



# インフレ時代の資産運用 ～預金だけでは守れない資産 価値～

一般社団法人確定拠出年金推進協会

2026/1/26 配信

## DC ニュースレター

### ●銀行の金利が上がったのに、なぜか心配？

2025 年末、大きな金融ニュースが流れました。日本銀行は 2025 年 12 月 19 日、政策金利を 0.5% から 0.75% に引き上げることを決定したのです。約 30 年ぶりの高い水準です。この決定に連動して、三菱 UFJ 銀行、三井住友銀行、みずほ銀行などのメガバンクも、普通預金金利を 0.2% から 0.3% に引き上げることを発表しました。2026 年 2 月から始まります。

金利が上がるのは良いニュースに聞こえます。でも、ここに落とし穴があります。実は、これぐらいの金利では資産を守ることができないのです。

### ●あなたのお金の「実力」が目減りしている

銀行に 100 万円を 1 年間預けたとします。新しい金利 0.3% だと、受け取る利息は 3,000 円です（税金が約 20% 引かれるので、手取りはさらに少なくなります）。

一方、2024 年から 2025 年のインフレ率（物価上昇率）は 2～3% です。つまり、去年 100 万円で買ったものが、今年は 102 万～103 万円必要になっているということです。

つまり、銀行から得られる利息（3,000 円）より、物価上昇で失われる購買力（約 25,000 円）の方がはるかに大きいのです。銀行金利が上がったのに、お金の実力は 22,000 円分も下がっています。これが「見えない資産侵食」です。

### ●長期的に考えると、その差は大きい

定年後の 25 年間で預金だけで過ごしたと想像してください。毎年 2.5% ずつ、お金の価値が目減りします。25 年後には約 45% の資産価値が消えてしまうのです。1,000 万円あっても、550 万円相当の価値しかなくなります。

金利水準が改善されても、このペースは変わりません。だからこそ、多くの人が「銀行に預けていて大丈夫か。」と心配しているのです。

### ●確定拠出年金（企業型 DC・iDeCo）で、インフレに立ち向かう

ここで出番なのが、確定拠出年金です。企業にお勤めの方の企業型 DC、自営業の方やフリーランスの方の iDeCo（個人型確定拠出年金）です。

これらの制度では、預金だけでなく、投資信託という運用商品を選ぶことができます。投資信託は、多くの人のお金を集めて世界中の株式や債券に投資するしくみです。

大事なものは、長期的な実績です。MSCI WORLD（世界株式指数）を使ったシミュレーションがあります。1970 年から 2023 年の 54 年間、月 10,000 円を積み立てた場合、累積投資額 648 万円が約 4,513 万円に成長しました。これは年率 7% 程度のリターンに相当します。



確定拠出年金に関するご相談窓口はこちら  
【一般社団法人確定拠出年金推進協会】  
HP <https://www.member.deco-pa.com>

住所 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 3-25-9  
Daiwa 八丁堀駅前ビル西館 1F  
TEL 03-6222-9161  
MAIL 401k@member.deco-pa.com



※注釈 MSCI WORLD 指数は 1986 年 3 月 31 日に正式にローンチされたのですが、このシミュレーションは 1969 年までさかのぼったバックテストデータを使用しています。つまり、1986 年以降は実際の運用実績、それ以前は指数が存在していたと仮定した計算ということです。それでも、インフレ率 2~3%を大きく上回る実績なのです。

さらに、確定拠出年金には大きなメリットがあります：

メリット 1：掛金が所得控除される — 月 3 万円を掛けると、所得税と住民税が減ります。月間で数千円~1 万円程度の税金が戻ってくる感じです。

メリット 2：運用益に税金がかからない — 通常、投資で増えたお金には約 20%の税金がかかります。でも DC なら非課税です。その分がそのまま再投資され、複利（増えたお金がさらに増える）の効果が強まります。

メリット 3：長期運用をなれば強制される — 60 歳まで引き出せません。これが実は強みです。短期的な値動きに惑わされず、コツコツ続けられるのです。

・実例で見る、その差を検証

月 3 万円を 30 年間積み立てるケースで比較します。

銀行預金の場合：掛金 1,080 万円 + 利息 26 万円 = 約 1,106 万円

ですが 30 年間のインフレを考えると、現在のお金の価値に換算すると約 685 万円相当。実質的には 395 万円が消えています。

確定拠出年金で年 7%の運用をした場合：掛金 1,080 万円 + 運用益 1,920 万円 = 約 3,000 万円

同じインフレを考えても、現在のお金の価値で約 1,860 万円相当。預金との差は 1,175 万円にもなります。

この差は、「今、どう行動するか」だけで生まれるのです。

●まず、ご自身の目標を決める

「老後にいくら必要か」を考えてみてください。毎月 12 万円の生活費×12 ヶ月×25 年=3,600 万円、といった具合です。

次に、現在の掛金と運用で、その目標に届くかを確認します。足りなければ、掛金を増やすか、運用商品を見直すか、の選択肢があります。

●まとめ：銀行預金の金利改善に安心してはいけない  
政策金利の引き上げとメガバンクの金利改善は、一つの前向きな動きです。しかし、それでもインフレには及びません。インフレ時代に資産を守るには、預金だけでなく、確定拠出年金という制度の活用が欠かせません。

まずは、ご自身の DC 残高と現在の運用内容を確認してみてください。そこから、あなたの「資産防衛」という行動が始まります。

注) ここで表示されるリターンの数値は過去の実績であり、将来を約束するものではありません。また手数料や税金等のコストは含まれておりません。詳細な情報は MSCI の公式ウェブサイトなどでご確認ください。



確定拠出年金に関するご相談窓口はこちら  
【一般社団法人確定拠出年金推進協会】  
HP <https://www.member.deco-pa.com>

住所 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 3-25-9  
Daiwa 八丁堀駅前ビル西館 1F  
TEL 03-6222-9161  
MAIL 401k@member.deco-pa.com

