

実務情報  
Series 2024 9

50代から考える

# 定年後の「働き方&年金」 ハンドブック

とくぎん  
SUCCESS CLUB

## はじめに

「人生100年」——。これは、ロンドン・ビジネス・スクールのリンダ・グラットン教授が『LIFE SHIFT——100年時代の人生戦略』のなかで提唱した言葉です。同書は、2007年生まれの2人に1人が100歳を超えて生きる「人生100年時代」が到達するとし、長い人生をどうやって生きるかを考える人生設計の必要性を説いています。

改めて、「人生100年」時代を見据え、本冊子は「定年後の人生」が視野に入りつつある50代社員を対象に、定年後の人生設計を考えるための基礎情報を解説します。

[執筆]  
社会保険労務士法人YWOOD代表  
特定社会保険労務士・FP

渡辺 葉子

わたなべ ようこ  
損保業界にて6年間、人材派遣会社で16年間の実務経験を活かし、2006年独立。人事労務コンサルティング、執筆、セミナーおよび企業（社内）研修の企画・講師、人事労務アウトソーシング業務等を行なっている。

## 実務情報 Series CONTENTS

### 50代から考える 定年後の「働き方&年金」ハンドブック

- 1 50代のいまだからこそ考えよう「定年後の人生」…………… 3
- 2 老後の資金計画の立て方…………… 5
- 3 老齢の年金①公的年金制度の概要…………… 7
- 4 老齢の年金②実際にもらえる年金額…………… 10
- 5 在職老齢年金と高年齢雇用継続給付…………… 13
- 6 介護や認知症リスクに備える…………… 15

# 1 50代のいまだからこそ考えよう 「定年後の人生」

## 定年後の長い人生をどう生きるか

厚生労働省の「令和5年簡易生命表」によれば、50歳の男性の平均余命（それから何年生きられるかという期待値）は32.60歳、女性は38.23歳です（図表1）。会社員人生の終盤を迎えようという年齢になっても、まだまだ人生は続きます。

昨年12月に発表された「高齢者雇用状況等報告」（令和5年）では、66.4%の企業が60歳定年（65歳まで継続雇用）を採用しています。65歳を定年とする会社（23.5%）や、70歳以上を定年とする会社（2.3%）もありますが、それでもなお、定年後に過ごす時間は長い――。

仮に、22歳で大学を卒業して65歳まで会社員として働いた男性が80歳まで生きるとすると、定年後のセカンドライフで手にする自由な時間は、会社員時代の生涯労働時間（勤務先の平均年間休日総数を110日と仮定した場合）とほぼ同じになります（図表2）。

50歳の平均余命は80歳よりも長いので、定年後の自由な時間が生涯労働時間を超える可能性は大です。

さて、あなたはこの定年後の長い人生をどのように生きていきたいですか？

図表1 平均余命

年齢	男性	女性
0歳	81.09歳	87.14歳
40歳	42.06歳	47.85歳
50歳	32.60歳	38.23歳
55歳	28.05歳	33.54歳
60歳	23.68歳	28.91歳
70歳	15.65歳	19.96歳

（厚生労働省「令和5年簡易生命表」より抜粋）

心も体も元気で、まだまだ働ける50代のいまだからこそ、ちょっと立ち止まって、定年後の人生設計について考えてみてはいかがでしょうか。

## 50代からのマインドチェンジ

50代は、それまでの人生とは違うさまざまな変化（職場の環境、家族との関係、体調など）に見舞われる時期です。そうした変化がもたらす心理的危機を「アラフィフクライシス」と呼ぶこともあります。

一方で、このアラフィフクライシスは、「これからの人生に必要なもの」を見つめ直すチャンスでもあります。

アラフィフクライシスを乗り越え、次のライフステージへの扉を開くヒントを与えてく

図表2 定年後の自由な時間は生涯労働時間に匹敵する

### ●生涯労働時間

8時間×255日×43年（22歳～65歳）＝8万7720時間

※1日8時間労働、年間就業日数を平均255日とする

### ●定年後の自由な時間

16時間×365日×15年（65歳～80歳）＝8万7600時間

※睡眠時間や食事等にかかる時間を除いた自由時間を1日16時間とする

ほぼ同じ  
時間数

れるのが、この3つです。

- 物事の捉え方を変えてみる
- 価値観を見つめ直す
- キャリアの棚卸しをする

### (1)物事の捉え方を変えてみる

長く生きていくと、物事の捉え方が硬直化してきます。いってみれば、「頑固になる」ということでしょうか。

そこで、ちょっと意識して物事を違う視点から捉えてみると、新しいものの見方・考え方ができるきっかけとなります。

たとえば、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）を疑ってみるのはどうでしょうか。「みんなそう思っている」「普通は○だ」「この仕事は私には無理だ」……。これがアンコンシャス・バイアスです。

人は、実際に検証したり、やってみたりすることなく、過去の経験や環境によって培われた考え（思い）をベースにして物事を判断しがちです。年齢を重ねれば尚更でしょう。

そこで、一度、自分のなかにあるアンコンシャス・バイアスを疑ってみます。その結果、根拠がないと思われる不要なアンコンシャス・バイアスは、勇気を出して取り払っていきましょう。すると、思いがけない新しい発見や可能性に出会うことがあります。

このほかにも、物事の捉え方を変えるのに手助けとなる手法にはいろいろなものがあります。

最近では、ウェルビーイング（Well-being）を意識して自分にとってよい状態、幸せな状態を目指す生き方を考えたり、マインドフルネス（価値判断をすることなく、いまこの瞬間に注意を向けること）や、セルフコンパッション（他人に対するのと同様に自分に対しても慈悲や思いやりを向けること）といった手法が目立っています。

### (2)価値観を見つめ直す

「自分にとって何が一番重要か」「価値があ

るものは何か」を改めて自分自身に問うてみるのもよいでしょう。

価値観を見つめ直すのにも、前出の手法はどれも効果的ですが、もっと身近なところでは「断捨離」という手法があります。

断捨離というと、通常は「不要なものを捨てる」と理解されがちですが、その本質は「本当に必要なもの」「自分にとって価値のあるもの」を知るところにあります。

そのように考えてみると「捨てる」という行為に迷いがなくなり、自分にとって「本当に価値のあるもの」を再認識することができます。

これは、今後の生き方を選択するためにも役に立つ手法です。

### (3)キャリアの棚卸しをする

内閣府の「高齢社会白書」（令和6年度版）によれば、現在、収入を伴う仕事をしている60歳以上の人の約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」と考えています。それに「70歳くらいまで」～「80歳くらいまで」を合わせると、約9割の人が定年後も長く働きたいと考えていることがうかがえます。

どこで働くか、どのように働くかについては、人によっていろいろな考え方があるでしょう。ですが、いずれにしても、自分が望むかたちで働き続けるためには、いまからやっておくべきことがあります。

それが、「キャリアの棚卸し」です。そのうえで、さらなるスキルアップを目指しましょう。

目標は、定年後も、会社や社会から求められる「人財」になることです。理想的なのは、肩書き等にかかわらず、「この分野（この仕事、このビジネス）のことなら、△△さんに聞け！」といわれるようなプロフェッショナルな人材（＝人財）になることです。

そんな「人財」になるために、50代のいまから、“自分だけのロードマップ”をつくることをお勧めします。

## 教育訓練給付制度を活用しよう

数年前から「リ・スキリング」や「学び直し」が注目されていますが、最近では50代以上の従業員に向けたリ・スキリング制度を導入する企業も増えています。会社に制度がある人は、ぜひ利用したいものです。

そうした制度がなくても、リ・スキリングや学び直しにはいろいろな手段があります。たとえば、雇用保険に加入している（または原則として1年以内に入っていた）人は、教育訓練給付制度を利用できます。

教育訓練給付制度は、働く人の主体的な能力開発やキャリア形成を支援し、雇用の安定と就職の促進を図ることを目的に、厚生労働大臣が指定する教育訓練を修了した際に、受講費用の一部を支給するものです。給付金の対象となる教育訓練には、そのレベルに応じて、専門実践教育訓練、特定一般教育訓練、一般教育訓練の3種類があります（図表3）。

なお、雇用保険法の一部改正（2024年5月17日公布）により、2024年10月1日から、現行の資格取得等を要件とする追加給付を受けている人が、専門実践教育訓練の受講前後で賃金が5%以上上昇した場合、さらに受講費用の10%（年8万円を上限の予定）が追加で給付されます。

また、特定一般教育訓練により資格取得をして就職等をした場合に、受講費用の10%（上

図表3 給付の対象となる3つの教育訓練

### 専門実践教育訓練

- 特に労働者の中長期的キャリア形成に資する教育訓練が対象
- 受講費用の50%（年間上限40万円）が訓練受講中、6か月ごとに支給される
- 資格取得等をし、かつ訓練修了以後1年以内に雇用保険の被保険者として雇用された場合は受講費用の20%（年間上限16万円）が追加で支給される

### 特定一般教育訓練

- 特に労働者の速やかな再就職および早期のキャリア形成に資する教育訓練が対象
- 受講費用の40%（上限20万円）が訓練修了後に支給される

### 一般教育訓練

- 上記以外の雇用の安定・就職の促進に資する教育訓練が対象
- 受講費用の20%（上限10万円）が訓練修了後に支給される

限5万円を予定）が追加で給付されます。

さらに2025年10月1日からは、在籍している会社に一定の要件を満たす休暇制度がある場合、その制度を利用して教育訓練を受ける間の生活を支えるため、教育訓練休暇給付金が創設されます。

詳細は、厚生労働省のホームページ等で確認してください。

## 2 老後の資金計画の立て方

### ファイナンシャルプランニングの作成

定年後の生活設計を考えるには、「いつ頃、いくらぐらいお金が必要になるか」

を把握することが欠かせません。

そこで、50代以降のキャッシュフロー表と、家計バランスシートを作成し、定年後の資金計画をシミュレーションしてみることをお勧めします。

いま自分や家族がおかれている状況から、これから起こるライフイベントを想定して、キャッシュフロー表に書き込んでいきます(図表4)。キャッシュフロー表は、10年後、20年後、30年後を見据えて作成しましょう。現在から将来までの家計の変化をチェックすることができます。

家計バランスシートには、作成時点の資産と負債の状況を書き出します(図表5)。資産と負債を見える化することで、老後の資金としてアテにできる純資産がどれくらいあるかがわかります。

いずれも1度だけ作成して満足するのではなく、定期的につくり直し、その都度、資金

図表4 キャッシュフロー表(例)

年	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後	20年後	
(夫)の年齢	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	
(妻)の年齢	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
(長男)の年齢	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
(長女)の年齢	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
ライフイベント		長女／ 大学入学	長男／ 就職	車購入	海外旅行	長女／ 就職	夫／ 定年退職・ 再雇用	長男／ 結婚	車購入	長女／ 結婚		リタイア	海外旅行	車購入								
給与収入	717	724	724	724	724	724	724	300	300	300	300											
公的年金(夫)												240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	
公的年金(妻)														80	80	80	80	80	80	80	80	
一時的な収入		300			500		2000															
収入合計(A)	717	1024	724	724	1224	724	2724	300	300	300	300	240	240	320	320	320	320	320	320	320	320	
基本生活費	320	320	320	320	320	320	320	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	
住居関連費	120	120	120	120	120	120	120	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
車両費				200					200					200								
教育費		300	120	120	120																	
保険料	50	50	50	50	30	30	30	100														
その他の支出	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
一時的な支出					100								100									
支出合計(B)	570	870	690	770	890	770	550	470	570	370	370	370	460	560	360	360	360	360	360	360	360	
年間収支(A-B)	147	154	34	-166	454	174	2174	-170	-270	-70	-70	-130	-220	-240	-40	-40	-40	-40	-40	-40	-40	
貯蓄残高	1200	1354	1388	1222	1676	1850	4024	3854	3584	3514	3444	3314	3094	2854	2814	2774	2734	2694	2654	2614	2574	

(日本FP協会「キャッシュフロー表」を基に作成)

図表5 家計バランスシート(例)

資産		負債	
現金	20 万円	住宅ローン	1500 万円
普通預金など	30 万円	自動車ローン	30 万円
定期性預金	500 万円	カードローン	万円
貯蓄型の保険	万円	奨学金	万円
株式	100 万円	その他	万円
債券	万円		
投資信託	万円		
その他の投資商品	万円		
住宅 (現在の市場価格)	2500 万円		
その他	100 万円		
<b>資産合計 A</b>	<b>3250 万円</b>	<b>負債合計 B</b>	<b>1530 万円</b>
資産合計 A - 負債合計 B = 純資産			<b>1720 万円</b>

2024年9月×日 現在

現金化できるものを「時価」で記載

比較的すぐに現金化できるもの

すぐに現金化できないもの(不動産など)

住宅ローンなどの借入金を記載

- プラスであればその時点ではまずはひと安心
- マイナス(債務超過)なら早急に見直しが必要

(日本FP協会「家計バランスシート」を基に作成)

計画を見直していきましょう。いわゆるPDCA方式です。

キャッシュフロー表を作成するには、定年後の家計の収支をざっくりとでも想定する必要があります。どのくらいの収入があって、何にいくら支出するかを書き出してみましょう。おそらく現役時代とは違う収支項目になるでしょう。定年後の収入である年金額については、次章で解説します。

保有する純資産がキャッシュフロー表で必要になる額より不足しそうな場合は、その不足額が、今後の資産運用の最低目標額となります。

キャッシュフロー表や家計バランスシートは、日本FP協会のホームページからダウンロードすることができます (<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>)。また、生命保険文化センターが公開している「e-ライフプランニング」を利用してみるのもよいでしょう (<https://www.jili.or.jp/plan.html>)。

### 給与等の手取り額に注意

長年、会社員として働きながら、「給与明細をじっくり見たことがない」という人は、意外に少なくありません。給与や賞与からは、社会保険料や税金（所得税・住民税）が控除されますが、自分が社会保険料や税金をいくら納めているか、即座に答えられる人がどれだけいるでしょうか。

### コラム ● 65歳から介護保険料の算定方法が変わる！

65歳になると、それまで会社の健康保険から徴収されていた介護保険料が、年金から差し引かれる（または別途納付する）こととなります。

また、その算定方法が大きく変わります。具体的には、給与以外の所得と合わせた額を元に算出されます。

詳細は、居住する市区町村のホームページで確認することができます。

一般的に、現役時代に比べるとかなりの増額になることが多いので、事前に確認しておくことをお勧めします。

退職する前と後では、多くの場合、働き方や給与の額が大きく変わります。働き方や受け取る給与によって納める税金や社会保険料も変わってくるので、実際の手取り額がいくらになるのか注意する必要があります。

これを機に、一度、自分の給与明細の内容を確認してみるのもよいでしょう。

特に、住民税は前年の所得に対して年税額が決定し、6月から翌年5月までに支給される給与から差し引かれます。

たとえば、定年後に再雇用社員となって給与が減額されても、減額された給与が住民税に反映されるのは、その翌年からになります。退職した場合も同様です。

## 3 老齢の年金① 公的年金制度の概要

### 老齢の年金のしくみ

老後の収入の柱は、なんといっても「年金」です。ここでは、公的年金である老齢の年金

について解説します。

50代ともなると、そろそろ実際にもらえる年金額が気になってくるでしょう。前章のキャッシュフロー表を作成するためにも、受け取れる年金の額をざっくりとでも把握してお

く必要があります。

まず、老齢の年金の概要について確認しておきましょう。

### (1)日本の公的年金制度のしくみ

日本の公的年金制度は、いわゆる2階建てになっています。1階部分が基礎年金にあたる国民年金で、その上に2階部分として厚生年金が乗るかたちです（図表6）。

老齢厚生年金は、老齢の年金の受給資格のある人に厚生年金の加入期間がある場合に受け取ることができます。

### (2)受給資格の確認

まず前提条件として、老齢の年金の受給資格があることが必要です。老齢の年金は、保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算して、公的年金（国民年金や厚生年金）への加入期間が10年以上ある場合に、原則65歳から受給することができます。

以前は25年以上の加入期間が必要でしたが、法律の改正により、2017年8月1日から10年に短縮されました。

なお、以前、公務員が加入していた共済年金については、2015年10月に厚生年金に統合されました。

### (3)老齢の年金の種類

老齢の年金には、国民年金から支給される「老齢基礎年金」と厚生年金から支給される「老齢厚生年金」があります。

どちらも原則として65歳から受給できますが、一定の要件を満たす場合は65歳になるまでの間、「特別支給の老齢厚生年金」を受け取ることができます。

1985年の法改正により、厚生年金保険の受給開始年齢が60歳から65歳に引き上げられました。その際、受給開始年齢を段階的に、スムーズに引き上げるために設けられたのが特別支給の老齢厚生年金です。

図表6 日本の公的年金制度



（日本年金機構資料より作成）

男性の場合は1961年4月1日以前に、女性の場合は1966年4月1日以前に生まれた人が対象になりますので、現在50代の人のごほとんどは対象になりません。

特別支給の老齢厚生年金を受け取る権利が発生する人には、受給開始年齢に達する3か月前に、「年金請求書（事前送付用）」と年金請求手続きの案内が、日本年金機構より本人宛に送られてきます。

### (4)2024年度の水準で示した年金額

厚生労働省の試算によると、国民年金に40年加入した人が受給できる年金額は、2024年度の水準で月6万8000円です（図表7）。

また、厚生年金に40年加入していた平均的収入の男性が受け取れる年金額は月16万2483円、専業主婦の妻と2人で受け取る年金額は月23万483円、平均的な収入の女性が厚生年金に40年加入した場合に受け取れる年金額は月13万2494円になります。

## 加給年金と振替加算

### (1)加給年金とは

老齢厚生年金には、「加給年金」が加算されることがあります。加給年金とは、いふなれば家族手当のようなものです。

原則として20年以上厚生年金に加入していた人が65歳になったとき、その人に生計を維持されている次の要件を満たす配偶者や子がいた場合、その人の老齢厚生年金に加給年金

■図表7 年金額（2024年度の水準）

現役期の報酬・加入状況		年金額		
			基礎年金	厚生年金
厚生年金に加入 ※数値は平均標準報酬（賞与含む月額換算）	①43.9万円 男性の平均的な収入	162,483円	68,000円	94,483円
	②30.0万円 女性の平均的な収入	132,494円	68,000円	64,494円
	③14.2万円 短時間労働者（男女計）の平均的な収入	98,484円	68,000円	30,484円
④国民年金のみ加入		68,000円	68,000円	
<b>【夫婦世帯のイメージ】</b> <b>■共働き世帯</b> ①+② 男性の平均的な収入＋女性の平均的な収入 合計年金額 294,977円 ①+③ 男性の平均的な収入＋短時間労働者の平均的な収入 合計年金額 260,967円 <b>■片働き世帯</b> ①+④ 男性の平均的な収入＋国民年金のみ加入 合計年金額 230,483円 ②+④ 女性の平均的な収入＋国民年金のみ加入 合計年金額 200,494円				

※年金額は、公的年金の加入年数を40年とした場合の月額（厚生労働省年金局「第15回社会保障審議会年金部会」資料より抜粋）

が加算されます。

- 生計を同じくする65歳未満の配偶者であり、前年の年収が850万円未満であること※
- 18歳到達年度の末日までの子または1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子があること

加給年金は、上記の年齢制限に該当しなくなった場合のほか、離婚や死別等により生計を維持されなくなったときには加算が終了します。加給年金の額は図表8のとおりです。

また、配偶者の加給年金には、老齢厚生年金を受給している人の生年月日に応じて「特別加算」があります。受給権者の生年月日が1943年4月2日以後の場合、特別加算額は17万3300円です。加給年金の額と合わせると、40万8100円になります。

## (2)振替加算とは

加給年金の対象となっていた配偶者が65歳になると、自分の老齢基礎年金をもらうこと

※ただし、20年以上加入の老齢（退職）年金の受給権を持っている、またな障害年金を受けているときは支給停止

■図表8 加給年金の額（2024年度）

対象者	加給年金額
配偶者	234,800円
1人目・2人目の子	各234,800円
3人目以降の子	各78,300円

になります。このとき、その配偶者が1966年4月1日以前生まれであるなど一定の要件を満たす場合は、生年月日に応じて「振替加算」がされます。

被用者年金の被扶養配偶者は、1986年3月まで、国民年金には任意加入とされてきました。そのため、法律の改正によってこれらの人が国民年金の被保険者になった場合、加入期間が短いと65歳から支給される老齢基礎年金が低額になるため、1986年4月からその人が60歳に達するまでの期間に考慮し、生年月日に応じて加算を行なうというものです。

1961年4月2日から1966年4月1日までに生まれた人の振替加算額は、年1万5732円（2024年度）です。



### ③ これまでの年金加入期間…裏面

最終的に、右太枠のなかが120月以上であれば、老齢の年金の受給資格が得られます

### ④ 老齢年金の種類と見込額（年額）…裏面

ねんきん定期便で、最も見るべきところはこの箇所です。

ここに、現在の加入状況が60歳まで続いた場合に、将来もらえるであろう老齢の年金の見込額が記載されます。実際には、給与等の増減による変動はありますが、おおよその見込額を確認することができます。

なお、ねんきん定期便には、前章で紹介した加給年金については記載されません。

## 繰上げ受給と繰下げ受給

老齢の年金の受給開始は、原則65歳ですが、希望すれば、65歳よりも早く受け取ったり（繰上げ受給）、65歳よりも遅く受け取ったり（繰下げ受給）することができます。

### (1) 繰上げ受給とは

本来65歳から受け取ることのできる老齢の年金（老齢基礎年金や老齢厚生年金）を60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受け取れることをいいます。

このとき、繰り上げる期間に応じて受給額が減額（1か月の繰上げにつき0.4%）されます。この減額率は、生涯変わりません。

**減額率（最大24%）** =  $0.4\% \times$  繰上げ請求月から65歳に達する日の前月までの月数

なお、1962年4月1日以前に生まれた人の減額率は、0.5%（最大30%）です。

繰上げ受給を希望する場合は、原則として老齢基礎年金と老齢厚生年金を同時に繰上げ請求する必要があります。

### (2) 繰下げ受給とは

本来65歳から受け取ることのできる老齢の

年金の受給開始年齢を66歳から75歳までの間に繰り下げて受け取ることをいいます。

繰下げ受給をすると、繰り下げる期間に応じて年金額が増額（1か月の繰下げにつき0.7%）されます。この増額率は、生涯変わりません。

**増額率（最大84%）** =  $0.7\% \times$  65歳に達した月から繰下げ申出月の前月までの月数

なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は、別々に繰り下げることができます。また、前述した特別支給の老齢基礎年金には、繰下げ増額制度はありません。

繰下げ受給をすると、もらえる年金額は増えますが、待機している間は年金がもらえません。ただし、待機期間中にお金が必要となったときは、65歳に遡及して受給しなかった年金を一時金で受給することも可能です。

その場合、年金額の増額ははありません。

### (3) 特例的な繰下げみなし増額制度とは

年金の請求時効は本来5年ですが、2022年の制度改正で繰下げ期間が最大10年に拡大されたのに伴い、「特例的な繰下げみなし増額制度」が設けられました（次頁 図表10）。

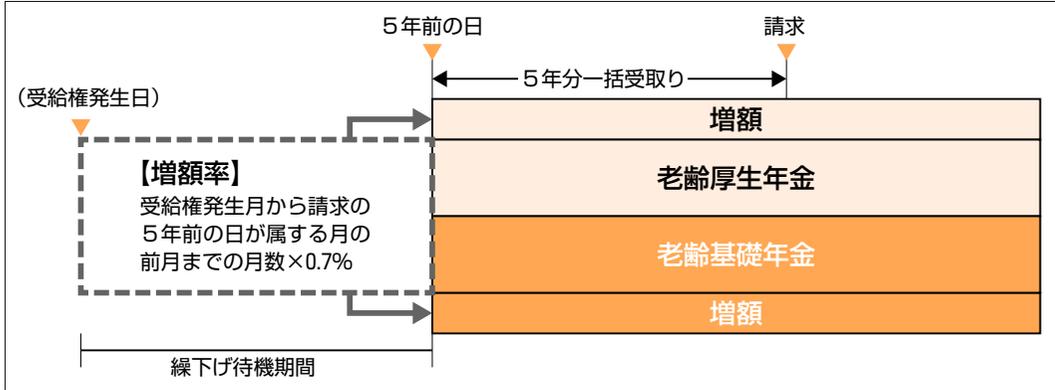
70歳に到達した日以後に受給権が発生した時点に遡って年金を受け取れることを選択した場合は、請求の5年前の日時点で繰下げ申し出をしたものとみなし、増額した年金の5年分を一括して受け取ることができます。その後は、請求の5年前の日時点の増額率の年金額を生産受給することになります。

## 年金は何歳から受け取るのがトク？

ここで気になるのが、「年金は何歳から受け取るのがトクか」ということでしょう。実際にセミナーなどで、よくそうした質問を受けます。

気持ちはわかりますが、まずは受給方法を選ぶのは「自己責任である」ということを理

■図表10 特例的な繰下げみなし増額制度



(日本年金機構「令和6年度版 老齢年金ガイド」より)

解しておいてください。そのうえで、「おトク = 生涯もらう総年金額が多いほう」という前提で考えてみます。参考になるのは、「損益分岐点となる年齢」です。

### (1)繰上げ受給・繰下げ受給の損益分岐点

繰上げ受給をした場合、損益分岐点となる年齢は、1か月ごとに0.4%減額されて受け取る年金額の総額が、65歳から受け取る年金額の総額とおおむね一致するときです。それを過ぎると、繰上げ受給をするよりも65歳から年金を受給したほうが、受け取る年金額の総額は多くなります。

繰上げ受給の場合、受給開始をしてから約20年10か月の時点で、65歳から支給される年金額と総額がおおむね一致します。仮に60歳0か月で繰上げ受給を開始したとすると、80歳10か月が損益分岐点となります。

繰下げ受給の場合も同様です。損益分岐点となる年齢は、1か月ごとに0.7%増額されて受け取る年金額の総額が、65歳から受け取る年金額の総額とおおむね一致するときです。

繰下げ受給の場合、受給開始をしてから約11年11か月の時点で、65歳から支給される年金額と総額がおおむね一致します。

つまり、75歳0か月で繰下げ受給を開始した場合、65歳から受給した場合の総額を上回るのは、11年11か月（86歳11か月）後になり

ます。

つまり、年金を何歳から受け取ればトクになるかは、その人の寿命次第ということです。

### (2)税金や社会保険料に注意

ただし、繰下げ受給する際に気を付けなければならないのは、受け取る年金額が増えれば、所得税や住民税、介護保険料や健康保険料も上がるということです。そのため、繰下げ受給の効果が出るのは、現状でも約16年から17年後といわれています。

少子高齢化が進み、応能負担（高齢者にも経済能力に応じて負担を求めると）が進むと、その期間はさらに長くなりそうです。筆者個人の感想としては、10年繰り下げして75歳から老齢の年金を受給した場合、男性の平均寿命は81歳なので、ちょっと割が合わない感じがします。

### (3)繰上げ受給・繰下げ受給する際の留意点

詳しくは日本年金機構のホームページなどで確認していただきたいのですが、繰上げ受給にも、繰下げ受給にも、いろいろと制約が生じます。

特に注意したいのは図表11の事項です。

ちなみに配偶者の加給年金は、特別加算を含めて年間40万8100円（2024年度）です。対象となる配偶者が5歳以上年下の場合、5年

分を繰下げすると、5年間で約200万円が受け取れなくなります。

年金を繰下げ受給することで、年金額が5年で1.42倍、10年で1.84倍に増えると聞くと、そこだけに目を奪われがちですが、「ちょっと待てよ」という気がしてきますね。

では、結局のところ、どうするのがおトクなのでしょう。

あくまでも自己責任という前提ですが、たとえば次のような選択肢も検討の余地があると思います。

- 老齢基礎年金には配偶者等の加算額がない  
→ 適当なところまで繰下げ
- 老齢厚生年金は配偶者等の加給年金が加算される  
→ 65歳から受給

#### ■ 図表11 繰上げ・繰下げ受給する際の留意点

##### ● 繰上げ受給の注意点

- 在職老齢年金の対象となり、賃金等によっては、年金の一部または全部がカットされてしまう

##### ● 繰下げ受給の注意点

- 繰下げ待機中は、加給年金（振替加算）はもらえない。また、その分は後で受給することもできない
- 待機している間に死亡した場合、遺族厚生年金の額は65歳時の年金額を基に計算される

繰り返しになりますが、選択はあくまでも自己責任です。

## 5 在職老齢年金と高年齢雇用継続給付

### 在職老齢年金とは

70歳未満の人が会社員として働きながら（厚生年金に加入しながら）老齢厚生年金を受給すると、年金の一部または全部が支給停止になることがあります。また、70歳以上被用者（70歳前に厚生年金に加入した期間があり、厚生年金に加入するのと同程度の条件で厚生年金適用事業所で働く人）も、在職による支給停止の対象になります。

これを「在職老齢年金」といいます。

年金の一部が支給停止になるのは、基本月額と総報酬月額相当額の合計が、50万円超となる場合です

- 基本月額＋総報酬月額相当額 ≤ 50万円の場合…全額支給
- 基本月額＋総報酬月額相当額 > 50万円の場合…一部支給停止

なお、「基本月額」とは、加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額です。「総報酬月額相当額」とは、その月の標準報酬月額に、その月以前12か月の標準賞与額の12分の1を足した額です。

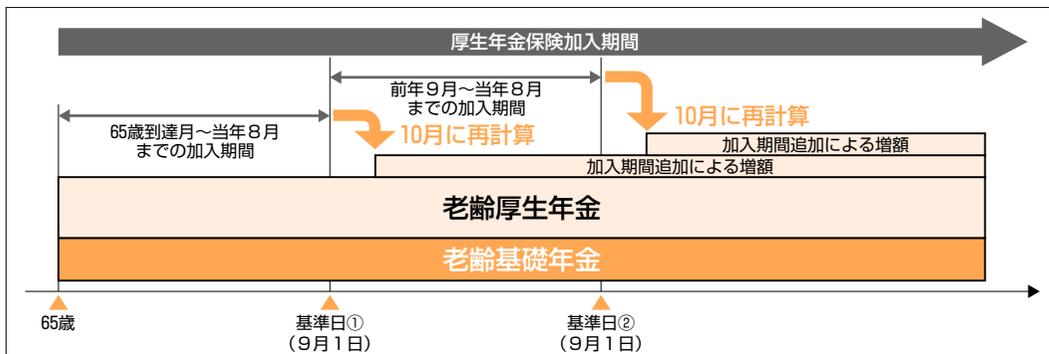
基本月額と総報酬月額相当額の合計が50万円を超えると、以下の算式で計算した額が支給されます（2024年度の支給停止調整額）。

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 50\text{万円}) \div 2$$

支給停止額は、総報酬月額相当額が変わった月または退職日の翌月（退職して1か月以内に再就職し、厚生年金保険に加入した場合を除きます）に変更されます。なお、65歳に達する月までは、後述する雇用保険の高年齢雇用継続給付を受給すると、さらに年金が調整されるしくみもあります。

ところで、在職老齢年金を受けている（厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受けて

■図表12 在職定時改定のしくみ



(日本年金機構「令和6年度版 老齢年金ガイド」より)

いる) 65歳以上の人が、基準日である9月1日時点で被保険者であるときは、翌月の10月分から、年金額が見直されます。これを「在職定時改定」といいます。

2021年度までは、老齢年金受給権者が厚生年金の被保険者となった場合、65歳以降の被保険者期間に支払った保険料は、資格喪失時(退職時または70歳到達時)にのみ、年金額に反映され、改定されていました。しかし、年金を受給しながら働く人の経済基盤の充実を図る観点から、2022年度より、在職中であっても年金額を毎年10月分から改定する制度が導入されました(図表12)。

2025年の年金改正では、在職老齢年金について、さらに見直しが見込まれています。

### 雇用保険の高年齢雇用継続給付とは

「高年齢雇用継続給付」とは、60歳から65歳になるまでの雇用保険加入者の賃金が60歳到達時賃金(原則として、60歳到達前6か月の総支給額を180で除した賃金日額の30日分の額)の75%未満になった場合に、その低下率に応じて、低くなった賃金の最大15%(2025年4月1日以後に60歳になる人からは10%)を雇用保険等から給付するものです。

原則として、60歳到達時において雇用保険に5年以上加入していることが必要です(60歳時点で雇用保険加入期間が5年に満たない

ときは、5年到達月をもって、到達時賃金を算出して比べていきます)。

なお、60歳到達時賃金が月額49万4700円を超える場合は49万4700円を60歳到達時賃金とみなし、同じく8万6070円を下回る場合は、8万6070円を60歳到達時賃金とみなします(2024年8月1日時点)。

#### (1)支給額

高年齢雇用継続給付の支給額は、60歳以上65歳到達月までの各月の賃金が60歳到達時賃金の61%以下に低下した場合は、各月の賃金の15%相当額となります。60歳到達時賃金の61%超75%未満に低下した場合は、その低下率に応じて各月の賃金の15%相当額未満の額が支給されます。ただし、各月の賃金が37万6750円以上の場合は支給されません(2024年8月1日時点)。

たとえば、60歳到達時賃金が月額30万円であった人が、60歳以後の各月の賃金が18万円に低下(60歳到達時賃金の60%に低下)した場合、1か月あたりの賃金18万円の15%相当額となる2万7000円が支給されます。

なお、計算した給付額が2295円を超えないときは、高年齢雇用継続給付金は支給されません。

#### (2)支給対象期間

高年齢雇用継続給付の支給対象期間は、被

保険者が60歳に達した月から65歳に達する月までです。

### (3)在職老齢年金を受給している場合

在職老齢年金を受給している人が、同時に高年齢雇用継続給付を受けるときは、在職に

よる賃金と年金の支給停止に加え、標準報酬月額6%を上限に、年金の一部が支給停止になります。現在50代の方は、年金の受給開始年齢が原則65歳であるため、あまり関係はありませんが、老齢厚生年金を繰上げ受給する場合は、留意する必要があります。

## 6 介護や認知症リスクに備える

最後に、介護や認知症リスクについても考えておきましょう。

いまは60代や70代で、親を介護している人は珍しくありません。また、長寿になるほど認知症の有病率は高くなります。介護や認知症リスクは、すべての人にとって、決して他人事ではありません。

### 介護が必要になったら

自身や家族に関して、介護の必要性を感じたら、地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターは、市区町村や、市区町村が委託する組織が運営する、高齢者の生活を介護・医療・保険・福祉などの側面から包括的に支える「総合相談窓口」です。介護サービスや高齢者の日常生活に関する相談や支援を無料で受けることができます。

対象地域に住んでいる65歳以上の高齢者やその支援に関わっている人なら、誰でも利用できます。離れて暮らす家族について相談したい場合は、支援対象者となる家族が住んでいる地域包括支援センターに相談することができます。

市区町村のホームページには、その地域の地域包括支援センターが紹介されています（地域によっては名称が異なることがあります）。

地域包括支援センターには、保健師や看護

師、社会福祉士、ケアマネジャーなどの専門知識をもった職員がおり、相談内容に応じて介護サービスや相談窓口の紹介、ケアプランの作成など、具体的な解決策の提案を行います。

### 認知症リスクを感じたら

たとえば、親が認知症になったら、

- 親名義の銀行口座からお金を引き出せなくなる
- 親名義の証券口座の取引ができなくなる
- 生命保険などの加入状況を確認できなくなる など

といったリスクが起り得ます。

また、気づかないうちに詐欺などのターゲットにされたり、他人に損害を与えてしまうこともあり得ます。

もちろん、こうした認知症リスクは自分自身にも起り得ます。

自分や家族に認知症のリスクを感じたら、深刻な状態になる前に、金融機関や保険関係の対応を確認し、必要があれば成年後見制度の利用なども検討しましょう。

また、各種インターネットサービスの利用状況やパスワードについては、いざというときに家族にわかるようにしておくことも必要です。