

10 年金はいつからもらうのがいい?

Q

年金を受け取れる年齢が上がるとか、将来の支給額が減るなどのニュースばかり。自分の頃にはどうなってしまうのでしょうか? [40代]



A

公的年金の受給開始年齢は60～75歳の間から選べます。1カ月当たりの受給額は、受給開始が早いほど減額され、遅いほど増額されます。メリットとデメリットを押さえ、自分に合った開始年齢を考えてみましょう。



受給開始を早める メリットとデメリット

公的年金は原則65歳から受給開始ですが、60～64歳のどこかから受け取ることもできます。この「繰り上げ受給」は、65歳を待たずに年金を収入として得られるため、「急に収入が必要になった」「健康に不安があるため早く受け取りたい」といった場合には心強い選択肢です。

一方で、生涯の受給月額が最大24%減額されるため、長生きした場合には総受給額が少なくなります。

受給開始を遅らせる メリットとデメリット

受給開始を66～75歳まで遅らせることもできます。この「繰り下げ受給」では、1カ月遅らせるごとに受給月額が0.7%増えます。75歳開始なら約84%増額されるため、「まだ働ける」「長生きに備えたい」といった場合には魅力的です。

一方で、受給開始までの生活費を他で賄う必要があります。また、受給月額が増えると、所得税や住民税、社会保険料の負担も増える可能性があります。

いつから受給するのがお得?

65歳で受給開始した場合よりも総受給額が大きくなるのは、60歳で受給開始した場合は81歳になる前まで、75歳で受給開始した場合は87歳になった後から、となっています。

繰り下げ受給は、受給月額は増えますが、総受給額が最大になるとは限りません。75歳からの受給開始を計画していても、病気になって働けなくなったらその時から受給を開始するなど、柔軟な対応も必要になります。

	繰り上げ受給	原則	繰り下げ受給	
年金の受給開始年齢	60歳	65歳	70歳	75歳
総受給額が65歳受給開始より多くなる年齢	81歳未満	—	82歳以上	87歳以上