

& SKILL SET

年金の“見えない”価値とは？ シミュレーターで“見える化”する 自分の数字

PIVOT MC

竹内由恵

明治安田総合研究所
主任エコノミスト

前田和孝

ウェルスプラン代表取締役／
社会保険労務士

佐藤麻衣子



明治安田総合研究所
主任エコノミスト

前田和孝

みずほ証券・カーギルジャパンを経て2020年より
明治安田総合研究所 経済調査部にてエコノミスト業務に従事。
専門分野は社会保障政策・労働市場の分析・
マクロ経済動向の分析(日本・米国)



年金は「払うだけ」のもの？ 年金の価値を可視化する

竹内 本日はよろしくお願いします。年金というと、どうしても「払わなければいけないもの」という義務感が強く、「本当に返ってくるのか」と心配になっている方も多いと思うのですが、いかがでしょうか。

佐藤 そうですね。個人相談や企業研修でも「複雑で分かりにくい」「あてにならない」といった声をよく耳にします。

前田 多くの人が「老後のためのお金」というイメージを持っていますが、本来、公的年金は予期せぬリスクに備えてみんなでお金を出し合う「保険」です。給与から引かれ

ている年金保険料が、一体何につながっているのか。まずはそこを可視化することが大切です。

竹内 不安の根本である「分かりにくい」部分を「見える化」することが大切なのですね。それでは、まず年金制度の基本から確認させてください。公的年金とはどのような制度ですか？

前田 公的年金は、3つのリスクをカバーする国の制度です。老齢年金のイメージが強いですが、②③は現役世代の「もしものとき」にも関わる備えです。

① 老齢年金

一定期間保険料を納めた人が原則65歳から受け取るもの

② 障害年金

病気や怪我で日常生活や就労に制限が生じた際に支給されるもの

③ 遺族年金

配偶者が亡くなったときに遺族に支払われるもの

前田 図のように年金給付は3階建てになっています。1階部分が基礎年金で、自営業・フリーランス・会社員・専業主婦(主夫)など働き方に関係なく全員が受け取れます。2階部分が厚生年金で、会社員や公務員の方が加入

し、報酬に比例した年金を上乗せして受け取れます。つまり会社員の方は、基礎年金+厚生年金の両方を受け取れる仕組みです。

竹内 障害年金が現役世代にも関係するとは、意外と知

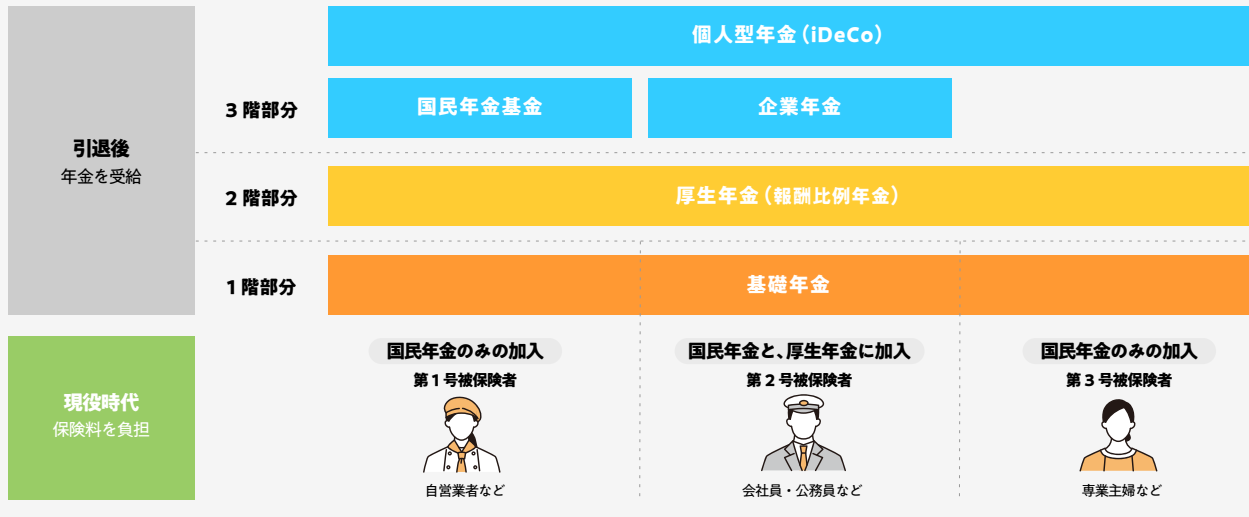
られていない気がします。それに「報酬に比例」という部分で、受け取れる年金額が「分かりにくい」と感じている方も多いと思います。

その「可視化」のために、厚生労働省が提供している

「公的年金シミュレーター」が非常に便利だと伺いました。2026年4月には大幅なアップデートも予定されているそうですね。

年金制度の基本的な仕組み

- ✓ 年金給付は、「3階建て」の構造。(基礎年金、厚生年金(報酬比例年金)、企業年金・個人年金)
- ✓ 1・2階部分の公的年金が国民の老後生活の基本を支え、3階部分の企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応。



公的年金シミュレーターで「もしも」と「将来」を“数字”に変える

前田 「公的年金シミュレーター」は、ご自身の将来の年金額を簡単に試算できるツールです。注目してほしいのは、老後の「老齢年金」だけでなく、病気や怪我で働けなくなった時の「障害年金」も試算できる点です。

竹内 障害年金もですか？それは現役世代にとっても便利なツールですね。

佐藤 そうなんです。「もしもの時にいくらもらえるのか」を知っている人は驚くほど少ない。例えば40歳で障害を負ってしまった場合、障害の重さや年収に応じていくら受給できるのかがシミュレーターでパッと予測できます。これを知るだけで、経済的な基盤の目安を把握することで、今後の生活設計や足りない部分を民間保険の保障内容を見直せたり、具体的に考えられることで安心感につながるケースがあります。

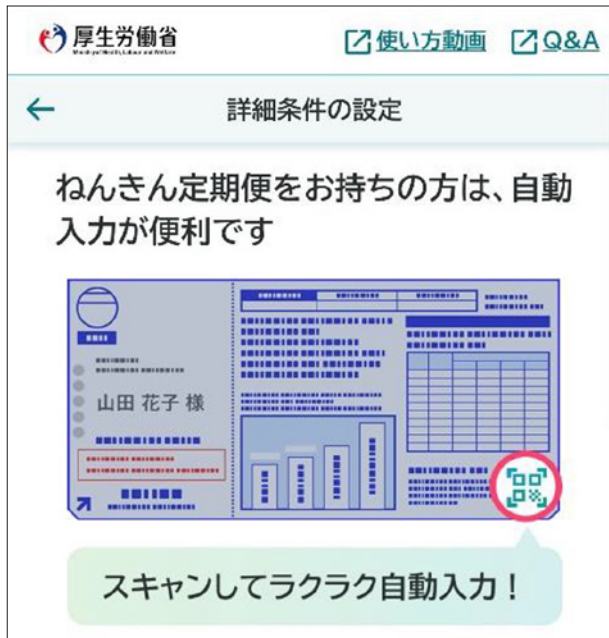
※障害年金は障害の原因となった病気や怪我について、初めて医師等の診療を受けた日に加入している年金制度によって受給要件や受給金額が異なります。

The screenshot shows the user interface of the Public Pension Simulator. At the top, it features the Ministry of Health, Labour and Welfare logo and navigation links for 'Usage Guide' and 'Q&A'. The main heading is '年金受給額をパッと予測 公的年金シミュレーター' (Predict Pension Payment Amount Instantly Public Pension Simulator). Below this, there is a button for '公的年金シミュレーターとは →' (What is the Public Pension Simulator?). The '試算する公的年金の種類' (Select Public Pension Type) section has radio buttons for '老齢年金' (Old-age pension) and '障害年金' (Disability pension), with a red '必須' (Required) label next to the '障害年金' option. The '生年月日' (Date of Birth) section has a red '必須' (Required) label and three dropdown menus for '年' (Year), '月' (Month), and '日' (Day), all currently set to '未選択' (Not selected). A large green button labeled '試算をはじめる' (Start Calculation) is prominently displayed. Below the button, there is a link for '税制優遇を受けて資産形成を検討したい方へ' (For those who want to consider asset formation with tax benefits) and a button for '私的年金 iDeCo試算' (Private Pension iDeCo Calculation). At the bottom, there is a note: 'ご要望は [国民の皆様の声] に送信ください' (Please send your request to [Voice of the People]).

竹内 実際に「公的年金シミュレーター」を使うにはどうすればいいですか？

佐藤 使い方は非常にシンプルです。誕生日に届く「ねんきん定期便」の二次元コードを読み取るか、Webで「公的年金シミュレーター」と検索してアクセスしてください。

※「ねんきん定期便」からアクセスした場合は加入履歴を反映したより詳細な前提で試算できます(手入力の場合は大まかな概算)。



佐藤 シミュレーターは無料で誰でも使えます。操作は年齢・年収・働く期間の3点を入力するだけ。将来の老齢年金だけでなく、今の障害年金の保障も一画面で把握できます。

※公的年金シミュレーターは本来の年金制度の仕組みを簡略化して計算しているため、実際の受取額とは異なる場合があります。また、将来の年金額は確定ではなく、あくまで参考値です。

竹内 では実際に、35歳・年収570万円の会社員Aさん(1990年生まれ)を例に、老齢年金を試算してみましょう。実際に触ってみると、操作はすごく簡単ですね！

佐藤 Aさんの場合、65歳から基礎年金と厚生年金を合わせて年間約213万円もらえるという結果が出ました。これが亡くなるまで続く終身の給付です。

※例示であり、年齢・加入歴・年収等により結果は大きく変わります。又、表示された年金額は賃金・物価等の動向に応じた調整が行われます。

ウェルスプラン代表取締役
社会保険労務士

佐藤麻衣子

上場企業の経営企画室にて主にIR(株主向け広報)業務を担当。
その後 信託銀行で投資信託・保険などのコンサルティングセールスに従事。
在職中に CFP®・1級ファイナンシャル・プランニング技能士を取得。
信託銀行を退職したのち社会保険労務士試験に合格。
2015年ウェルス労務管理事務所を開業。2019年より現職。



竹内 さらにAさんにはパートナーBさん(31歳・年収400万円)がいるとします。Bさんの試算では65歳から年間約173万円を受給予定。合わせると夫婦で年間約390万円、月30万円ほどが公的年金として入ってくる計算になりますね。この数字も、あっという間に試算できました。

佐藤 便利なのは、画面上のスライドバーを動かして「もし70歳まで働いたら?」「年金の受取時期を遅らせたなら?」といった“仮定”のシミュレーションが瞬時にできることです。例えば、受給開始年齢を遅らせた場合の金額の変化もわかります。「今後の平均年収」「受取時期」など

の要素が変わると連動して、年金支給額も変動することがすぐに数字で確認できます。

※繰下げは生涯の受給総額や税・社会保険料に影響します。状況に応じてご検討ください。

前田 自分の働き方やライフスタイルを変えることで、年金額がどう動くのか。ここをシミュレーターで可視化することで、老後に向けて何を上乘せすべきかを前向きに考えられるようになります。

なぜ「年金は破綻する」と言われるのか? 制度の持続可能性を読み解く

竹内 シミュレーターでもらえる額が見えてくると安心しますが、「少子高齢化で現役世代が減っているのに、本当にこの仕組みは維持できるの?」という根本的な疑問が残ります。

前田 そこは皆さんが一番心配される点ですね。まず、公的年金と貯蓄の大きな違いを知っておく必要があります。公的年金は「賦課(ふか)方式」といって、現役世代が支払った保険料がそのまま今の受給者に充てられる仕組みです。これは、世代間の支え合いであると同時に、自分が年を取ったときはそのときの現役世代に支えてもらう仕組みです。

竹内 自分のために積み立てているわけではない、ということですね。

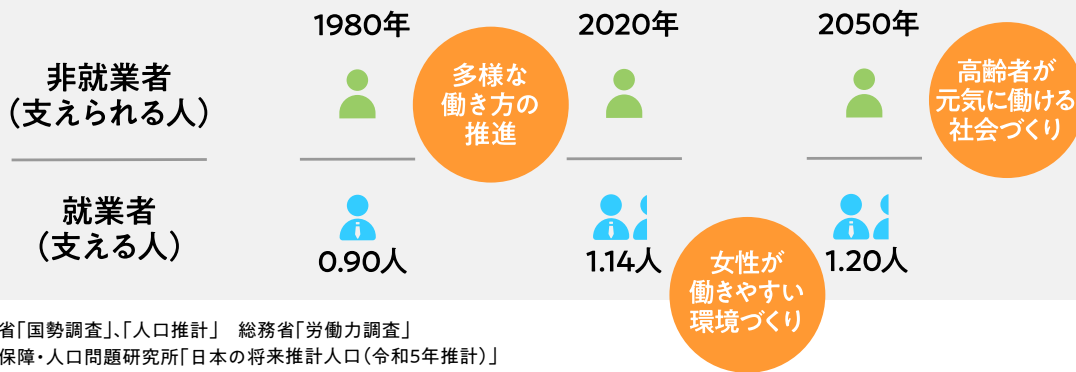
前田 一見すると不安に感じるかもしれませんが、これには大きなメリットがあります。完全に物価上昇に追いつく

わけではありませんが、貯蓄と比べると一定のインフレ耐性を持ち、「実質価値を維持できる」という特徴があるのです。インフレなどで物価や賃金が上がれば、現役世代の保険料収入も増え、年金額も物価・賃金に合わせて柔軟に調整できます。貯蓄はインフレで現金の価値が目減りしますが、年金額は物価や賃金の動きを踏まえて調整されるため、ある程度インフレに強い仕組みになっています。

竹内 なるほど。でも、肝心の「支え手」が減っていく問題はどうなるのでしょうか。

前田 確かに「現役世代の人数」だけを見れば減っていますが、年金制度を支えるのは「年齢」ではなく「働いている人」です。1980年頃と比べると、今は共働き世帯が当たり前になり、女性の就業率が劇的に上がっています。さらに、60代・70代でも元気に働く方が増えていますよね。

就業者1人が支える非就業者の人数



(出所) 総務省「国勢調査」、「人口推計」 総務省「労働力調査」
社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」
労働政策研究・研修機構「2023年度 労働力需給の推計」

ただし、労働力需給の推計の最終年が2040年であるため、2050年の就業者数は、労働力需給の推計、日本の将来推計人口を基に年金局にて推計。

佐藤 実際にデータを見ると、2050年になっても「支える側(就業者)」と「支えられる側」の比率は、一定の前提条件では、極端な悪化は見られないという試算も公表されています。女性やシニア層の労働参加が進むことで、支え手の減少ペースをある程度緩和できるというデータがあります。

竹内 「65歳以上=支えられる側」という単純な図式ではなくなっているんですね。

前田 特に女性に関しては、以前は「サラリーマンの夫と専業主婦の妻」というモデルケースで語られがちでしたが、総務省の統計では、厚生年金に加入して働く女性の割合が増加する傾向が見られます。様々な方の就業状況の多様化が進んだ結果共働きで夫婦ともに厚生年金に長

く加入することで、世帯全体で受け取る年金額が過去の片働き世帯よりも多くなるケースが増えていきます。

佐藤 現場で中小企業の支援をしても、テレワークや両立支援、定年延長や再雇用の広がり等の普及で、10年前とは比べものにならないほど希望や状況に応じて働き方の選択肢が広がってきていて、「長く、多様に働ける環境」が整ってきていると感じます。少子高齢化という「向かい風」だけでなく、働く環境の改善という「追い風」も同時に吹いていて、健康寿命の延伸や働き方の多様化により、長く働くという選択肢が持てるようになってきている視点をもつのも重要です。

竹内 「年金は破綻する」という極端な議論に惑わされず、社会の変化を正しく捉える必要がありますね。

公的年金×iDeCo 年金のハイブリッド戦略を設計する

竹内 公的年金の仕組みと安心感が見えてきたところで、次に気になるのが、公的年金に加えて、自分で準備する「上乗せ」部分です。

佐藤 大切なのは、制度を前提に自分でどう設計するかを考えることです。

先ほどの試算結果から「夫婦で年390万円」という土台を確認した上で、「老後に海外旅行に行きたい」「こういう生き方を実現したい」という自分のWill(望む老後の姿)とのギャップを考える。このように、老後にやりたいことがある場合、その実現に向けてどの程度の準備が必要かを考えるきっかけになります。今は、公的年金という確かな土台の上に、自分の思い描く老後に向けてプラスアルファの備えを設計する時代であり、そのルールを自分で設計する時代です。

前田 アメリカのペンシルバニア大学では、“Financial Regret(金銭的後悔)”に関する研究があります。高齢になってから「もっと貯金しておけばよかった」「保険に入っておけばよかった」と後悔する方が多い。早く情報を得れば得るほど選択肢は広がります。だからこそ今から、自分の生活設計を可能な限り考えておきたいですね。

佐藤 そこで重要になるのがiDeCo(イデコ:個人型確定拠出年金)の活用です。公的年金に私的準備を上乗せする。私はこれを「ハイブリッドポートフォリオ」と呼んでいます。1階・2階部分の公的年金を土台とし、自分の生活設計を実現するために3階部分のiDeCoで上乗せする、という設計図です。

竹内 公的年金シミュレーターでは、iDeCoの試算も一括でできるそうですね。



PIVOT MC

竹内由恵

1986年、東京都出身。2008年テレビ朝日入社。『ミュージックステーション』サブ司会などを経て、現在はタレント・フリーアナウンサーとして活動しながら、自身で焙煎を手がけるコーヒーブランド「renagcoffee(レナグコーヒー)」を展開する。

佐藤 はい、新しい年金シミュレーターでは、公的年金のシミュレーションに加えてiDeCoの試算も一括で行えます。

例えば、35歳から月々1万5000円をiDeCoで積み立て、想定利回り3%で運用した場合のシミュレーションをしてみましょう。65歳時点で積み立てた元本約540万円に対し、運用益が約328万円プラスされ、合計で約868万円という「自分年金」の目安が見えてきます。

竹内 運用益が300万円以上！掛け金を月2万円に増やすと？

※あくまで想定利回り(3%)どおりに運用できた場合の目安であり、将来の運用成果は市場環境により変動します。

佐藤 運用益が437万円となり合計1000万円超も視野に入ります。「老後資金が1000万円必要だ」と不安になっても、「毎月これくらい積み立てれば、これくらいのゴールに到達できる」と数字で見えることで、不安が「解決可能な課題」に変わります。

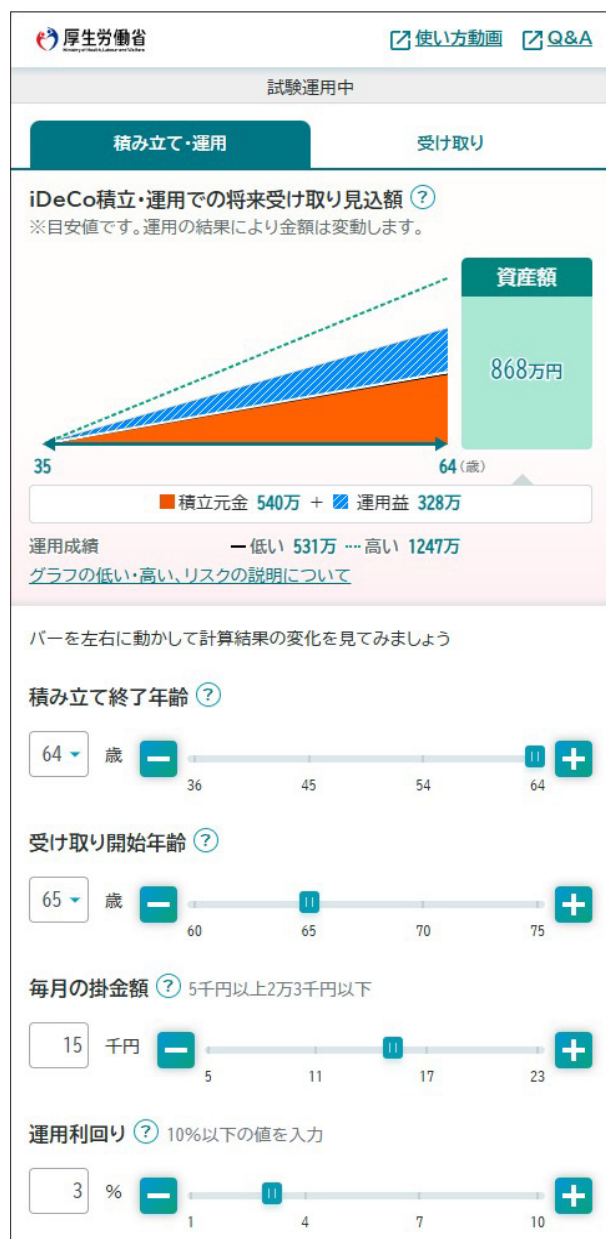
竹内 新NISA(少額投資非課税制度)も普及してきましたが、iDeCoとはどう使い分ければいいですか？

佐藤 基本は、資金の目的別に分けましょう。NISAは任意のタイミングで引き出せるので、住宅・教育などの中期ライフイベント資金向き。iDeCoは60歳になるまで引き出せませんが、これが実は“鍵”の役割を果たして「老後資金を確実に貯められる」という仕組みにもなります。

前田 特にiDeCoは、NISAと比べても税制優遇が非常に手厚いのが特徴です。拠出時(積み立てる時)、運用時、受取時の3段階でメリットがあります。

佐藤 中でも大きいのは拠出時のメリットです。例えば年収300万円の方が月5,000円(年間6万円)を積み立てた場合、所得税や住民税が年間で合計9,000円軽減されます。また、年収800万円の方が月2万円(年間24万円)を積み立てた場合、所得税や住民税が年間で合計7万2000円も軽減される計算です。これは、ただ貯金しているだけでは得られない「リターン」ともいえます。

※税優遇は個々の条件により異なります。



竹内 それはお得ですね！2026年12月からは、iDeCoの制度自体もさらにパワーアップするそうですね。

佐藤 はい。例えば、企業年金がない会社員の掛金上限



が月2万3000円から月6万2000円へと大幅に引き上げられ、加入可能年齢も要件を満たせば70歳になるまで延長されます。

竹内 こうした制度やシミュレーションの結果を目の当たりにすると、「自分で情報を収集しなくては」と痛感します。このような制度は、日本特有のものなのでしょうか？

前田 公的年金(賦課方式)を土台とし、そこに自分たちで積み立てる私的年金をバランスよく組み合わせる考え方は、今や先進諸国をはじめとして多くの国で採用される考え方です。つまり、長寿化という世界的なトレンドの中

で、公的年金という「終身のベーシックな保障」に、個人のライフスタイルや望む老後の姿(Will)にあわせて「私的な備え」をプラスしていくのが、これからのスタンダードになりつつあるのです。

世界的にも「年金の見える化」は加速しており、今回ご紹介した「公的年金シミュレーター」も、OECD(経済協力開発機構)や海外の研究機関の知見や取り組み例を参考に開発されたツールです。

竹内 海外の専門家の知見や取り組みが取り入れられ、視覚的に分かりやすく操作しやすい工夫がされていますね！

金銭的後悔をなくすために 今できる備えを確実に

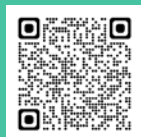
竹内 最後に、これから将来設計を考える読者の方へメッセージをお願いします。

前田 年金制度には、少子高齢化や経済成長率の鈍化という向かい風があります。一方で、女性・高齢者などの社会の支え手として長く活躍される方が増えているという社会的構造の変化もある。こうした正確な情報を自分から取りに行くことが重要です。ぜひシミュレーターを使って、自分自身の将来を覗いてみてください。

佐藤 年金は「見えないから不安」なのであって、可視化すれば対策が打てます。まずは「ねんきん定期便」の二次元コードを読み込むところから始めて、自分のライフプランを考えてみてほしいと思います。

竹内 漠然とした不安を、前向きなアクションに変える。その第一歩として、まずは自分の年金額を知ることから始めてみたいと思います。本日はありがとうございました。

構成／宮本恵理子、久慈桃子 撮影／森本修大 デザイン／PIVOT



公的年金シミュレーター
<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/>



年金ポータル
<https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>



公的年金シミュレーター使い方HP
https://www.mhlw.go.jp/kouteki_nenkin_simulator_guide/



iDeCo公式サイト
<https://www.ideco-koushiki.jp/guide/structure.html>