【資料２－１】

老齢年金の繰下げ制度

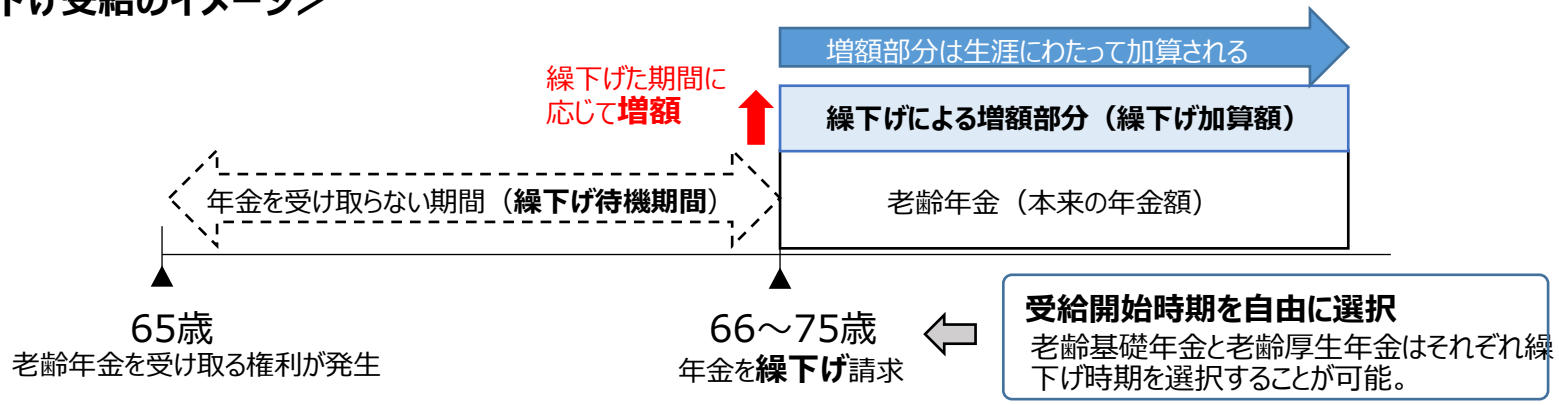
日本年金機構
Japan Pension Service

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。

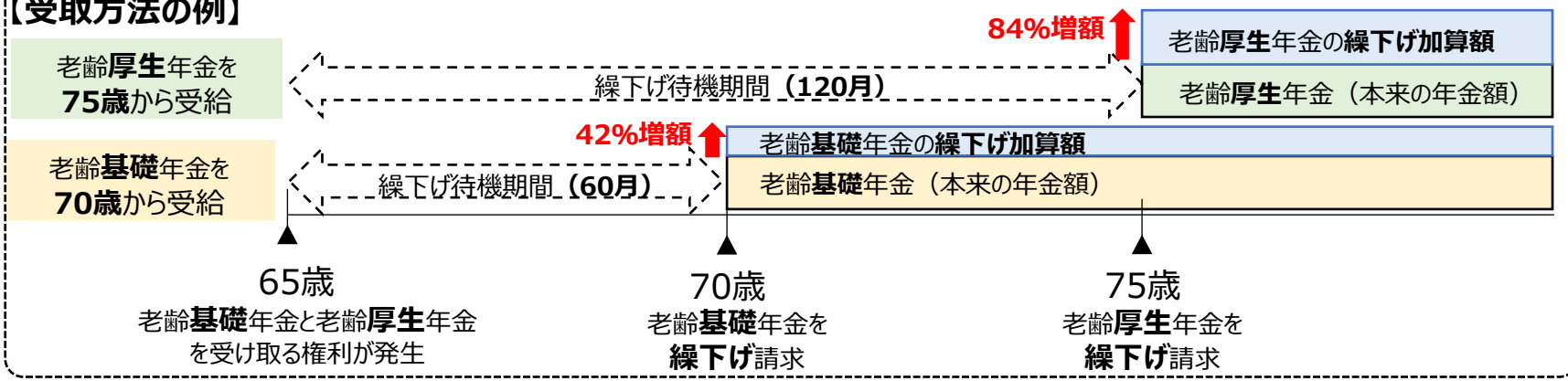
＜繰下げ受給のイメージ＞



（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

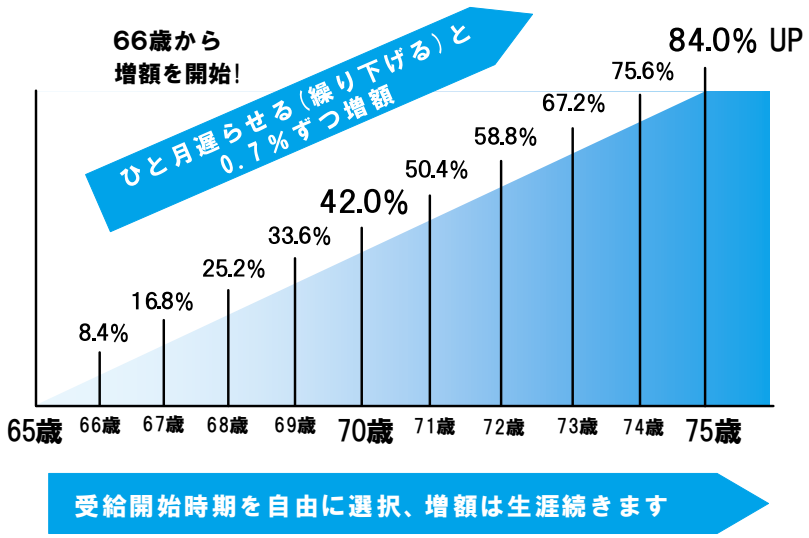
繰下げ加算額（繰下げによる増額部分）は、**65歳時点の老齢年金額を基準**として、**繰下げの請求をした時期に応じて計算**されます。
具体的には、年金の請求を**ひと月遅らせる（繰り下げる）ごとに0.7%ずつ増額（最大84%増額）**します。

【計算式】

繰下げ加算額 ＝ **65歳時点**の老齢年金の金額※ × （ **0.7%** × **繰下げた月数** ）
【最大120月】

※ 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15万円）	66歳	8.4%	15万円↑	195万円（月16万円）
	～			
	70歳	42%	76万円↑	256万円（月21万円）
	～			
	75歳	84%	151万円↑	331万円（月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。



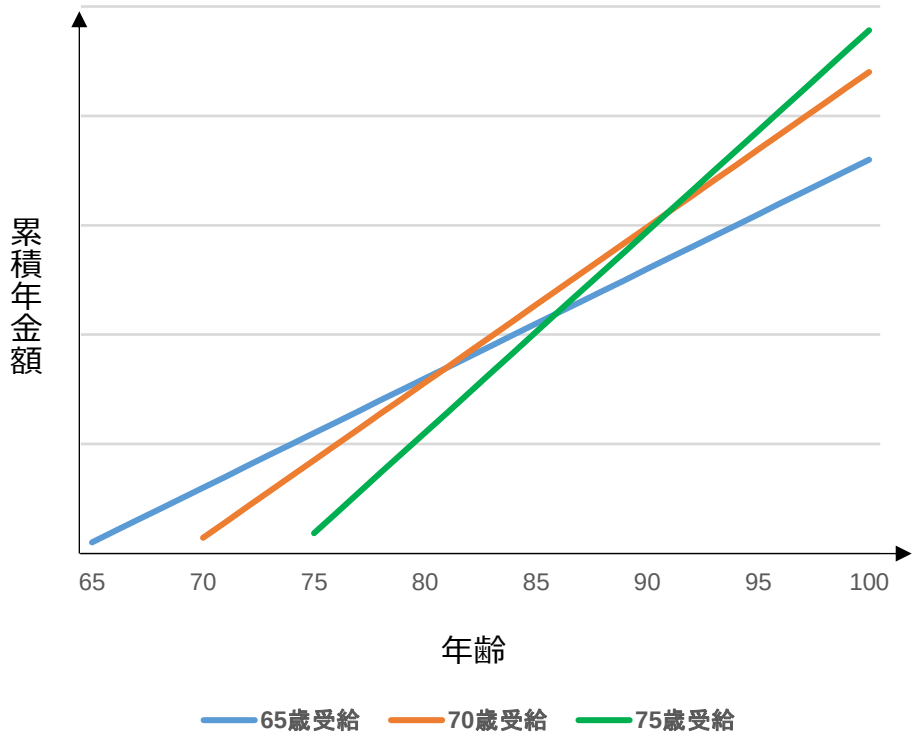
ご夫婦で受給の開始時期を別々にするなど、それぞれの人生設計にあわせた受給方法を選べます。



【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。

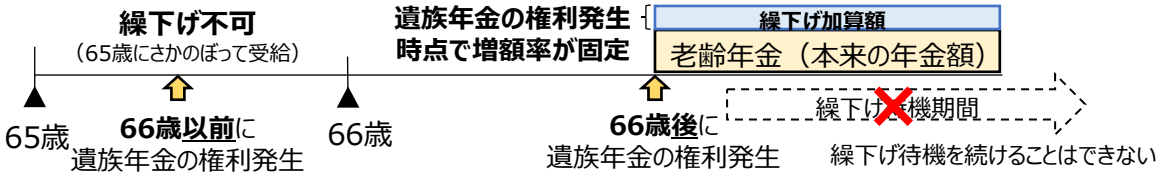


【参考】65歳の人の平均余命　・男性19.47年（84.47歳）・女性24.38年（89.38歳）

（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。

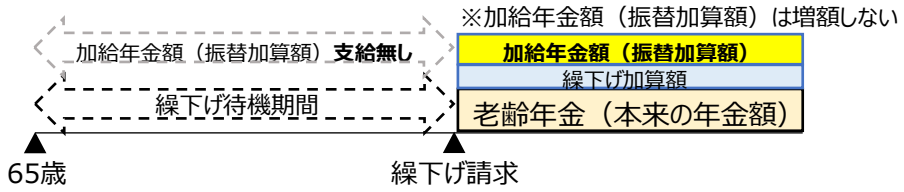
遺族年金や障害年金を受ける権利を有した場合、その年金を受ける権利を有した時点で増額率が固定されます。
また、66歳以前に遺族年金や障害年金を受ける権利がある場合は、繰下げ受給自体ができません。



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るようになります。
- 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るようになります。

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。



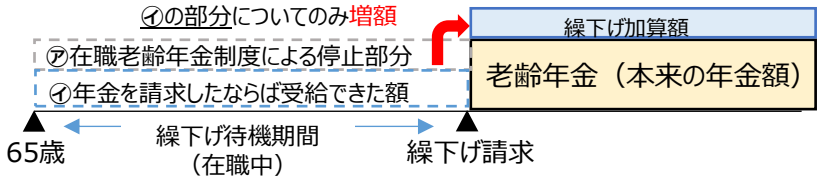
用語の説明

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

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。

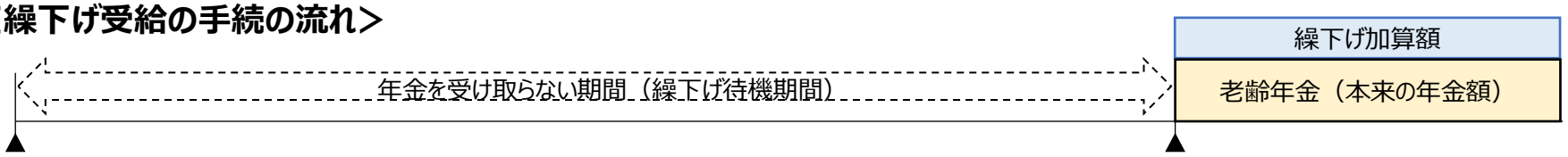
繰下げによる年金額の増額によって、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金が増える場合や、年金生活者支援給付金の支給要件に該当しなくなる場合があります。

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＞



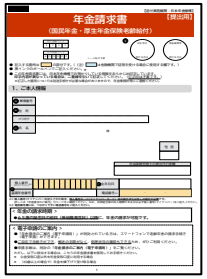
【65歳時点の手続】

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。



年金請求書（事前送付用）



はがきタイプ

※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）を受け取ることになります。

繰下げ受給を希望する時期まで待つ

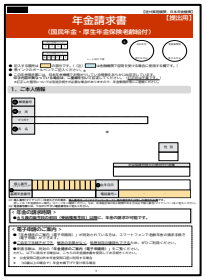
【繰下げ請求の手続き】

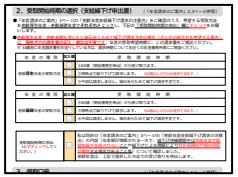
年金事務所へ以下のいずれかの**年金請求書を提出**します。

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）

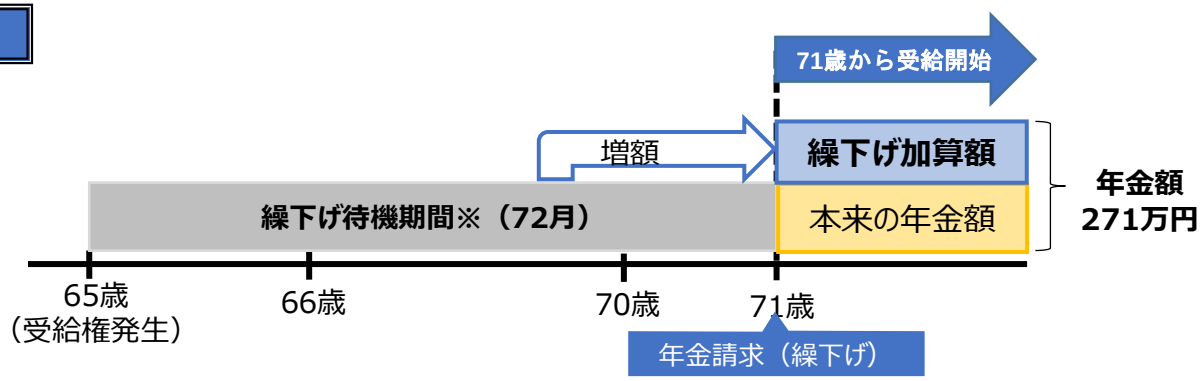
［例：71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金の請求をする場合（本来の年金額：年額180万円）］　※万円未満の端数は、四捨五入しています。

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%×72月＝50.4%増額）

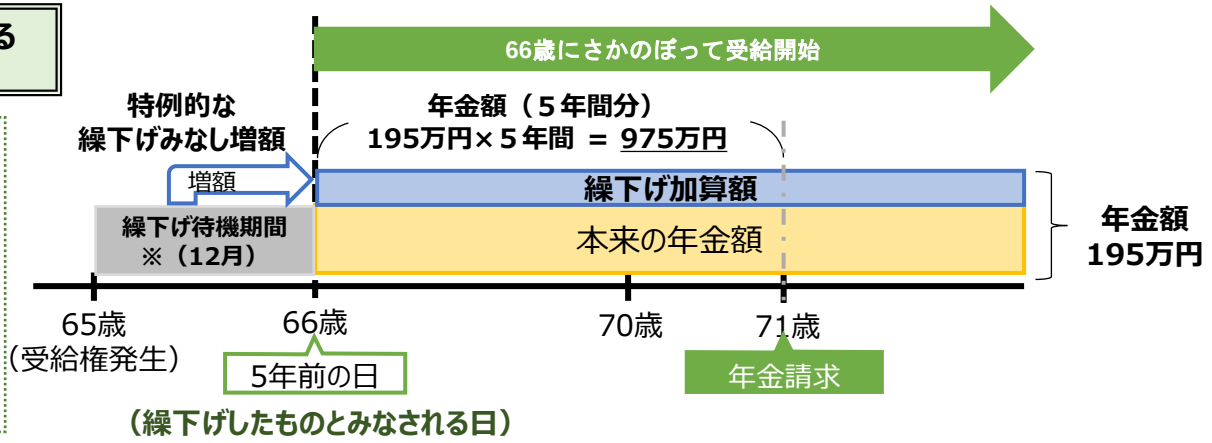
＝年額271万円
繰下げ申出の翌月分から受取。



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%×12月＝8.4%増額）

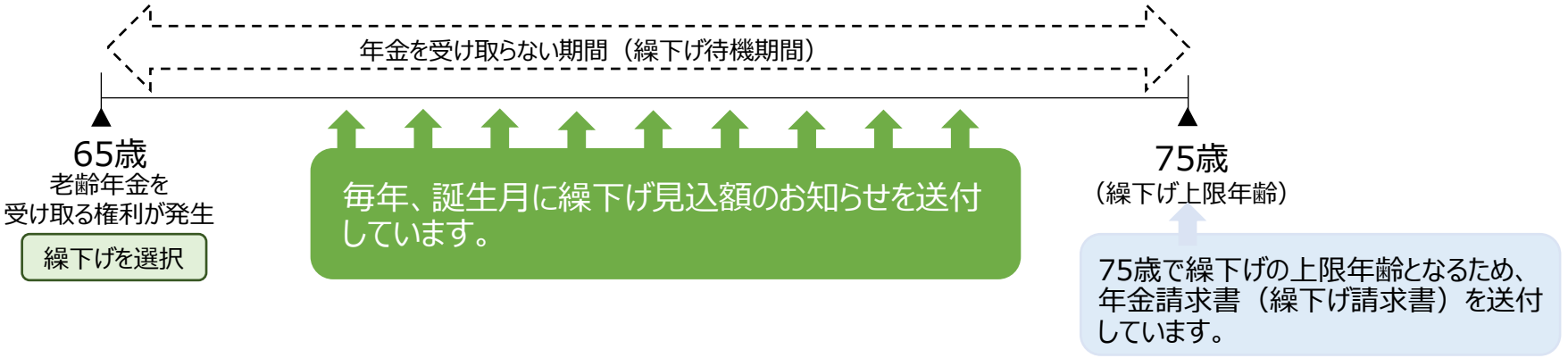
＝年額195万円
請求の5年前の日で繰下げ申出があったものとして５年間分（975万円）を遡って一括受取。



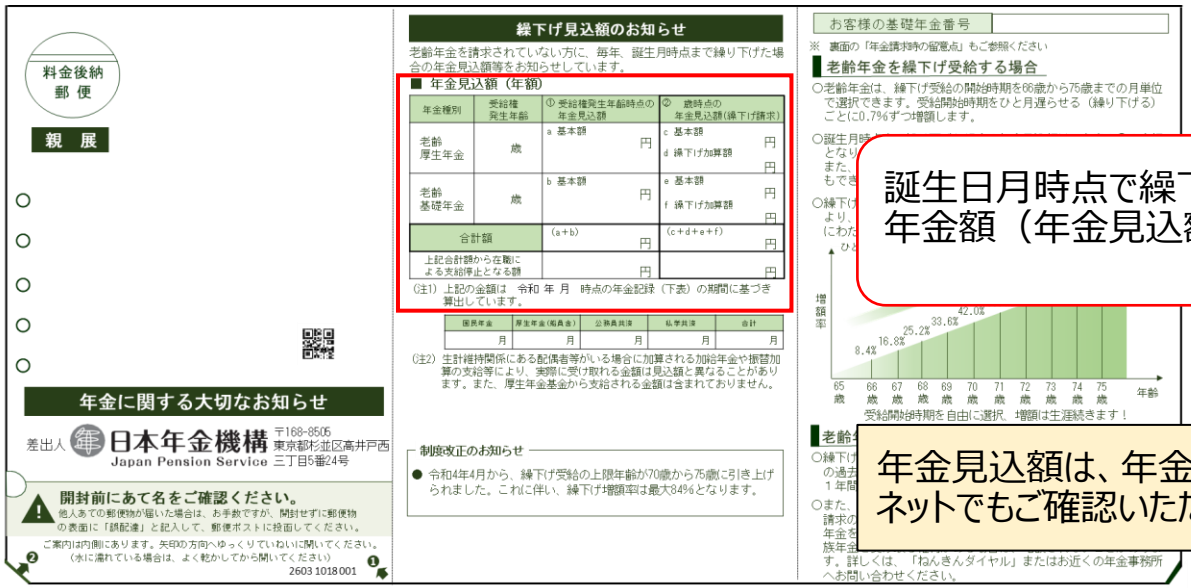
※過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響がある場合がありますのでご注意ください。

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＞



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。

<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「老齢基礎厚生年金裁定請求書/支給繰下げ請求書」**（以下「年金請求書」）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歳の誕生月の翌月以降に老齢年金の請求をされると、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る場合があります。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

❶ 年金請求書に必要事項をご記入ください

- **「記入例」、「繰下げ請求を行う場合の注意点」および年金請求書表面の［記入上の注意］**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ご記入ください。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。

❷ 必要な添付書類をご確認ください

詳しくは、**年金請求書裏面の［この請求書に添えなければならない書類］**をご確認ください。

❸ お近くの年金事務所等または郵送にてご提出ください

- 提出される前に、再度、記入もれや添付書類のもれがないかご確認ください。
- 年金請求書は、添付書類とともにお近くの年金事務所に郵送いただくか、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。

日本年金機構
Japan Pension Service

二次元コード
シール貼付不要

【75歳請求勧奨用】
様式第235-1号

老齢 基礎 厚生 年金裁定請求書/支給繰下げ請求書

職員記入欄：本来請求 / 繰下げ / 繰下げみなし（5年前）

特別支給の老齢厚生年金の受給権者であった方または、老齢基礎年金/老齢厚生年金の受給権者が、66歳以降に老齢基礎年金/老齢厚生年金をさかのぼって請求するときまたは、繰り下げて受けようとするときの請求書。

右面の「記入上の注意」をよく読んでからご記入ください。

令和　年　月　日 提出

*共済組合等の加入期間がある方は、個人番号（マイナンバー）及び基礎年金番号の両方をご記入ください。
*複数の年金を受け取っているため年金証書の年金コード（4桁）が複数ある場合、左詰めで続けてご記入ください。

❶	個人番号（マイナンバー）*	
	基礎年金番号	
	年金証書の年金コード*	
❷	生年月日	昭和　年　月　日
❸	住所	〒□□□-□□□□
❹	（フリガナ）	
	氏名	
❺	連絡先	－　－

希望する年金の受取方法に○印をつけてください。

❻老齢厚生年金の受取方法		ア 老齢厚生年金を現時点で繰り下げて受け取ります。
		イ 老齢厚生年金を65歳（受給権発生時点）までさかのぼって受け取ります。70歳後に請求する場合は、請求の日の5年前の日の翌月分からの受け取りとなります。
	老齢厚生年金を既に受給中の場合は右の欄にチェックしてください。 ☑	ウ 老齢厚生年金は今回請求しません。（後日、あらためて老齢厚生年金の請求を行う予定です。）
❼老齢基礎年金の受取方法		ア 老齢基礎年金を現時点で繰り下げて受け取ります。
		イ 老齢基礎年金を65歳（受給権発生時点）までさかのぼって受け取ります。70歳後に請求する場合は、請求の日の5年前の日の翌月分からの受け取りとなります。
	老齢基礎年金を既に受給中の場合は右の欄にチェックしてください。 ☑	ウ 老齢基礎年金は今回請求しません。（後日、あらためて老齢基礎年金の請求を行う予定です。）

❽ 生計維持申立

配偶者および子の氏名	生年月日	個人番号（マイナンバー）または基礎年金番号	受給権者との続柄	障害の状態の有無
（フリガナ）	昭和・平成・令和　年　月　日			ある・ない
（フリガナ）	平成・令和　年　月　日			ある・ない
（フリガナ）	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。

（生計維持申立欄中 ☑ は、いずれか該当する方に「✔」を記入してください。）

令和　年　月　日
受給権者氏名

【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



【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。

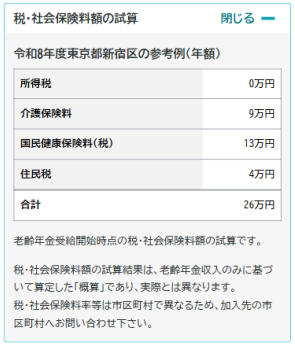
▼個人情報は記録されず、画面を閉じると、データは消去されるため、安心して利用できます。

▼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



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