

老齢年金ガイド

令和8年度版

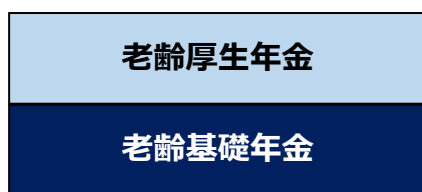
老齢年金とは	1
年金を受け取るために必要な資格期間	3
老齢年金の年金額	5
繰上げ受給	9
繰下げ受給	11
在職老齢年金(働きながら年金を受け取る時)	13
雇用保険と年金との調整	15
年金受給の手続き	18
お問い合わせ先	19

老齢年金とは

老齢年金は、公的年金制度の加入者であった方の老後の保障として給付されます。原則として65歳になったときに支給が始まり、生涯にわたって受け取ることができます。

老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（厚生年金保険や共済組合等の加入期間を含む。）と保険料免除期間などを合算した資格期間が、10年以上必要となります。

加入していた年金制度により、国民年金の「老齢基礎年金」と厚生年金保険の「老齢厚生年金」が支給されます。老齢厚生年金については、生年月日に応じて、65歳前に「特別支給の老齢厚生年金」が支給されることがあります。



サラリーマンや公務員など
厚生年金保険や共済組合等
に加入したことがある方



自営業者や、専業主婦（主夫）など
国民年金のみに加入していた方

老齢基礎年金

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間の国民年金の加入期間等に応じて年金額が計算され、原則、65歳から受け取ることができます。

国民年金保険料を納付した期間や免除を受けた期間のほか、サラリーマンや公務員として厚生年金保険や共済組合等に加入した期間や、専業主婦（主夫）として国民年金に加入していた期間についても、老齢基礎年金の計算に含まれます。

60歳から65歳までの間に受給開始時期を繰り上げて減額された年金を受け取り始める「繰上げ受給」や、66歳から75歳までの間に受給開始時期を繰り下げて増額された年金を受け取り始める「繰下げ受給」の制度があります。

老齢厚生年金

老齢厚生年金は、厚生年金保険に加入していた方が受け取ることができる年金です。厚生年金保険に加入していた時の報酬額や、加入期間等に応じて年金額が計算され、原則、65歳から受け取ることができます。

老齢厚生年金にも、老齢基礎年金と同様に「繰上げ受給」や「繰下げ受給」の制度があります。

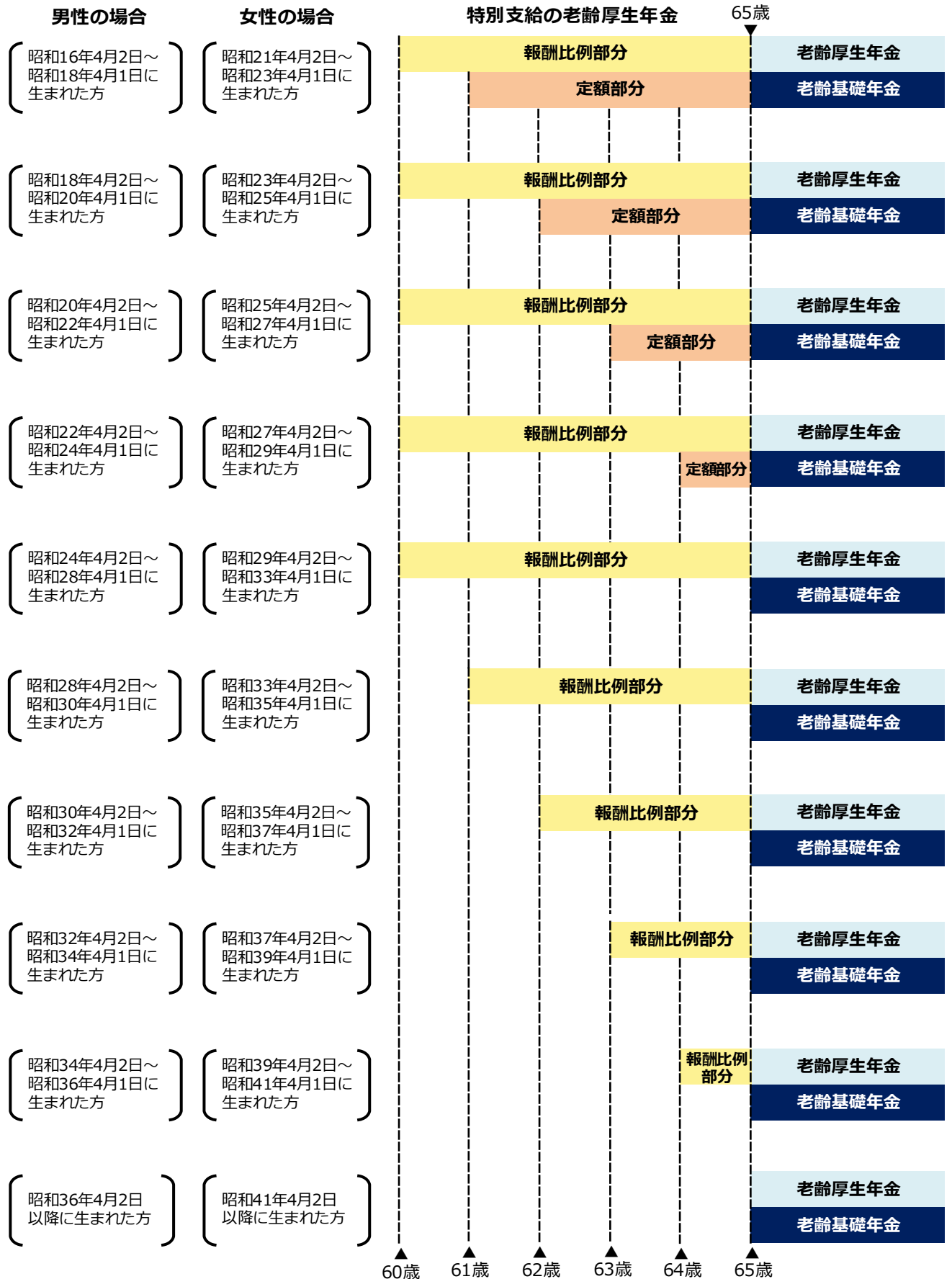
<特別支給の老齢厚生年金>

昭和36年4月1日（女性は昭和41年4月1日[※]）以前に生まれた方で、厚生年金保険または共済組合等の加入期間が1年以上ある場合は、生年月日に応じた年齢（60歳～64歳）から65歳になるまでの間、「特別支給の老齢厚生年金」を受け取ることができます。

[※]共済組合等に加入したことにより、共済組合等から支給される老齢厚生年金の受給開始年齢は男性と同じになります。

老齢年金の受給開始年齢について

特別支給の老齢厚生年金は、生年月日に応じた受給開始年齢が定められており、65歳になるまでの間、支給されます。長期加入者の方・障害の状態にある方は、受給開始年齢の特例があります。【7ページ参照】



年金を受け取るために必要な資格期間

老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取るためには、10年以上の資格期間が必要です。ただし、平成29年7月以前に受給開始年齢を迎える方は、原則25年以上の資格期間が必要になります。

資格期間

保険料納付済期間 + 保険料免除期間 + 合算対象期間 \geq 10年

資格期間とは

老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取るのに必要な資格期間は、次の期間等の合計になります。

- ① 厚生年金保険（船員保険を含む。）の加入期間。
- ② 各共済組合等の組合員期間。
- ③ 国民年金保険料を納めた期間、および免除・納付猶予された期間。
- ④ 昭和61年4月以降、厚生年金保険・共済組合等に加入している方の被扶養配偶者として、国民年金の第3号被保険者になった期間。
- ⑤ 昭和36年4月から昭和61年3月までの間に、厚生年金保険・船員保険・共済組合等に加入している方の配偶者が国民年金に任意加入しなかった期間、または任意加入したが保険料を納付しなかった期間。
（任意加入し、保険料を納付した期間は③に入ります。）
- ⑥ 昭和36年4月から昭和61年3月までの間に、以下の方が国民年金に任意加入しなかった期間、または任意加入したが保険料を納付しなかった期間。
 - ・ 厚生年金保険・船員保険・共済組合等の老齢（退職）年金受給者とその配偶者
 - ・ " 障害年金受給者とその配偶者
 - ・ " 遺族年金受給者
 - ・ " 老齢（退職）年金の受給資格を満たした方とその配偶者

* 昭和61年4月からは、老齢（退職）年金受給者以外はすべて、20歳から60歳まで国民年金に加入することになっています。
- ⑦ 昭和36年4月以降、海外在住者や学生などが国民年金に任意加入しなかった期間、または任意加入したが保険料を納付しなかった期間。

* 平成3年4月からは、20歳以上のすべての学生は国民年金に加入することになっています。
- ⑧ 厚生年金保険・船員保険の脱退手当金を受け取った期間のうち、昭和36年4月以降の期間。
（大正15年4月2日以降に生まれた方で、昭和61年4月から65歳になるまでの間に国民年金の保険料納付済期間または保険料免除等期間を有する方に限ります。）

* 上記④～⑦は、すべて20歳以上60歳未満の期間に限ります。

* 上記③（納付猶予された期間）および⑤～⑧（合算対象期間）は、資格期間の対象となりますが、年金額には反映されません。

* 日本国籍を取得した方や日本で永住許可を受けた方の場合、20歳以上60歳未満の海外在住期間のうち、合算対象期間として資格期間に含まれる場合がありますので、お近くの年金事務所へご相談ください。

<厚生年金保険の加入期間とは>

加入期間は、厚生年金保険に加入した月から加入をやめた日（退職日の翌日など）の前月までの月単位で計算します。

坑内員と船員の加入期間は、昭和61年3月までの期間は実際の加入期間を4/3倍し、昭和61年4月から平成3年3月までの期間は実際の加入期間を6/5倍して計算します。

資格期間の特例

平成29年7月以前に受給開始年齢を迎える方は、原則25年以上の資格期間が必要になりますが、以下のいずれかの特例に該当する場合は、資格期間を満たしたものとみなされます。

【特例1】被用者年金制度加入者の特例

厚生年金保険または共済組合等の加入期間が、生年月日に応じて定められた期間以上ある。

- ・昭和27年4月1日以前…………… **20年**
- ・昭和27年4月2日～昭和28年4月1日… **21年**
- ・昭和28年4月2日～昭和29年4月1日… **22年**
- ・昭和29年4月2日～昭和30年4月1日… **23年**
- ・昭和30年4月2日～昭和31年4月1日… **24年**

【特例2】中高齢者の特例

40歳（女性・坑内員・船員は35歳）以降の厚生年金保険の加入期間が、生年月日に応じて定められた期間以上ある。

- ・昭和22年4月1日以前…………… **15年**
- ・昭和22年4月2日～昭和23年4月1日… **16年**
- ・昭和23年4月2日～昭和24年4月1日… **17年**
- ・昭和24年4月2日～昭和25年4月1日… **18年**
- ・昭和25年4月2日～昭和26年4月1日… **19年**

【特例3】その他の特例

- ①昭和29年4月以前から引き続く15年間に、坑内員として実際に12年以上加入している。
- ②昭和61年3月31日までに漁船員の特例（実期間11年3カ月以上）を満たしている。
（ただし、昭和27年4月1日以前生まれの方に限ります。）
- ③退職共済年金の特例受給の資格期間を満たしている。
- ④恩給など旧制度で老齢（退職）給付を受け取ることができる。

老齢年金の年金額

*年金額等は、令和8年度の金額です。

老齢基礎年金

20歳から60歳になるまでの40年間の保険料をすべて納めると、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

年金額（満額） = 年額847,300円（月額70,608円）[※]

※ 昭和31年4月1日以前に生まれた方は、年額844,900円（月額70,408円）

老齢基礎年金の計算式

$$847,300円 \times \frac{\text{保険料納付済月数} + \text{全額免除月数} \times \frac{1}{2} + \text{4分の1納付月数} \times \frac{5}{8} + \text{半額納付月数} \times \frac{3}{4} + \text{4分の3納付月数} \times \frac{7}{8}}{40年（加入可能年数） \times 12月}$$

- * 国民年金保険料の一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）の承認を受けた期間は、減額された保険料を納めていない場合、未納期間扱いとなります。そのため、上記計算式においては、それぞれ 4分の3免除⇒4分の1納付、半額免除⇒半額納付、4分の1免除⇒4分の3納付 と表記しています。
- * 平成21年3月分までの免除期間については、全額免除は1/3、4分の1納付は1/2、半額納付は2/3、4分の3納付は5/6で、それぞれ計算します。
- * 20歳から60歳になるまでの第2号被保険者および第3号被保険者の期間も、保険料納付済期間に含まれます。
- * 免除等期間について、あとから保険料を追納している期間は、保険料納付済期間に含まれます。（学生納付特例、納付猶予の期間は、保険料を追納していない場合、年金額には反映されません。）

【計算例】 保険料納付済月数400月、全額免除月数40月、4分の3納付月数40月の場合

$$847,300円 \times \frac{400月 + 40月 \times \frac{1}{2} (20月) + 40月 \times \frac{7}{8} (35月)}{480月} = 803,170円 (1円未満四捨五入)$$

<付加年金について>

国民年金の付加保険料を納めた期間がある場合は、右記の額が老齢基礎年金（年額）に上乗せされます。

200円×付加保険料納付済月数

<年金額を満額に近づけたい方へ>

60歳から65歳になるまでの間に任意加入（第2号被保険者を除く。）をすることで、満額の年金に近づけることができます。詳しくは、市（区）役所または町村役場やお近くの年金事務所までお問い合わせください。

<加入可能年数について>

昭和16年4月1日以前に生まれた方は、昭和36年4月から60歳になるまでの期間（この期間を「加入可能年数」といいます。）の保険料をすべて納付すると、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

加入可能年数早見表

生年月日	加入可能年数
大正15年4月2日～昭和2年4月1日	25年（300月）
昭和2年4月2日～昭和3年4月1日	26年（312月）
？	？
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日	38年（456月）
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日	39年（468月）
昭和16年4月2日以降	40年（480月）

老齢厚生年金

老齢厚生年金の年金額は、厚生年金保険に加入していた時の報酬額や、加入期間等に応じて計算されます。

老齢厚生年金（報酬比例部分）の計算式

$$\text{報酬比例部分}^{\ast 1} = A + B$$

A：平成15年3月以前の加入期間

$$\text{平均標準報酬月額}^{\ast 2} \times \frac{7.125^{\ast 4}}{1000} \times \text{平成15年3月までの加入期間の月数}$$

B：平成15年4月以降の加入期間

$$\text{平均標準報酬額}^{\ast 3} \times \frac{5.481^{\ast 4}}{1000} \times \text{平成15年4月以降の加入期間の月数}$$

※1 共済組合加入期間を有する方の報酬比例部分の年金額については、各共済加入期間の平均報酬（月）額と加入期間の月数に応じた額と、その他の加入期間の平均報酬（月）額と加入期間の月数に応じた額をそれぞれ計算します。

※2 平均標準報酬月額……平成15年3月以前の加入期間について、計算の基礎となる各月の標準報酬月額（過去の標準報酬月額に再評価率を乗じて、現在の価値に再評価している額）の総額を、平成15年3月以前の加入期間で割って得た額です。

※3 平均標準報酬額……平成15年4月以降の加入期間について、計算の基礎となる各月の標準報酬月額と標準賞与額（過去の標準報酬月額と標準賞与額に再評価率を乗じて、現在の価値に再評価している額）の総額を、平成15年4月以降の加入期間で割って得た額です。

※4 昭和21年4月1日以前に生まれた方については、給付乗率が異なります。

<経過的分加算額について>

60歳前半の老齢厚生年金の定額部分が支給されていた方や厚生年金保険（船員保険を含む。）の加入期間のうち20歳前の期間と60歳以後の期間がある方については、当面は、定額部分に相当する額のほうが65歳から受け取る老齢基礎年金額よりも高額になる場合があります。

そこで、差額分の年金額を補うため、「経過的分加算額」が支給されます。

経過的分加算額は、定額部分に相当する額から、厚生年金保険に加入していた期間について受け取れる老齢基礎年金の額を差し引いた額となります。

$$\text{経過的分加算額} = \text{定額部分}^{\ast} \text{に相当する額} - \text{厚生年金保険に加入していた期間について受け取れる老齢基礎年金の額}$$

(例) 60歳前半の老齢厚生年金の定額部分が支給される場合	受給開始年齢	65歳
	報酬比例部分	老齢厚生年金
	定額部分に相当する額	経過的分加算額
		老齢基礎年金

※昭和21年4月1日以前に生まれた方等は、7ページの【定額部分の計算式】の給付乗率および被保険者期間の上限月数が異なります。

特別支給の老齢厚生年金

60歳台前半の老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金）は、生年月日等に応じて、報酬比例部分が受給できます。また、長期加入者の方・障害の状態にある方等は、定額部分も受給できます。

$$\text{報酬比例部分} + \text{定額部分} = \text{特別支給の老齢厚生年金}$$

報酬比例部分の計算式

老齢厚生年金の報酬比例部分と同じ計算式です。【6ページ参照】

定額部分の計算式

加入期間の長さ等に応じて決まります。

$$\text{定額部分} = 1,766\text{円}^{\ast} \times 1.000 \times \text{被保険者期間の月数}$$

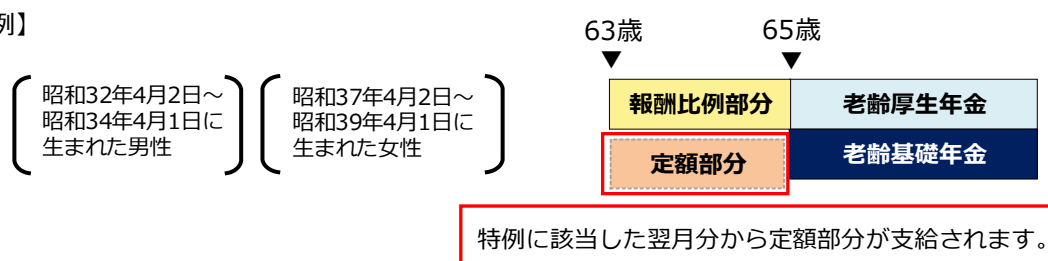
※昭和31年4月1日以前に生まれた方は、1,761円となります。

<長期加入者の方・障害の状態にある方等の受給開始年齢の特例について>

2ページに掲げた昭和24年（女性は昭和29年）4月2日以降に生まれた方でも、次のいずれかに該当する場合は、特例として、本来の受給開始年齢から報酬比例部分と定額部分を合わせた特別支給の老齢厚生年金を受け取ることができます。

- ① 厚生年金保険の加入期間が44年以上の長期加入者の方。
(厚生年金保険に加入中の場合を除く。)
* 複数の種類の厚生年金期間（一般の厚生年金期間や、公務員共済組合で加入している厚生年金期間など）に加入していた場合は、それぞれの種類の期間を合算することなく、1つの種類単独で44年以上の期間が必要になります。
- ② 障害の状態（障害厚生年金の1級から3級に該当する障害の程度）にあることを申し出た方。（厚生年金保険に加入中の場合を除く。）
* 申出月の翌月分から特例受給開始となります。また、障害年金を受給中の方については、本来の受給開始年齢にさかのぼって特例受給開始となります。
- ③ 厚生年金保険の加入期間のうち、坑内員または船員であった期間が15年以上ある方。
* 昭和41年4月1日以前に生まれた方が対象となります。なお、受給開始年齢は2ページの女性の場合と同じです。

【例】



加給年金額と振替加算

加給年金額

厚生年金保険と共済組合等の被保険者期間を合わせて20年^{※1}以上ある方が、65歳到達時点（または定額部分の支給が開始した時点）で、その方に生計を維持されている下記の配偶者または子がいるときには「加給年金額」が加算されます。

65歳到達後（または定額部分支給開始年齢に到達した後）、被保険者期間が20年^{※1}以上となった場合は、在職定時改定時または退職改定時【14ページ参照】に生計を維持されている下記の配偶者または子がいるときに加算されます。この場合、加給年金額を加算するためには、「**老齢厚生年金・退職共済年金加給年金額加算開始事由該当届**」の提出が必要です。

※1 中高齢の資格期間の短縮の特例【4ページ参照】を受ける方は、厚生年金保険（一般）の被保険者期間が15～19年。

(令和8年度)	
対象者	年 額
配偶者	243,800円 ^{※2}
1人目・2人目の子	各 243,800円
3人目以降の子	各 81,300円

【配偶者の要件】
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。）

【子の要件】
18歳になった年度の3月31日までの間の子、または20歳未満で障害年金の障害等級1級・2級の障害の状態にある子

※2 老齢厚生年金を受け取っている方の生年月日に応じて、配偶者の加給年金額に**36,000円～179,900円**が特別加算されます。（例：昭和18年4月2日以降に生まれた方の場合、加給年金額は特別加算と合わせて**423,700円**となります。）

【ご注意ください】

配偶者が老齢（退職）年金（被保険者期間が20年以上、または中高齢の特例に該当する場合に限る。）の受給権を有するときや、障害年金を受け取る間は、加給年金額は支給停止されます。このとき、「**老齢・障害給付加給年金額支給停止事由該当届**」の提出が必要となる場合があります。

振替加算

配偶者の老齢厚生年金や障害厚生年金に「加給年金額」が加算されている場合、その対象になっているご本人が65歳になると、配偶者の加給年金の支給が終了します。このとき、ご本人（年金を受け取る方）が老齢基礎年金を受け取る場合、配偶者によって生計を維持されており、下記の要件をすべて満たすと、ご本人の老齢基礎年金の額に加算がつきます。これを「振替加算」といいます。

(令和8年度)	
ご本人の生年月日	年 額
大正15年4月2日～昭和2年4月1日	243,100円
?	?
昭和31年4月2日～" 32年4月1日	48,760円
" 32年4月2日～" 33年4月1日	42,177円
" 33年4月2日～" 34年4月1日	35,839円
" 34年4月2日～" 35年4月1日	29,256円
" 35年4月2日～" 36年4月1日	22,673円
" 36年4月2日～" 41年4月1日	16,335円

【振替加算を受ける方の要件】

① 生年月日が「大正15年4月2日～昭和41年4月1日」の間であること。

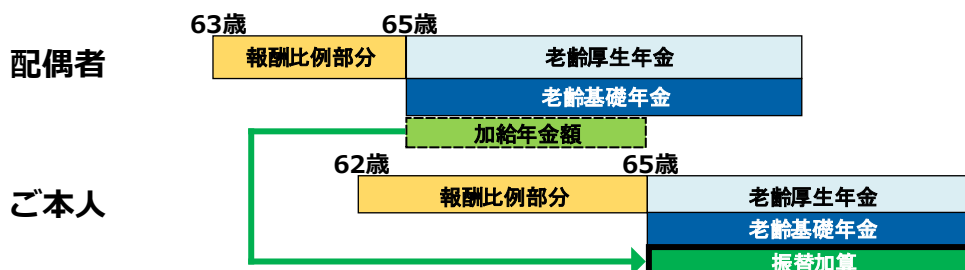
② ご本人が老齢基礎年金のほかに、老齢厚生年金や退職共済年金を受けている場合は、厚生年金保険と共済組合等の加入期間の合計が20年^{※3}未満であること。

【ご注意ください】

ご本人が65歳になった後に、配偶者が以下に該当する場合は、「**老齢基礎年金額加算開始事由該当届**」の提出が必要です。

- ・厚生年金保険または共済組合等の老齢（退職）年金、または障害年金（1,2級）を受け取るようになったとき。
- ・退職改定または在職定時改定によって、受け取っている老齢（退職）年金の計算の基礎となる厚生年金保険と共済組合等の加入期間の合計が20年^{※3}以上になったとき。

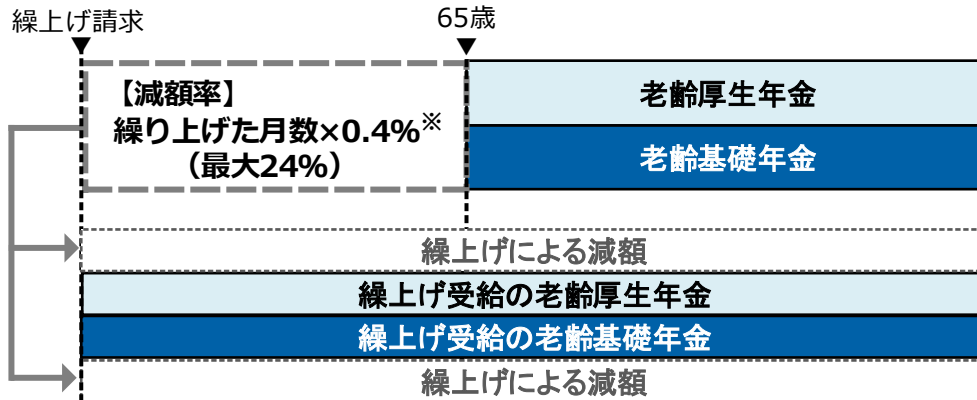
※3 中高齢の資格期間の短縮の特例【4ページ参照】を受ける方は、厚生年金保険（一般）の被保険者期間が15～19年。



繰上げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも早い時期に受け取ることができます。これを「繰上げ受給」といいます。

繰上げ受給は、60歳から65歳になるまでの間に請求することができます。ただし、繰上げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて、本来の受給開始日までの月数ごとに**0.4%※年金額が減額**され（たとえば、60歳時点では24%減額されます。）、その減額率は生涯変わりません。また、減額された年金は、繰上げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。



老齢基礎年金・老齢厚生年金それぞれについて減額され、減額は生涯続きます。

※繰上げ受給の減額率は、生年月日により異なります。

<繰上げ受給の受給率について>

【昭和37年4月2日以降生まれの方】繰り上げた月数×**0.4%**減額（最大24%）（数字は%）

年齢\月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月
60歳	76.0	76.4	76.8	77.2	77.6	78.0	78.4	78.8	79.2	79.6	80.0	80.4
61歳	80.8	81.2	81.6	82.0	82.4	82.8	83.2	83.6	84.0	84.4	84.8	85.2
62歳	85.6	86.0	86.4	86.8	87.2	87.6	88.0	88.4	88.8	89.2	89.6	90.0
63歳	90.4	90.8	91.2	91.6	92.0	92.4	92.8	93.2	93.6	94.0	94.4	94.8
64歳	95.2	95.6	96.0	96.4	96.8	97.2	97.6	98.0	98.4	98.8	99.2	99.6
65歳	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

【昭和37年4月1日以前生まれの方】繰り上げた月数×**0.5%**減額（最大30%）（数字は%）

年齢\月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月
60歳	70.0	70.5	71.0	71.5	72.0	72.5	73.0	73.5	74.0	74.5	75.0	75.5
61歳	76.0	76.5	77.0	77.5	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0	80.5	81.0	81.5
62歳	82.0	82.5	83.0	83.5	84.0	84.5	85.0	85.5	86.0	86.5	87.0	87.5
63歳	88.0	88.5	89.0	89.5	90.0	90.5	91.0	91.5	92.0	92.5	93.0	93.5
64歳	94.0	94.5	95.0	95.5	96.0	96.5	97.0	97.5	98.0	98.5	99.0	99.5
65歳	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

<繰上げ受給を請求する際の注意事項>

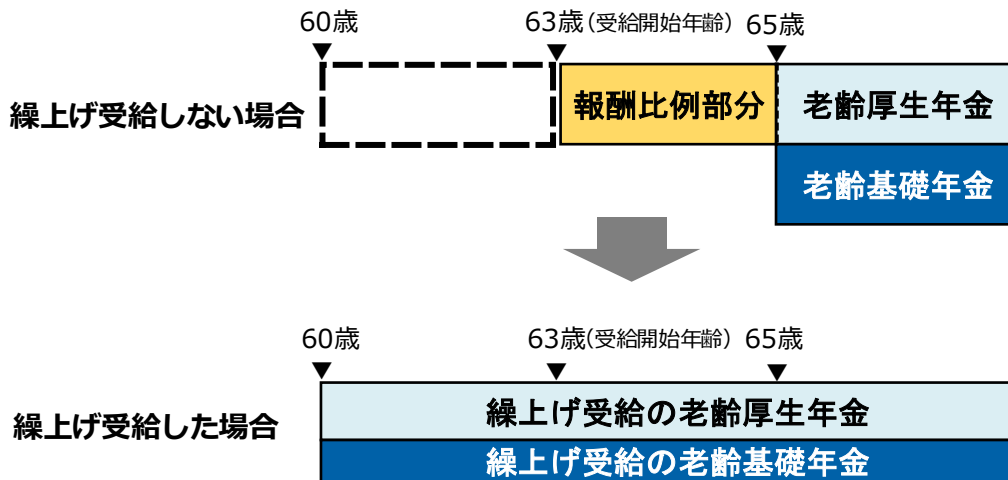
- 繰上げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて年金が減額され、減額率は生涯変わりません。
- 老齢基礎年金と老齢厚生年金はあわせて繰上げ受給の請求をする必要があります。**
（特別支給の老齢厚生年金を受給している方が老齢基礎年金を繰上げる場合等を除き、どちらか一方のみを繰上げ受給することはできません。）
- 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金を受け取ることができる場合は、すべての年金について同時に繰上げ受給の請求をしなくてははいけません。
- 65歳になるまでは、遺族厚生（遺族共済）年金と繰り上げた老齢基礎年金を同時に受け取ることはできません。
- そのほか、以下の点にご注意ください。
 - 障害の程度が重くなった場合に、障害基礎年金を受け取ることはできません。
 - 寡婦年金を受け取ることはできません。
 - 国民年金に任意加入することや、保険料を追納することはできません。
 - 繰上げ受給を取り消すことはできません。

特別支給の老齢厚生年金を受給できる方の繰上げ受給

特別支給の老齢厚生年金を受給できる方も、希望すれば60歳から受給開始年齢の前月になるまでの間に老齢厚生年金を繰り上げて受け取ることができます。

繰上げ受給の老齢厚生年金の年金額は、本来の受給開始年齢で受け取る額から、繰上げ請求日から本来の受給開始日までの月数ごとに0.4%減額されます。老齢基礎年金と同時に繰上げが必要になるなど、繰上げ受給を請求する際の注意事項は9ページと同様です。

(例) 受給開始年齢が63歳の方が、60歳で繰上げ受給した場合



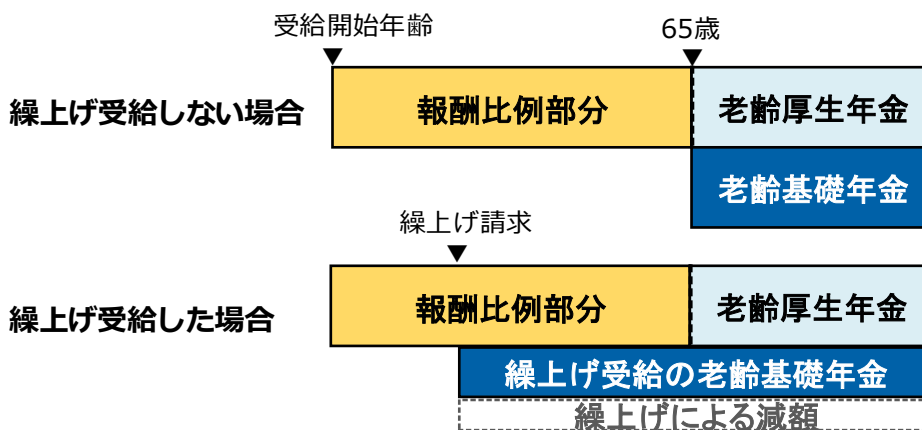
- 「繰上げ受給の老齢厚生年金」は、本来の年金額から14.4%（36カ月×0.4%）減額されます。
- 「繰上げ受給の老齢基礎年金」は、本来の年金額から24%（60カ月×0.4%）減額されます。

*長期加入者の方・障害の状態にある方・船員または坑内員であった期間が15年以上の方が、繰上げ受給の老齢厚生年金を受け取る場合は、上記の年金額に加え、繰上げ調整額※を受け取ることができます。

※本来の受給開始年齢から受け取ることができる定額部分の年金額を、請求日に応じて按分した年金額。

<老齢基礎年金の繰上げについて>

特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方も、65歳までの間に老齢基礎年金を繰り上げて受給することができます。

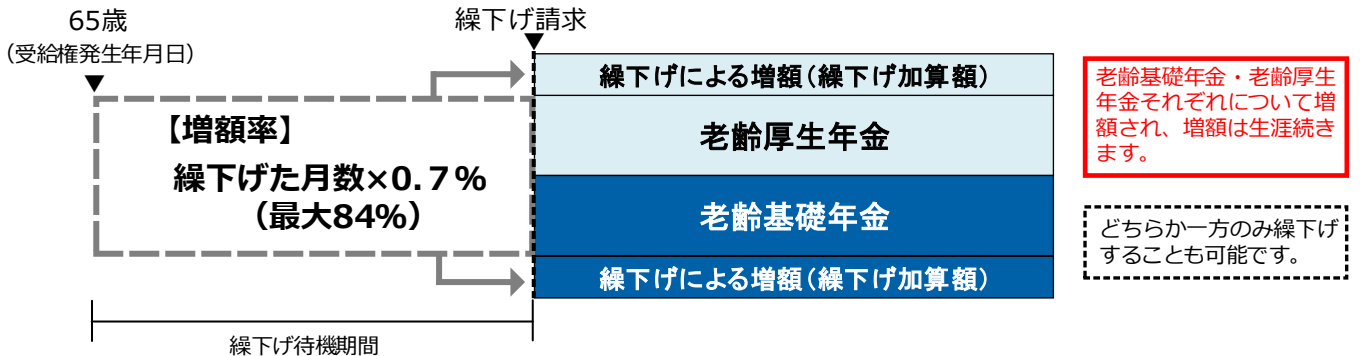


*特別支給の老齢厚生（退職共済）年金の定額部分を受給できる場合は、定額部分が支給停止されます。

繰下げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも遅い時期に受け取ることができます。これを「繰下げ受給」といいます。

繰下げ受給は、66歳から75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）になるまでの間に請求することができます。繰下げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて、受給権発生年月日から繰下げした月数ごとに**0.7%年金額が増額**され（たとえば、70歳時点では42%、75歳時点では84%増額されます。）、その増額率は生涯変わりません。また、増額された年金は、繰下げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。



老齢基礎年金・老齢厚生年金それぞれについて増額され、増額は生涯続きます。

どちらか一方のみ繰下げすることも可能です。

*繰下げ待機期間中は、繰下げ受給の請求を行うか、65歳からの本来の老齢基礎年金・老齢厚生年金をさかのぼって受け取るか、いつでも選択することができます。

<繰下げ加算額>

繰下げ加算額は、原則として65歳時点の老齢厚生年金額を基準として、受給の繰下げの請求をした時期に応じて、計算されます。

$$\text{繰下げ加算額} = (\text{繰下げ対象額} + \text{経過的加算額}) \times \text{増額率}$$

<繰下げ受給の受給率>

繰り下げた月数 × 0.7%増額 (最大84%)

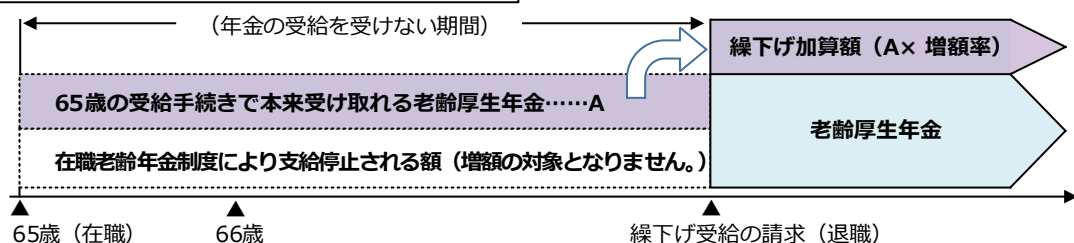
(数字は%)

年齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月
65歳	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
66歳	108.4	109.1	109.8	110.5	111.2	111.9	112.6	113.3	114.0	114.7	115.4	116.1
67歳	116.8	117.5	118.2	118.9	119.6	120.3	121.0	121.7	122.4	123.1	123.8	124.5
68歳	125.2	125.9	126.6	127.3	128.0	128.7	129.4	130.1	130.8	131.5	132.2	132.9
69歳	133.6	134.3	135.0	135.7	136.4	137.1	137.8	138.5	139.2	139.9	140.6	141.3
70歳	142.0	142.7	143.4	144.1	144.8	145.5	146.2	146.9	147.6	148.3	149.0	149.7
71歳	150.4	151.1	151.8	152.5	153.2	153.9	154.6	155.3	156.0	156.7	157.4	158.1
72歳	158.8	159.5	160.2	160.9	161.6	162.3	163.0	163.7	164.4	165.1	165.8	166.5
73歳	167.2	167.9	168.6	169.3	170.0	170.7	171.4	172.1	172.8	173.5	174.2	174.9
74歳	175.6	176.3	177.0	177.7	178.4	179.1	179.8	180.5	181.2	181.9	182.6	183.3
75歳	184.0 (以降同じです)											

<繰下げ待機期間中に在職している場合の増額率について>

繰下げ待機期間中の給付のうち、在職老齢年金制度により支給停止される額に相当する部分は、繰下げ加算額の計算に含まれません。

65歳以降も引き続き被保険者であった方の場合

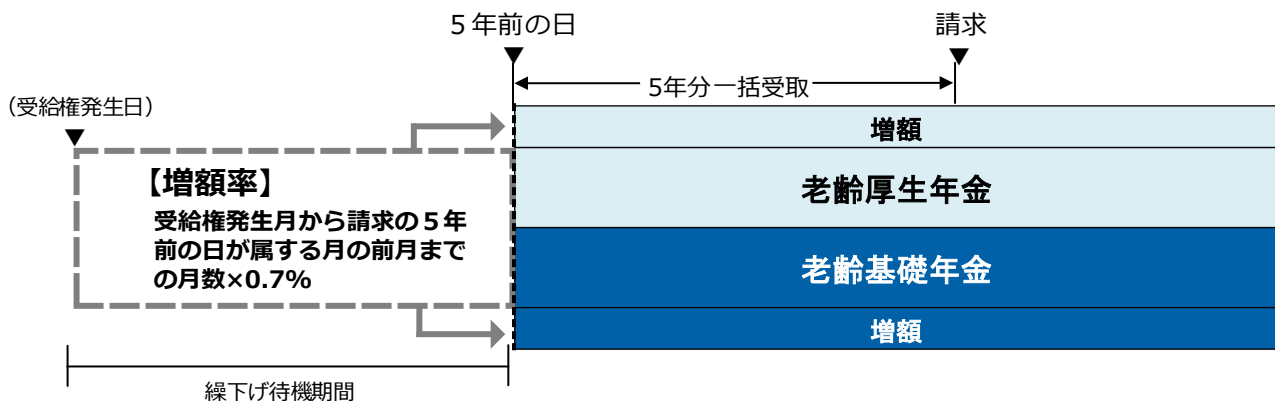


<繰下げ受給を請求する際の注意事項>

- ① 加給年金額や振替加算額は増額の対象になりません。また、繰下げ待機期間（年金を受け取っていない期間）中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。
- ② 65歳に達した時点で老齢年金を受け取る権利がある場合、75歳に達した月（75歳の誕生日の前日の属する月）を過ぎて請求を行っても増額率は増えません。増額された年金は、75歳までさかのぼって決定され支払われます。＊昭和27年4月1日以前に生まれた方は、70歳に達した月までとなります。
- ③ 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取ることができる場合は、すべての老齢厚生年金について同時に繰下げ受給の請求をしなくてはなりません。
- ④ 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までの間に、障害給付や遺族給付を受け取る権利があるときは、繰下げ受給の請求ができません。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」のみ受け取る権利のある方は、老齢厚生年金の繰下げ受給の請求ができます。
- ⑤ 66歳の誕生日以降の繰下げ待機期間中に、他の公的年金の受給権（配偶者が死亡して遺族年金の受給権が発生した場合など）を得た場合には、その時点で増額率が固定され、年金の請求の手続きを遅らせても増額率は増えません。このとき、増額された年金は、他の年金が発生した月の翌月分から受け取ることができます。
- ⑥ 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、年金の支払元である基金等にご確認ください。
- ⑦ このほか、年金生活者支援給付金、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響する場合があります。

<本来の年金をさかのぼって受け取る場合の増額制度（特例的な繰下げみなし増額制度）>

- 繰下げ受給を希望した場合でも、繰下げ請求の手続きをするまでの間に、受給権発生時点からの年金をさかのぼって一括して受け取ることを選択することもできます。
 - 令和4年4月から老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられたことに伴い、令和5年4月から70歳以降も安心して繰下げ待機を選択できるように制度改正が行われ、70歳に到達した日後に受給権発生時点からの年金をさかのぼって受け取ることを選択した場合でも、請求の5年前の日時点で繰下げ申出したものとみなし、増額した年金の5年間分を一括して受け取ることができるようになりました。
- ＊ 繰下げみなし増額制度は昭和27年4月2日以降に生まれた方、または平成29年4月1日以降に受給権が発生した方が対象です。
- ＊ 繰下げみなし増額制度は80歳以降に請求する場合や、請求の5年前の日以前から障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は、適用されません。
- ＊ 過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響する場合があります。



在職老齢年金（働きながら年金を受け取るとき）

70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを「在職老齢年金」といいます。

在職老齢年金の計算方法

基本月額

加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額[※]

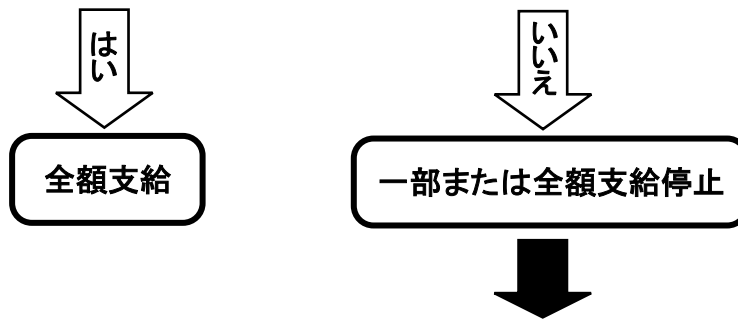
※特別支給の老齢厚生年金についても同様です。

総報酬月額相当額

（その月の標準報酬月額[※]） + （その月以前1年間の標準賞与額[※]の合計） ÷ 12

※70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額、標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円以下ですか？



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額 =

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 65\text{万円}) \div 2$$

- * 厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに、基本月額を算出します。
- * 年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金（加給年金額を含む。）は全額支給停止となります。
- * 老齢基礎年金および繰下げ加算額は、全額支給となります。
- * 65歳以降に支給される経過的加算額は、全額支給となります。
- * 日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取っている場合は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

<支給停止期間および支給停止額の変更時期>

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が**65万円**を超えている期間が支給停止となります。

支給停止額は、総報酬月額相当額が変わった月または退職日等の翌月[※]に変更されます。

※退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入した場合を除きます。

<令和7年年金制度改正について>

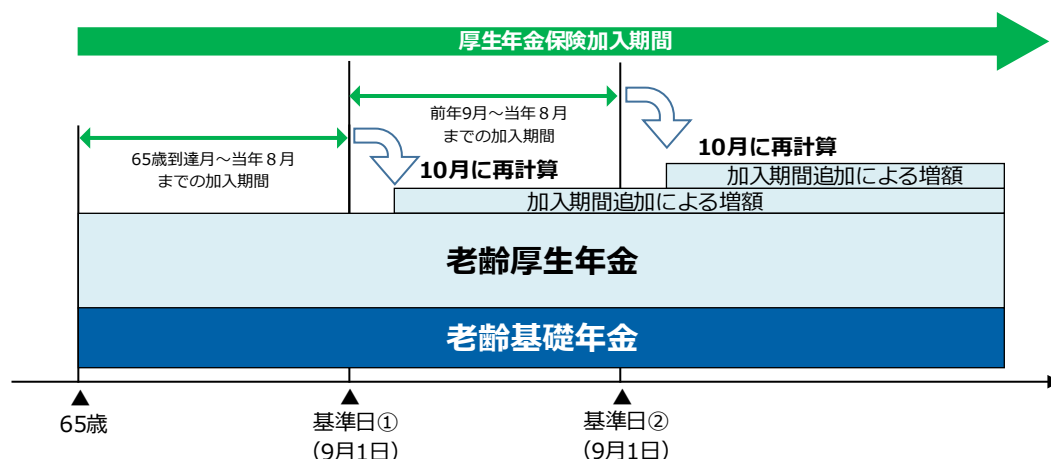
平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとするため、令和8年4月から年金が減額になる基準額（基本月額と総報酬月額相当額の合計額）が月51万円（令和7年度）から65万円に引き上げられました。

在職老齢年金を受けている方の年金額改定

<在職定時改定> * 在職定時改定の対象は、65歳以上70歳未満の方に限られます。

基準日（9月1日）において被保険者である受給権者の老齢厚生年金について、毎年、基準日の属する月前の被保険者期間を算入し、基準日の属する月の翌月（10月）に年金額の再計算を行います。これを「在職定時改定」といいます。

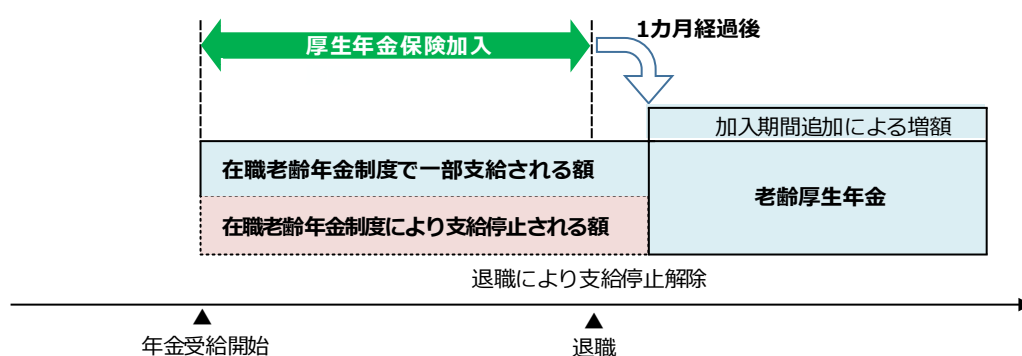
- ・毎年、基準日の属する月前の厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



<退職改定>

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受けている方が、退職して1カ月を経過したときは、退職した翌月分の年金額から見直されます。これを「退職改定」といいます。

- ・年金額の全部または一部の支給停止がなくなり、全額支給されます。
- ・年金額に反映されていない退職までの厚生年金保険加入期間を追加して、年金額の再計算が行われます。



- * 退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入したとき（転職など）は、退職改定は行われず、引き続き在職老齢年金としての支払いが行われます。
- * 70歳到達時も同様に、70歳に到達した翌月分の年金額から見直されます。（厚生年金保険は、原則70歳に達するまでの加入となります。）
- * 70歳以上の期間は、厚生年金保険に加入していないため、年金額の計算には反映しません。

* 在職定時改定または退職改定により厚生年金保険の加入期間が20年以上になると、加給年金額や振替加算が支給（または停止）される場合があります。【8ページ参照】

雇用保険と年金との調整

65歳になるまでの老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金を含みます。）を受給している方が、雇用保険の失業給付または高年齢雇用継続給付を受給する場合、年金額の全部または一部が支給停止されます。

雇用保険の失業給付（基本手当と年金）

65歳になるまでの老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金を含みます。）や退職共済年金は、ハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に失業給付※¹を受けたかどうかには関係なく、一定のあいだ加給年金額も含めて年金の全額が支給停止されます。

※¹ 失業給付…雇用保険法の基本手当（船員保険法の失業保険金も同様に調整の対象となります。）

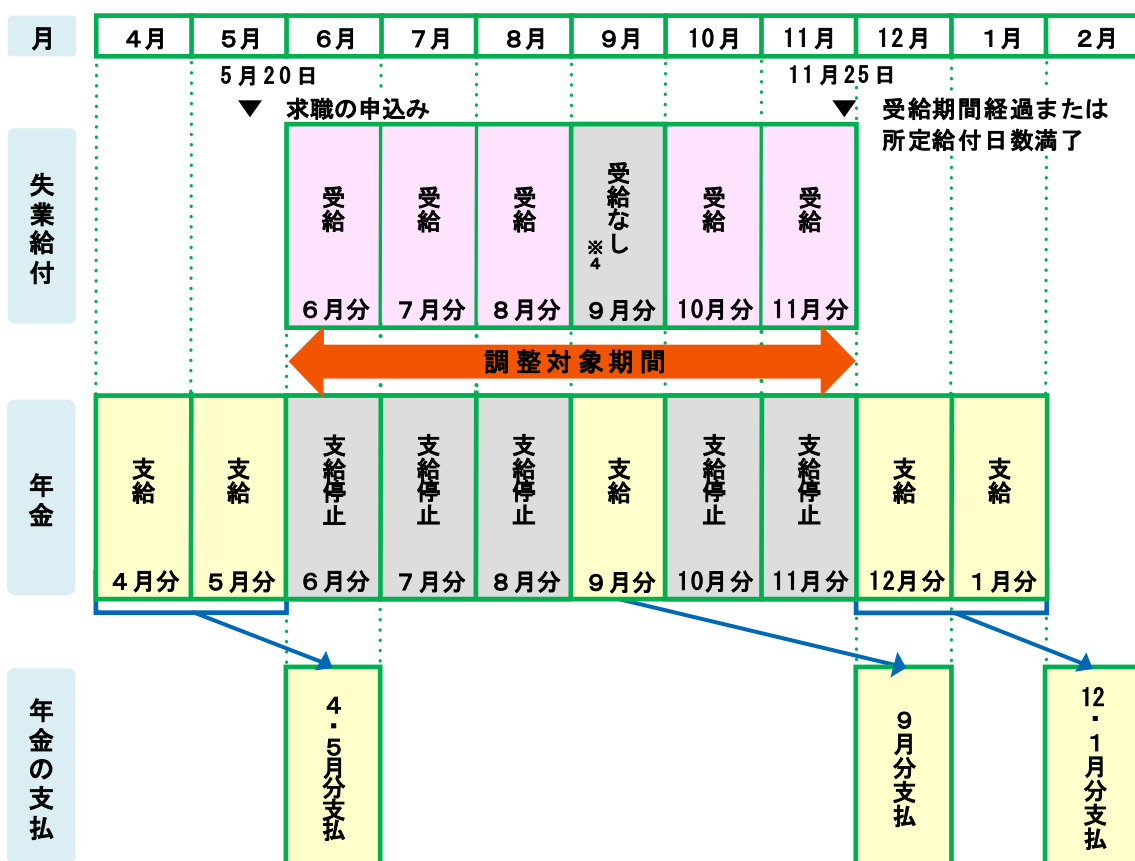
年金が支給停止される期間（以下「調整対象期間」といいます。）は、求職の申込みをした月の翌月から失業給付の受給期間が経過した月※² または所定給付日数を受け終わった月※³ までです。

ただし、調整対象期間中に失業給付を受けなかった月分の年金のお支払いや、失業給付の受給期間が経過したときの年金のお支払い開始は、約3カ月後となります。

※² 受給期間が経過した月……………受給期間満了日の翌日が属する月

※³ 所定給付日数を受け終わった月……………最後の失業認定日が属する月

失業給付と年金との調整の例



※⁴ ハローワークで失業認定を受けなかったため、9月に失業給付を受給しなかった事例。

共済組合等が支給する老齢厚生年金については、支払時期が異なることがあります。

事後精算について

調整対象期間中に、失業給付を受けた日が1日でもある月は、年金の全額が支給停止されます。このため、失業給付を受けた日数の合計が同じであっても、月をまたいで失業給付を受けたかどうかの違いにより、年金が支給停止される月数が異なる場合があります。

この場合、失業給付の受給期間が経過した日（または所定給付日数を受け終わった日）以降に調整が行われ、さかのぼって年金が支払われます。これを「事後精算」といいます。

なお、失業給付の受給期間中に、求職活動を行わない旨の申立てを行った場合においても、事後精算（給付制限期間を含む。）が行われるのは、失業給付の受給期間が経過した日以降になります。

事後精算の仕組み

支給停止されていた年金のうち、お支払いできる月数（以下「支給停止解除月数」といいます。）を次の式で計算します。支給停止解除月数が1カ月以上の場合、その月数分の年金がさかのぼって支払われます。

$$\text{支給停止解除月数} = \text{年金停止月数} - \frac{\text{失業給付の支給対象となった日数}^{\ast 5}}{30}$$

※5 失業給付の支給対象となった日数を30で割った数に1未満の端数が生じる場合は、その端数を1に切り上げます。

事後精算の例

〈年金が支給停止となる期間〉 * 給付制限期間2カ月、所定給付日数150日の場合

事後精算前	▼求職の申込み										▼所定給付日数満了	
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月		
失業給付 受給日数			給付制限期間					31日	30日	31日	30日	28日
年金	支給	支給	支給停止					支給停止			支給	

調整対象期間 150日

〈事後精算の方法〉

$$\begin{aligned} \text{支給停止解除月数} &= 7\text{カ月} - \frac{150\text{日}}{30} && * \text{給付制限期間は含みません。} \\ &= 7\text{カ月} - 5\text{カ月} = 2\text{カ月} \end{aligned}$$

この場合、所定給付日数満了後に直近の支給停止月の2カ月分の支給停止が解除されます。

事後精算後

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
年金	支給	支給	支給停止					事後精算		支給

2カ月分がさかのぼって支払われます。

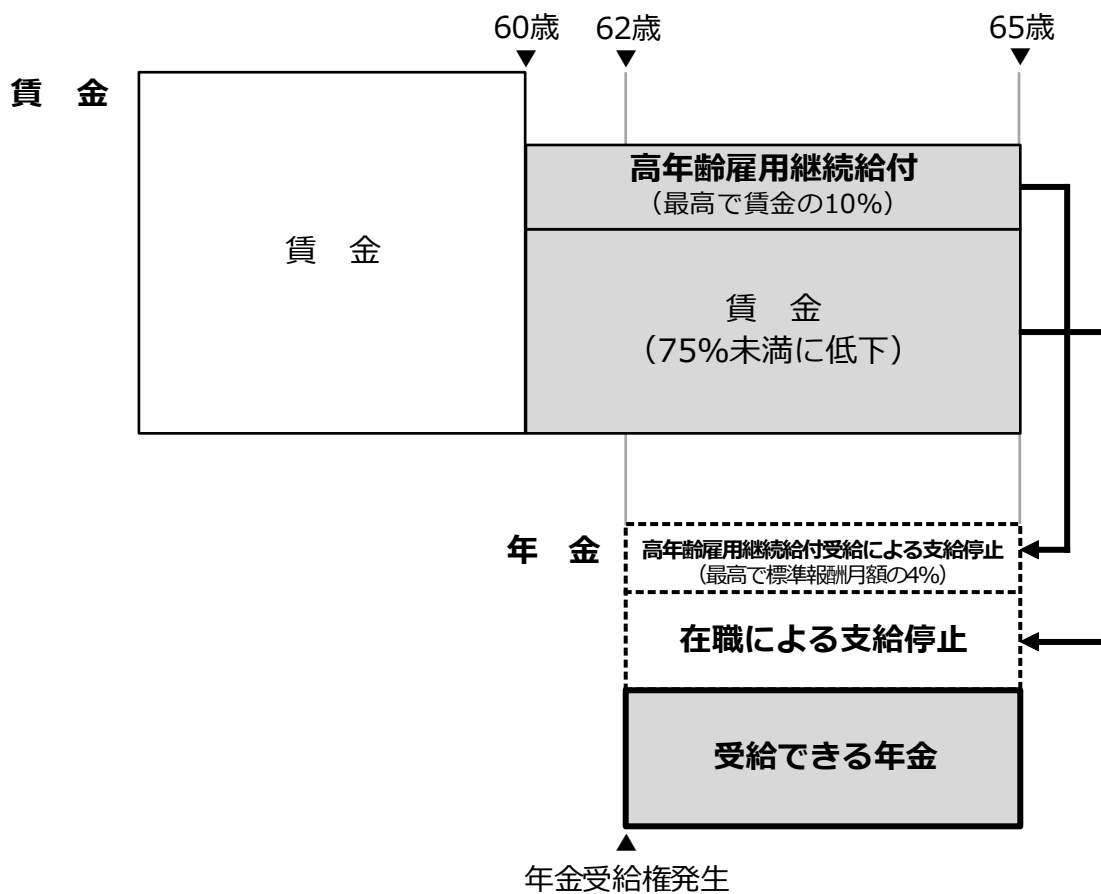
雇用保険の高年齢雇用継続給付との調整

雇用保険の高年齢雇用継続給付とは、雇用保険の被保険者期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者に対して、賃金額が60歳到達時の75%未満となった方を対象に、最高で賃金額の10%に相当する額が支払われるものです。

年金を受けながら厚生年金保険に加入している方が高年齢雇用継続給付を受けられるときは、在職による年金の支給停止【13ページ参照】だけでなく、さらに年金の一部が支給停止されます。

年金の支給停止額（月額）は、最高で標準報酬月額4%に相当する額です。

支給停止の基本的な仕組み



令和7年3月31日以前に60歳に到達している方や再就職した方は、最高で賃金額の15%に相当する額が高年齢雇用継続給付として支払われ、年金の支給停止額（月額）は、最高で標準報酬月額の6%に相当する額となります。

年金受給の手続き

老齢基礎年金・老齢厚生年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

■ 手続きの流れ

「年金請求書」が、日本年金機構または共済組合等からご自宅に届きます。

- 老齢年金の受給権が発生する年の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合等から「年金請求書」が届きます。
- 電子申請が可能な方には、電子申請をご案内するリーフレットを年金請求書に同封しています。
詳しくは、日本年金機構ホームページからご確認いただけます。

【検索またはURLを入力】

老齢年金 電子申請

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



【紙の請求書により提出される方】

「年金請求書」を年金事務所や市（区）役所または町村役場に提出します。

- 必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に提出します。
 - ・ 日本年金機構ホームページでは、年金の請求手続きについて記入方法などを掲載しています。
- 提出先は、以下のとおりです。
 - ・ 年金加入期間が国民年金（第1号被保険者）のみの方・・・お住まいの市（区）役所・町村役場
 - ・ それ以外の方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・お近くの年金事務所

* 年金請求に必要な戸籍や住民票等の添付書類は、マイナンバーの登録状況、配偶者の有無、年金加入状況等により異なります。同封のリーフレットや年金事務所、ねんきんダイヤル等でご確認ください。

* 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、共済組合等に加入していた期間の年金を請求することが可能です。

【検索またはURLを入力】

年金請求 記入方法

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/nenkinseikyuu.html>



「年金証書」「年金決定通知書」「年金証書・年金決定通知書の見方 今後の手続きのご案内」（リーフレット）が日本年金機構からご自宅に届きます。

- ご自宅に届くのは、年金請求書の提出から1カ月程度（加入状況の再確認を要する方は2カ月程度）です。
- リーフレットには、年金を受け取っている間に必要な届出などを掲載しています。年金証書と一緒に大切に保管し、必要なときに読み返してお役立てください。
- 共済組合等の期間にかかる年金証書等については、各共済組合等から送付されます。

「年金証書」が届いてから約1～2カ月後に、年金の受け取りが始まります。

- 年金請求時に指定された口座に振り込まれます。
- その後、偶数月に2カ月分が振り込まれます。
- 共済組合等の期間にかかる年金については、各共済組合等から振り込まれます。

【年金額】

老齢年金の額は、賃金や物価などの変動に応じて、毎年見直しが行われます。年金額の見直しが行われる際は、日本年金機構から「年金額改定通知書」等がご自宅に届きます。

お問い合わせ先

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

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から始まる電話番号からおかけになる場合は **(東京) 03-6700-1165**

受付時間

月曜日※¹ 8:30~19:00

火~金曜日 8:30~17:15

第2土曜日※² 9:30~16:00

※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。

※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。

年金事務所等での対面の相談をご希望の方は、「予約相談」をご利用ください

予約相談

- マイナンバーカードを利用して予約
 - ① マイナポータルにログイン
 - ② 「ねんきんネットTOP」を選択し「年金相談のご案内」より予約
- マイナンバーカードを利用しないで予約
年金相談予約専用サイトより必要事項を入力し予約

日本年金機構 予約相談 検索

<https://www.nenkin.go.jp/section/guidance/yoyaku.html>

- インターネット予約の受付時間
土日祝日も含め毎日 8:00~23:30 ※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

マイナポータル



<https://myna.go.jp/>

電話での予約



0570-05-4890

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。

[受付時間]

月~金曜日 8:30~17:15

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。

○ お電話がつながりやすい時期

- ▶ 週の後半
- ▶ 月の後半
- ▶ 第2土曜日（ねんきんダイヤル）

△ お電話がつながりにくい時期

- ▶ 月曜日など休日明け
- ▶ お手元に通知書等が届いた直後から5日間程度

日本年金機構のホームページもご利用ください。

- 年金の基礎知識、全国の年金事務所の所在地と電話番号などがご覧いただけます。
- “ねんきんネット”では、24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからのご利用登録が便利です。

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>