

POINT

法改正により iDeCo の受取方法の選択肢が広がる。積立の期間を最大で 65 歳まで延長できるようになり、受取時期も 60 ~ 75 歳の間で選択できるようになった。

iDeCo に関わる法改正と受取時の注意点

法改正で受け取りの自由度が高まる iDeCo

iDeCo こと個人型確定拠出年金制度は、任意で加入し自分の老後に備える公的な制度です。最大の特長は積み立てた掛金は全額所得控除つまり非課税扱いとなり、その分、所得税や住民税の負担が軽減されることです。現在の収入のうち一部を自分の老後のための積立に回せば、目の前の税負担が軽減されるわけですから、明らかにお得です。

金融商品の運用収益には通常 20・315% の課税がされますが、これも iDeCo では免除されます。運用により 4・0% の収益を得たとき、課税されて 3・2% しか残らないか 4・0% すべて残るかは大きな違いです。

老後の受取時には課税されることとなりますが、その際、「一時金」で受け取る場合は退職金に準じて「退職所得控除」の対象となり、「年金受け取り」の場合は公的年金と合算して「公的年金等控除」の対象と

なります。これをうまく活用すれば全額が非課税となり得ますし、課税対象となった場合でも低い税負担ですみます。

iDeCo の加入口座は 2021 年に 200 万口座を突破し、年間 50 万口座のペースで拡大が続いています。さらに 2022 年いくつかの法改正が施行され、受取方法の選択肢が多様になってきました。改正のポイントは以下のとおりです。

● **積立の期間を最大で 65 歳まで延長できる**
 ようになった……年金保険料を納める働き方であれば、60 歳以降も iDeCo への積立が継続できるようになりました。

● **受取時期を 60 ~ 75 歳の間で選択できるようになった……60 ~ 70 歳までの間で受け取る仕組みだったものが 75 歳まで拡充され、受取時期を選ぶ自由度が高まりました。**

今回は、こうした法改正も踏まえつつ、iDeCo の上手な受取方について考えてみたいと思います。受取時の税金にも留意しつつ、退職金や公的年金等の給付と組み合わせる受取るケースも考えてみます。

受取時期、受取年数、受取回数を選擇できる

iDeCo はとかく、積立時点での税制メリットに焦点を当てられがちですが、受取方の多様性もまた特長の一つです。「何歳から受け取るか」「年金あるいは一時金で受け取るか」を自由に選べることににより、一人一人の高齢期のライフプランに応じた選択が可能になります。

1) 何歳から受け取るか

「何歳から受け取るか」という選択肢は「何歳まで働けるか」と基本的にセットです。高齢期の雇用環境は 70 歳あるいはそれ以上も働けるように急速に変化しつつあります。国も 70 歳までの雇用確保措置を努力義務としており、将来的には 70 歳までの雇用確保が完全義務化されることになるでしょう。

公的年金制度は 65 歳を受取開始年齢の標準としつつ、60 ~ 75 歳の好きなタイミングで受け取り始める制度というスタンスを取っています（繰り上げ・繰り下げの年齢によつて年金額が増減する）。これにより、



フィナンシャル・ウィズダム代表

山崎 俊輔

【やまさき・しゅんすけ】

企業年金研究所、FP 総研を経て独立。商工会議所年金教育センター主任研究員、企業年金連合会調査役 DC 担当などを歴任。退職金・企業年金制度と投資教育が専門。著書に『読んだら必ず「日本版 FIRE 超入門」(2021 年、ディスカバー 21) 等がある。

働き方やリタイア年齢を自分で選びながら、ライフデザインができるようになってきました。「公的年金の受取開始が65歳からだから、65歳まで働く」というルールにしばられる必要はもうないのです。

今年4月、公的年金が75歳まで繰り下げられるようになり、iDeCoもこれに合わせて「60〜70歳まで」の受取開始時期から「60〜75歳まで」に拡充されました。

iDeCoは「60歳まで受け取れない」という点がデメリットとして強調されがちですが、60歳で受け取らなければいけない決まりはありません。65歳まで継続雇用の環境が整ってきた今、「60歳で受け取らなくてもいい」人が増えています。もつと遅くリタイア年齢を設定する人は、iDeCoを受け取る年齢も遅くしていいわけです。

逆に「60歳以降はゆるく働きたい」といって働きながらiDeCoも受け取りたい」という選択肢もあれば、「65歳でリタイアするけれど、その後2年間はiDeCoの取り崩しだけで暮らし、67歳からは2年間の繰り下げにより16・8%増額された公的年金を一生受け取る」といった選択肢もあります。

2) 「年金」で受け取るか？

「一時金」で受け取るか
iDeCoはそもそも年金制度ですが、一人一人の老齢期の資金ニーズが多様であることを考慮し、受け取りの選択肢に幅が

あります。まず、「年金で受け取るか」「一時金で受け取るか」を選択できます。金融機関によっては「年金」と「一時金」の組み合わせも可能です。そのため一部を一時金で受け取りつつ、残りを年金で受け取ることができるのです。

さらに年金で受け取る場合には、「受取年数」と「受取回数」も選択できます。

まず、受取年数については法律により5〜20年で受け取ることとなっています。「5年、10年、15年、20年のいずれから選ぶ」のように選択肢の固定型と「5〜20年の間で好きな年数を選ぶ」のような期間内の自由設定型があります。これは金融機関によって異なります。

公的年金のように終身年金で受け取ることも可能です。この場合は生命保険会社の終身年金保険をiDeCo内で購入し、保険会社のルールにもとづき年金額が決まります。終身年金を選択すると低金利の経済状況下では平均寿命より長生きをしないと元が取れない場合もあるので、金融機関に確認してみてください。なお、終身年金の選択肢がない金融機関もあります。

年金での受け取りにはもう一つ選択の自由があります。それは受取回数を選ぶことです。「年1回、2回、3回、4回、6回、12回」のように選べます（こちらも各金融機関による）。公的年金と同じ感覚で

受け取りたいなら、年6回を選びます。年2回の給付とすればボーナス感覚でiDeCoを老後のゆとり資金として活用できます。iDeCoの場合、振込手数料が自己負担ということが多いので、あえて少なめの振込回数にしてみるのも一考です。

受取方法については、iDeCoを取り扱う金融機関によって選択肢が限定されていることもありますので、事前に確認をしておくといいいでしょう。

受け取りは年金か一時金を決める要素「税制」

iDeCoの受取方を考える際、基本的には「何歳まで働けるのか」を軸にしたライフプランを考慮し、年金か一時金かを選択するべきです。しかし、見逃せない要素があります。それは「税金」です。

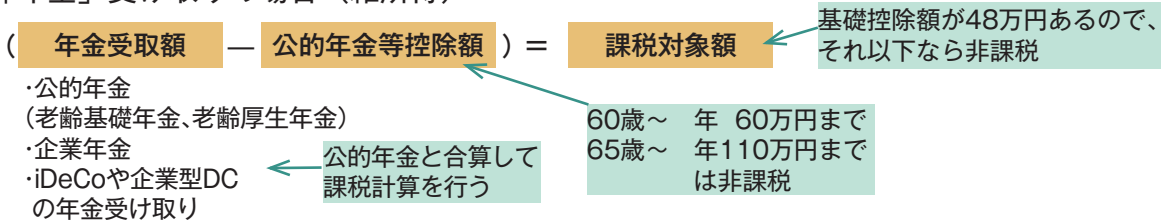
iDeCoについては積立時点で掛金に課税されていません。また、運用収益も非課税です。税の原則として一度は課税の網を通る必要があります。iDeCoは受取時が課税タイミングにあたります。ただし、老後の生活を営む重要な資産であるため税制優遇が設定されています。

まず、受取時の課税ルールについて原則を確認します【図表1】。

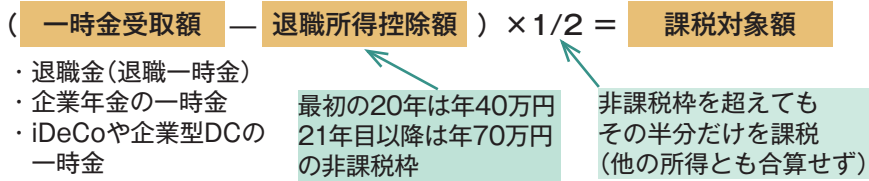
1) 「年金」受け取りは公的年金等控除
先に、年金受け取りの場合の税制を確認

【図表1】「年金」と「一時金」の受け取り時の税制の違い

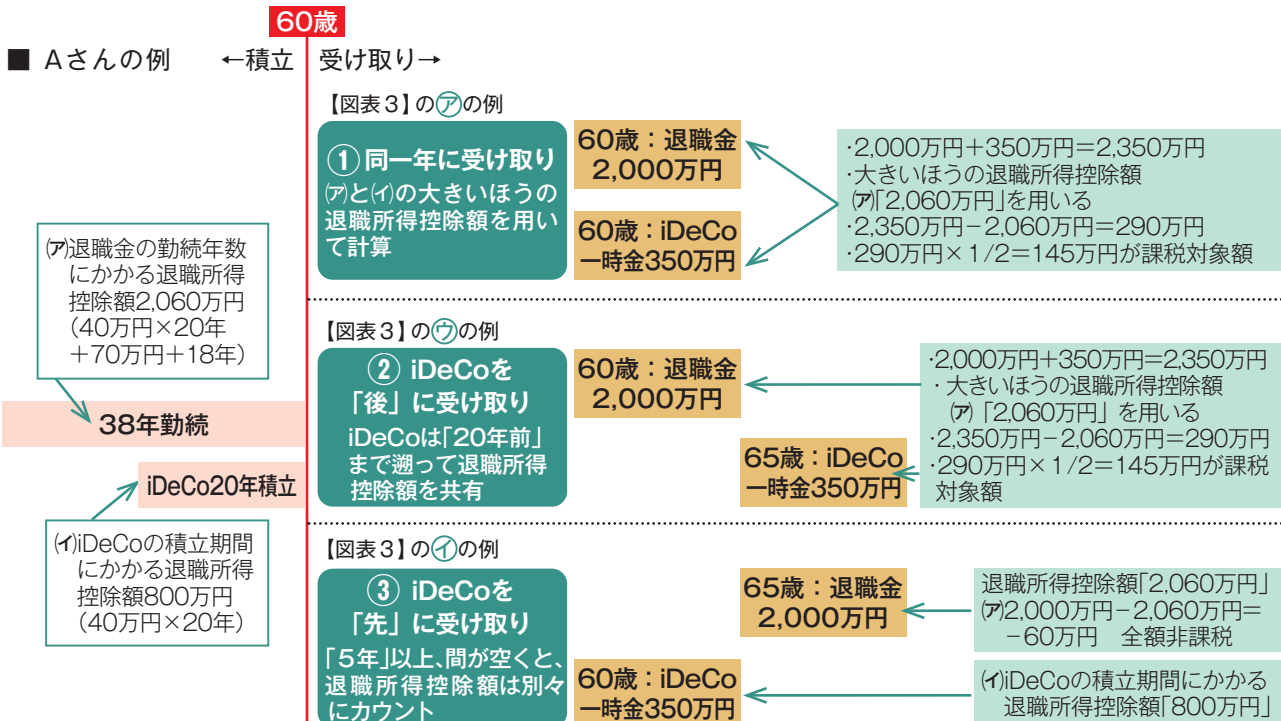
①「年金」受け取りの場合（雑所得）



②「一時金」受け取りの場合（退職所得）



【図表2】一時金を複数受け取る場合の「退職所得控除額」はどうなるか？



※③は現状では実現性が低い（退職金は60歳で支給されることが多いため）。
 ただし、今後、退職金が65歳で支給されるようになれば、実現の可能性が出てくる。

します。年金で受け取るときは、「雑所得」扱いとなります。「雑」というのは、給与所得や株式の譲渡益などと異なる「その他の所得」という意味合いです。そして、同じく雑所得の公的年金と合わせて「公的年金等控除」を受けられます。

公的年金等控除により65歳以降は年110万円までの年金収入は非課税になるのですが、この金額だと自営業者等で国民年金にのみ加入していたか、厚生年金に加入していた期間が短くまた給与水準も高くなかった場合などに限られます。

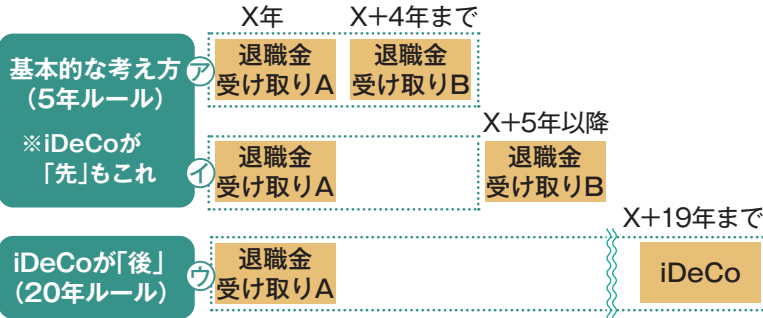
ということは、公的年金だけで所得税や住民税を納めている人は、iDeCoの年金を上乗せして受け取れば課税されるということですが。公的年金等控除があり、税率も現役時代と比べれば低くなるとはいえ、税負担が生じることもあり、年金受け取りのお得感は下がる傾向にあります。

2 「一時金」受け取りは退職所得控除
 退職一時金いわゆる退職金は、老後を過ごす大きな経済的よりどころです。そのため、一定の非課税枠を設けられています。退職金はもちろん、企業年金を一時金として受け取った場合、iDeCoを一時金で受け取った場合などは、「退職所得控除」という非課税枠が設定され、超過分のさらに半分のみ課税されます。

退職所得控除は勤続年数（iDeCo等

【図表3】

iDeCoが先か
iDeCoが後か
で課税ルール
が変わってくる



1つの退職所得控除で課税

A、Bの退職所得は
各退職所得控除で課税

1つの退職所得控除で課税

は掛金の積立等を行った期間を用いる)をもとに計算します。20年目までは年40万円、それ以降は年70万円が退職所得控除されますので、40年勤続(あるいはiDeCo等に積立)した場合は2200万円の非課税枠が得られます。

iDeCo単体で考えた場合、基本的に退職所得控除の枠を超えることはまずないでしょう(運用でかなり大きな収益を上げたか、自営業者等の積立枠をフル活用した場合を除く)。

3) 複数の一時金を受け取った場合
どうなるか?

問題となるのは「複数の一時金を受け取った場合」です。勤務先から退職金を受け取り、iDeCoも一時金として受け取った場合は、それぞれに退職所得控除があるのではなく、一つの退職所得控除を複数の一時金で使うこととなります。

まず、退職所得控除の計算基礎となる「年数」については、iDeCoの加入年数と勤続年数の「長い年数のほう」が使えます。40歳からiDeCoに加入して60歳になった場合、20年分しかありませんが、22歳から60歳まで働いていた人なら38年分の退職所得控除を使って考えるわけですから、重復していない期間がある場合は、さらに上乗せできます。

複数ある場合、すべて一時金で受け取ってしまうと、しばしば退職所得控除の枠を超えてしまい、課税されることになるので注意が必要です。それでも超過分の2分の1のみ課税なので、税負担率としては小さいものになりますが。

4) 複数の一時金を異なる年にもらう場合は要注意

ここまでの説明は、「同一年」に複数の一時金を受け取る説明を念頭に置いていました。基本的には、ほとんどの方がこれに該当するでしょう。しかし、iDeCoに該当するかどうか自由を選べるので、「異なる年」に受け取る可能性もあります。もし税金でお得になるなら、退職金と別の年に受け取ることも考えられます。

原則として、退職所得控除は別々のカウントとはなりません。最初の一時金を受け取るときに退職所得控除を使ってしまった場合、次の一時金を受け取る際に使える退職所得控除は、使い残した分がそれ以降に新たに発生した控除枠になります。複数年にまたがった場合、iDeCo以外の一時金は5年までは通算して考えます(「5年ルール」と呼ばれる)。

例えば退職時期の関係で、退職金と企業年金の一時金など2つの一時金の受け取りが2年にまたがる場合は、それぞれの制度で退職所得控除を考えるのではなく、1つ

の枠を使うこととなります。

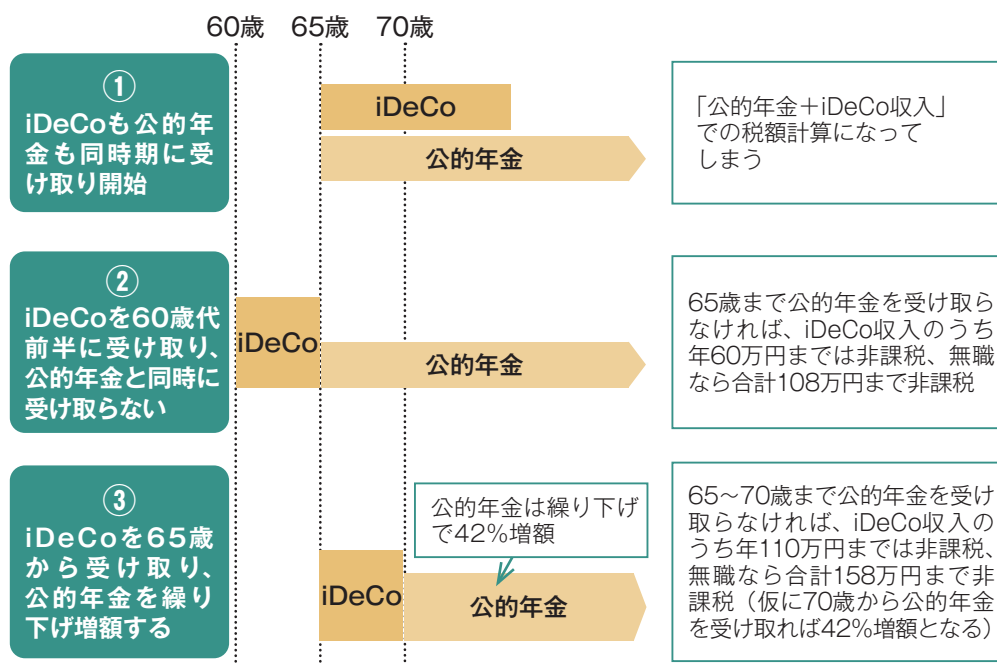
では、5年以上、間を空ければ退職所得控除の枠が新たに使えるかというと、iDeCoの場合、そうはなりません。例えば60歳で退職金を受け取り、iDeCoの一時金を65歳まで遅らせて受け取るパターンを考えてみます【図表2②】。この場合、退職金とiDeCoの受け取りは5年離れているので、別々に退職所得控除を使えるように思いますが、実際には1つの退職所得控除をうみます。というのも、iDeCoは20年前まで遡って退職所得控除の枠を共有するからです【図表3】。「iDeCoなら75歳まで受け取り時期をずらせるので、5年以上受け取り時期をずらせば退職所得控除が別に使えるのでは?」と思いたいところですが、そうはいかないわけです。

**受け取りを検討する
いくつかのポイント**

税制上の取り扱い以上のとおりですが、現実には以下のようなライフプラン上のポイントを考慮し、一時金・年金を選択、また受け取り開始時期を設定するといいでしょう。

1) 住宅ローン等が残っているか
住宅ローン、教育ローンなどまとまった借入が60歳時点で残っている場合、これを返済しながら継続雇用(再任用)で働いた

【図表4】iDeCoを「年金」で受け取る場合の税制上の工夫



- ① iDeCoの年金受け取りと、公的年金受け取りを単純に重ねてしまうと、公的年金等控除の枠を超え、課税されます。
- ② 65歳までの間、5年分割の年金払いとしてiDeCoを受け取る（65歳までは年60万円まで非課税になる）」を使った非課税受け取りが考えられます。
- ③ 公的年金の受け取り開始を65歳より遅らせて、年金払いでiDeCoを受け取る（65歳以降は年110万円まで非課税。他に収入がないなら158万円まで非課税）」という方法もあります。

り、年金生活に入るのは家計の不安となりますので、まとまった資金を受け取って返済をしましょうほうが安心です。退職金やiDeCoを一時金で受け取り、それでローンの未返済額を一気に返してしまうという

でしよう。
2) 60歳代前半の年収減を補つ必要があるか
60歳代前半、年収がダウンしながら働く場合、この5年間の生活費に充当する目的でiDeCoを計画的に取り崩すことを考

えます。退職所得控除を使い切ってしまうようなら、iDeCoは年金受け取りでもいいでしょう【図表4】。

3) 公的年金を繰り下げるか

近年、日本年金学会などで「WPP」という考え方が注目されています。W（高齢期の仕事）やP（私的年金）を活用することで、P（公的年金）を繰り下げ、増額して一生涯の安定収入とする考え方です。もし繰り下げ年金を検討する場合、iDeCoをそれまでのつなぎ年金として受け取る方法が考えられます。

一時金が年金、結局どっちが得か

税金については、基本的に課税されないほうがベターということになりますが、現行の税法では、退職所得控除のほうが非課税枠が大きく、また確実に得られることは間違いありません。60歳以降の雇用条件、ローン等の資産状況、個人のライフプランの希望などを総合的に考えつつ、有利な課税を選択してみてください。

なお、退職所得控除については見直しの議論が何度か上がっており、将来的には縮小する可能性があります。受け取り時点での最新の税制にもとづく試算を行うようにしてください。