

# 退職後の 年金手続きガイド

年金加入や年金受け取りのために



第1章  
退職後の年金加入 1

第2章  
退職後の年金の受け取り 6

第3章  
年金相談サービス 10

(参考1) 退職後の医療保険 13

(参考2) 退職後の雇用保険 16

(参考3) 退職と年金・健康保険の手続き 18

 **日本年金機構**  
Japan Pension Service

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

# 第1章








# 退職後の年金加入

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。

(扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください)。

この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。

必ず以下の表を確認のうえ、必要な手続きを行ってください。

年齢	こんなとき	加入する年金制度と参照ページ
60歳未満	再就職する	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	自営業者、無職の方、それらの配偶者など(厚生年金保険や共済組合に加入する方やその被扶養配偶者の方以外の方)となる※1	<b>国民年金[第1号被保険者]</b> 1-2 国民年金の第1号被保険者となる  P3
	厚生年金保険や共済組合に加入する方の被扶養配偶者となる※1	<b>国民年金[第3号被保険者]</b> 1-3 国民年金の第3号被保険者となる  P4
60~64歳	再就職する	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	受給資格期間※2が不足している/満額の老齢基礎年金が受けられない	<b>国民年金(任意加入)</b> 1-4 国民年金に任意加入する  P5
65~69歳	再就職する	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	受給資格期間※2が不足している	<b>国民年金(任意加入)</b> 1-4 国民年金に任意加入する(昭和40年4月1日以前生まれの方のみ)  P5
70歳以上	受給資格期間※2が不足している	<b>厚生年金保険に任意加入</b> 1-5 厚生年金保険に任意加入する  P5

※1：20歳以上の方に限ります。

※2：受給資格期間……年金を受けるために必要な期間(P6参照)

厚生年金保険の適用事業所に再就職する方※は、加入の手続きを事業主が行うこととなりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。なお、同時に健康保険に加入することとなります。

※厚生年金保険には、1週間の所定労働時間及び1月間の所定労働日数が通常の労働者の4分の3以上である者や1週間の所定労働時間が20時間以上であること等、一定の要件を満たす短時間労働者も加入の対象となります。

## 加入の手続き

- 提出先……………郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)
- 届出・申請書名……厚生年金保険被保険者資格取得届
- 提出期限……………再就職日から5日以内
- 提出者……………事業主

## 保 険 料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額を、本人と事業主が折半で負担することとなります。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

### ▶ 標準報酬月額とは

毎月の保険料や年金額の計算をするときに用いるもので、被保険者が事業主から受ける報酬をいくつかの等級に区分した仮の報酬月額(等級区分)に当てはめて決められます。標準報酬月額には下限・上限が定められており、厚生年金保険の等級は第1級の88,000円から第31級の620,000円までの31等級とされています。

### ▶ 標準賞与額とは

年3回まで支払われる賞与について、1,000円未満を切り捨てた額を標準賞与額として、標準報酬月額と同じ率を乗じて保険料の額が計算され、年金額の計算にも用いられます。厚生年金保険では1か月につき150万円が上限とされています。

### ▶ 退職後継続して再雇用された方の手続き

60歳以上の方が、退職後、同一の事業所に継続して再雇用されることがあります。この場合、事業主が「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出することにより、通常の随時改定を行うことなく、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額を決定することができ、この標準報酬月額に応じて在職老齢年金の額が見直されます。添付書類として以下のものがが必要です。

- 就業規則、退職辞令の写しなど、退職したことがわかる書類
- 継続して再雇用されたことがわかる雇用契約書

以上のものがない場合は「事業主の証明」を添付してください。事業主の証明の様式は指定していませんが、「退職された日」、「再雇用された日」の記載および「事業主印の押印」が必要です。

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険や共済組合に加入している方(第2号被保険者)および第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)以外の方は、すべて国民年金の第1号被保険者となります。

## 加入の手続き

- **手続き窓口**..... 住所地の市区役所または町村役場
- **添付書類**..... 年金手帳または基礎年金番号通知書
- **提出期限**..... 退職日の翌日から14日以内
- **提出者**..... ご本人または世帯主

※第2号被保険者が退職し、配偶者が第3号被保険者に該当しなくなった場合も手続きが必要です。

## 保 険 料

月額16,540円(令和2年度) ※保険料額は年度によって変動していきます。

### ▶ 付加保険料

月額400円の付加保険料を納付すると将来受け取る老齢基礎年金とあわせて付加年金が受けられます。付加年金の年金額は、「200円×納付月数」で計算されます。ただし、保険料を免除されている方や国民年金基金に加入している方は付加保険料を納められません。

### ▶ 前納・早割制度

あらかじめ一定期間分(原則として半年、1年間および2年間)の保険料を一括して納付すると保険料が割引になる前納制度や、口座振替で当月末に納付すると保険料が割引になる制度(早割制度)があります。

## 免 除 制 度

保険料の納付が困難なときは以下のような免除制度があります。また、退職により保険料の納付が困難なときは、失業を理由として国民年金保険料の免除申請をすることができます。

### ▶ 法定免除

次のような場合は、保険料の免除に該当しますので、届出をしてください。

1. 障害基礎年金や障害厚生(共済)年金(原則として障害等級1級または2級)を受けているとき
2. 生活保護法の生活扶助を受けているとき 等

### ▶ 申請免除

申請免除には「全額免除制度」、「4分の1免除、半額免除、4分の3免除」の三段階の一部免除制度があります。保険料の納付が困難で次のような場合は、申請し承認されれば保険料が免除されます。

1. 前年の所得が一定の基準以下のとき
2. 被保険者または家族が生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けているとき
3. 地方税法の障害者または寡婦に該当し、所得が非課税限度額以下のとき
4. 天災、失業などで保険料を納めることが困難な事情にあるとき

なお、「4分の1免除、半額免除、4分の3免除」の承認を受けた期間は納めるべき保険料を納付しないと未納期間となりますので、ご注意ください。

※手続き先は住所地の市区役所または町村役場の国民年金窓口です。

※この他にも50歳未満対象の納付猶予制度があります。

※学生の方は、学生納付特例制度をご利用ください(申請免除制度および納付猶予制度はご利用いただけません)。

※失業を理由として免除の申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し等が必要になります。

## 保険料の追納について

保険料の免除(全額・一部)や猶予(学生納付特例・納付猶予)の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額は少なくなります。そこで、免除などの承認期間が10年以内であれば、追納(あとから納めること)ができます。

※保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額上乘せされます。

## 産前産後期間の保険料免除

次世代育成支援の観点から、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年4月から開始されました。産前産後免除の期間は年金を受け取るための期間として計算されるうえ、将来受け取る年金額が少なくなることもありません。

## 1-3 国民年金の第3号被保険者となる

厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者(65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する人は除く)に扶養される国内に居住する20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。

### 加入の手続き

- 提出先……………郵送で事務センター  
(配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所)
- 届出・申請書名……国民年金第3号被保険者関係届
- 添付書類……………収入確認のための書類(非課税証明書など)※1、年金手帳  
または基礎年金番号通知書※2
- 提出期限……………被扶養者(扶養される方)に該当した日から14日以内
- 提出者……………ご本人(事業主経由)

※1：所得税法の規定による控除対象配偶者となっている方については、事業主の証明により収入確認のための書類の添付を省略することができます。

※2：事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認することで年金事務所への添付を省略できます。ただし、氏名変更を伴う第3号被保険者の届出は年金手帳の添付が必要です。

※第3号被保険者の届出は健康保険の被扶養者になるための手続きと同時に行います。

## 保 険 料

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合から拠出されるので、個別の保険料負担はありません。

### 第3号被保険者の認定基準

第3号被保険者になるには、国内に居住していること、被保険者(扶養する方)によって生計が維持されていることが条件となり、収入のある方が第3号被保険者として認定されるためには、次の基準により判断されます。

#### ① 日本国内に住所を有すること

住民票が日本国内にある方は、原則として第3号被保険者になれます。ただし、日本国内に住所がない場合も、海外に赴任する被保険者(扶養する方)に同行する場合などは、特例の届出により、第3号被保険者になることができます。

#### ② 年収が130万円未満であること

認定対象者の年収が130万円未満で、かつ被保険者の年収の半分未満であれば、原則として第3号被保険者になります。また、認定対象者の年収が被保険者の半分以上であっても、130万円未満である場合は、被保険者の収入によって生計を維持していると認められれば、第3号被保険者となります。

#### ③ 別居の場合は援助額で判断

被保険者と別居している場合には、年収が130万円未満で、かつ被保険者からの援助額より少ないときに第3号被保険者となります。

※認定対象者がおおむね障害厚生年金を受けることのできる程度の障害がある場合には、年収の認定基準の「130万円未満」が「180万円未満」となります。

## 1-4 国民年金に任意加入する

60歳以上で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や受給資格期間は満たしているが保険料を納付した月数が少なく満額(40年間保険料納付分)の老齢基礎年金が受けられない方は、65歳になるまで国民年金に任意加入することができます。

特例措置として、昭和40年4月1日以前に生まれた方で老齢基礎年金の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、受給資格期間を満たすまで任意加入(特例任意加入)することができます。

また、日本に国籍がある20歳以上65歳未満の海外在住者も任意加入することができます。

※老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は、任意加入することはできません。

### 加入の手続き

- **手続き窓口**…………… 住所地の市区役所または町村役場
- **添付書類**…………… 年金手帳または基礎年金番号通知書
- **提出者**…………… ご本人(海外在住の方は国内在住の協力者を含む)

※60歳以上の方が任意加入する場合は、原則として口座振替により保険料を納付していただくため、口座番号がわかるものおよび金融機関の届出印が必要です。

### 保 険 料

国民年金の第1号被保険者と同じですが、保険料の免除制度はありません。また、65歳以上の特例任意加入には付加保険料(P3参照)はありません。

## 1-5 厚生年金保険に任意加入する

厚生年金保険では、被保険者が70歳に達すると被保険者資格を喪失しますが、70歳以上になっても老齢年金の受給資格期間を満たしていない方で、事業所に勤めている方は受給資格期間を満たすまで、「高齢任意加入被保険者」として厚生年金保険に任意加入することができます。

### 加入の手続き

- **手続き窓口**…………… 事業所の所在地を管轄する年金事務所
- **届出・申請書名**……… 厚生年金保険高齢任意加入被保険者資格取得申出書
- **添付書類**…………… 年金手帳または基礎年金番号通知書、生年月日に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本、履歴書など
- **提出期限**…………… 加入するとき
- **提出者**…………… ご本人

### 保 険 料

原則として全額自己負担で、保険料の納付手続きも本人が行うこととなります。ただし、事業主が同意すれば、一般被保険者と同様に事業主が保険料の半額を負担し、納付の手続きを行うこともできます。

#### ▶ 適用事業所以外に勤務する場合の高齢任意加入

適用事業所以外の事業所に勤めている方も、事業主の同意を得て、年金事務所に申請して認可されれば高齢任意加入被保険者になることができます。保険料は本人と事業主が折半して負担することとなります。ただし、事業主の同意がない場合、高齢任意加入被保険者になることはできません。

## 2-1 年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)

次の期間を合計して10年(120月)<sup>※1</sup>以上の期間が必要です。

- 厚生年金保険や共済組合等に加入していた期間<sup>※2</sup>
- 国民年金保険料を納めた期間
- 国民年金保険料の納付を免除された期間<sup>※3</sup>
- 国民年金第3号被保険者であった期間
- 学生納付特例や若年者納付猶予が認められた期間
- 合算対象期間(カラ期間)

合計 **10**年以上

※1：25年(300月)から10年(120月)に短縮されました(平成29年8月)。

※2：脱退手当金や脱退一時金を受給した期間は除かれます。

※3：一部免除の承認を受けた期間は納めるべき保険料を納付しないと未納期間になりますのでご注意ください。

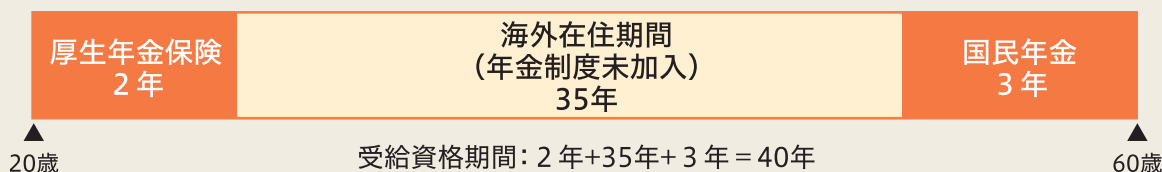
### ▶ 合算対象期間とは

年金を受け取るために必要な加入期間として算入されますが、年金額の計算には含まれない期間です。

20歳から60歳未満の主な例として次の期間があります。

1. 昭和61年3月までの間で厚生年金保険や共済組合等の加入者の配偶者であった期間
2. 海外に在住した期間
3. 平成3年3月までの間で学生であった期間

#### 【例】合算対象期間



年金に加入していた期間は、「厚生年金保険2年」「国民年金3年」の5年ありますが、この期間のみでは、受給資格期間を満たすことはできません。

しかし、海外に在住していた期間が35年あります。この35年間は、年金制度に未加入ですが、合算対象期間として受給資格期間に算入できることから、合計40年となり、受給資格期間を満たすことができます。

### ▶ ご注意ください

老齢給付の受給資格期間を満たした場合であっても、遺族基礎年金・遺族厚生年金を受け取るためには、原則として亡くなられた方の受給資格期間が25年(300カ月)以上あることが必要です。

## 老齢基礎年金

- 保険料を納付した期間などが原則として10年以上ある方が65歳から受け取ることができます。  
年額781,700円(令和2年度)(20歳から60歳までの40年間保険料を納付した場合の金額)  
(注)40年に満たない場合は、不足する月数に応じて年金額が減額されます。

## 老齢厚生年金

- 厚生年金保険の加入期間がある方で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乘せする形で65歳から支給されます。

## 特別支給の老齢厚生年金

- 老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方で、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある方に60歳から65歳になるまでの間支給されます。
- 昭和16年(女性は昭和21年)4月2日以降に生まれた方は、次表のとおり「定額部分」と「報酬比例部分」の支給開始年齢が生年月日によって異なります。

生年月日(昭和)		定額部分の 支給開始年齢	報酬比例部分の 支給開始年齢	
男性	女性			
16年4月1日以前	21年4月1日以前	60歳	60歳	
16年4月2日～18年4月1日	21年4月2日～23年4月1日	61歳		
18年4月2日～20年4月1日	23年4月2日～25年4月1日	62歳		
20年4月2日～22年4月1日	25年4月2日～27年4月1日	63歳		
22年4月2日～24年4月1日	27年4月2日～29年4月1日	64歳		
24年4月2日～28年4月1日	29年4月2日～33年4月1日	65歳から 老齢基礎年金が支給されます		60歳
28年4月2日～30年4月1日	33年4月2日～35年4月1日		61歳	
30年4月2日～32年4月1日	35年4月2日～37年4月1日		62歳	
32年4月2日～34年4月1日	37年4月2日～39年4月1日		63歳	
34年4月2日～36年4月1日	39年4月2日～41年4月1日		64歳	
36年4月2日以降	41年4月2日以降	65歳から 老齢基礎年金と老齢厚生年金が支給されます		

## 年金の受給開始年齢について

### 繰上げ受給

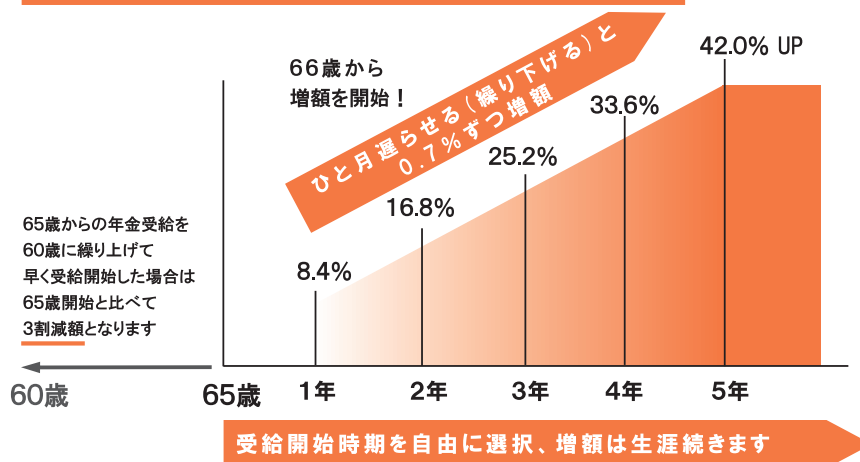
- 希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて年金を受け取ることができます。
- 繰上げ受給の請求をした時点(月単位)に応じて、生涯にわたって年金額が減額されます。



## 繰下げ受給

- 希望すれば66歳から70歳になるまでの間に繰り下げて年金を受け取ることができます。
- 繰下げ受給の請求をした時点(月単位)に応じて、最大42%増額された年金を生涯にわたって受け取ることができます。

**年金の受給開始時期は60歳から70歳まで自由に選択できますが、  
受給開始を遅らせるほど、受けとれる年金額は増えていきます。**



## 2-3 老齢厚生年金の支給調整

老齢厚生年金は次のような場合に、支給額が調整されます。なお、厚生年金基金に加入したことがある方は、基金の年金(代行部分)も含め調整されます。

### 在職老齢年金

#### 60歳以上65歳未満の方が在職(厚生年金保険に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

具体的な支給停止額の計算は以下ようになります。ただし、総報酬月額相当額※1と基本月額※2の合計額が28万円以下の場合、支給停止はありません。

総報酬月額相当額	基本月額	支給停止額(月額)
47万円以下	28万円以下	(総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) × 1/2
	28万円超	(総報酬月額相当額 × 1/2)
47万円超	28万円以下	(47万円 + 基本月額 - 28万円) × 1/2 + (総報酬月額相当額 - 47万円)
	28万円超	(47万円 × 1/2) + (総報酬月額相当額 - 47万円)

※1：総報酬月額相当額 = その月の標準報酬月額 + その月以前の1年間の標準賞与額の合計額 × 1/12

※2：基本月額 = 加給年金※3額を除いた特別支給の老齢厚生年金(退職共済年金)の月額

※3：加給年金 = 65歳未満の配偶者や18歳到達年度の末日までにある子どもまたは、年金法令に基づく障害等級1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子どもを扶養している場合に加算される年金(加入期間要件、所得要件等あり)

#### 65歳以上70歳未満の方が在職(厚生年金保険に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

老齢基礎年金は全額支給されます。ただし、老齢厚生年金は総報酬月額相当額と老齢厚生年金の月額の合計により調整されます。総報酬月額相当額※1と基本月額※2を合計して47万円を超えると、老齢厚生年金の月額は47万円を超える部分の1/2が支給停止されます。

総報酬月額相当額 + 基本月額	支給停止額(月額)
47万円以下	支給停止はありません
47万円超	(総報酬月額相当額※1 + 基本月額※2 - 47万円) × 1/2

※1：総報酬月額相当額 = その月の標準報酬月額 + その月以前の1年間の標準賞与額の合計額 × 1/12

※2：基本月額 = 加給年金額、経過的加算を除いた老齢厚生(退職共済)年金(報酬比例部分)の月額

## 70歳以上の方が在職(厚生年金保険に加入する程度の勤務)中に老齢厚生年金を受ける場合

厚生年金保険の適用事業所に勤務した場合は、65歳以上70歳未満の方と同様のしくみを適用し、支給額が調整されます。なお、厚生年金保険の被保険者でないため、厚生年金保険料の負担はありませんが、必ず事業主からの届出が必要です。

## 雇用保険と老齢厚生年金の調整

### 雇用保険の基本手当を受ける場合

(注)基本手当について詳しくはP16

60歳以上65歳未満の老齢厚生年金を受けている方がハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に雇用保険の基本手当(船員保険の失業保険金を含む)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老齢厚生年金の全額が支給停止されます。

### 雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合

(注)高年齢雇用継続給付について詳しくはP17

60歳以上65歳未満の老齢厚生年金を受けながら在職(厚生年金保険に加入)している方が、雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けるときは、在職による年金の支給停止だけでなく、さらに年金の一部(標準報酬月額6%を限度とする額)が支給停止されます。

## 2-4 年金を受け取るための手続き

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

「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」等が、日本年金機構または共済組合等からご自宅に届きます。

- 基礎年金番号をお持ちの方には、60歳または65歳の誕生月の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合等から「老齢年金のお知らせ」や「年金に関するお知らせ」が届きます。
- 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。

「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。
  - 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  
または町村役場
    - ・それ以外の方 …………… お近くの年金事務所
- \*年金請求書には、戸籍抄本や住民票等の添付書類が必要ですが、マイナンバーが登録済みなどの場合には、住民票や所得証明書の添付が省略できます。添付書類は配偶者の有無や年金加入状況等により変わりますので、年金請求書に同封されているパンフレットや、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。

## 3-1 ねんきんネットで老後の生活設計を考えてみませんか？

▶さまざまな条件に応じて年金見込額を試算できます。

### ●年金の受け取りを遅らせる場合

※年金の受給開始時期は60歳から70歳の間で選択できますが、70歳を選択した場合、65歳と比較して年金額が最大42%増加します。

### ●働きながら年金を受け取る場合 など

▶いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、最新の年金記録を確認できます。

全期間の年金加入記録がわかりますので、これまでのご自身の職歴等を振り返りながら、

### ●年金記録に「漏れ」や「誤り」がないか

### ●退職後の年金手続きが正しく行われているか

### ●年金の受給資格を満たしているか などについて確認しましょう。

〈月別の年金記録画面イメージ〉

月別の年金記録の情報

年度	年齢	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成25年度	20歳	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年	国年
平成26年度	21歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成27年度	22歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成28年度	23歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成29年度	24歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成30年度	25歳	厚年	厚年										

〈年金見込額試算画面イメージ〉

受給年齢	68歳 02ヵ月 ~	
期間	-	
年金見込額 (月額)	特別支給の老齢厚生年金	0円
	老齢厚生年金	143,187円
	老齢基礎年金	61,216円
支給停止見込額 (月額)	0円	
受給予定年金見込額 (月額)	204,403円	
(ご参考) 基金代行部分 (月額)	0円	
※ 基金代行部分は受給予定年金見込額に加算されません。		

基礎年金番号があれば登録は簡単！  
是非登録してください。  
登録方法など、詳しくはWEBで

ねんきんネット

検索

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



「ねんきんネット」  
マスコット  
ねんきん太郎

スマートフォンでの  
ご利用登録はこちら



## 3-2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

年金のお問い合わせは『ねんきんダイヤル』へ！ 来訪相談のご予約は『予約受付専用電話』へ！

『ねんきんダイヤル』

年金についての一般的なお問い合わせ



**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**

〈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

※月曜日が休日の場合は、休日明け初日に午後7:00まで相談をお受けします。

※日曜・祝日、土曜(第2を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

## 来訪相談のご予約は『予約受付専用電話』へ



0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京) **03-6631-7521**

(受付時間) 月～金曜日(平日) 午前 8:30～午後 5:15

※土日祝日、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

### お問い合わせ、ご予約の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「03-6700-1165」「03-6631-7521」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけ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、おかけ間違いにはご注意ください。
- 月曜日など休日明けや、お客様のお手元に通知書が届いた直後(5日程度)は電話がつながりにくくなっております。週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

## 3-3 窓口での年金相談は「年金事務所」・「街角の年金相談センター」等へ

窓口での年金相談は「年金事務所」「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター(オフィス)」で行っております。

※「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター(オフィス)」は、全国社会保険労務士会連合会が運営しています。“対面による年金相談”のみを行っており、“お電話による年金相談”は受け付けておりません。

※代理の方が年金相談をする場合は、ご本人の委任状が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

●**受付時間**……月曜日(月曜日が休日の場合は、休日明けの初日)／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

※日曜・祝日、土曜(第2を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

※一部の街角の年金相談センターおよびすべてのオフィスは、午後5:15以降および第2土曜日はご利用いただけません。

※お近くの年金事務所、年金相談センター等の所在地は、日本年金機構のホームページでご確認いただけます。

全国の窓口 日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.htm/>

## 備考1 60歳以上で年金を受け取られていない方の住所変更届等の提出について

平成30年3月5日より、住民票の氏名・住所・死亡情報の変更があった際は、その情報をもとに、年金記録の氏名・住所・死亡※1の情報を更新します。このため、

①住所が変更された場合の「住所変更届」

②氏名が変更された場合の「氏名変更届」

③ご遺族より提出していただく「死亡届」

の提出が原則として不要※2になります。

※1:「住所変更届」「死亡届」については、平成23年7月から、住民票の異動情報により年金記録の情報を更新することにより、届出を原則不要としています。

※2:日本年金機構において、マイナンバーが収録されている方に限ります。マイナンバーの収録状況につきましては、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できる「ねんきんネット」で確認することができます。

## 各届書の提出先等

- 各届書の設置場所…年金事務所、街角の年金相談センター等(日本年金機構ホームページからダウンロードもできます)
- 提出先……………年金事務所、街角の年金相談センター等の窓口(事務センターへの郵送も可)

## 備考2 社会保障・税一体改革における年金関連法の主な内容と施行日について

### 平成24年8月22日に公布された法律

1. 公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律(平成24年法律第62号)

改正法の主な内容	施行日
① 年金の受給資格期間を現在の25年から10年に短縮する	平成29年8月1日
② 基礎年金国庫負担2分の1を恒久化する年度を平成26年度と定める	平成26年4月1日
③ 短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大を行う	平成28年10月1日
④ 厚生年金保険、健康保険等について、産休期間中の保険料免除を行う	平成26年4月1日
⑤ 遺族基礎年金の父子家庭への支給を行う	平成26年4月1日

2. 被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律(平成24年法律第63号)

改正法の主な内容	施行日
① 厚生年金に公務員及び私学教職員も加入し、2階部分の年金は厚生年金に統一する	平成27年10月1日
② 共済年金・厚生年金の保険料率(上限18.3%)を統一し、制度の差異を解消する	
③ 共済年金にある公的年金としての3階部分(職域部分)は廃止する	
④ 追加費用削減のため、恩給期間に係る給付について27%引き下げる	平成25年8月1日

### 平成24年11月26日に公布された法律

1. 国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律(平成24年法律第99号)

改正法の主な内容	施行日
年金額の特例水準(2.5%)について、平成25年度から27年度までの3年間で解消する	平成25年10月1日

2. 年金生活者支援給付金の支給に関する法律(平成24年法律第102号)

法律の主な内容	施行日
年金受給者のうち、低所得高齢者・障害者等に福祉的な給付を行う	令和元年10月1日

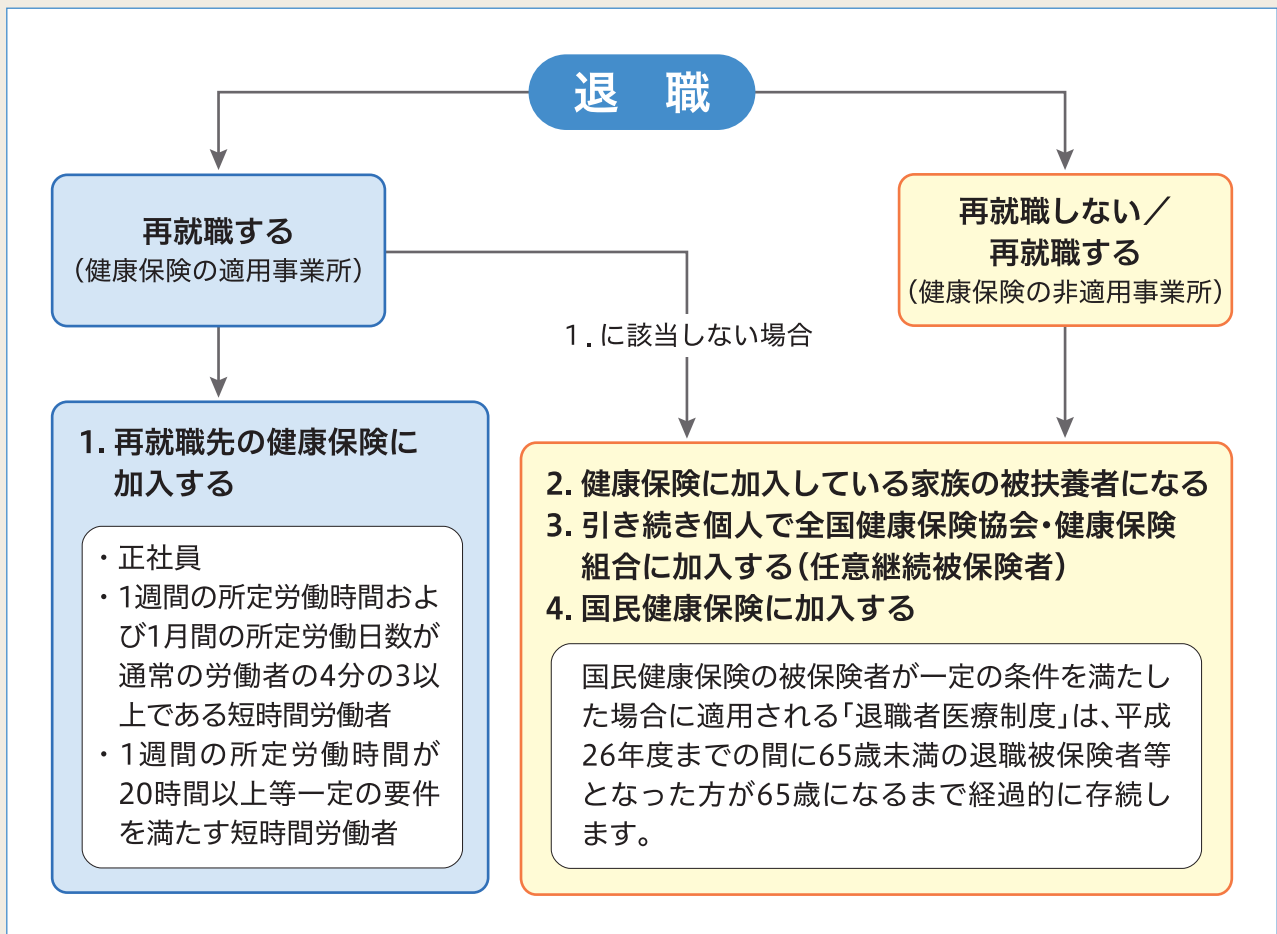
## 備考3 あなたの年金記録をもう一度ご確認ください。

日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで被保険者の方や受給者の方に「ねんきん特別便」などをお送りして、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないかどうか確認をお願いしてまいりました。しかし、未だ約1,849万件(令和元年9月時点)の持ち主が確認できていない記録が残っています。ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にご相談ください。なお、ご自身の年金記録の確認方法については、これまでにお送りした「ねんきん特別便」や「ねんきん定期便」で確認できるほか、「ねんきんネット」でも確認することができます。また、「ねんきんネット」では、持ち主の確認できない記録(未統合記録)を検索することもできますので、ぜひ、ご利用ください(詳しくはP10をご覧ください)。

退職すると健康保険の被保険者資格を失いますので、現在加入している健康保険被保険者証は使えなくなります(資格喪失後の継続給付を受けられる場合を除く)。

健康保険被保険者証は返却しなければなりません。

医療保険制度には、主に会社員などが事業所単位で加入する「健康保険」、自営業者などが世帯単位で加入する「国民健康保険」、75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」があります。日本国内に住所のある方は、いずれかの医療保険制度に加入することが義務付けられています。



### ▶ 後期高齢者医療制度に加入されている方が退職した場合

75歳以上の方(65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む)は後期高齢者医療制度に加入することとなり、退職前後を問わず後期高齢者医療広域連合より発行された被保険者証を使用し給付を受けることとなります。

医療保険についてのお問い合わせは、ご加入している(またはご加入していた)保険者へ

## 1 再就職先の健康保険に加入する

健康保険の適用事業所に再就職する方は、引き続き健康保険に加入することになり、加入の手続きは事業主が行います。なお、70歳未満の方については厚生年金保険にも加入することになりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。

### 加入の手続き

- 提出先……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)  
※健康保険組合加入の事業所は健康保険組合
- 届出・申請書名……健康保険被保険者資格取得届
- 添付書類……………被扶養者がいる方は「健康保険被扶養者(異動)届」と収入確認のための書類など
- 提出期限……………再就職日から5日以内
- 提出者……………事業主

### 保 険 料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額で、全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、本人と事業主が折半で負担することになります(組合管掌健康保険は健康保険組合ごとに負担割合が異なります)。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

## 2 健康保険に加入する家族の被扶養者になる

被扶養者になるには、被保険者(扶養する方)の三親等内の親族で主として被保険者によって生計が維持されていること、原則として日本国内に住所を有すること等の条件を満たす必要があります。

### 加入の手続き

- 提出先……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)  
※組合管掌健康保険の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は健康保険組合  
※全国健康保険協会管掌健康保険の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は、全国健康保険協会都道府県支部
- 届出・申請書名……健康保険被扶養者(異動)届
- 添付書類……………収入確認のための書類、同居確認のための書類など
- 提出期限……………被扶養者(扶養される方)に該当した日から5日以内
- 提出者……………被保険者(事業主を経由して提出) ※任意継続被保険者の場合は被保険者本人

### 保 険 料

被扶養者は、保険料負担はありません。

### 3 引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する(任意継続被保険者)

退職する日までに健康保険の被保険者期間が継続して2カ月以上ある方は、申請により退職日の翌日から2年間、健康保険に加入することができます。

#### 加入の手続き

- **手続き窓口**……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入していた場合は、住所地を管轄する全国健康保険協会都道府県支部(健康保険組合に加入していた場合は健康保険組合)
- **届出・申請書名**……健康保険任意継続被保険者資格取得申出書
- **添付書類**……………被扶養者がいる方は収入確認のための書類など
- **提出期限**……………退職日の翌日から20日以内
- **提出者**……………ご本人

#### 保 険 料

全国健康保険協会の場合、退職時の標準報酬月額に保険料率※を乗じた額を全額自己負担することになります。ただし、退職時の標準報酬月額が30万円(平成31年度の場合。毎年度変わる可能性があります)を超えていた場合は、標準報酬月額は30万円です(健康保険組合の場合は各組合によって取扱いが異なります)。

※保険料率は都道府県ごとに異なります。

任意継続被保険者に関する手続き等の詳細は、全国健康保険協会各都道府県支部またはご加入の健康保険組合にご確認ください。

### 4 国民健康保険に加入する

前記の1～3以外の方は、国民健康保険に加入します。

#### 加入の手続き

- **手続き窓口**……………住所地の市区役所または町村役場
- **添付書類**……………被用者保険の被保険者の資格を喪失したことが確認できる書類など
- **提出期限**……………退職日の翌日(他の健康保険の被保険者またはその被扶養者でなくなったとき)から14日以内
- **提出者**……………国民健康保険に加入する方の属する世帯の世帯主

#### 保 険 料

国民健康保険法による保険料方式と地方税法による保険税方式があり、市区町村によってそれぞれ異なります。

国民健康保険の加入に関する手続き等の詳細は、お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にご確認ください。



## 1 基本手当

「基本手当」とは、雇用保険の被保険者の方が離職後に、失業中の生活を心配しないで、新しい仕事を探し1日も早く再就職していただくために支給されるものです。年金との関連はP8をご覧ください。

### 受けるための要件

雇用保険の被保険者が離職して、次の1および2のいずれにもあてはまるときは一般被保険者については基本手当が支給されます。

1. ハローワークに来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。したがって、次のような状態にあるときは基本手当を受けることができません。
  - 病気やけがのため、すぐには就職できないとき
  - 妊娠・出産・育児のため、すぐには就職できないとき
  - 定年などで退職して、しばらく休養しようと思っているとき
  - 結婚などにより家事に専念し、すぐに就職することができないとき
2. 離職の日以前2年間に、被保険者期間※1が通算して12カ月以上あること。ただし、特定受給資格者※2または特定理由離職者※3については、離職の日以前1年間に、被保険者期間が通算して6カ月以上ある場合でも可

※1: 「被保険者期間」は、雇用保険の被保険者であった期間のうち、離職日から1カ月ごとに区切っていた期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日以上ある月を1カ月と計算します。

※2: 特定受給資格者……倒産、解雇等により離職を余儀なくされた方

※3: 特定理由離職者……雇い止めにより離職した有期雇用者等

### 手 続 き

本人の住居を管轄するハローワークに求職の申し込みをしたうえで、「雇用保険被保険者離職票」を提出し受給資格の決定を受けます。「雇用保険被保険者離職票」は離職した勤め先から渡されます。

### 受 給 期 間

雇用保険の受給期間は、原則として、離職した日の翌日から1年間(所定給付日数330日の方は1年と30日、360日の方は1年と60日)ですが、その間に病気、けが、妊娠、出産、育児等の理由により引き続き30日以上働くことができなくなったときは、その働くことのできなくなった日数だけ、受給期間を延長することができます。ただし、延長できる期間は最長で3年間となっています。なお、所定給付日数が330日および360日の方の延長できる期間は、それぞれ最大限3年-30日および3年-60日となります。この措置を受けようとする場合には、上記の理由により引き続き30日以上職業に就くことができなかった日の翌日以降、早期に住居を管轄するハローワークに届け出てください。

※再就職手当受給後に倒産等により再離職した者については、一定期間受給期間が延長される場合があります。

### 給 付 額

雇用保険で受給できる1日当たりの金額を「基本手当日額」といいます。この「基本手当日額」は原則として離職した日の直前の6カ月に毎月きまって支払われた賃金(つまり、賞与等は除きます)の合計を180で割って算出した金額(これを「賃金日額」といいます)のおよそ50~80%(60歳~64歳については45~80%)となっており、賃金の低い方ほど高い率となっています。

## 2 高年齢雇用継続給付

高年齢雇用継続給付には、基本手当を受給していない方(再就職手当など基本手当を支給したとみなされる給付を含みます)を対象とする「高年齢雇用継続基本給付金」と、基本手当を受給し再就職した方を対象とする「高年齢再就職給付金」があります。

### 受けるための要件

- ① 60歳以上65歳未満の一般被保険者であること。
- ② 被保険者であった期間※が、通算して5年以上あること。  
※「被保険者であった期間」とは、雇用保険の被保険者として雇用されていた期間の全てを指します。なお、離職等による被保険者資格の喪失から新たな被保険者資格の取得までの間が1年以内であることおよびその間に求職者給付および就業促進手当を受給していない場合、過去の「被保険者であった期間」として通算されます。
- ③ 60歳到達時等に比べて、支払対象月の賃金月額が75%未満となっていること。
- ④ 高年齢再就職給付金については、再就職の前日における基本手当の支給残日数が100日以上あること。

### 支給額

60歳以上65歳未満の各月の賃金が60歳時点の賃金の61%以下に低下した場合は、各月の賃金の15%相当額となり、60歳時点の賃金の61%超75%未満に低下した場合は、その低下率に応じて、各月の賃金の15%相当額未満の額となります。

### 支給期間

- **高年齢雇用継続基本給付金**：被保険者が60歳に達した月から65歳に達する月までですが、各暦月の初日から末日まで被保険者であることが必要です。この期間内にある各暦月のことを支給対象月とします。
- **高年齢再就職給付金**：再就職した日の前日における基本手当の支給残日数が200日以上るときは、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月までとなり、100日以上200日未満のときは同様に1年となります。ただし、被保険者が65歳に達した場合は、その期間にかかわらず、65歳に達した月までとなります。また、各暦月の初日から末日まで被保険者である必要があることや、その月のことを支給対象月という点については、高年齢雇用継続基本給付金と同じです。

### 手続き

- **高年齢雇用継続基本給付金**：原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月(支給要件を満たし、給付金の支給対象となった月をいいます)の初日から起算して4カ月以内に行うこともできます。
- **高年齢再就職給付金**：雇用保険被保険者資格取得届を提出する際にあわせて「高年齢雇用継続給付受給資格確認票」を提出し、その後原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月の初日から起算して4カ月以内に行うこともできます。

詳しくは「ハローワークインターネットサービス」をご覧ください。

ハローワーク

検索

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

退職時の年齢 →		60歳未満	60～64歳 <sup>※1</sup>	65歳以上 <sup>※1 ※2</sup>
再就職しない	(1) 自営業を始める	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民年金加入(第1号被保険者)の手続き ⇒ P3</li> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>
	(2) サラリーマンの扶養家族になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民年金加入(第3号被保険者)の手続き ⇒ P4</li> <li>■ 健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒ P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒ P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒ P14</li> </ul>
	(3) (1), (2)のどちらでもない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民年金加入(第1号被保険者)の手続き ⇒ P3</li> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>
再就職する	(4) 厚生年金保険に加入する会社に勤める	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 厚生年金保険加入の手続き ⇒ P2</li> <li>■ 就職先の健康保険に加入する ⇒ P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 厚生年金保険加入の手続き ⇒ P2</li> <li>■ 老齢厚生年金の支給調整 ⇒ P8</li> <li>■ 就職先の健康保険に加入する ⇒ P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 厚生年金保険加入の手続き ⇒ P2 または P5</li> <li>■ 老齢厚生年金の支給調整 ⇒ P8</li> <li>■ 就職先の健康保険に加入する ⇒ P14</li> </ul>
	(5) 厚生年金保険に加入していない商店などに勤める	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民年金加入(第1号被保険者)の手続き ⇒ P3</li> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続) ⇒ P15</li> </ul>

■…年金関係 ■…健康保険関係

※1：国民年金の加入は原則20歳から60歳までですが、60歳以上の方でも、年金を受けるための資格期間が不足している場合などは、任意加入することができます(厚生年金保険に加入中の方は除きます)。詳しくは⇒P5「1-4 国民年金に任意加入する」を参照ください。

※2：75歳以上の方(65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む)は後期高齢者医療制度に加入することとなります。

# 年金事務所一覽

## ■愛知県

事務所名	所在地	電話番号
大曾根	〒461-8685 名古屋市東区東大曾根町28-1	052-935-3344
中村	〒453-8653 名古屋市中村区太閤1-19-46	052-453-7200
鶴舞	〒460-8790 名古屋市中区富士見町2-13	052-323-2553
熱田	〒456-8567 名古屋市熱田区伝馬2-3-19	052-671-7263
笠寺	〒457-8605 名古屋市中区柵下町3-21	052-822-2512
昭和	〒466-8567 名古屋市昭和区桜山町5-99-6 桜山駅前ビル	052-853-1463
名古屋西	〒451-8558 名古屋市中区城西1-6-16	052-524-6855
名古屋北	〒462-8666 名古屋市中区清水5-6-25	052-912-1213
豊橋	〒441-8603 豊橋市菰口町3-96	0532-33-4111
岡崎	〒444-8607 岡崎市朝日町3-9	0564-23-2637
一宮	〒491-8503 一宮市新生4-7-13	0586-45-1418
瀬戸	〒489-8686 瀬戸市共栄通4-6	0561-83-2412
半田	〒475-8601 半田市西新町1-1	0569-21-2375
豊川	〒442-8605 豊川市金屋町32	0533-89-4042
刈谷	〒448-8662 刈谷市寿町1-401	0566-21-2110
豊田	〒471-8602 豊田市神明町3-33-2	0565-33-1123

## ■静岡県

事務所名	所在地	電話番号
静岡	〒422-8668 静岡市駿河区中田2-7-5	054-203-3707
清水	〒424-8691 静岡市清水区巴町4-1	054-353-2233
浜松東	〒435-0013 浜松市東区天龍川町188	053-421-0192
浜松西	〒432-8015 浜松市中区高町302-1	053-456-8511
沼津	〒410-0032 沼津市日の出町1-40	055-921-2201
三島	〒411-8660 三島市寿町9-44	055-973-1166
島田	〒427-8666 島田市柳町1-1	0547-36-2211
掛川	〒436-8653 掛川市久保1-19-8	0537-21-5524
富士	〒416-8654 富士市横割3-5-33	0545-61-1900

## ■岐阜県

事務所名	所在地	電話番号
岐阜南	〒500-8381 岐阜市市橋2-1-15	058-273-6161
岐阜北	〒502-8502 岐阜市大福町3-10-1	058-294-6364
多治見	〒507-8709 多治見市小田町4-8-3	0572-22-0255
大垣	〒503-8555 大垣市八島町114-2	0584-78-5166
美濃加茂	〒505-8601 美濃加茂市太田町2910-9	0574-25-8181
高山	〒506-8501 高山市花岡町3-6-12	0577-32-6111

## ■三重県

事務所名	所在地	電話番号
津	〒514-8522 津市桜橋3-446-33	059-228-9112
四日市	〒510-8543 四日市市十七軒町17-23	059-353-5515
松阪	〒515-8973 松阪市宮町17-3	0598-51-5115
伊勢	〒516-8522 伊勢市宮後3-5-33	0596-27-3601
尾鷲	〒519-3692 尾鷲市林町2-23	0597-22-2340

## ■富山県

事務所名	所在地	電話番号
富山	〒930-8571 富山市牛島新町7-1	076-441-3926
高岡	〒933-8585 高岡市中川園町11-20	0766-21-4180
魚津	〒937-8503 魚津市本江1683-7	0765-24-5153
砺波	〒939-1397 砺波市豊町2-2-12	0763-33-1725

## ■石川県

事務所名	所在地	電話番号
金沢南	〒921-8516 金沢市泉が丘2-1-18	076-245-2311
金沢北	〒920-8691 金沢市三社町1-43	076-233-2021
小松	〒923-8585 小松市小馬出町3-1	0761-24-1791
七尾	〒926-8511 七尾市藤橋町西部22-3	0767-53-6511

※最新の所在地および電話番号については、日本年金機構ホームページでご確認ください(P11参照)。