

は ち に の

第5号

2012年夏号

発行
2012年7月19日

マネーらいふ

特集 「老後難民」にならないための

「退職金」管理術
まるわかりガイド

連載コラム 第五回

「幸せホルモン」で健康な生活を



自分らしく生きることは
自分らしくお金を使うこと

鎌田 實

あなたの街の八十二銀行
諏訪支店／上諏訪駅前支店／諏訪南支店

5時限目 はちのの投信教室

「累積投資の効果」
～分配金を再投資するメリット～



 **八十二銀行**

発行:株式会社金融リテラシー研究所 編集協力:株式会社八十二銀行 投信データ提供:モーニングスター株式会社

は ち に の マ ネ ー ら い ふ

2012年夏号 発行:2012年7月19日

目 次

連載コラム 第五回

- 3 自分らしく生きることは
自分らしくお金を使うこと
諏訪中央病院名誉院長 鎌田實



- 12 低金利時代だから知っておきたい
「お金」のはなし
+
8月の資産運用セミナーのご案内

- 4 はちへの経済スコープ⑤
日本の借金が増えているけど、
日本国債は大丈夫？

- 5 特集 「老後難民」にならないための
「退職金」管理術 まるわかりガイド

- 10 はちへの投信教室 5時限目
「累積投資の効果」
～分配金を再投資するメリット～

- 11 あなたの街の八十二銀行
諏訪エリア
諏訪支店 / 上諏訪駅前支店 / 諏訪南支店

- 15 はちへの投信データ

- 本誌は、投資信託等に関する情報の提供を目的として株式会社金融リテラシー研究所が作成したご参考資料であり、特定商品や有価証券等の勧誘を目的としたものではありません。
- 本誌は、作成日現在の信頼できる情報に基づいて作成されておりますが、完全性を保証するものではありません。

表紙の写真

諏訪盆地の真ん中に位置する諏訪湖は、海拔759m、湖周15.9km、面積13.3km²の信州一大きな湖です。波がおだやかなため、ヨットやウィンドサーフィン、モーターボートなどレイクスポーツが盛ん。夏の花火も有名です。



(関連記事:P11あなたの街の八十二銀行 諏訪エリア)

投資信託に関するご留意事項

■投資信託のリスクについて

投資信託は預金商品ではなく、元本の保証はありません。投資信託の基準価額は、組入る有価証券等の値動きにより変動するため、投資元本を割込むリスクがあります。主なリスクには、組入れられる株式・債券などの価格変動による「価格変動リスク」、発行体の経営・財務状況や外部評価などの変化による「信用リスク」、「新興市場上場株への投資リスク」、日本以外の外国の株式・債券などを組入る有価証券などとして投資を行う場合、為替相場の変動による「為替変動リスク」などがあります。これらのリスクはお客さまご自身にご負担いただきます。投資されるファンドのリスク・留意点等の詳細につきましては、当該ファンドの「投資信託説明書(交付目論見書)」を必ずご覧ください。

■投資信託にかかる手数料など諸費用について

投資信託は、ご購入時等に各種手数料がかかります。投資信託全般にかかる主な手数料は、平成24年6月29日現在以下の通りです(八十二銀行では、以下の手数料率を上限に手数料をいただきます。なお手数料は各ファンドにより異なります)。投資されるファンドの手数料等の詳細につきましては、各ファンドの目論見書でご確認ください。

【申込手数料率】申込金額の最大3.15%(税込)

【信託財産留保額】換金時の基準価額の最大0.50%

【信託報酬】ファンドの純資産総額に対し年率2.0%以内(税込)

※投資対象ファンドが成功報酬制を採用している場合、成功報酬額は運用実績により変動しますので、事前に料率・上限を表示することができません。

【その他費用】監査報酬・組入る有価証券等の売買手数料等(その他費用については運用状況等により変動するため事前に料率・上限額を表示することができません)

*各ファンドにかかる費用の最大合計額は、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。

■その他ご留意点について

- 投資信託は預金ではなく、預金保険制度の対象ではありません。
- 当行は投資者保護基金の会員ではなく、同基金による保護の対象ではありません。
- 当行は投資信託の販売会社です。投資信託の設定および運用は、投資信託委託会社が行います。

投資信託をご購入の際は、目論見書および目論見書補完書面を十分にご確認のうえ、ご自身でご判断ください。目論見書は、八十二銀行の本支店にご用意しております。(当行ホームページでもご覧いただけます。)

第五回

「幸せホルモン」で健康な生活を

今の日本には、うつ病ではないが、物事に対して後ろ向きにとらえがちの方が増えているといわれます。このような「日常的にうつうつとしていく方」は8人に1人にも達するとか。全国のほとんどの職場にこのような症状の方がいる計算になります。

ひとの脳内にはいろいろなホルモンがあります。その一つ「オキシトシン」は相手を幸せにすると分泌される物質で、お母さんが赤ちゃんにおっぱいをあげているときやあやしているときに出来ます。

オキシトシンはストレス緩和や炎症

を抑える効果があります。子どもがインフルエンザにかかったとき、一緒にいる時間の長い母親が感染しないのに、少し接しただけの父親のほうがウイルスにかかってしまうのは、この脳内ホルモンのためではないかと考えられます。

オキシトシンは男性や中高年の女性でも分泌されることがわかってきました。他人にいいことをするとオキシトシンが出て、結局は自分

の健康を守ってくれるというわけです。さらにもう一つ、「セロトニン」と呼ばれるホルモンは、感動したり運動したりすると、幸福感が感じられる脳内物質です。早く家に帰って家族みんなで食事をする。そのときに、ちよつと大げさでいいので「うまい！」と言いな

がら食べてみてください。幸せホルモンのセロトニンが分泌されます。

食べ慣れたラーメンでも回転寿司でも結構。子どもたちと一緒に「美味しいね」と笑顔で食べればセロトニンが出て、前向きな気持ちになります。

自分の時間を豊かに過ごしてセロトニンを出す。いい仕事をして、結果が出たときもセロトニンが出ます。セロトニンを意識して出すことは、職場の雰囲気も明るくするのです。

誰かのために行動すると分泌されるオキシトシンと感動したときに出るセロトニン。この2つの幸せホルモンを意識的に出す生活を続ければ、健康な生活の実現に役立ちます。

自身の健康だけではありません。買い物をするときに地域経済活性化のために地元の食材を選ぶ。それを使った食事を「美味しい」と食べる。みんなが「地産地消」を実践すれば、自分も地域経済も元気になるはず。そうすれば、日本全体が元気に、明るくなるでしょう。

自分らしく
生きることは

鎌田 實

自分らしく
お金を使うこと

「誰かのために行動する」

「感動する」で

みんな元気に、日本も元気に



かまた・みのる／医師・作家。1948年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。医師として地域医療に携わり、チェルノブイリとイラクの救援活動にも取り組む。ベストセラー『がんばらない』をはじめ、『ウェットな資本主義』『ニッポンを幸せにする会社』など著書多数。現在、諏訪中央病院名誉院長。

退職金を上手に生かしたい方
必見!

「老後難民」にならないための

「退職金」管理術

まるわかりガイド

退職後の生活を支える「退職金」。どのように管理すればいいのでしょうか？

今回は退職金を「長持ち」させるコツをご紹介します。
自分らしいセカンドライフを過ごしたい方、必見です！

Point
1 意外と減らない「生活費」!?

65歳以降の生活費は、50歳代後半の生活費の68%



退職後は仕事上の付き合いが減り、子どもも独立しているので生活費は今よりかなり少なくて済むはず——。そんなイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが。

【図表1】をご覧ください。

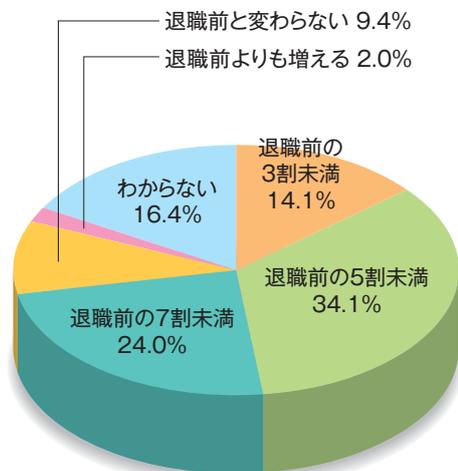
退職前のサラリーマンを対象としたアンケートでは、退職後の生活費は半分以下に減るとイメージしている方が多くいるようです。実際は、一般的に医療・介護費が

増えるため、現役時代と大きく変わらぬようです【図表2】。

また、現役時代と比べて、簡単に生活レベルを下げることで、家計の傾向も見られるようで、家計調査の分析によると、65歳以降の生活費は、50歳代後半の生活費の68%になっていることがわかりました。

退職後の生活費は、現役時代の所得水準をもとに計画を立てたほうがよさそうですね。

【図表1】退職前後で生活費はどう変化するか？

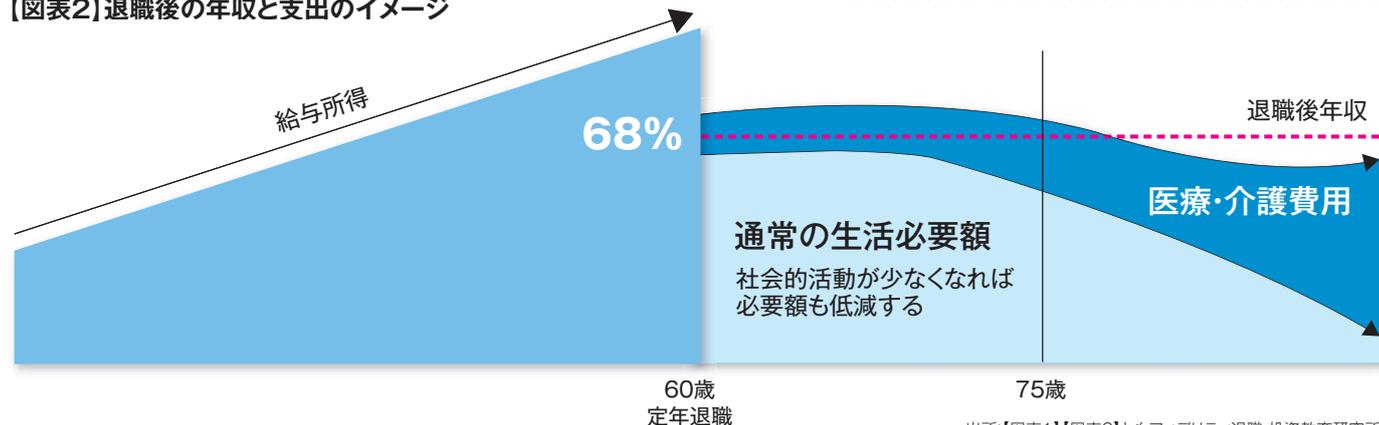


注) サラリーマン1万人調査(2010年2月)

フィデリティ退職・投資教育研究所が家計調査をもとに推計した結果、65歳以降の生活費は、50歳代後半の生活費の68%になっていることがわかりました。

本特集の記載の情報は信頼できる情報をもとに作成しておりますが、市場の環境やその他の状況によって予告なく変更することがあります。また、いずれも将来の傾向、数値、運用結果などを保証もしくは示唆するものではありません。

【図表2】退職後の年収と支出のイメージ



出所:【図表1】【図表2】ともフィデリティ退職・投資教育研究所

退職金を上手に生かしたい方
必見!

Point
2

意外と長い
「退職後の生活」

男性は4人に1人が89歳、女性は94歳まで生きる時代

退職後の生活は、何年続くと考え
ていらっしゃいますか？

- 20年
- 25年
- 30年
- 35年

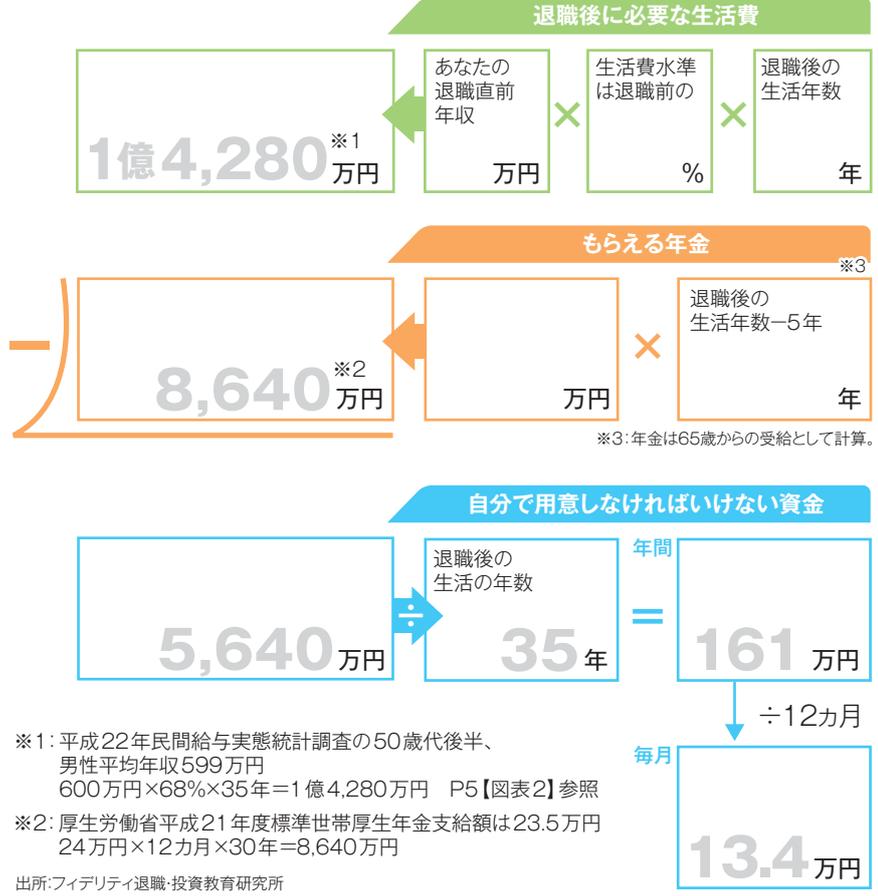
フィデリティ退職・投資教育研究所では、厚生労働省の「平成22年簡易生命表」をもとに、60歳の余命を計算しました。
60歳の方の半分が生きている年齢は男性が83歳、女性が89歳です。これ以上に長生きする可能性も十分にあり、例えば、4人に1人は男性で89歳、女性で94歳まで長生きします。女性の場合、「94歳-60歳=34年」。つまり、退職後の生活は35年程度あるとみていたほうが安心です。

【図表3】「長生き」に備える時代



出所:厚生労働省「平成22年簡易生命表」のデータをもとにフィデリティ退職・投資教育研究所が算出。死亡率を使って100人の60歳が50人まで減る年齢を「2人に1人」、25人まで減る年齢を「4人に1人」としました

【図表4】実際に計算してみましょう



※1:平成22年民間給与実態統計調査の50歳代後半、男性平均年収599万円 600万円×68%×35年=1億4,280万円 P5【図表2】参照
※2:厚生労働省平成21年度標準世帯厚生年金支給額は23.5万円 24万円×12カ月×30年=8,640万円
出所:フィデリティ退職・投資教育研究所

Point
3

退職後に必要な
生活費を計算してみる

事前に準備せず、生活水準も落とさないと
大金が必要なケースも

では、退職後に必要な生活費を計算してみましょう。
【図表4】の枠内にご自身の金額を書き込んでみてください。薄く書かれている数字は、統計データをもとに算してあります。
必要ですね。退職後にもゆとりある生活を送るためには、少しの工夫が必要になります。



Point

4

使いながら、運用する！

運用することで、資産を長持ちさせる工夫を

退職後といっても生活費はそれほど減らず、しかも期間が長期にわたることをお伝えしました。ゆとりあるセカンドライフのためには、退職金などの資産を運用しながら長持ちさせる工夫が必要といえそうです。

「でも、退職後、自分や妻は何歳まで生きるかわからないし、運用するといつても…」と戸惑う方もいらっしゃるかもしれません。ここで、個人の資産運用についても一度整理してみましょつ。

人生における資産運用は【図表5】のように3つのステージに分けて考えられます。

「現役時代」(第1ステージ)は仕事による収入があり運用できる期間も長いので、積み立てながら積極的な投資をすることが出来ます。60歳からの(第2ステージ)は「使いながら運用する時代」として、「使つこと」と「運用すること」のバランスに気をつけながら、お金にも長生きしてもらうことを考える大切な15年になります。

【図表5】人生における資産運用の3つのステージ

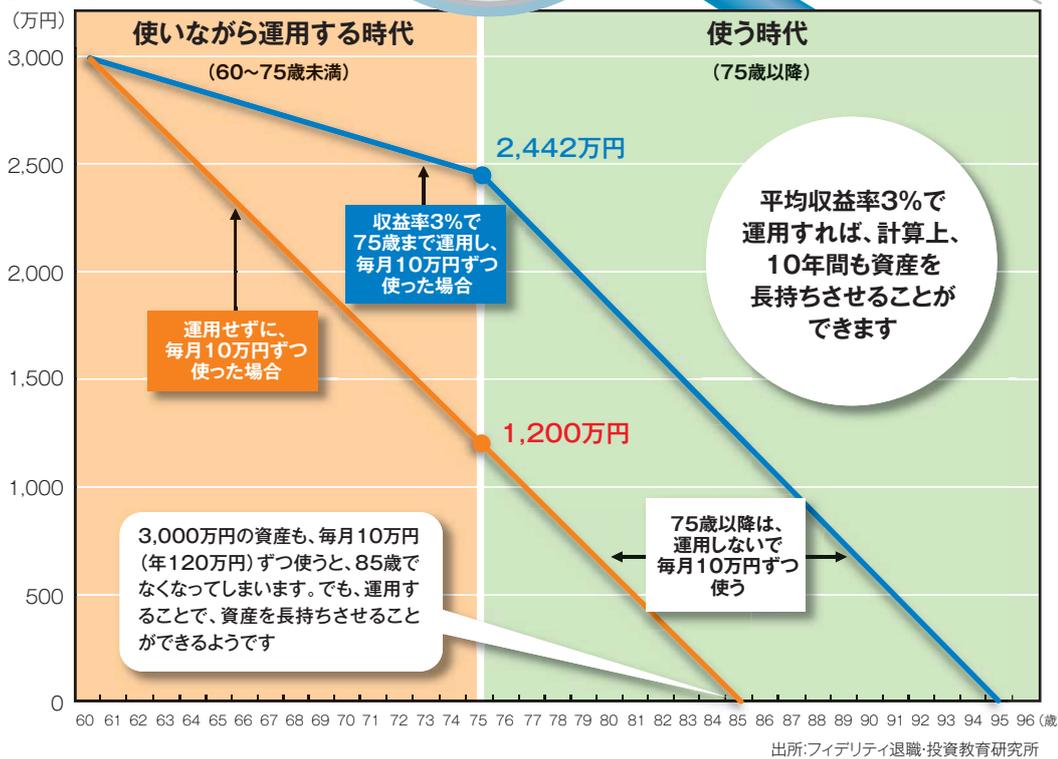


「使う時代」(第3ステージ)では運用による収益を期待するよりも、厳格な資産管理をしながら使うことがより大切です。

使うために作り上げてきた資産は、



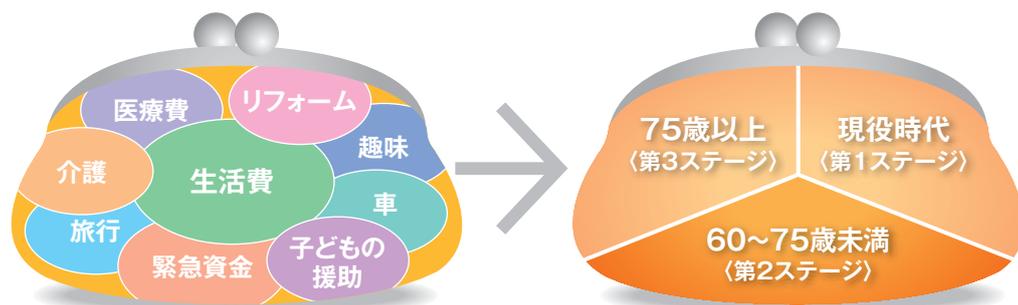
【図表6】使いながら運用する効果(イメージ)



自分らしく使いたいものです。まったく運用をせず、ただ引き出しているだけでは資産はあっという間に底をついてしまいます【図表6】。運用しながら使うことで資産を長持ちさせるために、ある程度収益性が期待できる運用方法も考えておく必要があります

では、どのくらいの金額を、どのようにつに運用すればよいのでしょうか。運用を始める前に、お持ちの資産を「何に」使うか色分けをして、それは「どの年代で」使うか整理をすることもポイントです【図表7】。

【図表7】資産を「使う」年代に合わせて整理してみましょう



退職金を上手に生かしたい方
必見!

Point

5 運用するには
どうしたらいいの?

複数の投資信託を組み合わせることで安定運用をめざす

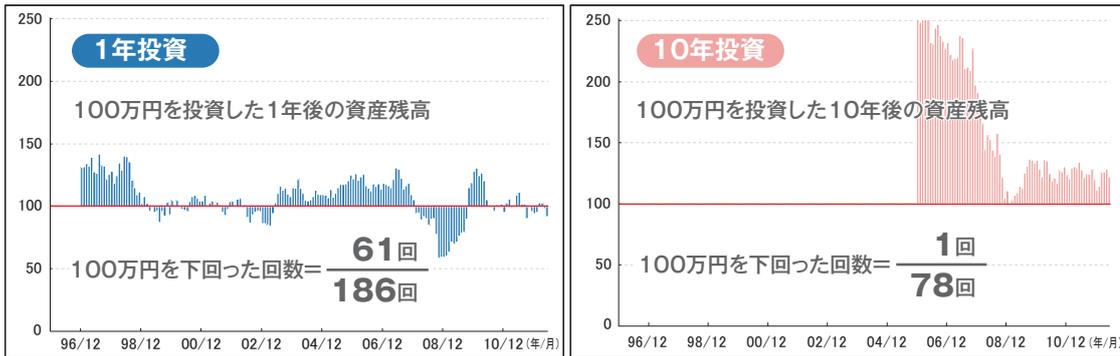
「使いながら運用する時代」において運用を考えるには、必要以上に高い収益を求めず、リスクと上手に付き合うことが大切です。リスクと上手に付き合う「コツ」は、「分散投資」と「長期投資」です。

下記の【図表8】をご覧ください。1995年12月末以降、毎月、日本株式、日本債券、世界株式、世界債券の4資産に25%ずつ投資した場合、1年間の投資成果は、計186回の投資のうち61回が損失となりました。一方、10年間の投資成果は、計78回のうち損失が発生したのは1回でした。

投資対象を流動性の異なる複数の資産に投資しながら、時間を味方につける長期投資によって、より安定した運用成果を期待することができます。

「使う時代」に向けて十分な資産を残すことを目標に、ご自身に合った資産の色分け、投資対象を見つけることから始めましょう！

【図表8】分散投資の効果



注)上記試算は、①日本株:TOPIX(配当込み)、②国内債券:シティ日本国債インデックス、③海外債券:シティ世界国債インデックス(除く日本)とEMBIグローバルコンボジットインデックスの合成指数、④海外株式:MSCI AC ワールドインデックス(除く日本)を用い、月末リバランスで均等投資。期間:1995年末~2012年5月末
出所:フィデリティ投信



「老後難民」にならないためにも、いち早く投資行動を



フィデリティ投信株式会社
フィデリティ退職・投資教育
研究所 所長
野尻 哲史さん

超高齢社会の日本では、65歳以上のいる世帯数は2000万世帯を超え、その半分が単独または夫婦だけの生活です。しかも、今後、こうした世帯はさらに増加するでしょう。万一、金銭的に十分な備えがなければ、いつか生活面で思わぬ苦労に直面しかねません。

高齢者向けサービスへの需要が増加するに伴って、そのサービスコストは高くなるでしょう。なかでも高齢者にとって重要な生活基盤である「医食住」が、割高なコストのため受けられないという事態になっては大変です。十分な医療や介護が受けられない、郊外にお店が移って生鮮食料品が手に入らない、自宅のリフォームが間に合わない、といった生活難に陥ることを「老後難民」と称して警鐘を鳴らしています。

こうした事態にならないよう、十分な計画を立て、資金準備を疎かにしない心がけが必要です。自分はどういった生活を望むのか、年金はどれくらい受け取れるのか、医療や介護にどれくらいコストがかかるのか、その結果どの程度の退職後資産が必要なのか、といった見通しを立て、少しでも早く資金準備に取りかかる必要があります。

はちのセカンドライフセミナー

皆さまの「退職後のマネープラン」は、八十二銀行にご相談ください!

八十二銀行は、退職金運用の必要性や商品選びのポイントなどをわかりやすくご説明するセカンドライフセミナーを開催しています。

また、退職金を受け取られて1年以内のお客さまには「八十二〈セカンドライフプラン〉」をご用意しております。ぜひお近くの支店窓口までお問い合わせください。

※詳しくは、八十二銀行の本支店にお問い合わせください。



「退職金」管理のスペシャリストの野尻さん(上記コラム記事ご参照)が講師のセミナーです

日程	7月21日(土)	
時間	10:00~12:00	15:00~17:00
会場	ホテルメトロポリタン長野(長野市)	ホテルブエナビスタ(松本市)



八十二銀行

諏訪エリア

諏訪支店 諏訪市小和田南14-5
 上諏訪駅前支店 諏訪市諏訪1-6-1
 諏訪南支店 諏訪市大字四賀1674-3

お気軽にどうぞ



諏訪エリア長兼諏訪支店長
松下 正樹さん

かつて「東洋のスイス」と呼ばれた諏訪湖周地域は、精密加工を中心とした製造業の集積地で、近年は夏の花火大会など、観光産業にも力を入れています。諏訪エリアでは、諏訪・上諏訪駅前・諏訪南の3店舗が連携してセミナーやマネープランのご提案をおこなっています。

資産管理や運用の「コツ」を丁寧にご紹介



諏訪エリアのスタッフ写真（5月28日撮影）

ライフステージに合わせた資産運用をする中で、相場環境の変化などにより、これからどうしたらよいか迷われるお客さまもいらっしゃるため、さまざまな形でお客さまのマネープランをサポートしています。

投資信託をお持ちのお客さまには、お持ちの投資信託の資産配分比率・通貨配分比率がグラフでチェックできる「ポートフォリオ分析シート」をご用意しています。投資を始めた当初から比率がどのように変化しているかを比

information

お知らせ

八十二の〈マネーガイド〉

- 八十二銀行のお金に関する情報パンフレットが新しくなりました。
- 年代ごとにおさえておきたいポイントや銀行活用術を掲載していますので、ぜひみなさまの「マネープラン」にお役立てください。八十二銀行の本支店窓口にご用意しております。



較しながら、今後のお客さまにとって最適な商品の組み合わせを考えたいただくお手伝いをします。

また、諏訪エリア（諏訪・上諏訪駅前・諏訪南の3支店）では、平日は忙しくなかなか銀行に足を運んでいただくことが難しいお客さまにも、資産管理や運用のコツをわかりやすく丁寧にお伝えする「セミナー」を開催しています。

2012年3月には、諏訪市内のカフェの2階を会場に「家計の見直しセミナー」、6月には「退職金セミナー」を開催しました。「家計の見直しセミナー」では、将来の収支を予測する「ライフプラン・シミュレーション」の活用をご案内し、住宅ローンや生命保険検討の際の「節約術」のアドバイスなど、



支店周辺の注目スポット

「花火のまち」として全国に名高い「諏訪」。「諏訪湖祭湖上火花大会」（8月15日開催）では4万発もの花火が夜空と湖上に光の華を咲かせます。水上スターメインや全長2,000mの大ナイアガラ瀑布は諏訪湖ならではの「全国新作花火競演大会」（9月第一土曜日開催）や、8～9月初旬に毎晩打ち上げられる花火（サマーナイトファイヤーフェスティバル）もお楽しみいただけます。諏訪にお越しの際は、ぜひ「音と光の競演」をご覧ください。（写真提供：諏訪市）



今後の資産設計のサポートをさせていただきます。

「退職金セミナー」では、充実したセカンドライフを送るための退職金の管理・運用方法について、情報をご提供しています。

アットホームな雰囲気の中で、「お金のこと」について考えていただく「セミナー」を今後も開催していく予定です。ですので、私たち諏訪エリアの各支店・窓口までぜひお気軽にお声かけください。

低金利時代だから知っておきたい

「お金」のはなし

～安定した資産運用を実現するロードマップ～

国債や地方債などの満期金・償還金や、お手持ちのお金は どうされますか？



「ためる・備える」資産運用の実現には、まず、お持ちの資産全体を整理して、どのくらいのお金を「ためる・備える」に充てるのか、「色分け」することから始めましょう。

低金利は困るけど、運用で資産が大きく減るのもイヤ——。こんな悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？「安全」「安定」重視の「ためる・備える」資産運用のコツをロードマップでご紹介します。

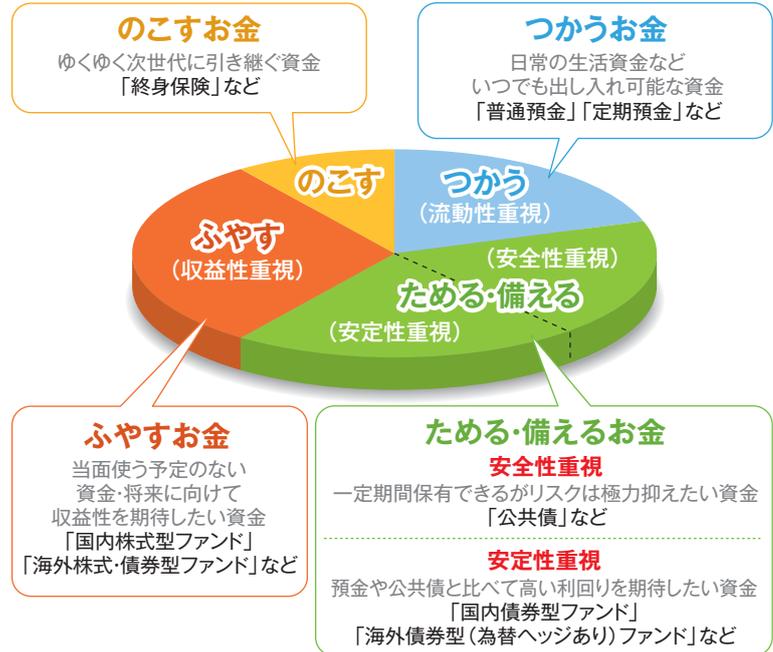


まずは、日常の生活資金や病気・ケガなどの緊急用に、いつでも出し入れのできる「つかう」お金を確保します。

一定期間は保有できるので、預金よりも高い利回りを期待したいお金を「ためる・備える」に、当面使う予定がなく、将来に向けて収益性を期待したいお金を「ふやす」に、ゆくゆくは次世代に引き継ぐ予定のお金を「のこす」に色分けをします。

「つかう」お金は普通預金や定期預金など、「ふやす」お金は株式や海外債券で運用する投資信託など、「のこす」お金は終身保険などでの運用が考えられます。

■まずはお金を「色分け」してみましょう



※グラフの配分は、あくまでイメージ図です。お客さまごとの資産状況、ご家族状況、将来の計画、リスク許容度などにより適切な配分は異なります。



「ためる・備える」お金には「安全性重視」の公共債などでの運用が挙げられます。

「でも、今は金利が低いから…」と感じる方は国内債券や為替の影響を受けにくい海外債券で運用する「安定性重視」の投資信託の活用をご検討いただくこともできます。

キーワードは「安全」「安定」です。



■投資信託を活用する場合は…

第1段階

運用の目的・運用に対するお考えに合ったタイプの投資信託を選びましょう

- 例1 リスクと上手に付き合いながら資産をふやすことに期待したい
成長型ファンド (株式ファンドなど)
- 例2 リスクを極力抑えながら「定期的な収入」に期待したい
定期分配型ファンド (国内の債券ファンドなど)
- 例3 リスクと上手に付き合いながら「定期的な収入」に期待したい
定期分配型ファンド (株式・債券・リートファンドなど)

第2段階

投資対象資産・通貨(地域)を考えましょう

投資対象／ 通貨(地域)	国内	海外	
		先進国	新興国
株式			
債券			
不動産投信			

出所:大和証券投資信託委託



例えばこのファンド

大和投資信託
ダイワ日本国債ファンド
(毎月分配型)



この商品の詳細および投資リスク・費用などについては本誌の裏表紙の同ファンド広告をご覧ください。



ひと口に「投資信託」と言ってもタイプはさまざまです。ご自身の目的・お考えに合った投資信託を見つけるには2つのステップがあります。

第1段階で「商品タイプ」を選びます。例えば、「ためる・備える」資産運用は例2のリスクを極力抑えながら「定期的な収入」に期待するタイプの投資信託などがご検討いただけます。

第2段階で「どの投資対象・通貨(地域)にどれだけの割合を投資するか」を考えます。海外の資産で運用する投資信託は、一般に為替リスクが発生します。また、株式での運用は、一般に価格変動リスクが大きいと考えられます。「為替リスクはとりたくない」「大きな価格変動のある資産はいや」という方は為替の影響を受けにくい(為替ヘッジタイプの)海外債券や国内債券運用の割合を高めることもお考えいただけます。

八十二銀行では、「お金の色分け」やお客さまに合ったタイプの投資信託を見つけるお手伝いをさせていただきます。ぜひお近くの八十二銀行の担当者までお声かけください。



「はちの資産運用セミナー」のお知らせ **無料**

8月の資産運用セミナーでは、大和証券投資信託委託株式会社の「ダイワ日本国債ファンド(毎月分配型)」の運用報告をさせていただくと同時に、「ためる・備える」資産運用のヒントをご紹介します。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

- ※セミナーのお申込は、下記ご予約専用ダイヤルまたは八十二銀行ホームページにて受付いたします。
- 0120-82-5082 (通話無料/月曜日～金曜日9:00～17:00(祝日除く))
- <http://www.82bank.co.jp/>

世界のマーケット環境を
ご解説

+

低金利時代に
考えておきたいお金の話
～国内債券で運用する
投資信託のご紹介～

第一部 グローバルマーケット

～投資家心理から読み解くマーケット～
講師:大和証券投資信託委託株式会社 担当者

第二部

- ①低金利時代だからこそ!!
～改めて考えたい、お金の話～
 - ②ダイワ日本国債ファンド(毎月分配型)
～運用報告とご紹介～
- 講師:大和証券投資信託委託株式会社 担当者

※第二部は個別商品に関する内容を含み、商品の紹介・ご購入に向けての勧誘を行う場合がありますので、ご希望者のみのご参加となります。

日程	時間	会場
8月18日(土)	10:00～12:00	八十二銀行本店別館(長野市)
	14:00～16:00	千曲市更埴文化会館 大会議室
8月19日(日)	10:00～12:00	南信州・飯田産業センター
	14:00～16:00	伊那商工会館大ホール
8月21日(火)	14:00～16:00	八十二銀行中野支店
8月25日(土)	10:00～12:00	佐久勤労者福祉センター
8月26日(日)	10:00～12:00	諏訪商工会議所 大会議室
	14:00～16:00	上田商工会議所 Aホール
9月1日(土)	10:00～12:00	ホテルブエナビスタ(松本市)
	14:00～16:00	八十二銀行豊科支店

