

9

老後の収入はどのくらいになる？

Q

将来、年金の受給額が減ると言われている中で、老後の収入減がとても心配です。

[50代]



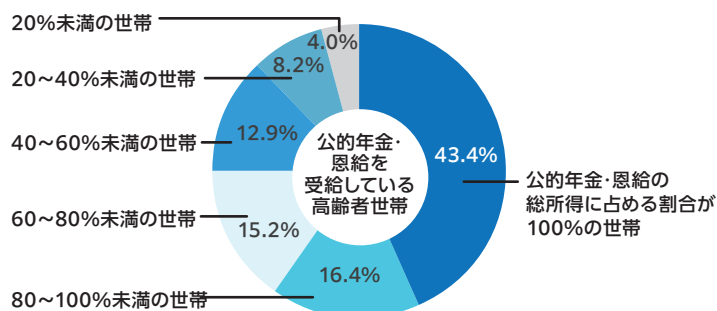
A

老後の収入は主に3つ。年金、稼働所得(主に給与)、財産所得です。年金だけで不足する場合は、できるだけ長く働くこと(→13)、貯蓄や資産を増やしておくこと(→15)などが必要です。一定の稼働所得を得ている間は受給開始を遅らせることで、公的年金の受給月額を増やせます(→10)。



年金だけで生活している高齢者世帯はどのくらい？

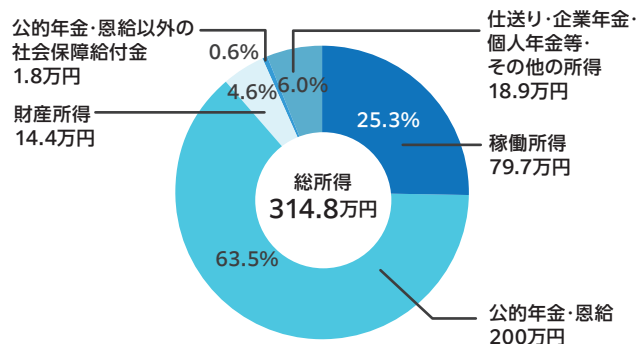
公的年金を受給している高齢者世帯のなかで、収入の100%が公的年金である世帯は約4割となっています。また、収入の80%以上が公的年金である世帯までを含めると約6割となっています。



※厚生労働省「2024(令和6)年 国民生活基礎調査の概況」より。

高齢者世帯の収入の平均額と内訳は？

65歳以上の高齢者世帯の収入(総所得)の平均額は年間約314.8万円です。そのうち最大の約64%を占めるのが公的年金で、約200万円となっています。次に多く、約25%を占めるのが稼働所得で、約80万円となっています。



※厚生労働省「2024(令和6)年 国民生活基礎調査の概況」より。

収支の面からは家族等と暮らすほうが安定

夫婦のみ世帯や単身世帯が増えています(→17)、单身や夫婦2人より、他の収入のあるご家族・ご友人等を含めた3人以上で暮らすほうが収支は安定しやすくなります。世帯人数が増えるにつれて世帯収入が増える一方、1人当たりの支出が小さくなる傾向にあるためです。

10 年金はいつからもらうのがいい?

Q

年金を受け取れる年齢が上がるとか、将来の支給額が減るなどのニュースばかり。自分の頃にはどうなってしまうのでしょうか? [40代]



A

公的年金の受給開始年齢は60～75歳の間から選べます。1カ月当たりの受給額は、受給開始が早いほど減額され、遅いほど増額されます。メリットとデメリットを押さえ、自分に合った開始年齢を考えてみましょう。



受給開始を早める メリットとデメリット

公的年金は原則65歳から受給開始ですが、60～64歳のどこかから受け取ることもできます。この「繰り上げ受給」は、65歳を待たずに年金を収入として得られるため、「急に収入が必要になった」「健康に不安があるため早く受け取りたい」といった場合には心強い選択肢です。

一方で、生涯の受給月額が最大24%減額されるため、長生きした場合には総受給額が少なくなります。

受給開始を遅らせる メリットとデメリット

受給開始を66～75歳まで遅らせることもできます。この「繰り下げ受給」では、1カ月遅らせるごとに受給月額が0.7%増えます。75歳開始なら約84%増額されるため、「まだ働ける」「長生きに備えたい」といった場合には魅力的です。

一方で、受給開始までの生活費を他で賄う必要があります。また、受給月額が増えると、所得税や住民税、社会保険料の負担も増える可能性があります。

いつから受給するのがお得?

65歳で受給開始した場合よりも総受給額が大きくなるのは、60歳で受給開始した場合は81歳になる前まで、75歳で受給開始した場合は87歳になった後から、となっています。

繰り下げ受給は、受給月額は増えますが、総受給額が最大になるとは限りません。75歳からの受給開始を計画していても、病気になって働けなくなったらその時から受給を開始するなど、柔軟な対応も必要になります。

	繰り上げ受給	原則	繰り下げ受給	
年金の受給開始年齢	60歳	65歳	70歳	75歳
総受給額が65歳受給開始より多くなる年齢	81歳未満	—	82歳以上	87歳以上

11

年金はいくらもらえる？ 仕組みも知りたい

Q

いつ働けなくなるのかも予想できない中で、いくら必要になるのか、実際にもらえる年金がいくらなのか想像もできません。

[30代]



Q

厚生年金をかけていないのでもらえる年金が少なく、貯蓄ばかり気になって今の生活を楽しめません。

[40代]



A

ご自身が将来受け取る年金の予想額はすぐわかるようになっています。公的年金制度の仕組みをおさらいし、ご自身の加入している制度の平均受給額や、年金が障害年金・遺族年金としても受け取れることを確認しましょう。



わたしの年金額はいくら？

日本では公的年金の加入者全員へ、毎年の誕生月に、「ねんきん定期便」が郵送されます。50歳以上の方は、ご自身の将来受け取る年金の種類と見込額が確認できます。50歳未満の方は、ご自身のこれまでの加入実績に応じて将来受け取る年金額が確認できます。また、スマートフォンやPCから利用登録する「ねんきんネット」では、この「ねんきん定期便」の確認や、年金額の試算などができます。

ねんきんネット



とても役立つ「公的年金シミュレーター」

厚生労働省は、利用登録が不要な「公的年金シミュレーター」もインターネットで公開しています。このウェブページでは、「ねんきん定期便」があれば1～2分、なくても数分で、ご自身の将来受け取る年金額を予測できます。誰でもすぐに使えるこのシミュレーターは、今後の働き方や暮らし方の変化を踏まえた予測も簡単にできる優れたもの。国際機関からも高く評価されています。

公的年金
シミュレーター

年金制度はどんな仕組み？

年金制度は2階建て、または3階建てとなっています。詳しくは、厚生労働省のウェブページ「いっしょに検証！公的年金」などで手軽に学ぶことができます。

個人型年金(iDeco)			
3階部分	国民年金基金	企業年金	企業が任意で作成し社員が加入する「企業年金」や、国民年金に加入する自営業者等(第1号被保険者)が任意で加入できる「国民年金基金」等があります。
2階部分	厚生年金保険		会社などに勤務している人(第2号被保険者)が加入します。老齢基礎年金に加えて老齢厚生年金を受け取れます。
1階部分	国民年金(基礎年金)		日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。老齢基礎年金を受け取れます(受給資格期間が10年以上あることが受け取り条件)。

※厚生労働省のウェブページ「いっしょに検証！公的年金」を参考に作成。

各年金の平均受給額は？

国民年金と厚生年金の保険料と平均受給額は下表のとおりです。ただし、個人の受給額は、受給開始年齢(→ **10**)に加え、国民年金の保険料納付期間、厚生年金の加入期間や在職中の収入額等で異なります。「ねんきん定期便」や「公的年金シミュレーター」を参考にしてください。

	保険料(原則)	男女別の平均受給月額	
		男性	女性
国民年金(基礎年金)	17,510円 *1	6.2万円	5.8万円
厚生年金(基礎年金+厚生年金)	月給・賞与の9.15% *2	17.0万円	11.1万円

*1 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養される配偶者)は保険料の負担なし。

*2 会社などが同額を負担(労使折半)。厚生年金の加入者は国民年金分は保険料の別途負担なし。

※厚生労働省「令和6年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」より。

年金は老後のためだけではない

年金保険料を納めることで、老後に受け取る年金(老齢年金)以外にも、万が一のときに、一定の条件で障害年金や遺族年金を受け取ることができます。公的年金は単なる「貯蓄」ではなく、遠い将来や近い将来の不確実性(長生き、障がい、死亡)に、社会全体で助けあって備える「保険」として運営されています。

障害年金	病気やケガによって仕事や日常生活に制限が出るほどの障害状態になったときに受け取れる年金。国民年金からは「障害基礎年金」、厚生年金からは「障害厚生年金」が支給されます。
遺族年金	年金加入者や年金受給者が亡くなった場合に、遺された家族の生活を支えるための年金。国民年金からは「遺族基礎年金」、厚生年金からは「遺族厚生年金」が支給されます。

12 年金制度の今後が不安です

Q

少子高齢化で支える世代が減るのは確実で、自分たちの世代が今と同じくらい受給できることはありえないと思っています。貯蓄で足りるのか不安です。[40代]



Q

年金制度が破綻しないか心配です。自分がもらう頃にもまだ年金はあるのでしょうか。
[30代]



A

アンケートでは年金制度の今後を不安に思う声が多く寄せられました。しかし、年金制度の展望はそこまで暗いものではありません。事実にもとづく見通しを持ちながら、老後のお金と暮らしへの適度な不安と付き合っていきましょう。将来の暮らしの安心が高まれば、現在の暮らしも今より明るくなるのではないのでしょうか。



将来の年金受給額は増加するか横ばい

年金の平均受給額は、今後の経済成長が小さい場合でも、現在65歳の方に比べ、現在20代～30代の方では増加し、40代～50代の方でも同程度となる見通しです。今後の経済成長が大きい場合には、どの世代の方でも、現在65歳の方よりも増加する見通しです。

また、平均受給月額が10万円以下の方の割合は、経済成長の大小に関わらず、今後、大きく減少するとされています。

【経済成長が小さい場合*1の年金の平均受給月額】

現在(2024年)の年齢	65歳	50歳	40歳	30歳	20歳
65歳受給開始時の平均受給月額	12.1万円	11.9万円	12.0万円	12.7万円	13.6万円
平均受給月額が10万円以下の割合	44.4%	39.1%	36.8%	30.0%	24.4%

*1 過去30年の経済成長と労働参加の進展を反映した場合

【経済成長が大きい場合*2の年金の平均受給月額】

現在(2024年)の年齢	65歳	50歳	40歳	30歳	20歳
65歳受給開始時の平均受給月額	12.1万円	13.2万円	15.6万円	19.0万円	22.5万円
平均受給月額が10万円以下の割合	44.4%	32.3%	19.9%	8.1%	2.6%

*2 成長経済への移行とその継続や、それに伴う労働参加の大きな進展を見込んだ場合

※表は厚生労働省「令和6(2024)年 財政検証結果レポート」のデータをもとに作成。なお、表および本文の平均受給月額は、名目値ではなく、将来の物価上昇を考慮した実質額(名目値÷消費者物価指数)です。例えば「額面としては上がっても、物価上昇のために、購買力としては下がる」というようなことが起きにくい金額になっています。

2024年の労働力人口は過去最多

年金全体の平均受給額が増加する最大の理由は、働く女性と働く高齢者の増加です。少子高齢化による人手不足が指摘される一方で就業者数は増え続けており、2025年には過去最多の年平均7,004万人となりました。

※総務省「労働力調査(基本集計) 2025年(令和7年)平均結果」より。

年金制度をそれほど不安に思わなくていい

公的年金制度において、「働いている人」を「支える人」と考え、「働いていない人」を「支えられる人」と考えると、「支える人が大きく減り、支えられる人が大きく増えている」とは言えません。「働いている人」1人が支える「働いていない人」*の人数は、50年以上前からほとんど変わっておらず、ほぼ1人のままです。この傾向は2050年にもほとんど変わらない見込みです※¹。このことから、少子高齢化による年金制度の破綻や若年層の負担の大幅増を心配しすぎる必要はないと言えます。

*ここでは、高齢者に加え、専業主婦・主夫や、子ども、病気・障がい等で働けない人を指します。

なお、内閣府の高齢社会白書には次のとおり書かれています※²。

65歳以上人口と15～64歳人口の比率を見ると、昭和25年には65歳以上の者1人に対して現役世代(15～64歳の者)12.1人がいたのに対して、令和6年には65歳以上の者1人に対して現役世代2.0人になっている。〔中略〕令和52年には、65歳以上の者1人に対して現役世代1.3人という比率になると見込まれている。

一方で、働く女性と働く高齢者の増加により、この「15～64歳の者」の中でも「65歳以上の者」の中でも、「働いている人」と「働いていない人」の割合は大きく変化してきました。そのため、高齢社会白書のような年齢層別の人口比では「支える人」と「支えられる人」の割合を捉えることはできません。

※¹ 権丈善一『ちょっと気になる社会保障V4』(2025年、勁草書房)第1章(p.2-4)を参照。 ※² 内閣府「令和7年版高齢社会白書(全体版)」第1章第1節(2)ウ(p.5)より引用。

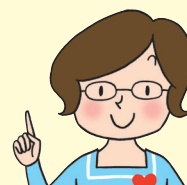
厚生年金に長く加入すると老後が安心に

年金制度を最大限活用するためにも制度をよりよくするためにも、厚生年金にできるだけ長く加入することをおすすめします。東京都の試算では、妻が出産後31歳で退職した場合やその後41歳でパート再就職した場合は、妻が生涯同じ職場で働き続けた場合に比べ、生涯の年金受給額が約3千万円少なくなるとされています※。パートで働く場合も「年収の壁」を気にして働き控えせず、厚生年金に長く加入して保険料を納めることが老後の安心につながります。

※東京都「東京くらし方会議」の試算より。試算の条件は東京都「ライフ×キャリアシミュレーター」のコラム「年収の壁で働き控え、してない?」を参照してください。

組合員の声

働く女性はとにかく厚生年金への加入をおすすめします! [60代]



13 いつまで働き続けられる？

Q



定年退職の年齢も上がっている中、何歳まで働くの
がいいのかわかりません。
年金だけで足りると思え
ず、生活を維持できるか不
安です。[30代]

A



ご認識のとおり、老後のお金を
確保して暮らしを維持するには、
できるだけ長く働くことがポイント
です。そのための仕組み作りも
進められており、個人の意識も変
わりつつあります。

何歳まで雇用されるの？

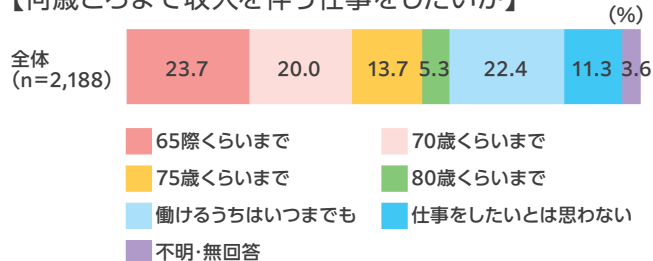
高年齢者雇用安定法で、定年は60歳以上と定められています。また、すべての事業主に65歳までの雇用機会の確保が義務化されています。これにより、定年が60歳の職場であっても、希望すれば65歳まで働くことができます(定年後再雇用)。さらに、事業主には70歳までの就業機会の確保が努力義務とされており、長く働きやすい仕組み作りがすすめられています。

何歳まで働きたい？

グラフから、多くの方が高齢になっても働きたいと思っていることがわかります。

※内閣府「令和6年度 高齢者の経済生活に関する調査」より。

【何歳ころまで収入を伴う仕事をしたいか】



退職後に再就職はできる？

勤め先を退職した後も、「ハローワーク」や「キャリア人材バンク」等で働き口を紹介しています。

ハローワーク	60歳以上のシニア層向けに「生涯現役支援窓口」を設置しています。
キャリア人材バンク	60歳以上の高齢者を求職者登録し、その能力の活用を希望する事業主に紹介を行う、「キャリア人材バンク」を構築してマッチングを行っています。

その他、「高齢・障害・求職者雇用支援機構」では、高齢者のセカンドキャリアに関する各種情報を提供していますので、参考にしてみましょう。

14 地域で「小さな仕事」をはじめするには？

Q

体力が落ちて働く気力がなくなり、働いて収入を得る喜びが減るのではと不安に感じています。

[40代]



A

高齢になると、これまでと同じ仕事を続けることは難しいかもしれません。しかし、退職後、気軽にはじめられる「小さな仕事」もあります。老後の「つながり」も視野に探してみると、これまでとは別のやりがいや喜びを感じられるかもしれません。



退職後の「小さな仕事」

仕事の経験や趣味・特技を生かし、少額の収入や生きがいにつながる「小さな仕事」をはじめてみるのもいいかもしれません。例えば、習いごとやセミナーの講師、小規模なお店の経営、コンサルタントやアドバイザー等。大きな負担やリスクを抱えない程度に、ゆとりをもって取り組むのがポイントです。

ファミリーサポート

子育ての援助が必要な人と子育ての援助ができる人が登録し、子育て支援活動の仲介を受ける制度です。子ども家庭庁の事業で、市区町村が実施しています。支援活動を行った方には、1時間ごとに～1,000円程度の謝礼が支払われるのが一般的です。

シルバー人材センター

高年齢者雇用安定法にもとづいて都道府県の指定を受けた公益法人が運営しています。紹介される仕事は、植木剪定・除草や自転車駐輪場整理から、保育・介護の補助業務、家事援助サービス等、多岐にわたります。平均で月数万円の報酬が支払われます。

おたがいさま

地域の団体(一部の生協を含む)や一部の市区町村では、子育て分野に限らず、「助けてほしい人」と「助けてあげたいなと思う人」とをつなぐ「おたがいさま」という助けあいの仕組みを提供しています。登録しておく、簡単な家事等の日常的な支援を必要とされている方のお手伝いを紹介してもらえ、有償で活動することができます。

15 退職金・貯蓄・資産運用について知りたい

Q

勤めている会社の退職金が減るのではないかと心配です。保障された金額などあるのでしょうか。

[40代]



Q

年金の受給開始は引き上げられ、受給額は減りそうで期待できません。投資と貯蓄でどのくらい蓄えれば良いのかわからず、ゴールのないマラソンを走らされているようで不安しかありません。[40代]



A

老後の生活資金としては、年金(→10 11)や給与(→13)などの収入の他に、退職金や、若い頃からの貯蓄、資産が活用できます。参考までにそれぞれの平均値等を確認しながら、仕組みや留意点を把握しておきましょう。



退職金の給付額の平均

例えば、勤続20年以上かつ45歳以上で、大学・大学院卒の管理・事務・技術職の男性が定年退職した場合、平均1,896万円が給付されています※。ただし、退職金の給付額は、企業の規模や業種、勤続年数、退職事由(定年・自己都合・会社都合等)により大きく変わります。そのため、ご自身の退職金の給付額は勤め先に確認する必要があります。

※厚生労働省「令和5年労働条件総合調査概況」より。

企業は退職金を勝手に減額できない

退職金は企業に法的に義務づけられているものではなく、各企業の定めに従って支払われます。就業規則等によって給付条件が明確である場合、企業側が一方的に就業規則等を変更して減額することは原則として認められません。

退職金にかかる税金は無い或少額

退職金を一時金として受け取った場合、「退職所得」として所得税・住民税がかかります。ただし、退職金には勤続年数に応じた非課税枠(退職所得控除)があります。例えば、勤続年数38年の場合(22歳で就職～60歳で退職等)、非課税枠は2,060万円となります。所得税・住民税はこれを超過した金額の半分に對してのみかかります。なお、同じ年に退職金とiDeCoを一時金で受け取った場合、合計額に對して非課税枠が適用されることにご注意ください。

退職金の資産運用にご注意

老後は「資産を増やす時期」ではなく「資産を守る時期」。高額な退職金を一時金で受け取った場合でも、高齢期から高収益をめざして投資をはじめるのはおすすめできません。老後の資産管理は安全確実が最優先です。

老後のための資産運用は退職前から

50代が人生最後の貯めどき。老後資金は退職前からコツコツ備えましょう。iDeCoやNISAによる積み立てを検討してみてもいいかもしれません。資産運用については、CO・OP共済オフィシャルホームページ内の「FPによる知って得する!くらしとお金の話」も参考にしてください。

高齢世帯の資産・貯蓄の平均額

金融資産を保有している世帯の平均保有額は、世帯主が60代の2人以上世帯では3,087万円(うち預貯金は1,250万円)で、単身世帯では1,978万円(うち預貯金は853万円)。ただし、中央値では、世帯主が60代の2人以上世帯では1,775万円、単身世帯では913万円。ご自身に必要な老後資金は、ご自身のくらしをもとに把握しましょう(→ **1**)。

【金融資産保有世帯の種類別金融商品保有額(平均額)】

(単位:万円)

		金融資産 保有額	預貯金	金銭信託	投資信託	債券	株式	生命保険	損害保険	個人 年金保険	財形貯蓄	その他 金融商品
2人以上 世帯	60代	3,087	1,250	21	310	116	724	325	58	186	32	64
	70代	2,714	1,051	22	325	140	603	336	60	109	11	56
単身 世帯	60代	1,978	853	21	264	84	303	235	22	172	6	19
	70代	1,877	768	18	263	68	396	218	39	83	1	23

※金融経済教育推進機構「家計の金融行動に関する世論調査(2025年)」より。

16

お金がなくてどうしようもない

Q

働けなくなってお金がなくなったらどうしたらいいのでしょうか。セーフティネットとしての生活保護制度が、必要な時に使えない、使えたとしても人として尊重されないのではと心配です。

[50代]



A

遠慮せず、市区町村の福祉課等へ相談してみてください。生活保護や生活支援制度の案内を受けます。他に、社会福祉協議会や民生委員、国が運営する「法テラス」(場合によっては弁護士等へ無料相談可)等にも相談できます。



生活保護に頼ってもいい

生活保護制度は社会保険制度(年金制度や医療保険制度等)と表裏一体の社会保障制度です。高齢になったら年金を受け取る、病気になったら数割の負担で医療を受けること(防^{ぼう}貧^{ひん})と同じように、困窮したら保護を受けて生活を維持・回復すること(救^{きゅう}貧^{ひん})は何ら特別なことではありません。大切なのは助けを求めることです。そのとき不当な扱いを受けないよう、生活保護の申請や受給の相談先は上記のとおり様々に用意されています。

生活保護以外にも頼れる制度がある

生活保護より、他の制度による給付が優先されます。生活に困ったら、以下の制度の利用も検討しましょう(相談時に紹介されることがあります)。

生活困窮者自立支援制度 →市区町村設置の自立相談支援機関	生活福祉資金貸付制度 →各地域の社会福祉協議会
自立に向けた相談支援、就労に向けた支援、住まいの維持・確保のための支援、家計の立て直しのための支援等(給付や貸付斡旋を含む)。	低所得者、高齢者、障がい者に対し、自立に向けて必要な相談や支援とともに、生活費や一時的な資金の貸し付けを無利子・低利子で行う。

他に、一部の生協では組合員への生活相談・貸付事業を実施しています。地域によってはこちらも活用いただける場合があります。

組合員の声

生活保護を利用していても介護施設等に入れます。外食や旅行等には制限が付きますが、施設内のサービスは変わりなく受けられます。

[40代]

