



財務

「2026年路線価が5年連続上昇」
土地の伸びしろをどう見極めるか

毎年夏に公表される「もう一つの地価指標」

毎年7月上旬、国税庁から相続税路線価が公表されます。今年公表された2026年分では、標準宅地の対前年変動率が全国平均で+2.9%となり、**上昇は5年連続**となりました。都道府県別に見ると、36都道府県で上昇、8県で下落という結果です。都市部でのマンション需要の高まりに加え、国内外からの投資資金や観光需要の広がりも、この上昇を後押ししていると考えられます。路線価は単なる税務上の数字にとどまらず、**土地の将来性を測るもの**のさしとしても活用できる情報です。

そもそも路線価とは何か

路線価とは、土地が面する道路ごとに設定される1平米あたりの価格で、相続税や贈与税を計算する際の基準として使われます。国税庁が毎年公表している「地価公示」の8割程度を目安に評価されており、地価公示自体が時価の6〜9割程度で算定されていることから、**路線価はおおむね時価の5〜7割程度**になるとされています。都市部では時価との乖離が大きくなりやすく、地方では逆に評価額が下がりにくいという性質があり、こうした背景を理解しておくことが数字を正しく読むための第一歩になります。

評価額の高さと収益性はどうつながるか

路線価が高いエリアは、原則として土地活用をした際の収益性も高くなる傾向があります。これは地価公示の算定手法の一つである「**収益還元法**」が、その土地にアパートなどを建てた場合の収益力を加味しているためです。一方で、前面道路の幅員が狭いと路線価が低く出やすいという特徴もあり、表通りと裏通りで路線価に差があっても、実際の家賃水準や利回りはさほど変わらないケースも見られます。数字の高低だけでなく、その背景にある要因まで踏まえて判断することが重要です。

路線価を今後の判断材料にする視点

路線価は過去数年分のデータが公表されているため、推移を追うことでエリアの価値の変化を把握できます。上昇が続いている土地は、それだけ有用性が高まっているとも言えるでしょう。また、周辺道路の幅員と比較しながら分析することで、**単純な数字の高低だけでは見えない土地の実力を読み解くことも可能**です。毎年更新されるこの指標を、今後の土地の活用方針を見直すきっかけとして役立ててみてはいかがでしょうか。

路線価の調べ方

路線価は、左記の国税庁のホームページから確認できます。

複数の道路に面している土地や形状が特殊な土地は補正が必要になるため専門家への確認が必要です。が、全体のイメージは掴めると思いますので、気になる方は一度覗いてみてください。



国税庁 HP
「路線価図・評価倍率表」



健康

夏バテの正体は「腸疲れ」？

毎日の食事でできる腸活習慣

夏の不調は「腸からのサイン」かも

暑い時期に感じるだるさや頭の重さ、肩こり。原因は暑さだけでなく「**腸の疲れ**」かもしれません。腸内細菌のバランスが崩れると自律神経が乱れやすくなり、ストレスの影響も受けやすくなることが分かっています。

食べても元気が出ないのはなぜ？

自律神経が乱れると胃腸への血流が減り、消化・吸収力が低下します。バランスの良い食事をとっていても栄養が十分にエネルギーに変わらず、「**食べているのに力が出ない**」状態につながります。

腸を整える2つの食材

発酵食品（ヨーグルト、キムチ、納豆など）には生きた菌が豊富に含まれ、複数の種類を組み合わせていることで腸内環境が整いやすくなるといわれています。

またオクラやめかぶなどの「**ネバネバ食材**」に含まれる水溶性食物繊維は、腸で分解される過程で炎症を抑える働きを持つ成分を生み出すことが研究で示されています。

毎日の食事に、少しの工夫を

夏はそうめんなど単品の食事になりがちですが、そこに納豆やキムチを添える、おにぎりにみそ汁をつける、みそ汁の具材にわかめを加えるなど、ちょっとした「**ちょい足し**」で腸に優しい食事に近づけることができます。ただし、発酵食品や食物繊維は摂り過ぎるとかえっておなかの調子を崩すこともあるため、自分の体調と相談しながら無理のない範囲で取り入れることが大切です。毎日の小さな積み重ねが、暑さに負けない体づくりにつながります。

