



FP Topics

= 公的年金の繰下げ受給 =

2025年10月号

= One's impressions =

朝晩は冷え込む日が多くなりました。山裾に暮らしていますので、寒暖差を余計に感じるのかもしれません。気持ちの良い秋の季節感がどこかへ行ってしまったようです・・・

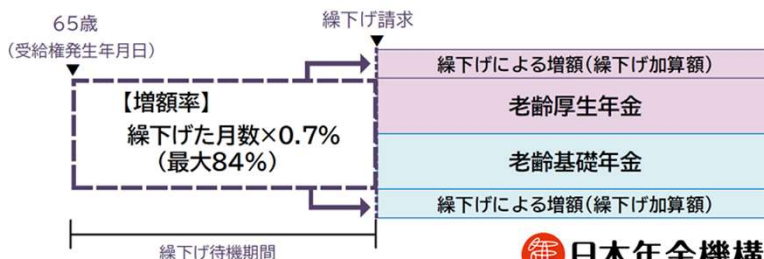
さて、今月は“公的年金の繰下げ受給”について特集してみます。先月号の“公的年金の繰上げ受給”の反響が大きく、ちょっとビックリしました。最近は相談業務でも、年金の繰上げ・繰下げについてのご相談はかなり増えています。

= 公的年金繰り下げ制度の概要 =

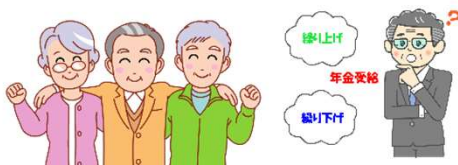
老齢基礎（厚生）年金は、65歳で受け取らずに66歳以後75歳までの間で、繰り下げて増額した年金を受け取ることができます。繰り下げた期間によって年金額が増額され、その増額率は一生変わりません。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に繰り下げすることができます。

【繰下げ増額率】

請求時の年齢	増加率	請求時の年齢	増加率
66歳	8.4%	71歳	50.4%
67歳	16.8%	72歳	58.8%
68歳	25.2%	73歳	67.2%
69歳	33.6%	74歳	75.6%
70歳	42.0%	75歳	84.0%



日本年金機構
Japan Pension Service



= 繰下げの注意点 =

1. 加給年金額や振替加算額は増額の対象になりません。また、繰下げ待機期間中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。
※年の差のある夫婦はデメリットを被る可能性があります。
2. 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までの間に、障害給付や遺族給付を受け取る権利があるときは、繰下げ受給の申出ができません。ただし、「障害基礎年金」のみ受け取る権利のある方は、老齢厚生年金の繰下げ受給の申出ができます。
3. 66歳に達した日以後の繰下げ待機期間中に、配偶者が死亡して遺族年金が発生した場合には、その時点で増額率が固定され、年金の請求の手続きを遅らせても増額率は増加しません。
4. 年金生活者支援給付金、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響する場合があります。
5. 繰下げ請求は、遺族が代わって行うことはできません。繰下げ待機中に亡くなった場合で、遺族の方からの未支給年金の請求が可能な場合は、65歳時点の年金額で決定したうえで、過去分の年金額が一括して未支給年金として支払われます。ただし、請求した時点から5年以上前の年金は時効により受け取れなくなります。

= 繰下げ受給の手続き =

繰下げ受給を希望する場合、66歳以降で繰下げ受給を希望する時期に“繰下げ請求書”を年金事務所または年金相談センターへ提出します。手続きを行った時点で繰下げ増額率が決まります

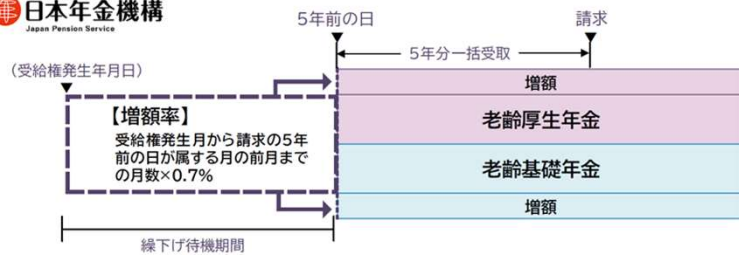
日本年金機構
Japan Pension Service

＝本来の年金をさかのぼって受給する場合＝

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歳到達時点の本来の年金をさかのぼって請求することも可能です。《繰下げみなし増額制度》

70歳に到達した日後に、65歳からの本来の年金をさかのぼって受け取ることを選択した場合は、請求の5年前の日時点で繰下げ受給の申出があったものとみなして増額された年金を一括で受け取ることとなります。

日本年金機構 Japan Pension Service



※注意点

1. 繰下げみなし増額制度は80歳以後に請求する場合や、請求の5年前の日以前から障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は適用されません。

2. 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、税金等に影響する場合があります。

(所得税の修正申告等が必要な場合があります)

※繰下げ制度に関する所感

最近のご相談では、年金の繰上げ・繰下げに関するご相談を多く受けしますが、そのご家庭の事情によりその答えは様々です。ご相談者さんが気にされる一番の問題は、やはり損益分岐点です。繰下げの損益分岐点は単純計算で11.9年となります。繰下げ受給開始後、約12年生存しないと元が取れない計算になります。

5年間繰り下げた場合。1年間に100万円受給すると仮定した場合、5年間で500万円になります。5年間の増額率は42%です。 $500 \div 42 \approx 11.9$ 年となります。

これは、繰下げのタイミングのどこで計算しても同じ答えになります。しかし、実際のところ前出の“繰下げの注意点 4.”に記載がありますが、受け取る年金が増額することにより、負担する所得税や社会保険料も増加します。

75歳以降の後期高齢者医療保険料は、一定の所得を越えると驚くほど高額になります。また、医療費負担も3割となることもあります。社会保障費の負担等を考慮する必要があります。実際の生活では、損益分岐点は単純計算から、7～8年延びてもおかしくはありません。キャッシュフロー表等を作成して確認する必要があります。

～今月の山便り～

先月に引き続き、遭難しないための心得を続けたいと思います。最初のうちは経験者と同行することも重要と書きましたが、自身を経験者と過信している人も大いに存在します。その辺の見極めも重要ですね・・・

山の楽しさや素晴らしさだけではなく、山の恐ろしさもしっかり経験している人に付いて歩くと良いと思います。

現在は携帯の地図アプリが普及していて、地図とGPSがセットになっており自分の位置が簡単に確認できる時代になっています。しかし、電源が切れてしまうケースもあると思います。大自然が相手ですので、不測の事態は大いにあり得ます。水没や破壊などの危険性は考えておかなければいけません。紙の地図も携帯しておく心安いと思います。紙の地図ではコンパスを使ってしっかり地図を読むように練習する必要があります。そんなに難しいことではないと思います。

地図は国土地理院が発行している“白地図”。地図会社が発行している“絵地図”が代表的なものになります。登山で主に使用する白地図は1/25000や1/50000の縮尺のものです。公式の地形図なのでかなり正確です。バリエーションルートでは、必ずこの白地図を携帯します。一般的な登山では、地図会社が発行している“絵地図”でも良いと思います。絵地図には主要な登山道や宿泊施設交通機関等も記載されていて大変便利なものです。

精度も一般的な登山では十分使用できる地図です。道迷いしないためには、要所々々で現在地を確認することが大切です。そして、しっかりとした装備も大切なかもしれません。命に関わりますので、一流登山メーカーが提供している登山グッズの品質は信用しても良いと思います。遭難を避けるために最低限必要なものとして、しっかりした登山靴と雨具そしてザックです。長時間の歩行になります、しっかりした登山靴を履きたいものです。何があっても自身の足で帰ってくるためです。そして雨具、不測の事態に遭遇した際、命を守ってもらう重要な装備です。

