

# 老齢基礎年金 繰り上げ、繰り下げ、どうなるかを もっとリアルに見てみよう!

令和5年4月1日より、公的年金の老齢給付に関する繰り下げ受給制度に関して、従来は70歳が最長でしたが、改正により75歳まで繰り下げることができるようになりました。ご相談を受けることも多いわけですが、『何歳まで繰り下げると何%受給額が多くなる』と言われても正直言ってピンときません。今回は、老齢基礎年金を例として、具体的な金額を算出しながらリアルな数字で、繰り上げると、繰り下げるとどうなるのかを確認していこうと思います。

## 1 国民年金保険料はいくら納める?

- 令和5年の国民年金保険料は1ヶ月16,520円  
以前はもっと低額でしたし、国民年金保険料という形ではなく厚生年金保険料としてその一部が国民年金保険料に回る形で納めていた人も多数いますので、単純に計算することはできませんが、今回の試算では上記額とします。
- 20歳から60歳までの40年間を加入・納付すると7,929,600円を納付

## 2 老齢基礎年金はいくらもらえる?

- 令和5年の老齢基礎年金の受給額は795,000円  
年金ですから年額であり、月額に直すと、66,250円となります。  
※この年金額は賃金・物価等の変動により改定されます。



## 3 普通に65歳からもらったら...

- 納めた保険料が7,929,600円
- 1ヶ月にもらえる年金額が66,250円
- 120か月(10年、75歳まで)受給すると、納付額に等しい年金を受け取ることができます。

## 4 繰り上げ受給すると...

- 【60歳から繰り上げ受給した場合】  
※今回、繰り上げ受給にも改正があり、今後は1月あたりの減額率が従来の0.5%から0.4%に変更になりました。
- 60歳から受給すると、減額率は24%
- 1ヶ月にもらえる年金額は50,350円
- 158か月(13年2か月、73歳まで)受給すると、納付額に等しい年金を受け取ることができます。

【想定受給総額一覧表 ※縦軸: 受給開始年齢 横軸: 到達年齢 太字: 納付額を超えることとなる受給額 黄色背景: 年齢別最高受給額】

受給開始年齢	減額率	受給額/月	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
60	-24.0%	50,350	3,021,000	3,625,200	4,229,400	4,833,600	5,437,800	6,042,000	6,646,200	7,250,400	7,854,600	<b>8,458,800</b>	9,063,000	9,667,200	10,271,400	10,875,600	11,479,800	12,084,000	12,688,200
61	-19.2%	53,530	2,569,440	3,211,800	3,854,160	4,496,520	5,138,880	5,781,240	6,423,600	7,065,960	7,708,320	<b>8,350,680</b>	8,993,040	9,635,400	10,277,760	10,920,120	11,562,480	12,204,840	12,847,200
62	-14.4%	56,710	2,041,560	2,722,080	3,402,600	4,083,120	4,763,640	5,444,160	6,124,680	6,805,200	7,485,720	<b>8,166,240</b>	8,846,760	9,527,280	10,207,800	10,888,320	11,568,840	12,249,360	12,929,880
63	-9.6%	59,890	1,437,360	2,156,040	2,874,720	3,593,400	4,312,080	5,030,760	5,749,440	6,468,120	7,186,800	7,905,480	<b>8,624,160</b>	9,342,840	10,061,520	10,780,200	11,498,880	12,217,560	12,936,240
64	-4.8%	63,070	756,840	1,513,680	2,270,520	3,027,360	3,784,200	4,541,040	5,297,880	6,054,720	6,811,560	7,568,400	<b>8,325,240</b>	9,082,080	9,838,920	10,595,760	11,352,600	12,109,440	12,866,280
65	0.0%	66,250	0	795,000	1,590,000	2,385,000	3,180,000	3,975,000	4,770,000	5,565,000	6,360,000	7,155,000	<b>7,950,000</b>	8,745,000	9,540,000	10,335,000	11,130,000	11,925,000	12,720,000
66	8.4%	71,815	0	0	861,780	1,723,560	2,585,340	3,447,120	4,308,900	5,170,680	6,032,460	6,894,240	7,756,020	<b>8,617,800</b>	9,479,580	10,341,360	11,203,140	12,064,920	12,926,700
67	16.8%	77,380	0	0	0	928,560	1,857,120	2,785,680	3,714,240	4,642,800	5,571,360	6,499,920	7,428,480	<b>8,357,040</b>	9,285,600	10,214,160	11,142,720	12,071,280	12,999,840
68	25.2%	82,945	0	0	0	0	995,340	1,990,680	2,986,020	3,981,360	4,976,700	5,972,040	6,967,380	<b>7,962,720</b>	8,958,060	9,953,400	10,948,740	11,944,080	12,939,420
69	33.6%	88,510	0	0	0	0	0	1,062,120	2,124,240	3,186,360	4,248,480	5,310,600	6,372,720	7,434,840	<b>8,496,960</b>	9,559,080	10,621,200	11,683,320	12,745,440
70	42.0%	94,075	0	0	0	0	0	0	1,128,960	2,257,920	3,386,880	4,515,840	5,644,800	6,773,760	7,902,720	<b>9,031,680</b>	10,160,640	11,289,600	12,418,560
71	50.4%	99,640	0	0	0	0	0	0	0	1,195,800	2,391,600	3,587,400	4,783,200	5,979,000	7,174,800	<b>8,369,760</b>	9,565,560	10,761,360	11,957,160
72	58.8%	105,205	0	0	0	0	0	0	0	0	1,262,640	2,525,280	3,787,920	5,050,560	6,313,200	7,575,840	<b>8,838,480</b>	10,101,120	11,363,760
73	67.2%	110,770	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,329,480	2,658,960	3,988,440	5,317,920	6,647,400	<b>7,976,880</b>	9,306,360	10,635,840
74	75.6%	116,335	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,396,320	2,792,640	4,188,960	5,585,280	6,981,600	<b>8,378,120</b>	9,774,440
75	84.0%	121,900	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,463,160	2,925,320	4,388,640	5,851,960	7,315,280	8,778,600

## 5 繰り下げ受給すると...

【70歳から繰り下げ受給した場合】

- 70歳から受給すると増額率は42%
- 1ヶ月にもらえる年金額は、94,075円
- 85ヶ月(7年1ヶ月、77歳1ヶ月まで)受給すると、納付額に等しい年金を受け取ることができます。

【75歳から繰り下げ受給した場合】

- 75歳から受給すると増額率は84%
- 1ヶ月にもらえる年金額は、121,900円
- 65ヶ月(5年5ヶ月、80歳5ヶ月まで)受給すると、納付額に等しい年金を受け取ることができます。

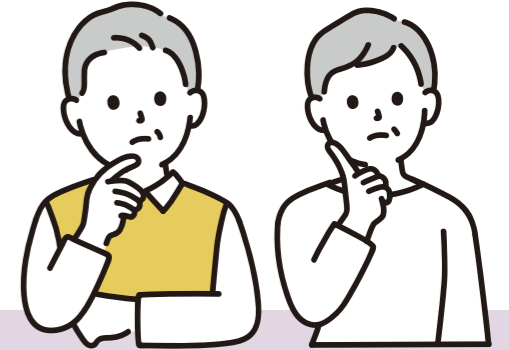
## 6 時効

- 年金の受取時効は5年  
従って、各年齢における選択は以下の通りです。
- 60歳 ▶ 60歳から繰り上げ
- 65歳 ▶ 60歳(〜64歳)から繰り上げ、65歳から受給
- 70歳 ▶ 65歳(〜69歳)から受給、70歳から繰り下げ
- 75歳 ▶ 70歳から繰り下げ、75歳から繰り下げ
- 繰り上げ受給の可能性がある場合 ▶ 65歳には最終決定(年金請求)が必要です。
- 65歳から受給する可能性がある場合 ▶ 70歳には最終決定(年金請求)が必要です。

## 7 平均余命

令和3年簡易生命表より

- 0歳 ▶ 男性 81.47年 女性 87.57年
- 60歳 ▶ 男性 24.02年(84.02歳) 女性 29.28年(89.28歳)
- 65歳 ▶ 男性 19.85年(84.85歳) 女性 24.73年(89.73歳)
- 70歳 ▶ 男性 15.96年(85.96歳) 女性 20.31年(90.31歳)



## まとめ

平均余命から考えると、男性は81歳〜84歳までの受け取りが最大となる67〜69歳からの繰り下げ受給、女性は87歳から90歳までの受け取りが最大となる71歳からの繰り上げ受給が、平均的に最も多く年金を受給できる試算になりました。ですがあくまでも試算です。様々な要素を検討の上、受給開始年齢を検討してください。

82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
13,292,400	13,896,600	14,500,800	15,105,000	15,709,200	16,313,400	16,917,600	17,521,800	18,126,000	18,730,200	19,334,400	19,938,600	20,542,800	21,147,000	21,751,200	22,355,400	22,959,600	23,563,800	24,168,000
13,489,560	14,131,920	14,774,280	15,416,640	16,059,000	16,701,360	17,343,720	17,986,080	18,628,440	19,270,800	19,913,160	20,555,520	21,197,880	21,840,240	22,482,600	23,124,960	23,767,320	24,409,680	25,052,040
13,610,400	14,290,920	14,971,440	15,651,960	16,332,480	17,013,000	17,693,520	18,374,040	19,054,560	19,735,080	20,415,600	21,096,120	21,776,640	22,457,160	23,137,680	23,818,200	24,498,720	25,179,240	25,859,760
13,854,920	14,373,600	15,092,280	15,810,960	16,529,640	17,248,320	17,967,000	18,685,680	19,404,360	20,123,040	20,841,720	21,560,400	22,279,080	22,997,760	23,716,440	24,435,120	25,153,800	25,872,480	26,591,160
13,823,120	14,379,960	15,136,800	15,893,640	16,650,480	17,407,320	18,164,160	18,921,000	19,677,840	20,434,680	21,191,520	21,948,360	22,705,200	23,462,040	24,218,880	24,975,720	25,732,560	26,489,400	27,246,240
13,515,000	14,310,000	15,105,000	15,900,000	16,695,000	17,490,000	18,285,000	19,080,000	19,875,000	20,670,000	21,465,000	22,260,000	23,055,000	23,850,000	24,645,000	25,440,000	26,235,000	27,030,000	27,825,000
13,788,480	14,650,260	15,512,040	16,373,820	17,235,600	18,097,380	18,959,160	19,820,940	20,682,720	21,544,500	22,406,280	23,268,060	24,129,840	24,991,620	25,853,400	26,715,180	27,576,960	28,438,740	29,300,520
13,928,400	14,856,960	15,786,520	16,716,080	17,645,640	18,575,200	19,499,760	20,424,320	21,348,880	22,273,440	23,197,000	24,120,560	25,044,120	25,967,680	26,891,240	27,814,800	28,738,360	29,661,920	30,585,480
13,934,760	14,930,100	15,925,440	16,920,780	17,916,120	18,911,460	19,906,800	20,902,140	21,897,480	22,892,820	23,888,160	24,883,500	25,878,840	26,874,180	27,869,520	28,864,860	29,860,200	30,855,540	31,850,880
13,807,560	14,869,680	15,931,800	16,993,920	18,056,040	19,118,160	20,180,280	21,242,400	22,304,520	23,366,640	24,428,760	25,490,880	26,553,000	27,615,120	28,677,240	29,739,360	30,801,480	31,863,600	32,925,720
13,546,800	14,675,700	15,804,600	16,933,500	18,062,400	19,191,300	20,320,200	21,449,100	22,578,000	23,706,900	24,835,800	25,964,700	27,093,600	28,222,500	29,351,400	30,480,300	31,609,200	32,738,100	33,867,000
13,152,480	14,348,160	15,543,840	16,739,520	17,935,200	19,130,880	20,326,560	21,522,240	22,717,920	23,913,600	25,109,280	26,304,960	27,500,640	28,696,320	29,892,000	31,087,680	32,283,360	33,479,040	34,674,720
12,600,720	13,860,792	15,120,864	16,380,936	17,641,008	18,901,080	20,161,152	21,421,224	22,681,296	23,941,368	25,201,440	26,461,512	27,721,584	28,981,656	30,241,728	31,501,800	32,761,872	34,021,944	35,282,016
11,963,160	13,292,400	14,621,640	15,950,880	17,280,120	18,609,360	19,938,600	21,267,840	22,597,080	23,926,320	25,255,560	26,584,800	27,914,040	29,243,280	30,572,520	31,901,760	33,231,000	34,560,240	35,889,480
11,168,160	12,564,160	13,960,200	15,356,240	16,752,280	18,148,320	19,544,360	20,940,400	22,336,440	23,732,480	25,128,520	26,524,560	27,920,600	29,316,640	30,712,680	32,108,720	33,504,760	34,900,800	36,296,840
10,239,600	11,702,400	13,165,200	14,628,000	16,090,800	17,553,600	19,016,400	20,479,200	21,942,000	23,404,800	24,867,600	26,330,400	27,793,200	29,256,000	30,718,800	32,181,600	33,644,400	35,107,200	36,570,000