

老齢年金の繰下げ制度



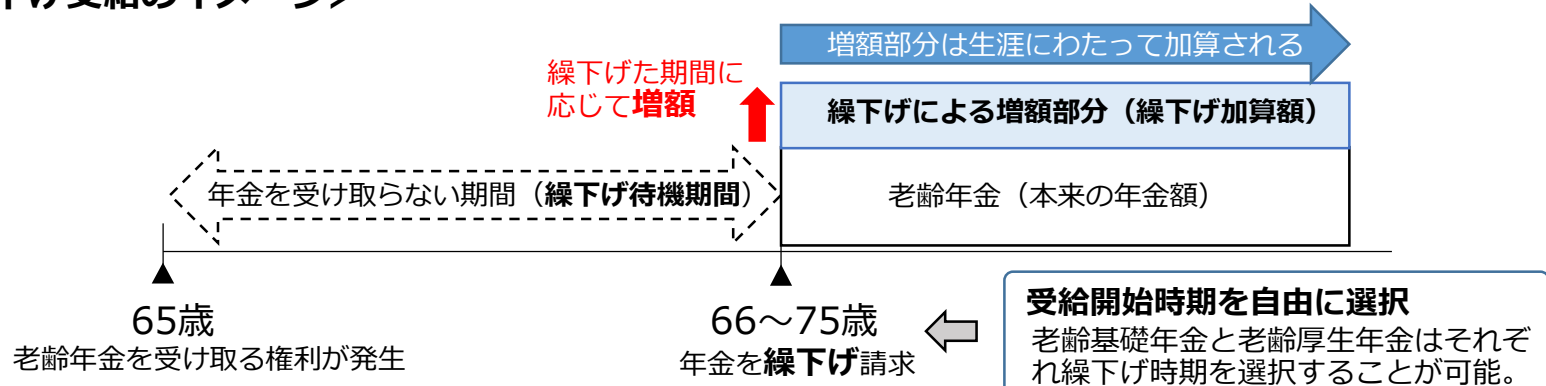
年金給付部

1. 繰下げ制度とは

(1) 制度の概要

65歳から受け取ることができる老齢年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金）は、65歳で受け取らずに66歳から75歳までの間で繰下げて受け取ることにより、増額された年金を受け取ることができます。これを「繰下げ受給」といいます。

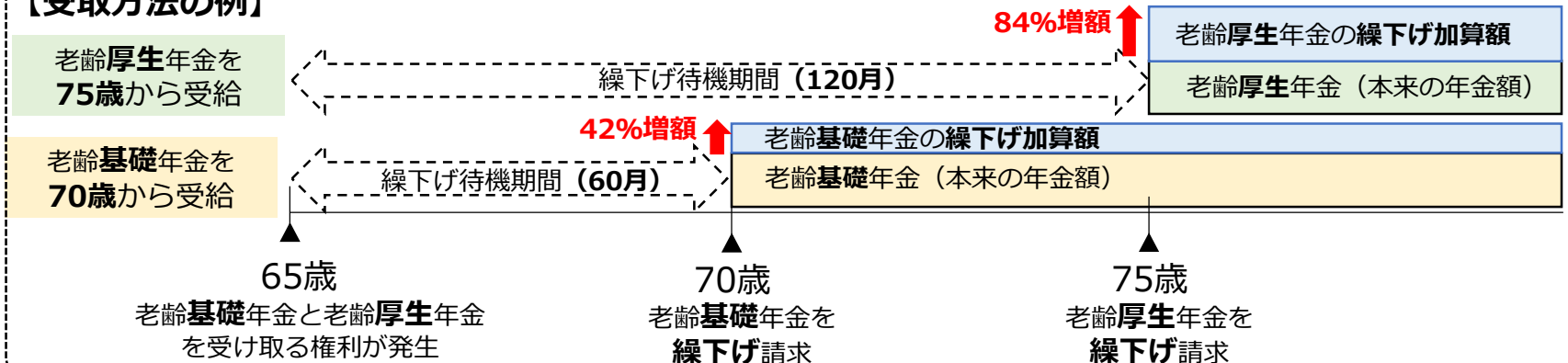
<繰下げ受給のイメージ>



(2) 受給開始時期

繰下げ受給は、66歳から75歳になるまでの間に請求することができ、繰下げ請求をした月の翌月分から増額された年金を受け取ることができます。（例：9月に繰下げ請求⇒10月分の年金から受取（振込は12月））
また、老齢基礎年金と老齢厚生年金は、それぞれ繰下げ時期を選択することができます。

【受取方法の例】



(3) 繰下げ加算額の計算方法

繰下げ加算額（繰下げによる増額部分）は、**65歳時点の老齢年金額を基準**として、**繰下げの請求をした時期に応じて計算**されます。

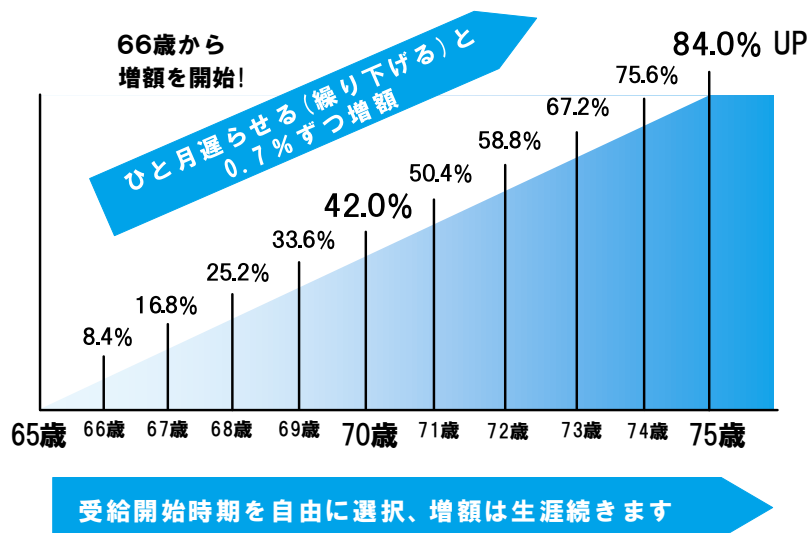
具体的には、年金の請求をひと月遅らせる（繰り下げる）ごとに**0.7%ずつ増額（最大84%増額）**します。

【計算式】

$$\text{繰下げ加算額} = \text{65歳時点の老齢年金の金額} \times \left(0.7\% \times \frac{\text{繰下げた月数}}{\text{【最大120月】}} \right)$$

※ 年金には、「加給年金」や「振替加算」、「在職していることにより支給が停止される年金額」等、繰下げしても増額の対象とならないものがあります

【繰下げによる年金の増額イメージ】



【繰下げ受給した場合の年金額の増額例】

65歳時点の年金額が180万円（月額15万円）の場合

本来の年金額	繰下げ年齢	増額率	増額部分	受給する年金額
180万円 (月額15万円)	66歳	8.4%	15万円↑	195万円 (月額16万円)
	～			
	70歳	42%	76万円↑	256万円 (月額21万円)
	～			
	75歳	84%	151万円↑	331万円 (月額28万円)

※万円未満の端数は、四捨五入しています。

2. 繰下げ制度のメリットと注意事項

(1) 繰下げ制度のメリット

退職後に物価変動等に対応した定期的な収入として増額した年金を受け取れます。



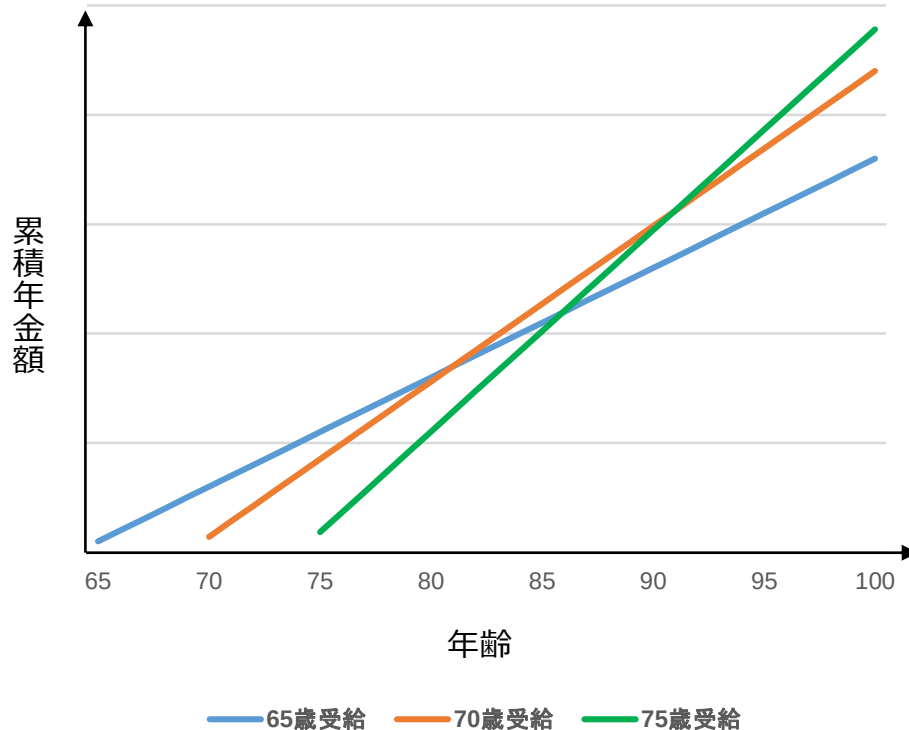
ご夫婦で受給の開始時期を別々にするなど、それぞれの人生設計にあわせた受給方法を選べます。



【繰下げ受給と年金の累積受給額について】

繰下げ受給を何歳から始めても、受け取り始めて11年11カ月目以降は、65歳から受給していた場合と比較して、年金の累積受給額が多くなります。

※ ただし、加給年金や振替加算がある場合は、このとおりではありません。

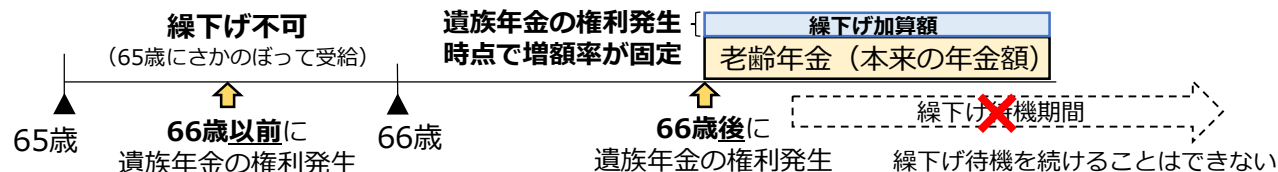


【参考】 65歳の人の平均余命 ・男性19.85年（84.85歳） ・女性24.73年（89.73歳）

(2) 繰下げ制度の注意点

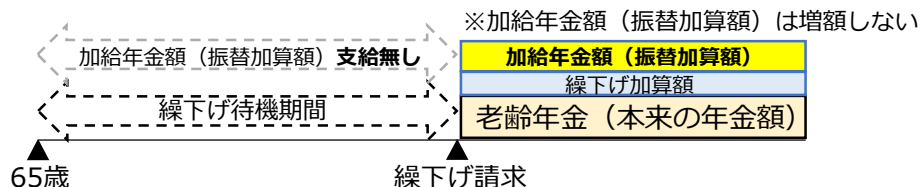
① 遺族年金などを受け取ることができる場合は、繰下げ受給できません。

遺族年金や障害年金を受ける権利を有した場合、その年金を受ける権利を有した時点で増額率が固定されます。
また、66歳以前に遺族年金や障害年金を受ける権利がある場合は、繰下げ受給自体ができません。



② 繰下げ待機期間中は「加給年金」や「振替加算」を受けられません。

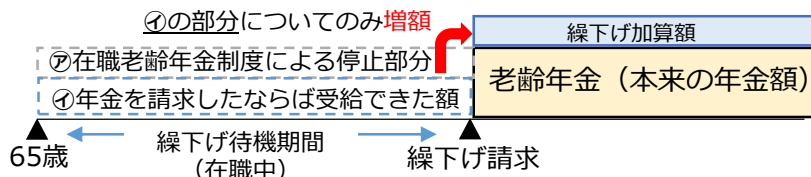
老齢厚生年金を繰下げる場合、繰下げ期間中は「加給年金」は支給されません。
老齢基礎年金を繰下げる場合、繰下げ期間中は「振替加算」は支給されません。
また、加給年金額及び振替加算額は、繰下げによる増額の対象となりません。



用語の説明
加給年金とは 厚生年金等に20年以上加入していた方に、65歳未満の配偶者又は一定の子を生計維持している場合に、老齢厚生年金に加算されるもの。
振替加算とは 加給年金の加算対象となっていた方が、65歳に到達した場合に、老齢基礎年金に加算されるもの。(昭和41年4月1日以前生まれの方に限る。)

③ 年金には、繰下げしても増額の対象とならないものがあります。

在職により支給停止される年金額は、増額の対象となりません。繰下げ期間中に厚生年金保険の被保険者である場合、65歳時点の老齢厚生年金額から在職老齢年金制度による支給停止額を差し引いた額が、繰下げ増額の対象となります。



用語の説明
在職老齢年金制度とは 老齢厚生年金を受給できる方が厚生年金に加入した場合、年金額と給与(賞与含む)の合計額が月額48万円を超えると、老齢厚生年金の一部または全額が支給停止となる制度

④ 共済組合等が支給する老齢厚生年金は、同時に繰下げ受給する必要があります。

日本年金機構から支給される老齢厚生年金を繰下げした場合、共済組合等から支給される老齢厚生年金(退職共済年金)についても繰下げしたことになります。どちらか一方のみを繰下げすることはできません。

⑤ 繰下げによって、年金生活者支援給付金、保険料、税金等に影響がある場合があります。

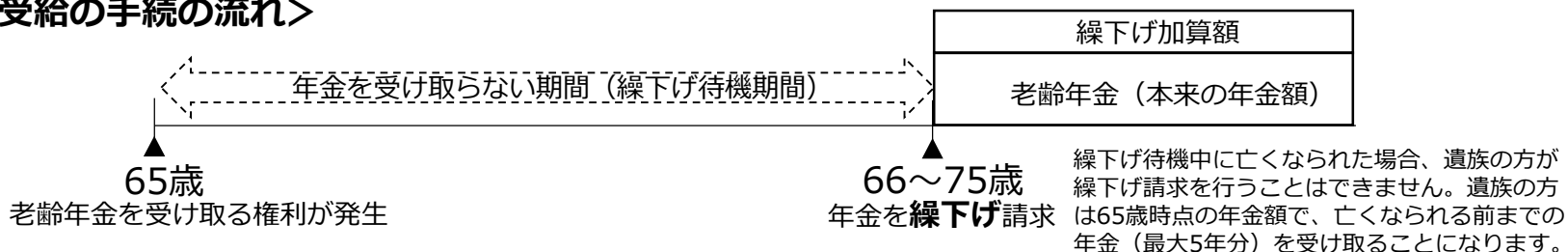
繰下げによる年金額の増額によって、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金が増える場合や、年金生活者支援給付金の支給要件に該当しなくなる場合があります。

3. 繰下げ受給の手続方法

66歳以降※で繰下げ受給を希望する時期に年金請求書を提出することが必要です。

※65歳到達後に老齢年金の権利が発生した場合は、権利発生の1年後から繰下げ請求できます。

<繰下げ受給の手続の流れ>



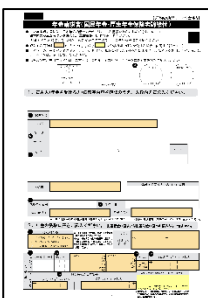
【65歳時点の手続】

老齢基礎年金・老齢厚生年金の両方を繰下げて受給する場合は65歳時点の手続は不要です。

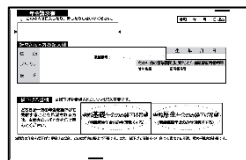
老齢基礎年金または老齢厚生年金のいずれか一方を65歳から受け取る場合は、年金事務所へ年金請求書を提出します。

【年金請求のご案内】

65歳時に以下のいずれかの老齢年金請求書がご自宅あてに送付されます。



冊子タイプ



はがきタイプ

繰下げ受給を希望する時期まで待つ

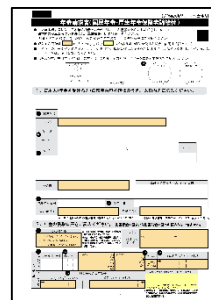
繰下げ受給の開始時期は、請求（手続き）の翌月分からとなります。

※厚生年金基金等から年金を受け取れる場合、厚生年金基金等の年金もあわせて繰下げとなります。

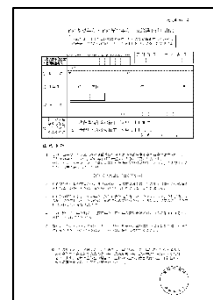
【繰下げ請求の手続き】

年金事務所へ以下のいずれかの年金請求書を提出します。手続用紙は年金事務所または日本年金機構ホームページで取得できます。

①初めて年金を受給する場合

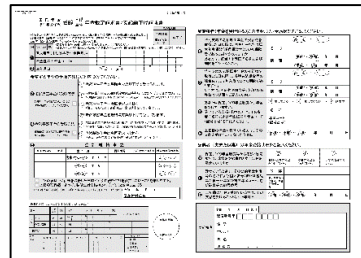


年金請求書（冊子タイプ）



繰下げ申出書

②一部の年金を既に受給している場合



年金請求書（繰下げ請求書）

【繰下げ請求手続きの留意事項】

繰下げを希望し、**65歳時点では年金の請求を行わなかった場合でも**、実際の年金の請求時に繰下げ申出をせず、**65歳時点の本来の年金をさかのぼって請求し、最大5年前までの年金を一括して受け取ることも可能です。**

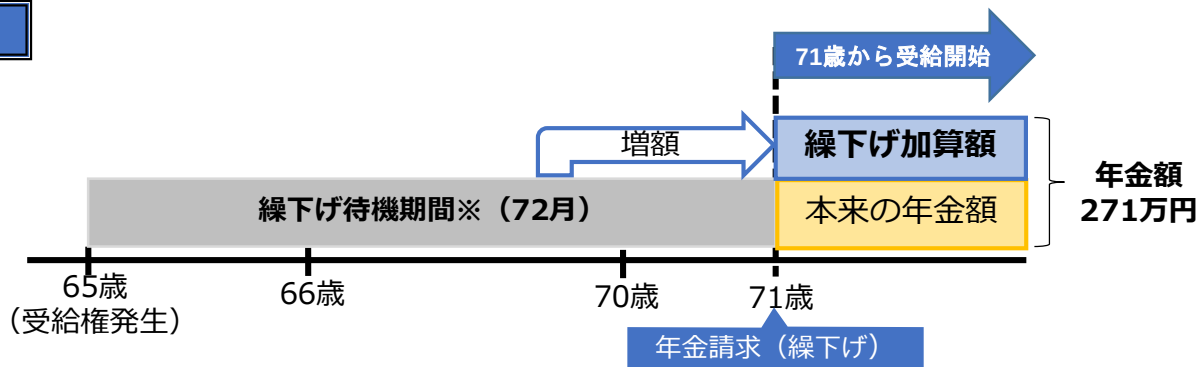
令和5年4月から70歳以降も安心して繰下げ待機を選択することができるよう制度改正が行われ、**70歳到達後に繰下げ申出をせずにさかのぼって本来の年金を受け取ることを選択した場合でも、請求の5年前の日に繰下げ申出したものとみなし、増額された年金の5年間分を一括して受け取ることができるようになりました。**（特例的な繰下げみなし増額制度）

【例：71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金の請求をする場合（本来の年金額：年額180万円）】 ※万円未満の端数は、四捨五入しています。

どちらか一方の受取方法を選択

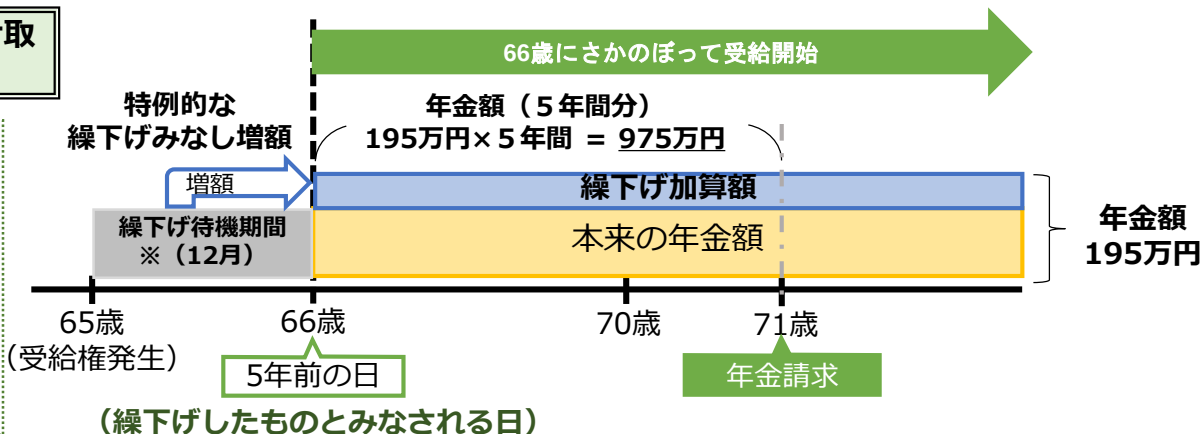
繰下げ申出を選択するとき

【年金額】
180万円 + 91万円
(本来の年金額) (繰下げ加算)
 $(0.7\% \times 72\text{月} = 50.4\% \text{増額})$
= 年額271万円
繰下げ申出の翌月分から受取。



さかのぼって本来の年金を受け取ることを選択するとき

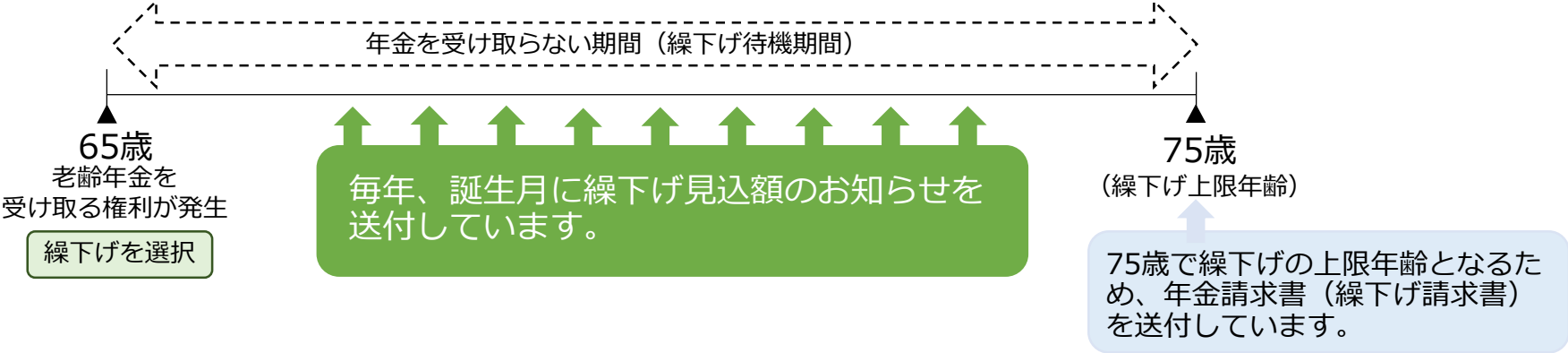
【年金額】
180万円 + 15万円
(本来の年金額) (繰下げ加算)
 $(0.7\% \times 12\text{月} = 8.4\% \text{増額})$
= 年額195万円
請求の5年前の日で繰下げ申出があったものとして5年間分 (975万円) を遡って一括受取。



※過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響がある場合がありますのでご注意ください。

4. 老齢年金の繰下げ受給を希望されている方へのお知らせ

繰下げ受給を希望され、老齢年金を受給されていない方に対し、ご希望する時期に適切に繰下げ受給できるよう、66歳から74歳までの間、毎年「繰下げ見込額のお知らせ」を送付しています。
また、75歳に到達した際には、年金請求書（繰下げ請求書）を送付しています。



<繰下げ見込額のお知らせ>

料金後納郵便

親展

168-8505
東京都杉並区高井戸西三丁目5番24号

年金 太郎 様

年金に関する大切なお知らせ

差出人 日本年金機構 Japan Pension Service

開封前にあて名をご確認ください。

繰下げ見込額のお知らせ

年金種別	受給権発生年齢	① 受給権発生年齢時点の年金見込額	② 68歳時点まで繰り下げた場合の年金見込額
老齢厚生年金	65歳	a 基本額 999,999 円	c 基本額 999,999 円 d 繰下げ加算額 999,999 円
老齢基礎年金	65歳	b 基本額 999,999 円	e 基本額 999,999 円 f 繰下げ加算額 999,999 円
合計額		(a+b) 999,999 円	(c+d+e+f) 999,999 円

増額率の推移グラフ

年金見込額は、年金事務所またはねんきんネットでもご確認いただけます。

＜年金請求書（繰下げ請求書）＞

年金の請求手続きのご案内

老齢年金を受け取る権利を有する方で、現時点において手続きされていない年金がある方にお送りしています。**同封の「老齢基礎厚生年金支給繰下げ請求書」（以下「繰下げ請求書」）**により、年金を受け取るための手続きを行ってください。（すでに手続きがお済みの方は提出不要です。）

75歳の誕生日の翌月以降に年金請求をされると、法律に基づき、時効により受け取ることができなくなる期間が生じます。お早めにお近くの年金事務所で手続きをお願いします。

年金を受け取るための手続きの流れ

①「繰下げ請求書」のご確認と必要事項のご記入

- 「繰下げ請求書」をご記入される前に、裏面の「記入例」および「繰下げ請求を行う場合の注意点」をご確認のうえ、必要事項をご記入ください。
- 黒インクのボールペンで記入してください。鉛筆や、摩擦に伴う温度変化等により消色するインクを用いたペンまたはボールペンは、使用しないでください。

② 添付書類のご用意

【「繰下げ請求書」を提出するすべての方】

受給権者の生存に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本

※受給権者の生存に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本は、請求書提出日の1ヵ月前以降に交付されたものが必要です。

※請求書に個人番号（マイナンバー）を記入された場合は、添付不要です。

【配偶者または子(注)がいる方】

受給権者との身分関係を明らかにできる書類や、生計維持を証明するための書類が必要となる場合があります。書類の要否などは、事前に「ねんきんダイヤル」やお近くの年金事務所にご相談ください。
(注)「子」とは、①18歳になった後の最初の3月31日までの間にある子および②国民年金法施行令別表に定める障害等級1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子をいいます。

③「繰下げ請求書」のご提出

- 提出される前に、再度、記入もれや添付書類のものがなくかご確認ください。
- 「繰下げ請求書」は添付書類とともに、お近くの年金事務所へ郵送いただくか、年金事務所または街角の年金相談センターの窓口にご持参ください。
- 年金事務所等の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望される方は、予約相談をご利用ください。
- * 共済組合等の加入期間がある方も、年金事務所または街角の年金相談センター、郵送での手続きが可能です。
- * 本人以外の方が手続きする場合は、委任状と代理人ご自身の本人確認ができる書類が必要です。

○一般的なお問い合わせは『ねんきんダイヤル』



0570-05-1165

050から始まる電話でおかけになる場合は、
(東京) 03-6700-1165
※通常の通話料金がかります。

<受付時間> 月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

○来訪相談のご予約は『予約受付専用電話』



0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は、
(東京) 03-6631-7521
※通常の通話料金がかります。

<受付時間> 月～金曜日 午前8:30～午後5:15

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

お問い合わせ、ご予約の際は、**基礎年金番号がわかるものをご用意ください。**

- 代理人（二親等以内）の方からお問い合わせいただく場合は、ご本人の基礎年金番号に加え、代理人の方の基礎年金番号も必要となります。
- 休日明けや、通知書が届いた直後は、非常に電話が混雑します。ご了承ください。
- おかけ間違いには、十分ご注意ください。

日本年金機構
Japan Pension Service

2203 1018 008

国民年金
厚生年金保険

老齢基礎
厚生年金支給繰下げ請求書

【75歳請求動員用】
様式第235号

① 特別支給の老齢厚生年金の受給権者であった方が、老齢基礎年金および老齢厚生年金、またはそのいずれか一方の年金の支給を66歳以降に繰り下げて受けようとするとき② 老齢厚生年金（または老齢基礎年金）の受給権者が、老齢基礎年金（または老齢厚生年金）の支給を66歳以降に繰り下げて受けようとするときの請求書
基票の「記入上の注意」をよく読んでからご記入ください。

54	57	65	80
基礎年金番号			
年金証書の年金コード			
生年月日			
受給権者の個人番号			

受給権者（年金を受け取る方）の年金加入・受給状況をご記入ください。

①	特別支給の老齢厚生年金または老齢基礎年金の受給権を取得した日以降に国民年金または厚生年金保険（船員含む）の被保険者であった期間がありますか。 ある方は、該当する制度の名称および期間をご記入ください。	ある・ない
②	特別支給の老齢厚生年金の受給権を取得した日以降に各種共済組合等の組合員または加入者であった期間がありますか。 ある方は、その共済組合等（支部）の名称および期間をご記入ください。	ある・ない
③	あなたは現在、公的年金制度から年金を受けていますか。受けている方・請求中の方は、その制度の名称および年金証書の年金コード（記号番号）をご記入ください。	ア 受けている ・ イ 受けていない ・ ウ 請求中
④	上記③の年金を受けている方は、その支給を受けることとなった年月日	昭和・平成・令和 年 月 日

配偶者（夫または妻）の年金受給状況をご記入ください。

⑤	現在、公的年金制度等から老齢・退職または障害を支給事由とする年金を受けていますか。	老齢・退職の年金を受けている	障害の年金を受けている	いずれも受けていない
⑥	受けているときは、その公的年金制度等の名称および個人番号（または基礎年金番号）・年金証書の年金コード・恩給証書等の記号番号	名称	個人番号（または基礎年金番号）年金コード等	
⑦	上記⑤の支給を受けることとなった年月日	昭和・平成・令和 年 月 日		

⑧ 生計維持申立

配偶者および子の氏名	生年月日	個人番号	受給権者との続柄	障害の有無
	昭和・平成・令和 年 月 日			ある・ない
	昭和・平成・令和 年 月 日			ある・ない

☐ 上記の者は、受給権を取得した当時から引き続き生計を維持していることを申し立てる。
☐ 上記の配偶者によって、私は生計を維持されていることを申し立てる。
 （生計維持申立書欄に☐は、いずれかに該当する方に☐を記入してください。）

令和 年 月 日
受給権者氏名

受給権者記入欄

令和 年 月 日 提出

郵便番号 〒□□□-□□□□

住所 (フリガナ)

氏名

連絡先 () - () - ()



シール 貼付 不要

