2026年11月号

米田のFP通信

ちょっと気になる「保険」や「年金」についての話題をお届けします。

ご挨拶

11月22日は「いい夫婦の日」です。

夫婦で過ごす時間の中で、将来のことをじっくり話し合う機会はなかなか取れないものです。しかし、老後の生活資金や万一の備え、介護が必要になったときのことなど、夫婦で共有しておくべきお金の話は少なくありません。

「いい夫婦の日」のこの機会に、ライフプランや将来のお金について、ぜひ夫婦で話し合ってみてはいかがでしょうか。

お手元に保険料控除証明書は届いていますか？

保険料控除証明書は年末調整や確定申告に必要になります。再発行には時間がかかることがあります。もしお手元にない場合には早めにご連絡ください。

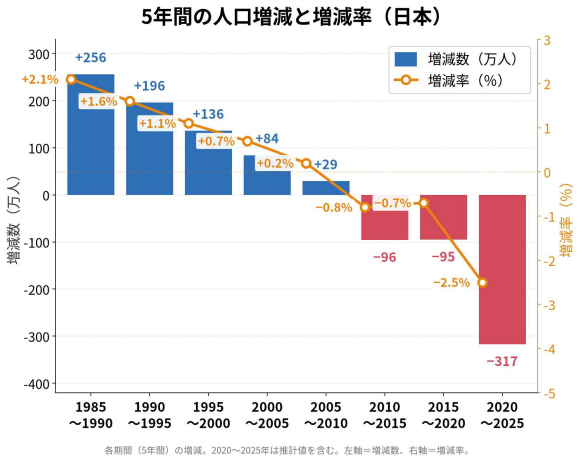


今月号のちょっと気になるお金のコラム

金利の上昇は、貯める側にも借りる側にも大きな影響をもたらします。複利の力と怖さを、身近な事例からご紹介します。

令和7年国勢調査　少子高齢化が一段と進む

総務省統計局が2026年9月29日に公表した令和7年国勢調査（人口等基本集計）によると、2025年10月1日現在の日本の総人口は1億2,297万人で、2020年から317万人（2.5%）減少しました。前回2015年～2020年の減少幅は95万人（0.7%減）でしたが、今回はその約3.3倍にあたり、5年ごとの調査における減少幅としては過去最大となっています（下図）。



少子高齢化の進行も一段と鮮明です。65歳以上の高齢者人口は3,614万人となり、総人口に占める割合は29.4%と過去最高を更新しました。一方、15歳未満の年少人口は1,335万人で、割合は10.9%と過去最低を更新しています。また、75歳以上の後期高齢者は2,117万人（17.2%）で、5年前の14.7%から2.5ポイント上昇しています。

健康寿命を延ばす生活習慣の見直しや、保険・資産形成による早めの備えが、ますます大切になるのではないでしょうか。



1999年からFP業務を行っています。現在はIFAとして最適な金融商品の選定やアドバイス、ライフプラン相談、事業承継や相続、保険相談を中心に活動しています。年間200人以上の方や、企業・医療法人や個人経営者まで幅広くお金のご相談をさせていただいています。

株式会社リスクマネジメント・ラボラトリー 大阪支店
〒543-0018大阪市天王寺区空清町8-33　大阪府医師協同組合東館３階
電話06-6766-1511　携帯090-1152-3889　メールyoneda760@rml.co.jp

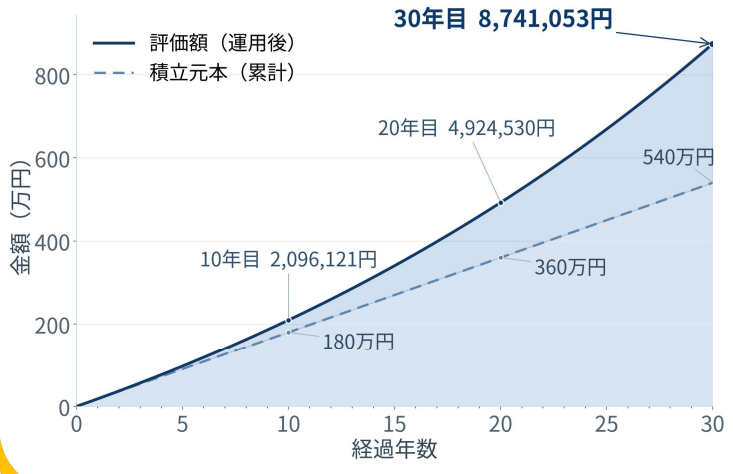
ちょっと気になるお金のコラム

お金の置き場所で、差がつく時代

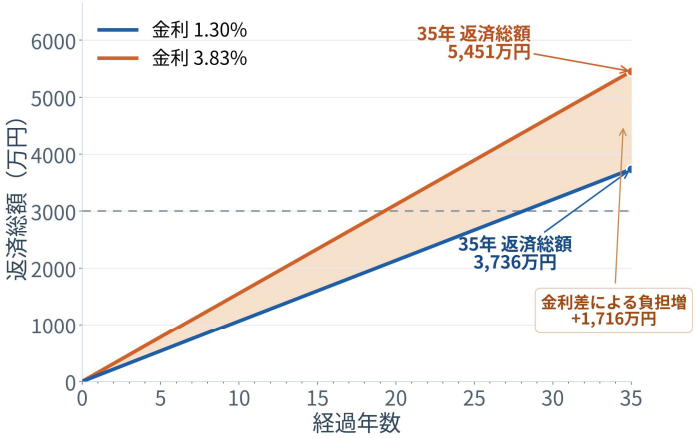
日本銀行は2024年3月にマイナス金利政策を解除し、日本にも「金利のある世界」が戻ってきました。同時に、物価の上昇（インフレ）も続いており、現金をただ手元に置いておくだけでは、額面は変わらなくても実質的な購買力は年々目減りしていきます。貯蓄と借入のバランスを見直し、お金の置き場所を検討することが、長期的な資産形成に大きな差を生む時代になっています。

ここで注目したいのが、ラテファクターという考え方です。ラテファクターとは、毎日のコーヒー（ラテ）代のような小さな出費が、長期間積み重なると大きな金額になるという概念で、アメリカのファイナンシャルアドバイザー、デイビッド・バック氏が提唱しました。

毎日のコーヒー1杯、自販機、コンビニでのちょっとした買い物など、無意識に繰り返している小さな出費を積立に回すだけで、長期的には大きな差が生まれます。1日500円を月15,000円の積立に変え、年利3％で20年間運用した場合、積立元本360万円に対し、受取額は約494万円になります。複利の効果により、運用期間が長くなるほどその差はさらに広がります（下図）。



一方、複利は「借りる側」には逆に働きます。代表的な住宅ローンであるフラット35は、2021年頃までは年1.1％～1.3％程度で推移していましたが、マイナス金利解除後の現在は年3.83％まで上昇しています。下図は3,000万円を35年返済で借りた場合の総返済額を比較したものです。



金利差だけで総返済額に約1,716万円、月々の返済額にも約41,000円の差が生じる計算になります。借りる際の金利は、返済期間が長くなるほどその影響が大きくなります。

借入の中で特に注意が必要なのがリボ払いです。多くのカード会社が近年リボ払いの金利を年15％から18％に引き上げています。国民生活センターへの相談事例によると、「毎月の支払額が一定のため残高が増えていることに気づかなかった」というケースが多く報告されています。毎月5万円～10万円のカード利用に対し返済額を月1万円に設定していたところ、気づいた時には残高が300万円に膨らんでいたという事例や、複数枚のカードで「自転車操業」を続けた末に総額400万円の債務を抱えたケースも報告されています。

金利のある時代だからこそ、「貯める・増やす」には複利を味方に、「借りる」には複利の怖さを十分に理解した上で、納得のいく選択をしていただければと思います。