

# 第196号

## SOSニュース

### 退職金とiDeCo一時金の受け取り方の選択

2026年1月1日から、iDeCoと退職金の受取間隔ルールが「5年」→「10年」に延長されました。10年以内に両方を一時金で受け取ると、退職所得控除が大幅減額され、税負担が数十万円～数百万円増加する可能性があります。

そこで、退職金とiDeCo一時金(会社型DCも同じ)の様々な受け取り方による所得控除額の違い(=税負担の違い)を解説したいと思います。やや複雑な話になるため計算事例をお示ししながら話を進めますが、その事例の前提は次の通りです。

**【前提】**  
退職金 2500万円(勤続年数35年:25歳~60歳)  
iDeCo一時金 800万円(加入期間25年:40歳~65歳)

**【退職所得控除額】**  
勤続年数20年以下 40万円×勤続年数  
※合計が80万円に満たない場合は80万円  
20年以上 70万円×(勤続年数-20) + 800万円=控除額

	一時金 (万円)	加入期間 (年)	退職所得控除額 (万円)
会社退職金	2,500	35	1,850
iDeCo一時金	800	25	1,150

(注) ここで、勤続年数と加入期間の重複期間が40歳から60歳の20年あることにご注意ください。

※年齢はあくまでも説明するための便宜上のもの(参考例)です。

#### (1) 退職金とiDeCo一時金を同じ年に受け取る場合

同一年に受け取る場合は「合算して一つの退職所得」として扱われ、退職所得控除枠はまとめて一回だけ計算されます。また、勤続年数は「退職金の勤続年数」を基準に計算します。

この事例では、控除枠1,850万円は、会社退職金で満額使用になりますので、iDeCo一時金の控除枠は無しになります。この結果、課税対象額は、725万円になります。

※後述しますが、iDeCo一時金を別年に受け取る場合は「みなし勤続年数」調整により控除枠を追加で使えるのに対し、同一年受取ではその追加枠が使えないため、控除が減り税負担が増える可能性があります。

#### 退職金・iDeCo一時金同時受取(同一年)

		一時金	控除枠適用	課税対象額 (1/2)
退職金受け取り	65歳	2,500	1,850	325
iDeCo一時金受取		800	0	400
			合計	725

※課税退職所得金額 = (退職金の収入金額 - 退職所得控除額) × 1/2

1回の退職所得として計算。控除枠(1,850万円)を共有。

#### (2) 退職金とiDeCo一時金の受け取り年を分散した場合

同一年でない場合には、その受け取り間隔が一定年数(10年、19年)を超えない限り、勤務期間とiDeCo加入期間の重複期間(この事例では20年)の控除が削られます。

## (2-1) 退職金→iDeCoの順に受け取る場合

退職金を受け取ったあとに、iDeCoの一時金を受け取るケースでは、前の退職から前年以前19年以内にある重複期間について、後から受け取る側(iDeCo一時金)の退職所得控除を減額調整します。

この事例では、iDeCo一時金の控除枠計算での加入期間が「25年→5年」に削減されますので、控除枠は200万円(40万円×5年)に減額になります。19年超の場合は、両方の控除枠を満額使用できます。

この結果、19年以内の課税対象額は625万円、19年超の場合は325万円となります。

(注) 19年超の場合、iDeCo一時金の受け取り限度が75歳ですので、退職金受取を55歳としています。

### 退職金受取→(19年以内) IDECO一時金受取

		一時金	控除枠適用	課税対象額 (1/2)
退職金受け取り	60歳	2,500	1,850	325
IDECO一時金受取	65歳	800	200	300
合計				625

☞退職金・IDECOの重複期間(40歳～60歳:20年)を調整。(控除減)

### 退職金受取→(19年超) IDECO一時金受取

		一時金	控除枠適用	課税対象額 (1/2)
退職金受け取り	55歳	2,500	1,850	325
IDECO一時金受取	75歳	800	1,150	0
合計				325

☞退職金、IDECOともに、控除枠を満額活用できる。

## (2-2) iDeCo→退職金の順に受け取る場合

iDeCo一時金を先に受け取る場合は、10年以内受取の場合は、重複期間の控除が削られます。後から受け取る側(退職金)の退職所得控除を減額調整します。

この事例では、退職金の勤務年数が「35年→15年」に削減され、控除枠は600万円(40万円×15年)に減額になります。その結果、課税対象額は950万円になります。

10年超の場合は、19年超と同じく、両方の控除枠を満額使用できますので課税対象額が325万円になります。

### IDECO一時金受取→(10年以内) 退職金受取

		一時金	控除枠適用	課税対象額 (1/2)
退職金受け取り	65歳	2,500	600	950
IDECO一時金受取	60歳	800	1,150	0
合計				950

☞退職金・IDECOの重複期間(40歳～60歳:20年)を調整。(控除減)

### IDECO受取一時金→(10年超) 退職金受取

		一時金	控除枠適用	課税対象額 (1/2)
退職金受け取り	70歳	2,500	1,850	325
IDECO一時金受取	60歳	800	1,150	0
合計				325

☞退職金、IDECOともに、控除枠を満額活用できる。

☞今回ご紹介した事例では、「退職金先行受取の19年超」と「iDeCo一時金先行受取の10年超」が課税対象額が最小になり、「iDeCo一時金先行受取で10年以内」のケースが最も大きな課税対象額となりました。

ですが、退職金にしる、iDeCoにしる、一時金のほかに年金選択も可能ですので、負担軽減に向けた様々なバリエーションがあると思います。ご検討の際には、SOS総合相談グループ相談員のご活用をお勧めいたします。

2026年3月  
 税務・金融部会 角田栄二  
 (ファイナンシャル・プランナー)

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。