

2026 年 1 月 1 日から変更になるイデコの退職金受取の課税

～5 年ルールが 10 年に延長？～

神戸市職員信用組合 生活設計相談員
(一社) FP 税務・社会保険制度研究会理事
1 級 FP 技能士・一級建築士 小澤昭彦

iDeCo（個人型確定拠出年金）の受取方法を変更する場合、特に一時金として受け取る際の退職所得控除の適用について、2026 年 1 月以降、iDeCo 受け取り後の受取間隔が、「5 年以上」の退職金受取が、（iDeCo 受け取り時の「退職控除期間」に関係なく、勤続年数による退職所得控除が使える特例）から「10 年以上」に変更されます。

これにより、iDeCo の一時金（先に受取）と退職金（後に受取）を両方一時金で受け取る場合、10 年以上の間隔を空けないと、両方の退職所得控除を最大限に活用できなくなります。

《解説》

2026 年にはこの 5 年間の期間が 10 年に延長されることとなります。対応としては 60 歳時 iDeCo を一時金で受取、70 歳で退職金を受け取れば、iDeCo 加入期間をフルに使えることとなります。しかし、将来公務員の退職年齢がすべて 65 歳になって、退職金の支払いが 65 歳になったとしても、この改正でその効果を失うこととなります。

●2026 年以降の対応策

退職金の 2 分の 1 課税と年金扱いを併用するという考え方があります。幸い退職共済年金は年金受取形式を選択できるので、一時金で受け取らずに少しでも退職所得控除を活用できるように考えることです。率が高い人でも年金をもらう時は所得が下がっているため、税率は低くなっているはずですので、僅かでも接辞効果はあると思います。仮に iDeCo に入っている時の掛け金の所得控除の実効税率が 30%（住民税 10%を含む）で、年金をもらう時の税率が 15%（同左）くらいであれば、その差額の 15%は税金が安くなる効果はあるでしょう。

中途採用などで、もらえる年金が多くない方は、iDeCo も年金扱いでもらう方法も効果はあります。

★知っておきたい iDeCo 受取時の税金の知識（iDeCo 公式サイト）

iDeCo の給付（受取方法）について

○ iDeCo の年金資産は、老齢給付金として原則、60 歳から受け取ることができます。受給を開始する時期は、75 歳になるまでの間で選ぶことができます。

受取方法は選択可能です！

①一時金として一括で受け取る

○ 受給権が発生する年齢（原則 60 歳）に到達したら、75 歳になるまでの間に、一時金として一括で受け取れます。

②年金として受け取る

○ iDeCo を年金で受け取る場合は有期年金（5 年以上 20 年以下）として取り扱います。

○ 受給を開始する時期は、75 歳になるまでの間で選ぶことができます。

○ 受給権が発生する年齢（原則 60 歳）に到達したら、5 年以上 20 年以下の期間で、運営管理機関が定める方法で受け取れます。

※金融機関によっては、終身年金として受け取れる場合もあります。

③一時金と年金を組み合わせて受け取る

○ 受給権が発生する年齢（原則 60 歳）に到達した時点で一部の年金資産を一時金で受け取り、残りの年金資産を年金で受け取る方法を取り扱っている運営管理機関もあります。

★5 年（10 年）と 19 年問題

・退職所得控除の 5 年（10 年に変更）ルール

退職所得控除には「5 年（10 年）ルール」があり、iDeCo の一時金受け取り後に退職金を 4 年（9 年）以内に受け取ると、退職所得控除が一度しか適用されません。

・19 年ルール（20 年ルール）

退職金を先に受け取る場合、iDeCo の一時金は 19 年以内に受け取ると、退職所得控除の調整が必要になります。20 年以上の間隔を空ければ、退職所得控除を再度利用できます。

※注意点

・iDeCo の年金資産は 75 歳までに受け取る必要があります。

・退職金と iDeCo を同時に受け取る場合、退職所得控除が重複して適用されるため、税金が高くなる可能性があります。

・iDeCo を年金形式で受け取る場合、退職所得控除は適用されませんが、公的年金等控除が適用されます。

・iDeCo の加入年数や退職金の金額、勤続年数によって、最適な受け取り方は異なります。

