

# 30代になったら知っておきたい お金と年金の話

年金？ 預金？ それとも投資？  
老後の準備、いつから始めればいい？  
そんな、お金の悩み一問一答。

## 年金基金と預金どっちが有利？ ～80歳の総受取額を比較～

### 年金基金で運用した場合

節税メリットがあります。

内訳

節税額(30歳から30年間分)

8,067,231円

受給年金合計(65歳から15年分)

18,900,000円

受給年金を預金したとして80歳までの運用利息分

151,908円

※ 節税額は、掛金額や課税所得金額によって  
異なります。

※ 受給年金にかかる所得税・住民税は  
考慮していません。

実質受取総額

27,119,139円

### 預金で運用した場合

利益は利息のみです。

内訳

[元金]

19,761,000円

[利息]

30歳～59歳まで分

263,110円

60歳～80歳まで分

404,310円

※ 利息は、利子税控除前の額です。

受取総額

20,428,420円

VS

>

差額

6,690,719円!

前提

- ① 預金額と年金基金の掛金額は30歳から10年間年額427,140円(年金基金加入は男性A型6口)、40歳から60歳まで年額774,480円(年金基金はA型7口を増口し13口に)。年金基金受取額は65歳から年額126万円。
- ② 課税所得は、30歳から40歳まで各年500万円、以降60歳まで各年1,000万円。
- ③ 預金額と年金基金掛金額の通算合計額は19,761,000円。
- ④ 利息は1年0.1%複利で計算。

# 年代別 家計診断

30代、40代、50代…それぞれの年代で、気をつけておくべき資産配分や運用のポイント等を解説します。

## ☑ はいくつあてはまるでしょう？

あなたのファイナンシャル・リテラシーチェック！

- 老後のプランを夫婦で話し合って立て、計画的に貯蓄している。
- 現在の銀行定期預金の平均的金利を知っている。
- 投資信託や株式・債券を購入したことがある。
- 生命保険には適切な加入額を検討したうえで入っている。
- 健康保険には医療費の自己負担を抑える高額療養費制度があることを知っている。
- 厚生年金と国民年金の受給額の違いを知っている。
- 年金基金は国民年金を補完する公的年金であることを知っている。
- 年金基金、互助年金、個人年金保険の違いがわかる。
- 終身年金と確定年金の違いを知っている。
- 所得税の計算方法を知っている。
- 年金基金の掛金は全額所得控除できることを知っている。
- 年金基金加入による最大節税額が年間46万円であると知っている。
- 年金基金は遺族保障もあることを知っている。
- 配偶者分も年金基金に加入でき、掛金を自分の控除にできることを知っている。
- 60歳からでも入れる仕組みが年金基金にあることを知っている。

0～4 : まだまだ勉強不足  
5～9 : なかなかのものです  
10～15 : あなたは専門家！

編集：日本弁護士国民年金基金

監修：浅田里花氏 (CFP・1級FP技能士)

※ 本稿の家計診断・アドバイス等は、架空のモデルケースをもとに、FP監修のもと、作成したものです。

# 30代～

一番ためられるとき。  
貯蓄は手取りの2割を目標に。

## 家計例

東京都・Xさん(35歳・男性)・既婚  
大手法律事務所勤務・7年目(可処分所得 約630万/年)  
妻・30歳・専業主婦  
長女・1歳

### 【収支内訳】

| 【月間収入(手取り)】 |         | 【ボーナス収入】 |           |
|-------------|---------|----------|-----------|
| 本人          | 400,000 | 本人       | 1,500,000 |

| 【月間支出】 |         | 【ボーナス支出】 |           |
|--------|---------|----------|-----------|
| 賃貸住宅費  | 170,000 | 赤字補填     | 600,000   |
| 車維持費   | 30,000  | その他      | 300,000   |
| 食費     | 80,000  | 貯蓄       | 600,000   |
| 水道・光熱費 | 20,000  |          |           |
| 通信費    | 20,000  | 【資産内訳】   |           |
| その他    | 50,000  | 貯蓄       | 4,000,000 |
| 保険     | 20,000  |          |           |
| 小遣い(夫) | 40,000  |          |           |
| 小遣い(妻) | 20,000  |          |           |
|        | 450,000 |          |           |

収入に占める住宅費の割合が高いです。赤字解消のためにも、住宅費は月収の25%までを一つの目安にしましょう。今後、住宅を購入するなら、自己資金として取得費の3割程度を目標に、逆算して毎月の貯蓄目標額を算出し準備を。現在、国民年金のみであれば、現役時代の給与額により異なりますが、厚生年金とは将来月額受給額で10万円程度の差が出ます。老後の備えとして、収入の1～2割を貯蓄しましょう。

資産形成は、安全性重視とリスクを取っての運用を組み合わせ考えてみます。銀行の1年定期預金は現在0.01%程度と低金利のため、老後資金作りを安全性重視で行うなら、国民年金基金がいいでしょう。公的な国民年金の上乗せ制度のため、個人年金に比べて税制面で優遇されており、予定利率も一般の個人年金よりも高いことが多く有利な制度です。万一の場合は遺族一時金が給付されるタイプもあります。弁護士国民年金基金は、加入可能な弁護士の約3割が加入しています。ただし、加入に上限額(月額6万8000円)があり、将来の受取額を月額10万円程度確保したい場合、男性は36歳、女性は34歳までに加入する必要があります。基金掛金は毎年誕生月の翌月に一段階高くなるため、早めの検討・準備を心がけましょう！

40代～

教育費や住宅資金で出費がかさむとき。  
保険に入るなら柔軟性のある制度に。

## 家計例

東京都・Yさん(48歳・男性)・既婚  
個人事務所経営・3年目(可処分所得 約980万/年)  
妻・45歳・専業主婦  
長男・12歳 長女・13歳

## 【収支内訳】

| 【月間収入(手取り)】 |         | 【ボーナス収入】    |           |
|-------------|---------|-------------|-----------|
| 本人          | 650,000 | 本人          | 2,000,000 |
| 【月間支出】      |         | 【ボーナス支出】    |           |
| 住宅費         | 200,000 | 住宅ローン(残15年) | 1,000,000 |
| 車維持費        | 40,000  | 赤字補填        | 360,000   |
| 食費          | 90,000  | その他         | 340,000   |
| 水道・光熱費      | 30,000  | 貯蓄          | 300,000   |
| 通信費         | 25,000  |             |           |
| 教育費         | 100,000 | 【資産内訳】      |           |
| その他         | 80,000  | 貯蓄          | 3,000,000 |
| 保険          | 40,000  |             |           |
| 小遣い(夫)      | 50,000  |             |           |
| 小遣い(妻)      | 25,000  |             |           |
|             | 680,000 |             |           |

40代は、住宅ローンや教育資金など、出費がかさむ年代です。ローン早期返済のためにも、車や保険は必要最低限のものへの見直しも含め、できる限り月収の範囲内で納めるよう努力しましょう。

老後の備えとして、65歳の段階で夫婦2人暮らしであれば、最低限の生活資金として月23.5万円、年間で282万円必要という調査結果があります(総務省「家計調査報告」)。65歳の平均余命は、男性85歳、女性89歳ですので、最低限あと20年分、5640万円必要として、ここから夫婦2人の国民年金で賄える分は満額で3120万円程度。差額2500万円分は予め備えておきたいものです。月額ベースでは、10万円を国民年金とは別の終身年金でカバーできれば、最低限の生活水準は保てる計算になります。ただし、それぞれのライフスタイルによってはゆとりが不足すると思われ、取り崩して使える貯蓄を確保しておくことも不可欠です。

40代は、突然の出費も多い時期なので、個人年金に入るのであれば途中解約やプラン変更が可能であることが望ましいです。年金基金は、2口目以降については増減口が随時可能であるため、検討してもよいでしょう。

50代～

収入が安定したら、節税対策を。  
介護等も見込んで少しでも多く積み立てを。

## 家計例

東京都・Zさん(58歳・男性)・既婚  
個人事務所経営10年目(可処分所得 夫婦計約1300万/年)  
妻・55歳・パート  
長男・21歳・大学生

## 【収支内訳】

| 【月間収入(手取り)】 |         | 【ボーナス収入】   |           |
|-------------|---------|------------|-----------|
| 本人          | 700,000 | 本人         | 4,000,000 |
| 妻           | 50,000  |            |           |
| 【月間支出】      |         | 【ボーナス支出】   |           |
| 住宅費         | 220,000 | 住宅ローン(残5年) | 1,600,000 |
| 車維持費        | 40,000  | その他        | 1,400,000 |
| 食費          | 90,000  | 貯蓄         | 1,000,000 |
| 水道・光熱費      | 30,000  |            |           |
| 通信費         | 20,000  | 【資産内訳】     |           |
| 教育費         | 120,000 | 貯蓄         | 5,000,000 |
| その他         | 70,000  | 株式         | 2,000,000 |
| 保険          | 20,000  |            |           |
| 小遣い(夫)      | 70,000  |            |           |
| 小遣い(妻)      | 40,000  |            |           |
| 貯蓄          | 30,000  |            |           |
|             | 750,000 |            |           |

老後に備えた貯蓄もできており、毎月の収支も黒字となっているので、今のところは安心ですが、教育費等が一段落ついた段階で、できれば今後に備えた貯蓄を増やしたいところです。

資産運用のための商品は多種ありますが、節税メリットの大きいもの、かつ安定的なリターンが期待できるものから検討するとよいでしょう。年金基金であれば掛金全額(年間最大81万6千円)が社会保険料控除の対象となり、所得状況によりますが、年間最大約46万円の節税効果を得られます。(申告税額は、大まかに「(総所得－所得控除)×課税所得額に応じた税率」で求めます。)専従配偶者も基金に加入でき、配偶者分の掛金も合わせて負担すれば、2名分(年間最大163万2千円)の所得控除を受けることができます。対して個人年金は生命保険料控除の対象ですが、控除額は所得税で最大年間4万円です。

年金基金は60歳以上65歳まで加入できる「特定加入員制度」があります。節税効果と年金額増額両面から、この年代で改めて加入・増額を考えるのも一策です。小規模企業共済制度や弁護士互助年金制度、個人型確定拠出年金(iDeCo＝イデコ)は、年金基金と合わせて加入もできますので、複数検討してもよいでしょう。

# 弁護士のための年金制度一覧

(2022年7月現在)

|           | 加入資格   | 受給期間                    | 途中解約                 | 加入限度額                        | 所得控除種別<br>および限度額                      |
|-----------|--|-------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 弁護士国民年金基金 | 65歳未満の弁護士業務従事者で、国民年金の第一号被保険者*  | 終身(確定もあり)               | 1口目は不可(2口目以降は可)      | 1口以上任意口数<br>上限月6.8万円         | 社会保険料控除<br>掛金全額(最大)81.6万円/年           |
|           | <p>[制度概要]</p> <p>自営業者・自由業者(国民年金第一号被保険者)のための、公的年金(老齢基礎年金)の上乗せ制度。掛金・口数を自由に設定でき、途中での増減口が可能。(ただし、1口目は脱退・減口不可。)終身年金が基本で、税制上の優遇が大きいことが特徴。遺族一時金がつくタイプもあり。終身型(A/B型)および受給期間確定型(I~V型)の7種類から組み合わせる加入できる。原則60歳まで掛金を払込み、65歳から受給する。随時加入可能。予定利率1.5%。</p> <p>*60歳以上65歳未満の方や海外に居住している国民年金任意加入被保険者も、一定の条件下で加入可能。</p>                                       |                         |                      |                              |                                       |
|           | <p>運営機関・問い合わせ先 ▶ 日本弁護士国民年金基金 TEL: 03-3581-3739</p>   |                         |                      |                              |                                       |
| 弁護士互助年金   | 84歳未満の日弁連会員  | 終身                      | 可                    | 年金受取上限<br>年額3000万円           | 一般生命保険料控除(旧制度)<br>最大5万円/年             |
|           | <p>[制度概要]</p> <p>日本弁護士連合会が運営する、弁護士のための個人年金。掛金は月払(A種)または一時払(B種)にて最長85歳に達するまで払込可能。受給は原則66歳以降終身だが、60歳以降減額年金での受取りや、一時金で受け取ることも可能。15年保証終身年金のため、年金給付開始後15年以内に本人死亡の場合は、遺族が年金を受け取ることができる。募集時期が年2回(毎年12~1月および5~6月)に限られている。予定利率1.135%。</p>   |                         |                      |                              |                                       |
|           | <p>運営機関・問い合わせ先 ▶ 日本弁護士連合会 TEL: 03-3580-9959</p>  |                         |                      |                              |                                       |
| 個人型確定拠出年金 | 主に60歳未満の厚生年金被保険者、国民年金の第一号被保険者および第三号被保険者*   | 確定年金(商品により終身もあり)または一括受取 | 不可(脱退一時金を受給できるケースあり) | 月5000円~6.8万円(加入区分により上限額は異なる) | 小規模企業共済等掛金控除<br>掛金全額(最大)81.6万円/年      |
|           | <p>[制度概要]</p> <p>愛称は「iDeCo」。平成29年1月より加入対象者が拡大され、60歳未満のほぼ全ての方*が加入できるようになった年金の上乗せ制度。掛金(年金資産)の運用方法は加入者が自ら選択・決定し、加入者ごとの運用実績に基づいて年金額が決定する。原則60歳まで掛金を拠出し、60歳以降年金または一時金の形態で受給する。掛金全額(ただし、国民年金基金の掛金と合わせて月額6万8000円まで)が所得控除の対象となるなど税制面の優遇があり、転職の際に転職前後の企業年金等との間で課税されずに資産の移換ができる点が特徴。</p> <p>*国民年金保険料の免除者は加入できません。また、企業型加入者の場合、企業型規約の改正を必要とします。</p> |                         |                      |                              |                                       |
|           | <p>運営機関・問い合わせ先 ▶ 個人型: 国民年金基金連合会 TEL: 0570-086-105または取扱金融機関<br/>企業型: 各実施企業(問い合わせは各企業窓口へ)</p>  |                         |                      |                              |                                       |
| 小規模企業共済   | 従業員5名以下の個人事業主や会社役員、弁護士法人社員等  | 分割受取(10年・15年)、または一括受取   | 可                    | 月1000円~7万円                   | 小規模企業共済等掛金控除<br>掛金全額(最大)84万円/年        |
|           | <p>[制度概要]</p> <p>小規模企業の個人事業主が事業を廃業した場合などに、積み立ててきた掛金に応じた共済金を受け取ることができる制度。受取は一括または分割(併用可)があり、老後のライフプランに合わせ選択できる。共済金額は事由により異なる。共済金は、退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いとなる(受取方法による)。予定利率1.0%。</p>  |                         |                      |                              |                                       |
|           | <p>運営機関・問い合わせ先 ▶ 中小企業基盤整備機構 TEL: 050-5541-7171</p>   |                         |                      |                              |                                       |
| その他の個人年金  | 加入可能年齢等は保険会社による  | 確定年金が中心(終身もある)          | 可                    | 年金受取上限3000万円が一般的             | 一般生命保険料控除または個人年金保険料控除(新制度)<br>最大4万円/年 |
|           | <p>[制度概要]</p> <p>加入時期、受取開始年齢は会社所定の範囲内で契約できる民間の年金商品。年金の種類には、確定年金、保証期間付終身年金などがあり、主力は10年、15年などの確定年金である。途中解約も可能で、解約返還金を受け取ることもできるが、加入期間が短期間の場合は払込保険料額を大きく下回る。年金額が契約時に決まっている定額個人年金以外に、運用成果により年金額が決まる変額年金や外貨建て年金もあり、それらは一時払い商品が多い。</p>   |                         |                      |                              |                                       |
|           | <p>運営機関・問い合わせ先 ▶ 生命保険会社等(問い合わせは各保険会社等窓口へ)</p>  |                         |                      |                              |                                       |

## 日本弁護士国民年金基金

〒100-0013 東京都千代田区霞が関1-1-3 弁護士会館 14階  
TEL. 03-3581-3739  
FAX. 03-3581-3720  
http://www.bknk.or.jp/

2022年7月発行