

国保＋国民年金 年収別の早見表と、下げる正攻法

2026
年版

自分がいくら払っているか、どこから下げられるか。

※ここでの金額は売上ではなく「所得」（売上－経費－青色申告特別控除）です。東京23区（世田谷区・令和8年度：所得割10.58％／基礎控除43万円／均等割67,073円）、国民年金17,920円×12ヶ月、下の表は単身・40歳未満の試算（40～59歳と夫婦2人の表もあります）。所得＝事業所得（青色申告特別控除後）。自治体・年齢・家族構成で変わります。

所得別の年額（単身・40歳未満）

所得	国保	国民年金	合計（年）	月あたり
事業所得 200万円	233,179	215,040	448,219円	月 約37,352円
事業所得 300万円	338,979	215,040	554,019円	月 約46,168円
事業所得 400万円	444,779	215,040	659,819円	月 約54,985円
事業所得 500万円	550,579	215,040	765,619円	月 約63,802円
事業所得 600万円	656,379	215,040	871,419円	月 約72,618円

単身・40～59歳（介護分が加わる）

40歳になった月から介護分（所得割2.43％＋均等割17,800円）が上乘せ。60歳以上は国民年金の納付がなくなる

所得	国保	国民年金	合計（年）	月あたり
事業所得 200万円	289,130	215,040	504,170円	月 約42,014円
事業所得 300万円	419,230	215,040	634,270円	月 約52,856円
事業所得 400万円	549,330	215,040	764,370円	月 約63,698円
事業所得 500万円	679,430	215,040	894,470円	月 約74,539円
事業所得 600万円	809,530	215,040	1,024,570円	月 約85,381円

夫婦2人・40歳未満（配偶者の所得なし）

国保は均等割が人数分。配偶者も第1号なら国民年金も2人分かかる。世帯の所得が下の軽減ライン以下なら均等割が減る

所得	国保	国民年金	合計（年）	月あたり
事業所得 200万円	300,252	430,080	730,332円	月 約60,861円
事業所得 300万円	406,052	430,080	836,132円	月 約69,678円
事業所得 400万円	511,852	430,080	941,932円	月 約78,494円
事業所得 500万円	617,652	430,080	1,047,732円	月 約87,311円
事業所得 600万円	723,452	430,080	1,153,532円	月 約96,128円

自分の市区町村で出す式

- 国保（年額）＝（所得－43万円）× 所得割率 ＋ 均等割 × 加入人数
- 所得割率と均等割は「市区町村名 国民健康保険料 計算方法」で出てくる公式ページの、医療分・後期高齢者支援金分・子ども子育て支援金分（40～64歳は介護分も）を足した値

- 所得 = 売上 - 経費 - 青色申告特別控除。例: 売上500万円・経費100万円・青色65万円なら所得335万円

均等割が軽くなる所得の目安（世帯の合計）: 単身は43万円以下で7割・74万円以下で5割・100万円以下で2割。夫婦2人は43万円・105万円・157万円。軽減は申請しなくても自動のことが多い

国保を下げる正攻法

- **経費と青色申告特別控除を取りきる（誰でも・いちばん効く）**

国保は所得から計算するので、経費が10万円増えると国保は約10,580円下がります（世田谷区・40歳未満）。青色申告特別控除は最大65万円（e-Taxで提出）。2027年分から青色にするなら承認申請は2027年3月15日まで

- **国保組合に入る（業種が合う人）**

文芸美術・建設・医師・薬剤師など業種別の国保組合。所得に関係なく定額に近い組合もある。加入条件は組合ごと

- **任意継続（会社や加入サービスを辞めた直後）**

退職日の翌日から20日以内に申出。保険料は退職前の健康保険料の約2倍で最長2年。扶養家族の保険料はかからない

- **マイクロ法人をつくり、役員報酬を低く設定する**

社会保険の正攻法。ただし法人住民税の均等割・税理士費用などの維持費がかかるので、所得が高い人向け。税理士に試算を依頼する

- **軽減・減免を確認する**

所得が低い世帯の2〜7割軽減（申請不要の自治体が多い）、会社都合で離職した人の軽減、災害・大幅な減収時の減免

- **家族の扶養に入る**

家族が会社員で、自分の収入が扶養の基準（原則 年130万円未満など）に収まる場合。基準は家族の健康保険ごとに確認

国保は下がらないもの：小規模企業共済・iDeCo・ふるさと納税・生命保険料控除は、所得税と住民税は下げますが国保は下げません。国保の計算では所得控除を引かないためです。

2026年9月14日の厚労省通知のあと、会費を払って社会保険に入る「社保加入サービス」は相次いで終了しています。新しいサービスを検討するときは、会費と給与の関係・業務の実態・終了時の扱いを必ず書面で確認してください。