フツーの人にフツーの資産形成を！

資産形成ハンドブック

https://shisankeisei.jp

2024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

well spent

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。

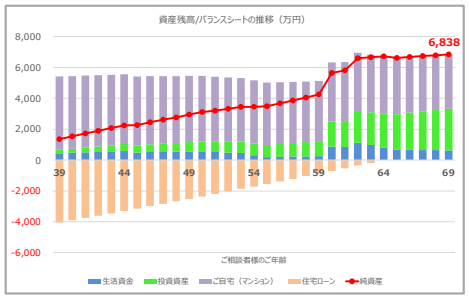
Web
（ブログ）

本冊子

ブログ

YouTube

ライフプラン
シミュレーション用
Excel



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（ウェルスペントし）、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
株式会社ウェルスペント
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.17
◆ 家計管理	P.31
◆ 住宅	P.58
◆ ライフプランシミュレーション	P.75
◆ リスクに備える	P.84
◆ 老後に備える	P.119
◆ 資産形成としての株式投資	P.133
◆ リタイアメントプランニング	P.240
◆ その他 参考資料	P.281
◆ 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

資産形成入門

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う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

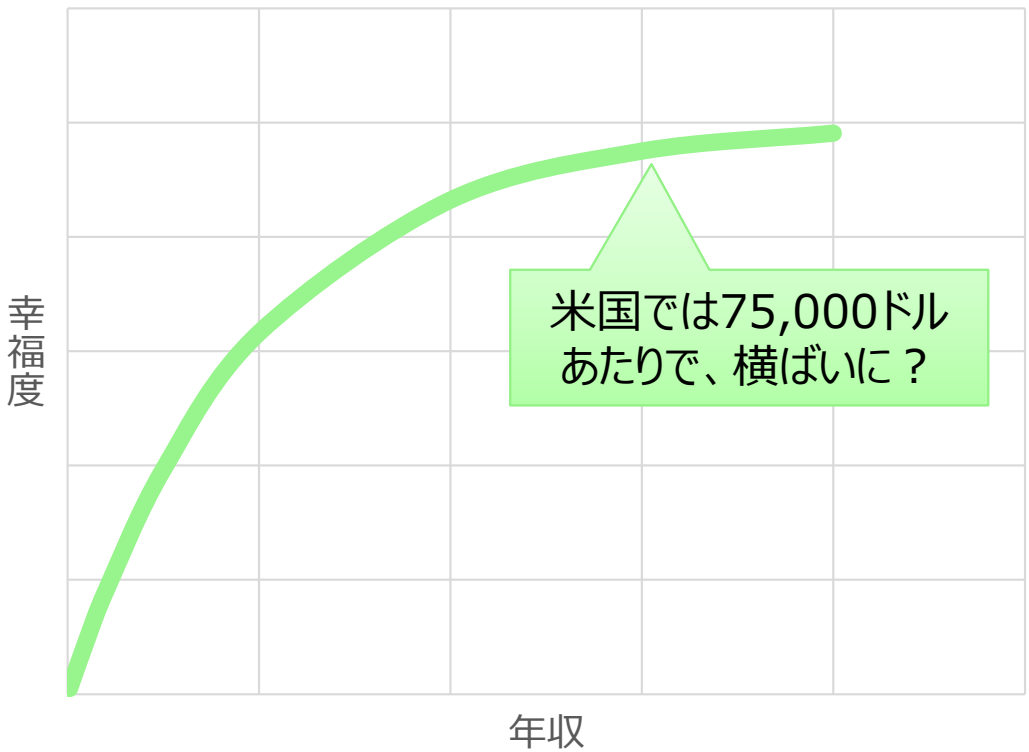
- お金は人生の目的ではなく、あくまで手段であり、幸せ（ウェルビーイング）な人生を送ることが大切だと考えています。
- 資産形成の道のりは、ハラハラ・ドキドキするようなものではなく、地道で面白みはないかもしれません。しかし、仕組みを作り、再現性の高い方法に取り組むことで、手間をかけずに、誰でも実行できると考えています。

※ 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。

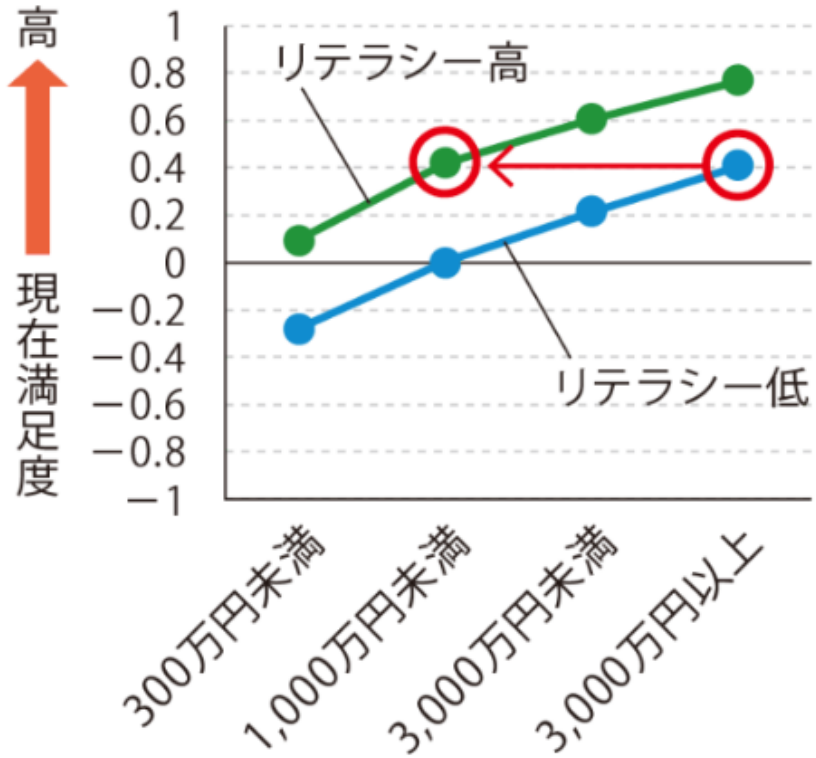
収入や資産が多いほど幸せなのか？

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



出所：（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、（右）MUFG資産形成研究所の資料を基に日本FP協会作成（「FPジャーナル 2024年7月号」（日本FP協会）より）

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：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）	
Career Well-Being	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
Social Well-Being	人間関係：人生における強い関係性と愛情
Financial Well-Being	**経済的：収入や資産状況などの経済的な面**
Physical Well-Being	身体的：身体的な健康と成し遂げようとする意欲
Community Well-Being	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目標（自分が満たされたと感じる状態）の設定が必要

⇨ 「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/マネープラン"が大切

ファイナンシャル・ウェルビーイングとは？

「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」

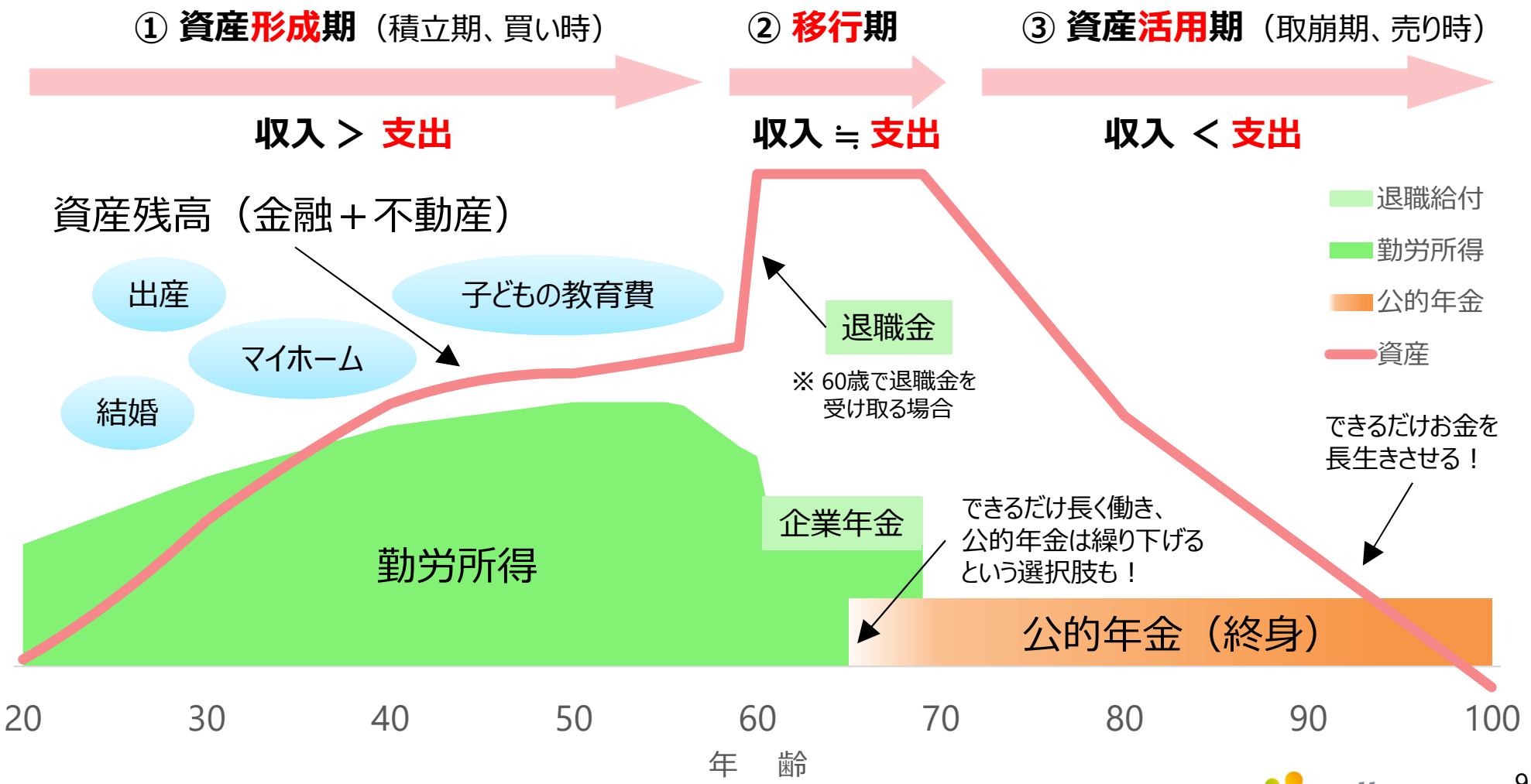
"**financial well-being** can be defined as a state of being wherein a person can fully meet current and ongoing financial obligations, can feel secure in their financial future, and is able to make choices that allow enjoyment of life"

	現在（Present）	**将来**（Future）
安心感 Security	**毎日や毎月の支払いを管理できる** Control over day-to-day, month-to-month finances	**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） Capacity to absorb a financial shock
選択の自由度 Freedom of choice	**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て寛容など。学び直しや働く時間を少なくするなど） Financial freedom to make the choices to enjoy life	**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） On track to meet your financial goals

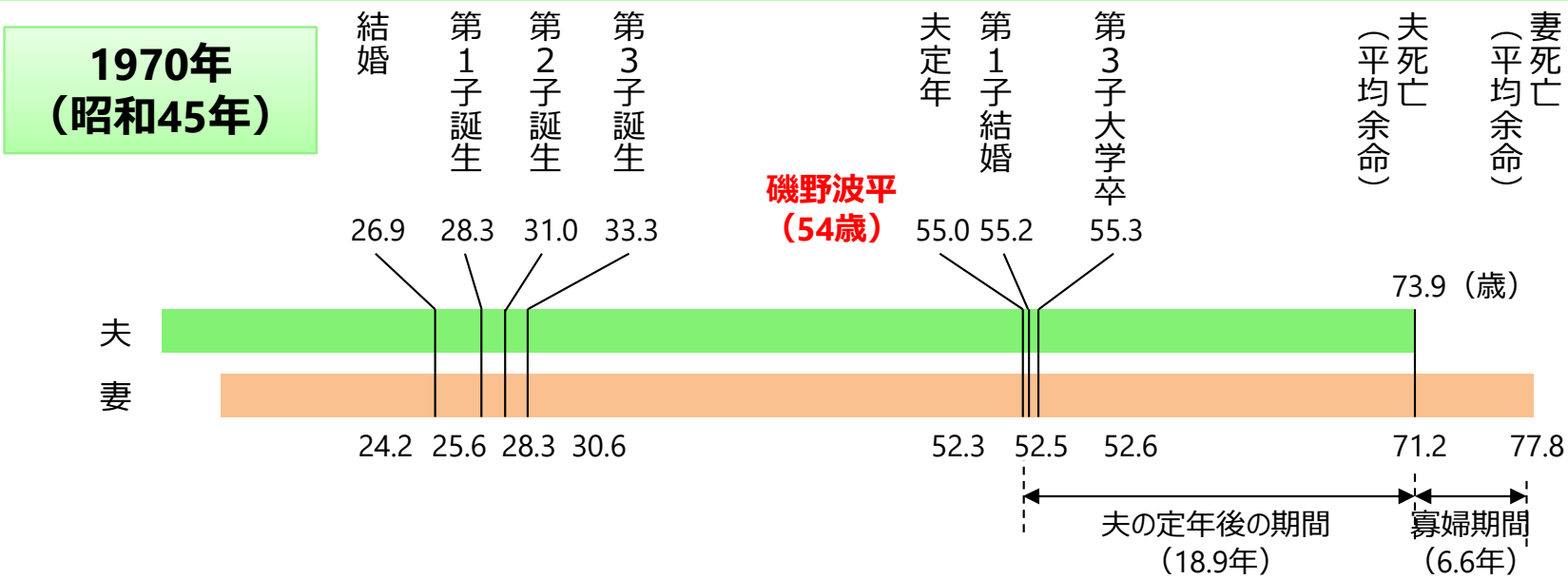
出所："Financial well-being: The goal of financial education"（Consumer Financial Protection Bureau /消費者金融保護局, January 2015）なお、日本語はすべてウェルスペント訳

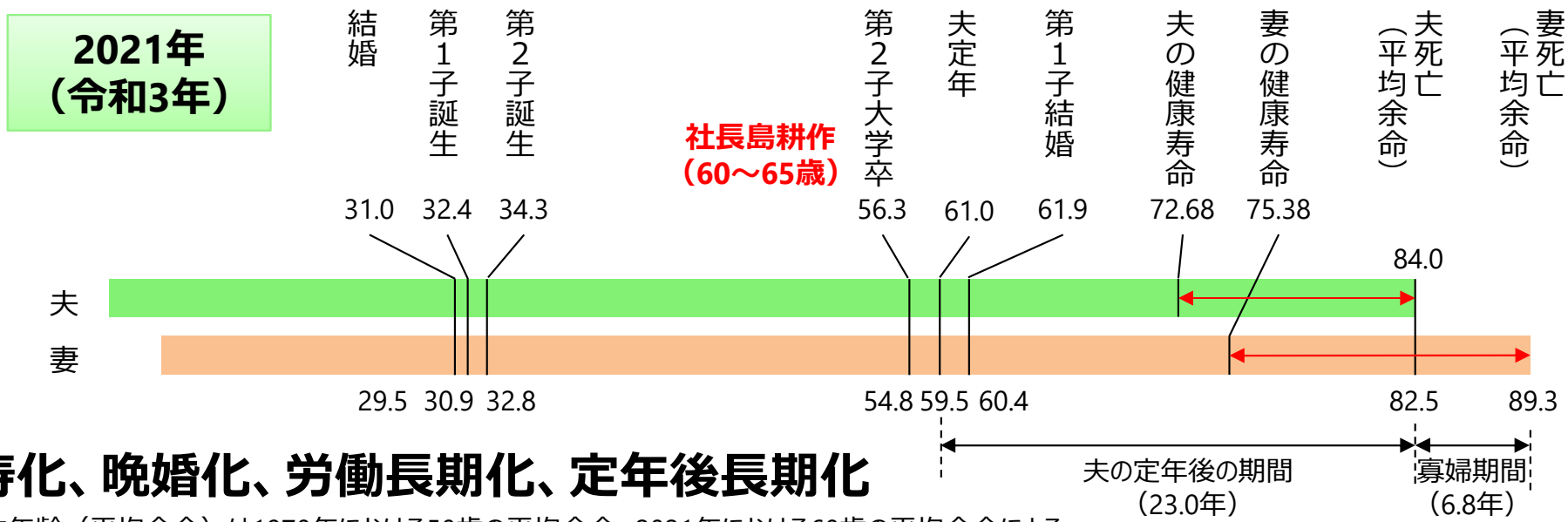
人生におけるお金の収支

- 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、できるだけ長く働く。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





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、2021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2024年1月改訂版（生命保険文化センター）」等より、ウェルスペント作成

well spent

３つの寿命を合わせて、幸せな人生を！

生存割合	女性	男性
90歳時	49.8%	25.5%
95歳時	25.0%	8.7%

生命の寿命

男性 81.05歳
女性 87.09歳

健康の寿命

男性 72.68歳
女性 75.38歳

お金の寿命

70歳？
100歳？

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４年簡易生命表」
健康の寿命：厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会「健康寿命の令和元年値について」

well spent

資産形成の大原則

ライフプランによりますが、
一般的には将来のために、
支出は手取り収入の
８～９割くらいで

来年の資産

＝ 手取り収入 － 支出

＋ 今年の資産 × （1 ＋ 運用利回り）

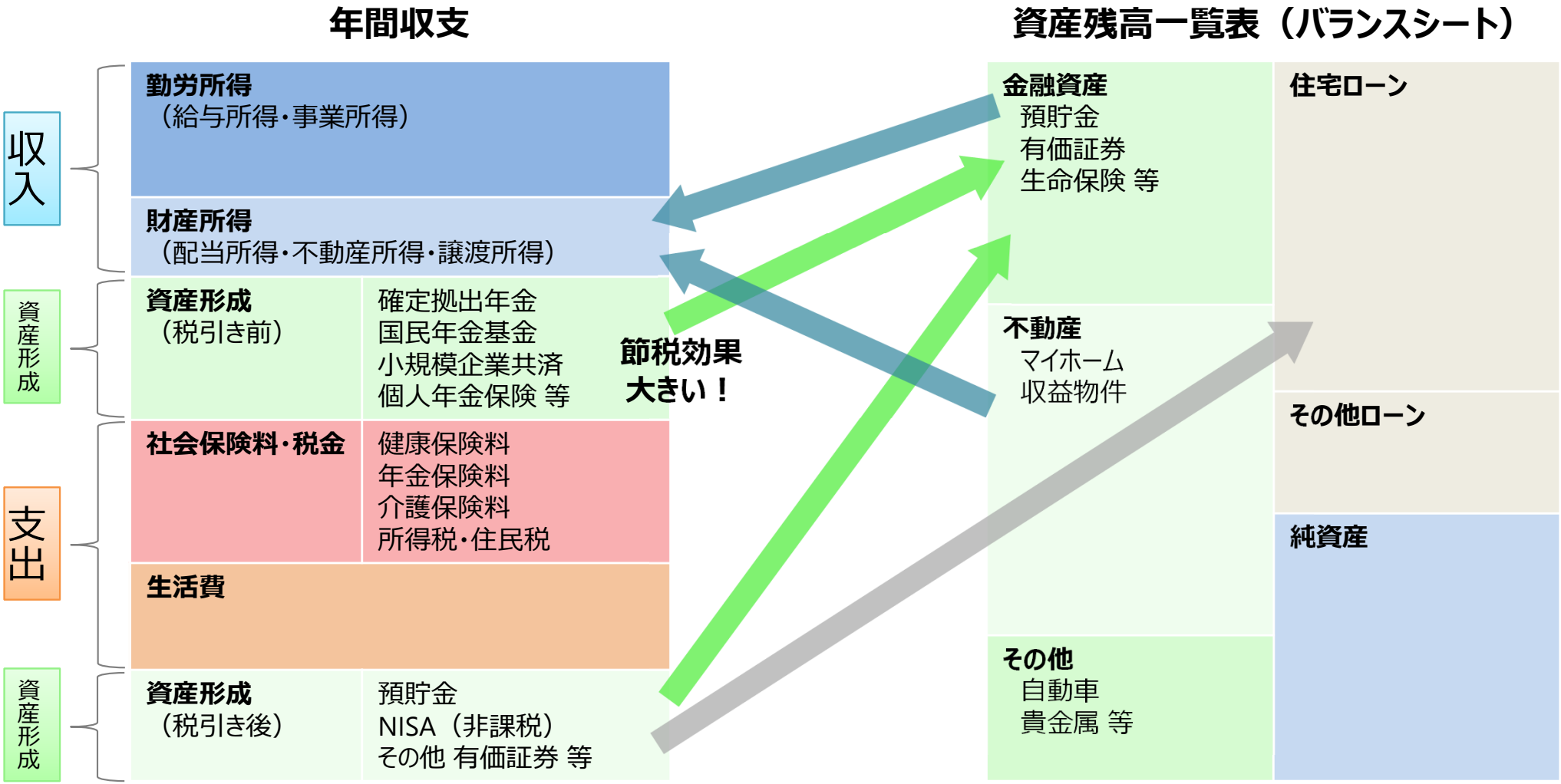
現実的な
利回りは
0～5%くらい

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. 運用利回りを高める（資産に働いてもらいましょう）
3. 手取り収入を増やす（キャリアアップや兼業・副業）

資産形成における年間収支と資産の関係

収入は、**今の自分**のための**生活費**、**将来の自分**のための**資産形成**に分かれます。
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。



人的資本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と支出（の現在価値）まで含めた包括的なバランスシート（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

人的資本および公的年金が生み出す将来キャッシュフローの現在価値（今後の人生において得られるすべての収入）

20,000万円
（人的資本 500万円/年×30年
年金 200万円/年×25年）

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

資産

金融資産 500万円

マイホーム 5,000万円

将来支出の現在価値（今後の人生におけるすべての支出）

19,500万円
（引退前 400万円/年×30年
引退後 300万円/年×25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

負債

住宅ローン 4,500万円

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

人的資本および公的年金が生み出す将来キャッシュフローの現在価値

5,000万円
（年金 200万円/年×25年）

年金は**債券的**（比較的安定）

資産

金融資産　3,000万円

マイホーム　4,000万円

将来支出の現在価値

7,500万円
（300万円/年×25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

負債
住宅ローン 500万円

純資産
（金融資本＋人的資本）

4,000万円

資産形成を具体的なアクションに分解すると、、、

- 資産形成
  - 収入拡大
    - 勤労所得
      - 長く働く
        - 健康寿命
          - 認知症予防
      - 収入アップ
        - キャリアアップ
        - 副業・兼業
          - スキル習得
      - 年金・退職金
        - 繰上・繰下
        - 在職老齢年金
        - 一時金・年金
          - 税金・社会保険料
          - 確定拠出年金
    - 財産所得
      - 利回り向上
        - アセット・ロケーション
          - 確定拠出年金
          - NISA
        - アセット・アロケーション
          - ポートフォリオ
            - 株式
            - 不動産
            - 債券
        - 運用コスト
      - 金額増額
  - 支出最適化（節約）
    - 固定費
      - 通信費
        - 保障の見直し
      - 保険料
        - 契約乗り換え
      - 住居費
        - 住宅ローン
          - 繰上げ返済
          - 借り換え
        - 家賃
          - 家賃交渉
          - 引っ越し
    - 変動費
      - ふるさと納税
    - 教育プラン
    - 節税
      - 所得控除・税額控除
        - 医療費控除
        - 住宅ローン控除

ライフプランニング と 資産形成の仕組み

1 今後の人生設計（ライフデザイン）

結婚　出産　教育　転職

住宅購入＆住宅ローン　起業

大きな買い物（自動車、旅行、、、）　移住

2 家計管理

家計簿（収入と支出）　資産残高一覧表（バランスシート）

収入アップ　節約術　お金の管理　資産の組み換え

3 今後の人生でかかるお金と見込める収入、資産の推移（ライフプランシミュレーション）

当面の資金計画と老後まで見据えたお金の見通し

4 リスクに備える

公的保障（年金保険、医療保険）、職場の保障、自助努力の順で

1. 病気・ケガ
2. 働けなくなる・障害
3. 死亡
4. 介護

何かあったらどうしよう？！という不安を減らす

5 老後に備える

公的年金、職場の退職給付、自助努力の順で

老後に向けたお金の計画

1. 公的年金（公的）
2. 退職金・企業年金（職場）
3. 資産形成（自助）

将来への漠然とした不安を減らす

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	1,779
2	医師	1,436
3	法務従事者	1,122
4	大学教授（高専含む）	1,075
5	その他の経営・金融・保険専門職業従事者	948
6	歯科医師	924
7	管理的職業従事者	885
8	大学准教授（高専含む）	862
9	公認会計士，税理士	747
10	研究者	740
11	輸送用機器技術者	712
12	高等学校教員	699
13	大学講師・助教（高専含む）	692
14	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）	688
15	獣医師	686
16	システムコンサルタント・設計者	685
17	小・中学校教員	661
18	企画事務員	645
19	金融営業職業従事者	637
20	建築技術者	633

出所：厚生労働省「令和5年賃金構造基本統計調査」（ただし、不詳を除く）

順位	都道府県	住宅地平均価格（円/㎡）
1	東京	404,400
2	神奈川	188,400
3	大阪	155,200
4	埼玉	119,400
5	愛知	112,300
6	京都	111,900
7	兵庫	110,000
8	千葉	83,200
9	沖縄	68,100
10	福岡	65,800

出所：国土交通省「令和5年都道府県地価調査」

ライフイベントとお金

結婚
約416万円

出産
約47万円

教育費
約800万円/人
～約2,400万円/人

自宅購入
約4,694万円
（全国・土地付注文住宅）
約5,820万円
（東京都・マンション）

住宅ローン金利分
約1,837万円（全国）
約2,277万円（東京都）

老後生活費
約23.2万円/月（最低）
～約37.9万円/月（ゆとり）

結婚：リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2023」、出産：厚生労働省 保険局保険課「出産費用の見える化等について」全施設・正常分娩 都道府県別出産費用の中央値（令和4年度）、幼稚園から高校：文部科学省「子供の学習費調査」（令和3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３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」（2022年度）、住宅ローン金利： 自宅購入金額全額を、35年、金利2.0%（フラット35、2024年5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」（2022年度）

結婚するには415万円？

単位：万円		全国	首都圏
結納・婚約～新婚旅行までの費用 総額		415.7	456.9
項目別平均額	結納式の費用	20.6	25.6
	両家の顔合わせの費用	6.7	6.9
	婚約指輪	38.2	43.3
	結婚指輪（２人分）	28.1	30.8
	挙式、披露宴・披露パーティー総額	327.1	356.3
	新婚旅行	43.4	53.4
	新婚旅行土産	5.9	5.4
披露宴・ウエディングパーティのご祝儀 総額		197.8	199.7

出所：リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2023」

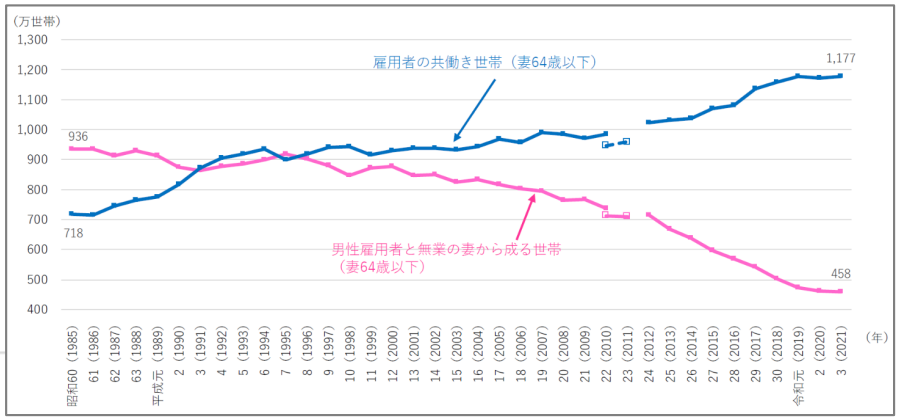
何を重視するかは人それぞれ。メリハリをつけて予算を立てましょう！
（受け取ったご祝儀分は自己負担を軽減できます）

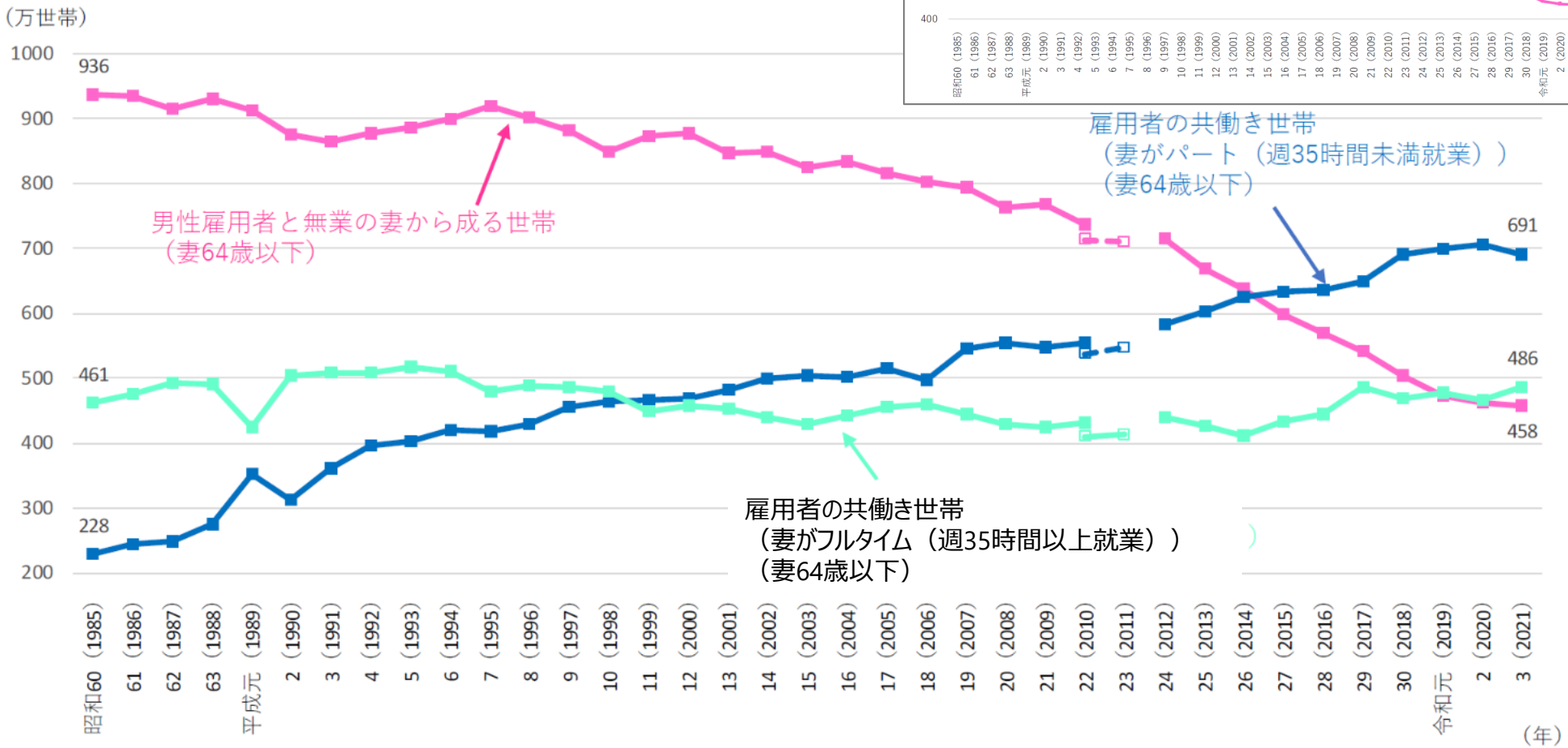
結婚するだけなら、役所に婚姻届を出すだけです、、、

well spent

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２倍以上だが、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は、1985年以降ほぼ横ばいとなっています。





出所：内閣府男女共同参画局「令和４年版 男女共同参画白書」

出産でかかるお金、もらえるお金

2022年4月から
保険適用開始！
高額療養費適用！
ただし、年齢制限あり

不妊治療費用

タイミング法	～2 万円 / 回
人工受精	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	58.1 万円
全国平均	47.1 万円

出産応援ギフト
妊娠届出時
5万円相当

出産育児一時金
原則50万円
（医療保険）
（国保・健保など）

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

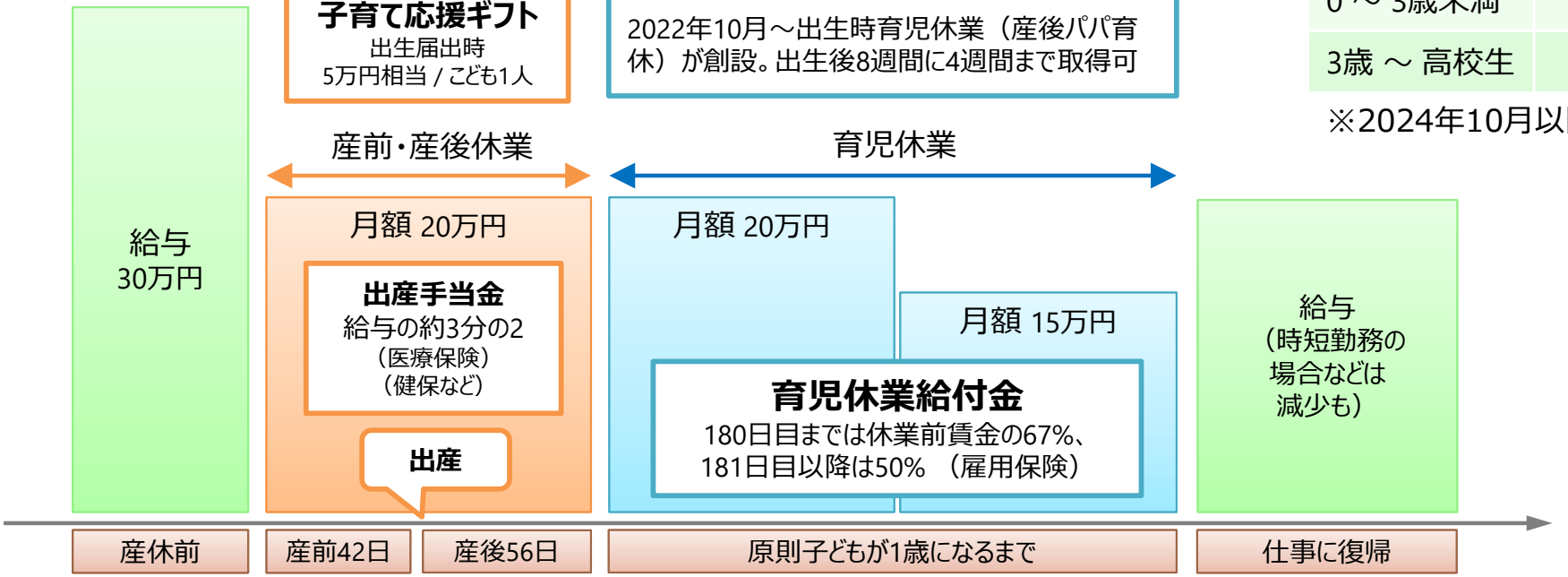
子育て応援ギフト
出生届出時
5万円相当 / こども1人

2022年10月～出生時育児休業（産後パパ育休）が創設。出生後8週間に4週間まで取得可

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	

※2024年10月以降。所得制限なし



出所：出産費用）厚生労働省 保険局保険課「出産費用の見える化等について」全施設・正常分娩 都道府県別出産費用の中央値（令和4年度）
不妊治療）内閣府「選択する未来2.0」第3回 資料2 参考資料（事務局資料）

教育費は800～2,400万円/人、養育費は1,640万円/人

- **教育費**（幼稚園から大学）は、すべて**公立**だと約**816**万円、すべて**私立**だと約**2,408**万円
- 小学校が私立だと6年間で約788万円アップ
- 大学は下宿の場合、追加で約422万円
- **養育費**は、22年間で約**1,640**万円

教育費

（万円）	公立	私立	差額
幼稚園（3年）	47	92	45
小学校	211	999	788
中学校	161	430	269
高校（全日制）	154	315	161
大学	243	573	330
合計	816	2,409	1,593

幼稚園から高校：＜文部科学省「子供の学習費調査」（令和3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5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、442万円
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」

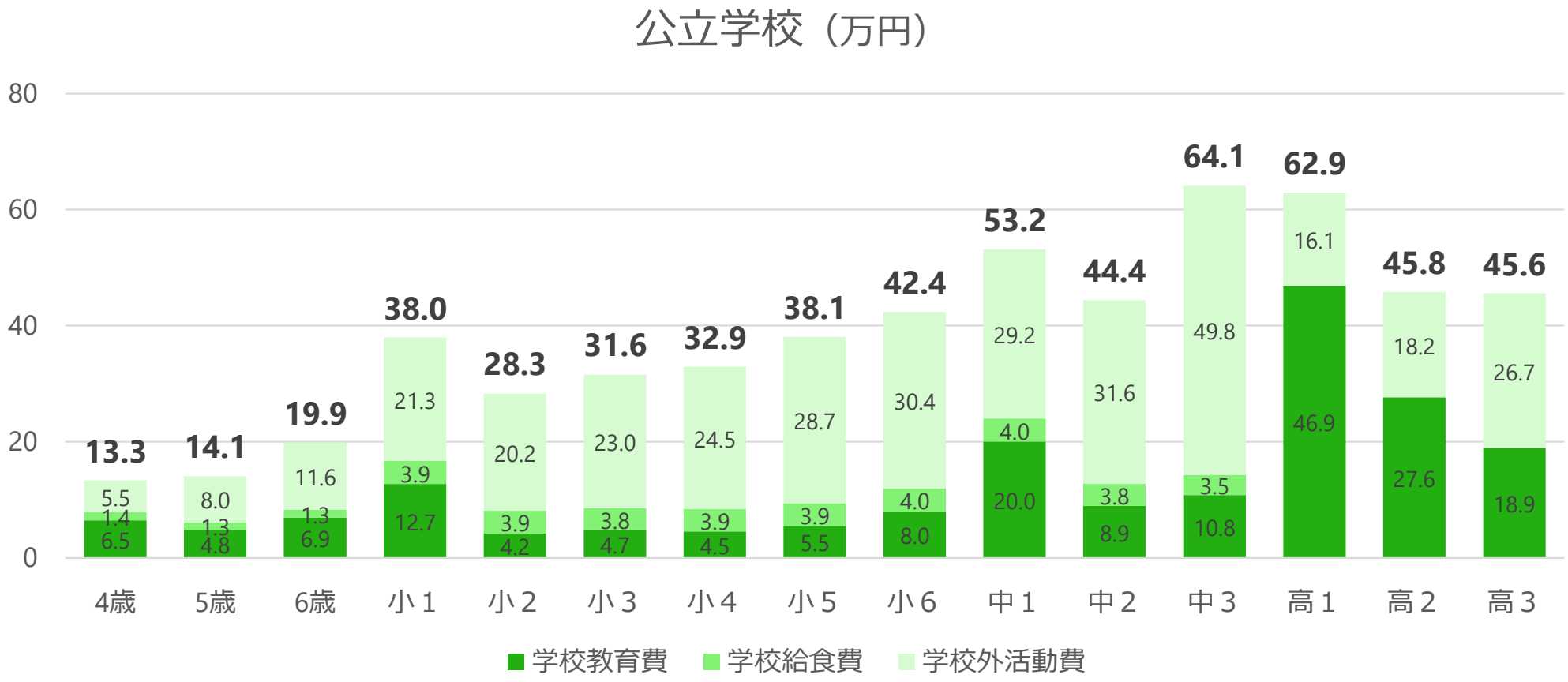
養育費

（万円）	合計	年額	月額
出産・育児費用	約91	-	-
22年間の食費	約671	30.5	2.5
22年間の衣料費	約141	6.4	0.5
22年間の保健医療・理容美容費	約193	8.8	0.7
22年間のおこづかい費	約451	20.5	1.7
子どもの私的所有物代	約93	4.2	0.4
基本的養育費合計（出産から22年間）	**約1,640**	**70.4**	**5.9**

AIU保険会社「現代子育て経済考」（2005年版）
年額、月額は、合計を22および264で単純に除したもの

学年別の教育費（公立学校）

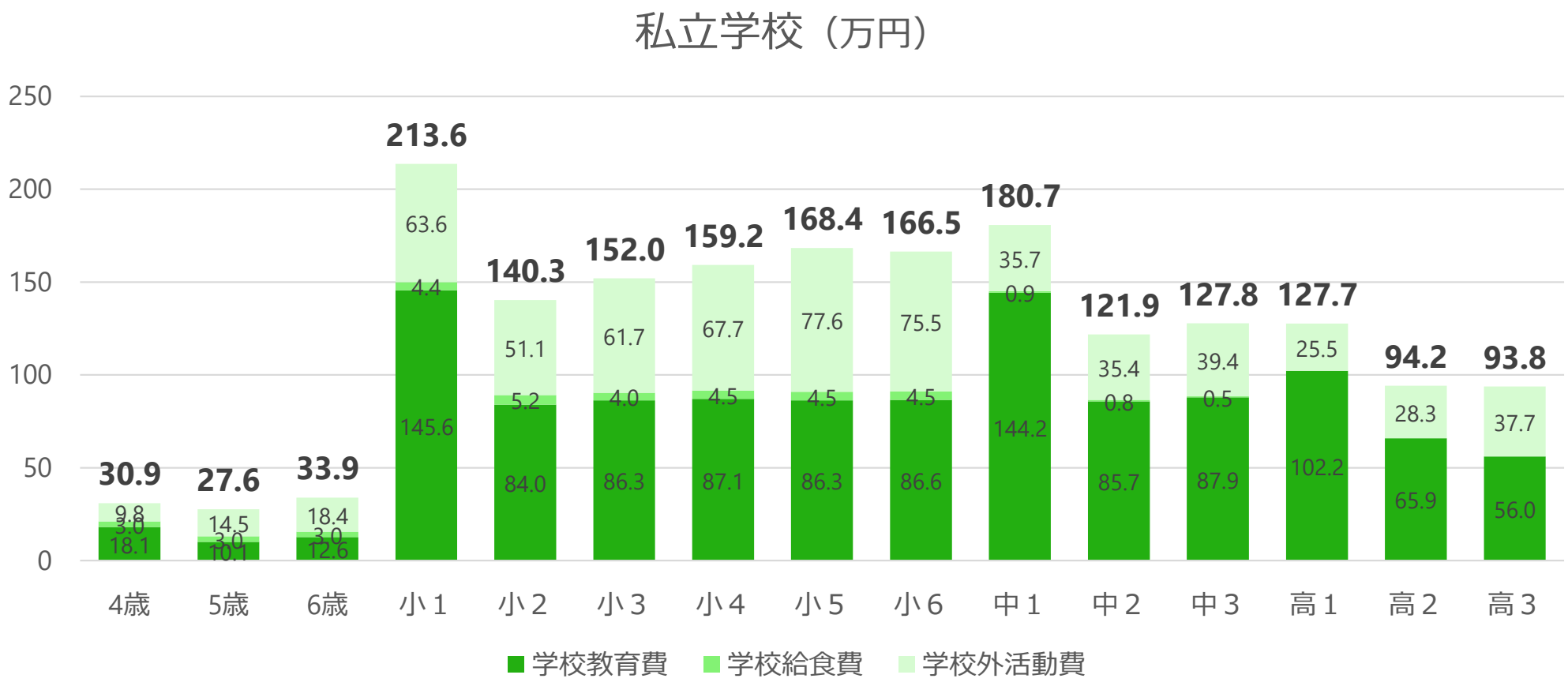
- 高校受験を控えた中学3年生が教育費のピーク
- ピーク時でも年間約64万円（月額約5.3万円）
- ただし、中学受験の場合は、小4～小6の学習塾代が年間100万円を超えることも



出所：文部科学省「子供の学習費調査」（令和3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214万円（月額17.8万円）
- 小1から高1までは、年間100万円超が継続（平均約156万円）



出所：文部科学省「子供の学習費調査」（令和3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572万円
- 下宿の場合、一般的に4年間で追加で約422万円

（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	**128**	22	83	14	8	**105**	**443**
私立理系4年	**161**	23	116	13	8	**137**	**573**
私立（医科）6年	**683**	136	266	106	175	**547**	**3,419**
私立（歯科）6年	**535**	59	322	57	97	**476**	**2,914**
私立（薬）6年	**218**	33	143	31	10	**184**	**1,140**

出所：「文部科学省令による標準額」、文部科学省「令和5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
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$=150円）
公立4年制（州外学生）	$11,620	$27,020	約580万円
私立4年制	$13,120	$34,740	約718万円

出所：文部科学省令「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カ月間）

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：2024年10月以降) ➢ 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（都道府県） ➢ 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

Canpass
（あしなが育英会）

大学・地方公共団体等が行う奨学金制度（JASSO）

海外留学奨学金検索サイト（JASSO）

多くの制度で、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	247.3	196.6	10.9	39.8
高校卒	260.2	203.0	14.0	43.2
専門学校卒	257.9	197.8	16.0	44.1
高専・短大卒	295.0	228.4	16.0	50.6
大学卒	320.2	247.4	18.9	53.9
大学院卒	408.4	300.3	18.9	89.2

（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	177.7	142.6	10.9	24.2
高校卒	189.1	149.2	14.0	25.9
専門学校卒	218.7	170.8	16.0	31.9
高専・短大卒	218.4	172.3	16.0	30.1
大学卒	253.7	198.0	18.9	36.8
大学院卒	336.6	250.5	18.9	67.2

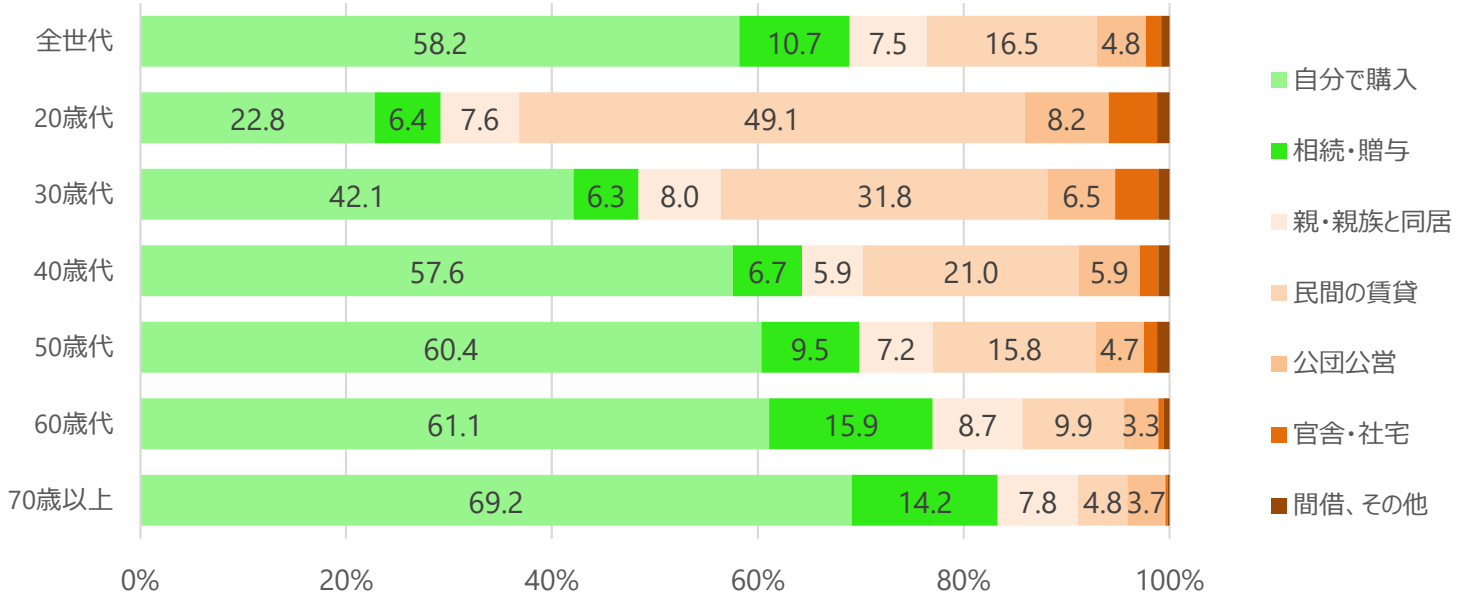
- 男女とも、高校卒までと比べて、大学卒や大学院卒になるとかなり大きくなる
- 定年以降が生涯賃金（総額）の2割近くであり、定年後も働き続けるかどうかで大きく変わる
- 定年以降が退職金の2～3倍ほどになっている

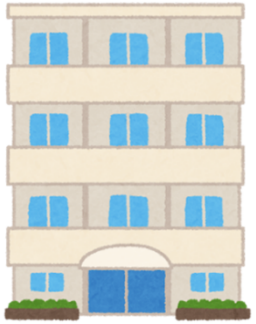
注１：学校を卒業しただちに就職、60 歳で退職するまでフルタイムの正社員を続け、60 歳で退職金を得て、その後は平均引退年齢までフルタイムの非正社員を続ける場合（同一企業継続就業とは限らない）。
注２：退職金の額は定年を事由とする場合の男女計（勤続 20 年以上）のものである。

出所：労働政策研究・研修機構『ユースフル労働統計2023』

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	4,694	3,719	4,848	2,704	3,157
首都圏	5,406	4,343	5,328	3,340	3,518
近畿圏	4,894	3,713	4,974	2,524	2,776
東海圏	4,694	3,151	4,435	2,317	2,221
その他	4,151	2,948	4,019	2,150	2,547

持家・非持家の割合：金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査[二人以上世帯調査]」（令和5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」（2022年度）

家計管理

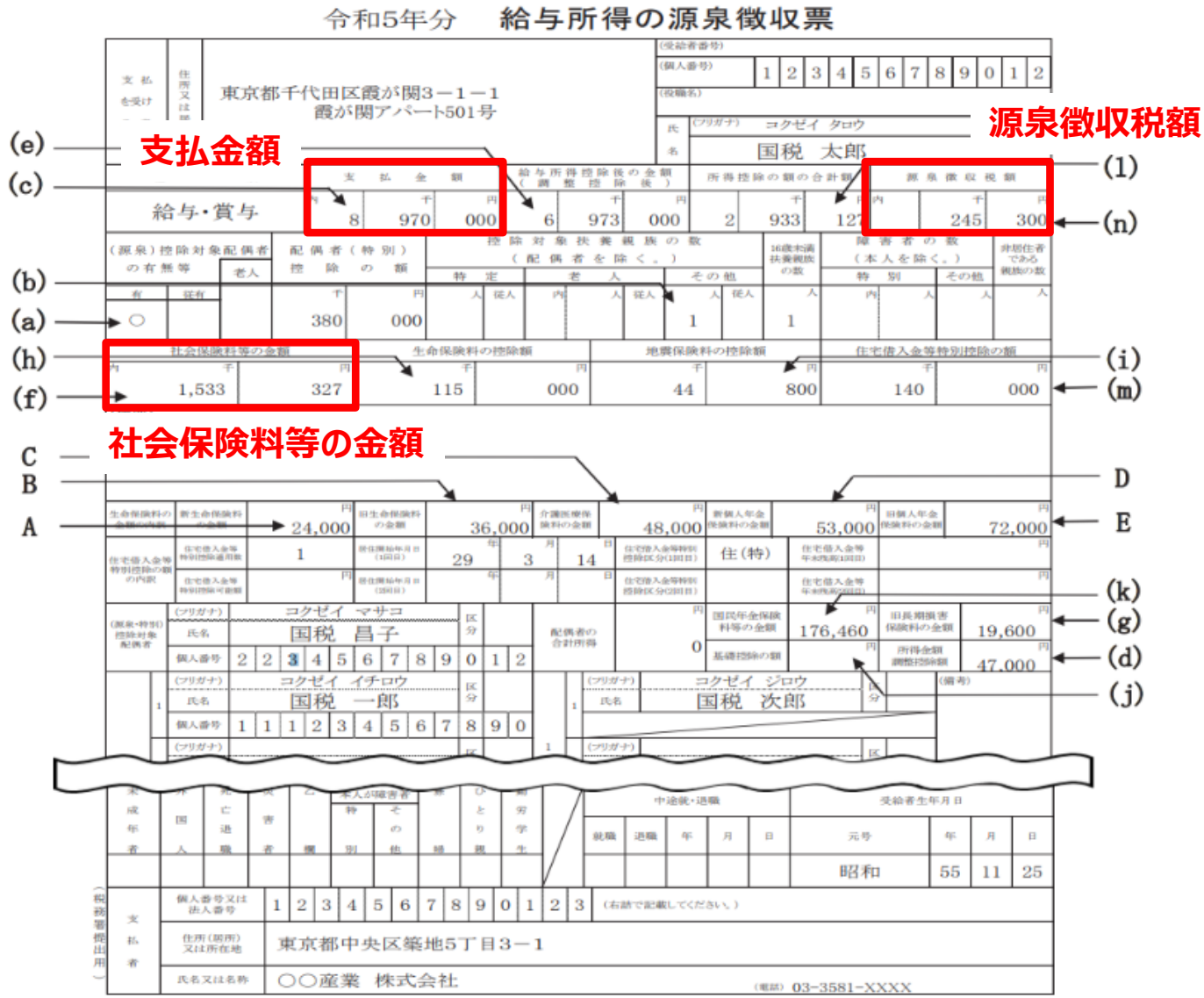
まずは家計収支の把握から

- 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

源泉徴収票の例



出所：国税庁「令和５年　給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」

収入と支出をざっくり把握する方法（会社員）

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

源泉徴収票で確認

概算なら源泉徴収票で（「給与所得控除後の金額」－「所得控除の額の合計額」）×10%

給与明細 もしくは 住民税決定通知書で確認

支出 ＝ 前年12月末の預金残高 ＋ 手取り収入 － 今年12月末の預金残高 － 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

資産形成額 ＝ 手取り収入 － 支出

＝ 今年12月末の預金残高 ＋ 預金以外の年間積立額 － 前年12月末の預金残高

黒字？
赤字？

well spent

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
株式会社ウェルスペント	0001	横田 健一	2024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	
	9,980	18,300	1,200		29,480	
	所得税	住民税	税額合計			控除合計
	3,700	7,700	11,400			40,880

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**）。

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
159,120

手取り収入！

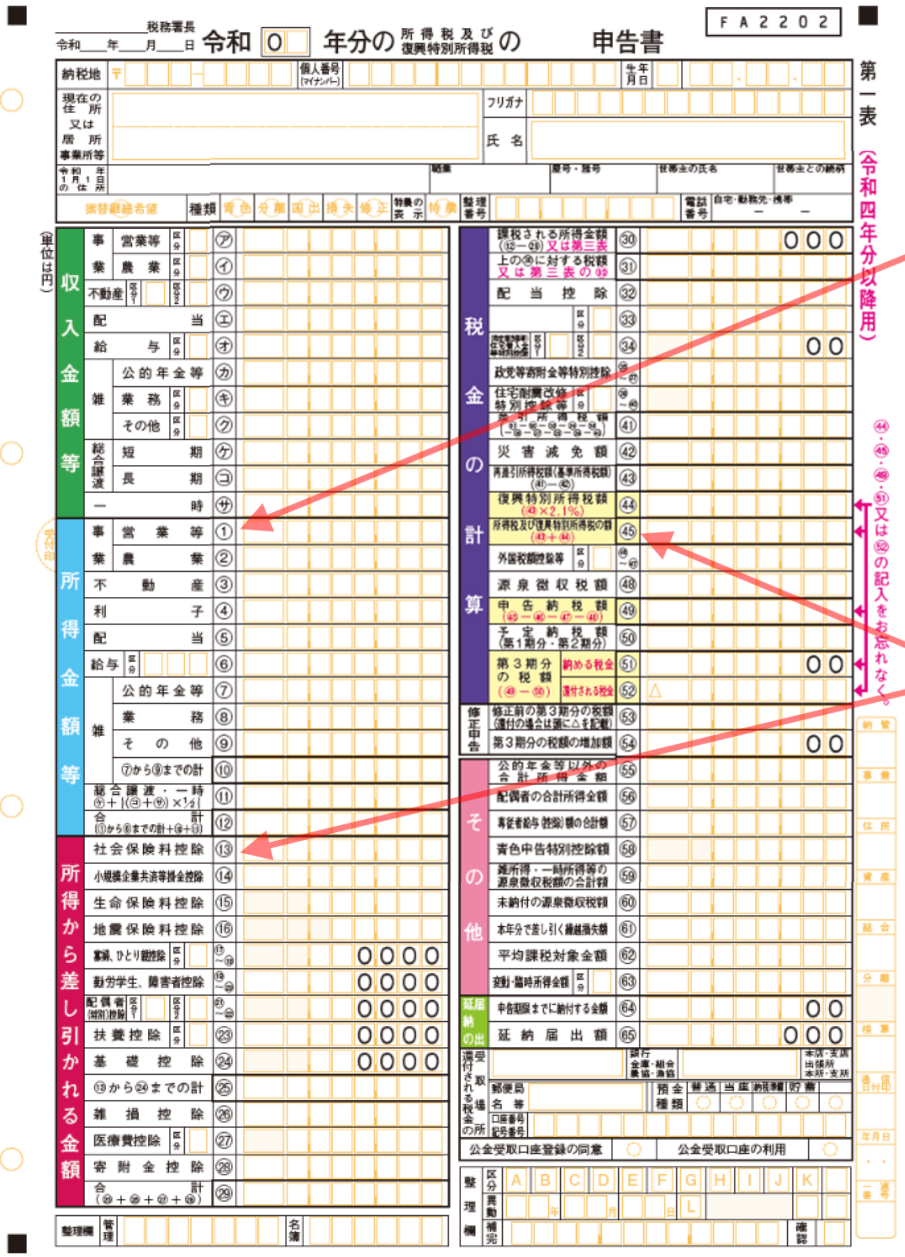
健康保険料と厚生年金保険料

（東京都）　　（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				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		一般、坑内員・船員	
等級	月額			9.98%		11.58%		18.300%※	
				全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
		円以上	円未満						
1	58,000	～	63,000	5,788.4	2,894.2	6,716.4	3,358.2		
2	68,000	63,000 ～	73,000	6,786.4	3,393.2	7,874.4	3,937.2		
3	78,000	73,000 ～	83,000	7,784.4	3,892.2	9,032.4	4,516.2		
4(1)	88,000	83,000 ～	93,000	8,782.4	4,391.2	10,190.4	5,095.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ～	101,000	9,780.4	4,890.2	11,348.4	5,674.2	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ～	107,000	10,379.2	5,189.6	12,043.2	6,021.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ～	114,000	10,978.0	5,489.0	12,738.0	6,369.0	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ～	122,000	11,776.4	5,888.2	13,664.4	6,832.2	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ～	130,000	12,574.8	6,287.4	14,590.8	7,295.4	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ～	138,000	13,373.2	6,686.6	15,517.2	7,758.6	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ～	146,000	14,171.6	7,085.8	16,443.6	8,221.8	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ～	155,000	14,970.0	7,485.0	17,370.0	8,685.0	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ～	165,000	15,968.0	7,984.0	18,528.0	9,264.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ～	175,000	16,966.0	8,483.0	19,686.0	9,843.0	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ～	185,000	17,964.0	8,982.0	20,844.0	10,422.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ～	195,000	18,962.0	9,481.0	22,002.0	11,001.0	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～	210,000	19,960.0	9,980.0	23,160.0	11,580.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～	230,000	21,956.0	10,978.0	25,476.0	12,738.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～	250,000	23,952.0	11,976.0	27,792.0	13,896.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～	270,000	25,948.0	12,974.0	30,108.0	15,054.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～	290,000	27,944.0	13,972.0	32,424.0	16,212.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ～	310,000	29,940.0	14,970.0	34,740.0	17,370.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ～	330,000	31,936.0	15,968.0	37,056.0	18,528.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ～	350,000	33,932.0	16,966.0	39,372.0	19,686.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ～	370,000	35,928.0	17,964.0	41,688.0	20,844.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ～	395,000	37,924.0	18,962.0	44,004.0	22,002.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ～	425,000	40,918.0	20,459.0	47,478.0	23,739.0	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ～	455,000	43,912.0	21,956.0	50,952.0	25,476.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ～	485,000	46,906.0	23,453.0	54,426.0	27,213.0	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ～	515,000	49,900.0	24,950.0	57,900.0	28,950.0	91,500.00	45,750.00

出所：協会けんぽウェブサイト（東京都（令和６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）

確定申告書等から手取り収入を確認（個人事業主）



手取り収入

= ① 事業所得（営業等）

＋ 青色申告特別控除（10～65万円）

－ 事業での設備投資（現金支出）

＋ 減価償却費（収支内訳書⑬、青色申告決算書⑱）

－ ⑬ 社会保険料控除 ← 国民年金保険料 国民健康保険料

－ ㊺ 所得税及び復興特別所得税

－ 住民税（住民税決定通知書）

－ 個人事業税（納税通知書）

（－ 消費税（消費税確定申告書））

注）本計算は、一般的な考え方を示すものであり、業種や青色専従者給与の有無など個別の状況に応じて考慮する必要があります。

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6年度）は1ヶ月あたり16,980円
- 受給額（令和6年度）は、65歳から816,000円（67歳以下）、813,700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	398,590円	200,140円	101,050円	—	16,980円
	口座振替	397,290円	199,490円	100,720円	16,920円	16,980円
割引額	納付書払い クレジットカード払い	15,290円	3,620円	830円	—	–
	口座振替	16,590円	4,270円	1,160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
- 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
1．基礎（医療）分 （世帯最高限度額65万円）	加入者全員の賦課基準額×8.69%	加入者数×49,100円
2．支援金分 （世帯最高限度額24万円）	加入者全員の賦課基準額×2.80%	加入者数×16,500円
3．介護分 （世帯最高限度額17万円）	40歳～64歳の方の賦課基準額×2.36%	40～64歳の方の加入者数 ×16,500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

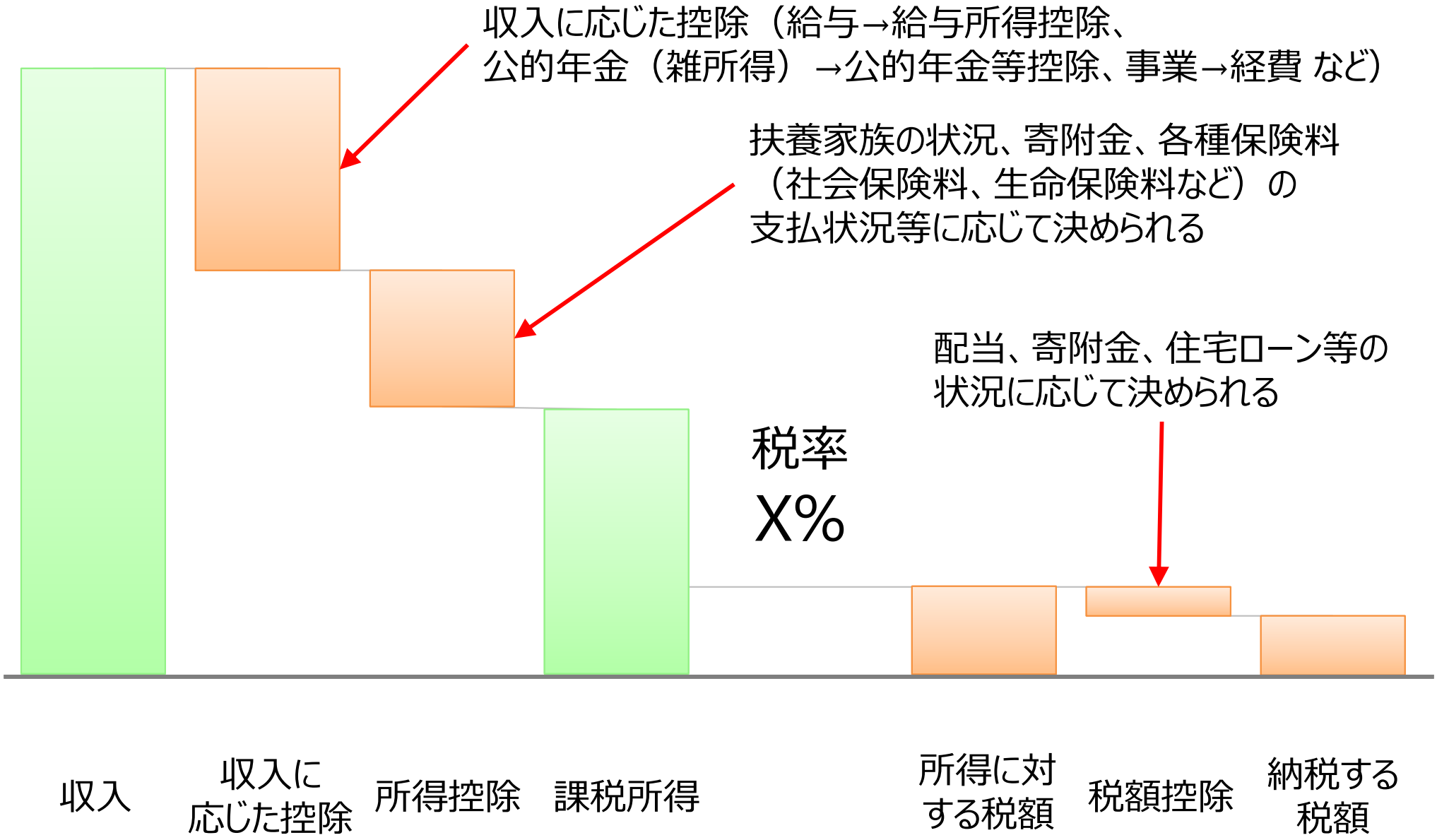
夫（43歳）、妻（38歳）、子（6歳）の３人世帯で、前年の所得額が夫 400万円、妻 150万円の場合

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×8.69%+3×4.91万円=55.1万円
2. 支援金分 464万円×2.80%+3×1.65万円=17.9万円
3. 介護分 357万円×2.36%+1×1.65万円=10.0万円

世帯の国民健康保険料（年額）＝83万円

東京都世田谷区の場合（令和６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
基礎控除		～48万円	～43万円	全員に適用
本人該当	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
本人該当	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
本人該当	勤労学生控除	27万円	26万円	学生で低所得
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
配偶者特別控除		～38万円	～33万円	

人的控除		所得税控除額	住民税控除額	備考
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
扶養控除	特定	63万円	45万円	19歳以上23歳未満
扶養控除	老人	48万円	38万円	70歳以上
扶養控除	同居老親等	58万円	45万円	直系尊属かつ同居
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）
障害者控除	特別	40万円	30万円	
障害者控除	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

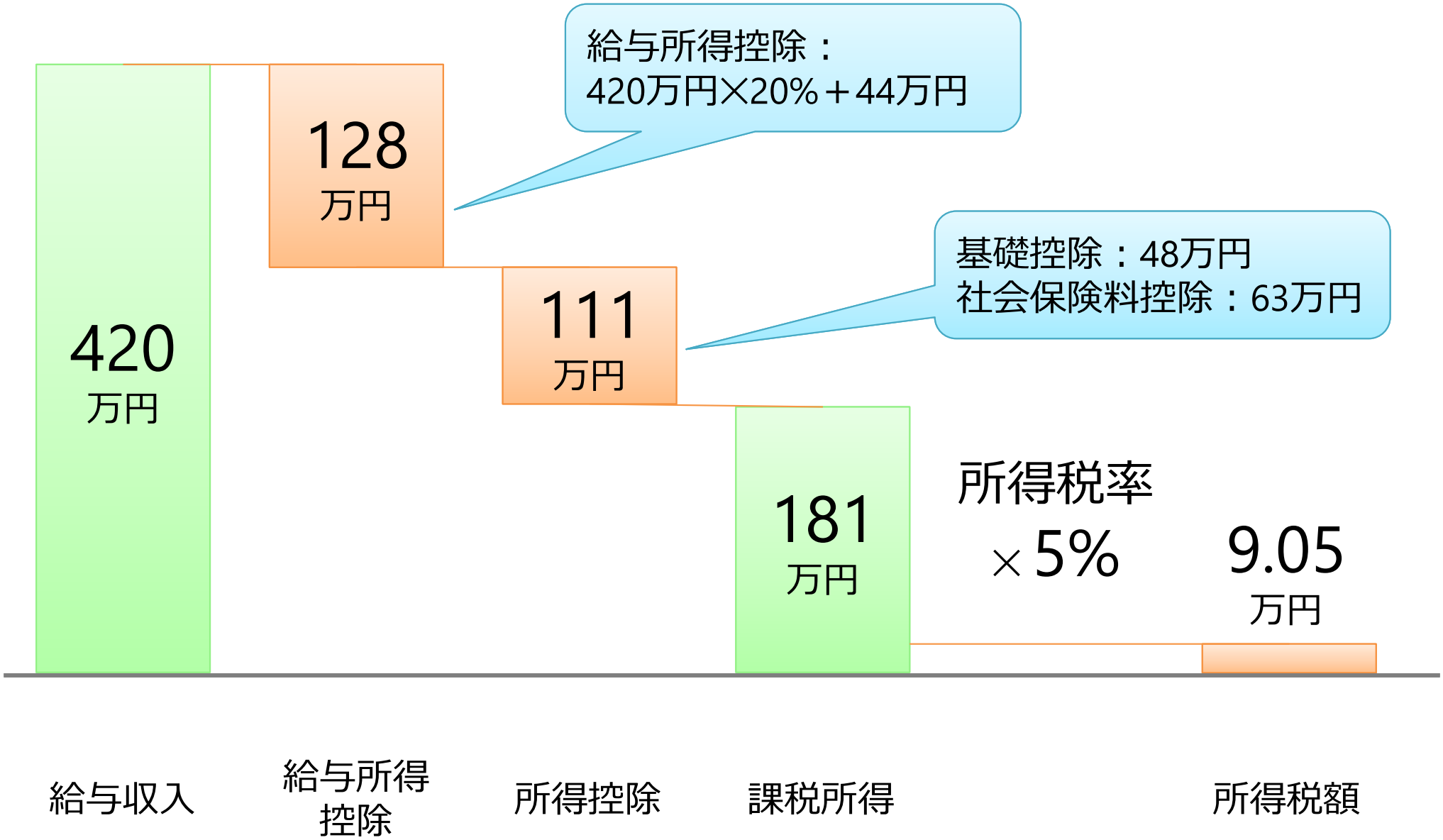
主な税額控除（所得税）

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


給与所得控除：
420万円×20%＋44万円
420
万円
128
万円
111
万円
基礎控除：48万円
社会保険料控除：63万円
181
万円
所得税率
×5%
9.05
万円
給与収入
給与所得
控除
所得控除
課税所得
所得税額

給与所得控除と所得税率

給与収入	給与所得控除	計算例
180万円以下	収入金額×40%-10万円（最低55万円）	180万円なら、62万円
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

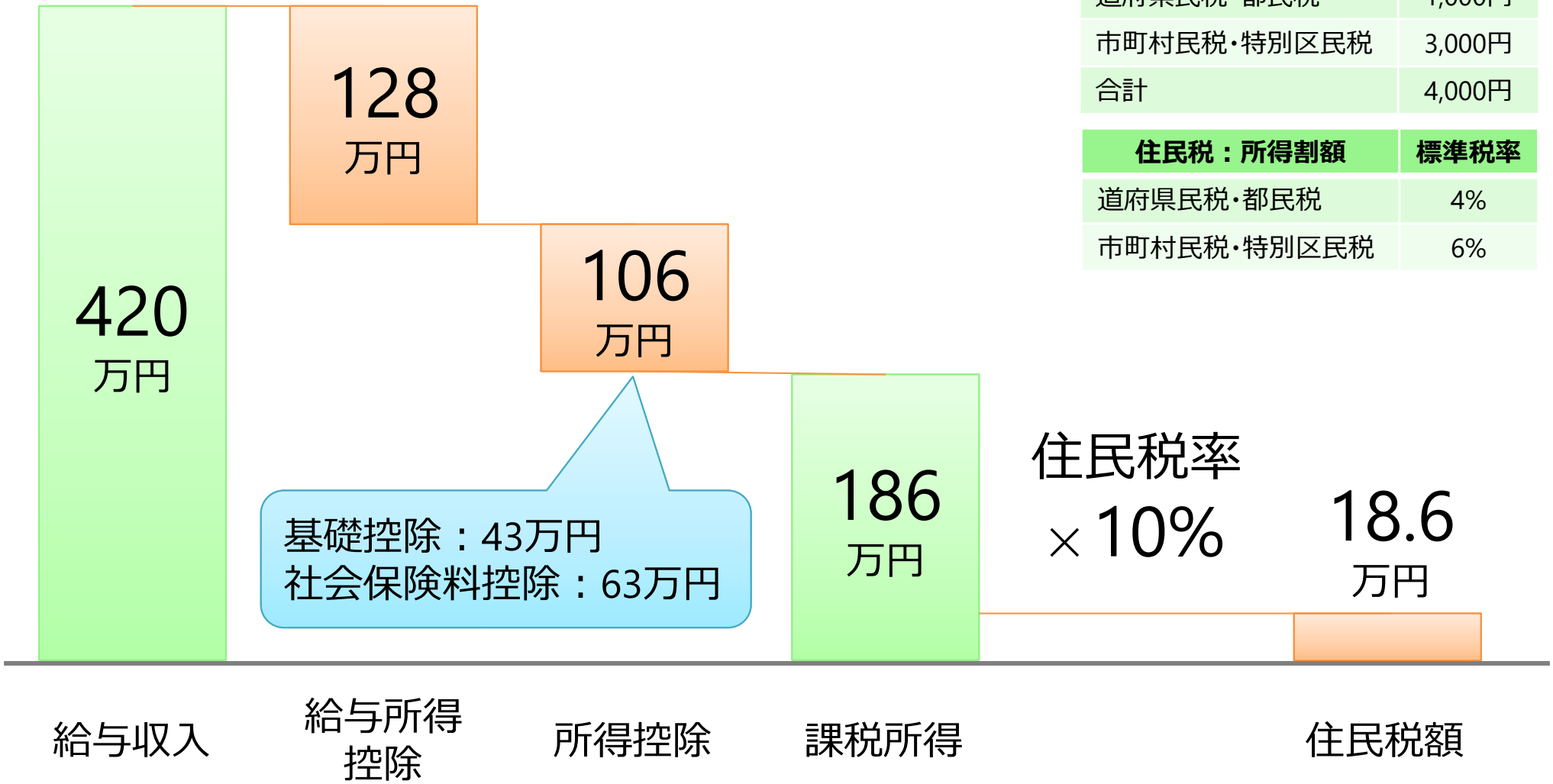
所得金額	税率	控除額	計算例	実効税率
195万円以下	5%	0円	150万円なら、7.5万円	5%
330万円以下	10%	97,500円	300万円なら、20.25万円	約6.8%
695万円以下	20%	427,500円	600万円なら、77.25万円	約12.9%
900万円以下	23%	636,000円	900万円なら、143.4万円	約15.9%
1,800万円以下	33%	1,536,000円	1,500万円なら、341.4万円	約22.8%
4,000万円以下	40%	2,796,000円	2,000万円なら、520.4万円	約26.0%
4,000万円超	45%	4,796,000円	4,500万円なら、1545.4万円	約34.0%

出所：国税庁のホームページより。令和２年分以降。計算例はウェルスペント作成。復興特別所得税は割愛

住民税の計算例

住民税：均等割額	標準税率
道府県民税・都民税	1,000円
市町村民税・特別区民税	3,000円
合計	4,000円

住民税：所得割額	標準税率
道府県民税・都民税	4%
市町村民税・特別区民税	6%



（注）東京都の例。なお、2024（令和6）年度から国内に住所のある個人に対して森林環境税（国税）が課税され、市町村において、個人住民税均等割と併せて1人年額1,000円が徴収されます。

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
	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

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、自動車、マイホーム、社会的地位、教育費など）

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（休暇、愛情、健康、自由、自主性、社会への帰属意識、良質な環境、保険、貯蓄など）

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）

1. 経験を買う
2. ご褒美にする
3. 時間を買う
4. 先に支払って、あとで消費する
5. 他人に投資する

「「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

- 「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

× **ラテマネー**

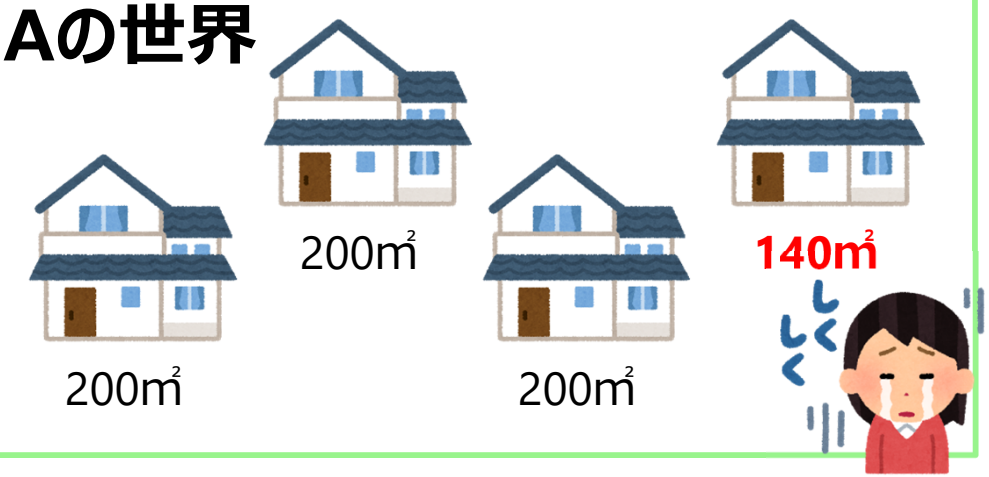
普段何気なく使ってしまう小さな支出

- 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

地位財と非地位財

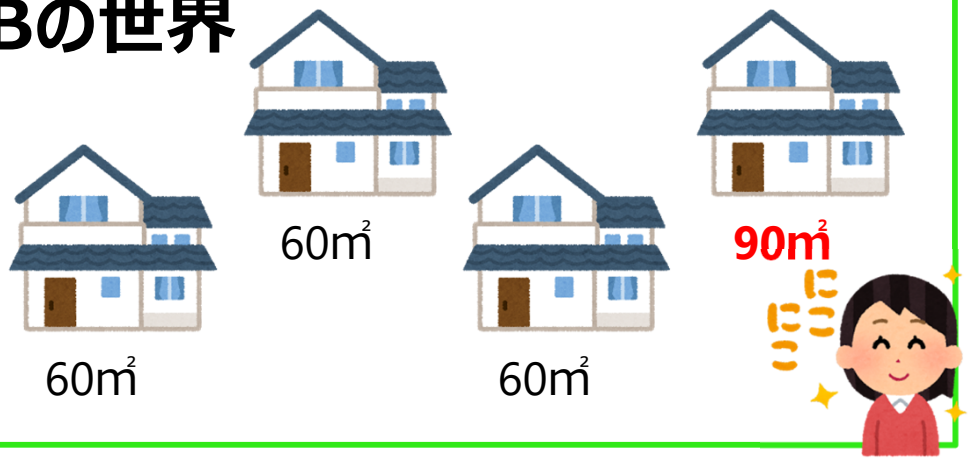
A と B、C と Dではどちらを選びますか？

Aの世界



Cの世界

Bの世界



Dの世界

地位財（例 住宅）：コンテクストと評価の因果関係が最も強い財、非地位財（例 休暇）：コンテクストと評価の因果関係が最も弱い財
出所：「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円を越える部分について、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（「平成29年通知」） **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 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（夫婦子なし）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）×20% ＝**5,600円**	（30,000円－2,000円）×10% ＝**2,800円**	（所得割額の２割を限度） （30,000円－2,000円）×（100%－10%－20%） ＝**19,600円**

出所：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

well spent

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	400万円	42,000	33,000	33,000	29,000	25,000	21,000	12,000
	600万円	77,000	69,000	69,000	66,000	60,000	57,000	43,000
	800万円	129,000	120,000	120,000	116,000	110,000	107,000	85,000
	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1500万円なら、約36万円×3割～10.8万円程度の返礼品を受け取ることが可能！

出所：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）

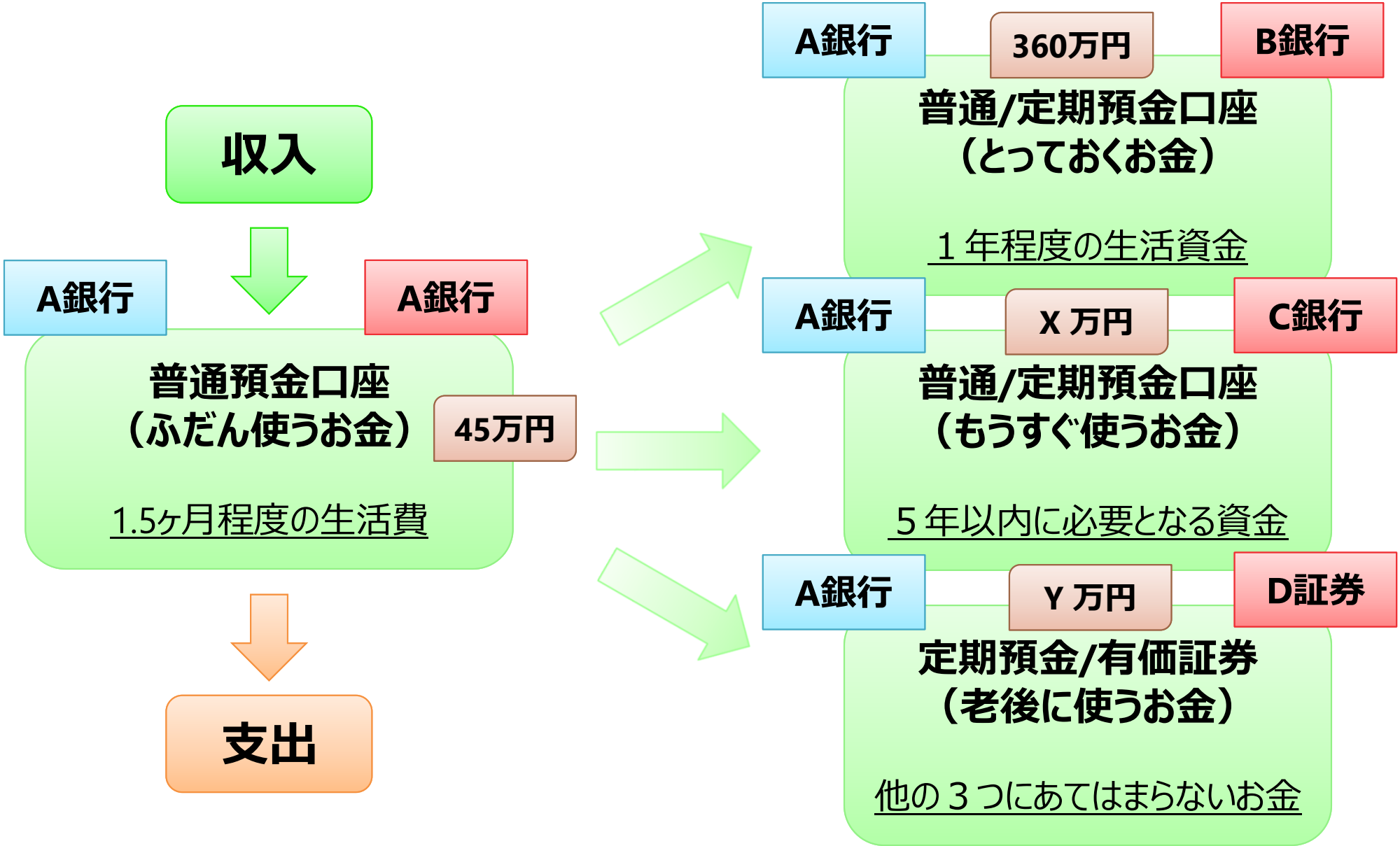
預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品

４ 老後に使うお金
（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）

４つのお金の口座管理


収入
A銀行
A銀行
普通預金口座
（ふだん使うお金）
45万円
1.5ヶ月程度の生活費
支出
A銀行
360万円
B銀行
普通/定期預金口座
（とっておくお金）
１年程度の生活資金
A銀行
X 万円
C銀行
普通/定期預金口座
（もうすぐ使うお金）
５年以内に必要となる資金
A銀行
Y 万円
D証券
定期預金/有価証券
（老後に使うお金）
他の３つにあてはまらないお金

資産残高一覧表（バランスシート）を作りましょう！ （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
ふだん使うお金（日常生活費） 銀行　普通預金　45万円	**クレジットカード利用残高**　0万円
とっておくお金（生活防衛資金） 銀行　定期預金　360万円	**住宅ローン** 銀行　2,500万円
もうすぐ使うお金（ライフイベント準備金） 特になし	
老後に使うお金（老後に向けた運用資産） 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　1200万円（見込み、60歳） 企業型確定拠出年金（DC）　200万円 個人型確定拠出年金（iDeCo）　100万円	**自動車ローン**　なし **教育ローン**　なし
生命保険契約 解約返戻金（終身死亡）　0万円	**奨学金**　なし **その他借入**　なし
不動産 自宅マンション　3,000万円	**純資産　＝　2,500万円**
その他（換金できそうな資産） なし	

資産残高一覧表（バランスシート）を作りましょう！

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

ご自身の状況を記入してみましょう。

ライフイベント資金をどのように準備しますか？

8年毎に240万円の資金を準備する場合（例：自動車の購入）

事前対応タイプ

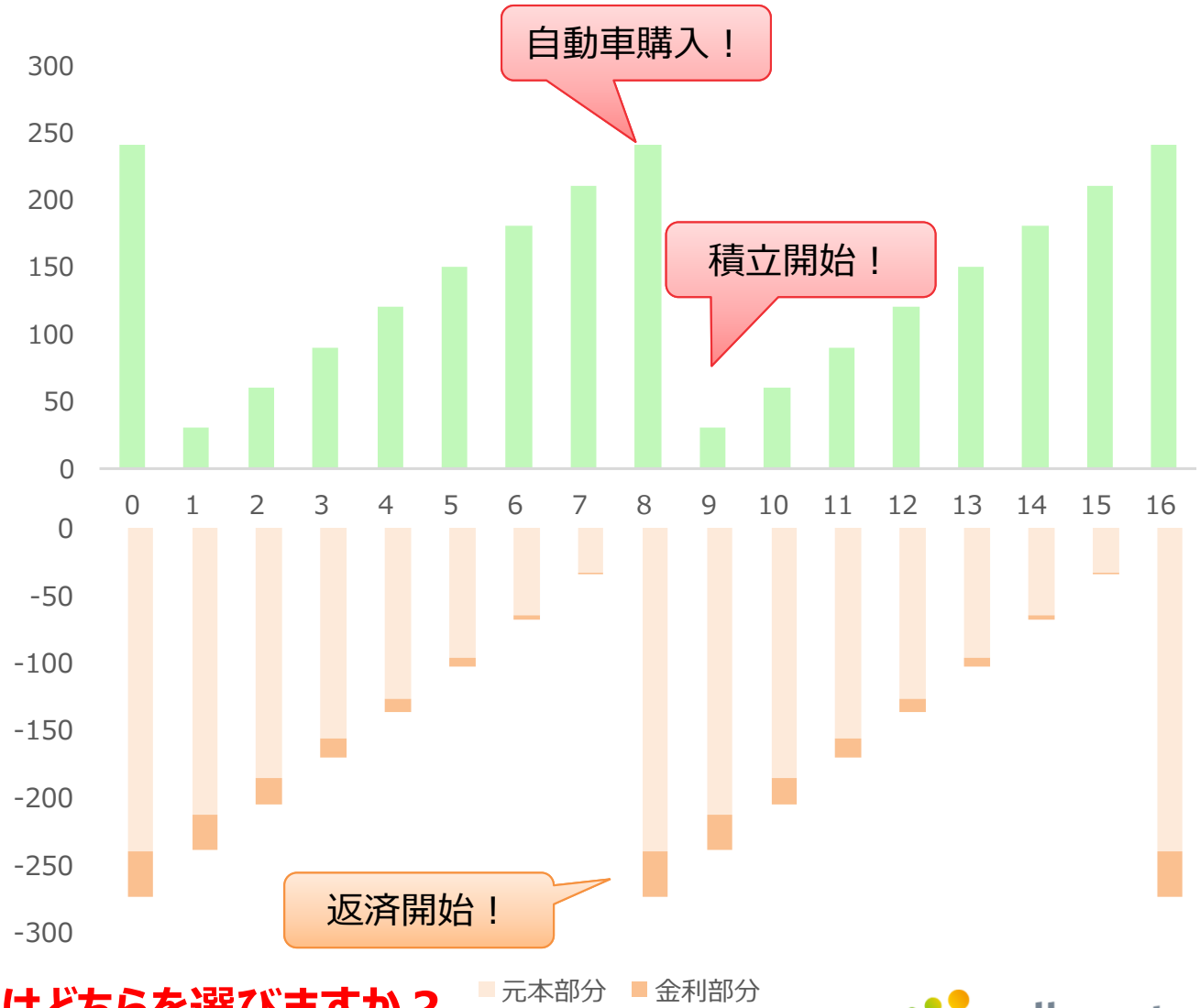
積立預金の場合

年間30万円×８年
＝**240万円**
預金金利 0%

事後対応タイプ

自動車ローンの場合

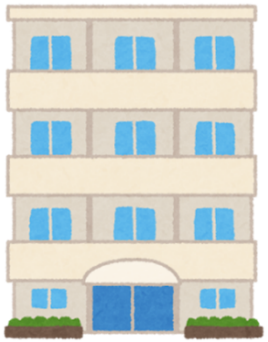
年間約34万円×８年
＝**270万円**
借入金利 3%



金利負担が30万円！あなたはどちらを選びますか？

well spent

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。

項目	内容
家賃	賃料、管理費、共益費など総額でいくらか
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日以降に建築確認を受けているか）
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）、ペット可能など

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	ポイント
契約の種類	一般賃貸借契約：更新可能 定期借家契約：更新不可能（状況によっては再契約可能な場合も）
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かかるか
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

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・修繕費が不要 3. まとまった初期費用が必要ない	1. 住宅ローンの返済が終わると、住居費負担が軽くなり、かつ資産として残る 2. インフレ時には資産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. 住宅ローンを組むと、住宅ローン控除や団体信用生命保険が利用できる 5. スペックの高い設備を利用できる 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ことに（インフレに弱い） 2. 高齢になると借りづらくなる 3. 壁に穴を開けたりしづらい 4. 資産として残らない（購入に比べて、その分、資産形成しておく必要がある）	1. 転居がしづらい 2. 住宅ローンの返済が長期にわたって固定される 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が発生する 5. 資産として、住宅価格の変動リスクを負うことになる
向いている人	1. 転勤の多い人 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. 老後に向け強制的に資産形成したい人

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 2. 24時間ゴミ出し可能 3. 気密性が高いため、冷暖房費が安い 4. 専有部分はフラットで、生活しやすい 5. 共用設備が充実している（宅配ボックスやゲストルームなど） 6. 駅近の立地であることが多い 7. 日当たりや眺望がよい部屋もある	1. 建て替えやリフォームが自由にできる 2. 建物が独立しているので騒音を気にしなくてよい（洗濯や子どもの足音） 3. 資産価値が残りやすい（建て替えると新築に戻ります） 4. 庭や駐車場がついている場合がある 5. ペットが自由に飼える 6. 風通し（や日当たり）がよい 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. 上下左右の騒音問題がある場合がある 2. 管理費が発生する 3. 修繕や建て替えなどは管理組合の多数決で決まる	1. （平屋でない限り）階段の登り降りが発生する 2. ゴミ収集所の清掃当番などがある 3. 決められた日時にのみゴミ出し可能 4. 長期修繕などを自分で計画・実行していく必要がある
向いている人	1. 年配の方 2. 利便性を優先したい人 3. 管理・維持費が発生しても、できるだけ手間をかけずに暮らしたい人	1. 小さな子どものいるファミリー 2. 庭や自然環境などを優先したい人 3. すべて自分で決めることを厭わず、自由に暮らしたい人

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（契約時 / 決済時）
	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	不動産を持っていると継続的にかかる税金で、売主と日割計算により、買主である自分の分を負担
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（一般的には銀行負担）
保険料	火災保険料	建物や家財が、火災、落雷、風災、水災などの被害を受けた時に補償金受け取るための保険料（最長5年更新）
	地震保険料	建物や家財が、地震・噴火・津波などにより被害を受けたり、地震による火災等により被害を受けた時に補償金受け取るための保険料（最長5年更新）

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**

と言われています。

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
	修繕積立金	日常的に必要となる小修繕や、将来的に必要となる大規模修繕に必要な資金を積み立てておくもの。新築時は低めにおさえられていることも多く、築年数が経過するに連れて老朽化対策費用も増加し、修繕積立金の額が上昇する傾向にある
一戸建て	修繕費	マンションと異なり、毎月支払っていく必要はないが、必要な時に備えて自分で計画的に準備していく必要がある（外壁・屋根塗装　100万円など）
税金	固定資産税・都市計画税	毎年１月１日時点の所有者に対して、請求される。一括もしくは分割払い
融資利用時	金利費用	金利1%で3000万円の住宅ローンを借りた場合、初年度は３０万円弱の金利費用を負担することになる（ただし、住宅ローン控除制度あり）
保険料	火災保険料	長期一括払いで支払うことが多いものの、契約期間は最長5年なので、契約更新時には支払いが発生する
	地震保険料	長期一括払いで支払うことが多いものの、契約期間は最長5年なので、契約更新時には支払いが発生する

- マンションの場合、管理費・修繕積立金は毎月支払うので資金計画が立てやすいが、一戸建ての場合は、修繕の計画を自分で立てなければならず、自ら計画的に資金準備をしていく必要がある
- 住宅ローンの金利水準は低いものの、借入額が大きいことから、その金利負担額も大きいことには注意する必要がある

新築マンションに40年間住むコストは？

- 4,000万円の新築マンションに40年間住み続けた場合、40年後の売却価格で居住コストはどれほど変わるか？
- 前提
  - ✓ 購入時費用：物件価格の5%
  - ✓ 維持費：管理費・修繕積立金：月額 3万円
    固定資産税：年間 10万円　修繕費用：300万円
  - ✓ 住宅ローン：金利 1%　返済期間　30年

40年後の売却価格	40年間の住居費（年額）	40年間の住居費（月額）
5,000万円	45万円	3.8万円
4,000万円	70万円	5.9万円
3,000万円	95万円	7.9万円
1,000万円	145万円	12.1万円
0万円	170万円	14.2万円

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。

物件価格　＋　諸費用　＝　自己資金　＋　適正借入額

物件価格に対して、
- 新築物件なら**5～7%**
- 中古物件なら**7～10%**

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

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

「無理なく返せる借入額」は「毎月の返済額」が

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

となる金額

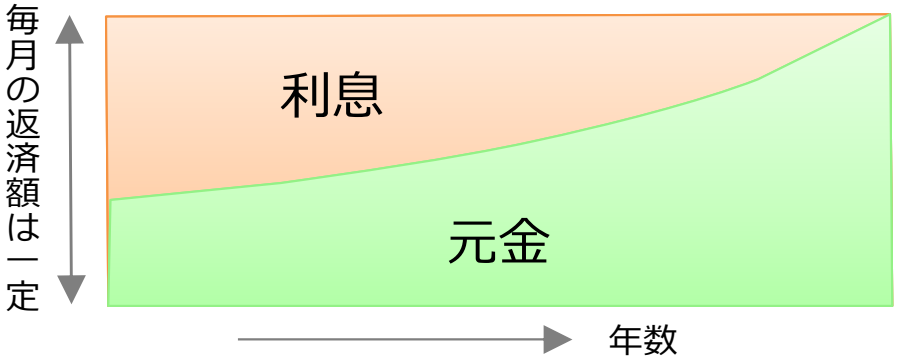
以下の金額を基準に検討しましょう。
1.　現在の家賃・駐車場代
2.　現在の住宅用積立
の合計

- 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（戸建て）
- 駐車場代・駐輪場代
- 光熱費等の増加分など

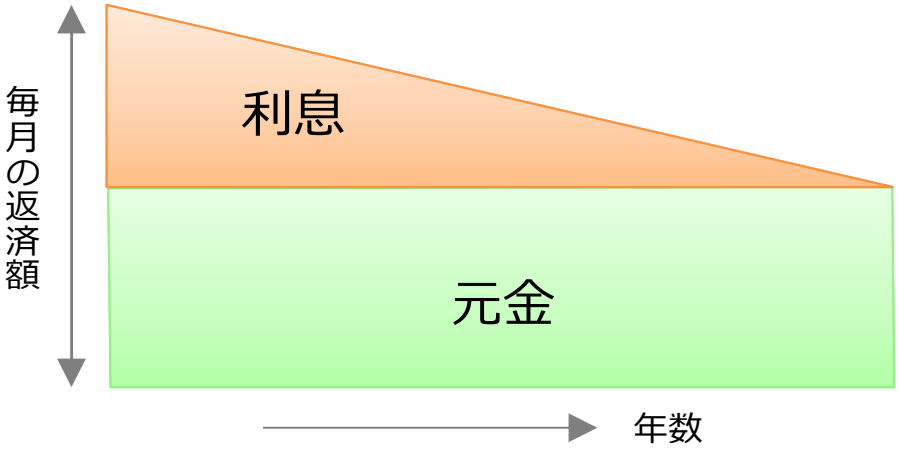
住宅ローンのタイプ

- 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となる元利均等返済の方が生活設計しやすい面がある一方、将来における子どもの教育費負担が重くなることが見込まれる場合には元金均等返済の方が結果的に合計支出の平準化になる場合も
- 返済方法、金利タイプともに、長期的なライフプランを考えながら決めることが大切

元利均等返済



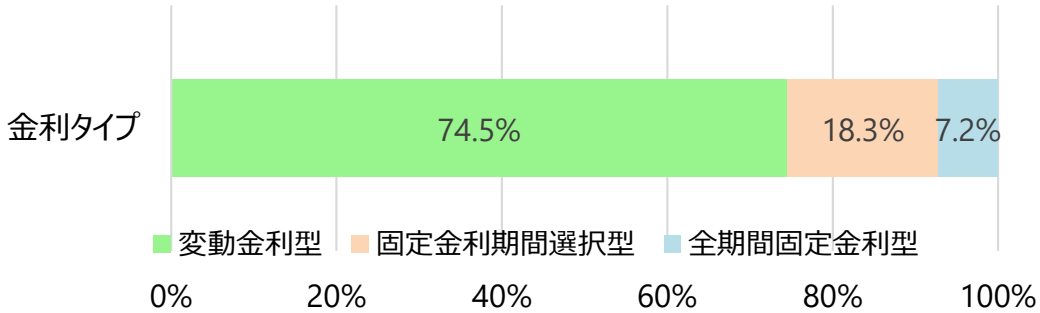
元金均等返済



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
固定金利期間選択型	借り入れ当初から一定期間は金利が固定されており、一定期間経過後にはあらためて変動金利か、固定金利期間選択型か選択するタイプ
全期間固定金利型	借り入れ当初から完済まで金利が決定しているタイプ

最近では、変動金利を選択する方が約74%に



出所：住宅金融支援機構「住宅ローン利用者調査（2023年10月調査）」

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返済額と金利負担を確認しましょう。

1ヶ月あたりの返済額

- 毎月の返済額を借入年数、借入金利毎に計算してみると次の通り。
- 期間と金利によって返済額は1.6倍以上異なることも。
- 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

	25年	30年	35年
0.5%	35,467円	29,919円	25,959円
1.0%	37,687円	32,164円	28,229円
1.5%	39,994円	34,512円	30,618円
2.0%	42,385円	36,962円	33,126円

金利負担の総額

- 金利負担額を借入年数、借入金利毎に計算してみると次の通り。
- 総返済額は、元金1,000万円に金利負担額を加えた額となる。
- 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。
- ゼロ金利、マイナス金利と言われる中、住宅ローンの借り換えしていますか？

	25年	30年	35年
0.5%	640,098円	770,822円	902,586円
1.0%	1,306,173円	1,579,023円	1,855,999円
1.5%	1,998,090円	2,424,328円	2,859,747円
2.0%	2,715,631円	3,306,301円	3,913,036円

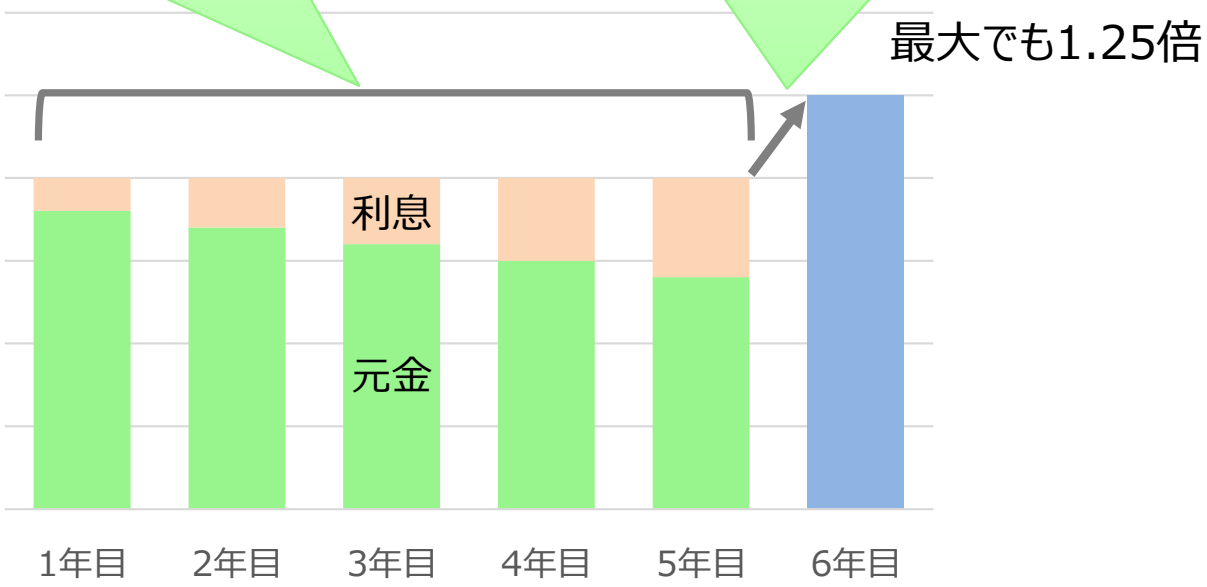
一般的な変動金利型住宅ローンに適用される２つのルール

5年ルール

借入後、金利が上昇したとしても、 5年間は返済額が変わりません。月々の返済額の内訳、利息部分と元金部分の割合は変化します。6年目からの返済額は見直されます（→ 125%ルール）

125%ルール

毎月の返済額が増加する場合、変更後の返済額は、変更前の返済額の125%が上限となります。



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の場合もあります。
また、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

新築・既存等	住宅の環境性能等	借入限度額		控除期間	床面積要件
		2024（R6）年入居	2025（R7）年入居		
新築住宅・買取再販	長期優良住宅・低炭素住宅	子育て世帯・若者夫婦世帯※1：5,000万円 その他の世帯：4,500万円	4,500万円	13年間	50㎡※2
	ZEH水準省エネ住宅	子育て世帯・若者夫婦世帯※1：4,500万円 その他の世帯：3,500万円	3,500万円		
	省エネ基準適合住宅	子育て世帯・若者夫婦世帯※1：4,000万円 その他の世帯：3,000万円	3,000万円		
	その他の住宅	0円		―	
既存住宅	長期優良住宅 ・低炭素住宅 ZEH水準省エネ住宅 省エネ基準適合住宅	3,000万円		10年間	
	その他の住宅	2,000万円			

※1：「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」
※2：新築の場合、2024（R6）年までに建築確認：40㎡

控除率	0.7%

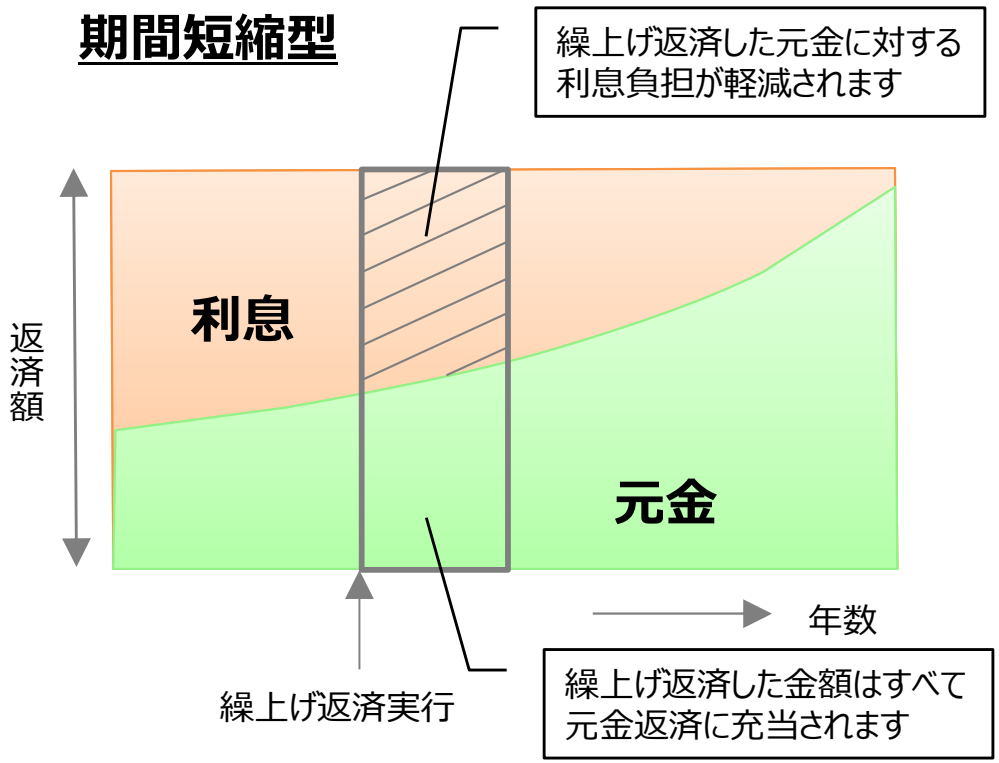
出所：国土交通省「令和6年度住宅税制改正概要」

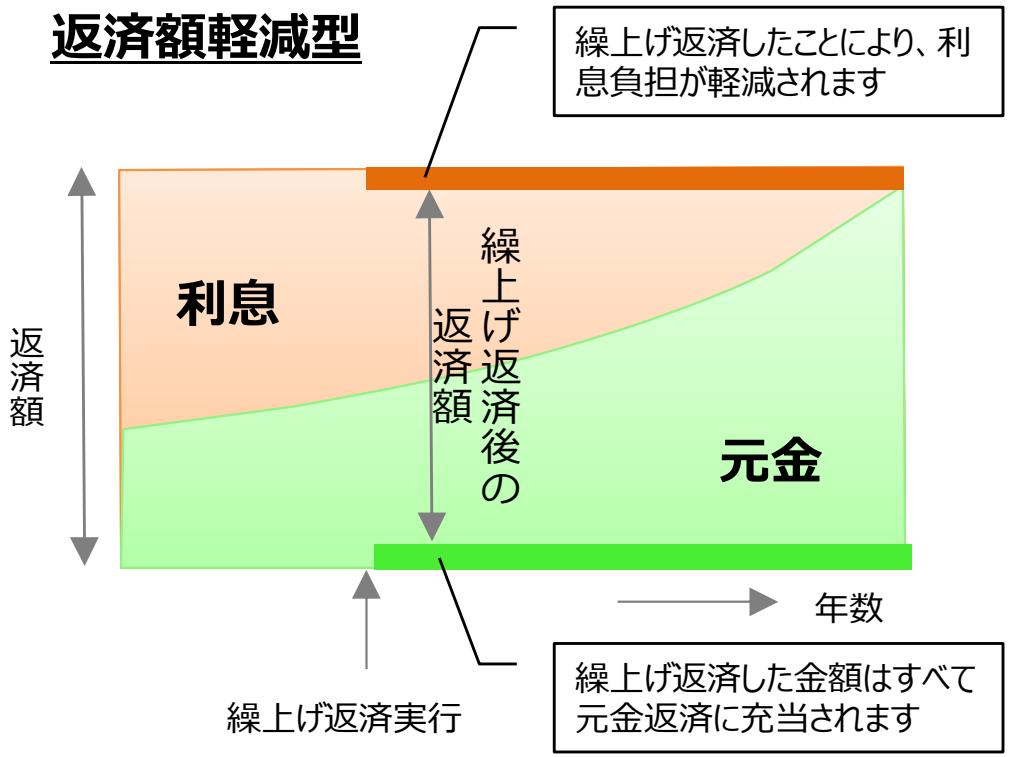
共働き夫婦の住宅ローンは３タイプ

	ペアローン（連帯保証）	収入合算（連帯債務型）	収入合算（連帯保証型）
概要	夫婦それぞれが個別に契約をむすぶ住宅ローン（それぞれが債務者になり、互いに相手の連帯保証人になる）	夫婦のうち１人が主債務者となり、もう１人が**連帯債務者**となることで、夫婦の収入を合算する住宅ローン **※連帯債務者は主債務者と同等の返済義務を持つ**	夫婦のうち１人が債務者となり、もう１人が**連帯保証人**となることで、夫婦の収入を合算する住宅ローン
住宅ローン控除	2人分利用可能（メリット）		債務者のみ利用可能
所有権	共有名義		債務者のみの名義
団体信用生命保険	それぞれ加入	主債務者が原則加入 連帯債務者は加入できる場合も	• 債務者が加入 • 連帯保証人は加入できない
メリット	• ローンの条件（金利、期間、金額）をそれぞれ設定可能 • 団信保険料は無料である場合が多い	• 主債務者が死亡した場合、団信に加入していれば住宅ローンは完済される	• 借入額を増やすことができる • 債務者が死亡した場合、団信に加入していれば住宅ローンは完済される
デメリット	• 団信へ個別に加入するため、片方が死亡しても、もう1人の住宅ローンは残る • 2契約分の借り入れ手数料・作業が必要 • 離婚したときの名義・残高処理が複雑	• 一般的には、団信に加入するのは主債務者のみのため、連帯債務者が死亡しても住宅ローン残高に変化はない **※住宅金融支援機構の団信「デュエット」は夫婦加入が可能** • 連帯債務型は主にフラット35で利用できるが、フラット35は団信保険料が有料	• 住宅ローン控除は1人だけ • 団信に加入するのは債務者のみのため、連帯保証人が死亡しても住宅ローン残高に変化はない

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上げ返済という選択肢も
- 繰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ことに注意しましょう。
- 現在は住宅ローン金利が非常に低い水準にあるため、余裕資金がある場合には、繰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





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手数料は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	全額返済する際に発生する手数料。金融機関によって異なる	11,000円
抵当権抹消費用	抵当権を抹消するための費用で、登録免許税と司法書士報酬がある。登録免許税は不動産１個あたり1,000円。司法書士報酬は２万円程度	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
保証会社 事務手数料	保証会社から保証料を返金してもらう際に、手数料が発生する場合がある	11,000円

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	住宅ローンの借入に至る一連の業務（手続き、審査、契約等）に対する手数料。固定金額（33,000円など）の場合と、借入額に対する一定比率（2.2%など）の場合がある	都市銀行など：33,000円 ネット銀行：2,000万円×2.2%=44万円
印紙税	住宅ローン契約書（金銭消費貸借契約書）に貼る印紙代で、1,000万円超～5,000万円なら2万円、5,000万円超～1億円以下なら6万円	2,000万円なら、2万円
保証料	金融機関によってことなるが、金利に対して0.2%上乗せするところが多い。ネット銀行では無料のことが多い。	都市銀行など：430,000円程度
抵当権設定費用	抵当権を設定するための費用で、登録免許税と司法書士報酬がある。登録免許税は借入金額の0.4%、司法書士報酬は～10万円程度と言われている。	登録免許税：2,000万円×0.4%＝8万円 司法書士報酬：10万円

マイホームの住み替え２パターン

買い先行型

・メリット
仮住まいなどの費用が発生せず、スムーズに引っ越し可能

・デメリット
売却が遅れてしまうと、一時的にローン返済が二重になってしまうことも

物件探し → 購入契約 → ローン手続き → 決済引き渡し → 引越入居

売却査定 → 売却活動 → 売却契約 → 決済引き渡し

売り先行型

・メリット
売却金額が先に決まるため購入物件の予算が立てやすい

・デメリット
仮住まいの費用負担が発生。購入物件が見つからないと長期化することも

売却査定売却活動 → 売却契約 → 賃貸に引越 → 決済引き渡し

物件探し → 購入契約 → ローン手続き → 決済引き渡し → 引越入居

マイホームを売却した時の税金

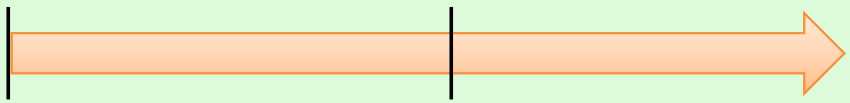
譲渡所得金額

譲渡所得金額
＝ 売却金額 －（取得費＋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%相当額で計算
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



譲渡した年の1月1日において所有期間が5年以下
⇨ **短期**譲渡所得
税率 **39.63%**

譲渡した年の1月1日において所有期間が5年超
⇨ **長期**譲渡所得
税率 **20.315%**

主な特例

1. **自宅売却時の3,000万円特別控除**(買換え時、他の特例や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%に軽減される
3. **自宅を買い換えた場合の特別控除**（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

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！

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（自営業） • 退職金の有無 • 公的年金収入 • 企業年金収入 支出 • 今後の生活水準 • ライフイベントに応じた支出	資産 • ふだん使うお金（生活資金） • とっておくお金（生活資金） • もうすぐ使うお金（生活資金） • 老後に使うお金（老後資金） （財形、持株会、確定拠出年金、その他運用資産など） • 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

ライフプランシミュレーション（PL & BS）

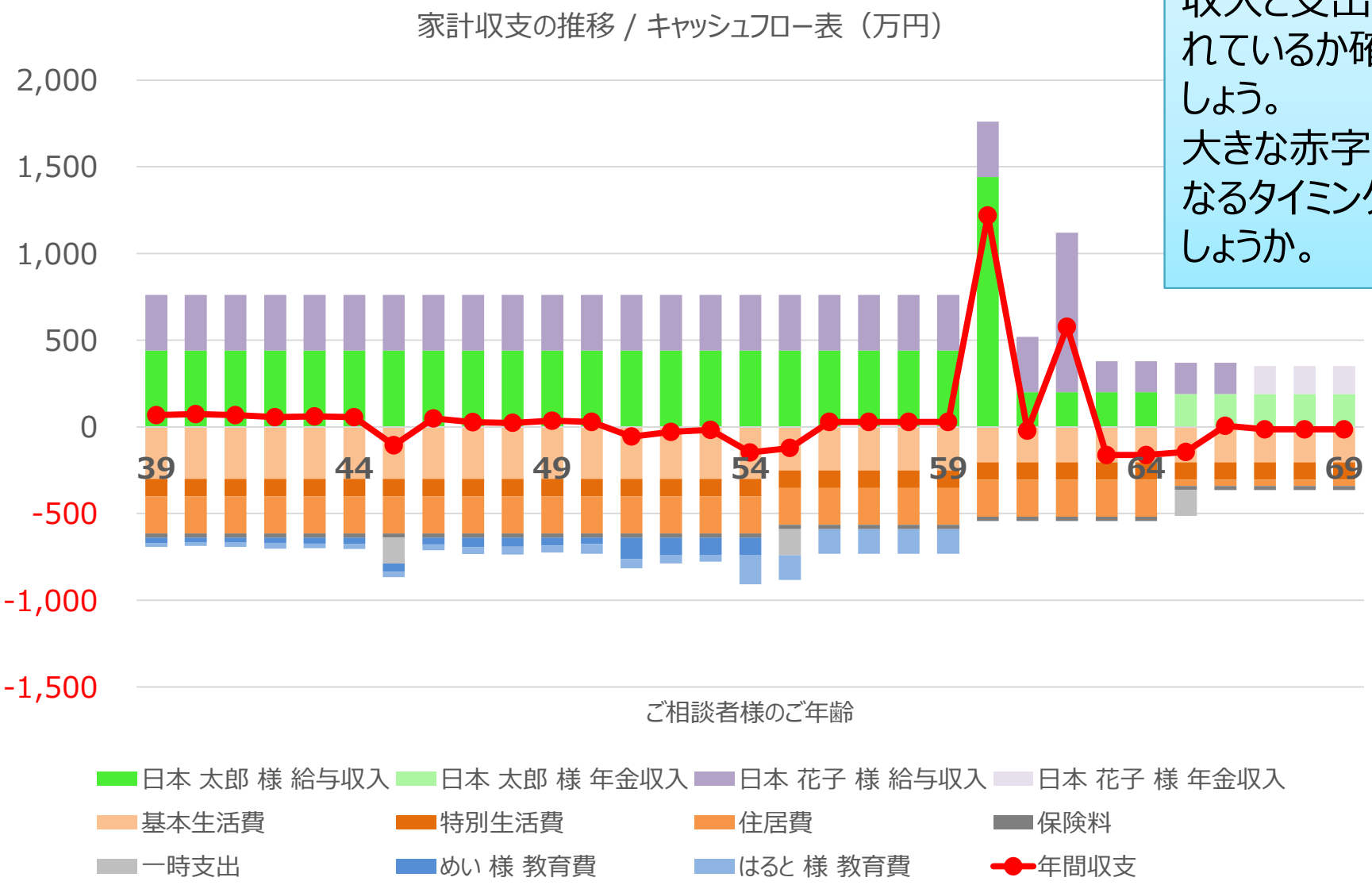
ライフプランシミュレーション用
Excelのダウンロードは
こちらから！

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。

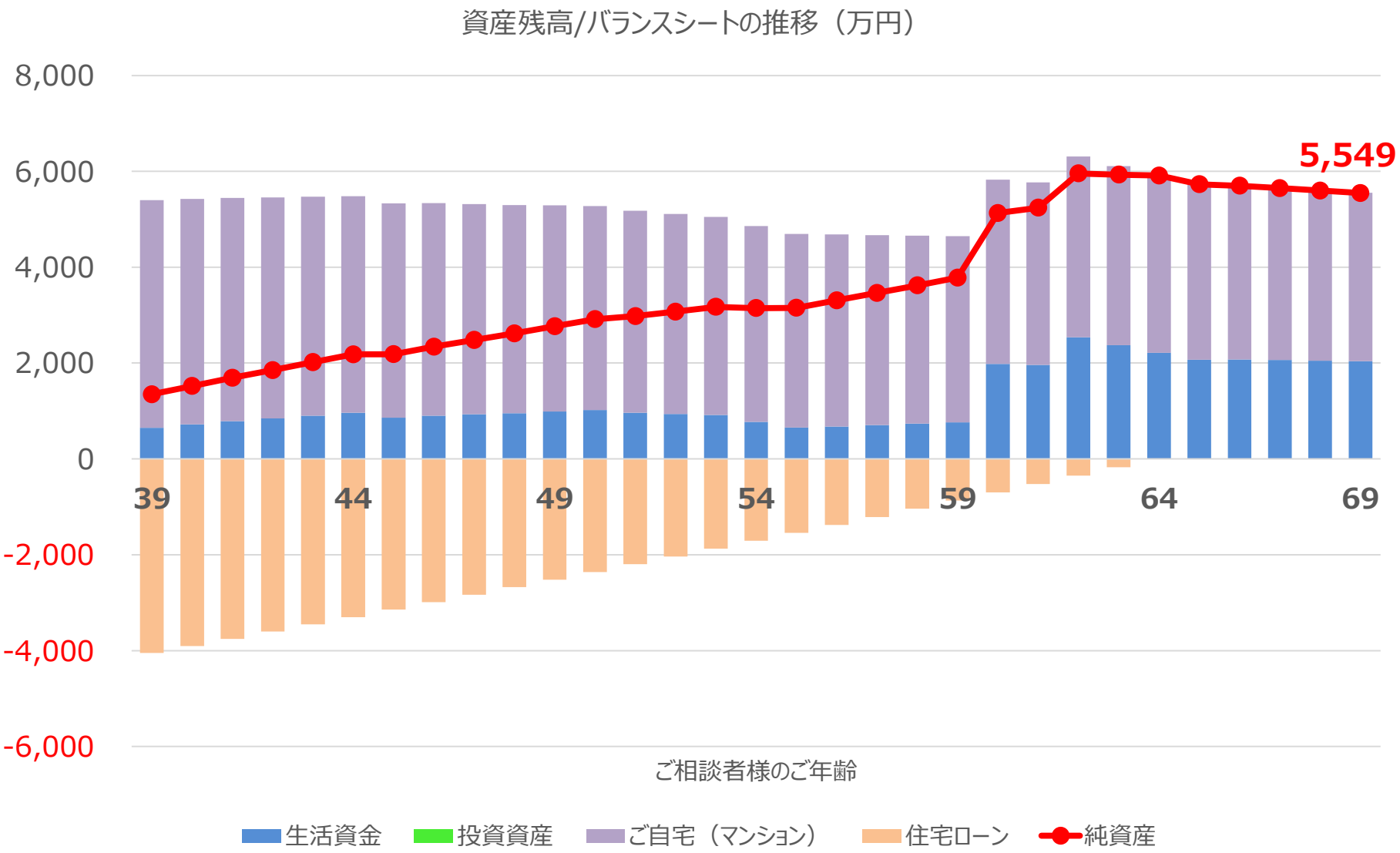
経過年数		現在	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
西暦			2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033			
年齢																	
日本 太郎 様			39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
日本 花子 様			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
日本 めい 様			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日本 はると 様			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ご自宅（マンション）			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
家計収支の推移 / キャッシュフロー表																	
日本 太郎 様 給与収入			440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440
日本 太郎 様 年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日本 花子 様 給与収入			320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320
日本 花子 様 年金収入			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
基本生活費			-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300
特別生活費			-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
住居費			-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214	-214
保険料			-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24	-24
一時支出			0	0	0	0	0	0	-150	0	0	0	0	0	0	0	0
めい 様 教育費			-34	-27	-29	-31	-35	-38	-47	-39	-57	-52	-47	-36	-126	-103	-103
はると 様 教育費			-21	-21	-26	-34	-27	-29	-31	-35	-38	-47	-39	-57	-52	-47	-36
年間収支			67	74	67	57	61	56	-106	48	28	24	36	29	-55	-28	-17
資産残高推移表 / バランスシートの推移																	
生活資金		400	433	470	504	532	563	591	485	509	523	534	552	567	512	484	466
投資資産	4.0%	180	221	266	311	352	396	440	457	500	533	567	607	646	672	698	726
ご自宅（マンション）	-1.0%	4,800	4,752	4,704	4,657	4,611	4,565	4,519	4,474	4,429	4,385	4,341	4,298	4,255	4,212	4,170	4,128
住宅ローン		-4,200	-4,053	-3,904	-3,755	-3,604	-3,452	-3,300	-3,146	-2,991	-2,835	-2,677	-2,519	-2,359	-2,199	-2,037	-1,874
純資産		1,180	1,353	1,537	1,717	1,891	2,071	2,250	2,270	2,447	2,606	2,765	2,938	3,108	3,197	3,315	3,447

ライフプランシミュレーション（PL）

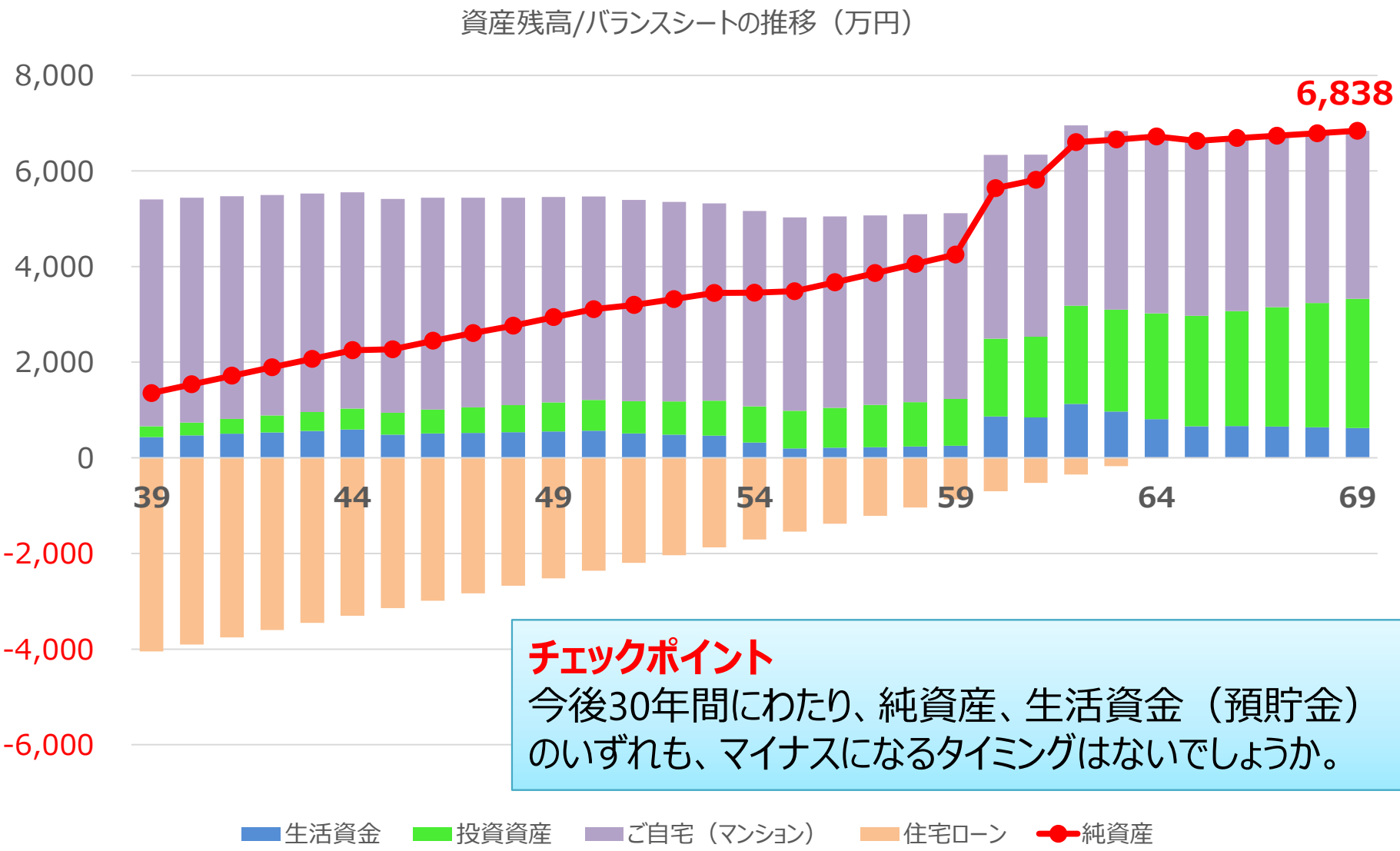
チェックポイント
今後30年間にわたる、収入と支出が網羅されているか確認しましょう。
大きな赤字や黒字になるタイミングはあるでしょうか。



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%）



ライフプランシミュレーション（BS） 一部を利回り4%で運用



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	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
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	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
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		72	72	72	72	72	72	72	72	72
保険料		12	12	12						
教育費										
一時支出				200						
支出合計（B）		**314**	**314**	**514**	**302**	**302**	**302**	**302**	**302**	**302**
年間収支(A-B)		**86**	**86**	**946**	**-2**	**-2**	**-2**	**-2**	**-32**	**-62**
金融資産残高	**800**	**886**	**972**	**1,918**	**1,916**	**1,914**	**1,912**	**1,910**	**1,878**	**1,816**

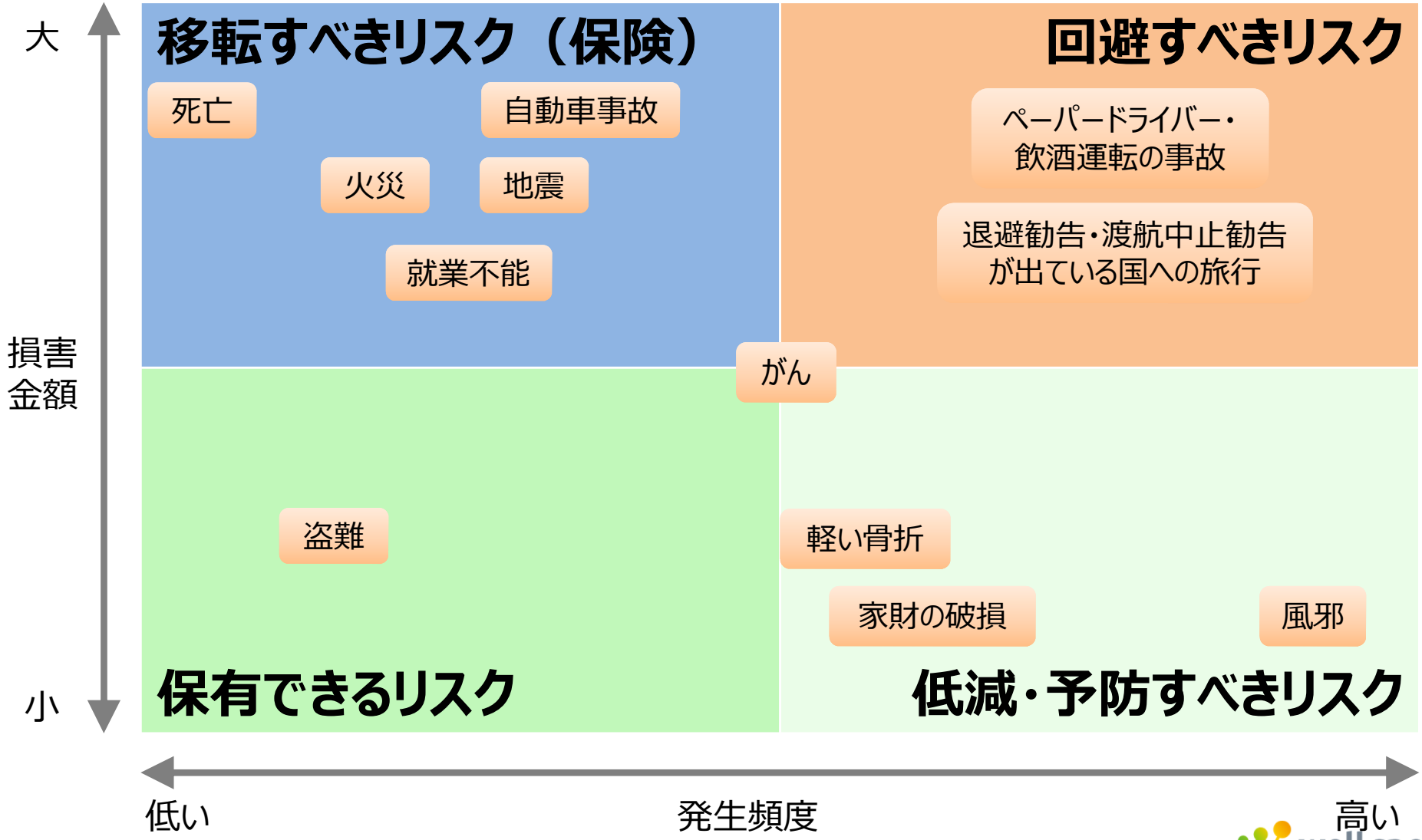
ライフプランシミュレーションをやってみましょう

	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										

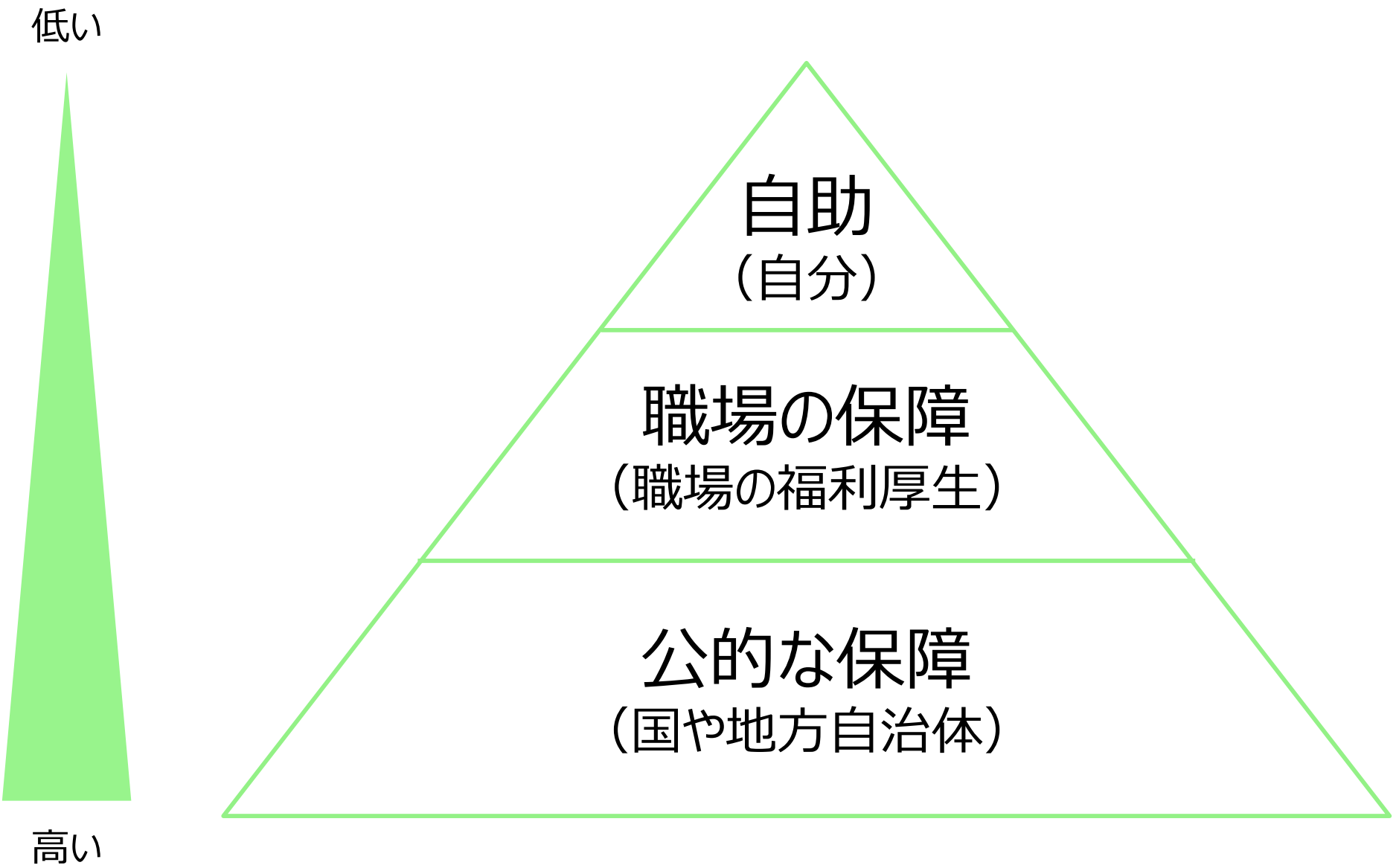
リスクに備える

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。



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

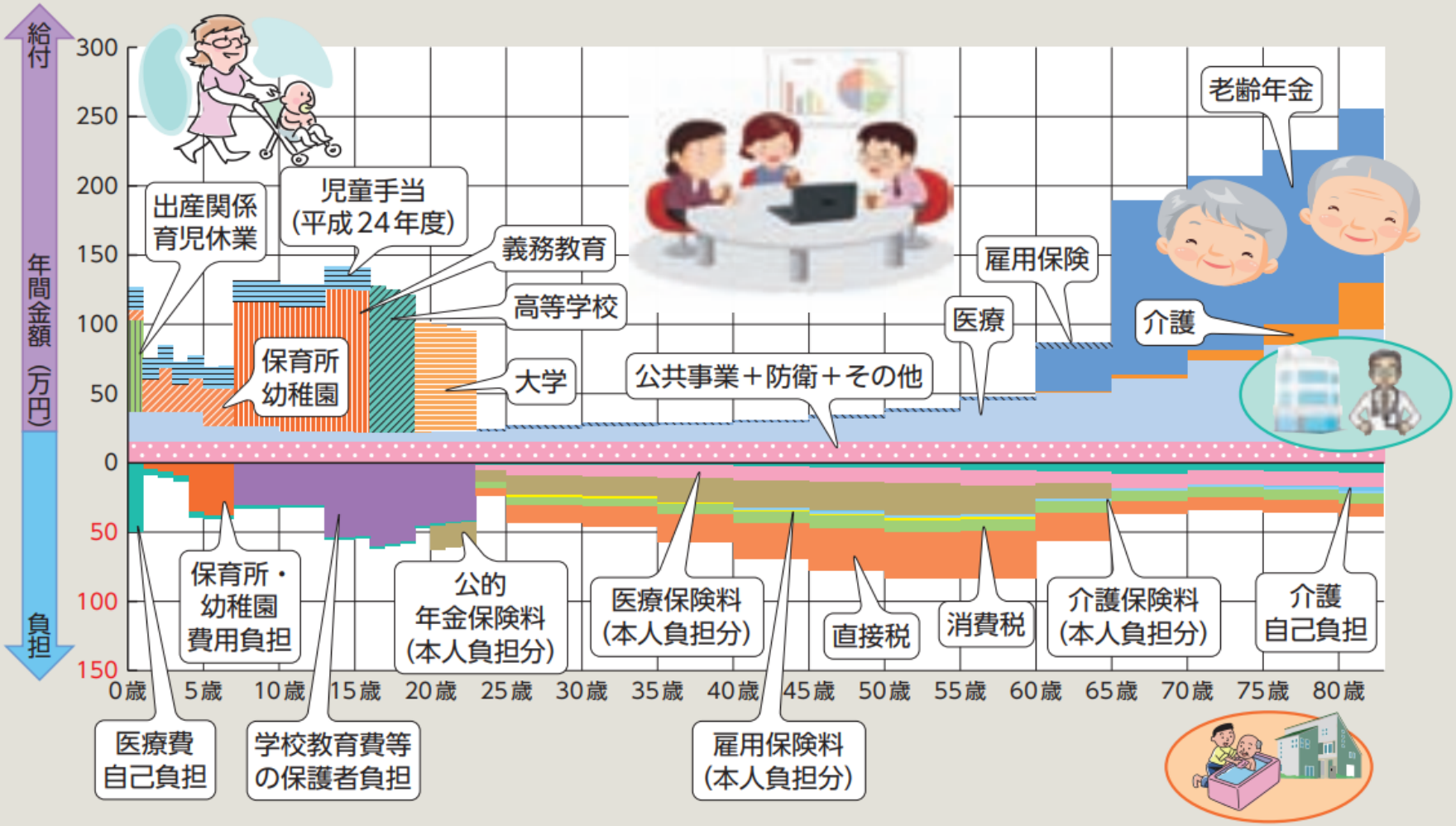
低い

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th colspan="3">特徴と給付する組織</th></tr>
<tr><td rowspan="4">自助
（自分）</td><td></td><td colspan="3">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</td></tr>
<tr><td>自分</td><td colspan="2">誰もが利用できる</td><td rowspan="3">各金融機関</td></tr>
<tr><td>職場</td><td colspan="2">団体割引などがある</td></tr>
<tr><td>国</td><td colspan="2">税制優遇などがある</td></tr>
<tr><td rowspan="3">職場の保障
（職場）</td><td colspan="4">会社員や公務員など、職場で誰もが加入している制度</td></tr>
<tr><td>会社</td><td>健康保険組合</td><td>企業年金基金</td></tr>
<tr><td>共済会・福祉会</td><td>労働組合</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">公的な保障
（国）</td><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
</table>

高い

優先度

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。

出所：厚生労働省「平成24年版　厚生労働白書」（P.16）

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。

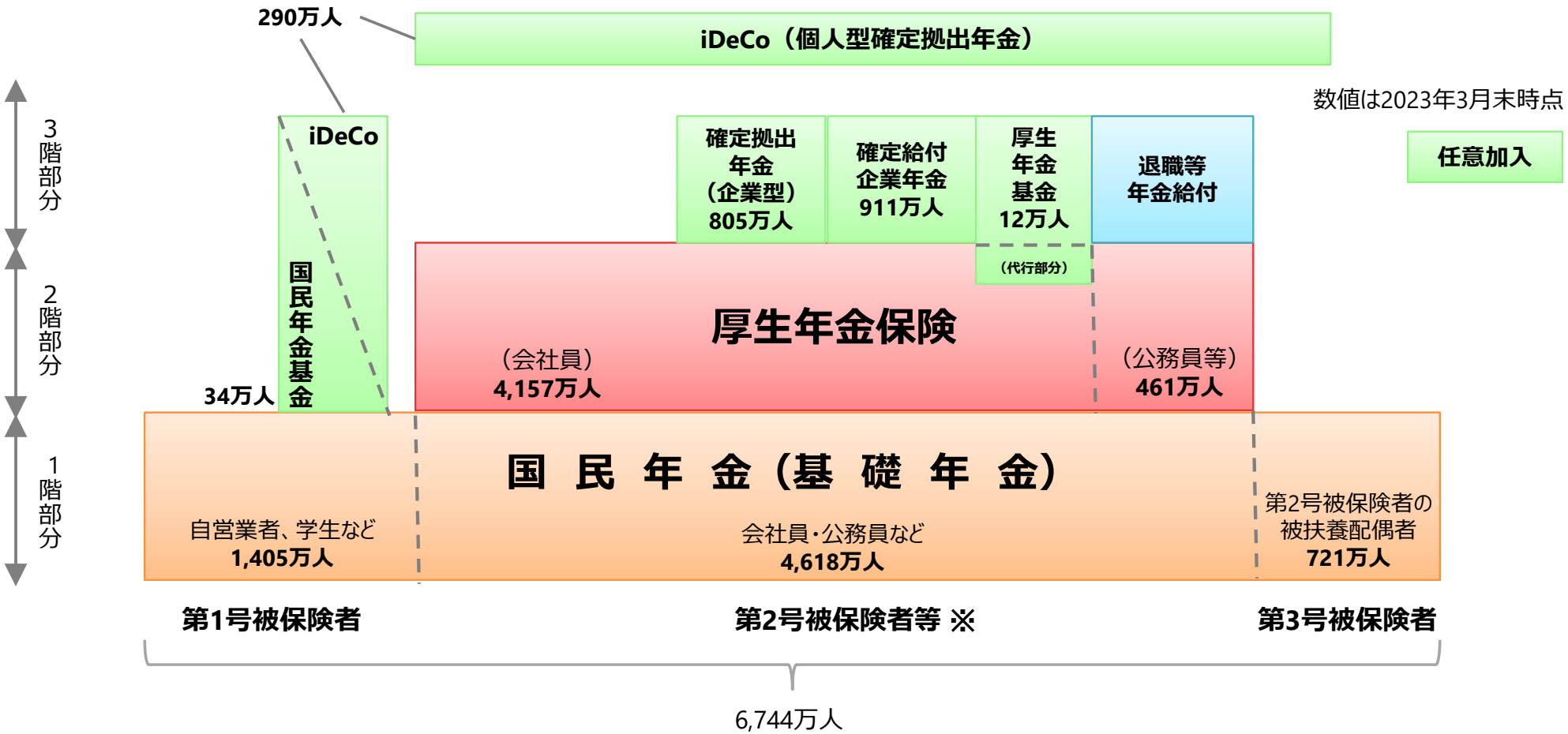
	基礎年金	厚生年金
老齢	**老齢基礎年金** 保険料を納めた期間などに応じた額	**老齢厚生年金** 保険料を納付した期間や賃金（※１）に応じた額
障害	**障害基礎年金** 障害等級（※２）に応じた額 （子がいる場合には加算あり）	**障害厚生年金** 賃金（※１）や加入期間、障害等級（※２）に応じた額
遺族	**遺族基礎年金** 老齢基礎年金の満額に子の数に応じて加算した額	**遺族厚生年金** なくなった方の老齢厚生年金の3/4の額

※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。

出所：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

（１階部分）現役世代は**全て国民年金の被保険者**となり、高齢期には基礎年金の給付を受ける
（２階部分）会社員や公務員等は、これに加え、**厚生年金保険**に加入し、基礎年金の上乗せとして報酬比例年金の給付を受ける
（３階部分）希望する者は、iDeCo（個人型確定拠出年金）等の**私的年金**に任意で加入し、さらに上乗せの給付を受けることができる



※ 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）。

出所：厚生労働省「年金制度基礎資料集（2024年7月）」https://www.mhlw.go.jp/content/12500000/001272908.pdf

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　6,744万人
（令和4年度末）

被用者　38.9%
無職　31.2%
自営業　26.9%
（学生　21.1%）

被保険者

第1号	第2号	第3号
（自営業等）	（会社員・公務員）	（専業主婦等）
1,405万人	**4,618万人**	**721万人**

保険料
42.2兆円
（令和6年度予算ベース）

国民年金保険料（第1号）
16,980円（R6.4～）
厚生年金保険料率（第2号）
18.3%（H29.9～）　（労使折半）

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4年度末）

208.0兆円
（時価ベース）

国　等

年金への
国庫負担

14.2兆円
（令和6年度
予算ベース）

年金給付
59.6兆円
（令和6年度予算ベース）

セカンドライフ世代

受給権者数　3,975万人
（令和4年度末）

老齢基礎年金　（令和4年度末）
平均額：月5.6万円
老齢厚生年金
1人あたり平均額：月14.5万円
（基礎年金を含む）

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＝59.6兆円－42.2兆円－14.2兆円＝3.2兆円**

出所：厚生労働省「年金制度基礎資料集（2024年7月）」https://www.mhlw.go.jp/content/12500000/001272908.pdf
「令和2年 国民年金被保険者実態調査」（厚生労働省）

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～

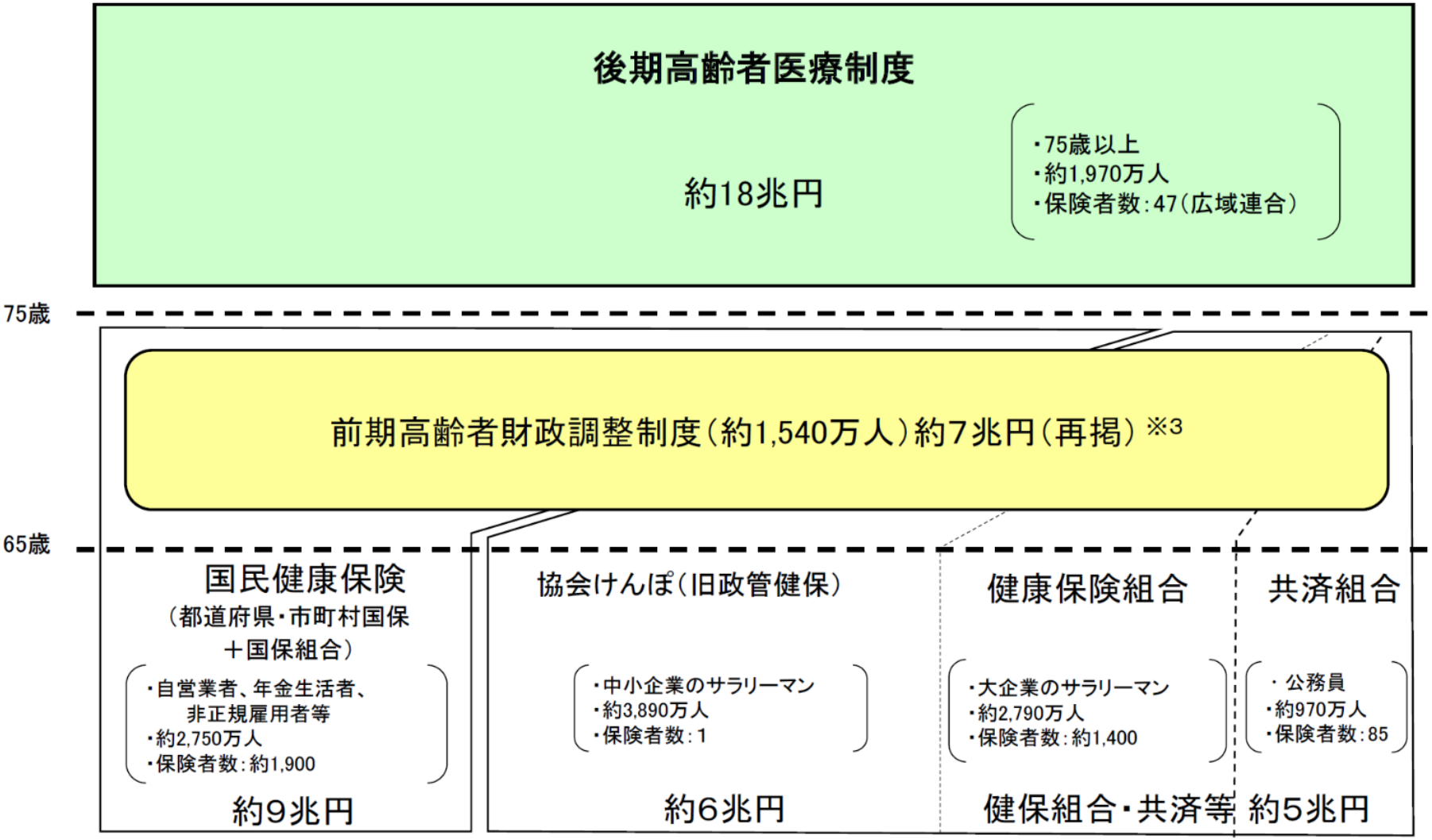
低い

高い

優先度

		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 ● 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

公的医療保険制度の体系



※１ 加入者数・保険者数、金額（給付費）は、令和5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1,540万人）の内訳は、国保約1,100万人、協会けんぽ約320万人、健保組合約90万人、共済組合約20万人。

出所：厚生労働省「我が国の医療保険について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryouhoken/iryouhoken01/index.html

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、扶養という考え方もありません。

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.267

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（2021年度）

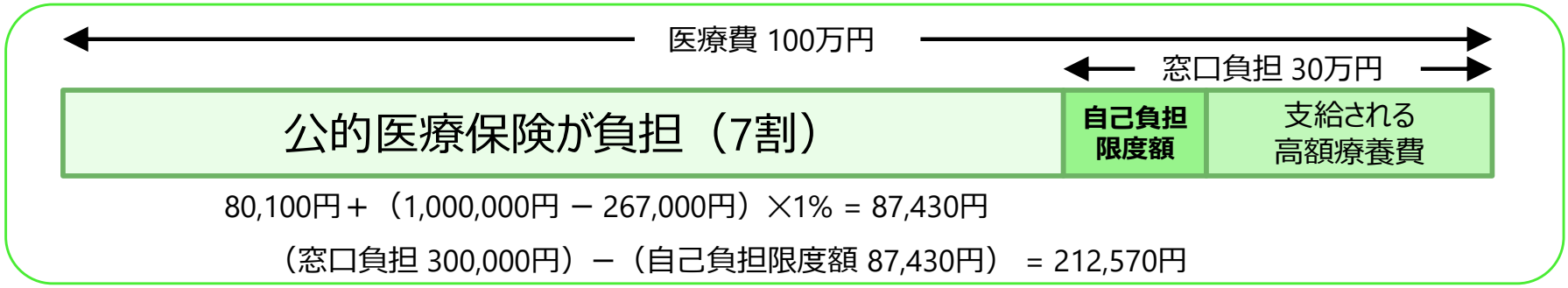
平均入院日数は9.42日、診療費（10割）は約57万円（現役世代）→ 診療費は3割負担、高額療養費

疾病分類別（再掲、主要疾病）	協会（一般）（現役世代）		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）
総数	9.42	567,492	17.59	601,538
Ⅰ 感染症及び寄生虫症 (0101－0109)	7.16	366,658	15.25	594,643
Ⅱ 新生物＜腫瘍＞ (0201－0211)	9.33	747,908	12.43	660,369
Ⅲ 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害 (0301－0302)	7.65	452,544	14.69	645,486
Ⅳ 内分泌，栄養及び代謝疾患 (0401－0404)	9.33	415,654	17.75	493,239
Ⅴ 精神及び行動の障害 (0501－0507)	22.60	431,536	27.94	412,225
Ⅵ 神経系の疾患 (0601－0606)	14.15	552,169	24.92	502,821
Ⅶ 眼及び付属器の疾患 (0701－0704)	4.62	391,513	4.50	330,084
Ⅷ 耳及び乳様突起の疾患 (0801－0807)	5.25	376,867	7.61	316,044
Ⅸ 循環器系の疾患 (0901－0912)	11.67	976,265	17.99	712,953
Ⅹ 呼吸器系の疾患 (1001－1011)	7.42	435,366	17.07	568,494
ⅩⅠ 消化器系の疾患 (1101－1113)	6.30	375,321	11.35	491,339
ⅩⅡ 皮膚及び皮下組織の疾患 (1201－1203)	8.81	370,041	18.26	520,300
ⅩⅢ 筋骨格系及び結合組織の疾患 (1301－1310)	11.68	781,194	18.33	692,547
ⅩⅣ 腎尿路生殖器系の疾患 (1401－1408)	6.91	407,495	15.89	557,084
ⅩⅤ 妊娠，分娩及び産じょく (1501－1504)	6.50	270,377	6.72	169,454
ⅩⅥ 周産期に発生した病態 (1601－1602)	8.26	541,278	24.00	594,946
ⅩⅦ 先天奇形，変形及び染色体異常 (1701－1702)	10.15	899,872	17.40	684,669
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)	6.12	234,739	18.59	473,032
ⅩⅨ 損傷，中毒及びその他の外因の影響 (1901－1905)	9.36	502,573	17.99	675,346
ⅩⅩⅡ 特殊目的用コード (2210-2220)	7.33	630,966	12.22	823,654

出所：厚生労働省「2021年度 医療給付実態調査」

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

旧ただし書き所得：前年の総所得金額と山林所得、株式の配当所得、土地・建物等の譲渡所得金額などの合計から基礎控除（33万円）を除いた額

区分 （月収（標報）：会社員や公務員など） （旧ただし書き所得：自営業者など）		自己負担限度額 （月額）	多数該当の場合の自己負担限度額 （4ヶ月目以降）
年収 約**1160**万円～	健保：月収（標報）83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円＋ (医療費－842,000円)×1%	140,100円
年収 約**770**万円 ～約**1160**万円	健保：月収（標報）53～79万円 国保：旧ただし書き所得600万円～901万円	167,400円＋ (医療費－558,000円)×1%	93,000円
年収 約**370**万円 ～約**770**万円	健保：月収（標報）28～50万円 国保：旧ただし書き所得210万円～600万円	80,100円＋ (医療費－267,000円)×1%	44,400円
年収 ～約**370**万円	健保：月収（標報）26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	44,400円
	住民税非課税者（低所得世帯）	35,400円	24,600円

出所：厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分から）」

高額療養費の事例：脳梗塞で51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日間を過ごす。20日目からはリハビリテーション病棟に移り、計51日間で退院

①かかった医療費		
初診料　2,880円	処置料　7,160円	リハビリ料　1,243,200円
注射料　224,710円	入院料　1,936,710円	**小計　3,565,970円**
画像診断料　68,000円	投薬料　22,640円	食事代　97,220円
医学管理料　14,450円	検査料　46,220円	**合計　3,663,190円**

②医療費の自己負担額（給与所得者で月収28万円以上53万円未満）

- 入院月(21日間) 2,187,570円×3割＝656,270円
- 翌月(30日間) 1,378,400円×3割＝413,520円
- 自己負担限度額は、以下の計算により、合計 190,520円
  入院月 80,100円＋(2,187,570円−267,000円)×1%＝99,306円
  翌月　80,100円＋(1,378,400円−267,000円)×1%＝91,214円
- 入院時食事代の自己負担額　460円×148食＝68,080円
- 医療費の自己負担額合計　190,520円＋68,080円＝**258,600円…A**

付加給付が
あるなら、
2～3万円に！

③その他の自己負担額

差額ベッド代 11,000円×14日 ＝ 154,000円
見舞時の家族の交通費・食費 ＝ 66,500円
その他諸雑費（衣類、快気祝いなど） ＝ 121,000円
その他の自己負担額の合計 **341,500円…B**

月収の区分別に計算した医療費（A）の自己負担額	
月収27万円未満	183,280円
月収27万円以上51.5万円未満	258,600円
月収51.5万円以上81万円未満	427,380円
月収81万円以上	592,100円

最終的な自己負担額合計
＝ 258,600円＋341,500円
＝ **600,100円　(A+B)**

出所：生命保険文化センター「医療保障ガイド」（2022年10月改訂版）

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。**

出所：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
陽子線治療	1,196	約271万円
MRI撮影及び超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法	1,114	約11万円
重粒子線治療	703	約312万円
ウイルスに起因する難治性の眼感染疾患に対する迅速診断（ＰＣＲ法）	483	約3万円
糖鎖ナノテクノロジーを用いた高感度ウイルス検査	447	約0.03万円

厚生労働省「第93回先進医療会議」/「令和2年度先進医療技術の実績報告等について」/「参考資料１」より作成

対象によっては保険適用になるものも！

- 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

出所：日本経済新聞電子版（2022/5/17）

1回3,349万円の白血病治療薬、保険適用を決定

厚生労働省は15日、白血病など血液のがんで高い治療効果が見込まれる「キムリア」の保険適用を決めた。

出所：日本経済新聞電子版（2019/5/15）より一部引用

（Memo）

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～

低い

高い

優先度

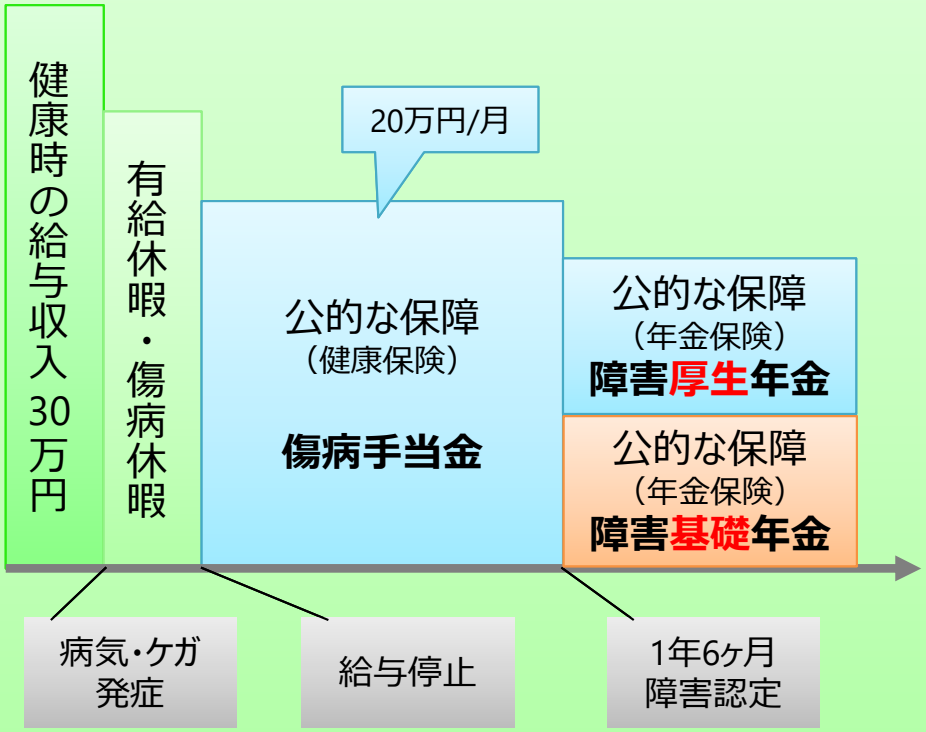
		働けなくなる・障害
自助（自分）	自分	● 所得補償保険（就業不能保険）
	職場	● 団体保険（所得補償保険）　会社員・公務員の方
	国	● 心身障害者扶養保険制度（障害者向け）
職場の保障（職場）		具体例 ● 傷病手当金付加金 ● 延長傷病手当金付加金 ● 障害見舞金 ● 障害退職餞別金　会社員・公務員の方
公的な保障（国）		● 傷病手当金（医療保険） ● 障害年金（年金保険） ● 雇用保険基本手当

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

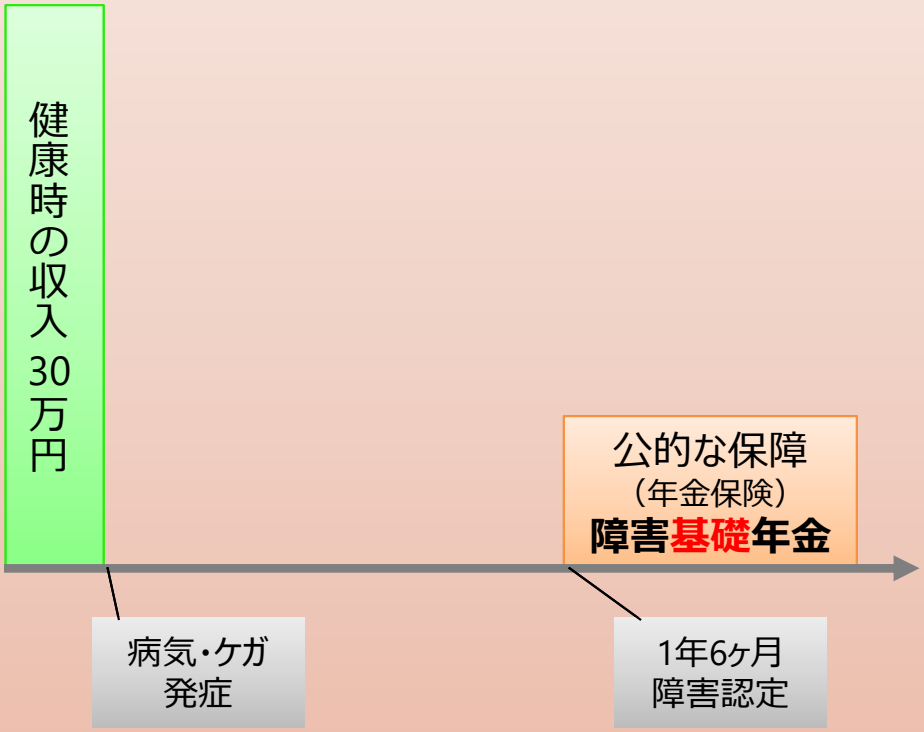
⇨　公的な保障が充実しているため、手元資金がある程度あれば民間保険の必要性は高くない



自営業の場合

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 ÷ 30 × 2/3 = 6,666円/日
例えば、30日支給されるなら、
6,666円/日 × 30日 = 200,000円

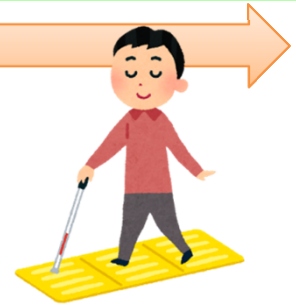
受給状況（協会けんぽの場合）

1件あたりの日数は31日が25.17%と最も多く、長期の61日以上は11.58%
傷病別受給原因：精神及び行動の障害（32.72%）、新生物（17.72%）、筋骨格系及び結合組織の疾患（10.56%）、循環器系の疾患（9.48%）

出所：「現金給付受給者状況調査報告（令和2年度）」

障害年金（公的年金保険）

重い ⇦ 障害の程度 ⇨ 軽い



	1級	2級	3級	
厚生年金（2階）	**障害厚生年金**（1級） 報酬比例の年金額×1.25	**障害厚生年金**（2級） 報酬比例の年金額	**障害厚生年金**（3級） 報酬比例の年金額	**障害手当金**
	配偶者の加給年金	配偶者の加給年金		
国民年金（1階）	**障害基礎年金**（1級） 1,020,000円 （S31/4/1以前に生まれた方 1,017,125円）	**障害厚生年金**（2級） 816,000円 （S31/4/1以前に生まれた方 813,700円）		
	子の加算	子の加算		

障害年金に該当する状態

【1級】 他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態

【2級】 必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害

【3級】 労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態

- 「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612,000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：1,224,000円、S31/4/1以前に生まれた方は1,220,600円）

- 配偶者の加給年金：234,800円（対象は65歳未満）
- 子の加算：子２人まで234,800円、子３人目から78,300円

※子は18歳なった後の最初の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	66.8%	統合失調症、うつ病など
外部障害	20.8%	手足、聴覚、眼の障害など
内部障害	12.4%	腎疾患・肝疾患・糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、がんなど

出所：日本年金機構「障害年金ガイド（令和6年度版）」、「障害年金業務統計」（令和5年9月）

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～

低い

高い

優先度

		死亡
自助 （自分）	外部	● 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）
	親族等	● 両親・親族からの支援はあるか
	自分	● 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）

遺族年金（公的年金保険）

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	816,000円+子の加算 子の加算 第1子・第2子　　各　234,800円 第3子以降　　各　78,300円

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、612,000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
子供のいる妻	子ども2人の期間		1,285,600円 （遺族基礎年金）	1,696,263円 （遺族基礎年金＋遺族厚生年金）
子供のいる妻	子ども1人の期間		1,050,800円 （遺族基礎年金）	1,461,463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）
子供のいない妻	妻が65歳未満の期間	夫死亡時に妻が40～64歳の場合	なし	1,022,663円 （遺族厚生年金＋中高齢寡婦加算）
子供のいない妻	妻が65歳以降の期間		816,000円 （妻の老齢基礎年金）	1,188,875円 （遺族厚生年金＋妻の老齢基礎年金）

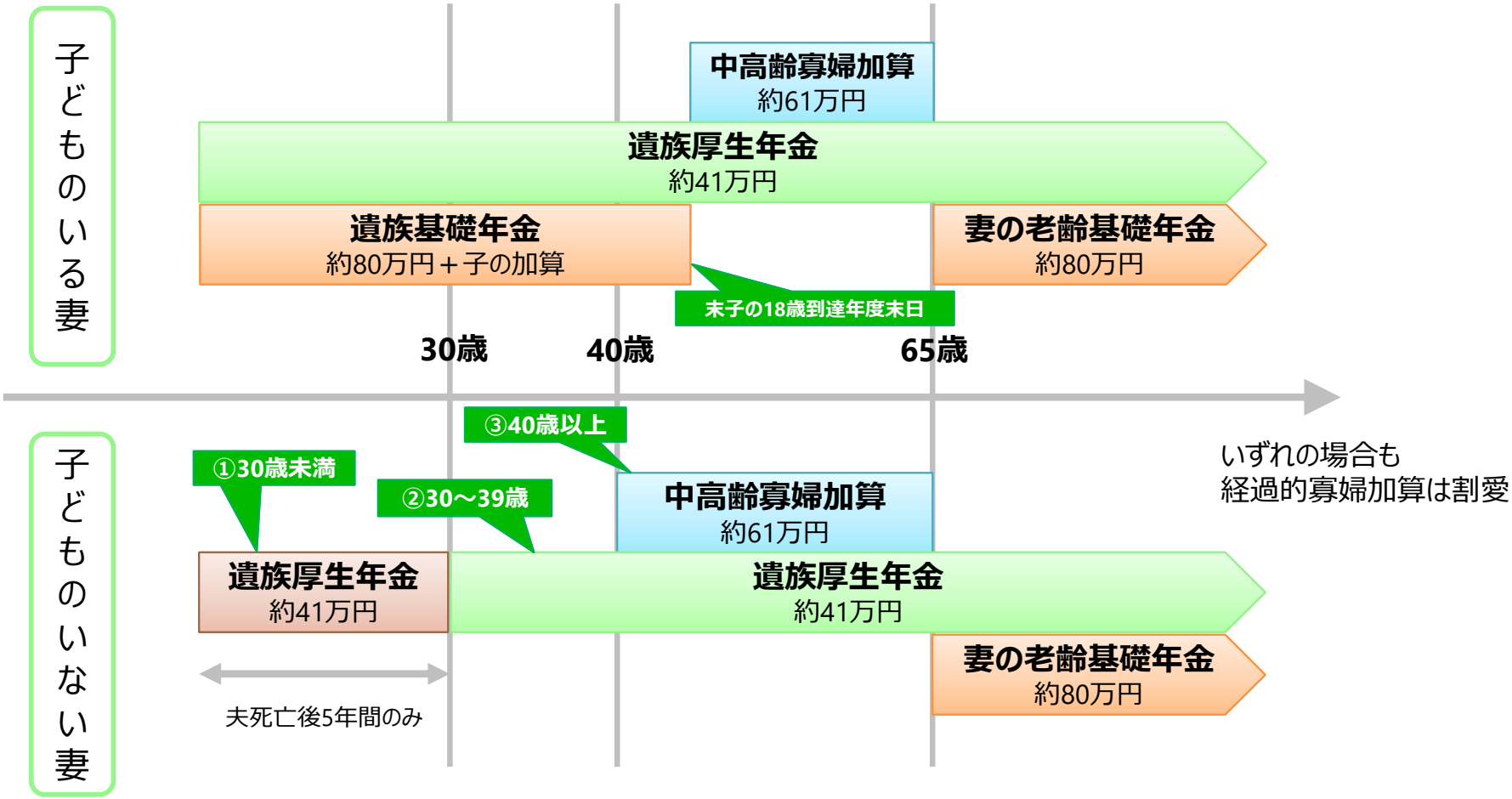
※子どもは、18歳到達年度の末日までの子どもか、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子ども
計算条件：①妻は40年間国民年金に加入し、65歳から老齢基礎年金を満額受け取る、②経過的寡婦加算は含まない

出所：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、ウェルスペント試算

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、子がいる場合に遺族基礎年金を受給できるのみ）。

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



出所：生命保険文化センター「遺族保障ガイド（2023年11月改訂版）」、日本年金機構「遺族年金ガイド（令和6年度版）」

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		
	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

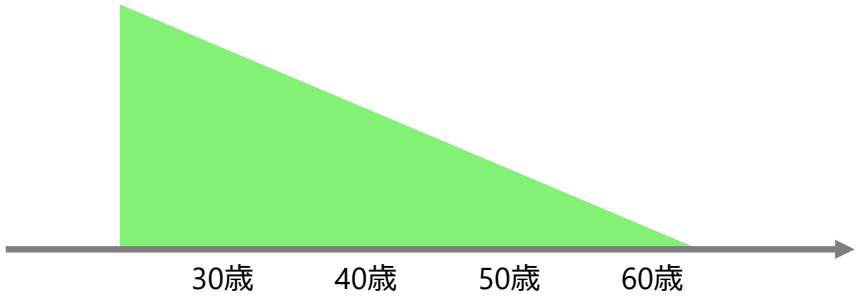
現在の年齢	妻 ＿＿ 歳			夫 ＿＿ 歳	
遺族の生活対象期間	妻が ＿＿ 歳まで			夫が ＿＿ 歳まで	

	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）						

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

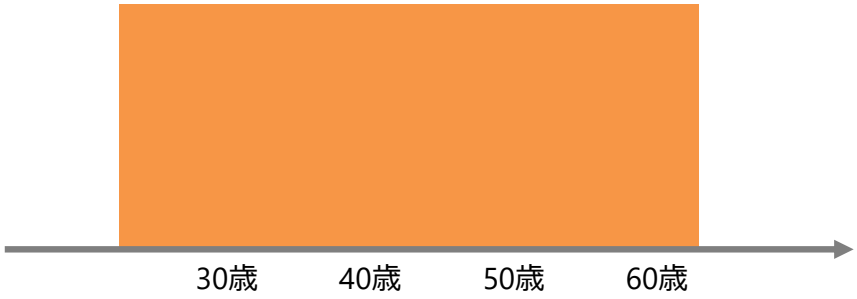


35歳で死亡して、30年間（65歳まで）受け取れる場合
10万円×12ヶ月×30年=3,600万円

契約例（35歳、男性、65歳まで、毎月10万円）
保険料：2,200円程度

定期保険

被保険者が死亡した時に、1,000万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

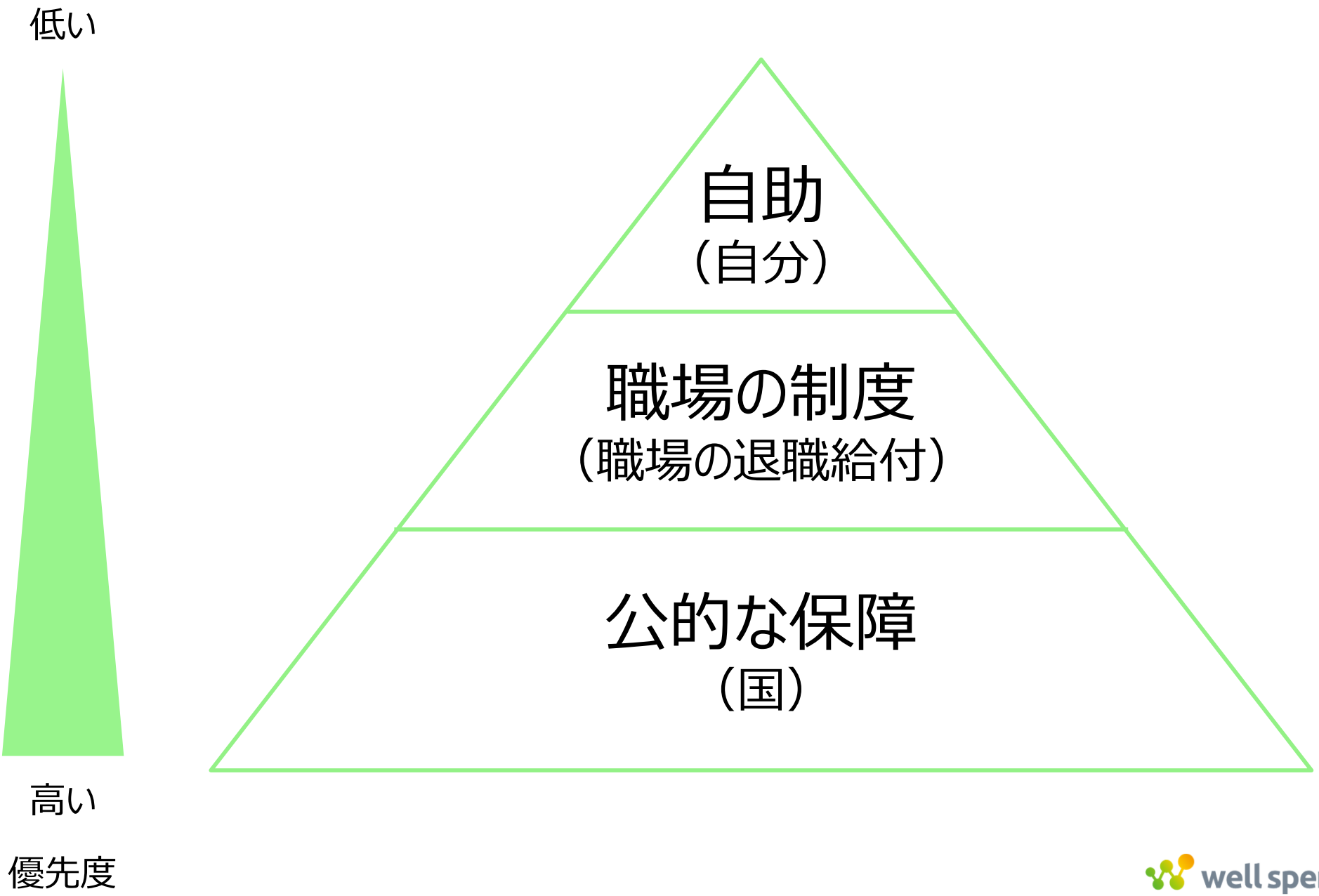
契約例（35歳、男性、10年更新、3,600万円）
保険料：4,700円程度

※契約例は価格ドットコムのサイトにて試算

（Memo）

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）

低い

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th colspan="2">老後に備える</th></tr>
<tr><td rowspan="3">自助
（自分）</td><td>自分</td><td colspan="2">● 預貯金 / 保険商品 / 有価証券（特定口座） / 不動産</td></tr>
<tr><td>職場</td><td colspan="2">● 社内預金 / 財形貯蓄 / 団体年金保険
● 持株会</td></tr>
<tr><td>国</td><td colspan="2">● 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）</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">職場の制度
（職場）</td><td>企業年金</td><td>退職金</td></tr>
<tr><td>● 確定給付企業年金
● 企業型確定拠出年金
● 厚生年金基金</td><td>● 職場制度
● 中小企業退職金共済
● 特定退職金共済</td></tr>
<tr><td colspan="2">公的な保障
（国）</td><td colspan="2">● 老齢年金（公的年金（厚生年金））</td></tr>
</table>

高い

優先度

老後に備える（自営業の方）

低い

高い

優先度

		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））

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16,980円（令和6年度）
給付額	満額（令和6年度）で 年額81.6万円（月額 68,000円）（67歳以下） 年額81.37万円（月額67,808円）（68歳以上）
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186万円（=6.8×12+105）
（月額　15.5万円）

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（年）	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：408,100円、子（2人目まで）：23,4800円、子（3人目以降）78,300円（年額）

本説明は、公的年金の概要説明を目的としており、ご自身の給付額や制度の詳細は年金事務所やねんきん定期便でご確認ください

老後に受け取る公的年金の概算金額は？

老齢基礎年金（年額）

$$816{,}000\text{円} \times \frac{\text{保険料納付月数}}{40\text{年} \times 12\text{ヶ月}}$$

老齢厚生年金（年額）

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

（標準報酬月額＋標準賞与額÷12）
（上限65万円）　（上限150万円×3）

（老齢基礎年金は、令和6年4月分からの67歳以下（新規裁定者）の年金額）

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、試験運用開始。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。

ねんきん定期便の見方（50歳未満、表）

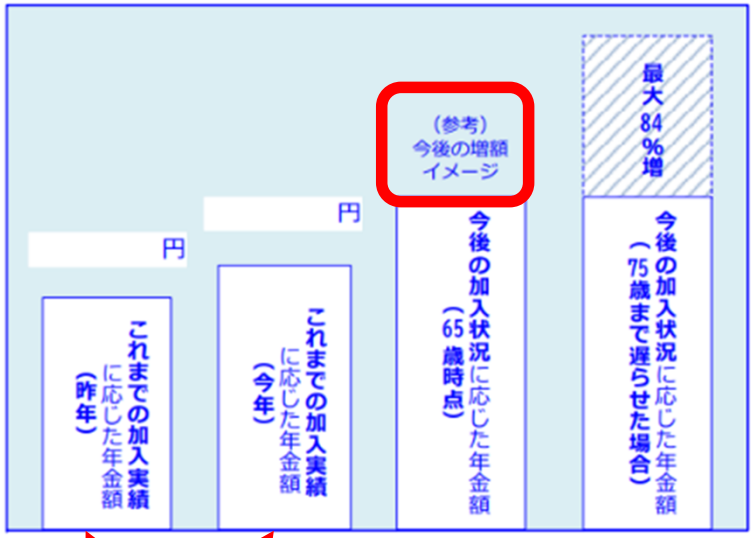
照　会　番　号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号

※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、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。



1年間でどのくらい増えたか確認できます。

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。

年月（和暦）	国民年金（第1号・第3号）納付状況	厚生年金保険			
		加入区分	標準報酬月額（千円）	標準賞与額（千円）	保険料納付額

【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

出所：日本年金機構「ねんきん定期便」（令和６年度）

ねんきん定期便の見方（50歳未満、裏）

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）					月	月	月
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				

3．これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
（今後の加入状況に応じて年金額は増額します※表面の図もご覧ください）

（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を含んでいます。

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、左記に記載の作成日から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。

「ねんきん定期便」の見方は

ねんきん定期便　見方　検索

(https://www.nenkin.go.jp/service/nenkinkiroku/torikumi/teikibin/teikibin.html)

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。

出所：日本年金機構「ねんきん定期便」（令和６年度）

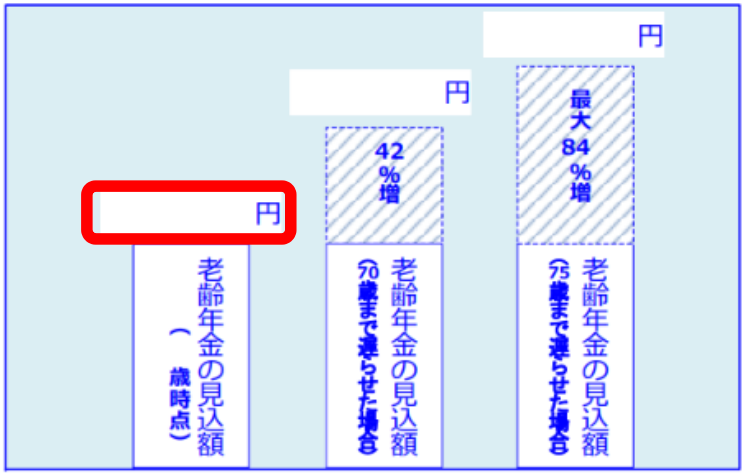
ねんきん定期便の見方（50歳以上、表）

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、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。



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。

年月（和暦）	国民年金（第1号・第3号）納付状況	厚生年金保険			
		加入区分	標準報酬月額（千円）	標準賞与額（千円）	保険料納付額

【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

出所：日本年金機構「ねんきん定期便」（令和６年度）

ねんきん定期便の見方（50歳以上、裏）

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

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

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 円
(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） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
		（定額部分） 円	（定額部分） 円	（経過的加算部分） 円
公務員厚生年金期間	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（経過的加算部分） 円
	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円
私学共済厚生年金期間	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円	（報酬比例部分） 円
	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（定額部分） 円	（経過的加算部分） 円
	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円	（経過的職域加算額（共済年金）） 円
（1）と（2）の合計	円	円	円	円

郵便はがき

お客様へのお知らせ

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、左記に記載の作成日から５カ月後の月末までです。

※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んでいます。

右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

「ねんきん定期便」の見方は

ねんきん定期便　見方　検索

(https://www.nenkin.go.jp/service/nenkinkiroku/torikumi/teikibin/teikibin.html)

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。

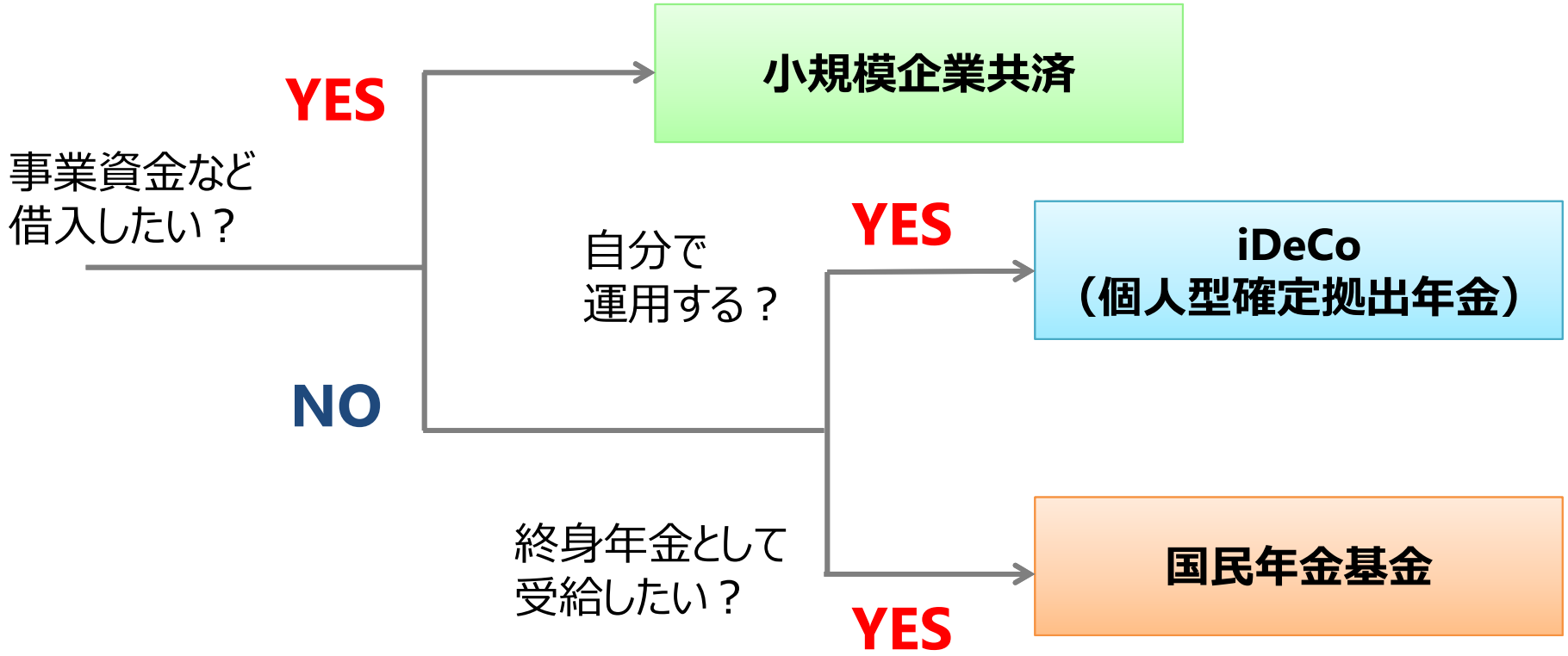
出所：日本年金機構「ねんきん定期便」（令和６年度）

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68,000円	5,000～68,000円	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68,000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68,000円 付加年金利用時は、最大67,000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。



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

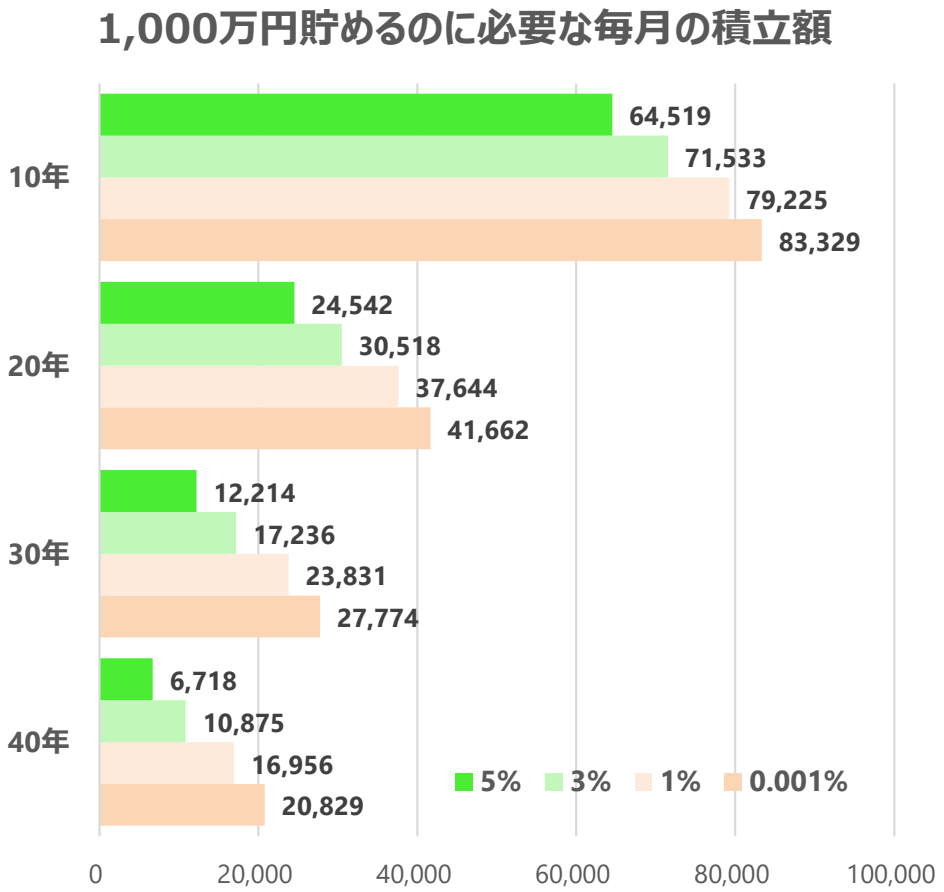
退職給付（一時金・年金）制度

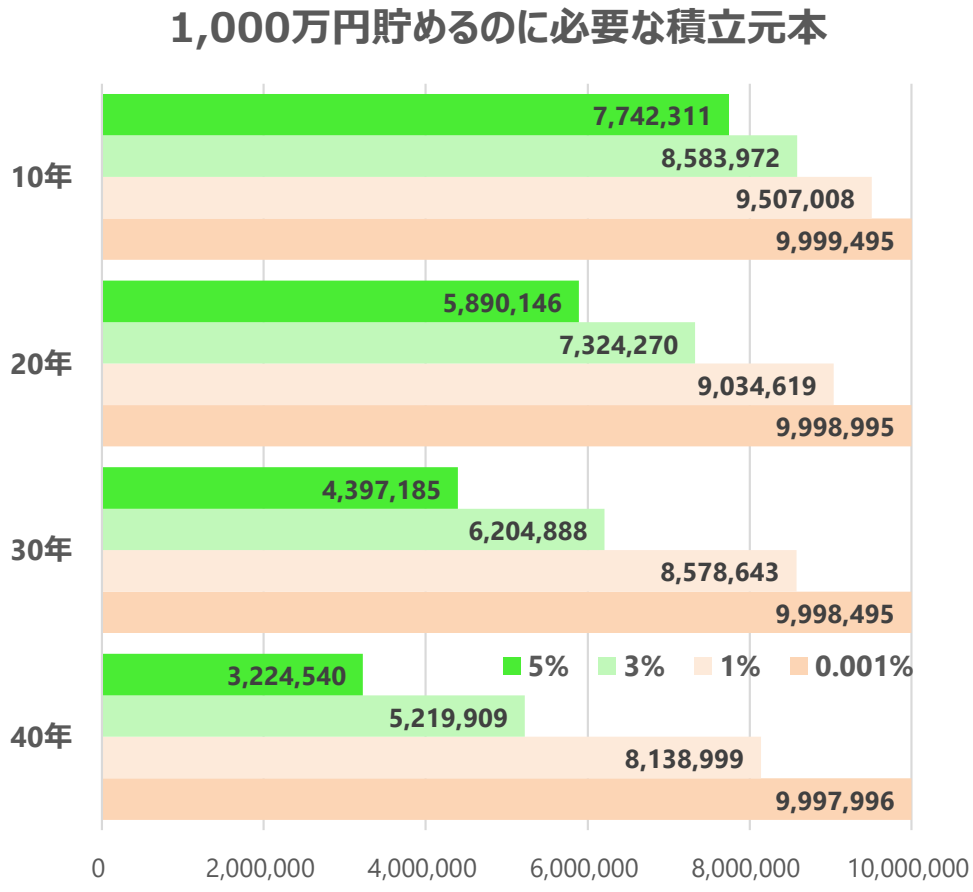
退職金（退職一時金）（90.4%）	企業年金（退職年金）（31.0%）
社内準備（56.5%）	厚生年金基金（19.3%）
中小企業退職金共済（42.0%）	確定給付企業年金（44.3%）
特定退職金共済（9.9%）	確定拠出年金（企業型）（50.3%）
その他（9.7%）	企業独自の年金（3.0%）

※複数回答のため、合計は100%を超える

出所：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

1,000万円貯めるの必要な積立額は？





- 40年かけるなら、毎月の積立額は6526円～20833円（利回りが5～0%）
- もし、10年しかないと、毎月の積立額は6.4～8.3万円（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769～1000万円（利回りが5～0%）
- もし、40年あるなら、必要となる積立元本は313～1000万円（利回りが5～0%）と利回りで大きく変わる

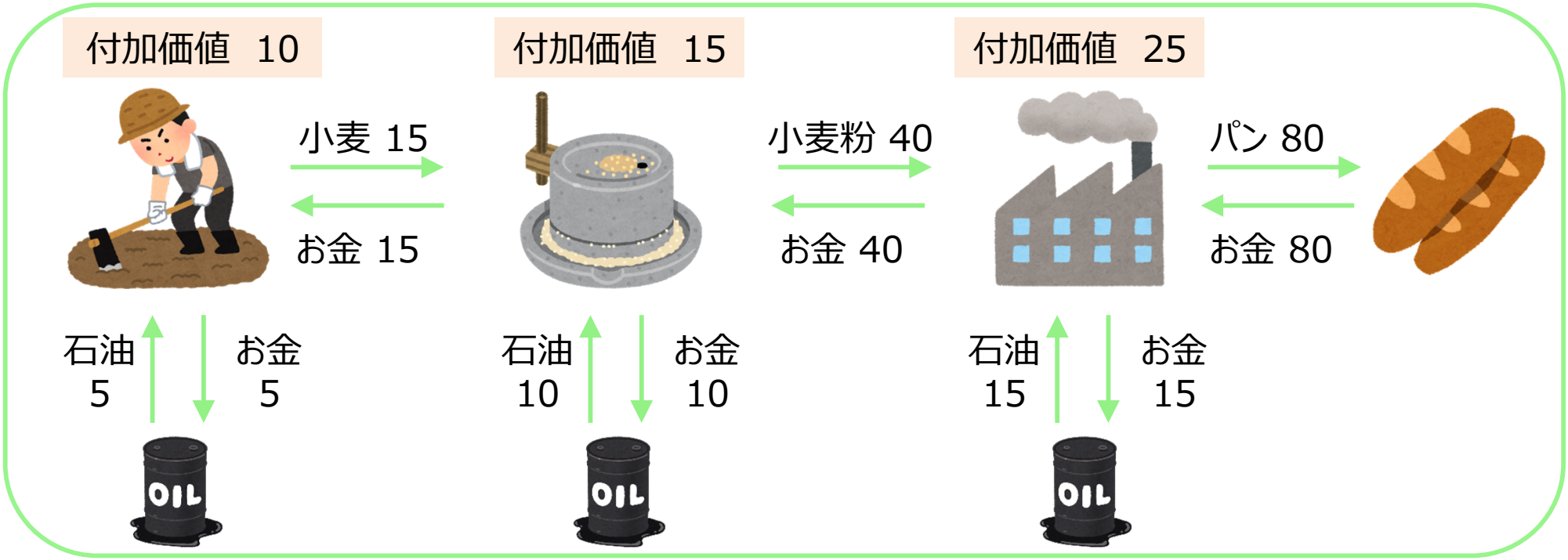
資産形成としての株式投資

～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)

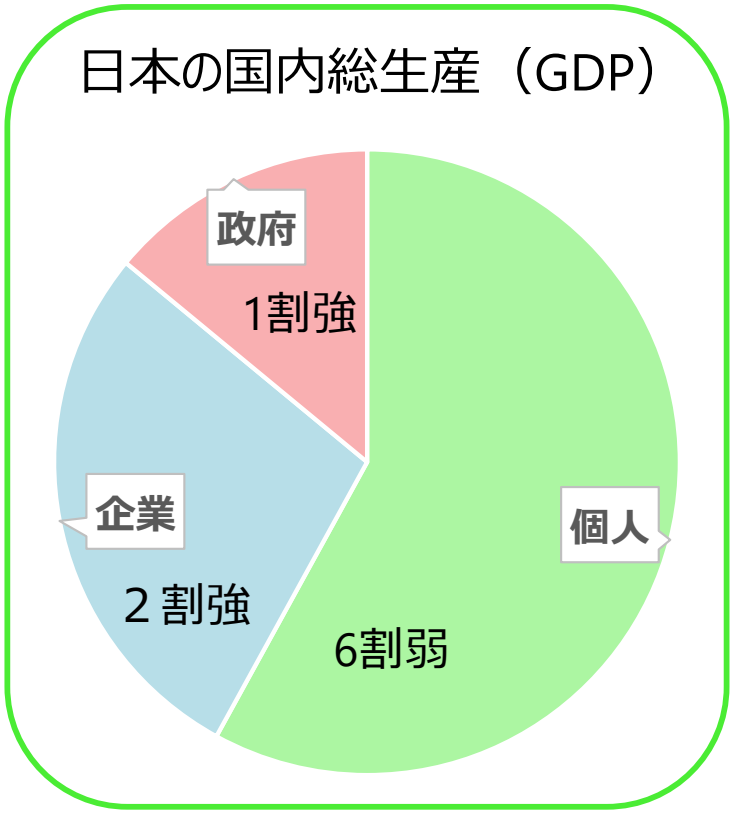


生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値
小麦農家	15	0	5	10
製粉業者	40	15	10	15
パン工場	80	40	15	25
合計	**135**	**55**	**30**	**50**

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

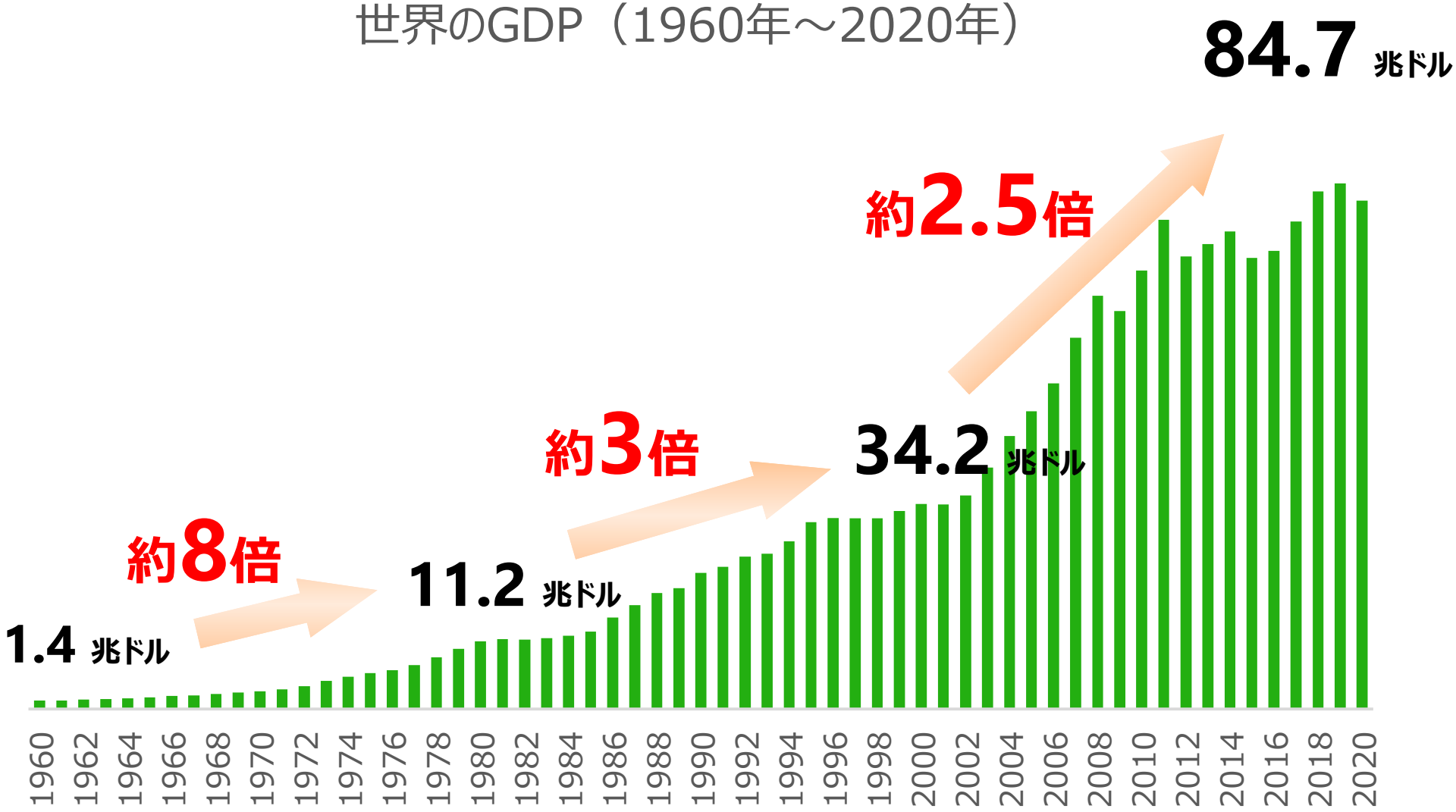


自分の時間を使って収入を得る方法（個人、勤労所得）と、
自分のお金に働いてもらって収入を得る方法（企業の株主、財産所得）の２つがあります。

※ 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。

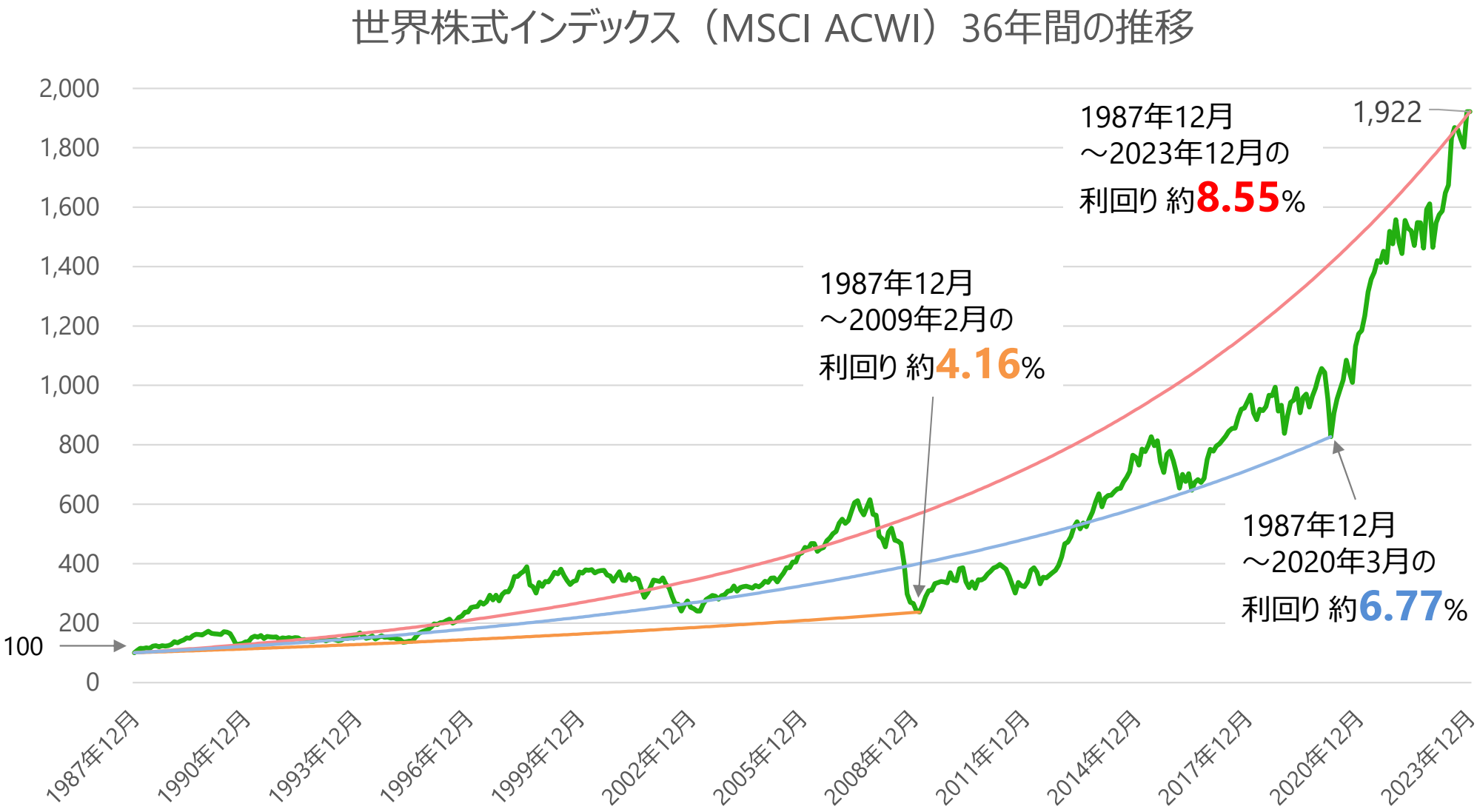
世界経済はもう成長しない？

世界のGDP（1960年～2020年）



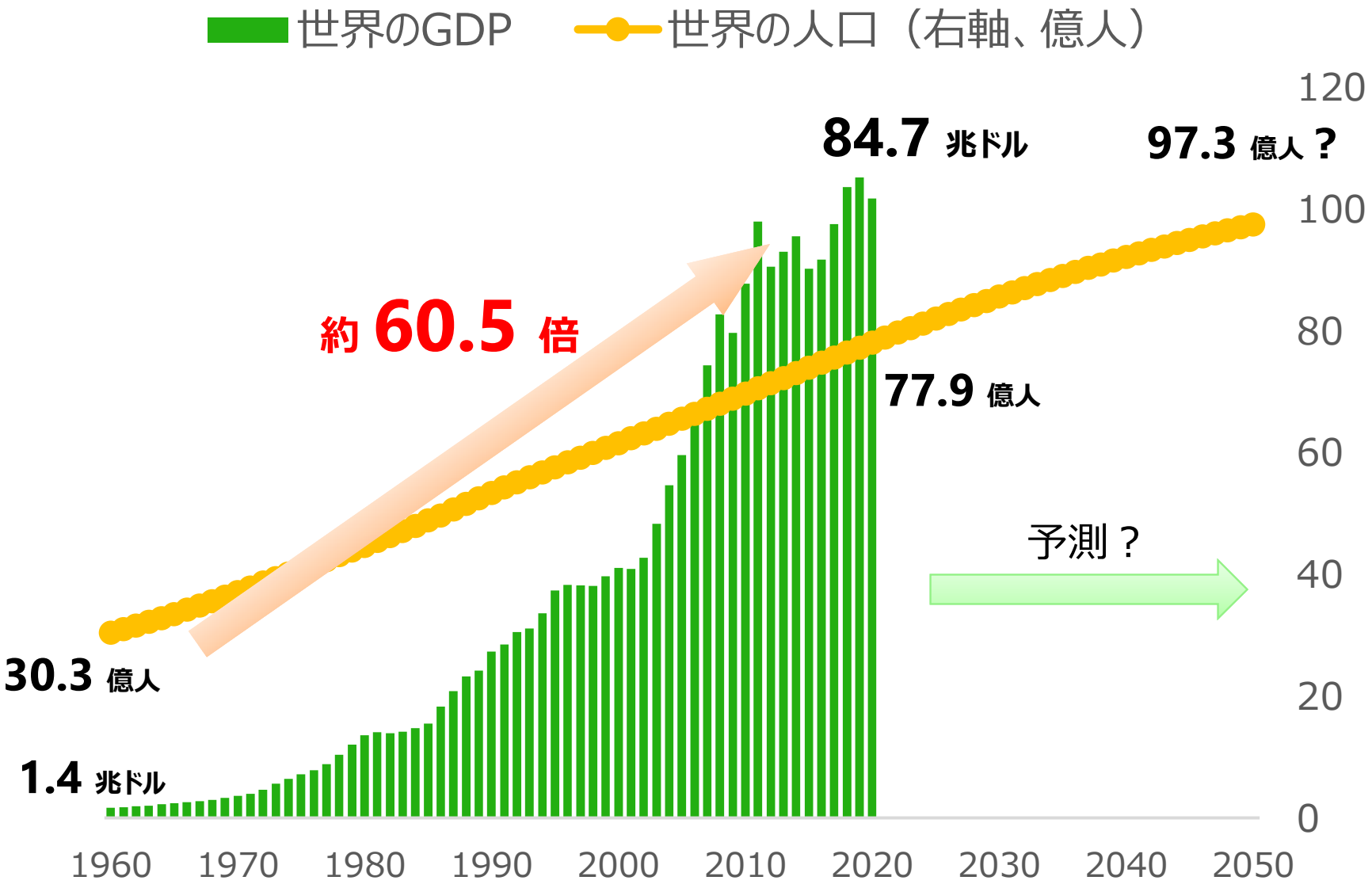
出所：The World Bank GDP(current US$)

世界株式インデックスは36年で約19倍、利回りは約8.5%



出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

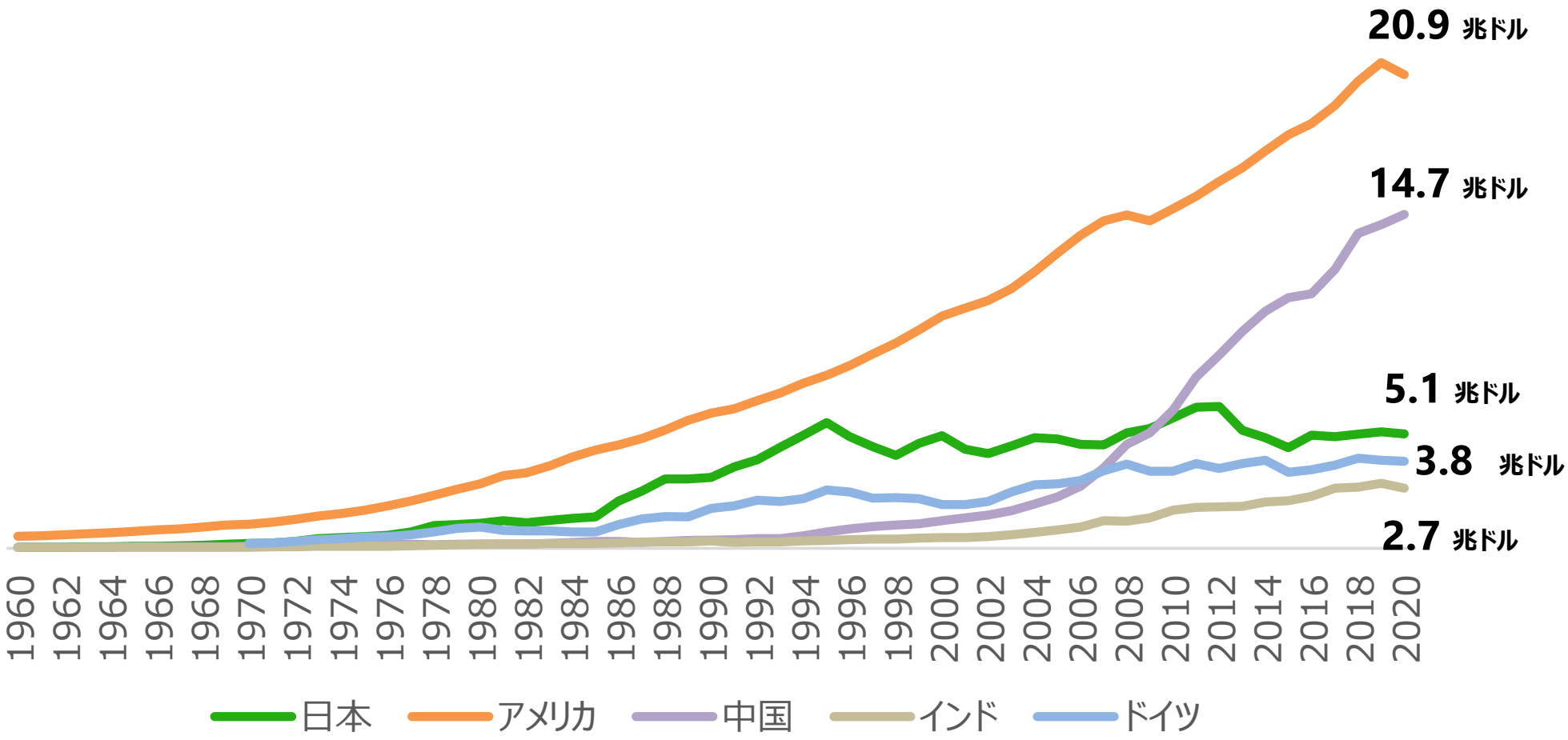
世界経済はもう成長しない？



出所：The World Bank GDP(current US$), UN, World Population Prospects 2019

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

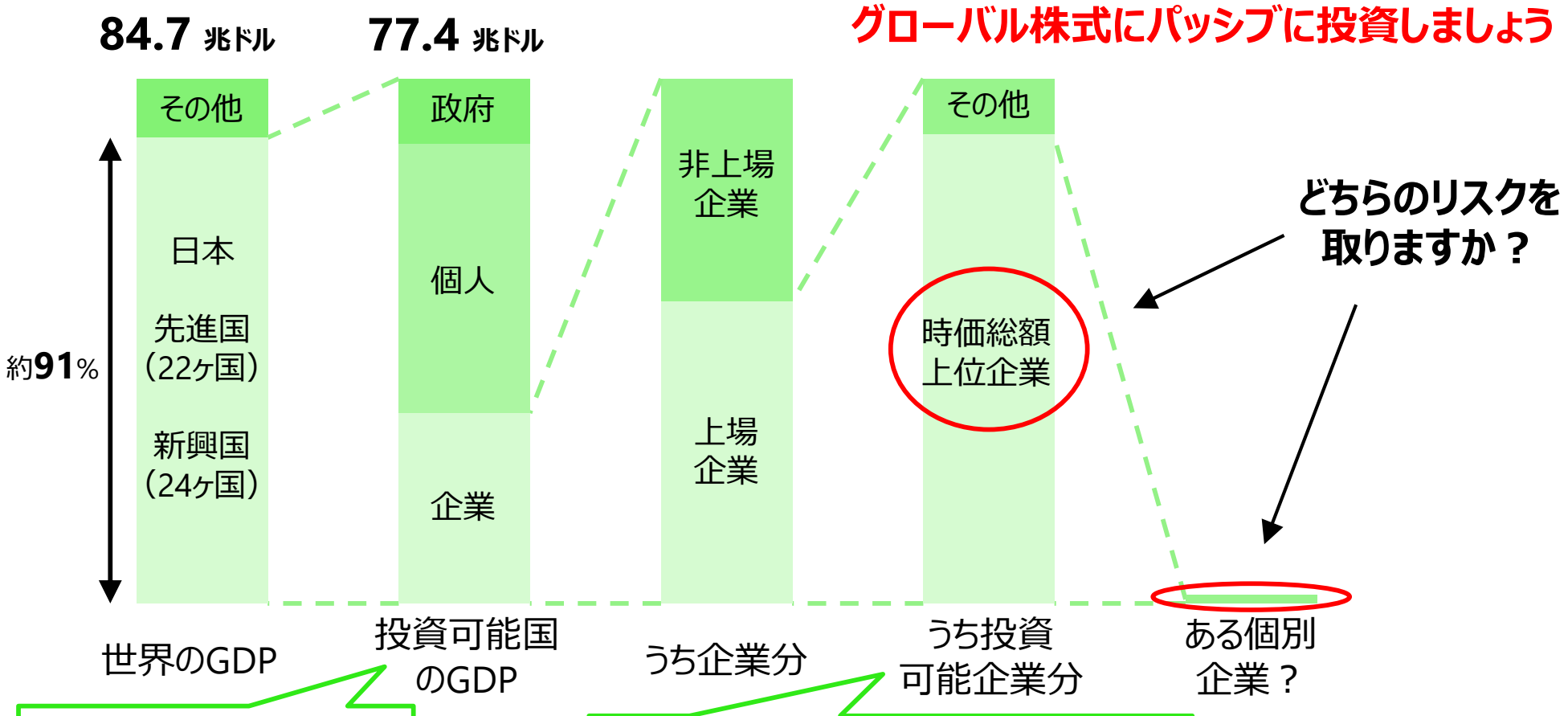


出所：The World Bank GDP(current US$)

（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2,760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！

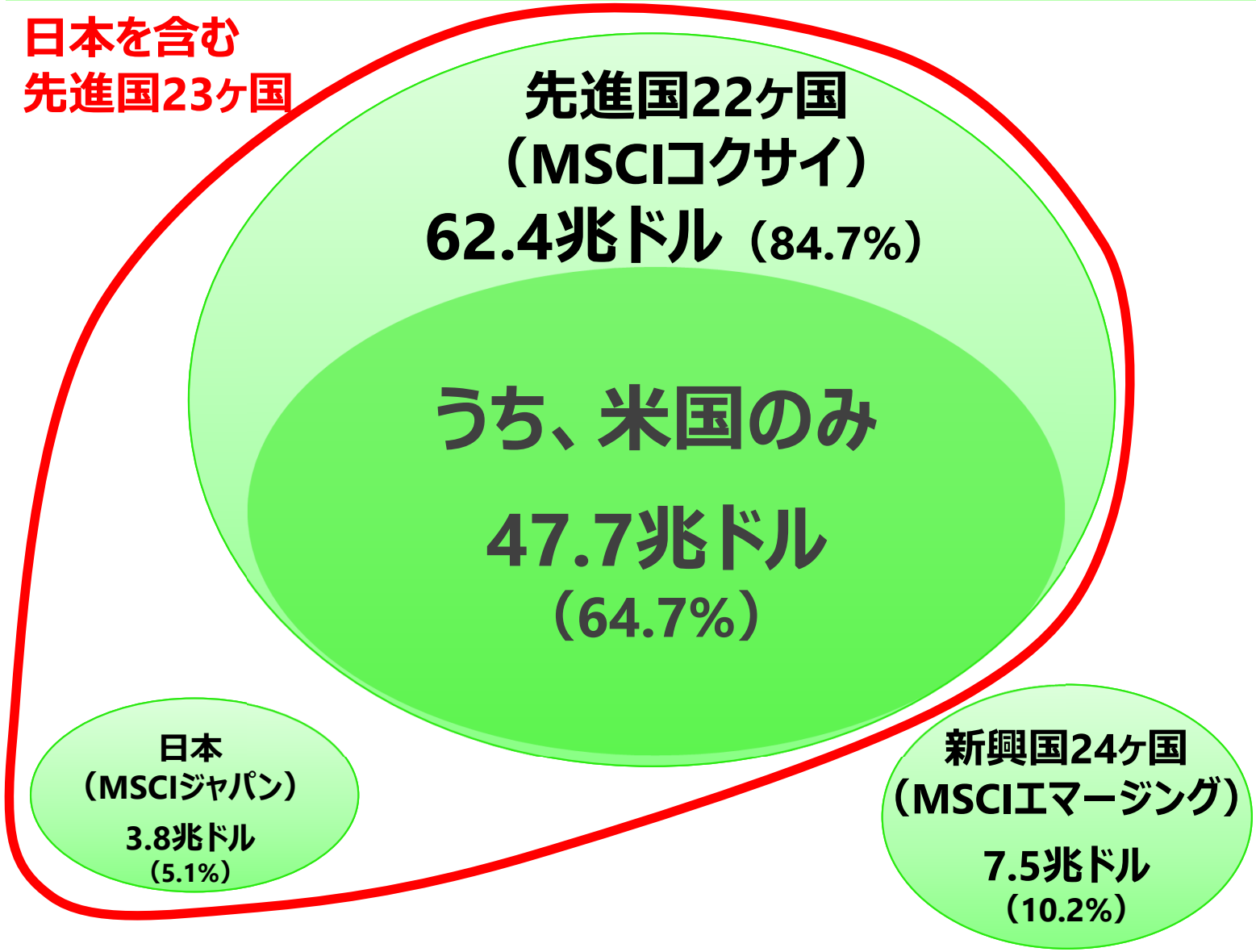


日本	5.1兆ドル	（6.5%）
先進国	42.4兆ドル	（54.8%）
新興国	30.0兆ドル	（38.7%）

MSCIジャパン（日本）	203銘柄
MSCIコクサイ（先進国）	1,227銘柄
MSCIエマージング（新興国）	1,330銘柄
（2024/6）	**合計 2,760銘柄**

出所：The World Bank GDP(current US$) , MSCI Inc.

世界の株式時価総額は先進国だけで9割！



世界の株式は
約73.7兆ドル！

（参考）

世界の先進国債券（国債）は
約27.2兆ドル！

世界の新興国債券（国債）は
約4.2兆ドル！

※ 株式：2024/6/30 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：2024/6/30 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

先進国（日本を除く）

新興国

MSCI Kokusai（コクサイ）

MSCIの株式インデックス（先進国＋新興国）

MSCI ACWI オール・カントリー・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

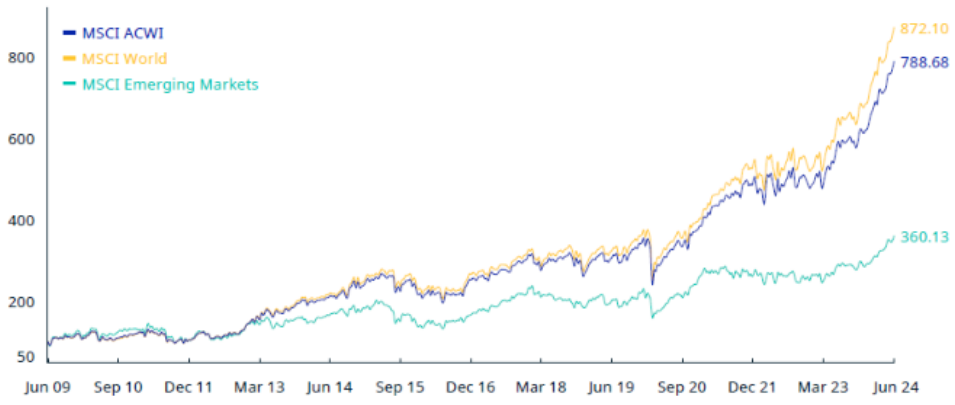
	地域	構成国
MSCI エマージング マーケット インデックス 新興国（24ヶ国）	アメリカ	ブラジル、チリ、コロンビア、メキシコ、ペルー
	欧州＆中東	チェコ、エジプト、ハンガリー、クウェート、ポーランド、サウジアラビア、南アフリカ、トルコ、ギリシャ、カタール、UAE
	アジア	中国、インド、インドネシア、韓国、マレーシア、フィリピン、台湾、タイ

出所：MSCI Inc. （2022年3月9日～）

MSCI オールカントリーとは？

MSCI ACWI（オール・カントリー・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2,760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）
（2009年6月～2024年6月）



インデックスのパフォーマンス（%）　（グロス：JPY）
2024年6月30日時点

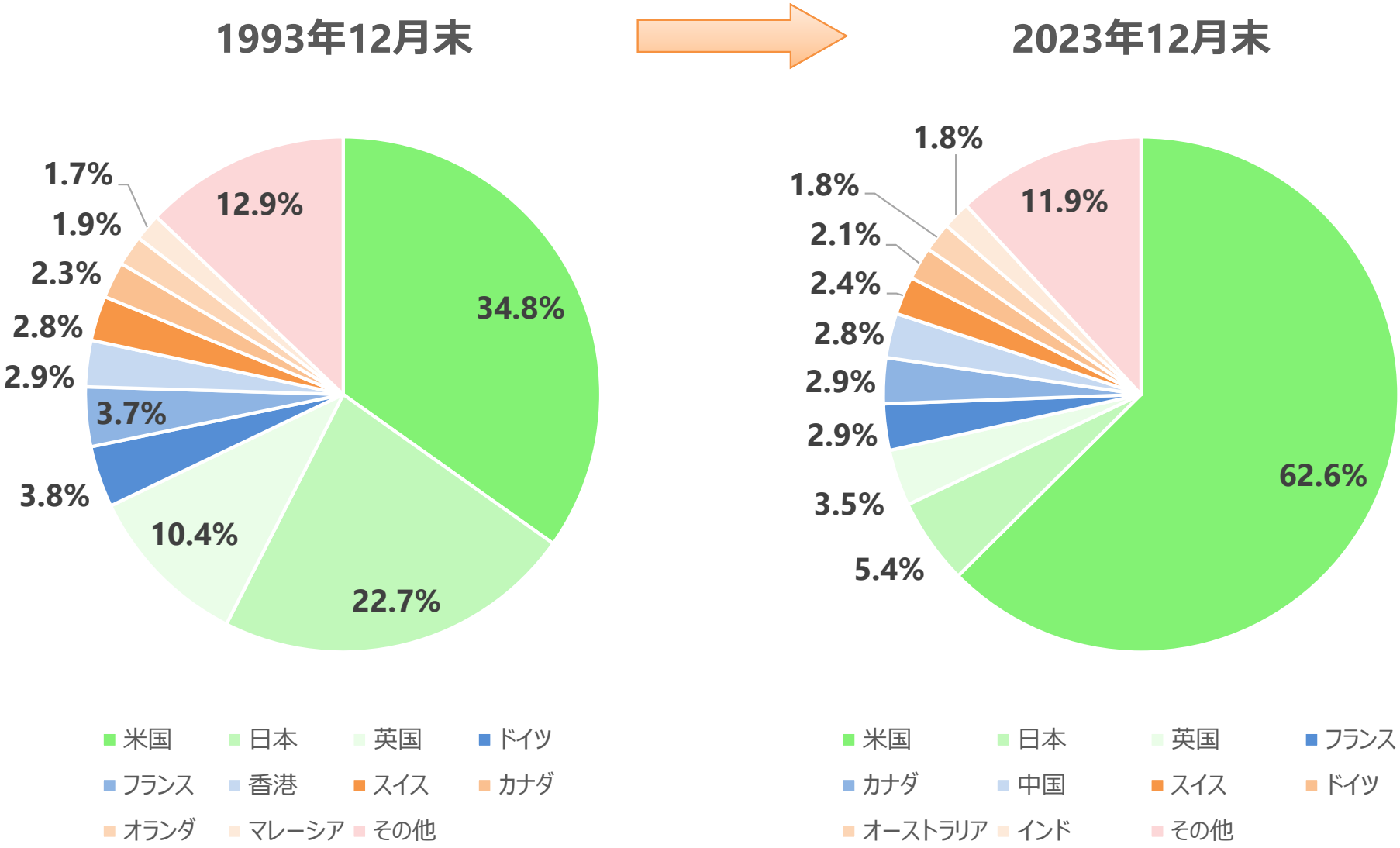
	5Y（年率）	10（年率）	1987年12月31日以来
MSCI ACWI	20.57%	14.15%	9.15%
先進国	21.70%	14.93%	9.34%
新興国	12.13%	8.06%	10.45%

構成銘柄上位10社

	銘柄	国・地域	業種	比率
1	MICROSOFT CORP	アメリカ	情報技術	4.28%
2	APPLE	アメリカ	情報技術	4.19%
3	NVIDIA	アメリカ	情報技術	4.19%
4	AMAZON.COM	アメリカ	一般消費財・サービス	2.45%
5	META PLATFORMS A	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.50%
6	ALPHABET A	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.46%
7	ALPHABET C	アメリカ	コミュニケーション・サービス	1.27%
8	TAIWAN SEMICONDUCTOR MFG	台湾	情報技術	0.99%
9	LILLY(ELI) & COMPANY	アメリカ	ヘルスケア	0.99%
10	BROADCOM	アメリカ	情報技術	0.96%
	10社 合計			22.28%

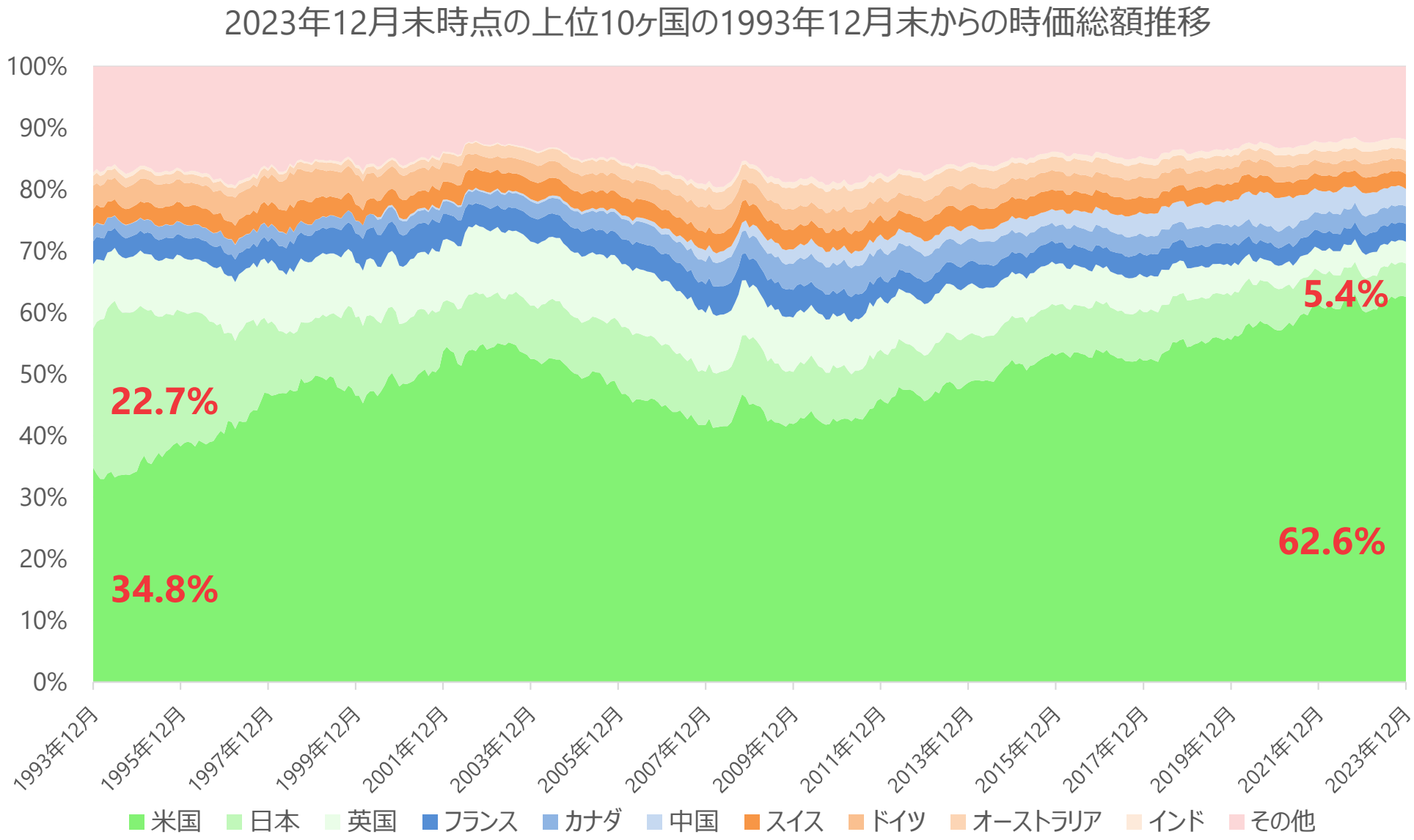
出所：MSCI ACWI Gross JPY factsheet　（JUN 2024）

30年で国別時価総額比率はこんなに変わった！



出所：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

今後30年の推移を想像できますか？



出所：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

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**

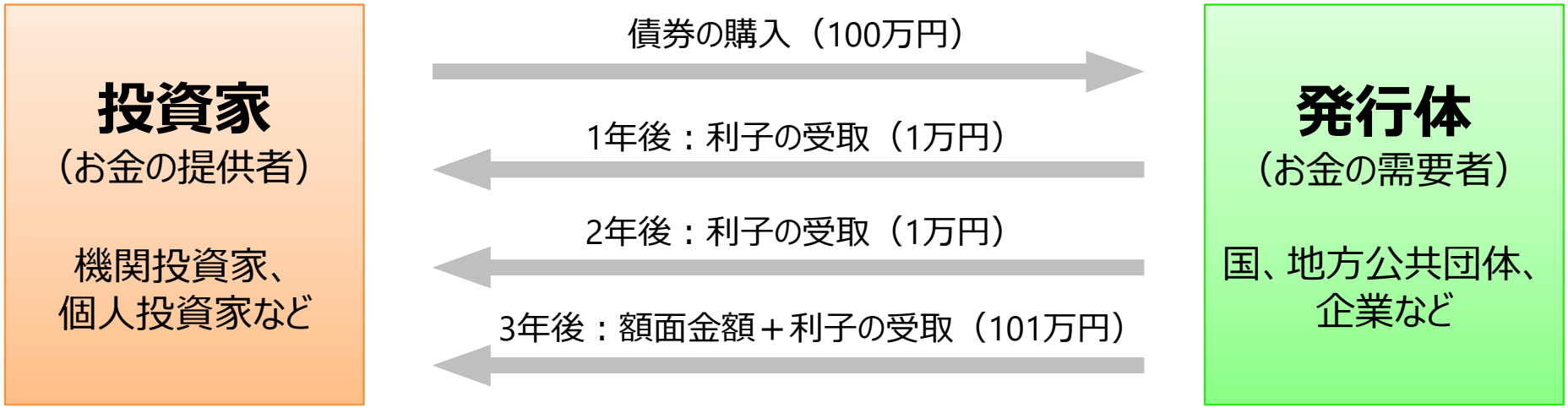
- 商品性が同じなら**低いほど望ましい**
- 信託報酬のみならず、投資家が負担する**全コスト（1万口あたりの費用明細）で判断**
- 最終的には実績リターン（基準価額）で判断

- 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

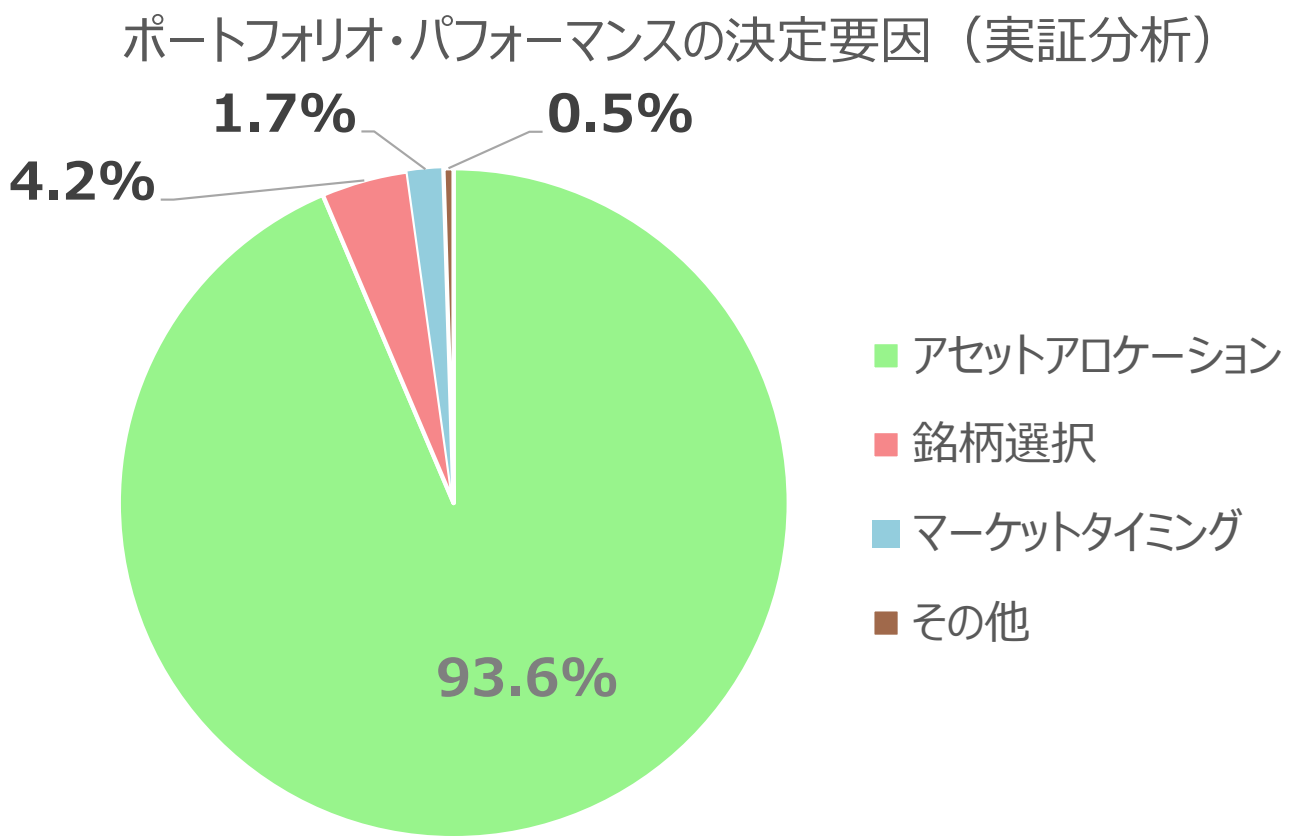
この場合、家賃収入の利回りは4%（イメージ）

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：

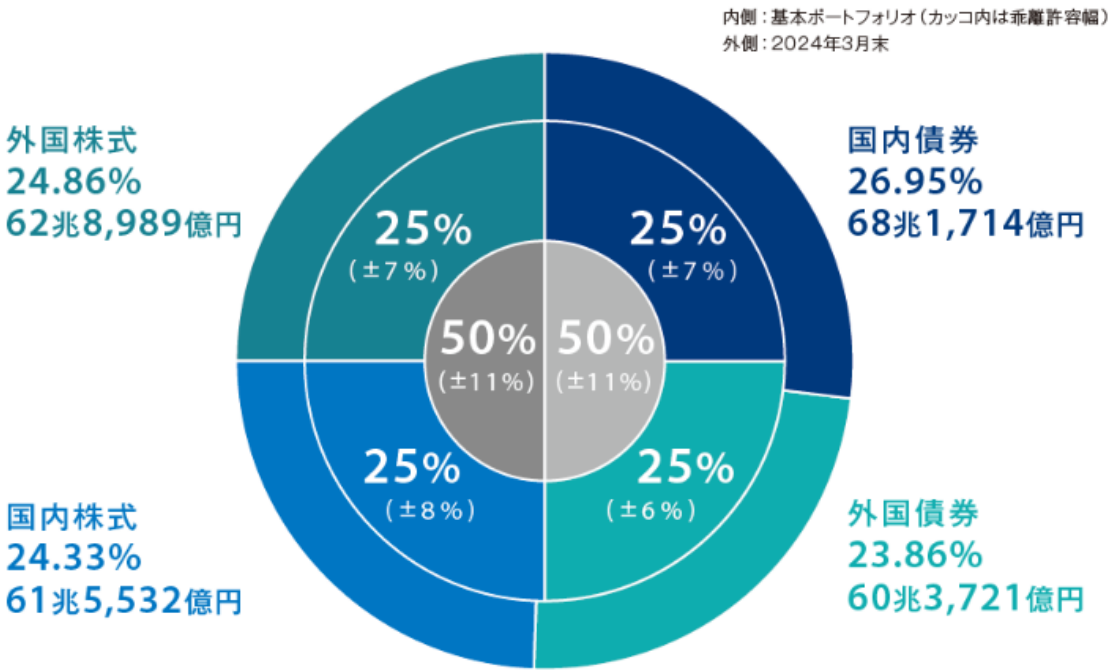
株式 40%
債券 30%
不動産 30%

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%

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

GPIFのアセット・アロケーション（年金積立金）



アセット・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	2020～2025
国内債券	67%	60%	35%	25%
国内株式	11%	12%	25%	25%
外国債券	8%	11%	15%	25%
外国株式	9%	12%	25%	25%
短期資産	5%	5%		
期待リターン（名目）	3.2%	3.2%	4.57%	4.0%

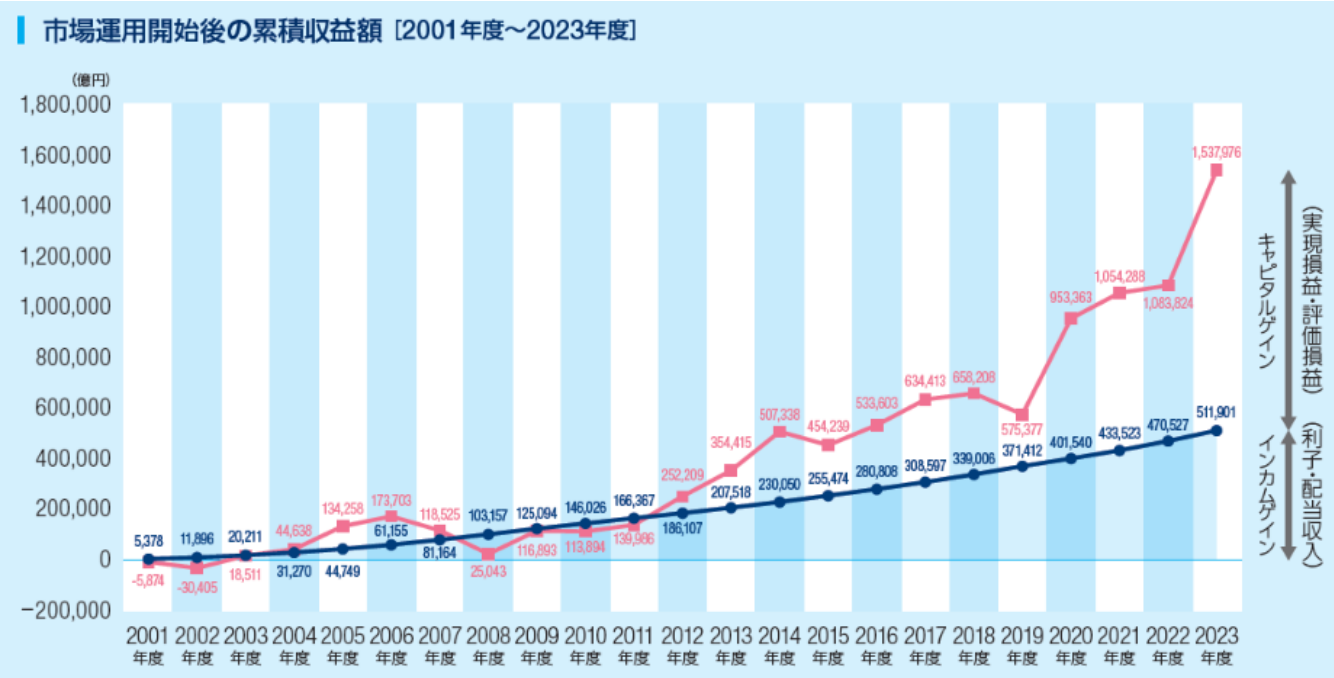
（2020年4月以降）		国内債券	外国債券	国内株式	外国株式
資産構成割合		25%	25%	25%	25%
乖離許容幅	各資産	±7%	±6%	±8%	±7%
	債券・株式	±11%		±11%	

GPIFのアセット・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（2024年）

出所：年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）「2023年度 業務概況書」

年金積立金の運用は2001年以降+4.36%（年率）！



市場運用開始（2001年度）から2023年度末までの累積収益は

収益率（年率）

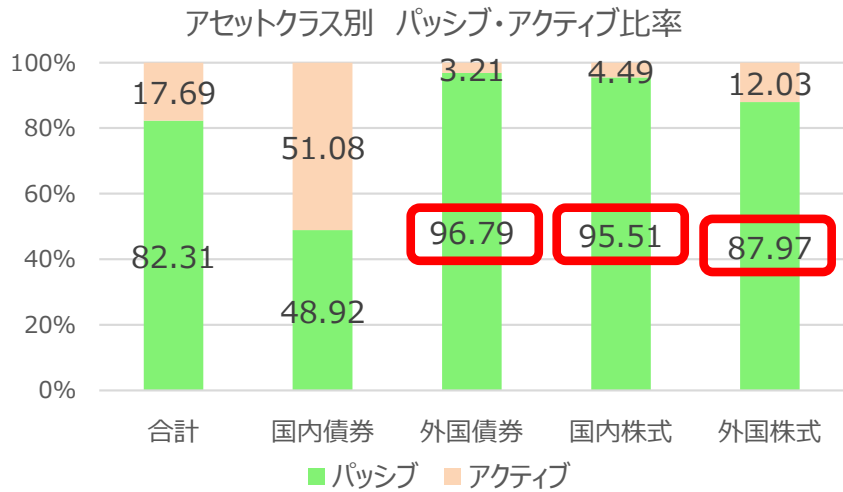
+4.36%

収益額（累積）

+153.7兆円

運用資産全体のパッシブ（インデックス）比率は約83%
特に、国内株式、外国株式では約93%、約94%と高水準

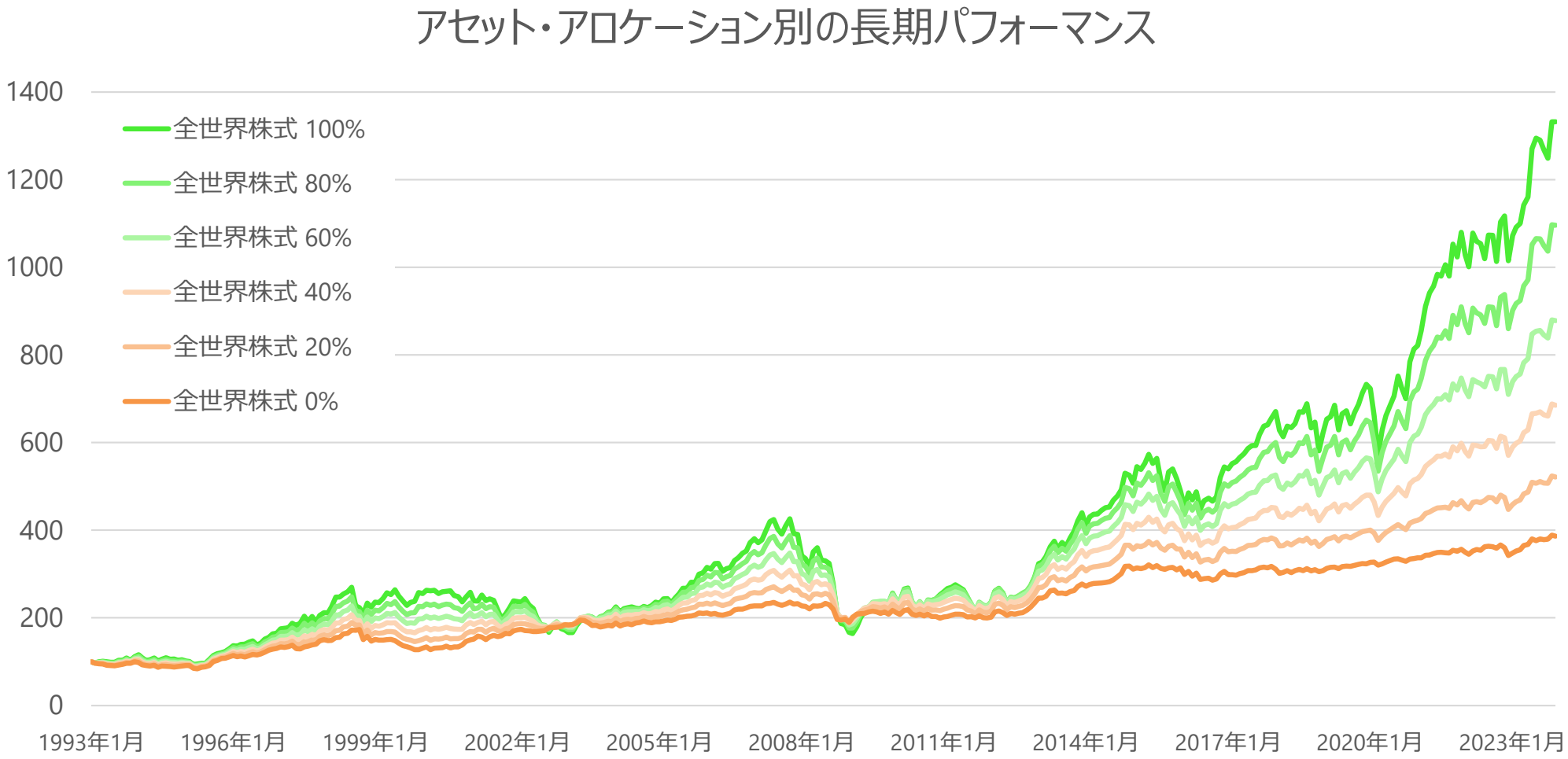
2023年度末	時価総額	構成割合（%）
運用資産合計	245兆9,815億円	100.00
パッシブ運用	202兆4, 714億円	82.31
アクティブ運用	42兆1,160億円	17.12
その他	1兆3,941億円	0.57



出所：年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）「2023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）



出所：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、全世界株式はMSCI ACWI（Gross JPY）、全世界債券はブルームバーグ・グローバル総合インデックス（為替ヘッジなし、円ベース）

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、
  1000万円×1%=10万円
- 年間のブレ幅は、
  1000万円×±4%＝±40万円
- 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、
  500万円×0%＋500万円×2%
  =10万円
- 年間のブレ幅は、
  500万円×±8%＝±40万円
- 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%）

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、
  800万円×0%＋200万円×5%
  =10万円
- 年間のブレ幅は、
  200万円×±20%＝±40万円
- 流動性、安全性を十分確保可能

「老後に使うお金」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）

安全資産 ⟷ 運用資産（リスク資産）

預貯金
個人向け国債等

円建て元本保証で

サテライト

コア
（8割以上）

グローバルに分散された株式インデックスファンドを中心に

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

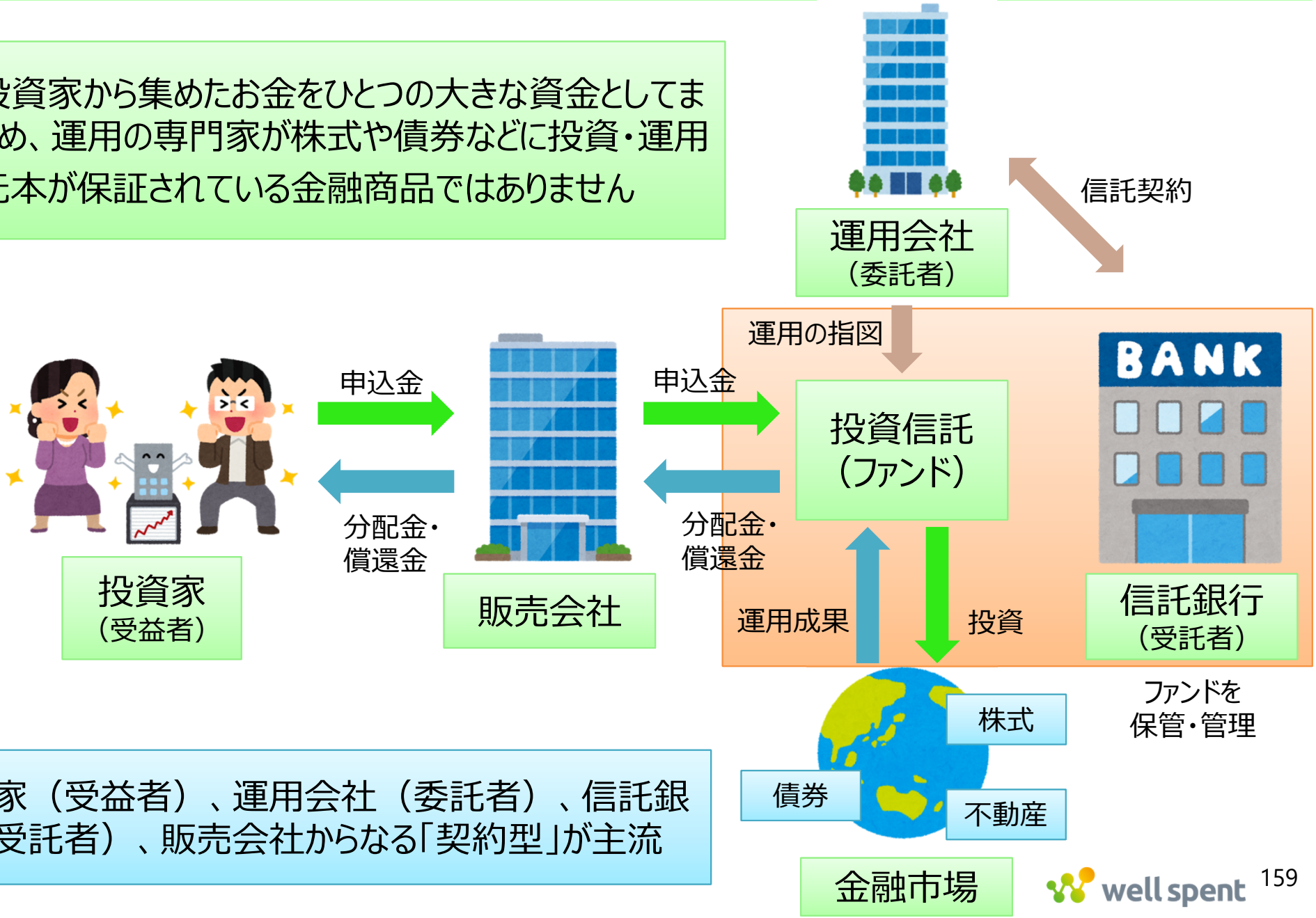
“熟達したアクティブ運用判断のためのリソースを持たない投資家は、ポートフォリオを市場性有価証券から成る幅広い資産クラスにおけるパッシブ運用だけに限定するのが賢明である”（デビッド・F・スウェンセン「イェール大学流投資戦略」）

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	運用中	売却時
3.3%	1.65%×5年	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。

投資信託についての説明資料

- 投資信託に投資する際は、「交付目論見書」「交付運用報告書」「月報」に目を通すようにしましょう。

購入する時など
商品内容について
理解したい時

- 投資信託説明書（交付目論見書）
- 投資信託説明書（請求目論見書）

詳しく記載されている

購入を検討したり、
すでに保有している
際に運用状況を
確認したい時

- 交付運用報告書
- 運用報告書（全体版）
- 月報 / マンスリーレポート / 月次レポート

詳しく記載されている

最新の状況が記載されている

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

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

代表的なインデックスの例

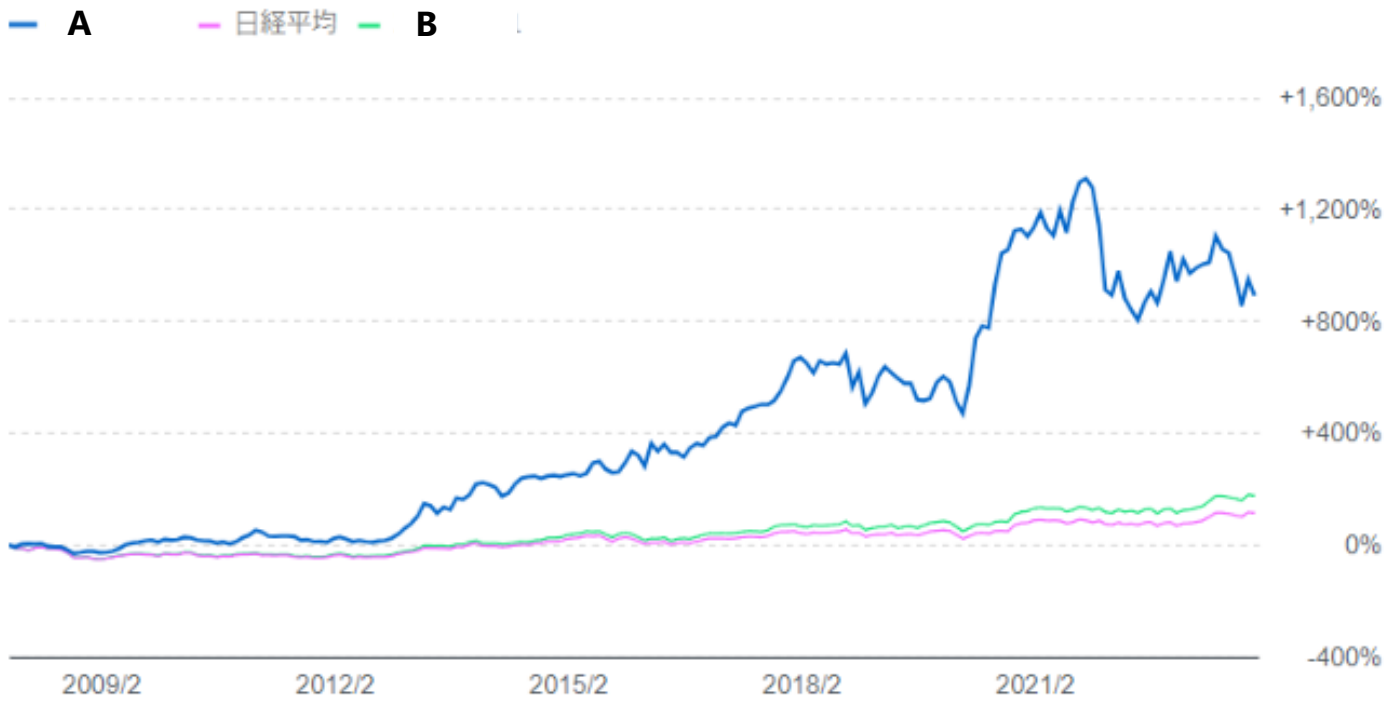
アセットクラス	インデックス
日本株式	日経平均株価、TOPIX
外国株式	MSCI コクサイ、NYダウ、S&P 500
日本債券	NOMURA-BPI 総合
外国債券	FTSE世界国債インデックス（除く日本）

アクティブファンドの例（純資産額トップ5）	純資産額（億円）
AB・米国成長株投信Dコース(H無)	29,881
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』	14,597
AB・米国成長株投信Bコース(H無)	13,646
netWIN GSテクノロジー株式ファンド B(H無)	11,505
グローバルESGハイクオリティ成長株式(H無)『愛称：未来の世界(ESG)』	11,195

アクティブファンドの純資産額については、2024/6/14時点でウェルスアドバイザーのスクリーニングで「インデックスファンドを除く」という条件による

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

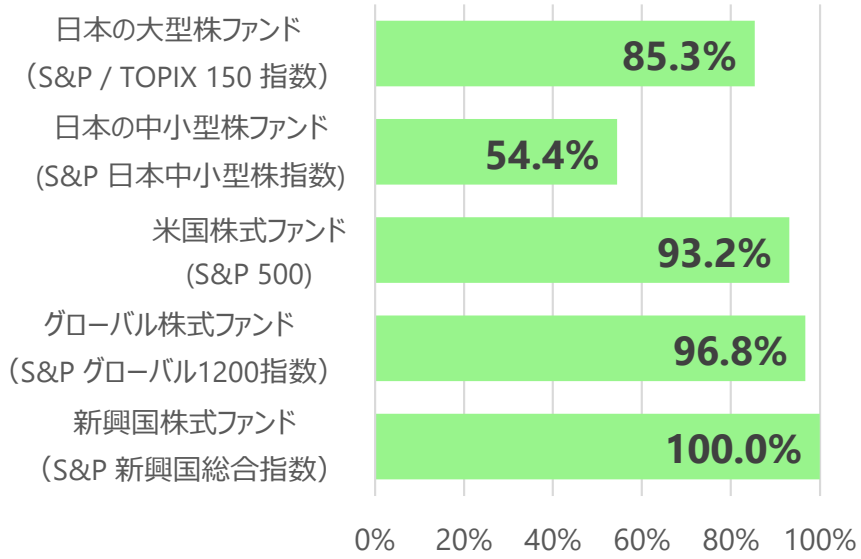


対象銘柄	10年リターン（年率）	信託報酬	実質コスト
A: 国内小型グロース・アクティブファンド	18.40%	1.67%	1.78%
B: 日経平均連動インデックスファンド	9.65%	0.28%	0.28%
日経平均株価	7.89%	-	

出所：Yahoo!ファイナンス、モーニングスターよりウェルスペント作成（2023/11/30時点）

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 2023）～

インデックスをアンダーパフォームしたファンドの割合
（ 2023年12月31日現在、絶対リターンベース、10年リターン）



ファンドの平均パフォーマンス（均等加重）
（ 2023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	10年リターン（年率換算）（%）
1. S&P / TOPIX 150 指数	8.87%
1. 日本の大型株ファンド	7.90%
2. S&P 日本中小型株指数	7.93%
2. 日本の中小型株ファンド	8.92%
3. S&P 500	15.37%
3. 米国株式ファンド	9.89%
4. S&P グローバル1200指数	12.36%
4. グローバル株式ファンド	8.74%
5. S&P 新興国総合指数	6.89%
5.新興国株式ファンド	3.83%

ファンドの生存率（2023年12月31日現在）

カテゴリー	開始時点のファンド数	10年生存率（%）
日本の大型株ファンド	307	59.93%
日本の中小型株ファンド	158	69.62%
米国株式ファンド	73	58.90%
グローバル株式ファンド	154	53.25%
新興国株式ファンド	80	32.50%

- **日本で10年以上アクティブに運用されている投資信託で、10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**

出所：S&Pダウ・ジョーンズ・インデックス「SPIVA 日本スコアカード（Year-End 2023）」

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。

投資による利益額 ＝ 実質利回り（リターン） × 実質的な投資期間 × 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
政策ベンチマーク	
国内債券	0.7%
NOMURA-BPI「除くABS」	
国内株式	**5.6%**
TOPIX（配当込み）	
外国債券	2.6%
FTSE世界国債インデックス（除く日本、円ベース）	
外国株式	**7.2%**
MSCI ACWI（除く日本、円ベース、配当込み）	

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）」
（2020年3月31日）より

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		
	2024年予想	2023年予想	2022年予想
世界株式	**5.20%**	**5.90%**	**3.30%**
日本大型株式	**6.70%**	**7.80%**	**5.00%**
日本国債	1.10%	0.70%	0.70%
先進国株式（除く日本）	**5.00%**	**5.70%**	**3.00%**
先進国国債（除く日本）	2.50%	2.10%	0.60%
新興国株式	**6.20%**	**7.50%**	**5.20%**
新興国国債	4.20%	4.50%	3.50%

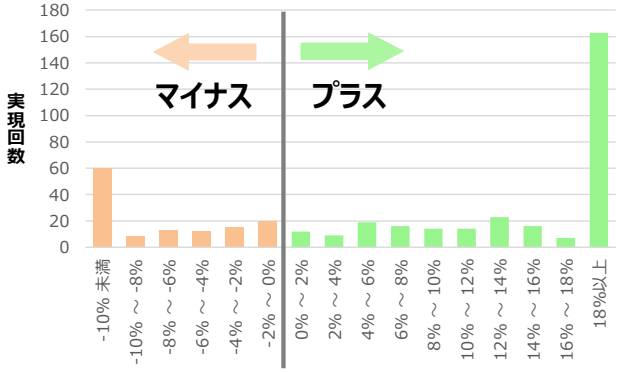
海外についてはすべて「為替ヘッジなし」

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

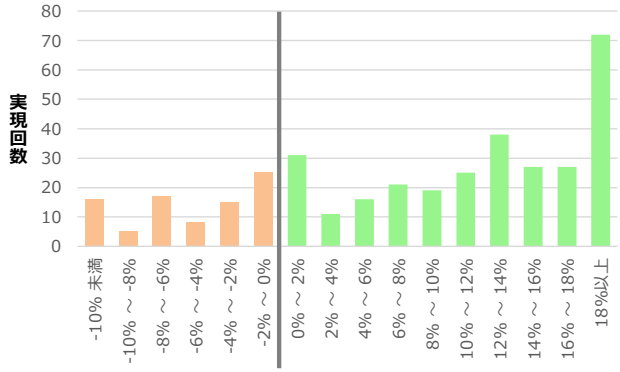
投資期間**1年**（**積立投資**）の利回り分布



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

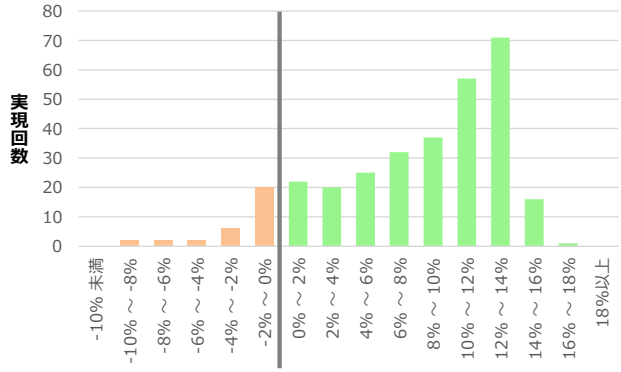
5年

投資期間**5年**（**積立投資**）の利回り分布



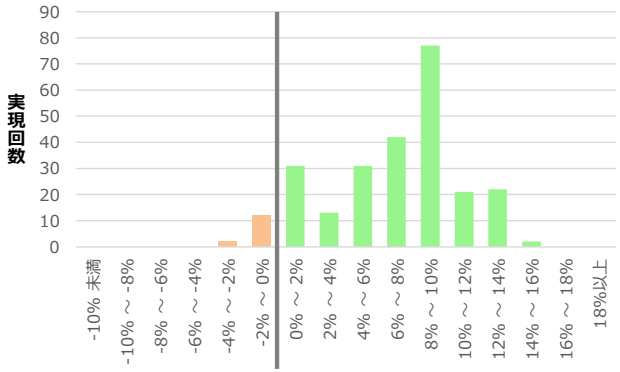
10年

投資期間**10年**（**積立投資**）の利回り分布



15年

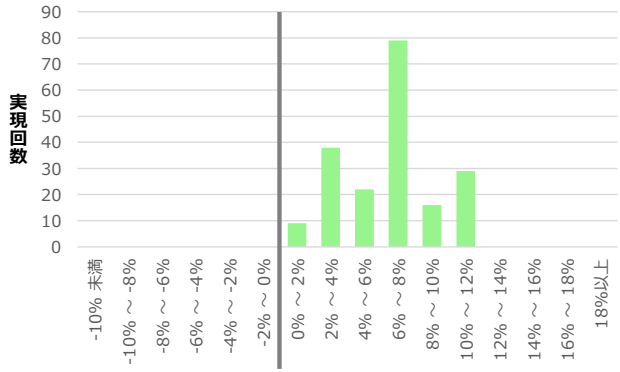
投資期間**15年**（**積立投資**）の利回り分布



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

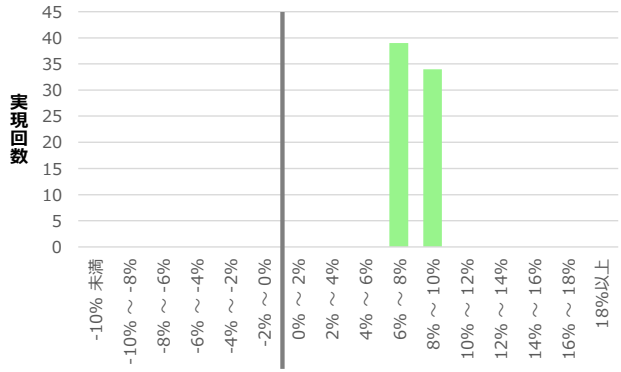
投資期間**20年**（**積立投資**）の利回り分布



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



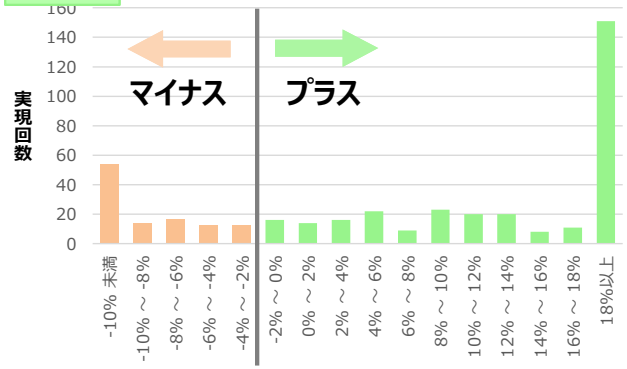
30年なら、すべてのケースで平均利回りが6～10%に

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023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（一括投資）

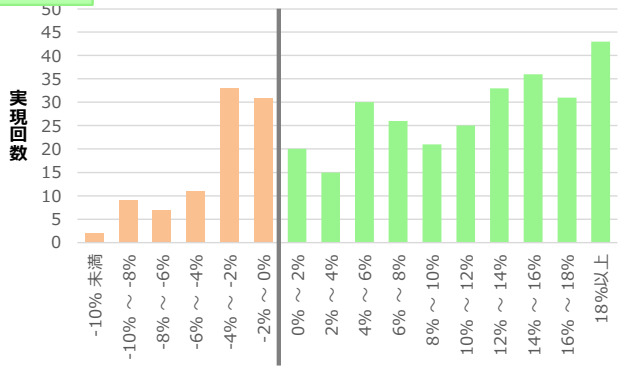
各投資期間において一括投資した際の平均利回り（年率換算）分布を確認

1年　投資期間**1年**（**一括投資**）の利回り分布

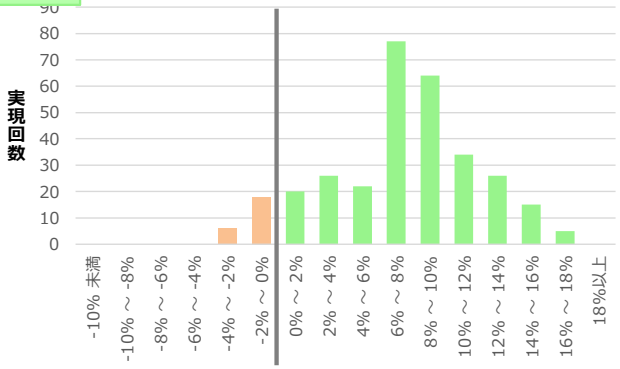


1年だと、大きなプラスと、大きなマイナスに二極化しており、リスクが高い

5年　投資期間**5年**（**一括投資**）の利回り分布

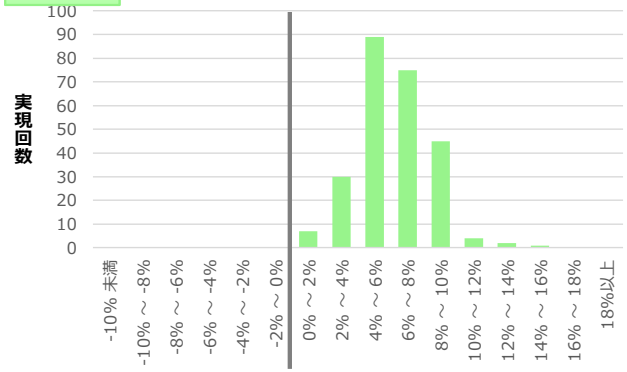


10年　投資期間**10年**（**一括投資**）の利回り分布



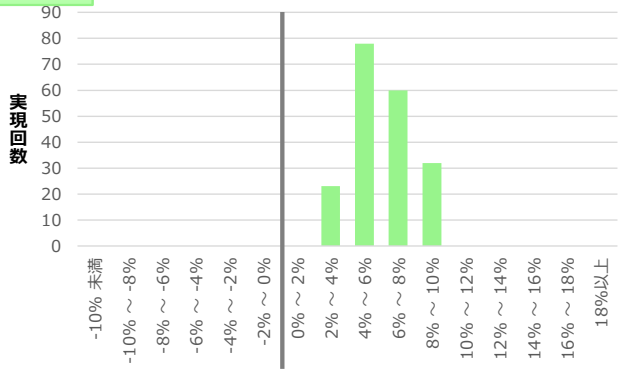
プラス側が多くなっているものの、まだマイナスも残っている

15年　投資期間**15年**（**一括投資**）の利回り分布



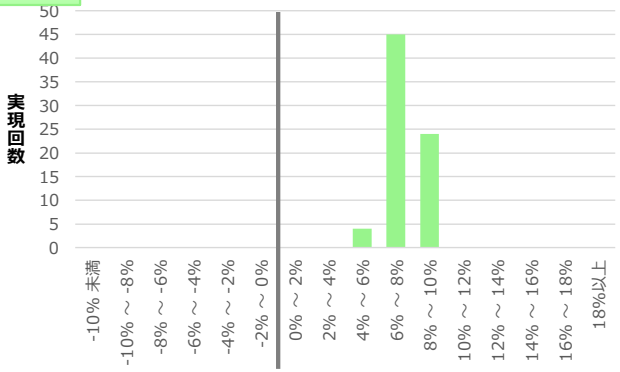
15年で、すべてのケースの平均利回りがプラスとなり、元本割れにはなっていない

20年　投資期間**20年**（**一括投資**）の利回り分布



20年なら、すべてのケースで平均利回りが2%以上

30年　投資期間**30年**（**一括投資**）の利回り分布



30年なら、すべてのケースで平均利回りが4%以上

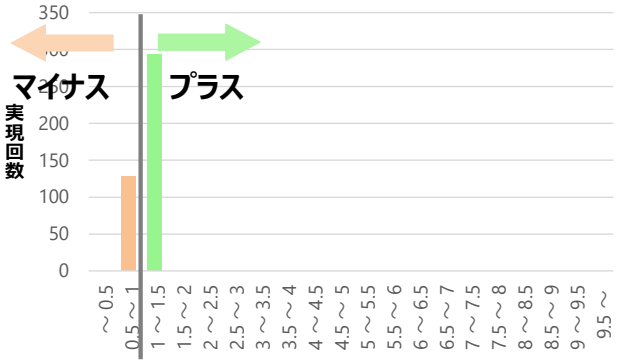
出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

長期になるほど元本割れは少ない（積立投資）

各投資期間において積立投資（月次）した際の評価額/累計積立金額で損益率を計算

1年

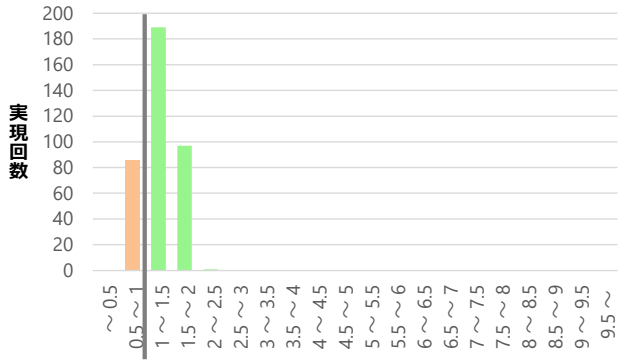
投資期間**1年**の**積立投資**の損益率



積立の場合、1年で、0.58～1.35と、一括よりもタイミングのリスクは小さい

5年

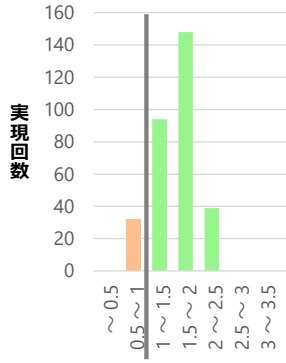
投資期間**5年**の**積立投資**の損益率



積立の場合、5年でも、0.58～2.04と、一括よりもタイミングのリスクは小さい

10年

投資期間**10年**の**積立投資**の損益率



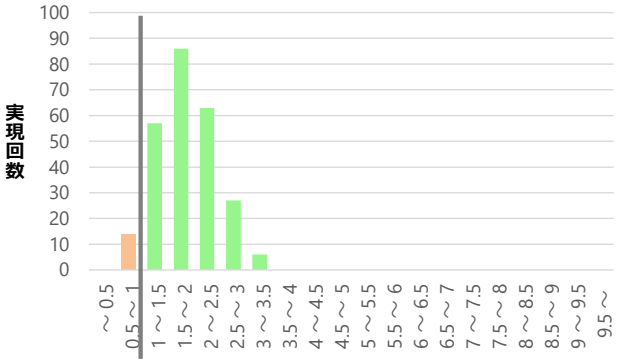
5年なら、毎月1万円を60ヶ月にわたり積立投資し、5年経過時点の評価額を累計積立金額60万円で割った数字を損益率として表示

損益率 ＜ 1
⇨ 評価損状態（元本割れ）

1 ＜ 損益率
⇨ 評価益状態

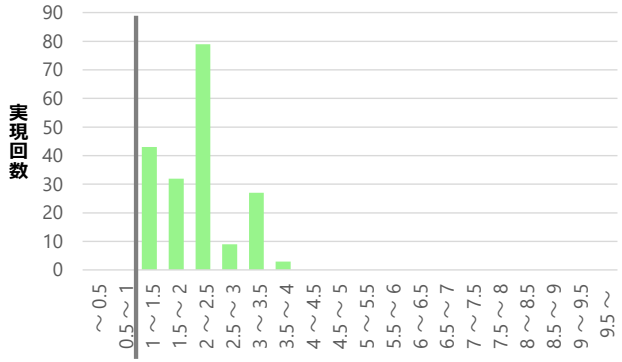
15年

投資期間**15年**の**積立投資**の損益率



20年

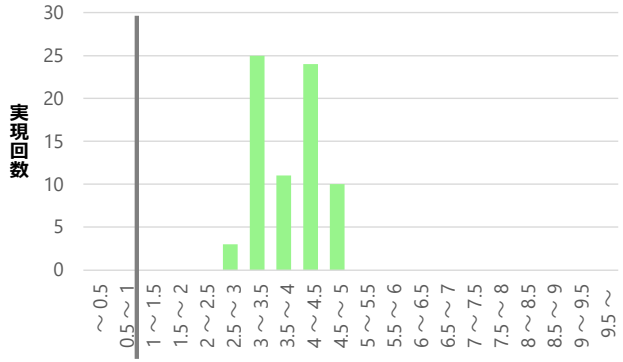
投資期間**20年**の**積立投資**の損益率



20年なら、すべてのケースで1以上となり、元本割れにはなっていない

30年

投資期間**30年**の**積立投資**の損益率



一括投資と較べて、実質的な投資期間が半分になるため、投資のリターンは小さめになる

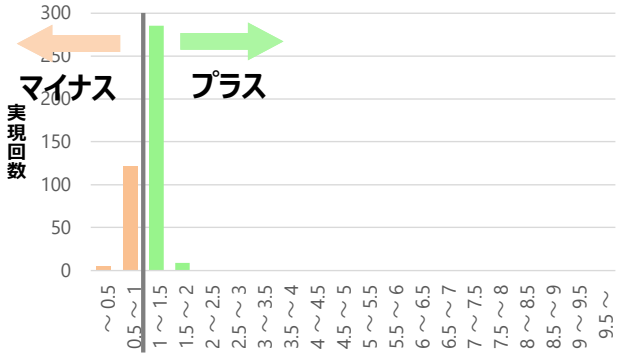
出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

長期になるほど元本割れは少ない（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

1年

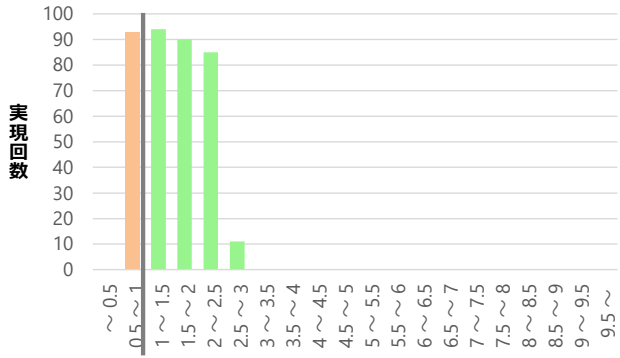
投資期間**1年**の**一括投資**の損益率



一括投資の場合、1年でも、0.47～1.63まで、タイミングのリスクが大きくなる

5年

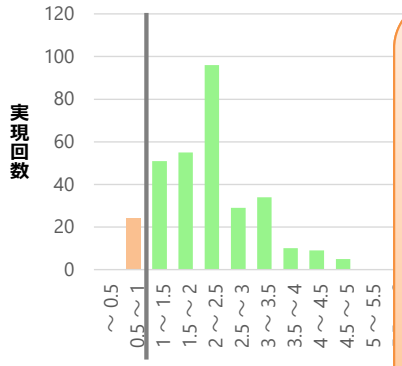
投資期間**5年**の**一括投資**の損益率



一括投資の場合、5年だと、0.55～2.79まで、タイミングのリスクが大きくなる

10年

投資期間**10年**の**一括投資**の損益率



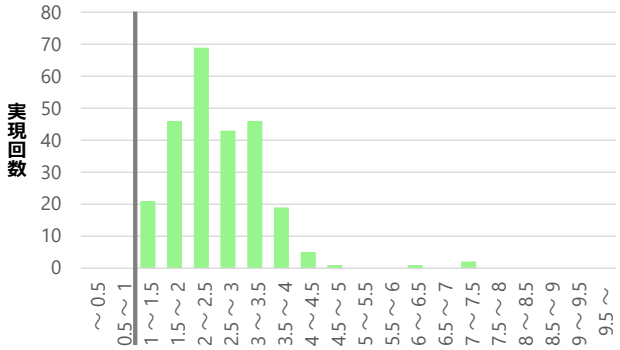
最初に一括で投資して、投資期間だけ経過した時点の評価額を投資金額で割った数字を損益率として表示

損益率 ＜ 1
⇨ 評価損状態（元本割れ）

1 ＜ 損益率
⇨ 評価益状態

15年

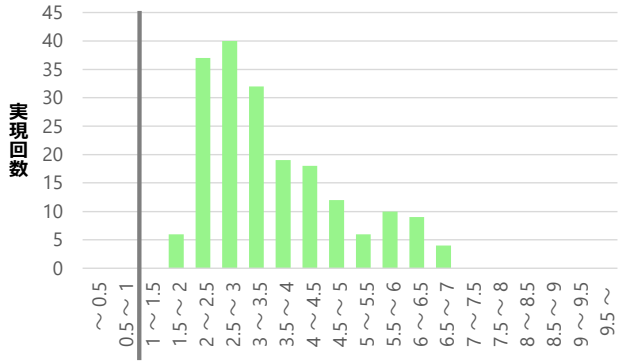
投資期間**15年**の**一括投資**の損益率



15年なら、すべてのケースで1以上となり、元本割れにはなっていない

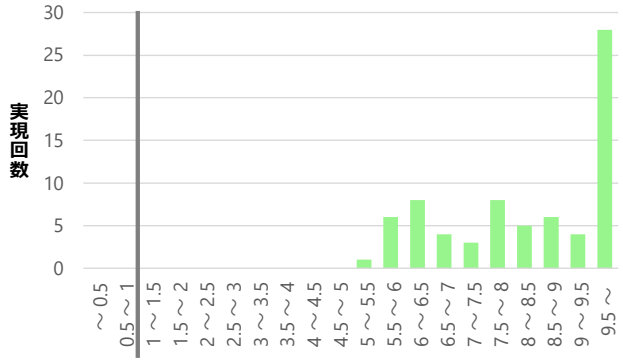
20年

投資期間**20年**の**一括投資**の損益率



30年

投資期間**30年**の**一括投資**の損益率



30年なら、すべてのケースで投資額の5倍以上に

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

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

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

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

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023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6.0～9.2%程度に
- 損益率は、30年で2.7～4.9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%	16.36%	14.06%	11.30%	9.20%
中央値	11.70%	10.26%	9.38%	7.79%	7.00%	7.70%
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	2.36	3.16	3.52	4.95
中央値	1.06	1.29	1.62	1.85	2.13	3.72
最小	0.58	0.58	0.66	0.82	1.01	2.74
サンプル数	421	373	313	253	193	73
元本割れ確率	30%	23%	10%	6%	0%	0%

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023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5.5～8.9%程度に
- 損益率は、30年で5.0～13.1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%	22.78%	17.07%	14.09%	9.90%	8.97%
中央値	9.97%	8.23%	7.79%	6.02%	5.89%	7.45%
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	2.79	4.83	7.23	6.61	13.15
中央値	1.10	1.49	2.12	2.40	3.14	8.64
最小	0.47	0.55	0.70	1.20	1.75	5.08
サンプル数	421	373	313	253	193	73
元本割れ確率	30%	25%	8%	0%	0%	0%

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

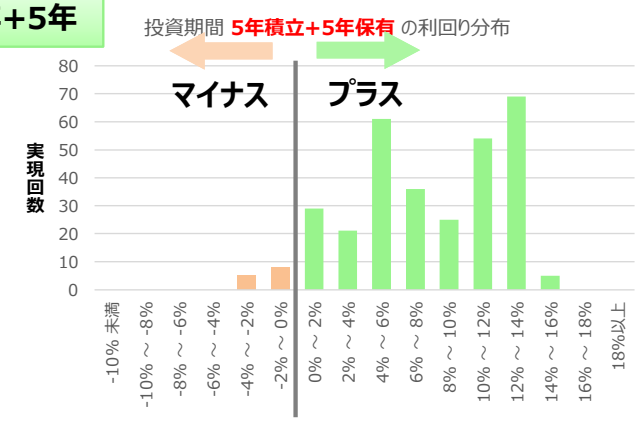
長期になるほど、リターンは安定（5年積立＋保有）

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。

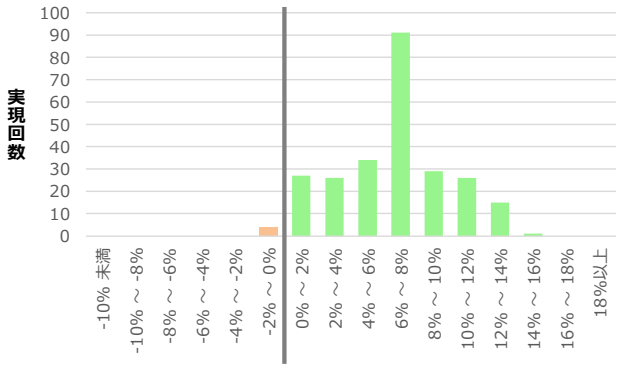
そんな時には、当初5年間の積立（分割）投資を行い、その後は保有のみを継続する投資方法が考えられる。

5年+5年



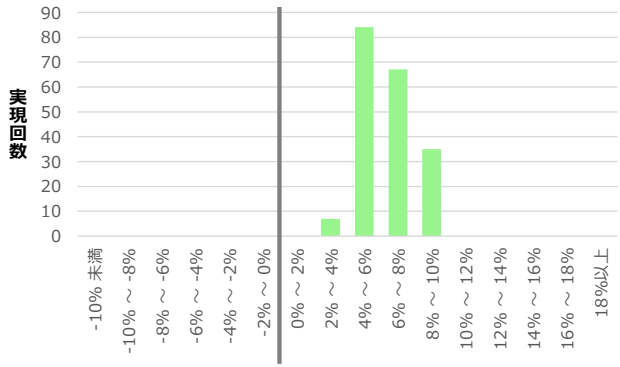
一部マイナスの利回りも見られるが、ほとんどのケースでプラスになっている

5年+10年



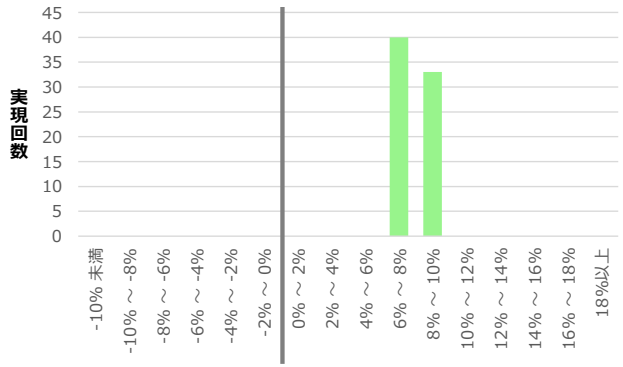
一部マイナスの利回りも見られるが、ほとんどのケースでプラスになっている

5年+15年



5年+15年なら、ほとんどのケースで利回りが4%以上10%未満となっている

5年+25年



5年+25年なら、すべてのケースで平均利回りが6～10%に

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

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

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

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6.4～8.62%程度に
- 損益率は、5年+25年で5.57～9.88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	14.26%	14.07%	9.12%	8.22%	8.62%
中央値	7.79%	6.90%	6.10%	6.90%	7.73%
最小	-3.84%	-0.53%	2.65%	4.96%	6.40%
損益率	5Y+5Y	5Y+10Y	5Y+15Y	5Y+20Y	5Y+25Y
最大	2.81	5.37	4.69	6.01	9.88
中央値	1.78	2.33	2.85	4.55	7.87
最小	0.74	0.93	1.59	3.00	5.57
サンプル数	313	253	193	133	73
元本割れ確率	4%	2%	0%	0%	0%

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023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）
	サンプル数	313	253	193	73
積立投資	最大	2.36	3.16	3.52	4.95
	中央値	1.62	1.85	2.13	3.72
	最小	0.66	0.82	1.01	2.74
	元本割れ確率	10%	6%	0%	0%
5年積立＋その後保有	最大	2.81	5.37	4.69	9.88
	中央値	1.78	2.33	2.85	7.87
	最小	0.74	0.93	1.59	5.57
	元本割れ確率	4%	2%	0%	0%
一括投資	最大	4.83	7.23	6.61	13.15
	中央値	2.12	2.40	3.14	8.64
	最小	0.70	1.20	1.75	5.08
	元本割れ確率	8%	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

出所：MSCI Inc. ACWI Gross JPY（1987年12月～2023年12月）を対象に分析。信託報酬などのコストは考慮せず

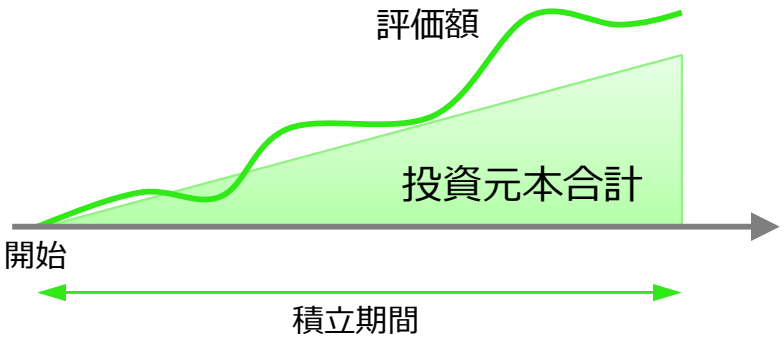
積立投資か、一括投資か、5年積立か？

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



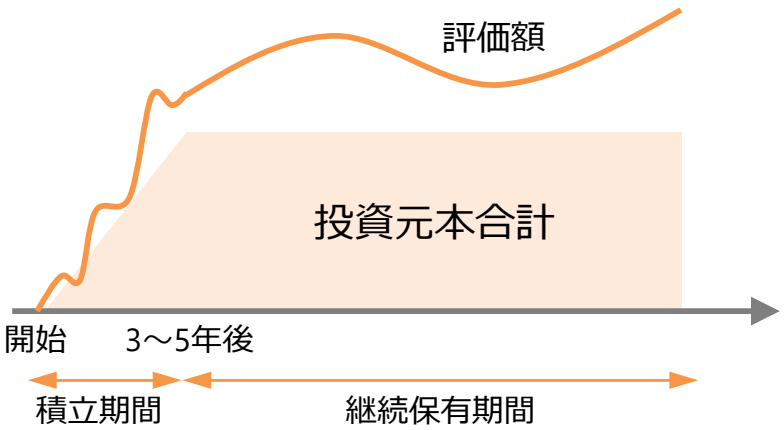
2. 手元にまとまった資金がある人

✓ 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

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2,757銘柄	0.05775%
楽天・全世界株式インデックス・ファンド	全世界株式	約9,845銘柄	0.192%程度
eMAXIS Slim全世界株式(除く日本)	日本を除く先進国株式と新興国株式	約2,554銘柄	0.05775%
野村つみたて外国株投信	日本を除く先進国株式と新興国株式	約2,121銘柄	0.209%
eMAXIS Slim先進国株式インデックス	日本を除く先進国株式	約1,248銘柄	0.09889%
＜購入・換金手数料なし＞ニッセイ外国株式インデックスファンド	日本を除く先進国株式	約1,248銘柄	0.09889%
たわらノーロード先進国株式	日本を除く先進国株式	約1,249銘柄	0.09889%

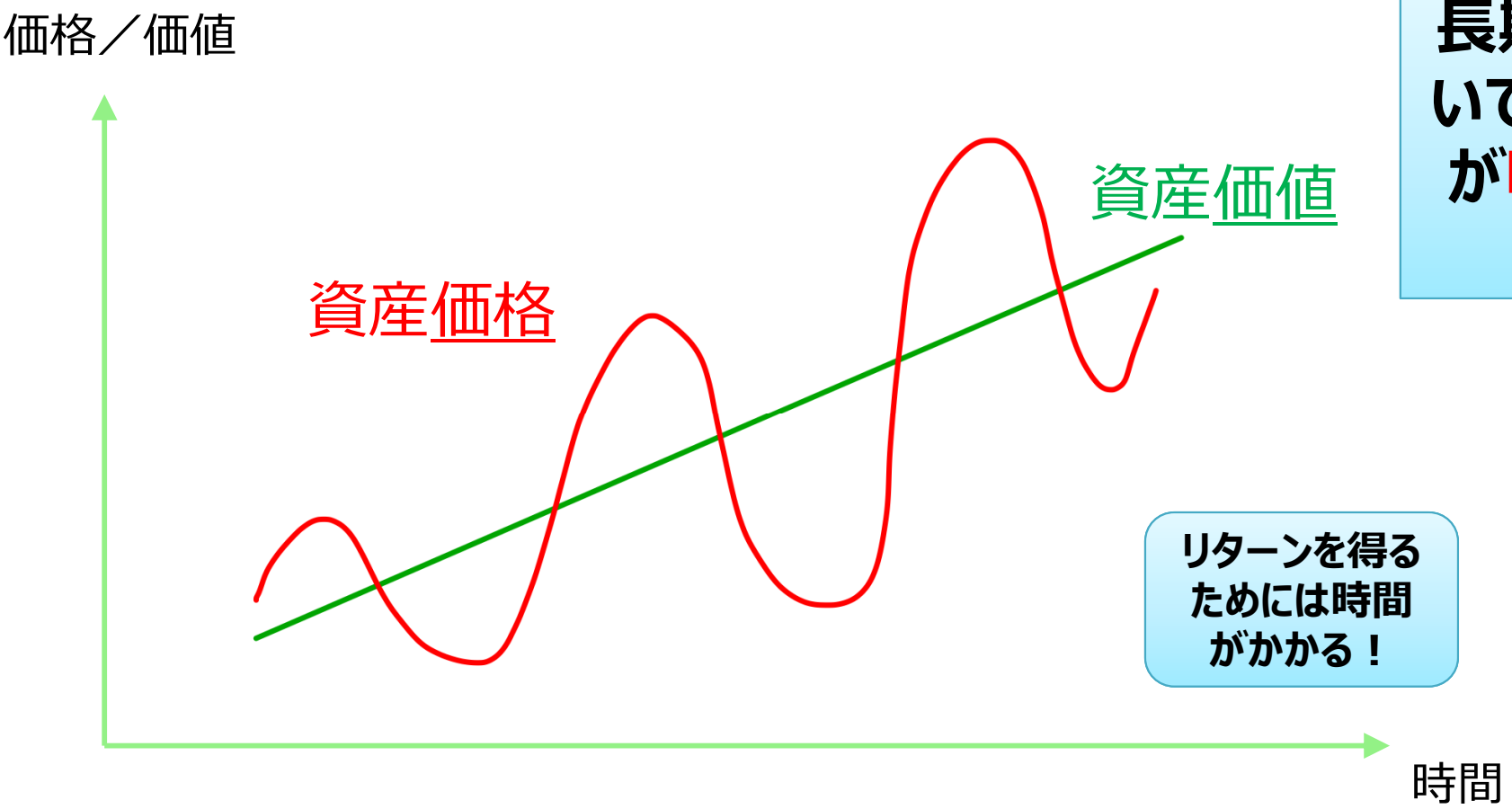
注）つみたて投資枠対象ファンドから、各アセットクラスにおいて運用管理費用が比較的低いもので、純資産額が極端に小さいものを除いて掲載。
銘柄数、運用管理費用は各社の月報および目論見書より転載。ただし、基準日は必ずしも同一ではない。

投資と投機は何が違うのか？

様々な観点からの **投資** と **投機**

	投資（的）	**投機（的）**
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か	価格の変動に一喜一憂するか
資産形成	手段の１つ	必ずしも必要ない
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	エンターテイメント・娯楽
英語	Investment	Speculation
言葉の意味	資本に投じる	機会に投じる
キーワード	じっくり育てる、成長を見守る	勝つか負けるか、売買 FX、ギャンブル(競馬、宝くじ)
注目	価値の創出と分配	価格の変動
大辞林	• 利益を得る目的で、資金を証券・事業などに投下すること	• 偶然の利益をねらって行う行為 • 将来の価格変動を予想して、価格差から生じる利益を目的に行う売買取引

投資：価値と価格



長期投資に向いている、時間が味方になる資産！

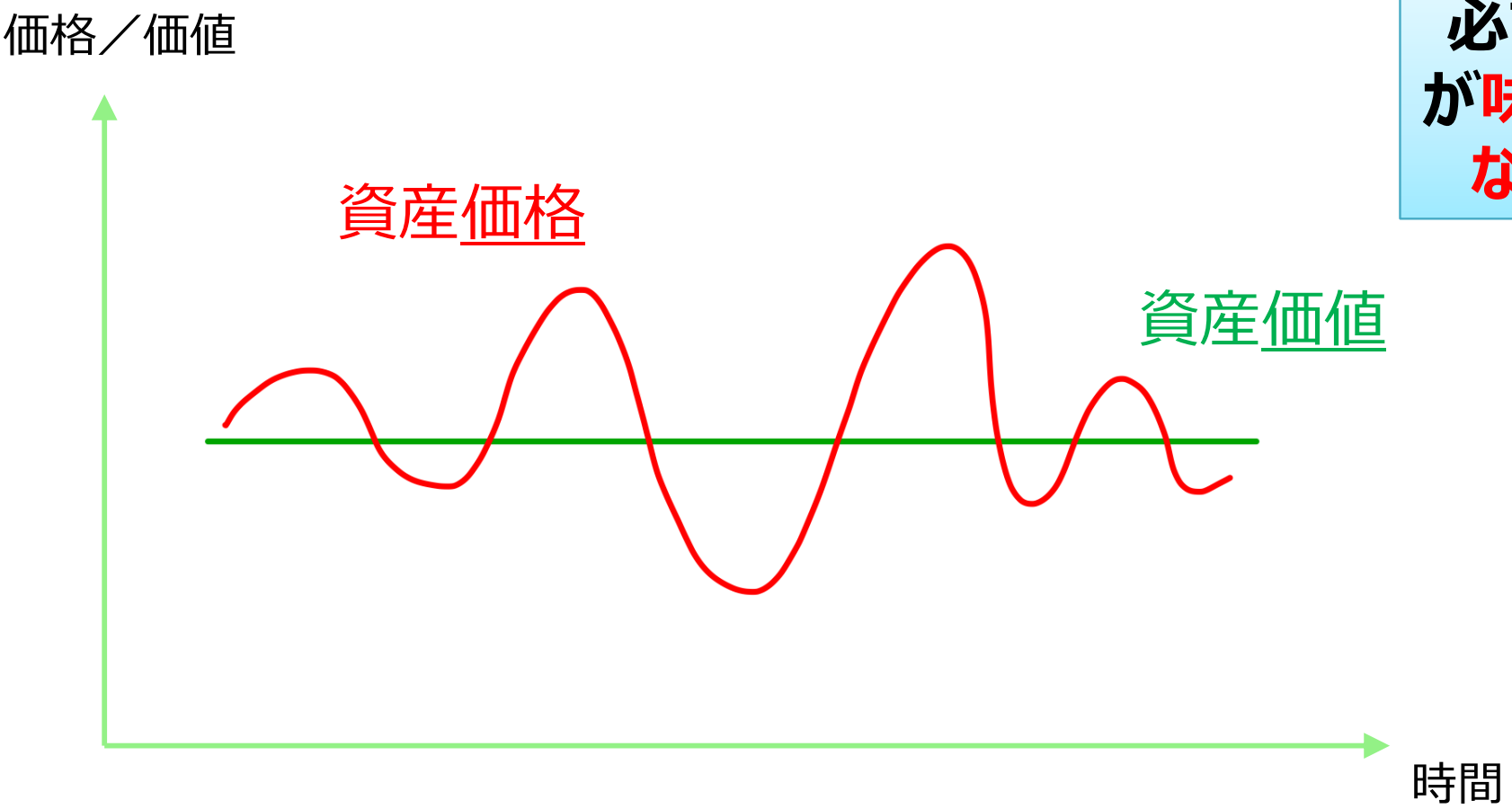
リターンを得るためには時間がかかる！

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

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



必ずしも時間が味方にはならない資産！

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）

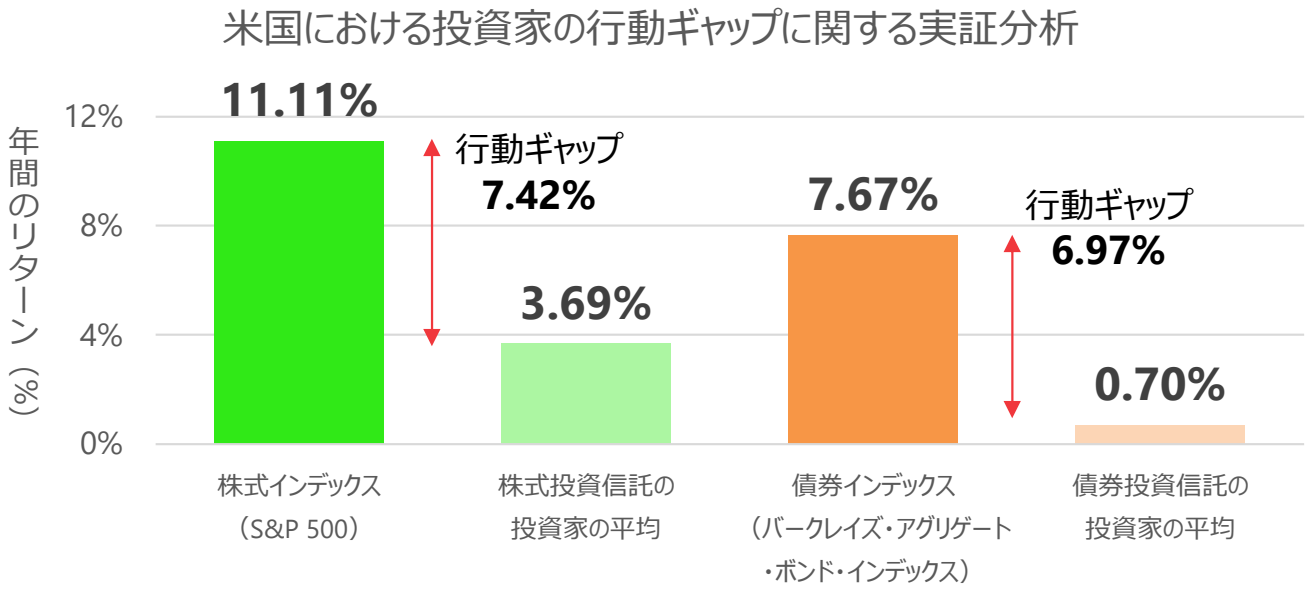
「趣味としての株式投資」と「資産形成としての株式投資」

	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	NISA（成長投資枠）	NISA（つみたて投資枠）、 確定拠出年金（DC）、変額保険

“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。



	株式インデックス ①	株式投信 投資家平均 ②	ギャップ =②ー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	債券投信 投資家平均 ④	ギャップ =④ー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%

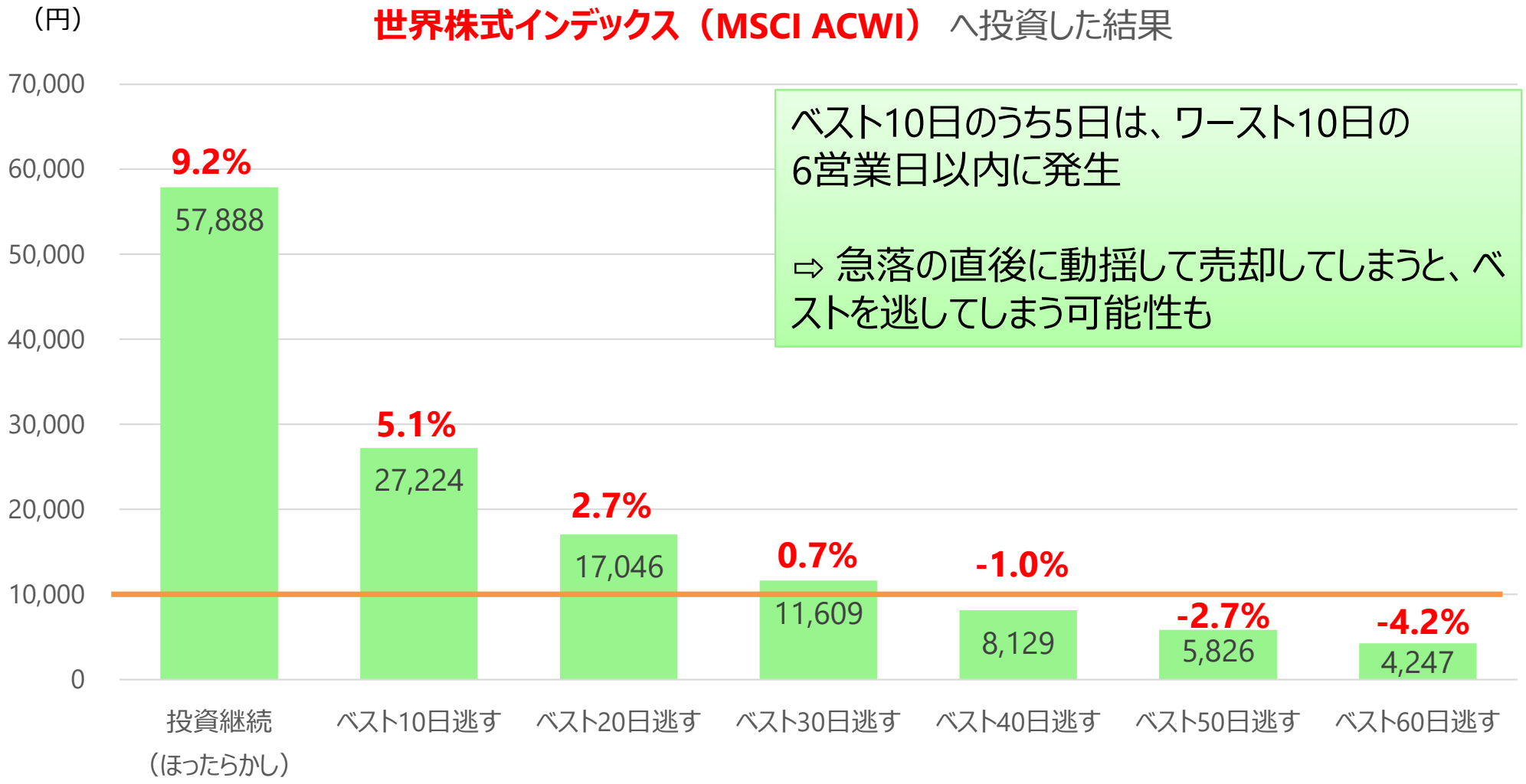
※：1984年1月から2013年12月までの30年間のデータに基づく。投資信託の投資家のリターンは、米国のデータを対象に分析。インデックスのリターンは、株式がS&P500、債券がバークレイズ・アグリゲート・ボンド・インデックスを用いて計算。

出所：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



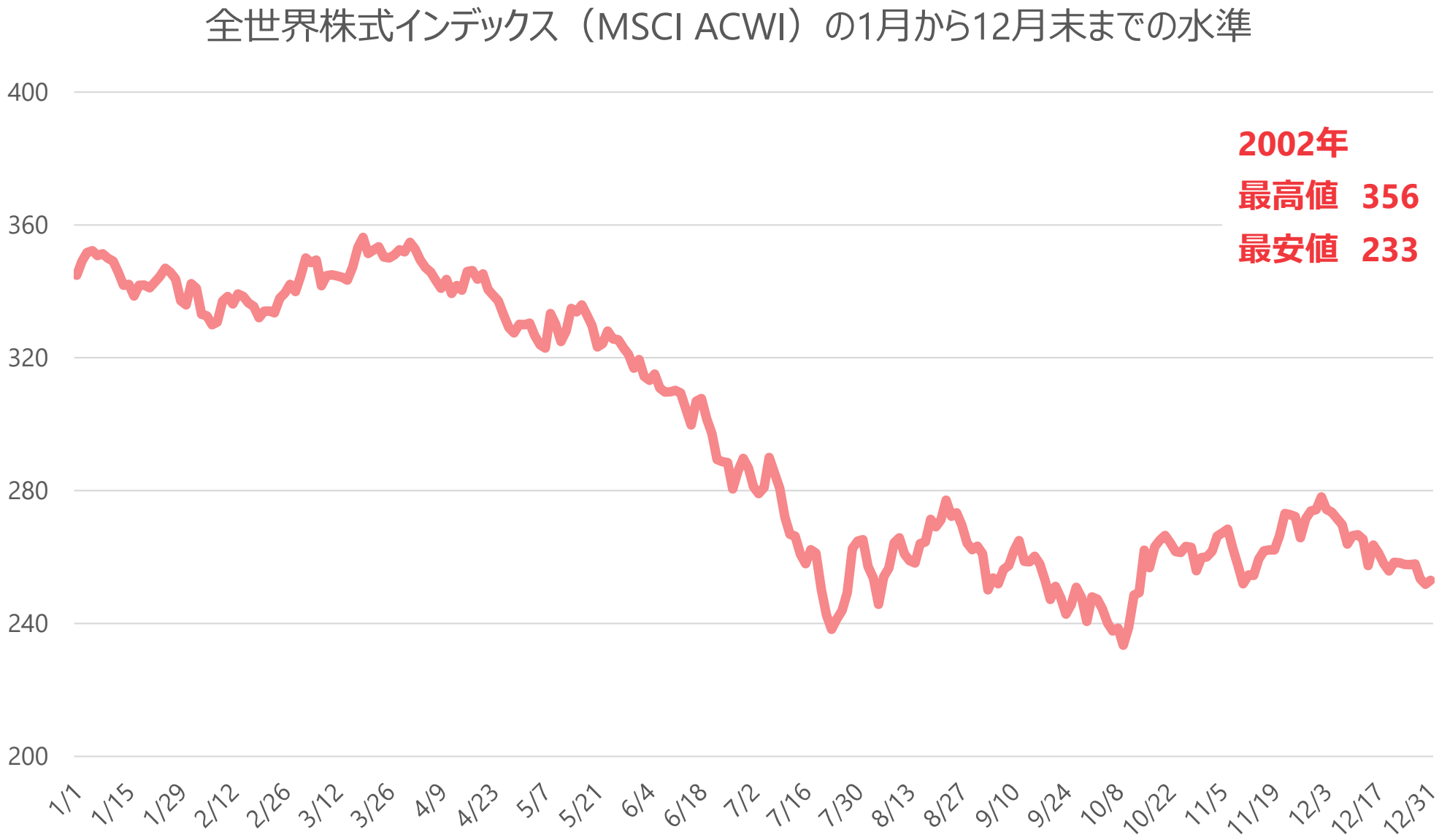
ベスト10日のうち5日は、ワースト10日の6営業日以内に発生

⇨ 急落の直後に動揺して売却してしまうと、ベストを逃してしまう可能性も

出所：MSCI Inc. より、ACWI Gross JPY

well spent

20年前、2002年の全世界株式インデックス



出所：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？！

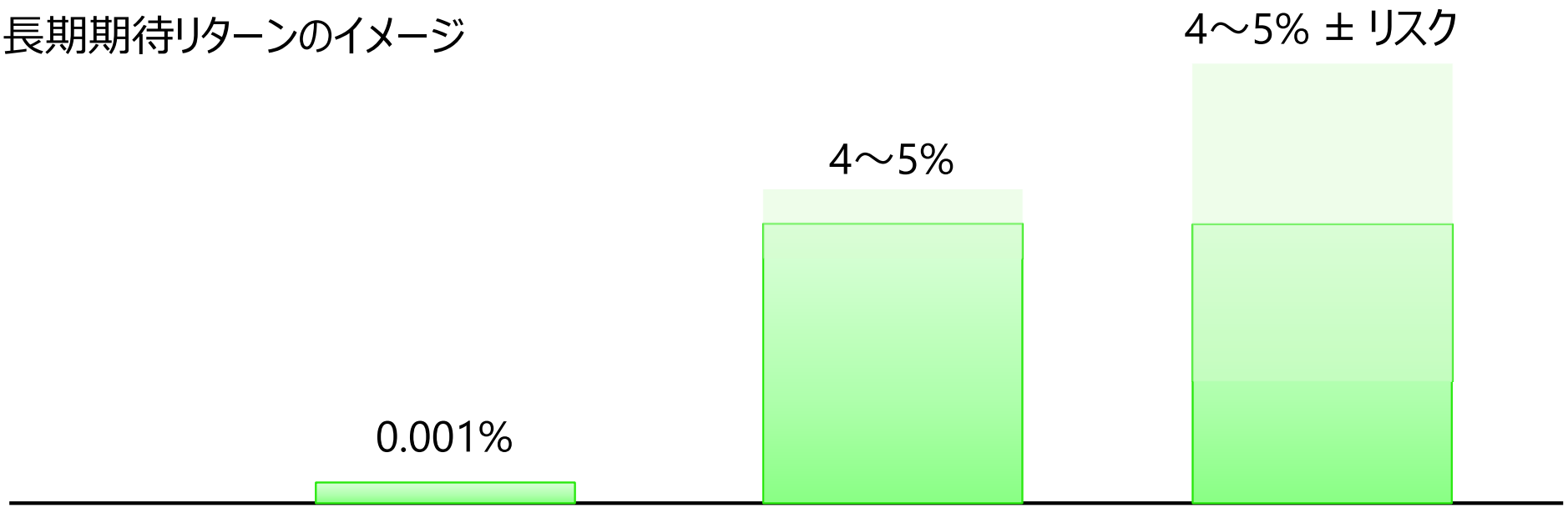
全世界株式インデックス（MSCI ACWI）の1月から12月末までの水準

出所：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

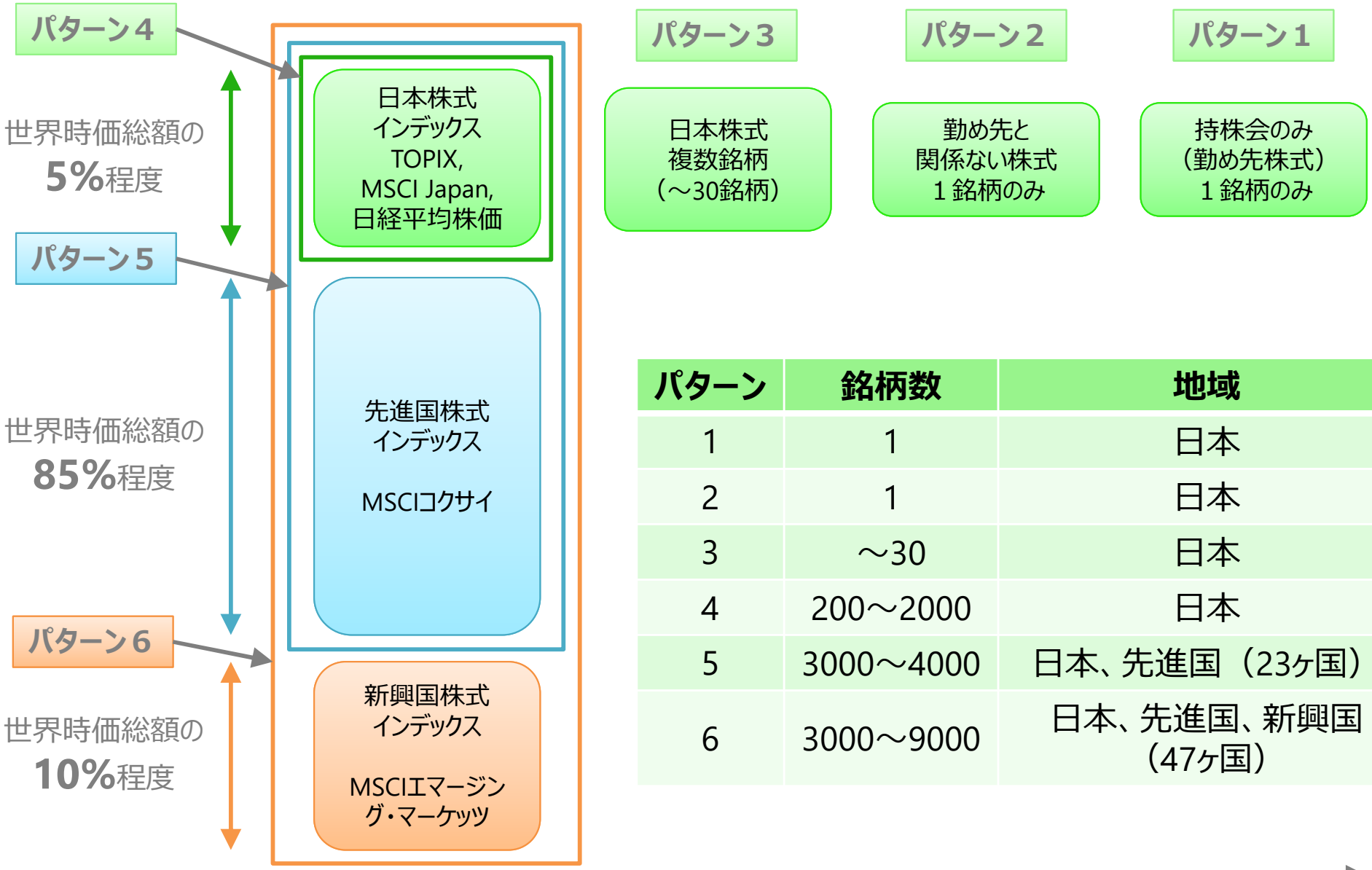
資産形成でどこまでやりますか？

	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 ± α
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



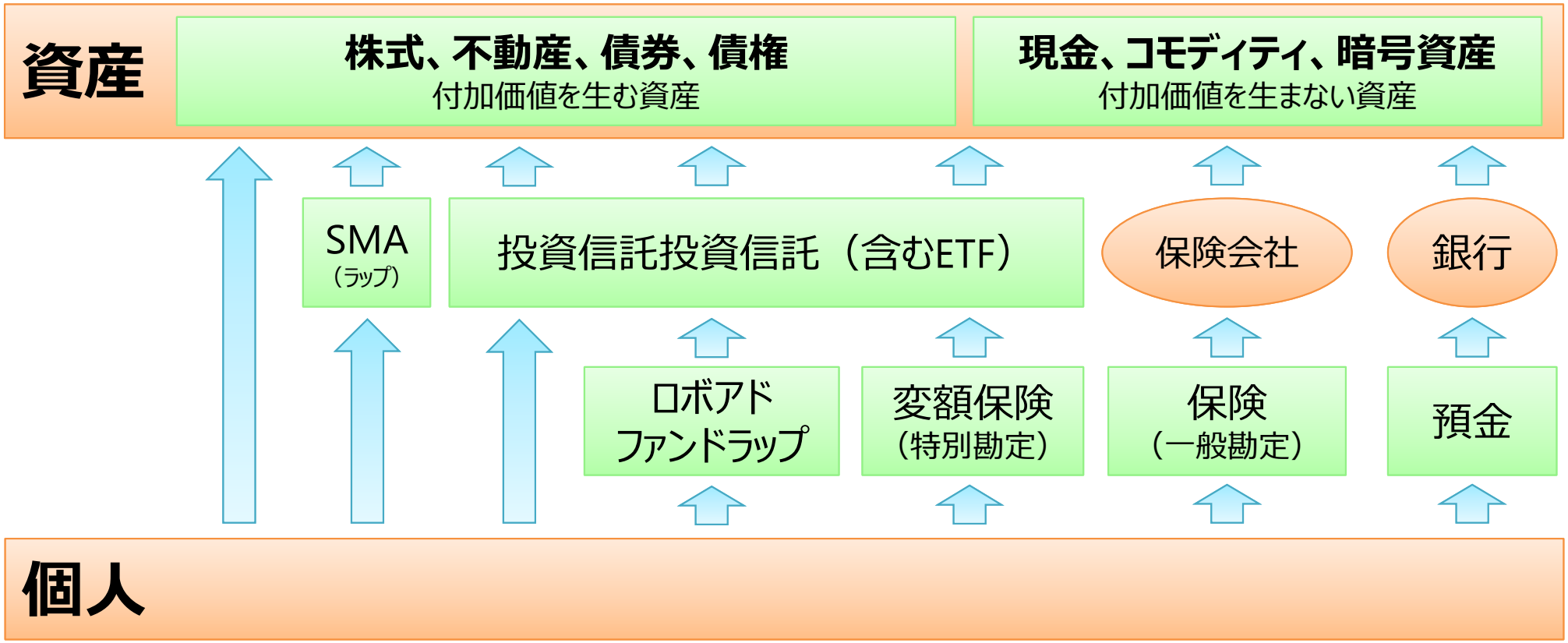
株式投資のリスク（分散度合い）もいろいろ



パターン	銘柄数	地域
1	1	日本
2	1	日本
3	～30	日本
4	200～2000	日本
5	3000～4000	日本、先進国（23ヶ国）
6	3000～9000	日本、先進国、新興国（47ヶ国）

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多くなるほど、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。



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

不確定
コントロール困難

ほぼ確定
かなりコントロール可能

投資家が手にする実質的なリターン ＝ **投資資産それ自体のリターン** － **手数料** － **税金**

- 株式
- 債券
- 不動産

など

- 委託手数料
- 貸株料、金利
- 購入時手数料
- 信託報酬
- 投資顧問料

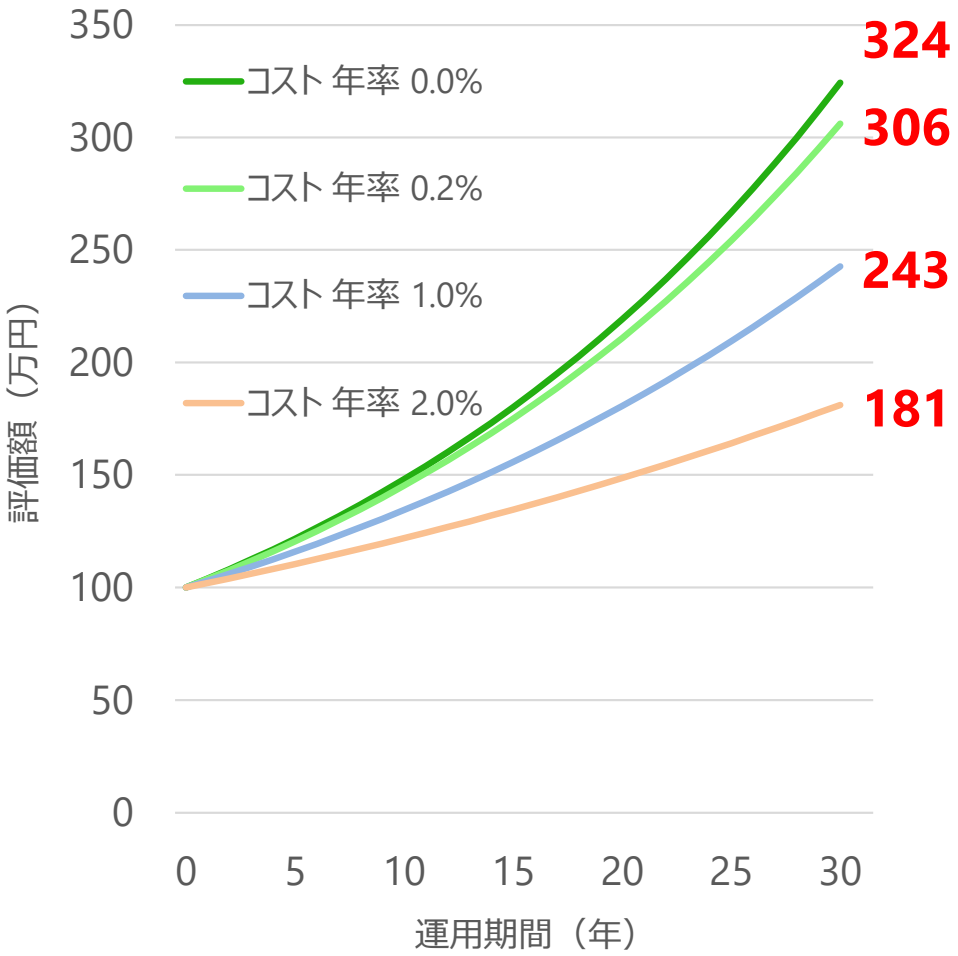
など

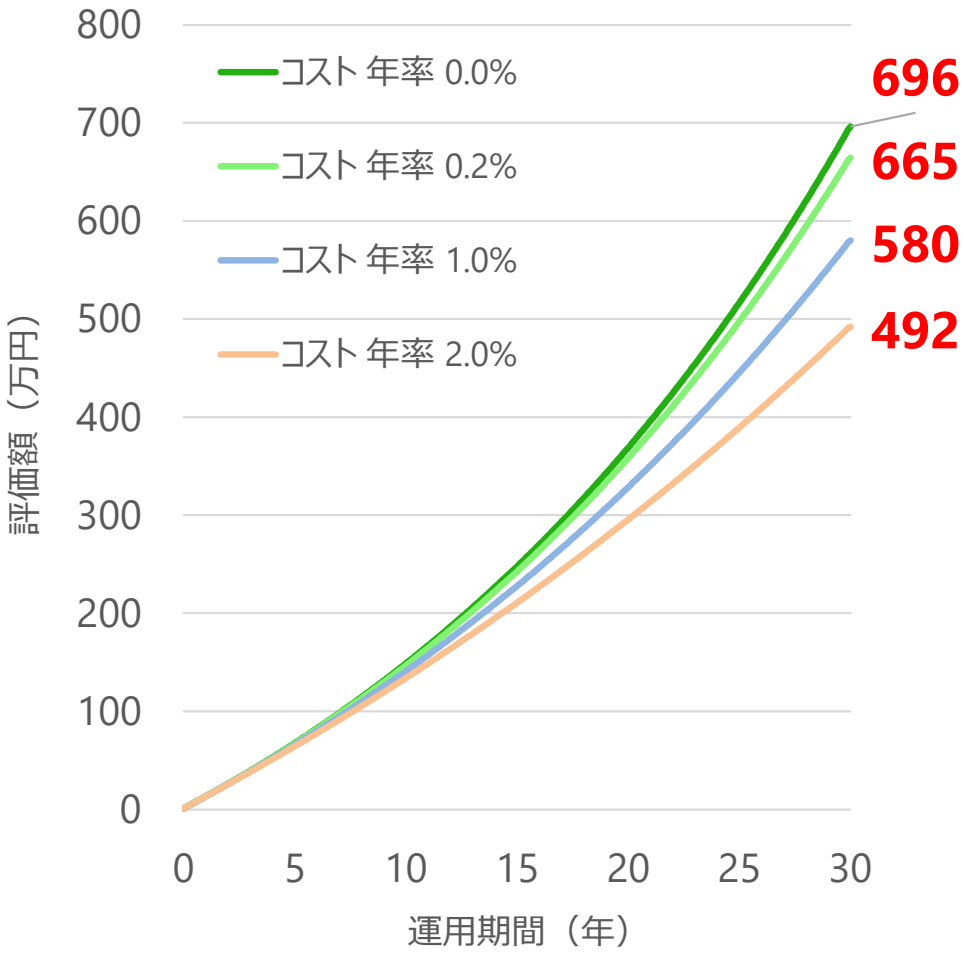
- 譲渡所得
- 配当所得
- 利子所得
- 一時所得

など

コストによって実質的なリターンはこんなに違う！

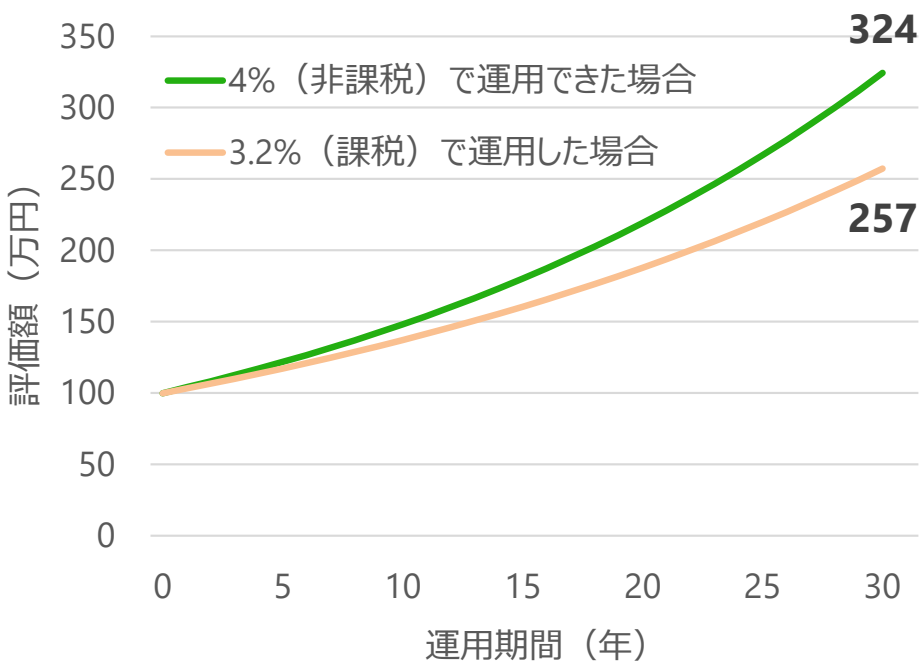
100万円を一括投資して30年間運用した場合、毎月1万円を30年間積み立てた場合のそれぞれの資産額は、コストによって大きく異なります！ （いずれも利回りは4%）

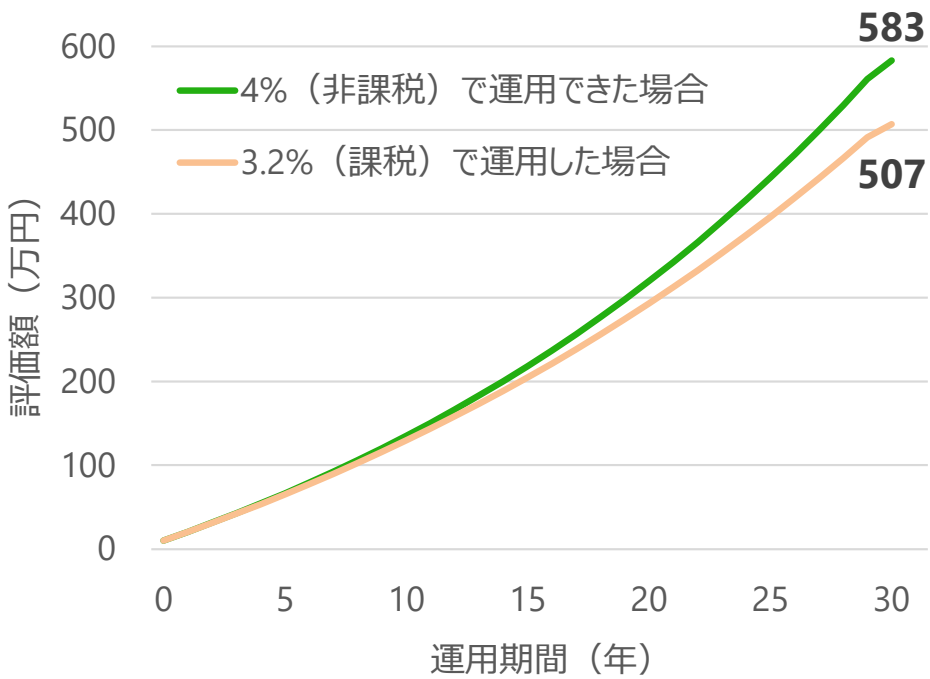




非課税 ＞ 繰り延べ ＞ 課税 の順で優先する

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**

税制面で有利な２つの口座

	NISA（2024年～）		iDeCo（個人型確定拠出年金）
対象者	日本に住む18歳以上の人		20歳以上65歳未満（国民年金被保険者のみ） （任意加入被保険者である海外居住者も）
税制	無期限で非課税		• 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R7年度まで凍結） • 受取時：退職所得控除、公的年金等控除
制度の利用	NISA制度内で以下の２つの枠を併用可能		第1号被保険者の場合、掛金限度額は 国民年金基金や付加年金と共有
	つみたて投資枠	成長投資枠	
投資対象商品	積立・分散投資に適した 一定の投資信託 （旧つみたてNISA 対象商品と同様）	上場株式・投資信託等 （①整理・監理銘柄②信託期間 20年未満、高レバレッジ型及び毎月 分配型などを除外）	投資信託、保険商品、定期預金など （プランごとに35本まで）
買付方法	積立投資のみ	通常の買付・積立投資	毎月掛け金を拠出して積立 （年単位での拠出も可能）
年間投資枠	120万円	240万円	年間14万4000円～81万6000円 （職業、企業年金の有無などによる）
非課税保有限度額 （総枠）	1,800万円（生涯投資枠：簿価残高方式で管理）		特になし （企業型DC等から移換可能）
	売却すると翌年以降に再利用可能。 また、2023年までのNISAとは別枠	1,200万円（内数）	
売却可能時期	いつでも可		スイッチング（商品変更）可能 受取は、60～75歳から一括/年金
その他	金融機関によって、取扱商品数が異なっていたり、どちらか１つの枠しか利用できないことも。		• 手続きや税制がやや煩雑 • 国民年金基金連合会等への手数料

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

投資元本
100万円

+50%の利益が出た場合

投資元本
100万円

利益
50万円

そもそも利益が出ないと
NISAの意味がありません！
（投資はリスクがあり、損失になることも）

※NISAでは損益通算や繰越控除ができません！

NISAなら

手元に
50万円

利益が50万円
出た場合、
NISAなら
10万円おトクに！

通常（特定口座）なら

手元に
40万円

通常は、利益に
20%の税金がか
かります！

積み立て投資ができる仕組みを組み合わせて活用

	税制	保障機能	元本変動性	流動性 （解約しやすさ）
特定口座	課税（原則20%）	なし	あり	高い（解約容易） （証券担保ローン）
NISA	無期限に非課税	なし	あり	高い（解約容易） （枠の再利用可能）
確定拠出年金（企業型DC、iDeCo）	拠出時、運用時、受取時に税制優遇 相続税の非課税枠	なし	あり	60歳まで引き出すことは不可能
変額保険	生命保険料控除 相続税の非課税枠 リビング・ニーズ特約 （非課税所得）	あり （死亡・高度障害）	ないわけではないが、、、 基本保険金額は変わらない	ほどほど 10年間の解約控除 （契約者貸付）

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

アセット・アロケーション

アセット・ロケーション

	ローリターン ← → ハイリターン 預金　債券　株式 REIT（不動産）
課税口座	✕
非課税口座（税制優遇口座）	✕

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

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

アセット・ロケーション

	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

100万円×0.1%×（1 - 20%）
＋ 100万円×5.0%×（1 - 0%）
＝ 800円＋50,000円
＝ 50,800円 → 利回り **2.54%**

Case 2 の税引き後リターン

100万円×0.1%×（1 - 0%）
＋ 100万円×5.0%×（1 - 20%）
＝ 1,000円＋40,000円
＝ 41,000円 → 利回り **2.05%**

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・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%
アセット・ロケーション	課税口座 800万円	560万円	240万円
	確定拠出年金口座 200万円	140万円	60万円

低いリターンでの税制メリットは限定的

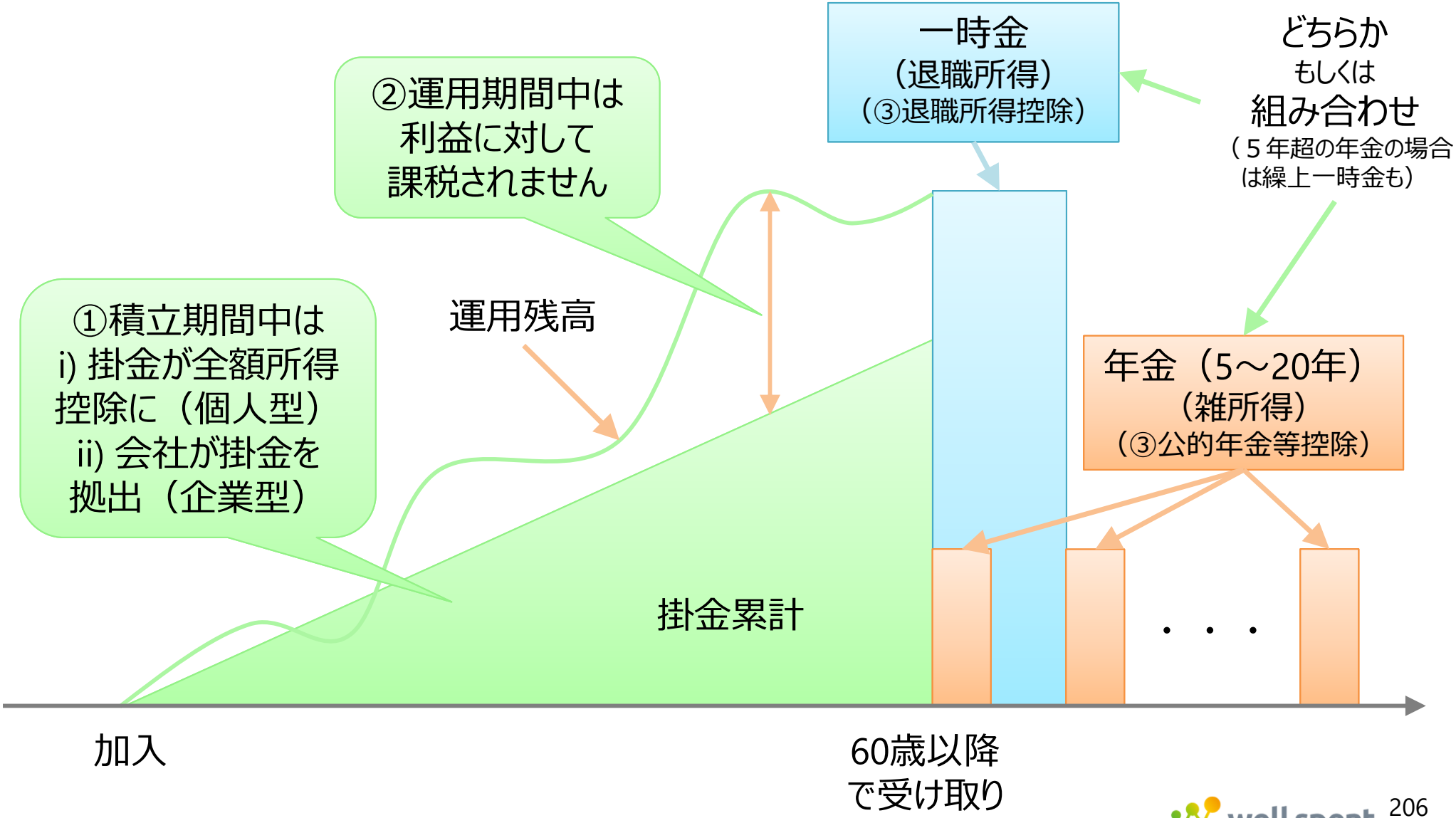
適切な例

		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%
アセット・ロケーション	課税口座 800万円	700万円	100万円
	確定拠出年金口座 200万円	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）

退職所得の金額＝（収入金額 － 退職所得控除額）× 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 (＝A)	退職所得控除額	具体例
20年以下	**40万円 × A** (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 × (A - 20年)**	**38年**なら、 800万円＋70万円 ×（38年-20年）＝**2,060万円**

DCの場合、勤続年数とは加入者期間（掛金を拠出していた期間）で、1年未満は端数は1年に切り上げられます。
複数の収入がある場合、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 2,500万円、勤続期間 40年）

退職所得の金額 ＝ （2,500万円 － 2,200万円）×1/2 ＝ 150万円
退職所得の所得税 ＝ 150万円×5% ＝ 7.5万円 ← **実効税率0.3%！**

参考：国税庁タックスアンサー（No.1420）。復興特別所得税は考慮せず

雑所得として受け取る（総合課税）

雑所得　＝　年金収入金額－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？

参考：国税庁タックスアンサー（No.1600）

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。

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
- 各種手数料は事業主負担
- iDeCoより掛金を多く拠出できることも

事業主掛け金（千円）	4	8	12	16	20	24	27.5
マッチング拠出可能額	4	8	12	11.5	7.5	3.5	0
iDeCo拠出可能額	12	12	12	11	7	0	0

iDeCoの方が多く拠出可能⇐ ⇒マッチング拠出の方が多く拠出可能

デメリット

- 商品ラインナップ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

- 自分の利用したい商品・サービスを自由に選べる
- 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
- マッチング拠出より掛金を多く拠出できることも

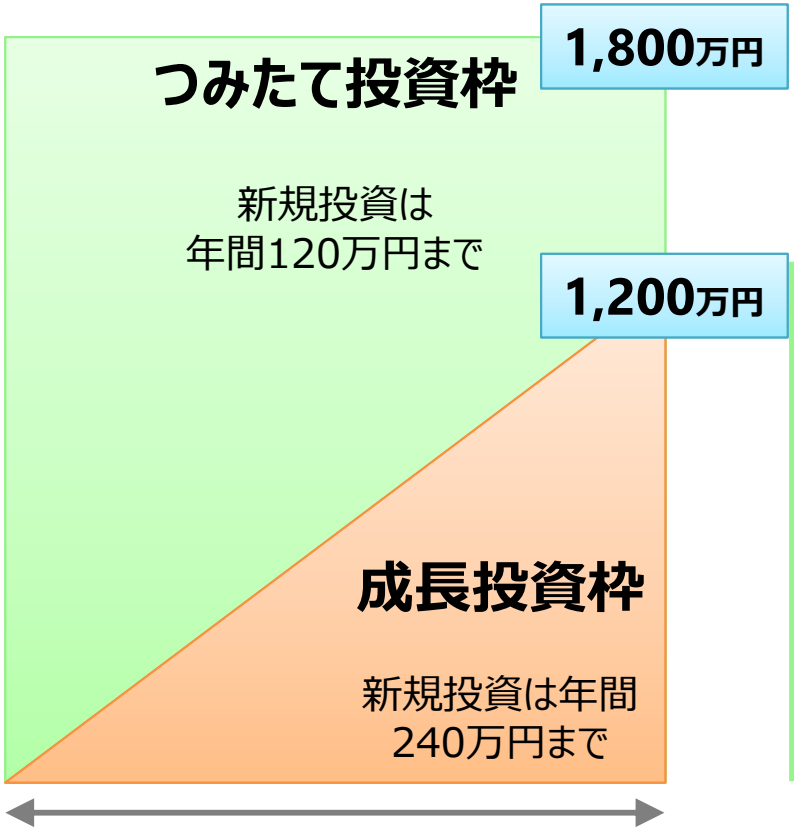
デメリット

- 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

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）



		買付方法	
		積立買付（年2回以上）	スポット買付
対象商品	つみたて投資枠対象商品（約293本）	つみたて投資枠 成長投資枠	成長投資枠
	上場株式・投資信託（約2200本）等	成長投資枠	成長投資枠

NISAの対象商品（公募・上場株式投資信託）

	つみたて投資枠	成長投資枠
政令要件	• 信託契約期間が**無期限又は20年以上** • ヘッジ目的等以外の目的で**デリバティブ取引による運用を行わない**こととされていること • **毎月分配型でない**こと	
告示要件	• **販売手数料は0%**（ノーロード） • **信託報酬は低水準** （インデックス投資信託） 国内資産を運用・・・0.5%以下 海外資産を運用・・・0.75%以下 （アクティブ運用の投資信託） 国内資産を運用・・・1.0%以下 海外資産を運用・・・1.5%以下 • **インデックス投資信託**については、金融庁がインデックスを指定（日経平均株価、S&P500等） • **アクティブ運用の投資信託**については、継続して投資家に支持・選択されているものとして、以下の要件を満たすもの **①純資産額50億円以上** **②運用実績5年以上** **③信託期間中の3分の2以上で資金流入超**の実績が認められるもの	• 告示要件はなし
対象商品数	約293本	約2,200本

NISA つみたて投資枠対象商品は293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	52本	28本	78本	158本
	資産複合型	5本	120本	2本	127本
ETF（上場投資信託）		3本	–	5本	8本
小計		60本	148本	85本	**293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

出所：金融庁ホームページ https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/products/20240425/28.pdf （2024年6月7日）

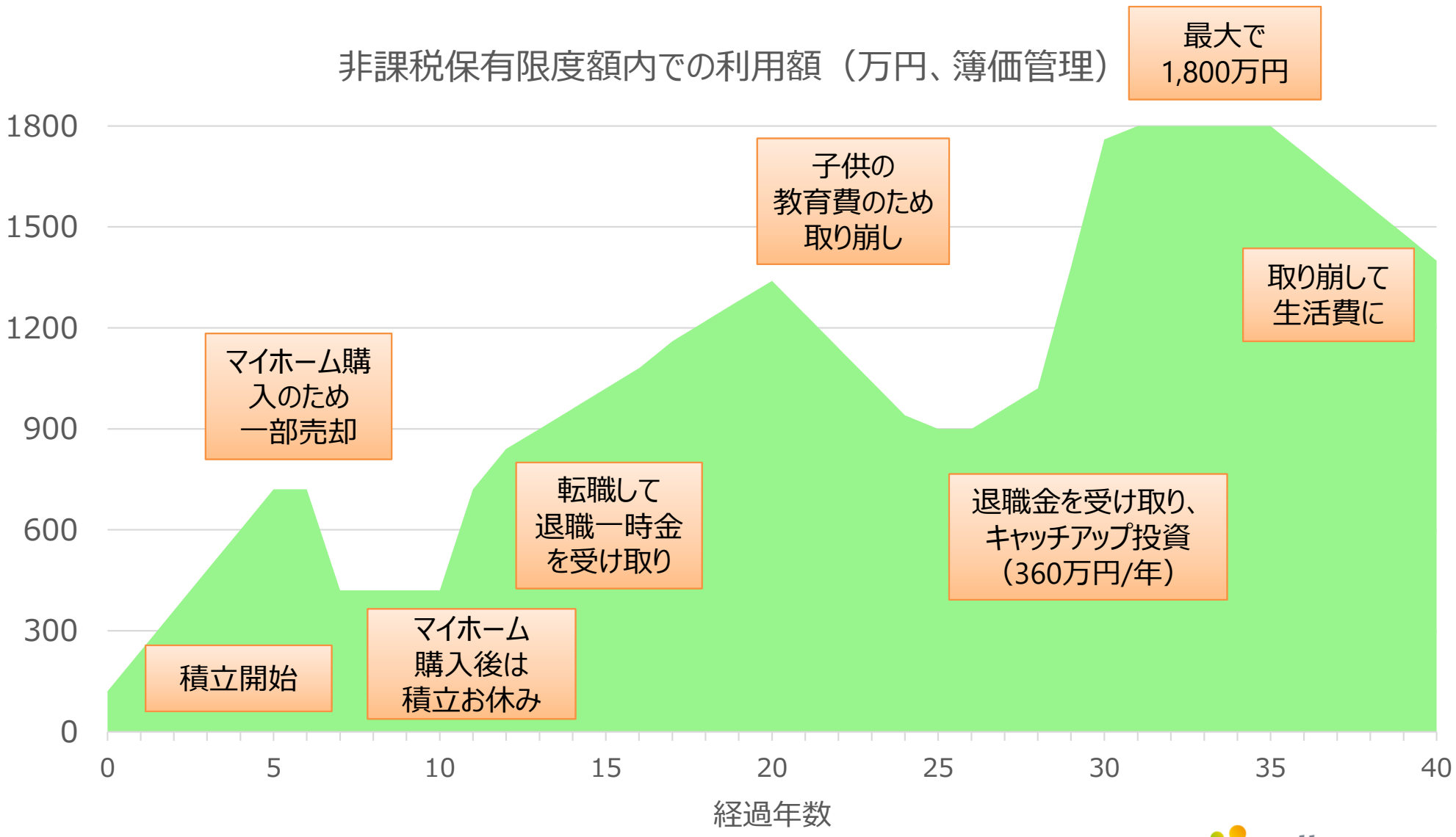
非課税保有限度額を積立投資で使い切るなら？

- 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

非課税保有限度額内での利用イメージ

売却した場合、翌年から再利用可能に

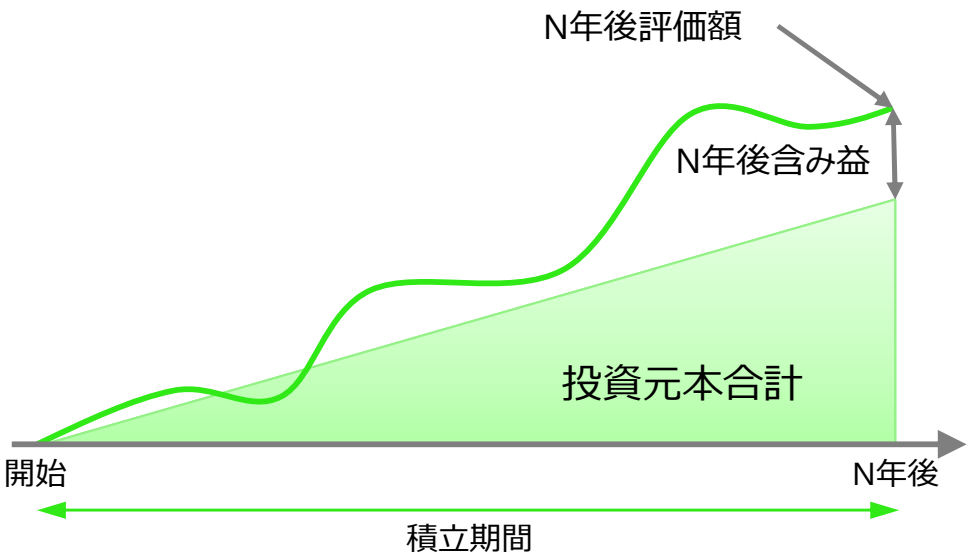


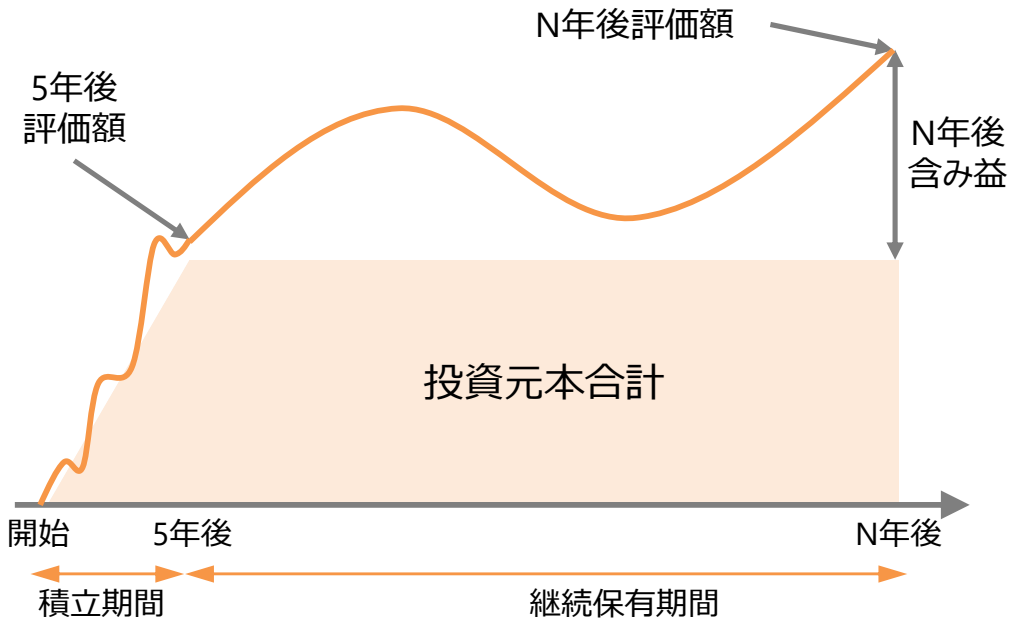
well spent

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

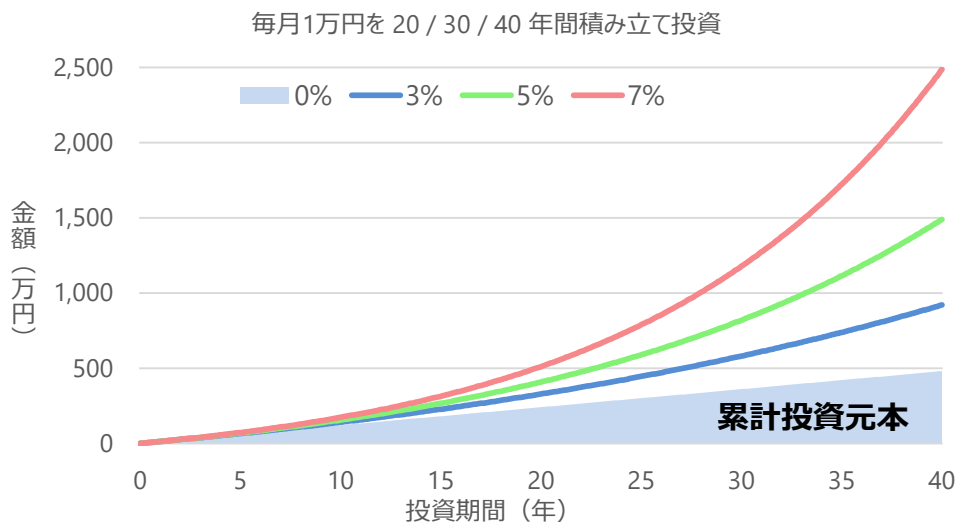




NISA活用イメージ：長期資産形成/積立投資

- 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



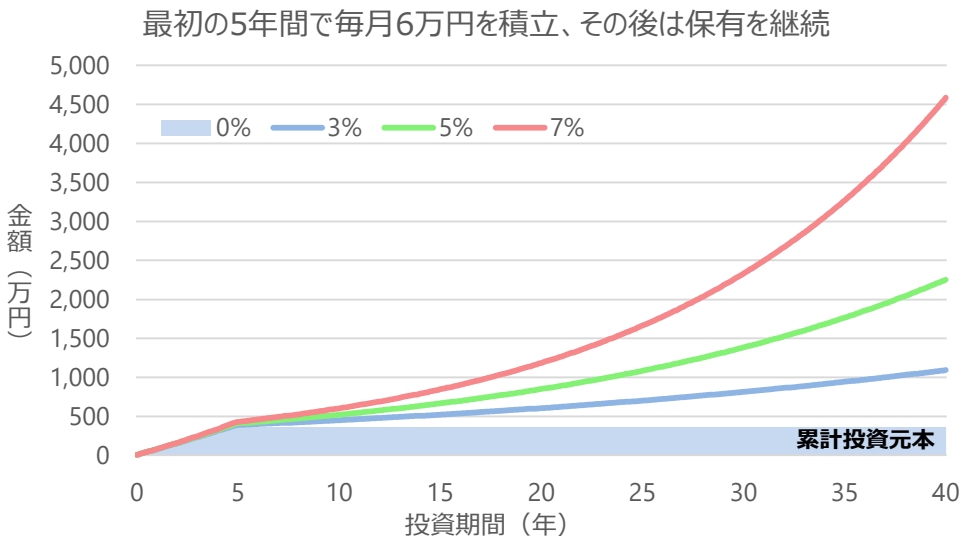
利回り	20年後の評価額	30年後の評価額	40年後の評価額
0%	240万円	360万円	480万円
3%	約328万円 （+88万円）	約580万円（+220万円）	約919万円 （+439万円）
5%	約407万円（+167万円）	約819万円（+459万円）	約1,489万円（+1,009万円）
7%	約510万円（+270万円）	約1,176万円（+816万円）	約2,486万円（+2,006万円）

※ 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



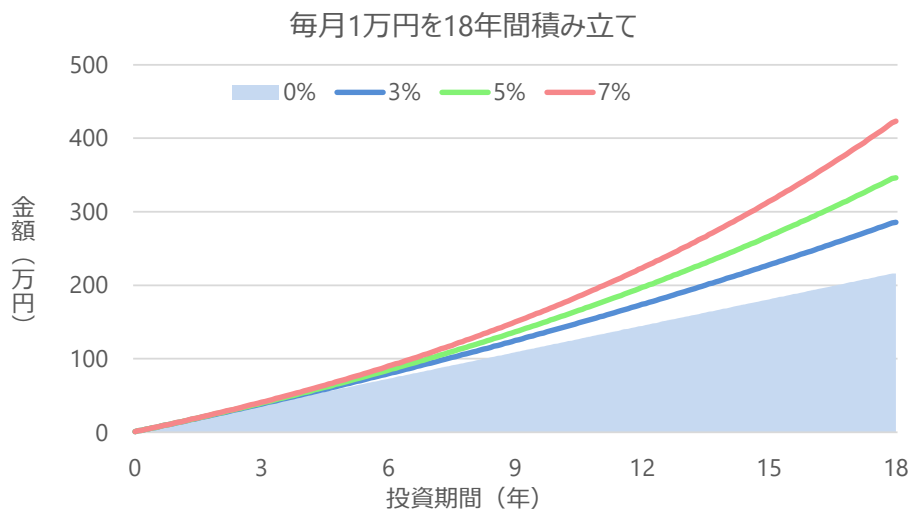
利回り	20年後の評価額	30年後の評価額	40年後の評価額
0%	360万円	360万円	360万円
3%	約605万円（+245万円）	約813万円（+453万円）	約1,093万円（+733万円）
5%	約849万円（+489万円）	約1,383万円（+1,023万円）	約2,254万円（+1,894万円）
7%	約1,185万円（+825万円）	約2,332万円（+1,972万円）	約4,587万円（+4,227万円）

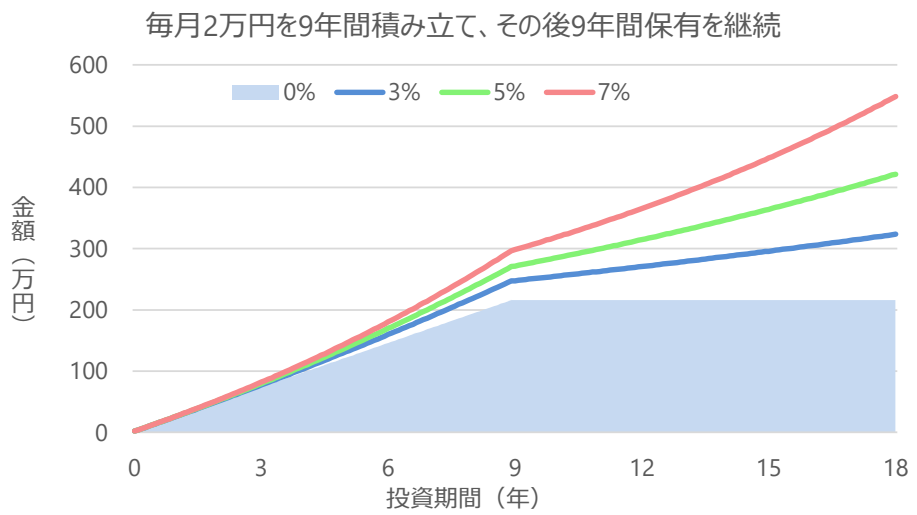
※ 本試算での評価額や含み益は、利回りが確定しているものとして計算しています。実際の値動きには価格変動リスクがあることにご留意ください。

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



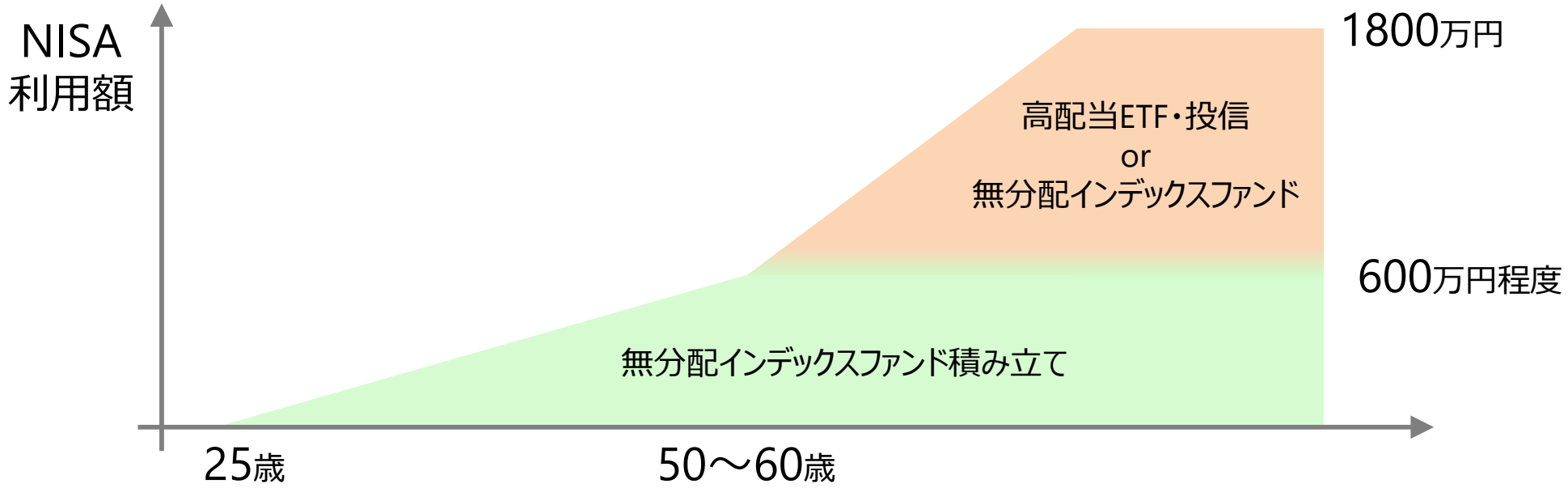


利回り	18年後の金額	18年後の増額分（利益）
0%	216万円	0万円
3%	約286万円	+約70万円
5%	約347万円	+約131万円
7%	約423万円	+約207万円

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。

NISA活用法の決定版！？



- 25歳から毎月2万円を**つみたて投資枠**で25年間、無分配の世界株式インデックスファンドに積立投資（ライフイベントに応じて、柔軟に売却）

  ⇨ 50歳で1176万円、60歳で1916万円、65歳で2446万円（@利回り5%）

1. 50～60歳頃からも、引き続き、世界株式インデックスファンドを積み立て

   ⇨ 高齢期は定期売却サービスを利用して、取り崩し

2. 50～60歳頃からは、**成長投資枠**で高配当ETF・投信を積み立て

   ⇨ 高齢期はできるだけ分配金で生活し、売却は避ける（インカムゲイン）

複利効果で失われるものはそれほど大きくない

※ 数字はあくまで１つの例ですので、ご自身の状況に応じて柔軟にご検討ください。

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

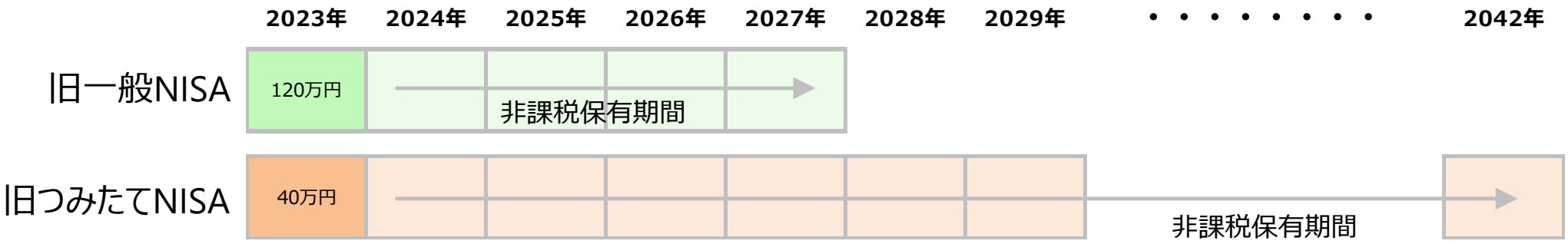
5. 複利効果が低下してしまう

通常は分配時に課税され、再投資による複利効果が低下

これまでのNISA分はどうするべき？

旧NISA（つみたて、一般）はそのままが基本

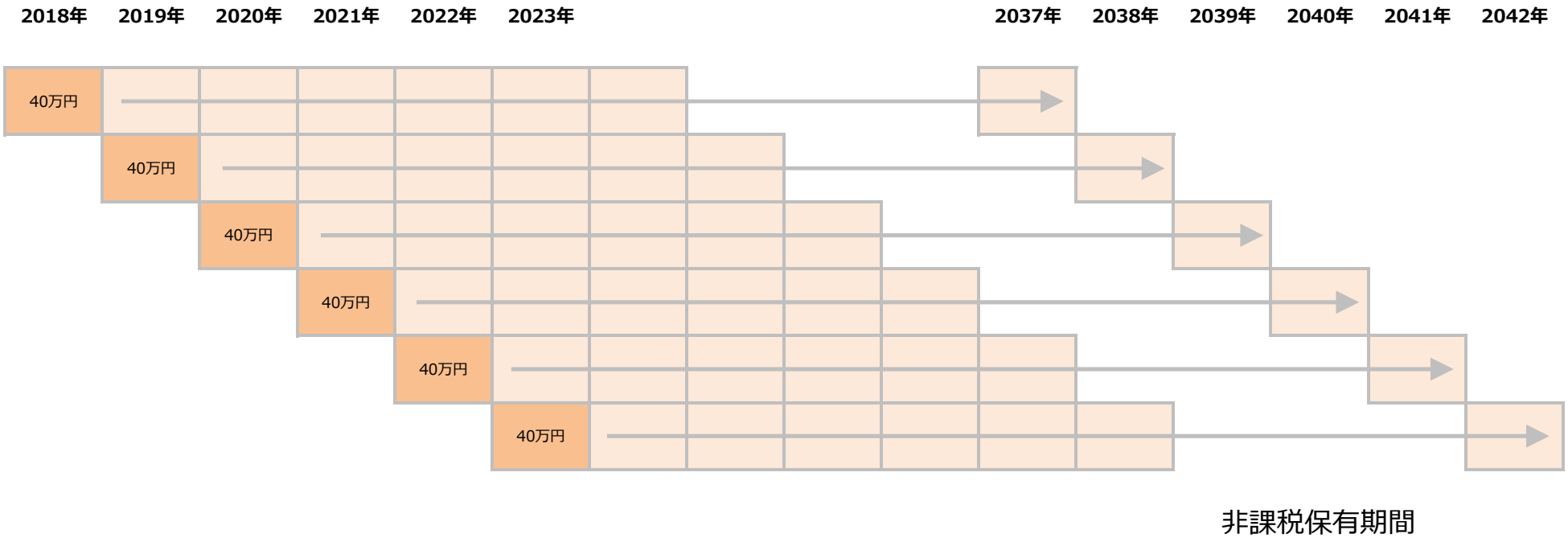
旧NISAは、2024年からのNISAとは別枠で今後も非課税期間が継続。旧NISAでの投資分は今後も継続保有が可能



2023年まで	旧つみたてNISA	旧一般NISA
対象者	日本に住む18歳以上の人	
投資可能期間	2023年12月末まで	
非課税保有期間	20年間　（最長2042年まで）	5年間　（最長2027年まで）
制度の利用	１年毎に「NISA」もしくは「つみたてNISA」を選択	
投資できる主な商品	長期・積立・分散投資に適した一定の株式投資信託とETF	株式、株式投資信託、ETF、REIT
拠出上限額	40万円（年間）、800万円（累計）	120万円（年間）、600万円（累計）
買付方法	積立投資のみ	通常の買付・積立投資
売却可能時期	いつでも可	

旧つみたてNISAは最長20年間非課税が続く

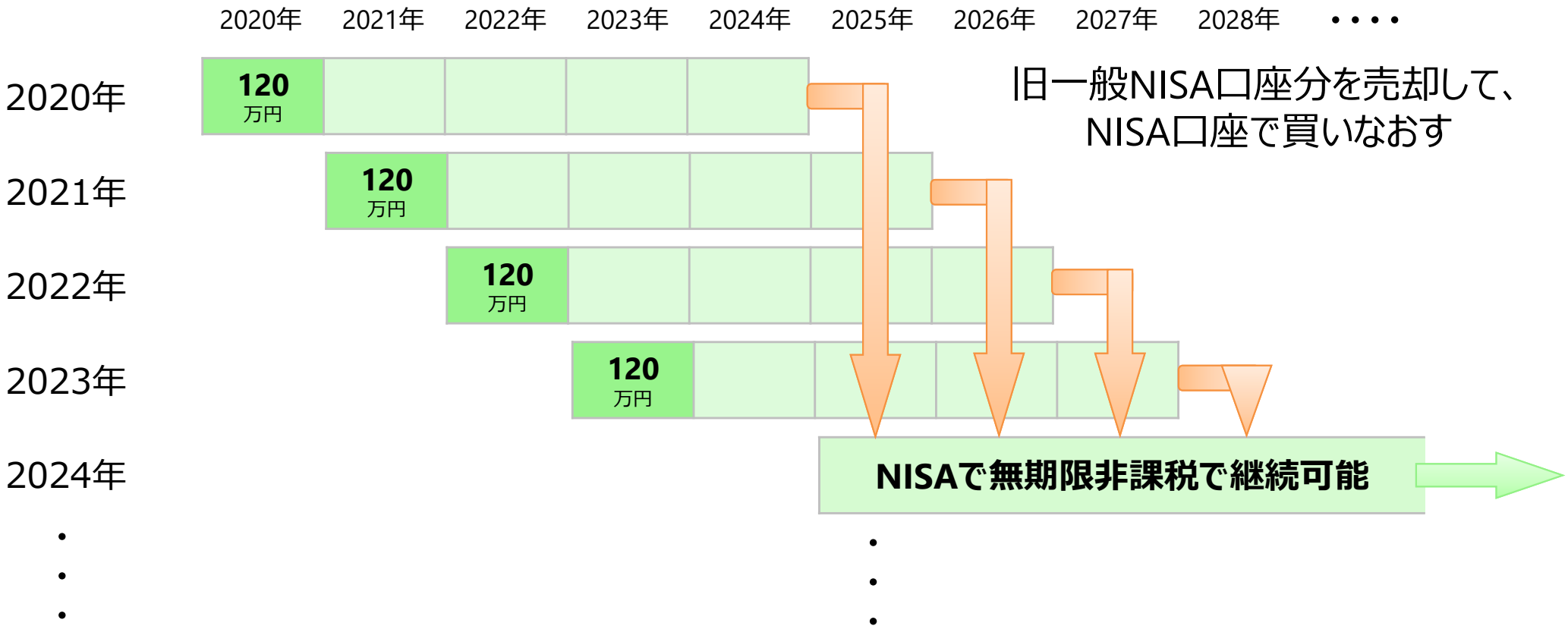
- 2018年から始まった旧つみたてNISAで投資したお金は、今後も、最長20年間は非課税で保有を継続できます！



- 売却するのは、ライフイベントなどでお金を使う時！

旧一般NISAからNISAへの移行案（売却＆買付）

旧一般NISAの非課税期間満了時に、いったん売却した上で、NISA口座で買いなおすことで、そのまま長期非課税投資を継続していく

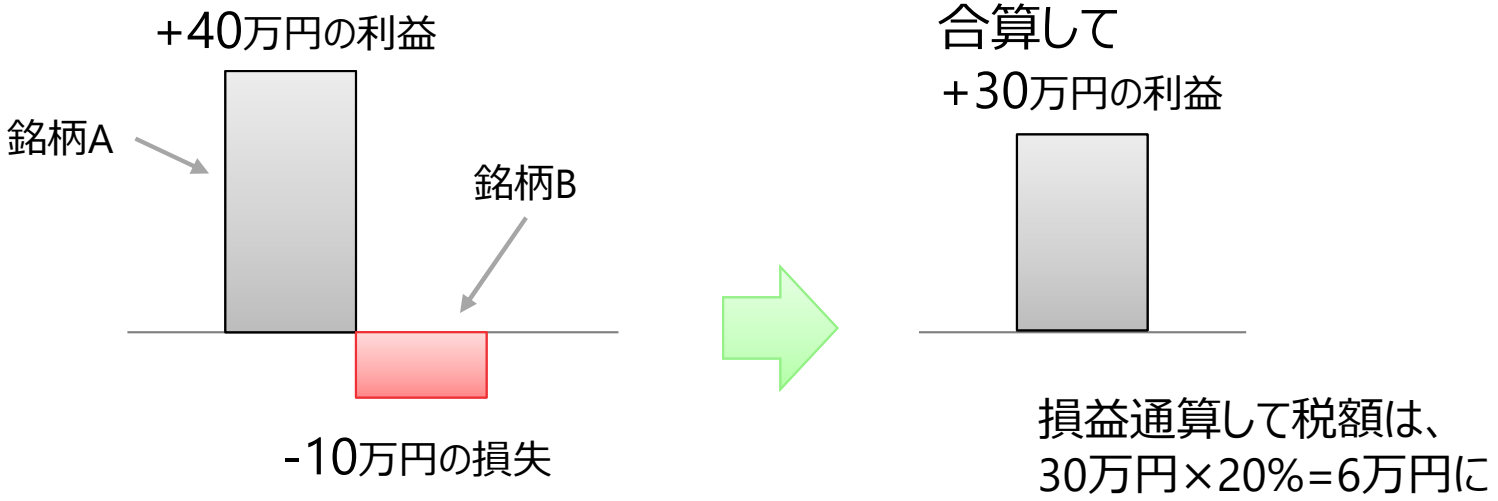


現在、旧一般NISAで投資しているなら、、、

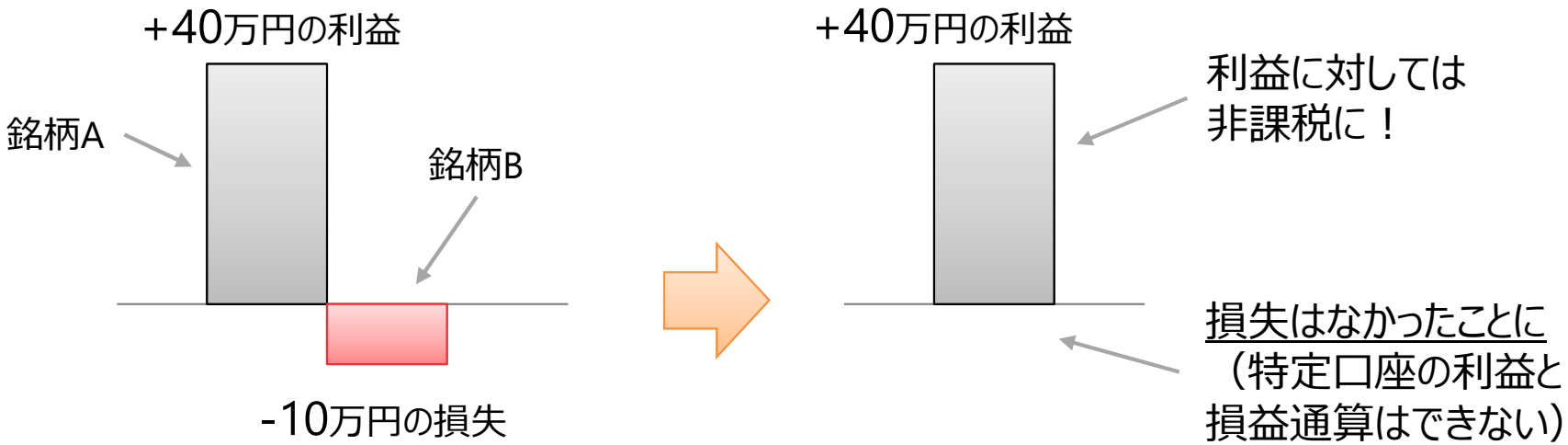
- これまでは可能だったロールオーバーはできません
- 5年の非課税期間終了時点で含み損になってしまうと、損益通算も繰越控除もできないため、結果的にNISAはやらない方がよかったということになる可能性も
- 非課税期間終了まで待たずに、ほどほどの含み益が出ている状態で利益確定するという判断も大切
- 早めに利益確定し、NISAもしくは損益通算等が可能な特定口座で投資しなおしておくのも選択肢

特定口座なら損益通算できるが、NISAではできない

特定口座（課税）



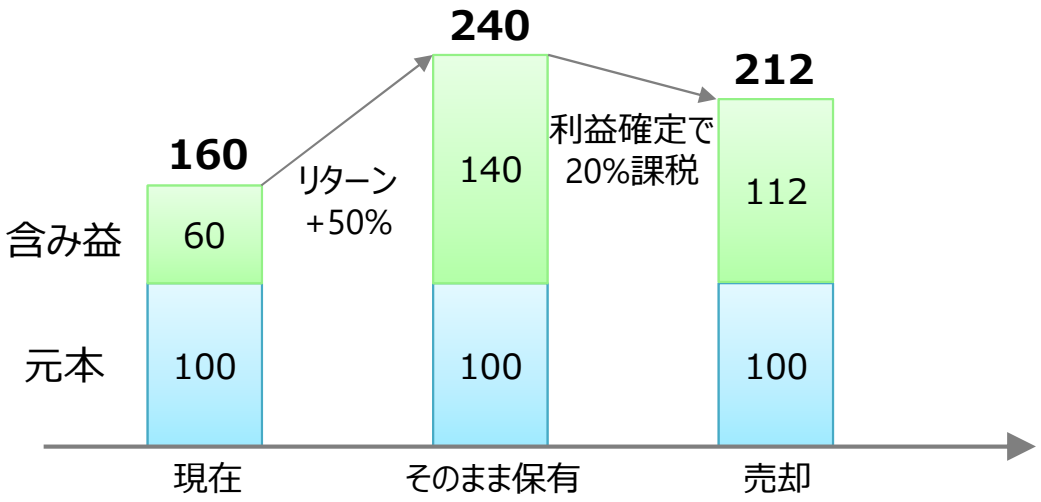
NISA口座（非課税）



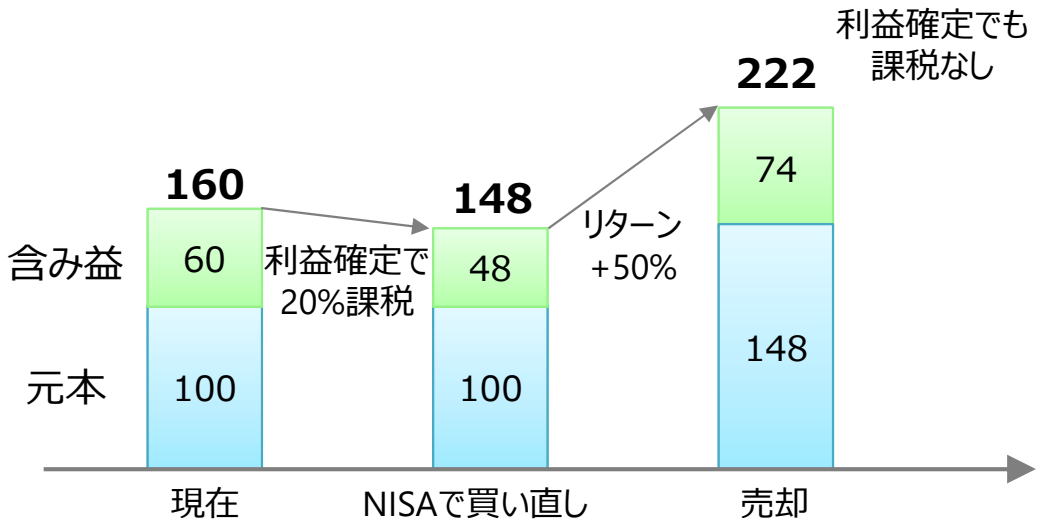
※ 対象となる損益は、１年間（暦年）に発生（実現）したもの。ここで復興特別所得税は考慮していない。

特定口座保有分はNISAに移すべきか？

① 特定口座での保有を継続



② 売却して、NISAで買い直し



前提：特定口座で含み益が60%ある場合
（元本100万円＋含み益60万円）

特定口座で保有を継続

その後のリターンが+50%なら、240万円に
売却すると、140万円×20%=28万円課税

⇨ 手元に残るのは**212**万円

売却してNISAで買い直し

売却して、NISA口座で買い直すと、投資額は
148万円に

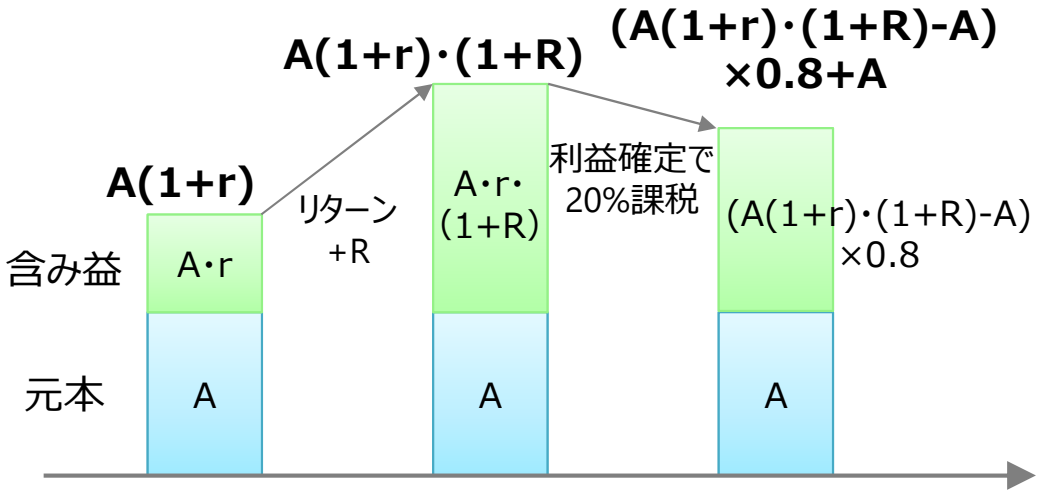
その後のリターンが+50%なら、**222**万円に

⇨ 特定口座保有分は売却して、NISAに移した方がよい

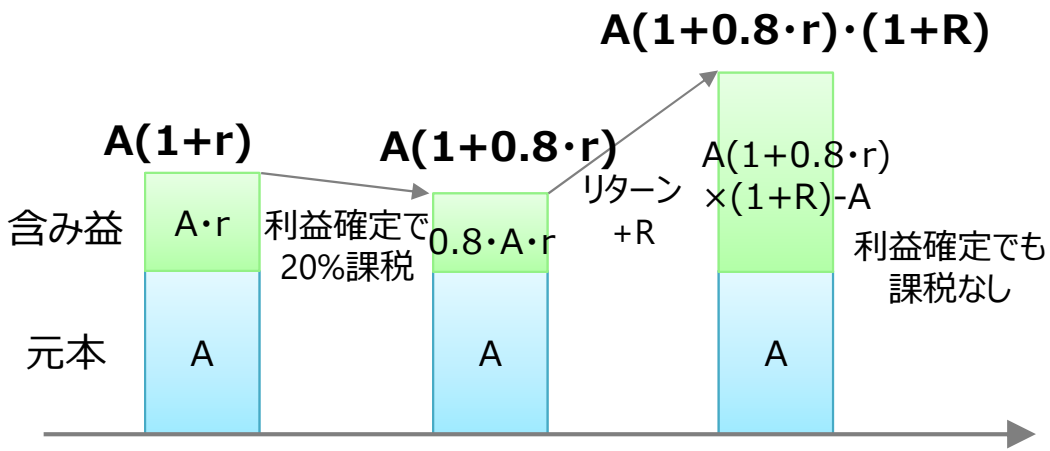
※ただし、含み損状態にある場合は損益通算メリットを考慮する必要あり

（参考）特定口座保有分はNISAに移すべきか？

特定口座での保有を継続



売却して、NISAで買い直し



A：投資元本、r：評価益率、R：今後のリターン

特定口座で含み益がrある場合

その後のリターンがRなら、A(1+r)(1+R)に売却すると、20%課税される

⇨手元に残るの残高B_1は、

$$B_1=(A(1+r)\cdot(1+R)-A)\times0.8+A$$

特定口座で含み益がrある場合

売却して、NISA口座で買い直すと、投資額はA(1+0.8・r)に

その後のリターンがRなら残高B_2は、

$$B_2=A(1+0.8\cdot r)\cdot(1+R)$$

B_2- B_1

= A(1+0.8・r)・(1+R)- {(A(1+r)・(1+R)-A)×0.8+A}

= 0.2・A・R

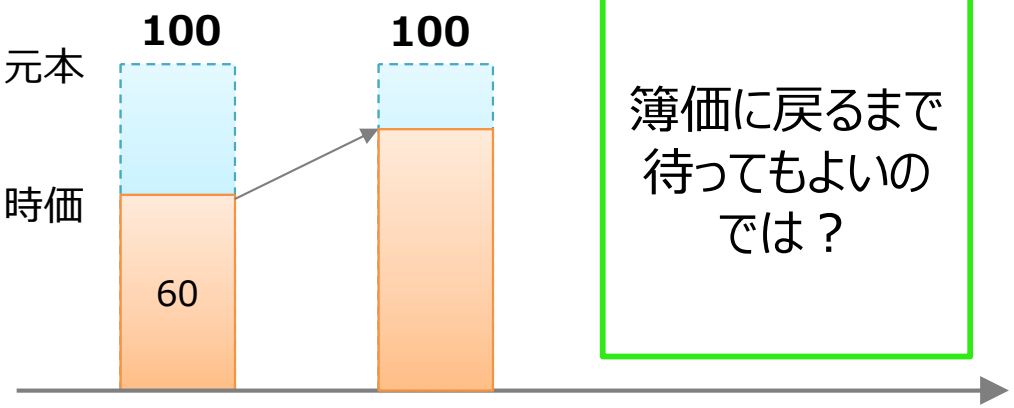
となるので、**どのようなR(>0)に対しても、常に $B_2>B_1$**

前ページの例なら、A=100万円、R=0.50なので、

B_2- B_1 =0.2×100万円×0.50=10万円

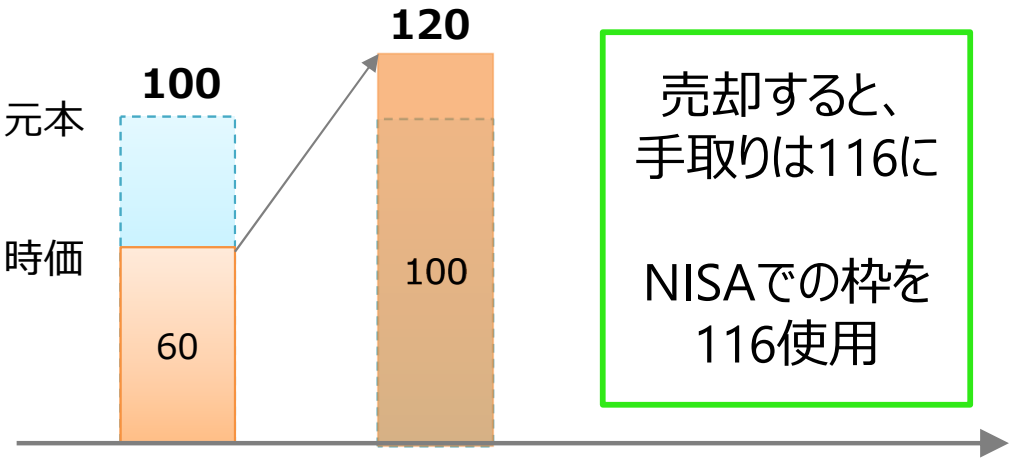
特定口座が含み損！それでもNISAに移すべき？

1）含み損なら、簿価に戻るまでは非課税



簿価に戻るまで待ってもよいのでは？

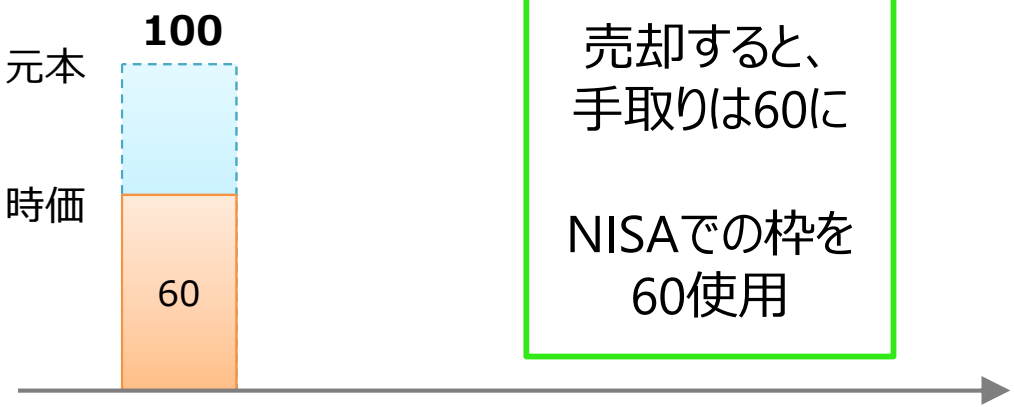
2）含み益にして課税 ⇨ その後、NISAへ



売却すると、手取りは116に

NISAでの枠を116使用

3）含み損の状態で売却 ⇨ NISAへ



売却すると、手取りは60に

NISAでの枠を60使用

- **◆ 含み損の状態で売却してもよいが、簿価に戻るまでは特定口座であっても非課税**
- **◆ 含み損でも売却するメリット**
  - **➢ NISAの枠消費を小さくできる**
  - **➢ 銘柄を変更できる**

特定口座を売却して、NISAで買い直す時の注意点！

- 特定口座で売却したら、できるだけ速やかにNISA口座で購入
- 資金的な余力があるなら、同日の注文が理想
- 特定口座で売却後、もっと下がるのではないかと、タイミングを図ろうとすると、結果的にいつまでも買えないという事態になることも！

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）

売却するなら、どちらの枠を優先すべき？

- NISAでは、売却後、翌年以降に生涯投資枠&年間投資枠の範囲内で再投資が可能
- 同じ商品に投資している場合、利益が出ていない方を売却！

売却前

	つみたて投資枠	成長投資枠	合計（総枠）
購入価格（簿価）	300万円	400万円	**700**万円
評価額	450万円（購入価格の1.5倍）	800万円（購入価格の2倍）	**1250**万円

①つみたて投資枠を売却

	つみたて投資枠	成長投資枠	合計（総枠）
購入価格（簿価）	**100**万円	400万円	**500**万円
評価額	**150**万円（購入価格の1.5倍）	800万円（購入価格の2倍）	**950**万円

200万円減少

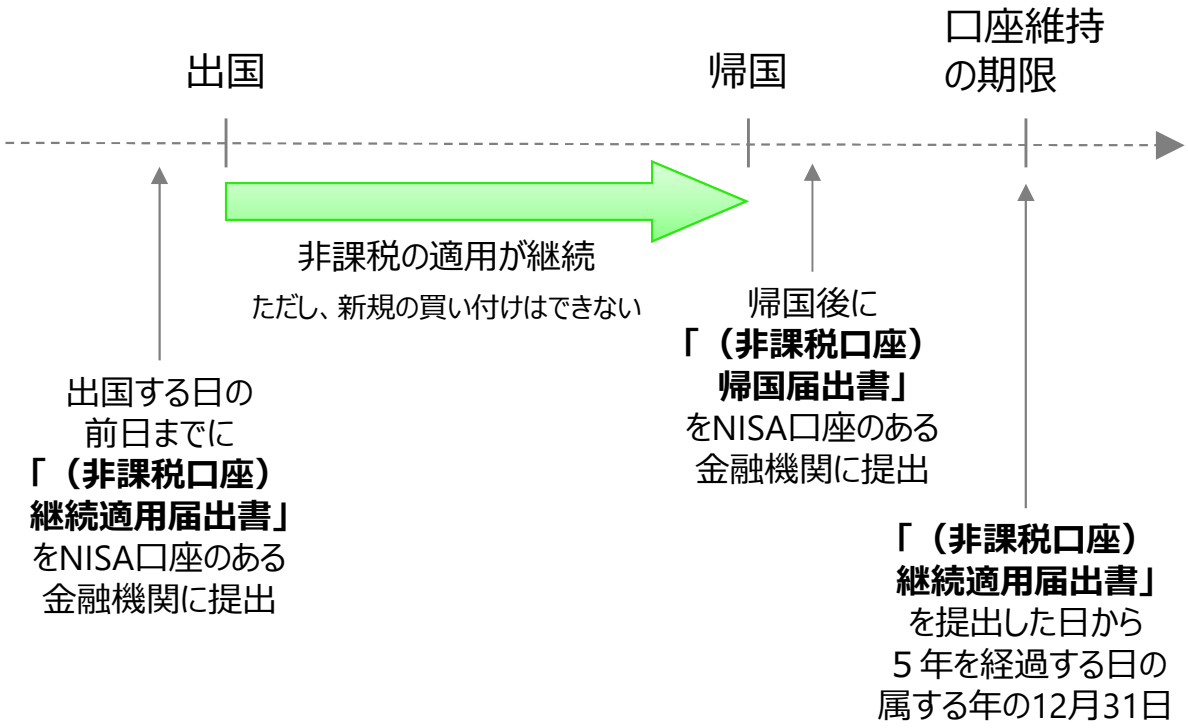
②成長投資枠を売却

	つみたて投資枠	成長投資枠	合計（総枠）
購入価格（簿価）	300万円	**250**万円	**550**万円
評価額	450万円（購入価格の1.5倍）	**500**万円（購入価格の2倍）	**950**万円

150万円減少

海外移住の可能性がある方は要注意！

- NISAは、**「日本の居住者」でなければ利用できない**ため、海外移住の可能性がある方は注意が必要
- お勤め先の命令等により出国する場合は、一定の手続きを行うことで、最長5年程度は非課税での保有を継続できることも
- 可能性がある方は、金融機関によって対応状況は異なるため、口座を開設する際に確認してのがおすすめ



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）

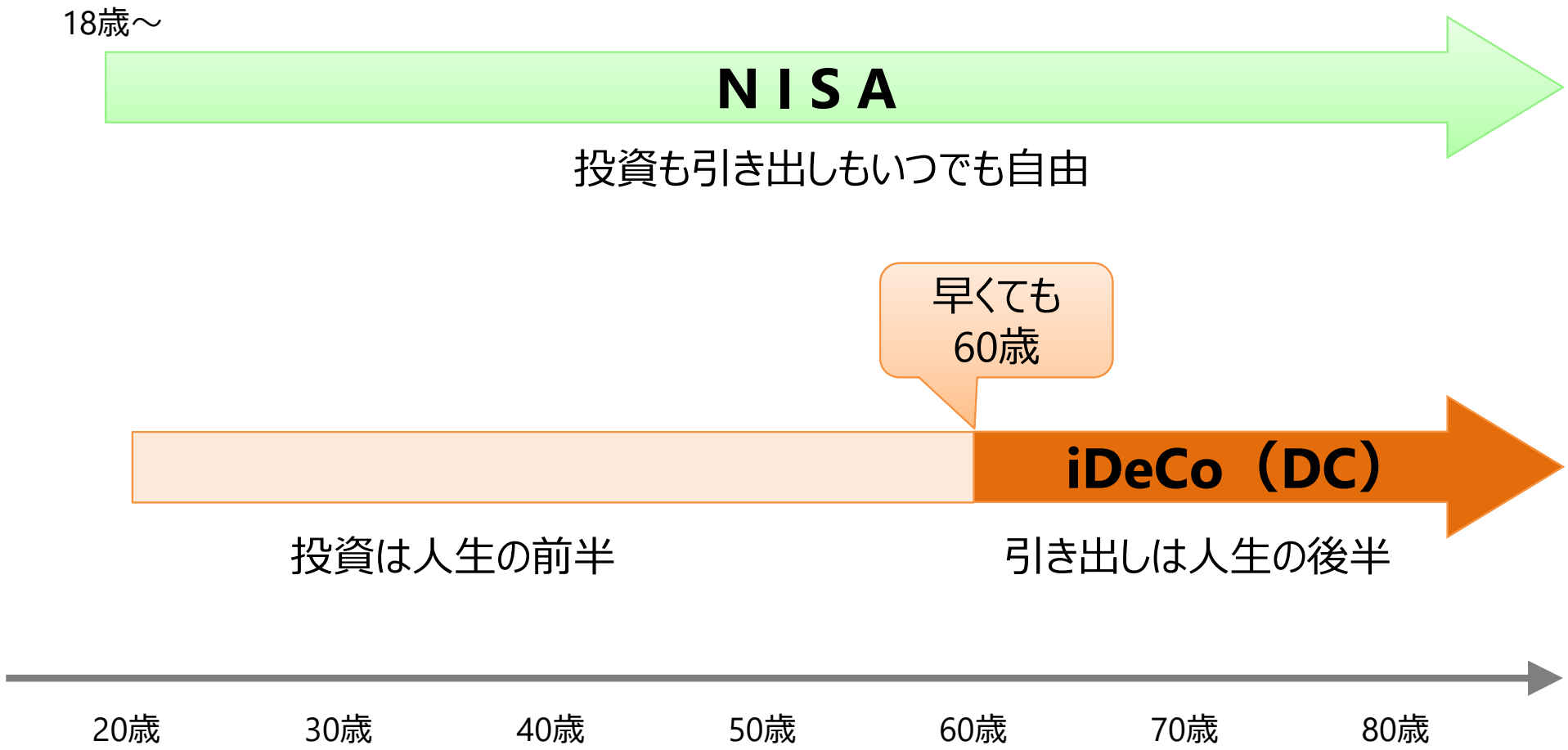
外貨建て証券への投資では非課税保有限度額の利用額に注意！

- 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？

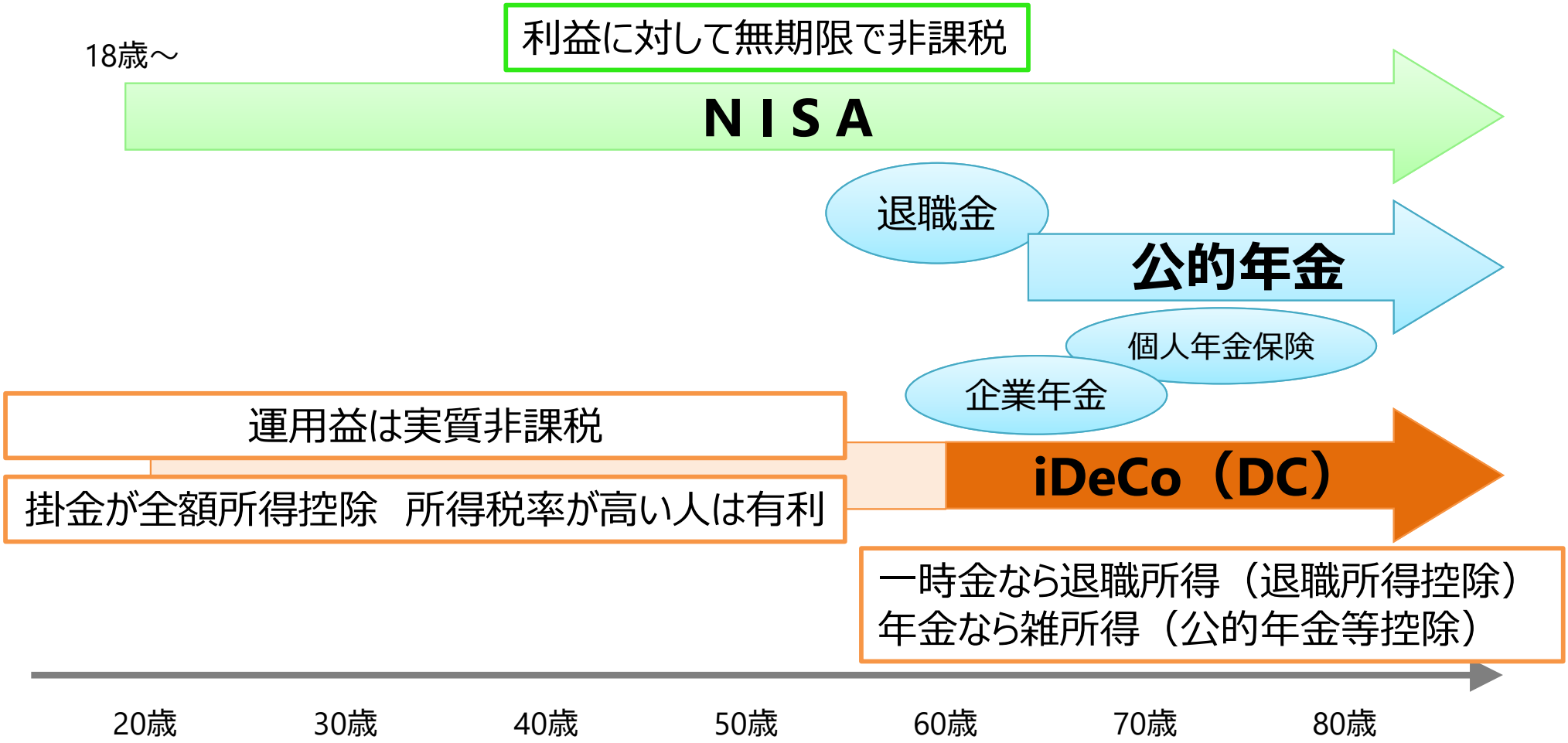
NISAとiDeCoはどちらを優先すべき？

- 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？

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？

- 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

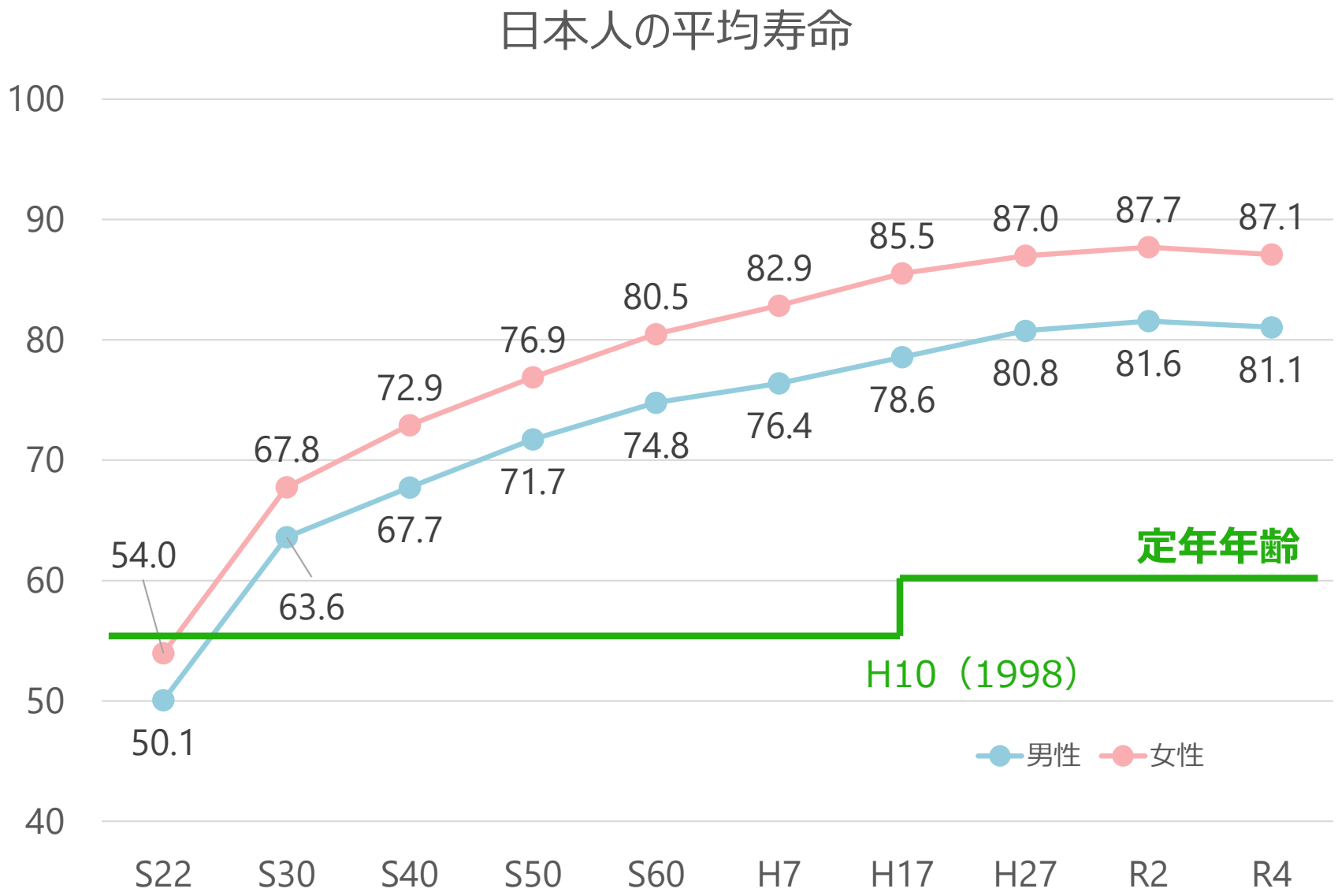
◆iDeCoの税制や仕組みが理解でき、手続きが面倒でない人

◆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

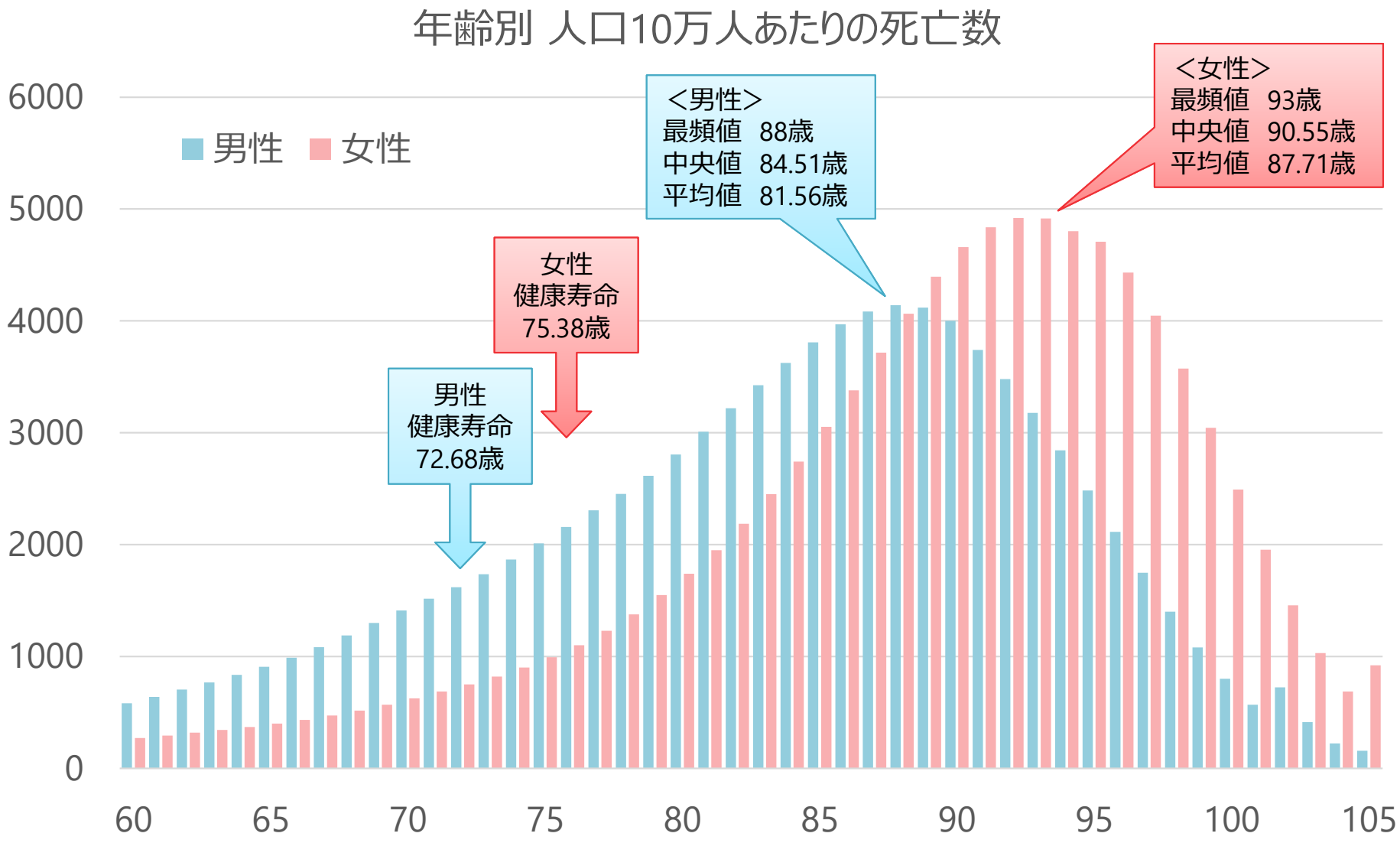
～セカンドライフを安心して、より豊かに過ごすために～

平均寿命は伸び続けています！



出所：厚生労働省「令和4年簡易生命表」

実際の寿命は人それぞれ。長生きへの備えを！



出所：厚生労働省「令和2年簡易生命表」、内閣府「令和４年版 男女共同参画白書」、厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会「健康寿命の令和元年値について」

定年後の自由時間は 7～9 万時間？

<u>定年までの労働時間</u>

年間の総実労働時間（フルタイムの一般労働者）は、

2019年(令和元年)で、1,978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**

<u>定年後の自由時間</u>

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、

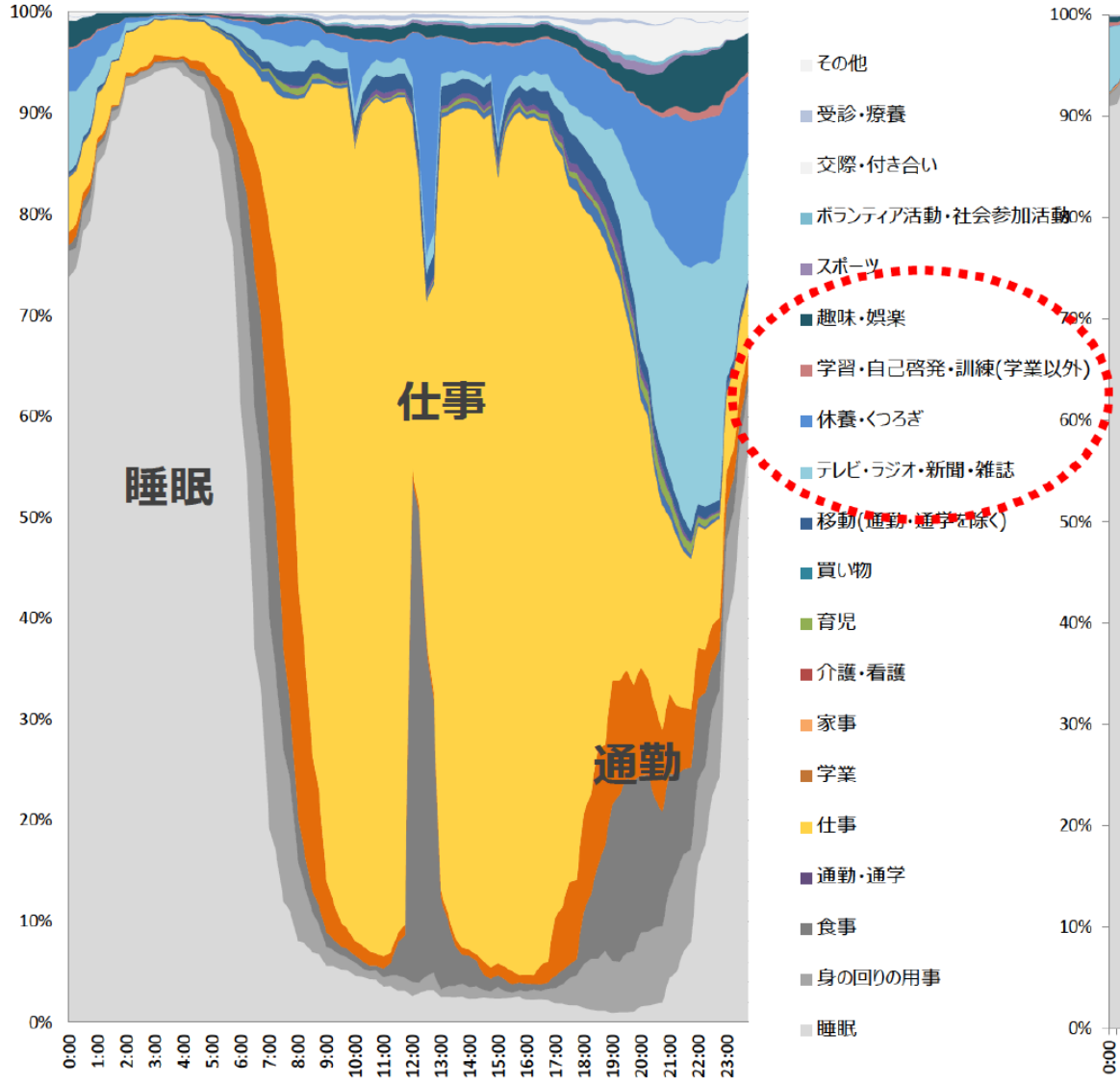
- 20年なら**約7.3万時間**
- 25年なら**約9.1万時間**
- 30年なら**約10.9万時間**

定年後の自由時間は、定年までの総労働時間よりも多い？

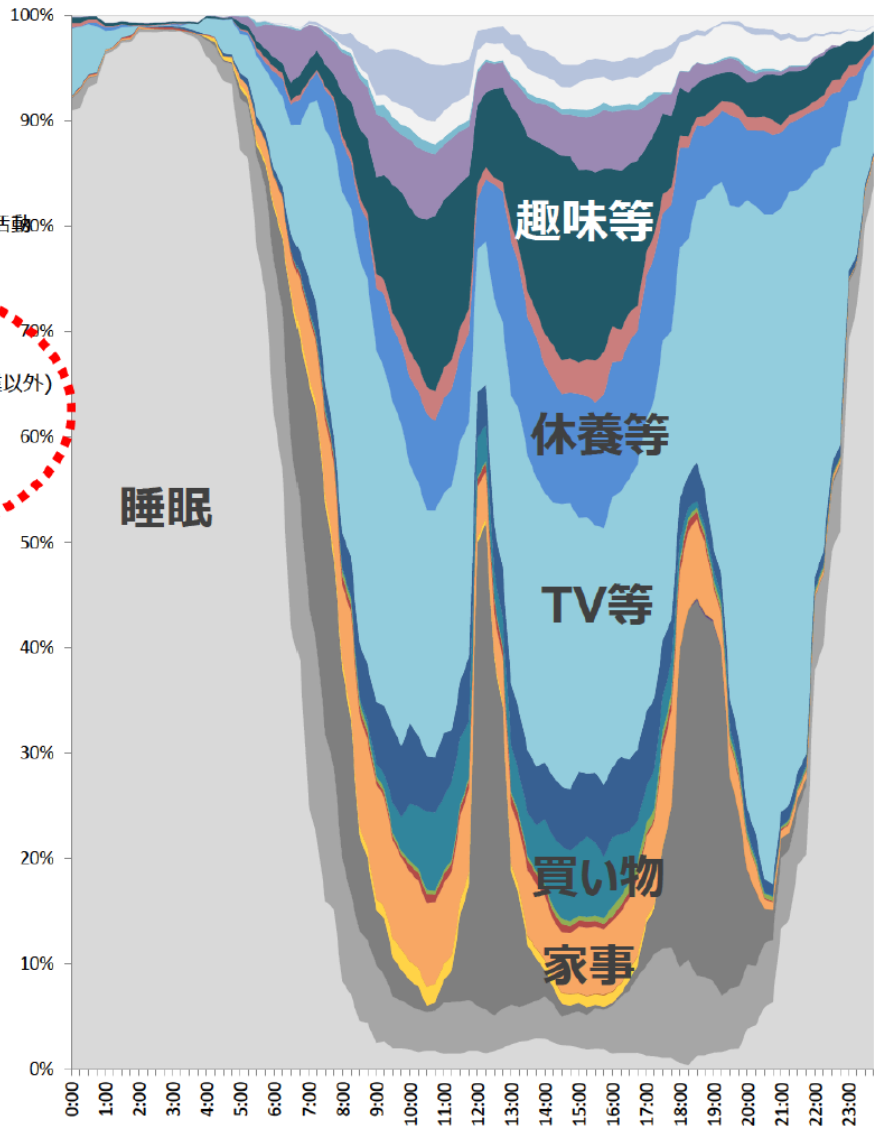
みなさんは何をして過ごされますか？

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



出所：2011年 総務省「社会生活基本調査」より経済産業省作成

リタイアメントプランニング

生きがい（個人、家族、仕事）は、健康とお金という基盤に支えられています

生きがい

個人

- 今後の自由時間の過ごし方は？
- 趣味やスポーツは？
- ボランティアや地域活動は？
- 学び直したいコトはありますか？

仕事

- いつまでどんなお仕事をしますか？
- 会社員？個人事業主？
- やりがい？報酬？
- フルタイム？パートタイム？

家族

- 親と連絡は取っていますか？
- 親の介護・相続は？
- 配偶者とどう過ごしていきますか？
- 子供や孫にしてやりたいことは？

Ikigai ベン図

出所：「生きがいがある人は知っている　人生で大切な4つの要素」（前野 隆司、日経ビジネス）

お金

- 生活費や資産を把握していますか？
- 公的年金見込額を知っていますか？
- 退職金・企業年金を理解していますか？
- マネープランを作っていますか？

健康

- 定期的に運動していますか？
- 食生活は意識していますか？
- 定期検診は受けていますか？
- 十分な睡眠、ストレス発散は？

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

資産収入	配当収入、不動産収入、リバースモーゲージ 等
私的年金	個人年金保険、確定拠出年金、国民年金基金、付加年金、小規模企業共済 等
企業年金	確定給付年金、確定拠出年金 等
事業収入	個人事業、業務委託契約 等
公的年金	老齢基礎年金、老齢厚生年金 等
	在職老齢年金
給与収入・退職金	定年退職、再雇用、転職 等

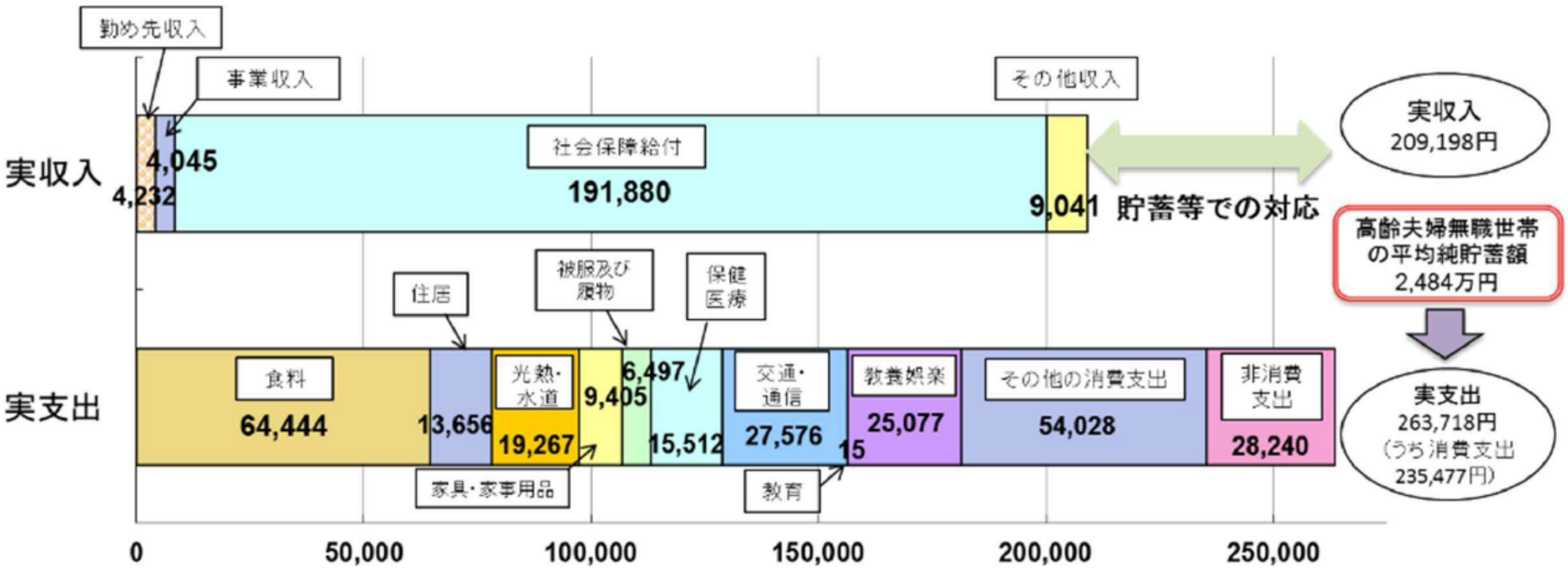
60歳　65歳　70歳　75歳　80歳

今後の社会保険

公的年金保険	国民年金
	厚生年金
公的医療保険	国民健康保険、組合健保、協会けんぽ、共済組合
	後期高齢者医療制度
公的介護保険	第２号被保険者
	第１号被保険者

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？

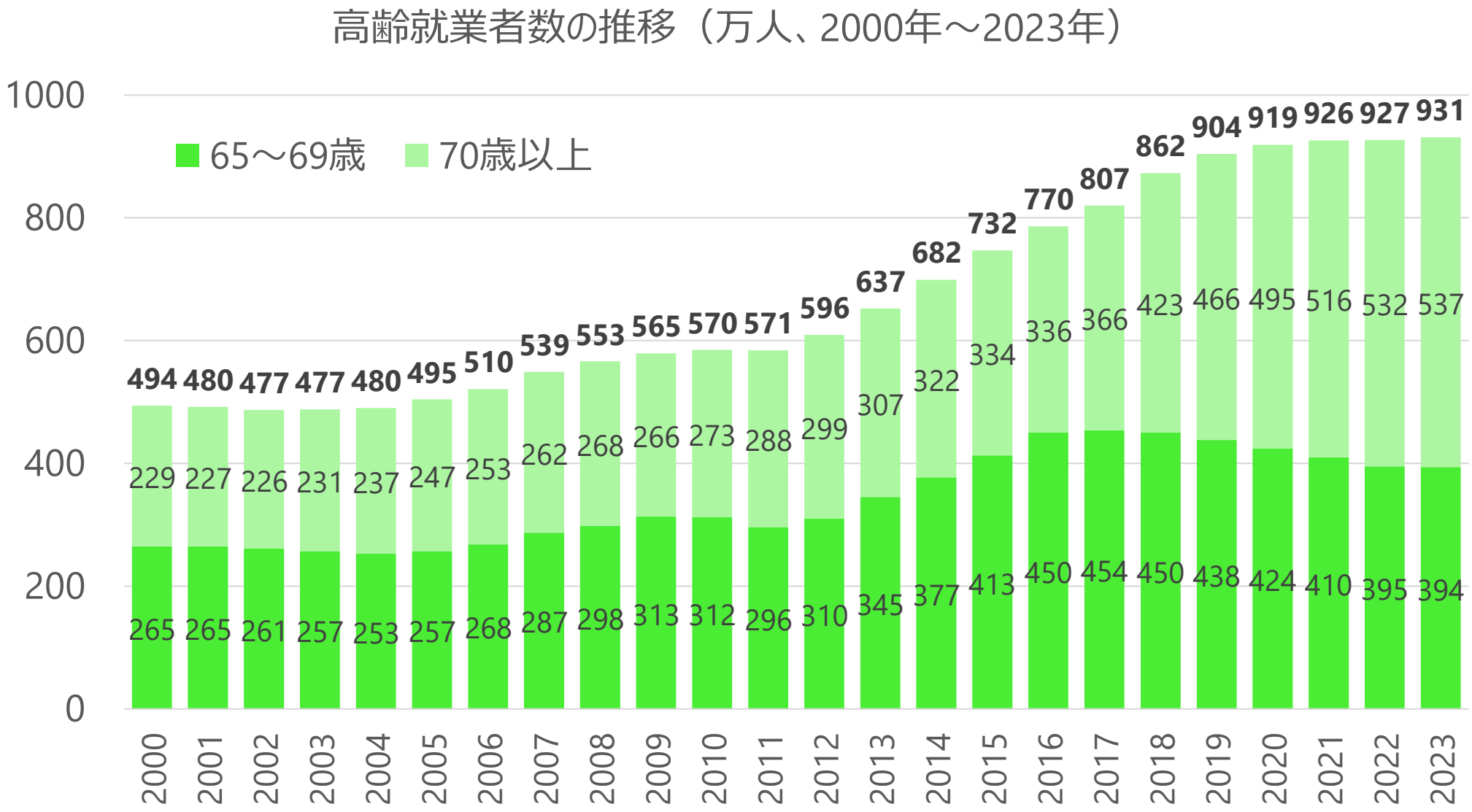
家計の事情をできるだけ正確に把握することが重要！

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	• 円建て預金のみではなく、外貨建て資産（株式・債券等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

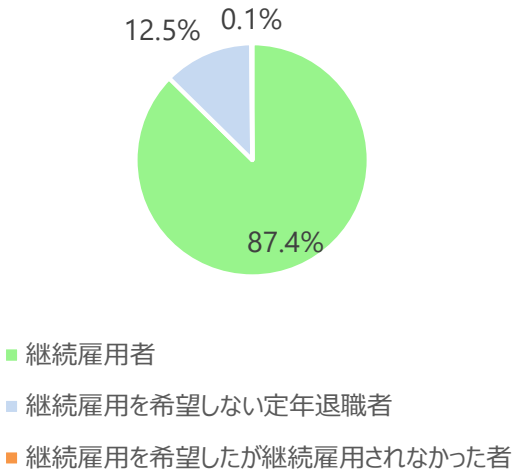


出所：内閣府「令和6年版 高齢社会白書」より、総務省「労働力調査」。2011年は東日本大震災に伴う補完的な推計値

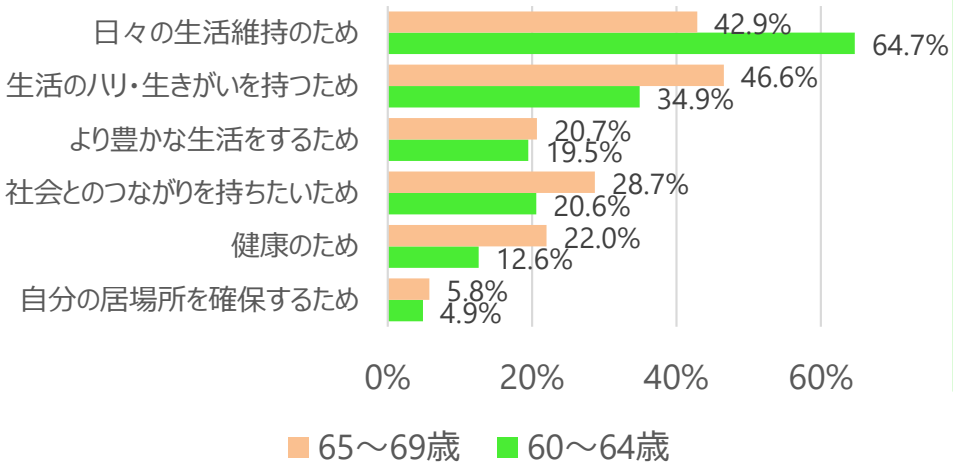
定年後の就労状況

長生き

60歳定年企業における定年到達者の動向



定年後も働いている理由（定年後有職者・男性）



継続雇用者の定年後の賃金変化と仕事の変化

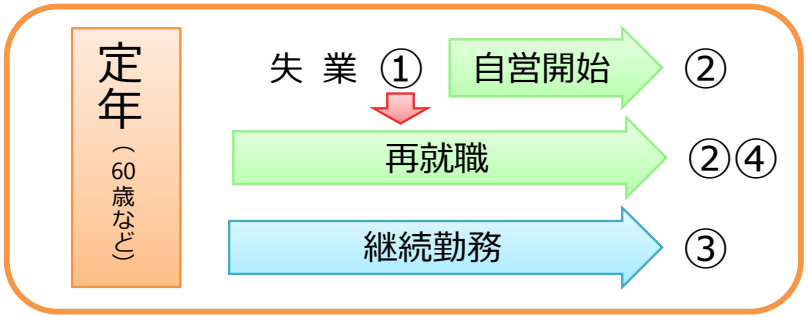
		賃金変化			
		8割～同程度	6～7割	5割以下	合計
定年後の仕事の変化	60歳時（定年前）と同種	**53** 15.5%	**122** 35.8%	**166** 48.7%	**341** 100%
	60歳時（定年前）と同種だが、その一部または業務量を減らしている	**20** 8.2%	**57** 23.5%	**166** 68.3%	**243** 100%
	管理職、経営支援、アドバイス	**26** 18.7%	**54** 38.8%	**59** 42.4%	**139** 100%
	60歳時までに携わっていた業務に関する後進、若手の教育係	**14** 9.0%	**47** 30.1%	**95** 60.9%	**156** 100%
	専門職	**10** 6.1%	**49** 29.9%	**105** 64.0%	**164** 100%
	定型的な業務	**5** 4.5%	**23** 20.7%	**83** 74.8%	**111** 100%
	60歳時までに携わっていた業務とは関係のない業務	**6** 6.0%	**21** 21.0%	**73** 73.0%	**100** 100%
	合計	**78** 11.1%	**209** 29.6%	**418** 59.3%	**705** 100%

（左上）「令和5年　高年齢者雇用状況等報告」（厚生労働省）、（左下）「50代・60代の働き方に関する調査」報告書（2018年7月）（ダイヤ高齢社会研究財団）、（右）「定年後の雇用パターンとその評価―継続雇用者に注目して」（2019年1月）（経済産業研究所）

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	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・就業手当など）

早期に再就職した場合（再就職手当）や、安定した職業以外の形態で就業した場合（就業手当）に給付される

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15%（令和7年度から最大10%に低下）
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15%
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

なお、手当・給付金は、年金と調整される場合があります。

在職老齢年金と在職定時改定

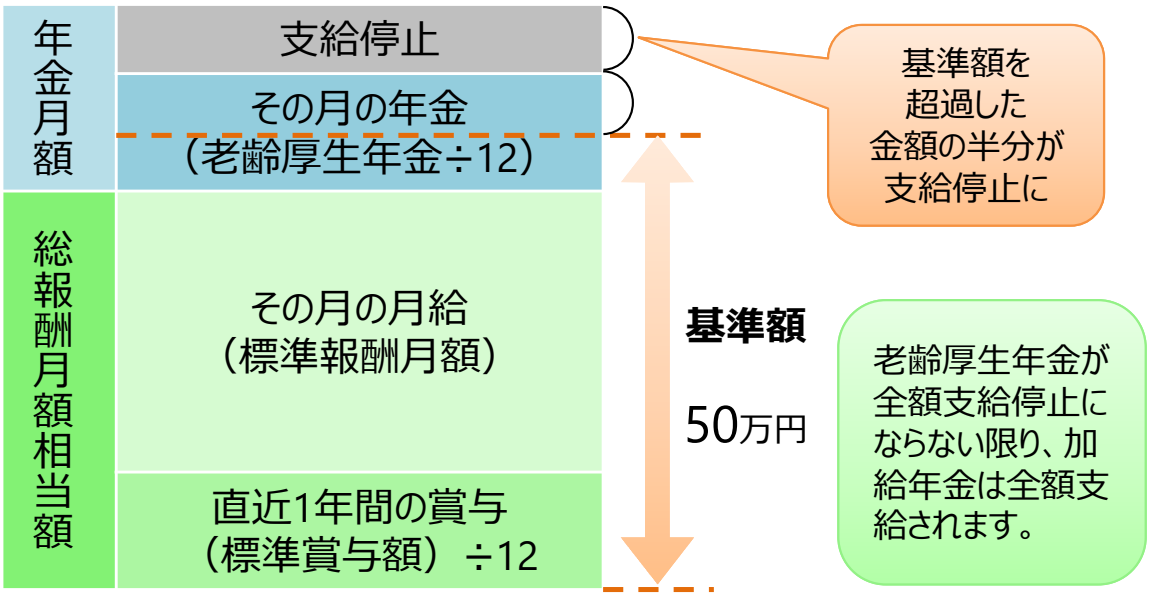
長生き

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 ＞ 50万円
支給停止額	（基本月額＋総報酬月額相当額－50万円）× 1 / 2

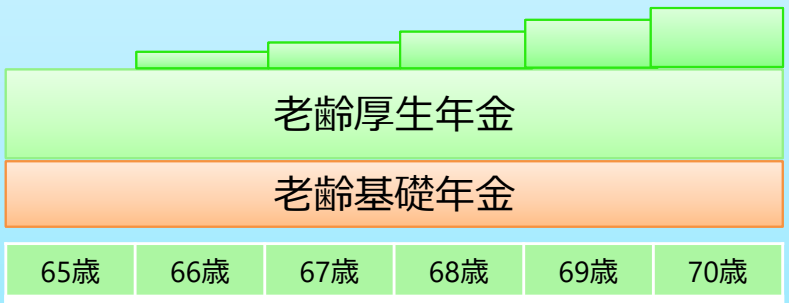
減額のイメージ

支給停止になるのは老齢厚生年金で、老齢基礎年金は全額支給されます。



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。



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。

繰上げ受給

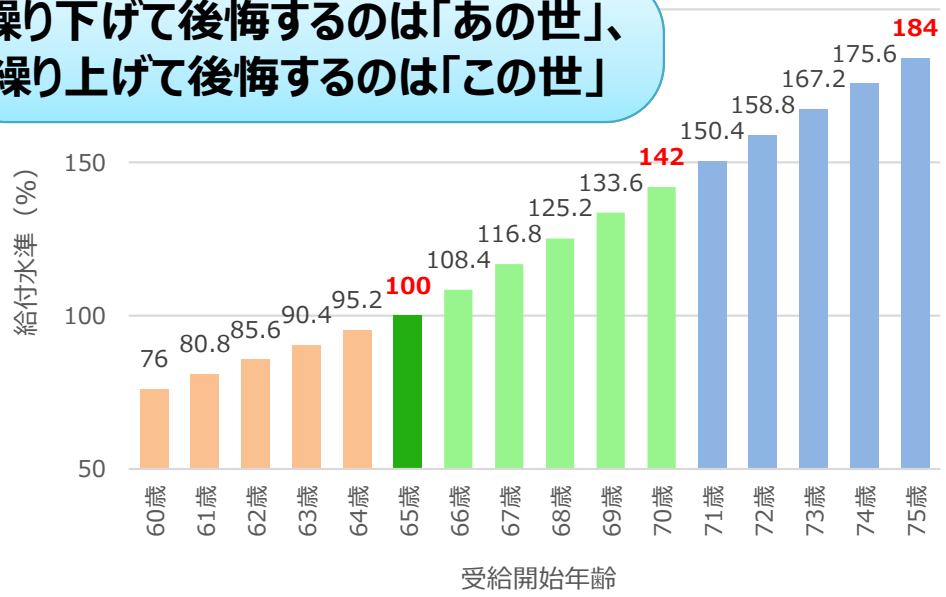
減額幅	老齢基礎年金、老齢厚生年金ともに、1ヶ月単位で繰り上げることができ、「繰上げた月数×0.4%」が減額されます。 例：5年（60ヶ月）繰り上げると**24%ダウン**！
注意点	• 減額は一生継続し、変更・撤回はできません • （特別支給含む）老齢厚生年金を繰り上げるには、同時に老齢基礎年金の繰上げが必要 • 繰り上げると、その後に障害状態になっても障害年金は受給できません • 遺族厚生年金を受け取れる場合、65歳以前は「繰上げた老齢基礎年金」とどちらか選択に

繰下げ受給

減額幅	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、増額はありません • 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

人生100年時代の長生きリスクに備えるには、基本的に**繰下げ受給がおすすめ**です！

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」



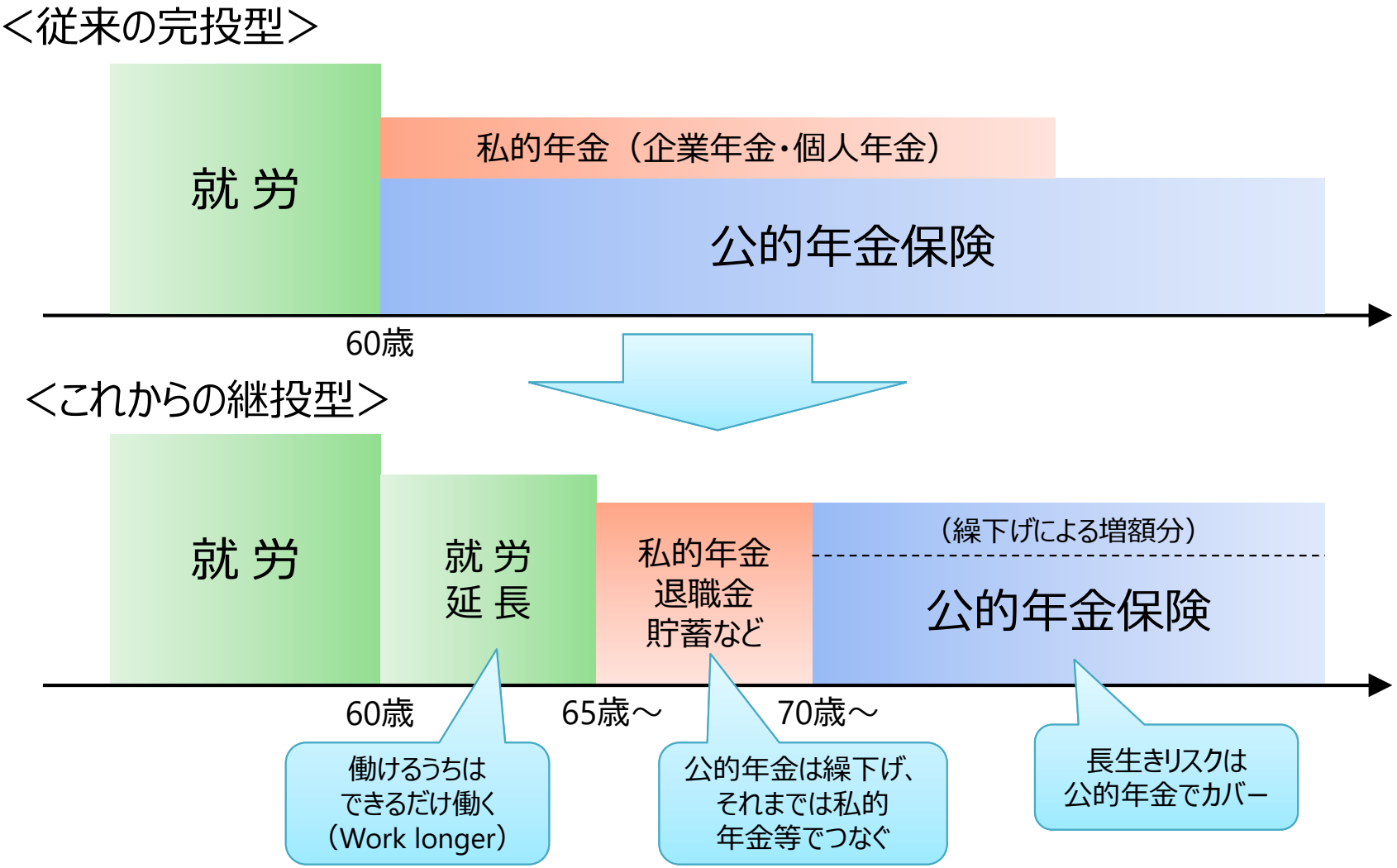
働き方や勤労収入、私的年金の受給など総合的に考えて、公的年金の繰上げ・繰下げは選択しましょう。

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）。

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



出典：谷内陽一（2020）「私的年金の税制およびポータビリティに関する考察 ～「継投型」による公私年金の役割分担を機能させるために」『日本年金学会誌』第39号

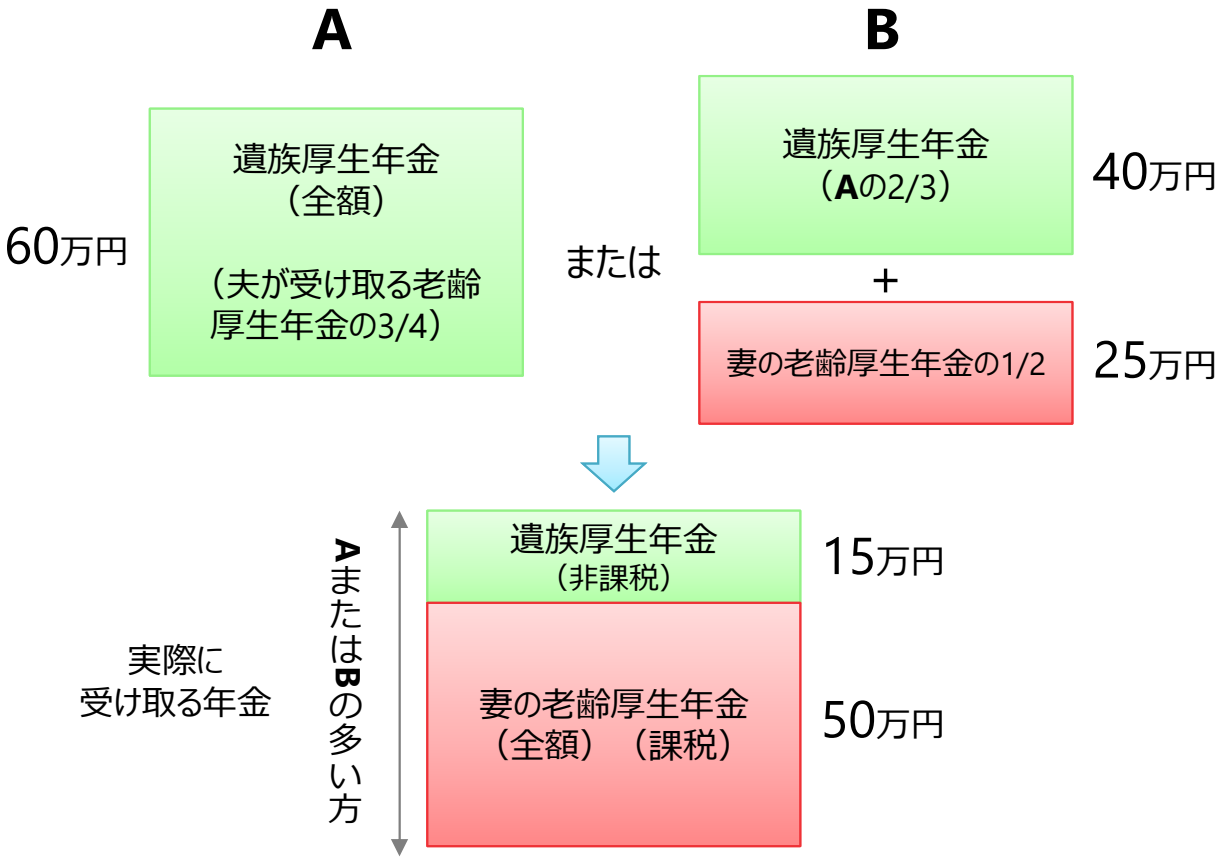
65歳以降の遺族厚生年金

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



例：夫が死亡し、妻が残された場合

<u>Aの金額</u>
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

<u>Bの金額</u>
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

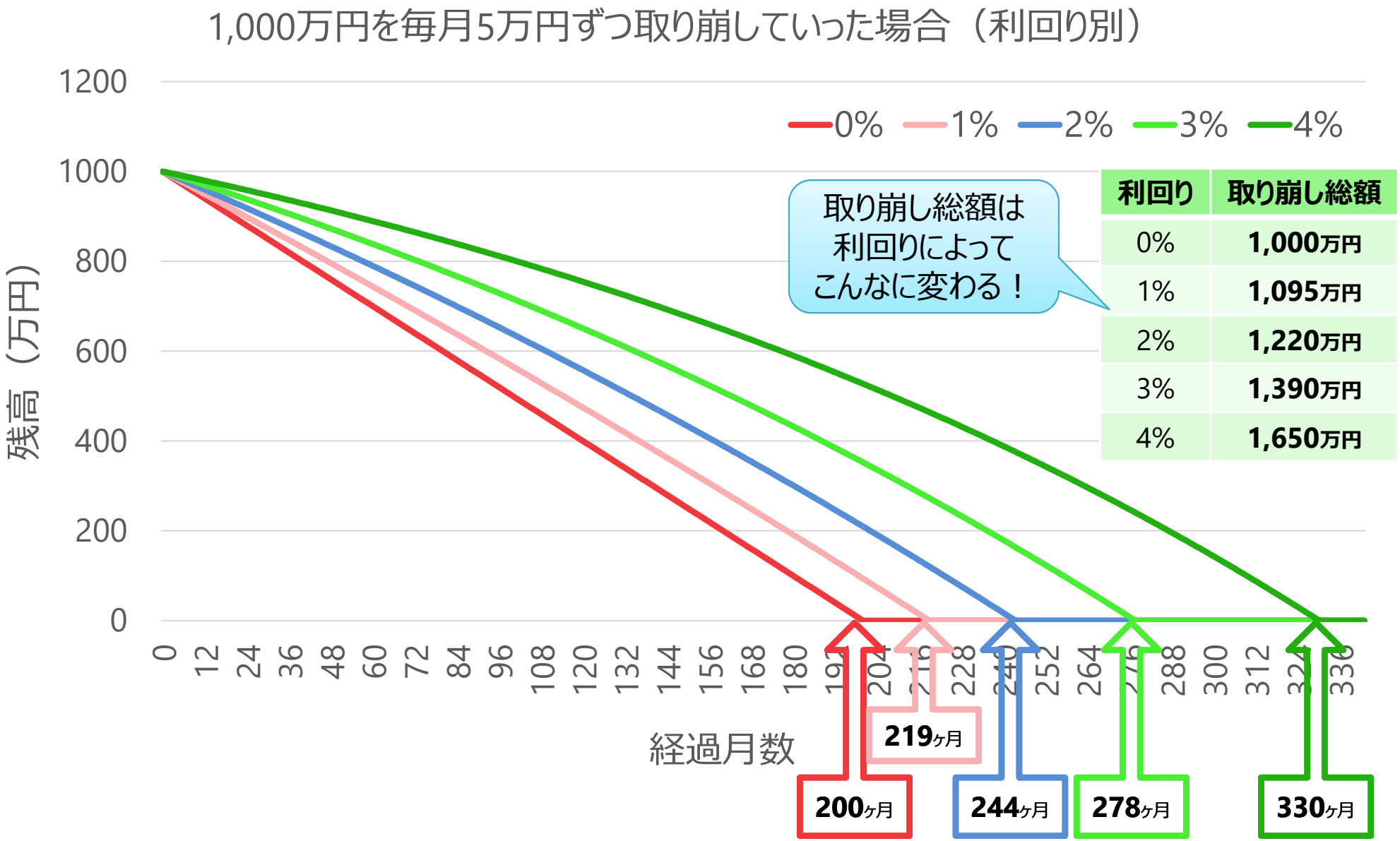
B: 40万円＋25万円＝65万円

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。

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。

お金の寿命を延ばしましょう！

長生き



利回り	取り崩し総額
0%	**1,000万円**
1%	**1,095万円**
2%	**1,220万円**
3%	**1,390万円**
4%	**1,650万円**

well spent

セカンドライフのお金も４つに分けて管理しましょう！

長生き

ふだん使うお金
（日常生活費）

1.5ヶ月の生活費程度

現金もしくは預貯金

使っていくお金

5年分程度の生活充当金
（「生活費－年金収入」を５年分程度。
月５万円なら300万円程度）

預貯金などの元本保証商品
（預金口座・DC口座）

運用資産を取り崩さなくても、5年程度は生活を維持できるように

使うかもしれないお金
（医療・介護準備金）

病気・ケガ・介護等に備える資金
（入院、手術、介護等に備えてとっておく。
一人あたり100～1,000万円程度）

預貯金や個人向け国債などの
元本保証商品

運用し続けるお金

他の３つにあてはまらないお金

運用資産

（課税口座・NISA口座）
取り崩すタイミングをコントロールできるように

４つのお金の口座管理（セカンドライフ）

長生き

生活費25万円/月、年金収入20万円/月の場合

定期収入
（主に年金）

A銀行　A銀行

普通預金口座　37.5万円
（ふだん使うお金）
1.5ヶ月程度の生活費

支出

A銀行　X 万円　C証券

有価証券 / 預金
課税口座/NISA口座
（運用し続けるお金）
他の３つにあてはまらないお金

定期的な取崩し
（定率・定額・定口数）

A銀行　300万円　B銀行

普通預金口座 / DC口座
（使っていくお金）
5年程度の生活充当金

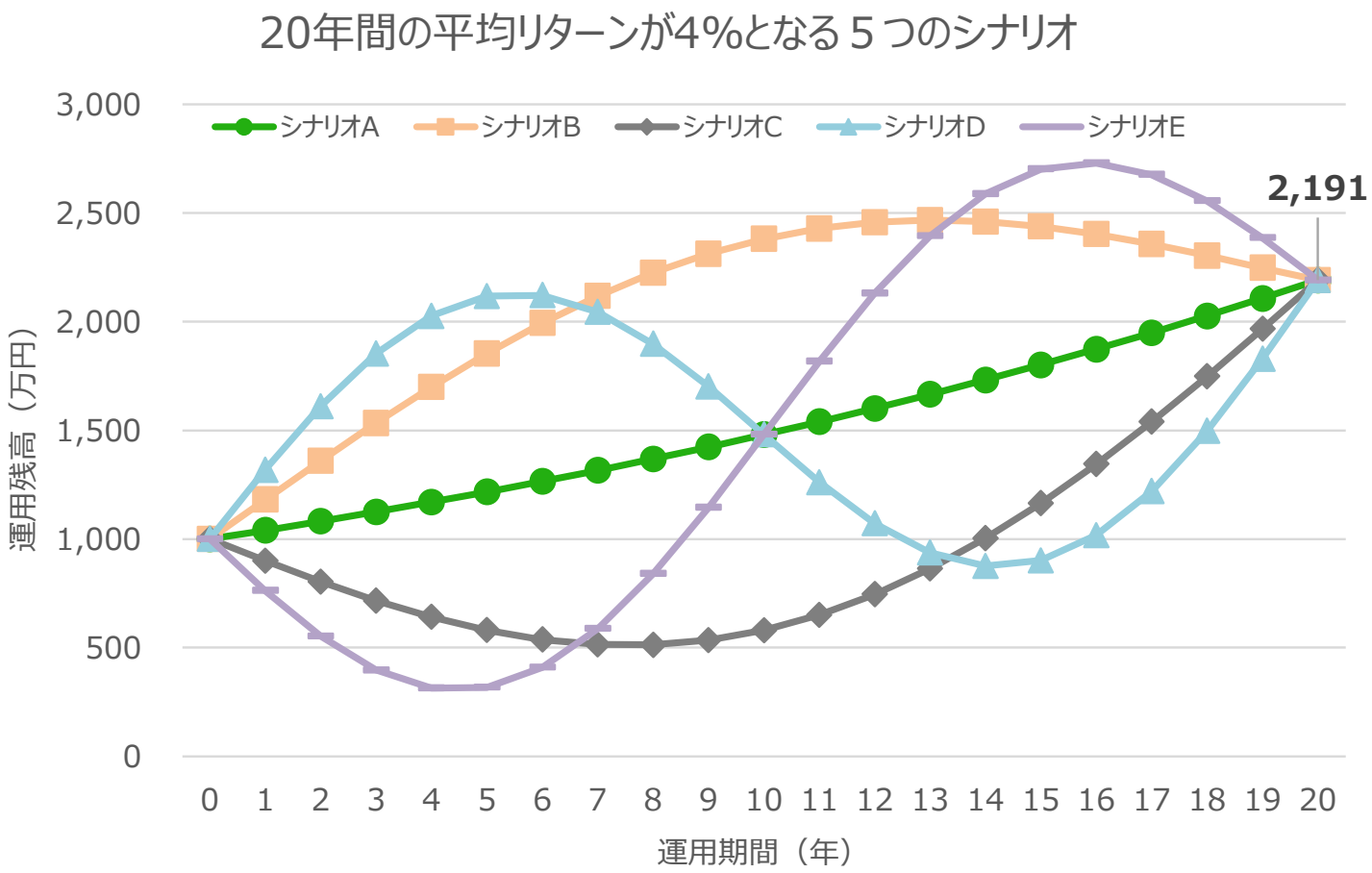
A銀行　Y 万円　D銀行

普通/定期預金口座
（使うかもしれないお金）
医療・介護準備金

【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

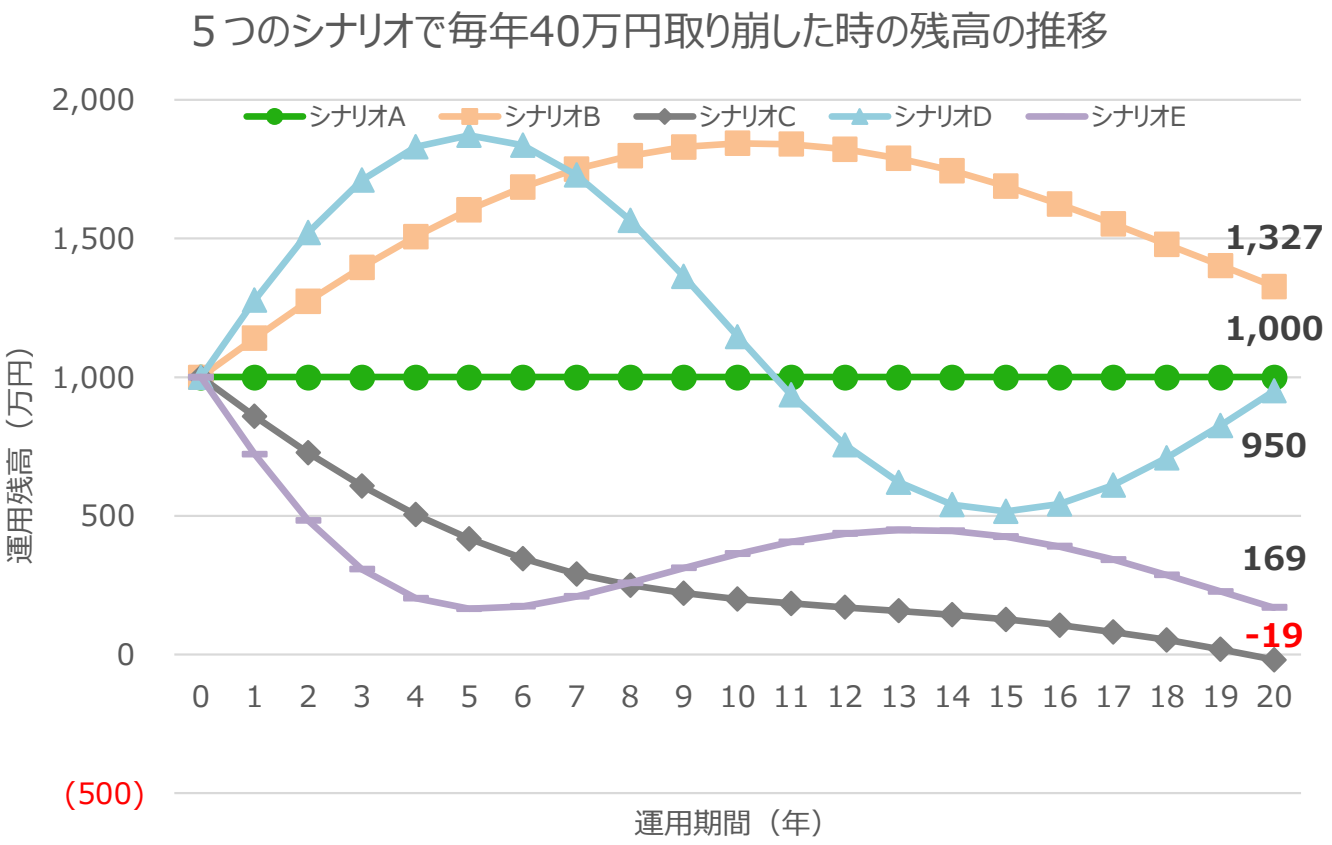


【SRR】これがシークエンス・オブ・リターン・リスク！

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）

シークエンス・オブ・リターン・リスク（Sequence of Return Risk、SRR）



【SRR】シークエンス・オブ・リターン・リスクを下げるためには？

長生き

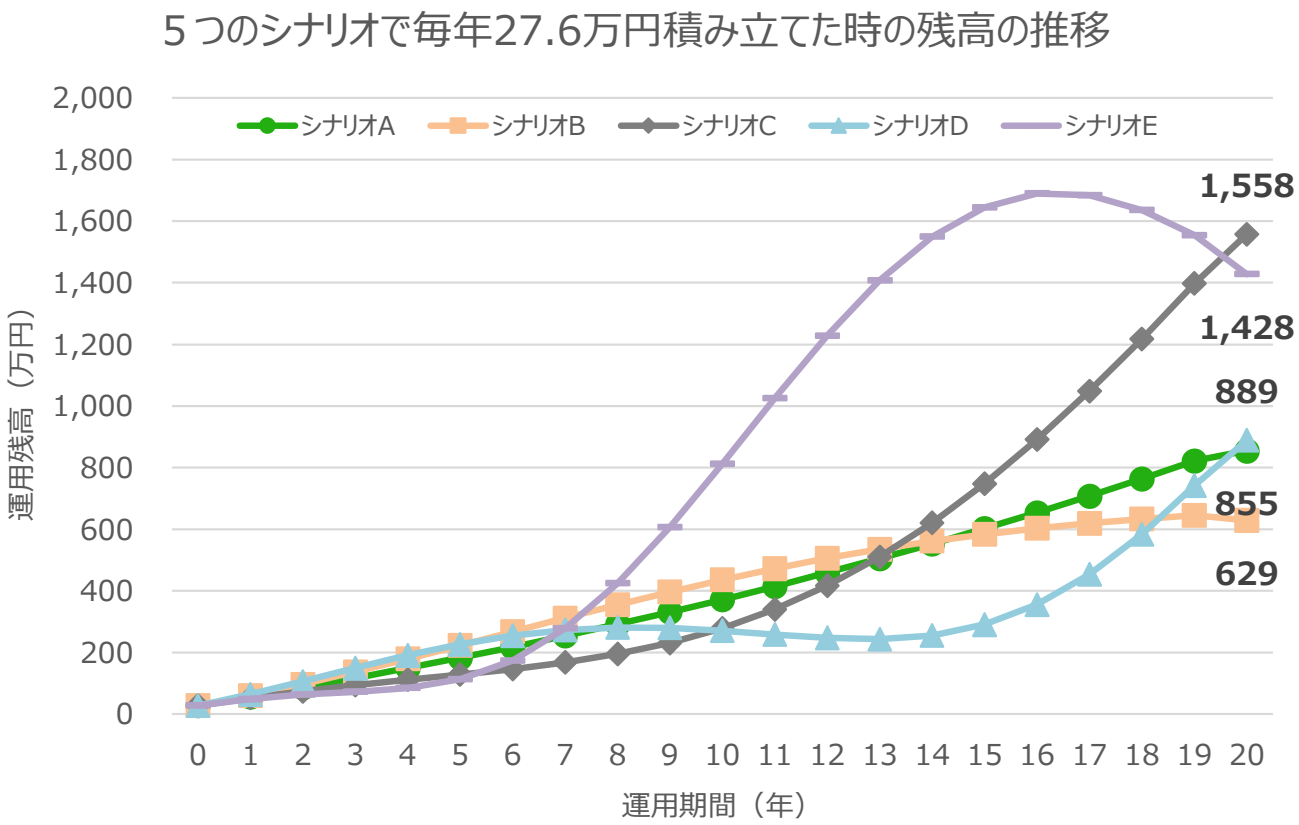
- 適度に分散したポートフォリオにする
  - ✓ 集中投資で個別銘柄のリスクを受けづらい状況に

- できるだけインカムゲイン中心のポートフォリオにする
  - ✓ キャピタルゲインよりも、インカムゲイン中心に
  - ✓ 投資信託/ETFの分配金、株式の配当
  - ✓ 投資信託/ETFの方が分散投資しやすい

- 現物不動産（家賃収入）を組み合わせるという選択肢も

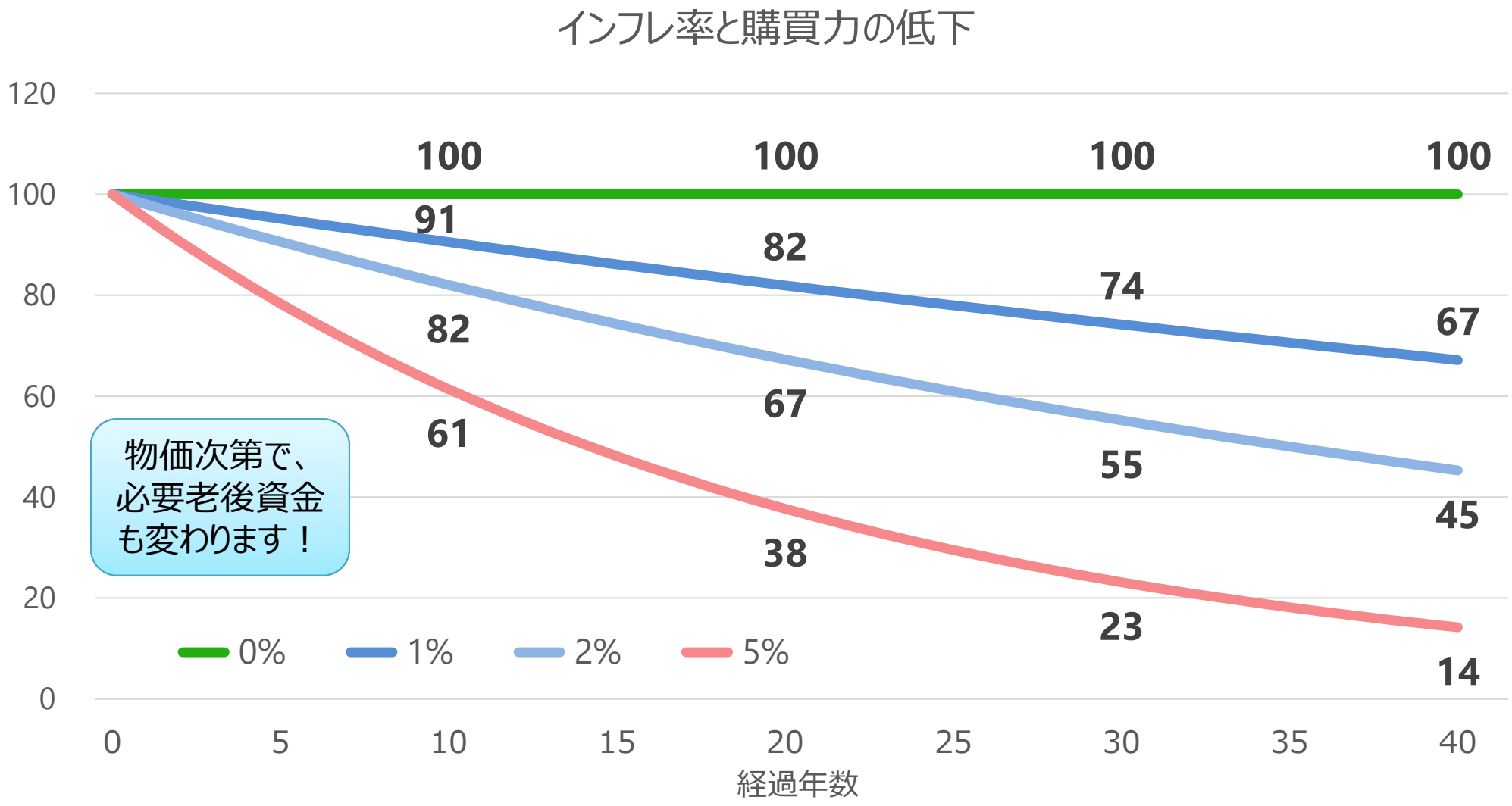
【SRR】資産形成期における シークエンス・オブ・リターン・リスク

- 毎年27.6万円を積み立て投資（キャッシュイン）していく場合、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（27.6万円×20年=552万円の積み立て）
- 資産形成期においては、勤労収入から生活費を賄うため、生活自体が脅かされるリスクは比較的低いものの、老後資金形成という結果は大きく異なる可能性がある



インフレになると、モノを買う力が低下します！

インフレ



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！

well spent

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、
5万円のスマホを200台購入可能

1000万円

100円/$

円安 120円/$

円高 80円/$

スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
6万円（$500）	1000 万円	166台
4万円（$500）	1000 万円	250台

84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5万ドル持っている場合、
5万円のスマホを200台購入可能

500万円

5万ドル

100円/$

円安 120円/$

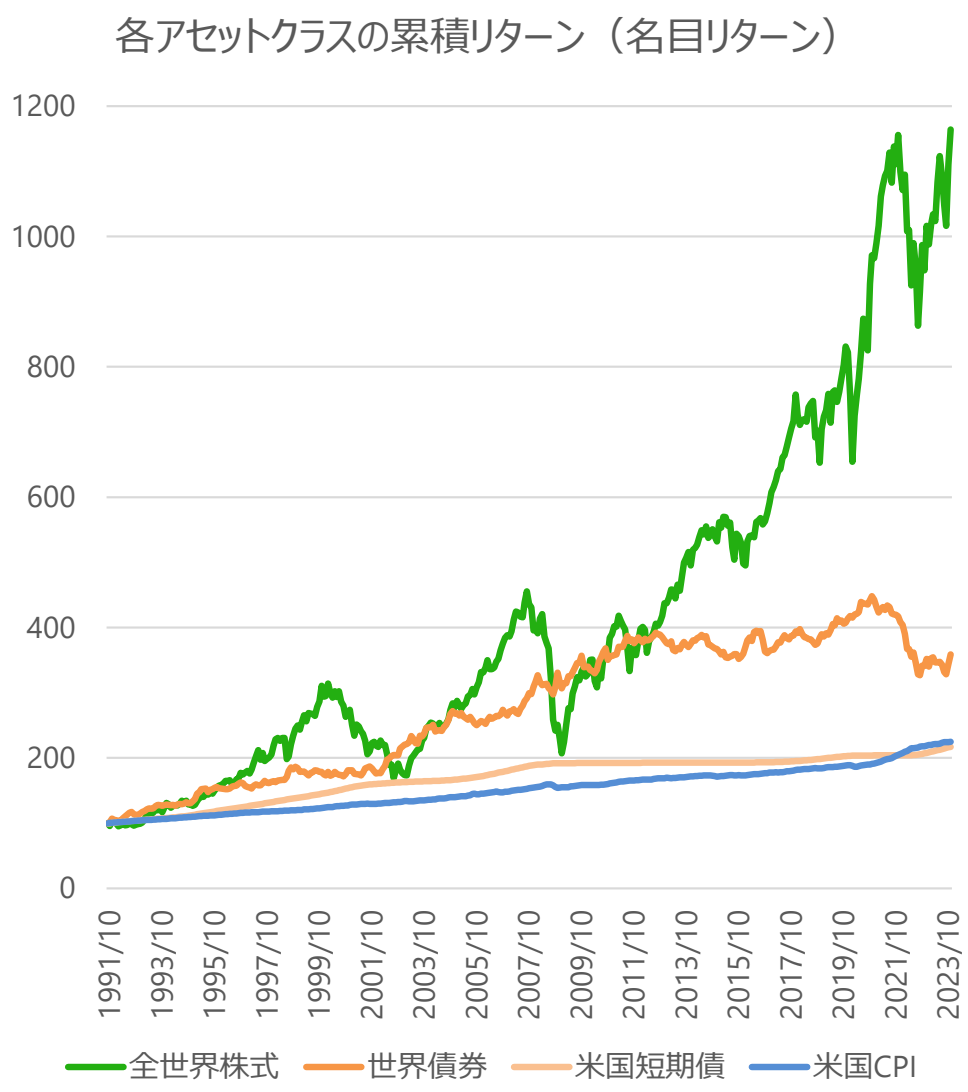
円高 80円/$

スマホの価格	資産の円建て評価額	スマホ換算購買力
6万円（$500）	1100 万円（＝500万円＋5万ドル）	183台
4万円（$500）	900 万円（＝500万円＋5万ドル）	225台

42台

インフレ率を考慮した実質リターンは？

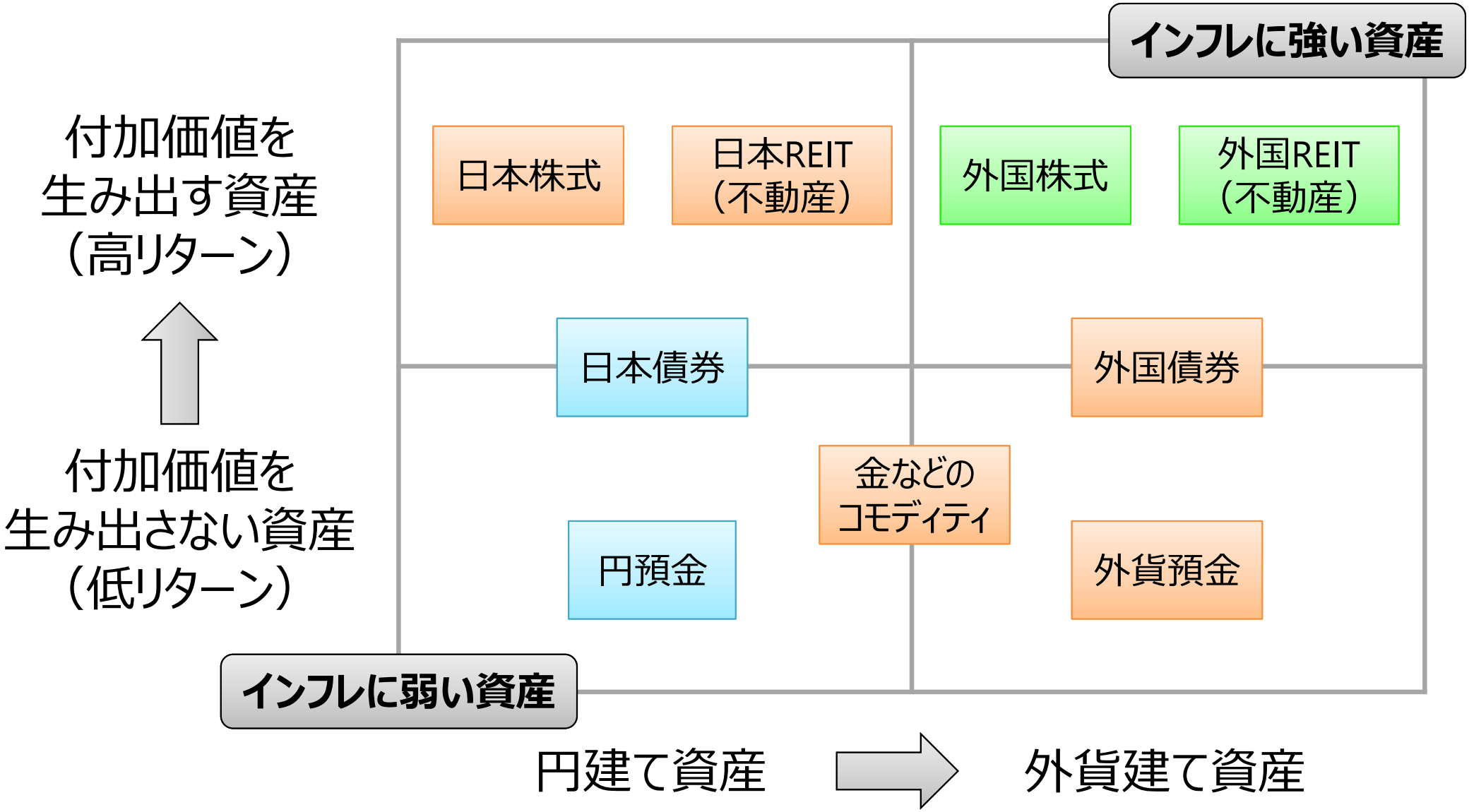
インフレ



出所：リフィニティブのデータをもとに、キャピタル・グループが作成。全世界株式はMSCI ACWI（Gross JPY）、世界債券はFTSE世界国債インデックス（為替ヘッジなし、円ベース）、米国短期債：Bloomberg 1-3 Month US Treasury Bill Index、米国CPI：都市部、全品目、季節調整済

インフレに強い資産を組み入れる

インフレ

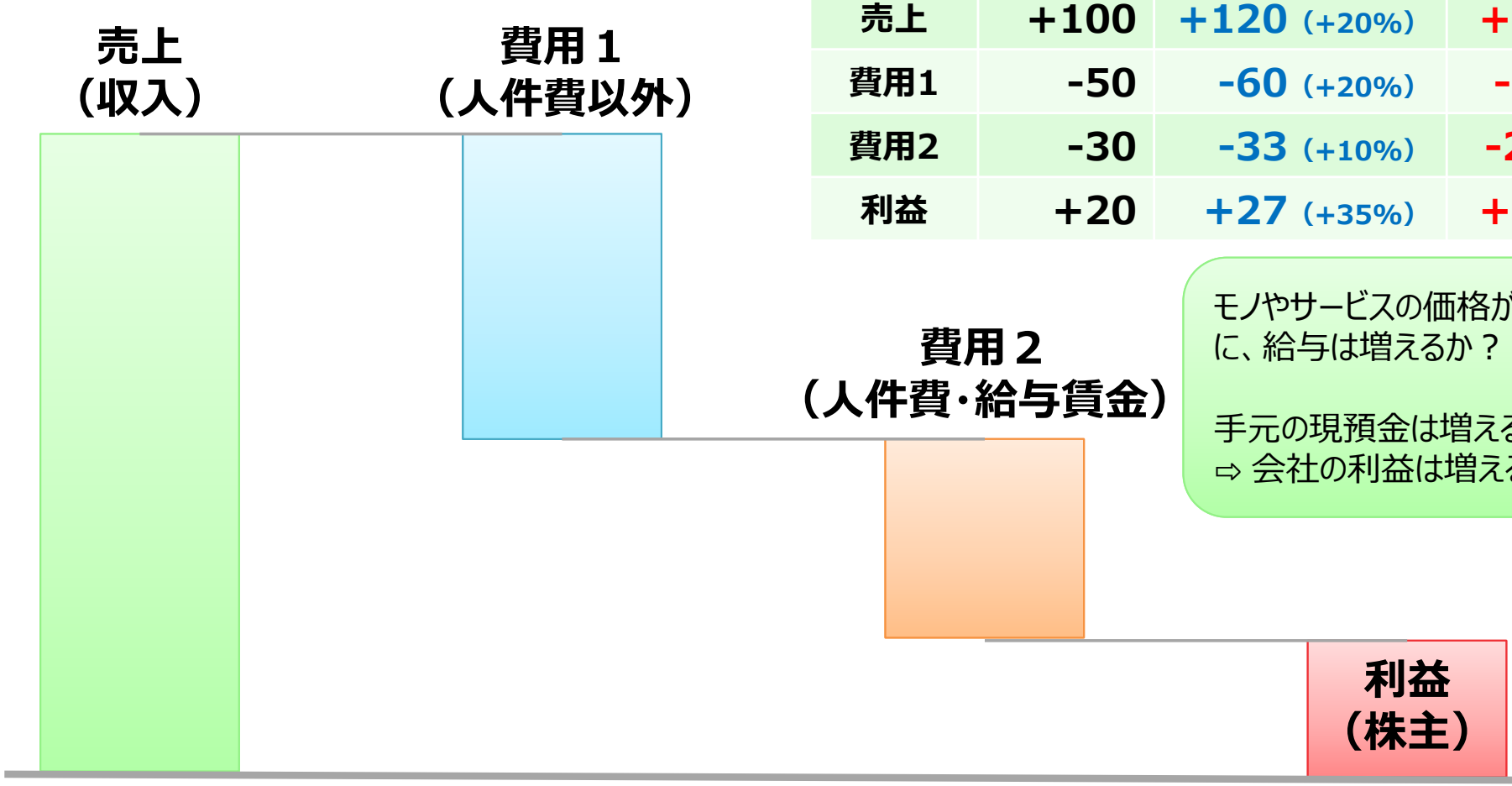


株式はなぜインフレに強いのか？

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%)



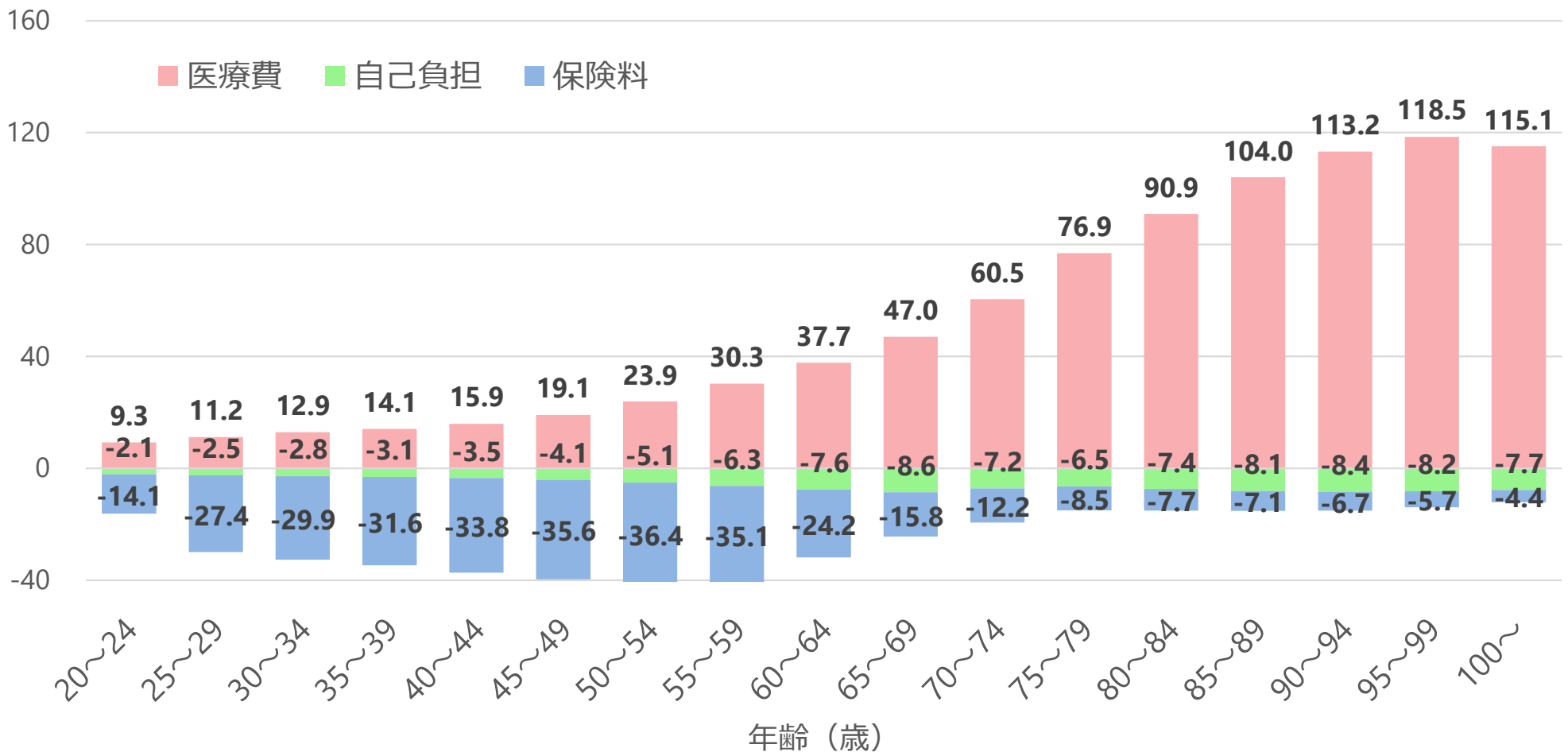
モノやサービスの価格が上昇した時に、給与は増えるか？

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

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）はグラフのように100万円を超えてくる
- しかし、自己負担額は平均9万円以下（年額）であり、公的医療保険料を合計しても15万円程度



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3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
1割	一般	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
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）
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

高額療養費（1ヶ月の自己負担限度額）

負担割合	所得区分		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%（多数該当：44,400円）	
2割	一般Ⅱ		6,000 円＋（10割分の医療費－30,000円）×10% または 18,000 円のいずれか低い方（年間上限 144,000 円）	57,600円（多数該当：44,400円）
1割	一般Ⅰ		18,000円（年間上限 144,000円）	57,600円（多数該当：44,400円）
	住民税非課税等	Ⅱ	8,000円	24,600円
		Ⅰ		15,000円

2025/9/30まで配慮措置あり

出所：東京都後期高齢者医療広域連合ホームページ「いきいきネット」

年間保険料（限度額80万円）

均等割額
被保険者1人当たり
47,300円

＋

所得割額
賦課のもととなる所得金額×所得割率
9.67%

※：保険料は令和6・7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

高額介護合算療養費（1年間の自己負担限度額）

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度＋介護保険制度
3割	課税所得690万円以上		212万円
	課税所得380万円以上		141万円
	課税所得145万円以上		67万円
2割	一般Ⅱ		56万円
1割	一般Ⅰ		56万円
	住民税非課税等	Ⅱ	31万円
		Ⅰ	19万円

リスクに備える　～介護～

医療費・
介護費

低い

高い

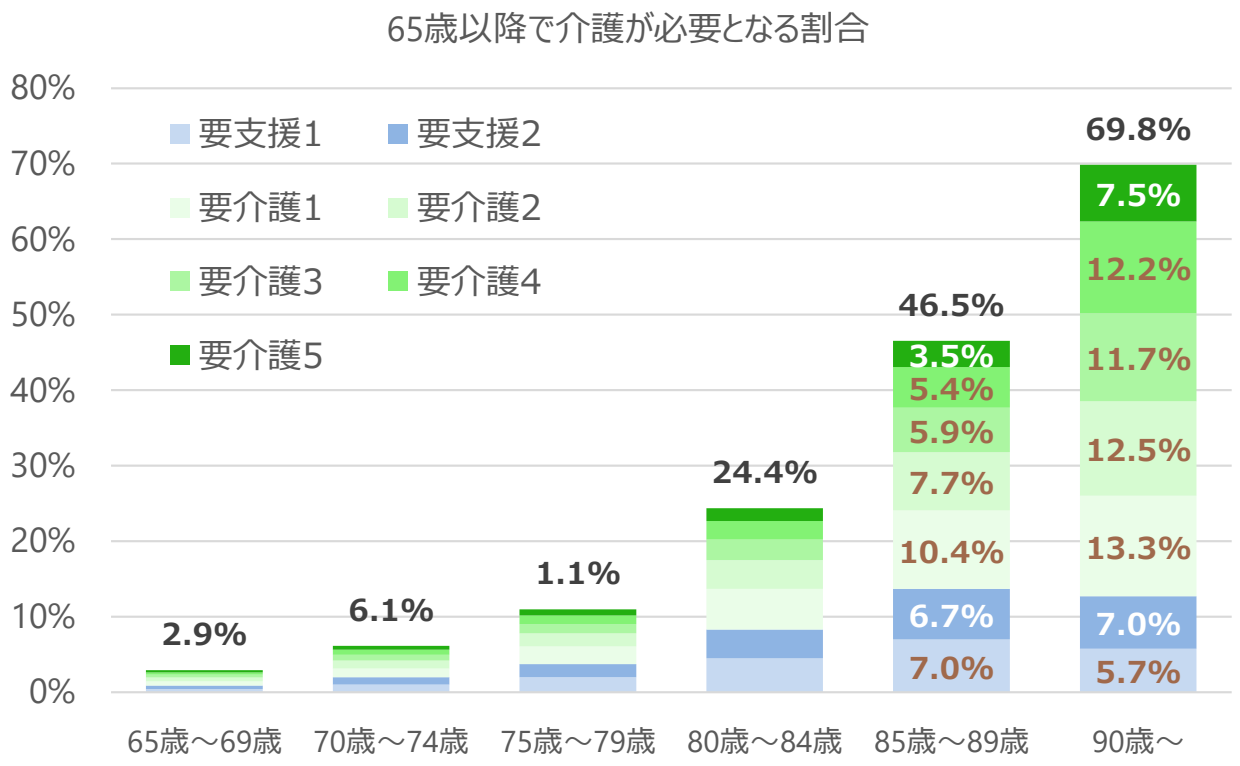
優先度

		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

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4人に1人、後半で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

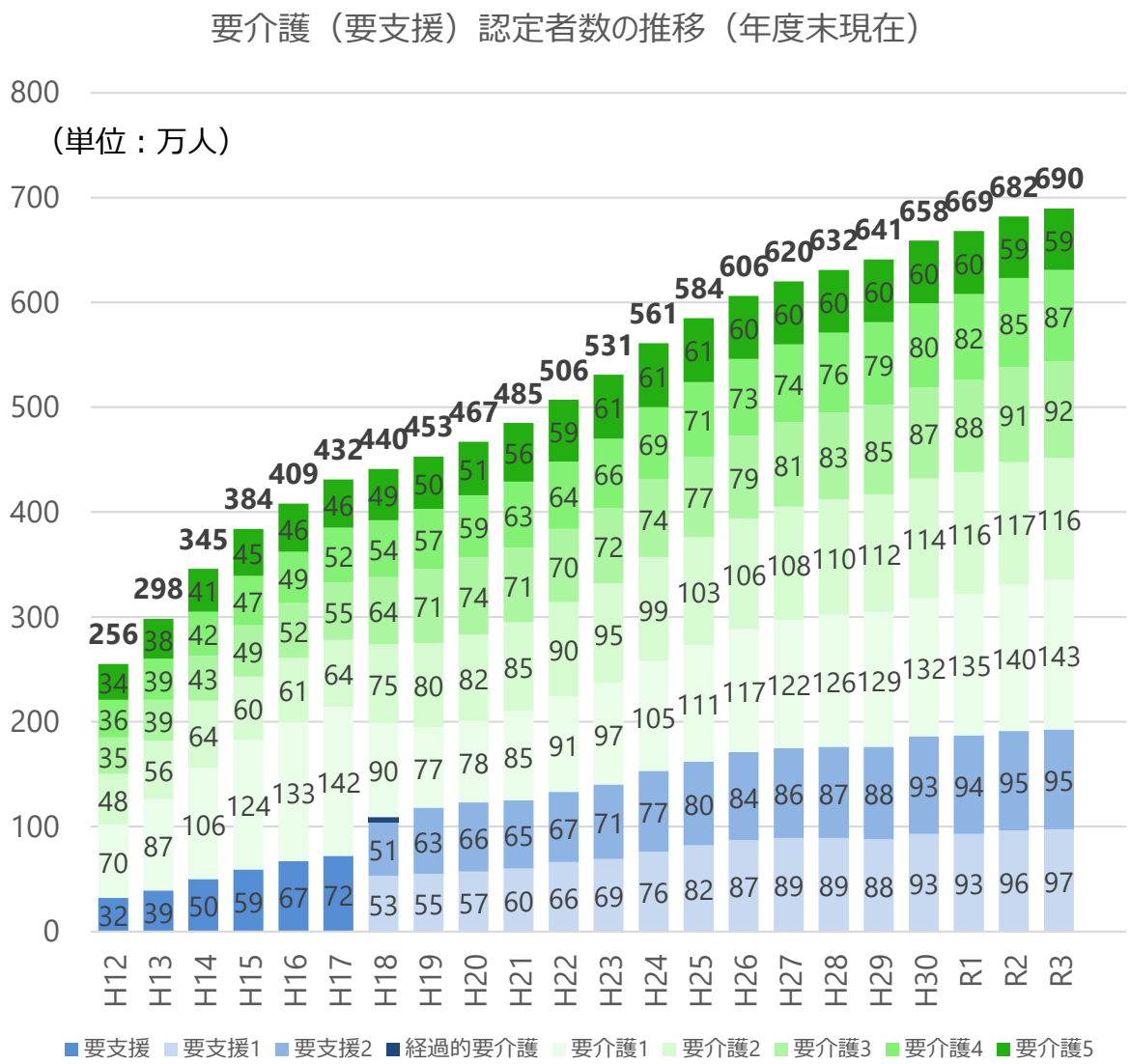


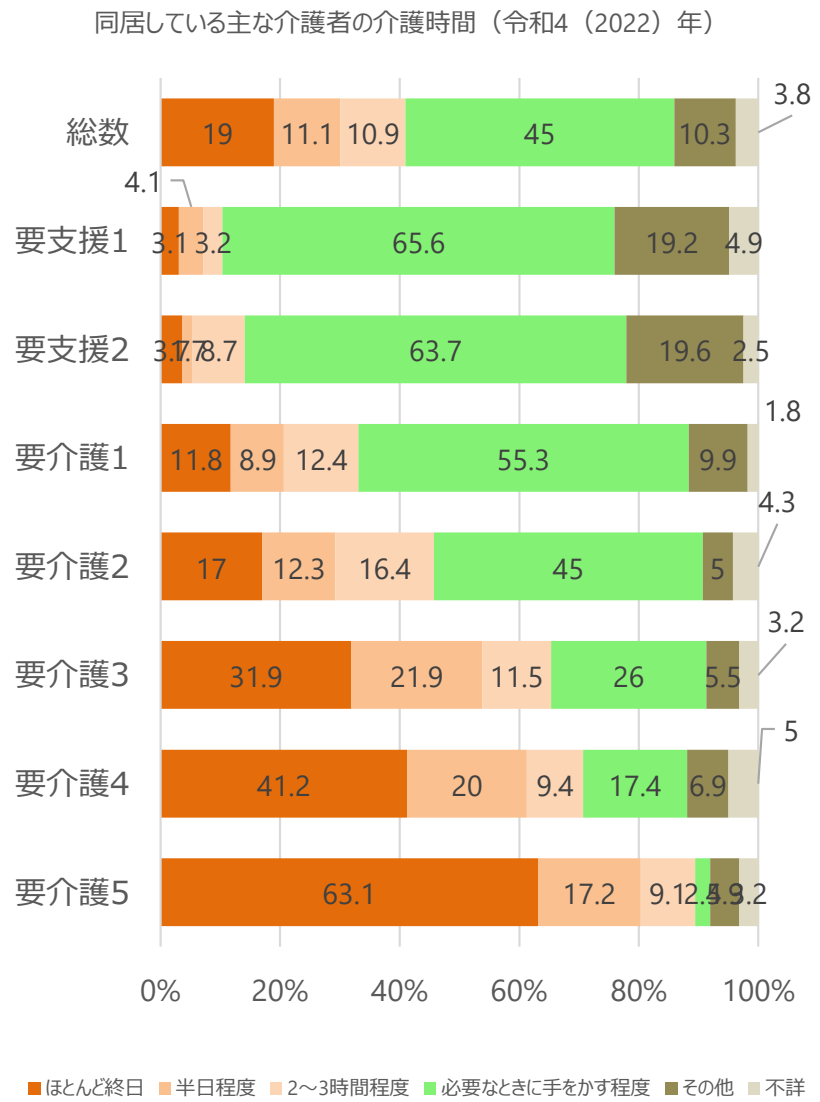
	介護が必要となった原因	割合
1	**認知症**	**16.6%**
2	**脳血管疾患（脳卒中）**	**16.1%**
3	**骨折・転倒**	**13.9%**
4	**高齢による衰弱**	**13.2%**
5	**関節疾患**	**10.2%**
6	その他	7.1%
7	心疾患（心臓病）	5.1%
8	パーキンソン病	3.5%
9	糖尿病	2.9%
10	悪性新生物（がん）	2.7%

出所：「令和3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





出所：厚生労働省「令和3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581万円！

医療費・
介護費

介護期間は平均5年1ヶ月、一時的費用は平均74万円

介護期間	割合
6ヶ月未満	3.9%
6ヶ月～1年未満	6.1%
1～2年未満	10.5%
2～3年未満	12.3%
3～4年未満	15.1%
4～10年未満	31.5%
10年以上	17.6%
不明	3.0%
平均	61.1ヶ月（5年1ヶ月）

一時的費用	割合
なし	15.8%
15万円未満	18.6%
15～25万円未満	7.7%
25～50万円未満	10.0%
50～100万円未満	9.5%
100～150万円未満	7.2%
150～200万円未満	1.5%
200万円以上	5.6%
不明	24.1%
平均	74万円

月額費用	割合
なし	0.0%
1万円未満	4.3%
1～2.5万円未満	15.3%
2.5～5万円未満	12.3%
5～7.5万円未満	11.5%
7.5～10万円未満	4.9%
10～12.5万円未満	11.2%
12.5～15万円未満	4.1%
15万円以上	16.3%
不明	20.2%
平均	8.3万円

在宅：4.8万円
施設：12.2万円

74万円＋8.3万円/月×61.1月＝581万円

出所：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」／令和3年度

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	57,364円（5,736円）	週２～３回のサービス
要支援２	120,053円（12,005円）	週3～4回のサービス
要介護１	191,121円（19,112円）	1日１回程度のサービス
要介護２	224,637円（22,463円）	１日１～２回程度のサービス
要介護３	308,347円（30,834円）	1日２回程度のサービス
要介護４	352,693円（35,269円）	１日２～３回程度のサービス
要介護５	412,873円（41,287円）	１日３～４回程度のサービス

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

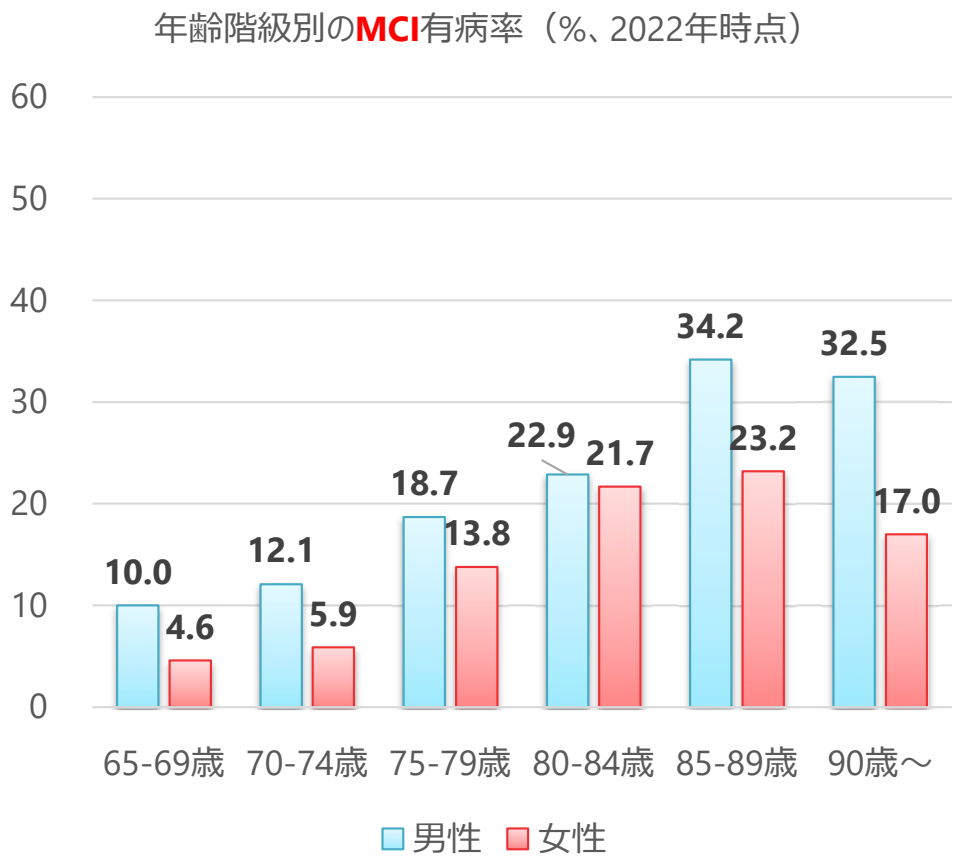
（※）負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、２週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態

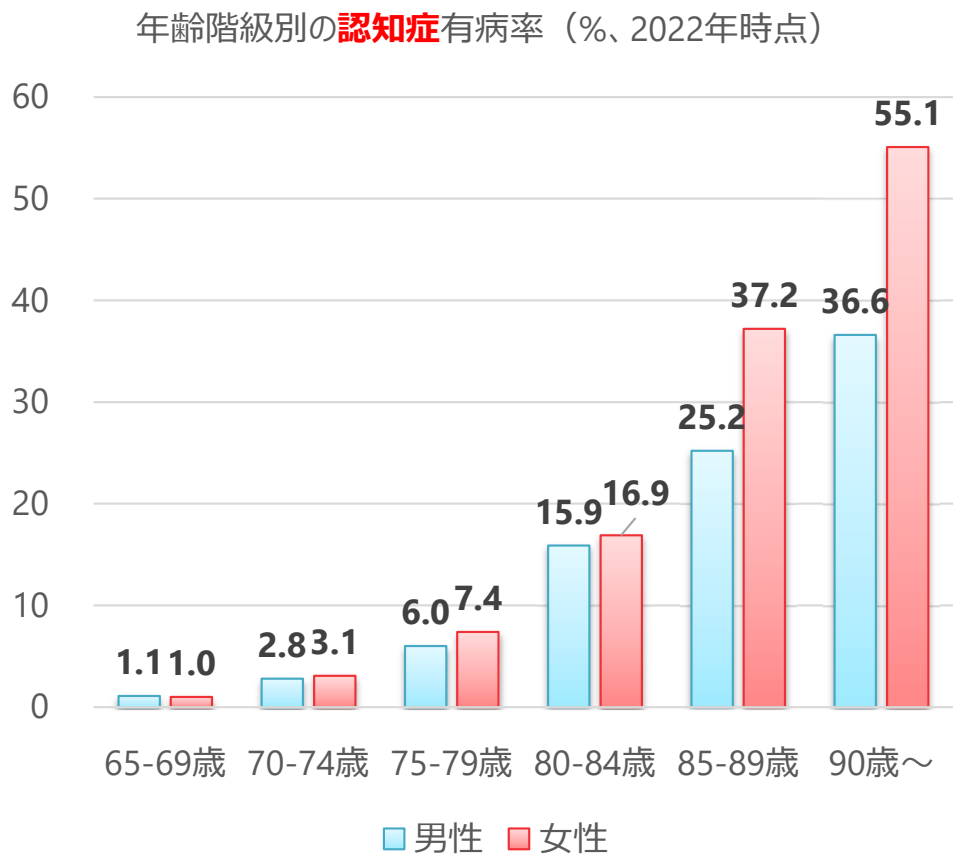
出所：厚生労働省ホームページ「介護休業制度」等

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





※ 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

出所：厚生労働省「認知症施策について（令和6年7月4日）」

リバースモーゲージ活用による生活費確保

使いすぎ

住んでいる持ち家を担保に、金融機関等から生活資金を借り入れる制度

- 高齢者は自宅を売却することなく住み続けることができる
- 借入金は、利息を含めて死亡時に一括返済（もしくは生前は利息のみ返済）
- 対象物件は、基本的に土地付き一戸建て（マンションは限定的）

（民間）リバースモーゲージ（東京スター銀行「充実人生」の例）	
東京スター銀行など民間金融機関	
対象世帯	55歳以上（配偶者は50歳以上）、年収120万円以上
対象不動産	一戸建て、マンション（主に、首都圏、関西圏、主要都市）
融資極度額	300万円以上1億円以内
資金交付	来店もしくはATMにて随時
貸付金利	2.950%～4.949%（2023/4/1～）
返済	利息分のみ毎月返済、元本は一括返済
資金使途	生活資金、医療、介護、リフォームなど

リ・バース60	
住宅金融支援機構＋民間金融機関	
対象世帯	満60歳以上、年収に占めるすべての借入れの年間返済額および年間支払額の合計額が30%以下（年収400万円以上の場合は35%以下）
対象不動産	一戸建て、マンション（全国）
貸付け限度額	8000万円、担保物件評価額の50～65%（50代は30%）、（リフォームなどに）必要な資金、のうち最も低い金額
貸付金利	金融機関により異なる
返済	生存中は金利のみで、死後に元本を一括返済（ノンリコース型とリコース型）
資金使途	住宅関連

リバースモーゲージ活用による生活費確保

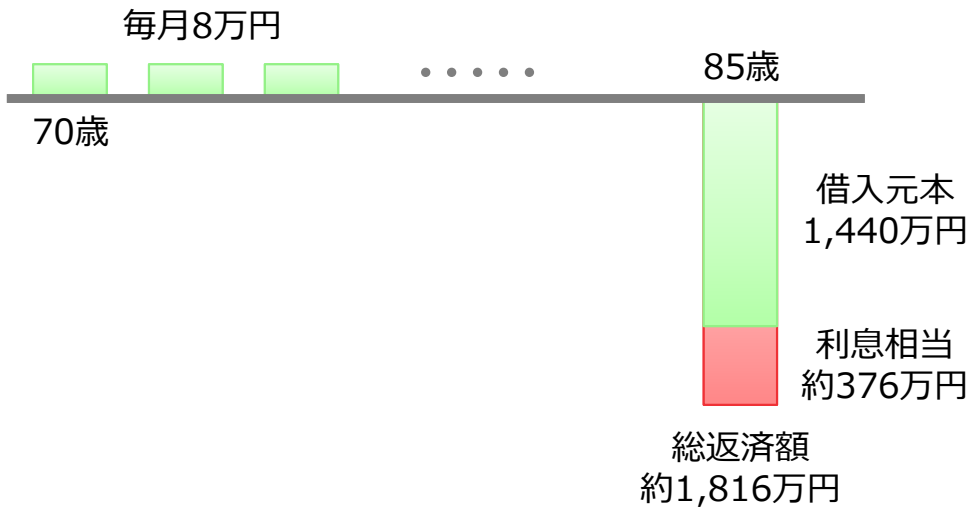
使いすぎ

公的な制度として、住民税非課税世帯などの低所得者を対象とした不動産担保型生活資金貸付制度もあります。

（公的）不動産担保型生活資金貸付制度	
都道府県社会福祉協議会	
対象世帯	低所得の満65歳以上世帯
対象不動産	土地の評価額が概ね1500万円以上の一戸建て
貸付け限度額	担保となる土地評価額の概ね70%
貸付月額	30万円以内
資金交付	３ヶ月ごとに交付
貸付金利	年3%または長期プライムレートの低い方
返済	契約終了後に元利金を一括返済
資金使途	日常生活費

リバースモーゲージの具体例

- 70歳から借り、15年後に死亡した場合
- 自宅（土地）評価額：3,000万円
  →貸付限度額はその70%＝2,100万円
- 貸付額：8万円/月
- 貸付金の利率：3%
- 最長貸付期間：17年11ヶ月



- 死亡した時点で自宅を売却し、元利金相当額を全額返済
- **自宅を処分してもよければ老後の生活費として活用可能**
- 想定より**長生きした場合、貸付が停止される**ことに注意

その他 参考資料

インフレ：モノの値段が上がると、、、

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	**135**	**55**	**30**	**50**	**35**	**15**

+20% +20% +20% +20% +20%

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	18	0	6	12	12	0
製粉業者	48	18	12	18	12	6 +20%
パン工場	96	48	18	30	18	12 +20%
合計	**162**	**66**	**36**	**60**	**42**	**18**

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が20%上昇し、従業員賃金も20%上昇したら、企業の儲けも20%上昇

GDP＝数量×価格

で、今は価格のみ上昇したので、実質的な豊かさは変わっていない

実質経済成長率
＝名目経済成長率
－インフレ率
＝20%－20%＝0%

価格が変わらず、数量が増加した場合は実質経済成長となる

ピケティ？：賃金のみ上昇率が低いと、、、

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	**135**	**55**	**30**	**50**	**35**	**15**

+20% +20% +20% +10% ? %

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)	
小麦農家	18	0	6	12	12	0	
製粉業者	48	18	12	18	11	7	+40%
パン工場	96	48	18	30	16.5	13.5	+35%
合計	**162**	**66**	**36**	**60**	**39.5**	**20.5**	

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が20%上昇し、従業員賃金のみ10%しか上昇しなかった（経営者の判断）ら、企業の儲けは35～40%増加

賃金は、一般的な物価ほど機動的に変動しない

⇨ 企業の儲けの変動が大きくなる傾向

r > g > 賃金上昇率

r: 資産収益率

g: 経済成長率

デフレ：株主はリスクが高い

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)
小麦農家	15	0	5	10	10	0
製粉業者	40	15	10	15	10	5
パン工場	80	40	15	25	15	10
合計	**135**	**55**	**30**	**50**	**35**	**15**

-10% -10% -10% ～0% ？%

生産主体	生産総額	中間投入	石油	付加価値	(従業員賃金)	(企業の儲け)	
小麦農家	13.5	0	4.5	9	9	0	
製粉業者	36	13.5	9	13.5	10	3.5	-30%
パン工場	72	36	13.5	22.5	15	7.5	-25%
合計	**121.5**	**49.5**	**27**	**45**	**34**	**11**	

小麦、小麦粉、パン、石油の価格が10%下落し、従業員賃金は変化しなかった（経営者の判断）場合、企業の儲けは25～30%減少

賃金には下方硬直性がある

⇨ 株主はレバレッジがかかっており、大きなリスクを負っている

⇨ 長期的には実質経済成長率はプラス（？）

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19年以内に退職手当の支給を受けていて、DC老齢給付金（一時金）を受け取る場合

その１）退職一時金が退職所得控除額以上の場合

その２）退職一時金が退職所得控除額未満の場合

なお、DC老齢給付金以外の退職所得の場合は前年以前4年となる

参考：国税庁タックスアンサー（No.2732、No.2735）

複数の退職所得が発生する場合（前年以前19年）

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

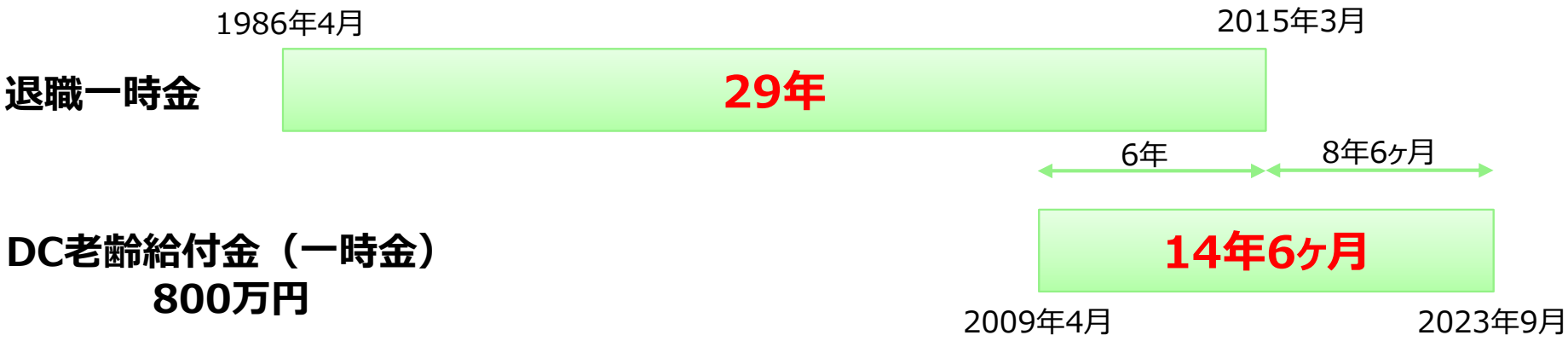
最も長い勤続期間＝37年
最も長い勤続期間と重複していない期間＝6ヶ月

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

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＝800万円＋70万円×（29－20）＝1,430万円

<u>つまり退職一時金が1,430万円**以上**の場合</u>

DC老齢給付金（一時金）
1．　勤続年数＝14年6ヶ月－6年→9年
2．　退職所得控除＝40万円×9＝360万円
3．　退職所得＝（800万円－360万円）×1/2＝220万円

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

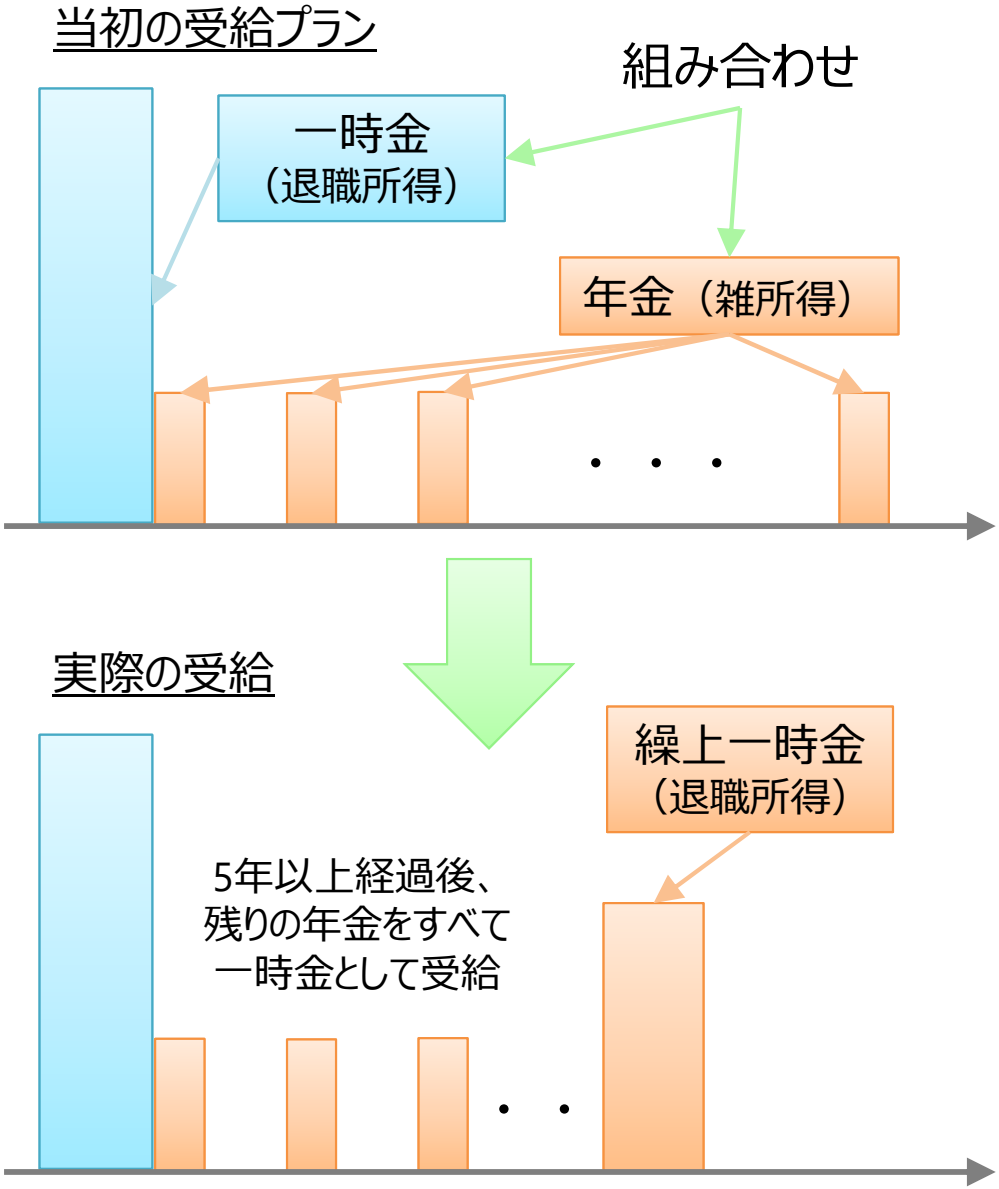
退職一時金が1,430万円**未満**の場合
算式で計算した期間（もし1,170万円なら）
＝（1,170万円－800万円）÷70万円＋20
＝25.2年 → 25年（1年未満切り捨て）

DC老齢給付金（一時金）
1．勤続年数＝14年6ヶ月－2年→13年
2．退職所得控除＝40万円×13＝520万円
3．退職所得＝（800万円－520万円）×1/2＝140万円

前の退職手当等の収入金額	算式
800万円以下の場合	年収金額÷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。

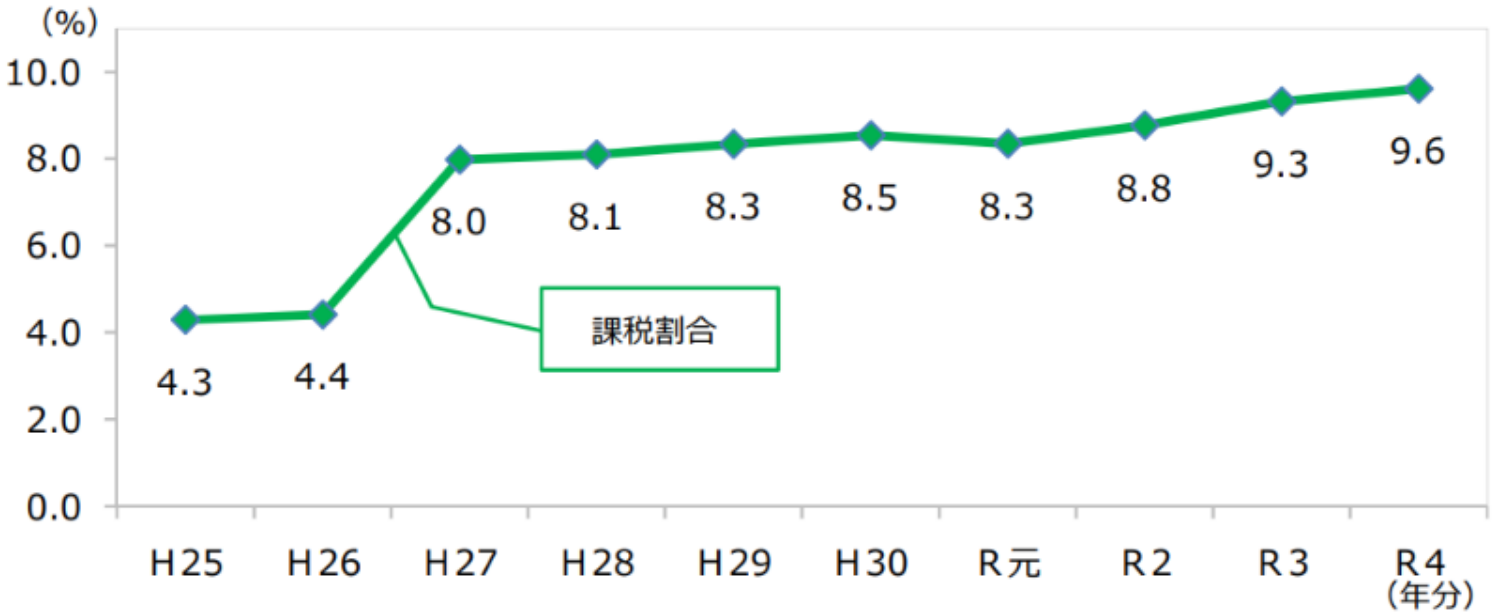
相続に備える４つの対策

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

平成27年の相続税改正により、課税割合は倍増

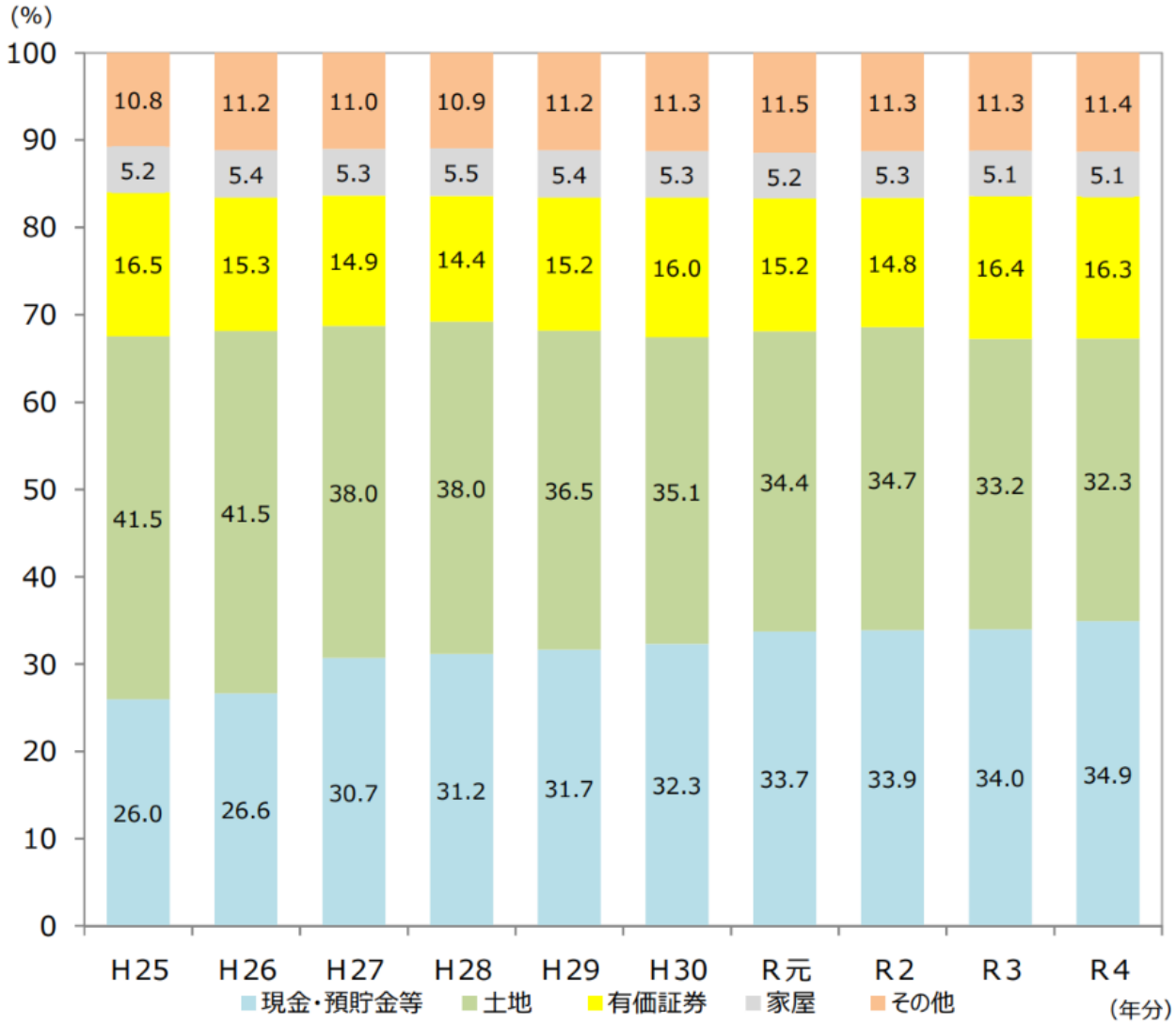
基礎控除額の大幅な引き下げ
5,000万円＋1,000万円×相続人数
⇨ 3,000万円＋600万円×相続人数



課税割合＝課税対象被相続人数 / 被相続人数全体

出所：国税庁「令和４年分 相続税の申告事績の概要」

相続財産の金額の構成比の推移



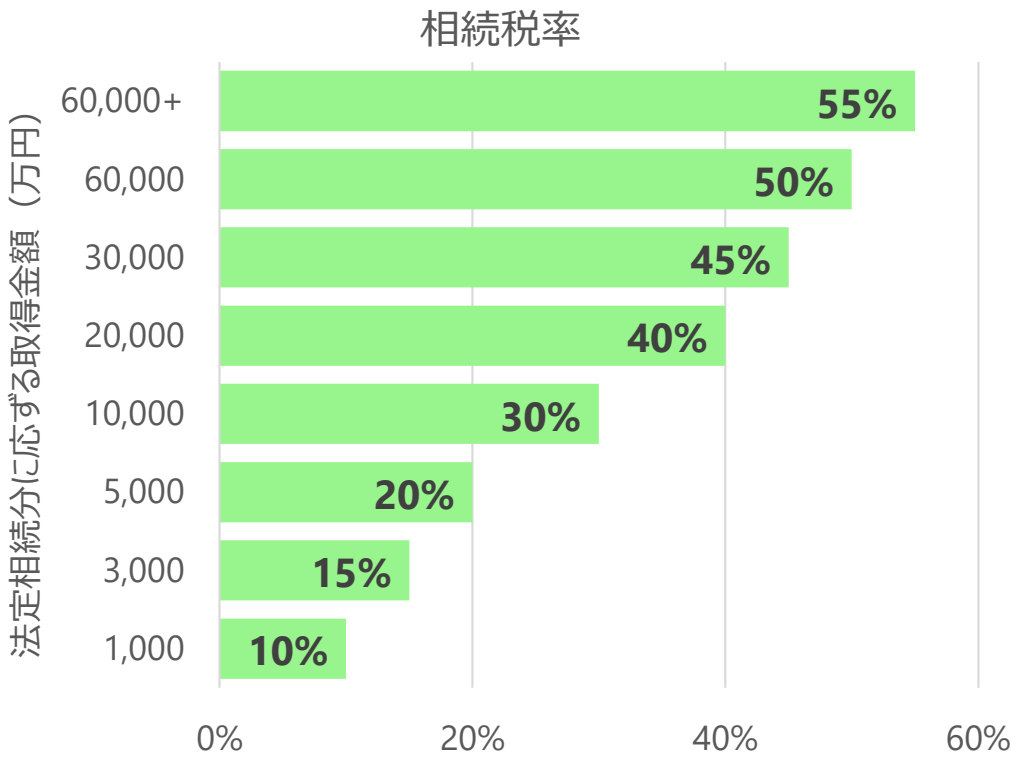
（注）上記の計数は、相続税額のある申告書（修正申告書を除く。）データに基づき作成している。

出所：国税庁「令和４年分 相続税の申告事績の概要」

分割しづらい土地の割合が下降

分割しやすい現預金の割合が上昇

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**教育資金**の一括贈与を受けた場合の非課税	令和8年3月31日までの間に、30歳未満の方（受贈者）が、教育資金に充てるため、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	1,500万円
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7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
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	110万円 / 年

贈与税の計算と税率（暦年課税）

	一般贈与財産用（一般税率）		特例贈与財産用（特例税率）	
基礎控除後の課税価格	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20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）

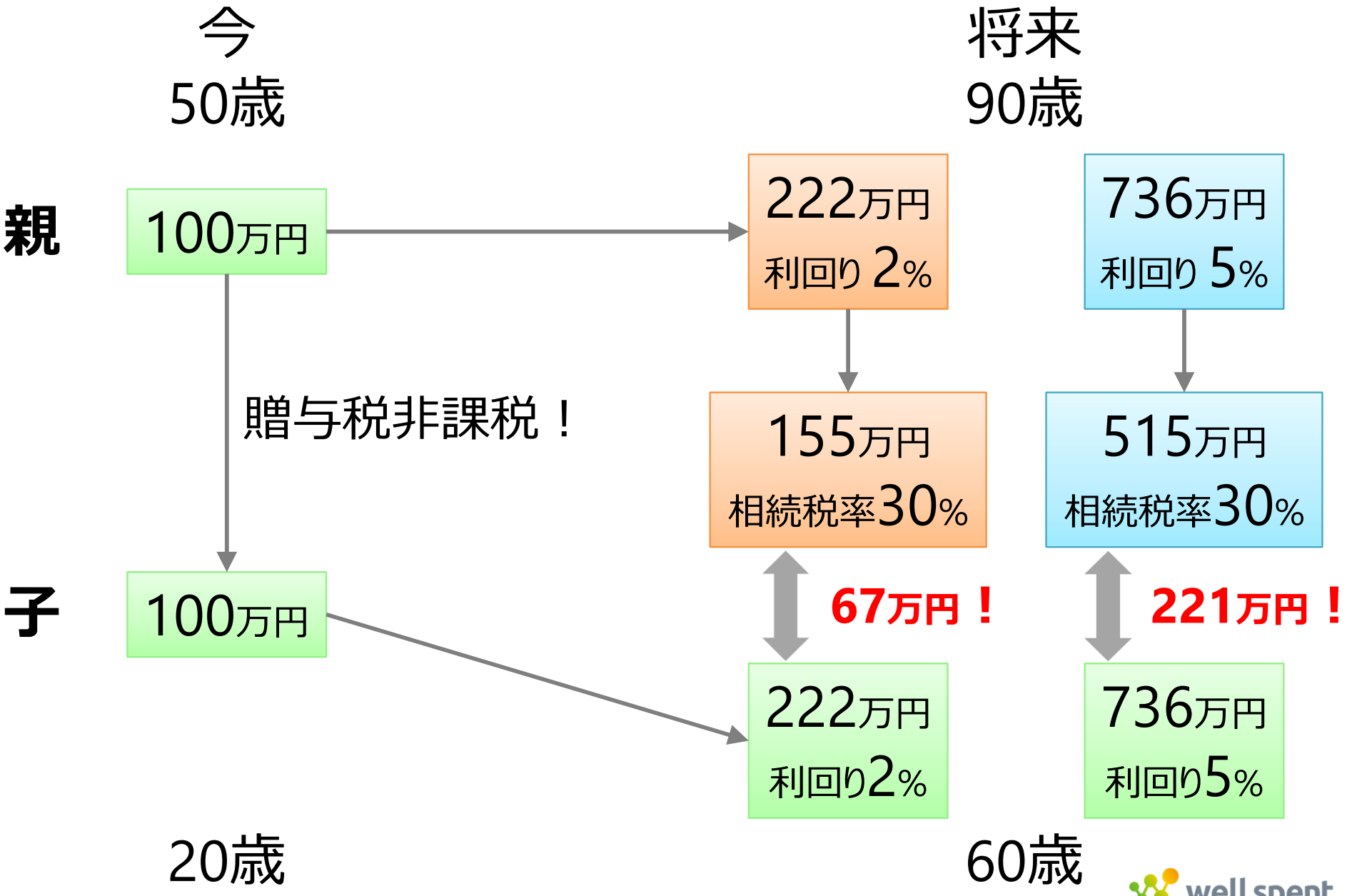
- 基礎控除（110万円）内で贈与しますか？それとも、あえて贈与税を払って贈与しますか？

	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%

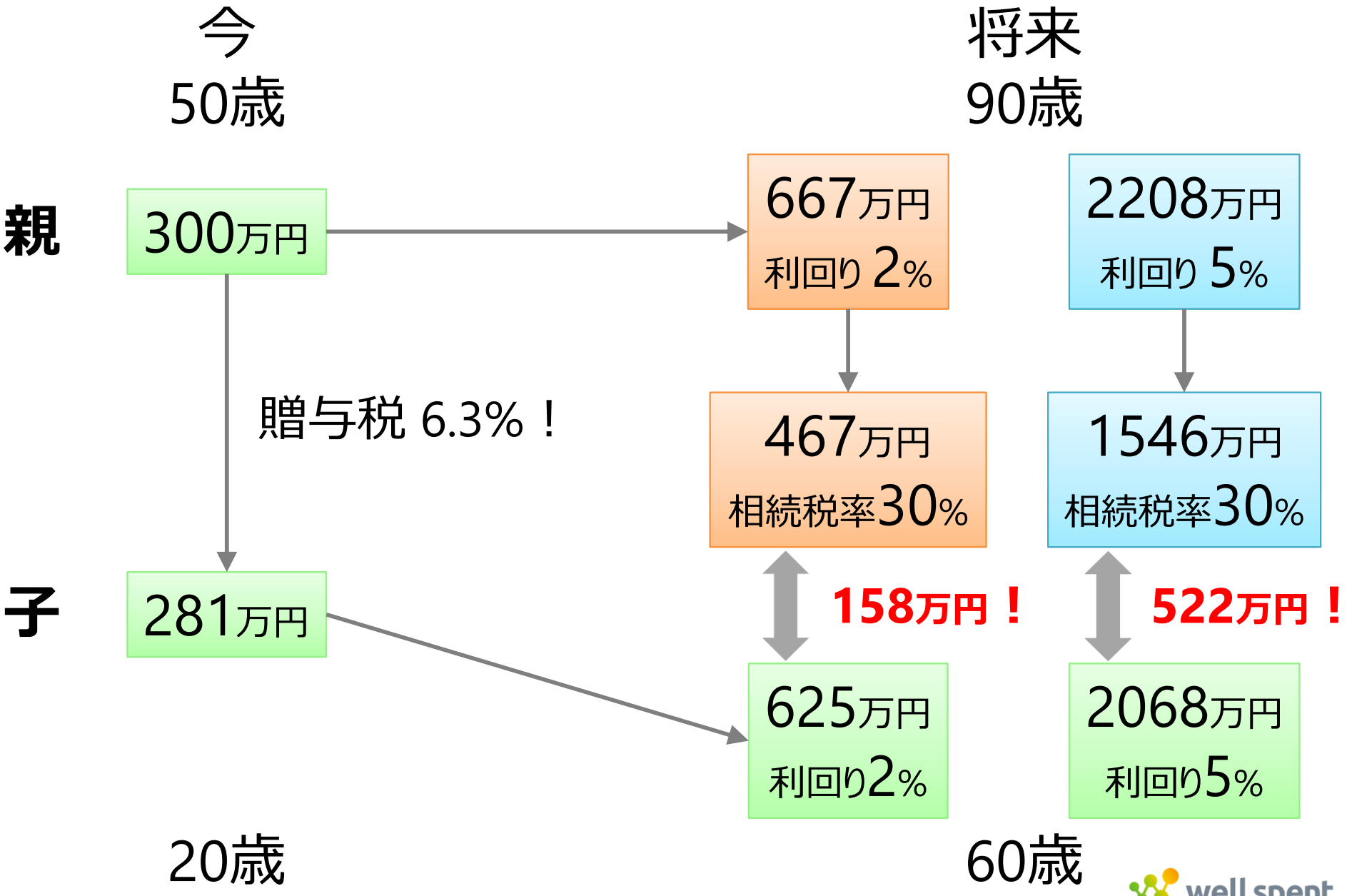
特例贈与：直系尊属（祖父母や父母など）から、その年の1月1日において20歳以上の者（子・孫など）への贈与

- 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！

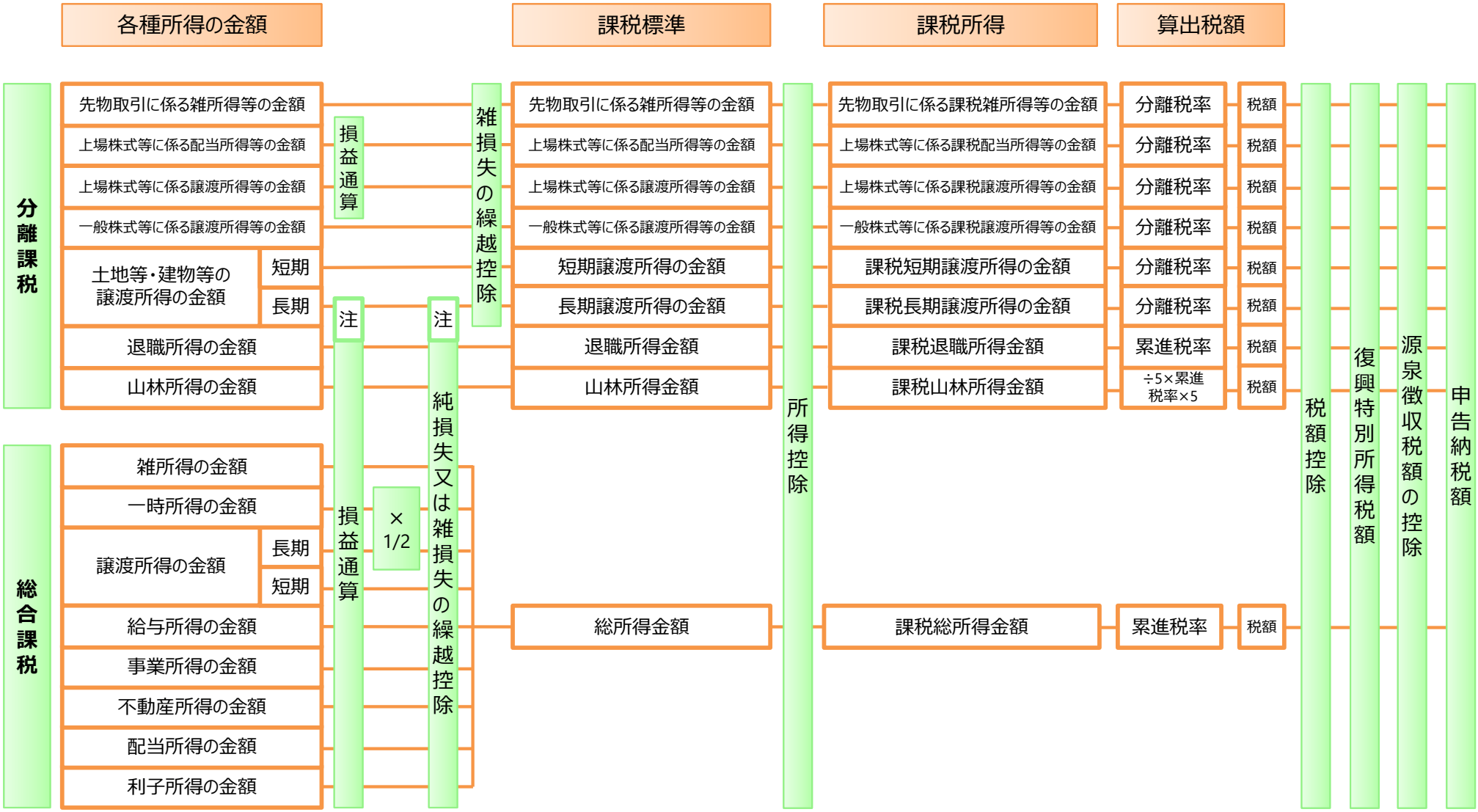
贈与税**非課税**の範囲で生前贈与！



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
出所：各種資料より、ウェルスペント作成

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	9,318万円（45%） 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ました。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.53にあるように、お金を４つに分けてみましょう。その上で、老後に使う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はいかがでしょうか。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。

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けばよいでしょう。

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）で備えておくのがよいでしょう。

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、なぜ有料なのですか？

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	株式会社ウェルスペント
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アメレックスビル 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

「フツーの人にフツーの資産形成を！」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

10刷, 2.15万部！

初の著書**「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、火災保険、生命保険、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、ミライズ/LEC「FPの学校」、投資信託協会セミナー、金融機関研修、事業会社従業員向けセミナー等。（執筆）マネーフォワード「MONEY PLUS」、野村 AM「NEXT FUNDS」、au AM「auのiDeCo」、楽天証券/トウシル、LINE証券等。週刊東洋経済、週刊エコノミスト、Kinzai Financial Plan、NewsPicks、DCプランナー会報誌等。「DCプランナー実務必携」企画協力、CFP®資格標準テキスト改訂協力、FP１級教本校閲 他

【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、退職。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）

【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 / 日本FP学会会員 / 日本年金学会会員

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

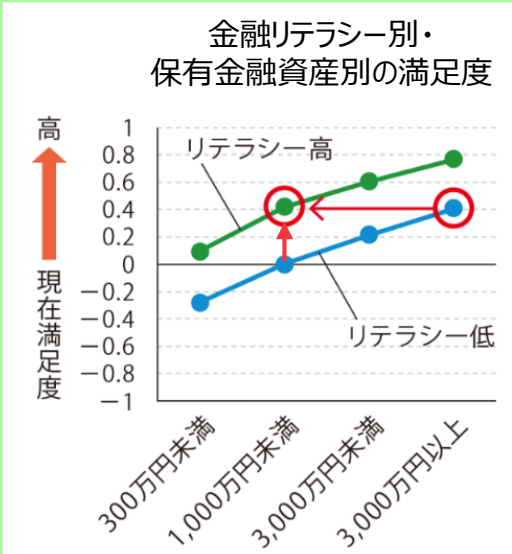
時期	ライフイベント歴 ＆ 資産形成歴
1999年	大学院に進学し、奨学金の利用を開始
2000年	証券会社に内定したので、証券口座を開設、初めて投資信託を購入
2001年	証券会社に入社し、初めて株式を購入。株式るいとうや持株会を開始。企業型確定拠出年金開始
2003年	変額保険（終身）を契約
2004年	結婚
2005年	初めて、中古ワンルームマンションを購入し、不動産投資を始める
2006年	留学のため英国へ転居
2008年	英国から帰国。リーマンショックにより、市場の暴落を経験
2010年	自宅（一戸建て）を購入。住宅ローンを借りる
2011年	娘誕生
2012年	父親死去。初めての相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

ウェルスペント（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



出所：MUFG資産形成研究所の資料を基に日本FP協会作成（「FPジャーナル 2024年7月号」（日本FP協会）より）

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

最期に、「Life well spentだったなぁ」と思えるように。

well spent

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

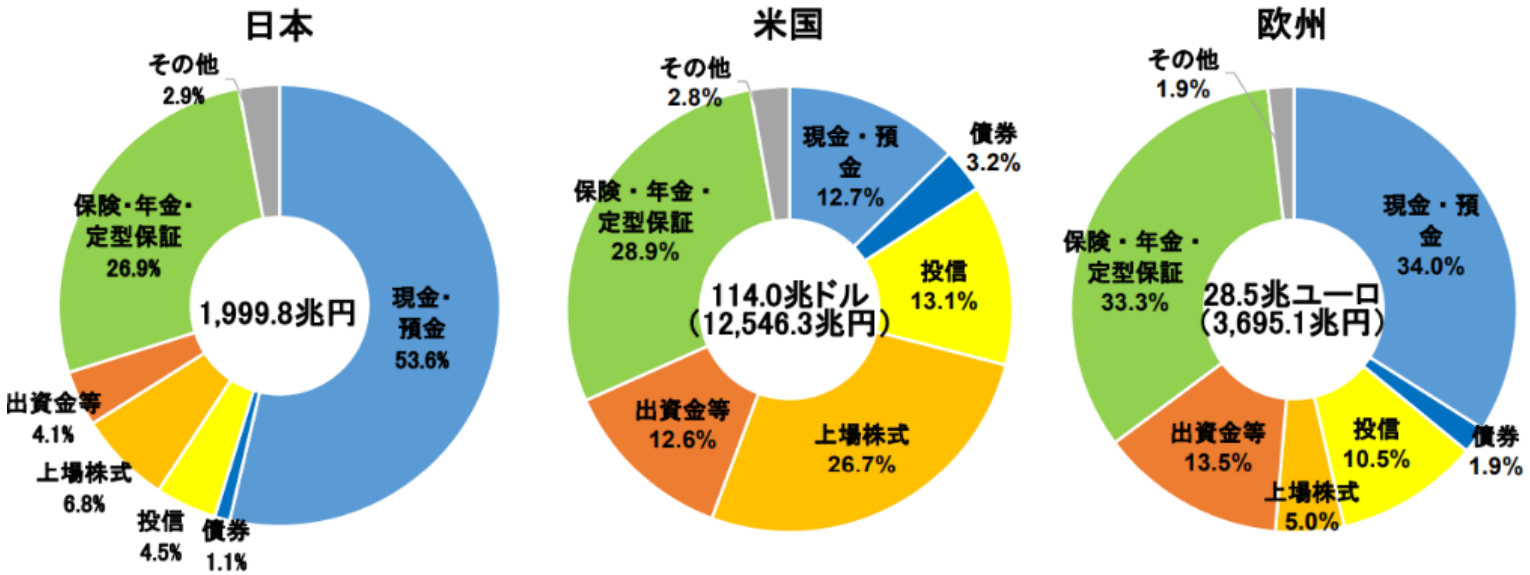
（社会保険への適切な理解と必要保障額の把握）

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



日本	米国	欧州
現金・預金：53.6%（1,072兆円）	現金・預金：12.7%	現金・預金：34.0%
リスク性資産：15.4%（308兆円）（上場株式・投信・出資金等）	リスク性資産：52.4%（上場株式・投信・出資金等）	リスク性資産：29.0%（上場株式・投信・出資金等）

（出所）日本銀行、FRB、ECB （注）1ドル＝110円、1ユーロ＝129.8円で換算

- 日本の家計金融資産は、半分以上が現預金
- 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

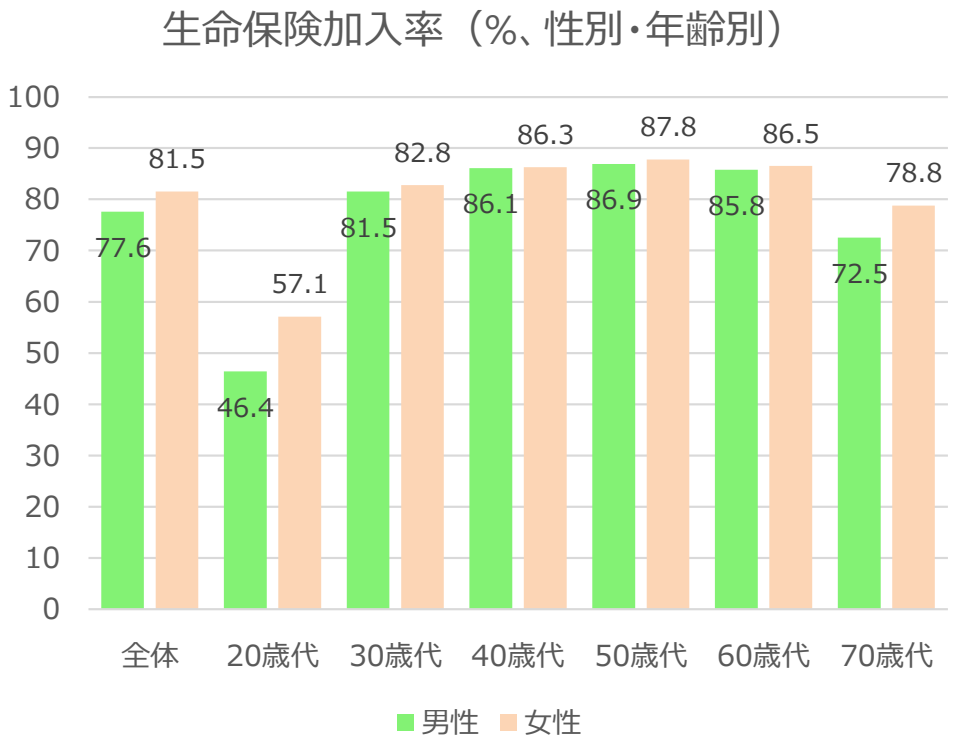
出所：日本証券業協会「格差の国際比較と資産形成の課題について」（2022年2月）

（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5,583万世帯（2020年）
    - ● 生活費を37.6万円/月（2019年）
    - ● 12ヶ月分を確保

    とすると、5,583万×37.6万円×12ヶ月=**252**兆円
- さらに、65歳以上世帯員のいる2,265万世帯（2020年）が老後資金として、1,000万円必要なら？
  - ✓ 2,265万×1,000万円=**227**兆円
- 合計すると**479**兆円
- 現在の預貯金**1,118**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7.2万円の収入アップ（財産所得増加）に！**

民間生命保険に入り過ぎでは？

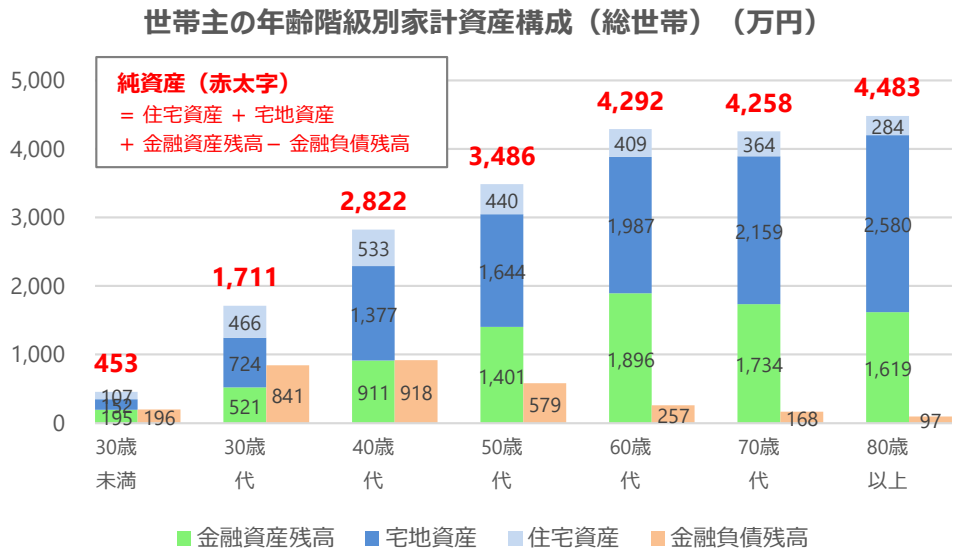


（注）民間の生命保険会社や郵便局、JA（農協）、生協・全労済で取り扱っている生命保険や生命共済（個人年金保険やグループ保険、財形は除く）の加入率を示す。
＜生命保険文化センター「生活保障に関する調査」／令和4年度＞

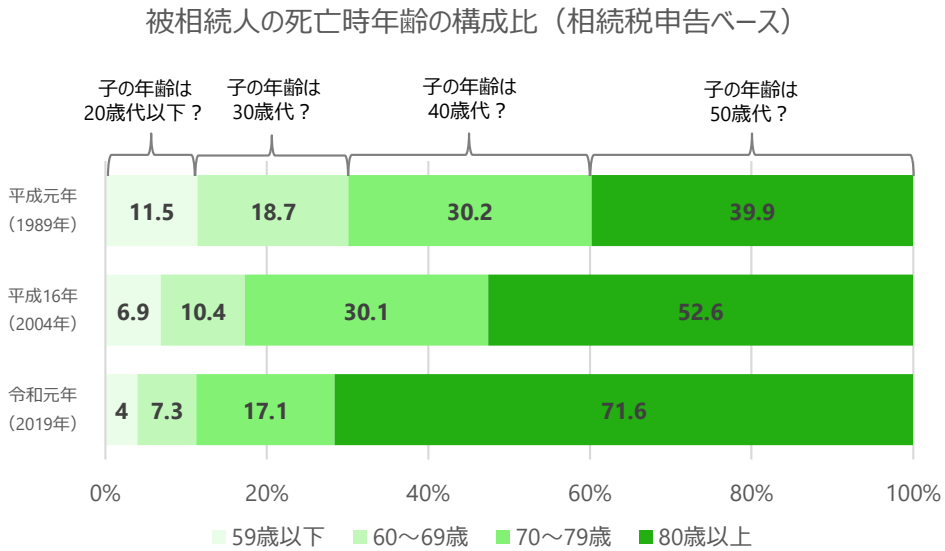
- 日本では、国民皆保険、国民皆年金により**社会保険が充実**
- さらに会社員などの方は**職場の福利厚生**により、様々な付加給付もある状況にもかかわらず、民間の生命保険の世帯加入率は**約8割。**社会保険に対する**理解不足**？
- GDP(548兆円)の約6.2%が生命保険料
- 世界人口の1.7%である日本人が世界保険料の11.8%を支払っている？
- 真の保険需要に供給があってない？

⇨ **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？



総務省「2019年全国家計構造調査」より



出所：第27回　税制調査会（2023年6月30日）

- 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？（相続対象となる親所有の平均資産額は4,743万円とも）

⇨ **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ございません。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歳になったら待ったなし！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らなくなります。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！

<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！**

⇦ **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 ⇨