厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

公的年金シミュレーターの活用について

令和８年10月26日

厚生労働省 年金局総務課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

公的年金シミュレーターの概要

- 公的年金シミュレーターは、年金の仕組みを国民に分かりやすく周知すること、働き方などの変化に伴う年金額の変化を「見える化」 して、国民一人一人の将来の生活設計を支援することを目的に開発されたツール。
- 公的年金シミュレーターを利用して、実際に試算を行った回数は1,317万回超（令和８年８月31日時点）。

■ 公的年金シミュレーターの特徴

【簡単でスムーズな操作性】
- ID･パスワードは不要で、すぐに試算を始めることができる。
- 「ねんきん定期便」の二次元コードを利用すれば、よりスムーズに入力が可能。

【グラフを表示しながら試算できる】
- スライドバーを動かすと年金額の変化が一目で分かる。

【データ管理も安心･安全】
- 個人情報は記録、保存されない。

【年金を見える化】
- 老齢年金、障害年金、iDeCo(個人型確定拠出年金)が試算できる



■ 公的年金シミュレーターの使い方

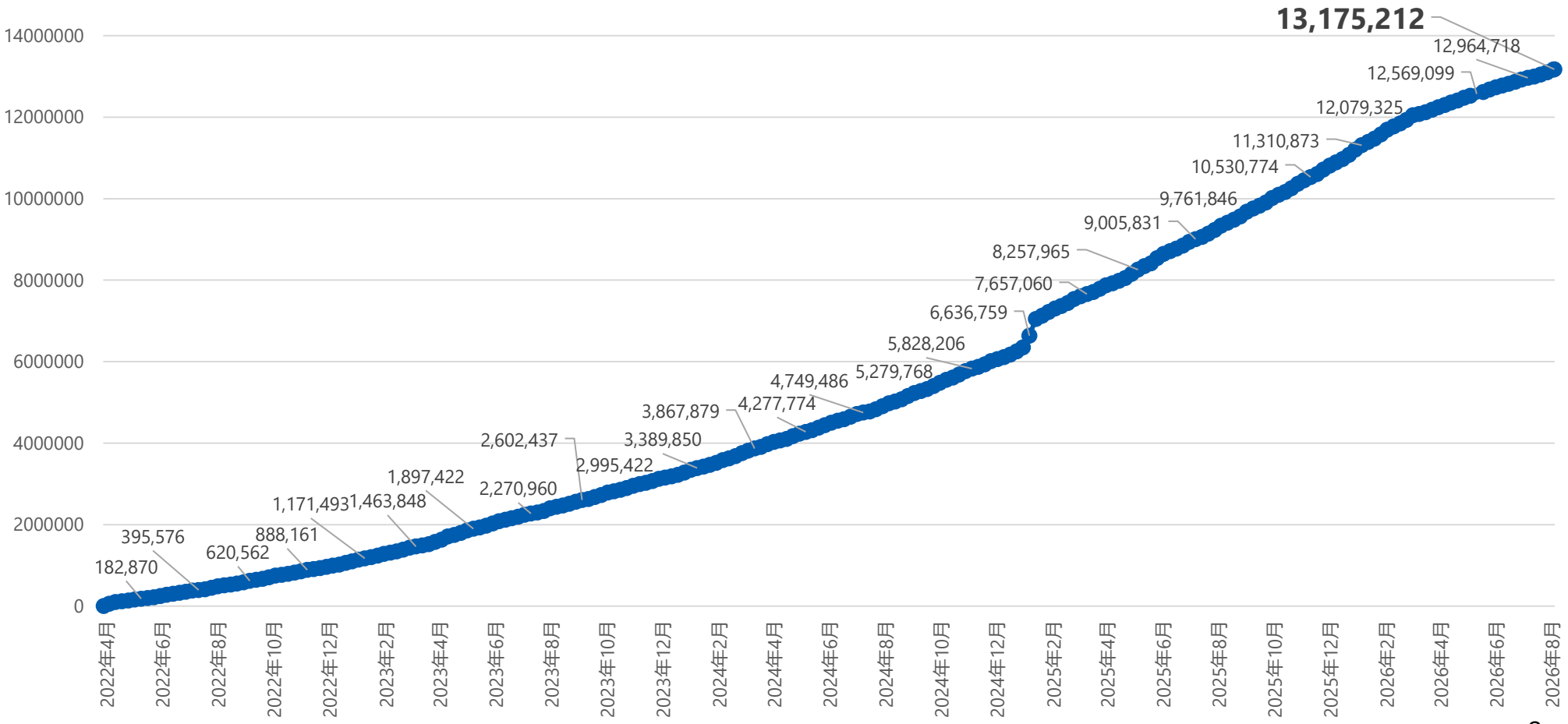


＜これまでの開発･改修経緯＞
- 令和4年4月：運用開始
- 令和5年4月：年金受給開始時点での税や保険料の大まかなイメージを表示する機能を追加
- 令和5年7月：民間サービスとの連携に向けたプログラムを公開
- 令和6年1月：在職定時改定の試算機能追加
- 令和8年4月：障害年金およびiDeCo(個人型確定拠出年金)の試算機能追加

公的年金シミュレーターの利用状況（試算回数）

公的年金シミュレーターの試算回数は2022年4月25日の運用開始以降、順調に伸びており、1,317万回に到達。
今後も、試算回数の伸びが想定される。

令和８年8月31日時点



公的年金シミュレーターによる将来の老齢年金見込み受給額試算について

「公的年金シミュレーター」は、将来受け取る年金見込み受給額を固定して表示するだけではなく、個々人の働き方の変化による多様なライフコースに応じた様々なパターンの年金見込み受給額を簡単な入力で試算・表示することが可能。



年金見込み受給額試算の結果についてはグラフ及び数字で表現され、グラフ直下にあるスライドバーを動かすと年金額がリアルタイムで変化し、一目でわかる。

将来受け取る年金見込み受給額を決定する3つの重要な要素である**「今後の平均年収」**、**「退職する年齢」**、**「年金を受け取り始める年齢」**を変更することにより、将来受け取る年金額の増減を簡単に試算することが可能。

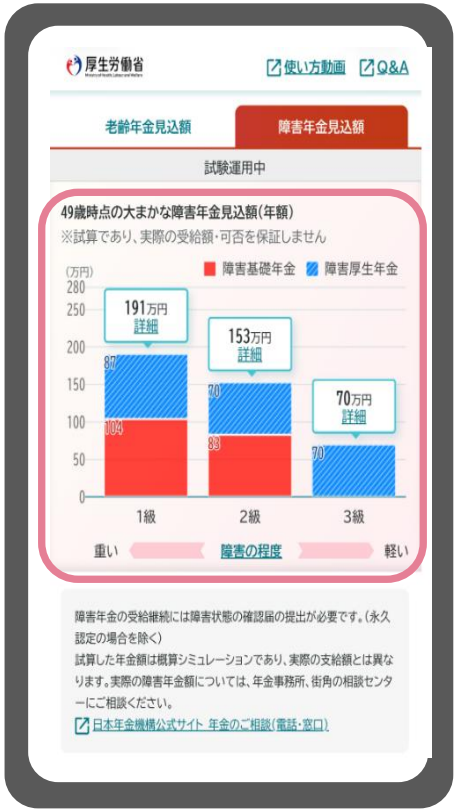


個々人の働き方による多様なライフコースに対応するため、働き方、働く期間、年収を直接入力し変更することにより、年金見込み受給額を試算することが可能。

（注）公的年金シミュレーターは、年金額を簡易に試算することを目的としており、実際の年金額とは必ずしも一致しません。
より正確な年金見込み額の確認をする場合には、日本年金機構の「ねんきんネット」の活用をご検討ください。

公的年金シミュレーターによる障害年金・iDeCo試算機能

令和８年４月、現役期における障害年金の見込み額の試算や、国民年金の被保険者が加入できるiDeCoに加入した際の積立額や取崩し額についてシミュレーションする機能を追加。



障害の程度(1級～3級)に応じて、障害年金の大まかな障害年金見込額を一括で試算可能。障害の程度を調べたい場合には「障害の程度」ボタンをタップして調べることが可能。

障害年金の手続の相談にスムーズに移行できるよう「日本年金機構公式サイト　年金のご相談(電話・窓口)」を案内。



iDeCo積立・運用での将来受け取り見込額の結果についてはグラフ及び数字で表現され、グラフ直下にあるスライドバーを動かすと年金額がリアルタイムで変化し、一目でわかる。

iDeCo積立・運用での将来受取見込額を試算するための4つの重要な要素である**「積み立て終了年齢」、「受け取り開始年齢」、「毎月の掛金額」、「運用利回り」**を変更することにより、将来受け取る年金額の増減を簡単に試算することが可能。

公的年金シミュレーターの周知・広報（PIVOT・使い方HP）

年金シミュレーターの使い方について、特設サイト・動画コンテンツを制作。周知広報として、ニュースメディアのPIVOTで公的年金シミュレーターをテーマとした動画を配信。

公的年金シミュレーター使い方ホームページ・動画

スマートホンにフォーカスした特設サイト・動画コンテンツ



- 動画については、老齢年金・障害年金・iDeCoの操作方法を詳細に説明する5分程度の長尺動画と、機能の概要を説明する30秒程度のショート動画を制作。

https://www.mhlw.go.jp/kouteki_nenkin_simulator_guide/index.html

PIVOT タイアップコンテンツ

「ビジネス」＋「学び」に特化した映像コンテンツ

- ニュースメディアコンテンツのPIVOTで、MCが生徒役となり、ゲスト（専門家）からビジネスパーソンに必要なスキルセット・新常識を学ぶ動画
- 公的年金シミュレーターをテーマに老齢年金・障害年金の試算方法やiDeCoシミュレーターの活用法にフォーカスし、ビジネスマンの学びになる映像番組

https://www.youtube.com/watch?v=_Lb-V5e1YnA

公的年金シミュレーターで老齢年金を試算してみましょう

https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

Step 1

公的年金シミュレーターにアクセス



老齢年金を選択し、
生年月日を入力します。

Step 2

働き方を入力



働き方の期間を入力します。
（入力例）
・「学生・働いていない」：20～21歳（「付加納付なし」）
・「会社員・公務員」：22～60歳。
平均年収は任意の数字を入力。

Step 3

「試算をはじめる」をタップ



働き方の入力が終わったら「試算をはじめる」をタップします。

Step 4

試算結果が表示されます



年金受給見込み額がグラフで表示されます。
また、スライドバーを左右に動かすと、今後の年収等を変更して変化を見ることができます。

公的年金シミュレーターで障害年金を試算してみましょう

https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

Step 1

公的年金シミュレーターにアクセス



「障害年金」を選択します。
生年月日を入力して、
「次に進む」をタップします。

Step 2

「障害年金試算にあたってのご確認」を確認



（入力例）
・「障害の有無」で「障害がない」を選択。
・現在の加入制度の選択画面で、「厚生年金」を選択。
確認事項をチェックし、「詳細条件入力へ進む」をタップします。

Step 3

働き方を入力
「この条件で試算」をタップ



（入力例）
・会社員・公務員の期間を20～60歳と入力。
平均年収は任意の数字を入力。
下にスクロールし、「この条件で試算」をタップします。

Step 4

試算結果が表示されます



障害等級別の年金額（障害基礎年金（及び障害厚生年金））が示されます。

公的年金シミュレーターでiDeCoを試算してみましょう

https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

Step 1

iDeCo試算



生年月日を入力し、
iDeCo試算をタップします。

Step 2

「iDeCo試算にあたってのご確認」を確認



『iDeCo試算にあたってのご確認』が表示されますので内容をご確認の上、『了承の上、詳細条件入力へ進む』タップします。

Step 3

働き方を選択



職業選択欄で職業を選択し、入力した情報を元に、iDeCoの毎月の掛金額の入力可能な範囲が表示されますので、表示された範囲内で掛金額を設定します。
（初期設定は5000円。）

Step 4

掛金と利回りを入力



現年齢以降のiDeCoの掛金拠出予定期間を設定します。
想定運用利回り（年率）を０%、１%、３%、５%、その他、から選択します。

公的年金シミュレーターでiDeCoを試算してみましょう

https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

Step 5

受け取り方を選択



受け取り方について、受け取り開始年齢を入力し、「有期年金」か「一時金」のどちらかを選択します。選択したら、「この条件で試算」をタップします。

Step 6

積み立て・運用画面



積立見込額が表示されます。グラフは、現在の条件にもとづく“目安”です。
下にあるスライダーで、積み立て終了年齢、受け取り開始年齢、掛金額、利回りを変更できます。

Step 7

受け取り画面（受給見込額）



受け取りタブをタップすると、受給見込額のグラフが表示されます。棒グラフは１年間受け取れる金額を示してます。点線は設定した利回りよりも高いケース、実線は設定した利回りよりも低いケースを示しています。

Step 8

受け取り画面（試算の減り方）



「試算の減り方」をタップすると資産の減り方に着目したシミュレーションが表示されます。取り崩しによる資産が０になる年齢と資産の変化を調べることができます。

市区町村向け公的年金シミュレーターの周知・広報協力依頼チラシ

「公的年金シミュレーター」の新機能はご存じですか

周知・広報にご協力をお願いします

「公的年金シミュレーター」は、スマートフォンやパソコンで自分の将来の年金額を簡単に試算できるツールです。本年度より、老齢年金に加えて、障害年金と iDeCoも試算できるようになりました。新機能を搭載した、シミュレーターの利用促進のため周知・広報をお願いします。

公的年金シミュレーターの特徴

- ID・パスワードは不要で、すぐに試算を始めることができます。
- 「ねんきん定期便」の二次元コードを利用すれば、よりスムーズに入力が可能です。
- スライドバーを動かすと年金額の変化が一目で分かります。
- 個人情報は記録、保存されません。

老齢年金



New! 障害年金



New! iDeCo



貴市区町村ウェブサイトに下記リンクを掲載する等、周知・広報のご協力をお願いします。

公的年金シミュレーター

公的年金シミュレーター
https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/

公的年金シミュレーター使い方ガイド
https://www.mhlw.go.jp/kouteki_nenkin_simulator_guide/

※令和8年4月から障害年金、iDeCo試算機能を追加しました。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

左記チラシは厚生労働省HPにも掲載しておりますので、市区町村の皆様への周知・広報にご活用いただけますと幸いです。
https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki_nenkin_simulator.html

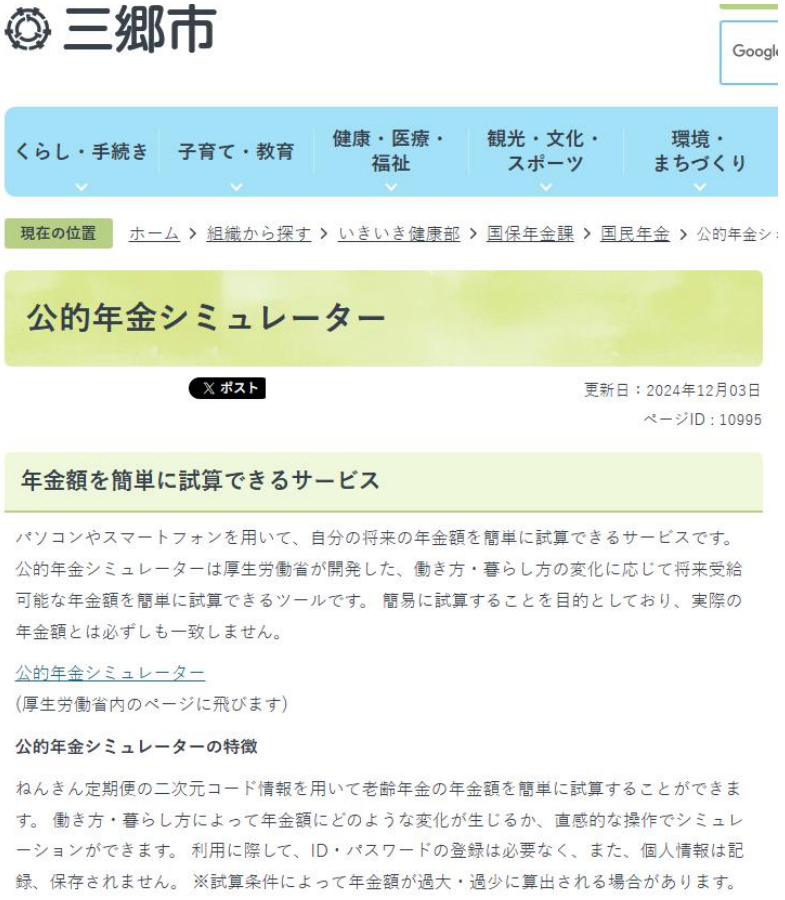
公的年金シミュレーターの周知・広報（市区町村ホームページの掲載例）

・与那原町（沖縄県）ホームページ
　トップページ下部にアイコンを掲載



URL:https://www.town.yonabaru.okinawa.jp/

・三郷市（埼玉県）のホームページ
　国民年金のウェブページ下層にて紹介



URL：
https://www.city.misato.lg.jp/soshiki/ikiikikenko/kokuhonenkin/1/10995.html