

年金はいつ受け取る？繰上げ・繰下げの考え方

～目先の損得ではなく、長寿化・インフレ・制度改正を軸に～



経済調査部 エコノミスト

前田 和孝

ポイント

- 公的年金は原則 65 歳から受給できる。ただし、60～64 歳に繰り上げることや、66～75 歳に繰り下げすることも可能。2023 年度末実績では 65 歳から受給している人が多数
- 長寿化とインフレを踏まえると、繰下げによって増額された年金を受け取るのは有力な選択肢。一方、在職高齢年金制度は繰下げ受給を妨げる要因に
- 受給開始時期は一度決めると変更できないため、目先の損得のみに焦点を当てると判断を誤る危険性がある。長寿化、インフレ、年金制度改正の方向性も踏まえて総合的に選択することが重要

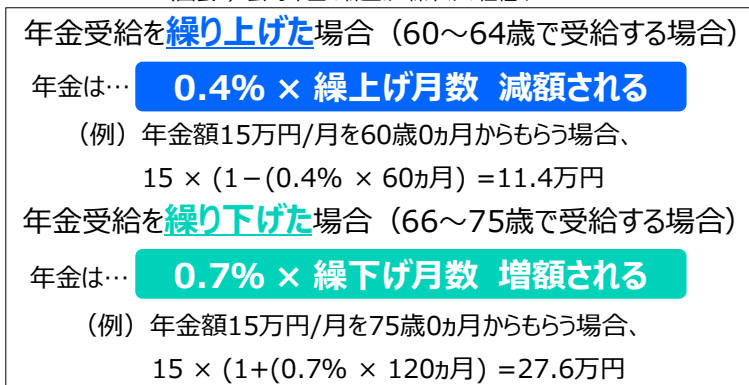
1. 公的年金は受給開始年齢選択制

日本の公的年金は原則 65 歳から受給できる。しかしながら、必ずしも 65 歳で受給する必要はなく、60～64 歳に繰り上げることや、66～75 歳に繰り下げることができる「受給開始年齢選択制」が採用されている。

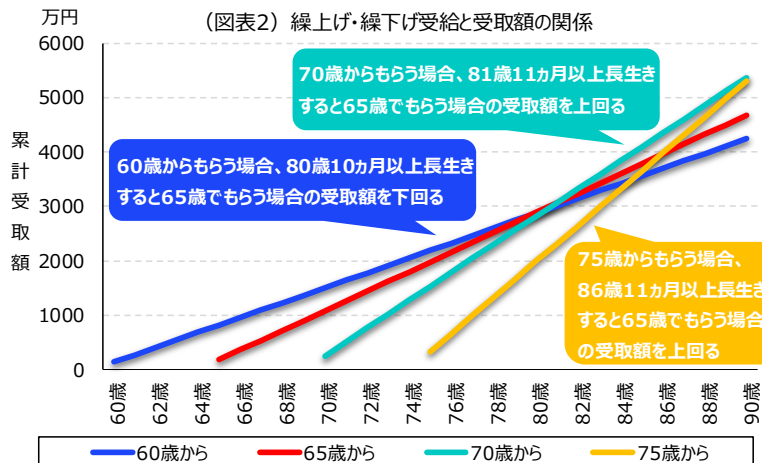
ただし、繰上げ受給をする場合には、年金額は月 0.4%減額される。逆に繰下げ受給をする場合には月 0.7%増額された年金を受け取ることが出来る仕組みとなっている(図表 1)。つまり、60 歳で受け取る場合には、 $\blacktriangle 0.4\% \times 60$ ヵ月 = 24%減額され、75 歳で受け取る場合には、 $0.7\% \times 120$ ヵ月 = 84%増額される。例えば、65 歳から受け取れば月 15 万円となるケースでは、60 歳からだとも 11.4 万円、75 歳からだとも 27.6 万円となる。

累計の受取額で見たときには、60 歳からもらう場合は、80 歳 10 ヵ月より長生きすると 65 歳からもらうときの受取額を下回り不利になる(図表 2)。一方、75 歳からだとも 86 歳 11 ヵ月

(図表1) 公的年金の繰上げ・繰下げの仕組み



(出所) 厚生労働省公表資料等より明治安田総研作成

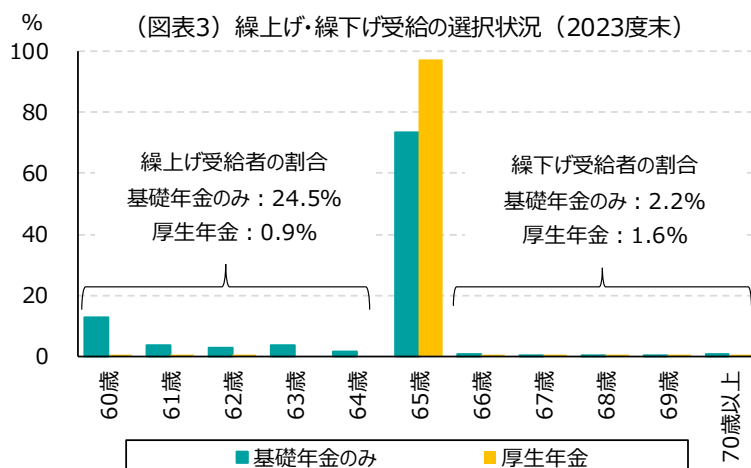


(出所) 厚生労働省公表資料等より明治安田総研作成

※65歳から受け取る場合は月15万円のケース

より長生きすると65歳からもらう場合より有利となる¹。

では、実際にどの程度の人が繰上げ、もしくは繰下げ受給を選択しているのだろうか。2023年度末における公的年金の受給権者は、基礎年金のみが約599万人、厚生年金が約2,839万人となっている²。このうち繰上げ受給者は、前者が約146万人（全体に占める割合：24.5%）、後者が約26万人（同：0.9%）である（図表3）。一方、繰下げ受給者はそれぞれ約13万人（同：2.2%）、約45万人（同：1.6%）となっている。基礎年金のみでは繰上げ受給者がそれなりにいるが、厚生年金に関しては65歳で受け取る人がほとんどという状況となっている。

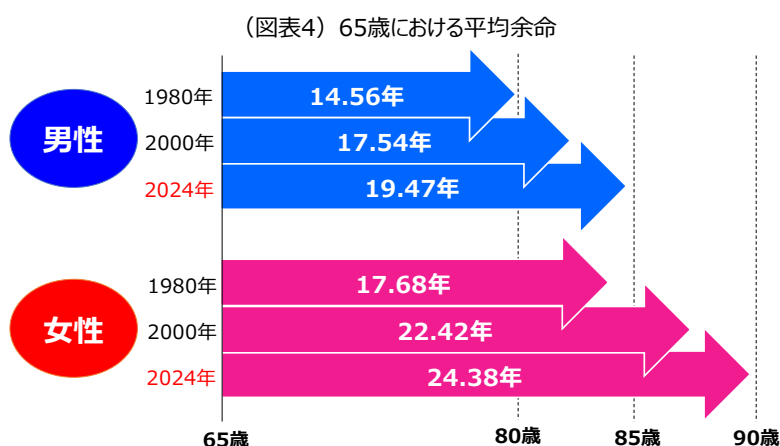


(出所) 厚生労働省公表資料より明治安田総研作成

2. 長生きリスクは高まっている

繰上げ・繰下げの判断には、自らの健康状態や家計状況といった「個人的要因」と、長寿化、物価変動、年金制度改正の方向性といった「外的要因」が関わってくるが、本稿では後者に焦点を当てて論点を整理する。

まず、広く知られている通り、日本では長寿化が進んでいる。2024年簡易生命表によれば、65歳における平均余命は男性で19.47年、女性で24.38年となっており、1980年と比べて男性は約5年、女性は約7年伸びている（図表4）。また、90歳まで生存する人の割合を見ると、男性は4人に1人（25.8%）、女性は2人に1人（50.2%）が該当するような状況である。これを踏まえると、想定以上に長生きすることで生活費、介護費、医療費などが増大し、老後のために蓄えた資金が足りなくなるリスクは高まっている。そして、こうしたリスクに備えるという意味では、繰下げ受給が理に適う。



一方、健康寿命は、2022年時点で男性が72.57歳、女性が75.45歳となっている。これに関しては、「元気に動けるうちに年金をもらえるよう繰上げする」という考え方と、「健康でない期間こそ資金が必要になるため、その時期の年金を増やせるよう繰下げする」という考え方の両方が成り立ち得る。

3. インフレで重要性を増す公的年金による実質価値の維持

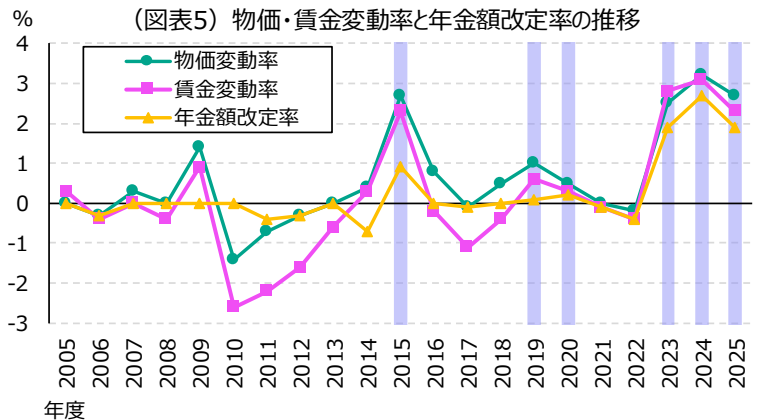
もう一つの論点はインフレである。直近2025年11月の消費者物価指数（総合CPI）は前年比+2.9%となっており、2022年4月以降は2%を上回って推移している。今後も一定の物価上昇が続く場合、高齢期の資産形成に

¹ 公的年金は税・社会保険料の賦課・徴収対象となるため手取りには個人差が出ることに注意が必要

² 基礎年金のみは、厚生年金（第1号）（旧共済組合を除く）の受給権を有しない老齢基礎年金の受給権者および旧法老齢年金（5年年金を除く）の受給権者。厚生年金は、1号のみ、また特別支給の老齢厚生年金受給者除く

においては、給与収入を極力長く確保する、物価上昇に強い資産を保有することなどが選択肢となり得る。近年、高年齢者雇用安定法の改正が進められていることもあり、2022年時点で60代の就業率は62.1%、70代以上は18.3%と上昇傾向にある。また、独立行政法人労働政策研究・研修機構の推計によれば、成長率ベースライン・労働参加漸進シナリオで、2040年にはそれぞれ72.7%、21.7%まで上がる見通しである。

ただ、給与収入が途絶えた後は、インフレに対して脆弱になりやすい。また、早い時期から株式、不動産投資などで資産防衛を行ってきた高齢者を除けば、インフレに強い資産を保有しようとしても、投資期間が短い、リスク資産の大きな値下がりには耐えづらい、余裕資金が少ないといった困難に直面する可能性が高い。この点、公的年金は物価・賃金の変動に合わせて毎年支給額が改定されるという利点を持つ(図表5)。制度の持続可能性を高めるためのマクロ経済スライドによる目減りがあるため、完全ではないものの、インフレヘッジが難しくなった高齢期において重要な役割を果たす。今後の長期就労を前提とすれば、名古屋経済大学の谷内陽一教授が提唱する、働けるうちは長く働いて収入を得て、就労引退から公的年金の受給開始までを退職金や私的年金等でつなぎ、公的年金は繰下げで受給額を増やすというWPP³戦略が有効になると考えられる。



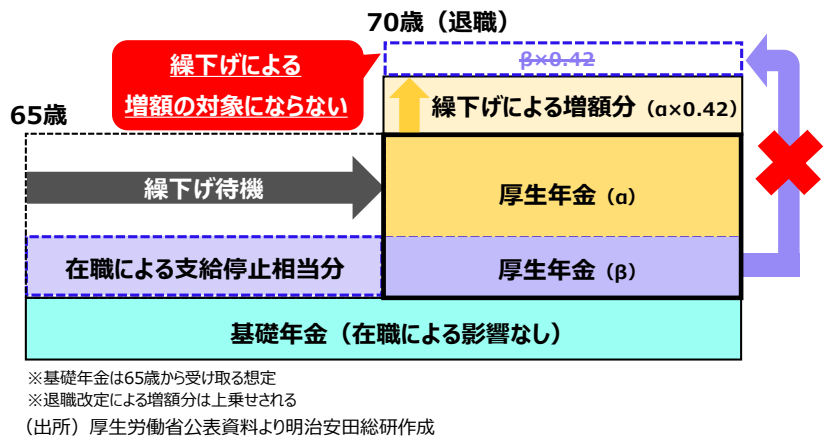
※シャドー部分はマクロ経済スライド発動年
 ※物価変動率は前年比。賃金変動率は2年度前から4年度前までの平均実質賃金変動率に前年の物価変動率と3年度前の可処分所得割合変化率を乗じたもの
 (出所) 厚生労働省公表資料より明治安田総研作成

4. 在職老齢年金制度は繰下げ受給の阻害要因に

最後に年金制度改正の方向性についてだが、年金の受給開始時期の判断に影響を与えると思われるのは在職老齢年金制度、とりわけ高在老における繰下げ受給の取り扱いである。在職老齢年金制度⁴とは、65歳以上で一定以上の賃金を得ている厚生年金受給者を対象に、年金支給の一部もしくは全額を停止する仕組みのことである。賃金(ボーナス込み)と年金の合計額が51万円/月(支給停止調整額, 2025年度)を超えると、超過分の半額が支給停止となる。賃金50万円・厚生年金10万円をもらう人のケースを例にとると、支給停止調整額の51万円を超えた9万円の半額である4.5万円分の年金支給が停止される。

同制度で問題になるのは、在職による支給停止相当分は繰下げ受給をしても増額対象にならないという点である(図表6)。つまり、前述の例でいくと、65~69歳まで働き、70歳で退職したと同時に繰下げ受給をしても、42%増額されるのは

(図表6) 厚生年金が一部支給停止となる場合の繰下げ受給のイメージ (70歳まで就労の場合)



³ WPPはWork longer、Private Pensions、Public Pensionsを組み合わせた言葉

⁴ 在職老齢年金制度は60~64歳を対象とする低在老と65歳以上の高在老に分けられるが、本稿では高在老のこととして論じる

5.5万円分のみで、支給停止相当分の4.5万円分は増額されない。また、仮に賃金が61万円以上で年金が全額支給停止となる人に関しては、一切増額されない。

2025年の年金制度改正では、2026年4月から支給停止調整額を62万円に引き上げることが決まった⁵。年金の減額を意識せずに働ける環境整備は進められており、先ほどの賃金50万円・厚生年金10万円の人をはじめとする在職高齢年金制度の対象者は減少が見込まれるが、制度自体が廃止されない限りは繰下げ受給に対する不合理な状況は残ったままとなる。

5. 目先の損得のみにとられない選択を

公的年金の本質は、終身で受け取れることにより長生きリスクに備えられる点と、物価が変動したとしても実質価値を一定程度保障できる点にある。一方、公的年金の繰上げ・繰下げ受給の議論は、足元の状況のみを勘案した損得の観点から語られることが多い。それが全く重要でないとまでは言えないが、冒頭で述べた損益分岐点はあくまで判断材料の一つにすぎず、そのみに焦点を当てると選択を誤る危険性がある。受給開始時期を一度選択すれば後から変更することはできない。個人的要因が関わることももあり、何歳でもらえば良いといった正解はないが、様々な外的要因も踏まえたうえで選択することが重要となる。

本レポートに関するご取材やお問い合わせは以下までご連絡ください

明治安田総合研究所 エコノミスト 前田 和孝

電話番号：080-2298-8278

e-mail：ka3-maeda@myri.co.jp

※本レポートは、明治安田総合研究所が情報提供資料として作成したものであり、いかなる契約の締結や解約を目的としたものではありません。掲載内容について細心の注意を払っていますが、これによりその情報に関する信頼性、正確性、完全性などについて保証するものではありません。掲載された情報を用いた結果生じた直接的、間接的トラブルや損失、損害については、一切の責任を負いません。またこれらの情報は、予告なく掲載を変更、中断、中止することがあります。

●発行元● 株式会社 明治安田総合研究所 〒102-0073 東京都千代田区九段北3-2-11 TEL03-6261-6411

⁵ 支給停止調整額は名目賃金変動率に基づいて毎年改定されるため、実際には金額が変わる可能性があることに注意が必要