



# 野尻哲史と考える！ 殖やした後の減らし方

## 第8回 年金の受け取り方

2026年5月22日

合同会社フィンウェル研究所

代表 野尻哲史

# 年金の受け取り方

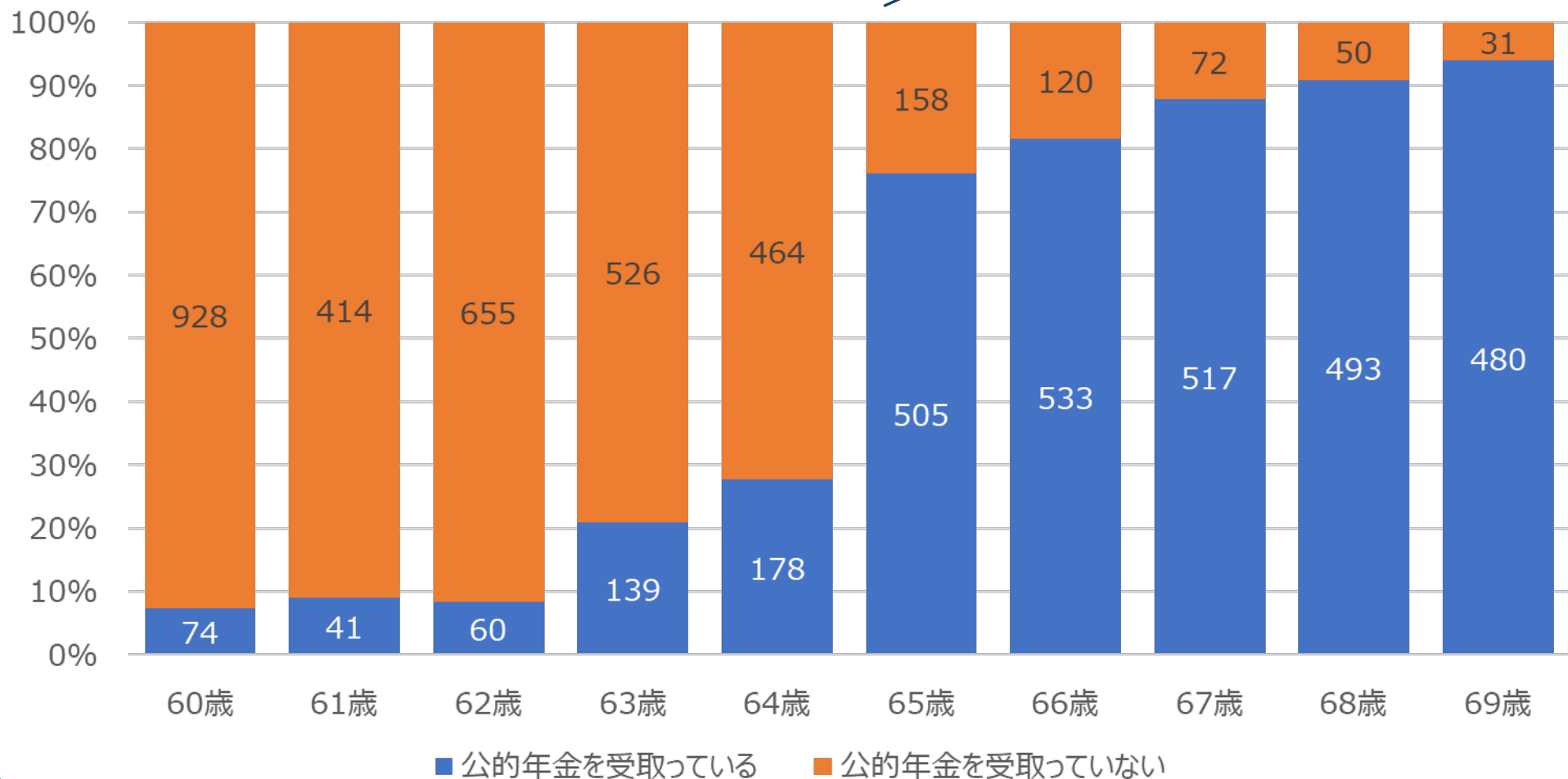
- 1年だけでも繰り下げる：Qさん
  - IT企業に勤務、60歳で退職後、実家の四国で趣味の稲作＝「独居高齢者」
  - 終身の企業年金、ソーラー売電、配当で、1年くらいなら年金を受け取らなくても大丈夫と判断⇒年金の繰下げ受給。
  - 有価証券は配当株を中心に1億6000万円。配当は年125万円ほど
  - ただ預金が100万円と少ないのが懸念。
- 繰下げを止めて年金受給額を投資に：Nさん
  - 月に10回の25時間勤務で年収360万円。基礎的支出360万円をカバーできる
  - 全体の収入は奥様のパートも含めて655万円で、年金300万円は繰り下げできると判断。
  - しかし、その金額で投資をすると方向転換。繰り下げは1年だけで中止。
  - 保有資産2900万円で、内訳は預金が1400万円、株式1300万円。

# 特別支給者減で65歳受給に

受給開始年齢、男性の移行措置がほぼ終了しており、64歳の受給者が50%から27%に低下

## 年齢別公的年金受給者の比率

(単位：%)

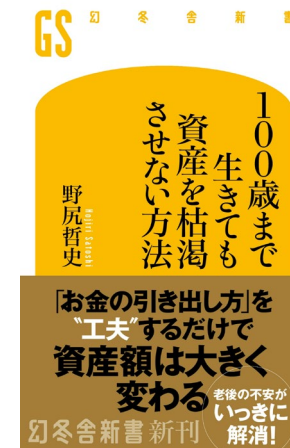


(出所) 「60代6000人の声」、合同会社フィンウェル研究所、2026年

# 自己紹介



- 野尻哲史 合同会社フィンウェル研究所代表  
HPは<https://www.finwell.co.jp>  
無料メルマガ登録は<https://www.finwell.co.jp/mail-magazine/>
- 定年を機に、2019年5月に合同会社フィンウェル研究所を立ち上げ、代表に。資産の取り崩し、地方都市移住、雇用継続などの退職後の生活に関する提言を行っている。著書に『100歳まで残す 資産「使い切り」実践法』（日本経済新聞出版）、『60歳からの資産「使い切り」法』（日本経済新聞出版）、『100歳まで生きても資産を枯渇させない方法』（幻冬舎）など多数。
- 合同会社フィンウェル研究所は、「高齢者が安心して資産活用できる超高齢社会を目指す」ことを念頭にThought Leadership活動を行っている。



# 重要事項

- 当該資料は信頼できる情報、データをもとに合同会社フィンウェル研究所が作成しておりますが、正確性・完全性に関して当社が保証するものではありません。
- 当該資料に記載された情報、意見は作成時点のものであり、その後の情勢の変化などによって予告なく変更することがあります。
- いずれの情報、データ、意見は将来の傾向などを保証もしくは示唆するものではありません。
- 当該資料に係る一切の権利は引用部分を除いて弊社に所属し、いかなる目的であれ当該資料の一部または全部の無断での使用・複製は固くお断りします。

合同会社フィンウェル研究所