

年金の請求手続きのご案内

65歳用
日本年金機構

65歳になると『老齢基礎年金』を受け取る権利が発生します。
また、厚生年金保険・船員保険の加入期間がある方は、同時に『老齢厚生年金』を受け取る権利が発生します。
これらの年金の受給開始は、65歳から75歳まで、自由に選択できます。
65歳からのお受け取りを希望される方は、同封の『年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）』（以下「年金請求書」）により、手続きを行ってください。

- ⚠ **65歳（誕生日の前日）から、「年金請求書」の受付が可能です。**
- ⚠ 年金の増額を希望される方は、**66歳以降に支給開始を繰り下げて請求することで、増額した年金（70歳時点で42%、75歳時点で84%）を受け取ることができます。**（詳しくは6ページ及び同封の「大切なお知らせ」をご覧ください。）
- ⚠ *年金を受けられるようになったときから5年を過ぎると、法律に基づき、**5年を過ぎた分については時効により受け取れなくなります**ので、早めにご提出ください。

65歳時に年金を受け取る場合の手続きの流れ

- 1 「年金請求書」のご確認と必要事項のご記入**
 - ・「年金請求書」の黄色部分に必要事項をご記入ください。
 - ・黒インクのボールペンで記入してください。
*鉛筆や、摩擦に伴う温度変化等により消色するインクを用いたペンまたはボールペンは、使用しないでください。
 - ・年金請求書の住所欄は、原則として、住民票住所を記入してください。
ただし、住民票住所と異なる居所を通知書等送付先とする場合、年金請求書の住所欄に通知書等送付先を記入したうえで、「住民基本台帳による住所の更新停止・解除申出書」が必要になりますので、お近く年金事務所へお問い合わせください。
 - ・年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合は、事前にお近くの年金事務所までお問い合わせください。
*共済組合等の加入期間について「もれ」や「誤り」がある場合は、それぞれの共済組合等へお問い合わせください。

- 2 添付書類のご用意**
 - ・**2～5ページ**をご覧くださいのうえ、年金請求に必要な添付書類をご用意ください。

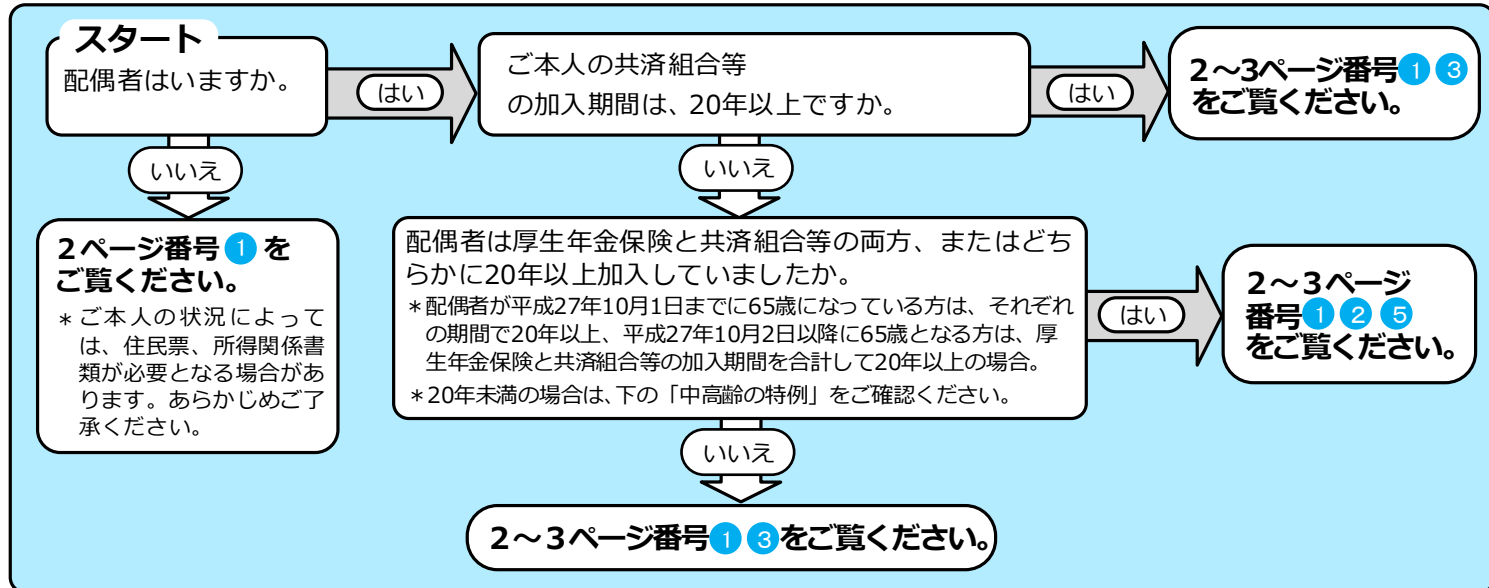
- 3 「年金請求書」のご提出**
 - ・「年金請求書」は、**65歳（誕生日の前日）以降**に、添付書類とともに年金事務所へ郵送いただくか、年金事務所や「街角の年金相談センター」の窓口へお持ちください。
 - *共済組合等の加入期間がある方についても、年金事務所に年金請求書を提出することで、請求することが可能です。
 - *日本年金機構で管理している年金個人情報の交付を希望する場合は、運転免許証などの本人確認ができる書類が必要です。
 - *本人以外の方が手続きする場合は、委任状と代理人ご自身の本人確認ができる書類が必要です。

窓口での手続きには、**予約相談**をご利用ください。
お申し込みは「老齢年金請求者専用フリーダイヤル」へ！（詳しくは同封の案内チラシをご覧ください）

- 4 年金の受け取りが始まります**
 - ・日本年金機構が、「年金請求書」を提出した方の受給権（年金を受け取る権利）を確認してから1～2カ月後に、「年金証書・年金決定通知書」をお送りします。
 - ・「年金証書・年金決定通知書」が届いてから1～2カ月後に、年金のお支払いのご案内（年金振込通知書、年金支払通知書または年金送金通知書）をお送りし、年金の受け取りが始まります。

年金請求に必要な添付書類

「年金請求書」を提出される前に、添付書類をご確認ください。



「中高齢の特例」

男性40歳、女性35歳以降の厚生年金保険の加入期間が次の表に該当する場合も20年とみなされます。

生年月日	期間	生年月日	期間
昭和22.4.1以前生まれ	15年	昭和24.4.2～25.4.1	18年
昭和22.4.2～23.4.1	16年	昭和25.4.2～26.4.1	19年
昭和23.4.2～24.4.1	17年		



住民票と所得証明書は、ご本人のマイナンバー（個人番号）が登録済の場合や、請求書にマイナンバーをご記入いただいたときは、添付を省略できます。詳しくは、備考欄をご覧ください。

- * 添付書類は「コピー可」と記載されている以外は、原本を添付してください。
- * 市区町村で発行した戸籍・住民票を添付される場合は、**65歳（誕生日の前日）以降**に交付されたもの（年金請求書提出日の6カ月以内に交付されたものに限ります。）をご用意ください。
- * 戸籍、住民票等（年金請求等に用いることを目的として交付されたものを除きます。）の原本については、原本を提出したお客様から原本返却のお申出があった場合、職員がそのコピーをとらせていただいた上で、お返しいたします。（第三者の証明書、医師または歯科医師の診断書等、原本返却できない書類もあります。）

戸籍、住民票、所得関係書類

「戸籍、住民票、所得関係書類」の確認方法

1. 年金請求書を提出するすべての方

（パンフレット2～3ページ、5ページにおいて、「添付する書類」が重複した場合は、1部を添付してください。）

番号	年金請求書の該当ページ	該当する方	添付する書類等	チェック欄	備考欄
1	—	すべての方	①ご本人の生年月日を明らかにできる書類 ・戸籍の抄本（戸籍の一部事項証明書） ・戸籍の謄本（戸籍の全部事項証明書） ・住民票 ・住民票の記載事項証明書 } いずれかの書類		「年金請求書」14ページ1（2）において ・「マイナンバーが登録済の方：1」は、ご本人の生年月日を明らかにできる書類の添付を原則省略できます。 ・「マイナンバーが未登録の方：0」又は「空欄」の方は、1（3）にマイナンバーを記入した場合には、ご本人の生年月日を明らかにできる書類の添付を省略できます。 ※ ただし、「年金請求書」を共済組合等に提出される場合には、別途、住民票等の添付書類が必要になる場合があります。
			②受取先金融機関の通帳等（本人名義） カナ氏名、金融機関名、支店番号、口座番号が記載された部分を含む預金通帳またはキャッシュカード（コピー可） 年金請求書に金融機関の証明を受けた場合は不要です。		

特にご注意いただく方

* 配偶者の年金加入期間が20年以上ある方

配偶者の年金加入期間のうち厚生年金保険（共済）の加入期間が20年以上（注：2ページ上段参照）である方は、加給年金や振替加算の確認のため、配偶者の生年月日および配偶者とご本人の身分関係を明らかにできる**3ページ番号 2**の書類が必要になります。

* 単身の方

5ページの『その他「年金請求書」の記入内容によって必要な書類』や『雇用保険関係書類』が不要な場合は、添付書類は**2ページ番号 1**の書類（またはマイナンバーの記入）のみです。

* 外国人の方

マイナンバーをお持ちの場合は、「年金請求書」の**14ページ**にマイナンバーをご記入ください。また、「年金請求書」の**1ページ**の氏名が印字されている横の余白にアルファベット氏名を大文字で記入のうえ、在留カードのコピー、住民票（コピー可）のうち、いずれかの書類を添付してください。

2. 配偶者がいる方

番号	年金請求書の該当ページ	該当する方	添付する書類	チェック欄	備考欄
2	8ページ 5. (1) (2)	配偶者がいる方	① 配偶者とご本人の身分関係を明らかにできる書類 <ul style="list-style-type: none"> ご本人の戸籍の抄本（戸籍の一部事項証明書） ご本人の戸籍の謄本（戸籍の全部事項証明書） いずれかの書類		<ul style="list-style-type: none"> 「年金請求書」の8ページで配偶者のマイナンバーを記入した場合は、番号②②および番号②③の添付は不要です。 同一世帯でない場合は、4ページの「同一世帯でない場合の生計同一に関する書類」も併せてご用意ください。 戸籍・住民票については、年金請求書提出日の6カ月以内に交付されたものに限りです。
			② 世帯全員の住民票 <ul style="list-style-type: none"> ご本人の戸籍の抄本（戸籍の一部事項証明書）を添付する方は、住民票に筆頭者欄の記載があるもの 		
			③ 配偶者の年金手帳 配偶者の基礎年金番号通知書 いずれかの書類 *コピー可		
3	8ページ 5. (1)	配偶者がいる方	配偶者とご本人の身分関係を明らかにできる次の①または②の書類および③の書類 ① ご本人の戸籍の抄本（戸籍の一部事項証明書） ご本人の戸籍の謄本（戸籍の全部事項証明書） いずれかの書類 ② 世帯全員の住民票 ③ 配偶者の年金手帳 配偶者の基礎年金番号通知書 いずれかの書類 *コピー可		<ul style="list-style-type: none"> 「年金請求書」の8ページで配偶者のマイナンバーを記入した場合は、番号③②および番号③③の添付は不要です。 戸籍・住民票については、年金請求書提出日の6カ月以内に交付されたものに限りです。
4	10ページ 6. (1) (2)		添付書類は必要ありません。		
5	16ページ 3. (1) (2)	(1) で「はい」と答えた方	ご本人の請求する年の前年の収入か所得を確認できる書類 ① 所得証明書 課税（非課税）証明書 源泉徴収票 など いずれかの書類		<ul style="list-style-type: none"> 「年金請求書」の14ページにおいてマイナンバーが登録済の方やマイナンバーを記入した方は、番号⑤①の添付は不要です。 収入か所得がない場合であってもそのことを確認できる書類（非課税証明書等）が必要で す。 左記に掲げた書類の他、4ページの「収入に関する認定書類」のいずれかの書類でも代用できます。 複数の収入か所得がある場合（例えば、給与と不動産収入等）は、すべての収入が確認できる書類（所得証明書等）を添付してください。
		(2) で「はい」と答えた方	ご本人の収入が年金の受給権（年金を受け取る権利）が発生したときから、おおむね5年以内に850万円未満となることを証明できる次の①および②の書類 ① 所得証明書 課税（非課税）証明書 源泉徴収票 など いずれかの書類 ② 退職年齢を明らかにできる勤務先の就業規則等（コピー可）		

同一世帯でない場合の生計同一に関する書類（3ページ番号②）

認定対象者の状況区分	提出書類
住民票上世帯を別にしているが、住所が住民票上同一であるとき	別世帯となっている 理由書
住所が住民票上異なっているが、現に日常生活を共にし、かつ生活上の家計を一つにしているとき	・同居についての 申立書 ・別世帯となっている 理由書
単身赴任、就学または病気療養等のやむを得ない事情により住所が住民票上異なっているが、その事情が消滅したときは、日常生活を共にし、生活上の家計を一つにするとき 例) ①生活費、療養費等の経済的な援助がある場合 ②定期的に音信、訪問が行われている場合	・別居している 理由書 ・生活費等経済的な援助が行われている 申立書

・生計を同じくしていた事情をご存じの民生委員や町内会長等**第三者の証明書**または**それに代わる書類**（※）

（※）第三者の証明書に代わる書類について次のいずれかの書類をご用意ください。

事 項	提出書類（コピー可）
健康保険等の被扶養者になっている場合（国民健康保険は該当しません）	被扶養者であることを明らかにすることのできる 健康保険被保険者証 または 組合員証 等
給与計算上、扶養手当等の対象になっている場合	給与明細 または 賃金台帳 等
税法上の扶養親族になっている場合	源泉徴収票 または 課税（非課税）証明書 等
定期的に送金がある場合	定期的に送金されていたことわかる 現金書留の封筒 または 預貯金通帳 等
単身赴任による別居の場合	辞令、出向命令、単身赴任手当が分かる証明書 等
就学による別居の場合	学生証、在学証明書 等
病気療養・介護による別居の場合	入院・入所証明、入院・入所に係る領収書 等

収入に関する認定書類（3ページの⑤）

（請求する年の前年の収入か所得が確認できる書類は、次のいずれかで代用できます。）

認定対象者	認定対象者の状況	提示（提出）書類（コピー可）
ご本人または配偶者	健康保険等の被扶養者（国民健康保険は該当しません）	健康保険 または 共済組合等の被扶養者であることを明らかにすることのできる健康保険被保険者証 または 組合員証
	国民年金第3号被保険者	第3号被保険者認定通知書 （第3号被保険者資格該当通知書）または 年金手帳 （第3号被保険者である旨の記載があるものに限る）
	公的年金の加給年金額対象者または加算額対象者	年金証書 および 決定通知書 （裁定通知書）
	国民年金保険料免除者	国民年金保険料免除該当通知書 または 国民年金保険料免除申請承認通知書
	生活保護受給者	保護開始決定通知書

老齢厚生年金等の受け取りに関する注意事項

- 厚生年金保険に加入中の方は、勤務先からの報酬額により、老齢厚生年金額の一部または全部が受け取れない場合があります。
- 遺族厚生（遺族共済）年金を受けている方が、老齢厚生年金を請求した場合、請求によって65歳以降の年金額が変更されます。詳しくは、老齢年金請求者専用フリーダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。
- 共済組合等の年金を受け取れる方は、年金機構と各共済組合等で振込可能な金融機関に違いがあるため、ご注意ください。年金の振込が可能な金融機関については、老齢年金請求者専用フリーダイヤルまたは各共済組合等にご相談ください。

その他「年金請求書」の記入内容によって必要な書類

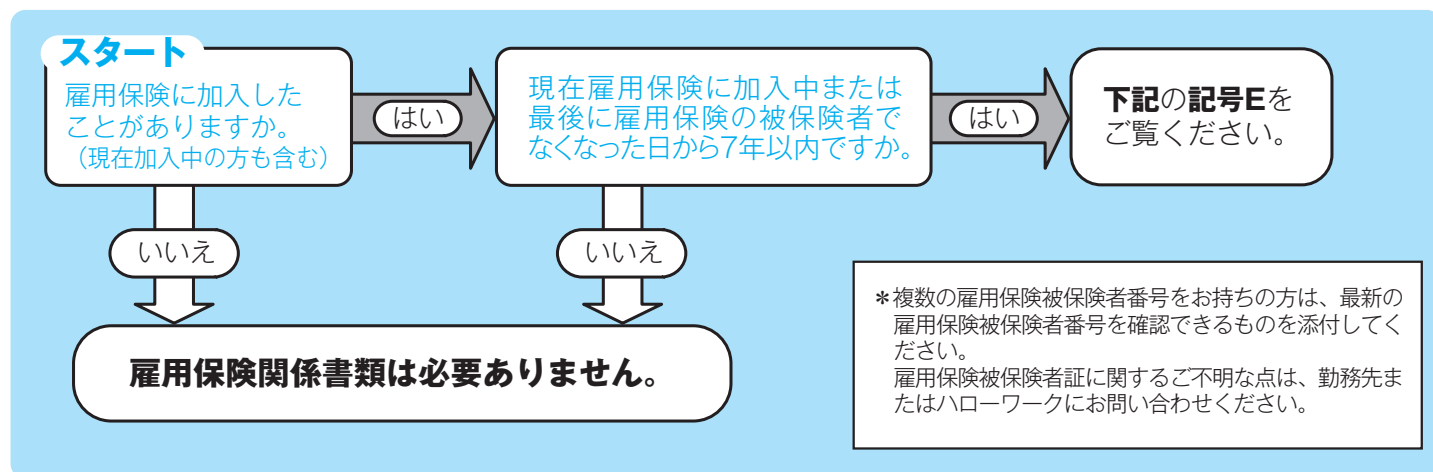
記号	年金請求書の該当ページ	該当する方	添付する書類	チェック欄	備考欄
A	6ページ 4. (1) ①	「受けている」と答えた方	<ul style="list-style-type: none"> 年金証書 恩給証書 年金額決定(裁定)通知 遺族給与金証書 		受けている給付ごとにそれぞれの書類*コピー可
	8ページ 5. (1) ③				
B	8ページ 5. (2)		添付書類は必要ありません。		
C	14ページ 1. (1) 2.	手帳記号番号を記入した方	<ul style="list-style-type: none"> 年金手帳 基礎年金番号通知書 厚生年金保険被保険者証 		お持ちの方のみ いずれかの書類を添付 *コピー可
D	14ページ 1. (4)	2 「はい」と答えた方	当時沖縄に住んでいた住所を明らかにできる書類 <ul style="list-style-type: none"> 戸籍 住民票 		いずれかの書類
					年金請求書の1ページに印字された基礎年金番号(配偶者は8ページに記載)と異なる手帳記号番号が記載されたものがある場合に添付してください。
					沖縄特例措置の手続きがお済みの場合や、生年月日によって添付の必要がない場合があります。詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

*個人の状況によって、記載された書類の添付が必要ない場合があります。ご自身に必要な書類等については、「ねんきんダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

*審査過程で、添付いただいた書類以外に必要な場合がありますので、あらかじめご了承ください。

雇用保険関係書類

「雇用保険関係書類」の確認方法



記号	年金請求書の該当ページ	該当する方	添付する書類	チェック欄	備考欄
E	6ページ 4. (2) ①	雇用保険被保険者番号を記入した方	雇用保険被保険者番号を明らかにできる書類 <ul style="list-style-type: none"> 雇用保険被保険者証 雇用保険受給資格者証(顔写真付き) 船員失業保険証 高齢雇用継続給付支給(不支給)決定通知書 		いずれかの書類 *コピー可
					「雇用保険被保険者証」を紛失した方は、ハローワークで「再発行」のうえ、ご記入ください。

ご自身やご家族の年金加入記録に「もれ」や「誤り」はありませんか

お勤めされた期間が短期間であっても、その期間が年金の受給に結び付くことがあります。特に、次のような方はぜひご確認ください。

- ・転職が多い
- ・姓(名字)が変わったことがある
- ・いろいろな名前の読み方がある

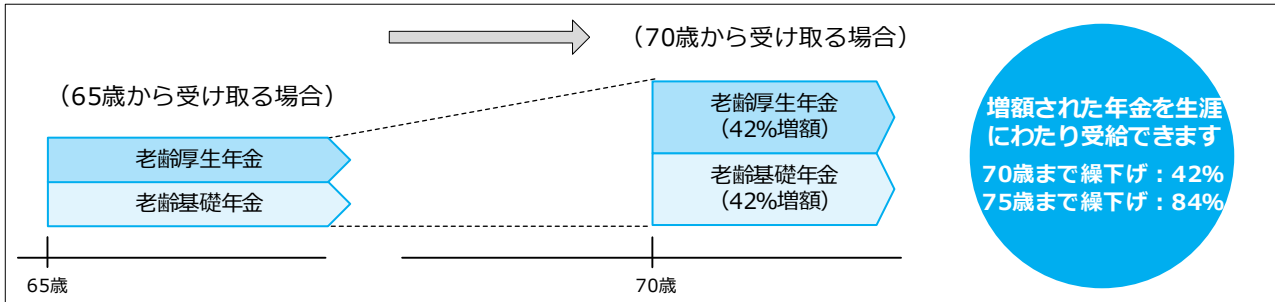
*ご家族(亡くなられた方も含みます)の記録の判明により、老齢年金や遺族年金等の受給に結び付くことがあります。

年金の繰下げ請求について

年金の受給開始時期は65歳から75歳まで自由に選択できますが、受給開始を遅らせるほど、受け取れる年金は増えていきます。基礎年金・厚生年金で受給開始時期を変えることもできます。
(同封の「大切なお知らせ」もあわせてご覧ください)

◎繰下げ加算額の計算

65歳に到達した日の属する月から、繰下げを請求する日の属する月の前月までの月数に応じて、0.7%きざみで増額率が決まります。
ただし、75歳に到達した日以降の請求の場合、増額率は84%で固定されます。



*繰下げ受給の開始時期は、66歳から75歳までの月単位で選択できます。増額率も月単位で計算されます。

◎繰下げ請求の手続きについて

- 繰下げ請求によって受け取る年金を増額させたい方は、65歳時点では請求を行わず、66歳以降のご自身が受け取りを希望する時期に、年金請求書を提出してください。なお、繰下げ請求の手続き時に、年金請求書とあわせて「老齢基礎年金・老齢厚生年金 支給繰下げ申出書」の提出が必要になります（年金事務所または日本年金機構ホームページで入手できます）。
- 繰り下げた年金の受け取りは、繰下げ請求された月の翌月分からとなります。
 - *老齢基礎年金と老齢厚生年金の両方を受け取る権利がある方のうち、両方の年金について、66歳以降の受け取りを希望する場合は、65歳時点で同封の年金請求書を提出する必要はありません。いずれかの年金のみの繰下げ請求を希望する場合は、年金事務所等までお問い合わせください。

◎繰下げ請求を行う場合の注意点

○老齢基礎年金を繰り下げの場合は、受取開始までの期間は振替加算は支給されません。また、老齢基礎年金を繰り下げしても、振替加算額は増額されません。

○障害年金や遺族年金を受け取る権利を有した場合

66歳前に障害年金や遺族年金を受け取る権利を有した場合は、繰下げ請求はできません。

また、66歳に到達した日以降に障害年金や遺族年金を受け取る権利を有した場合は、その時点で増額率が固定されます。他の年金を受け取る権利を有した日以降は、繰り下げて年金の増額ができません。

*ただし、障害基礎年金または旧国民年金法による障害年金のみ受け取る権利がある方は、老齢厚生年金に限り、繰下げ請求ができます。

※老齢厚生年金を受け取る権利がある方は、以下についてもご注意ください。

- 65歳以降で厚生年金保険の被保険者である場合は、在職支給停止額を差し引いた額が、繰下げによる増額の対象となります。
- 共済組合等の加入があり、複数の老齢厚生年金の権利を有する場合には、全ての老齢厚生年金を同時に繰り下げする必要があります。
- 厚生年金基金または企業年金連合会（基金等）から年金を受け取っている方が、老齢厚生年金の繰下げ請求を希望される場合は、基金等の年金もあわせて繰下げとなりますので、年金の支払い元である基金等にご確認をお願いします。
《企業年金連合会のご連絡先 0570-02-2666（PHS・IP電話からは、03-5777-2666）》

65歳の人の平均余命

男性19.83年（84.83歳）
女性24.63年（89.63歳）

ご自身の生活設計に合わせて選択できます。

65歳を過ぎても別に収入がある方は受給開始を遅らせるという選択も可能です。

老齢年金請求手続きのご相談は、「老齢年金請求者専用フリーダイヤル（0120-08-6001）」をご利用ください。フリーダイヤルの利用方法や利用にあたっての注意点は、同封の案内チラシをご覧ください。

ホームページに、「年金請求書」に関するQ & Aや年金に関する届け出、手続き案内などを掲載していますので、ご利用ください。

日本年金機構

検索