



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8年4月現在のものです。

● ● も く じ ● ●

1. 公的年金制度ってなに？・・・・・・・・・・ 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通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. 公的年金制度ってなに？

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、保険料を納付し続けることで、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。

日本国内に住所を有する 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づけられています。

原則として、保険料を納付しないと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付することが困難な方のために保険料の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、加入期間や納付した保険料に応じて決まる仕組みです。

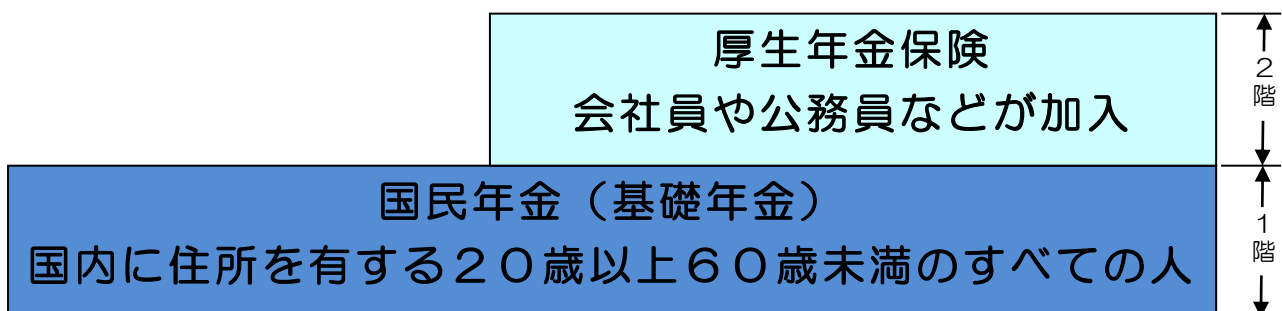
公的年金制度は「国民年金（基礎年金）」
「厚生年金保険」の2階建て構造です

1階部分の国民年金（基礎年金）は、国内に住所を有する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^{※1}や納付した保険料に応じて国民年金（基礎年金）を受け取ることができます。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^{※2}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部分を受け取ることができます。

※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となります。



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、それぞれ加入の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	<ul style="list-style-type: none"> ・学生 ・自営業者 ・農林漁業者 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・会社員 ・公務員 等 	第2号被保険者に扶養され国内に住所を有している配偶者*
届出方法	本人が市(区)役所または町村役場に届出	本人は手続き不要 (お勤め先が年金事務所に届出)	配偶者のお勤め先に届出を提出
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、14日以内に手続きをすることが必要です。

詳しくは、14、15ページをご確認ください。

◆国民年金保険の任意加入制度

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

国民年金第1号被保険者の保険料は月額17,920円です。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。

保険料の納付期限は翌月末日です。末日が休日にあたる場合は、翌日以降の最初の営業日です。

	納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分※1
	毎月納付	17,920円	107,520円	215,040円	434,520円
前納	現金納付 (割引額)		106,650円 (870円)	211,220円 (3,820円)	418,510円 (16,010円)
	口座振替 (割引額)	17,860円 ※2 (60円)	106,300円 (1,220円)	210,530円 (4,510円)	417,150円 (17,370円)

※1 2年分の保険料を前納すると、1カ月分の保険料額（17,920円）と同程度割引されます。

※2 保険料の納付期限は翌月末日ですが、当月末日に口座振替する方法の「早割」の場合、各月60円が割引されます。

付加保険料

国民年金保険料（17,920円）に加えて、1カ月あたり400円の付加保険料を納付すると、「200円×納付をした月数」が老齢基礎年金に上乘せされます。

付加保険料の納付は、申し出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（スマートフォンからの電子決済、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による納付）

口座振替、クレジットカード納付の前納は、申し込み日によって、初回の前納期間が変わってきます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご確認ください。

◆国民年金保険料は全額が「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月下旬から順次お送りします。10月以降にその年に初めて国民年金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

国民年金被保険者の世帯主または配偶者は、国民年金保険料を連帯して納付する義務があります（国民年金法第88条）。

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、届出により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。免除された期間も保険料を納付したのものとして、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されます。

保険料を納付することが困難な場合は？

保険料を納付す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されます。

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、申請が遅れると万一の際に障害基礎年金などを受け取ることができなくなる場合がありますので、速やかに申請してください。

ただし、申請が遅れても最大2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

*上記①～③以外に、障害基礎年金や生活保護の生活扶助を受け取っている場合は、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される場合があります。

「納付」と「全額免除等」と「未納」の違いについて

		納付	全額免除	一部免除 ^{※1}	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? ^{※2}	○	△	△	×	×
	反映率	1	4/8	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。

免除された保険料は、10年以内であれば申し出により、後から納付すること（追納）ができます。ただし、免除の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

保険料を未納のまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。必ず保険料を納付するか、納付す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。

◆保険料の納付方法

保険料は、加入者と事業主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末日までに納付す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、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付したものととして扱われます。

厚生年金保険の加入対象者の拡大

令和6年10月から、従業員51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は厚生年金保険の加入対象となっています。

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確認いただくか、お近くの年金事務所に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」を生涯にわたって受け取ることができます。

受け取るためには一定の要件を満たす必要がありますが、保険料を納付し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）納付すると満額で年額 847,300 円※です。

※ 昭和 31 年 4 月 2 日以後生まれの方が受け取る場合の年金額です。

また、厚生年金保険に加入したことがある方は「老齢厚生年金」が上乗せされます。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 6（2024）年度では 61.2%となっています。

【老齢年金の年金額】

	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
上乗せ年金			老齢厚生年金 月額 約 96,060 円 【40 年加入 の標準例】	
基礎年金	老齢基礎年金 月額 約 70,610 円 【40 年納付】	老齢基礎年金 月額 約 70,610 円 【40 年納付】	老齢基礎年金 月額 約 70,610 円 【40 年納付】	老齢基礎年金 月額 約 70,610 円 【40 年納付】
	合計月額 約 141,220 円		合計月額 約 237,280 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、受け取るためには一定の要件を満たす必要があります。

年金額は、障害等級1級の方が年額 1,059,125 円*、障害等級2級の方が年額 847,300 円*です。

※ 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合の年金額です。

また、厚生年金保険に加入中の病気やけがで障害が残ったときは、「障害厚生年金」を受け取ることができます。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。

【障害年金の年金額】

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 重い 障害の程度 軽い </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*1の 加給年金	配偶者*1の 加給年金				
基礎年金	障害基礎年金 (1級) 月額 約 88,260 円	障害基礎年金 (2級) 月額 約 70,610 円				
	子*2の加算*3 (第1・2子) 各月額 約 20,320 円	子*2の加算*3 (第1・2子) 各月額 約 20,320 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 6,780 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、受け取るためには一定の要件を満たす必要があります。

年金額は、年額 847,300 円※です。

※ 昭和 31 年 4 月 2 日以後生まれの方が受け取る場合の年金額です。

また、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。

【遺族年金の年金額】

子のある配偶者の例	
上乗せ年金	遺族厚生年金
基礎年金	遺族基礎年金 月額 約 70,610 円
	子 ^{※1} の加算 ^{※2} (第 1・2 子) 各 月額 約 20,320 円

※1 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

※2 子の加算は、第 3 子以降は各 月額 約 6,780 円

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	変更後の種別	届出先
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	お勤め先が年金事務所に届出
	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
	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
	配偶者が厚生年金保険に加入していたお勤め先を退職した		
	配偶者が65歳になり第2号被保険者ではなくなった		
	就職して厚生年金保険に加入した	第2号被保険者	お勤め先が年金事務所に届出

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	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
	納付書を紛失した 前納の納付書がほしい	年金事務所
	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
	基礎年金番号通知書 年金手帳を紛失した ※	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 ※	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 ※	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

※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。

マイナポータルを利用した電子申請もできます！

対象手続	①国民年金（第1号被保険者）加入の届出 ②国民年金保険料 口座振替納付の申出 ③付加保険料の納付の申出 ④産前産後期間の国民年金保険料免除の届出 ⑤国民年金保険料 免除・納付猶予の申請 ⑥国民年金保険料 学生納付特例の申請
------	--

●手続きおよび申請方法は
こちらから

●電子申請の概要は日本年金機構
ホームページをご確認ください。

マイナポータル 検索

<https://myna.go.jp>



国民年金 電子申請 検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html



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・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/>
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、ご確認ください。

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

年金の一般的なお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ

ねんきん
ダイヤル



0570-05-1165

ナビダイヤル® 全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1165

受付時間

月曜日※1 8:30~19:00

※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に 19:00 まで受け付けます。

火~金曜日 8:30~17:15

第2土曜日※2 9:30~16:00

※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3 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



0570-058-555

ナビダイヤル® 全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間

月曜日※1 8:30~19:00

※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に 19:00 まで受け付けます。

火~金曜日 8:30~17:15

第2土曜日※2 9:30~16:00

※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3 はご利用いただけません。

おかけ間違いに
ご注意ください

以下のような操作によるおかけ間違いが発生しています。

- 「0570」の最初の「0」は省略しないでください。
- 「0570」の前に市外局番をつけないでください。

代理の方が
おかけになる場合

- 二親等以内の方は代理人として、通知の内容についてのみお問い合わせいただけます。
- お電話の際はご本人の基礎年金番号または照会番号に加え、代理人の方の基礎年金番号も必要です。
- 個人番号でのお問い合わせはご本人または法定代理人からの場合のみとなります。

8. 年金とライフステージ

就職、結婚、定年…。人生には、さまざまな出来事があります。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 20 歳 国民年金加入

「国民年金加入のお知らせ」が届き、国民年金に加入したことを確認します。この場合、太郎は「第1号被保険者」となります。毎月、国民年金保険料を納付する義務が発生しますが、学生の場合、学生納付特例制度が利用できます。太郎の国民年金保険料は、父親が連帯納付義務者として納付しました（父親の社会保険料控除の対象）。

花子 18 歳 就職(厚生年金保険に加入)

20歳未満であっても、厚生年金保険が適用されている事業所に勤めていれば、厚生年金保険に加入することになります。加入の手続きは、事業主が行います。花子は「第2号被保険者」になります。

太郎48歳 不慮の事故で急逝 花子46歳 遺族年金の請求手続きをする

【花子】遺族基礎年金と遺族厚生年金を受け取ることができます。なお、遺族基礎年金の受給権は、拓也が18歳となった後の3月31日までとなります。

拓也 20 歳 国民年金加入

拓也は「第1号被保険者」となります。父の志を受け継ぎ、料理の道に入りたいという拓也。専門学校で勉強中。毎月、国民年金保険料を納付する義務が発生しますが、学生の場合、学生納付特例制度が利用できます。

拓也 24 歳 交通事故に遭う

花子の必死の看病もあり3カ月後無事退院。もし、拓也に重度の障害が残った場合には、障害年金を受け取るために必要な保険料の納付要件を満たしていれば、障害基礎年金を受け取ることができます。

花子 65 歳 老齢基礎年金・老齢厚生年金の請求

65歳になり、老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取る手続きを行います。なお、老齢基礎年金・老齢厚生年金は全額受け取ることができ、遺族厚生年金は老齢厚生年金に相当する額の支給が停止となります。

太郎 45 歳 退職して創作和食店を開業

【太郎】「第2号被保険者」から「第1号被保険者」になります。
【花子】「第3号被保険者」から「第1号被保険者」になります。
市役所の国民年金の担当窓口で手続きを行います。

太郎 29 歳、花子 24 歳 結婚

【太郎】花子を扶養する。
【花子】専業主婦になる。「第2号被保険者」に扶養されると「第3号被保険者」になります。
3年後、長男（拓也）が誕生

太郎 23 歳 就職(厚生年金保険に加入)

厚生年金保険の加入の手続きは、事業主が行いますので、太郎は自分で手続きする必要はありません。この場合、太郎は「第2号被保険者」になります。

太郎 26 歳 憧れの海外赴任

【太郎】ニューヨークの支店で3年間、バイヤーとして活躍。
【花子】21歳のとき、海外旅行中に太郎と出会います。
*日本と社会保障協定を結んでいる国の場合、保険料の二重負担を避けることができます。詳しくは、年金事務所にお問い合わせください。

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。

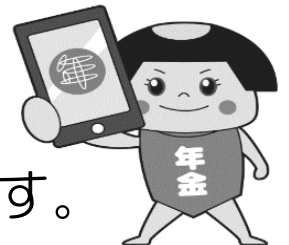
年金の仕組みをわかりやすくお伝えするために、2人の人生にあえてさまざまな出来事やアクシデントを想定しています。このため、登場人物の設定や、出来事はすべてフィクションです。

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

いつでもどこでもスマートフォンやパソコンから、年金情報の確認や各種手続きが行えるサービスです。

- 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、国民年金保険料の納付や口座振替手続きなどのさまざまな機能があります。



ねんきんネットの利用登録方法は2つ！

①マイナポータルからの利用登録

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利用登録できます。

②ねんきんネットでの利用登録

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、利用登録できます。

スマートフォンでの
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://www3.idpass-net.nenkin.go.jp/sp_neko/Z06_SP/W_Z0602_SPSCR.do