

明治安田生命 川崎支社

6月度 NextGeneration研修会

**2026,6,30
k'sらぼ株式会社**

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております。 ©2026 k'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)

目次

主旨（ゴール）

最新の情報や現状に対し、FPとしてアンテナを高く持ち、
情報に接する中で自分なりの「解」を持ちあわせ、その中で当社の優位点
（含む課題）を習熟し、新規主力販売を通じて、最高のお客さま満足を実現する！

本日の次第

- I. 6・7月のトピックスをふまえたニード喚起・アプローチのポイント
 1. 6月にあったトピックス
 2. 年金セミナーから読み解く、積み立てマーケットについて

本日の資料投稿先



<https://labo-ks.co.jp/kawasaki/>

1.6月のトピックス

リストアップや訪問先のヒント

No	ページ	チェック	ポイント	説明
1		☐	循環器系の保障が旧型である 3年間保障を変えていない	・ P16の 重い生活習慣病への備え各社変遷 を活用し、保障の最新化を訴求
2		☐	据え置きされている方、または配当金 が積み立っている方（他社含む）	・ 各社の据置金・配当金の利率を把握し、 よりよい受取率の商品を情報提供 ！
3		☐	今年、「保障の定期点検」を実施されて いないお客さま	・ お客さまのライフステージの最新化 と、物価高などを反映したシミュレーションを手交 ・ 5月からの 子ども・子育て支援金の徴収開始で手取り減。固定費を見直し ！
4		☐	一社会人2年目	・ 社会人2年目の6月支給の給与から、前年（1月～12月）の所得に応じた 住民税の天引きがスタート します。固定費をしっかり見直すきっかけにする！
5		☐	一法人	・ 子ども・子育て支援金の徴収開始。 従業員が多い会社ほど、労使折半分の負担が増えています ！ランニングコストを見直すタイミングです！ ・ 父の日 （6月21日）や ゴルフ記念日 （5月28日）の有効活用も
6		☐	6月15日（月）	・ 公的年金支給日 ！月つ、1年に1度の改定日！2026年度の公的年金が支給されます！ 老齢基礎年金：816,000円／年→847,300円／年にアップ ！
7		☐	6月30日（火）	・ 公務員の賞与支給日 ！銀行や証券会社の活動画が活発になります！お客さまの志向に合致した最適な積み立てポートフォリオをご提案！担当職域・お客さまの賞与関連情報はしっかりヒアリング！
8		☐	小学校1年生（低学年）のお子さま をお持ちのお客さま	・ 子どもは5月から行動範囲が広がり（環境になれる）、 交通事故が急増する月 （詳細は、 ●k's🔗:小学生の交通事故が多い月 ）。 改正道路交通法 もあり、自転車関連の話題をよりクローズアップ！ k's🔗

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 ©2026k'sラボ株式会社

日付：2026年 6月 30日（火）／公務員の賞与支給日

今日の行き先

No	TOPIX	媒体	解説	活用・リストアップのヒント
1	ネット銀、夏の定期金利1%ボーナス取り込みへ引き上げについて	日経8 投資・積み立て	- ネット銀行が定期預金金利を引き上げ、夏のボーナス取り込みを狙っている。 - auじぶん銀行が1年物金利を期間限定で年1.3%とするほか、複数行が1.2%台に設定した。これに対しメガバンクはポイント付与で実質利回りを高めて対抗する。 - 日銀による家計定期預金残高は4月末時点で160兆3,961億円と前年同月比5.1%増えており、需要は根強い。背景には日銀の融資制度終了に伴う返済本格化があり、ネット銀にとって貸出原資となる預金獲得は今後の成長を左右する。しかし、メガバンクの攻勢や預金金利引き上げは利ざや縮小に直結するため、ネット銀の競争環境は厳しさを増している。	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認(とくに預貯金)から、リバランスへのアドバイス - お客さまの志向に応じた商品を訴求
2	円、対ドル39年半ぶり安値一時162円迫るについて	日経1 投資・積み立て	- 円が対ドルで一時1ドル=161円97銭近辺まで下落し、1986年12月以来39年半ぶりの安値を記録した。円相場はこの4年半で対ドルで3割近く下落している。 - 日銀は政策金利を1%に引き上げたものの、物価上昇の影響を除いた実質金利が低水準に留まる為、利上げが追いついていないと市場は判断している。 - 中東不安などからくる有事のドル買いの影響もあるものの、この日米の金利差を背景とした根強い円売り圧力が、歴史的な円安・ドル高水準をもたらす要因となっている。	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認(とくに米国ドル建て)から、リバランスへのアドバイス - お客さまの志向に応じた商品を訴求
3	個人マネー膨らむ余力「待機資金」16兆円、最高水準について	日経2 投資・積み立て	- 日本株の上昇により個人投資家の懐が温まり、証券口座の待機資金(MRF)残高が5月末時点で16兆4,477億円と、過去最高水準に積み上がっている。 - 新NISAや単元未満株取引の普及を追い風に個人の投資余力は大幅に拡大しており、今後の株安局面においては、個人の「逆張り」傾向が相場を強力に下支えする力になると期待されている。	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認から、リバランスへのアドバイス
4	ペット仲介、トラブル続くについて	日経39 ライフ・ペット	- 犬猫の譲渡マッチングサイトでのトラブルが多発している。 - 元の飼い主が譲渡後に返却を求めて訴訟に発展する事例や、無登録業者が実費名目で5万円を支払わせたとして動物愛護法違反で逮捕される事例が発生している。 - マッチングサイトは、殺処分を減らすセーフティーネットとして30万件以上の実績を持つ大手もあり普及が進む。しかし、規制が緩く、譲渡契約書の未締結などが問題視されている。	- ペットの話題として活用 - お客さまペット飼育の有無から、誕生日(定期訪問の機会の創出)等情報収集 - ペット保険の訴求まで

市況情報※

日経平均/前日比	69,468.11/	107.23	定期預金金利(1,000万以上/10年)	0.900%	
TOPIX	3,982./	18.64	国債(5年)/前日差	1.877%/	0.001
ダウ平均	52,182.74/	306.63	国債(10年)	2.639%/	0.004
上海総合指数	4,073.9/	46.64	米国債(10年)	4.379%/	0.004
ドル円	161.82-83	20銭安	中国国債(10年)	1.709%/	▲0.018

今日は何の日

- ・ **ハーフタイムデー**⇒ 一年も残す所あと半分となる日
- ・ **トランジスタの日**
- ・ **アインシュタイン記念日**

誕生日うらない

本日生まれの方の特徴：理解されづらい、特異な才能の持ち主

長所

- ・芯が強い
- ・探究心が強い
- ・自分の意見を強く主張する

短所

- ・冷たく見られがち
- ・計画性が無い
- ・正確な情報を掲載する

誕生花：ビヨウヤナギ
花言葉：気高さ・多感

誕生日
カラー
事務



ドル円 161.82-83 **20銭安** **中国国債(10年)** 1.709%/ ▲0.018%
 独自の世界を持っている。物事に熱意が無い。
 当座預金利息 0.001%
 当座預金利息 0.001%
 当座預金利息 0.001%

本日の深掘り：夏の賞与に関する調査！（2026）

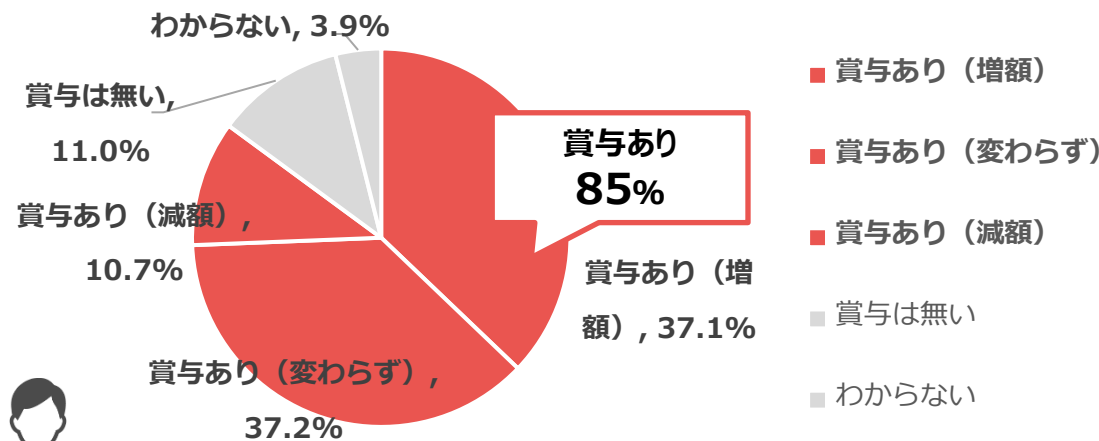
2026年
夏の公務員賞与支給日
6月30日(火)

○ 2026年夏の賞与に関する調査では、企業の37.1%で夏ボーナス「増加」！平均支給額は47.7万円、前年から1.8万円増で、業績回復と物価高が後押しということ。一方で、「中東情勢」でボーナス抑制の動きも！

1. 結果サマリー（2026）

- 夏のボーナス「支給あり」85.0%
- ボーナス支給額平均は47.7万円（前年差+1.8万円）
- 夏のボーナスの使い道は、1位が「預貯金」で前年から大幅増
- 使い道で、「投資系」が前年度から大幅躍進（12.5%+4.3pt）
- 使い道のうち、「預貯金等」と「投資計」が多くを占める（94.0%）

2. 夏季賞与の支給状況（有効回答企業1,043社／帝国データ）



3. 今年の夏のボーナスの使い道を教えてください。

（3つまで／支給されない・わからない除く／n=3000）

	2024	2025	2026	前回差
貯金・預金	70.8	67.6	72.3	4.6
旅行（宿泊を伴うもの）	12.7	13.4	15.5	2.1
食品（ふだん食べるもの）	10.8	12.5	11.8	▲0.7
財形貯蓄	8.5	7.1	9.2	2.1
外食	10.4	7.7	8.2	0.4
投資信託	5.9	4.4	7.1	2.7
株式	4.4	3.8	5.4	1.6
衣服	5.7	5.0	5.2	0.2
旅行（日帰り）	5.1	4.0	4.3	0.3
食品（お取り寄せなど、特別なもの）	3.0	3.5	3.9	0.3
特にない	19.1	20.3	20.9	0.6

預貯金と財形(低リスク)で
81.5%

投資系(高リスク)で
12.5%

積み立ては、
94.0%!
一部は積立!

賞与に関する調査データは、さまざまな媒体から出ています！今回紹介させていただいた調査結果では、「**預貯金等（低リスク）**」と「**投資系（高リスク）**」が**多くを占めます！**ぜひ、お客さまの積み立て志向を確認して、志向に沿った商品をご案内していきましょう！

2. 積み立てマーケットについて (年金セミナーからよみとく)

＊ ＊ 支社 presents

資産形成セミナー － 年金について －



2026,6
今日一日を最高な一日にする
k's らぼ

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております。 © 2026 k'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)

I. 年金の基本

- 私たちのセカンドライフを支える年金制度を理解する！

公的年金とは

II. セカンドライフにお金はいくら必要か？

- 夢のセカンドライフ！？果たしていくら必要なのか？

いくら必要か

III. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

- もらえる金額を理解することで、備える金額がわかる！

いくらもらえるか

IV. 何で備えればいいのか

- 銀行の貯金？新NISA？iDeCo？保険、、、
どれが自分に一番合っているのか？

どう備えるか

(参考) 年金制度を知るうえで、参考となる資料一覧

資料名	年金制度基礎資料集 (2025年9月)	年金積立金の運用状況について (2024年度／2025年9月)	業務概況書 2024年度
管轄	厚生労働省	厚生労働省	年金積立金管理運用独立行政法人 (GPIF)
内容	- 厚生労働省が公開している、年金制度（公的・私的）の説明資料。 - P8とP11は重要!	年金積立金の運用の目的と仕組みから、年金積立金の運用実績（年度別）が記載されている資料。P12は必見!	- 年金を運用している法人が公表している、2022年度の年金の運用実績。 - 投資や積み立ての参考にも活用できる!
リンク先 QRコード	https://www.mhlw.go.jp/stf/nenkin_shikumi.html	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/zaisei/tsumitate/index.html	https://www.gpif.go.jp/operation/last-years-results.html
			

I. 年金の基本

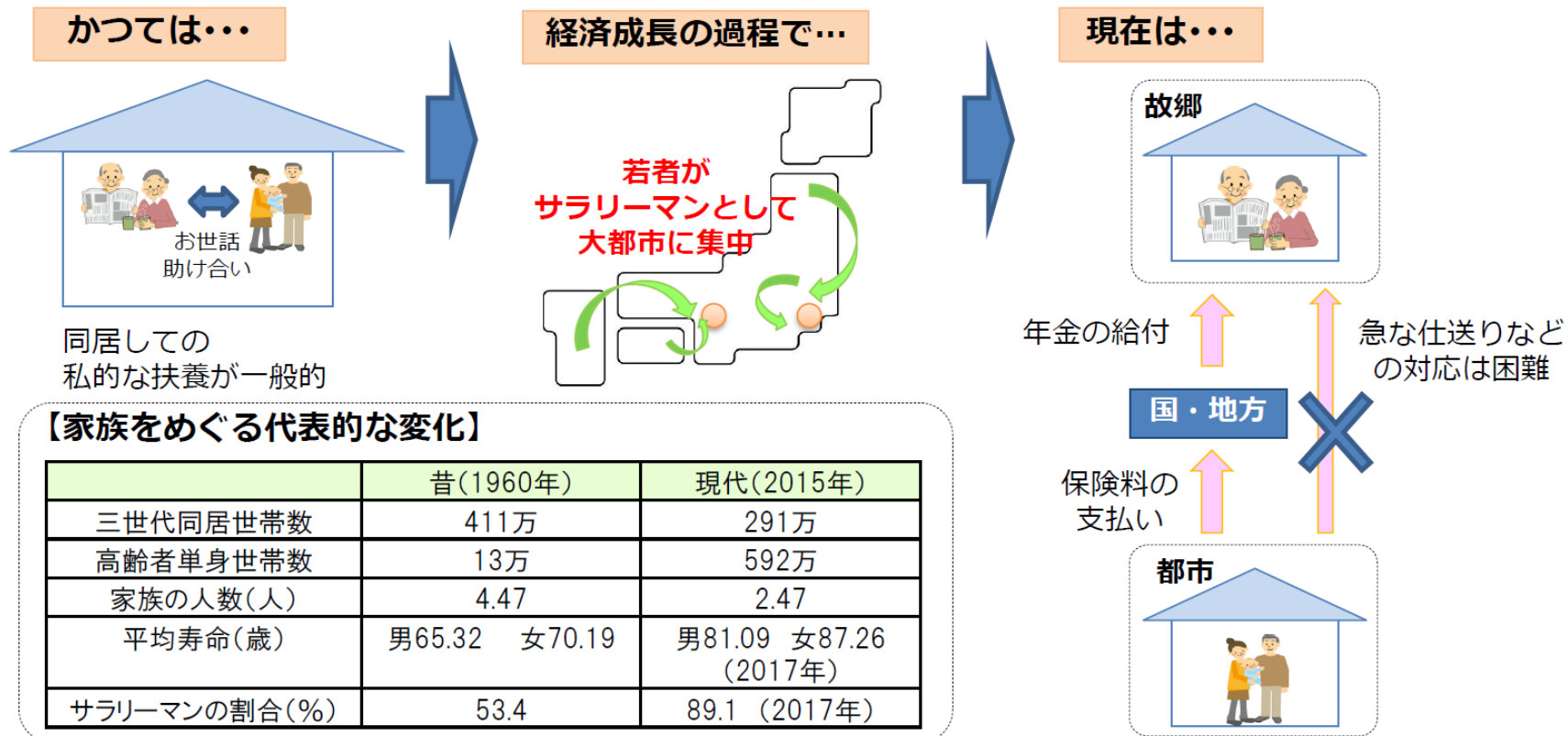


公的年金制度が整備された背景とは

I. 年金の基本

1. 公的年金制度が整備された背景

- かつては、親と同居して農業や自営業と一緒に営む人が多く、自分で親を養っていた。
- 経済成長の過程で、親と別居して都市で働く人が多くなったため、自分で親を養うことが難しくなっていた。こうした社会変化の中で、社会全体で高齢者を支える公的年金制度が整備された。



社会の変化、予測できない将来に備えられる・・・？

I. 年金の基本

2. 公的年金は、予測できない将来に備える生涯にわたる「保険」

老後に備えて貯蓄をしても…

人は、何歳まで生きるかは予測できない
(どれだけ貯蓄をすればよいのかわからない)

いつ、障害を負ったり、小さな子どもがいる時に
配偶者を亡くす(=所得を失う)か、わからない

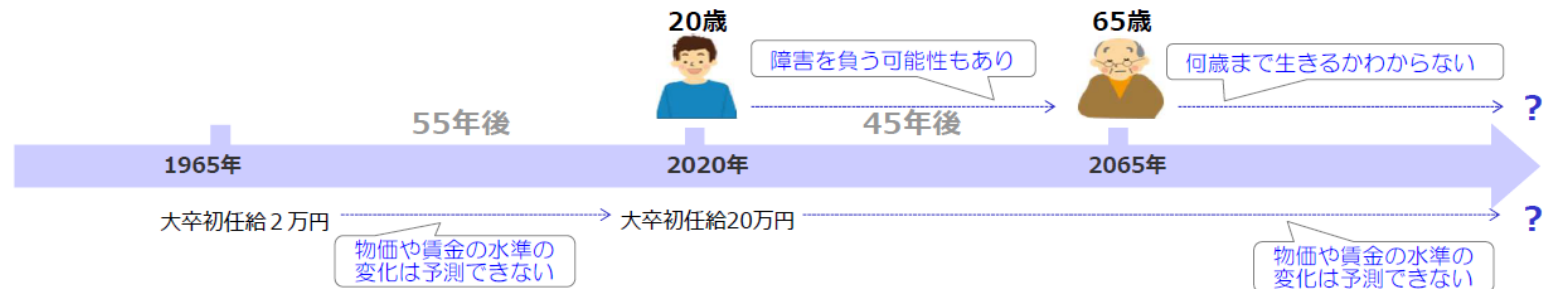
50年後の物価や賃金の変動は予測できない
(貯蓄しても、将来目減りするかもしれない)

公的年金なら…

終身(亡くなるまで)の支給

障害年金・遺族年金の支給

実質的な価値に配慮した年金の支給



「1万円」年金の時代

- ◆基礎年金 月約6.9万円(満額)(令和7年度)
- ◆基礎年金+厚生年金 月約15.1万円(平均)(令和5年度末)

【昔と今の物価の比較】

品 目	1965年	→	2020年	
鶏肉 100g	71.8円		128円	1.8倍
牛乳瓶 1本	20円		133円	6.7倍
うどん 1杯	53.7円		677円	12.6倍
カレーライス 1皿	105円		714円	6.8倍
コーヒー(喫茶店) 1杯	71.5円		512円	7.2倍
映画 1回	236円		1834円	7.8倍
ノートブック 1冊	30円		162円	5.4倍



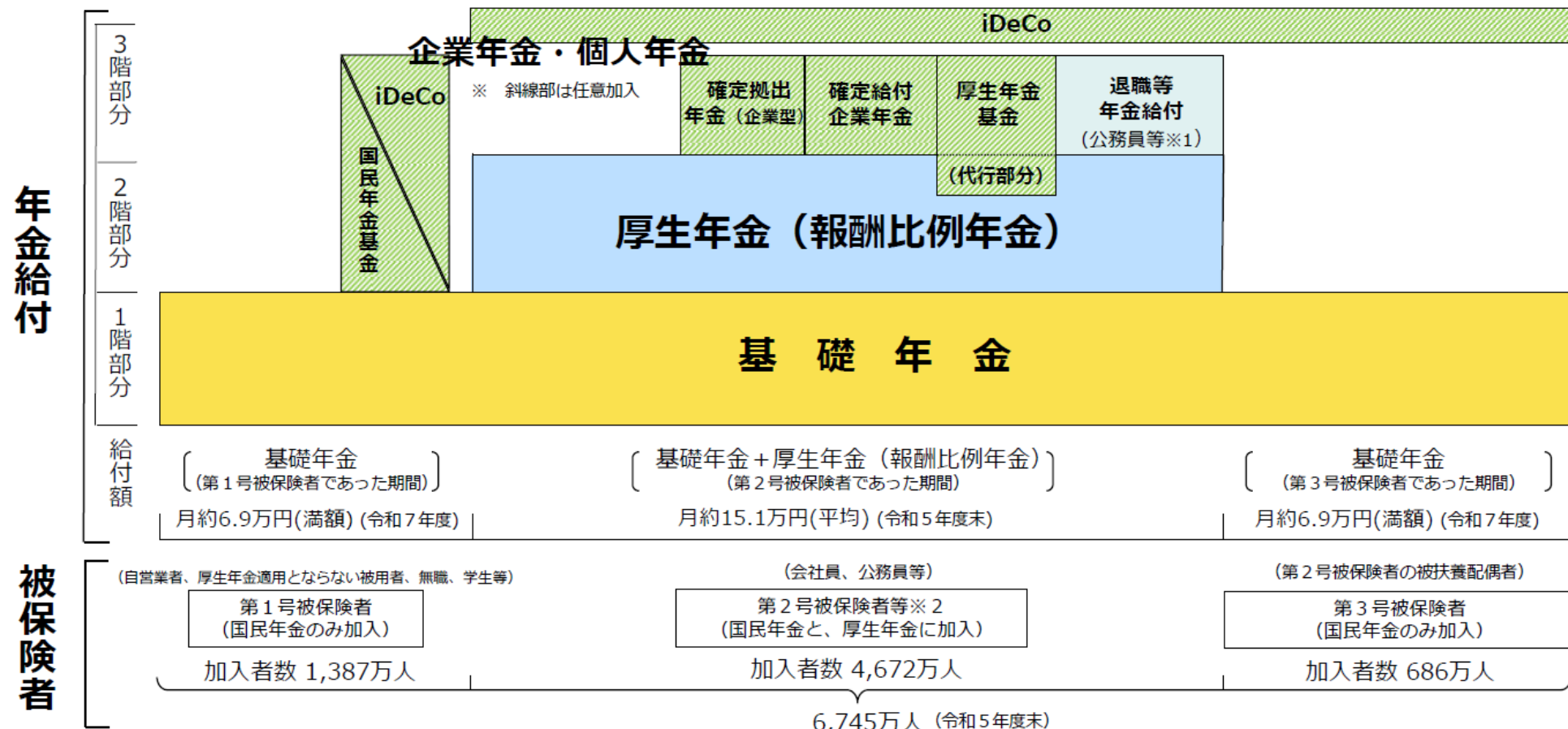
(出典：小売物価統計調査)

日本の年金制度はどうなっているか・・・

I. 年金の基本

3. 年金制度の仕組み

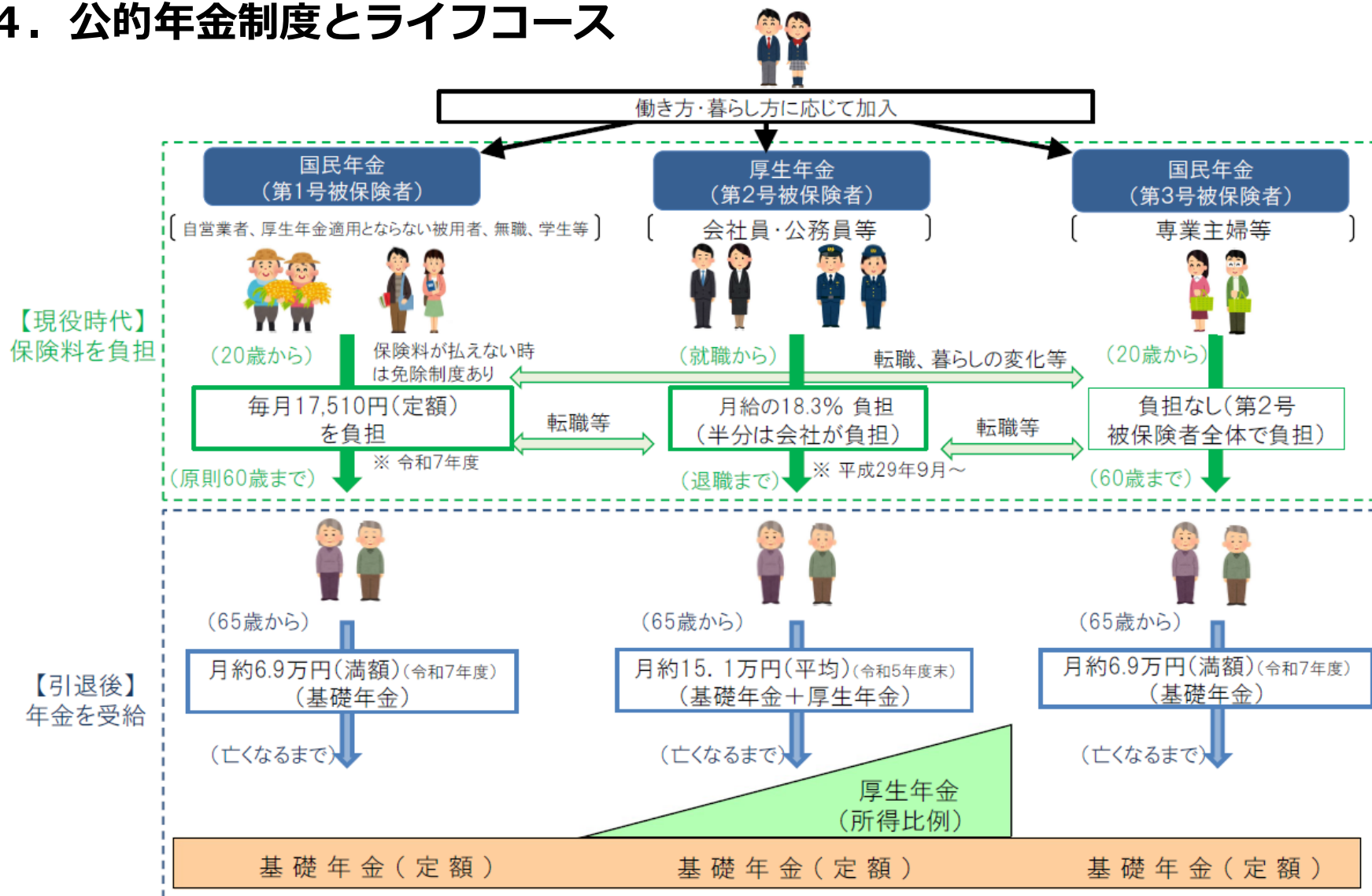
- 年金制度は、「3階建て」の構造。
- 1・2階部分の公的年金が国民の老後生活の基本を支え、3階部分の企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応。



制度とライフコース別にみると・・・

I. 年金の基本

4. 公的年金制度とライフコース



セカンドライフにいくら必要なのか・・・

II. セカンドライフに お金はいくら必要か？



何を参考にすればいいか・・・

Ⅱ. セカンドライフにお金はいくら必要か？

1. 年金2,000万円問題って、何だっけ！？

前提

- 2017年の平均寿命は男性81.1歳、女性87.3歳（女性の60歳時点の平均余命は29.28年／2021年）
- 2017年の高年齢夫婦無職世帯（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の毎月赤字額（収入－支出）の平均値は約5.5万円※詳細は下記表を参照

支出	
食費	64,444
住居	13,656
光熱・水道	19,267
家具・家事用品	9,405
被服及び履物	6,497
保健・医療	15,512
交通・通信	27,576
教育	15
教養・娯楽	25,077
その他消費支出	54,028
非消費支出	28,240
合計	263,717

（単位：円）

収入	
収入（勤め先等）	4,232
事業収入	4,045
社会保障給付（年金等）	191,880
その他収入	9,041
合計	209,198

約5.5万円×12ヵ月×30年

万円

が必要と試算される!!

参考：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
https://www.fsa.go.jp/singi/singi_kinyu/tosin/20190603/01.pdf

約5.5万円



自分は公的年金、いくらもらえるんだろう・・・

III. 私たちの年金、 自分はいくらもらえるか？



自分は公的年金、実は簡単に計算できる・・・！？

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

1. 保険料負担と年金給付（国民年金・厚生年金他）

- 年金額は、保険料を納付した期間（月数）と現役時代の賃金額（標準報酬）に応じて算定されます。

	国民年金制度	厚生年金制度
保険料負担	月17,920円（R8.4～） 月18,290円（R9.4～） →平成17年度から毎年280円ずつ引上げ。 →平成29年度以降、16,900円（平成16年度価格）で固定。 ※産前産後期間の保険料免除の開始に伴い、令和元年度以降は17,000円（平成16年度価格） ※所得水準に応じて、保険料の免除制度あり。	その月の報酬×18.3%（H29.9～） （労使折半） →平成17年度から毎年0.354%ずつ引き上げ。 →平成29年9月以降、18.3%で固定。 ※数値は民間被用者（第1号厚生年金被保険者）のもの ※月34万円稼いでいる人であれば、<u>本人が</u>、月々31,110円（34万×18.3%×1/2）負担。
	受給資格期間（10年※）を満たすことが必要 ※平成29年8月から受給資格期間を25年から10年に短縮	
年金給付	基礎年金（老齢）（65歳～） 給付額は、保険料を納付した期間で決定する。 （満額は定額） 847,300円 × $\frac{\text{保険料を納付した月数}}{480\text{月}}$ 令和8年度満額 ※ 昭和31年4月2日以後生まれの方の年金額の例 ※ 保険料全額免除期間＝1/2月 又は 1/3月として計算 平均額：月約5.8万円（令和5年度末）	厚生年金（老齢）（65歳～） 給付額は、現役時代の報酬と被保険者期間で決定。（報酬比例） 平均標準報酬 × $\frac{5.481}{1,000}$ × 被保険者期間（月数） 賞与を含む。過去の賃金は現在価値に評価。 （賃金スライド） 1人当たり平均額：月約15.1万円（基礎含む）（令和5年度末）



実際に計算してみましょう！

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

2. 実際にもらえる金額を計算してみましょう！

65歳になったときに「いくらもらえるか」を計算してみましょう！

<設定>

自分：国民年金は全期間（480月）納付。厚生年金は、平均標準報酬額20万円で22～60歳（456月）まで働いた（納付した）。

年金種類	国民年金 (年額)	厚生年金 (年額)	自助努力
計算式	$847,300\text{円} \times \text{納付済月数} / 480\text{月}$	$\text{平均標準報酬額 (円)} \times 5.481 / 1000 \times \text{働いた月数}$	ご自身の積み立てを 思い出してみよう！
計算			

月額に 直すと		
------------	--	--

ふむふむ



実際に備える金額を把握しよう・・・？

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

3. 実際に備える金額を計算してみよう！

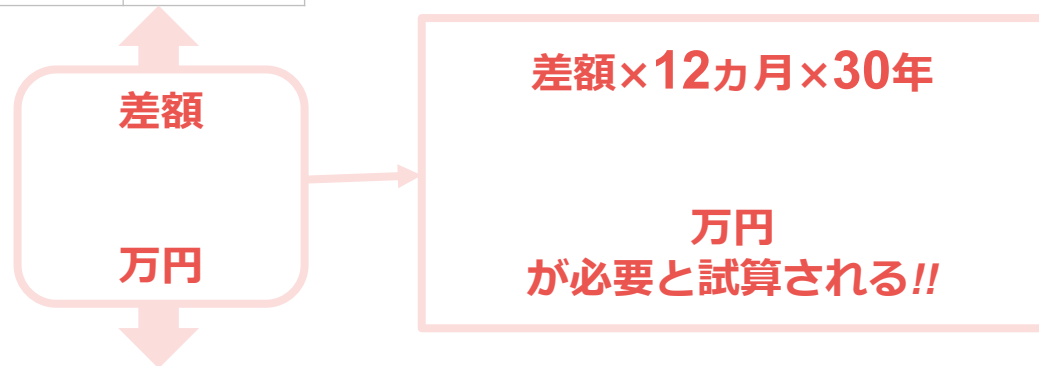
前提

- 2017年の平均寿命は男性81.1歳、女性87.3歳（女性の60歳時点の平均余命は29.28年／2021年）
- 2017年の高年齢夫婦無職世帯（夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯）の毎月赤字額（収入－支出）の平均値は約5.5万円※詳細は下記表を参照

支出	
食費	64,444
住居	13,656
光熱・水道	19,267
家具・家事用品	9,405
被服及び履物	6,497
保健・医療	15,512
交通・通信	27,576
教育	15
教養・娯楽	25,077
その他消費支出	54,028
非消費支出	28,240
合計	263,717

（単位：円）

収入		
自分	国民年金	／月
	厚生年金	／月
配偶者	国民年金	／月
	厚生年金	／月
その他積み立て		
合計		



日本の年金制度があるから大丈夫！？

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

warning ! 私たちを支える公的年金、今大変なことになっているんです！

▲12.8兆

17年後

17勝7敗

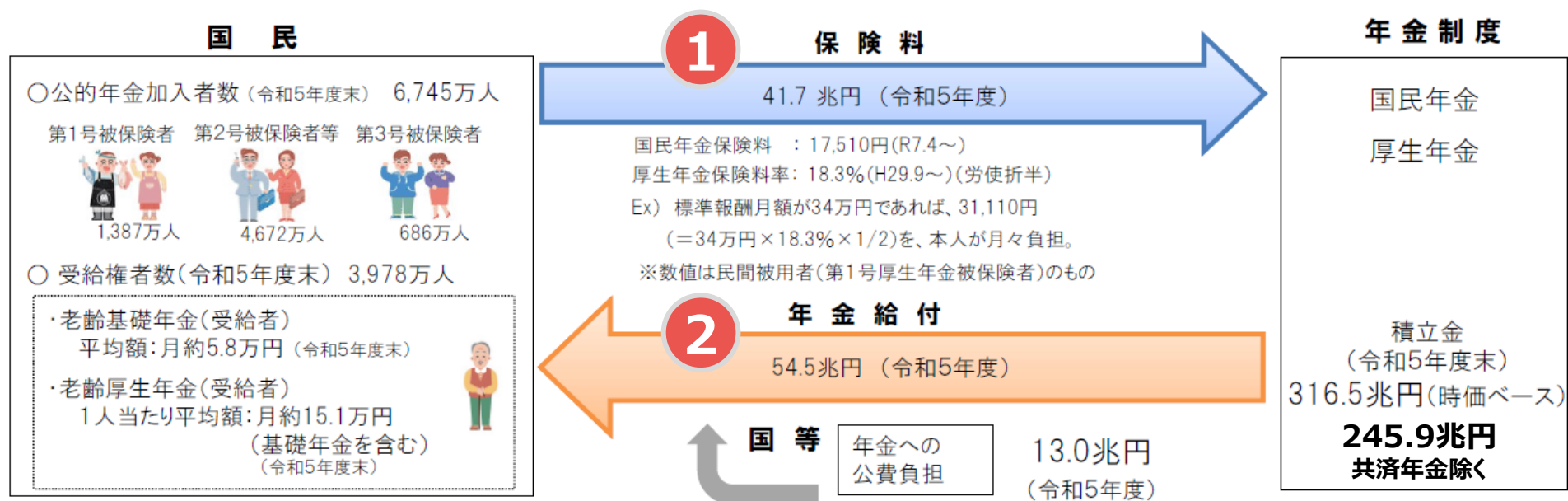
84.7万
→59.3万



この4つの数字は何だろう・・・

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

warning 1. 公的年金の「収支」はどうなっているでしょう！？



（1）令和5年（2023年）の年金の収支は、いくらになるでしょう？

私たちが払う保険料

給付される年金

収支



17年後って・・・

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

warning 2 . 日本の年金制度は、あと何年間「もつ」でしょうか？

(単位：兆円)

人口動態のみを反映、国庫負担およびマクロ経済スライドを除いた収支一覧

経過 年数	西暦	令和	人口総数 ※1	人口における割合		保険料収入※2		年金給付 ②	収支 ⑤	年金積立金 ④	
				20～64歳	65歳以上 (千人)	20～64歳	65歳以上 (%)				
	2023	5	123,751	67,270	36,584	54.4	29.6	41.7	54.5	▲12.8	245.9
	2024	6	123,161	66,811	36,703	54.2	29.8	41.5	54.9	▲13.3	249.8
	2025	7	122,544	66,347	36,771	54.1	30.0	41.5	55.2	▲13.8	246.0
	2026	8	121,903	65,896	36,805	54.1	30.2	41.5	55.6	▲14.1	241.7
1	2027	9	121,240	65,435	36,841	54.0	30.4	41.4	56.0	▲14.6	236.7
2	2028	10	120,555	64,936	36,905	53.9	30.6	41.3	56.3	▲15.0	231.2
3	2029	11	119,850	64,381	36,989	53.7	30.8	41.2	56.7	▲15.5	224.8
4	2030	12	119,125	63,716	37,159	53.5	31.2	41.0	57.4	▲16.4	217.4
5	2031	13	118,380	63,363	37,000	53.5	31.2	41.0	57.4	▲16.4	209.6
6	2032	14	117,616	62,613	37,197	53.2	31.6	40.8	58.2	▲17.4	200.6
7	2033	15	116,833	61,856	37,383	52.9	32.0	40.6	58.9	▲18.4	190.2
8	2034	16	116,033	61,029	37,592	52.6	32.4	40.3	59.7	▲19.3	178.5
9	2035	17	115,216	60,164	37,816	52.2	32.8	40.0	60.4	▲20.4	165.2
10	2036	18	114,383	59,284	38,084	51.8	33.3	39.7	61.3	▲21.6	150.2
11	2037	19	113,535	58,334	38,392	51.4	33.8	39.4	62.2	▲22.8	133.4
12	2038	20	112,674	57,329	38,723	50.9	34.3	39.0	63.2	▲24.1	114.5
13	2039	21	111,801	56,336	39,016	50.4	34.9	38.6	64.3	▲25.6	93.5
14	2040	22	110,919	55,426	39,206	50.0	35.4	38.3	65.2	▲26.9	70.4
15	2041	23	110,028	54,576	39,317	49.6	35.8	38.0	65.9	▲27.9	45.3
16	2042	24	109,131	53,792	39,352	49.3	36.0	37.8	66.3	▲28.5	18.6
17	2043	25	108,229	53,039	39,346	49.0	36.3	37.6	66.8	▲29.3	▲10
18	2044	26	107,326	52,338	39,286	48.8	36.6	37.4	67.4	▲30.0	▲40

年金積立金の
平均運用利回り
参照 

3.99%

※1：人口総数は、国立
社会保障・人口問題研究
データを使用：：
https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2017/pp29_ReportALL.pdf

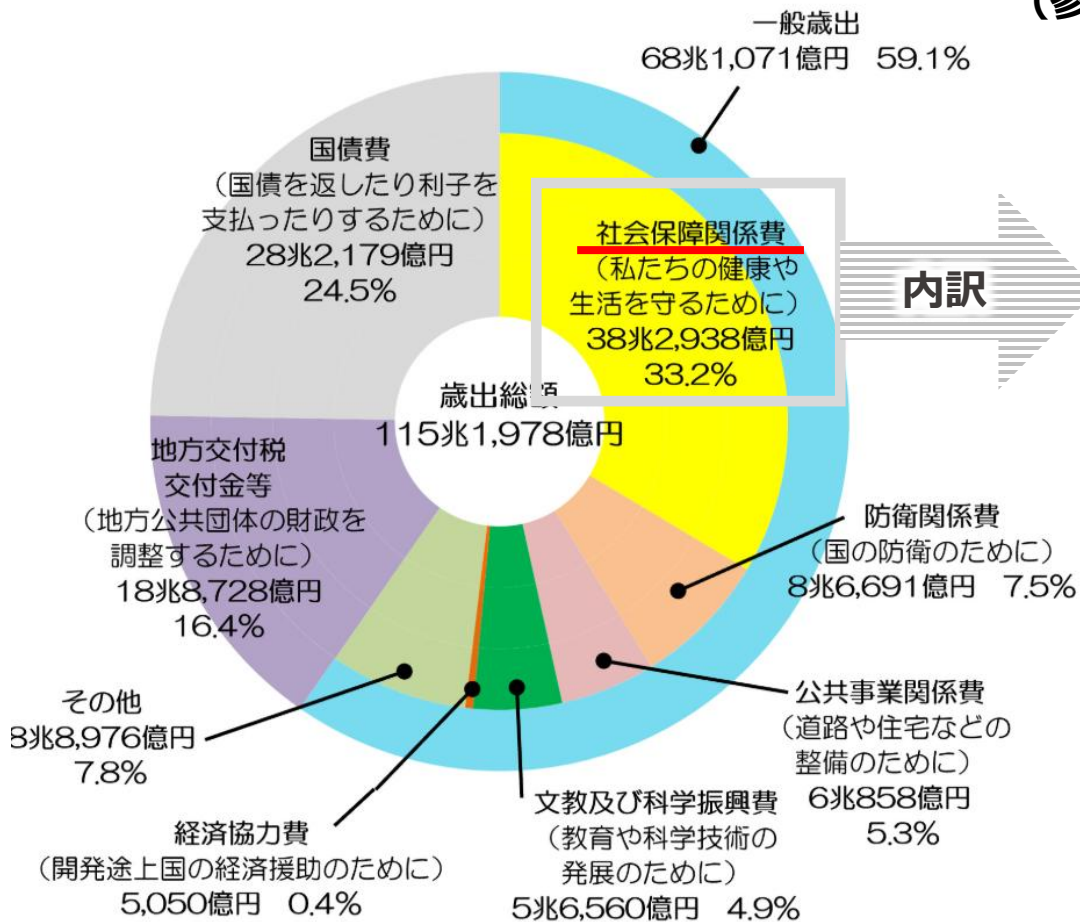
※2保険料収入～年金積
立金の数値は、2023年度
以降は、人口総数の前年
比に比例して試算。



本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもその正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2026 k'sラボ株式会社

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

(参考) 国の一般会計歳出額 内訳 (令和7年度当初予算)



(参考) 社会保障関係費内訳

項目	概算金額 (兆円)	主な内容
① 年金	13.2	基礎年金の国庫負担分など
② 医療	12.3	後期高齢者医療給付費、国民健康保険への補助など
③ 子ども・子育て支援	6.1	児童手当、保育所整備、少子化対策の強化分など
④ 介護・福祉等	6.7	介護保険の国庫負担、生活保護費、障害者福祉など
合計	38.2	社会保障関係費 総額

歳入 : 115兆円 (うち28兆円は国債※借金)

歳出 : 115兆円

国の借金 : 1,343兆円

Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

warning 3 . 日本の年金積立金の運用状況はどうなっているんでしょう？

管理運用法人の運用実績 (市場運用分)



P18～

西暦	年度	資産額(年度末)	収益額	収益率	運用実績
2001	平成13	49,276	▲ 1,855	▲2.59%	×
2002	平成14	149,987	▲ 14,809	▲8.53%	×
2003	平成15	340,816	34,497	12.43%	
2004	平成16	473,775	19,432	4.56%	
2005	平成17	635,712	76,287	14.33%	
2006	平成18	799,940	33,688	4.74%	
2007	平成19	904,228	▲ 56,692	▲6.45%	×
2008	平成20	950,508	▲ 96,146	▲10.06%	×
2009	平成21	1,051,101	88,386	9.52%	
2010	平成22	1,011,083	▲ 5,953	▲0.60%	×
2011	平成23	1,001,659	23,559	2.44%	
2012	平成24	1,097,789	110,210	11.31%	
2013	平成25	1,184,410	100,416	9.24%	
2014	平成26	1,324,482	151,521	12.85%	
2015	平成27	1,312,835	▲ 54,250	▲4.01%	×
2016	平成28	1,432,271	78,461	5.90%	
2017	平成29	1,554,503	100,058	6.91%	
2018	平成30	1,582,946	23,288	1.49%	
2019	令和元	1,497,124	▲ 83,373	▲5.26%	×
2020	令和2	1,861,093	377,221	25.26%	
2021	令和3	1,965,645	100,493	5.38%	
2022	令和4	2,001,079	29,158	1.48%	
2023	令和5	2,459,406	453,596	22.06%	
2024	令和6	2,497,505	16,856	0.66%	



Ⅲ. 私たちの年金、自分はいくらもらえるか？

warning 4 . 基礎年金の給付水準が3割下がる！？

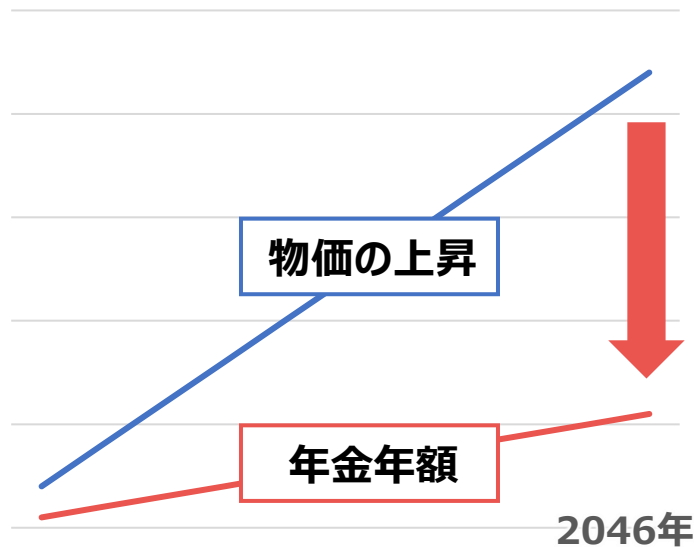
日にち	記事	内容
2022年 10月26日	日経新聞 年金、小手先の改革限界 25年制度改正へ議論開始 突然、基礎年金が3割減と厚労省が発表！ みんなびっくり	- 厚労省は2025年の次期年金制度改正に向けた議論を始めた。同省によると、現状のままでは国民年金の受給水準が46年度には19年度比で約3割減る恐れがある。歯止めをかけるため、3つの案を軸に検討する。 - 一つはマクロ経済スライドを早期停止する代わりに一部の高所得層の厚生年金や国庫負担金で穴埋めする案。もう一つは40年（20歳～59歳）となっている基礎年金の加入期間を45年（20歳～64歳）に延長する案。そして厚生年金の適用対象者を増やす案となる。 - 少子高齢化の進展で年金財政の見通しは厳しさを増す。小手先の改革にとどまれば、年金への信頼も揺らぐ。
2025年 5月13日	日経新聞 政府、低年金対策を削除し 法案提出へ 給付3割低下に現実味 夏の選挙に影響するから、反対が多い年金法案の中の、「低年金対策」は先送り...	- 政府は週内にも年金制度改革法案を閣議決定し、今国会に提出する。パート労働者の厚生年金加入を拡大するのが柱となる。低年金対策だった基礎年金の底上げは、与党内に慎重論が強く検討段階で削除した。抜本改革に踏み込めず給付水準の3割低下が現実味を帯びる。削除の理由は、夏の参院選への影響などの懸念。 - 公的年金の財政検証で、現役世代の平均手取り収入と比較した年金の給付水準を示す「所得代替率」の推計では、経済成長が過去30年間と同じ0%前後なら、基礎年金は足元から3割下がる見通し。

1. 基礎年金が3割減る！？

経済状況が長期的に横ばいで推移する場合、基礎年金の受給水準は将来的に3割程度下がる見通しで、基礎年金に頼る自営業者や低所得者は老後に困窮する恐れがある。

物価の上昇に対し、年金の給付水準が下がる。それが、**2046年には現在の3割減**という試算。

よって、**84.73万円／年（満額）の基礎年金が、実質59.3万円／年の価値になってしまう**ということ！



IV. 何で備えればいいのか



月々、いくら貯めればいいのか・・・？

IV. 何で備えればいいのか

1. 1000万円を貯める各金融機関・商品ごとの比較

商品	タンス預金	銀行（スーパー定期）	保険	NISA
金利	0%	利率 0.400%	予定利率 2.85%	利率 2.00%と仮定
月額				
10年	83,333	82,001	77,000	75,290
20年	41,667	40,343	35,000	33,930
30年	27,778	26,460	20,000	20,322
メリット	• 必要なときにすぐ使える	• 少し利息が付く • 1,000万円までは銀行が破綻しても守られる	• それなりに増える • 一時所得が使える（50万円の非課税枠他）	• 大きく増える可能性がある • 税金がない
デメリット	• どこに置いたかわからなくなる • 災害時に弱い	• 利息が低い • 税金が発生する(40,779/10年-120,989/30年)	• 一定のリスクがある • すぐに使えない（解約等）	• リスクが大きい（元本割れ等）

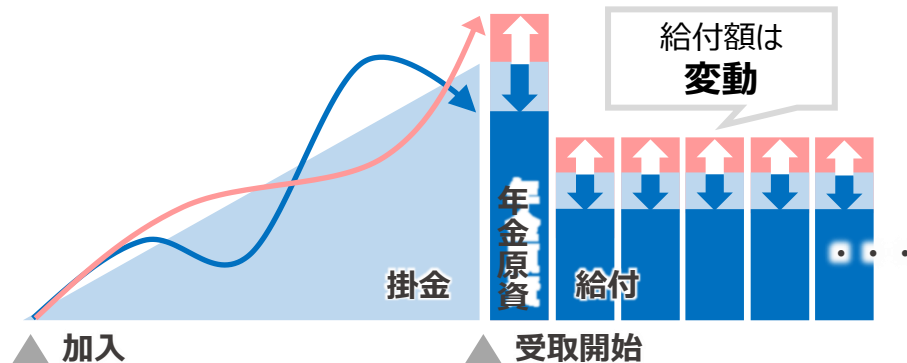
最近話題のiDeCoや新NISAって・・・

IV. 何で備えればいいのか

2. iDeCoとは

iDeCo（イデコ）とは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。

1. 積み立てのイメージと商品の特徴



① 自分で掛け金額を拠出します

- 自分で掛け金額を拠出して積み立てていきます（5,000円／月から1,000円単位）。

② 自分で商品を決めて運用

- 自分で選んだ運用商品（定期預金や投資信託等）で掛金を運用します。よって、選択した商品によって、元本を下回る場合があります。

③ 運用結果によって年金資産を受け取り

- 受取額は、拠出した掛金の合計額や運用成績によって、一人ひとり異なります。

ポイント

① 掛金は、全額所得控除の対象

- 「小規模企業共済等掛金控除」の対象となり、所得税・住民税が軽減されます。

② 運用期間中の運用益は全額非課税となります

- 一般的な金融商品の運用益には税金がかかりますが、iDeCoなら非課税で再投資されます。

③ 受け取り時に所得控除が適用されます

- 年金で受け取る場合は、「公的年金等控除」、一時金の場合は「退職所得控除」となります。

2. 加入対象と拠出限度額（2026年12月～）

（参照：厚生労働省 [詳細](#)）

3階	私的年金	iDeCo 合計 7.5万円/月 (+0.7万円)	iDeCo 合計 6.2万円/月 (+4.2万円)	iDeCo 6.2万円/月 (+3.9万円)
		国民年金 基金	企業年金等	
2階	被用者年金	老齢厚生年金		
1階	基礎年金	国民年金（老齢基礎年金）		
		自営業者等	会社員等	専業主婦・夫
		第1/4号 加入者	第2号加入者 (企業年金あり) (企業年金無し)	第3号 加入者

iDeCo 合計 6.2万円/月 (新設)	企業年金等	第1号 加入者	国民年金第1号被保険者 (20歳以上60歳未満の自営業者とその家族、フリーランス、学生)
		第2号 加入者	国民年金第2号被保険者 (会社員や公務員等の厚生年金保険の被保険者)
		第3号 加入者	国民年金第3号被保険者 (第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)
		第4号 加入者	国民年金任意加入被保険者 (主に60歳以上65歳未満の者)
第5号 加入者		60歳以上70歳未満の国民年金被保険者以外の者で、iDeCoを活用した老後の資産形成を継続しようとする者 ((1) iDeCo加入者、(2) iDeCo運用指図者、(3) 企業年金からiDeCoに資産を移換する者 (1)～(3) のいずれかに該当する者であって、老齢基礎年金やiDeCoの老齢給付金を受給していない者、マッチング拠出を実施していない者)	

IV. 何で備えればいいのか

2 - ②. iDeCoの留意点

- ① 60歳まで中途引き出しや途中解約はできません
 - ・原則、解約・引き出しが一切不可(震災等でも)。資産を引き出すことができません。
- ② 60歳から受け取りたい場合は、運用期間が10年以上が必要
 - ・60歳以上で新規加入した場合は、新規加入から5年後に受け取りを開始できます。
- ③ 運用商品が少ない
 - ・運用管理機関によって、用意されている商品のラインナップが異なります（NISAより少ない）。
- ④ 加入時に登録手数料が発生します
 - ・参考：右表をご確認ください。
- ⑤ 毎月、口座管理手数料が必要です
 - ・途中で保険料を支払わなくなった場合等、保険料の支払いを停止することが可能です。
しかし、その場合も毎月の管理手数料は継続します。
- ⑥ 受取時にも手数料が発生します
 - ・国民年金基金連合会への手数料だけでも、給付1回440円発生（12回/年だと5,280円）。
- ⑦ 投資信託商品は、資産残高に対し手数料（信託報酬）がかかります
 - ・投資信託を選択された場合、信託報酬はもちろん、信託財産留保額がかかる商品もあります。
- ⑧ 運用結果によっては、積立額が元本を下回る可能性があります
 - ・商品によりますが、主に投資信託を活用するケースが多いためリスクがあります。
- ⑨ 国民年金保険料滞納者や免除者は利用できません
 - ・支払中に滞納等が発生した場合は、滞納中に支払った保険料は返還され且つ、管理費用は継続され、返還に対する手数料もかかることとなります。
- ⑩ 退職所得控除の恩恵は注意が必要
 - ・iDeCoの一時金を受け取った後、勤務先からの退職金を受け取るまで 10年以上の期間をあけないと、両方の控除を最大限に受けられなくなる ※2026年1月1日以降
- ⑪ 自分で金融機関を選び、商品を選択し、自身で手続きをする必要がある
 - ・どの金融機関を窓口とするか、から商品選択、手続きまで基本的にすべてを自己完結する必要。
- ⑫ 毎月の運用益が「非課税」で再投資とはいいますが、その恩恵は受け取る時に限定
 - ・運用益が非課税で再投資されても、60歳まで引出不可であればそれは「評価上の数字」に過ぎません。受取時に課税（一時金:退職所得／年金:雑所得）を考えれば、個人年金保険と増え方は大差ないといえます。目先の「非課税」という言葉に惑わされず、出口である受取時で比較する！

（参考）手数料等

口座管理手数料等（[参照](#)：)

登録手数料	国民年金基金 連合会手数料	(初回のみ) 2,829円	
管理手数料 (月掛の場合)		545円/月	6,540円/年
	うち国民年金基金 連合会手数料	105円/回	1,260円/年
	うち事務委託先 金融機関手数料	374円/月	4,488円/年
	うち運営管理機関 手数料	66円/月	792円/年

投資信託で運用していた場合

保有	信託報酬等	0.09～2.00%～ ※商品に準ずる
売却等	信託財産 留保額	0.0 ～0.30%～ ※商品に準ずる

参考）口座管理手数料等の考え方

条件：毎月10,000円を40歳から60歳まで投資信託で積み立てた場合
 口座管理料等
 2,829円（初回）+ 545円×12ヵ月×20年（毎年）= 133,629円

信託報酬例

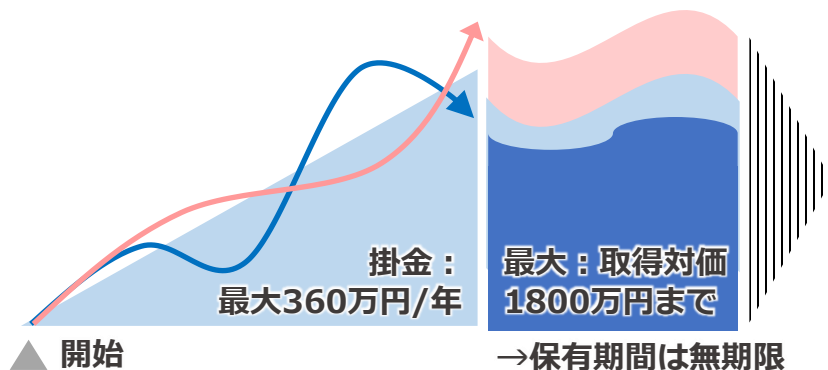
（信託報酬は1%で、運用益が無いと仮定） = 241,000円※
 10000円×12ヵ月×20年 = 2,400,000円の資産に対しての概算
 （月単位で試算）

IV. 何で備えればいいのか

3. 新NISAとは

NISA（少額投資非課税制度）とは、株式や投資信託の配当金や分配金、値上がりで得られた売却益が非課税になる、個人の資産形成を応援する制度です。2024年から新NISAに生まれかわり、より利便性や優位性が向上するに至りました。

1. 積み立てのイメージと商品の特徴



① 自分で掛け金額を拠出します

- 自分で掛け金額を拠出して運用します（100円から最大360万円/年、計1,800万円）。

② 自分で商品を決めて運用

- 自分で選んだ運用商品（上場株式や投資信託等）で掛金を運用します。よって、選択した商品によって、元本を下回る場合があります。

ポイント

① 投資から得た利益が非課税

- 株式や投資信託の配当金や分配金、値上がりで得られた売却益が非課税となります。

② 運用期間（保有期間）が無制限、自由に選択できます

- 保有期間に制限が無い為、長期資産形成は勿論、短期間での引き出しも可能です。

2. NISAの新旧比較

改正前

NISA	一般NISA	つみたてNISA
対象者	18歳以上	
年間投資上限額	120万円	40万円
生涯非課税限度額	600万円	800万円
非課税期間	最長5年間	最長20年間
投資可能期間	2023年まで	2042年まで
投資可能商品	上場株式、上場新株予約権付社債、公募等株式投資信託等	(一定の) 公募等株式投資信託

改正後(2024年～)

新・NISA		
18歳以上		
最大	360 万円	<つみたて投資枠> 120万円 <成長投資枠> 240万円
1,800 万円	<内成長投資枠>	1,200 万円
無期限		
2024年1月1日以降（恒久化）		
<つみたて投資枠> 金融庁が厳選した投資信託 <成長投資枠> 上場株式や投資信託などさまざまな投資商品		

IV. 何で備えればいいのか

3 - ②. 新NISAの留意点

3. 留意点

- ① **自分で金融機関を選び、商品を選択し、自身で手続きをする必要がある**
 - ・どの金融機関を窓口とするか、から商品選択、手続きまで基本的にすべてを自己完結する必要。
- ② **金融機関によって運用商品が異なり、商品も限定されている。**
 - ・運用管理機関によって、用意されている商品のラインナップが異なります。
 - ・ネット系証券会社等だと上場株式の取り扱いがありますが、大手銀行では投資信託に限られる等。
 - ・また、2023年までの一般NISAでは選択できた「信託期間20年未満の投資信託」や、「毎月分配型の投資信託」、「高レバレッジ型の投資信託」等は、新NISAでは選択できなくなりました。
- ③ **投資信託商品は、資産残高に対し手数料（信託報酬）がかかります**
 - ・投資信託を選択された場合、信託報酬はもちろん、信託財産留保額がかかる商品もあります。
- ④ **運用結果によっては、積立額が元本を下回る可能性があります**
 - ・商品によりますが、主に投資信託を活用するケースが多いためリスクがあります。
- ⑤ **損益通算や損失の繰越控除ができない**
 - ・特定口座や一般口座との 損益通算（利益と損失の相殺）ができません。
- ⑥ **NISA口座は1人1口座のみ**
 - ・運用したい商品が無い等で、口座を変更する場合1年単位で変更が可能です。ただし、運用中の商品を、変更した金融機関のNISA口座に移管することはできません。
 - ・既に商品を購入している場合は年内での変更はできず、翌年以降の変更になります。
- ⑦ **対象年齢が18歳から**
 - ・お子さまの積み立てや、相続対策等の活用はできない。（2027年1月以降、0歳～17歳でも利用できるようになる：こどもNISA）
- ⑧ **掛金は最大360万円/年、1,800万円/累計が上限**
 - ・大口の資産運用としては制限がある。
- ⑨ **現行NISAから新NISAへのロールオーバーはできない**
 - ・新NISA口座は、従来のNISA口座とは別枠の扱いとなるため、新NISA口座への移管は不可能となります。よって、お客さまは、「非課税期間中に売却する」、もしくは「非課税期間終了後に課税口座へ払い出す」といった選択が必要になります。
- ⑩ **商品によっては、為替リスクや信用リスク（国）等を含む**
 - ・外国の株式や債券で運用する投資信託には基本的に、為替変動リスクがあります。

4. 手数料等

投資信託で運用していた場合

保有	信託報酬等	0.09～2.00%～ ※商品に準ずる
売却等	信託財産 留保額	0.0 ～0.30%～ ※商品に準ずる

参考）口座管理手数料等の考え方

条件：毎年100万円を18年間、計1,800万円投資信託で運用した場合
信託報酬

（信託報酬は1%で、運用益が無いと仮定） $= 1,710,000円 \times 100万円 \times 18年 = 1,800万円$ の資産に対しての概算（年単位で計算）

IV. 何で備えればいいのか

西暦	主な出来事	株価	10年後			20年後(1984年から)			30年後(1984年から)		
				対比			対比			対比	
1984		9,893.82	1994	19,723.06	199%	2004	11,488.76	116%	2014	17,450.77	176%
1985		11,542.60	1995	19,868.15	172%	2005	16,111.43	140%	2015	19,033.71	165%
1986		13,113.32	1996	19,361.35	148%	2006	17,225.83	131%	2016	19,114.37	146%
1987	10月19日ブラックマンデー	18,701.30	1997	15,258.74	82%	2007	15,307.78	82%	2017	22,764.94	122%
1988		21,564.00	1998	13,842.17	64%	2008	8,859.56	41%	2018	20,014.77	93%
1989	12月29日38,915.87円を記録	30,159.00	1999	18,934.34	63%	2009	10,546.44	35%	2019	23,656.62	78%
1990		23,848.71	2000	13,785.69	58%	2010	10,228.92	43%	2020	27,444.17	115%
1991		22,983.77	2001	10,542.62	46%	2011	8,455.35	37%	2021	28,791.71	125%
1992		16,924.95	2002	8,578.95	51%	2012	10,395.18	61%	2022	26,094.50	154%
1993		17,417.24	2003	10,676.64	61%	2013	16,291.31	94%	2023	33,464.17	192%
1994		19,723.06	2004	11,488.76	58%	2014	17,450.77	88%	2024	39,894.54	202%
1995	1ドル79円75銭を記録	19,868.15	2005	16,111.43	81%	2015	19,033.71	96%	2025	50,339.48	253%
1996		19,361.35	2006	17,225.83	89%	2016	19,114.37	99%	平均 152% 30年かけて 何%上昇したか (10勝,2敗)		
1997		15,258.74	2007	15,307.78	100%	2017	22,764.94	149%			
1998		13,842.17	2008	8,859.56	64%	2018	20,014.77	145%			
1999		18,934.34	2009	10,546.44	56%	2019	23,656.62	125%			
2000		13,785.69	2010	10,228.92	74%	2020	27,444.17	199%			
2001	9月11日米同時多発テロ	10,542.62	2011	8,455.35	80%	2021	28,791.71	273%			
2002		8,578.95	2012	10,395.18	121%	2022	26,094.50	304%			
2003	3月20日イラク戦争	10,676.64	2013	16,291.31	153%	2023	33,464.17	313%			
2004		11,488.76	2014	17,450.77	152%	2024	39,894.54	347%			
2005		16,111.43	2015	19,033.71	118%	2025	50,339.48	312%			
2006		17,225.83	2016	19,114.37	111%	平均 147% 20年かけて 何%上昇したか (12勝,10敗)			平均 136% 10年かけて 何%上昇したか (18勝,14敗)		
2007		15,307.78	2017	22,764.94	149%						
2008	9月15日リーマンショック	8,859.56	2018	20,014.77	226%						
2009		10,546.44	2019	23,656.62	224%						
2010		10,228.92	2020	27,444.17	268%						
2011		8,455.35	2021	28,791.71	341%						
2012	12月安倍新政権によるアベノミクス	10,395.18	2022	26,094.50	251%						
2013	株式譲渡益等の軽減税率廃止20%	16,291.31	2023	33,464.17	205%						
2014		17,450.77	2024	39,894.54	229%						
2015	8月上海指数下落(チャイナショック)	19,033.71	2025	50,339.48	264%						
2016	6月英国EU離脱	19,114.37	平均 136% 10年かけて 何%上昇したか (18勝,14敗)			平均 136% 10年かけて 何%上昇したか (18勝,14敗)			平均 136% 10年かけて 何%上昇したか (18勝,14敗)		
2017		22,764.94									
2018	3月トランプ政権対中追加関税発動	20,014.77									
2019		23,656.62									
2020	2月新型コロナウイルス	27,444.17									
2021		28,791.71									
2022	2月ロシアのウクライナ侵攻	26,094.50									
2023		33,464.17									
2024	新NISA開始	39,894.54									
2025		50,339.48									

株式譲渡益等に
軽減税率10%

株式譲渡益等の軽減税率廃止20%

(参考) 直近の月別株価			1月対比
2024年 1月	36,286.71		
2024年 2月	39,166.19		108%
2024年 3月	40,369.44		111%
2024年 4月	38,405.66		106%
2024年 5月	38,487.90		106%
2024年 6月	39,583.08		109%
2024年 7月	39,101.82		108%
2024年8月※	38,647.75		107%
2024年 9月	37,919.55		104%
2024年10月	39,081.25		108%
2024年11月	38,208.03		105%
2024年12月	39,894.54		110%
2025年 1月	39,572.49		109%
2025年 2月	37,155.50		102%
2025年 3月	35,617.56		98%
2025年 4月	36,045.38		99%
2025年 5月	37,965.10		105%
2025年 6月	40,487.39		112%
2025年 7月	40,654.70		112%
2025年 8月	42,718.47		118%
2025年 9月	44,932.63		124%
2025年10月	52,411.34		144%
2025年11月	50,253.91		138%
2025年12月	50,339.48		139%
2026年 1月	53,322.85		147%
2026年 2月	58,850.27		162%
2026年 3月	51,063.72		141%
2026年 4月	59,284.92		163%
2026年 5月	66,329.50		183%

※2024年8月5日
「ブラックマンデー」を上回る大暴落。
31,458円42銭(▲4,451円)を記録。

69,468.11円(2026年6月29日)
×**136%** ⇒ 94,477円
×148.4%⇒103,091円

IV. 何で備えればいいのか

4 – ①. （参考）個人年金保険大手比較

個人年金保険の大手社の各利率をご紹介（2026年6月現在）。
（注意！：予定・運用利率≠実質金利）

保険会社	商品名	配当	被保険者 年齢等	年金開始 までの期間	予定利率① /運用利率②		各リリース等			
					前回	差	商品	HP	各利率	
日本生命	ニッセイ みらいのカたち 年金保険（スマホ年金） 年金保険（有配当2012）	有	7-65歳 ※注:18-55歳		1.00% ①	0.60%	0.40%	■	■	■
第一生命	指数連動型年金 ステップジャンプ 指数連動型個人年金保険（無配当）2024	無	契約年齢 0歳-80歳		1.00% ②	1.03%	▲0.03%	■	■	■
明治安田生命	明治安田の長期運用年金 5年ごと配当付利率変動型個人年金保険	有	契約年齢 18-65歳		1.80% ①	1.70%	0.10%	■	■	■
住友生命	たのしみワンダフル 5年ごと利差配当付生存保障重視型個人年金保険	有	契約年齢 0-75歳	30年以上	1.20% ①	0.80%	0.40%	■	■	■
フコク生命	個人年金保険 みらいプラス 災害死亡給付金付個人年金保険	有	契約年齢 0-60歳	25年以上	1.35% ①	0.65%	0.70%	■	■	■

各社の設計例 と返戻率

保険会社	契約年齢	払込期間	年金受取 開始年齢	受取期間	月払 保険料	保険料 払込総額	年金受取 総額	返戻率	引用元
日本生命	男性:25歳	40年	65歳	10年	10,000円	479.9万円	534.7万円	111.4%	■
第一生命	男性:35歳	30年	65歳	10年	10,000円	360万円	427万円	118.6%	■
明治安田生命	男性:25歳	40年	65歳	10年	20,000円	960万円	1,335万円	139.1%	■
住友生命	男性:30歳	30年	65歳 払込:60歳	10年	23,500円	846万円	1,000万円	118.2%	■
フコク生命	男性:25歳	40年	65歳	10年	10,000円	約479万円	約587.9万円	122.4%	■

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2026 k'sラボ株式会社

IV. 何で備えればいいのか

4－②. （参考）会社別、主な外貨建（米国ドル）・円貨建商品の各利率（6月30日）

各社の外貨建（米国ドル）円貨建の主要商品とその各利率をご紹介！（注意！：予定・積立利率≠実質金利）

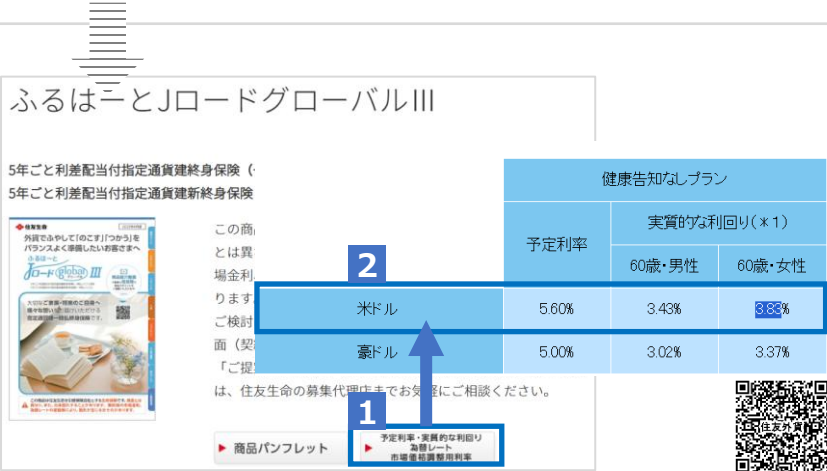
保険会社	商品名	期間	契約 年齢等	積立利率① /予定利率②		前回	差	市場価格 調整
日本生命	ニッセイ外貨保険プラン 一時払外貨建養老保険 ドリームロード	米ドル建	10年	0-80歳	4.72% ②	4.83%	▲0.11%	あり
	ニッセイ一時払終身	円貨建	終身	3-90歳	1.50% ②	1.50%	0.00%	なし
第一生命 （第一フロンティア生命）	積立利率変動型終身保険（20）（通貨指定型） プレミアプレゼント5	米ドル建	終身	20-80歳	5.48% ①	5.55%	▲0.07%	あり
				81-90歳	3.46% ①	3.48%	▲0.02%	
		円貨建	終身	20-75歳	2.84% ①	2.86%	▲0.02%	あり
				76-90歳	2.12% ①	2.23%	▲0.11%	
明治安田生命	明治安田の一時払養老保険	米ドル建	10年 他7・15	契:18-85歳 被: 0-85歳	4.51% ②	4.57%	▲0.06%	あり
		円貨建	10年 他7・15	契:18-85歳 被: 0-85歳	2.41% ②	2.45%	▲0.04%	あり
	明治安田の一時払終身保険 ※予定利率更新米ドル建は10年、円貨建は15年を表示	米ドル建	終身	契:18-90歳 被: 0-90歳	4.32% ②	4.38%	▲0.06%	あり
		円貨建	終身	契:18-90歳 被: 0-90歳	2.40% ②	2.44%	▲0.04%	あり
住友生命	ふるはーとロードグローバルⅢ（健康告知なしプラン）	米ドル建	終身	30-90歳	5.60% ②	5.50%	0.10%	あり
	スミセイの終身保険一時払い 	円貨建	終身	15-80歳	2.25% ②	1.75%	0.50%	なし
フコク生命	一時払終身保険「グッとアップ」（有配当・告知不要型）	円貨建	終身	15-80歳	1.50% ②	1.50%	0.00%	なし
プルデンシャル生命	米国ドル建積立利率更改型一時払終身保険（無告知型）	米ドル建	終身		4.54% ①	4.56%	▲0.02%	あり
かんぽ生命	一時払終身保険（告知不要型）「つなぐ幸せ」	円貨建	終身	55-85歳	1.75% ②	1.75%	0.00%	なし

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませ。お問い合わせ等は下記URLまでご連絡ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2026 k'sラボ株式会社

IV. 何で備えればいいのか

(参考) 予定利率では単純比較できない！どっちがお得！？実質利回り（実質金利）で比較してみる

例えば、住友生命と明治安田生命の外貨建商品を比べてみる（※2026年6月16日時点の予定利率、および各社為替レートを使用して試算しています）

商品名／会社		ふるはーとJロードグローバルⅢ（健康告知なし） ／住友生命	明治安田の一時払養老保険 ／明治安田生命
各種利率		予定利率	予定利率
適用利率		5.60%	4.51%
実質的な利回り（実質金利）※		3.83% ※60歳女性、15年後、解約時外貨受取で試算（円に戻す前）	4.03% ※60歳女性、10年後、解約時円貨受取で試算（円に戻した後）
計算方法（調べ方）	参考サイト	自社ホームページに掲載 https://www.sumitomolife.co.jp/lineup/select/other/shop/fullheartjglobal3/	実質金利計算シミュレーターサイトを利用（カシオ計算機株式会社） 明治安田： https://www.meijiyasuda.co.jp/norapl/find/simulation/dolyourou/input.aspx シミュレータ： https://keisan.site/exec/system/1248928927?utm_source=chatgpt.com
	サイト遷移		

※実質金利と実質利回りは、ともにインフレなど物価変動の影響を除いた実質的な資産増加率を示す概念であり、実務上ほぼ同義として扱われる。（参考サイト：SMBC日興証券 [サイトリンク](#)、株式会社クレド [サイトリンク](#)）

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております（<https://labo-ks.co.jp/>）。 © 2026 k'sらぼ株式会社

IV. 何で備えればいいのか

5. 各金融機関・商品ごとの比較

	iDeCo	新NISA	一般的な 個人年金保険（平準払い）	つみ立てドル建て終身	一般的な 一時払養老保険（外貨建て）
税制優遇					
掛金	◎	×	○	△	▲
	全額所得控除 小規模企業共済等掛金控除	なし	個人年金保険料控除	一般の生命保険料控除	一般の生命保険料控除
運用	△	○	—	—	—
	運用益が非課税 とはいっても途中で引き出し付加	運用益や配当等が非課税	（受取時に繰り延べ）	（受取時に繰り延べ）	（受取時に繰り延べ）
受取時	◎	—	○	○	○
	一時金：退職所得控除 年金：公的年金等控除	—	一括払い：一時所得 年金：雑所得	一時所得	一時所得
死亡時	○	×	○	○	○
	500万円×法定相続人の数	相続財産に上乗せ	500万円×法定相続人の数	500万円×法定相続人の数	500万円×法定相続人の数
主な 優位点	- 税制の優遇（上記）がある - 受取人を指定できる（手続きが必要）	- 税制の優遇（上記）がある - いつでも引き出し可能	- 税制の優遇（上記）がある - 受取人を指定できる - 一定の期間を経過することで元本以上を保証	- 税制の優遇（上記）がある - 受取人を指定できる - 一定の期間を経過することで元本以上を保証 - 相続対策等に活用できる	- 税制の優遇（上記）がある - 受取人を指定できる - 一定の期間を経過することで元本以上を保証
主な 留意点	60歳まで原則引き出し不可 - 掛金の上限が限られている - 口座管理手数料等がある - 将来にわたって元本を下回る可能性がある - 商品によっては為替リスク等他	- 将来にわたって元本を下回る可能性がある - 商品によっては為替リスク等他	インフレへの対応に制限	為替リスクがある	- 為替リスクがある - MVAがある

IV. 何で備えればいいのか

結論 1 : 年代によって資産のポートフォリオを検討する！

年代	金融資産保有額	運用のポートフォリオ		
		預貯金や保険	投資	その他
20代	212万円	54.3%	40.1%	5.7%
30代	604万円	60.8%	35.1%	4.1%
40代	929万円	57.4%	36.8%	5.7%
50代	1,147万円	61.0%	33.5%	5.7%
60代	1,929万円	56.9%	39.3%	3.8%
70代	1,830万円	58.3%	39.5%	2.2%
受け皿（商品）		保険系の積み立て	新NISAなど	

参考)三菱UFJ銀行HP:https://www.bk.mufg.jp/column/shisan_unyo/b0101.html

外貨建て
明治安田の一時払養老保険

10年後の返戻率:**148.4%**※
(予定利率:**4.51%**)

新NISA

10年後の株価上昇率平均
:**136%** (過去履歴から)



参考)外貨建て明治安田の一時払養老保険:45歳女性一時払保険料100万円(2026年5月1日)リンクはこちら [🔗](#)

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2026 k'sラボ株式会社

IV. 何で備えればいいのか

結論 2 : 実際に備える金額を計算してみよう！

No	カテゴリー	積立種類	5年前 (2020)	現在 (2025/2026)	規模	傾向	リスク	加入 チェック	支払	受取 (65歳～)	エビデンス
1	A. 公的	基礎年金	約6,760万人	約6,740万人	★★★★★	ほぼ横ばい →	★★				厚生労働省:令和5年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況
2		厚生年金	約4,480万人	約4,650万人	★★★★	微増 (就労増) →	★★				
3	B. 職場	退職金	約3,600万人	約3,400万人	★★	減少傾向 →	★★				厚生労働省:就労条件総合調査(退職給付制度)
4		財形貯蓄	約720万件	約599万件	★	減少(魅力低下) ↓	★				厚生労働省:財形貯蓄制度の実施状況
5		企業型DC	約748万人	約862万人	★	増加(導入拡大) ↗	★★				厚生労働省:確定拠出年金の施行状況
6	C. 投資 (攻め)	NISA	約1,522万口座	約2,696万口座	★★★	約1.8倍 ↑	★★★★★				金融庁:NISA利用状況調査
7		iDeCo	約147万人	約386万人	★	約2.6倍 ↑	★★★★★				国民年金基金連合会:iDeCo公式サイト 統計情報
8		投資信託	約2,000万人	約3,870万人	★★★★★	増加 ↑	★★★★★				日本証券業協会:証券投資に関する全国調査
9		株式投資	約1,328万人	約1,599万人	★★	増加 ↗	★★★★★				
10	D. 銀行 (守り)	預貯金(全体)	約1,030兆円	約1,100兆円超	★★	増加 (滞留) →	★				日本銀行:資金循環統計(家計部門)
11		定期預金	約2,800万世帯	約2,400万世帯	★★★	減少 (シフト) →	★				
12	E. 積立 (安心)	個人年金	2,126万件	2,006万件	★★★	微減 (根強い) →	★				生命保険協会:生命保険ファクトブック(最新版)
13		外貨建保険	約500万件	約650万件超	★	増加 (金利増) ↗	★★★				
14		学資保険	約840万件	約715万件	★	減少 (出生減) ↓	★				
15	その他										
合計											

ありがとうございました



おしまい

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております

© 2026 K'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただきます。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっている場合がございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)



Ⅱ. その他

かんたん自己紹介

自己紹介：小板橋孝司（こいたばしたかし）

- I. 1999年明治安田生命入社
- II. 拠点長を、4場所（武蔵野、大宮、新潟、浜松）
- III. 支社スタッフを3支社（東京中央営業部、広島、横浜）
- IV. 本社を3部署（人事部、出向、営業教育部、業務部）2020年7月末退社
- V. 現在に至る（コンサル会社に入り、さまざまな会社のお手伝いをしながら「保険販売」について研究するために「らぼ」を立ち上げ目下絶賛研究中）
 （コンサル業）グループの新会社設立のお手伝い（保険代理店も一つ）。自ら保険販売も7ヵ月間ではあるものの実践（法人・個人計、ANP（年、一時払含む）：7,788万円／件数：81件）
毎日・毎朝メルマガと会員向けの情報媒体を配信し、皆さんの活動をご支援させていただいております！

appendix

- ・ 2004年 週刊ダイヤモンド（2004年2月28日号）「明治安田生命の誕生で、日本生命を逆転する野望」に特集
- ・ 2018年 生命保険経営学会誌「生命保険経営」に同社代表として論文を寄稿。生命保険経営学会創立90周年記念会優秀論文を受賞（「営業の視点「1 + 1 = 3 の経営」」／生命保険協会協会長 第一生命社長稲垣氏より
<https://www.seihokeiei.jp/publication/detail.php?volume=86&issue=2>）

（社内） 営業経営のポイント（法人営業の獲得）・コンセプトパンフレット（初代）・まなビジョン・意向問診コンテンツ・まなび
 ・MYチャレンジBOOK・SAT販売推進マニュアル等各種マニュアル

（媒体） 2000年 ためしてガッテン出演（同社の営業として実験に参加）
 2009年 同社新商品「明日のミカタ」のCM出演



当社は、
さまざまな「保険」の切り口を提供し、
そして
みなさんの「活動」のお手伝いができるように、

タイムリーな情報を新鮮なうちに、
皆さんのお手元にお届けします。

そんな、
会員さま限定の情報配信サイトを運営しています。

<URL> <https://labo-ks.co.jp/>



k'sらぼ

金融情報（とくに保険）を中心とした会員限定情報サイト

[このサイトの使い方](#)[site administrator <管理者>](#)[会員登録・グレードアップメニュー](#)[お問い合わせ](#)[プライバシーポリシー・免責事項](#)[みなさまからの声（ユーザーreview）](#)

当社のサイト

“教育”を“今日いく”に
その日の活動が最高になるために

ログイン

TODAY'S TOPIX

今日の行き先・きっかけ

MORE

JOURNAL LIBRARY

一覧（過去の投稿すべてを格納）

MORE

STUDY SHEET

学習等に活用できる定型ツール

MORE

CONTACT

お問い合わせ・依頼など

MORE

コンテンツ（journal）例

下記のような「コンテンツ（journal）」と、「今日の活動の話題・きっかけ」が、毎日配信されます！

採用の視点★会社（組合）ごとの社会保障制度に注目（今回は健康保険）

5月度「運営の視点」と「優先訪問先」

年金2,000万円間違って、何だった？

日本人の2人に1人は一生でがんになる可能性？

最新記事

がん

介護

積み立て

災害

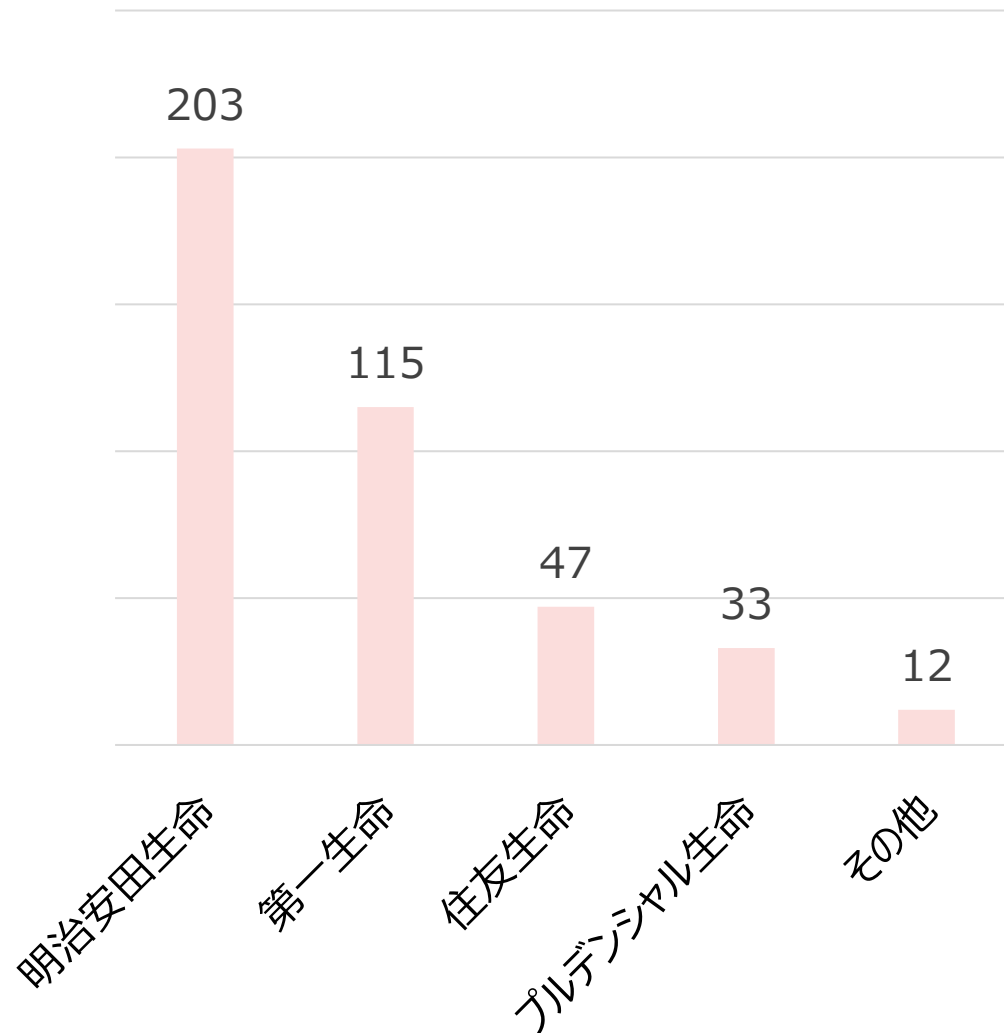
経営

k'sらぼのポイント

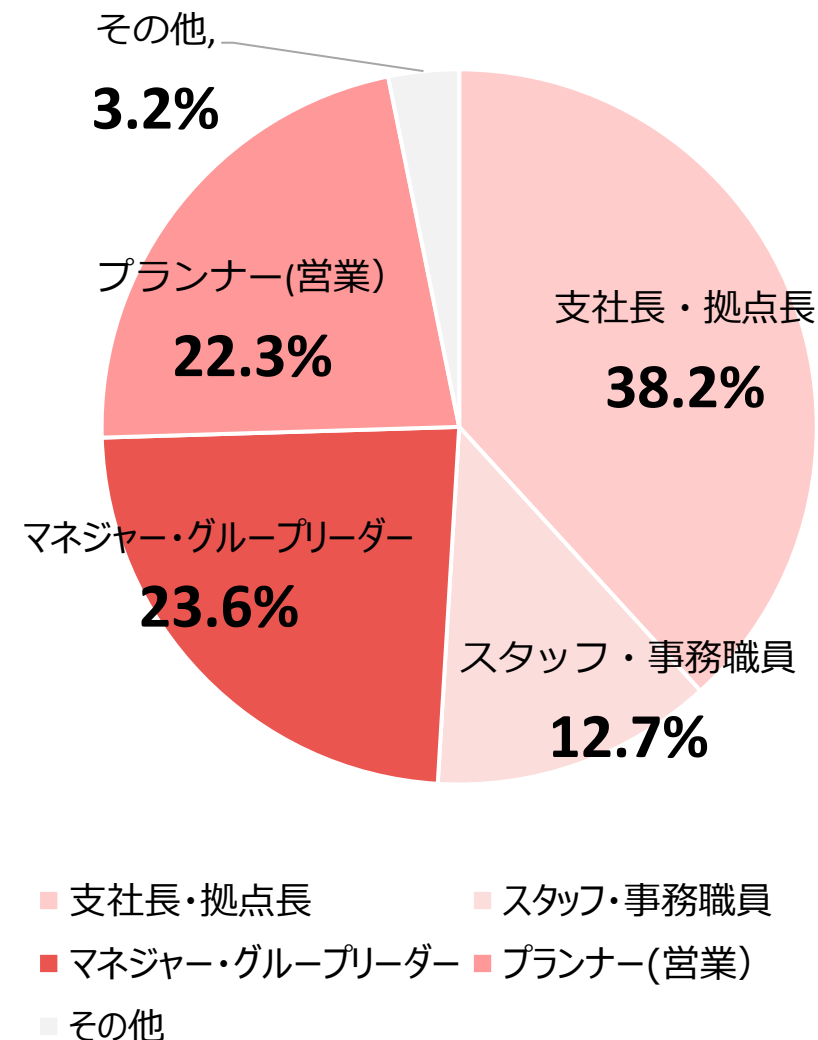
- 1** その日のトピックス（日経新聞等）から活動につなげる「**きっかけ**」、アプローチを広げる「**視点**」、提案を後押しする「**根拠**」を提供！
- 2** その日の「きっかけ」から、**5人をリストアップ**
毎日継続することで、**1ヵ月110人のリストアップが可能**！
(5人×22日（土日除く/1ヵ月）=110人)
- 3** 上記コンテンツを**毎日（平日）朝8時ごろまでに投稿**！
あわせてメルマガを配信するので、朝の忙しく貴重な時間に対し、トピックスを見落とすことなく、販売教育はお任せで、自分の仕事に集中！
- 4** サイトにアクセスすることで、**シームレスな情報の入手が可能**
お客さまとの**待ち合わせの時間等が、戦略の時間**に！

k'sらぼをご紹介

k'sらぼの加入者さま



※3月1日



k'sらぼをご紹介

本日まで参加されたみなさんへ

ベーシック
(メルマガ)会員

~~1,980円~~
⇒**980円**
1日30円!

- 毎日（平日）メルマガをお届けします！
- その日のコンテンツが利用可能
- **2週間無料のお試し期間**をお付けいたします！

プレミアム会員

~~2,980円~~
⇒**1,980円**
1日60円!

- 過去の投稿やすべてのコンテンツ・サービスが利用可能です
- 毎日（平日）のメルマガも届きます

明治安田生命 川崎支社さま専用
会員登録QRコード



ありがとうございました

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております
©2026k'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。
お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)