

ふかえりのわくわくFP通信

2026年7月号

ちょっと気になる「資産運用」「保険」「年金」などお金についての話題をお届けします。

夏の暑さが本格化し、まもなく「土用の丑の日」を迎えます。

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のこと。実は夏だけではなく、四季それぞれにあるんです。

その中でも“夏の土用”は、一年で最も暑さが厳しく、体力も気力も消耗しやすい時期。今年の夏も、全国的に猛暑が予想されています。最高気温が40℃近くになる日もあると言われ、熱中症対策はますます大切になりそうですね。

暑さに負けないためには、こまめな水分補給や十分な睡眠、バランスの良い食事が欠かせません。

特に水分不足は、熱中症だけでなく、脳への血流低下にもつながるため、認知機能にも影響すると言われています。こまめにお水を飲むことは、認知症予防の面からも大切なんですね。

実はこれ、お金のことにも少し似ているなあと感じます。

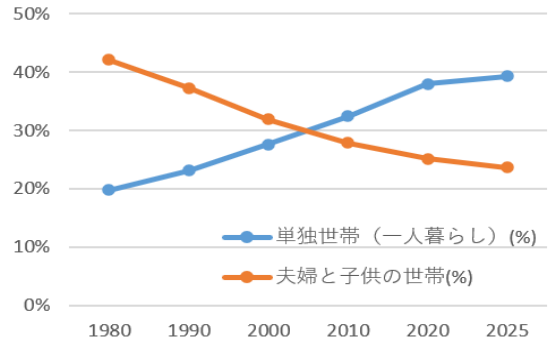
体調も家計も、“調子が悪くなってから慌てる”のではなく、日頃の小さな積み重ねや備えが大切。

毎月の積立や保障の見直しも、未来の自分を助けてくれる「夏バテ予防」のようなものかもしれません。

暑い毎日が続きますが、無理をしすぎず、ご自身の身体もお金も、時々メンテナンスしながら、元気に夏を乗り切っていきましょう。



単独世帯が全世帯の約4割へ



総務省統計局は5月29日、2025年国勢調査の速報集計結果を公表しました。

5年に1度実施される国勢調査は、日本の人口・世帯の実態を把握する最も重要な統計です。

今回の調査では、総人口の継続的な減少に加え、世帯構造の変化がより鮮明になりました。

特に注目すべきは単独世帯（一人暮らし）の割合で、過去最高を更新して全世帯の約4割に達しました。従来多数を占めていた夫婦と子どもの世帯を大きく上回った形です。下図は世帯構造の推移を表しています。

「家族がいるから大丈夫」という時代から、「自分の暮らしは自分でも備える」時代へ、少しずつ変化しているのかもしれません。

家族による支え合いが期待しにくくなる中、老後の生活資金や介護への備えといった課題は、より個人の問題として考える必要が出てきています。現役世代約2人で高齢者1人を支えるともいわれる今、公的制度だけに頼ることへの不安を感じる方も増えています。だからこそ、家族形態に関わらず、自分らしく安心して暮らしていくためのライフプランづくりが、ますます大切になってきています。

「みらいのお金クリニック」
アルシアコンサルティング株式会社
深川 恵理子

〒251-0023 神奈川県藤沢市鵠沼花沢町2-3PHビル2階
TEL 0466-54-8417 CALL 090-8437-5259

[HP click](#) ◀ [Blog click](#) ◀ [LINE friend](#) ◀ [X follow](#) ◀



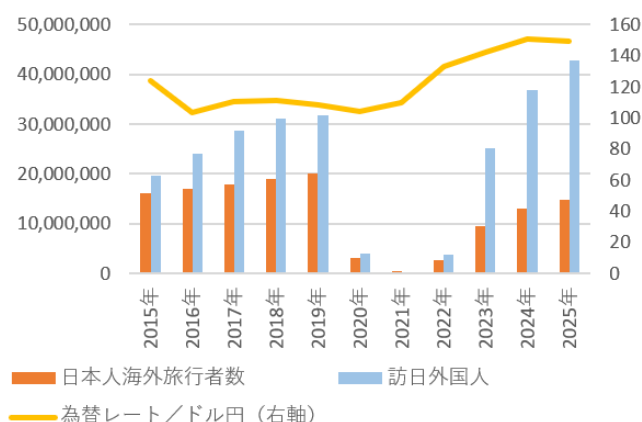
老後の夢「海外旅行」が遠のく？！

「老後にやりたいことは？」というアンケートで、いつも上位に入るのが「海外旅行」です。内閣府や生命保険文化センターなどの調査でも、旅行は長年人気の高い項目です。

現役時代は仕事や家族の予定に追われ、「いつかゆっくり海外へ行きたい」と思ってきた方も多いのではないのでしょうか。

ところが今、その“いつか”が思った以上に遠くなっているかもしれません。

下図は訪日外国人数、日本人海外旅行者数、為替レートの推移をまとめたものです（観光庁、旅行会社等公表データより作成）。



訪日外国人数はコロナ前を大きく超え、過去最高を更新しています。

一方で、日本人の海外旅行者数はなかなか回復していません。

背景にあるのは、やはり円安と物価高です。

JTBの「旅行動向見通し」でも、「旅行費用が高い」「円安の影響」「現地の物価上昇」など、経済的な理由を挙げる人が多くなっています。



例えば、

海外で

1,000ドル使った場合、

2019年頃なら約11万円でしたが、

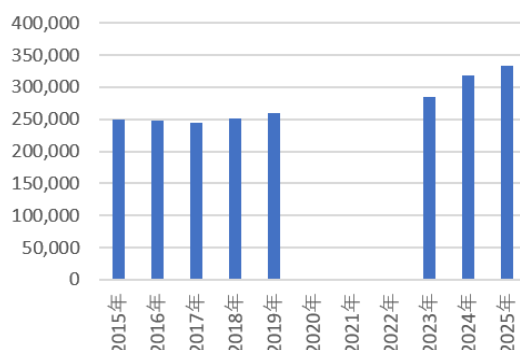
現在の1ドル160円前後では約16万円。

為替だけで5万円近い差になります。



さらにホテル代、外食費、航空券まで世界的に値上がりしているため、以前と同じ旅行内容でも費用は1.5倍近くになっている感覚です。

下図は海外旅行1回当たりの予算推移です（観光庁「旅行・観光消費動向調査」より作成。2020～2022年はコロナ禍のためデータなし）。



コロナ後の世界的な景気対策、ウクライナ情勢や中東情勢なども重なり、インフレは世界中で進みました。

日本では長くデフレが続いてきたため、

「現金で持っていれば安心」

「物価はあまり上がらない」

という感覚が当たり前だったかもしれません。

ですが今は、お金の価値そのものが少しずつ変わる時代に入っています。

だからこそ、老後の楽しみを守るためには、

「老後資金を貯める」だけではなく、

「将来も使える価値を維持する」という視点が大切になってきます。

「退職したら海外旅行を楽しみたい」そんな夢をあきらめないためにも、一度ご自身の資産形成やライフプランを見直してみてもいいかもしれません。