

結局
どちらが
お得なの

繰上げ受給・繰下げ受給

監修 / 社会保険労務士 望月厚子

※情報は2023年2月時点のものです。

年金を受給し始める時期は、早めたり遅くしたりすることができます。それぞれの注意点を知ったうえで選択しましょう。

特別支給の老齢厚生年金の年金受給開始年齢早見表

年金は何歳からもらえるの？

老齢基礎年金と老齢厚生年金は、原則65歳から受給できます。なお、老齢厚生年金については、60歳～65歳になるまでの間に「特別支給の老齢厚生年金」が受給でき、その受給開始時期は性別と生年月日によって異なります。これは、1985年に老齢厚生年金の受給開始年齢が60歳から65歳に引き上げられた際、段階的な措置として設けられたものです。

男性の場合		女性の場合						
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	
1949年4月2日～ 1953年4月1日生	1954年4月2日～ 1958年4月1日生	特別支給の老齢厚生年金(報酬比例部分)						老齢厚生年金
							老齢基礎年金	
1953年4月2日～ 1955年4月1日生	1958年4月2日～ 1960年4月1日生						老齢厚生年金	
							老齢基礎年金	
1955年4月2日～ 1957年4月1日生	1960年4月2日～ 1962年4月1日生						老齢厚生年金	
							老齢基礎年金	
1957年4月2日～ 1959年4月1日生	1962年4月2日～ 1964年4月1日生						老齢厚生年金	
							老齢基礎年金	
1959年4月2日～ 1961年4月1日生	1964年4月2日～ 1966年4月1日生						老齢厚生年金	
							老齢基礎年金	

受給開始時期は自分で決められます

老齢年金の受給は65歳からですが、希望すれば、開始時期をずらすことができます。受給開始を早めることを「繰上げ受給」といい、最大5年早めることができます。一方、受給開始を遅らせることを「繰下げ受給」といいます。「繰上げ受給」や「繰下げ受給」は2022年4月に制度変更があったので、しっかりチェックしておきましょう。



繰上げ受給の減額率が変わる

- これまでは…年金の受給開始時期を早めると、1か月早めるごとに年金額が0.5%減額されていました。
- 改正後は…減額率が0.4%となります。ただし、対象となるのは以下の生年月日の方です。

減額率が0.4%になる方…1962年4月2日以降生まれの方(2022年4月1日以降に60歳となる方)

減額率が0.5%のままの方…1962年4月1日以前生まれの方(2022年3月31日時点で60歳以上となっている方)は、2022年4月1日以降に繰上げ請求しても、減額率は0.5%のままです。

2022年
4月の
制度改正で
どう
変わった？

繰下げ受給の上限年齢が引き上げ

- これまでは…年金の受給開始を遅らせたい場合、70歳が上限となっていました。年金額は1か月遅らせるごとに0.7%増額され、受給開始を70歳にした場合、年金額は42%アップとなります。
- 改正後は…繰下げ受給の受給開始年齢の上限が75歳に引き上げられました。75歳まで繰下げた場合の年金額は、84%アップになります。
- 対象者…1952年4月2日以降生まれの方。または老齢年金受給権を取得した日から5年経過していない方。
- 対象外の方…2022年3月31日時点で、70歳に達している方(1952年4月1日以前生まれの方)。

繰上げ受給・繰下げ受給の
詳しい解説は次のページへ

繰上げ受給はこんな制度



老齢年金は、希望すれば受給開始時期を60歳から65歳になるまでの間に早めることができます。ただし、以下のようなさまざまな注意点があります。繰上げ受給をする際は、年金事務所等の窓口でしっかり説明を聞いてから手続きしましょう。

繰上げ受給の注意点

- いったん手続きをしたら、取り消しはできません。
- 受給開始を早めた月数に応じて年金額が減額され、その減額率は一生変わりません。
- 原則、老齢基礎年金と老齢厚生年金、共済組合から受給する老齢年金を同時に繰上げ請求する必要があります。
- 国民年金の任意加入や、国民年金保険料の追納はできなくなります。
- 65歳になるまでの間は、遺族厚生年金や遺族共済年金などの他の年金と併せて受給することはできません。いずれかの年金を選択することになります。
- 国民年金の寡婦年金は支給されません。寡婦年金を受給中の方は、寡婦年金の受給権がなくなります。
- 事後重症などによる障害年金を請求できなくなります。治療中の病気や持病がある方は注意してください。

手続きのポイント

さまざまな注意点がある繰上げ受給。希望する方は、事前に年金事務所等で相談して、年金の見込額や注意点などの説明を受け、じっくり検討してから手続きすることをおすすめします。

【必要書類】

- すでに特別支給の老齢厚生年金を受給している方が老齢基礎年金を繰上げ請求するとき
 - 『国民年金・厚生年金保険 特別支給の老齢厚生年金受給権者老齢基礎年金支給繰上げ請求書(様式第234号)』
 - 『老齢年金の繰上げ請求についての確認』
 - 年金証書の写し
- 老齢年金を初めて請求するとき
 - 『年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)(様式第101号)』
 - 『国民年金・厚生年金保険 老齢基礎年金・老齢厚生年金支給繰上げ請求書(様式第102号)』
 - 『老齢年金の繰上げ請求についてのご確認』
 - その他、通帳の写しなど年金の請求に必要な書類



何歳まではお得?

【2022年4月以降に繰上げ受給した場合】

受給開始年齢	損益分岐年齢
60歳0か月	80歳10か月
61歳0か月	81歳10か月
62歳0か月	82歳10か月
63歳0か月	83歳10か月
64歳0か月	84歳10か月

年金額は、受給開始を早めた月数に応じて減らされます。減額率は、1か月早めるごとに0.5% (改正後は0.4%)。受給開始を5年間(60か月)早めた場合は30% (改正後は24%)の減額となります。

そのため、一定の年月が経過すると、受け取る年金の累計額が、65歳から受給する場合よりも下回るようになります。たとえば、80歳10か月よりも後に亡くなった場合は、65歳から受け取るより、60歳から受け取るほうが受給額が下回ることになります。ちなみに、2021年の男性の平均寿命は81.47年、女性の平均寿命は87.57年です。

このような方は検討してみましょう

- 生活費が不足している方
- 収入がない方

※生活費が足りない場合、繰上げ受給の手続きをする前に、まずは他の支援制度などが利用できるか確認してみましょう。たとえば、病気の場合、障害年金や障害者特例などが請求できる場合があります。失業している場合、雇用保険の基本手当などが受給できる可能性もあります。



繰下げ受給はこんな制度



繰下げ受給は、本来65歳から受け取れる老齢年金を、66歳から70歳（改正後は75歳）までの間に遅らせて受け取り始めるものです。受給開始を1か月遅らせるごとに、年金額が0.7%増額します。

繰下げ受給の注意点

- 加給年金額や振替加算額は増額の対象になりません。また、繰下げ待機期間（年金を受け取っていない期間）中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。
- 65歳時点で老齢基礎年金を受け取る権利がある方は、75歳（1952年4月1日以前に生まれた方は70歳）を過ぎて請求を行っても、増額率がそれ以上増えることはありません。
- 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取る場合、すべての老齢厚生年金について同時に繰下げ受給の手続きをします。
- 年金額が増えることで、年金生活者支援給付金、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響する場合があります。



手続きのポイント

66歳以降、受給を希望する時期になったら、必要書類を年金事務所等に提出しましょう。なお、事前に年金事務所等で年金の見込額や必要書類などの説明を受けてから手続きすることをおすすめします。

【必要書類】

- 老齢年金を受給している／受給していたことがある方
 - 『老齢基礎・厚生年金支給繰下げ請求書(様式第235号)』
 - 家族に加給年金額の加算対象者がいる場合は、戸籍謄本など
- 老齢年金を初めて請求する方
 - 『老齢基礎年金老齢厚生年金支給繰下げ申出書(様式第103-1号)』
 - 『年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)』(様式第101号)』
 - 『老齢年金の繰下げ意思についての確認』
 - 通帳の写しなど、老齢年金の請求に必要な書類

【2022年4月以降に繰下げ受給した場合】

受給開始年齢	損益分岐年齢
66歳0か月	77歳10か月
67歳0か月	78歳10か月
68歳0か月	79歳10か月
69歳0か月	80歳10か月
70歳0か月	81歳10か月
71歳0か月	82歳10か月
72歳0か月	83歳10か月
73歳0か月	84歳10か月
74歳0か月	85歳10か月
75歳0か月	86歳10か月

何歳からお得？

繰下げ受給をすると年金額は増えますが、年金を受け取らずに待機している期間があります。そのため、一定期間が過ぎるまでは、65歳受給開始のほうが累計の受け取り額が多くなります。左の表の年齢を過ぎると、繰下げ受給のほうが累計額が多くなります。たとえば70歳0か月で受給をスタートした場合は、81歳10か月を過ぎてから累計額が65歳受給開始の場合よりも多くなります。



●上の表は、加給年金額や振替加算額を考慮していません。

このような方は検討してみましょう

- すぐに年金を受け取らなくても、生活に困らない方

【ひと言アドバイス】

- 年金を受け取らずに待機している間に、「やはり65歳から受給すればよかった」と思った場合は、年金事務所等で手続きをすれば、65歳から受け取り請求をした場合の金額で、65歳時点からの年金をさかのぼって受け取ることができます。基本的に年金額は増えませんが、受給権が発生してから5年経過していた場合、繰下げ受給の申出があつたものとみなして増額された年金を一括で受け取ることができるようになります。この特例は、1952年4月2日以降に生まれた方で、2023年4月1日以降に年金の請求を行う方が対象です。
- 待機している間に亡くなった場合は、遺族の方が「未支給年金」の請求をすると、65歳時点の年金額で、本人が受け取れなかった年金額を一括して受け取ることができます。

受給額を比べてみましょう

受取開始年齢別の受給率*

繰上げ受給		繰下げ受給			
受取開始年齢	受給率 ^①	受取開始年齢	受給率 ^①	受取開始年齢	受給率 ^①
60歳	76.0%	66歳	108.4%	71歳	150.4%
61歳	80.8%	67歳	116.8%	72歳	158.8%
62歳	85.6%	68歳	125.2%	73歳	167.2%
63歳	90.4%	69歳	133.6%	74歳	175.6%
64歳	95.2%	70歳	142.0%	75歳	184.0%
65歳	100.0%				

※65歳を100%としたときの年金見込額の割合

65歳時の年金見込額が同じでもこんなに違いが!

60歳から受け取る場合

〈月額〉 64,816円 × ①76% = **49,260円**

70歳から受け取る場合

〈月額〉 64,816円 × ①142% = **92,039円**

75歳から受け取る場合

〈月額〉 64,816円 × ①184% = **119,261円**

※2022年度老齢基礎年金額の満額(日本年金機構ホームページより)で試算

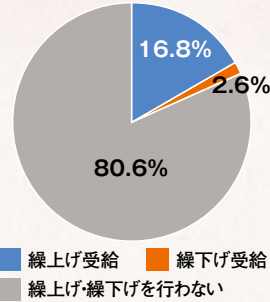
ご自身の年金見込額を確認してみましょう

年金見込額は、自宅に届く「ねんきん定期便」や、インターネット上の「ねんきんネット」(要利用登録)で確認できます。

ただ、これらでわかる年金額は概算です。今後の働き方など、条件を変えながらより細かに試算を希望する場合は、年金事務所等の窓口での相談がおすすめです。

どちらを選ぶ方が多い?

老齢基礎年金の受給状況



2020年度の70歳時点での繰下げ・繰上げ受給の利用状況を見ると、老齢基礎年金の繰下げ受給者数は0.5万人で全体の2.6%、繰上げ受給者数は3.2万人で全体の16.8%と、繰上げ受給を選ぶ方のほうが多くなっています。なお、老齢厚生年金の繰下げ受給者数は2.6万人で全体の1.6%です。

出典：厚生労働省年金局「2020年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」

年金見込額が変わるのはどのようなとき?

試算された年金見込額が確実に受け取れるとは限りません。次のようなときに、年金額が変わる可能性があります。

- 世の中の物価や賃金の水準が変動した場合
- 転職や中途退職などで加入の種別が変わった場合
- 第1号被保険者で、国民年金保険料の未納や免除、納付猶予になった場合
- 厚生年金保険加入者の、給与や賞与に変動があった場合
- 離婚に伴う年金分割を行った場合



年金事務所に行くときは事前に予約を

日本年金機構の予約専用電話(0570-05-4890)または最寄りの年金事務所等に電話します。老齢年金の請求については、インターネットでも予約受付しています。

【電話の際はこんな準備を】

- どのような相談をしたいのか(「将来の年金額が知りたい」「障害年金の相談がしたい」など)まとめておきましょう。
- 基礎年金番号を尋ねられますので、手元にわかるもの(年金手帳や年金証書、年金に関する通知など)を準備しておきましょう。
- 年金請求の手続きの場合、必要書類の案内がありますので、メモの準備もしておきましょう。

