

# MONEY FOR PRESIDENT

## 高橋FPの 社長が知りたい お金の話

ファイナンシャル・プランナー  
高橋 学



54歳。証券会社勤務を経て、ファイナンシャル・プランナーとして独立。証券会社時代から多くの経営者をクライアントに持ち、お金に関するアドバイスを行っている。

## インフレに負けないお金の対策

### 年2%のインフレが続くと 1,000万円が10年で約820万円に

こんにちは、高橋学です。厳しい暑さの中、電気料金の値上がり気が気になります。今後、インフレが続く可能性も指摘されており、なんらかの対策を講じたいところ。そこで、今回はインフレの影響と対抗策について解説していきます。今年の4月の全国消費者物価指数(生鮮食品を除く)は、去年の同月を2.1%上回りました。2%を超えたのは消費税率引き上げの影響を除けば、13年7か月ぶりのことで、急激なインフレに世間の注目が集まっています。

今回のインフレの主な要因は、原油など原材料価格の高騰で、去年の同じ月と比べて電気代・ガス代・ガソリン代はいずれも15%以上の大幅な上昇となりました。また、円安の影響もあり、ハンバーガーなど輸入原材料を多く使う食品や油・調味料なども軒並み値上がりしています。

インフレが続くとお金の価値は徐々に目減りしていきます。現在1,000万円の現金があるとして、年1%のインフレが続いた場合、その価値は10年後には約905万円まで目減りしてしまいます。さらに、年2%のインフレが続いた場合は、約820万円にまで目減りしてしまう計算です(図表1)。

### 家計管理と資産運用で 「お金を減らさない」工夫を

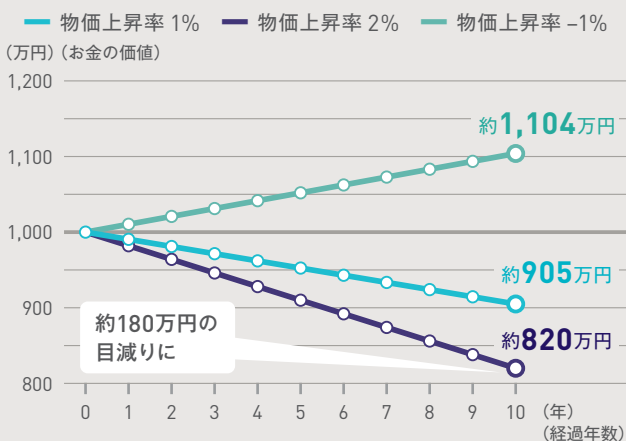
今回の物価上昇は外部要因からもたらされたもので、賃金の上昇や雇用の拡大といった経済の好循環によるものではありません。そのため、なんの対策も講じずにいると、家計の収支悪化や資産の目減りにつながりかねません。インフレに負けないためには、家計管理と資産運用の両面でお金を減らさない工夫が重要です。

家計では固定費の見直しをしましょう。代表的な固定費と対処法を図表2にまとめました。例えば通信費は、月々の使用データ量と料金プランがマッチしているかを確認。場合によっては、大手キャリアの割安プランや格安SIMへの変更も検討しましょう。動画コンテンツなど、定期的な支払いは一覧を作成し、利用頻度が低ければ解約を検討します。

資産運用としては、投資信託による長期の積み立て投資が考えられます。世界株指数は2019年までの過去30年間、年平均6%で上昇しており、長期では年3%程度の想定も過大ではありません。投資にはリスクがありますが、長期の積み立て投資であれば、リスクを抑えつつ、インフレによる資産の目減りを防ぐ効果が期待できます。



図表1 物価上昇率とお金の価値の関係性



図表2 固定費見直しのポイント

通信費	<ul style="list-style-type: none"><li>毎月の固定電話代、携帯電話代、プロバイダー料金を書き出す</li><li>携帯は月々の使用データ量と料金プランが合っているかを確認</li><li>大手キャリアの割安プランや格安SIMへの変更を検討</li></ul>
生命保険 医療保険	<ul style="list-style-type: none"><li>現在の家族構成やライフステージに必要な保障か、契約内容を確認</li><li>高額療養費制度や遺族年金など、公的制度でカバーされる範囲を知る</li><li>健康保険組合の付加給付制度を把握</li></ul>
住居費	<ul style="list-style-type: none"><li>住宅ローンの繰り上げ返済や借り換えを検討</li><li>賃貸住宅は周囲の家賃相場を調べ、高すぎれば更新時に家賃の値下げ交渉</li></ul>
自動車関連費	<ul style="list-style-type: none"><li>マイカーを手放して、レンタカーやカーシェアへの切り替えを検討</li></ul>
月会費	<ul style="list-style-type: none"><li>動画などサブスクリプション、スポーツジムなど毎月定期的に支払う費用を一覧にする</li><li>利用状況により解約を検討</li></ul>