



# 国民年金・厚生年金保険 被保険者のしおり



注) このしおりの制度内容、保険料額、年金額等は  
令和4年10月現在のものです。

# ● ● も く じ ● ●

1. 年金制度ってなに？・・・・・・・・・・・・・・ 2
2. 国民年金被保険者の種別・・・・・・・・・・・・ 4
3. 国民年金について・・・・・・・・・・・・・・ 5
4. 厚生年金保険について・・・・・・・・・・・・ 9
5. 年金の給付について・・・・・・・・・・・・ 11
6. こんなときは手続きを・・・・・・・・・・・・ 14
7. 年金のご相談・・・・・・・・・・・・・・ 16
8. 年金とライフステージ・・・・・・・・・・・・ 17
9. あなたの年金簡単便利なねんきんネットで！・ 19

国民年金、厚生年金保険に加入した方には基礎年金番号通知書が交付されます。この基礎年金番号通知書は、加入する年金制度の変更手続き（国民年金⇔厚生年金保険）や年金の請求手続きなど一生をとおして使用しますので、大切に保管してください。基礎年金番号通知書に記載されている基礎年金番号は、加入する年金制度が変わっても、変更されません。

# 1. 年金制度ってなに？

## 公的年金はみんなが加入し支え合う制度です

公的年金制度は、年老いたときやいざというときに、働いている世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。

若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

- 日本国内にお住まいの 20 歳以上 60 歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。
- 原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、低所得などにより保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。

## 「世代間扶養」という考えのもと、世代と世代が支え合っています

公的年金制度は、現役世代が両親世代の生活を支えるために保険料の納付義務を果たし、将来は子ども世代に支えてもらうという世代間扶養の仕組みです。

自分が老後に受け取る年金の額は、加入期間や支払った保険料に応じて決まる仕組みになっています。

公的年金制度は「国民年金（基礎年金）」  
「厚生年金保険」の2階建て構造です

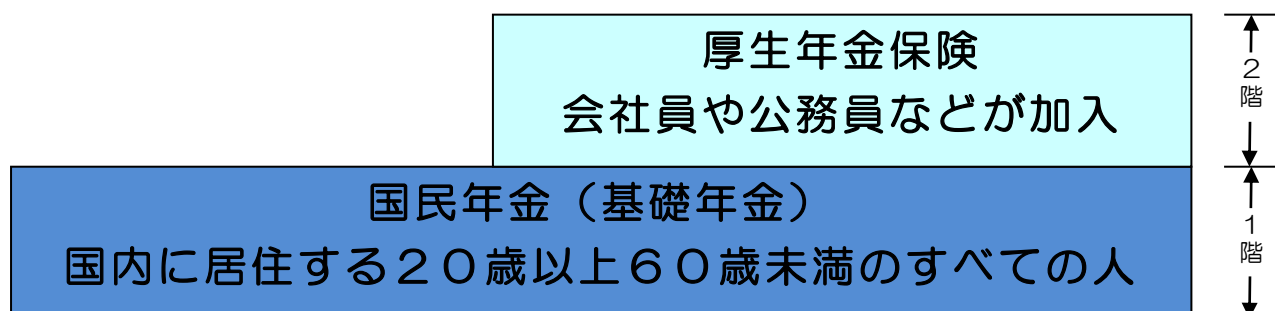
1階部分の国民年金（基礎年金）は、国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方が被保険者で、65歳になれば加入期間<sup>※1</sup>や支払った保険料に応じて国民年金（基礎年金）を受け取れます。

会社員や公務員の方などは、これに加えて、2階部分の厚生年金保険に加入<sup>※2</sup>します。

国民年金（基礎年金）の上乗せとして過去の報酬（給与）と加入期間に応じた報酬比例年金を受け取るようになります。

※1 国民年金（基礎年金）の老齢年金を受け取るためには、原則として、保険料を納付した期間と免除または猶予された期間を合算して10年の年金加入期間が必要です。

※2 厚生年金保険に加入した場合、国民年金（基礎年金）と厚生年金保険の保険料を納付していることになります。



## 2. 国民年金被保険者の種別

国民年金被保険者には、職業などによって3つの種別があり、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。

種別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入する制度	国民年金	国民年金と 厚生年金保険	国民年金
対象者	・学生 ・自営業者 ・農林漁業者 等	・会社員 ・公務員 等	国内に居住し、第2号被保険者に扶養されている配偶者 ※
届出方法	お住まいの市(区)役所または町村役場へ届出	お勤め先を通じて事業主が届出	第2号被保険者のお勤め先経由で届出
保険料の納付方法	各自が納付	お勤め先を通じて納付(給料から天引き)	自己負担なし (第2号被保険者の加入制度が負担)

※ 一時的な海外渡航者等については、特例的に第3号被保険者になる場合があります。

結婚や就職、退職などで被保険者の種別が変わった時は、2週間以内に手続きをすることが必要です。

(詳しくは、14、15ページをご覧ください)

### \* 国民年金の任意加入制度

上記の種別に関わらず、60歳になるまでに「40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合」や「老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合」は、60歳以降の下記期間、任意加入することができます。

- ・年金額を増やしたい方は65歳になるまでの間
- ・受給資格期間を満たしていない方は70歳になるまでの間

このほかに、外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方も任意加入することができます。

### 3. 国民年金について

#### 国民年金の保険料

国民年金の第1号被保険者の保険料は月額16,590円です。保険料の納付期限は翌月末(例えば4月分は5月末まで)です。また、保険料をまとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

	納付方法	1カ月分 <sup>※1</sup>	6カ月分 <sup>※2</sup>	1年分 <sup>※3</sup>	2年分 <sup>※4</sup>
	毎月支払	16,590円	99,540円	199,080円	397,320円 <sup>※5</sup>
前 納	現金支払 【割引額】		98,730円 【810円】	195,550円 【3,530円】	382,780円 【14,540円】
	口座振替 【割引額】	16,540円 【50円】	98,410円 【1,130円】	194,910円 【4,170円】	381,530円 【15,790円】

※1 翌月末(納付期限)の口座振替を当月末の口座振替にすると、毎月の保険料が50円割引になります。

※2 4月分～9月分までの保険料を当年4月末までに納め、10月分～翌年3月分までの保険料を当年10月末までに納めます。

※3 4月分～翌年3月分までの保険料を当年4月末までに納めます。

※4 4月分～翌々年3月分までの保険料を当年4月末までに納めます。

※5 397,320円は、令和4年度保険料16,590円の12カ月分と令和5年度保険料16,520円の12カ月分の合計です。

- ・月末が休日の場合は、翌営業日が振替日または納付期限となります。
- ・現金支払の場合には、ご希望月から最大で2年分(翌年度末まで)の前納をすることができます。

## 付加保険料

国民年金の保険料に加えて、1カ月あたり400円の付加保険料を納付すると、納付月数に応じて受け取る年金額の年額が「200円×納付月数分」上乗せされます。付加保険料の納付にはお申し込みが必要です。※納付は申込月からの開始となります。

## 国民年金保険料の納付方法

- 口座振替
- クレジットカード納付
- 納付書での納付（金融機関、郵便局、コンビニの窓口または金融機関、郵便局のATMでの納付）
- 電子納付（インターネットバンキング、モバイルバンキングおよびテレフォンバンキング）

口座振替、クレジットカード納付の前納には、申込期限があります。詳しい手続き方法などについては、お早めにお近くの年金事務所へお問い合わせください。

### ◆国民年金保険料全額が「社会保険料控除」の対象です

年末調整や確定申告の際に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を、10月下旬より順次お送りします（10月以降に、その年初めて国民年金の保険料を納付された方は翌年2月上旬にお送りします）。

### ◆国民年金保険料の連帯納付義務者

被保険者の世帯主および配偶者は、保険料を連帯して納付する義務があります。

## 産前産後期間の保険料免除

国民年金第1号被保険者が出産をされた際、産前産後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

## 保険料を納めることが難しいときは？

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、本人の申請によって保険料が免除または納付猶予される次の3つの制度があります。

### ①全額免除・一部免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料が全額または一部免除になります。

### ②納付猶予制度

50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

### ③学生納付特例制度

学生の方で本人の前年所得(1月から3月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

\*上記①～③は、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができますが、申請が遅れると万一の際に障害基礎年金などを受け取れない場合がありますので、速やかに申請してください。

\*上記①～③以外に、障害基礎年金を受けている場合や生活保護の生活扶助を受けている場合は、保険料の全額が免除される「法定免除制度」があります。

### ◆失業による保険料免除・納付猶予の申請

失業した場合も申請により、保険料が免除または納付猶予となる場合があります。

### ◆新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難な場合

前年所得が一定額以上であっても、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、保険料の納付が免除・猶予される臨時特例措置も設けられています。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



「納付」と「全額免除等」と「未納」の違いを確認してください

		納付	全額免除	一部免除 <sup>※1</sup>	納付猶予 学生納付特例	未納
障害・遺族基礎年金 (受給資格期間に算入されるか?)		○	○	○	○	×
老 齢 基 礎 年 金	受給資格 期間に算 入される か?	○	○	○	○	×
	年金額に 反映され るか? <sup>※2</sup>	○	△	△	×	×
	反映率	1	1/2	5/8~7/8	0	0

※1 一部免除承認後の保険料を納付していることが必要です。

※2 国民年金の財源は、2分の1が国庫負担です。納付または一部免除の場合は、国庫負担分に加えて国民年金保険料の納付割合に応じた額が年金額になります。

\*国庫負担分は、平成21年3月分までは、3分の1です。

7ページ①~③の承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、あとから納めること(追納)ができます。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合、加算金が上乗せされます。

◆保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。必ず保険料を納めるか、納めることが困難な場合は、7ページ①~③の申請をしてください。

## 4. 厚生年金保険について

厚生年金保険に加入している会社、工場、商店、船舶、官公庁などの適用事業所に常時使用される70歳未満の方は、国籍や性別、年金の受給の有無にかかわらず、厚生年金保険の被保険者となります。

「常時使用される」とは、雇用契約書の有無などとは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受けるといふ使用関係が常用的であることをいいます。

### 適用事業所

株式会社などの法人の事業所は厚生年金保険の適用事業所となります。

また、従業員が常時5人以上いる個人の事業所も、農林漁業、サービス業の一部などの場合を除いて厚生年金保険の適用事業所となります。

### 保険料

厚生年金保険料は、毎月の給与(標準報酬月額)と賞与(標準賞与額)に共通の保険料率をかけて計算されます。

#### ◆保険料の納め方

保険料は、加入者と事業主とが半分ずつ負担します。事業主は毎月の給料または賞与から保険料を差し引いて翌月の末日までに納めることになっています。

## 産前産後休業・育児休業中の保険料免除

産前産後休業または育児休業中の加入者の保険料は、その休業期間中に事業主が年金事務所に申し出を行うことにより免除されます(加入者、事業主負担分の両方)。なお、この免除期間は、将来、年金額を計算する際は保険料を全額納めたものとして扱われます。

### ◆ 厚生年金保険の加入対象が拡大されます！

平成 28 年 10 月より、従業員 501 人以上の会社にお勤めで週の労働時間が 20 時間以上など、一定の条件を満たす方については厚生年金保険の加入対象となっていたところですが、社会保険の適用拡大に伴い、令和 4 年 10 月に従業員 101 人以上、令和 6 年 10 月には従業員 51 人以上の会社にお勤めの方についても加入対象となり、より多くの方がより厚い保障を受けることができるようになります。

また、従業員数が対象人数に満たない企業であっても労使で合意がなされれば、週の労働時間が 20 時間以上など一定の条件を満たす方について、厚生年金保険に加入することができます。

社会保険の適用拡大についての詳しい内容は、厚生労働省ホームページをご覧ください。お近くの年金事務所へお問い合わせください。

## 5. 年金の給付について

### 老齢年金

65歳以降、国民年金から「老齢基礎年金」を終身にわたって受け取ることができます。

受給のためには一定の受給要件がありますが、保険料を納めた期間が長いほど老後に受け取る年金も多くなります。年金額は、保険料を上限の40年(480月)納めると満額で年額777,800円です。

厚生年金保険に加入したことがある方は「老齢厚生年金」が上乘せされます。年金額は、過去の報酬と加入期間に応じて決まります。

標準的な老齢年金の額(夫40年加入、妻専業主婦)の現役世代(男性)の平均賃金に対する比率(所得代替率)は、令和元(2019)年では61.7%となっています。

		国民年金の夫婦の例		厚生年金保険と国民年金の夫婦の例	
		夫	妻	夫	妻
上乘せ年金				老齢厚生年金 月額 約90,000円 【40年加入の標準例】	
	基礎年金	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】
		合計月額 約130,000円		合計月額 約220,000円	

## 障害年金

病気やけがで障害が残ったとき、国民年金から「障害基礎年金」を受け取ることができます。なお、受給のためには一定の納付要件、受給要件があります。

厚生年金保険に加入している場合は「障害厚生年金」が上乗せされます。年金額は、過去の報酬と加入期間などに応じて決まります。

		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <span style="margin-right: 20px;">重い</span> <span style="margin-right: 20px;">障害の程度</span> <span>軽い</span> </div>				
		1 級障害	2 級障害	3 級障害		
上乗せ年金	障害厚生年金 (1 級)	障害厚生年金 (2 級)	障害厚生年金 (3 級)	障害手当金		
	配偶者 <sup>※1</sup> の加給年金	配偶者 <sup>※1</sup> の加給年金				
基礎年金	障害基礎年金 (1 級) 月額 約 81,000 円	障害基礎年金 (2 級) 月額 約 65,000 円				
	子 <sup>※2</sup> の加算 <sup>※3</sup> (第 1・2 子) 各月額 約 19,000 円	子 <sup>※2</sup> の加算 <sup>※3</sup> (第 1・2 子) 各月額 約 19,000 円				

※1 配偶者は、65 歳未満であること (大正 15 年 4 月 1 日以前に生まれた配偶者には、年齢制限はありません)

※2 子は、18 歳になった後の最初の 3 月 31 日までの子 または、20 歳未満で障害等級 1 級、2 級の障害の状態にある子

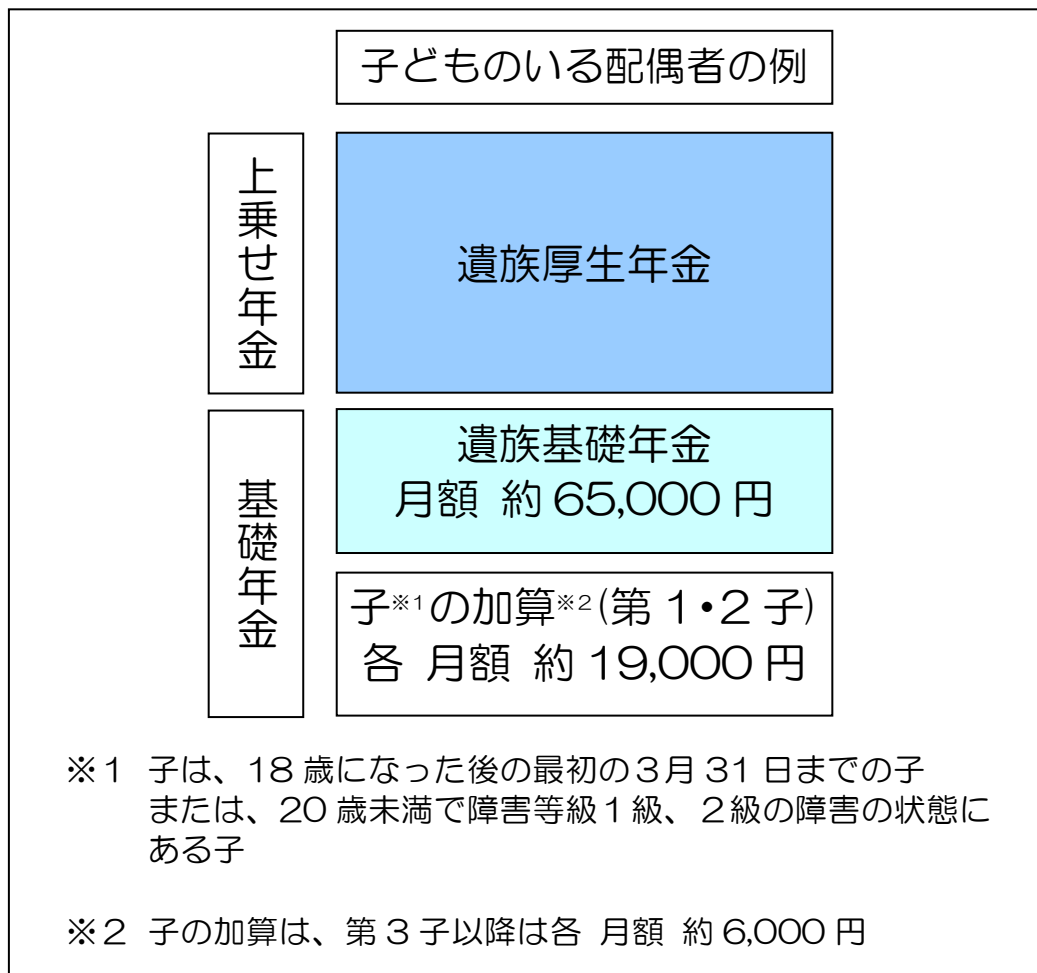
※3 子の加算は、第 3 子以降は各月額 約 6,000 円

## 遺族年金

一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者または子は、国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。

なお、受給のためには一定の納付要件、受給要件があります。

亡くなった方が厚生年金保険に加入していた場合は「遺族厚生年金」が上乗せされます。年金額は、過去の報酬と加入期間などに応じて決まります。



## 6. こんなときは手続きを

### 加入や種別変更などの届出

	こんなとき	変更後の被保険者の種別	届出先
20歳になった方	厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されている	第3号被保険者	配偶者のお勤め先
第1号被保険者の方	就職して厚生年金保険に加入した	第2号被保険者	お勤め先
	結婚や収入減少等で厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されるようになった	第3号被保険者	配偶者のお勤め先
第2号被保険者の方	お勤め先を退職した	第1号被保険者	市(区)役所・町村役場または年金事務所 (電子申請が可能です※)
	退職して厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されるようになった	第3号被保険者	配偶者のお勤め先
第3号被保険者の方	収入増加や離婚等で配偶者に扶養されなくなった	第1号被保険者	市(区)役所・町村役場または年金事務所 (電子申請が可能です※)
	配偶者が厚生年金保険に加入していた勤務先を退職した		
	配偶者が65歳になり第2号被保険者ではなくなった	第2号被保険者	お勤め先
	就職して厚生年金保険に加入した	第3号被保険者	配偶者の新しいお勤め先
	配偶者が転職等で加入する厚生年金保険の種類が変わった	第3号被保険者等	配偶者のお勤め先
	国外に転出した、または国内に転入した		

※マイナポータルを利用した電子申請ができます。  
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

## 保険料納付などの手続き

	こんなとき	届出先
第1号被保険者の方	付加保険料を納付したい	市(区)役所・ 町村役場または 年金事務所
	保険料免除等の申請をしたい	市(区)役所・ 町村役場または 年金事務所 (電子申請が可能です ※1)
	納付書を紛失した 前納の納付書がほしい	年金事務所
	口座振替の申し込みをしたい	金融機関または 年金事務所
	クレジットカード納付の 申し込みをしたい	年金事務所
	基礎年金番号通知書・年金 手帳を紛失した ※2	年金事務所
第2号被保険者の方	基礎年金番号通知書・年金 手帳を紛失した ※2	お勤め先または 年金事務所
第3号被保険者の方	基礎年金番号通知書・年金 手帳を紛失した ※2	年金事務所
共通	国民年金保険料の追納の 申し込みをしたい	年金事務所

※1 マイナポータルを利用した電子申請ができます。  
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

※2 令和4年4月以降、年金手帳を紛失した場合、基礎年金番号通知書が交付されます。

## 年金の加入記録や納付記録の確認

お近くの年金事務所または「ねんきんネット」で確認できます。「ねんきんネット」については、19ページをご覧ください。



## 7. 年金のご相談

年金のご相談は、お近くの年金事務所や「街角の年金相談センター」、または「ねんきんダイヤル」で受け付けています。国民年金については、市(区)役所または町村役場の年金相談窓口でも受け付けています。

【[日本年金機構ホームページ](https://www.nenkin.go.jp/)】 <https://www.nenkin.go.jp/>  
日本年金機構ホームページで、年金の基礎知識、年金事務所等の住所と電話番号などが、ご覧いただけます。

一般的な年金相談についてのお問い合わせは、

**「ねんきんダイヤル」へ!**

お問い合わせの際には、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

**0570-05-1165**

(050 から始まる電話でおかけになる場合は、(東京) 03-6700-1165へ)

(受付時間) 月曜日 午前 8:30~午後 7:00  
火~金曜日 午前 8:30~午後 5:15  
第2土曜日 午前 9:30~午後 4:00

\*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7:00 まで相談をお受けします。

\*祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」についてのお問い合わせは、

**「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」へ!**

お問い合わせの際には、基礎年金番号または照会番号がわかるものをご用意ください。

**0570-058-555**

(050 から始まる電話でおかけになる場合は、(東京) 03-6700-1144へ)

(受付時間) 月曜日 午前 8:30~午後 7:00  
火~金曜日 午前 8:30~午後 5:15  
第2土曜日 午前 9:30~午後 4:00

\*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7:00 まで相談をお受けします。

\*祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

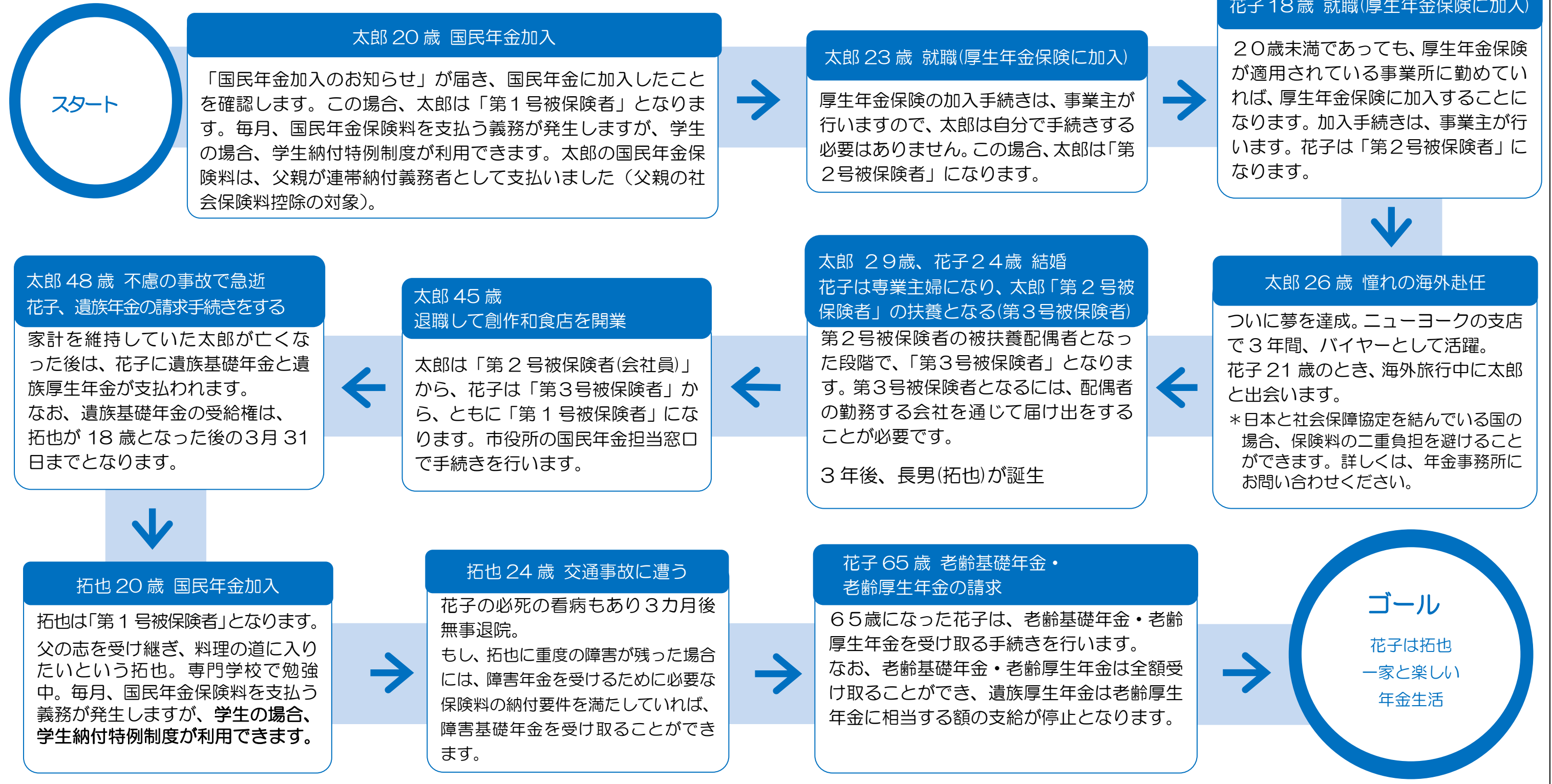
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けたりして間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにご注意ください。

## 8. 年金とライフステージ

成人、就職、結婚、定年…。人生には、さまざまなきごとがあります。良いことばかりでなく、ときには思わぬアクシデントに遭遇することも。そうした人生の「転機」と大きくかかわっているのが年金です。ここでは、山あり谷ありの人生を送る一組の家族をモデルにしながら、ライフステージと年金との関係をご紹介します。

太郎さん：大学時代に身につけた英語のスキルを活かし、商社へ就職する。その後、一大決心をして独立する。  
花子さん：海外旅行先で、太郎と運命の出会い。結婚後はベストパートナーとして、太郎を支える。  
拓也君：太郎・花子夫婦の自慢の一人息子。

\*年金の仕組みをわかりやすくお伝えするため、2人の人生にあえてさまざまな出来事やアクシデントを想定しています。このため、登場人物の設定や、出来事はすべてフィクションです。



## 9. あなたの年金 簡単便利なねんきんネットで！

### 「ねんきんネット」には便利な機能があります

お客様自身がパソコンやスマートフォン等で年金情報を手軽に確認できるサービスです。

- ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
- 働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた年金見込額の試算ができます。
- ほかにも、電子版「ねんきん定期便」の閲覧などのさまざまな機能があります。



### ねんきんネットへのご利用登録方法は2つ！

#### ①マイナポータルからのご利用登録

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルのトップページからご利用登録いただけます。

#### ②ねんきんネットでのご利用登録

基礎年金番号をご用意いただき、日本年金機構ホームページから必要事項を入力し、ご利用登録いただけます。

スマートフォンでの  
ご利用登録は、こちらから



詳しくは「ねんきんネット」で検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

[https://www3.idpass-net.nenkin.go.jp/sp\\_neko/Z06\\_SP/W\\_Z0602\\_SPSCR.do](https://www3.idpass-net.nenkin.go.jp/sp_neko/Z06_SP/W_Z0602_SPSCR.do)