

公的年金シミュレーター

操作手順書

第1版

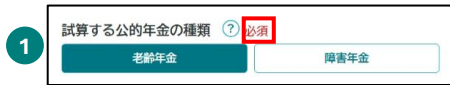
2026/03/19

目次

1章	はじめに	3
1.1章	画面説明	4
1.2章	アクセスする	5
2章	二次元コードからのアクセス	6
2.1章	老齢年金を試算する	7
2.2章	障害年金を試算する	9
2.3章	iDeCoを試算する	19
3章	Webからのアクセス	27
3.1章	老齢年金を試算する	28
3.2章	障害年金を試算する	29
3.3章	iDeCoを試算する	32
4章	試算結果を出力する	33

1章 はじめに

[1] 入力方法



① 【必須表示】

「必須」と表示されている項目は、必ず入力してください。



② 【トグルボタン】 いずれかを選択してください。



③ 【ドロップダウン】 いずれかを選択してください。



④ 【テキストボックス】 任意の値を入力してください。



⑤ 【アコーディオンパネル】

「+」マークを押すと詳細が表示されます。

「-」マークを押すと詳細が閉じます。



[2] グラフの操作方法



【スライダーバー】

① スライダーバーを操作すると、グラフが変化します。

② + ボタンや、直接値を入力しての操作も可能です。

(3) 入力補助



【バルーン】 ヘルプ

① 「？」マークを押すと、用語の意味や注意事項などが表示されます。

1.2 章 アクセスする

[1] 二次元コードからアクセスする

ねんきん定期便の二次元コードを読み込んでアクセスしてください。

→ [2章 二次元コードからのアクセスへ](#)

[2] Webからアクセスする

Webで「公的年金シミュレーター」にアクセスしてください。

→ [3章 Webからのアクセスへ](#)

2章 二次元コードからのアクセス

2.1 章 老齢年金を試算する

[1] 試算条件の入力

- ① 「老齢年金」を選択してください。
- ② 生年月日を入力してください。
- ③ 全ての必須項目を入力後、「試算をはじめる」を押してください。

→ [\[2\] 試算結果の確認へ](#)

- ④ iDeCo試算ができます。

→ [2.3章 iDeCoを試算するへ](#)

[2] 試算結果の確認

① 老齢年金見込額と障害年金見込額を切り替えることができます。

→ [2.2章 障害年金を試算する](#)

② 年齢ごとの受給額詳細を確認できます。

③ スライダーバーを動かして試算結果の変化を確認できます。

④ 税・社会保険料額の試算を確認できます。

⑤ 詳細条件の設定ができます。

⑥ 試算結果をダウンロードできます。

→ [4章 試算結果を出力するへ](#)

⑦ これまでの年金加入期間を確認できます。

※二次元コードからアクセスした場合にのみ表示されます。

⑧ iDeCo試算ができます。

→ [2.3章 iDeCoを試算するへ](#)

2.2 章 障害年金を試算する

[1] 試算条件の入力

厚生労働省 使い方動画 Q&A

年金受給額をバツと予測
公的年金シミュレーター

公的年金シミュレーターとは

1 試算する公的年金の種類 (必須) 老齢年金 障害年金

2 生年月日 (必須) 年 月 日

以下ボタンから試算にあたっての注意事項をご確認の上、試算へお進みください。

3 次へ進む

4 税制優遇を受けて資産形成を検討したい方へ 私的年金 iDeCo試算

ご要望は 「国民の皆様の声」に送信ください

入力した生年月日や試算結果は、この画面を閉じる

- 1 「障害年金」を選択してください。
- 2 生年月日を入力してください。
- 3 全ての必須項目を入力後、「次へ進む」を押してください。
→ [2] 障害年金試算にあたってのご確認へ
- 4 iDeCo試算ができます。

→ 2.3章 iDeCoを試算するへ

[2] 障害年金試算にあたってのご確認

障害年金試算にあたってのご確認

本シミュレーターでは、お客様が入力された内容をもとに年金額を計算しています。
障害年金は「初診日(初めて医師等の診療を受けた日)」(必須) 時点で加入していた年金制度によって、支給される障害年金の種類や金額は異なります。
下記から各項目を選択することで大まかな目安の試算ができます。

1 障害の有無 (必須)
 障害がない
 障害がある
障害の有無を選択してください

試算結果を見る

重要 障害年金試算にあたっての注意事項

試算概要と前提条件 開く +

保険料の納付状況について 開く +

閉じる

- 1 障害の有無を選択してください。
障害の有無や加入制度により表示が異なります。

障害がなく、ねんきん定期便の加入制度が国民年金である方

→ [2-1.へ](#)

障害がなく、ねんきん定期便の加入制度が厚生年金である方

→ [2-2.へ](#)

障害がある方

→ [2-3.へ](#)

[2] -1. 障害がなく、国民年金に加入している場合

1 障害の有無 ？ 必須

障害がない
 障害がある

2 働き方のご確認 必須

現在の加入制度 (ねんきん定期便から自動入力)
国民年金

令和7年1月以降に退職・転職し加入制度が変わっている場合は、変更後の制度を選択してください。

現在も国民年金(ねんきん定期便で試算)
 厚生年金
 わからない

3 確認事項 ？ 必須

現在の働き方・加入制度に基づき試算します
 受給には障害の審査と納付要件があります
 金額は入力された情報に基づく目安です

4 試算結果を見る

重要 障害年金試算にあたっての注意事項

試算概要と前提条件 開く +
保険料の納付状況について 開く +

閉じる

- ② 働き方および加入制度を確認してください。
※ねんきん定期便から自動入力されます。
※選択項目によって、④で表示がされる内容が異なります。
- ③ 確認事項をご一読の上、チェックを入れてください。
※**チェックを入れていないものがある場合、次に進めません。**
- ④ 「障害年金試算にあたっての注意事項」を確認後、「試算結果を見る」を押してください。
→ [4] 試算結果の確認へ
- ※②で「厚生年金」「わからない」を選択した場合は、「詳細条件入力へ進む」を押してください。
→ [3] 詳細条件の設定へ

※②で「厚生年金」「わからない」を選択した場合の表示

詳細条件入力へ進む

[2] -2. 障害がなく、厚生年金に加入している場合

1 障害の有無 ？ 必須

障害がない

障害がある

2 働き方のご確認 必須

現在の加入制度 (ねんきん定期便から自動入力)
厚生年金

令和7年1月以降に退職・転職し加入制度が変わっている場合は、変更後の制度を選択してください。

国民年金

現在も厚生年金(ねんきん定期便で試算)

わからない

3 確認事項 ？ 必須

現在の働き方・加入制度に基づき試算します

受給には障害の審査と納付要件があります

金額は入力された情報に基づく目安です

4 試算結果を見る

重要 障害年金試算にあたっての注意事項

試算概要と前提条件 開く +

保険料の納付状況について 開く +

閉じる

※生年月日の入力が20歳未満の場合の表示

令和7年1月以降に退職・転職し加入制度が変わっている場合は、変更後の制度を選択してください。

- 働いている(厚生年金加入)
- 働いていない(厚生年金未加入)

- 働き方および加入制度を確認してください。
※ねんきん定期便から自動入力されます。
- 確認事項をご一読の上、チェックを入れてください。
※**チェックを入れていないものがある場合、次に進めません。**
- 「障害年金試算にあたっての注意事項」を確認後、「試算結果を見る」を押してください。

■ [2] -3. 障害がある場合

1 障害の有無 [?] 必須
 障害がない
 障害がある

2 初診日時点の加入制度 必須
 わからない(基礎年金と仮定して試算)
 国民年金
 厚生年金

3 確認事項 [?] 必須
 初診日は審査により決定されます
 初診日によって対象となる年金が決まります
 受給には障害の審査と納付要件があります
 金額は入力された情報に基づく目安です
以下ボタンから現在の働き方をご入力ください。

4 試算結果を見る

重要 障害年金試算にあたっての注意事項

試算概要と前提条件 開く +

保険料の納付状況について 開く +

閉じる

※生年月日の入力が20歳未満の場合の表示

初診日時点の働き方 必須
 働いていた(厚生年金加入)
 働いていなかった(厚生年金未加入)

- 2 初診日時点の加入制度を選択してください。
※選択項目によって、4 で表示がされる内容が異なります。
- 3 確認事項をご一読の上、チェックを入れてください。
※**チェックを入れていないものがある場合、次に進めません。**
- 4 「障害年金試算にあたっての注意事項」を確認後、「試算結果を見る」を押してください。

→ 4. 試算結果の確認へ

※2で「厚生年金」を選択した場合は、「詳細条件入力へ進む」を押してください。

→ 3. 詳細条件の設定へ

※2で「厚生年金」を選択した場合の表示

詳細条件入力へ進む

[3] 詳細条件の設定

厚生労働省 使い方動画 Q&A

詳細条件の設定

働き方の入力

現在までの働き方を入力してください。
 以下のような場合は、「働き方の追加」を行うと試算精度がアップします。

- ・過去に別の働き方をしていた
- ・同じ働き方でも、時期によって年収が大きく異なる

働き方1

職業 ? 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

※障害の有無で「障害あり」を選択した場合の表示

働き方の入力

初診日(初めて医師の診療を受けた日)の翌年の年齢までの働き方を入力してください。
 ただし、初診日後に働き方を変えた場合は、初診日の年齢までの働き方を入力してください。

① 職業を選択してください。

選択した職業により、表示が異なります。

- 「自営業・フリーランス」を選択した方 → [3-1.へ](#)
- 「学生・働いていない」を選択した方 → [3-2.へ](#)
- 「パート・アルバイト(国民年金)」を選択した方 → [3-3.へ](#)
- 「パート・アルバイト(厚生年金)」を選択した方 → [3-4.へ](#)
- 「会社員・公務員」を選択した方 → [3-5.へ](#)
- 「配偶者の扶養」を選択した方 → [3-6.へ](#)

「期間」の入力について

公的年金シミュレーターでは、働き方・暮らし方について年単位で期間を入力するため、入力した年については1年間を通じて同じ働き方・暮らし方を続けるものと扱われます。このため、例示の方の場合、働き方・暮らし方の入力欄に「20歳から40歳まで」と入力すると、20歳1か月目から40歳の12か月目までの21年間として計算されてしまいます。この場合、「20歳から39歳まで」と入力すれば、正確に20年間として計算されます。

[3] -1. 「自営業・フリーランス」を選択した場合

1 職業 ② 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 自営業・フリーランスの期間 ② 必須

▼ 歳～ ▼ 歳まで

2 自営業・フリーランスの期間を入力してください。

[3] -2. 「学生・働いていない」を選択した場合

1 職業 ② 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 学生・働いていない期間 ② 必須

▼ 歳～ ▼ 歳まで

2 学生・働いていない期間を入力してください。

[3] -3. 「パート・アルバイト(国民年金)」を選択した場合

1 職業 ② 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 パート・アルバイト(国民年金)の期間 ② 必須

▼ 歳～ ▼ 歳まで

2 パート・アルバイトの期間を入力してください。

■ [3] -4. 「パート・アルバイト(厚生年金)」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 (1) パート・アルバイト(厚生年金)の期間 [?] 必須
 歳～ 歳まで

2 (2) パート・アルバイト(厚生年金)期間の平均年収 [?] 必須
 万円

- ②(1) パート・アルバイトの期間を入力してください。
- ②(2) パート・アルバイト期間の平均年収を入力してください。

■ [3] -5. 「会社員・公務員」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 (1) 会社員・公務員の期間 [?] 必須
 歳～ 歳まで

2 (2) 会社員・公務員期間の平均年収 [?] 必須
 万円

- ②(1) 会社員・公務員の期間を入力してください。
- ②(2) 会社員・公務員期間の平均年収を入力してください。

■ [3] -6. 「配偶者の扶養」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

2 配偶者の扶養期間 [?] 必須
 歳～ 歳まで

- ② 配偶者の扶養期間を入力してください。

働き方1

職業 [?] 必須

3 + 働き方の追加

ご家族についての入力

生計を共にするご家族についてご入力ください。

65歳未満の配偶者の有無 [?] 任意

4 なし あり

5 18歳になった年度末までのこどもの人数(障害なし) [?] 任意

0 人

6 20歳未満のこどもの人数(障害あり) [?] 任意

0 人

7 この条件で試算

8 生年月日、初診日時点の働き方は以下リンクから変更いただけます。
トップから入力しなおす

- ③ 働き方を追加する場合は、こちらから追加してください。
- ④ 65歳未満の配偶者の有無を設定できます。
- ⑤ 18歳になった年度末までのこどもの人数(障害なし)を設定できます。
- ⑥ 20歳未満のこどもの人数(障害あり)を設定できます。
- ⑦ すべての設定が完了したら、「この条件で試算」を押してください。

→ 4. 試算結果の確認へ

- ⑧ 試算のやり直しができます。

[4] 試算結果の確認

1 老齢年金見込額 障害年金見込額

試験運用中

56歳時点の大まかな障害年金見込額(年額)
※試算であり、実際を受給額・可否を保証しません

(万円) ■ 障害基礎年金 ■ 障害厚生年金

障害等級	障害基礎年金 (万円)	障害厚生年金 (万円)	合計 (万円)
1級	106	103	210
2級	85	83	168
3級	85	0	85

2 詳細

3 障害の程度

障害年金の受給継続には障害状態の確認届の提出が必要です。(永久認定の場合を除く)
試算した年金額は概算シミュレーションであり、実際の支給額とは異なります。実際の障害年金額については、年金事務所、街角の相談センターにご相談ください。
[日本年金機構公式サイト](#) 年金のご相談(電話・窓口)

4 詳細条件を変更

5 試算結果を出力する(CSV形式)

6 これまでの年金加入期間

7 重要 障害年金試算にあたっての注意事項

8 公的年金の見込み額を踏まえ、私的年金であるiDeCoでの資産形成も検討してみませんか?
私的年金 iDeCo試算

トップへ戻る

1 老齢年金見込額と障害年金見込額を切り替えることができます。

→ 2.1 章 老齢年金を試算する

2 「詳細」から障害年金見込額の内訳を確認できます。

3 「障害の程度」から障害等級についての説明を確認できます。

4 詳細条件の設定ができます。

5 試算結果をダウンロードできます。

→ 4章 試算結果を出力するへ

6 これまでの年金加入期間を確認できます。

※二次元コードからアクセスした場合のみ表示されます。

7 障害年金試算にあたっての注意事項を確認してください。

8 iDeCo試算ができます。

→ 2.3章 iDeCoを試算するへ

※生年月日の入力が20歳未満の場合の表示例

20歳時点の大まかな障害基礎年金見込額(年額)
※試算であり、実際を受給額・可否を保証しません

(万円)

障害等級	障害基礎年金 (万円)
1級	104
2級	83

1級 2級

重い ◀▶ 障害の程度 ▶▶ 軽い

子どもの人数 (?)

0 人

20歳前に傷病を負った方にかかる障害基礎年金については、保険料納付要件が関われない一方、前年度の所得によって支給が制限される場合があります。
障害年金の受給継続には障害状態の確認届の提出が必要です。(永久認定の場合を除く)
試算した年金額は概算シミュレーションであり、実際の支給額とは異なる場合があります。

2.3 章 iDeCoを試算する

[1] iDeCo試算画面へのアクセス方法

厚生労働省 [使い方動画](#) [Q&A](#)

年金受給額をパッと予測 公的年金シミュレーター

[公的年金シミュレーターとは](#)

1 試算する公的年金の種類 必須

老齢年金 障害年金

2 生年月日 必須

年 月 日

試算をはじめる

税制優遇を受けて資産形成を検討したい方へ

3 [私的年金 iDeCo試算](#)

ご要望は [「国民の皆様の声」](#)に送信ください

入力した生年月日や試算結果は、この画面を閉じると消えます。個人情報がこのサイトに残ることはありません。

① iDeCo試算の際は、公的年金の種類を選択は不要です。

② 生年月日を入力してください。

③ 「私的年金 iDeCo試算」を押してください。

→ [2] iDeCo試算にあたってのご確認へ

[2] iDeCo試算にあたってのご確認

iDeCo試算にあたってのご確認

iDeCoの試算にあたって以下の注意事項をご確認の上、試算へお進みください。

1 運用リスクについて [開く +](#)

税制優遇について [開く +](#)

制度概要 [開く +](#)

ご了承の上、試算にお進みください。

2 [了承の上 詳細条件入力へ進む](#)

[閉じる](#)

① iDeCoの試算にあたっての各注意事項を確認してください。

② 注意事項を確認後、「了承の上 詳細条件入力へ進む」を押してください。

→ [3] iDeCoシミュレーションの条件入力へ

[3] iDeCoシミュレーションの条件入力

厚生労働省 [使い方動画](#) [Q&A](#)

iDeCoシミュレーションの条件入力

積み立て方の入力
 将来の積立総額を試算するための項目です。ここに入力した条件で、いくら積み立てられるかをシミュレーションします。

1 職業 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

① 職業を選択してください。

選択した職業により、表示が異なります。

- 「自営業・フリーランス」を選択した方 → [3-1.へ](#)
- 「学生・働いていない」を選択した方 → [3-2.へ](#)
- 「パート・アルバイト(国民年金)」を選択した方 → [3-3.へ](#)
- 「パート・アルバイト(厚生年金)」を選択した方 → [3-4.へ](#)
- 「会社員」を選択した方 → [3-5.へ](#)
- 「公務員」を選択した方 → [3-6.へ](#)
- 「配偶者の扶養」を選択した方 → [3-7.へ](#)

■ [3] -1. 「自営業・フリーランス」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

2 (1) 国民年金保険料の付加納付の有無 [?] 必須

付加納付なし 付加納付あり

2 (4) iDeCoの毎月の掛金額 [?] 必須

限度額は、自営業・フリーランスの場合
5,000円～68,000円/月です。

円

- 2 (1) 国民年金保険料の付加納付の有無を選択してください。
 ※「付加納付なし」を選択した方 → 2 (2) へ
 ※「付加納付あり」を選択した方 → 2 (4) へ
- 2 (2) 国民年金基金の加入有無を選択してください。
 ※「加入あり」を選択した方 → 2 (3) へ
 ※「加入なし」を選択した方 → 2 (4) へ
- 2 (3) 加入中の国民年金基金の掛金を入力できます。
- 2 (4) iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

2 (2) 国民年金基金の加入有無 [?] 必須

加入なし 加入あり

2 (3) 加入中の国民年金基金の掛金 [?] 任意

63,000円を超える場合はiDeCoに加入することができません

円

■ [3] -2. 「学生・働いていない」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

2 (1) 国民年金保険料の付加納付の有無 [?] 必須

付加納付なし 付加納付あり

2 (4) iDeCoの毎月の掛金額 [?] 必須

限度額は、学生・働いていないの場合
5,000円～68,000円/月です。

円

- 2 (1) 国民年金保険料の付加納付の有無を選択してください。
 ※「付加納付なし」を選択した方 → 2 (2) へ
 ※「付加納付あり」を選択した方 → 2 (4) へ
- 2 (2) 国民年金基金の加入有無を選択してください。
 ※「加入あり」を選択した方 → 2 (3) へ
 ※「加入なし」を選択した方 → 2 (4) へ
- 2 (3) 加入中の国民年金基金の掛金を入力できます。
- 2 (4) iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

2 (2) 国民年金基金の加入有無 [?] 必須

加入なし 加入あり

2 (3) 加入中の国民年金基金の掛金 [?] 任意

63,000円を超える場合はiDeCoに加入することができません

円

■ [3] -3. 「パート・アルバイト(国民年金)」を選択した場合

① 職業 ? 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

② (1) 国民年金保険料の付加納付の有無 ? 必須

付加納付なし	付加納付あり
--------	--------

② (4) iDeCoの毎月の掛金額 ? 必須

限度額は、パート・アルバイトの場合
5,000円~68,000円/月です。

円

- ② (1) 国民年金保険料の付加納付の有無を選択してください。
 ※「付加納付なし」を選択した方 → ②(2) へ
 ※「付加納付あり」を選択した方 → ②(4) へ
- ② (2) 国民年金基金の加入有無を選択してください。
 ※「加入あり」を選択した方 → ②(3) へ
 ※「加入なし」を選択した方 → ②(4) へ
- ② (3) 加入中の国民年金基金の掛金を入力できます。
- ② (4) iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

② (2) 国民年金基金の加入有無 ? 必須

加入なし	加入あり
------	------

② (3) 加入中の国民年金基金の掛金 ? 任意

63,000円を超える場合はiDeCoに加入することができません

円

■ [3] -4. 「パート・アルバイト(厚生年金)」を選択した場合

① 職業 ? 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

② iDeCoの毎月の掛金額 ? 必須

限度額は、パート・アルバイトの場合
5,000円~23,000円/月です。

円

- ② iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

■ [3] -5. 「会社員」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

2 (1) 企業年金の加入有無等 [?] 必須

企業年金なし	企業年金あり
--------	--------

2 (3) iDeCoの毎月の掛金額 [?] 必須

限度額は、**会社員**の場合
5,000円～**23,000**円/月です。

円

- 2 (1) 企業年金の加入有無を選択してください。
 ※「企業年金あり」を選択した方 → 2(2)へ
 ※「企業年金なし」を選択した方 → 2(3)へ
- 2 (2) 現在加入中の企業年金の掛金を入力できます。
- 2 (3) iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

2 (2) 現在加入中の企業年金の掛金等 [?] 任意

合計が50,000円を超える場合はiDeCoに加入することができません
 なお、私立学校教員共済制度の「加入中の退職等年金給付」を含みます。

円

■ [3] -6. 「公務員」を選択した場合

1 職業 [?] 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

2 (1) 加入中の退職等年金給付の掛金 [?] 任意

国家公務員共済組合、地方公務員共済組合のいずれの場合も上限は8,000円です

円

2 (2) iDeCoの毎月の掛金額 [?] 必須

限度額は、**公務員**の場合
5,000円～**20,000**円/月です。

円

- 2 (1) 加入中の退職等年金給付の掛金を入力できます。
- 2 (2) iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

■ [3] -7. 「配偶者の扶養」を選択した場合

1 職業 ? 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員 (厚生年金)	公務員 (厚生年金)
配偶者の扶養 (国民年金第3号)	

2 iDeCoの毎月の掛金額 ? 必須

限度額は、**配偶者の扶養**の場合
5,000円～**23,000**円/月です。

円

2 iDeCoの毎月の掛金額を選択してください。

厚生労働省
使い方動画
Q&A

iDeCoシミュレーションの条件入力

積み立て方の入力

過去の積立総額を試算するための項目です。ここに入

通用スタイルの選択

運用利回り(リターン)の想定値を入力してください。入力した利回りに応じて、積み立て・運用による将来の受取額をシミュレーションします。

3 現年齢以降のiDeCoの掛金拠出予定期間 ?

必須

未選択 歳～
未選択 歳まで

公的年金(老齢年金)の受給開始後は、掛金を拠出することができません。

4 iDeCoの想定運用利回り(年率) ? **必須**

0%(運用しない)

1%(リスク:小 リターン:小)

3%(リスク:中 リターン:中)

5%(リスク:大 リターン:大)

その他(10%まで) %

運用利回りについての大切なお知らせ
 ここでの「利回り」はあくまで目安です。将来の利益を約束するものではありません。
 選んだ商品や運用の結果によっては、積み立てた金額を下回る場合があります。
 実際の利回りは、選ぶ商品(投資信託や保険商品、預貯金等)の実績によって変わります。
[iDeCoの運用とリスクについて](#)

5 既にiDeCoに加入している方

既にiDeCoに加入中の方はこれまでの加入状況を入力することで、実績を反映したシミュレーションができます。

iDeCo加入状況の入力 任意
戻る +

受け取り方の設定

iDeCoで積み立てた資産を、将来どのように受け取るかシミュレーションします。入力内容は、受け取り時の見込み額の計算に反映されます。

6 企業型確定拠出年金を始めた年齢 ? 任意

未選択
歳

7 iDeCoの受け取り開始年齢 ? **必須**

未選択
歳

8 iDeCoの受け取り方 ? **必須**

有期年金

一時金

9 有期年金の受給年数 ? **必須**

5
年

10 この条件で試算

- ③ 掛金拠出予定期間を選択してください。
- ④ iDeCoの想定運用利回りを選択してください。
- ⑤ iDeCo加入状況の入力ができます。
- ⑥ 企業型確定拠出年金を始めた年齢を選択できます。
- ⑦ iDeCoの受け取り開始年齢を選択してください。
- ⑧ iDeCoの受け取り方を選択してください。
- ⑨ 有期年金の受給年数を選択してください。
※⑧で「一時金」を選択した場合は表示されません。
- ⑩ 全ての必須項目を入力後、「この条件で試算」を押してください。

→ [4] 試算結果の確認へ

[4] 試算結果の確認

[4] -1. 積み立て・運用の試算結果画面

1
積み立て・運用
受け取り

iDeCo積み立て・運用での将来受け取り見込額 ?

※目安値です。運用の結果により金額は変動します。

30
60 62(歳)

積立元金 372万 +
 運用益 273万

運用成績 — 低い 365万 …… 高い 979万

グラフの低い・高い、リスクの説明について

バーを左右に動かして計算結果の変化をみましょう

積み立て終了年齢 ?

60 歳 -
31
64
42
53
 +

受け取り開始年齢 ?

63 歳 -
60
75
65
70
 +

毎月の掛金額 ? 5千円以上2万3千円以下

10 千円 -
5
23
11
17
 +

運用利回り ? 10%以下の値を入力

3 % -
1
10
4
7
 +

試算結果には、指定した利回りのほか、成績が高い・低い場合の目安も表示されます。いずれも「定率法」により毎年一定の利回りが続くと仮定して計算しています。

表示される利回りは利益を保証するものではありません。運用の結果次第では、積み立てた金額を下回ることもあります。設定した利回りはあくまで参考値です。実際には、選んだ運用商品(投資信託や保険商品、預貯金など)それぞれの実績に基づく値となります。

[iDeCoの運用とリスクについて](#)

受取時の税制については反映しておりません。詳細は [国税庁HP](#)をご覧ください。

詳細条件の設定

↓ **試算結果を出力する(CSV形式)**

iDeCo試算にあたってのご確認

[トップへ戻る](#)

- ① 積み立て・運用と受け取りを切り替えることができます。
→ [4] -2. 受け取りの試算結果画面
- ② グラフの低い・高い、リスクの説明を確認できます。
- ③ スライダーバーを動かして試算結果の変化を確認できます。
- ④ 詳細条件の設定ができます。
- ⑤ 試算結果をCSV形式でダウンロードできます。
→ 4章 試算結果を出力するへ
- ⑥ iDeCo試算に当たっての注意事項を確認してください。

25

2章 二次元コードからのアクセス

[4] -2. 受け取りの試算結果画面

The screenshot shows the iDeCo withdrawal calculation interface. It features a top navigation bar with '積み立て・運用' (Accumulation/Investment) and '受け取り' (Withdrawal). Below this, there are two main tabs: '受給見込額' (Estimated Payout) and '資産の減り方' (Asset Reduction). A bar chart shows the asset reduction from age 63 to 83, with a 3% performance indicator. Below the chart, there are sections for 'iDeCoの受給見込額詳細' (Detailed iDeCo Payout Estimate), 'iDeCoの受け取り方' (iDeCo Withdrawal Method) with options for '有期年金' (Term Annuity) and '一時金' (Lump Sum), '有期年金の受給年数' (Term Annuity Payout Period) set to 10 years, '運用利回り' (Investment Return) set to 3%, and '受け取り開始時点のiDeCo資産額' (iDeCo Asset Amount at Start of Withdrawal) set to 645 million yen. A '詳細条件の設定' (Set Detailed Conditions) button is at the bottom, along with a download icon for '試算結果を出力する(CSV形式)' (Export Calculation Results in CSV Format) and a link to 'iDeCo試算にあたってのご確認' (Check before iDeCo Calculation). A 'トップへ戻る' (Return to Top) link is at the very bottom.

- ① 積み立て・運用と受け取りを切り替えることができます。
→ [4] -1. 積み立て・運用の試算結果画面
- ② 受給見込額と資産の減り方を切り替えることができます。
- ③ iDeCoの受給見込額詳細を確認できます。
- ④ iDeCoの受け取り方の設定を変更できます。

※資産の減り方の表示例



3章 Webからのアクセス

3.1 章 老齢年金を試算する

[1] 試算条件の入力

厚生労働省 使い方動画 Q&A

年金受給額をバツと予測
公的年金シミュレーター

公的年金シミュレーターとは

試算する公的年金の種類 必須

1 老齢年金 障害年金

生年月日 必須

2 年 月 日

働き方の入力

現在の働き方を入力してください。
以下のような場合は、「働き方の追加」を行うと試算精度がアップします。

- 過去に別の働き方をしていた
- 将来、働き方を変える予定がある
- 同じ働き方でも、時期によって年収が大きく異なる

3 働き方1

職業 必須

自営業・フリーランス (国民年金第1号)	学生・働いていない (国民年金第1号)
パート・アルバイト (国民年金第1号)	パート・アルバイト (厚生年金)
会社員・公務員 (厚生年金)	配偶者の扶養 (国民年金第3号)

4 + 働き方の追加

5 試算をはじめめる

税制優遇を受けて資産形成を検討したい方へ

6 私的年金 iDeCo試算

ご要望は 「国民の皆様の声」に送信ください

入力した生年月日や試算結果は、この画面を閉じると消えます。個人情報がこのサイトに残ることはありません。

① 「老齢年金」を選択してください。

② 生年月日を入力してください。

③ 働き方を入力してください。

(2.2章『3. 詳細条件の設定』参照)

④ 働き方を追加する場合は、こちらから追加してください。

⑤ 全ての必須項目を入力後、「試算をはじめめる」を押してください。

→ [2] 試算結果の確認へ

⑥ iDeCo試算ができます。

→ 3.3章 iDeCoを試算するへ

[2] 試算結果の確認

2.1 章 『[2] 試算結果の確認』を参照してください。

3.2 章 障害年金を試算する

[1] 試算条件の入力

- ① 「障害年金」を選択してください。
- ② 生年月日を入力してください。
- ③ 全ての必須項目を入力後「次へ進む」を押してください。

→ [2] 障害年金試算にあたってのご確認へ

- ④ iDeCo試算ができます。

→ 3.3章 iDeCoを試算するへ

[2] 障害年金試算にあたってのご確認

- ① 障害の有無を選択してください。
障害の有無や加入制度により表示が異なります。

□ 障害がない方 → [\[2\] -1.へ](#)

□ 障害がある方 → [\[2\] -2.へ](#)

[2] -1. 障害がない場合

1 障害の有無 ? 必須

障害がない

障害がある

2 現在の加入制度 必須

障害年金は初診日時点で加入している年金制度によって受給要件や受給金額が変わります。

わからない

国民年金

厚生年金

3 確認事項 ? 必須

現在の働き方・加入制度に基づき試算します

受給には障害の審査と納付要件があります

金額は入力された情報に基づく目安です

4 **試算結果を見る**

重要 障害年金試算にあたっての注意事項

試算概要と前提条件 開く +

保険料の納付状況について 開く +

閉じる

※生年月日の入力が20歳未満の場合の表示

働いている(厚生年金加入)

働いていない(厚生年金未加入)

- 2 現在の加入制度を選択してください。
 ※左図は「国民年金」を選択した場合
 ※選択項目によって、4 で表示がされる内容が異なります。
- 3 確認事項をご一読の上、チェックを入れてください。
 ※**チェックを入れていないものがある場合、次に進めません。**

- 4 「障害年金試算にあたっての注意事項」を確認後、「試算結果を見る」を押してください。
 → [\[4\] 試算結果の確認へ](#)
- ※2で「厚生年金」「わからない」を選択した場合は、「詳細条件入力へ進む」を押してください。
 → [\[3\] 詳細条件の設定へ](#)

※2で「厚生年金」「わからない」を選択した場合の表示

詳細条件入力へ進む

[2] -2. 障害がある場合

※生年月日の入力が20歳未満の場合の表示

- ② 初診日時点の加入制度を選択してください。
※選択項目によって、④ で表示がされる内容が異なります。
- ③ 確認事項をご一読の上、チェックを入れてください。
※**チェックを入れていないものがある場合、次に進めません。**
- ④ 「障害年金試算にあたっての注意事項」を確認後、「試算結果を見る」を押してください。

→ [4] 試算結果の確認へ

※②で「厚生年金」を選択した場合は、「詳細条件入力へ進む」を押してください。

→ [3] 詳細条件の設定へ

※②で「厚生年金」を選択した場合の表示

[3] 詳細条件の設定

2.2章『 [3] 詳細条件の設定』を参照してください。

[4] 試算結果の確認

2.2章『 [4] 試算結果の確認』を参照してください。

3.3 章 iDeCoを試算する

[1] iDeCo試算画面へのアクセス方法

- ① iDeCo試算の際は、公的年金の種類を選択は不要です。
- ② 生年月日を入力してください。
- ③ 「私的年金 iDeCo試算」を押してください。

→ [2] iDeCo試算にあたってのご確認へ

[2] iDeCo試算にあたってのご確認

2.3 章 『 [2] iDeCo試算にあたってのご確認』を参照してください。

[3] iDeCoシミュレーションの条件入力

2.3 章 『 [3] iDeCoシミュレーションの条件入力』を参照してください。

[4] 試算結果の確認

2.3 章 『 [4] 試算結果の確認』を参照してください。

4章 試算結果を出力する

厚生労働省 使い方動画 Q&A

老齢年金見込額 障害年金見込額

■ 老齢基礎年金 ? ■ 老齢厚生年金 ?

(万円) 180 140 100 60 20

60 65 70 75 (歳)

172

年齢ごとの受給額詳細 開く +

バーを左右に動かして計算結果の変化を見てみましょう

今後の平均年収 ? 上限1,500万円

500 万円 - 0 375 750 1125 1500 +

退職する年齢 ?

60 歳 - 60 65 70 75 +

年金を受け取り始める年齢 ?

65 歳 - 60 65 70 75 +

老齢年金は、一生受け取ることができます。なお、この試算結果は目安です。実際の受給額とは異なる場合がありますため、より詳細に試算したい場合は「[ねんきんネット](#)」をご利用ください。

税・社会保険料額の試算 開く +

詳細条件の設定

1 ↓ 試算結果を出力する (CSV形式)

公的年金の見込み額を踏まえ、私的年金であるiDeCoでの資産形成も検討していませんか？

私的年金 iDeCo試算

トップへ戻る

- ① 各試算結果画面にある「試算結果を出力する」を押してください。

試算結果のダウンロード

試算結果をCSV形式でダウンロードできます。Excelなどの表計算ソフトで、詳しく分析や保存したい場合にご活用ください。
※ダウンロードしたデータの管理・利用は、ご自身の責任で行ってください。

2 ↓ 試算結果をダウンロード

閉じる

- ② 「試算結果をダウンロード」を押してください。