

2024年7月12日 全9頁

公的年金を何歳から受給開始すべきか？

「金利のある世界」での繰上げ受給・繰下げ受給

経済調査部 シニアエコノミスト 吉田亮平

[要約]

- 公的年金は原則として65歳から受給開始されるが、受給者は受け取り開始年齢を60歳～75歳の間で選択できる仕組みになっている。累計受給金額を最大にすることを切り口に、何歳で受給開始するのが最適か考える。
- 2022年4月に繰上げ受給の制度変更があり、減額率が▲0.5%/月から▲0.4%/月になった。この影響を分析すると、最適受給開始年齢は早期化する結果となった。また、2024年3月に日本銀行がマイナス金利を解除した。割引現在価値の考え方をを用いて分析すると、金利が高くなることで最適受給開始年齢が早期化する結果になった。
- 最適受給開始年齢は一定の水準で急激に変化する特徴がある。そのため、金利が上昇していくと、最適受給開始年齢が一気に前倒しになり得る。年金受給開始は就労意欲と密接に関わってくるので、早期に退職して就労しない人が急増してもおかしくない。中長期的な人手不足に悩む日本経済にとって、制度的な要因で就労が抑制されてしまうのであれば問題だ。
- そこで、最適受給開始年齢の急激な変化を平準化する方法を示す。繰上げ受給・繰下げ受給の増減額を一定にすることだ。制度的な要因による就労意欲への悪影響を小さくする方法を検討すべきだろう。

1. はじめに

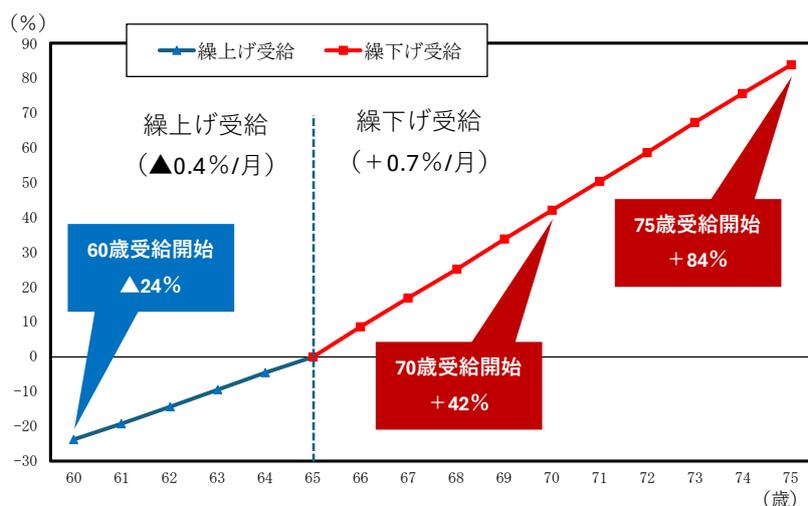
公的年金は原則として 65 歳から受給開始されるが、受給者は受け取り開始年齢を 60～75 歳の間で選択できる仕組みになっている。本稿では、何歳から年金受給を開始すべきか？という観点から、直近の制度変更や金利上昇による年金受給開始時期への影響を考えたい。

2. 公的年金の「繰上げ受給」と「繰下げ受給」の仕組み

受給者は公的年金の受け取り開始年齢を 60～75 歳の間で選択できる（**図表 1**）。65 歳よりも前に受け取ることを「繰上げ受給」という。繰上げ受給をすると、▲0.4%/月の割引となる。もし、60 歳から受給すると、▲24%（＝▲0.4%/月×60 ヲ月）の金額減少となる。一方、65 歳よりも後に受け取ることを「繰下げ受給」という。繰下げ受給をすると、+0.7%/月の割増率で毎月の受給金額は増加する。例えば、75 歳から受給する場合には+84%（＝+0.7%/月×120 ヲ月）の金額増加となる。

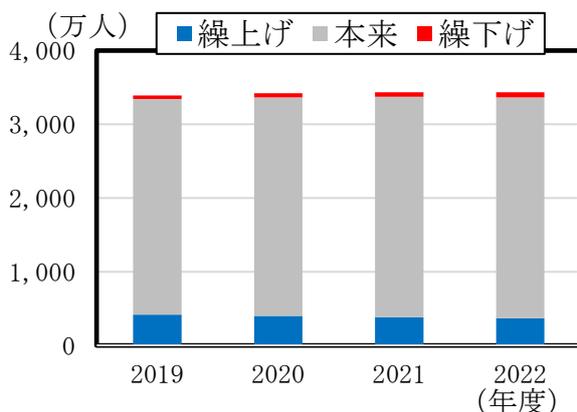
なお、現在の国民年金の受給状況は本来の受給開始年齢で受領する方が多数派で、繰上げ・繰下げを選択する人数は少ない（**図表 2**）。ただし、繰下げを選択する受給者の割合は、2019 年度 1.5%から 2022 年度 2.0%に上昇している。前年比の人数で見ると、そうした変化の傾向が確認できる（**図表 3**）。これは 65 歳以降も就労を継続する人が増えたことと密接な関係があるろう。

図表 1：年金受給開始年齢による増減率（22 年 4 月以降の現行制度）



(出所) 厚生労働省より大和総研作成

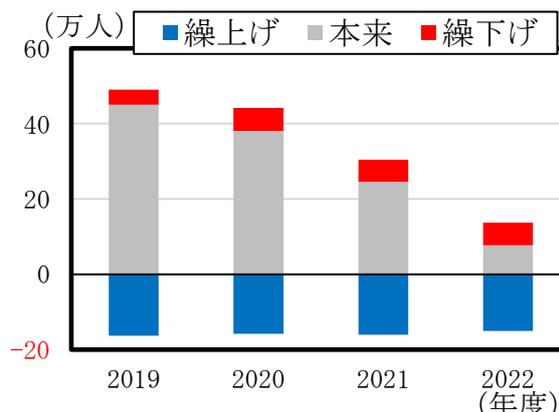
図表 2：国民年金の繰上げ・繰下げ（合計）



(注) 年度末現在の人数。

(出所) 厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報」(各年度版)より大和総研作成

図表 3：国民年金の繰上げ・繰下げ（変化）



(注) 前年度末比の人数。繰上げがマイナスの値になるのは死亡などによる減少も含むため。

(出所) 厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報」(各年度版)より大和総研作成

3. 累計受給金額を最大にする最適な受給開始年齢

では、何歳で公的年金の受け取りを開始するのが最も得だろうか。年金受給額の累計受給金額を最大にするための受給開始年齢を確認したい¹。なお、この試算では毎年の年金受給金額は65歳時点での受給開始で年間100万円受給することを仮定する。

まず、毎月の受給額は繰上げ受給で減少する。例えば、60歳から受給開始した場合の受給額は▲24%（＝▲0.4%/月×60ヵ月）になる。しかし、受け取る期間が長くなるため、一概に損するとはいえない。実際、70代前半までの累計受給金額を見ると、60歳から受給を開始する場合が最も多くなる。60歳開始（▲24%：年間76万円）と61歳受給開始（▲19.2%：年間80.8万円）を比較すると、累計受給金額が逆転するのは76歳時点だ。（図表4、赤枠）。

累計受給金額が最大となる受給開始年齢（以下、「最適受給開始年齢」とする）は、年齢経過に伴って後ろ倒しになっていく。95歳以降では、最適受給開始年齢は75歳だ（図表5、右上吹き出し）。

図表 4：年金受給開始年齢別の累計受給金額

	年齢	年額	年齢				
			74歳	75歳	76歳	77歳	78歳
受給開始年齢	60歳	76.0	1,140	1,216	1,292	1,368	1,444
	61歳	80.8	1,131	1,212	1,293	1,374	1,454
	62歳	85.6	1,113	1,198	1,284	1,370	1,455
	63歳	90.4	1,085	1,175	1,266	1,356	1,446
	64歳	95.2	1,047	1,142	1,238	1,333	1,428
	65歳	100.0	1,000	1,100	1,200	1,300	1,400

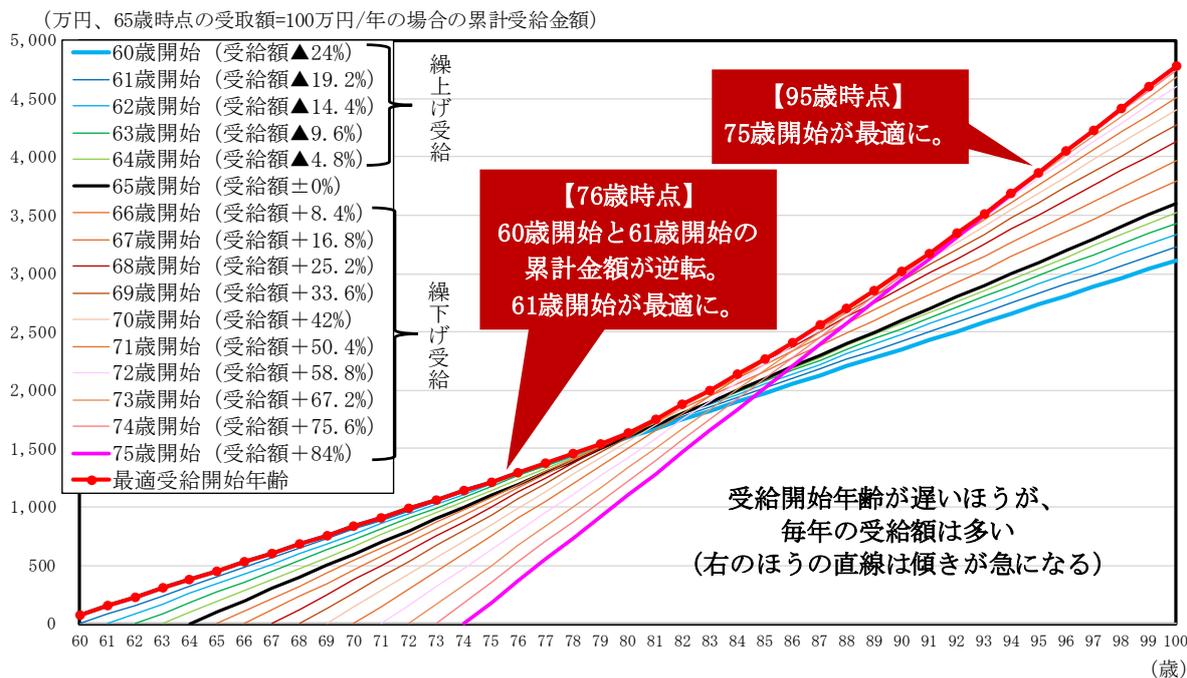
累計受給金額は76歳時点で逆転。
 ・60歳受給開始
 (1,292万円)
 ・61歳受給開始
 (1,293万円)

(注) 単位は万円。65歳の公的年金受給額を年間100万円と仮定。網掛け部分は各年齢時点での累計受給額が最大となる場合。

(出所) 大和総研作成

¹ 田近・吉田（2019）の分析手法を参考にしている。

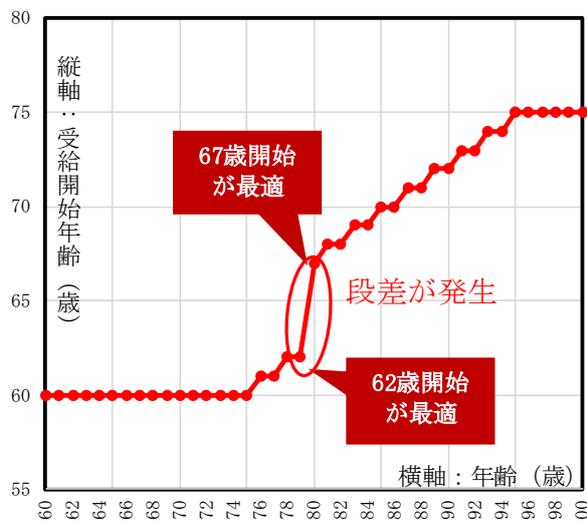
図表 5 : 年金受給開始年齢別の損益分岐点



(出所) 厚生労働省より大和総研作成

この関係を、横軸に年齢、縦軸に最適受給開始年齢を示す形に整理した(図表 6)。すると、最適受給開始年齢に段差が発生していることがわかる(赤丸印)。実際、79歳時点では62歳が最適受給開始年齢だが、80歳時点では67歳に様変わりする(図表 7、赤枠)。これは線上げ受給による減額率▲0.4%/月よりも、線下げ受給による増額率+0.7%/月の絶対値が大きいことが要因だ。線下げ受給でもらえる金額の増え方が大きいいため、最適受給開始年齢に「段差」が発生している。現行制度にはこのような特徴がある。

図表 6 : 最適受給開始年齢



(注) 各年齢で累計受給額を最大にする受給開始年齢をプロットした。
(出所) 大和総研作成

図表 7 : 年齢別の累計受給額

	年額	年齢					
		78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	
受給開始年齢	62歳	85.6	1,455	1,541	1,626	1,712	1,798
	63歳	90.4	1,446	1,537	1,627	1,718	1,808
	64歳	95.2	1,428	1,523	1,618	1,714	1,809
	65歳	100.0	1,400	1,500	1,600	1,700	1,800
	66歳	108.4	1,409	1,518	1,626	1,734	1,843
	67歳	116.8	1,402	1,518	1,635	1,752	1,869
	68歳	125.2	1,377	1,502	1,628	1,753	1,878

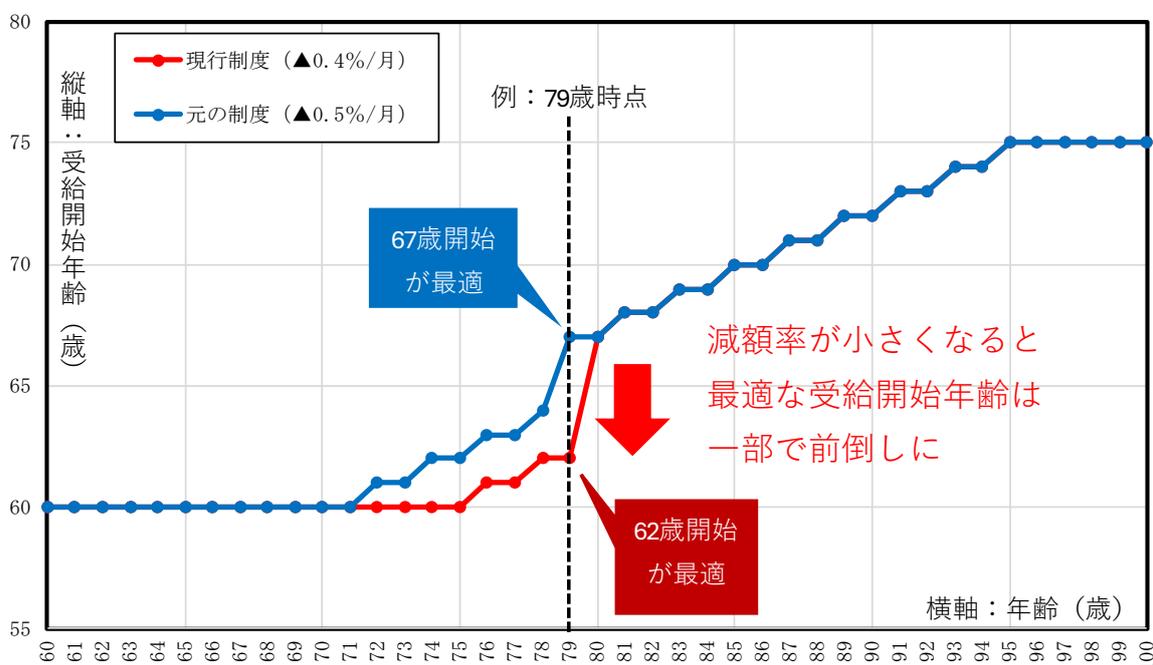
(注) 単位は万円。65歳の公的年金受給額を年間100万円と仮定。網掛け部分は各年齢時点での累計受給額が最大となる場合。
(出所) 大和総研作成

4. 2022年4月の制度変更（▲0.5%/月→▲0.4%/月）

2022年4月に、繰上げ受給による減額率が▲0.5%/月→▲0.4%/月と変更になった。この制度変更前後の最適受給開始年齢がどのように変化したか計算し直した（図表8）。例えば、79歳時点の最適受給開始年齢は、元の制度では67歳だったが、現行制度では62歳に前倒しになっている。

直観的にも繰上げた場合の受給額は相対的に減少幅が小さくなるので、早く受け取ったほうが得になると理解できよう。なお、「段差」はより大きくなっている。この制度変更によって、元の制度よりも特徴が強くなっている。

図表8：最適受給開始年齢（2022年4月の制度変更の影響：減額率▲0.5%/月→▲0.4%/月）



(出所) 大和総研作成

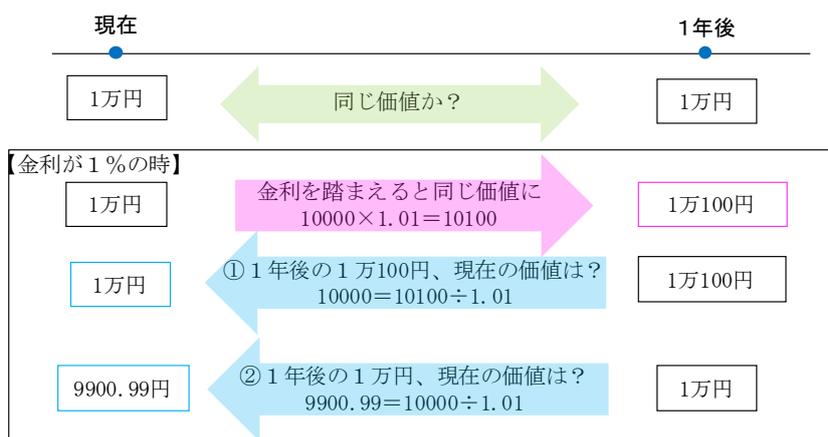
5. 割引現在価値で考える最適受給開始年齢

まず、割引現在価値の考え方を説明するために例を用いる（図表9）。現在の1万円と1年後の1万円が同じ価値かどうか？ということだ。市中金利が1%の時、現在の1万円には1%の金利がつくので、1年後には1万100円になる（上から2段目の矢印）。現在の1万円が1年後の1万100円と同じ価値があるということだ。

逆に、1年後の1万100円と同じ価値になるのは現在だと何円だろうか。これは1%の金利で割り引いて現在の1万円と同じ価値だと考えることができる（上から3段目の矢印）。よって、1年後の1万円は現在の9900.99円と同じ価値といえる（上から4段目の矢印）。これが割引現在価値の考え方だ。

こうした割引現在価値の考え方は、累計受給額を考える時にも活用できる。65歳時点で受領する100万円と66歳時点で受領する100万円は同じ価値ではないので、金額を単純合算するのではなく、ある時点で割り引いて合算するという考え方だ。こうした考え方は割引率という形で、実際の公的年金の数理計算²でも用いられる。

図表9：割引現在価値の例



(出所) 大和総研作成

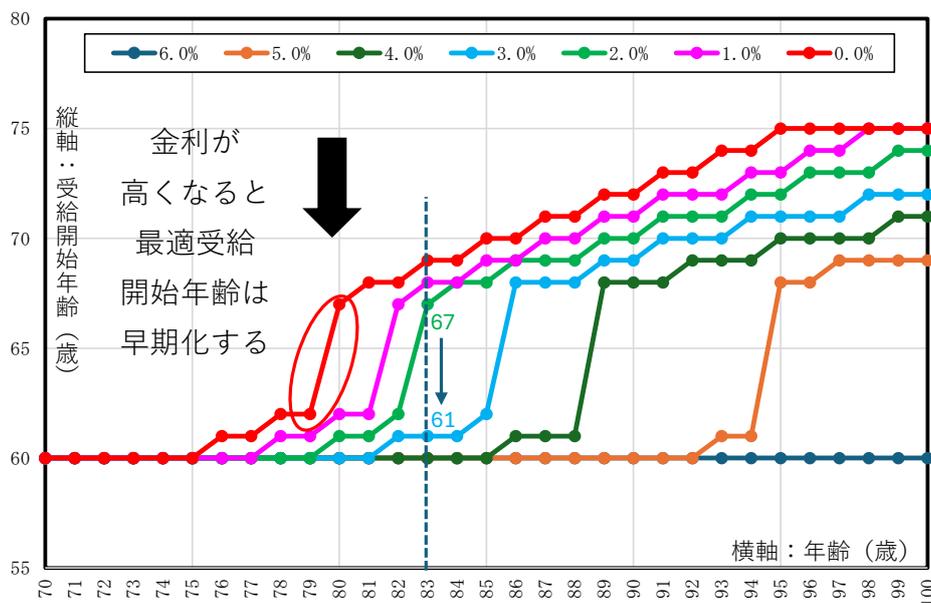
次に、割引現在価値の考え方をを用いて、毎年の年金受給額を60歳時点で割り引いた場合の最適受給開始年齢を示す。本来の公的年金受給は年6回に分けて2カ月ごとに受給する仕組みだが、結果は大差ないため、この試算では毎年同じ金額を受給すると仮定する。金利を変化させた場合の最適受給開始年齢をまとめた結果は図表10の通りだ。

まず、金利が0%であれば、これまでの単純合算と同じ結果となる(赤線)。金利が高くなると、徐々に右下にシフトする。図表で最も極端なのは割引率6%の場合で、100歳時点でも最適受給開始年齢は60歳のままだ。金利が高くなると、将来の受取額の割引現在価値が小さくなるので、早めに受け取ることが最適になる。

では、この結果をどう読めばよいだろうか。例えば、83歳時点での最適受給開始年齢を見ると、金利0%だと69歳である。金利1%だと68歳、金利2%だと67歳となる。つまり、金利が高くなると、最適受給開始年齢は早期化する(太矢印)。日本銀行(日銀)がマイナス金利を解除した後の「金利のある世界」では、年金受給開始が前倒しされる影響があることに注意したい。

² 厚生労働省第12回社会保障審議会年金部会 資料1「繰下げ制度の柔軟化」(2019年10月18日)。なお、一般的に割引率には金利の他にもリスクプレミアムなど様々な要素を含む。例えば、年金不安を感じる人は将来毎年100万円もらえと思わない。よって、金利より高い割引率で割引現在価値は低くなる。ただし、本稿の例では割引率を金利と等しいと仮定している。

図表 10 : 金利水準別の最適受給開始年齢



(出所) 大和総研作成

6. 段差と平準化の案

ここで、段差に注目したい(図表 10、赤楕円印)。例えば、先ほども注目した 83 歳時点の金利水準の変化による影響を見ると、金利が 2% の時は最適受給開始年齢が 67 歳で、金利が 3% の時の最適受給開始年齢は 61 歳に大幅に早期化する(細矢印)。つまり、金利が高くなると最適受給開始年齢は全般的に早期化するが、こうした段差によって最適受給開始年齢が大きく前倒しになってしまうことがある。実際、例に挙げた 83 歳は 60 歳時点の男性の平均余命だ³。金利が 3% まで上昇すると、多くの人の選択肢が変化してもおかしくない。

このことは大きな問題となり得る。年金受給開始と就労に密接な関係があるからだ。もし、金利上昇によって、年金受給開始が前倒しになれば、人々の就労意欲に悪影響を及ぼしかねない。

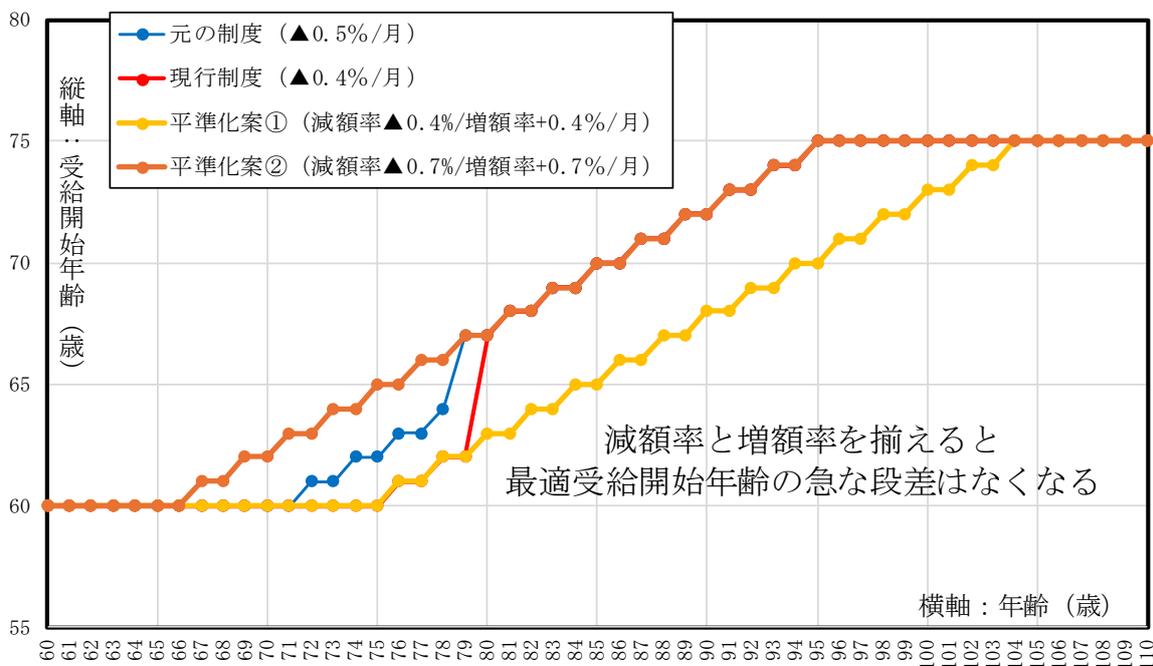
では、どうしたら段差を平準化することができるだろうか。その方法は繰上げ受給の減額率(▲0.4%)と繰下げ受給の増額率(+0.7%)を同じにすることだ(図表 11)。実際、増額率を+0.4%にして減額率の▲0.4%と揃えた場合(黄色線、平準化案①)も、減額率を▲0.7%にして増額率の+0.7%に揃えた場合(オレンジ線、平準化案②)でも段差は解消される。これまで見てきたような最適受給年齢が大きくシフトする心配はなくなる。

そして、平準化案①と②の 2 つを比べると、平準化案①(増額率を+0.4%にして減額率の▲0.4%と揃えた場合)だと問題がある(図表 12、青枠)。なぜなら制度変更の際に、最適受給開始年齢が大きく前倒しになる段差が発生してしまうからだ。よって、平準化案②(減額率を▲0.7%にして増額率の+0.7%に揃えた場合)のように制度変更するべきだと考える。

³ 厚生労働省、[令和 4 年簡易生命表](#)。60 歳時点の平均余命は男性 23.59 年、女性 28.84 年。

なお、年金数理上、繰上げ受給と繰下げ受給はそれぞれ割引率や死亡率を勘案して設定されている⁴。しかし、減額率と増額率が異なる設定になっていることで最適受給開始年齢が急激に変化してしまう。就労意欲に対する悪影響を抑えるよう「金利のある世界」に適した制度変更が必要と考える。

図表 11：最適受給開始年齢（減額率と増額率を揃えて平準化する場合①）



(注) 金利は0%を前提とした単純合算。

(出所) 大和総研作成

図表 12：最適受給開始年齢（減額率と増額率を揃えて平準化する場合②83歳時点の金利水準別）

【88歳時点】女性の60歳時点の平均余命	金利水準						
	0%	1%	2%	3%	4%	5%	6%
繰下げの減額率と繰り上げの増額率							
元の制度（減額率▲0.5%/月・増額率+0.7%/月）	71	70	69	68	68	63	62
現行制度（減額率▲0.4%/月・増額率+0.7%/月）	71	70	69	68	61	60	60
平準化案①（減額率▲0.4%/月・増額率+0.4%/月）	67	65	64	63	61	60	60
平準化案②（減額率▲0.7%/月・増額率+0.7%/月）	71	70	69	68	68	67	66

(注) 赤文字は繰上げ受給、青文字は繰下げ受給を示す。

(出所) 大和総研作成

7. おわりに

本稿では、累計受給額の観点から、何歳で年金受給を開始するべきかを検討した。この観点で直近の制度変更（繰上げ受給の減額率▲0.5%/月→▲0.4%/月）を分析すると、最適受給開始年齢が前倒しになる影響が確認できた。また、金利水準を変化させたときの最適受給開始年齢を

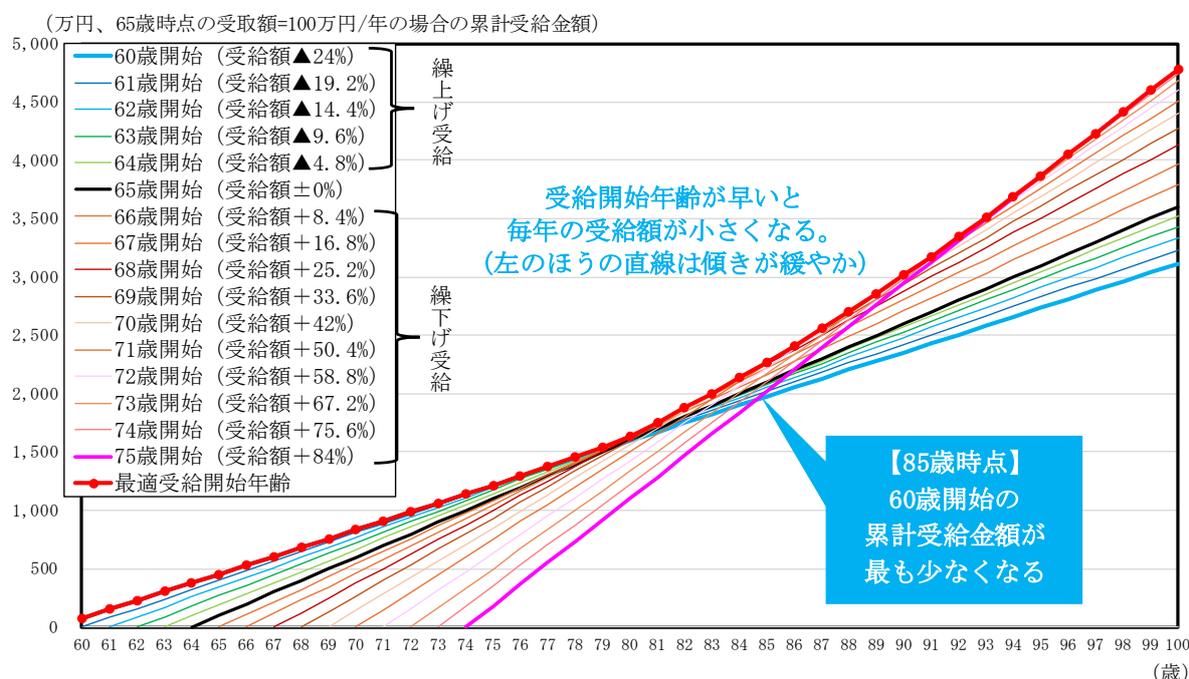
⁴ 脚注2 資料参照。

分析し、金利上昇により最適な受給開始年齢が前倒しになることを確認し、こうした影響が急激になる場合があることを確認した。最後に、「繰上げ受給」による減額率と「繰下げ受給」による増額率を揃えることで、急激な影響を平準化できることを示した。

日銀がマイナス金利を解除した「金利のある世界」では、年金受給開始時期を前倒しにする影響がある。これは就労意欲に悪影響を及ぼしかねない。働きながら年金を受給する制度もあるが、年金受給開始で働くことを辞めてしまうこともあり得る。もし、年金受給開始が前倒しになれば、早期に退職し、就労しない人が増えてしまうかもしれない。中長期的な人手不足に悩む日本経済にとって、制度的な要因で就労が抑制されてしまうのであれば問題だ。繰上げ受給・繰下げ受給の増減額を一定にすることを検討すべきだろう。

なお、公的年金は生涯にわたって受給できる終身年金である。自分が何歳まで生きるかわからない中で、いわゆる「長生きリスク」に対応する保険機能があるので、本稿で触れた損得に着目すべきではないという議論もある。ただし、損得を考える人は多いだろう。例えば、60歳から受給開始すると85歳時点で累計受給金額が最も少なくなってしまう（図表13）。60歳からの受給開始だと毎年の受給額は▲24%の76万円/年と少なくなっており、この保険機能が低下してしまっている。やはり、受給開始年齢が前倒しになるのは問題であり、この観点からも急激な影響を平準化することは意味があることを指摘したい。

図表13：年金受給開始年齢別の損益分岐点



(出所) 厚生労働省より大和総研作成

参考文献

田近栄治・吉田亮平「年金受給繰下げ―年金受給者と政府の共有すべき三つの事実」、日本租税研究協会『租税研究』、2019年7月号、pp.307-323