



初歩から始める年金講座 第4回

繰上げ・繰下げ受給と将来の年金制度の方向性



三宅 明彦

三宅社会保険労務士事務所 代表

【みやけ・あきひこ】

特定社会保険労務士。金融機関において年金セミナー・年金研修・年金相談講師を主に、企業の労務管理や雑誌の執筆も行っている。また、東京都社会保険労務士会の「年金相談員中級講座」「年金相談員専門（上級）講座」の講師を務める。主な著書に『被用者年金一元化で変わった年金相談・手続実務問答』『年金相談に役立つ周辺知識・雑学・複雑例』（日本法令刊）等がある。

はじめに

2016年4月号から始まった「初歩から始める年金講座」も第4回目になり、今回は最終回になります。最終回はまとめの内容として「繰上げ・繰下げ受給と将来の年金制度の方向性」について、取り上げてみたいと思います。

繰上げ受給と繰下げ受給

(1) 繰上げ受給

繰上げ受給とは、本来65歳から受け取れる年金を、60歳以降の希望する時期に前倒しをして受け取る（繰上げて受け取る）方法です。

昭和28年4月2日以降（特定警察職員等は昭和34年4月2日以降）生まれの組合員は、「老齢厚生年金（報酬比例部分と一元

化前の職域加算Ⅱ経過職域加算を含む）の支給開始が61歳以降に延長されていますので、この世代の繰上げ受給は老齢厚生年金の支給開始年齢前に繰上げをする場合には、同時に老齢基礎年金の繰上げをしなければならぬことになっています。

なお、繰上げ受給をする場合には1年早く受けるごとに受給率が6%（1カ月では0.5%）減額され、その受給率は一生変わりませんから、慎重に検討しなければなりません（図表1、図表2）。

また、在職している場合には、老齢厚生年金が給与の額によって調整（減額）されますので、在職している場合の繰上げ受給はあまりお勧めできません。

ですから、繰上げ受給については、退職（厚生年金に未加入）しているか、在職（厚生年金に加入）していても年金が減額されない給与で働いている場合に、検討の余地があるのではないかと思います。

(2) およそ77歳で受給総額は同額になります

繰上げ受給するか、繰上げ受給しないかを検討する上で一つの判断材料となるのが、何歳の時点で受給総額が同じになるかだと思います。

繰上げしない（通常受給）場合の受給総額が、60歳まで繰上げした場合の受給総額に追いつくのはおよそ77歳になります。ですから、77歳よりも早く亡くなった場合には繰上げしておいた方が受給総額は多いこととなりますが、77歳より長生きした場合には受給総額が追い越されてしまうことになります。

(3) 繰下げ受給

繰下げ受給とは、本来65歳から受け取れる年金を、66歳以降70歳未満の希望する時期に遅らせて受け取る（繰下げて受け取る）方法です。65歳の時点では年金を受け取ら

図表1 支給開始が62歳以降になる人の繰上げ受給

[昭和30年4月2日～昭和32年4月1日生まれ（特定警察職員等は昭和36年4月2日～昭和38年4月1日生まれ）の組合員の場合]

■ 通常受給

60歳	62歳	65歳
老齢厚生年金、 老齢基礎年金の 同時繰上げができる	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)
	老齢基礎年金の繰上げができる	経過加算
		老齢基礎年金

■ 60歳で繰上げ請求する場合

60歳	62歳	65歳
	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)
		経過加算
		老齢基礎年金
繰上げの老齢厚生年金（本来の老齢厚生年金の88%）（経過加算繰上げ減額分{経過加算の△30%}を含む）		
	経過加算相当額	経過加算
全部繰上げの老齢基礎年金（本来の老齢基礎年金の70%）		

- ・ 60歳から老齢厚生年金の88%と経過加算相当額と全部繰上げの老齢基礎年金（本来の70%）を受給
- ・ 65歳から老齢厚生年金の88%と経過加算と老齢基礎年金（本来の70%）を受給

図表2 支給開始が65歳以降になる人の繰上げ受給

[昭和36年4月2日以降生まれ（特定警察職員等は昭和42年4月2日以降）の組合員の場合]

■ 通常受給

60歳	65歳
老齢厚生年金、老齢基礎年金の 同時繰上げができる	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)
	経過加算
	老齢基礎年金

■ 60歳で繰上げ請求する場合

60歳	65歳
	老齢厚生年金 (報酬比例部分+経過職域加算)
	経過加算
	老齢基礎年金
繰上げの老齢厚生年金（本来の老齢厚生年金の70%）（経過加算繰上げ減額分{経過加算の△30%}を含む）	
	経過加算相当額
全部繰上げの老齢基礎年金（本来の老齢基礎年金の70%）	

- ・ 60歳から老齢厚生年金の70%と経過加算相当額と全部繰上げの老齢基礎年金（本来の70%）を受給
- ・ 65歳から老齢厚生年金の70%と経過加算と老齢基礎年金（本来の70%）を受給



ず、66歳以降から受け取るようにすると年金が増えます。

繰下げ受給をする場合には、1年遅く受けるごとに受給率が8・4%（1カ月では0・7%）増額されますので、70歳まで繰下げて受け取る場合には142%の受給率になります。

また、老齢厚生年金と老齢基礎年金は同時に繰下げ受給することもできますが、各年金をそれぞれ異なる年齢から受給することもできます。

（4）特別支給の老齢厚生年金受給者の65歳時の手続き（年金は再度請求手続きをする）

65歳になる月の初めに加入をしていた共済組合及び日本年金機構から送付されてくる65歳時の諸変更裁定請求手続き「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」（ハガキ様式）の繰下げ希望欄で、繰下げ

希望しない場合は何も記入をせずに提出（郵送）します。

老齢基礎年金を繰下げ希望する場合は「老齢基礎年金のみ繰下げ希望」の欄に○印をつけて提出をします。老齢厚生年金を繰下げ希望する場合は「老齢厚生年金のみ繰下げ希望」の欄に○印をつけて提出をします。

老齢基礎年金・老齢厚生年金の両方を繰下げ希望する場合はハガキを提出しません。その後、繰下げ受給をしたい年齢になったら、繰下げ受給の手続きを行うことになります。

将来の年金制度の方向性

（1）今後の年金額は？

今後、年金額がどのようになっていくかは、大いに気になるところです。

年金の給付水準を測る基準には、「所得代替率」が使われます。所得代替率とは、年金を受け取り始める65歳時点における年金額が、現役世代の手取り収入額と比較した割合を示す数値です。具体的には「厚生年金の標準的な年金額（夫婦2人の基礎年金を含む）／男子の被保険者の平均手取り収入」で表します。

平成26（2014）年現在で65歳のモデル世帯の所得代替率は62・7%、年金月額額は21・8万円の水準です。つまり、現在65

歳の方は、現役世代の平均の手取り月収の約6割の年金を受給されているわけです。

ところが、平成62（2050）年に65歳を迎える方は、年金月額額は26・6万円になるものの所得代替率は、50・6%と低くなる予想です。名目上の年金月額は増えたように思われがちですが、現役世代の手取り収入の割合と比較すると、所得代替率は約5割となり、価値は下がってしまうことになります。

（2）今後の給付水準は？

平成26年に政府が発表した年金の財政検証で、生まれた年度別に見た年金受給後の厚生年金の標準的な年金額の見通しを見ると、65歳時に受け取る年金の所得代替率が年を重ねるにしたがって下がっていくことが分かります（図表3）。

例えば、昭和29（1954）年生まれの方が65歳となる平成31（2019）年の所得代替率が59・7%に対して、80歳となる平成46（2034）年では44・2%となり、50%を下回ると予想されています。

厚生労働省では、所得代替率が50%を切る時点で、何らかの対策を打ち出すと言っています。これは65歳時の所得代替率が50%を切った場合の話です。

このまま少子高齢化が進むと、80歳代になる頃には所得代替率は50%を切り、一般サラリーマンの手取り月収の約4割程度の年金で暮らしていかなくはならないこと

が予想されています。

年金財政を安定させる目的とはいえ、受給者にとっては厳しい時代に突入します。各家庭でも、早めに何らかの対策をとることが重要です。まず現役の時と同じ生活はできないことを肝に銘じましょう。

(3) 個人年金等の自助努力や働くことと節約で年金の予防対策を

将来の年金の給付水準を考えると、現役時代の若いうちから公的年金を補完するために個人年金等の自助努力が、今後はより重要になっていくことが分かっていただけたと思います。

しかし、自助努力は金融商品だけではありませんし、年金受給世代に近い方でもできることを考えてみましょう。

まずは、65歳以上になっても働ける仕事を探しておくことです。若い世代であれば、株や投資信託などの資産運用という選択肢もありますが、リスクが高いため年金暮らしの家庭向きではありません。

あとは節約することです。節約は運用の裏返しです。例えば、いつも2本飲むビールを1本にすれば支出が減るわけですから、その分運用したのと同じくらいの効果があるからです。

そのほか、5年ごとに年金の財政検証が行われていますので、これからの年金制度がどうなるのか等、日頃からニュースにも注目していきましょう。

図表3 平成26年財政検証結果レポート

生年度別に見た厚生年金受給後の厚生年金の標準的な年金額（夫婦2人の基礎年金含む）の見通し

生年度 (平成26(2014)年度 における年齢)	平成26年 (2014)	平成31年 (2019)	平成36年 (2024)	平成41年 (2029)	平成46年 (2034)	平成51年 (2039)	平成56年 (2044)	平成61年 (2049)	平成66年 (2054)
現役男子の平均賃金 (手取り月額)	34.8万円	34.7万円	38.1万円	40.4万円	42.9万円	45.8万円	48.8万円	52.0万円	55.4万円
昭和24(1949)年生 (65歳) [平成26(2014)年度 65歳到達]	21.8万円 62.7%	20.2万円 58.1%	19.6万円 51.6%	19.1万円 47.3%	18.8万円 43.9%	19.2万円 41.8%			
昭和29(1954)年生 (60歳) [平成31(2019)年度 65歳到達]		20.7万円 59.7%	20.2万円 53.0%	19.6万円 48.6%	19.0万円 44.2%	19.2万円 41.8%	19.7万円 40.4%		
昭和34(1959)年生 (55歳) [平成36(2024)年度 65歳到達]			22.2万円 58.3%	21.6万円 53.4%	20.9万円 48.6%	20.2万円 44.1%	20.0万円 41.0%	21.0万円 40.4%	
昭和39(1964)年生 (50歳) [平成41(2029)年度 65歳到達]				22.9万円 56.8%	22.2万円 51.7%	21.5万円 46.9%	21.0万円 43.1%	21.3万円 41.0%	22.4万円 40.4%

出典：厚生労働省「平成26年財政検証結果レポート」第3-7-14表 生年度別に見た年金受給後の年金額の見通しより一部抜粋

注1 数値は各時点の名目額を現在価値に割り戻した額を記載。

注2 年金額のスライド特例によるかさ上げのない本来水準。

注3 □内は、各世代の65歳新規裁定時における標準的な年金額の所得代替率を記載。

注4 %は、各時点における年金額と同時点における現役男子の平均賃金（手取り）とを比較した比率を記載。

注5 既裁定者の年金は物価上昇率による改定基準としているが、その時々の新規裁定者の年金水準との解離幅が2割となった場合は、新規裁定者の年金と同じ賃金上昇率により改定することとし、乖離幅が2割を超えないようにするとの方針が定められており、財政検証はその方針に準拠している。