

高配当株チェックリスト 完全ガイド

初心者でもわかる！身近な例えで学ぶ
バフェットかおる株流
高配当株の選び方

バフェットかおる
<https://www.youtube.com/@buffettkaoru>

PART 1: 全体マップ(見える化)

まず、高配当株チェックリストの全体像を把握しましょう。チェック項目は大きく4つのカテゴリに分かれます。

No.	カテゴリ	チェック項目	身近な例え
1	利回り基準	配当利回り 3.75%以上 PBR 2倍以下	「家賃収入は十分か？」 「物件は割高じゃないか？」
2	配当政策と継続力	配当方針が明確 利益剰余金が潤沢	「大家さんは信用できるか？」 「貯金はあるか？」
3	業績・財務	売上高が右肩上がり 営業利益率10%以上 EPS・BPS増加傾向 自己資本比率50%以上 流動比率200%以上 CF(キャッシュ)が潤沢	「会社の健康診断」 6つの検査項目で 体力・免疫力・ 貯金力をチェック
4	分散ルール (最重要)	最低30銘柄以上 1社の配当3%以内 1セクター20%以内 景気敏感:ディフェンシブ=50:50	「卵は1つのカゴに 盛るな」の具体的な 数値ルール

全体像のイメージ

この4つのカテゴリは「マンション投資」に例えるとわかりやすいです。

1. 利回り基準 = 「家賃収入は十分もらえるか？」を確認
2. 配当政策 = 「この大家さんは本当に家賃を払い続けてくれるか？」を信用調査
3. 業績・財務 = 「この建物は老朽化していないか？耐震性はあるか？」を健康診断
4. 分散ルール = 「1棟のマンションに全財産を賭けない」リスク管理

この4つすべてをクリアした銘柄だけが「こびと株」(=安定して配当を払い続けられる体力がある企業)です。

<https://kobito-kabu.com/>

PART 2: 詳細解説(身近な例えつき)

カテゴリ1: 利回り基準

株を「家賃収入がもらえる不動産」に例えると、とてもわかりやすくなります。

(1) 配当利回り — 基準: 税引前 3.75% 以上

「100万円投資したら、年間いくら配当がもらえるか」の割合です。

税引前3.75%なら、税金(約20%)を引いても約3%残ります。つまり年間3万円の手取り配当で、約33年で元本を回収できる水準です。

不動産で例えると

1,000万円のマンションを買って、年間37.5万円の家賃収入がもらえたら利回り3.75%。税金を引いても年間30万円残ります。利回りが1%のマンション(年間10万円)だと元本回収に100年。3.75%以上という基準は「ちゃんと家賃が取れる物件だけ買おう」ということです。

ただし注意！利回りが7%、8%もある銘柄は、業績悪化で株価が暴落した結果、見かけ上の利回りが上がっているだけの「ワケあり物件」かもしれません。ワンルームマンション投資は身を滅ぼすおそれがあるので近づかないようにしましょう。

(2) PBR(株価純資産倍率) — 基準: 2倍以下

「この会社が持っている資産と比べて、株価が高すぎないか」を見る指標です。

お買い物で例えると

中身が1万円入った財布を買うときの値段と考えてください。

PBR 1倍 = 1万円で買える → 適正価格

PBR 0.8倍 = 8,000円で買える → お得！バーゲンセール中

PBR 2倍 = 2万円で買う → 人気ブランド料が上乗せされた状態

PBR 3倍以上 = 3万円以上で買う → 「将来すごく伸びるはず」という期待値込みの値段。

期待が外れると暴落リスク大高配当株投資では、PBR 1倍前後が理想。割安で買えれば、配当利回りも自然と高くなります。

カテゴリ2: 配当政策と継続力

いくら利回りが高くても、来年配当がゼロになったら意味がありません。

「この会社は本当に配当を払い続けてくれるのか」を確認するステップです。

(1) 配当政策が明確であること

会社が「配当金をどういうルールで決めているか」を公表しているかどうかです。会社のIR(投資家情報)ページの「株主還元」で確認できます。

アルバイトで例えると

面接で「時給はそのときの気分で決めます」と言われたら不安ですね。

でも「時給1,200円で、半年ごとに50円昇給します」と明記されていたら安心。

配当も同じです。以下の4タイプがあります。

【最も安心】累進配当:「配当は減らしません。維持か増配のみ」と宣言

【安心】配当性向○○%:「利益の40%を配当に回します」とルールが明確

【やや安心】DOE基準:「純資産の○%を配当」利益ブレにも安定しやすい

【要注意】特に方針なし:「総合的に判断」とだけ → いつ減配されるかわからない

(2) 配当継続力(蓄え・キャッシュ)

たとえ一時的に赤字になっても、貯金(利益剰余金)があれば配当を続けられます。

「利益剰余金が年間配当総額の何年分あるか」を確認しましょう。

家庭の家計で例えると

夫婦共働きで毎月50万円稼いでいて、貯金が1,000万円ある家庭。仮にどちらかが半年間病気で休んでも、貯金で生活できますよね。会社も同じです。「利益剰余金」(会社の貯金)が年間配当総額の10倍以上あれば、仮に1~2年業績が悪くても、配当を維持できるだけの体力があります。確認方法:IRBANKの財務タブ → 利益剰余金の推移を見る

カテゴリ3: 業績・財務(会社の健康診断)

ここが最も項目数が多いですが、「人間の健康診断」に例えるとスッと理解できます。

健康診断の検査項目が6つあるイメージです。

1つだけ良くて他がダメだと意味がない。

少なくとも5つ以上クリアしている銘柄を選びましょう。

検査①: 売上高(長期的に右肩上がり)

会社の「年間の売り上げ」です。これが増え続けていることが最も基本的な健康サインです。

ラーメン屋で例えると

毎年お客さんが増えて、売上が伸びているラーメン屋。味が良い証拠で、今後も繁盛しそうですね。逆に毎年売上が減っているお店は、そのうち閉店するかもしれません。

株も同じ。

売上が10年間ずっと伸びている会社は「社会に必要とされ続けている」証拠。

配当の原資は利益であり、利益は売上から生まれます。

売上が伸びなければ、いずれ配当も出せなくなります。確認場所: IRBANK → 業績タブ → 売上高のグラフが右肩上がりかチェック

検査②: 営業利益率(10% 以上)

売上のうち、本業でどれだけ利益を出せているか。

「儲ける力」=「競争力」を表す指標です。

ラーメン屋で例えると

1杯1,000円のラーメンを作るのに、材料費・家賃・人件費で900円かかったら利益はたった100円(利益率10%)。

でも独自のスープ製法で原価を800円に抑えられたら利益200円(利益率20%)。

営業利益率10%以上 = 「しっかり儲かる仕組み」ができている会社。

5%以下だと競争が激しく薄利な商売で、不況時にすぐ赤字転落するリスクがあります。

利益率が高い会社ほど、配当を出す余力があるということです。

確認場所: IRBANK → 業績タブ → 営業利益率の推移

検査③:EPS(1株あたり利益)・BPS(1株あたり純資産)が増加傾向

EPSは「1株が年間いくら稼いだか」。BPSは「1株にいくら資産が裏付けとしてあるか」。

配当金の源泉であり、株価を支える土台です。

通帳で例えると

EPSは「毎月のお給料」に似ています。

お給料が毎年上がっていたら、生活に余裕が出て、お小遣い(=配当)も増やせます。

BPSは「貯金残高」に似ています。貯金が毎年増えていけば、会社の価値そのものが成長している証拠で、株価も上がりやすくなります。

EPSが増えている → もっと配当を出す余力があるBPSが増えている → 会社の1株あたりの価値が成長している両方とも右肩上がりなら、「配当が増える+株価も上がる」のダブルで美味しい状態です。

確認場所:IRBANK → 業績タブ → EPS/BPSの推移グラフ

検査④: 自己資本比率(50% 以上)

会社の全財産のうち、借金ではなく「自分のお金」がどれだけあるか。倒産リスクの目安です。

住宅ローンで例えると

5,000万円のマンションを買うとき.....頭金2,500万円+ローン2,500万円 → 自己資本比率50%(安定。金利が上がっても耐えられる)頭金500万円+ローン4,500万円 → 自己資本比率10%(ちょっと怖い。

何かあったら返済できない)自己資本比率50%以上 = 会社の財産の半分以上が「借金じゃないお金」。不況が来ても潰れにくい安定企業の証です。

注意: 銀行・保険は業態上、自己資本比率が低いのが普通なので、同業種同士で比較しましょう。

確認場所: IRBANK → 財務タブ / 四季報の財務欄

検査⑤: 流動比率(200% 以上)

「1年以内に払わないといけないお金」に対して、「1年以内に使えるお金」がどれだけあるか。

短期的な資金繰りの安全度を示します。

家計で例えると

来月のクレジットカード請求が10万円。

でも銀行口座には20万円ある → 流動比率200%。余裕!

請求10万円に対して口座が8万円しかない → 流動比率80%。来月の支払いがヤバイ!

流動比率200%以上 = 「来年までの支払いの2倍以上のお金を持っている」状態。

急な出費があっても資金繰りの心配がない安全な会社です。

100%を切っている会社は、短期的に資金ショートするリスクがあるため要注意。

確認場所: IRBANK → 財務タブ → 流動比率

検査⑥: キャッシュ(現金)とキャッシュフロー

会社に入ってくる「現金」の流れ。

利益が出ていてもお金が入ってこない会社は危険です。

「営業CF(キャッシュフロー)」と「FCF(フリーキャッシュフロー)」がプラスで増加傾向であることを確認します。

フリーランスで例えると

「月収50万円」の請求書を出しても、取引先がなかなか払ってくれなくて手元に現金がない.....

これが「黒字倒産」の原因です。

帳簿上は黒字でも、現金がないと会社は潰れます。

営業CF(プラス)= 本業で実際にお金が入ってきている証拠
FCF(プラス)= 設備投資をしてもなお、お金が余っている状態
営業CFがずっとプラスで年々増えている会社は、配当を払う「現金」がちゃんとある会社。

これが一番大事な安心材料と言っても過言ではありません。

確認場所: IRBANK → CFタブ → 営業CF・FCFのグラフ

カテゴリ4: 分散ルール(最重要！)

チェックリストで「最重要！」と強調されている部分です。

どんなに良い銘柄を選んでも、集中投資はリスク大。分散こそが高配当株投資の命綱です。

ルール①: 最低30銘柄以上(理想は60~80)

学校のクラスで例えると

1つの班が3人だけだと、1人が休んだら仕事が回りません。

でも30人のクラスなら、2~3人休んでも全体は問題なく動きます。

同じように、3銘柄に集中投資して月3万円(1社1万円ずつ)の配当をもらっていたとします。

そのうち1銘柄が無配転落 → 配当は月2万円に。

全体の配当が33%も減少します。

ルール②: 1社の配当割合は全体の3%以内

年間配当金が合計10万円なら、1社からの配当は最大3,000円まで。

特定の1社に頼りすぎないためのルールです。

たとえば「この銘柄が大好き！」と1社に全体の20%を投入すると、その会社が減配したときのダメージが大きすぎます。

1社3%以内なら、最悪でも全体の3%しか影響しません。

ルール③: 1セクター(業種)への投資は全体の20%以内

食事のバランスで例えると

毎日お肉ばかり食べていたら栄養が偏って体を壊しますよ。

野菜・魚・果物もバランスよく食べるのが健康の秘訣。

投資も同じ。銀行株ばかり30%持っていると、金利が下がったときに全部一緒に下がります。

でも通信(KDDI) + 食品(花王) + 金融(三菱UFJ) + 商社(伊藤忠)と分散していれば、どれかが下がっても他がカバーしてくれます。

1つの業種は全体の20%以内に抑えましょう。

ルール④: ディフェンシブ株と景気敏感株を50%ずつ

サッカーのフォーメーションで例えると

フォワード(景気敏感株)ばかりだと、好景気のときは得点力抜群。

でも不況になると守れなくて大量失点します。ディフェンダー(ディフェンシブ株)ばかりだと、守りは堅いけど攻めて点が取れない。

景気敏感株: 商社、銀行、鉄鋼、自動車、化学 → 好景気で大きく伸びる

ディフェンシブ株: 通信、食品、電力、医薬品、日用品 → 不況でも安定50:50のバランスなら、どんな経済環境でも配当金が安定します。かおるのポートフォリオ(85銘柄)も、景気敏感:ディフェンシブ ≒ 59:41 でほぼこのバランスを意識しています。

売却を検討する5パターン

高配当株投資の基本は「持ち続けること」です。

以下の5つに当てはまらない限り、売りません。

「動けば動くほど、お金は減る」がこのスタイルの鉄則です。

1. 減配・無配に転落した — 配当金が減った、またはゼロになった。投資の目的そのものが崩れたため、売却を検討します。
2. 当初の投資シナリオが崩れた — 「業績が安定している」と思って買ったのに、主力事業が衰退し始めたなど、買った理由自体がなくなった場合。
3. 大きな不祥事を起こした — 粉飾決算、法令違反、経営者の逮捕など、企業の信頼が根本から揺らいだ場合。
4. もっと良い乗り換え先が見つかった — 同じ業種でもっと財務が良くて利回りも高い銘柄を発見したとき。「ダメな選手を良い選手に交代する」イメージ。
5. 大幅に値上がりした — 株価が上がりすぎて配当利回りが1%台に低下した場合。利益を確定して他の高配当株に振り分けるという選択肢。

つまり.....

「株価が一時的に下がった」は売る理由に入っていません。株価が下がっても、配当が維持されていればキャッシュフロー(収入)は変わらないからです。むしろ株価が下がった = 同じ配当なのに利回りが上がった = バーゲンセール中、とも言えます。

高配当株投資の4つの大前提

最後に、チェックリストの根底にある「心構え」をまとめます。テクニックよりも、この考え方が大切です。

大前提①: クオリティの高い銘柄を選ぶ

「利回りが高い」だけで飛びつかない。収益性(しっかり儲かっているか)、安定性(不況でも手堅いか)、安全性(お金を持っていて潰れないか)、成長性(5年後・10年後も伸びるか)の4つをバランスよく満たした銘柄だけを選びましょう。上のチェックリストを通過できた銘柄だけが「こびと株」です。

大前提②: 分散・分散・とにかく分散

30～50銘柄に分散(理想は70～80)。1銘柄3%以内、1セクター20%以内。「いい銘柄を見つけた!」と思っても1つに集中投資しない。質問者さんのように60銘柄をミニ株でコツコツ買い続けてきた方は、この大前提をすでにクリアしています。

大前提③: 評価は「ポートフォリオ全体」で行う

1銘柄がマイナスでも気にしない。「全体として配当金が安定しているか」「全体として資産が増えているか」で判断します。サッカーで言えば、1試合負けてもシーズン全体で優勝できればOK。木を見て森を見失わないことが大切です。

大前提④: 長期(超長期)で考える

5年、10年、20年単位で考える投資スタイルです。明日の株価が上がるか下がるかは関係ありません。

配当利回り3%で10年持てば、配当だけで投資額の30%以上を回収できます。増配があればさらに加速します。株価が一時的に下がっても、減配がなければキャッシュフロー(あなたの収入)は安定しています。「時間を味方につける」のがこのスタイルの最大の強みです。

今日から始める3ステップ

ステップ1: **IRBANK**で「配当金グラフ」を見る。右肩上がりで配当性向が50%くらいの銘柄を見つけたら、もう合格点の半分クリアです。

ステップ2: 同じ**IRBANK**の「財務タブ」で自己資本比率を確認。50%以上ならさらに安心。営業CFもプラスか見ておきましょう。

ステップ3: 慣れてきたら項目を増やす。営業利益率、EPS/BPS、流動比率なども見て、チェックリストの項目を1つずつ増やしていきましょう。

最初から全部完璧にやろうとしなくて大丈夫です。

分散ルールの大前提と「中身の質」をこのチェックリストで少しずつ磨いていけば、本当に強いポートフォリオになります。余力があるなら、下落局面で増配株を割安で投資していきましょう。コツコツ、焦らず、長期で。一緒に頑張りましょう！

おすすめの証券会社はSBI証券と楽天証券です。私もメインで愛用しています。
SBI証券 は、日本の個別株や米国株をやるならここが！手数料も安くて最強です。

<https://h.accesstrade.net/sp/cc?rk=0100q0ae00ohnv>

楽天証券は、画面が見やすく初心者さんに優しい上 楽天ポイントで投資ができるのも嬉しいです

https://ad2.trafficgate.net/t/r/1183/738/316300_395213

私はYouTubeで毎日夜9時からライブ配信をしています。

————— END —————