

令和7年度版

皆さんと一緒に
年金制度について考えたい

わたしの年金 と みんなの年金

厚生労働省年金局総務課 年金広報企画室

公的年金制度とは



年金クイズ

年金の「年」って何？

A

年齢

B

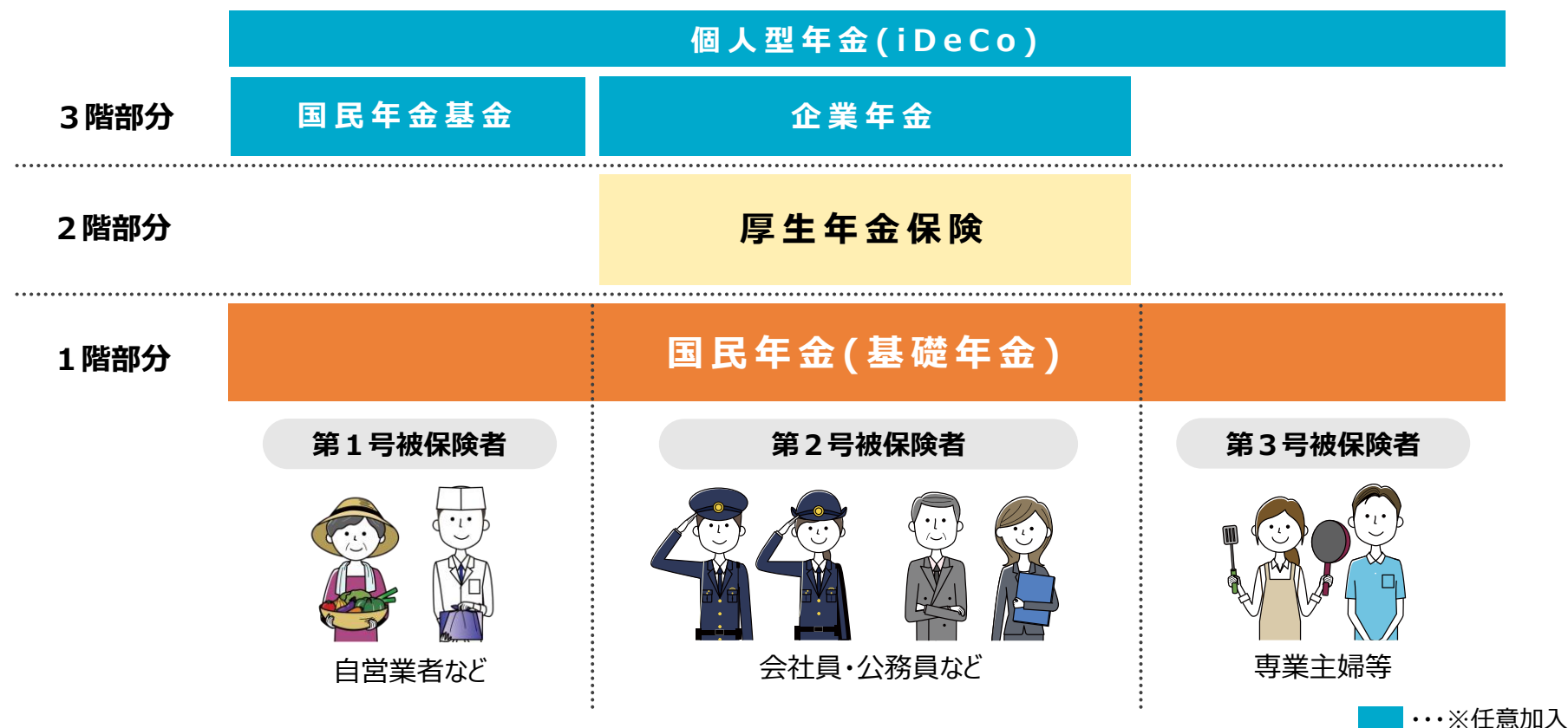
年配

C

1年

年金制度の仕組み

- ✓ 年金制度は、「3階建て」の構造。
- ✓ 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。



公的年金制度とライフコース

働き方・暮らし方に応じて加入



国民年金

国民年金 + 厚生年金

国民年金

第1号被保険者



(20歳から)

毎月17,510円(定額)を負担
※ 令和7年度

第2号被保険者



(就職から)

月給の18.3% 負担
(半分は会社が負担)

第3号被保険者



(20歳から)

負担なし
(第2号被保険者全体で負担)

転職、
暮らしの変化等

(原則60歳まで)

(退職まで)

(60歳まで)

(65歳から)



月約6.9万円(満額) 令和7年度



月約14.7万円(平均) 令和5年度末



月約6.9万円(満額) 令和7年度

(亡くなるまで)

現役時代
保険料を負担

引退後
年金を受給

主な年金制度改革（年表）

制度の創成

1942年 労働者年金保険法の発足（昭和19(1944)年に厚生年金保険法に改称）

1954年 厚生年金保険法の全面改正

✓ 1961年 国民年金法の全面施行（国民皆年金）

制度の充実

1965年 1万円年金

1969年 2万円年金

1973年 5万円年金、物価スライド制の導入、標準報酬の再評価等

✓ 1985年 基礎年金の導入、給付水準の適正化等

1990年 被用者年金制度間の費用負担調整事業の開始

1994年 厚生年金（定額部分）支給開始年齢の引上げ等

1997年 三共済（ＪＲ共済・ＪＴ共済・ＮＴＴ共済）を厚生年金に統合

2000年 厚生年金（報酬比例部分）の支給開始年齢引上げ、裁定後の年金額の改定方法の見直し（物価スライドのみ）等

2002年 農林共済を厚生年金に統合

✓ 2004年 上限を固定した上での保険料率の段階的引上げ、マクロ経済スライドの導入、基礎年金の国庫負担割合の引上げの法定化等

2009年 臨時的な財源を用いた基礎年金国庫負担割合2分の1の実現

2012年 消費税収を財源とした基礎年金国庫負担割合2分の1の恒久化、特例水準の解消、被用者年金制度の一元化、厚生年金の適用拡大、年金の受給資格期間短縮、低所得・低年金高齢者等に対する福祉的な給付等

2016年 マクロ経済スライドの見直し（未調整部分の繰越し）、賃金・物価スライドの見直し（賃金変動に合わせた改定の徹底）等

2020年 厚生年金の適用拡大、在職中の年金受給の在り方を見直し（在職老齢年金制度の見直し、在職定時改定の導入）、受給開始時期の選択肢の拡大等

高齢化への対応

社会・経済の変化に合わせて年金制度も見直されてきました

公的年金制度創設期

親と同居して農業や自営業と一緒に営む人が多く、自分たちで親を養うのが一般的



助け合い

お世話

1985（昭和60）年改正

高齢社会に備えた年金制度

高齢社会に備え、公的年金制度の安定運営の基盤を強化



基礎年金の導入

第3号被保険者制度創設
（女性の年金権確保）

現在は…



平均寿命・健康寿命の延伸

家族構成やライフスタイルの多様化

女性・高齢者の就業の拡大

2004（平成16）年改正

少子高齢化を見据えた持続可能な年金財政

制度を持続可能なものとするための年金財政のフレームワークを導入

保険料上限を固定

基礎年金国庫負担を
2分の1へ引上げ

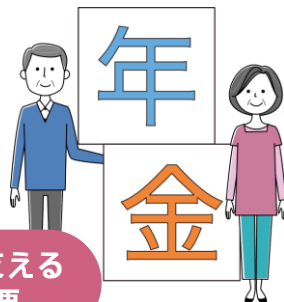
給付の水準を自動調整する仕組み
（マクロ経済スライド）の導入



等

私的扶養から社会的扶養へ

親と別居して都市で働く人が増え、親を養うのが難しくなっていた。



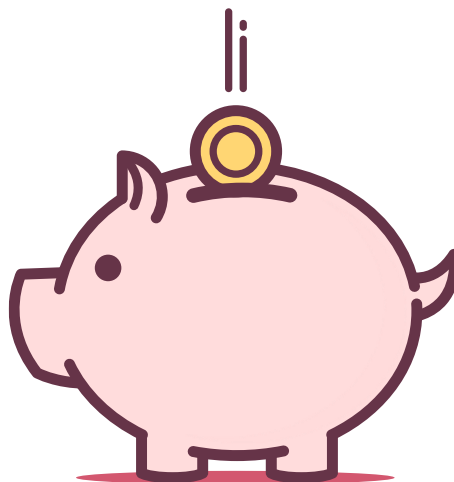
社会全体で高齢者を支える
公的年金制度が重要

では、はじめましょう

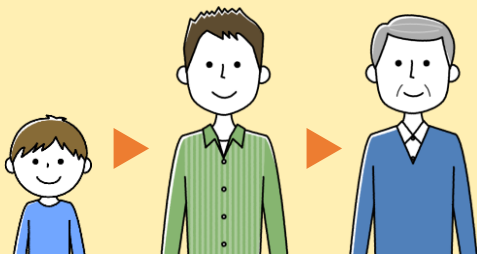


よくある疑問(その1)

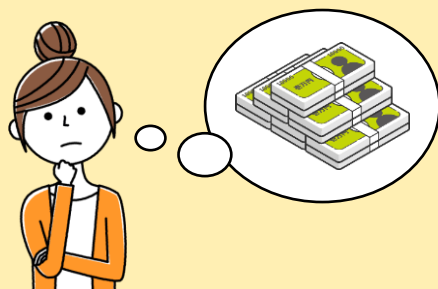
年金って必要なの？
自分たちで老後に備えて
貯金すればよくない？



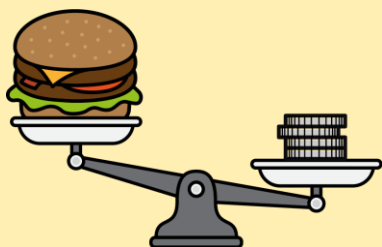
まずは、皆さんに質問です！



自分が**何歳まで生きるか**
予想できますか？



老後にどれくらい**お金が必要か**、
考えたことはありますか？



今の**1万円のものが**、**将来**、
いくらになるか予想できますか？

何歳まで生きる？

65歳の**女性**は何歳まで生きる？



70歳	80歳	90歳	100歳
98%	89%	64%	16%

65歳の**男性**は何歳まで生きる？

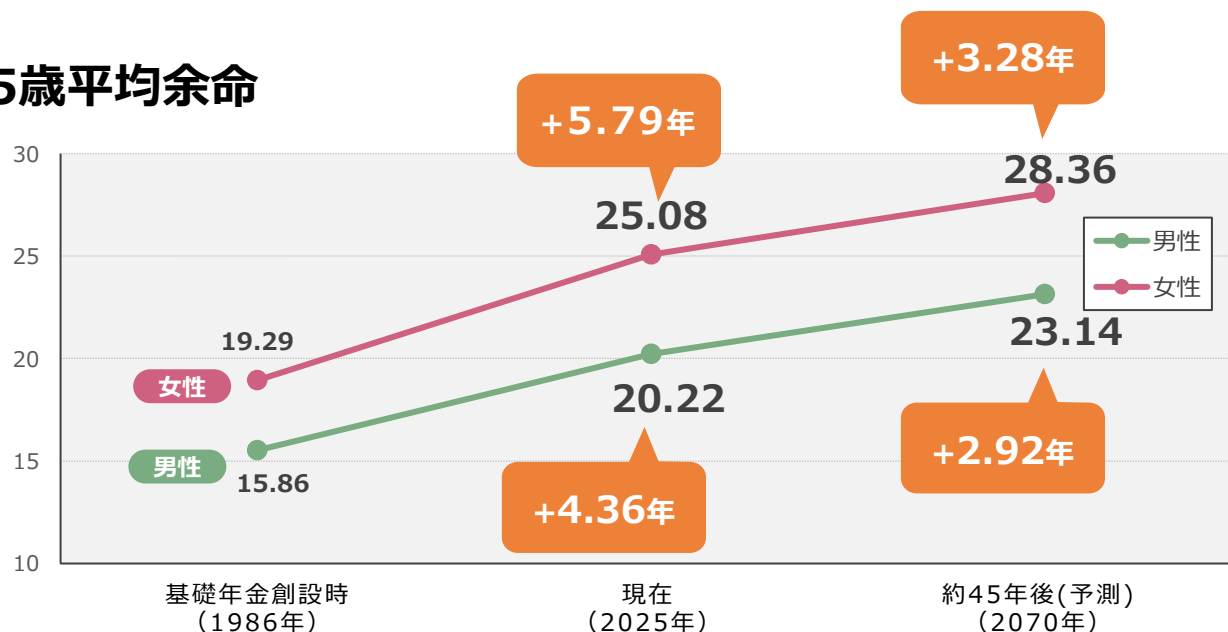


70歳	80歳	90歳	100歳
94%	75%	39%	5%

※2025年に65歳の場合

出典：厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」より試算したもの。

65歳平均余命



出典：厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」

これは、あくまでも
平均だよね…。
何歳まで生きるのか
予想するのは
難しいなあ。



老後にどのくらいお金がかかる？

世代（世帯主）	世帯人数（平均）	1か月の支出（平均）
20代	1.24人	18万円
30代	2.76人	24万円
40代	3.09人	30万円
50代	2.38人	30万円
60代	2.12人	27万円
70歳以上	1.81人	21万円

出典：総務省統計局「家計調査」2023年

高齢期の生活費を準備することは難しいですね。



将来の物価はどうなる？

例 | 1975年 → 2023年



バナナ 1kg

179円 → 314円

1.8倍



バター 200g

284円 → 472円

1.7倍



国立大学授業料 ※1年

36,000円 → 559,388円

15.5倍



あさり 100g

27円 → 184円

6.8倍



カレーライス 1皿

284円 → 786円

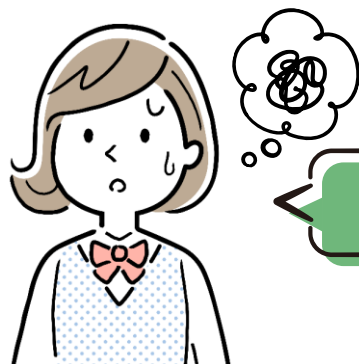
2.8倍



私立大学授業料 ※1年

153,000円 → 829,924円

5.4倍



物の価格の変化を正確に予想するのは難しいなあ。

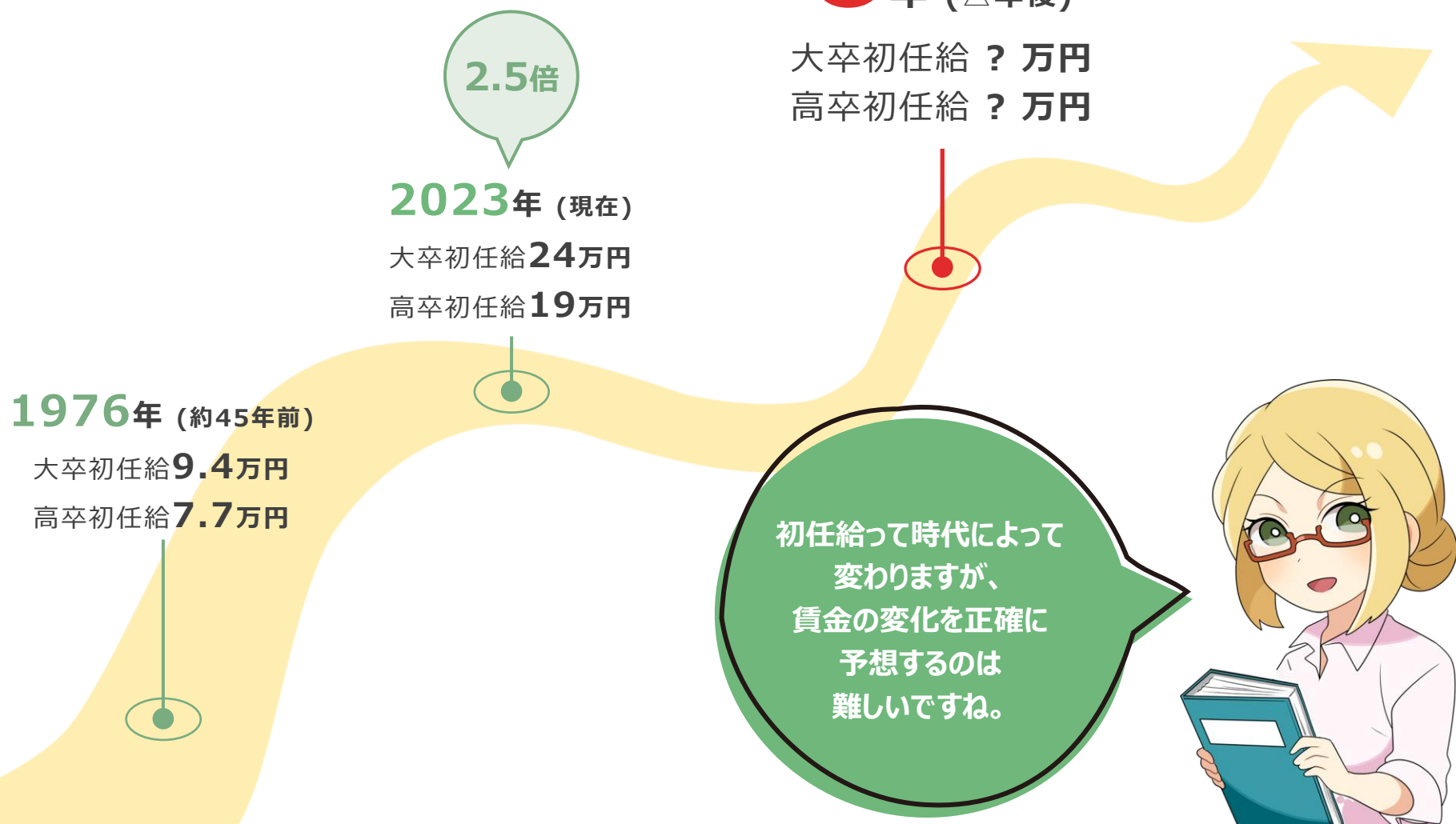
出典：総務省統計局「小売物価統計調査」

(注1) 東京都区部の比較

(注2) 大学授業料は法文経系

将来の賃金はどうなる？

出典：厚生労働省「令和元年賃金構造基本統計調査」



年金がなくても、貯金すればいいって言うけどさ こんな場合、どうするの ???

もし、若いときに、
家計の支え手が死んじゃったら？

貯金してても、
長生きしている間にものの
値段がめっちゃ上がったたら？

もし、若いときに、
病気や事故で
働けなくなったら？

私は、年金制度あったほうがいいと思います！
でも、今のままでいいかどうか。。。
みなさんと考えたいと思います。



公的年金は、予測できない将来に備える生涯にわたる「保険」

老後に備えて
貯蓄をして
も・・・

公的年金の 3つの特徴

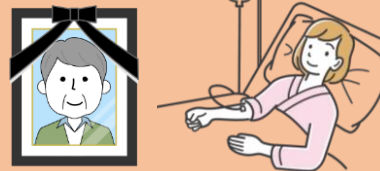
人は、何歳まで生きるかは
予測できない

① 終身の支給



いつ、障害を負ったり、配偶
者を亡くすか、わからない

② 障害年金・遺族 年金の支給



50年後の物価や賃金の
変動は予測できない

③ 物価、賃金に応じ た年金の 支給



② 障害を負う可能性もあり

① 何歳まで生きるかわからない

20歳



45年後

65歳



物価や賃金の水準の変化は予測できない (1965年 → 2020年)



カレーライス 1皿
105円 → 714円(6.8倍)



ノートブック 1冊
30円 → 162円(5.4倍)

③

?



貯金には無い
特徴だね！

公的年金は、生涯にわたる「保険」

「わたしの年金」について
考えてみよう！



私の年金って将来いくらもらえるの？
払った保険料分、返ってくるの？



支払う額と、受け取る額をみてみよう

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)**に基づいて計算します。



支払額

＜平均的な場合＞

 **保険料(会社) 43,005円**



 **保険料(本人) 43,005円**



受取額



厚生年金
約 22.6万円



うち老齢基礎年金 (一人分)
約 6.7万円

- ※ 支払額の平均的な場合の保険料は、現役男子の平均的な標準報酬額（45.5万円）で算出
- ※ 支払額を大学の初任給（24万円）保険料を算出する場合、本人負担21,960円、事業主負担21,960円
- ※ 受取額は、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（モデル世帯）の年金額
- ※ 出典：「令和6年財政検証」

保険料
（支払額）

国民年金制度

月**17,510円**（R 7.4～）年金給付
（受取額）

基礎年金（老齢）（65歳～）

給付額：保険料を納付した期間で決定

月 **69,308円** × $\frac{\text{保険料を納付した月数}}{480\text{月}}$
(令和7年度満額)平均額：月**5.8万円**（令和5年度末）

厚生年金制度

その月の報酬×**18.3%**（H29.9～）

所属企業と本人とで半額ずつ負担

例：月34万円稼いでいる人であれば、
本人が、月々**31,110円**（34万×18.3%×1/2）負担

受給資格期間（10年）を満たすことが必要

厚生年金（老齢）（65歳～）

給付額：現役時代の報酬と加入期間で決定

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

+

基礎年金（老齢）（65歳～）

平均額：月**14.7万円**（令和5年度末）

「みんなの年金」について 考えてみよう

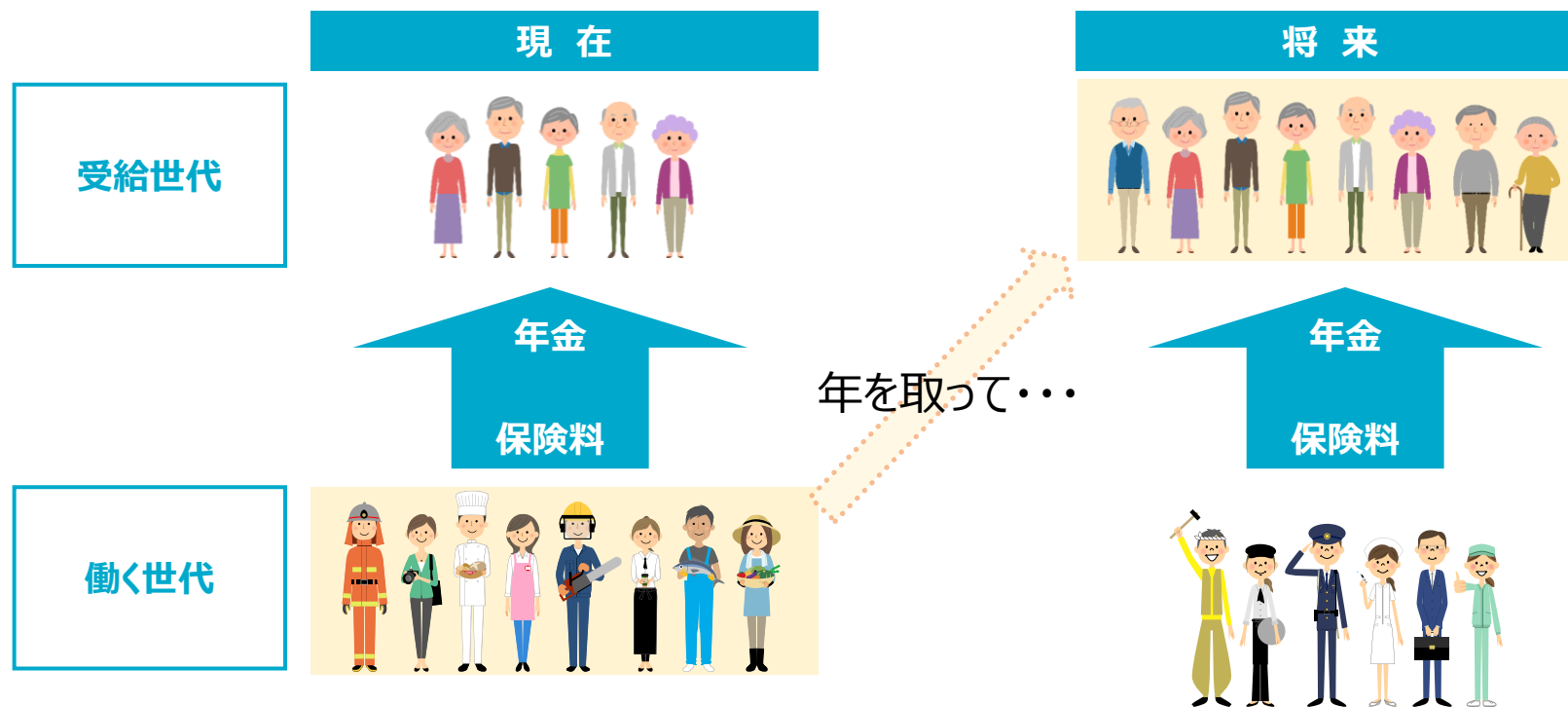


年金って破たんするんじゃないの？
将来、先細っていくんじゃないの？



年金財政の仕組み①

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です。この仕組みを賦課方式（ふかほうしき）といいます。



賦課方式のメリット

- インフレや給与水準の変化に対応しやすい
- 運用悪化によるリスクが少ない

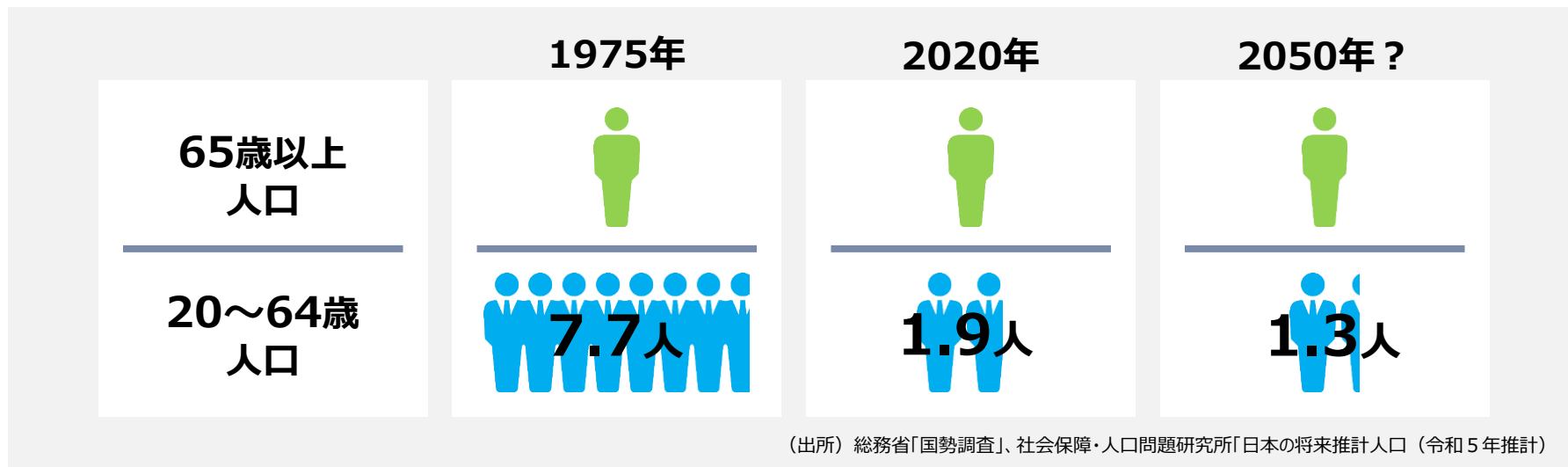
参考2 積立方式について

年金財政は、支払った保険料を積み立てておき、
将来、自身が高齢者になったときに年金に充てる積立方式（つみたてほうしき）ではありません。



年金財政の仕組み②

高齢者 1 人を支える現役世代の人数



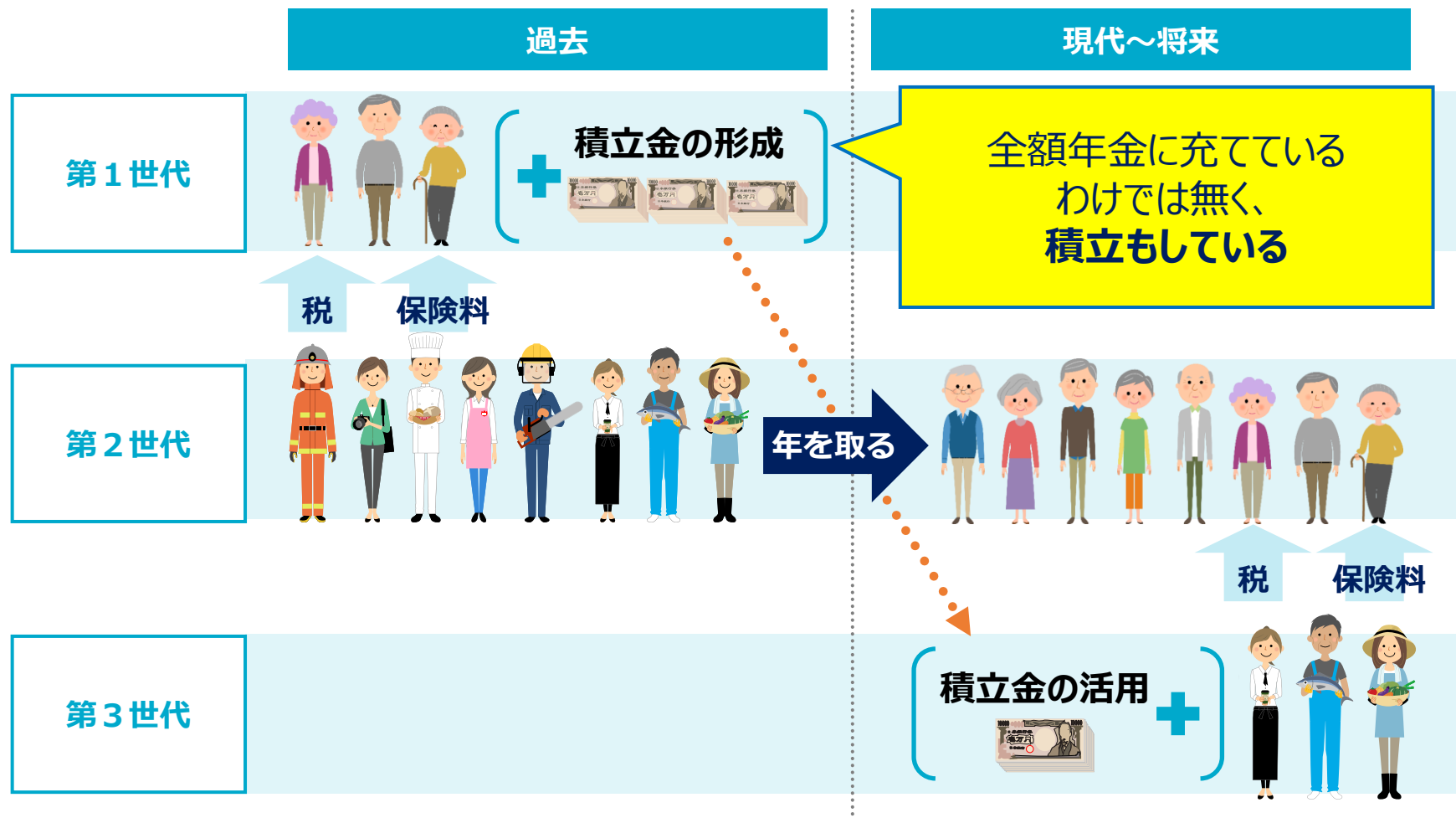
賦課方式って、若い人が減ると、保険料額が減るから
その時代の**高齢者の年金額が減ることだよね？**

という事はやっぱり、私たちが高齢者になる頃には、
ほとんどもらえないんじゃないの？



年金財政の仕組み③

人口減少による保険料の減少分は、**積立金から得られる財源で賄う見込み**です。



公的年金の規模

国 民

年金制度

働く世代

公的年金加入者数（令和5年度末）

6,745万人

第1号被保険者

1,387万人



第2号被保険者等

4,672万人



第3号被保険者

686万人



保険料

41.7 兆円

（令和5年度）

国民年金

厚生年金

受給世代

受給権者数（令和5年度末）

3,978万人



国民年金

平均額：月5.8万円

厚生年金

+ 基礎年金

1人あたり平均額：
月14.7万円
（基礎年金を含む）

年金給付

54.5 兆円

（令和5年度）

年金積立金資産額
（国民年金、厚生年金）
（令和5年度末）

316.5 兆円

（時価ベース）

国 等

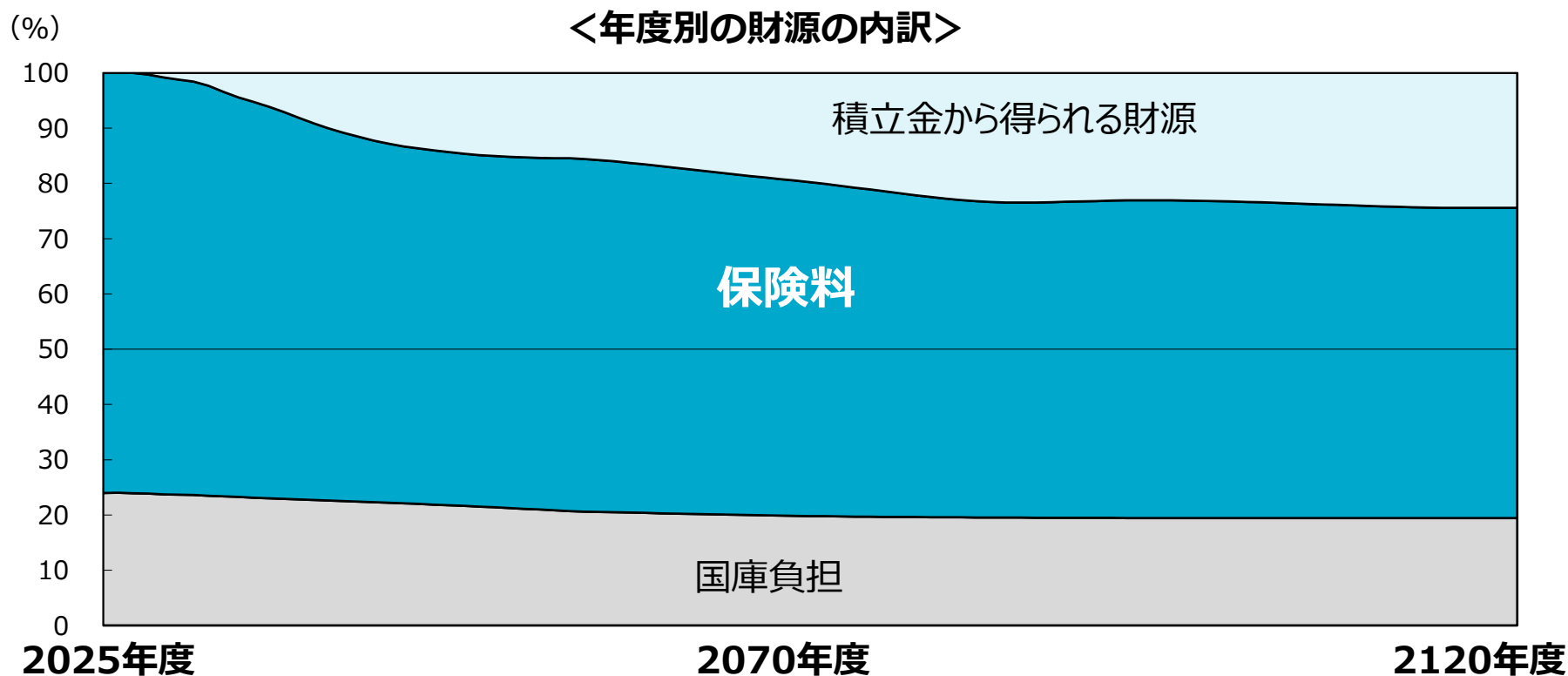
年金への
国庫・公経済
負担

13.1 兆円

（令和5年度）

年金財政の仕組み④

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。
財政検証によると、将来の年金財政は、保険料と国庫負担（税金）と積立金から得られる財源によって賄われる見通しです。



（令和6年財政検証（過去30年投影ケース）より）

ちょっと眠くなってませんか？



現役世代の負担がどこまでも重くなることはないの？



年金財政に影響を与えるもの①

少子高齢化が進むと、年金財政にどのような影響があるでしょうか。

公的年金制度は、現役世代が支払う保険料をその時代の年金給付に充てているため、

- ① **長生きする人口が増えること、**
- ② **働く人口（現役世代）が減ること、**

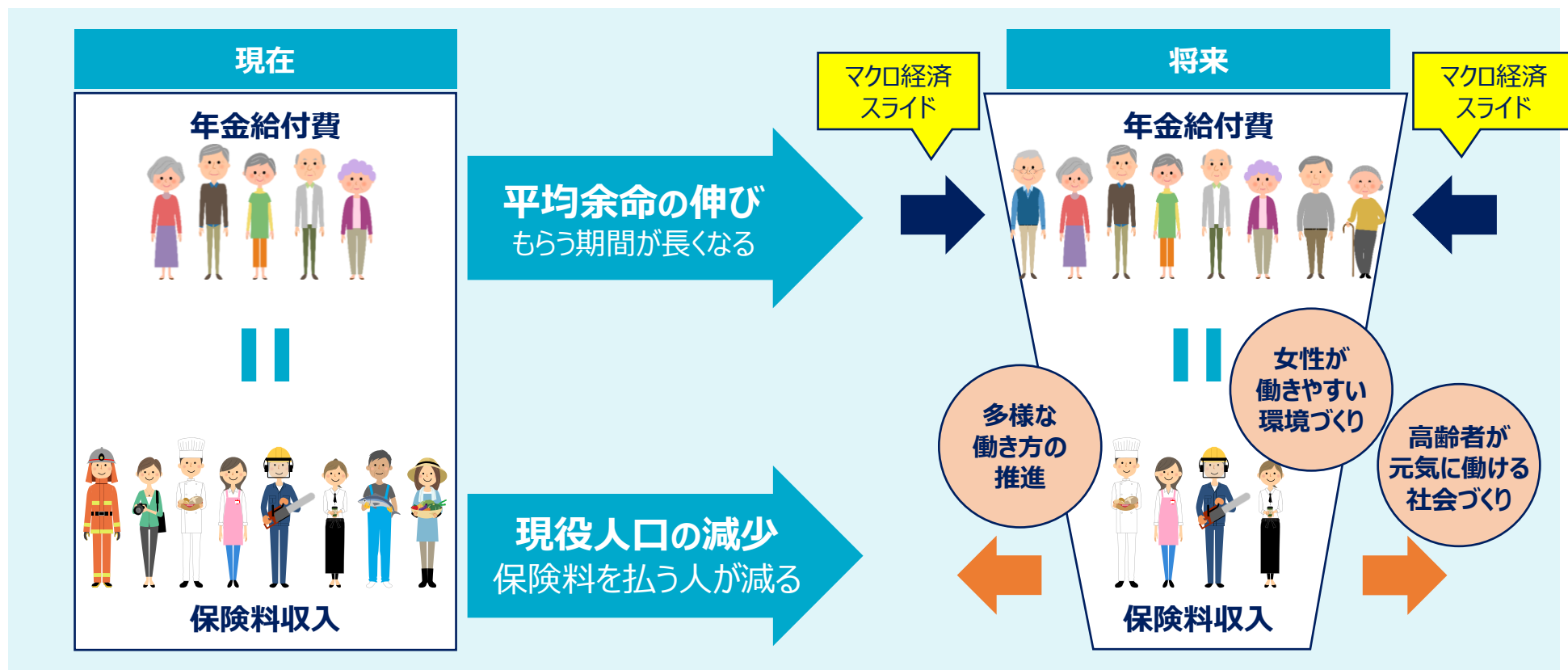
の両方からマイナスの影響を受けることになります。



年金財政に影響を与えるもの②

年金財政のバランスの崩れを抑えるために以下のような仕組みが組み込まれています。

- ① 人口動態の変化（現役世代の減少や平均余命の伸び）に合わせて、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）
- ② 働く人口の減少に対応するため、**誰もがより働きやすい環境を作ることで、保険料収入も増やすことができる。**



毎年の年金額は、**(1) 賃金・物価改定率**から、**(2) マクロ経済スライド調整率**を差し引いた改定率により決定。

例：令和6年度の場合

(1) 賃金改定率と物価改定率を比較

物価改定率を算出

前年の消費者物価指数（CPI）の変動率
3.2%（令和5年）

物価改定率

3.2%（令和6年度）

賃金改定率を算出

2～4年度前
（3年度平均）の
実質賃金変動率
▲0.1%

+

物価改定率

3.2%

賃金改定率

3.1%（名目手取り賃金変動率）

物価＞賃金＞0の場合、
賃金改定率を用いる

(1) がプラスの場合、マクロ経済スライドが発動

(2) マクロ経済スライドによる調整

▲0.4%

被保険者数の変化率（▲0.1%）
+
平均余命の伸びを勘案した一定率（▲0.3%）

年金額改定率 +2.7%

令和6年度は 2.7%のプラス改定

毎年の年金額は、**(1) 賃金・物価改定率**から、**(2) マクロ経済スライド調整率**を差し引いた改定率により決定。

例：令和7年度の場合

(1) 賃金改定率と物価改定率を比較

物価改定率を算出

前年の消費者物価指数 (C P I) の変動率
2.7% (令和6年)

物価改定率

2.7% (令和7年度)

賃金改定率を算出

2～4年度前
(3年度平均) の
実質賃金変動率
▲0.4%

+

物価改定率

2.7%

賃金改定率

2.3% (名目手取り賃金変動率)

物価 > 賃金 > 0 の場合、
賃金改定率を用いる

(1) がプラスの場合、マクロ経済スライドが発動

(2) マクロ経済スライドによる調整

▲0.4%

被保険者数の変化率 (▲0.1%)
+
平均余命の伸びを勘案した一定率 (▲0.3%)

年金額改定率 + 1.9%

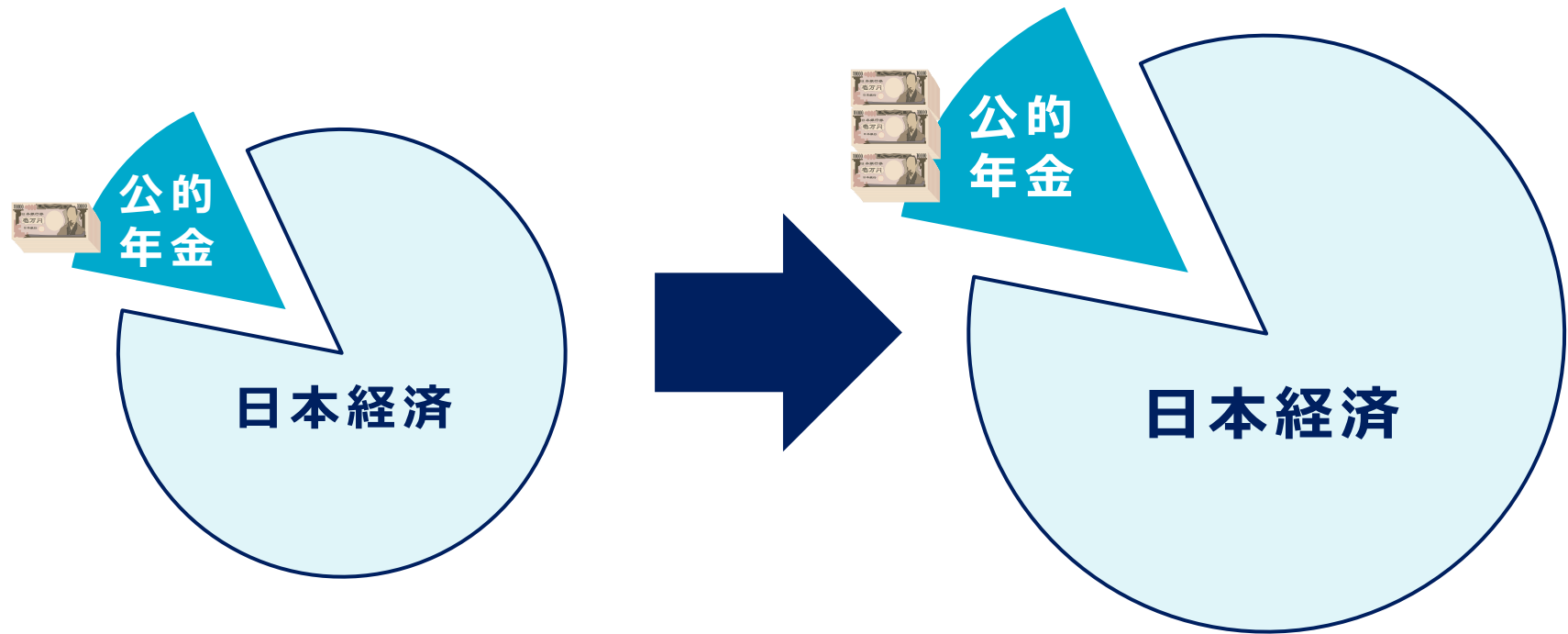
令和7年度は 1.9% のプラス改定

年金財政に影響を与えるもの③

支払われる年金額は、実質的な価値を保障するため、経済状況（賃金や物価）に連動しています。

現役世代の賃金が上がれば保険料収入も増え、また、好況下においては積立金の運用益も期待できます。

つまり、**日本経済の規模自体が拡大すれば、年金給付に使える金額も大きくなります。**



よくある疑問への回答



支払う現役世代が将来減少するから、**この制度は破綻するの？**
将来ほとんどもらえないよね？



- 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**が組み込まれ、
- それを賄うための保険料は、**負担に上限が設定**され、足りない部分を**積立金で補う**、
ことで将来にわたって安定した制度設計になっています。

- ① 現役世代が支払う保険料→上限を設定
- ② 積立金※を運用しながら一部を取り崩す

※年金に支払われなかった保険料を積み立てたもの

- ③ 国庫負担

固定！

- | |
|--------------------|
| ① 保険料収入
(個人・企業) |
| ② 積立金 |
| ③ 国庫負担 |

増えすぎない仕組み
「マクロ経済スライド」

支払われる
年金額

約20年前までは、
支払う年金額を決めてから、
保険料の額を上げていました



マクロ経済スライドは万能薬ではない！



マクロ経済スライドによる
調整が**発動せず**



賃金が低下する中で年金が
維持されたこと等による
足下の**所得代替率の上昇**



スライド調整期間の長期化



将来の基礎年金の所得代替率の低下



ここまでの話をまとめます。



もう1度、
「わたしの年金」に
ついて考えてみよう!

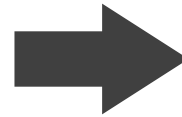


何を考えたらいいの？

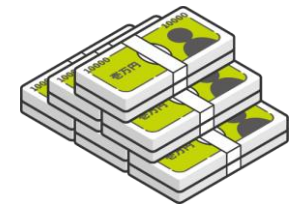
どんな**仕事**をしたいですか？

何歳まで働きたいですか？

退職後はどんな暮らしがしたいですか？



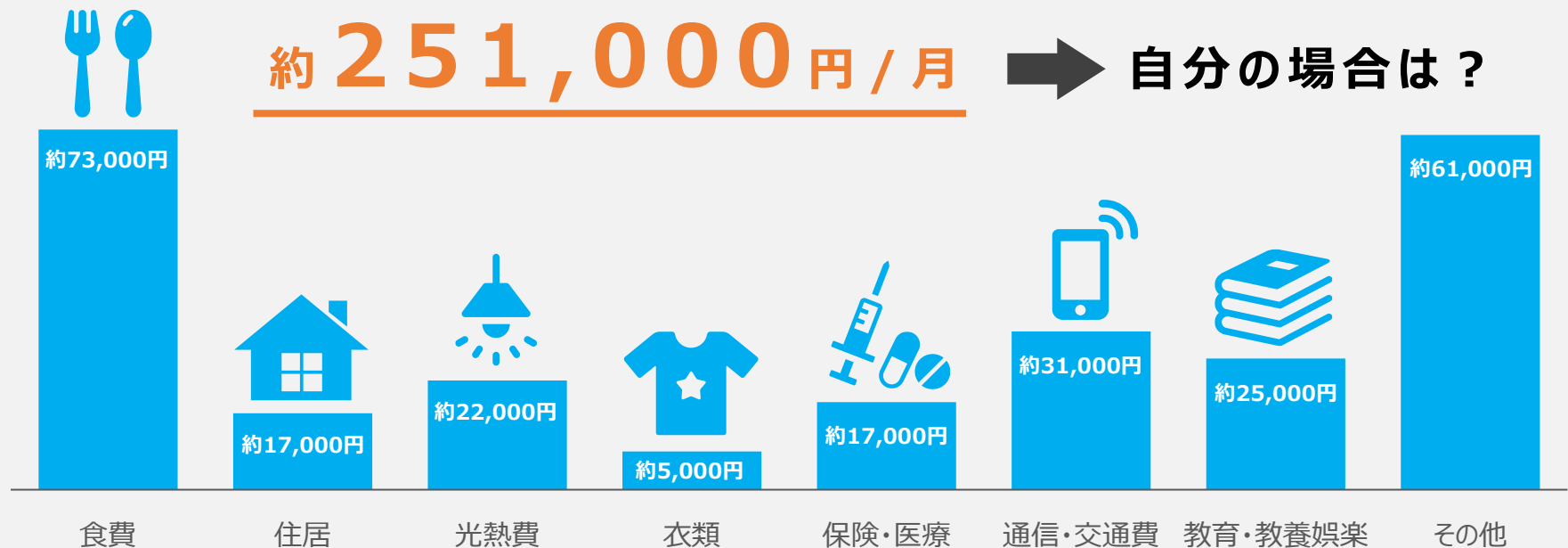
そのために、
どれくらいのお金が必要ですか？



標準的な65歳夫婦の生活費

約 251,000 円 / 月

➡ 自分の場合は？



※ 出典：総務省「家計調査」

老後を支える様々な選択肢

「わたしの年金」を考える武器です！

公的年金

厚生年金

2階

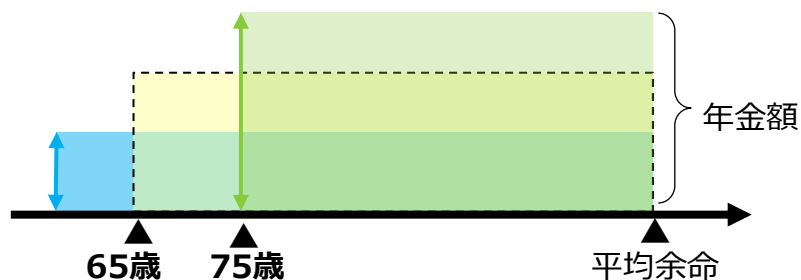
会社員や公務員になると、
国民年金に加え、
厚生年金にも加入します。

国民年金
(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

iDeCoは3つの税制優遇

- 掛金全額所得控除
- 運用利益も非課税で再投資
- 受け取るときも大きな控除



イデコちゃん

資産運用

資産形成のための制度も
整備されてきました。

例) 少額からの運用を支援する
非課税制度「つみたてNISA」等



つみたてワニーサ

もう1度、「**みんなの年金**」に
ついて考えてみよう!



予測できるリスク?? ①

公的年金って、

- 人口動態
- 経済の状況
- 労働市場の状況

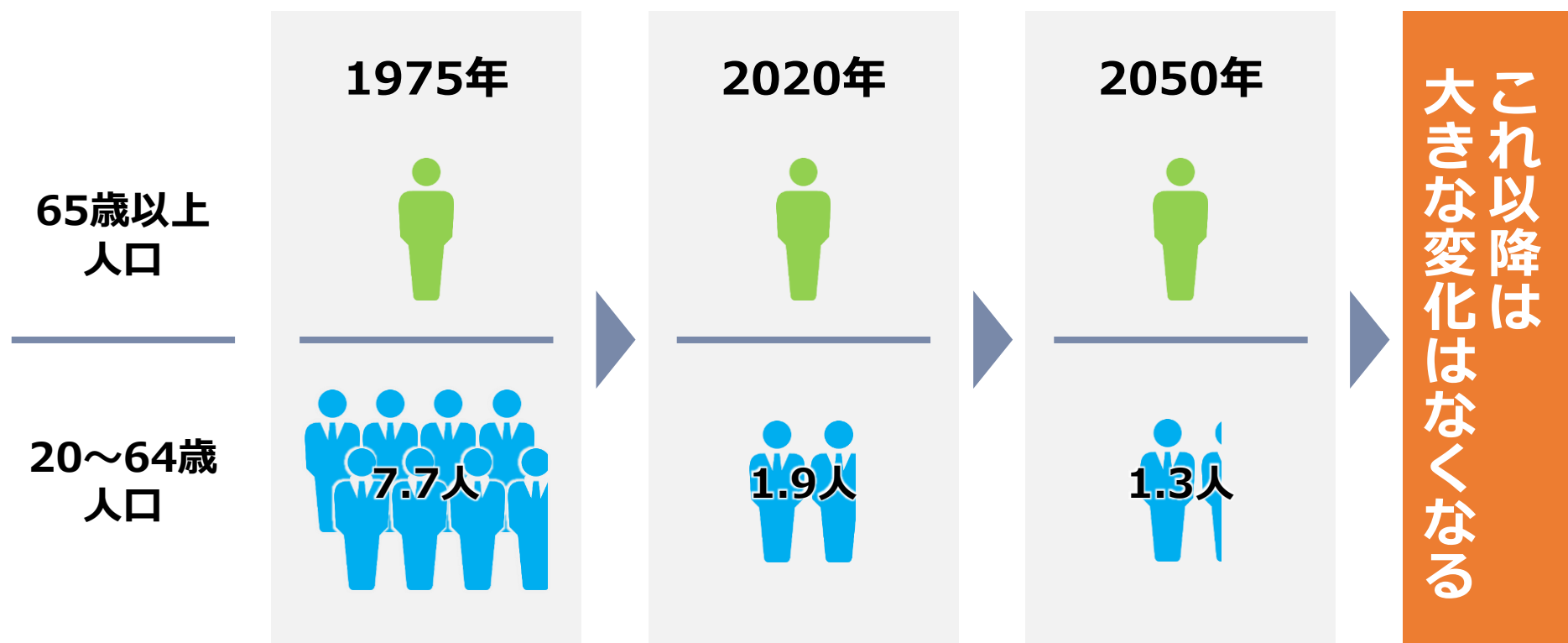
に大きく影響を受けるんだね。

「わたしの年金」という視点で考えると、
どうしても予測できないリスクがあったけど、
「みんなの年金」という視点で考えると、
どうでしょうか。



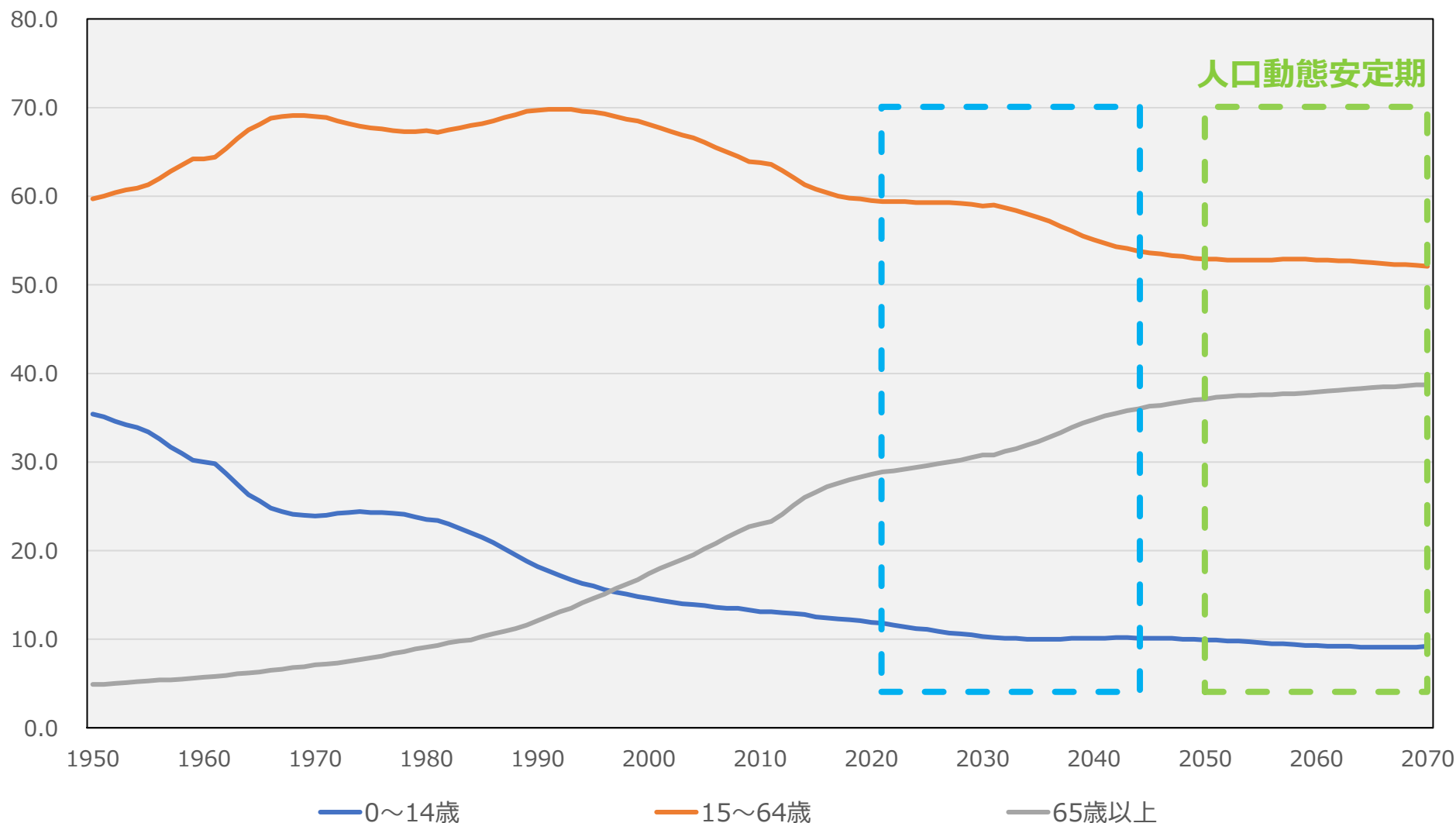
予測できるリスク?? ②

高齢者 1 人を支える現役世代の人数



※ 出所：総務省「国勢調査」、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）」

参考5 年齢3区分別年齢構造係数(1950年～2070年)



※ 出典：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）」

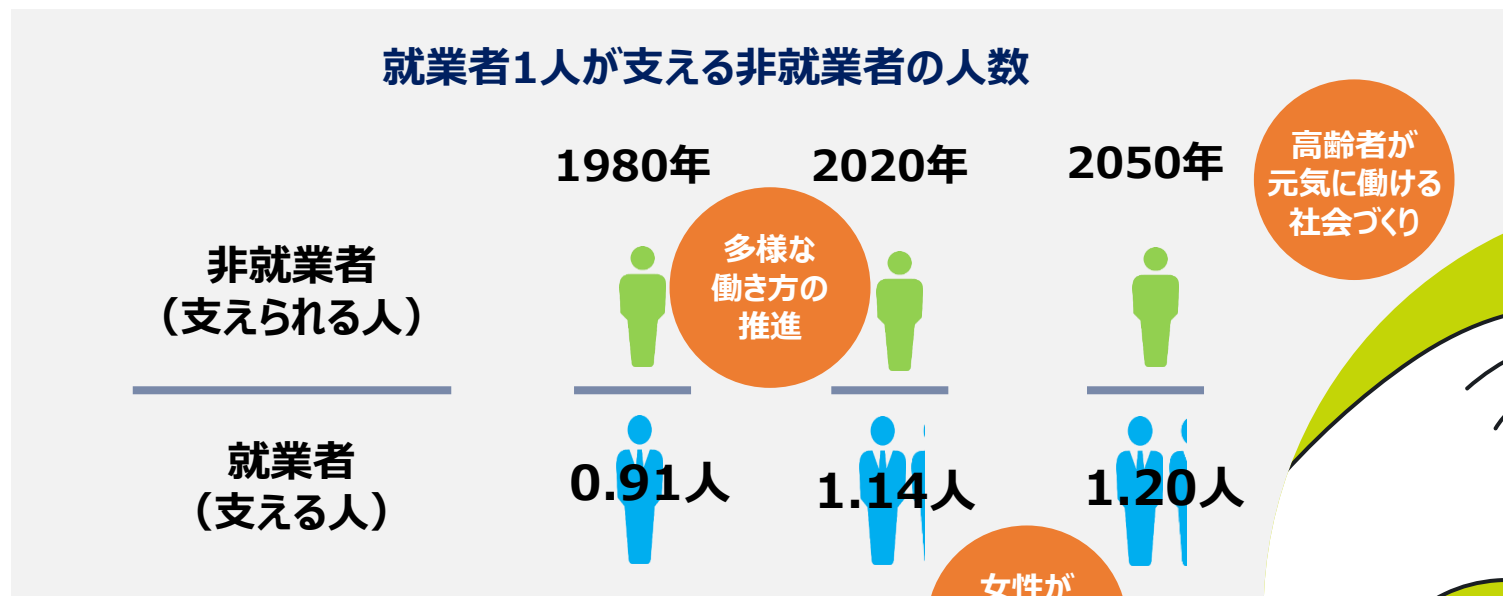
何を考えたらいいの？

「支える人」というのは、単純に年齢で分けられるものではありません。

「保険料や税を負担している人」、つまり「**働いている人**」を指している、という視点を持つことも重要です。

「支える人（働いている人）」と「支えられる人（働いていない人）」という視点で見ると、

実は昔も将来も、1人を支える人数はそれほど変化があるわけではありません。



(出所) 総務省「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、労働力需給推計の最終年度が2040年度であるため、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。

**視点を変えて
みてください！**

公的年金制度の未来

将来の人口動態 → 予測できる

将来の経済 → 創れる

将来の労働市場 → 創れる

公的年金制度の未来を
「みんなで」創ろう！



ちなみに、 私たちはこんなことを考えています。



① 「みんなの年金」の収入を増やす方策として、、、

例

経済対策により、景気を拡大することができないか
働きやすい環境を創り、労働人口を増やすことができないか
子どもをより健やかで育てやすい環境を作ることができないか
国民年金の加入期間を45年にする必要があるか

② 「みんなの年金」の支出を減らす方策として、、、

例

年金財政の構造を見直す必要があるか

③ 「みんなの年金」を充実させる手段として、、、

例

短時間労働者の社会保険適用を拡大する
私的年金の役割を普及啓発する



ご静聴ありがとうございました

QuizKnockの動画で
年金クイズに挑戦してみてね！



年金のひみつも
読んでみてね！

