

退職金・企業年金の受け取り方セミナー

みずほ銀行

アセットマネジメント推進部

2026年2月16日

ともに挑む。ともに実る。

MIZUHO

The logo for Mizuho Bank, featuring the word "MIZUHO" in a bold, blue, sans-serif font. Below the text is a stylized red and blue wave graphic that curves under the letters.

© 株式会社みずほ銀行

本資料は金融ソリューションに関する情報提供を目的として作成されたものです。記載内容は、当行が信頼できると判断した各種データに基づき作成されておりますが、その正確性、確実性を保証するものではありません。

また、金融情勢の変化などにより、本資料に記載された内容は予告なしに変更されることもあります。法務・会計・税務上の取り扱いについては、それぞれ、弁護士、公認会計士、税理士等の専門家に別途ご相談ください。

確定拠出年金の運用商品についての記載がある場合、本資料は、金融商品取引法に基づく開示資料ではなく、確定拠出年金法第24条および関連政省令に規定されている「運用の方法に係る情報の提供」に基づき、加入者のみなさまに対して、当該商品の内容を説明するために作成されたものであり、勧誘を目的とするものではありません。

本資料に記載した実績データ等は、過去の一時点あるいは過去の一定期間におけるものであり、将来の運用成果を予想あるいは保証するものではありません。投資信託ならびに信託商品は株式・公社債などの値動きのある証券等（外貨建資産に投資する場合には為替変動リスクもあります）に投資しますので、その基準価額は変動します。従って、元金や一定の運用成果が保証されているものではありません。

会計数値シミュレーション結果の記載がある場合、本資料の数値は、限定的な前提をもとに作成された概算値であり、本資料以外の前提で計算した場合と結果が異なることをあらかじめご了承ください。具体的な会計処理につきましては、貴社の会計士とご相談ください。

本資料に関する権利は当行に帰属し、本資料の一部または全部の無断複写複製、貴社および貴社関連会社以外への開示を禁じます。

(2026年2月16日現在)

受け取り方の重要性とは？	P.5
手取り額を減らさない方法とは？	P.7
退職所得控除・公的年金等控除について	P.9
年金・退職金について	P.16
税メリットを有効活用する受け取り方のシミュレーション	P.21
65歳から公的年金を受け取る場合のシミュレーション	P.33
65歳まで働き続け、65歳でiDeCoを受け取る場合のシミュレーション	P.36
本日のまとめ	P.47

本題に入る前に…

年金や退職金の受け取り方について、 こんな不安・疑問はありませんか？

そもそも受け取り方って
どんな種類があるの？

年金や退職金にも税金は
かかるのかな？

どうやって
受け取るのが
一番お得なんだろう？



年金や退職金は老後の大切なお金です。
ライフプランや家計状況により受け取り方は様々ですので
ご自身に合った最適な受け取り方を見つけられるように
理解を深めていきましょう！

受け取り方の重要性とは？

なぜ受け取り方が重要なのでしょうか？

受け取り方によって手取り額が数十万円、場合によっては数百万円以上も変わることがあるからです

Aさん：全額「一括」

節税：△

退職所得控除を超える分が多すぎると
税負担は短期的に重くなる可能性あり※1

社会保険料の負担：◎

その後の所得が減り、負担は軽くなる可能性あり

お金を育てる力：△

自分で運用する必要あり

Bさん：「一括」と「分割」ミックス

節税：○

退職所得控除と公的年金等控除等をフル活用すると
税負担は軽くなる可能性あり

社会保険料の負担：△

継続的な年金収入により、負担は重くなる可能性あり

お金を育てる力：◎

分割が終身で確定利回りの場合は運用の効果が大きい可能性あり

受け取り方によって税・社会保険料の負担と資産の増え方が変わり、
結果として手取り額に大きな差が生まれます。
手取り額を減らさないための受け取り方を一緒に学んでいきましょう！

※1退職所得控除額を超えても退職所得控除の税メリットの効果が大きいこともあります。

手取り額を減らさない方法とは？

手取り額を減らさないためには 「控除」を有効活用することがポイントです

税金の仕組みを正しく理解し、税制メリットを有効に活用しましょう

税金の決まり方

ステップ1

収入から「控除」という”割引クーポン”を使う

ステップ2

残った金額（＝「課税所得」）に税率を掛ける

収入

控除

課税所得

(税金がかかる金額)

(例)年末調整、扶養控除等

残った金額に
税率をかける

退職者が使える「割引クーポン」は、

退職所得控除 と **公的年金等控除** の2つ！

受け取り方によって使える「割引クーポン」が異なります

控除をフル活用して、
いかに課税所得を
小さくするかがポイント！

「退職所得控除」 「公的年金等控除」 について

受け取り方によって使える控除が異なります

一時金

一括受け取り

一度に全額受け取る
税金の控除額が大きい



退職所得控除

年金

分割受け取り

5~20年・終身で選択が可能

※お勤め先の企業年金制度等によって
受け取り方の条件が異なります



公的年金等控除

一時金と年金の併用

一括受け取り

+

分割受け取り



両方使える！

退職所得控除

公的年金等控除

「退職所得控除」と「公的年金等控除」は具体的にどれくらいあるのでしょうか？

それぞれ控除される金額が異なります

退職所得控除

一括で受け取る時に使える

勤続年数	控除額
20年以下	40万円×勤続年数※ (勤続年数1年の場合は80万円)
20年超	800万円+70万円×(勤続年数※-20年)

※DC・iDeCoにおいては、掛金拠出期間となります。

公的年金等控除

分割で受け取る時に使える

年齢	控除額
65歳未満	年60万円以上～195.5万円以下
65歳以上	年110万円以上～195.5万円以下

※公的年金等収入金額によって控除額が異なります
(上記金額は公的年金等を除いた所得金額が1,000万円以下の場合)



勤続38年の方は
2,060万円が控除！

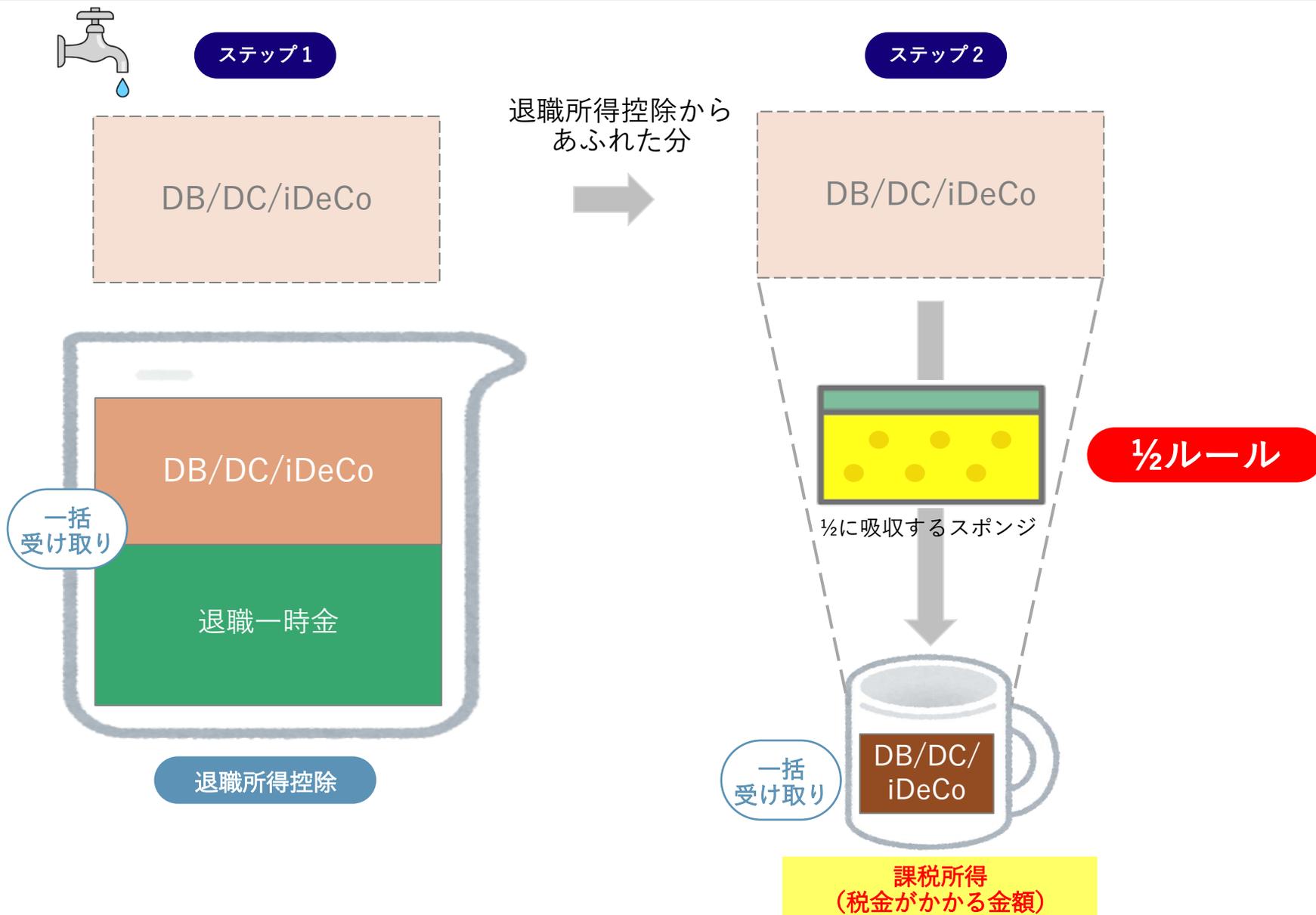
残った金額の
½は課税されない！

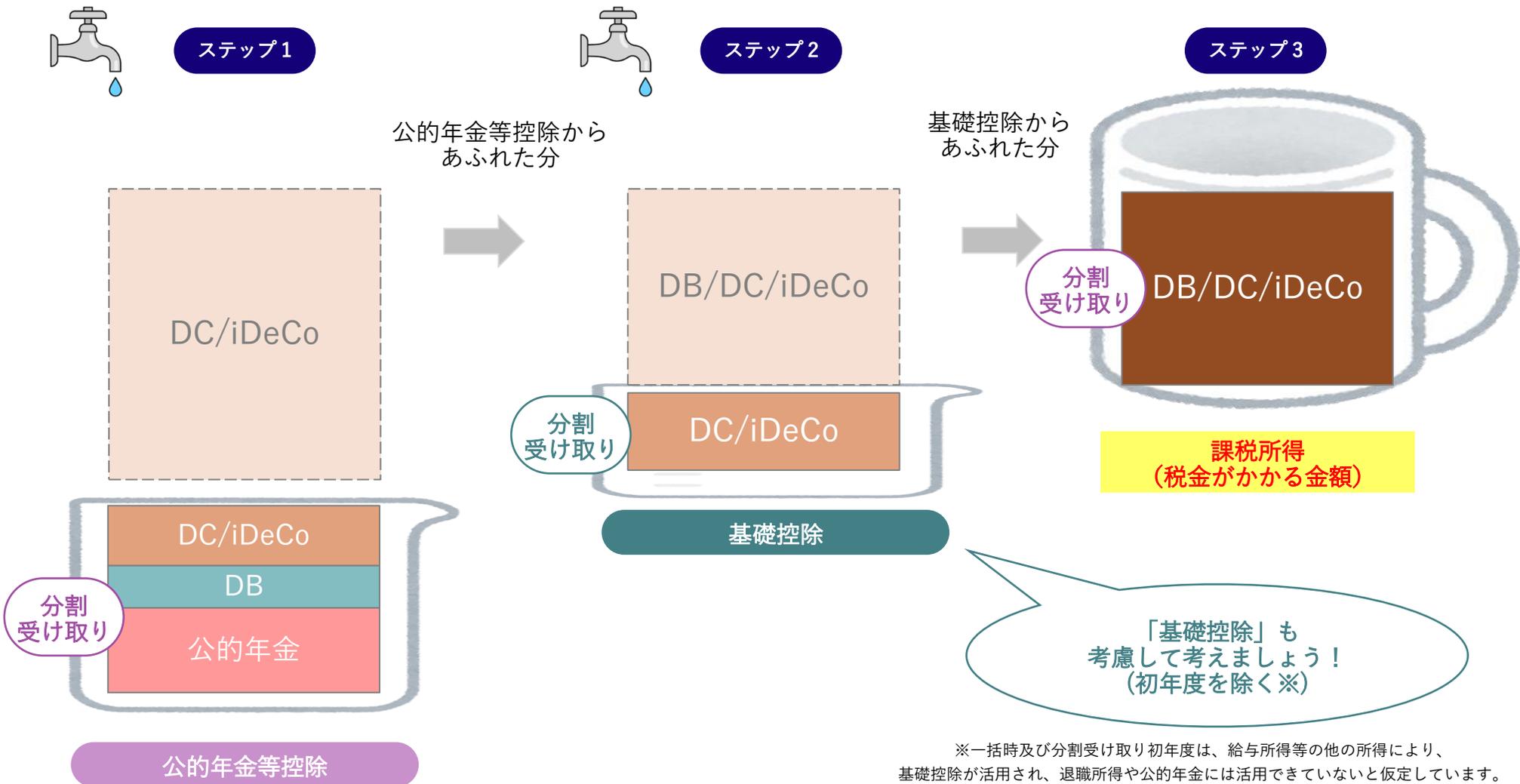
退職金を一括で受け取る場合
の特別ルール



残った金額は
そのまま課税される

メリットが大きい！
一括で受け取り、退職所得控除を
フル活用することがポイント！







ステップ1

一括受け取りした場合
退職所得控除を
超えるかどうか確認



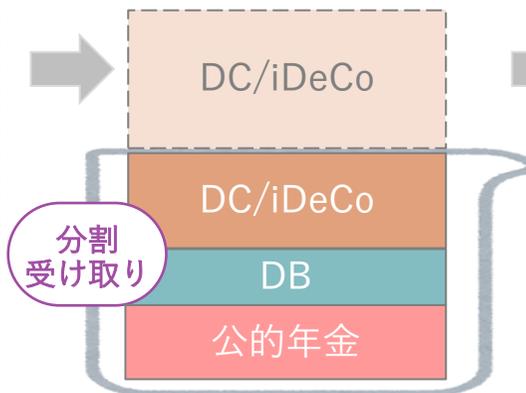
退職所得控除



ステップ2

公的年金等控除+基礎控除が
どれくらい余っているか確認
余っている場合は
公的年金等控除+基礎控除も活用

退職所得控除を
超えた場合

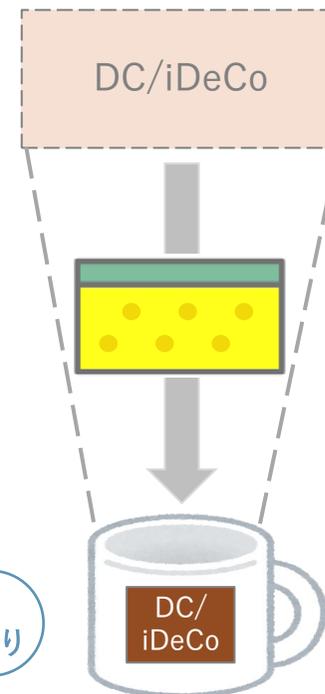


公的年金等控除

基礎控除

ステップ3

控除を超えた分は一括で受け取る



1/2
ルール

一括
受け取り

課税所得
(税金がかかる金額)

一括と分割をうまく組み合わせることで
控除を有効に活用することができます

退職所得控除

一括
受け取り

勤続年数	控除額
20年以下	40万円 × (勤続年数※) 年 = () 万円
20年超	800万円 + 70万円 × ((勤続年数※) 年 - 20年) = () 万円

公的年金等控除

分割
受け取り

※令和2年分以降

年齢	公的年金等の収入金額(A)	控除額
65歳未満	130万円未満	60万円
	410万円未満	A × 25% + 27.5万円
	770万円未満	A × 15% + 68.5万円
	1,000万円未満	A × 5% + 145.5万円
	1,000万円以上	195.5万円
65歳以上	330万円未満	110万円
	410万円未満	A × 25% + 27.5万円
	770万円未満	A × 15% + 68.5万円
	1,000万円未満	A × 5% + 145.5万円
	1,000万円以上	195.5万円

基礎控除

分割
受け取り

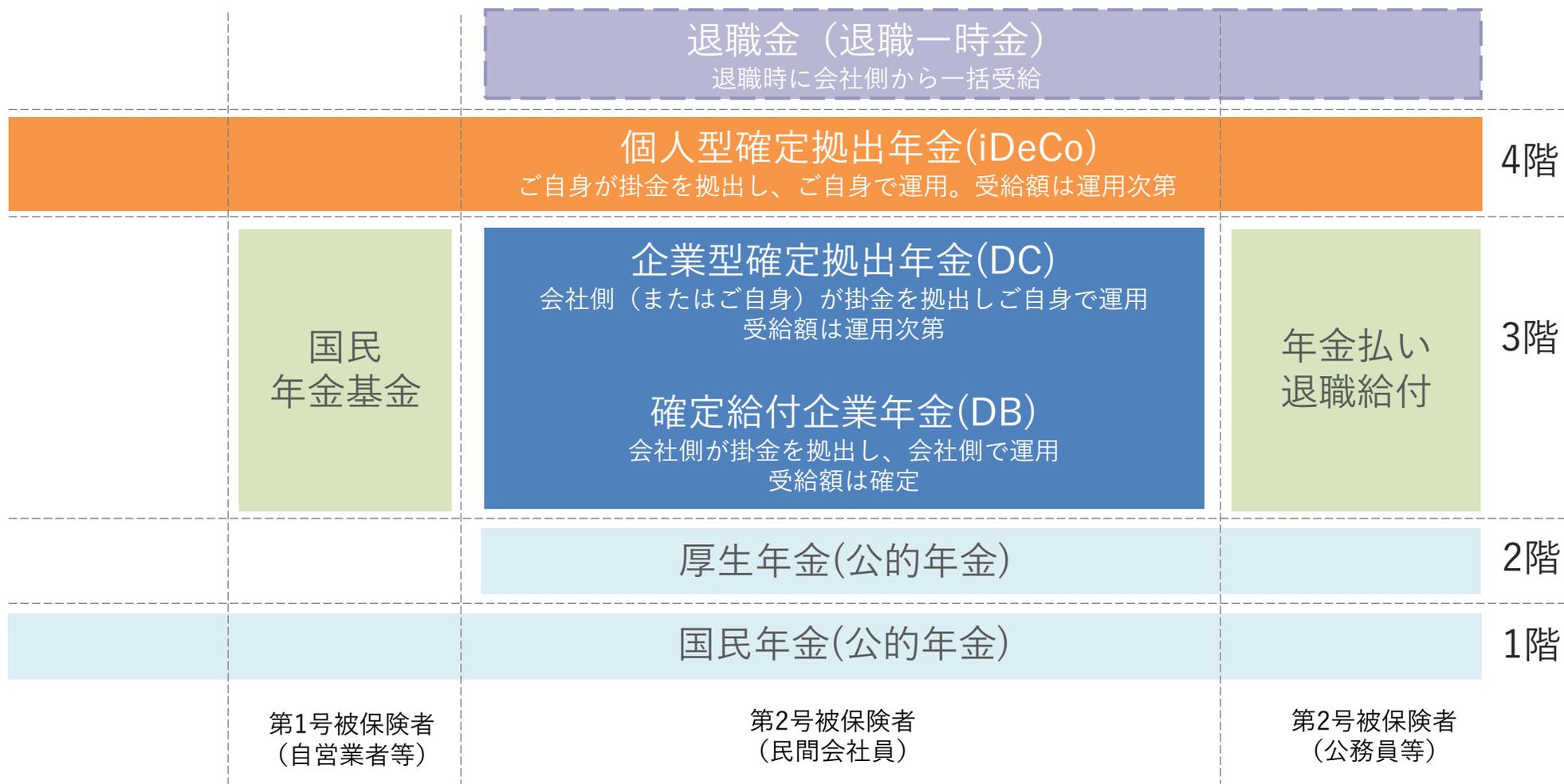
※令和7年分
令和8年分

合計所得金額	控除額
132万円以下	年95万円
132万円超336万円以下	年88万円
336万円超489万円以下	年68万円
489万円超655万円以下	年63万円
655万円超2,350万円以下	年58万円

※公的年金等控除と基礎控除は国税庁のHPに掲載されておりますので、最新版はそちらをご確認ください。
この他に、住民税の基礎控除もありますが、お住まいの自治体のHPでご確認ください。

※「公的年金等に係る雑所得」以外の所得金額が1,000万円以下の場合

年金・退職金について



年金・退職金により受け取り方が異なります

受け取り方を決まる前に、それぞれの受け取り方を理解してから組み合わせを考えましょう

年金・退職金	受け取り方		
公的年金	-	分割	-
退職金(退職一時金)	一括	-	-
確定給付企業年金(DB)	一括	分割	一括と分割の併用※1
企業型確定拠出年金(DC)	一括	分割※2	一括と分割の併用※1
iDeCo	一括	分割	一括と分割の併用※1

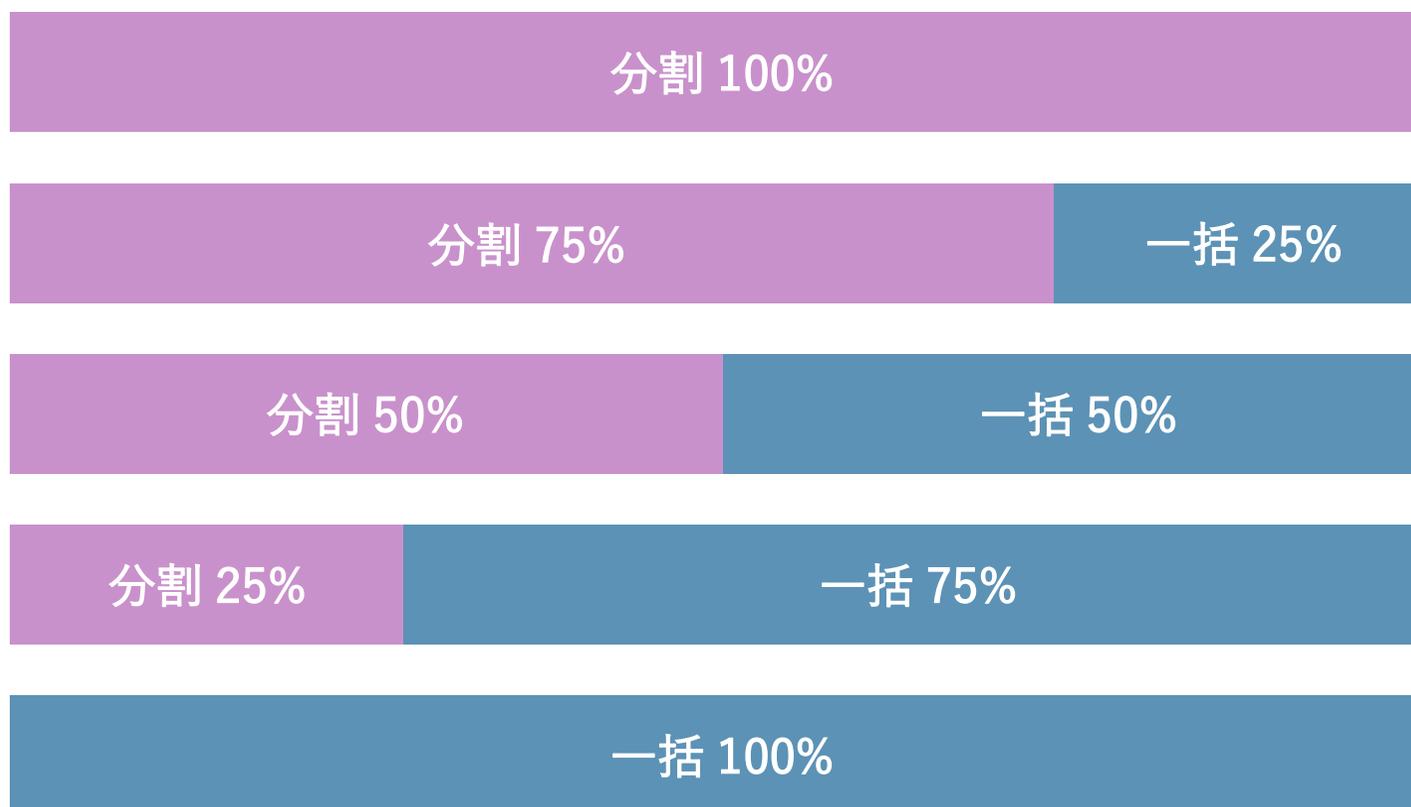
※1 お勤め先の規約や金融機関によって受け取り方の条件が異なりますので詳細はご自身でご確認ください

※2 DCにも運用商品に年金給付専用商品（主に保険商品）がある場合は利率が付与されますが今回は含まない前提になります

一括と分割を併用する場合は 選択割合が決められています

DB/DC/iDeCoは一括と分割を併用できる場合は、両者の選択割合を指定できます。
※選択割合および受取方法の選択肢は、各制度の規約や運営管理機関等の定めにより異なります。

< 選択割合の例 >



DBを分割で受け取る場合、金利※が付与されます

今回のケース

	一括	分割
メリット	「退職所得控除」という大きな税メリットを活用できる	決められた期間(5~20年や終身)、 金利※が付与される (平均で2%台前半)
デメリット	受け取った後は自分で運用する必要がある (定期預金金利 0.500%*) *みずほ銀行 大口定期預金金利 10年：0.500% 2025年11月17日時点 (定期預金利息への課税 約20%)	年間の収入が増えるので 税・社会保険料*の負担が増える可能性がある (65歳から公的年金を受け取るとさらに負担が増える可能性がある) *定年退職後は国民健康保険 or 任意継続健康保険に加入可能です。 保険料は市区町村のwebサイトやお住まいの役所窓口にてご確認ください。
まとめ	退職後、まとまった資金がすぐに必要な人向け (住宅ローン返済等)	安全・有利に運用しながら受け取りたい人向け

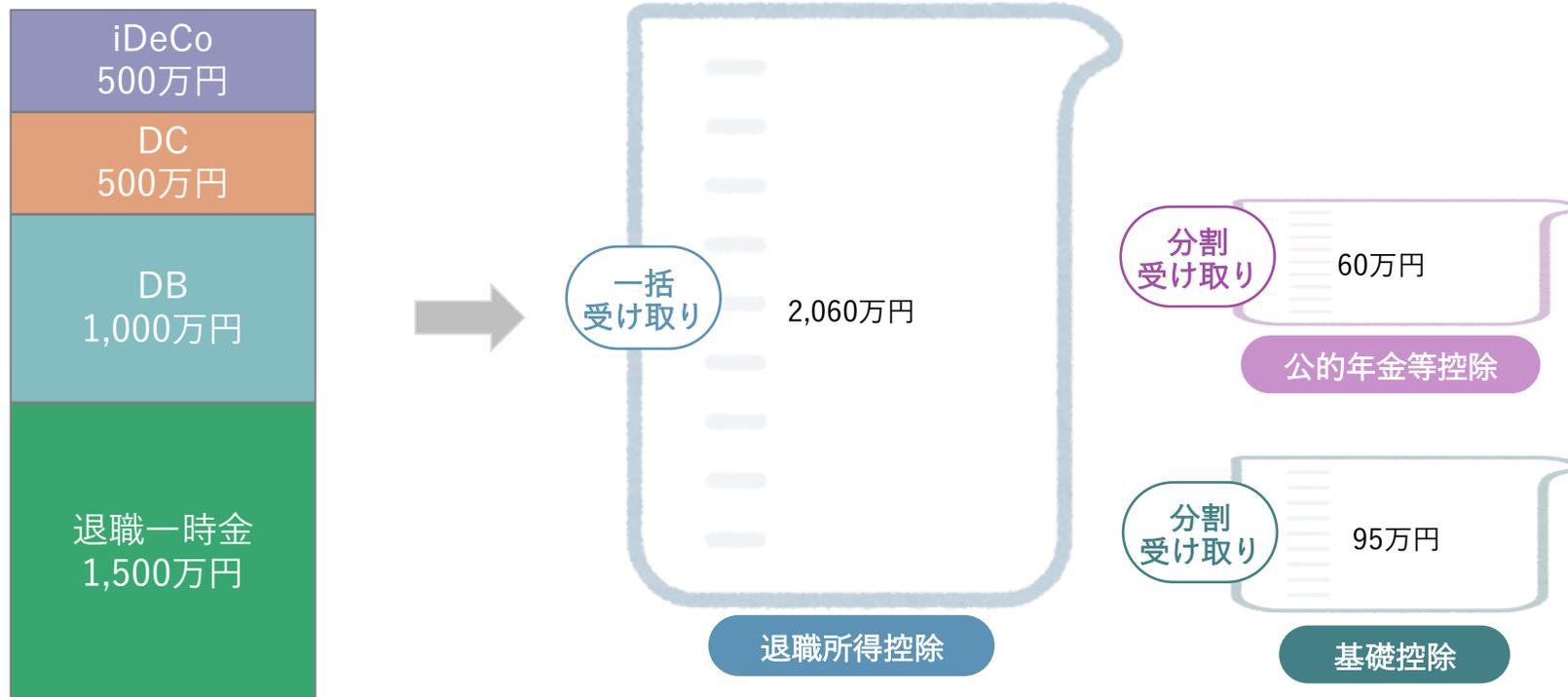
※ お勤め先の規約によって条件が異なりますので、詳細はご自身でご確認ください

退職後の生活をイメージして、
メリット・デメリットを考慮して判断してみましょう

税メリットを有効活用する受け取り方とは？
実際にシミュレーションしてみましよう！

	パターン	特徴
1つ目	60歳で定年退職し、 一括と分割を併用して 退職金や企業年金を受け取る	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 税メリットが大きい「退職所得控除」をフル活用
2つ目	65歳から公的年金を受け取る	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 65歳から増える公的年金等控除の枠を有効活用 ✓ 公的年金の収入額を把握し、控除の「残り枠」に収まるように退職金や企業年金を受け取るのがコツ
3つ目	65歳まで働き続け、 65歳からiDeCoを受け取る	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 65歳まで働くことで収入を確保し、iDeCoの掛金控除メリットを延長 ✓ 給与所得がある間の税負担を考慮しつつ、受け取りのタイミングを将来にずらすことで、ライフプランに合わせた柔軟な資産形成が可能

退職金・企業年金のラインナップ



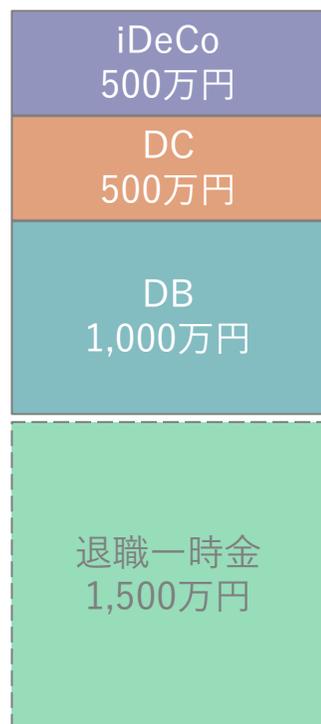
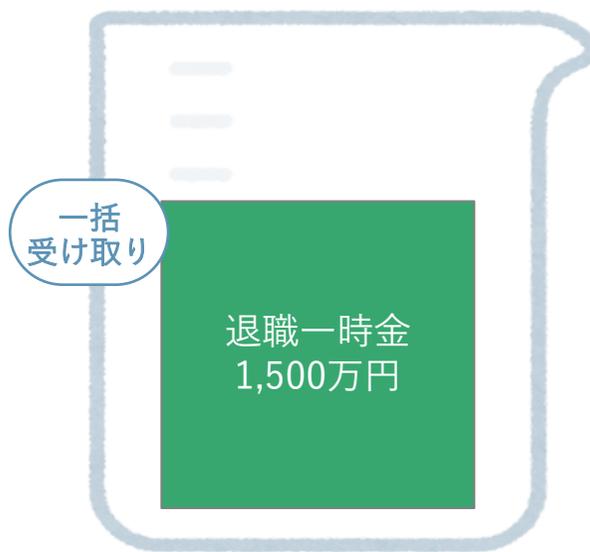
<本日の前提条件> 60歳で定年退職し、以降は収入ゼロ

退職金・企業年金	金額	控除額	金額
退職一時金	1,500万円	退職所得控除(38年勤務)	2,060万円
確定給付企業年金(DB) 2.0%の金利(10年受取)	1,000万円 年100万円	公的年金等控除(60~64歳)	年60万円
企業型確定拠出年金(DC)	500万円	基礎控除 (合計所得金額132万円以下)	年95万円
iDeCo (分割の場合は5年受取)	500万円		

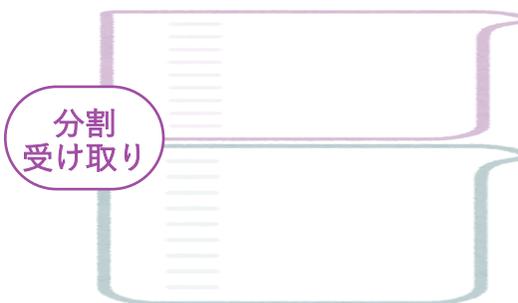
※配偶者控除、扶養控除等は家族構成や収入等によるため割愛します。
実際にはご自身の状況に当てはめて考えてみましょう

ステップ1

退職金・企業年金のラインナップ

退職一時金は一括受け取りのみ
なので一括で受け取る

退職所得控除

2,060万円
(残り560万円)

公的年金等控除

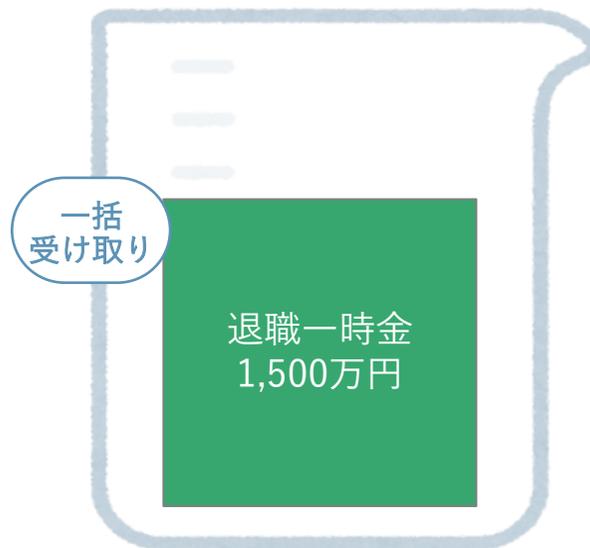
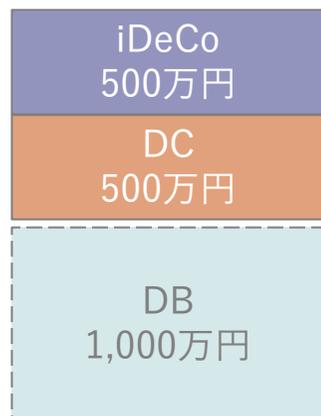
年60万円

基礎控除

年95万円

合わせて年155万円

退職金・企業年金のラインナップ



退職所得控除

2,060万円
(残り560万円)

ステップ2

DBは金利のメリットを活かして今回は分割で受け取る
(分割なので1年間分の受取額)



公的年金等控除

年60万円

基礎控除

年95万円

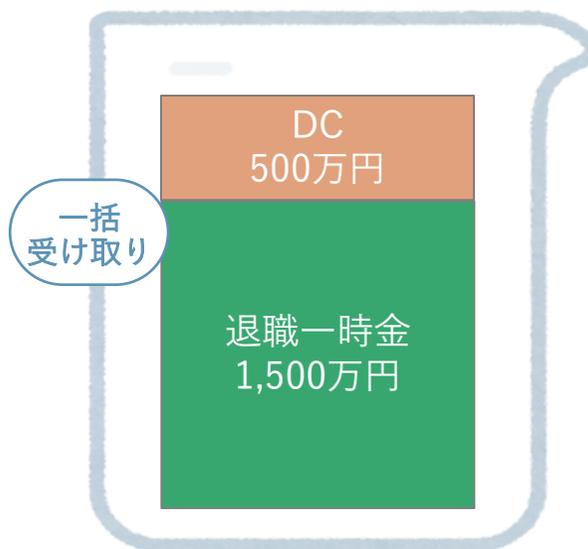
合わせて年155万円
(残り55万円)

退職金・企業年金のラインナップ



ステップ3

DCを一括で受け取る



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)

Q：なぜiDeCoよりDCを優先？

A：DCはiDeCoより各種手数料が高いことが多いからです。手数料が高いDCから先に受け取ることで、トータルのコストを節約できます。

Q：なぜ分割ではなく一括を優先？

A：分割にすると受け取るたびに手数料がかかりますが、一括なら1回で済むからです。退職所得控除が余っている場合は税金のメリットも活用できるので一括が有利です。

※DCやiDeCoの手数料はお勤めの企業や金融機関によって異なりますので、詳細な金額はご自身でご確認ください。

分割受け取り



公的年金等控除

年60万円

基礎控除

年95万円

合わせて年155万円
(残り55万円)

退職金・企業年金のラインナップ

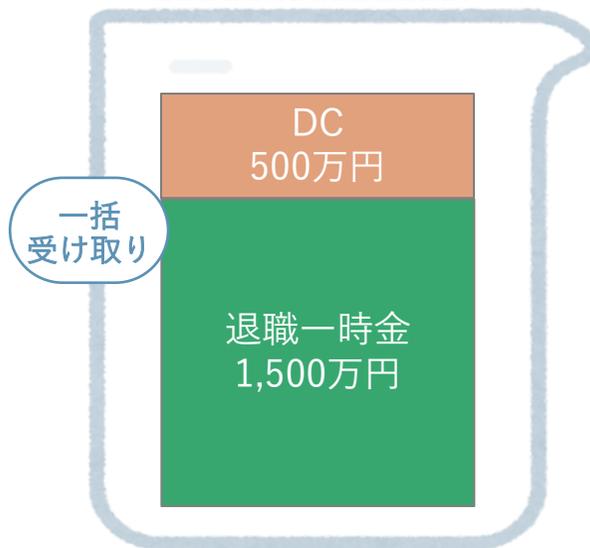
iDeCoをそのまま一括で受け取ると
退職所得控除を超えてしまう！
もったいない！

公的年金等控除+基礎控除を
活用するために、
一括・分割の併用を考えてみよう！

iDeCo
500万円



iDeCo
500万円



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)



公的年金等控除

年60万円

基礎控除

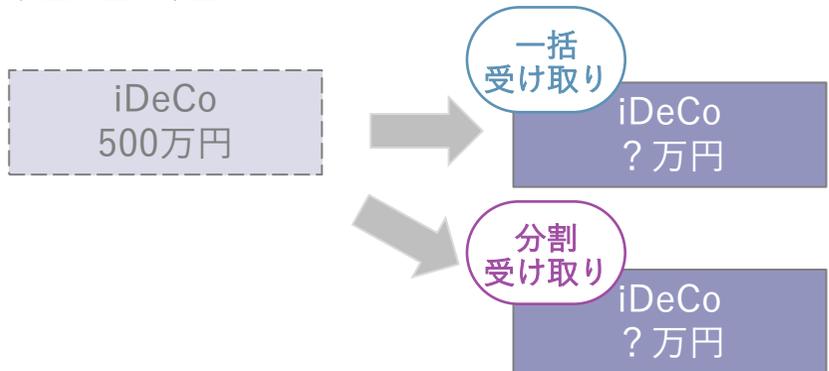
年95万円

合わせて年155万円
(残り55万円)

ステップ 4

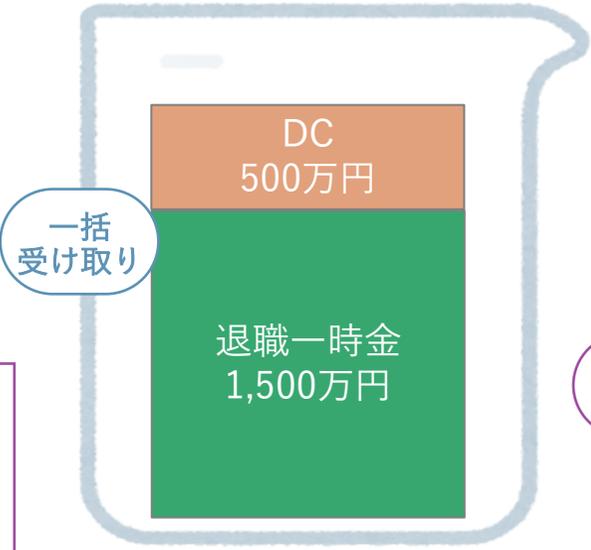
退職金・企業年金のラインナップ

iDeCoの受け取り方を決める



判断ポイント

公的年金等控除+基礎控除が
どれくらい余っているか？
→55万円余っている！
有効活用できるようにこの控除に
近い額は分割で受け取ろう！
※iDeCoは5年で受け取る想定のため
年間の受取額で考えます



<iDeCoの受け取り方>
みずほのiDeCoの場合、
10%刻みで割合を指定して受け取れます。
公的年金等控除+基礎控除の額に近い割合を分割で受け取ると
控除を有効に活用できます。

例

分割 50% 250万円 (5年受取 年50万円)	一括 50% 250万円
---------------------------------	-----------------

※退職一時金+DCで退職所得控除を超える場合は、
DCも同様に一括・分割併用パターンを考えます。
(DCの選択割合はお勤めの規約をご確認ください)

退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)

公的年金等控除

年60万円

基礎控除

年95万円

合わせて年155万円
(残り55万円)

*1 別途、金利2%分の上乗せあり

ステップ 4

退職金・企業年金のラインナップ

iDeCoの受け取り方を決める

iDeCo
500万円

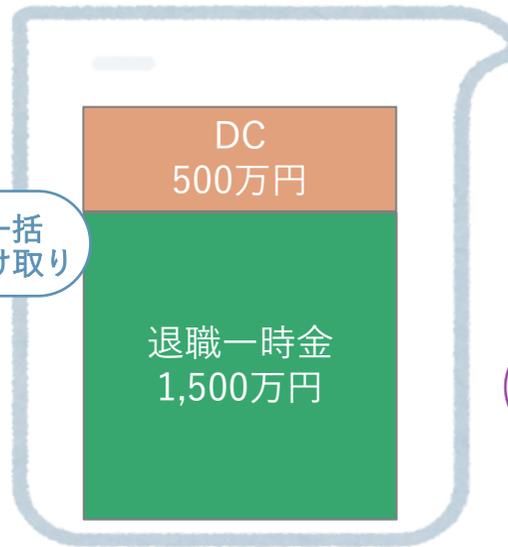
一括
受け取り

iDeCo
250万円

分割
受け取り

iDeCo
250万円
(5年受取 年50万円)

一括
受け取り



判断ポイント

公的年金等控除+基礎控除が
どれくらい余っているか？

→55万円余っている！
有効活用できるようにこの控除に
近い額は分割で受け取ろう！

※iDeCoは5年で受け取る想定のため
年間の受取額で考えます

分割
受け取り



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)

公的年金等控除

年60万円

基礎控除

年95万円

合わせて年155万円
(残り55万円)

<iDeCoの受け取り方>

みずほのiDeCoの場合、
10%刻みで割合を指定して受け取れます。

公的年金等控除+基礎控除の額に近い割合を分割で受け取ると
控除を有効に活用できます。

例

分割 50% 250万円 (5年受取 年50万円)	一括 50% 250万円
---------------------------------	-----------------

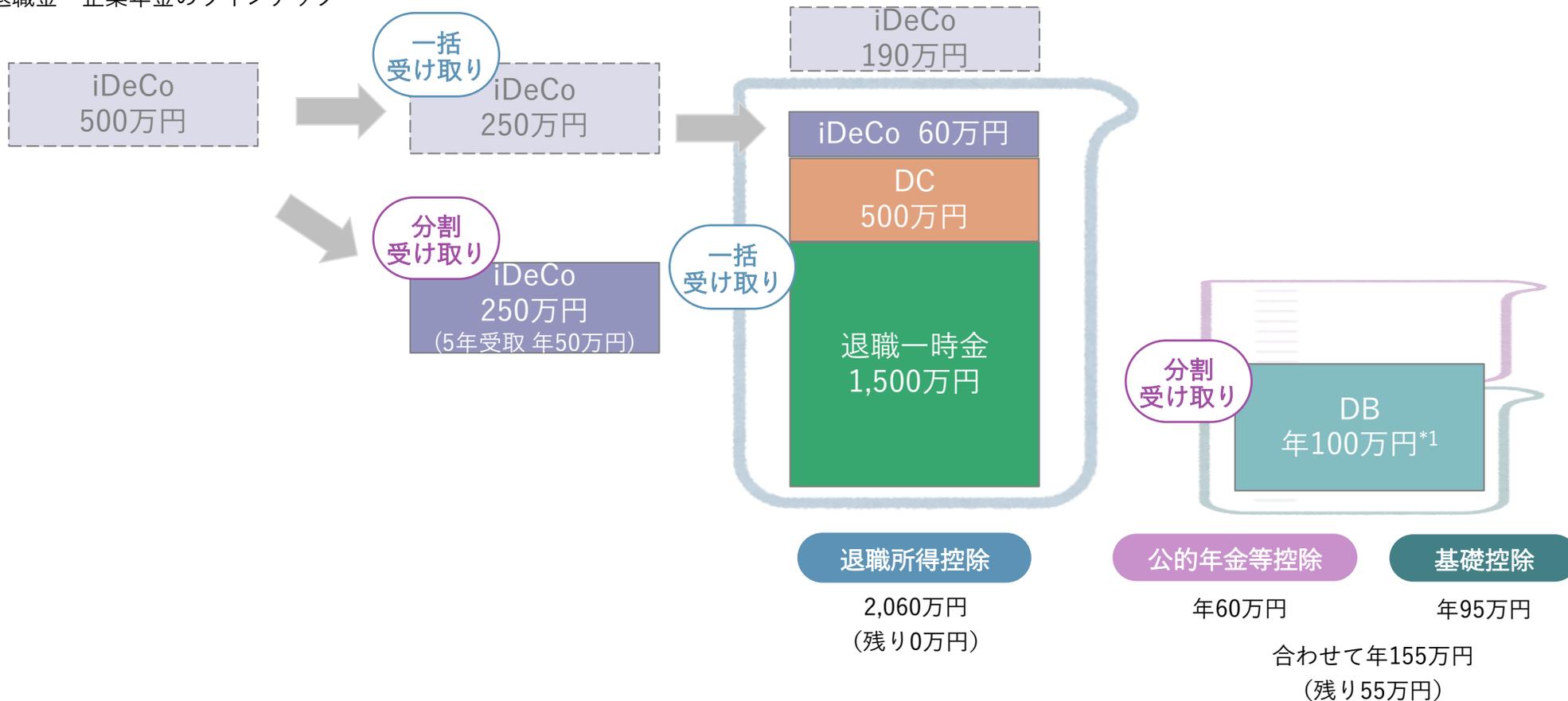
※退職一時金+DCで退職所得控除を超える場合は、
DCも同様に一括・分割併用パターンを考えます。
(DCの選択割合はお勤めの規約をご確認ください)

*1 別途、金利2%分の上乗せあり

ステップ5

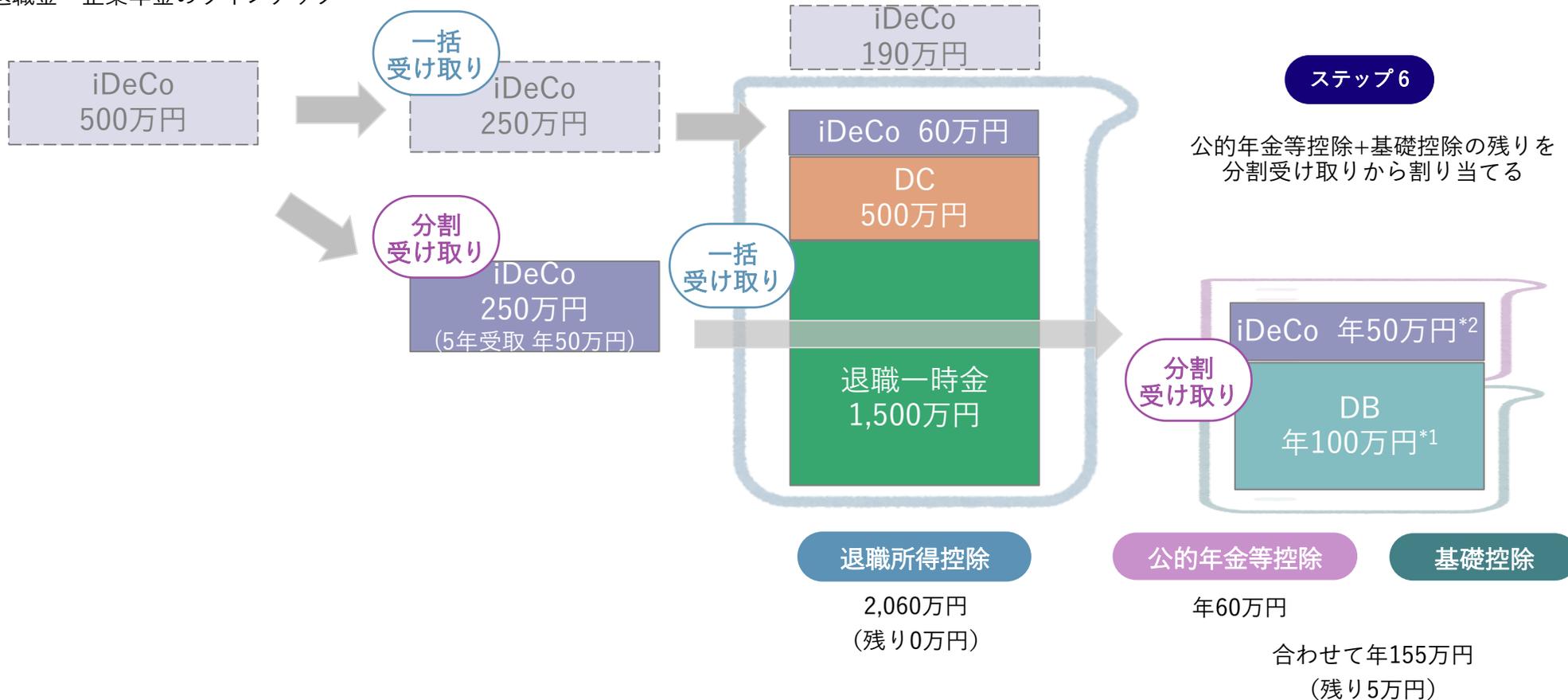
退職所得控除の残りを
一括受け取りから割り当てる

退職金・企業年金のラインナップ

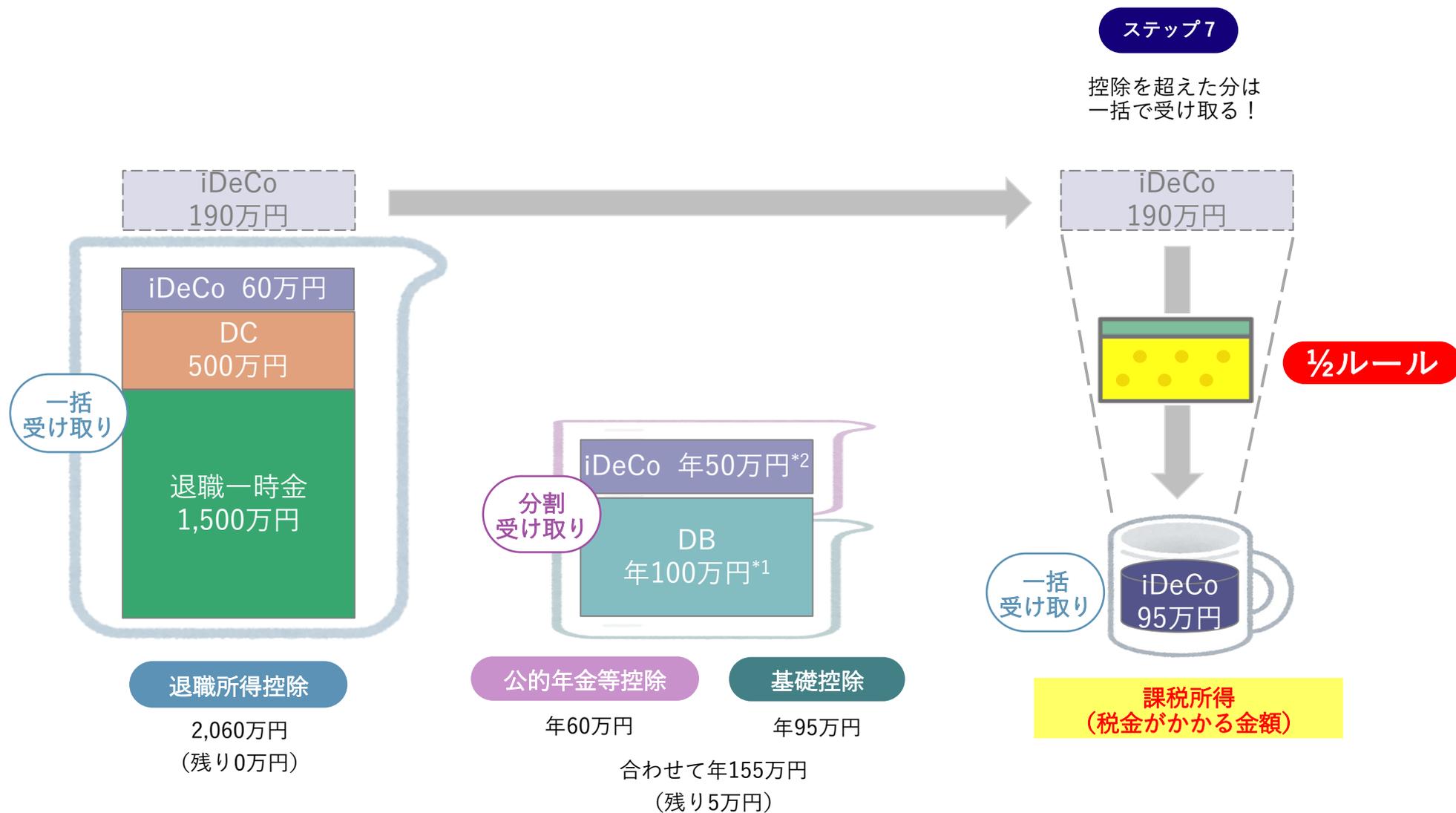


*1 別途、金利2%分の上乗せあり

退職金・企業年金のラインナップ

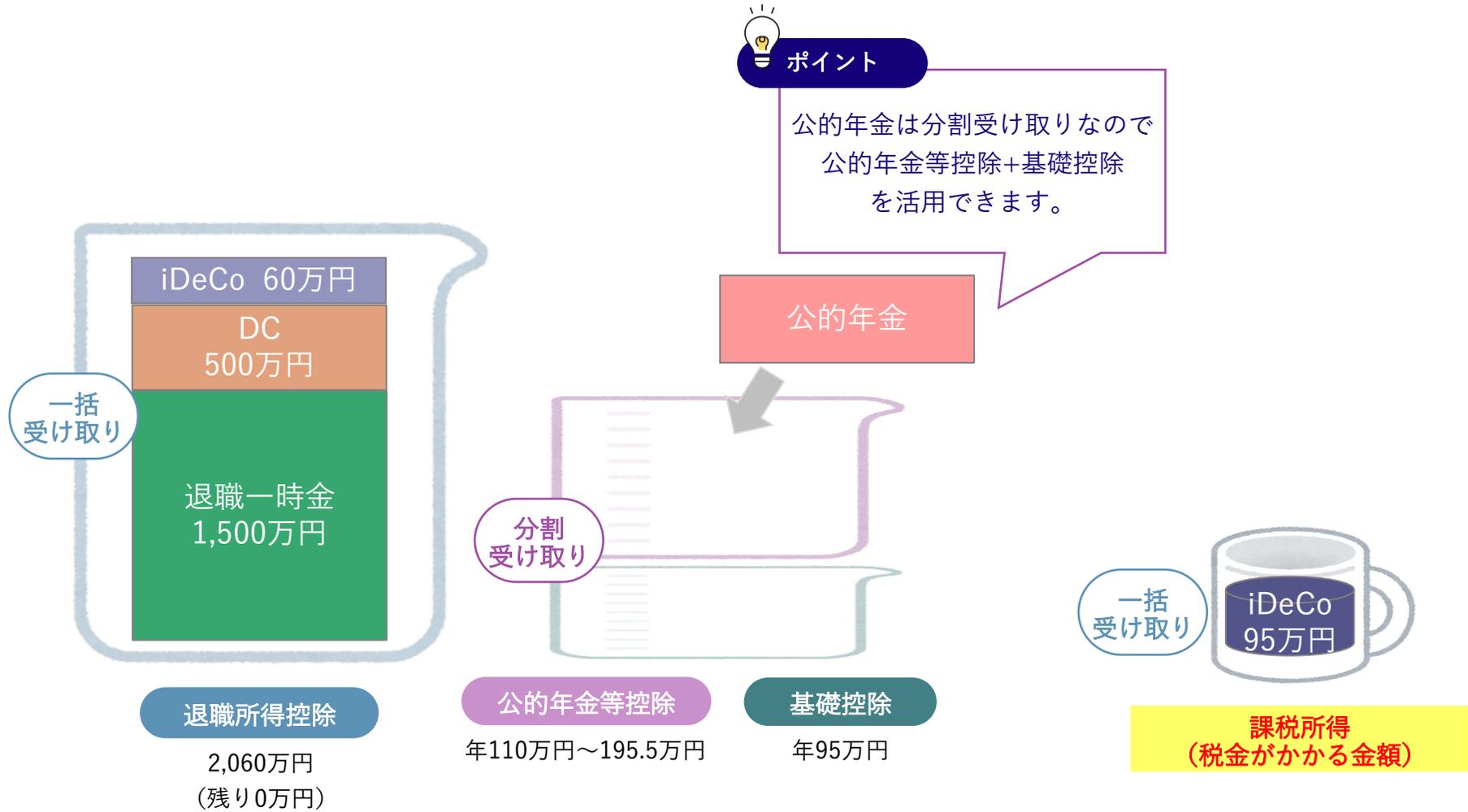


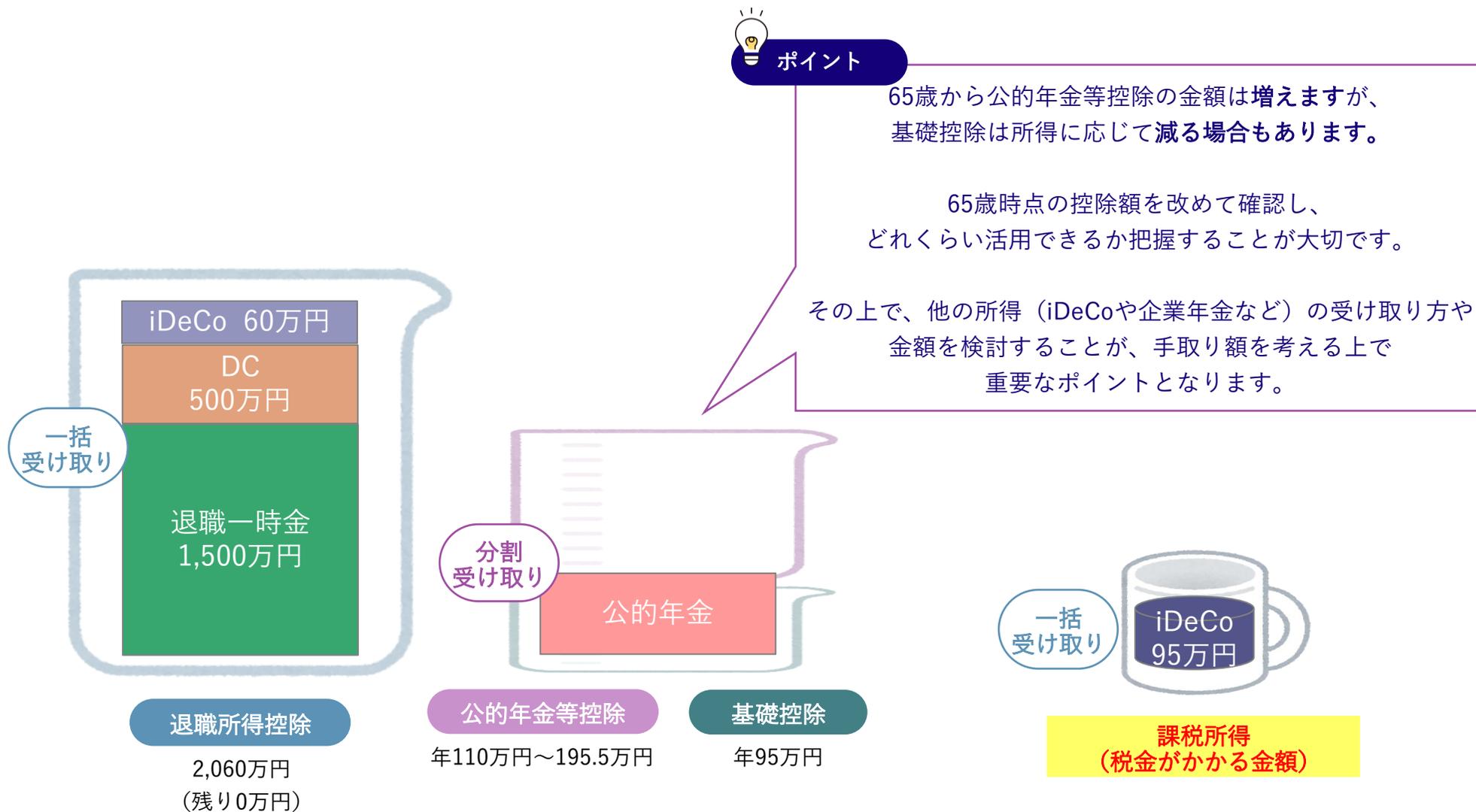
*1 別途、金利2%分の上乗せあり *2 別途、運用益分の上乗せあり



*1 別途、金利2%分の上乗せあり *2 別途、運用益分の上乗せあり

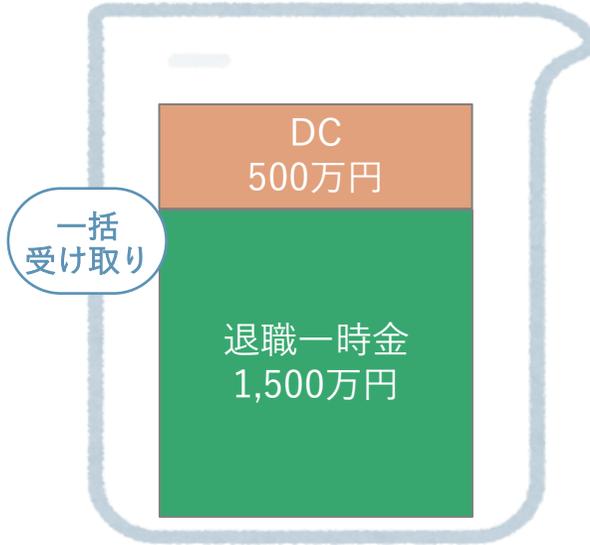
65歳から公的年金を受け取る場合





65歳まで働き続け、 65歳からiDeCoを受け取る場合

退職金・企業年金のラインナップ



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)



公的年金等控除

年110万円

基礎控除

年88万円

合わせて年198万円
(残り98万円)

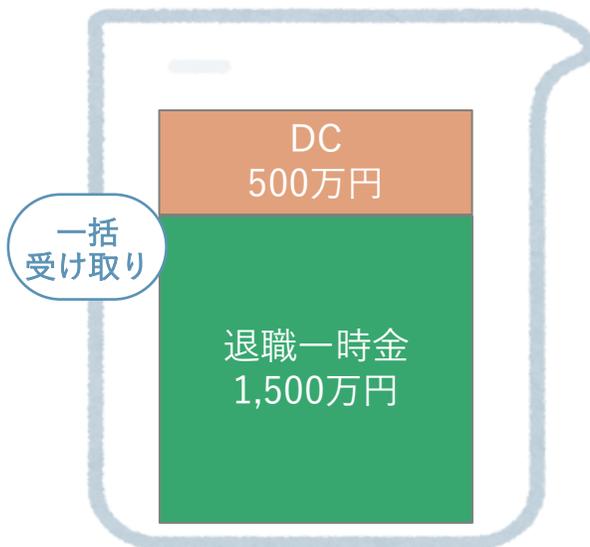
💡 iDeCoは65歳まで掛金を拠出し積み立てることが可能です。
60歳以降も働く場合はiDeCoを継続加入すると税メリットを享受することができます！
(本ケースでは65歳までiDeCoの掛金を拠出し続ける前提とします)

<本ケースの前提条件> 60歳で一度退職し、65歳まで再雇用で働く

退職金・企業年金	受け取り年齢	受け取り方法	控除額	金額
退職金(退職一時金)	60歳	一括	退職所得控除(38年勤務)	2,060万円
DC	60歳	一括	公的年金等控除(65歳以上)	年110万円
DB	60歳	分割	基礎控除 (合計所得金額132万円超 336万円以下)	年88万円
公的年金	65歳	分割		
iDeCo ※65歳時点で35年加入	65歳	?		

*1 別途、金利2%分の上乗せあり

退職金・企業年金のラインナップ



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)



65歳から公的年金等控除の金額が増えますので110万円としています。基礎控除は所得に応じて変わりますので公的年金を考慮し、今回は88万円としています。

公的年金等控除

年110万円

基礎控除

年88万円

合わせて年198万円
(残り98万円)

<本ケースの前提条件> 60歳で一度退職し、65歳まで再雇用で働く

退職金・企業年金	受け取り年齢	受け取り方法	控除額	金額
退職金(退職一時金)	60歳	一括	退職所得控除(38年勤務)	2,060万円
DC	60歳	一括	公的年金等控除(65歳以上)	年110万円
DB	60歳	分割	基礎控除 (合計所得金額132万円超 336万円以下)	年88万円
公的年金	65歳	分割		
iDeCo ※65歳時点で35年加入	65歳	?		

*1 別途、金利2%分の上乗せあり

ステップ1

65歳から公的年金を分割で受け取る

公的年金
年195万円

分割
受け取り

DB
年100万円*1

公的年金等控除

年110万円

基礎控除

年88万円

合わせて年198万円

(残り98万円)

退職所得控除

2,060万円

(残り60万円)

一括
受け取り

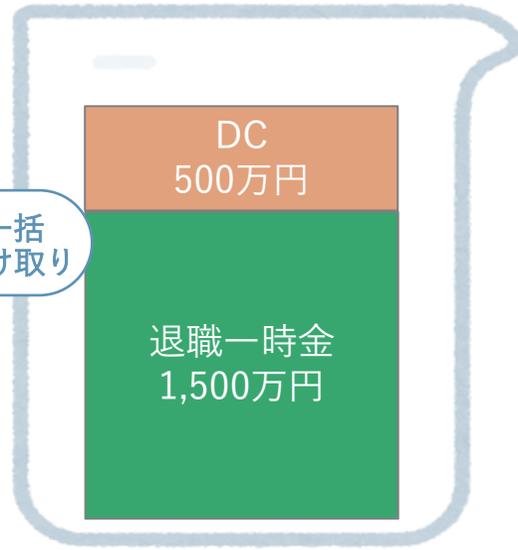
DC
500万円

退職一時金
1,500万円

iDeCo
500万円

公的年金
年195万円

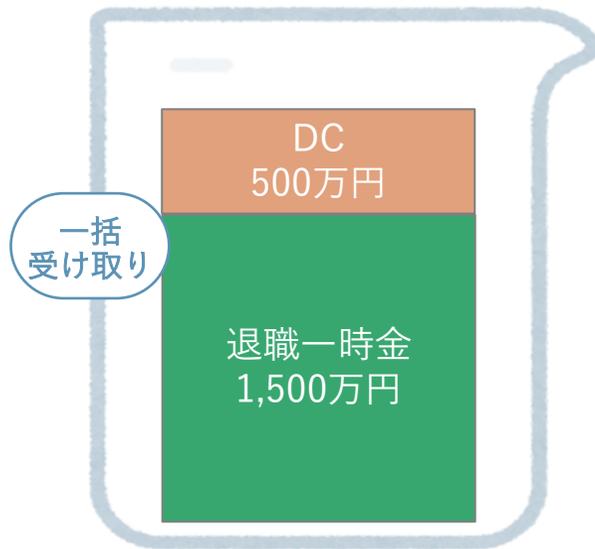
退職金・企業年金のラインナップ



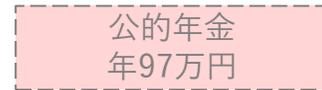
ステップ2

公的年金等控除+基礎控除を
超えた分はそのまま課税

退職金・企業年金のラインナップ



退職所得控除
2,060万円
(残り60万円)



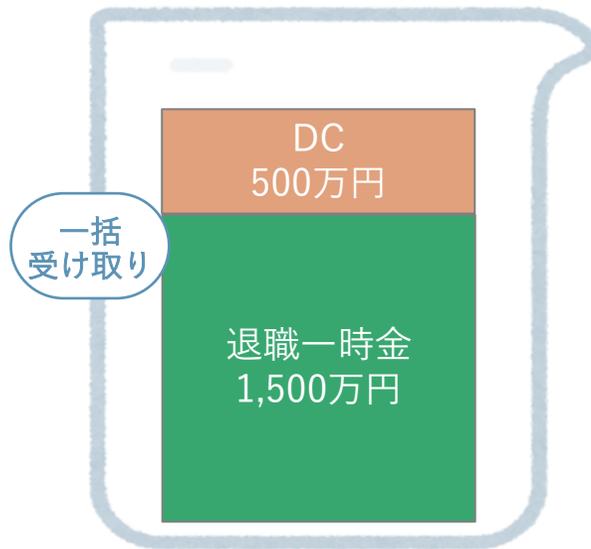
公的年金等控除
年110万円
基礎控除
年88万円
合わせて年198万円
(残り0万円)



課税所得
(税金がかかる金額)

退職金・企業年金のラインナップ

iDeCo
500万円



退職所得控除
2,060万円
(残り60万円)



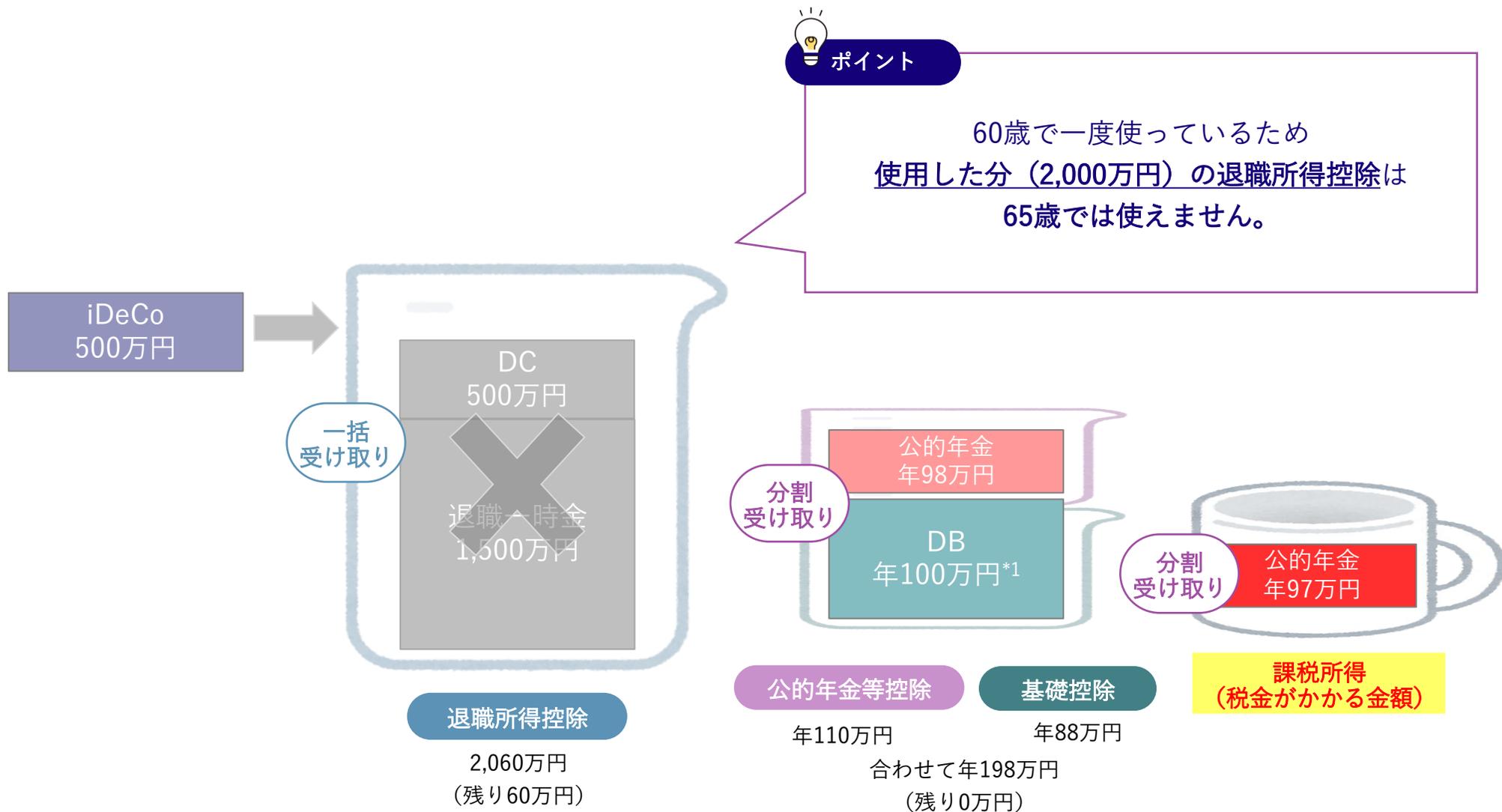
公的年金等控除
年110万円

基礎控除
年88万円

合わせて年198万円
(残り0万円)



課税所得
(税金がかかる金額)





ポイント

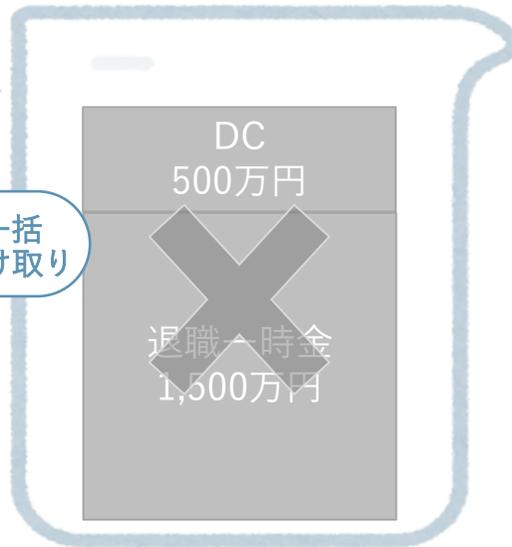
60歳時点の残りと、60歳以降のiDeCo加入期間
5年分の退職所得控除が使えます！※。

※iDeCoを受け取る年の前年以前19年以内に
他の退職金を受け取っている場合、
60歳時点の会社の勤続期間と重複しない期間分の
退職所得控除を使うことができます。

iDeCo
500万円



一括
受け取り



退職所得控除

2,060万円
(残り60万円)

分割
受け取り



公的年金等控除

年110万円

基礎控除

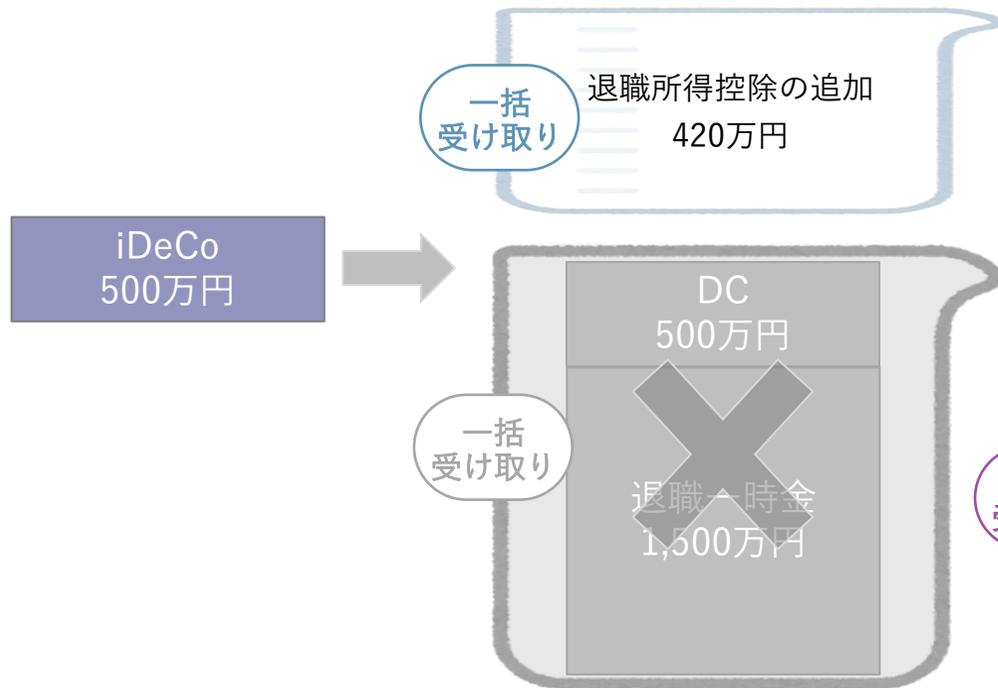
年88万円

合わせて年198万円
(残り0万円)

分割
受け取り



課税所得
(税金がかかる金額)



ポイント

今回のケースでは、420万円を退職所得控除として活用できます。

※iDeCoは65歳時点で35年加入の前提

- ①iDeCo拠出期間（35年）に対応する控除額を算出
800万円 + 70万円 × (35年 - 20年) = 1,850万円
- ②企業退職金と重複する期間（29年*）の控除額を算出
800万円 + 70万円 × (29年* - 20年) = 1,430万円
- ③上記①から②を差し引き、iDeCoで使える控除額を算出
1,850万円 - 1,430万円 = 420万円

*60歳で受け取った一時金額を基に算出した「みなし勤続年数」と、iDeCoの加入期間が重なる期間



ポイント

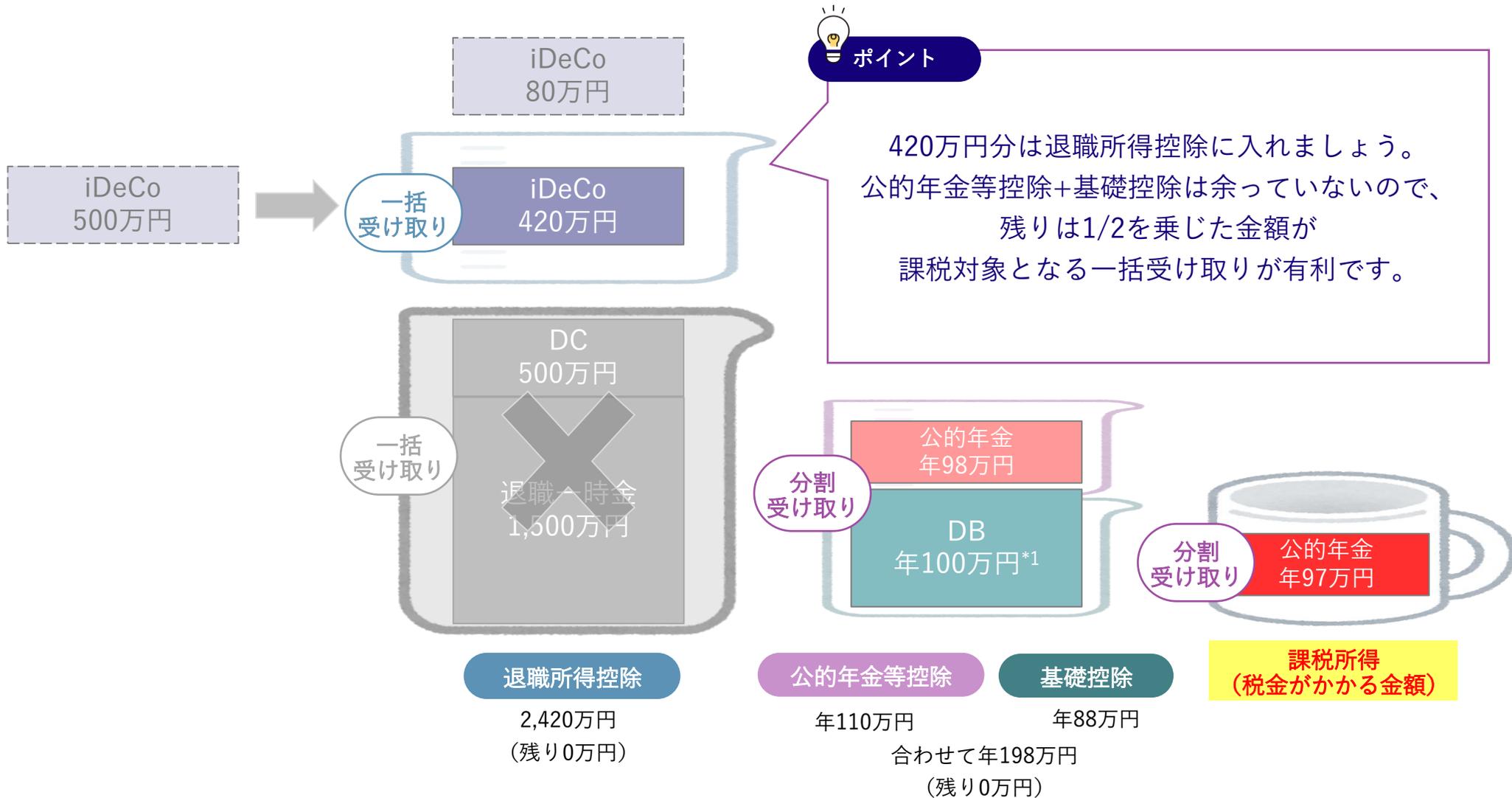
iDeCoを65歳まで拠出し続けると、60歳時点より退職所得控除枠を増やすことができます

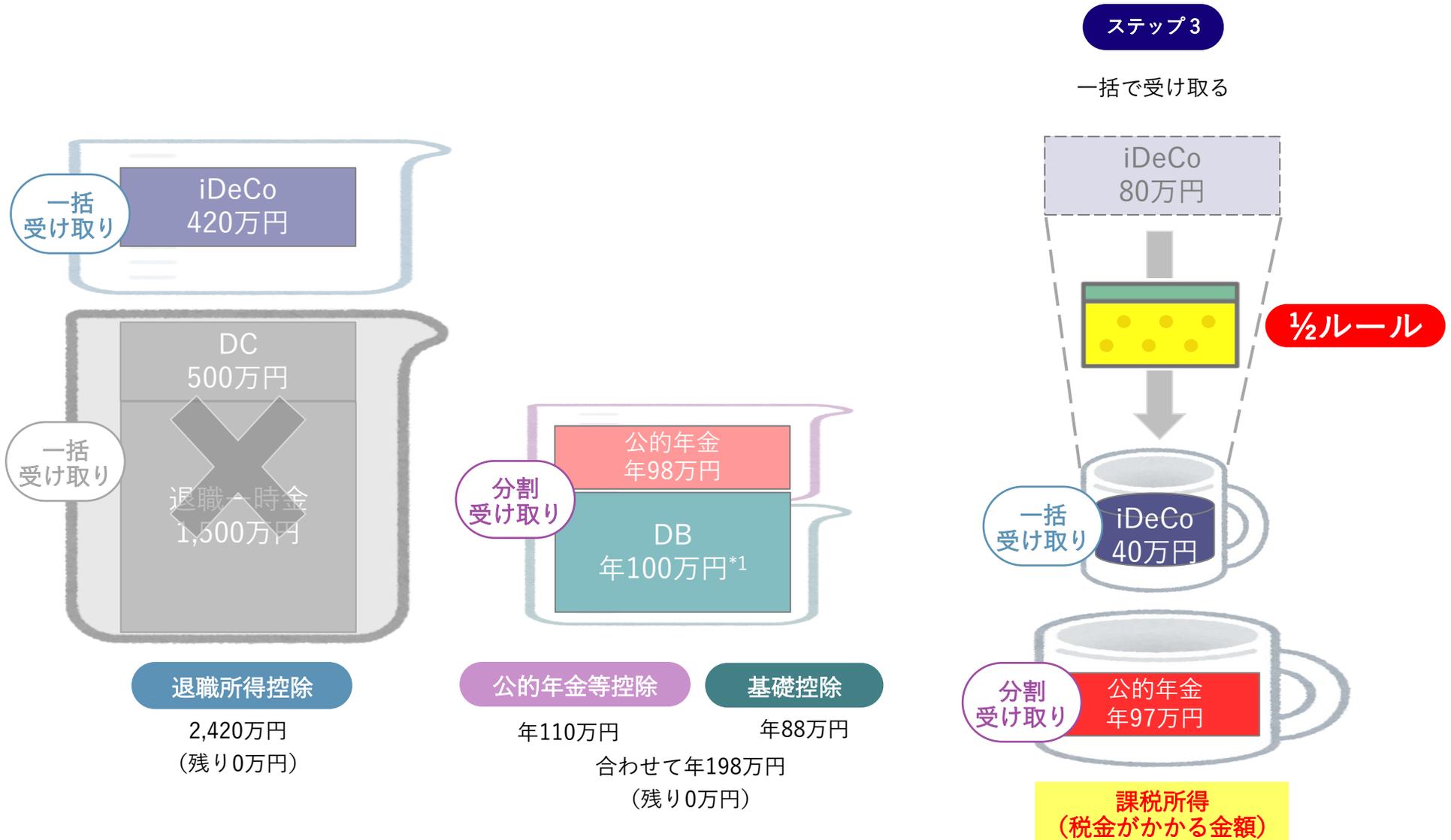
退職所得控除
2,420万円
(残り420万円)

公的年金等控除
年110万円
合わせて年198万円
(残り0万円)

基礎控除
年88万円

**課税所得
(税金がかかる金額)**





本日のまとめ

①受け取り方一つで、手取り額は変わる！

→ まずは、この事実を自分事として捉えることが第一歩です。

②『退職所得控除』を有効に活用しよう！

→ 税メリットが大きいこの控除を、どうすれば一番多く使えるか考えましょう。

③分割の『利回りメリット』と『社会保険料デメリット』を比べる！

→ 増えるお金（利回り）と、出ていくお金（保険料）のどちらが大きいのか、冷静に計算しましょう。

④『併用』が可能なら、最有力候補として検討しよう！

→ 「一括・分割の併用」は、両方の良いところ取りができる最強の選択肢になる可能性があります。

⑤必ず『自分の数字』でシミュレーションしよう！

→ ご自身の退職金額、勤続年数、年金見込額で計算して初めて、本当の答えが見つかります。

ともに挑む。ともに実る。

MIZUHO

