

シン・企業年金レポート

2025年7月29日
団体年金事業部

<谷内教授のシン・企業年金レポート：第16回>

公的年金の繰下げ受給に関する考察

—「終身給付」の厚みを増すには—

弊社では、お客さまへの情報提供の更なる拡充を図るため、社会保障審議会企業年金・個人年金部会の委員である谷内陽一氏（名古屋経済大学経済学部教授）による新連載「谷内教授のシン・企業年金レポート」を2024年4月より毎月お届けしております。

連載第16回目では、公的年金の繰下げ受給のしくみを解説するとともに、その有効性を定量的に示すことを試みます。

弊社では、これからもタイムリーかつきめ細やかな情報提供に向けて努力してまいりますので、第一生命「年金通信」を引き続きご愛読いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

以上

著者略歴

谷内 陽一 名古屋経済大学 経済学部 教授

1997年明治大学政治経済学部卒業後、厚生年金基金連合会（現：企業年金連合会）入職、約10年にわたり記録管理・数理・資産運用等の業務に従事。第一生命（2019～24年）などを経て、2024年4月より現職。

社会保障審議会企業年金・個人年金部会委員、社会保険労務士、証券アナリスト（CMA）、DCアドバイザー、1級DCプランナー。著書に『WPP シン・年金受給戦略』（中央経済社）、『人生100年時代の年金制度：歴史的考察と改革への視座』（法律文化社／共著）など。

公的年金の繰下げ受給に関する考察

— 「終身給付」の厚みを増すには —

名古屋経済大学 経済学部 教授
谷内 陽一

目 次

- | |
|----------------------------|
| 1 はじめに |
| 2 公的年金の繰下げ受給のしくみ |
| 3 「手取り額」でみる繰下げ受給の効果 |
| 4 繰下げ受給にまつわる代表的な誤解 |
| 5 おわりに：公的年金は長生きリスクに備える「保険」 |

1. はじめに

近年、公的年金の繰下げ受給への関心が高まっている。公的年金の最大の機能は終身給付（終身年金）であり、長生きリスク（厳密には長生きに伴う資産枯渇リスク）に備える観点からは、繰下げ受給は有効な手法である。その一方、繰下げ受給については「繰り下げて年金額が増えると税金や社会保険料が上がるため手取りでは損をする」といった誤解・曲解が広く喧伝されている。そこで本稿では、公的年金の繰下げ受給のしくみを解説するとともに、その有効性を定量的に示すことを試みる。

なお、本稿における見解はすべて筆者個人に帰するものであり、筆者が所属する法人・団体あるいは当レポートの発行元の公式見解を示すものではない。

2. 公的年金の繰下げ受給のしくみ

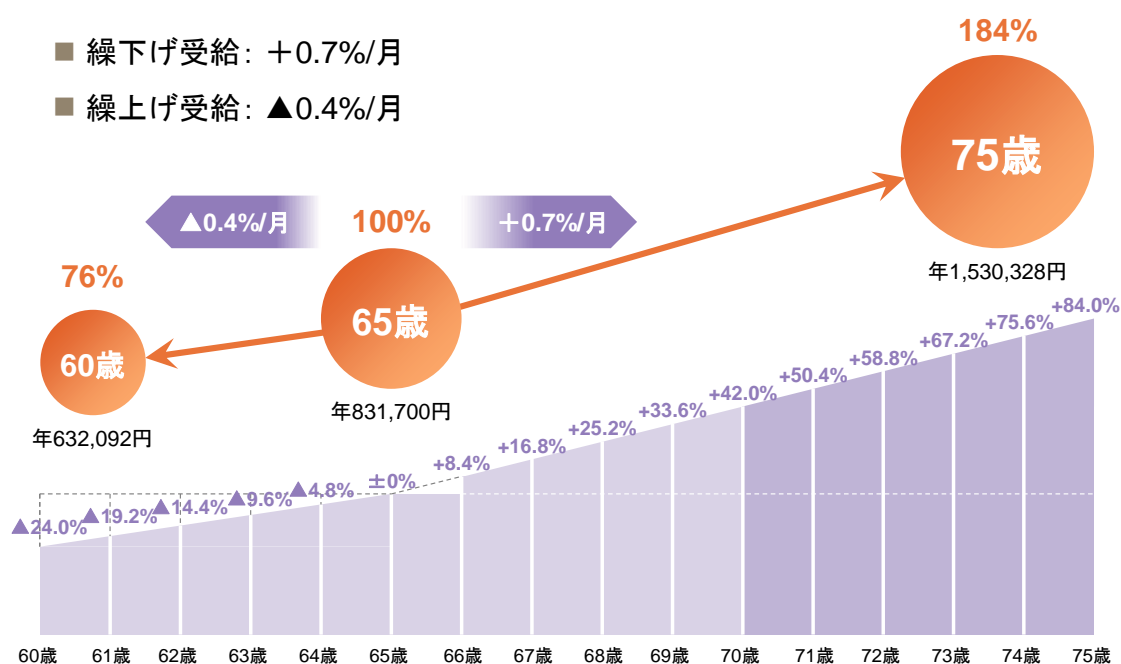
（1）繰下げ受給の概要

公的年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金）の「繰下げ受給」とは、法定上の支給開始年齢である 65 歳から受給開始するのではなく、66 歳以降 75 歳までの間で申し出た時点から受給開始することである。年金額は、1 ヶ月繰り下げると 0.7%増額される。上限である 75 歳まで 10 年繰り下げると、年金額は

最大で84%（=0.7%×12ヶ月×10年）増額される計算になる（図表1）。増額された年金額は終身にわたり支給される。

一方、公的年金には、65歳よりも早期に年金を受給開始する「繰上げ受給」というしくみもある。年金額は1ヶ月繰り上げるごとに0.4%減額され、上限である60歳まで5年繰り上げると、年金額は最大で24%（=0.4%×12ヶ月×5年）減額される計算になる。

図表1 公的年金の繰下げ受給・繰上げ受給のしくみ



※ 年金額は、2025（令和7）年度のモデル年金月額に基づく金額。
（出所）筆者作成

（2） 手続・受取方法

繰下げ受給は、66歳以降の受給開始を希望する時点で請求手続きを行えばよい。いつから受給開始したいかを事前に申請しなければならないと誤解されていることが多いが、その必要は一切ない。また、請求手続きを行う前であれば、受給開始時期を変更することも可能である。

繰下げ受給の受取方法には、①繰下げにより増額された年金額を受給する方法と、②65歳から受給開始時期までの未受給分を一括受給したうえで増額されない年金額を受給する、という2つの方法を選択できる。例えば、繰下げ期間中に多額の出費が必要になった場合は、後者の方法を選択することも可能だ¹。

¹ ただし、未支給分を一括受給する場合は確定申告の遡及修正（修正申告）が必要となる。

さらに、老齢厚生年金および老齢基礎年金双方の受給権がある場合、それぞれの受給開始時期を別々に設定することも可能だ²。

このように、公的年金の繰下げ受給は、受給開始時期や受取方法を柔軟に選択でき、かつライフプランの変化にも対応できる自由度の高いしくみとなっている。

3. 「手取り額」でみる繰下げ受給の効果

前出 2. で解説した繰下げ受給による増額率は、あくまで名目上の金額に基づいている。公的年金の給付額からは税・社会保険料が天引きされるが、これらは原則として収入が増えるほど負担も大きくなる傾向にある。そのため、「繰下げ受給をすると税・社会保険料の負担が増加し、手取り額ではかえって損をする」などと評されることが多い。

公的年金はあくまで長生きリスクに備える「保険」であり、損得計算は本来はなじまない。しかし本稿では、繰下げ受給の効果を定量的に明示するため、税・社会保険料を控除した後の「手取り額」による効果検証を敢えて行うものとする。

(1) 手取り額の試算に係る留意点

本稿における手取り額の試算に係る前提条件は、図表 2 の通りである。まず、試算を簡潔に行う観点から、同年齢の夫婦 2 人のみ世帯を対象としているほか、収入の種類や社会保険料の種類等についても諸々の制約を課している。逆に言えば、個別具体的な事情を全て斟酌して計算しようとする、考慮すべき要素が多岐にわたるため難易度が極めて高い。

また、税・社会保険料の試算も一筋縄ではいかない。所得税は居住地にかかわらず全国一律のルールで算出可能だが、住民税および社会保険料は居住地によって算出基準が変わるほか、非課税基準や減免基準をも考慮する必要がある。さらに、社会保険料は適用される制度によって異なるほか、各種医療保険の保険料も数年ごとに定期的に見直しが行われる。

このように、手取り額の試算は、受給者個々人の置かれた状況によりさまざまな要素が絡む。そして、現実の手取り額は、①適用される社会保険制度の変更、②保険料の改定、③扶養人数の変動、④居住地の変更、⑤税制・社会保険制度の改正等によって容易く変動する。本稿における試算では様々な可能性を考慮したつもりだが、それでも一定の限界があることを申し添えておく。

² 繰上げ受給では、受給開始時期を老齢基礎年金と老齢厚生年金で揃えなければならない。

図表2 手取り額の試算に係る前提条件

1. 前提条件

- 世帯：夫婦2人のみ（同年齢）
- 世帯収入：夫の公的年金収入のみ
- 年金収入：老齢厚生年金・老齢基礎年金のみ
 - ・加給年金、配偶者特別加算、振替加算、離婚分割等は考慮せず
 - ・在職老齢年金あるいは雇用保険との併給調整は考慮せず
- 税金：所得税・住民税のみ
 - ・必要経費：公的年金等控除（公的年金等以外の合計所得金額1,000万円以下）
 - ・所得控除：基礎控除（合計所得金額2,400万円以下）、配偶者控除（同900万円以下）、社会保険料控除
 - ・社会保険：国民健康保険（69歳まで）、介護保険（65歳以降）、後期高齢者医療制度（75歳以降）
 - ・上記以外の税（固定資産税、ふるさと納税など）や所得控除（生命保険料控除、医療費控除等）は考慮せず

2. 所得税

- 税率：所得に応じて7段階（5%・10%・20%・23%・33%・40%・45%）
- 所得控除：基礎控除48万円、配偶者控除38万円（75歳以降は48万円で計算）

3. 住民税（東京都新宿区：2025年度価格）

- 所得割：10%（特別区民税6%・都民税4%）
- 均等割：5,000円（特別区民税3,000円、都民税1,000円、森林環境税1,000円）
- 所得控除：基礎控除43万円、配偶者控除33万円（75歳以降は38万円で計算）
- 税額控除：調整控除（所得税と住民税の人的控除額の差に基づく調整）のみ反映
- 所得割・均等割の非課税措置
 - ・合計所得金額 35万円×（本人・控除対象配偶者・扶養親族の合計人数）+31万円 以下
- 所得割の非課税措置
 - ・合計所得金額 35万円×（本人・控除対象配偶者・扶養親族の合計人数）+42万円 以下

4. 国民健康保険料（東京都新宿区：2025年度価格）

- 保険料 = 均等割（人数比例） + 所得割（所得比例）
 - ・医療分：均等割47,300円×世帯加入者数、所得割7.71%（上限66万円）
 - ・支援金分：均等割16,800円×世帯加入者数、所得割2.69%（上限26万円）
 - ・介護分：均等割16,600円×世帯加入者数、所得割2.25%（上限17万円）
 - 均等割額の軽減措置
 - ・7割軽減：合計所得金額 43万円 以下
 - ・5割軽減：合計所得金額 43万円+30.5万円×世帯加入者数 以下
 - ・2割軽減：合計所得金額 43万円+56万円×世帯加入者数 以下
- ※65歳以上の者で年金所得がある場合、年金所得からさらに15万円控除

5. 介護保険料（東京都新宿区：2025年度価格）

- 保険料：合計所得金額に基づき決定（18段階）
https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/file07_02_00006.html

6. 後期高齢者医療保険料（東京都新宿区：2025年度価格）

- 保険料 = 均等割（人数比例） + 所得割（所得比例）
 - ・均等割：47,300円×世帯加入者数
 - ・所得割：9.67%（上限80万円）
 - 均等割額の軽減措置
 - ・7割軽減：合計所得金額 43万円以下
 - ・5割軽減：合計所得金額 43万円+30.5万円×世帯加入者数 以下
 - ・2割軽減：合計所得金額 43万円+56万円×世帯加入者数 以下
- ※65歳以上の者で年金所得がある場合、年金所得からさらに15万円控除
- 所得割額の軽減措置
 - ・50%軽減：算定基礎額 15万円（公的年金収入のみの場合は168万円）以下
 - ・25%軽減：算定基礎額 20万円（公的年金収入のみの場合は173万円）以下

（出所）筆者作成

(2) 手取り額の試算結果

図表2の前提条件に基づき、厚生年金モデル（年額240万円）および基礎年金のみモデル（年額80万円）について手取り額を試算したところ、図表3の通りとなった。今回の試算では、適用される社会保険制度が年齢とともに変わることから、①60～64歳（国民健康保険）、②65～74歳（国民健康保険・介護保険）、③75歳以上（介護保険・後期高齢者医療制度）の3つの年齢階層に区分している。また、公的年金等控除も①と②③とでは水準が異なる。

厚生年金モデル（名目額240万円）の手取り額は60～64歳で206.3万円、65～74歳で207.9万円、75歳以上で215.0万円となり、名目額と比べると60～64歳で85.9%、65～74歳で86.6%、75歳以上で89.6%の水準となった。一方、基礎年金のみモデル（名目額80万円）の手取り額は60～64歳で73.8万円、65～74歳で73.4万円、75歳以上で75.8万円となり、名目額と比べると60

図表3 手取り額の試算結果

<厚生年金モデル>

	60～64歳		65～74歳		75歳～	
①年金収入(年額)	240.0万円		240.0万円		240.0万円	
②公的年金等控除額	87.5万円		110.0万円		110.0万円	
③合計所得金額(=①-②)	152.5万円		130.0万円		130.0万円	
④社会保険料控除	26.8万円		28.8万円		21.7万円	
国民健康保険税	26.8万円		19.3万円		—	
介護保険料	—		9.5万円		9.5万円	
後期高齢者医療保険料	—		—		12.2万円	
	所得税	住民税	所得税	住民税	所得税	住民税
⑤配偶者控除	38.0万円	33.0万円	38.0万円	33.0万円	48.0万円	38.0万円
⑥基礎控除	48.0万円	43.0万円	48.0万円	43.0万円	48.0万円	43.0万円
⑦課税所得(=③-④-⑤-⑥) ^{※2}	39.7万円	49.7万円	15.1万円	25.1万円	12.3万円	27.3万円
⑧税率	5%	10%	5%	10%	5%	10%
⑨税額:所得割(=⑦×⑧) ^{※2}	2.0万円	4.5万円	0.8万円	2.0万円	0.6万円	2.2万円
⑩税額:均等割	—	0.5万円	—	0.5万円	—	0.5万円
⑪手取り額(=①-④-⑨-⑩)	206.3万円		207.9万円		215.0万円	

<基礎年金のみモデル>

	60～64歳		65～74歳		75歳～	
①年金収入(年額)	80.0万円		80.0万円		80.0万円	
②公的年金等控除額	60.0万円		110.0万円		110.0万円	
③合計所得金額(=①-②)	20.0万円		0.0万円		0.0万円	
④社会保険料控除	6.2万円		6.6万円		4.2万円	
国民健康保険税	6.2万円		3.8万円		—	
介護保険料	—		2.8万円		2.8万円	
後期高齢者医療保険料	—		—		1.4万円	
	所得税	住民税	所得税	住民税	所得税	住民税
⑤配偶者控除	38.0万円	33.0万円	38.0万円	33.0万円	48.0万円	38.0万円
⑥基礎控除	48.0万円	43.0万円	48.0万円	43.0万円	48.0万円	43.0万円
⑦課税所得(=③-④-⑤-⑥) ^{※2}	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円
⑧税率	5%	10%	5%	10%	5%	10%
⑨税額:所得割(=⑦×⑧) ^{※2}	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円	0.0万円
⑩税額:均等割	—	0.0万円	—	0.0万円	—	0.0万円
⑪手取り額(=①-④-⑨-⑩)	73.8万円		73.4万円		75.8万円	

(出所) 図表2の前提条件に基づき筆者試算

～64歳で92.3%、65～74歳で91.7%、75歳以上で94.8%の水準となった。基礎年金のみモデルは名目額が低く、住民税の非課税基準あるいは社会保険料の減免基準に該当するケースが増えることから、名目額と手取り額の差は厚生年金モデルよりも小さくなる傾向にある。

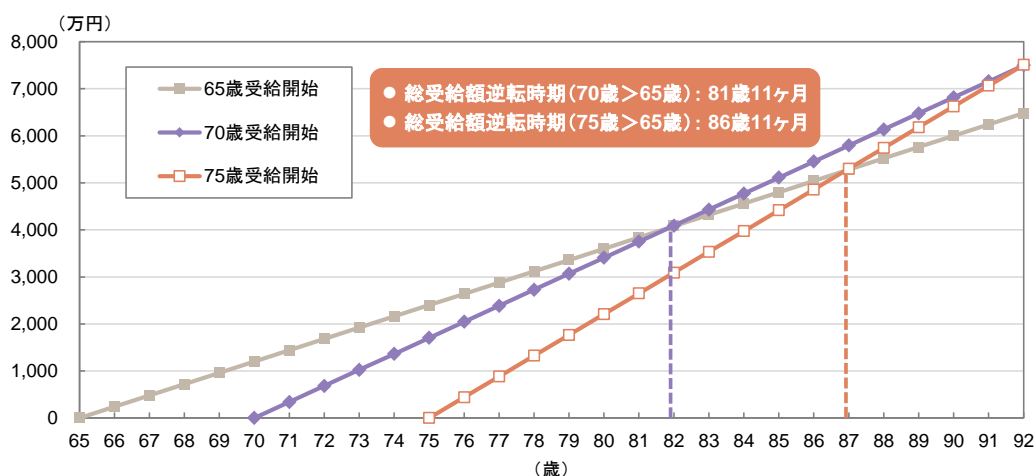
(3) 名目額と手取り額の総受給額逆転時期の比較

① 厚生年金モデル (年額 240 万円)

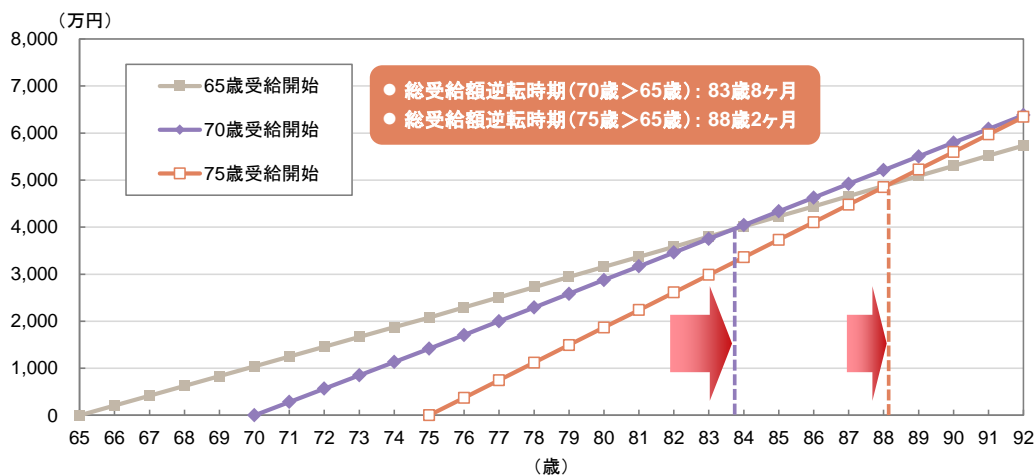
名目額における総受給額逆転時期は、70歳受給開始では81歳11ヶ月で、75歳受給開始では86歳11ヶ月で、65歳受給開始をそれぞれ逆転する計算になる(図表4上段)。一方、手取り額における総受給額逆転時期は、70歳受給開始では83歳8ヶ月で、75歳受給開始では88歳2ヶ月で65歳受給開始をそれぞれ逆転する計算になり、総受給額逆転時期は名目額よりも1～2年程度後方にシフトする傾向にある(図表4下段)。

図表4 繰下げ受給の総受給額逆転時期(厚生年金モデル)

<名目額>



<手取り額>



(出所) 図表2の前提条件に基づき筆者試算

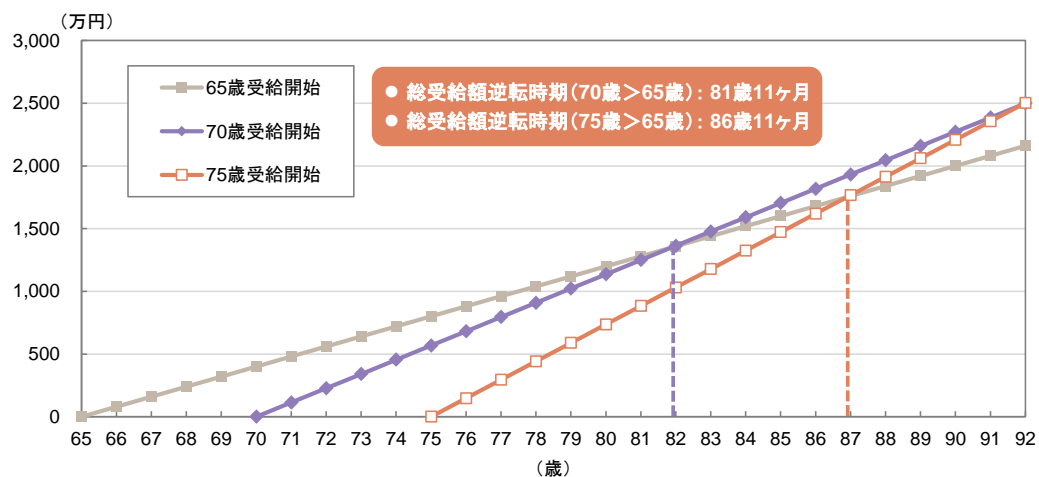
② 基礎年金のみモデル（年額 80 万円）

名目額における総受給額逆転時期は、厚生年金モデルと同様、70歳受給開始では81歳11ヶ月で、75歳受給開始では86歳11ヶ月で65歳受給開始をそれぞれ逆転する計算になる（図表5上段）。名目額における繰下げ受給の総受給額逆転時期は、年金額の多寡を問わず受給開始から11年11ヶ月後となる。

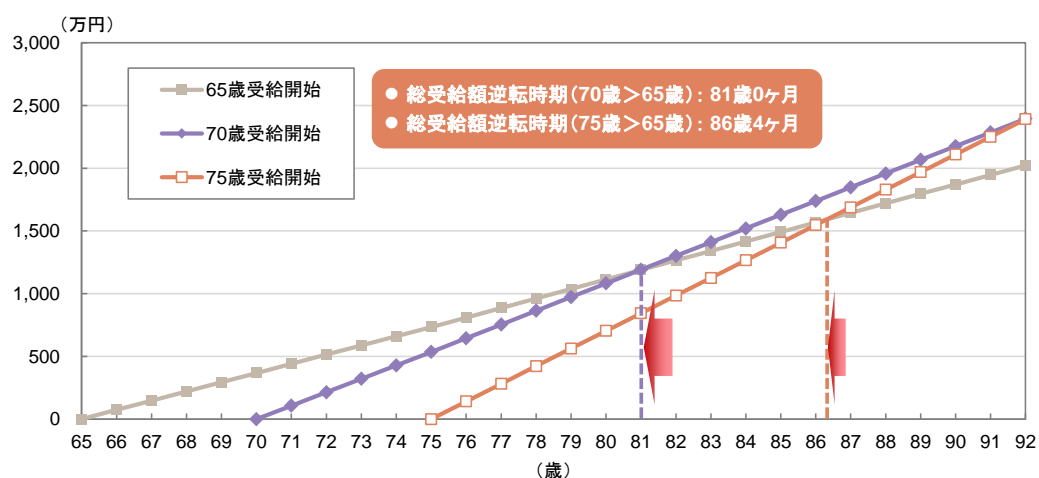
そして、手取り額における総受給額逆転時期は、70歳受給開始では81歳0ヶ月で、75歳受給開始では86歳4ヶ月で65歳受給開始をそれぞれ逆転する計算になり、総受給額逆転時期は名目額よりも半年から1年程度前方にシフトする（図表5下段）。これは、名目額が低くなると住民税の非課税基準あるいは社会保険料の減免基準に該当するケースが増えるため、名目額と手取り額の差額が小さくなることが要因と推察される。

図表5 繰下げ受給の総受給額逆転時期（基礎年金のみモデル）

<名目額>



<手取り額>



(出所) 図表2 の前提条件に基づき筆者試算

③ 総受給額逆転時期の比較（まとめ）

繰下げ受給による総受給額逆転時期を、上記①および②以外の年金額で試算すると、図表 6 の通りとなる。一般的には、名目額が高くなるほど手取り額の総受給額逆転時期は後方にシフトする傾向にあるものの、1～2 年程度の後方シフトであれば、繰下げ受給は十分に魅力的であると著者は考える。

逆に、名目額が低くなるほど手取り額の総受給額逆転時期は逆に前方にシフトする傾向にある。すなわち、公的年金の金額が少ない層（自営業者、フリーランス etc）ほど繰下げ受給が有効であることを意味する。

図表 6 繰下げ受給の総受給額逆転時期（年金額別）

年金額	受給開始年齢	名目額		手取り額		総受給額逆転時期の差 (②-①)
		年金額(増加率)	①総受給額逆転時期	年金額(増加率)	②総受給額逆転時期	
240万円	65歳	240.0万円(-)	—	207.9万円(-)	—	—
	70歳	340.8万円(+42%)	81歳11ヶ月	283.0万円(+36.1%)	83歳8ヶ月	+1年9ヶ月
	75歳	441.6万円(+84%)	86歳11ヶ月	373.2万円(+79.5%)	88歳2ヶ月	+1年3ヶ月
200万円	65歳	200.0万円(-)	—	183.6万円(-)	—	—
	70歳	284.0万円(+42%)	81歳11ヶ月	239.2万円(+30.3%)	85歳9ヶ月	+3年10ヶ月
	75歳	368.0万円(+84%)	86歳11ヶ月	314.5万円(+71.4%)	89歳6ヶ月	+2年7ヶ月
175万円	65歳	175.0万円(-)	—	161.2万円(-)	—	—
	70歳	248.5万円(+42%)	81歳11ヶ月	214.4万円(+33.0%)	84歳8ヶ月	+2年9ヶ月
	75歳	322.0万円(+84%)	86歳11ヶ月	277.0万円(+71.9%)	89歳6ヶ月	+2年7ヶ月
150万円	65歳	150.0万円(-)	—	141.0万円(-)	—	—
	70歳	213.0万円(+42%)	81歳11ヶ月	191.1万円(+35.6%)	83歳9ヶ月	+1年10ヶ月
	75歳	276.0万円(+84%)	86歳11ヶ月	242.6万円(+72.0%)	89歳3ヶ月	+2年4ヶ月
125万円	65歳	125.0万円(-)	—	116.0万円(-)	—	—
	70歳	177.5万円(+42%)	81歳11ヶ月	163.4万円(+40.8%)	82歳0ヶ月	+0年1ヶ月
	75歳	230.0万円(+84%)	86歳11ヶ月	208.0万円(+79.3%)	88歳0ヶ月	+1年1ヶ月
100万円	65歳	100.0万円(-)	—	93.4万円(-)	—	—
	70歳	142.0万円(+42%)	81歳11ヶ月	133.0万円(+42.4%)	81歳10ヶ月	▲0年1ヶ月
	75歳	184.0万円(+84%)	86歳11ヶ月	173.5万円(+85.8%)	87歳1ヶ月	+0年2ヶ月
80万円	65歳	80.0万円(-)	—	73.4万円(-)	—	—
	70歳	113.6万円(+42%)	81歳11ヶ月	107.0万円(+45.8%)	81歳0ヶ月	▲0年11ヶ月
	75歳	147.2万円(+84%)	86歳11ヶ月	140.6万円(+91.7%)	86歳4ヶ月	▲0年7ヶ月

(出所) 図表 2 の前提条件に基づき筆者試算

4. 繰下げ受給にまつわる代表的な誤解

公的年金の繰下げ受給については、新聞、テレビ、週刊誌等において誤解・曲解が横行している。本節では、その代表例を幾つか取り上げる。

(1) 誤解その1：繰下げ受給をすると手取りで損をする

繰下げ受給により年金額が増えると、そのぶん税金や社会保険料の負担は当然増える。しかし、税・社会保険料を控除した後の手取り額もまた増えることは、前出の試算で示した通りである。わが国の所得税・住民税および社会保険料には、収入の増加に対して手取り額が減少するような逆進性はない。

それにしても、同じ収入増でも、賃上げは「給与が増えると税負担も増えるから断る」だの「社会保険料の負担が増えるから一生初任給のままでいい」との主張は皆無なのに、こと公的年金となると手取り額だけの損益計算だけに固執する主張が増えるのは理解に苦しむところである。

（２）誤解その２：元気にうちにお金を使いたいから繰上げ受給すべき

いわゆる健康寿命を引き合いに出して、「元気で動けるうちに旅行や外食を楽しんだ方がよい」という主張も散見される。一見もっともらしく聞こえるが、健康寿命を過ぎた後も人生が続く可能性を軽視している感がある。終身給付たる公的年金は、動けなくなった時にこそ真価を発揮するものであることは付言しておきたい。

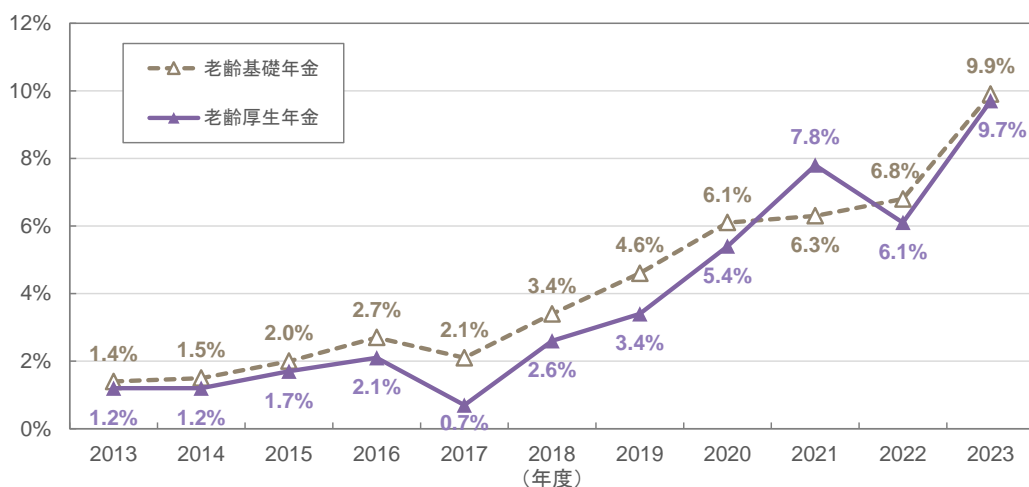
（３）誤解その３：公的年金は目減りするから今のうちに繰上げ受給すべき

マクロ経済スライドが発動される前に公的年金の受給を開始すべきとの主張も散見される。しかし、マクロ経済スライドは既裁定者（既に年金を受給している者）の給付額も調整の対象となるため、現在の年金受給者も逃げ切ることができない。

（４）誤解その４：繰下げ受給の利用率が低いのは制度に欠陥があるから

繰下げ受給について、受給者全体の1～2%程度しか利用していないという統計を引き合いに出して問題視する向きがある。しかし、受給者全体の割合を見ても意味は無い。新たに年金を受給し始める者（新規裁定者）の動向を見ると、繰下げ受給を選択する者の割合はじわりと増加傾向にある（図表7）。

図表7 繰下げ受給の選択状況（新規裁定者ベース）



※1 老齢基礎年金は、老齢厚生年金の受給権を有しない老齢基礎年金の受給権者のみを対象としている。

※2 老齢厚生年金は、2016年度以前は老齢基礎年金のみを繰下げた受給権者も含まれており、2017年度以降の数値とは連続していない。

（出所）厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報」各年度版

とはいえ、繰下げ受給の利用状況はまだ十分とは言えない。最大の要因は、特別支給の老齢厚生年金（特老厚）の存在である。60歳代前半で特老厚の受給を開始し、65歳で繰下げ増額のために年金受給を一旦取りやめるという行為は、人間の行動習性に照らすと難易度が高いと言わざるを得ない。しかし、特老厚が廃止され老齢厚生年金の65歳支給開始が標準化する2026年4月（女性の場合は2031年4月）以降は、この状況が適宜解消されるものと推察する。

5. おわりに：公的年金は長生きリスクに備える「保険」

本稿では、公的年金の繰下げ受給のしくみを解説するとともに、その有効性を試算してみた。繰下げ受給にはメリットだけでなく留意点もある。繰下げ中は他の手段で生計を賄う必要があるほか、年下の配偶者がいる場合は加給年金の存在も無視はできない。しかし、「人生100年時代」と呼ばれる長寿社会が到来しつつある中、繰下げ受給は長生きリスクに対する備えとしては有効な選択肢である。

一方で、繰下げ受給には、受給開始前に死んでしまったら「払い損」だという批判が常につきまとう。年金相談の現場には、「繰下げて後悔するのはあの世」「繰上げて後悔するのはこの世」という格言があるが、経済的な痛みを伴うのは、繰上げ受給で年金額が少なくなったのに意図せず長生きしてしまった場合（＝この世でする後悔）である。

最後に、筆者個人は、余命宣告をされない限りは繰下げ受給を活用すべきと考えている。しかし、本稿で解説した繰下げ受給に係る留意点を全て踏まえた上で、それでも繰上げや65歳受給開始を選択するのであれば、その行為は尊重する。最も忌むべきは、マスメディアや評論家の主張を鵜呑みにすることである。いずれにせよ、繰下げすべきか否かの判断に迷ったら、「公的年金は長生きリスクに備える保険である」との基本原則に立ち返ることを推奨する。

<参考文献>

谷内陽一（2019a）「ライフプランの変化に対応 公的年金の繰り下げ受給で終身給付の厚みを増す」『週刊東洋経済』第6867号（2019年7月13日号）、pp. 40-41

谷内陽一（2019b）「繰り上げ・繰り下げの影響を試算 あなたの公的年金手取り額を「繰り下げ」で手取り額を最大にするには」『週刊東洋経済』第6867号（2019年7月13日号）、pp. 42-46

谷内陽一（2023）『WPP シン・年金受給戦略』中央経済社