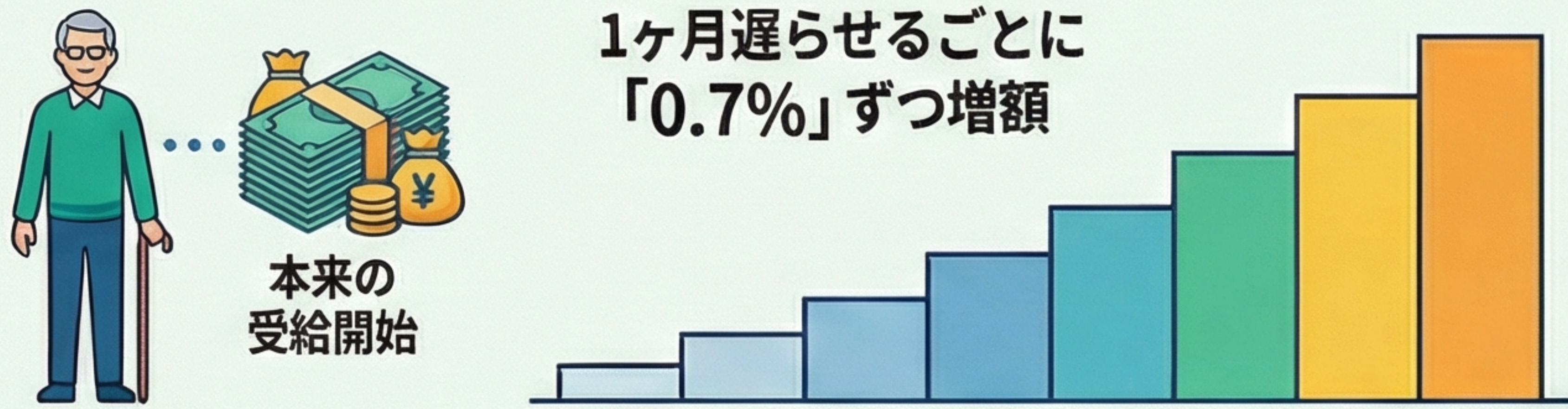


年金を最大化する「繰下げ受給」完全攻略ガイド：2026年改正を活かす最強戦略

受給額を一生増やす、公的年金の「繰下げ受給」を解説。2026年改正によるメリット増大と、受給額最大化の戦略を提示。

繰下げ受給の基本メカニズム

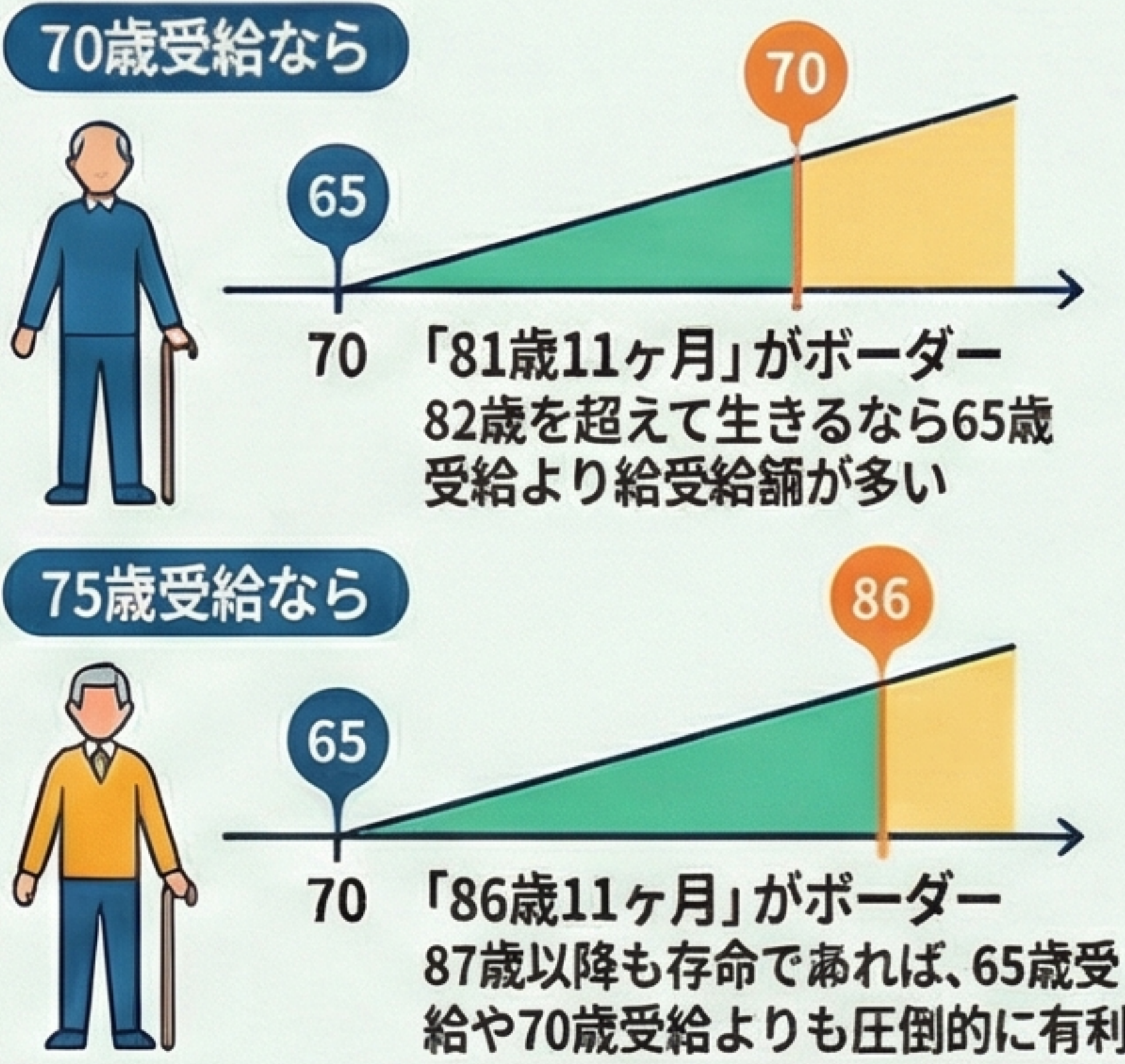


70歳で「42%」、75歳で「84%」アップ

75歳まで繰り下げると、月10万円が月18.4万円（年間100万円以上の加算）に

公的年金だけの「最強の終身保険」：一生変わらない高い増額率で、長生きするほど得になる

何歳まで生きれば「得」になる？（損益分岐点）



Data Table	
平均寿命 (2023年) vs. 損益分岐点	
男性	平均寿命 81.09歳
	65歳時点の平均余命 84.5歳まで
70歳繰下げは平均的	
女性	平均寿命 87.14歳
	65歳時点の平均余命 89.4歳まで
75歳繰下げでも元が取れる可能性大	

2026年改正で「働きながら繰下げ」が最強に

支給停止の基準が「62万円」へ引き上げ
現行51万円から大幅アップで、高収入でも年金カットされにくい

「繰下げの空振り」が解消
給与が高くても満額分に対して増額が適用されやすくなる

年間で約23万円の差が出るケースも

失敗しないための「賢い戦略」

基礎年金だけを繰り下げる
「いいとこ取り」厚生年金を65歳から受給して「加給年金（家族手当）」を確保しつつ、基礎年金だけを42%増額

加給年金の「支給停止」に注意
厚生年金繰下げ中は配偶者加給年金（年約40万円）が受け取れなくなる

遺族年金受給者も2028年から繰下げ可能に

繰下げ判断のチェックリスト

健康状態と家族の長寿傾向

65歳以降の「働く意欲」と「貯蓄」

配偶者との年齢差