

2025年年金を受給前・受給中の人が考えるべき老後戦略の基本のき

2

特集1

ココが変わった！2025年の年金制度

6

- ①繰下げ待機中に過去5年分一括受給できる……………7
 - ②年金をもらいながらより稼げるように……………8
 - ③社会保険の適用範囲拡大で年金が増額……………9
 - ④会社員の企業型DCとDBの併用方法が変わる……………10
 - ⑤会社員のiDeCoの掛金が月2万円になった……………11
- 備えておきたい2026年以降
改正予定の年金制度……………12
- これからの年金はいつたいどうなる？……………14

特集2

いつからもうっ…繰上げと繰下げの損益分岐点完全ガイド

16

- 繰上げで受給期間を長く！繰下げで年金額アップ！……………18
- ケース別年金のお得な受け取り方……………26

2章 人生100年時代 働きながらお得に年金をもらえる

繰上げ受給よりも障害基礎年金を選ぶ／年金収入が一定額以下なら給付金がもらえる／年金と生活保護を同時に受け取れる可能性がある／老齢基礎年金と老齢厚生年金は別々に繰下げ請求できる／給与と年金の合計額を50万円以下にする／短時間労働でも社会保険に加入できる／年金400万円以下でも確定申告を行う／退職前に初診を受けて障害年金支給の対象になる／配偶者の死後は未支給年金にも注目

- 01 定年後も働きながら年金をもらう、増やす……………62
 - 02 働きながらもらえる在職老齢年金の基本……………64
 - 03 定年後も厚生年金に加入して年金を増やす……………66
 - 04 再就職後は週20時間未満の労働で年金がもらえる……………68
 - 05 アルバイトやパートでも社会保険に加入できる……………70
- 上手に働きながら年金をもらうテクニック……………72

3章

65歳未満も受け取れる「障害年金」と「遺族年金」

- 01 障害を抱えたら「障害年金」を受け取れる……………76
- 02 配偶者が亡くなったら「遺族年金」を受け取れる……………78

1章

まるわかり！老齢年金の超基本

- 01 年金は生きている限りもらえる社会保険……………32
- 02 いくら年金がもらえるのか
ねんきんネットでチェックする……………34
- 03 65歳になったら受け取れる老齢基礎・厚生年金
年金を受け取るには3カ月前に手続きが必要……………36
- 04 受給額に差がつく保険料と納付期間のポイント……………38
- 05 条件を満たせば加給年金と年金分割が利用できる……………40
- 06 老齢年金を上手にもらうテクニック……………44

特別企画

年金をもらう前・もらっているときにできるお徳技

- 01 今からでも間に合う！年金額を増やすテクニック……………50
- 受給額を上手に増やすテクニック……………52
- 保険料の支払い状況の区分を知る／保険料の支払い状況の調べ方／保険料を追納する方法を知ろう／60歳前に退職したら国民年金に加入／個人事業主が活用したい年金アップ術①／個人事業主が活用したい年金アップ術②／保険料をお得に納付する／忘れていた年金がないか確認する／離婚した夫が納めていた分の年金を受け取れる……………52

4章

私的年金でさらに年金額を増やそう！

- 03 2025年から大幅な改正が検討されている
障害年金・遺族年金を上手にもらうテクニック……………82
- 01 私的年金を利用して年金額を増やす……………88
- 02 60歳からiDeCoを始めても税制メリットがある……………90
- 03 iDeCoの受け取り方で受給額が大幅に変わる！
得する私的年金のテクニック……………92
- 私的年金を受け取ったら確定申告をする／税制優遇を受けられる資産運用の制度／60歳以上は安定した運用を心がける／資産形成の目的に合わせて制度を利用する……………94

本誌で協力いただいた
専門家のみなさん



合同会社エミタメ代表
プレ定年専門FP®
三原由紀さん

プレ定年専門FP。定年後の生活設計を専門とするファイナンシャルプランナー。7年間の専業主婦を経て、正社員・パート・起業とさまざまなスタイルで働いた経験を活かし、ファイナンシャルプランナーとして独立起業。働き方・節税・老後資金の貯め方・資産運用など「役立つお金の話」を、講座や大手メディアのコラム連載などで発信する。



きよみ社会保険労務士事務所
社会保険労務士
ファイナンシャルプランナー
岡本清美さん

外資系保険代理店を起ち上げ、ファイナンシャルプランナーとして保険の見直し業務に多く携わる。その後、障害者就労支援施設にて労務の経験を積み、社会保険労務士として開業。マネーまんが本の監修等にも参加。