



老後資産形成のためのiDeCo講座 第2回

iDeCoにいくら出せるか、 いくら出すかを考える



山崎 俊輔
フィナンシャル・ウイズダム代表

【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『誰でもできる確定拠出年金投資術』（2016年、ポプラ社）『20代から読んでおきたい「お金のトリセツ」!』（2015年、日本経済新聞出版社）等がある。

iDeCoに積み立てられる額は対象者によって異なる

基本的な仕組みからiDeCoこと個人型確定拠出年金について解説をする連載の第2回目は、「いくら積み立てるか」というテーマを考えてみたいと思います。

iDeCoは積み立てたいときに好きな金額を入金することができます。毎月一定の金額を定期的に入金するしかなく、遡って「昨年利用していなかった分、今から20万円入金します」ということはできないのです（2018年1月より、同一年内であれば、ボーナス月増額のように掛金を引き上げて限度額の枠を有効活用することができるようになる）。

また、毎月積み立てることができる金額にも上限があります。「拠出限度額」といいますが、働き方によって毎月の積立上限額が決められています。詳しくは【図表1】

を確認していただきたいのですが、月1・2万円から月6・8万円まで限度額は大きく異なりますので、自分の立場で認められた限度額をよく確認してください。

■ 月額1・2万円……企業年金制度のある会社員、公務員

■ 月額2・3万円……企業年金のない会社員、専業主婦（国民年金第3号被保険者）
■ 月額6・8万円……自営業者等国民年金の第1号被保険者（国民年金基金にも加入している場合、国民年金保険料の付加年金に加入している場合はそれらと合計で6・8万円まで）

※企業型確定拠出年金のある会社員の場合、会社が規約で認めた場合に限り、iDeCoに加入可能。他に企業年金制度がない場合月2・0万円、企業年金制度がある場合月1・2万円。

もちろん、積立上限を利用しなければいけないという定めはありませんので、「拠出限度額は月2・3万円あるが、自分にとっては月1・5万円の積立がちょうどいい」というならそれでいいわけです。今回説明しますように、家計管理の中で毎月の積立額を決定していくことが必要です。

iDeCoは最低月5000円は積み立てなければいけないので、「月5000円以上」拠出限度額の範囲」がiDeCoに毎月積み立てる金額ということになります。なお、掛金の指定は10000円単位で行います。

しっかり考えたい
「いくら積み立てるか」
iDeCoは簡単に解約できない

毎月、積み立てることのできる金額が理解できたところで、次に考えなければいけないのは「それではいくら積み立てるか」ということです。

【図表1】 働き方による毎月の積立額の上限

DC＝確定拠出年金 DB＝確定給付年金

本人 拠出	会社員 (企業型DC あり)	会社員 (企業型DCと DBあり)	会社員 (DBあり)	会社員 (企業年金等 なし)	公務員	自営業者等 (第1号 被保険者)	専業主婦 (第3号 被保険者)
これから (2017年 1月)	月額2.0万円 (年24.0万円) ※1	月額1.2万円 (年14.4万円) ※1	月額1.2万円 (年14.4万円)	月額2.3万円 (年27.6万円)	月額1.2万円 (年14.4万円)	月額6.8万円 (年81.6万円)	月額2.3万円 (年27.6万円)

※1 ただし、会社の企業型DCの規約が個人型DCの加入を認めた場合に限られる

もちろん上限いっぱいを積み立てられれば言うことありません。掛金を多く積み立てるほど、所得税や住民税の軽減効果も高まるからです。そして、上限いっぱいを積み立て続けることができれば、老後のお金もたくさん準備できることとなります。

しかし、家計の状況によって必ずしも上限を設定できない場合もあると思います。子どもの学費に手がかりつきり、自分の老後の備えまでお金を回せない時期もあるでしょう。共働きであったが育休や病気療養などの理由で世帯年収が下がっている時期にあり、老後の積立の余裕がないかもしれません。

毎月の積立額を検討するときに注意したいのは、「iDeCoの資産は原則として中途解約ができない」というルールです。

確定拠出年金には強力な税制優遇がありますが、国が税制優遇を与えるには何らかの条件がセットになる

のが基本です。確定拠出年金制度についてのその条件は「60歳以降に受け取る」というルールです。

国は国民の豊かな老後につながる取り組みだからこそ税制優遇を講じ、目の前で税収が減ることを受け入れているのです。

この条件はきわめて厳格に取り扱われま

す。60歳より早く受け取る方法はほとんどなく、①企業型の確定拠出年金から中途退職したとき、資産額が1・5万円以下であった場合と、②年金保険料を免除されていた(所得がないなどの理由で)、加入していた期間が3年以下もしくは資産額が25万円以下の場合、に限られています。前者は企業型の確定拠出年金を止めた場合ですし、後者も現実的にはほとんどの人が該当しないとされます。

例えば、「目の前の生活が大変なので解約したい」とあるいは「子どもの入学金に用いるため中途解約させてほしい」というようなニーズには利用できないわけです。

毎月の掛金について、積立を中断したり、積立額を引き下げることができるとは、積み上げてきた資産についてはとにかく中途解約はNGなのだど理解しておくことが必要です。

中途解約が難しいことを考慮のうえ、iDeCoにいくら積み立てるか考える場合には、「将来の受取額のイメージ」と「毎月の家計のやりくりのイメージ」の双方から積立額を考えていくといいでしょう。

「将来の受取額のイメージ」

そのペースで60歳まで積み立てを続け、運用収益を加味した場合、受取額はどれくらいになるかを考えて、毎月の積立額を決定するアプローチです。

例えば、40歳から積立を開始するとして、月1・2万円を積み立てし、20年継続することができれば、元本288万円が貯まります(口座管理手数料として月500円ずつ引かれた場合は276万円)。

この積立に年利から得られる運用益をプラスした金額が60歳時点での受取額になる、ということになります。

運営管理機関のサイトにはシミュレーション機能がありますので、「何歳から加入」「毎月いくら積み立てる」「運用利回りをX%と見込む」のように条件を提示すると最終受取見込額が分かるようになっています。

「毎月の家計のやりくりのイメージ」

毎月の掛金額が無理なく負担でき、家計に破たんを来さないことは大事なポイントです。

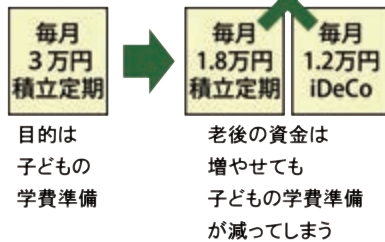
何の問題もなくiDeCoの掛金を出せるという人はあまり多くありませんから、毎月の家計を見直し、出費を切り詰めたり、ムダな支出を引き下げるなどして、iDeCoに拠出する掛金を捻出します。

なお、掛金額は将来引き上げることもできます。iDeCoでは年に1回まで掛金額変更を行える仕組みになっています(限

【図表2】

毎月の掛金原資を確保する

- ◆ iDeCoの掛金は原則として「新しく」確保したい
 - 今取り組んでいる積立預金を一部iDeCoに回すと、今積み立てている資金ニーズ（子どもの学費準備等）が将来不足することになる
- ◆ iDeCoの掛金を新しく節約して確保するのが理想的
 - 確定拠出年金というと、運用のことをつい考えてしまうがそもそも掛金を確保することが第一課題
 - iDeCo活用の「本丸」は節約かもしれない



度額の範囲内に限る。]
「今は月1・0万円からスタートするけれど、1人めの子どもが社会人になったら月2・3万円に引き上げる」「昇格・昇給が実現したときには掛金額も引き上げる」というような掛金額の引き上げはライフプランを通じて考えていきたいところです。

「今やっている貯金をシフトしてはいけない、家計を切り詰めて「新しいお金」を積み上げる」と、iDeCoの活用についてお話をしていると、このような感想をいただくことがあります。「現在、月3万円の貯金を頑張っています。今回iDeCoの税制メリットを知ることができたので、iDeCoに月1・2万円を振り分けていきたいと思えます」iDeCoの魅力に気がついたことは素晴らしい前進なのですが、残念ながらこういうやり方は問題があります。この方の「月3万円の貯金」を行う目標に支障が出かないからです【図表2】。

毎月貯金を頑張っている人は、何かしらの目標があるはず。住宅購入資金の頭金を作ろうと頑張っていたり、将来の子どもの学費準備に頑張っていたりします。iDeCoにその貯金額の一部を回す、ということは、本来の準備額を減らしてしまうこ

2018年1月からスタート！ 確定拠出年金の掛金の「年単位化」がOKに

2018年1月より確定拠出年金の掛金について「年単位化」が認められます。これはボーナス月のように拠出の余裕がある月について増額指定を行えるようになる仕組みです。

限度額が毎月2.3万円の場合、毎月1万円の積立をしては1.3万円分使い残しの枠が生じていることになります。夏や冬のボーナス月について掛金増額の指定（例えば夏冬それぞれ7.8万円増額する）をしておけば、限度額年27.6万円の範囲ギリギリまで拠出することもできるようになります。

【限度額27.6万円の場合】

毎月 1万円×12カ月=12万円
ボーナス 7.8万円× 2カ月=15.6万円
12万円+15.6万円=27.6万円

とに他なりません。

例えば10年後の子どもの学費準備を目標に貯金を頑張っていたとき、月1・2万円、本来の積立額が下がってしまうとしたら、144万円の不足が学費準備に生じることになります。これは高校と大学の入学金の3分の2くらいに相当する大きな金額です。確かにiDeCoの活用により老後の準備は144万円実現しますし、掛金の20%相当が還付されると仮定すれば28・8万円の税制優遇を得たことになりませんが、残念ながら子どもの進路は大きく制限されることになってしまいます。

これはつまりiDeCoの掛金には「今頑張っている貯金をスライドさせてはいけない」ということです。であればiDeCoに積み立てるお金は、今はないお金を用意し入金しなければなりません。

今はない新しいお金、と言っても、どこにもないお金を入金しろと言っているわけ

ではありません。私たちは働きながら毎月それなりの収入は得ているはずで、節約を行い毎月の家計を見直すことで、「今まではなかったお金」を作り出すことができるのです。

iDeCoという資産運用のテクニックや税制メリットばかりが強調されがちですが、実は「節約」がiDeCo活用のスタートラインなのです。

iDeCoに掛金を積み上げる方法としての「超節約法」

仮に、毎日3000円の節約を続けても1カ月で約9000円になります。できれば老後に向けて月1万円程度の積立を続けていただきたいのですが、今でもなんとかやりくりをしている家計から、さらにiDeCoの掛金を負担する、となれば、これはそう簡単な話ではありません。

それでも頑張れば頑張っただけ、家計のムダは整理され、その分老後の豊かさにつながるようになります。

家計の見直し方法は2つのアプローチで考えてみてください。1つめは「固定費の削減」、2つめは「日常生活費の削減」です。【図表3】。

(1) 固定費の削減

最初に必ずチャレンジしたいのは、固定費の見直しです。毎月自動的に引き落とされているお金が少なくなれば、毎月確実に

にお金が貯められることになるからです。

まずはクレジットカードの支払い明細書と記帳済みの銀行預金通帳を用意し、定期的に引き落としが行われている項目にマーカーをつけます。

主な固定費としては公共料金(電気・ガス・上下水道)、携帯電話や固定電話、インターネットプロバイダー等の通信費、衛星放送やケーブルテレビなどの視聴費、定額制サービスの会費、などがあげられます。

次に「停止してもいいもの」「割安サービスに切り替えが可能なもの」がないかをチェックしていきます。

〈停止してもいいもの〉

現在利用がほとんどなく、サービスを解約してもかまわないものは解約手続きをしまえば、その分お金が手元に残ることになります。

近年では、スマホやタブレットで映画やドラマを視聴するサービスが月500〜1000円程度で利用できます。もしそうしたサービスを利用し、衛星放送やケーブルテレビも契約しているのであれば、同種のサービスを二重に契約していることになっていきます。しかも視聴時間が逆転しているのであれば、高いサービスのほうを解約してしまうべきです(もちろん、費用分しっかり視聴しているなら別ですが)。

固定電話やインターネットプロバイダーの契約を解約しても困らない、という場合

なども停止を検討してもいいでしょう。

「当たり前」と思っているもののほど、実は解約しても困らないことがあります。頭をリセットして検討してみてください。

〈割安サービスに切り替えが可能なもの〉

次に考えてみたいのは、同じサービスについて割安の条件で利用できるケースです。

例えば、電力自由化による電力会社の変更です。今ある電力会社の施設や送電網は変わらず、電力会社を変更するだけで月1000〜2000円の費用低減になるとすれば、これほど楽な節約はないはずで、電力会社を変更した世帯は10%にも満たないと言われていますが、一度シミュレーションをしてみてもいいでしょうか。

携帯電話の見直しも選択肢の一つです。最近では格安スマホ(格安SIM)のサービス会社が増えています。これは大手携帯電話会社の通信網を借り受けている事業者(MVNO業者という)で格安の通信料金になるものです。また、少し型落ち(と言っても利用に困ることはないレベル)のスマホを利用することで更に安く利用できます。

家族4人分のスマホ契約を持ち寄って、機種変更したら、月1万円以上の節約になった、ということもしばしばです。つながりにくいということもほとんどないと、言われています。

インターネットプロバイダーの変更など、何年も同じサービスを利用していたら、新



【図表3】

月1.2万円を節約するヒント

自動引き落としから「節約」

- ◆ クレジットカードの利用明細、銀行預金通帳をよくチェック
- ◆ 利用頻度が下がっているものはサービスを停止
- ◆ より安いサービスに変更できるものは見直し
 - 格安スマホ
 - 電力自由化 など

月5000～6000円固定費が削ればそれを「老後の原資」に変える

毎日の買い物から「節約」

- ◆ 毎日の買い物を「なんとなく」お会計しない
- ◆ ムダな買い物を一品減らす
 - ☞ レジに向かう前に立ち止まる
- ◆ より安い買い物をする
 - ☞ スーパーやドラッグストアをはしごして最安値をチェック
 - ☞ 安い商品で満足できるか試す

毎日100円の節約が月3000円の「老後の原資」になる

しいプランが格安になっていることもありません。調べてみると、意外な節約チャンスが見つかることがあります。

月1万円以上の掛金拠出をしたいのであれば、固定費の削減で月5000円以上実現したいところです。固定費を引き下げると、毎日の節約の負担が軽くなります。見直しがうまくいって月1万円以上の節約になれば、大成功ということになります。

固定費の見直しについては、「生活を切り

詰めた感覚はほとんどなく、家計が浮く」ということになりやすから、頑張りがいもあります。毎月何度も見直す性格のものであれば、一度しっかり見直しを試してみてください。

(2) 日常生活費の削減

次に考えていきたいのは、節約の王道である「日々の儉約」です。

仮に1・2万円の限度額があつて、先に行った固定費の見直しが6000円分だったとすれば、残り6000円をなんとか日々の節約で捻出したいところです。

iDeCoの節約術と言っても一般に流布している節約術と何ら変わることはありません。日々の買い物から一日あたり100円〜300円程度の節約を確実に行っていくことで、老後の豊かさの原資を見つけ出していくのです。

日常生活費の見直しに際しては「当たり前」を一度忘れて買い物してみてください。いつも「当たり前」に買っていた食材や日用品を、ちょっと割安なものに変えてみたところあまり違和感がなければ、生活水準は変わらないまま節約が実現することになります。

いつも通っていたスーパーやドラッグストアだけでなく、ライバルのスーパーやドラッグストアも覗いてみましょう。「当たり前」だと思っていた値段がすぐ近くのライバル店より割高かもしれません。

「当たり前」だと思つて買い物カゴに入れている商品を、レジに並ぶ前に数品戻してみるのも効果的です。特に惰性で買つてお菓子や止めてみることは、節約だけではなくダイエットにもなります。会社で買う3時のおやつなども冷静に考えてムダなら止めてしまつてもいいのです。

日々の節約の理想は、ガマンした感覚はほどほどにお金は少なく出費できることです。なんとなくお金を使い、それが当たり前だと感じているところから見直しを行つてみてください。

iDeCoの「本丸」は運用テクより節約テク?

ここまで「iDeCoにいくら掛金を拠出するか」というテーマを整理してきましたが、突き詰めるとiDeCoの最重要課題は運用テクより節約テクであることが分かるかと思えます。

どんなに所得税・住民税の税制優遇が魅力的であつても、実際に「毎月1万円の積立」を行わなければ享受することができません。どれほど運用益に関する非課税メリットがありがたい条件であつても、やはり積立元本の拠出がなければ、運用益は得られません。

そしてそのためには家計の大きな見直しが欠かせません。ぜひ家計のやりくりを見直し、iDeCo加入手続きを行つてほしいと思います。