

本日の深掘りウォッチ：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

生命保険における各種利率（「積立利率」と「予定利率」等）は、運用に関係する指標であり、それぞれ意味・役割・適用対象が異なるため単純に比較することができません。今日は、そんな各社の利率ではなく、解約返戻金や各社のホームページ等から掲載されている数値から、単純に比較が可能な「実質利回り」を算出し、比較してみました！

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8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		6.10%	4.67%
実質的な利回り（実質金利）※		4.20% ※60歳女性、15年後、解約時外貨受取で試算（円に戻す前）	4.2022% ※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写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k's らぼ株式会社