



東京都

令和7年度
企業における「年収の壁突破」総合対策促進事業

「年収の壁」を知る 女性が活躍するための 「年収の壁」普及啓発セミナー

12月18日（木）13:30～15:30

<講師>

羽石 乃理子（社会保険労務士）
氏家 祥美（ファイナンシャル・プランナー）

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後に向けたメッセージ

～ご留意点～

- ▶ 講義中に、質疑応答の時間を2回設けています。
年収の壁に関するご質問を、画面下にある「Q&A」ボタンからご入力ください。
※この「Q&A」でのご質問はセミナーの最中、随時受け付けておりますので、
いつでもお気軽にご質問ください。
※全てのご質問にはお答えできかねますこと、予めご了承ください。
- ▶ 本セミナーは録画の上で、1月下旬頃にアーカイブとしてホームページ上で公開致します。尚、スライド資料は明日中の公開を予定しております。
- ▶ セミナー終了後にZoomから退出される際、アンケート回答画面に移ります。
1分間程度で終わる簡単なものですので、ご協力の程よろしくお願ひ致します。

～本日の講師紹介～



羽石 乃理子

社会保険労務士

グロースライン社会保険労務士法人代表

～本日の講師紹介～



氏家 祥美

ファイナンシャル・プランナー

FP事務所ハートマネー代表

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
- ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
- ・年金受給額別モデルケース紹介
▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

そもそも年収の壁とは？

所得税・住民税や社会保険料の負担が生じることにより、手取り額が減少する可能性がある年収額のボーダーラインが「年収の壁」と呼ばれています。

元々は「夫は外で働き妻は専業主婦」を標準とした制度設計のため、専業主婦を優遇する措置が多いのですが、それらの制度は女性の社会進出が進んでいる現代の日本にはそぐわないものになっています！



年収の壁を
超えちゃいそうだな…

そのせいで、「年収の壁」を超えないよう、働く時間を抑える「就業調整」をされる方が多くいらっしゃいます。

就業調整の実態

有配偶女性パートタイム労働者の**21.8%**は、税制、社会保障制度、配偶者の勤務先で支給される「配偶者手当」などを意識し、その年収を一定額以下に抑えるために就労時間を調整する「就業調整」を行っています。

就業調整の有無別 %

■ 調整をしている ■ 調整をしていない ■ わからない ■ 不明



※厚生労働省「令和3年のパートタイム・有期雇用労働者総合実態調査」結果を基に作成

就業調整の実態

最も多い理由は自身で社会保険に加入することを避けるため、次いで税金を支払うことになるのを避けるため、となっています。

就業調整の理由

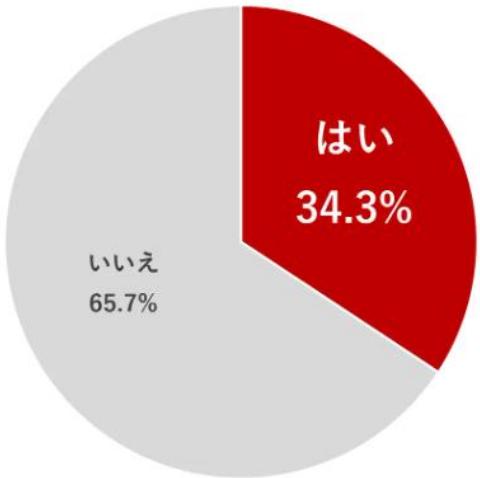
有配偶女性パートタイム労働者のうち、就業調整をしている人が就業調整をする理由には、以下のようなものがあります。

就業調整をする理由	割合(複数回答)
一定額(130万円)を超えると配偶者の 健康保険、厚生年金保険の被扶養者からはずれ、自分で加入しなければならなくなるから	57.3%
自分の所得税の非課税限度額(103万円)を超えると 税金を支払わなければならないから	49.6%
一定額を超えると配偶者の税制上の配偶者控除が無くなり、 配偶者特別控除が少なくなるから	36.4%
一定額を超えると配偶者の会社の 配偶者手当がもらえなくなるから	15.4%

【厚生労働省「令和3年パートタイム・有期雇用労働者総合実態調査」より】

就業調整の実態【民間の調査結果】

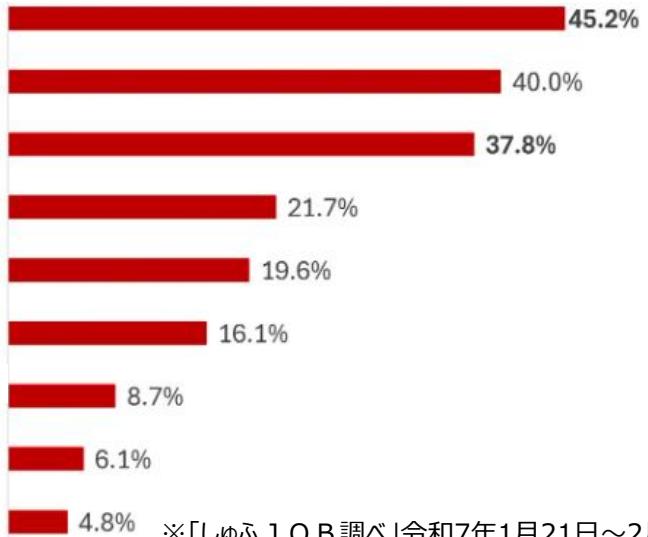
Q.年収の壁があることで、働き控えをしていますか？



Q.働き控えをしていると回答した方に伺います。 働き控えによってどのような影響がありますか？

生活に必要な収入が得られていない

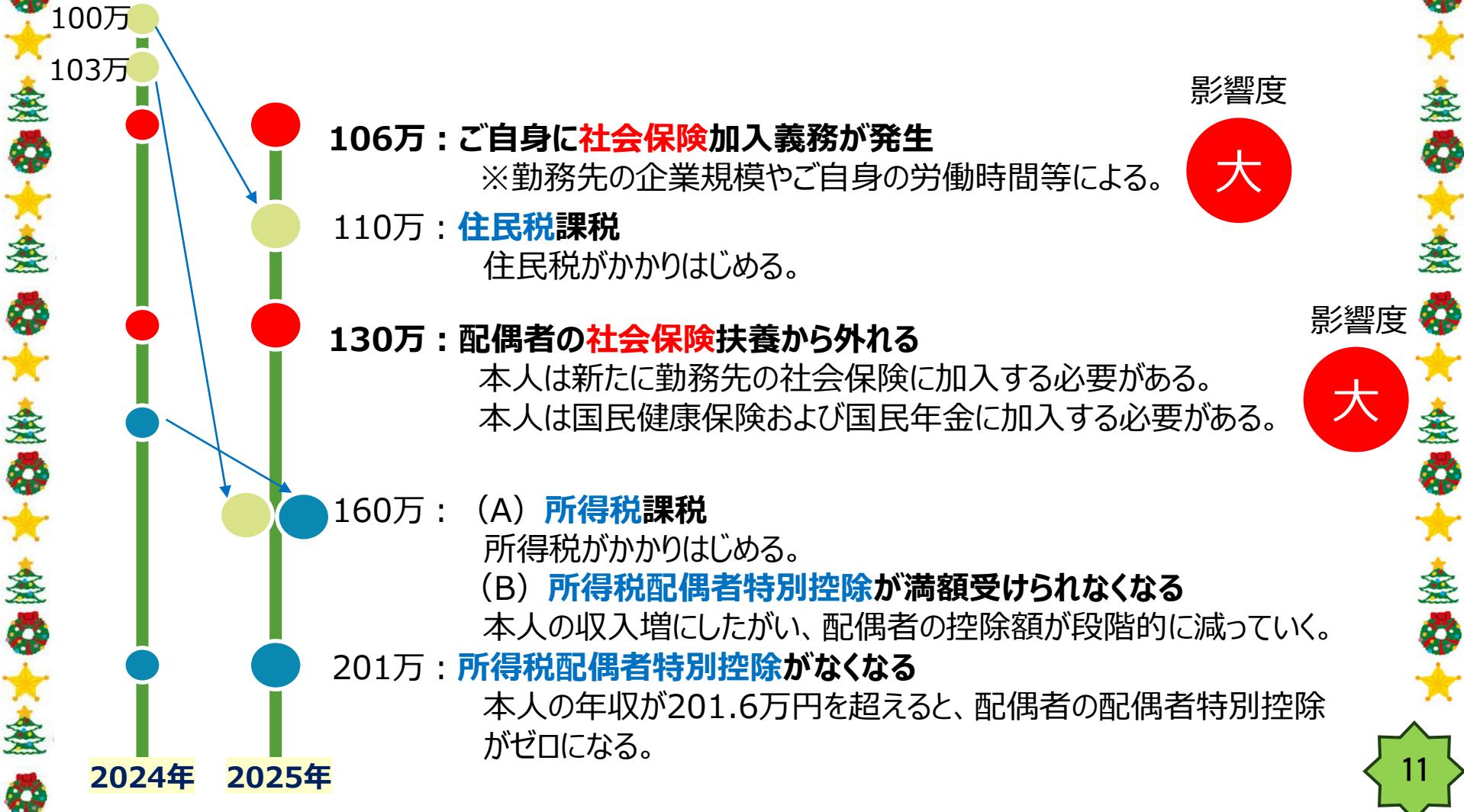
- 就業時間の調整や管理が大変
- もっと働きたいのに働けない
- やりたい仕事を選べない
- 就業時間の制限があることへの罪悪感
- キャリアの選択肢が限られていると感じる
- キャリアアップができない
- 責任があるポジションにつくことが難しい
- その他



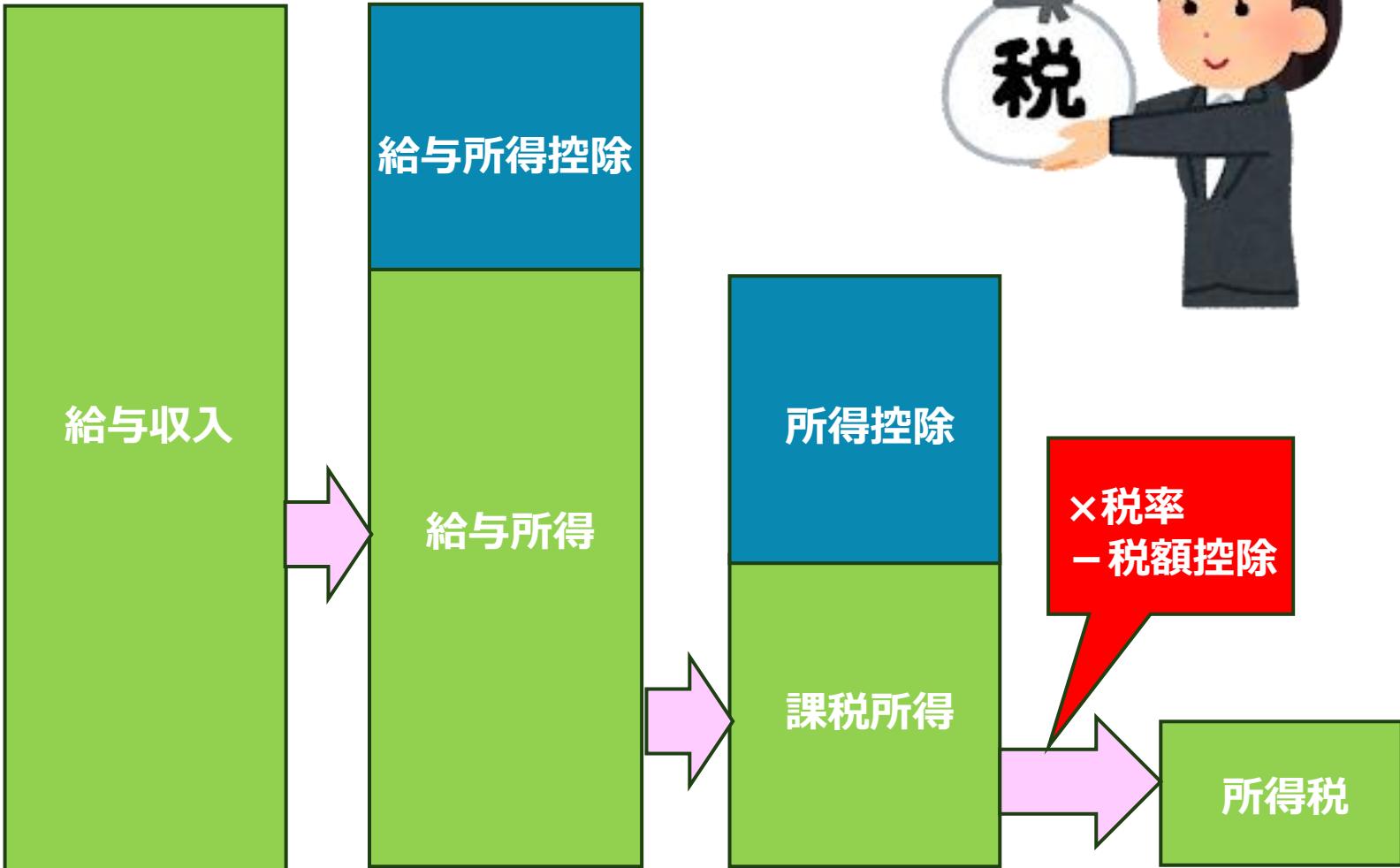
※「しゅふ」JOB調べ 令和7年1月21日～2月3日

年収の壁における6つの壁

いわゆる「年収の壁」には大きく6つの壁がありますが、手取り額や家計への影響が大きいのは、社会保険に関する106万円の壁と130万円の壁です。



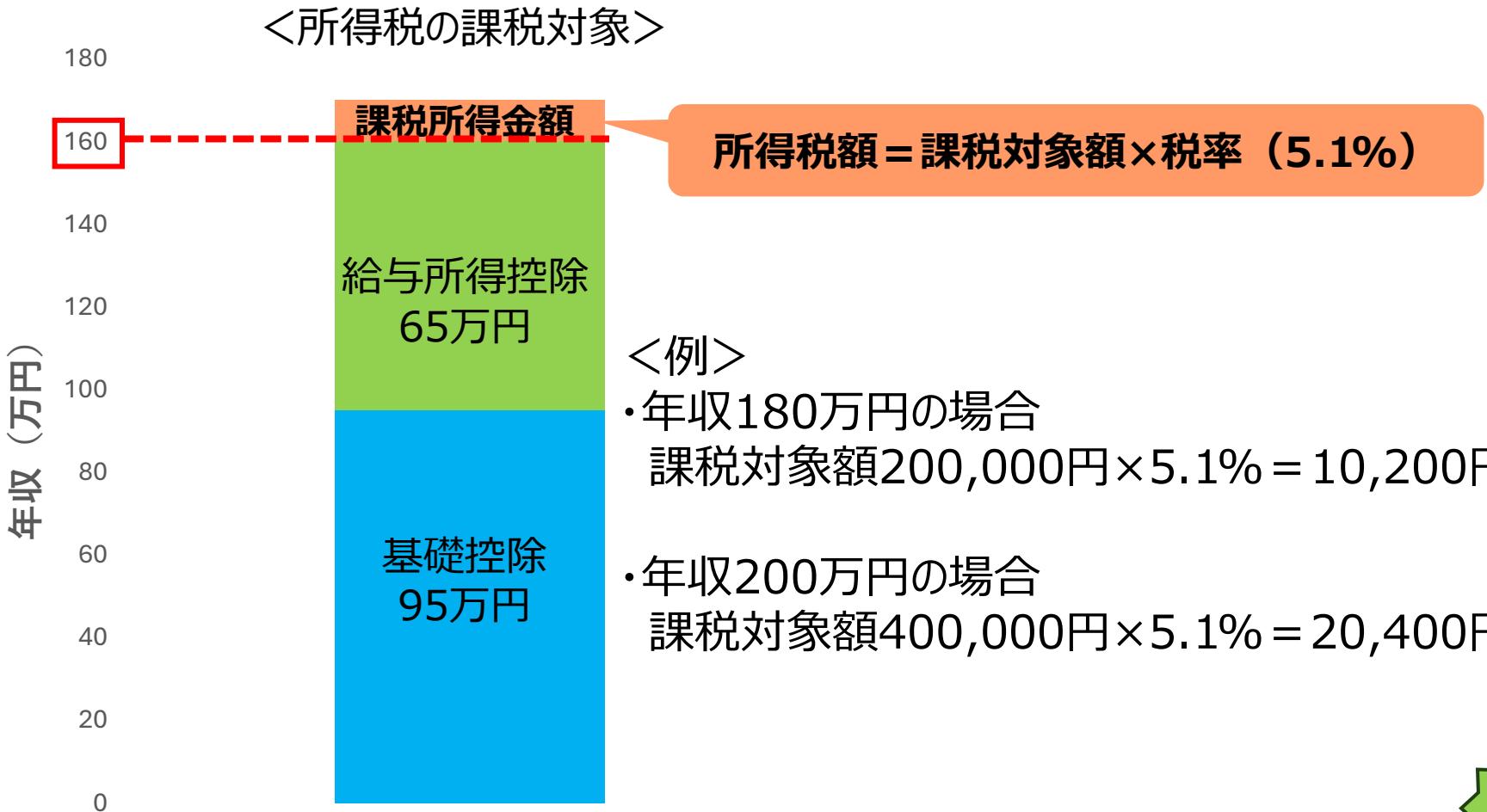
所得税ってどう計算するの？



<参考> 所得税の課税所得額について

※給与200万4千円未満の場合

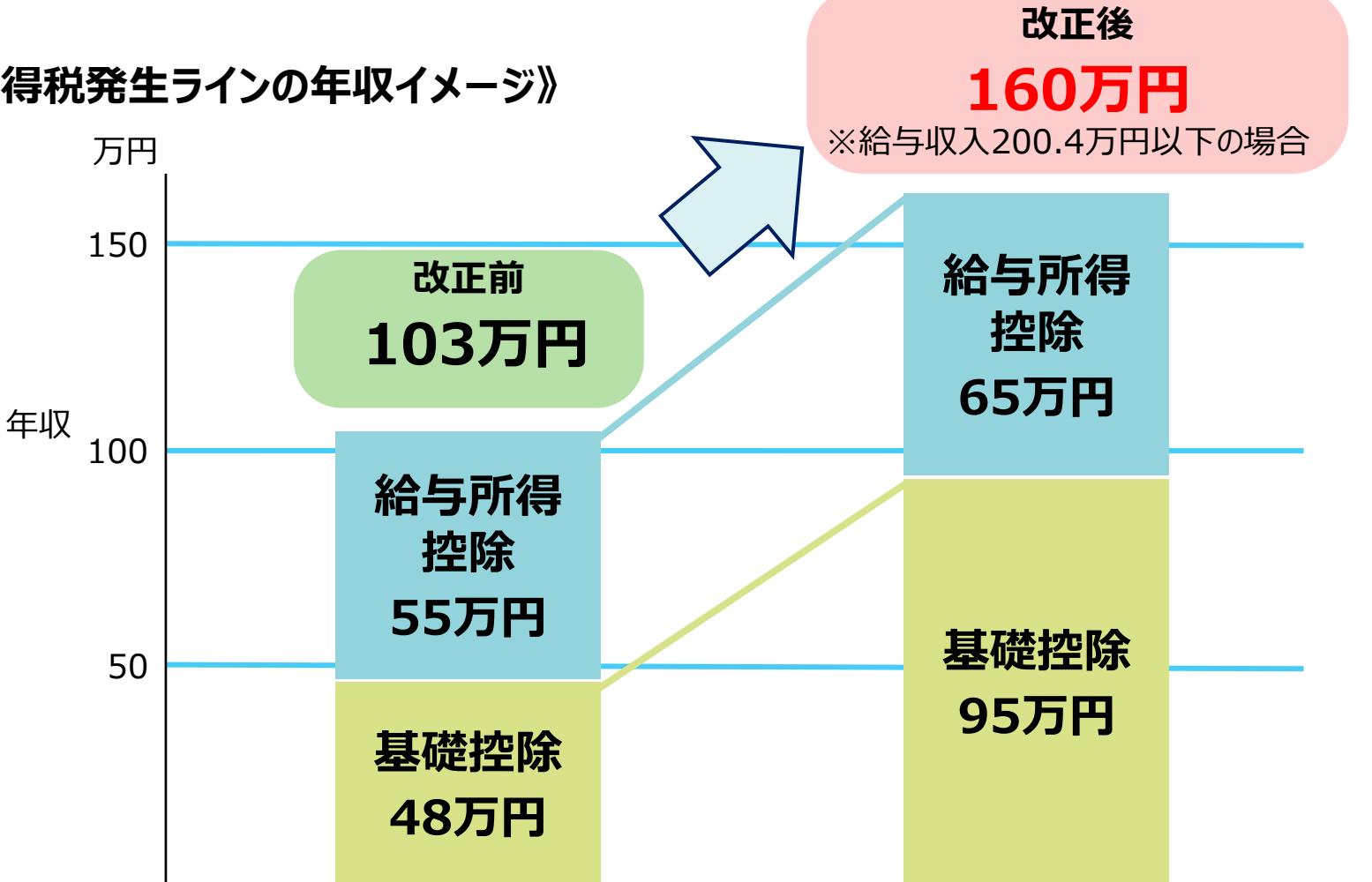
年収から基礎控除（95万円）と給与所得控除（65万円）の合計160万円を引いた課税対象額に、税率（5.1%（復興特別所得税分含む））を掛けると所得税額となります。



年収103万円の壁の引き上げ

基礎控除額48万円の見直しと給与所得控除の最低保証額55万円の見直しにより、所得税発生ラインが引き上げられます。

《所得税発生ラインの年収イメージ》



住民税ってどう計算するの？

住民税



所得割

(都道府県分 +
市区町村分)



均等割

(都道府県分 +
市区町村分)



○算出方法は所得税とほぼ同じだが、（単身世帯では）給与所得額が45万円以内の場合は非課税となる。

○税率は、都道府県ごと、市区町村ごとに決まっている。

例) 東京23区

・都分 6%

・区分 4%

⇒合計10%

都道府県ごと、市区町村ごとに決まっている。

例) 東京23区

・都分 3,000円

・区分 1,000円

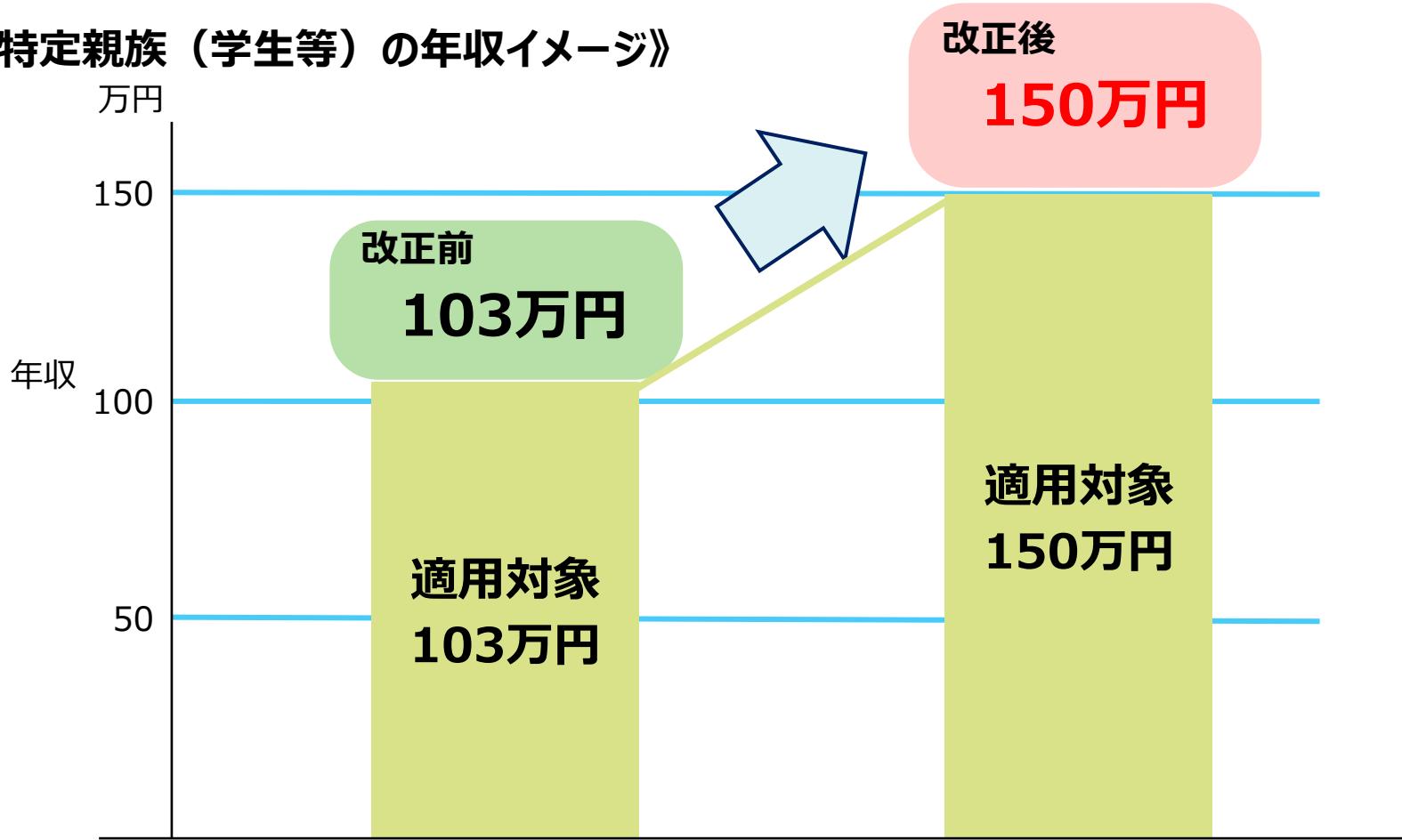
・国税 1,000円

⇒合計5,000円

学生等の収入要件の緩和

特定親族特別控除の創設により、控除額63万円の適用対象が「年収103万円以内」から「年収150万円以内」に緩和され、学生等の働き控えに効果が見込まれます。

《特定親族（学生等）の年収イメージ》



2025年税制の改正 特定親族特別控除の創設

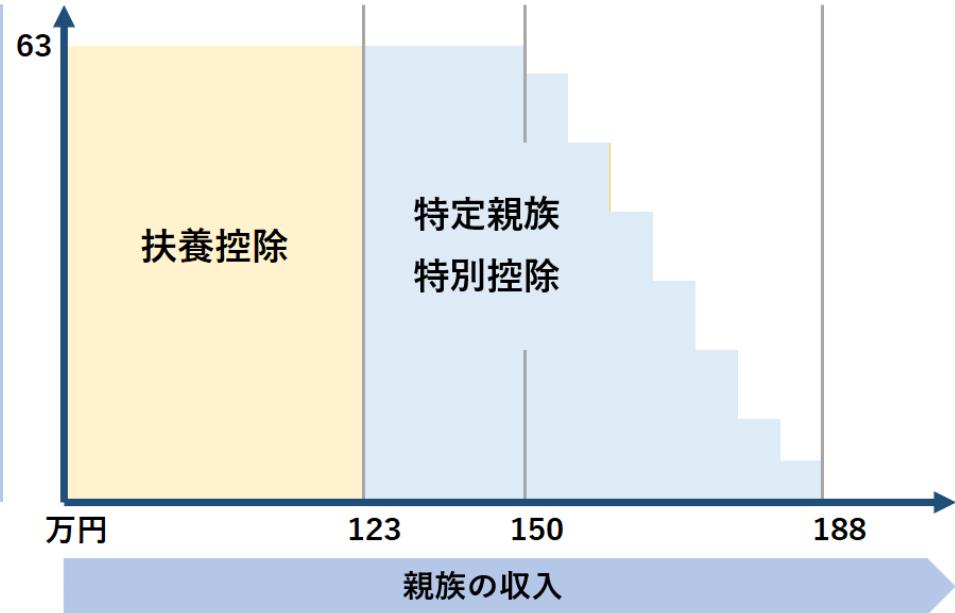
19歳以上23歳未満の特定親族※を有するときに、親等の総所得金額等から控除する特定親族特別控除があります。

■特定親族特別控除の控除額

特定親族の年収※ (特定親族の合計所得金額)	特定親族 特別控除額
123万円超～150万円以下 (58万円超～85万円以下)	63万円
150万円超～155万円以下 (85万円超～90万円以下)	61万円
155万円超～160万円以下 (90万円超～95万円以下)	51万円
160万円超～165万円以下 (95万円超～100万円以下)	41万円
175万円超～180万円以下 (110万円超～115万円以下)	11万円
180万円超～185万円以下 (115万円超～120万円以下)	6万円
185万円超～188万円以下 (120万円超～123万円以下)	3万円

※収入が給与だけの場合の収入金額

《控除額のイメージ図》



※特定親族とは、居住者と生計を一にする19歳以上23歳未満の親族（配偶者青色事業専従者としての給与の支払いを受ける人及び白色事業専従者を除くを除く）で合計所得金額が58万円超123万円以下（給与収入だけの場合は年収123万円超188万円以下）の人をいいます。

※『令和7年度税制改正による所得税の基礎控除の見直し等について（源泉所得税関係）』（国税庁）を編集して作成

企業が支給する“配偶者手当”をめぐる議論

配偶者の収入要件がある「配偶者手当」

▶ 女性の就業調整の要因の 1 つ、と指摘されている。

■「経済の好循環の継続に向けた政労使の取組について」（抄）

（平成26年12月16日政労使会議とりまとめ）

配偶者手当についても、官の見直しの検討とあわせて、労使はその在り方の検討を進める。

■「女性の活躍促進に向けた配偶者手当の在り方に関する検討会報告書」概要

（平成28年4月11日）

配偶者の収入要件がある配偶者手当については、配偶者の働き方に中立的な制度となるような見直しを進めることが望まれる。

■「新しい資本主義のグランドデザイン及び実行計画」

（令和4年6月7日閣議決定）

配偶者手当について「労使において改廃・縮小に向けた議論が進められることを期待する」



“配偶者手当（配偶者がいる従業員に対して支給される手当）”



配偶者手当を支給する事業所は減少傾向となっています。

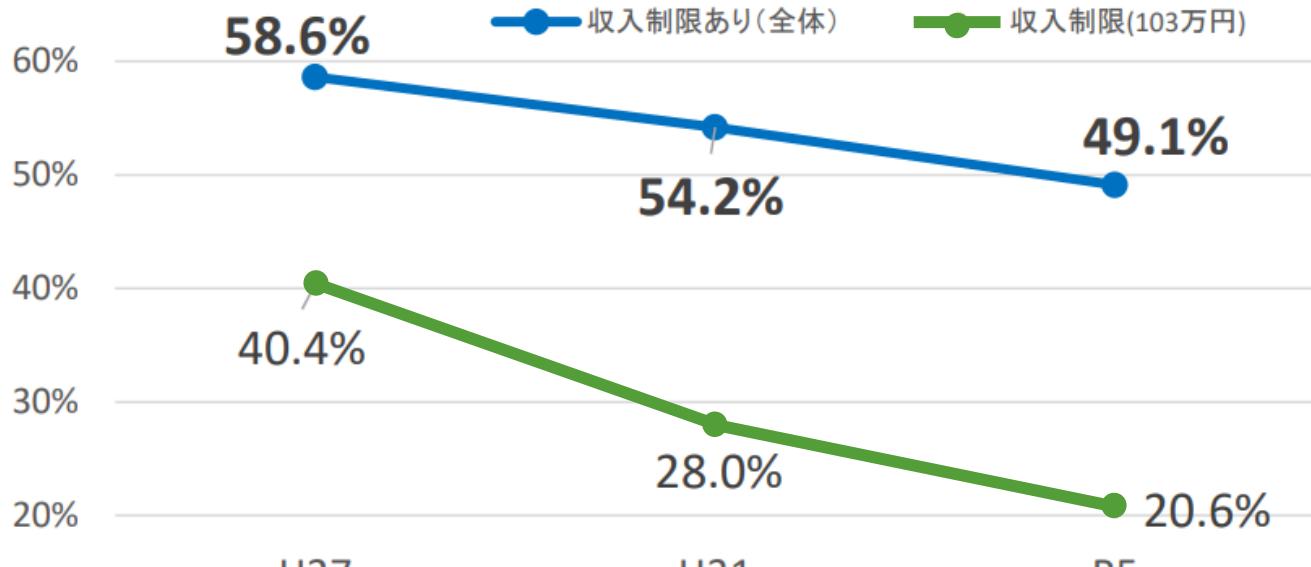
▶平成27年度58.6%→令和5年度49.1%

例えば「103万円」の収入制限を設定している事業所も半減しています。

▶平成27年度40.4%→令和5年度20.6%

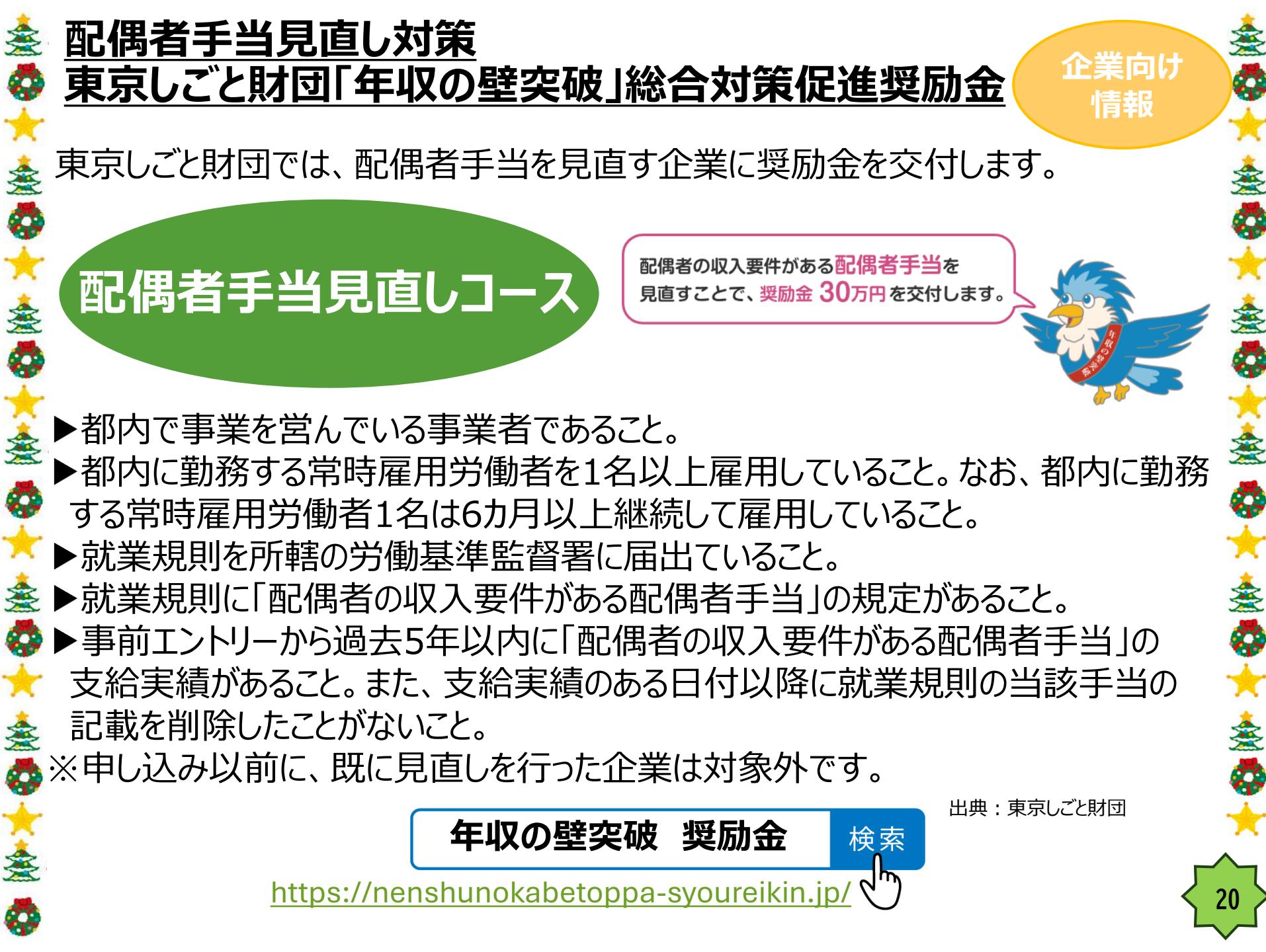
出典：厚生労働省

民間企業における「配偶者手当」の支給状況



資料出所：職種別民間給与実態調査を基に作成

※手当名称は、企業によって「家族手当」「扶養手当」など異なるので、就業規則等を確認しましょう。



配偶者手当見直し対策

東京しごと財団「年収の壁突破」総合対策促進奨励金

企業向け
情報

東京しごと財団では、配偶者手当を見直す企業に奨励金を交付します。

配偶者手当見直しコース

配偶者の収入要件がある**配偶者手当**を見直すことで、**奨励金 30万円**を交付します。



- ▶都内で事業を営んでいる事業者であること。
- ▶都内に勤務する常時雇用労働者を1名以上雇用していること。なお、都内に勤務する常時雇用労働者1名は6ヶ月以上継続して雇用していること。
- ▶就業規則を所轄の労働基準監督署に届出ていること。
- ▶就業規則に「配偶者の収入要件がある配偶者手当」の規定があること。
- ▶事前エントリーから過去5年以内に「配偶者の収入要件がある配偶者手当」の支給実績があること。また、支給実績のある日付以降に就業規則の当該手当の記載を削除したことがないこと。
- ※申し込み以前に、既に見直しを行った企業は対象外です。

出典：東京しごと財団

年収の壁突破 奨励金

検索

<https://nenshunokabetoppa-syoureikin.jp/>

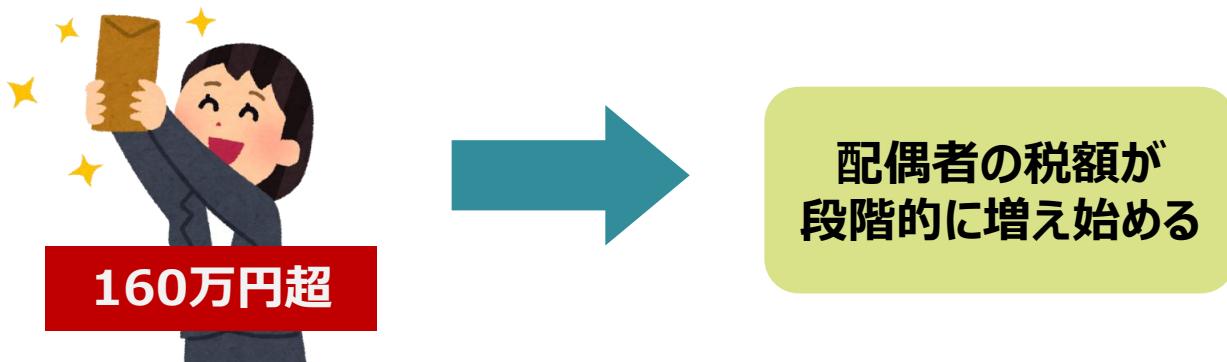


[160万円（改正前：150万円）の壁／201万円の壁]

ご自身の年収が**160万円**を超えると、配偶者（夫）の税額について、所得控除の一つである配偶者特別控除の控除額が**段階的に縮小し始める**ため、配偶者（夫）の税額がそれに応じて増えていくことになります。

更に、ご自身の年収が**201万円**を超えると、配偶者（夫）の税額について、所得控除の一つである配偶者特別控除の控除額が**ゼロになる**ため、配偶者（夫）の税額が増えることになります。

配偶者（夫）の増えた税額分、世帯としての可処分所得額が減ることになるため、「壁」と言われています。



年収の壁～160万円の壁～

年収が160万円を超えると、配偶者（夫）の所得税・住民税の配偶者特別控除の段階的な縮小が始まります。配偶者（夫）の給与にかかる所得税・住民税が少しずつ上がり始めます。

■ご自身の収入が160万円→161万円になった際の配偶者（夫）の手取り額の変化

a. 配偶者（夫）の収入	5,000,000	5,000,000	(差額)
b. 社会保険料	777,000	777,000	0
c. 所得税	98,169	99,190	+ 約0.1万円
d. 住民税	207,300	209,300	+ 約0.2万円
e. 控除合計（b+c+d）	1,082,469	1,085,490	+ 約0.3万円
f. 手取り額（a-e）	3,917,531	3,914,510	- 約0.3万円

配偶者（夫）の年収は変わらないと想定

所得税・住民税が少しだけ増加

所得税・住民税の増加分、収入が少しだけ減ります。

年収の壁～160万円の壁 (A) ~

給与所得控除と基礎控除の合計が160万円ですが、社会保険料等の控除が生じる場合は、年収161万円であっても所得税が発生しません。

■本人の手取り額の変化

a. 収入（年収）	1,600,000	1,610,000	(差額)	給与所得控除 65万円 基礎控除 95万円 65万円+95万円 →160万円
b. 社会保険料	239,592	239,592	-	
c. 雇用保険料	8,800	8,855	+ 0.0万円	
d. 所得税	0	0	-	所得税なし
e. 住民税	29,500	30,500	+ 0.1万円	
f. 控除合計 (b+c+d+e)	277,892	278,947	+ 0.1万円	住民税の差額
g. 手取り額 (a-f)	1,322,108	1,331,053	+ 0.9万円	年収増加分、 収入が増えます

※住民税は、現時点での市町村のシミュレーションに基づいて計算されたもので、令和8年度に課税される税額と異なる場合があります。

年収の壁～160万円の壁（B）・201万円の壁～

本人の年収が201万円を超えると、配偶者の収入に対する配偶者特別控除がなくなります。配偶者の給与にかかる所得税・住民税に影響があります。

■本人の収入が201万円→202万円になった際の配偶者の手取り額の変化

a.配偶者の収入 (本人の収入)	5,000,000 (2,010,000)	5,000,000 (2,020,000)	(差額)
b.社会保険料	733,080	733,080	－
c.雇用保険料	27,500	27,500	－
d.所得税	113,700	116,800	+ 0.3万円
e.住民税	236,400	239,400	+ 0.3万円
f.控除合計 (b+c+d+e)	1,110,680	1,116,780	+ 0.6万円
g.手取り額 (a-f)	3,889,320	3,883,220	- 0.6万円

配偶者の年収は
変わらないと想定

所得税・住民税
が少しだけ増加

手取り額が少し
だけ減ります。

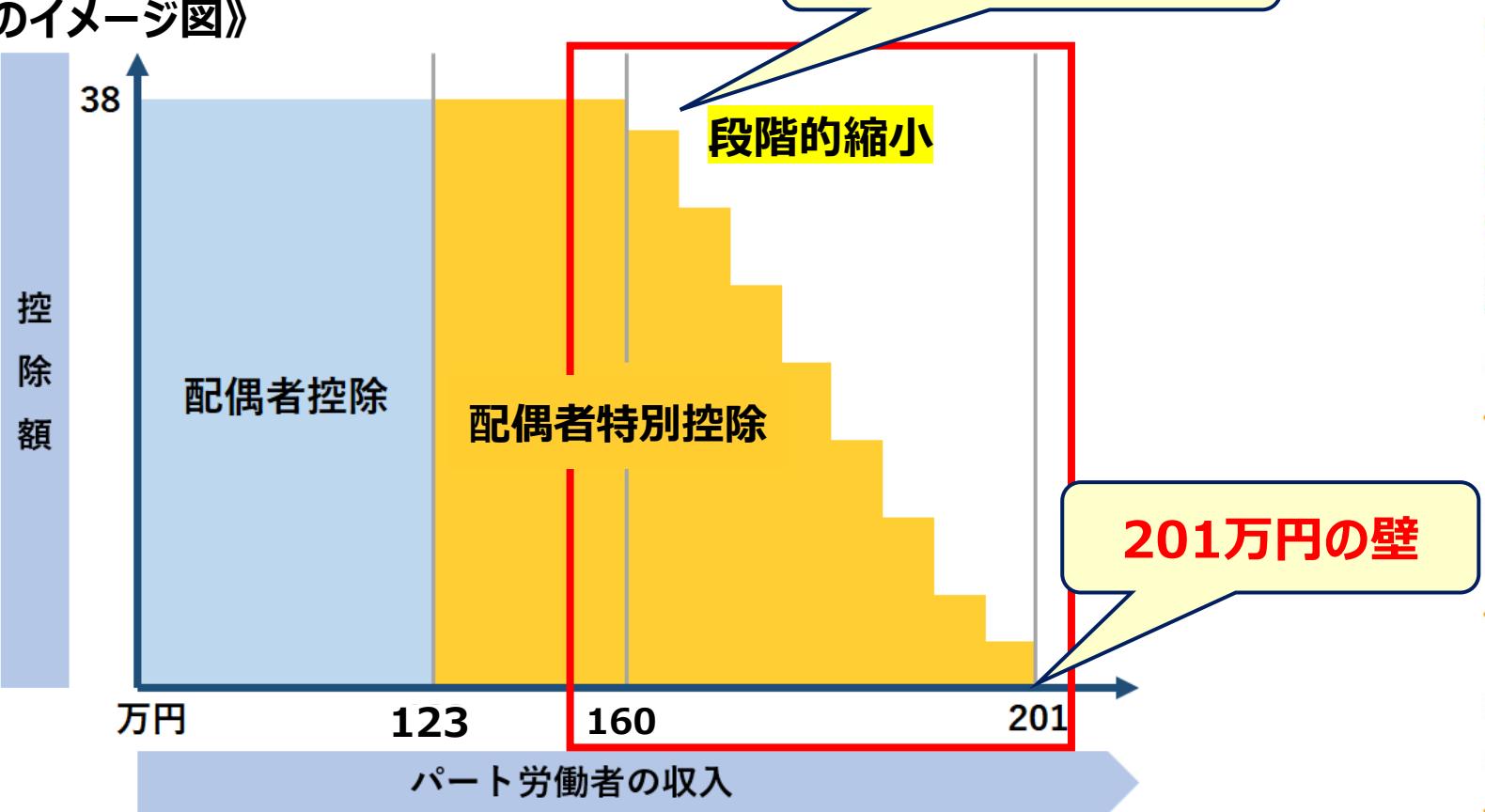
※住民税は、現時点での市町村のシミュレーションに基づいて計算されたもので、令和8年度に課税される税額と異なる場合があります。

配偶者特別控除 控除額のイメージ

本人の年収が160万円超から、配偶者特別控除の控除額が段階的に減額し、年収201万円を超えると控除額がなくなります。

160万円の壁（B）

《控除額のイメージ図》



※配偶者控除・配偶者特別控除を受けるためには、控除を受ける側の合計所得金額が1,000万円以下であることも要件です。

※『年収の壁について知ろう』（厚生労働省）より抜粋して作成

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
- ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
- ・年金受給額別モデルケース紹介
▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

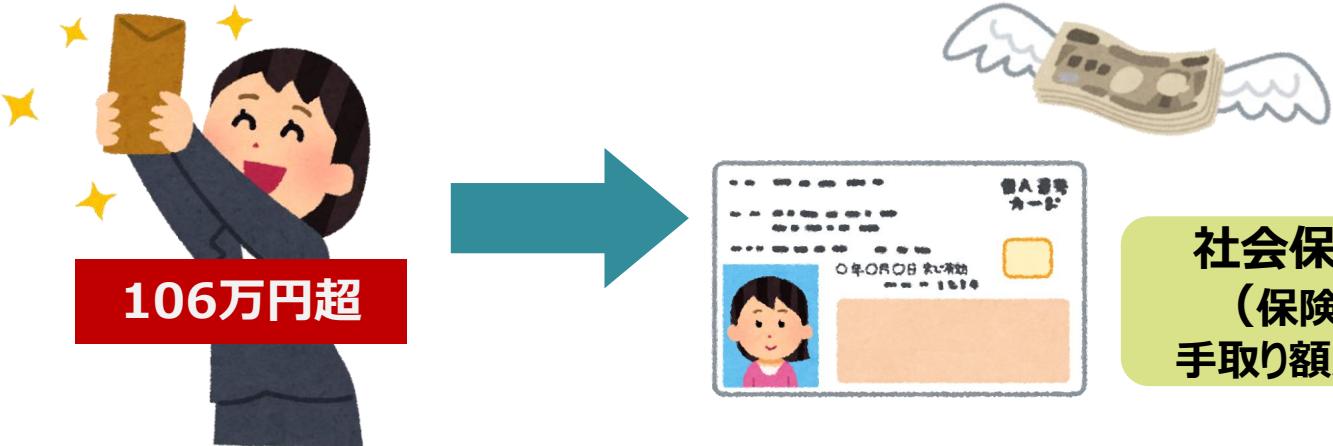
[106万円の壁]

厚生年金加入者51人以上の企業等に適用される社会保険適用基準で「月額8.8万円」は、年額にすると105万6千円です。

→106万円の壁は、厳密にいえば“105万6千円の壁”です。

この年額を超えると社会保険適用となり、
社会保険料分が自身の給与から差し引かれ、
手取り額が減ることになるため、「壁」と言われています。

※ただし、短時間労働者の4つの基準すべてを満たしていないければ、
社会保険加入義務は発生しません。



年収の壁～106万円の壁～

※厚生年金加入者が**51人以上**の企業等にお勤めの方

年収約106万円以上など条件を満たすとご自身も社会保険に加入することになり、社会保険料（年収の約15%）が発生します。その分、手取り額は減少します。

■ご自身の手取り額の変化

a. 収入（年収）	1,050,000	1,060,000	(差額)
b. 社会保険料	0	157,764	+ 約15.8万円
c. 所得税	0	0	—
d. 住民税	0	0	—
e. 控除合計（b+c+d）	0	157,764	+ 約15.8万円
f. 手取り額（a-e）	1,050,000	902,236	- 約15.8万円

社会保険料が発生
(年収の約15%)

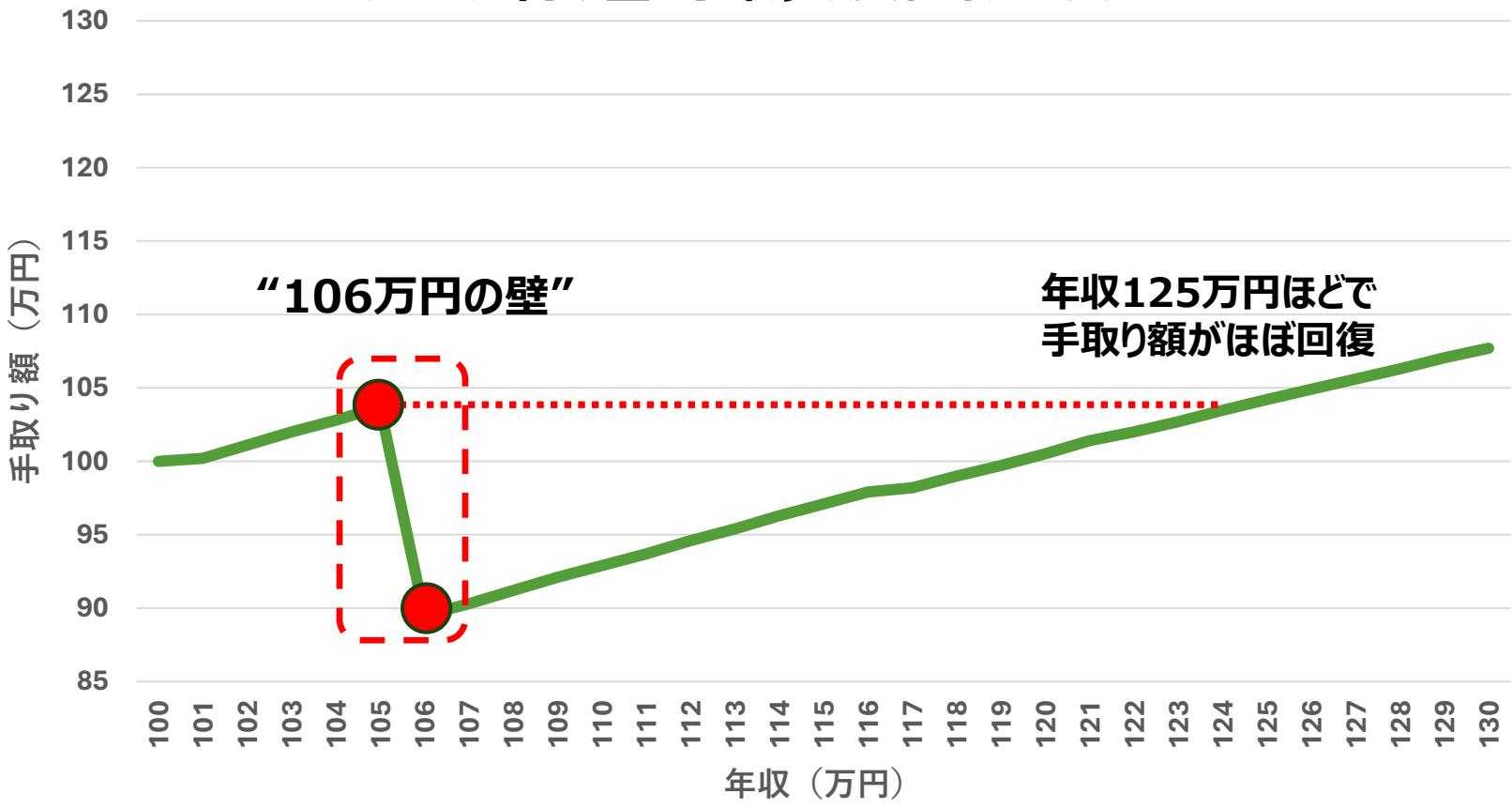
手取り額が16万
円ほど減ってしまう

106万円の壁と手取り額の変化

※厚生年金加入者が51人以上の企業等にお勤めの方

社会保険加入に伴い手取り額は15%近く減り、その後は年収の増加に合わせて手取り額も回復に向かいます。（年収約125万円ではほぼ回復）

<106万円の壁 手取り額変化イメージ>



106万円の壁を超えるとどうなる？

※厚生年金加入者が**51人以上**の企業等にお勤めの方

メリット😊

社会保険（厚生年金・健康保険）に加入することになるため、
医療や死亡のリスク、将来の年金など保障が手厚くなります。



デメリット😢

社会保険料の負担が発生し、賞与にもかかるため、
一時的に手取りが減少します。
また、配偶者の勤務先企業から支給される配偶者手当が
受け取れなくなる場合もあります。



※後述の「給与が月額88,000円以上」という社会保険加入要件ですが、「月額賃金×12」が基準となり、この賃金には交通費や残業代は含まれません⇒所得税計算の年収とは計算方法が異なります



厚生年金加入者が51人以上の企業等にお勤めの場合

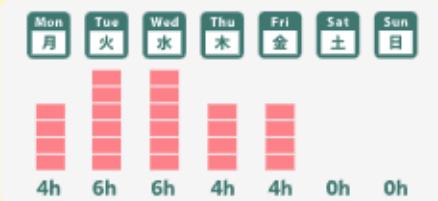
4つの基準すべてに当てはまると、社会保険に加入することになります。

■社会保険加入要件

check



週の勤務時間が**20時間以上**



残業時間は含みません

check



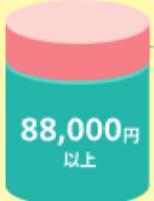
2ヶ月を超えて働く予定がある



check



給与が**月額88,000円以上**



残業代、賞与、通勤手当等は含みません

check



学生ではない



休学中、定時制、通信制の方は、加入対象となります

社保加入の義務的適用企業

今まで段階的に拡大してきており、今後、すべての規模の企業に適用される見通しです。「従業員数」を「企業規模要件」と言います。



出展：政府広報オンライン

社保加入済み従業員数51人未満の事業所の場合

週30時間以上勤務している方は、社会保険に加入します。

社会保険加入要件

- 週の所定労働時間および月の所定労働日数が、常時雇用されている従業員の4分の3以上である者**

<例>

・正社員の所定労働時間が週40時間の場合

→週40時間×3/4=30時間 となります。

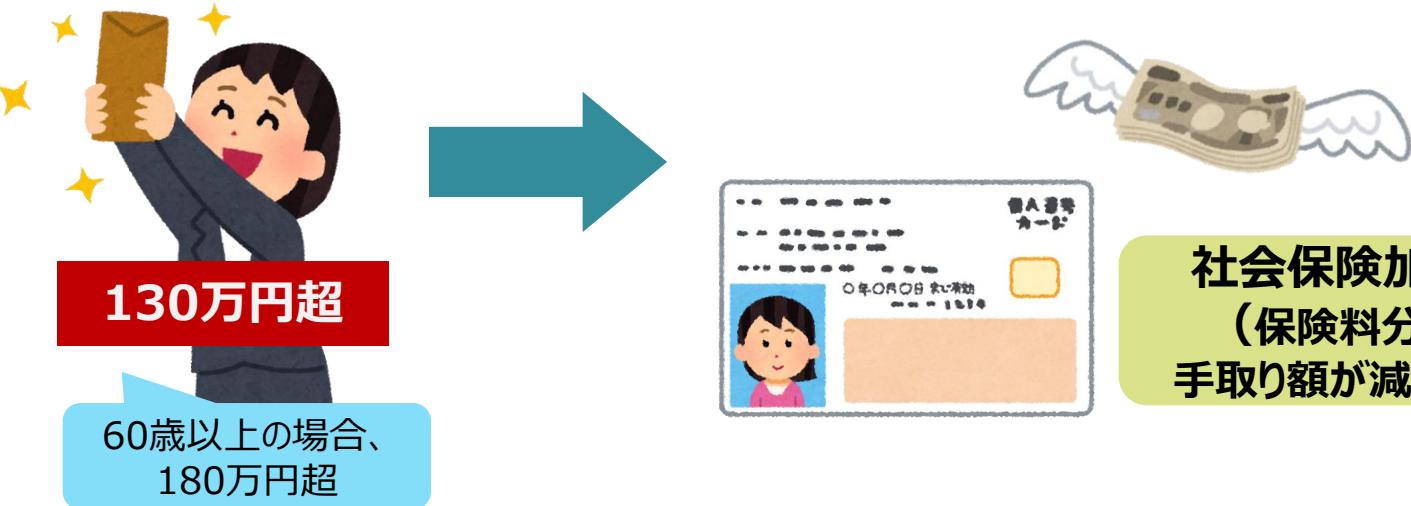


[130万円の壁]

社会保険適用事業所にお勤めかどうかに関わらず、年収130万円以上になると、配偶者の社会保険の扶養から外れ、自分自身で社会保険に加入することになります。

社会保険料分が自身の給与から差し引かれ、手取り額が減ることになるため、「壁」と言われています。

注) ご自身の年齢が60歳以上の場合、
またはご自身が障害年金を受給している場合は、
180万円が基準となります。
(健康保険組合・共済によっては年金受給条件が付される場合があります)



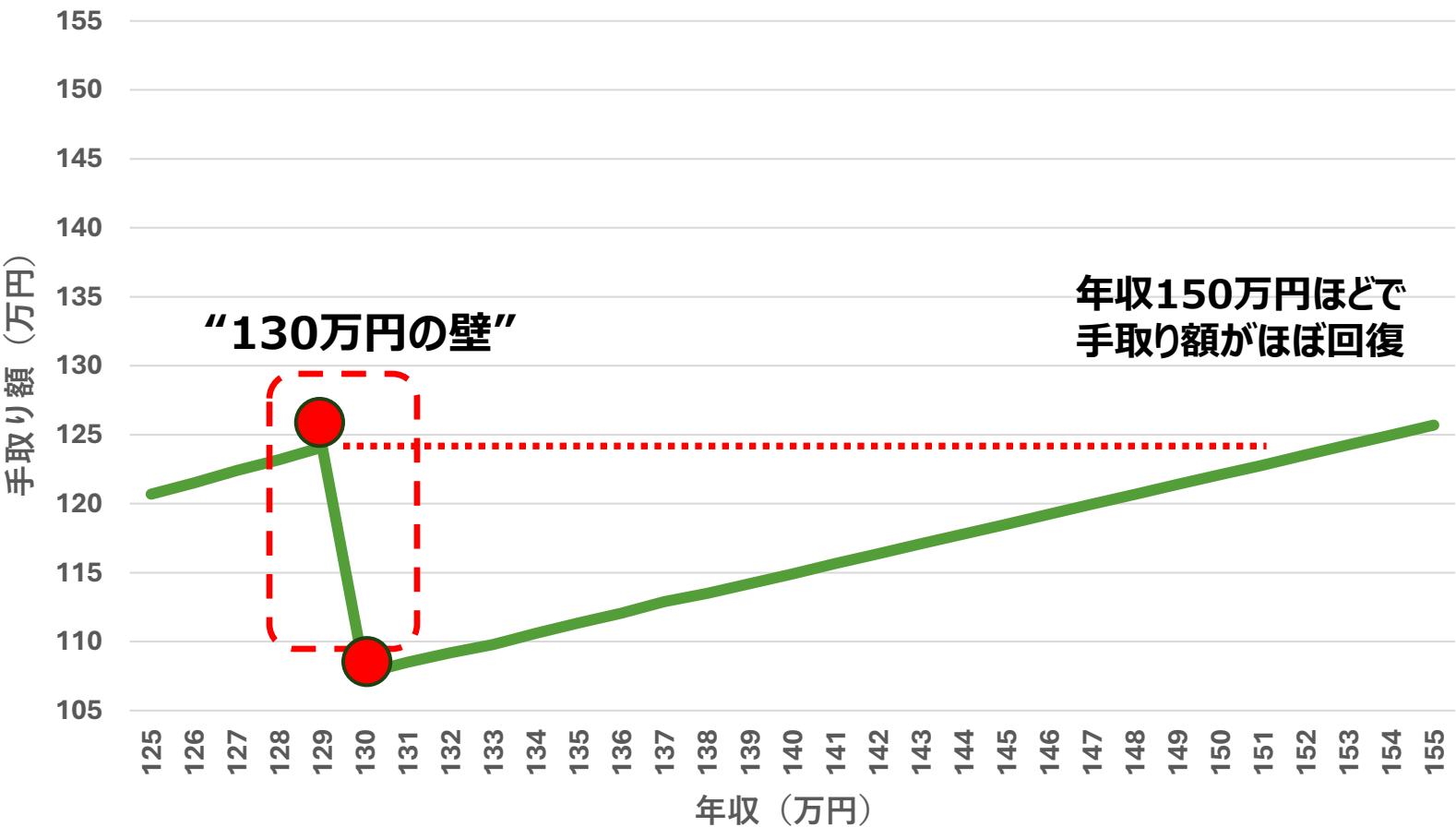
	<h1>年収の壁～130万円の壁～</h1>																													
	<h2>※厚生年金加入者が51人未満の企業等にお勤めの方</h2>																													
	配偶者の扶養から外れてご自身で社会保険に加入※することになり、社会保険料が発生します。それにより、手取り額が減少します。																													
	■本人の手取り額の変化 ※所定労働間数を週30時間以上に延長し、同時に年収130万円見込となった場合																													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>a.収入（年収）</th> <th>1,290,000</th> <th>1,300,000</th> <th>(差額)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>b.社会保険料</td> <td>0</td> <td>196,680</td> <td>+ 19.6万円</td> </tr> <tr> <td>c.雇用保険料</td> <td>7,095</td> <td>7,150</td> <td>+ 0.0万円</td> </tr> <tr> <td>d.所得税</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>e.住民税</td> <td>22,700</td> <td>5,800</td> <td>- 1.6万円</td> </tr> <tr> <td>f.控除合計 (b+c+d+e)</td> <td>29,795</td> <td>209,630</td> <td>+ 17.9万円</td> </tr> <tr> <td>g.手取り額 (a-f)</td> <td>1,260,205</td> <td>1,090,370</td> <td>- 16.9万円</td> </tr> </tbody> </table>	a.収入（年収）	1,290,000	1,300,000	(差額)	b.社会保険料	0	196,680	+ 19.6万円	c.雇用保険料	7,095	7,150	+ 0.0万円	d.所得税	0	0	—	e.住民税	22,700	5,800	- 1.6万円	f.控除合計 (b+c+d+e)	29,795	209,630	+ 17.9万円	g.手取り額 (a-f)	1,260,205	1,090,370	- 16.9万円	
a.収入（年収）	1,290,000	1,300,000	(差額)																											
b.社会保険料	0	196,680	+ 19.6万円																											
c.雇用保険料	7,095	7,150	+ 0.0万円																											
d.所得税	0	0	—																											
e.住民税	22,700	5,800	- 1.6万円																											
f.控除合計 (b+c+d+e)	29,795	209,630	+ 17.9万円																											
g.手取り額 (a-f)	1,260,205	1,090,370	- 16.9万円																											

130万円の壁と手取り額の変化

※厚生年金加入者が51人未満の企業等にお勤めの方

社会保険等加入に伴い手取り額は15%程度減り、その後は年収の増加に合わせて手取り額も回復に向かいます。（年収約150万円でほぼ回復）

<130万円の壁 手取り額変化イメージ>



130万円の壁を超えるとどうなる？

※厚生年金加入者が51人未満の企業等にお勤めの方

メリット☺

社会保険（厚生年金・健康保険）に加入することになるため、
医療や死亡のリスク、将来の年金など保障が手厚くなります。



デメリット☹

社会保険料の負担が発生し、賞与にもかかってきます。社会保険料の算定には、
通勤交通費や残業手当も含まれるため、**一時的に手取りが減少します。**
また、配偶者の勤務先企業から支給される配偶者手当が
受け取れなくなる場合もあります。



国（厚労省）の支援①

社会保険加入対象者の急増に対し、国は事業主への支援策を講じています。

令和5.10～

106万円の壁への対応

◆キャリアアップ助成金

労働者の収入を増加させる取組（社会保険適用促進手当として支給する場合も対象）を行った事業主に対して、労働者1人当たり最大50万円の支援を行う。

◆社会保険適用促進手当

標準報酬算定から除外されるため、事業主負担の保険料が上がらずに支給できる。

130万円の壁への対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

被扶養者の認定手続きを簡略化し、事業主の証明書による迅速な判断を可能とした。

配偶者手当への対応

◆企業の配偶者手当の見直しの促進

中小企業においても取組が進むよう、手順をフローチャートで示す等のわかりやすい資料を公表すると共に中小企業団体等を通じて周知している。

出典：厚労省

国（厚労省）の支援②

キャリアアップ助成金では、本年7月1日より、「短時間労働者労働時間延長支援コース」を新設しました。労働者を新たに社会保険に加入させると共に、収入増加の取り組みを行った事業主に助成します。

要件		1人当たり助成額		
週所定労働時間の延長	賃金の増額	小規模企業	中小企業	大企業
5時間以上	—	50万円	40万円	30万円
4時間以上5時間未満	5%以上			
3時間以上4時間未満	10%以上			
2時間以上3時間未満	15%以上			

要件		1人当たり助成額		
週所定労働時間の延長	賃金の増額	小規模企業	中小企業	大企業
労働時間を更に2時間以上延長	—	25万円	20万円	15万円
—	基本給を更に5%以上増加または昇給、賞与もしくは退職金制度の適用			

- ・複数年かけて週所定労働時間の延長等に取り組み、社会保険に加入する場合も対象
- ・社会保険加入時点の取り組み内容（1年目）と2年目の取り組み実施後（2年目）で比較
- ※小規模企業とは、常時雇用する労働者の数が30人以下である事業主を指します。

出典：厚労省

ダブルワークをしている方の場合

1つの事業所ごとに、社会保険加入要件を満たしているかを判定していきます。

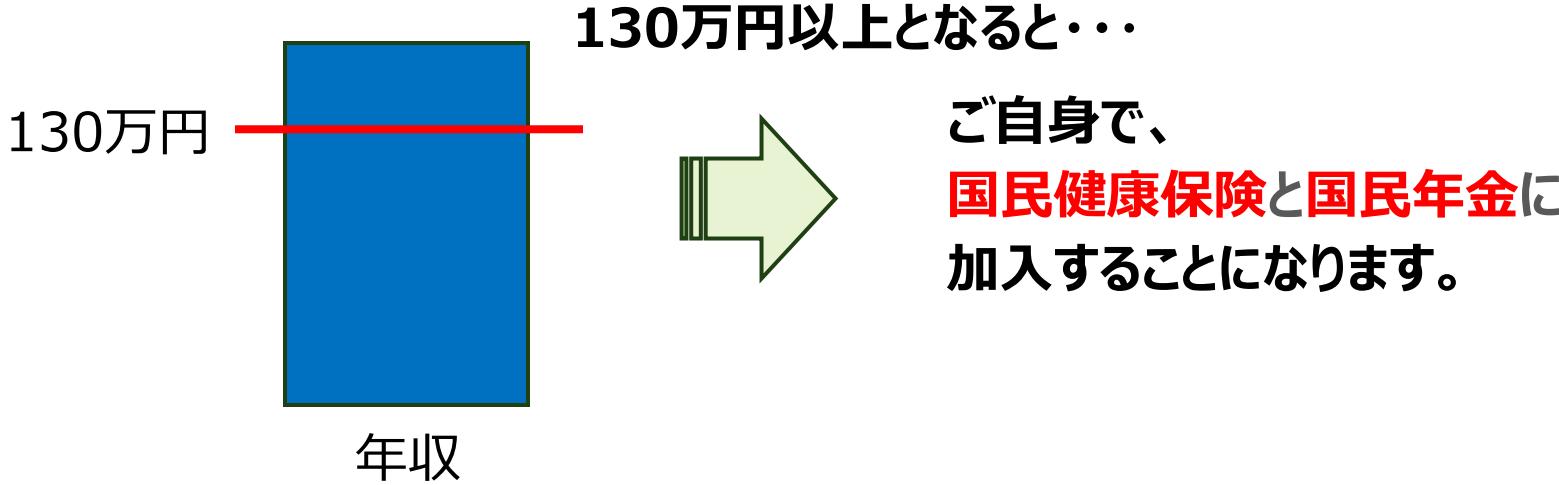
パターン	社会保険加入について
①2つの事業所双方で、社会保険加入条件を満たしていない。	加入しない。
②片方の事業所のみ、社会保険加入条件を満たしている。	その片方の事業所で加入する。 ※報酬月額は合算せず、片方の事業所での報酬月額のみが保険料の基準となる。
③2つの事業所双方で、社会保険加入条件を満たしている。	主たる事業所で一元管理され、マイナンバーカードを保険証として利用します。 ※報酬月額は合算され、その合算額が保険料の基準となる。 →その分、将来の年金額は増えます。

※ 2つの事業所どちらでも社保加入していない場合、2つの事業所からの収入合計が130万円以上になると、扶養対象外となります。



個人事業主（※扶養内で働いている）の場合

年間収入が130万円（60歳以上の方は180万円）以上となると、
ご自身で国民健康保険、国民年金に加入することになります。



オプション

年金については、任意で3階の
「国民年金基金」や「個人型確定拠出年金」
などに加入することができます。

国民健康保険・国民年金の保険料について

事業主と折半になる社会保険と比べ、保険料は高くなっています。

年収	被用者の社会保険料			個人事業主等の社会保険料※		
	健康保険	厚生年金	合計額	国民 健康保険	国民年金	合計額
106万円	6.2万円	9.6万円	15.8万円	5.7万円		26.1万円
130万円	7.6万円	12.1万円	19.7万円	10.9万円		31.3万円
150万円	8.8万円	13.8万円	22.6万円	13.7万円		34.1万円
200万円	11.9万円	18.7万円	30.6万円	20.4万円		40.8万円

※新宿区の令和6年度の例

106万円の壁はどう変わるか？

全国の最低賃金の引上げの状況を見極めて、3年以内に廃止されます。
企業規模が51人以上の企業に勤務する従業員は、
週20時間以上働くと月額88,000円となります。

(年収106万円) 未満→月額88,000円 (年収106万円) 未満

現在



2024年、地域別最低
賃金の最低額である
時給951円で働く人は…

週20時間

働いても、**月収8.2万円**

✓週の勤務が**20時間以上**



満たす

✓給与が月額**88,000円以上**



満たさない

社会保険に加入しない

最低賃金
上昇



賃金要件を撤廃していくイメージ

20XX年、地域別最低賃金の最低
額が**時給1,016円**を上回ると
どの都道府県においても…

週20時間 働くと、**月収8.8万円**

✓週の勤務が**20時間以上**



※残業代、賞与、通勤手当、臨時の手当は原則、含みません。

✓給与が月額**88,000円以上**

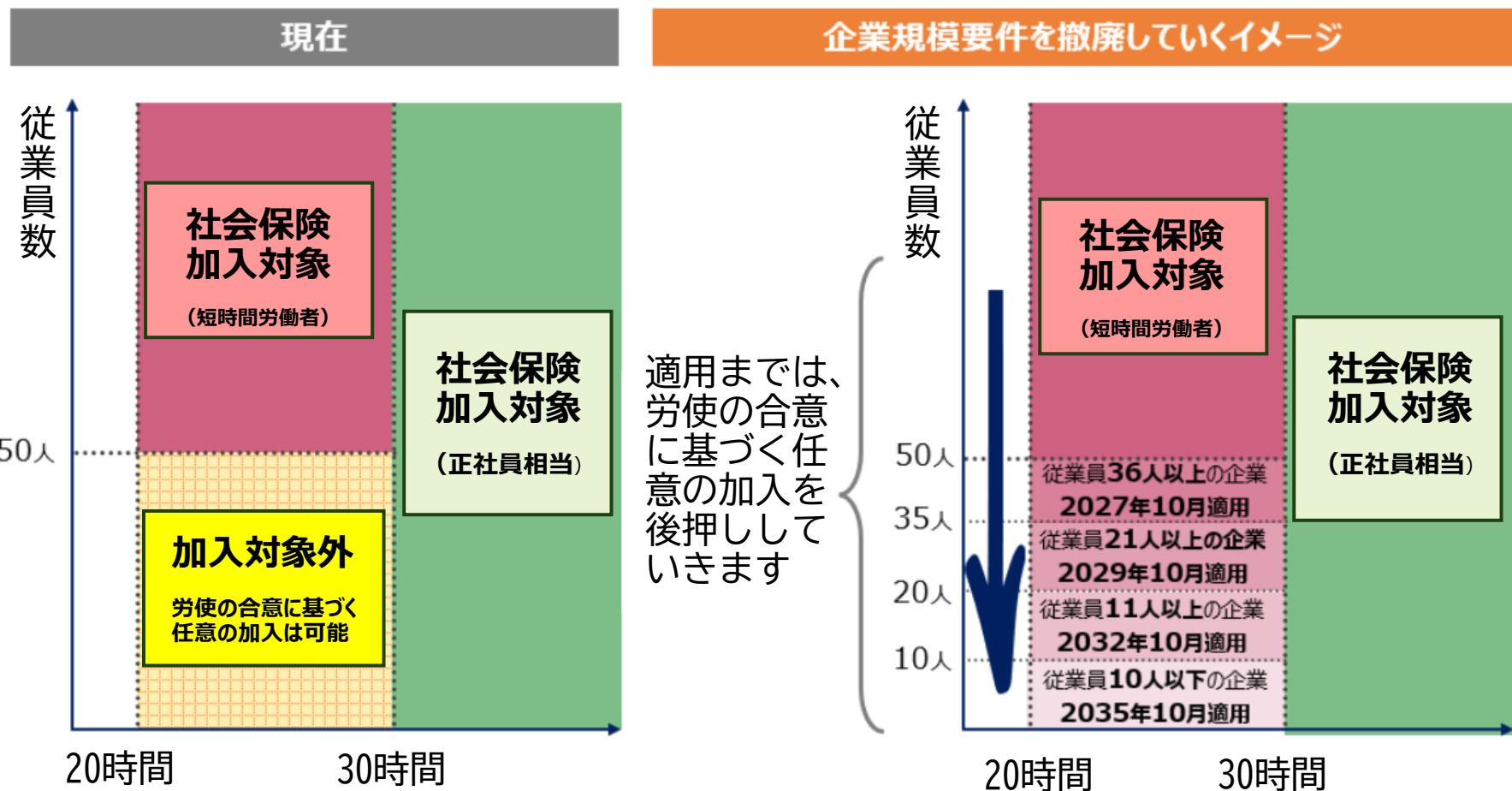


※残業代、賞与、通勤手当、臨時の手当は原則、含みません。

週20時間働くだけで
自動的に社会保険に加入

社会保険適用拡大を巡る改正案

段階的に改定されてきた適用拡大は、2035年10月に完了する予定で進められています。



出典：厚労省

第3号被保険者制度はどうなるか？

第3号被保険者とは

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、原則として年収が130万円未満の20歳以上60歳未満の方（自身は保険料負担なしで国民年金に加入できる）

第1号被保険者

農業、自営業者、
学生など

約1,387万人

●保険料の納付方法

加入者自身による

●加入の手続き

市(区)役所または町村役場に加入者自身が届出

第2号被保険者

会社員や公務員など

約4,672万人

●保険料の納付方法

加入者の給料から自動天引き（「会社などの負担額(加入者と同額)と併せて会社などが納付」）

●加入の手続き

勤め先の会社などが届出

第3号被保険者

第2号被保険者に
扶養されている配偶者
(年収130万円未満)

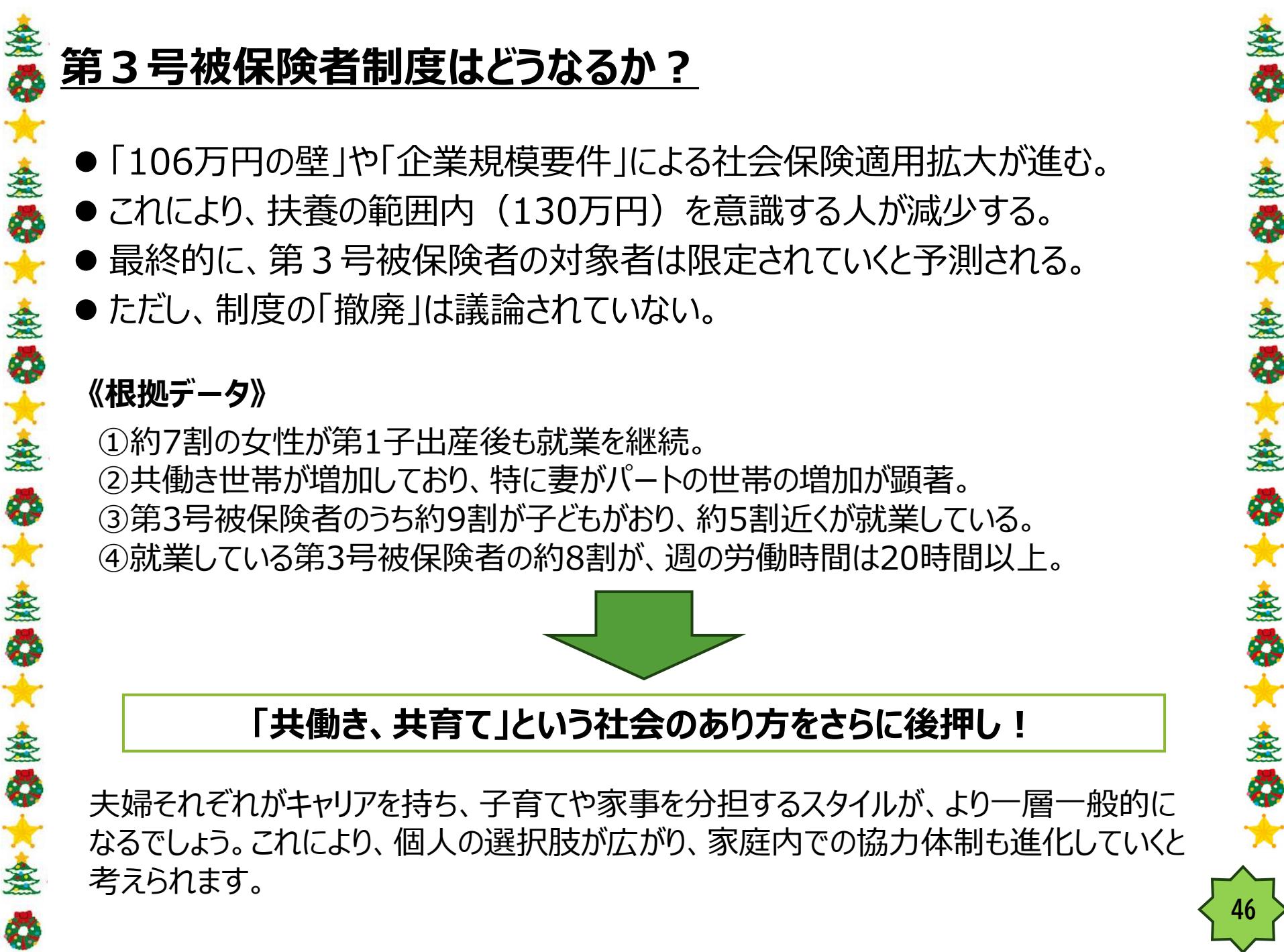
約686万人

●保険料の納付方法

自己負担なしのため不要
(配偶者が加入する年金制度が負担)

●加入の手続き

加入者自身が配偶者の会社などを経由して届出

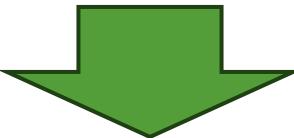


第3号被保険者制度はどうなるか？

- 「106万円の壁」や「企業規模要件」による社会保険適用拡大が進む。
- これにより、扶養の範囲内（130万円）を意識する人が減少する。
- 最終的に、第3号被保険者の対象者は限定されていくと予測される。
- ただし、制度の「撤廃」は議論されていない。

《根拠データ》

- ① 約7割の女性が第1子出産後も就業を継続。
- ② 共働き世帯が増加しており、特に妻がパートの世帯の増加が顕著。
- ③ 第3号被保険者のうち約9割が子どもがあり、約5割近くが就業している。
- ④ 就業している第3号被保険者の約8割が、週の労働時間は20時間以上。



「共働き、共育て」という社会のあり方をさらに後押し！

夫婦それぞれがキャリアを持ち、子育てや家事を分担するスタイルが、より一層一般的になるでしょう。これにより、個人の選択肢が広がり、家庭内での協力体制も進化していくと考えられます。

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後に向けたメッセージ

1回目の質疑応答の時間です

- 画面下の「Q&A」ボタンを押し、ご質問をご入力ください。
(匿名でご質問できます。)
- ※お時間の制約上、全てのご質問にお答えできかねる点をご了承下さい。
- ※個別のご相談は、電話かメールで「個別相談窓口」にて受け付けております。
- 適宜、休憩もお取りください。

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

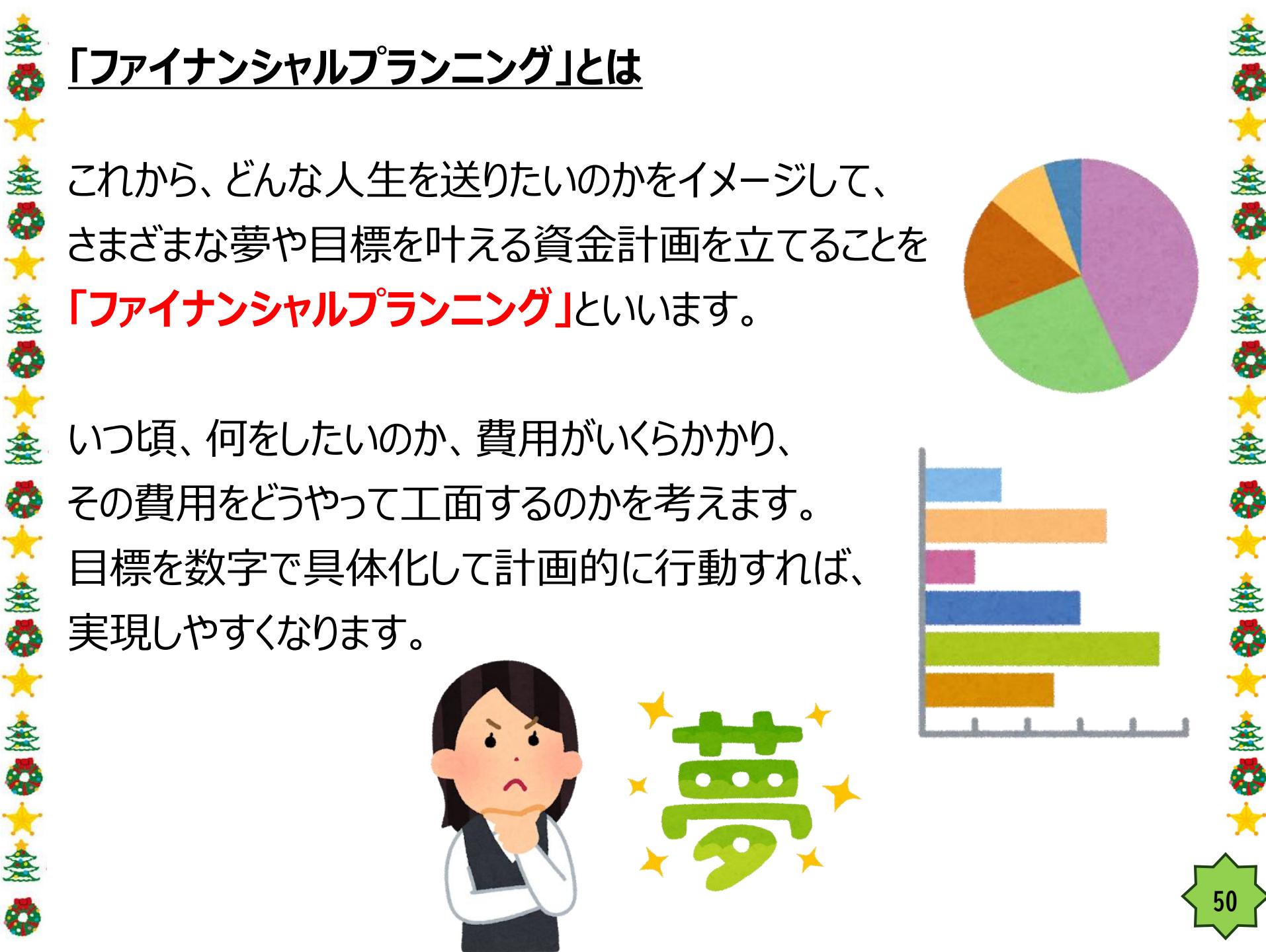
- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

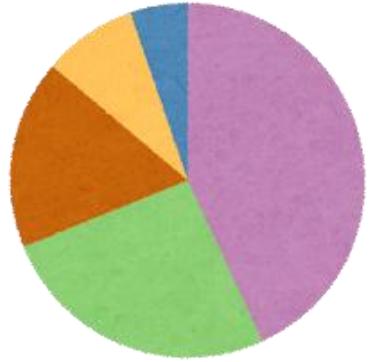
3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

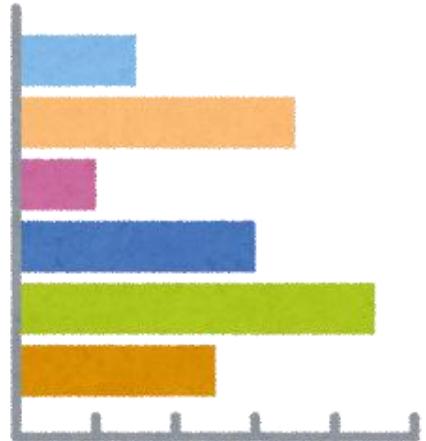


「ファイナンシャルプランニング」とは

これから、どんな人生を送りたいのかをイメージして、
さまざまな夢や目標を叶える資金計画を立てることを
「ファイナンシャルプランニング」といいます。



いつ頃、何をしたいのか、費用がいくらかかり、
その費用をどうやって工面するのかを考えます。
目標を数字で具体化して計画的に行動すれば、
実現しやすくなります。



主なライフイベントの例

カテゴリー	ライフイベントの例
子ども関連	教育費、成人式、結婚援助資金
住宅関連	住宅ローン返済、リフォーム、住み替え
親関連	介護費、帰省費用
仕事	定年退職、転職、再就職、起業
健康	医療費、介護費
その他	車の買い替え、旅行



～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

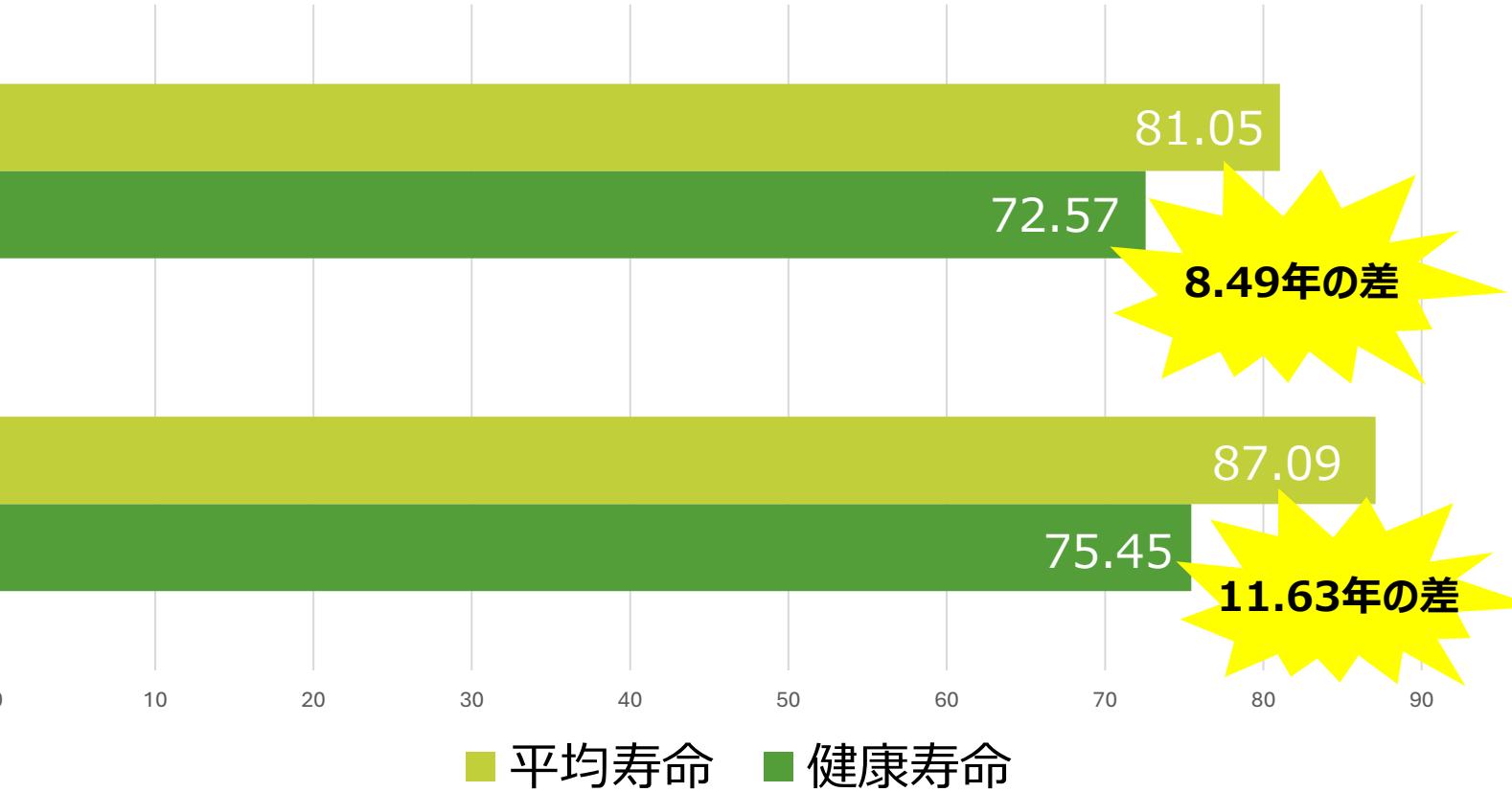
- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ



平均寿命と健康寿命のギャップ

平均寿命と健康寿命の差（令和4年）

男性



出典：厚労省



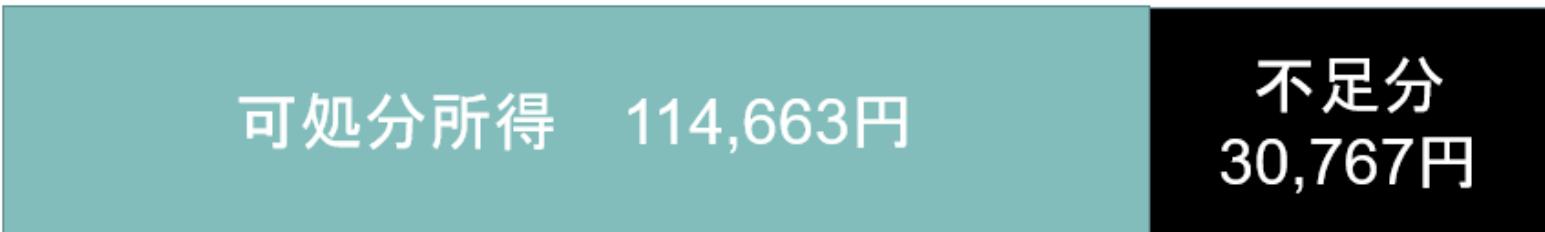
将来における資金不足のリスク

【老後資金の目安】

- 夫婦： $37,917\text{円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = \textcolor{red}{1,365\text{万円}}$



- 単身： $30,767\text{円} \times 12\text{ヶ月} \times 30\text{年} = \textcolor{red}{1,108\text{万円}}$

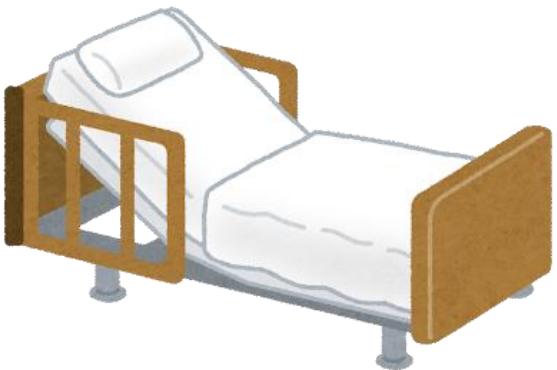


※総務省家計調査（2023年）を基に作成

将来における資金不足のリスク

【介護費の目安】

～初期費用～	平均47.2万円
～1ヵ月の自己負担～	平均9.0万円
～介護期間～	平均4年7ヵ月（55ヵ月）
→介護一人当たり：	平均542.2万円



※生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査 [2人以上世帯]」
／2024（令和6）年度 より

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

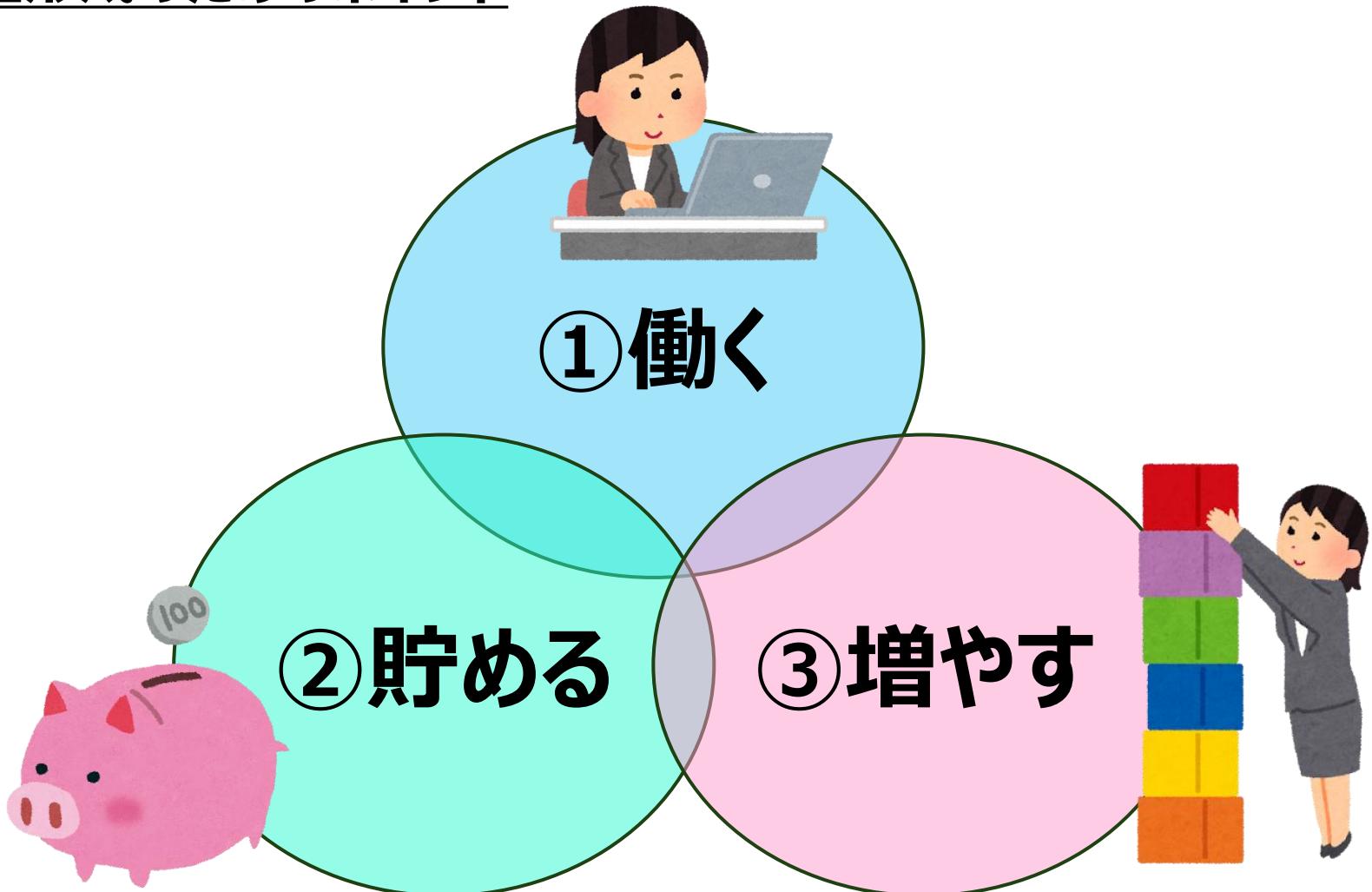
2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

資産形成のためのポイント



3つの視点を持ち、組み合わせると効果的

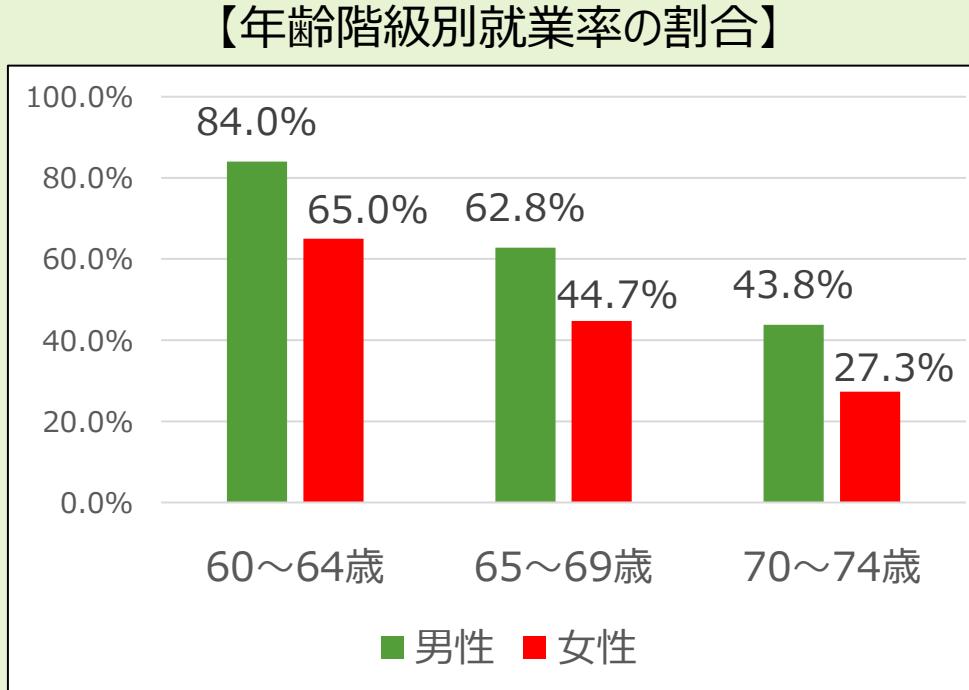
①働き方の見直しで生涯年収を増やす

～年収を上げる～

時給・月給アップ／労働時間延長／扶養を外れる／正社員になる

～現役期間の延長～

収入を長く得る／年金受給額を増やす



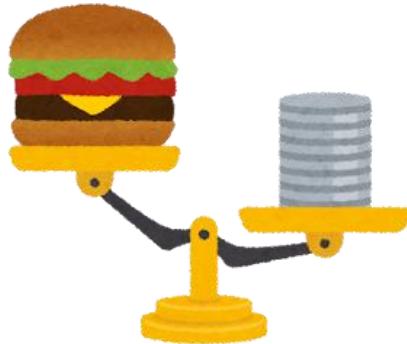
※「令和7年度版高齢社会白書」より作成



②支出の見直しで貯める

～変動費の見直し～

食費・外食費、日用品費、趣味費…



～固定費～

携帯電話代、保険料、サブスク、塾や習いごと
車を手放す、ローンの繰り上げ…



～家族の協力～

子どもの自立（子どもから生活費を受け取る）



③公的年金を増やす

公的年金は原則65歳からですが…

「繰り上げ受給」：早く受け取り始める

メリット：60歳から受け取ることもできる

デメリット：1ヶ月早めるごとに0.4%減少

5年間繰り上げて60歳から受け取ると24%減額

「繰り下げ受給」：遅く受け取り始める

メリット：1ヶ月遅くするごとに0.7%増額

5年間繰り下げて70歳から受け取ると42%増額

10年間繰り下げて75歳から受け取ると84%増額

デメリット：年金がない期間の生活費確保が必要

→公的年金を遅く受け取り始めると、①年金額が増える

②増えた年金を一生もらい続けることができる

③公的年金を増やす

- ・配偶者の退職や死亡、離婚などが原因で「第2号被保険者の配偶者」でなくなると、年収に関わらず自分で社会保険料を支払うことになる
- ・「年収の壁」を超えて厚生年金に加入すると老齢厚生年金額を増やせる
- ・厚生年金には70歳未満であれば加入できる

→短期間の加入でも無駄にならない
→今からでも年金は増やせる



④資産運用で増やす

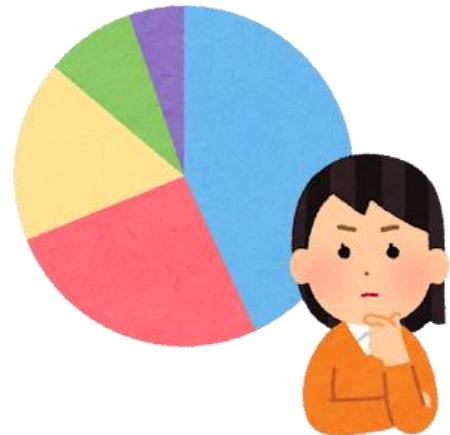
投資に値動きのリスクはつきもの
「長期・積立・分散投資」ならリスクを抑えられる

NISA（少額投資非課税制度）

- ・NISA口座内で投資をすると、運用益が非課税に
- ・投資信託、株式などが購入可能
- ・売りたい時に売りやすい

iDeCo（個人型確定拠出年金）

- ・掛金が全額所得控除、運用益が非課税
- ・受取時にも税制優遇がある
- ・投資信託のほか、預貯金や保険も選べる
- ・60歳以上にならないと現金化できない

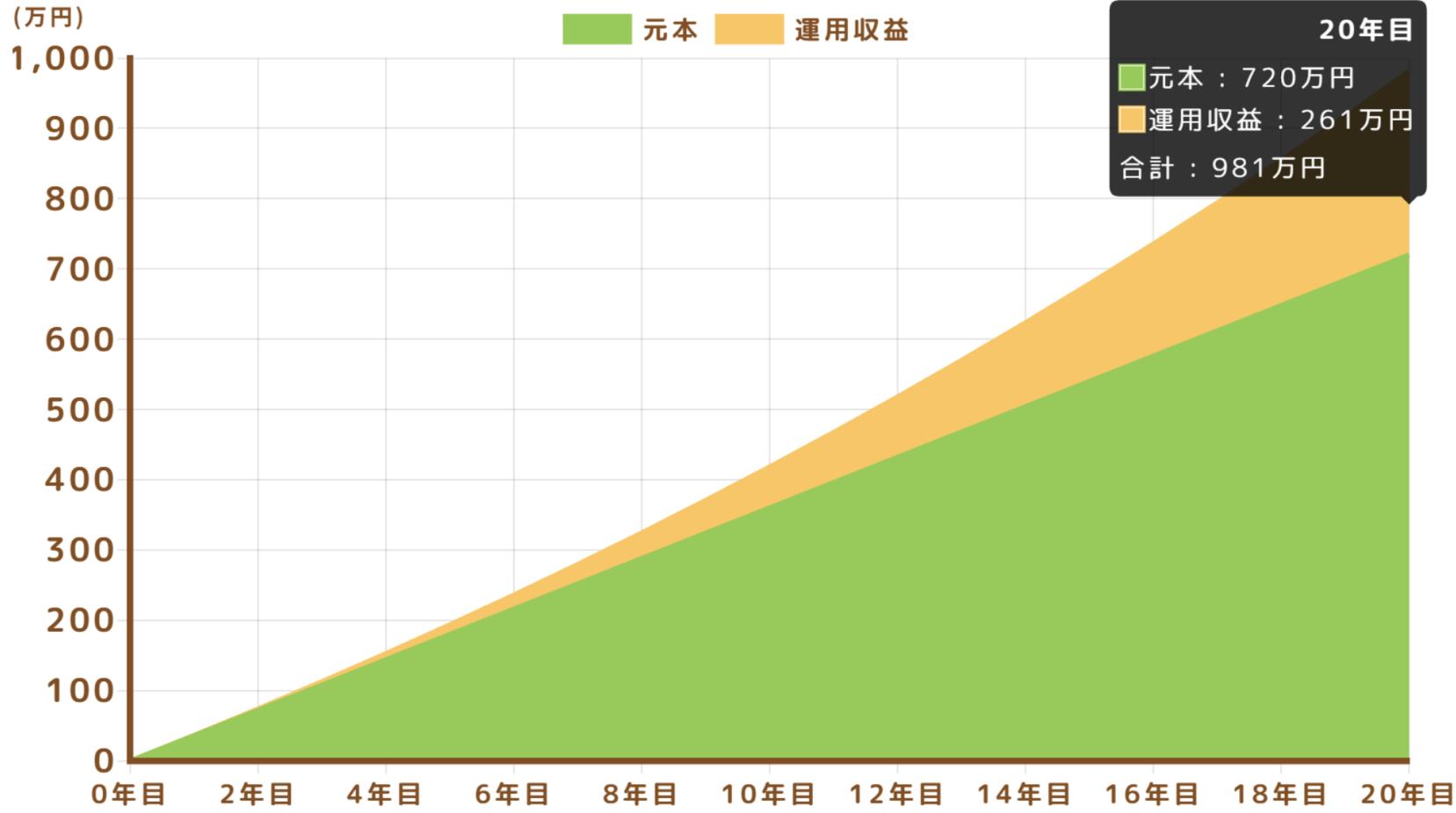


→一括投資はNG、少しづつ投資にも慣れていく

④資産運用で増やす

※金融庁のシミュレーターで試算

(例) 毎月3万円を20年間、積立投資で年率3%運用した場合



元本720万円 + 運用益261万円 = 合計981万円に
→早く始めて長期で運用するほど、運用効果が高まる

資産形成のためのポイントまとめ

①働く

年収の壁を超えて収入を増やす／60歳以降もできるだけ長く働く

②貯める

月々の支出、年単位の支出を見直す



③公的年金を「増やす」

年収を上げて厚生年金に加入する／厚生年金の加入期間を増やす

年金を65歳よりも繰り下げて、年金額を増やす

④資産運用で「増やす」

収入増や支出の見直しで生まれたお金を長期積立分散投資する

NISA口座・iDeCo口座で、税制優遇を活用する

長期運用で利息が利息を生む複利運用効果をいかす

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

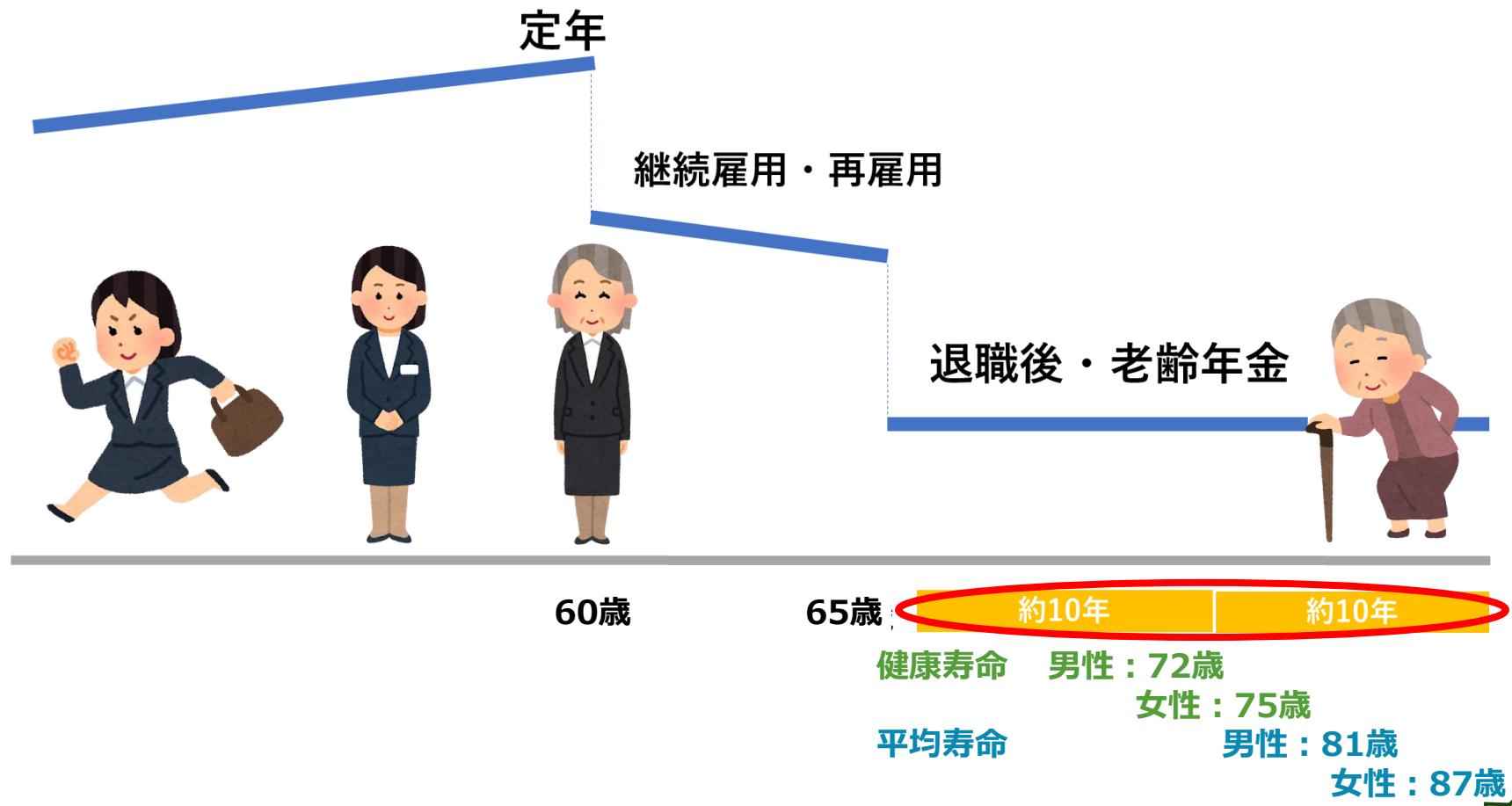
- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

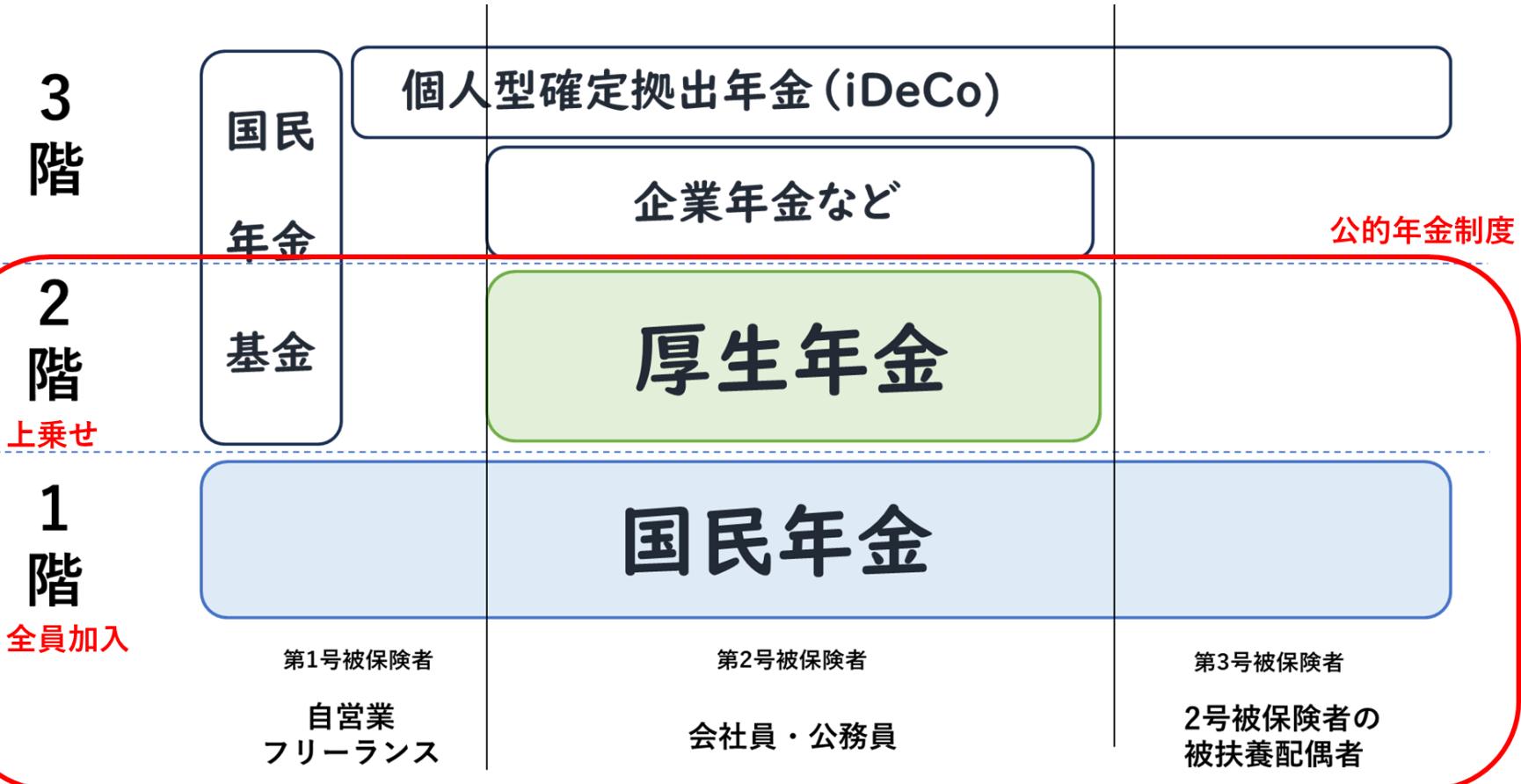
「人生100年時代」の現実を知る

- ・平均寿命だけでなく「寿命の質」が問われる時代に
- ・65歳で退職してから、20年以上の生活コストが必要



年金制度はどんな仕組み？＝人生の後半を支える『年金制度』

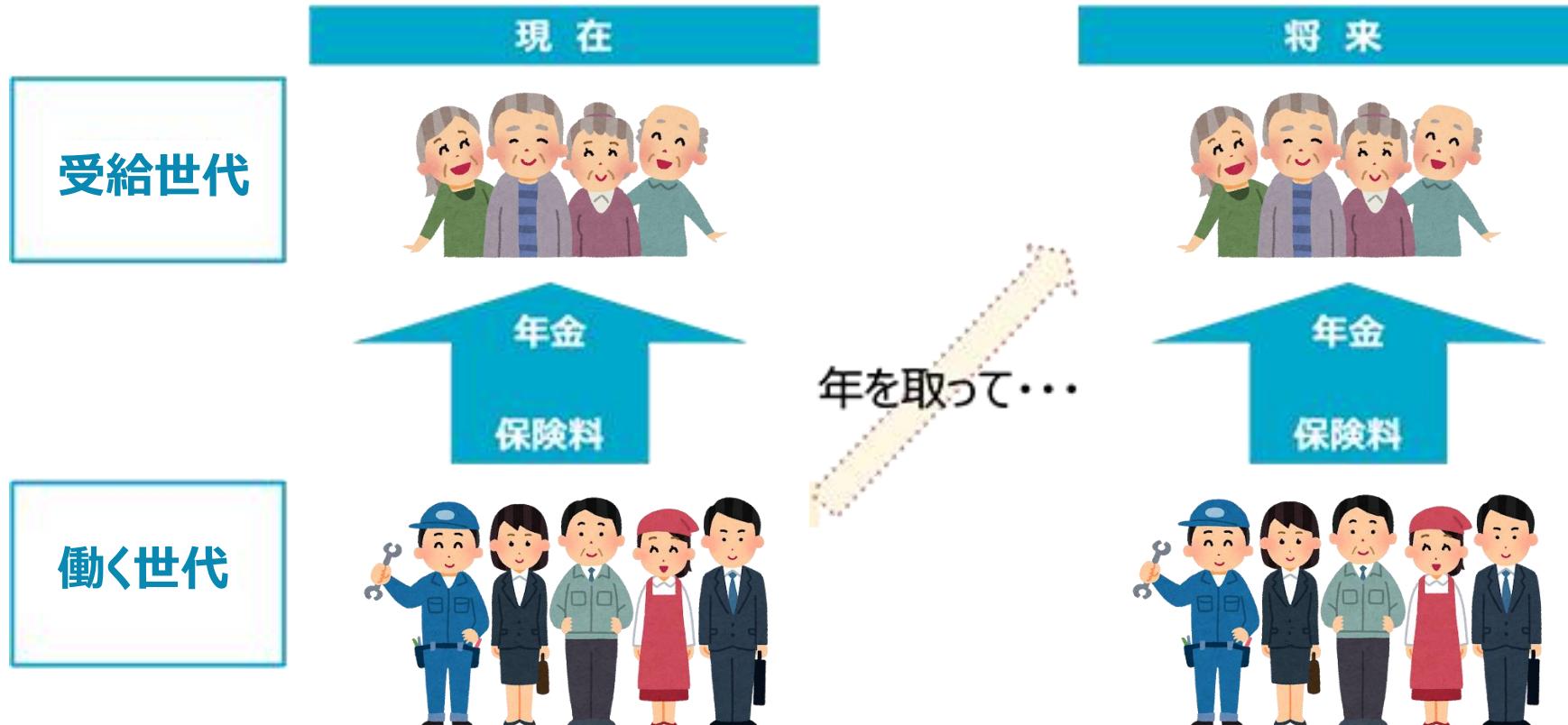
- ・公的年金は「社会全体で支え合う仕組み」
- ・日本の公的年金制度は、2階建て構造」に。



年金財政の仕組み「賦課方式」とは？

～年金の財源確保の方法～

- ①積立方式：自分が払った保険料を積み立てて老後に受け取る仕組み
- ②賦課方式：今の現役世代が払う保険料を、今の年金受給者に払う仕組み

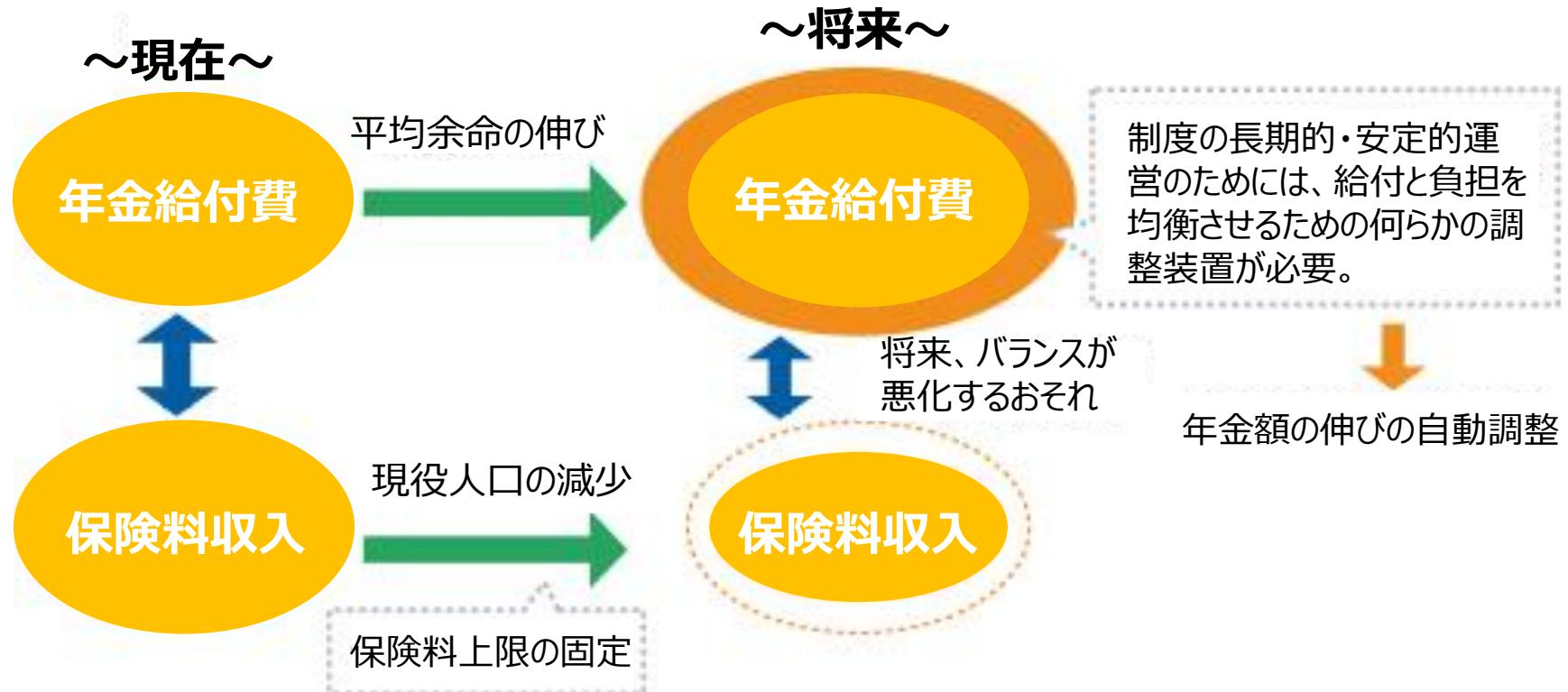


出典：厚労省

マクロ経済スライドとは？

公的年金の給付額を、将来の人口や経済状況に応じて、自動的に調整（スライド）させる仕組みです。

【年金給付費と保険料収入のバランスの変化のイメージ】



出典：厚労省

年金積立金とは

日本の少子高齢化の影響から、現役世代の保険料だけで年金給付を賄おうとすると、保険料の引き上げ/ 給付水準の低下が避けられません。
公的年金制度では、一定の積立金を保有しその運用収入や元本を活用する財政計画を立てています。

<第1世代>



保険料

+

積立金

<第2世代>



年をとる



積立金活用

<第3世代>

～過去～

積立金

+

保険料

～現在～



出典：厚労省

積立金の運用実績

積立金の運用実績については、単年度で見るとマイナスの年度もありますが、公的年金は長期にわたって財政の均衡を図っていく制度なので、ある程度の期間でみて評価するべきといえます。2001年度の市場運用以降の累積でみると、プラスの収益となっています。

収益率 +4.33% (年率)

収益額 +165.7兆円 (累積)



出典：厚労省

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後面向けたメッセージ

老後の年金、1か月あたり、どのくらいもらえる？

配偶者が扶養内で働いた場合 夫婦合計 約 232,000円



2階 厚生年金 96,000円

1階 国民年金 68,000円

40年間平均年収528万円(平均標準報酬44万円)の場合

+



・専業主婦

or

・社会保険の扶養内で働く場合

1階 国民年金 68,000円

老齢基礎年金の満額（令和6年度）：満額68,000円

厚生年金の計算方法：平成15年4月以後

：平均標準報酬額×5.769/1,000×平成15年4月以後の加入月数にて計算

老後の年金、1か月あたり、どのくらいもらえる？

106万円の壁を超えて20年間社保に加入 夫婦合計 約 241,600円



2階 厚生年金 96,000円

1階 国民年金 68,000円

40年間平均年収528万円(平均標準報酬44万円)の場合

+



・勤務先で通算20年間社保に加入

2階 厚生年金 9,600円

1階 国民年金 68,000円

20年間平均年収が106万円(平均標準報酬8.8万円)の場合

老齢基礎年金の満額（令和6年度）：満額68,000円

厚生年金の計算方法：平成15年4月以後

：平均標準報酬額×5.769/1,000×平成15年4月以後の加入月数にて計算

老後の年金、1か月あたり、どのくらいもらえる？

130万円の壁を超えて20年間社保に加入 夫婦合計 約 244,000円



2階 厚生年金 96,000円

1階 国民年金 68,000円

40年間平均年収528万円(平均標準報酬44万円)の場合

+



・勤務先で通算20年間社保に加入

2階 **厚生年金 12,000円**

1階 国民年金 68,000円

20年間平均年収が130万円(平均標準報酬11万円)の場合

老齢基礎年金の満額（令和6年度）：満額68,000円

厚生年金の計算方法：平成15年4月以後

：平均標準報酬額×5.769/1,000×平成15年4月以後の加入月数にて計算

老後の年金、1か月あたり、どのくらいもらえる？

最低賃金上昇！

年収200万円で20年間社保に加入

夫婦合計 約 250,600円



2階 厚生年金 96,000円

1階 国民年金 68,000円

40年間平均年収528万円(平均標準報酬44万円)の場合

+



・勤務先で通算20年間社保に加入

2階 厚生年金 18,600円

1階 国民年金 68,000円

20年間平均年収が200万円(平均標準報酬17万円)の場合

老齢基礎年金の満額（令和6年度）：満額68,000円

厚生年金の計算方法：平成15年4月以後

：平均標準報酬額×5.769/1,000×平成15年4月以後の加入月数にて計算

老後の年金は1か月あたり、どのくらいもらえる？

＜老後の生活費の目安＞

ゆとりある生活費：379,000円
(65歳以上夫婦のみ無職世帯平均支出)
282,000円

＜年金額の目安＞

【200万20年】
約250,600円

【130万20年】
約244,000円

【106万20年】
約241,600円

【扶養内】
約232,000円



約5万/月

最低限必要な費用
232,000円

約1.8万/月

約1万/月

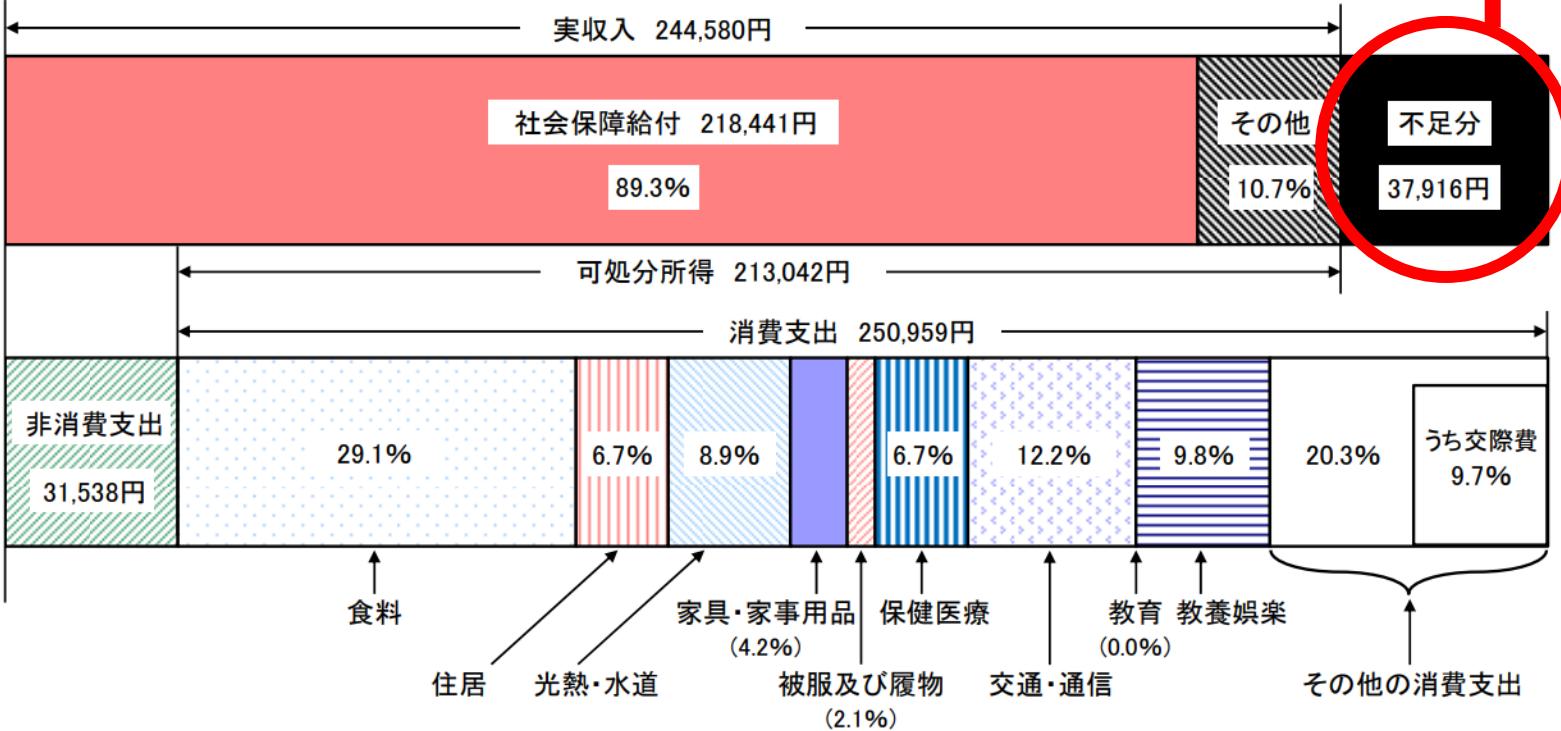
給与収入を増やし、社会保険に長く加入することで
将来もらえる年金額が増えます！

老後の生活費はどのくらいかかる？

37,916円×20年間 = 909万円

37,916円×25年間 = 1,137万円

図1 65歳以上の夫婦のみの無職世帯（夫婦高齢者無職世帯）の家計収支－2023年－

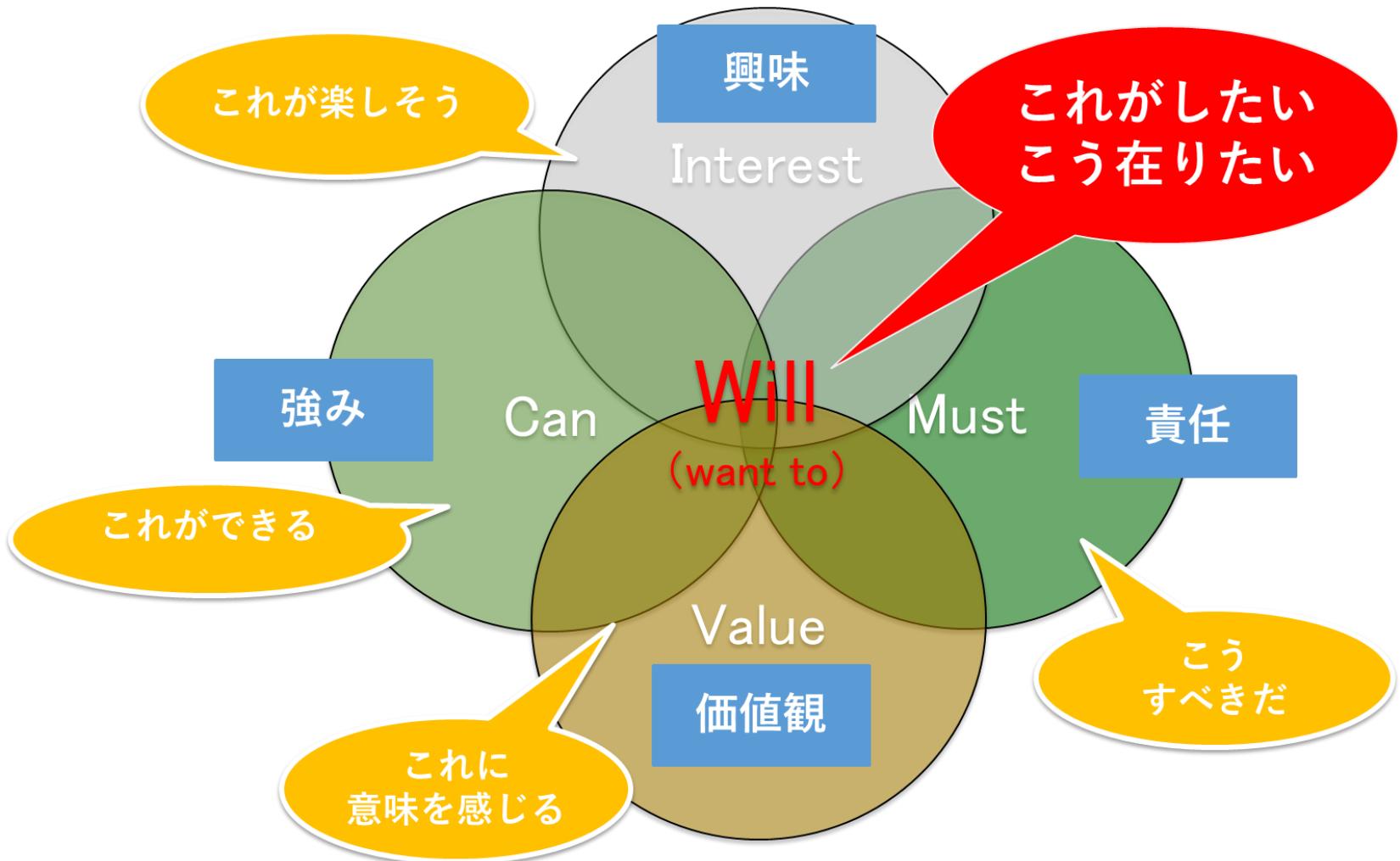


- (注)
- 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。
 - 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合(%)は、消費支出に占める割合である。
 - 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
 - 図中の「不足分」とは、「実収入」と、「消費支出」及び「非消費支出」の計との差額である。

人生100年時代を自分でデザインするキャリアへ

働く＝収入だけじゃない！

人とつながり、役に立ち、学び、成長し続けることが、人生の満足度にもつながります。「自分らしいキャリア」を選べるのは、これから時代を生きる私たちの特権です。



～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・税金の壁について <これまでとこれから>
 - ・社会保険の壁について <これまでとこれから>
- ▶質疑応答コーナー①

2 家計とライフプランの最適化

- ・ファイナンシャルプランニングとは
- ・人生100年時代の特徴と課題
- ・資産形成のためのポイント

3 人生100年時代をゆとりを持って生きるために

- ・年金制度について
 - ・年金受給額別モデルケース紹介
- ▶質疑応答コーナー②
- ・今後に向けたメッセージ

最後の質疑応答の時間です

- 画面下の「Q&A」ボタンを押し、ご質問をご入力ください。
(匿名でご質問できます。)

※お時間の制約上、全てのご質問にお答えできかねる点を
ご了承下さい。

※個別のご相談は、電話かメールで「個別相談窓口」にて
受け付けております。

- 適宜、休憩もお取りください。

【個別相談窓口】のご案内



対象：個人・企業
個別相談窓口 無料

個人や企業の「年収の壁」に関する相談を電話、メール、オンラインで受け付け
社会保険労務士、税理士、ファイナンシャルプランナーが回答

お電話で相談 通話料無料
0120-545-027
受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

メールで相談
メール相談フォーム →

オンラインで相談
オンライン相談予約 →

※翌営業日にご返信します
(混雑等により遅れる場合があります。)
※オンライン会議ツール「Zoom」を利用

「年収の壁を知る事業」
主催

個人や企業の「年収の壁」に関する相談を、電話・メール・オンラインにて無料で受け付けます。各個人や企業のご状況に合わせた対応も可能です。どうぞお気軽にご相談ください。

年収の壁を知る 個別相談窓口 検索



<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/consultation/>

<今後に向けたメッセージ>



「年収の壁」は制度上の制限のようで、実は働き方や将来設計に直結する私たちの人生選択そのものです。人生100年時代におけるキャリアと老後の安心をどう確保するかを考えると、壁の向こうの選択肢はぐっと広がります。皆様やご家族の働き方を「これから」の視点で見つめなおす機会にして頂けたらと思います。



人生お金が全てではありませんが、お金も大切な要素です。将来に向けて【今からできること】を考えて、1つずつ実行していきましょう。長期で実行していくと、大きな効果に繋がります。「あの時、一步踏み出してよかった」と、100歳になった時に笑顔で語れるように。皆さんの一歩を応援しています。

**皆さん“選ぶ働き方が、
より豊かな未来へつながることを
心から願っています。**

東京ライフ×キャリア 動画のご紹介

東京ライフ×キャリア シミュレーター「イフキャリ」や「年収の壁」についてわかりやすくご案内しています。



～「見えない「不安」を「安心」に。」篇～
<https://www.youtube.com/watch?v=IgGFez8sfIs>

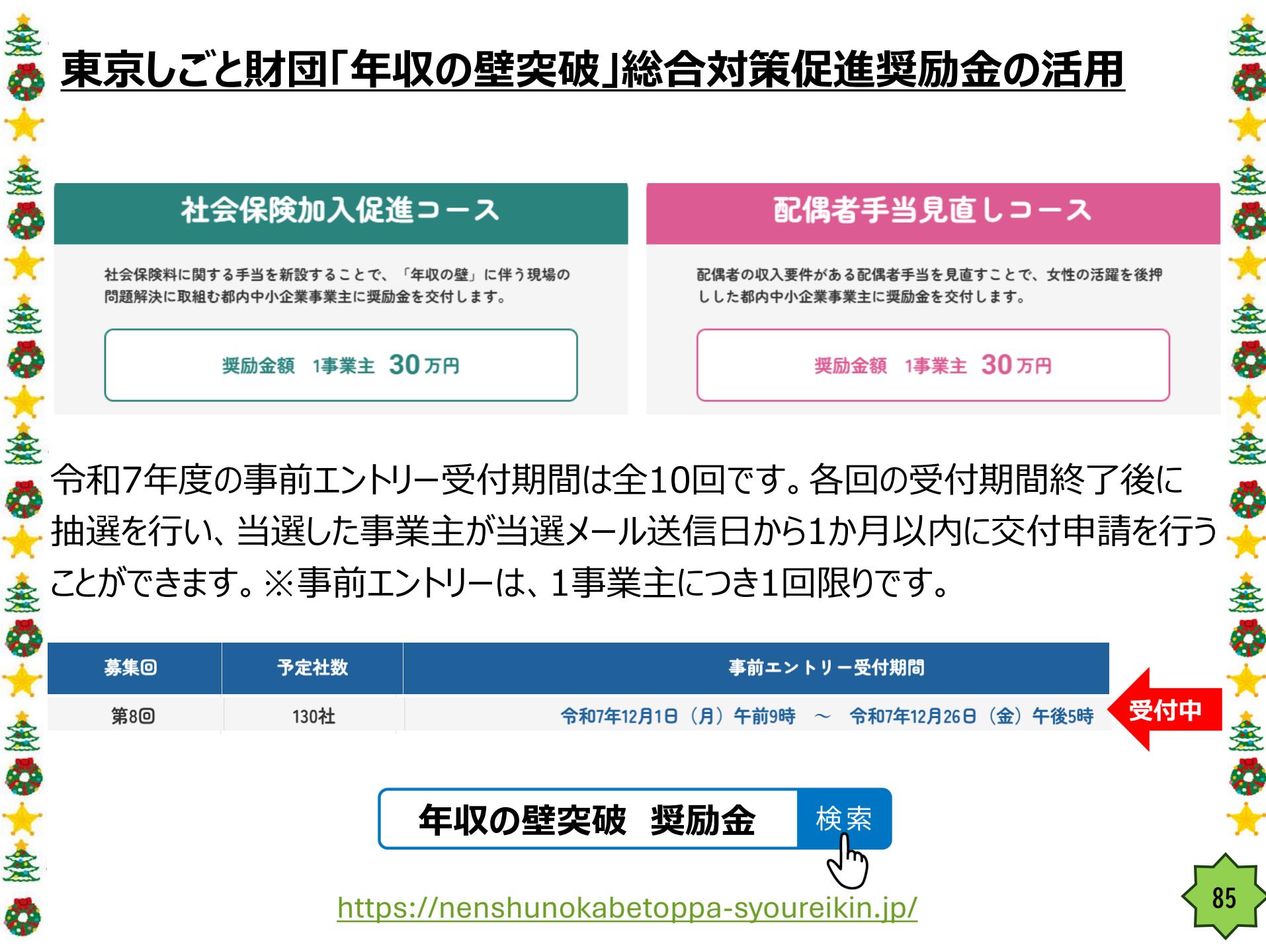
～「壁の向こうは、けっこう明るい。」篇～
<https://www.youtube.com/watch?v=u6XGriD1wIg>

井上咲楽さん（タレント）出演の動画です。本オンラインセミナーと併せてご視聴を頂き、将来の生き方・働き方について考えるきっかけとして頂けますと幸いです。

イフキャリ 動画

検索





東京しごと財団「年収の壁突破」総合対策促進奨励金の活用

社会保険加入促進コース

社会保険料に関する手当を新設することで、「年収の壁」に伴う現場の問題解決に取組む都内中小企業事業主に奨励金を交付します。

奨励金額 1事業主 30万円

配偶者手当見直しコース

配偶者の収入要件がある配偶者手当を見直すことで、女性の活躍を後押しした都内中小企業事業主に奨励金を交付します。

奨励金額 1事業主 30万円

令和7年度の事前エントリー受付期間は全10回です。各回の受付期間終了後に抽選を行い、当選した事業主が当選メール送信日から1ヶ月以内に交付申請を行うことができます。※事前エントリーは、1事業主につき1回限りです。

募集回	予定社数	事前エントリー受付期間
第8回	130社	令和7年12月1日（月）午前9時～令和7年12月26日（金）午後5時

受付中

年収の壁突破 奨励金

検索



<https://nenshunokabetoppa-syoureikin.jp/>

次回のオンラインセミナーのご案内



無料

第5回 女性が活躍するための 「年収の壁」普及啓発セミナー



【開催日時】 来年 2月18日 (水)
13:30-15:30

【対象】 都内在住または都内勤務の方
都内企業（個人事業主含む）

年収の壁を知る セミナー

検索



<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/seminar/>



ご清聴ありがとうございました。

ご退出の際に

簡単なアンケートへの

ご協力をお願い致します。