ウェブ版はこちら。最新のデータとレーティングはウェブ版が優先されます
alphascope.cc/ja/reports/retirement-30y

特集・データは2026-09-30時点・購買力平価で人民元に換算

日米中の年金制度比較
同一購買力の所得で、所得代替率は米国（社会保障年金＋401(k)）77%、中国55%、日本32%

本稿は深圳の2025年基本年金計算基数11,293元（保険料指数1.0）を基準月収とし、世界銀行の家計消費購買力平価で日本337,321円、米国$3,264に換算したうえで、各国の現行制度に基づき30年加入後の年金額を試算した。所得代替率は中国の基本養老保険が55%、日本の厚生年金が32%、米国の社会保障年金が50%であり、401(k)の基本シナリオを加えると米国は77%となる。労使合計の拠出に対する内部収益率（90歳まで受給）は、米国社会保障年金3.7%、中国2.5%、日本1.3%である。

中国の基本養老保険	日本の厚生年金	米国の社会保障年金	米国 社会保障年金＋401(k)
6,168元	3,645元	5,678元	8,750元
月額・所得代替率55%・63歳から終身給付	月額・所得代替率32%・65歳から終身給付	月額・所得代替率50%・67歳から終身給付	月額・所得代替率77%・社会保障年金は67歳から終身、401(k)は63〜90歳に取り崩し（基本シナリオ）

01

主な結論

所得代替率：同一購買力の所得の場合、所得代替率は米国（社会保障年金＋401(k)基本シナリオ）が77%、中国が55%、日本が32%である。強制加入の社会保障年金のみでは米国は50%となり、中国を下回る。

保険料率：労使合計の保険料率は中国24%（本人8%、事業主16%）、米国21.4%（社会保障年金12.4%、401(k) 9%）、日本18.3%（労使折半）である。

内部収益率：労使合計の拠出に対する内部収益率（90歳まで受給）は、米国社会保障年金3.7%、中国2.5%、日本1.3%である。本人拠出のみを基準とすると、それぞれ6.0%、6.5%、3.6%となる。

制度構造：本試算の所得は中国・日本では平均賃金とほぼ同水準（日本は平均の0.99倍）であるが、米国では平均賃金の56%にとどまり、累進的な社会保障年金の算式が所得代替率を押し上げている。日本の試算はマクロ経済スライドを反映しておらず、実際の給付は試算値を下回る可能性がある。

補完的貯蓄：公的年金とは別に毎月1,500元（所得の13%）を SPY に積み立てると、基本シナリオでは63～90歳に月4,534元を受け取ることができ、所得代替率を約40％ポイント上乗せする（保守～楽観シナリオで28～58ポイント）。ただし期間を限った取り崩しであり、市場リスクを伴う。

02

試算の前提

3か国の所得は市場為替レートではなく購買力でそろえた。すなわち、同一の家計消費バスケットの各国価格を基準とする。世界銀行の2025年家計消費購買力平価によれば、中国の3.46元、日本の103.3円、米国の1ドルで同量の消費が可能である。同時期の市場レートは1ドル＝6.70元、158.1円であり、市場レートで測った物価水準は米国を100として中国が約52、日本が約65である。

基準所得は深圳の2025年基本年金計算基数11,293元、すなわち保険料指数1.0の平均的な拠出水準とした。購買力平価で換算すると、日本では月給337,321円、米国では月給$3,264（年収$39,171）となる。

国	月収	自国の平均	平均比
中国（深圳）	11,293元	計算基数 11,293元（2025年）	**1.00倍**
日本	337,321円 11,293元	一般労働者 340,600円（2025年、所定内給与）	**0.99倍**
米国	$3,264 11,293元	平均賃金指数 ÷ 12 ＝ $5,821（2024年）	**0.56倍**

小さい数字は購買力平価で換算した人民元。日本の平均は厚生労働省「賃金構造基本統計調査」の一般労働者の所定内給与額（6月）、米国の平均は社会保障局の全国平均賃金指数である。

同一購買力の所得は、中国と日本では平均賃金に近いが、米国では平均賃金の56%である。これは米国の賃金が物価に比べて高いことを反映しており、試算結果にも影響する。米国の社会保障年金の給付算式は、平均を下回る賃金の加入者に高い所得代替率を与えるためである。

共通の前提

拠出期間：33～63歳の30年。受給開始は中国63歳、日本65歳、米国社会保障年金67歳。米国の401(k)と補完的貯蓄は63歳から90歳まで取り崩す。

価格基準：金額は現在の物価・賃金水準で表示し、賃金、保険料の算定基礎、年金計算基数および年金額は賃金と同率で伸びると仮定する。

所得代替率 ＝ 月額年金 ÷ 退職前の税込月収。

内部収益率：拠出期間の月額拠出を流出、受給期間の月額給付を流入とし、90歳までで計算する。労使合計の拠出と本人拠出のそれぞれについて算出する。

すべて税引前。自国通貨建ての金額は購買力平価で人民元に換算する。

03

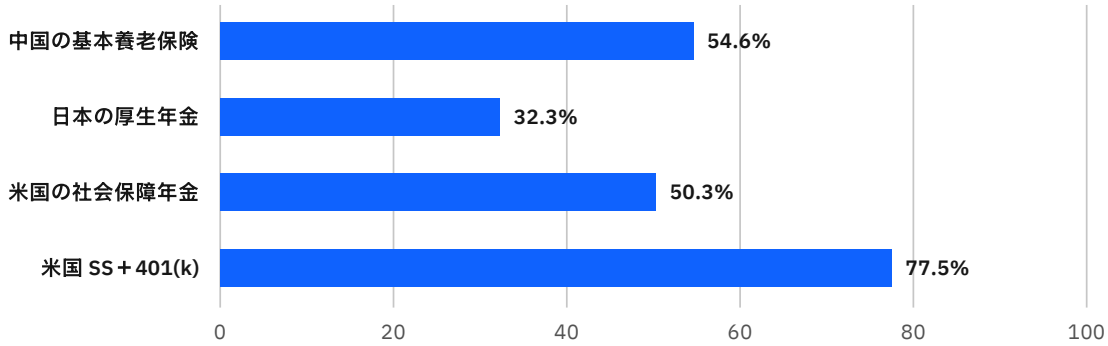
3か国の年金試算結果

下表は各国の現行制度に基づく試算結果である。拠出と給付は自国通貨で計算し、購買力平価で人民元に換算した。拠出期間は33〜63歳、内部収益率は90歳までで計算している。

項目	中国の基本養老保険	日本の厚生年金	米国の社会保障年金	米国の401(k)（基本）	米国合計
月収（税込）	11,293元	11,293元 337,321円	11,293元 $3,264	11,293元 $3,264	11,293元 $3,264
労使合計の保険料率	24% 本人8%＋事業主16%	18.3% 労使各9.15%	12.4% 労使各6.2%	9% 本人6%＋事業主3%	21.4% SS 12.4%＋401(k) 9%
本人拠出（月額）	903元	1,042元 31,110円	700元 $202	678元 $196	1,378元 $398
事業主拠出（月額）	1,807元	1,042元 31,110円	700元 $202	339元 $98	1,039元 $300
月額給付	**6,168元**	**3,645元** 108,862円	**5,678元** $1,641	**3,072元** $888	**8,750元** $2,529
所得代替率	**54.6%**	**32.3%**	**50.3%**	**27.2%** 19.1%〜39.4%	**77.5%** 69.4%〜89.7%
受給開始年齢	63歳	65歳	67歳	63歳	67歳 / 63歳 SS / 401(k)
給付形態	終身給付	終身給付	終身給付	90歳まで取り崩し	終身＋90歳まで取り崩し
内部収益率（労使合計）	**2.5%**	**1.3%**	**3.7%**	**3.5%**	**3.6%**
内部収益率（本人拠出）	6.5%	3.6%	6.0%	5.0%	5.6%

大きい数字は購買力平価で換算した人民元、小さい数字は自国通貨。401(k)は基本シナリオ（S&P500の実質年率6%）で、幅は4%〜8%に対応する。内部収益率は現在の賃金・物価水準で計算し、90歳まで受給するものとした。「労使合計」は事業主拠出を含み、「本人拠出」は本人負担分のみを対象とする。401(k)の内部収益率が想定リターン6%を下回るのは、取り崩し期間中の残高に運用益を見込んでいないためである。

所得代替率



同一購買力の所得で30年加入した場合の所得代替率（米国の401(k)は基本シナリオ）。

中国：深圳の企業従業員が計算基数どおりに拠出する（保険料指数1.0）ケース。本人拠出8%で月903元、事業主拠出16%で月1,807元。30年拠出し63歳で退職すると、基礎年金3,388元と個人口座年金2,780元の合計で月**6,168元**が終身給付される。本人拠出の累計32.5万元は、約67歳で給付により回収される。

日本：月給337,321円は標準報酬月額の第21級（330,000～350,000円、340,000円で計算）に該当する。保険料率は18.3%で、本人と事業主がそれぞれ31,110円（1,042元）を負担する。30年加入し65歳から受給する場合、老齢基礎年金が月52,956円、報酬比例部分が55,906円、合計108,862円（人民元換算**3,645元**）が終身給付される。基礎年金は加入月数のみで決まる定額給付であり、報酬比例部分は標準報酬月額 × 5.481/1000 × 加入月数で算出される。賞与は含めておらず、マクロ経済スライドも反映していない。同スライドは今後数十年にわたり実質給付を引き下げる見込みであり、試算値は実際の給付を上回る可能性がある。

米国の社会保障年金：月給$3,264に対し労使がそれぞれ6.2%、月$202（700元）を拠出する。年間の課税上限$184,500を下回る水準である。給付は収入上位35年の平均に基づき、30年の就労では残る5年がゼロとして算入されるため、平均指数化月収（AIME）＝ $3,264 × 30/35 ＝ $2,798となる。社会保障局が公表した最新の屈折点（2026年、$1,286および$7,749）を用いると、基本年金額（PIA）＝ 90% × $1,286 ＋ 32% ×（$2,798 − $1,286）＝ **$1,641**、人民元換算5,678元である。67歳から満額が終身給付され、毎年生計費調整（COLA）が行われる。62歳での繰上げ受給は70%（$1,149、3,975元）、65歳では86.7%（$1,422、4,921元）となる。

米国の401(k)：本人が給与の6%（$196、678元）を拠出し、事業主が1ドルにつき0.5ドルを給与の6%を上限に拠出する（3%、$98、339元）。Vanguard「How America Saves 2026」において最も一般的なマッチング方式である。全額を S&P500 インデックスファンドで運用し、33歳から63歳まで拠出、その後90歳まで均等に取り崩す。実質年率4%・6%・8%のシナリオで、月額はそれぞれ2,157元、**3,072元**、4,447元である。拠出時は課税繰延べ、引出し時に所得課税され、事業主拠出分には通常、受給権確定までの勤続要件がある。401(k)は任意加入、社会保障年金は強制加入である。

米国合計の内訳：米国合計は性格の異なる2つの部分からなる。社会保障年金は強制加入で、67歳から月5,678元が終身給付され、所得代替率は50%である。401(k)は任意加入で、63歳から90歳まで取り崩し、基本シナリオで月3,072元、所得代替率27%（保守～

楽観で19%〜39%）と市場リターンに左右される。社会保障年金は米国合計の65%を占め、社会保障年金のみでは米国の月額給付は中国を490元下回る。

04

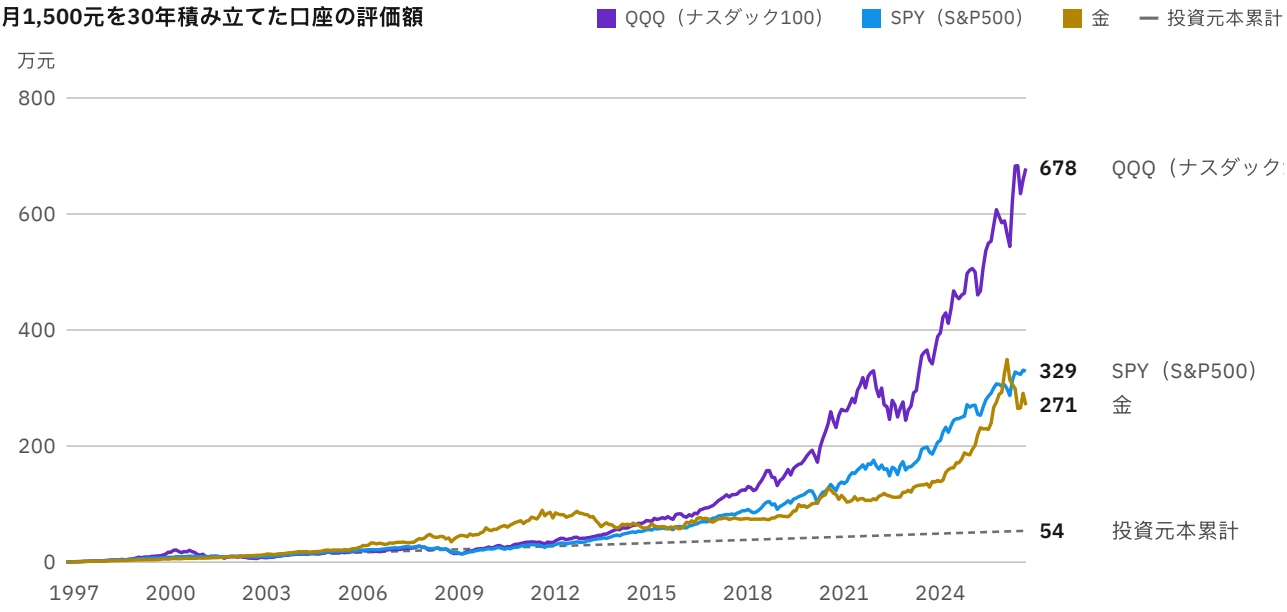
補完的貯蓄：5資産の過去検証

本節と次節では、公的年金の外側にある補完的貯蓄を扱う。補完的貯蓄は拠出額、給付期間、リスク特性のいずれも公的年金と異なるため、本稿では両者を直接比較しない。前提は、毎月1,500元（基準所得の13%）を金、SPY（S&P500）、QQQ（ナスダック100）、BTC、BTC・ETH 各50%の5資産にそれぞれ積み立てるものである。検証方法：毎月最初の取引日に当日の為替レートで購入し、人民元建てで評価する。下表は名目値であり、インフレ、手数料、税金は控除していない。

資産	期間	投資元本	期末評価額	倍率	年率リターン	最大ドローダウン
QQQ・30年	1996-10から・360か月	54.0万元	**678.1万元**	12.6倍	13.9%	-71.0%
SPY・30年	1996-10から・360か月	54.0万元	**328.8万元**	6.1倍	10.3%	-49.6%
金・30年	1996-10から・360か月	54.0万元	**270.3万元**	5.0倍	9.3%	-36.6%
BTC・データのある12年	2014-10から・144か月	21.6万元	**1,182.9万元**	54.8倍	61.3%	-74.3%

年率リターンは金額加重収益率（XIRR）。QQQ の上場（1999-03）前はナスダック100指数で補完し（配当なし）、以降は SPY・QQQ とも配当再投資とした。金は2004年12月より前を世界銀行のロンドン金月平均価格、以降を金 ETF の GLD とした。BTC は2014年以前、ETH は2017年以前の信頼できる日次データがないため、暗号資産については30年の検証ができない。

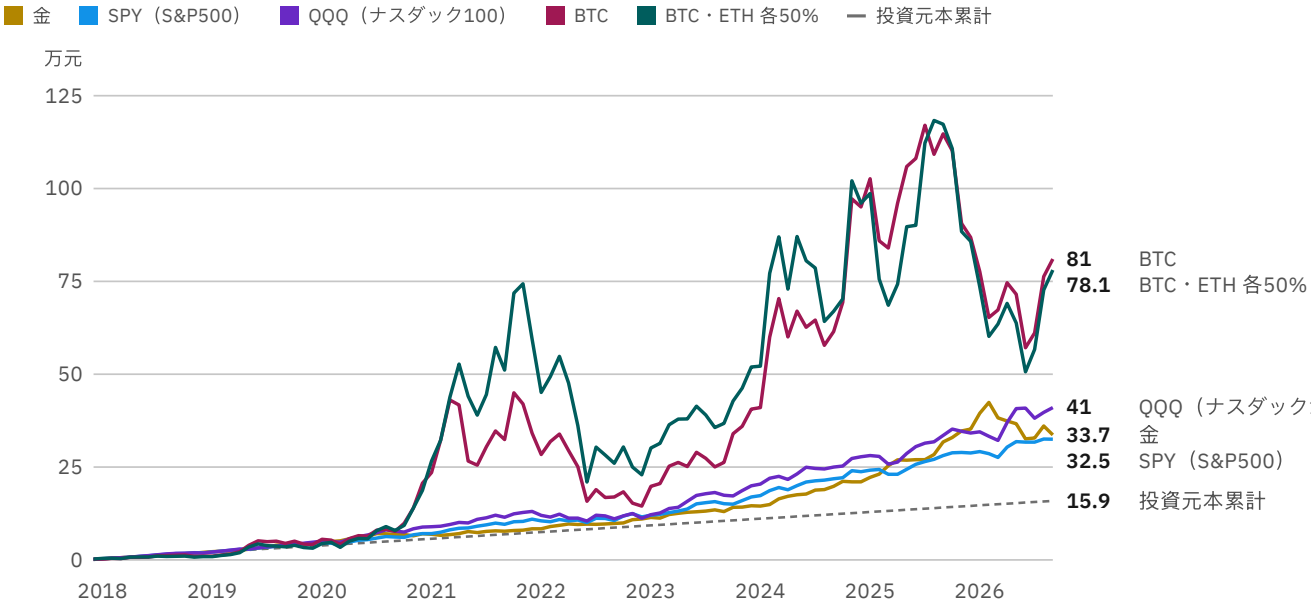
毎月1,500元を30年積み立てた口座の評価額



1996年10月〜2026年9月、単位：万元（名目）。

30年の検証では、期末評価額は投資元本に対して QQQ が12.6倍、SPY が6.1倍、金が5.0倍である。QQQ の結果には2000年の IT バブル崩壊後の大幅な下落が含まれ、口座評価額は2002年9月に高値から71%減少し、一時は投資元本を43%下回った。金の検証は価格の低い時期を起点としている。検証開始後も金価格は下落を続け、1999年7月には月平均で1オンス256ドルと1979年以来の安値となったため、初期の積立は低い価格で口数を積み上げた。米国のインフレを控除すると、1971年の金価格自由化以降の301本の30年移動期間における実質年率リターンの中央値は1.3%であり、直近の期間はその98%を上回る。

同一期間の比較：5資産の口座評価額



2017年12月（ETH データの始点）～2026年9月、毎月1,500元の積立、単位：万元（名目）。
公的年金には時価がないため図示していない。

同一期間（106か月、元本15.9万元）	期末評価額	倍率	年率リターン	最大含み損	最大ドローダウン
金	**33.7万元**	2.1倍	16.4%	-2.3%	-23.2%
SPY（S&P500）	**32.5万元**	2.0倍	15.6%	-4.4%	-12.2%
QQQ（ナスダック100）	**41.0万元**	2.6倍	20.6%	-4.0%	-19.9%
BTC	**81.0万元**	5.1倍	35.3%	-50.6%	-67.8%
BTC・ETH 各50%	**78.0万元**	4.9倍	34.5%	-59.7%	-71.8%

最大含み損は口座評価額が投資元本累計を下回った最大幅、最大ドローダウンは口座評価額の直前高値からの最大下落率である。

2017年12月以降の同一期間では、BTC と BTC・ETH の期末評価額が最も高く（投資元本のそれぞれ5.1倍、4.9倍）、ドローダウンも最も深かった（-67.8%、-71.8%）。同期間の SPY の最大ドローダウンは-12.2%、金は-23.2%である。いずれの結果も、全期間にわたり積立を継続し、途中で解約しないことを前提としている。

05

補完的貯蓄：今後30年のシナリオ

シナリオ試算でも拠出は同じとする。毎月1,500元（基準所得の13%）を33歳から30年積み立て、63歳から90歳まで（324か月）残高を均等に取り崩す。残高を使い切った時点で給付は終了し、終身給付ではない。各資産にはインフレと手数料を控除した実質年率リターンで保守・基本・楽観の3シナリオを設定し、暗号資産にはゼロのシナリオを加えた。**追加所得代替率** ＝ 月額受取額 ÷ 基準所得11,293元。

金・基本シナリオ			

+20.2%pt
月2,278元、保守14.8%pt・楽観28.2%pt

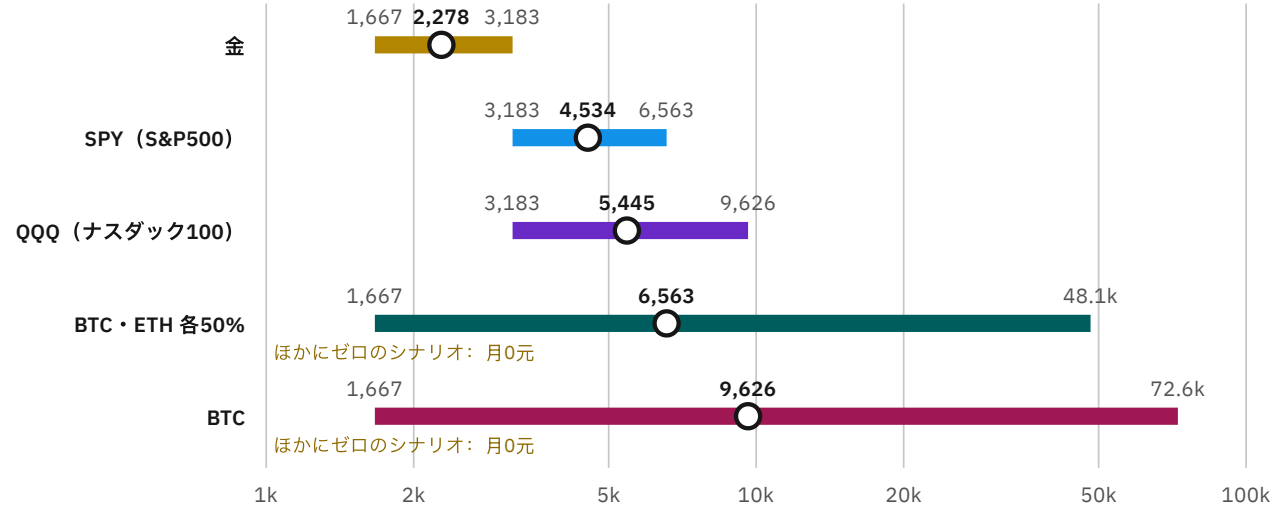
SPY（S&P500）・基本シナリオ
+40.1%pt
月4,534元、保守28.2%pt・楽観58.1%pt

QQQ（ナスダック100）・基本シナリオ
+48.2%pt
月5,445元、保守28.2%pt・楽観85.2%pt

BTC・ETH 各50%・基本シナリオ
+58.1%pt
月6,563元、保守14.8%pt・楽観426.1%pt、ゼロのシナリオあり

BTC・基本シナリオ
+85.2%pt
月9,626元、保守14.8%pt・楽観642.7%pt、ゼロのシナリオあり

毎月1,500元の積立：63～90歳の月額受取額



シナリオの幅（対数目盛、現在価値の人民元）。横棒は保守から楽観まで、点は基本シナリオを示す。

資産 実質年率：保守 / 基本 / 楽観	保守	基本	楽観	追加所得代替率（基本） 保守～楽観	63歳時点の残高（基本）
金 0% / 2% / 4%	1,667元	**2,278元**	3,183元	**+20.2%pt** 14.8～28.2	74万元
SPY（S&P500） 4% / 6% / 8%	3,183元	**4,534元**	6,563元	**+40.1%pt** 28.2～58.1	147万元
QQQ（ナスダック100） 4% / 7% / 10%	3,183元	**5,445元**	9,626元	**+48.2%pt** 28.2～85.2	176万元
BTC・ETH 各50% 0% / 8% / 18%、ほかにゼロのシナリオ	1,667元	**6,563元**	48,118元	**+58.1%pt** 14.8～426.1、ゼロのシナリオでは0	213万元
BTC 0% / 10% / 20%、ほかにゼロのシナリオ	1,667元	**9,626元**	72,575元	**+85.2%pt** 14.8～642.7、ゼロのシナリオでは0	312万元

金額は63～90歳の月額受取額（現在価値の人民元）。取り崩し期間中の残高に運用益は見込んでいない。

シナリオの前提：SPY は4% / 6% / 8%で、S&P500 の過去約100年の実質リターン6%～7%に近い水準とした。QQQ は4% / 7% / 10%で、業種の集中度が高いため幅を広げた。BTC は0% / 10% / 20%、ほかにゼロのシナリオ、BTC・ETH 各50%は0% / 8% / 18%、ほかにゼロのシナリオ。金は0% / 2% / 4%である。米国のインフレを控除すると、金は1971年の価格自由化以降で年率4.7%、1980年の高値からは0.9%であり、301本の30年移動期間の中央の半分は0.7%～2.8%に分布する。シナリオのリターンは判断に基づく仮定であり、予測ではない。

基本シナリオでは、毎月1,500元の積立による追加所得代替率は、金が約20％ポイント、SPY が約40％ポイント、QQQ が約48％ポイント、BTC・ETH が約58％ポイント、BTC が約85％ポイントである。保守シナリオでは5資産とも15〜28ポイントであり、BTC と BTC・ETH にはさらに上乗せがゼロとなるシナリオがある。いずれも63〜90歳の期間を限った取り崩しである。

06

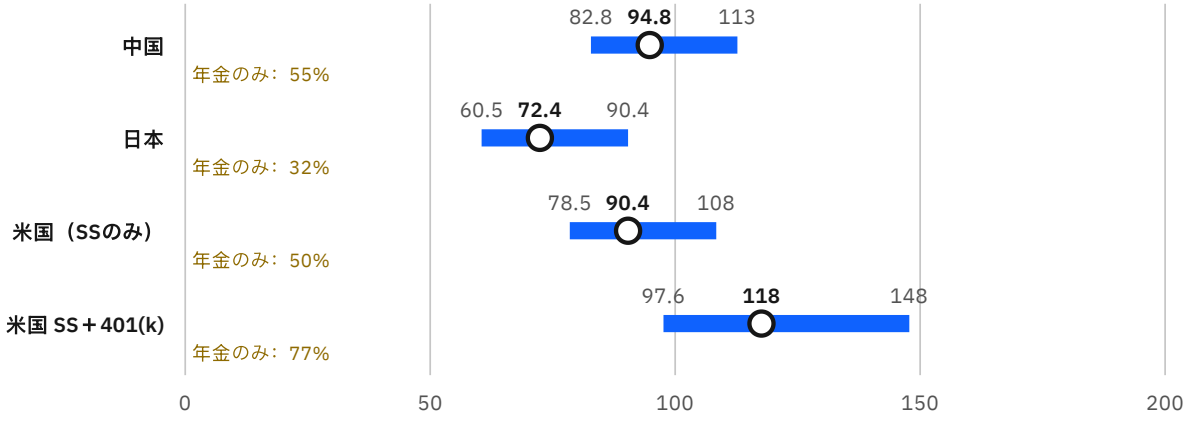
公的年金と補完的貯蓄の組み合わせ

本節では各国の年金に補完的貯蓄を加える。例として毎月1,500元を SPY に積み立てる基本シナリオ（約40％ポイントの上乗せ）を用い、幅は SPY の保守・楽観シナリオに対応させた。米国の401(k)と補完的貯蓄は同一のリターン・シナリオを用いるため、同じ方向に変動する。

年金	年金の所得代替率	上乗せ（SPY 基本）	合計（基本）	合計の幅	合計月額（基本）
中国の基本養老保険	54.6%	+40.1%pt	**94.8%**	82.8%〜112.7%	10,701元
日本の厚生年金	32.3%	+40.1%pt	**72.4%**	60.5%〜90.4%	8,178元
米国の社会保障年金（401(k)を除く）	50.3%	+40.1%pt	**90.4%**	78.5%〜108.4%	10,212元
米国 社会保障年金＋401(k)	77.5% 69.4%〜89.7%	+40.1%pt	**117.6%**	97.6%〜147.8%	13,283元

合計 ＝ 年金の所得代替率 ＋ 補完的貯蓄による追加所得代替率であり、63〜90歳にのみ当てはまる。90歳以降は公的年金の終身給付部分のみとなる。米国 社会保障年金＋401(k)の値は401(k)の基本シナリオを含む。

年金＋補完的貯蓄（SPY）の合計所得代替率



横棒は保守から楽観まで、点は基本シナリオ。63〜90歳に適用。

中国と日本の組み合わせでは公的年金部分は市場に左右されず、幅はすべて補完的貯蓄に由来する。補完的貯蓄を暗号資産で運用しゼロのシナリオが生じた場合、合計の所得代替率は公的年金のみの水準（中国55%、日本32%）に戻る。

日本は公的年金の所得代替率が最も低く（32%）、組み合わせに占める補完的貯蓄の比率が最も高い。基本シナリオでは合計の約55%を占める。

米国の社会保障年金＋401(k)＋補完的貯蓄の組み合わせは基本シナリオで118%となり、税込所得を上回る。これは所得の34.7%（社会保障年金12.4%、401(k) 9%、補完的貯蓄13.3%）という総貯蓄率に対応する。社会保障信託基金は2032年に枯渇する見通しであり、立法措置がなければ以後は予定給付の78%のみが支払可能となる。

07

リスクと限界

購買力平価と市場為替レート
本稿は購買力平価で換算している。市場為替レートでは、米国の月収は21,866元、米国の年金合計は16,942元、日本の厚生年金は4,611元に相当する。中国国内で消費する場合は市場レートの値が、現地で消費する場合は本文の購買力ベースの値が参考となる。購買力平価も推計値であり毎年改定される。中国の値は2021年の4.01から2025年の3.46に変わった。

制度パラメータの変更
退職までは数十年ある。中国の保険料率、給付算定方法、深圳の計算基数は変更されうる。日本のマクロ経済スライドは今後も実質給付を引き下げるが、本稿には反映していない。米国社会保障年金は、2026年の理事会報告で老齢年金信託基金が2032年に枯渇し、以後は予定給付の78%が支払可能となる見通しである。401(k)のマッチング率と受給権確定の条件は事業主が定め、変更されることがある。

市場の下落
過去30年の積立口座の最大ドローダウンは、QQQ -71.0%、SPY -49.6%、金-36.6%、BTC はデータのある期間で-74.3%である。検証は積立の継続を前提としており、下落局面で積立を停止または解約した場合、結果は大きく異なる。

金はキャッシュフローを生まない
金は配当も利息も生まず、リターンは価格変動のみに由来する。1980年1月の購入者は、名目価格が購入時の水準に戻るまで2006年、インフレ控除後では2025年を要した。現在までの実質年率リターンは0.9%である。

暗号資産の価格リスク
BTC と ETH はキャッシュフローを生まず、価格は市場の合意に依存する。技術、規制、市場の信認の変化により、口座評価額が大幅に減少し、ゼロとなる可能性もある。

中国本土の規制と投資経路
中国本土では、暗号資産取引プラットフォーム関連の業務は違法な金融活動とされている。個人の保有は違法ではないが、取引経路や資金の出入りは法的に保護されない。SPY と QQQ は米国上場であり、本土の投資家は通常 QDII ファンドやクロスボーダー ETF を通じて間接的に投資するが、投資枠の制限やプレミアムがあり、費用も SPY より高い。個人の海外投資には外貨枠の制約もある。金は銀行の積立口座や上場金 ETF などの合法的な経路で投資できる。日本と米国の年金は、現地で就業する者のみが対象である。

税

取り崩し期間の前提

内部収益率の算定基準

すべて税引前で比較している。401(k)は拠出時に課税繰延べ、引出し時に所得課税される。米国の社会保障年金は所得に応じて最大85%が課税対象となる。日本の公的年金は公的年金等控除の後に課税される。中国の基本養老金は個人所得税が免除される。積立の検証は配当を全額再投資しており、配当の源泉税や売買コストは控除していない。

401(k)と補完的貯蓄の63歳以降の残高は増加しないものとし、90歳まで均等に取り崩す計算としている。実際には残高は市場で運用され続け、結果はこれを上回ることも下回ることもある。90歳以降の給付はない。一方、公的年金は終身給付であり、長生きするほど受給総額は増える。

内部収益率は90歳までで計算しており、終身給付では長生きするほど収益率は高くなる。公的年金の拠出と給付は賃金と同率で伸びると仮定しているため、その内部収益率は賃金上昇率に対する相対的な収益率である。実質賃金が上昇し続ければ、物価基準の収益率はその分高くなる。401(k)と補完的貯蓄のリターンはインフレ控除後の実質リターンであり、両者の基準は異なる。本人拠出ベースの収益率は給付の全額を本人拠出に帰属させており、事業主拠出の寄与を控除していない。

08

方法とデータ出典

共通の前提：33歳から30年（360か月）拠出・積立。金額は現在の物価・賃金水準で、賃金、保険料と給付の算定基礎、年金は賃金と同率で伸びると仮定。所得代替率 = 月額年金 ÷ 退職前の税込月収。内部収益率：拠出期間の月額拠出を流出、受給期間の月額給付を流入とし、90歳までの月次キャッシュフローから算出して年率換算。「労使合計」は事業主拠出を含み、「本人拠出」は本人負担分のみ。労使合計の保険料率 = 本人・事業主拠出の合計 ÷ 税込所得。補完的貯蓄の追加所得代替率 = 63〜90歳の月額受取額 ÷ 11,293元。

収入と購買力平価：中国の月収は深圳の2025年の基本年金計算基数11,293元（深圳市人力資源・社会保障局）。世界銀行の家計消費購買力平価 PA.NUS.PRVT.PP（自国通貨 / 国際ドル）で、3か国がそろう最新年の2025年は中国3.4596、日本103.337、米国1（API、世界銀行 2026-07-13 更新）。日本の月収 = 11,293 ÷ 3.4596 × 103.337 = 337,321円、米国 = 11,293 ÷ 3.4596 = $3,264。年金の人民元換算 = 自国通貨額 ÷ 自国の平価 × 3.4596。日本の平均は厚生労働省「令和7年賃金構造基本統計調査」の一般労働者・男女計の賃金（所定内給与額、6月）340,600円、米国の平均は社会保障局の全国平均賃金指数2024年の69,846.57ドル ÷ 12。

市場為替レートによる換算（2026-10-01：1ドル＝6.6987元＝158.14円）：日本の月収は14,289元、米国は21,866元。月額年金は中国6,168元、日本4,611元、米国の社会保障年金10,994元、401(k)基本シナリオ5,948元、米国合計16,942元。本文はすべて購買力平価による。

中国の基本養老保険：深圳の企業従業員基本養老保険。本人8%、事業主16%。算定基礎額 = 計算基数 × 保険料指数1.0。基礎年金 =（計算基数 + 計算基数 × 保険料指数）÷ 2 × 加入年数 × 1% = 3,388元。個人口座年金 = 口座残高 ÷ 117（63歳の支給月数）= 2,780元、口座の付利は賃金と同率と仮定。63歳は段階的引上げ後の1999年以降生まれ男性の法定退職年齢。

日本の厚生年金：月収337,321円は保険料額表（令和8年度版）の第21級（報酬月額330,000〜350,000円、標準報酬月額340,000円）。保険料率18.3%、労使折半。老齢基礎年金 = 847,300円（令和8年度の満額）× 360 ÷ 480。報酬比例部分 = 340,000 × 5.481/1000 × 360。基礎年金は20〜60歳の月数のみ反映され、60〜63歳の月数は経過的加算で補われるため、360/480 とほぼ同じ結果になる。賞与なし、マクロ経済スライドは

未反映。65歳から支給。出典：日本年金機構「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」「年金額の計算に用いる数値」「令和8年4月分からの年金額」。

米国の社会保障年金：OASDI 税は労使各6.2%、2026年の課税上限$184,500（SSA）。AIME ＝ 月収 × 30 ÷ 35（上位35年、うち5年はゼロ）。PIA ＝ 最初の$1,286の90% ＋ $1,286～$7,749部分の32% ＋ $7,749超の15%。屈折点は社会保障局が公表した最新の2026年分（屈折点の表、PIA の算式）。満額受給開始年齢67歳、繰上げは最初の36か月が月5/9%、それ以降は月5/12%の減額で、62歳70%、65歳86.7%（SSA）。信託基金は2026年理事会報告。

米国の401(k)：本人が給与の6%を拠出、事業主が50%を給与の6%まで上乗せ（＝3%）し、合計の拠出率は9%。Vanguard が管理する制度で最も多い方式（How America Saves 2026、22ページ）。全額を S&P500 インデックスファンドで運用し、実質年率4% / 6% / 8%、63～90歳で均等に取り崩し。税引前、受給権確定の条件は考慮せず。米国合計の内部収益率は2つの給付（401(k)は63～90歳、社会保障年金は67～90歳）を合算して算出。

金：検証用の価格は2004-12より前が世界銀行 Pink Sheet のロンドン金月平均価格（GLD との比率で換算）、以降は GLD の日次終値（年0.40%の経費控除後）。長期の実質リターンは同じ月次価格を米国 CPI-U（FRED CPIAUCSL、2025年10月の欠損は補間）で割って計算し、データは2026-08まで。30年の移動期間は1971年8月から。出典：World Bank Commodity Markets、FRED CPIAUCSL。

過去の検証：毎月最初の取引日に1,500元分を当日の USD/CNY で購入（2001年以前は8.28）。SPY と QQQ は配当再投資、QQQ の上場日（1999-03-10）より前はナスダック100指数（^NDX、価格指数）を上場日の比率で接続。BTC と ETH はドル建て価格。データは Yahoo!ファイナンス（2026-09-30時点）。売買手数料、ファンド経費、税金は含めていない。

将来シナリオ：毎月の金額はインフレに合わせて増やし、常に現在の金額に相当するものとして360か月積み立て（月初払い）、63歳時点の残高を324か月で均等に取り崩す。取り崩し期間中の運用益は計算に含めていない。

本稿は公開データと明示した前提に基づく試算・調査であり、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、投資助言を構成するものではない。過去のリターンは将来の成果を示すものではなく、投資にはリスクが伴う。

データ時点 2026-09-30 · 世界银行（居民消费购买力平价 PA.NUS.PRVT.PP、Pink Sheet 金价）；雅虎财经（行情与汇率）；深圳市人社局（计发基数）；日本年金機構（厚生年金）；厚生労働省賃金構造基本統計調査；美国社会保障署（折点、平均工资指数、应税上限、受托人报告）；Vanguard How America Saves 2026（401(k) 配比）；FRED（美国 CPI）

AlphaScope · alphascope.cc/ja/reports/retirement-30y · 2026-10-01 作成

財務データは SEC EDGAR の原資料から。株価データには遅延があり、出典は各レポートに明記しています。

レーティングはすべての読者に向けたリサーチ上の見解であり、個人への売買の推奨ではありません。投資にはリスクがあります。最終判断はご自身で。