

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]

