

老齡年金の繰下げ制度

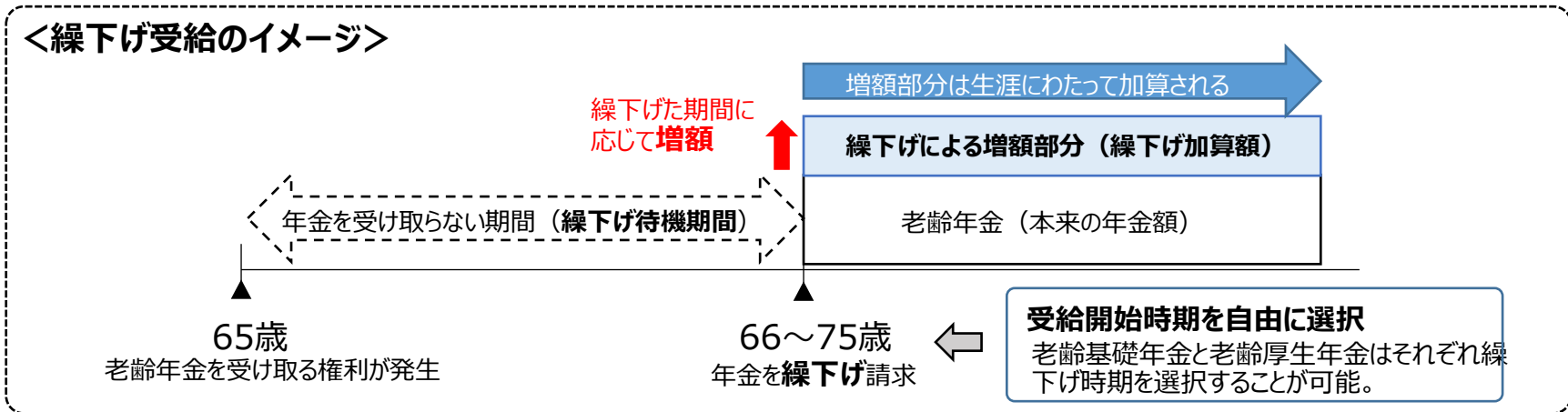


1. 繰下げ制度とは

(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。

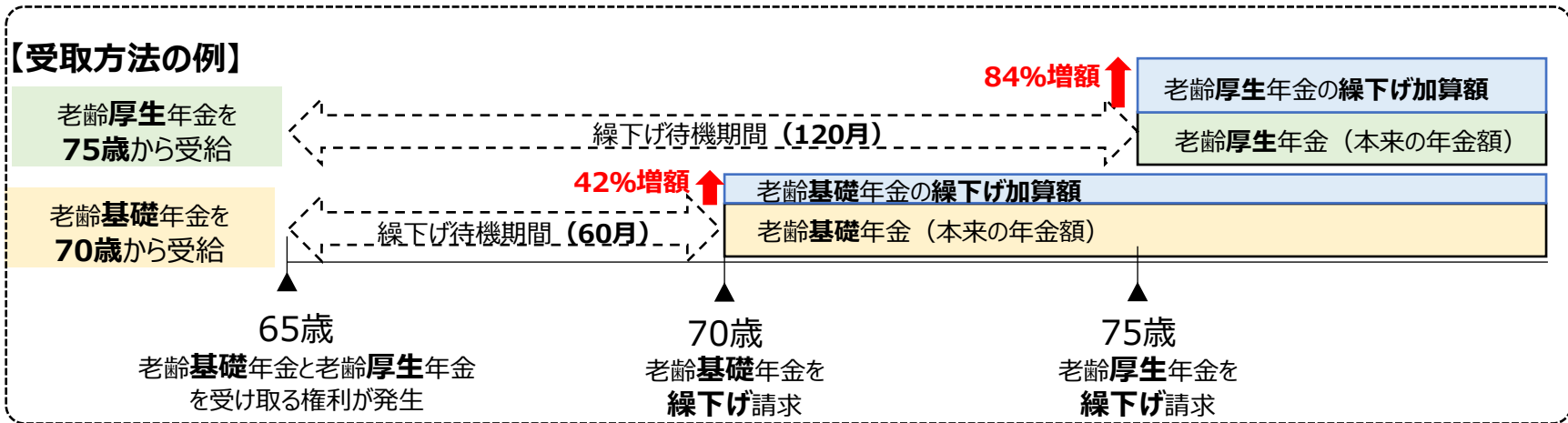
<繰下げ受給のイメージ>



(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。

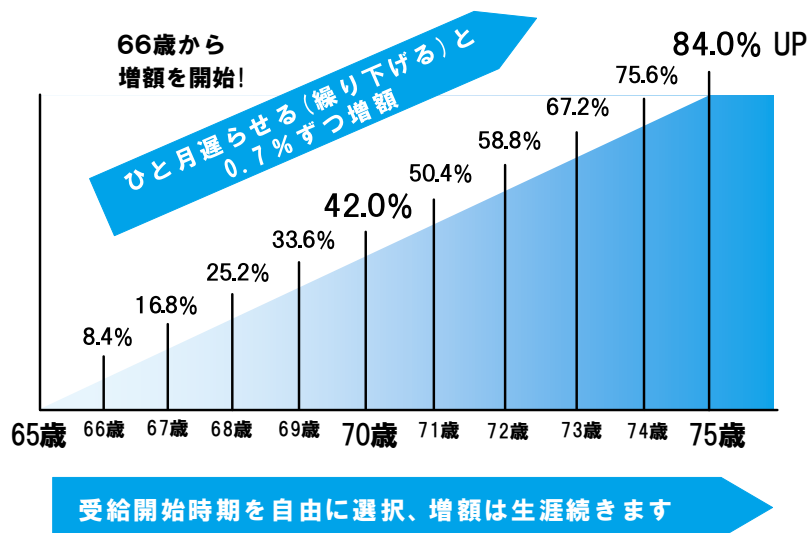
具体的には、年金の請求をひと月遅らせる（繰り下げる）ごとに**0.7%ずつ増額（最大84%増額）**します。

【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。



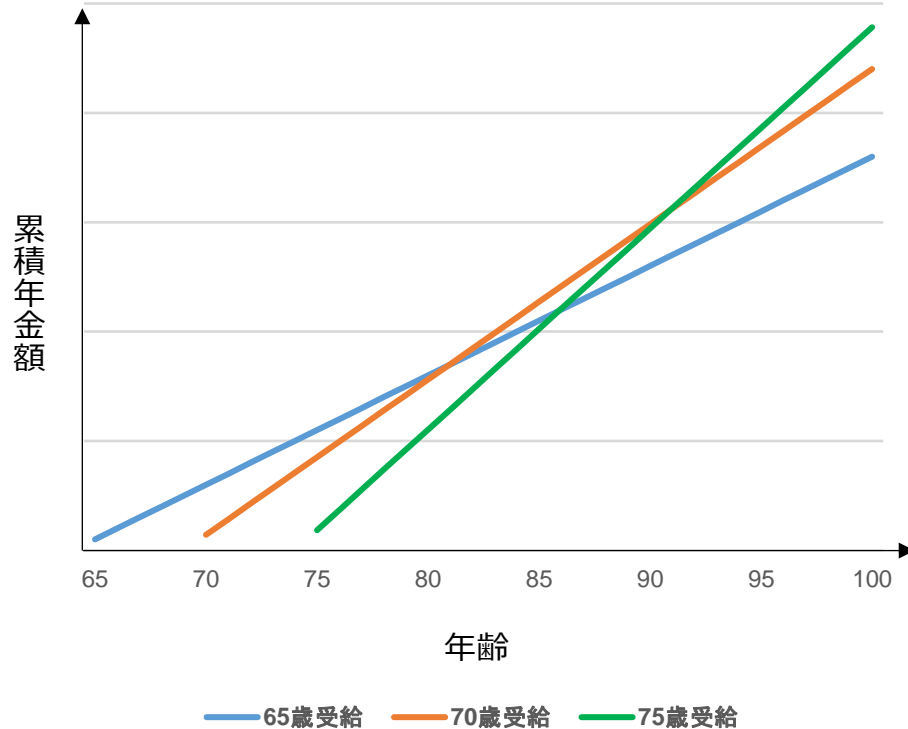
ご夫婦で受給の開始時期を別々にするなど、それぞれの人生設計にあわせた受給方法を選べます。



【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。

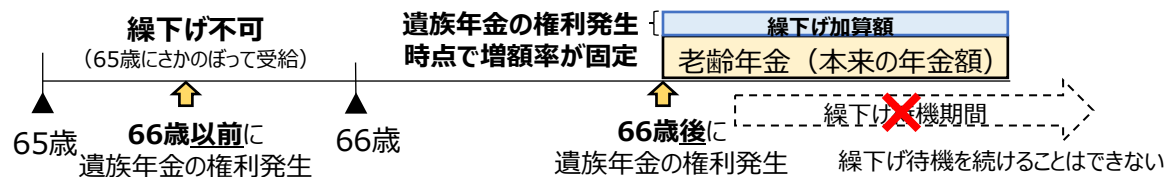


【参考】65歳の人の平均余命 ・男性19.47年（84.47歳）・女性24.38年（89.38歳）

(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。

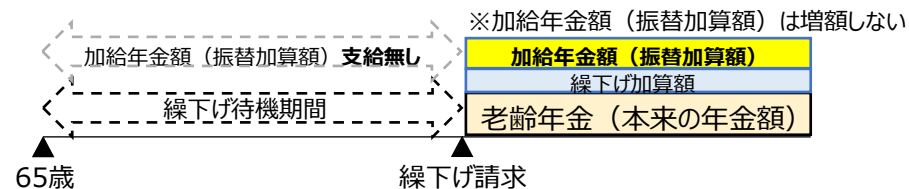


令和7年の法律改正により、令和10年3月31日時点において、遺族厚生年金を受け取る権利を有しており、かつ、65歳に到達していない方（昭和38年4月2日以降生まれ）は、以下のとおりとなります。

- ・老齢厚生年金は、遺族厚生年金の請求を行っていない場合に限り、繰下げ請求することができます。
- ・老齢基礎年金は、遺族厚生年金の請求の有無にかかわらず、繰下げ請求することができます。

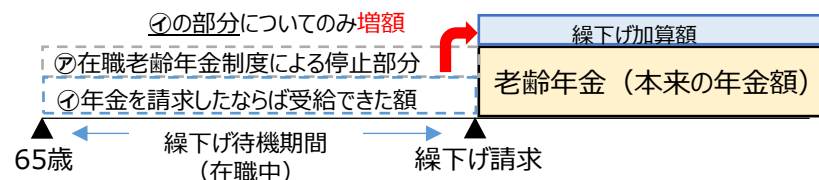
② 繰下げ待機期間中は「加給年金」や「振替加算」を受けられません。

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。



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。



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）についても繰下げたこととなります。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。

| 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。） |

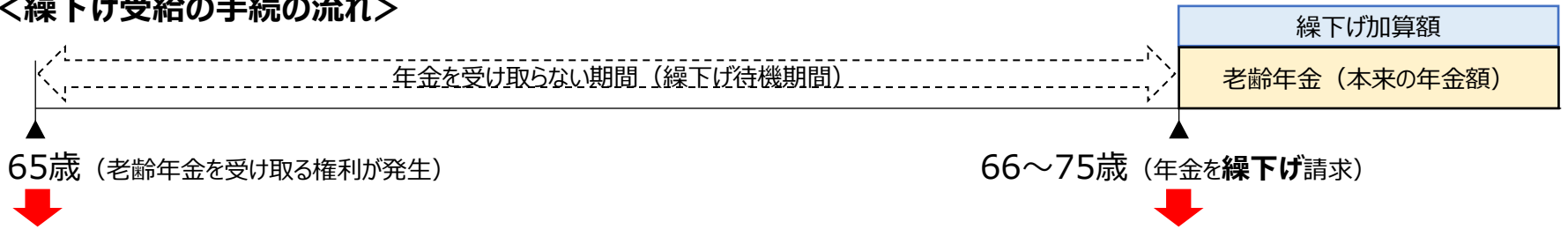
| 用語の説明 |
|--|
| 在職老齢年金制度とは 老齢厚生年金を受給できる方が厚生年金に加入した場合、年金額と給与（賞与含む）の合計額が月額65万円を超えると、老齢厚生年金の一部または全額が支給停止となる制度 |

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、権利発生から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>



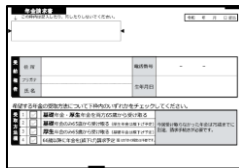
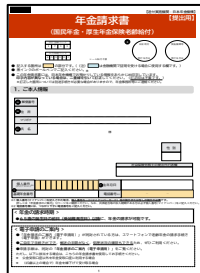
【65歳時点の手続】

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。



はがきタイプ

年金請求書 (事前送付用)

※繰下げ待機中に亡くなられた場合、遺族の方が繰下げ請求を行うことはできません。遺族の方は65歳時点の年金額で、亡くなられる前までの年金 (最大5年分) を受け取るようになります。

繰下げ受給を希望する時期まで待つ

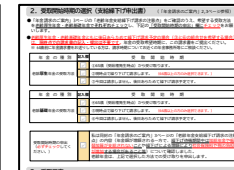
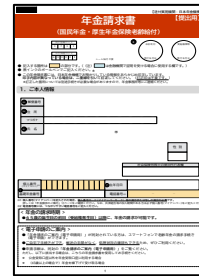
【繰下げ請求の手続き】

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。

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。

① 初めて年金を受給する場合



2ページ「受取開始時期の選択 (支給繰下げ申出書)」を記入

年金請求書 (事前送付用)

※注意点

令和8年3月以前にお送りしている老齢年金請求書や日本年金機構ホームページで取得した老齢年金請求書を提出する場合は、「繰下げ申出書」の添付が必要となります。

② 一部の年金を既に受給している場合

(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。)



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

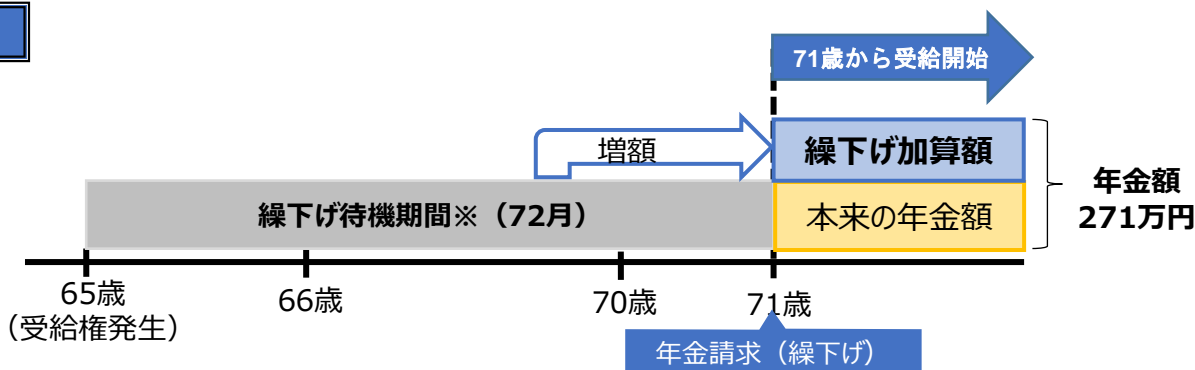
【年金額】

180万円 + 91万円
(本来の年金額) (繰下げ加算)

($0.7\% \times 72\text{月} = 50.4\%$ 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

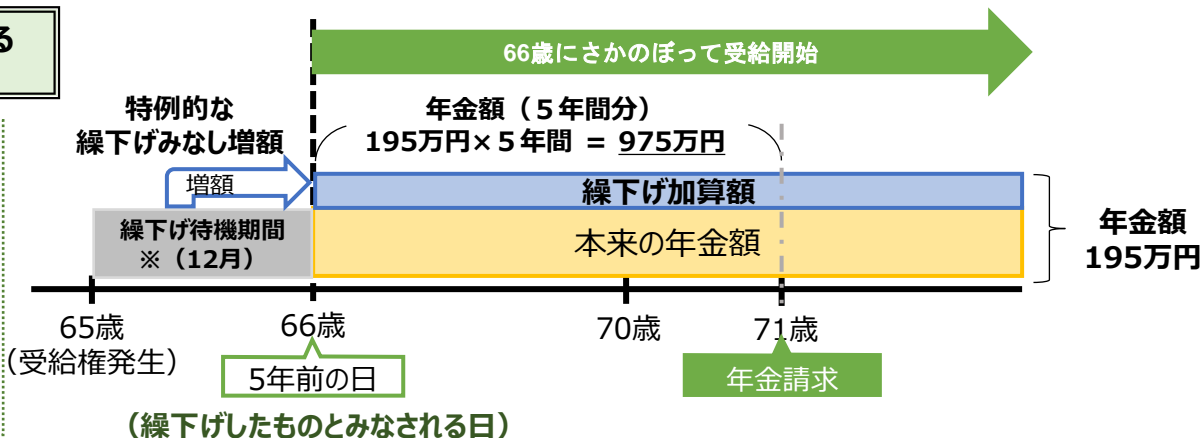
【年金額】

180万円 + 15万円
(本来の年金額) (繰下げ加算)

($0.7\% \times 12\text{月} = 8.4\%$ 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。

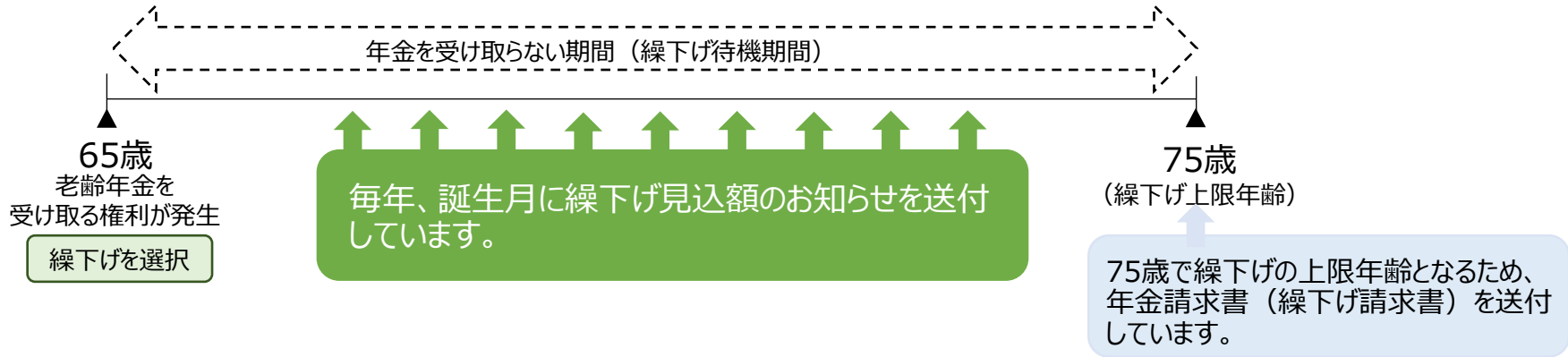


※過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響がある場合がありますのでご注意ください。

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

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

〒108-9505 東京都港区高井戸西三丁目5番24号

開封前にあて名をご確認ください。

他人あての郵便物が届いた場合は、お手数ですが、開封せずに郵便物の表面に「誤配達」と記入して、郵便ポストに投函してください。

ご案内は内側にあります。矢印の方向へゆっくりと開いてください。
(水に濡れている場合は、よく乾かしてから開いてください。)

2603 1018 001

繰下げ見込額のお知らせ

老齢年金を請求されていない方に、毎年、誕生月時点まで繰り下げた場合の年金見込額等をお知らせしています。

| 年金種別 | 受給種別 発生年齢 | ① 受給種別発生年齢時点の年金見込額 | | ② 繰下げ時の年金見込額(繰下げ請求) | |
|----------------------|--------------|--------------------|---|---------------------|---|
| | | a 基本額 | 円 | c 基本額 | 円 |
| 老齢厚生年金 | 歳 | | | d 繰下げ加算額 | 円 |
| 老齢基礎年金 | 歳 | b 基本額 | 円 | e 基本額 | 円 |
| | | | | f 繰下げ加算額 | 円 |
| 合計額 | | (a+b) | 円 | (c+d+e+f) | 円 |
| 上記合計額から在職による支給停止となる額 | | | 円 | | 円 |

(注1) 上記の金額は、令和 年 月 時点の年金記録(下表)の期間に基づき算出しています。

| 国民年金 | 厚生年金(被保険者) | 公務員共済 | 私学共済 | 合計 |
|------|------------|-------|------|----|
| 月 | 月 | 月 | 月 | 月 |

(注2) 生計維持関係にある配偶者等がいる場合に加算される加給年金や振替加算の支給等により、実際に受け取れる金額は見込額と異なることがあります。また、厚生年金基金から支給される金額は含まれておりません。

制度改正のお知らせ

- 令和4年4月から、繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられました。これに伴い、繰下げ増額率は最大34%となります。

お客様の基礎年金番号

※ 裏面の「年金請求時の留意点」もご参照ください

老齢年金を繰下げ受給する場合

- 老齢年金は、繰下げ受給の開始時期を66歳から75歳までの月単位で選択できます。受給開始時期をひと月遅らせる(繰り下げる)ごとに0.7%ずつ増額します。
- 誕生月時点となり、また、もてき
- 繰下げにより、(にわた

増額率

※ 繰下げの過ぎ1年間

○また、請求の年金を族年

詳しくは、「ねんきんダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

誕生日月時点で繰下げ請求をした場合の年金額（年金見込額）を記載しています。

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。

【参考】公的年金の普及・啓発動画

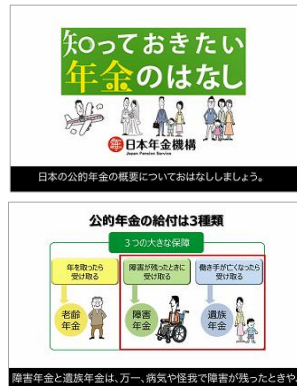
公的年金制度の普及・啓発を図るため、厚生労働省や日本年金機構では様々な動画を作成しています。その一部をご紹介します。

知っておきたい年金のはなし

知っておきたい年金のはなし（冊子）の内容をわかりやすく解説した動画です。



（冊子）



【約24分】

【外国語版11言語（それぞれ15分前後）】

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語
インドネシア語、スペイン語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語

国民年金ってホントに必要なの！講座

公的年金制度のメリットや国民年金保険料の納付方法および免除・猶予制度について説明した全3話のアニメーション動画です。主人公ショウ君と家族の会話を通じて、公的年金制度を気軽に知ることができますので、ぜひご覧ください。

【第1話 老後の暮らしに安心を】

【第2話 若い皆さんのもしもの時に安心を】

【第3話 初めての国民年金】



QuizKnockによる年金クイズ動画

厚生労働省とQuizKnockで年金について学べる動画を作成しました。年金の種類、物価の変動に関する問題等、年金についてクイズ方式で楽しく学ぶことができます。



【第1弾（約15分）】



【第2弾（約18分）】



【第3弾（約24分）】



【第4弾（約24分）】

ここでご紹介した動画は、機構HPに掲載しています。
右の二次元コードまたは以下のURLからご覧ください。
「年金について学ぼう」

<https://www.nenkin.go.jp/service/learn/index.html>



【参考】「わたしと年金」エッセイ

「わたしと年金」エッセイの募集

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日（いいみらい）を「年金の日」とし、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。

この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集※しています。

※毎年度6月1日～9月上旬の間募集しています。

これまでの受賞作品を機構HPに掲載しています。
それぞれ以下の二次元コードまたは以下のURLからご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/essay.html>



「わたしと年金」エッセイアニメーション動画

「わたしと年金」エッセイの受賞作品をアニメーション化し、日本年金機構ホームページに掲載しています。年金について学生の方や現役世代の方の体験談のエッセイを動画としていますので、ぜひご覧ください。

以下の二次元コードまたはURLからご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/animation.html>



「わたしと年金」エッセイアニメーション動画特設案内ページ

【令和6年度 厚生労働大臣賞】



【令和6年度 日本年金機構理事長賞】



【参考】年金のお問い合わせ窓口・日本年金機構公式SNSのご案内

年金のお問い合わせ窓口のご案内

日本年金機構には、年金記録の確認や年金見込み額の試算ができる「ねんきんネット」や、よくあるお問い合わせについてチャット形式で24時間相談できる「ねんきんチャットボット」等のオンラインサービスのほか、「ねんきんダイヤル」や「ねんきん加入者ダイヤル」等の電話での相談窓口や、「年金事務所」等の対面での相談窓口があります。

日本年金機構ホームページには、これらのサービスを一覧にした「年金のお問い合わせ窓口一覧」をご用意しています。

年金に関する手続きや相談を行う際に、ぜひご利用ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/madoguchi-ichiran.html>

年金のお問い合わせ窓口一覧特設案内ページ



日本年金機構公式SNSのご案内

日本年金機構では、X（旧Twitter）及びFacebookを活用して、公的年金に関する制度周知、各種手続き、お送りする通知書の情報など、お客様のお役に立つ様々な情報を発信しています。ぜひフォローしてご活用ください！



日本年金機構公式X
(@Nenkin_Kikou)

年金制度全般に関する発信

https://x.com/Nenkin_Kikou



日本年金機構公式
Facebookページ

年金制度全般に関する発信

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575964302278>

英語・やさしい
日本語での発信

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576205463510>



年金のお問い合わせ窓口一覧

年金のお問い合わせ窓口をご案内します。

オンラインサービス

年金について知りたい方



ねんきんネット
ご自身の年金記録の確認や将来受け取る年金見込み額の試算ができます



年金Q&A
年金に関する質問の回答をキーワード検索で探せます



ねんきんチャットボット
よくあるお問い合わせについてチャット（対話）形式で相談できます（24時間対応）



動画 (YouTube)
年金の制度や届出方法について動画で確認できます



外国語ページ / Language
年金に関する説明やお知らせをいろいろな国の言葉やわかりやすい日本語で確認できます

上記のほか、機構公式XやFacebookで各種制度や通知書の情報などを発信しています。ぜひ、フォローいただき、ご活用ください。

手続きをしたい方



個人向けサービス
国民年金や年金の受け取りに関する手続きができます。また、源泉徴収票などの通知書を電子データで受け取れます



事業所向けサービス
健康保険・厚生年金保険の手続きができます。また、社会保険料額などの情報を電子データで受け取れます

電話



電話での相談窓口
電話での相談は、相談内容に応じた各種ダイヤル（ねんきんダイヤル、ねんきん加入者ダイヤル等）で受け付けています

対面



対面での相談・手続き窓口
対面での相談は、全国の年金事務所・街角の年金相談センターで受け付けています

【参考】公的年金シミュレーターについて

厚生労働省では、働き方の変化に応じて、将来受給可能な年金額を簡単に試算できるツール「公的年金シミュレーター」を提供しています。ねんきんネットを利用できない20歳未満の方でも利用することができますので、ぜひご利用ください。

簡単でスムーズな操作性

▼ID・パスワードの取得不要です。

▼「ねんきん定期便」の二次元コードを読み込むことで、過去の加入記録の入力が不要で手軽に試算できます。

▼個人情報記録されず、画面を閉じると、データは消去されるため、安心して利用できます。

▼税・社会保険料額の試算機能を搭載済です。

ねんきん定期便のイメージ



税・社会保険料額試算の画面イメージ

| 税・社会保険料額の試算 | |
|---------------------|------|
| 令和8年度東京都新宿区の参考例(年齢) | |
| 所得税 | 0万円 |
| 介護保険料 | 9万円 |
| 国民健康保険料(税) | 13万円 |
| 住民税 | 4万円 |
| 合計 | 26万円 |

老齢年金受給開始時点の税・社会保険料額の試算です。

税・社会保険料額の試算結果は、老齢年金収入のみに基づいて算定した「概算」であり、実際とは異なります。

税・社会保険料率等は市区町村で異なるため、加入先の市区町村へお問い合わせ下さい。

老齢年金・障害年金・iDeCoの試算機能

公的年金シミュレーターでは、以下3つの試算ができます。

・老齢年金では、就職・転職、老齢年金を受給しながら働く等、働き方の変化にあわせた将来の見込額

・障害年金では、加入制度や期間に応じた等級ごとの見込額

・iDeCoでは、設定した積み立て期間・掛金額・運用利回り・受け取り開始年齢による将来の受け取り見込額

試算結果画面では、スライドバーを動かすことで、年金額の変化が一目で確認できます。

※試算結果画面はイメージです。



公的年金シミュレーターについては、こちらの二次元コードからアクセスください。⇒

(<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/>)

試算ページ

