

60代の黄金ポートフォリオ早見表

金・株・債券・外貨の最適比率をひと目で確認できる実践シート

【はじめに】

60歳前後からの資産運用は、
「増やす」よりも「守りながら育てる」バランスが最重要です。

その核心が――

★ 黄金ポートフォリオ：金 × 株 × 債券 × 外貨の最適比率

このシートでは、今日から使える
最適比率モデル＋チェックリスト
をまとめています。

【黄金ポートフォリオ比率モデル】

■ 標準モデル（60代の基本形）

資産カテゴリ	比率	目的
金（ゴールド）	15%	インフレ・円安リスクに強い安全資産
株式（国内＋海外）	50%	長期成長・配当収入
債券（円建て中心）	25%	値動きを抑え、安定性を高める
外貨（米ドル・豪ドルなど）	10%	円安リスク分散、利回り確保

■ 守り重視モデル（リスクを下げたい方向け）

資産カテゴリ	比率
金	20%
株式	40%
債券	30%
外貨	10%

■ 攻めの成長モデル（まだ増やしたい方向け）

資産カテゴリ	比率
金	10%
株式	60%
債券	20%
外貨	10%



【チェックリスト（表形式）】

以下は、あなたの資産配分が“黄金比率”に近づいているかを確認するシートです。

■ 資産配分チェックリスト

チェック項目	はい	いいえ
金の比率が 10～20% の範囲に収まっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
株式の比率が 40～60% に収まっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
債券の比率が 20～30% に調整されている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外貨（ドル等）を 10%前後 持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1つの資産に偏りすぎていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
毎月または毎週の積立を設定している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
為替リスク（円高・円安）を理解している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
金投資はETF・投信・積立のいずれかで実施している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大きな金額を一括で買わず、分散購入している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
老後の生活費（年額）を把握できている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



【黄金ポートフォリオの使い方】

① 今の配分を「見える化」

まず現在の資産をカテゴリー別に仕分けします。

② 上記チェックリストで偏りを確認

偏っている項目＝リスクの源です。

③ 年1～2回の再調整（リバランス）

60代以降は特に、調整こそ最大のリスク管理です。