



東北労働金庫 iDeCo 加入者継続セミナー 2026 ～ダイジェスト版～

制作：株式会社フィナンシャル・ラボ



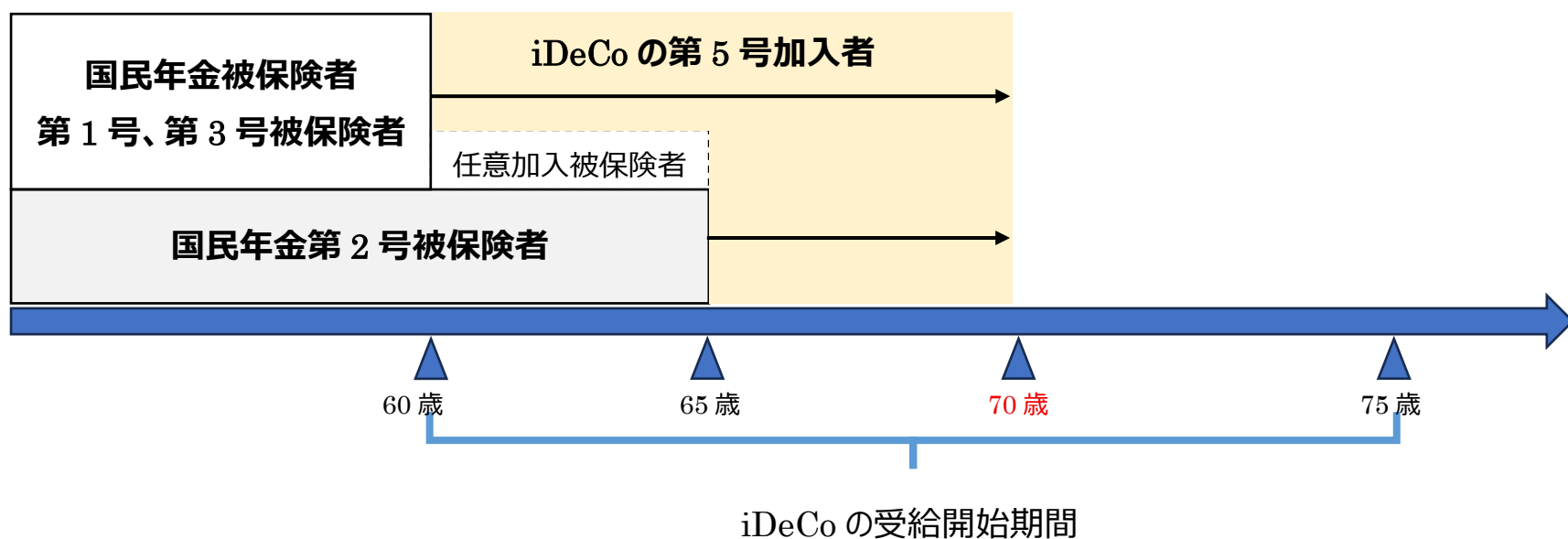
I. iDeCo にかかる制度改正

1. 加入可能年齢の引き上げ

2026 年 11 月末まで iDeCo に加入できるのは、原則として 65 歳未満の公的年金の被保険者とされています。具体的には、65 歳まで厚生年金適用事業所で被保険者として勤務する人や 60 歳以後も国民年金に任意加入する人が iDeCo に加入できるとされています。



2026 年 12 月 1 日以降、働き方にかかわらず、70 歳になるまで iDeCo に加入し、老後の資産形成ができるようになります



【加入可能年齢の引き上げ要件】

- ① iDeCo の加入者
- ② iDeCo の運用指図者
- ③ 企業年金から iDeCo に資産を移換する者

上記の①～③のいずれかに該当し、「老齢基礎年金を受給していない人」「iDeCo の老齢給付金を受給していない人」「企業型 DC の加入者である場合、マッチング拠出を行っていない人」

なお、2026 年 12 月 1 日から 2029 年 11 月 30 日までの間は、60 歳時点で、iDeCo の加入者等でなくても iDeCo への加入を認めるといった経過措置が設けられています。

ただ、50 代後半から iDeCo を始めた場合、受取り開始時期は 60 歳からではなく、加入期間等によって、受給開始年齢が変わります。60 歳以上で初めて iDeCo に加入した人は、10 年以上といった通算加入者等期間がなくても、加入から 5 年を経過した日から受給できます。

加入期間等に応じた受給開始年齢			
10 年以上 → 60 歳	8 年以上 10 年未満 → 61 歳		
6 年以上 8 年未満 → 62 歳	4 年以上 6 年未満 → 63 歳		
2 年以上 4 年未満 → 64 歳	1 年以上 2 年未満 → 65 歳		

出所：国民年金基金連合会「iDeCo 公式サイト」

2. 拠出限度額の引き上げ

加入者区分	現行	2026年12月1日～
第1号加入者 (国民年金第1号 被保険者)	68,000円	75,000円
第2号加入者 企業年金なし	23,000円	62,000円
第2号加入者 企業年金あり (DCのみ)	55,000円－企業型DCの事業主掛 金額 かつ上限20,000円	62,000円－企業型DCの事業主掛 金額
第2号加入者 企業年金あり (DC・DB)	55,000円－企業型DCの事業主掛 金額－他制度掛金相当額 かつ上限20,000円	62,000円－企業型DCの事業主掛 金額－他制度掛金相当額
第3号加入者	23,000円	23,000円
第4号加入者	68,000円	75,000円
第5号加入者	－	62,000円－企業型DCの事業主掛 金額－他制度掛金相当額



いくらぐらい拠出すれば
いいんだろう？

iDeCo は老後資金を作るための制度であるため、60 歳までのライフイベントに用いる資金作りの手段としては利用できないことに注意するとともに、老後資金としてどの程度の資金を準備しておく必要があるのかを考えることも大切です。

その他、掛金額に対する手数料の負担率や小規模企業共済等掛金控除の利用なども考え、掛金額の見直しを検討してみましょう。



※他制度掛金相当額

勤務先が実施している確定給付企業年金制度の規約で定められている金額です（実際に、自分が企業から拠出されている掛金額とは異なります）。固定されているわけではなく、変更されることもあります。



企業型 DC においてマッチング拠出ができる場合に、マッチング拠出できる金額についての改正があり、従来よりも多くの掛金の拠出ができるようになっていきます。コスト面から考えると、iDeCo よりもマッチング拠出を利用したほうが有利であるため、資産形成のためにはマッチング拠出を優先して考えてみてください。

<国民年金基金連合会に支払う手数料の改正>

2027 年 1 月引き落とし分から、国民年金基金連合会に支払う手数料が、105 円から 120 円に引き上げられます。それに伴い、ろうきん iDeCo の加入者の月額手数料も 481 円から 496 円に上がります。

II. iDeCo の受給

1. 受給方法・手続き

iDeCo は、原則として 60 歳から 75 歳までに、年金、一時金、その併用で受給または受給を開始することができます（受給の都度 440 円の手数料がかかります）。



60 歳到達以降に加入者資格を喪失して、所定の通算加入者等期間を満たす場合に、「裁定請求書」などが、JIS&T（確定拠出年金の記録関連業務を行う会社）から送付されます。



希望する受取り開始時期に合わせて当該記録関連業務を行う会社へ提出

たとえば、会社員の人で 65 歳まで厚生年金保険の被保険者として働いている場合、iDeCo の加入者資格がある状態です。そのため、もし、64 歳までに iDeCo の受給を開始したいのであれば、「iDeCo の老齢給付金受給権者となるため」の理由で、加入者資格喪失届を提出する必要があります。

iDeCo の加入資格がある場合は、まず、資格喪失届を提出しなければ、
裁定請求書が送られてこないだね。



また、投資信託で運用している場合、一時金の給付額または年金の給付内容が確定するまでの間に資産評価額が変動することにも注意が必要です。JIS&T などの記録関連機関では、通常、裁定請求の書類到着後、順次手続きを行うことから、投資信託の換金日を指定することはできません。

そのため、裁定請求する際には、前もって、投資信託を定期預金等の元本確保型商品にスイッチングしてから行うことを考えていただきたいと思います。

<ライフプランに合わせた iDeCo の受給例>



- 65 歳で定年退職だが、60 歳以降は減給になる人が、60 歳以降、子どもの教育資金をまだ捻出しなければならないのであれば、減給分を iDeCo の給付金で補完することが考えられます。
- 共働きしていたご夫婦が、親の介護等によりどちらかが 65 歳の定年退職よりも前に退職する場合、iDeCo の給付金を介護資金に利用したり、収入減の補完に利用したりすることなども考えられます。
- iDeCo の給付金を受け取ることで、公的年金を繰り下げることとも考えられます。

【繰上げ受給】

- 60 歳から 65 歳に達するまでの間に公的年金の受給を開始
- 繰上げ請求月から 65 歳に達する日の前月までの月数について、年金額が 1 か月あたり 0.4% ずつ減額

【繰下げ受給】

- 66 歳以降 75 歳までの間に公的年金の受給を開始
- 65 歳に達した月から繰下げ申出月の前月までの月数について 1 か月あたり 0.7% ずつ増額

繰下げ受給の留意点

- ◆ 加給年金や振替加算は繰下げ待機中には支給されません。また、老齢厚生年金を繰り下げても、これらが増額されることはありません。
- ◆ 年金額が増えることで、税金や社会保険料が増える可能性があります。
- ◆ 繰下げ受給の待機期間中に本人が亡くなった場合、遺族が受け取る遺族年金について増額分は反映されず、65 歳から受給していた場合の年金額に基づく金額になります。 など

2. 受給時の税制



労働金庫職員が、お客様に対する個別相談で具体的な税金の計算をすることは、税理士法に抵触するためできません。

iDeCo は、掛金が全額所得控除の対象になるほか、運用益も全額非課税となりますが、受給時には、その額が一定額を超えると、税金がかかります。たとえば、年金として分割して受け取る場合には「公的年金等にかかる雑所得」の金額として取り扱われ、公的年金の額を含む公的年金等の収入が公的年金等控除額を超えると、原則として超えた金額に対して課税されます。

また、一時金として一括で受け取る場合には「退職所得」の金額として取り扱われ、退職所得控除額を超えると、超えた金額の半分の額に対して課税されます。

■ iDeCo の老齢給付金を年金形式で受け取る場合



公的年金：年間 200 万円
65 歳から、iDeCo の老齢給付金を毎年 30 万円ずつ 10 年の有期年金で受け取ることにしました。



公的年金等に係る雑所得の金額
= 230 万円 - 110 万円 = 120 万円

※合計所得金額が 1,000 万円以下と仮定

公的年金等に係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が 1,000 万円以下の場合の「公的年金等控除額」の速算表

年金を受け取る人の年齢	(a)公的年金等の収入金額の合計額	(b)割合	(c)控除額
65歳未満	公的年金等の収入金額の合計額が60万円までの場合は、所得金額はゼロ		
	60万円超 130万円未満	100%	600,000円
	130万円以上 410万円未満	75%	275,000円
	410万円以上 770万円未満	85%	685,000円
	770万円以上 1,000万円未満	95%	1,455,000円
	1,000万円以上	100%	1,955,000円
65歳以上	公的年金等の収入金額の合計額が110万円までの場合は、所得金額はゼロ		
	110万円超 330万円未満	100%	1,100,000円
	330万円以上 410万円未満	75%	275,000円
	410万円以上 770万円未満	85%	685,000円
	770万円以上 1,000万円未満	95%	1,455,000円
	1,000万円以上	100%	1,955,000円

■ iDeCo の老齢給付金を一時金で受け取る場合

iDeCo の老齢給付金を一時金で受け取る場合、退職一時金と iDeCo の一時金を「同じ年に受け取るのか」「異なる年に受け取るのか」、そして「異なる年に受け取るのであれば、退職一時金と iDeCo の一時金のどちらを先に受け取るのか」、さらに、最初に受け取ったほうの一時金で退職所得控除の額を「使い切っているのか」「使い切っていないのか」によって、退職所得の金額の計算方法が変わってきます。

なお、iDeCo の一時金を受け取る場合には、所定の「退職所得の受給に関する申告書について」の書類を、労働金庫を通じて提出します。この申告書を提出すると、適正な税額で源泉徴収が行われ、確定申告が不要となります。提出しなかった場合は、その退職手当等の金額に対して 20.42% の税率による源泉徴収が行われ、原則として確定申告をして精算することになります。

■ iDeCo の老齢給付金を一時金で「同じ年に」受け取る場合

退職一時金と iDeCo の一時金を同じ年に受け取るときは、退職一時金と iDeCo の一時金を合計した金額から退職所得控除額を差し引きます。勤続年数と加入者期間の長いほうの年数を用いて退職所得控除額を計算します。

<退職所得控除額の計算式>

勤続年数 20 年以下 : 40 万円×勤続年数

勤続年数 20 年超 : 800 万円 + 70 万円×(勤続年数 - 20 年)



勤続年数 : 43 年
iDeCo の加入者期間 : 15 年
退職所得控除額 : = 800 万円 + 70 万円×(43 年 - 20 年) = 2,410 万円

【パターン 1】

退職一時金 : 1,200 万円
iDeCo の一時金 : 500 万円

合計 1,700 万円 < 退職所得控除額 (2,410 万円)

であるため、iDeCo の 500 万円を、退職一時金と同じ年に一時金として受け取っても税金はかかりません。

【パターン 2】

退職一時金 : 2,000 万円
iDeCo の一時金 : 500 万円

合計 2,500 万円 > 退職所得控除額 (2,410 万円)

であるため、退職所得控除額を差し引いた金額に 2 分の 1 をかけた 45 万円が課税対象となります。

所得税額 = 45 万円×5% = 22,500 円

<退職所得の金額>

(退職一時金 - 退職所得控除額) × 1/2



公的年金を受け取る前に、たとえば、60 歳から 64 歳までの 5 年間、有期年金で、年間 60 万円ずつ (計 300 万円) 受給することを検討しようかなと思います。年金を受け取る年齢が 65 歳未満の場合、公的年金等の収入金額の合計が 60 万円までの場合は、公的年金等に係る雑所得の金額がゼロ円となり、非課税になるので！

■ iDeCo の老齢給付金を一時金で「異なる年に」受け取る場合

退職一時金と iDeCo の一時金を異なる年に受け取る場合、後から受け取るほうの一時金の勤続年数等については、勤続年数と iDeCo の加入者期間の重複している期間を調整して、退職所得控除の額を算出します。ただし、退職一時金を受け取る年と iDeCo の一時金を受け取る年に一定の期間がある場合、重複分を考慮しなくても構いません。

<一定の期間>

- iDeCo の一時金を先に受け取った場合 ⇒ 10 年を経過しているとき
- 退職一時金を先に受け取った場合 ⇒ 20 年を経過しているとき



iDeCo の一時金 : 500 万円 (60 歳で受取り)
退職一時金 : 2,000 万円 (65 歳で受取り)
勤続年数 : 43 年
iDeCo の加入者期間 : 15 年

① 60 歳で iDeCo の一時金を受け取る時は、退職所得控除の額は iDeCo の加入者期間を用いて退職所得控除額を計算します。
⇒40 万円×15 年で 600 万円

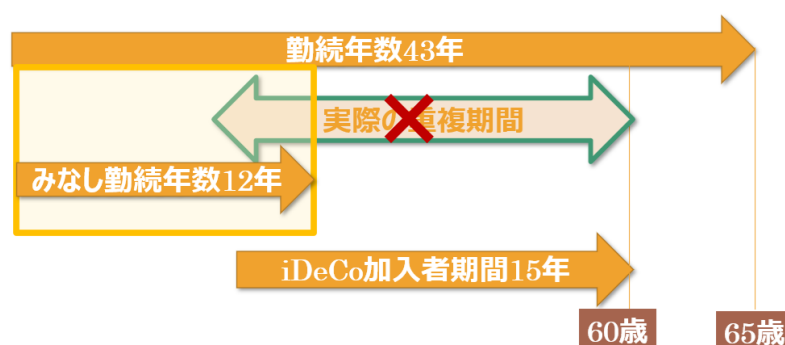
⇒iDeCo の一時金 500 万円は、退職所得控除の額の範囲内なので非課税

② 65 歳で退職一時金を受け取る時は、勤続年数が 43 年ありますが、iDeCo の加入者期間と重複しているところは利用できないことに注意が必要です。そうすると、43 年－15 年＝28 年分で退職所得控除額を計算することができますが、ここで、もうひとつ注意したいことは、上記①の段階で退職所得控除額を使い切っていないことです。iDeCo の一時金を受け取った際に退職所得控除を使い残している場合、重複している期間は、単純に iDeCo の加入者期間を 15 年とするのではなく、受取済の一時金 500 万円から算出したみなし勤続年数から算出した退職所得控除の額と調整する必要があります。

みなし勤続年数の計算

前の退職一時金の収入金額	算式
800 万円以下の場合	収入金額÷40 万円
800 万円超の場合	(収入金額－800 万円)÷70 万円+20

⇒500 万円÷40 万円＝12 年 (端数切捨て)・・・勤続年数と重複している期間を 12 年として計算



⇒退職一時金を受け取る時の退職所得控除の額は、43 年から 12 年を引いた 31 年で計算

⇒800 万円＋70 万円×(31 年－20 年)＝1,570 万円

⇒退職所得＝(2,000 万円－1,570 万円)×1/2＝215 万円

なお、2026 年 12 月 1 日以降、iDeCo の加入年齢の引き上げによって、65 歳で退職したとしても、引き続き iDeCo に加入することができます。たとえば、65 歳で退職金一時金 2,000 万円を受け取り、iDeCo には 68 歳まで加入者として掛金を拠出したあと、68 歳から受給を開始することを考えます。iDeCo への加入を続けることで、勤続年数と重複していない期間が生まれ、退職所得控除額の計算において、この場合であれば、3 年分を利用することができるようになります。

残高照会、運用方法、
変更手続き等に関する
お問い合わせ

JIS&T Web サイト <https://www.jis-t.ne.jp>

JIS&T コールセンター 045-650-2525 オペレーター応答サービス 9:00～21:00※(土日祝、12/31～1/3 除く)

自動音声サービス 24 時間 (システムメンテナンスの時間を除く)

- この資料 (動画コンテンツを含む、以下同じ) は、iDeCo 加入者または加入をご検討の皆様に対して、iDeCo について参考となる情報提供を目的として、(株)フィナンシャル・ラボが制作したものです。投資勧誘を目的としたものではありません。当社に無断での複製等を禁止します。
- この資料は、2026 年 8 月 10 日時点の法令等に基づき作成していますが、その正確性・完全性等を保証するものではありません。
- 今後の年金制度や税制などの改正等によって、この資料の内容と違いが発生する可能性があります。