

【年金の学校・基礎コース】 公的年金セミナー

社会保険労務士・CFP®
有限会社ページエイハーベスト
代表取締役 沖倉 功能

老後生活の考え方

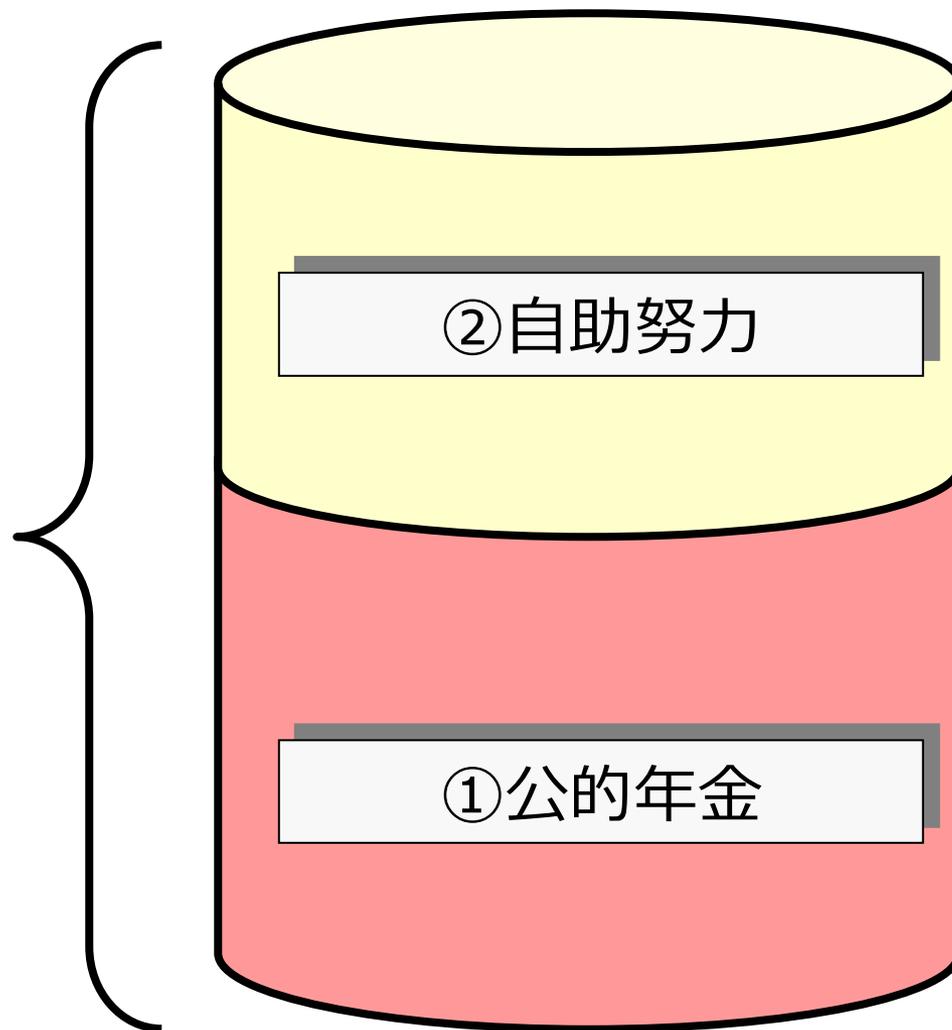
老後生活費

【参考】

総務省統計局・家計調査報告
(平成30年)

月額：264,707円

* 夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯



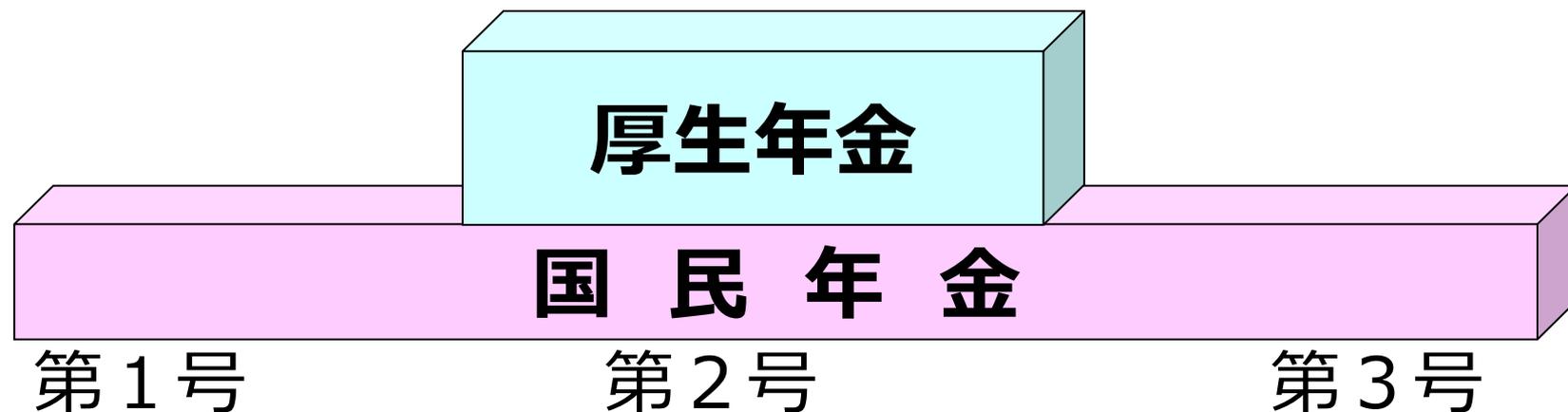
第1章：公的年金の基礎

第2章：年金実務

第1章

公的年金の基礎

1. 公的年金の基本



老齢年金は65歳支給開始

- * 第1号被保険者⇒日本国内に住んでいる20歳以上60才未満で第2号・第3号被保険者以外の者
【例】自営業者・学生・無職等
- * 第2号被保険者⇒厚生年金保険の加入者
【例】経営者・会社員・公務員等
- * 第3号被保険者⇒第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者
【例】専業主婦等

2. 老齢年金の金額

1: 老齢基礎年金額

$$\underline{781,700\text{円}} \times \frac{\text{保険料納付済期間}}{480\text{ヶ月 (原則)}}$$

※免除期間があれば一部受給可能

⇒未加入・未納期間があればその分減額

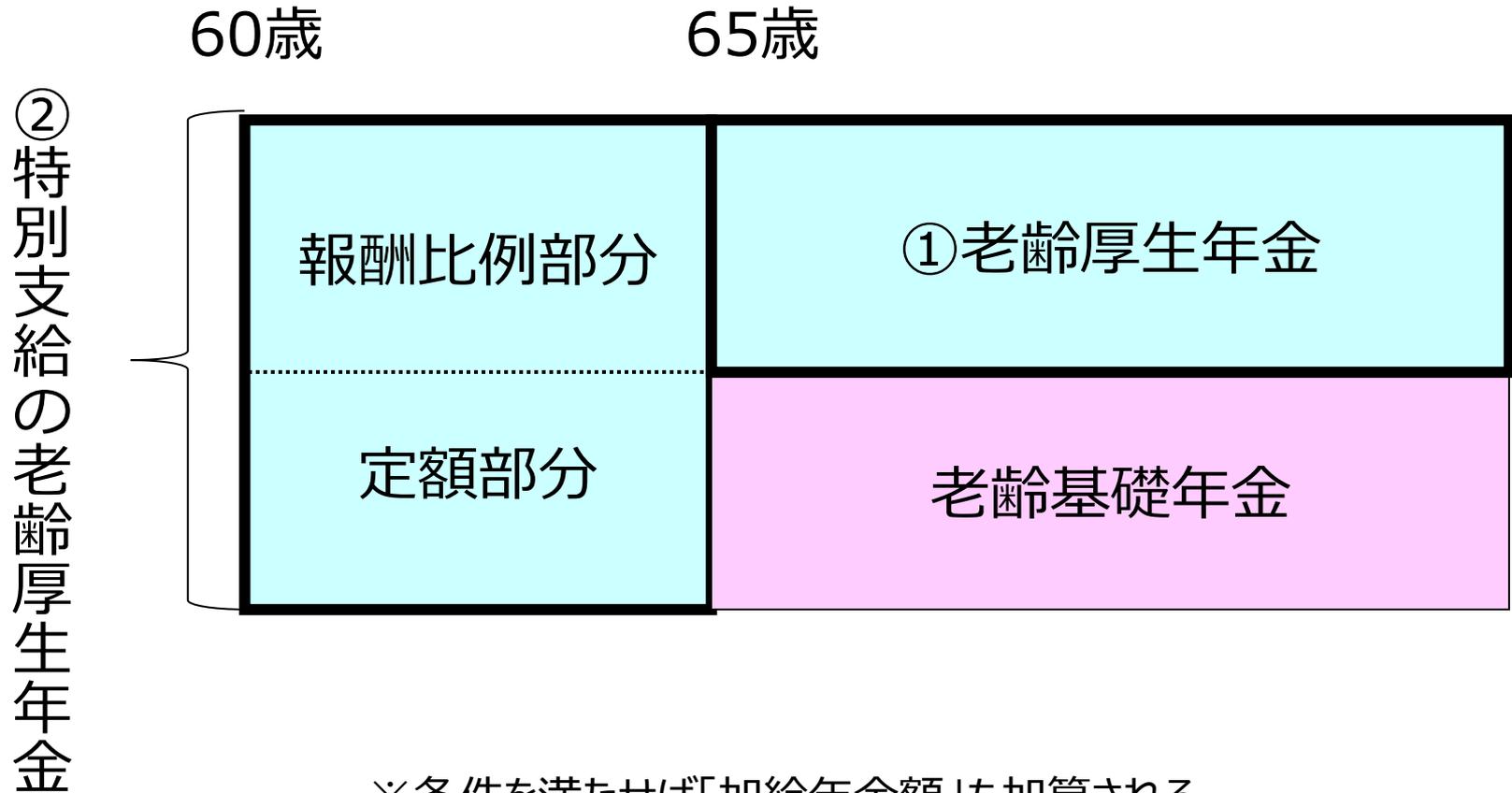
※原則10年以上の加入が必要

※支給開始は全員**65歳**

※終身受給できる

2. 老齢年金の金額

2：老齢厚生年金額



※条件を満たせば「加給年金額」も加算される

2. 老齢年金の金額

①老齢厚生年金（65歳からの年金）の額

平成15年3月までの期間

平均標準報酬月額×乗率（7.125/1000）×被保険者月数



平成15年4月以降の期間

平均標準報酬額×乗率（5.481/1000）×被保険者月数

※乗率は生年月日により異なる

⇒報酬が高く・第2号被保険者期間が長いほど金額も大きくなる

2. 老齢年金の金額

具体例

【被保険者期間】

～平成15年3月：264ヶ月（22年）

平成15年4月～：192ヶ月（16年）

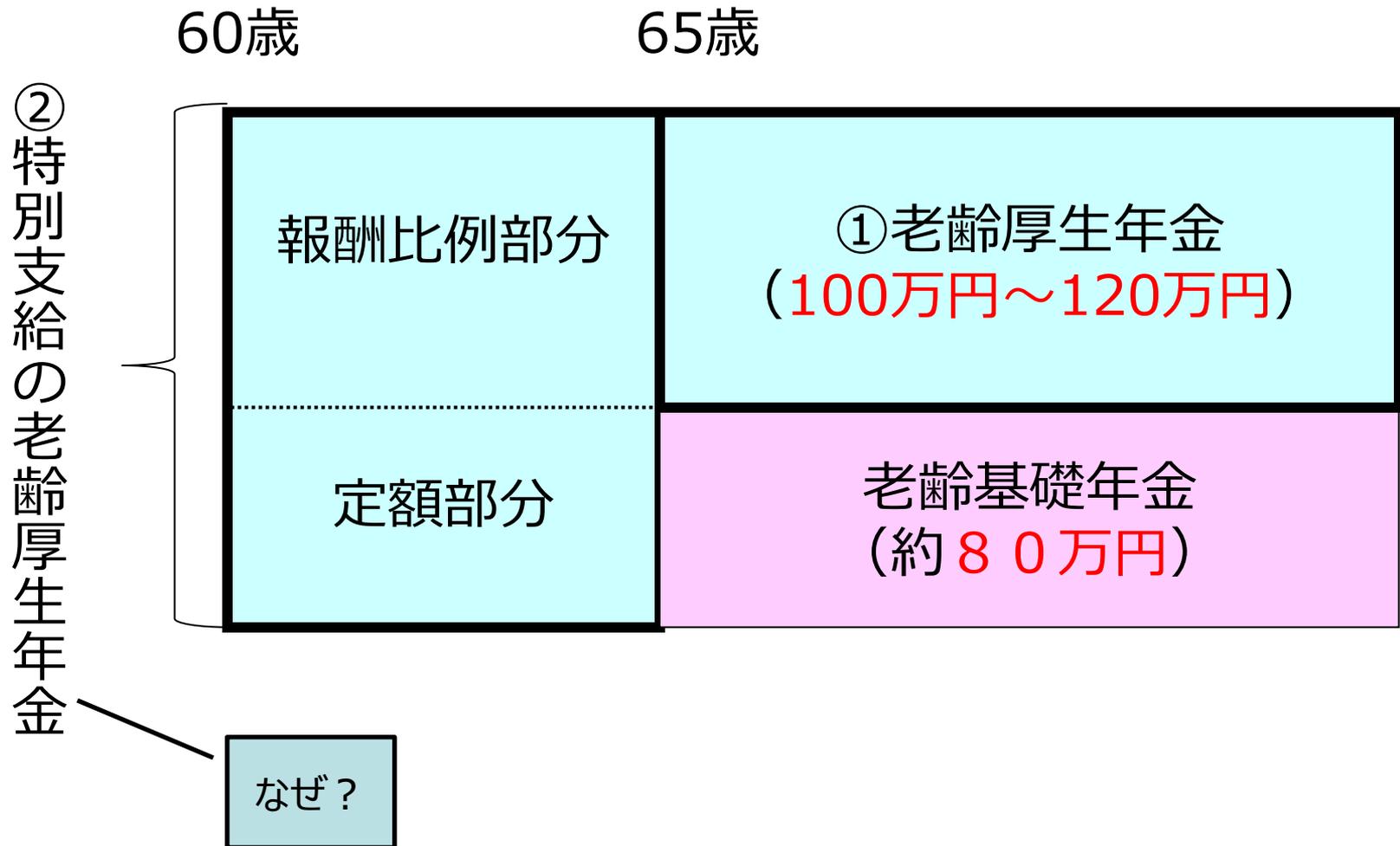
【平均標準報酬月額】 33万円

【平均標準報酬額】 43万円

(33万円×7.125/1000×264ヶ月 + 43万円×5.481/1000×192ヶ月)

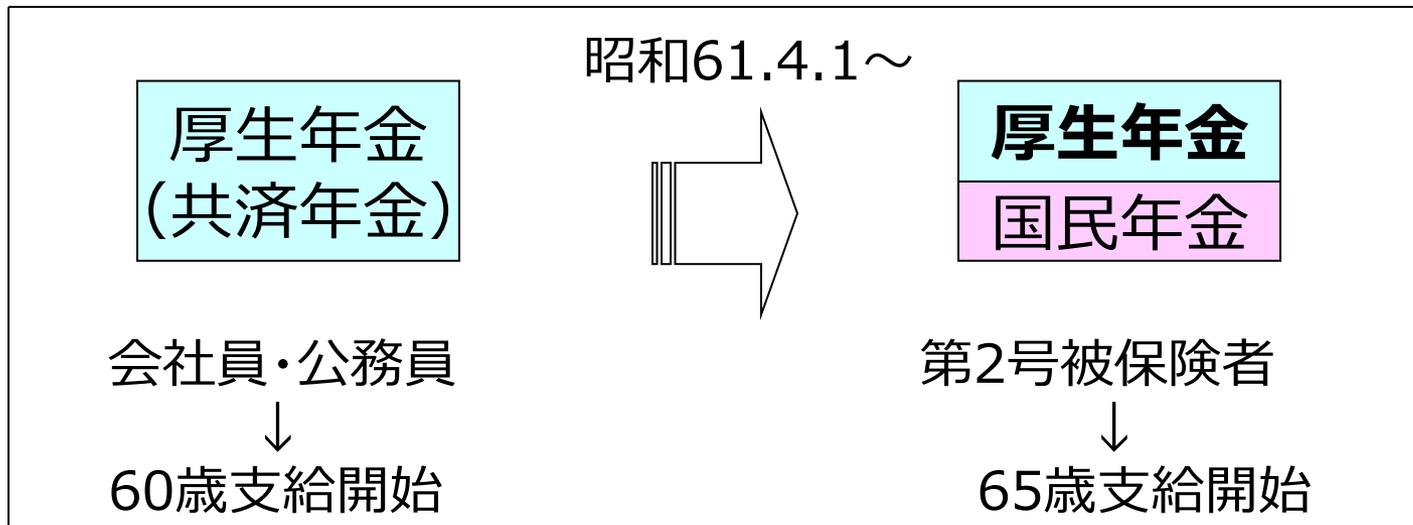
= 1, 073, 241円

2. 老齢年金の金額



2. 老齢年金の金額

②特別支給の老齢厚生年金（60歳～65歳未満の年金）の額



⇒ 60歳～65歳未満の間特別に支給

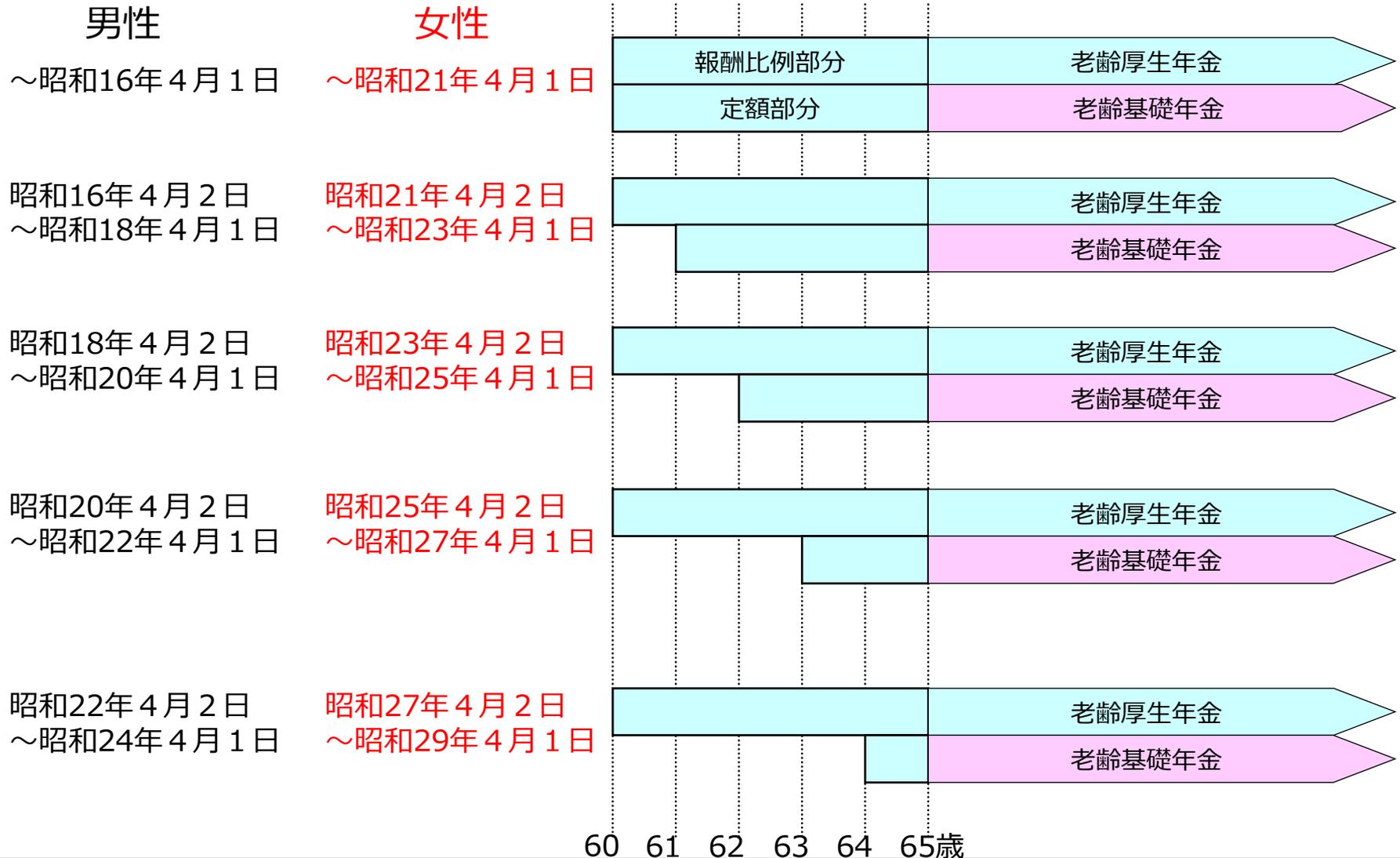
* 報酬比例部分⇒65歳からの老齢厚生年金と同じ

* 定額部分：1,630×被保険者期間

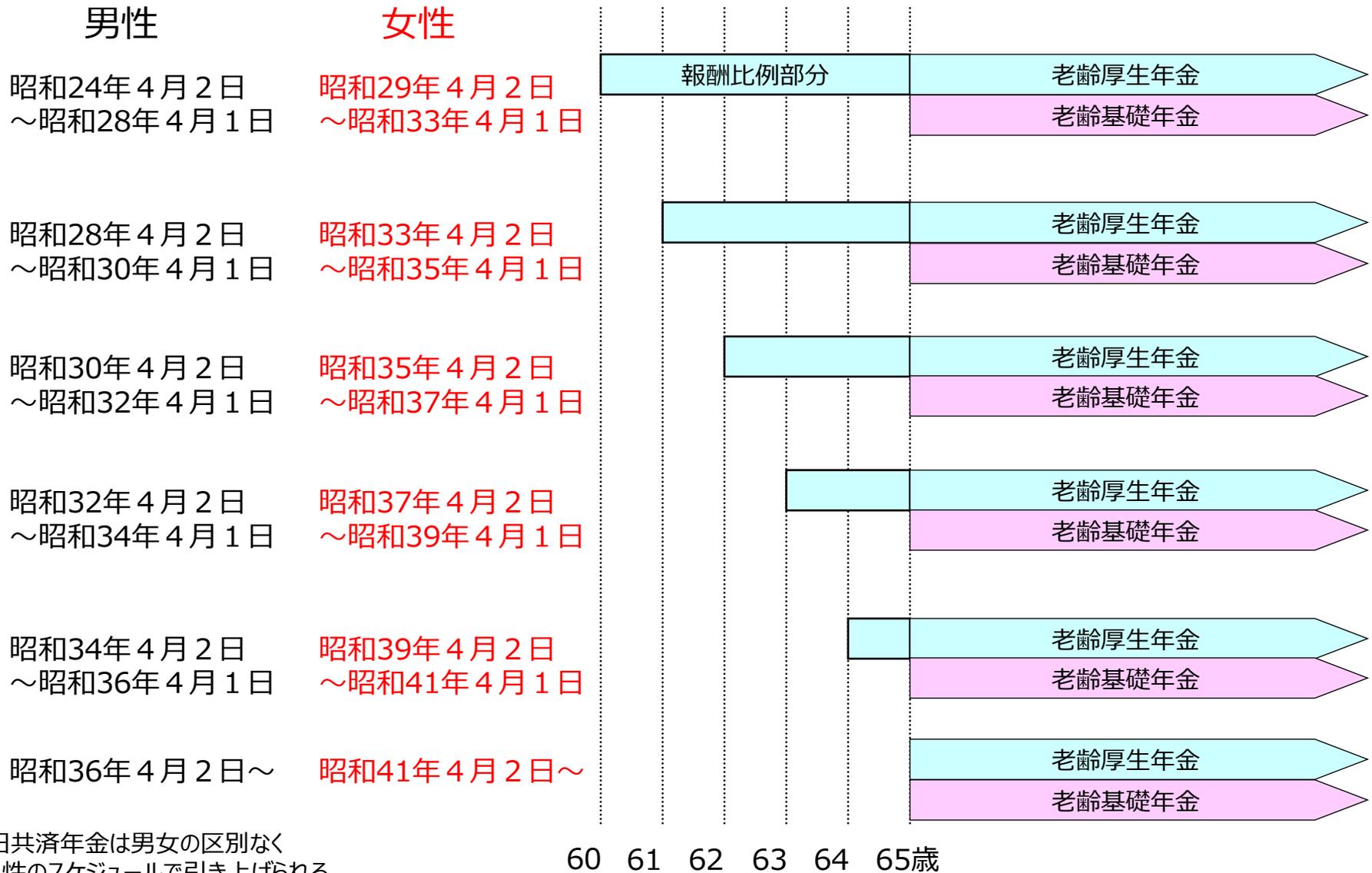
※乗率は生年月日により異なる

2. 老齢年金の金額

【支給開始年齢の引上げ】



2. 老齢年金の金額



※旧共済年金は男女の区別なく
男性のスケジュールで引き上げられる

2. 老齢年金の金額

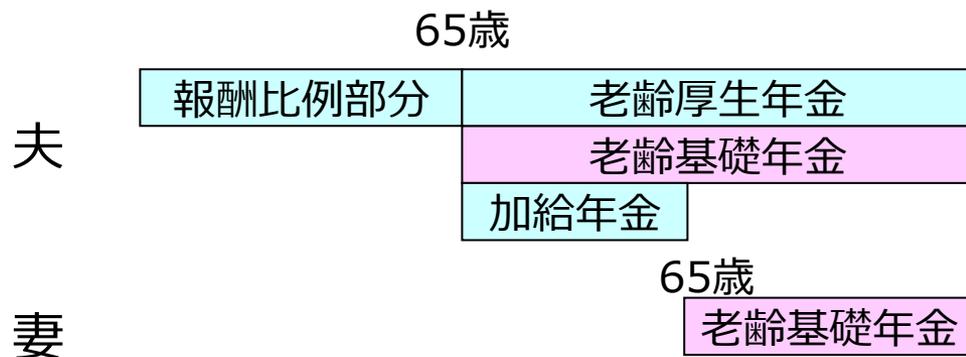
③加給年金額

支給条件：

- ・生計維持されている「65歳未満の配偶者」または「18歳年度末までの子」がいる
- ・厚生年金保険加入期間（共済年金加入期間も含む）が原則20年以上

年金額：390,900円（昭和18年4月2日以降生まれの場合）

なぜ65歳未満の配偶者？



家計収入は減らない

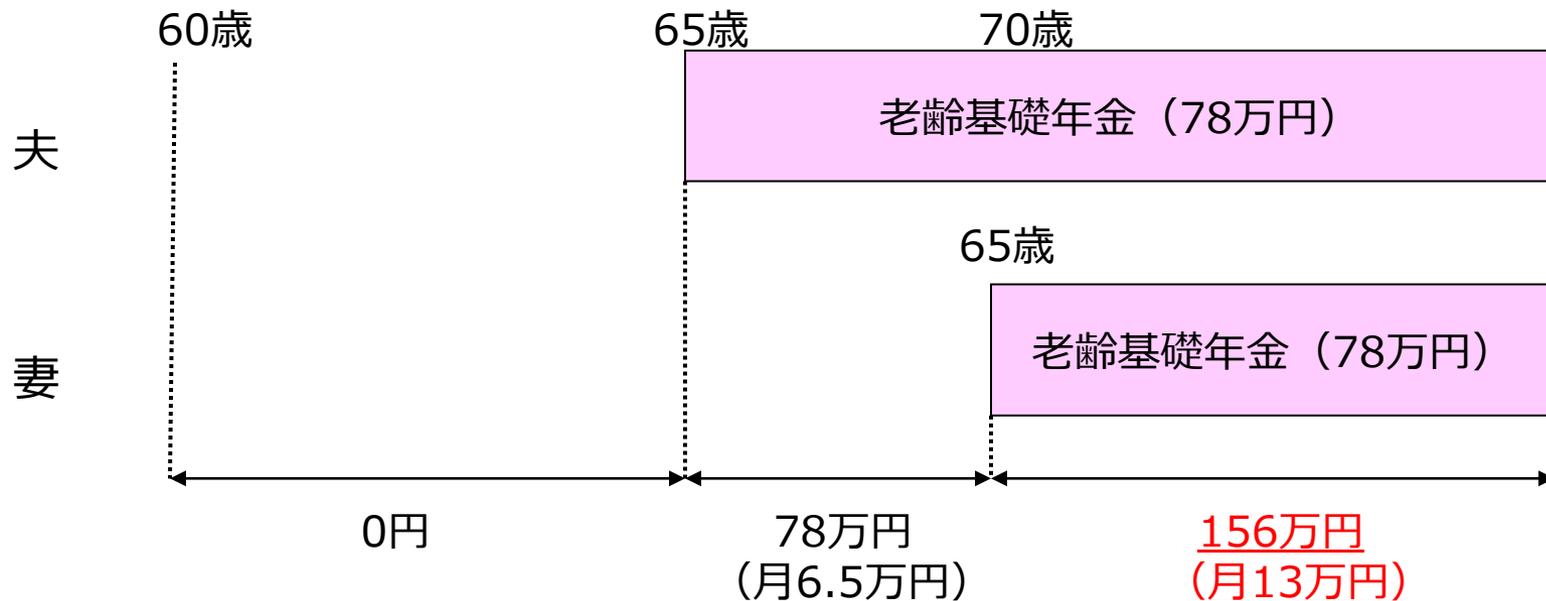
【注意】加給年金の対象者となる配偶者も厚生年金に加入しており、その期間が原則20年以上の場合は支給停止

2. 老齢年金の金額

3: モデル年金額

自営業世帯

夫：昭和35年生まれ・自営業者
妻：昭和40年生まれ・専業主婦
【受給年金額】
夫・老齢基礎年金：78万円
妻・老齢基礎年金：78万円

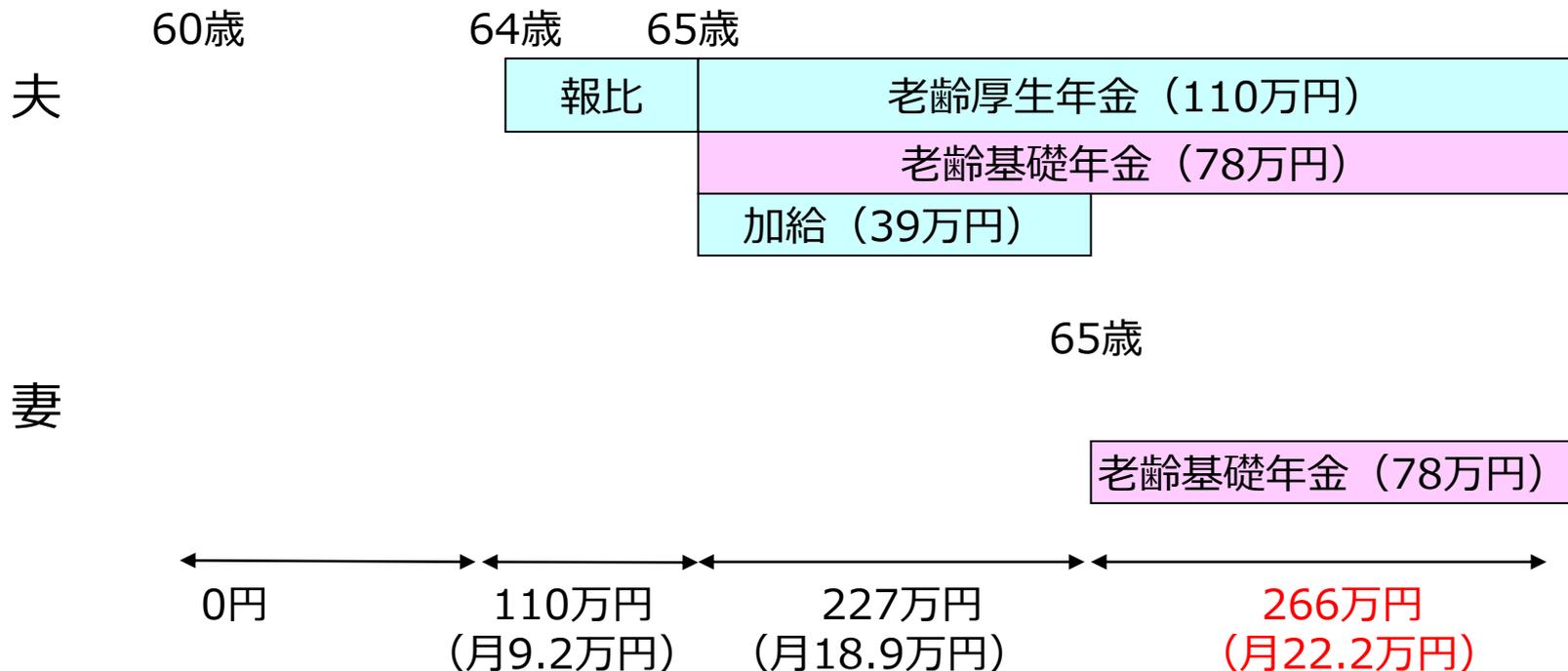


2. 老齢年金の金額

会社員世帯

夫：昭和35年生まれ・会社員 妻：昭和40年生まれ・専業主婦
【受給年金額】

夫・・・老齢厚生年金：110万円 老齢基礎年金：78万円 加給年金額：39万円
妻・・・老齢基礎年金：78万円



※妻の生年月日によっては振替加算が支給

第2章

年金実務

1. 繰上げ、繰下げ

1 : 繰上げ受給

希望すれば60歳から65歳になるまでの間に年金を繰上げて受給することができる

注意点

- 年金は減額され生涯続く
【減額率 = 0.5% (※) × 繰上げた月数】
(※) 2022年4月からは0.4%
- 老齢厚生年金と老齢基礎年金は同時に繰上げる

例



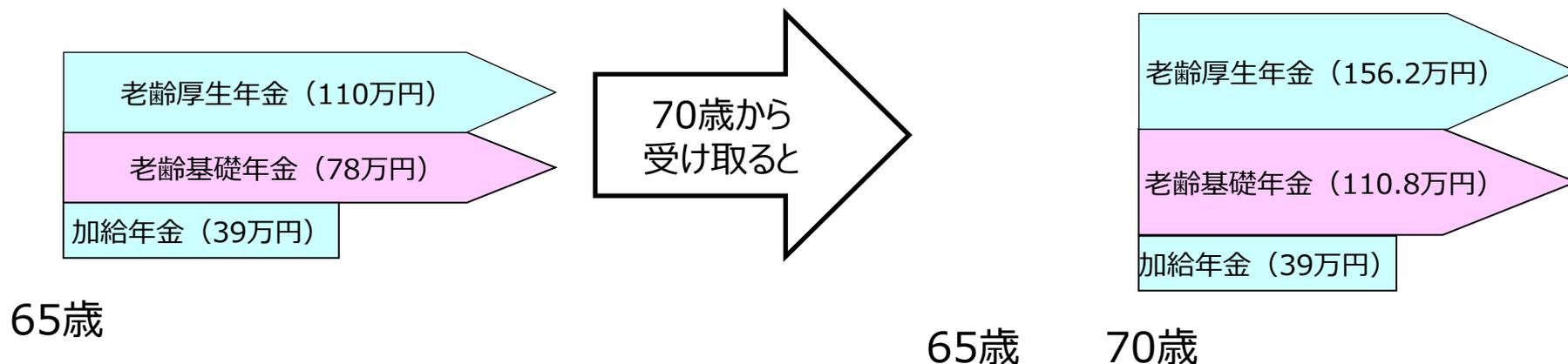
1. 繰上げ、繰下げ

2: 繰下げ受給

希望すれば66歳から70歳(※)までの間に年金を繰下げて受給することができる
(※) 2022年4月からは75歳

注意点

- 年金は増額され生涯続く
【増額率 = $0.7\% \times$ 繰下げた月数】
- 老齢厚生年金と老齢基礎年金は別々に繰下げられる



1. 繰上げ、繰下げ

*「繰上げ、繰下げ」と「特別支給の老齢厚生年金」は別制度

60～64歳

65歳

報酬比例
部分

老齢厚生年金

老齢基礎年金

加給年金

繰下げても
増額しない

2. 在職老齡年金制度

1: 制度概要

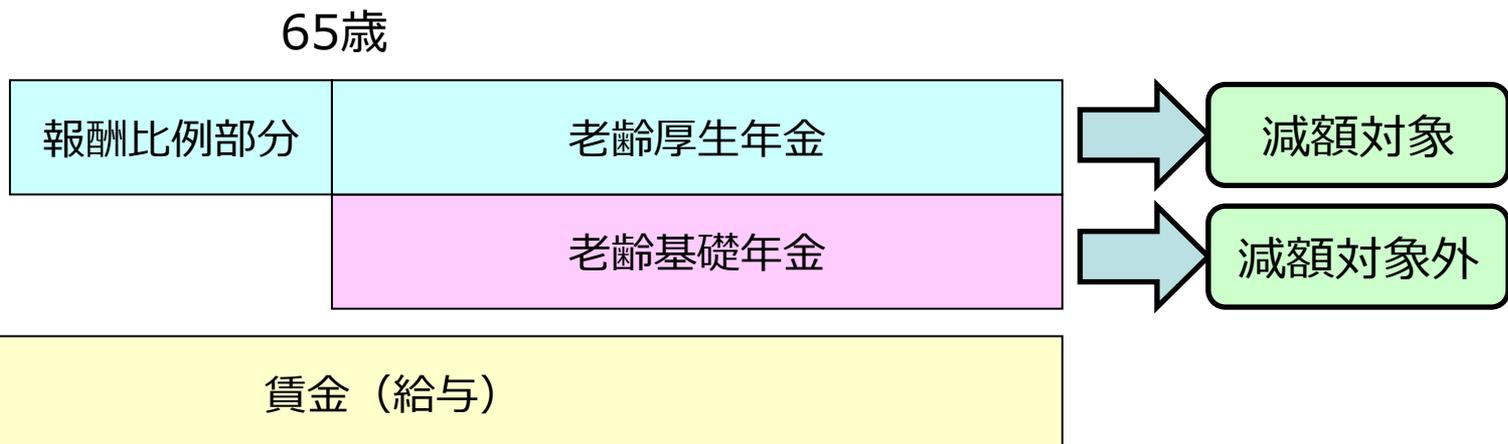
老齡年金を受給しながら厚生年金の被保険者として働き続けると…
『60歳以降の収入』と『受取年金額』に応じて年金が一定額減額される
(⇒**在職老齡年金制度**)

(1) 60歳～65歳未満

定額部分と報酬比例部分をあわせた額が減額対象となる

(2) 65歳以上

老齡厚生年金のみが減額対象となる



2. 在職老齢年金制度

2 : 60歳～65歳未満の制度

横軸は基本月額（万円）・・・定額部分＋報酬比例部分の1ヵ月分

縦軸は総報酬月額相当額（万円）・・・標準報酬月額＋標準賞与額合計の1ヵ月分

	8	10	12	14	16	18	20
15	8.0	10.0	12.0	13.5	14.5	15.5	16.5
20	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0
25	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5
30	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
35	0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5
40	0	0	0	1.0	2.0	3.0	4.0
45	0	0	0	0	0	0.5	1.5
50	0	0	0	0	0	0	0

【参考】計算式

基本月額	総報酬月額相当額	受取年金額
28万円以下	47万円以下	基本月額 - (基本月額 + 総報酬月額相当額 - 28万円) × 1/2
	47万円超	基本月額 - { (47万円 + 基本月額 - 28万円) × 1/2 + (総報酬月額相当額 - 47万円) }
28万円超	47万円以下	基本月額 - 総報酬月額相当額 × 1/2
	47万円超	基本月額 - { 47万円 × 1/2 + (総報酬月額相当額 - 47万円) }

2. 在職老齡年金制度

3 : 65歳以降の制度

横軸は基本月額（万円）・・・老齡厚生年金の1ヵ月分

縦軸は総報酬月額相当額（万円）・・・標準報酬月額＋標準賞与額合計の1ヵ月分

	5	8	10	12	15
32	5.0	8.0	10.0	12.0	15.0
36	5.0	8.0	10.0	11.5	13.0
40	5.0	7.5	8.5	9.5	11.0
44	4.0	5.5	6.5	7.5	9.0
48	2.0	3.5	4.5	5.5	7.0
52	0	1.5	2.5	3.5	5.0
56	0	0	0.5	1.5	3.0
60	0	0	0	0	1.0
64	0	0	0	0	0

【参考】計算式

$$\text{基本月額} - (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 47\text{万円}) \times 1/2$$

2. 在職老齢年金制度

4 : 60歳以降の働き方

在職老齢年金が適用されるのは厚生年金に加入して働いている場合

⇒【厚生年金に加入しない働き方の収入】

【自営業としての収入】【家賃収入】

などがあっても、年金は減額されない

60歳以降・・・



厚生年金加入

給料+在職老齢年金

※別途、高年齢雇用継続給付金が支給されることもある

厚生年金未加入

給料+年金

3. ねんきん定期便

- ・平成21年度より国民年金、厚生年金加入者へ送付
- ・毎年誕生月に送付される
- ・35歳、45歳、59歳送付時・・・全期間のデータ（封筒）
それ以外の年齢送付時・・・直近1年間のデータ（ハガキ）
- ・主な記載項目
【年金加入期間】【保険料納付額】【年金見込額】
など

3. ねんきん定期便

50歳以上・裏面

2. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です)

国民年金 (a)			船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金計 (未納月数を除く)				
月	月	月	月			
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険計	月	月	月
月	月	月	月			

3. 老齢年金の種類と見込額 (年額) (現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています)

受給開始年齢	歳~	歳~	歳~	歳~
(1) 基礎年金				老齢基礎年金 円
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	(報酬比例部分)	円	(報酬比例部分)	円
	(定額部分)	円	(定額部分)	円
公務員厚生年金期間	(報酬比例部分)	円	(報酬比例部分)	円
	(定額部分)	円	(定額部分)	円
私学共済厚生年金期間	(経過的繰上り加算額) (共済年金)	円	(経過的繰上り加算額) (共済年金)	円
	(報酬比例部分)	円	(報酬比例部分)	円
(1) と (2) の合計	(定額部分)	円	(定額部分)	円
	(経過的繰上り加算額) (共済年金)	円	(経過的繰上り加算額) (共済年金)	円
(1) と (2) の合計	円	円	円	円

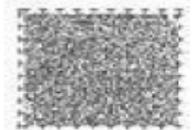
※年金見込額は今後の加入状況や経済動向などによって変わります。あくまで目安としてください。

「ねんきん定期便」の見方は、[定期便 通知書の見方](#)

お客様のアクセスキー

※アクセスキーの有効期限は、本状到着後、3カ月です。

右のマークは
目の不自由な
方のための
音声コードです。



3. ねんきん定期便

【例】昭和35年生まれの男性（会社員）

受給開始年齢	64歳～	65歳～
(1)国民年金	/	老齢基礎年金 740,000円
(2)厚生年金保険		老齢厚生年金
一般厚生年金期間	特別支給の老齢厚生年金 (報酬比例部分) 1,100,000円 (定額部分) * * * * * * * 円	(報酬比例部分) 1,100,000円 (経過的加算部分) 円
国共済厚生年金期間 および 地共済厚生年金期間	(報酬比例部分) * * * * * * * 円 (定額部分) * * * * * * * 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) * * * * * * * 円	(報酬比例部分) * * * * * * * 円 (経過的加算部分) * * * * * * * 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) * * * * * * * 円
私学共済厚生年金期間	(報酬比例部分) * * * * * * * 円 (定額部分) * * * * * * * 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) * * * * * * * 円	(報酬比例部分) * * * * * * * 円 (経過的加算部分) * * * * * * * 円 (経過的職域加算額 (共済年金)) * * * * * * * 円
(1)と(2)の合計	1,100,000円	1,840,000円

3. ねんきん定期便

【例】厚生年金保険加入期間130月（50歳未満）

	加入実績に応じた年金額(年額)
(1) 国民年金	老齢基礎年金
	210,000円
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	224,000円
国共済厚生年金期間および地共済厚生年金期間	0円
私学共済厚生年金期間	0円
(1)と(2)の合計	434,000円

4. 今後の年金

1 : マクロ経済スライド

- 以前は物価、賃金上昇に応じて年金額も改定
【例】物価1%上昇⇒年金額1%増 物価1%下落⇒年金額1%減
 - 今後の年金額は「賃金・物価上昇率 - スライド調整率」で計算
 - スライド調整率とは、
「公的年金加入者の減少率」と「平均寿命の延び率」
(= 0.5%前後)
- 【例】物価1%上昇 ⇒ 年金額0.5%上昇

4. 今後の年金

【計算例】

現在の生活費・年金額共：20万円 物価上昇率：1% スライド調整率0.5%
とすると・・・

現在の生活費	20万円		10年後生活費	22.1万円		20年後生活費	24.4万円
現在の年金額	20万円	⇒	10年後年金額	21.0万円	⇒	20年後年金額	22.1万円
不足額	0		不足額	1.1万円		不足額	2.3万円

4. 今後の年金

2 : 年金対策

- ・インフレに弱い家計に
- ・晩年で不足額が拡大する恐れ

対策

インフレ対応・晩年対策ができる仕組み