

公的年金シリーズ 第1弾  
退職前に知っておきたい  
老齢年金の基礎知識

資料作成： 特定社会保険労務士 三宅 明彦

目次

■ 1. はじめに.....	1
■ 2. 老齢年金の基礎知識.....	2
■ 3. 老齢年金の受給額.....	3
■ 4. 老後の資金準備のポイント.....	3

## 公的年金シリーズ 第1弾

### 退職前に知っておきたい

### 老齢年金の基礎知識

#### ■ 1. はじめに

##### (1) 老後の生活設計の重要性

2024年7月に厚生労働省より公表された「国民年金及び厚生年金保険に係る財政の現況及び見通し令和6（2024）年財政検証結果」によると、公的年金の現在の所得代替率は61.2%ですが、マクロ経済スライド調整等により徐々に下がっていくことは間違いありません。また、今後の経済状況等によっては大きく下がる可能性もあります。

一方で老後の生活費として2,000万円が必要になる（物価上昇によっては倍近くになる）という試算もあります。これは公的年金のみで生活する場合の不足額ですので、現役時代からライフプランを検討するときには、まずは公的年金について知っておくことが重要になります。

そして、公的年金を理解した上で、生活に困らない老後を迎えるためには、若いうちから無理のない範囲で自助努力をしておくことが老後生き抜くための最善策になると思われます。

そこで、今回は老齢年金の基礎知識を中心に自助努力のための方法をいくつか紹介していきます。

##### (2) モデル年金について

国が公表している「モデル年金」について少しご説明します。老後の受給できる公的年金額は夫婦で月額約23万円となっていて、少なすぎると言う方もいますが、年金の世界ではこの金額でも多い方だと思われます。また、この金額が老後に受給できる平均的な年金額だと思われる方も多くいらっしゃいますが、実際にこの金額はかなり多い方になります。

具体的には、夫が平均的収入（平均標準報酬〔賞与含む月額換算〕43.9万円）で40年間就業して厚生年金に加入し、妻がその期間すべて専業主婦で国民年金に加入した世帯が年金を受け取り始める場合の給付水準になります。

現在は夫の給与水準もそうですが、妻も共働きで厚生年金に加入している世帯が増えていて「モデル年金」の条件とは合わない方も多く、受給金額も変わってきますので、あくまでも「モデル年金」は参考程度に意識していただき、

誰もが夫婦で月額23万円がもらえるとは思われない方がよいでしょう。

では、自分の年金は将来いくら受給できるのかが気になる所ですが、毎年誕生日に送られてくる「ねんきん定期便」でおよその見当がつきます。よって、「ねんきん定期便」の見方を理解することが老後のライフプランを考える上での出発点になります。

### (3) 現状の分析（「ねんきん定期便」で確認しましょう）

公的年金の加入者には毎年誕生日に「ねんきん定期便」が送られてきます。

「ねんきん定期便」には加入期間（厚生年金・公務員年金・国民年金のそれぞれの合計）や将来受給できる年金見込額等が記載されています。

重要なのは年金見込額で、これが老後に終身受給できる年金額になります。多くの方が「これしかもらえないの？」とおっしゃるのですが、それが現実です。「これしかもらえないの？」と思うことが重要で、そう思えば何とかしないとイケない、というきっかけになります。そうすれば、「自助努力の必要性がわかってくるのではないのでしょうか。

なお、「ねんきん定期便」の年金見込額の見方としては、50歳未満の場合は「ねんきん定期便」作成時点の年金加入歴での見込額になりますから、今後加入期間が増えていけば受給額も増えていきます。

50歳以上の場合は現在の加入が60歳まで続いた場合の見込額になります。また、60歳以降の加入が続けば受給額も増えていきます。

まずは公的年金があって、これを補うのが私的年金になりますから、ご自身の公的年金受給額の確認は重要です。

## ■ 2. 老齢年金の基礎知識

公的年金は2階建ての制度になっていて、1階部分は20歳以上の全国民が加入する国民年金（基礎年金）、2階部分が厚生年金、さらに3階部分に相当する企業年金等があります。

また、国民年金は3つの種別に分かれていて、第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者に区分されます。

第1号被保険者とは、自営業者等や厚生年金に加入をしていない20歳～59歳の人になり、自分で保険料を納めます。令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円になります。

第2号被保険者とは、会社員や公務員等の厚生年金の加入者を指します。給与から徴収される厚生年金保険料（給与の9.15%が天引きされ、さらに同額を事業主が負担する）に国民年金分も含まれています。

第3号被保険者とは、厚生年金加入者の被扶養配偶者を指します。被扶養配偶者とは、年収が130万円未満の20～59歳の人になります。自分で保険料は納めませんが、納めたものとして取り扱います。一般には、「サラリーマン

の妻」と言われています。

☆年金制度の概略図

3階部分		企業年金 (DB・DC等)・iDeCo	
2階部分	国民年金基金・iDeCo	厚生年金	iDeCo
1階部分	国民年金 (基礎年金)	国民年金 (基礎年金)	国民年金 (基礎年金)

1号被保険者                                      第2号被保険者                                      第3号被保険者  
 (自営業者等)                                      (厚生年金加入者)                                      (厚生年金加入者の被扶養配偶者)

(注) 太枠部分が公的年金で強制加入となり、他は会社・自身によって、加入状況が異なります。

### ■ 3. 老齢年金の受給額

公的年金の最大の特徴は終身 (亡くなるまで) 受給できることです。民間会社の個人年金では10年等の確定年金が主流ですから、大きな老後のセーフティネットになります。ただ、公的年金のみで老後の生活を成り立たせるのも厳しい時代になっていますので、プラスアルファの対策が必要でしょう。

では、老齢年金はいくら受給できるのかは加入状況や給与額により異なります。目安としては、国民年金に40年加入した場合には基礎年金が月額6.8万円、厚生年金に40年加入した場合には平均給与により異なりますが、男性の場合では基礎年金が月額6.8万円、厚生年金が月額約8～15万円になるというところでしょうか。

自分の年金額については、前掲した「ねんきん定期便」で確認するのが肝要ですが、さらには日本年金機構の「ねんきんネット」を利用すれば、将来の色々なシミュレーションもできますので、是非ご活用ください。

### ■ 4. 老後の資金準備のポイント

公的年金のおよその受給額が把握できれば、想像される老後の生活費から公的年金額を引いた金額が不足額になります。何歳まで生きるかはわかりませんが、この想定される不足額を自助努力で用意することになります。おおまかには90歳までをメドにすればよいでしょうか。

準備は早ければ早い方がよく、若いうちから少額ずつでも始めましょう。老後までの期間が長ければ少ない金額でも積み立てていけば大きな金額になるだけでなく、長期運用という効果もあります。高齢になってからだと、運用期間も短くなり、それなりの金額を用意しないといけなくなります。若いうちから老後のこ

とはピンと来ないのも事実でしょうが、準備期間の差が将来を大きく左右します。

### (1) iDeCo (イデコ)・NISA (ニーサ) などの活用

企業年金については、勤めている会社により加入状況が異なります。ただし、企業年金に加入しているか、加入していないかでは、当然老後の受給額に差が生じるので、わからない場合は早めに確認をしましょう。主な企業年金は確定給付企業年金 (DB) と企業型確定拠出年金 (DC) があります。

#### ① iDeCo (イデコ) を活用

iDeCo とされる個人型確定拠出年金は、ご自身で投資信託等の商品を購入して運用するのですが、公的年金に加入していれば65歳未満でしたらご自身で加入することができます。公的年金の加入状況によって掛金の限度額は異なるものの、最大のメリットは全額が所得控除 (小規模企業共済掛金控除) になるので、節税効果があります。また、運用益については非課税で、受給する際には公的年金等控除の対象になります。デメリットとしては、原則60歳になるまで引き出せないことですが、老後の資金が目的ですので問題はないでしょう。ですから、会社員であれば、まずは税法上優遇されたiDeCoに加入することを検討しましょう。

また、第1号被保険者 (自営業等) であれば国民年金基金に加入する方法もあります。こちらも全額が所得控除 (社会保険料控除) になり、受給する際には公的年金等控除の対象になります。

#### ② NISA (ニーサ) を活用

NISA 制度とは、少額非課税貯蓄制度のことで年金とは違いますが、老後資金の準備方法としても税法上優遇されていますので、利用価値は高いかと思われます。

通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をした場合、これらを売却して得た利益や受け取った配当に対して約20%の税金がかかりますが、NISAは証券会社や金融機関等で「NISA口座 (非課税口座)」を開設し、その口座内で毎年一定金額の範囲内で購入したこれらの金融商品から得られる利益が非課税になる制度です。

なお、令和5年度税制改正の大綱において、2024年以降のNISA制度の抜本的拡充・恒久化の方針が示され、現在では最大1,800万円が非課税保有限度額になっています。

メリットとしては、いつでも自由に引き出せる、加入中及び受給する場合も非課税になる、口座管理手数料がかからない等になります。デメリットとしては、所得控除にならない等です。

<2024年からのNISA>

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有期間	無期限化		無期限化
非課税保有限度額 (総枠)	1,800万円 ※簿価残高方式で管理 (売却すれば枠の再利用が可能)		1,200万円(内数)
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託 (金融庁の基準を満たした投資信託に限定)		上場株式・投資信託等 (①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、 毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引 を用いた一定の投資信託等を除外)
対象年齢	18歳以上		18歳以上

- 2023年までのNISAにおいて投資した金融商品は、それまでの制度における非課税措置が適用されるため、2024年からのNISAの年間投資枠の外枠で管理します。
- 2023年までのNISA制度から2024年以降のNISA制度へのロールオーバーはできません。

出典：金融庁 HP「はじめてみよう！NISA 早わかりガイドブック」より

### ③ iDeCo と NISA のどちらがよいのか

基本的には、iDeCo は老後の資産形成が目的で、NISA は生活資金のための資産形成が目的になると思われます。

民間会社の個人年金等もそうですが、いずれも始めるならば早いうちから始めた方が有利です。運用期間を長くでき、無理なく少額からでも資産形成ができます。

例えば50歳代以降の方はどうかと考えると、老後の資金に重きを置くのであれば、iDeCo よりも NISA がよいかもしれません。これからの加入できる期間等を考慮すると iDeCo では掛金の制限があり、NISA の枠の方が大きいので、多くの資金を貯めることができるからです。

一方、節税効果に重きを置くのであれば、NISA よりも iDeCo の方がよいでしょう。理由は、50歳代になると給与が多くなる傾向があり、節税効果も大きくなるからです。

よって、一概にどちらがよいと断定するのは難しく、若い人も含めて各人の状況（住宅資金や教育資金、老後資金等の用途による）によって変わってきます。両方を利用してみて、ご自身に合う方にシフトしていく、というのも1つの方法です。

いずれにしても、国が推奨している有利な制度ですので、上手に活用してほしいと思います。

## (2) 民間保険の活用

さらに、老後の資金を準備する方法としては、生命保険会社等の個人年金等があります。より豊かな老後为目标とする、または公的年金だけでは足りないのであれば、利用する価値は大いにあるでしょう。

生命保険会社等の個人年金等には、多くの種類がありますのでライフプランに合わせた設計ができますが、主流は10年間受給できる確定年金です。

生命保険会社等の個人年金等の利用方法として、つなぎ年金として利用する場合も考えられます。つなぎ年金とは、公的年金が支給されるまでの間を繋ぐ年金という意味です。例えば65歳～70歳の間受給できる商品に加入して生活を設計し、そして、公的年金は繰下げ受給（70歳で受給開始する）すると、公的年金は1年受給を遅らせるごとに8.4%増額された年金が終身受給できるので、65歳で公的年金を受給開始するよりも42%多く受給できることとなります。

最近では、特定の会社ではなく、色々な会社の保険商品を比較して案内してくれる所もありますので、利用してみるのもよいでしょう。

### 【著者プロフィール】三宅 明彦（みやけ あきひこ）

特定社会保険労務士。大学卒業後、サラリーマンを経て、平成4年に社会保険労務士資格を取得し開業。平成18年に特定社会保険労務士を取得。

各金融機関や社会保険労務士会等にて年金セミナー・年金研修・年金相談講師を主に行い、企業の労務管理や雑誌の執筆も行なっている。TV・ラジオ出演があり、著書・DVD等も多数刊行している

主な著書等：「年金制度・年金改革総まとめ」（中央経済社）、「令和2年度公布 公的年金制度改革解説と想定相談事例集 DVD版」（日本法令）等

---

本レポートにつきましては万全を期して作成しておりますが、ご利用の結果に関しては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本レポートを無断で複製または掲転載することを禁止します。

資料提供：第一生命・損保ジャパン サクセスネット事務局

---