



しばいぬ

年金講座

テーマ2 繰上げ・繰下げ

2026年8月作成

繰上げ・繰下げ

老齢年金をもらえるのは通常65歳からですが、
60歳～64歳からもらい始めることができます。(繰上げ、年金額は減額)
66歳～75歳からもらい始めることもできます。(繰下げ、年金額は増額)

● 特別支給の老齢厚生年金（生年月日：昭和41年4月1日以前の方の一部）は繰下げ対象外

【年金額の減額・増額】

- ・ **繰上げ・・ 1か月当たり0.4%減額** ※ 昭和37年4月1日以前の生まれは0.5%減
【60歳からもらうと24%減額】 ← $0.4\% \times 12\text{か月} \times 5\text{年} = 24\%$
- ・ **繰下げ・・ 1か月当たり0.7%増額**
【70歳からもらうと42%増額】 ← $0.7\% \times 12\text{か月} \times 5\text{年} = 42\%$

《減額・増額は生涯続きます》

繰上げ・繰下げ（繰上げの注意）

【繰上げの注意】（60歳～64歳からもらう場合の注意点）

◆年金額について

- ・生涯減額が続きます
- ・繰上げ請求後の取り消しはできません
- ・失業手当をもらっている期間は老齢厚生年金がもらえません（65歳になるまで）
- ・現役並みの給料で勤めている場合 年金の一部・全部が支給されない場合があります
- ・加給年金や振替加算は、65歳からの支給です（要件を満たした場合）
- ・年金受給総額は、60歳からもらうと65歳との比較で81歳で逆転します（単純計算）

◆請求について

- ・老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に請求しなければなりません
- ・繰り上げ請求から、最初の年金が振り込まれるまで、3か月前後かかります

◆その他

- ・国民年金を納付することができなくなります（年金額を増やすためなど）
- ・障害年金を請求できる対象からはずれます

繰上げ・繰下げ（繰下げの注意）

【繰下げの注意】（66歳以降からもらう場合の注意点）

◆年金額について

- 増額は生涯続きます
- 所得が増えるため、税金や健康保険料が増えることがあります
- 所得が増えるため、健康保険や介護保険の負担割合が増えることがあります
- 加給年金や振替加算は、繰下げの増額はありません
- 加給年金や振替加算は、繰下げ請求後からの支給です（要件を満たした場合）
- 65歳以降に現役並みの給料で勤めている場合、増額対象が少なくなることがあります
- 年金受給総額は、70歳からもらうと65歳との比較で82歳で逆転します（単純計算で）

◆請求について

- 老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々のタイミング（年齢）で請求できます
- 繰下げ待機としておいて、もらいたくなったら請求することもできます
- 請求後の取り消しはできません
- 繰り上げ請求から、最初の年金が振り込まれるまで、3か月前後かかります

繰上げ・繰下げ どうする？

