

令和8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

第1回 女性が活躍するための 「年収の壁」普及啓発セミナー

6月16日（火） 13:30～15:30

<講師>

上野 雅子（社会保険労務士）

小野木 康男（税理士）

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

- ・税金の壁
 - 所得税/住民税について
 - 「169万円の壁」について
 - 新設された「178万円の壁」
 - 扶養控除の変更点
 - ・社会保険の壁
 - 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

- ・社会保険とは？
 - ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

ご留意点

- 講義中に、質疑応答のお時間を10分間ずつ設けています。
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、後日アーカイブとしてホームページ上で公開いたします。
※7月中旬頃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になりますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

本日の講師紹介



上野 雅子

社会保険労務士
産業カウンセラー
ハラスメント防止コンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー

シェルパ社会保険労務士法人 代表社員



小野木 康男

税理士
公認会計士

ゆあ税理士事務所代表

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

- ・税金の壁
 - 所得税/住民税について
 - 「169万円の壁」について
 - 新設された「178万円の壁」
 - 扶養控除の変更点
 - ・社会保険の壁
 - 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

- ・社会保険とは？
 - ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

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、手取り額が減少したり、扶養から外れたり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」を前提とした制度設計のため、専業主婦世帯を優遇するしくみが残っています。近年は女性の働き方が多様化し、制度の見直しが進んでいます。



年収の壁を
超えちゃいそうだな・・・

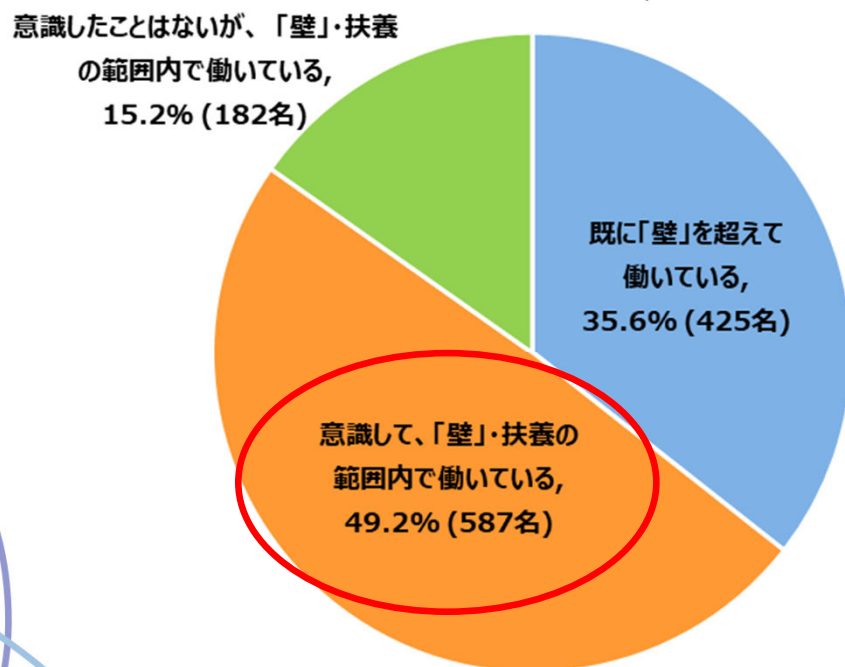
そのせいで、「年収の壁」を超えないよう、働く時間を抑える「就業調整」をされる方が多くいらっしゃいます。

就業の実態

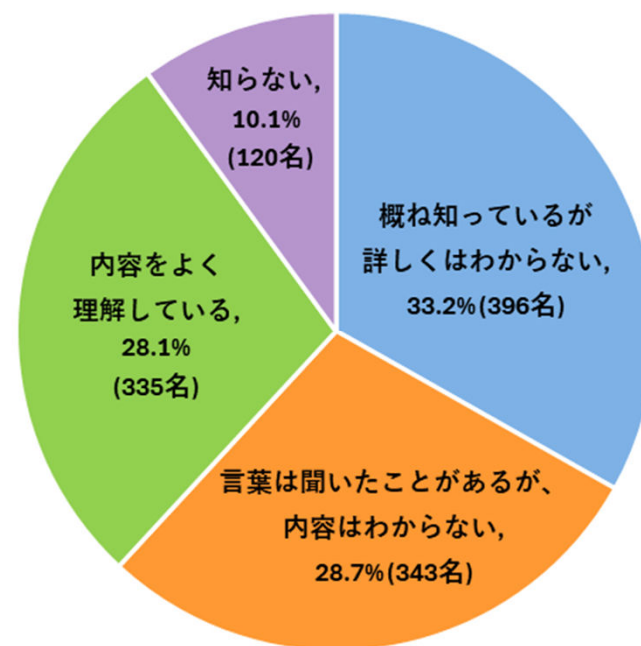
女性パートタイム労働者の**49.2%**は、税制、社会保障制度、配偶者の勤務先で支給される「配偶者手当」などを意識し、その年収を一定額以下に抑えるために就労時間を調整する「就業調整」を行っています。

また、壁の種類が多く、複雑な「年収の壁」を正しく理解している方は少なく、分からない女性パートタイム労働者が多数を占める状況となっています。

Q19：「年収の壁」、扶養の範囲を意識して働いていますか？
(回答数：1,194)



Q18：いわゆる「年収の壁」という考え方について、どの程度知っていますか？
(回答数：1,194)



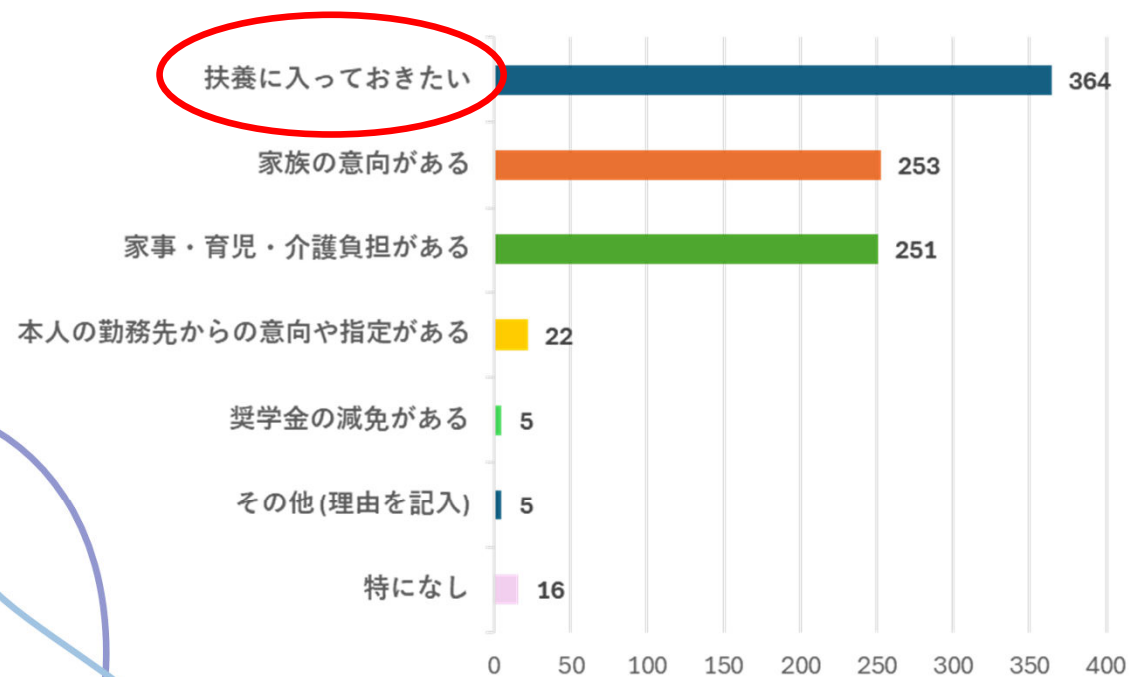
出典：『いわゆる「年収の壁」に関する都民意識調査報告書』（令和6年3月 東京都産業労働局）より抜粋
調査対象：女性パートタイム労働者（既婚・都内在住）
調査期間：令和5年11月20日～令和5年12月11日

就業調整の実態

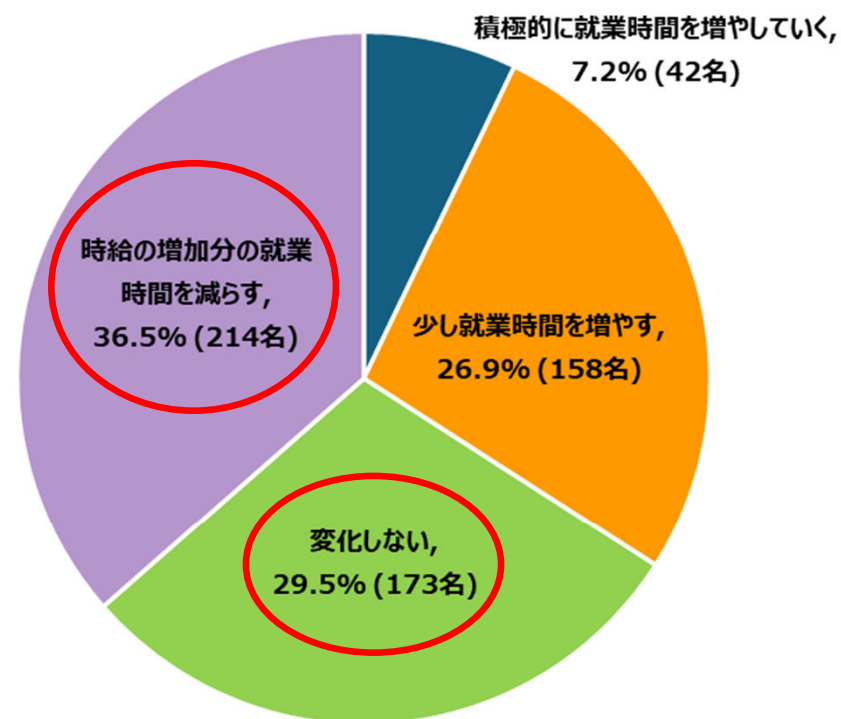
就業調整を行う理由として最も多いのは「扶養に入っておきたい」で、意識して壁の範囲内で働く方の約6割を占めています（複数回答）。

また、今後時給が上がった場合の働き方については、約3人に2人が「変化しない」または「就業時間を減らす」と回答しており、時給上昇分を労働時間の短縮で吸収する傾向が見られます。

Q22：手取り収入の減少以外に年収の壁を超えないよう意識する理由は何かありますか？（複数回答可）
（Q19の『意識して、「壁」・扶養の範囲内で働いている』の回答者対象）
（回答数：587）



Q20：今後時給が増加した場合、働く時間を調整することを考えていますか？
（Q19の『意識して、「壁」・扶養の範囲内で働いている』の回答者対象）
（回答数：587）



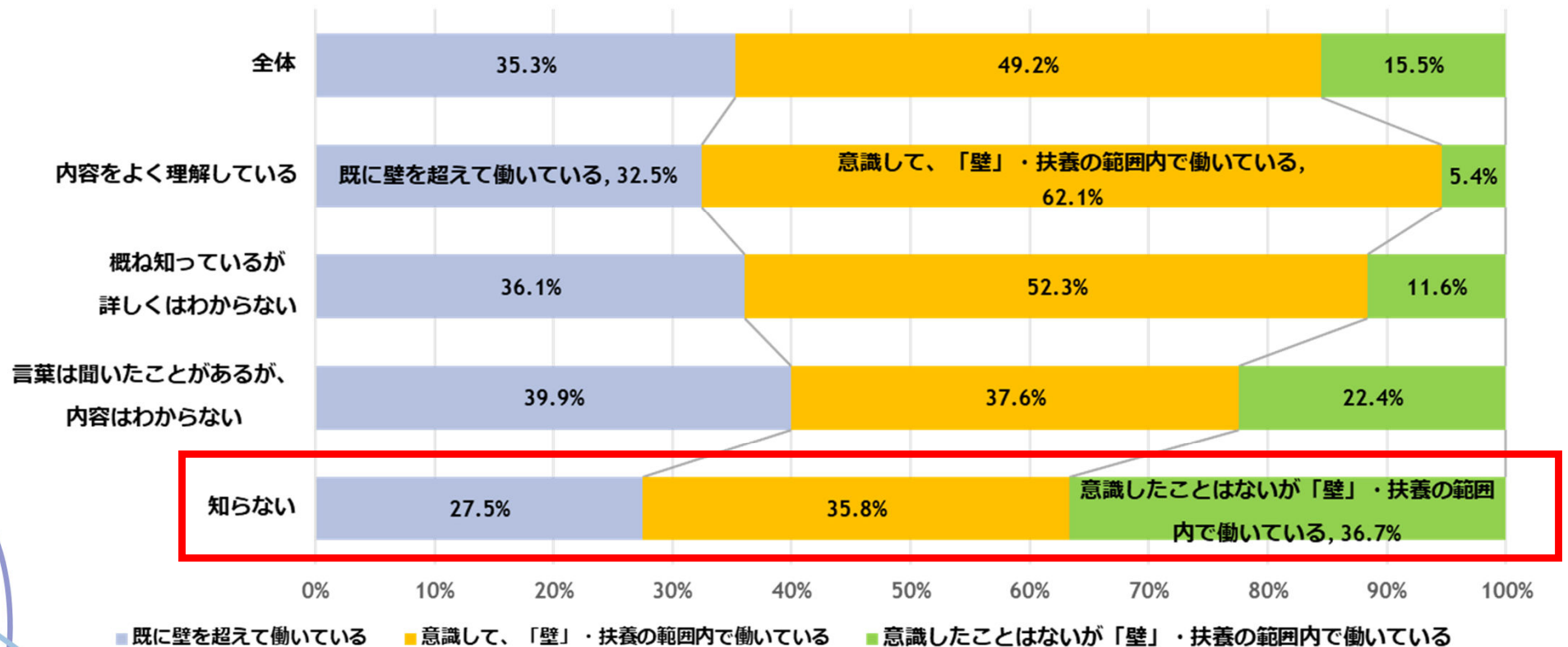
※令和6年3月 東京都産業労働局「いわゆる「年収の壁」に関する都民意識調査報告書」より引用

就業調整の実態

「年収の壁」について理解度が低い方ほど、意識せずに扶養の範囲内で働いている割合が高くなる傾向があり、年収の壁について「知らない」と回答した方では**約3人に1人**が意識せずに扶養の範囲内で働いています。

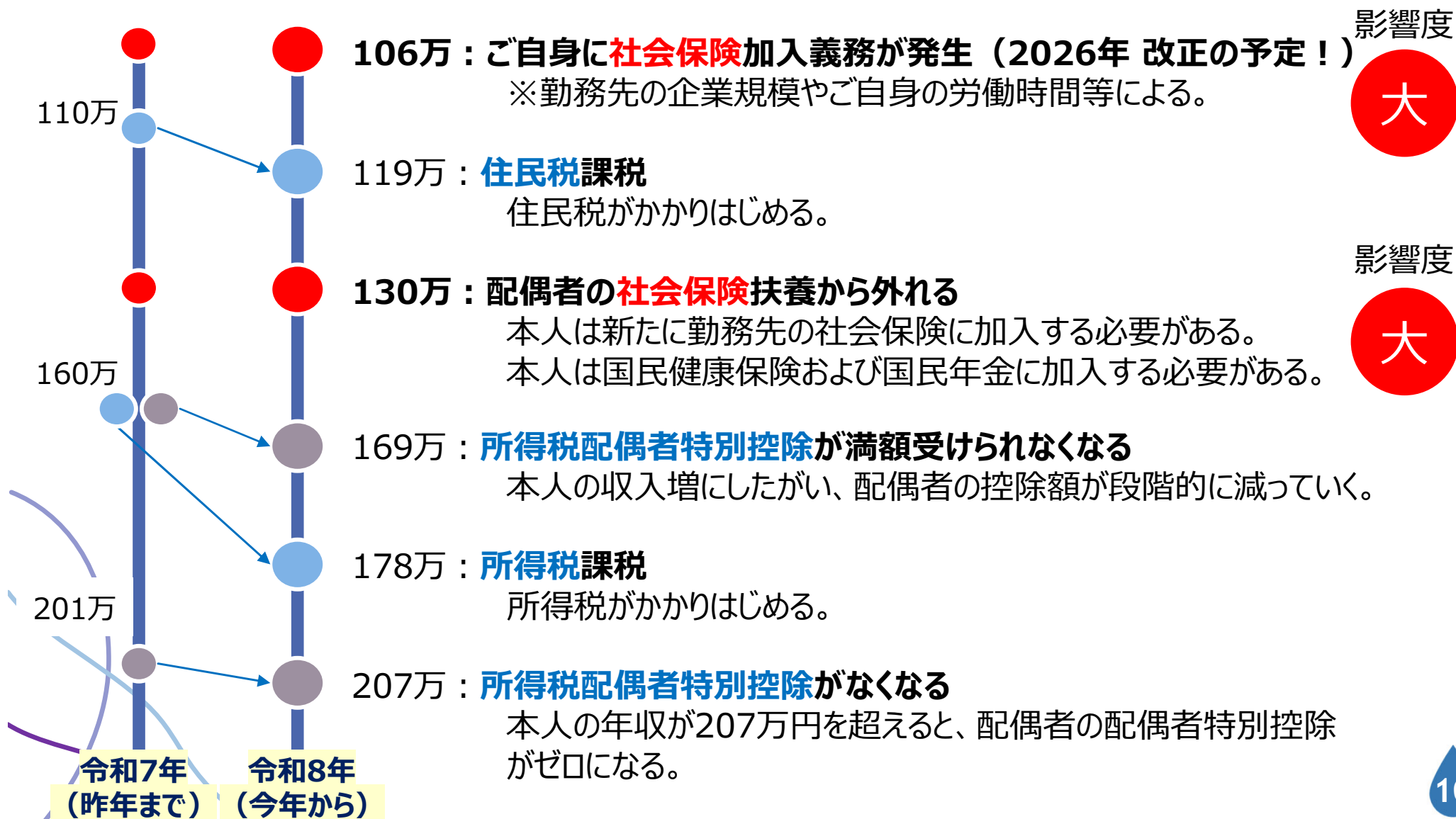
Q18：いわゆる「年収の壁」という考え方について、どの程度知っていますか？

Q19：「年収の壁」、扶養の範囲を意識して働いていますか？（回答数：1,194）



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。



～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

・税金の壁

- 所得税/住民税について
- 「169万円の壁」について
- 新設された「178万円の壁」
- 扶養控除の変更点

・社会保険の壁

- 106万円の壁
- 130万円の壁
- 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

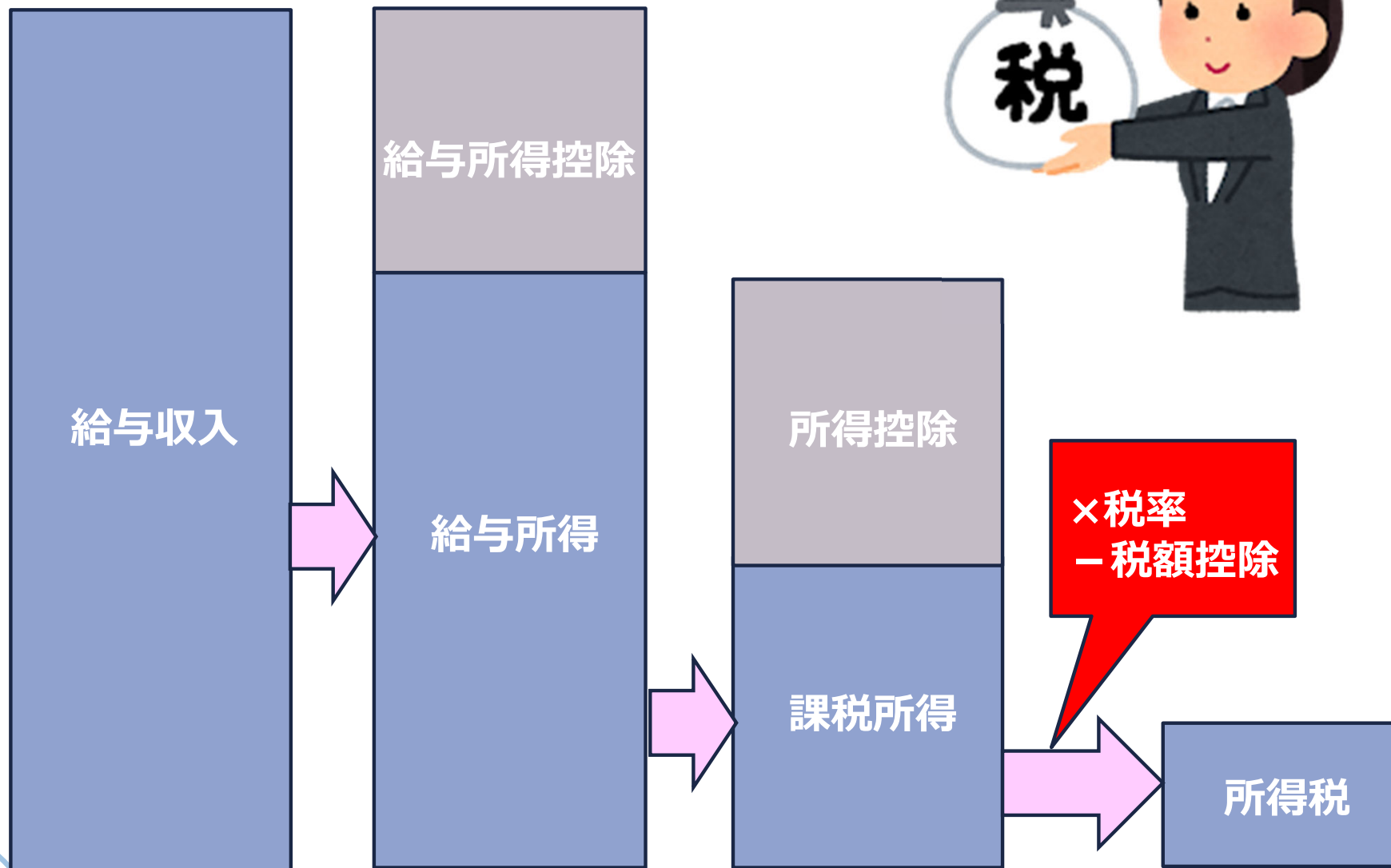
3 社会保険について

- ・社会保険とは？
- ・社会保険のメリット
- ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

所得税ってどう計算するの？

※年収

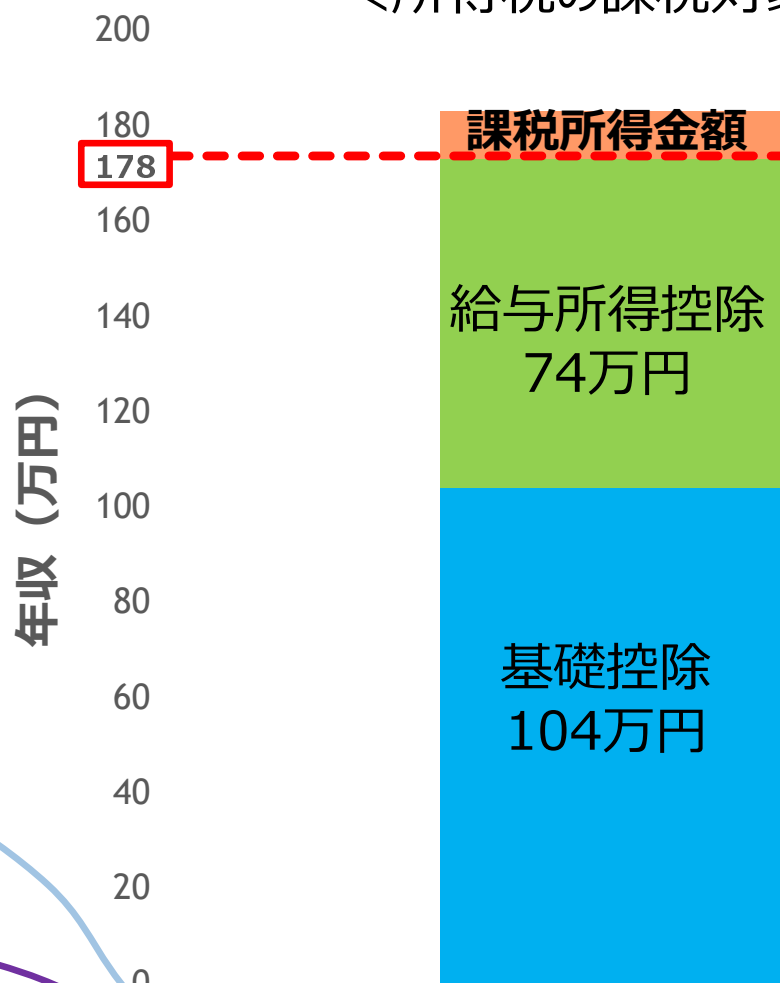


<参考> 令和8年度からの所得税の課税所得金額について

※給与220万円未満の場合

年収から基礎控除（104万円）と給与所得控除（74万円）の合計178万円を引いた課税対象額に、税率（5.105%（復興特別所得税分含む））を掛けると所得税額となります。

<所得税の課税対象>



所得税額 = 課税対象額 × 税率 (5.105%)

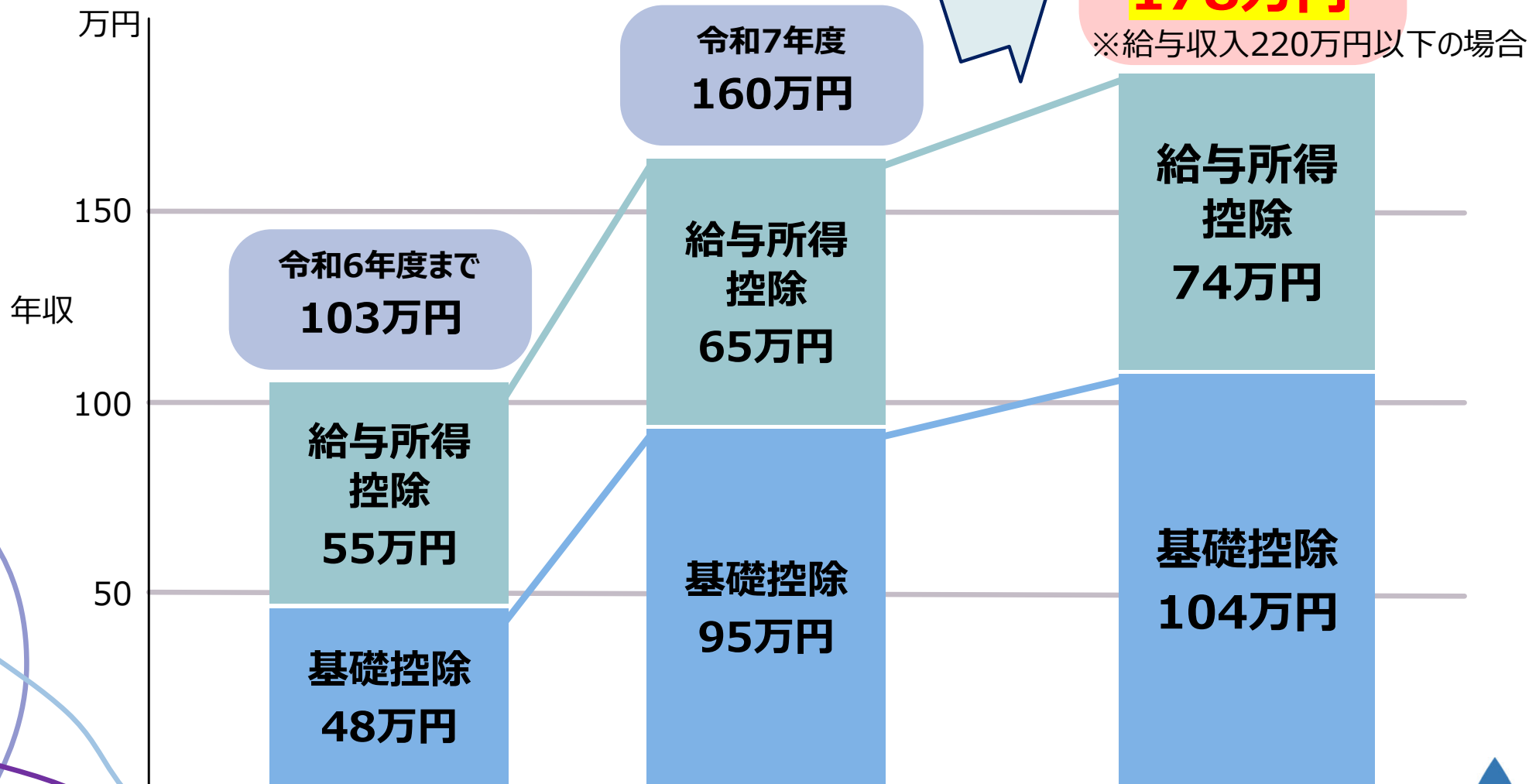
<例> (税額100円未満切り捨て)

- 年収180万円の場合
課税対象額20,000円 × 5.105% = 1,000円
- 年収200万円の場合
課税対象額220,000円 × 5.105% = 11,200円

年収178万円の壁への引き上げ

基礎控除額・租税特別措置法の規定による加算額・給与所得控除額の最低保証額の見直しにより、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

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つとして触れられています。

共働き世帯が増加し、専業主婦世帯の女性パートタイム労働者の就業調整が表面化した1980年と比較すると、家族構成は大きく変化しています。

■「新しい資本主義のグランドデザイン及び実行計画」

(内閣官房 令和6年6月21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**」

従業員・家族構成の変化

「配偶者手当」が普及・定着した当時と比べ、従業員・家族構成が大きく変化しています。

1. 共働き世帯・専業主婦世帯数の変化



資料出典：

- 昭和56年～平成13年までは総務省「労働力調査特別調査」
- 平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」

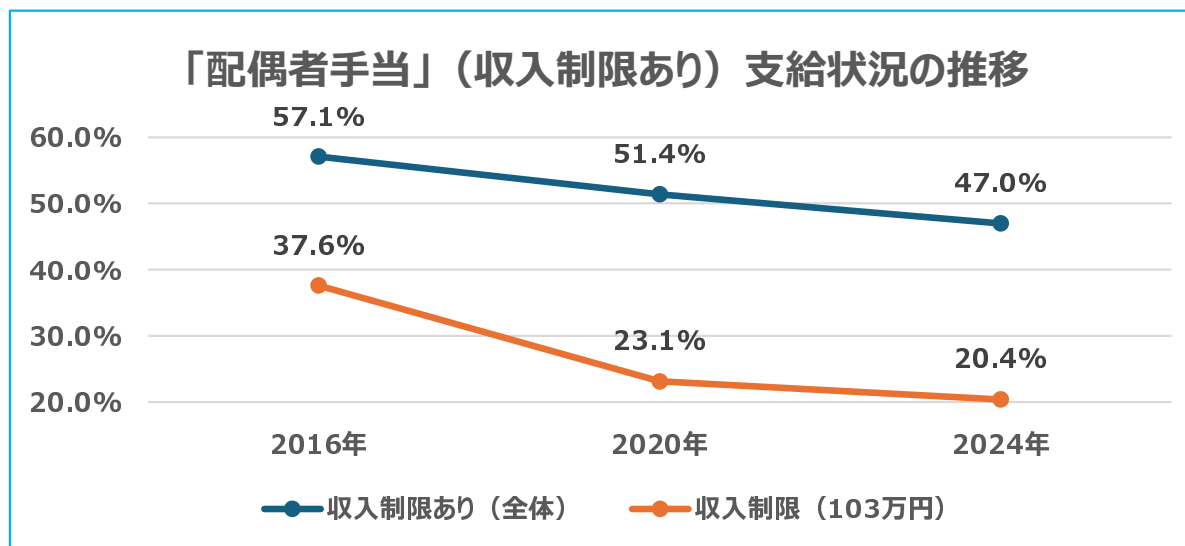
“配偶者手当（配偶者がいる従業員に対して支給される手当）”

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。

▶2016年度57.1%→2024年度47.0%

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。

▶2016年度37.6%→2024年度20.4%



■ 国家公務員の給与制度の見直し

	扶養親族を有する者の職位	令和6年度の手当額	令和7年度の手当額	令和8年度の手当額
配偶者に係る扶養手当の見直し	本府省の管理職等	3500円	支給しない	支給しない
	上記以外	6500円	3000円	
子に係る扶養手当の見直し	全ての職員	10000円	11500円	13000円

出典：厚生労働省『「配偶者手当」の在り方の検討に向けて』を参照し、作成

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カ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。

年収の壁突破 奨励金

検索

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

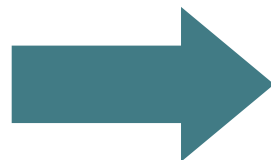
出典：東京しごと財団

[169万円（改正前：160万円）の壁／ （改正前：201万円）207万円の壁]

ご自身の年収が**169万円**を超えると、配偶者の税額について、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**207万円**を超えると、配偶者の税額について、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、配偶者の税額が増えることになります。

配偶者の増えた税額分、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。

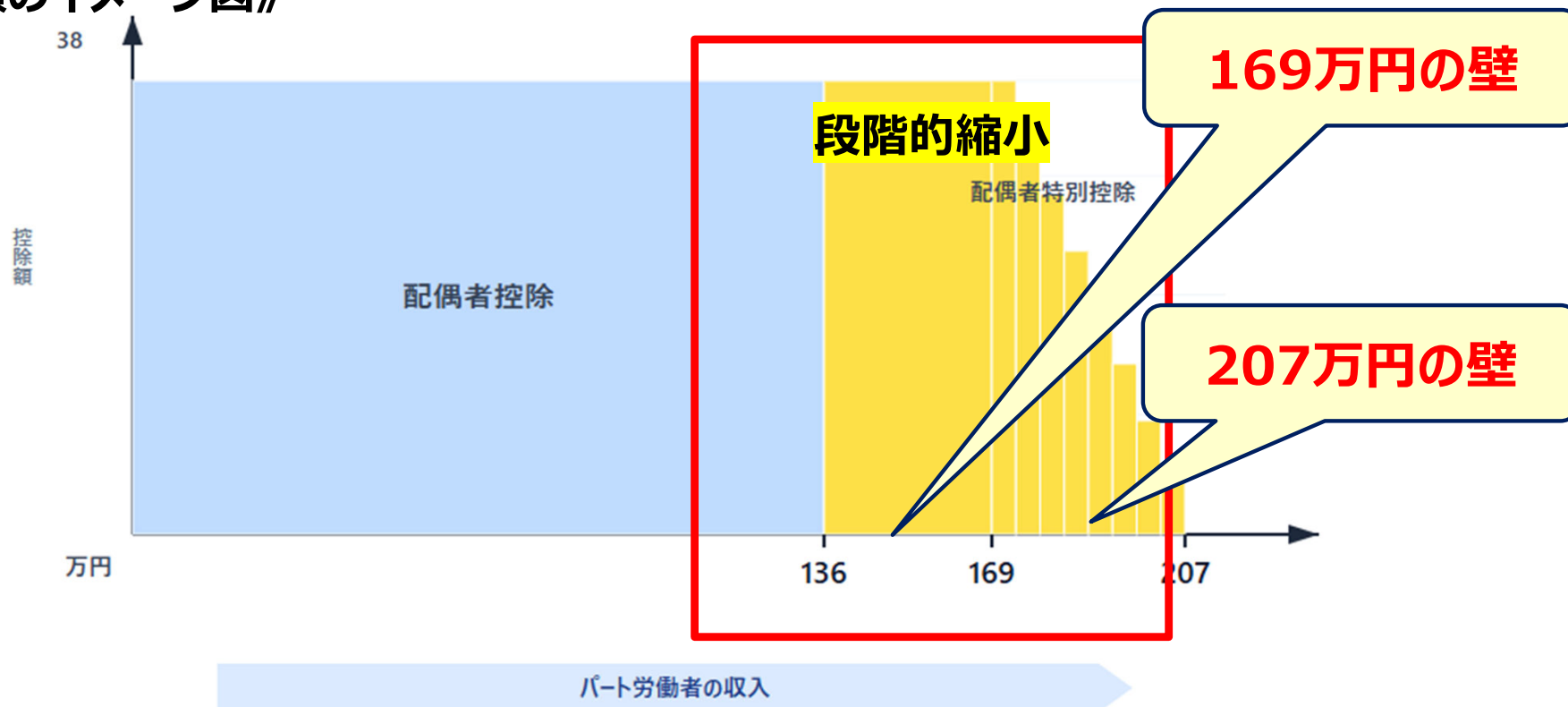


配偶者の税額が
段階的に増え始める

配偶者特別控除 控除額のイメージ

本人の年収が169万円超から、配偶者特別控除の控除額が段階的に減り、年収207万円を超えると控除額がなくなります。

《控除額のイメージ図》



配偶者控除
年収 0 ～ 136万円
最大控除額 38万円を適用

特別控除（満額）
年収 136 ～ 169万円
控除額 38万円を維持

特別控除（漸減）
年収 169 ～ 207万円
段階的に減り、207万円で0に

※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（給与収入額で1,195万円以下）であることも要件です。

年収の壁～169万円の壁～

年収が169万円を超えると、配偶者の所得税・住民税の配偶者特別控除の段階的な縮小が始まりますが、本人の年収は手取り分増加します。

■本人の手取り額の変化

a. 収入（年収）	1,690,000	1,700,000	（差額）
b. 社会保険料	239,832	239,832	0
c. 雇用保険料	8,450	8,500	-50
d. 所得税	0	0	0
e. 住民税	32,100	33,100	-1,000
f. 控除合計（b+c+d+e）	280,382	281,432	-1,050
g. 手取り額（a-f）	1,409,618	1,418,568	8,950

給与所得控除
74万円
基礎控除
104万円
74万円+104万円
→178万円

所得税なし

住民税の差額

年収増加分、
収入が増えます

※社会保険料は概算です。住民税は均等割を含めて計算しております。

※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9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～169万円の壁～

本人の手取りは増えますが、それに伴い配偶者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169万円→170万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	5,000,000	5,000,000	(差額)
(本人の収入)	(1,690,000)	(1,700,000)	
b. 社会保険料	723,148	723,148	0
c. 所得税	91,800	92,800	1,000
d. 住民税	212,600	214,600	2,000
e. 控除合計 (b + c + d)	1,027,548	1,030,548	3,000
f. 手取り額 (a-e)	3,972,452	3,969,452	-3,000

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

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～207万円の壁～

本人の年収が207万円を超えると、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207万円→208万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	5,000,000	5,000,000	(差額)	配偶者の年収は変わらないと想定
(本人の収入)	(2,070,000)	(2,080,000)		
b. 社会保険料	723,148	723,148	0	
c. 所得税	121,100	124,100	3,000	所得税・住民税が増加
d. 住民税	242,600	245,600	3,000	
e. 控除合計 (b + c + d)	1,086,848	1,092,848	6,000	
f. 手取り額 (a-e)	3,913,152	3,907,152	-6,000	手取り額が減ります。

※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9年度に課税される税額と異なる場合があります。

NEW

令和8年度（今年）から
施行

『178万円の壁』
～導入予定のポイント整理～



新しくできた「178万円の壁」とは？

令和8年度から所得税がかからない年収の上限が160万円から178万円に引き上げられました。

「年収の壁」見直しのポイント

- ・基礎控除は物価に連動して、**定期的に引き上げ**
 - ・令和8・9年度の基礎控除・給与所得控除の最低保証額は、直近2年分の物価上昇率を反映して**計8万円**引き上げ
 - 「三党合意」を踏まえた先取りとして**計10万円**引き上げ
- ⇒今回の見直しで、給与の所得税の非課税枠が**最大178万円**になる

※令和8年度税制改正大綱より抜粋して作成

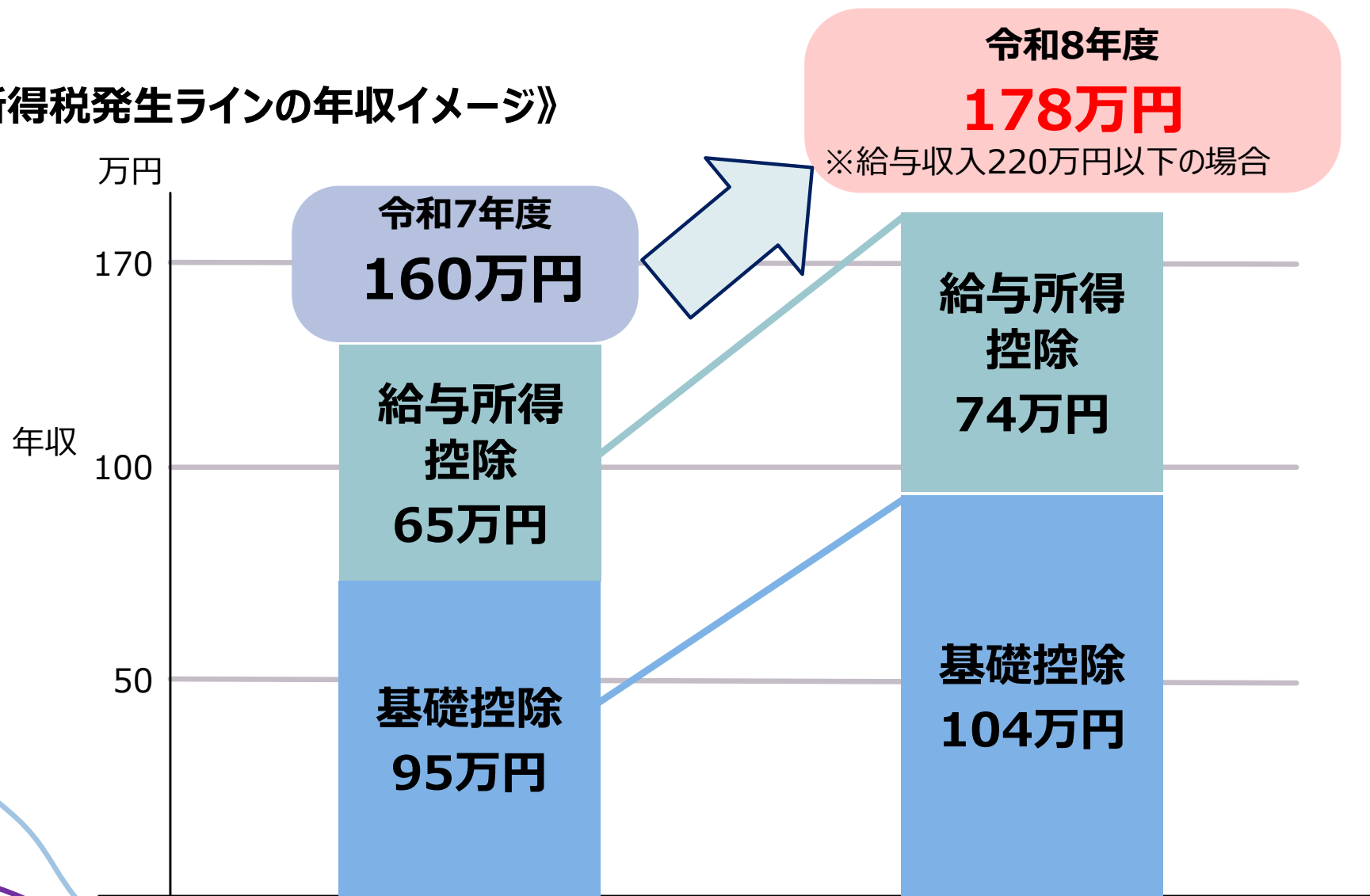
制度詳細は今後変更の可能性もあります。
最新の動向に注目していきましょう！



令和8年度 年収178万円の壁の引き上げ

基礎控除額104万円の見直しと給与所得控除の最低保証額74万円の見直しにより、所得税発生ラインが引き上げられました。

《所得税発生ラインの年収イメージ》



令和8年度 年収178万円の壁の引き上げ

令和6年度末からの税制改正議論に基づき、段階的な引き上げが実施されました。

▶ **103万円の壁（基礎控除＋給与所得控除）：**

- ▶ 令和6年度まで：103万円
- ▶ 令和7年度：160万円（暫定措置）
- ▶ **令和8年度1月～：178万円（本則適用）**

▶ **今年（令和8年度）年収が178万円になった場合：**

- ▶ 所得税は**非課税**となります。
- ▶ ただし、住民税の所得割の非課税ライン（自治体や扶養親族数により異なりますが、約119万円程度）を超えているため、住民税の支払いは発生します。

配偶者控除の変更点

- ・令和6年度まで「103万円」の壁だった配偶者控除の年収上限は**令和8年度では136万円**となります。
- ・令和6年度まで「150万円」の壁だった配偶者特別控除が満額となる年収上限は**令和8年度では169万円**となります。

次ページ以降の表で
詳しく見ていきましょう！！



配偶者控除の変更点

壁の種類	令和6年度 旧基準	令和8年度 新基準	内容
配偶者控除	103万円以下	136万円以下	配偶者に所得税がかからず、世帯主に38万円の控除
配偶者特別控除（満額）	150万円以下	169万円以下	38万円の控除をそのまま継続して受けられる範囲
配偶者特別控除（最小）	201万円超	207万円超	控除額が段階的に減り、最終的にゼロになるライン

配偶者控除の変更点

(参考) 改正後の配偶者特別控除額及び特定親族特別控除額の表

配偶者又は特定親族の合計所得金額 (令和8・9年分における収入が給与だけの場合の収入金額 ^(注))	配偶者特別控除額			特定親族 特別控除額
	所得者の合計所得金額 (収入が給与だけの場合の収入金額 ^(注))			
	900万円以下 (1,095万円以下)	900万円超 950万円以下 {1,095万円超 1,145万円以下}	950万円超 1,000万円以下 {1,145万円超 1,195万円以下}	
62万円超 85万円以下 (136万円超 159万円以下)	38万円	26万円	13万円	63万円
85万円超 90万円以下 (159万円超 164万円以下)				61万円
90万円超 95万円以下 (164万円超 169万円以下)				51万円
95万円超 100万円以下 (169万円超 174万円以下)	36万円	24万円	12万円	41万円
100万円超 105万円以下 (174万円超 179万円以下)	31万円	21万円	11万円	31万円
105万円超 110万円以下 (179万円超 184万円以下)	26万円	18万円	9万円	21万円
110万円超 115万円以下 (184万円超 189万円以下)	21万円	14万円	7万円	11万円
115万円超 120万円以下 (189万円超 194万円以下)	16万円	11万円	6万円	6万円
120万円超 123万円以下 (194万円超 197万円以下)	11万円	8万円	4万円	3万円
123万円超 125万円以下 (197万円超 199万円以下)				
125万円超 130万円以下 (199万円超 204万円以下)	6万円	4万円	2万円	
130万円超 133万円以下 (204万円超 207万円以下)	3万円	2万円	1万円	

※国税局「源泉所得税の改正のあらまし」より

扶養控除の変更点

- ・16歳以上の子供や高齢の両親などを対象とする**扶養控除の対象基準（年収上限）**も、令和6年度の103万円から**令和8年度は136万円へ引き上げられます。**

壁の種類	令和8年度の基準	変更の内容
税金の壁（本人）	178万円	所得税が非課税になるライン。
扶養控除の壁	136万円	子供や親がこの年収以下なら、世帯主が扶養控除を受けられる。

勤労学生控除の変更点

- ・学生本人の勤労学生控除を適用できる上限は、令和6年度130万円から**令和8年度163万円**へと引き上げられました。
- ・また、親が学生を扶養している場合の「**扶養控除**」の**判定基準（年収上限）**も**103万円から136万円**へと緩和されています。

ただし、所得税は178万円まで非課税になったため、勤労学生控除を利用する意味はなくなったかのように見えます。

※勤労学生控除は、学生要件と所得要件があり（本人の勤労により得た事業・給与・退職・雑所得の合計が89万円以下で、且つ勤労により得た所得以外の所得金額が10万円以下）、手続き規定があるため、証明書の添付又は提示が必要です。

勤労学生控除の変更点

1. 勤労学生の控除はどう変わる？

所得税がかかり始める「壁」は以下の合算(2パターン)で決まります。

内訳：

①基礎控除（上限104万円） + 給与所得控除（74万円）
= 収入178万円（勤労学生控除を利用せず）

②基礎控除（62万円） + 給与所得控除（74万円）
+ 勤労学生控除（27万円） = 収入163万円

勤労学生控除を利用したい場合は収入163万円に抑え、
所得税がゼロの範囲で働きたい場合は収入178万円まで可能。

※勤労学生控除は、住民税の控除として利用できます

勤労学生控除の変更点

2. 親の税金（扶養控除）への影響

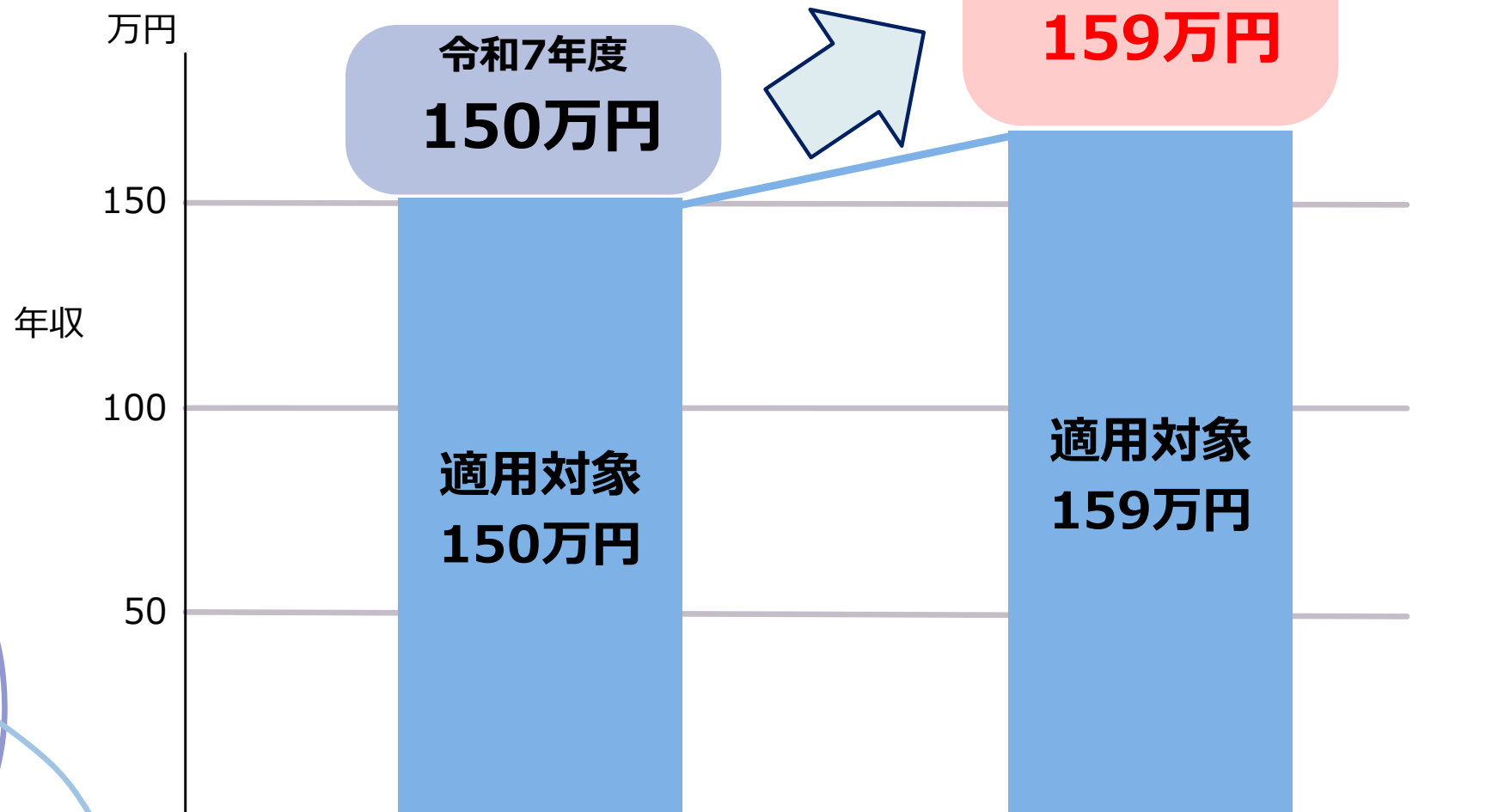
★親が子供を扶養に入れるための条件は、「子供の所得（年収から給与所得控除を引いた額）」が一定以下であることです。

- ・**原則（～18歳以下、23歳以上）：年収136万円以下**
年収136万円を超えると、親の扶養控除（38万円分）が消失します。
- ・**大学生等（19歳～22歳）：159万円～197万円（段階的消失）**
令和7年の改正により、「特定親族特別控除」が創設され、特定扶養親族（19～22歳）については、一定の額に達すると控除額63万円がゼロになる従来の計算から、一定の額まで控除額が徐々に減っていく「クッション」が設けられました。

学生等の収入要件の緩和

特定親族特別控除により、控除額63万円の適用対象が「年収150万円以内」から「年収159万円以内」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》



令和8年度 税制の改正 特定親族特別控除

19歳以上23歳未満の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

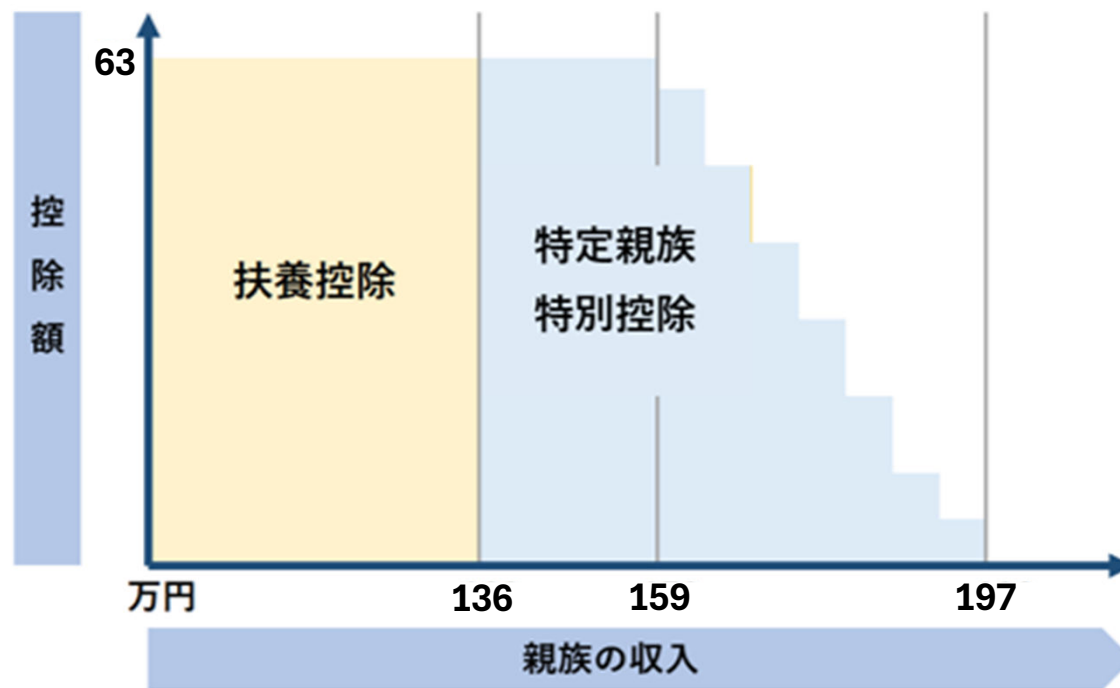
特定親族の合計所得金額 (特定親族の年収) ※	特定親族特別 控除額
620,000円超850,000円以下 (1,360,000円超1,590,000円以下)	63万円
850,000円超900,000円以下 (1,590,000円超1,640,000円以下)	61万円
900,000円超950,000円以下 (1,640,000円超1,690,000円以下)	51万円
950,000円超1,000,000円以下 (1,690,000円超1,740,000円以下)	41万円

(略)

1,100,000円超1,150,000円以下 (1,840,000円超1,890,000円以下)	11万円
1,150,000円超1,200,000円以下 (1,890,000円超1,940,000円以下)	6万円
1,200,000円超1,230,000円以下 (1,940,000円超1,970,000円以下)	3万円

※収入が給与だけの場合

《控除額のイメージ図》



『源泉所得税の改正のあらまし 令和8年4月』(国税庁)を編集して作成

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

- ・税金の壁
 - 所得税/住民税について
 - 「169万円の壁」について
 - 新設された「178万円の壁」
 - 扶養控除の変更点

・社会保険の壁

- 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

- ・社会保険とは？
 - ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

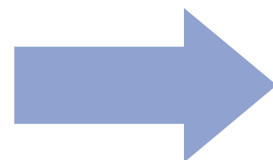
[106万円の壁]

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、厳密に言えば“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ければ、
社会保険加入義務は発生しません。



106万円超

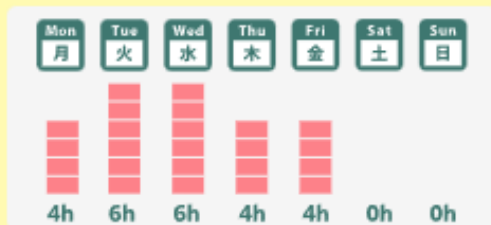
厚生年金加入者が**51人以上**の企業等にお勤めの場合

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。特に「**週20時間以上**」の要件が中心となり、これからは『**週20時間の壁**』と覚えていただくとわかりやすいです。

■ 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

“106万円 (=週20時間)の壁”

check

給与が月額**88,000円以上**



含まれないもの

- ・ 残業代
- ・ 賞与
- ・ 通勤手当

残業代、賞与、通勤手当等は含みません

check

2ヶ月を超えて働く予定がある



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

厚生年金加入者が**51人以上**の企業等にお勤めの場合

[週20時間以上の勤務で社会保険に加入]

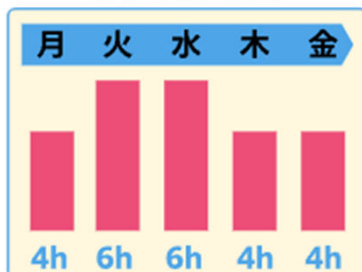
令和8年10月より、「**所定内賃金が月額8.8万円以上**」という要件は撤廃される予定です。現状でも、最低賃金以上で週20時間以上働く方はこの要件をほぼ満たしているためです。

2026年10月に
撤廃予定

所定内賃金が**月額8.8万円以上**

※3 最低賃金以上で週20時間以上働く方はこの要件も満たすことになるため、収入を意識する必要はありません。(2026年10月に賃金要件を撤廃予定)

週の所定労働時間が
20時間以上

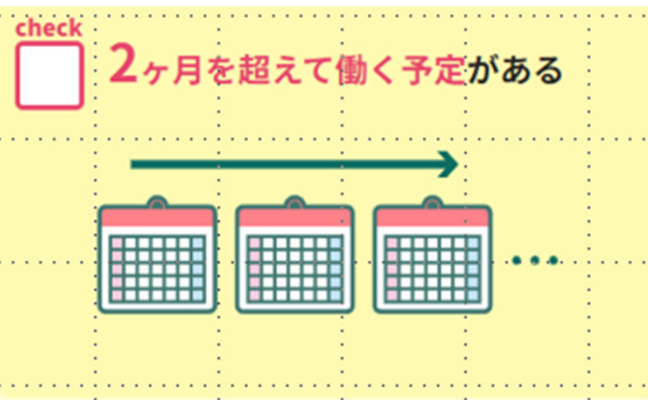


※1 残業時間は原則含みませんが、常に残業が発生している場合などは、週の所定労働時間の算出に含むことがあります。

学生ではない



※2 一部の教育施設に在学する方、休学中、定時制、通信制の方などは加入対象となります。



厚生年金加入者が51人以上の企業等にお勤めの方

週20時間以上の勤務で社会保険に加入

週20時間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（時給1226円で計算）

労働時間	週19時間	週20時間	(差額)
a. 収入(年収)	1,211,288	1,275,040	+約6.4万円
b. 社会保険料	¥0	¥198,000	+約19.8万円
c. 雇用保険料	¥0	¥6,375	+約0.6万円
d. 所得税	¥0	¥0	—
e. 住民税	¥15,500	¥5,000	-1.0万円
f. 控除合計(b+c+d+e)	¥15,500	¥209,375	+約19.4万円
g. 手取り額(a-f)	¥1,195,788	¥1,065,665	-約13.0万円

社会保険料が発生
(年収の約15%)

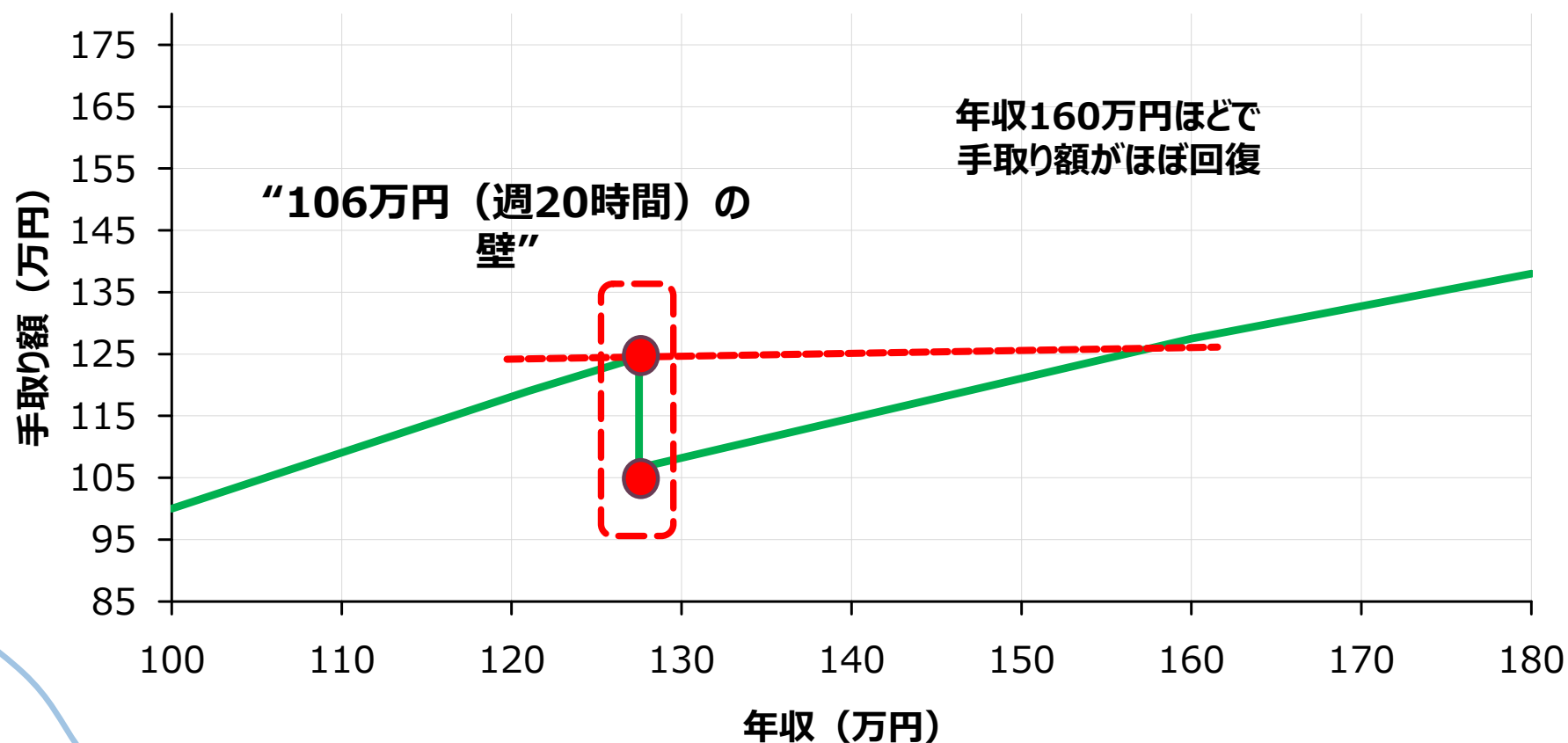
手取り額が約13万円減少します

社会保険に加入した際の手取り額の変化 (イメージ図)

※厚生年金加入者が**51人以上の企業等にお勤めで週20時間以上お仕事する方**

社会保険に加入すると手取り額は約**13万円減少**しますが、年収増に伴い手取り額も回復に向かいます (年収約160万円ではほぼ回復)

< 手取り額変化イメージ >



[130万円の壁]

配偶者（夫または妻）が会社員・公務員の場合、
年収130万円未満であれば、配偶者の社会保険の被扶養者として、自分で保険料を負担せずに健康保険・年金の保障を受けられます。

年収130万円を超えると（※）、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。

- ・ 勤務先が社会保険適用事業所で加入要件を満たす場合
→ **厚生年金・健康保険**に加入（保険料は労使折半）
- ・ 上記に当てはまらない場合
→ **国民年金・国民健康保険**に加入（保険料は全額自己負担）

（※）

- 認定対象者が60歳以上の場合、障害年金を受給している場合は、180万円が基準額
- 被保険者の配偶者を除く19歳から22歳の者については、150万円が基準額

厚生年金加入者が**51人未満**の事業所の場合

例えば正社員が1日8時間、週5勤務の事業所の場合、**週30時間以上**の勤務で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 月22日勤務の場合

⇒週40時間×3/4=30時間

⇒月22日×3/4=17日となります。



厚生年金加入者が51人未満の企業等にお勤めの方

週30時間以上お仕事する方

週30時間以上勤務するとご自身も社会保険（厚生年金・健康保険）に加入することになります。それまで国民健康保険・国民年金を負担されていた方は、社会保険料の自己負担が変化します。

■ご自身の手取り額の変化（時給1226円で計算）

労働時間	週29時間【国保・国年】	週30時間【社会保険】	(差額)
a. 収入(年収)	¥1,848,804	¥1,912,560	+約6.4万円
b. 社会保険料	¥390,017	¥286,080	-約10.4万円
c. 雇用保険料	¥11,093	¥11,475	+約0.0万円
d. 所得税	¥17,002	¥24,567	+約0.8万円
e. 住民税	¥40,805	¥55,624	+約1.5万円
f. 控除合計(b+c+d+e)	¥458,917	¥377,746	-約8.1万円
g. 手取り額(a-f)	¥1,389,887	¥1,534,814	+約14.5万円

国保・国年と比べて社会保険料の自己負担が減少

社会保険加入で手取り額が約14万円増加

社会保険（厚生年金・健康保険）に加入するとどうなる？

メリット😊

社会保険（厚生年金・健康保険）に加入することで、**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。**
厚生年金への加入により**将来の年金額が増加**します。
傷病手当金や出産手当金など、**健康保険の各種給付**も受けられます。



デメリット😞

社会保険料の負担が発生し、賞与にも社会保険料がかかってくるため、**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があります。



年収の壁への支援策①

国は「壁を意識せず働ける環境づくり」に向け、支援や制度の見直しを進めています。

106万円の壁への対応

キャリアアップ助成金

「短時間労働者労働時間延長支援コース」

- ・労働時間の延長と賃上げに取り組む事業主に最大75万円を助成

保険料調整制度

- ・短時間労働者が新たに社会保险へ加入する際、会社が保険料を肩代わりし国が全額還付する3年間の特例措置を新設

130万円の壁への対応

事業主の証明による被扶養者認定

- ・一時的な収入増で130万円を超えても、事業主証明により原則連続2回まで扶養継続が可能（令和7年10月恒久化）

労働契約による被扶養者認定（令和8年4月～）

- ・労働条件通知書に記載された年収見込みが130万円未満なら、残業等で結果的に超えても扶養継続が可能

配偶者手当への対応

企業の配偶者手当の見直し促進

- ・配偶者の収入により支給制限のある手当は、就業調整の一因に
- ・厚労省は見直しの手順を示すフローチャート等を公表し、企業の取組を後押し

年収の壁への支援策②

企業向け
情報

キャリアアップ助成金では、令和7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、あわせて収入増加の取り組みを行った事業主に助成します。

1年目の取組	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			

2年目の追加取組	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

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などの新設を行うことで、「年収の壁」に伴う現場の問題解決に取り組む都内中小企業事業主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、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 各コース 1事業主30万円 ※2コース実施の場合、奨励金50万円

- ▶ 令和8年度の交付申請受付期間は全10回です。
※交付申請は、1事業主あたり同一年度につき1回限りです。

募集回	交付申請受付期間	受付社数
第1回	令和8年5月18日(月) 午前9時～5月31日(日) 午後5時	130社
第2回	令和8年6月 1日(月) 午前9時～6月30日(火) 午後5時	130社
第3回	令和8年7月 1日(水) 午前9時～7月31日(金) 午後5時	130社
第4回	令和8年8月 1日(土) 午前9時～8月31日(月) 午後5時	130社
第5回	令和8年9月 1日(火) 午前9時～9月30日(水) 午後5時	130社
第6回	令和8年10月 1日(木) 午前9時～10月31日(土) 午後5時	130社

受付中

リンク：<https://nenshunokabetoppa-syoureikin.jp/>
「年収の壁突破 奨励金」で検索してください

ダブルワークをしている方の場合

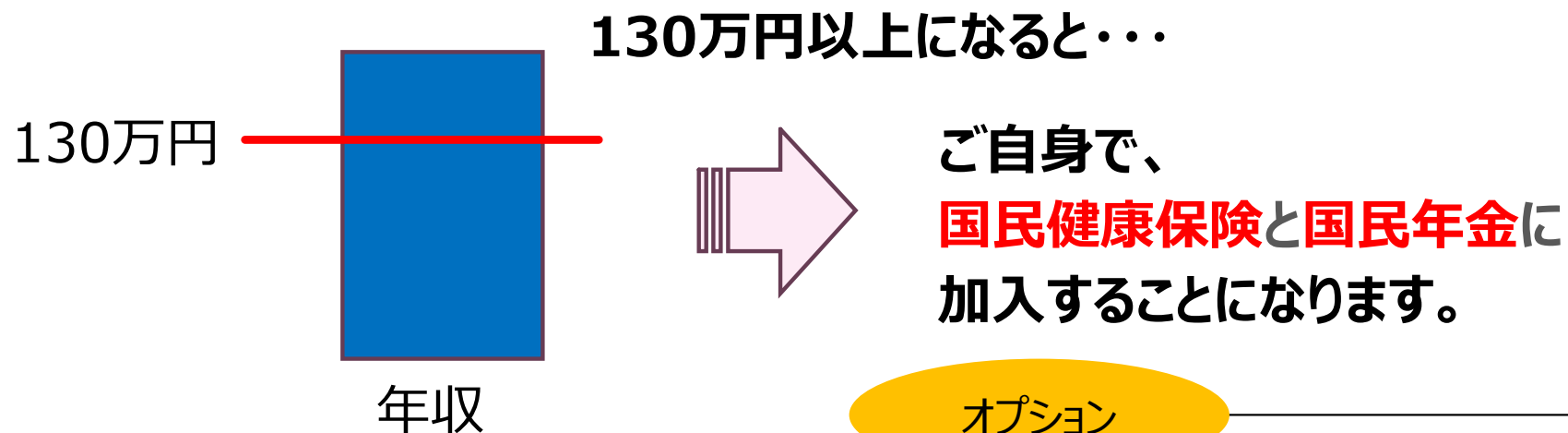
1つの事業所ごとに、社会保険加入要件を満たしているかを判定していきます。

パターン	社会保険加入について
① 2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。 ※報酬月額を合算せず、片方の事業所での報酬月額のみが保険料の基準となる。
③ 2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。

（※）

- 認定対象者が60歳以上の場合、障害年金を受給している場合は、180万円が基準額
- 被保険者の配偶者を除く19歳から22歳の者については、150万円が基準額

国民健康保険・国民年金の保険料について

勤務先で加入する社会保険は、保険料を会社と本人で負担します。
国民健康保険・国民年金に加入する場合は、本人が保険料を負担します。
同じ年収でも、加入する制度によって本人負担額が変わります。

(年間)

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	6.1万円	9.7万円	15.8万円	8.5万円	21.5万円 (一律)	30.0万円
130万円	7.6万円	12.1万円	19.7万円	11.3万円		32.8万円
150万円	8.7万円	13.8万円	22.5万円	14.0万円		35.5万円
200万円	11.7万円	18.7万円	30.4万円	20.1万円		41.6万円

※新宿区の令和8年度の例

社会保険の加入対象は今後さらに拡大へ

現在は51人以上の企業が対象ですが、令和9年（2027年）10月からは36人以上の企業も対象となり、最終的には令和17年（2035年）10月に企業規模要件が撤廃される予定です。



企業の規模

短時間で働く従業員が社会保険の加入対象となる企業の範囲が段階的に拡大されます。



▼ 従業員数の数え方

事業所（法人の場合はその法人全体）の「現在の厚生年金保険の加入対象者」

$$= \text{フルタイムの従業員数} + \text{週の所定労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数}$$

原則として、従業員数の基準を常時上回る企業等（※）が適用対象となります。
※1年のうち6月間以上、厚生年金保険の被保険者の総数が基準を超えることが見込まれる企業等。

第3号被保険者制度とは？

会社員や公務員などの第2号被保険者に扶養されている配偶者で、原則として年収が130万円未満の20歳以上60歳未満の方をいいます。
第3号被保険者は、国民年金保険料の自己負担がありません。

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
社などを經由して届出

社会保険適用拡大で、第3号被保険者はどう変わる？

短時間で働く方も、勤務先の社会保険に加入する機会が広がっていきます。

これまで

扶養の範囲内を
意識して働く

適用拡大

週20時間以上などで
勤務先の社保加入へ

これから

第3号のまま働く範囲は
限定される可能性

- 「106万円の壁」や企業規模要件の見直しにより、社会保険の対象が段階的に広がります。
- これまで扶養の範囲内で働いていた方も、勤務先の社会保険に加入する可能性があります。
- 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ています。
- ただし、現時点で第3号被保険者制度の撤廃が決まっているわけではありません。

ポイント：これからはより一層、社会保険の加入が身近になってくる流れです。

※社会保険の適用拡大は段階的に進む予定です。個別の加入要件は勤務先・契約内容により異なります。

制度を知って自分に合った働き方を選ぶ

これからは、扶養の範囲内か社会保険加入かを考える場面が増えていきます。

扶養の範囲内で働く選択

- ・家庭や育児、介護との両立
- ・働く時間を抑えやすい
- ・配偶者の扶養に入れる場合がある

こんな方に：
時間や家庭とのバランスを重視したい方

社会保険に入る選択

- ・収入を増やしやすい
- ・厚生年金が増える
- ・傷病手当金や出産手当金の対象に

こんな方に：
将来の保障や収入を広げたい方

どちらが正解ではありません。制度を知ったうえで選ぶことが大切です。

社会の変化：働き方と家庭のかたちは変わっています

第3号被保険者制度を考える背景として、働き方・家庭の変化とも関係しています。

約7割

第1子出産後も
女性が就業を継続

増加傾向

共働き世帯
特に妻がパートの世帯

約5割

第3号被保険者のうち
就業している方

根拠データとして押さえてたいこと

- ・約7割の女性が第1子出産後も就業を継続
- ・共働き世帯は増加しており、特に妻がパートタイムで働く世帯が増加
- ・第3号被保険者のうち約9割が「子どもあり」
- ・第3号被保険者の5割以上が就業している

出典：厚生労働省・内閣府資料

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。

「共働き、共育て」という社会のあり方の後押しになります。

NEW

令和8年（今年）
4月から施行

**社会保険の扶養の判定方法が
変わります！**



「130万円の壁」～労働契約内容による運用～

<これまでと何が変わる？>

労働条件通知書、雇用契約書に記載された働き方で確認する

労働条件通知書等に記載された時給・所定労働時間・所定労働日数・諸手当などを
もとに、今後1年間の収入見込みが130万円未満かどうかを確認します。

被扶養者の判定方式

	給与収入以外に他の収入がある場合	給与収入のみの場合
	旧方式	新方式（2026年4月～）
判定方法など	過去、現時点の収入などから、 所定外賃金を含めた今後1年間の見込み収入 により判定	労働契約段階での見込み収入を基に判断 （労働契約に明確な規定がない残業代は含 まない）
必要書類	課税証明書、収入証明書	例えば・・・ ●労働条件通知書 ●「給与収入のみ」の申込書

（留意事項）

例えば、以下のように年間収入の判定ができない場合、本取り扱いでの認定はできません。

- ア. 被扶養者（異動）届の「被扶養者になった日」から起算して通知書等上の契約期間が1年未満の場合
- イ. 「シフト制による」といった労働時間の記載が不明確な場合
- ウ. 「通勤手当有」等となっており、手当の金額が不明確な場合

おさえておきたいポイント！

- ① 契約どおりの働き方を前提に判断されますが、実態とズレが大きい場合は
扶養継続が認められない場合があります。
- ② 給与以外の収入がある人は、従来通り、過去～今後1年の総合的な
収入で判断されます。
- ③ 労働条件通知書の内容（時給・所定労働時間・所定労働日数・諸手当など）
が扶養判定の重要な確認資料になります。
最新の契約内容を確認しておきましょう。
- ④ 扶養の最終判断は健康保険組合が行います。組合によって運用が異なる場合が
あるため、**配偶者が加入している健康保険組合に確認することをお勧めします。**

出典：厚労省/労働契約内容による、年間収入が基準額未満である場合の被扶養者の認定 における年間収入の取扱いに係るQ & Aについてを参考にして作成

ただいまより10分間 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。

- 適宜、休憩もお取りください。

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

・税金の壁

- 所得税/住民税について
- 「169万円の壁」について
- 新設された「178万円の壁」
- 扶養控除の変更点

・社会保険の壁

- 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

・社会保険とは？

- ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

社会保険は、社会保障制度の一部です

社会保険は、病気・けが・出産・失業・老後・障害・死亡など、生活上のリスクに備える社会保障制度の一部です。年収の壁を考える時は、保険料の負担に目が向きがちですが、どのような保障があるのかもあわせて見ていきましょう。

社会保障 = 暮らしのセーフティネット

- けがや病気や失業に見舞われた時、また高齢になって働けなくなったときに生活を支える仕組みです。
- 安心して暮らし、必要なときに働き方を選べるようにする役割があります。



社会保障制度の中に「社会保険」があります

社会保障制度は、病気・けが・失業・老後・生活困窮など、生活上のさまざまなリスクに備える仕組みです。このうち、年収の壁で大きく関係するのが「社会保険」です。

社会保障制度

(広義の) 社会保険

病気、けが、出産、死亡、老齢、障害、失業など生活の困難をもたらす色々な事故に遭った場合に一定の給付を行い、その生活の安定を図ることを目的にした**強制加入**の保険制度

年金、医療、介護、失業などの保険

公的扶助

生活に困窮する国民に対して、**最低限度の生活を保障し**、自立を助けようとする制度

生活保護制度

社会福祉

障害者、母子家庭など社会生活を送るうえで様々なハンディキャップを迫っている国民が、そのハンディキャップを克服して、**安心して社会生活を営めるよう**、公的な支援を行う制度

高齢者や障害者の福祉、児童福祉など

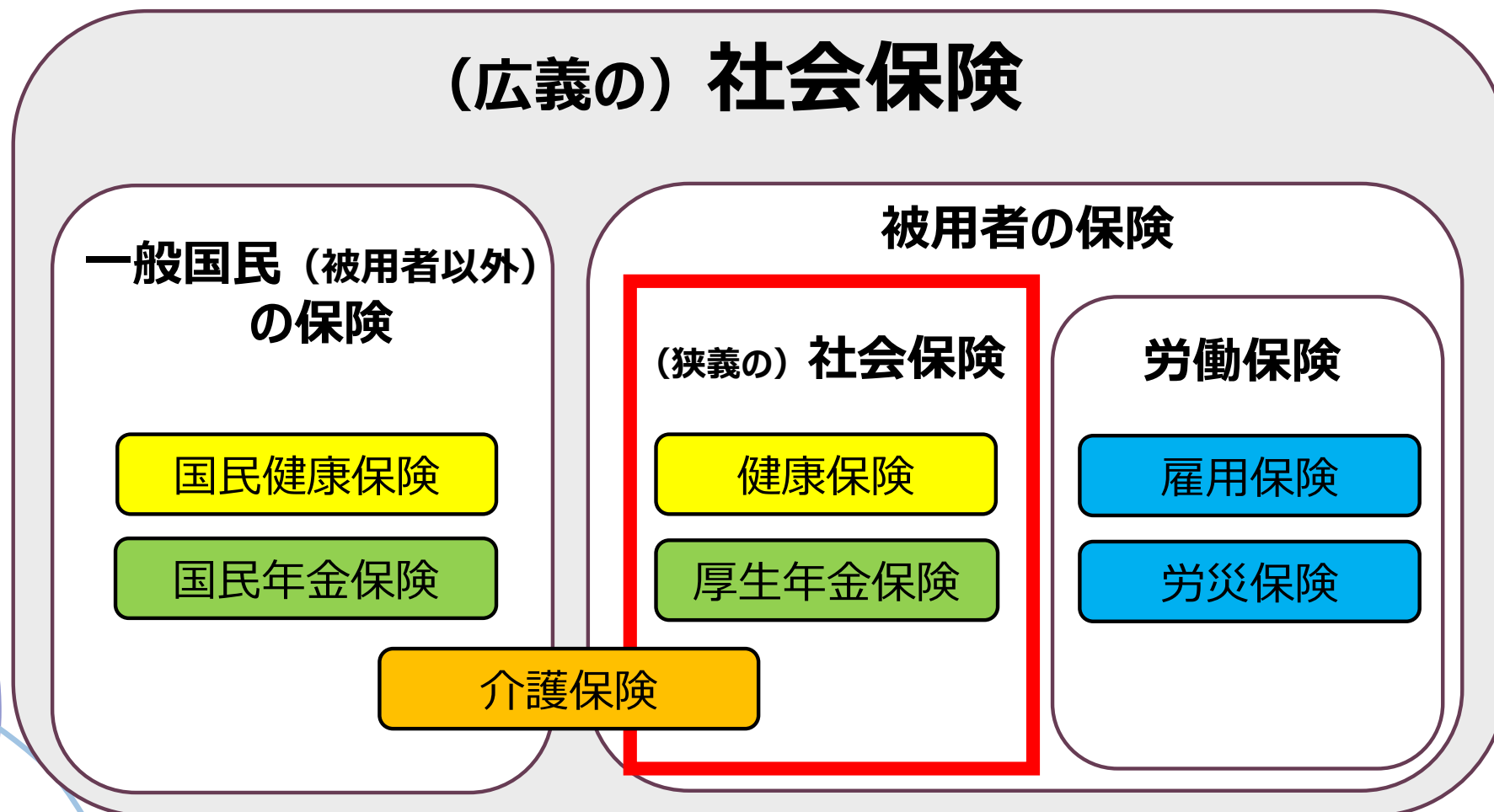
保健医療・公衆衛生

国民が健康に生活できるよう様々な事項についての**予防、衛生のための**制度

- ・医療サービス
- ・疾病予防や健康づくり等の保健事業
- ・母子保健
- ・食品等の公衆衛生 など

年収の壁で主に関係する社会保険

会社や役所にお勤めの方々（被用者）の年収の壁に直接かかわる「（狭義の社会保険）」は、健康保険・厚生年金保険・介護保険の3つからなります。



社会保険は、暮らしの安心につながります

社会保険に加入すると保険料の負担は発生しますが、その保険料は、病気・老後・介護などに備える制度を支えています。



健康保険

医療費の負担を軽くし、病気・出産などで働けないときの保障にもつながります。



厚生年金保険

老後の年金に上乗せされるほか、障害や死亡の場合の保障にもつながります。



介護保険

介護が必要になったときのサービス利用を支える制度です。

40歳から保険料負担があります。

社会保険料は、本人と会社で負担します

令和8年3月分(4月納付分)からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率: 令和8年3月分～適用
 ・介護保険料率: 令和8年3月分～適用

・厚生年金保険料率: 平成29年9月分～適用
 ・子ども・子育て拠出金率: 令和2年4月分～適用

・子ども・子育て支援金率: 令和8年4月分(5月納付分)～適用

(東京支部)

(単位: 円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料・介護保険料				子ども・子育て支援金		厚生年金保険料 (厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者 に該当しない場合		介護保険第2号被保険者 に該当する場合		令和8年4月分(5月納付分) から納付いただきます		一般、坑内員・船員	
等級	月額			9.85%		11.47%		0.23%		18.300%※	
		円以上	円未満	全額	半額	全額	半額	全額	半額	全額	半額
1	58,000	58,000	63,000	5,713.0	2,856.5	6,652.6	3,326.3	133.4	66.7		
2	68,000	63,000	73,000	6,698.0	3,349.0	7,799.6	3,899.8	156.4	78.2		
3	78,000	73,000	83,000	7,683.0	3,841.5	8,946.6	4,473.3	179.4	89.7		
4(1)	88,000	83,000	93,000	8,668.0	4,334.0	10,093.6	5,046.8	202.4	101.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000	101,000	9,653.0	4,826.5	11,240.6	5,620.3	225.4	112.7	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000	107,000	10,244.0	5,122.0	11,928.8	5,964.4	239.2	119.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000	114,000	10,835.0	5,417.5	12,617.0	6,308.5	253.0	126.5	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000	122,000	11,623.0	5,811.5	13,534.6	6,767.3	271.4	135.7	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000	130,000	12,411.0	6,205.5	14,452.2	7,226.1	289.8	144.9	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000	138,000	13,199.0	6,599.5	15,369.8	7,684.9	308.2	154.1	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000	146,000	13,987.0	6,993.5	16,287.4	8,143.7	326.6	163.3	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000	155,000	14,775.0	7,387.5	17,205.0	8,602.5	345.0	172.5	27,450.00	13,725.00

※協会けんぽ保険料額表

- 健康保険料・厚生年金保険料は、原則として本人と会社で負担します。40歳から64歳までの方は、介護保険料も加わります。
- 令和8年4月分からは、健康保険料とあわせて子ども・子育て支援金の負担も始まりました。
- 社会保険料は、本人だけでなく会社も負担しながら、医療・年金・介護・子育て支援などを支える仕組みです。

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

・税金の壁

- 所得税/住民税について
- 「169万円の壁」について
- 新設された「178万円の壁」
- 扶養控除の変更点

・社会保険の壁

- 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

- ・社会保険とは？
 - ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

社会保険に加入すると、年金は2階建てになります

勤務先の社会保険に加入すると、国民年金に加えて厚生年金の対象になります。厚生年金に加入した期間や給与額は、将来の年金額に反映されます。

2階	厚生年金 (狭義の) 社会保険加入者 主に会社員・公務員が加入する
1階	国民年金 日本に住んでいる20歳以上60歳未満の 全ての人に加入義務がある



老後は国民年金に厚生年金が上乗せで支給されるため、
将来受け取る老齢年金に反映されます。

(狭義の) 社会保険の年金制度の概要

(狭義の) 社会保険の年金には、老齢・障害・遺族の3種類があります。

老齢年金

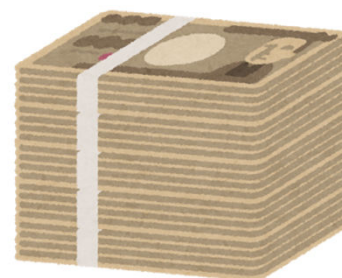
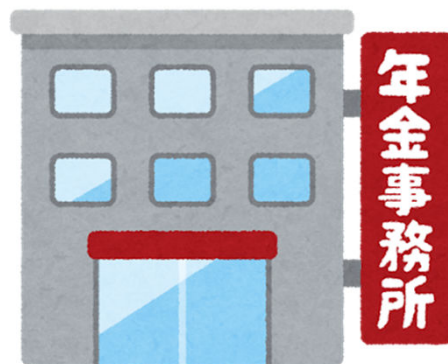
年金加入者の老後の保障として給付される年金のことです。原則として65歳になったときに支給が始まり、生涯にわたって受け取ることができます。

障害年金

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に給付される年金です。現役世代の方も受給できます。

遺族年金

被保険者が亡くなったときに、その方によって生計を維持されていた遺族が受けることができる年金です。「被保険者であった方」の死亡の場合でも受給できます。

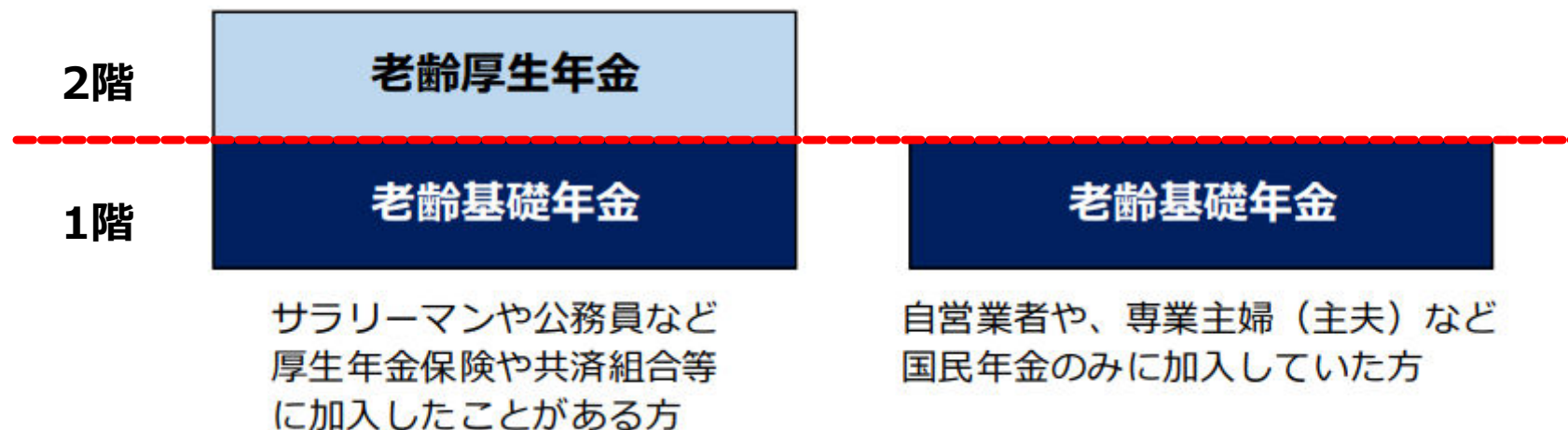


老齢年金の基本

公的年金制度の加入者であった方の老後の保障として、原則65歳から支給される年金です。生涯にわたって受け取ることができます。

<老齢年金の構造>

老齢年金は2階建てで、加入していた年金制度に応じて「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」が支給されます。



老齢年金の年金額

- ・基礎年金：満額で年額847,296円（月額70,608円） ※令和8年度
- +
- ・厚生年金：加入していた時の報酬額や加入期間等に応じて計算。（後述）

加入期間と給与額に応じて、老齢年金が増えます

例えば、年間給与額120万円で25年間厚生年金に加入すると、老齢厚生年金の上乗せ部分が月額約12,400円増える目安です。厚生年金に加入した期間や給与額に応じて、将来の老齢年金に反映されます。

増える報酬比例部分の年金額(月額)の目安

年間給与 加入期間	120万円	150万円	200万円	250万円	300万円
1年	500円	600円	800円	1,000円	1,300円
5年	2,400円	3,100円	4,300円	5,000円	6,500円
10年	4,900円	6,300円	8,600円	10,100円	13,100円
15年	7,400円	9,500円	12,900円	15,200円	19,700円
20年	9,900円	12,700円	17,200円	20,300円	26,300円
25年	12,400円	15,900円	21,500円	25,300円	32,900円
30年	14,900円	19,100円	25,800円	30,400円	39,500円

年間給与120万円で
25年加入

出典：厚労省

平均年金月額の違い

厚生年金に加入していた方は、老齢基礎年金に老齢厚生年金が上乗せされます。そのため、年金の受給額にも差が見られます。

○平均年金月額（令和6年度末）

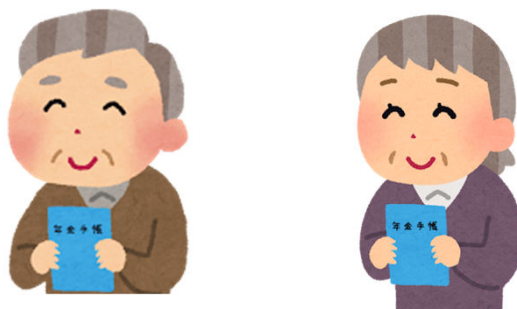
- ・国民年金の老齢年金受給者 **58,288円**
 - ・厚生年金の老齢年金受給者 **151,000円**
- 約2.6倍**

※厚生年金の平均額は、老齢基礎年金を含む老齢給付の平均です。

※実際の年金額は、加入期間や給与額により異なります。

⇒夫婦それぞれで厚生年金に加入していた場合、

平均額で見ると、世帯の年金月額は30万円程度になることもあります。長い期間で見ると、累計額にも大きな差が出る場合があります。



<参考> 公的年金シミュレーターを使ってみよう

ご自身の働き方や今後の収入、加入期間に応じた年金額は、厚生労働省の「公的年金シミュレーター」で試算できます。

スマートフォンやパソコンから、ID・パスワードなしで利用できます。



出典：厚労省

公的年金シミュレーター

検索

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



健康保険に加入すると、働けない期間の保障があります

勤務先の健康保険にご自身が加入すると、病気やけが、出産で働けない期間に、給付を受けられる場合があります。

代表的なものが、傷病手当金と出産手当金です。

☑ 医療メリット

📺 1分で分かる! 動画はこちら >>>



① 傷病手当金 …… 業務外の病気やけがで会社を休んだ場合、(医師の意見書が必要)

4日目から、最大1年6ヶ月、**給与の2/3の金額が受け取れます。***^{※1}



病気またはけがが発生



※1 支給額の例 | 30日休んだ場合は58,860円支給 / 1日あたり2,180円(非課税) *月額給与98,000円の場合

② 出産手当金 …… 出産のため会社を休んだ場合、出産の日以前42日から出産の日後56日までの期間 給与の2/3の金額が受け取れます。*

^{※2}

出産



※2 支給額の例 | 98日休んだ場合は213,640円支給 / 1日あたり2,180円(非課税) *月額給与98,000円の場合

健康保険の給付① 傷病手当金の計算例

傷病手当金は、病気やけがで働けず給与を受けられない場合に、支給開始日から通算して1年6か月まで、給与の3分の2程度の金額が支給されます。

■ 1日あたり金額：標準報酬月額※÷30日×(2/3)

※正確には支給開始日以前の12ヵ月間の各標準報酬月額を平均した額

<例> 標準報酬月額が126,000円だと、

$$126,000円 \div 30日 \times 2/3 = 1日あたり \underline{2,800円}$$

⇒仮に30日間休んだ場合は、 $2,800円 \times 30日 = \underline{84,000円}$

■ 支給期間：病気やけがで休んだ期間のうち、最初の連続した3日間（待期間）を除き、4日目から支給されます。

<イメージ>



通算して
1年6か月まで

健康保険の給付② 出産手当金の計算例

出産のため仕事を休み、給与を受けられない場合、出産日以前42日から出産日の翌日以後56日までの範囲で、給与の3分の2程度の金額が支給されます。

■ 1日あたり金額：標準報酬月額※÷30日×(2/3)

※正確には支給開始日以前の12ヵ月間の各標準報酬月額を平均した額

<例> 標準報酬月額が126,000円だと、

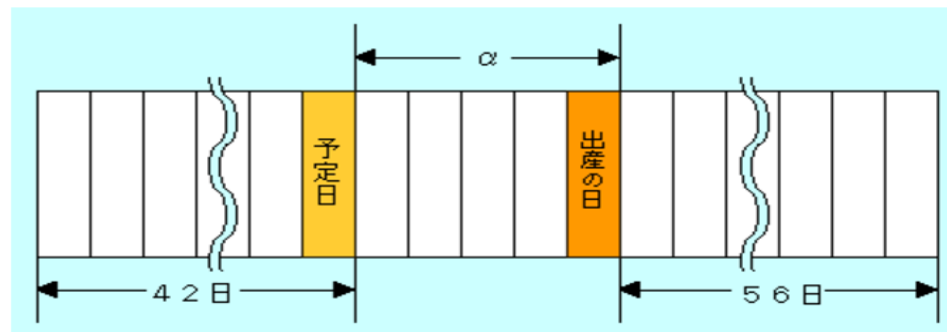
$$126,000円 \div 30日 \times 2/3 = 1日あたり \underline{2,800円}$$

⇒仮に98日間休んだ場合は、 $2,800円 \times 98日 = \underline{274,400円}$

■ 支給期間：出産日以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産日の翌日以降56日まで支給されます。

※実際の出産日が予定日より遅れた場合は、遅れた日数分も支給対象になります。

<イメージ>



年金制度改正の主なポイント

働き方や家族構成の多様化を踏まえ、年金制度の見直しが進められています。年収の壁に関係が深い主な改正内容を中心に見ていきます。

項目		概要
①	短時間労働者への社会保険の適用拡大	賃金要件は撤廃予定 企業規模要件は令和9年10月以降、段階的に撤廃
②	在職老齢年金の見直し	令和8年4月から65歳以上の老齢厚生年金の支給停止基準額を62万円に引上げ
③	厚生年金の標準報酬月額の上限引上げ	令和9年9月以降、65万円から75万円へ段階的に引上げ
④	遺族厚生年金の見直し	男女差を見直し、令和10年4月以降段階的に実施
⑤	将来の基礎年金の給付水準の確保	将来にわたって基礎年金の給付水準を確保するため、必要な対応を検討

年金制度は、今後も見直しが続きます

日本の年金制度は、少子高齢化の進展や働き方の多様化に対応するため、継続的に見直しが行われています。

- ✓ 少子高齢化への対応
- ✓ 多様な働き方への対応
- ✓ 就業調整を減らすための制度見直し
- ✓ 世代間・世代内の公平性の確保
- ✓ 私的年金制度の拡充と公的年金との連携



年金制度改正の方向性や具体的な内容は、厚生労働省や日本年金機構のウェブサイトで確認できます。

働き方や扶養・社会保険について迷ったときは、勤務先や公的な相談窓口にご相談することも大切です。

「壁を超える」という選択肢

今の「手取り」だけで働き方を決めると、将来の“選択肢”が狭まってしまうかもしれません。これからの時代、「壁を超える」ことは、未来の選択肢を広げる一歩になります。

★ 将来も活かせる
経験やスキルを身につける

★ 長く働き続けられる
環境や働き方を見つける

★ 「自分らしく働く」
「選ばれる力」を育てる



避けたい「選択肢が狭まる」流れ

- ① 年収の壁が気になる
↓
- ② 手取りを減らさないために、
働く時間や役割を抑える
↓
- ③ 経験・スキルを積む機会が少なくなる
↓
- ④ AI・DX化で定型的な業務が減っていく
(レジ業務・データ入力などの効率化)
↓
- ⑤ 選べる時間・場所・条件が限られていく
↓
- ⑥ 将来の働き方や収入の選択肢が狭まる

仕事の中身は、すでに変わり始めています

AI・DX化により、アナログ作業や定型業務のデジタル化が進んでいます。
企業は、時代の変化に対応できる人材育成やリスクリングへの投資を増やしています。

DX・AI化の進展

中小企業でも、アナログ作業やデータのデジタル化が進んでいます。

81.6% DXの成果が出ている企業

※「成果が出ている」「ある程度成果が出ている」の合計

仕事の進め方は、少しずつ
“人の手作業中心”から変化しています。

人材育成・リスクリングの強化

企業は、DX・AI時代に対応するため人材育成への投資を増やしています。

51.3% 社員一人当たりの人材開発予算を増加

経験・スキル・信頼を積み上げる人への期待は、
これからさらに高まっています。

これからは「働く時間」だけでなく、経験・スキル・信頼を
積み上げる視点が大切になってきます。

出典：独立行政法人中小企業基盤整備機構「中小企業のDX推進に関する調査（2024年）」、アール株式会社「人材開発予算に関する調査（2025年）」をもとに作成

経験やスキルは、将来の選択肢になります

仕事のやり方、中身が変わる中で、企業は「何時間働けるか」だけでなく、「何ができるか」「どんな経験があるか」も重視するようになっていきます。

短時間勤務でも積み上げられるもの

- **正確さ・段取り力**

限られた時間の中で、ミスなく進める力

- **コミュニケーション力**

お客様や同僚と、円滑にやり取りする力

- **パソコン・システムの使用経験**

データ入力や勤怠・販売管理など、実務で使う経験

- **任された仕事をやりきる信頼**

「この人をお願いしたい」と思われる積み重ね

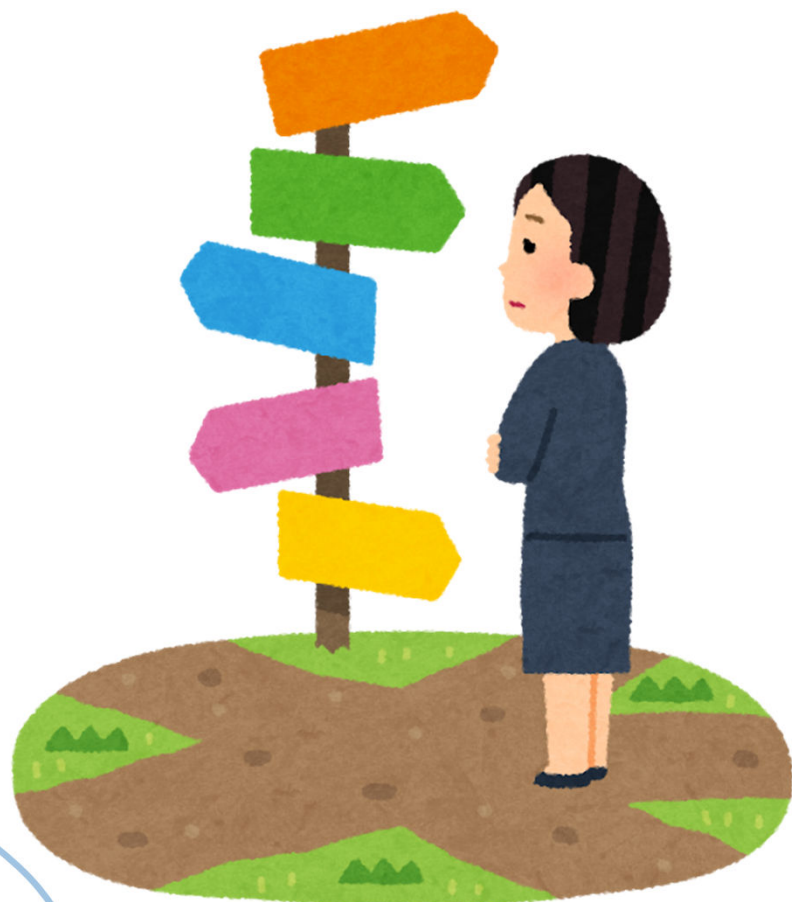
- **新しいことを学ぶ姿勢**

変化に合わせて、少しずつできることを増やす力

小さな経験の積み重ねが、これからの選択肢を広げます

ライフ×キャリアの参考ツール

今後の働き方やライフイベントを考える参考として、ライフ×キャリアシミュレーター「イフキャリア」を活用できます。ご自身の収入、働き方、家族構成、ライフイベントなどを入力し、将来の暮らしや働き方を考えるきっかけにできます。



ライフ×キャリアシミュレーターを使ってみよう

スマートフォンで簡単に、世帯全体のお金の将来の見通しを見ることができます！



ライフ×
キャリア
シミュレーター

検索

<https://lifecareerplansim.metro.tokyo.lg.jp/>

ただいまより10分間 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。

- 適宜、休憩もお取りください。

【個別相談窓口】のご案内

「年収の壁」に関するご相談に専門家が回答いたします。電話、メール、オンラインでの利用が可能です。お気軽にご相談ください。

対象：個人・企業

個別相談窓口 **無料**

都内在住の方 都内勤務の方 都内企業（個人事業主含む）



お電話で相談

0120-545-027

通話料無料

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 >

原則、翌営業日までにご返信します

オンラインで相談

オンライン相談予約 >

オンライン会議ツール「Zoom」を利用

<こんなときにおすすめ>

- ・「年収の壁」制度について、理解が合っているかどうかを確認したい
- ・パートアルバイト従業員の働き方が変わった場合の社会保険加入について教えてほしい
- ・パートアルバイト従業員が「年収の壁」について困っているときに、上記の相談窓口を紹介していただき、本人が利用いただいてもOK！

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



「年収の壁を知る 個別相談窓口」で検索してください

【個別相談窓口】のご案内



利用者満足度 **97%**

※昨年度の支援後アンケートにて「とても満足」または「満足」と答えた方

＜実際にあった相談例＞

扶養内でダブルワークをしています。
短時間労働者の社会保険加入基準の週20時間は2社の合計ですか？
それとも個別ですか？また、税の扶養範囲は年収ベースでいくらまでですか？



今は扶養で130万円未満で働いていますが、
来年から子どもが大学生になり時間ができるので、週4日働こうと思っています。
私が扶養を外れることで、夫に影響がありますか？



現在雇用しているパート社員の今後についてです。
稼働時間数を増やす際、労働契約の結び直しは必要でしょうか？また、働き方を切り替えるタイミングが来年4月からとなった場合、切り替えまでの1～3月については社保加入要件に該当しないよう、勤務時間などの調整が必要になりますか？



リンク：<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/expert/>



「年収の壁を知る 個別相談窓口」で検索してください

【専門家派遣】のご案内

「年収の壁」によるお悩みを抱える企業に対し、社労士・税理士・FPなどの専門家を派遣し、2回の支援を実施します。



<こんなお悩みありませんか？>

- ・人手不足なのにパートアルバイトの労働時間を増やせない…
- ・制度が複雑で担当者も正確に把握しづらい…
- ・従業員からの相談や説明対応に悩んでいる…

→そんなときは【専門家派遣】をご活用ください！

対象 **都内企業** **30社限定** **利用料無料**

リンク：<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/expert/>



「年収の壁を知る 専門家派遣」で検索してください

【専門家派遣】のご案内



利用者満足度 **100%**

※昨年度の支援後アンケートにて
「とても満足」または「満足」と答えた方

<昨年度 支援利用者の声>

課題は全員が大なり小なり認識していたものの、会社の仕組みを変えらるとなると皆及び腰でした。そこに、こういった第三者取り組みによる「起点」をいただいたことが、会社の取り組みを変える大きなアシストになった。



パート社員がもっとも関心を寄せている情報を、大変わかりやすくまた親身になって解説いただきましたので、講習会参加者がみな大変満足だと感想を述べていました。



年収の壁問題に留まらず、背景にある働き方への意識の性差をどうブリッジしていくかや、若手ほど見落としがちな生涯設計を踏まえた働き方の設計といった、より本質的なテーマにまで言及し、有期雇用の方々への向き合い方について指南いただきました。



リンク：<https://nenshunokabe.metro.tokyo.lg.jp/expert/>



「年収の壁を知る 専門家派遣」で検索してください

～講義の内容～

1 年収の壁とは？

- ・年収の壁の概要
- ・年収の壁における6つの壁

2 税金と社会保険の壁

・税金の壁

- 所得税/住民税について
- 「169万円の壁」について
- 新設された「178万円の壁」
- 扶養控除の変更点

・社会保険の壁

- 106万円の壁
 - 130万円の壁
 - 扶養判定方法の変更について
- ～質疑応答①～

3 社会保険について

- ・社会保険とは？
 - ・社会保険のメリット
 - ・社会保険とこれからの働き方
- ～質疑応答②～

4 今後に向けたメッセージ

<今後に向けたメッセージ>



◆年収の壁を知ること、働き方の選択肢は広がります。「今のペース」も「少し先の未来を見る」ことも、どちらも自然な選択です。今日の内容が、収入や保障、将来の安心にも目を向けながら、ご自身らしい働き方を考える小さなきっかけになれば幸いです。



◆従来の壁の緩和が急速に進んでいる印象です。既存の会社で働く時間を増やすだけでなく、ダブルワークも盛んになっています。壁を越えてもいい、越えなくてもいい、一つの会社で働き続けなくてもいい、という自由度も増しています。広がっていく自由の中で何が最良か、選択していただければと思います。

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

次回セミナーのご案内

参加費：無料



【初開催】※リアル形式 第1回「年収の壁」集合型セミナー

【開催日時】 7月23日（木） 13:30-15:00

【会場】 新宿野村ビル4F NEON

【対象】 都内在住または勤務の方

- ✓ 小人数制で実施！働き方や収入について考えたい方におすすめ！
セミナー後には、FPによる相談会も実施します（要予約）



第2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】 8月26日（水） 13:30-15:30

【対象】 都内在住または勤務の方・都内企業

- ✓ 基礎からしっかり学べる！個人の方も参加対象のため、
従業員目線での見解を得たい方にもおすすめです。



第2回 企業向け 「年収の壁」対策セミナー

【開催日時】 11月17日（火） 13:30-14:30

【対象】 都内企業

- ✓ 実務に沿った内容で解説！「年収の壁」の最新情報、
企業としての今後の対応について解説します。

※申込みは開催日の2か月前を目安に、随時開始予定です

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

