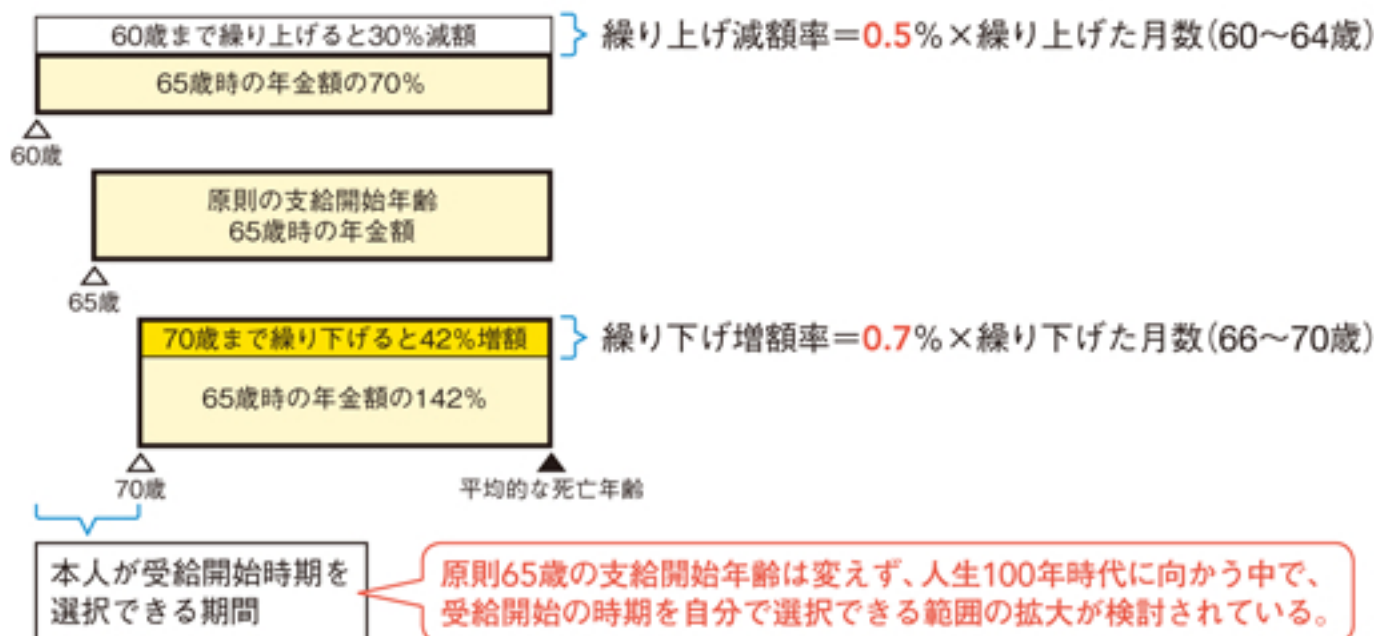


### 【繰り上げ・繰り下げした場合の年金の受取総額】

下記の図は、年金の受け取り開始時期の選択に応じて、世代としての平均的な給付総額を示したものです。個人によっては受給期間の平均より短い、長いが存在します。



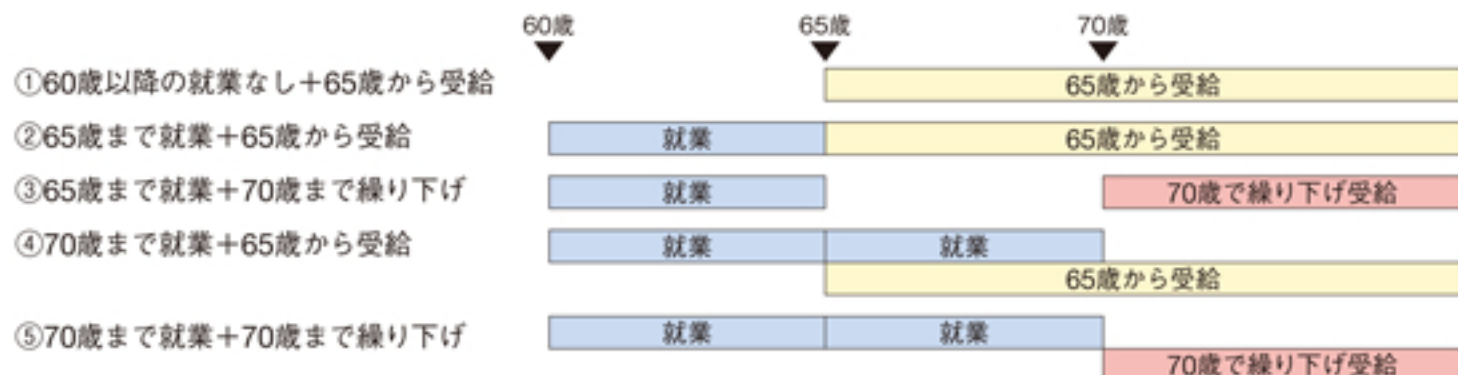
### 60歳以降の働き方と年金の受給開始時期の選択例(現行制度)

60歳以降の働き方と老齢年金の受給開始時期を自ら選ぶことによって、老後の生活設計を考えてみましょう。

- 厚生年金の加入年齢は70歳になるまで。就業して厚生年金に加入し、保険料を納めた場合は、その保険料は、退職または70歳時点で年金額に反映・増額されます。
- 老齢年金を受給しながら厚生年金に加入する期間は、給与・賞与と年金額に応じて、年金の支給が一部停止される場合があります。

### 【60歳以降の働き方と老齢年金の受給開始時期の選択例】

下記の例は、65歳前の特別支給の老齢厚生年金がない世代  
 (男性:1961年4月2日以降生まれ 女性:1966年4月2日以降生まれ)



#### 繰り下げ時の注意事項

- 繰り下げ期間中は、加算分も支給されません。  
 (例:老齢厚生年金の加給年金、老齢基礎年金の振替加算)
- 医療保険、介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響がある場合があります。

#### 「ねんきんネット」で老齢年金の試算ができます

日本年金機構の「ねんきんネット」にアクセスすると、24時間365日いつでもパソコンやスマホで、働き方や繰り下げの条件を設定して自分の老齢年金の試算ができます。

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

## 人生100年時代の年金

ねんきん  
相談カフェ

「人生100年時代」を迎え、高齢者の働き方と年金のもらい方について、現在の制度ではどんな選択肢があるのか整理しておきましょう。

**進一** 年金の支給開始年齢の引き上げが検討されていますね？ 現在の原則は65歳支給開始ですが、僕たちの世代はどうなるのでしょうか。  
**先生** 検討が始まったのは、年金受給の開始時期を自分で選択できる範囲の拡大です。原則の「支給開始年齢65歳」の引き上げは、検討されていませんよ。  
**進一** 拡大ということは、今でも受給開始時期を選べるのですか？  
**先生** 現在は、60歳から70歳の間で選べます。65歳前から受給する繰り上げ、66歳から70歳の間で受給する繰り下げを月単位で選択できます。  
**進一** 繰り上げと繰り下げで、年金額は異なりますか？  
**先生** 60歳に繰り上げると30%減、70歳まで繰り下げると42%増になります。実際は、繰り上げ・繰り下げ

する月数で年金額が計算されます。  
**進一** 減額率と増額率は、どのように決まっているのですか？  
**先生** 平均余命まで生きた場合に受給する年金の総額が同程度になるように、繰り上げ減額率と繰り下げ増額率が設定されています。  
**進一** 人生100年時代を迎えて、繰り下げ年齢の範囲拡大も必要なのではないでしょうか。現在の繰り下げ制度はどのくらい利用されているのですか？  
**先生** 年金の受給開始時期の選択を終了した70歳の年金受給権者で、繰り下げ利用率は約1%程度です。  
**進一** ずいぶん少ないですね。  
**先生** 制度を知らないことも原因の一つのようです。60歳以降の働き方と、受給開始年齢の選択肢のイメージを知っておくと、資産形成を考えると役に立つと思いますよ。

相談者  
進一(40歳)  
会社員



横山玲子  
(よこやま れいこ)  
社会保険労務士

横山玲子社会保険労務士事務所  
 代表。ホームページ<https://www.w.r-yokoyama-office.jp/>  
 Twitterアカウント @mayokor