

日 退 教

事務局だより

25-4

2026年1月30日

日本退職教職員協議会

発行責任者 藤本泰成

後日印刷して送ります。

2026年度の年金額は前年度から国民年金（基礎年金）が1.9%の引上げ 厚生年金（報酬比例部分）が2.0%の引上げです

2026年度の年金額の例 <物価高騰により実質目減り>

	2025年度 (月額)	2026年度 (月額)
国民年金 ¹ (老齢基礎年金(満額)：1人分)	69,308円	70,608円 (+1,300円)
厚生年金 ² (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	232,784円	237,279円 (+4,495円)

1 1956年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金（満額1人分）は、月額70,408円（対前年度比+1,300円）です。

2 男性の平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）45.5万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

【多様なライフコースに応じた年金額（概算）】

2024年の財政検証において、個人単位での公的年金加入履歴から、各世代の65歳 時点における老齢年金の平均額や分布の将来見通し（年金額の分布推計）を作成しました。当該推計を基にした2024年度に65歳になる者の加入期間や収入を基礎に、経歴類型・男女別の2025年度の年金額を概算すると以下の通りとなります。

経歴類型・男女の別	2025年度 (月額)	2026年度 (月額)	備考
厚生年金期間中心 (20年以上)の男性	173,457円	176,793円 (+3,336円)	平均厚生年金期間:39.8年 平均収入:50.9万円 賞与含む月額換算。以下同じ。 基礎年金:69,951円 厚生年金:106,842円
国民年金 (第1号被保険者)期間中心 (20年以上)の男性	62,344円	63,513円 (+1,169円)	平均厚生年金期間:7.6年 平均収入:36.4万円 基礎年金:48,896円 厚生年金:14,617円
厚生年金期間中心 (20年以上)の女性	132,117円	134,640円 (+2,523円)	平均厚生年金期間:33.4年 平均収入:35.6万円 基礎年金:71,881円 厚生年金:62,759円
国民年金 (第1号被保険者)期間中心 (20年以上)の女性	60,636円	61,771円 (+1,135円)	平均厚生年金期間:6.5年 平均収入:25.1万円 基礎年金:53,119円 厚生年金:8,652円
国民年金 (第3号被保険者期間)中心 (20年以上)の女性	60,636円	78,249円 (+1,439円)	平均厚生年金期間:6.7年 平均収入:26.3万円 基礎年金:69,016円 厚生年金:9,234円
(注1) 備考の「基礎年金」には、基礎年金額（国民年金記録の免除等を反映させたもの）の他、基礎年金に相当すると考えられる加算額（）を含めている。（）振替加算、経過的加算、付加年金。			
(注2) 備考の「平均収入」は厚生年金加入期間中の平均収入であり、当該期間における平均標準報酬及び標準賞与を基に算出。			
(注3) 令和8年度の年金額は、令和6（2024）年財政検証・年金額分布推計を基に計算した令和6年度の年金額に、金額が改定されない付加年金を除き、令和8年度までの改定率の累積を乗じた額を合算して算出。付加年金額は 24円、 371円、 34円、 241円、 77円。			
(注4) 端数処理のため年金額は内訳（基礎年金、厚生年金）の合計額と一致しない。			

【年金額の改定ルール】

年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっています。物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の方々の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率を用いて改定することが法律で定められています。

このため、2026年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（2.1%）を用いて改定します。また、2026年度のマクロ経済スライドによる調整（国民年金（基礎年金）が0.2%、厚生年金（報酬比例部分）が0.1%）が行われます。よって、2026年度の年金額の改定率は、国民年金（基礎年金）が1.9%、厚生年金（報酬比例部分）が2.0%となります。

【厚生年金（報酬比例部分）の改定について】

2025年の年金制度改革により、次期財政検証翌年度（2030年度を予定）まで厚生年金（報酬比例部分）のマクロ経済スライド調整を継続することとしています。この措置により、厚生年金受給者に不利にならないよう、この間の厚生年金の調整率を1/3に緩やかにすることとしています。

参考：2026年度の参考指標

- ・ 物価変動率 : 3.2%
- ・ 名目手取り賃金変動率 : 3.2%
- ・ マクロ経済スライドによるスライド調整率 : 0.2%

1 「名目手取り賃金変動率」とは、2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率に前年の物価変動率と3年度前の可処分所得割合変化率（0.0%）を乗じたものです。

名目手取り賃金変動率（2.1%）

$$= \text{実質賃金変動率} (1.1\%) + \text{物価変動率} (3.2\%) + \text{可処分所得割合変化率} (0.0\%)$$

(2022～2024年度の平均) (2025年の値) (2023年度の値)

2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者数の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率を設定し、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するもので、この仕組みは、2004年の年金制度改革により導入されました。マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

マクロ経済スライドは、2015年度、2019年度、2020年度、2023年度、2024年度、2025年度、2026年度の計7回発動しています。

マクロ経済スライドによるスライド調整率（0.2%）

$$= \text{公的年金被保険者総数の変動率} (0.1\%) + \text{平均余命の伸び率} (0.3\%)$$

(2022～2024年度の平均) (定率)

2025年の年金制度改革により、厚生年金（報酬比例部分）の調整率は、0.1%となります。

【国民年金保険料について】

国民年金の保険料は、2004 年の年金制度改定により、毎年段階的に引き上げられてきましたが、2017 年度に上限（2004 年度水準で16,900 円）に達し、引き上げが完了しました。その上で、2019年4月から、次世代育成支援のため、国民年金第 1 号被保険者（自営業の方など）に対して、産前産後期間の保険料免除制度が施行されたことに伴い、2019年度分より、2004年度水準で、保険料が月額100 円引き上がり17,000 円となりました。

実際の保険料額は、2004年度水準を維持するため、国民年金法第87 条第 3 項の規定により、名目賃金の変動に応じて毎年度改定され、2027年度の保険料額は以下の通りとなります。

	2026 年度	2027 年度
法律に規定された保険料額 (2004 年度水準)	17,000 円	17,000 円
実際の保険料額 (前年度の保険料額との比較)	17,920 円 (+ 410 円) 2025 年度は 17,510 円	18,290 円 (+ 370 円)

【在職老齢年金について】

在職老齢年金は、賃金（賞与込み月収）と年金の合計額が、支給停止調整額を上回る場合には、賃金の増加 2 に対し年金額を 1 支給停止する仕組みです。

支給停止調整額は、厚生年金保険法第46条第3項の規定により、名目賃金の変動に応じて改定され、2026年度の支給停止調整額は以下の通りとなります。

	2025 年度	2026 年度
支給停止調整額	51 万円 2024 年度は 50 万円	65 万円

(参考) 物価変動に応じた改定ルールが法律に規定されている次の手当などは、2025年の物価変動率(3.2%)に基づき、3.2%の引上げとなります。

			2025年度 (月額)	2026年度 (月額)
障害者などに対する 給付 1	特別障害給付金	(1級) 56,850円	(1級) 58,650円 (+1,800円)	
		(2級) 45,480円	(2級) 46,920円 (+1,440円)	
	特別児童扶養手 当	(1級) 56,800円 (2級) 37,830円	(1級) 58,450円 (+1,650円) (2級) 38,930円 (+1,100円)	
	特別障害者手当	(注1) 29,590円	30,450円 (+860円)	
	障害児福祉手当	16,100円	16,560円 (+460円)	
	原子爆弾被爆者に に対する給付 2	健康管理手当	37,900円	39,130円 (+1,230円)
年金生活者支援給付 金法に基づく給付	老齢年金生活者 支援給付金	5,450円	5,620円 (+170円)	
	障害年金生活者 支援給付金	(1級) 6,813円 (2級) 5,450円	(1級) 7,025円 (+212円) (2級) 5,620円 (+170円)	
		遺族年金生活者 支援給付金	5,450円	5,620円 (+140円)
	母子家庭・父子家庭 などに対する給付 (所管:子ども家庭 庁)	児童扶養手当 (いずれも全部支 給の場合)	(第1子) 46,690円 (第2子以降) 11,030円	(第1子) 48,050円 (+1,360円) (第2子以降) 11,350円 (+320円)

1 この他、経過的福祉手当がある。

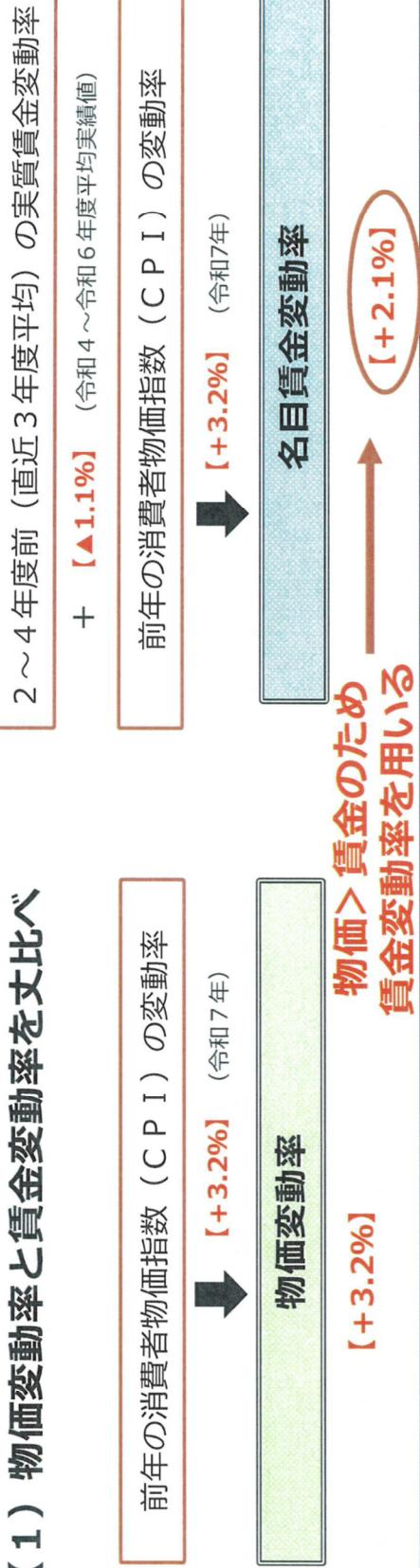
2 この他、医療特別手当、保健手当などがある。

3 これは基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間などに応じて算出される。

令和8年度の年金額の改定について

- 年金額は、物価や賃金の変動に応じて毎年度改定を行う仕組みとなつており、物価変動率が名目賃金変動率を上回る場合は、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、名目賃金変動率を用いて改定する。
- この結果、**令和8年度の年金額は、前年度から基礎年金+1.9%、厚生年金の報酬比例部分+2.0%のプラス改定となる。**

(1) 物価変動率と賃金変動率を比べ



(2) マクロ経済スライドによる調整 [▲0.2%]

[▲0.2%] …令和8年度のマクロ経済スライド調整率 (▲0.2%)
=被保険者数の変化率 (+0.1%) + 平均余命の伸び率を勘案した一定率 (▲0.3%)
※ 厚生年金の調整率は、次期財政検証翌年度 (令和12年度を予定) まで1/3に緩やかに
することから、厚生年金の調整率は **[▲0.1%]** となる。

年金額改定率： 基礎年金 [+1.9%]、厚生年金の報酬比例部分 [+2.0%]

年金額の改定(スライド)のルール

2026年度は に該当

