

Contents

• [iDeCoを今、始める理由は…] 2

Part

1

**iDeCoを始める前に
知っておきたい年金事情** 9

001 国の年金、本当に破たんしないの? 10
002 もしも国の年金がゼロなら「老後に1億円」が必要 12
003 実際、国の年金はどのくらいもらえるのか 14
004 国の年金を少しでも増やす3つの方法 16
Column 公的年金が破たんするからiDeCoがある、は本当か 18

Part

2

**iDeCoは
なぜオススメなの?** 19

005 すでに342万人が利用しているiDeCoって何? 20
006 住宅ローン控除のようにiDeCoは所得税・住民税が軽くなる 22
007 iDeCoはNISAと同じく運用益は完全に非課税 24
008 60歳以降の受取時、課税負担が軽く非課税の可能性も! 26
009 「60歳以降まで原則解約できない」はむしろメリット! 28
010 NISAも魅力大だが「iDeCoファースト」で考える 30
011 iDeCoの運用商品は大きく分けて2つ「元本確保型」と「投資信託」 32
Column 限度額引き上げの予定はどうなる 34

Part

3

**いくら&いつまで
積み立てできるのか** 35

012 iDeCoの泣き所は「拠出限度額」が複雑なこと 36
013 ケース別限度額① 自営業者、フリーランス 38
014 ケース別限度額② 会社員(企業年金なし) 40
015 ケース別限度額③ 会社員(企業年金あり) 42
016 ケース別限度額④ 公務員 44
017 ケース別限度額⑤ 専業主婦(夫) 46
018 加入年齢の上限は65歳まで(今後70歳までに改正) 48
Column iDeCoナビを使ってみよう 50

Part

4

**どこで始める?
口座開設までに行うことは?** 51

019 iDeCoは自由に好きな金融機関を選べる 52
020 チェック① 口座管理手数料に注目して選ぶ 54
021 チェック② 投資信託の手数料は安いほうに着目 56
022 資料請求は数社同時でもOK 58
023 わかりにくいと言われる口座開設申込書の記入ポイント 60
024 引き落とし口座は基本的に自分の給与振込口座を指定 62
025 掛金額の設定、購入商品の指定 64
026 口座開設が完了すれば初回引き落としが開始 66
Column これでも負担は軽くなった。
口座開設手続きはどこまでラクになる? 68

Part

5

iDeCo運用の重要ポイント
投資信託の選び方

69

027 そもそも投資信託とはどんな商品か? 70

028 投資対象、投資地域、投資信託の運用方針を見比べよう 72

029 投資信託の3つの運用コストを知っておこう 74

030 iDeCoで多く設定されているバランス型ファンドを知ろう 76

031 アメリカでは主流のターゲットイヤー型投資信託とは? 78

032 投資信託を1本だけ選ぶなら...オールカントリーかバランス型ファンドか 80

033 投資信託を複数本持つ場合は運用状況の確認と見直しを 82

034 自分の好みの投資信託を選ぶシンプルな基準とは? 84

Column iDeCoの投資信託ラインナップ、
手数料引き下げ競争では出遅れ気味にご注意 86

Part

6

金利設定が有利な商品もある!
元本確保型商品の選び方

87

035 iDeCoにはほぼ含まれる安全運用の選択肢 88

036 元本確保型商品その① 銀行預金の特徴 90

037 元本確保型商品その② 生保、損保商品の特徴 92

038 元本確保型商品の金利はどのくらい? 94

039 元本確保型商品100%では実質マイナスの恐れ 96

040 投資信託との組み合わせで活かす元本確保型 98

Column 元本確保型商品で年3.0%もらえる時代になったら
運用しなくてもOK? 100

Part

7

iDeCo運用の始め方、
続け方

101

041 iDeCoは必ず「ゼロ円スタート」 102

042 iDeCoの掛金額は節約で確保せよ 104

043 少額からリタイアまでコツコツ積み上げていく 106

044 投資信託のスタイルを活用した投資を考えよう 108

045 基本的には「長期・積立・分散」投資を設定 110

046 運用の見直し方法は「配分指定」と「スイッチング」の2種類 112

047 株価が下がっているときの対応に注意しよう 114

Column 初心者ほどiDeCoで投資初体験がいい理由 116

Part

8

iDeCo を活用した
老後のお金の準備計画

117

048 「老後に2000万円」は老後の楽しみ予算枠 118

049 退職金・企業年金をチェックしてiDeCoを活用する 120

050 iDeCoとNISAをダブル活用してみる 122

051 夫婦でダブルiDeCoを考えてみる 124

052 自分なりの老後のイメージに備える計画を立ててみよう 126

053 毎月いくら積み立てれば2000万円を目指せるか 128

Column 老後に4000万円も視野に入れよう?? 130

●〈付録〉iDeCoを続けていくために必要な手続き 131

① 企業型確定拠出年金のある会社から転職したとき 132

② 転職したときに掛金額が変わる場合の注意 134

③ 年末調整か確定申告か。税の手続き 136

④ 60歳以降に受け取るとき 138

⑤ iDeCoを受け取るときの税金について 140

● 索引 142

iDeCoで多く設定されている バランス型ファンドを知ろう

1つの投資信託で複数の投資対象に投資できるのがバランス型

資産運用においては分散投資が重要だといわれます。ひとつの投資対象だけに投資をすると、リスクや値動きの変動幅が大きくなってしまいます。**複数の投資対象（株か債券かなど）、複数の投資地域（国内、先進国、新興国など）に広く投資をできるとリスクは抑えられる**とされます。

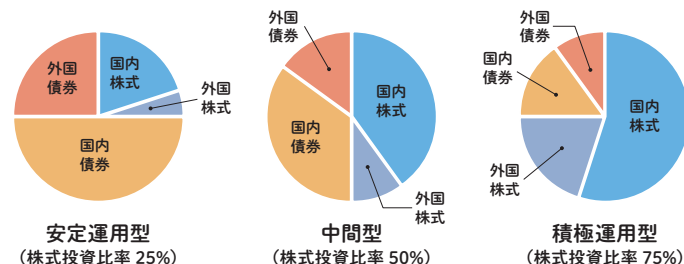
iDeCoにおいては投資信託が分散投資の大きな選択肢となっています。TOPIXのインデックスファンドを買えば、国内株1000社以上に、全世界株のインデックスファンドを買えば、世界中の数千社の株に同時に投資をしたことになります。iDeCoではさらに、1つの投資信託で複数の投資対象に投資できるバランス型の投資信託が多く設定されています。

先ほどの投資信託は「国内の株式」「国内外の株式」だけに投資をしていることとなりますが、これに「国内外の債券」「国内外の不動産投資」のように同時に投資する対象を加えたものがバランス型の投資信託です。それぞれの投資信託ごとに分散投資の配合割合を提示し、効率的な分散投資を行います。

一般には1つのバランス型ファンドごとに、3タイプがセットで提供されています。株式の投資比率などを調整した資産配分が異なる3タイプがあり、**リスク低め、リスク中くらい、リスク高め**のように、異なる組み合わせを提示、好みの割合を選べるようになっています。便利ですがそれぞれのインデックスファンドを組み合わせるより割高のこともあり、手数料をよく確認してみてください。

バランス型ファンドは1つの投資信託で複数に投資できる

バランス型の投資信託の例



一般的には投資割合の異なる
3本セットで提供されることが多い

複数の投資対象を1本で投資でき、
あらかじめ決めた投資割合で運用してくれる
(一般的には手数料はやや高い)

※資産配分と実際の保有割合がズレた場合、元の資産配分に合わせて調整してくれる

※1つの投資信託を持ち続けられればよいので、運用状況に応じたメンテナンスの負担が軽くなるメリット

まとめ

- iDeCoにおいては投資信託が分散投資の大きな選択肢
- 複数の対象、地域など同時に投資できるのがバランス型ファンド
- 1つのバランス型ファンドごとに3タイプあることが多い

元本確保型商品の金利はどのくらい？

元本確保型商品は物価上昇率と同程度か少し上の金利を期待したい

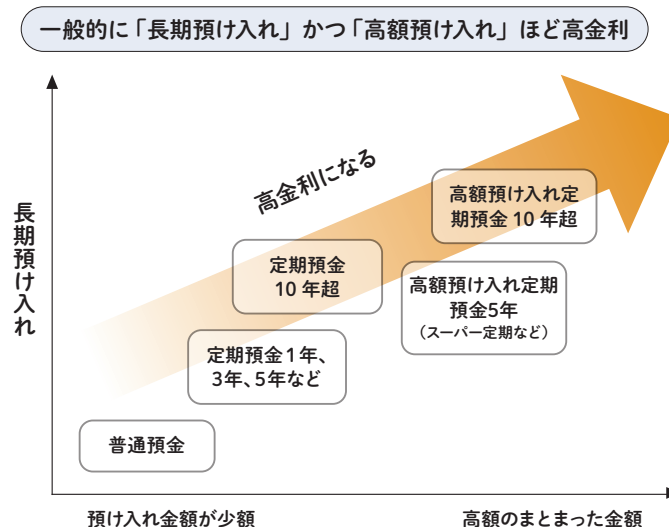
元本確保型商品の金利はどの程度でしょうか。日銀のマイナス金利政策がスタートして以降、預け入れ金額も預け入れ期間も無関係に、0.001%のような金利にそろってしまったことがありますが、「預け入れ金額」と「預け入れ期間」によって金利が高くなるのが原則です。例えばスーパー定期（300万円以上の預け入れ）で、10年定期のようにすると普通預金より明らかに金利は高くなります。

iDeCoの定期預金には、1年、3年、5年、10年定期のようなパターンがありますが、満期が長いほど金利は高くなります。傾向としては毎月の掛金額やその金融機関への預け入れ合計額にかかわらずスーパー定期と同等の金利設定がされることが多いようです。

生命保険会社、損害保険会社についても、傾向としては銀行のスーパー定期なみの金利を提示しています。銀行より少し高い利回り設定とすることも多々あります。

これから先、金利水準が回復してきたときには、元本確保型商品の利回り比較もまた重要な選択肢となってくるでしょう。しかし、執筆時点の金利情勢は、0.00X%のようなほぼゼロ金利からは脱出しつつあるものの、「物価上昇率には負けている」状態です。元本確保型商品には「物価上昇率と同程度（できればそれを少し上回る）の金利」を期待したいのですが、そうはなっていません。安全、確実に元本と利回りが返ってくるのはありがたいものの、実質的にはマイナスになっていることを理解し活用することになります。

iDeCoの元本確保型商品の金利はどのくらいか



iDeCoの元本確保型商品の金利はスーパー定期のみ



iDeCoの元本確保型商品は金利設定では有利なことが多く、今後の金利上昇時期にはチェックしてみたいところです



- まとめ
- iDeCoの定期預金は、少額でも高金利設定が多い
 - 生命保険会社、損害保険会社も、銀行のスーパー定期なみの金利
 - 元本確保型商品の金利は現時点では物価上昇率に負けている状態

基本的には 「長期・積立・分散」投資を設定

定期的な積み立てで国内外に分散投資を20年した場合、勝率はほぼ100%

ゼロ円スタート、少額からの積み立て、投資信託を用いた運用など、iDeCoの特徴を前提として、どのようなやり方がiDeCo運用に向いているでしょうか。それは「**長期・積立・分散**」投資です。

まず長期投資です。iDeCoを早期にスタートして長期にわたった積立投資を継続することは元本を大きく積み上げるだけでなく、運用の勝率を上げることにもつながります。

金融庁の資料によれば、20年にわたり、**定期的な積み立てを行い、国内外に分散投資をした場合、勝率はほぼ100%、年5%程度の利回り**になっているそうです。

これは1990年代のバブル崩壊はもちろん、ITバブル崩壊やリーマンショックのような時期があいだにはさまったとしても、「20年」の積立投資を続ければそれだけで運用をプラスにする力が経済にはある、ということです。**5年の積み立てでは7回に1回くらい元本割れで終わることがあり**、長期であることがポイントです。

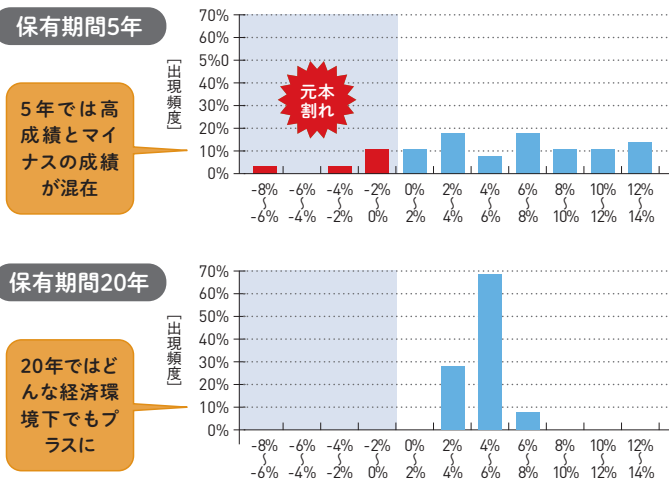
iDeCoのように一定期間ごとに自動的に積み立てを続ける場合でも、十分に利回りが得られるというのも重要です。景気の動向や株価の上がり下がりを見て売買したり、銘柄選択などを行わなくても十分にプラス運用は可能なのです。

ただし**条件となるのは国内外に分散投資を行うこと**ですが、これは投資信託（バランス型の投資信託でよい）を購入するだけで実現することが可能になります。iDeCoはシンプルな投資で確実な成果を上げることができる仕組みなのです。

勝率100%の運用実績にするには…

20年の長期・積立・分散投資を行えば勝率100%でプラスの運用実績に

資産・地域を分散して積立投資を行った場合の運用成果の実績【保有期間別（5年、20年）】*



※1985年から2020年の各年に、毎月同額ずつ国内外の株式・債券の買付けを行ったものです。各年の買付け後、保有期間が経過した時点での時価をもとに運用結果及び年率を算出しています。これは過去の実績をもとにした算出結果であり、将来の投資成果を予測・保証するものではありません。運用管理費用は含まれません。
日本株式：東証株価指数（配当込み）、先進国株式：MSCIロクサイ・インデックス（円換算ベース）
日本債券：NOMURA-BPI総合、先進国債券：FTSE世界国インデックス（除く日本、円ベース）
出典：金融庁資料

長期・積立・分散投資、
特に長期で投資できれば勝率はほぼ100%、
利回りも年約5%と
効率的に資産運用が行えます



- まとめ
- iDeCo運用に向いているのは「長期・積立・分散」投資
 - 定期的な積み立てで国内外に分散投資をした場合、勝率はほぼ100%
 - 5年の積み立てでは7回に1回くらい元本割れで終わることもある

自分なりの老後のイメージに備える計画を立ててみよう

あなたの「正味の老後のXXXX万円」を割り出して目標を設定しよう

右に紹介しているのは、ざっくりとした「老後のお金の目標額」を考える計算式です。考えていただきたいのはこういう手順です。

1. 「日常生活費は基本として公的年金でやりくりする」
2. 「若干の日常生活費の不足と老後の楽しみ予算を設定する」
3. 「人生100年を視野に何年分確保したいか考える」
4. 「退職金・企業年金があればその受け取り額を引く」

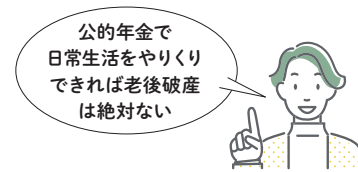
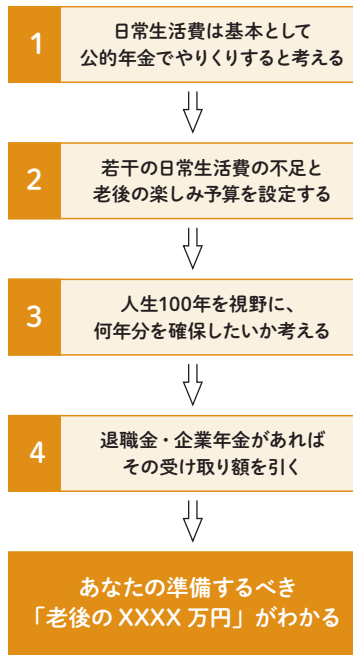
そうすると、「あなたの老後のXXXX万円」が見えてきます(ステップ3)。生活水準を高め設定すれば2000万円より多く必要であることがハッキリしますし、シンプルライフでいいと割り切れる人は老後に2000万円もいらなないかもしれません。

そして会社の退職金や企業年金を勘案することで、iDeCoやNISAで考えるべき「正味の老後のXXXX万円」も明らかになります(ステップ4)。自分なりの老後のイメージを持つことが大切です。

とはいえ、「2000万円クリアできるからもういいや」としないことも大切です。将来の物価上昇(銀行預金の金利は物価上昇率をカバーしてくれない)を考えたり、「葬式代や老人ホーム入居費用として残しておきたい分」などを別途確保しておきたい場合は、ステップ3で考えた金額を超えて目標を高め設定することも考えられるからです。

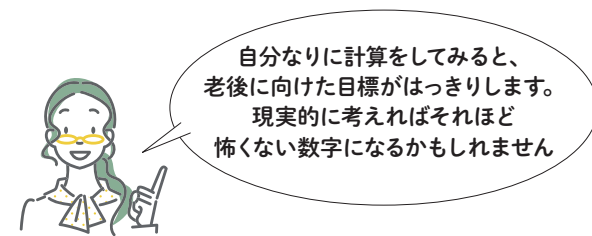
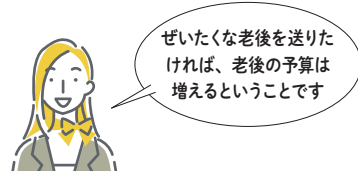
いくら準備するかは最終的には個人の問題です。しかし、よくわからない敵に追いかけるような気持ちで資産形成をやみくもにしていると、必要以上の節約をしてしまい、日々の生活も辛くなります。自分なりの目標を無理のない範囲で設定してみましょう。

早見表で「正味の老後のXXX万円」を割り出そう



老後の必要額早見表

金額	25年	30年	35年
月2.5万円	750万円	900万円	1050万円
月5万円	1500万円	1800万円	2100万円
月7.5万円	2250万円	2700万円	3150万円
月10万円	3000万円	3600万円	4200万円
月12.5万円	3750万円	4500万円	5250万円



- まとめ
- 生活水準を高め設定すれば2000万円より多く必要
 - シンプルライフと割り切れる人は老後に2000万円もいらなないかも
 - 自分なりの老後のイメージを持つことが大切

企業型確定拠出年金のある会社から転職したとき

iDeCoと企業型の確定拠出年金制度には「ポータビリティ」の仕組みがあります。スマホの電話番号を携帯電話会社を変えるときに番号を引き継げるのと同様に、自分の資産を引き継げる仕組みです。

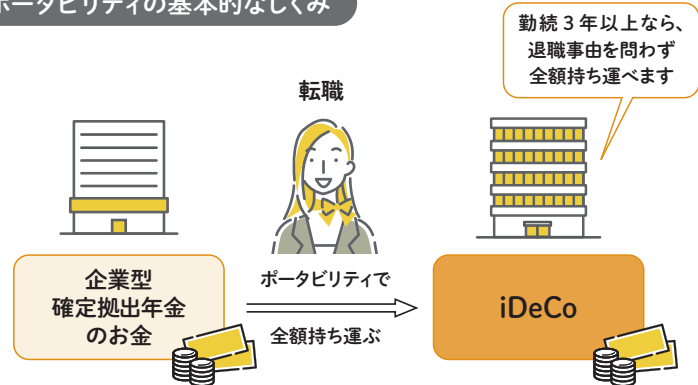
基本的には「**会社の、企業型の確定拠出年金**」に加入していて、**中途退職した場合にiDeCoに移す手続きを行う**こととなります(iDeCo→iDeCoの金融機関変更も希望すれば可能です)。

この手続きは、退職した本人が行う必要があります。iDeCoの金融機関は自分で自由に決められますから、退職してからどこにするか決定して、手続きをしてください。

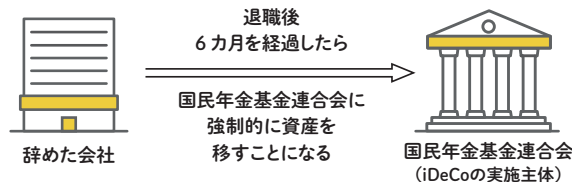
退職後、半年放置してしまうと、会社は強制的に国民年金基金連合会(iDeCoの実施主体)に出金してしまうことになります。これを自動移換というのですが、手数料が生じるうえに利息は一切つかないなど、確実にマイナスになるデメリットの多い仕組みです。あえてメリットをあげれば、そこまで積み立ててきた資産額は会社に没収されずに全額移されることですが、それだけです。自分でiDeCo口座開設をしておきましょう。

退職後しばらくすると、会社の制度を資格喪失したことの案内が企業型確定拠出年金の口座を開いている金融機関から届きます。そこにiDeCoに資産を移す場合に必要な情報が記載されています。基本的な手続きはiDeCoを新規にスタートするのと同様ですが、退職した会社の確定拠出年金から資産を引き継ぐための情報も記入します。**不明な点があれば、金融機関のコールセンターに照会**してください。退職した会社に聞く必要はありませんのでご安心を。

ポータビリティの基本的なしくみ



自動移換にならないように



自動移換されると……

- ・移換時に手数料が引かれる (4348 円)
 - ・毎月事務手数料が引かれる (月 52 円)
 - ・iDeCo 口座へ出金時にも手数料がかかる (3929 円)
 - ・利息は 1 円もつかない
- などのデメリット

自動移換されてしまうと、資産はマイナスになっていくばかりでいいことはありません。退職後に書類が届いたら、iDeCoの口座開設をし、忘れずに資産を引き継いでおきましょう

