

2026年1月22日（木）

報道関係者各位

株式会社スガワラくん

【全国の55～79歳を対象に調査】年金は何歳から？その決断の理由

年金、65歳が最多も「早くもらう人」が約3割

判断理由のトップは「健康・寿命」

～税理士が解説！生涯受給額が大きく変わる「年金は何歳からもらうとよいのか？」～

年金は、「何歳から受給するか」によってもらえる金額が大きく変わります。そこで今回、登録者数145万人超のYouTubeチャンネル『脱・税理士スガワラくん』を運営する税理士の菅原 由一は、55歳以上80歳未満の男女全国を対象に「年金受給開始年齢と選択理由」についてアンケート調査を実施しました。また、本リリースでは、調査結果とともに、年金の仕組みを整理したうえで、「何歳からもらえばよいのか？」をわかりやすく解説します。



■調査概要

調査期間：2026年1月15日

調査手法：インターネット調査

調査対象：55歳以上80歳未満の男女全国

サンプル数：500名（55歳以上70歳未満は5歳刻み・男女各50名、70歳以上は男女各100名の均等割付）

調査機関：Freeeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「脱・税理士スガワラくん 調べ」と必ずご明記ください。

■調査結果サマリー

- ・年金受給者は6割、1割は「もらえるのに、もらっていない」
- ・受給開始の最多は「65歳」、一方約3割は60代前半から受給
- ・受給判断の最大の理由は「健康・寿命」

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社スガワラくん PR事務局

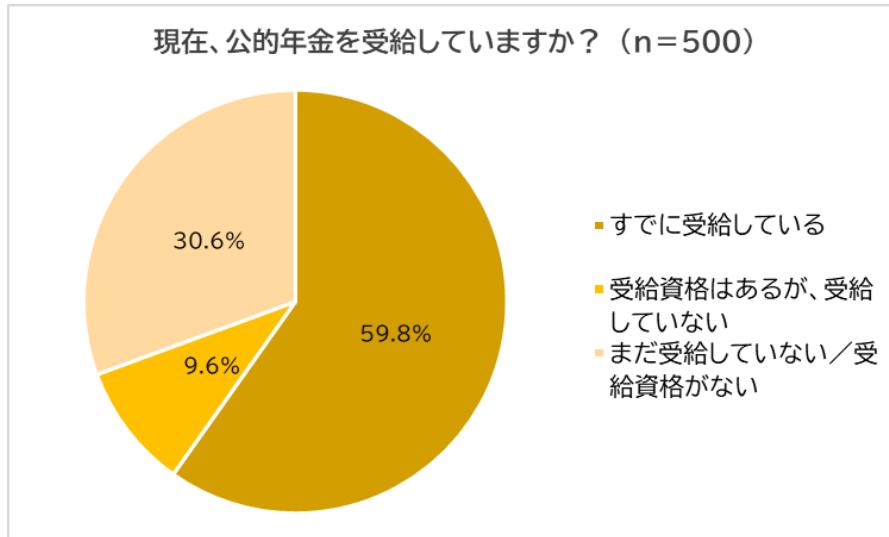
株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

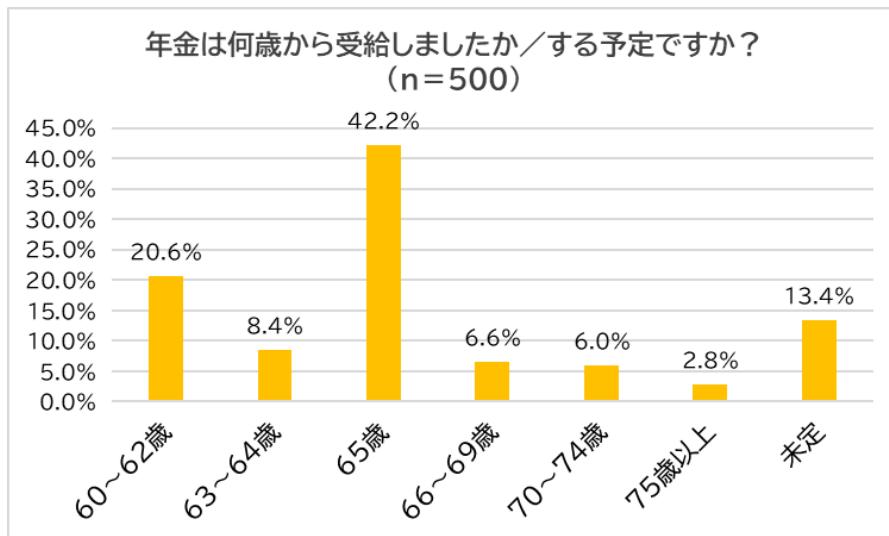
■調査結果

全国の55歳～79歳の男女500名を対象に「公的年金の受給状況」を調査したところ、「すでに受給している」が59.8%に達し最多で、「受給資格はあるが、受給していない」も9.6%いました。

このことから、年金はもらえる年齢になったら自動的にもらうのではなく、あえて受給を見送る人や判断を先延ばしにしている人が一定数存在していることがわかりました。



次に、「年金の受給開始年齢」について尋ねたところ、最も多かったのは制度上の原則年齢である「65歳」（42.2%）でした。「60～62歳」も20.6%に達しており、「63～64歳」（8.4%）も含めると、繰り上げ受給を選択している人は約3割（29.0%）に及びました。また、繰り下げ受給を選択している人は15.4%にとどまりました。



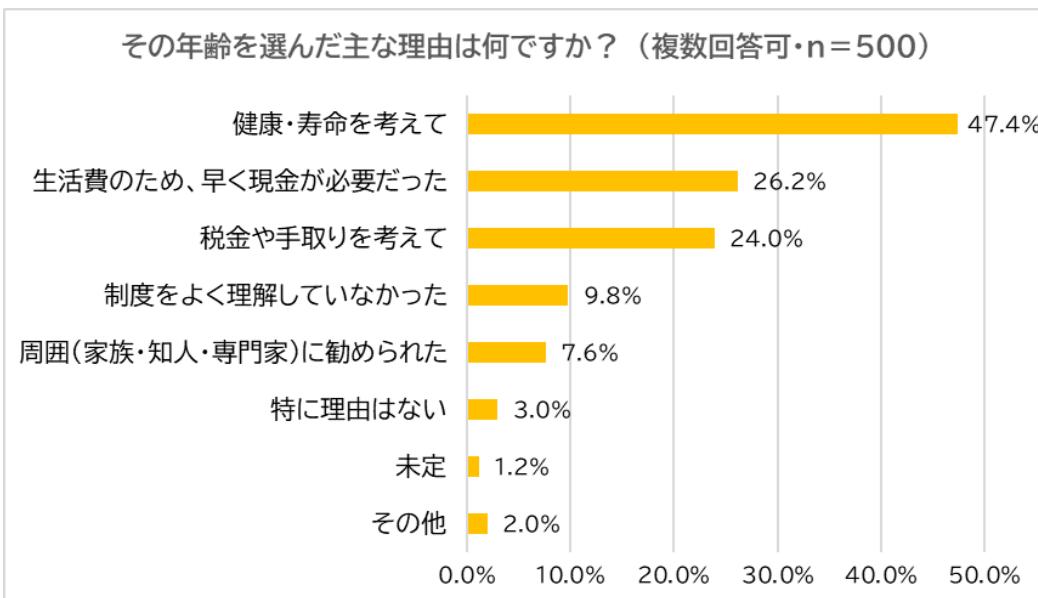
続いて、「年金の受給開始年齢を選んだ理由」を尋ねたところ、「健康・寿命を考えて」（47.4%）が最多でした。次いで多かったのは、「生活費のため、早く現金が必要だった」（26.2%）、「税金や手取りを考えて」（24.0%）でした。一方で、「制度をよく理解していなかった」も約1割（9.8%）存在しました。また、「特に理由はない」はごく少数にとどまり、多くの人が何らかの理由や事情をもって年金受給のタイミングを選択していることが明らかになりました。

本リースに関するお問い合わせ先

株式会社スガワラくん PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com



■年金は「いつからもらうか」で生涯受給額が大きく変わる

公的年金は、原則 65 歳から受給が始まりますが、実は **60 歳からの繰り上げ受給や、最大 75 歳までの繰り下げ受給を選択することができます。** そして、受給開始年齢によって、毎年もらえる年金額は増減し、その影響は一生続きます。 そこで、今回は年金の仕組みを整理したうえで、「何歳からもらえばよいのか？」をわかりやすく解説します。

●年金は大きく分けて2種類

65 歳から受給できる公的年金には、主に次の 2 種類があります。

- ・**老齢基礎年金**：国民年金を納めたすべての人が対象
- ・**老齢厚生年金**：会社員・公務員として厚生年金に加入していた人が対象

会社員経験がある人は「基礎年金 + 厚生年金」、専業主婦や個人事業主の人は「基礎年金のみ」が基本形となります。

●60 歳からもらうと最大 24% 減額される

年金は、65 歳より早く受給を開始すると減額され、減額率は **1 か月につき 0.4%** です。

- ・1 年早く受給：4.8% 減
- ・5 年早い 60 歳から受給：**24% 減**

例えば、65 歳から年間 100 万円受け取れる人が 60 歳から受給すると、**年間 76 万円**に減額されます。年間 200 万円の場合 **152 万円**になります。

●分かれ目は「81 歳」

60 歳から年金を受給すると、65 歳までの 5 年間で **152 万円 × 5 年 = 760 万円** を先に受け取ることになります。一方、65 歳から受給する人は、毎年 **48 万円**多く受け取れます。この差が埋まるのが **81 歳** です。

- ・**81 歳未満で亡くなる場合**：早くもらった方が得
- ・**81 歳以上生きる場合**：65 歳からもらった方が得

つまり、「どこまで生きるか」が年金受給の大きな判断基準になるのです。

本リースに関するお問い合わせ先

株式会社スガワラくん PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com

●70歳からもらうと年金は42%増える

65歳から受給せず、70歳まで繰り下げる年金額は**42%増額**されます（1ヶ月あたり0.7%増）。

・65歳で100万円 → 70歳で**142万円**

・65歳で200万円 → 70歳で**284万円**

ただし、こちらも逆転するのは**82歳前後**です。長生きすればするほど有利になりますが、そこまで生きるかどうかがポイントになります。

●年金にも税金がかかる

年金は「雑所得」として扱われ、**所得税・住民税の対象**になります。年収が高くなるほど税率（5%～45%）も上がるため、**受給額が多い=手取りが増える**とは限りません。

・繰り上げ受給：年収が低くなり、税率が下がりやすい

・繰り下げ受給：年収が高くなり、税率が上がりやすい

そのため、**年金だけで生活する人ほど、早めの受給が有利**になるケースがあります。

●他に収入がある人は「もらわない」選択も

65歳以降も給与や事業収入がある場合、年金と合算されて税率が上がり、手取りが減ることがあります。

さらに、**給与と老齢厚生年金の合計が月51万円を超えると、年金は減額**されます。このため、働いている間は年金を受け取らず、**収入が途切れてしまう**方が合理的な場合も少なくありません。

●失業手当との組み合わせという選択肢

60歳で離職した場合、失業手当を受給できます。失業手当は非課税ですが、**失業手当と厚生年金は同時に受け取れません**。そのため、

・60歳から失業手当を受給

・失業手当終了後に年金を繰り上げ受給

という選択も、現実的なプランの一つです。

●平均寿命と「元気なうちに使う」視点

日本人の平均寿命は男性が81歳、女性は87歳です。一方、健康寿命は男性で72歳、女性で75歳です。長生きしてから多くもらうよりも、**元気なうちに使えるお金を確保する**という考え方も重要です。実際、繰り上げ受給を選ぶ人は約1割、繰り下げ受給は**50人に1人程度**にとどまっています。

●まとめ

年金の受給開始年齢に「絶対の正解」はありません。

ただし、次の3つを軸に考えると、判断しやすくなります。

・81～82歳以上まで生きる自信がある → 繰り下げ受給

・年金が主な収入源 → 繰り上げ受給

・働いている・他の収入がある → 収入終了後に受給

迷った場合は、「**早くもらう**」のが**現実的な選択肢**であることが多いのが実情です。ぜひ、ご自身のライフプランに合わせて検討してみてください。

本リースに関するお問い合わせ先

株式会社スガワラくん PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

■菅原 由一プロフィール

1975年、三重県生まれ。東京都在住。お客様を黒字に導く節税と資金繰りの専門家。

2022年12月に開設したYouTubeチャンネル『脱・税理士スガワラくん』は、登録者数145万人を突破。ブログ『脱！税理士 菅原のお金増やす経営術！』は全国税理士プログラミング第1位を獲得し、アメブロ【公式】トップブロガーに選任。

講演実績は、Google、アパホテル、リコージャパン、ロバートキヨサキなど上場企業、外資系企業も含め1,000回を超え、各メディアからの取材も多数受ける。

書籍『究極の資金繰り』『激レア資金繰りテクニック50』（共に幻冬舎）は、累計3.7万部のベストセラーとなる。2024年2月22日に『タピオカ屋はどこへいったのか？ 商売の始め方と儲け方がわかるビジネスのカラクリ』を発売。刊行から1年で累計発行部数12万部を突破。

ブログ：<https://ameblo.jp/sannet/>

YouTube：<https://www.youtube.com/@datu-sugawara>

X：<https://mobile.twitter.com/sugawara11>

Instagram：<https://www.instagram.com/sugawara.smg>

Threads：<https://threads.net/@sugawara.smg>

TikTok：<https://vt.tiktok.com/ZSexq2jCP/>

Facebook：<https://www.facebook.com/yuichi.sugawara.5>



■会社概要

商号：株式会社スガワラくん

本社所在地：愛知県名古屋市中村区名駅南1-24-30 名古屋三井ビル本館7F

代表者：代表取締役 堀江 芳紀

設立年月日：2023年11月8日

資本金：1,000,000円

事業内容：セミナーの運営、YouTube、広告、コンサルティング

URL：<https://sugarakun.com/>

本リースに関するお問い合わせ先

株式会社スガワラくん PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com