

WHITE PAPER 2026

年金受給最適化ガイド 2026

繰上げ・繰下げの損益分岐点を計算

発行日: 2026年3月21日

発行: 株式会社Mycat 「年金チェッカー」

第1章: 公的年金制度の現状

厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(2024年)によると、公的年金の受給者数は約4,050万人、国民年金の平均月額額は約56,000円、厚生年金の平均月額額は約145,000円です。

年金受給者数

4,050万人

国民年金 (月額平均)

56,000円

厚生年金 (月額平均)

145,000円

出典: 厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(2024)

第2章: 繰上げ・繰下げ受給の仕組み

受給開始年齢の選択肢

年金の受給は原則65歳からですが、60歳～75歳の間で開始時期を選択できます。

受給開始	増減率	月額例（月15万円の場合）
60歳（5年繰上げ）	-24%	114,000円
63歳（2年繰上げ）	-9.6%	135,600円
65歳（原則）	±0%	150,000円
67歳（2年繰下げ）	+16.8%	175,200円
70歳（5年繰下げ）	+42%	213,000円
75歳（10年繰下げ）	+84%	276,000円

2022年4月からの変更点

- 繰下げ上限が70歳→75歳に拡大
- 繰上げ減額率が0.5%→0.4%/月に縮小
- 最大増額率: 84%（75歳まで繰下げた場合）

出典: 日本年金機構「年金の繰上げ・繰下げ受給」

第3章: 損益分岐点の考え方

繰下げ受給の損益分岐点

繰下げ受給は毎月の年金額が増える一方、受給開始が遅れるため、一定の年齢まで生きないと元が取れません。

繰下げ期間	増額率	損益分岐年齢
1年 (66歳開始)	+8.4%	約78歳
3年 (68歳開始)	+25.2%	約80歳
5年 (70歳開始)	+42%	約82歳
10年 (75歳開始)	+84%	約87歳

繰下げ判断のポイント

- 日本人の平均寿命: 男性81.5歳、女性87.6歳 (厚生労働省, 2024)
- 繰下げは「長生きリスクへの保険」と考える
- 65~70歳の生活費を退職金や貯蓄で賄えるかが判断基準
- 配偶者の年金額も含めた世帯全体で検討する

第4章: 年金チェックリスト

- ねんきん定期便で加入記録と見込み額を確認したか
- ねんきんネットで詳細なシミュレーションをしたか
- 未納期間がないか確認したか（追納は10年以内）
- 繰上げ・繰下げのメリット・デメリットを理解したか
- 配偶者の年金見込み額も確認したか
- 加給年金・振替加算の該当有無を確認したか
- 在職老齢年金による減額の有無を確認したか
- iDeCo・企業年金との受取順序を検討したか
- 確定申告が必要か確認したか（年金400万円超 or 他の所得20万円超）

第5章: よくある質問

Q1. 繰上げと繰下げ、どちらが得ですか？

平均寿命まで生きる前提なら、繰下げが有利です。ただし、健康状態や65歳以降の収入、預貯金の状況を総合的に判断してください。

Q2. 年金を受け取りながら働くと減額されますか？

60～64歳は月収と年金の合計が50万円を超えると、超えた分の半額が減額されます。65歳以降も同様の仕組みがあります。

Q3. 年金は何歳まで払えば満額もらえますか？

国民年金は20歳～60歳の40年間（480ヶ月）保険料を納付すると、65歳から満額（2024年度: 月額68,000円）を受け取れます。

Q4. 離婚した場合、年金分割はどうなりますか？

婚姻期間中の厚生年金記録を分割できます。合意分割（上限50%）と3号分割（50%自動）の2種類があり、離婚から2年以内に手続きが必要です。

※ 本ガイドは公的統計データおよび公開情報に基づく参考資料です。個別の年金相談については、年金事務所またはファイナンシャルプランナーにご相談ください。

今すぐ無料で診断する

本レポートの内容をもとにした
AIシミュレーションをお試しく下さい

<https://nenkin.xyz>

無料・登録不要で即時利用可能

■ 会社概要

社名: 株式会社Mycat

設立: 2025年2月5日

所在地: 東京都目黒区三田2丁目7番22号

事業内容: AIを活用した中小企業・個人向けサービスの企画・開発・運営

コーポレートサイト: <https://mycat.business>

お問い合わせ: info@mycat.business

出典一覧

出典: 厚生労働省「公的年金制度の概要」

出典: 日本年金機構「年金の繰上げ・繰下げ受給」

出典: 厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(2024)

本レポートは公開統計データに基づく分析結果を掲載しています。

具体的な判断については、各分野の専門家にご相談ください。

無断転載・複製を禁じます。