



特集 ・ データは 2026-09-29 時点 ・ 金額はすべて人民元、現在の購買力で換算

自腹で500元か、1,500元か。 老後の差は月364元だけ。

公的年金の毎月1,500元のうち、自己負担は500元だけで、1,000元は勤務先が払います。63歳から月4,170元を終身で受け取れます。毎月1,500元を自腹でS&P500に積み立てると、基本シナリオで月4,534元、それも90歳まで。3倍のお金を出して、老後の収入は9%増えるだけです。BTCは正反対：最高で月72,575元、最悪はゼロ。

年金・自己負担 月500元 4,170元 毎月・終身・賃金に連動して 改定	S&P500・自己負担 月1,500元 4,534元 毎月、90歳まで取り崩し	ナスダック100・基本シナリオ 5,445元 毎月、90歳まで取り崩し	BTC・基本シナリオ 9,626元 0元の可能性もあり
BTC・楽観シナリオ 72,575元 年率20%、元本の44倍	BTC・ゼロ 0元 元本54万円をすべて失う		

選ばなくていい

年金は生き延びるためのお金、市場は上を目指すためのお金。年金は払い続けてください。手に入るなかで最も安い「床」です。そのうえで毎月1,500円を別に市場へ回せば、老後の収入は倍になる可能性があります。

公的年金の自己負担分 実質年率 7.2% 残り3分の2は勤務先が負担。90歳まで生きる前提	年金 + 毎月1,500円を S&P500 に 8,704円 毎月。年金だけの 2.1 倍	1,500円とは 1日 50円 コーヒー1杯とデリバリー1食分
---	---	---

年金の自己負担は3分の1だけ

公的年金（養老保険）の保険料を合計で毎月1,500円納めるとします。深圳の料率では勤務先が16%、本人が8%を負担するので、保険料の算定基礎額は6,250円です。**本人負担は500円だけで、勤務先が1,000円を払います。**30年納めて63歳で退職すると、現行の計算式で毎月**4,170円**（基礎年金 2,631円 + 個人口座 1,538円）を受け取れます。生きていく限り支給され、毎年、賃金と物価に合わせて改定されます。

30年間の保険料合計 54万円 本人 18万円・勤務先 36万円	90歳までの受給総額 135万円 27年 × 12か月	保険料全体でみた実質年率 3.2% 80歳まで 1.9%・100歳まで 3.8%	自己負担分でみた実質年率 7.2% 67歳で自己負担分をすべて回収
--	---	--	---

自分で出すのは18万円、90歳まで生きれば受け取りは135万円。67歳で元が取れます。残り3分の2は勤務先の負担です。これほどの底堅さを約束する金融商品はなく、「全部失う」という結末也没有ありません。

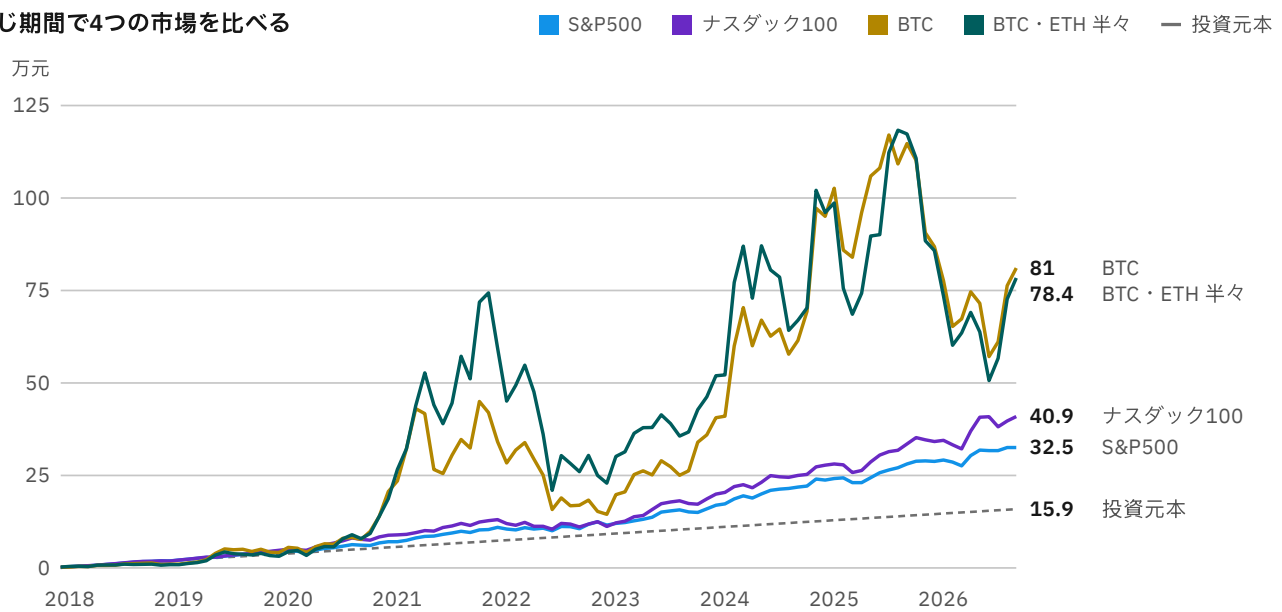
21.6万円が1,184万円に。途中で一度74%を失った

まず過去から。毎月最初の取引日に1,500円分を買い（当日のレートでドルに換算）、配当は再投資し、人民元に戻して計算しました。下の表は名目額で、インフレ調整はしていません。

選択肢	期間	投資元本	現在の評価額	倍率	年率	最大ドローダウン
S&P500・30年間	1996-10 から・360か月	54.0万円	329.5万円	6.1倍	10.3%	-49.6%
ナスダック100・30年間	1996-10 から・360か月	54.0万円	676.8万円	12.5倍	13.9%	-71.0%
BTC・データのある12年間	2014-10 から・144か月	21.6万円	1,184.1万円	54.8倍	61.3%	-74.3%

ナスダック100の1999年以前は指数そのもので補っています。BTC は2014年以前、ETH は2017年以前の信頼できる日次データがないため、暗号資産には30年分の検証期間がありません。

同じ期間で4つの市場を比べる



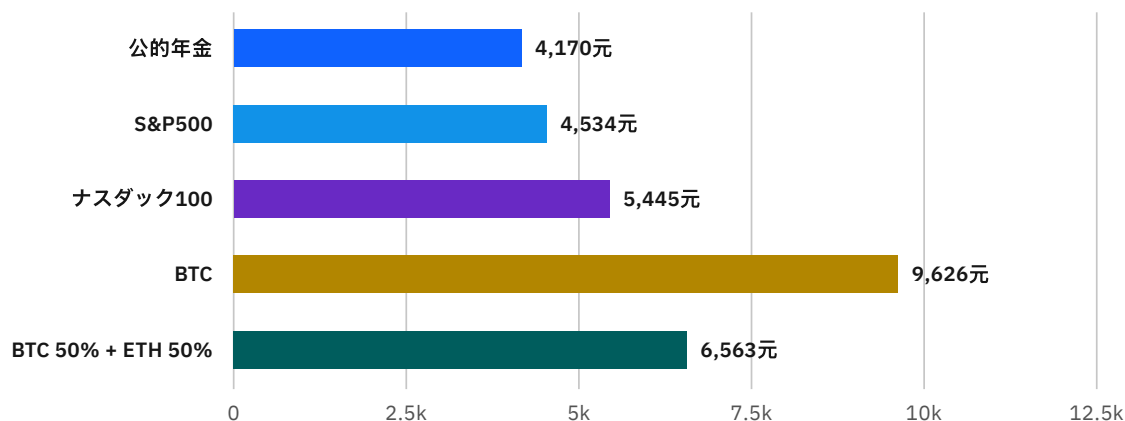
2017年12月（ETH データの始点）から2026年9月まで、毎月1,500円を積み立てた口座の評価額（単位：万円、名目）。公的年金には時価がないため、図には入れていません。

同一期間（106か月、元本 15.9万円）	現在の評価額	倍率	年率	最悪時の含み損	最大ドローダウン
S&P500	32.5万円	2.0倍	15.7%	-4.4%	-12.2%
ナスダック100	40.9万円	2.6倍	20.6%	-4.0%	-19.9%
BTC	81.1万円	5.1倍	35.3%	-50.6%	-67.8%
BTC・ETH 半々	78.4万円	4.9倍	34.6%	-59.7%	-71.8%

振り返れば、どの線も「何もしない」に勝ちました。しかし暗号資産の口座は半減し、さらに半減しました。2022年には68%の目減り。最後にこの数字を手にしたのは、そのとき売らずに買い続けた人だけです。

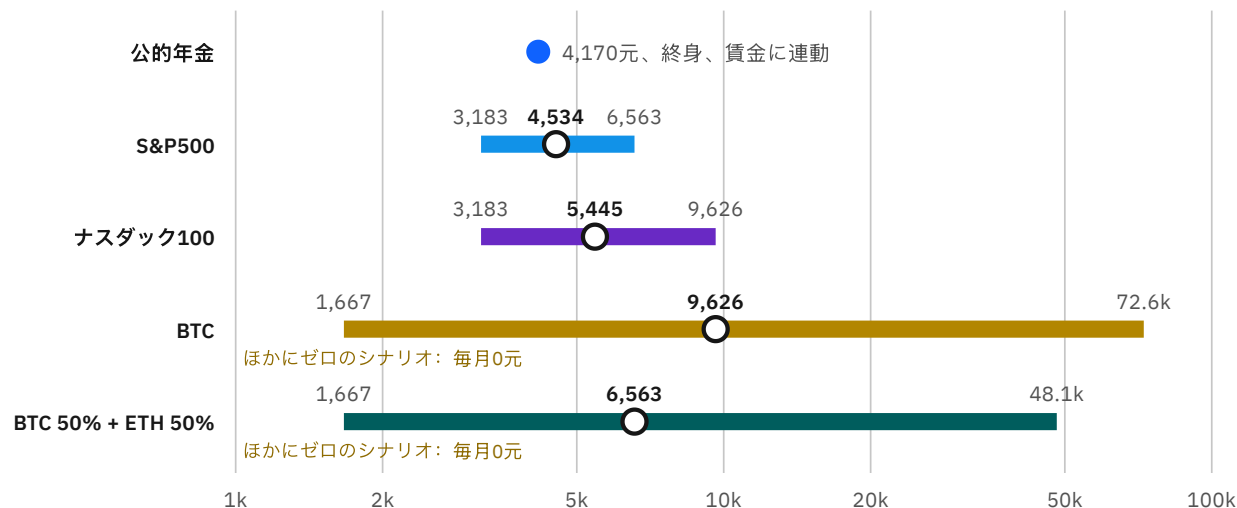
最高で月72,575元、最悪はゼロ

歴史はそのまま繰り返しません。ここではインフレと手数料を差し引いた年率リターンで、各選択肢に保守・基本・楽観のシナリオを置きました（暗号資産にはゼロのシナリオを追加）。33歳から毎月1,500元を30年積み立て、63歳から90歳まで均等に取り崩します。



基本シナリオで63～90歳に毎月引き出せる金額（現在の購買力）。公的年金は終身、ほかは使い切った時点で終わります。

63～90歳の毎月の受取額					
年率リターン・63歳時点の残高		ゼロ	保守	基本	楽観
公的年金		—	4,170元、終身		
S&P500		—	3,183元 4%・103万円	4,534元 6%・147万円	6,563元 8%・213万円
ナスダック100		—	3,183元 4%・103万円	5,445元 7%・176万円	9,626元 10%・312万円
BTC		0元 元本をすべて失う	1,667元 0%・54万円	9,626元 10%・312万円	72,575元 20%・2,351万円
BTC 50% + ETH 50%		0元 元本をすべて失う	1,667元 0%・54万円	6,563元 8%・213万円	48,118元 18%・1,559万円



シナリオの幅（対数目盛）。横棒は保守から楽観まで、点は基本シナリオです。右ほど金額が多く、横棒が長いほど不確実です。

シナリオの前提：S&P500 は 4% / 6% / 8% で、過去約100年のインフレ控除後リターン 6%～7% に近い水準です。ナスダック100 は 4% / 7% / 10%、BTC は 0% / 10% / 20%、加えてゼロ、BTC と ETH の半々は 0% / 8% / 18%、加えてゼロ。これは判断であって、予測ではありません。

04

床とはしご

公的年金は床です。市場がどうなろうと、毎月4,170元が満額入ります。市場に回す1,500元ははしごで、どこまで上げるかを決めます。

年金のみ 4,170元 毎月	年金 + S&P500 (基本) 8,704元 保守 7,353元・楽観 10,733元	年金 + ナスダック100 (基本) 9,615元 保守 7,353元・楽観 13,796元	年金 + BTC (基本) 13,796元 最悪 4,170元・楽観 76,745元
-----------------------------	---	---	---

暗号資産が最後にゼロになっても、年金という床は残ります。「年金は払い続け、余裕資金は別に積み立てる」意味はここにあります。最悪でも、年金だけの場合より悪くはなりません。

05

先に代償を

下落は痛い	暗号資産はゼロになりうる	中国本土の規制と購入経路
-------	--------------	--------------

過去30年、S&P500 の積立口座の最大ドローダウンは -49.6%、ナスダック100 は -71.0%、BTC は -74.3% でした。最大のリスクは高値で買うことではなく、暴落の最中に積立をやめたり売ったりすることです。	BTC と ETH はキャッシュフローを生まず、価格は市場の合意だけで支えられています。技術、規制、市場の信認のどこかで問題が起きれば、口座は大きく目減りし、ゼロになることもあります。	中国本土では、暗号資産取引プラットフォーム関連の業務は違法な金融活動とされています。個人の保有自体は違法ではありませんが、取引経路や資金の出し入れは法的に保護されません。米国株は通常 QDII ファンドか上場 ETF を通じて買うことになり、購入枠の制限やプレミアムがつくことがよくあります。
手数料・税金・為替 ファンドの手数料と米国株配当の源泉徴収税で、年に約1ポイント目減りします（シナリオは手数料控除後で計算済み）。人民元高なら元に戻したときのリターンは減り、元安なら逆になります。	年金制度も変わりうる 退職まで数十年あります。保険料率、給付の計算方法、深圳独自の計算基数はいずれも変わる可能性があります。ここでは現行ルールで計算しました。	取り崩し期間の前提は保守的 63歳以降の残高は増えないものとし、均等に取り崩す計算です。実際には残りのお金は市場にあり、増えることも減ることもあります。一方、公的年金には「使い切る」という問題がありません。

06

計算方法と出典

公的年金：深圳の企業従業員基本養老保険。料率は勤務先 16%、本人 8%。基礎年金 = 計算基数 × (1 + 保険料指数) ÷ 2 × 加入年数 × 1%。計算基数は深圳の2025年の月11,293元。個人口座年金 = 口座残高 ÷ 117 (63歳退職時の支給月数)。現在の購買力で計算し、算定基礎額、計算基数、口座利息、年金改定がすべて賃金と同じペースで伸びると仮定しました。実質年率は、保険料と受給額をキャッシュフローとみなして求めた内部収益率です。

過去の検証：S&P500 は SPY、ナスダック100 は QQQ (1999年以前は指数で補完) を使い、いずれも配当再投資。BTC と ETH はドル建て価格。為替は USD/CNY で、2001年以前は 8.28 の固定レート。データは Yahoo!ファイナンス (2026-09-29 時点)、現在の為替レートは 6.697。売買手数料、ファンド手数料、税金は含めていません。

将来シナリオ：毎月1,500元 (インフレに合わせて増やし、常に現在の1,500元に相当) を 360か月積み立て、63歳時点の残高を324か月で均等に取り崩します。取り崩し期間中の運用益は計算に入れていません。

出典：深圳市人力資源・社会保障局、広東省人力資源・社会保障庁 (計算基数、保険料率)、国務院の法定退職年齢の段階的引き上げに関する規定、Yahoo!ファイナンス (株価・為替)。

本記事は公開データと前提条件に基づく試算・調査で、一般の読者向けに書かれたものです。個人の財務状況を考慮したものではなく、投資助言ではありません。過去のリターンは将来の成果を示すものではありません。投資にはリスクがあります。

データ時点 2026-09-29・雅虎财经（行情与汇率）；深圳市人社局、广东省人社厅（社保参数）

AlphaScope · alphascope.cc/ja/reports/retirement-30y · 2026-09-30 作成

財務データは SEC EDGAR の原資料から。株価データには遅延があり、出典は各レポートに明記しています。レーティングはすべての読者に向けたリサーチ上の見解であり、個人への売買の推奨ではありません。投資にはリスクがあります。最終判断はご自身で。