

年金を「育てて」増やす！賢い受け取り方ガイド

2026年改正対応・初心者向けステップバイステップ



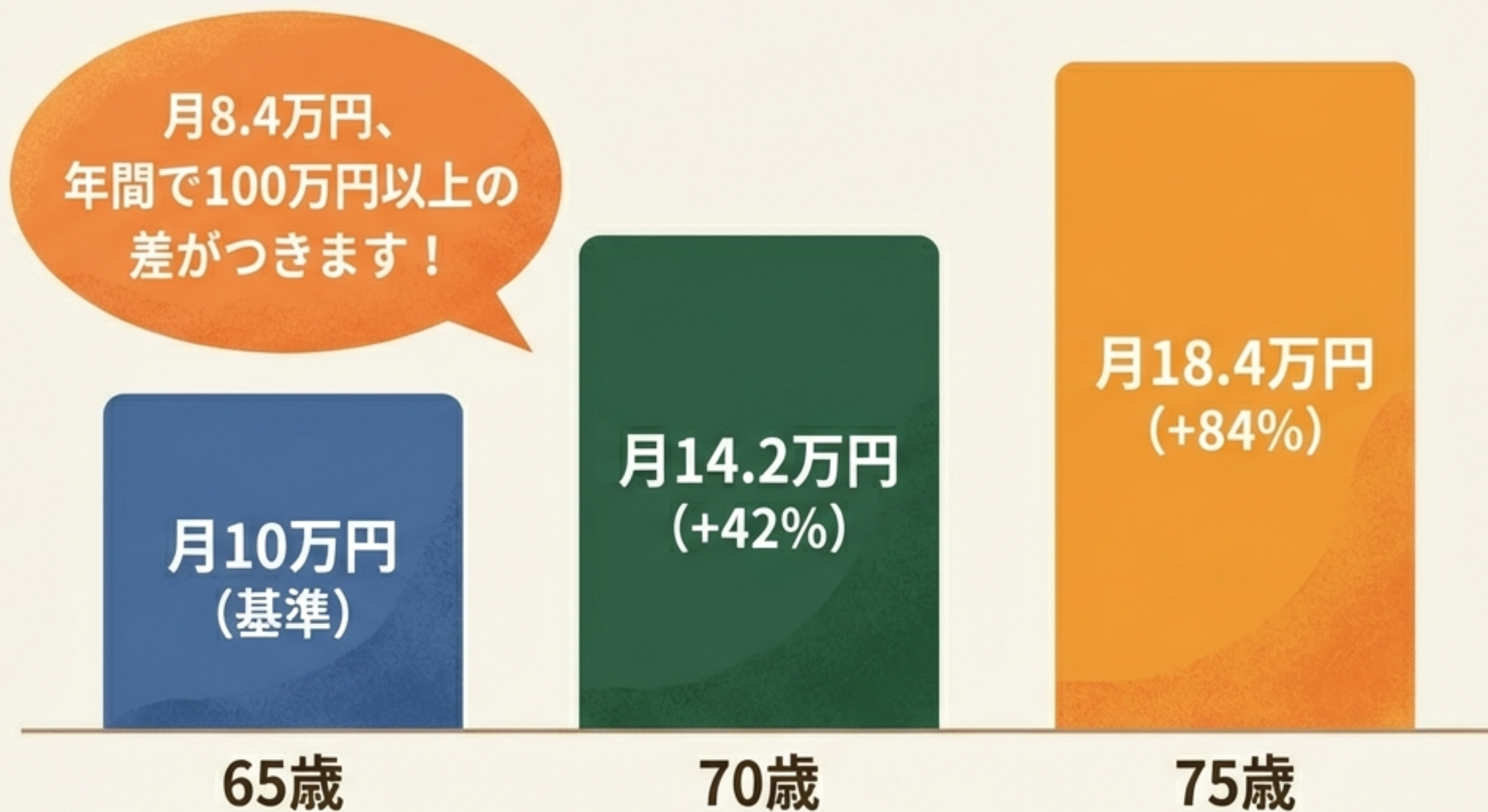
難しい英語や専門用語なしで、あなたの年金を最大化する方法。

待てば待つほど、年金は実は増える！



- ・ 1ヶ月遅らせるごとに **+0.7%** 増額
- ・ この増額は **一生** 続きます
- ・ 最大で **+84%** の増額も可能（75歳まで待った場合）

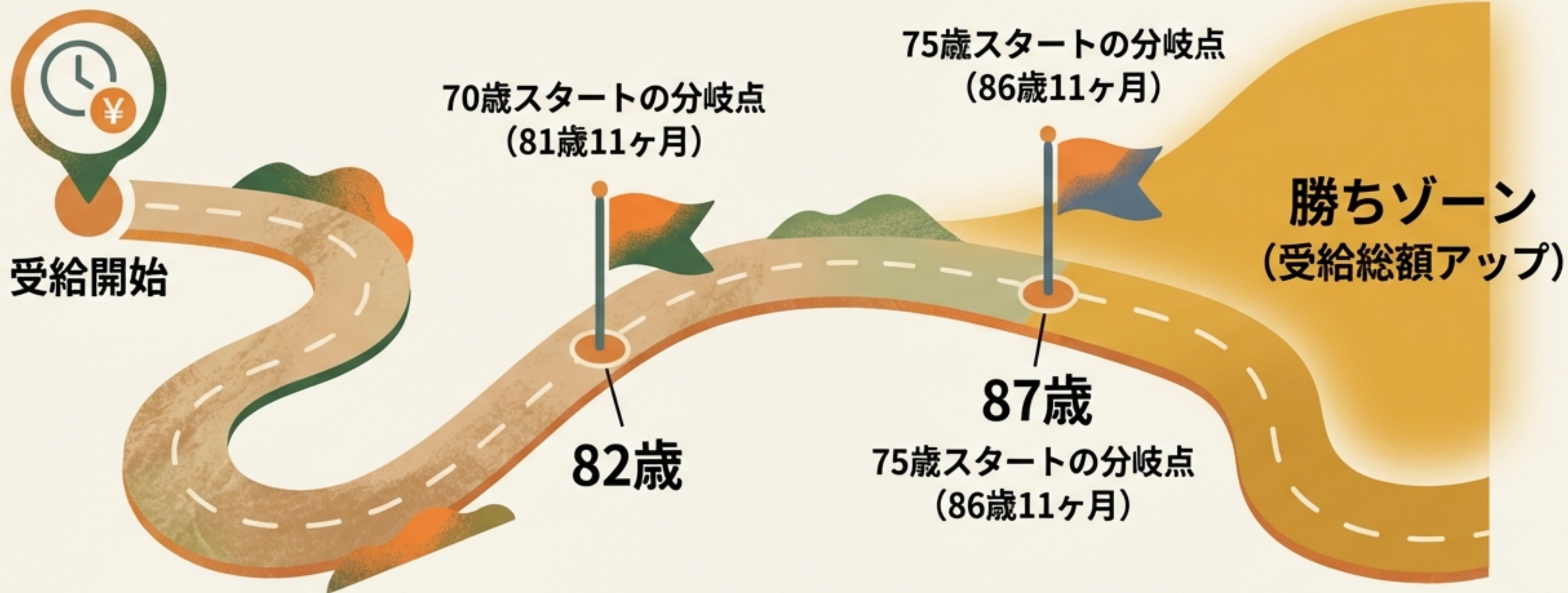
10年で倍近くに？驚きの増え幅



※終身年金なので、長生きすればするほど、受け取る総額の差は広がります。

「損益分岐点」って何歳？

何歳まで生きれば、待った方が「お得」になる？



あなたは平均より長生き？（男性 vs 女性）



平均寿命 81.09歳

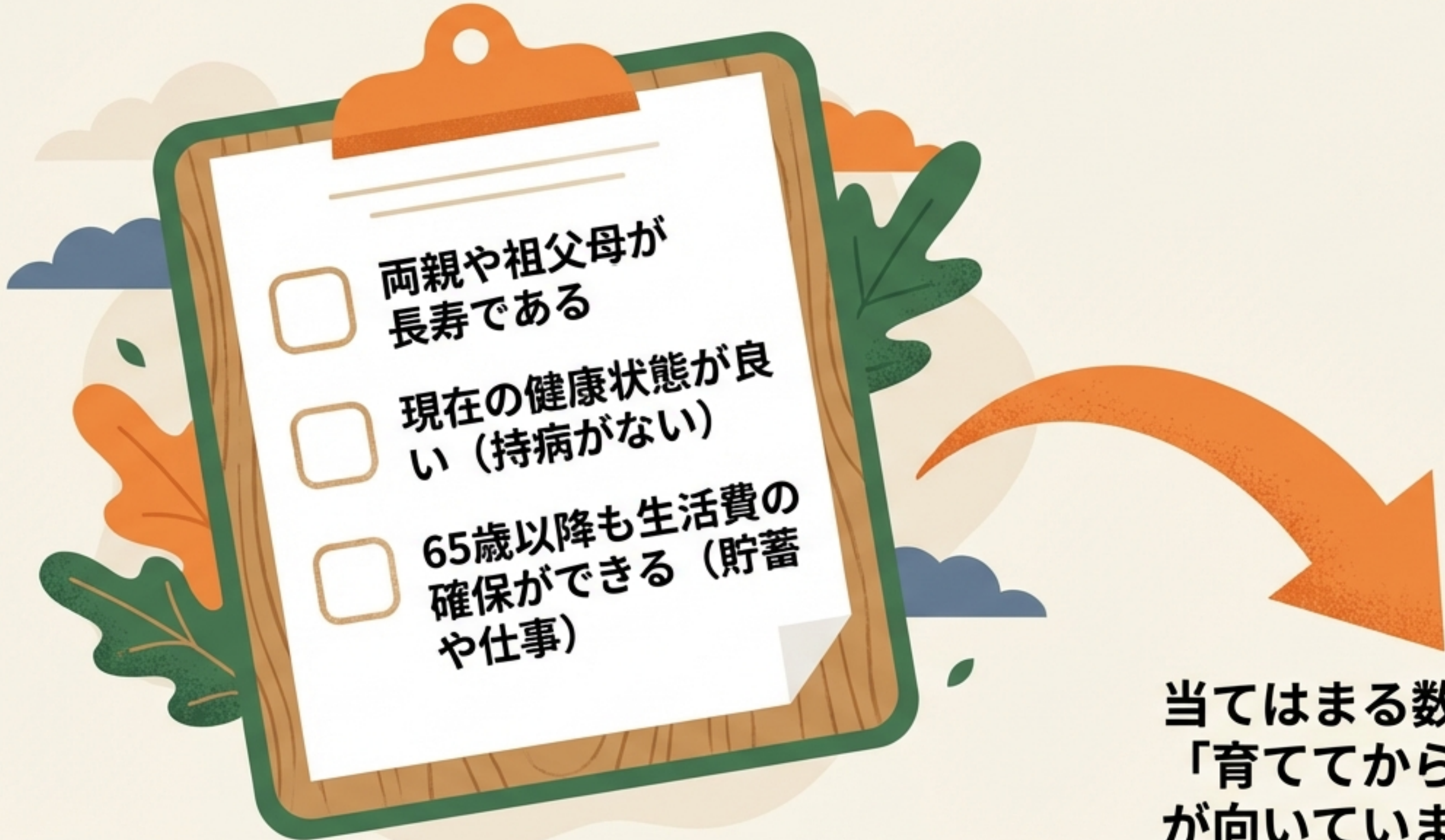
- 70歳開始（分岐点82歳）
→ ▲ 微妙なライン
- 75歳開始（分岐点82歳）
- 75歳開始（分岐点87歳）
→ ⚠ リスク高め



平均寿命 87.14歳

- 70歳開始（分岐点82歳）
→ ◎ かなり有利！
- 75歳開始（分岐点82歳）
- 75歳開始（分岐点87歳）
→ ○ 平均並みで元が取れる

我是繰り下げるべき？健康チェックリスト

- 
- A clipboard with a wooden frame and a green border is shown. It has an orange clip at the top. The clipboard contains a white sheet of paper with a checklist. To the right of the clipboard, a large, thick orange arrow curves from the top right towards the bottom right, pointing towards the explanatory text.
- ☐ 両親や祖父母が
長寿である
 - ☐ 現在の健康状態が良
い（持病がない）
 - ☐ 65歳以降も生活費の
確保ができる（貯蓄
や仕事）

当てはまる数が多いほど、
「育ててから食べる」作戦
が向いています。

朗報！2026年、働きながら年金をもらう人が「お得」に！



年金カット基準額

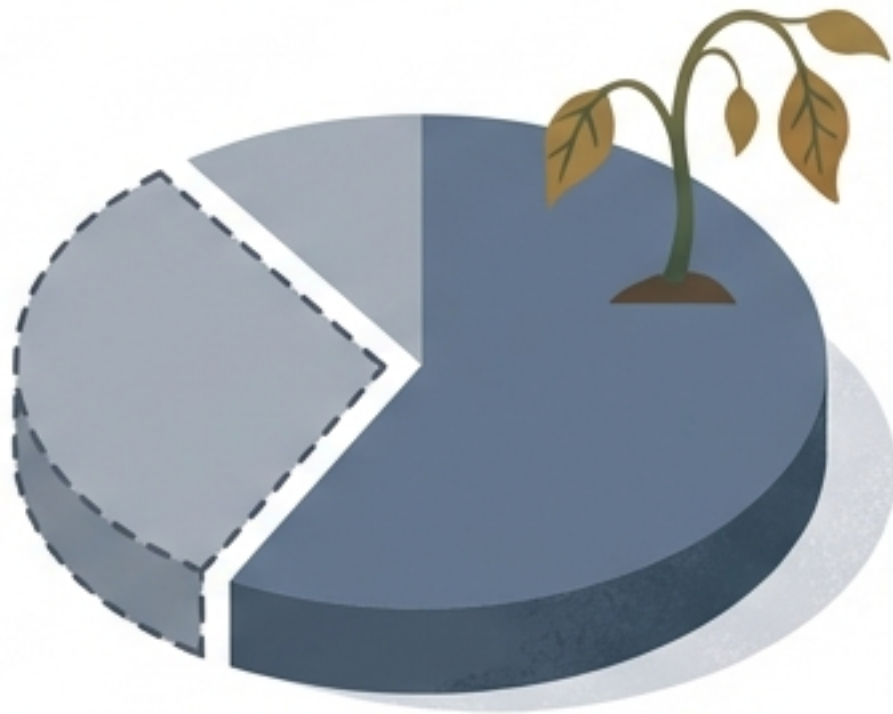
約50万円 → 約62万円にUP!

これまでは、給与と年金の合計が「約50万円」を超えると年金がカットされていました。

2026年からは、基準が大幅アップ！
ほとんどの人が年金カットを気にせず働けるようになります。

これが隠れたメリット！「繰下げ」の効果が増

Before



カットされた部分は育たない…（涙）



After



全額がどんどん育つ！（喜）

年金がカットされなくなることで、繰下げ（増額）の対象となる金額も最大化されます。
働きながら待つのが、これからの最強の選択肢です。

【新・王道パターン】 60代は働き、70代は増やす

65～70歳



「給与」で生活。
年金は手を付けずに育てる。



70歳以降



仕事を引退。
「増えた年金」で悠々自適。

例（Fさん）：

65-70歳：給与**40万円**で生活

70歳～：**42%増えた年金**を受け取り開始！

注意！「家族手当」を捨てないで

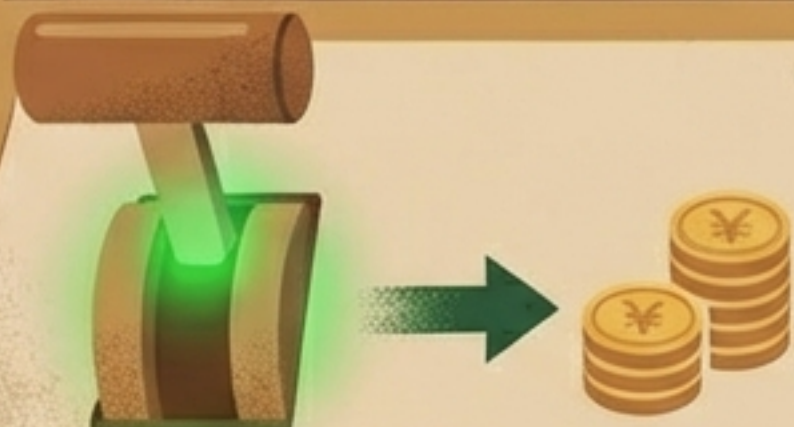


- 「加給年金（年金版の家族手当）」の落とし穴。
年下の配偶者がいる場合、年間約40万円の手当が出ますが、年金を繰り下げている間は、この手当もストップしてしまいます。
- ① 5年待つと、約200万円を受け取り損ねる可能性があります！

裏技！「いいとこ取り」の組み合わせ

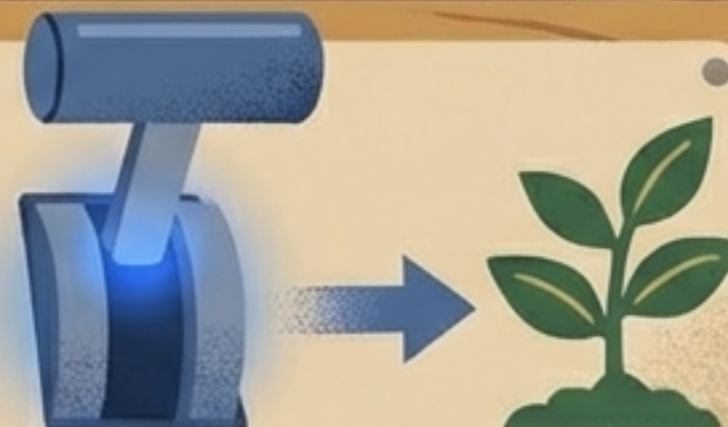
家族手当を
ゲット！

⚙️ 老齢厚生年金



ON (65歳受給)

🏛️ 老齢基礎年金



WAIT (70歳まで待機)

こちらだけ
増やして
受け取る

年金は「1階部分」と「2階部分」を別々に動かします。
これで手当をもらいつつ、年金も増やせます。

2028年から、遺族年金の方もチャンス！

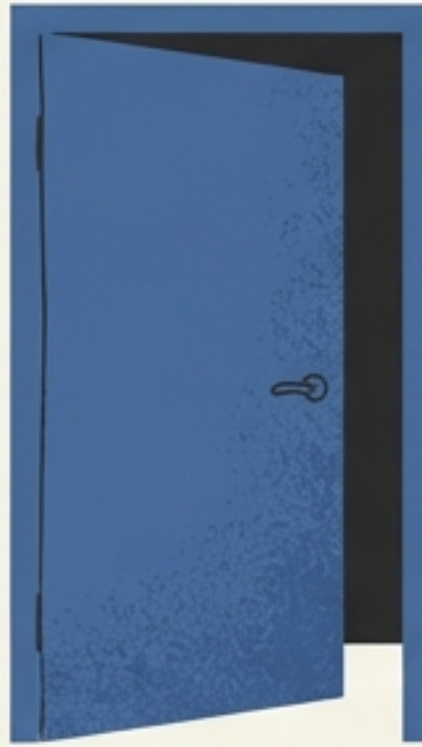


- ✕ これまで：遺族年金をもらうと、自分の年金は増やせなかった。
- ✓ これから：自分の「老齢厚生年金」だけを繰り下げて増やすことが可能に！

※これから受給する人が対象です。

あなたに合うのはどの作戦？

作戦1：働く派



65歳以降も働く人向け。
給与をもらいながら、年金を
70歳までフルに育てる。

作戦2：年の差夫婦派



配偶者が年下の人向け。
厚生年金はすぐもらい（手当確
保）、基礎年金だけ育てる。

作戦3：長寿家系派



健康に自信がある人向け。
75歳まで徹底的に待ち、最
大84%増を目指す。

人生100年時代を豊かに過ごすために



- 👉 繰下げ受給は、長生きすればするほど得をする「長生き保険」です。
- 👉 自分の健康、家族の状況、働き方に合わせて、ベストなタイミングを選んでください。