



+ 医知創造ラボ

毎日1%の積み重ねが、 1年で**37倍**に？

お金・習慣・健康に効く **複利の力** を医師がやさしく解説

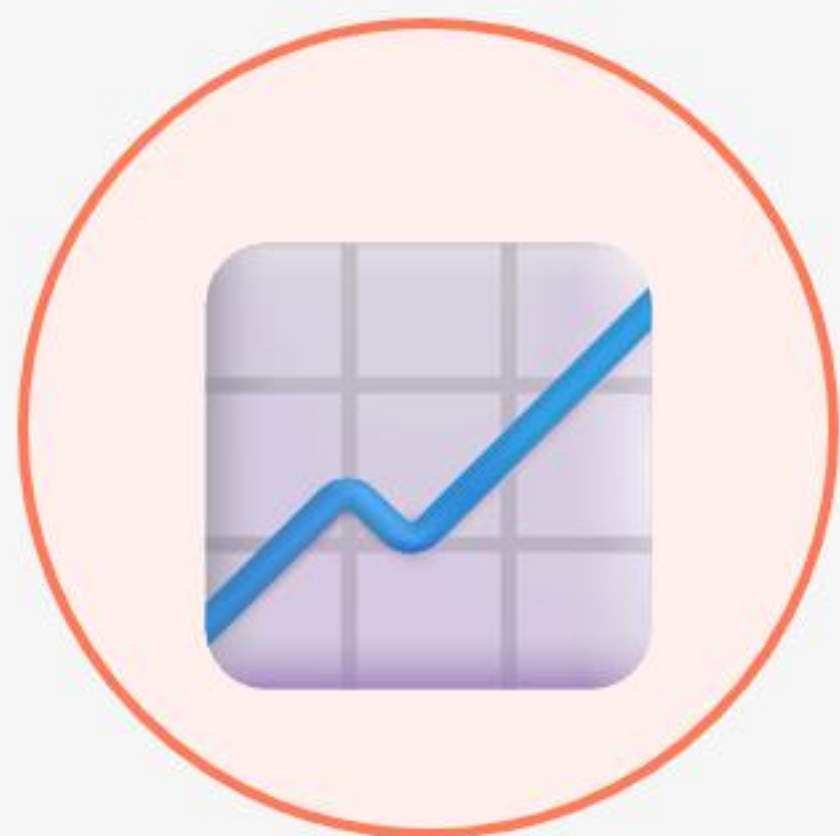


医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

2026年7月

毎日たった1%



良くするだけで、
1年後には約37倍。
逆に毎日1%サボると、
残るのは**今の約3%です。**

なぜ小さな差が、 天地の差になるのか

結論

複利は利息に利息がつく雪だるま式。武器は金利の高さではなく「時間」と「続けること」です。

本日のアジェンダ

1

複利とは何か

単利との違い・雪だるま式・72の法則

2

習慣の複利と、やめてしまう理由

毎日1%の計算と、成果が見えない停滞期

3

科学が示す「続け方」

習慣化の研究と、健康データが示す積み重ねの力

CHAPTER

第1章

複利とは何か

今日のキーワード

複利 ふくり

ついた利息を元本に組み入れ、次は「元本＋利息」に対して利息がつく仕組み。最初の元本にしか利息がつかない**単利**と違い、増え方が加速していきます。

イメージで言うと

雪だるま。転がすほど表面積が増え、一回転で巻き込む雪の量そのものが増えていきます。

よく聞くあの逸話について

× アインシュタインが
「人類最大の発明」と呼んだ

○ 確かな出典はなく俗説です。
逸話に頼らなくても、数字で十分に説明できます

「72の法則」で2倍になる年数がわかる

$72 \div \text{年利} (\%) \div \text{元本が2倍になるおよその年数}$ 。複利の効果を直感的につかむための近似式です。

📋 逆算にも使えます

10年で2倍にしたいなら、 $72 \div 10 = \text{年利およそ7.2\%が必要}$ という計算になります。

出典：野村證券 証券用語解説集「72の法則」

2倍になるまでの年数

年利	計算	2倍になるまで
1%	$72 \div 1$	約72年
3%	$72 \div 3$	約24年
6%	$72 \div 6$	約12年

※ 近似式です。特定の金融商品をすすめるものではありません

CHAPTER

第2章

習慣の複利と、や
めてしまう理由

KEY NUMBER

37.8倍

⚠ 毎日1%サボると、逆に約0.03倍

毎日1%の改善を
1年続けた場合

1.01 の 365 乗 $\div 37.8$ / 0.99 の 365 乗 $\div 0.03$

■ 続けた日数ごとに **DAY BY DAY**

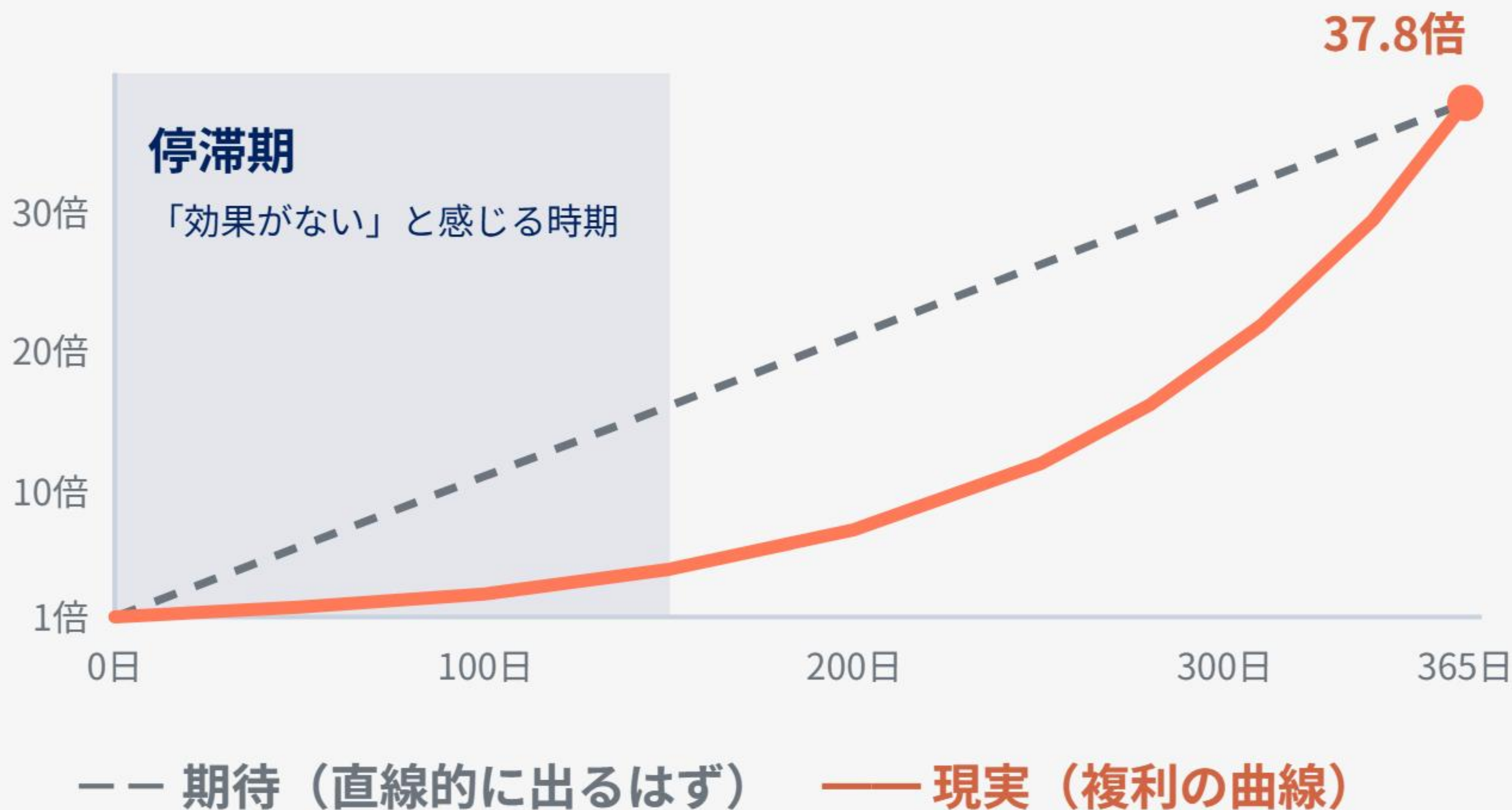
12

差がつくのは後半です

経過日数	毎日1%の改善	毎日1%の後退
100日	約2.7倍	約0.37倍
200日	約7.3倍	約0.13倍
365日	約37.8倍	約0.03倍

※ 毎日1%ずつ伸びる実証ではなく、複利のイメージをつかむための思考モデルです

複利の曲線は、前半がほぼ水平



挫折の正体は努力不足ではない

× 変化がないのは、頑張りが足りないから

○ 期待（直線）と現実（曲線）のズレが正体。
あと何日続ければ楽になるかは、研究でわかっています

CHAPTER

第3章

科学が示す「続け方」

KEY NUMBER

66日

⚠ 個人差が大きく、18日～254日の幅

行動が自動化するまでの 平均日数

出典：Lally P, et al. Eur J Soc Psychol. 2010 / Gardner B, et al. Br J Gen Pract. 2012

1日抜けても、台無しにはならない

同じ研究で、1日くらい抜けても習慣形成は大きく損なわれなと示されています。

🧠 脳のしくみで言うと

繰り返された行動は**大脳基底核**の回路に引き継がれ、意識的な努力なしで動く「自動運転モード」に移っていきます。根性論ではなく、脳の可塑性に裏づけられた現象です。

出典：Graybiel AM. Annu Rev Neurosci. 2008

KEY NUMBER

40%低下

⚠ 1日約3,500歩の群と、約5,800歩の群の比較

追跡期間中の
総死亡リスク

出典：Paluch AE, et al. Lancet Public Health. 2022（15の国際コホートの統合解析）



1日4.5分の積み重ね

対象

運動習慣が
まったくない成人

中身

階段を駆け上がる・急ぎ足など
1分未満の激しい生活活動

結果

がんの発症リスクが
約20%低い

Stamatakis E, et al. JAMA Oncol. 2023

医師の視点

一番得をするのは
ゼロを小さな何かに変えた人

続けるための4つの工夫

- ① ばかばかしいほど小さく始める
- ② 毎日必ず起きる行動にくっつける
- ③ 記録して「見えない蓄積」を見える化する
- ④ 2日連続では休まない

複利は逆回転もします

味方につけると

貯蓄・勉強・運動が
雪だるま式に育つ



敵に回すと

年15%の借金は
約5年で残高が2倍に

※ 喫煙・飲みすぎ・夜更かしなどの悪習慣も、同じカーブを描きます

今日の3つの持ち帰りポイント

01

武器は金利より 時間と継続

毎日1%の差が、1年で約37.8倍と約0.03倍に分かれます。

02

停滞期は 正常な段階

曲線の前半は水平に見えます。ここでやめないことが分かれ道。

03

小さく始めて 戻ってくる

自動化まで平均66日。1日抜けても台無しにはなりません。



ご視聴にあたってのお願い

この動画は**仕組みの解説**であり、**特定の金融商品**
の勧誘・推奨ではありません。

個別の投資については金融機関や専門家に、**健康**
上の心配はかかりつけ医にご相談ください。

ご視聴ありがとうございました



概要欄をチェック
参考文献を掲載中



チャンネル登録
役立つ話題を
お届けします



高評価で応援
次回も**お楽しみに**

お金の複利を安全に働かせる場所については、
預金の保護と個人向け国債の動画で解説しています。
概要欄からどうぞ。