

# Wealth & Health

資産の健康管理





# 『資産の健康管理』

## も考える

### Wealth × Health (資産) (健康)

長い人生を楽しく過ごすためにはお金とカラダ、どちらも大切です。

カラダの健康と同様に資産の健康にも気を配りたいですね。

けれど、多くの方がカラダの健康管理には気を遣う一方、  
資産の健康管理には、距離をおいてしまいがち。

資産運用は難しそうなイメージがあるかもしれませんが  
人生は100年時代に突入しています。

## 『資産の健康管理』

### 一緒に考えてみませんか。



野菜も値上がり。

貯金だけで

資産の**バランス**

大丈夫？



★  
Column

最近、アメリカ発の「パワーサラダ」が人気です。魚や肉、ナッツ等を組み合わせるこのサラダは、バランス良く栄養の摂取が可能で、健康志向の人々の間で話題となっています。

## 物価 - 資産運用を取り巻く課題 -

身の回りで、様々なモノの値段が  
上がっています



こうした問題が落ち着いたら、  
モノの値段の上昇は落ち着いていくのでしょうか。

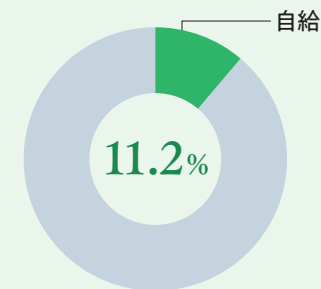
この問題は、多くのモノを海外からの輸入に頼る日本において、

「**需要と供給**」の関係から考えてみる必要があります。

### 日本における自給率の現状

エネルギー自給率

(2020年度)

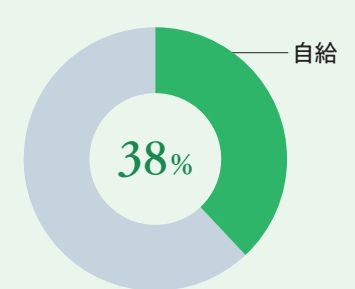


※エネルギーの自給率は原子力、水力、地熱、太陽光、バイオマス等。

(出所) 経済産業省「エネルギー白書2022」

食料自給率

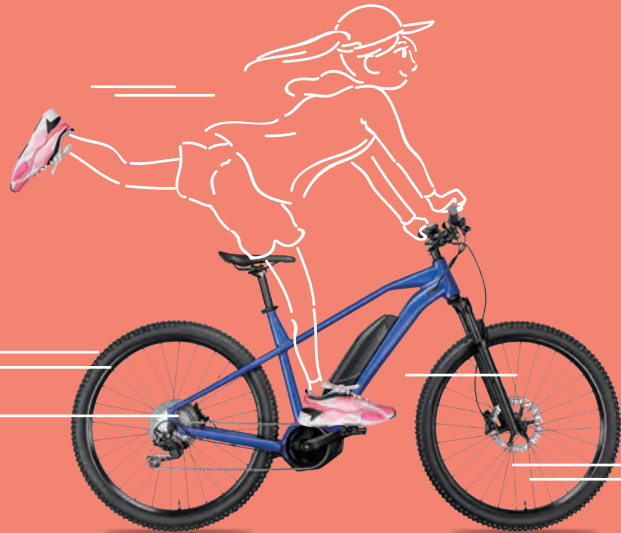
(2021年度)



※食料自給率は、カロリーベース。

(出所) 農林水産省

# 世界中で モノ需要が急増 移動における健康需要も 増加中！



目標歩数を達成すると、電子マネーと交換できるポイントアプリや、充電一回で200キロ以上走る電動自転車。日常の健康的な移動を後押しするマーケットも拡大しています。

## 物価 - 資産運用を取り巻く課題 -

### これから先、限りあるモノに対して 需要は増え続けます

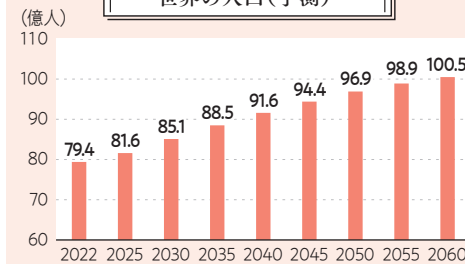
限られたものを世界中で分けあっている時代。  
世界中で今まで以上にモノの需要が増えたら、  
多くのモノを輸入に頼る日本においてモノの価値は上昇します。  
つまり、日本においてモノを手に入れるためには、  
以前より多くのお金を支払う必要が出てくる可能性があるのです。  
そして、今後の世界において、モノの需要のさらなる拡大がすでに見込まれています。

#### モノの需要が世界的に増加する主な要因

##### モノを必要とするヒトの増加

世界人口は2060年に  
100億人超まで増加の見込み

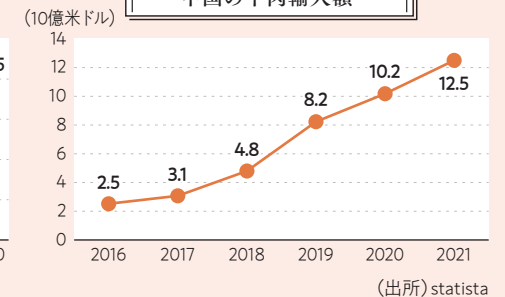
##### 世界の人口(予測)



##### 経済成長による生活水準の向上

中国の牛肉輸入は  
わずか5年間で約5倍に増加

##### 中国の牛肉輸入額



今後も、世界経済は長期的な成長が見込まれています。

継続が予想される物価上昇への備えとして、経済成長の恩恵が  
受けられる資産への投資が必要であると考えられます。

# 長い人生、 資産人の気遣い 習慣化

したいですね



★  
Column

若者向けと思われがちなスマートウォッチですが、心拍計やGPS見守り機能、緊急時の通知など、シニアにも人気の機能が多く、最近シニアユーザーも増えているそうです。

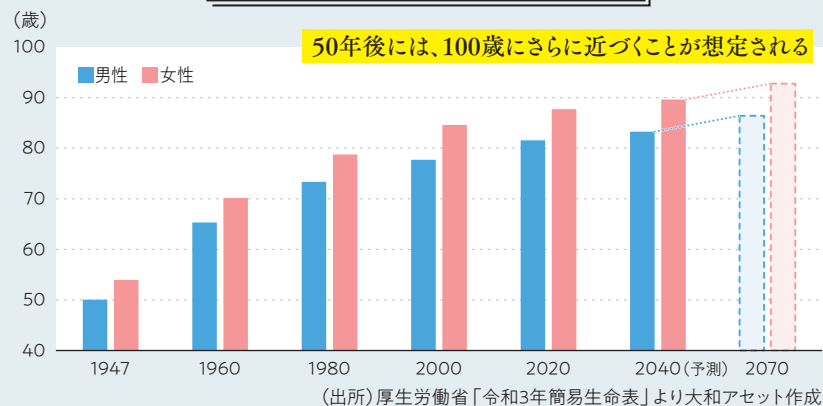
## 人生100年時代 - 資産運用を取り巻く課題 -

### 本当にやってくるの？人生100年時代

戦後の日本における平均寿命は、現在にいたるまで伸び続けてきました。  
そして、この傾向は今後も継続することが見込まれています。



日本における平均寿命の変化



厚生労働省の調べでは、約20年後の2040年には、  
女性の平均寿命が約90歳まで伸びることが予測されています。

この傾向を考えると、今から50年後、現在50歳未満の人が100歳を迎える頃には、  
現在より多くの方が、元気に100歳を迎える可能性が高いと考えられます。

今は実感が湧かなくても、老後はいつかやってきます。

長生きは素晴らしいことですが、その分、お金がかかるのも事実です。

現在の生活も大事にしながら、

少しずつ先のことも考えていく必要があると言えます。

# 理想の姿を 想像しましょう



★  
Column

「ヨガ」の語源は牛を繋ぐ「くびき」（サンスクリット語の「yuj」）に由来し、2つのものを繋ぐという意味があります。体と心を同時に整えるという意味でもわかる気がしますね。

## 実際、老後に必要なお金は？

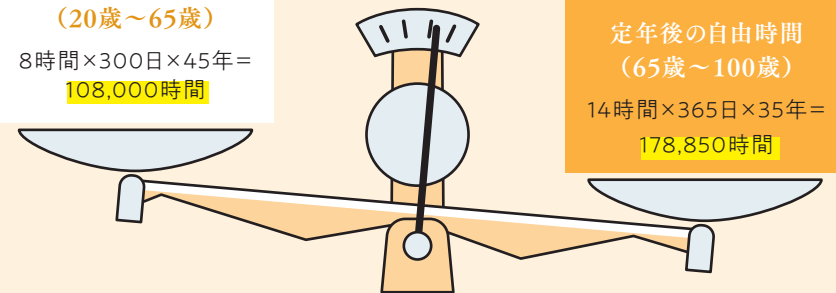
「リタイア後は贅沢する気もないし、  
現役時代の3割くらいしか使わないよ。」  
本当にそうでしょうか？

### 人生100年時代の定年後の時間を考える

1日の食事や睡眠等の時間を10時間とすると、14時間は自由時間ということになります。  
65歳で引退したとして、人生100年で計算すると14時間×365日×35年＝178,850時間。

これは、新入社員から引退までの全労働時間を圧倒的に上回る膨大な時間です。  
この時間をどう過ごすかは、これからの早めの準備にかかっているとも言えるでしょう。

引退までの労働時間  
(20歳～65歳)  
8時間×300日×45年＝  
108,000時間



定年後の自由時間  
(65歳～100歳)  
14時間×365日×35年＝  
178,850時間

※記載は一般的なイメージです。

退職すると朝から晩まで自由になります。

時間があるので趣味に費やす時間も増えるでしょう。

今まで時間がなくて行けなかった旅行も思い切り楽しむことができるようになります。

### ご参考

#### 実際に老後に必要なお金の試算

最低限の日常生活なら…

月:232,000円

※夫婦二人の場合

もらえる年金額は…

月:219,593円

※厚生年金(夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)

ゆとりある生活に必要な資金は…

月:361,000円

(出所)公益財団法人 生命保険文化センター、厚生労働省(ともに2022年度公表値)

寝ている間に  
資産は育つ？



★  
Column

日本は先進国で最も睡眠時間が短く、世界有数の睡眠不足国と言われています。様々な健康活動が注目されていますが、私たちに最も必要なのは良質な睡眠なのかもしれません。

## 資産所得倍増

「資産所得倍増プラン」という言葉が注目されています。

「倍増」と聞くと、かなり難しくイメージしてしまうのではないのでしょうか。

無理！と言う前に、冷静になって考えてみると、  
もしかしたら、そう難しい事ではないかもしれません。

### 聞いたことありますか？『72の法則』

#### 72の法則

資産運用において複利の効果を活用することは大変重要です。仮に7.2%の金利を単利で運用した場合、資産を2倍にするには約14年必要になります。一方、複利で考えた場合は約10年で資産を2倍にすることが可能です。

この複利計算を簡易的に計算する方法の一つが『72の法則』です。

#### 72 ÷ 金利 = 複利で資産を倍にするために必要な年数

つまり、7.2%の金利があれば、10年で倍に。

$$72 \div 7.2\% = 10 \text{年}$$



# 継続は

# チカラなり



老後に向けた「貯筋」が話題です。筋肉低下を補い、適度に筋肉を蓄えることは健康にとっても有効なんだそうです。お金と同じく、筋肉も貯めておきたいですね。

## より、長期視点で

預貯金で資産を2倍にするには、とてつもない時間が必要になる一方、運用の目線で時間を味方につければ**資産の倍増は現実的**になってきます。

### 運用の目線なら

(金利)			
7.2%なら	$72 \div 7.2 =$	10年	
5%なら	$72 \div 5 =$	14.4年	
3%なら	$72 \div 3 =$	24年	
2%なら	$72 \div 2 =$	36年	

### 預貯金なら

(金利)	
0.004%*	
$72 \div 0.004 =$	18,000年

\*日本銀行「預金種類別店頭表示金利の平均年  
利率」預入金額1,000万円以上の利率(2022  
年4月15日時点)

24年後、36年後あなたは何歳ですか？

人生100年時代、その時、まだまだお金が必要な時期ではありませんか。

今から14年前、24年前、何をしていましたか？

経ってみれば、意外とあっという間ではないでしょうか。

## 資産運用は、時間を味方につけて、

## 『早く始めたもの勝ち』

## と言えるかもしれません。





# 良い習慣を取り入れて カラダと資産の 免疫向上



★  
Column

ぬる湯で長時間が理想的な入浴とはよく言われますが、週に1度は熱湯での入浴もおすすめだそうです。体内にタンパク質がつくられて免疫が高まる効果が見込めるそうですよ。

## 『リスク』を逆さまから読むと…

将来の生活やお金への不安、現在の収入・支出への不満など、

『不』の症状があるのなら

リスクを抑えた上手な資産運用(クスリ)を活用しましょう。

銘柄を分散して保有する「投資信託」は、  
多くの人に有効なクスリと言えるかもしれません。

- 自分の症状にあったクスリ(ファンド)を、
- 一度に全部飲むのではなく、自分の体質に合うかどうか確認しながら(時間分散)
- 効果がありそうなら継続して(長期投資)
- もちろん、時には副作用(値下がり)も。

でもご心配なく。

クスリは用法・用量を守って正しく使うことで  
副作用ともうまく付き合うことができます。



昔は金利も高かった。終身雇用が当たり前。年金もたくさんもらえました。

資産運用は余裕資金がある人がやればよかった時代もありました。

でも今は・・・

資産運用は、余裕資金がない人はやらなくていいのではなく、  
将来への備えとして『不』がある人は、  
少しずつでも「資産運用に回すお金を捻出」しなくてはならない時代です。

『今』始めたい!!



今、『始める』か、『始めない』か

「生涯賃金」は同じでも、  
「生涯資産所得」に  
大きな差が出るようになります。



知っていますか!?  
新 NISA 制度

# NISAが変わります

(少額投資非課税制度)

※記載内容は、2022年12月16日に公表された「令和5年度税制改正大綱」に基づくものです。  
新NISA制度は確定していないため、今後、記載の内容から変更される可能性があります。

## 主な改正のポイント

### 01 NISA制度の恒久化

現行は「一般NISA」が2023年まで、「つみたてNISA」が2042年までと利用できる期間が限定されていますが、2024年1月からNISAの口座開設可能期間が恒久化されるため、いつでも口座開設が可能になります。

### 02 非課税保有期間の無期限化

現行は「一般NISA」が5年間、「つみたてNISA」が20年間となっていますが、2024年1月からNISAの非課税保有期間が無期限化されます。

### 03 年間投資枠の拡大

現行は「一般NISA」が120万円、「つみたてNISA」が40万円となっていますが、2024年1月からNISAの年間投資枠が合計360万円(うち成長投資枠240万円、つみたて投資枠120万円)に拡大します。また、成長投資枠とつみたて投資枠を同じ年に併用することが可能になります。

### 04 生涯非課税限度額の設定

新しいNISA制度では、1人あたり1,800万円(うち成長投資枠は1,200万円)の非課税保有限度額が設定されます。この非課税保有限度額は簿価残高で管理するため、売却すれば、その分の枠を再利用することが可能になります。(※なお、年間投資枠の360万円は売却しても復活しません。)

## ■ 新しいNISAのイメージ(2024年1月から適用)

	つみたて投資枠 <b>併用可</b>	成長投資枠
年間投資枠	120万円	240万円
非課税保有期間*1	無期限化	無期限化
非課税保有限度額 (総枠)*2	1,800万円 ※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)	
		1,200万円(内数)
口座開設期間	恒久化	恒久化
投資対象商品	積立・分散投資に適した 一定の投資信託 (現行のつみたてNISA対象商品と同様)	上場株式・投資信託等*3 (①整理・監視銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型及び毎月分配型の投資信託等を除外)
対象年齢	18歳以上	18歳以上
現行制度との関係	2023年末までに現行の一般NISA及びつみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の外枠で、 <b>現行制度における非課税措置を適用</b> ※現行制度から新しい制度へのロールオーバーは不可	

\*1 非課税保有期間の無期限化に伴い、現行のつみたてNISAと同様、定期的に利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保

\*2 利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理

\*3 金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への勧誘行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施

※2023年末までにジュニアNISAにおいて投資した商品は、5年間の非課税期間が終了しても、所定の手続きを経ることで、18歳になるまでは非課税措置が受けられることとなっているが、今回、その手続きを省略することとし、利用者の利便性向上を手当て

(出所)金融庁「令和5(2023)年度税制改正について(2022年12月)」より大和アセット作成

## 新NISA Q&A

Q1

現行のNISAで投資した分はどうなるのですか？

A1

新NISAでは、現行のNISA制度とは分離して管理される予定となっています。現行NISA（一般・つみたて）で投資した分については非課税期間満了まで保有を続けることができます。また、現行のNISA利用者も2024年から始まる新NISAの非課税投資枠1,800万円が満額利用可能となる予定です。

Q2

2024年からの新NISAを利用する場合、2023年に現行NISAは申し込まない方が良いのですか？

A2

新NISAの非課税限度額は、2023年までに現行NISAで投資した分とは別枠で付与される予定です。例えば、2023年に一般NISAを始めて120万円を利用したとしても、新NISAで新たに1,800万円の非課税投資枠を利用することが可能となる予定です。

Q3

2018年以降に現行の一般NISAで投資した分について、5年経過後のロールオーバーは可能ですか？

A3

2018年に投資した分については、2023年の現行NISA枠を使用することで、さらに5年間非課税期間を延長することができます。2019年以降の投資分について、現行NISAから新NISAへのロールオーバーはできません。

## 投資信託のご購入に際し、お客さまにご理解いただきたいこと

お客さまが投資信託をご購入する際には、以下の2つの注意点を十分ご理解いただいた上で、当該投資信託の「投資信託説明書（交付目論見書）」を必ずご覧いただき、ご自身の判断で投資に関する最終決定をなさるようお願いいたします。

### 注意点① お客さまにご負担いただく費用について ※消費税率10%の場合

	種類	料率	費用の内容	ご負担いただく費用金額のイメージ (金額は左記の料率の上限で計算しています)
直接的にご負担いただく費用	購入時手数料	0~3.3% (税込)	購入時の商品説明または商品情報の提供、投資情報の提供、取引執行等の対価です。	基準価額10,000円の時に100万円を購入される場合、 <b>最大33,000円</b> をご負担いただけます。
	信託財産留保額	0~0.5%	換金に伴い必要となる費用等を賄うため、換金代金から控除され、信託財産に繰入れられます。	基準価額10,000円の時に100万円を換金される場合、 <b>最大5,000円</b> をご負担いただけます。
信託財産で間接的にご負担いただく費用	運用管理費用 (信託報酬)	年率 0~1.98% (税込)	投資信託の運用・管理費用として、販売会社、委託会社、受託会社の三者が、信託財産の中から受け取る報酬です。	基準価額10,000円の時に100万円を保有される場合、 <b>最大1日あたり約55円</b> をご負担いただけます。
	その他の費用・手数料		監査報酬、有価証券売買時の売買委託手数料、先物取引・オプション取引等に要する費用、資産を外国で保管する場合の費用等を信託財産でご負担いただきます。(その他の費用・手数料については、運用状況等により変動するため、事前に料率、上限額等を示すことができません)	

※費用の種類や料率等は販売会社や個々の投資信託によって異なります。上記費用の料率は大和アセットマネジメントが運用する一般的な投資信託の料率を表示しております。ファンド・オブ・ファンズでは、ファンドが投資対象とする投資信託の運用管理費用等を別途ご負担いただきます。また投資信託によっては、運用実績に応じた報酬や換金手数料をご負担いただく場合があります。

※手数料等の合計額については保有期間等に応じて異なりますので、表示することができません。※投資信託により異なりますので、くわしくは販売会社にお問合わせください。また、詳細につきましては「投資信託説明書（交付目論見書）」をご覧ください。

### 注意点② 投資信託のリスクについて

投資信託は値動きのある有価証券等に投資しますので、基準価額は大きく変動します。したがって、投資元本が保証されているものではありません。信託財産に生じた利益および損失はすべて投資者に帰属します。投資信託は預貯金とは異なります。投資信託が投資する有価証券等によりリスクの要因は異なりますので、お申込みにあたっては、投資信託の「投資信託説明書（交付目論見書）」をご覧ください。

〈委託会社〉

## 大和アセットマネジメント

Daiwa Asset Management

商号等 大和アセットマネジメント株式会社  
金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第352号  
加入協会 一般社団法人投資信託協会  
一般社団法人日本投資顧問業協会  
一般社団法人第二種金融商品取引業協会

### 当資料のお取扱いにおけるご注意

■当資料は投資判断の参考となる情報提供を目的として大和アセットマネジメント株式会社が作成したものであり、勧誘を目的としたものではありません。投資信託のお申込みにあたっては、販売会社よりお渡しの「投資信託説明書（交付目論見書）」の内容を必ずご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

■当資料は信頼できると考えられる情報源から作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。運用実績などの記載内容は過去の実績であり、将来の成果を示唆・保証するものではありません。記載内容は資料作成時点のものであり、予告なく変更されることがあります。また、記載する指数・統計資料等の知的所有権、その他一切の権利はその発行者および許諾者に帰属します。

# Wealth & Health