

公的年金

本資料は、金融経済教育推進機構(J-FLEC)が作成したものです。本資料は、中立・公正な立場から金融リテラシー・マップに沿った金融経済教育を実施することを目的としており、特定の金融商品の勧誘を意図しておりません。J-FLECは、インターネットを通じて提供されている情報を含め、信頼性が高いとみなされる情報等に基づいて本資料を作成しております。しかしながら、当該情報が正確であることを保証するものではありません。また、当該意見・見通しは、将来予告なしに変更される事があります。ご使用にあたっては、「[講師派遣で使用する教材の公開について](#)（「一般の方のご利用について」）」をご確認ください。（上記リンクをクリックあるいは下記二次元コードを読み取りいただくと、J-FLEC HP(発表・広報)に遷移します）。

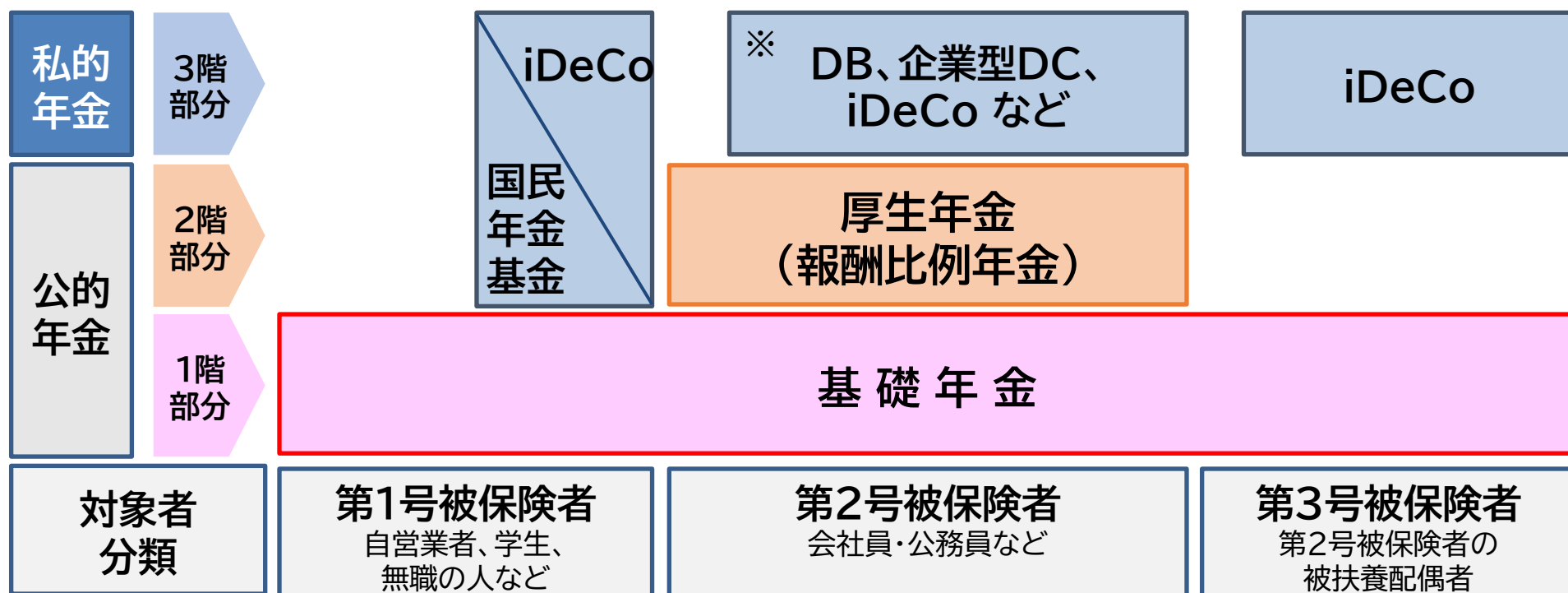
J-FLEC

金融経済教育推進機構





- 日本の年金制度には、公的年金と私的年金があります。
『公的年金は国民の老後生活の基本を支え、企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応』しています。

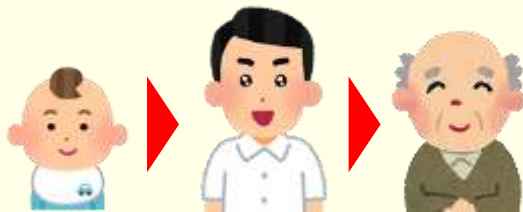


※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する



- 国民年金は『**全員加入(国民皆年金)**』であり、個々人の働き方に応じて厚生年金にも加入します。原則65歳から受給する年金は亡くなるまで一生涯受け取ることができます。

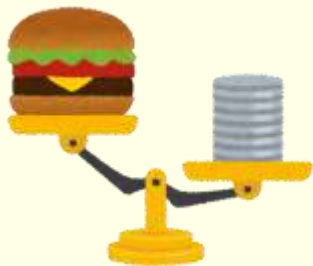
	対象層	第1号被保険者 自営業者、学生、無職の人など	第2号被保険者 会社員・公務員など	第3号被保険者 第2号被保険者の被扶養配偶者
現役時代 保険料を負担	加入制度	国民年金 (20歳から加入)	国民年金 + 厚生年金 (就職した時点から加入)	国民年金 (20歳から加入)
	保険料負担	毎月17,920円(定額) ※令和8年度	月給の18.3% (半分は会社負担/労使折半)	負担なし (第2号被保険者全体で負担)
	負担期間	原則60歳まで(第2号被保険者は退職まで) 自身の働き方・暮らし方に応じて、必ずどれかの被保険者として加入		
引退後 年金を受給	受給期間	原則65歳から亡くなるまで (受給開始時期は60歳から75歳の間で選択可能)		
	受給額	月 約7.1万円(令和8年度満額) ※令和6年度末は平均月5.9万円	月 約15.1万円(平均) ※令和5年度末	月 約7.1万円(令和8年度満額) ※令和6年度末は平均月5.9万円
	給付内容	老齢厚生年金 老齢基礎年金		



① 自分が何歳まで生きるか
予想できますか？



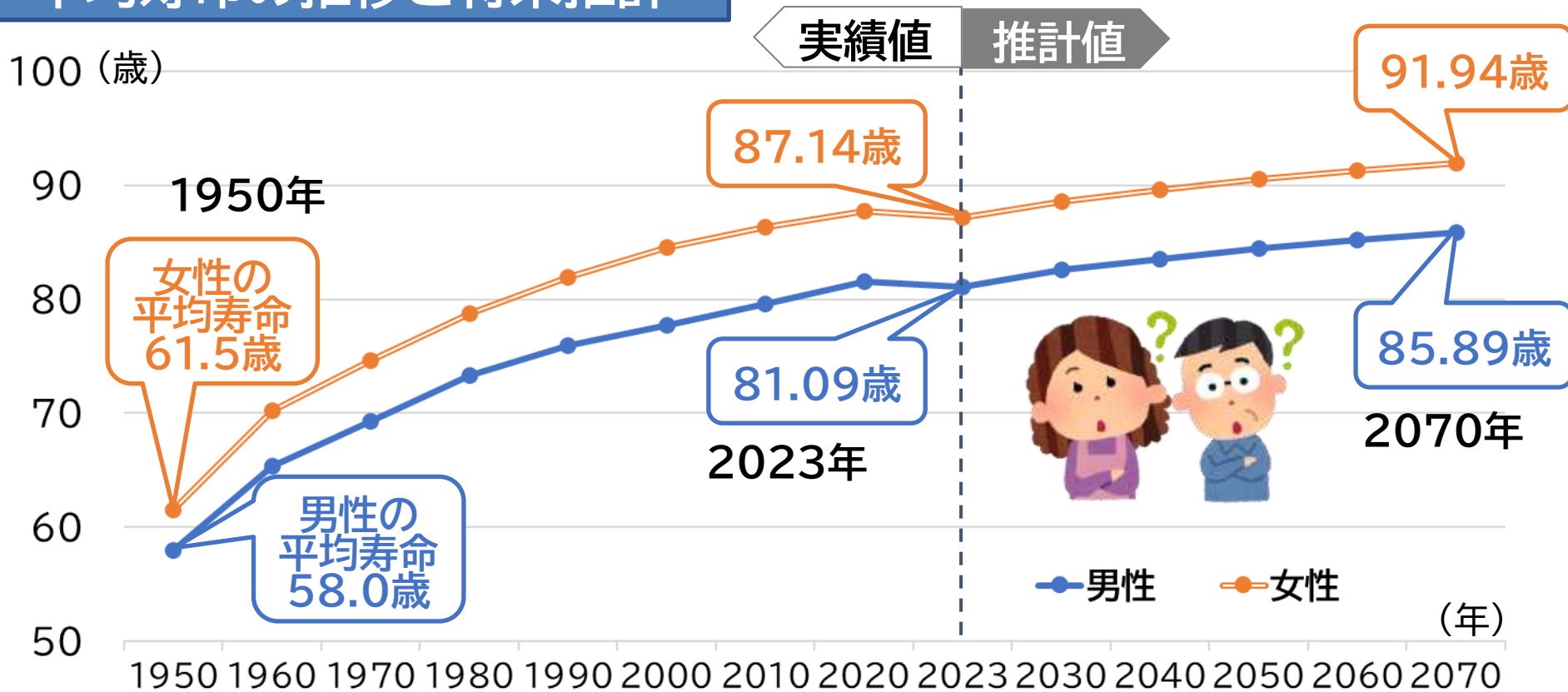
② 老後にどれくらいお金が必要か、
考えたことがありますか？



③ 現在1万円のもものが、将来いくら
になるか予想できますか？

○ 日本人の平均寿命は延びており、将来的にも平均寿命はさらに延びていくことが推計されています。

平均寿命の推移と将来推計



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成



- 人生には様々なライフイベントがあり、必要な金額も個々人の希望する生活によって異なります。
- 老後の生活費も働き方・ライフスタイルにより個人差が大きいです。

ライフイベントに必要な金額(費用)の例



結婚

挙式・披露宴
新婚旅行等
約300万円
～500万円

自動車

国産大衆車
約100万円
～400万円
※数年程度で
乗り換えあり



教育費

幼稚園～
大学生まで
約850万円
～2,500万円
※公立か私立か
で差が大きい

自宅購入

郊外での
新築戸建て
約3,800万円
～5,000万円



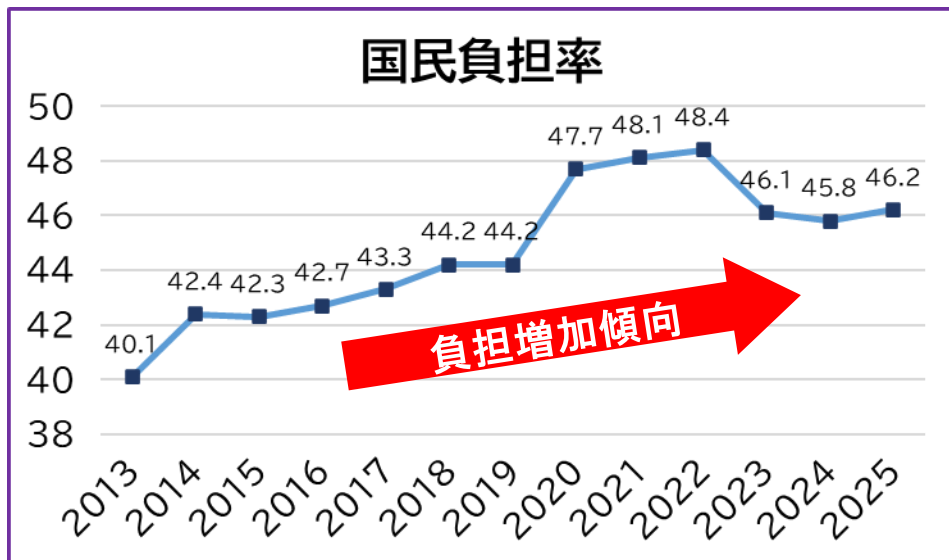
老後の生活費

個人差が
非常に大きい
月額平均
約26万円

※無償化・減税・補助などの各種制度は考慮していません。

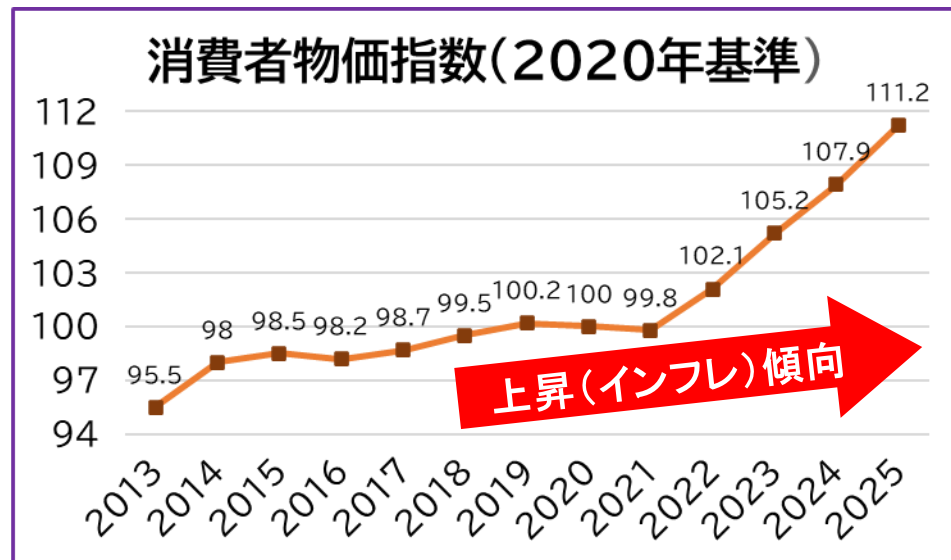
- 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



(出所)財務省 負担率に関する資料をもとに作成

消費者物価指数の推移



(出所)総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」をもとに作成

※国民負担率とは、国民全体の所得に占める税金と社会保障費の割合。
(租税負担率と社会保障負担率の合計)

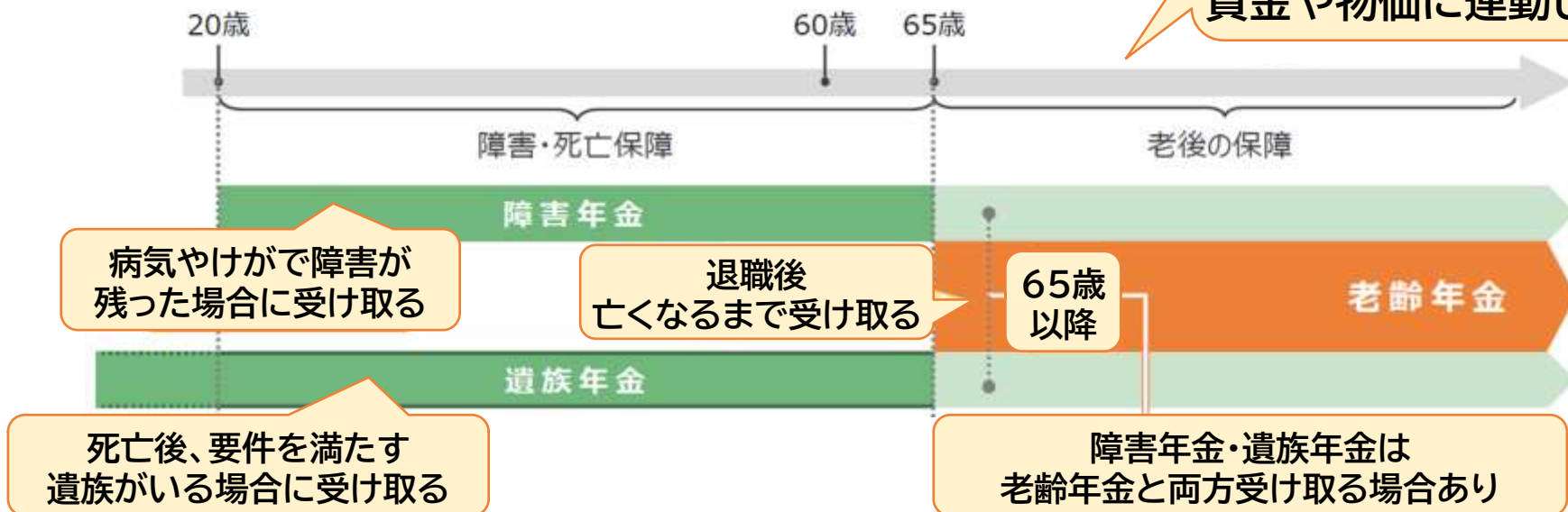


- 公的年金制度は予測できないリスクに備える仕組みとして、『**老齢年金、遺族年金、障害年金**』の3種で一生涯を保障しています。

予測できないリスク

- ・ 何歳まで生きるか、老後いくら必要か、将来の物価や賃金水準は？
- ・ 事故や病気になって、障害が残ったら？
- ・ 家計の支え手が亡くなったら？

年金額は実質的な価値を保障するため、賃金や物価に連動して改定



○ 厚生年金の年金額は、『保険料を納付した期間(月数)と現役時代の賃金額(標準報酬)』に基づいて計算されます。

現役時代の負担額

月給の18.3%
(半分は会社負担/労使折半)

<平均的な場合>



保険料(会社)
41,630円



保険料(本人)
41,630円

65歳からの受給額(夫婦2人)

厚生年金
約23.7万円

うち老齢基礎年金(夫婦2人)
令和8年度満額
約14.1万円
(1人分は約7.1万円)

※負担額の平均的な場合の保険料は、現役男子の平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5 万円で算出
※受給額は、夫が平均的収入で40年間就業し、妻がその期間全て専業主婦であった世帯の年金額



国民年金

老齢基礎年金 原則65歳から亡くなるまで

給付額:保険料を納付した期間で決定

$$\text{月 } 70,608 \text{円} \times \frac{\text{保険料を納付した月数}}{480 \text{月}^{\ast}}$$

(令和8年度満額)

※加入可能期間
(20歳-60歳)40年
(12か月×40年=480月)

平均額: **月5.9万円**(令和6年度末)

厚生年金保険

老齢厚生年金 原則65歳から亡くなるまで

給付額:現役時代の報酬と加入期間で決定

$$\text{平均標準報酬} \times \frac{5.481}{1,000} \times \text{被保険者期間(月数)} \div 12 +$$

老齢
基礎年金

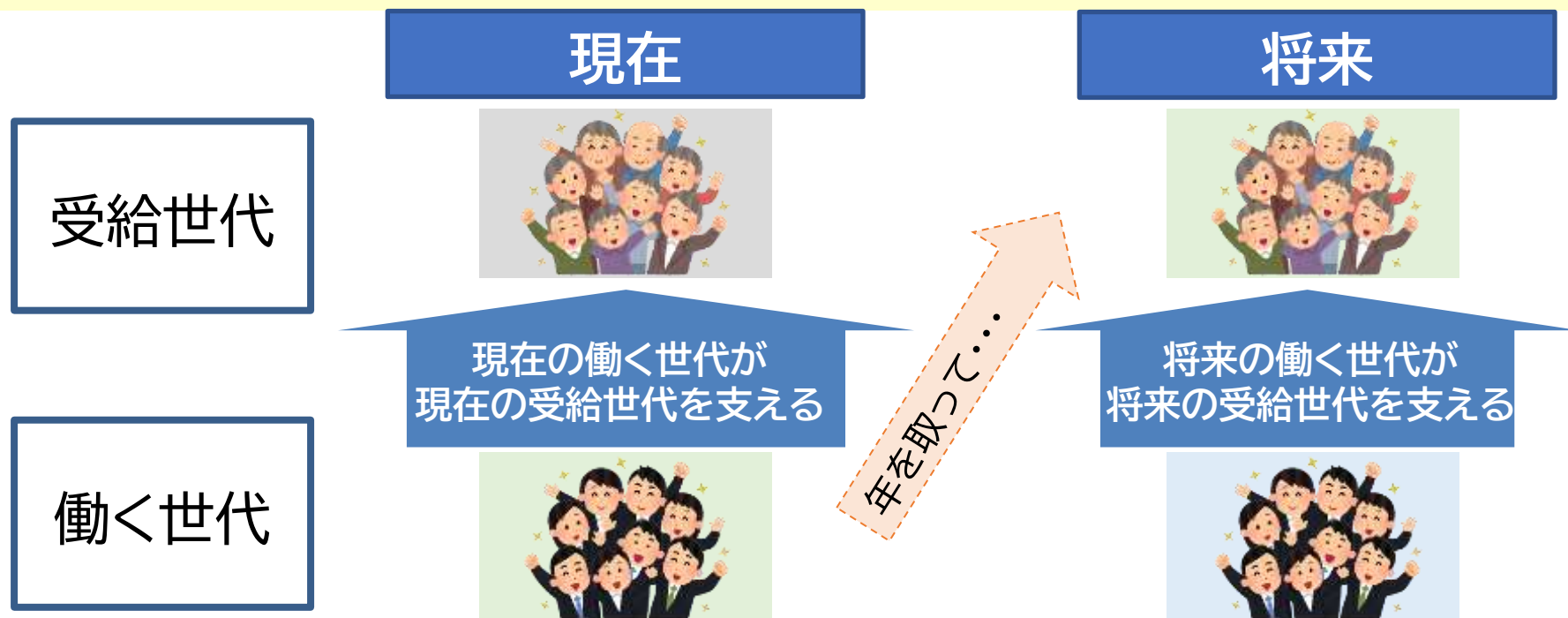
平均額: **月15.1万円**(令和5年度末)

※老齢基礎年金額を含む

※計算式は2003年4月以降の加入者を想定した記載となっております。



- 年金財政は、『働く世代(現役世代)が負担する保険料を、その時代に年金を受け取っている高齢者に支払う仕組み(賦課方式)』です。
- 賦課方式のメリットは、インフレや給与水準の変化に対応しやすいことや、運用悪化によるリスクが少ないことが挙げられます。





- 公的年金の年金財政は、積立方式(将来自分が受け取る年金を自分で積み立てる方式)ではありません。
- いわゆる預貯金や個人年金などは積立方式です。

現在

将来

受給世代

預貯金や個人年金などは
将来自分が受け取る
ために自分で積み立てる
ので、積立方式です。

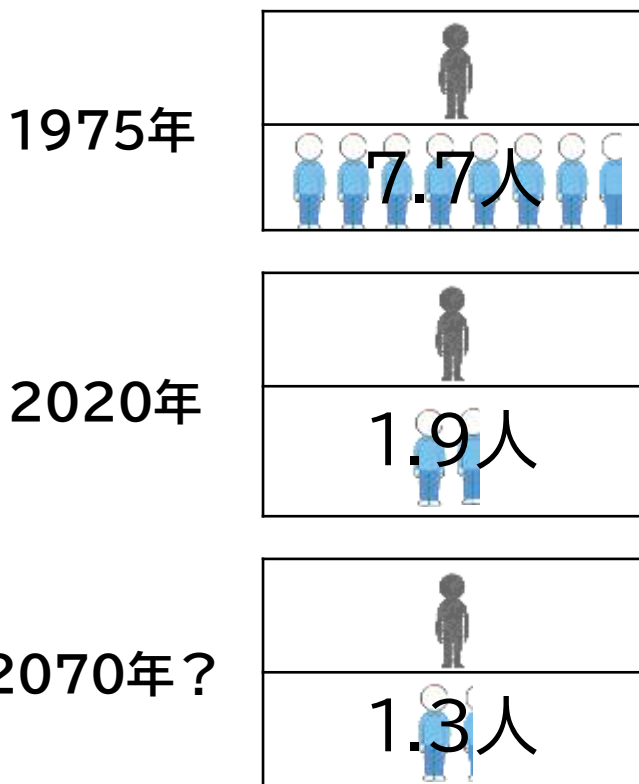
預貯金など
積み立て

働く世代

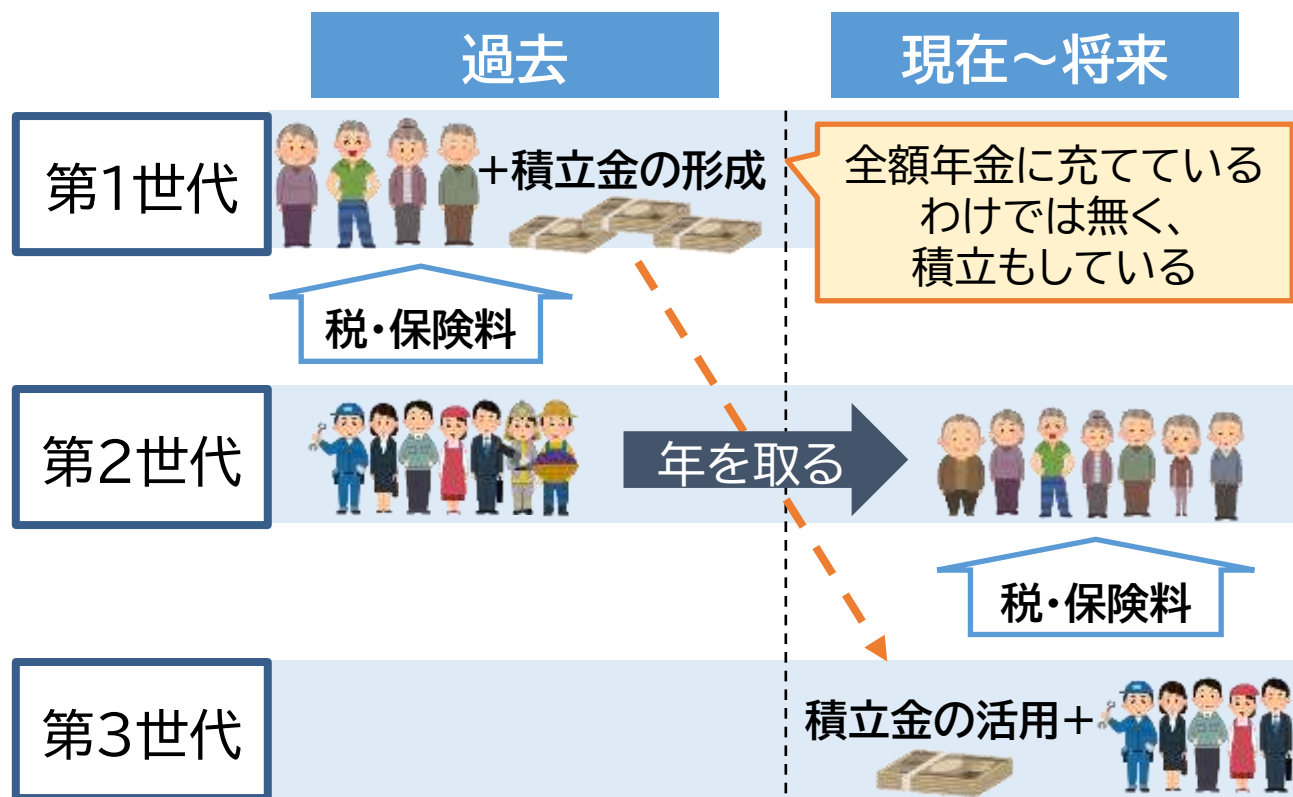
公的年金制度(賦課方式)
は預貯金などの資産形成
とは仕組みが異なります。

○将来的に、高齢者1人を支える現役世代の人数はより少なくなるものの、人口減少による現役世代からの保険料の減少分は、『**過去からの積立金から得られる財源 + 国庫負担(税金)で賄う見込み**』です。

高齢者1人を支える 現役世代の人数



年金財政の仕組み





- 現役世代が払う保険料の上限を固定した上で、国庫負担や積立金とあわせて、財源の範囲で給付を行うこととしています。
- 受給世代へ支払われる年金額が増えすぎないように、自動調整する仕組み『**マクロ経済スライド**』が組み込まれています。

固定!

① 現役世代からの保険料収入

② 積立金(運用+切り崩し)

③ 国庫負担(税金)

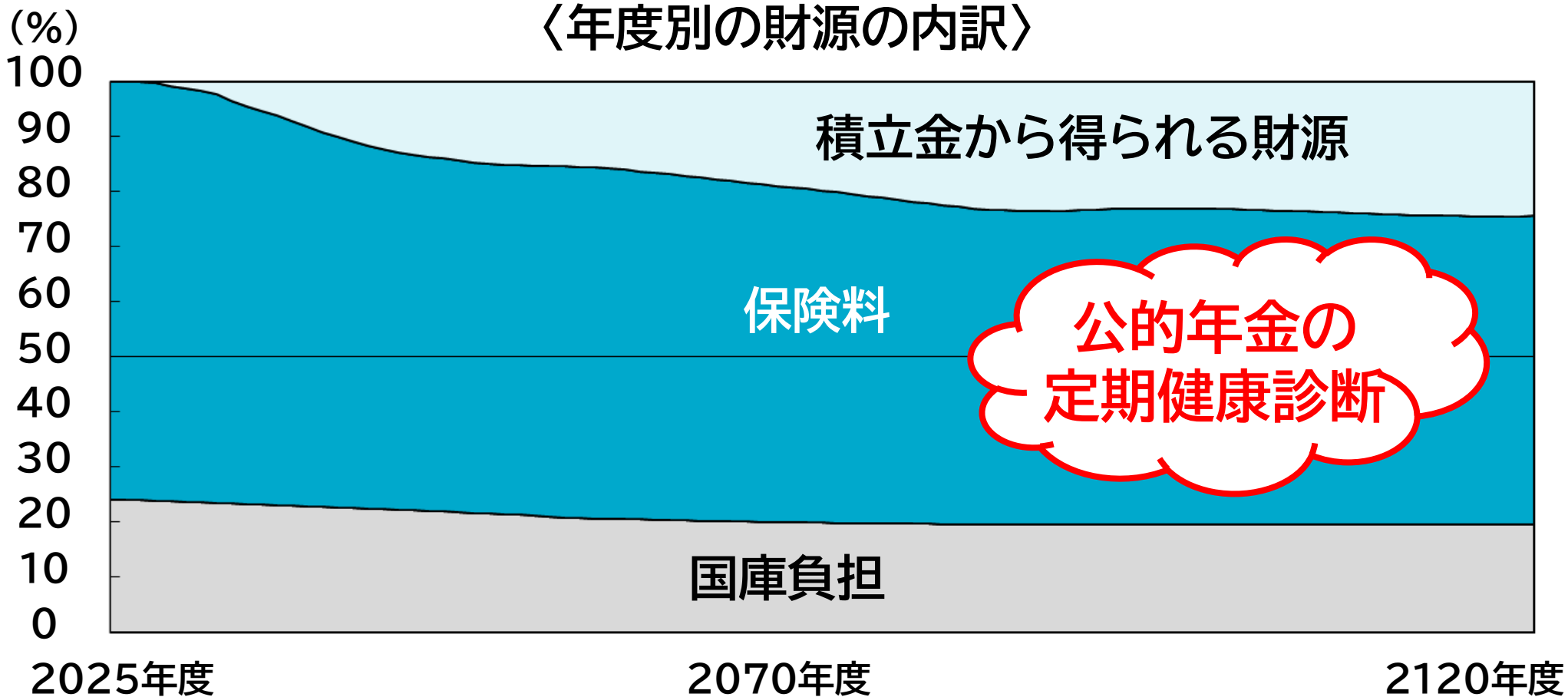
④ 増えすぎない仕組み
「マクロ経済スライド」

受給世代へ
支払われる年金額

※マクロ経済スライドについての詳細は後述

- 将来の公的年金制度の財政状況を確認するため、5年に1回、100年先までの財政見通し(財政検証)を作成しています。

〈年度別の財源の内訳〉





国民

年金制度

働く世代

公的年金加入者数(令和6年度末)

6,757万人

第1号被保険者

1,368万人



第2号被保険者等

4,748万人



第3号被保険者

641万人



保険料

43.1兆円
(令和6年度)

国民年金

厚生年金

受給世代

受給権者数(令和6年度末)

3,941万人



老齢基礎年金

平均額: 月5.9万円

老齢厚生年金

1人あたり平均額:
月15.1万円
(老齢基礎年金を含む)

年金給付

55.7兆円
(令和6年度)

年金積立金資産額
(国民年金、厚生年金)
(令和6年度末)

319.1兆円
(時価ベース)

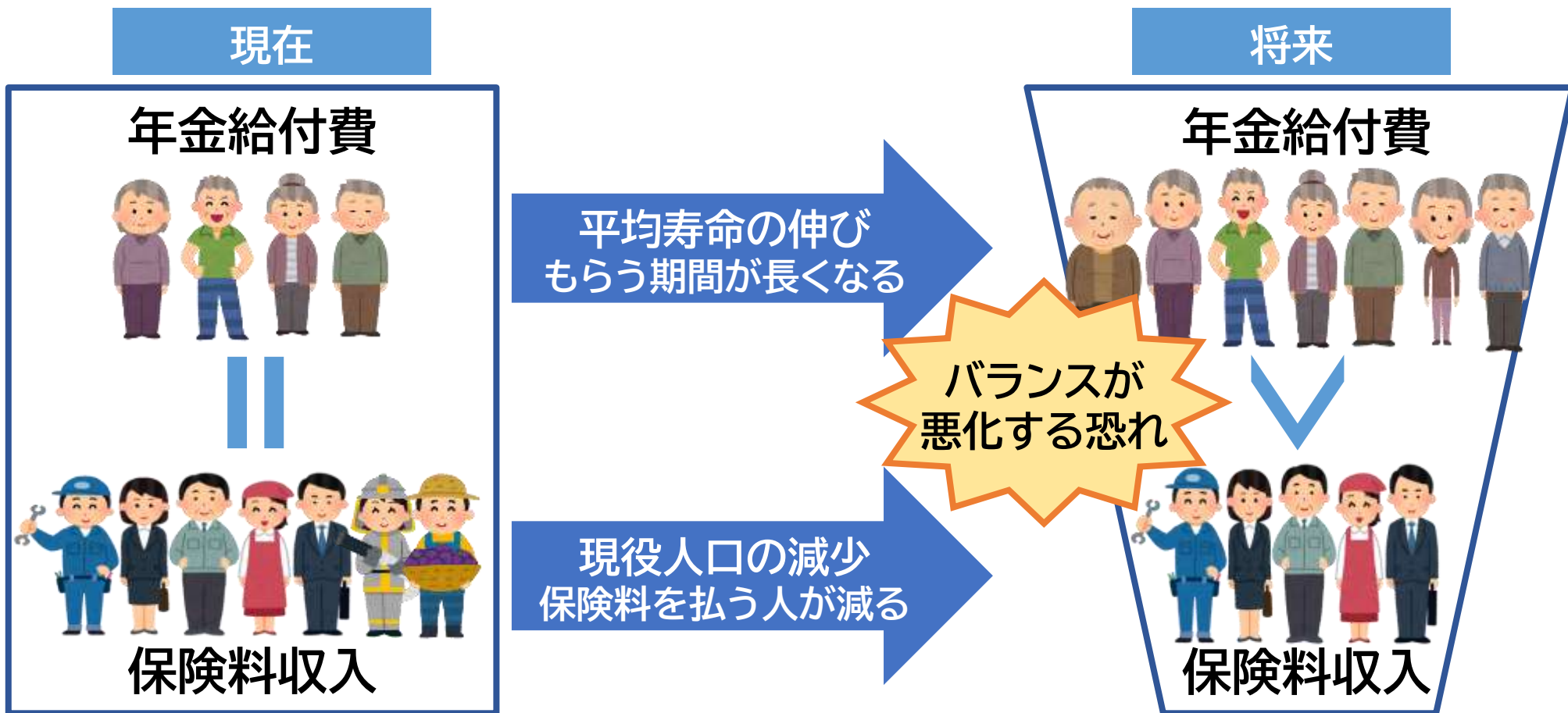
国等

年金への
国庫負担

13.3兆円
(令和6年度)

※ 保険料額、年金給付額、国庫負担額及び積立金額については、共済年金を含む公的年金制度全体の額を計上。

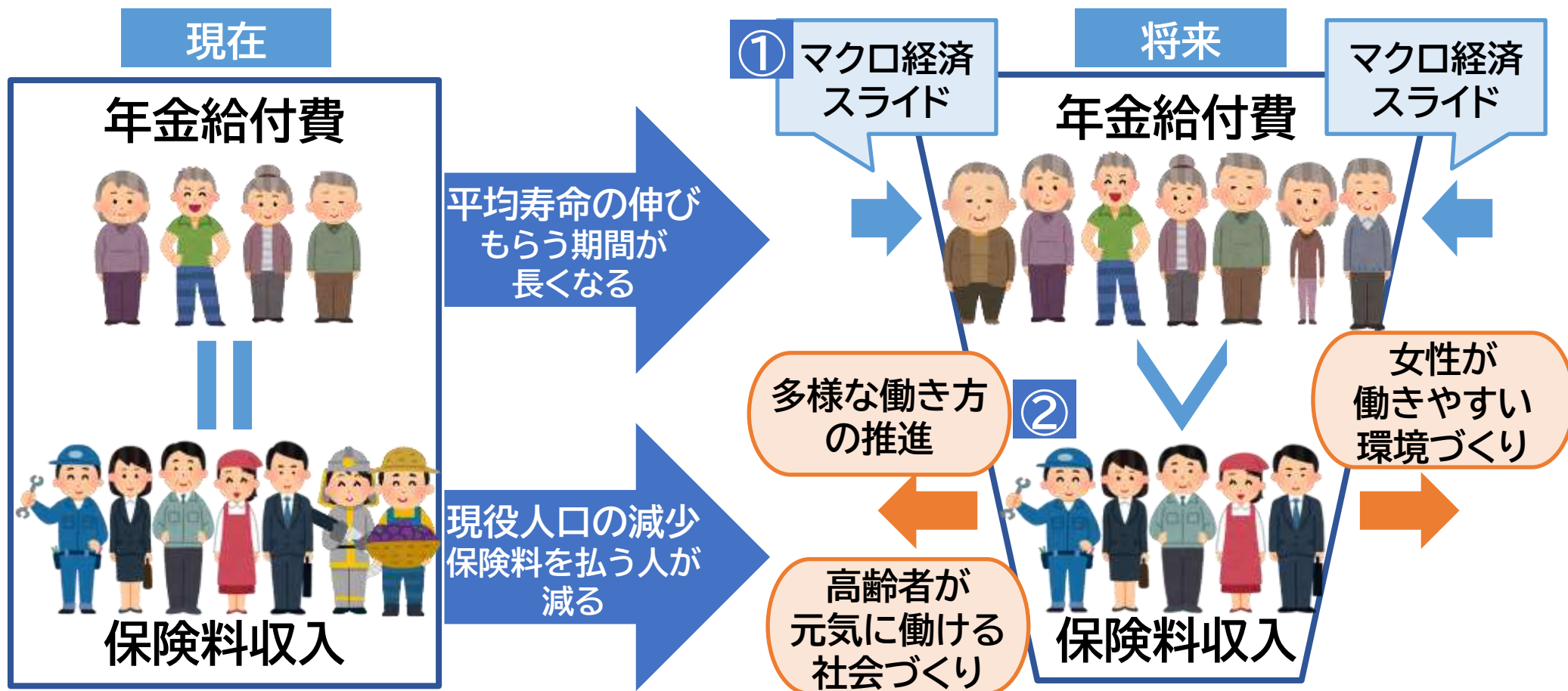
○ 年金財政にとって、『①長生きする人口(受給世代)が増えること、②働く人口(現役世代)が減ること』は、バランス悪化の原因になり得ます。





○年金財政のバランス悪化に対しては、以下の対策があります。

- ①人口動態の変化(現役世代の減少や平均余命の伸び)にあわせ、支払う年金額を自動調整する仕組み『マクロ経済スライド』の実施。
- ②保険料収入を増やすために、働く人口を増やす諸方策の実施。

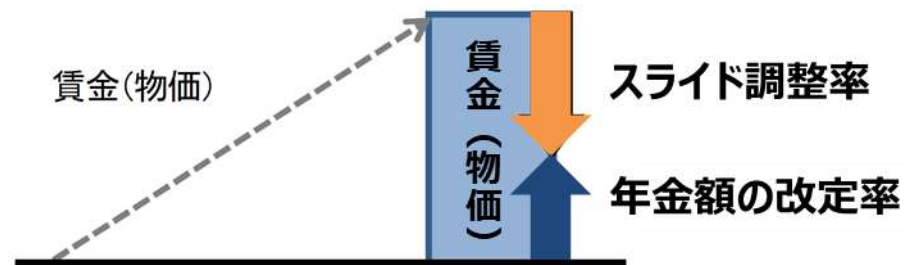




○『マクロ経済スライド』とは、公的年金被保険者数の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率を設定し、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。

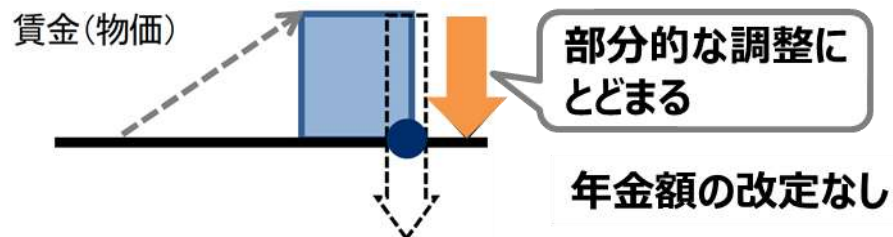
<ある程度、賃金・物価が上昇した場合>

- 賃金や物価について、ある程度の上昇局面にあるときは、スライド調整率分の年金額調整が行われる。



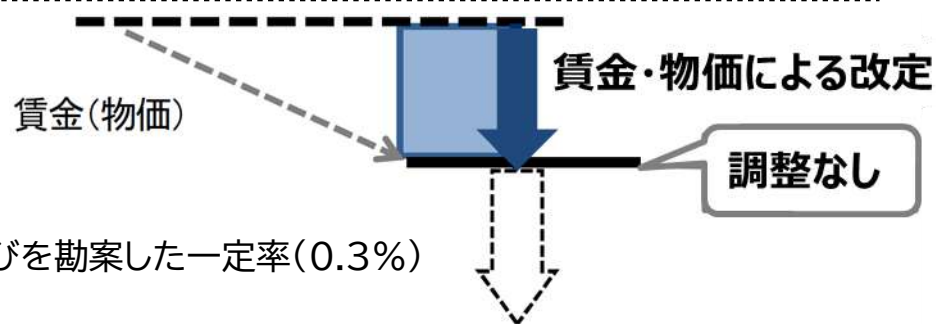
<賃金・物価の伸びが小さい場合>

- 賃金や物価について伸びが小さく、スライド調整率の方が大きい場合は、年金額調整は名目額を下限とする。



<賃金・物価が下落した場合>

- 賃金や物価の伸びがマイナスの場合には、賃金・物価の下落率分は年金額を引き下げるが、スライド調整は行わない。



※スライド調整率 = 公的年金全体の被保険者の減少率 + 平均余命の伸びを勘案した一定率(0.3%)

(出所)厚生労働省「いっしょに検証！公的年金」をもとに作成



公的年金制度

厚生年金
(報酬比例年金)

2階

会社員や公務員になると、
国民年金に加え、
厚生年金にも加入します。

基礎年金

1階

長く働く

年金をもらう時期を遅くすると、
その分、年金額が増えます。



私的年金制度

- 確定給付企業年金制度(DB)
- 確定拠出年金制度(DC)
 - 企業型DC
 - 個人型DC(iDeCo)
- 国民年金基金制度



イデコちゃん

資産運用

- 株式・債券投資、投資信託など
- NISA(少額投資非課税制度)が
2024年1月から拡充。



つみたてワニーサ

民間保険

- 個人年金保険など(つなぎ資金・上乗せ資金)



- 『**在職老齢年金**』とは、60歳以上の老齢厚生年金を受給されている方が厚生年金保険の被保険者であるときに、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額(総報酬月額相当額)に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる制度のことを指します。

用語説明

基本月額	加給年金額を除いた老齢厚生年金(報酬比例部分)の月額 ※老齢基礎年金は含まない
総報酬月額相当額	(その月の標準報酬月額) + (その月以前1年間の標準賞与額の合計 ÷ 12)
加給年金	厚生年金の被保険者が65歳に達した際、配偶者や子どもなどを扶養している場合に、老齢厚生年金に追加で支給される年金

70歳以上は厚生年金の被保険者とはならないため、保険料負担はありませんが、厚生年金の加入条件と同程度で働く場合は、70歳以降も支給停止の対象になります。

在職老齢年金の計算方法のフローチャート

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円※以下

はい

全額支給

いいえ

一部または全額支給停止

在職老齢年金による調整後の年金支給月額 =
基本月額 - (基本月額 + 総報酬月額相当額 - 65万円※) ÷ 2

※令和8年度の支給停止調整額



○「公的年金シミュレーター」は、働き方で変わる「将来もらえる年金」を、簡単に計算できるツールです。

【ねんきん定期便をお持ちの場合】

STEP 1 「ねんきん定期便」の二次元コードをスマートフォンから読み込む

STEP 2 試算する年金の種類と生年月日を入力し「試算する」をタップ

年金の種類をタップ！

生年月日を入力！

障害年金 2026年4月から

iDeCo

- ・障害年金
- ・個人型確定拠出年金 (iDeCo)

の試算機能が追加

STEP 3 将来の年金受給見込み額がパッと表示されます！

「今後の平均年収」「退職する年齢」「年金を受け取り始める年齢」を簡単に変更できます

【ねんきん定期便をお持ちでない場合】

STEP 1 試算する年金の種類と生年月日を入力

年金の種類をタップ！

生年月日を入力！

STEP 2 働き方を入力し、「試算する」をタップ

働き方を入力！

公的年金シミュレーター **検索**

概算を試算したい場合▶公的年金シミュレーター
<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/>

詳細を試算したい場合▶ねんきんネット
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

