

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***2025. 4. 23**☆

60 歳からの人生を準備するための
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

公的年金の繰下げ受給した時の生活を考える

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆***☆***☆***☆***☆***☆***☆***通算第 642 号***☆

<目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

:

- ◆ 今週のテーマ

公的年金の繰下げ受給した時の生活を考える

:

老齢基礎年金や老齢厚生年金といった、
公的年金は、一定の条件を満たせば、
通常 65 歳から受給ができます。

また 60 歳からに繰上げたり、
66 歳から 75 歳まで、
繰下げて受給することもできます。

そこで今回は、
繰下げて受給制度の大枠と、
老後の家計を持続させるための注意点を、
見ていきます。

お伝えする内容は次のとおりです。

1. 増額した年金が受取れる繰下げ受給とは
 2. 損益分岐点について
 3. 注意点
 4. 事前に準備しておくこと
-

1. 増額した年金が受取れる繰下げ受給とは
-

通常 65 歳から受給する、
老齢厚生年金や老齢基礎年金を、

66 歳から 75 歳までに、
受給開始年齢を繰下げると、
1 ヶ月 0.7% ずつ増額した年金を、
受給することができます。

例えば、65 歳から月 15 万円受給見込の年金を、

5 年間（60 月）繰下げて、
70 歳から受給を開始すれば、
42% 増額した月 21.3 万円を、

10 年間（120 月）繰下げて、
75 歳から受給を開始すれば、
84% 増額した月 27.6 万円を、

生涯、受給することができます。

また、繰下げて受給できるのは、
老齢厚生年金と老齢基礎年金です。

老齢厚生年金には、老齢基礎年金も
併給されています。

老齢厚生年金と老齢基礎年金を同時に、
また、片方は 65 歳から、
もう一方は繰下げて受給もできます。

2. 損益分岐点について

通常の 65 歳から年金を受給する時と、
繰下げて受給する時とで、

生涯どちらの方が、総受給額が多くなるのか？

その分岐点は、繰下げて受給を始めて、
約 11 年 11 ヶ月後ですので、
12 年後と、覚えておけばいいでしょう。

例えば、70 歳まで繰下げて受給を始めたら、

おおよそ 82 歳までは、
65 歳から受給を始めた方が、

その後は、繰下げて受給を始めた方が、
生涯受取れる、年金の総額は多くなります。

ところで、ある年齢の人が、
平均、今後何年、生きることができるのか、
数値で表したのが、平均余命です。

厚生労働省「簡易生命表（令和 5 年簡易生命表）」
によると、

65 歳の男性の平均余命は、
19.52 年（84.52 歳）

同じく女性の平均余命は、
24.38 年（89.38 歳）となっています。

年金の繰下げ受給をするときの、
参考値となるでしょう。

3. 注意点

繰下げ受給をするときは、
主に次の点に注意することが大切です。

なお、

■ 「老齢厚生年金」を繰下げ受給するとき、
その期間中、
生計を維持している 65 歳未満の配偶者がいて、
その配偶者が 65 歳になるまで支給される、
「加給年金（415,900 円令和 7 年度の額）」は、
支給されない

■ 「老齢基礎年金」を繰下げ受給するとき、
その期間中、

(1) 上記の配偶者が、65 歳になると
その配偶者の年金に加算される「振替加算」は、
支給されない

「振替加算」は、昭和 40 年度以前に生まれた
人が対象で、支給額は生年月日により違う

(2) 定年年金者に支給される、
「年金生活者支援給付金」は、支給されない

■ 65 歳以降も、厚生年金の適用事業所
（会社など）に勤務して、
老齢厚生年金を繰下げ期間中の給与のうち、

在職支給停止の対象となる相当額があれば、
その部分は、繰下げて増額となる計算には
含まれない

■ 繰下げ受給後に、年金を受取るときに、
年金額が増加することで、

医療保険、介護保険の自己負担額や保険料、
また、所得税や住民税の納付額が増加する
可能性もある

なお、男性は、昭和 36 年 4 月 1 日生まれまで、
女性は、昭和 41 年 4 月 1 日生まれまで、
支給される「特別支給の老齢厚生年金」は、
繰下げて受給する制度はありません。

よって対象の年齢になったら、
忘れることなく、
年金事務所に請求することが大切です。

また受給が可能となった公的年金を、
請求しないと 5 年間で
時効となりますので注意が必要です。

なお加給年金や振替加算、
在職年金（在職支給停止）などの詳細は、
日本年金機構のサイトで、
また、個々人の繰下げ受給の詳細は、
年金ダイヤルや年金事務所で、
確認してみてください。

4. 事前に準備しておくこと

年金を繰下げ受給するためには、

■ 繰下げ期間中の生活費を確保しておく

そのためには、

- ・ 65 歳以前から毎月の生活費を把握する
- ・ 繰下げる公的年金以外に、企業年金などが
受給出来れば、その金額の確認

■ 繰下げ期間中に貯蓄を取崩すなら

- ・ その金額
- ・ 老後の家計収支と貯蓄額の推移を
事前にシミュレーションして、
年金を繰下げて受給するメリットを、
明確にしておく

■ 上記のシミュレーションをした結果

- ・ 年金の繰下げる期間によっては、
生活が成り立たなくなる懸念があれば、
繰下げる期間の短縮や、
繰下げることを止めること

繰下げ受給を実施する前に、
繰下げている期間中も、
定期的にシミュレーションを繰り返して、

健全な家計運営を続けていけるように、
家計収支と貯蓄を、
把握することが大切です。

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

◆ 今週のポイント

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

繰下げて増額した年金を受取るには、

まず、繰下げ期間の生活費の確保が、

先決です！

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

◆ 編集後記

..*.*.*.*.*.*.*.*.*

平均年齢や余命の男女間の差も、

繰下げ受給をするときの注意点です！

◆「人生の添乗員（R）」牧野寿和のプロフィール

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー
創業 22 年目
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。
業務で世界各地を廻っていた時、
日本の方と他国の方々の
お金との付き合い方の違いを感じていた。
そんな時渡米した折に、
初めてファイナンシャルプランナーの
存在を知り、
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。
これまでに、
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を
主な業務とし、
相談者に、安心できる生活が送れるように、
丁寧な業務を心がけている。

<保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）
協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士
（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

<取材協力>

- ・メ〜テレ（名古屋テレビ）「UP！」
- ・【MID-FM761「魁（さきがけ）トップインタビュー】
パーソナリティーノ瀬芳翠先生」に出演

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない！
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、
三重県、首都圏や関西にもリモートで
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって
有益な提案を心がけています。

◆ 【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします
こちらから出来ます

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは
こちらまでお願いいたします

E-MAIL : makino.fp@beach.ocn.ne.jp

牧野FP事務所合同会社

公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関するトラブル等について当方では
一切責任を負いかねます
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、
牧野寿和の登録商標です
