

年金の繰下げ受給

ページID：170010010-689-952-235

更新日：2024年8月19日

印刷

老齢基礎（厚生）年金は、65歳で受け取らずに66歳以後75歳まで※の間で繰り下げて増額した年金を受け取ることができます。繰り下げた期間によって年金額が増額され、その増額率は一生変わりません。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に繰り下げすることができます。また、[特別支給の老齢厚生年金](#)は「繰下げ制度」はありません。特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢に達したときは速やかに請求してください。

※昭和27年4月1日以前生まれの方（または平成29年3月31日以前に老齢基礎（厚生）年金を受け取る権利が発生している方）は、繰下げの上限年齢が70歳（権利が発生してから5年後）までとなります。

[繰下げ加算額](#)[繰下げの注意点](#)[繰下げ受給の手続きについて](#)

繰下げ加算額

繰下げ受給をした場合の加算額は、[老齢基礎年金の額](#)（[振替加算額](#)を除く）および[老齢厚生年金の額](#)（[加給年金額](#)を除く）に下記の増額率を乗じることにより計算します。

ただし、65歳以後に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70歳以後に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合に、[在職老齢年金制度](#)により支給停止される額は増額の対象になりません。

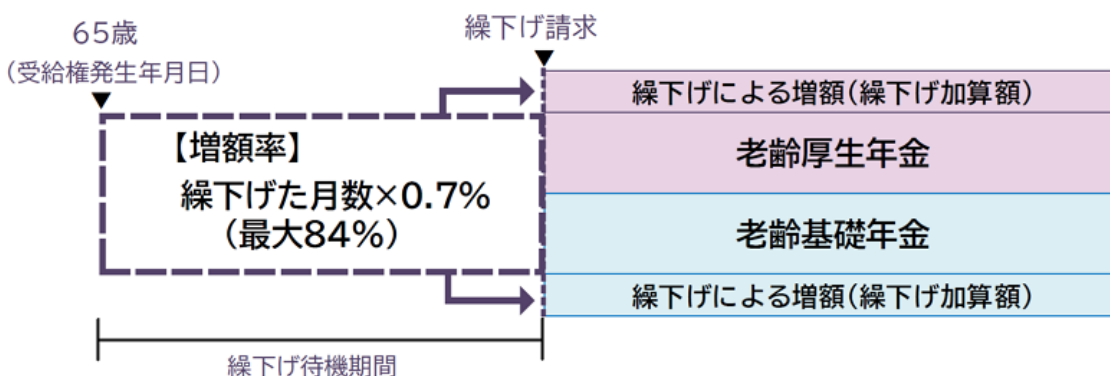
増額率（最大84%※1）＝0.7%×65歳に達した月※2から繰下げ申出月の前月までの月数※3

※1 昭和27年4月1日以前生まれの方（または平成29年3月31日以前に老齢基礎（厚生）年金を受け取る権利が発生している方）は、繰下げの上限年齢が70歳（権利が発生してから5年後）までとなりますので、増額率は最大で42%となります。

※2 年齢の計算は「年齢計算に関する法律」に基づいて行われ、65歳に達した日は、65歳の誕生日の前日になります。

（例）4月1日生まれの方が65歳に達した日は、誕生日の前日の3月31日となります。

※3 65歳以後に年金を受け取る権利が発生した場合は、年金を受け取る権利が発生した月から繰下げ申出月の前月までの月数で計算します。



老齢基礎年金・老齢厚生年金それぞれについて増額され、増額は生涯続きます。
どちらか一方のみ繰下げすることも可能です。

繰下げ増額率早見表

請求時の 年齢	割合
66歳	8.4%
67歳	16.8%
68歳	25.2%
69歳	33.6%
70歳	42.0%
71歳	50.4%
72歳	58.8%
73歳	67.2%
74歳	75.6%
75歳	84.0%

昭和27年4月1日以前生まれの方（または平成29年3月31日以前に老齢基礎（厚生）年金を受け取る権利が発生している方）は、繰下げの上限年齢が70歳（権利が発生してから5年後）までとなりますので、増額率は最大で42%となります。

各年齢における月ごとの増額率の詳細は、以下のPDFをご覧ください。

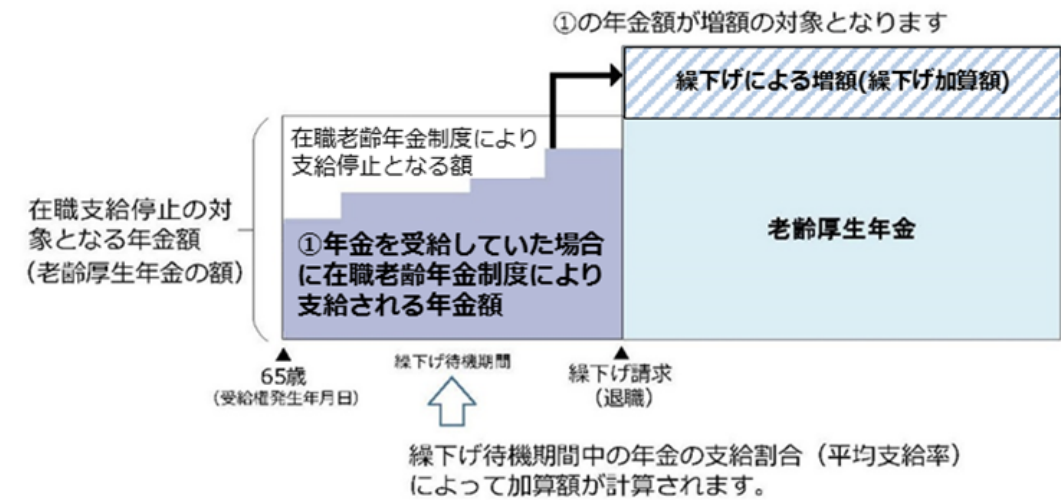
[繰下げ増額率早見表（詳細版）（PDF 150KB）](#)

参考：昭和16年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金については年単位の増額率となります。

受給権発生日から繰下げ申出までの期間	増額率
1年を超え2年以内の期間	12%
2年を超え3年以内の期間	26%
3年を超え4年以内の期間	43%
4年を超え5年以内の期間	64%
5年を超える期間	88%

在職老齢年金制度により支給停止される額

65歳以後に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70歳以後に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合は支給停止されていた額を除いて繰下げ加算額を計算します。



具体的には、繰下げ加算額に平均支給率を乗じることにより計算します。

平均支給率 = 月単位での支給率の合計 ÷ 繰下げ待機期間

月単位での支給率 = 1 - (在職支給停止額 ÷ 65歳時の老齢厚生（退職共済）年金額)

繰下げの注意点

繰下げをする際は、以下の点にご注意ください。

1. 加給年金額や振替加算額は増額の対象になりません。また、**繰下げ待機期間（年金を受け取っていない期間）中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。**
2. 65歳に達した時点で老齢基礎年金を受け取る権利がある場合、75歳に達した月（75歳の誕生日の前日の属する月）を過ぎて請求を行っても増額率は増えません。増額された年金は、75歳までさかのぼって決定され支払われます。昭和27年4月1日以前に生まれた方は、70歳に達した月までとなります。
3. 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取ることができる場合は、すべての老齢厚生年金について同時に繰下げ受給の請求をしなくてはなりません。
4. 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までの間に、障害給付や遺族給付を受け取る権利があるときは、繰下げ受給の申出ができません。ただし、「障害基礎年金」または「旧国民年金法による障害年金」のみ受け取る権利のある方は、老齢厚生年金の繰下げ受給の申出ができます。
5. 66歳に達した日以後の繰下げ待機期間中に、他の公的年金の受給権（配偶者が死亡して遺族年金が発生した場合など）を得た場合には、その時点で増額率が固定され、年金の請求の手続きを遅らせても増額率は増えません。このとき、増額された年金は、他の年金が発生した月の翌月分から受け取ることができます。
6. 厚生年金基金または企業年金連合会（基金等）から年金を受け取っている方が、老齢厚生年金の繰下げを希望する場合は、基金等の年金もあわせて繰下げとなりますので、年金の支払元である基金等にご確認ください。
7. このほか、年金生活者支援給付金、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響する場合があります。
8. 繰下げ請求は、遺族が代わって行うことはできません。繰下げ待機中に亡くなった場合で、遺族の方からの未支給年金の請求が可能な場合は、65歳時点の年金額で決定したうえで、過去分の年金額が一括して未支給年金として支払われます。ただし、請求した時点から5年以上前の年金は時効により受け取れなくなります。

基金加入者の方へ

厚生年金基金または企業年金連合会（基金等）から年金を受給している方が、老齢厚生年金の支給の繰下げ請求を希望する場合は、基金等の年金も合わせて繰下げとなりますので、年金の支給先である基金等にご連絡をお願いします。

[企業年金連合会（外部リンク）](#) への問合せ：0570 (02) 2666

※IP電話からは03 (5777) 2666

繰下げ請求を行わず、さかのぼって年金を受け取る場合

繰下げを希望し、65歳時点では年金の請求を行わなかった場合でも、実際の年金の請求時に繰下げ申出をせず、65歳到達時点の本来の年金をさかのぼって請求することも可能です。

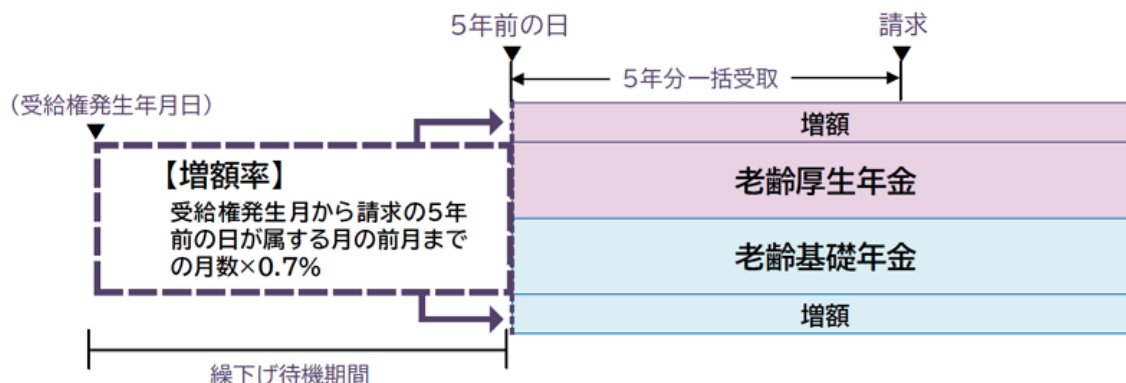
本来の年金をさかのぼって受け取る場合の増額制度（特例的な繰下げみなし増額制度）

70歳に到達した日後に、65歳からの本来の年金をさかのぼって受け取ることを選択した場合は、請求の5年前の日時点で繰下げ受給の申出があったものとみなして増額された年金を一括で受け取ることとなります。

繰下げみなし増額制度は昭和27年4月2日以後に生まれた方、または平成29年4月1日以後に受給権が発生した方が対象です。

繰下げみなし増額制度は80歳以後に請求する場合や、請求の5年前の日以前から障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は適用されません。

過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響する場合があります。



繰下げ受給の手続き

手続き方法については「[66歳以後に年金の請求（繰下げ請求または65歳にさかのぼって請求）をするとき](#)」をご覧ください。

繰下げ受給を希望する場合は、66歳以後で繰下げ受給を希望する時期に手続きを行ってください。

手続きを行った時点で繰下げ増額率が決まりますので、手続きをする時期にご注意ください。

関連情報

[老齢年金関係のパンフレット](#)

[老齢基礎年金の受給要件・支給開始時期・年金額](#)

[老齢厚生年金の受給要件・支給開始時期・年金額](#)

[加給年金額と振替加算](#)

[老齢年金の請求手続き](#)

PDF形式のファイルを開くには、Adobe Acrobat Reader DC（旧Adobe Reader）が必要です。お持ちでない方は、Adobe社から無償でダウンロードできます。

[Adobe Acrobat Reader DCのダウンロードへ](#)

「年金の繰上げ・繰下げ受給」のページ一覧

- [年金の繰上げ受給](#)
- [年金の繰下げ受給](#)

年金のことをしらべる

利用者別ガイド	シーン別ガイド	ねんきんネット
年金用語集	パンフレット	通知書の見方を調べる

年金の制度・手続き	申請・届出様式	年金Q&A	年金のご相談（電話・窓口）	日本年金機構について
利用者別ガイド	申請・届出様式（国民年金）	シーン別Q&A	年金相談についてのご案内	理事長のごあいさつ
シーン別ガイド	申請・届出様式（健康保険・厚生年金保険）	年金Q&A（年金制度全般）	電話での年金相談窓口	基本情報
年金制度全般	申請・届出様式（年金等の受け取り）	年金Q&A（国民年金）	全国の相談・手続き窓口	組織
国民年金	申請・届出様式（年金記録の照会、訂正請求）	年金Q&A（厚生年金保険）		各種方針
厚生年金保険	申請・届出様式（年金記録の照会、訂正請求）	年金Q&A（年金の受給）		日本年金機構の取り組み
年金の受給	申請・届出様式（社会保障協定）	年金Q&A（年金記録に関する取り組み）		情報公開
年金記録に関する取り組み	申請・届出様式（「特定技能」にかかる書類交付）	年金Q&A（ねんきん定期便）		ご意見・ご要望、法令等違反通報
社会保障協定	申請・届出様式（年金委員）	年金Q&A（ねんきんネット）		日本年金機構ホームページについて
「特定技能」にかかる社会保険関係の書類交付		年金Q&A（社会保障協定）		法人文書・個人情報の開示
年金について学ぼう		年金Q&A（電子申請・電子媒体申請（事業主・		統計情報
パンフレット				採用情報／新卒採用
動画				
年金用語集				

[社会保険事務担当の方へ](#)

[年金Q&A（オンライン
事業所年金情報サービス）](#)

[年金Q&A（個人向けオンラインサービス）](#)

[年金Q&A（年金相談）](#)

[年金Q&A（情報開示等）](#)

[このサイトについて](#) | [個人情報の保護について](#) | [関連サイト](#)



日本年金機構

Japan Pension Service

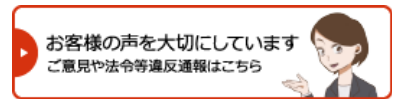
法人番号4011305001653

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

[所在地・連絡先](#)

[開示請求](#)

[公式X（旧Twitter）](#)



Copyright © Japan Pension Service All Rights Reserved.