

資産運用から生活習慣病まで、担当者の専門知識習得を目指す

「平成24年度 ライフプラン専門セミナー」 を開催しました!

平成25年1月25日(金)、東京・千代田区平河町のルポール麹町で平成24年度ライフプラン専門セミナーを開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、各団体でのライフプランセミナー開催の参考とし、併せて担当者の専門知識習得を目的に、ライフプランの重要課題のなから毎年3〜4テーマを選定して開催しています。

今年度は「資産運用」「家計の見直し」「生活習慣病」「年金」についてテーマとして取り上げました。

各講演の紹介

講演1

低金利時代の資産運用について
〜退職後の生活設計のために〜

特定非営利活動法人

投資と学習を普及・推進する会

証券カウンセラー 馬淵輝夫氏



馬淵 輝夫 氏

日本ではバブル崩壊後、長期間にわ

たり超低金利時代が続いています。

そのなかで老後資金を貯蓄し、退職金を運用していかなければなりません。

その際、気をつけたいポイントおよび金融商品の基礎知識について、馬淵先生にお話しいただきました。

◆概要

●投資を考える時期が来た!

平成24年11月自民党安倍総裁の「大胆な金融緩和措置」発言により、日本の株式市場・為替市場は転換期に突入しました。これまで長く日本の株式相場は低迷していましたが、その後2か月で約27%上昇し、為替相場も1ドル78円台から90円台へと円安基調になりました。

この背景には日本株のP E R (株価収益率) およびP B R (株価純資産倍率) の低さがあります。バブル期はP E R が60〜70倍、P B R が3〜5倍前後で、世界基準から見ると買われすぎの状況でしたが、現在はP E R が15〜18倍と標準値に戻っており、P B R については0・8〜1・0倍と割安感さえあります。

また、東日本大震災以降の貿易収支の赤字が円安への基調転換の背景となり、円安が株価をさらに押し上げました。

市場は大きく転換し、まさに投資を

考えても良い時期が到来しました。

●リスクII危険ではない

一般的にリスクII危険と考えがちですが、金融商品におけるリスクとは価格の変動性です。プラスにブレることで儲かることもあれば、マイナスにブレて損をすることもあります。このブレ幅の大きさをリスクといいます。

リスクとリターンは相関関係にあり、預貯金のようにローリスク・ローリターンなものから、株式や金融派生商品のようにハイリスク・ハイリターンなものまで金融商品のバリエーションがあります。リスクへの対応策としては「一つの籠にすべての卵を盛るな!」という格言にもあるように、リスク分散が基本です。購入時期等による「時間の分散」「銘柄・商品の分散」、グローバルな投資による「地域分散」などが基本です。

●金融商品あれこれ

①債券

債券とは国や政府関係機関、地方公共団体、企業等が資金調達をするために発行するもので、満期には元本が償還されます。債券の発行体が倒産・破綻してしまうと投資家にお金が返らないリスクもあります。

債券の代表的なものには国債・地方債・社債などがあります。

②投資信託

投資信託とは、多くの投資家の資金

平成24年度ライフプラン専門セミナー日程表

日程：平成25年1月25日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 理事長 大竹 邦実
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (90分)	講演：「低金利時代の資産運用について」 講師：特定非営利活動法人投資と学習を普及・推進する会 (NPO法人エイプロシス) 証券カウンセラー 馬淵 輝夫 氏
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (90分)	講演：「貧乏神を追い出せ！ 福の神に好かれる『しあわせ家計』を作ろう」 講師：家計の見直し相談センター ファイナンシャルプランナー（CFP） 藤川 太 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～15:30 (60分)	講演：「生活習慣病と食のかかわりについて」 講師：神奈川工科大学 応用バイオ科学部 栄養生命科学科 教授 饗場 直美 氏
15:30～15:45	休憩
15:45～16:15 (30分)	講演：「地方公務員共済年金制度の改正の動向」 講師：総務省自治行政局 公務員部福利課 企画係長 春原 善幸 氏
16:15	閉会、アンケート記入 解散

会場：ルポール麹町3Fエメラルド（東京都千代田区平河町2-4-3）



つに区分することから始めましょう。日常生活費など生活資金は流動性を重視して元本保証で換金性の高い普通預金などへ。住宅資金や子供への援助資金など将来の使い道が決まっている使用予定資金は安全性を重視して定期預金・国債などへ。ゆとりのための資金・家族に残す予定の資金など使用目的が決まっている余剰資金は収益性を重視して積極的に株式・投資信託などで運用することが可能です。

●退職金の運用は慎重に徹する
退職金は年金とともに老後資金の中心となります。高齢になると損失を取り戻すことが難しいので、安全かつ慎重な運用に徹することが基本です。まとまったお金が入ると、つい使いなくなったり、投資で大きく増やしたくなったりするのが人情で要注意。退職金の使い道（老後の生活費・住宅ローンの返済等）をよく検討し、配分計画をしっかりと立てましょう。運用に当たっては、理解できない金融商品には手を出さないこと、分散投資・中長期運用を心掛けること、そして年1～2回は投資商品の運用成果とバランスをチェックしましょう。

◆概要
●手取り収入の増えない時代
給料が増えないなかで、税金・社会保険料は増えており、手取り収入は減ってきています。過去の昇給を前提にしたライフプラン収支計画では、収入が増えないことにより、破産の危険があり見直しが必要です。



藤川 太 氏

講演2
貧乏神を追い出せ！福の神に好かれる『しあわせ家計』を作ろう！
家計の見直し相談センター
ファイナンシャルプランナー（CFP）
藤川 太 氏

をまとめて運用し、その収益を投資家に分配する仕組みとなっています。少額からでも分散投資が出来ること、専門家が運用することがポイントです。投資信託には国内債券を中心に安定的な運用を目指すものから、海外新興国の株式に投資して収益性を追求するものまで、幅広い商品があります。投資信託を購入する前に説明書をしっかり読み、投資方針、換金性、過去の運用実績、販売手数料・信託報酬等をチェックしましょう。

③株式
株式投資とは証券市場を通じて株式

を購入することで企業に出資し、企業の成長・収益を享受することです。株式投資の魅力は、値上り益、配当、株主優待。デメリットは値下り損、倒産・上場廃止等のリスクです。

④外国金融商品
円安になると為替差益が得られる反面、円高になると為替差損が発生します。また投資した国の経済状況が悪くなると債務返済不能（デフォルト）を起すリスクもあります。

●金融商品の選び方
金融商品を選ぶ前に保有資金を生活資金・使用予定資金・余裕資金の3

テレビやマネー雑誌で引っ張りだこの人気FP藤川先生に家計の見直しについてご講演いただきました。
手取り収入が増えないなかで、いかに家計を切り盛りし、豊かな生活を送るかはライフプランのなかでも重要なテーマです。藤川先生のお話のなかに多くのヒントがありました。

人生の3大資金についてそれぞれ検証していくことにしましょう。

●住宅ローンの返済額に注意

住宅購入で大事なことは

①ライフプランに合わせた長期的な資金計画を立てること。

将来の子どもの教育費の上昇も

考えて、住宅ローンの返済額は世帯収入の2割以下に抑えましょう。

②住宅ローンの金利を比較検討。

0・5%の金利差でも長期にわたる返済期間で数百万円もの返済額の差になります。借入金金融機関に金利を下げる交渉をしたり、借り換えを検討してみることをお勧めします。

③無理をして高い物件を購入しない。

●教育費は計画的に

教育費で大事なことは

①教育資金は計画的に準備すること。

②教育費は「かかる」のではなく「かける」もの。卒業までお金を払い続ける「覚悟」を持つて。

③「教育」とは子どもが経済的に自立して生きていけるようにすること。

●老後資金は最低1千万円必要

総務省のデータでは、老後の家計は夫婦高齢者世帯で毎月平均3・5万円の赤字となっています。(平成23年)

この赤字を埋めるためには、老後の資金として最低1千万円は準備しておく必要があると思います。

●保険見直しで家計が浮く

多くの方が更新型の生命保険に加入されていますが、更新のつど保険料が上がり、払込総額が2千万円以上になることも珍しくありません。保険は住宅に次いで高い買い物であることを認識しましょう。

保険の見直しをするには、必要保障額という考え方があります。必要保障額は結婚や子供の誕生によって増え、子どもの成長とともに年々減っていく。必要保障額に合わせた生命保険としては収入保障保険等があります。保険料も安く合理的です。

煙草を吸わない人の割引があるなど保険会社によって保険料は異なります。家電製品を購入するときと同じように比較検討することが大切です。同じ保障内容でも保険料が4割ぐらい安くなることもあります。

保険を見直す際、過去の予定利率が高いために貯蓄性保険(終身保険・養老保険等)、いわゆる「お宝保険」には注意しましょう。満期が来るまで高利回りなので解約するのはもったいないです。

●お金が貯まる家計の方程式

×収入ー使ったお金＝貯蓄

(過去形の家計)

○収入ー貯蓄ー固定費＝やりくり費
(未来形の家計)

多くの方は貯蓄するために、「やりくり費」(食費・被服費・お小遣い等)を削減しようと考えますが、その前に「固定費」の削減を検討しましょう。

固定費とは住宅ローン・保険料・自動車費・通信費等です。多くの固定費は口座振替になっているので、見落としがちですが、金額が大きく、削減効果も長続きするので効果は大きいです。

●家計は会社経営と同じ

会社経営と家計とを比べてみると、企業理念＝ライフデザイン、経営計画＝ライフプラン、売上＝給料、経費＝支出、利益＝年間貯蓄となります。

経営計画のない優良会社はありません。会社は利益目標を立ててから、売上・経費の予算を立てます。家計も同じようにすれば効率的です。

毎月・毎週・毎日の生活費の予算・目安を立てて、PLAN・DO・CHECKのサイクルで管理しましょう。

●汚いサイフではお金は貯まらない

お金の管理は財布からです。汚いサイフではお金は貯まりません。お財布にも関心を持ちましょう。

最後に気づいたことを1つでも実行することが大切です。地道な努力が夢を実現します。

講演3

生活習慣病と食とのかかりについて

神奈川工科大学 応用バイオ科学部

教授 饗場直美氏



饗場直美氏

NHK教育テレビ「きょうの健康」でレギュラー解説者をつとめてこられた饗場先生に日本人の死亡原因の上位を占めるガン・心臓病・脳卒中など生活習慣病を予防するための食生活についてお話しいただきました。

●健康寿命をのばそう

日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、最近はまだ長生きするだけでなく、健康で長生きすることに着目してきています。

介助を必要とせず自立して生活できる期間＝健康寿命と平均寿命との間に男性で9年、女性で12年の差があります。

この差を縮めることが重要で、厚生労働省ではSmart Life Projectという運動を展開して取り組んでいます。

そのメインテーマは「適切な食生活」「適度な運動」「禁煙」の3つです。なかでも食生活は非常に大切です。

●肥満は生活習慣病を引き起こす

日本人男性に肥満が増えています。

肥満の判定 (BMI値)

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$

BMI 22が標準で25以上が肥満と判定されます。

肥満は脳血管障害、心臓病、糖尿病、腰痛、睡眠時無呼吸症、胆石など多くの病気の危険因子となります。

また、肥満を改善すれば高血圧や高脂血症などの危険因子も改善出来ます。肥満の改善には食生活が大切です。

●野菜を食べよう

バランスの良い食事とは「一汁三菜」。主食1品(ごはん・パン・めんなど)、主菜1品(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜2品(野菜・きのこ・いも・海藻など)で、1食500(600kcal)が目安です。主菜2品はカロリー過多になるので避けましょう。副菜では野菜の摂取が大切です。厚生労働省は1日に350gの野菜を食べることを推奨しています。日本人は1日平均280gの野菜を摂っているので170g、野菜料理1品を追加することで、不足分を埋めることが出来ます。

野菜を食べるにより食物繊維・

ビタミン・ミネラル・ポリフェノールなどをとることが可能です。

また野菜は低カロリーでお腹がいっぱいになるので、肥満対策にも効果があります。

●栄養成分表示に注意!

コーラやサイダーなどの飲料には大量の砂糖が隠れていますので要注意。お菓子も同様です。ドーナツ1個、ポテトチップ22枚はご飯軽く1杯とほぼ同カロリーです。脂質についてはポテトチップがご飯の約40倍でまさに油を舐めているようなものです。

塩分の摂り過ぎは高血圧などの原因になります。味噌汁は野菜中心で汁は残す。麺類のスープは全部飲まない。加工食品は控えめに。醤油・ソースのつけ過ぎに注意。

食べる前に栄養成分表示を必ずチェックし、カロリー・脂質・塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

●五感を使って食べる

「おいしい」ということを五感で感じ取ることが大切です。人は生きていく上に必要な食べ物を視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚で識別しています。味覚は飲み込む時の最終判断です。かまないでゴックンは禁物。よくかんでよく味わって食べましょう。

講演4

地方公務員共済年金制度の改正の動向

総務省自治行政局 公務員部福利課

係長 春原 善幸氏



春原 善幸氏

地方公務員共済年金制度の改正の動向について総務省公務員部でご担当の春原氏よりお話しいただきました。

◆概要

●被用者年金制度の一元化

被用者年金一元化法の主な内容

- ①平成27年10月より2階部分の年金は厚生年金に統一し、公務員・私学教職員も厚生年金に加入する。
- ②厚生年金と共済年金の制度的な差異は基本的に厚生年金にそろえる。
- ③共済年金から標準報酬制へ移行。手当率制から標準報酬制へ移行。
- ④公務員の厚生年金の事務は共済組合が担当する。

●職域部分廃止後の新たな年金

年金払い退職給付法の主な内容

- ①年金払い退職給付は半分を有期年金(10年または20年。一時金選択も可)、半分を終身年金とする。
- ②財政運営は世代間扶養の賦課方式ではなく年金原資の積立方式を採用。
- ③給付設計はキャッシュバランス方式で国債利回り等に連動し、運用状況により給付水準を決める方式を採用。
- ④公務に基づく負傷・病氣・死亡に対して公務上障害・遺族年金を支給。
- ⑤経過措置
移行期間中は旧職域部分の経過支給と新制度の年金払い退職給付(平成27年10月以降分)を受け取る。(2060年頃に移行完了)

●セミナーを終えて

今回のセミナーの参加者は50名でした。アンケートでは94%の方から「非常に参考になった」「参考になった」とのご感想をいただきました。

今回取り上げたテーマが、いずれも身近で実践可能なものであることから皆さんの関心の高さを感じました。今後とも皆さまのお役に立てるよう本セミナーをより充実したものにしたいです。次回以降も是非ご参加いただきますようお願い申し上げます。