基礎研レター

iDeCo(個人型確定拠出年金)を有効活用する方法と注意点

拠出限度額引き上げで税制優遇の恩恵も大きく

金融研究部 准主任研究員 ESG 推進室兼任　原田　哲志
(03)3512-1860　harada@nli-research.co.jp

1――iDeCo 掛け金上限の引き上げへ

2024 年 12 月から iDeCo(個人型確定拠出年金)の毎月の拠出金上限額が引き上げられた。DB(確定給付年金)等他制度と企業型 DC(企業型確定拠出年金)に加入する会社員・公務員等は iDeCo の拠出金上限額が 1.2 万円から 2 万円に引き上げられた(図表１)。また、拠出金上限はさらなる引き上げが検討されている[1]。政府・与党が公表した令和７年度税制改正大綱では、会社員・公務員等の iDeCo と企業型 DC の合計限度額を 6.2 万円に引き上げるとともに、iDeCo 単体での限度額を撤廃するとしている。これにより、iDeCo の税制優遇によるメリットも拡大することが期待される。

ただし、iDeCo では運営管理機関や運用商品、受け取りの時期・方法などには複数の選択肢があり、選択によっては運用のコストや収益、税制優遇によるメリットに差が生じうる。iDeCo を有効活用し効果的に資産形成を行っていくために、iDeCo の制度内容や注意点について分かりやすく説明したい。

図表１　iDeCo の拠出限度額

<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="2">加入資格</th><th colspan="2">拠出限度額(月額)</th></tr>
<tr><th>2022年10月～</th><th>2024年12月～</th></tr>
<tr><td colspan="2">(第1号被保険者・任意加入被保険者)
自営業者等</td><td>6.8万円(国民年金基金または
国民年金付加保険料との合算枠)</td><td>6.8万円(国民年金基金または
国民年金付加保険料との合算枠)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">(第2号被保険者)
会社員
・公務員等</td><td>会社に企業年
がない会社員</td><td>2.3万円</td><td>2.3万円</td></tr>
<tr><td>企業型DCのみに加
入している会社員</td><td>2.0万円(企業型DCの事業者掛金
との合計が5.5万円以内)</td><td rowspan="4">2.0万円(事業者掛金(企業型DC
とDB等他制度掛金相当額)との
合計が5.5万円以内)</td></tr>
<tr><td>DBと企業型DCに加
入している会社員</td><td>1.2万円(企業型DCの事業者掛金
との合計が2.75万円以内)</td></tr>
<tr><td>DBのみに加入して
いる会社員</td><td rowspan="2">1.2万円</td></tr>
<tr><td>公務員</td></tr>
<tr><td colspan="2">(第3号被保険者)
専業主婦(夫)</td><td>2.3万円</td><td>2.3万円</td></tr>
</table>

（出所）iDeCo 公式サイトをもとに筆者作成

[1] 日本経済新聞、「iDeCo 掛け金上限引き上げ、金額や対象者は？　仕組み解説」、2024 年 12 月 20 日

Copyright ©2025 NLI Research Institute All rights reserved

2――iDeCo の基本の仕組み

iDeCo（イデコ）は、「個人型確定拠出年金」の略称で、公的年金（国民年金・厚生年金）の不足を補うための私的年金制度である。加入者が掛金を拠出し、自ら運用方法を選び、その成果を老後資金として受け取る仕組みとなっている。自営業者や会社員、公務員、専業主婦など、20 歳から 65 歳未満の幅広い層が加入できる点が特徴だ。iDeCo では、加入者は下記の手順を行っていく。

・金融機関の選択

iDeCo は金融機関を通じて行われており、窓口となる金融機関を選ぶ必要がある。金融機関により、運用商品や手数料、サポート内容は異なっており、これらを比較して自分に合った金融機関を選びたい。

・掛金の拠出

加入者は最低月 5,000 円から 1,000 円単位で掛金を設定し拠出する。上限額は職業や企業年金の有無によって異なっている(図表１)。拠出した掛け金は全額所得控除されるため、税制優遇を受けながら将来の資産を準備できる。

・運用

加入者は拠出した掛金を金融機関が提供する運用商品に投資する。元本確保型商品（定期預金・保険など)や投資信託など多様な運用商品から選択できる。運用結果次第で受け取り額が変動するため、リスクとリターンのバランスを考慮して商品を選ぶ必要がある。

・給付の受取

原則として 60 歳以降に老齢給付金として受け取る。一時金としてまとめて受け取るか、分割して年金として受け取るかを選択できる。また、税制優遇措置により退職所得控除や公的年金等控除を受けられるため、受取時の税負担が軽減される。

こうした仕組みから iDeCo には主に以下のメリット・デメリットが挙げられる。iDeCo を行う上ではデメリットに対処しつつメリットをできるだけ有効活用したい。

・メリット

-税制優遇

iDeCo の最大の魅力は、税制優遇により支払う税金を減らし、効果的に資産形成を行えることである。①掛金拠出時の全額所得控除、②運用中の運用益非課税、③受取時の税制優遇の 3 つの税制優遇を受けられる。受取時には一時金は退職所得控除の対象となり、年金として受け取る場合は公的年金等雑所得となりこれに係る控除を受けられる。

-運用の自由度

多様な金融商品から選択できるため、リスク許容度や目標に応じた資産運用ができる。

 Copyright ©2025 NLI Research Institute All rights reserved

・デメリット

-60 歳まで引き出し不可

老後資金準備を目的としているため、掛金や運用益は原則 60 歳まで引き出すことができない。

-運用リスクとコスト

投資信託など運用商品によっては元本割れのリスクがある。また、手数料が掛かるため、コストを考慮した運用が必要となる。

3――iDeCo の活用方法と注意点

上記のように、iDeCo には税制優遇などのメリットがある。ただし、実際には選択により税金やコスト、運用成果は異なり、それによって最終的に受け取れる金額も変わり得る。iDeCo を効果的に活用する上では下記の点に注意したい。

・金融機関(運営管理機関)の選択

iDeCo を開始するためには窓口となる金融機関を選ぶ必要があるが、金融機関ごとに取り扱っている運用商品（元本確保商品や投資信託など）やサービスは異なる。自分自身が投資したい運用商品があるかを確認し、商品ラインナップを比較検討したい。また、iDeCo では開設した口座にかかる毎月の管理手数料も、金融機関によって異なる。サービス内容やコストを考慮して、金融機関を選びたい。

・効果的な運用

iDeCo は、早期から始めることで長期間の運用益を得られることが期待されるため、若いうちからの加入が推奨される。このため、iDeCo では 60 歳以降までの長期間であることを踏まえた長期投資を行うことが望ましい。株式をはじめとした金融市場は一時的な急落があったとしても、期間が長くなるにつれて収益率は一定の範囲に収斂していく傾向があると言われる。元本確保型の金融商品など過度に保守的な運用よりも、許容範囲内でのリスクを取り入れることが運用成績の向上と有利な資産形成につながると考えられる。

・引き出しが可能となる 60 歳以前でのライフイベントに必要となる資金の確保

iDeCo では運用益非課税で投資しながら老後資金の積み立てができるが、60 歳まで資金を引き出しができない。

このため、住宅の購入や結婚などライフイベントの際に必要となるまとまった資金は iDeCo とは別に準備することが必要となる。家計への負担を考慮した掛金設定や、手数料の低い金融機関の選択などが重要なポイントとなる。NISA など他の資産形成手段と組み合わせることで、ライフステージに応じた柔軟な資金計画を行うことが効果的となる。

・拠出時の所得控除の効果的な活用

iDeCo では拠出金は全額が所得控除の対象となり、その分の所得税や住民税の負担が軽減される。給与などの収入にかかる所得税は所得が高いほど税率が高いため、一般的には所得が高いほど、控除される税金の金額は大きくなる(図表２)。逆に専業主婦など所得がない場合、所得税や住民税が発生

 Copyright ©2025 NLI Research Institute All rights reserved

しておらず控除される税金が無い場合がある。その場合、iDeCo による税控除のメリットを十分活かせないこととなる。

・受け取り方法の選択

受け取りの際は、一時金による受け取りと年金による受け取りが選択できるが、それぞれ税制上の扱いが異なるため、有利な方法を選択したい。図表２、３に示すように、それぞれの受け取り方法で税金の計算方法と控除額は異なることに注意したい。

一時金による受け取りは退職所得控除を受けることができる。控除額は運用年数又は勤続年数をもとに計算され、これが長いほど控除金額は大きくなる(図表３)。運用年数は拠出金が少額であっても加算されるため､少額でも拠出を続けておけば運用年数および控除金額を増やしていくことができる。ただし、一時金による受け取りの控除は特定の場合を除き、退職金と合算で計算される[2]。このため、これら両方で別々に控除を受けられる場合に比べて、控除額は小さくなることに注意したい。

年金による受け取りは雑所得として課税対象となり、公的年金等控除の対象として税金の負担は軽減される(図表４)。ただし、年金による受け取りは一時金による受け取りと違い、国民健康保険料、介護保険料の徴収対象となることに注意したい。

図表２　所得税率

課税される所得金額	税率	控除額
1,000円 から 1,949,000円まで	5%	0円
1,950,000円 から 3,299,000円まで	10%	97,500円
3,300,000円 から 6,949,000円まで	20%	427,500円
6,950,000円 から 8,999,000円まで	23%	636,000円
9,000,000円 から 17,999,000円まで	33%	1,536,000円
18,000,000円 から 39,999,000円まで	40%	2,796,000円
40,000,000円 以上	45%	4,796,000円

（出所）国税庁、「所得税の税率」

[2] 日本経済新聞、「iDeCo など一時金の控除縮小、退職金との間隔『5→10 年』」、2024 年 12 月 24 日

 Copyright ©2025 NLI Research Institute All rights reserved

図表３　退職所得の計算

退職所得の金額　＝（収入金額（源泉徴収される前の金額）－ 退職所得控除額）× 1 ／ 2

退職所得控除額の計算表

勤続年数(＝A)	退職所得控除額
20年以下	40万円 × A (80万円に満たない場合には、80万円)
20年超	800万円 + 70万円 ×（A - 20年）

（注 1）障害者になったことが直接の原因で退職した場合の退職所得控除額は、上記の方法により計算した額に、100 万円を加えた金額となる。
（注 2）前年以前に退職金を受け取ったことがあるときまたは同一年中に 2 か所以上から退職金を受け取るときなどは、控除額の計算が異なることがある。
（出所）国税庁、「退職金を受け取ったとき(退職所得)」

図表４　公的年金等に係る雑所得の速算表(令和 2 年分以後 所得金額が 1,000 万円以下の場合)

65歳未満

公的年金等の収入金額	公的年金等にかかる雑所得の金額
60万円以下	0円
60万円超130万円未満	収入金額－60万円
130万円以上410万円未満	収入金額×0.75－27万5,000円
410万円以上770万円未満	収入金額×0.85－68万5,000円
770万円以上1,000万円未満	収入金額×0.95－145万5,000円
1,000万円以上	収入金額－195万5,000円

65歳以上

公的年金等の収入金額	公的年金等にかかる雑所得の金額
110万円以下	0円
110万円超330万円未満	収入金額－110万円
330万円以上410万円未満	収入金額×0.75－27万5,000円
410万円以上770万円未満	収入金額×0.85－68万5,000円
770万円以上1,000万円未満	収入金額×0.95－145万5,000円
1,000万円以上	収入金額－195万5,000円

（出所）国税庁、「公的年金等の課税関係」

4――終わりに

iDeCo は、老後資金を効率的に準備するための有力な手段となり得る。税制優遇や運用の自由さなど数多くのメリットがあるが、60 歳まで資金が拘束される点や運用リスクも理解して活用することが重要となる。また、iDeCo では掛け金の金額や投資する運用商品、積み立てた資産の受け取り方法には選択の余地がある。その選択により運用成果や税控除に有利不利が生じうるため、制度をよく理解して効果的に活用したい。iDeCo を有効活用して老後資金を補完し、安心した老後を迎えるための一助となろう。

（お願い）本誌記載のデータは各種の情報源から入手・加工したものであり、その正確性と安全性を保証するものではありません。また、本誌は情報提供が目的であり、記載の意見や予測は、いかなる契約の締結や解約を勧誘するものではありません。