

歯科経営参謀・河島が選ぶ

おすすめ個別株 20選

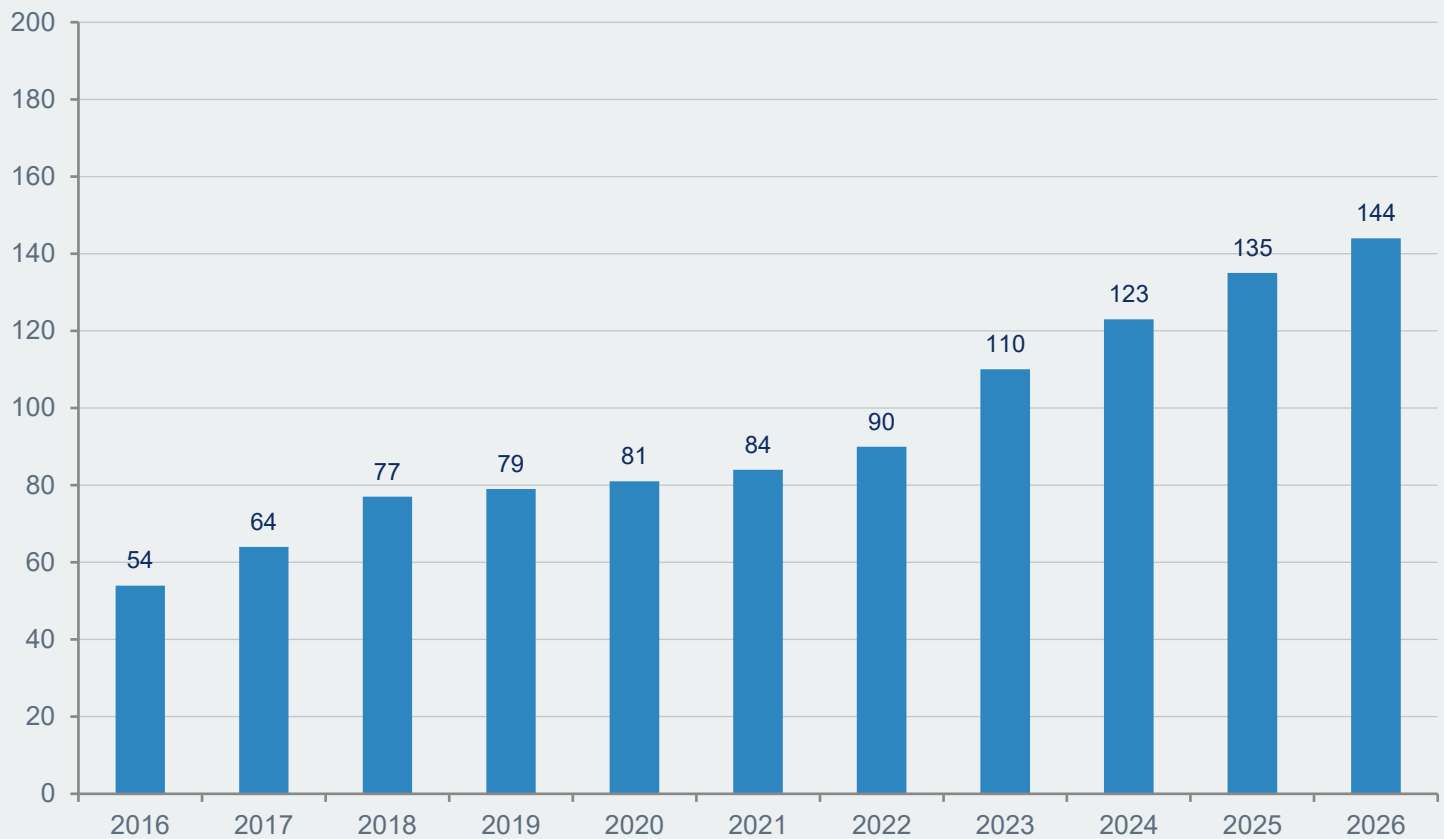
～王道からツウ好みの銘柄まで～

※ 投資は自己責任でお願いします

01 積水ハウス

証券コード：1928 | 決算月：1月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

国内最大級の住宅メーカー。戸建て・賃貸からマンション・不動産の開発に加え、管理事業などのストック型の事業も展開。米国の上場企業であるMDCを買収し、米国での展開にも期待。

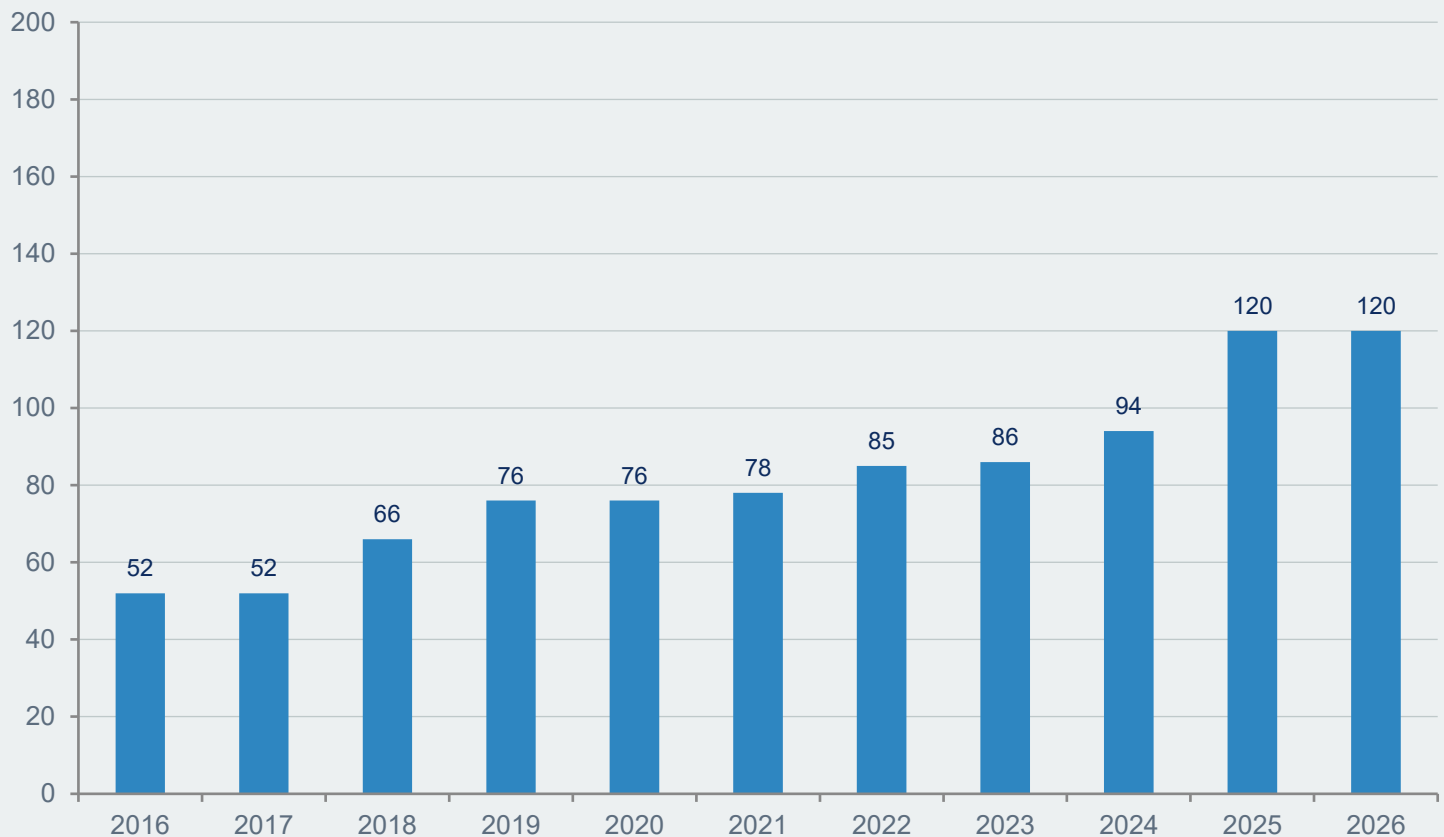
配当下限を110円に設定。現状でも高利回りだが10期以上連続の増配で、**配当金は14年で7倍以上**に（2012年：20円）。

1,000株以上の保有で株主優待あり（コシヒカリ5kg）。

02 オリックス

証券コード：8591 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

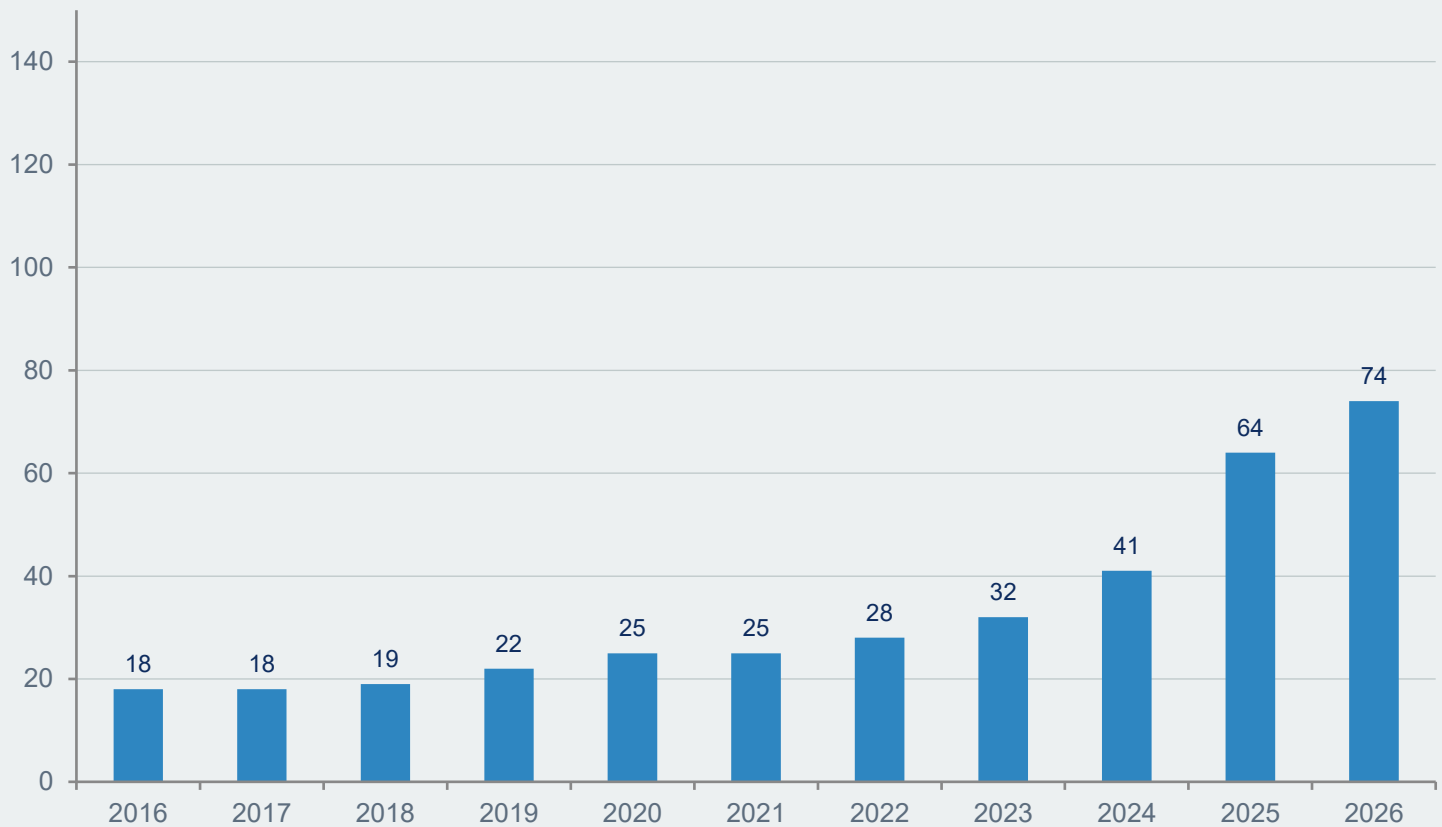
総合リースおよび金融サービスの最大手。**世界40か国以上に拠点を持つグローバル企業**。海外でのサービス業につき関税に影響されることはほとんど無い。

配当性向は39%が目安。**上場以来一度も減配が無く、リーマンショックで株価が90%ダウンした時も減配しなかった**。1,000億円規模の自社株買いも実施しており、さらなる配当金アップの期待もできる。

03 三菱UFJフィナンシャル・グループ

証券コード：8306 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

言わずと知れた日本最大のメガバンク。業績面が好調で収益は2022年の6兆758億円→2025年13兆6,299億円と大幅な増収となる。積極的なグローバル展開が強み。

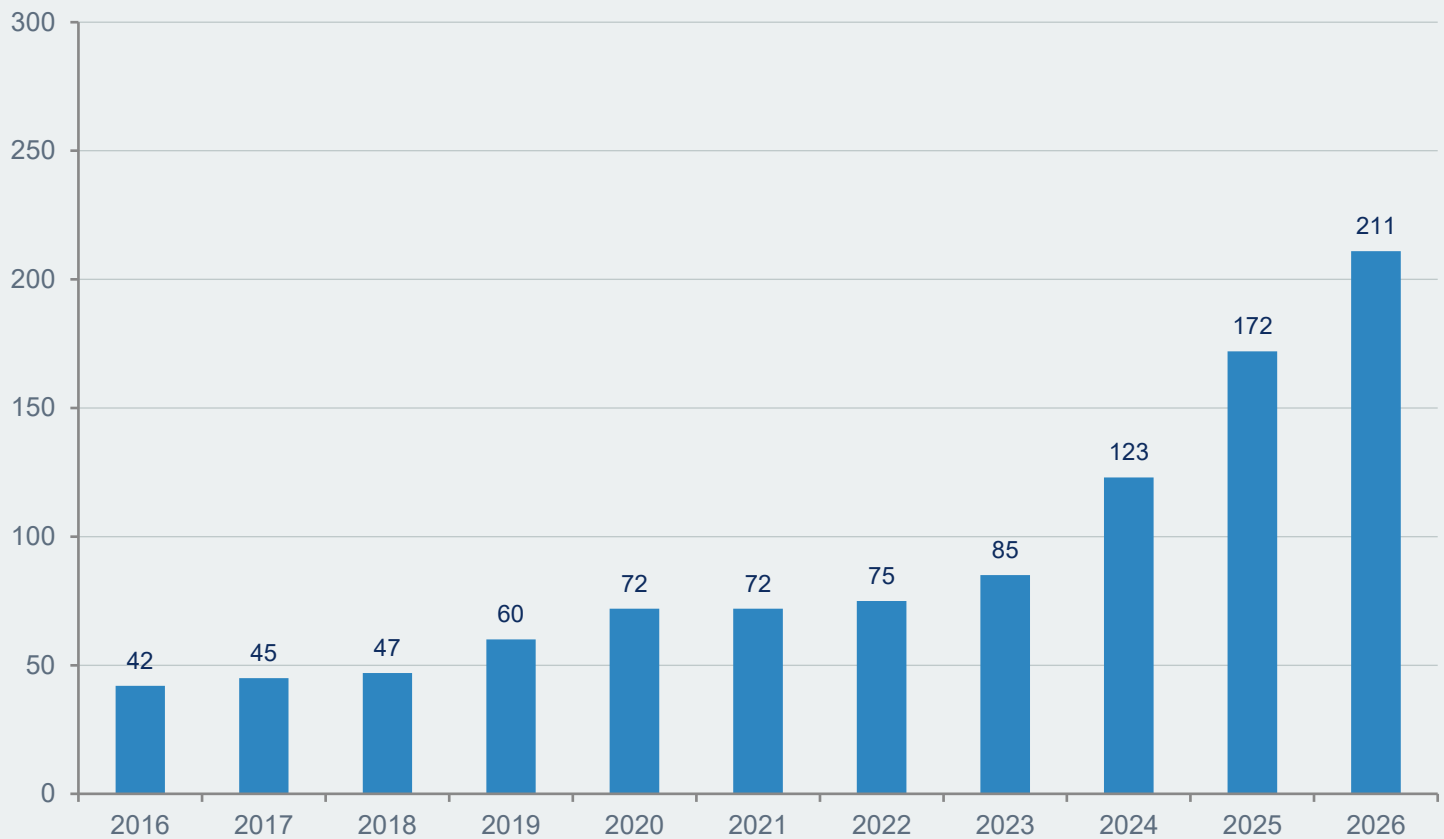
19兆円を超える時価総額は業界でダントツの1位。

配当性向は40%が目安。16期連続で減配が無く、配当金は10年で4倍以上に。

04 東京海上ホールディングス

証券コード：8766 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

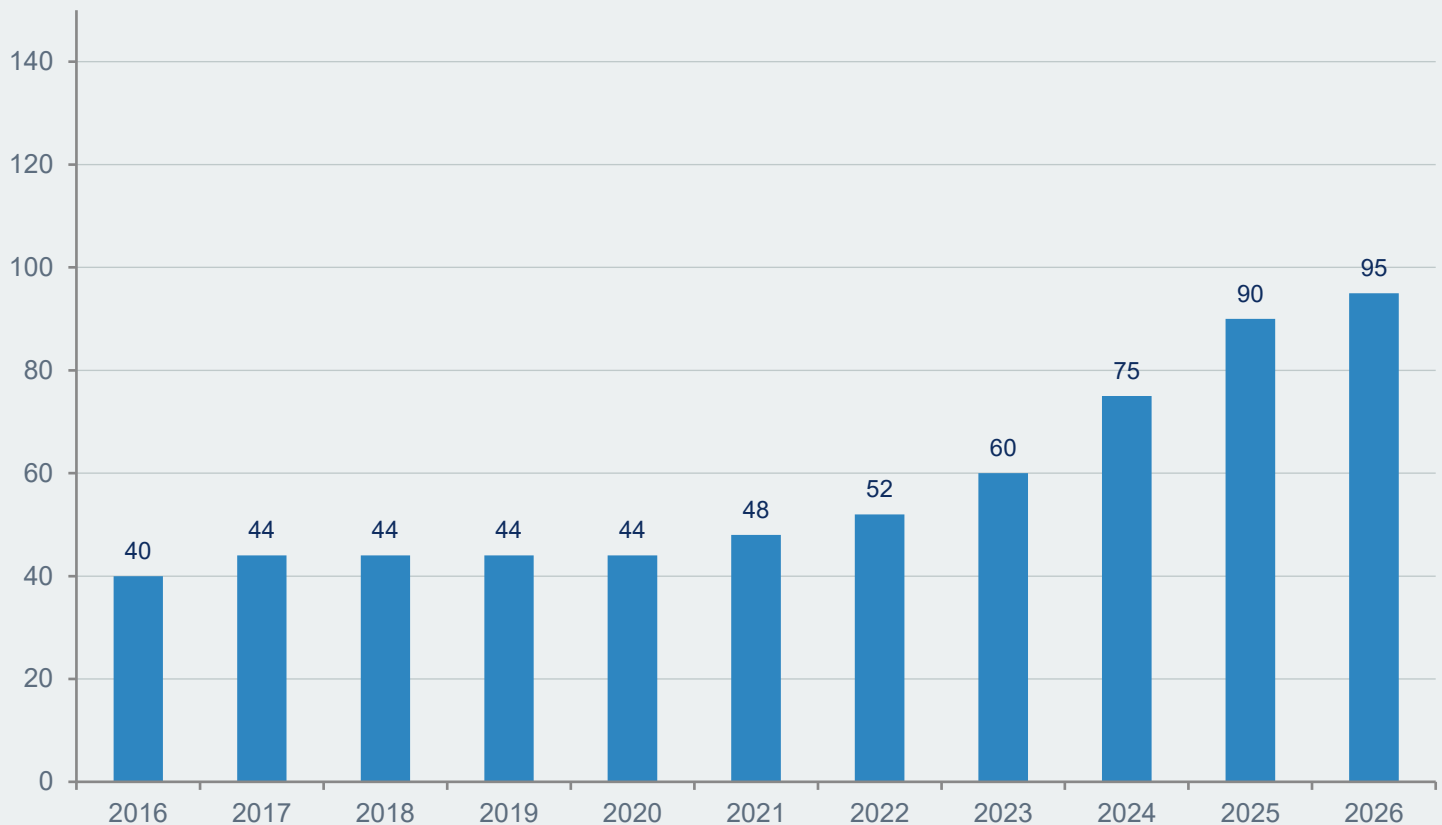
損害保険の大手。世界情勢に関わらず安定した収益が見込める業種であることが強み。やはりストック型ビジネスは強い。欧米柱の海外保険事業はM & Aで急拡大。収益の半分以上は海外を占めているグローバル企業。

上場以来一度も減配したことが無いという安定感に加え、近年は増配額も高く、**ここ3年で85円→211円**と大幅に上昇している。

05 トヨタ自動車

証券コード：7203 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



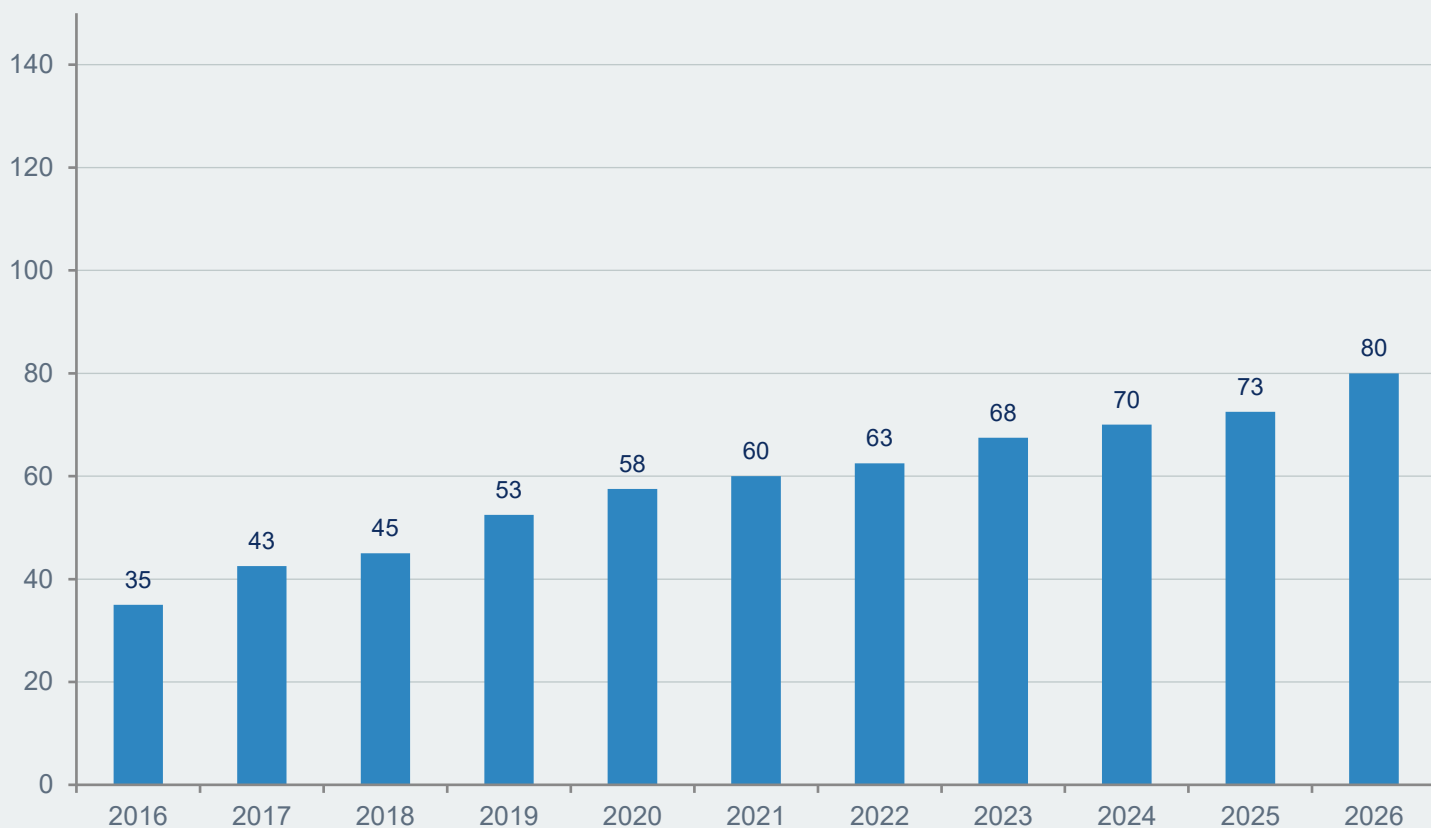
河島のおすすめポイント

言わずと知れた世界のトヨタ！自動車業界というより日本を代表する企業であり**時価総額は60兆円を超える**。

減配も無く着実に増配を続けているが、トランプ関税などの外的要因で株価が上下することもあり、そのタイミングこそ買い時と言える銘柄。

100株以上の保有で株主優待あり（TOYOTA walletの残高付与など）。

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

通信キャリアとしては国内2位の企業。NTTドコモやソフトバンクと違い親会社がないことが特徴で、より事業のスピード感を出しやすいという強みがある。

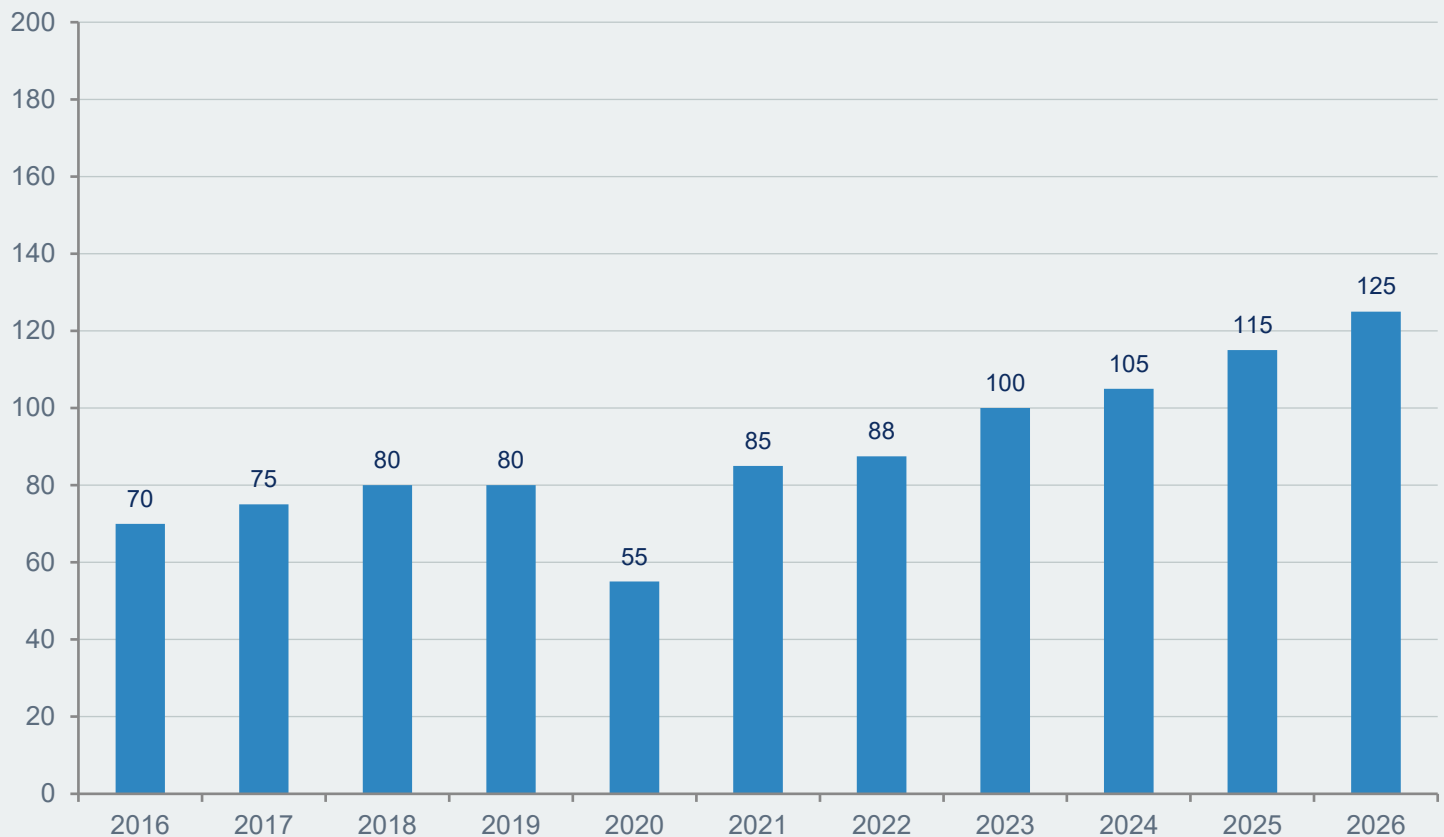
配当性向は40%が目安。上場以来一度も減配が無く、**ここ20期以上連続で増配**している。

200株以上の保有で株主優待あり（自社関連特典）。

07 ブリヂストン

証券コード：5108 | 決算月：12月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

言わずと知れたタイヤ世界大手企業。**新規参入が難しいタイヤ製造において世界第2位のシェアを誇る。**

自己資本比率は60%を超え、財務基盤も安定している。

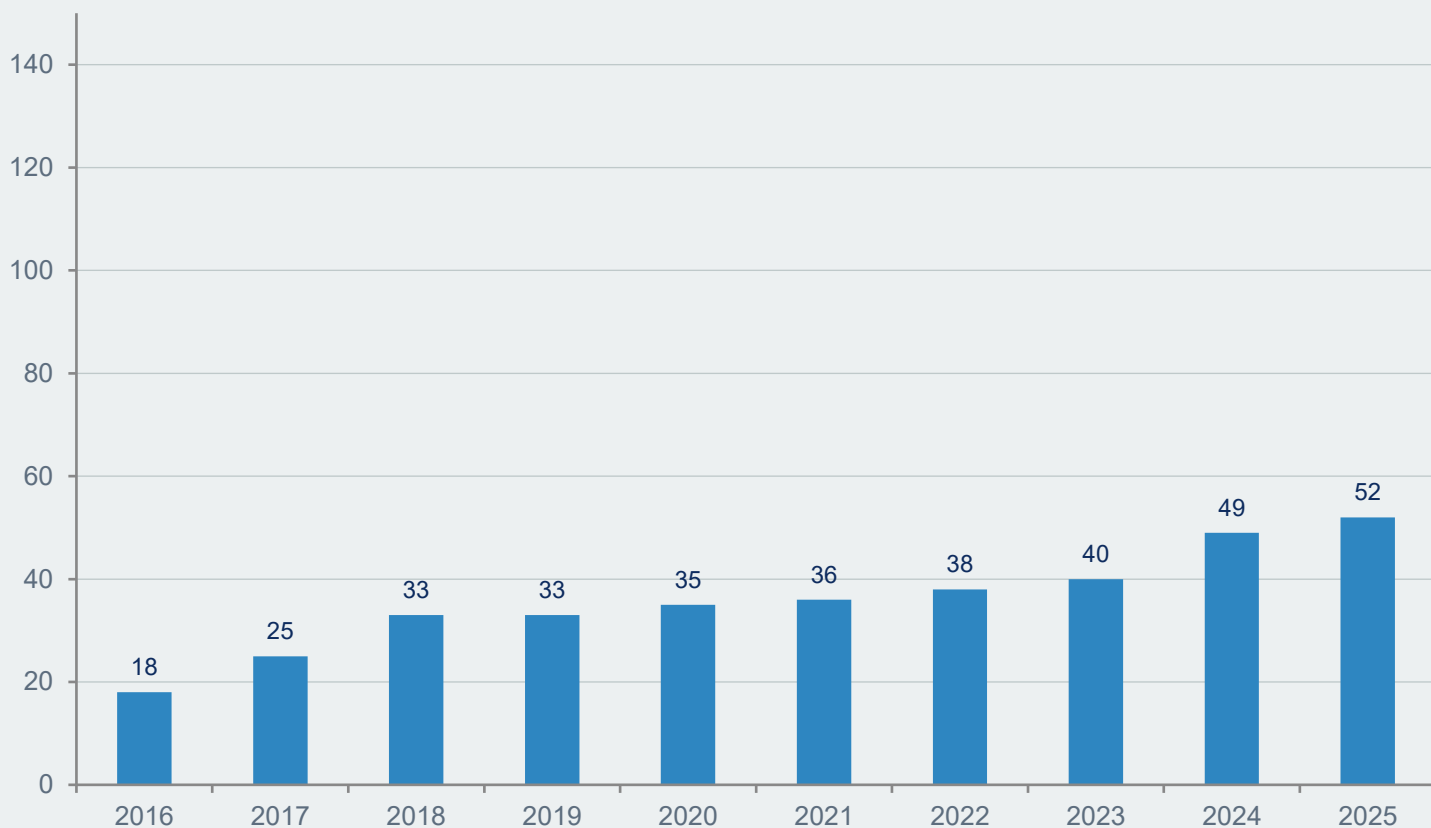
配当性向50%が目安。コロナ禍で一度だけ減配したものの増配実績も申し分なく、**特にここ4年は堅調に推移**している。

最近は株価も低調で、むしろ買い時とも言える穴場銘柄。

08 アサヒグループホールディングス

証券コード：2502 | 決算月：12月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

言わずと知れた国内3大ビールメーカーのひとつで国内シェアは1位。アサヒスーパードライのブランド力は健在。オーストラリアのビール最大手企業を買収するなど海外でのM&Aも積極的に進めており、海外の業績も好調。

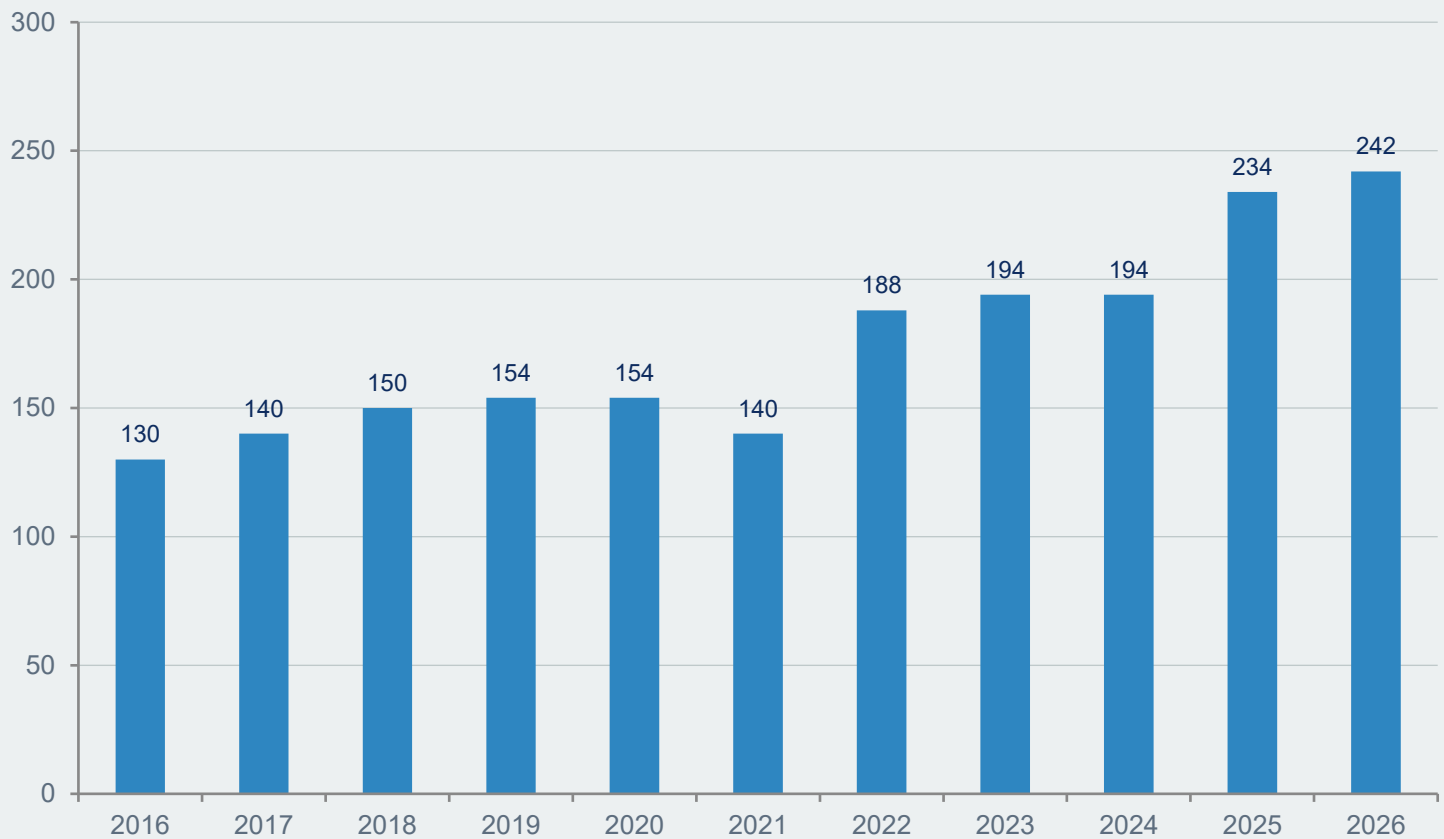
配当性向は40%が目安。20期以上減配が無く、配当金はここ10年で3倍近くに。

サイバー攻撃の影響もあって最近株価も低調で、むしろ買い時とも言える穴場銘柄。

09 日本たばこ産業 (JT)

証券コード : 2914 | 決算月 : 12月

配当金推移 (円/株) 2016年~2026年



河島のおすすめポイント

言わずと知れた国内唯一のたばこメーカー。日本人のたばこ離れなどなんのその、売上のお大半は海外からのものであり、**世界でも売上第3位を誇るグローバルたばこメーカー**である。

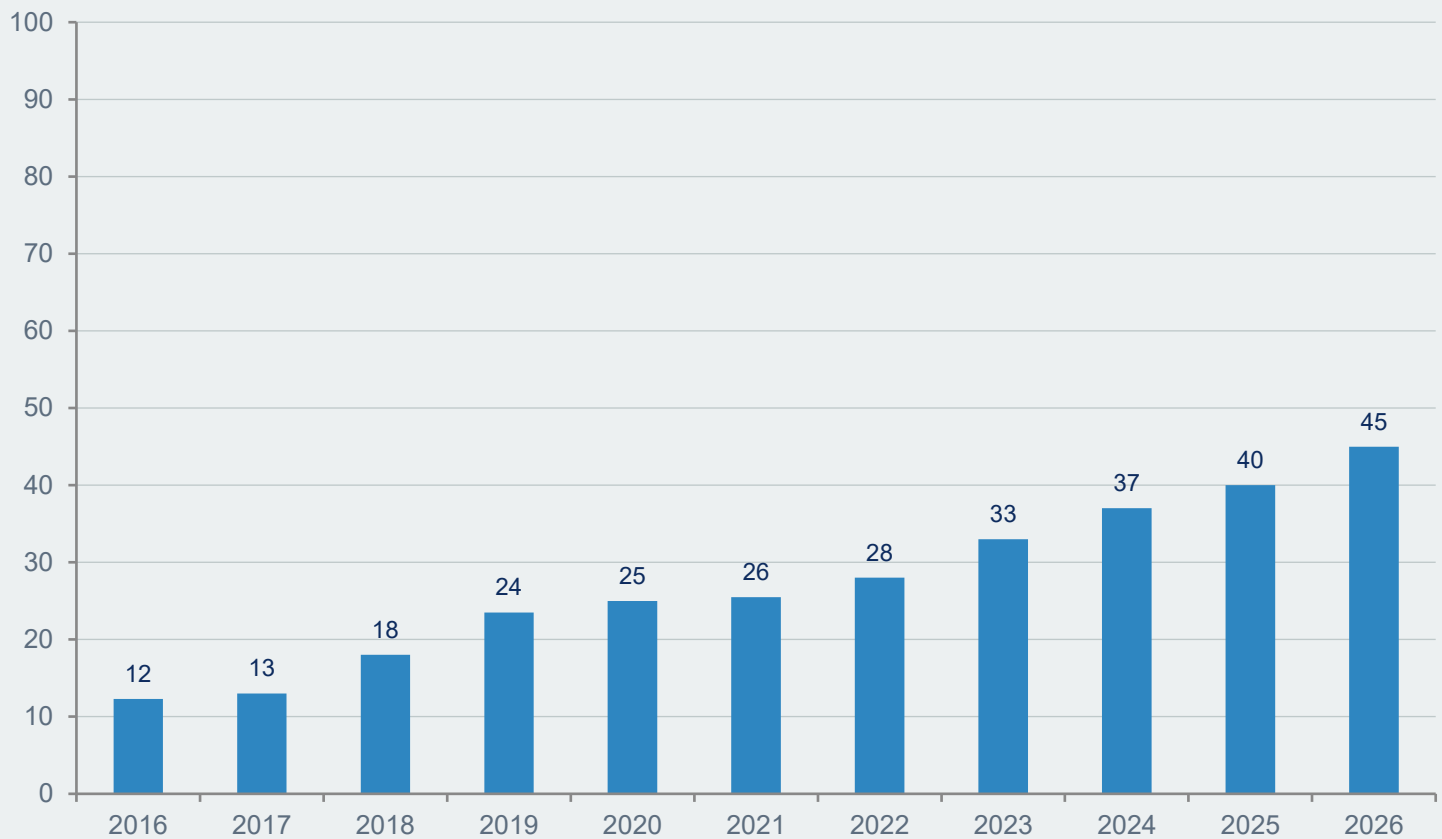
収益性が高く、**営業利益率はここ数年で毎年20%を超えている**。

配当性向75%が目安。コロナ禍で一度だけ減配したものの増配実績も申し分なく、**ここ2年で194円→242円**と大幅に上昇している。

10 三菱HCキャピタル

証券コード：8593 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

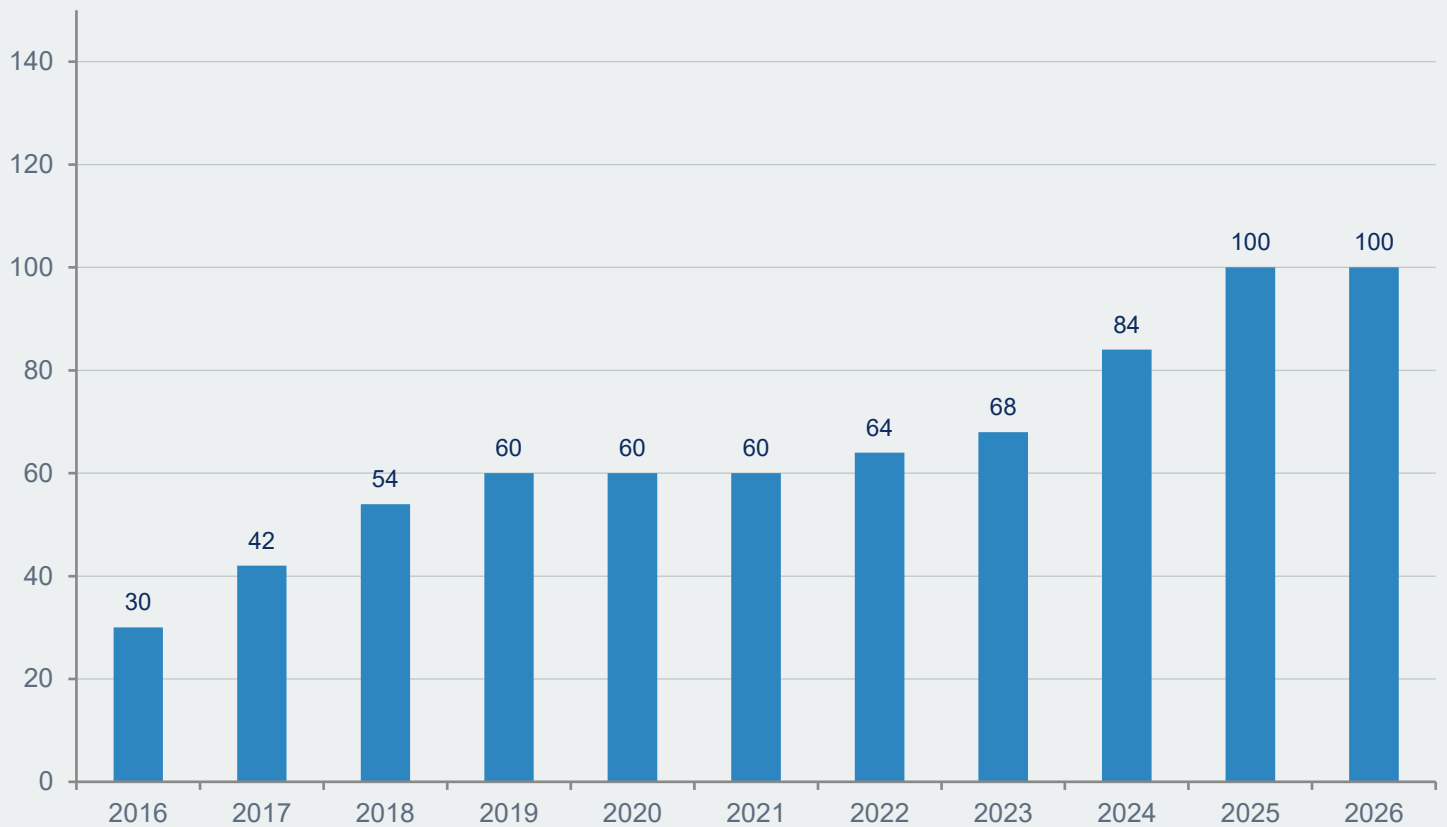
三菱フィナンシャルグループ系で、航空機や海上コンテナなどを手掛ける総合リース大手。

累進配当を明言し、配当性向60%超えを目安としている。日本でも有数の増配企業であり、**連続増配実績は25期以上**。**配当金は20年**
でおよそ12倍に（2006年：3.6円）。

11 ブラザー工業

証券コード：6448 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

家庭用ミシン、プリンタ、複合機、工作機械などを開発・販売する企業。売上の80%以上は海外からのものであり、意外なほどのグローバル企業。欧米・アジアなどに幅広く展開している。

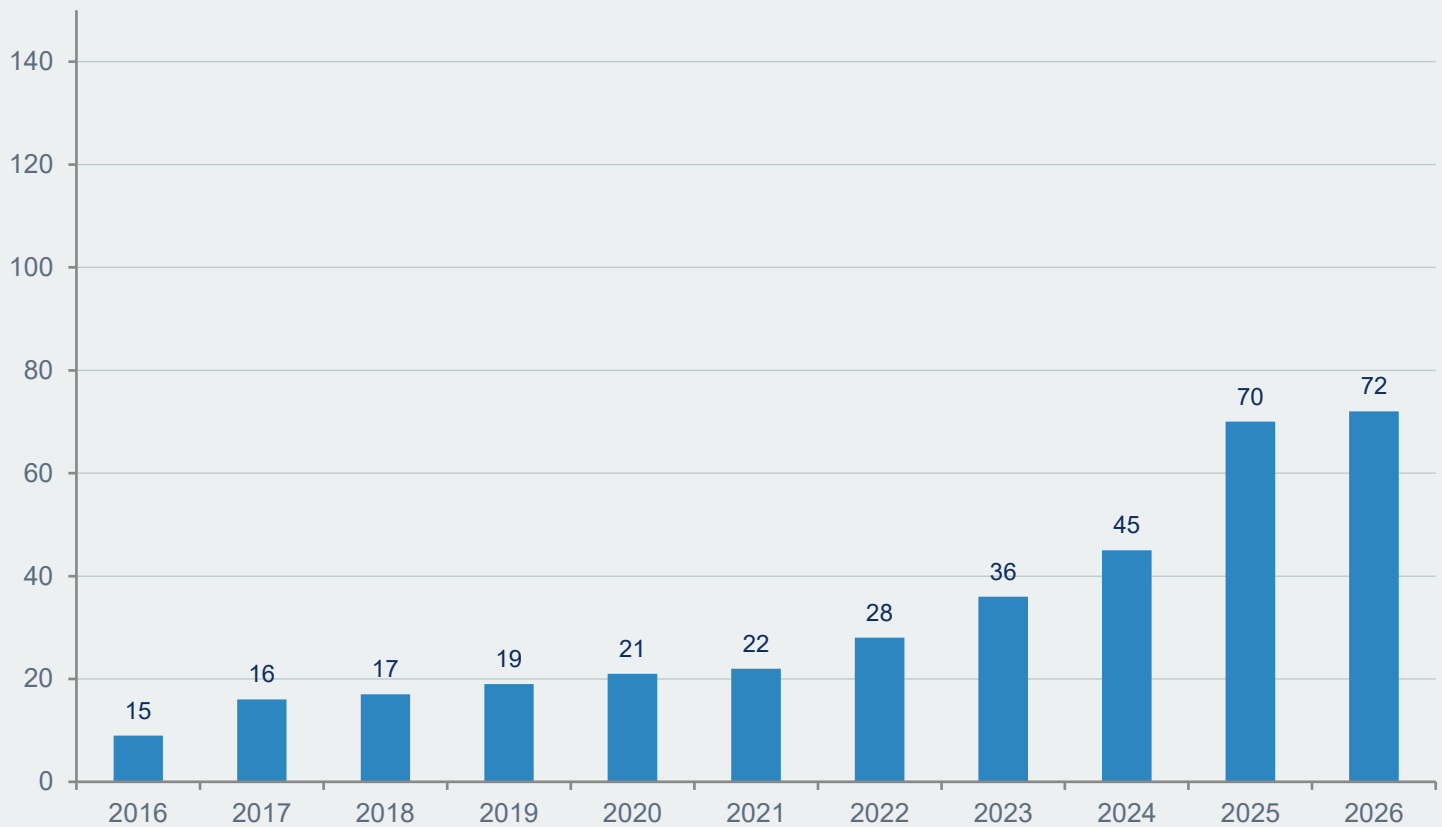
自己資本比率は70%を超え、財務基盤も安定している。

配当金の下限を100円に設定し、配当性向40%超えが目安。上場以来一度も減配が無く、配当金は10年で3倍以上に。自社株買いも明言。

12 日本ゼオン

証券コード：4205 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

合成ゴム・高機能性材料に強みのある化学メーカー。独自の技術力により、世界に誇れる製品が多数あり。

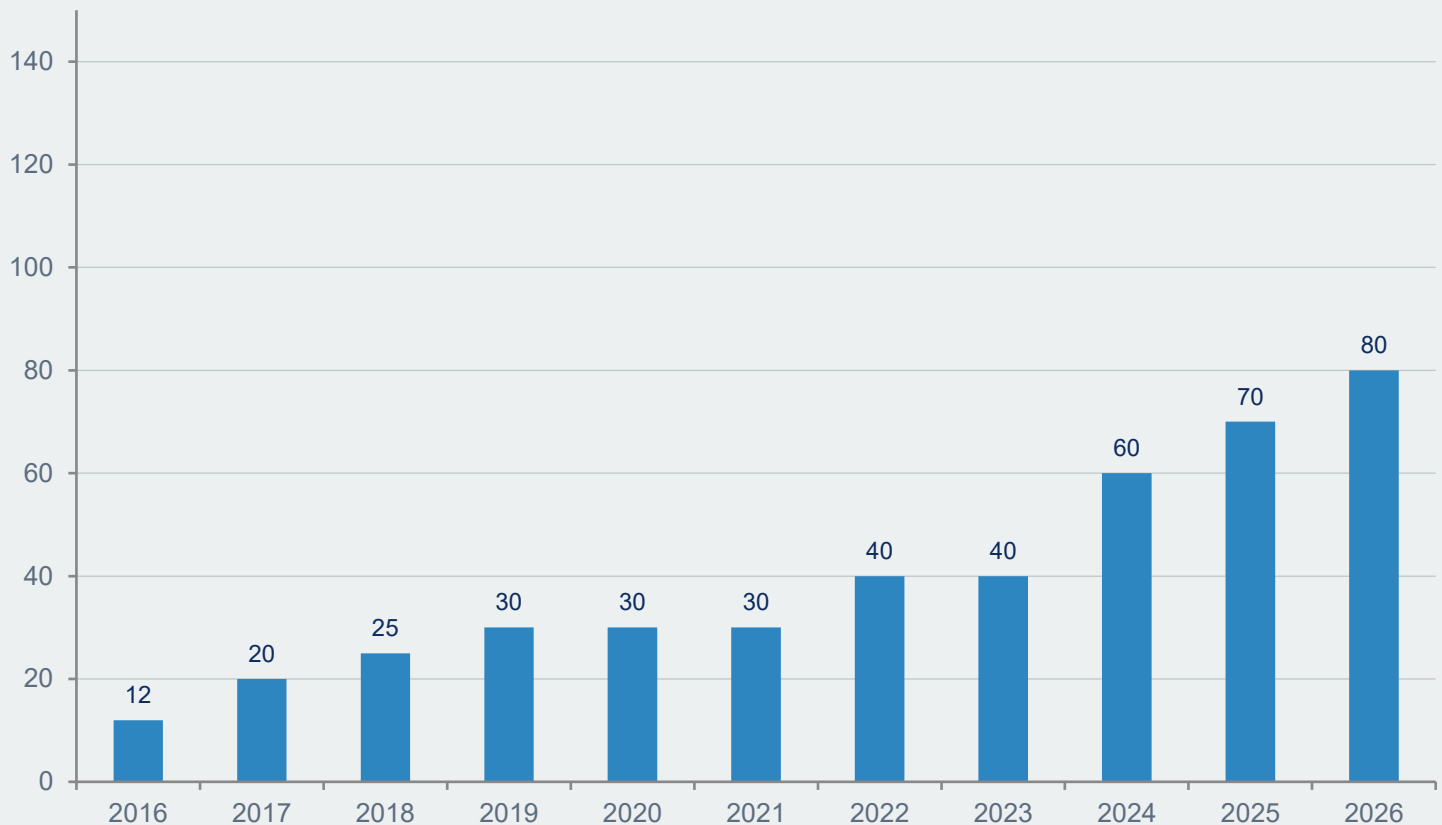
自己資本比率も60%を超え、財務基盤も安定している。

現状でも高利回りだが10期以上連続の増配で、**配当金は10年で4.8倍に**。自社株買いも継続中。

13 安藤・間

証券コード：1719 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

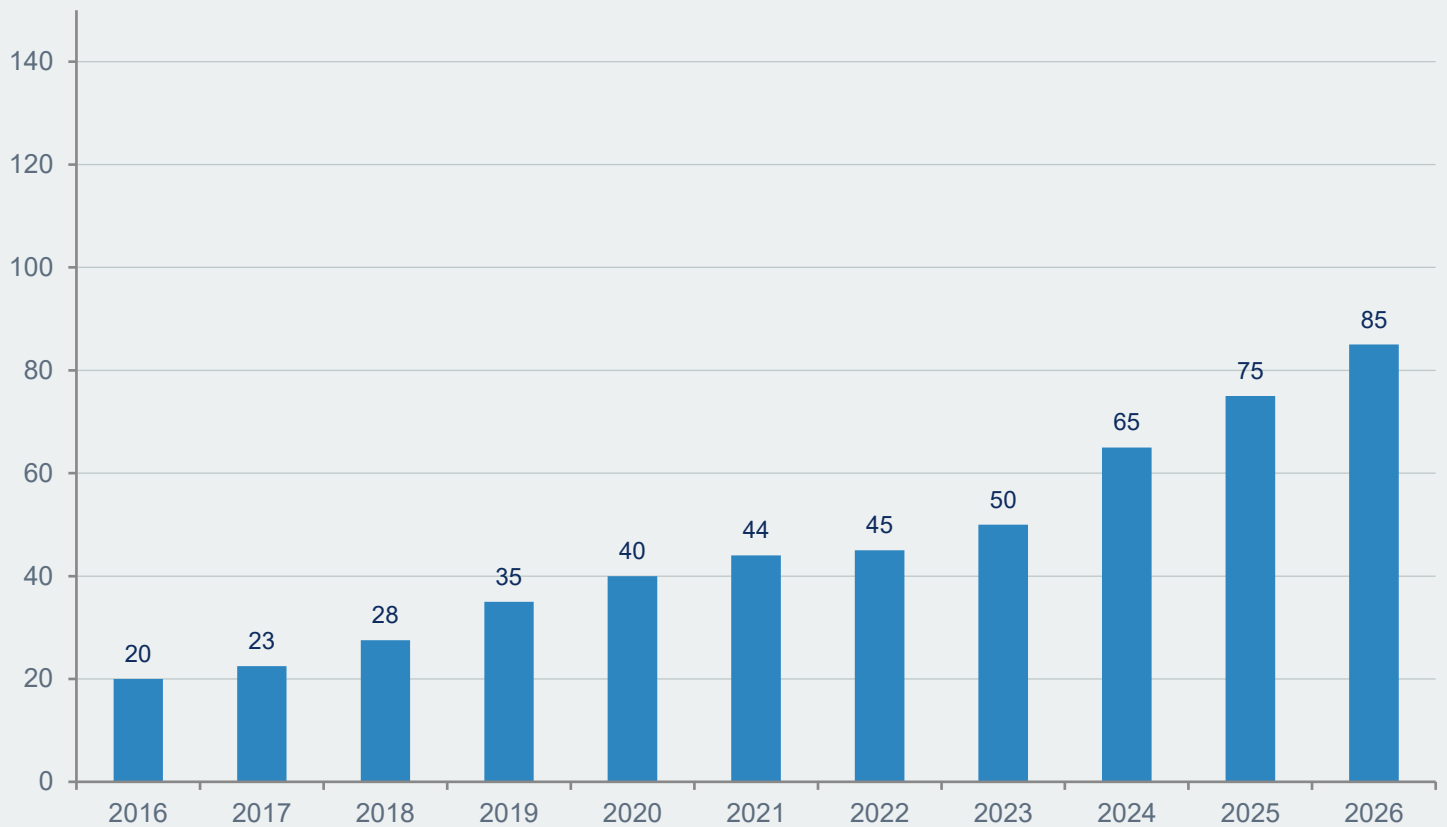
これぞブルーワーカー！大型土木に定評のあるゼネコン。あえて最大手ではなく中堅上位の同社を推すのは、今後の受注増に伴う伸びしろに期待してのもの。

配当金はここ10年でおおよそ6.6倍に。現状でも高利回りだが、上場以来一度も減配が無く、さらなる配当金アップの期待もできる。

14 オープンアップグループ

証券コード：2154 | 決算月：6月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

電機・建設などのエンジニア派遣が主な事業。未経験層・ミドル層を育成し、社会問題である人材不足にも貢献している。M&Aも積極的。

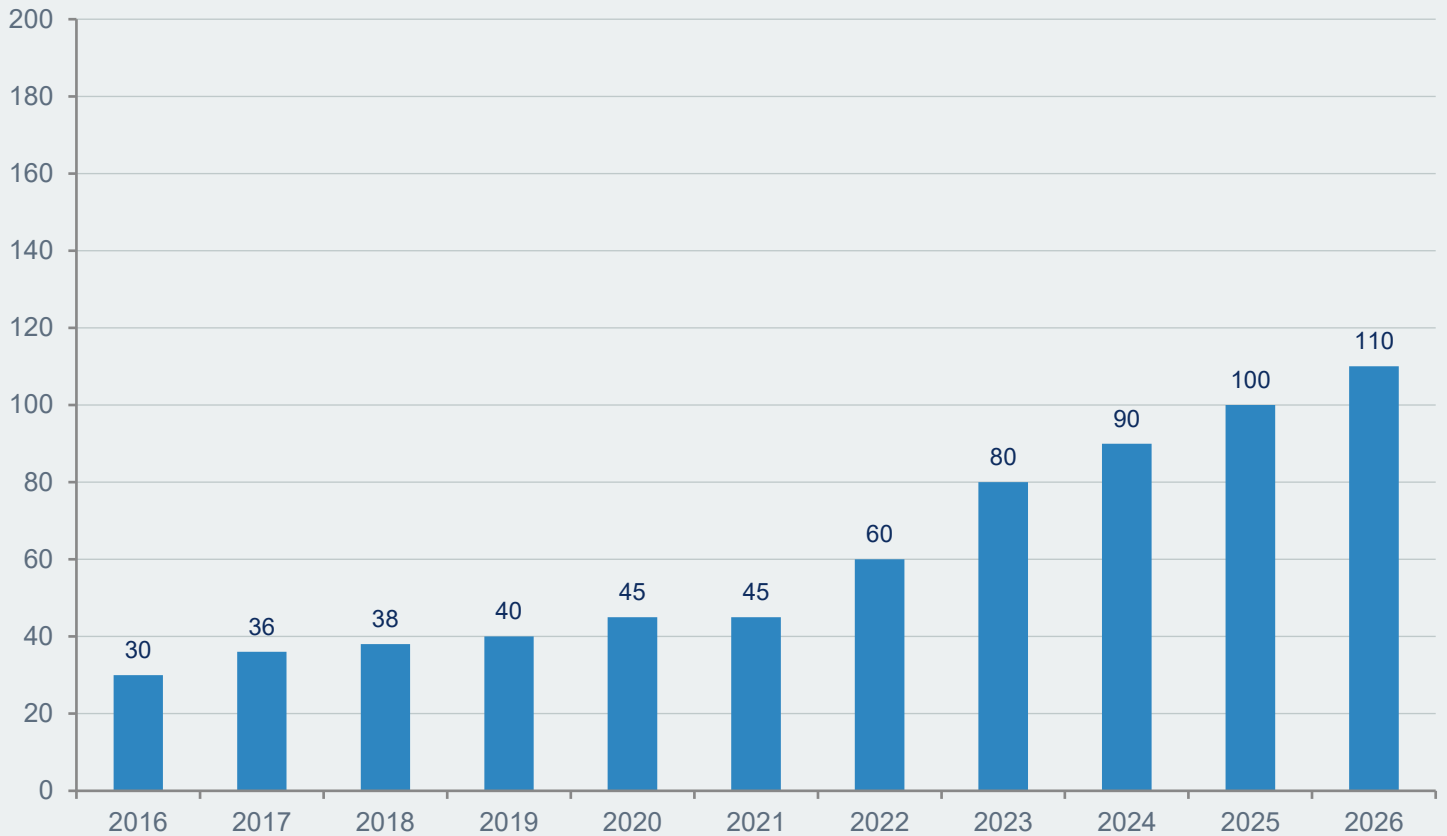
自己資本比率も60%を超え、財務基盤も安定している。

累進配当を明言し、配当性向60%が目安。現状でも高利回りだが10期以上連続の増配で、**配当金は10年で4倍以上**に。

15 あいホールディングス

証券コード：3076 | 決算月：6月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

防犯カメラ等のセキュリティ機器の開発・製造。M&Aも積極的。

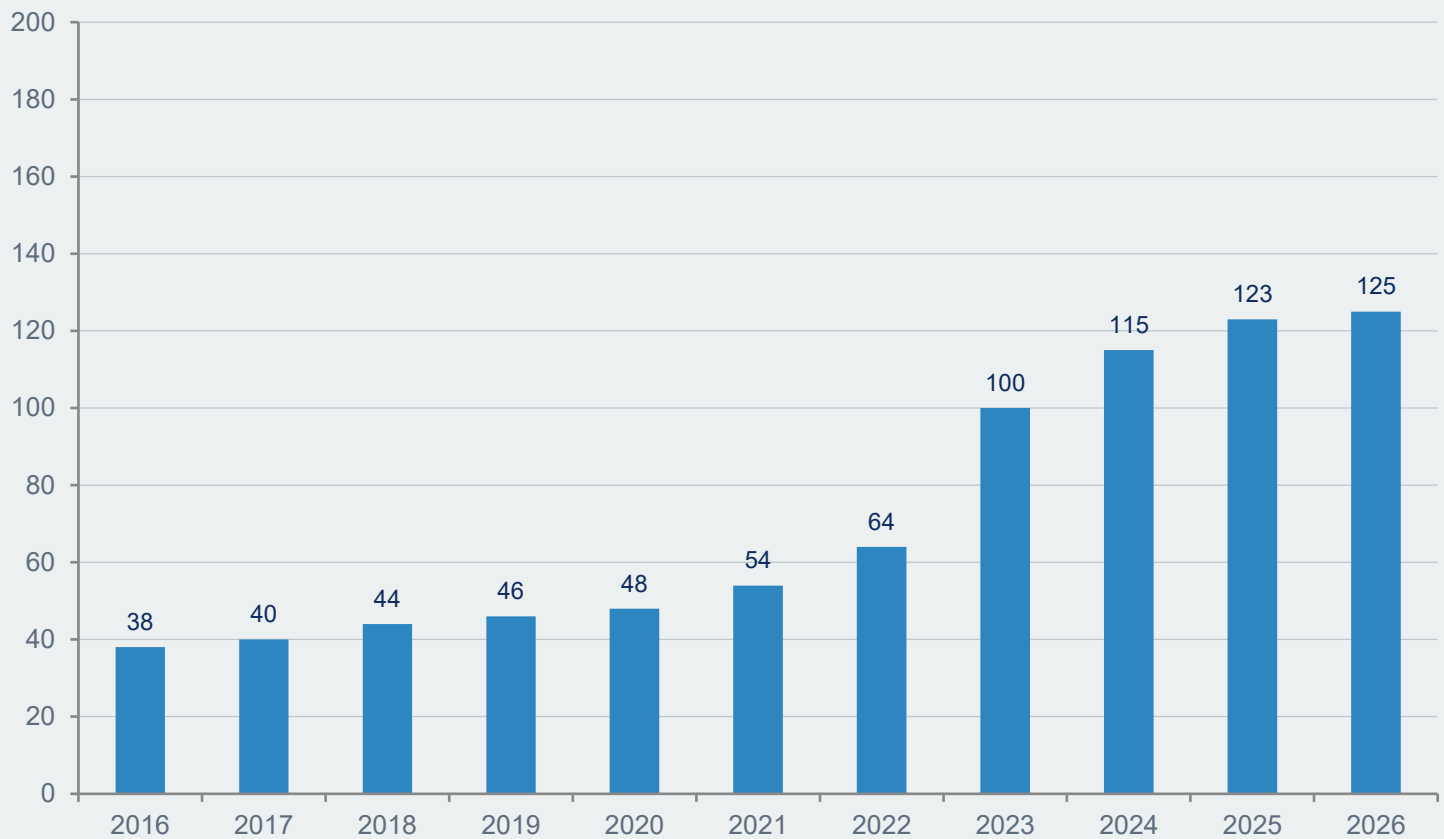
自己資本比率は80%近くあり、財務基盤も安定している。

現状でも高利回りだが10期以上連続で減配が無く、配当金はここ10年で3.7倍に。

16 ファルコホールディングス

証券コード：4671 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

臨床検査業務を受託する企業。高齢化だけでなく現役世代の健康志向もあり確実にニーズの伸びる事業。

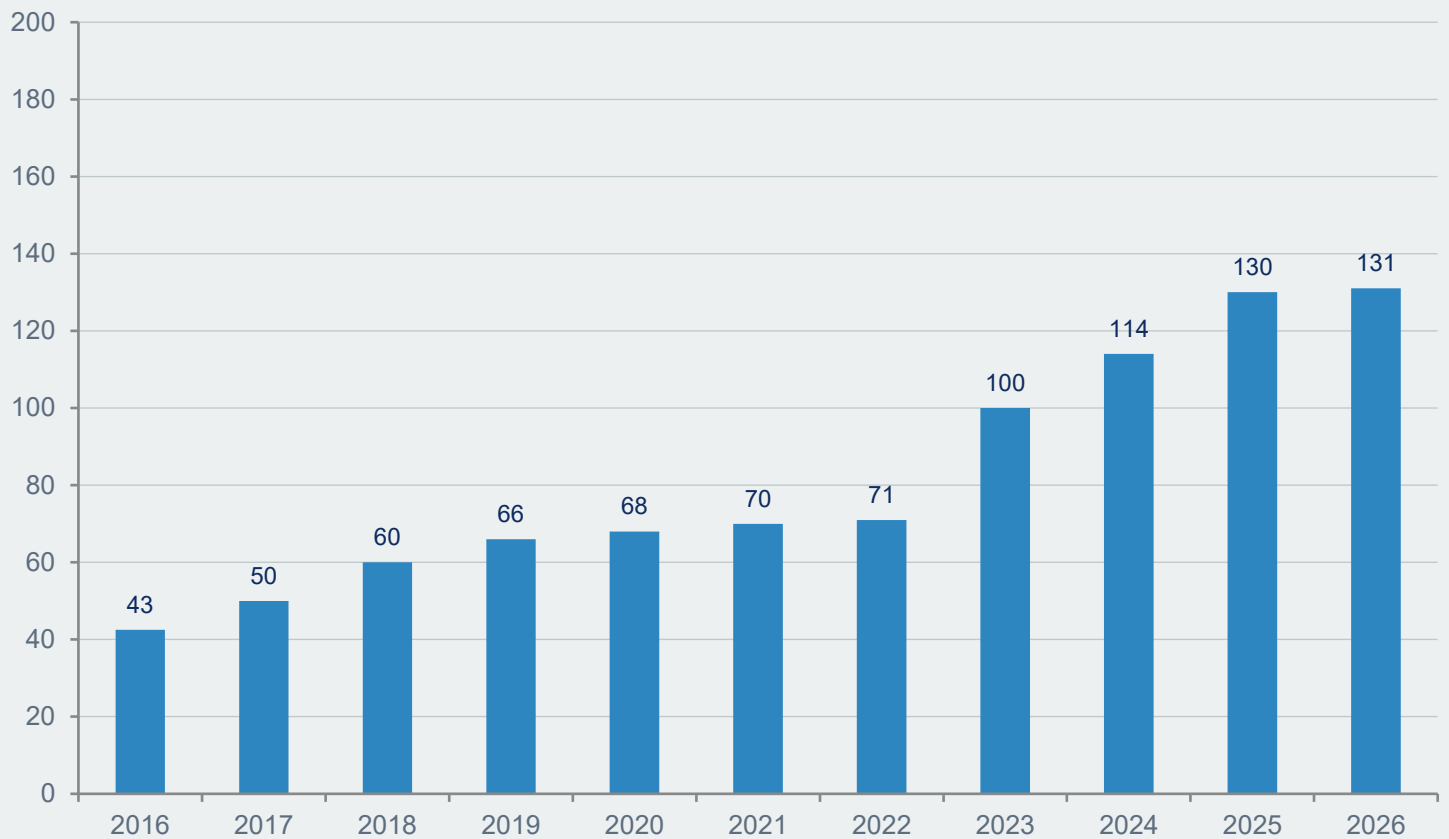
自己資本比率は70%前後あり、財務基盤も安定している。

現状でも高利回りだが10期以上連続の増配で、**配当金は10年で3倍以上**に。

17 サンドラッグ

証券コード：9989 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

ドラッグストア大手。ドラッグストア・ディスカウントストア・調剤薬局の3つを柱に2025年度売上は8,000億円を突破。M&Aなどの積極投資も行っていく方針。

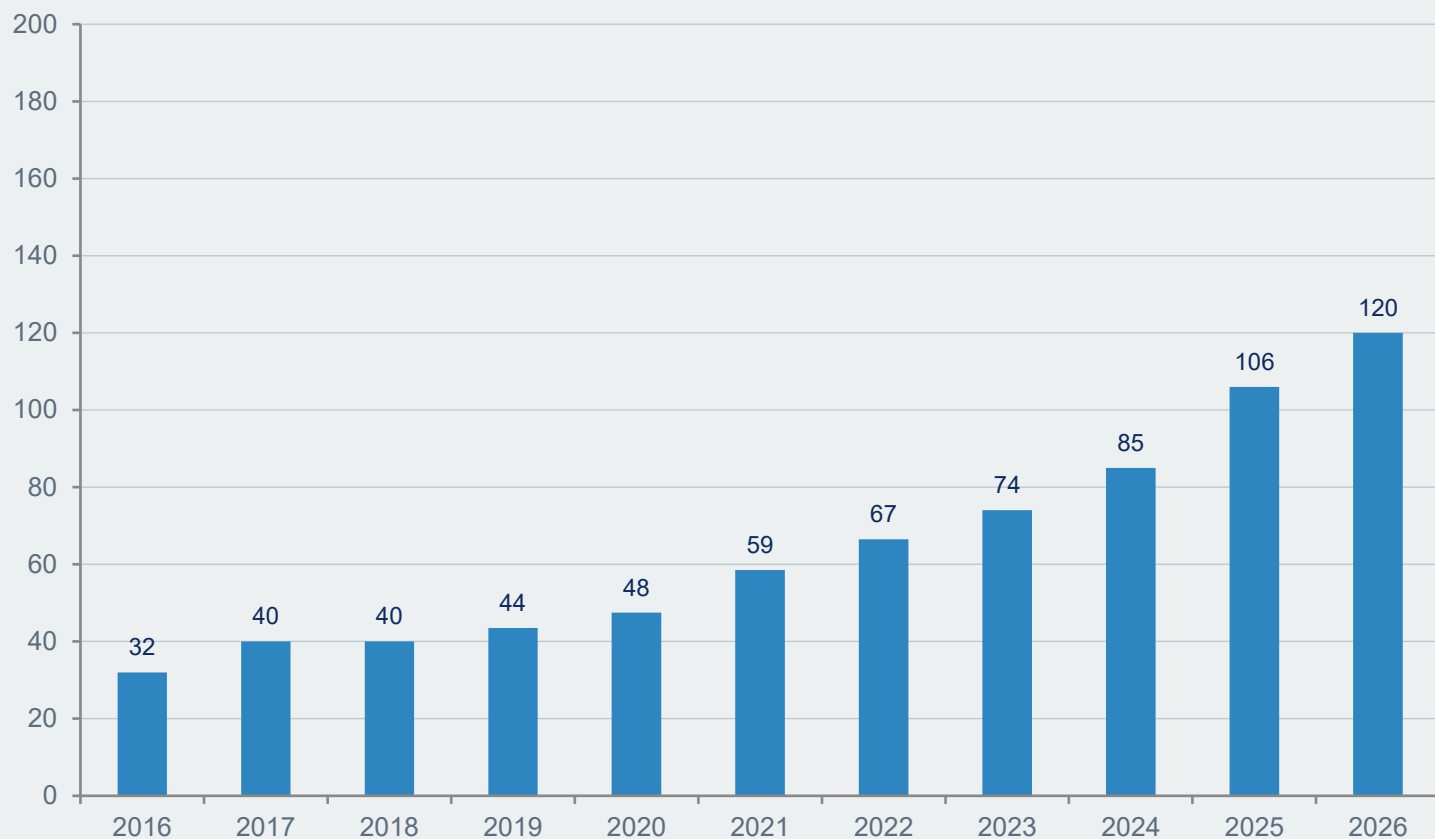
20期以上連続の増配で、**配当金は10年で3倍以上**に。

100株以上の保有で株主優待あり（優待券など）。

18 全国保証

証券コード：7164 | 決算月：3月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

住宅ローンを中心とした独立系信用保証会社。全国700以上のメガバンク・地方銀行と連携し、全国に幅広く展開する。保証残高が年々伸びるストック型のビジネスで、**保証残高は20兆円を突破**。

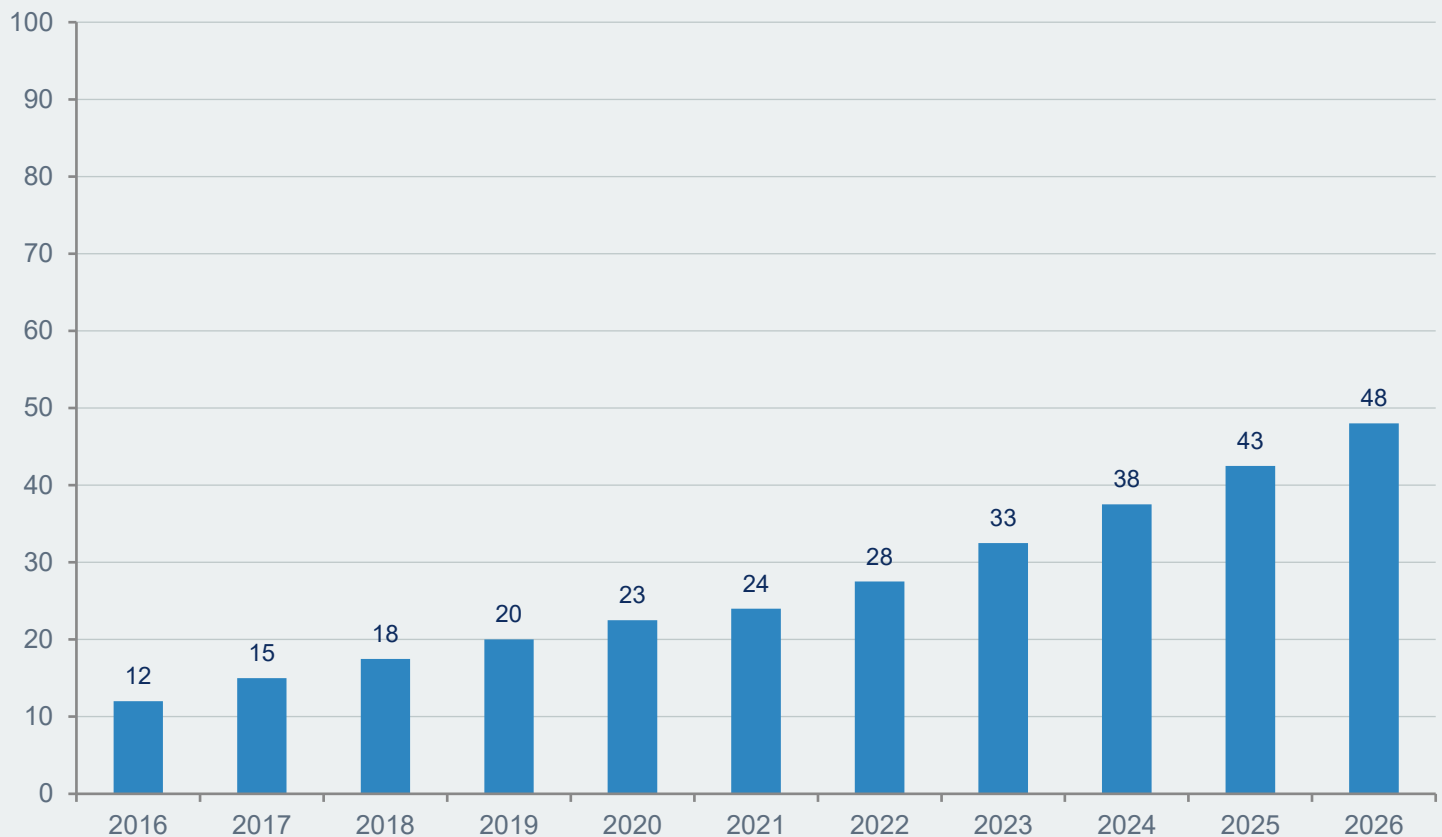
収益性が非常に高く、**営業利益率は70%を超える**。

10期以上連続で減配が無く高利回り。**配当金は10年で4倍近く**に。

19 船井総研ホールディングス

証券コード：9757 | 決算月：12月

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

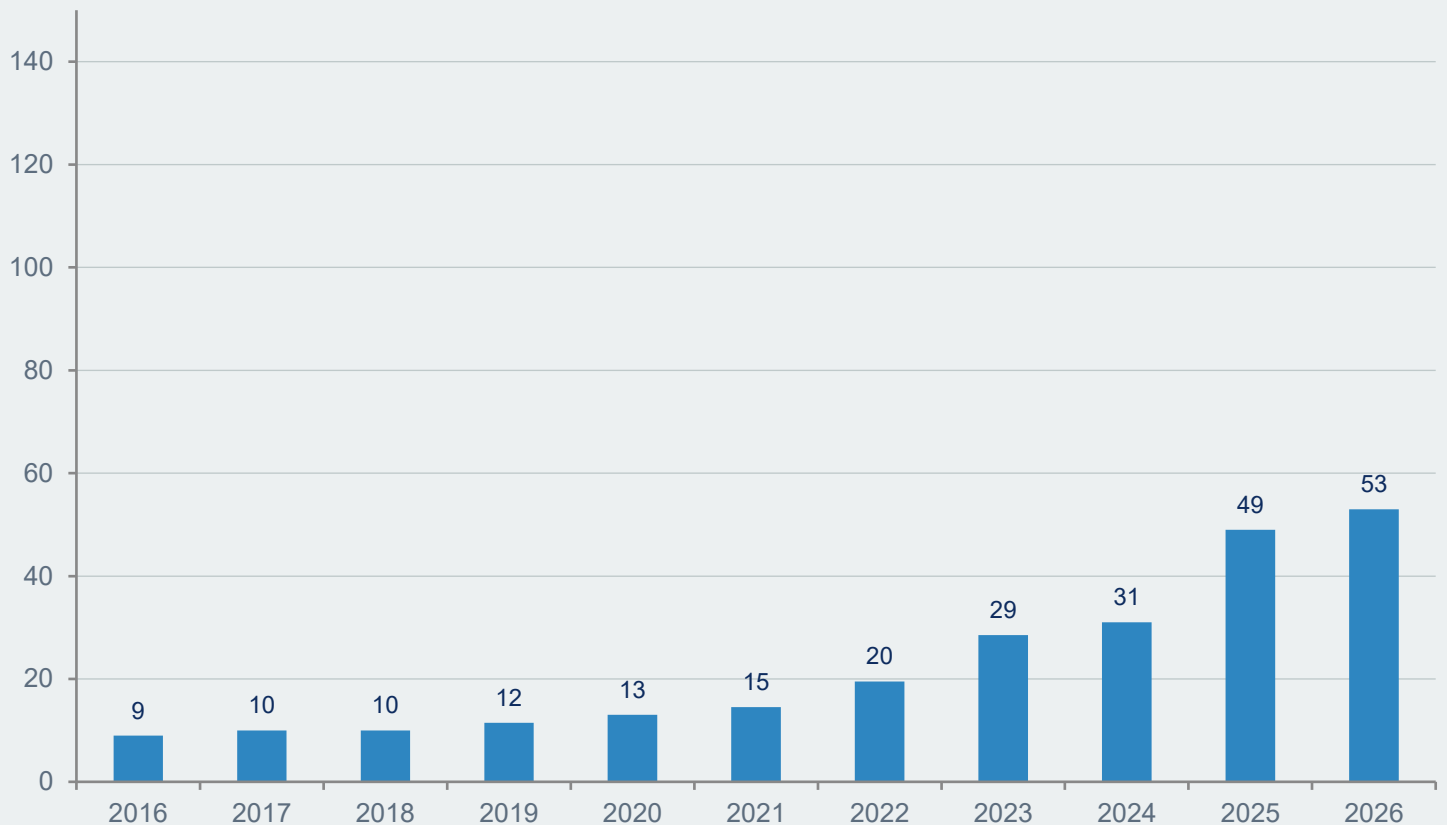
言わずと知れた経営コンサル会社の大手。複数の業種を対象にしたコンサルティングで、DXや人材開発の分野を含め、なんらかんだ企業ニーズは継続的にあり。M&Aも積極的。

収益性が高く、**営業利益率はここ数年で毎年25%を超えている。**
自己資本比率は70%を超え、財務基盤も安定している。

累進配当を明言。10期以上連続の増配で、**配当金は10年で4倍**に。

100株以上の保有で株主優待あり（QUOカード）。

配当金推移（円/株） 2016年～2026年



河島のおすすめポイント

歯科材料・器具の大手であり創業100年を超える老舗企業。実は欧米など海外積極展開も行っている。

自己資本比率は80%を超え、財務基盤も非常に安定している。

15期以上減配が無く、**配当金は10年で6倍近く**に。

100株以上の保有で株主優待あり（メルサーージュなどの自社製品など）。

ここまで好条件が揃っているが株価が上がりにくく、**穴場とも言える銘柄**。

投資は自己責任でお願いします

発行

株式会社MECEプロデュース

(東京都新宿区新宿2-12-13 新宿アントレサロンビル2F)

無断転載・無断複製を禁止します。