

WHITE PAPER 2026

退職金制度の実態と最適受取 戦略白書 2026

受取方法による手取り額の差を徹底分析

発行日: 2026年3月21日

発行: 株式会社Mycat 「退職金・iDeCo受取最適化」

第1章: 退職金制度の現状

厚生労働省「就労条件総合調査」(2023年)によると、退職給付制度がある企業の割合は約74.9%です。しかし、受取方法(一時金・年金・併用)の選択によって手取り額に大きな差が生じることは、あまり知られていません。

退職給付制度のある企業

74.9%

大卒35年以上勤続の平均

2,037万円

IDECO加入者数

330万人超

出典: 厚生労働省「就労条件総合調査」(2023)

第2章: 受取方法の比較

一時金 vs 年金 vs 併用

受取方法	税制優遇	メリット	デメリット
一時金	退職所得控除	税負担が軽い、自由に運用可能	一度に使い切るリスク
年金	公的年金等控除	長期的な収入源	雑所得として課税、社会保険料に影響
併用	両方適用	バランスが良い	制度が複雑

退職所得控除の計算

- 勤続20年以下: $40\text{万円} \times \text{勤続年数}$ (最低80万円)
- 勤続20年超: $800\text{万円} + 70\text{万円} \times (\text{勤続年数} - 20\text{年})$
- 例: 勤続30年 $\rightarrow 800\text{万円} + 70\text{万円} \times 10\text{年} = 1,500\text{万円}$ の控除

出典: 国税庁「退職手当等に対する源泉徴収」

第3章: iDeCoとの連携戦略

iDeCo受取のタイミング

iDeCoの老齢給付金も退職所得控除の対象ですが、退職金との受取タイミングによって控除額が変わります。

- **同年に受け取る場合:** 退職所得控除は合算して計算（控除の二重取りは不可）
- **19年超の間隔を空ける場合:** それぞれに退職所得控除がフル適用
- **年金として受け取る場合:** 公的年金等控除が適用（年間110万円まで非課税）

受取戦略の基本パターン

- パターンA: 60歳でiDeCo一時金→65歳で退職金一時金（5年ルール活用）
- パターンB: 退職金を一時金、iDeCoを年金で受取
- パターンC: 両方を併用（一時金+年金）で受取

出典: 厚生労働省「iDeCo（個人型確定拠出年金）の概要」

第4章: 退職金チェックリスト

退職前に確認すること

- ☐ 自社の退職金制度の種類を確認したか（確定給付/確定拠出/退職一時金）
- ☐ 退職金の見込み額を確認したか
- ☐ 受取方法の選択肢（一時金/年金/併用）を確認したか
- ☐ 退職所得控除額を計算したか
- ☐ iDeCoの加入状況と残高を確認したか
- ☐ 受取タイミングのシミュレーションをしたか

退職後に行うこと

- ☐ 退職所得の受給に関する申告書を提出したか
- ☐ 健康保険の切り替え（任意継続/国保/家族の扶養）
- ☐ 年金の手続き（厚生年金→国民年金）
- ☐ 確定拠出年金の移換手続き（6ヶ月以内）
- ☐ 雇用保険の手続き（ハローワーク）

第5章: よくある質問

Q1. 退職金の税金はいくらかかりますか？

退職所得控除を差し引いた金額の1/2に対して、所得税・住民税が課されます。例: 退職金2,000万円、勤続30年の場合、控除額1,500万円、課税対象250万円、税額は約25万円です。

Q2. 退職金是一時金と年金、どちらが得ですか？

退職所得控除の範囲内であれば一時金が税制上有利です。ただし、資産運用のスキルや老後の生活設計も考慮して判断してください。

Q3. 転職した場合、前の会社の退職金はどうなりますか？

確定拠出年金（DC）の場合は、転職先の企業型DCまたはiDeCoに移換できます。確定給付型（DB）の場合は、退職時に一時金として受け取るのが一般的です。

Q4. 退職金がない会社はどうすればよいですか？

iDeCo（個人型確定拠出年金）を活用することで、税制優遇を受けながら老後資金を準備できます。掛金は全額所得控除の対象です。

※ 本白書は公的統計データおよび税制情報に基づく参考資料です。個別の退職金・税金については、税理士やファイナンシャルプランナーにご相談ください。

今すぐ無料で診断する

本レポートの内容をもとにした
AIシミュレーションをお試ください

<https://taisyoku-sim.xyz>

無料・登録不要で即時利用可能

■ 会社概要

社名: 株式会社Mycat

設立: 2025年2月5日

所在地: 東京都目黒区三田2丁目7番22号

事業内容: AIを活用した中小企業・個人向けサービスの企画・開発・運営

コーポレートサイト: <https://mycat.business>

お問い合わせ: info@mycat.business

出典一覧

出典: 厚生労働省「就労条件総合調査」(2023)

出典: 国税庁「退職手当等に対する源泉徴収」

出典: 厚生労働省「iDeCo（個人型確定拠出年金）の概要」

本レポートは公開統計データに基づく分析結果を掲載しています。

具体的な判断については、各分野の専門家にご相談ください。

無断転載・複製を禁じます。