

CO・OP共済「生協のくらしの困りごとヒント集」第2弾 『老後のお金とくらし編』を発行しました ～老後のお金への不安に寄り添う～

コープ共済連（日本コープ共済生活協同組合連合会、代表理事理事長：笹川 博子）は、
「生協のくらしの困りごとヒント集 老後のお金とくらし編」を2026年8月に発行しました。

本冊子「生協のくらしの困りごとヒント集」シリーズでは、毎号1テーマずつ、くらしの中のさまざまな困りごとの解決に向けたヒントをQ&A形式でお伝えしています。作成にあたっては、各テーマについて全国の生協組合員にアンケートを実施し、みなさんの困りごとや不安に思うこと（Q）を集めています。そして、困りごとの解決のきっかけになるようなヒントや情報（A）を、わかりやすくシンプルにまとめています。

困りごとは、それについての「情報」を得ることだけでなく、同じこと・似たようなことで困っている人や過去に悩んでいた人と「共感」することで、解決に向かったり不安がやわらいだりすることもあります。そこで本シリーズでは、組合員の困りごとを可能な限りたくさん掲載するとともに、困りごとへの組合員のアドバイスも掲載しています。また、皆さんの不安に思っていることを知っていただくため、巻末に組合員アンケートの結果も掲載しています。

CO・OP共済は、本シリーズを通じて、組合員のくらしへのより一層のお役立ちをめざしていきます。



【掲載内容】

第1章 老後に必要なお金と家計の見直し

第2章 老後の収入（年金・就労・資産）

第3章 老後のくらしと亡くなった後のこと

くらしの困りごとに関するアンケート
（老後のお金とくらし）結果概要

■『老後のお金とくらし編』[2026年8月版]の概要について

アンケートの結果、約9割の方が「老後のお金に不安を感じている」ことがわかりました。特に60代～70代の方よりも30代～50代の方のほうが、「不安を強く感じている」割合が高くなっています。一方、約6割の方が「老後のお金を備えることができていない」ことも明らかになりました。主な理由は、「備えが必要と意識できていないから」ではなく、「家計の状況に余裕がないから」。また、老後のお金やくらしなど、何に不安を感じるかは世代ごとに異なることが見えてきました。

今号では「老後のお金とくらし」に関する困りごとを、約5,000名の生協組合員へのアンケートの結果や、アンケートを通じて寄せられた声をもとに取り上げています。第1章では主に支出の面から、第2章では主に収入の面から、「老後のお金」について知ったり備えたりするためのヒントをお伝えします。第3章では「老後のくらし」の困りごとや、「亡くなった後の手続きや備え」に関する困りごとにお答えしています。

読んでくださった方が少しでも安心して老後を過ごすためのヒント集として、広く活用いただけるよう発信していきます。

※本誌の内容は、特に断りのないかぎり、2026年3月1日現在の法令・制度・情報にもとづいて作成しています。

第2章 老後の収入(年金・就労・資産)

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きます。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か?

日本では公的年金の加入者全員へ、毎年の誕生日に、「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。



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。このウェブサイトでは、「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。



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サイト「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
	企業が任意で作り社員が加入する「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。若齢基礎年金に加えて若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。若齢基礎年金を受け取れます(支給開始期間が10年以上あることが受け取り条件)。	

※厚生労働省のウェブサイト「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	5.6万円
厚生年金(基礎年金+厚生年金)	月給・賃金の9.15% ^{*2}	17.0万円	11.1万円

※厚生労働省「令和4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、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なくなった場合に、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。

■「ライフプランニング活動」でも情報提供

コープ共済連では、全国各地の生協で実施している「ライフプランニング活動」の推進にも取り組んでいます。「生きがいつくり」・「健康づくり」・「くらしの資金づくり」などのライフプランや、「くらしに関わるお金」について、組合員同士が学び合う場を提供し、くらしの向上に貢献する活動です。また、保障やくらしに関する基本的な知識を身につけていただくことを目的に、「くらしの見直し講演会」も開催しています。テーマは「介護」・「終活」・「資産形成」・「健康づくり」など多岐にわたります。

詳しくはオフィシャルHPをご覧ください：<https://coopkyosai.coop/about/lpa/>

■コープ共済連について

コープ共済連はＣＯ・ＯＰ共済を取り扱う、主に宅配・店舗事業を行う各地域の生協と、日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連）が共同して設立した共済事業を専業とする連合会です。ＣＯ・ＯＰ共済は「自分たちに必要な保障商品を自分たちで開発し、育てること」を軸に、組合員の皆様の声をもとに商品開発を行い、保障内容をより良く改定してきました。特に子ども、女性の保障分野の加入者が多く、子育て世帯よりご支持いただいています。

プレスリリースに関するお問合せ先

日本コープ共済生活協同組合連合会 渉外・広報部（担当：伊藤・本間）

T E L : 03-6836-1320（平日 10 時～17 時 土日除く）

E-mail : kyosaiinfo@coopkyosai.coop

