合の控除

災害減免法	災害により住宅や家財について損害を受け、雑損控除を受けない場合は、その損害額（保険金、損害賠償金などで補てんされる部分の金額を除く）が、住宅や家財の価額の2分の1以上であるときに所得税額が軽減または免除される
-------	--



なお、住民税には、配当控除、住宅借入金等特別税額控除、寄附金税額控除、外国税額控除、調整控除などがあります。

所得税の計算例



※ 令和8年度税制改正（令和8年3月成立）。復興特別所得税は考慮していません。

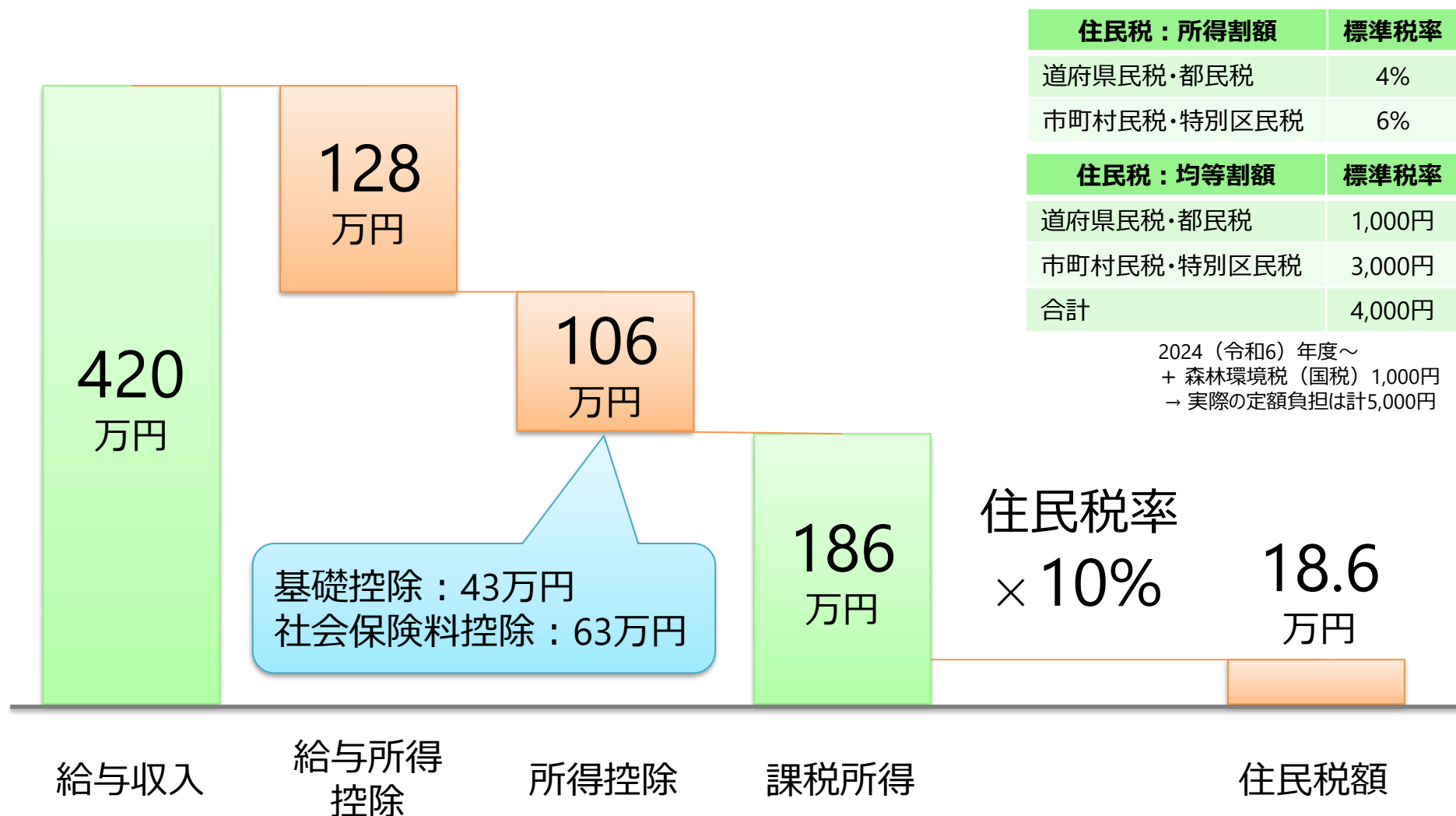
給与所得控除と所得税率

給与収入	給与所得控除	計算例
220万円以下	74万円	220万円なら、74万円
360万円以下	収入金額×30%+8万円	360万円なら、116万円
660万円以下	収入金額×20%+44万円	660万円なら、176万円
850万円以下	収入金額×10%+110万円	850万円なら、195万円
850万円超	195万円	1,500万円でも、195万円

課税所得金額	税率	控除額	計算例	実効税率
195万円未満	5%	0円	150万円なら、7.5万円	5%
330万円未満	10%	97,500円	300万円なら、20.25万円	約6.8%
695万円未満	20%	427,500円	600万円なら、77.25万円	約12.9%
900万円未満	23%	636,000円	900万円なら、143.4万円	約15.9%
1,800万円未満	33%	1,536,000円	1,500万円なら、341.4万円	約22.8%
4,000万円未満	40%	2,796,000円	2,000万円なら、520.4万円	約26.0%
4,000万円以上	45%	4,796,000円	4,500万円なら、1545.4万円	約34.3%

出典：税理士法人 山田&パートナーズや国税庁のホームページより。給与所得控除は令和8・9年分。所得金額の1,000円未満の端数は切り捨て。計算例はウェルスパント作成。復興特別所得税は割愛

住民税の計算例



（注）東京都の単身者を想定した簡易計算例。上図では調整控除・均等割・森林環境税を省略。

支出内容を確認しましょう！

項目	内容		
1. 基本生活費	毎月生活していく上で必要となる費用		
	☐ 食費	☐ 日用品	☐ 衣服・美容
	☐ 水道光熱費	☐ 通信費	☐ 自動車
	☐ 趣味・娯楽	☐ 教養	☐ 交際費
2. 特別生活費	毎月発生するわけではないが、毎年どこかのタイミングで必ず必要となる費用と、基本生活費で賄えなかった時のための予備費		
	☐ 旅行代	☐ 帰省費用	
	☐ 冠婚葬祭	☐ イベント（誕生日、記念日）	
	☐ 家電の買い替え	☐ 予備費	
3. 住居費	☐ （持家の場合）住宅ローン、管理費・修繕積立金、固定資産税 ☐ （賃貸の場合）家賃、更新料		
4. 保険料	生命保険料、火災保険料、自動車保険料など		
5. 教育費	学校教育費、学校給食費、学校外活動費など		
6. その他	上記1～5以外で何かある場合		

支出を確認しましょう！（記入例）

支出項目	年額	月額
基本生活費	144 万円	12 万円
特別生活費	30 万円	2.5 万円
住居費	108 万円	9 万円
保険料	24 万円	2 万円
教育費	23 万円	2 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	329 万円	27.4 万円

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	60 万円	5 万円
水道光熱費	18 万円	1.5 万円
通信費	12 万円	1 万円
美容・衣服	18 万円	1.5 万円
その他	36 万円	3 万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	144 万円	12 万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
帰省費用	10 万円	0.83 万円
旅行	10 万円	0.83 万円
レジャー	4 万円	0.3 万円
予備	6 万円	0.5 万円
合計	30 万円	2.5 万円

支出を確認しましょう！

支出項目	年額	月額
基本生活費	万円	万円
特別生活費	万円	万円
住居費	万円	万円
保険料	万円	万円
教育費	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

ご自身の状況を記入してみましょう。

基本生活費内訳

支出項目	年額	月額
食費	万円	万円
水道光熱費	万円	万円
通信費	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

特別生活費内訳

支出項目	年額	月額
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
	万円	万円
合計	万円	万円

幸せになるお金の使い方

単にお金を増やすのではなく、人生のウェルビーイングを高める使い方を考えましょう

地位財より非地位財

(モノ消費よりコト消費、トキ消費)
～地位財の幸福感は長続きしない～

地位財：他人との比較優位によってはじめて価値が生まれ、満足が得られる財（お金、役職・社会的地位、高級なモノ（家、車、時計など）など）

非地位財：他人が何を持っているかどうかとは関係なく、それ自体に価値があり、満足が得られる財（健康、自由な時間（休暇、自主性）、愛情・良好な人間関係、社会への帰属意識など）

ロバート・フランク（米コーネル大学教授）
ダニエル・ネトル（英ニューカッスル大学）

- 「今しかできないこと」に投資する
- 経験に金を使う（思い出の配当）
- 子どもには死ぬ「前」に与える
- 45～60歳に資産を取り崩し始める

「DIE WITH ZERO 人生が豊かになりすぎる究極のルール」（ビル・パーキンス）より

1. **経験を買う**（Buy Experiences）
2. **ご褒美にする**（Make It a Treat）
3. **時間を買う**（Buy Time）
4. **先に支払って、あとで消費する**
（Pay Now, Consume Later）
5. **他人に投資する**
（Invest in Others）

「「幸せをお金で買う」5つの授業 —HAPPY MONEY」
（エリザベス・ダン、マイケル・ノートン）より

× ラテマネー

普段何気なく使ってしまう小さな支出

- 無意識に使ってしまうがバカにならない
- 幸福度が高まるわけでもない

「自動的に大金持ちになる方法-オートマチック・ミリオネア-」
（デヴィッド・バック）より

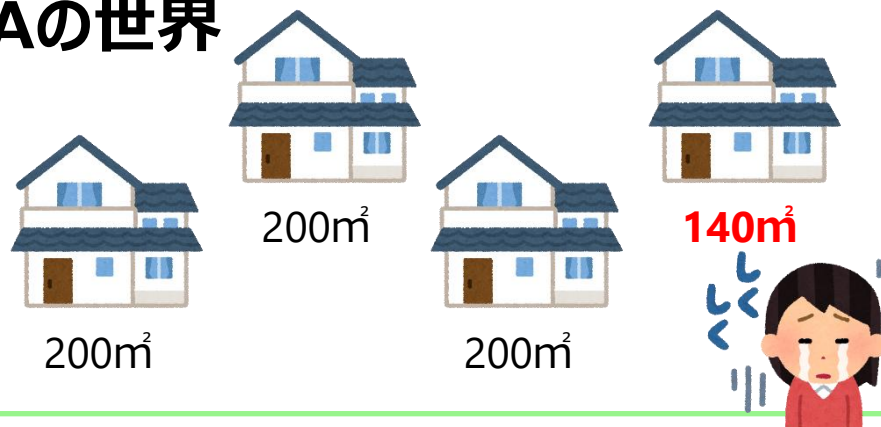
幸せになるお金・時間の使い方（具体例）

使い方	具体例
経験に使う	会いたい人に会う、行きたい場所に行く、未経験の体験をする、やってみたかった趣味・習い事をする
自己投資	資格取得、新しいスキルの学習、読書など（教育訓練給付金の活用も）
時間を買う	家事代行サービス、時短家電、移動時間（タクシー利用など）、デリバリーサービス、快適なテレワーク環境への投資（高品質なチェア、通信環境）
先に支払って、あとで消費する	旅行を早めに予約して“待つ時間”も楽しむ、サブスクや会費の先払い
ちょっとした快適さ	新幹線は自由席より指定席、指定席よりグリーン車。エコノミーよりビジネスクラス（ファーストクラス？ 見栄で乗るなら地位財、快適さのためなら非地位財）。旅行時のホテルのグレードアップ
健康へ投資する （健保の補助金？）	食事（食材などをグレードアップ、健康食レストランでの外食）、体のメンテナンス（パーソナルトレーニング、ヨガ、マッサージ、整体など）、検診（人間ドック・脳ドック・心臓ドック）、睡眠・寝具（枕、布団、ベッド）、リカバリーウェア
住む場所	職住近接（時短、通勤時間の長さは幸福度を大きく下げる）、自然に囲まれた郊外
自分へのご褒美	いろいろな小さな楽しみを頻繁に／大きな贅沢は特別なときに
社会貢献	クラウドファンディングでの応援購入、被災地支援を目的とした「ふるさと納税」、寄付（遺贈寄付）、利他的活動（ボランティアなど）

地位財と非地位財

A と B、C と Dではどちらを選びますか？

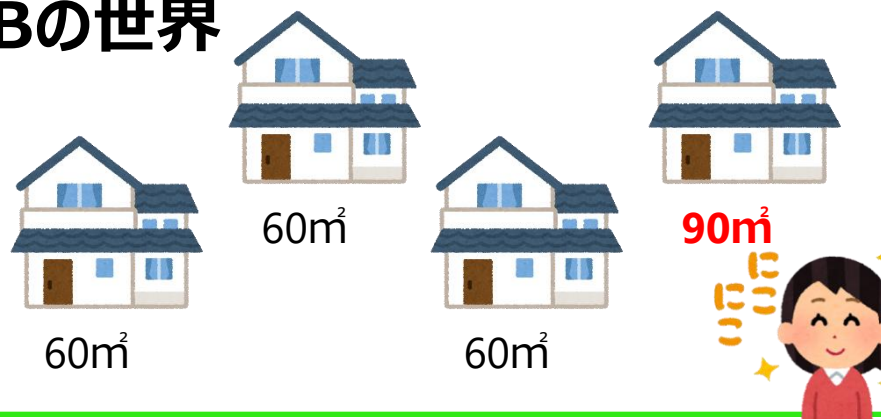
Aの世界



Cの世界



Bの世界



Dの世界



地位財（例 住宅）：コンテキストと評価の因果関係が最も強い財、非地位財（例 休暇）：コンテキストと評価の因果関係が最も弱い財
出典：「幸せとお金の経済学」（ロバート・H・フランク著、金森重樹監訳）を参考に作成

ふるさと納税（生活費の節約等）

概要	自分の選んだ自治体に寄附（ふるさと納税）を行った場合に、寄附額のうち2,000円を超える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される制度
控除額	①所得税：（ふるさと納税額－2,000円）を所得控除 ②住民税（基本分）：（ふるさと納税額－2,000円）×10%を税額控除 ③住民税（特例分）：（ふるさと納税額－2,000円）×（100%－10%－所得税率）を税額控除
手続き	ふるさと納税をした翌年に確定申告を行うことが必要（原則） 確定申告が不要な給与所得者等で5団体以内の場合のみ、ワンストップ特例制度あり
返礼品	寄附額に対する返礼品の調達価格の割合は3割以下（「地方税法・総務大臣の指定基準」） 一定限度までは、自己負担2,000円で、返礼品を受け取ることが可能！
税制	返礼品については一時所得に該当（さらに1/2して総所得金額に算入される） 一時所得の金額＝総収入金額－収入を得るために支出した金額－特別控除額（最高50万円）



例：年収700万円の給与所得者（共働き）が、30,000円のふるさと納税をすると、2,000円を除く28,000円が控除

控除外		控除額		
適用 下限額	所得税の控除額	住民税の控除額 （基本分）	住民税の控除額 （特例分）	
2,000円	$(30,000円 - 2,000円) \times 20\%$ = 5,600円	$(30,000円 - 2,000円) \times 10\%$ = 2,800円	（所得割額の2割を限度） $(30,000円 - 2,000円) \times (100\% - 10\% - 20\%)$ = 19,600円	

出典：総務省「ふるさと納税ポータルサイト」。復興特別所得税相当は割愛

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/080430_2_kojin.html

全額控除されるふるさと納税額（年間上限）の目安

(単位：円)		ふるさと納税を行う方の家族構成						
		独身 または 共働き	夫婦	共働き +子1人 (高校生)	共働き +子1人 (大学生)	夫婦 +子1人 (高校生)	共働き +子2人 (大学生と 高校生)	夫婦 +子2人 (大学生と 高校生)
ふるさと納税を行う方本人の給与収入	300万円	28,000	19,000	19,000	15,000	11,000	7,000	-
	500万円	61,000	49,000	49,000	44,000	40,000	36,000	28,000
	700万円	108,000	86,000	86,000	83,000	78,000	75,000	66,000
	1000万円	180,000	171,000	166,000	163,000	157,000	153,000	144,000
	1500万円	395,000	395,000	377,000	373,000	377,000	361,000	361,000
	2000万円	569,000	569,000	552,000	548,000	552,000	536,000	536,000
	2500万円	855,000	855,000	835,000	830,000	835,000	817,000	817,000

年収700万円なら、約6.6～10.8万円×3割程度の返礼品を受け取ることが可能！

出典：総務省「ふるさと納税ポータルサイト」

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/080430_2_kojin.html

お金は4つに分けて管理しましょう！

1 ふだん使うお金 (日常生活費)

1.5ヶ月程度の生活費

現金もしくは預貯金



2 とっておくお金 (生活防衛資金)

6ヶ月～1年程度の生活資金

預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品



3 もうすぐ使うお金 (ライフイベント準備金)

5年以内に必要となる資金
(結婚、出産、住宅購入頭金、教育費、
車の買い替え資金、独立資金など)

預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品



4 当面使わないお金 (主に老後資金)

他の3つにあてはまらないお金

安全資産 + 運用資産
(元本保証商品 + 投資信託)



資産残高一覧表（バランスシート）を作しましょう！（記入例）

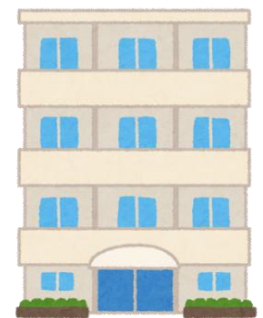
資産（金融資産、不動産、、、） = 5,000万円	負債（ローン、クレカ利用残高、、） = 2,500万円
<u>ふだん使うお金（日常生活費）</u> 銀行 普通預金 45万円	<u>クレジットカード利用残高</u> 0万円
<u>とっておくお金（生活防衛資金）</u> 銀行 定期預金 360万円	<u>住宅ローン</u> 銀行 2,500万円
<u>もうすぐ使うお金（ライフイベント準備金）</u> 特になし	
<u>当面使わないお金（老後に向けた運用資産）</u> 安全資産 個人向け国債 80万円 運用資産 投資信託 15万円 退職金 1,200万円（見込み、60歳） 企業型確定拠出年金（DC） 100万円 個人型確定拠出年金（iDeCo） 50万円	<u>自動車ローン</u> なし
<u>生命保険契約</u> 解約返戻金（終身死亡） 150万円	<u>教育ローン</u> なし
<u>不動産</u> 自宅マンション 3,000万円	<u>奨学金</u> なし
<u>その他（換金できそうな資産）</u> なし	<u>その他借入</u> なし
	純資産 = 2,500万円

資産残高一覧表（バランスシート）を作しましょう！

資産（金融資産、不動産、、、）＝ 万円	負債（ローン、クレカ利用残高、、、）＝ 万円
<u>ふだん使うお金（日常生活費）</u>	<u>クレジットカード利用残高</u>
<u>とっておくお金（生活防衛資金）</u>	<u>住宅ローン</u>
<u>もうすぐ使うお金（ライフイベント準備金）</u>	
<u>当面使わないお金（老後に向けた運用資産）</u>	
<u>生命保険契約</u>	<u>自動車ローン</u>
<u>不動産</u>	<u>教育ローン</u>
	<u>奨学金</u>
	<u>その他借入</u>
	純資産 ＝ 万円
<u>その他（換金できそうな資産）</u>	

ご自身の状況を記入してみましょう。

住宅



賃貸住宅を選ぶポイントと、契約時の注意点

すべての希望条件を満たす物件は、ほぼ存在しないので、自分の中で選ぶポイントの優先順位を明確にしておきましょう。

住宅を借りる際には、後から「こんなはずでは、、、」とならないように、契約内容や物件の状況について、きちんと確認しておきましょう。

項目	内容
家賃	賃料、管理費、共益費など総額でいくら
立地	住所、最寄り駅（急行停車駅かどうか）、駅まで徒歩分、バス？
間取り・広さ	ワンルーム、2DK、3LDKなど 広さは十分か
築年数（耐震性）	新築、築浅、築古。新耐震基準か（1981年6月1日以降に建築確認）、さらに2000年基準の木造も安心度が高い
物件種別	マンション、アパート、一戸建て
設備	バス・トイレ別、洗濯機置場、エアコン、フローリング、システムキッチン、オートロック、宅配ボックス、インターネット無料など
所在階	1階、2階以上、最上階など
その他	日当たり（方角）、ペット可、ハザードマップ上の位置など

項目	ポイント
契約の種類	普通借家契約：更新可能 定期借家契約：期間満了で終了（再契約可の場合も）
入居費用（初期費用）	賃料、敷金、礼金、仲介手数料、鍵交換費用、火災保険料、保証料など総額でいくら
重要事項説明	契約前に重要事項説明がされますので、設備や契約内容、退去時の原状回復などについてしっかり確認しておきましょう
契約書の内容	更新可能か、更新料はいくらか、退去する場合の退去予告期間、退去時の原状回復費用の負担（特約、敷引き）、など
原状回復・敷金	通常損耗・経年変化は原則貸主負担（民法621条）。敷金は退去時に未払債務等を控除し返還（民法622条の2）
連帯保証	個人が保証人になる場合は極度額（上限額）の定めが必須。多くは家賃保証会社を利用



賃貸 vs 購入。永遠のテーマ？

	賃貸	購入
メリット	1. ライフスタイル（収入や家族構成など）の変化に柔軟に対応できる 2. 設備の維持・修繕費は原則貸主負担 3. 購入に比べて初期費用が少ない 4. 多額のローン（債務）・金利上昇リスクを負わない 5. 災害・近隣トラブル時などに住み替えやすい	1. ローン完済後は住居費負担が軽くなり、資産として残る 2. インフレ時に実物資産として価値の保全に役立つ 3. 自分の好きなようにリフォーム/リノベーションができる 4. 住宅ローン控除や団体信用生命保険（団信）が利用でき、万一の際の住居費リスクを軽減できる 5. スペックの高い設備・間取りを選べる 6. 賃貸と購入で悩まなくなる
デメリット	1. 生涯にわたり家賃を払い続ける（家賃もインフレで上昇する） 2. 高齢になると借りづらくなることがある 3. 壁に穴を開けるなど自由な改装がしにくい 4. 資産として残らない（その分、別途で資産形成が必要） 5. 更新料・更新手続きの手間が生じることがある	1. 転居がしづらい（売却に時間・コストがかかる） 2. 長期にわたる返済義務を負う 3. 固定資産税や管理費・修繕積立金、修繕・リフォーム費用などが発生する 4. まとまった初期費用（頭金・諸費用）が発生する 5. 住宅価格の変動リスク、変動金利なら金利上昇リスクを負う
向いている人	1. 転勤・転職が多い人／収入が変動しやすい人 2. ライフスタイル（家族構成など）が固まっていない人 3. 将来実家に戻る予定のある人	1. 家族構成や住みたい場所などが明確になっている人 2. 自分好みの居住空間を実現したい人 3. 安定した収入があり、老後に向け強制的に資産形成したい人

（注）どちらが有利かは、金利・家賃・物件価格・居住年数・資産価値の変動などの前提次第で一概に言えず、総費用（生涯コスト）での試算が有効。

マンションと一戸建てはどちらがよいか

	マンション（共同住宅）	一戸建て
メリット	1. セキュリティ面が優れていることが多い 2. 物件によっては24時間ゴミ出しが可能 3. 一般に気密・断熱性が高く、冷暖房効率がよい傾向 4. 専有部分がフラットで生活しやすい 5. 共用設備が充実（宅配ボックス、ゲストルーム等） 6. 駅近など利便性の高い立地が多い 7. 眺望・日当たりのよい住戸もある	1. 建て替えやリフォームの自由度が高い 2. 建物が独立し、上下階の生活音を気にしにくい（洗濯や子どもの足音） 3. 土地が資産として残りやすい（建物価値は経年で減少するが、建て替えると新築に） 4. 庭や駐車スペースを持てる場合がある 5. ペットを比較的自由に飼いやすい 6. 風通しや日当たりを確保しやすい 7. 注文住宅なら間取りを自由に決められる
デメリット	1. 上下・左右の騒音が問題になる場合がある 2. 管理費・修繕積立金・駐車場代などが継続的にかかる 3. リフォームは専有部分に限られ、管理規約の制約を受ける 4. 大規模修繕・建て替えは管理組合の合意（多数決）で決まる 5. 災害時にエレベーターが停止すると上層階は不便	1. （平屋でない限り）階段の上り下りが発生する 2. ゴミ集積所の清掃当番や町内会活動がある場合がある 3. ゴミ出しは決められた日時のみ 4. 修繕は自分で計画・積立・実行する必要がある 5. 防犯・防災対策を自分で講じる必要がある
向いている人	1. 階段の上り下りを避けたい・バリアフリーを重視する人（年配の方など） 2. 駅近など利便性を優先したい人 3. 費用がかかっても管理の手間をかけたくない人	1. 小さな子どもがいるファミリー 2. 庭や自然環境・広さを優先したい人 3. 維持管理を含め、すべて自分で決めたい人

※ 一般的な傾向を整理したものです。物件・立地・築年数・管理状態により当てはまらない場合があります。
費用面はマンション・一戸建てとも、形は異なりますが継続的にかかります。



住宅にかかるお金（購入時）

タイミング	名称	内容
売買契約時	印紙税	物件価格に応じて金額が決まり、売買契約書/建築請負契約書に貼る
決済時	物件価格	物件そのものの価格。言うまでもなく最も大きい
	仲介手数料	物件価格の3.3% + 66,000円を上限として、仲介した不動産会社に支払う
	登記費用	所有権移転に伴う登録免許税や司法書士への報酬
	固定資産税 ・都市計画税	不動産を所有している期間に応じて納める税金で、日割り計算し、買主負担分を売主に精算
決済後	不動産取得税	不動産（土地・建物）を取得した時に一時的に支払う税金
融資利用時	印紙税	ローン金額に応じて金額が決まり、ローン契約書に貼る
	登記費用	抵当権設定に伴う登録免許税や司法書士への報酬
	融資関連費用	事務手数料、保証料、団体信用生命保険料（一般的には金利に含まれる）
保険料	火災保険料	火災・落雷・風災・水災などの被害に備える保険料（契約期間は最長5年）
	地震保険料	地震・噴火・津波による損害や、地震による火災等に備える保険料（火災保険とセットで加入、最長5年）

物件価格を除いた購入時諸費用の総額は、

- ・ **新築マンションで物件価格の3～5%程度**
 - ・ **中古マンション・新築/中古一戸建てで物件価格の6～10%程度**
- とわれています（物件・条件により変動します）。

住宅にかかるお金（保有中）

タイプ	名称	内容
マンション	管理費	マンションの管理や共用部分の清掃・点検などの費用 （別途、駐車場・駐輪場代がかかることも）
	修繕積立金	日常的な小修繕や、将来の大規模修繕に備えて積み立てる資金。新築時は低めに設定され、築年数の経過とともに増額される傾向。一時金の徴収や値上げの可能性もある
一戸建て	修繕費	マンションと異なり毎月支払う必要はないが、必要な時に備えて自分で計画的に準備する必要がある（外壁・屋根塗装 100万円など）
共通	設備更新・リフォーム費	給湯器（15万円前後）、エアコン、水回りなどの設備は10～20年程度で交換・更新が必要になる
税金	固定資産税・都市計画税	毎年1月1日時点の所有者に課税され、一括または年4回の分割で納付。都市計画税は市街化区域のみ。新築住宅・住宅用地には軽減特例あり
融資利用時	金利費用	金利1%で3,000万円を借りた場合、初年度の利息は約30万円弱（住宅ローン控除あり）。変動金利は将来の金利上昇リスクあり。元本返済とは別に生じる実質コスト
保険料	火災保険料	2022年10月以降、契約期間は最長5年（以前は10年）。長期一括払いが多いが更新時に支払いが発生。近年は保険料の値上げ傾向
	地震保険料	火災保険とセットでのみ加入可（単独契約は不可）。最長5年で更新時に支払いが発生。地震保険料控除の対象になる

マイホーム予算と住宅ローンの借入額

- 今後のライフプラン（教育費・老後資金など）を考えながら、マイホームにどのくらいお金を使っていきたいか考えましょう。
- 「金融機関からの借入可能額」と「無理なく返していける借入額」は異なります。
- マイホーム購入後に発生する各種維持費も考慮して、適切な借入額を決定しましょう。

$$\text{物件価格} + \text{諸費用} = \text{自己資金} + \text{適正借入額}$$

物件価格に対して、

- 新築物件なら**3～5%**
- 中古物件なら**6～10%**が目安

現在の貯蓄や親族からの援助で住宅取得にあてられるお金（諸費用の支払いも含めて考える）

以下のいずれか小さい方

1. 金融機関からの借入可能額
2. 無理なく返せる借入額

無理なく返せる毎月の返済額

= 今後住宅関係で毎月支払ってもよい金額 - 住宅取得後の発生する毎月の維持費等

以下の金額を基準に検討しましょう。

1. 現在の家賃・駐車場代
 2. 現在の住宅用積立
- の合計

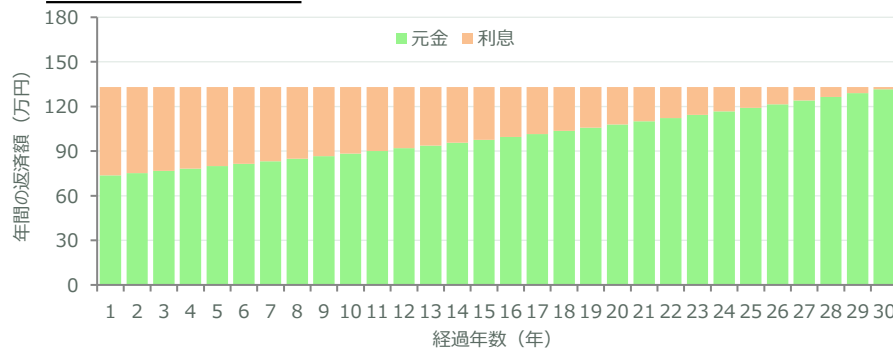
※ 家賃と同額を返済に充てると、維持費の分だけ住居費が増える点に注意

- ・ 固定資産税・都市計画税
- ・ 管理費・修繕積立金（マンション）／将来の修繕費積立（一戸建て）
- ・ 火災・地震保険料、設備更新費（給湯器・外壁等）
- ・ 駐車場・駐輪場代、光熱費の増加分など
- ・ ※ 変動金利は将来の返済額増加リスクも考慮

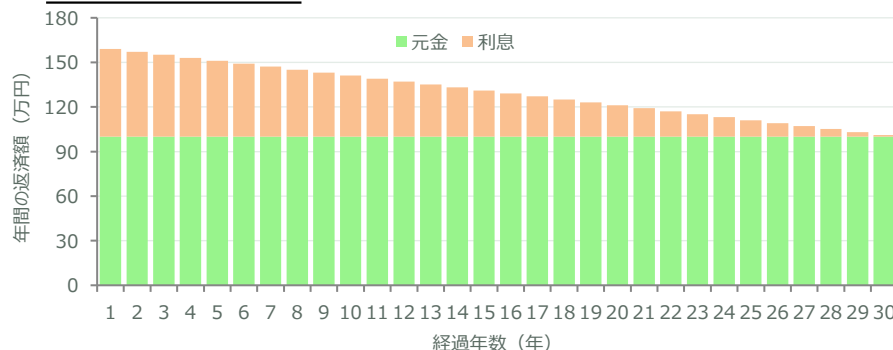
住宅ローンのタイプ

- 返済方法は「元利均等返済」と「元金均等返済」の2つ。毎月の返済額が一定の元利均等返済は生活設計しやすい一方、総返済額は元金均等返済より多くなる。将来の教育費負担が重くなる場合などは元金均等返済が支出平準化に役立つことも
- 返済方法、金利タイプともに、長期的なライフプランと金利上昇リスクを踏まえて決めることが大切

元利均等返済



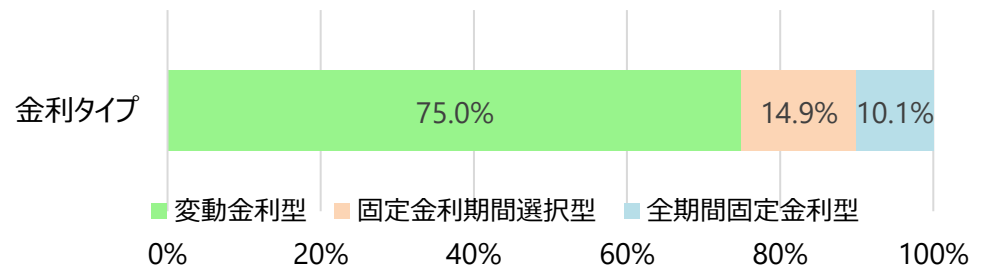
元金均等返済



金利タイプ

変動金利型	借入期間中、半年ごとに金利が見直されるタイプ（一般的には、返済額は5年ごとに見直し・上昇は前回の1.25倍まで等のルールがある）
固定金利期間選択型	当初の一定期間だけ金利が固定され、期間終了後にあらためて変動が固定期間選択かを選ぶタイプ
全期間固定金利型	借入当初から完済まで金利が変わらないタイプ（フラット35など）

最近では、変動金利を選択する方が75%に



出典：住宅金融支援機構「住宅ローン利用者調査（2026年1月調査）」。
前回（2025年4月調査）比で変動型は4.0ポイント減、固定金利期間選択型は2.7ポイント増、全期間固定型は1.3ポイント増

住宅ローンの返済額と金利負担は？



住宅ローンを1,000万円借りた場合の
毎月返済額と金利負担の総額を確認し
ましょう。

1ヶ月あたりの返済額

- 期間と金利によって返済額は約2倍異なることも。
- ライフプラン、家計の返済方針に沿った借入条件を選択することが重要

金利負担の総額

- 借入期間35年、借入金利2.0%の場合、金利部分だけで約391万円となり、総返済額は約1,391万円にも。
- 日銀のマイナス金利解除後は金利上昇局面に。借り換えや繰上返済も選択肢に検討を
- 期間を長くすると毎月返済額は下がるが、金利負担総額は大きく増える点に注意（例：2.0%・35年391万円→50年約583万円）

	30年	35年	50年
1.0%	32,164円	28,229円	21,186円
1.5%	34,512円	30,618円	23,701円
2.0%	36,962円	33,126円	26,379円
2.5%	39,512円	35,750円	29,214円
3.0%	42,160円	38,485円	32,198円

	30年	35年	50年
1.0%	1,579,023円	1,855,999円	2,711,551円
1.5%	2,424,328円	2,859,747円	4,220,378円
2.0%	3,306,301円	3,913,036円	5,827,438円
2.5%	4,224,352円	5,014,799円	7,528,547円
3.0%	5,177,745円	6,163,708円	9,318,650円

一般的な変動金利型住宅ローンに適用される2つのルール

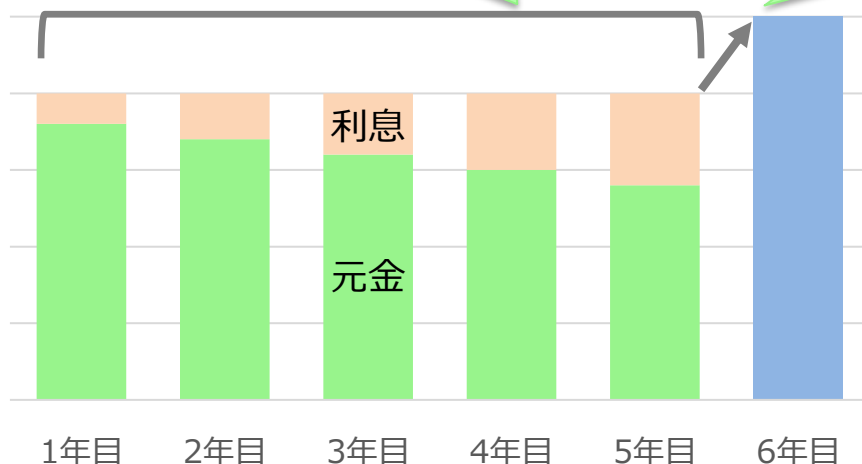
5年ルール

借入後に金利が上昇しても、5年間は毎月の返済額が変わりません。ただし返済額の内訳（利息と元金の割合）は変化し、金利が上がると元金の減りが遅くなります。6年目から返済額が見直されます（→125%ルール）

125%ルール

6年目以降に返済額が増える場合でも、変更後の返済額は変更前の125%（1.25倍）が上限となります。急な負担増を抑えられますが、返済額が抑えられた分は将来に繰り越されます。

5年間は毎月の返済額が一定



6年目は最大でも変更前の1.25倍

注意：未払利息のリスク

これらのルールは返済額の急増を抑えるだけで、金利上昇リスクそのものは消えません。金利が大幅に上昇すると、毎月の返済額では利息すら払いきれず、払えなかった利息（未払利息）が発生することがあります。この間は元金がまったく減らず、総返済額が増加。清算方法は金融機関により異なります。

※ 一部の金融機関ではこのルールが適用されない住宅ローンもあります。固定期間選択型が変動に切り替わる際も一般に適用されません。

※ 金利が上昇すると総返済額は増加、金利が低下すると総返済額は減少します。

住宅ローン控除等の概要

住宅ローンを借り入れて住宅の新築・取得又は増改築等をした場合、年末のローン残高の0.7%を所得税（一部、翌年の住民税）から最大13年間控除する制度

控除率 0.7%

			2026（R8）	2027（R9）	2028（R10）	2029（R11）	2030（R12）
借入限度額・控除期間	長期優良住宅・低炭素住宅	新築	4,500万円（5,000万円）× 13年				
		既存	3,500万円（4,500万円）× 13年				
	ZEH水準省エネ住宅	新築	3,500万円（4,500万円）× 13年				
		既存	3,500万円（4,500万円）× 13年				
	省エネ基準適合住宅	新築	2,000万円（3,000万円）× 13年	支援対象外 ただし、2027年末までに建築確認を受けたもの等は2,000万円× 10年			
		既存	2,000万円（3,000万円）× 13年				
	その他の住宅	新築	支援対象外				
		既存	2,000万円× 10年				
所得要件			2,000万円				
床面積要件			40㎡以上（ただし、所得1,000万円超の者及び子育て世帯等への上乗せ措置利用者は50㎡以上）				
立地要件			（令和10年以降入居分から）土砂災害等の災害レッドゾーン※の新築住宅は適用対象外 （建替え・既存住宅・リフォームは適用対象）				

※ 借入限度額のカッコ内は、子育て世帯等（＝「19歳未満の子を有する世帯」又は「夫婦のいずれかが40歳未満の世帯」）に適用される借入限度額

※ 買取再販住宅は、新築住宅と同等の支援水準、リフォームの借入限度額・控除期間は、2,000万円、10年

※ 災害レッドゾーン：土砂災害特別警戒区域、地すべり防止区域、急傾斜地崩壊危険区域、浸水被害防止区域、災害危険区域（都市再生特別措置法に基づく勧告に従わないものとして公表の対象となった区域に限る）

※ 認定住宅等の投資型減税について、適用期限を3年間延長するとともに、災害レッドゾーンの住宅を対象外とする。

出典：国土交通省「令和8年度税制改正概要」

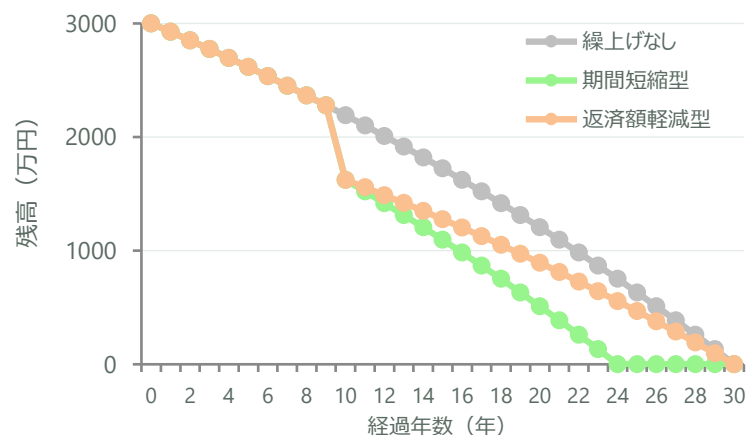
共働き夫婦の住宅ローンは3タイプ

	ペアローン	収入合算（連帯債務型）	収入合算（連帯保証型）
概要	夫婦がそれぞれ個別に契約（ 契約は2本 ）。それぞれが債務者となり、互いに相手の連帯保証人になる	1人が主債務者、もう1人が 連帯債務者 となり収入を合算（契約は1本） ※連帯債務者も主債務者と同等の返済義務を負う	1人が債務者、もう1人が 連帯保証人 となり収入を合算（契約は1本）
住宅ローン控除	2人とも利用可【メリット】	2人とも利用可【メリット】	債務者のみ利用可
所有権（名義）	共有名義	共有名義	原則、債務者のみの名義
団体信用生命保険（団信）	2人ともそれぞれ加入	主債務者が加入（連帯債務者は原則対象外） フラット35の「デュエット」なら2人加入可（金利+0.18%）	債務者のみ加入（連帯保証人は加入不可）
メリット	・金利・期間・借入額をそれぞれ設定できる ・団信保険料は金利に含まれ実質無料の商品が多い	・主債務者の死亡時は団信でローン全額が完済される ・合算できる収入の範囲が広い（フラット35は合算者の年収全額まで）	・借入可能額を増やせる ・債務者の死亡時は団信でローン全額が完済される
デメリット	・団信は各自の借入分のみ→片方が死亡してももう1人のローンは残る ・契約が2本のため事務手数料・手続きが2倍 ・離婚時の名義・残高処理が複雑	・通常は主債務者のみ団信→連帯債務者が死亡しても残高は減らない（デュエットで回避可） ・取扱う金融機関は限られ、主にフラット35（全期間固定金利）で利用	・住宅ローン控除は債務者1人のみ ・団信は債務者のみ→連帯保証人が死亡しても残高は減らない ・合算できる収入に上限がある場合が多い（金融機関による）

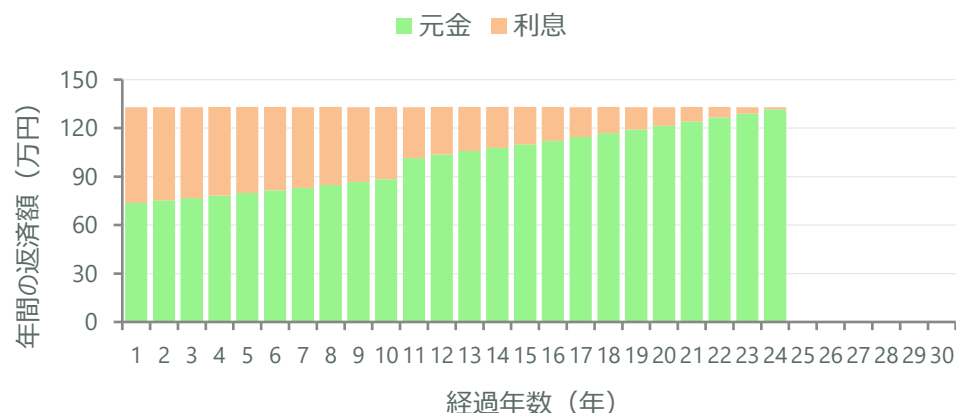
共通の注意点（3タイプ共通） ①共有名義（ペアローン・連帯債務型）は「持分割合」と「返済負担割合」がズレると贈与税の対象になることがある ②収入合算できる割合・条件は金融機関により異なる ③離婚時は3タイプとも名義・残高の処理が複雑になりやすい

住宅ローンの繰り上げ返済

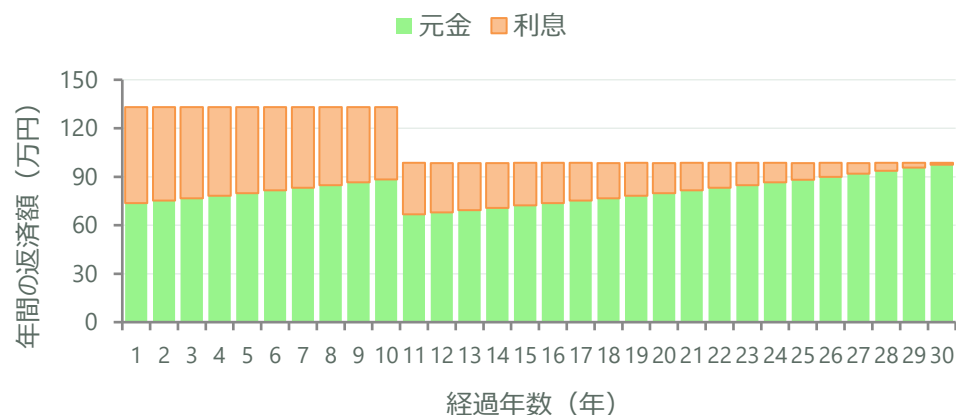
- 借り入れ後に、金利環境が変化したり、余裕資金ができた場合には繰り上げ返済という選択肢も
- 繰り上げ返済は、期間短縮型と返済額軽減型の2種類がある
- 繰り上げ返済により住宅ローン残高が減少すると、団体信用生命保険による保障額もその分減少する
- 住宅ローンの借入金利が低く、余裕資金がある場合には、繰り上げ返済にまわさず、資産運用にまわしていくという選択肢も



期間短縮型：返済期間が短くなる



返済額軽減型：毎月の返済額が下がる



住宅ローンの借り換え手数料

残高2,000万円（返済期間20年）の住宅ローンを借り換える場合の諸費用は約60～70万円程度

現在借りている 住宅ローンに関するもの	概要	具体例（2,000万円借り換え）
全額繰り上げ 返済手数料	現在のローンを全額返済する際に発生。金融機関により異なり、無料の場合も増えている	0～33,000円程度（例：11,000円）
抵当権抹消費用	現在の抵当権を消すための費用。登録免許税＋司法書士報酬。登録免許税は不動産1個あたり1,000円	登録免許税：土地・建物で1,000円×2＝2,000円 司法書士報酬：20,000円程度
保証会社 事務手数料	一括前払い型の保証料の返金（戻し保証料）を受ける際に手数料がかかる場合がある	11,000円程度（ネット手続きで無料の例も）

新規で借りる 住宅ローンに関するもの	概要	具体例（2,000万円借り換え）
事務手数料	借入手続き・審査等に対する手数料。定額型（33,000円など）と、借入額×一定比率の定率型（2.2%など）がある	定額型：33,000円 定率型：2,000万円×2.2%＝44万円
保証料	保証会社に支払う費用。一括前払い（外枠）と金利上乗せ（内枠・＋0.2%程度）がある。ネット銀行など事務手数料型では0円が多い	一括前払い：約30万円程度（20年・2,000万円）、金利上乗せなら初期費用は不要（総返済額で負担）
印紙税	金銭消費貸借契約書に貼る印紙代。1,000万円超～5,000万円は2万円、5,000万円超～1億円は6万円	2,000万円なら2万円 ※電子契約なら不要のことが多い
抵当権 設定費用	新たな抵当権を設定する費用。登録免許税＋司法書士報酬。借り換えは0.1%軽減の対象外で税率は0.4%	登録免許税：2,000万円×0.4%＝8万円 司法書士報酬：10万円程度

ポイント ①「事務手数料型（定率2.2%・保証料0）」と「保証料型（保証料＋定額事務手数料）」は通常どちらか一方。ネット銀行は事務手数料型、都市銀行は保証料型が多い。②諸費用の合計は、借り換えによる金利メリット（残高×金利差×残存期間の目安）と比べて、トータルで得かどうかを判断する。

マイホームの住み替え2パターン

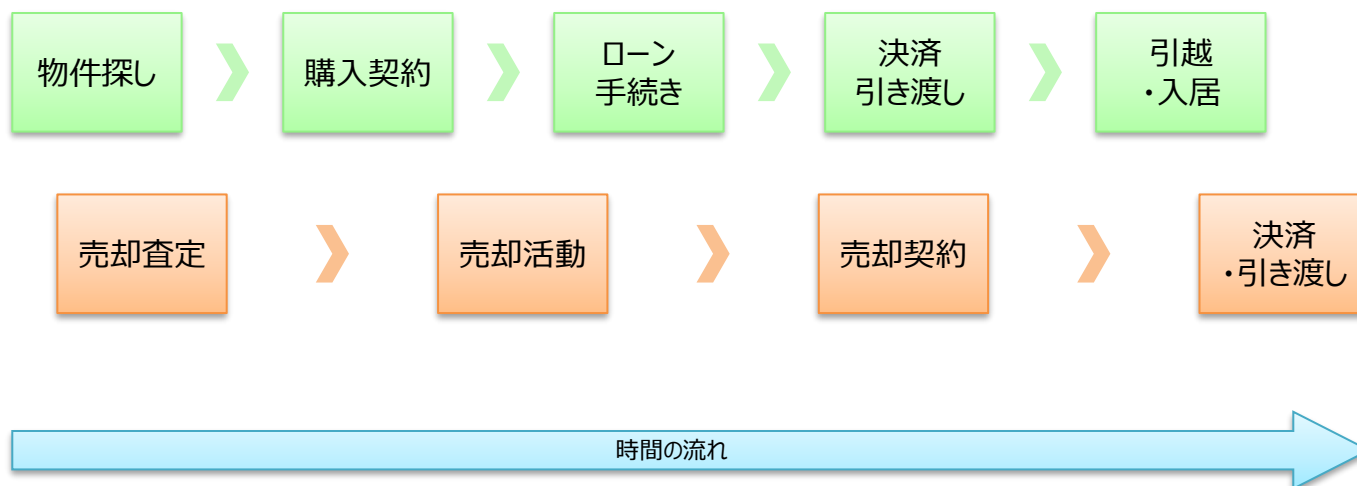
買い先行型（引っ越し1回）

・メリット

先に新居を確保でき、仮住まいが不要。引っ越しは1回でスムーズに住み替えできる。

・デメリット

旧居の売却が遅れるとローンが一時的に二重（ダブルローン）に。売り急ぎで売却価格が下がりやすく、購入時に一定の資金力が必要



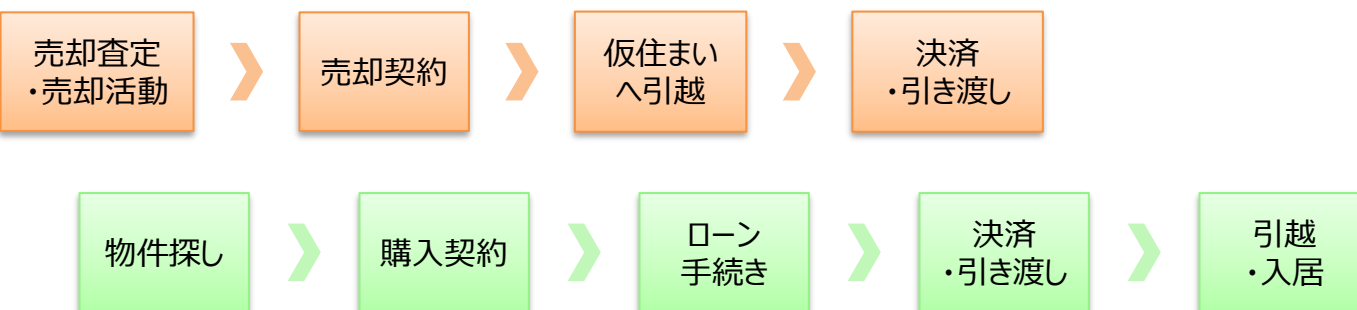
売り先行型（引っ越し2回）

・メリット

売却額が先に確定するため購入予算・資金計画を立てやすい。売り急ぎで高値売却を狙いやすい。

・デメリット

仮住まい費用が発生し、引っ越しは2回。購入物件が決まらなると住み替えが長期化・妥協するリスクがある。



※ 上記は一般的な流れの一例です。第3の選択肢として、売却と購入の決済を同日に合わせる「同時決済」もあります（両リスクを抑えられる一方、日程調整の難度は高め）。

マイホームを売却した時の税金

譲渡所得金額

譲渡所得金額

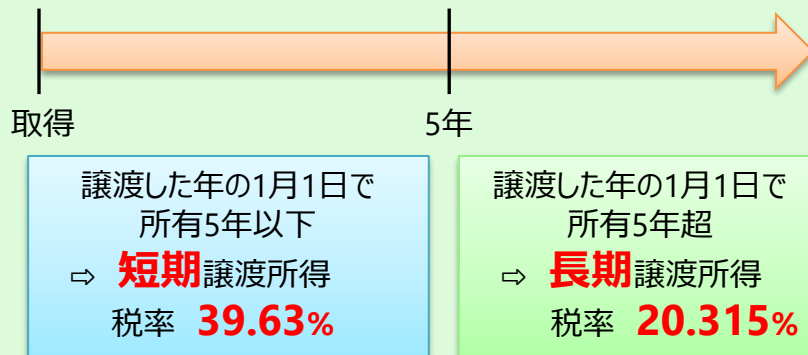
$$= \text{売却金額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用})$$

取得費：購入時の金額をもとに建物については減価償却を考慮（減価償却費相当額＝建物の取得価額×0.9×償却率×経過年数）。相続で取得など不明な場合は、売却金額の5%（概算取得費）で計算可

譲渡費用：仲介手数料、印紙税、建物の解体費用など

区分	木造	木骨モルタル	（鉄骨）鉄筋コンクリート
償却率	0.031	0.034	0.015

税率（所有期間で決まる）



主な特例

1. **自宅売却時の3,000万円特別控除**（買換え特例や（新居の）住宅ローン控除との併用不可）
2. **自宅を売却した場合の軽減税率**
所有期間10年超の場合、3,000万円控除後の譲渡益で6,000万円以下の部分は税率が14.21%に
3. **特定居住用財産の買換え特例**（所有期間10年超の場合、譲渡益に対する課税を将来に繰延）
4. **自宅を売却して売却損発生時の特例**
 - (1) **買換え型**
住宅ローンを組んで新たに住宅を購入した場合、旧住宅の売却損は他の所得と通算可能かつ翌年以降3年間繰越可能
 - (2) **残債型**
自宅を売却し、その自宅に係る住宅ローンが残っている場合には、売却価格を超える住宅ローン残高について他の所得と通算可能かつ翌年以降3年間繰越可能
5. 被相続人居住用財産を売却した場合の3,000万円特別控除
6. 相続財産を譲渡した場合の取得費加算

※ 各特例には細かな要件・適用期限があり、併用の可否も異なります。特例で税額がゼロでも確定申告が必要です。

ライフプランシミュレーション



ライフプランシミュレーション

- 今後のライフプランやキャッシュフロー（収入と支出）、そして現在のご資産状況から、長期的にご資産がどのように推移していくか確認できます。
- お金の寿命を確認しましょう！改善策の比較検討をしていきましょう！

ライフプラン	キャッシュフロー (収入と支出)	資産状況 (資産残高一覧表)
• 今後のご家族構成 • 転職、起業、独立 • いつまで働くか • お子様の教育プラン (公立？私立？) • 住宅購入や転居の予定 • 車の買い替えプラン など	収入 • 給与収入 (会社員・公務員) • 事業収入（個人事業主） • 退職金の有無 • 公的年金収入 • 企業年金収入 • 不動産収入 支出 • 基本生活費 • 特別生活費 • 住居費 • 保険料 • ライフイベント支出 など	資産 • 現預金 • 有価証券（NISAなど） • 財形、持株会、確定拠出年金など • 生命保険契約 (解約返戻金) • 不動産 • その他資産 負債 • 住宅ローン • その他ローン

シミュレーションの前提

- 物価上昇率
- 運用利回り
- 賃金変動率
- 年金変動率 など

ライフプランシミュレーション (PL & BS)

今後のライフイベントを整理した上で、今後の収入と支出、現在の資産状況を確認して、将来の見込みをシミュレーションしてみましょう。

Excel版
ライフプランシミュレーション



オンライン (WEB) 版
ライフプランシミュレーション



経過年数		現在	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
西暦	変動率		2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040
年齢																	
日本 太郎			42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
日本 花子			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
日本 あおい			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
日本 はると			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
マイホーム (マンション)			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
家計収支 (キャッシュフロー) の推移 (万円)																	
日本 太郎 給与収入			400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
日本 太郎 公的年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日本 花子 給与収入			300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
日本 花子 公的年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
基本生活費	1.0%		-320	-323	-326	-330	-333	-336	-340	-343	-347	-350	-353	-357	-361	-325	-328
特別生活費	1.0%		-60	-61	-61	-62	-62	-63	-64	-64	-65	-66	-66	-67	-68	-68	-69
住居費			-160	-160	-160	-160	-161	-160	-160	-160	-160	-160	-160	-161	-161	-160	-160
保険料			-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24
一時支出			-50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-200	0	0	0	0
日本 あおい 教育費			-31	-34	-37	-46	-44	-57	-116	-89	-85	-169	-144	-144	-144	0	0
日本 はると 教育費			-26	-29	-31	-34	-37	-46	-44	-57	-116	-89	-85	-169	-144	-144	-144
年間収支			29	69	60	45	39	13	-47	-38	-97	-158	-333	-222	-201	-21	-25
(参考) 収入合計			700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
(参考) 支出合計			-671	-631	-640	-655	-661	-687	-747	-738	-797	-858	-1,033	-922	-901	-721	-725
資産残高 (バランスシート) の推移 (万円)																	
生活資金 (預貯金)	0.4%	800	792	824	848	856	858	875	831	797	703	698	668	649	451	432	409
投資資産	5.0%	200	262	327	395	467	543	582	623	666	711	609	351	181	202	224	247
不動産	-1.0%	4,000	3,960	3,920	3,881	3,842	3,804	3,766	3,728	3,691	3,654	3,618	3,581	3,546	3,510	3,475	3,440
その他資産		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
負債 (住宅ローン等)		-3,000	-2,894	-2,787	-2,679	-2,570	-2,459	-2,347	-2,234	-2,120	-2,005	-1,889	-1,772	-1,653	-1,533	-1,412	-1,290
純資産		2,000	2,120	2,285	2,445	2,596	2,746	2,875	2,948	3,034	3,064	3,036	2,829	2,723	2,630	2,719	2,806

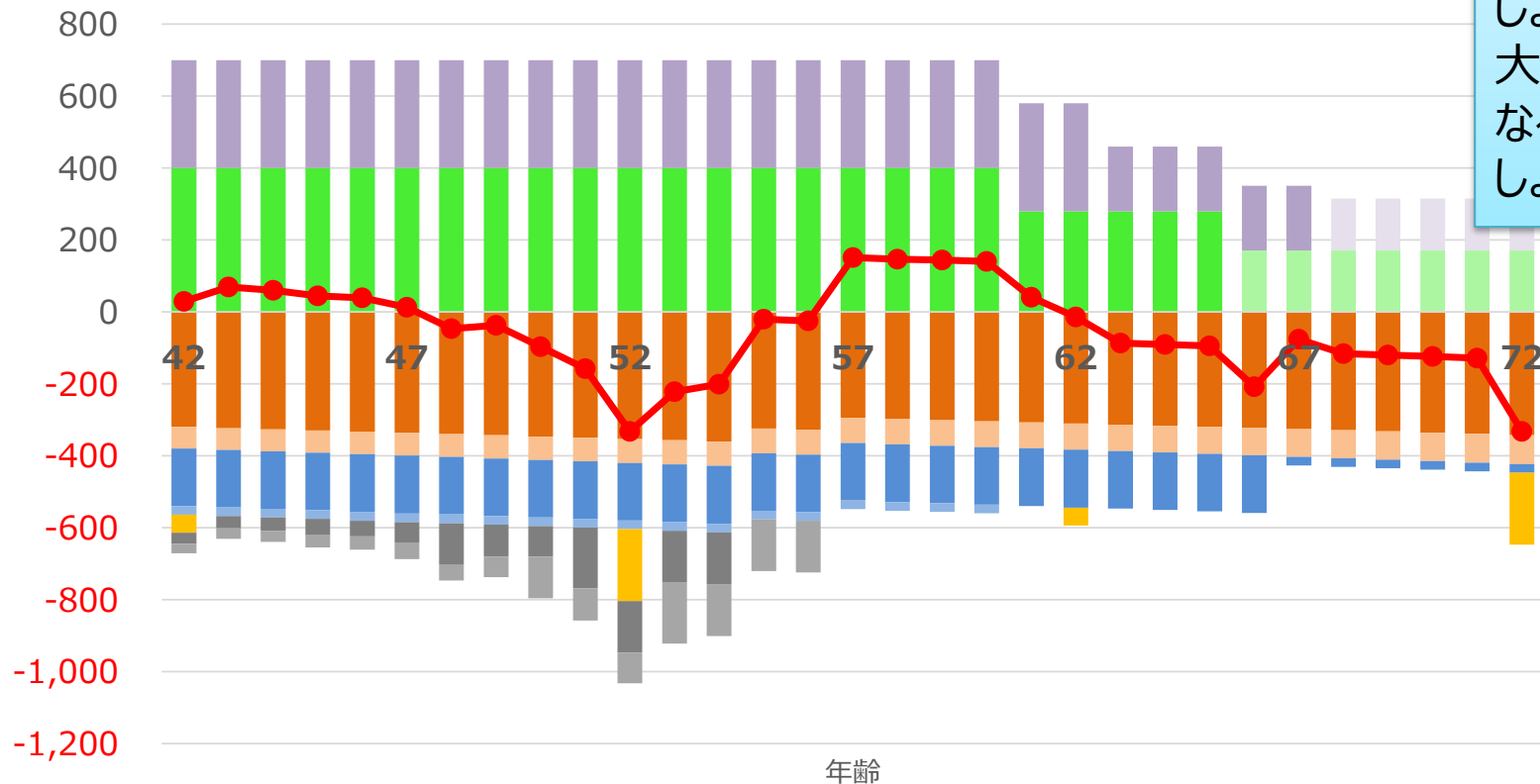
ライフプランシミュレーション（PL）

チェックポイント

今後30年間にわたる、収入と支出が網羅されているか確認しましょう。

大きな赤字や黒字になるタイミングはあるでしょうか。

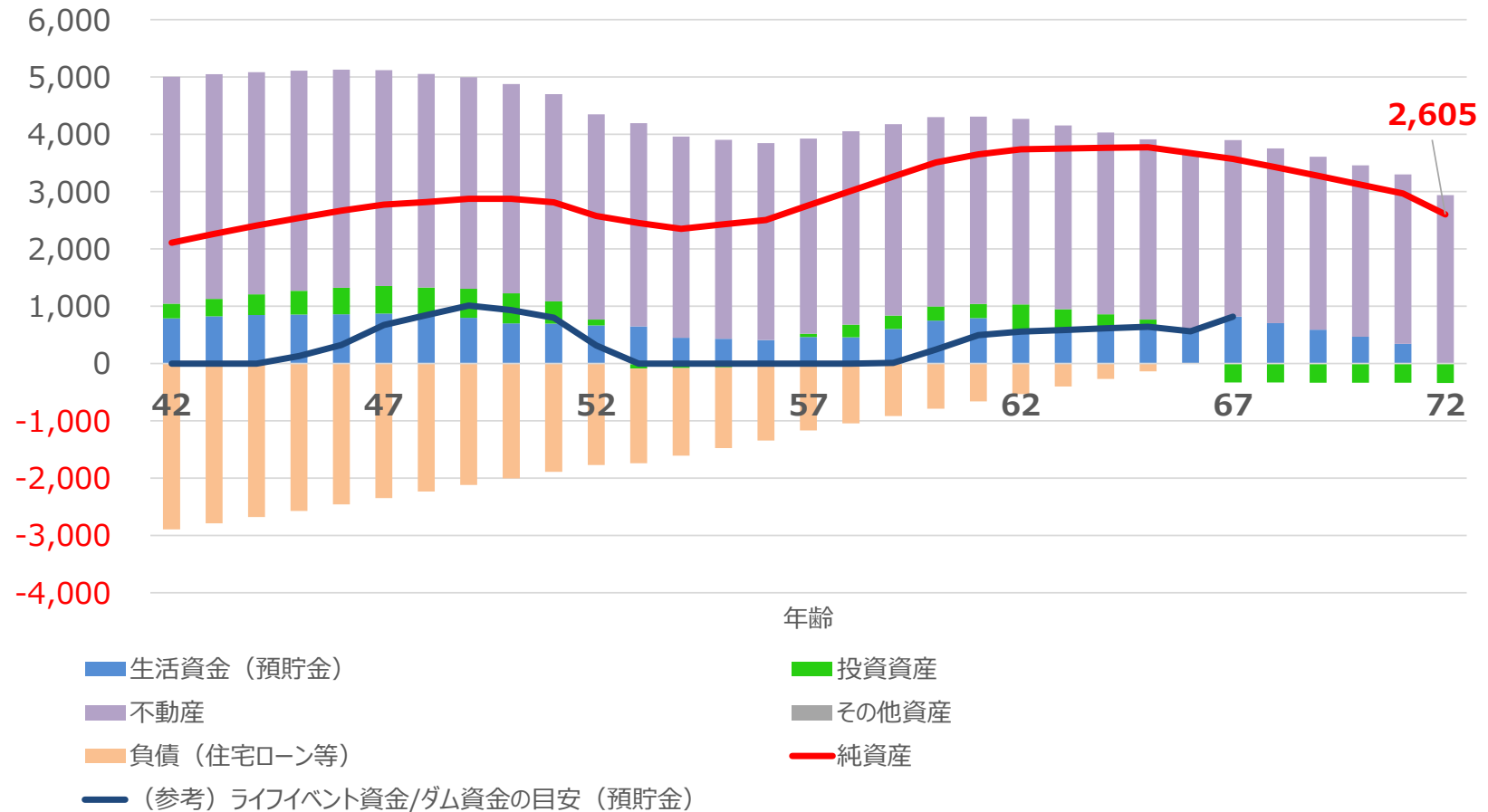
家計収支（キャッシュフロー）の推移（万円）



- 日本 太郎 給与収入
- 日本 太郎 公的年金収入
- 日本 花子 給与収入
- 日本 花子 公的年金収入
- 基本生活費
- 特別生活費
- 住居費
- 保険料
- 一時支出
- 日本 あおい 教育費
- 日本 はると 教育費
- 年間収支

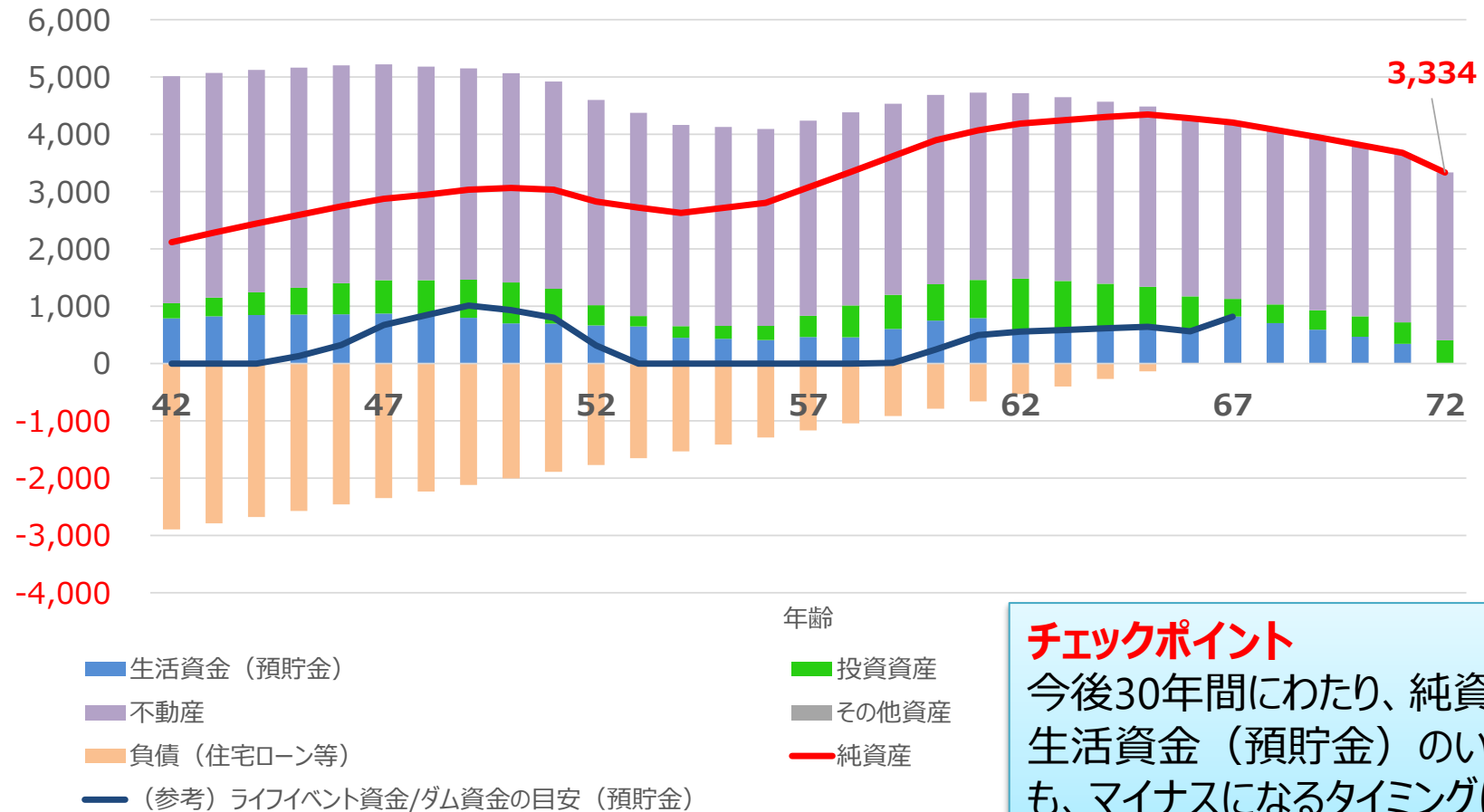
ライフプランシミュレーション（BS） すべて預貯金（利回り 0.4%）

資産残高（バランスシート）の推移（万円）



ライフプランシミュレーション（BS） 一部を利回り5%で運用

資産残高（バランスシート）の推移（万円）



チェックポイント

今後30年間にわたり、純資産、生活資金（預貯金）のいずれも、マイナスになるタイミングはないでしょうか。

ライフプランシミュレーションの例（30代夫婦）

	現在	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034
本人 年齢		31	32	33	34	35	36	37	38	39
（ 配偶者 ）		30	31	32	33	34	35	36	37	38
（ 長女 ）		2	3	4	5	6	7	8	9	10
本人 収入		360	380	400	420	440	460	480	500	500
（ 配偶者 ） 収入		240	240	300	360	360	360	360	360	360
（ ） 収入										
収入合計（A）		600	620	700	780	800	820	840	860	860
基本生活費		300	310	320	330	340	350	360	380	400
特別生活費		70	70	70	70	70	70	70	70	70
住居費		144	144	144	144	144	144	144	144	144
保険料		6	6	6	6	6	6	6	6	6
教育費		30	30	30	30	30	40	40	40	40
一時支出										
支出合計（B）		550	560	570	580	590	610	620	640	660
年間収支(A-B)		50	60	130	200	210	210	220	220	200
金融資産残高	400	450	510	640	840	1,050	1,260	1,480	1,700	1,900

ライフプランシミュレーションの例 (50代夫婦)

	現在	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034
本人 年齢		58	59	60	61	62	63	64	65	66
(配偶者)		55	56	57	58	59	60	61	62	63
()										
本人 収入		400	400	1,400	240	240	240	240	210	180
(個人年金) 収入				60	60	60	60	60	60	60
() 収入										
収入合計 (A)		400	400	1,460	300	300	300	300	270	240
基本生活費		180	180	180	180	180	180	180	180	180
特別生活費		50	50	50	50	50	50	50	50	50
住居費		108	108	108	108	108	108	108	108	108
保険料		12	12	12						
教育費										
一時支出				200						
支出合計 (B)		350	350	550	338	338	338	338	338	338
年間収支(A-B)		50	50	910	-38	-38	-38	-38	-68	-98
金融資産残高	800	850	900	1,810	1,772	1,734	1,696	1,658	1,590	1,492

ライフプランシミュレーションをやってみましょう

	現在									
本人 年齢										
()										
()										
本人 収入										
() 収入										
() 収入										
収入合計 (A)										
基本生活費										
特別生活費										
住居費										
保険料										
教育費										
一時支出										
支出合計 (B)										
年間収支(A-B)										
金融資産残高										

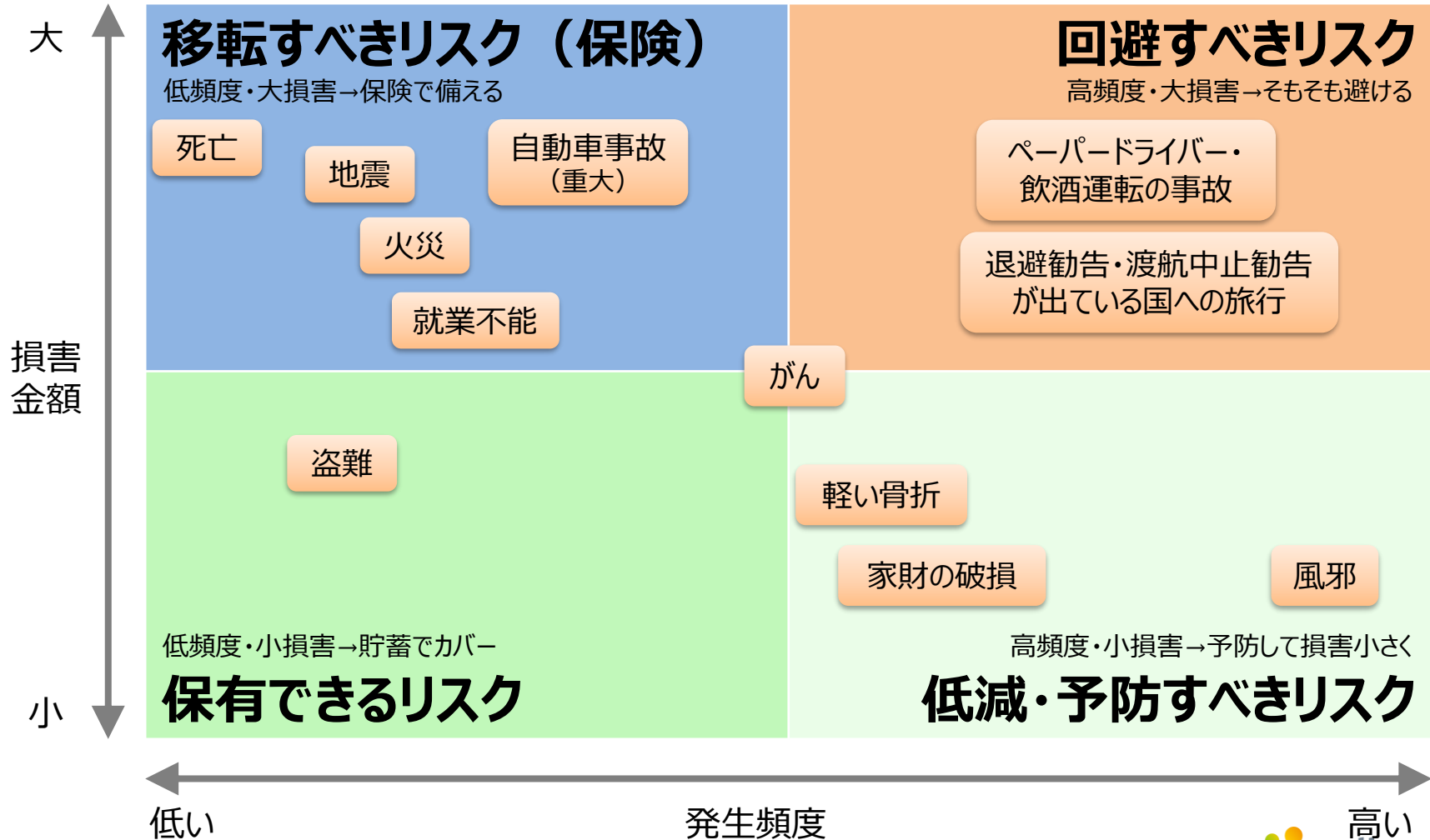
リスクに備える



リスクの種類と対処方法

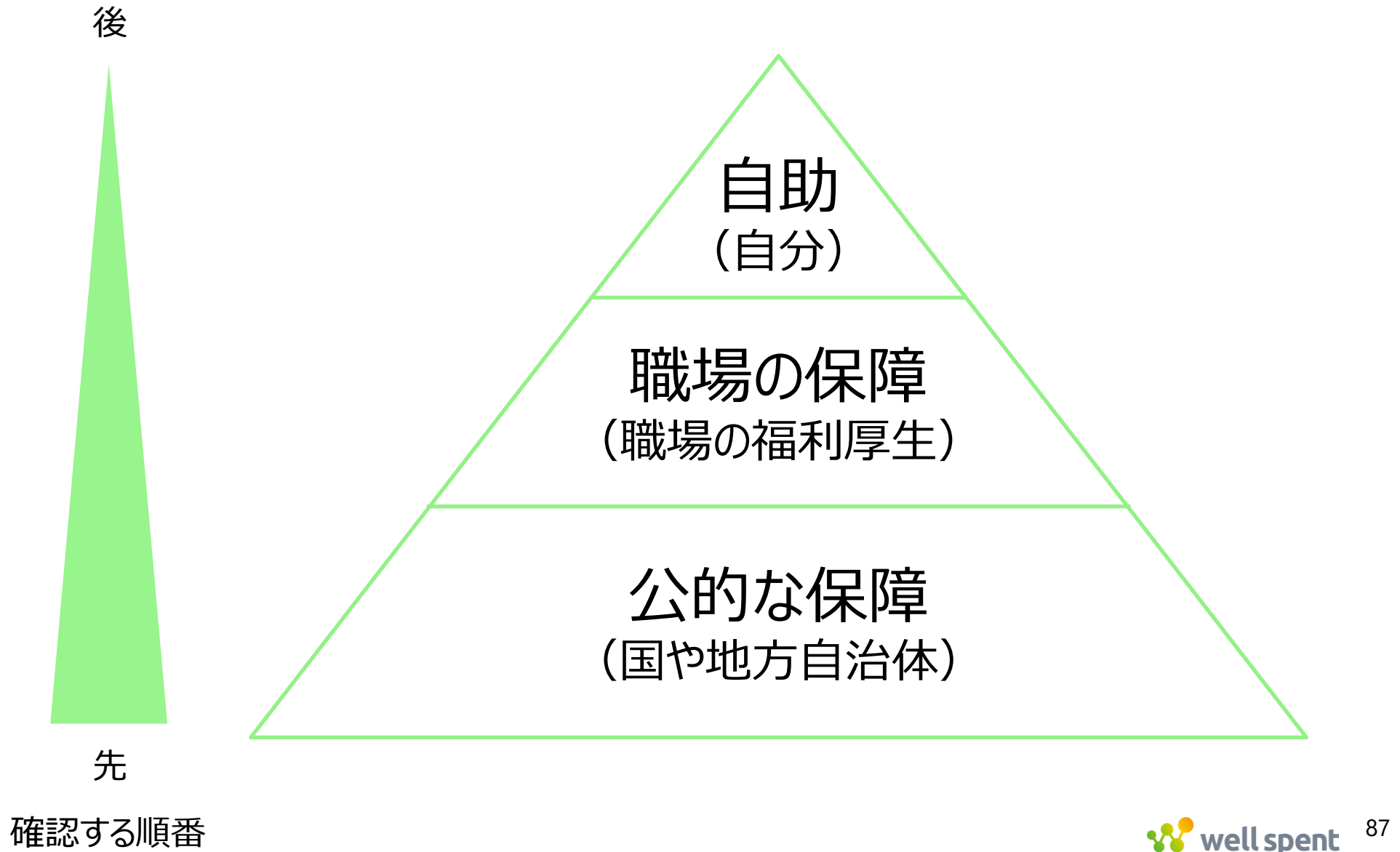
リスクは、**発生頻度**と**発生時の損害金額**という2つの面から、1) 移転すべきもの、2) 取るべきでないもの、3) 低減・予防すべきもの、そして4) 保有できるものの4つに分類することができます。

ポイント：保険が最も活きるのは「めったに起きないが、起きたら家計が大打撃」＝左上（低頻度・大損害）の領域



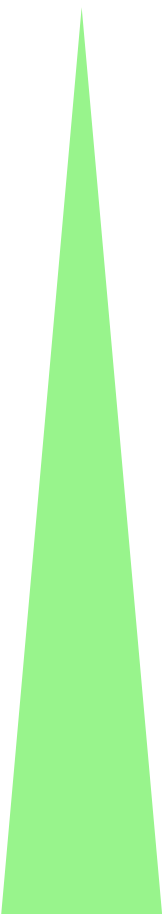
※「がん」は頻度が高まる一方で損害額に幅があり、保険（移転）と予防・貯蓄のどちらで備えるか判断が分かれる例

リスクへの対策は、国、職場、自分の順番で



リスクへの対策は、国、職場、自分の順番で

後

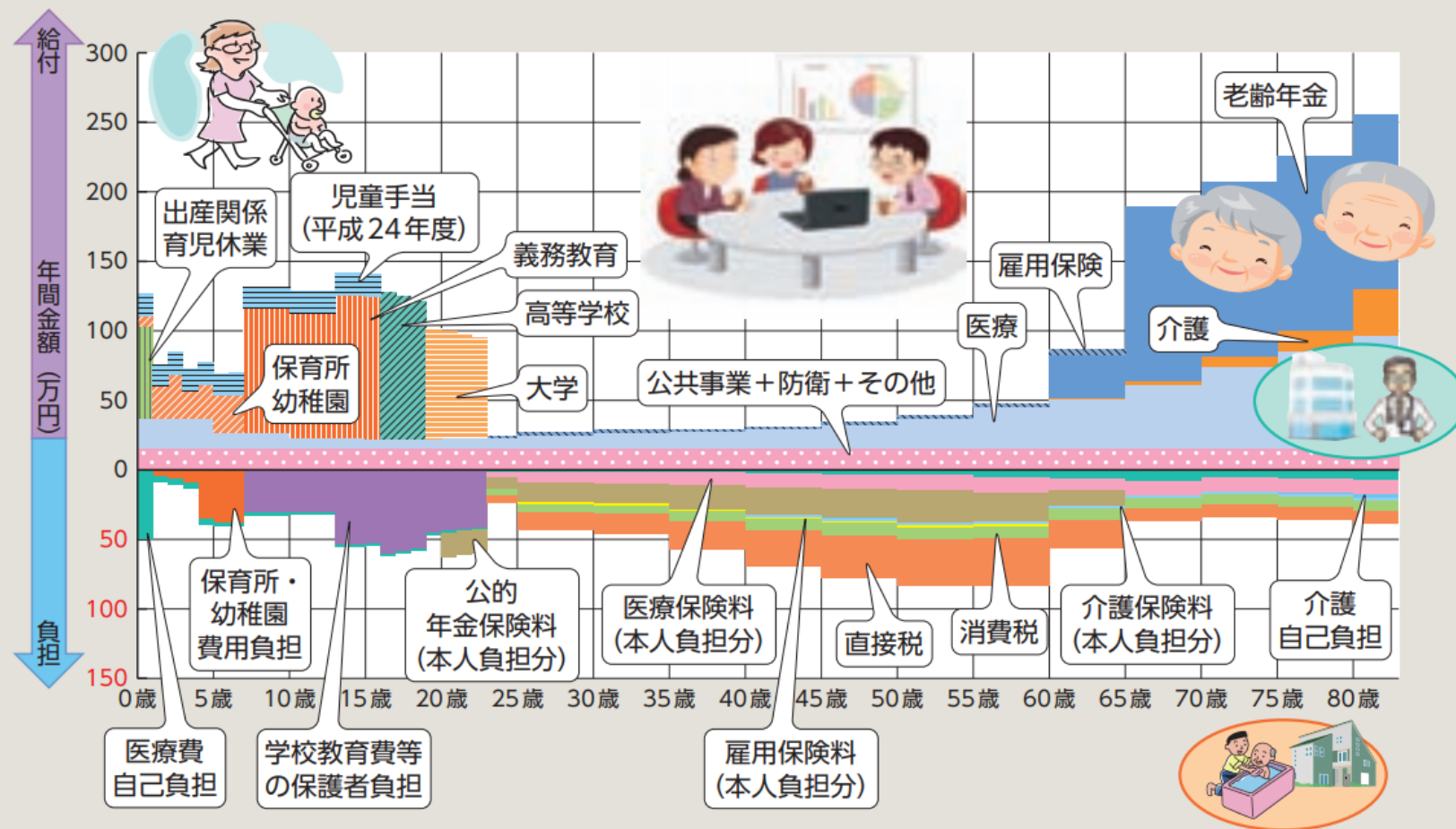


先

		特徴と給付する組織		
自助 (自分)		基本的に、誰もが利用できる制度。ただし、税制優遇や団体割引など、その人の属性に応じて各種優遇などがある		
	自分	誰もが利用できる（一般の金融商品）		各金融機関
	職場	団体割引などがある		
	国	税制優遇などがある		
職場の保障 (職場)		会社員や公務員など、職場で誰もが加入している制度		
		会社	健康保険組合	企業年金基金
		共済会・福社会	労働組合	
公的な保障 (国)		国民皆年金、国民皆保険という仕組みの中で誰もが加入している公的な社会保険		
		公的医療保険（国民健康保険、協会けんぽ、組合健保、共済組合、後期高齢者医療制度）		
		公的年金保険（国民年金、厚生年金）		
		公的介護保険		
		労働保険（労災保険・雇用保険） ※会社員などが対象		

確認する順番

ライフサイクルでみた社会保険及び保育・教育等サービスの給付と負担のイメージ



資料：厚生労働省政策統括官付社会保障担当参事官室作成

(注) 平成21年度（データがない場合は可能な限り直近）の実績をベースに1人当たりの額を計算している。

ただし、「公共事業+防衛+その他」については、平成22年度予算ベース。

公的年金の給付の種類

公的年金には、老齢給付以外にも、障害給付や遺族給付があり、所得の喪失、または、減退に対して給付を行う仕組みとなっていて、高齢者に限らず受給することができる。

	基礎年金	厚生年金
老齢	老齢基礎年金 保険料を納めた期間などに応じた額	老齢厚生年金 保険料を納付した期間や賃金（※１）に応じた額
障害	障害基礎年金 障害等級（※２）に応じた額 （子がいる場合には加算あり）	障害厚生年金 賃金（※１）や加入期間、障害等級（※２）に応じた額
遺族	遺族基礎年金 老齢基礎年金の満額に子の数に応じて加算した額	遺族厚生年金 なくなった方の老齢厚生年金の3/4の額

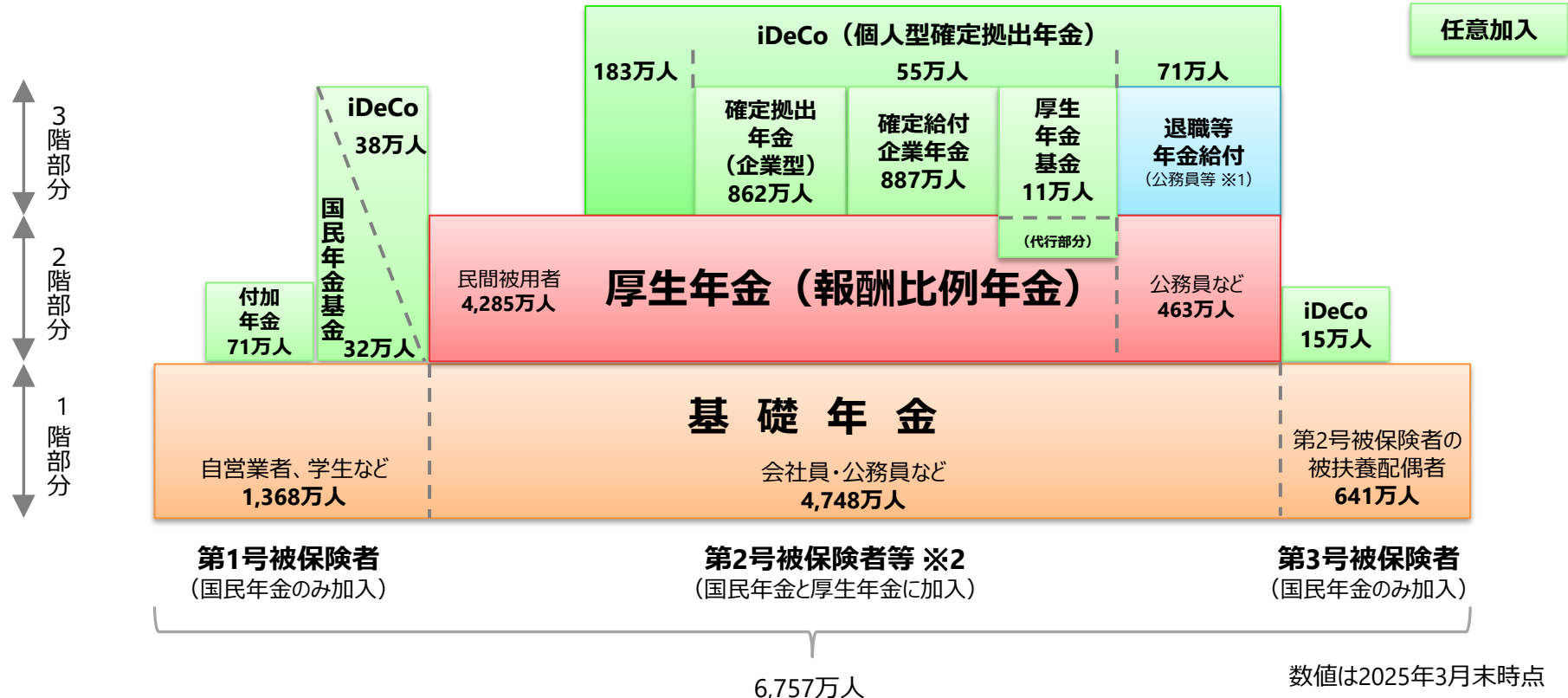
※１ 賃金とは、正確には「平均標準報酬額」といい、厚生年金への加入期間中の給与と賞与（ボーナス）の平均額のことをいう。

※２ 障害等級は、基礎年金と厚生年金で共通。障害厚生年金（２級以上）受給者は、同時に障害基礎年金を受給できる。

出典：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/topics/nenkin/zaisei/01/01-03.html>

日本の年金制度の仕組み

- 年金給付は、「3階建て」の構造。（基礎年金、厚生年金（報酬比例年金）、企業年金・個人年金）
- 1・2階部分の公的年金が国民の老後生活の基本を支え、3階部分の企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応。



※1 被用者年金制度の一元化に伴い、平成27年10月1日から公務員および私学教職員も厚生年金に加入。また、共済年金の職域加算部分は廃止され、新たに退職等年金給付が創設。ただし、平成27年9月30日までの共済年金に加入していた期間分については、平成27年10月以後においても、加入期間に応じた職域加算部分を支給。

※2 第2号被保険者等とは、厚生年金被保険者のことをいう（第2号被保険者のほか、65歳以上で老齢、または、退職を支給事由とする年金給付の受給権を有する者を含む）。

出典：厚生労働省「年金制度基礎資料集（2025年9月）」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12500000/001715819.pdf>

企業年金連合会ホームページ https://www.pfa.or.jp/nenkin/nenkin_tsusan/nenkin_tsusan01.html

公的年金保険の仕組み（賦課方式）

公的年金の給付は、主に、現役世代が納める保険料と国庫負担で行われています。

国民

現役世代

公的年金加入者数 6,745万人

(令和5年度末)

被用者 37.8%
無職 33.7%
自営業 25.1%
(学生 22.2%)

被保険者

第1号 (自営業等)	第2号 (会社員・公務員)	第3号 (専業主婦等)
1,387万人	4,672万人	686万人

セカンドライフ世代

受給権者数 3,978万人

(令和5年度末)

老齢基礎年金 (令和5年度末)

平均額：月5.8万円

老齢厚生年金

1人あたり平均額：月15.1万円

(基礎年金を含む)

保険料

41.7兆円

(令和5年度)

国民年金保険料（第1号）
17,510円（R7.4～）
厚生年金保険料率（第2号）
18.3%（H29.9～）（労使折半）

年金給付

54.5兆円

(令和5年度)

公的年金制度

国民年金

厚生年金

年金積立金資産額
(国民年金、厚生年金)
(令和5年度末)

316.5兆円

(時価ベース)

国等

年金への
国庫負担

13.0兆円

(令和5年度)

取り崩し不要！

大まかには、**積立金からの取崩し = 年金給付 - 保険料 - 国庫負担 = 54.5兆円 - 41.7兆円 - 13.0兆円 = -0.2兆円**

5つの公的保険

種類	概要	加入制度
1. 公的医療保険	業務災害以外の疾病、負傷、死亡または出産に対して保険給付を行う制度	国民健康保険 協会けんぽ 健康保険組合 共済組合 後期高齢者医療制度
2. 公的年金保険	労働者およびその遺族を含む国民の生活を維持、安定させるため、老齢、障害、死亡に対して保険給付を行う制度	国民年金 厚生年金保険
3. 公的介護保険	要介護状態になった場合に、自立した日常生活を営むことができるよう、保健医療サービスや福祉サービスにかかる給付を行う制度	
4. 労災保険 (労働者災害補償保険)	勤務中や通勤中に病気やけが等が発生した場合に、国が医療費の給付や休業した時の補償を行い、労働者を保護する制度	
5. 雇用保険	労働者の失業や就労が困難な場合などに給付され、労働者の生活及び雇用を安定させるとともに、職業を安定させるため失業予防や再就職支援等を行う制度	

状況に応じた公的保険からの主な給付

こんな時に	この制度から	こんな給付が (カッコ内は給付する制度)
病気やけが (業務災害以外) (業務災害)	- 公的医療保険 - 労災保険	- 療養の給付 (医療) - 高額療養費 (医療) - 療養(補償)等給付 (労災)
働けなくなる・障害	- 公的医療保険 - 公的年金保険 - 労災保険	- 傷病手当金 (医療) - 障害給付 (年金) - 休業(補償)等給付 (労災) - 障害(補償)等給付 (労災)
死亡	- 公的年金保険 - 労災保険	- 遺族給付 (年金) - 遺族(補償)等給付 (労災)
失業	雇用保険	失業等給付

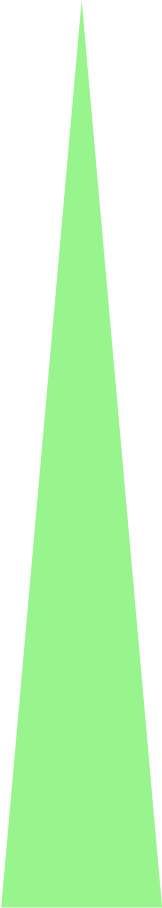
リスクに備える ～病気やケガ～

**公的医療保険は「病院で3割負担」だけではないんです！
高額療養費制度はきちんと把握しておきましょう！**

リスクに備える ～病気やケガ～

後

病気やケガ

	自助 (自分)	自分	● 医療保険 ● がん保険	
		職場	● 団体保険（医療保険）	会社員・ 公務員の方
		国	● 介護医療保険料控除対象商品（医療保険、がん保険など）	
	職場の保障 (職場)		具体例（健康保険の付加給付） ● 一部負担還元金 ● 差額ベッド料補助金	会社員・ 公務員の方
	公的な保障 (国)		以下、すべて医療保険 ● 療養の給付 ● 入院時食事療養費 ● 入院時生活療養費 ● 保険外併用療養費	● 療養費（海外含む） ● 訪問看護療養費 ● 移送費 ● 高額療養費 ● 高額介護合算療養費

先

確認する順番

公的医療保険制度の体系

後期高齢者医療制度

約18兆円

- ・ 75歳以上
- ・ 約2,030万人
- ・ 保険者数：47（広域連合）

75歳

前期高齢者財政調整制度（約1,480万人） 約7兆円

65歳

国民健康保険 （都道府県・市町村国保 + 国保組合）

- ・ 自営業者、非正規雇
用者、年金生活者等
- ・ 約2,660万人
- ・ 保険者数：約1,900

約9兆円

協会けんぽ（旧政管健保）

- ・ 中小企業の会社員
- ・ 約3,900万人
- ・ 保険者数：1

約7兆円

健康保険組合

- ・ 大企業の会社員
- ・ 約2,760万人
- ・ 保険者数：約1,400

健保組合・共済等

共済組合

- ・ 公務員
- ・ 約960万人
- ・ 保険者数：85

約6兆円

※ 1 加入者数・保険者数、金額（給付費）は、令和6年度予算ベースの数値。

※ 2 上記のほか、法第3条第2項被保険者（対象者約2万人）、船員保険（対象者約11万人）、経過措置として退職者医療がある。

※ 3 前期高齢者数（約1,480万人）の内訳は、国保約1,050万人、協会けんぽ約310万人、健保組合約90万人、共済組合約30万人。

公的医療保険の給付内容、ご存知ですか？



区分	被保険者	被扶養者
病気やケガをした時	被保険者証を提示	療養の給付 入院時食事療養費 入院時生活療養費 保険外併用療養費 訪問看護療養費 家族療養費 家族訪問看護療養費
	立て替え払い	療養費 高額療養費 高額介護合算療養費 家族療養費 高額療養費 高額介護合算療養費
	緊急時などに移送された時	移送費 家族移送費
働けなくなった時 (療養のため休んだ時)	傷病手当金	
出産した時	出産育児一時金 出産手当金	家族出産育児一時金
死亡した時	埋葬料 / 埋葬費	家族埋葬料

※ 被用者保険加入者（会社員・公務員）の方は、上記の通りとなります。
 また、国民健康保険に加入している方は、傷病手当金/出産手当金の給付はなく、扶養という考え方ありません。



療養の給付

保険医療機関において、一部自己負担金を支払うことで、診察・処置・投薬などの治療を受けることができます

小学校 入学前	小学校入学後 ～69歳
2割	3割
区分	70歳～74歳
一般・低所得者	2割
現役並み所得者	3割

※ 75歳以上についてはP.274



海外旅行中や海外赴任中に急な病気やけがなどによりやむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合の**海外療養費**も！

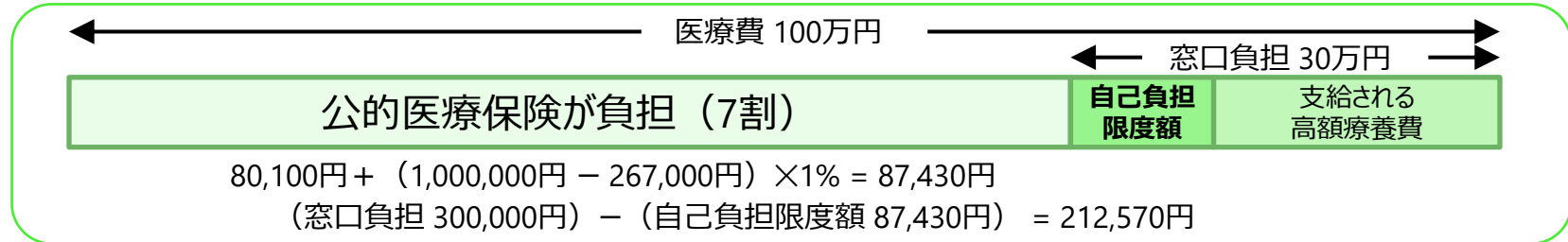
入院日数と診療費の実態（2023年度）

平均入院日数は9.26日、診療費（10割）は約59万円（現役世代）→ 診療費は3割負担、高額療養費

疾病分類別（再掲、主要疾病）	協会（一般） （現役世代）		国民健康保険計 （現役世代）		後期高齢者医療 （75歳以上）	
	平均日数 （日）	診療費 （円）	平均日数 （日）	診療費 （円）	平均日数 （日）	診療費 （円）
総 数	9.26	587,950	15.72	626,783	17.15	625,566
I 感染症及び寄生虫症（0101-0109）	7.06	372,959	11.92	585,436	14.96	623,689
II 新生物＜腫瘍＞（0201-0211）	9.11	796,474	10.28	783,512	12.07	708,183
III 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害（0301-0302）	7.63	465,174	11.49	720,673	14.71	702,229
IV 内分泌，栄養及び代謝疾患（0401-0404）	9.05	422,702	13.43	514,463	17.21	511,157
V 精神及び行動の障害（0501-0507）	22.11	438,197	27.79	415,543	27.87	419,775
VI 神経系の疾患（0601-0606）	13.53	556,216	23.08	620,905	24.65	512,259
VII 眼及び付属器の疾患（0701-0704）	4.46	395,644	4.17	361,709	4.35	335,188
VIII 耳及び乳様突起の疾患（0801-0807）	5.03	384,890	5.53	344,568	7.43	322,679
IX 循環器系の疾患（0901-0912）	11.62	1,034,429	14.48	949,414	17.57	754,385
X 呼吸器系の疾患（1001-1011）	6.99	419,045	11.75	549,433	16.36	581,121
XI 消化器系の疾患（1101-1113）	6.18	393,571	7.86	449,526	10.99	511,798
XII 皮膚及び皮下組織の疾患（1201-1203）	8.76	392,334	13.91	525,278	18.29	542,253
XIII 筋骨格系及び結合組織の疾患（1301-1310）	11.46	801,811	14.13	850,530	18.12	710,857
XIV 腎尿路生殖器系の疾患（1401-1408）	6.66	421,178	10.91	524,773	15.40	568,901
XV 妊娠，分娩及び産じょく（1501-1504）	6.45	288,420	6.23	290,701	18.31	615,268
XVI 周産期に発生した病態（1601-1602）	8.29	567,497	9.08	577,445	24.97	603,265
XVII 先天奇形，変形及び染色体異常（1701-1702）	10.34	938,855	17.84	784,687	16.47	685,171
XVIII 症状，徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの（1800）	6.07	254,366	13.45	450,938	18.47	493,161
XIX 損傷，中毒及びその他の外因の影響（1901-1905）	9.24	525,128	13.69	642,877	17.79	695,770
XXII 特殊目的用コード（2210-2220）	6.33	461,576	10.02	658,384	13.30	701,312

高額療養費制度をご存知ですか？（公的医療保険）

自己負担限度額を超えた分は、高額療養費として支給されます



69歳以下の方の自己負担限度額

<> 内の額は多数回該当の場合

所得区分	現行	2026年8月～		2027年8月～	
	月額上限	月額上限	年間上限	月額上限	年間上限
年収約1,650万円～				342,000 + 1% <140,100>	
年収約1,410万円～約1,650万円	252,600 + 1% <140,100>	270,300 + 1% <140,100>	1,680,000 (月額平均140,000)	303,000 + 1% <140,100>	1,680,000 (月額平均140,000)
年収約1,160万円～約1,410万円				270,300 + 1% <140,100>	
年収約1,040万円～約1,160万円				209,400 + 1% <93,000>	
年収約950万円～約1,040万円	167,400 + 1% <93,000>	179,100 + 1% <93,000>	1,110,000 (月額平均92,500)	194,400 + 1% <93,000>	1,110,000 (月額平均92,500)
年収約770万円～約950万円				179,100 + 1% <93,000>	
年収約650万円～約770万円				110,400 + 1% <44,400>	
年収約510万円～約650万円	80,100 + 1% <44,400>	85,800 + 1% <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)	98,100 + 1% <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)
年収約370万円～約510万円				85,800 + 1% <44,400>	
年収約260万円～約370万円				69,600 <44,400>	
年収約200万円～約260万円	57,600 <44,400>	61,500 <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)	65,400 <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)
年収～約200万円				61,500 <34,500>	410,000 (月額平均約34,200)
非課税	35,400 <24,600>	36,900 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	36,900 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)

高額療養費の事例：脳梗塞で36日入院

脳梗塞で緊急入院。ICUに入院後、6日目から一般病棟の個室に移り、14日間を個室で過ごす。
20日目からはリハビリテーション病棟に移り、計36日間で退院



①かかった医療費

初診料 3,000円	処置料 7,160円	リハビリ料 997,500円
注射料 410,910円	入院料 1,573,440円	小計 3,143,320円
画像診断料 68,000円	投薬料 22,640円	食事代 72,820円
医学管理料 14,450円	検査料 46,220円	合計 3,216,140円

②医療費の自己負担額（給与所得者で月収28万円～50万円）

- 入院月(21日間) $2,437,970円 \times 3割 = 731,390円$
- 翌月(15日間) $705,350円 \times 3割 = 211,610円$
- 自己負担限度額は、以下の計算により、合計 186,294円
 - 入院月 $80,100円 + (2,437,970円 - 267,000円) \times 1\% = 101,810円$
 - 翌月 $80,100円 + (705,350円 - 267,000円) \times 1\% = 84,484円$
- 入院時食事代の自己負担額 $510円 \times 103食 = 52,530円$
- 医療費の自己負担額合計 $186,294円 + 52,530円 = \mathbf{238,824円...A}$

付加給付があるなら、
2～3万円に！

標準報酬月額別でみた（A）の金額

83万円以上	532,700円
53万円～79万円	407,604円
28万円～50万円	238,824円
26万円以下	167,730円

③その他の自己負担額

差額ベッド代 $11,000円 \times 14日 = 154,000円$
 見舞時の家族の交通費・食費 = 49,100円
 その他諸雑費（衣類、快気祝いなど） = 100,000円
 その他の自己負担額の合計 **303,100円...B**

最終的な自己負担額合計
 $= 238,824円 + 303,100円$
 $= \mathbf{541,924円 (A+B)}$

先進医療特約とは？

先進医療とは？

厚生労働大臣が定める高度の医療技術を用いた療養その他の療養であって、**保険給付の対象とすべきものであるか否かについて、適正な医療の効率的な提供を図る観点から評価を行うことが必要な療養（評価療養）の1つ**（健康保険法等の一部を改正する法律（平成18年法律第83号））

標準治療とは？

標準治療とは、**科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療**をいいます。

一方、推奨される治療という意味ではなく、一般的に広く行われている治療という意味で「標準治療」という言葉が使われることもあるので、どちらの意味で使われているか注意する必要があります。なお、**医療において、「最先端の治療」が最も優れているとは限りません。最先端の治療は、開発中の試験的な治療として、その効果や副作用などを調べる臨床試験で評価され、それまでの標準治療より優れていることが証明され推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。**

出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」のホームページ

技術名	年間実施件数	先進医療費/件
タイムラプス撮像法による受精卵・胚培養	89,316	約4.1万円
子宮内膜刺激術	23,723	約3.7万円
⋮	⋮	⋮
陽子線治療	827	約268万円
重粒子線治療	442	約315万円

厚生労働省 中央社会保険医療協議会（中医協）総会 資料「先進医療の実績報告について（令和6年度実績報告等より）」（令和6年12月5日、先-1-1／同参考資料1・2／総-2-1）より作成

対象によっては保険適用になるものも！（2026年6月時点）

- 陽子線：肝臓がん、膵臓がん、前立腺がん、頭頸部がんなど
- 重粒子線：頭頸部がん、前立腺がん、子宮頸部腺がんなど

ゾルゲンスマの薬価1億6707万円へ 国内最高額

厚生労働省は13日、乳幼児向け難病治療薬「ゾルゲンスマ」について、公的医療保険での薬の価格（薬価）を1億6707万円にすると決めた。出典：日本経済新聞電子版（2020/5/13）より一部引用

iPS細胞薬の薬価5530万円 パーキンソン病向け、保険適用へ

厚生労働省は13日、iPS細胞を使ったパーキンソン病向けの住友ファーマの再生医療製品「アムシェプリ」の薬価（公定価格）を患者1人あたり5530万6737円にすると決めた。

出典：日本経済新聞電子版（2026/5/13）より一部引用

リスクに備える ～働けなくなる・障害～

**会社員・公務員の方は、傷病手当金や障害年金を知っておきましょう！
個人事業主の方は、ご自身での備えが重要です。**

リスクに備える ～働けなくなる・障害～

後

働けなくなる・障害

自助
(自分)

自分

- 所得補償保険（就業不能保険）

職場

- 団体保険（所得補償保険）

会社員・
公務員の方

国

職場の保障
(職場)

具体例

- 傷病手当金付加金
- 延長傷病手当金付加金
- 障害見舞金
- 障害退職餞別金

会社員・
公務員の方

公的な保障
(国)

- 傷病手当金（医療保険）
- 障害年金（年金保険）
- 雇用保険基本手当

先

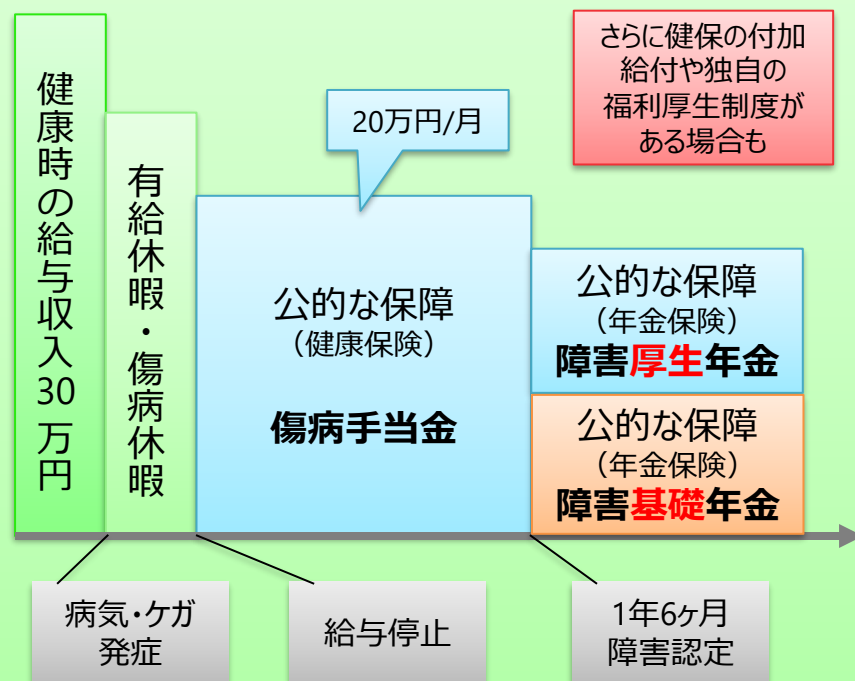
確認する順番

働けなくなる・障害になった場合の給付

会社員・公務員の場合

有給休暇・傷病休暇、傷病手当金、障害基礎年金、障害厚生年金といった給付を受けられます

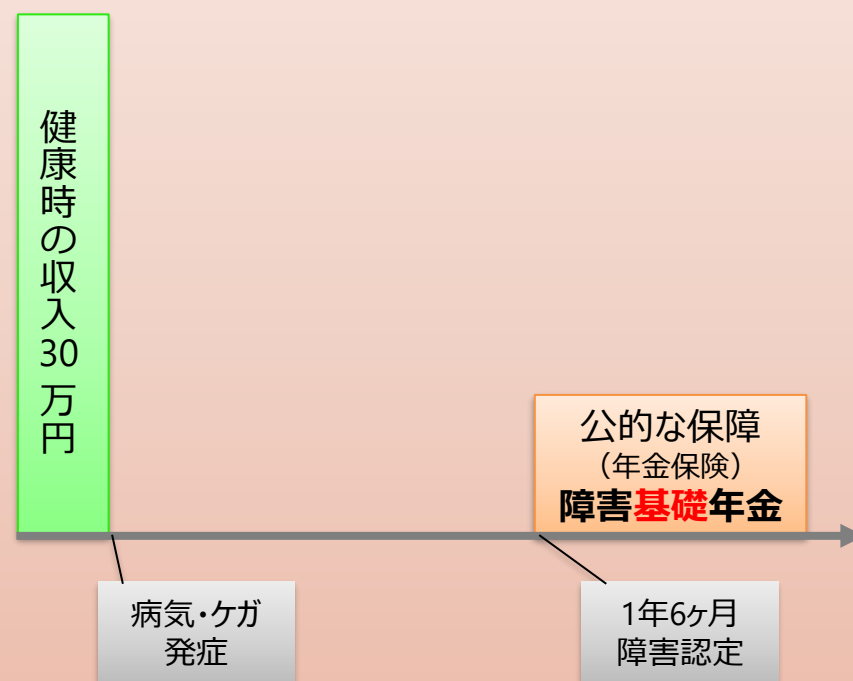
⇒ 公的な保障が充実しているため、手元資金がある程度あれば民間保険の必要性は高くない



個人事業主の場合

1年6ヶ月後からの障害基礎年金のみであるため、収入が失われ、医療費、生活費、事業の維持費などの負担が大きくなります

⇒ 手元資金もしくは民間保険での備えが重要！



※金額は、月収30万円の方の場合の概算イメージ。傷病休暇は法定外休暇であり、ない場合もあります。

傷病手当金（公的医療保険）

協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などに加入する被保険者が病気やケガで仕事を休み、給料等がもらえないときには、その間の生活保障として、「傷病手当金」が支給されます（支給には申請が必要！）

支給の条件

1. 病気・ケガで療養中
2. 療養のために仕事につけない
3. 連続する3日を含み4日以上仕事につけない
4. 給料等をもらえない

支給される期間

支給を開始した日から**通算**して1年6ヶ月

支給される額

休業1日あたり、直近の継続した12ヶ月間の標準報酬月額の前月平均額の30分の1の、3分の2相当額

例：標準報酬月額が30万円の場合
 $300,000 \div 30 \times 2/3 = 6,667$ 円/日
例えば、30日支給されるなら、
 $6,667$ 円/日 $\times$ 30日 $\approx$ 200,000円



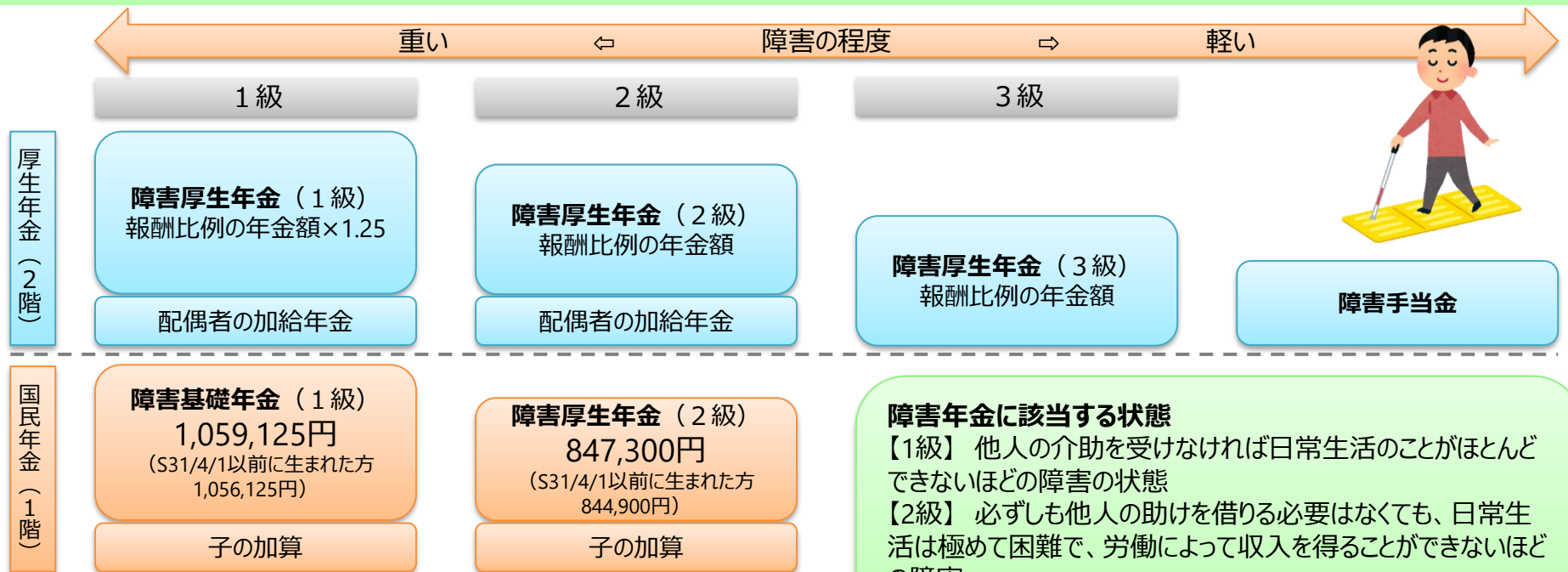
受給状況（協会けんぽの場合）

1件あたりの日数は31日が20.82%と最も多く、長期の61日以上は10.16%
傷病別受給原因：精神及び行動の障害（39.15%）、新生物（14.49%）、筋骨格系及び結合組織の疾患（8.76%）、循環器系の疾患（7.32%）

出典：「現金給付受給者状況調査報告（令和6年度）」



障害年金（公的年金保険）



- 「報酬比例の年金額」は、平均標準報酬額30万円の場合、約49万円（最低300月加入で計算）
- 障害厚生年金3級の最低保障額は635,500円（S31/4/1以前に生まれた方633,700円）
- 障害手当金：報酬比例の年金額×2を一時金として支給
最低保障額：1,271,000円（S31/4/1以前に生まれた方は1,267,400円）
- 配偶者の加給年金：243,800円（対象は65歳未満）
- 子の加算：子2人まで243,800円、子3人目から81,300円
※子は18歳になった後の最初の3月31日までの子か、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子
- 金額はすべて年額。非課税

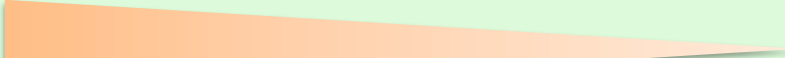
診断書種類	構成比	対象となる病気やけがの主な例
精神障害・知的障害	67.0%	統合失調症、うつ病など
外部障害	20.7%	手足、聴覚、眼の障害など
内部障害	12.3%	腎疾患・肝疾患・糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、がんなど

リスクに備える ～死亡～

**公的年金は、老後だけではないんです！
公的年金「保険」ですから！**

生命（死亡）保険が必要なのはどんな人？

必要なのは、基本的に資産が十分なく、経済的サポートが必要となる家族がいる場合

家族構成	資産規模	
	5万円	5億円以上
シングル (独身)	不要	
DINKS (子なしの共働き夫婦)	基本的に不要	
子なしの夫婦 (専業主婦(夫)世帯)	必要 	不要
子持ち夫婦 (共働き世帯)	必要 	不要
子持ち夫婦 (専業主婦(夫)世帯)	必要 	不要
子どもが独立した夫婦	必要 	不要

リスクに備える ～死亡～

後

死亡

自助
(自分)

外部

親族等

自分

- 収入保障保険・死亡保険（定期 / 終身）
- 団体保険（職場で加入すると割安）

- 両親・親族からの支援はあるか

- 金融資産・不動産（団体信用生命保険）

職場の保障
(職場)

具体例

- 死亡退職金
- 死亡弔慰金
- 遺児育英年金

会社員・
公務員の方

公的な保障
(国)

- 遺族年金（年金保険（国民年金、厚生年金））
- 埋葬料・埋葬費・葬祭費（医療保険）

先

確認する順番

遺族年金（公的年金保険）

ねんきん定期便で
わかる公的保障
シミュレーター



遺族基礎年金

支給要件	被保険者または老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある者が死亡したとき。保険料を適切に納付していること、等
対象者	死亡した者によって生計を維持されていた、 (1)子のある配偶者 (2)子 ※子は、18歳到達年度の末日までの子か、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子
支給額	847,300円+子の加算 ※ 昭和31年4月2日以後生まれ（67歳以下） 子の加算 第1子・第2子 各 243,800円 第3子以降 各 81,300円

※2028年4月から遺族年金は大きく見直されます（男女差解消・子のない現役世代は原則5年の有期給付+加算等）



日本人なら誰もが加入している、公的な死亡保険です。死亡保障を検討する際は、きちんと確認しておきましょう！

遺族厚生年金

支給要件	被保険者が死亡したとき、または被保険者期間中の傷病がもとで初診の日から5年以内に死亡したとき。老齢厚生年金の受給資格期間が25年以上ある者が死亡したとき、等
対象者	死亡した者によって生計を維持されていた、 (1)妻、(2)子、孫 (3)55歳以上の夫、父母、祖父母
支給額	亡くなられた方の老齢厚生年金の報酬比例部分の3/4

遺族厚生年金の給付額（概算）

		平均標準報酬額（万円）					
		20	30	40	50	60	80
加 入 年 数 (年)	10	25	37	49	62	74	99
	20	25	37	49	62	74	99
	30	30	44	59	74	89	118
	40	39	59	79	99	118	158

中高齢寡婦加算

遺族基礎年金を受け取れない妻に対して、夫の死亡時に妻が40歳以上などの場合であれば、老齢基礎年金の受給が始まる65歳までの間、635,500円が加算されます。

遺族年金（公的年金保険）



公的年金（国民年金や厚生年金）の加入者が「万一」のとき、遺族には「遺族年金」が支給されます。

会社員・公務員世帯は夫が平均年収400万円（平均標準報酬額33.3万円）、加入期間25年未満の場合

職業			自営業世帯 （国民年金）	会社員・公務員世帯 （厚生年金）
もらえる年金は			遺族基礎年金	遺族厚生年金 遺族基礎年金
子供の 妻の いる	子ども2人の期間		1,334,900円 （遺族基礎年金）	1,745,563円 （遺族基礎年金＋遺族厚生年金）
	子ども1人の期間		1,091,100円 （遺族基礎年金）	1,501,763円 （遺族基礎年金＋遺族厚生年金）
子供の いない 妻	妻が65歳 未満の 期間	夫死亡時に妻が 40歳未満の場合	なし	410,663円 （遺族厚生年金）
		夫死亡時に妻が 40～64歳の場合	なし	1,046,163円 （遺族厚生年金＋中高齢寡婦加算）
	妻が65歳以降の期間		847,300円 （妻の老齢基礎年金）	1,257,963円 （遺族厚生年金＋妻の老齢基礎年金）

※子どもは、18歳到達年度の末日までの子どもか、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子ども

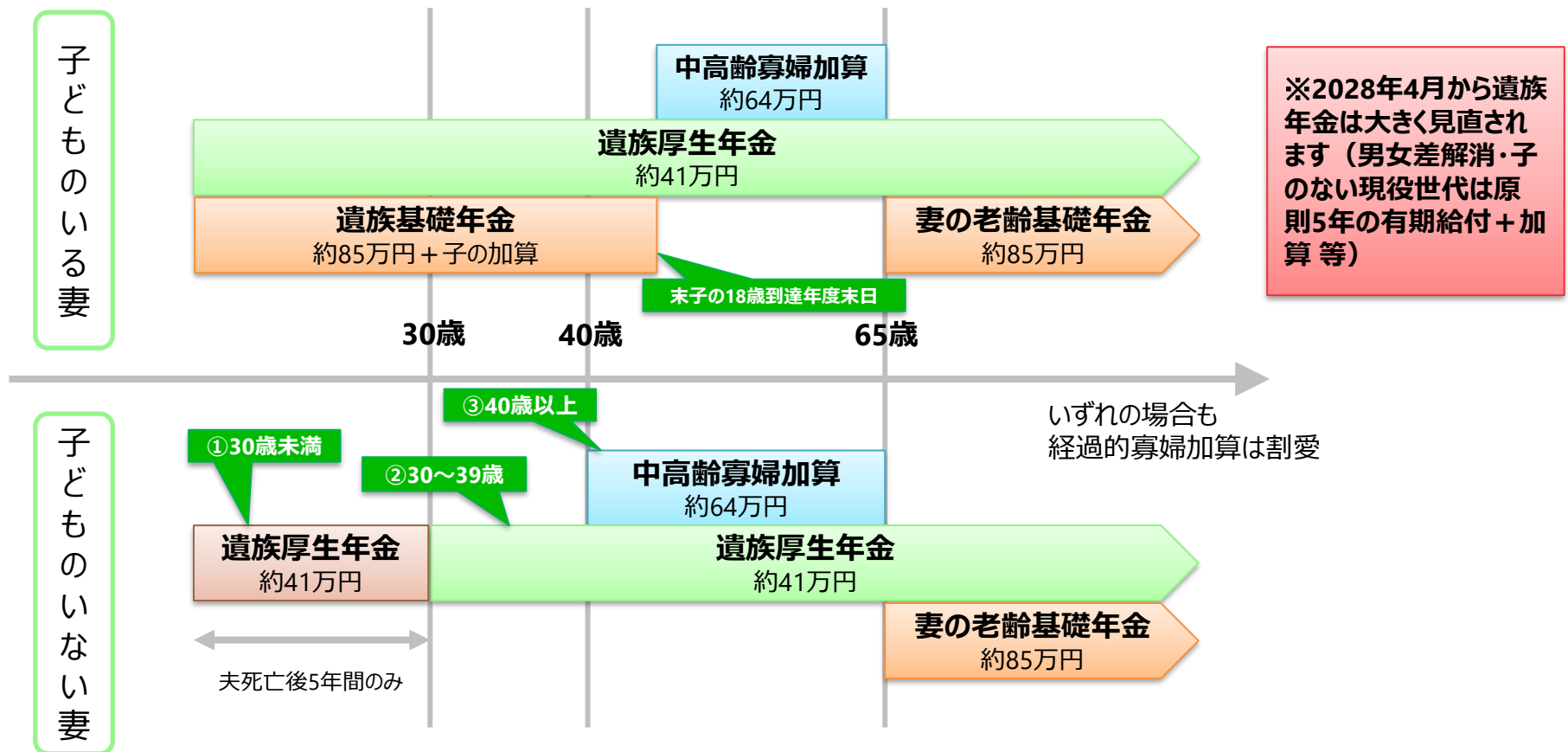
計算条件：①妻は40年間国民年金に加入し、65歳から老齢基礎年金を満額受け取る、②経過的寡婦加算は含まない

出典：生命保険文化センター「遺族保障ガイド」（2023年11月改訂版）を参考に、令和8年度の年金額でウェルスパント試算

遺族年金受給のイメージ

夫が死亡した場合、子供がいるかどうか、妻がその時に何歳か、によって受給できる遺族年金額は変わってきます。一方、妻が死亡した場合、夫が受給できる遺族年金額は多くありません（55歳未満の夫は、子供いる場合に遺族基礎年金を受給できるのみ⇒改正予定）。

会社員・公務員世帯で夫が平均年収400万円（平均標準報酬額33.3万円）、加入期間25年未満の場合



生命保険の必要保障額を計算しましょう

- 万が一のことが起きた場合に、得られる収入、必要となる支出を想定することで、今後の生活でどのくらい資金が不足するか（＝生命保険（死亡保障）の必要保障額）を算定することができます。

必要保障額 = 万が一の時の将来の支出 - 万が一の時の将来の収入

- 必要保障額は変化していきますので、ライフイベントの際はもちろん、ライフイベントがなくても、定期的に見直していくことが大切です。

万が一の時の将来の収入	万が一の時の将来の支出
継続的なもの ・ 公的年金 （遺族基礎年金、遺族厚生年金、中高齢寡婦加算） ・ 職場から（遺児育英年金など） ・ 配偶者の収入（給与や年金） ・ その他収入（配当など） ・ 住宅ローンの返済免除 一時的なもの ・ 職場から（死亡弔慰金、死亡退職金） ・ 現在契約している生命保険	継続的なもの ・ 基本生活費 （一般的には、7割程度に低下） ・ 特別生活費 ・ 住居費（適切な広さの家に引っ越し？） ・ 教育費 ・ 保険料（今後は必要ないはず） ・ 積立 一時的なもの ・ 葬儀費用＆お墓 ・ 引っ越し

生命保険 必要保障額の計算例

末子の年齢 12 歳

生命保険の必要保障額

遺族の
生活費を年代
毎に丁寧に
見積もることが
大切です。

何歳までの保障を考えるかで、金額は大きく
異なります。末子独立まで、65歳（年金受
給）まで、寿命まで、などが候補です。

持家か、
賃貸かで、
金額は
大きく異
なります。

遺族年金額は、
P.111-113を参考
に確認しましょう

お勤め先に、死亡
退職金、弔慰金、
遺児育英年金等
がないか確認して
おきましょう

		現在の年齢		妻 44 歳		夫 44 歳	
		遺族の生活対象期間		妻が 95 歳まで		夫が 90 歳まで	
	何歳までの保障を考えるかで、金額は大きく異なります。末子独立まで、65歳（年金受給）まで、寿命まで、などが候補です。	夫に万が一の場合			妻に万が一の場合		
		金額 (年額)	年数	合計金額	金額 (年額)	年数	合計金額
A) 遺族生活資金（万が一の時の支出）				18,360			18,516
末子が大学を卒業するまでの生活費（＝今後の月間生活費×12ヶ月×年数（22歳－末子の現在の年齢））		276	10	2,760	312	10	3,120
末子大学卒業後の配偶者の生活費（＝末子大学卒業後の配偶者の月間生活費×12ヶ月×年数（末子大学卒業時の配偶者の平均余命））		180	41	7,380	216	36	7,776
住宅関連費（賃貸：家賃の総額、持ち家：団信未加入の場合のローン返済額、修繕費用等）				6,720			6,120
子どもの教育資金				1,000			1,000
子どもの結婚援助資金				200			200
死亡時の対応資金（葬儀費用・小口ローンの返済など）				300			300
その他							
B) 準備済資金（万が一の時の収入）				16,436			15,946
公的年金（遺族基礎年金）		100	6	600	100	6	600
公的年金（遺族厚生年金 65歳まで）		51	21	1,071	41	6	246
公的年金（中高齢寡婦加算 末子が18歳になってから妻が65歳まで）		59	15	885			0
公的年金（65歳以降の遺族厚生年金＋配偶者の老齢年金）		172	30	5,160	196	25	4,900
勤め先の保障（死亡退職金）				300			300
勤め先の保障（弔慰金）				500			300
勤め先の保障（遺児育英年金）				0			0
現在の貯蓄額				1,200			1,200
配偶者が今後働いて得る収入（手取り）		320	21	6,720	400	21	8,400
配当や不動産などその他の収入（手取り）				0			0
その他							
必要保障額（＝A-B）				1,924			2,570

ご自身の必要保障額を計算してみましょう！



末子の年齢 歳

生命保険の必要保障額

	現在の年齢		妻 歳		夫 歳	
	遺族の生活対象期間		妻が 歳まで		夫が 歳まで	
	夫に万が一の場合			妻に万が一の場合		
	金額 (年額)	年数	合計金額	金額 (年額)	年数	合計金額
A) 遺族生活資金（万が一の時の支出）						
末子が大学を卒業するまでの生活費（＝今後の月間生活費×12ヶ月×年数（22歳－末子の現在の年齢））						
末子大学卒業後の配偶者の生活費（＝末子大学卒業後の配偶者の月間生活費×12ヶ月×年数（末子大学卒業時の配偶者の平均余命））						
住宅関連費（賃貸：家賃の総額、持ち家：団信未加入の場合のローン返済額、修繕費用等）						
子どもの教育資金						
子どもの結婚援助資金						
死亡時の対応資金（葬儀費用・小口ローンの返済など）						
その他						
B) 準備済資金（万が一の時の収入）						
公的年金（遺族基礎年金）						
公的年金（遺族厚生年金 65歳まで）						
公的年金（中高齢寡婦加算 末子が18歳になってから妻が65歳まで）						
公的年金（65歳以降の遺族厚生年金＋配偶者の老齢年金）						
勤め先の保障（死亡退職金）						
勤め先の保障（弔慰金）						
勤め先の保障（遺児育英年金）						
現在の貯蓄額						
配偶者が今後働いて得る収入（手取り）						
配当や不動産などその他の収入（手取り）						
その他						
必要保障額（＝A-B）						

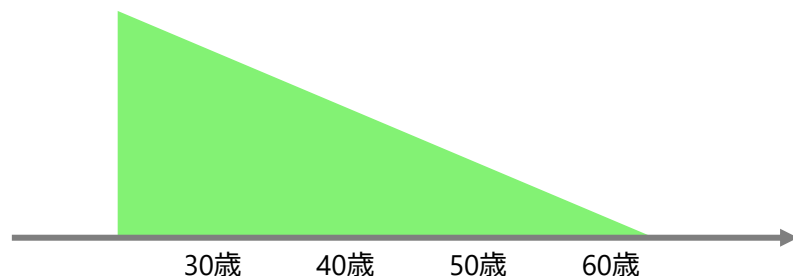
生命保険
必要保障額
シミュレーター

死亡保障を買うなら、収入保障保険がおすすめ

収入保障保険



被保険者が死亡した時に、毎月10万円など一定額を年金形式で受け取ることができる保険



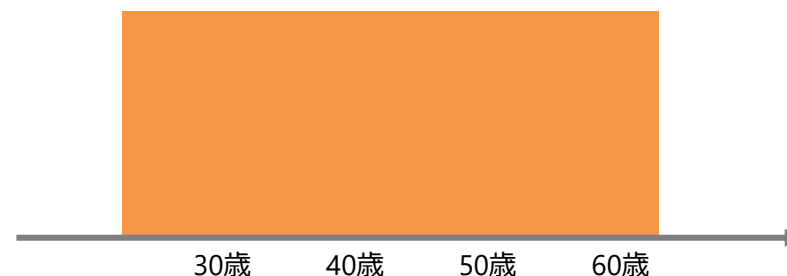
35歳で死亡して、30年間（65歳まで）受け取れる場合
 $10\text{万円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = 3,600\text{万円}$

契約例（35歳、男性、65歳まで、毎月10万円）
保険料：2,000円程度

定期保険



被保険者が死亡した時に、3,600万円など一定額を一括で受け取ることができる保険



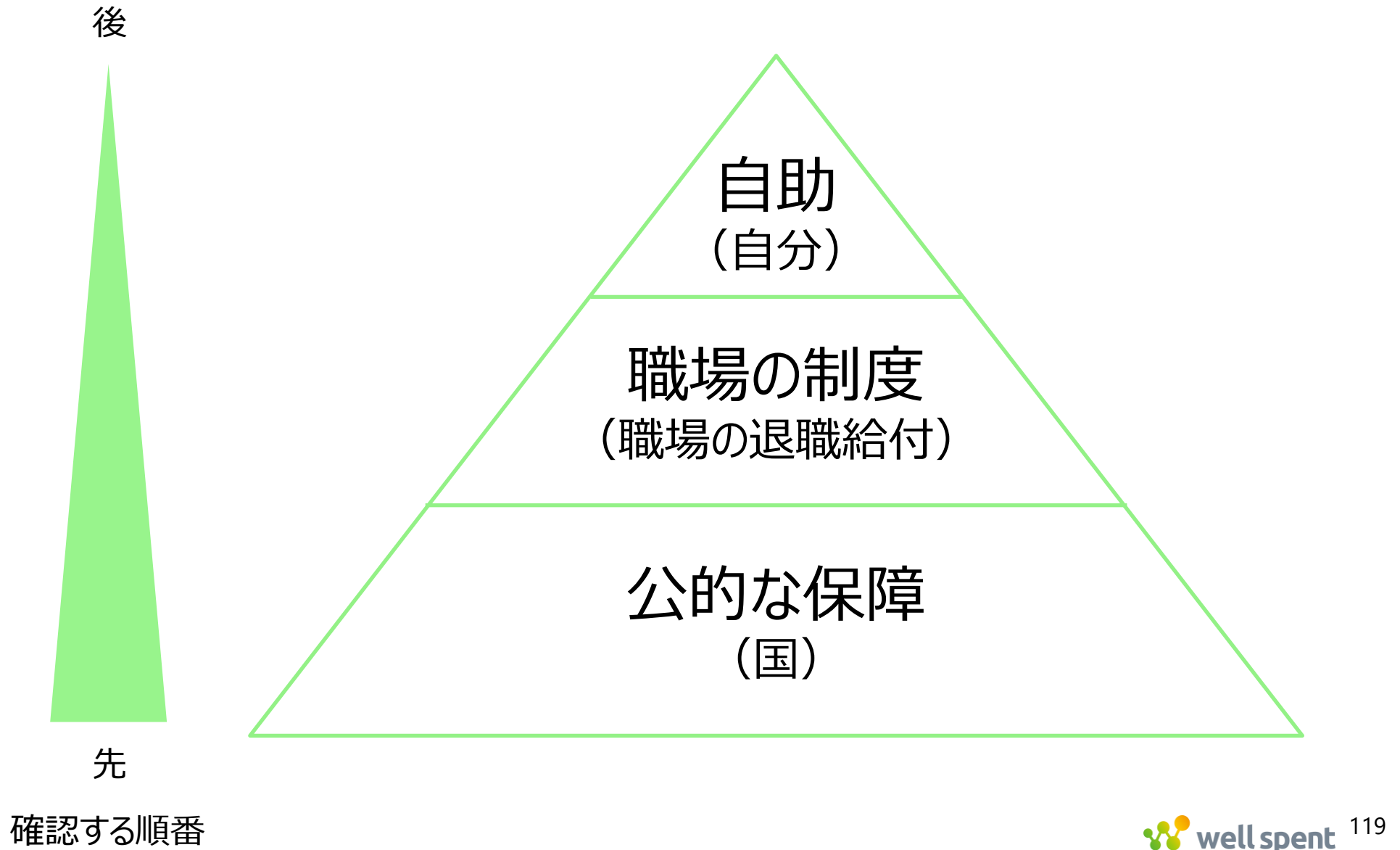
何歳で死亡したとしても、一定の保険金額を受け取れる
→ 時間経過に応じて契約の見直しが必要

契約例（35歳、男性、10年更新、3,600万円）
保険料：4,700円程度

老後に備える



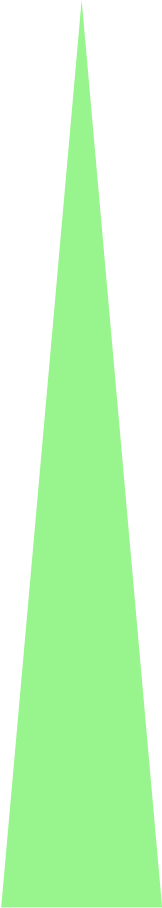
老後資金の準備も、国、職場、自分の順番で



老後に備える（会社員・公務員の方）

後

老後に備える

	自助 (自分)	自分	● 預貯金 / 保険商品 / 有価証券（特定口座） / 不動産	
		職場	● 社内預金 / 財形貯蓄 / 団体年金保険 ● 持株会	
		国	● 個人型確定拠出年金（iDeCo）（税制優遇） ● NISA（税制優遇） ● 個人年金保険（一部所得控除）	
	職場の制度 (職場)	企業年金		退職金
		● 確定給付企業年金 ● 企業型確定拠出年金 ● 厚生年金基金		● 職場制度（社内積立） ● 中小企業退職金共済 ● 特定退職金共済
	公的な保障 (国)		● 老齢年金（公的年金（厚生年金））	

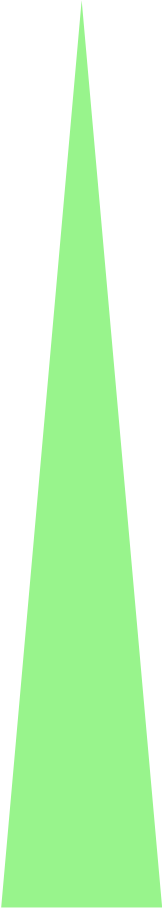
先

確認する順番

老後に備える（個人事業主の方）

後

老後に備える

	自助 (自分)	自分	● 預貯金 / 保険商品 / 有価証券（特定口座） / 不動産
		職場	● 業界団体斡旋の団体年金保険など
		国	● NISA（税制優遇） ● 個人型確定拠出年金（iDeCo）（税制優遇） ● 個人年金保険（一部所得控除） ● 小規模企業共済（所得控除） ● 国民年金付加年金（所得控除） ● 国民年金基金（所得控除）
	職場の制度 (職場)		
	公的な保障 (国)		● 老齢年金（公的年金（国民年金））

先

確認する順番

老齢年金（公的年金保険）

老齢基礎年金（国民年金）

対象者	第1号被保険者：自営業者（およびその配偶者）、学生など 第2号被保険者：会社員・公務員など 第3号被保険者：第2号被保険者に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者
支給要件	保険料を納付した期間などが10年以上
保険料	月額17,920円（令和8年度）
給付額	満額（令和8年度）で 年額84.73万円（月額 70,608円） （昭和31年4月2日以後生まれ） 年額84.49万円（月額 70,408円） （昭和31年4月1日以前生まれ）
給付開始年齢	65歳（繰上げ&繰下げ可能）

例えば、20歳から40年間会社員として働き、平均標準報酬額が40万円だった場合、
約190万円（ $=7.06 \times 12 + 105$ ）
（月額 15.8万円）



老齢厚生年金（厚生年金）

対象者	第2号被保険者：会社員・公務員など
支給要件	老齢基礎年金の受給資格があり、厚生年金の加入期間が1ヶ月以上
保険料	会社員は月給・賞与の9.15%（勤務先が同額を負担）
給付額	報酬に比例する金額（下図参照）
給付開始年齢	基本的に65歳（繰上げ&繰下げ可能）

報酬比例部分の給付額（概算）

		平均標準報酬額（万円）					
		20	30	40	50	60	80
加入 （年） 数	10	13	20	26	33	39	53
	20	26	39	53	66	79	105
	30	39	59	79	99	118	158
	40	53	79	105	132	158	210

加給年金額

厚生年金の被保険者期間20年以上の方が、65歳到達時点で、その方に生計を維持されている65歳未満の配偶者または18歳未満の子がいると「加給年金額」が加算されます。配偶者：423,700円、子（2人目まで）：243,800円、子（3人目以降）81,300円（年額）

ねんきん定期便の見方（50歳未満、表）

令和8年度「ねんきん定期便」50歳未満の方(表)



親展



令和8年度の「ねんきん定期便」です。

開封前にあて名をご確認ください。

お届け先のご住所に、現在、受取人の方がお住まいでない場合には、
お手数をおかけしますが、「誤配」、「転居した」等をハガキに
ご記入いただき、開封せずにそのままポストに入れてください。



〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

お知らせは内側にあります。
矢印の方向へゆっくりはがしてご覧ください。

照 会 番 号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号	※お問い合わせの際は、 照会番号をお伝えください。

- ①保険料を納付していただいた方は、「これまでの加入実績に応じた年金額」が昨年よりも増額しています。
- ②今後も、保険料を納付していただくことで、更に年金額が増額します。
- ③年金の受給開始時期は、60歳から75歳まで選択できます。
年金受給を遅らせた場合、年金額が増額します。

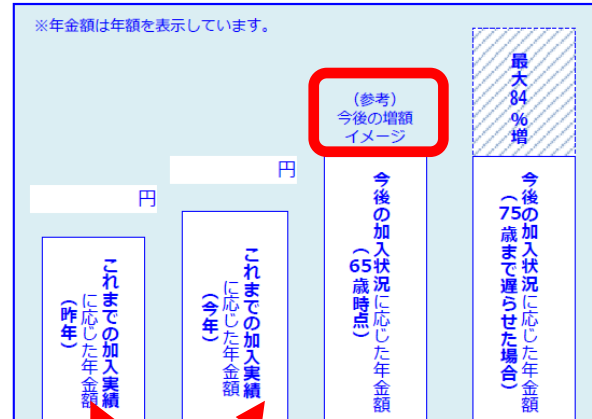
(例) 70歳を選択した場合、65歳と比較して42%増額

75歳を選択した場合、65歳と比較して84%増額(最大)

(注)・65歳以降で厚生年金保険の被保険者等である場合は、在職支給停止額を差し引いた額が、繰下げによる増額の計算対象となります。

・遺族年金や障害年金を受け取ることができるときには、老齢年金の受給開始時期を遅らせることができなくなります。

※年金額は年額を表示しています。



最近の月別状況です

下記の月別状況や裏面の年金加入期間に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

[illegible]

※ 国民年金保険料免除・納付猶予等を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること（追納）ができ、年金額を生涯増やすことができます。

※2「ねんきん定期便」ではご本人の納付実績として被保険者負担分の保険料納付額を記載しており、お手持ちの給与明細等に記載されている保険料額と照らし合わせて確認できます。

【公的年金シミュレーター二次元コード】

この二次元コードには、「ねんきん定期便」に記載されている年金情報の一部が収録されており、厚生労働省が提供するWEBサイト（公的年金シミュレーター）で年金見込額の簡易試算ができます。
(<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp>)

二次元コード

1年間でどのくらい増えたか確認できます。

ねんきん定期便の見方（50歳未満、裏）

令和8年度「ねんきん定期便」50歳未満の方（裏）

「ねんきん定期便」記載内容についてのお知らせ

- 厚生年金保険料は、被保険者（ご本人）と事業主で折半することとされており、被保険者負担分のほか、事業主も別途同額を負担しています。
- 各項目の見方や制度の詳細は、日本年金機構ホームページでご案内しています。

「ねんきん定期便」の様式と見方ガイドはこちら➡



「ねんきん定期便相談チャット」はこちら➡



【データ作成日】

国民年金および一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)

「ねんきん定期便」では、上記データ作成日時点の前々月までの記録をお知らせしています。納付記録がデータに反映されるまで日数がかかることがあります。

「ねんきんネット」のご利用をお願いします

- 「ねんきんネット」は、スマートフォンやPCからご自身の年金記録や電子版「ねんきん定期便」の確認、年金支給開始を遅らせる場合などの年金見込額の試算、持ち主不明の年金記録の検索（亡くなった方の年金記録を含む）などができるサービスです。
- マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから簡単に利用登録ができます。また、お持ちでない方も、基礎年金番号と右記の「お客様のアクセスキー」を使用して日本年金機構ホームページから利用登録ができます。
- 「ねんきん定期便」は「ねんきんネット」からペーパーレス化の登録ができます。環境への配慮に、ぜひご協力をお願いします。

スマートフォンでのご利用登録はこちら➡

二次元コード

お問い合わせは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」へ



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

050から始まる電話からおかけになる場合（東京）03-6700-1144

受付時間	月 曜 日 ※1 8:30~19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
	火~金曜日 8:30~17:15	
	第2土曜日 ※2 9:30~16:00	※2 第2土曜日以外の土・日・祝日 12/29~1/3はご利用いただけません。

1. これまでの保険料納付額（累計額）

(1) 国民年金保険料 (第1号被保険者期間)	円
(2) 厚生年金保険料(被保険者負担額)	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1)と(2)の合計	円

お客様へのお知らせ

2. これまでの年金加入期間（老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金 (a)			付加保険料 納付済月数	船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)					
月	月	月	月	月			
厚生年金保険 (b)							
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計		月	月	月
月	月	月	月				

3. これまでの加入実績に応じた年金額（年額）

(1) 老齢基礎年金	円
(2) 老齢厚生年金	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1)と(2)の合計	円

※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分が含まれています。
※基礎年金の2分の1相当は国庫から負担されています。

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、左記データ作成日から5カ月後の月末までです。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。



今後も、国民年金、厚生年金に加入している期間は増え続けます。

老後に受け取る公的年金の概算金額は？

ねんきん定期便で
わかる公的保障
シミュレーター



老齢基礎年金（年額）

$$847,300\text{円} \times \frac{\text{保険料納付月数}}{40\text{年} \times 12\text{ヶ月}}$$

老齢厚生年金（年額）

$$\text{平均標準報酬額} \times \frac{5.481}{1000} \times \text{加入月数}$$



$$\begin{aligned} &(\text{標準報酬月額} + \text{標準賞与額} \div 12) \\ &(\text{上限65万円}) \quad (\text{上限150万円} \times 3) \end{aligned}$$

より正確なご自身の年金額
を確かめるには、、

1. ねんきん定期便

毎年誕生月に送付されてきます。

2. ねんきんネット

日本年金機構のホームページで
アカウントを作成し、シミュレーショ
ンできます。

3. 公的年金シミュレーター

2022年4月より、提供開始。登
録不要。今後の年収など条件を
変更して試算できます。

4. 年金事務所

電話か、窓口へ。

（老齢基礎年金は、令和8年4月分からの昭和31年4月2日以後生まれの方の年金額）

国民年金第1号被保険者のための年金制度

	国民年金付加年金	国民年金基金	iDeCo (個人型DC)	小規模企業共済
掛金/保険料 (月額)	400円	最大75,000円 (2026年12月改正以降)	5,000～75,000円 (2026年12月改正以降)	1,000～70,000円
所得控除	社会保険料控除	社会保険料控除	小規模企業共済等 掛金控除	小規模企業共済等 掛金控除
利回り(目安)	---	1.5%	運用実績で決まる	1.0%
給付方法	老齢基礎年金に 上乗せ(終身)	終身年金(1口目) /確定年金	一時金/年金 /併用	一括/分割 /併用
給付額	200円×付加保険料 納付月数	加入口数に応じて決定	運用実績で決まる	掛金の納付月数 および共済事由で決定
給付時期	公的年金と同じく 原則65歳から (繰上げ・繰下げ可能)	65歳もしくは60歳	60～75歳の間に 受給開始	老齢給付は65歳以上
その他	給付額は定額で、物価スラ イド(増額・減額)はなし	掛金はiDeCoと合計して最 大75,000円 付加年金は併用不可	掛金は国民年金基金と合 計して最大75,000円 付加年金利用時は、最大 74,000円 加入時や運用期間中等に 一定の手数料が発生	貸付制度あり (1.5%/0.9%)
問い合わせ	市区町村役場の 年金課	各国民年金基金 (全国/職能型)	各金融機関	中小機構・商工会議所・ 金融機関など

※ 国民年金基金、iDeCoの最大掛金額は2026年12月以降

国民年金第1号被保険者の年金制度選び

- 以下のような考え方を基本にしつつ、択一ではなく、組み合わせて利用されるのが現実的な選択肢だと考えています。
- 国民年金基金を利用しない場合は、付加年金の併用がおすすめ。

こんな人・ニーズ	向いている制度
まず土台を厚くしたい（少額・低コスト）	付加年金
終身で受け取る安心がほしい	国民年金基金
自分で運用して増やしたい・運用益非課税	iDeCo
退職金づくり＋いざという時の借入枠も	小規模企業共済

※掛金の所得控除（拠出時の節税）は4制度すべてに共通。差がつくのは「運用益への課税（iDeCoのみ非課税）」「受取時の課税」「控除の枠（社会保険料控除か小規模企業共済等掛金控除か）」の部分

退職金・企業年金（職場）

退職給付（一時金・年金）制度がある企業は、全体の74.9%

退職給付制度の利用状況

あり 74.9%	退職一時金制度のみ	69.0%
	両制度併用	21.4%
	退職年金制度のみ	9.6%
なし 24.8%		

**まずは自分がいくらくらいもらえそうか、
職場の制度を確認しましょう！**

学歴別定年退職者1人平均退職給付額（万円）

勤続年数	大学・院卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （管理・事務・技術職）	高校卒 （現業職）
20～24年	1,021	557	406
25～29年	1,559	618	555
30～34年	1,891	1,094	800
35年以上	2,037	1,909	1,471

※一時金および年金の合計額

退職給付（一時金・年金）制度

退職金（退職一時金） （90.4%）	企業年金（退職年金） （31.0%）
社内準備（56.5%）	厚生年金基金（19.3%）
中小企業退職金共済（42.0%）	確定給付企業年金（44.3%）
特定退職金共済（9.9%）	確定拠出年金（企業型）（50.3%）
その他（9.7%）	企業独自の年金（3.0%）

※複数回答のため、合計は100%を超える

モデル退職金（万円）

勤続年数	大学卒	高専・短大卒	高校卒
定年 （一時金のみ）	1,051	953	966
定年 （併用）	1,408	1,055	967

出典：東京都産業労働局「令和6年版 中小企業の賃金・退職金事情」

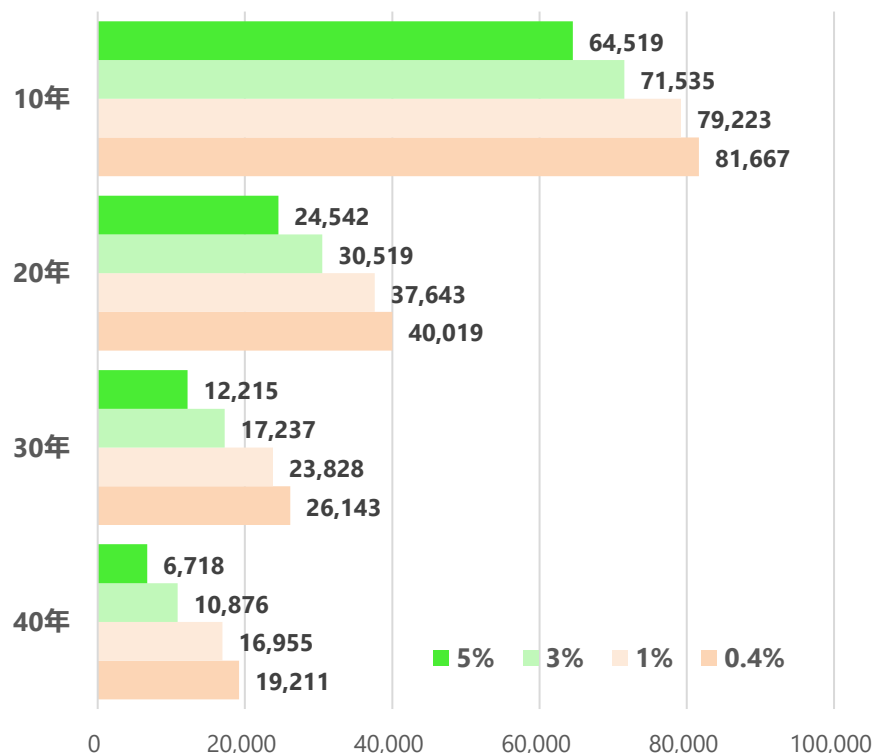


出典：厚生労働省「令和5年就労条件総合調査」※対象は、常用労働者30人以上を雇用する民営企業

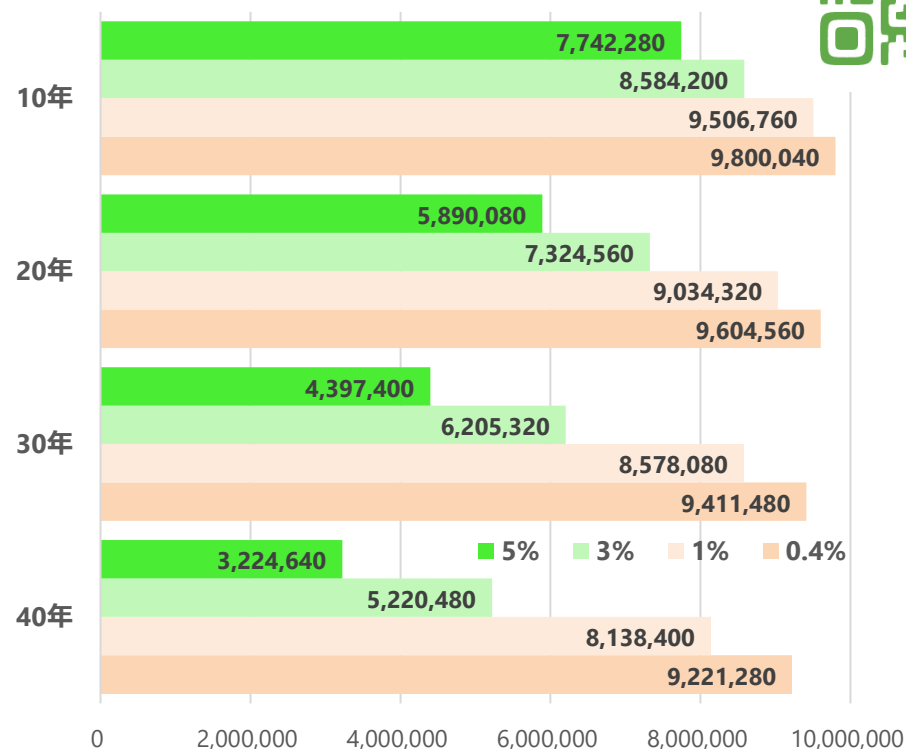


1,000万円貯めるのに必要な積立額は？

1,000万円貯めるのに必要な毎月の積立額



1,000万円貯めるのに必要な積立元本



- 40年かけるなら、毎月の積立額は6718円～19211円（利回りが5～0.4%）
- もし、10年しかないと、毎月の積立額は6.4～8.2万円（利回りが5～0%）と大幅アップ

- 10年だと、必要となる積立元本は774～980万円（利回りが5～0.4%）
- もし、40年あるなら、必要となる積立元本は322～922万円（利回りが5～0.4%）と利回りで大きく変わる

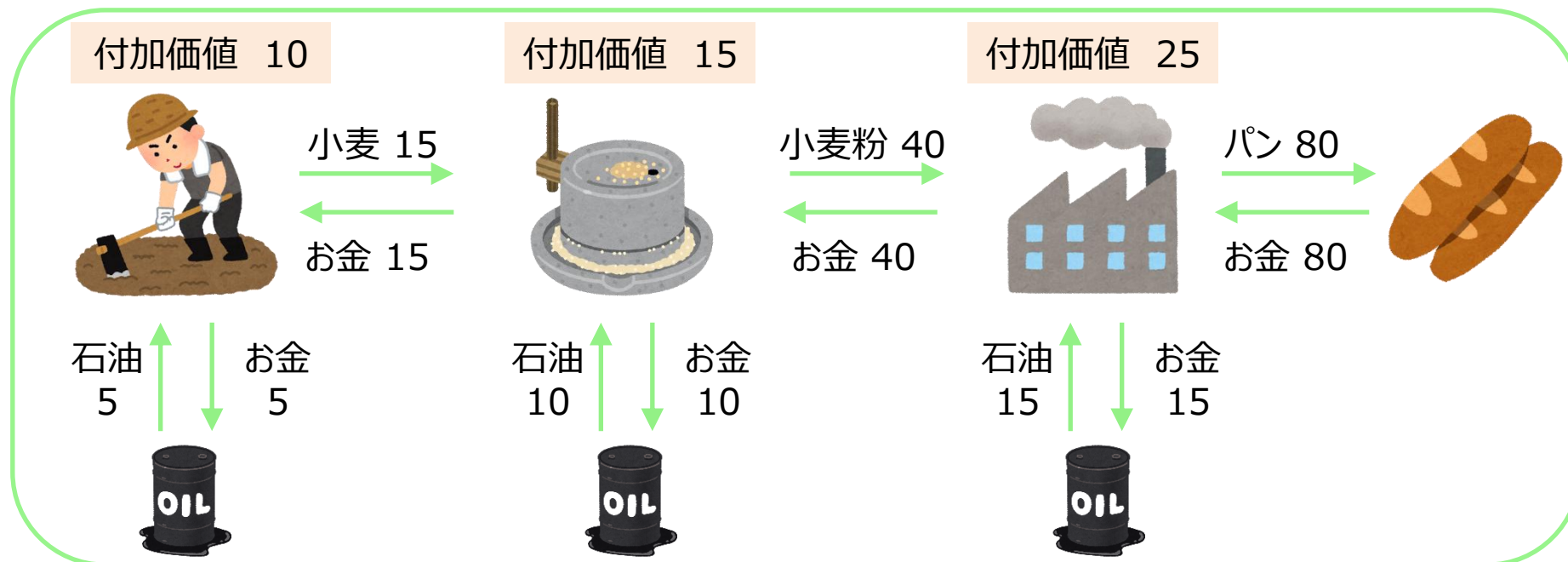
資産形成としての株式投資

～経済の仕組みとGDP～

足るを知り、無理なく
心穏やかに続けていける
仕組みを作って、長期的に
取り組んでいきましょう！

経済の仕組みとGDP

- 小麦農家、製粉業者、パン工場、石油の経済
- この経済圏の付加価値の合計は50であり、これが国内総生産(GDP)



生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値
小麦農家	15	0	5	10
製粉業者	40	15	10	15
パン工場	80	40	15	25
合計	135	55	30	50

働くか、株主になるか。組み合わせるか。

- 従業員賃金は個人へ、企業の儲けは株主（投資家）へ分配される
- 実際には、政府が、それぞれから所得税や法人税といった形で徴税するので、国内総生産は、個人、企業（株主）、政府の3者に分配される

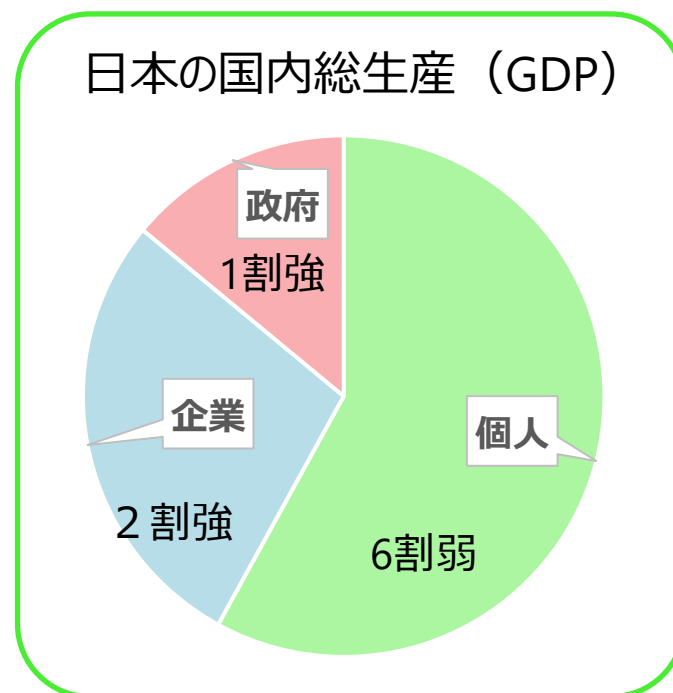
生産主体	付加価値		
		(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家（個人事業主）	10	10	0
製粉業者（株式会社）	15	10	5
パン工場（株式会社）	25	15	10
合計	50	35	15
政府（税金）		7	3
税引き後手取り		28	12

税率は20%と仮定

↑
国内総生産
(GDP)

↑
個人

↑
企業



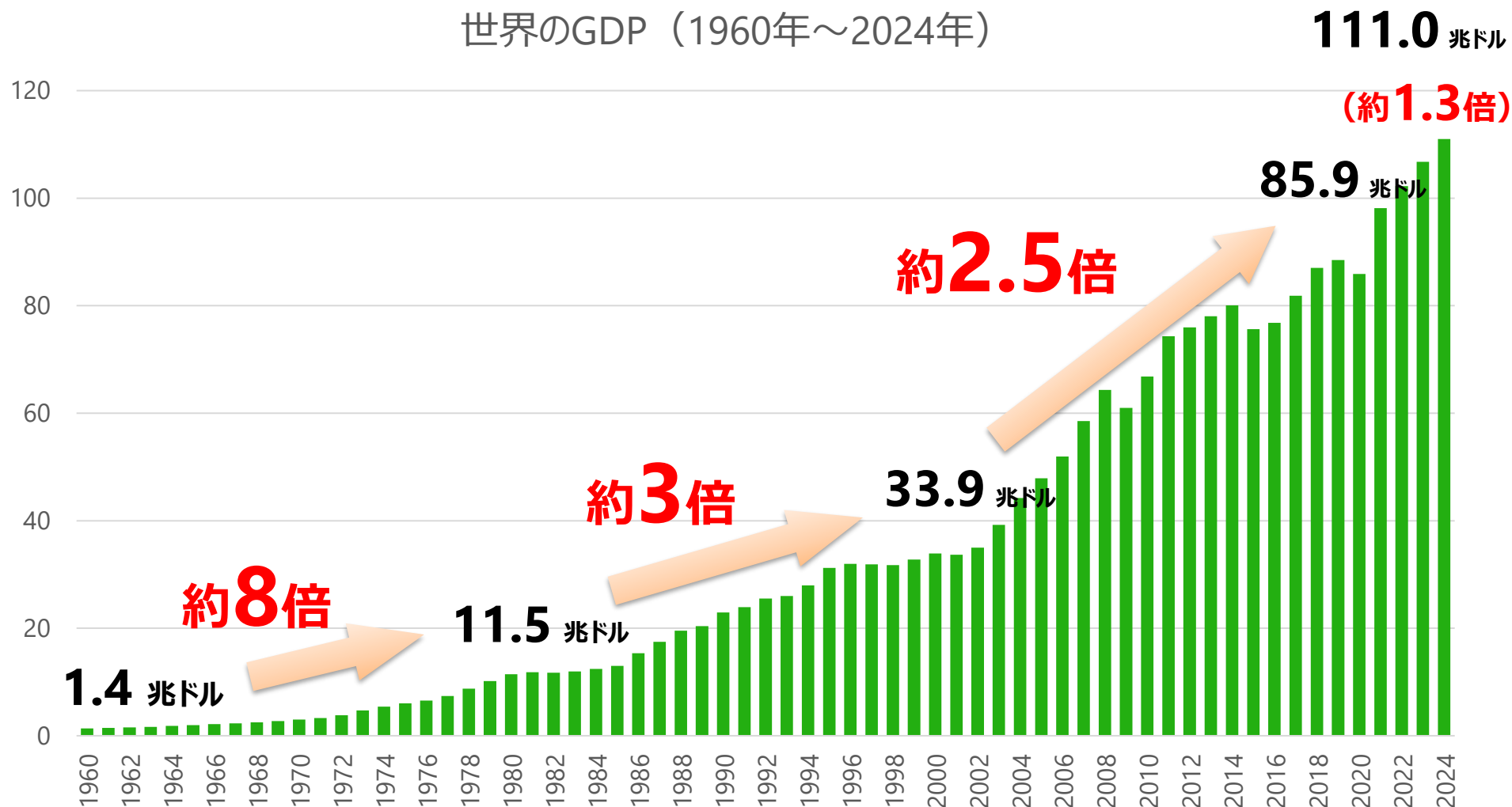
※GDP分配面（雇用者報酬・営業余剰等・純間接税）をもとにした概算イメージ

**自分の時間を使って収入を得る方法（個人、勤労所得）と、
自分のお金に働いてもらって収入を得る方法（企業の株主、財産所得）の2つがあります。**

※ 他に、不動産を取得して家賃を得るという方法もあります。

世界経済はもう成長しない？

世界のGDP（1960年～2024年）

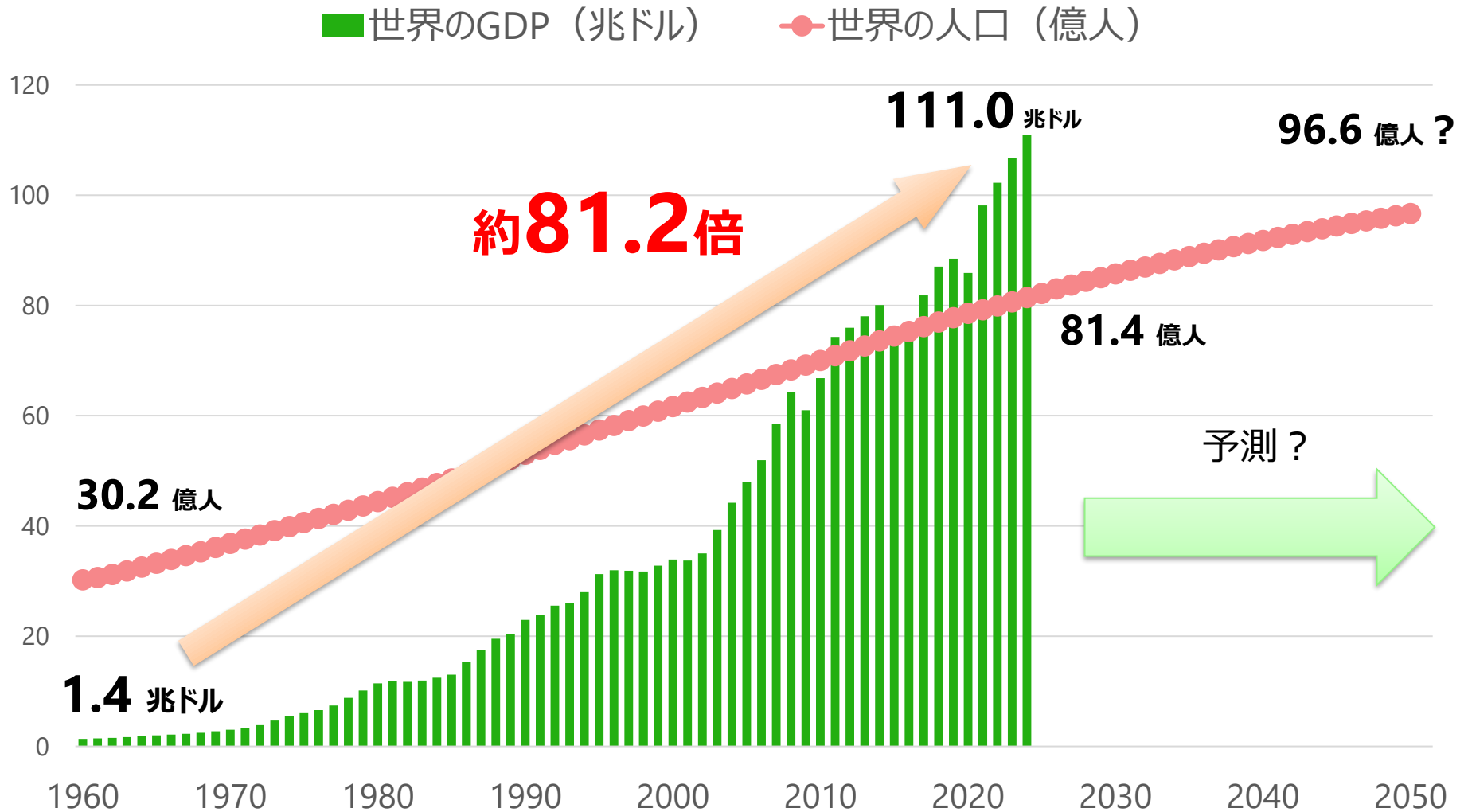


全世界株式インデックスは38年で約31倍、利回りは約9.5%

全世界株式インデックス（MSCI ACWI） 38年の推移



世界経済はもう成長しない？

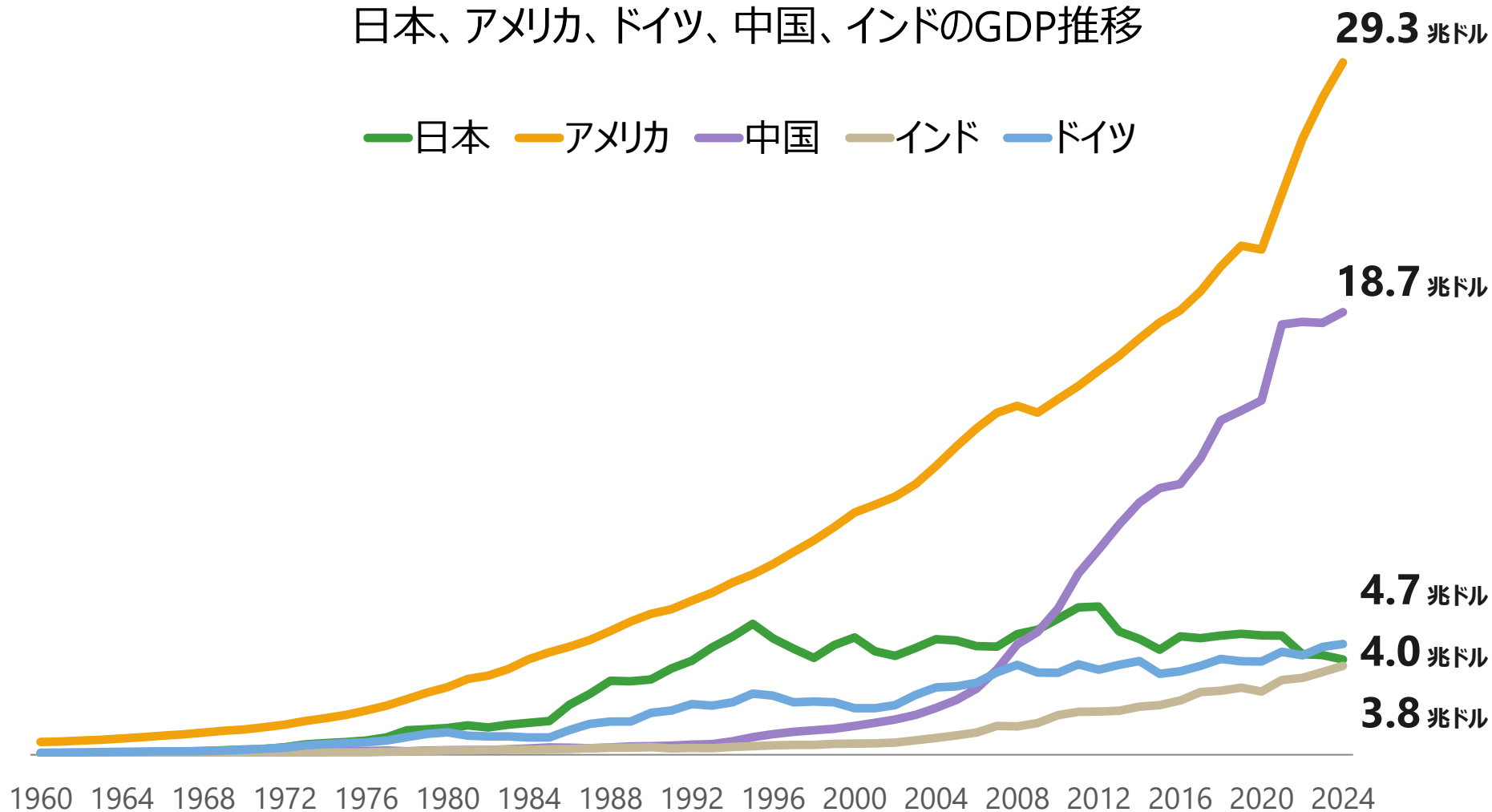


出典：The World Bank GDP(current US\$)、人口（実績）：The World Bank, Population, Total（1960～2025年）、人口（予測）：UN, World Population Prospects 2024年版・中位推計（2026～2050年）

今後どうなるか、予想できますか？

日本、アメリカ、ドイツ、中国、インドのGDP推移

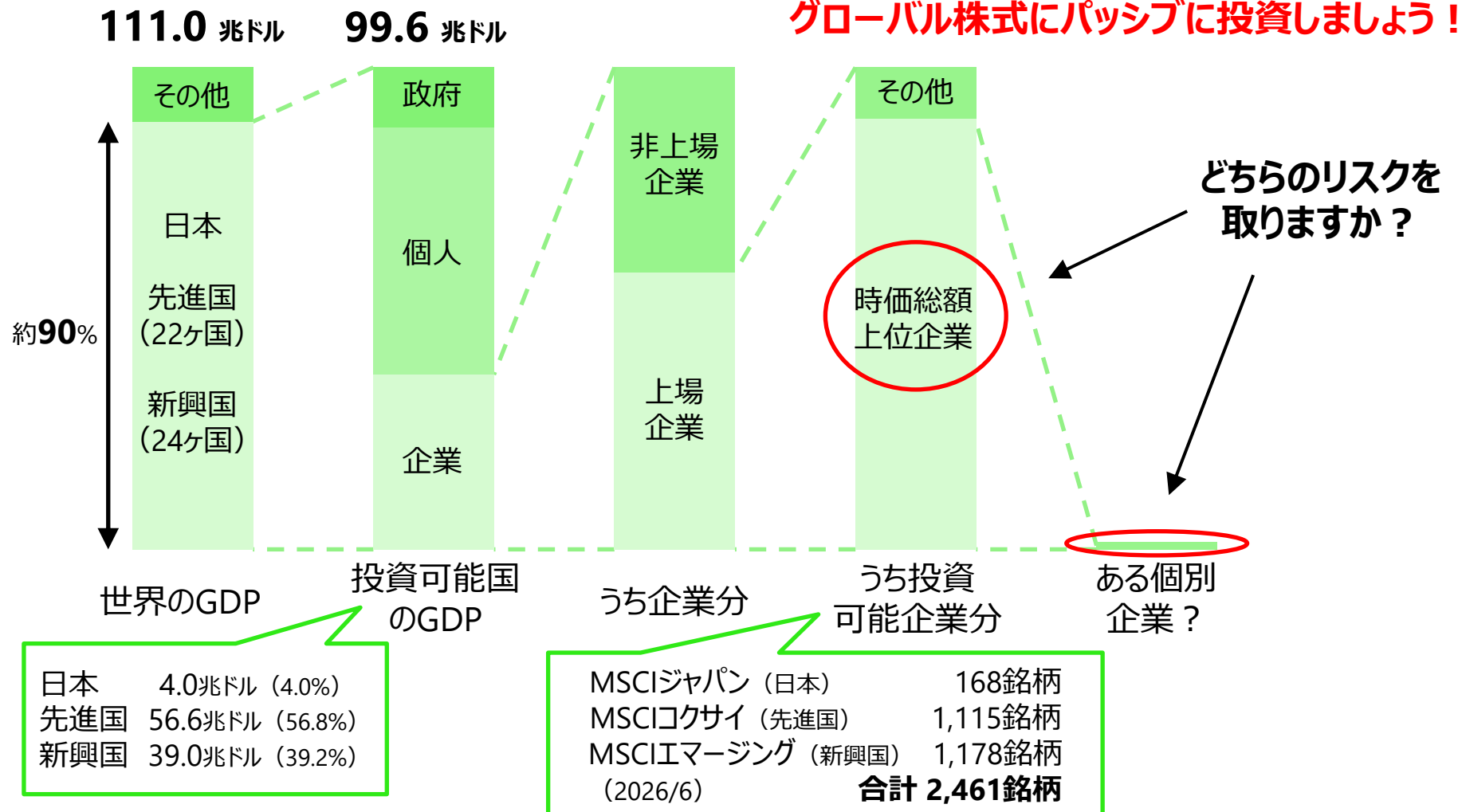
— 日本 — アメリカ — 中国 — インド — ドイツ



(理想は) すべての国のすべての企業の株主に！

- 現実的には、日本、先進国、新興国の主要上場企業約2,461銘柄に投資

グローバル株式にパッシブに投資しましょう！



世界の株式時価総額は先進国だけで約9割！

日本を含む
先進国23ヶ国

先進国22ヶ国
(MSCIコクサイ)
84.0兆ドル (82.8%)

うち、米国のみ
64.6兆ドル
(63.6%)

日本
(MSCIジャパン)
5.1兆ドル
(5.0%)

新興国24ヶ国
(MSCIエマージング)
12.4兆ドル
(12.2%)

世界の株式は
約101.5兆ドル！

(参考)

世界の先進国
債券 (国債) は
約35.3兆ドル！

世界の新興国
債券 (国債) は
約6.8兆ドル！

※ 株式：2026/6/30 MSCI指数（浮動株調整後）を基にしており、時価総額の約85%相当

※ 債券：2026/6/30 FTSE Russell WGBI-DM（先進国）およびFTSE Russell EMGBI（新興国）で、対象は国債のみ

1本のインデックスファンドで幅広い世界の株式に投資する方法

パターン1：先進国および新興国の合計47ヶ国

全世界株式

ベンチマークとして使われる代表的なインデックス：

MSCI ACWI（オールカントリー・ワールド・インデックス）、FTSE Global All Cap Index など

パターン2：先進国および新興国の合計46ヶ国

日本

先進国 + 新興国（日本を除く全世界株式）

MSCI ACWI 除く日本

パターン3：先進国の合計22ヶ国（日本を除く） / 23ヶ国（日本を含む）

日本

先進国（日本を除く）

新興国

MSCI Kokusai（コクサイ） / MSCI World（ワールド）

MSCIの株式インデックス（先進国＋新興国）

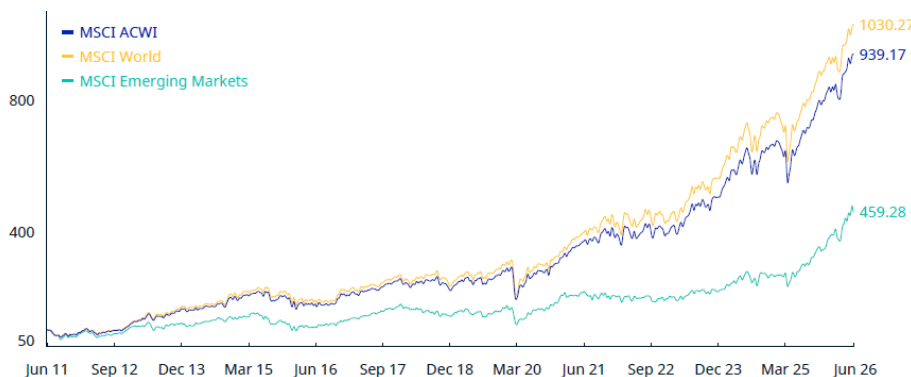
MSCI ACWI オール・カンントリー・ワールド・インデックス 先進国＋新興国（47ヶ国）

		地域	構成国
MSCI ワールド インデックス 先進国 (23ヶ国)	MSCI ジャパン	太平洋	日本
	MSCI コクサイ 先進国 (22ヶ国)	アメリカ	米国、カナダ
		欧州 & 中東	オーストリア、ベルギー、デンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、アイルランド、イスラエル、イタリア、オランダ、ノルウェー、ポルトガル、スペイン、スウェーデン、スイス、英国
		太平洋	オーストラリア、香港、ニュージーランド、シンガポール
		地域	構成国
MSCI エマージング マーケット インデックス 新興国 (24ヶ国)	アメリカ	ブラジル、チリ、コロンビア、メキシコ、ペルー	
	欧州 & 中東	チェコ、エジプト、ハンガリー、クウェート、ポーランド、サウジアラビア、南アフリカ、トルコ、ギリシャ、カタール、UAE	
	アジア	中国、インド、インドネシア、韓国、マレーシア、フィリピン、台湾、タイ	

MSCI オール・カンントリー・ワールド・インデックスとは？

MSCI ACWI（オール・カンントリー・ワールド・インデックス）は、先進国23カ国、新興国24カ国の上場企業の時価総額上位約85%を対象とした合計2,461銘柄で構成されています

インデックスのパフォーマンス（グロス：JPY）
（2011年6月～2026年6月）



インデックスのパフォーマンス（％）（グロス：JPY）
2026年6月30日時点

	5Y (年率)	10 (年率)	1987年 12月31日 以来
MSCI ACWI	20.33%	18.67%	9.73%
先進国	20.86%	19.05%	9.86%
新興国	16.22%	15.72%	11.38%

構成銘柄上位10社

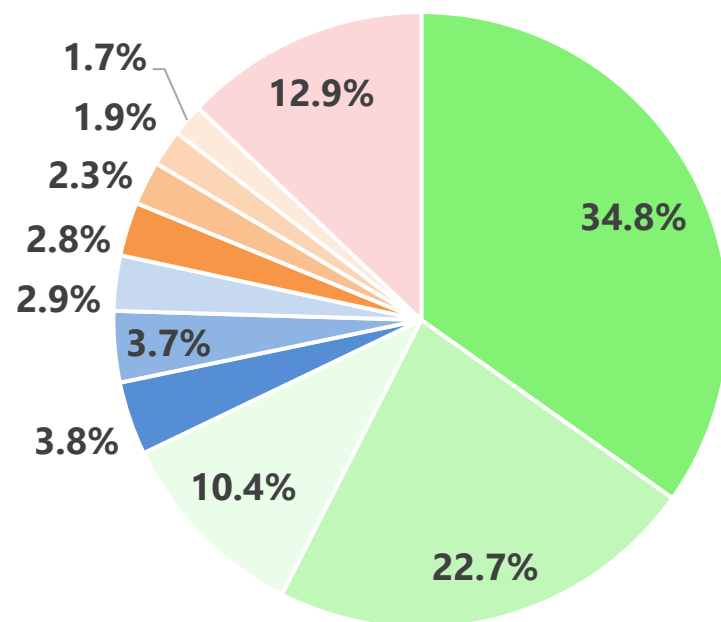
	銘柄	国・地域	業種	比率
1	NVIDIA	アメリカ	情報技術	4.55%
2	APPLE	アメリカ	情報技術	4.19%
3	MICROSOFT CORP	アメリカ	情報技術	2.59%
4	AMAZON.COM	アメリカ	一般消費財・サービス	2.27%
5	ALPHABET A	アメリカ	コミュニケーション・サービス	2.05%
6	TAIWAN SEMICONDUCTOR MFG	台湾	情報技術	1.84%
7	BROADCOM	アメリカ	情報技術	1.67%
8	ALPHABET C	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.61%
9	MICRON TECHNOLOGY	アメリカ	情報技術	1.28%
10	META PLATFORMS A	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.22%
	10社 合計			23.28%

30年で国別時価総額比率はこんなに変わった！

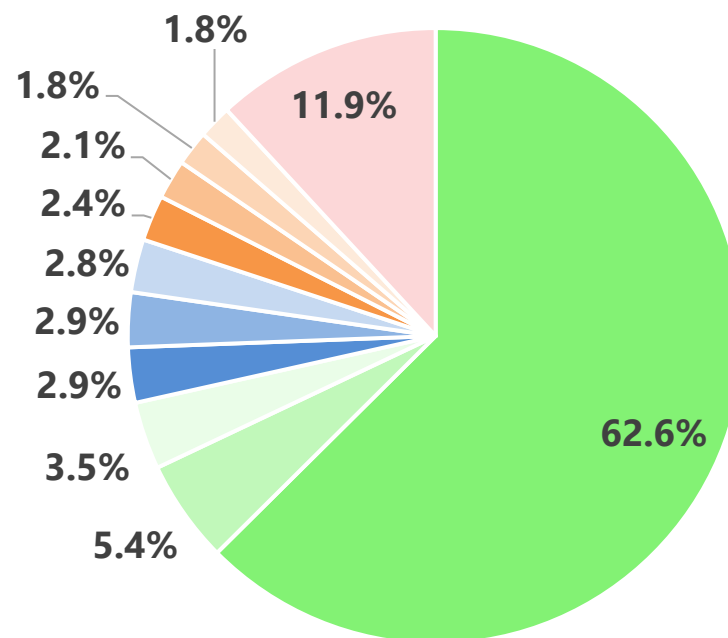
1993年12月末



2023年12月末



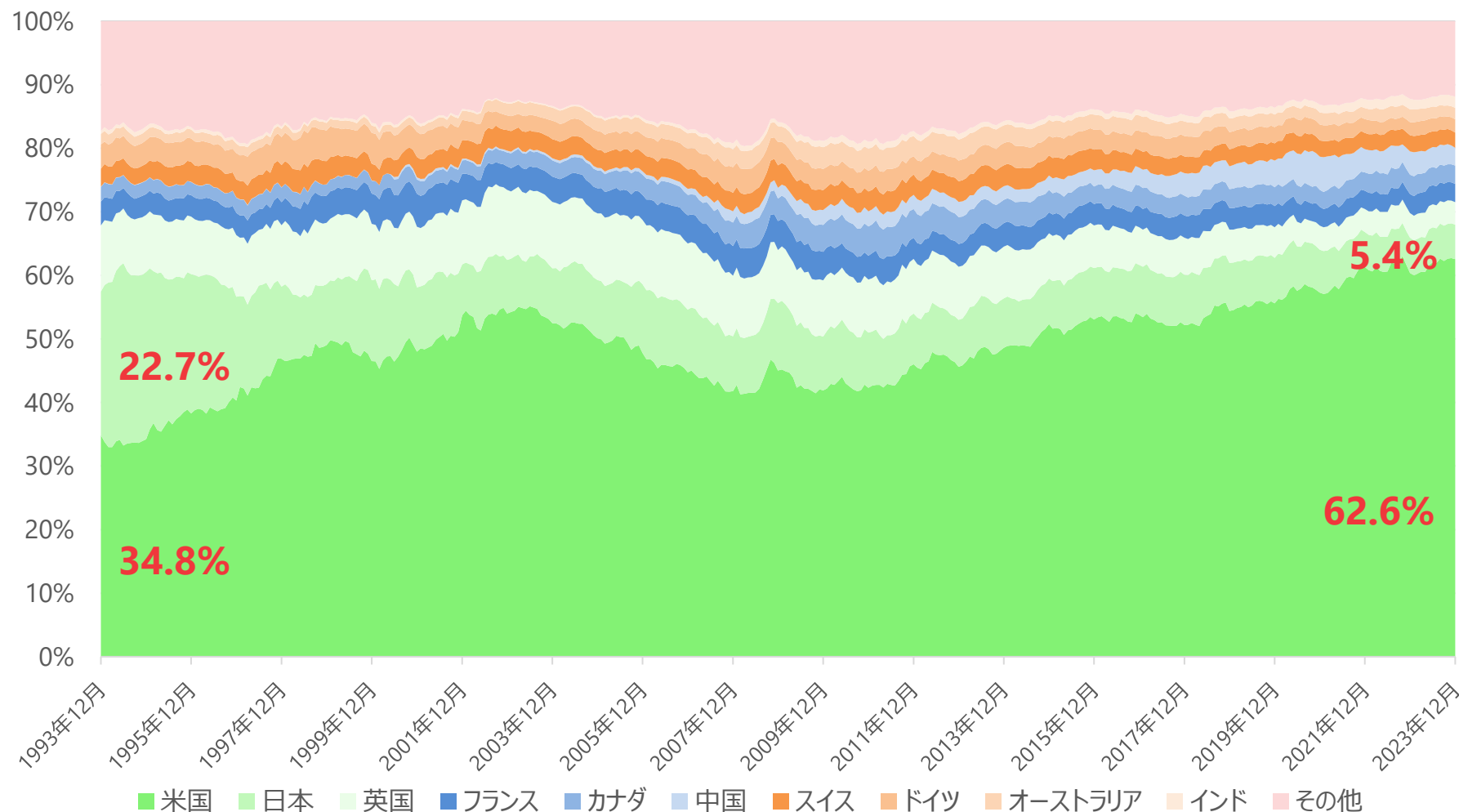
■ 米国 ■ 日本 ■ 英国 ■ ドイツ
 ■ フランス ■ 香港 ■ スイス ■ カナダ
 ■ オランダ ■ マレーシア ■ その他



■ 米国 ■ 日本 ■ 英国 ■ フランス
 ■ カナダ ■ 中国 ■ スイス ■ ドイツ
 ■ オーストラリア ■ インド ■ その他

今後30年の推移を想像できますか？

2023年12月末時点の上位10ヶ国の1993年12月末からの時価総額推移



出典：小冊子「全世界株式への投資で明るい未来を！」（制作：株式会社想研、企画・協力：キャピタル・インターナショナル株式会社）
より、リフィニティブのデータ（MSCI ACWI）をもとに、キャピタル・グループが作成

シンプルで手間のかからない資産形成（1/2）

- お金は、預貯金と運用（投資）資産に分ける
- 預貯金で最低限確保しておくべきお金は、
 - ✓ **6ヶ月～1年程度の生活費**
 - ✓ 5年以内に予定している**ライフイベントで使うお金**
- 預貯金の代わりに、**円建て元本保証かつ流動性の高い、**
個人向け国債などでもOK
- 投資対象は**世界の幅広い株式を対象とした低コストのインデックスファンド 1 本のみ**でOK

シンプルで手間のかからない資産形成（2/2）

1. **全世界株式**：先進国23カ国＋新興国24カ国
2. **全世界株式（除く日本）**：先進国22カ国＋新興国24カ国
3. **先進国株式**：先進国22カ国/23カ国

**時価総額加重
平均型**が適切

2本も3本も
必要ありません

- 世界の幅広い株式を対象とした
できるだけ低コストのインデックスファンドを1本選び、
積立もしくは一括で購入して保有していく
- ライフイベントや老後などお金が必要な時のみ売却

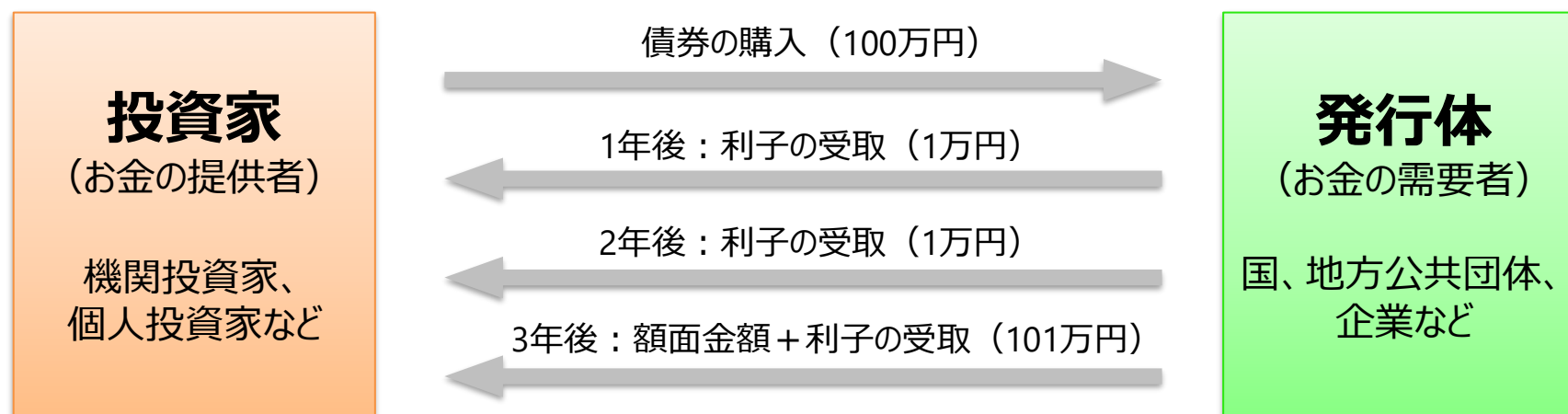
- 商品性が同じなら**低いほど望ましい**
- 信託報酬のみならず、投資家が負担する**全コスト（1万口あたりの費用明細）**で判断
- 最終的には実績リターン（基準価額）で判断

- マーケットの状況を気にする必要はない
- これから資産形成する人は、積立が選択肢

判断基準は、マーケットではなく自分の人生
老後は定期売却も

債券への投資とは？

- 債券は、お金を必要としている国、地方公共団体、企業など（発行体）が、お金を提供する投資家からお金を借りる時に発行する借用証書のようなもの
- 債券を購入した投資家は、予め定められた将来の満期（借りたお金を全額返済する日）までの間、例えば年に1回、もしくは半年に1回など定期的に利子（クーポン）を受け取ります。
- 満期には債券の額面金額と最後の利子の合計金額を受け取ります。



発行から満期までの期間が3年、利子が年率1%の債券を発行時に購入した例

不動産への投資とは？

- 不動産を購入し所有している人（オーナー）が、その不動産を利用したい人（入居者）に貸し出すことで、その対価として家賃を受け取るのが基本
- 購入時と売却時で価格が異なれば、値上がり益・値下がり損に
- 入居者の退去による空室や、火災や地震などで建物が損害を受けるといったリスクも

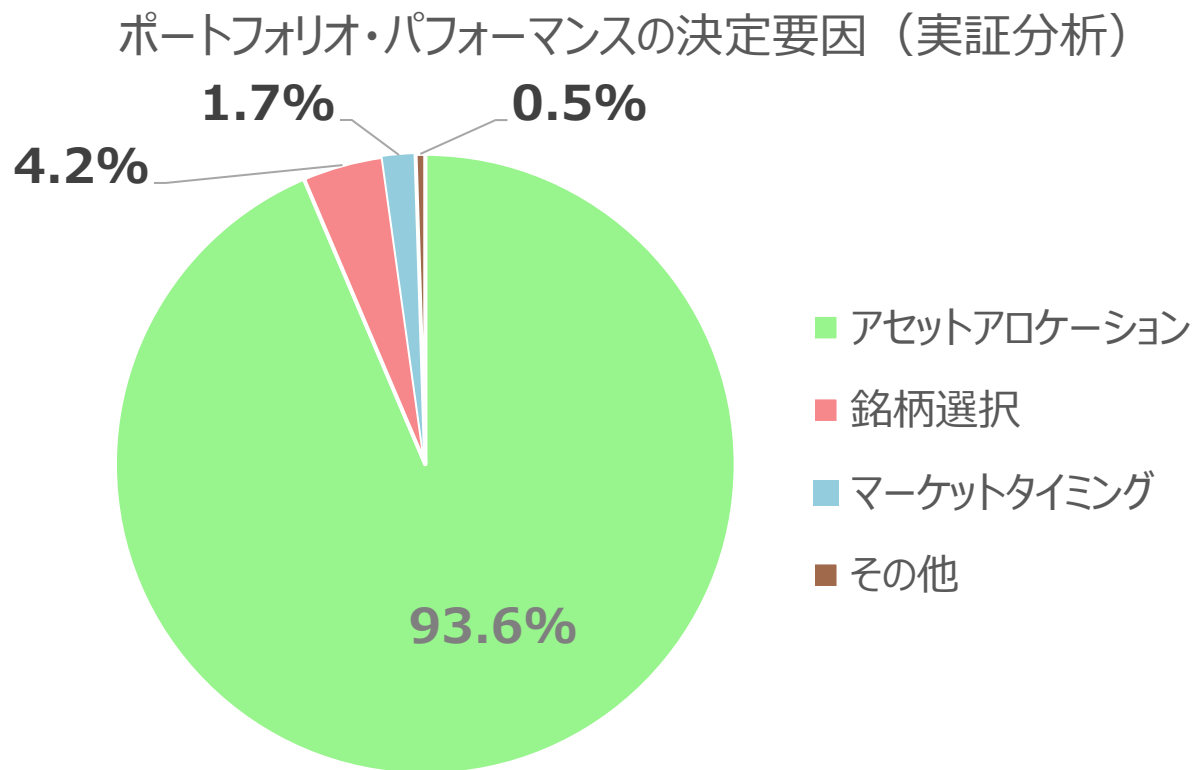


この場合、家賃収入の利回りは4%（イメージ）

資産形成としての株式投資
～資産配分（アセット・アロケーション）～

アセット・アロケーションが重要！

ポートフォリオ・パフォーマンスの決定要因としては、アセット・アロケーションが非常に重要



アセット・アロケーション

どの資産にどのくらいの割合
配分するか決定すること

例 1 :

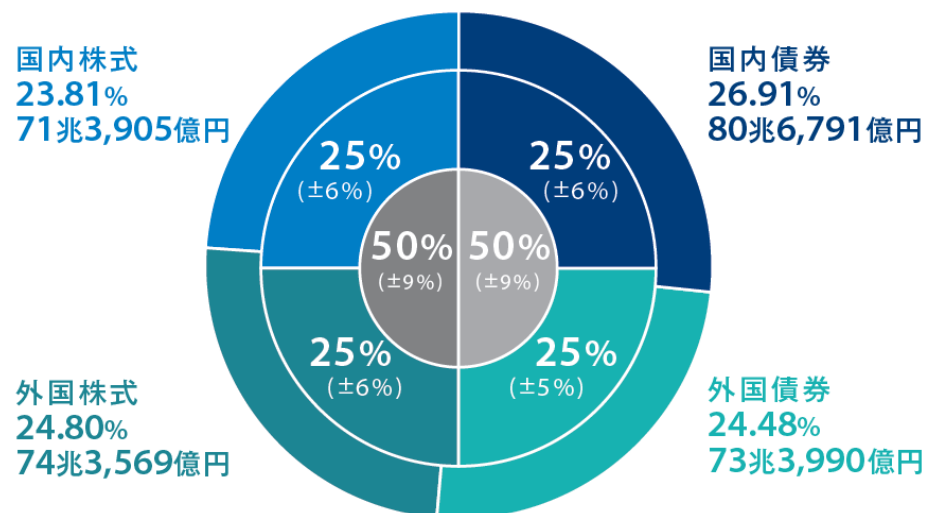
株式 40%
債券 30%
不動産 30%

例 2 :

日本株式 10%
先進国株式 40%
新興国株式 15%
日本債券 20%
先進国債券 10%
新興国債券 5%

出典 : “Determinants of Portfolio Performance” Gary P. Brinson 他, *Financial Analysts Journal*; July/August 1986

GPIFの資産・アロケーション（年金積立金）



資産・アロケーション（基本ポートフォリオ）の変遷

	2006 ～ 2009	2010 ～ 2014	2015 ～ 2019	2020 ～ 2024	2025 ～ 2029
国内債券	67%	60%	35%	25%	25%
国内株式	11%	12%	25%	25%	25%
外国債券	8%	11%	15%	25%	25%
外国株式	9%	12%	25%	25%	25%
短期資産	5%	5%			
期待リターン （名目）	3.2%	3.2%	4.57%	4.0%	2.4～ 5.9%

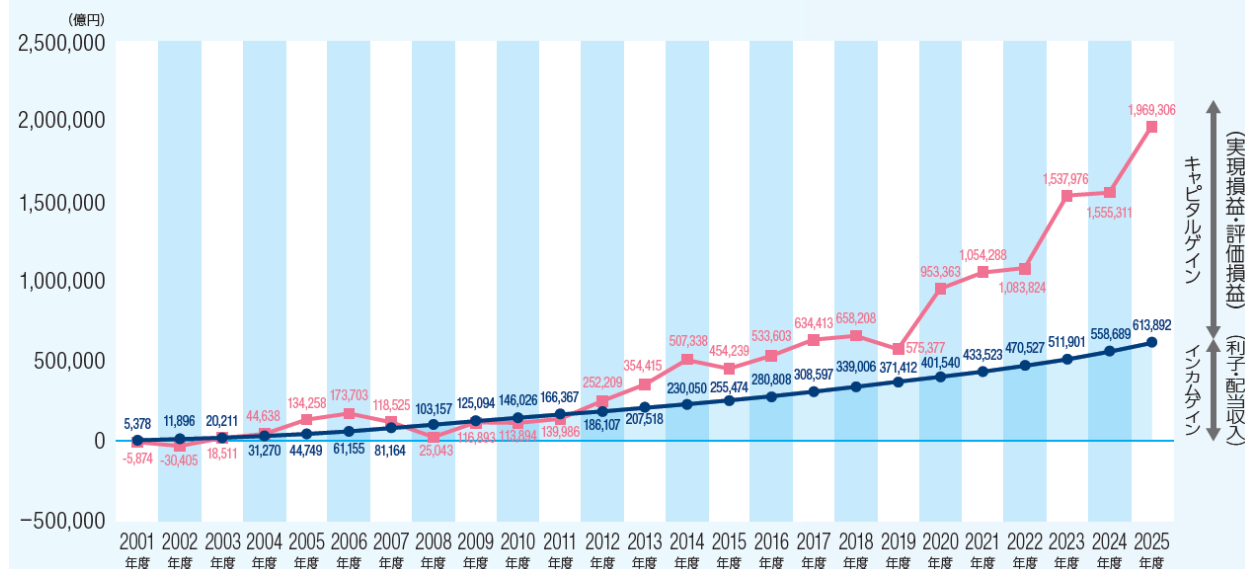
(2025年4月以降)		国内 債券	外国 債券	国内 株式	外国 株式
資産構成割合		25%	25%	25%	25%
乖離 許容幅	各資産	±6%	±5%	±6%	±6%
	債券 ・株式	±9%		±9%	

GPIFの資産・アロケーションは、年金財政上必要な利回りを最低限のリスクで達成することを目標とした資産構成割合

少なくとも5年に一度の財政検証の際には見直しの検討が行われる（次回は2029年）

年金積立金の運用は2001年以降 **+4.67%**（年率）！

市場運用開始後の累積収益額 [2001年度～2025年度]



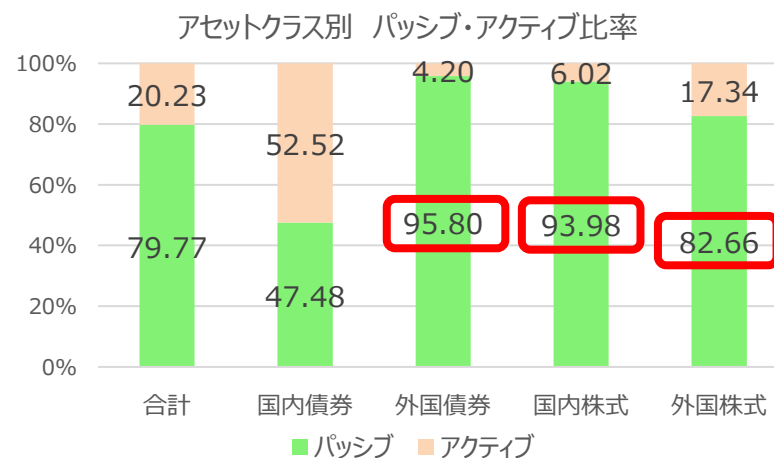
市場運用開始（2001年度）から2025年度末までの累積収益は

**収益率（年率）
+4.67%**

**収益額（累積）
+196.9兆円**

運用資産全体のパッシブ（インデックス）比率は約80%
特に、外国債券、国内株式では約96%、約94%と高水準

2025年度末	時価総額	構成割合（%）
運用資産合計	293兆6,437億円	100.00
パッシブ運用	234兆2,495億円	79.77
アクティブ運用	56兆1,834億円	19.13
その他	3兆2,108億円	1.09

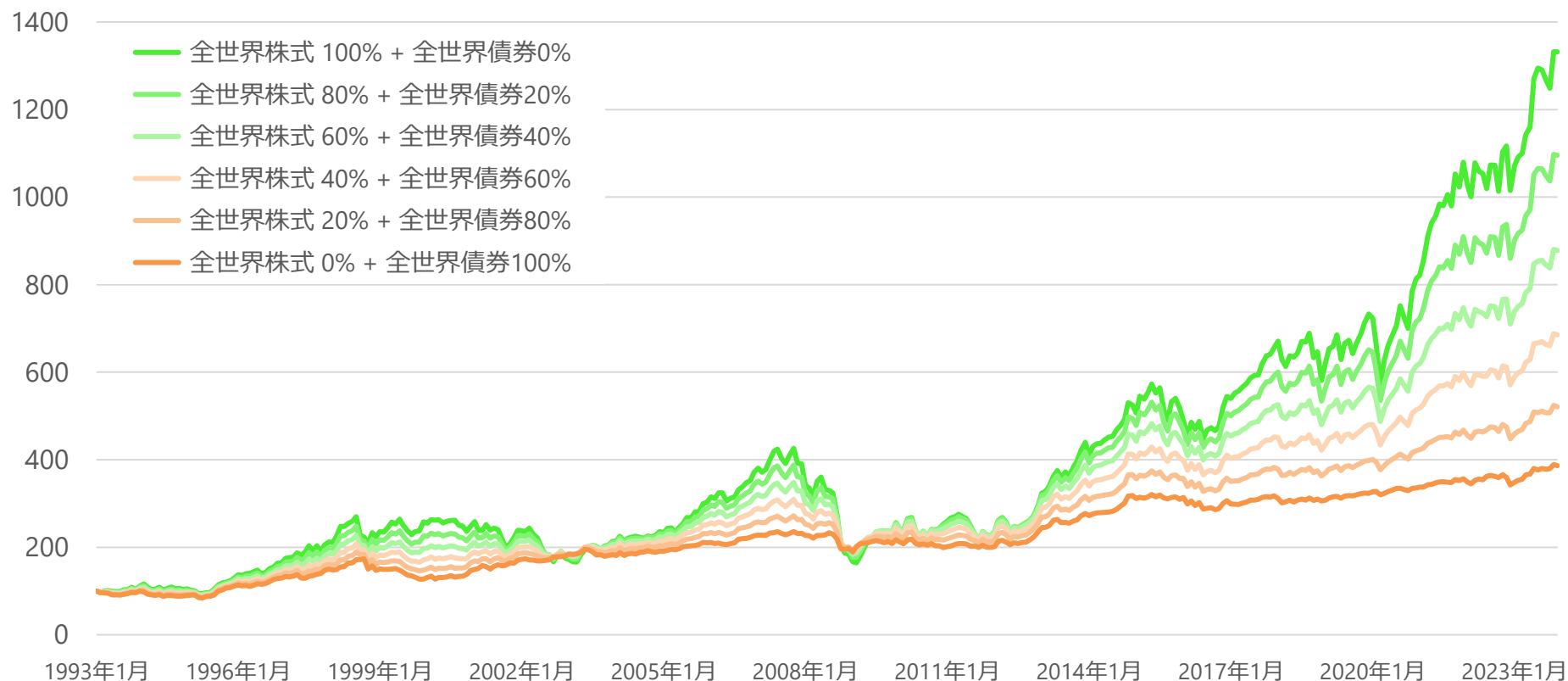


出典：年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）「2025年度 業務概況書」

長期的なパフォーマンスはアセット・アロケーションで決まる！

全世界株式 + 全世界債券 = 100%という条件で、アセット・アロケーションを変化させた場合の運用実績（月次リバランス、取引コストなしと仮定）

アセット・アロケーション別の長期パフォーマンス



リスクの取り方と収益性・安全性・流動性

金融資産1,000万円を保有していた場合、
どのようなリスクの取り方を選びますか？

前提（年率）	リターン	リスク
安全資産	0%	0%
低リスク資産	1%	4%
中リスク資産	2%	8%
高リスク資産	5%	20%

パターン1) 全額を低リスク資産で保有（低リスクバランスファンド）

低リスク資産
リスク 4%

- 年間期待収益は、
 $1000\text{万円} \times 1\% = 10\text{万円}$
- 年間のブレ幅は、
 $1000\text{万円} \times \pm 4\% = \pm 40\text{万円}$
- 手元流動性は確保できず

パターン2) 半分を中リスク資産で保有（中リスクバランスファンド）

安全資産
リスク 0%

中リスク資産
リスク 8%

- 年間期待収益は、
 $500\text{万円} \times 0\% + 500\text{万円} \times 2\% = 10\text{万円}$
- 年間のブレ幅は、
 $500\text{万円} \times \pm 8\% = \pm 40\text{万円}$
- 流動性、安全性は確保可能

パターン3) 2割を高リスク資産で保有（株式100%ファンド）

安全資産
リスク 0%

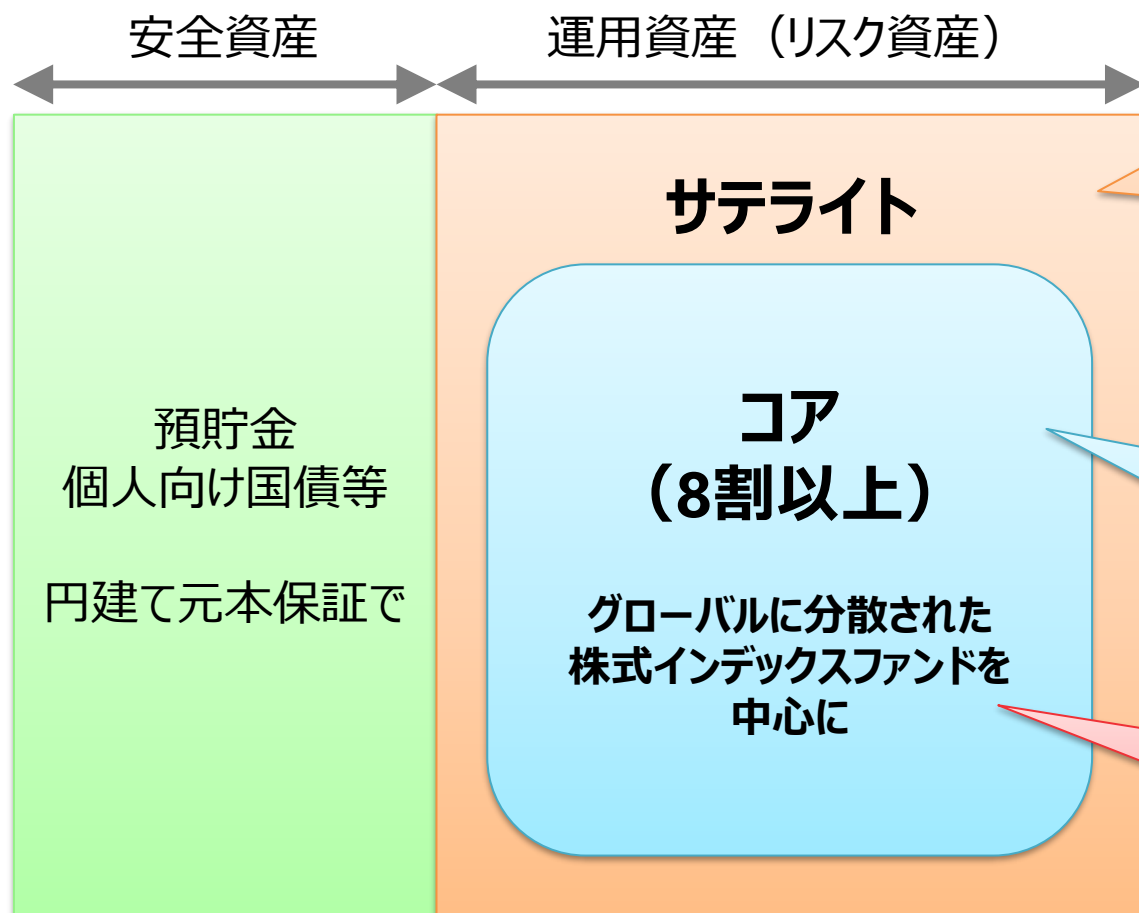
高リスク
資産
リスク 20%

- 年間期待収益は、
 $800\text{万円} \times 0\% + 200\text{万円} \times 5\% = 10\text{万円}$
- 年間のブレ幅は、
 $200\text{万円} \times \pm 20\% = \pm 40\text{万円}$
- 流動性、安全性を十分確保可能

「当面使わないお金」の整理

1. まずは安全資産と運用資産の割合を決めましょう！
2. 運用資産はコア・サテライトで考えましょう！

リスク許容度によらず、運用資産の中身はどんな投資家でも同じでよく、リスクの度合いは安全資産の割合で調整すればよい
(トービンの分離定理)



サテライトは、多くても2割程度を目安に
✓ 楽しむための投資
✓ リターンを追求する投資
個別株式やアクティブファンドなど

特にこだわりがなければ、コア100%でOK
✓ 世界株式インデックスファンド
✓ 先進国株式インデックスファンド

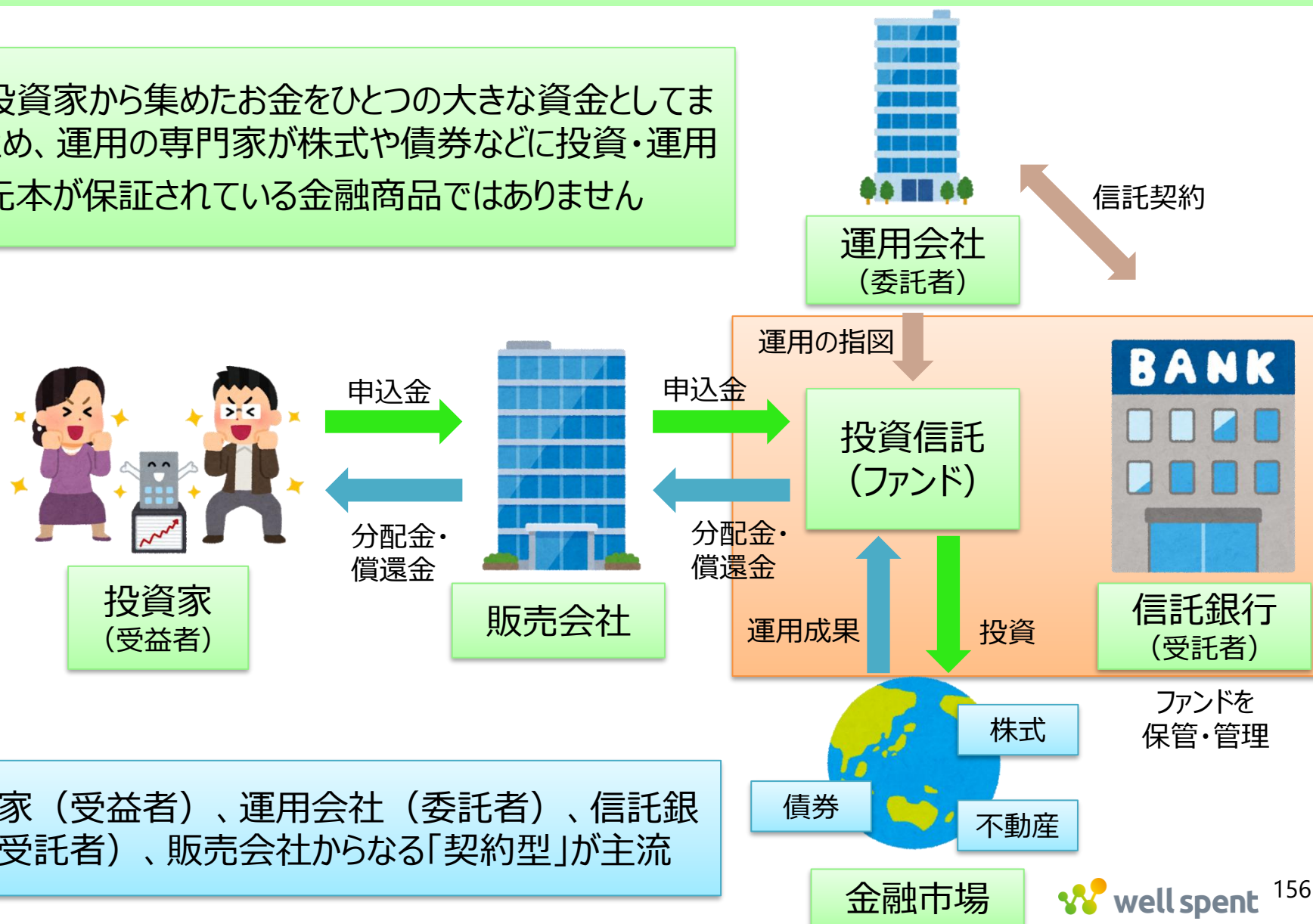
“熟達したアクティブ運用判断のためのリソースを持たない投資家は、ポートフォリオを市場性有価証券から成る幅広い資産クラスにおけるパッシブ運用だけに限定するのが賢明である” (デビッド・F・スウェンセン「イェール大学流投資戦略」)

資産形成としての株式投資

～投資信託の仕組み～

投資信託と、その仕組み

- 投資家から集めたお金をひとつの大きな資金としてまとめ、運用の専門家が株式や債券などに投資・運用
- 元本が保証されている金融商品ではありません



投資家（受益者）、運用会社（委託者）、信託銀行（受託者）、販売会社からなる「契約型」が主流

投資信託の手数料はどのくらい？

投資信託の手数料は、購入時、運用中、売却時の3つのタイミングで支払うのが一般的

購入時：購入時手数料

0～3%程度

- 購入時に証券会社などの販売会社に対して支払う
- 商品毎に上限はあるが実際の手数料率は販売会社が決定
- 購入金額に対して最大何%として定められる
- ノーロードと呼ばれる、販売手数料がかからないものも

運用中：運用管理費用（信託報酬）

0.1～3%程度

- 運用・管理の報酬として、運用会社、販売会社、信託銀行に支払う手数料
- 純資産総額に対して年率何%として定められる
- **長期投資の場合、最も重要な手数料**

売却時：信託財産留保額

0.3%程度

- 運用途中で解約する場合、解約代金を準備するために、運用している証券の売却が必要になるため、解約者にその負担を求めるもの（ファンドに対して払う）
- 解約時の基準価額に対して最大何%として定められる

投資信託取引手数料の例

購入時手数料 3.3%（税込）、信託報酬 1.65%（税込）、信託財産留保額 0.3%の投資信託を100万円購入し、5年後に売却した場合（運用期間中時価は変わらずと仮定）

1. 購入時手数料：100万円 × 3.3% = 3.3万円
 2. 信託報酬：100万円 × 1.65% × 5年 = 8.25万円
 3. 信託財産留保額：100万円 × 0.3% = 0.3万円
- 合計：3.3万円 + 8.25万円 + 0.3万円 = 11.85万円

運用益が11.85万円を上回れば投資家としてはプラスになる

購入時

3.3%

運用中

1.65% × 5年

売却時

0.3%

運用中には他に、売買委託手数料、有価証券取引税、その他費用（保管費用、監査費用など）が発生する

投資信託の安全性

投資信託の仕組み上、投資家が預けたお金は制度的に守られます

販売会社が破たんした場合

販売会社は取引時の窓口になりますが、投資家のお金は信託財産として信託銀行が管理しているので影響ありません

運用会社が破たんした場合

信託財産は信託銀行で保管されているので、影響ありません

信託銀行が破たんした場合

信託財産は、信託銀行自身の財産とは区分して管理（分別管理）することが法律で義務付けられており、影響ありません

なお、投資者保護基金に加入している証券会社の口座であれば、万が一、何らかの事情で返還できなくなった場合であっても、1,000万円まで補償を受けることができます。

インデックスファンドとアクティブファンド

インデックスファンド（パッシブファンド）は特定の指標に連動することを目指し、アクティブファンドは特定の指標を上回るパフォーマンスを実現することを目指すファンド

インデックスファンド（パッシブファンド）

日経平均株価やNYダウなどのような特定の指標（インデックス）をベンチマークと定め、それに連動するように運用されるファンド

- 手軽に分散投資が可能
- 運用コストが低い

代表的なインデックスの例

アセットクラス	インデックス
全世界株式	MSCI ACWI（オール・カンントリー・ワールド・インデックス）
日本株式	日経平均株価、TOPIX
外国株式	MSCI コクサイ、NYダウ、S&P 500
日本債券	NOMURA-BPI 総合
外国債券	FTSE世界国債インデックス（除く日本）

アクティブファンド

特定の指標（インデックス）をベンチマークと定め、それを上回るリターンを実現することを目指すファンドや、独自の運用方針を定めて運用するファンド

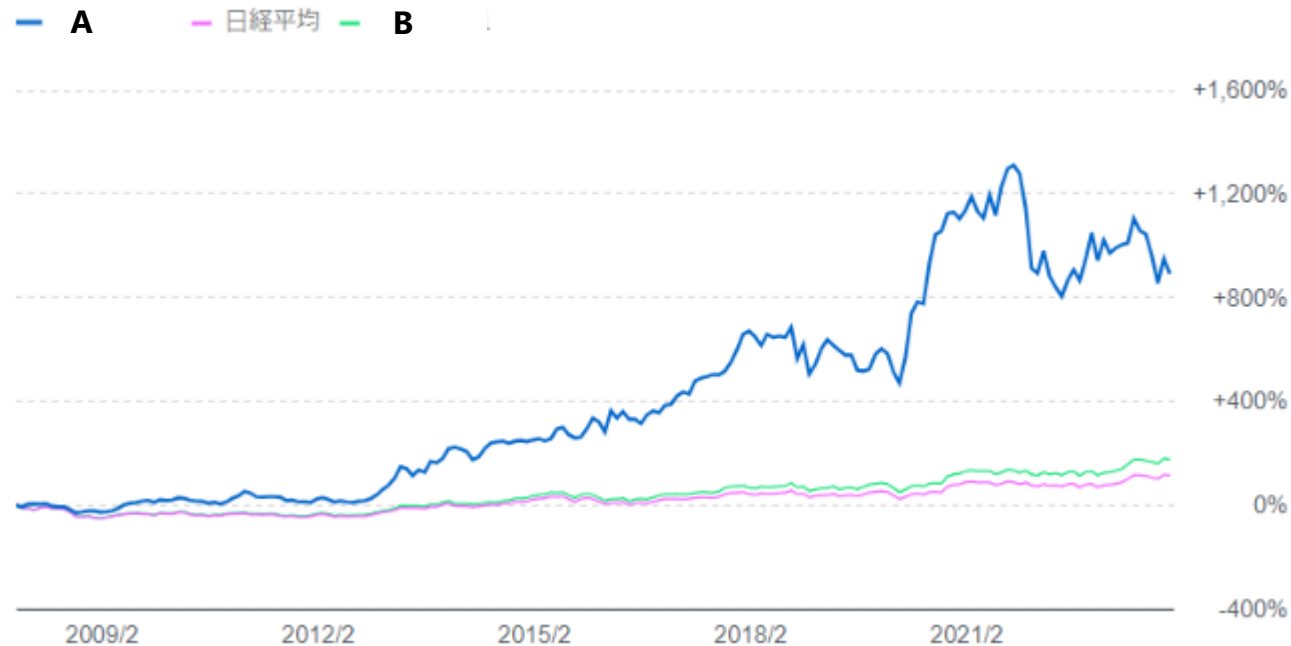
- リターンはインデックスを上回ることがある
- 運用コストは高め

アクティブファンドの例（純資産額トップ5）

	純資産額 (億円)
インベスコ 世界厳選株式＜H無＞（毎月決算型）『愛称：世界のベスト』	33,230
AB・米国成長株投信Dコース(H無)	31,089
AB・米国成長株投信Bコース(H無)	17,296
netWIN GSテクノロジー株式ファンド B(H無)	13,928
ピクテ・ゴールド(H無)	12,195

アクティブの中にはリターンが非常に優れているものがある

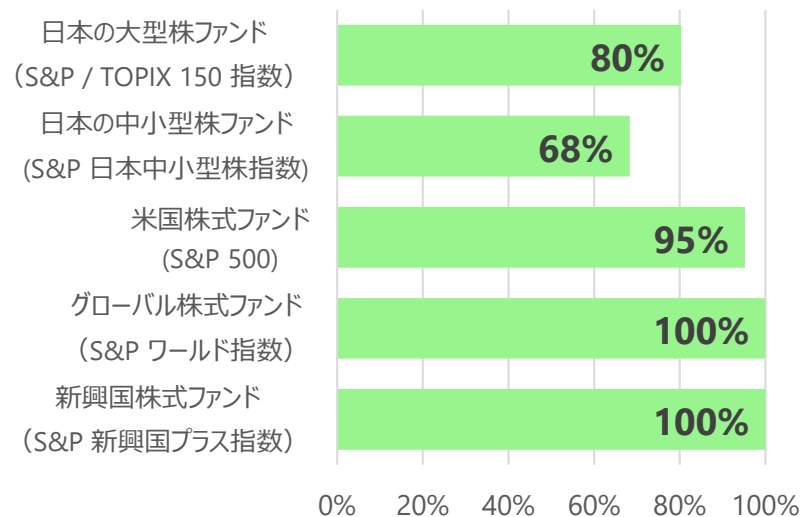
コストが低いのはインデックスだが、アクティブの中にはリターンが非常に優れているものがある



対象銘柄	10年リターン（年率）	信託報酬	実質コスト
A: 国内小型グロース・アクティブファンド	18.40%	1.67%	1.78%
B: 日経平均連動インデックスファンド	9.65%	0.28%	0.28%
日経平均株価	7.89%	-	

長期的には過半のアクティブファンドは、インデックスに勝てていない ～SPIVA 日本スコアカード（Year-End 2025）～

インデックスをアンダーパフォームしたアクティブファンドの割合 （2025年12月31日現在、絶対リターンベース、15年リターン）



ファンドの生存率（2025年12月31日現在）

カテゴリー	開始時点のファンド数	15年生存率 (%)
日本の大型株ファンド	316	51.27%
日本の中小型株ファンド	164	51.22%
米国株式ファンド	21	38.10%
グローバル株式ファンド	111	35.14%
新興国株式ファンド	61	24.59%
全てのカテゴリー	723	46.47%

ファンドの平均パフォーマンス（均等加重） （2025年12月31日現在、全てリターンは円ベース）

インデックス / カテゴリー	15年リターン（年率換算、%） （ ）内はインデックスとの比較
1. S&P / TOPIX 150 指数	11.94%
1. 日本の大型株ファンド	11.42% (-0.52%)
2. S&P 日本中小型株指数	11.58%
2. 日本の中小型株ファンド	12.55% (+0.97%)
3. S&P 500	19.19%
3. 米国株式ファンド	13.91% (-5.28%)
4. S&P ワールド指数	16.17%
4. グローバル株式ファンド	11.23% (-4.94%)
5. S&P 新興国プラス指数	9.31%
5. 新興国株式ファンド	5.99% (-3.32%)

- 日本で15年以上アクティブに運用されている投資信託で、15年でアウトパフォームしているものは少ない
- 特に外国株式を対象としているもので顕著

投資信託による投資の実践

投資による利益を最大化するには？

- 投資による利益額は、利回りが高いほど、投資期間が長いほど、投資元本が大きいほど、大きくなります。
- 積立投資の実質的な投資期間は半分になります。

$$\text{投資による利益額} = \text{実質利回り(リターン)} \times \text{実質的な投資期間} \times \text{投資元本}$$

資産別の大まかなイメージとしては、

株式 ≥ 不動産 > 債券 > 預金

手数料や**税金**などの**コスト**も意識！

20年の一括投資 → **20年**

20年の積立投資 → **10年**

100万円の一括投資なら
100万円

毎月1万円で10年の積立
投資なら120万円

証券投資って、どのくらい増えるの？

GPIFが推計している
今後25年間の期待リターン

対象資産	期待リターン	
	ケース 1	ケース 2
政策ベンチマーク		
国内債券	0.5%	2.7%
NOMURA-BPI「除くABS」		
国内株式	4.8%	7.0%
TOPIX（配当込み）		
外国債券	2.2%	4.4%
FTSE世界国債インデックス （除く日本、除く中国、ヘッジなし・円ベース）		
外国株式	5.4%	7.6%
MSCI ACWI（除く日本、除く中国A株、円ベース、配当 込み、管理運用法人の配当課税要因考慮後）		

ケース1：過去30年投影ケース

ケース2：成長型経済移行・継続ケース

出典：年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）

「基本ポートフォリオの変更について（詳細）」

（2025年3月31日）

JPモルガン・アセット・マネジメントによる
今後10～15年の期待リターン予想

対象資産	期待リターン		
	2026年 予想	2025年 予想	2024年 予想
世界株式	5.20%	5.20%	5.20%
日本大型株式	7.00%	7.10%	6.70%
日本国債	2.10%	1.40%	1.10%
先進国株式 （除く日本）	5.00%	5.10%	5.00%
先進国国債 （除く日本）	2.60%	2.50%	2.50%
新興国株式	6.00%	5.30%	6.20%
新興国国債	4.50%	3.90%	4.20%

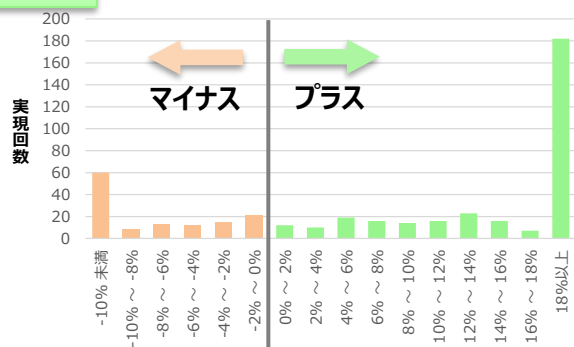
海外についてはすべて「為替ヘッジなし」

長期になるほど、リターンは安定（積立投資）

各投資期間において積立投資（月次）した際の平均利回りの分布を確認

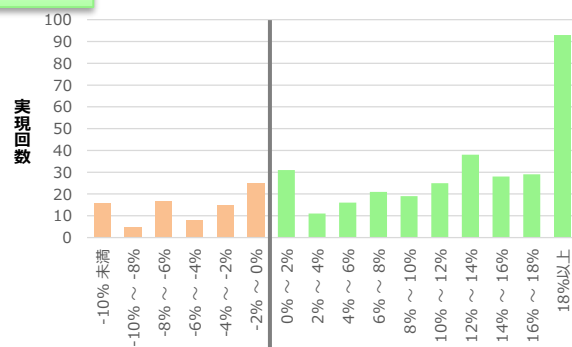
1年

投資期間1年（積立投資）の利回り分布



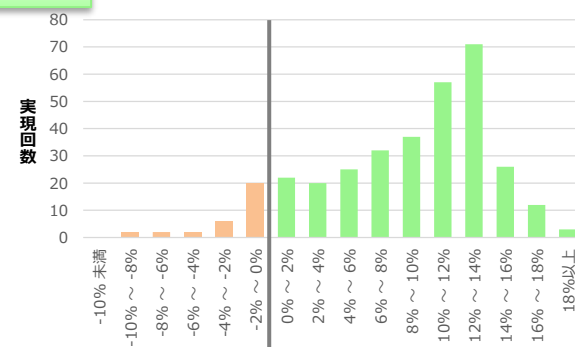
5年

投資期間5年（積立投資）の利回り分布



10年

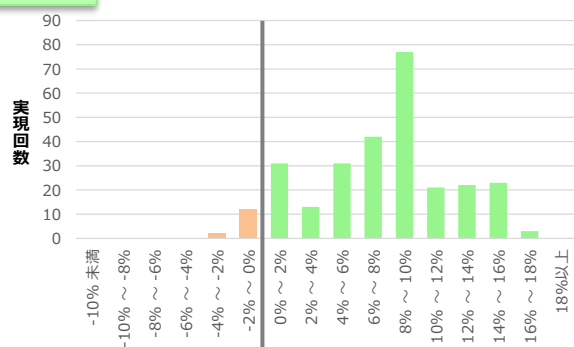
投資期間10年（積立投資）の利回り分布



1年だと、大きなプラスと、大きなマイナスに二極化しており、リスクが高い

15年

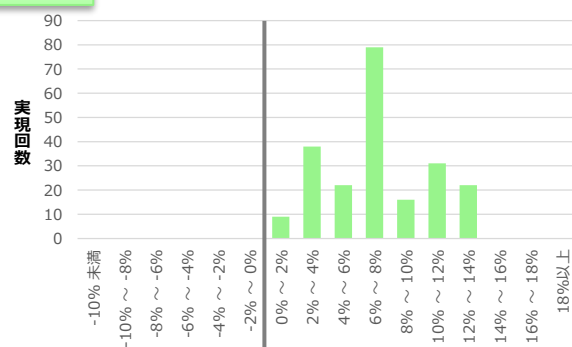
投資期間15年（積立投資）の利回り分布



プラス側が多くなっているものの、まだマイナスも残っている

20年

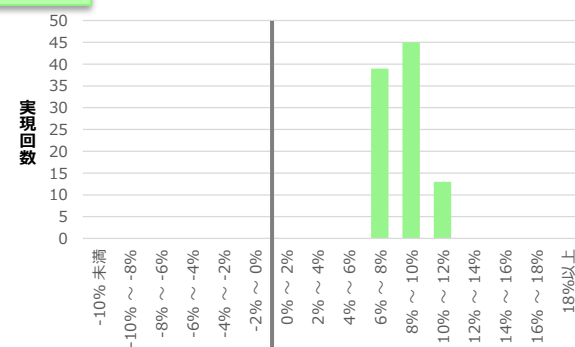
投資期間20年（積立投資）の利回り分布



20年ならすべてのケースの平均利回りがプラスとなり、元本割れにはなっていない

30年

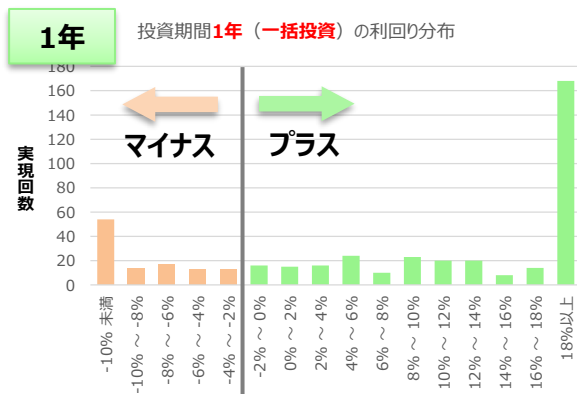
投資期間30年（積立投資）の利回り分布



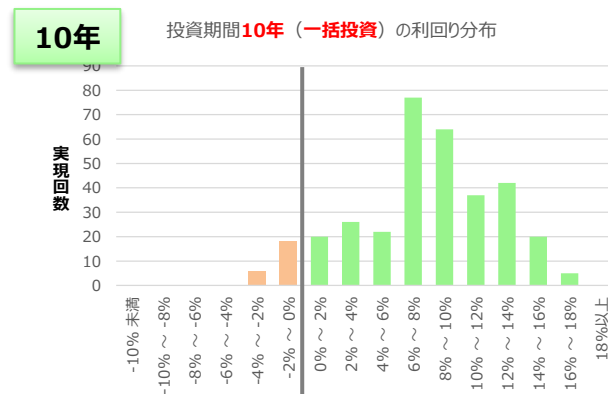
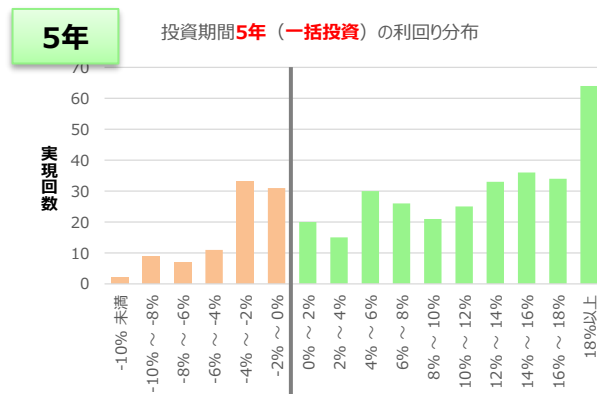
30年なら、すべてのケースで平均利回りが6~12%に

長期になるほど、リターンは安定（一括投資）

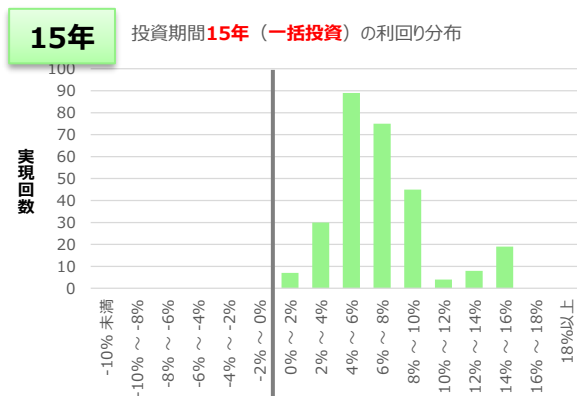
各投資期間において一括投資した際の平均利回り（年率換算）分布を確認



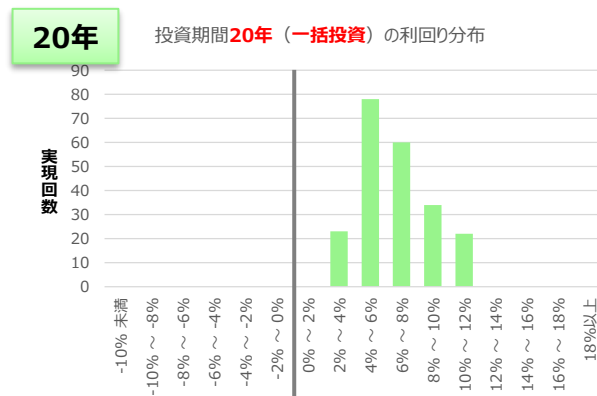
1年だと、大きなプラスと、大きなマイナスに二極化しており、リスクが高い



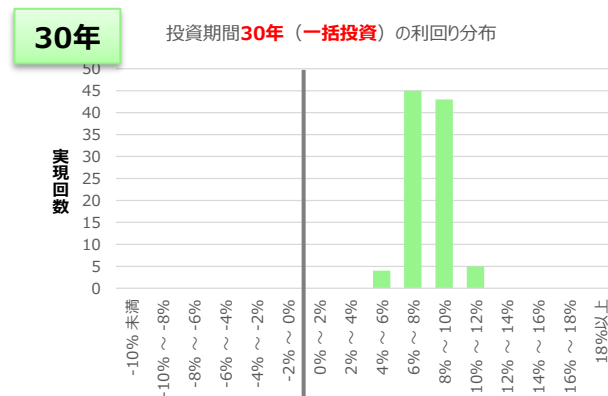
プラス側が多くなっているものの、まだマイナスも残っている



15年で、すべてのケースの平均利回りがプラスとなり、元本割れにはなっていない



20年なら、すべてのケースで平均利回りが2%以上



30年なら、すべてのケースで平均利回りが4%以上

投資のタイミングは重要か？（積立投資）

- 各投資期間において積立投資の評価額/累計積立金額で損益率を計算
- タイミングによって、損益率が大きくブレるのは確かだが、投資期間が長くなれば損益率は大きくなるため、最終的に損失になる可能性は低くなる



投資のタイミングは重要か？（一括投資）

- 各投資期間において一括投資した際の評価額/一括投資金額で損益率を計算
- タイミングによって、損益率が大きくブレるのは確かだが、投資期間が長くなれば損益率は大きくなるため、最終的に損失になる可能性は低くなる

一括投資の損益率推移



積立投資の平均利回りと損益率

- 積立の場合、20年以上ならすべてのケースでリターンはプラスだった
- 利回りは、30年で6.0～10.7%程度に
- 損益率は、30年で2.7～6.6倍に。一括投資の半分程度に。

積立投資における平均利回りと損益率（＝評価額/累計積立金額）

平均利回り	1Y	5Y	10Y	15Y	20Y	30Y
最大	70.16%	28.99%	18.58%	16.51%	13.96%	10.72%
中央値	12.33%	10.97%	10.09%	8.25%	7.24%	8.47%
最小	-66.34%	-21.26%	-8.50%	-2.66%	0.13%	6.04%
損益率	1Y	5Y	10Y	15Y	20Y	30Y
最大	1.35	2.04	2.66	3.91	4.87	6.65
中央値	1.07	1.32	1.69	1.93	2.19	4.30
最小	0.58	0.58	0.66	0.82	1.01	2.74
サンプル数	445	397	337	277	217	97
元本割れ確率	29%	22%	9%	5%	0%	0%

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

一括投資の平均利回りと損益率

- 一括の場合、15年以上ならすべてのケースでリターンはプラスだった
- 利回りは、30年で5.5～10.2%程度に
- 損益率は、30年で5.0～18.4倍に。積立投資の2倍以上に。

一括投資における平均利回りと損益率（＝評価額/一括投資金額）

平均利回り	1Y	5Y	10Y	15Y	20Y	30Y
最大	63.17%	24.42%	17.07%	15.80%	10.71%	10.20%
中央値	10.28%	9.52%	8.00%	6.51%	6.23%	7.97%
最小	-52.81%	-11.33%	-3.50%	1.21%	2.85%	5.57%
損益率	1Y	5Y	10Y	15Y	20Y	30Y
最大	1.63	2.98	4.83	9.03	7.65	18.41
中央値	1.10	1.58	2.16	2.58	3.35	9.98
最小	0.47	0.55	0.70	1.20	1.75	5.08
サンプル数	445	397	337	277	217	97
元本割れ確率	29%	23%	7%	0%	0%	0%

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

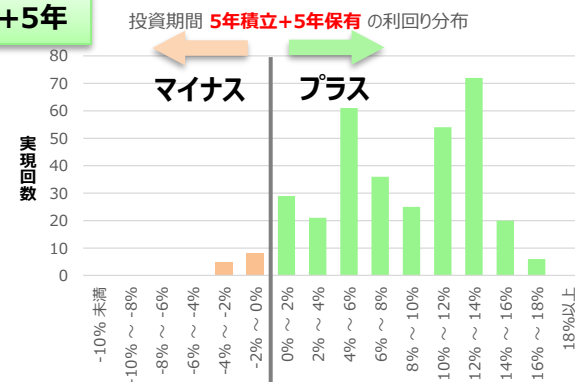
長期になるほど、リターンは安定（5年積立＋保有）

5年積立後、保有を継続した場合の平均利回りの分布を確認

積立投資では手元資金の資金拠出完了まで時間がかかりすぎる。一括投資ではたまたま割高な水準で投資してしまう可能性もあり、投資タイミングのリスクが怖い。

そんな時には、当初5年間の積立（分割）投資を行い、その後は保有のみを継続する投資方法が考えられる。

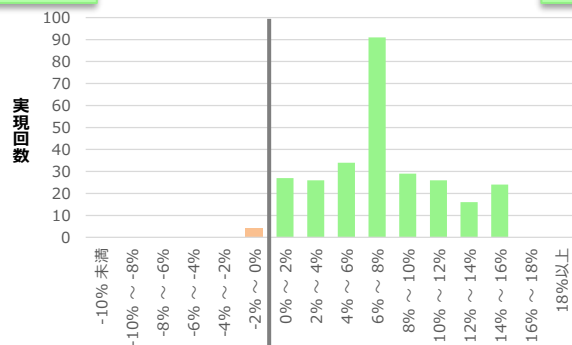
5年+5年



一部マイナスの利回りも見られるが、ほとんどのケースでプラスになっている

5年+10年

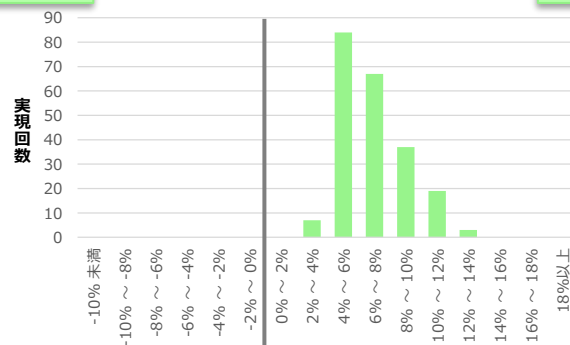
投資期間 5年積立+10年保有 の利回り分布



一部マイナスの利回りも見られるが、ほとんどのケースでプラスになっている

5年+15年

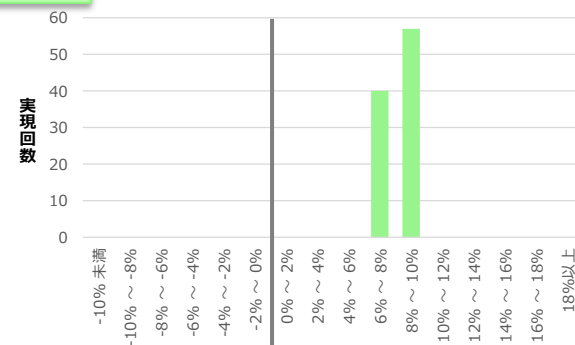
投資期間 5年積立+15年保有 の利回り分布



5年+15年なら、ほとんどのケースで利回りが4%以上12%未満となっている

5年+25年

投資期間 5年積立+25年保有 の利回り分布



5年+25年なら、すべてのケースで平均利回りが6~10%に

投資のタイミングは重要か？（5年積立＋保有）

- 各投資期間において投資期間終了時の評価額/累計積立金額で損益率を計算
- タイミングによって、損益率が大きくブレるのは確かだが、投資期間が長くなれば損益率は大きくなるため、最終的に損失になる可能性は低くなる

5年積立、その後保有の損益率推移



5年積立＋保有の平均利回りと損益率

- 合計期間（積立＋保有）が20年以上ならすべてのケースでリターンはプラスだった
- 利回りは、5年＋25年で6.4～9.1%程度に
- 損益率は、5年＋25年で5.57～11.2倍に。一括投資よりも、ブレ幅が小さい

5年積立、その後保有における平均利回りと損益率（＝評価額/合計投資金額）

平均利回り	5Y+5Y	5Y+10Y	5Y+15Y	5Y+20Y	5Y+25Y
最大	17.97%	15.75%	12.29%	10.63%	9.14%
中央値	8.87%	7.10%	6.37%	7.04%	8.27%
最小	-3.88%	-0.54%	2.67%	4.98%	6.42%
損益率	5Y+5Y	5Y+10Y	5Y+15Y	5Y+20Y	5Y+25Y
最大	3.58	6.40	7.74	9.85	11.20
中央値	1.91	2.38	2.97	4.66	8.99
最小	0.74	0.93	1.59	3.00	5.57
サンプル数	337	277	217	157	97
元本割れ確率	4%	1%	0%	0%	0%

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

積立、5年積立＋保有、一括の比較

- 損益率は、中央値で比較すると、すべての期間で「積立＜5年積立＋保有＜一括」となっている。長期になるほど「積立」とそれ以外の差は大きくなる
- 期間10年の最小や元本割れ確率（ダウンサイドリスク）で比較すると、一括投資よりも「5年積立＋保有」の方が改善している

損益率		10Y (5Y+5Y)	15Y (5Y+10Y)	20Y (5Y+15Y)	30Y (5Y+25Y)
積立投資	サンプル数	337	277	217	97
	最大	2.66	3.91	4.87	6.65
	中央値	1.69	1.93	2.19	4.30
	最小	0.66	0.82	1.01	2.74
	元本割れ確率	9%	5%	0%	0%
5年積立＋その後保有	最大	3.58	6.40	7.74	11.20
	中央値	1.91	2.38	2.97	8.99
	最小	0.74	0.93	1.59	5.57
	元本割れ確率	4%	1%	0%	0%
一括投資	最大	4.83	9.03	7.65	18.41
	中央値	2.16	2.58	3.35	9.98
	最小	0.70	1.20	1.75	5.08
	元本割れ確率	7%	0%	0%	0%

「5年積立＋保有」の方が、最大と最小の差は小さいが、中央値も小さくなる

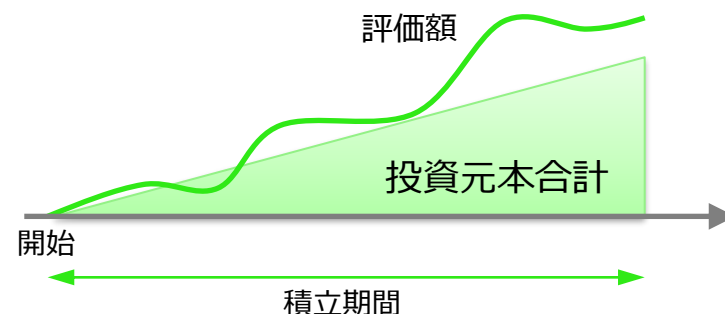
積立投資か、一括投資か、5年積立か？

1. 手元にまとまった資金がない人

- ✓ 新社会人、資産形成層など

→ **積立投資**

毎月の収入の一部を積立投資



2. 手元にまとまった資金がある人

- ✓ 預貯金のみで資産形成してきた人
- ✓ 退職金を受け取った人
- ✓ 住宅売却で資金ができた人
- ✓ 相続・贈与等で資金ができた人

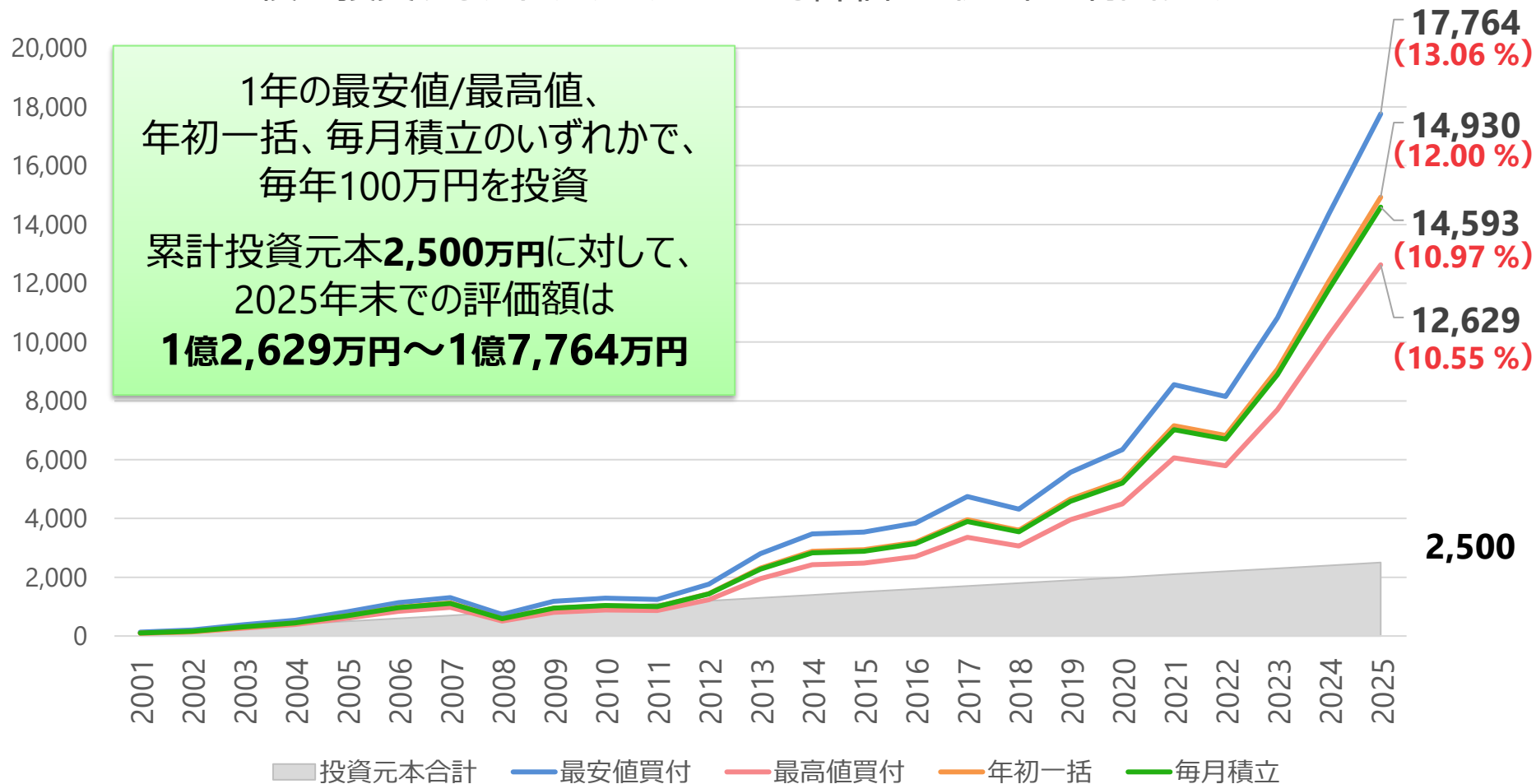
→ **3～5年の積立（分割）投資**

3～5年程度の期間で投資予定資金すべてを投資



長期積立投資なら、タイミングは気にしない！

積立投資するタイミングの違いによる評価額（万円）と利回りの違い



低コストで世界株式に投資できるインデックスファンドの例

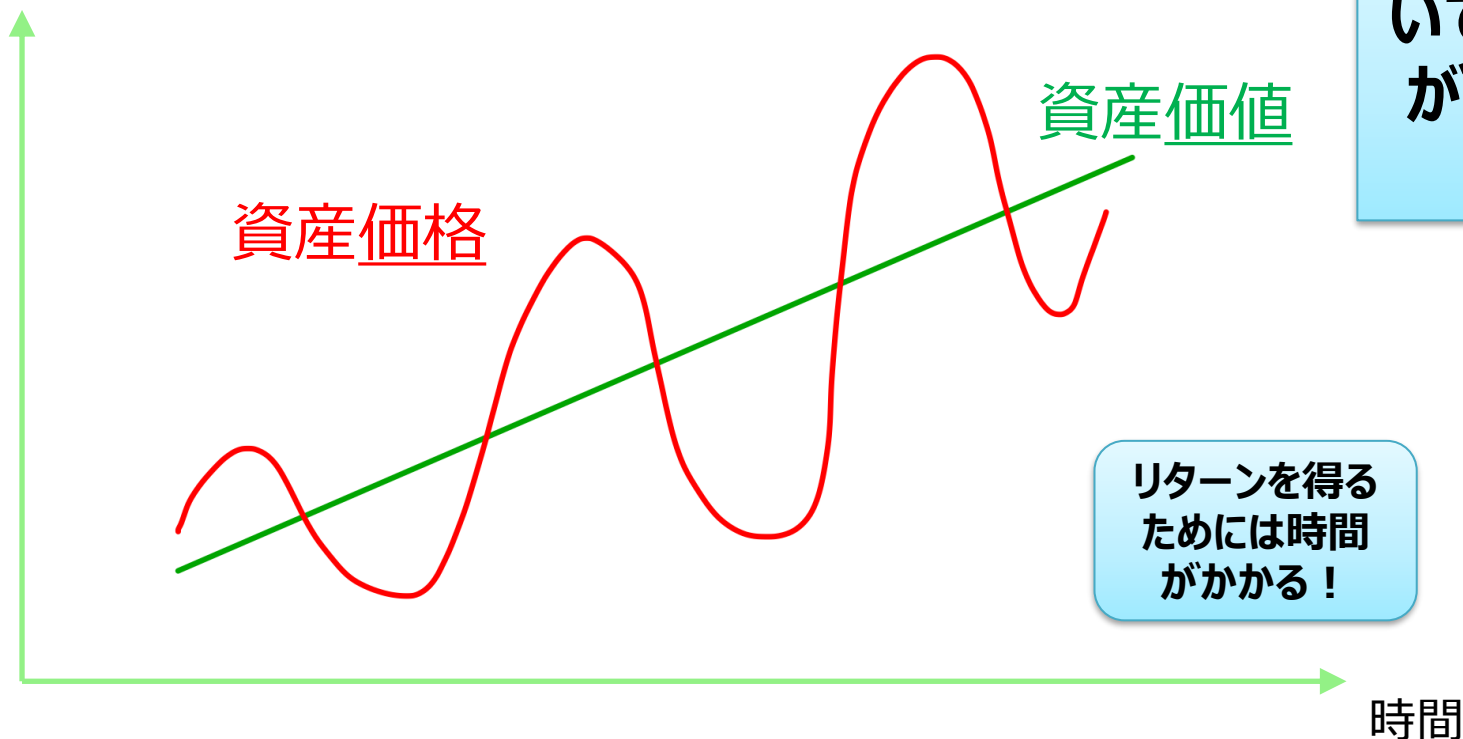
投資信託名称	対象資産	銘柄数	運用管理費用
eMAXIS Slim全世界株式 (オール・カントリー)	全世界株式	約2,416銘柄	0.05775%
楽天・プラス・オールカントリー株式インデックス・F『愛称：楽天・プラス・オールカントリー』	全世界株式	約2,461銘柄	0.0561%
楽天・全世界株式インデックス・ファンド	全世界株式	約12,226銘柄	0.178%程度
eMAXIS Slim全世界株式(除く日本)	全世界株式 (除く日本)	約2,248銘柄	0.05775%
eMAXIS Slim 先進国株式(含む日本) ＜オール先進国＞	先進国株式	約1,284銘柄	0.09889%
eMAXIS Slim先進国株式インデックス (除く日本)	先進国株式 (除く日本)	約1,116銘柄	0.09889%
たわらノーロード先進国株式	先進国株式 (除く日本)	約1,118銘柄	0.09889%

注) NISAつみたて投資枠対象ファンドから、各アセットクラスにおいて運用管理費用が比較的低いもので、純資産額が極端に小さいものを除いて掲載。銘柄数はベンチマークの構成銘柄数もしくはファンドの投資銘柄数(2026年6月末)。

投資と投機は何が違うのか？

投資：価値と価格

価格／価値



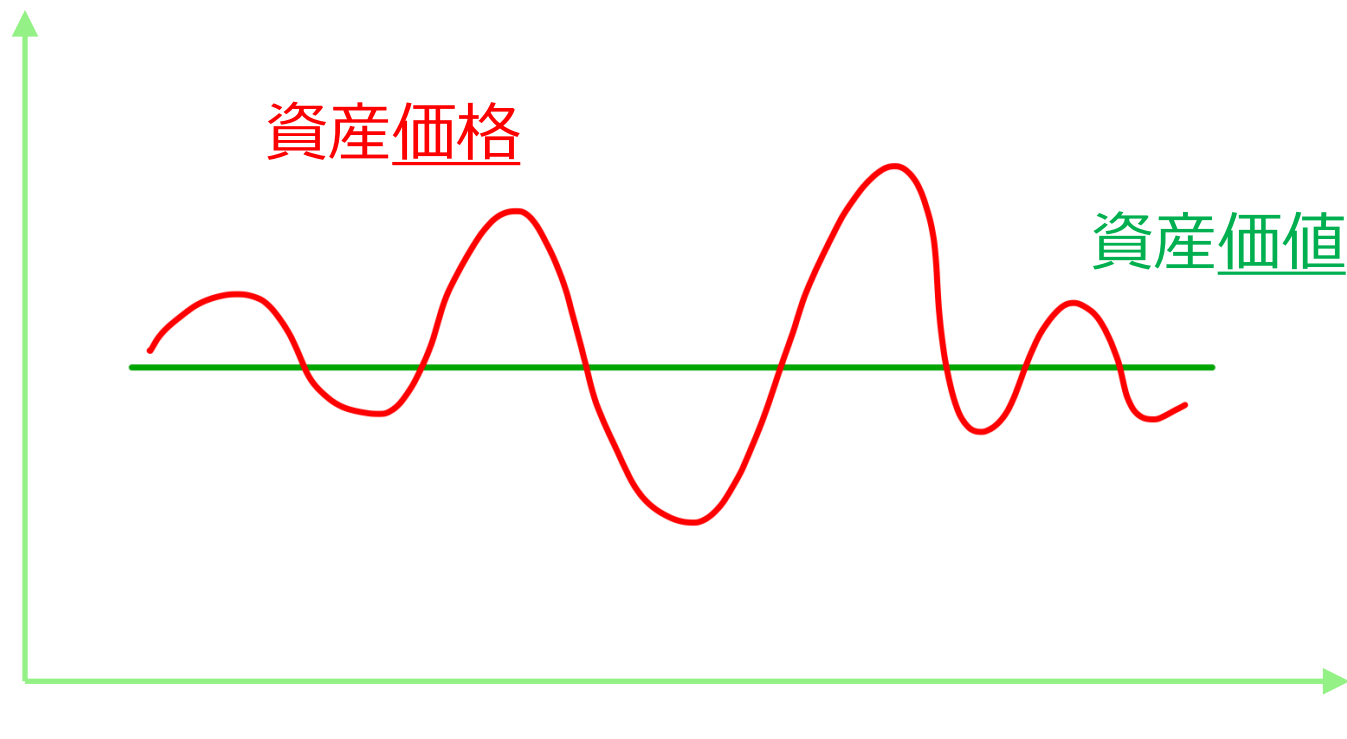
長期投資に向
いている、時間
が**味方になる**
資産！

株式や不動産といった資産は長期的には価値を生み出していくので、資産価値は積み上がっていきます。ただし、その価格は不安定に大きく変動することがあります。

投資とは、資産価値が積み上がっていくことを信じて、長期的に保有し続けること

投機：価値と価格

価格／価値



**時間が味方には
はなるとは限ら
ない資産！**

価格は、需要
（買いたい人）
と供給（売りたい人）のバラン
スで上にも下にも
変動します

金などの貴金属、原油、暗号資産といった資産は、それ自体が何らかの価値を生み出していくことはないが、需要と供給によって、その価格は変動していく。

投機とは、資産価格の動く方向を予測し、上がるか下がるかに賭けること

投資家ですか？ 投機家ですか？

If you're an **investor**, you're looking on what the asset is going to do,

if you're a **speculator**, you're commonly focusing on what the **price** of the object is going to do, and that's not our game. -Warren Buffett

「もしあなたが**投資家**なら資産がどう動くかに着目している。もしあなたが**投機家**なら普通は資産の**価格**がどう動くかに注目している、そしてそれは我々のゲームではない」（ウォーレン・バフェット）

様々な観点からの **投資** と **投機**

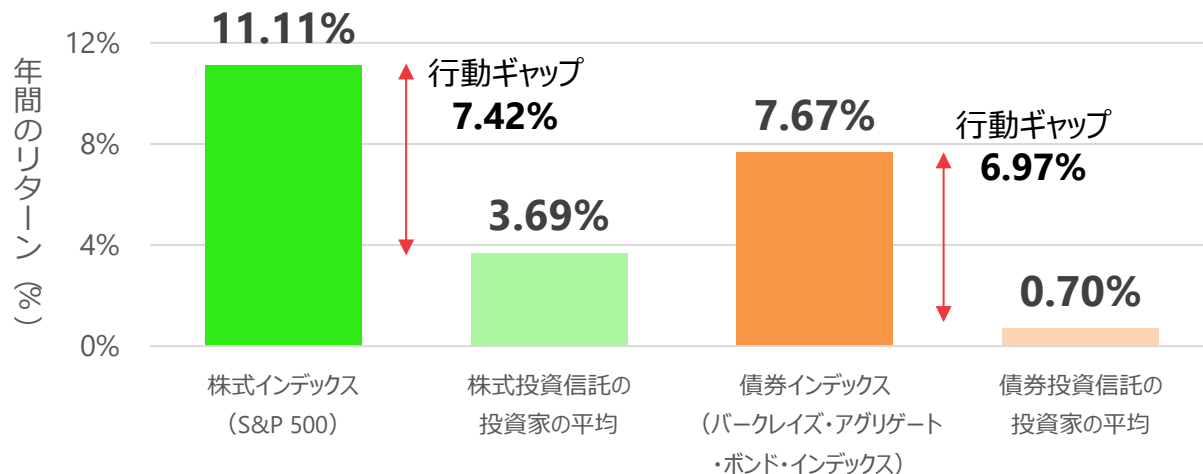
	投資（的） / Investment	投機（的） / Speculation
goo辞書 (デジタル大辞泉)	利益を得る目的で、事業・不動産・証券などに資金を投下すること	将来の価格の変動を予想して、現在の価格との差額を利得する目的で行われる商品や有価証券などの売買
言葉の意味	資本に投じる	機会に投じる
対象資産	付加価値を生み出す資産	価格が変動する資産
スタイル	価値の上昇をじっと待つ	価格の変動に一喜一憂
時間軸	長期投資	デイトレード、スイングトレードなど長くても数ヶ月
ゲーム理論	プラスサムゲーム (毎年のGDPは必ずプラス)	ゼロサムゲーム (短時間で付加価値は生まれない)
性質	企業のオーナーシップを持つこと	エンターテインメント・娯楽
キーワード	じっくり育てる、成長を見守る 価値の創出と分配	勝つか負けるか、売買 FX、ギャンブル(競馬、宝くじ) 価格の変動
資産形成	手段の1つ	必要ない

“ほったらかし”がむしろイイ！ ダルバー効果

購入や売却などをするために投資家が得るリターン（投資家平均）は、何もせずに“ほったらかし”ていたら得られたであろうインデックスのリターンを大幅に下回っていることが知られており、調査会社の名前を取って「ダルバー効果」と呼ばれています。

このリターンの差は、余計な「行動」を取ることによって発生した「ギャップ」ということで「行動ギャップ」と呼ばれています。

米国における投資家の行動ギャップに関する実証分析



	株式 インデックス ①	株式投資 投資家平均 ②	ギャップ =②－①
30Y	11.11%	3.69%	-7.42%
20Y	9.22%	5.02%	-4.20%
10Y	7.40%	5.88%	-1.52%
5Y	17.94%	15.21%	-2.73%

	債券 インデックス ③	債券投資 投資家平均 ④	ギャップ =④－③
30Y	7.67%	0.70%	-6.97%
20Y	5.74%	0.71%	-5.03%
10Y	4.55%	0.63%	-3.92%
5Y	4.44%	2.29%	-2.15%

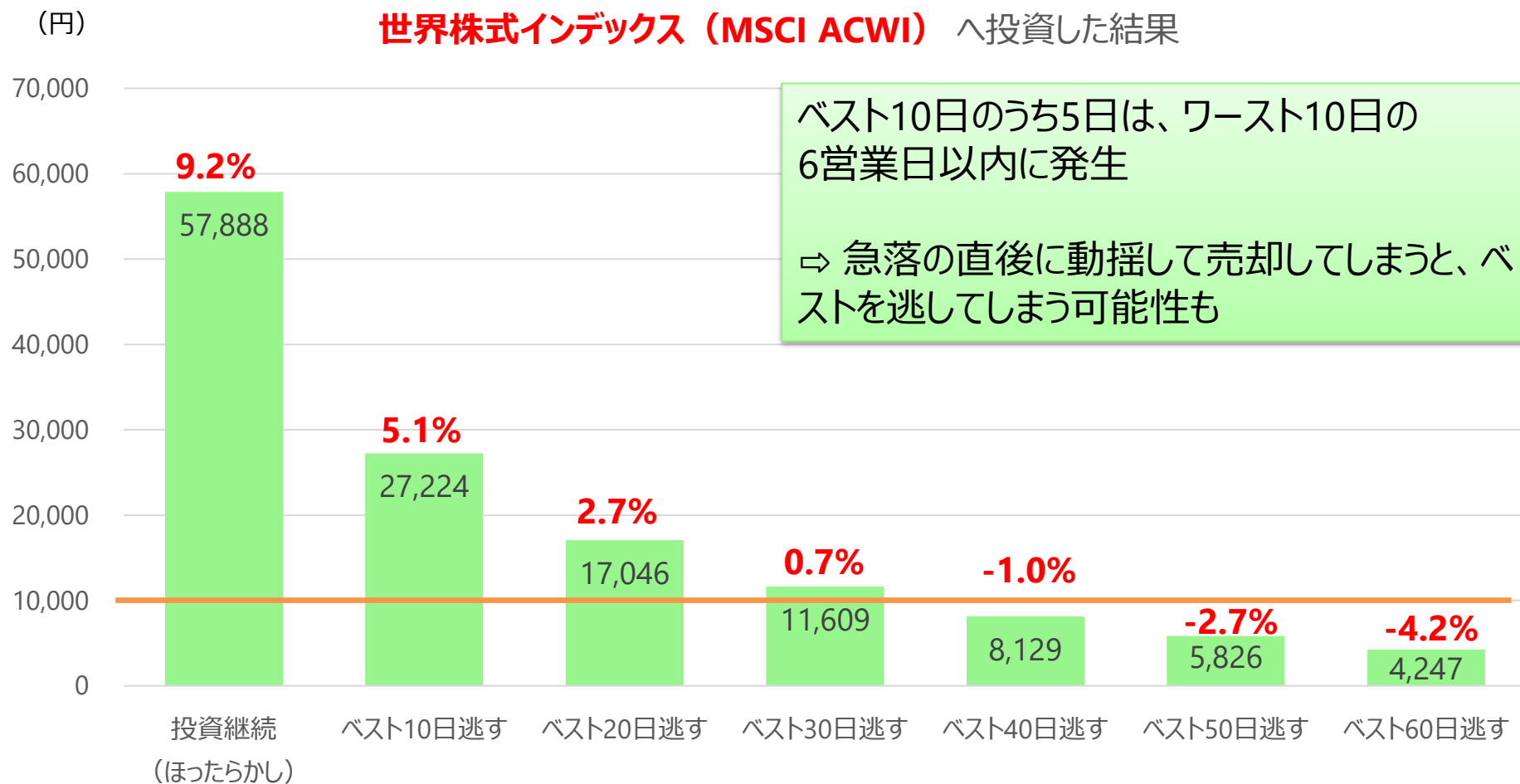
※：1984年1月から2013年12月までの30年間のデータに基づく。投資信託の投資家のリターンは、米国のデータを対象に分析。インデックスのリターンは、株式がS&P500、債券がバークレイズ・アグリゲート・ボンド・インデックスを用いて計算。

出典：米国ダルバー社「DALBAR's 20th Annual Quantitative Analysis of Investor Behavior 2014 Advisor Edition」

ほったらかしがベスト！ たった10日逃すだけで、、、

10,000円を2003/1/1から2022/12/30までの20年間

世界株式インデックス (MSCI ACWI) へ投資した結果



出典：MSCI Inc. より、ACWI Gross JPY

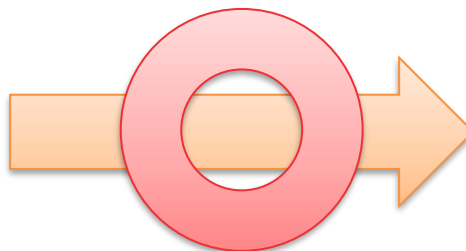
含み益を作り、維持することが大切

- 含み益がある（状態1）と、含み益の減少は許容できる？
- 含み益がない（状態2）と、損失のおそれがあり、安心できない

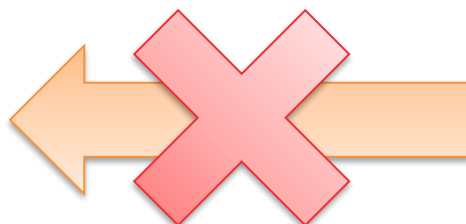
状態1 : 1,000万円



移行可能



状態2 : 1,000万円



移行不可能

暴落して50%下落したら、、、

状態1 : 500万円



含み益を作るには？

- 長期投資する（積立でも、一括でも）
- 含み益が発生しても売らない（保有を継続する）

状態2 : 500万円



安心して含み益を維持するには？

- 分散された投資対象にする（投資信託）
- 低コストの金融商品に投資する
- マーケットや損益状況をチェックしすぎない

資産形成、
資産活用において
・「利益確定」
・「利食い千人力」
は不要！

24年前、2002年の全世界株式インデックス

全世界株式インデックス（MSCI ACWI）の1月から12月末までの水準



出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（2002年の通年）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

20年後には何とも思わなくなるはず？！

全世界株式インデックス（MSCI ACWI）の1月から12月末までの水準

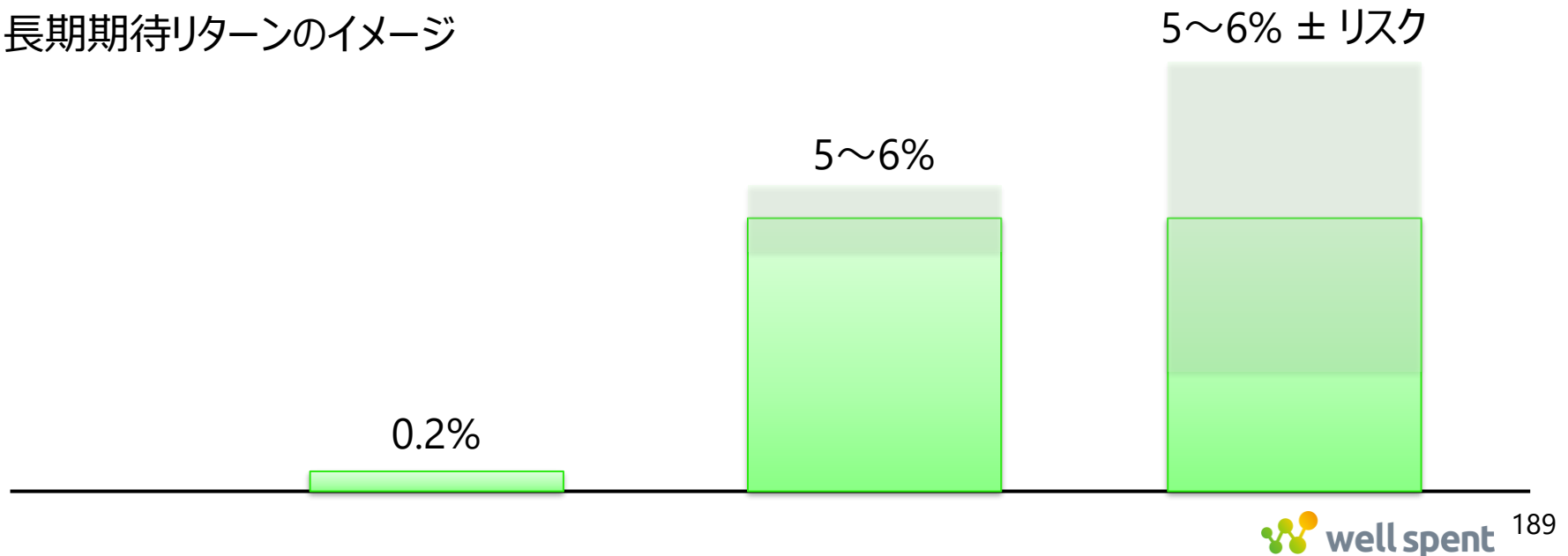


出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（2002年および2022年の通年）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

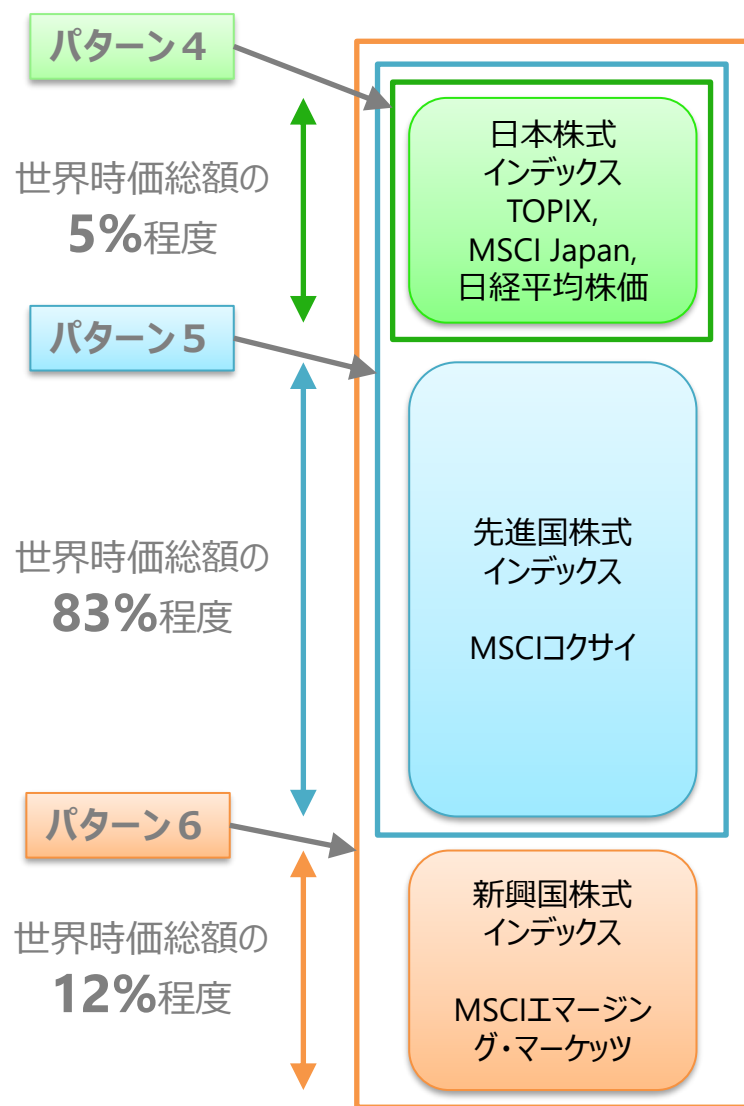
資産形成でどこまでやりますか？

	預貯金のみ	インデックス投資 (世界株式等)	銘柄選択、 売買タイミング
労力	ほぼ0	20	100
リターン	ほぼ0	80	$100 \pm \alpha$
再現性	非常に高い	高い	低い
キーワード	とにかくラク	仕組み化して継続 資産形成	銘柄選択、売買タイミン グ、モニタリング、趣味

長期期待リターンのイメージ



株式投資のリスク（分散度合い） もいろいろ



パターン3

日本株式
複数銘柄
(~30銘柄)

パターン2

勤め先と
関係ない株式
1銘柄のみ

パターン1

持株会のみ
(勤め先株式)
1銘柄のみ

パターン	銘柄数	地域
1	1	日本
2	1	日本
3	~30	日本
4	200~2,000	日本
5	2,500~4,000	日本、先進国 (23ヶ国)
6	2,500~10,000	日本、先進国、新興国 (47ヶ国)

分散している

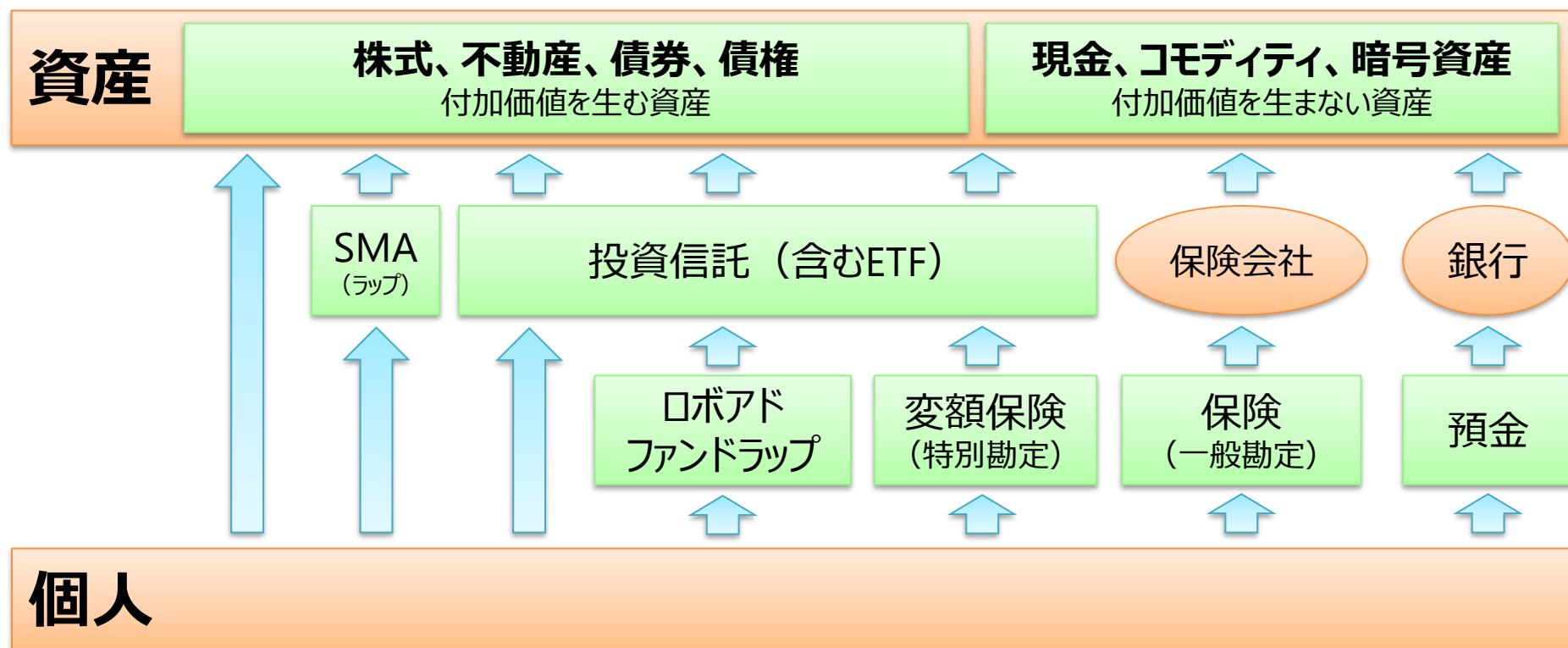
リスク（銘柄の分散度合い）

集中している

pent

最終的にどんな資産に投資していますか？

- 直接保有 / 間接保有 の違いはあるものの、最終的な投資先資産は限定的
- それ自体が付加価値を生み増えていく資産と、何も価値を生まない資産に分かれる
- 途中経由するものが増えるほど、手数料は高めになる。その手数料の対価として、手軽に分散できたり、ポートフォリオの管理をしてもらえたりと、提供されるサービスの価値と、手数料（コスト）が妥当な水準か、確認しましょう。



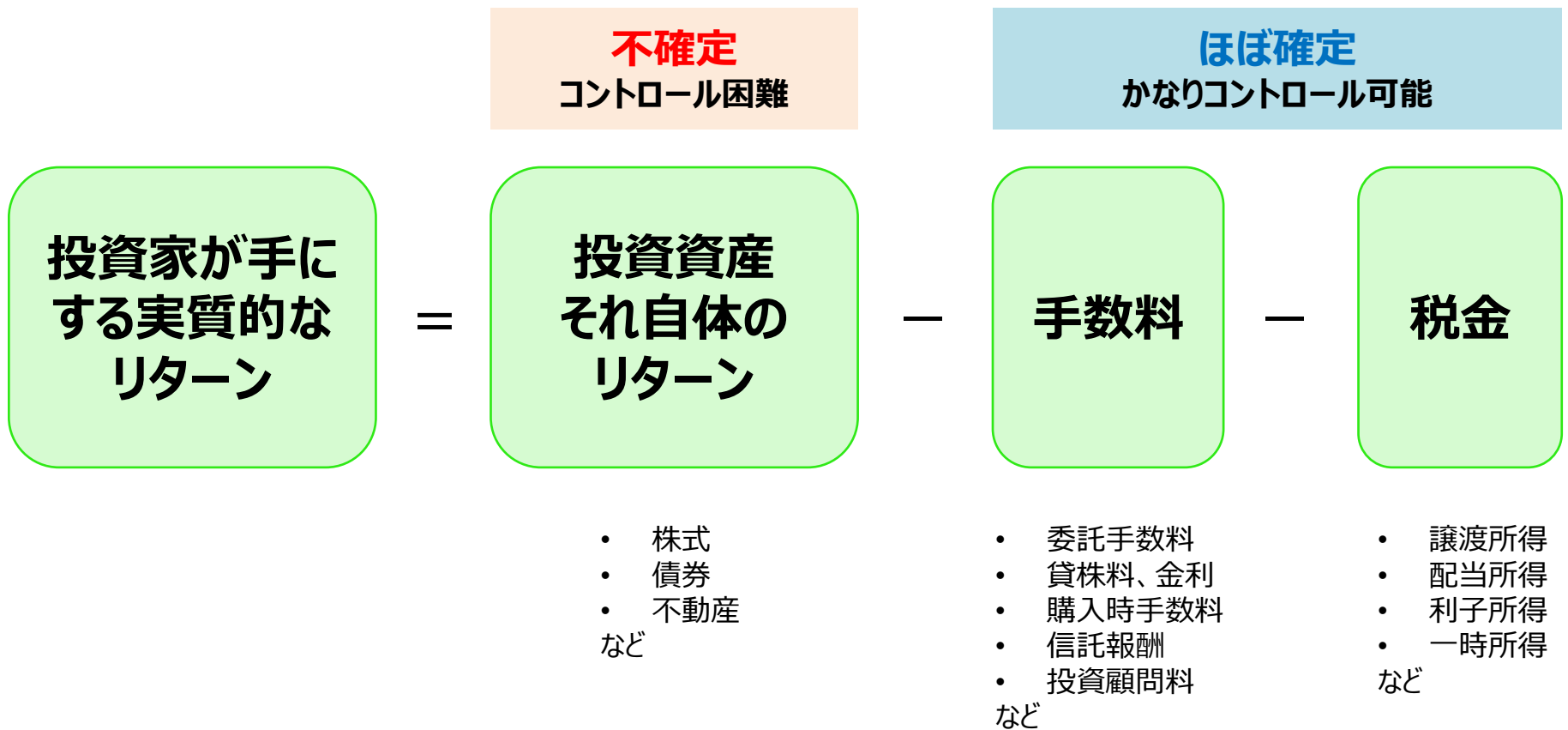
「趣味としての株式投資」と「資産形成としての株式投資」

	趣味	資産形成
目的	楽しむため（エンタメ）	お金を貯め、守り、増やす 購買力の維持、向上
感情	ハラハラ、ドキドキ	つまらない、退屈、面倒
投資金額	資産形成に影響ない範囲で （全額失うことも想定）	手取り収入の一部 （1～2割）を積み立て
投資スタイル	買ったり、売ったり （安く買って、高く売る）	現役時代は積立投資、 引退後は定期取り崩し
投資対象	個別株式、ブル・ベア投信等 （他にはFX、暗号資産、金等）	世界に幅広く分散投資する 投資信託・ETFなど
必要なスキル	銘柄分析能力、売買タイミングの判断能力、マーケットを見る時間	仕組み化して、 ぶれずに継続していくこと
適切な口座や制度	特定口座、NISA（成長投資枠）	NISA、確定拠出年金（DC）

資産形成としての株式投資
～口座の選択（アセット・ロケーション）～

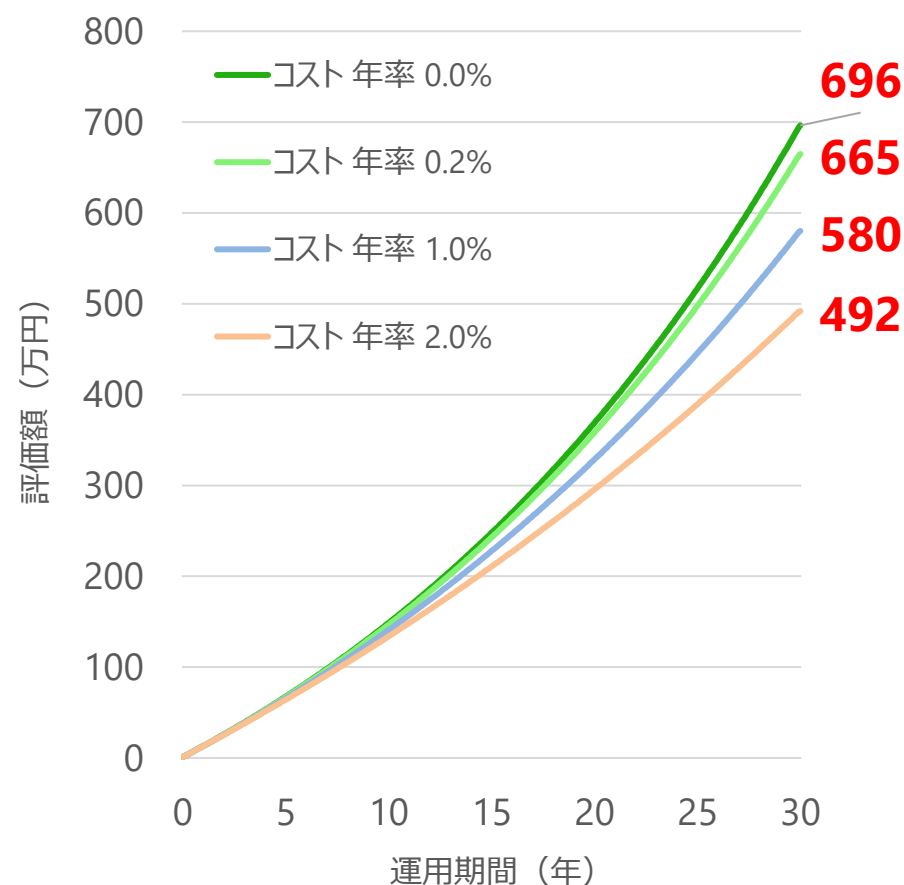
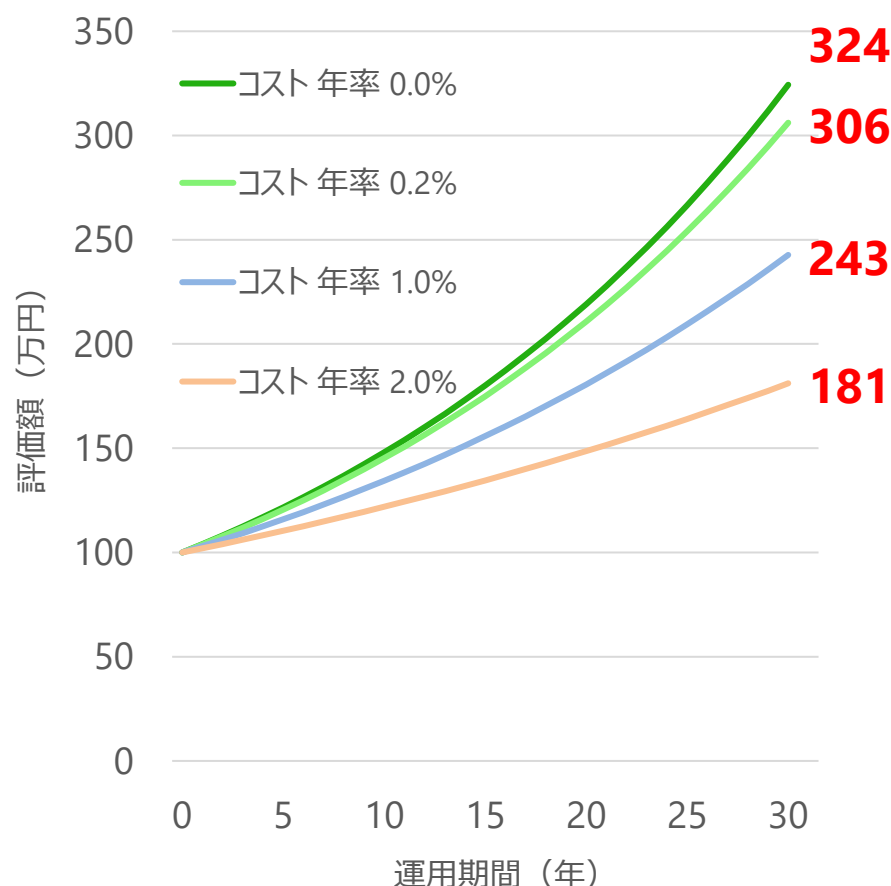
金融商品のリターンは？

投資資産のリターン、手数料、税金の3つに分けて考える。コントロール可能なものはきちんとコントロールするのが基本



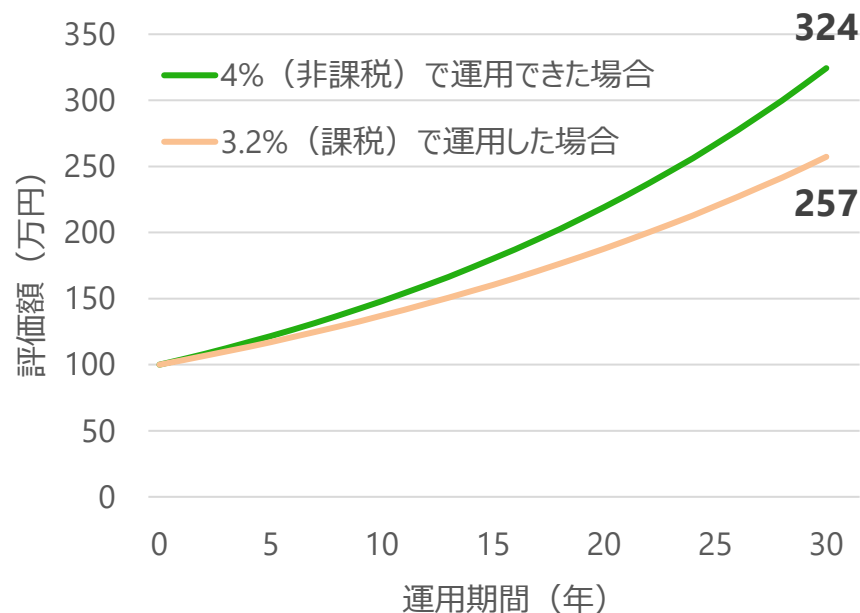
コストによって実質的なリターンはこんなに違う！

100万円を一括投資して30年間運用した場合、毎月1万円を30年間積み立てた場合のそれぞれの資産額は、コストによって大きく異なります！（いずれも利回りは4%）



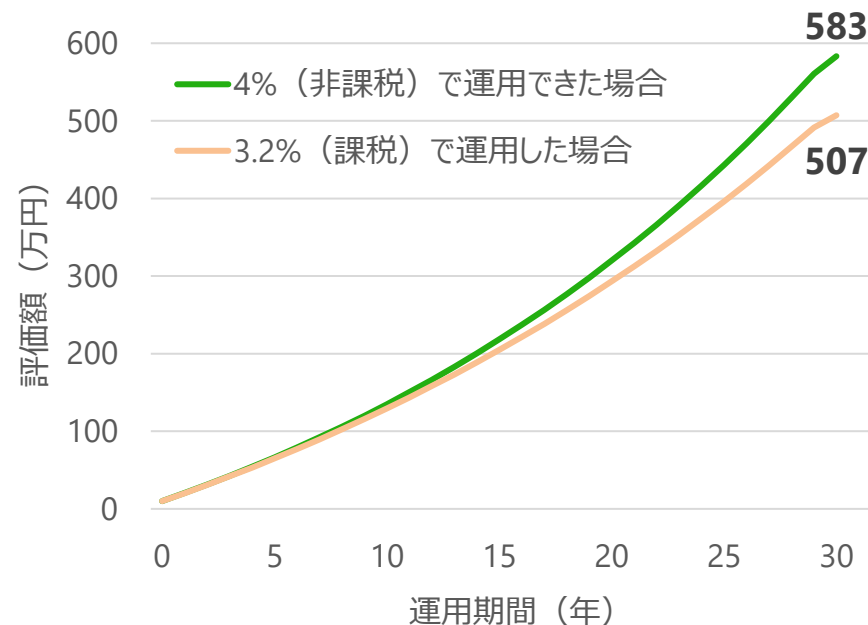
非課税 > 繰り延べ > 課税 の順で優先する

税金の観点では、非課税となるのが最もよい。非課税が難しい場合でも、繰り延べ（先延ばし）できるものは繰り延べるほうがよい



100万円を利回り4%で30年間運用した場合

- 非課税なら **324万円**
- 繰り延べなら（値上がり） **279万円**
- 毎年納税なら（配当） **257万円**

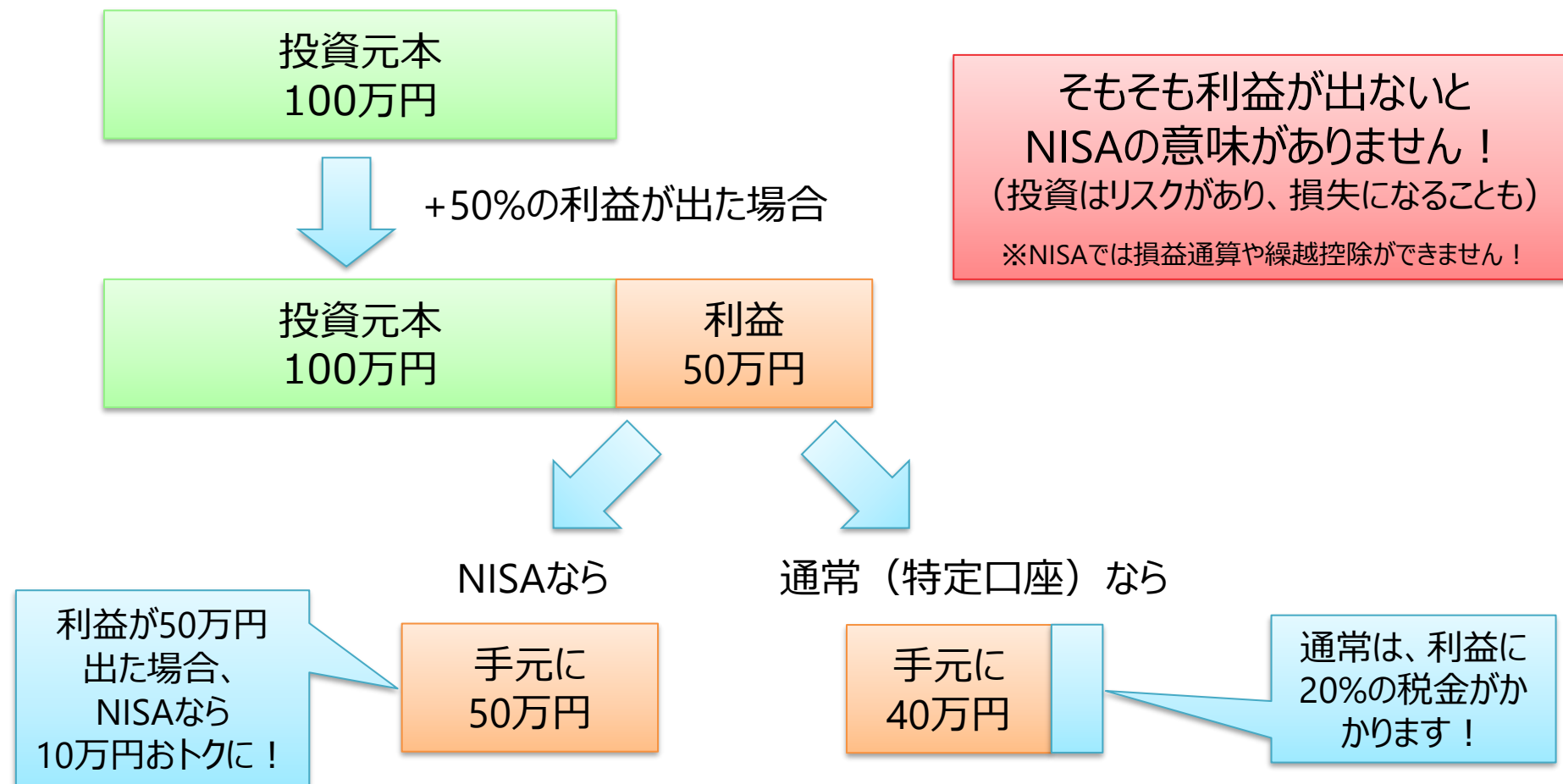


毎年10万円を利回り4%で30年間、積み立てた場合

- 非課税なら **583万円**
- 繰り延べなら（値上がり） **526万円**
- 毎年納税なら（配当） **507万円**

NISAなら非課税なので、税金分がおトクに

➤ 金融商品に投資して利益が出ると、通常は20%課税



NISA制度概要（こどもNISAは2027年～）

	つみたて投資枠		併用可 成長投資枠
	こどもNISA		
対象年齢	0～17歳	18歳以上	18歳以上
非課税保有期間	無期限	無期限	無期限
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等※1
買付方法	積立投資のみ	積立投資のみ	通常の買付・積立投資
年間投資枠	60万円	120万円	240万円
非課税 保有限度額	600万円	1,800万円	
		1,200万円（内数）	
運用管理	一定の要件※2の下、12歳以降は払出しが可	制限なし	制限なし

※1：①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託およびデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外

※2：12歳未満は災害等の例外を除き払出し不可、12歳以降は要件を満たせば払出し可。資金の用途が子のものであり、子が払出しに同意したことを示す書面とともに、親権者等（口座管理者）が申出書を金融機関に提出する。

（注）2023年末までに、つみたてNISAおよび一般NISAの口座において投資した商品は、2024年1月以降はNISAの外枠で管理され、2023年までのNISA制度における非課税措置が適用されます。

iDeCo（個人型確定拠出年金）の概要

iDeCoおトク額
シミュレーター



項目	2026年11月まで（現行）	2026年12月以降（改正後）
対象者	20歳以上60歳～65歳未満（国民年金被保険者） ※第1～4号加入者。任意加入被保険者・海外居住者を含む	20歳以上70歳未満 ※「第5号加入者」を新設 （施行後3年間の経過措置あり）
税制	・拠出時：拠出額が全額所得控除 ・運用時：非課税（特別法人税はR11年3月末まで凍結） ・受取時：退職所得控除・公的年金等控除	変更なし
拠出限度額 （月額）	第1号、第4号：6.8万円（国民年金基金等と合算） 第2号：2.0～2.3万円（企業年金の有無等で異なる） 第3号：2.3万円	第1号、第4号：7.5万円 第2号：6.2万円（企業年金等と合算・一本化） 第3号：2.3万円（変更なし） 第5号：6.2万円（新設）
掛金・拠出	最低5,000円/月～、1,000円単位で設定 毎月拠出（年単位拠出も可）／掛金変更は年1回	変更なし
投資対象商品	元本確保型（定期預金・保険）＋投資信託（プランごとに35本まで）、スイッチング・配分変更可	変更なし
受取・引出し	60～75歳の間に受給開始（一時金／年金／併用） 通算加入者等期間10年以上で60歳から受給可 原則60歳まで引出不可（脱退一時金は要件が厳格）	変更なし
手数料	加入時（初回のみ）：2,829円 口座管理（毎月）：合計171円～（国基連105円＋信託銀行66円＋運営管理機関0～450円） 給付時：440円/回 還付時：1,488円 ＋投資信託の信託報酬（保有中）	国基連の掛金納付時手数料 105円→120円（月額）に改定 ※2027年1月引落分～（年単位拠出なら120円×拠出月数に）

※（１）iDeCo加入者、（２）iDeCo運用指図者、（３）企業年金からiDeCoに資産を移換する者（１）～（３）のいずれかに該当する者であって、老齢基礎年金やiDeCoの老齢給付金を受給していない者、マッチング拠出を実施していない者

マッチング拠出とiDeCo、どちらを選ぶ？

企業型DC（確定拠出年金）に加入し、マッチング拠出とiDeCo（個人型）のいずれかを選択して利用できる場合、どちらを選ぶべきでしょうか（2026年12月改正以降）。

マッチング拠出

メリット

- 口座を1本化でき、管理がシンプルに（毎月の給与天引きで完結）
- 各種手数料は事業主負担

デメリット

- 商品ラインナップ（信託報酬などの手数料が高い場合も）や受け取り方等の選択肢は変わらず

iDeCo（個人型DC）

メリット

- 自分の利用したい金融機関（商品・サービス）を自由に選べる
- 転職時も自分名義の口座として継続しやすい(ポータビリティ)
- 企業型DCとは異なる受け取り方を選択でき、選択肢が増える

デメリット

- 手続きを自分で行う必要があり、各種手数料負担も発生する
- 口座が複数になり、管理が煩雑に

税引き後リターンを最大化するアセット・ロケーション

低いリターンのアセット（資産）を課税口座に、高いリターンのアセットを非課税口座に、配置（アセット・ロケーション）することで、税引き後の手取りリターンを最大化

ア セ ツ ト ・ ロ ケ ー シ ヨ ン	ア セ ツ ト ・ ア ロ ケ ー シ ョ ン	
	ローリターン	ハイリターン
	預金	株式 REIT（不動産）
課税口座	 優先的に利用すべきアセット・アロケーション & アセット・ロケーションの組み合わせ	
非課税口座 (税制優遇口座)		

アセット・ロケーションの具体例

同じアセット・アロケーション（資産配分）だったとしても、どの資産をどの口座で保有するかで、リターンは大きく変わります！

アセット・アロケーション

ア
セ
ツ
ト
・
ロ
ケ
ー
シ
ヨ
ン

	ローリターン 預金 配分 50% 利回り 0.1%	ハイリターン 株式 配分 50% 利回り 5.0%
課税 口座	Case 1 100万円	Case 2 100万円
非課税 口座	100万円	100万円

Case 1 の税引き後リターン

$$\begin{aligned} & 100\text{万円} \times 0.1\% \times (1 - \underline{20\%}) \\ & + 100\text{万円} \times 5.0\% \times (1 - \underline{0\%}) \\ & = 800\text{円} + 50,000\text{円} \\ & = 50,800\text{円} \rightarrow \text{利回り } \mathbf{2.54\%} \end{aligned}$$

Case 2 の税引き後リターン

$$\begin{aligned} & 100\text{万円} \times 0.1\% \times (1 - \underline{0\%}) \\ & + 100\text{万円} \times 5.0\% \times (1 - \underline{20\%}) \\ & = 1,000\text{円} + 40,000\text{円} \\ & = 41,000\text{円} \rightarrow \text{利回り } \mathbf{2.05\%} \end{aligned}$$

約**0.5% !**

DC内でアセット・アロケーションを考えてはいけない！

- アセット・アロケーション（資産配分）を決めた上で、ハイリターンが期待される資産を優先的に、税制優遇のある口座（NISA、DC等）に配置していくことが大切
- 一定のアセット・アロケーション（株式30%、預金70%）を前提として、金融資産1,000万円（課税口座800万円、DC口座200万円）を保有している場合の最適なアセット・アロケーションは？

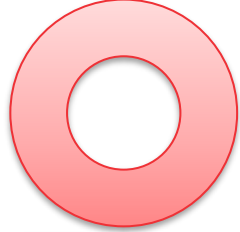
不適切な例



アセット・アロケーション	
ローリターン 預金 配分 70%	ハイリターン 投信（株式） 配分 30%
課税口座 800万円	560万円
確定拠出 年金口座 200万円	240万円
アセット・アロケーション	140万円
	60万円

低いリターンでの税制メリットは限定的

適切な例

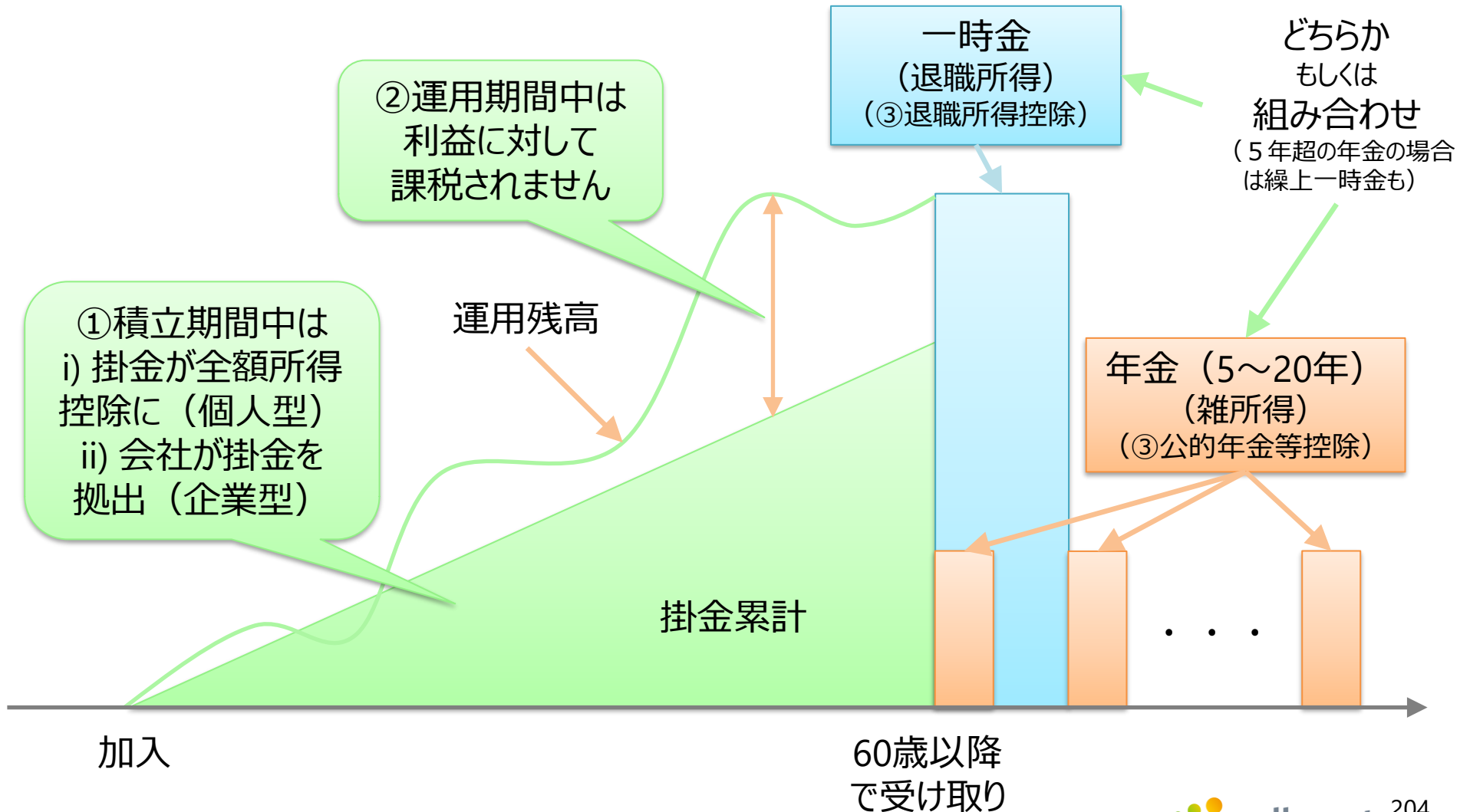


アセット・アロケーション	
ローリターン 預金 配分 70%	ハイリターン 投信（株式） 配分 30%
課税口座 800万円	700万円
確定拠出 年金口座 200万円	100万円
アセット・アロケーション	0万円
	200万円

高いリターンで税制メリットを受ける

確定拠出年金 3つのポイント

①掛金拠出時、②運用期間中、③受取時の3つのタイミングで税制優遇があります。



退職所得として受け取る（分離課税）

$$\text{退職所得の金額} = (\text{収入金額} - \text{退職所得控除額}) \times \underline{\underline{1/2}}$$

収入金額：確定拠出年金（企業型、個人型）、退職一時金、確定給付企業年金、
中小企業退職金共済（中退共）、特定退職金共済（特退共）、小規模企業共済

勤続年数	退職所得控除額	具体例
20年以下	40万円 × 勤続年数 (80万円未満なら、80万円)	12年 なら、 40万円×12= 480万円
20年超	800万円 + 70万円 × (勤続年数 - 20年)	38年 なら、 800万円 + 70万円 × (38年 - 20年) = 2,060万円

退職金
手取り額
シミュレーター



勤続年数の1年未満は1年に切り上げられます。DCの場合、勤続年数は加入者期間（掛金を拠出していた期間）になります。退職所得は、社会保険料を計算する上での所得になりません。
なお、複数の退職所得がある場合、受け取るタイミングによって、退職所得控除額は調整が行われます。

退職所得の計算例（収入金額 2,200万円、勤続期間 38年）

$$\text{退職所得の金額} = (2,200\text{万円} - 2,060\text{万円}) \times 1/2 = 70\text{万円}$$

$$\text{退職所得の所得税・住民税} = 70\text{万円} \times (5\% + 10\%) = 10.5\text{万円}$$

実効税率
0.48% !

雑所得として受け取る（総合課税）

$$\text{雑所得} = \text{年金収入金額} - \text{公的年金等控除額}$$

年金収入金額：国民年金、厚生年金、共済年金などの公的年金、厚生年金基金、確定給付型の企業年金、確定拠出年金（企業型、個人型）、国民年金基金、小規模企業共済など

年金収入金額	公的年金等控除額：65歳未満	公的年金等控除額：65歳以上
130万円未満	60万円	110万円
130万円～330万円	年金収入金額×25%+27.5万円	
330万円～410万円	年金収入金額×25%+27.5万円	
410万円～770万円	年金収入金額×15%+68.5万円	
770万円～1,000万円	年金収入金額×5%+145.5万円	
1,000万円以上	195.5万円	

「公的年金等に係る雑所得」以外の所得にかかる合計所得金が1,000万円以下の場合

注意点 総合課税なので、他の収入（所得）と合算して所得税・住民税が課税されます。
社会保険料の対象となります（健康保険料、介護保険料等）

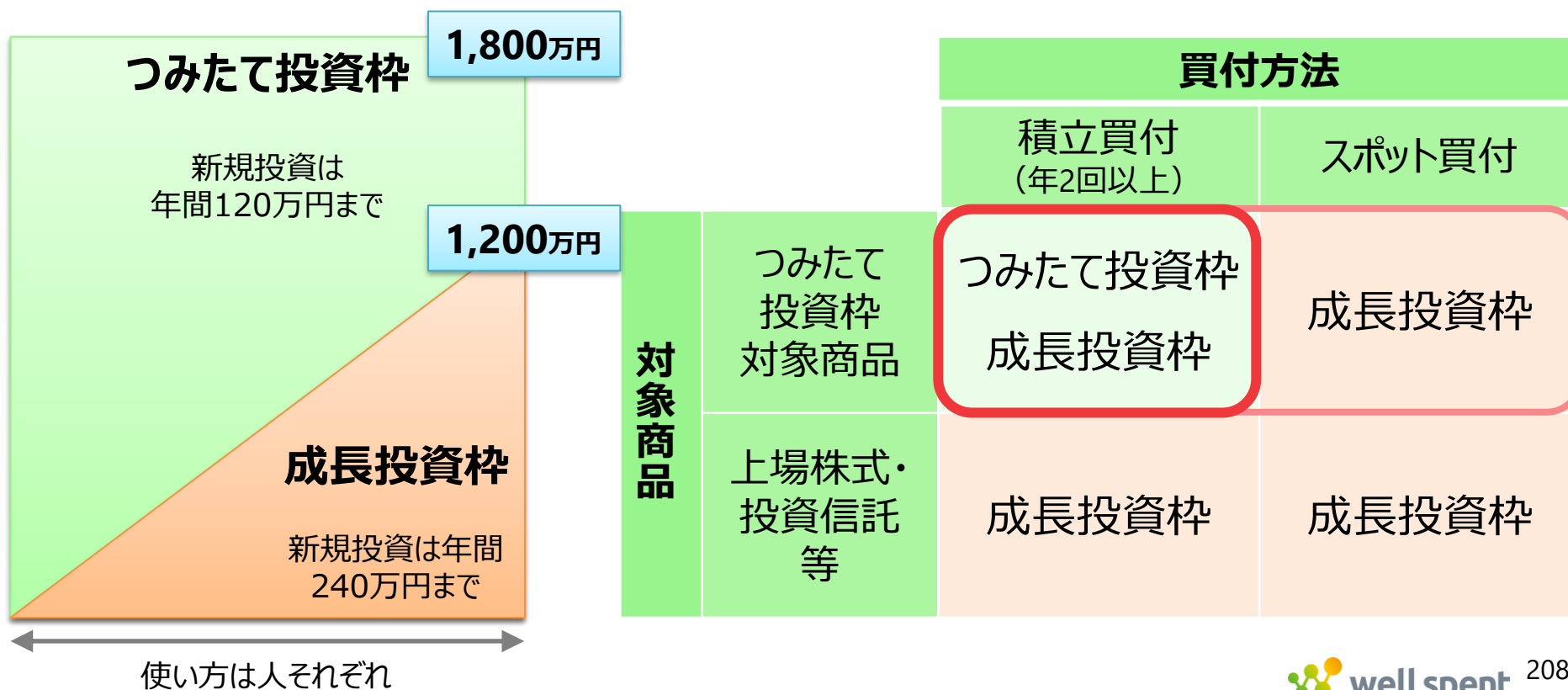
検討のポイント

- 65歳未満の公的年金等控除の枠を活用するか、しないか
- その時点の他の所得は？社会保険料負担は？

NISA活用プラン

つみたて投資枠と成長投資枠の使い分け

- 生涯投資枠1,800万円のすべてをつみたて投資枠で使うことも可能
- 成長投資枠で、つみたて投資枠対象商品を買うことも可能
- 資産形成が目的なら、NISAでは世界株式インデックスファンド等のみという選択肢も（NISAでの損失は損益通算/繰越控除できません）



NISA つみたて投資枠対象商品は360本

- NISA つみたて投資枠対象商品は、長期・分散投資に適した一定の投資信託
- 開始当初の105本から大幅に増加

		対象地域			小計
		国内	内外	海外	
公募投信	株式型	66本	35本	95本	196本
	資産複合型	5本	147本	3本	155本
ETF (上場投資信託)		3本	—	6本	9本
小計		74本	182本	104本	360本

【つみたて投資枠対象商品】

長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託

○例えば公募株式投資信託の場合、以下の要件をすべて満たすもの

- ・ 販売手数料はゼロ（ノーロード）
- ・ 信託報酬は一定水準以下（例：国内株のインデックス投信の場合0.5%以下）に限定
- ・ 顧客一人ひとりに対して、その顧客が過去1年間に負担した信託報酬の概算金額を通知すること
- ・ 信託契約期間が無期限または20年以上であること
- ・ 分配頻度が毎月でないこと
- ・ ヘッジ目的の場合等を除き、デリバティブ取引による運用を行っていないこと

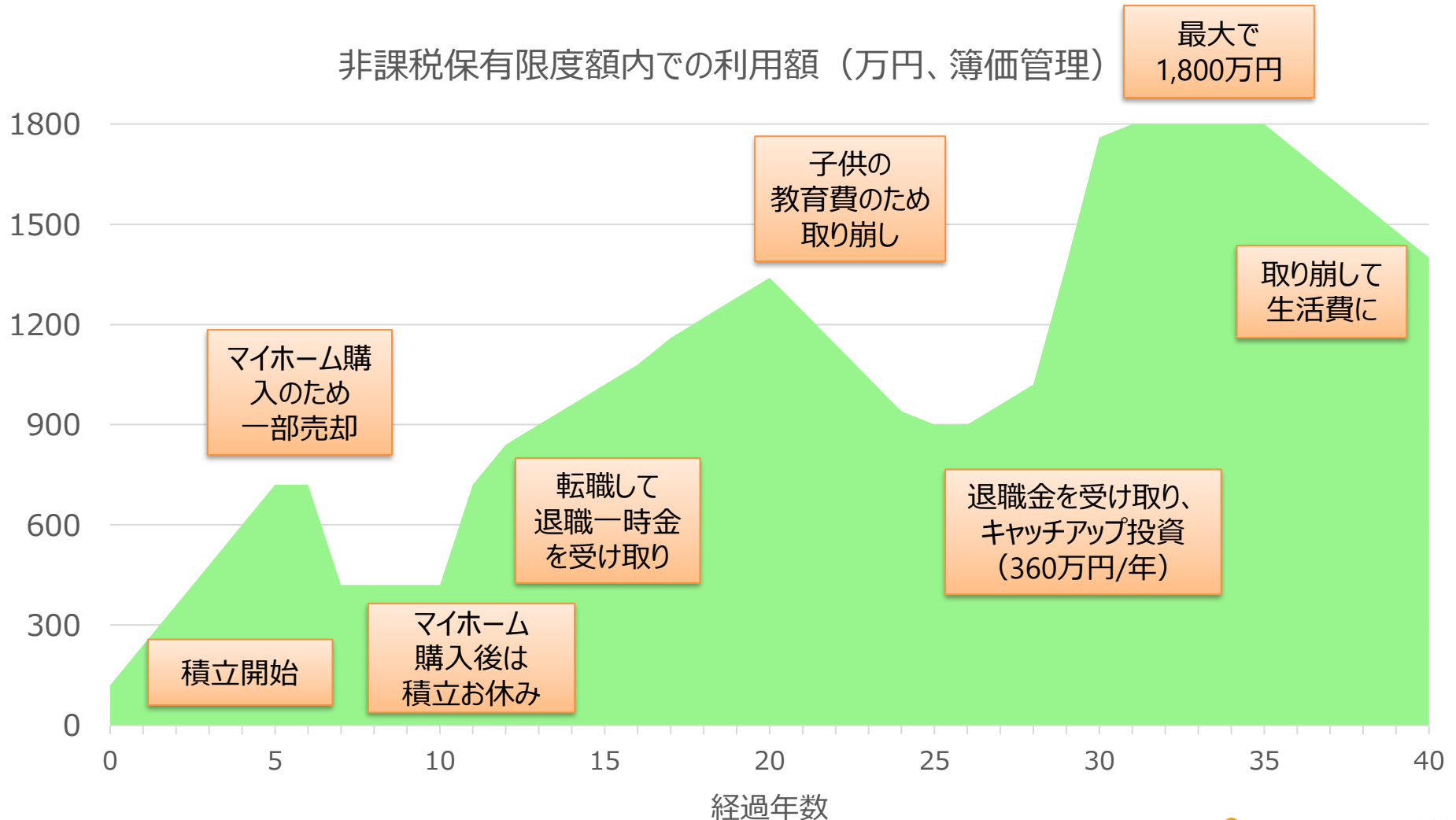
非課税保有限度額を積立投資で使い切るなら？

- 非課税保有限度額は1,800万円
- 社会人になってすぐに積立投資を始める場合、毎月3～4万円の積立投資をすると、50～37.5年
- 子供の教育費が一段落したり、退職金を受け取ったり、資金余力のある方が比較的短期間で使い切るなら、毎月10～30万円の積立投資をして、5～15年
- ライフイベントに応じて、積立を休んだり、一時的に売却して使うなど、柔軟に対応していくことが大切

月額（円）	年額（円）	年数
30,000	360,000	50
37,500	450,000	40
40,000	480,000	37.5
50,000	600,000	30
60,000	720,000	25
75,000	900,000	20
100,000	1,200,000	15
150,000	1,800,000	10
200,000	2,400,000	7.5
250,000	3,000,000	6
300,000	3,600,000	5

ライフイベント等資金ニーズに応じて取り崩す

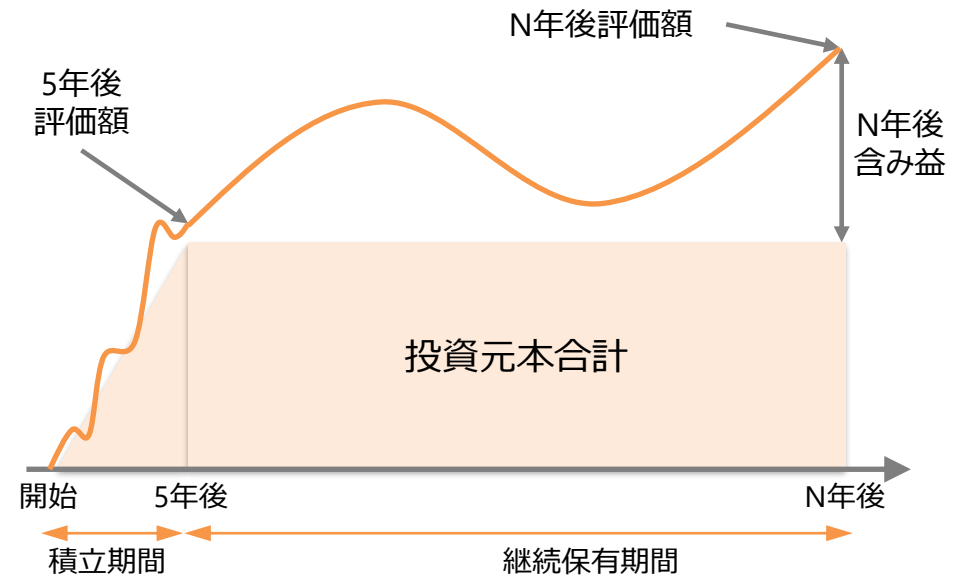
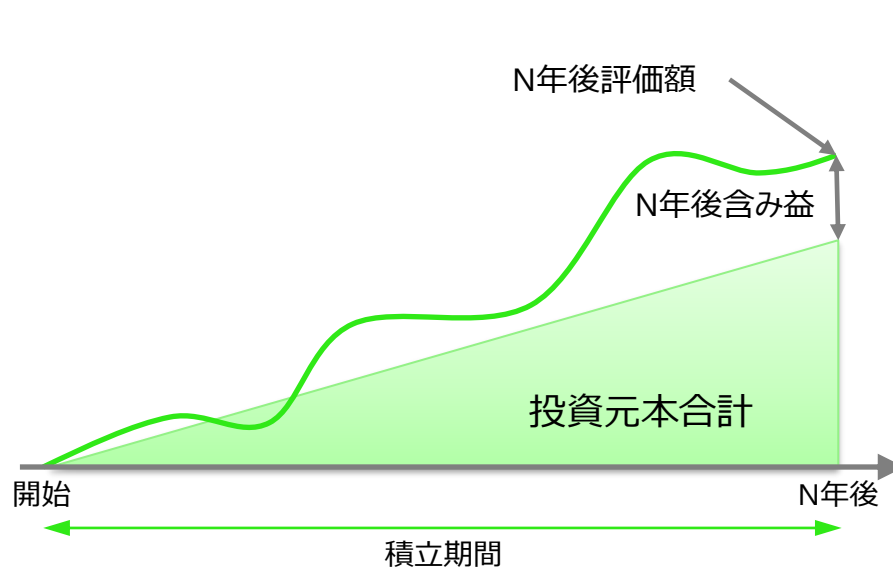
売却した場合、翌年から再利用可能に



NISA活用プランは大きく分けて2パターン

プラン	できるだけ時間分散しながら積立投資のみで資産形成
向いている人	1. 社会人になり、これから長期的に資産形成に取り組みたい人 2. 初めて投資をする人で投資経験を少しずつ積みながら無理なく投資を始めていきたい人

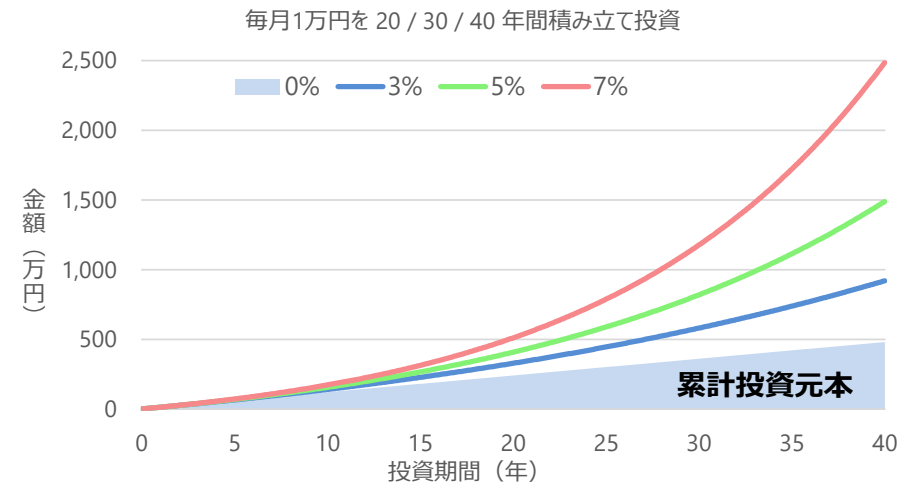
プラン	投資タイミングのリスクを抑えつつも、できるだけ早期に資金を投じ、継続保有
向いている人	1. 退職金を受け取った人 2. これまで預貯金のみである程度まとまった資産を作ってきた人 3. 相続や贈与、マイホーム売却などでまとまったお金が入った人 4. 子供の教育費が一段落した人



NISA活用イメージ：長期資産形成/積立投資



- 長期（20、30、40年）にわたり毎月1万円を積立投資していくイメージ
- 商品イメージ：世界株式インデックスファンド、利回り：3%、5%、7%
- まとまったお金はなくても、今後長期的に一定の資金を拠出していく
- 新社会人など、ゼロから資産形成を始めていく人におすすめ
- 20年なら7.5倍、30年なら5倍、40年なら3.75倍の金額まで利用可能



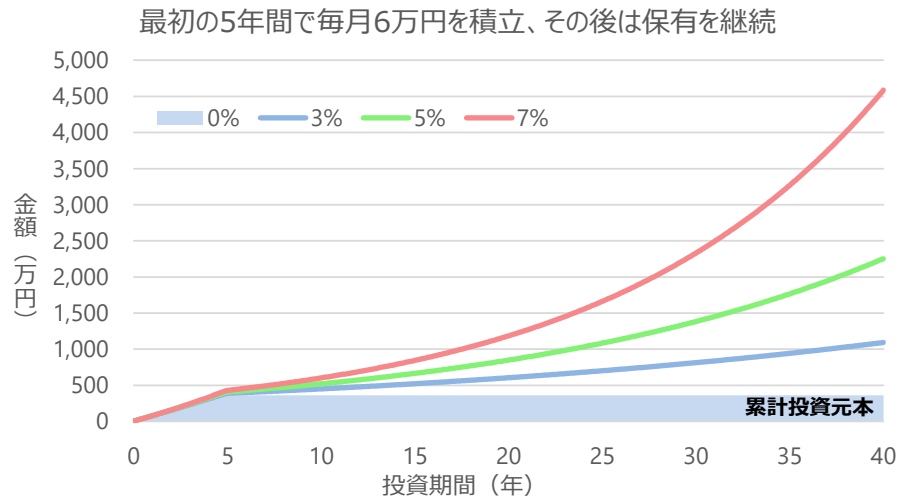
利回り	20年後の評価額	30年後の評価額	40年後の評価額
0%	240万円	360万円	480万円
3%	約328万円 (+88万円)	約580万円 (+220万円)	約919万円 (+439万円)
5%	約407万円 (+167万円)	約819万円 (+459万円)	約1,489万円 (+1,009万円)
7%	約510万円 (+270万円)	約1,176万円 (+816万円)	約2,486万円 (+2,006万円)

※ 本試算での評価額や含み益は、利回りが確定しているものとして計算しています。実際の値動きには価格変動リスクがあることにご留意ください。

NISA活用イメージ：一括/キャッチアップ投資



- 最初の5年間は毎月6万円を積立投資し、その後、保有を継続する場合
- 商品イメージ：世界株式インデックスファンド、利回り：3%、5%、7%
- 最初の5年間は積立資金が必要だが、その後は保有を継続するのみなので、追加資金は不要
- 退職金、相続・贈与、マイホーム売却、特定口座での保有分など、まとまったお金がある方におすすめ
- 最大で5倍の金額まで利用可能



利回り	20年後の評価額	30年後の評価額	40年後の評価額
0%	360万円	360万円	360万円
3%	約605万円（+245万円）	約813万円（+453万円）	約1,093万円（+733万円）
5%	約849万円（+489万円）	約1,383万円（+1,023万円）	約2,254万円（+1,894万円）
7%	約1,185万円（+825万円）	約2,332万円（+1,972万円）	約4,587万円（+4,227万円）

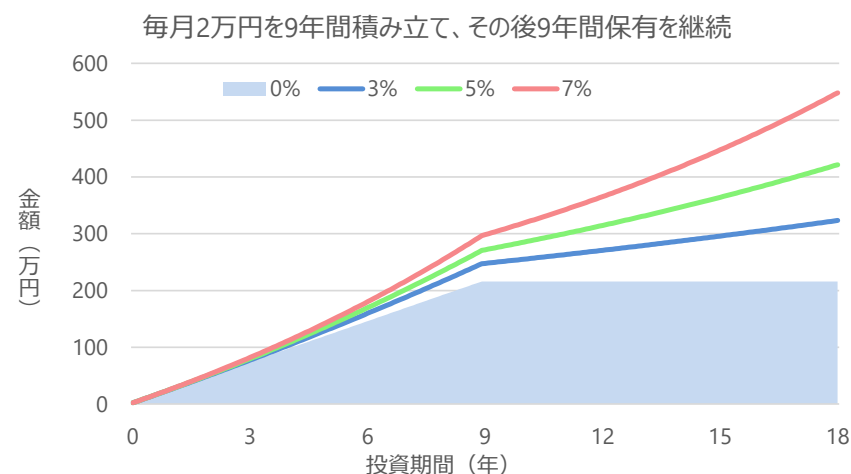
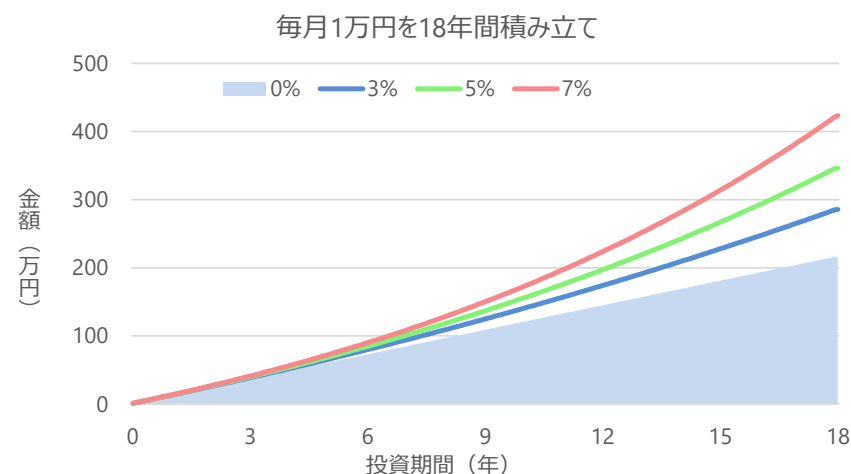
※ 本試算での評価額や含み益は、利回りが確定しているものとして計算しています。実際の値動きには価格変動リスクがあることにご留意ください。

教育費準備のためのNISA活用プラン



教育費を18年かけて準備する際の活用イメージ

1. 左が大学入学に向けて一定のペースで準備するパターン
2. 右が中学受験を想定して最初の9年で積立を終えるパターン



利回り	18年後の金額	18年後の増額分 (利益)
0%	216万円	0万円
3%	約286万円	+約70万円
5%	約347万円	+約131万円
7%	約423万円	+約207万円

利回り	9年後の金額	18年後の金額	18年後の増額分 (利益)
0%	216万円	216万円	0万円
3%	約248万円	約323万円	+約107万円
5%	約272万円	約422万円	+約206万円
7%	約298万円	約548万円	+約332万円

※ 本試算での評価額や含み益は、利回りが確定しているものとして計算しています。実際の値動きには価格変動リスクがあることにご留意ください。

高配当ETFのメリット・デメリット

- 高配当ETFとは、高い配当収入が得られると期待される株式を対象に投資するETF（上場投資信託）。広義には債券やREIT（不動産）を対象としたものも含む

メリット

1. インカムゲインの確保

保有口数を減らすことなく、高い分配金を受け取ることで定期的なインカムゲインを確保することが可能

2. 手軽な分散投資でリスクを限定

ETFでは多数の企業に分散投資するため、個別株式への投資と比べてリスクが限定的

3. 普通分配金のみ

ETFの分配金は投資対象資産からの配当金等の収益から分配されるため、一部の非上場投資信託で見られるような元本払戻金（特別分配金）がない

NISAでの注意点

- 国内上場ETFの場合、受取方式を「株式数比例配分方式」にしておかないと分配金に課税されてしまう
- 米国など外国上場ETFの場合、二重課税調整制度の対象外であり、現地での源泉徴収分は非課税とならず、外国税額控除も適用されない（例：10%@米国）

デメリット

上場しているため、非上場と比べて注文がやや面倒！？

1. 限定的なリターン

高配当の企業は成熟期の企業が多く、成長株に比べてトータルリターンが低めになる可能性

2. 高い配当利回りの罠

高い配当利回りは業績不振等による株価の下落・低迷に起因することも

3. 金利上昇局面での下落リスク

金利が上昇すると、配当株の魅力が相対的に低下するため、高配当ETFの価格下落リスクが高まる

4. 限定的な分散投資

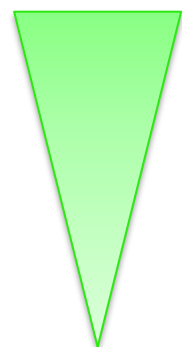
高配当ETFの投資対象は特定の国や業種に集中している傾向があり、分散効果は限定的

5. 複利効果が低下してしまう

通常は分配時に課税され、再投資による複利効果が低下

お金を使いたい！売却の順序はどうすべき？

ライフイベントや老後などに資金が必要となった際に売却する場合は、非課税枠を最大限活用し続けることを意識し、基本的には、以下の順序で売却していくのがおすすめ



1. (課税) **特定口座**

2. (非課税) **NISA口座** (つみたて投資・成長投資)

3. (非課税) **旧NISA口座** (つみたて・一般)

➤ NISAは、一度売却しても翌年以降に再利用可能

➤ 旧NISAは、一度売却したらその後の非課税メリットは消滅

(ただし、旧一般NISAは非課税期間が5年と短いため、早めに利益確定し売却することも選択肢)

NISAで株式等に投資する際の注意点

NISA口座でも、配当金や分配金に課税される場合が！

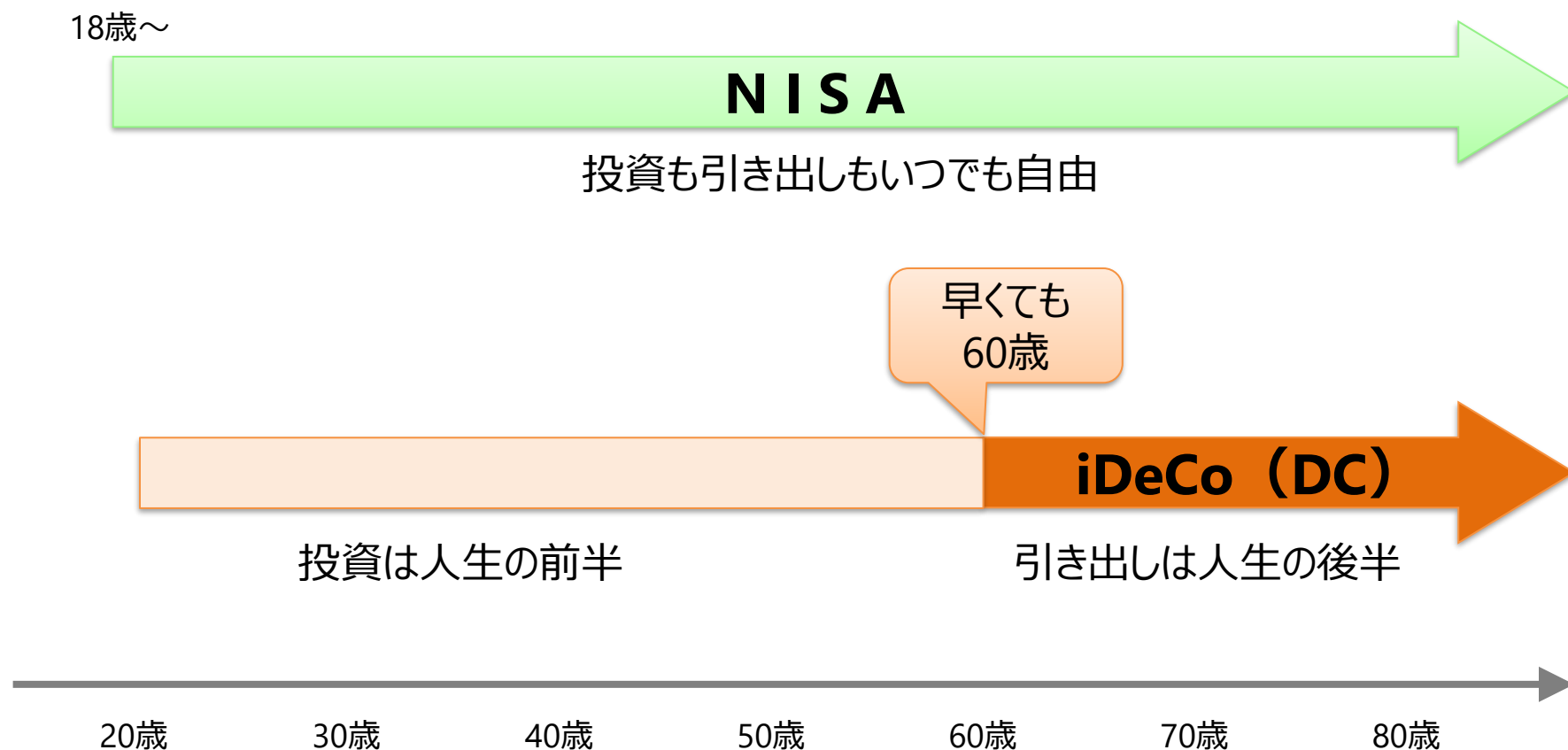
1. 国内上場の株式、ETF、REIT等から配当金・分配金を非課税で受け取るには、受取方式を「株式数比例配分方式」にしておく必要がある
2. 米国など外国上場の株式・ETF等の配当金・分配金に対する現地の源泉徴収分は非課税とならず、外国税額控除も適用されない
(例：10%@米国)

外貨建て証券への投資では非課税保有限度額の利用額に注意！

- NISAで、外貨建て証券を買い付ける際には、NISA投資可能枠（円建て）に注意。いつ時点の為替レートで円建て換算されて、NISA投資枠の利用額が計算されるか確認しておくことが重要。枠をオーバーした場合は、特定（もしくは一般）預りになってしまうことも。
- 例えば、あるネット証券の場合、現地約定日から起算して日本の第一営業日の午前10時のネット証券独自の為替レートで計算される。

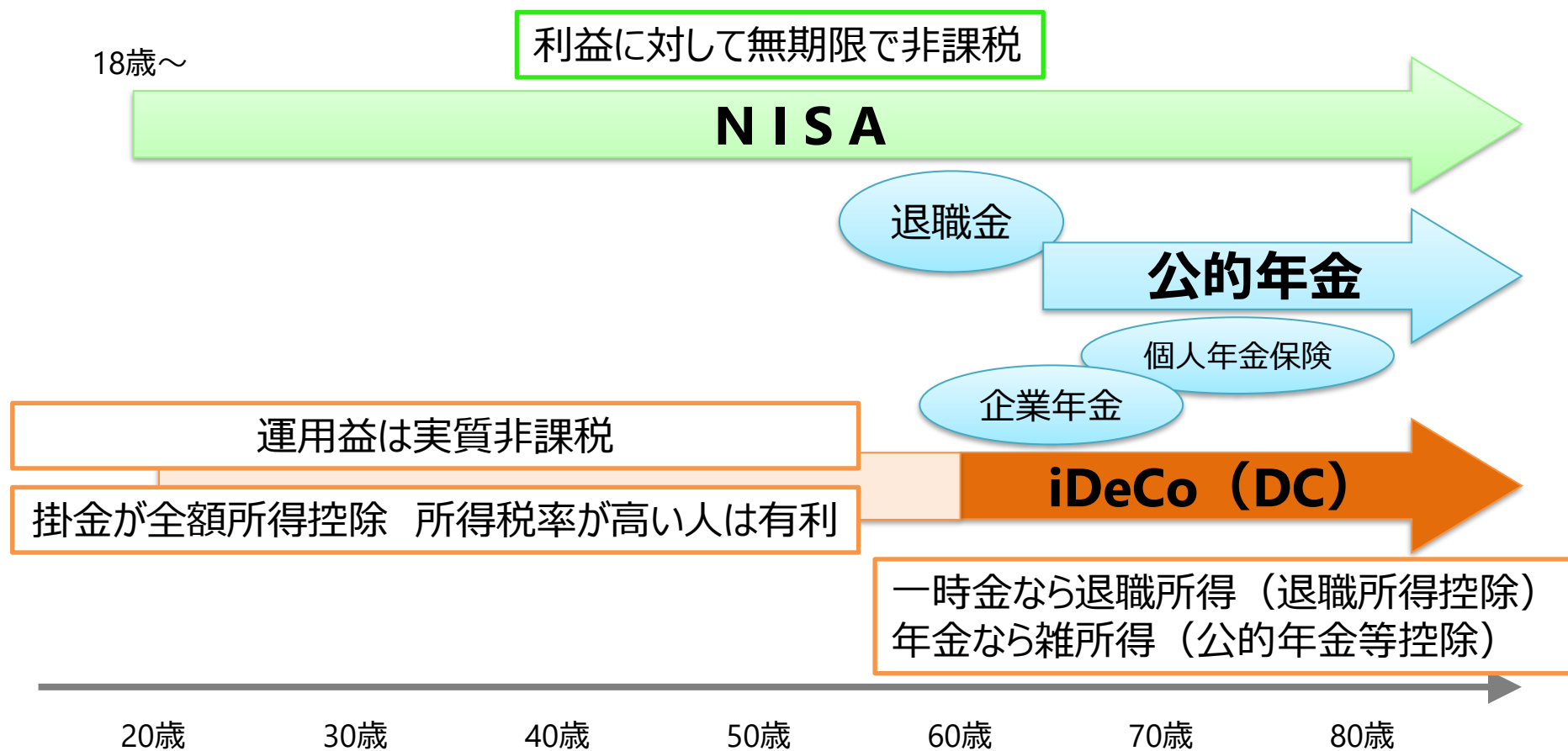
NISAとiDeCoはどちらを優先すべき？（1/3）

- NISAのお金はいつでも使えるが、iDeCo（確定拠出年金）のお金は60歳以降にしか使えない



NISAとiDeCoはどちらを優先すべき？（2/3）

税制：シンプルなNISAと、少し複雑なiDeCo



NISAとiDeCoはどちらを優先すべき？（3/3）

- 基本的には、二者択一ではなく併用がおすすめ
- 優先順位をつけるなら、次のようなポイントで検討

NISAを優先すべきなのは

- ◆ 老後資金（公的年金、退職給付等）が充実している人
- ◆ 現役時代の所得税率が低い人
- ◆ できるだけシンプルに口座管理したい人
- ◆ お金の管理を適切に行える人

iDeCoを優先すべきなのは

- ◆ 老後資金（公的年金、退職給付等）が少なめな人
- ◆ 現役時代の所得税率が高い人
- ◆ iDeCoの税制や仕組みが理解でき、手続きが面倒でない人
- ◆ 老後に向けてお金を貯められない人

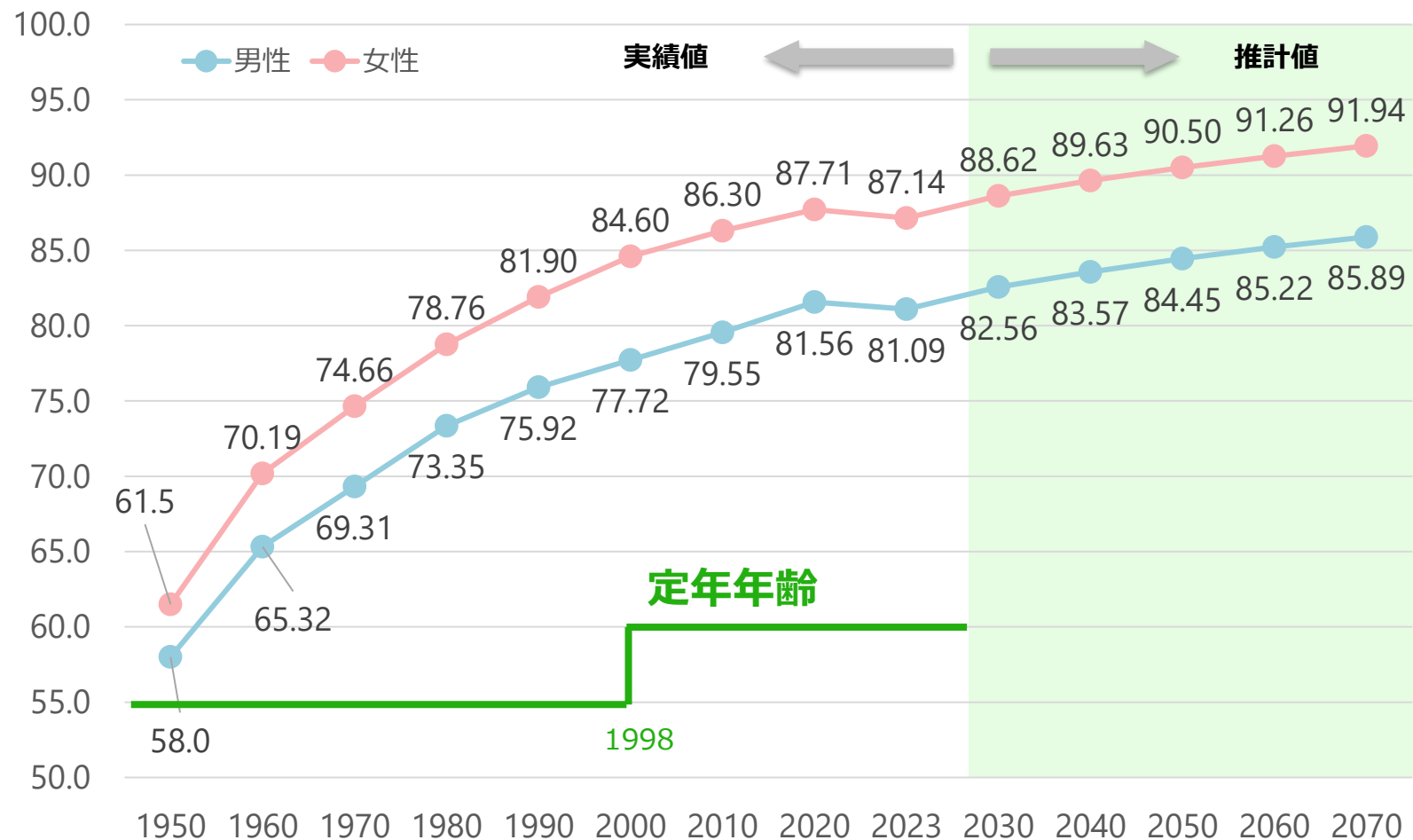
リタイアメントプランニング

～セカンドライフを安心して、より豊かに過ごすために～

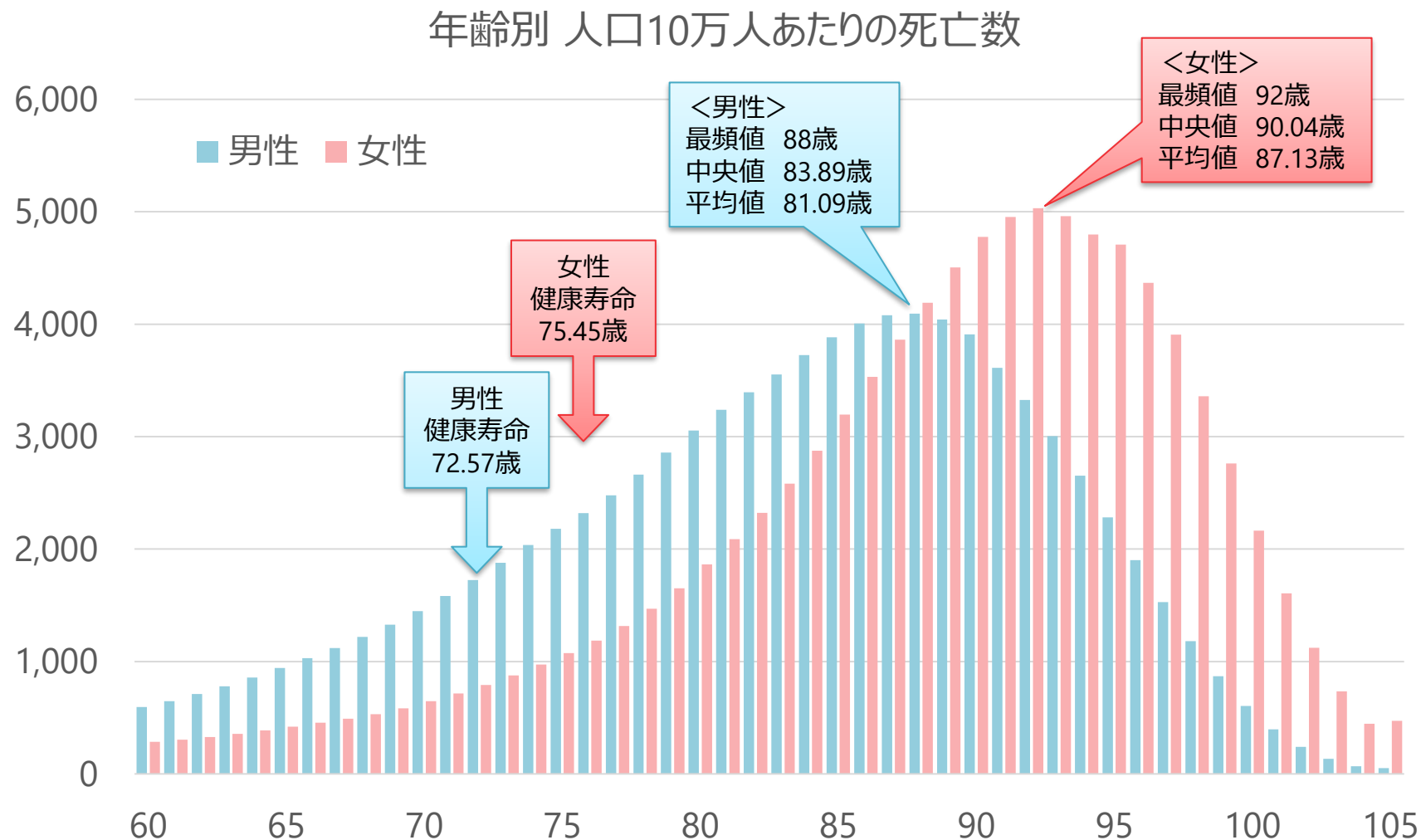


平均寿命は伸び続けています！

平均寿命の推移と将来推計



実際の寿命は人それぞれ。長生きへの備えを！



出典：厚生労働省「令和6年簡易生命表」、厚生労働省 第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会「健康寿命の令和4年値について」

定年後の自由時間は 7～9 万時間？

定年までの労働時間

年間の総実労働時間（フルタイムの一般労働者）は、

2025年(令和7年)で、**1,926時間**

年間2,000時間として40年間働いたとすると、ちょうど**8万時間**

定年後の自由時間

睡眠、食事、入浴などを除く自由時間を10時間/日と仮定

定年後の自由時間は、

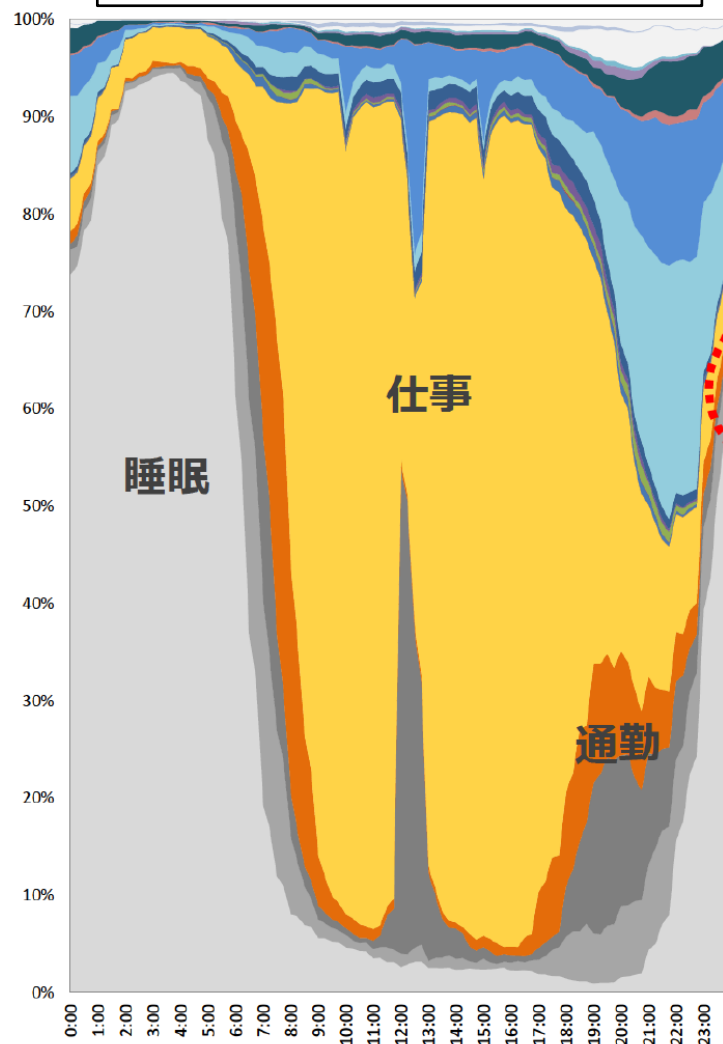
- 20年なら**約7.3万時間**
- 25年なら**約9.1万時間**
- 30年なら**約10.9万時間**

定年後の自由時間は、定年までの総労働時間よりも多い？

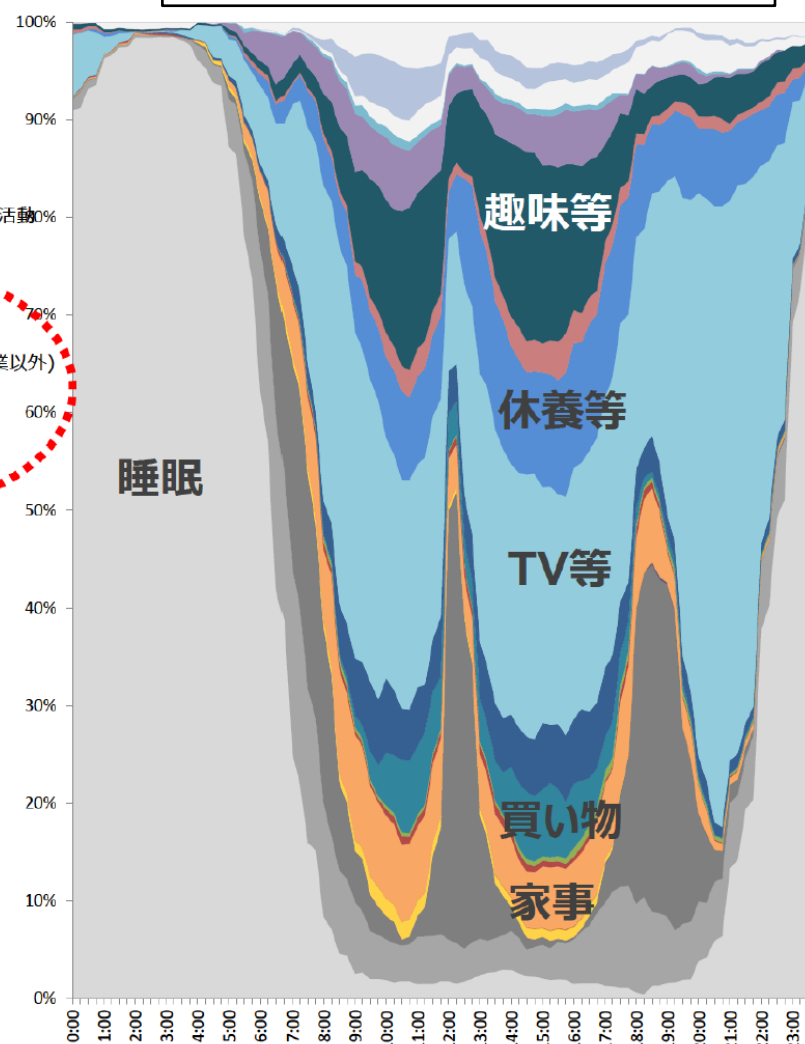
みなさんは何をして過ごされますか？

定年後の生活の実態

40代前半有業者（男性）の平日

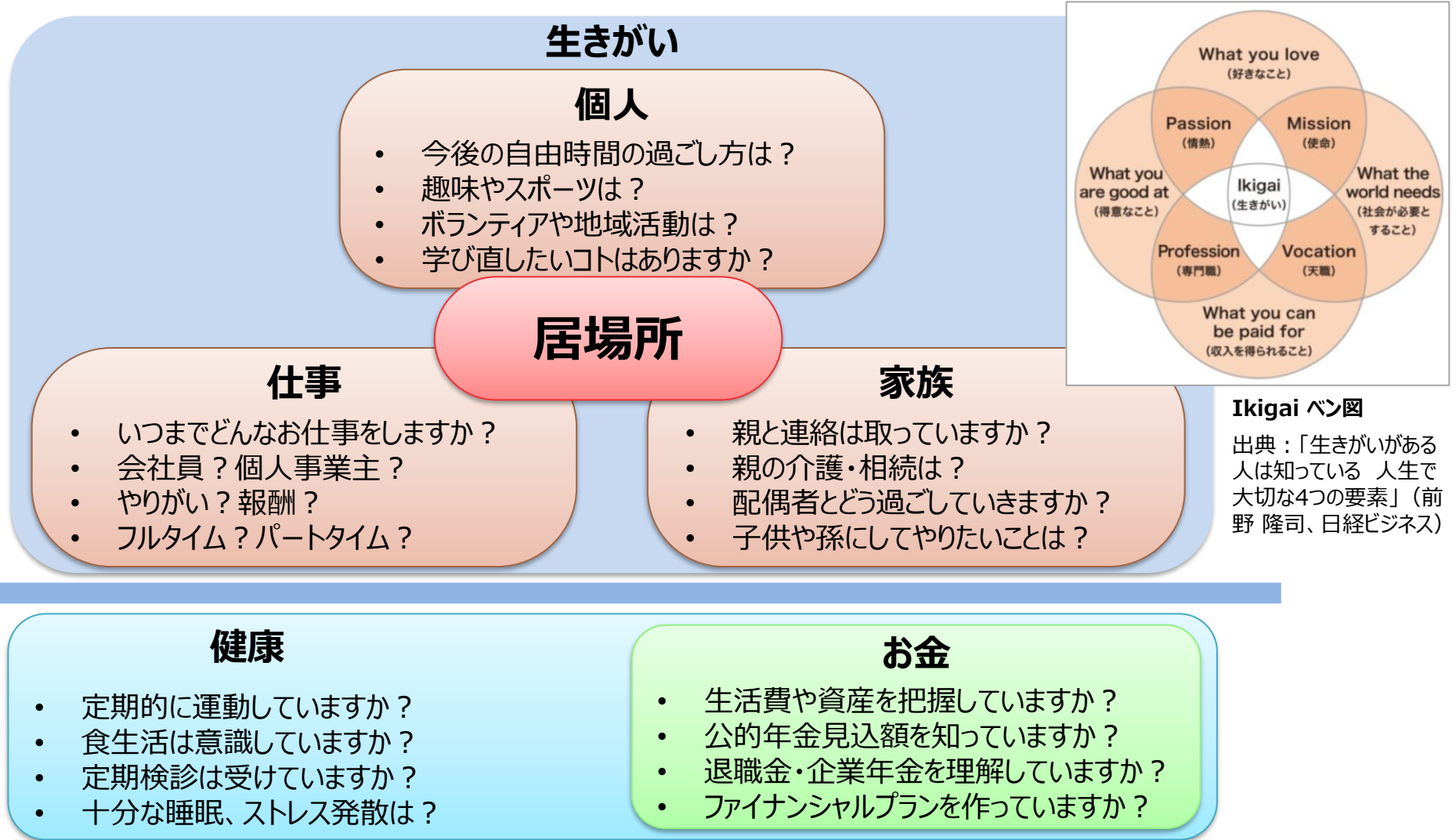


60代前半無業者（男性）の平日



リタイアメントプランニング

生きがい（個人、家族、仕事）は、健康とお金という土台に支えられています



リタイアメントプランのライフイベント表（例）

個人		趣味のスポーツ を本格化？	町内会の 活動に参加？	
家族		子供が 独立？	親の介護？ 相続対策？	金婚式？
仕事	副業？ 兼業？	定年退職	再雇用？ 転職？	完全引退？
お金		退職金	公的年金 繰下げ？	リバースモー ゲージ・リース バック活用？
健康	人間ドックを 毎年受診	食生活の 見直し？		健康寿命をでき るだけ伸ばす！

50歳

60歳

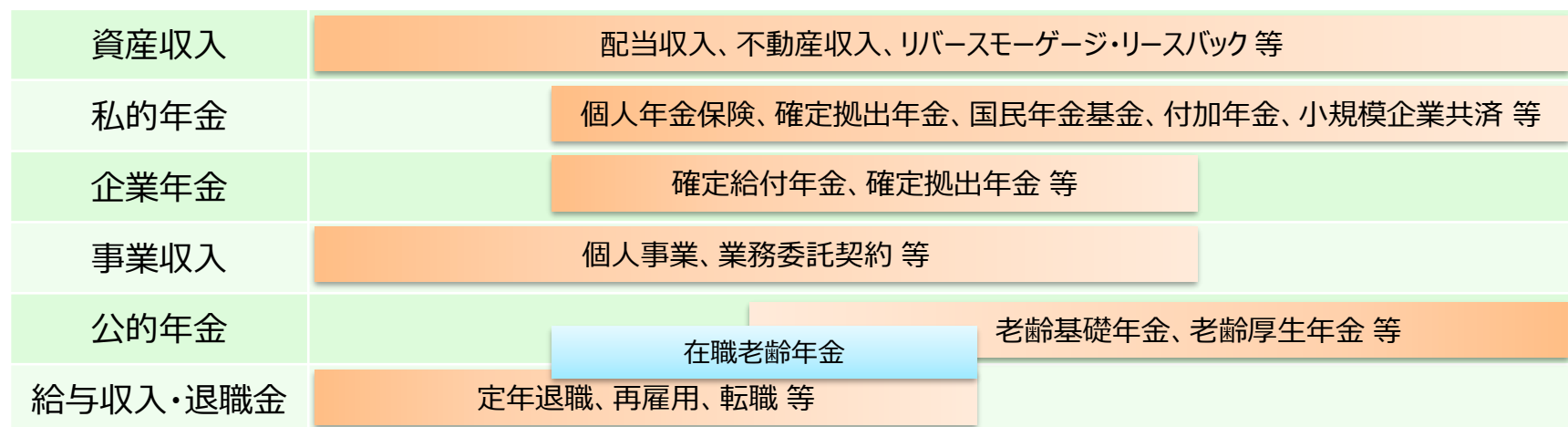
70歳

80歳

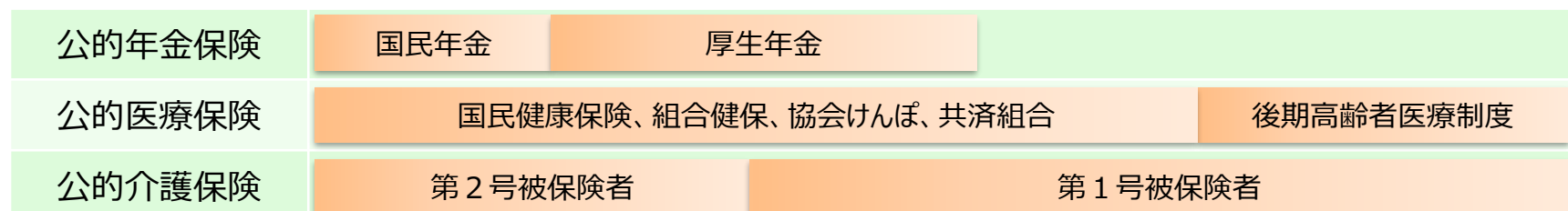
セカンドライフの収入と社会保険

セカンドライフの収入、社会保険について見える化していきましょう。

今後の収入



今後の社会保険



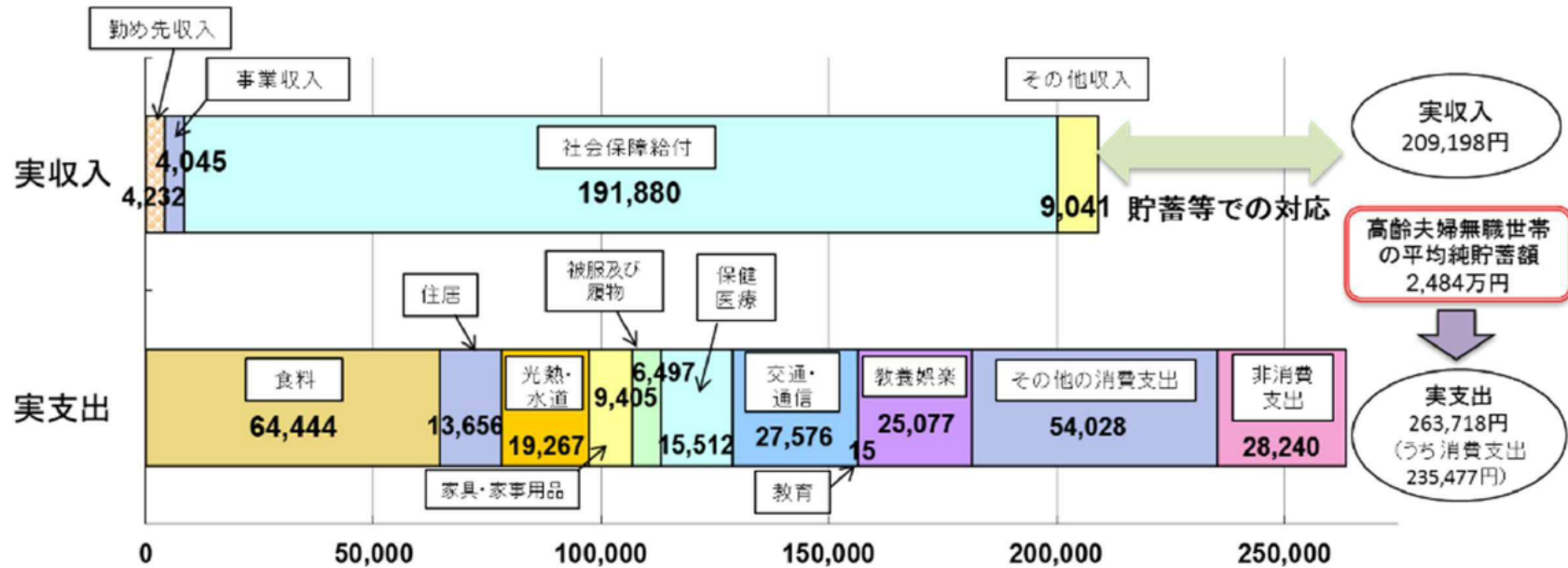
定年後の健康保険の選び方

- 定年後の健康保険（公的医療保険）には、家族の被扶養者、任意継続、特例退職被保険者制度、国民健康保険の4つの選択肢があります。
- 家族の被扶養者になれると保険料負担がゼロになります。
- 一般的には、お勤め先での任意継続か、お住いの自治体での国民健康保険の2択になります。大企業等の場合には、特例退職被保険者制度が利用できることもあります。

選択肢	保険料	加入期限	向いている人
家族の被扶養者	0円	75歳まで	家族（配偶者や同居する子）に現役会社員がいる人 ※収入要件あり（60歳以上は年収180万円未満等）
任意継続 （勤務先の健保）	全額自己負担 （最大で現役時の約2倍）	最長2年 （途中脱退可）	扶養家族が多い人、現役時の給与が高かった人
特例退職被保険者制度	全額自己負担	75歳まで	大企業OB等で手厚い保障を維持したい人
国民健康保険	前年の所得で決定	75歳まで	単身者の人や退職2年目以降で所得が下がった人

老後2,000万円の正体

【高齢夫婦無職世帯（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）】



金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書「高齢社会における資産形成・管理」令和元年6月3日 より引用

263,718円（実支出）－209,198円（実収入）＝54,520円（毎月の赤字額）

この赤字が20年続くと約1,308万円、**30年続くと約1,962万円**

これはあくまで平均値での試算！各家計ですべて異なります！

老後に必要なお金を知るには？

➤ 収入を把握する！

- ✓ 公的年金はいくら受け取れるのか？
- ✓ 勤労所得はいつまで、いくらあるのか？
- ✓ 退職金・企業年金はいくらか？
- ✓ 財産所得はあるのか？

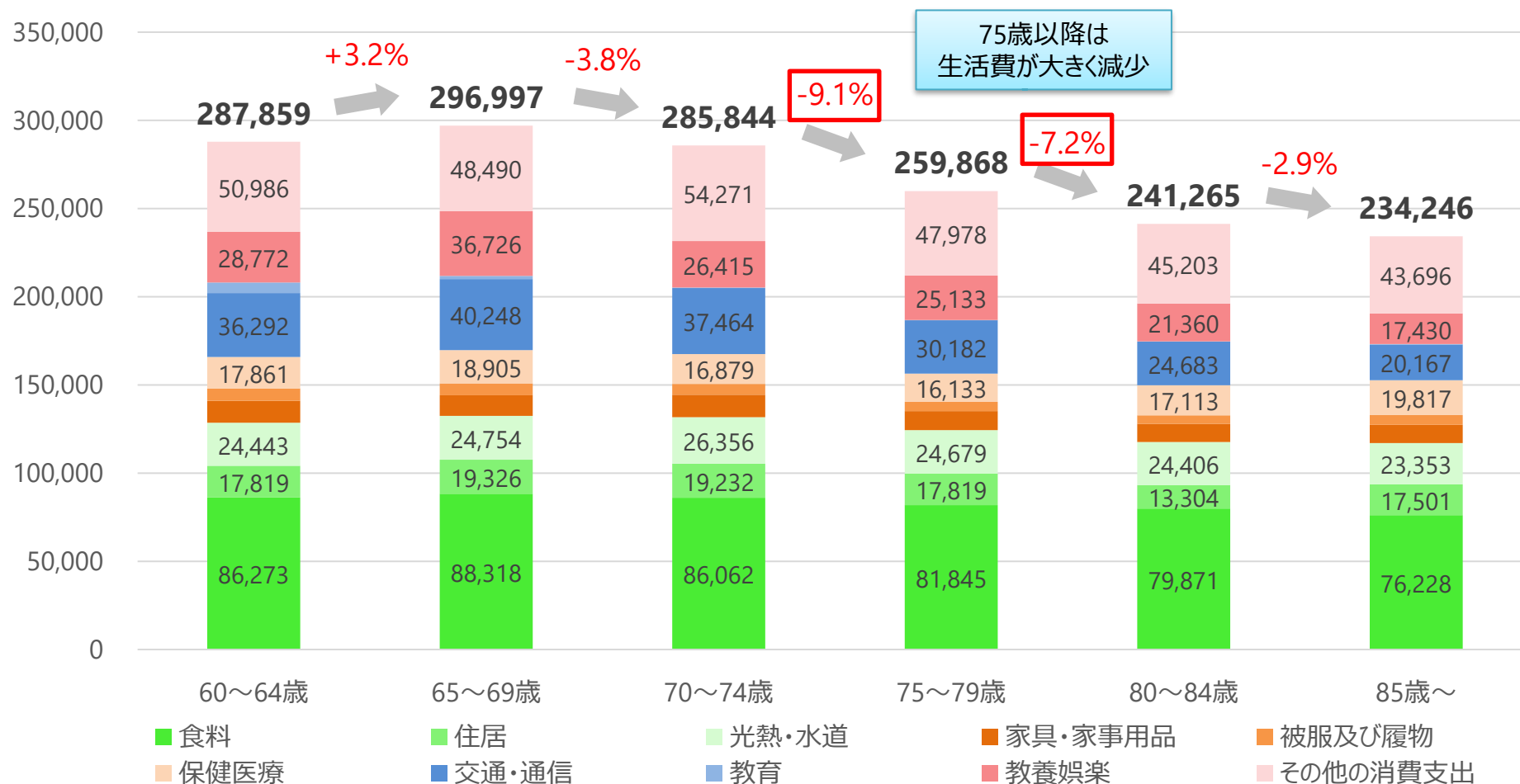
➤ 支出を把握する！

- ✓ 生活費・住居費（持ち家/賃貸）は？
- ✓ 人生を楽しむための支出はどのくらいか？
- ✓ 医療・介護のお金は？
- ✓ 要介護になった場合のプランは？



家計の事情をできるだけ正確に把握することが重要！

60代以降の生活費のリアル（二人以上無職世帯）



食料には、外食を含む。**住居**は、家賃地代および設備修繕・維持。**保健医療**は、医薬品、健康保持用摂取品、保健医療用品・器具、保健医療サービス。**その他の消費支出**には、諸雑費、こづかい（使途不明）、交際費を含む。

出典：総務省「家計調査 家計収支編（2025年）」（世帯主の年齢階級別 1世帯当たり1か月間の支出、二人以上無職世帯）

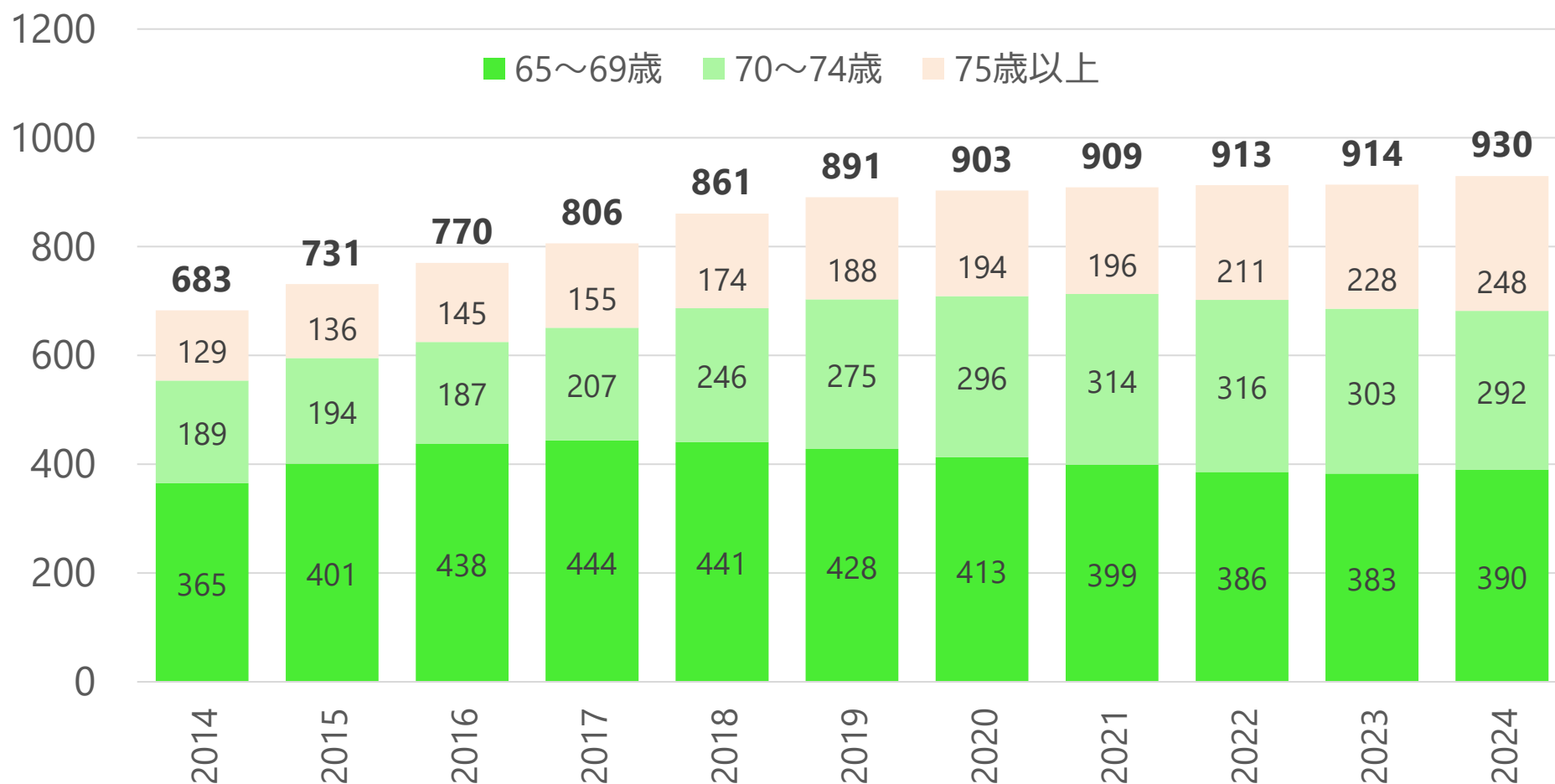
高齢期におけるお金の面でのリスクは？

リスクの種類	対処方法
長生きリスク	• できるだけ長く働いて稼ぐ（健康寿命も長くする） • 公的年金保険を繰り下げて対応 • 資産運用を行い、お金の寿命を長くする
インフレリスク	• 外貨建ての株式やREIT（不動産）を対象とした投資信託などに分散して保有
医療費 ・介護費リスク	• 日頃から健康に意識して行動する • 公的保障をきちんと理解した上で、一定の備えを
使いすぎリスク	• 適切な家計管理を • 定期的にライフプランシミュレーションを行って見える化 • 資産の活用（リバースモーゲージなど）

65歳以降も働き続ける人が増えています

長生き

高齢就業者数の推移（万人、2014年～2024年）

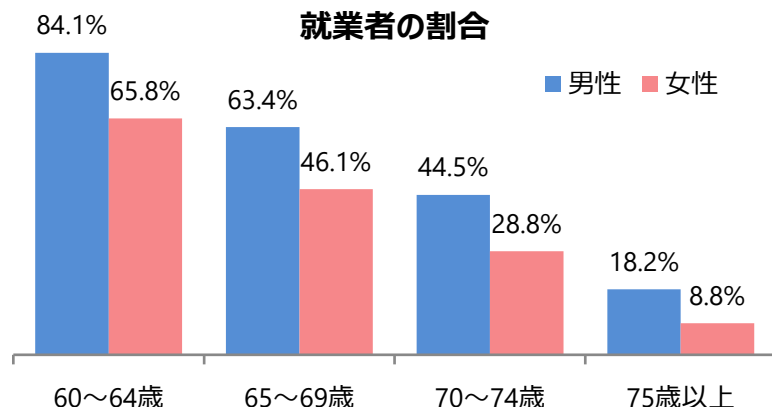


出典：総務省「労働力調査」／内閣府「令和7年版高齢社会白書」

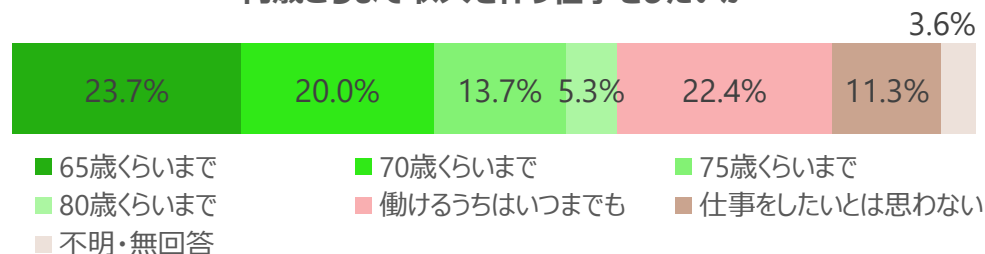
定年後の就労状況

長生き

就業者の割合



何歳ころまで収入を伴う仕事をしたいか



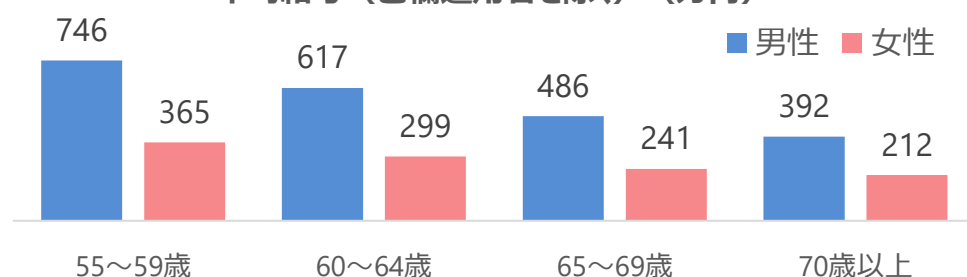
収入を伴う仕事をしている主な理由

	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
収入のため	73.5	51.8	43.9	43.9	41.5	33.3
仕事が面白いから	3.7	4.0	8.2	5.0	2.4	-
自分の知識・能力を生かせるから	10.9	15.8	11.2	10.1	14.6	16.7
仕事を通じて友人や仲間を得ることができるから	2.4	2.0	4.1	1.4	7.3	25.0
働くのは体によいから、老化を防ぐから	6.1	22.1	28.1	33.8	26.8	8.3
不明・無回答	3.4	4.3	4.6	5.8	7.3	16.7

定年後の高齢雇用者の賃金水準



平均給与（乙欄適用者を除く）（万円）

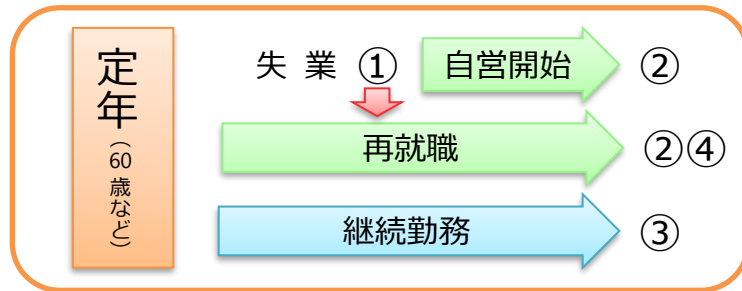


出典：（左上）内閣府「令和8年版高齢社会白書」（左下、右上）内閣府「令和6年度 高齢社会対策総合調査」、（右中央）内閣府「令和6年度年次経済財政報告」、（右下）国税庁「令和6年分 民間給与実態統計調査」

60歳以降の雇用保険

長生き

雇用保険は、定年（60歳など）後にも様々な給付が用意されています。



① 失業給付（基本手当）

受給要件	1. 雇用保険の加入期間が退職以前2年間に12ヶ月以上ある（パート等緩和あり） 2. 労働の意思と能力があっても職に就けず、失業状態にあること
基本手当の金額	賃金日額 × (45%～80%)
賃金日額	$\frac{\text{賞与を除く退職直前6ヶ月間の賃金総額}}{180}$
支給日数	加入期間に応じて、90日（＜10年）、120日（＜20年）、150日（20年+）

② 就業促進手当（再就職手当など）

早期に再就職した場合（再就職手当）などに給付される。再就職後に賃金下がった場合の上乗せ（就業促進定着手当）もあり

なお、手当・給付金は、年金と調整される場合があります。

③ 高年齢雇用継続基本給付金

受給要件	1. 60歳以降も継続勤務し、60歳時の賃金の75%未満に低下 2. 5年以上雇用保険に加入 3. 引き続いて雇用保険に加入
受給額（月額）	継続勤務時の賃金の最大10%
受給期間	60歳から65歳になるまで

④ 高年齢再就職給付金

受給要件	1. 60歳以降に再就職し、再就職前の賃金の75%未満に低下 2. 5年以上雇用保険に加入 3. 再就職によって雇用保険に加入 4. 基本手当の支給日数を、100日以上残して再就職 5. 再就職手当を受給していない
受給額（月額）	再就職先での賃金の最大10%
受給期間	基本手当の支給日数の残りが、 100日以上200日未満 ⇒ 再就職時より1年間 200日以上 ⇒ 再就職時より2年間 ※受給期間内でも65歳になる月までで打ち切り

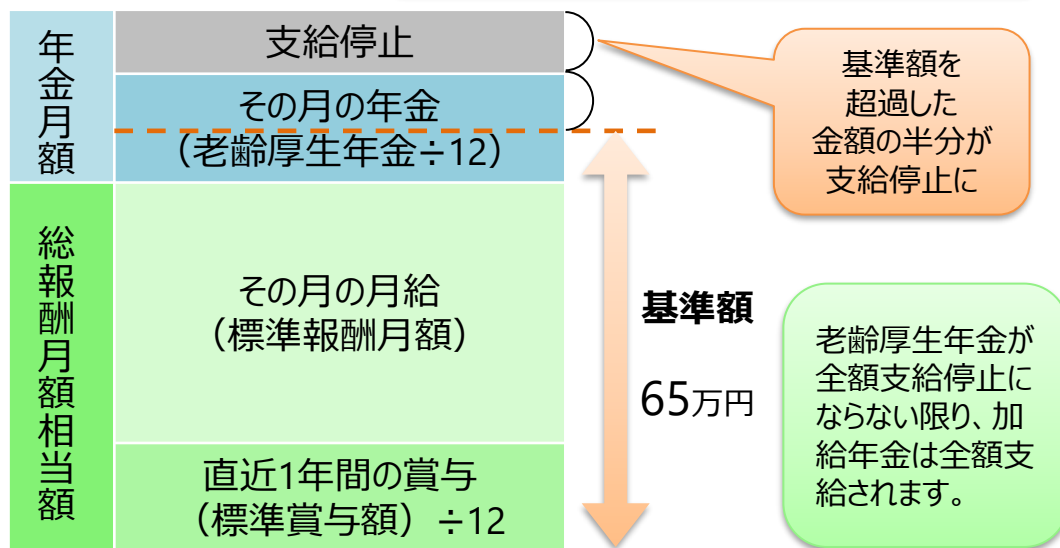
在職老齢年金と在職定時改定

長生き

厚生年金を受け取りながら会社員（厚生年金被保険者）として働くと、年金受給額と月給・賞与の合計額に応じて、老齢厚生年金が減額される場合があります。

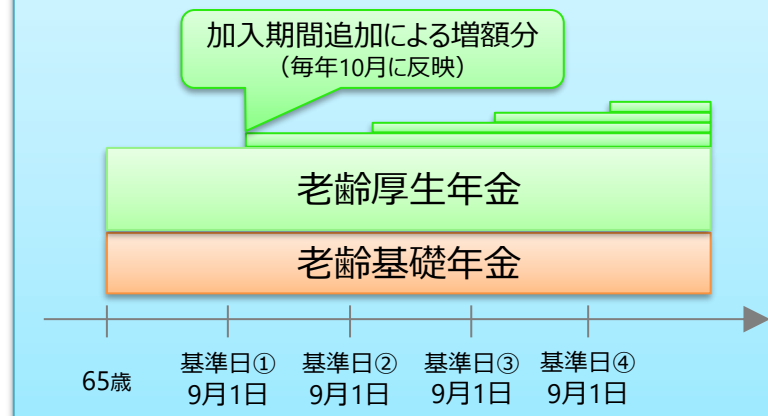
基本月額	加給年金及び繰下げ受給による増額を除いた（特別支給の）老齢厚生年金の月額
総報酬月額相当額	その月の月給（標準報酬月額）＋直近1年間の賞与（標準賞与額）÷ 12
基準額	老齢厚生年金の月額＋総報酬月額相当額＞65万円
支給停止額	$(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 65\text{万円}) \times 1/2$

減額のイメージ



在職定時改定

65歳以上で年金を受け取りながら働いて厚生年金保険料を納めている方は、毎年1回、10月分からの年金額が再計算・改定されます。



ねんきん定期便の見方（50歳以上、表）

令和8年度「ねんきん定期便」50歳以上の方(表)



親展



令和8年度の「ねんきん定期便」です。

開封前にあて名をご確認ください。

お届け先のご住所に、現在、受取人の方がお住まいでない場合には、
お手数をおかけしますが、「誤配」、「転居した」等をハガキに
ご記入いただき、開封せずにそのままポストに入れてください。



日本年金機構

Japan Pension Service

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

お知らせは内側にあります。
印の方向へゆっくりはがしてご覧ください。

照 会 番 号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号	※お問い合わせの際は、 照会番号をお伝えください。

①年金の受給開始時期は、60歳から75歳まで選択できます。
②年金受給を遅らせた場合、年金額が増額します。
(例) 70歳を選択した場合、65歳と比較して42%増額
75歳を選択した場合、65歳と比較して84%増額(最大)
(注) ・65歳以降で厚生年金保険の被保険者等である場合は、在職支給停止額を差し引いた額が、繰下しによる増額の計算対象となります。
・遺族年金や障害年金を受け取ることができる場合には、老齢年金の受給開始時期を遅らせることができないことがあります。

※年金額は年額を表示しています。



1. これまでの保険料納付額（累計額）

(1) 国民年金保険料 (第1号被保険者期間)	円
(2) 厚生年金保険料(被保険者負担額)	
一般厚生年金期間	円
公務員厚生年金期間	円
私学共済厚生年金期間	円
(1)と(2)の合計	円

最近の月別状況です

下記の月別状況や裏面の年金加入期間に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

[illegible]

※1国民年金保険料免除・納付猶予等を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること（追納）ができ、年金額を生涯増やすことができます。

※2「ねんきん定期便」ではご本人の納付実績として被保険者負担分の保険料納付額を記載しており、お手持ちの給与明細等に記載されている保険料額と照らし合わせて確認できます。

【公的年金シミュレーター二次元コード】

この「二六九」の中には、「なんざん定期便」に記載されている年金情報の一部が収録されており、厚生労働省が提供するWEBサイト（公的年金シミュレーター）で年金見込額の簡易試算ができます。
(<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp>)

二次元コード

ねんきん定期便の見方（50歳以上、裏）

令和8年度「ねんきん定期便」50歳以上の方（裏）

「ねんきん定期便」記載内容についてのお知らせ

○厚生年金保険料は、被保険者（ご本人）と事業主で折半することとされており、被保険者負担分のほか、事業主も別途同額を負担しています。

○各項目の見方や制度の詳細は、日本年金機構ホームページでご案内しています。

「ねんきん定期便」の
の模式と見方ガイドは
こちら➡



「ねんきん定期便相談
チャット」はこちら➡



【データ作成日】

国民年金および 一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)

「ねんきん定期便」では、上記データ作成日時点の前々月までの記録をお知らせしています。納付記録がデータに反映されるまで日数がかかることがあります。

「ねんきんネット」のご利用をお願いします

○「ねんきんネット」は、スマートフォンやPCからご自身の年金記録や電子版「ねんきん定期便」の確認、年金受給開始を遅らせる場合などの年金見込額の試算、持主不明の年金記録の検索（亡くなった方の年金記録を含む）などができるサービスです。

○マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーから簡単に利用登録ができます。また、お持ちでない方も、基礎年金番号と右記の「お客様のアクセスキー」を使用して日本年金機構ホームページから利用登録ができます。

○「ねんきん定期便」は「ねんきんネット」からペーパー化の登録ができます。環境への配慮に、ぜひご協力をお願いします。

スマートフォンでのご利用登録はこちら➡

二次元コード

お問い合わせは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」へ



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
ナビダイヤル。通話料金定額プランの対象外です。

050から始まる電話からおかけになる場合（東京）03-6700-1144

受付時間	月曜日 ※1 8:30～19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の 平日の初日に19:00まで受け付けます。
	火～金曜日 8:30～17:15	
	第2土曜日 ※2 9:30～16:00	※2 第2土曜日以外の土・日・祝日 12/29～1/3はご利用いただけません。

2. これまでの年金加入期間（老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です）

国民年金（a）			付加保険料 納付済月数	船員保険（c）	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a + b + c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a + b + c + d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)	月	月	月	月	月
月	月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険（b）							
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計		月	月	月
月	月	月	月	月	月	月	月

3. 老齢年金の種類と見込額（年額）（60歳未満の方は現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています）

受給開始年齢	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 基礎年金				老齢基礎年金
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間		(報酬比例部分) (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分)
公務員厚生年金期間	(報酬比例部分) (定額部分) (経過的増額加算額) (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分) (定額部分) (経過的増額加算額) (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)	円 (報酬比例部分) 円 (定額部分) 円 (経過的増額加算額) 円 (共済年金)
(1) と (2) の合計		円	円	円

お客様へのお知らせ

※年金見込額は今後の加入状況や経済動向などによって変わります。あくまで目安としてください。
※一般厚生年金期間の報酬比例部分には、厚生年金基金の代行部分を含まれています。
※基礎年金の2分の1相当は国庫から負担されています。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。



ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、左記データ作成日から5カ月後の月末までです。

注）加給年金、振替加算、60歳以降の加入による増額分は掲載されていません

現在の加入条件が継続した場合に65歳から受け取れる見込額です。

年金の手取り額（目安）は額面の **95.6%～85.9%**



年金手取り額
繰上げ・繰下げ
シミュレーター

	パターン1 68歳	パターン2 68歳	パターン3 68歳	パターン4 77歳	パターン5 77歳	パターン6 77歳
公的年金収入	790,000	1,730,000	2,400,000	790,000	1,730,000	2,400,000
①国民健康保険料	19,230	52,850	154,580			
②後期高齢者 医療制度保険料				14,100	38,100	131,400
③介護保険料	20,900	84,300	91,700	20,900	84,300	91,700
社会保険料合計 (= ①/② + ③)	40,130	137,150	246,280	35,000	122,400	223,100
④所得税	0	0	23,650	0	0	24,800
⑤住民税	0	11,200	67,300	0	12,700	69,600
税合計 (= ④ + ⑤)	0	11,200	90,950	0	12,700	94,400
手取り収入	749,870	1,581,650	2,062,770	755,000	1,594,900	2,082,500
手取り割合	94.9%	91.4%	85.9%	95.6%	92.2%	86.8%

※ 試算の前提：東京都文京区在住、単身世帯、他の収入はなし、2025年10月時点。令和7年（度）

公的年金の繰上げ受給・繰下げ受給

長生き

公的年金（老齢年金）は原則65歳から受給できますが、1ヶ月単位で60歳まで繰上げたり、逆に75歳まで繰下げたりすることができます。

年金手取り額
繰上げ・繰下げ
シミュレーター

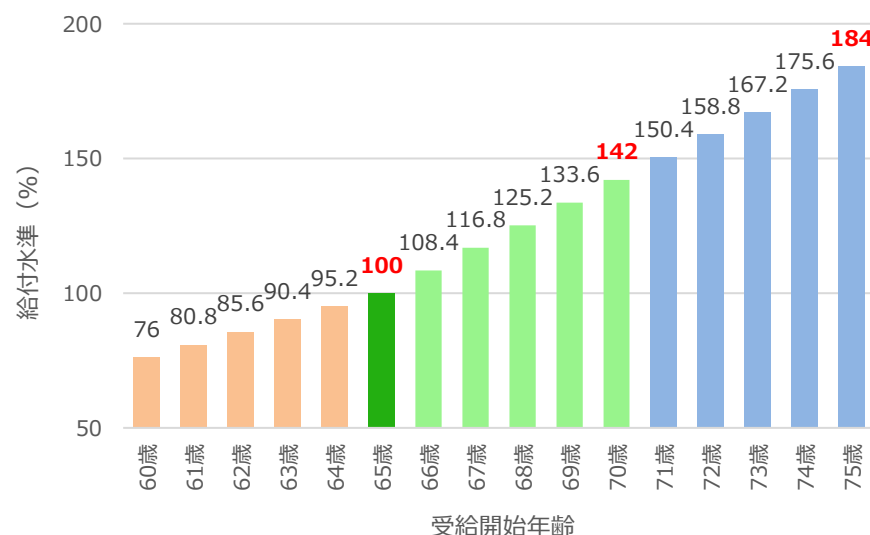
繰上げ受給

減額幅	老齢基礎年金、老齢厚生年金ともに、1ヶ月単位で繰り上げることができ、「繰上げた月数×0.4%」が減額されます。 例：5年（60ヶ月）繰り上げると 24%ダウン ！
注意点	- 減額は一生継続し、変更・撤回はできません （特別支給含む）老齢厚生年金を繰り上げるには、同時に老齢基礎年金の繰上げが必要 - 繰り上げると、その後に障害状態になっても障害年金は受給できません - 遺族厚生年金を受け取れる場合、65歳以前は「繰上げた老齢基礎年金」とどちらか選択に

繰下げ受給

増額幅	老齢基礎年金、老齢厚生年金ともに、66歳以降75歳までの間で、1ヶ月単位で繰り下げることができ、「繰下げた月数×0.7%」が増額されます。 例：5年（60ヶ月）繰り下げると 42%アップ ！
注意点	- 老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に、またはどちらか一方のみ繰下げ可能 - 加給年金も同時に繰下げですが、増額はありませ - 在職老齢年金適用時に繰下げた場合、減額されるべき金額については増額の対象外 マクロ経済スライドの影響が大きくなる

繰り下げて後悔するのは「あの世」、
繰り上げて後悔するのは「この世」



働き方や勤労収入、私的年金の受給など総合的に考えて、公的年金の繰上げ・繰下げは選択しましょう。

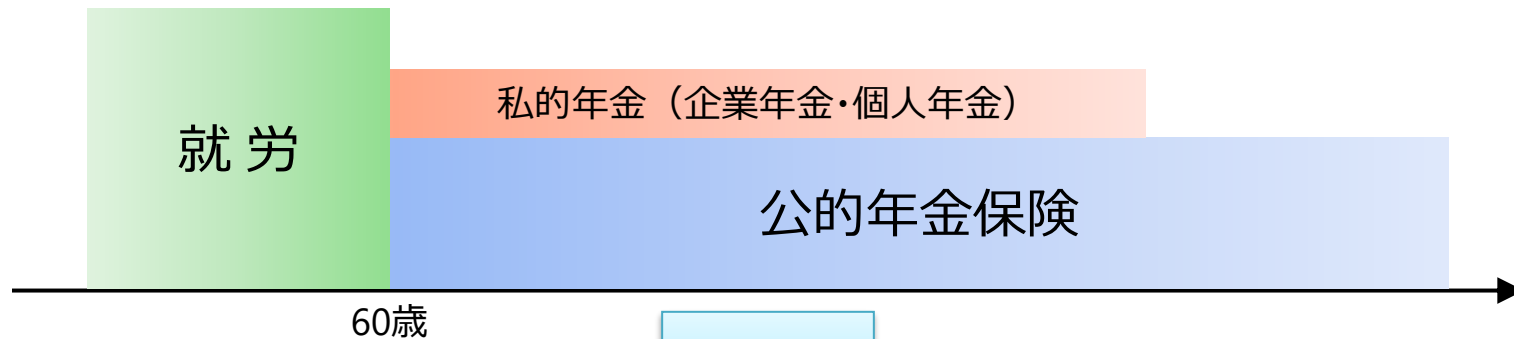
なお、65歳で年金の裁定請求をしなかった場合、繰下げ受給か、本来水準での一括受給を選択できます（※一括の場合は過去分の税・社会保険料が追納となる可能性があります）。 242

老後の年金戦略：WPPという考え方

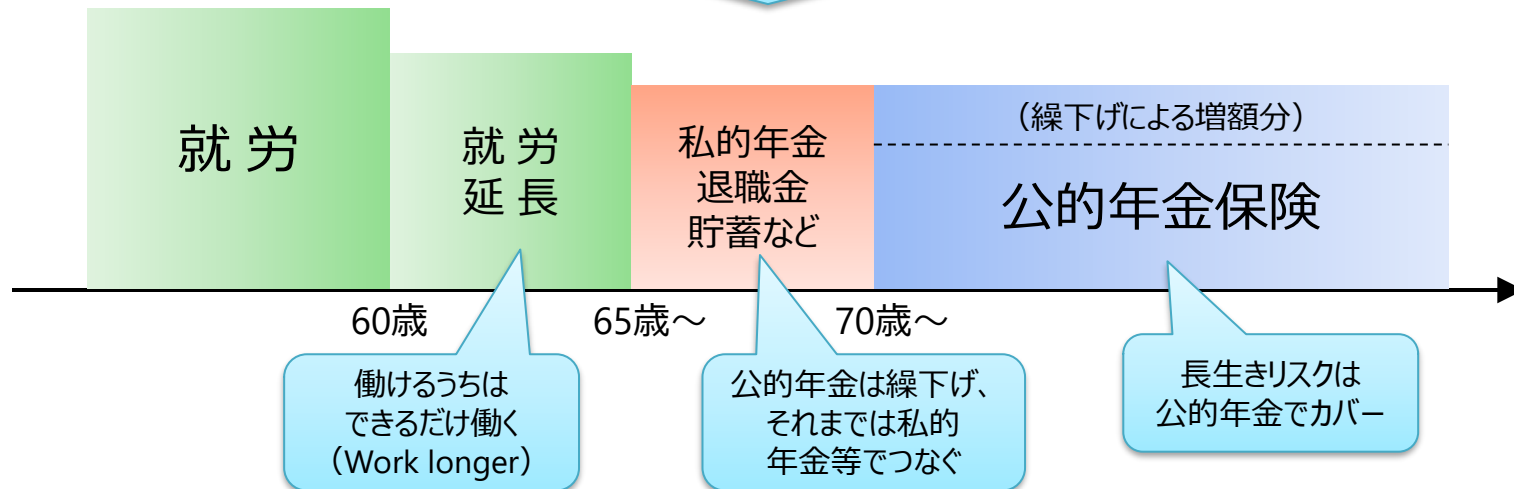
長生き

就労延長（**W**ork longer）、私的年金（**P**rivate pensions）、公的年金保険（**P**ublic pensions）という継投型で老後の収入を確保していくという考え方

<従来の完投型>



<これからの継投型>



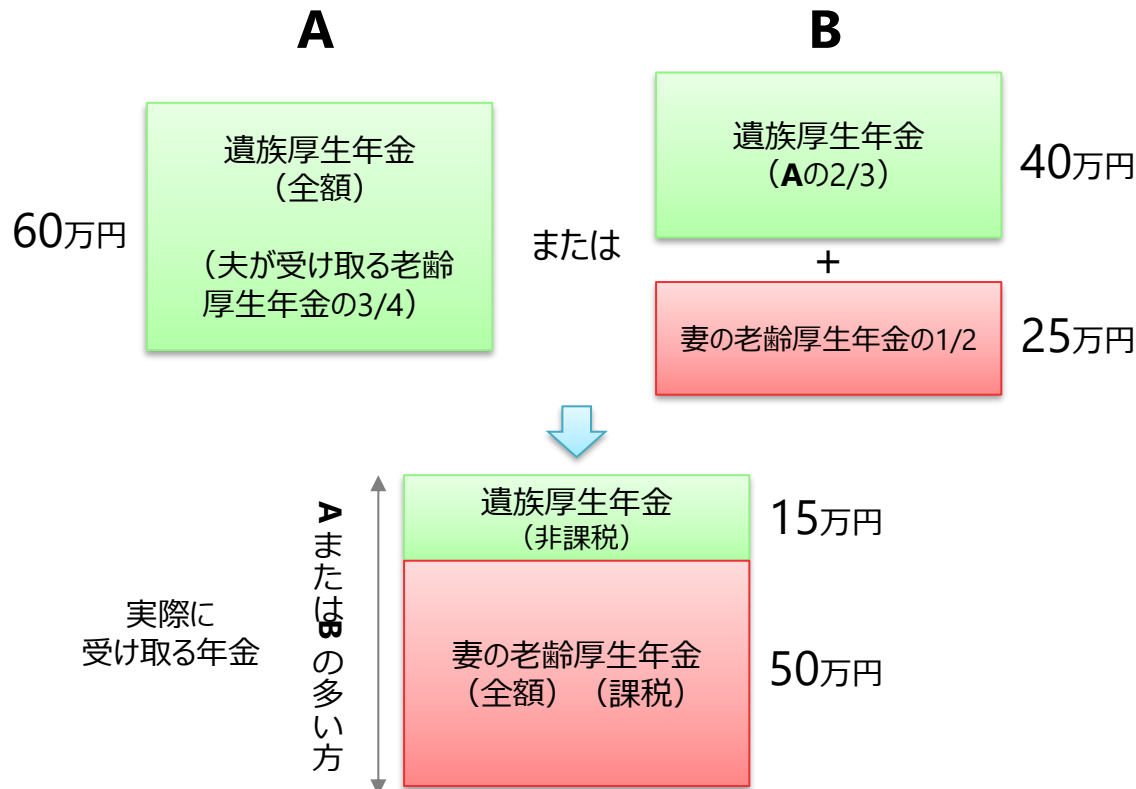
65歳以降の遺族厚生年金

長生き

65歳以上で老齢厚生年金を受ける権利がある方が、配偶者の死亡による遺族厚生年金を受け取る時は、次のAまたはBのうち、大きい方の金額が遺族厚生年金額になります。

A : 亡くなられた方の老齢厚生年金の報酬比例部分の3/4の額

B : Aの2/3と、ご本人の老齢厚生年金の額の1/2 の合計額



妻の老齢厚生年金額がA、Bより多い場合は遺族厚生年金は受け取れません。

例：夫が死亡し、妻が残された場合

Aの金額

夫の老齢厚生年金の報酬比例部分の3/4
= 80万円 × 3/4 = 60万円

Bの金額

Aの2/3 = 60万円 × 2/3 = 40万円
妻の老齢厚生年金額の1/2
= 50万円 × 1/2 = 25万円

B: 40万円 + 25万円 = 65万円

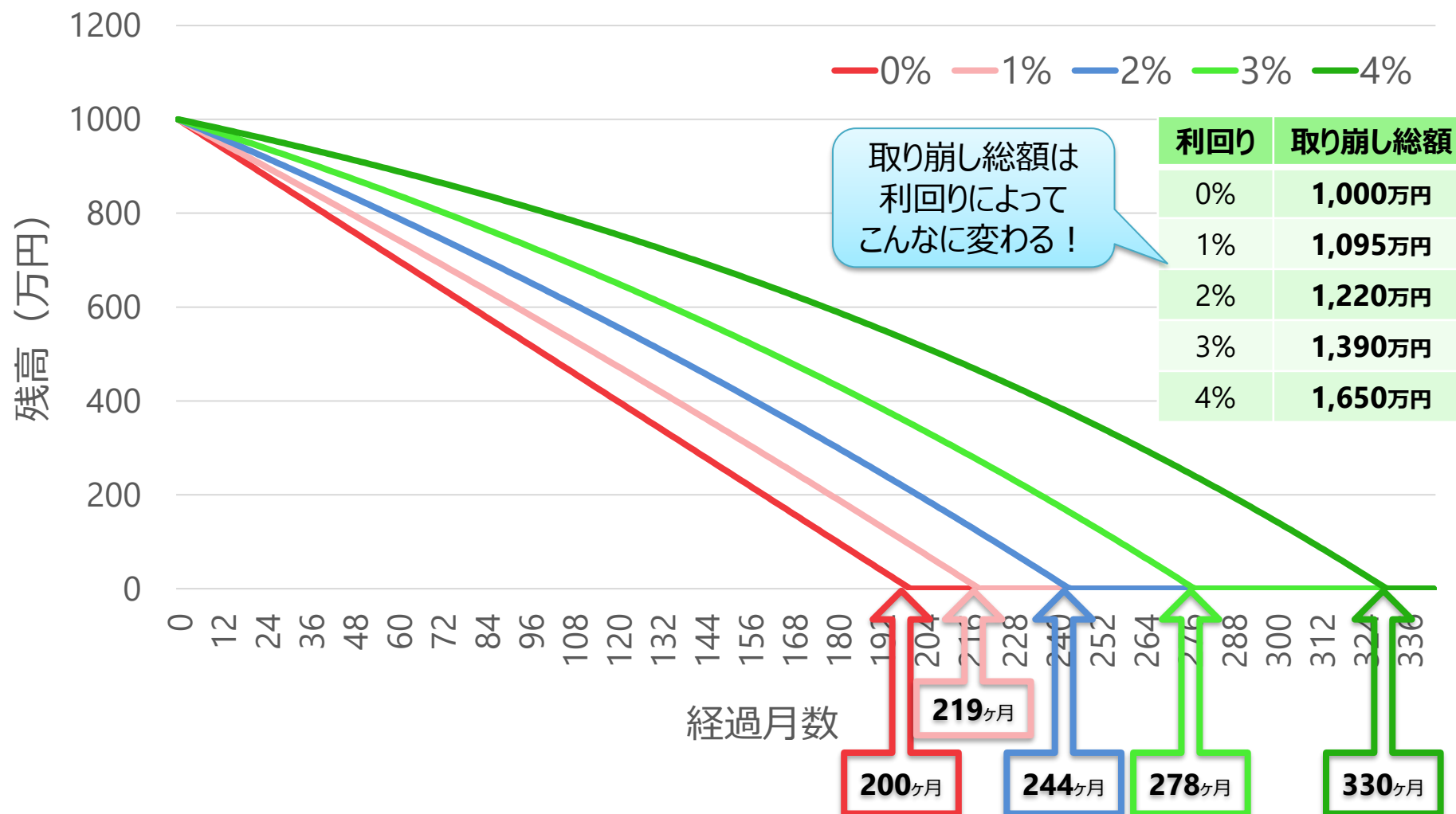
A < B なので、妻は65万円を受け取ることができます。ただし、内訳は妻の老齢厚生年金全額（課税）と、一部が遺族厚生年金（非課税）になります。

※2028年4月改正で、亡くなった配偶者の厚生年金記録の一部を、残された側の**自分の老齢厚生年金**に上乗せする「死亡時分割」が新設される予定

お金の寿命を延ばしましょう！

長生き

1,000万円を毎月5万円ずつ取り崩していった場合（利回り別）

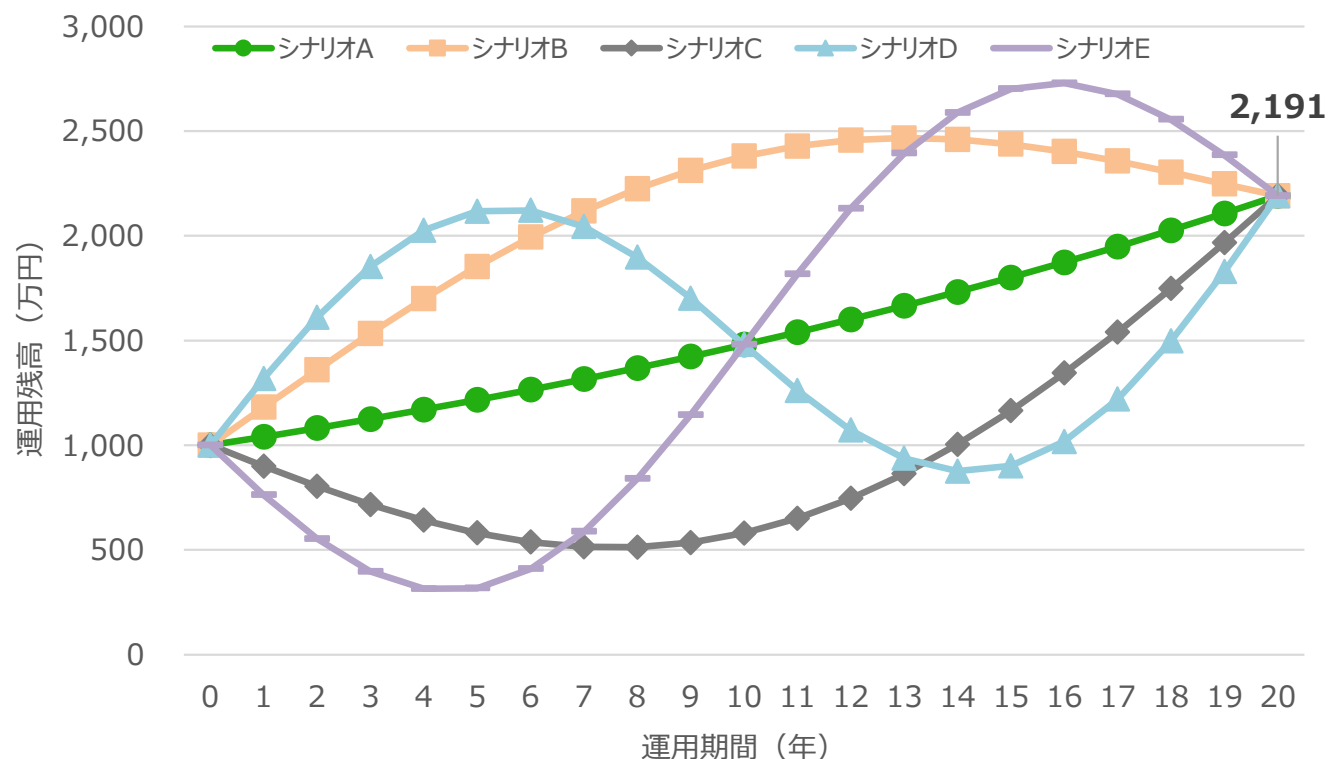


【SRR】20年間の累積リターンが同じ 5つのシナリオ

長生き

- 一括投資で、追加投資・取り崩し（キャッシュイン・キャッシュアウト）がないならば、20年間の累積リターンが同じになる5つのシナリオ（A～E）
- 期初に1,000万円を一括投資すると、いずれも利回り4%で20年後は約2,191万円に

20年間の平均リターンが4%となる5つのシナリオ



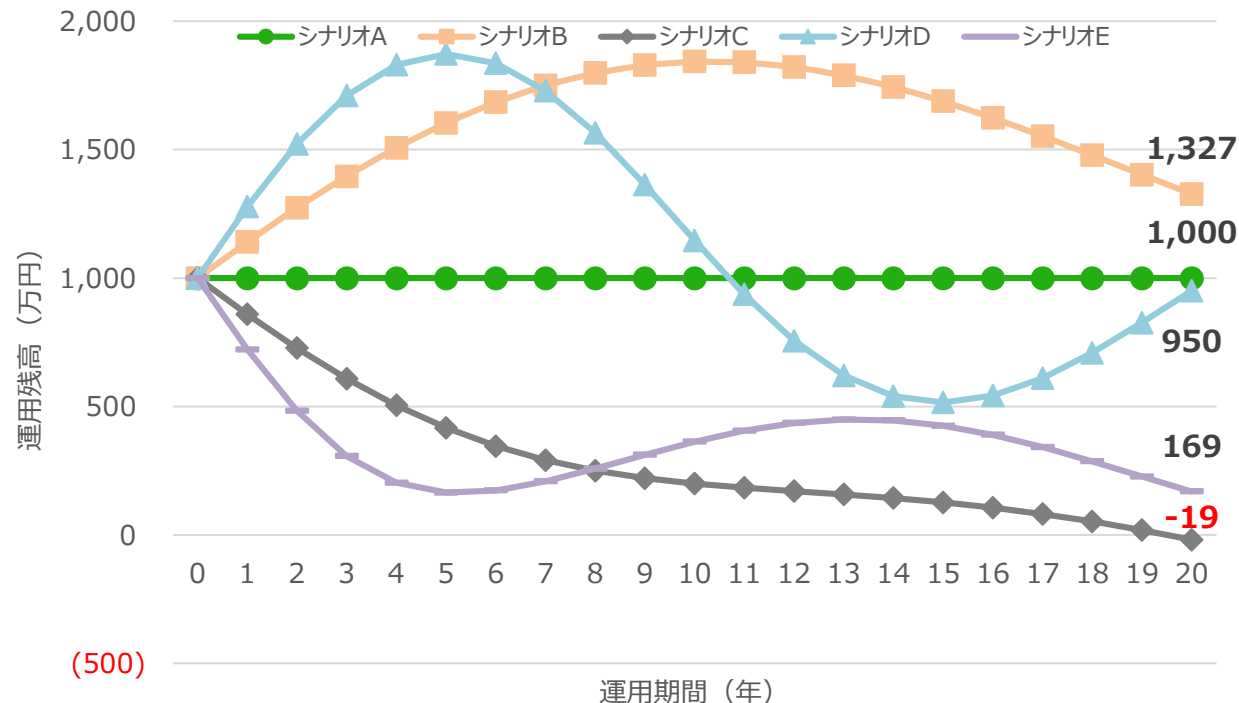
【SRR】これがシーケンス・オブ・リターン・リスク！

長生き

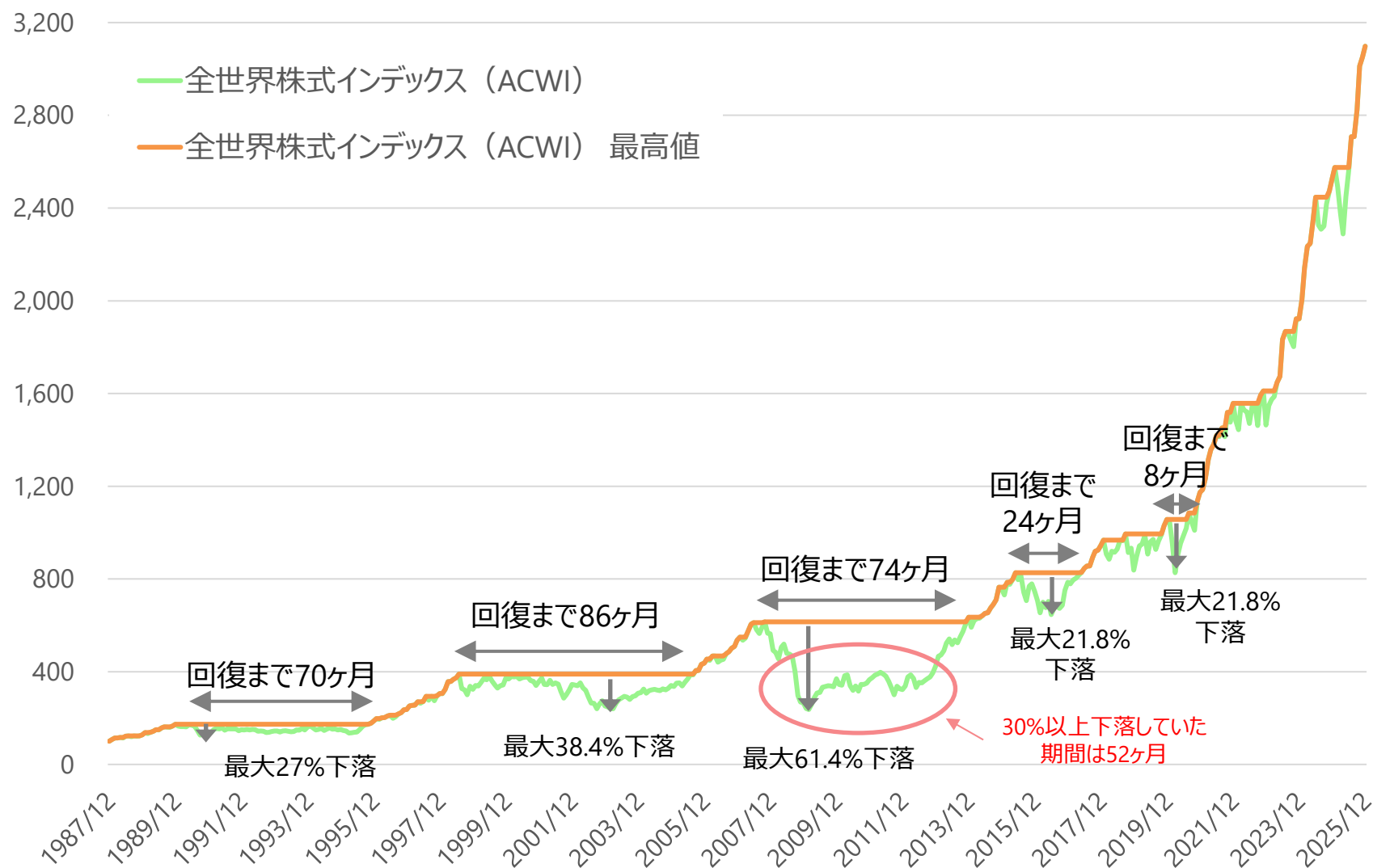
- 毎年40万円を取り崩していく（キャッシュアウト）場合、途中のリターンがどのような順番になるかによって、20年後の運用残高は大きく異なる（40万円×20年＝800万円の取り崩し）

シーケンス・オブ・リターン・リスク（Sequence of Return Risk、SRR）

5つのシナリオで毎年40万円取り崩した時の残高の推移



オルカンが直近高値を更新するまでの期間と下落率



出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず
MSCI ACWI連動インデックスファンドをここでは「オルカン」と記載しています。

シンプルで手間をかけない資産取り崩し（1/2）

長生き

- お金は、預貯金と運用（投資）資産に分ける
- 預貯金で確保しておくお金は、
 - ✓ **取り崩し金額の5年分程度（ダム資金）**
 - ✓ 5年以内に予定している**ライフイベントで使うお金**
- 預貯金の代わりに、**円建て元本保証かつ流動性の高い、**
個人向け国債などでもOK
- 投資対象は**世界の幅広い株式を対象とした低コストのインデックスファンド1本のみ**でOK

シンプルで手間をかけない資産取り崩し（2/2）

長生き

1. **全世界株式**：先進国23カ国 + 新興国24カ国
2. **全世界株式（除く日本）**：先進国22カ国 + 新興国24カ国
3. **先進国株式**：先進国22カ国/23カ国

- 2本も3本も必要ありません
- ポートフォリオのリバランスなどを考え始めるとややこしく、面倒です

- 世界の幅広い株式を対象としたできるだけ低コストのインデックスファンド 1 本に投資し、定期的（毎月/毎年）または必要な時に取り崩しながら使っていく
- 取り崩しのペースは毎年など定期的に見直していく

時価総額加重
平均型が適切

- マーケットの状況を気にする必要はない
- 判断基準は、マーケットではなく自分の生活を軸にする

毎年ライフプランシミュレーション
をアップデートしていくのが理想的

セカンドライフにおける資産取り崩しで決めておくべきこと

決めておくべき項目	具体的な内容
1. 安全資産（無リスク資産）と運用資産（リスク資産）の金額/割合	安全資産：日常生活費、使うかもしれないお金、貯めておくお金（ダム資金）。ダム資金は5年？7年？10年？ 運用資産：安全資産以外のすべて
2. 安全資産と運用資産として何を持つか	安全資産：預貯金、個人向け国債など 運用資産：全世界株式インデックスファンドなどの投資信託、株式、債券など
3. 運用資産をどのように取り崩していくか	いくら売却していくか：定額売却、定率売却、期間指定売却 どのくらいの頻度で売却していくか：毎月、隔月、毎年
4. マーケットが暴落した時にはどのように行動するか	暴落の定義：例）取り崩し開始時点と比べて3割下がった水準 どのように行動するか：例）運用資産の売却を停止し、ダム資金を取り崩していく。開始時点の水準まで回復したら、取り崩しを再開

セカンドライフにおける資産取り崩し方法は？



資産取り崩し
シミュレーター

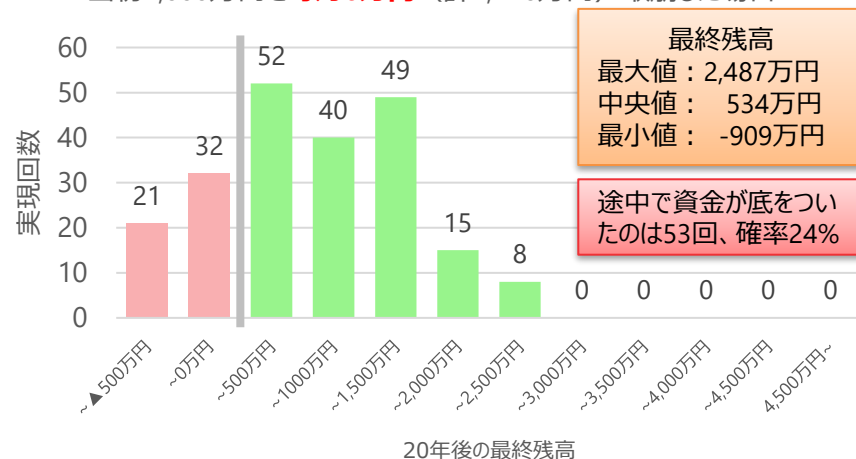
オススメ！ 定額売却	概要	1回あたりの金額を指定して売却。10万円など
	メリット	取り崩し金額が決まっているため、年金収入の上乗せとしての収入金額が安定し、安定的に生活していくことができる
	デメリット・注意点	マーケットによらず定額を売却するため、高い時には少ない口数、安い時には多くの口数が売却され、途中で残高がゼロになってしまう可能性も
定率売却	概要	注文時の保有口数に対して、指定した割合の口数を売却。0.5%など
	メリット	マーケットが高い時には多い金額が、安い時には少ない金額が売却されるため、平均的には売却単価が高くなる（ドルコスト平均法の逆）
	デメリット・注意点	割合で指定するため1回あたりの取り崩し金額が変動し、生活していく際には不安定になる
期間指定 売却	概要	売却期間（最終受取年月）を指定し、その間は均等口数で売却
	メリット	20年、30年など期間によらず、指定した期間の間は必ず残高が残り続けるため、途中で資金が尽きてしまうといったことがなくなる。
	デメリット・注意点	口数は一定であるが、売却金額はその時点の価格に応じて変動する。また、長期的に右肩上がりを想定すると、終盤になるほど金額は大きくなっていくことになる（一般的には高齢になるほど生活費は低下）

※ 大手ネット証券などで利用可能。売却頻度は金融機関によって異なるが、毎月や2ヶ月に1回などで指定可能。

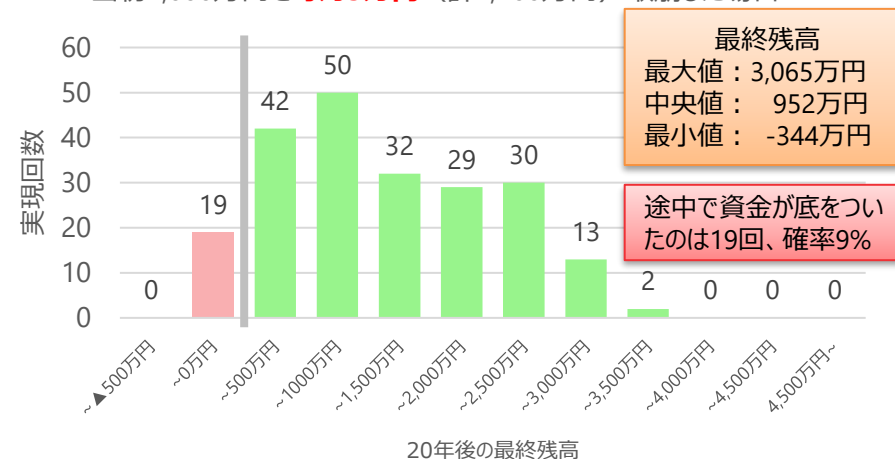
オルカンを20年間**定額**取り崩したら？

長生き

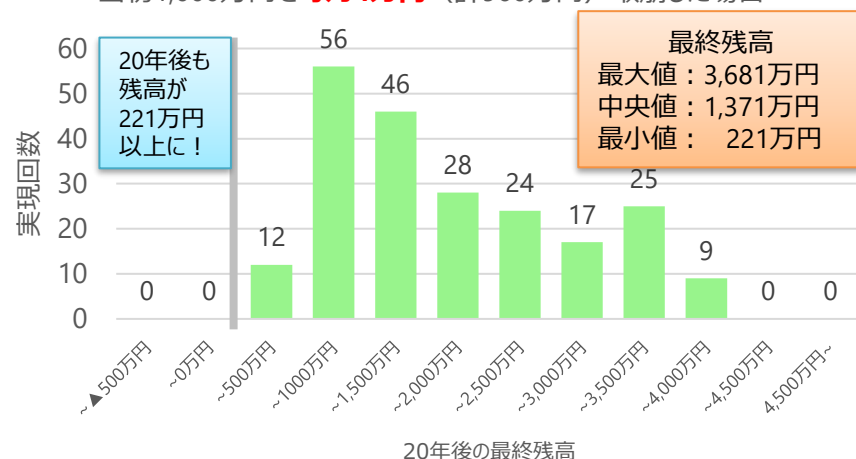
当初1,000万円を**毎月6万円**（計1,440万円）取崩した場合



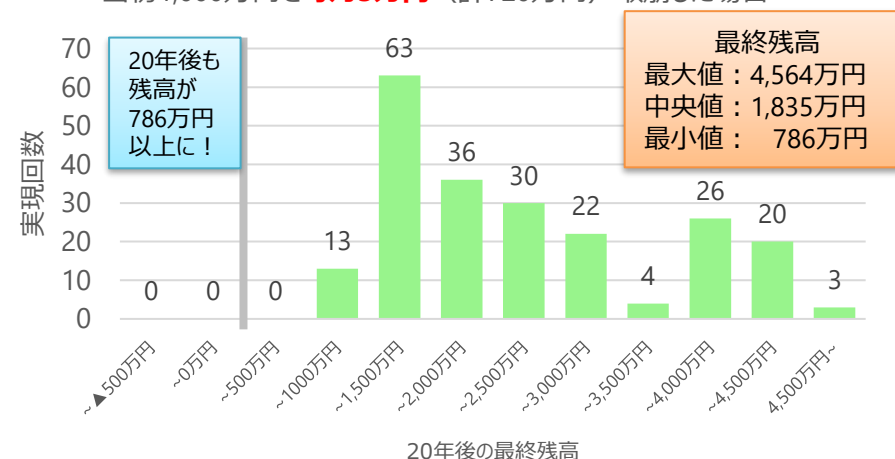
当初1,000万円を**毎月5万円**（計1,200万円）取崩した場合



当初1,000万円を**毎月4万円**（計960万円）取崩した場合



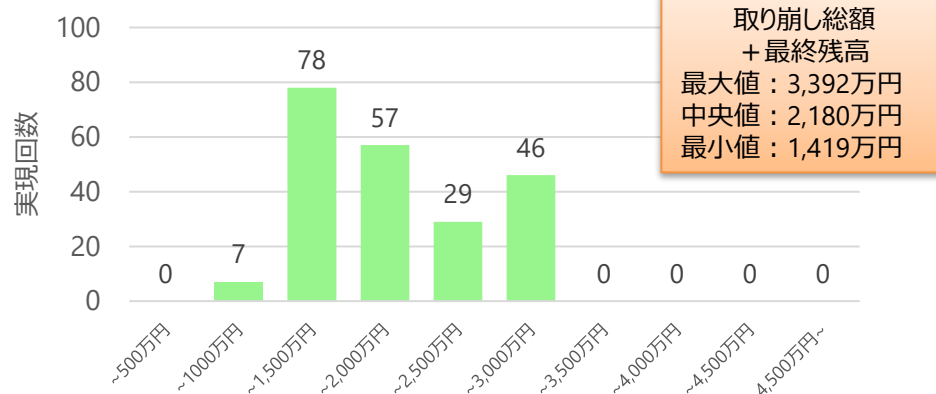
当初1,000万円を**毎月3万円**（計720万円）取崩した場合



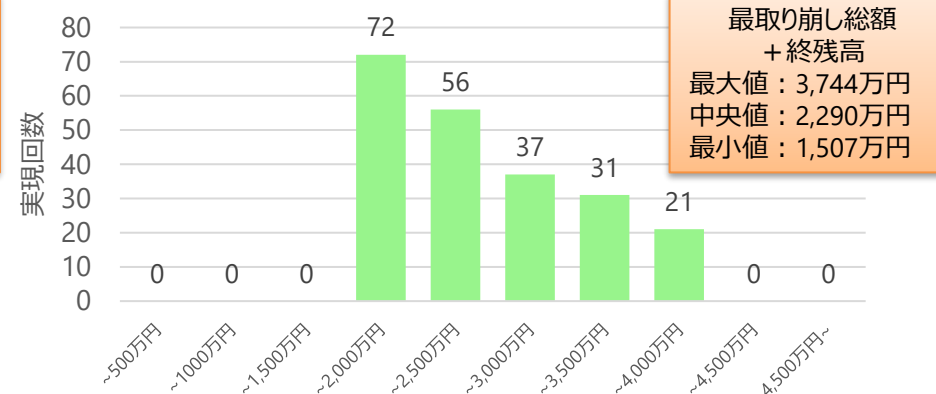
オルカンを20年間**定率**取り崩したら？（1/3）

長生き

当初1,000万円を**年率7%**取崩した場合



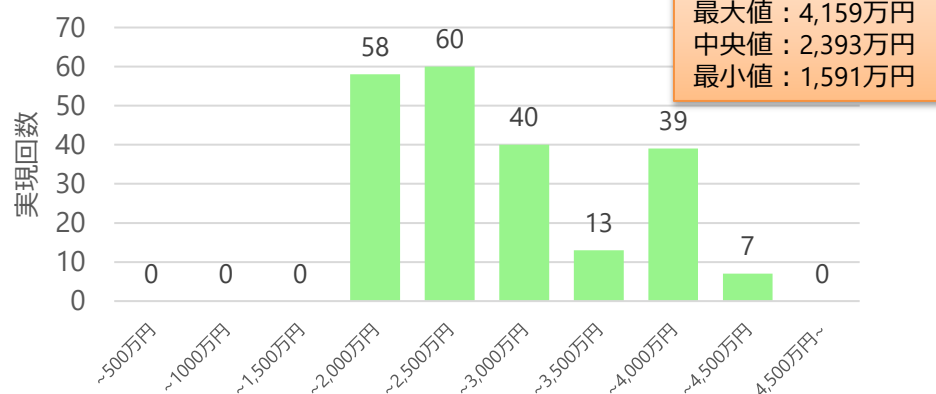
当初1,000万円を**年率6%**取崩した場合



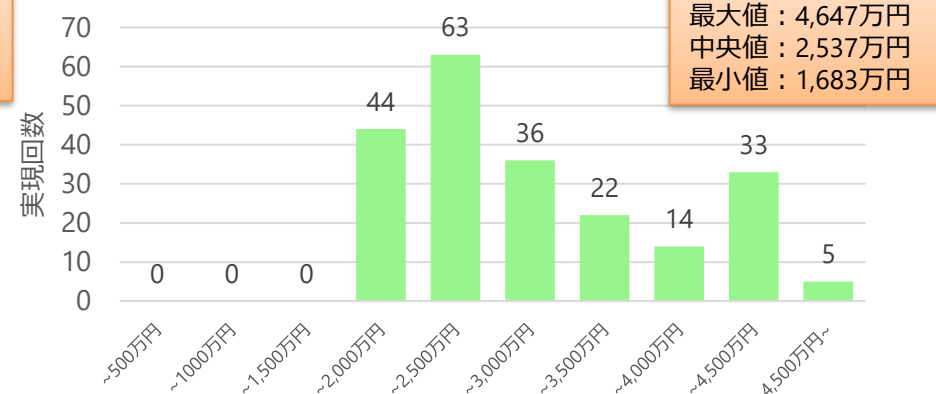
20年後までの取り崩し総額 + 最終残高

20年後までの取り崩し総額 + 最終残高

当初1,000万円を**年率5%**取崩した場合



当初1,000万円を**年率4%**取崩した場合



20年後までの取り崩し総額 + 最終残高

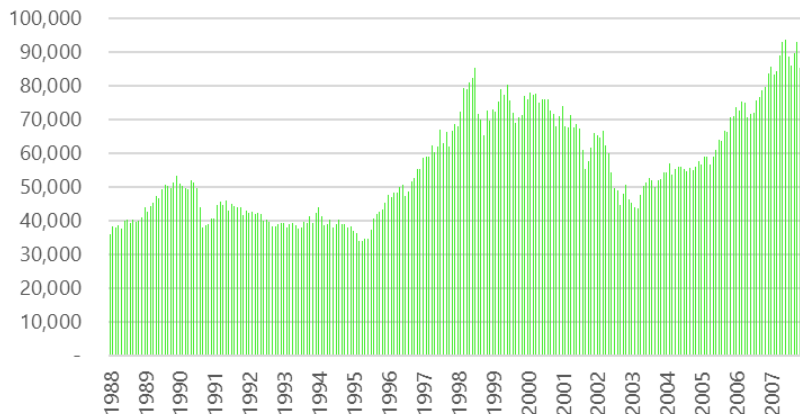
20年後までの取り崩し総額 + 最終残高

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず。
 サンプル数：217。MSCI ACWI連動インデックスファンドをここでは「オルカン」と記載しています。

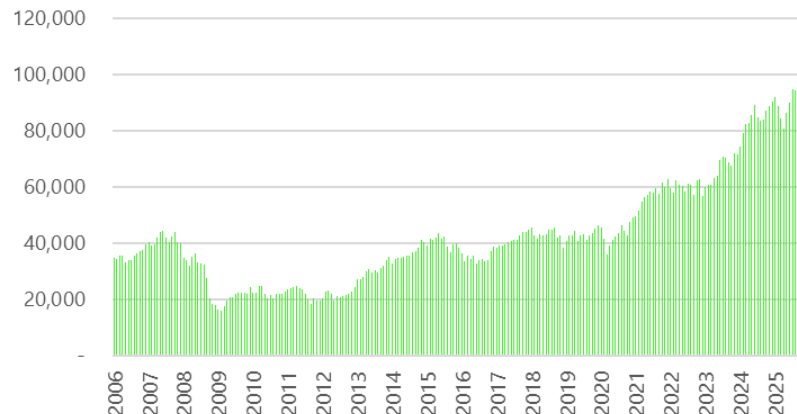
オルカンを20年間**定率4%**取り崩したら？（2/3）

長生き

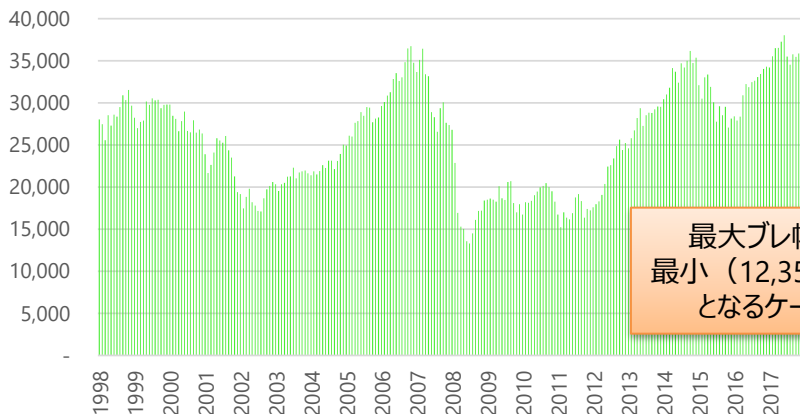
取り崩し月額の推移（1988/1～2007/12）



取り崩し月額の推移（2006/1～2025/12）



取り崩し月額の推移（1998/8～2018/7）



最大ブレ幅が
最小（12,359円）
となるケース

- 取り崩し開始時期によって、取り崩し月額の変動の様子は大きく異なる（年率4%で計算）
- 2006年1月開始の場合、取り崩し月額の
 - － 初回は 34,696円
 - － 中央値は 39,768円
 - － 最大値は 106,460円
 - － 最小値は 15,991円
 - － 最大ブレ幅は ±45,235円

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず。

サンプル数：217。MSCI ACWI連動インデックスファンドをここでは「オルカン」と記載しています。

※ 取り崩し月額（最大ブレ幅）＝（取り崩し月額（最大）－取り崩し月額（最小））／2 として計算

オルカンを20年間**定率**取り崩したら？ (3/3)

長生き

取崩し率（年率）	4.0%	5.0%	6.0%	7.0%
取り崩し月額（最大ブレ幅）最大	47,715	47,142	44,350	47,532
取り崩し月額（最大ブレ幅）中央値	24,038	25,014	28,264	31,214
取り崩し月額（最大ブレ幅）最小	12,359	13,528	15,168	18,415
取り崩し月額（最大）最大	116,253	119,184	118,481	133,783
取り崩し月額（最大）中央値	73,802	78,335	87,072	94,107
取り崩し月額（最大）最小	38,035	42,037	46,513	53,813
取り崩し月額（中央値）最大	60,291	69,137	74,053	78,612
取り崩し月額（中央値）中央値	43,632	49,039	52,903	56,210
取り崩し月額（中央値）最小	26,774	30,457	32,324	32,987
取り崩し月額（最小）最大	33,825	39,347	43,936	47,696
取り崩し月額（最小）中央値	22,505	24,900	27,235	28,130
取り崩し月額（最小）最小	13,316	14,980	16,176	16,982
取り崩し総額（20年）最大	14,556,633	16,491,026	17,992,599	19,146,162
取り崩し総額（20年）中央値	10,789,726	12,121,735	13,138,778	13,927,249
取り崩し総額（20年）最小	6,204,038	7,008,516	7,628,363	8,101,790

出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず。

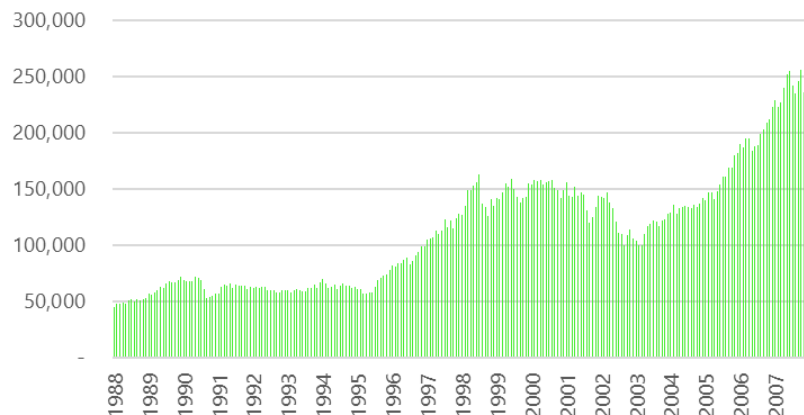
サンプル数：217。MSCI ACWI連動インデックスファンドをここでは「オルカン」と記載しています。

※ 取り崩し月額（最大ブレ幅）＝（取り崩し月額（最大）－取り崩し月額（最小））／2 として計算

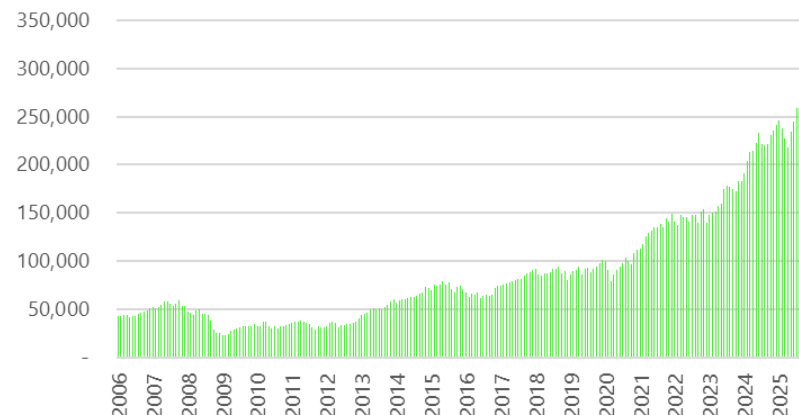
オルカンを20年間**期間指定**で取り崩したら？

長生き

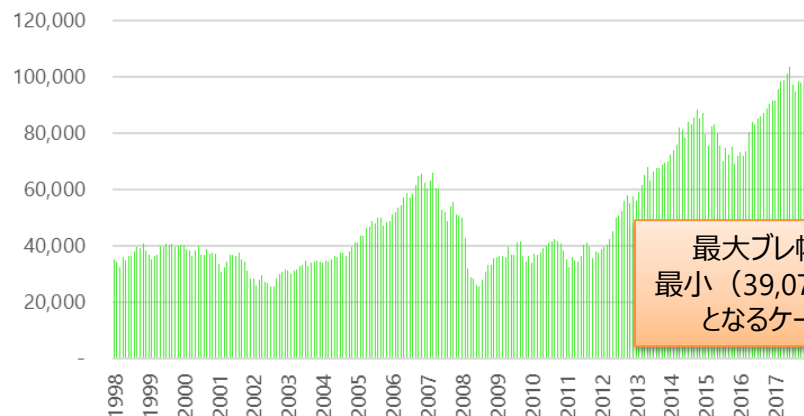
取り崩し月額の推移（1988/1～2007/12）



取り崩し月額の推移（2006/1～2025/12）

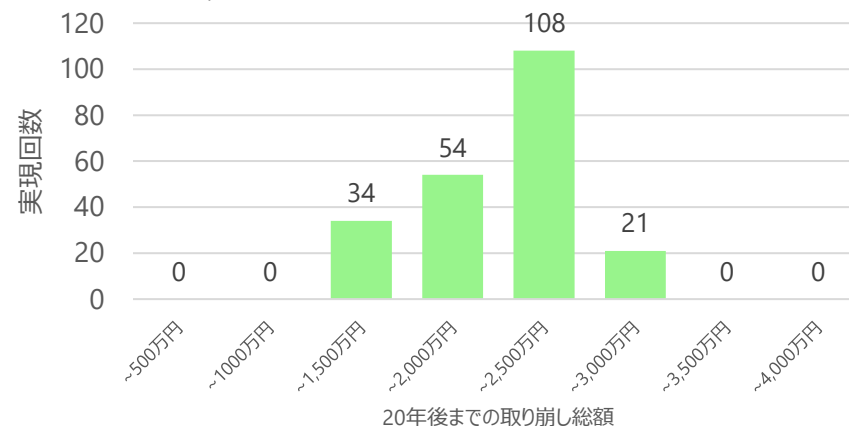


取り崩し月額の推移（1998/8～2018/7）



最大ブレ幅が
最小（39,076円）
となるケース

当初1,000万円を20年間期間指定で取り崩した場合



出典：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2025年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず。

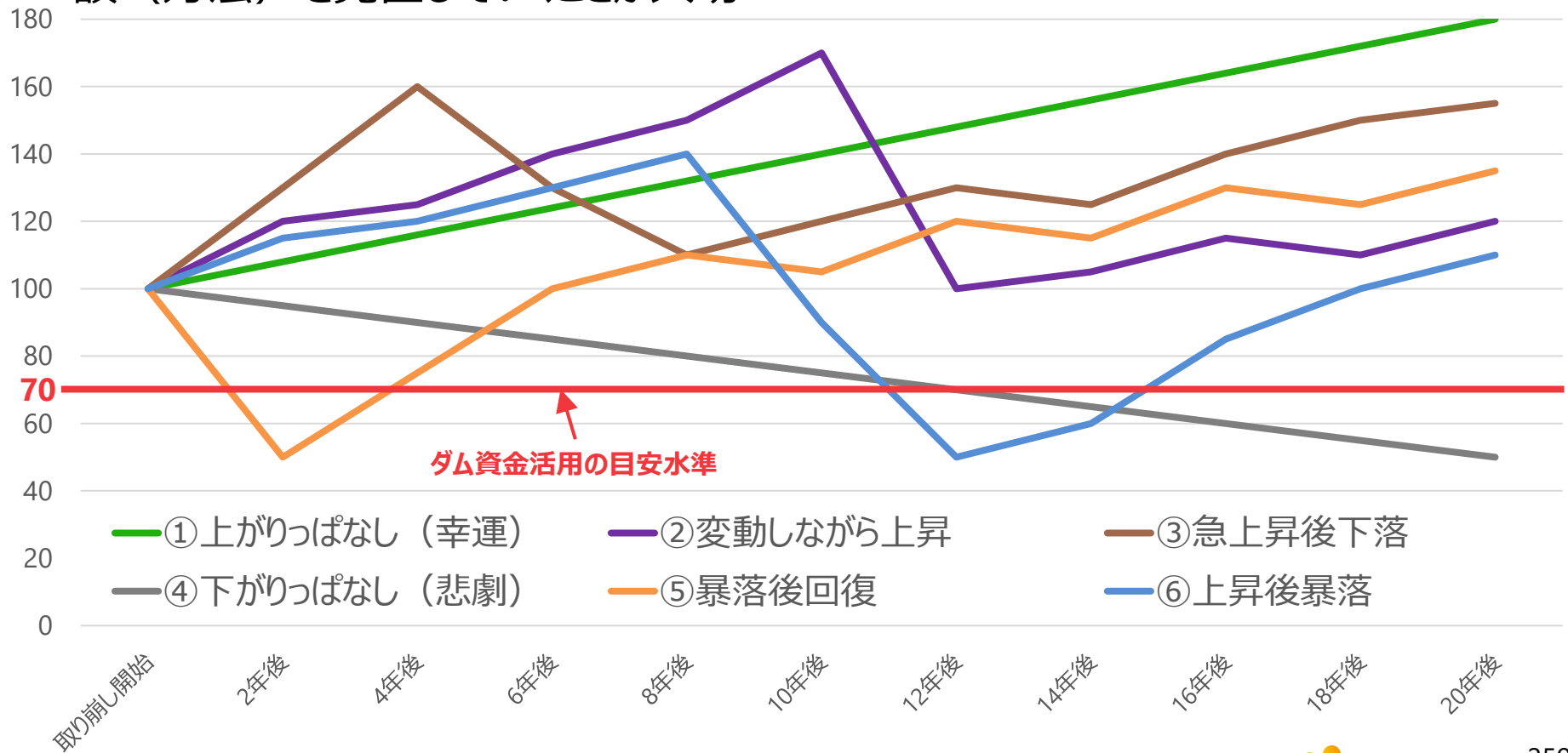
サンプル数：217。MSCI ACWI連動インデックスファンドをここでは「オルカン」と記載しています。

※ 取り崩し月額（最大ブレ幅）＝（取り崩し月額（最大）－取り崩し月額（最小））／2 として計算

シナリオ別ダム資金の活用方法

長生き

- 取り崩し開始後、目安として開始時点の7割以下になったら（④、⑤、⑥）取り崩しを休止してダム資金を活用していく（ダム水位を下げる）
- いずれにしても、ライフプランシミュレーションを定期的にアップデートしながら、取り崩し額（方法）を見直していくことが大切



取り崩し方法の整理と改良案

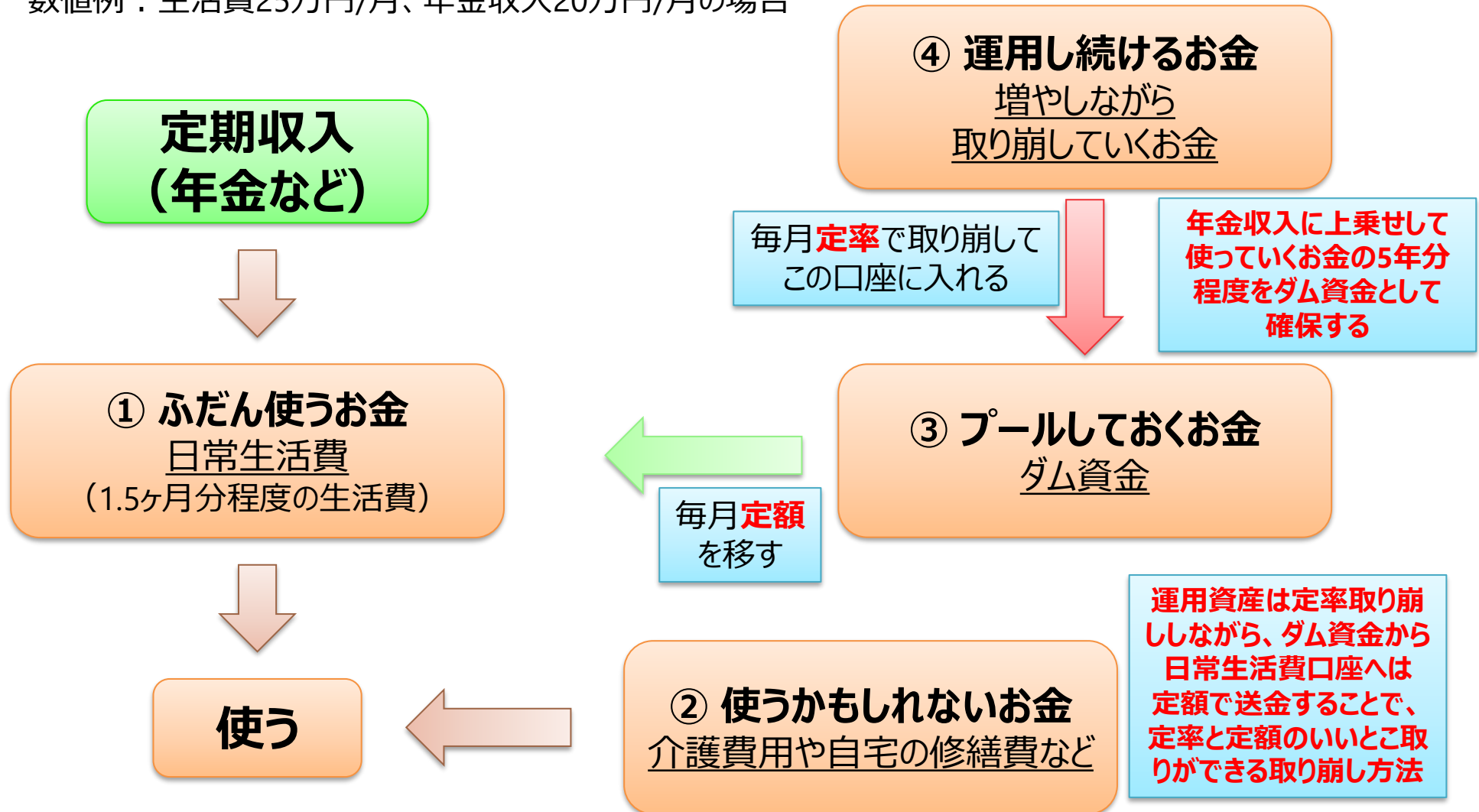


方法		説明
①必要な時のみ		必要な時に、必要な額を取り崩しながら使っていく
定期的 毎月 隔月 毎年	②定額	1: シンプル
		2: 年齢に応じて変更（例 60代 5万円、70代 4.5万円、、）
		3: インフレ率等を反映（5万円×1.02 など） （ベンゲンの4%ルール、トリニティスタディ、ガードレール戦略など）
	③定率	1: シンプル
		2: 年齢に応じて変更（例 60代 5%、70代 4.5%、、） 3: 生活費を安定させるため、取り崩し金額に下限を設定 （例 4万円、バンガード社ダイナミック・スペンディング戦略など）
	④定率 + 定額	運用資産の取り崩しは定率、ダム資金から生活費口座へは定額の組み合わせ（ダム資金の水位変動は許容）
	⑤期間指定	シンプル

バランスの取れた最強の取り崩し方？

長生き

数値例：生活費25万円/月、年金収入20万円/月の場合



インフレとはお金の価値が下がること

インフレ

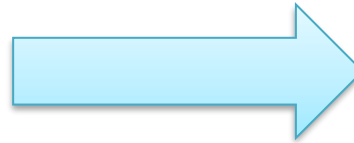
ラーメン
1杯 500円

1万円なら



20 杯
食べられる！

値上がりすると？
(インフレになると？)



ラーメン
1杯 1,000円



10 杯しか
食べられない！

購買力は50%に！
お金の価値が低下！

インフレに強い家計か、弱い家計か？

インフレ

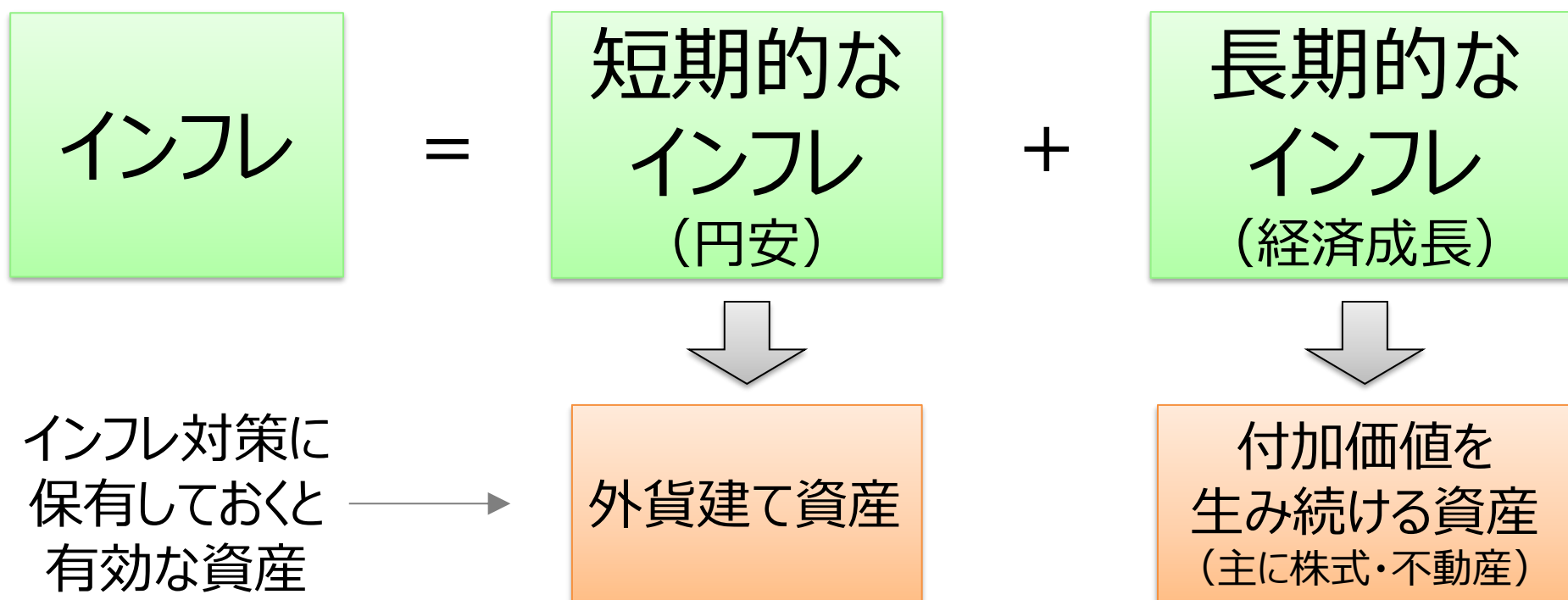
項目	内容		
1. 基本生活費	毎月生活していく上で必要となる費用		
	☐ 食費	☐ 日用品	☐ 衣服美容
	☐ 水道光熱費	☐ 通信費	☐ 自動車
	☐ 趣味・娯楽	☐ 教養	☐ 交際費
2. 特別生活費	毎月発生するわけではないが、毎年どこかのタイミングで必ず必要となる費用と、基本生活費で賄えなかった時のための予備費		
	☐ 旅行代	☐ 帰省費用	
	☐ （持家の場合）固定資産税	☐ （賃貸の場合）更新料	
	☐ 冠婚葬祭	☐ イベント（誕生日、記念日）	
	☐ 家電の買い替え	☐ 予備費	
3. 住居費	☐ （持家の場合）住宅ローン管理費・修繕積立金		
	☐ （賃貸の場合）家賃		
4. 保険料	生命保険料、火災保険料、自動車保険料など		
5. 教育費	学校教育費、学校給食費、学校外活動費など		
6. その他	上記1～5以外で何かある場合		

☐ : インフレの影響を受けやすい支出 ☐ : インフレの影響を受けにくい(ない) 支出

インフレに備えた資産の持ち方（資産配分）

インフレ

インフレは円安などを要因とする短期的なインフレと、経済成長などを要因とする長期的（構造的）なインフレに分かれる

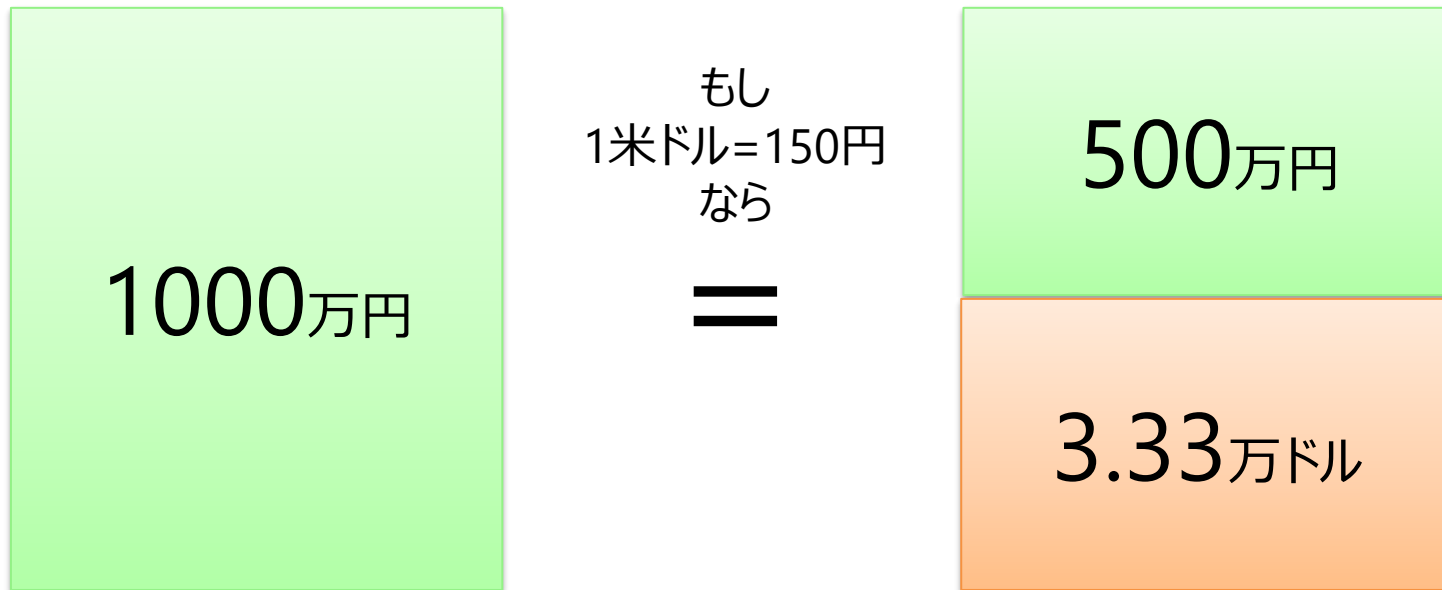


おすすめは、外国の株式や不動産を対象とする投資信託

なぜ資産を持つのか？ 購買力を維持、向上するため

インフレ

- 円で1000万円保有と、円で500万円と米ドルで3.33万ドル保有では、どちらがインフレに強いのか？



元本保証と購買力のどちらを重視しますか？

インフレ

1 円建て資産のみを保有する場合

円建て元本は**保障される**が、
購買力は為替の影響を受けやすい

1000万円持っている場合、
6万円(\$400)のスマホを**166台**購入可能

1000万円

円安 180円/\$
150円/\$
円高 120円/\$

スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
7.2万円 (\$400)	1000 万円	138台
4.8万円 (\$400)	1000 万円	208台

70台

2 ドル建て資産も保有する場合

円建て元本は**保障されない**が、
購買力は為替の影響を受けにくい

500万円と3.33万ドル持っている場合、
6万円(\$400)のスマホを**166台**購入可能

500万円
3.33万ドル

円安 180円/\$
150円/\$
円高 120円/\$

スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
7.2万円 (\$400)	1100 万円 (= 500万円 + 3.33万ドル)	152台
4.8万円 (\$400)	900 万円 (= 500万円 + 3.33万ドル)	187台

35台

外貨建て資産、円高は危険か？ (資産形成期) インフレ

外貨建て資産を保有しておくことで、家計としての購買力は、為替変動の影響を受けづらくなることが期待されます。

支出が増加し、家計の黒字は縮小するが、保有資産が増加するため、資産の一部を売却して増加した支出に充当してもよい

家計収支 (P/L)

手取り収入 500万円
支出 412万円 うち132万円
88万円

資産残高 (B/S)

外貨建て資産 600万円
円建て資産 500万円

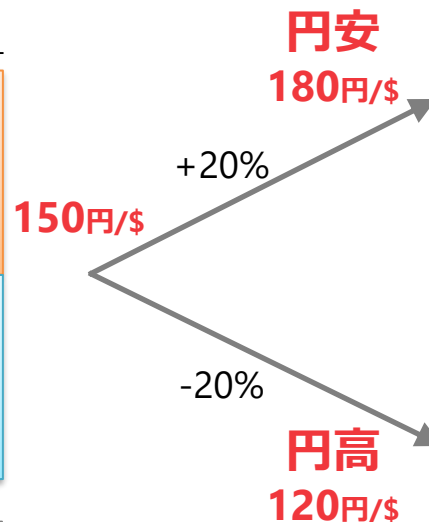
家計収支 (P/L)

手取り収入 500万円
支出 400万円 うち120万円
100万円

資産残高 (B/S)

外貨建て資産 500万円
円建て資産 500万円

支出のうち、4割の120万円が為替レートの影響を受けやすい（感応度 0.5）支出と仮定（食料品、日用品、衣料品、ガソリン等）



家計収支 (P/L)

手取り収入 500万円
支出 388万円 うち108万円
112万円

資産残高 (B/S)

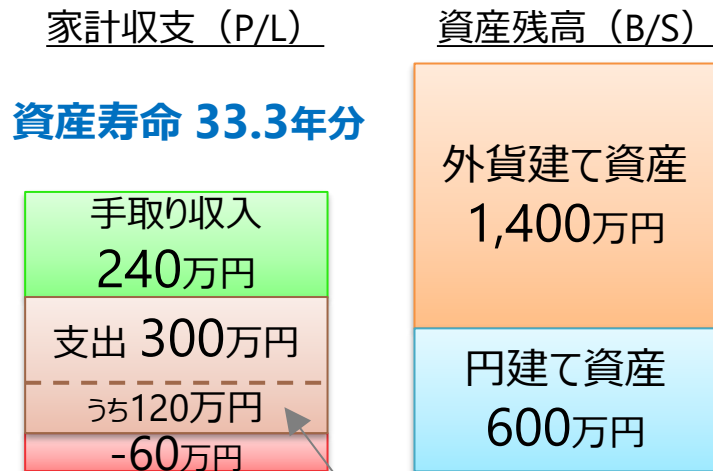
外貨建て資産 400万円
円建て資産 500万円

保有資産は減少するが、支出が減少することで家計収支の黒字は拡大するため、資産形成を増額することができる

※手取り収入（給与収入、年金収入等）は、円建てで為替の影響を受けないものと仮定

外貨建て資産、円高は危険か？ (資産活用期) インフレ

外貨建て資産を保有しておくことで、家計としての購買力は、為替変動の影響を受けづらくなることが期待されます。



支出のうち、4割の120万円が為替レートの影響を受けやすい（感応度 0.5）支出と仮定（食料品、日用品、衣料品、ガソリン等）

支出が増加し、家計の赤字は拡大するが、保有資産が増加するため、資産の一部を売却して増加した支出に充当すればよい

円安
180円/\$

+20%

150円/\$

-20%

円高
120円/\$

保有資産は減少するが、支出も減少することで家計収支の赤字は縮小するため、取り崩し金額は減少する

家計収支 (P/L)

資産寿命 31.6年分
(円建てのみなら 27.7年分)



資産残高 (B/S)

外貨建て資産
1,680万円

円建て資産
600万円

家計収支 (P/L)

資産寿命 35.8年分
(円建てのみなら 41.6年分)



資産残高 (B/S)

外貨建て資産
1,120万円

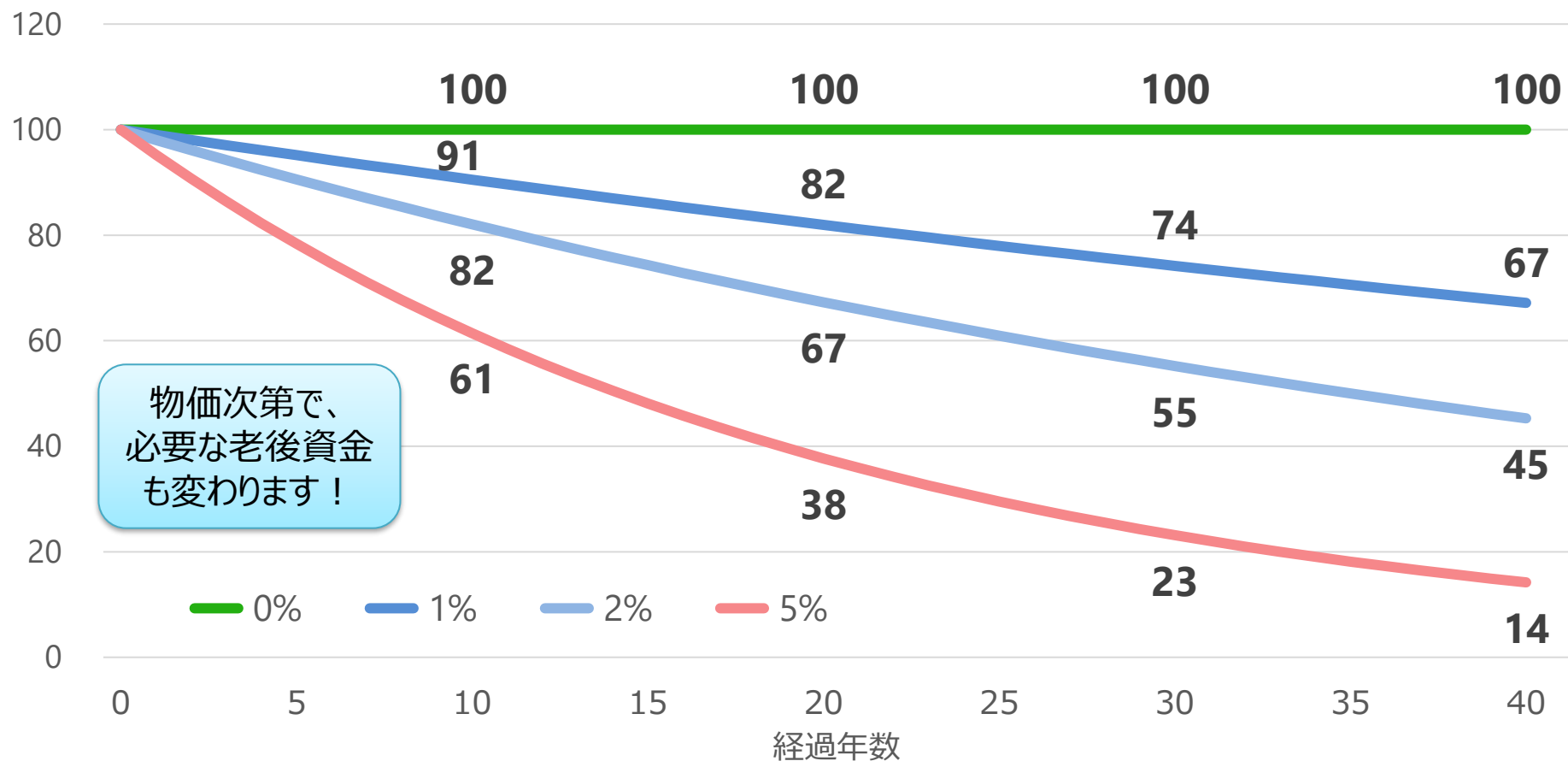
円建て資産
600万円

※手取り収入（給与収入、年金収入等）は、円建てで為替の影響を受けないものと仮定

インフレが続くと、モノを買う力が低下します！

インフレ

インフレ率と購買力の低下



名目上の**元本保証**よりも、**購買力を維持**していくことが大切！

インフレ率を考慮した実質リターンは？

インフレ

各アセットクラスの累積リターン（名目リターン）



各アセットクラスの累積リターン（実質リターン）



出典：全世界株式はMSCI Inc. ACWI Gross JPY（信託報酬などのコストは考慮せず）、定期預金は日本銀行が公表している預入額1,000万円以上、期間1年の定期預金金利、CPI（物価指数）は消費者物価指数（総合）（期間：1991年12月～2024年12月）

株式はなぜインフレに強いのか？

インフレ

➤ モノやサービスの価格が上昇しても、一定の利益は残ります

(万円)	当初	インフレ (物価上昇)	デフレ (物価下落)
売上	+100	+120 (+20%)	+90 (-10%)
費用1	-50	-60 (+20%)	-45 (-10%)
費用2	-30	-33 (+10%)	-29 (-3.3%)
利益	+20	+27 (+35%)	+16 (-20%)

売上
(収入)

費用1
(人件費以外)

費用2
(人件費・給与賃金)

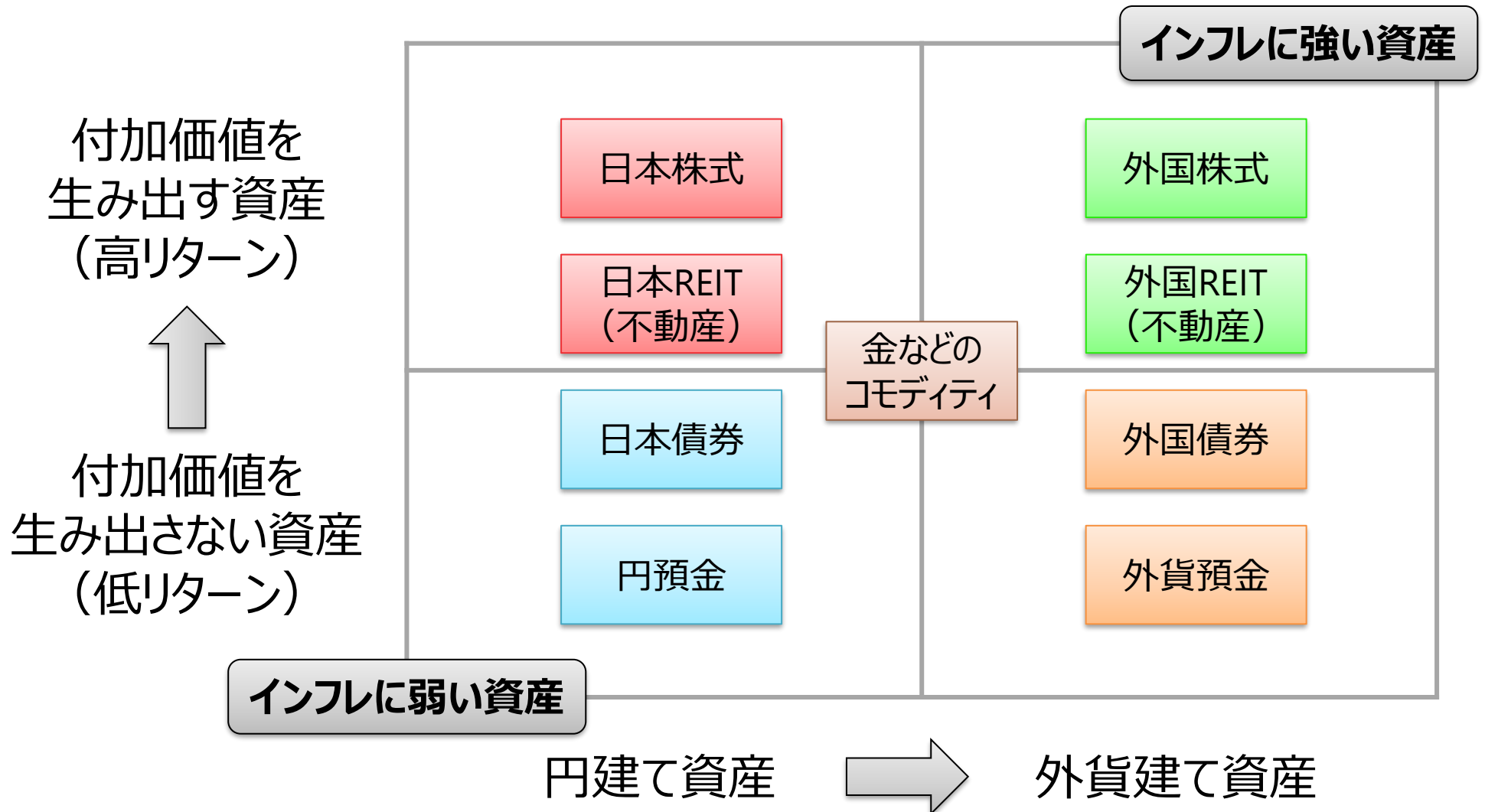
利益
(株主)

モノやサービスの価格が上昇した時に、給与は増えるか？

手元の現預金は増えるか？
⇒ 会社の利益は増える傾向がある

インフレに強い資産を組み入れる

インフレ

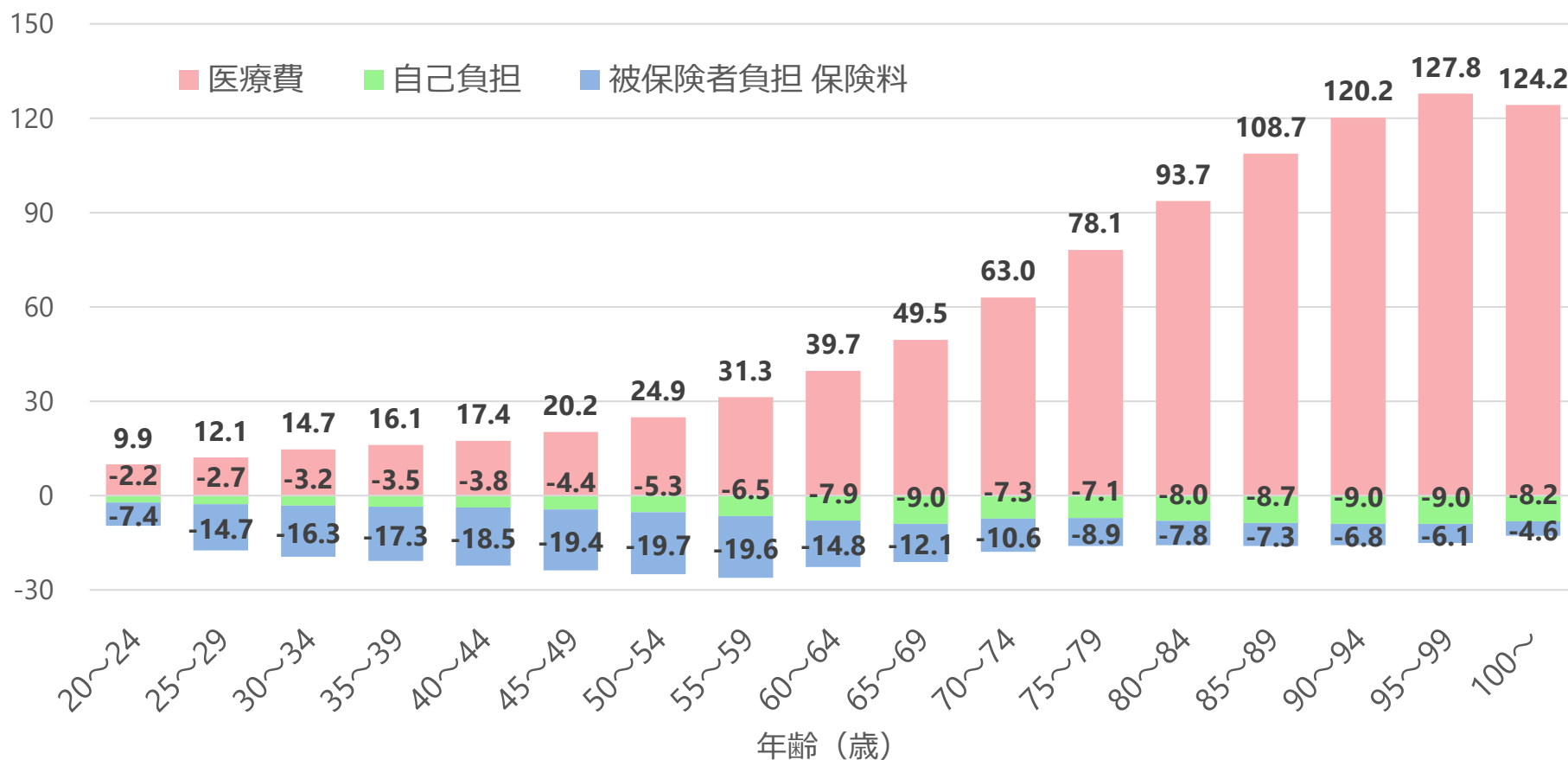


※ 金などのコモディティは、付加価値は生み出さないものの、インフレ時には価格が上昇する傾向がある

高齢期医療費の自己負担は意外と少ない？

医療費・
介護費

- 高齢期の医療費（年額）は80代後半以降、100万円を超えてくる
- ただし、自己負担額は平均9万円以下で、保険料負担を合計しても16万円程度（年額）



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較（年額）」（令和5年度「医療保険に関する基礎資料」厚生労働省）

後期高齢者医療制度（東京都の例）

医療費・
介護費

75歳以上の方は後期高齢者医療制度に加入します

自己負担の割合	所得区分	判定基準
3割	現役並み	同じ世帯の被保険者の中に課税所得が145万円以上の方がいる場合
2割	一定以上所得のある方	上と下の中間的な基準（詳細は割愛）
1割	一般所得者等	同じ世帯の被保険者全員の課税所得がいずれも28万円未満の場合など

高額療養費（1ヶ月の自己負担限度額） 2026年7月現在（改正前）

負担割合	所得区分	判定基準	
		外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
3割	課税所得 690万円以上	252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×1% （多数回該当：140,100円）	
	課税所得 380万円以上	167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×1% （多数回該当：93,000円）	
	課税所得 145万円以上	80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×1% （多数回該当：44,400円）	
2割	一般Ⅱ	18,000円 （外来年間合算上限 144,000円）	57,600円 （多数回該当：44,400円）
1割	一般Ⅰ	18,000円 （外来年間合算上限 144,000円）	57,600円 （多数回該当：44,400円）
	住民税 非課税等	Ⅱ 8,000円 Ⅰ	24,600円 15,000円

年間保険料

医療分（限度額 85万円）

均等割額

被保険者
1人当たり

53,300円

＋

所得割額

賦課のもととなる
所得金額
×所得割率

9.88%

子ども・子育て支援金分（限度額 2.1万円）

均等割額

被保険者
1人当たり

1,300円

＋

所得割額

賦課のもととなる
所得金額
×所得割率

0.26%

※医療分は令和8・9年度、子ども分は令和8年度

賦課のもととなる所得金額：前年の総所得金額
＋山林・株式・長短期譲渡所得－43万円

※ 保険料の計算では、所得の低い方に対する軽減があり、均等割額の軽減、所得割額の軽減（東京都広域連合独自の軽減）、会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方の軽減 などがあります。

リスクに備える ～介護～

医療費・
介護費

低い

介護

自助
(自分)

自分

- 介護保険（民間）

職場

国

- 介護医療保険料控除対象商品

職場の保障
(職場)

- 具体例
- 介護見舞金

会社員・
公務員の方

公的な保障
(国)

- 公的介護保険

高い

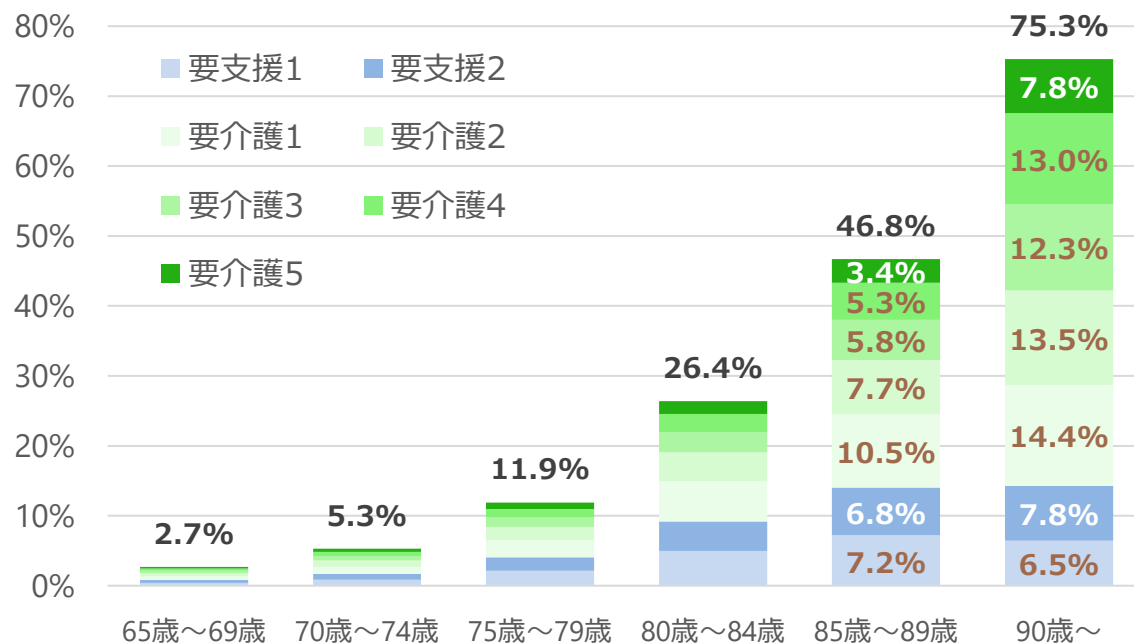
優先度

介護はいつから、どのくらい？原因は？

医療費・
介護費

- 要支援および要介護となるのは、80代前半で約4人に1人、後半で約2人に1人
- 90歳以上になると、約3人に1人が要介護 3 以上に
- 要介護の主な原因は、認知症、脳卒中、骨折・転倒、衰弱、関節疾患

65歳以降で介護が必要となる割合



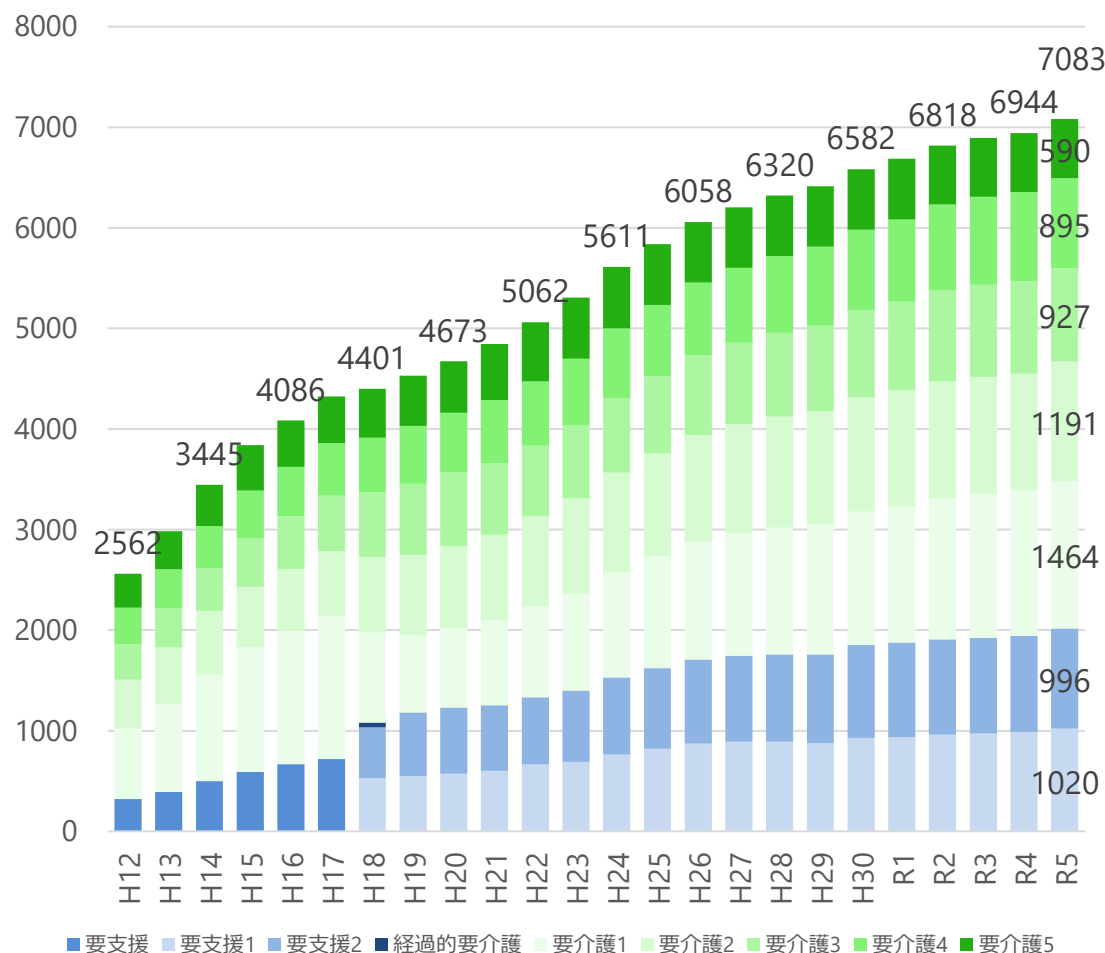
	介護が必要となった原因	割合
1	認知症	16.6%
2	脳血管疾患（脳卒中）	16.1%
3	骨折・転倒	13.9%
4	高齢による衰弱	13.2%
5	関節疾患	10.2%
6	その他	7.1%
7	心疾患（心臓病）	5.1%
8	パーキンソン病	3.5%
9	糖尿病	2.9%
10	悪性新生物（がん）	2.7%

出典：「令和5年度 介護保険事業状況報告（年報）」（厚生労働省）および人口推計（総務省）および「令和4年 国民生活基礎調査」（厚生労働省）

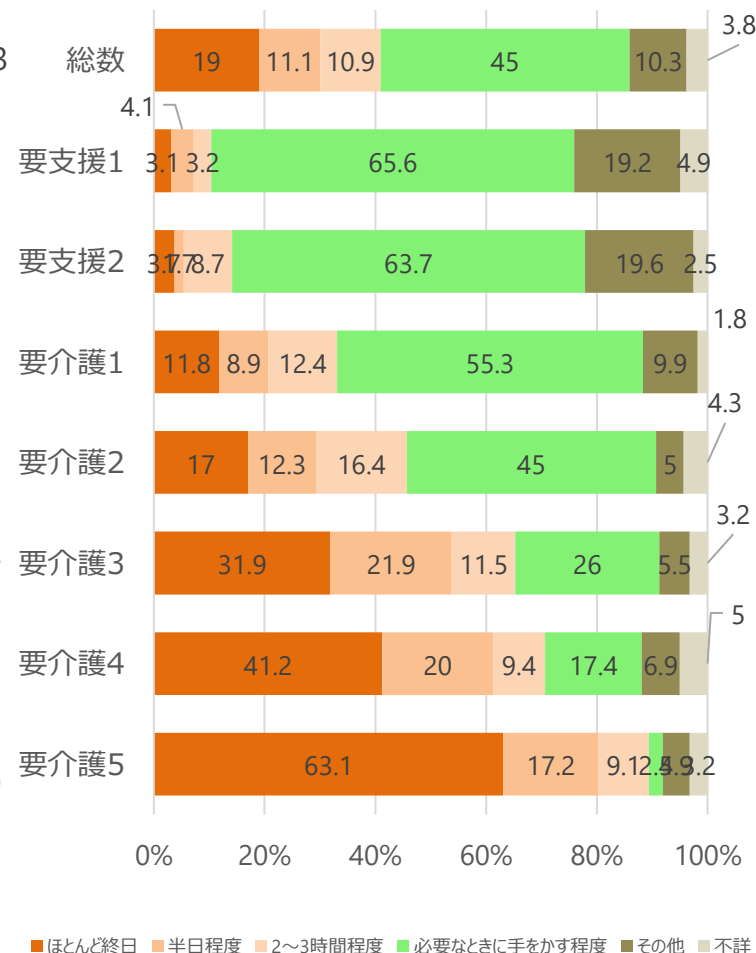
増加する要介護認定者数と、要介護度別の介護時間

医療費・
介護費

(単位：千人) 要介護（要支援）認定者数の推移（年度末現在）



同居している主な介護者の介護時間（令和4（2022）年）



出典：厚生労働省「令和5年度 介護保険事業状況報告（年報）」、内閣府「令和6年版 高齢社会白書」

介護費用は平均542万円！

医療費・
介護費

介護期間は平均4年7ヶ月、一時的費用は平均47万円

介護期間	割合	一時的費用	割合	月額費用	割合
6ヶ月未満	6.1%	なし	17.5%	なし	0.0%
6ヶ月～1年未満	6.9%	15万円未満	24.0%	1万円未満	5.9%
1～2年未満	15.0%	15～25万円未満	10.1%	1～2.5万円未満	15.1%
2～3年未満	16.5%	25～50万円未満	6.2%	2.5～5万円未満	13.3%
3～4年未満	11.6%	50～100万円未満	7.2%	5～7.5万円未満	9.9%
4～10年未満	27.9%	100～150万円未満	6.4%	7.5～10万円未満	4.4%
10年以上	14.8%	150～200万円未満	1.8%	10～12.5万円未満	10.4%
不明	1.3%	200万円以上	4.7%	12.5～15万円未満	5.5%
平均	55.0ヶ月 (4年7ヶ月)	不明	22.0%	15万円以上	19.3%
		平均	47万円	不明	16.1%
				平均	9.0万円

$$47\text{万円} + 9.0\text{万円/月} \times 55.0\text{月} = 542\text{万円}$$

在宅：5.2万円
施設：13.8万円

公的介護保険（公的）

医療費・
介護費

	第1号被保険者	第2号被保険者
年齢区分	65歳以上の人	40～64歳の人
受給対象者	要介護状態になった原因を問わず利用できる	初老期認知症、脳血管疾患など、加齢に伴う疾病（政令で定められた16種類の特定疾病）によって要介護状態になった人
保険料（年額）	75,360円 （令和6～8年度の基準額、所得に応じて18段階）	- 会社員や公務員は、医療保険者ごとに定められた保険料率を勤務先と折半して天引き（被扶養者は別途納付する必要なし） - 国保加入者は、市町村が定めた保険料

※自治体によって異なる。東京都世田谷区の場合

サービス内容	在宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
自己負担	1割（合計所得金額が160万円以上など高い場合は、2～3割）		

要介護度	支給限度額（自己負担 1 割）	利用できる在宅サービスの目安
要支援 1	50,320円（5,032円）	週2～3回のサービス
要支援 2	105,310円（10,531円）	週3～4回のサービス
要介護 1	167,650円（16,765円）	1日1回程度のサービス
要介護 2	197,050円（19,705円）	1日1～2回程度のサービス
要介護 3	270,480円（27,048円）	1日1～2回程度のサービス
要介護 4	309,380円（30,938円）	1日2～3回程度のサービス
要介護 5	362,170円（36,217円）	1日2～3回程度のサービス



介護費や医療費の自己負担には上限がある

医療費・
介護費

＜高額介護サービス費＞ 月々の利用者負担額の合計額が所得に応じて区分された上限額を超えた場合、その超えた分が介護保険から支給される

設定区分	対象者	負担の上限額（月額）
第1段階	①生活保護を受給している方等 ②15,000円への減額により生活保護の被保護者とならない場合 ③市町村民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者	①15,000円（個人） ②15,000円（世帯） ③24,600円（世帯） 15,000円（個人）
第2段階	市町村民税世帯非課税で公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計が80.9万円以下	24,600円（世帯） 15,000円（個人）
第3段階	市町村民税世帯非課税で第1段階及び第2段階に該当しない方	24,600円（世帯）
第4段階	①市区町村民税課税世帯～課税所得380万円（年収約770万円）未満 ②課税所得380万円（年収約770万円）～690万円（年収約1,160万円）未満 ③課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	①44,400円（世帯） ②93,000円（世帯） ③140,100円（世帯）

＜高額医療・高額介護合算制度＞ 同じ医療保険の世帯内で医療保険と介護保険両方に自己負担が生じた場合、合算後の負担額が軽減される

負担上限額（世帯単位）		75歳以上	70～74歳	70歳未満
		介護保険 ＋後期高齢者医療	介護保険＋被用者保険または国民健康保険	
年収約1,160万円			212万円	
年収約770～約1,160万円			141万円	
年収約370～約770万円			67万円	
～年収約370万円		56万円		60万円
市町村民税世帯非課税等		31万円		
市町村民税世帯非課税 かつ年金収入80.9万円以下等	本人のみ	19万円		34万円
	介護利用者が複数	31万円		

介護休業と介護休暇

医療費・
介護費

	介護休業	介護休暇
制度概要	労働者が要介護状態（※）にある対象家族を介護するための休業	労働者が要介護状態（※）にある対象家族の介護や世話をするための休暇
活用例	・ 市区町村、地域包括支援センター、ケアマネジャーなどへの相談 ・ 介護サービスの手配 ・ 家族で介護の分担を決定 ・ 民間事業者やボランティア、地域サービスなど、利用できるサービスを探す	・ 通院の付添いや介護サービスの手続代行の場合などでも利用できる ・ ケアマネジャーなどとの短時間の打合せにも活用できる
対象者	対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）	
期間	家族1人につき通算93日 3回までの分割取得可	1人につき年5日、2人以上は年10日 1日または時間単位で取得可
給与	原則無給 一定の条件で雇用保険の介護休業給付金（休業開始時賃金月額×67%、非課税）	原則無給 勤務先によっては有給も
手続方法	休業開始予定日の2週間前までに、書面等により事業主に申出	書面の提出に限定されておらず、口頭での申出も可能

（※）負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態

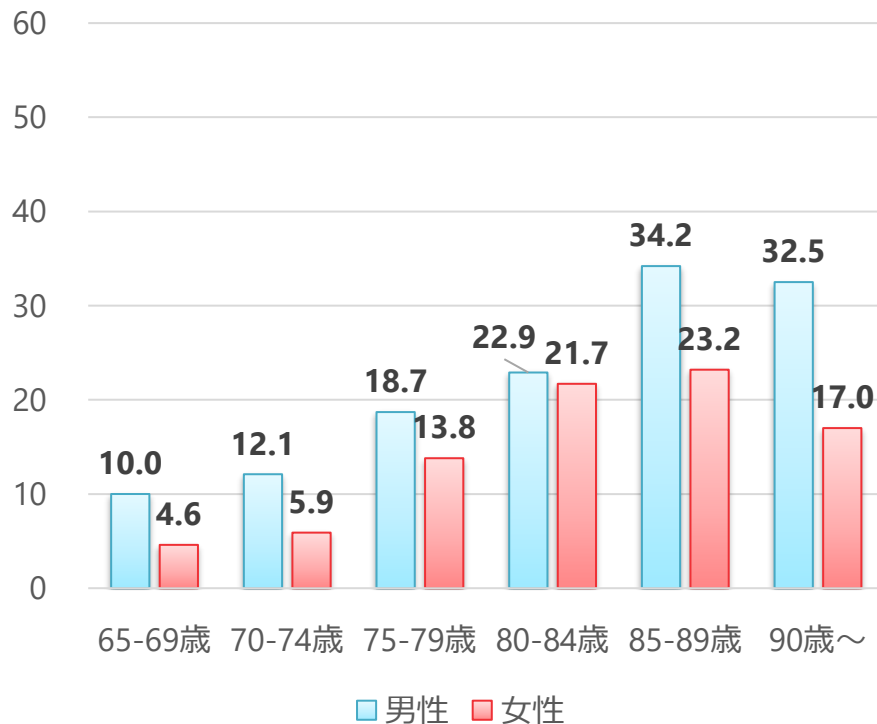
出典：厚生労働省ホームページ「介護休業制度」等

認知症は80代前半で6人に1人

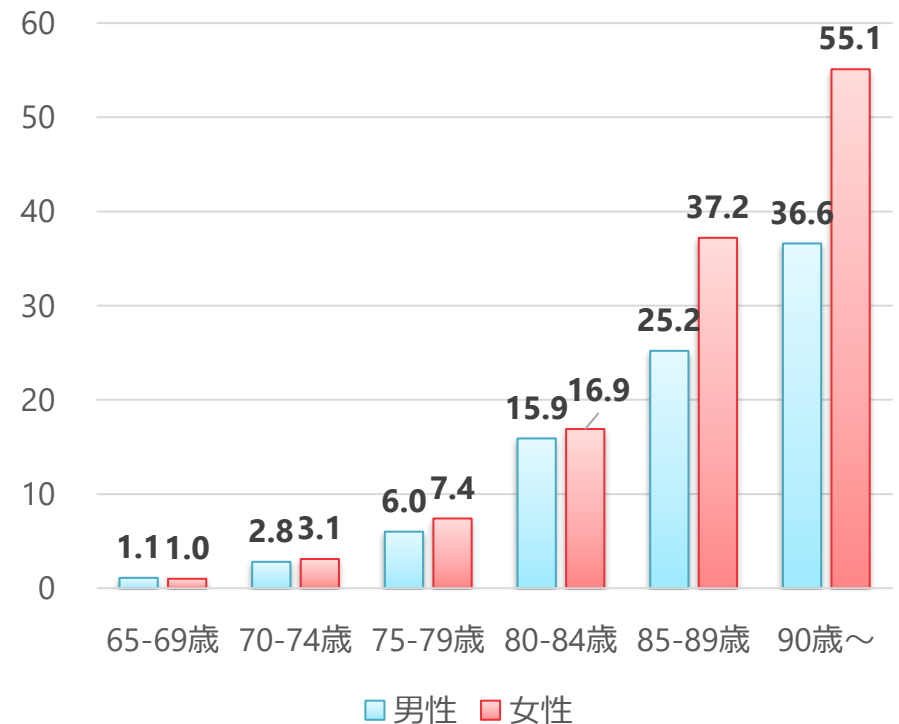
医療費・
介護費

- 認知症などで判断能力が大幅に低下すると、金融取引が制限されることも
- 事前準備としては、任意代理、任意後見、民事信託（家族信託）等が選択肢に

年齢階級別のMCI有病率（%、2022年時点）



年齢階級別の認知症有病率（%、2022年時点）



※ 軽度認知障害（MCI）：もの忘れなどの軽度認知機能障害が認められるが、日常生活は自立しているため、認知症とは診断されない状態

出典：厚生労働省「認知症施策について（令和6年7月4日）」

自宅に住み続けながら資金を調達する方法

	リバースモーゲージ	リースバック
基本的な仕組み	自宅を担保にした「融資（借入）」	自宅の「売却」と「賃貸契約」
家の所有権	自分（契約者）のまま	買い手（不動産会社など）に移転
資金の受け取り方	極度額の範囲で年金形式、または一括	売却時に一括で受け取り
資金用途	制限あり（生活費不可の商品も）	自由
月々の支払い	借入金の「利息」のみ（死後に売却して清算）	「家賃」の支払い
維持費	引き続き負担する（固定資産税等）	負担はなくなる
年齢制限	あり（原則55歳～60歳以上など）	特になし
対象物件の傾向	戸建てや都市部が中心（マンションは厳しめ）	マンションや地方物件など幅広く対応
主な取り扱い業者	銀行、信託銀行、地方自治体（社会福祉協議会）、住宅金融支援機構（リ・バース60）	不動産会社、ハウスメーカー、リースバック専門業者
メリット	自分の家として住み続けられる。利息のみの返済となるため毎月の支払いが抑えられる	対象不動産の制限がなく、資金を一括で受け取れ、資金を自由に使える
デメリット/リスク	不動産価値の下落・金利上昇リスク。長生きすると資金不足になる可能性も	家賃上昇のリスクがある。売却価格は市場価格より低め（相場の7割前後が目安）になりやすい
その他	死後に家を売却して精算する際、相続人に残債の支払い義務が残る「リコース型」と、残らない「ノンリコース型」がある	契約形態（定期借家か普通借家か）により、将来の退去リスクが変わる

利用を検討する場合は、複数の条件をよく比較することが大切！（中には悪質な業者も）

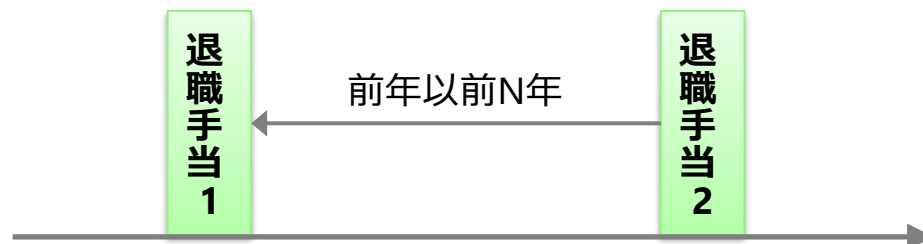
その他 参考資料

複数の退職所得が発生する場合

1. 同じ年に複数の退職手当等が支払われる場合
2. 前年以前 N 年以内に退職手当1の支給を受けていて、さらに退職手当2の支給を受ける場合

その 1) 退職手当1が退職所得控除額以上の場合

その 2) 退職手当1が退職所得控除額未満の場合

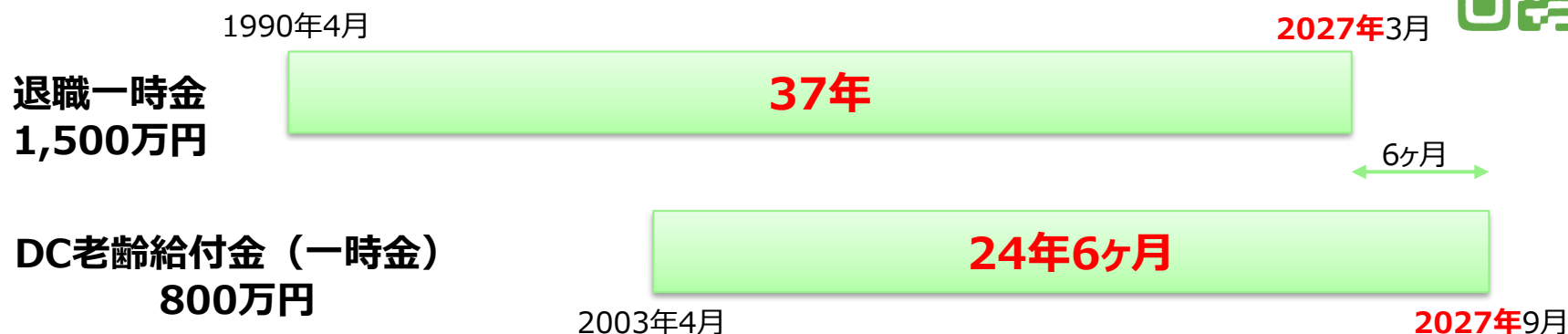


退職手当1	退職手当2	前年以前 N
DC以外	DC以外	4 年
DC	DC以外	9 年
DC以外	DC	19 年
DC	DC	19 年

複数の退職所得が発生する場合



1. 同じ年に複数の退職手当等が支払われる場合



2つの退職所得を合計して計算

最も長い勤続期間 = 37年

最も長い勤続期間と重複していない期間 = 6ヶ月

1. 勤続年数 = 37年 + 6ヶ月 = 37年6ヶ月 → 38年 (1年未満切り上げ)
2. 退職所得控除 = 800万円 + 70万円 × (38 - 20) = 2,060万円
3. 退職所得 = (1,500万円 + 800万円 - 2,060万円) × 1/2 = 120万円
4. 所得税 = 120万円 × 5% = 6万円、住民税 = 120万円 × 10% = 12万円

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

2. 前年以前19年以内に退職手当の支給を受けている場合

その1) 退職一時金が退職所得控除額以上の場合



退職一時金

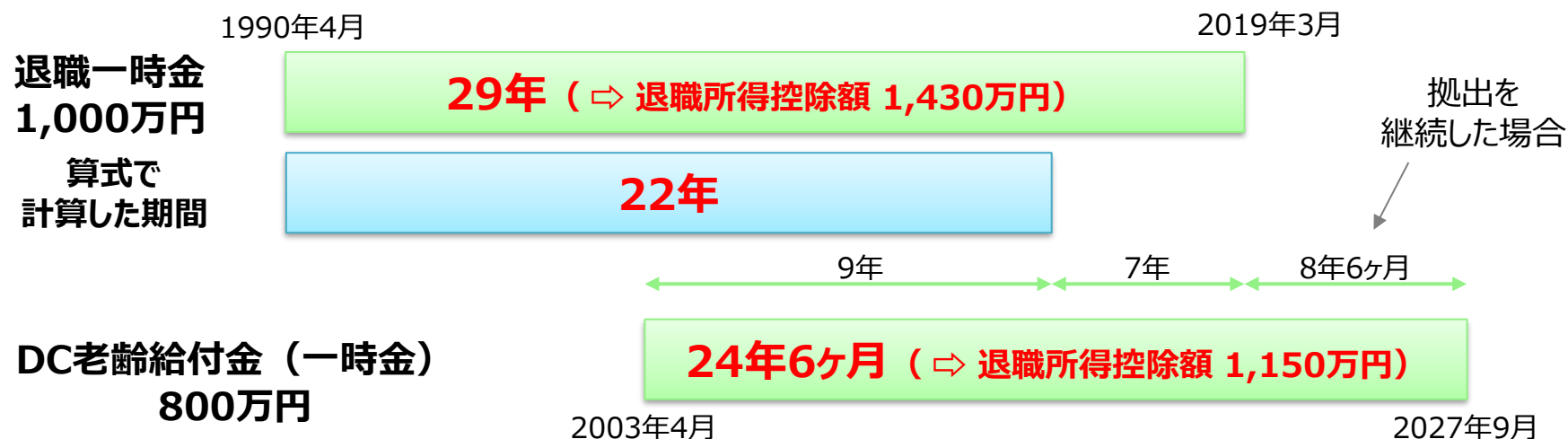
1. 勤続年数 = 29年
2. 退職所得控除 = $800\text{万円} + 70\text{万円} \times (29 - 20) = 1,430\text{万円}$
3. 退職所得 = $(1500\text{万円} - 1430\text{万円}) \times 1/2 = 35\text{万円}$
4. 所得税 = $35\text{万円} \times 5\% = 1.75\text{万円}$ 、住民税 = $35\text{万円} \times 10\% = 3.5\text{万円}$

DC老齢給付金（一時金）（つまり退職一時金が1,430万円以上の場合）

1. 退職所得控除 = 25年の退職所得控除額 - 16年の退職所得控除額
= $(800\text{万円} + 70\text{万円} \times 5) - (40\text{万円} \times 16) = 510\text{万円}$
2. 退職所得 = $(800\text{万円} - 510\text{万円}) \times 1/2 = 145\text{万円}$
3. 所得税 = $145\text{万円} \times 5\% = 7.25\text{万円}$ 、住民税 = $145\text{万円} \times 10\% = 14.5\text{万円}$

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

2. 前年以前19年以内に退職手当の支給を受けている場合 その2）退職一時金が退職所得控除額未満の場合



退職一時金が1,430万円未満の場合 ⇒ 非課税

算式で計算した期間（もし1,000万円なら）
＝（1,000万円－800万円）÷70万円＋20
＝22.8年 → 22年（1年未満切り捨て）

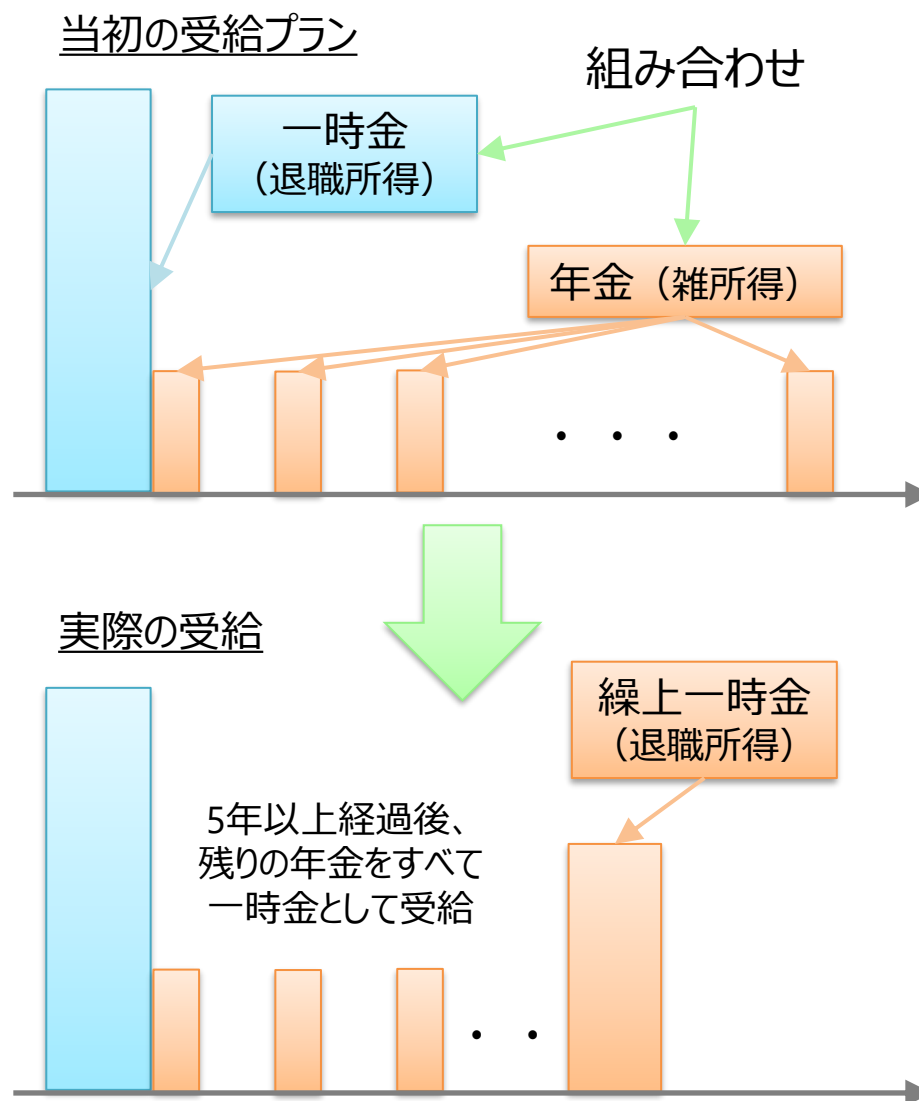
DC老齢給付金（一時金）

- 退職所得控除＝25年の退職所得控除額－9年の退職所得控除額
＝（800万円＋70万円×5）－（40万円×9）＝790万円
- 退職所得＝（800万円－790万円）×1/2＝5万円
- 所得税＝5万円×5％＝0.25万円、住民税＝5万円×10％＝0.5万円

前の退職手当等の収入金額	算式
800万円以下の場合	収入金額÷40万円
800万円を超える場合	（収入金額－800万円） ÷70万円＋20

DCの一時金を2回に分割できる“繰上一時金”とは？

- 確定拠出年金（DC）の受給は、通常、一時金、年金（分割）、もしくはその組み合わせになります。
- ただし、年金（分割）で受け取りを開始してから5年以上経過すると、残りの分をまとめて一時金として受け取る、繰上一時金（※）も選択できます。
- 繰上一時金は、税制上、退職所得となり、退職所得控除（最低金額の80万円）が適用されます。
- 一時金として受け取る金額が大きい場合には、このように2回の一時金に分けることで、税負担を抑えられる可能性があります。



※ 実際に利用できるかは規約によります。

相続に備える4つの対策

1. 遺産分割対策

家族間で遺産争いになるのを防ぐため、遺言書を作成するなどして、「誰が」「何を」相続するか、あらかじめ決めておきましょう

2. 相続手続き対策

相続発生後の手続き負担を軽減し、円滑に進めるため、金融機関の口座を集約したり、不動産などの資産を整理しておきましょう

3. 相続税の軽減対策

相続税負担が発生すると見込まれる場合は、各種税制特例などを利用して、負担を軽減していきましょう

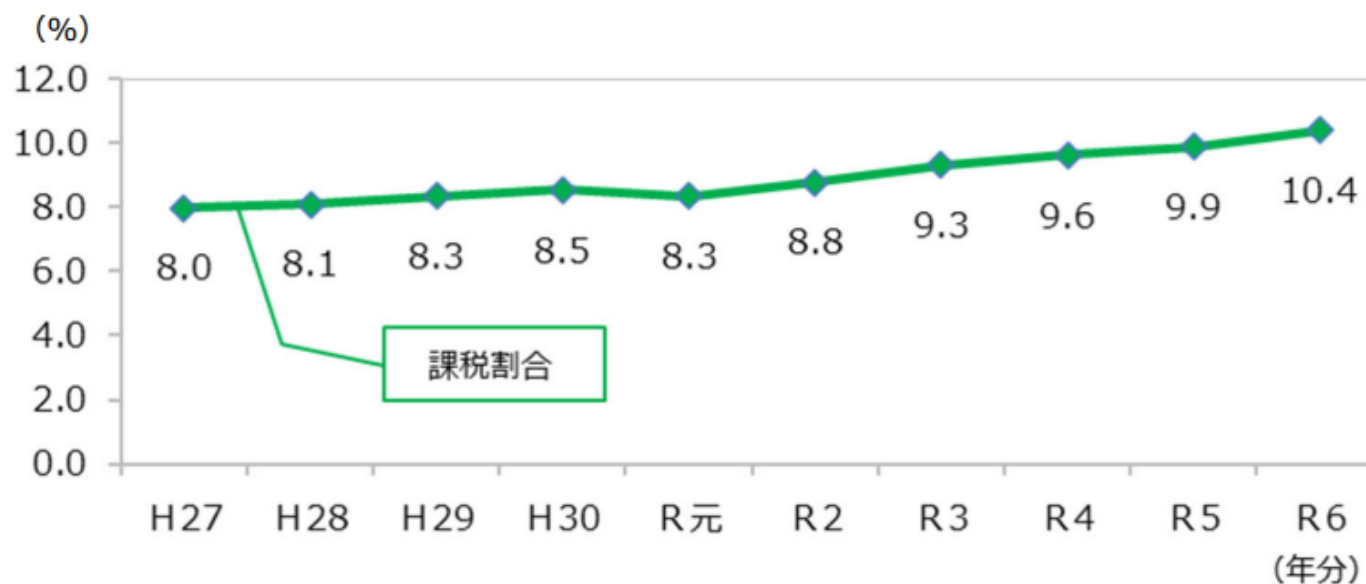
4. 納税資金対策

相続税を相続発生から10か月以内に現金で一括納付できるよう準備しておきましょう。特に相続財産に不動産が多い方は注意です

相続税：課税割合の推移

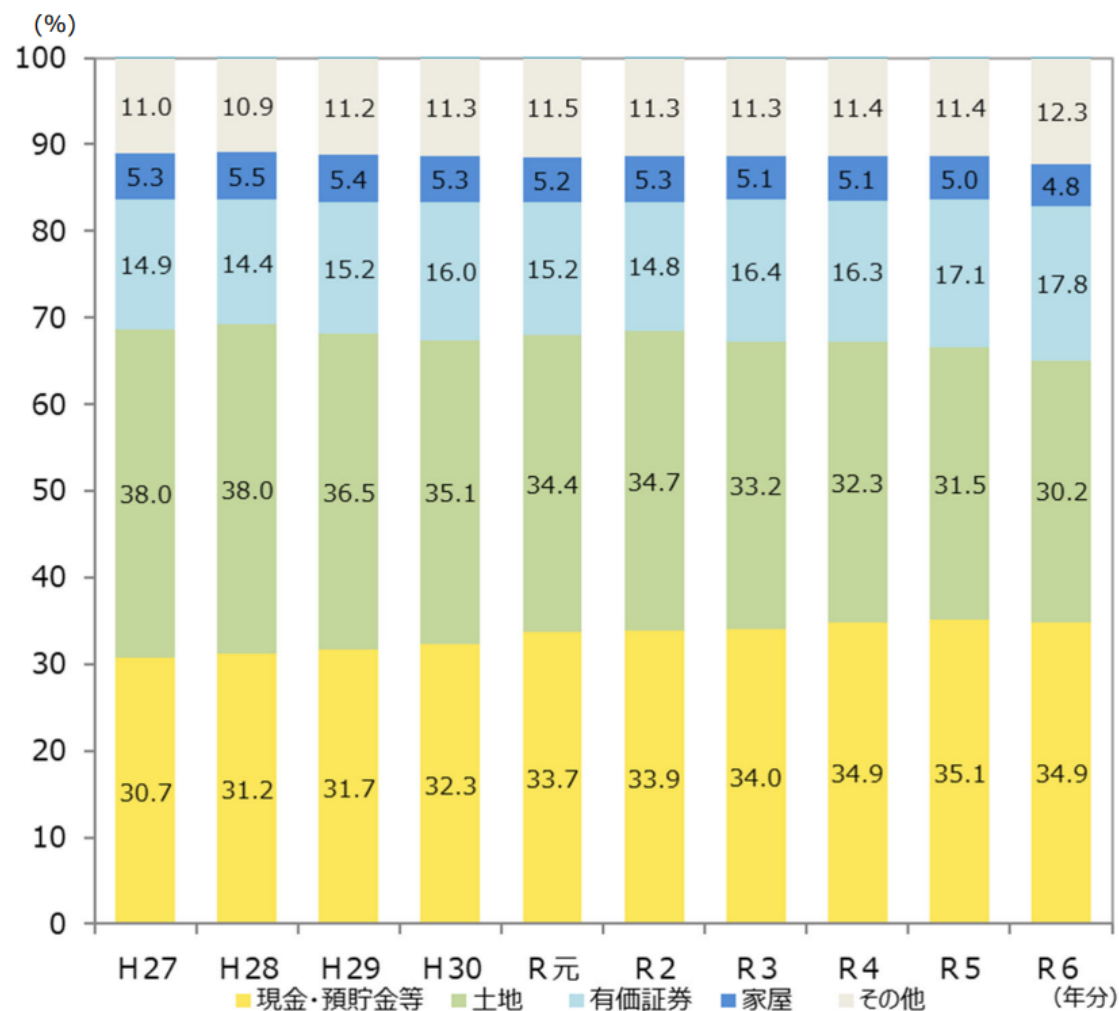
相続税の基礎控除額

$$3,000\text{万円} + 600\text{万円} \times \text{相続人数}$$



$$\text{課税割合} = \text{課税対象被相続人数} / \text{被相続人数全体}$$

相続財産の金額の構成比の推移



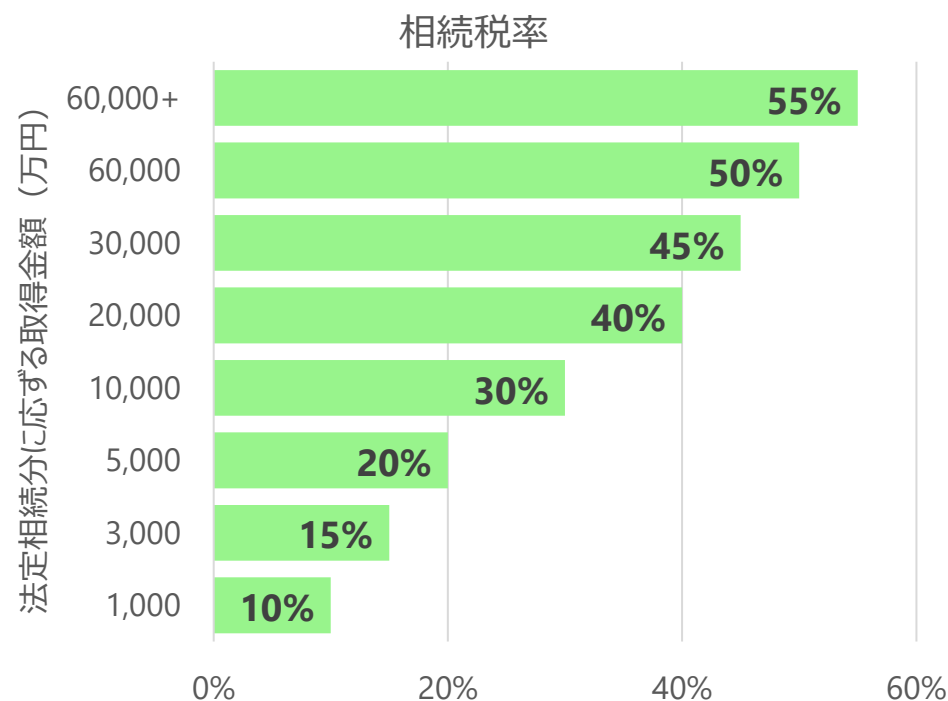
(注) 上記の計数は、相続税額のある申告書（修正申告書を除く。）データに基づき作成している。

分割しやすい
有価証券の
割合が上昇

分割しづらい
土地の
割合が下降

分割しやすい
現金預金の
割合が上昇

相続税は10～55%の累進課税



法定相続分に応ずる取得金額	税率	控除額
1,000万円以下	10%	—
3,000万円以下	15%	50万円
5,000万円以下	20%	200万円
1億円以下	30%	700万円
2億円以下	40%	1,700万円
3億円以下	45%	2,700万円
6億円以下	50%	4,200万円
6億円超	55%	7,200万円

- 相続税率は、5,000万円超で30%、1億円超で40%に
- 生前贈与や生命保険の活用により、相続税対策をしておくことが重要
- 生前贈与は、どれほど活用されているのか？

生前贈与に活用できる税制

相続税負担が見込まれる場合には、早めの資産承継・資産移転により負担を軽減

税制	概要	限度額
直系尊属から 住宅取得等資金 の 贈与を受けた 場合の非課税	令和8年12月31日までの間に、父母や祖父母など直系尊属からの贈与により、自宅用の家屋の新築、取得又は増改築等のための金銭を取得した場合、一定要件の下、一定の非課税限度額まで贈与税が非課税	500～ 1,000万円 (条件次第)
直系尊属から 結婚・子育て資金 の一括贈与を受け た場合の非課税	令和9年3月31日までの間に、18歳以上50歳未満の方（受贈者）が、結婚・子育て資金に充てるため、金融機関等との一定の契約に基づき、受贈者の直系尊属（父母や祖父母など）から一括贈与を受けた場合には贈与税が非課税	1,000万円
相続時 精算課税制度	累計2,500万円までの贈与が非課税となる制度。2,500万円を超過した贈与には一律20%の贈与税がかかり、将来贈与者が亡くなった際に、贈与財産を相続財産に加算して相続税として精算。60歳以上の父母または祖父母などから18歳以上の子または孫などへの贈与が対象。2024年1月の制度改正により、2,500万円の特別控除とは別に「年110万円の基礎控除」が新設、持戻しの対象外	2,500万円
暦年贈与	その年の1月1日から12月31日までの1年間に贈与によりもらった財産の価額を合計し、その合計額から基礎控除額110万円を控除。その残りの金額に税率を乗じて税額を計算。7年以内持戻しの対象	110万円 / 年

贈与税の計算と税率（暦年課税）

基礎控除後の課税価格	一般贈与財産用 （一般税率）		特例贈与財産用 （特例税率）	
	税率	控除額	税率	控除額
200万円以下	10%	-	10%	-
300万円以下	15%	10万円	15%	10万円
400万円以下	20%	25万円		
600万円以下	30%	65万円	20%	30万円
1,000万円以下	40%	125万円	30%	90万円
1,500万円以下	45%	175万円	40%	190万円
3,000万円以下	50%	250万円	45%	265万円
4,500万円以下	55%	400万円	50%	415万円
4,500万円超			55%	640万円

特例税率：直系尊属（祖父母や父母など）から、その年の1月1日において18歳以上の者（子・孫など）への贈与税の計算に使用

贈与税の実効税率（暦年課税）

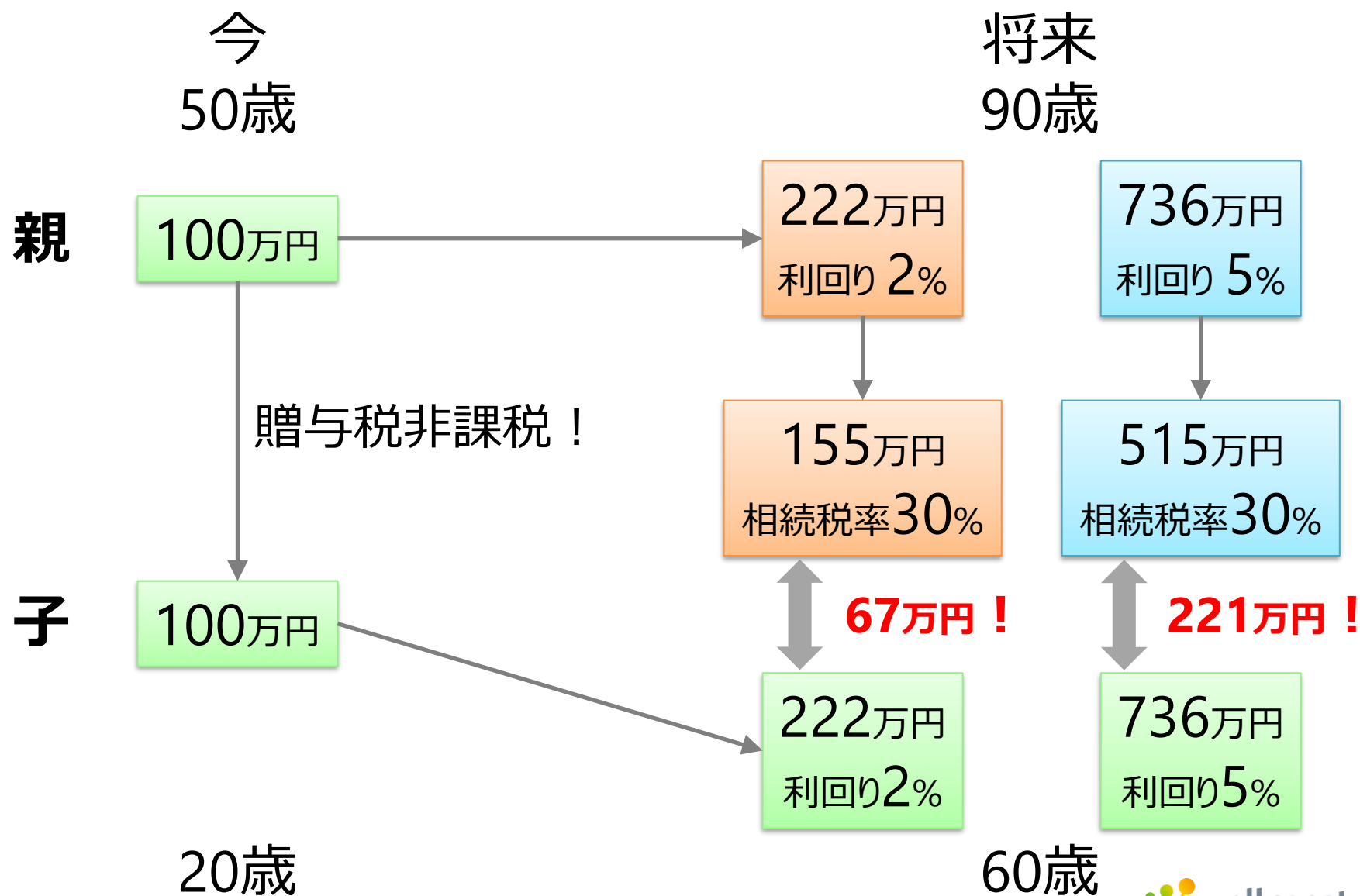
- 基礎控除（110万円）内で贈与しますか？それとも、あえて贈与税を払って贈与しますか？

	一般贈与		特例贈与	
贈与額	贈与税額	実効税率	贈与税額	実効税率
100万円	0万円	0%	0万円	0%
200万円	9万円	4.5%	9万円	4.5%
300万円	19万円	6.3%	19万円	6.3%
400万円	33.5万円	8.4%	33.5万円	8.4%
500万円	53万円	10.6%	48.5万円	9.7%
700万円	112万円	16.0%	88万円	12.6%
1000万円	231万円	23.1%	177万円	17.7%
1500万円	450.5万円	30.0%	366万円	24.4%
2000万円	695万円	34.8%	585.5万円	29.3%

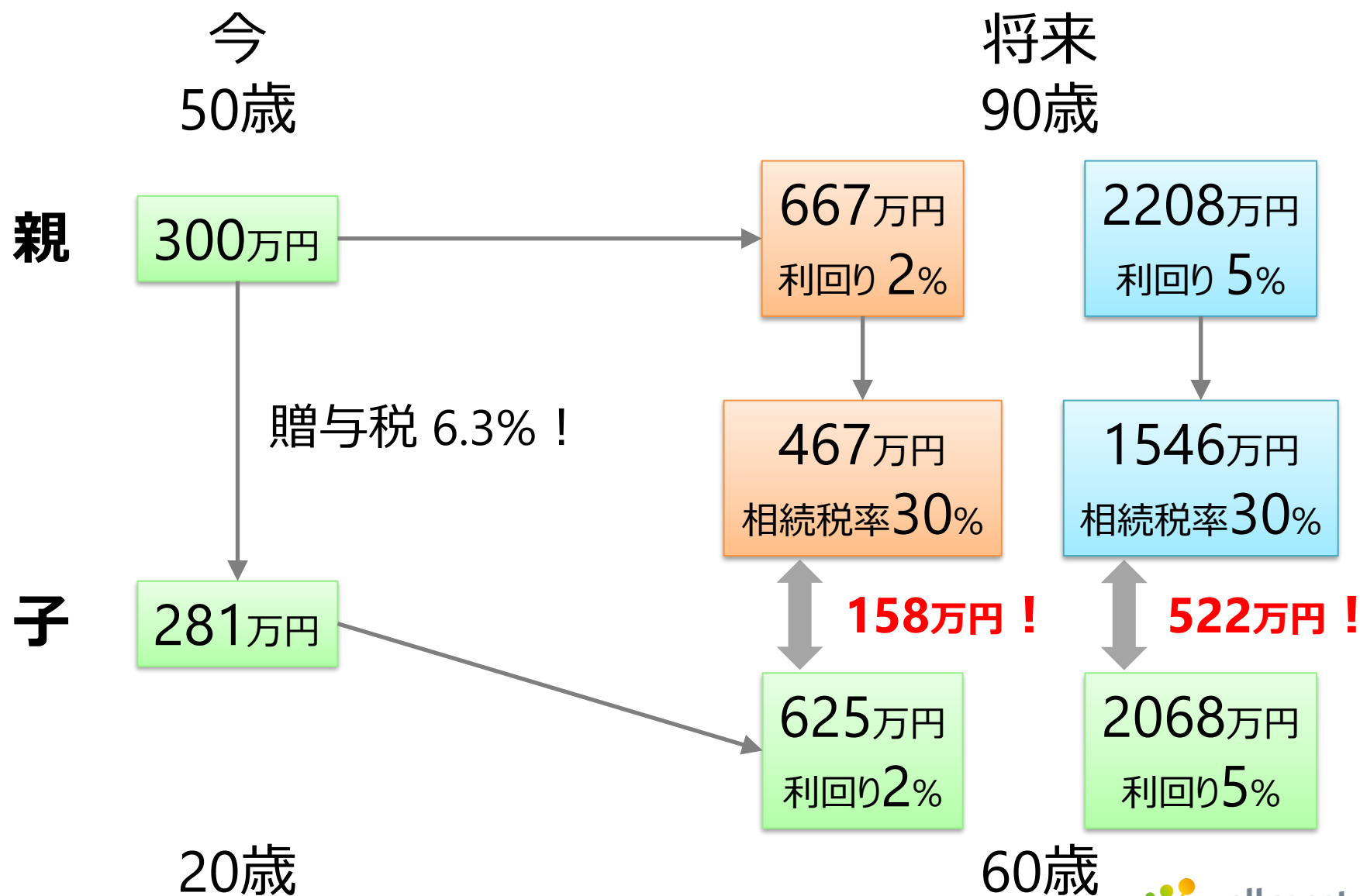
特例贈与：直系尊属（祖父母や父母など）から、その年の1月1日において18歳以上の者（子・孫など）への贈与

- 毎年300万円でも、10年間で3,000万円を実質6.3%の負担で移転可能
- 10年間で、相続人が2人なら6,000万円、3人なら9,000万円に！

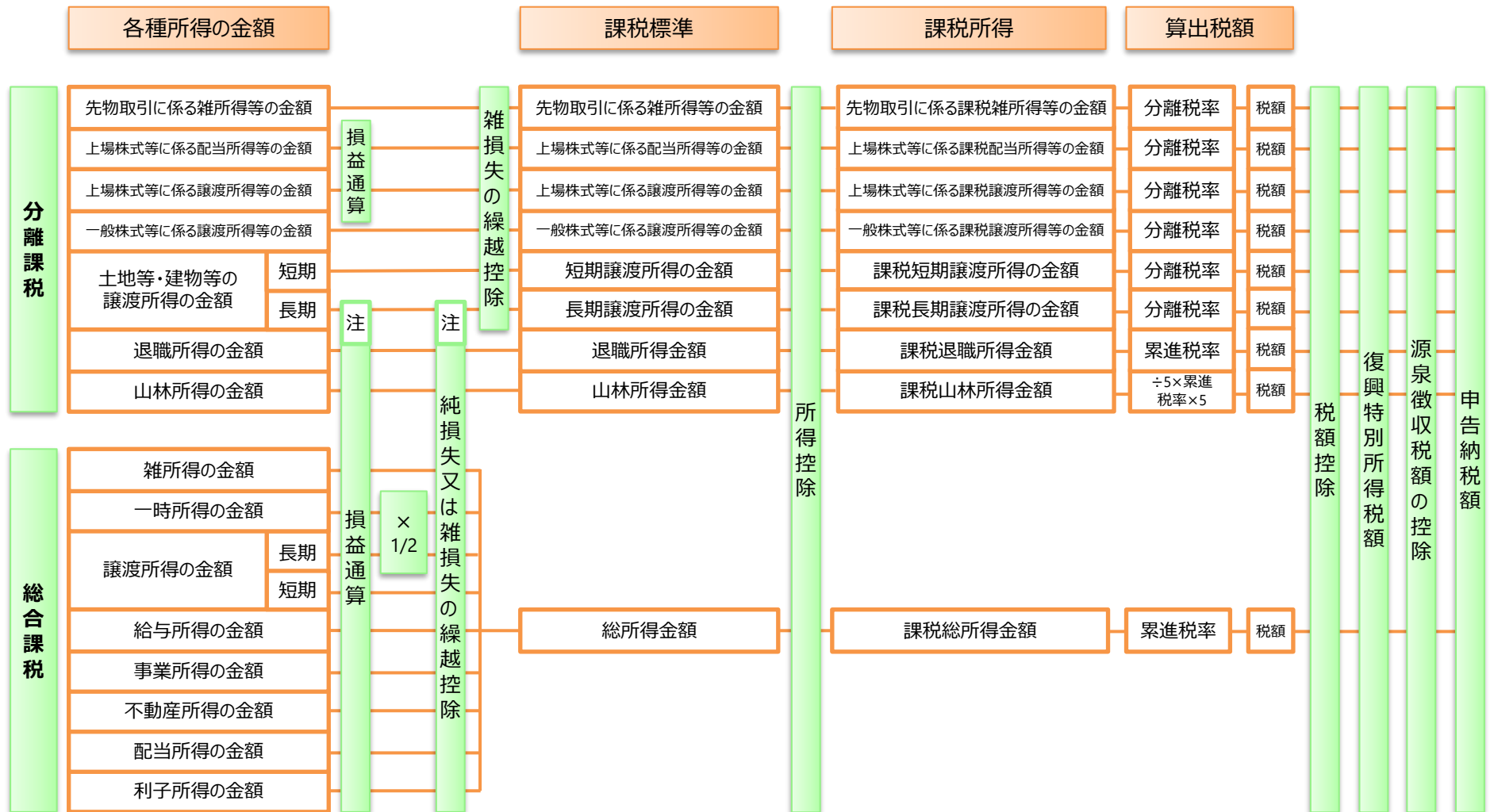
贈与税**非課税**の範囲で生前贈与！



贈与税課税でも生前贈与！



所得税の全体像



注) マイホームの売却による譲渡損失は一定の要件を満たした場合に、損益通算および繰越控除が可能
出典：各種資料より、ウェルスパント作成

人生の時間とお金

人生における時間の配分

活動内容	配分
全体	788,400 時間 (100%) = 90年×365日/年×24時間/日
睡眠	246,375 時間 (31%) = 90年×365日/年×7.5時間/日
仕事	88,200 時間 (11%) = 40年×245日/年×9時間/日
教育	31,360 時間 (4%) = 16年×245日/年×8時間/日 (小学校6年、中学校3年、高校3年、大学4年)
その他	422,465 時間 (54%) 食事、入浴、洗面、トイレ、趣味、スポーツ、家族、友人、一人、、、、

※ 90歳まで生きると仮定して試算



**睡眠は約3割、仕事は約1割、教育は約4%で、半分以上がその他の時間
自分の意志で自分の時間を決めていきましょう！**

人生におけるお金の配分

内訳	収入金額
手取り収入	1億6,000万円（79%） = 400万円/年×40年
公的年金	4,250万円（21%） = 170万円/年×25年（65歳～90歳）
収入合計	2億250万円（100%） = 1億6,000万円 + 4,250万円

内訳	支出金額
住宅	5,040万円（24%） = 6万円/月×12ヶ月×70年（20歳～90歳）
食費	4,602万円（22%） = 600円/食×3食/日×365.25日/年×70年
水道光熱費	840万円（4%） = 10,000円/月×12ヶ月×70年
通信費	420万円（2%） = 5,000円/月×12ヶ月×70年
生命保険	480万円（2%） = 10,000円/月×12ヶ月×40年（20歳～60歳）
その他	8,868万円（44%） 日用品、衣服、美容、趣味、交際、交通費、医療、家具、家電、レジャー、自動車、教育費（800～2,400万円/人）、、、



**主な項目としては、住宅と食費がそれぞれ2割強。約半分がその他で、人によって使い方が分かれるところ。
自分の意志で自分のお金を決めていきましょう！**

よくあるご相談例・質問

よくあるご相談例・質問1

Q. これまで預貯金だけをしてきて、気づくと1,000万円貯まっていた。資産運用してみたいのですが、どのように始めたらいいのでしょうか？

A. まずご自身の支出額を確認した上で、P.57にあるように、お金を4つに分けてみましょう。その上で、当面使わないお金のうちの一部の金額（例えば、1～2割）から資産運用にまわしてみてもいいかでしょうか。その際、税制優遇口座（NISAやiDeCo等）を優先的に利用されるとよいでしょう。また、今後どのようなタイミングでお金を使っていくことになるのか、おおまかでよいのでライフプランを作成していきましょう。

Q. 積立投資をしてみたいのですが損する可能性があるのではなかなか踏み出せません、、

A. まずは少額（例えば、月1,000円）から始めてみてはいかがでしょうか。まずは少額から始めてみて、積立投資がどんなものか、経験してみることが大切だと思います。少しずつ経験を積みながら、投資の知識やライフプランに応じて、投資対象や積立金額を見直していくことをおすすめします。

よくあるご相談例・質問2

Q. 生命保険を見直したいのですが、どこから始めればよいのかわかりません。

A. まず生命保険で最も大切なのは、死亡保障です。万が一の際に、経済的に困る家族がいるかどうか、いる場合、どのくらいのお金を遺す必要があるか、確認しましょう。その際には、公的年金の遺族給付や、職場の死亡弔慰金、死亡退職金、遺児育英年金などがないかも確認しておきましょう。その上で、足りない部分だけ民間の保険（収入保障保険がおすすめ）で備えていくとよいでしょう。

Q. 退職金としてまとまったお金が入るので資産運用を本格的に始めたいのですが、どのようにしたらよいのでしょうか？

A. 退職金を受け取って資産運用を始めたいという方はたくさんいらっしゃるのですが、その前に、今後、例えば10～15年のお金の収支について見える化しておくことが大切です。何歳まで働きどのくらいの収入があるのか、年金収入はどのくらいか、また今後、生活費や教育費等はどのくらいかかるのか、といったことです。こういったリタイアメントプランを明確にした上で、初めて資産運用にお金をどのくらいまわすべきなのか、どのくらいリスクを取れるのか、といったことが決まってきます。

よくあるご相談例・質問3

Q. ネットを使えばいくらでも無料で情報が取れますが、わざわざ相談料を払ってまでファイナンシャルプランナー（FP）に相談する必要はあるのでしょうか？

A. 確かにネット上には非常にたくさんの情報が溢れています。しかし、一方で、たくさんあるがゆえに、その方に適した情報を適切に探し出すというのは簡単ではないと思います。また、探せたとしても、その方のご事情に適した解決案をご自身で導き出すのは必ずしも容易なことではありません。そのような意味で、必要に応じてファイナンシャルプランナーなどの専門家を利用していただくのがよいと考えています。

Q. FP相談は相談料が無料のものも多い中、わざわざ相談料を払う必要性を感じないのですが、なぜ有料なのでしょうか？

A. 相談料無料で対応されているところは、ビジネスとして成立させるために、何らかの商品販売（金融商品、保険、不動産など）を前提としていることが多いのではないのでしょうか。一方、弊社では、特定の商品販売等を前提とせず、あくまでお客様にとっての最適なアドバイスの提供を目的としているため、お客様から相談料をいただく形が最適だと考えています。

会社概要 & 代表者プロフィール

会社概要

会社名	株式会社ウェルスパント	 well spent
代表者	代表取締役 横田 健一	
設立	2018年2月	
事業内容	● インターネットを利用した、資産形成や資産活用に関する情報の提供サービス ● イベント、セミナー、研修等の企画、開催及び運営 ● 資産形成や資産活用に関するコンサルティング及びファイナンシャルプランニング業務 ● 不動産コンサルティング業務 ● 顧客紹介に関する業務 ● 出版物の企画、監修、執筆及び販売 ● ソフトウェアの企画、開発、制作及び販売 ● 経営コンサルティング業務	
URL	https://shisankeisei.jp/	
オフィス	〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-13 神田第4アメックスビル 4階	

自己紹介：横田 健一（よこた けんいち）

ファイナンシャル・プランナー / 株式会社ウェルスペント 代表取締役



プロフィール

「フツの人」にフツの資産形成を！というコンセプトで情報サイト「資産形成ハンドブック」やYouTubeでの情報発信、家計相談、ライフプラン・シミュレーションの提供等を行っている

著書「増やしながらしっかり使う 60歳からの賢い「お金の回し方」」→
(KADOKAWA、2025年4月30日発売！)



【ライフイベント】1976年 静岡県伊東市生まれ、東京育ち。一女の父。結婚、留学、海外生活、独立・起業、自宅購入、住宅ローン借り換え、株式・投資信託、不動産投資、iDeCo、相続、介護、贈与、骨折（入院・手術、高額療養費）

【実績】（講師）野村金融アカデミー、投資信託協会セミナーなどの各種研修・セミナー（執筆）著書「新しいNISA かんたん最強のお金づくり」（河出書房新社、2023年6月）、楽天証券「トウシル」、au AM「auのiDeCo」、プレジデントオンライン、野村AM「NEXT FUNDS」、マネーフォワード「MONEY PLUS」、週刊東洋経済、週刊エコノミスト、Kinza Financial Plan、NewsPicks、DCプランナー実務必携/会報誌、CFP® 資格標準テキスト改訂協力、FP 1 級教本校閲、ファイナンシャル・ウェルビーイング検定監修

【職歴・学歴】2001年野村證券入社。金融派生商品の開発やトレーディング、企画を経て独立。2018年2月 株式会社ウェルスペントを設立。都立青山高等学校卒業。東京大学理学部物理学科卒業。同大学院修士課程修了。マンチェスター・ビジネススクール経営学修士（MBA）。投資信託協会「すべての人に世界の成長を届ける研究会」客員研究員、金融経済教育推進機構（J-FLEC）「家計の見える化検討会議」委員

【資格・会員】CFP® / 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 / 日本証券アナリスト協会 認定アナリスト / 住宅ローンアドバイザー / 2級DCプランナー / ウェルビーイング学会（ファイナンシャル・ウェルビーイング分科会） / 日本FP学会 / 日本年金学会

横田 健一（よこた けんいち）のプロフィール

1976年7月3日 静岡県伊東市生まれ、東京育ち。一女の父。東京都文京区在住

時期	学歴 & 職歴
1995年	都立青山高等学校卒業。アルバイト：郵便配達
1999年	東京大学理学部物理学科卒業。アルバイト：引っ越し、家庭教師、通信会社飛び込み営業、大道芸（ジャグリング）など
2001年	東京大学大学院理学系研究科物理学専攻修士課程修了後、野村證券株式会社入社。株式のトレーディングやデリバティブ商品の開発に従事
2008年	英国マンチェスタービジネススクール 経営学修士（MBA）修了、帰国後クレジット・デリバティブのトレーディングに従事
2011年	野村ホールディングス株式会社経営企画部
2015年	野村リサーチ・アンド・アドバイザリー株式会社社外取締役兼務（2017年3月まで）
2016年	野村ホールディングス株式会社金融イノベーション推進支援室にて、フィンテックなどの調査・企画を担当
2018年	退職後、独立

横田 健一（よこた けんいち）のプロフィール

時期	ライフイベント歴 & 資産形成歴
1999年	大学院に進学し、奨学金の利用を開始
2000年	証券会社に内定したので、証券口座を開設、初めて投資信託を購入
2001年	証券会社に入社し、初めて株式を購入。株式るいとうや持株会を開始。企業型確定拠出年金開始
2003年	変額保険（終身）を契約
2004年	結婚
2005年	初めて、中古ワンルームマンションを購入し、不動産投資を始める
2006年	留学のため英国へ転居
2008年	英国から帰国。リーマンショックにより、市場の暴落を経験
2010年	自宅（一戸建て）を購入。住宅ローンを借りる
2011年	娘誕生
2012年	父親死去。初めての相続
2013年	特定口座で、投資信託（基本的にはインデックス投信）の積立を開始
2014年	NISA口座でインデックス投信の積立を開始
2018年	退職し、独立

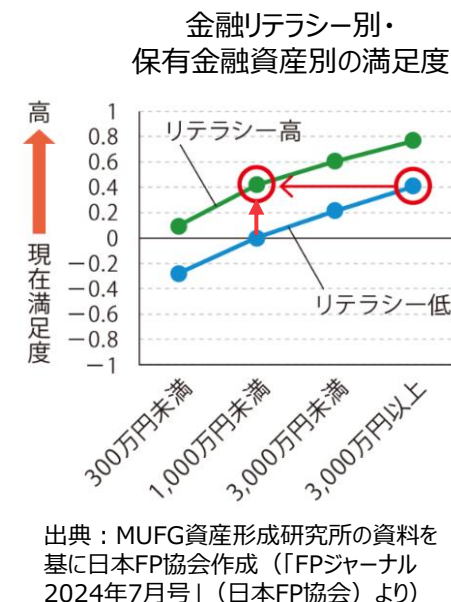
ウェルスパント (well spent) って？

英語の“well spent”は

→ 「有益に使った」「有意義に過ごした」

Money **well spent** will buy twice its value.

金は使いようで倍にもなる – 斎藤和英大辞典



より多くの方に、貴重なお金や時間をウェルスパントして頂き、より幸せな人生を送っていただきたい！

最期に、「Life well spentだったなあ」と思えるように。



ウェルスペントについての3大問題意識

1. 現預金の割合が高すぎ

⇒ 期待リターンの高い資産への組み換え

(投資への適切な理解)

2. 民間生保に加入しすぎ

⇒ 生命保険の加入額の見直し

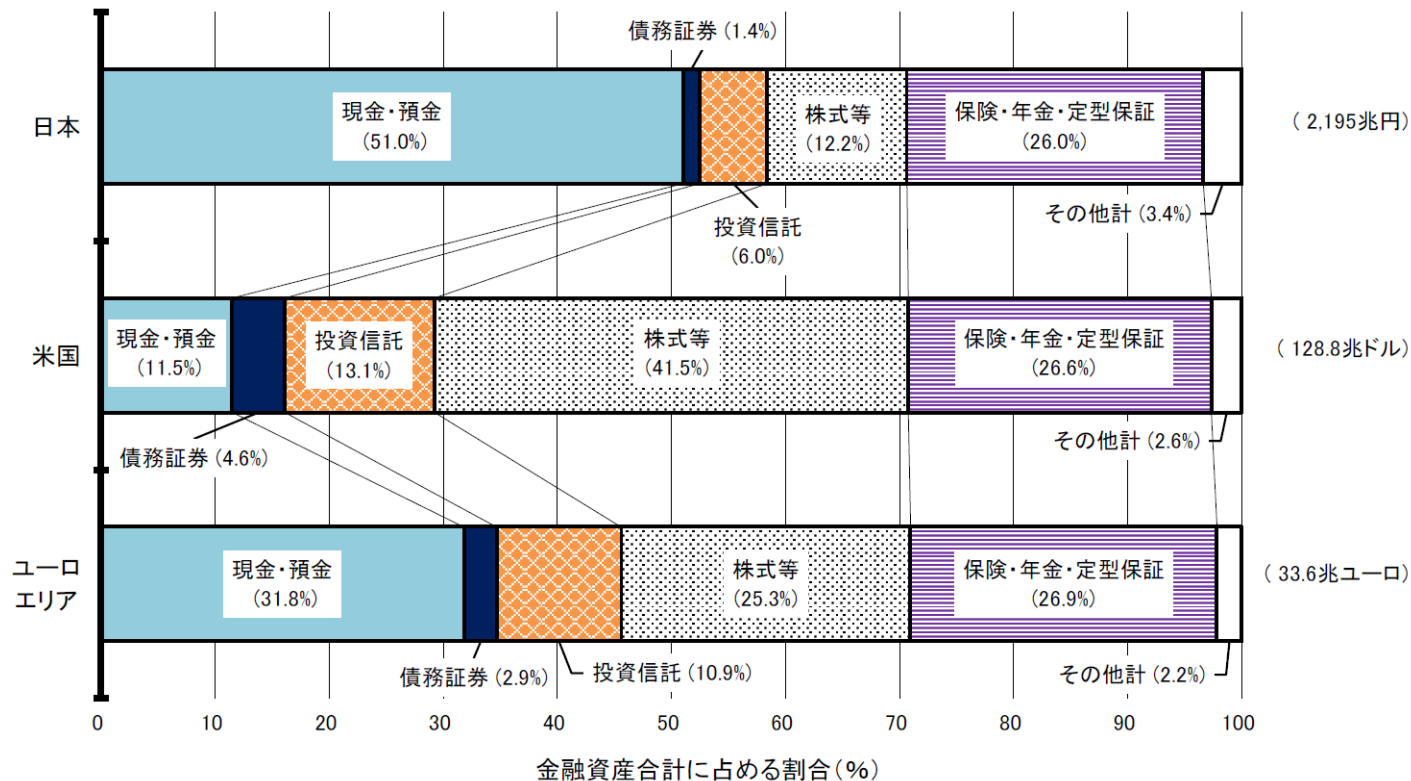
(社会保険への適切な理解と必要保障額の把握)

3. 相続時まで資産を持ちすぎ

⇒ 生前からの資産移転促進

(マネープランの見える化)

日本の家計金融資産は現預金偏重



*「その他計」は、金融資産合計から、「現金・預金」、「債務証券」、「投資信託」、「株式等」、「保険・年金・定型保証」を控除した残差。

- 日本の家計金融資産は、約半分が現預金
- 現預金は利回りが低いため、金融資産全体としてはあまり投資されておらず、リターンが低くなっている
- 日本の家計所得は、9割弱が勤労所得であり、財産所得は1割強にとどまっている
 - ⇒ **家計金融資産の生産性を高めるとともに、人々からお金についての不安を取り除く必要性が高い**

出典：日本銀行「資金循環の日米欧比較」（2025年8月29日）

(頭の体操) 家計に必要な現預金額は？

➤ 各家庭とも生活防衛資金だけあればよい？

✓ 日本の総世帯数は5,431万世帯（2022年）

● 生活費を25.1万円/月（2024年）

● 12ヶ月分を確保

とすると、 $5,431万 \times 25.1万円 \times 12ヶ月 = \mathbf{164兆円}$

➤ さらに、65歳以上世帯員のいる2,747万世帯（2022年）が老後資金として、1,000万円必要なら？

✓ $2,747万 \times 1,000万円 = \mathbf{274兆円}$

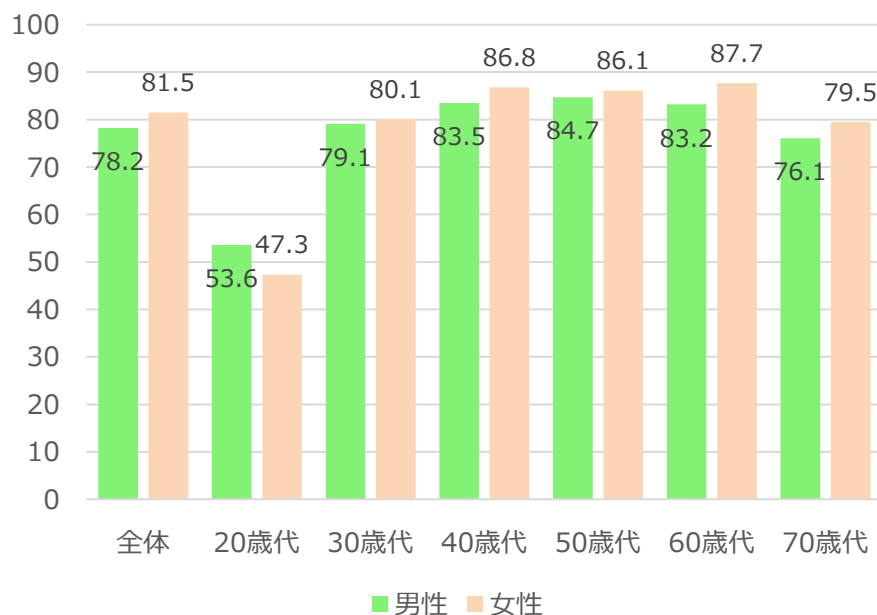
➤ 合計すると**438兆円**

➤ 現在の預貯金**1,119兆円**を踏まえると、さらに300～400兆円くらいは有価証券へシフトしてもおかしくないはずでは。

➤ **100兆円が利回り4%で運用できたら、年間4兆円。1世帯あたり年間約7.4万円の収入アップ（資産所得増加）に！**

民間生命保険に入り過ぎでは？

生命保険加入率（％、性別・年齢別）



（注）民間の生命保険会社や郵便局、J A（農協）、県民共済・生協等で取り扱っている生命保険や生命共済（個人年金保険やグループ保険、財形は除く）の加入率

＜生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／令和7年度＞

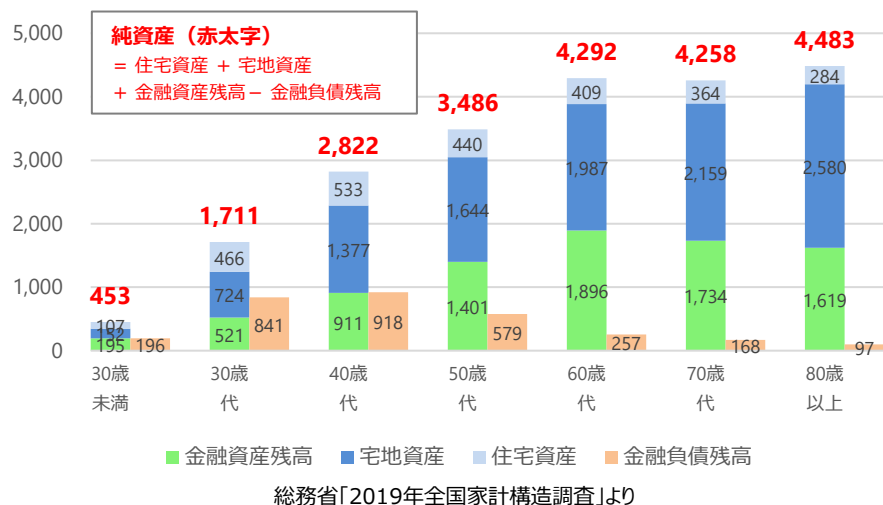
出典：sigma No 3/2024, SwissRe Institute より、
日本の生命保険料総額（2023年）40兆1032.8億円
日本の生命保険料シェア（2023年）9.6%
内閣府より、年次GDP実額595.2兆円（2023年度、名目）

- 日本では、国民皆保険、国民皆年金により**社会保険が充実**
- さらに会社員などの方は**職場の福利厚生**により、様々な付加給付もある状況にもかかわらず、民間の生命保険の世帯加入率は**約8割**。社会保険に対する**理解不足**？
- GDP(595兆円)の約6.7%が生命保険料
- 世界人口の1.6%である日本人が世界保険料全体の9.6%を支払っている？
- 真の保険需要に供給があってない？

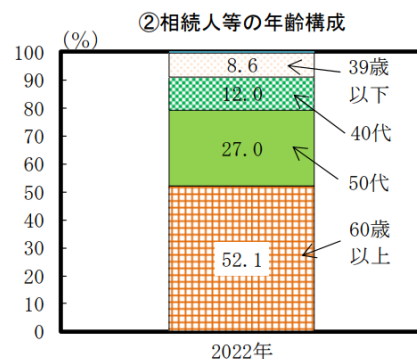
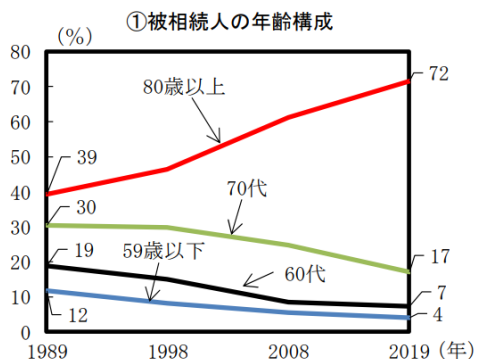
⇒ **社会保険に対する適切な理解の徹底**と、公的（社会保険）、職場（福利厚生）を踏まえた**適切な自助**（民間保険の利用）

資産が高齢者に偏在しているのでは？

世帯主の年齢階級別家計資産構成（総世帯）（万円）



- ・ 漠然とした将来不安のため、金融資産、不動産を有効に活用できていないのでは？
- ・ 日本は高齢者世帯ほど金融資産を多額に保有。長寿化に伴い相続が後ずれしており、相続人となる子供世帯が子育て等でお金がかかるにもかかわらず、資産移転が進んでいないのでは？



⇒ **お金が必要な人に、必要なタイミングで、必要なだけ移転していくことが必要なのでは？**

免責事項

本資料に掲載している事項は、情報の提供のみを目的としており、証券その他の金融商品の取引の勧誘を目的としたものではありません。また、本資料は、作成時点において、信頼できると判断する情報から作成しており、その内容の正確性には万全を期しておりますが、利用者がこれらの情報を用いて行う判断の一切について責任を負うものではありません。

『資産形成ハンドブック』の内容が検定試験になりました！

自分らしく生きるための、お金との関わり方・向き合い方を学ぶ

ファイナンシャル・ウェルビーイング検定

人生100年時代におけるライフプランに必要な知識を身につけ、実践的に活かすための金融ケイパビリティを修得する

日経CNBCでも
取り上げられた
今、注目の
“お金”の検定

私、ファイナンシャルプランナー 横田健一が
全面監修しています。
本書『資産形成ハンドブック』の内容もベースにして、
ライフプランや資産形成等についての知識が着実に
身につく検定試験となっています。



本検定は、私が解説を担当した動画とテキストが
セット教材となっています。本書にもある社会保険
や税金、ライフプランシミュレーションのやり方など、
行間を補足してわかりやすく解説しています。
受験しやすいオンライン検定となっていますので、
是非チャレンジしてみてください！



株式会社ウェルスペント 受験料10%OFF特別クーポン！
公式サイトで、お申し込み時に右のクーポンコードをご入力ください

YKRcmdtw



一般社団法人 実務能力開発支援協会 東京都千代田区神田駿河台2-1-20 御茶ノ水安田ビル6階
TEL: 03-5283-6508 URL: <https://financial-well-being.jp/>

ファイナンシャルプランナー・横田健一の本

60歳になったら待たなし！あなたのお金の悩み解決します。

「貯蓄から投資へ」の掛け声に乗って投資を始めたばかりの人もいれば、長年投資を続けている自称セミプロ投資家も多いシニア世代。しかし、働いて得られる収入も目減りしていく60代に入れば、これまで同様貯めて増やすことばかり志向するのではなく、蓄えを使うことも考えていかなければなりません。貯め方・増やし方を指南する情報はあふれていますが、上手な使い方・取り崩し方はわからないという人が大半ではないでしょうか。そこで、働き盛りを過ぎた60代に向け、これからの運用法、稼ぎ方、年金の受け取り方と、資産を長生きさせる取り崩し方のベストバランス「賢いお金の回し方」を、＜ライフプランニング＞と＜投資＞の双方に精通する著者が指南します。

新刊、2025年4月30日発売！

増やしながら
しっかり使う

60歳からの 賢い「お金の 回し方」

ファイナンシャルプランナー
横田健一

不安をなくし
幸せに生きるためのマネー戦略

え!?
資産1000万円を
毎年48万円×20年間
取り崩しても
1340万円残る?

長生きは
怖くない!

資産取り崩し 定額か定率か 定口数か
年金 繰り上げか 繰り下げか
退職金 一括受給か 年金か

知らないで老後人生に差がつく新常識

KADOKAWA

<ココがすごい！本書の特色>

1. 専門家である著者が、資産形成に最適と考える**投資信託6本**、
長く付き合ってもよいと考える**金融機関2つ**を厳選紹介！
2. **世代・家族構成別**の「新しいNISA活用シミュレーション」で具体的
に説明。**自分ゴト**として資産づくりに取り組める！
3. なぜ**世界の幅広い株式への投資**がおすすめなのか…投資の王道・
原理原則に沿った投資方針なので、ずっと続けられる！
4. **家計管理**や**ライフプランシミュレーション**など、お金の基本について
も解説。安心して資産形成への一歩が踏みだせる！

2023年6月22日発売！ 10刷、累計2万部超え！

2024年の大改正に完全対応

新しい NISA

かんたん最強の
お金づくり

ファイナンシャルプランナー
横田健一

NISAビギナーは必ずこの本から！

貯金ゼロでも
毎月2万円
→2200万円
に育つ大作戦!!

10刷!
続々重版

amazonレビュー
★★★★★
4.8の高評価



⇨ 60歳からの賢い「お金の回し方」
Amazon始め、各書店にて発売中！

新しいNISA ⇨

