第 11　老齢年金の繰下げ受給と繰上げ受給

１．老齢年金の繰下げ受給・繰上げ受給とは
２．老齢年金の繰下げ受給
　（１）繰下げ受給の概要
　（２）繰下げ受給の増額率
　（３）繰下げ受給における留意点
３．老齢年金の繰上げ受給
　（１）繰上げ受給の概要
　（２）繰上げ受給の減額率
　（３）繰上げ受給における留意点
（参考）年金の繰下げ・繰上げの受給額シミュレーション
４．繰下げ受給・繰上げ受給の仕組みの変遷
　（１）これまでの制度見直し等の経緯

１．老齢年金の繰下げ受給・繰上げ受給とは

「老齢による稼得能力の減退・喪失に対して所得保障を行う」という老齢年金の考え方に照らせば、所得保障が必要となる時期や程度は個々人によって異なることが想定される。これを踏まえ、老齢基礎年金や老齢厚生年金については、個々の受給権者が所得状況や老後の生活設計に応じて受給開始時期を選ぶことができる仕組みとなっている。

具体的には、老齢基礎年金や老齢厚生年金の制度上の支給開始年齢[1]が 65 歳に設定されている中で、65 歳で受け取らずに 66 歳以降 75 歳までの間で繰り下げることで、増額した年金を受け取ることができる（繰下げ受給）。

65 歳より後に受給を開始した場合には、年金月額は増額（最大＋84%）され、受給開始

[1] 「支給開始年齢」は、制度上定められているもので、給付算定式で得られた額を増減額なく受け取ることができる年齢である。一方、「受給開始時期」とは、繰下げ・繰上げにより老齢年金の受給開始を選択できる期間（60 歳～75 歳）の中から受給者本人が年金（選択した時期により増減額あり）をいつから受給するか選択し、実際に受け取り始める時期である。

後はその増額率は生涯変わらない。

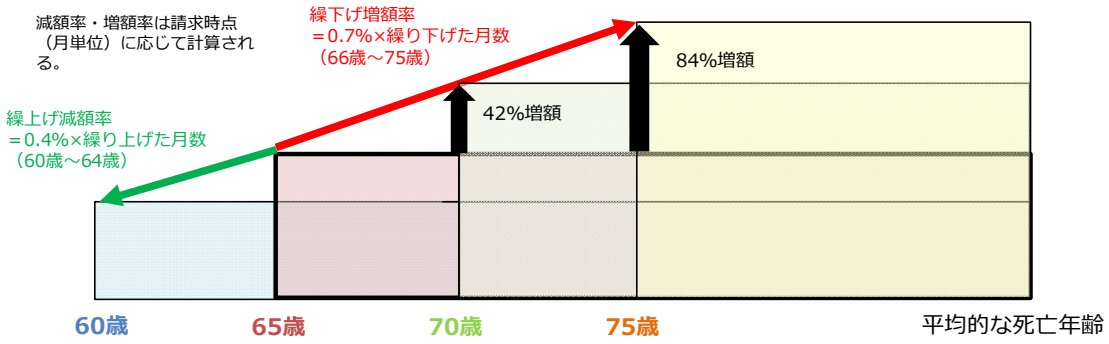
一方、65 歳より早く受給を開始すること（繰上げ受給）も経過的に認められている[2]。この場合、年金月額は減額（最大▲24%）され、受給開始後はその減額率は生涯変わらない。

繰下げによる増額率・繰上げによる減額率は、65 歳到達時と受給開始時点との間の期間の長さに応じて決定され、どの時点で受給し始めた場合でも、65 歳時点での平均余命まで生きた場合の受給総額（毎月の受給額×受給期間）が、数理的に年金財政上中立となることを基本として設計されている。

このような繰下げ・繰上げの仕組みを活用することにより、高齢者の多様な就労、また、それに伴う受給開始時期の選択の幅が広がり、高齢者の老後の生活設計に多様な選択肢が生まれるようになる。

公的年金の繰上げ・繰下げ受給について

○ 公的年金の受給開始時期は、原則として、個人が60歳から75歳の間で自由に選ぶことができる。
○ 65歳より早く受給を開始した場合（繰上げ受給）には、年金月額は減額（最大24%減額）となる一方、65歳より後に受給を開始した場合（繰下げ受給）には、年金月額は増額（最大84%増額）となる。



※世代としての平均的な給付総額を示しており、個人によっては受給期間が平均よりも短い人、長い人が存在する。

請求時の年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
減額・増額率	76%	80.8%	85.6%	90.4%	95.2%	100%	108.4%	116.8%	125.2%	133.6%	142%	150.4%	158.8%	167.2%	175.6%	184%

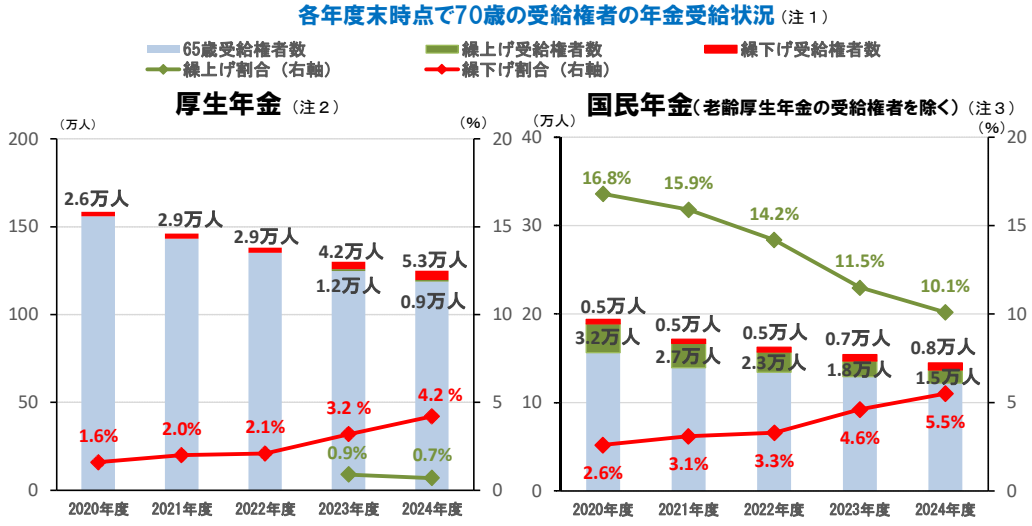
[2] 老齢基礎年金の繰上げ受給の根拠規定は、国民年金法の本則ではなく、附則（第９条の２）に置かれており、「当分の間」の措置である旨が定められている（老齢厚生年金も同様の定めを厚生年金保険法の附則で措置）。

70 歳の受給権者を対象として、老齢年金の繰下げ・繰上げの利用状況を見ると、老齢基礎年金の繰下げ受給権者数は 0.8 万人で全体の 5.5%[3]、繰上げ受給権者数は 1.5 万人で全体の 10.1%、他方、老齢厚生年金の繰下げ受給権者数は 5.3 万人で全体の 4.2%、繰上げ受給権者数は 0.9 万人で全体の 0.7%となっている[4]。

今後は、制度の周知が進むことや、厚生年金において特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢の引上げが完了することにより、繰下げ受給を選択する層が拡大することも見込まれる[5]。

繰上げ・繰下げ制度の利用状況

・　70歳の受給権者について、繰上げ・繰下げ制度の利用状況をみると、繰下げの利用率は上昇傾向、国民年金における繰上げの利用率は低下傾向にある。



（注１）令和2年年金制度改正法により、令和4年4月以降、繰下げ年齢の上限が 70 歳から 75 歳（65 歳に達した日後に受給権を取得した者は繰下げの上限が5年から 10 年）に引き上げられたが、上図は、年度末時点で 70 歳の受給権者の繰上げ・繰下げ状況を示している。
（注2）老齢厚生年金の受給権者を対象とした、老齢厚生年金の繰上げ・繰下げの状況を示している。
（注3）老齢厚生年金の受給権がない老齢基礎年金の受給権者を対象とした、老齢基礎年金の繰上げ・繰下げの状況を示している。

（出典）厚生労働省年金局「令和6年度　厚生年金保険・国民年金事業の概況」

---

[3] 老齢基礎年金の受給権者のうち老齢厚生年金の受給権がない受給権者の繰下げ・繰上げ状況を示している。また、本繰下げ受給権者数には繰下げ待機中の人（これから請求する時に繰下げ申出をする可能性がある人）を含めていないため、実際の繰下げ受給権者数はさらに多いと考えられる。

[4] 老齢厚生年金の受給権者を対象とした、老齢厚生年金の繰上げ・繰下げの状況を示している。また、本繰下げ受給権者数には繰下げ待機中の人（これから請求する時に繰下げ申出をする可能性がある人）を含めていないため、実際の繰下げ受給権者数はさらに多いと考えられる。

[5] 2019 年度以降、年金請求書等に繰下げ制度のチラシの同封等を行ってきたことにより、当該請求書の未提出者（繰下げ希望者又は請求待機者）の割合は、周知強化前（2018 年度送付分）の 8～9％程度から、13～14%程度（2020 年度送付分）へと上昇している。

２．老齢年金の繰下げ受給

（１）繰下げ受給の概要

老齢基礎年金及び老齢厚生年金は、原則として 65 歳から受け取ることができるが、希望すれば 66 歳から 75 歳（1952 年４月１日以前に生まれた人については、70 歳）になるまでの間に、繰り下げて受け取ることができる。この場合、老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に繰り下げることができる。ただし、既に他の公的年金（障害給付や遺族給付）の受給権がある人については、老齢年金を繰り下げて受け取ることはできない仕組みとなっている。

なお、令和７（2025）年の制度改正により、令和 10（2028）年４月から、遺族厚生年金の受給権者について、老齢（基礎・厚生）年金の繰下げ申出が認められることとなる。[6]

（２）繰下げ受給の増額率

老齢基礎年金や老齢厚生年金を繰り下げて受給する場合は、繰下げ受給の申出をした時点（月単位）に応じて年金額が増額され、その増額率は生涯変わらない。また、増額された年金は、繰下げ受給の請求をした月の翌月分から受け取ることができる。

・　繰下げ増額率＝0.7%×繰り下げた月数（65 歳～75 歳）

65 歳時点で老齢年金の受給権が発生した人が、66 歳以降の請求時期に応じてどのような年金を受け取ることができるのかについては、以下のとおりである。

①　請求時年齢 66～69 歳

ア　支給繰下げの申出を行う場合

申出のあった日の属する月の翌月から、申出日時点で計算した繰下げ受給額[7]が支給

[6] 詳しくは「４．繰下げ受給　繰上げ受給の仕組みと変遷」の「⑥　令和７（2025）年改正」を参照。

[7] より正確には、本来の年金額に、増額率（1,000 分の７に、受給権を取得した日の属する月から当該年金の支給の繰下げの申出をした日の属する月の前月までの月数（120 を超えるときは、120）を乗じて得た率）を乗じて得た額を足した額をいう。（以下の説明においても同じ。）

される。

イ　支給繰下げの申出を行わない場合（本来受給を選択する場合）

65 歳に遡って本来の年金額を受け取ることになる。65 歳に達した月の翌月から請求を行った月までの老齢年金が一括で支払われるとともに、請求を行った日の属する月の翌月から本来の年金額（給付算定式で得られる増減額のない年金額）が支給される。

②　請求時年齢 70～74 歳

ア　支給繰下げの申出を行う場合

申出のあった日の属する月の翌月から、申出日時点で計算した繰下げ受給額が支給される。

イ　支給繰下げの申出を行わない場合（本来受給を選択する場合）

請求時点の５年前に繰下げの申出があったものとみなされる。請求時点の５年前の日の属する月の翌月から請求を行った月までの繰下げ受給額（請求の５年前時点で計算した額）が一括で支払われるとともに、請求を行った日の属する月の翌月から繰下げ受給額が支給される（繰下げ申出みなし制度[8]）。

③　請求時年齢 75～79 歳

ア　支給繰下げの申出を行う場合

75 歳に達した月の翌月から申出を行った月までの繰下げ受給額（75 歳時点で計算した額）が一括で支払われるとともに、申出を行った日の属する月の翌月から繰下げ受給額が支給される。

イ　支給繰下げの申出を行わない場合（本来受給を選択する場合）

請求時点の５年前に繰下げの申出があったものとみなされる。請求時点の５年前の日の属する月の翌月から請求を行った月までの繰下げ受給額（請求の５年前時点で計算した額）が一括で支払われるとともに、請求を行った日の属する月の翌月から、繰下げ受給額が支給される（②イと同じ）。

---

[8] 令和２（2020）年改正により創設（2023 年４月１日施行）。４（１）⑤を参照。

④　請求時年齢 80 歳以降

ア　支給繰下げの申出を行う場合

過去 5 年分の老齢年金（75 歳時点で計算した繰下げ受給額）が一括で支払われるとともに、申出を行った日の属する月の翌月から、75 歳時点で計算した繰下げ受給額が支給される。

イ　支給繰下げの申出を行わない場合（本来受給を選択する場合）

繰下げ申出みなし制度は 70 歳以上 80 歳未満の人に適用することとされているため、支給繰下げの申出を行わない場合は、65 歳に遡った本来の年金額（給付算定式で得られる増減額のない年金額）で過去 5 年分の老齢年金が一括で支払われるとともに、請求を行った月の属する月の翌月から本来の年金額が支給される[9]ことになる。80 歳以降の請求の場合、支給繰下げの申出を行う方が必ず有利となることに留意する必要がある。

（3）繰下げ受給における留意点

繰下げ受給を請求する場合、以下の点について留意が必要である。

① 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金を受け取ることができる場合は、原則すべての老齢厚生年金について同時に繰下げ受給の申出をする必要がある。

② 老齢厚生年金の繰下げ待機期間中には、扶養している妻や子に加算される加給年金額は加算されない。

③ 老齢基礎年金を繰り下げる場合、繰下げ待機期間中に振替加算額は加算されない。[10]

※ 加給年金額や振替加算額の加算を受けながら、年金の繰下げを行いたいと考えた場合、老齢基礎年金のみの繰下げを請求すれば加給年金額が、老齢厚生年金のみの繰下げを請求すれば振替加算額の加算を受けながら、他方の老齢年金の繰下げを行うことが可能となる。

9　申出時点から 5 年以上前の月分の老齢年金については、老齢年金の支給を受ける権利が時効消滅しているため、支給されない。

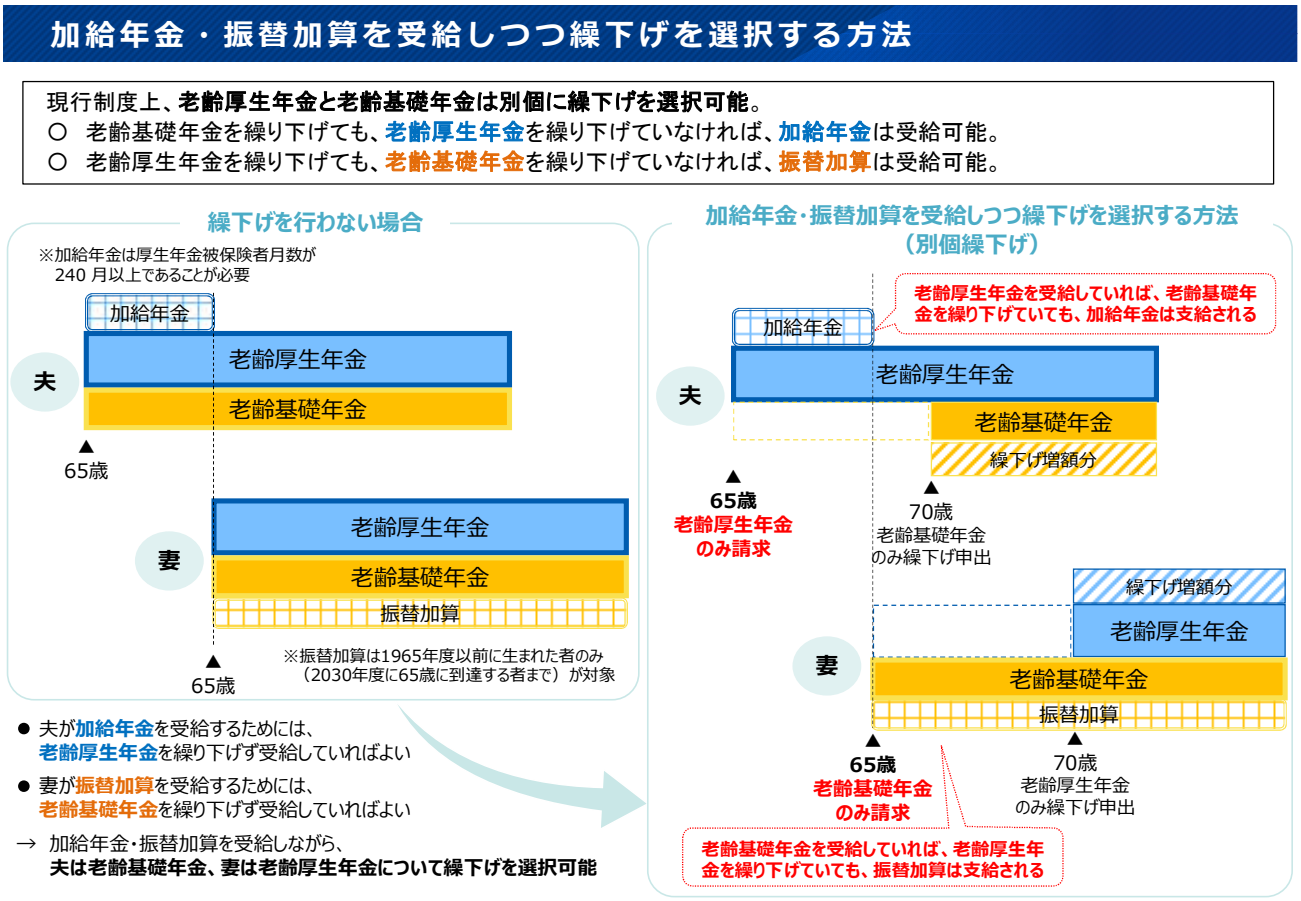
10　加給年金や振替加算の内容については、「第 3　公的年金制度の体系（年金給付）」を参照されたい。

④　老齢基礎年金や老齢厚生年金とは異なり、加給年金額と振替加算額には繰下げによる増額が行われない。

⑤　仮に 65 歳から年金受給を開始しつつ就労したとしたならば、在職老齢年金制度により年金の全部または一部が支給停止されていたであろう人については、在職支給停止相当分は繰下げによる増額の対象とならない。[11]

⑥　繰下げによる年金額の増額によって、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金が増える場合がある。

（参考）加給年金、振替加算を受け取りながら年金を繰り下げるイメージ



（資料）第 12 回社会保障審議会年金部会『繰下げ制度の柔軟化』（厚生労働省）

11　在職支給停止を回避することを目的とした繰下げを防ぐための措置。

３．老齢年金の繰上げ受給

（１）繰上げ受給の概要

高齢期の就労拡大等を踏まえた繰下げ受給制度がある一方で、稼得能力の減退・喪失の個人差に合わせて、希望すれば 60 歳から 65 歳になるまでの間に繰り上げて受け取ることができる繰上げ受給制度もある。

繰上げ受給に当たっては、老齢基礎年金や老齢厚生年金それぞれの原則的な受給資格要件以外に特別な要件は設けられておらず、本人が希望し請求すれば、請求月の翌月分から受け取ることができる。

ただし、老齢基礎年金と老齢厚生年金はどちらか一方のみを繰上げ受給することはできないため、同時に繰上げ受給の請求をする必要があり、請求した後は、繰上げ受給を取り消すことはできない。

（２）繰上げ受給の減額率

老齢基礎年金や老齢厚生年金を繰り上げて受給する場合は、受給の請求・申出をした時点（月単位）に応じて年金額が減額され、その減額率は生涯変わらない。また、減額された年金は、繰上げ受給の請求をした月の翌月分から受け取ることができる。

・　繰上げ減額率＝0.4%[12] × 繰り上げた月数（60 歳～64 歳）

（３）繰上げ受給における留意点

繰上げ受給を請求する場合、受け取る年金が減額されるほか、以下の点についても留意が必要である。

①　日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金を受け取ることができる場合は、原則すべての老齢厚生年金について同時に繰上げ受給の申出をする必要がある。

②　繰上げ受給開始後は、65 歳になるまでは遺族厚生（遺族共済）年金と繰り上げた老

[12] 1962 年 4 月 1 日以前に生まれた人については、繰上げ減額率は、1 月あたり 0.5%となる。

齢年金を同時に受け取ることはできない。

③　繰上げ受給開始後は、障害年金（事後重症）や寡婦年金を受け取ることはできない。

④　特別支給の老齢厚生（退職共済）年金の定額部分を受給できる場合は、その定額部分が支給停止される。

⑤　国民年金に任意加入することや、保険料を追納することができない。

⑥　65 歳になるまでの間、雇用保険の基本手当や高年齢雇用継続給付が支給される場合に、繰上げ受給している老齢厚生年金の全部または一部が支給停止となる。

⑦　厚生年金の被保険者期間が 240 か月以上ある人（A）が、繰上げ受給により老齢厚生年金の受給を開始した場合、（A）を扶養している配偶者（B）に支給される老齢厚生年金に加算されていた加給年金額は、加算されなくなる。

（参考）年金の繰下げ・繰上げの受給額シミュレーション

年金受給を繰り下げた場合の受給額は 50 歳以上の人に送付する「ねんきん定期便」にてお知らせしており、年金受給開始を 70 歳および 75 歳まで遅らせた場合の受給見込額を確認することができる[13]。日本年金機構の「ねんきんネット」では日時更新される最新の年金加入記録に基づく詳細な将来の年金見込額を確認することができる。

また、2022 年 4 月から、スマートフォンや PC で利用できる「公的年金シミュレーター」を厚生労働省のホームページ上で開設している。「公的年金シミュレーター」では、これまで及び将来の働き方を入力し、様々なライフプランに応じた年金見込額を簡単に試算することができる。

[13]　65 歳を過ぎて受給権が発生する人については、「ねんきん定期便」に 70 歳および 75 歳まで受給開始を遅らせた場合の年金見込額は表示されない。

（参考）50 歳以上の方に送付する「ねんきん定期便」の様式（サンプル）（令和８年度送付分）

令和８年度「ねんきん定期便」50 歳以上の方（表）



（参考）公的年金シミュレーターにおける、受給開始年齢を 65 歳から 68 歳に繰り下げた場合の年金見込み受給額のシミュレーションの一例
（左下の図は受給開始年齢が 65 歳の場合、右下の図は受給開始年齢を 68 歳に繰り下げた場合のシミュレーションの一例）





※　画面は 2026 年４月時点。

４．繰下げ受給・繰上げ受給の仕組みの変遷

（１）これまでの制度見直し等の経緯

①　国民年金における仕組み（創設当初～）

国民年金における老齢年金（現在の老齢基礎年金）の支給開始年齢は、国民年金法が施行された 1959 年当時より 65 歳と設定されていたが、老齢による稼得能力の減退・喪失には個人差があり、受給年齢に一律の線を引くことは適当でないことから、70 歳までの繰下げ

が認められてきた。

また、1961 年の拠出制国民年金の導入時には、支給開始年齢が 65 歳では遅すぎるとの意見もあり、60 歳からの繰上げ受給が可能となった。

②　厚生年金における仕組み（昭和 60（1985）年改正まで）

厚生年金における老齢年金（現在の老齢厚生年金）の支給開始年齢は、制度が発足した当初は 55 歳であり、その後働き方の変化等に応じた改正を経て、男女とも段階的に引き上げられてきた。

こうした中、厚生年金には従来、繰下げの仕組みはなかったが、昭和 60（1985）年改正により、公的年金制度が基礎年金および厚生年金の 2 階建てとして再編成されたことに伴い、老齢厚生年金にも 70 歳までの繰下げが認められた。

③　平成 12（2000）年改正

平成 12（2000）年改正において、特別支給の老齢厚生年金（報酬比例部分）の支給開始年齢を 60 歳から 65 歳へと段階的に引き上げることとされた際、老齢厚生年金についても、老齢基礎年金と合わせて 60 歳からの繰上げ受給が可能となった。

他方、平成 12（2000）年改正では、厚生年金の被保険者期間の上限が 70 歳まで引き上げられたことにより、在職老齢年金制度の対象も 60 歳台後半まで拡大された。これに伴い、支給停止回避目的の繰下げを防ぐため、老齢厚生年金の繰下げ受給制度は一旦廃止された。

④　平成 16（2004）年改正

平成 16（2004）年改正では、高齢者の労働参加が進むことで 65 歳以降の引退後から年金受給をする人に配慮し、柔軟な受給を可能とする観点から、在職支給停止相当分を増額の対象としない形での老齢厚生年金の繰下げ受給制度が再導入された。

⑤　令和 2（2020）年改正

令和 2（2020）年改正に向けた検討においては、高齢期の就労の拡大等を踏まえ、高齢者が自身の就労状況等に合わせて年金受給の方法を選択できるよう、2022 年 4 月 1 日か

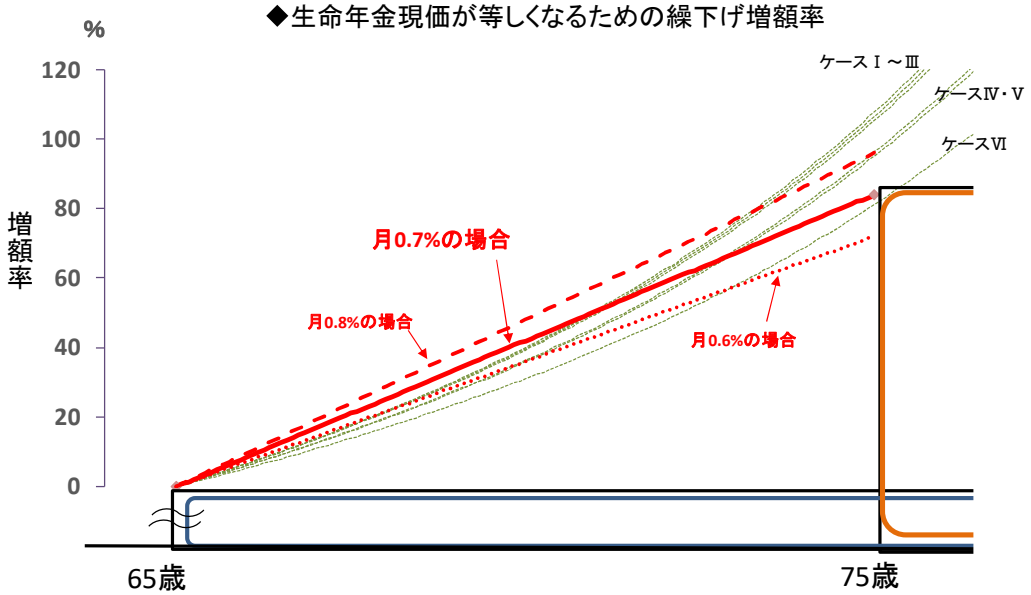
ら、繰下げ受給の上限年齢が 70 歳から 75 歳に引き上げられた。

その際、繰下げ増額率については、従来の考え方と同様、選択された受給開始時期にかかわらず、数理的に年金財政上中立となることを基本として設定するという考え方の下、最新の生命表等による平均余命の伸長と 75 歳までの繰下げ期間の拡大とを勘案して計算し、その結果、繰下げ増額率は引き続き一月当たり 0.7%増額とすることとされた。

年金の繰上げ減額率・繰下げ増額率の算出方法について

・ 繰上げ減額率や繰下げ増額率の計算には、年齢別死亡率（生命表）や割引率（経済前提）の前提が必要となる。
・ 今回の繰上げ減額率・繰下げ増額率の設定に当たっては、下記の前提を用いた上で、概ね平均となる値を算出。
【前提】
① 年齢別死亡率（生命表）
➢ 平成27年完全生命表[65歳の平均余命21．8年（男女平均）]
② 割引率（経済前提）
➢ 2019年財政検証のケースⅠ～ケースⅥ

◆生命年金現価が等しくなるための繰下げ増額率



また、この繰下げ受給の上限年齢の引上げに合わせて、70 歳以降に本来受給の老齢年金を請求する場合の５年前時点での繰下げ申出みなし制度が創設された（2023 年４月１日施行）。70 歳以降になってから請求を行い、かつ、請求時点における繰下げ受給を選択しない場合、改正前の仕組みでは、繰下げ増額のない本来額の年金が受給権発生時から支給された。しかしながら、令和２（2020）年改正において繰下げ受給の上限が 75 歳まで引き上げられた結果、70 歳以降に請求を行い、かつ、請求時点における繰下げ受給を選択しない場合、請求時点から５年以上前の月分の老齢年金については、年金の支給を受ける権利が時効消滅

することで受給できなくなってしまう。

このため、70 歳以降 80 歳未満の間に老齢年金を請求し、かつ請求時点における繰下げ受給を選択しない場合、年金額の算定に当たっては、請求時点の５年前に繰下げの申出があったものとして年金を支給することとし、支給する年金には受給権発生から請求の 5 年前までの月数に応じた増額を行うこととした。[14]

⑥　令和７（2025）年改正

令和７（2025）年改正においては、遺族厚生年金の受給権者について、老齢（基礎・厚生）年金の繰下げ申出を認めることとした。

公的年金制度では、老齢・障害・遺族といった支給事由が異なる保険事故に対する保険給付については、給付の重複を調整する観点から、原則として併給が認められていない。こうした原則の下、併給が認められていない他の年金を受給しながら、老齢年金の繰下げ増額の利益を得ることを防ぐため、令和７（2025）年改正前は以下の（ⅰ）（ⅱ）等の取扱いとなっていた。

（ⅰ）　老齢年金の受給権者が 65 歳に達したときに他の年金の受給権者であった場合や 65 歳に達した日から 66 歳に達した日（65 歳に達した日後に老齢年金の受給権者となった場合は、当該老齢年金の受給権を取得した日から一年を経過した日）までの間に他の年金の受給権者となった場合は、老齢年金の繰下げ申出ができない。[15]

（ⅱ）　また、繰下げ待機期間（老齢年金の受給権発生後、当該老齢年金を請求していない期間）中に他の年金の受給権者となった場合、当該時点で老齢年金の繰下げ申出があったものとみなし、その後の繰下げはできない。

近年は高齢者の就労率が上昇しており、65 歳以降も繰下げによる年金増額を希望する受給者が増加するとともに、共働き世帯の増加により、繰下げ待機期間中に遺族厚生年金の受

---

[14]　請求時点ごとに受け取れる年金額の具体的イメージについては、２（２）を参照。

[15]　例えば、65 歳以降の遺族厚生年金と老齢厚生年金については、まず自らの老齢厚生年金を受け取った上で、遺族厚生年金と老齢厚生年金の差額を遺族厚生年金として受け取る併給調整（先充て）が行われる。この場合において、遺族厚生年金を受け取りつつ、老齢厚生年金を繰り下げて増額できることとする場合、遺族厚生年金の給付額が併給調整されることを実質的に回避できてしまうことから、現行制度では遺族厚生年金の受給権者は、老齢厚生年金の繰下げ申出はできないこととされている。

給権が発生するケースも増加することが見込まれる。この結果、少額の遺族厚生年金を受給せずに自身の老齢厚生年金を繰り下げて受給することを希望する場合でも、繰下げが制限されるケースが増加することが予想される。したがって、繰下げ制度を利用して年金を増額させたいという受給権者の選択を阻害しない観点から、遺族厚生年金の受給権者についても老齢年金の繰下げ申出を認めることとした。

老齢基礎年金については、遺族厚生年金との併給が可能であることから、遺族厚生年金を請求した場合であっても老齢基礎年金の繰下げを認めることとする。一方、老齢厚生年金の繰下げについては、老齢厚生年金と遺族厚生年金が先宛てによる調整があり、完全に併給が認められている訳ではないことから、遺族厚生年金を請求していない場合に限ることとした。

なお、この改正の適用は、以下の者に対して行う。

① 老齢基礎年金の繰下げに係る改正

令和 10 年 3 月 31 日において、

- 遺族厚生年金の受給権を有しない者（令和 10 年 3 月 31 日において 76 歳に達していない者に限る。）
- 遺族厚生年金の受給権を有する者（令和 10 年 3 月 31 日において 65 歳に達していない者に限る。）

② 老齢厚生年金の繰下げに係る改正

令和 10 年 3 月 31 日において、

- 遺族厚生年金の受給権を有しない者（令和 4 年 3 月 31 日において老齢厚生年金の受給権を取得した日から起算して 5 年を経過していない者に限る。）
- 遺族厚生年金の受給権を有し、当該遺族厚生年金が未請求である者（令和 10 年 3 月 31 日において 65 歳に達していない者に限る。）

【参考文献等】

・ 「老齢年金ガイド」（日本年金機構）

https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kyufu.files/LK03.pdf