

これで老後も安心！

預けたお金を20年ほったらかしで 170%に増やす方法



ファミリーコンサルティング株式会社

目次

○ はじめに

● 第1章：

○ 預けるなら定期預金より断然こちら！ お金が増える利率が高い2つの方法

1. 1,000万円預けておくだけで毎年27万円受け取れる方法 (p.5)
2. 預けたお金が複利で20年間で170%に増える方法 (p.8)
3. 知っておくべきリスクと対処法 (p.10)
 - 1. 「為替リスク」とはどんなものか (p.10)
 - 2. リスクを回避・分散する方法 (p.11)

● 第2章：

○ 老後資金を効率よく積み立てる4つの方法

1. 米ドル建てで老後のための積立をする方法 (p.14)
 - 1. 老後に備えてコツコツと30年間で150%に増やす方法 (p.14)
 - 2. 老後の積立だけでなく万一の保障も準備する方法 (p.16)
 - 3. 知っておくべきリスクと対処法 (p.18)
2. リスクをとってもお金を2倍以上に増やしたい方のための方法 (p.21)
 - 1. 運用実績が良いとお金は何倍にも増えていく変額個人年金保険 (p.21)
 - 2. 死亡保障も兼ねて運用の利益も得たいなら変額終身保険 (p.23)
 - 3. 変額保険のリスクを抑え、積立の効率を高めるための4つのポイント (p.25)

● 第3章：

○ 所得税・住民税を減らし老後の積立ができる2つの方法

1. iDeCo で税金がかからず積立をする方法 (p.29)
 - 1. iDeCo の3つのメリット (p.30)
 - 2. iDeCo の3つの注意点 (p.33)
2. 小規模企業共済で実質170%に増やす方法 (p.34)
 - 1. 小規模企業共済の3つのメリット (p.35)
 - 2. 小規模企業共済の2つの注意点 (p.38)

● 第4章：

○ 米ドル建て終身保険で子どもの教育資金を130%に増やす方法

- 1. 教育資金を貯めるなら米ドル建て終身保険 (p.40)
- 2. 知っておくべきリスクと対処法 (p.42)

○ あとがき

弊社では、読者の皆様からのご相談を承っております。

本書の内容について、ご不明の点がある方、もっと深く知りたいことがある方、自分に最も合う方法を知りたい方は、お問い合わせください。

ファミリーコンサルティング株式会社



フリーダイヤル

0120-363-736

受付時間 平日：9:00～19:00

▶ [ご相談はこちら](#)

はじめに

マイナス金利の影響で、銀行の定期預金に預けておいても、利率はせいぜい 0.03% 程度と、大変低く抑えられています。

これは、複利で増えていっても、20 年で 0.6% しか増えないということです。

1,000 万円を 20 年間銀行に預けておいて、ようやく 6 万円増えるだけです。

他方で、政府は年 2% のインフレ率を目標としており、その計算でいくと、現在のお金の価値は 20 年後には 48% にまで下落してしまうことになります。

そんな中、銀行預金よりもお金を効率よく積み立て、増やしていける方法があります。積立型の保険や、公の制度です。

ただし、多くの方にとっては「リスクがあるのではないか」「よく分からない」「怖い」というのが正直なところではないでしょうか。実際、いずれの方法をとってもリスクがあることは否定できません。

しかし、どんなものでも、お金を増やそうと思えば、リスクがつきものです。重要なのは、リスクがどんなものなのかをきちんと理解した上で、それに対処する方法まで押さえて、活用することです。

そこで、本書では、お金を効率よく増やせる方法について、まとまったお金を運用するものと、コツコツ積み立てていくものに分けて、失敗しないための選び方のポイントをお伝えします。

ぜひ、本書をお役立てください。

保険の教科書編集部

預けるなら定期預金より断然こちら！ お金が増える利率が高い2つの方法

今のご時世、マイナス金利で、「●百万円」「◎千万円」「◇億円」といったまとまったお金を銀行に預けておいても、ほとんど増えません。

そこで、せめて、一部だけでもなんとか上手に運用する方法はないか、とお思いになるでしょう。

ただ、いきなり株式投資を始めるというのも抵抗があるかもしれません。

そういう場合におすすめなのが、米ドル建ての「一時払い終身保険」です。

ここでは、2つの具体例を示しながら、メリットとリスク、そしてリスクへの対処法についてお伝えします。

1.1. 1,000 万円預けておくだけで毎年 27 万円ずつ受け取れる方法

最初にお伝えする方法は、いったんお金を払い込んだら、契約期間中、決まった額を毎年受け取れる保険に加入することです。

米ドル建ての「一時払い終身保険」の一種です。

毎年受け取れるお金の額は、10 年先の分まで、申込日の「積立利率」によって決まります。この積立利率は 10 年ごとに計算し直されます。

たとえば、申込日の積立利率が 2.7% だったら、向こう 10 年間、毎年、払い込んだお金の 2.7% を受け取り続けることができます。

保険にしては珍しく、年齢・性別によって内容に差はありません。

ここで、1,000 万円（1 ドル = 110 円換算で約 90,900 ドル）を払い込んだ場合を考えてみましょう。分かりやすくするため、加入期間中為替レートの変動がないとして単純計算します（為替レートの変動の影響（為替リスク）については P.10 以降で改めて詳しくお伝えします）。

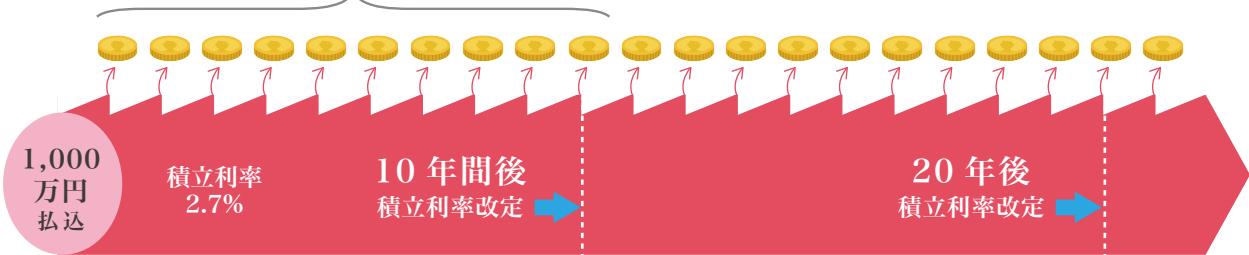
A 生命の米ドル建て一時払い終身保険のプランをご覧ください。

- 一時払い保険料：90,900.09 米ドル（日本円で 1,000 万円）
- 毎年受け取れるお金：2,472.72 米ドル（積立利率約 2.7%、日本円で約 27 万円）
- 積立利率保証期間：10 年間

このプランでは、加入後 10 年間にわたり毎年約 2,473 ドル（約 27 万円）を受け取れる計算になります

10 年間だと約 24,730 ドル（約 27%）増えるのです。

総額約 270 万円増加
(1 ドル=110 円で計算※)



※実際には為替レート変動の影響を受けます。詳しくは P.10 をご覧ください。

そして、10 年後に解約したら、元本はドル換算で 100%戻ってきます。

もし次の 10 年間も積立利率が同じならば、さらに毎年約 2,473 ドル (約 27 万円) を受け取れます。つまり、20 年間で約 90.900 ドル (1,000 万円) が実質的に約 13 万 9,986 ドル (約 1,540 万円) に増えるということです。

経過年数	死亡保険金額(\$)	解約返戻金(\$)	返戻率(%)
1 年	90,900	80,370	88.4
2 年	90,900	81,350	89.6
3 年	90,900	82,700	90.9
4 年	90,900	83,880	92.2
5 年	90,900	85,040	93.5
6 年	90,900	86,210	94.8
7 年	90,900	87,380	96.1
8 年	90,900	88,560	97.4
9 年	90,900	89,730	98.7
10 年	90,900	90,900	100.0
11 年	90,900	88,550	97.4
12 年	90,900	88,800	97.6
13 年	90,900	89,070	97.9
14 年	90,900	89,330	98.2
15 年	90,900	89,590	98.5
16 年	90,900	89,850	98.8
17 年	90,900	90,110	99.1
18 年	90,900	90,380	99.4
19 年	90,900	90,640	99.7
20 年	90,900	90,900	100.0

ご覧のように、被保険者が亡くなった際は、最初に払い込んだ 90,900 ドル（1 ドル 110 円換算で約 1,000 万円）を受け取れます。

また、10 年後に解約した場合も 90,900 ドルを受け取れます。ドルで計算して返戻率 100% です。

ただし、この保険は、「10 年刻み」の年以外のタイミングで解約すると解約返戻金の返戻率が 100% を下回ってしまいます。

また、加入後 10 年未満で解約した場合、それに加えて、早期解約によるペナルティとして 1%（9 年目）～ 9%（初年度）が差し引かれてしまいます。

さらに、その他の調整も行われますので、大きく元本割れしてしまうリスクがあります。

なので、最低 10 年は解約しないものとお考えください。

1.2. 預けたお金が複利で 20 年間で 170% に増える方法

米ドル建て一時払い終身保険には、もう 1 つのタイプがあります。

払い込んだ後ずっと置いておき、最後の最後にお金を受け取るタイプです。長く置いておけばおくほど、返戻率が高くなっていきます。

A 生命の米ドル建て一時払い終身保険の別のプランを紹介します。

1,000 万円 (1 ドル = 110 円換算で約 90,900 ドル) を払い込んだ場合を考えてみましょう。

このプランも、加入年齢・性別によって内容に差はありません。

- 保険期間：終身
- 積立利率保証期間：10 年間
- 一時払い保険料：90,900.09 米ドル（日本円で約 1,000 万円）

このプランでは、以下のように、長く置いておけばおくほど、受け取れる金額が増えていきます。

経過年数	死亡保険金額(\$)	解約返戻金(\$)	返戻率(%)
1年	93,420	82,590	90.8
2年	96,010	86,120	94.7
3年	98,670	89,770	98.7
4年	101,400	93,560	102.9
5年	104,210	97,490	107.2
6年	107,100	101,570	111.7
7年	110,070	105,810	116.3
8年	113,110	110,200	121.2
9年	116,250	114,750	126.2
10年	119,470	119,470	131.4
11年	122,780	119,600	131.5
12年	126,180	123,280	135.6
13年	129,670	127,050	139.7
14年	133,270	130,960	144.0
15年	136,960	134,970	148.4
16年	140,750	139,120	153.0
17年	144,650	143,390	157.7
18年	148,660	147,800	162.5
19年	152,780	152,330	167.5
20年	157,010	157,010	172.7

4年後には解約返戻金の返戻率が100%を超え、その後もどんどん高くなり、20年後には約173%になっています。

1.1.でお伝えした、毎年お金を受け取れるタイプよりも、増える額は大きくなります。お金を受け取らない分が運用に回されるためです。元本と一緒に運用されて複利で増えていくようなイメージです。

ただし、この保険は、加入後10年未満で解約した場合、早期解約によるペナルティとして1%（9年目）～9%（初年度）が差し引かれてしまいます。

さらに、その他の調整も行われますので、大きく元本割れしてしまうリスクがあります。

なので、最低10年は解約しないものとお考えください。

1.3. 知っておくべきリスクと対処法

ここまで、米ドル建て一時払い終身保険の2つのタイプについてお伝えしてきました。

ただし、以上はあくまでも、為替レートが「1ドル=110円」で変動しなかったという仮定でのことです。

実際には為替レートは変動します。それによるリスクは「為替リスク」と呼ばれます。

そこで、ドル建て一時払い終身保険について、この為替リスクとはどのようなものなのかと、その対処法についてお伝えします。

○ 1.3.1. 「為替リスク」とはどんなものか

為替リスクとは、言い換えれば「円高ドル安」のリスクです。

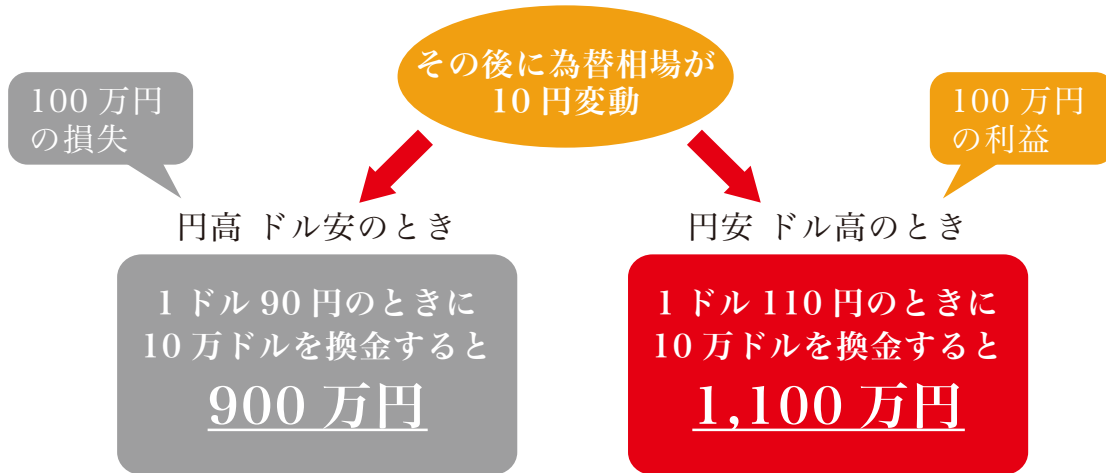
たとえば、1,000万円を米ドルに換金した後で為替レートが変動する場面を見てください。

1ドル100円の時に1,000万円を米ドルに換金すると10万ドルになります。

そして、その後為替レートが、1ドル110円になった場合（円安ドル高）と、1ドル90円になった場合（円高ドル安）とを比較してみましょう。

1ドル100円のとときに1,000万円を交換すると？

¥1,000万円 = \$10万ドル



- 1ドル110円（円安ドル高）になってから換金すると1,100万円となり、100万円の差益が発生します。これに対し、
- 1ドル90円（円高ドル安）になってから換金すると900万円となり、100万円の差損が発生します。

このように、円をドルに換金した後で円高ドル安に振れて差損が発生することが、為替リスクと呼ばれるものです。

○ 1.3.2. リスクを回避・分散する方法

ドル建て一時払い終身保険の場合、この為替リスク（円高ドル安のリスク）の影響をもろに受けます。

なぜなら、最初に保険料全額を払い込む時に円安ドル高で、後で解約してお金を受け取る時に円高ドル安だと、元本自体は必ず目減りするからです。

そこで、為替リスクを回避する方法は、運用期間を長くとることです。

ということかという、この章で紹介したドル建て一時払い終身保険の2つのタイプは、いずれも、長く保有すればするほど、リターンが大きくなっていくものです。

「元本保証で毎年一定額ずつ給付金を受け取れるタイプ」(P.5)であれば、加入期間が長くなればなるほど毎年お金を受け取るお金の総額が多くなっていくので、その分、円高ドル安による元本の目減り分をカバーできます。

また、「長く置いておくほどお金が増えるタイプ」(P.8)であれば、加入期間が長くなればなるほどお金が増えていくので、その分、円高ドル安による差損をカバーできます。このように、米ドル建て一時払い終身保険は、運用期間を長く見込んでおけば、為替リスクの回避につながります。

ドル建て一時払い終身保険の活用には、もう1つ、頭に置いていただきたいことがあります。

それは、資産を円とドルに分散して保有することです。

ここまでお伝えしてきた為替リスクは「円高ドル安」のリスクですが、逆に「円安のリスク」もあるのです。

資産を銀行預金だけで持っている場合、円の価値が下落すると、実質的に資産が目減りしてしまいます。

そうすると、たとえば、同じ価値の物を購入するのに、より多くの円が必要になります。特に日本は、海外からの輸入に頼っているため、深刻な問題になりかねません。

円とドルに資産を振り分けておくことで、リスク分散になるということです。

老後資金を効率よく積み立てる 4つの方法

今は人生百年時代と言われ、老後に不安を感じる方が多くなっています。

高齢化社会を生き抜くために、老後の資金を効率よく貯めたいというニーズが高まっています。

そこで、ここでは、毎月コツコツと資金を積み立てて増やすことのできる「ドル建て保険」「変額保険」について、メリットとリスク・注意点もまじえてお伝えします。

2.1. 米ドル建てで老後のための積立をする方法

まず、米ドル建てで積立をする方法です。

すでにお伝えしたように、米ドル建ての保険は利率が高いので、コツコツと積立をしていくのにも向いています。

また、ドルでの積立もすることで、円の価値が下落するリスクにも備えることができ、リスクの分散にもなります。

活用する保険は以下の2種類です。

- 米ドル建て個人年金保険
- 米ドル建て終身保険

それぞれ具体的に見ていきましょう。

○ 2.1.1. 老後に備えてコツコツと30年間で150%に増やす方法

まず、米ドル建て個人年金保険を活用する方法です。

個人年金保険は「保険」という名前がついていますが、保険というより貯蓄に特化した金融商品です。

保険料は毎月「円」で一定額を払い込み、それをそのつど米ドルに換算して積み立てていきます。

一例として、B生命の米ドル建て個人年金保険の契約例を紹介します。

なお、為替レートは1米ドル110円のまま推移したものとします（為替レートの変動の影響についてはP.18をご覧ください）。

- 契約者：30 歳男性
- 保険料払込期間：60 歳満了
- 年金支払開始：60 歳から
- 年金受取期間：10 年確定年金
- 保険料：20,000 円 / 月（毎月ドル換算して積み立てる）

「10 年確定年金」とは、60 歳からの 10 年間、必ず年金を受け取り続けることができるものです。

もし受給期間中に亡くなっても、遺族の方が年金を受け取り続けることができます。

この商品で受け取れる年金額は、契約期間中の「積立利率」に応じて決まります。

積立利率とは、保険会社の資金運用によってもたらされる金利で、変動します。

この B 生命の米ドル建て個人年金保険の場合、積立利率が高くなっており、2019 年 3 月時点で約 3% です。

また、積立利率には最低保証があり、1.5% に設定されています。

積立利率	年 1.50% ※最低利率	年 3.00%	毎月 0.01% ずつ増加して 推移した場合
保険料 払込総額	720 万円 (65,160\$)	720 万円 (65,160\$)	720 万円 (65,160\$)
年金額	7,608\$	9,625\$	12,840\$
年金累計額 (年金額×10)	76,080\$	96,250\$	128,400\$
年金返戻率	116.75%	147.71%	197.05%

積立利率 3% で推移した場合、受け取れる年金総額は 30 年後に保険料総額の 147.7% にまで増える計算になります。

また、もし仮に最低保証の年 1.5% で推移したとしても、返戻率は 116.8% と高くなっています。

年金の受取を遅らせれば、さらに増えていきます。

なお、以上は 1 ドル = 110 円で変わらなかったという前提であり、実際には為替レート変動の影響を受けます（為替リスク）。

為替リスクとその対処法については、P.18 でお伝えします。

2.1.2. 老後の積立だけでなく万一の保障も準備する方法

次に、米ドル建て終身保険です。

積立に加えて、万一の場合には遺族の方が死亡保険金を受け取れます。

米ドル建て終身保険は、終身保険としては保険料が割安ですので、死亡保障もかねて効率よく積立をしたいのであれば、おすすめです。

C 生命の米ドル建て終身保険の例をみていきましょう。なお、為替レートは 1 ドル約 110 円とします。

- 契約者：30 歳男性
- 保険期間：終身
- 死亡保険金額：100,000 \$（約 1,100 万円）
- 保険料払込期間：60 歳まで
- 保険料（月額）：184 \$（約 20,240 円）

この保険は、保険料がドルで決まっていて、毎月、その時の為替レートにしたがって円で払い込みます。

このプランの解約返戻金の返戻率の推移は以下の通りです。

解約返戻金の額が積立利率に応じて変化します。加入時の積立利率は 3.3% に設定されています。また、積立利率には 1.5% の最低保証があります。

経過 年数	積立利率					
	1.5% 固定		3.3% 固定		4.3% 固定	
	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)
1	0.00	0.00%	0.00	0.00%	0.00	0.00%
5	7,017.44	63.5%	7,424.49	67.2%	7,658.15	69.3%
10	18,089.62	81.9%	19,835.90	89.8%	20,886.19	94.5%
15	29,929.20	90.3%	34,257.92	103.4%	36,983.58	111.6%
20	42,552.12	96.3%	51,092.90	115.6%	56,725.96	128.4%
25	56,010.97	101.4%	70,788.97	128.2%	81,012.62	146.7%
30	70,394.68	106.2%	93,957.11	141.8%	111,044.76	167.6%
払込終了						
35	74,831.11	112.9%	109,923.67	165.9%	136,348.51	205.8%
40	79,259.50	119.6%	128,601.13	194.1%	167,387.95	252.6%
45	83,656.10	126.2%	150,409.73	227.0%	205,435.56	310.1%
50	87,858.14	132.6%	175,817.82	265.4%	251,989.46	380.4%
55	91,678.44	138.4%	205,279.82	309.9%	308,734.88	466.0%

積立利率が加入時と同じ 3.3% で推移すると、60 歳時点での返戻率は 141.8% です。積立利率がずっと最低保証の 1.5% だとしても 106.2% です。

そして、解約せず置いておけば、返戻率はさらに伸びていきます。

ただし、以上は 1 ドル = 110 円で変わらなかったという前提であり、実際には為替レート変動の影響を受けます（為替リスク）。

為替リスクとその対処法については、次にお伝えします。

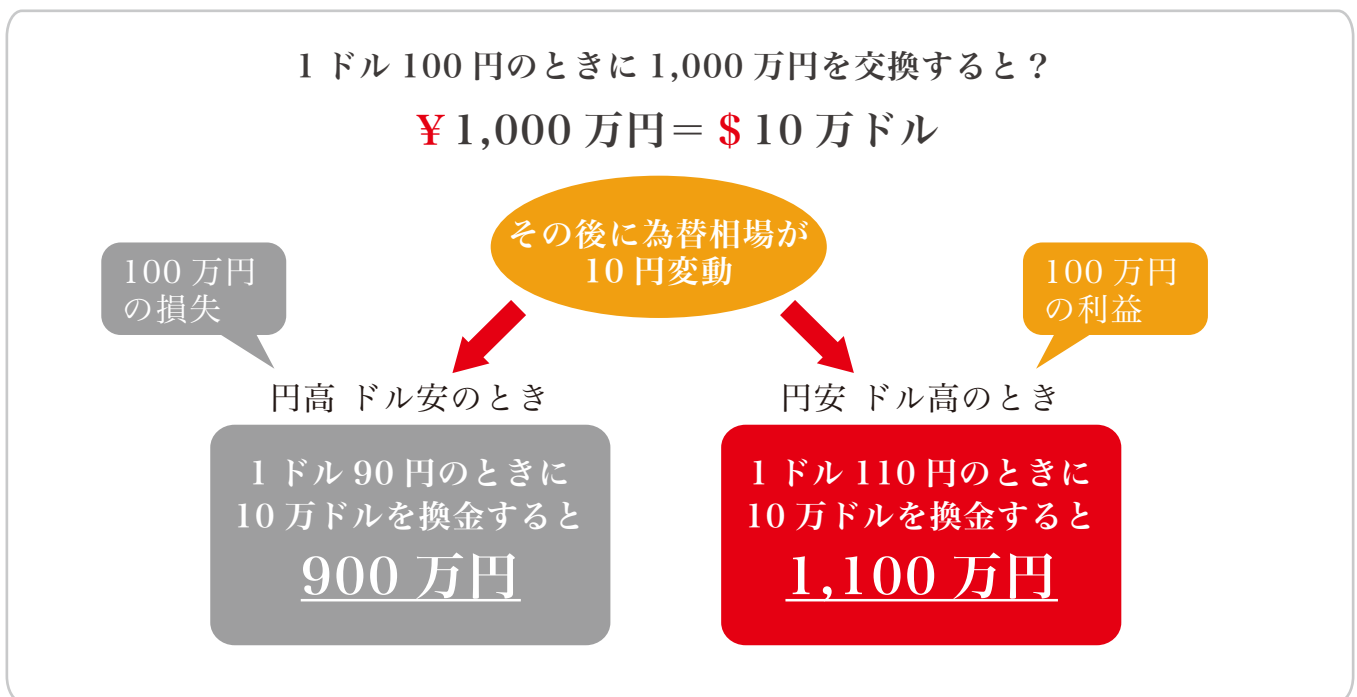
2.1.3. 知っておくべきリスクと対処法

米ドル建て一時払い終身保険の項目（P.10）でお伝えしたように、為替リスクとは「円高ドル安」のリスクです。

ただし、同じ為替リスクと言っても、個人年金保険・終身保険の場合は、一時払い終身保険とは事情が違います。

ここで為替リスクについてもう一度おさらいしておきましょう。

たとえば、1,000万円を米ドルに換金する場合、1ドル100円の時は10万ドルになります。



その後、1ドル90円（円高ドル安）になってから10万ドルを円に換金すると900万円しか戻ってこず、100万円の差損が発生してしまうのです。

これが、為替リスクと呼ばれるものです。

ただし、米ドル建ての個人年金保険・終身保険の場合、為替リスクはかなり和らぎます。

その理由として挙げられるのはまず、保険料の払込方法です。

個人年金保険・終身保険は、一時払い終身保険と違い、保険料を「月払い」「年払い」「半年払」で小刻みに払い込んでいきます。

なので、その時の為替レートに応じて、積み立てられる金額も変動することになります。

たとえば、B生命の米ドル建て個人年金保険のプランの場合（P.14）、毎月2万円をその時の為替レートでドルに換金して払い込みます。

すると、円高ドル安の時は積み立てられるドルの額が高額になり、円安ドル高の時は低額になります。

為替レート	1\$=90円	1\$=100円	1\$=110円	1\$=120円	1\$=130円
払込金額（\$）	222.22\$	200.00\$	181.82\$	166.67\$	153.85\$

また、C生命の米ドル建て終身保険のプランの場合（P.16）、毎月、184ドルを円に換算した額を払い込みます。

すると、円高ドル安の時は保険料の額（円）が安くなり、円安ドル高の時は高くなります。

為替レート	1\$=90円	1\$=100円	1\$=110円	1\$=120円	1\$=130円
払込金額（円）	16,560円	18,400円	20,240円	22,080円	23,920円

いずれも、為替レートが変動するごとに、それに見合ったお金を積み立てることになるので、長期的にみると、為替リスクは和らいでいきます。

なお、ご参考までに、過去30年間（1990年～2019年）の為替レートの変動をご覧ください。

1 ドル=110 円より円安の年は黄色、円高の年はピンクで表しています。

年	1\$/円	年	1\$/円	年	1\$/円
1990年	144.79	2000年	107.77	2010年	87.78
1991年	134.71	2001年	121.53	2011年	79.80
1992年	126.65	2002年	125.39	2012年	79.79
1993年	111.20	2003年	115.93	2013年	97.60
1994年	102.21	2004年	108.19	2014年	105.94
1995年	94.06	2005年	110.22	2015年	121.04
1996年	108.78	2006年	116.30	2016年	108.79
1997年	121.00	2007年	117.75	2017年	112.17
1998年	130.91	2008年	103.36	2018年	110.42
1999年	113.91	2009年	93.57	2019年	109.63

※  1\$ < 110 円 (円安)  1\$ > 110 円 (円高)

円高の年と円安の年が混在していることが分かります。

そして、過去 30 年間の平均は 1 ドル=約 107 円となっています。

このように、円高のタイミングと円安のタイミングで、その時の為替レートに応じた積立をしていくことで、為替リスクは全体としてみるとかなり緩和されるということです。

しかも、それに加えて、長期加入すればするほど、お金が増えていくので、その点からも為替リスクは緩和されることになります。

米ドル建ての積立型の保険を活用する場合、このことを押さえておいていただきたいと思っています。

なお、補足すると、米ドルの資産を保険という形で持つておくことは、円安ドル高に振れて円の資産価値が実質的に下落する場合への備えにもなります。

2.2. リスクをとってもお金を2倍以上に増やしたい方のための方法

次に、変額保険についてお伝えします。

変額保険は、投資の要素が強い保険です。

保険料を払い込むと、一部が株式や債券などの金融商品で運用され、その運用実績によって、保険金や解約返戻金の額が変動します。

運用先を「特別勘定」と言い、一つだけ選んだり複数を組み合わせたりすることができます。

変額保険には以下の2種類があります。

- 変額個人年金保険
- 変額終身保険

どちらを選ぶかは、万一の場合の死亡保障が必要かどうかによります。それぞれについて説明します。

○ 2.2.1. 運用実績が良いとお金が何倍にも増えていく変額個人年金保険

まず、資産運用の効率だけであれば、変額個人年金保険をおすすめします。変額個人年金保険は、死亡保障の役割はほぼなく、運用と積立に特化した金融商品です。

D 生命の変額個人年金の契約例を見ていきましょう。

- 契約者：30 歳男性
- 保険料払込期間：60 歳満了
- 年金支払開始：60 歳から
- 年金受取期間：10 年（確定年金）
- 保険料：23,865 円 / 月

「10年確定年金」とは、60歳からの10年間、必ず年金を受け取り続けることができるものです。

もし受給期間中に亡くなっても、遺族の方が年金を受け取り続けることができます。

そして、受け取れる年金額は、特別勘定の運用実績により異なります。

以下は、受け取れる年金総額と、中途解約した場合の解約返戻金の返戻率を、運用実績が年0%で推移した場合、年3.5%で推移した場合、年7.0%で推移した場合のそれぞれについて表にしたものです。

経過年数	保険料累計 (円)	運用実績ごとの年金受取総額・解約返戻金の返戻率					
		年0.0%		年3.5%		年7.0%	
		解約返戻金	返戻率 (%)	解約返戻金	返戻率 (%)	解約返戻金	返戻率 (%)
5	1,431,900	1,163,000	81.22%	1,278,000	89.25%	1,402,000	97.91%
10	2,863,800	2,489,000	86.91%	2,976,000	103.92%	3,561,000	124.35%
15	4,295,700	3,732,000	86.88%	4,692,000	109.23%	6,456,000	150.29%
20	5,727,600	4,970,000	86.77%	7,163,000	125.06%	10,492,000	183.18%
25	7,159,500	6,203,000	86.64%	9,855,000	137.65%	16,118,000	225.13%
30	8,591,400	7,425,000	86.42%	13,040,000	151.78%	23,959,000	278.87%
年金総額(10年間)		7,351,500	85.57%	15,000,000	175.00%	32,158,500	374.00%

運用実績が良ければ、年金総額が保険料総額の2倍～4倍にまで増える可能性があります。

逆に、運用実績が悪いと、元本割れしてしまうリスクもあります。

このように、運用によって積立の効率に大きな差がありますので、活用の際には、運用リスクがあることを踏まえ、それに対処する方法を知っておく必要があります。後ほどP.25でお伝えします。

○ 2.2.2. 死亡保障も兼ねて運用の利益も得たいなら変額終身保険

次に、変額終身保険です。

特におすすめする方は、運用を積極的に行うとともに、死亡保障も重視したいという方です。

積立に加えて、万一の場合の死亡保障の役割もあります。

終身保険の中では保険料が割安ですので、万一の場合の整理費用等、一生涯の死亡保障を低いコストで備えたいという方におすすめです。

E 生命の変額終身保険（2019年3月時点）の例をご覧ください。

- 契約者：30歳男性
- 保険期間：終身
- 基本保険金額：1,000万円（運用実績が良いと増える）
- 保険料：20,980円/月
- 保険料払込期間：60歳

死亡保険金の額は、運用実績が良ければ増えます。「基本保険金額」とは死亡保険金の最低保証で、どれほど運用が悪くなっても、これを下回ることはありません。

以下は、特別勘定の運用実績ごとの解約返戻金の返戻率の推移です。

経過年数	保険料累計 (円)	運用実績ごとの年金受取総額・解約返戻金の返戻率					
		年 0.0%		年 3.5%		年 7.0%	
		解約返戻金	返戻率 (%)	解約返戻金	返戻率 (%)	解約返戻金	返戻率 (%)
5	1,258,800	579,000	46.00%	637,000	50.60%	699,000	55.53%
10	2,517,600	1,457,000	57.87%	1,698,000	67.45%	1,984,000	78.81%
15	3,776,400	2,167,000	57.38%	2,736,000	72.45%	3,482,000	92.20%
20	5,035,200	2,861,000	56.82%	3,920,000	77.85%	5,468,000	108.60%
25	6,294,000	3,536,000	56.18%	5,274,000	83.79%	8,104,000	128.76%
30	7,552,800	4,203,000	55.65%	6,833,000	90.47%	11,621,000	153.86%
35	7,552,800	3,578,000	47.37%	7,248,000	95.96%	14,825,000	196.28%
40	7,552,800	2,918,000	38.63%	7,690,000	101.82%	19,072,000	252.52%

40年後（70歳時）に解約する場合、運用実績が年6.0%ならば返戻率が253%に達しています。年3.0%でも、101.82%になります。

これに対し運用実績が年0%だと、元本を大きく割り込んでしまいます。

このように、変額終身保険は、変額個人年金保険と比べると、死亡保障がある分、積立の効率は低いと言わざるを得ません。

しかし、運用がうまくいけば、死亡保障に加えて2倍～3倍に増やすことも可能ですので、万一の死亡保障に加えて、できるだけ積極的に運用して増やしたいという方には、おすすめと言えます。

そして、運用がうまくいくには、運用実績が悪いと元本割れしてしまうリスクがあることを知った上で、それにきちんと対処する方法を正しく理解しておく必要があります。

そこで、次に、変額保険の運用リスクを抑え、積立の効率を高めるためのポイントについてお伝えします。

2.2.3. 変額保険のリスクを抑え、積立の効率を高めるための4つのポイント

変額保険を活用する上では、運用リスクを抑え、積立の効率を高めるためのポイントがあります。以下の4つです。

1. 特別勘定は過去15～20年間の実績が高いものを選ぶ
2. 長期運用によってリスクを分散する
3. 保険会社の情報をチェックしたり担当者のアドバイスを聞いたりする
4. 短期的な騰落に一喜一憂しない

● ポイント1 | 特別勘定は過去15～20年間の実績が高いものを選ぶ

まず、運用先の特別勘定の選び方です。

特別勘定は、一つだけを選んだり、複数を組み合わせたりします。また、途中で組み替え（スイッチング）をすることも可能です。

変額保険は、後でお伝えしますが少なくとも15年～20年の長期にわたって運用する商品です。

その間には、国内外の経済状況の変化によって、運用実績が暴騰することもあれば暴落することもあり得ます。

なので、運用先の特別勘定は、過去15～20年間を通して全体での実績が高いものを選ぶようにしましょう。

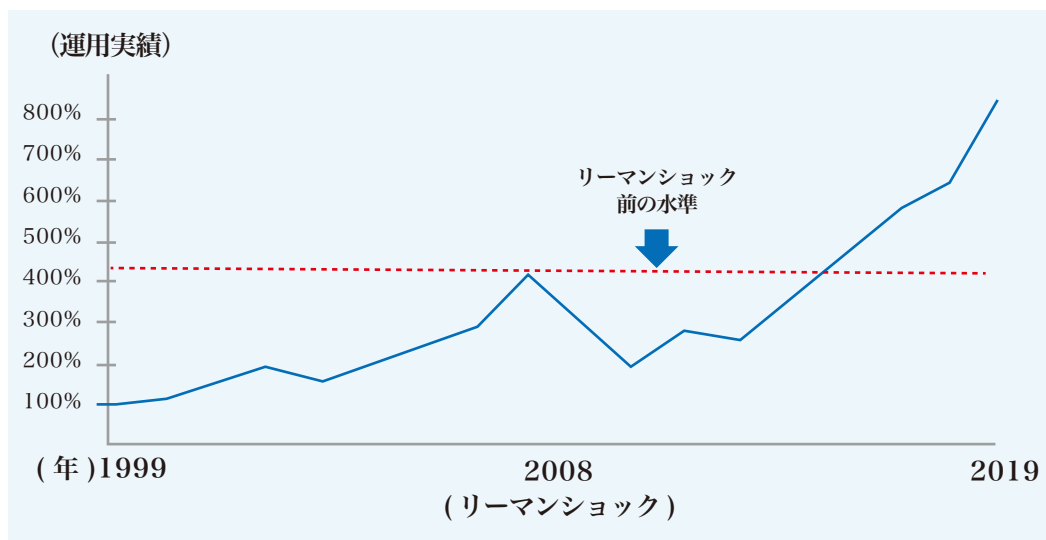
ちなみに、特別勘定の運用状況は、各保険会社が毎月HPで公開していますので、簡単にチェックできます。

特におすすしたいのが、2008年のリーマンショックの直前からこれまでの動きを確認することです。

以下は、ある保険会社の、ある特別勘定について、1999年に払い込んだ額が約20年間に運用によってどこまで増えたかを、ざっくりとイメージ化したものです。

2008年のリーマンショックの影響で一時的に落ち込んでいますが、その後回復し、最終的には、800%にまで増えています。

年利は過去20年間で平均約11%という計算になります。



● ポイント2 | 長期運用によってリスクを分散する

次に、運用期間を長くとることです。最低でも15年～20年はみておくことをおすすめします。

なぜなら、短期だと、リーマンショックのような一時的な大暴落の影響を受けたまま立ち直れないリスクがあるからです。

長期にわたって積み立てを続けることで、リスク分散になります。

● ポイント 3 | 保険会社の情報をチェックしたり担当者のアドバイスを聞いたりする

変額保険については、保険会社が HP で特別勘定の運用状況を随時公開しており、スマホやタブレットからも簡単にチェックできます。

また、定期的に積立の状況が送られてきます。

それらをたまにチェックし、場合によっては自分の担当者に相談することにより、リスクを軽減し、より積立の効率を高めることができます。

● ポイント 4 | 短期的な騰落に一喜一憂しない

変額保険は長期にわたって運用される保険商品です。

世界の経済情勢などで利率が落ち込むこともあれば、逆に高くなることもあります。

特に、リーマンショックのような大暴落があると、どんな良好な特別勘定でも、一時的に実績がガクンと下がるのはやむを得ません。

しかし、長い目で見れば実績が回復し、利率がよくなることが多いのです。

短期的な暴落にショックを受け、慌てて早期解約などしてしまわないようにしましょう。

以上のように、変額保険は、運用リスクを認識した上で、それに対処するためのポイントを押さえた上で活用すれば、お金を効率よく積み立てられる可能性が高いものと言えます。

所得税・住民税を減らし老後の積立ができる 2つの方法

ここまで、積極的にお金を運用して増やす方法についてお伝えしてきました。

しかし、いずれの方法も、大きく増やせる可能性がある代わりにリスクがあります。

これに対し、誰もが活用でき、リスクが低い方法があります。iDeCo（個人型確定拠出年金）と、小規模企業共済です。

いずれも公的な制度で、掛金が全額所得控除になり、節税しながら積立ができます。

ここでは、2つの公的制度について、分かりやすくお伝えします。

3.1.iDeCo で税金がかからず積立をする方法

iDeCo（個人型確定拠出年金）は、掛金の運用方法を自分で選ぶ形の年金制度です。

国民年金基金連合会が運営していて、以下のメリットがあります。

【iDeCo の3つのメリット】

- 1. 誰でも加入できる
- 2. 所得税・住民税の節税ができる
- 3. 運用方法は自分で選べて元本保証のものもある

ただし、以下の点に注意が必要です。

【iDeCo の3つの注意点】

- 1. 中途解約ができない
- 2. 運用が悪いと元本割れするリスクがある
- 3. 口座管理手数料がかかる場合がある

以下、それぞれについて説明します。

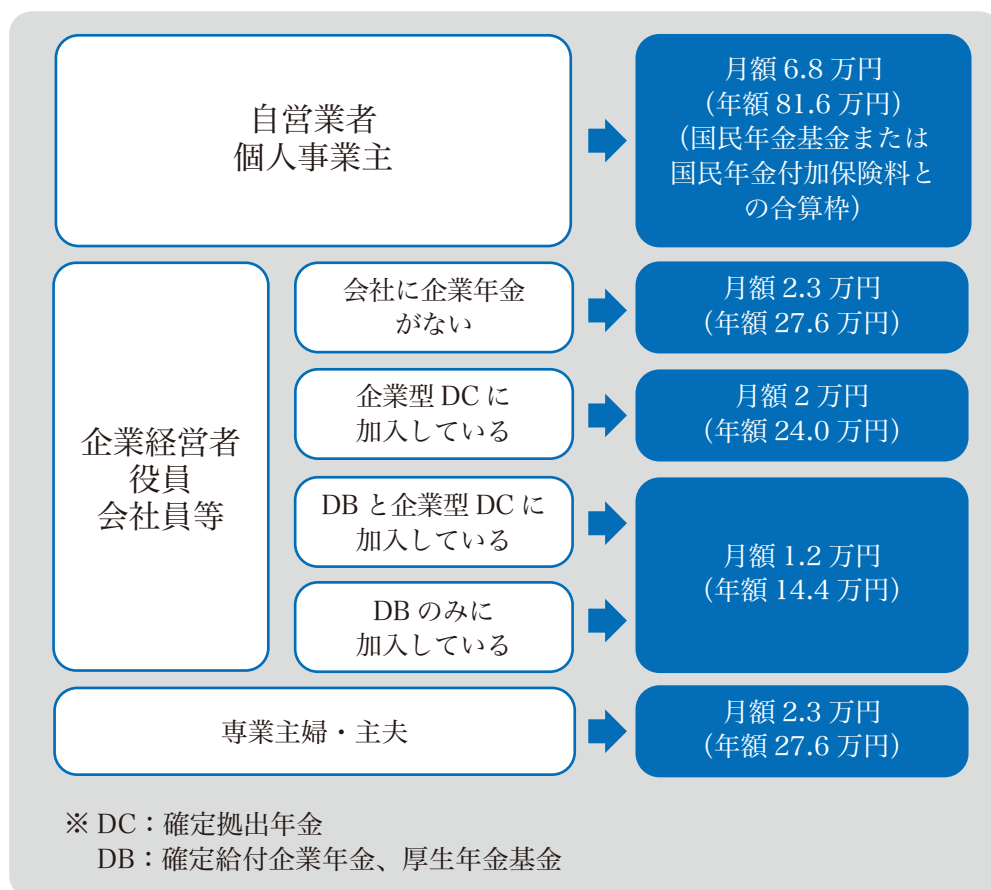
3.1.1. iDeCo の 3 つのメリット

● メリット 1 | 誰でも加入できる

iDeCo は、20 歳～ 59 歳であれば会社員・公務員でも自営業者でも専業主婦・主夫でも誰でも加入できます。

加入方法は証券会社に口座を開設し、運用先を決め、あとは毎月お金を払い込むだけです。

ただし、掛金の額には上限があります。以下の通りです。



● メリット 2 | 所得税・住民税の節税ができる

iDeCo は、積み立てる時と、年金を受け取る時のいずれも、所得税・住民税の節税になります。

《 積み立てる時の節税効果 》

まず、iDeCo の掛金は全額がそのまま所得控除となり、所得税・住民税がかかりません。

これは、資産運用のため証券会社の口座にお金を入れたら、その分がまるまる所得控除になってしまうのと同じことです。

細かな計算は省略しますが、目安としては以下の通りです。

【会社員・35歳、配偶者が専業主婦・主夫、子1人（16歳未満）の場合（※）】

- 年収：600万円
- 掛金：23,000円／月
- 年間の控除額：276,000円
- 年間の節税額：55,200円（※※）

25年間の節税額合計：1,380,000円

※基礎控除、給与所得控除、社会保険料控除、配偶者控除適用

※※所得税率10%、住民税率10%として計算

【自営業・35歳、配偶者が専業主婦（夫）、子1人（16歳未満）の場合（※）】

- 年収：600万円（必要経費控除後）
- 掛金：50,000円／月
- 年間の控除額：600,000円
- 年間の節税額：180,000円（※※）

20年間の節税額合計：3,600,000円

※基礎控除、社会保険料控除、配偶者控除適用

※※所得税率20%、住民税率10%として計算

このように、節税額は長年掛けていくと大きな額になっていきます。

《 年金を受け取る時の節税効果 》

iDeCo は、積み立てたお金を受け取る時も、節税の効果があります。

受け取り方は、一時金として受け取る方法と、年金として受け取る方法のどちらかを選べます。いずれにしても、運用で増えた分の額は所得税・住民税の対象となりますが、以下の控除が受けられます。

- 一時金として受け取る場合：退職所得控除
- 年金として受け取る場合：公的年金等控除

このように、お金を積み立てる時も、積み立てたお金を受け取る時も、節税の効果があります。

● メリット3 | 運用方法は自分で選べて元本保証のものもある

iDeCo の運用先は投資信託、債券、定期預金等、幅広く、そこから自由に選ぶことができます。そして運用先も自由に変更することができます。

運用リスクが怖いならば、定期預金など、増えない代わりに元本保証でリスクもないものを選び、節税の効果だけ受けることも可能です。

3.1.2. iDeCo の 3 つの注意点

● 注意点 1 | 中途解約ができない

iDeCo は原則として中途解約ができません。

途中で支払いをやめた場合、それまで貯めたお金を、60 歳まで待つてから受け取ることになります。

なので、掛金は無理なく払い続けられる額に設定することをおすすめします。

● 注意点 2 | 運用が悪いと元本割れするリスクがある

次に、運用リスクです。

運用先の運用実績が悪いと、元本割れしてしまうリスクもあります。

運用リスクを避けたいのであれば、上でお伝えしたように、定期預金等の元本保証のものを選び、節税効果だけをとる方法もあります。

● 注意点 3 | 口座管理手数料がかかる場合がある

証券会社によっては年間数百円の口座管理手数料がかかります。特に定期預金等の元本保証の運用先を選ぶ場合は、利益がほとんど発生しませんので、口座管理手数料の分だけ損してしまいます。

できれば、手数料が無料の証券会社を選びましょう。

3.2. 小規模企業共済で実質 170%に増やす方法

次に、小規模企業共済です。これは、個人事業主・中小企業経営者の方だけが利用できる、退職金を効率よく積み立てる制度です。

中小機構（中小企業基盤整備機構）が運営していて、以下のメリットがあります。

【小規模企業共済の3つのメリット】

- 個人事業主・中小企業経営者ならほとんどが加入できる
- 所得税・住民税の節税ができる
- 最大で120%くらいに増える

ただし、以下の点に注意が必要です。

【iDeCoの2つの注意点】

- 中途解約すると元本割れのリスクがある
- 掛金を減額すると損をするリスクがある

以下、それぞれについて説明します。

掛金はiDeCoと同様、全額所得控除になります。

3.2.1. 小規模企業共済の3つのメリット

● メリット1 | 個人事業主・中小企業経営者ならほとんどが加入できる

加入資格は業種・従業員数によって決まっています、以下の通りです。ほとんどの個人事業主・中小企業経営者が加入できます。

業種	常時使用従業員数 or 組合員数	経営者・役員	個人事業主の 共同経営者
建設業 製造業 運輸業 宿泊業・娯楽業 不動産業 農業	20人以下	○	○
卸売業・小売業 サービス業（宿泊業・娯楽業以外）	5人以下	○	○
企業組合 協業組合	20人以下	○	—
農事組合法人	20人以下	○	—
士業法人（弁護士・税理士等）	5人以下	○	—

● メリット2 | 所得税・住民税の節税ができる

小規模企業共済は、積み立てる時と、退職金を受け取る時のいずれも、所得税・住民税の節税のメリットがあります。

《 積み立てる時の節税効果 》

掛金を払い込むと、全額が所得控除になります。

掛金は月1,000円～7万円の範囲で、500円刻みで設定できます。

掛金最高額の月7万円で加入すると、年間84万円の控除を受けることができます。

どれくらい節税できるか、目安を見てみましょう。

【自営業・35歳、配偶者が専業主婦（夫）、子1人（16歳未満）の場合（※）】

- 年収：700万円（必要経費控除後）
- 掛金：70,000円／月
- 年間の控除額：840,000円
- 年間の節税額：252,000円（※※）

30年間（65歳まで）の節税額合計：7,560,000円

※基礎控除、社会保険料控除、配偶者控除適用

※※所得税率20%、住民税率10%で計算

このように、加入年数が長くなるほど、節税効果は大きくなっていきます。

《 退職金を受け取る時の節税効果 》

小規模企業共済は、積み立てたお金を受け取る時、運用で増えた分の額は所得税・住民税の対象となります。

しかし、受け取り方に応じて、以下の控除を受けられます。

- 一時金として受け取る場合：退職所得控除
- 年金として受け取る場合：公的年金等控除

このように、お金を積み立てる時と、積み立てたお金を受け取る時の両方で、節税のメリットを受けられるのです。

● メリット 3 | 加入しない場合と比べ最大 170% くらいに増える

支払った掛金は運用されるため、最大で 120% くらいに増えます。

まず、最後まで加入して受け取れるお金（共済金）の額は、以下のように、退職理由によって違います。

	共済金 A	共済金 B	準共済金
個人事業主	個人事業を廃止した場合	老齢給付 (65 歳以上で 180 ヶ月以上掛金を払い込んだ場合)	法人成りしてその法人の役員にならなかった場合
共同経営者	共同経営者を退任した場合	老齢給付 (65 歳以上で 180 ヶ月以上掛金を払い込んだ場合)	法人成りしてその法人の役員にならなかった場合
法人役員	法人が解散した場合	老齢給付 (65 歳以上で 180 ヶ月以上掛金を払い込んだ場合)	法人の解散・病気・怪我以外の理由で役員を退任した場合

そして、掛金月額 1 万円の場合、加入年数ごとの共済金の額は以下の通りです。

掛金月額 給付月数	掛金残高	共済金 A	共済金 B	準共済金
5 年	600,000 円	621,400 円	614,600 円	600,000 円
10 年	1,200,000 円	1,290,600 円	1,260,800 円	1,200,000 円
15 年	1,800,000 円	2,011,000 円	1,940,400 円	1,800,000 円
20 年	2,400,000 円	2,786,400 円	2,658,800 円	2,419,500 円
30 年	3,600,000 円	4,348,000 円	4,211,800 円	3,832,740 円

たとえば、30 年間、掛金月 7 万円で加入し続け、65 歳で個人事業主を廃業して共済金 A を受け取る場合、元本 2,520 万円のところ、3,043 万 6,000 円受け取れますので、120% くらいに増える計算になります。

先ほどの 756 万円の節税効果も考慮すると、加入しなかった場合に手元に残る額は

$$2,520 \text{ 万円 (元本)} - 756 \text{ 万円 (所得税・住民税)} = 1,764 \text{ 万円}$$

ですので、加入しなかった場合と比べ実質的に最大 170% くらいに増えるわけです。

3.2.2. 小規模企業共済の3つの注意点

● 注意点1 | 中途解約すると元本割れのリスクがある

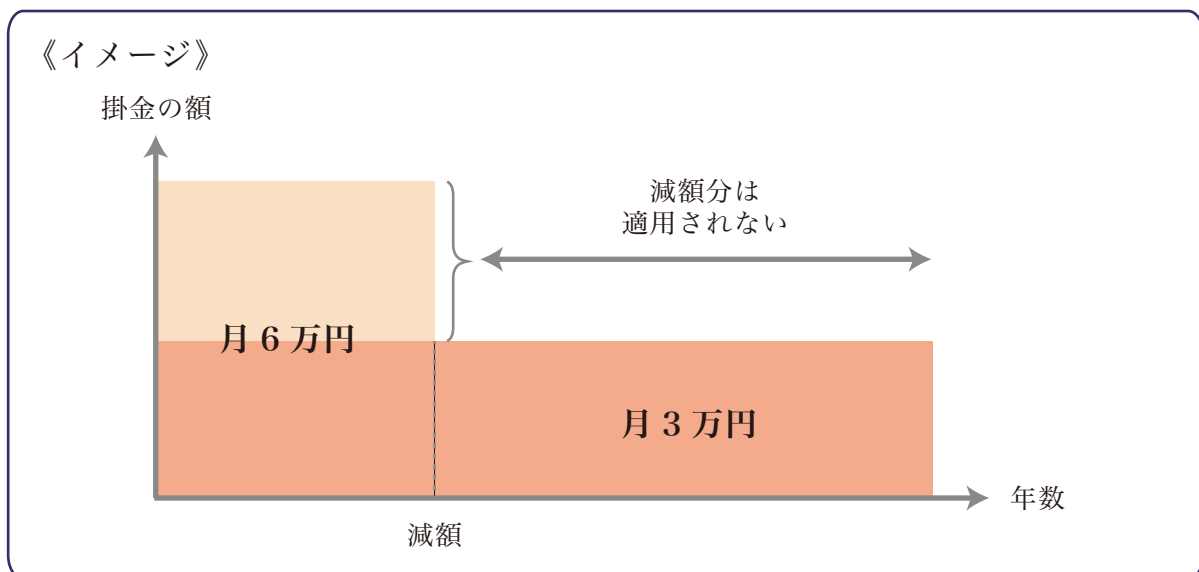
加入から20年未満で、リタイアするわけでもないのに小規模企業共済を中途解約すると、元本割れしてしまいますので注意が必要です。

したがって、掛金の額は、途中で解約せず、引退まで払い続けられる額に設定しておくようにしてください。

● 注意点2 | 掛金を減額すると損をするリスクがある

また、加入時に決めておいた額を途中で減額すると、減額分は以後全く運用してもらえません。

たとえば、掛金月6万円で10年加入した後で、月3万円に減額すると、減額分の3万円に相当する額（月3万円×10年分=360万円）は、以後、全く運用してもらえず、金利が1円もつかないまま、最後まで放置されてしまいます。



したがって、掛金の額は、退職まで無理なく払い続けられる額に設定しておくようにしてください。

米ドル建て終身保険で子どもの教育資金を 130%に増やす方法

お子様がいらっしゃる方は、きちんと希望通りの教育を受けさせてあげるために、今から必要なお金を積み立てておきたいとお考えのことと思います。

そこで真っ先に思いつくのは、学資保険でしょう。学資保険は、保険料を5年～10年かけて払い込み、お子様の大学等への入学の時にお金を受け取るしくみで、根強い人気があります。

しかし、学資保険は現在、利率が低くなってしまっていて、おすすめできません。また、代わりに最近まで活用されてきた円建ての終身保険も、利率が抑えられ、かつてほどおすすめはできません。

そこで、最近学資保険の代わりによく活用されている、米ドル建て終身保険で利用する方法についてお伝えします。

4.1. 教育資金を貯めるなら米ドル建て終身保険

学資保険代わりに活用するのは、米ドル建て終身保険です。

保険料の払込を5年、10年など短期で済ませておき、お子様の大学・各種学校等の入学の頃まで寝かせておくプランです。

入学金など、もっともお金がかかる時に解約し、その費用に充てます。

もしその時に資金に余裕があれば、解約せずそのまま置いておくことでさらに増やすことができます。

しかも、学資保険には万一の場合の死亡保障が付いていませんが、米ドル建て終身保険のプランは、死亡保障が付いています。

F生命の米ドル建て終身保険のプランを見ていきましょう。1ドル=110円として計算しています。

- 契約者：30歳男性
- 保険期間：終身
- 死亡保険金額：100,000\$（1,100万円）
- 保険料払込期間：10年
- 保険料（月額）：250.50\$（27,555円）

このプランの解約返戻金の返戻率の推移は次頁の表の通りです。

解約返戻金の額が積立利率に応じて変化します。加入時の積立利率は3.4%に設定されています。また、積立利率には1.5%の最低保証があります。

経過年数	積立利率					
	1.5% 固定		3.4% 固定		4.4% 固定	
	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)	解約返戻金額 (\$)	返戻率 (%)
1	0.00	0.00%	0.00	0.00%	0.00	0.00%
7	17,693.08	84.0%	18,996.34	90.2%	19,719.39	93.7%
8	20,838.41	86.6%	22,565.74	93.8%	23,533.41	97.8%
9	24,023.99	88.8%	26,243.24	97.0%	27,498.68	101.6%
10	27,250.59	90.6%	30,032.74	99.9%	31,622.04	105.1%
11	27,591.05	91.7%	30,983.87	103.0%	32,942.48	109.5%
12	27,935.41	92.9%	31,966.08	106.3%	34,319.77	114.1%
13	28,283.71	94.0%	32,980.51	109.7%	35,756.47	118.9%
14	28,635.87	95.2%	34,028.19	113.2%	37,255.24	123.9%
15	28,991.97	96.4%	35,110.38	116.8%	38,818.90	129.1%
16	29,377.10	97.7%	36,253.64	120.6%	40,476.06	134.6%
17	29,766.35	99.0%	37,434.66	124.5%	42,205.35	140.4%
18	30,159.59	100.3%	38,654.77	128.5%	44,010.17	146.4%
19	30,557.02	101.6%	39,915.59	132.7%	45,894.21	152.6%
20	30,958.34	102.9%	41,218.48	137.1%	47,861.23	159.2%
25	33,024.83	109.8%	48,427.15	161.1%	59,056.41	196.4%
30	35,185.76	117.0%	56,944.95	189.4%	72,868.59	242.4%
35	37,402.82	124.4%	66,955.87	222.7%	89,902.92	299.0%
40	39,615.57	131.7%	78,712.45	261.8%	110,899.19	368.9%

払込満了

高校卒業

積立利率が加入時と同じ 3.4% で推移すると、18 年後の返戻率は 128.5% です。積立利率がずっと最低の 1.5% だったとしても 100.3% です。

そして、解約せず置いておけば、返戻率はさらに伸びていきます。

4.2. 為替リスクと対処法について

ただし、以上はあくまでもドルでの計算であり、実際には為替レートの影響を受けます。

その点についてはP.18でお伝えしましたので、そちらをしっかりと見ていただければ十分です。ここでは改めて簡単に説明しておきます。

今回のF生命の米ドル建て終身保険のプランの場合、毎月、250.5ドルを円に換算した額を払い込みます。

すると、以下のように、円高ドル安の時は保険料の額（円）が安くなり、円安ドル高の時は高くなります。

為替レート	1\$=90円	1\$=100円	1\$=110円	1\$=120円	1\$=130円
払込金額(円)	22,545円	25,050円	27,555円	30,060円	32,565円

為替レートが変動するごとに、それに見合ったお金を積み立てることになるので、長期的にみると、為替リスクは和らいでいきます。

また、払い込み終了から解約までの時間を長くとれば、その分お金が増えていくので、さらに為替リスクが緩和されることになります。

● あとがき

本書では、豊かな老後を送るためのお金、お子様の教育資金等といった、必要なお金を効率よく準備するのに役立つ方法をお伝えしてきました。

外貨建ての保険、変額保険、公的な制度、それぞれ、上手に活用すれば大きく増やせる可能性がある反面、リスクもあります。

ただし、いずれも、リスクがどんなものか理解し、対処方法を知っておくことで、防いだり、ダメージを和らげたりすることができます。

どうか、繰り返しお読みいただき、ご自身のニーズに合った方法を取り入れ、実践していただきたいと思います。

本書が、お客様の将来のお金の安心を確保するお役に立つことを願ってやみません。

弊社では、読者の皆様からのご相談を承っております。

本書の内容について、ご不明の点がある方、もっと深く知りたいことがある方、自分に最も合う方法を知りたい方は、お問い合わせください。

ファミリーコンサルティング株式会社



フリーダイヤル

0120-363-736

受付時間 平日：9:00～19:00

▶ [ご相談はこちら](#)