

Smilax

スマイル
&
リラックス

46号
2019 Winter

| 特集 |

クローゼットを
上手に使えば、
お部屋はもっとキレイに、
快適に。

Present

収納グッズ当たります!



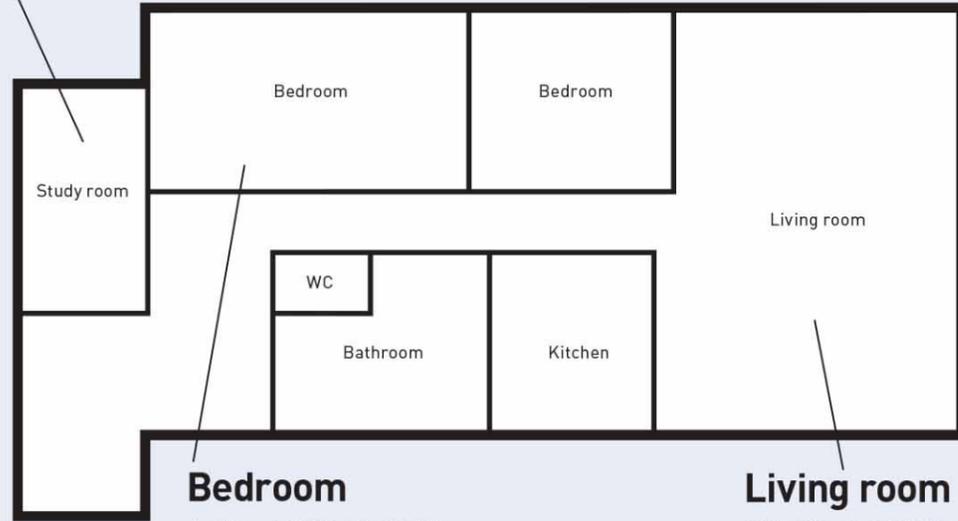
ご協力いただいたのは
レーベン新川崎デュアリズムにお住いの
S様ご家族。高級感ある外観と使い勝手
の良い間取りが入居の決め手に。

Problem

Study room

将来の子ども部屋は、今はクローゼットからあふれた荷物が占領中……。きちんとスペースを確保するのが奥様のご希望です。

S様宅の収納スペースは十分。でもまだまだ改善の余地も…



Bedroom

ベッドルームには大小2つのクローゼットを完備。つつい洋服を押し込んでしまいがちなのだとか。

Living room

リビングとつながる和室スペースには大型の押し入れが。場所を取る子どもたちのオモチャや洋服が悩みのタネ。

Living Room
Solution

使用頻度にあわせて、 収納ボックスや置き場所をアレンジ。



収納整理の基本はまずは定位置を決めること。S様の場合は、子ども用の洋服やオモチャなどがランダムに置かれていたため、それらをサイズの統一された収納ボックスを使用しながらしっかり区分け整理。収納場所が明確になることで子どもたちもお片づけがしやすくなります。



取り出しにくい上段は、取っ手付きの収納アイテムを使用すると◎。デッドスペースも突っ張り棒とS字フックでしっかり有効活用。



BEFORE

プラス
ひと工夫!



クローゼットを上手に使えば、 お部屋はもっとキレイに、快適に。

使えているようで、実はなかなか活用が難しいクローゼット。
今回は整理収納アドバイザー・有泉先生の監修のもと、
誰でもカンタンに挑戦できる収納術をご紹介します。



美しい収納のスタートは、改善点のチェックから。
せっかく大きな収納スペースがあっても、上手に活用できていないと部屋に物があふれてしまします。レーベン新川崎デュアリズムにお住いのS様ご家族も、そんな悩みをお持ちでした。「5歳と3歳の娘がいるので、荷物が多くなりがちで……。以前からもっと収納を活用できればと考えていました」と奥様。そこで今回は、整理収納アドバイザーの先生をお招きしてS様宅のクローゼットを大改造。今回は限られた時間の中、リビングスペースと寝室の収納の改善に手をつけることになりました。
まず手をつけたのはリビングルーム。S様宅で一番大きな収納スペースですが、「デッドスペースが気になりますね」と先生。たしかに、収納ボックスのサイズもバラバラで、チラホラと有効活用できそうな空間が。一度すべての荷物を取り出して、収納アイテムの見直しから始めます。その様子に奥様も興味津々。先生から直接アドバイスをもらいながら、一緒に収納ボックスの設置場所の検討を行いました。

●●● Bed Room Solution 3 ●●●
ちよい置きカゴで散らかり防止。



ついつい脱ぎっぱなしにしてしまいがちなパジャマや部屋着は、ちよい置きカゴに。畳まず投げ込んでおくだけでももちろんOK。ちよい置きカゴがいっぱいになったら中のものを処分したり、定位置に戻したりして見直しましょう。

●●● Bed Room Solution 2 ●●●
シワが気にならないものは、思い切って畳まない!



きちんと畳んで収納しなければ、と思うとついつい後回しにしたくなるもの。靴下やインナー類はシワも気にならないので、洗濯後にそのまま収納ボックスへ。気持ち的にもずいぶんラクになるはず。

●●● Bed Room Solution 5 ●●●
上段はオフシーズンアイテムをスッキリ収納。



使い勝手あまり良くない上段は、サイズを合わせたボックスにオフシーズンの洋服などを収納してスッキリと。取っ手付きのタイプなら取り出すときもラクチンです。



●●● Bed Room Solution 4 ●●●
ブックエンドで収納崩れを防止。

大型のボックスは、中をブックエンドで区切っておくと洋服を取り出した際にも崩れません。アイテムごとに分けもできるので、洋服探しもスピーディーに。

★ ★ チェックが増えたらお片付けどき。収納テクでキレイなお部屋をキープ!

- 収納スペースに入りきらない服がたくさんある
- ハンガーラックに服が多く、出し入れしにくい
- 着たい服が見つからずイライラする
- 洗濯物が放置してあることが多い
- 久しぶりに出した服がシワシワだった
- 片方だけのくつ下がたくさんある
- パジャマや部屋着の置き場所がバラバラ
- 季節ごとの衣替えが憂うつ

監修/整理収納アドバイザー 有泉久美子
 個人のお宅を中心に整理収納サービスをおこなっています。暮らしやすさは人それぞれ。ひとりひとりに合った方法で暮らしがよりラクになるお手伝いをします。
 ブログ: <http://trk93.blog.fc2.com/>



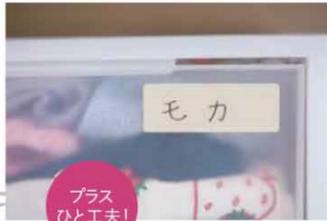
●●● Living Room Solution 2 ●●●
収納の仕方ひとつで、洋服選びもカンタンに。



BEFORE

たくさん収納しようと深めのボックスを選んでしまうと、洋服を選びにくいだけでなく重みで服がシワになる原因に。今回は子ども服が入っていた深めの2段を浅い3段のボックスに変更し、そんな問題をスッキリ解決。長女のモカちゃんも自分で保育園の準備がしやすくなりました。

区分けが多くなった分、しっかりとラベリングで中身の表示を。このひと手間で、毎日のお片づけがグッと楽に。



プラスひと工夫!



●●● Bed Room Solution 1 ●●●
ハンガーラックの使い方が、クローゼットをキレイに見せるポイント。

詰め込みすぎのクローゼットは、洋服を選びにくいだけでなく、服自体にもダメージが。



BEFORE

プラスひと工夫!



もっとも収納力が高いハンガーラックが乱雑だと、クローゼット全体が乱れて見えてしまいます。あまり詰め込みすぎず、着る機会が少ない洋服は思い切って処分してしまいましょう。ハンガーを揃えて、洋服をサイズや色別に分けるだけでもかなり見違えるはず。また、扉などにS字フックを取り付ければ、散らかりがちな小物類もスッキリ収納可能です。



完璧じゃなくても、ちゃんとキレイに。プロが教える収納活用術。

次に先生が着手したのが、ベッドルームのクローゼット。まず目についたのがぎゅうぎゅうになったハンガーラックと、スキマに押し込まれた洋服や小物たち。ここでもまず先生はすべての荷物を取り出し、一度状態をリセットします。その後、先生は奥様の収納に関する悩みをしっかりとヒアリング。「家事が忙しくて洗濯物を量むのが大変」「色々なところに物が散らかってしまふ」など、小さなお子様を持つご家庭ならではの悩みを聞き出し、解決策を考えていきました。約1時間後、クローゼットは見違えるような美しさに。ただ整理整頓するだけでなく、パジャマのちよい置きカゴや、洗濯物を畳まず投げ込める収納ボックスなど、思い切った時短アイデアも満載です。「全部を完璧にやろうと思わなくていいんですね!」と奥様も驚いた様子。ご主人にも「これならキレイな状態を保つことができそうです」と喜んでいただけました。

マンション
マメ知識
Part 3

意外と知らない マンション管理費の 使い道とは？

毎月欠かさず支払っている管理費は、マンションの資産価値を維持するためにも欠かせない忘れかけている方もいるかもしれません。管理費の使い道をおさらいしてみましょう。

管理費と修繕積立金の違いは？

一般家庭には、毎月の生活費と、老後など将来のための貯蓄がありますが、管理費と修繕積立金も同様の関係にあります。管理費は小規模な修理や光熱費のような毎月消費するためのお金、修繕積立金は将来に備えて貯めていくお金です。修繕積立金は、地震など万が一のときに使うこともできます。

管理費と修繕積立金は、生活費と貯蓄のような関係なんだね。

管理費

右ページの表で紹介したような、日常の管理に必要な費用。エントランス自動ドアの故障など小規模な修理も管理費に含まれることが多い。

修繕積立金

- 一定の年数ごとに計画的におこなう修繕費
- 不測の事故や特別の事情により必要となる修繕費
- 敷地や共用部分の変更
- 建物の建て替えや敷地の売却にあたって必要な調査費



これからの管理はどうなる？ マンション管理を取り巻く流れとは

日本は長らくデフレが続いていますが、資本主義である限り、インフレは必ずくるといわれています。インフレの影響を受け、今後は必要経費や修繕費が上昇していく可能性があります。また、大規模な災害が続くほど、火災保険、地震保険の保険料は上がる傾向にあります。社会全体で問題視されている人手不足により、管理員の働き方が変わっていく可能性もあります。清掃ロボットを活用するなど、マンション管理にもAI・ITの積極的な活用が求められるようになるでしょう。

管理員さんになりたい人がたくさんいるといいけど……。



管理費の使い道はこんなにある

マンション管理費には、幅広い使用用途が管理規約によって定められています。その一例として、国土交通省が定めた「マンション標準管理規約」第27条の管理費の使い道についての項目をご紹介します。

火災保険料や理事会の事務用品費も管理費から支払われているのね。



1	管理員人件費	管理員への報酬。
2	公租公課	国や地方公共団体におさめる、税金や公的な金銭負担のこと。
3	共用設備の保守維持費および運搬費	エレベーター、消防設備などの保守・点検にかかる費用。
4	備品費、通信費、その他の事務費	管理組合の運営・活動に必要な事務用品費、コピー代、電話代など。
5	共用部分などに係る火災保険料、地震保険料、その他の損害保険料	保険会社に支払う保険料。
6	経常的な補修費	共用部分の照明器具の交換や小規模な修理・修繕のための費用。
7	清掃費、消毒費およびごみ処理費	共用部分の清掃費・樹木の剪定・ゴミ処理委託料など。
8	委託業務費	管理会社への委託料。
9	専門的知識を有する者の活用に要する費用	弁護士・税理士・建築士など専門家へ相談を求めた場合の相談・顧問料。
10	管理組合の運営に要する費用	理事会・総会の資料印刷代や理事会運営のための資料の購入費など。
11	建物とその敷地および付属施設の通常の管理業務にかかる経費	共用部分の水道・光熱費、振込手数料など、上記に該当しない管理組合の運営に必要な費用。

さまざまな用途でマンションを守る

「管理費」という名称から、管理員へ支払う人件費や管理組合で使う費用だと思いがちですが、実は、火災保険、地震保険などの保険料、弁護士などへの相談料、税金など

の意外な費用も管理費から支払われています。これらの使用用途は、個々のマンションで自由に決められているのではなく、国土交通省が定めた「マンション標準管理規約」のマンション管理費の項目をベースに管理規約で定められていることがほとんどです。戸建てに住んでいれば、嫌でも

考えなければならぬ建物の維持管理費は、マンション住まいではある程度おまかせにできるのが魅力です。しかし、区分所有者の一人として、どのような用途で管理費が使われるか把握しておきたいところ。快適な暮らしと資産価値の維持のためにも、管理費について覚えておきましょう。

※国土交通省 マンション標準管理規約 第27条より

疲労回復のための4つのSTEP

STEP1 ほぐす



まずは、物理的に身体疲労を取るためにストレッチ。長時間のデスクワークやスマホの使用で負担をいられている首や肩まわりから優先的にほぐすことが、疲労回復効果を高めるコツ。腕をしっかり上げて伸びをする、首や肩、肩甲骨を大きく回すだけでもOKです。

STEP2 流す



1日がんばって動いた体は、血流が悪化し老廃物が蓄積しています。STEP2では股関節の集中圧迫と解放を繰り返す自重トレーニングにより、血流やリンパ液を勢いよく流すことができます。ヨガのサイドプランクやチェアポーズ、立位前屈を、呼吸しながらしっかりおこないます。

STEP3 緩める



STEP1・2で上昇した体温を下げて、脳疲労にアプローチするのがSTEP3でおこなう瞑想・マインドフルネス。ZERO GYMでは、「眉間のしわを伸ばし、奥歯の噛みしめをほどきましょう」といった誘導をおこなうことで、意識が宙に浮かぶような瞑想状態に入りやすくなっています。

STEP4 ゼロになる



布団やマットに横たわったら、いよいよ最高の脱力を体験。自分の体をスキャンするイメージでつま先から頭に向かって意識を体に向けていくボディスキャンをおこなうことで、全身の力を抜ききることができます。STEP3・4は、下で紹介したアプリの15分Ver.で体験できます。

アプリで疲労回復ジムを体験



スマホで動画を見ながらエクササイズができる「Fysta」でZERO GYM監修「疲労回復プログラム動画」を公開。無料の15分Ver.に加えZERO GYMのすべてのプログラムが体験できる30分Ver.も見ることができます。



「ZERO GYM」のプログラムやポーズをくわしく紹介する書籍『超疲労回復』をプレゼント！

詳しくはP.15へ

体験してみて...

瞑想では、ふわふわとした不思議な感じになりました。最後は、普段の疲れがどんと出てきて、いつの間にか眠っていました。とてもスッキリしてシアワセでした。

体験してみて...

姿勢をキープするのがきつかったのですが、とても気持ちよかったです。最後は意識を失うように眠ってしまい、なかなか目覚められないほど。短時間で深い眠りにつくことができました。

Smilax公式サイトで動画を公開中



http://www.l-community.co.jp/smilax/



話題の 究極の脱力体験 疲労回復ジムへ。

日経トレンディ 2018年ヒット予測第3位にランクインして、注目を集めた疲労回復専用ジム「ZERO GYM」。その疲労回復メソッドをご紹介します。

体験したのは、

H様ご夫妻

レーベンシリーズのマンションにお子様と3人でお住まいのH様ご夫妻。日々のエクササイズを欠かさないというおふたりに体験していただきました。



ZERO GYM

アクセス JR総武線千駄ヶ谷駅から徒歩5分
住所 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-20-3東栄神宮外苑ビル8F
料金 体験1回3000円 月2回1万4000円～
体験予約 <https://zerogym.jp/>より

4ステップで ゼロになる体験を！

きちんと寝ているのに、朝起きると体がだるい。それでも、毎日仕事や家事が待っていて、疲れはどんどん蓄積していく……。そんなツライ疲れを解消するために、東京・千駄ヶ谷にあるZERO GYMを訪ねてみました。ZERO GYMでおこなっているのは、緊張でガチガチになった脳と体をゆるめて「ゼロになる」体験。寝る前に4つのステップをおこなうことで、睡眠の質を改善し、疲労回復をはかるといいます。突然ゼロになるのは難しそうですが、ステップを踏んでいくことで、至福のゼロII脱力体験ができるそう。H様ご夫妻が体験したのは昼間のもっとも交感神経が活発だった時間帯にも関わらず、ステップ3ではふわふわとした感覚を味わい、4では深い眠りに落ちていたそうです。左ページでは、体験の様子やジムの体験できる動画アプリを、紹介しています。ぜひご自宅で寝る前にトライして、脱力してみてください。

cao_life

かおしの Happy Deli

cao_life

監修/インスタグラマー かおし



パンと器とビールが大好き。うちごはん食べ歩きを愛してやまない主婦&会社員。フォロワー数11.8万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

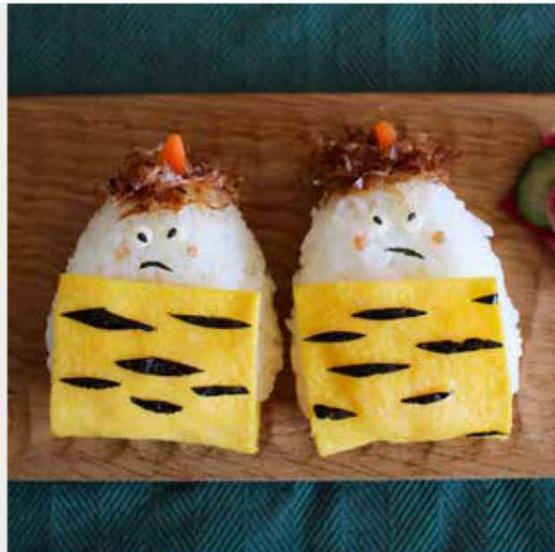
Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！
実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

#鬼ざり



cao_life 鬼は外、福は内！

もうすぐ節分ですね。節分と言えば恵方巻ですが、今年こんな鬼ざり(おにぎり)も一緒にいかがでしょうか？ お弁当に入れても可愛いですよ。鬼のパンツの部分の卵焼きをキレイに焼くためには、少し面倒でも卵を茶こしなどで濾すこと。このひと手間で、仕上がりにかなり違いが出ます。焼く時は弱火と余熱を使って、焦げないように。



必要なもの

(1人分)
ごはん おにぎり2個分/卵1個/塩少々/海苔1枚/スライスチーズ1枚/黒ゴマ4粒/かつお節小袋の1/2/醤油適量/人参1cm

作り方

- 卵を割り、カラザを取ったら、少しの塩を加えてしっかりとく。といた卵を、茶こしで濾す。人参をツノの形に切り、ラップでふんわり包んで、レンジで1分加熱する。かつお節に醤油を混ぜる。
- 卵焼き器(orフライパン)を熱し、油(分量外)をしき、弱火にして卵を流し入れる。表面が乾いてきたら裏返し、火を消して余熱で火を通す。
- やや縦長の三角おにぎりを作る。人参のツノを三角のてっぺんに挿し、その周りにかつお節をのせる。薄焼き卵をカットし、おにぎりに巻く。スライスチーズをストローで抜き、2つずつおにぎりにのせ、チーズの上に黒ゴマをのせる。
- 海苔をハサミでカットし、パンツの柄と口を作っておく。できあがり。



100円ショップの小さなハサミが、海苔のカットに大活躍！ひとつあると便利です。



#3層ゼリー



cao_life 「カフェみたい！」って言われるのが嬉しい♪

簡単で美味しいので、コーヒーゼリーをよく作ります。今回はInstagramでよく見かける3層になったゼリーを作ってみました。しっかり固まってから次のゼリー液を入れるので、時間はかなりかかりますが、出来あがりの可愛さはピカイチ！スプーンを縦に入れて、3層分を一気に食べるとすごく美味しいです。

必要なもの

(グラス2~3個分)
●ミルクゼリー 牛乳200cc/砂糖大さじ1/粉ゼラチン小さじ1 ●カフェオレゼリー 水100cc/牛乳100cc/インスタントコーヒー大さじ1/砂糖大さじ1 1/2/粉ゼラチン小さじ1 ●コーヒーゼリー 水200cc/インスタントコーヒー大さじ1 1/2/砂糖大さじ2/粉ゼラチン小さじ1/ホイップクリームとチェリーはお好みで

作り方

- ミルクゼリーを作る。粉ゼラチン以外を鍋に入れて火にかけ、フツフツとしてきたら火を止めて粉ゼラチンを入れて混ぜる。粗熱が取れたら、グラスに等分に入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- カフェオレゼリーを作る。粉ゼラチン以外を鍋に入れて火にかけ、フツフツとしてきたら火を止めて粉ゼラチンを入れて混ぜる。粗熱が取れたら、①のグラスのゼリーが固まっていることを確認して、ミルクゼリーの上に等分に注ぎ入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- コーヒーゼリーを作る。粉ゼラチン以外を鍋に入れて火にかけ、フツフツとしてきたら火を止めて粉ゼラチンを入れて混ぜる。粗熱が取れたら、②のグラスのゼリーが固まっていることを確認して、カフェオレゼリーの上に等分に注ぎ入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- お好みでホイップクリームやチェリーでデコレーションする。できあがり。



各ゼリーの高さをきっちりとそろえるのが、キレイに仕上げるポイント！



#花畑鍋



cao_life 冬だけど、ちょっと春気分♪

インスタ映える鍋はたくさんありますが、華やかさで言えばこのお鍋に勝るものはないかも。時間はかかりますが、手順は簡単なので、子どもさんと一緒に作るのも楽しそうです。せつかなので、花畑鍋を作ったら火にかける前のキレイな状態を見てもらいましょう。きっと歓声が上がりますよ♪ 余った野菜はお鍋の追加野菜にすればOK。お肉は豚ばらが固くならないのでオススメです。

必要なもの

(直径23cmの土鍋1個分)
豚ばらスライス(切り落としでも可)400g/大根1/2本/人参1本/水菜2株/えのきだけ1パック/白菜1/2株/白だし100cc/水800cc/ポン酢適量/柚子胡椒適宜

作り方

- 大根と人参の皮をむき、スライサーかピーラーでスライスする。スライスしてみても、固いようなら、巻きやすくするために少し塩(分量外)を振ってしんなりさせても良い。
- 大根と豚ばらは、軽くふたつ折りにし、短いものは何枚か繋げて、手前からゆるめにクルクルと巻いていく。人参はそのままの幅でしっかり目に巻く。巻いたものはバットかお皿に並べておく。
- 白菜をざく切りにし、土鍋に敷き詰める。その上から白だしと水を注ぎ入れる。
- 白菜の上に②で巻いた大根・人参・豚ばらをバランスよく並べる。隙間に、カットした水菜とえのきだけを差し込んでいく。※披露する時はこの段階で！
- 鍋を火にかけ、蓋をして肉に火が通るまで煮る。ポン酢と柚子胡椒を添えて、できあがり。



半分に折ってふんわりと巻いていくと、薔薇のような形に。

clean up
3

**手作りみかんクリーナーで
キッチンの汚れがすっきり**

冬の定番フルーツ、みかん。食べた後の皮は捨てずに掃除に活用しましょう。外皮に多く含まれるリモネンには油を分解する作用があり、コンロの掃除に効果を発揮。白いすじに含まれるペクチンにはコーティング作用があり、シンク磨きに向いています。クエン酸も含まれているので、水あか落としや除菌・消臭にも。皮で直接こすってもよいのですが、煮出してみかんクリーナーを作っておくと、日々の掃除に使えて重宝です。



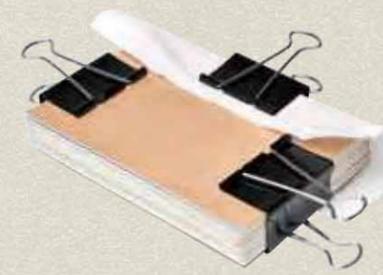
作りやすく使いやすい分量は、みかんの皮2~3個で水200~300mlくらい。

弱火で
15~20分程度
煮れば完成!

useful
2

**木工用接着剤で“製本”して
年賀状をコンパクトに保管**

保管や整理に悩む年賀状。木工用接着剤でできる簡易製本が便利です。年ごとに表紙をつけると整理しやすくなります。厚紙で丈夫に作るのもよいですが、プリンター出力できるはぎを使えば、毎年同じデザインの表紙をつけるのも簡単です。表紙で挟んだら端をそろえて背にする部分に木工用ボンドを塗り、ティッシュペーパーを貼り付け、乾いたら余分なところを切り取り、背の部分のマスキングテープで覆うと仕上がりがきれいです。



きちんとそろえたらダブルクリップなどでしっかり挟んでおく作業がラクに。

cooking
1

**「ちょこっとプラス」で
手軽に作る、温活ドリンク**

冷えの気になる季節。腹巻をしたり、首や手首、足首を温めたりするのも大切ですが、体を温めるとされる食べ物の「ちょい足し」で作れる温活ドリンクもおすすめです。使いやすいのはシナモンや生姜。パウダーやチューブ入りのもを使えばより手軽に作れます。紅茶やココアのほか、温めたりんごジュースに加えてもおいしく、体がポカポカに。



ホットワインやウイスキーなどのアルコールにもよく合います。



interior
5

**簡単に作れる!
スノードームで部屋に季節感を**

松ぼっくりやどんぐり、小枝などの自然物を入れたり、行事をテーマにしたり、季節にあわせてスノードームを手作りしませんか。作り方は簡単。まず瓶のふたの内側に瞬間接着剤でモチーフを固定します。ネイル用ラメやフレークチップなどを瓶に入れ、水に液体のりを混ぜたものを注いで、ふたを閉めれば完成です。液体のりのほか食器用洗剤やグリセリンを混ぜてもOK。程よいとろみがつくよう調整を。水:液体のりで7:3くらいが目安です。



ネイル用のトップコートを塗ると、耐水性がup!

health
4

**花粉症対策にも!
いまこそはじめたい腸活**

美肌やダイエットにもよいと言われていた腸活。実は花粉症対策にも役立ちます。その理由は、アレルギー症状の起こりやすさが免疫力と関係しているから。腸内環境を整えると免疫力も上がるため、花粉症の症状緩和も期待できるのです。腸活では、善玉菌を増やす発酵食品とともに、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖なども摂取することが大切。肉類の過剰摂取にも気をつけましょう。



体に合う善玉菌は人によって種類が違うので、かたよって摂取しないことが大切。

善玉菌とそのエサとなるものを同時に摂取!

暮らしノート

by スマイルックス研究所

暮らしをちょっと快適に。

日々の家事をサポートする裏技や

生活に彩りを加えるアイデアなど、

試してみたいくなる5つの技をセレクトしました。

繰上げ&繰下げ受給も可能な

年金、何歳から もらうのがお得？

‘18年11月、厚生労働省が年金を70歳からもらった場合の試算を初めて公表しました。モデル世帯の夫婦で、65歳から受け取るより年金額が月10万円アップするというもの。試算をもとに、年金は何歳からもらうと得になるのか。ポイントをお伝えします。

公的年金には国民年金と厚生年金があります。いずれかの年金保険料を10年以上納めていると、65歳から老齢基礎年金と老齢厚生年金が受け取れます※1。

65歳よりも前に年金を受け取れる「繰上げ受給」を申請すると、本来もらえる年金額より「繰上げをした月数×0.5%」が減額されます。一方、66歳以降に年金を受け取りたい人は、70歳までの間に「繰下げ受給」をすることができます。こちらは「繰り下げた月数×0.7%」が増額されます。

65歳になり、繰り下げをしようか迷っている人は、年金請求書を提出せずとらえ置き放置しておく(最大70歳まで)という選択肢もあります。例えば繰り下げを予定していたが、68歳になって病気になった場合などは、通常の65歳から支給する分を遡って一括で受け取ることも可能です。配偶者のいる方は、どちらかの年金を繰り上げや繰り下げとするという方法もあります。制度を知って、上手に活用していきましょう。



大切なのは、年金は長生きの備えになるということ。ご自身のライフスタイルや家計の状況に応じて選択しましょう。

監修/飯村久美

アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に『スボラでもお金がみるみる貯まる37の方法』などがある。
● <http://www.jp-iumura.jp/>



※1 厚生年金に1年以上加入していた人で、昭和36年4月1日以前に生まれた男性、昭和41年4月1日以前に生まれた女性は、65歳よりも前に「特別支給の老齢厚生年金」が受け取れます。
※2 損益分岐年齢は目安です。詳細を確認したい場合は年金事務所にお問い合わせください。



繰上げ受給の場合

POINT: もらい始めてから16年8か月を過ぎると65歳からの方がお得に。

繰り上げ年数	受給開始年齢	年金額(65歳からもらえる額と比べて)	損益分岐点年齢 ※2
5年	60歳	-30%	76歳8か月
4年	61歳	-24%	77歳8か月
3年	62歳	-18%	78歳8か月
2年	63歳	-12%	79歳8か月
1年	64歳	-6%	80歳8か月

ここに注意

- 一度、繰り上げをすると変更できない。年金額は一生変わらない
- 基礎年金と厚生年金はセットで繰り上げられる
- 障害年金、寡婦年金、遺族年金が受け取れない(基礎年金を受け取っているため)
- 国民年金の任意加入ができない

繰下げ受給の場合

POINT: 受け取ってから12年を過ぎると、繰り下げの方がお得に。

繰り下げ年数	受給開始年齢	年金額(65歳からもらえる額と比べて)	損益分岐点年齢 ※2
1年	66歳	+8.4%	78歳
2年	67歳	+16.8%	79歳
3年	68歳	+25.2%	80歳
4年	69歳	+33.6%	81歳
5年	70歳	+42%	82歳

ここに注意

- 一度、繰り下げをすると変更できない。年金額は一生変わらない
- 加給年金などの加算金につかない
- 障害年金や遺族年金などほかの年金の権利が発生するまでしか繰り下げできない

5分であたまをやわらかく /

あたまの エクササイズ

“?”に入る言葉は何でしょうか?

HINT: 別の書き方をしてみると……

答えは「レーベンコミュニティ」公式サイトへ!

まずは [レーベンコミュニティ](#) 検索 で検索

TOPページ ▶ おすすめコンテンツ



赤 → 赤 日記 → 一斤

馬 → 編む イクラ → 歩き

梅 → M 秋 → ?