ウェブ版はこちら。データとレーティングはウェブ版の最新版を正とする
alphascope.cc/ja/reports/pension-4-countries

特集・年金制度

日本・米国・ドイツ・ノルウェーの年金制度

4か国とも受給開始年齢を引き上げ、給付を寿命と連動させている。日本では70歳受給で月額が42%増える

本稿は各国の公式資料（2026年10月時点）に基づき、4か国の公的年金を、財源、給付額の計算方法、高齢化への対応の三点から比較する。保険料の算定基礎や対象範囲が異なるため、比較するのは制度設計であり、給付水準ではない。同じ所得での所得代替率の試算は別稿「中米日の年金比較」を参照されたい。

日本・厚生年金保険料率	米国・社会保障税率	ドイツ・年金保険料率	ノルウェー・毎年の記録率	GPIFの運用資産
18.3%	12.4%	18.6%	18.1%	317.8兆円
賃金に対する率・労使折半	上限184,500ドル（2026年）	賃金に対する率・労使折半	収入に対する率・上限7.1G	2026年6月末

ノルウェーの石油基金
22.68兆クローネ
2026年6月末・年金を直接支払わない

01

主要な結論

4か国の公的年金の中心はいずれも賦課方式である。 日本、ドイツ、米国の社会保障、ノルウェーの国民保険は、現役世代の保険料で現在の給付を賄う。個人口座での積立が主要な役割を担うのは、米国の401(k)とノルウェーの職域年金に限られる。

最も大きく異なるのは給付額の計算方法である。 日本の基礎年金は定額（40年納付で年847,300円）、米国の社会保障は累進的な計算式（90%・32%・15%）、ドイツは全国平均賃金に対する相対的な賃金によるポイント制（1ポイント＝月42.52ユーロ）、ノルウェーは記録型口座の残高を平均余命に連動した係数で割って算出する。

4か国とも高齢化に対応している。 日本はマクロ経済スライドで給付の伸びを抑え、米国の社会保障信託基金は2032年に枯渇し、その後は予定給付の78%しか支払えない見通しであ

る。ドイツは法定の受給開始年齢を67歳に引き上げる一方、2031年まで標準年金の水準48%を法律で保証する。ノルウェーは給付を平均余命に合わせて自動的に調整する。

受給開始の時期は個人が選べる重要な変数である。日本では70歳まで繰り下げると月額が42%、75歳まで繰り下げると84%増える。ノルウェーでは62〜75歳の間で受給を始められ、遅いほど年額が多くなる。

https://youtu.be/G9DnvpDhpLo

解説動画（日本語、約10分）。

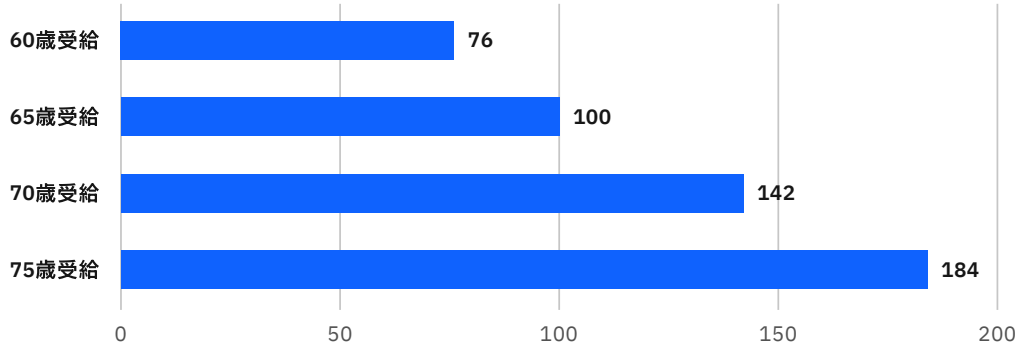
02

日本：2階建ての年金

日本の公的年金は2階建てである。1階は国民年金で、20〜60歳の居住者は全員が加入し、給付は定額で、納付期間が40年に満たない場合はその分だけ減額される。2階は厚生年金で、会社員と公務員が1階に上乗せして加入し、給付は賃金に連動する。受給開始は原則65歳で、60〜75歳の間で選択できる。

項目	1階・国民年金	2階・厚生年金
加入者	20〜60歳の全居住者	会社員・公務員
保険料	定額の保険料	賃金の18.3%、本人と事業主が9.15%ずつ
給付	定額：40年納付で年847,300円（2026年度、月約70,608円）	現役時代の賃金に連動

日本：受給開始年齢と月額（65歳＝100）



1か月繰り上げるごとに0.4%減額（最大24%）、1か月繰り下げるごとに0.7%増額（最大84%）。調整は生涯続く。

給付は毎年賃金と物価に応じて改定されるが、マクロ経済スライドにより、被保険者の減少と平均余命の伸びに応じて改定率が抑えられる。積立金はGPIFが運用しており、2026年6月末の運用資産は約317.8兆円と、世界最大級の公的年金基金である。

03

米国：社会保障と401(k)

米国の1階は社会保障である。給付額は累進的な計算式で決まり、平均月収のうち最も低い部分は90%、中間の部分は32%、最も高い部分は15%で算入される。このため、所得が低いほど所得代替率は高くなる。満額受給年齢は67歳で、62〜70歳の間で受給を始められる。2026年の受託者報告によれば、老齢年金信託基金は2032年に枯渇する見通しで、法改正がなければ、その後は予定給付の78%しか支払えない。

2階は401(k)で、雇用主が用意し、従業員が任意で加入する個人口座である。運用先は本人が選ぶ。

項目	社会保障	401(k)
拠出	労使各6.2%、合計12.4%、対象賃金の上限184,500ドル	年24,500ドルまで、50歳以上はさらに8,000ドル
雇用主	半分を負担	よくある形：従業員1ドルにつき0.5ドル、賃金の6%まで
給付	累進的な計算式、終身給付、62〜70歳で受給開始	口座残高、原則59.5歳以降に引き出し、早期引き出しは通常10%のペナルティ
主なリスク	2032年の枯渇後に給付減額の可能性	運用成果と本人の加入・拠出

04

ドイツ：ポイント制の年金

ドイツの公的年金保険の保険料率は賃金の18.6%で、被用者と雇用主が9.3%ずつ負担する。給付はポイントで計算する。毎年、本人の賃金を全国平均賃金で割った値がその年のポイントとなり、平均賃金なら1ポイント、その半分なら0.5ポイントである。引退時に生涯のポイントの合計に「年金価値」を掛けたものが毎月の年金額となる。2026年7月から、1ポイントの年金価値は月42.52ユーロで、前年の40.79ユーロから4.24%引き上げられた。

項目	数値
標準的なケース	平均賃金で45年就労、45ポイント
毎月の年金（税引き前）	**約1,913.4ユーロ**
標準年金の水準	平均賃金の48%以上、2031年まで法律で保証（いずれも社会保険料控除後）
法定の受給開始年齢	段階的に67歳へ（1964年以降生まれ）
受給開始年齢後の就労	月2,000ユーロまでの賃金が非課税（2026年から）

ポイント制では、給付は賃金の絶対額ではなく全国平均に対する相対的な位置で決まり、加入期間と賃金水準の両方がポイントに反映される。

05

ノルウェー：記録型の個人口座と石油基金

ノルウェーの国民保険では、毎年、収入の18.1%が個人の年金口座に記録される。実際に資金を積み立てるのではなく記録であり、対象となる収入には基礎額Gの7.1倍という上限がある。2026年5月からGは136,549クローネで、上限は約969,498クローネである。引退時には、口座残高を平均余命に連動した係数で割ったものが毎年の年金額となる。

受給方法は柔軟で、62〜75歳の間でいつでも始められ、20%から100%まで一部だけ受け取ることもでき、働きながら受け取っても減額されない。受給開始が遅いほど年額は多くなる。このほか、民間企業は従業員のために職域年金を拠出しなければならず、最低水準は賃金の2%である。

ノルウェーの石油基金（政府年金基金グローバル）は2026年6月末で約22.68兆クローネの規模だが、誰かに直接年金を支払うものではない。石油収入はすべて基金に積み立てられ、政府が毎年使えるのは基金の期待実質リターンにあたる約3%までで、それも国の予算全体に充てられ、年金はその一部にすぎない。2027年の予算では約2.7%を使う計画である。

> このルールの意味は、石油はいずれ尽きるため元本は将来の世代に残すという点にあり、
> 当面の年金は引き続き国民保険の保険料が主な財源である。

06

4か国の比較

下表は財源、給付額の計算、高齢化への対応の三点で4か国の制度を並べたものである。
各数値の定義は異なるため、優劣の順位は示していない。

項目	日本	米国	ドイツ	ノルウ
財源	賦課方式	社会保障：賦課方式、401(k)：個人口座	賦課方式	国民保
給付額の計算	基礎年金は定額、厚生年金は賃金連動	累進的、低所得者ほど代替率が高い	ポイント＝賃金÷全国平均賃金	口座残
高齢化への対応	マクロ経済スライド	2032年の信託基金枯渇	受給開始年齢を67歳へ、48%の下限	平均余
受給開始年齢	60〜75歳（原則65歳）	62〜70歳（満額67歳）	法定67歳	62〜7

07

個人にとっての意味

公的年金は慎重になっている。 受給開始年齢の後ろ倒しと給付の伸びの抑制は4か国に共通する方向であり、公的年金だけに頼ると、引退後の収入は通常、現役時代の一部にとどまる。

責任の一部が個人に移っている。 米国の401(k)、ノルウェーの職域年金、日本のiDeCoとNISA、ドイツの私的な上乗せ年金がこれにあたる。早く始め、長く続けるほど複利の効果は大きくなるが、運用結果は不確実である。

受給開始の時期そのものが重要な判断である。 日本では70歳まで繰り下げると月額が42%増え、ノルウェーや米国でも遅く受け取るほど年額は多くなる。健康と収入が許すなら、数年長く働き、数年遅く受け取ることは年金を増やす最も直接的な方法の一つである。ただし、繰り下げの価値は実際の寿命に左右される。

08

リスクと限界

制度の変更
保険料率、受給開始年齢、計算式、税制は法改正で変わりうる。各国の公式な説明が優先する。

定義の違い
保険料の算定基礎、対象者、給付の定義が異なるため、表中の率の高低を直接比較することはできない。

財政の持続可能性
米国の社会保障信託基金は2032年に枯渇する見通しであり、他国でも給付や受給開始年齢がさらに見直される可能性がある。

個人口座の運用リスク
401(k)や職域年金などの個人口座の結果は運用収益と手数料に左右され、大きく下落することもある。

繰り下げの損得
繰り下げると月額は増えるが受給期間は短くなる。受給総額は実際の寿命や税・社会保険料などに左右される。

09

方法とデータの出所

日本：日本年金機構（令和8年度の老齢基礎年金満額）、厚生労働省（厚生年金保険料率、繰上げ・繰下げ）、GPIF 2026年度第1四半期運用状況（2026-06-30）。

米国：SSA（2026年の課税上限と給付算定式）、2026年社会保障受託者報告、IRS Notice 2025-67（401(k)の拠出限度額）、Vanguard How America Saves 2026（一般的なマッチング）。

ドイツ：連邦政府 2026年年金改定、ドイツ年金保険（保険料率、法定の受給開始年齢）、2025年年金パッケージ（2031年まで水準48%）、アクティブ年金法。

ノルウェー：NAVおよびノルウェー政府ウェブサイト（記録率、G、受給ルール）、職域年金の最低拠出、NBIM（2026-06-30の基金規模）、財務省2027年予算。

日本の受給開始年齢の指数：65歳受給の月額を100とし、1か月あたり0.4%（繰上げ）、0.7%（繰下げ）で計算した。税・社会保険料は考慮していない。

本稿は制度設計の解説であり、各国の所得代替率は計算していない。情報は2026-10-25時点。

本稿は各国の公式資料に基づく制度の解説であり、一般の読者を対象としている。個人の財務状況を考慮したものではなく、投資助言ではない。制度は変更されることがあり、各国の公式な説明が優先する。

データ時点 2026-10-25 · 日本年金機構；厚生労働省；GPIF；SSA；社会保障受托人报告；IRS；Deutsche Rentenversicherung；德国联邦政府；NAV；NBIM；挪威财政部

AlphaScope · alphascope.cc/ja/reports/pension-4-countries · 2026-10-25 作成

財務データは SEC EDGAR の原資料に基づく。株価データには遅延があり、出典は各レポートに記載している。

レーティングはすべての読者を対象とするリサーチ上の見解であり、特定の個人に対する売買の推奨ではない。投資にはリスクが伴う。投資判断は読者自身の責任において行われたい。