



老後に向けた資産形成をご検討中のお客さまへ

～老後の生活を支える公的年金制度（老齢年金）について～



公的年金制度に加入している人が、一定の年齢になった場合には、老齢年金を受け取ることができます。老後に備えるためには、まず、ご自身が受け取ることのできる老齢年金の金額について把握した上で、老後生活に要する費用に照らして、不足する資金を計画的に準備する必要があります。

1 老齢年金の仕組み

日本に住む 20 歳以上 60 歳未満のすべての方が加入する国民年金から、「老齢基礎年金」が受け取れます。会社員・公務員等は、この老齢基礎年金に上乗せする形で厚生年金から、「老齢厚生年金」が受け取れます。

老齢厚生年金

老齢基礎年金

受給対象者	自営業者 (学生・無職の方も含む)	会社員・公務員等	会社員・公務員等の 被扶養配偶者（専業主婦等）
-------	----------------------	----------	----------------------------

2 受け取るための条件／受取年金額

- 老齢基礎年金を受け取るためには、国民年金に最低 10 年間加入している必要があります（ただし、国民年金保険料の免除や猶予の制度があります）。受け取ることができる年金額は、40 年加入の満額で 831,700 円/年（月あたり 69,308 円）です（加入期間や、年金の繰上げ・繰下げ受給等により変わります）。
- 老齢厚生年金を受け取るためには、老齢基礎年金の受給資格を満たすことなどがが必要です。受け取ることができる年金額は、加入期間や、在職中の平均標準報酬額（賞与含む）で個人差があります。

3 老後の生活について

65 歳の平均余命

下記表の通り、65 歳の方の平均的な老後期間は約 20 年以上あります。（注 1）



65 歳の平均余命

男性	2023 年	約 19.5 年	84.5 歳
----	--------	----------	--------



65 歳の平均余命

女性	2023 年	約 24.3 年	89.3 歳
----	--------	----------	--------

平均的な老齢年金（注 2）

会社員
専業主婦

老齢厚生年金 月額約 14.7 万円
(老齢基礎年金含む)

老齢基礎年金 月額約 5.7 万円

ご夫婦 2 人で
月額約 20 万円

平均的な老後生活費（夫婦二人世帯の例）

平均的な
老後生活費（注 3）
月額約 28.2 万円

ゆとりある老後を送るために必要と
考える生活費（注 4）
月額約 37.9 万円

- 上記は平均値であり、受給開始年齢も人によって異なるため、ご自身（ご夫婦）の受取年金想定額と、思い描く老後生活に要する費用を踏まえ、生活資金がいくら不足するのか試算することが大切です。
- 試算に当たっては生命保険会社等で試算ツールを用意している場合があります。また、受取年金額の試算については、厚生労働省が提供している「公的年金シミュレーター」も利用できます（ツールの詳細は厚生労働省のチラシ（注 5）をご参照ください）。

（注 1）厚生労働省「簡易生命表」（令和 5 年）に基づき当会にて作成

（注 2）厚生労働省「令和 5 年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」に基づき当会にて作成

（注 3）総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）2023 年（令和 5 年）」に基づき当会にて作成

（注 4）公益財団法人生命保険文化センター「令和 4 年度 生活保障に関する調査」

（注 5）厚生労働省「公的年金シミュレーター使い方ホームページ」

○記載の内容は、令和 7 年 5 月現在の制度によります（令和 7 年度価格）。

今後、制度の変更等に伴い、記載の内容が変わることがあります。

一般社団法人
生命保険協会

令和 7 年 5 月新規



NEW! 公的年金 シミュレーター

「ねんきん定期便」
の二次元コードを
スキャンして
試算可能



「働き方・暮らし方」の変化に応じて 将来受け取る年金額を試算できる

公的年金の「見える化」で、こんなご疑問にお答えします。



30代・女性

働き方を変えると、
将来受け取る年金額
はどれくらい変化
するの？



40代・男性

将来の年金額が簡単
な操作でパッと知り
たい。



50代・男性

ID・パスワードを
入力せず年金額を
試算したい。



公的年金
シミュレーター



<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp>

公的年金シミュレーター
使い方HP



https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki_nenkin_simulator.html



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

4つのステップで分かる！ 公的年金シミュレーター

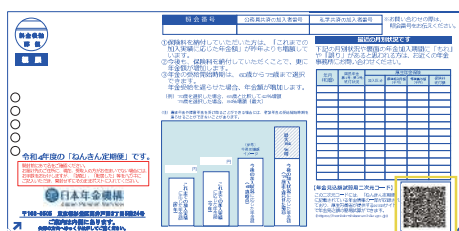


- 基本操作 -



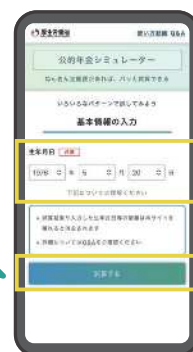
STEP-1 アクセス方法

「ねんきん定期便」の二次元コードをスマートフォンから読み込む



※「ねんきん定期便」がなくても、働き方・暮らし方を入力して試算できます。

STEP-2 生年月日を入力し、「試算する」をタップ



生年月日を入力！

「試算する」をタップ！

STEP-3 年金見込み額の表示

将来受給可能な年金見込み額がグラフで表示されます。

※スライダーを操作して、年金の受取り開始時期等を簡単に変更できます。

※最後に入力された年金の加入状況により、操作できるスライダーが異なります。



STEP-4 ライフプランに応じたシミュレーション

これからの働き方・暮らし方を入力して、様々なライフプランに応じた年金額を試算できます。



！【公的年金シミュレーターに関するご留意点】

公的年金シミュレーターは、働き方・暮らし方の変化に応じて将来受給可能な年金額を簡単に試算できるツールとして、厚生労働省が開発したものです。

簡易に試算することを目的としており、実際の年金額とは必ずしも一致しません。

試算条件によって年金額が過大・過小に算出される場合があります。より正確な年金見込み額の確認をする場合には日本年金機構の「ねんきんネット」をご利用ください。