



# 将来に そなえる BOOK

資産形成ガイド

- 本冊子は情報提供を目的としており、特定の商品を推奨するものではありません。また、将来の運用成果等を約束するものではありません。
- 本冊子の内容は各種信頼できる情報をもとに作成していますが、その正確性や完全性を保証するものではありません。

監修：SOMPOアセットマネジメント株式会社

SOMPOひまわり生命保険株式会社

<公式ウェブサイト><https://www.himawari-life.co.jp/>

SOMPOグループの一員です。

お問い合わせ先

HL-P-B2-22-00845(2023.1.11)(24090120)891923-0101(24.10)ACG



本冊子は2022年8月時点の内容です。記載の内容は、将来変更される場合があります。



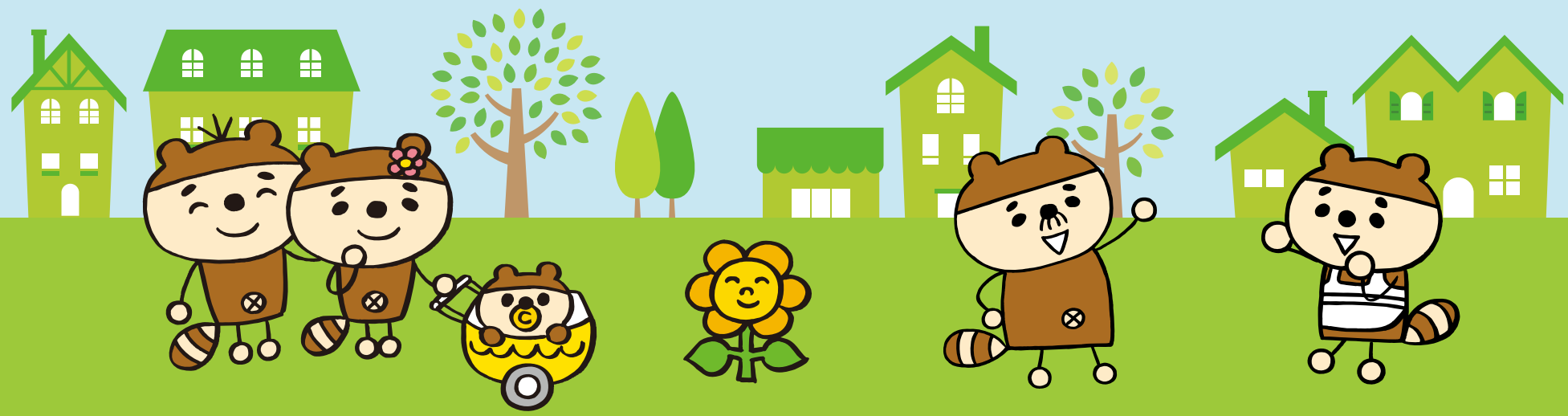
人生100年時代といわれる現代において、  
 十分な準備はできていますか？

充実した人生を実現させるためには、  
 2つの「大切なこと」があります。



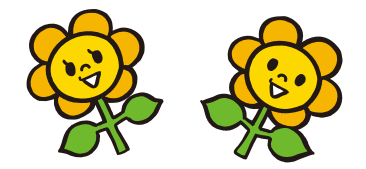
経済的に余裕があれば  
 より充実した老後を過ごすことが  
 できます。

健康な状態を保ち続けることで  
 より有意義な人生を送ることが  
 できます。

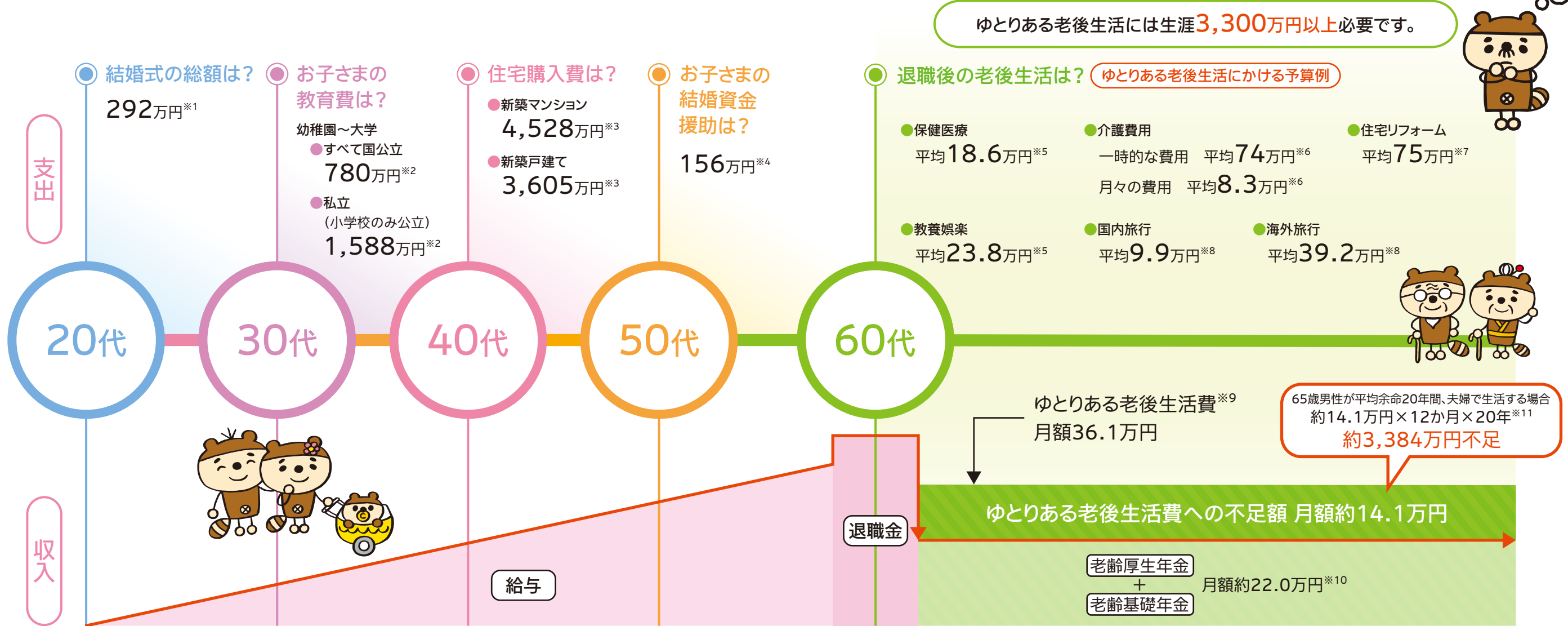


本冊子は、将来の資産形成について考え始めた方に  
 資産形成の考え方や運用の仕組みについて  
 わかりやすく説明したガイドブックです。  
 経済的に豊かで健康であり続けるための一助として、  
 本冊子をご活用いただければ幸いです。

- ライフイベントと必要なお金 ..... 2
- お金の健康 - 経済的に豊かであること - ..... 4
- 知っていますか？ 資産形成の考え方 ..... 6
- 長期投資って？ ..... 8
- 積立投資って？ ..... 10
- 分散投資って？ ..... 12
- からだの健康 - 健康であること - ..... 14



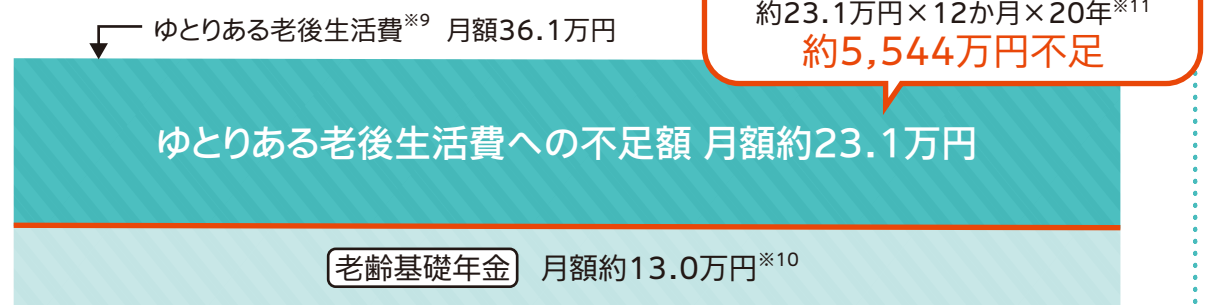
人生においては色々な場面でお金が必要になります。  
老後は多くの方が収入が減る一方、突発的に発生する支出もあります。ライフイベントごとの支出を見ていきましょう。



※1 挙式、披露宴・ウエディングパーティ総額の平均。1万円未満切捨て。「ゼクシィ 結婚トレンド調査2021調べ」  
 ※2 幼稚園～高校:学習塾などの学校外活動含む。大学:生活費は含まず。  
 文部科学省「平成30年度 子供の学習費調査」、独立行政法人日本学生支援機構「令和2年度 学生生活調査結果」  
 ※3 フラット35利用者を対象。戸建ては建売住宅。独立行政法人住宅金融支援機構「2021年度 フラット35利用者調査」  
 ※4 挙式、披露宴・ウエディングパーティの費用としての親・親族からの援助総額の平均。「ゼクシィ 結婚トレンド調査2021調べ」  
 ※5 年間。2人以上の世帯のうち60歳以上の無職世帯。総務省統計局「家計調査(2021年)」  
 ※6 公的介護保険サービスの自己負担費用を含む。(公財)生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」  
 ※7 1件あたり(受注高÷受注件数)。主たる工事目的:高齢者・身体障害者対応。国土交通省「建築物リフォーム・リニューアル調査(2021年度)」  
 ※8 2人分の1回あたりの旅行単価(国内は宿泊旅行のみ。海外は日本人海外旅行(国内分)の試算額と出国日本人数をもとに当社にて作成)。  
 観光庁「旅行・観光消費動向調査2021年年間値(確報)」  
 ※9 夫婦2人分の平均値。(公財)生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」  
 ※10 夫婦2人分の標準的な年金月額。厚生労働省「令和4年度の年金額改定について」  
 ※11 男性65歳時の平均余命:20.05年。厚生労働省「令和2年簡易生命表」

参考

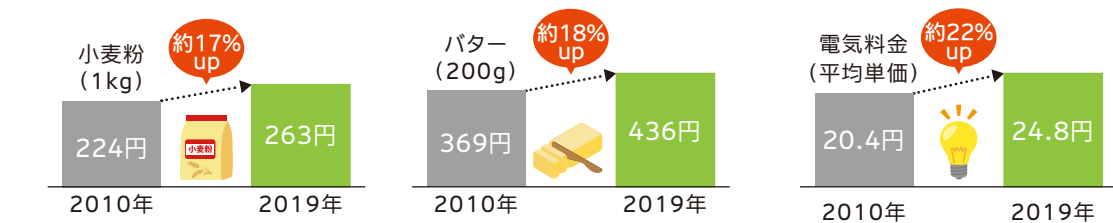
自営業の場合は?



## 私たちを取りまく環境は常に変化しています

### 物価の上昇

物価が上昇すると、同じ金額で買えるものの量が減ります。つまり、お金の価値が下がってしまいます。現金や預貯金だけで資産を持っていると、物価上昇（インフレ）時には実質的な資産価値が目減りしてしまう可能性を考えておく必要があります。

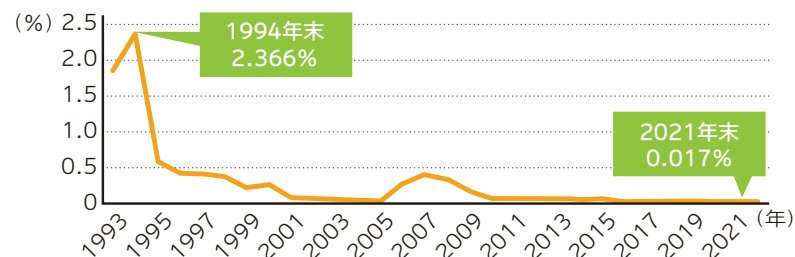


総務省「主要品目の東京都部小売価格」、「小売物価統計調査年報2019年(東京都部)」  
経済産業省資源エネルギー庁「日本のエネルギー 2020年度版」

### 金利の推移

金利は1995年以降は低水準で推移しており、ほとんどゼロの状態が続いています。

#### ●定期預金の金利(1993年～2021年)

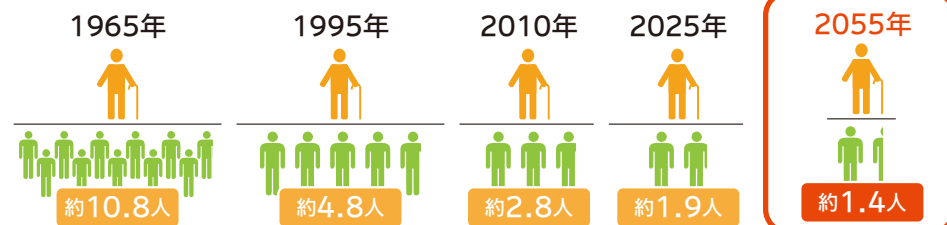


日本銀行時系列データ検索サイトより当社にて作成

### 2025年問題

「2025年問題」は約3人に1人が65歳以上の高齢者となり、最も人口の多い団塊の世代全員が75歳以上になる超高齢化社会の到来が予想され、それに伴って起こるとされる問題です。日本の人口は今後減少傾向と予測され、2055年には65歳以上の人を約1.4人で支えたと予想されています。

#### ●65歳以上の高齢者を支える現役世代の割合

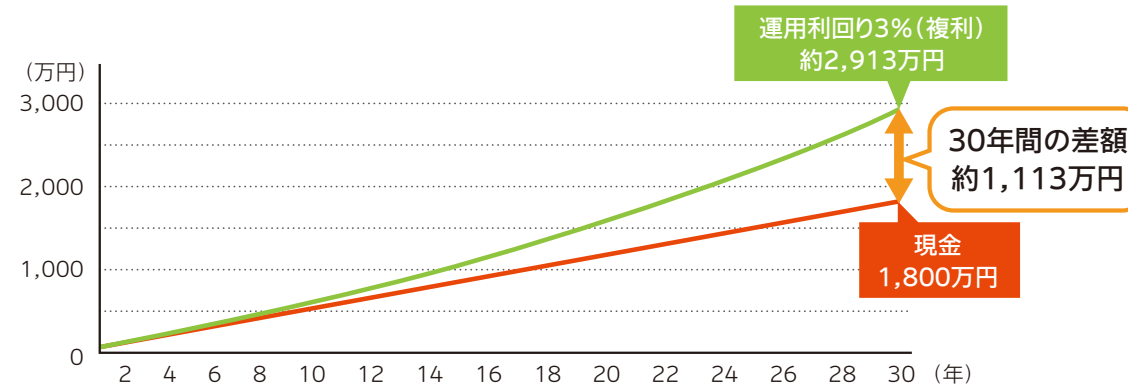


2010年までは総務省「国勢調査」、2025年・2055年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成29年推計)

▶物価上昇や超高齢化社会の到来など、環境の変化の中でも**着実に資産形成していくことが重要です。**公的年金や預貯金以外の方法でも将来の出費に備えられると安心です。

## 資産形成をした30年後を見てみましょう

毎月5万円を30年間コツコツ積み立てて運用してみると、現金の場合と比べ金融商品は資産を大きく増やすことが期待できます。



▶長期間コツコツ積み立てることによって、**複利の効果**を得ることができます。

## 各世代とも「老後の生活資金」を資産形成の目的としています

年代が上がるにつれて「老後の生活資金」を資産形成の目的としている人の割合が増えています。住宅購入やこどもの教育資金にお金がかかる期間を見据え、早めに少しずつ資産形成していくのが、老後資金を準備するコツです。

#### ●金融資産を持つ主な目的(20代～50代)

3つまでの複数回答 単位:%

	20代	30代	40代	50代
万が一の備え	40.2	44.1	42.9	50.7
こどもの教育資金	30.8	50.0	42.6	18.8
住宅購入・リフォーム資金	22.4	17.5	10.2	8.9
<b>老後の生活資金</b>	<b>41.1</b>	<b>53.7</b>	<b>59.4</b>	<b>70.8</b>
耐久消費財の購入資金	13.1	11.8	12.2	11.8
旅行・レジャー資金	17.8	18.4	12.1	16.9

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3年)をもとに当社にて作成

▶これからの時代、充実した人生を送るためには**自助努力が必要**かもしれません。

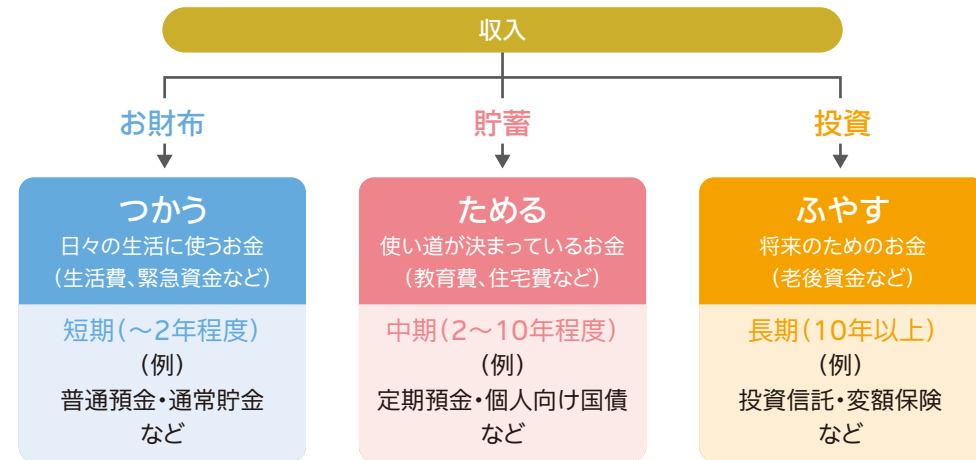
今から将来に備えることができる「資産形成」について考えてみましょう。▶次のページ▶



# 知っていますか？ 資産形成の考え方

## 資産管理の第一歩はお金を3つに分けることです

つかった後にあまったお金を貯めようと思っているとなかなか貯めることができません。資産管理の第一歩は、収入で得たお金を「つかう」「ためる」「ふやす」の3つの用途に分けることです。いつ、どのような用途があるかを検討し、無理のないマネープランを立てて管理しましょう。



▶計画的に資産形成するために、収入から「ためる」「ふやす」お金を先に確保するとよいでしょう。

## 投資とはコツコツと時間をかけて「お金を育てる」ことです

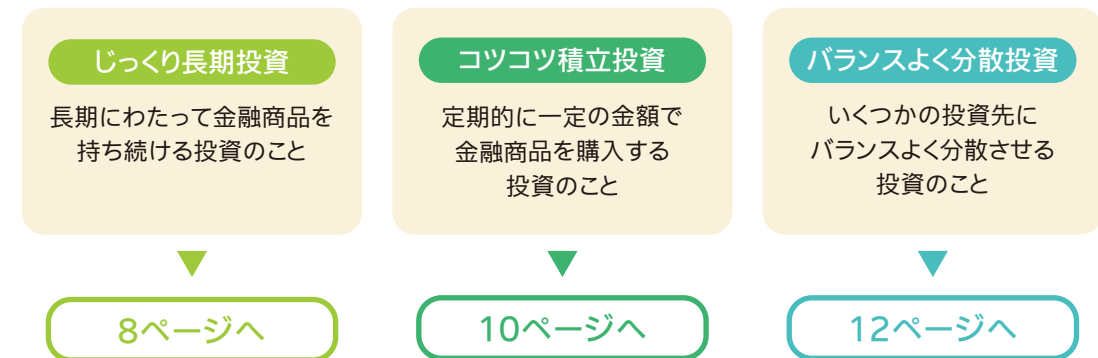
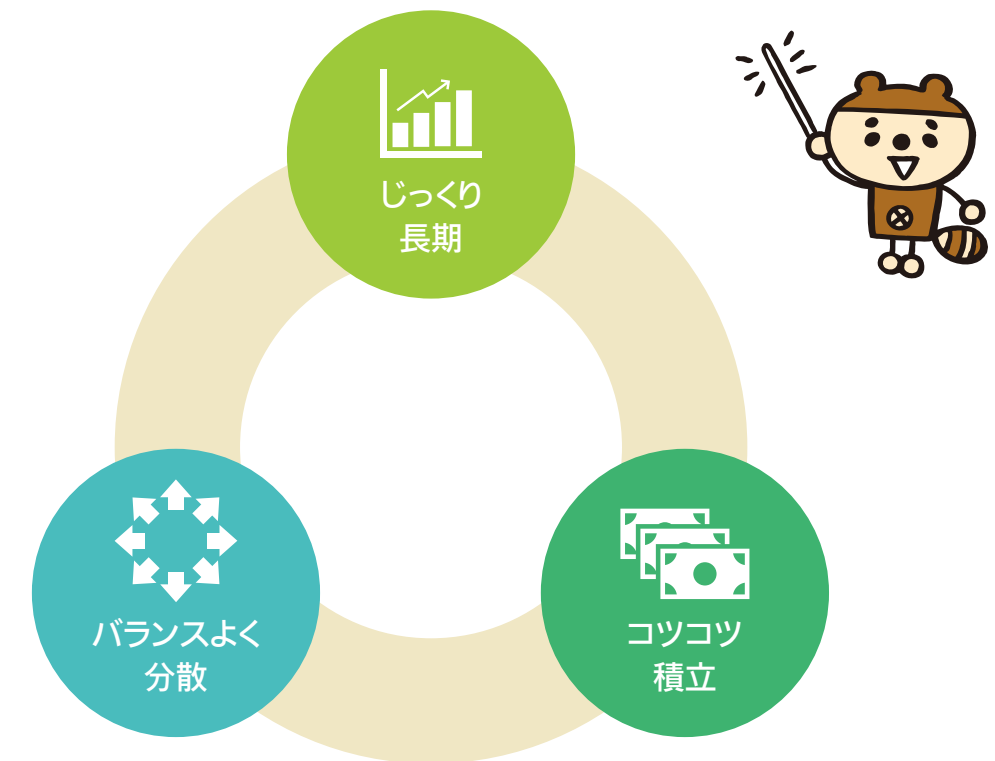
「投資」というと、常に相場の動きを見て頻りに売り買いをするイメージを持たれるかもしれませんが。こうしたイメージは投資ではなく、「投機」や「ギャンブル」を表したものとイえます。



▶投資は長期的に資産を増やすことが目的であり、短期的な利益を目的とする投機やギャンブルなどのマネーゲームとは異なります。

## 資産形成には「3つの原則」があります

「長期」「積立」「分散」の3つの原則に沿った投資をしていくことで、リスクを抑えながら、安定した運用成績が期待できます。

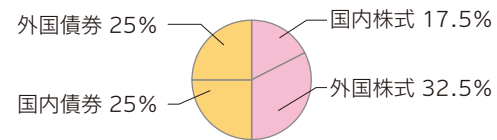


▶「長期」「積立」「分散」の3つの原則が将来の資産形成のための重要なポイントです。リスクをコントロールする、この3つの原則を理解して投資を行いましょう。

## 長く続けることで投資リターンが安定するため、じっくりと時間をかけることが重要です

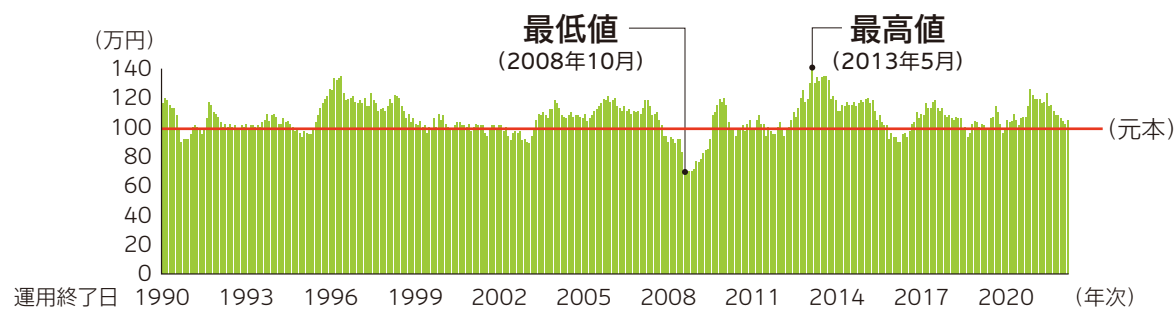
株式投資のような金融商品は短期的にリターンが大きく変動することもあります。長く保有すれば、安定した収益を得ることが期待できます。

### ● バランス型の運用例の場合



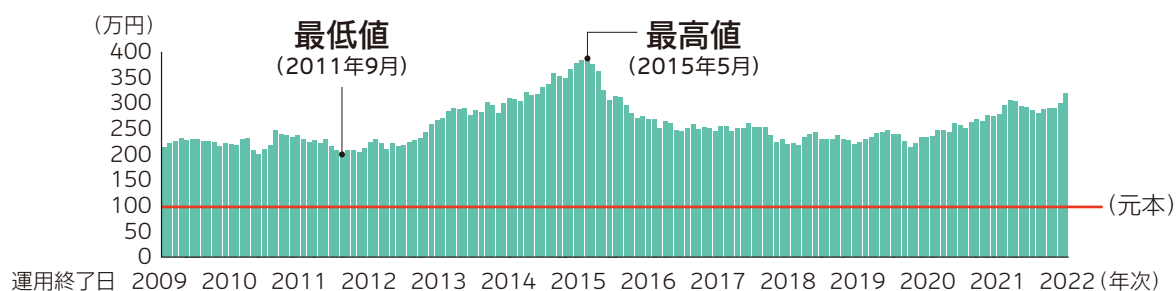
元本100万円の1年後の運用成果(運用開始時期を1989年1月末以降、1か月ずつずらしています)

1年間運用した場合の運用成果とリターン(年率)	最高値	平均値	最低値	元本割れの回数
1年後の最終金額	139.0万円	106.2万円	69.3万円	391回中 108回
リターン(年率)	39.0%	6.2%	-30.7%	



元本100万円の20年後の運用成果(運用開始時期を1989年1月末以降、1か月ずつずらしています)

20年間運用した場合の運用成果とリターン(年率)	最高値	平均値	最低値	元本割れの回数
20年後の最終金額	385.1万円	257.8万円	199.2万円	163回中 0回
リターン(年率)	7.0%	4.8%	3.5%	



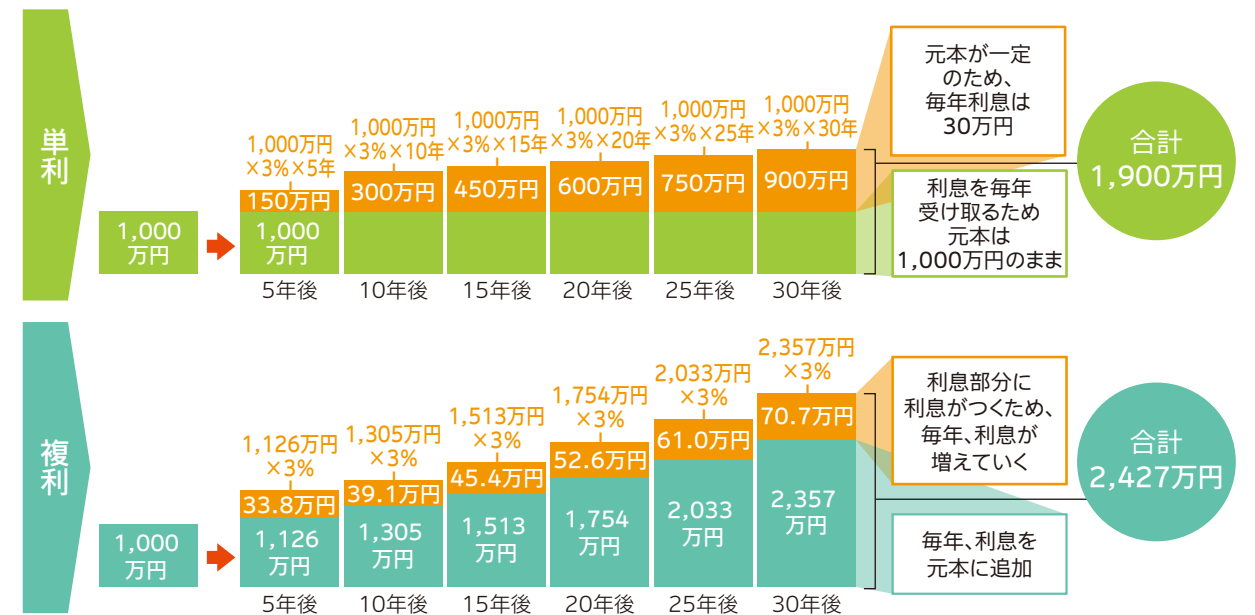
<出所>  
 ●国内株式:TOPIX(配当込み)、外国株式:MSCIコクサイ(配当込み、円ベース)、国内債券:NOMURA-BPI(総合)、外国債券:FTSE世界国債インデックス(除く日本、円ベース)、バランス型資産については上記のとおり。毎月末リバランス。  
 ●運用コスト(信託報酬やリバランスに係る費用等)は考慮していません。利息・配当等は再投資したものとして計算しています。  
 ●上記は一定の前提条件にもとづいて当社が行ったシミュレーションの結果であり、実際の投資成果ではありません。また、将来の成果を示唆あるいは保証するものではありません。

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって金融商品を持ち続ける投資方法で、収益率も安定します。

## 複利の力を活用しましょう

複利とは、投資によって得られた利息を引き出してしまわず、元本と合わせて投資することで、「利息が利息を生む」という運用方法のことです。投資の期間が長ければ長いほど、複利の恩恵を受けることができます。

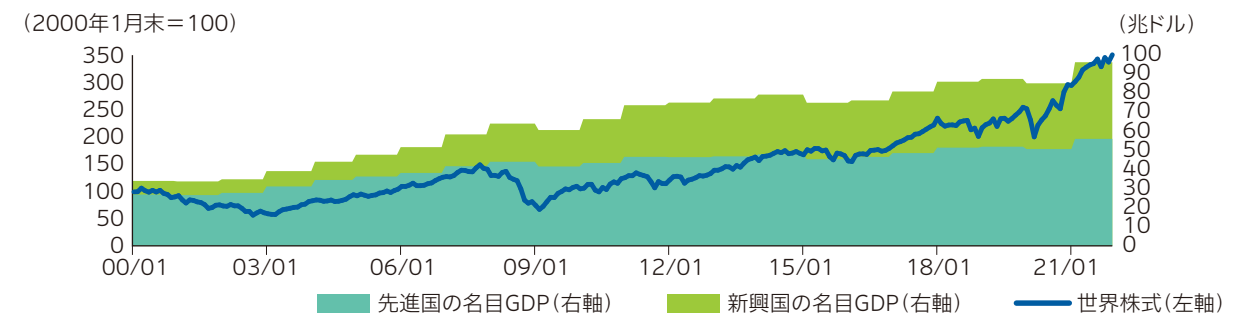
●元本1,000万円を単利・複利それぞれ年率3%で運用した場合



▶長期的に運用することで、より複利効果が大きく期待できます。

## 長期の視点においては世界へ目を向けることも大切です

世界の人口は増え続けており、人口の増加とともにGDPも成長し続けています。今後も長期的な成長が見込めることから、世界の金融市場も投資対象として検討してみるとよいでしょう。



<出所> IMF World Economic Outlook Database, April 2022, 世界株式: MSCI オール・カンントリー・ワールド・インデックス(ドルベース)(2000年1月末を100として指数化)  
 <期間> 2000年1月末~2021年12月末  
 ●MSCIのインデックスは、MSCIインク(以下、MSCI)が開発した指数です。同指数に関する著作権、知的財産権、その他一切の権利はMSCIに帰属します。また、MSCIは同指数の内容を変更する権利および公表を停止する権利を有しています。

▶長期的な世界経済の拡大を受けて、世界の株価は概ね右肩上がりに推移しています。投資先を考えるうえでグローバルな視点を持つことが重要です。

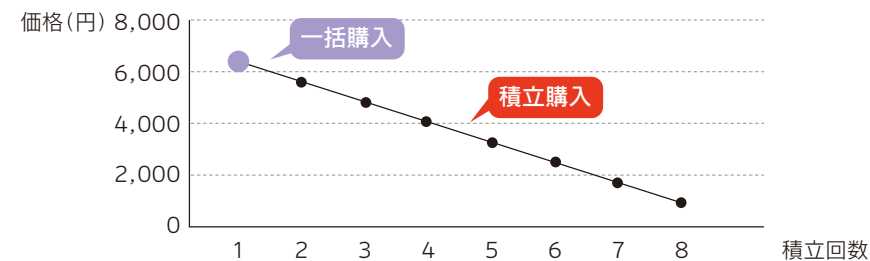
お金の健康  
 ライフイベントと  
 必要なお金  
 経済的に豊かで  
 あること  
 知っていますか?  
 資産形成の考え方  
 長期投資って?  
 積立投資って?  
 分散投資って?  
 からだの健康  
 健康であること

## 積立投資と一括投資を比較してみましょう

積立投資とは、一定の金額で定期的に金融商品を購入する投資方法です。金融商品の価格を正確に予測することは難しいため、積立投資により購入タイミングを分散させることで、将来の価格下落の可能性に備えることにもつながります。

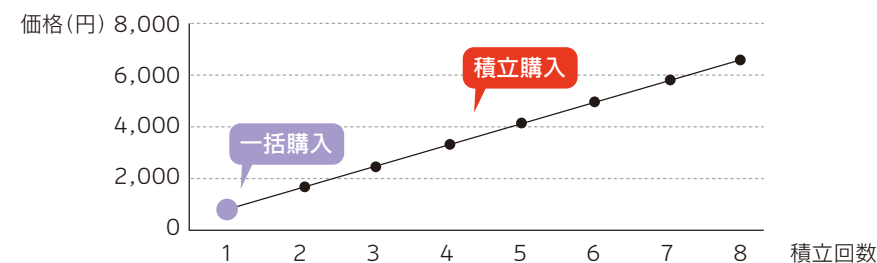
### 価格が右肩下がりの場合

どちらも損をしますが、一番高い価格で購入した一括投資よりも積立投資の方が平均購入単価が低くなるので有利となります。



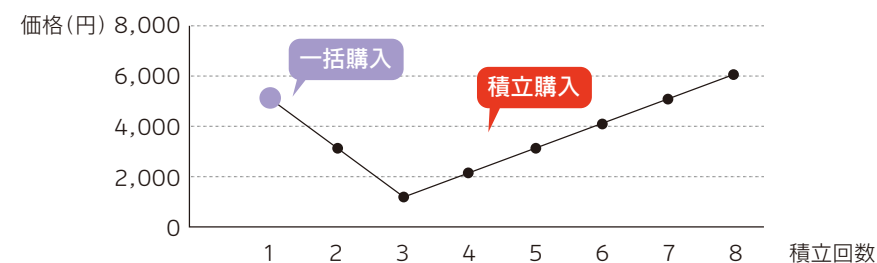
### 価格が右肩上がりの場合

どちらも収益が出ますが、一括投資が一番安い価格で購入できたので、一括投資が有利です。



### 価格が上下した場合

図のように変動した場合は、最終的に価格が上昇していることもあり、どちらも収益が出ます。ただし、積立投資では価格が下がったときにたくさん購入できたので、収益が多くなります。

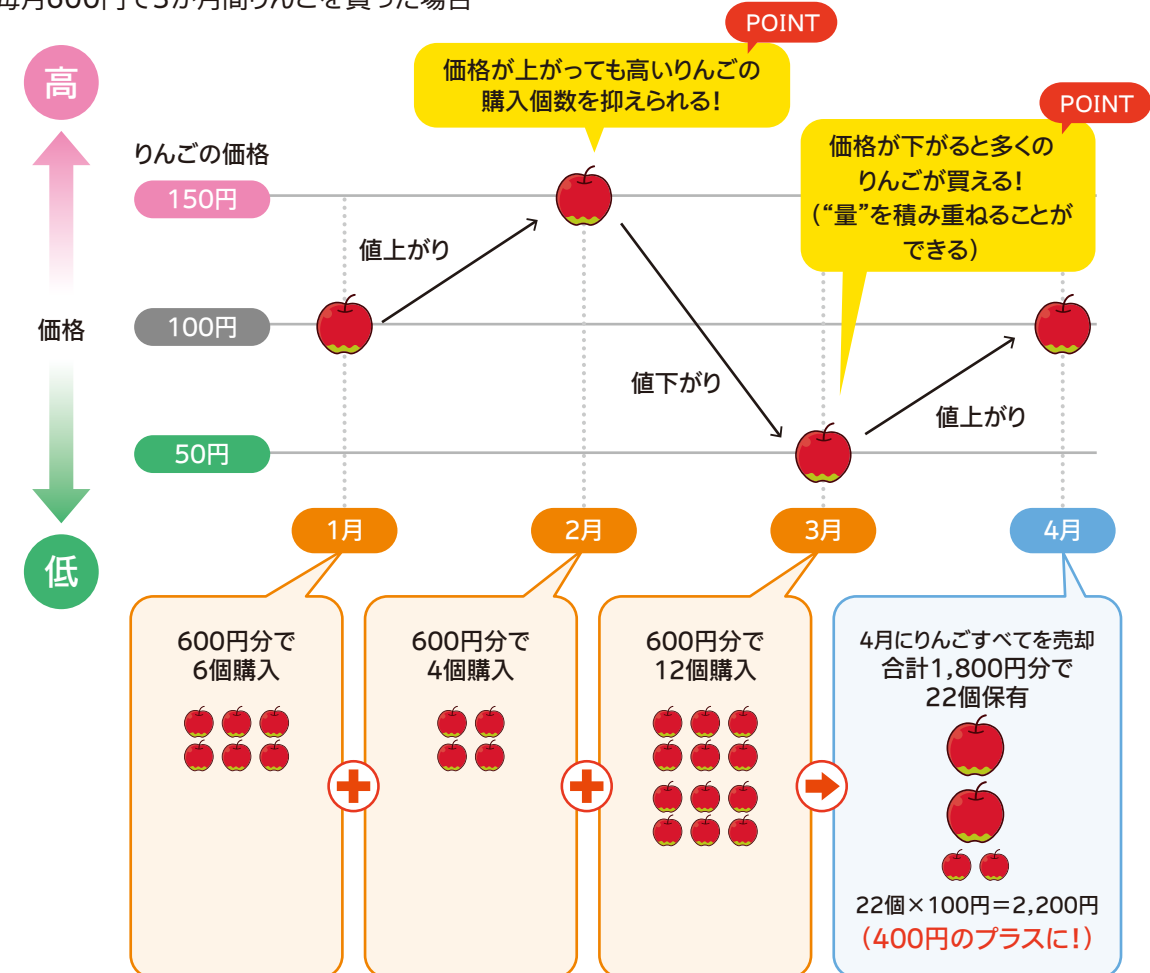


▶積立投資と一括投資のどちらがよいかは、投資目的や資産状況によって異なるため、それぞれのメリット・デメリットを把握したうえで検討が大切です。

## 積立投資の仕組みと効果を見てみましょう

積立投資は購入時期が分散されることから、分散投資の効果も期待できます。

●毎月600円で3か月間りんごを買った場合



3か月間で22個のりんごが買えました。りんごの平均購入価格は約81.8円です。持っていたりんごを4月にすべて売ってお金に替えたところ、400円の収益が出ました。もし、1月に100円のリんごを1,800円分まとめて買っていたら収益はゼロでしたが、毎月買うことで収益が出ました。このような投資方法をドル・コスト平均法といいます。

### 参考 ドル・コスト平均法とは？

価格が変動する商品に対して「常に一定金額を、定期的」に購入する方法です。投資金額を一定にすることで、価格が低いときには購入量が多く、価格が高いときには購入量が少なくなり、平均購入単価を抑えることが期待できます。

\*ドル・コスト平均法は、将来の収益を保証したり、価格下落時において損失を防ぐものではありません。

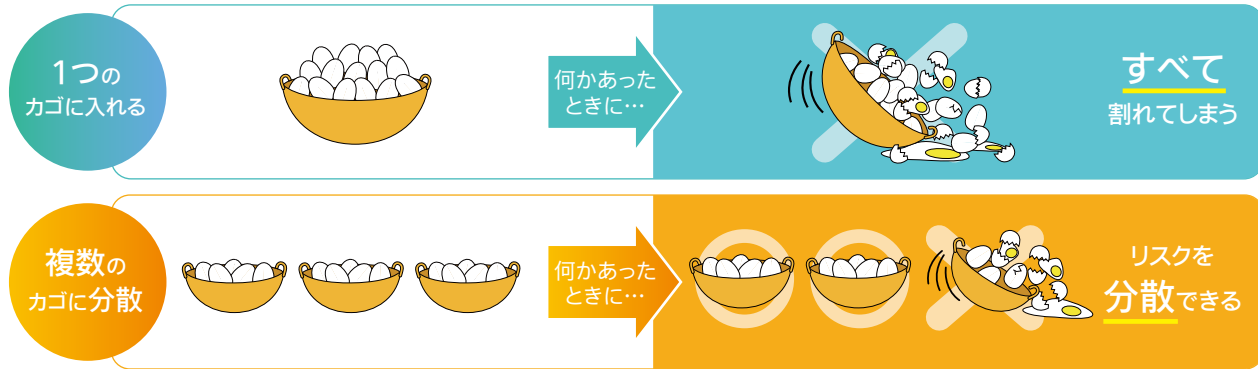
▶ドル・コスト平均法は、「長期・積立・分散投資」を実践するうえでの大きな武器となります。



# 分散投資って？

## 「分散投資」とは、投資商品・銘柄を1つに絞るのではなく、複数に分散することです

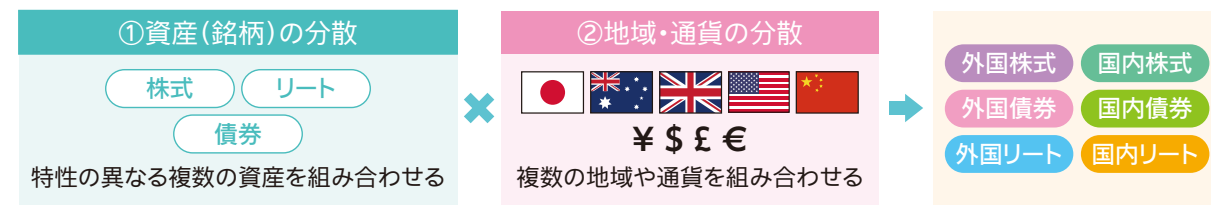
「卵は1つのカゴに盛るな」という格言があります。卵を1つのカゴに入れておいた場合、落としてしまうとすべて割れてしまいますが、複数のカゴに分散して入れておけば、1つのカゴを落として卵が割れてしまっても、ほかのカゴの卵は影響を受けません。資産運用にも同じことがいえます。



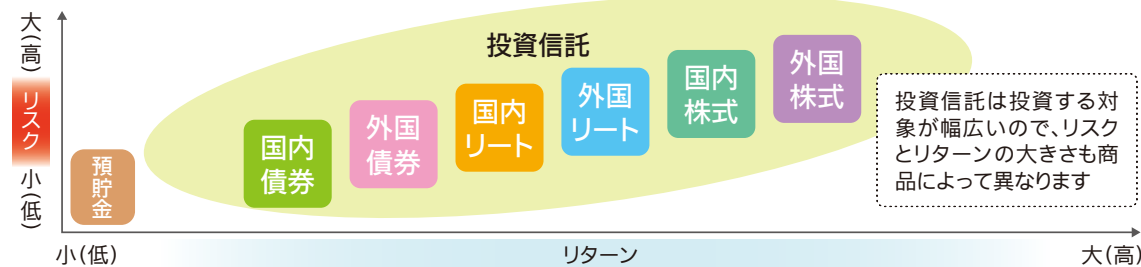
▶ 投資先を1つではなく分散することで、どれかが大きく値下がりしてもすべての資産が値下がりすることを防ぐ効果が期待できます。

## 分散投資の考え方は大きく分けて2つあります

投資対象をより幅広く選択することで、偏ったリスクをとることなく、安定したリターンを期待できるようになります。また、国内のみならず世界に視野を広げた分散投資を実践することで、投資の効果はいっそう高まります。



### ●金融資産別リスクとリターンの関係イメージ



▶ 資産(銘柄)や地域・通貨の分散をさせることで、リスクをさらに軽減して安定した収益が期待できます。資産(銘柄)のリスク・リターンを知ること、ご自身の運用方法に適した銘柄を選びましょう。

## 資産の好調・不調は、時代とともに変わっていきます

年代によって好調な資産は異なるため、常に上位の資産を予測し続けるのはとても難しいことです。

### ●資産別リターン 歴代ランキング

	2004年	2005年	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年
1位	国内リート 31.9%	新興国株式 50.1%	新興国株式 30.4%	新興国株式 28.0%	国内債券 3.4%	新興国株式 79.2%	国内リート 34.1%	国内債券 1.9%	国内リート 41.0%
2位	新興国株式 17.1%	国内株式 45.2%	国内リート 28.8%	外国債券 4.5%	元本保証 0.0%	外国株式 37.7%	国内債券 2.4%	外国債券 0.2%	外国株式 31.9%
3位	国内株式 11.3%	外国株式 24.7%	外国株式 23.8%	外国株式 4.3%	外国債券 -15.5%	バランス型 15.8%	新興国株式 1.4%	元本保証 0.0%	新興国株式 29.4%
4位	外国株式 10.1%	バランス型 18.6%	バランス型 10.8%	国内債券 2.7%	バランス型 -27.2%	国内株式 7.6%	国内株式 1.0%	バランス型 -5.4%	国内株式 20.9%
5位	バランス型 7.4%	国内リート 12.1%	外国債券 10.0%	バランス型 1.2%	国内株式 -40.6%	外国債券 7.4%	元本保証 0.0%	外国株式 -8.9%	外国債券 20.4%
6位	外国債券 7.3%	外国債券 10.1%	国内株式 3.0%	元本保証 0.0%	国内リート -48.6%	国内リート 6.2%	外国株式 -2.4%	国内株式 -17.0%	バランス型 19.6%
7位	国内債券 1.3%	国内債券 0.8%	国内債券 0.2%	国内リート -3.1%	外国株式 -52.6%	国内債券 1.4%	バランス型 -3.2%	国内リート -22.2%	国内債券 1.9%
8位	元本保証 0.0%	元本保証 0.0%	元本保証 0.0%	国内株式 -11.1%	新興国株式 -63.1%	元本保証 0.0%	外国債券 -12.7%	新興国株式 -24.5%	元本保証 0.0%

	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
1位	外国株式 54.8%	国内リート 29.7%	国内株式 12.1%	国内リート 9.9%	新興国株式 29.8%	国内リート 11.1%	外国株式 28.0%	外国株式 10.8%	外国株式 38.3%
2位	国内株式 54.4%	外国株式 21.4%	国内債券 1.1%	外国株式 5.4%	国内株式 22.2%	国内債券 1.0%	国内リート 25.6%	新興国株式 10.1%	国内リート 20.0%
3位	国内リート 41.1%	外国債券 16.4%	バランス型 1.0%	新興国株式 5.3%	外国株式 18.7%	元本保証 0.0%	国内株式 18.1%	国内株式 7.4%	バランス型 15.8%
4位	バランス型 33.5%	バランス型 13.9%	元本保証 0.0%	国内債券 3.0%	バランス型 11.2%	外国債券 -4.5%	新興国株式 14.3%	バランス型 6.1%	国内株式 12.7%
5位	外国債券 22.7%	国内株式 10.3%	外国株式 -0.9%	バランス型 1.8%	外国債券 4.7%	バランス型 -7.0%	バランス型 14.0%	外国債券 5.9%	新興国株式 6.4%
6位	新興国株式 15.5%	新興国株式 8.8%	外国債券 -4.5%	国内株式 0.3%	国内債券 0.0%	外国株式 -10.2%	外国債券 5.5%	元本保証 0.0%	外国債券 4.6%
7位	国内債券 2.0%	国内債券 4.2%	国内リート -4.8%	元本保証 0.0%	元本保証 0.0%	国内株式 -16.0%	国内債券 1.6%	国内債券 -0.8%	元本保証 0.0%
8位	元本保証 0.0%	元本保証 0.0%	新興国株式 -16.7%	外国債券 -3.0%	国内リート -6.8%	新興国株式 -18.8%	元本保証 0.0%	国内リート -13.4%	国内債券 -0.1%

<出所>

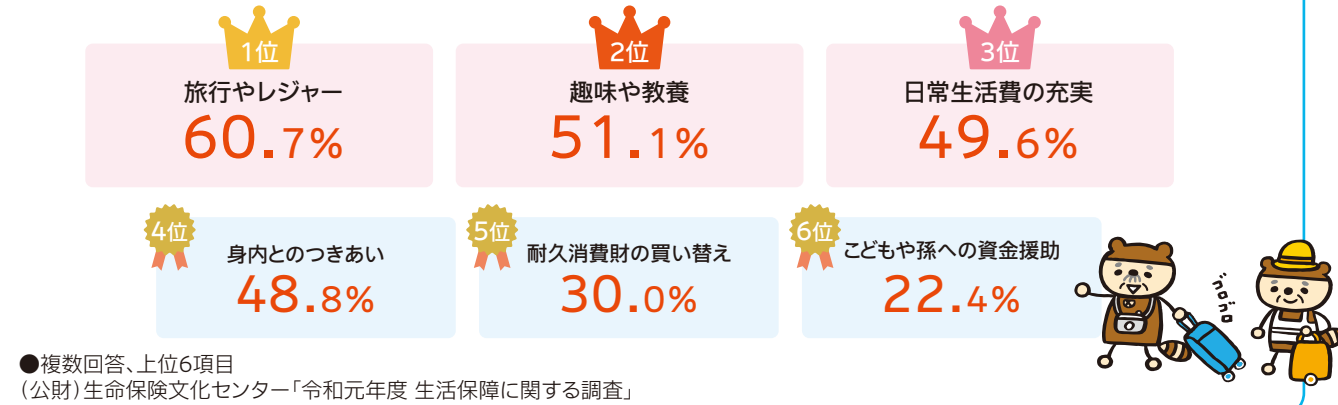
- 国内株式: TOPIX (配当込み)、外国株式: MSCIコクサイ (配当込み、円ベース)、国内債券: NOMURA-BPI (総合)、外国債券: FTSE 世界国債インデックス (除く日本、円ベース)、新興国株式: MSCIエマージング・マーケット・インデックス (配当込み、円ベース)、国内リート: 東証REIT指数 (配当込み)
- バランス型資産は国内株式17.5%、外国株式32.5%、国内債券25%、外国債券25%の投資比率として毎月末リバランス。
- 運用コスト(信託報酬やリバランスに係る費用等)は考慮していません。利息・配当等は再投資したものと計算しています。
- 上記は一定の前提条件のもとで当社が行ったシミュレーションの結果であり、実際の投資成果ではありません。また、将来の成果を示唆あるいは保証するものではありません。
- MSCIのインデックスは、MSCIインク(以下、MSCI)が開発した指数です。同指数に関する著作権、知的財産権、その他一切の権利はMSCIに帰属します。また、MSCIは同指数の内容を変更する権利および公表を停止する権利を有しています。
- TOPIX、東証REIT指数は、東京証券取引所の知的財産であり、東京証券取引所は、指数の算出もしくは公表の方法の変更、指数の算出もしくは公表の停止または指数の商標の変更もしくは使用の停止を行う権利を有しています。
- NOMURA-BPI総合指数は、野村証券株式会社<sup>※</sup>が公表している、日本の公募債券流通市場全体の動向を表す投資収益指数で、一定の組入れ基準にもとづき構成されたポートフォリオのパフォーマンスをもとに計算されます。NOMURA-BPIに関する一切の知的財産権その他一切の権利は、すべて野村証券株式会社<sup>※</sup>に帰属します。野村証券株式会社<sup>※</sup>は、ファンドの運用成果等に関し、一切責任ありません。
- FTSEのインデックスはFTSE Fixed Income LLCの知的財産であり、指数に関するすべての権利はFTSE Fixed Income LLCが有しています。

※2023年2月1日より「野村フィデューシャリー・リサーチ&コンサルティング株式会社」に変更となります。

▶ 分散投資することにより、時代の変化や様々なアクシデントの影響をより軽減できます。資産(銘柄)を分散して保有することで、安定した成果につなげることができます。

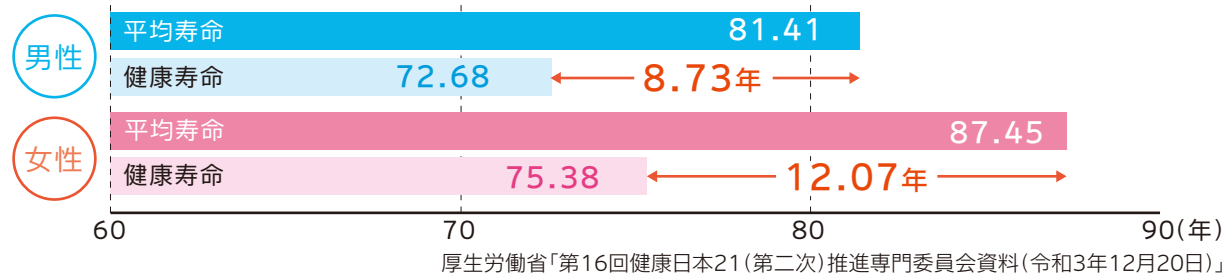


## ゆとりのある老後にやりたいことは？



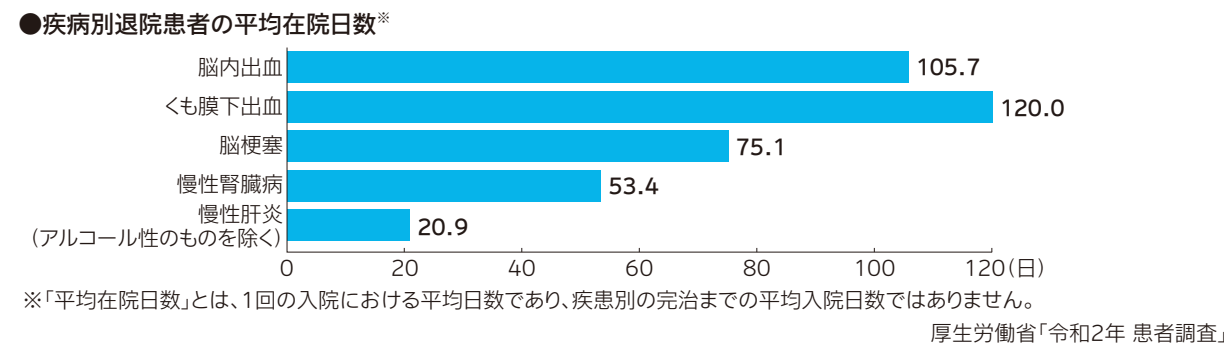
## 平均寿命と健康寿命とは？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間をいいます。平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば、医療費や介護費の増加による家計への影響が懸念されます。老後の生活資金の準備や健康に配慮することに加え、こうした期間に対する備えも考えた方がよいかもしれません。

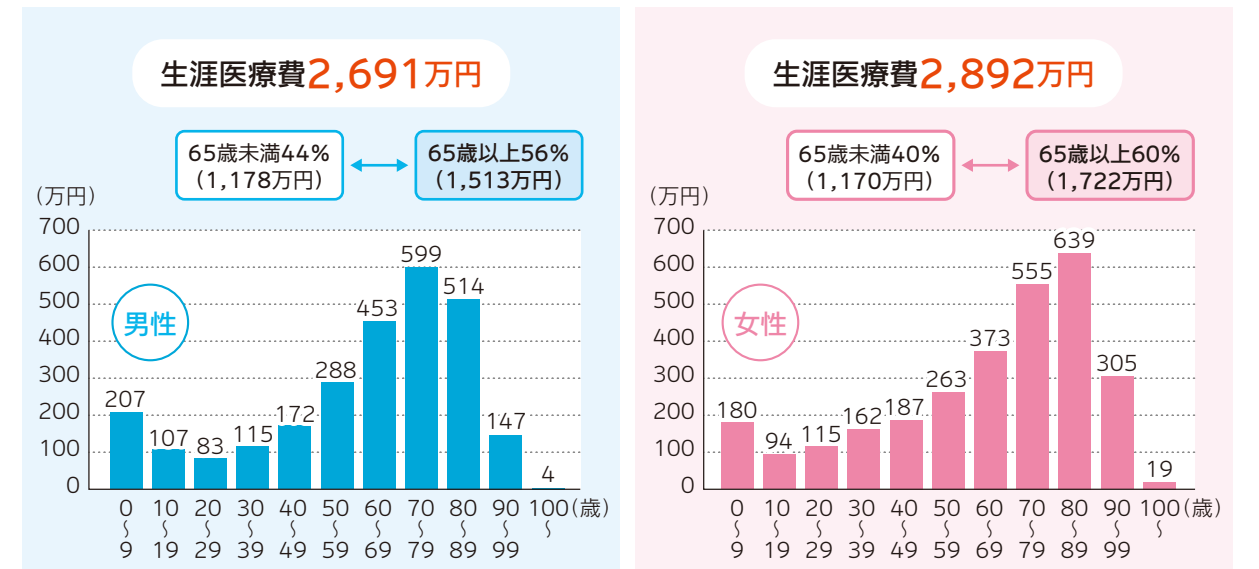


## 生活習慣病の悪化により 長期間の闘病生活から収入が減少する可能性も…

病気やケガによる治療費や働けなくなったときの収入減少に対する公的保険制度もありますが、それだけでは不足する可能性があります。



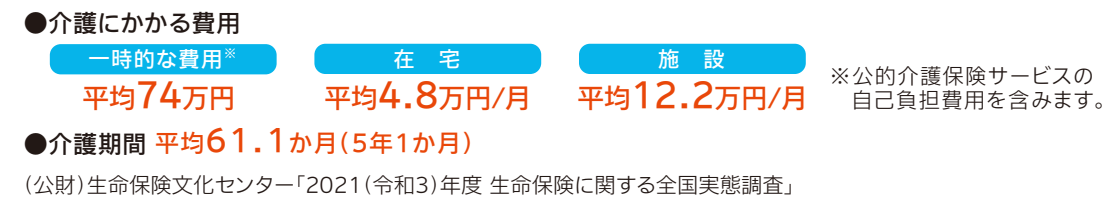
## 65歳を越えると医療費の負担が大きくなります



厚生労働省「生涯医療費(令和元年度)」  
●令和元年度の年齢階級別1人あたり国民医療費\*をもとに、「令和元年簡易生命表」による定常人口を適用して推計。  
※当該年度内の医療機関などにおける保険診療の対象となり得る傷病の治療に要した費用を推計したものである。保険診療の対象となり得る傷病の治療に要した費用は、実際に医療保険などによって支払われたもの(患者の一部負担を含む)、公費負担によって支払われたもの(患者の一部負担を含む)、全額自費によって支払われたもので構成される。

## 医療費だけでなく介護費用もかかることがあります

介護やリハビリなどの療養では、身体の状態に応じて、様々な出費が予想されます。

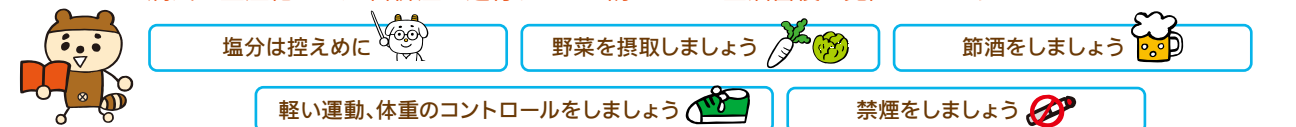


### 参考

#### 生活習慣病の予防

食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣は、生活習慣病の発症・進行に深く関与していると考えられています。

病気が重症化したり、合併症へ進行するのを防ぐために生活習慣を見直しましょう!



老後にやりたいことや理想の資産形成を実現するためには、健康であることも大切です。

充実した人生を実現させるためには  
**お金の健康**と**からだの健康**がとても大切です。



経済的に余裕があれば  
 より充実した老後を過ごすことが  
 できます。

健康な状態を保ち続けることで  
 より有意義な人生を送ることが  
 できます。



投資に興味はあるけど、  
 何からはじめたらいいか  
 わからない・・・



健康診断で  
 指摘を受けているけど、  
 どのように生活を改善して  
 いいかわからない・・・



自分の老後の生活費が  
 いくらかかるかわからない・・・



将来の健康のために日々  
 取組みをしたいけど  
 何をしたらいいかわからない・・・

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

充実した人生を実現させるために今から  
 2つの健康について一緒に考えてみませんか？