



なるほど!

確定拠出年金

PLUS

2026/09

Vol.02

2. 商品を学ぼう 外貨建て資産

共通

★ポイント★

外貨建て資産では、値動きは大きくなる傾向があります！

確定拠出年金における運用商品には、「外貨建て資産」があります。外貨建て資産とは、外国の債券や株式のことを言います。今回は、外貨建て資産に投資する際に留意しておきたい点をご紹介します。

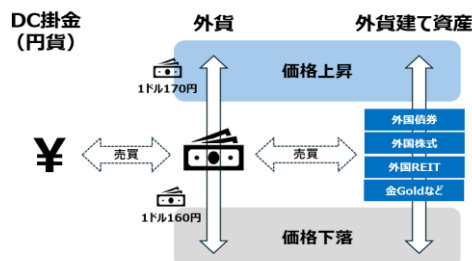
1) 外貨建て資産に投資した時の手続き

皆さんが、外貨建て資産へ投資する投資信託商品を購入すると、実際には次の2段階の手続きが行われます。

第1段階：手持ちの円を使って、外貨を購入する

第2段階：購入した外貨を使って、海外の資産を購入する
こうした手続きは運用会社が代行してくれるため、皆さんが普段意識することはありません。

【外貨建て資産への投資の流れ】



2) 為替レートとは、外貨という商品の値段

第1段階で行われる外貨の売買には、「為替レート」が使われます。為替レートとは通貨同士の交換比率のことで、分かりやすく言えば「外貨の値段」です。

例えば、為替レートが1ドル = 160円であれば、1ドルという商品に160円の値段が付いていると考えます。その後1ドル = 170円になると、ドルという商品の値段は上昇しています。この状態を「ドル高」と呼びます。同時に、円の価値はドルに対して相対的に下がっているため、「円安」でもあります。

「円で見た数字は増えているのに、なぜ円安なのか」と疑問に思う方もいるでしょう。その場合は、「ドルという商品の値段が上がったのか、下がったのか」を考えると理解しやすいでしょう。

3) 外貨建て資産投資のリスク

1) で見たように、「外貨」と「資産」という2つの商品を保有すると、次の2つのリスクを負います。

為替リスク：為替レートの変動による損益の変動

価格変動リスク：株式や債券など資産価格の変動による損益の変動

外貨建て資産の運用成果は「資産価格の変動と為替レートの変動の組み合わせ」に依存し、概して日本円で見た運用成果の変動は大きくなりやすいです。代表的な外貨建て資産S&P500について、現地通貨建てと円建ての運用成果を比較すると、円建てのほうが値動きは大きい傾向があります。

外貨建て資産への投資は高いリターンが期待される一方、値動きは大きくなる可能性があります。

分散投資を心掛けるとともに、ご自身のリスク許容度を踏まえ、無理のない範囲で投資を行いましょう。

【通貨別にみたS&P500のリスク水準】

計算期間	現地通貨建て	円建て
過去5年	19.2%	19.9%
過去10年	15.5%	17.4%
過去20年	17.1%	23.5%
過去30年	17.4%	22.3%

注) S&P500およびドル円の年間リターンから、リスクを当社計算
計算期間は、2025年12月末を基準

豆知識

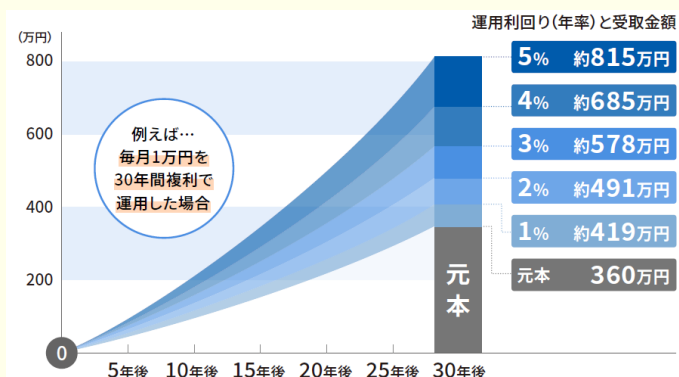
運用利回りと受取金額の関係

毎月1万円を30年間積み立てると元本は360万円です。
これを年率1%で30年間運用した場合、将来の受取金額は約419万円（元本+59万円）です。
年率5%で運用した場合、将来の受取金額は約815万円（元本+455万円）です。
グラフからも見て取れるよう、利回り数%の小さな違いが受取金額に大きな差を生むことがわかります。

この差は、運用収益がさらに収益を生む**複利効果**により発生するものです。
運用期間が長くなるほど複利効果は大きくなり、受取金額の差も広がります。

短期的な値動きに一喜一憂せず、長期で運用することを前提に、資産形成に取り組むことが重要です。

ご自身の利回りが気になった方は、DC年金コンパスから利回りを確認してみてください！



※仮定に基づく試算ですので、将来の結果を保証するものではありません。また、税金および各種手数料は考慮していません。
※退職年金等（確定拠出年金）の積立金は特別法人税等の対象となりますが、現在課税停止中です。

ツールを使おう！ LINEアプリ“DC年金コンパス”

LINEアプリ“DC年金コンパス”を活用していますか？
DC年金コンパスは、DC活用のライフラインともいえる重要なアプリです！
DC年金コンパスで以下のようなことができます。

ご登録はこちらから



①資産状況の確認

ワンタップで資産状況を確認できます。その画面から「なっとく運用サポート」へもアクセス可能です。

②知ったくDC情報サイトへのアクセス

自己学習ツール「知ったくDC情報サイト」へ簡単にアクセスできます。

③NRK Web サービスへのアクセス

運用割合変更等の各種手続きができるNRK Web サービスに簡単にアクセスできます。

④開催予定のセミナー情報がわかる

DCセミナーの情報をプッシュ通知でお知らせします。

DC制度の活用が便利になる機能が満載です。ぜひご登録とご活用をお願いいたします！

📎 今月のお知らせ 📎

以下の日程で無料のオンラインセミナーの開催を予定しています。

- 10/7 : 新規加入者向けオンラインセミナー 新しく企業型DCに加入した方向けに制度の基本から解説！
- 11/10 : 加入者向けオンラインセミナー（基礎編） 企業型DCをよりご活用いただくためのポイントを解説！
- 11/11 : 加入者向けオンラインセミナー（ツール編） ツールの活用方法を実践的に解説！
- 11/17 : 加入者向けオンラインセミナー（応用編） DCについて、より発展的な内容を解説！

ご加入者の皆さんには、上記の「DC年金コンパス」にて詳細をご案内します。
ぜひご参加いただき、ご自身の知識向上にお役立てください。