



働き方・暮らし方の変化に応じて
将来受け取る年金額を試算できる！

公的年金 シミュレーター 使い方ガイド

年金に関するこんな皆さまのお声にお答えします！



30代・女性

働き方を変えると、
受け取る年金額がど
れくらい増加する？



40代・男性

将来の年金額が簡単
な操作でパッと知り
たい。



50代・男性

ID・パスワードを
入力せず年金額を
試算したい。



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
- ✓ グラフを表示しながら試算できる
- ✓ 安心・安全に利用可能



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HP



https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki_nenkin_simulator.html

ポイント

1

「ねんきん定期便」を使用してらくらく試算

STEP 1 「ねんきん定期便」の二次元コードをスマートフォンから読み込む



検索サイトなどからのアクセスも可能！

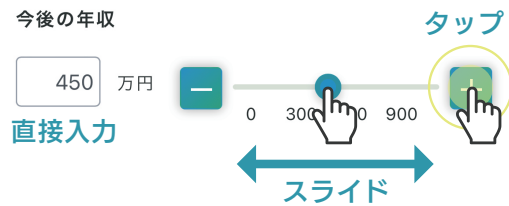
STEP 2 生年月日を入力し、「試算する」をタップ



STEP 3 将来の年金受給見込み額がパッと表示されます！



カンタンに条件変更が可能！



スライドバーの移動や＋ボタンのタップ、数字の直接入力で、「今後の年収」、「就労完了年齢」、「受給開始年齢」が簡単に変更できます。

※最後に入力された年金の加入状況により、操作できるスライドバーが異なります。



二次元コードを用いずに試算する場合には、公的年金シミュレーター使い方ガイド動画をご覧ください。

働き方・暮らし方に応じたシミュレーションが可能！



これまでやこれからの「働き方・暮らし方」を入力して、様々なシミュレーションができます。

例えばこんなシミュレーションも可能です！

働き方・暮らし方の入力

働き方・暮らし方①

働き方・暮らし方 ②

自営業・フリーランス (国民年金第1号)
 会社員・公務員 (厚生年金)

パート・アルバイト (国民年金第1号)
 パート・アルバイト (厚生年金)

配偶者の扶養 (国民年金第3号)
 学生・働いていない (国民年金第1号)

期間 ③

45 歳～ 59 歳まで



現在、35 歳で、配偶者の扶養の範囲内で働いていますが、今後、扶養を外れて働くと年金はどう変わりますか？



60 歳から 65 歳まで会社員として働いた後、67 歳までパートとして働いたら、年金はどれくらい増えますか？

その他の機能

年金受給開始時点の税・社会保険料額の試算 (令和4年度の東京都新宿区の参考例)

所得税	0 万円/年
介護保険料	8 万円/年
国民健康保険料 (税)	4 万円/年
個人住民税	1 万円/年

合計 13 万円/年
 税・社会保険料額の試算は、年金収入のみに基づいて算定した「概算」であり、実際とは異なります。税・社会保険料等は市区町村で異なるため、加入先の市区町村へお問い合わせください。

試算結果の出力

CSV形式の出力になります。
 出力されたCSVは利用者ご自身の責任でご活用ください。

📄 試算結果を出力

年金受給開始時点の税・社会保険料額の試算 ()



「税・社会保険料額の試算」をタップすると、年金受給開始時点での税や保険料の大きなイメージが表示されます。

試算結果を出力



年金見込み額の試算結果データは、CSV形式のファイルで、ご自身のPCやスマートフォンに保存できます。

税などの概算は参考例であり、個々人の収入の状況や世帯構成、お住まいの自治体によって異なります。

よくあるご質問



Q.1 「公的年金シミュレーター」とはどのようなツールですか。パソコンでも、スマートフォンでも使えるのですか。

A.1

働き方・暮らし方の変化に応じて将来受給可能な年金額を簡単に試算できるツールです。パソコンでも、スマートフォンでもご利用できます。



Q.2 利用の登録や、ID・パスワードの設定は必要ですか？個人情報などのデータ管理が心配です。

A.2

利用登録や、ID・パスワードの設定は不要です。また、入力されたデータや試算結果は収集しておらず、一度シミュレーターを離れるとデータは消去されます。



Q.3 実際に受け取れる年金額が表示されるのですか。年金記録の確認や、より正確な年金見込額の確認をする場合は、どうすればいいですか。

A.3

このシミュレーターは将来受け取る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。年金記録の確認や、より正確な年金見込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」の活用をご検討下さい。



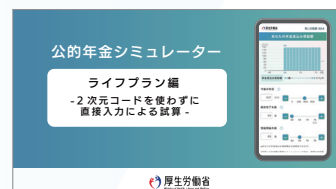
公的年金シミュレーター使い方ガイド動画

基本操作編



基本的な操作方法を詳しくご説明します。

ライフプラン編



働き方・暮らし方の入力方法を詳しくご説明します。