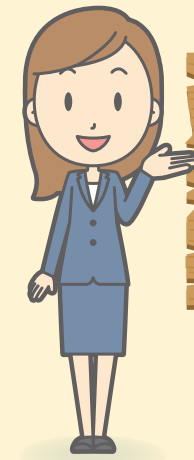
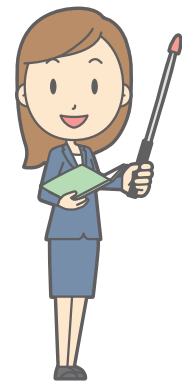
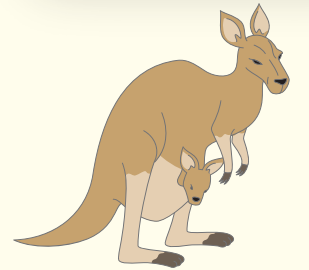
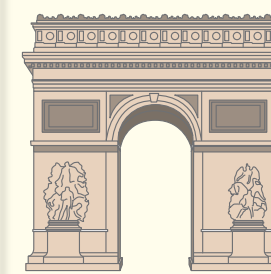
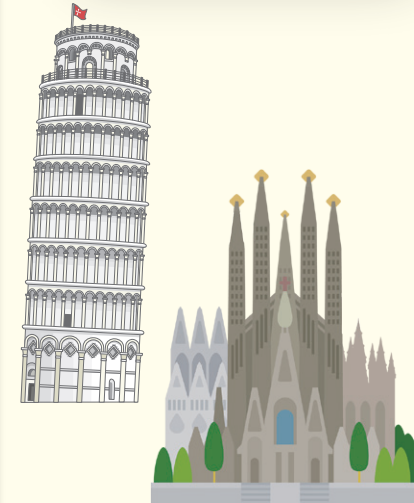
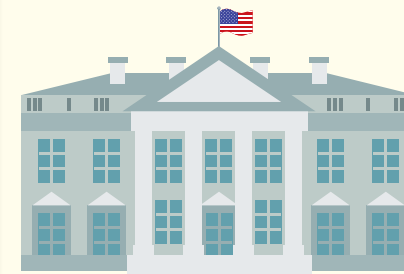
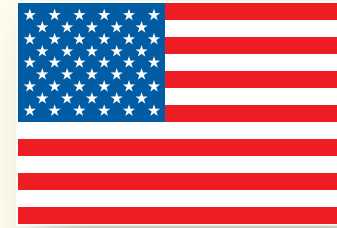


- 当資料は情報提供を目的としたものであり、特定の商品を推奨または勧誘するものではありません。
- 外貨建資産への投資においては為替リスクがあります。為替相場の変動によりお受取時の円換算額がお払込時の円貨での金額を下回り、損失が生じるおそれがあります。為替相場に変動がない場合でも、為替手数料が反映されたお払込時およびお受取時の為替レートには差があるため、お受取時の円換算額がお払込時の円貨での金額を下回り、損失が生じるおそれがあります。
- 当資料は信用できる資料をもとに作成しておりますが、データ内容の正確性や完全性については、これを保証するものではありません。
- 当資料中における金利や為替推移のデータは、過去の実績および結果を示したものであり、将来の成果を示唆あるいは保証するものではありません。



外貨運用について考える本



公的保険制度についてくわしく知りたい方へ

将来の資金準備を検討するうえで、公的保険制度について理解を深めることが重要です。

公的保険制度はこちらからご確認ください。



[お問合せ先]

[資料作成]

2025年4月版



第一フロンティア生命保険株式会社

〒105-0003 東京都港区西新橋1-1-1
日比谷フォートタワー
電話 0120-876-126

F5122-08 コンサルティング推進部S24-0250(2025.1.17)
生涯12775-12

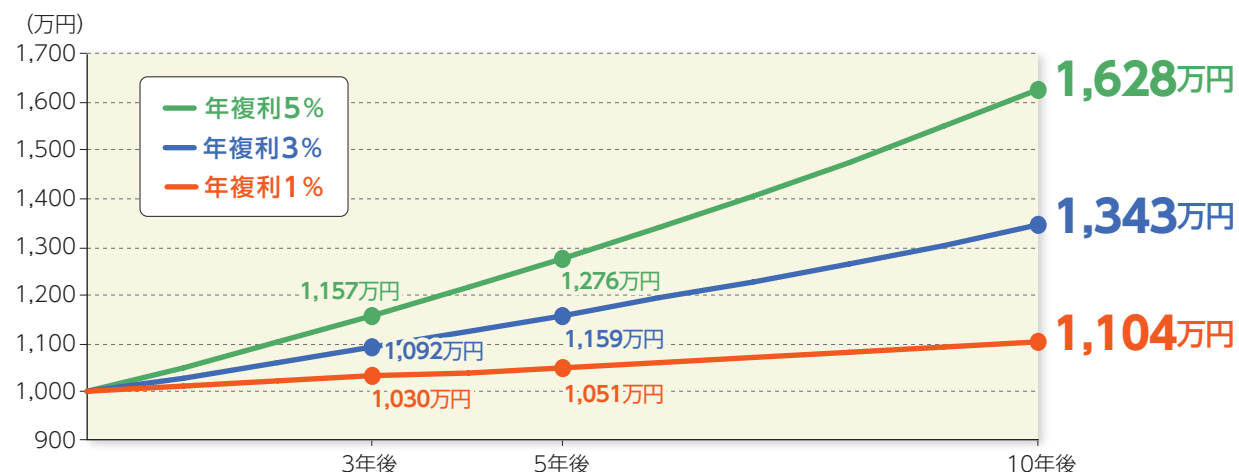




おかねをふやすには、
金利が大事ですね。

長期複利運用のメリット

● 1,000万円を、年複利5%、年複利3%、年複利1%でそれぞれ運用した場合



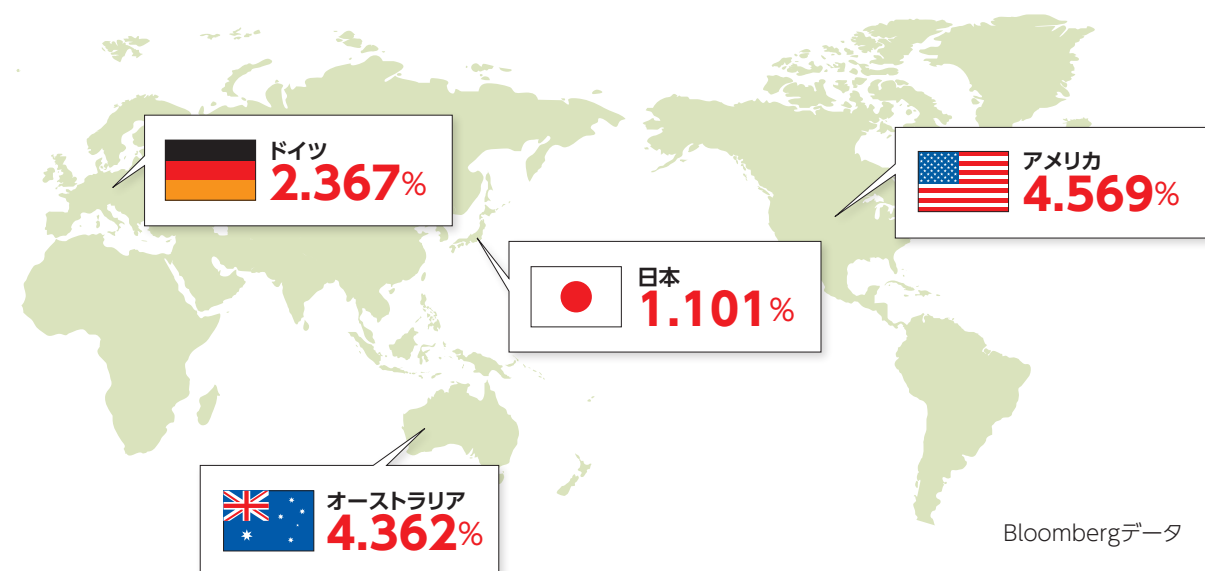
*小数点以下を切捨てにより表示しています。
*取引にかかる費用および税金は考慮していません。記載している利率、金額などは仮定の数値です。

金利の違いで運用成果に大きな差が出ますね。
また、長く運用するほどふえ方が大きくなりますね。



日本では、低金利が長い間続いています。
一方、海外には日本より金利の高い国もあるようですよ。

各国の10年国債利回り (2024年12月末現在)



海外には日本より金利の高い国があります。海外に目を向けてみませんか?



「72の法則」ってご存知ですか?

72の法則 = お金(元金)を2倍にふやすのに、複利運用で何年かかるかを割り出せる計算式のことです。

$72 \div \text{利回り(年複利)} = \text{お金が2倍になるのに必要な運用年数}$

金利の高かった時代では…

利回り(年複利)
 $72 \div 8.00\% = \text{約} 9 \text{ 年}$
金利差: 2.00% 年数差: 約3年
 $72 \div 6.00\% = \text{約} 12 \text{ 年}$

金利が違って年数は大きく変わりません

金利の低い現在だと…

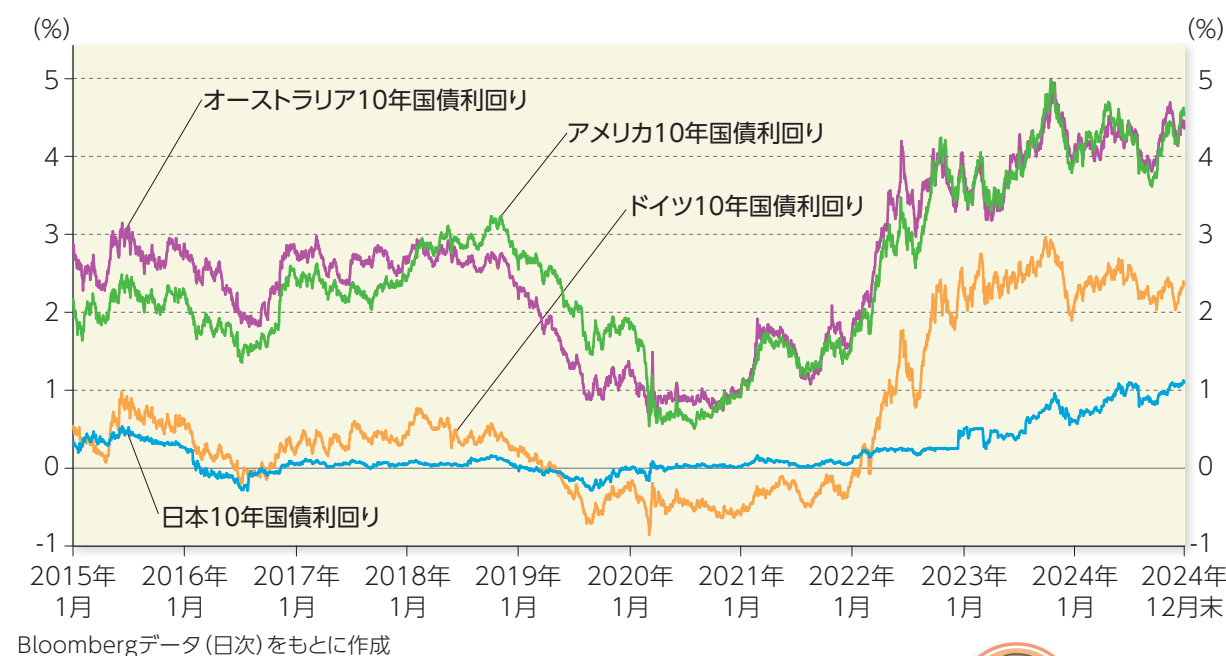
利回り(年複利)
 $72 \div 3.00\% = \text{約} 24 \text{ 年}$
金利差: 2.00% 年数差: 約48年
 $72 \div 1.00\% = \text{約} 72 \text{ 年}$
金利差: 0.98% 年数差: 約3,528年
 $72 \div 0.02\% = \text{約} 3,600 \text{ 年}$

金利が違えば年数が大きく変わります

低金利の現在では、少しでも高い金利で運用することが大事ですね。



各国の国債利回りの推移 (2015年1月～2024年12月末)



日本は低金利の状態が長く続いています。



②外貨の魅力その2(為替でふえる期待)

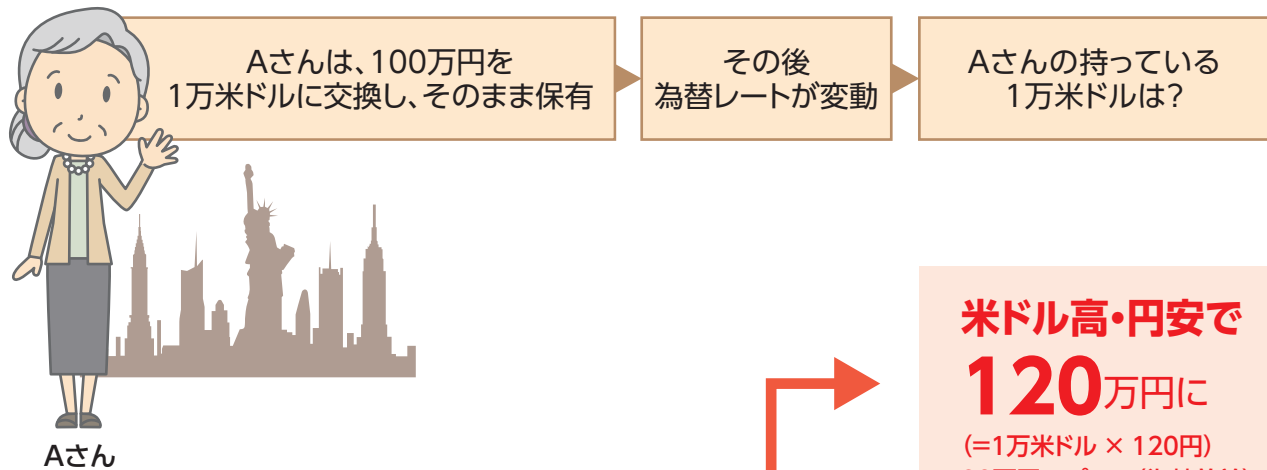


円安や円高って
意外と難しくないんですよ。

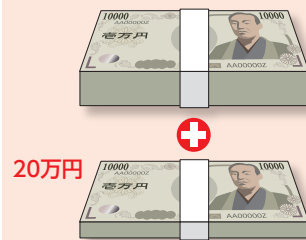
(為替レートとは、円貨を外国の通貨に交換するときの比率です。)

米ドルを保有している場合

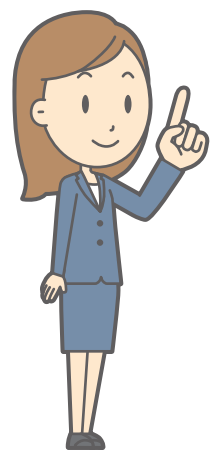
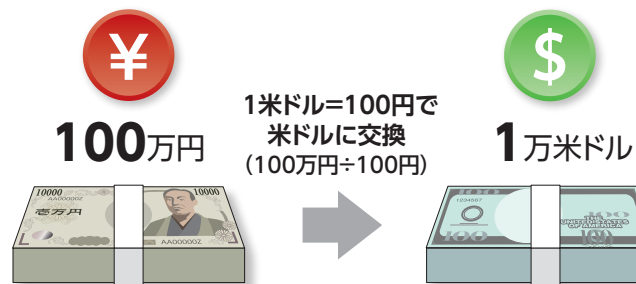
<Aさんの例で見てみましょう。>



米ドル高・円安で
120万円に
(=1万米ドル × 120円)
20万円のプラス(為替差益)



米ドルが円に対して
値上がり
米ドル高(=円安)
1米ドル=120円
で円貨に交換



為替レートの動きによって、
持っている外貨の価値が
上下するんですね。

米ドルが円に対して
値下がり
米ドル安(=円高)
1米ドル=80円
で円貨に交換

米ドル安・円高で
80万円に
(=1万米ドル × 80円)
20万円のマイナス(為替差損)



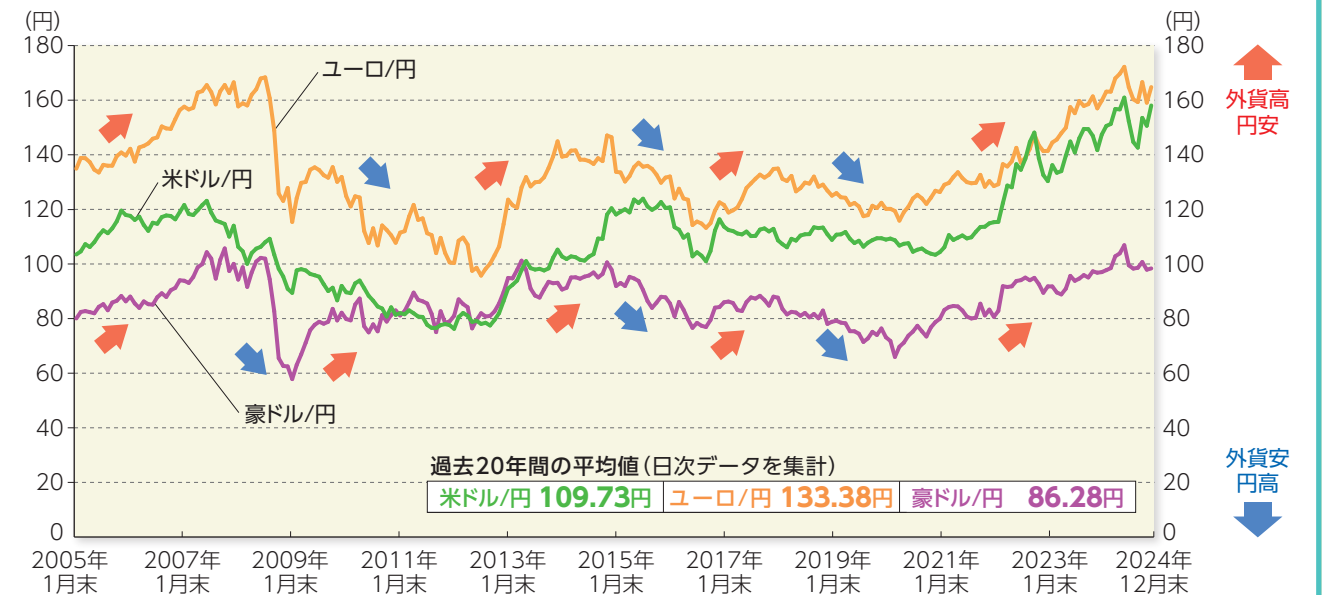
円安(米ドル高)なら**為替差益**が、円高(米ドル安)なら**為替差損**が生じます。

*取引にかかる費用、為替手数料および税金は考慮していません。



これまでの為替レートの動きを
見てみましょう。

過去20年間の為替推移(2005年1月~2024年12月:月末値)

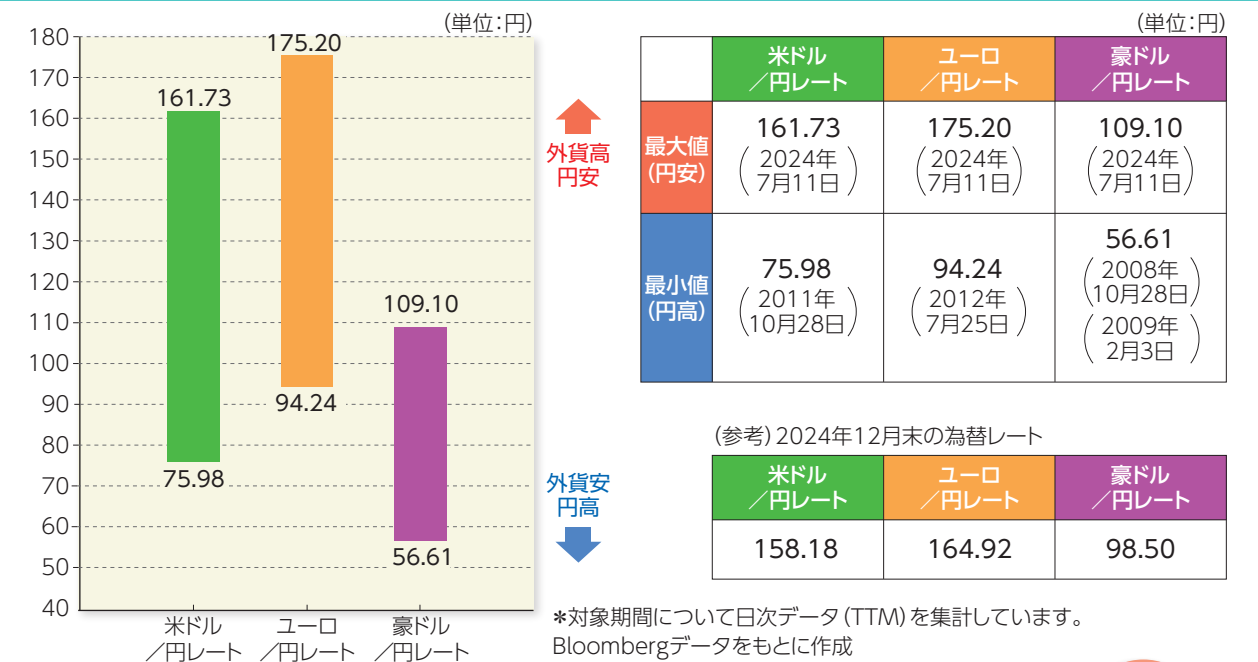


Bloombergデータをもとに作成

為替レートは長期で見ると何年かおきに
円高・円安をくり返していますね。



過去20年間の最大値・最小値(2005年1月~2024年12月)



このグラフは、2005年1月から2024年12月末までの期間について、
通貨ごとに為替レートの最大値(円安)、最小値(円高)を示しています。



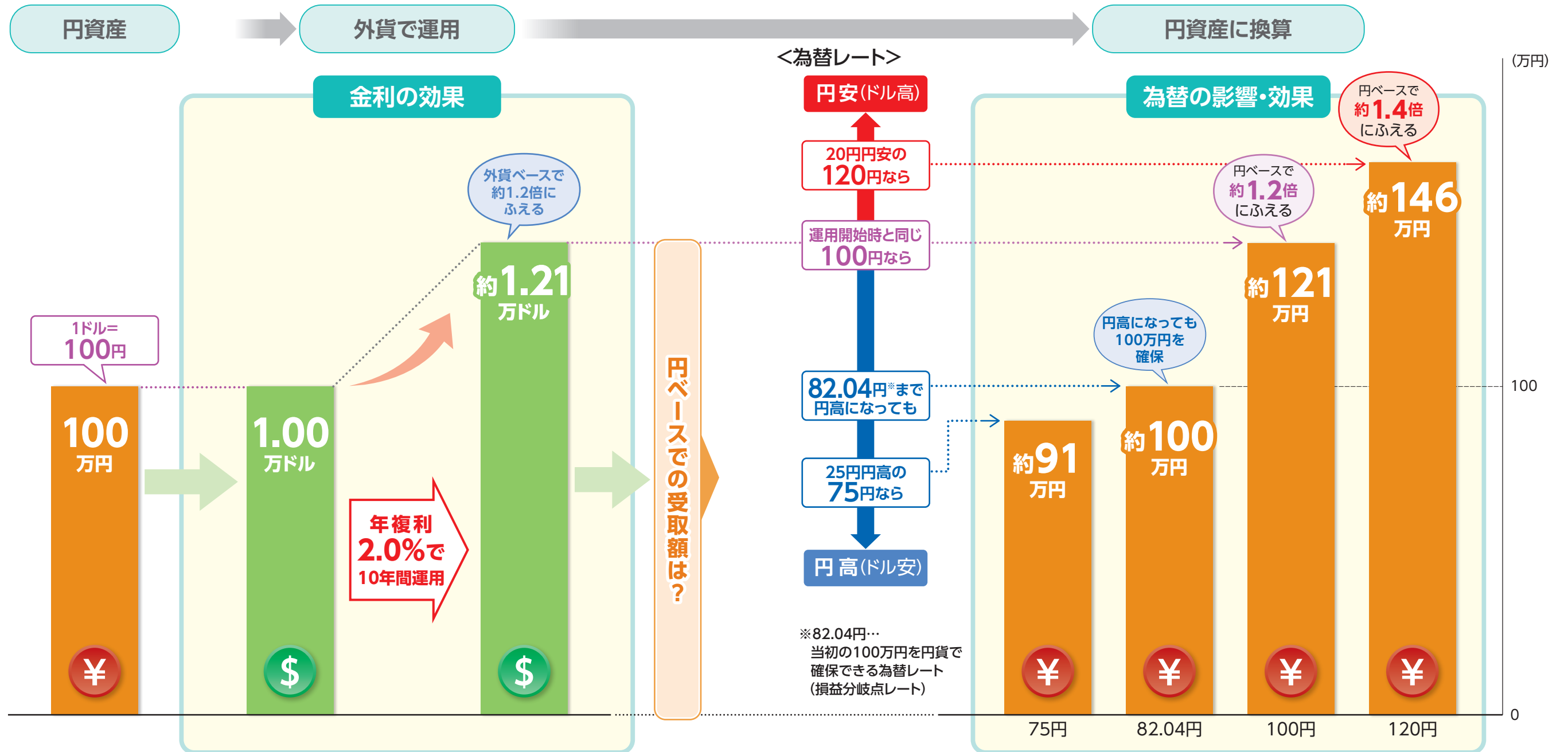


円資産を外貨に交換して運用し、 円資産に戻す例を見てみましょう

円資産100万円を1ドル=100円でドルに交換し、
年率2.0%で10年間複利運用して円資産に戻した場合

*記載している利率、金額などは 仮定の数値です。

円資産を外貨に交換して運用する例



*100万円を確保できる為替レート(損益分岐点レート)は、
小数第3位以下を切上げにより表示しています。
(計算) 100万円 ÷ 12,189.94ドル = 82.034円 → 82.04円
(上記では約1.21万ドルと表示)

*取引にかかる費用、為替手数料および税金は考慮していません。



為替相場の変動によりお受取時の円換算額がお払込時の円貨での金額を下回り、
損失が生じる場合があります。

外貨での運用は「金利」×「為替」です。

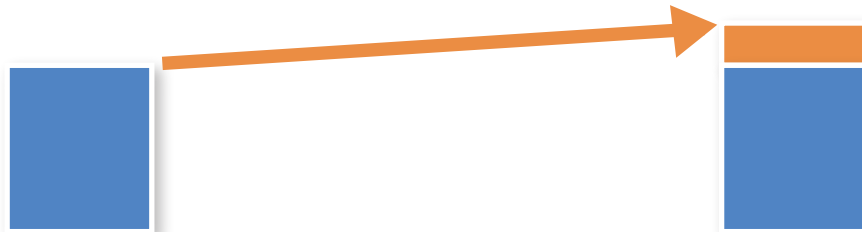
- 金利の効果(日本より高い金利)でふえるので、円資産に換算したときは為替レートが運用開始時と同じ1ドル=100円なら金利の分だけふえます。
- 円安になれば為替の効果でさらにふえ、一定水準までなら円高になっても当初の100万円を確保できます。



外貨の金利を活かして、
たとえば生命保険を使ったふやし方があります。

期間をおいてふやす

<一般的な定額年金保険(安定運用タイプ)のイメージ>



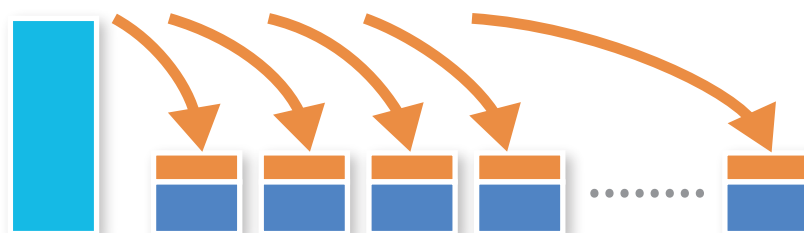
長期複利運用で金利をつけてふやす方法

確実にふやせる
のが楽しみ



ふやしながら受け取る・わたす

<一般的な生存給付金付保険(すぐに受取り・贈与が開始するタイプ)のイメージ>



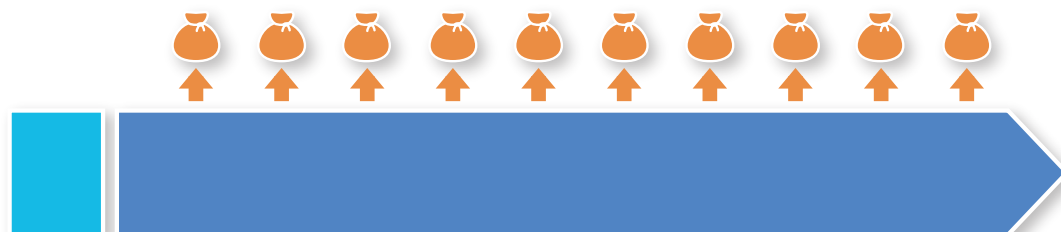
金利でふやしつつ、定期的に受け取っていく方法

ふやして
自分で受け取るか
家族にわたす
のが楽しみ



ふえた分を定期的に受け取る

<一般的な定額終身保険(定期受取タイプ)のイメージ>



金利でふえた分を定期的に受け取っていく方法

定期的に
受け取れる
のが楽しみ



しっかりのこす

<一般的な定額終身保険(一定期間経過後に死亡保険金額が大きくなるタイプ)のイメージ>



外貨の金利で死亡保障をふやす方法

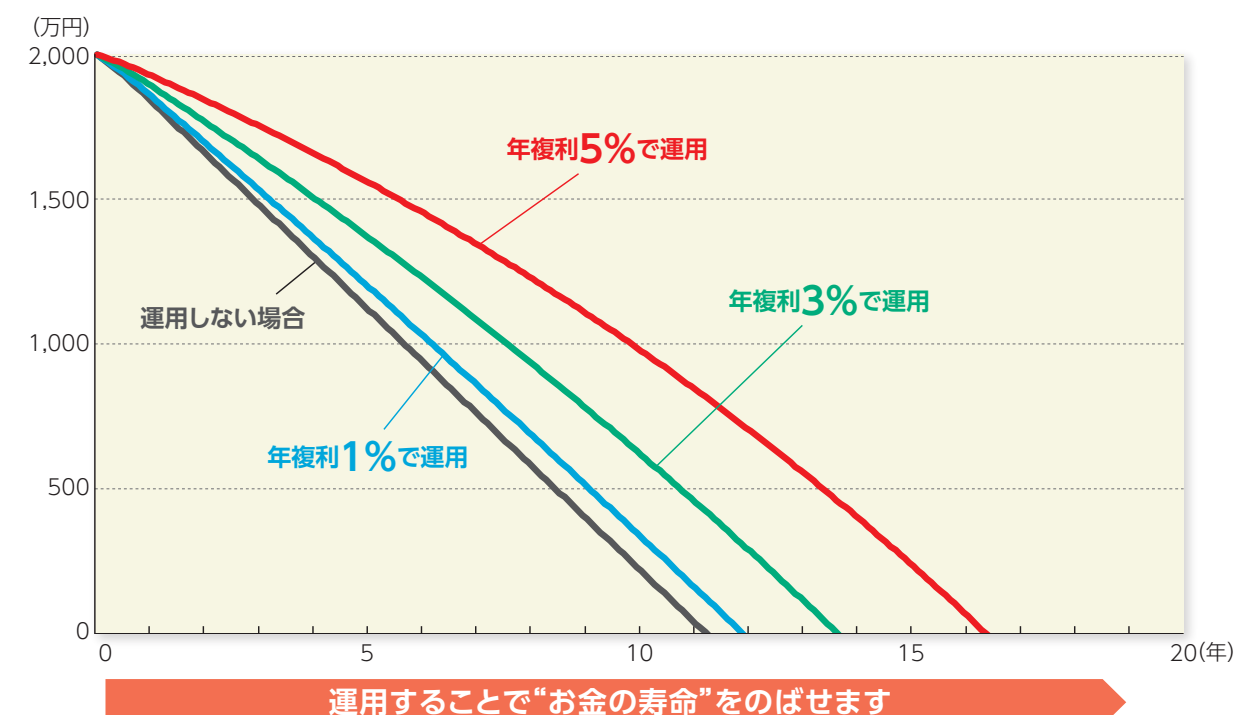
しっかり
のこせる
のが安心



「ふやしながら受け取る」場合を見てみましょう。
“お金の寿命”をのばせますよ。

運用で「ふやしながら受け取る」場合と 運用しないで取り崩す場合の比較

2,000万円を毎月15万円(毎年180万円)ずつ使ったとすると、運用しなかった場合は
11年2ヵ月で使い切ってしまいますが、
例えば年複利3%で運用した場合は13年7ヵ月使えます。



* 上記グラフは、2,000万円から毎月約15万円(※)<年間180万円>を取り崩した場合の
運用利回り別の資産残高推移です。税金・手数料などは考慮しておりません。
※世帯主が65歳以上の無職世帯の生活費6項目(食費、住居費、光熱・水道費、保健医療費、
交通・通信費、税・社会保険料等)の合計金額(万円未満四捨五入)

総務省統計局「家計調査 家計収支編(詳細結果表)」の
2021年~2023年を平均

運用せずに取り崩すより
金利をつけて「ふやしながら受け取る」と
“お金の寿命”をのばせます。
ゆとりあるセカンドライフの備えになりますね。

■日本人の平均寿命は…男性**81.09歳** 女性**87.14歳**です。

現在の年齢	60歳	65歳	70歳	75歳
男性の平均余命	24年	20年	16年	12年
女性の平均余命	29年	24年	20年	16年

厚生労働省「簡易生命表」(令和5年)

(小数点以下四捨五入)

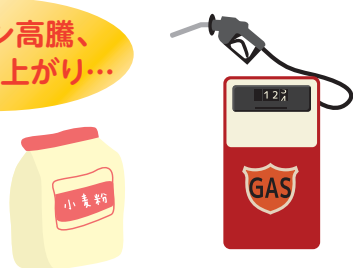


為替は日常生活に関わっています。

日常生活への為替変動の影響のイメージ

- 輸入品価格の上昇
(食料品・エネルギーなど)

ガソリン高騰、
食料品値上がり...



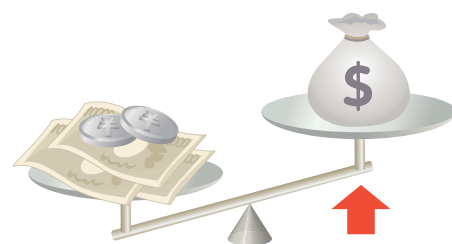
- 海外旅行の費用が割高



お土産も
あまり買えない
かしら...



- 外貨建資産の資産価値が増価
(円ベースでふえる)



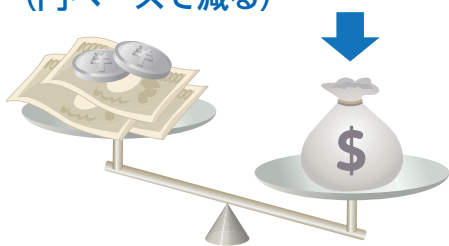
- 輸出企業の環境が好転
(自動車産業・電気機器産業など)



業績好転

デメリット

- 外貨建資産の資産価値が目減り
(円ベースで減る)



- 輸出企業の環境が悪化
(自動車産業・電気機器産業など)



業績悪化

メリット

- 輸入品価格の下落
(食料品・エネルギーなど)



円高差益
還元セール!

- 海外旅行の費用が割安



*あくまでもイメージであり、必ずしも上記のとおりになるものではありません。

日本は、輸入に頼っているものが多いので、
仮に、円安(外貨高)が進むと輸入品の価格が上がり大変ですね。

日本は食料の約6割を輸入に頼っています。

- 各国の食料自給率(2021年)

国名	食料自給率
オーストラリア	233%
カナダ	204%
フランス	121%
アメリカ	104%
スペイン	93%
ドイツ	83%
スウェーデン	75%
イギリス	58%
イタリア	55%
オランダ	53%
ノルウェー	47%
スイス	45%
日本	38%
韓国	33%
台湾	31%

*日本は2023年度、それ以外は暦年。
ノルウェーと韓国と台湾は2022年の数値。

農林水産省「令和5年度食料需給表」をもとに作成

- 日本の食料の輸入依存度(2023年度)



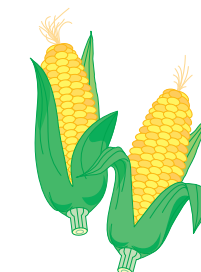
小麦
82.7%



牛肉
59.6%



大豆
92.7%

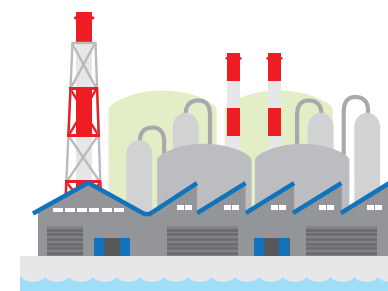


とうもろこし
(飼料用など)
100%

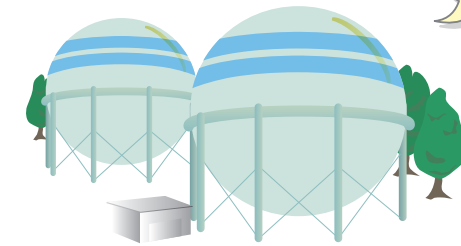
円安と円高
どちらが得ですか?
損ですか?

日本は主要なエネルギー資源の大半も輸入に頼っています。

- 日本のエネルギーの輸入依存度(2022年度)



原油 **99.7%**



天然ガス **97.9%**

円安と円高
どちらが得ですか?
損ですか?

資源エネルギー庁「令和5年度エネルギーに関する年次報告」をもとに作成

円安が進んで輸入品の価格が上がると生活に影響しますね。
外貨を持っておくと、その分が円ベースでふえることもありそうです。
円安によるインフレの時に役立ちそうですね。





日本の金融政策について 確認してみましょう

日本銀行の金融政策の概要

- 「物価安定の目標」の設定
日本銀行は、デフレからの脱却と持続的な経済成長の実現をめざし、2013年1月に、**物価安定の目標を消費者物価の前年比上昇率で2%に設定**しました。

- 2013年以降、大規模な金融緩和を継続

「量的・質的金融緩和」導入 (2013年4月4日)、**および拡大** (2014年10月31日)

「マイナス金利付き量的・質的金融緩和」の導入 (2016年1月29日)

「長短金利操作付き量的・質的金融緩和」の導入 (2016年9月21日)

など

- 2024年3月、マイナス金利を解除し「金利のある世界」へ
2%の「物価安定の目標」が持続的・安定的に実現していくことが見通せる状況に至ったと判断 (2024年3月19日金融政策決定会合の声明文より)

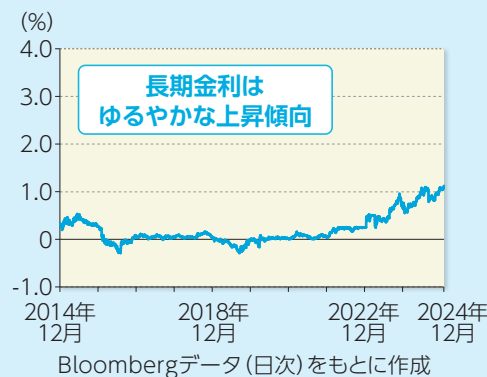
金融政策の枠組みの見直し (2024年3月19日)

- ・マイナス金利政策などの大規模な金融緩和を終了
- ・短期金利の操作を主な政策手段とする
- ・政策金利を「マイナス0.1%」から「0～0.1%程度」に引き上げ

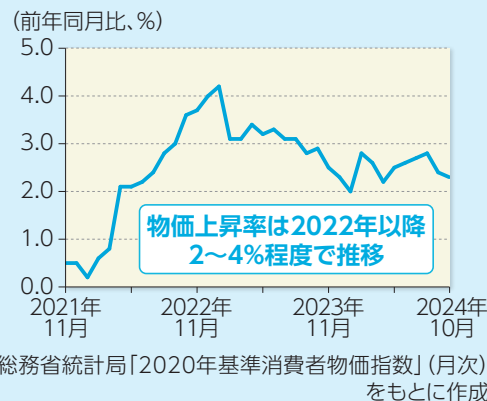
政策金利の引き上げ (2024年7月31日)

- ・政策金利を「0～0.1%程度」から「0.25%程度」に引き上げ
- ・長期国債買入れの減額計画を発表

■日本の10年国債利回り (2014年12月末～2024年12月末)



■消費者物価指数 (生鮮食品を除く総合) (2021年11月～2024年10月)



今後もしばらく2%程度物価が上昇していくとの見通しのもと、日銀は17年ぶりの利上げに踏み切りました。今後の金融政策に注目が集まります。



日用品の値段は 確実に上がっています。

この10年間の物価の変化

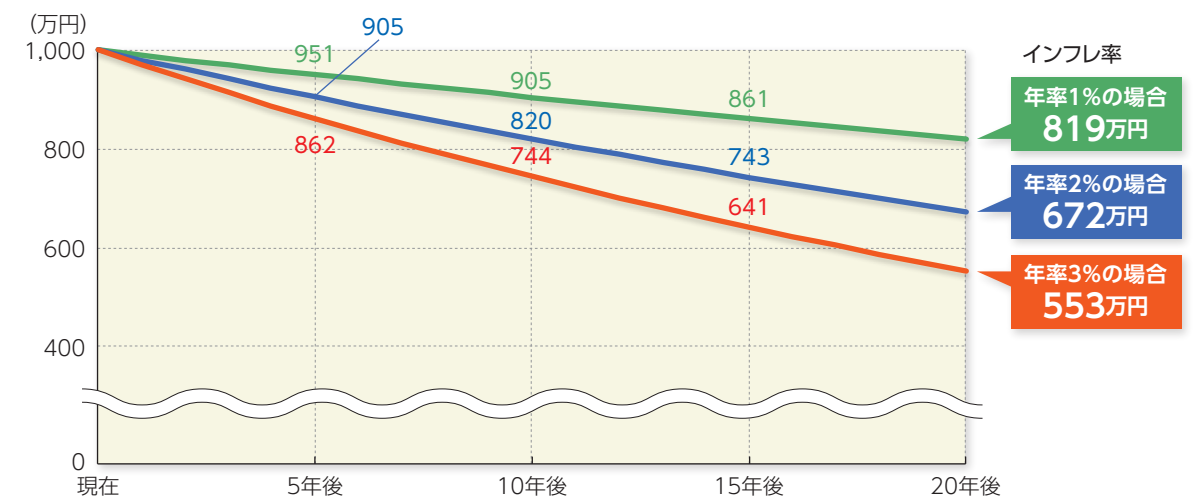
	2014年10月	変化率	2024年10月
小麦粉(1袋・1kg)	236円	+51.7%	358円
鶏卵(1パック・10個)	255円	+9.4%	279円
バター(1箱・200g)	416円	+25.7%	523円
水道料(1ヵ月・20m ³)	2,430円	+1.9%	2,475円
灯油(18L)	1,952円	+15.7%	2,258円

総務省「小売物価統計調査」(主要品目の東京都区部小売価格) をもとに作成



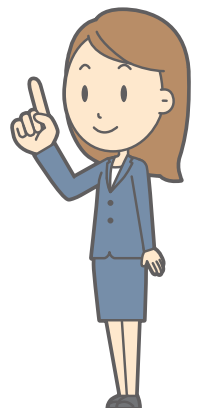
物価が上昇した場合、お金の価値はどう変わるでしょうか。

●インフレによる資産価値の目減り(元金が1,000万円の場合)



*千円以下を切捨ててにより表示しています。

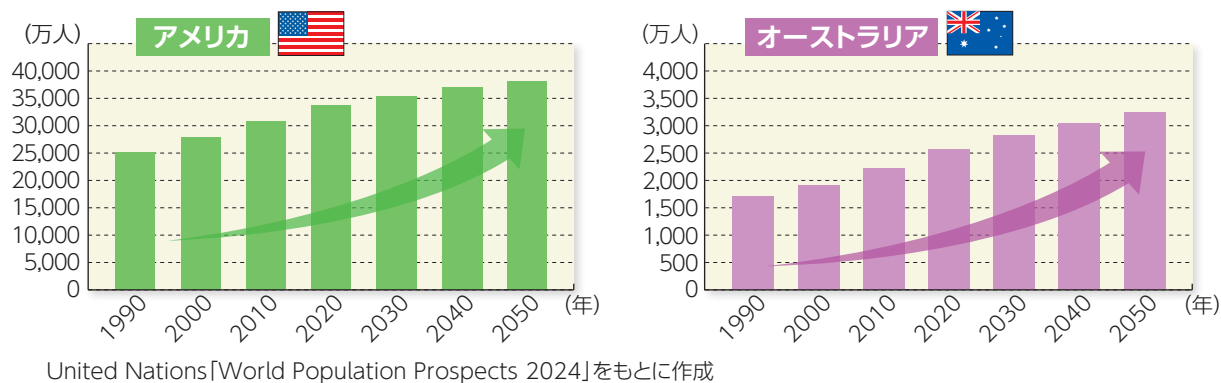
日本はこれまでデフレで苦しんできましたが、ここ数年、物価上昇の動きが見られるようになりました。輸入品の値段や石油などエネルギー価格の動きも気になります。日用品の物価が上がると、生活費もふえますね。今後の生活費の増加に備えて、手持ちのお金をふやしましょう!





日本の将来について 気になるデータがあります。

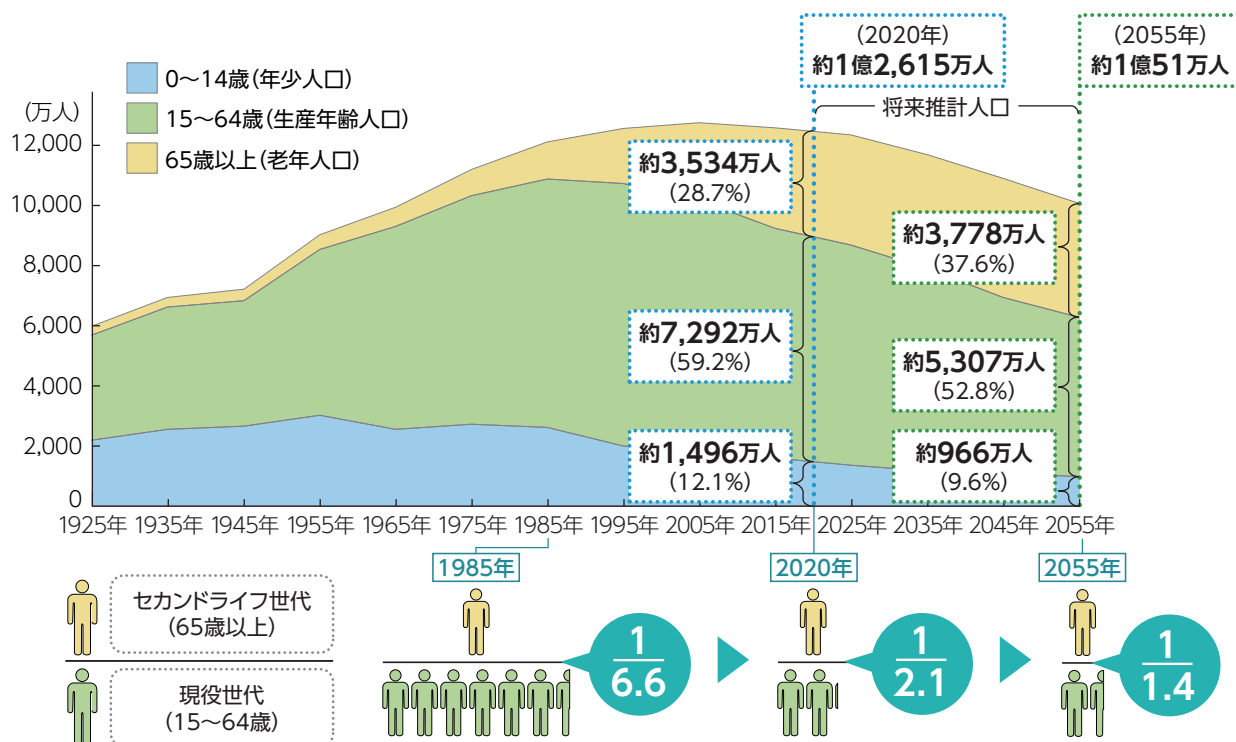
参考1 人口推移・将来推計人口(1990年～2050年:10年単位)



アメリカ、オーストラリアは今後も人口が増える見込みです。



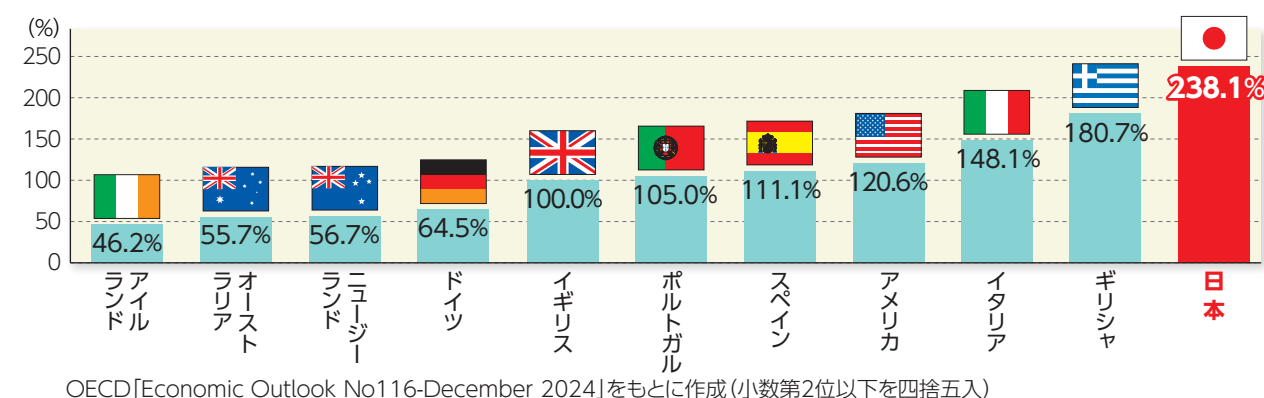
参考2 日本の総人口の推移



日本の人口は2010年から減少しています。
生産年齢人口(労働力)は1990年代から減少しています。
「人口は国力なり」という言葉がありますが、日本の国力は今後どうなるでしょうか?



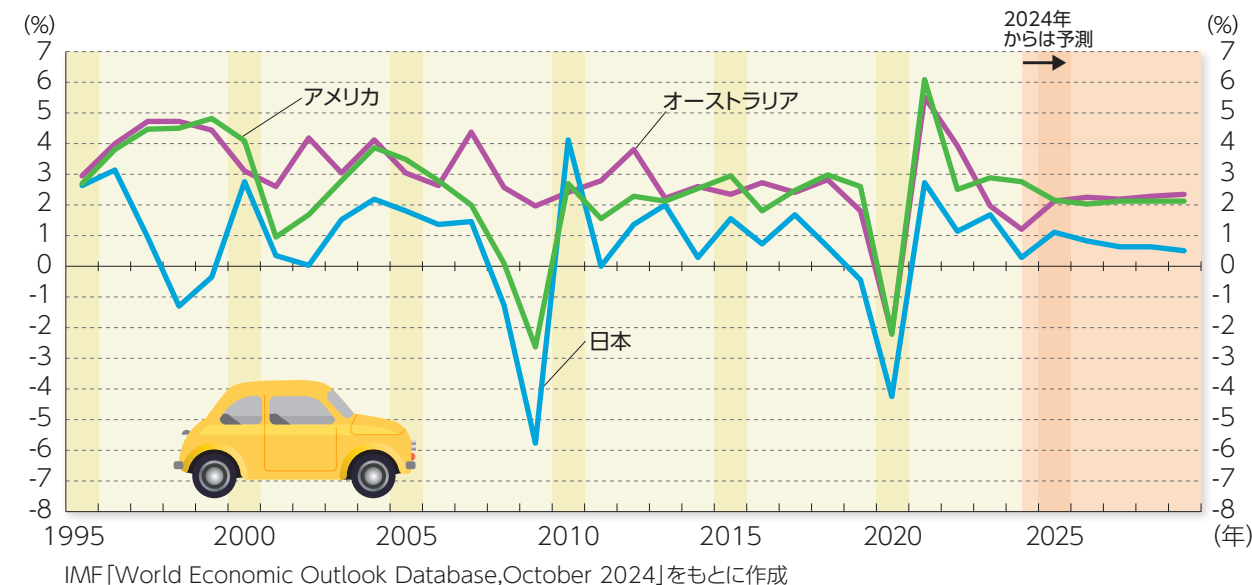
参考3 OECD主要国の政府債務残高の名目GDP比(2023年)



日本の政府債務残高は、先進国の中でも最も多い水準です。



参考4 各国のGDP成長率の推移と今後の見通し



アメリカ、オーストラリアは日本より成長率が高そうですね。



これらのデータからいろいろなことが読みとれますね。
「通貨は国力を映す鏡」といわれます。
今後の為替レートはどうなるのでしょうか?

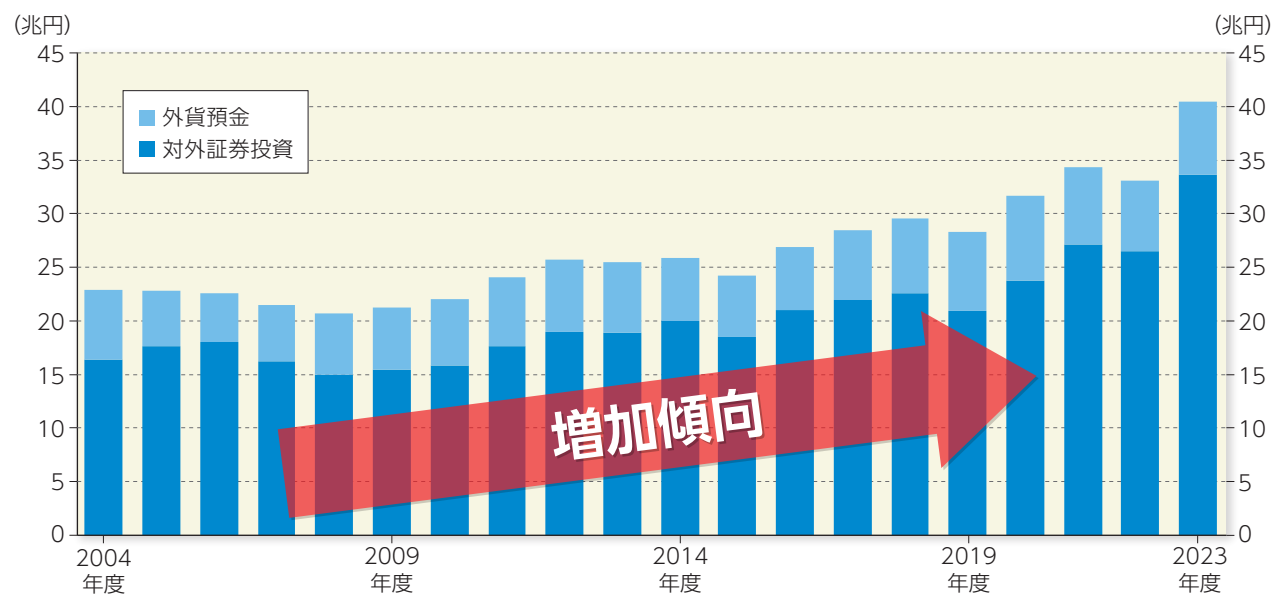


⑦外貨建の運用がふえています



最近、個人や公的機関が
外貨での運用をふやしていく傾向があります。

家計における外貨建資産の残高推移 (2004年度～2023年度)



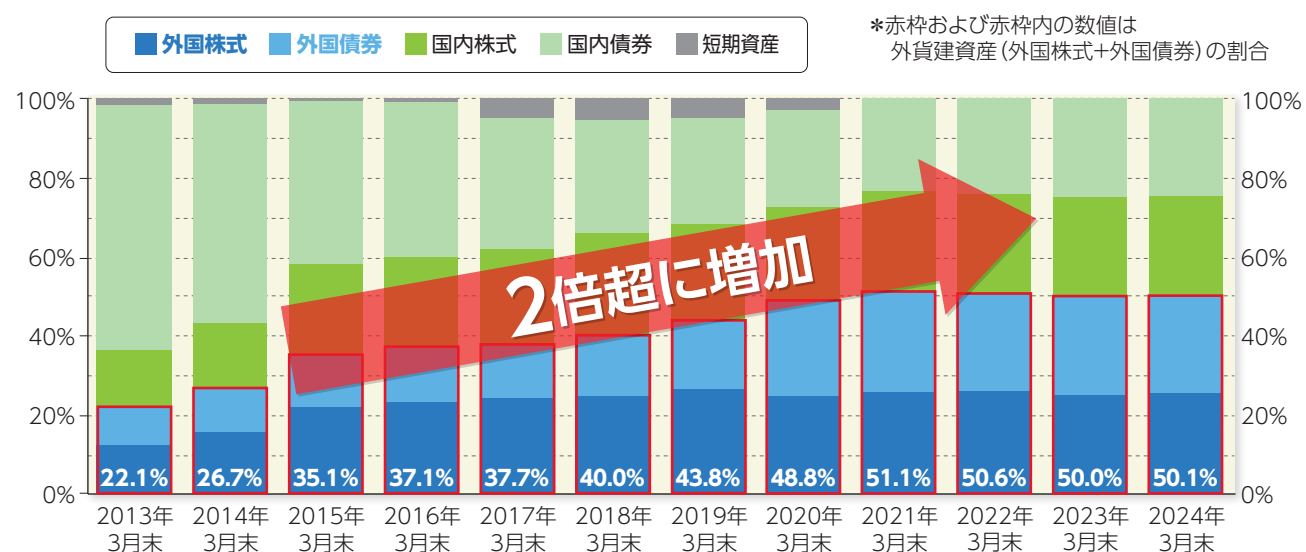
* 2016年9月に2004年度以降の数値、
2024年6月に2005年以降の数値がさかのぼって改定されました。

日本銀行「資金循環統計」をもとに作成

家計における外貨建資産は、増加傾向にあります。



公的年金の運用資産別構成割合の推移 (2013年3月末～2024年3月末)



* 上記のグラフはGPIFの運用資産別構成割合です。
* 2020年度以降は、為替ヘッジ付き外国債券および円建の短期資産は国内債券に、
外貨建の短期資産は外国債券に区分しています。

* 赤字および赤字内の数値は
外貨建資産 (外国株式+外国債券) の割合

年金積立金管理運用独立行政法人 (GPIF)
「2023年度 業務概況書」をもとに作成

私たちの公的年金も外貨建の資産をふやしています。



なぜ外貨での運用が
ふえているのでしょうか？



外貨の魅力と外貨を持つ必要性

外貨の魅力

外貨を持つと何が良いの？

- ① 日本より高い金利でふやせる P2
- ② 為替でもふえる期待 P4
- ➡ 金利と為替でふえる期待 P5-6

外貨を持つ必要性

なぜ外貨を持つ必要があるの？

- ① インフレへの備え P9~12
- ② 海外の成長を享受 (外貨の金利、為替) P17・18
- ③ 分散投資

円資産ではふやしにくい今、外貨での運用に魅力を感じる人や
必要だと思う人がふえていると考えられます。

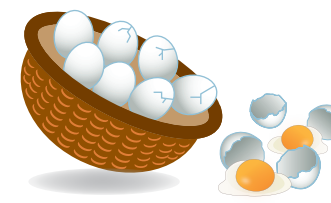


分散投資の効果

「卵は1つのカゴに入れるな」

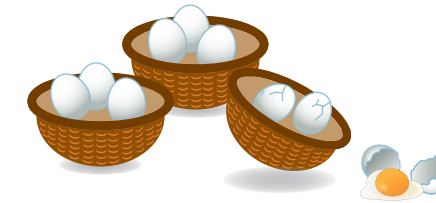
運用の原則は資産を分散することです。

卵を1つのカゴに入れると…
落としたら多く割れます。



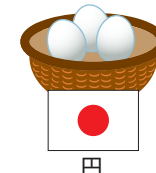
でも

3つのカゴに分ければ…
1つ落としても残りは無事です。



同じように資産を別々の「通貨のカゴ」に分けてみると…

(通貨を分けて持つ例)

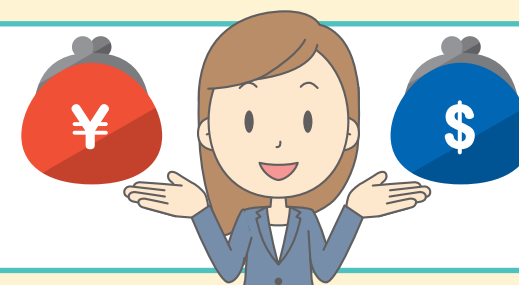


円だけでなく、**外貨建資産**を持つことで、分散投資の効果が期待できます。



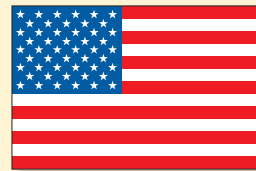
円のお財布と一緒に

外貨のお財布も持ってみませんか？





世界一の経済大国「アメリカ」 について見てみましょう



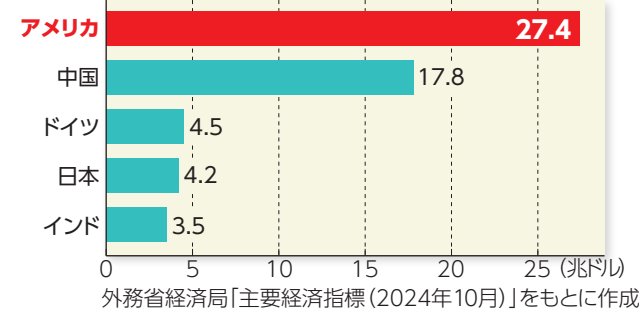
世界一の経済大国「アメリカ」

「アメリカ」(米ドル)の魅力

- 1 世界一の経済大国
- 2 世界の基軸通貨
- 3 人口が増えて経済規模拡大
など

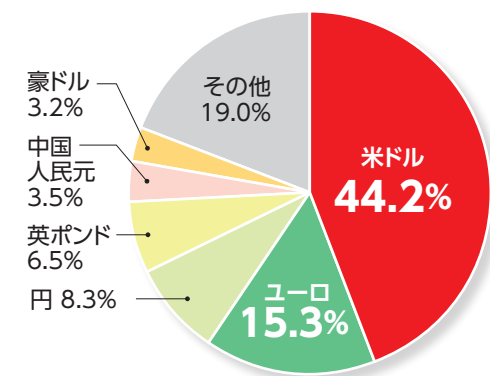
① 世界一の経済大国

■名目GDP(2023年)



② 世界の基軸通貨

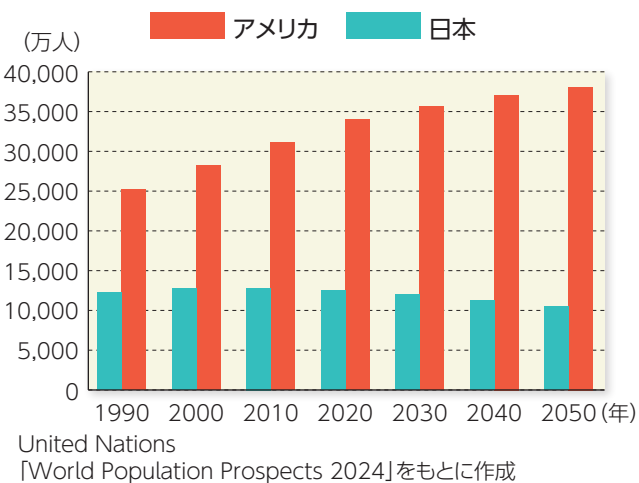
■外国為替市場に占める取引高比率
(2022年4月)



国際決済銀行(BIS)
「Triennial Central Bank Survey
(2022年10月改訂)」をもとに作成

③ 今後も人口増加の見込み

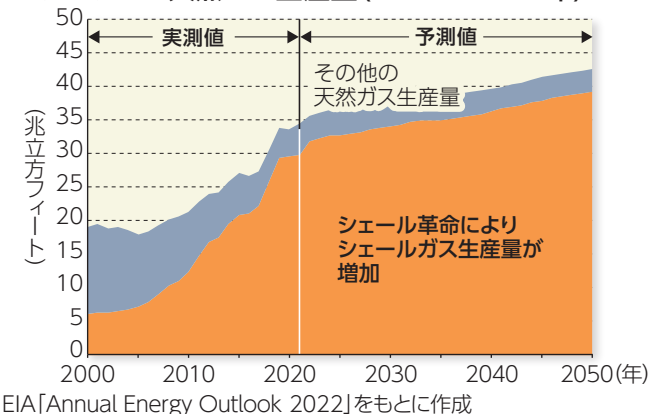
■人口推移・将来推計人口



さらに

エネルギー・食料大国としての面も…

■アメリカの天然ガス生産量(2000～2050年)



■主な農産物の輸出額順位(2021年)

順位	肉類(牛肉以外)	とうもろこし	果実・ナッツ
1	アメリカ	アメリカ	アメリカ
2	ブラジル	アルゼンチン	スペイン
3	スペイン	ウクライナ	オランダ

順位	小麦・メスリン*	牛肉
1	ロシア	アメリカ
2	アメリカ	ブラジル
3	オーストラリア	オーストラリア

*メスリンとは、小麦とライ麦を混合したもの
総務省統計局「世界の統計2024」をもとに作成



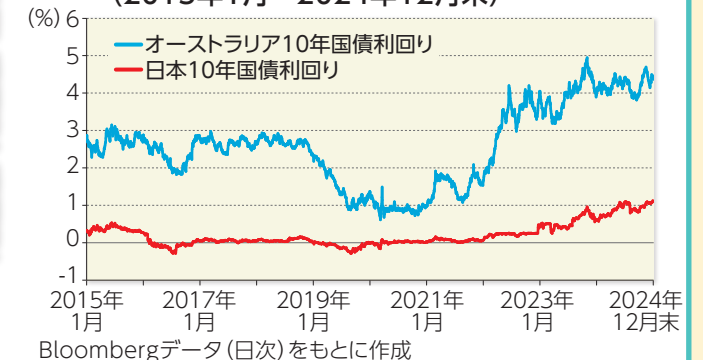
日本より高い金利の先進国「オーストラリア」 について見てみましょう



日本より高い金利の先進国「オーストラリア」

① 日本より高い金利

■オーストラリア・日本の長期金利推移
(2015年1月～2024年12月末)



② 天然資源や食料が豊富な資源国

豊富な天然資源

■主な鉱物資源生産量世界シェア(2023年)

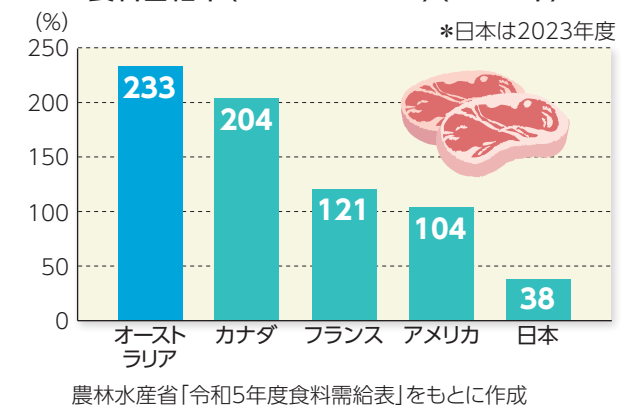
リチウム	1位	47.8%	鉛	2位	9.8%
ガーネット	1位	40.2%	マンガン	3位	15.0%
鉄鉱石	1位	38.4%	亜鉛	3位	9.2%
ボーキサイト	1位	24.5%	レア・アース	4位	5.1%
金	2位	10.3%			

USGS「MINERAL COMMODITY SUMMARIES 2024」をもとに作成

*生産量については、USGS「MINERAL COMMODITY SUMMARIES 2024」に生産量が記載されている国の中での順位・シェアであり、必ずしも世界順位・シェアを正確に反映しているとは限りません。

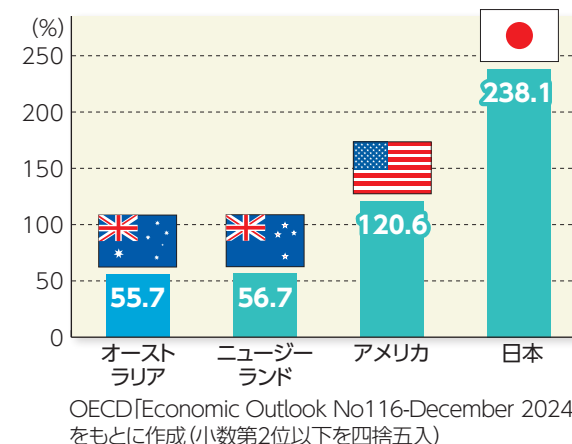
高い食料自給率

■食料自給率(カロリーベース)(2021年)



③ 比較的良好な財政状況

■各国の政府債務残高の名目GDP比(2023年)



ちなみに

オーストラリアは 日本の重要な輸入先

■〈オーストラリア→日本〉日本の主な輸入品と国別シェア(2023年)

大麦及びはだか麦	1位	94.5%
羊・やぎ肉	1位	71.4%
石炭	1位	64.9%
鉄鉱石	1位	49.9%
LNG(液化天然ガス)	1位	42.6%

財務省「貿易統計」をもとに作成

2015年1月に日・オーストラリア経済連携協定(日・豪EPA)が発効し、両国間の貿易が一層推進されています。