令和4年4月から

繰下げ受給の上限年齢の引き上げ

繰下げ受給が75歳まで できるようになります

年金の受給開始が75歳まで選択可能に。増額率は最大84％に

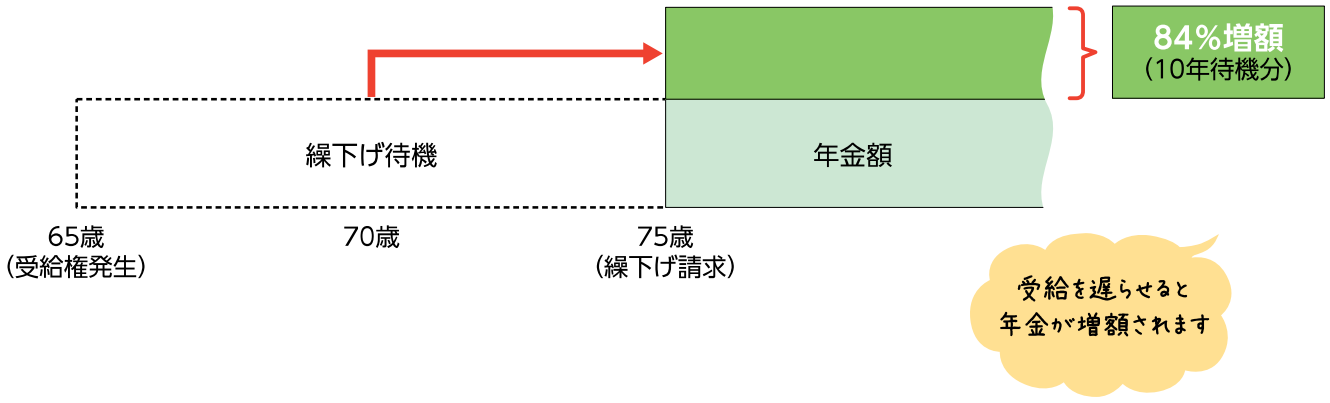
繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられます。繰下げ増額率はこれまでと変わらず1月あたり0.7％です。75歳まで受給を繰り下げた場合は年金額が84％増額になります。75歳以降は、繰下げ増額率は84％で一定です。

改正後のしくみが適用となるのは、令和4年4月1日以降に70歳に到達する人（昭和27年4月2日以降生まれの人）です。

●繰下げ増額率早見表（令和４年４月から）

繰下げ請求時の年齢	増額率
66歳0ヵ月～66歳11ヵ月	8.4％～ 16.1％
67歳0ヵ月～67歳11ヵ月	16.8％～ 24.5％
68歳0ヵ月～68歳11ヵ月	25.2％～ 32.9％
69歳0ヵ月～69歳11ヵ月	33.6％～ 41.3％
70歳0ヵ月～70歳11ヵ月	42.0％～ 49.7％
71歳0ヵ月～71歳11ヵ月	50.4％～ 58.1％
72歳0ヵ月～72歳11ヵ月	58.8％～ 66.5％
73歳0ヵ月～73歳11ヵ月	67.2％～ 74.9％
74歳0ヵ月～74歳11ヵ月	75.6％～ 83.3％
75歳0ヵ月～	84.0％

●75歳まで繰り下げた場合



FOCUS ▶▶▶ 繰下げ受給の増額率

65歳から受ける老齢厚生年金・老齢基礎年金（→Ｐ４）は、受給開始を66歳以降に繰り下げることができます。その場合、繰下げ1月につき0.7％年金額が増額されます。たとえば上図のように75歳まで繰り下げた場合、増額率は　0.7％×120月（10年）＝84％となります。

ケーススタディ

70歳まで受給開始を繰り下げたら、65歳開始よりも受取総額が多くなるのは何歳？75歳まで繰り下げたら？

60歳で退職し、もうすぐ65歳です。65歳から受け取れる年金を70歳または75歳まで繰り下げて受けた場合、65歳受給開始と比べて年金の受給総額が多くなるのは何歳のときですか。

Nさん

老齢厚生年金：120万円（月額10万円）、老齢基礎年金78万円（月額6.5万円）を65歳から受給予定。

※年金額は令和３年度の額。

繰下げ受給、通常受給の受取総額の比較

Nさんが65歳から老齢厚生年金と老齢基礎年金を通常受給した場合、70歳または75歳まで繰り下げた場合の年金額の受取総額の推移は下表のとおりです。

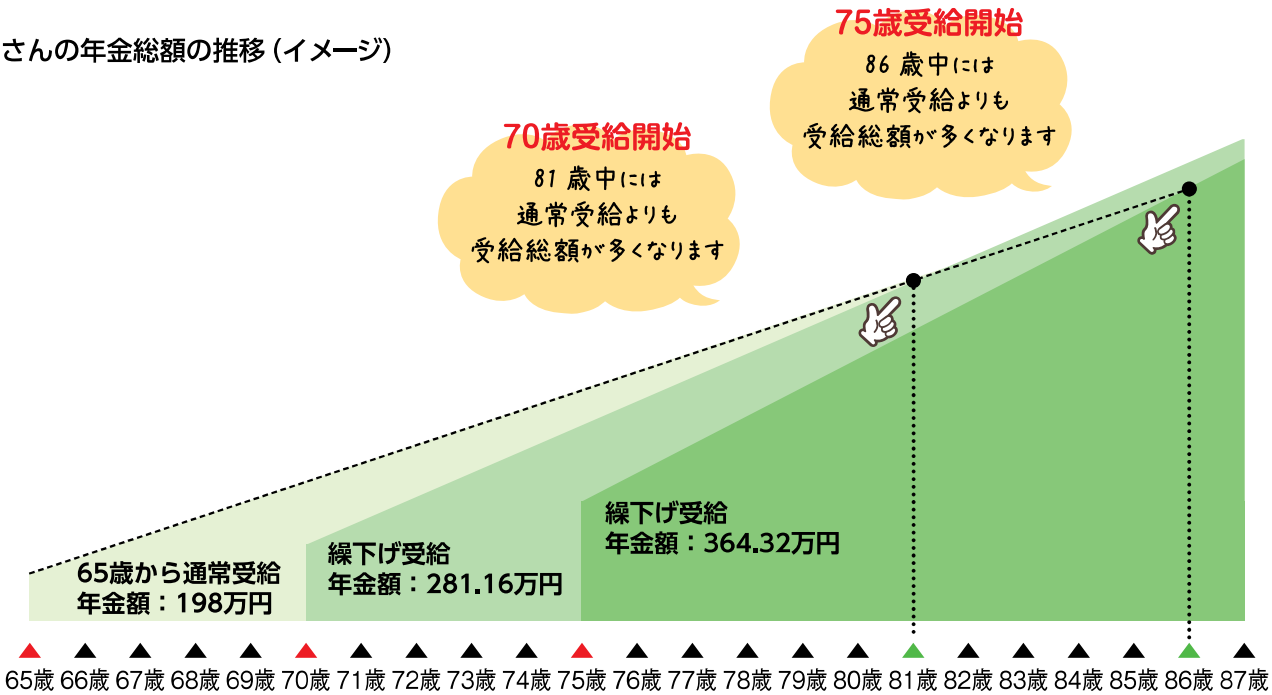
70歳受給開始を選択した場合に、年金の受取総額が65歳開始（通常受給）よりも多くなるのはおよそ12年後となります。

75歳受給開始を選択した場合は、およそ12年後に繰下げ受給の年金総額が通常受給の年金総額よりも多くなります。

受給開始	年金額（老齢厚生年金＋老齢基礎年金）					
	年額	受取総額				
		65歳	70歳	75歳	81歳	86歳
65歳	198万円	198万円	1,188万円	2,178万円	3,366万円	4,356万円
70歳	281.16万円（42%増額）	—	281.16万円		3,373.92万円	
75歳	364.32万円（84%増額）	—	—	364.32万円		4,371.84万円

※表中の受取総額はその年齢までで受け取る年金の累計額です。

●Nさんの年金総額の推移（イメージ）



令和4年4月から

繰上げ受給の減額率の引き下げ

繰上げ受給を選んだ場合の減額率が緩和されます

繰上げ減額率は1月あたり0.4%に

繰上げ受給の減額率が緩和され、0.5%から0.4%に引き下げられます。

改正後の減額率が適用となるのは、令和4年4月1日以降に60歳に到達する人（昭和37年4月2日以降生まれの人）です。令和4年4月1日時点で60歳以上の人（昭和37年4月1日以前生まれの人）の減額率は改正前の減額率0.5%が適用されます。

65歳から支給される老齢厚生年金・老齢基礎年金の減額率は右表のとおりとなります。

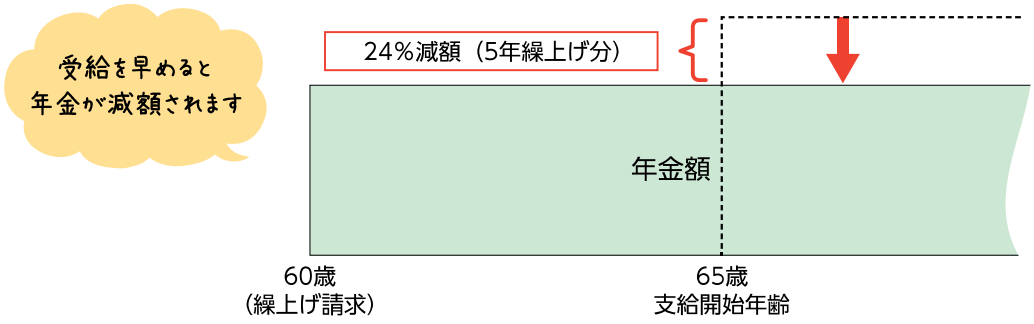
●令和4年3月まで（昭37.4.1以前生まれ）

繰上げ請求時の年齢	減額率
60歳0ヵ月～60歳11ヵ月	30.0%～24.5%
61歳0ヵ月～61歳11ヵ月	24.0%～18.5%
62歳0ヵ月～62歳11ヵ月	18.0%～12.5%
63歳0ヵ月～63歳11ヵ月	12.0%～6.5%
64歳0ヵ月～64歳11ヵ月	6.0%～0.5%

●令和4年4月から（昭37.4.2以降生まれ）

繰上げ請求時の年齢	減額率
60歳0ヵ月～60歳11ヵ月	24.0%～19.6%
61歳0ヵ月～61歳11ヵ月	19.2%～14.8%
62歳0ヵ月～62歳11ヵ月	14.4%～10.0%
63歳0ヵ月～63歳11ヵ月	9.6%～5.2%
64歳0ヵ月～64歳11ヵ月	4.8%～0.4%

●60歳まで繰り上げた場合



FOCUS ▶▶▶ 繰上げ受給の減額率と対象となる年金

60歳台前半で受ける特別支給の老齢厚生年金、65歳から受ける老齢厚生年金・老齢基礎年金（→P4）は、受給開始を60歳以降の希望する年齢まで繰り上げることができます。その場合、繰上げ1月につき0.4%（改正前は0.5%）年金額が減額されます。たとえば上図のように60歳まで繰り上げた場合、改正後の減額率は0.4%×60月（5年）＝24%となります。

特別支給の老齢厚生年金は、60歳から支給開始年齢までの間で繰り上げて受けることができますが、その場合は65歳からの老齢基礎年金も一緒に繰上げ受給することになります。また、老齢基礎年金は、特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢から65歳になるまでの間に単独で繰り上げることができます。

ケーススタディ

64歳から受ける特別支給の老齢厚生年金の受給開始を63歳まで繰り上げたら減額率は？

63歳で退職する予定です。年金の受給開始を63歳まで繰り上げたらどのくらい減額になりますか。

Aさん

昭和35年4月2日生まれの男性。特別支給の老齢厚生年金120万円を64歳から、老齢基礎年金70万円を65歳から受給予定。

※年金額は令和3年度の額。

昭37.4.1以前生まれ：減額率は1月あたり0.5%

特別支給の老齢厚生年金を繰上げ受給するときは65歳からの老齢基礎年金も同時に繰り上げて受けることになります。年金額は次のとおりとなります。

●特別支給の老齢厚生年金（12月繰上げ）

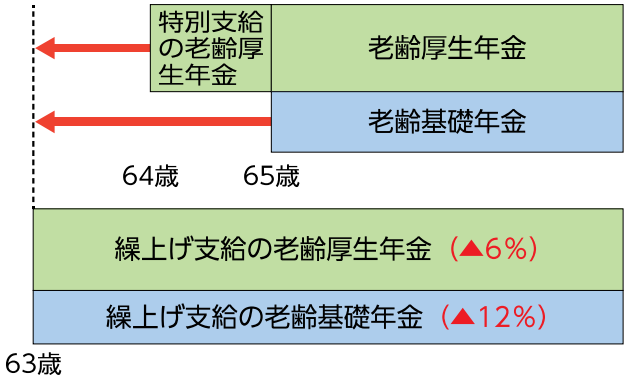
減額率＝0.5%×12月＝6%

年金額＝120万円－（120万円×0.06）＝112.8万円

●老齢基礎年金（24月繰上げ）

減額率＝0.5%×24月＝12%

年金額＝70万円－（70万円×0.12）＝61.6万円



65歳から受ける老齢厚生年金・老齢基礎年金の受給開始を60歳まで繰り上げたら減額率は？

60歳で退職する予定です。年金の受給開始を60歳まで繰り上げたらどのくらい減額になりますか。

Bさん

昭和38年4月2日生まれの男性。老齢厚生年金120万円、老齢基礎年金70万円を65歳から受給予定。

※年金額は令和3年度の額。

昭37.4.2以降生まれ：減額率は1月あたり0.4%

老齢厚生年金・老齢基礎年金の受給を5年繰り上げたときの年金額は次のとおりとなります。

●老齢厚生年金（60月繰上げ）

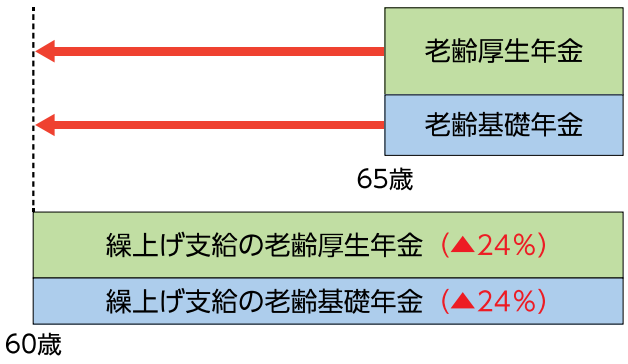
減額率＝0.4%×60月＝24%

年金額＝120万円－（120万円×0.24）＝91.2万円

●老齢基礎年金（60月繰上げ）

減額率＝0.4%×60月＝24%

年金額＝70万円－（70万円×0.24）＝53.2万円



令和５年４月から

70歳以降に請求する場合の5年前時点での繰下げ制度の新設

70歳を過ぎて年金請求をしても、5年前に繰下げ請求したとみなして年金を増額するしくみが設けられます

80歳到達前の年金請求は時効消滅なしに

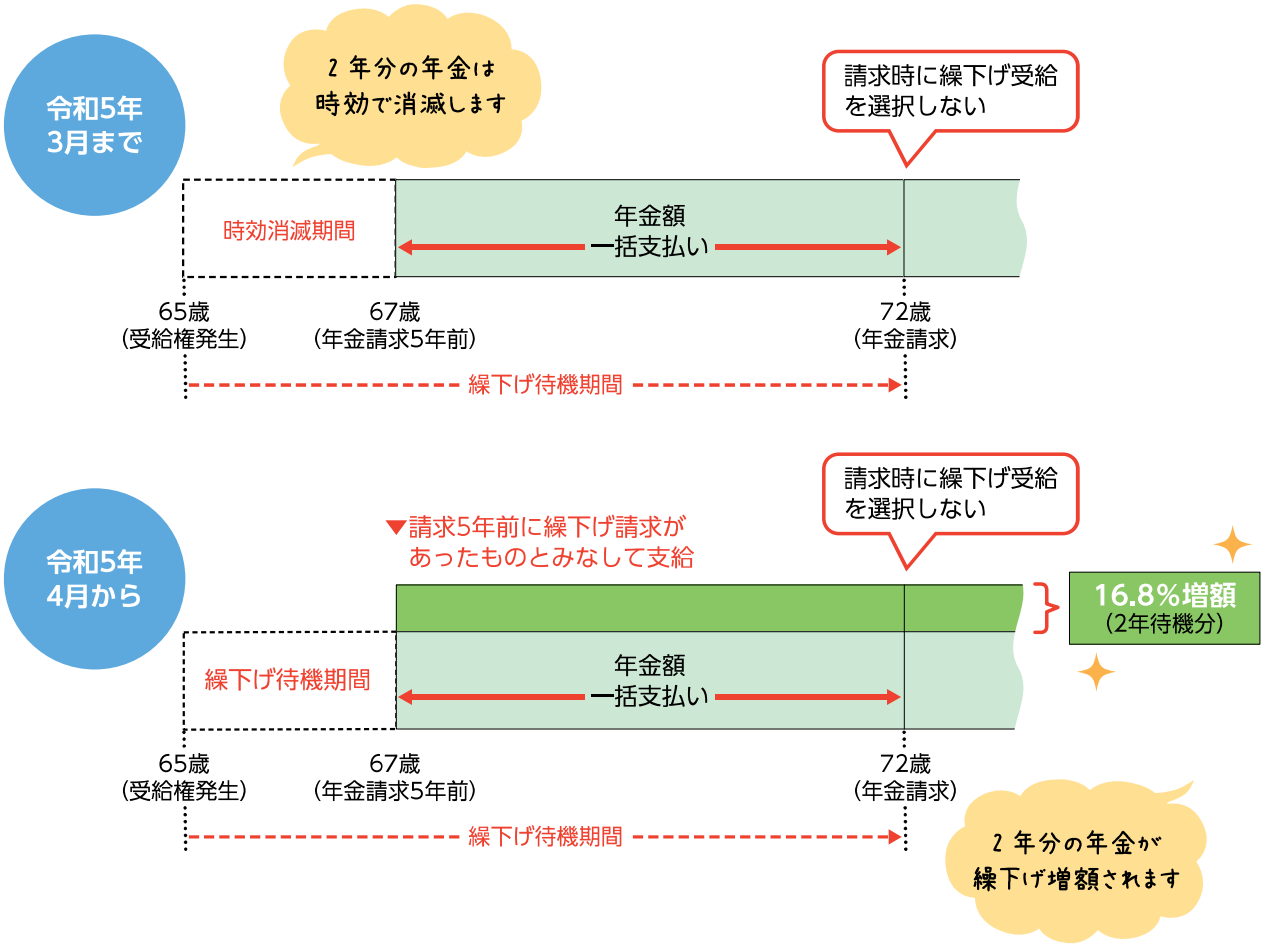
繰下げ受給の上限年齢が75歳に引き上げられることに伴い、年金請求の時効についても見直しが行われます。

70歳以降に年金請求を行い、かつ繰下げ受給ではなく本来の支給開始年齢からの年金受給を選択した場合、改正前のしくみでは権利が発生してから5年を経過した期間の年金は時効により受けることができませんでした。

改正後は、70歳以降に年金を請求し、かつ繰下げ受給ではなく本来の支給開始年齢からの年金受給を選択した場合、5年前に繰下げの申出があったものとして年金が支給されるようになります。ただし、80歳に到達した日（80歳の誕生日の前日）以降に請求した場合は、この措置は適用されません。

改正後のしくみが適用となるのは昭和27年4月2日以降生まれの人です。

●72歳まで繰下げ待機をしていた人が65歳からの通常受給を選択したケース



ケーススタディ

72歳で年金請求をするつもりだが繰下げ受給と通常受給で年金額はどう変わる？

現在68歳で年金の繰下げ待機中ですが、繰下げ受給ではなく通常受給を選択して65歳からの分をさかのぼって請求することもできると聞きました。72歳で請求した場合、繰下げ受給と通常受給の年金額はどうなりますか。

Mさん

老齢厚生年金132万円、老齢基礎年金78万円を65歳から繰下げ中。

※年金額は令和３年度の額。Ｍさんは昭和27年４月２日以降生まれです。

繰下げ受給、通常受給の年金額の比較

●72歳で繰下げ受給を選択した場合

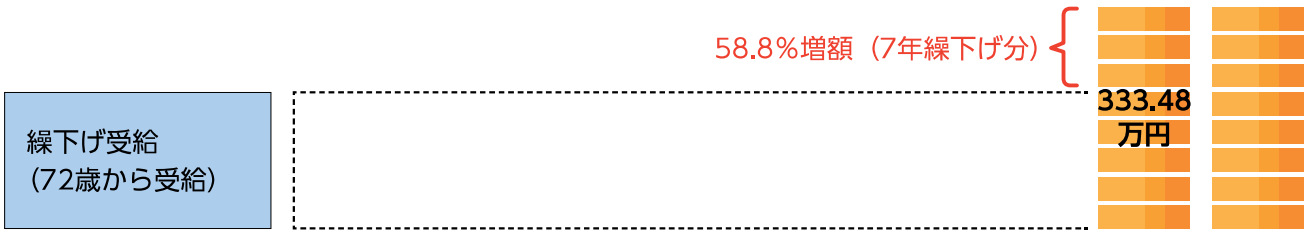
Mさんが72歳0ヵ月で繰下げ請求を行った場合の増額率と72歳から受ける年金額は次のようになります。

増額率＝0.7%×84月（7年）＝58.8%
老齢厚生年金＝132万円×1.588＝209.616万円
老齢基礎年金＝78万円×1.588＝123.864万円
合計年金額＝333.48万円

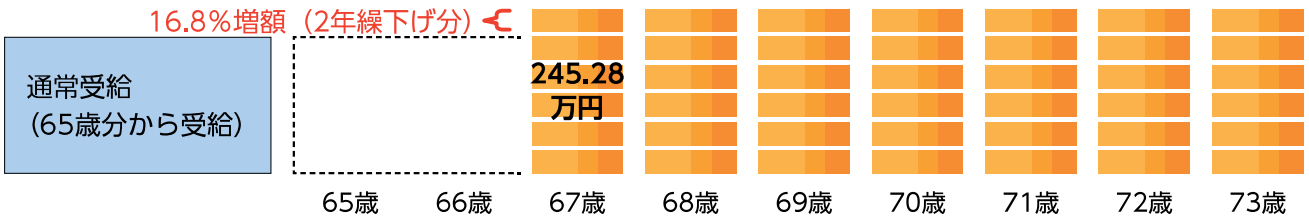
●72歳で通常受給を選択した場合

Mさんが72歳0ヵ月で繰下げ受給を選択せず、本来の支給開始年齢である65歳からの年金請求を行った場合は5年前の67歳0ヵ月で繰下げ請求を行ったとみなされます。その場合の増額率と年金額は次のようになります。

増額率＝0.7%×24月（2年）＝16.8%
老齢厚生年金＝132万円×1.168＝154.176万円
老齢基礎年金＝78万円×1.168＝91.104万円
合計年金額＝245.28万円



※72歳から7年繰下げ分増額された年金の受給を開始します。



※72歳時に71歳までの分の年金をまとめて受け取り、2年繰下げ分増額された年金の受給を開始します。