見積書提出留意事項（総価）

見積書を提出する際には、下記の項目について遵守して頂きますようお願いいたします。

○様式
様式の指定はありませんが、御社で通常使用されている見積書にて提出して下さい。
なお、法人名又は商号、所在地、代表者氏名、押印及び見積額は必須記載事項となっております。
また、掲示番号を必ず右肩に記載してください。（見積公告別紙掲示番号参照）

○見積額
計算した結果、１円未満の端数は切り捨ててください。（消費税額も含む。）
見積額は消費税込(税率10%)の金額をご記入ください。（うち消費税の金額は必ず明記してください。）

○見積書の宛先
「日本年金機構　理事長代理人 事業推進統括部長」宛にしてください。（見積公告別紙宛先参照）

○見積書の提出方法
ファクシミリによる提出とします。
なお、郵送、信書便、電報、電話その他による提出は認めません。

・**見積書をご提出いただく際に、見積書等に必須記載事項と必要記入事項が記入されていることを確認の上、ファクシミリ番号０３－６８９２－０７７１あてに、送信願います。**
（落札した場合は、後日原本を提出してください。）

※番号誤りが多くなっております。特に「０（ゼロ）」発信のファクシミリ機でお送りいただく場合は、０（ゼロ）を押してからファクシミリ番号を押していただくようお願いします。
（「０（ゼロ）」を押し忘れますと、別の番号に送信される恐れがあります。）

【必要記入事項】

① 公告日（８月２７日）、案件名
※なお、案件名については、別紙「案件名称」を記載してください。

② 法人名又は商号、所在地、電話番号、ファクシミリ番号及び担当者名
※通常使用されている見積書に記載のない部分は、送信票等に適宜お書き添えください。

○見積書提出前に見積書の見積額の記載内容について、再度ご確認をお願いします。

・天災地変等やむをえない理由による場合を除き、決定後の辞退は認められません。
決定後に辞退した場合、同じ決定日の調達案件について、すべて辞退申出したこととみなします。
また、原則として後日、当機構から競争参加資格停止等の処分が行われます。
・辞退が原因で当機構に損害が発生した場合は、損害賠償を請求することがあります。

○見積書提出期限　令和７年９月９日（火）午前１１時まで（必着）

※見積書の提出期限時点で未着の場合、その責任は見積者に属するものとし、期限内の提出がなかったものとみなします。

○決　定　日　　令和７年９月１１日（木）午後

結果は、選定した事業者に対してのみ、原則ファクシミリにて連絡します。
また、日本年金機構ホームページ及び本部掲示板にて結果を掲示しますのでご確認ください。

見積書提出に関する連絡先　：日本年金機構本部調達管理部契約グループ　榎本・田村
電　話：03-6892-0722

仕様書の内容に関する連絡先：仕様書に記載の所管部署

「退職後の年金手続きガイド（動画版）」及び
「新社会人向け年金セミナー用動画」作成業務
仕様書

日本年金機構本部

事業推進統括部

令和７年８月

1　委託業務の概要

（1）目的

年金制度の正しい知識や手続きを理解していただくことを目的に動画を作成するものである。なお、作成した動画は厚生労働省 YouTube へのアップロード及び日本年金機構（以下「機構」という。）が全国各地で実施している年金制度説明会で使用する予定である。

（2）業務概要

別紙を参照

2　委託業務の履行期間

令和 7 年 9 月 11 日（木）～令和 7 年 10 月 22 日（月）

3　履行場所

受託事業者が用意する場所（日本国内に限る。）

4　納品先

作成動画を格納した DVD は、「5. 所管部署」に納品すること。

5　所管部署（連絡先）

日本年金機構 事業推進統括部管理・市区町村調整グループ

〒168-8505　　東京都杉並区高井戸西 3-5-24

電話：03-6892-0747　　fax：03-6892-8093

担当：西原

6　秘密の保持（守秘義務）

従事者は、本業務の遂行上知り得た一切の事項を他人に漏らし、または他の目的に使用してはならないこと。なお、本業務終了後においても同様とすること。

①受託事業者は、機構から貸与された業務処理要領等の書類及びその情報（貸与後に複写したものを含む。）について、委託業務以外の目的に使用してはならない。

②受託事業者は、機構から貸与された業務処理要領等の書類及びその情報（貸与後に複写したものを含む。）について、特定の事務室に保管するものとし、管理にあ

たっては、総括管理責任者及び部署管理者が、紛失・破棄等がないように最善の注意を払うこと。また、機構から返却の求めがあった場合は、速やかに応じなければならない。

③不正の利益を得る目的、もしくは機構又は受託事業者に損害を与える目的を持って違反した者について、就業規則等に従い厳正な処分を行い、その内容を機構に報告しなければならない。

7　データの保護

受託事業者及びその従事者は、各種書類および成果物等を破棄または外部へ持ち出さないこと。

また、原則として、私物（筆記用具以外）、個人所有のパソコンや写真機能付き携帯電話等、データのコピーや送受信が可能な機器等を作業室に持ち込まないこと。

8　第三者への再委託

（１）再委託先の監督等

①本業務の一部を再委託しようとするときは、事前に機構の承認を得なければならない。

②機構は、受託事業者が再委託先の監督を適正に行っているか監督する。再委託先の監督は受託事業者が行うこと。

③再委託先が受託事業者との契約書及び仕様書に違反した場合については、再委託の承認を取り消すものとする。

④当該業務の全部又は主体的部分を第三者に再委託（以下、「再委託」という。）しないこと。 本業務における主体的部分とは、制作に関する企画、立案、編集作業（仕様書に基づき、情報の整理、構成を行い、本動画をまとめあげる作業）、機構との調整・打合せ、進行スケジュールの管理及び作業品質の確保及び進行管理を円滑に進めるための実施体制の確保（至急の場合や機構の必要に応じた実施体制の確保を含む）とする。

（２）遵守事項

①再委託先に対する仕様書については、本仕様書に定める条件を必ず規定すること。

②再委託先との契約には以下の事項を盛り込むこと。

Ａ.受託事業者の再委託先に対する監督、監査及び報告聴取に関する権限

Ｂ.機構の再委託先に対する監督、監査及び報告聴取に関する権限

Ｃ.再委託先における個人情報の漏えい・盗用・改ざん及び目的外利用等の禁止

Ｄ.再委託先における個人情報保護のための体制の整備及び安全管理措置

Ｅ.再々委託の禁止

Ｆ.漏えい等が発生した場合の受託事業者の責任体制

9　再委託に関する手続き

再委託に関する申請については、任意様式により再委託開始予定日の５営業日前まで「5. 所管部署」に提出し、事前に機構の承認を得ること。

10　仕様書等の明確化等

（１）仕様書等では業務の処理方法が一義に定まらない事案があることを把握した時、又は仕様書等には定めがないが判断を要する事案がある時には、機構と受託事業者は協議の上、仕様書等の不明瞭な点を明確にするための書面を速やかに取り交わすこととする。

（２）上記（１）の書面の取り交わしが完了するまでの間の対応方法については、機構と受託事業者が協議の上決定することとする。

（３）実績及び評価結果の公表

機構は、委託業務の終了後、当該業務の実績及び評価結果（受託事業者名、契約実績額等を含む。）を機構のホームページにより公表することがある。

11　その他

（１） 受託事業者は、納品スケジュールを厳守するとともに、機構の要求に応じて作業の進捗状況を報告すること。

（２） 作成した動画の著作権については、日本年金機構に帰属することとする。
受託事業者は、機構の許可なく当該動画を使用することはできない。

（３） 校正確認等のほか、本調達に係る問い合わせは、全て上記「5. 所管部署」に行うこと。

（４） 本仕様書に関して疑義が生じた場合は、令和７年９月２日正午までに「5. 所管部署」の担当者に事前連絡の上、任意の書面にて郵送もしくは FAX にて質問書を提出すること。また回答は令和７年９月５日までに、日本年金機構ホームページに、疑義及びその回答を提示する。

（５） 本調達に係る一切の費用については、受託事業者の負担とする。

（６） 納品は、平日の 10:00～17:00 の間に行うこと。

（７） 納品された物品に重大な欠陥が発見された場合、受託事業者の責任において速

やかに交換すること。

（８） 受託事業者は、作業完了後速やかに成果物を納品し、検査を受けること。

なお、納品検査に合格しなかった場合は、受託事業者の責任において作業をやり直し、再度、成果物を納品し検査を受けること。

（９） 業務委託に際し、機構は業務研修を実施しない。

（10）本業務の履行期間中に外部監査が実施された場合は、機構の求めに応じ対応すること。

別紙

「退職後の年金手続きガイド（動画版）」及び「新社会人向け年金セミナー用動画」作成業務概要

日本年金機構本部
事業推進統括部
令和７年８月

1　動画作成前

（１）動画作成スケジュールの提出

契約締結後、5 営業日以内に本業務にかかる作成スケジュールを提出すること。

業務が円滑に実施できるよう業務全体の進捗管理、機構との連絡調整を行うこと。また、作成スケジュールの提出に併せて、進捗管理及び連絡調整等を行う統括管理責任者を設置すること。なお、統括管理責任者は受託事業者が直接雇用している者に限ることとし、後述の監督、ナレーターへ指示ができる立場の者でなければならない。

（２）データの提供

スライド原稿はパワーポイント形式で、ナレーション原稿は Word ファイル形式で、機構が用意するセキュア USB メモリ（※）に格納のうえ、提供する（CD－R 等の電磁媒体に変更することがある）。

（※）セキュア USB メモリは、電磁データを格納する際、自動的に暗号化される外部磁気的記録媒体であり、機構より貸与する。セキュア USB の引渡方法及びパスワード等の取扱いについては、別途機構より連絡する。

2　作成の概要（必読）

受託者は別添 1-1～1-4 のスライドを使用して動画を作成すること。動画は別添 1-1~1-4 で 1 本ずつ、計 4 本作成すること。なお、動画のナレーション原稿は別添 2-1～2-4 をそれぞれ使用すること。

動画については静止画のスライドにナレーションを吹き込むだけではなく、重要なポイントを拡大する、説明している部分を赤枠で囲う等、視聴者の気を引くような編集をすること。なお、動画の編集レベルは右記の動画（知っておきたい年金のはなし https://www.youtube.com/watch?v=mlDDH5qNBcY）を想定しており、最低でもこのレベルの編集を厳守すること。

3　作成にあたっての注意事項

以下の注意事項に基づき制作すること。

（１）動画

① 動画は別添 1-1～1-4 を基とした紙芝居形式とし、文言及び表（図）の変更（加工）はしないこと。ただし、動画化時に見えづらくなる等不具合が生じる場合は、機構へ報告の上、判断を仰ぐこと。

② 機構が提供する台本（別添 2-1~2-4）を基にナレーション及び字幕テロップを挿入すること。原則、ナレーションと字幕テロップは同内容とする。

（２）編集

① 編集にあたっては、機構と適宜協議の上実施するものとし、動画編集の中間及び最終段階において、機構の確認・検証を最低各１回ずつ行う。なお、確認・検証の結果、修正があった場合、受託事業者は機構の指示に基づき、修正を行い、再度機構の確認・検証を受けることとする。

② モーショングラフィックやアニメーション等を駆使して、視聴者が最後まで視聴したくなるような創意工夫を講じること。

③ 視覚、聴覚障害者の方にも内容が伝わるよう、編集を工夫すること。

④ 編集全般（映像・音楽・音声（ナレーション含む。）・テロップ入力等）を行うこと。

⑤ カラー映像・デジタル録音・デジタル編集とすること。

⑥ 動画構成上、SE、音楽を挿入する際は、著作権フリーのものを使用すること。

⑦ 画面アスペクト比は１６：９とし、画質はハイビジョン対応の規格とすること。

⑧ 作成した動画は、機構ホームページ及び厚生労働省 YouTube チャンネルに掲載する。映像制作ではその点を考慮した上で演出上の工夫を凝らすこと。（厚生労働省 YouTube チャンネルへの掲載期間については無期限とする。）。

⑨ スマートフォン画面で視聴する者に配慮し、見やすい画面構成・内容とすること。

⑩ 動画に実在する人物、民間企業、商品を登場させてはならない。

（３）監督・ナレーター

① 監督は、過去に同様（類似）の作品（テレビ・映画・官公庁・公法人の広報関係等）を制作した経験を有する者とすること。

② ナレーターは、事前に複数の候補者を機構へ提示すること。その際は、候補者ごとの経歴及び音声データを併せて機構へ提出すること（直接面談可）。なお、機構において、受託事業者から提示された候補者に適正な者がいないと判断した場合、受託事業者は、再度、他の複数の候補者を速やかに機構へ提示すること。

③ ナレーターは女性とし、３年以上のナレーター経験を有し、過去に同様（類似）の作品（テレビ・映画・官公庁・公法人の広報関係等）にナレーターとして出演した経験を有しており、そのイメージと本動画の作成内容が乖離していない者であること。なお、AI は使用しないこと。

④ ナレーターについて、国民年金保険料の未納がないこと。なお、ナレーターは、正式決定後に別添３「申立書」を提出すること。

（４）その他

① 統括管理責任者は、動画作成・編集作業前に機構を含めた打合せの場を速やかに設けること。

② 動画作成・ナレーション録音を行う場所については作業開始前に、事前に機構の承認を受けること。

③ ナレーション録音時には、機構が立ち会うものとし、修正があった場合は、その場で修正を行うこととする。なお、録音場所がナレーターの自宅等、立ち合いが困難な場合は、録音したデータを機構にて確認し、確認の結果、修正があった場合は、修正対応ができるような体制を構築すること。

④ 動画作成に必要な機材等は、全て必要に応じ受託事業者が選定し、準備・確保すること。

⑤ 受託事業者は、従事者が業務に従事する前までに、守秘義務に関する別添４「誓約書」を従事者から徴取のうえ、提出すること。

⑥ 納品の際、映像データは MP4 形式で DVD－R（３枚）に格納して提出すること。なお、機構と協議のうえ、タイトル、収録時間等をラベル印刷すること。

⑦ ⑥で作成した DVD－R（３枚）は、ハードケースに入れ、破損防止対策を講じたうえで納品すること。

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

日本年金機構
Japan Pension Service

退職後の年金加入

60歳未満	再就職する	厚生年金保険
	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	国民年金［第1号被保険者］
	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	国民年金［第3号被保険者］
60～64歳	再就職する	厚生年金保険
	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	国民年金（任意加入）
65～69歳	再就職する	厚生年金保険
	受給資格期間※2が不足している	国民年金（任意加入）
70歳以上	受給資格期間※2が不足している	厚生年金保険に任意加入

※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

1–1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

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になりますので、基礎年金番号通知書（年金手帳）またはマイナンバーカードカードなどを事業主に提示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。

1–1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

加入の手続き

- **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
- **提出方法**　　：電子申請、郵送（事務センター）、窓口持参
  （事業所の所在地を管轄する年金事務所）

1−1　厚生年金保険の適用事業所に再就職する

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。

1–1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

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 32 級の 650,000 円までの 32 等級とされています。

1–1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

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 ヶ月につき 150 万円が上限とされています。

1−1　厚生年金保険の適用事務所に再就職する

保　険　料

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。

1–1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

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。

1−1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

退職後継続して再雇用された方の手続き

添付書類として以下のものが必要です。

- **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に指定はありませんが、「退職された日」「再雇用された日」の記載が必要です。

1–2 国民年金の第 1 号被保険者となる

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。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

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**：基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかるもの
- **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。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

保　険　料

月額 17,510 円（令和７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 ※付加保険料の納付は申出月からの開始となります。

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。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

保　険　料

月額 17,510 円（令和 7年度） ※保険料額は年度によって変動していきます。

▶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。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

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
- 申請免除

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

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**

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

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、寡婦またはひとり親に該当し、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

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

申請免除

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、注意してください。

※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、雇用保険受給資格通知または雇用保険被保険者離職票の写等が必要になります。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

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が上乗せされます。

1–2 国民年金の第１号被保険者となる

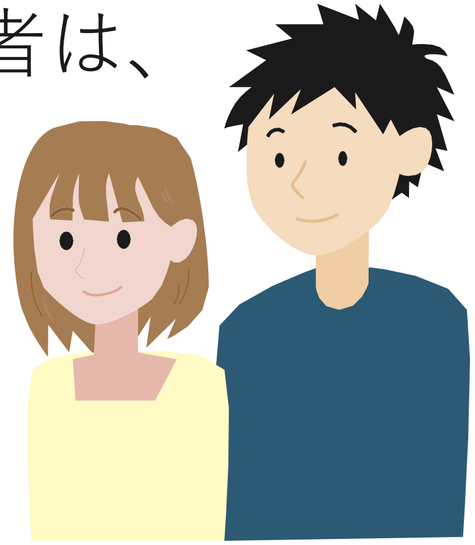
産前産後期間の保険料免除

次世代の育成を支援するという観点から、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 月から始まりました。

出産前、出産後の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、将来受け取る年金額が少なくなることはありません。

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持つ人を除く）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。



1–3 国民年金の第３号被保険者となる

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 、
  基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかるもの ※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基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかる書類の添付が必要です。

※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。

1–3 国民年金の第３号被保険者となる

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。

1–3 国民年金の第３号被保険者となる

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。

1–3 国民年金の第３号被保険者となる

第３号被保険者の認定基準

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号被保険者となります。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。

年金相談サービス

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

▶ 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
- 働きながら年金を受け取る場合　など

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

▶ 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分かりますので、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「もれ」や「誤り」がないか**
- **退職後の年金加入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。

2−1 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」へのご利用登録方法は2通りあります！

①マイナンバーカードをお持ちの方

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ができます。

②マイナンバーカードをお持ちでない方

「ねんきんネット」で必要事項を入力すれば、利用登録ができます。（ご自身の基礎年金番号をご用意ください。）

「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット　検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマホでアクセス

2–2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 国民年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-003-004

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00

第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–2 電話での年金相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 事業所、厚生年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-007-123

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）**03-6837-2913**

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00
第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–3 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

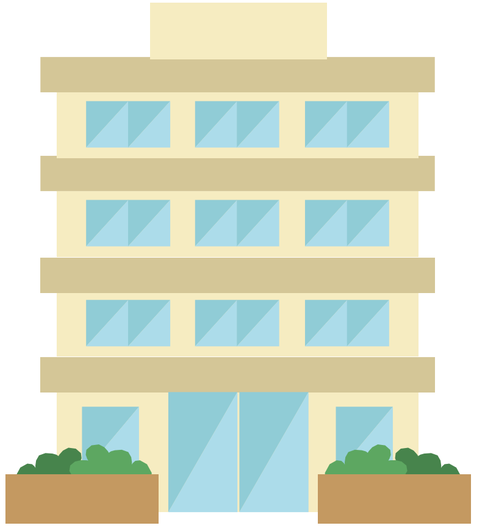
窓口での年金相談は、「年金事務所」「街角の年金相談センター」
「街角の年金相談センター（オフィス）」で行っております。

ご相談の際は、「予約相談」をご利用ください。
「インターネット予約」または「予約受付専用電話」でお申し込みください。

日本年金機構　予約相談

※「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のホームページをご確認ください。



2–3 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

● **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

※祝日（第２土曜日を除く）、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。

2–3 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

事務所等の所在地はスマートフォンでも確認できます！

全国の窓口　日本年金機構　検索

二次元バーコードを読み取れない方は、こちらからアクセスしてください。
https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html

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

日本年金機構においては、マイナンバー※ が収録されている方に限って、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 ご遺族により提出していただく「死亡届」

の提出が原則として不要になります。

※：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。

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

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
  （日本年金機構のホームページでご確認いただけます。）

- 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　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 1,689 万件（令和 6 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。

備考２　あなたの年金記録をもう一度ご確認ください。

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、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうかを調べることができますのでご利用ください。

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

日本年金機構
Japan Pension Service

退職後の年金の受け取り

1–1 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)※1 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※2**
- **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※3**
- **国民年金第 3 号被保険者であった期間**
- **学生納付特例や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。

1–1 年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)

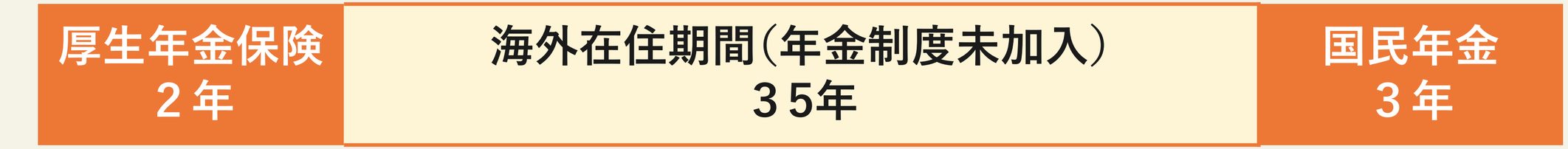
合算対象期間とは

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**

1−1 年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)

【例】合算対象期間



受給資格期間：2年＋35年＋3年＝40年

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、合計で40年となり、受給資格期間を満たすことができます。

1–1 年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)

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 月）以上あることが必要です。

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

老齢基礎年金

- 老齢基礎年金は、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。

- 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る令和7年度の老齢基礎年金の満額は、年額831,700 円 ※1です。

（20 歳から 60 歳までの 40 年間※2保険料を納付した場合の金額）

※1 昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る令和7年度の老齢基礎年金の満額は、年額829,300円です。
※2 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。

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

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、老齢基礎年金に上乗せする形で 65 歳から支給されます。

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

特別支給の老齢厚生年金

- 昭和 36年（女性は昭和 41 年）4 月 1 日以前に生まれた方が、老齢基礎年金の受給資格期間を満たし、かつ、厚生年金保険 の加入期間が 1 年以上ある場合に支給されます。
- 支給開始年齢は下表のとおり、生年月日によって異なります。

生年月日（昭和）		報酬比例部分の支給開始年齢
男性	女性	
24年 4 月 2 日～28 年4 月1日	29年 4 月 2 日～33 年4 月1日	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

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

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。

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

年金の受給開始年齢について

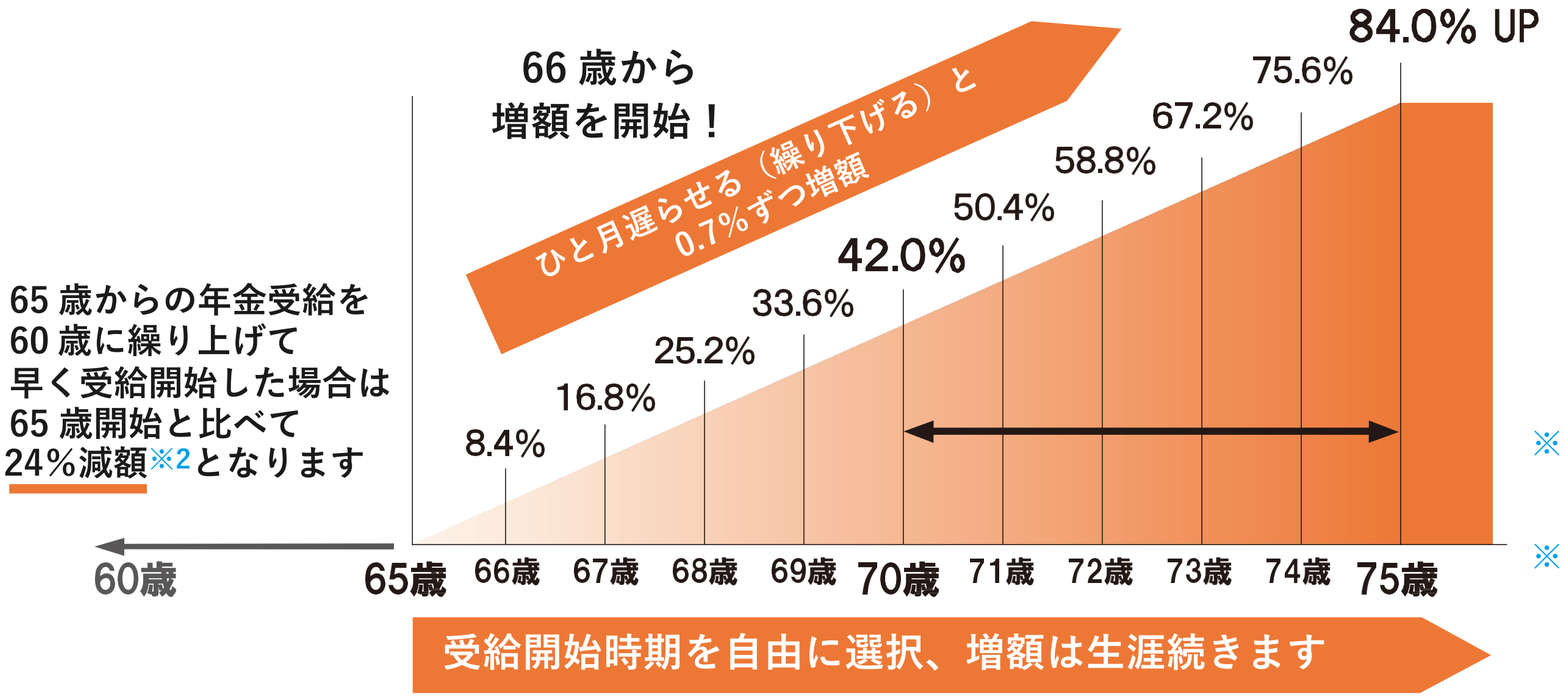
繰下げ受給

- 希望すれば 66 歳から 75 歳※1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 84% 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。

※1: 昭和 27(1952) 年 4 月 1 日以前生まれの方は、70歳（最大42％増額）が上限となります。

1–2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

年金の受給開始時期は 60 歳から 75 歳※1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。



※1: 昭和 27(1952) 年 4 月 1 日以前生まれの方は、70歳（最大42％増額）が上限となります。

※2: 昭和 37 年 4 月 1 日以前生まれの方は、30％の減額 となります。

1−3 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のある方は、基金の年金（代行部分）も含め調整されます。

1–3 老齢厚生年金の支給調整

在職老齢年金

60歳以上の方が働きながら（厚生年金保険に加入しながら）年金を受ける場合

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、総報酬月額 相当額※1と基本月額※2の合計額が51万円を超える場合、老齢厚生年金の月額は51万円を超える部分の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）
51 万円以下	支給停止はありません
51 万円超	（総報酬月額相当額＋基本月額－51 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、65歳以降に支払われる経過的加算額を除いた老齢厚生（退職共済）年金（報酬比例部分）の月額

1−3 老齢厚生年金の支給調整

在職老齢年金

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、60 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。

1−3 老齢厚生年金の支給調整

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

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、一定の間、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。

1–3 老齢厚生年金の支給調整

雇用保険と老齢厚生年金の調整

雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合

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（標準報酬月額の 4% を限度とする額）が支給停止されます。

1–4 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。

1–4 年金を受け取るための手続き

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 ヶ月前に、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 ヶ月前に、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。

1–4 年金を受け取るための手続き

手続きの流れ

「年金請求書」に必要事項を記入し、
受給開始年齢の誕生日の前日以降に提出します。

- 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。

年金相談サービス

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

▶ 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
- 働きながら年金を受け取る場合　など

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

▶ 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分かりますので、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「もれ」や「誤り」がないか**
- **退職後の年金加入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。

2−1 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」へのご利用登録方法は2通りあります！

①マイナンバーカードをお持ちの方

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ができます。

②マイナンバーカードをお持ちでない方

「ねんきんネット」で必要事項を入力すれば、利用登録ができます。（ご自身の基礎年金番号をご用意ください。）

「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット　検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマホでアクセス

2–2 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

ナビダイヤル®

0570-05-1165

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）03-6700-1165

〈受付時間〉

月　曜　日	8：30～19：00
火～金曜日	8：30～17：15
第2土曜日	9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第 2 土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～ 1 月 3 日はご利用いただけません。

2–2 電話での年金相談は「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

ナビダイヤル®

0570-05-4890

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない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　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。

○ お電話がつながりやすい時期

週の後半や月の後半
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

2–2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 国民年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-003-004

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00

第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–2 電話での年金相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 事業所、厚生年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-007-123

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）**03-6837-2913**

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00
第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–3 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

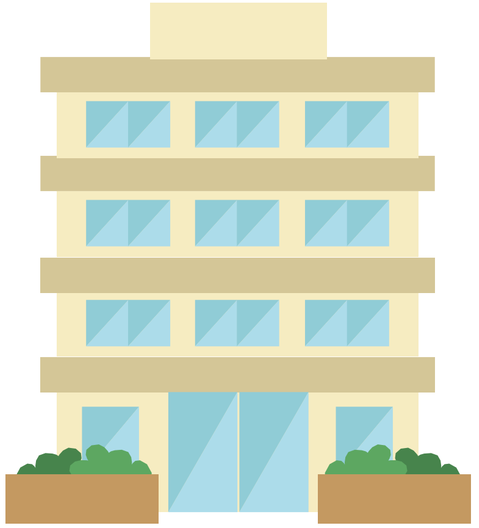
窓口での年金相談は、「年金事務所」「街角の年金相談センター」
「街角の年金相談センター（オフィス）」で行っております。

ご相談の際は、「予約相談」をご利用ください。
「インターネット予約」または「予約受付専用電話」でお申し込みください。

日本年金機構　予約相談

※「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のホームページをご確認ください。



2–3 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

● **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

※祝日（第２土曜日を除く）、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。

2–3 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

事務所等の所在地はスマートフォンでも確認できます！

全国の窓口　日本年金機構　検索

二次元バーコードを読み取れない方は、こちらからアクセスしてください。
https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html

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

日本年金機構においては、マイナンバー※ が収録されている方に限って、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 ご遺族により提出していただく「死亡届」

の提出が原則として不要になります。

※：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。

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

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
  （日本年金機構のホームページでご確認いただけます。）

- 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　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 1,689 万件（令和 6 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。

備考２　あなたの年金記録をもう一度ご確認ください。

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、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうかを調べることができますのでご利用ください。

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

日本年金機構
Japan Pension Service

任意加入

1−1 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。

1−1 国民年金に任意加入する

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**：基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかるもの
- **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。

1−1 国民年金に任意加入する

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
付加保険料はありません。

1–2 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。

1−2 厚生年金保険に任意加入する

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**　：職歴を記入した書類、報酬月額を確認できる書類（賃金台帳）
  〈基礎年金番号で申出/申請する場合〉
  ・基礎年金番号通知書または年金手帳
  ・戸籍抄本または住民票の写し（基礎年金番号が紐付けされていない場合〉
  〈個人番号で申出/申請する場合〉
  ・マイナンバーカードの提示（郵送で申請する場合は写しを提出）
  ・個人番号が記載された住民票の写し（住民票記載事項証明書）
- **提出者**　：ご本人

1−2 厚生年金保険に任意加入する

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になります。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ができます。

1–2 厚生年金保険に任意加入する

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。

年金相談サービス

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

▶ 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
- 働きながら年金を受け取る場合　など

2–1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

▶ 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分かりますので、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「もれ」や「誤り」がないか**
- **退職後の年金加入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。

2−1 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」へのご利用登録方法は2通りあります！

①マイナンバーカードをお持ちの方

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ができます。

②マイナンバーカードをお持ちでない方

「ねんきんネット」で必要事項を入力すれば、利用登録ができます。（ご自身の基礎年金番号をご用意ください。）

「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット　検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマホでアクセス

2–2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 国民年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-003-004

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00

第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–2 電話での年金相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ

『ねんきん加入者ダイヤル』 事業所、厚生年金加入者向け

ナビダイヤル®

0570-007-123

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料定額プランの対象外です。

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は （東京）**03-6837-2913**

〈受付時間〉

月～金曜日 8：30～19：00
第２土曜日9：30～16：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00 まで受け付けます。
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12 月 29 日～１月３日はご利用いただけません。

2–3 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

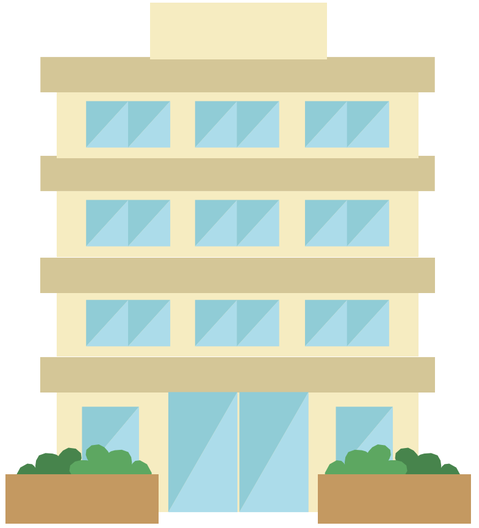
窓口での年金相談は、「年金事務所」「街角の年金相談センター」
「街角の年金相談センター（オフィス）」で行っております。

ご相談の際は、「予約相談」をご利用ください。
「インターネット予約」または「予約受付専用電話」でお申し込みください。

日本年金機構　予約相談

※「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のホームページをご確認ください。



2–3 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

● **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

※祝日（第２土曜日を除く）、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。

2–3 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

事務所等の所在地はスマートフォンでも確認できます！

全国の窓口　日本年金機構　検索

二次元バーコードを読み取れない方は、こちらからアクセスしてください。
https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html

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

日本年金機構においては、マイナンバー※ が収録されている方に限って、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 ご遺族により提出していただく「死亡届」

の提出が原則として不要になります。

※：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。

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

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
  （日本年金機構のホームページでご確認いただけます。）

- 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　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 1,689 万件（令和 6 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。

備考２　あなたの年金記録をもう一度ご確認ください。

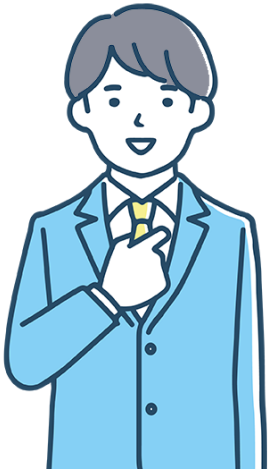
ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にご相談ください。
なお、ご自身の年金記録の確認方法については、これまでにお送りした「ねんきん特別便」や「ねんきん定期便」で確認できるほか、「ねんきんネット」でも確認することができます。
また、「ねんきんネット」では、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうかを調べることができますのでご利用ください。

【別添1-4】

働き始めたら！

知っておきたい年金のはなし

～新社会人の皆さまへ～



日本年金機構
Japan Pension Service

本日は以下の内容を説明します！

プログラム

第１部　厚生年金保険料ってなに？　3

第２部　支払った保険料はどうなるの？　11

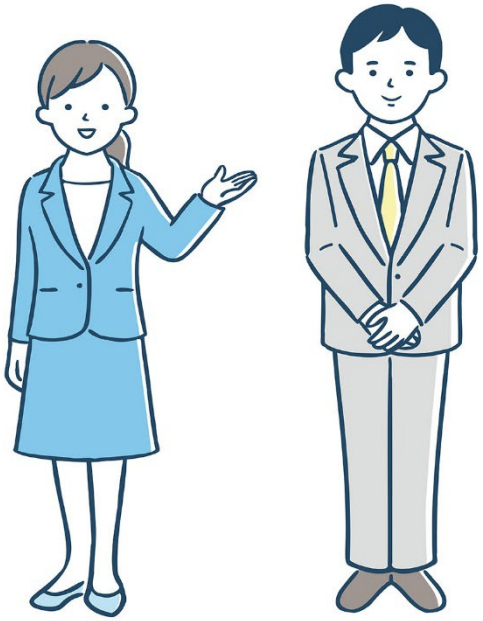
第３部　学生の時の猶予分はどうする？　17

第４部　加入制度が変わるときって？　22

【参考】　30

第１部

厚生年金保険料ってなに？



給与明細は確認しましたか？

（例）　氏名　　年金　花子
令和７年６月分

給与支給明細書

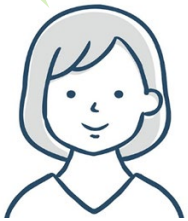
株式会社　○○商事

	出勤日数	出勤時間数	時間外勤務			
	20	110	10			
支給	基本給	通勤手当	住宅手当	残業手当		
	170,000	8,000	5,000	12,500		
						総支給額
						195,500
控除	健康保険料	**厚生年金保険料**	雇用保険料	社会保険料合計	所得税	住民税
	9,910	**18,300**	538	28,748	4,500	14,000
						控除合計
						47,248

差引支給額	148,252

健康保険標準報酬月額	200千円
厚生年金標準報酬月額	200千円

※健康保険料率は9.91%と仮定して計算　※住民税の負担があるものと仮定して計算



花子さん（22歳）

厚生年金保険料の算出方法

厚生年金保険料は、保険料額表をもとに算出されます。

令和7年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和7年3月分～ 適用　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～ 適用
・介護保険料率：令和7年3月分～ 適用　・子ども・子育て拠出金率：令和2年4月分～ 適用

（東京支部）　（単位：円）

標準報酬 等級	標準報酬 月額	報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.91% 全額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.91% 折半額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.50% 全額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.50% 折半額	厚生年金保険料（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 全額	厚生年金保険料（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 折半額
		円以上	円未満						
1	58,000	～	63,000	5,747.8	2,873.9	6,670.0	3,335.0		
2	68,000	63,000 ～	73,000	6,738.8	3,369.4	7,820.0	3,910.0		
3	78,000	73,000 ～	83,000	7,729.8	3,864.9	8,970.0	4,485.0		
4(1)	88,000	83,000 ～	93,000	8,720.8	4,360.4	10,120.0	5,060.0	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ～	101,000	9,711.8	4,855.9	11,270.0	5,635.0	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ～	107,000	10,306.4	5,153.2	11,960.0	5,980.0	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ～	114,000	10,901.0	5,450.5	12,650.0	6,325.0	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ～	122,000	11,693.8	5,846.9	13,570.0	6,785.0	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ～	130,000	12,486.6	6,243.3	14,490.0	7,245.0	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ～	138,000	13,279.4	6,639.7	15,410.0	7,705.0	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ～	146,000	14,072.2	7,036.1	16,330.0	8,165.0	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ～	155,000	14,865.0	7,432.5	17,250.0	8,625.0	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ～	165,000	15,856.0	7,928.0	18,400.0	9,200.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ～	175,000	16,847.0	8,423.5	19,550.0	9,775.0	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ～	185,000	17,838.0	8,919.0	20,700.0	10,350.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ～	195,000	18,829.0	9,414.5	21,850.0	10,925.0	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～	210,000	19,820.0	9,910.0	23,000.0	11,500.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～	230,000	21,802.0	10,901.0	25,300.0	12,650.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～	250,000	23,784.0	11,892.0	27,600.0	13,800.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～	270,000	25,766.0	12,883.0	29,900.0	14,950.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～	290,000	27,748.0	13,874.0	32,200.0	16,100.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ～	310,000	29,730.0	14,865.0	34,500.0	17,250.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ～	330,000	31,712.0	15,856.0	36,800.0	18,400.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ～	350,000	33,694.0	16,847.0	39,100.0	19,550.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ～	370,000	35,676.0	17,838.0	41,400.0	20,700.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ～	395,000	37,658.0	18,829.0	43,700.0	21,850.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ～	425,000	40,631.0	20,315.5	47,150.0	23,575.0	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ～	455,000	43,604.0	21,802.0	50,600.0	25,300.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ～	485,000	46,577.0	23,288.5	54,050.0	27,025.0	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ～	515,000	49,550.0	24,775.0	57,500.0	28,750.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000 ～	545,000	52,523.0	26,261.5	60,950.0	30,475.0	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000 ～	575,000	55,496.0	27,748.0	64,400.0	32,200.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000 ～	605,000	58,469.0	29,234.5	67,850.0	33,925.0	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000 ～	635,000	61,442.0	30,721.0	71,300.0	35,650.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000 ～	665,000	64,415.0	32,207.5	74,750.0	37,375.0	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000 ～	695,000	67,388.0	33,694.0	78,200.0	39,100.0		
37	710,000	695,000 ～	730,000	70,361.0	35,180.5	81,650.0	40,825.0		
38	750,000	730,000 ～	770,000	74,325.0	37,162.5	86,250.0	43,125.0		
39	790,000	770,000 ～	810,000	78,289.0	39,144.5	90,850.0	45,425.0		
40	830,000	810,000 ～	855,000	82,253.0	41,126.5	95,450.0	47,725.0		
41	880,000	855,000 ～	905,000	87,208.0	43,604.0	101,200.0	50,600.0		
42	930,000	905,000 ～	955,000	92,163.0	46,081.5	106,950.0	53,475.0		
43	980,000	955,000 ～	1,005,000	97,118.0	48,559.0	112,700.0	56,350.0		
44	1,030,000	1,005,000 ～	1,055,000	102,073.0	51,036.5	118,450.0	59,225.0		
45	1,090,000	1,055,000 ～	1,115,000	108,019.0	54,009.5	125,350.0	62,675.0		
46	1,150,000	1,115,000 ～	1,175,000	113,965.0	56,982.5	132,250.0	66,125.0		
47	1,210,000	1,175,000 ～	1,235,000	119,911.0	59,955.5	139,150.0	69,575.0		
48	1,270,000	1,235,000 ～	1,295,000	125,857.0	62,928.5	146,050.0	73,025.0		
49	1,330,000	1,295,000 ～	1,355,000	131,803.0	65,901.5	152,950.0	76,475.0		
50	1,390,000	1,355,000 ～		137,749.0	68,874.5	159,850.0	79,925.0		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率（2.4%～5.0%）を控除した率となります。
加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率（9.91%）に介護保険料率（1.59%）が加わります。
◆等級欄の（ ）内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
◆令和7年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、320,000円です。

○被保険者負担分（表の折半額の欄）に円未満の端数がある場合
①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
（注）①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額
納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与に係る保険料額
賞与に係る保険料額は、賞与額から、1,000円未満の端数を切り捨てた額（標準賞与額）に、保険料率を乗じた額となります。
また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間573万円（毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。）となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金
事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくことになります。（被保険者の負担はありません。）
この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率（0.36%）を乗じて得た額の総額となります。

◀保険料額表

保険料額表はどうやって
見ればいいの…？

厚生年金保険料額表　検索

【URL】https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/hokenryo/ryogaku/ryogakuhyo/index.html

厚生年金保険料の算出方法

厚生年金保険料は、保険料額表をもとに算出されます。

令和7年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和7年3月分～　適用　　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～　適用
・介護保険料率：令和7年3月分～　適用　　・子ども・子育て拠出金率：令和2年4月分～　適用

（東京支部）　　（単位：円）

標準報酬 等級	標準報酬 月額	報酬月額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.91% 全額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.91% 折半額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.50% 全額	全国健康保険協会管掌健康保険料 介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.50% 折半額	厚生年金保険料（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 全額	厚生年金保険料（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 折半額
		円以上 円未満						
1	58,000	～ 63,000	5,747.8	2,873.9	6,670.0	3,335.0		
2	68,000	63,000 ～ 73,000	6,738.8	3,369.4	7,820.0	3,910.0		
3	78,000	73,000 ～ 83,000	7,729.8	3,864.9	8,970.0	4,485.0		
4(1)	88,000	83,000 ～ 93,000	8,720.8	4,360.4	10,120.0	5,060.0	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ～ 101,000	9,711.8	4,855.9	11,270.0	5,635.0	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ～ 107,000	10,306.4	5,153.2	11,960.0	5,980.0	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ～ 114,000	10,901.0	5,450.5	12,650.0	6,325.0	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ～ 122,000	11,693.8	5,846.9	13,570.0	6,785.0	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ～ 130,000	12,486.6	6,243.3	14,490.0	7,245.0	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ～ 138,000	13,279.4	6,639.7	15,410.0	7,705.0	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ～ 146,000	14,072.2	7,036.1	16,330.0	8,165.0	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ～ 155,000	14,865.0	7,432.5	17,250.0	8,625.0	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ～ 165,000	15,856.0	7,928.0	18,400.0	9,200.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ～ 175,000	16,847.0	8,423.5	19,550.0	9,775.0	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ～ 185,000	17,838.0	8,919.0	20,700.0	10,350.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ～ 195,000	18,829.0	9,414.5	21,850.0	10,925.0	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～ 210,000	19,820.0	9,910.0	23,000.0	11,500.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～ 230,000	21,802.0	10,901.0	25,300.0	12,650.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～ 250,000	23,784.0	11,892.0	27,600.0	13,800.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～ 270,000	25,766.0	12,883.0	29,900.0	14,950.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～ 290,000	27,748.0	13,874.0	32,200.0	16,100.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ～ 310,000	29,730.0	14,865.0	34,500.0	17,250.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ～ 330,000	31,712.0	15,856.0	36,800.0	18,400.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ～ 350,000	33,694.0	16,847.0	39,100.0	19,550.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ～ 370,000	35,676.0	17,838.0	41,400.0	20,700.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ～ 395,000	37,658.0	18,829.0	43,700.0	21,850.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ～ 425,000	40,631.0	20,315.5	47,150.0	23,575.0	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ～ 455,000	43,604.0	21,802.0	50,600.0	25,300.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ～ 485,000	46,577.0	23,288.5	54,050.0	27,025.0	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ～ 515,000	49,550.0	24,775.0	57,500.0	28,750.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000 ～ 545,000	52,523.0	26,261.5	60,950.0	30,475.0	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000 ～ 575,000	55,496.0	27,748.0	64,400.0	32,200.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000 ～ 605,000	58,469.0	29,234.5	67,850.0	33,925.0	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000 ～ 635,000	61,442.0	30,721.0	71,300.0	35,650.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000 ～ 665,000	64,415.0	32,207.5	74,750.0	37,375.0	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000 ～ 695,000	67,388.0	33,694.0	78,200.0	39,100.0		
37	710,000	695,000 ～ 730,000	70,361.0	35,180.5	81,650.0	40,825.0		
38	750,000	730,000 ～ 770,000	74,325.0	37,162.5	86,250.0	43,125.0		
39	790,000	770,000 ～ 810,000	78,289.0	39,144.5	90,850.0	45,425.0		
40	830,000	810,000 ～ 855,000	82,253.0	41,126.5	95,450.0	47,725.0		
41	880,000	855,000 ～ 905,000	87,208.0	43,604.0	101,200.0	50,600.0		
42	930,000	905,000 ～ 955,000	92,163.0	46,081.5	106,950.0	53,475.0		
43	980,000	955,000 ～ 1,005,000	97,118.0	48,559.0	112,700.0	56,350.0		
44	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	102,073.0	51,036.5	118,450.0	59,225.0		
45	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	108,019.0	54,009.5	125,350.0	62,675.0		
46	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	113,965.0	56,982.5	132,250.0	66,125.0		
47	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	119,911.0	59,955.5	139,150.0	69,575.0		
48	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	125,857.0	62,928.5	146,050.0	73,025.0		
49	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	131,803.0	65,901.5	152,950.0	76,475.0		
50	1,390,000	1,355,000 ～	137,749.0	68,874.5	159,850.0	79,925.0		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率（2.4%～5.0%）を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率（9.91%）に介護保険料率（1.59%）が加わります。
◆等級欄の（　）内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
4（1）等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
35（32）等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
◆令和7年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、320,000円です。

◀保険料額表

標準報酬月額とは

保険料や給付（支払額）を計算するために定められた報酬の区分(等級）のこと。

給与明細は確認しましたか？

氏名　年金　花子
令和７年６月分

給与支給明細書

株式会社　○○商事

	出勤日数	出勤時間数	時間外勤務			
	20	110	10			
支給	基本給	通勤手当	住宅手当	残業手当		
	170,000	8,000	5,000	12,500		
						総支給額
						195,500
控除	健康保険料	厚生年金保険料	雇用保険料	社会保険料合計	所得税	住民税
	9,910	18,300	538	28,748	4,500	14,000
						控除合計
						47,248

差引支給額	147,873

健康保険標準報酬月額	200千円
厚生年金標準報酬月額	200千円

※健康保険料率は9,91%と仮定して計算　※住民税の負担があるものと仮定して計算

基本給：170,000円 ＋ 諸手当：25,500円 ＝ **報酬合計 195,500円**

「標準報酬月額」を確認しましょう

令和７年３月分（４月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和7年3月分～　適用　　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～　適用
・介護保険料率：令和7年3月分～　適用　　・子ども・子育て拠出金率：令和2年4月分～　適用

標準報酬		報酬月額		厚生年金保険料	
				一般、坑内員・船員	
等級	月額			18.300%※	
				全額	折半額
16(13)	190,000	185,000 ～ 195,000		34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～ 210,000		36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～ 230,000		40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～ 250,000		43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～ 270,000		47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～ 290,000		51,240.00	25,620.00

標準報酬月額 ￥200,000

「標準報酬月額」を確認しましょう

■ 厚生年金保険料の負担の割合

厚生年金保険料は、事業主と被保険者が**半分ずつ負担**

■ 厚生年金保険料の計算方法

標準報酬月額に共通の保険料率**18.3%**※をかけて計算。

※保険料率は平成29年9月より固定

（例）花子さんの負担額

標準報酬月額　**保険料率**　**折半**

200,000円 × 18.3% × 1/2 ＝ 18,300円

（参考）「報酬」に該当するものとは？

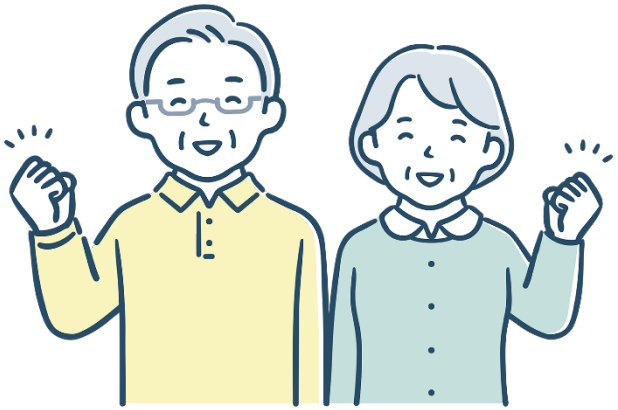
■ 「報酬」とは

原則として事業主が労働の対償として被保険者に支給するすべてのもののこと。
労働の対償ではないもの、労働の対償であっても臨時的なものは報酬等に該当しません。

標準報酬月額/標準賞与額	通貨によるもの	現物によるもの
○ 標準報酬月額の対象	基本給（月給、日給、時間給など）、通勤手当、残業手当、役職手当、皆勤手当、家族手当、住宅手当、年４回以上支給される賞与 など	通勤定期券、自社製品、被服（勤務服でないもの）、食事、社宅、寮 など
○ 標準賞与額の対象	賞与、年３回以下支給される期末手当、寒冷地手当 など	現物で支給される賞与 など
× 標準報酬月額・標準賞与額の**対象外**	大入袋、見舞金、解雇予告手当、退職金、出張旅費、仕事上の交際費、慶弔費 など	勤務服（制服、作業着など）、見舞品、生産施設の一部である住居 など

第２部

支払った保険料はどうなるの？



公的年金制度は、社会保障制度の一つ

■ 「社会保障制度」とは

社会保障制度は、国民の「安心」や生活の「安定」を支えるセーフティネットのこと。
社会保険、社会福祉、公的扶助、保健医療・公衆衛生の４つで成り立っている。

① 社会保険*

（例）医療保険（健康保険など）、年金保険（老齢、障害、遺族）、介護保険

＊ 社会保険には、民間の医療保険や年金保険は含みません。

② 社会福祉

（例）児童の健全育成や子育て支援をする児童福祉

③ 公的扶助

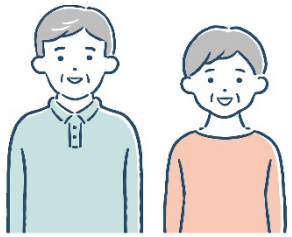
（例）健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を助長する生活保護制度

④ 保健医療・公衆衛生

（例）医師その他の医療従事者や病院などが提供する医療サービス
食品や医薬品の安全性を確保する公衆衛生 など

公的年金は世代と世代の支え合い（世代間扶養）

老齢年金
約4,014万人



障害年金
約236万人

遺族年金
約682万人

世代間扶養

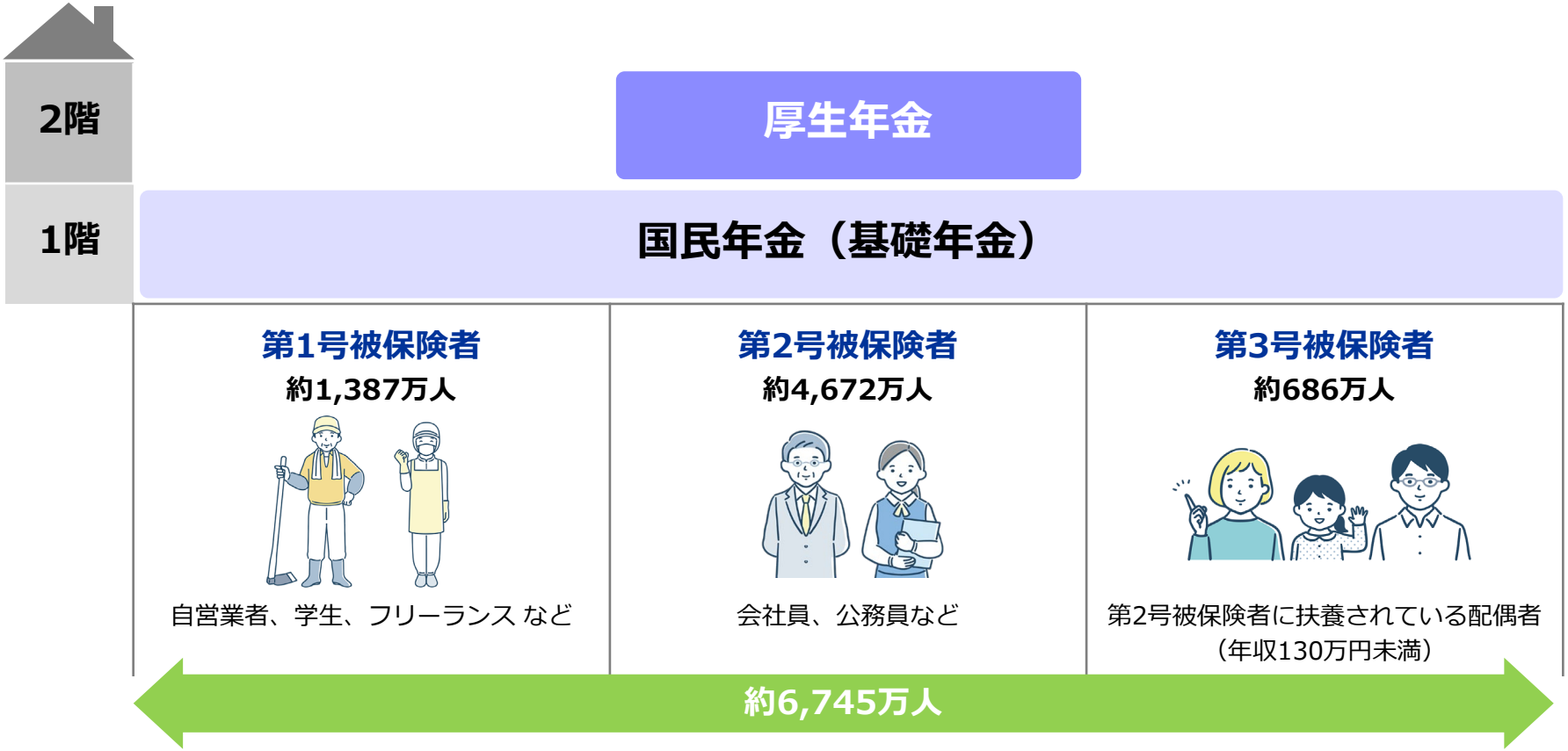
現役世代 約6,744万人（保険料）

国（税金）

(注)人数は、令和4年度末の数値です。

公的年金制度は2階建て構造

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する国民年金（基礎年金）と、会社員・公務員の方が加入する厚生年金の2階建て構造です。



※ 人数は、令和5年度末の数値です。
※ 公務員や私立学校職員が加入していた共済年金は、「被用者年金制度一元化法」の施行（平成27年10月）により、厚生年金に統一されました。
※ 第2号被保険者とは、厚生年金被保険者のことをいいます（65歳以上で老齢または退職を支給事由とする年金給付の受給者を有する者を含みます）。

公的年金の給付は３種類

年を取ったら
受け取る

老齢
年金

満額 831,700円
（変動あり）

障害が残ったとき
に受け取る

障害
年金

1級 1,039,625円
2級 831,700円
（変動あり）

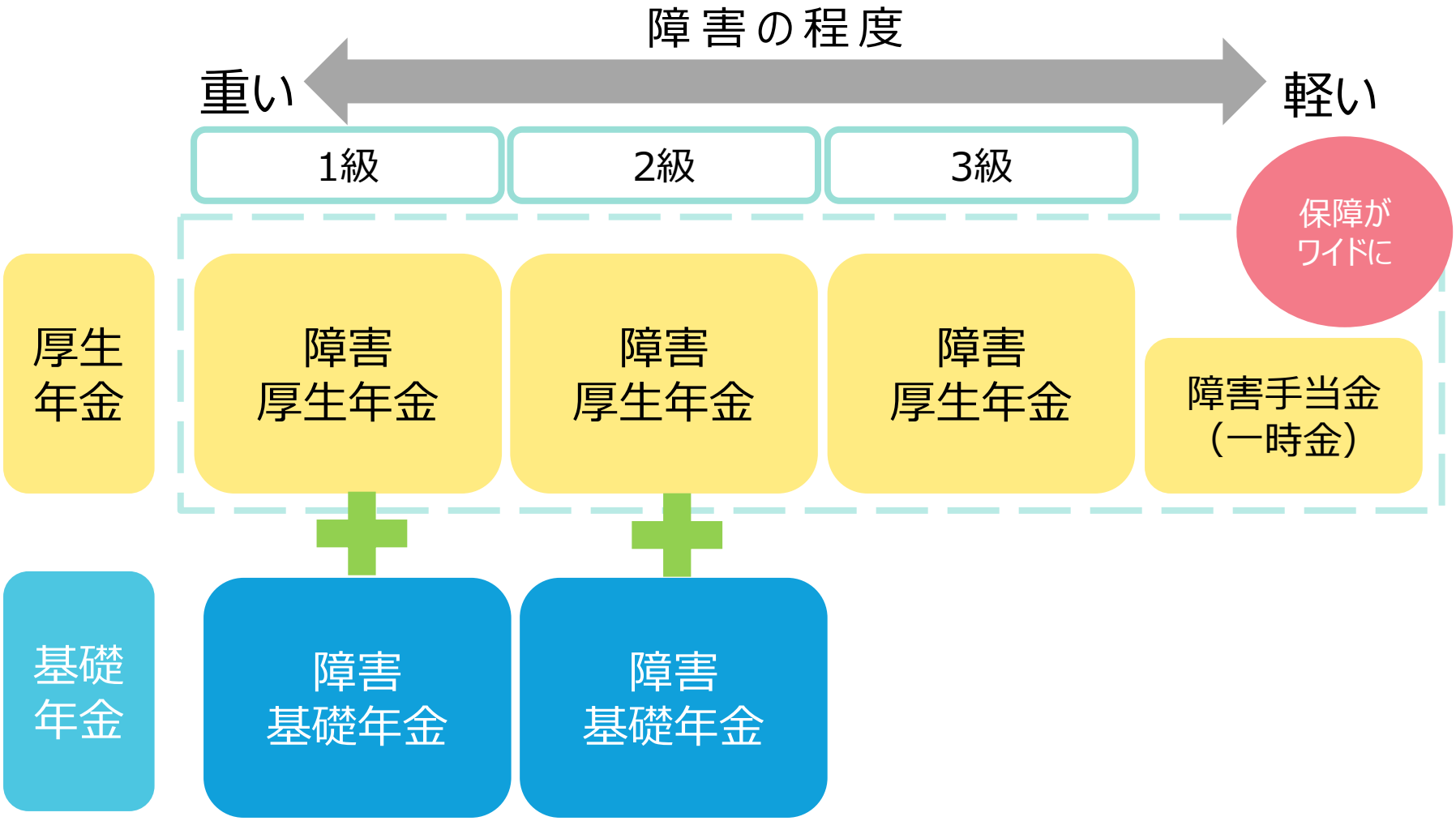
働き手が亡くなったら
受け取る

遺族
年金

831,700円
＋
子の加算
（変動あり）

※金額は令和７年度の年間の基礎年金の支給額です。
※障害年金と遺族年金は原則非課税です。

厚生年金保険は保障が充実

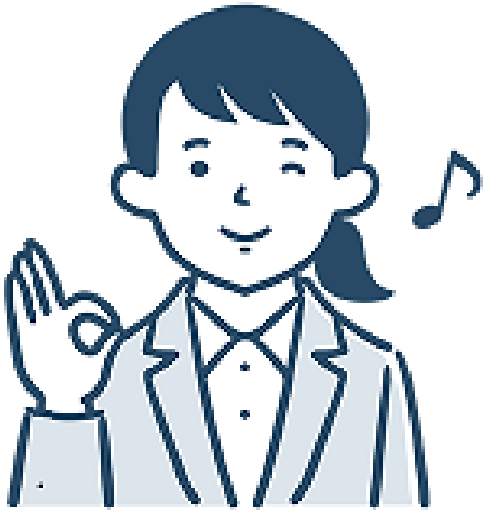


Point

障害厚生年金は、年金加入期間の合計が、300月（25年）未満の場合は300月とみなして計算されるので、加入したばかりでもしっかり保障されます！

第３部

学生の時の猶予分はどうする？



学生納付特例制度を使用した方へ

■「学生納付特例制度」（通称ガクトク）とは

日本国内に住むすべての方は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられていますが、学生の間は、申請により在学中の保険料の納付を**最長10年間猶予することができる**制度のこと。

猶予したままだと…

「受給資格期間」に反映されますが、

「老齢基礎年金額」には反映されません。

受給資格期間

■ 「受給資格期間」とは

年金を受け取るために必要な月数のこと。

受給資格期間を満たしていないと、万が一のことが起こった時に年金が受け取れません。

	支払った金額	各種年金の 受給資格期間に	将来の 老齢基礎年金額に
納付した場合	17,510円	○ 反映される	○ 反映される
学生納付特例 が承認された場合	0円	○ 反映される	× 反映されない
未納の場合	0円	× 反映されない	× 反映されない

追納制度はとっても便利！

■ 「追納制度」とは

学生納付特例、保険料免除、納付猶予を受けた期間から10年以内であれば
保険料をさかのぼって納めることができる制度のこと。

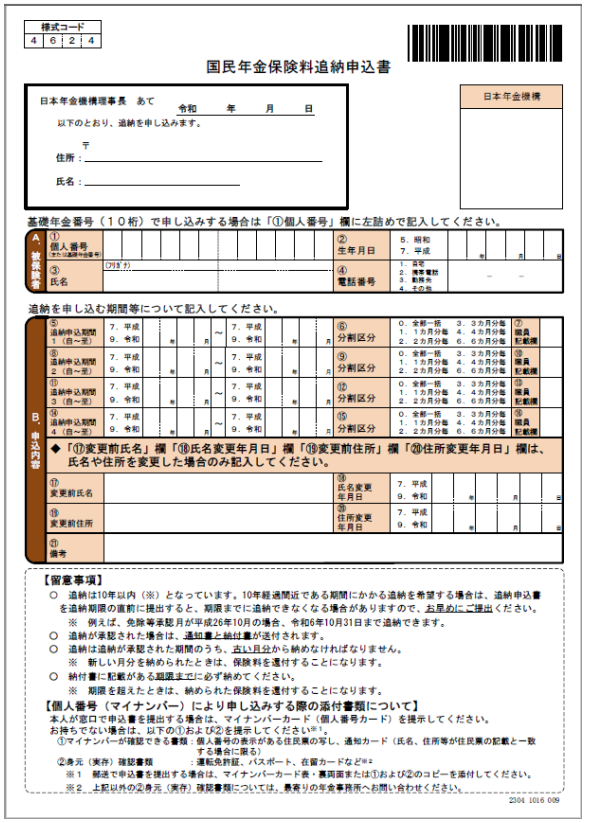
メリット①

将来もらう年金額を満額に近づけることが可能

メリット②

社会保険料控除により節税につながる

※ただし、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から数えて、
３年度目以降に保険料を追納する場合には、
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。



様式コード 4624

国民年金保険料追納申込書

日本年金機構理事長　あて　　令和　年　月　日

以下のとおり、追納を申し込みます。

〒
住所：
氏名：

日本年金機構

基礎年金番号（１０桁）で申し込みする場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

A. 被保険者

①個人番号		②生年月日	5. 昭和 7. 平成
③氏名	（フリガナ）	④電話番号	1. 自宅 2. 携帯電話 3. 勤務先 4. その他

追納を申し込む期間等について記入してください。

B. 申込内容

⑤追納申込期間1（自～至）	7. 平成 9. 令和 年 月 ～ 7. 平成 9. 令和 年 月	⑥分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑦国民記載欄
⑧追納申込期間2（自～至）	7. 平成 9. 令和 年 月 ～ 7. 平成 9. 令和 年 月	⑨分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑩国民記載欄
⑪追納申込期間3（自～至）	7. 平成 9. 令和 年 月 ～ 7. 平成 9. 令和 年 月	⑫分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑬国民記載欄
⑭追納申込期間4（自～至）	7. 平成 9. 令和 年 月 ～ 7. 平成 9. 令和 年 月	⑮分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑯国民記載欄

◆「⑰変更前氏名」欄「⑱氏名変更年月日」欄「⑲変更前住所」欄「⑳住所変更年月日」欄は、氏名や住所を変更した場合のみ記入してください。

⑰変更前氏名		⑱氏名変更年月日	7. 平成 9. 令和 年 月
⑲変更前住所		⑳住所変更年月日	7. 平成 9. 令和 年 月
㉑備考			

【留意事項】

○ 追納は10年以内（※）となっています。10年経過間近である期間にかかる追納を希望する場合は、追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めにご提出ください。
※ 例えば、免除等承認月が平成26年10月の場合、令和6年10月31日まで追納できます。
○ 追納が承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。
○ 追納は追納が承認された期間のうち、古い月分から納めなければなりません。
※ 新しい月分を納められたときは、保険料を還付することになります。
○ 納付書に記載がある期限までに必ず納めてください。
※ 期限を超えたときは、納められた保険料を還付することになります。

【個人番号（マイナンバー）により申し込みする際の添付書類について】

本人が窓口で申込書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。
お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください※1。
①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）
②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど※2
※1 郵送で申込書を提出する場合は、マイナンバーカード表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。
※2 上記以外の②身元（実存）確認書類については、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

2304 1016 009

（参考）追納する場合の保険料額

■ 令和７年度中に追納する場合の保険料額

※ 令和４年度以前は加算金がかかります。

早めに追納するとお得です！

年度	当初保険料（月額）	加算額	追納額（月額）
平成27年度	15,590円	340円	15,930円
平成28年度	16,260円	340円	16,600円
平成29年度	16,490円	330円	16,820円
平成30年度	16,340円	310円	16,650円
令和元年度	16,410円	300円	16,710円
令和２年度	16,540円	280円	16,820円
令和３年度	16,610円	250円	16,860円
令和４年度	16,590円	150円	16,740円
令和５年度	16,520円	―	16,520円
令和６年度	16,980円	―	16,980円
令和７年度	17,510円	―	17,510円

第４部

加入制度が変わるときって？

Aさんのケース

Aさん

会社を退職後、

個人経営のお店で働くようになった

加入制度＝ 国民年金

具体的な事例で考えてみましょう②

Bさんのケース

Bさん

退職後間をあけて、

新しい会社に

再就職するまで

加入制度＝ 国民年金

厚生年金から国民年金への切替手続き

会社を退職した場合、

自分で厚生年金から国民年金への切替手続きをしなければなりません。

※ 退職し再就職まで期間が空く場合も、国民年金への加入が必要

■ 国民年金の対象者

5人未満の個人事業所で働く人、フリーランス、自営業、
パートタイムで働く人、農林漁業、無職の人、学生（20歳以上）など

■ 手続きする場所

住所地の市区役所または町村役場

■ 提出期限

退職日の翌日から14日以内

さまざまな保険料の納め方

国民年金へ切り替えた後は、下記の方法で保険料を納付する。

自分のニーズに合わせた方法で保険料を納付することが可能。

■ **口座振替やクレジットカードでのお支払い**

⇒ 月々の保険料を納め忘れる心配なし。

■ **納付書でのお支払い**

⇒ 全国のコンビニ・金融機関・郵便局など、身近な場所で納付可能。

■ **電子決済でのお支払い**

⇒ 納付書とスマホがあれば、決済アプリ（○○pay等）を使用して納付可能。

■ **パソコンやスマホを使ったお支払い**

⇒ インターネットバンキング、モバイルバンキング
で自宅から納めることができる。

令和７年度の国民年金保険料：**月額17,510円**

保険料免除・納付猶予制度

経済的な理由により保険料を納めることができないときは、申請により
保険料を免除する制度（保険料免除・納付猶予制度）を利用できます。

【保険料免除制度】

■ 免除の要件

本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定の金額以下であれば、免除を受けることができます。

■ 免除の種類

①全額免除　②4分の3免除　③半額免除　④4分の1免除

【保険料納付猶予制度】

■ 免除の要件

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定の金額以下であれば、納付が猶予されます。

■ 猶予の種類

①納付猶予

忘れずに手続きをお願いします！

※加入の手続きも免除の手続きも、退職した場合には
　必ず自分自身で手続きを行いましょう！

手続きが漏れてしまうと・・・

まとめ

- 納付した保険料は**様々な給付へ繋がること。**
- 障害や遺族など若いうちでも給付を受け取れる場合があること、厚生年金保険の方が**給付が手厚い**こと。
- 「学生納付特例制度（ガクトク）」を使った期間は、**追納制度でさかのぼって支払い**ができること。
- 退職などにより国民年金へ加入する際は、**自分で手続きを行い**、納付や免除申請を行うこと。

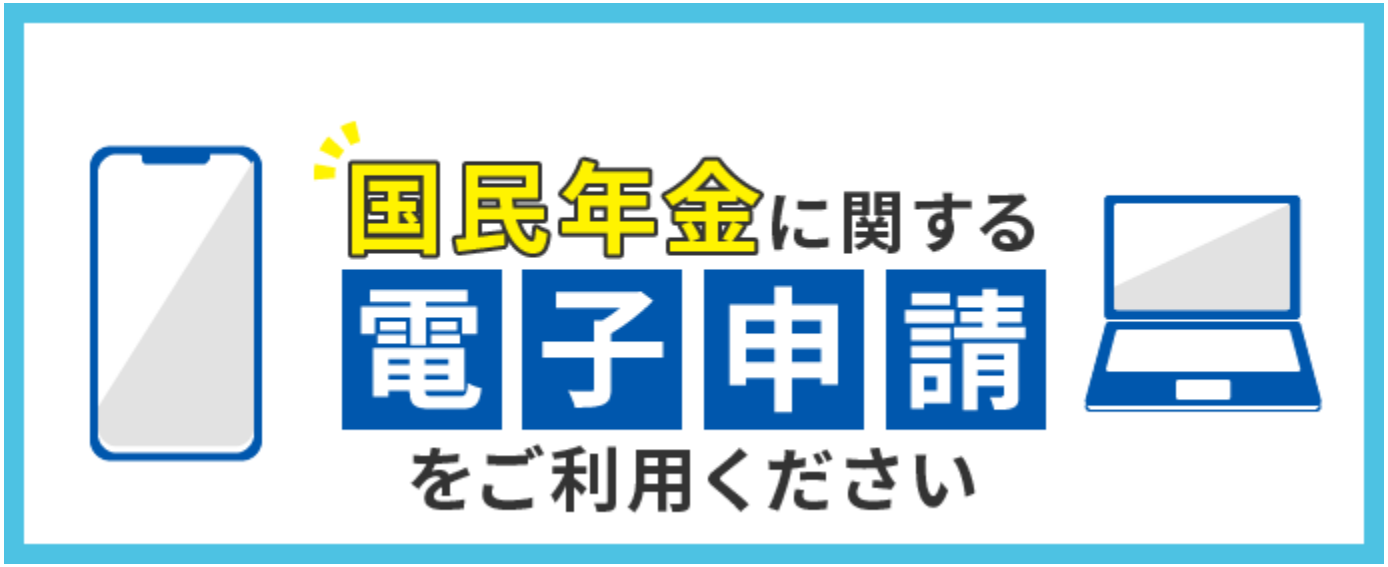
自分の年金は自分で手続き！

参考

マイナポータルから国民年金手続きが可能！

☑「電子申請」

24時間365日いつでもスマホから国民年金手続きができます！



自分の年金は自分で手続き！

参考

自分の年金記録を自分で確認する方法

☑「ねんきん定期便」

年金に加入すると、毎年誕生月に払込保険料総額や
年金記録が郵送されるので、自分で確認できます。

☑「ねんきんネット」

年金制度に加入したら登録しよう！

24時間いつでもどこでもスマホでも自分で年金記録を
確認できるインターネットサービスです。

自分の年金は自分で手続き！

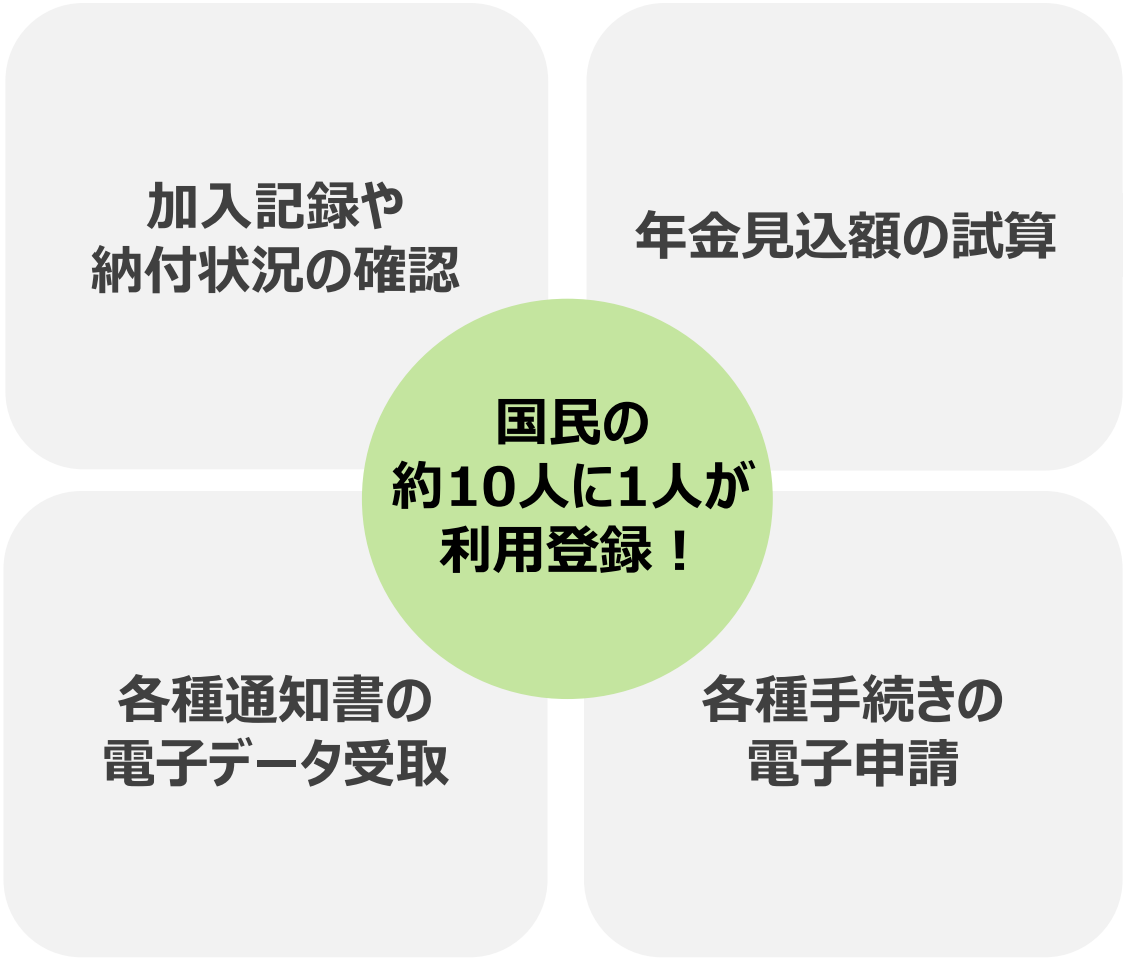
参考

ねんきんネットの便利機能

ご自身の年金記録に
手軽にアクセス！

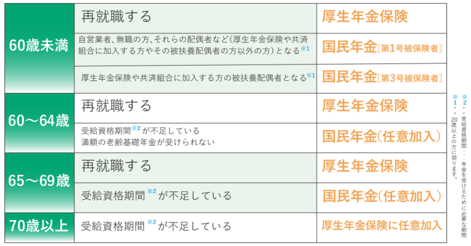
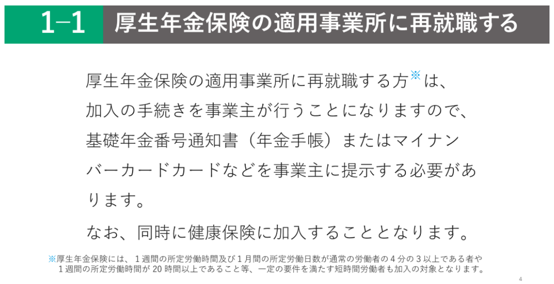
年金記録を
いつでもどこでも
手軽に確認！

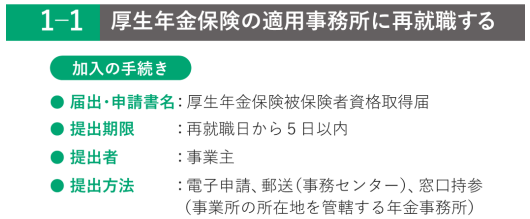
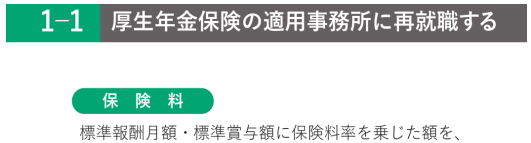
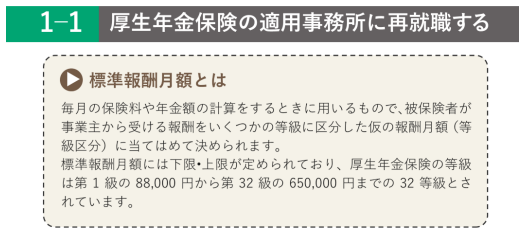
定期的に
年金記録を確認する習慣を
つけていきましょう！

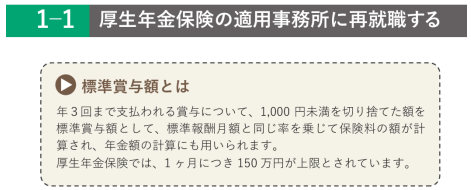
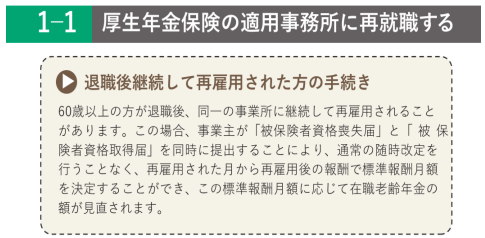
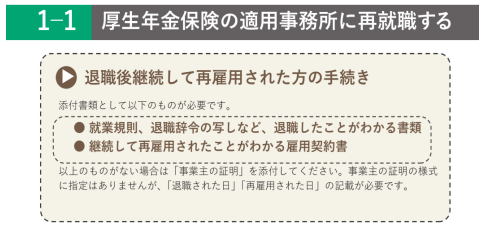


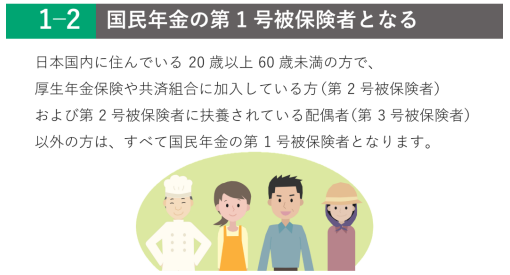
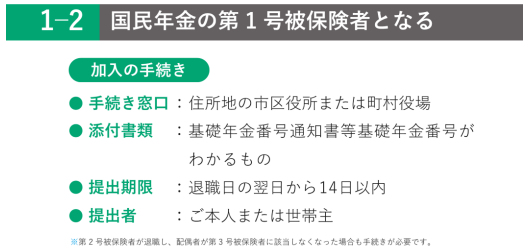
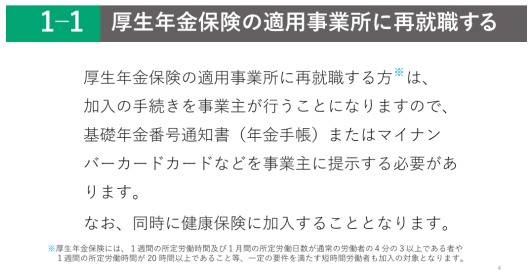
日本年金機構
Japan Pension Service

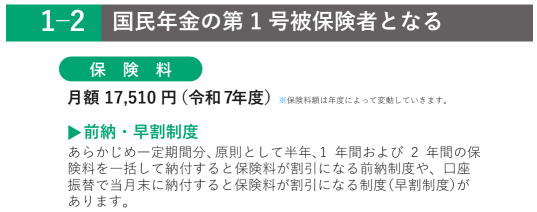
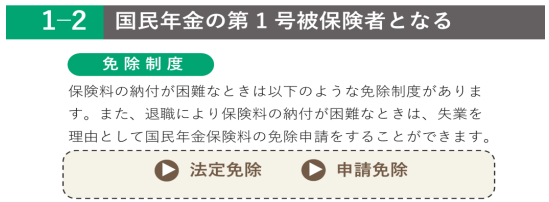
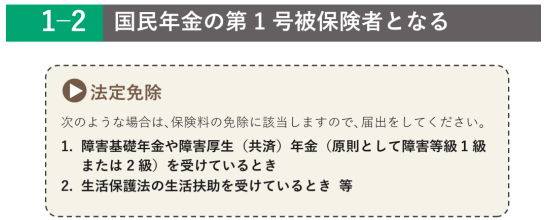
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	オープニング	
1		BGM♪ ナレーション 退職後の年金手続きガイド 退職後の年金加入編 この動画では、退職した後に必要となる年金加入の手続きについて、ご説明します。
2		ジングル♪

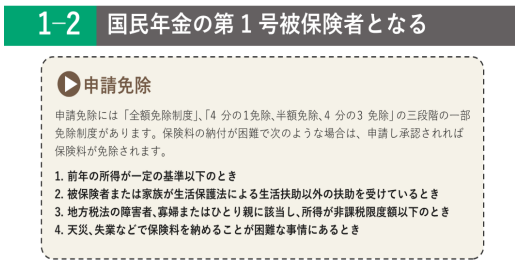
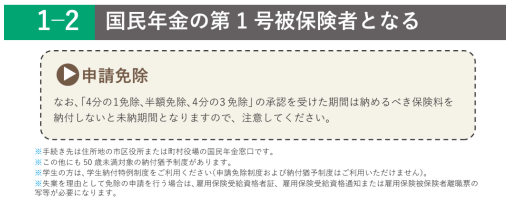
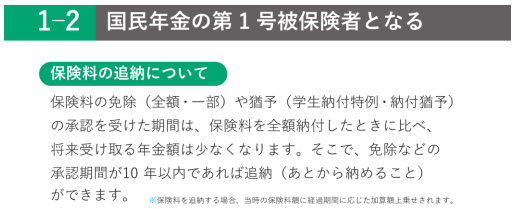
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
「退職後の年金加入」		
3		ナレーション まずはこちらの表をご覧ください。 退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入します。 それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。 扶養されていた60歳未満の配偶者についても、同様の手続きが必要になります。 この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。必ず手続きを行ってください。 それぞれについて詳しく説明していきましょう。
4 5		ナレーション まずは、厚生年金の適用事業所に再就職する場合について説明します。 加入の手続きは事業主が行うことになるので、基礎年金番号通知書（年金手帳）またはマイナンバーカードを事業主に提示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。

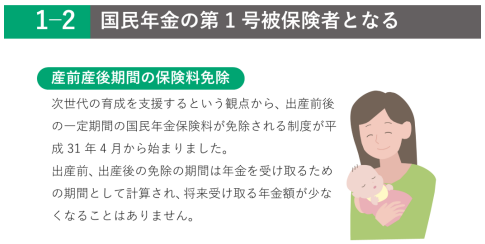
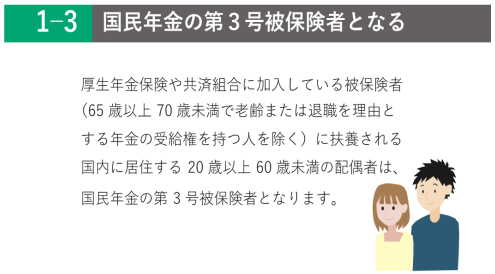
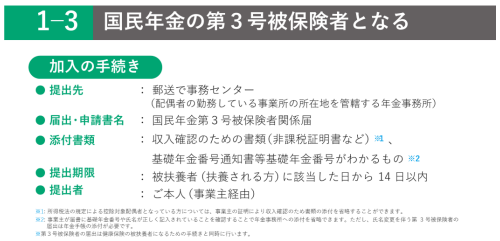
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
		ナレーション 加入の手続きは、再就職日から5日以内に事業主が「厚生年金保険被保険者資格取得届」を日本年金機構へ提出しなければなりません。 提出の方法には、電子申請、事務センターへの郵送、事業所を管轄する年金事務所の窓口への持参があります。
6		ナレーション 厚生年金保険の保険料は、標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額を、本人と事業主が折半で負担することとなります。 本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。
7		ナレーション 標準報酬月額とは、毎月の保険料や年金額の計算をするときに用いるもので、被保険者が受ける報酬をいくつかの等級に区分した仮の報酬月額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88,000 円から 650,000 円までの 32 等級に区分されています。

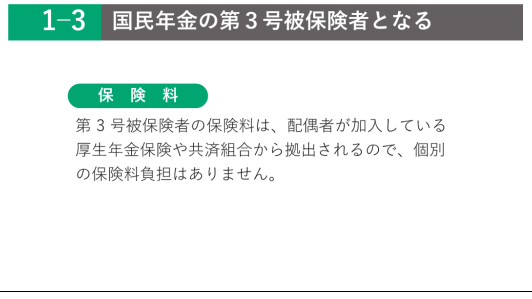
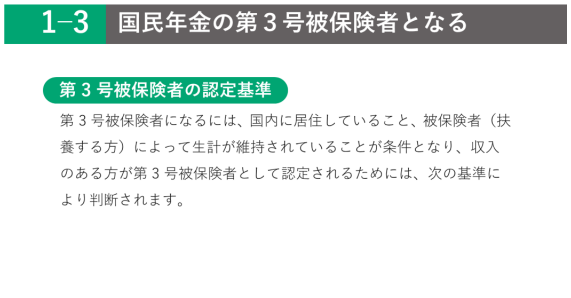
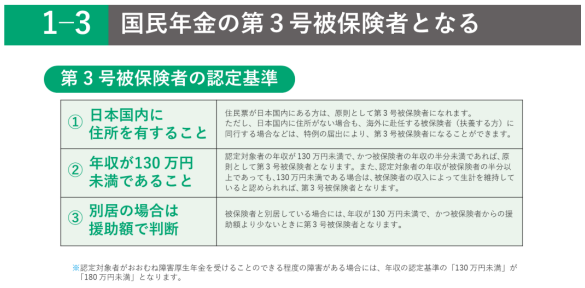
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
8		ナレーション 標準賞与額とは、年 3 回まで支払われる賞与について、1,000 円未満を切り捨てた額となり、支払月の保険料や年金額の計算に用いられます。 厚生年金保険では、1 カ月につき 150 万円が上限とされています。
9		ナレーション 60 歳以上の方が退職後、同一の事業所に継続して再雇用される場合、事業主が「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出することにより、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額が決定されます。 なお、年金を受け取っている方については、この標準報酬月額に応じて在職老齢年金の額が見直されます。
10		ナレーション 添付書類として必要なものは、 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です。 これらの書類がない場合は、「事業主の証明」を添付してください。 事業主の証明の様式に指定はありませんが、「退職された日」「再雇用された日」の記載が必要です。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
11		ナレーション 続いて国民年金の第一号被保険者となる場合について説明します。 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および第 2 号被保険者に扶養されている配偶者以外の方は、すべて国民年金の第 1 号被保険者となります。
12		ナレーション 国民年金の第 1 号被保険者となる方の加入手続きの窓口は、お住まいの市区役所または町村役場となります。 添付書類は、基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかる書類です。 退職日の翌日から 14 日以内にご本人または世帯主が提出してください。
13		ナレーション 保険料の額は年度によって変動し、今年度の保険料はご覧の金額です。 国民年金には定額の保険料に月額 400 円の付加保険料を上乗せして納めることで、将来受け取る年金額を増やすことができる付加年金制度があります。 付加保険料の納付は、申出月からの開始となり、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。

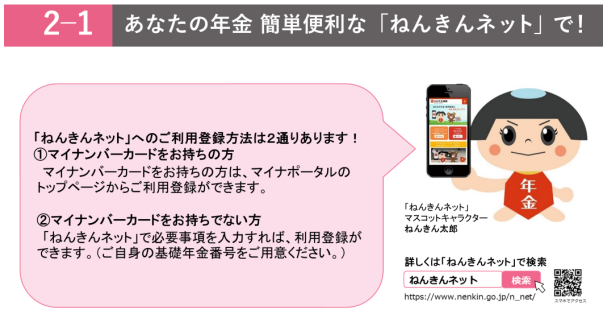
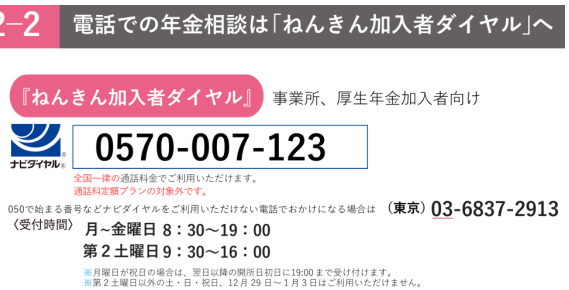
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
14		ナレーション また、第 1 号被保険者の方向けに保険料の割引制度があります。 あらかじめ一定期間分、原則として半年、1 年間および 2 年間の保険料を一括して納付する前納制度、口座振替で当月末に納付する早割制度があります。
15		ナレーション 退職等により保険料の納付が困難なときは、国民年金保険料の免除申請をすることができます。 国民年金には次の 2 種類の免除制度があり、それぞれについて説明します。
16		ナレーション 一つは法定免除です。 次のような場合は、保険料の免除に該当しますので、届出をしてください。 1. 基礎年金や原則として障害等級 1 級又は 2 級の障害厚生年金を受けているとき 2. 生活保護法の生活扶助を受けているとき 等

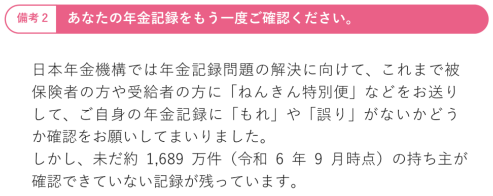
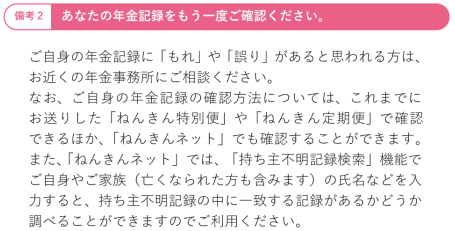
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
17		ナレーション もう一つは申請免除です。 申請免除には「全額免除」と「4 分の 1 免除、半額免除、4 分の 3 免除」の三段階の一部免除があります。 次にあげるような事情で保険料の納付が困難な場合は、申請して承認されれば保険料が免除されます。 1. 前年の所得が一定の基準以下のとき 2. 被保険者または家族が生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けているとき 3. 地方税法の障害者、寡婦またはひとり親に該当し、所得が非課税限度額以下のとき 4. 天災、失業などで保険料を納めることが困難な事情にあるとき
18		ナレーション なお、「一部免除」の承認を受けた期間は免除されていない部分の保険料を納付しないと未納期間となりますので注意してください。
19		ナレーション 保険料の免除や猶予の承認を受けた期間は、全額納付した場合に比べて、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から 10 年以内であれば、後から納める追納ができます。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
20		ナレーション 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あります。 出産前、出産後の保険料が免除された期間は年金の納付済期間として計算され、将来受け取る年金額が少なくなることはありません。
21		ナレーション 次に国民年金の第 3 号被保険者となる方の加入の手続きについて説明します。 厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者に扶養される国内に住む 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。 ただし、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持つ被保険者に扶養される方は除きます。
22		ナレーション 加入の手続きは、配偶者の勤務している事業所を管轄する年金事務所または、事務センターへ「国民年金第 3 号被保険者関係届」を郵送します。 非課税証明書などの収入確認のための書類、基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかる書類を添付してください。 届出は、被扶養者に該当した日から 14 日以内に、ご本人が事業主経由で提出してください。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
23		ナレーション 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、保険料負担はありません。
24		ナレーション 第 3 号被保険者になるには、国内に住んでいること、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ます。 収入のある方が第 3 号被保険者として認定されるための基準は次の通りです。
25		ナレーション ① 日本国内に住所を有すること 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 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 号被保険者となります。 また、年収が被保険者の半分以上であっても、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します。 自身の年収が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。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	「年金相談サービス」	
26	年金相談サービス	ジングル♪ ここからは、さまざまな年金相談サービスについてご紹介します。
27	2-1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！ ▶ 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 ● 働きながら年金を受け取る場合 など 	ナレーション はじめに「ねんきんネット」をご紹介します。 「ねんきんネット」では、年金の受け取りを遅らせる場合、働きながら年金を受け取る場合など、さまざまな条件に応じて年金見込額を試算することができます。
28	2-1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！ ▶ 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分かりますので、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「もれ」や「誤り」がないか ● 退職後の年金加入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。	ナレーション マイナンバーカードをお持ちの場合、「ねんきんネット」は、マイナポータルのトップページから簡単に利用登録ができます。 詳しくは WEB でご紹介していますので、「ねんきんネット」で検索してください。

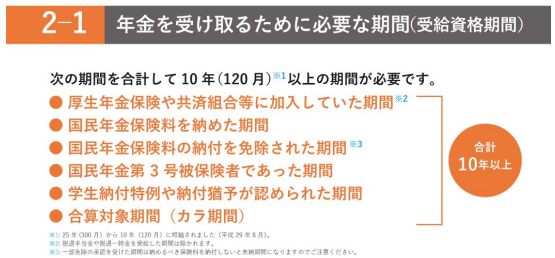
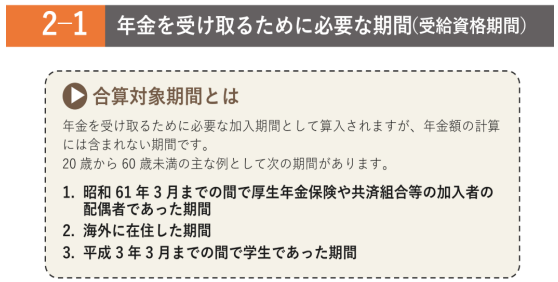
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
29		ナレーション マイナンバーカードをお持ちの場合、「ねんきんネット」は、マイナポータルのトップページから簡単に利用登録ができます。 詳しくは WEB でご紹介していますので、「ねんきんネット」で検索してください。
30		ナレーション 続いて、電話での年金相談について説明します。 国民年金加入者の方、事業所や厚生年金保険加入者の方のご相談は、「ねんきん加入者ダイヤル」で承ります。 国民年金加入中の方は 0570-003-004
31		ナレーション 事業所、厚生年金保険加入中の方は 0570-007-123 までお電話ください。

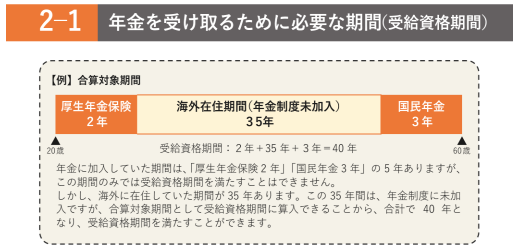
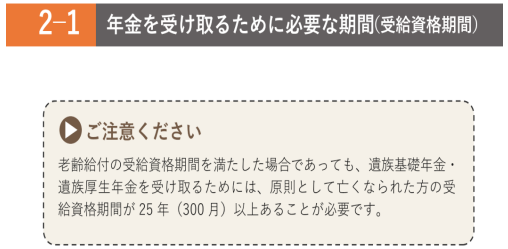
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
32		ナレーション 日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで被保険者の方や受給者の方に「ねんきん特別便」などをお送りして、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないかどうか確認をお願いしてまいりました。 しかし、現在、ご覧の件数の持ち主が確認できていない記録が残っています。
33		ナレーション ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にご相談ください。 なお、ご自身の年金記録の確認方法については、これまでにお送りした「ねんきん特別便」や「ねんきん定期便」で確認できるほか、「ねんきんネット」でも確認することができます。 「ねんきんネット」では、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうか調べることができますのでご利用ください。
34		ナレーション 退職した後に必要となる年金加入に関する手続きについての説明は以上となります。 ご清聴ありがとうございました。

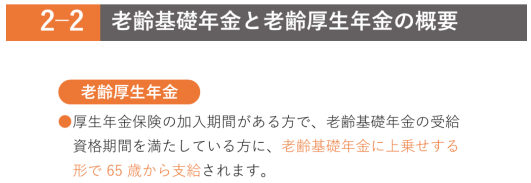
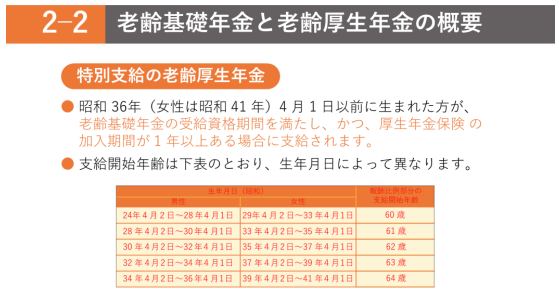
TOTAL：約 30 分

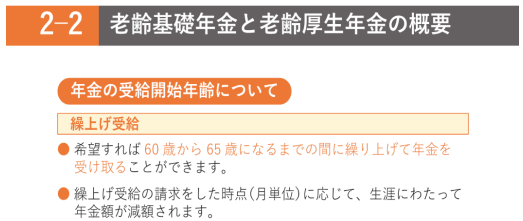
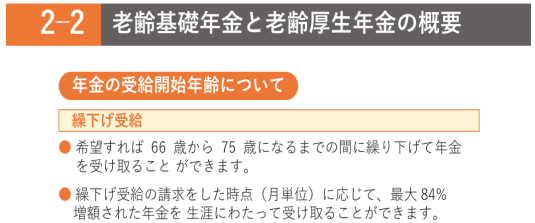
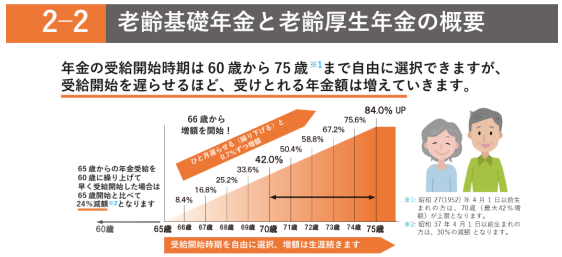
＊時間表示はあくまでも目安であり、実際には若干変わる可能性があります。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	オープニング	
1		BGM♪ ナレーション 退職後の年金手続きガイド 退職後年金の受け取り編 この動画では、退職した後の受け取りに関する手続きについて、ご説明します。
2		ジングル♪ 退職後の年金の受け取り

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	「退職後の年金の受け取り」	
3		ナレーション 年金を受け取るために必要な期間は、 厚生年金保険や共済組合等に加入していた期間 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 国民年金第 3 号被保険者であった期間 学生納付特例や納付猶予が認められた期間 合算対象期間 これらの期間を合計して 10 年（120 月）以上の期間が必要です。
4		ナレーション しかし、これまで国民年金に加入していなかったことなどにより 10 年を満たせない場合があります。 そこでこのような方も年金を受給できるよう、年金額には反映されませんが、年金を受け取るために必要な期間として見なされる期間があります。 これを「合算対象期間」といいます。 20 歳から 60 歳未満の主な例は次のとおりです。 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

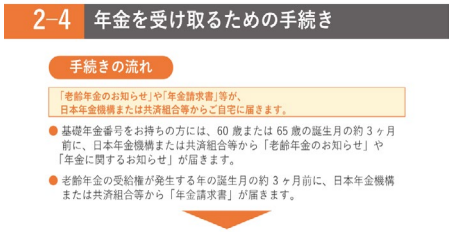
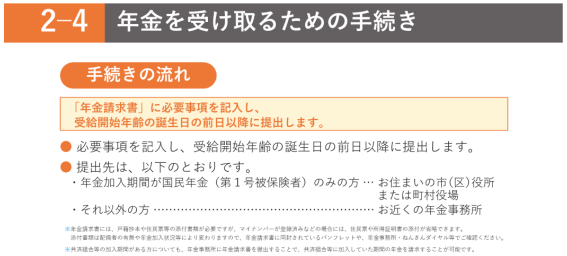
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
5		ナレーション こちらの例では、年金に加入していた期間は、「厚生年金保険 2 年」「国民年金 3 年」の計 5 年ありますが、この期間のみでは受給資格期間を満たすことはできません。 しかし、海外に在住していた年金制度に未加入の期間が 35 年あり、この期間は、合算対象期間として算入できるので、受給資格期間は合計で 40 年となり、受給資格期間を満たすことができます。 老齢給付の受給資格期間を満たした場合であっても、遺族基礎年金・遺族厚生年金を受け取るためには、原則として亡くなられた方の受給資格期間が 25 年以上であることが必要ですのでご注意ください。
6		ナレーション 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 年以上であることが必要ですのでご注意ください。

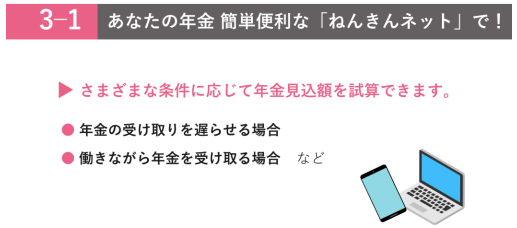
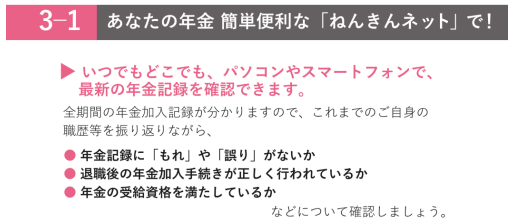
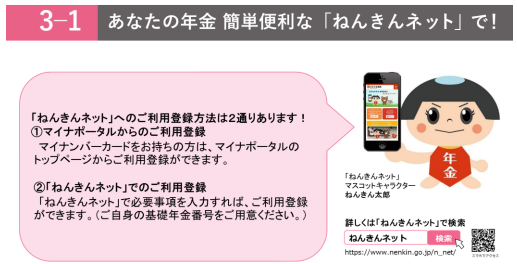
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
7		ナレーション 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要についてご説明します。 老齢基礎年金は、保険料を納付した期間などが原則として 10 年以上ある方が 65 歳から受け取ることができます。 20 歳から 60 歳までの 40 年間保険料を納付した場合の老齢基礎年金の満額はご覧の通りです。
8		ナレーション 老齢厚生年金は、厚生年金保険の加入期間がある方で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乗せする形で65歳から支給されます。
9		ナレーション 特別支給の老齢厚生年金は、男性は昭和 36 年、女性は昭和 41 年 4 月 1 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、かつ、厚生年金保険の加入期間が 1 年以上ある方に支給されます。 支給開始年齢は、この表のとおり生年月日によって異なります。

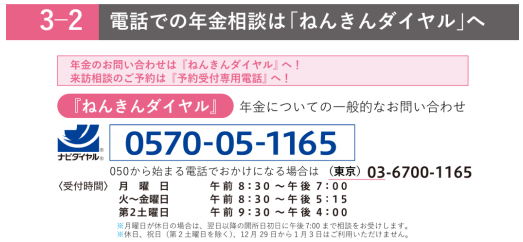
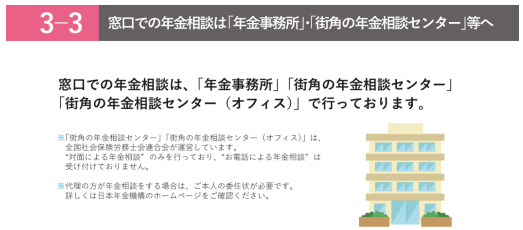
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
10		ナレーション 年金の受給開始年齢は希望により繰上げ、繰下げをすることができます。 繰上げ受給は、希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて年金を受け取ることができます。 繰上げ受給の請求をした時点に応じて、生涯にわたって年金額が減額されます。
11		ナレーション 繰下げ受給は、希望すれば66歳から75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）になるまでの間に繰り下げて年金を受け取ることができます。 繰下げ受給の請求をした時点に応じて、最大84%（昭和27年4月1日以前生まれの方は最大42%）増額された年金を生涯にわたって受け取ることができます。
12		ナレーション つまり、年金の受給開始時期は60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、受けとれる年金額が増えていくことになります。

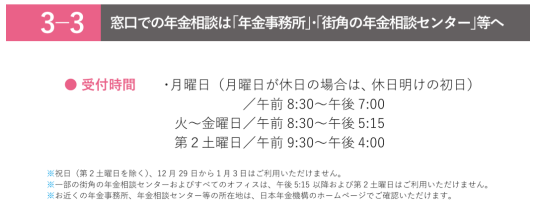
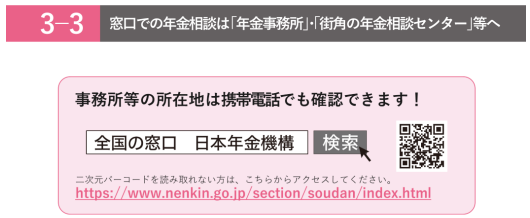
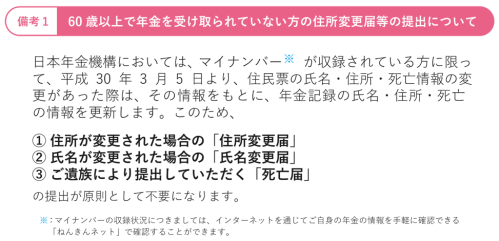
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
13	**2-3 老齢厚生年金の支給調整** 老齢厚生年金は次のような場合に、支給額が調整されます。なお、厚生年金基金に加入したことのある方は、基金の年金（代行部分）も含め調整されます。 	ナレーション 老齢厚生年金の支給調整について説明します。 老齢厚生年金は次のような場合に、支給額が調整されます。なお、厚生年金基金に加入したことのある方は、基金の年金も含め調整されます。
14	**2-3 老齢厚生年金の支給調整** 在職老齢年金 60歳以上の方が働きながら（厚生年金保険に加入しながら）年金を受ける場合 厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、総報酬月額 相当額※1と基本月額※2の合計額が48万円を超える場合、老齢厚生年金の月額は48万円を超える部分の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） 48 万円以下 / 支給停止はありません 48 万円超 / （総報酬月額相当額＋基本月額－48 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、65歳以降に支払われる経過的加算額を除いた老齢厚生（退職共済）年金（報酬比例部分）の月額	ナレーション 【60歳以上の方が厚生年金保険に加入しながら年金を受ける場合】 厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、総報酬月額相当額と基本月額の合計額が51万円を超える場合、老齢厚生年金の月額の51万円を超える部分の1/2が支給停止されます。
15	**2-3 老齢厚生年金の支給調整** 在職老齢年金 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、60 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。	ナレーション 【70歳以上の方が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、60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、事業主からの届出が必要です。

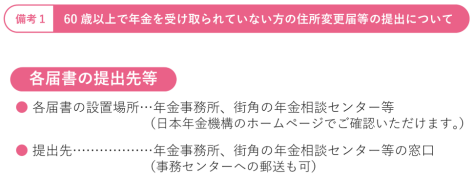
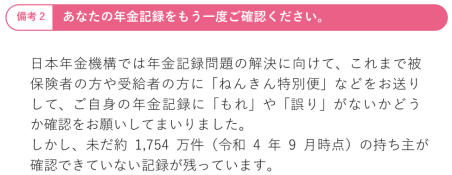
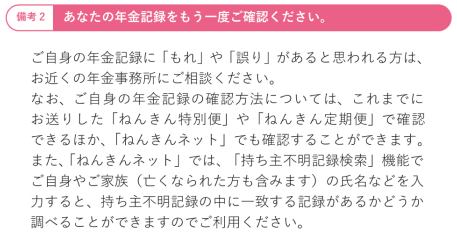
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
16	2-3 老齢厚生年金の支給調整 雇用保険と老齢厚生年金の調整 雇用保険の基本手当を受ける場合 60 歳以上 65 歳未満の老齢厚生年金を受けている方がハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に雇用保険の基本手当（船員保険の失業保険金を含む）を受けたかどうかには関係なく、一定の間、加給年金額も含めて老齢厚生年金の全額が支給停止されます。	ナレーション 60歳以上65歳未満の老齢厚生年金を受けている方に係る雇用保険と老齢厚生年金の調整についてご説明します。 【雇用保険の基本手当を受ける場合】 ハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に雇用保険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。
17	2-3 老齢厚生年金の支給調整 雇用保険と老齢厚生年金の調整 雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合 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（標準報酬月額の 6% を限度とする額）が支給停止されます。	ナレーション 【雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合】 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、さらに年金の一部が支給停止されます。
18	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。 	ナレーション 年金を受け取るための手続きについて説明します。 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。 手続きの流れについてご説明します。 ナレーション

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
19		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などから「年金請求書」が届きます。
20		ナレーション 「年金請求書」に必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に提出してください。 提出先は、年金加入期間が国民年金（第1号被保険者）のみの方は、お住まいの市（区）役所または町村役場、それ以外の方は、お近くの年金事務所となっています。
「年金相談サービス」		
21		ジングル♪ ここからは、さまざまな年金相談サービスについてご紹介します。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
22		ナレーション はじめに「ねんきんネット」について説明します。 「ねんきんネット」では、年金の受け取りを遅らせる場合、働きながら年金を受け取る場合など、さまざまな条件に応じて年金見込額を試算することができます。
23		ナレーション また、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分かりますので、これまでのご自身の職歴などを振り返りながら、 ・年金記録に「もれ」や「誤り」がないか ・退職後の年金加入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。
24		ナレーション マイナンバーカードをお持ちの場合、「ねんきんネット」は、マイナポータルのトップページから簡単に利用登録ができます。 詳しくは WEB でご紹介していますので、「ねんきんネット」で検索してください。

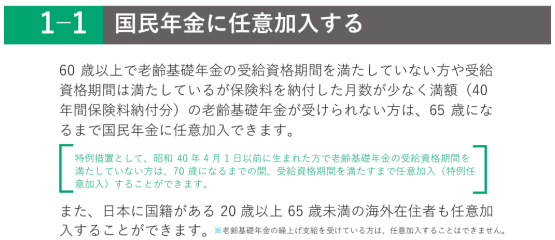
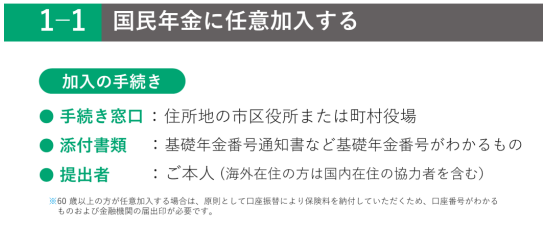
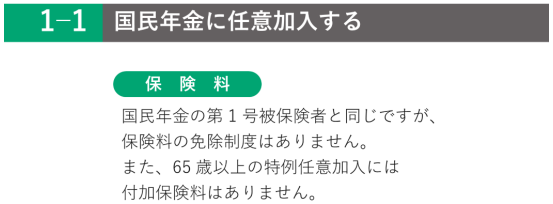
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
25		ナレーション 続いて、電話での年金相談について説明します。 年金についての一般的なお問い合わせは 「ねんきんダイヤル」 0570-05-1165
26		ナレーション 来訪相談のご予約は 「予約受付専用電話」 0570-05-4890 こちらの番号までお電話ください。 お問い合わせ、ご予約の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。
27		ナレーション 最後に、窓口での年金相談について説明します。 窓口での年金相談は、「年金事務所」「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター（オフィス）」で行っております。 ご相談の際は「予約相談」をご利用ください。 「インターネット予約」または「予約受付専用電話」でお申し込みください。 受付時間は、こちらの通りです。

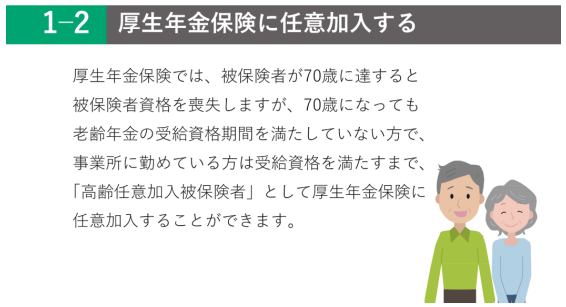
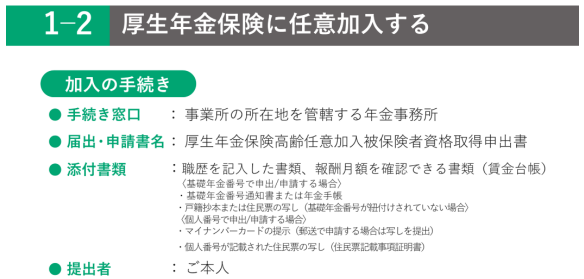
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
28		ナレーション 受付時間は、こちらの通りです。
29		ナレーション 年金事務所などの所在地はスマートフォンでも確認できますので、「全国の窓口　日本年金機構」と検索してください。
30		ナレーション 【60 歳以上で年金を受け取られていない方の住所変更届等の提出について】 日本年金機構では、マイナンバーが収録されている方に限って、平成 30 年 3 月 5 日より、住民票の氏名・住所・死亡情報の変更があった際は、その情報をもとに、年金記録の氏名・住所・死亡の情報を更新します。 このため、 ①住所が変更された場合の「住所変更届」 ②氏名が変更された場合の「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になります。

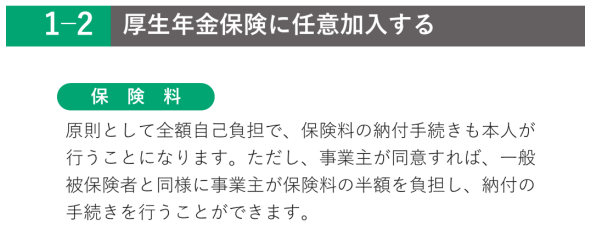
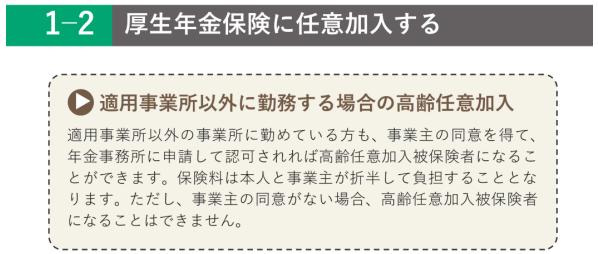
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
31		ナレーション しかしながらマイナンバーが収録されていない方は届出が必要となります。各届書は、年金事務所、街角の年金相談センターなどに設置されています。また、日本年金機構のホームページからダウンロードいただけます。 提出先は、年金事務所、街角の年金相談センターなどの窓口のほか、事務センターへの郵送も可能です。
32		ナレーション 日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで被保険者の方や受給者の方に「ねんきん特別便」などをお送りして、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないかどうか確認をお願いしてまいりました。 しかし、現在、ご覧の件数の持ち主が確認できていない記録が残っています。
33		ナレーション 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。 「ねんきんネット」では、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうか調べることができますのでご利用ください。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
34		ナレーション 退職した後に必要となる年金の受け取りに関する手続きについての説明は以上となります。 ご清聴ありがとうございました。

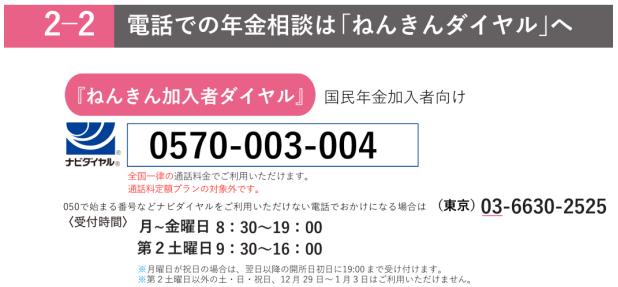
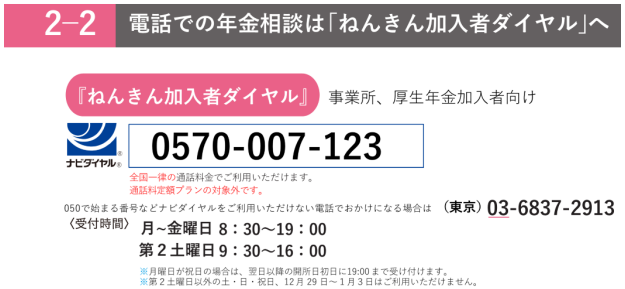
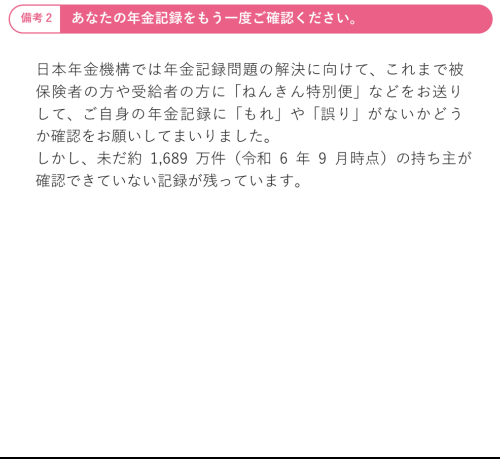
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	オープニング	
1		BGM♪ ナレーション 退職後の年金手続きガイド 任意加入編 この動画では、国民年金・厚生年金保険への任意加入について、ご説明します。
2		ジングル♪

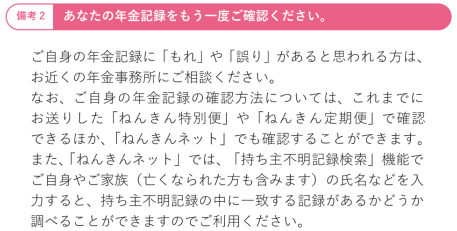
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
	「任意加入」	
3		ナレーション まずは国民年金に任意加入する場合の手続きについて説明します。 60 歳以上で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や受給資格期間は満たしているが保険料を納付した月数が少なく満額の老齢基礎年金が受けられない方は、65 歳になるまで国民年金に任意加入できます。 また、日本に国籍がある 20 歳以上 65 歳未満の海外在住者も任意加入することができます。
4		ナレーション 国民年金の加入手続きの窓口は、お住まいの市区役所または町村役場となります。 添付書類は、基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかる書類で、ご本人が提出してください。 海外在住の方は、国内在住の協力者でも手続きできます。
5		ナレーション 任意加入被保険者の保険料については、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 歳になるまでは付加保険料を納めることができますが、受給資格のない方が加入する 65 歳以上の任意加入には付加保険料はありません。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
6		ナレーション 次に厚生年金保険に任意加入する際の手続きについて説明します。 厚生年金保険では、70 歳に達すると被保険者資格を喪失します。 しかし、70 歳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。
7		ナレーション 厚生年金保険の加入手続きの窓口は、事業所を管轄する年金事務所となります。 届出には、厚生年金保険高齢任意加入被保険者資格取得申出書が必要です。 添付書類は、職歴を記入した書類、報酬月額を確認できる書類（賃金台帳）。 また、基礎年金番号で申出/申請する場合は、基礎年金番号通知書または年金手帳、戸籍抄本または住民票の写し（基礎年金番号が紐付けされていない場合）が必要です。 個人番号で申出/申請する場合は、マイナンバーカードの提示（郵送で申請する場合は写しを提出してください）。 個人番号が記載された住民票の写し（住民票記載事項証明書）が必要です。 提出者はご本人となります。

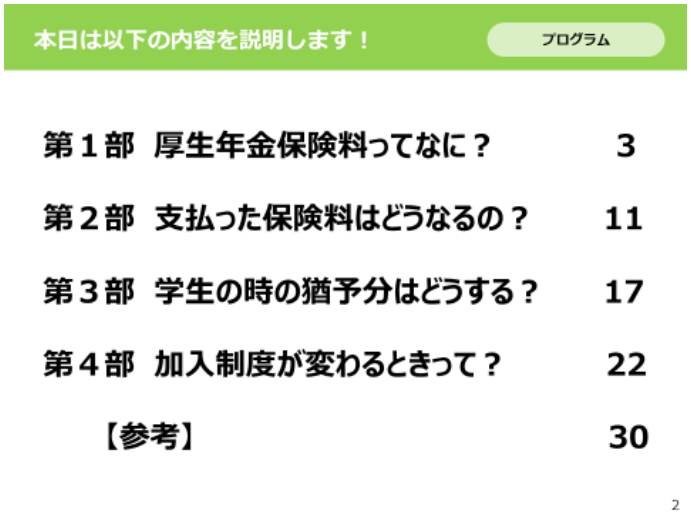
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
8		任意加入被保険者の厚生年金保険の保険料は、全額自己負担で、保険料の納付手続きも本人が行うことになります。 ただし、事業主が同意すれば、事業主が保険料の半額を負担し、納付の手続きを行うことができます。
9		適用事業所以外の事業所に勤めている方も、事業主の同意を得て、年金事務所に申請して認可されれば高齢任意加入被保険者になることができます。 保険料は本人と事業主が折半して負担することとなります。 ただし、事業主の同意がない場合、高齢任意加入被保険者になることはできません。
「年金相談サービス」		
10		ジングル♪ ここからは、さまざまな年金相談サービスについてご説明します。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
11	2-1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！ ▶ 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 ● 働きながら年金を受け取る場合　など 	ナレーション はじめに「ねんきんネット」をご紹介します。 「ねんきんネット」では、年金の受け取りを遅らせる場合、働きながら年金を受け取る場合など、さまざまな条件に応じて年金見込額を試算することができます。
12	2-1 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！ ▶ 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分かりますので、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「もれ」や「誤り」がないか ● 退職後の年金加入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。	ナレーション マイナンバーカードをお持ちの場合、「ねんきんネット」は、マイナポータルのトップページから簡単に利用登録ができます。 詳しくは WEB でご紹介していますので、「ねんきんネット」で検索してください。
13	2-1 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」へのご利用登録方法は2通りあります！ ①マイナンバーカードをお持ちの方 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ができます。 ②マイナンバーカードをお持ちでない方 「ねんきんネット」で必要事項を入力すれば、利用登録ができます。（ご自身の基礎年金番号をご用意ください。） 	ナレーション マイナンバーカードをお持ちの場合、「ねんきんネット」は、マイナポータルのトップページから簡単に利用登録ができます。 詳しくは WEB でご紹介していますので、「ねんきんネット」で検索してください。

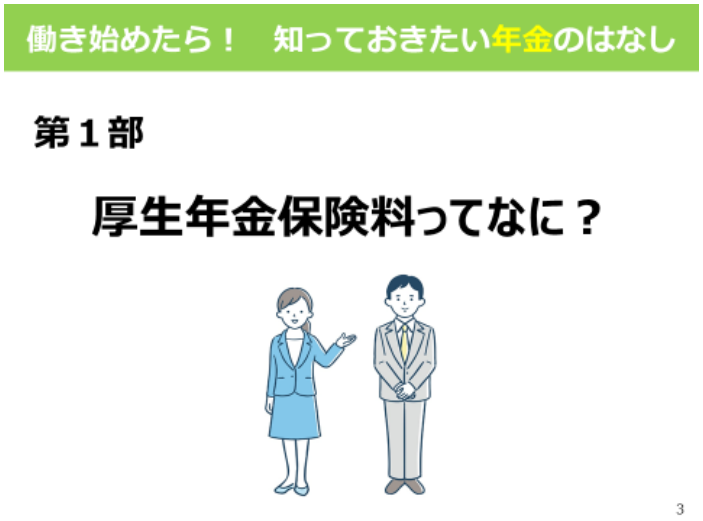
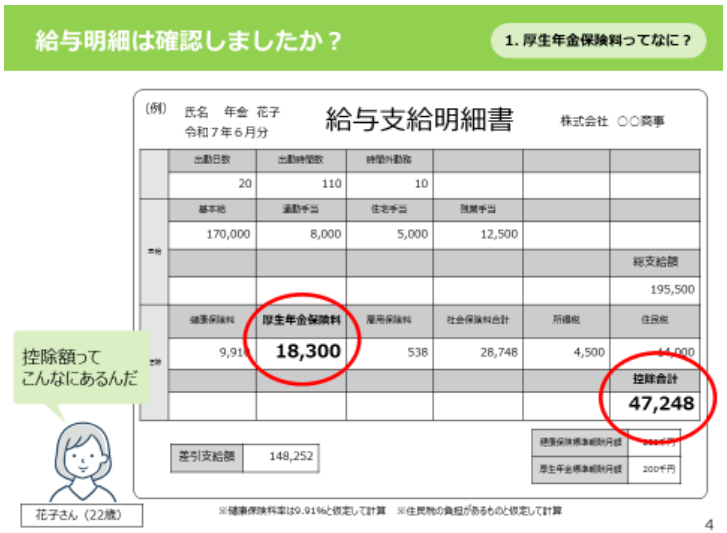
#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
14		ナレーション 続いて、電話での年金相談について説明します。 国民年金加入者の方、事業所や厚生年金保険加入者の方のご相談は、「ねんきん加入者ダイヤル」で承ります。 国民年金加入中の方は 0570-003-004
15		ナレーション 事業所、厚生年金保険加入中の方は 0570-007-123 までお電話ください。
16		ナレーション 日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで被保険者の方や受給者の方に「ねんきん特別便」などをお送りして、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないかどうか確認をお願いしてまいりました。 しかし、現在、ご覧の件数の持ち主が確認できていない記録が残っています。

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
17		ナレーション 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。 「ねんきんネット」では、「持ち主不明記録検索」機能でご自身やご家族（亡くなられた方も含みます）の氏名などを入力すると、持ち主不明記録の中に一致する記録があるかどうか調べることができますのでご利用ください。
18		ナレーション 退職した後に必要となる年金加入に関する手続きについての説明は以上となります。ご清聴ありがとうございました。

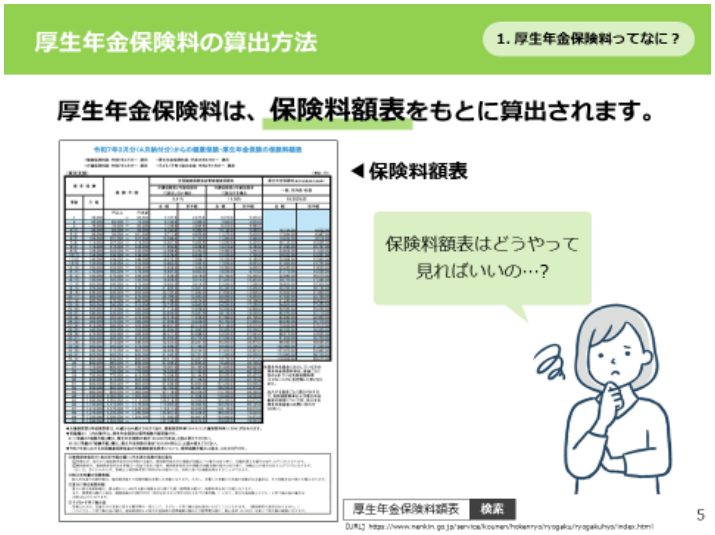
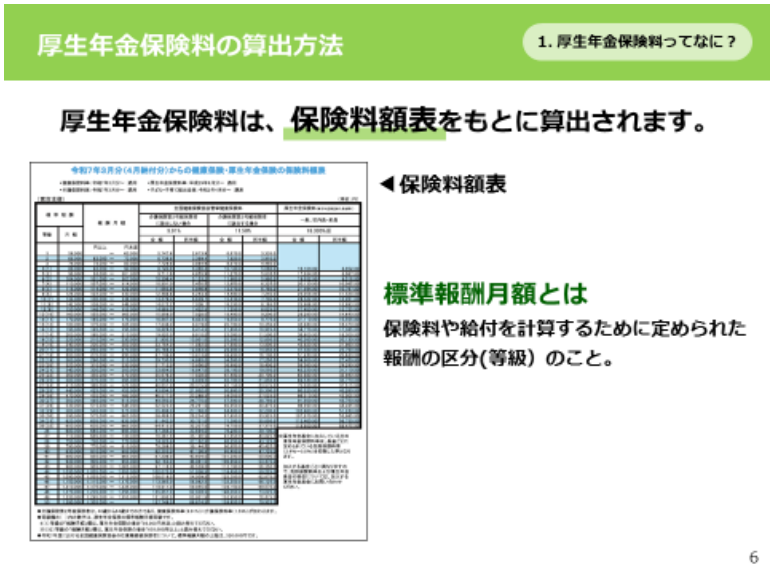
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
1		BGM♪（動画の終わりまで流す） ナレーション 　この動画では、新社会人の皆さまに知っていただきたい公的年金制度についてご説明します。
2		ナレーション 　今回は、ご覧のような内容についてご説明します。

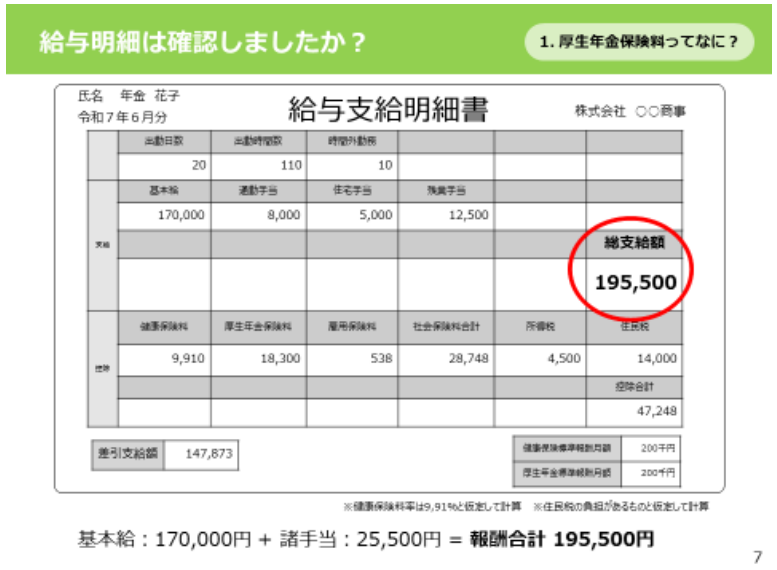
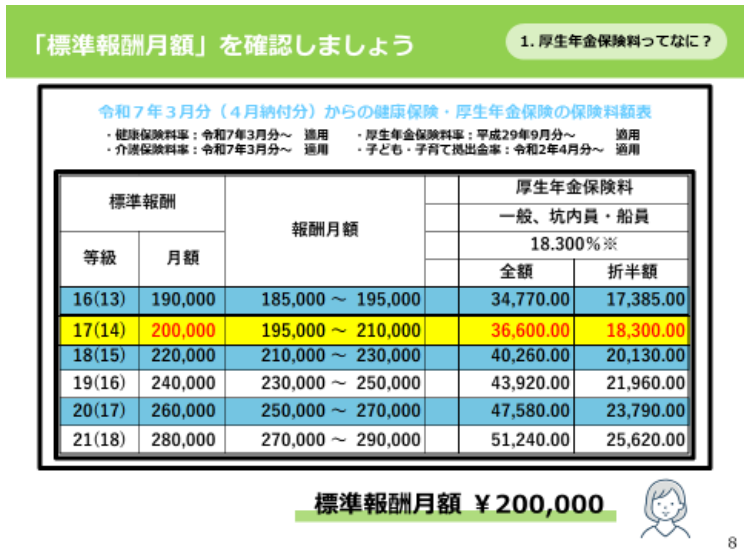
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
3		ナレーション ジングル♪ 　第1部 「厚生年金保険料ってなに？」
4		ナレーション 　皆さまは初任給で給与（支給）明細書を受け取った際、控除欄はご覧になりましたか。こちらは年金　花子さんの明細書になりますが、皆さまの中にも、思ったより手取り額が少なかった、という方もいらっしゃるのではないでしょうか。 　所得税や住民税など、税金はピンとくるけど、社会保険料っていったいなんだろう？と思われる方も多いかもしれません。 　そんな社会保険料の中でも、厚生年金保険（料）にスポットをあてて、詳しく説明したいと思います。

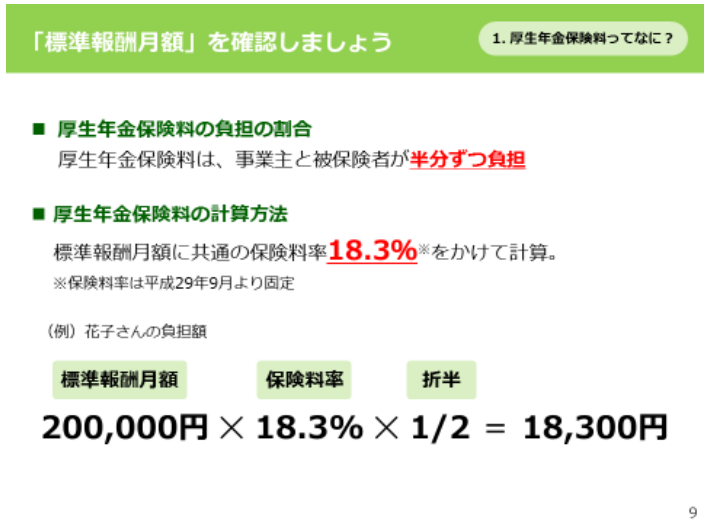
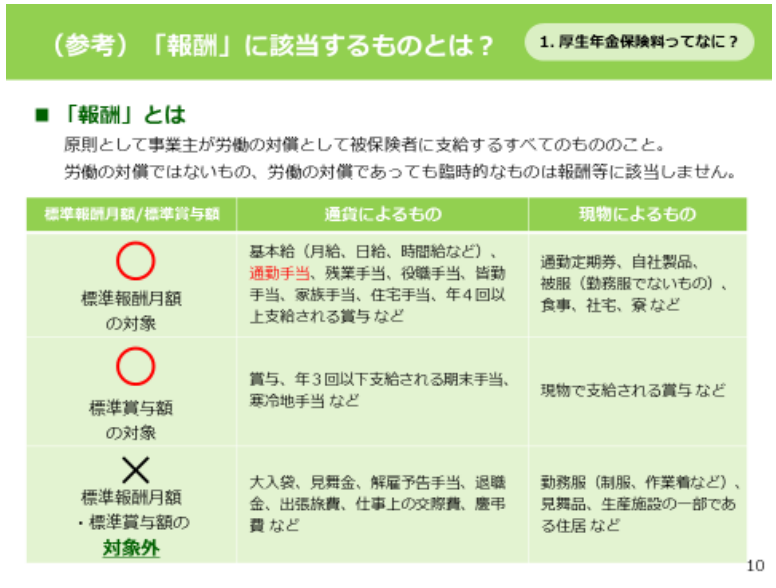
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
5		ナレーション 　厚生年金保険料の金額はこちらの保険料額表をもとに算出されています。ただ、こちらの保険料額表は細かくてどうやってみたらよいか、わかりませんよね。 　順を追って確認していきましょう。
6		ナレーション 　まずは「標準報酬月額」について説明します。 　標準報酬月額とは、保険料や年金の給付（支払）額を計算するために定められた報酬の区分のことです。 　日本中の現役世代の方を一人一人1円単位まで管理することはむずかしいので一定範囲内の報酬の方を、標準報酬月額ごとの等級にそれぞれ区分し、保険料や年金給付（支払）の計算を行っています。 　それでは、先ほど確認した花子さんの標準報酬月額の求め方をご説明します。

「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
7		ナレーション まずは、花子さんの報酬である基本給、諸手当を足して、報酬の合計を出します。 花子さんの報酬の合計は、195,500 円になります。
8		ナレーション 花子さんの報酬計は 195,000 円ですので、これは報酬月額の 195,000～210,000（195,000 円以上 210,000 円未満）の範囲に入ります。 報酬月額の段が見つかったら、その左側の「標準報酬月額」を確認します。 すると、標準報酬月額は 200,000 円となります。 なお、この標準報酬月額には上限と下限があります。厚生年金は 650,000 円が上限、88,000 円が下限となっています。 もしも報酬月額が等級の上限を超えていた場合は、上限の等級で。下限を下回っていた場合は、下限の等級で計算・決定されます。

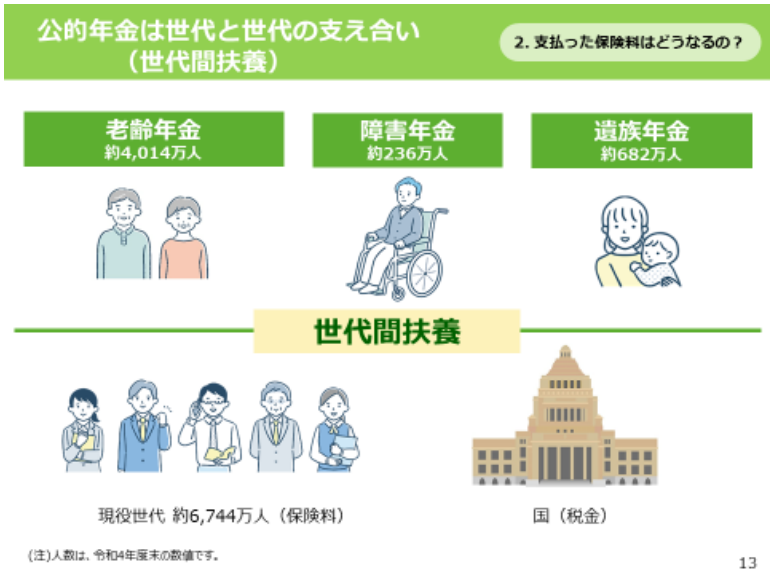
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
9		ナレーション 　こうして決定される厚生年金保険料ですが、保険料の負担の割合は、事業主と被保険者が半分ずつ負担することになります。 保険料の計算方法は、こちらです。 保険料率は、全国共通の 18.3%となります。 標準報酬月額に保険料率である 18.3%をかけて保険料額が算出されますが、みなさんが負担するのはそのうちの半分であるため、さらに 1/2 をかけて、被保険者であるみなさんが負担する保険料額が決定します。
10		ナレーション 　こちらは参考ですが、報酬になるもの、ならないものをまとめた表になります。 　例えば「通勤手当」は報酬になりますのでご注意ください。 　その他は、この表のとおりとなります（3 秒）。

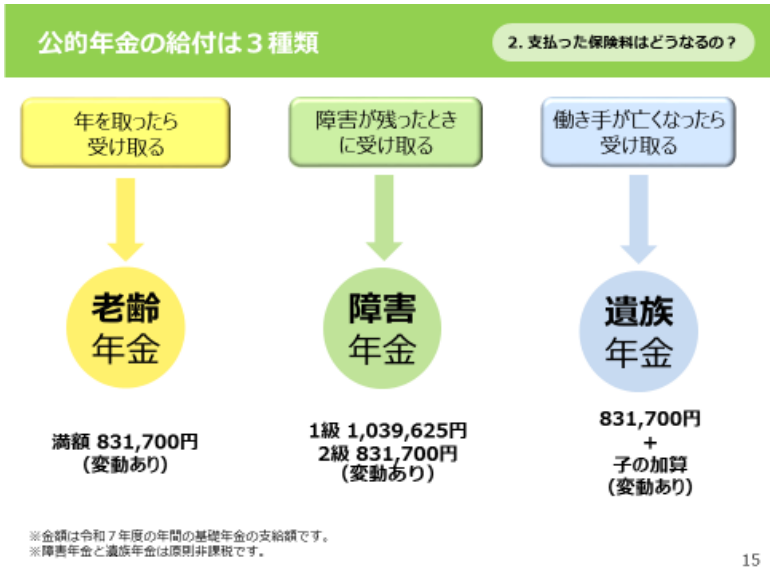
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
11	働き始めたら！　知っておきたい年金のはなし 第２部 支払った保険料はどうなるの？ 11	ナレーション ジングル♪ 第2部「支払った保険料はどうなるの？」
12	公的年金制度は、社会保障制度の一つ　2. 支払った保険料はどうなるの？ ■ 「社会保障制度」とは 社会保障制度は、国民の「安心」や生活の「安定」を支えるセーフティネットのこと。 社会保険、社会福祉、公的扶助、保健医療・公衆衛生の４つで成り立っている。 ① 社会保険＊ （例）医療保険（健康保険など）、年金保険（老齢、障害、遺族）、介護保険 ＊ 社会保険には、民間の医療保険や年金保険は含みません。 ② 社会福祉 （例）児童の健全育成や子育て支援をする児童福祉 ③ 公的扶助 （例）健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を助長する生活保護制度 ④ 保健医療・公衆衛生 （例）医師その他の医療従事者や病院などが提供する医療サービス 食品や医薬品の安全性を確保する公衆衛生　など 12	ナレーション 「年金」は社会保障制度の社会保険の一つ、年金保険（公的年金）に該当します。 社会保険は、国民全員が保険料を負担し、全員で支え合う仕組みです。 社会保障制度は4つのしくみで成り立っています 今回ご説明するのは、①社会保険の中の「年金保険」です。 「年金」というと、どのようなイメージをお持ちでしょうか。 直ぐ思い浮かぶのは、「老後にもらう」というイメージだと思います。 ですが、みなさんに「‘年金’は老後のためだけではないこと」を知っていただこうと思います。

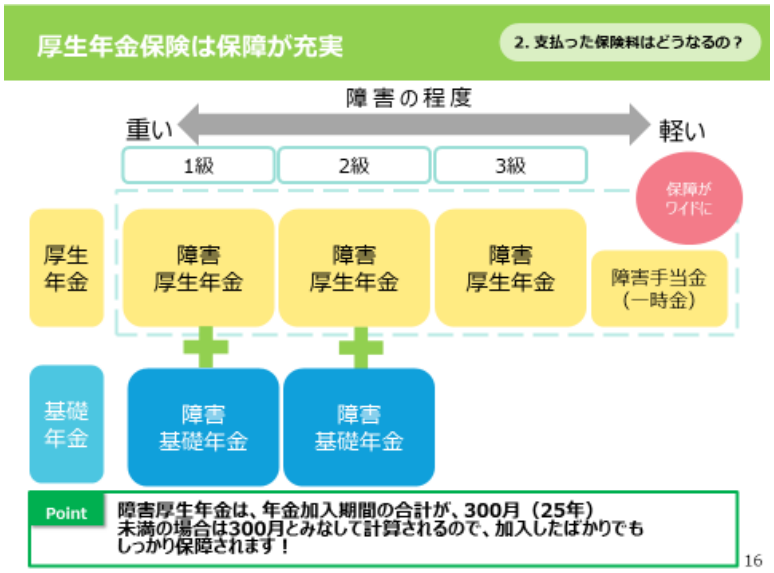
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
13		ナレーション 公的年金は今働いている人たちが保険料を出し合って、今年金を受け取っている人たちを支えています。 世代と世代で支えあう「世代間扶養」という考え方で成り立っています。 令和4年度末の数値ですが、年金を受け取っている方が約 4,930 万人に対して、 現役世代　約 6,744 万人が年金受給者を支えております。 なお、年金の財源は保険料だけでなく、1/2 は国の税金が使われております。
14		ナレーション これからご説明する年金の制度は、大きく分けて2つあります。 まず、公的年金に加入することについてお話をします。 日本の公的年金制度は、国民年金、厚生年金の 2 種類があります。先に国民年金についてお話いたします。 国民年金は、第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の3種類があり、公的年金に加入して、保険料を毎月支払っている方を被保険者と言います。 次に、年金を受け取るときの話をします。 日本の年金制度に加入されている方は、先ほどもお話ししたとおり、国民年金に加入したり、厚生年金にも加入したりします。 加入している時の年金の種類によって受け取る年金の呼び方が違います。

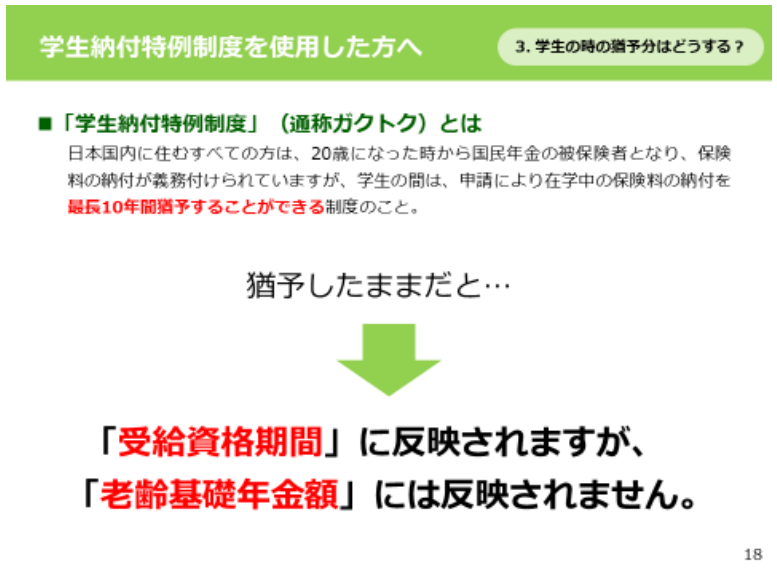
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
		厚生年金に加入されている方は、一定の条件を満たすと、厚生年金が支給されます。 国民年金に加入されている方は、これもまた一定の条件を満たすと、基礎年金というものが支給されます。 なお、厚生年金に加入されている方は、同時に国民年金にも加入していることになりますので、基礎年金も支給されます。 2 階建てという表現はここに繋がっています。 なお、年金を受け取る方は受給者と言います。
15		ナレーション 「年金」というと老後にもらえる老齢年金のイメージが強いですが、他にも障害年金、遺族年金の 3 種類があります。 1 つ目が、「老齢年金」です。老齢年金は、原則、65 歳から支給される年金で、亡くなるまで、一生涯、受け取ることができます。 保険料を納めた期間が長ければ長いほど、老後に受け取る年金も多くなり、逆に、保険料を納めた期間が短いと受け取る年金も少なくなったり、そもそも1円も受け取れないということもあります。 2 つ目は、「障害年金」です。障害年金は、病気やケガなどで障害者となって、働くことや1人で日常生活を送ることが困難になった方に支払われる年金のことです。 3 つ目は、「遺族年金」です。遺族年金は、一家の大黒柱、働き手が亡くなった時に遺族に支払われる年金のことです。 このように年金は高齢になった時に貰える老齢年金以外にも障害、遺族の併せて3つの種類があると言うことを覚えて頂きたいと思います。

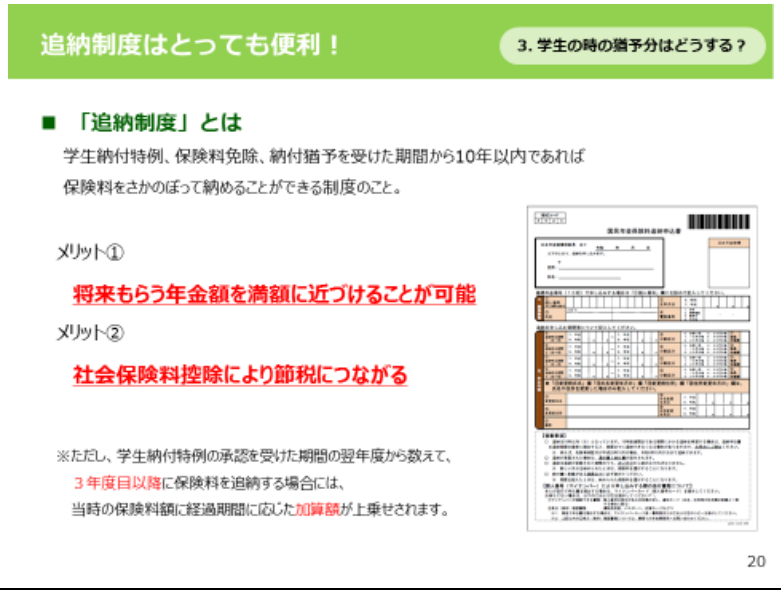
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
16		ナレーション 　なお、厚生年金に加入されているみなさまは、国民年金のみに加入している人よりも手厚い保障がされます。 　例えば、障害年金においては、障害基礎年金が受け取れるのは 1 級・2 級だけですが、障害厚生年金は 1 級・2 級に加えて 3 級まで受け取れます。 　さらに、障害の等級には該当しない軽度な障害を負った場合にも、障害手当金という一時金が支給されます。 　もらえる金額が増えるだけでなく、保障される範囲が広いのです。 　そして Point に記載があるとおり、障害厚生年金は、年金加入期間の合計が、300 月 25 年未満の場合は 300 月とみなして計算 されるので、加入したばかりでもしっかり保障されます。 　年金は長期間支払わなければもらえないもの、というイメージが少し変わったのではないでしょうか。

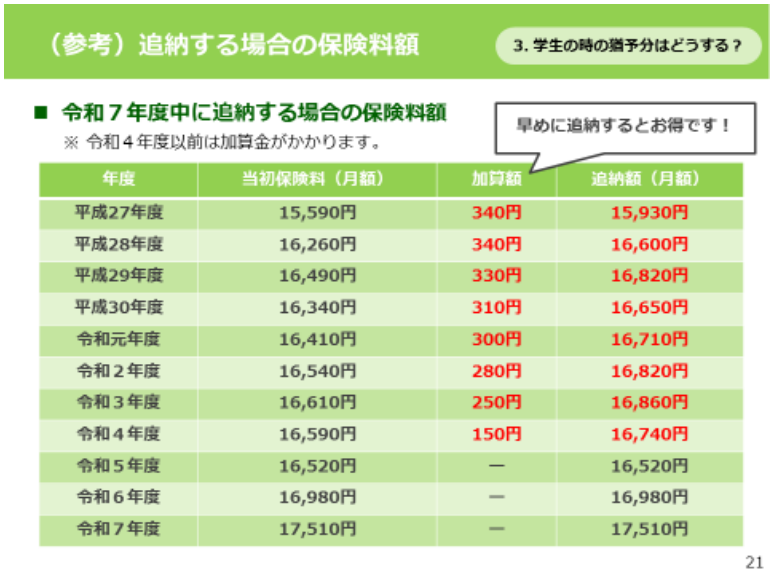
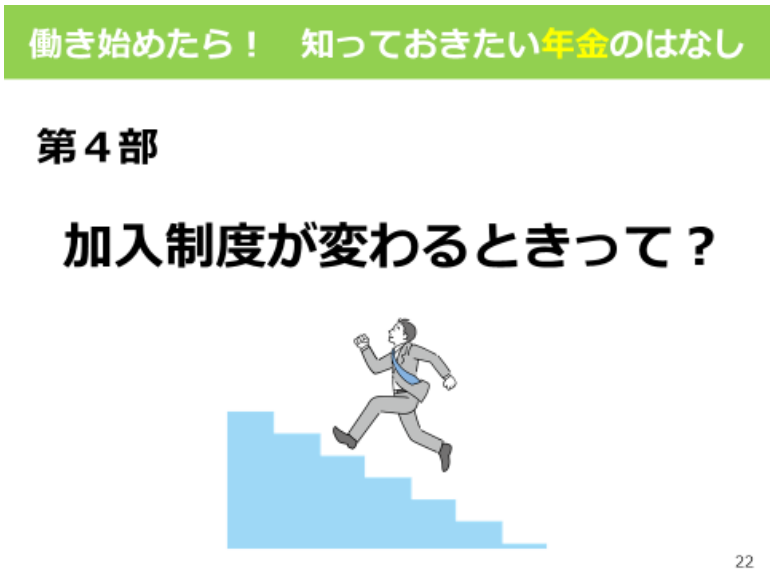
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
17		ナレーション ジングル♪ 第3部「学生の時の猶予分はどうする？」
18		ナレーション 　先ほどご説明したように、学生も 20 歳以上の方は国民年金の第1号被保険者となります。 　保険料を納めていただいた方もいらっしゃると思いますが、納付が猶予される「学生納付特例制度」、通称ガクトクと呼ばれる制度を使った方も多いのではないでしょうか。 　学生納付特例で猶予された期間は、「受給資格期間」には反映されますが、「老齢基礎年金額」には反映されません。 　これがどういった意味合いなのか、次の表で確認してみましょう。

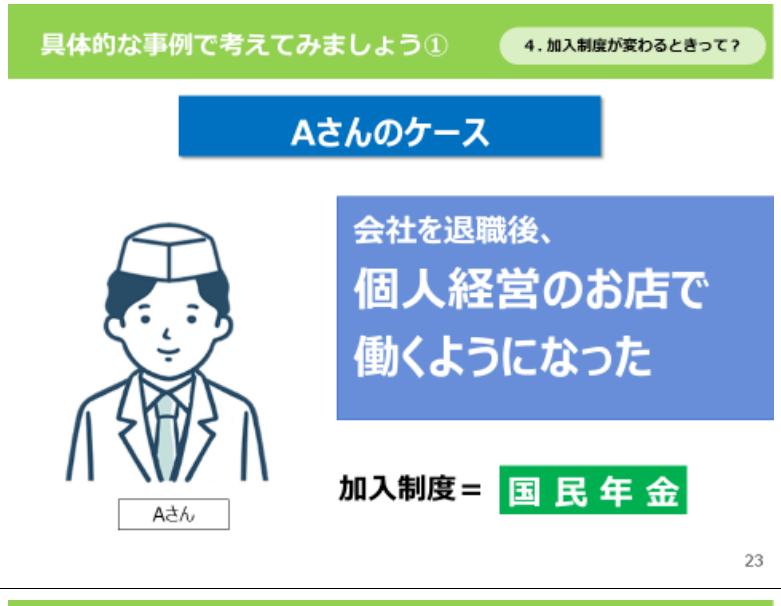
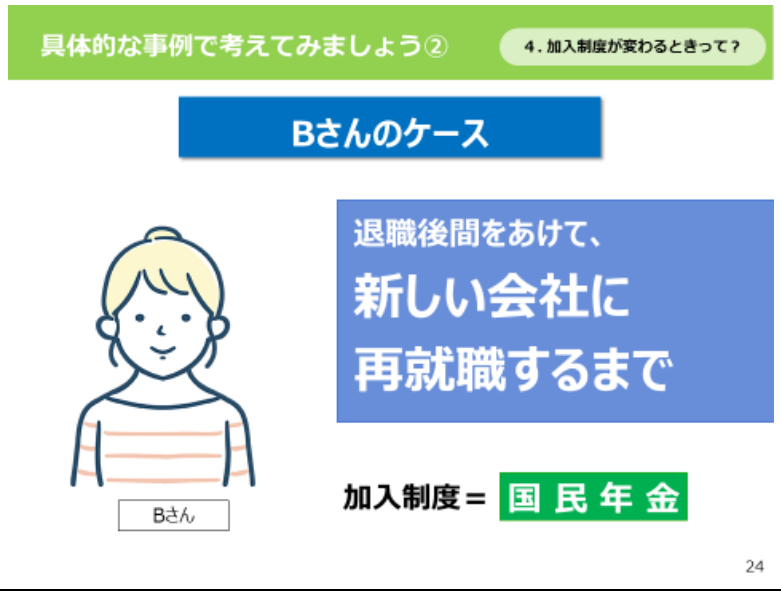
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
19		ジングル♪ 先ほど出てきた「受給資格期間」とは何かと言いますと、「年金を受け取るために必要な月数のこと」です。 この「受給資格期間」を満たしていないと、年金が受け取れません。 学生納付特例が承認された期間は、年金を受け取るための必要な月数である「受給資格期間」として算入されます。
20		ナレーション つまり、学生納付特例が承認されただけでは、将来もらえる年金額が減ってしまいます。 そこで、ご説明するのが、「追納制度」です。 「追納制度」とは、免除や猶予された期間の年金保険料を 10 年までさかのぼって支払うことができる制度です。 これには二つのメリットがあります。 1 つ目は将来もらう年金額を満額に近づけることができる 2 つ目は支払った保険料は社会保険料控除により節税につながる ことです。 ただし、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、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のでご注意ください。

「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
21		ナレーション 　こちらは令和7年度中に追納した場合の保険料額です。 先ほども説明しましたが、3年度目以降に保険料を追納する場合には、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。 　保険料は 10 年までさかのぼって支払うことができますが、早めに追納されるとお得になります。 　納付を希望する場合は、お近くの年金事務所まで相談してください。 　また、金額は毎年度変わりますので、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。
22		ジングル♪ ナレーション 　第4部「加入制度が変わるときって？」

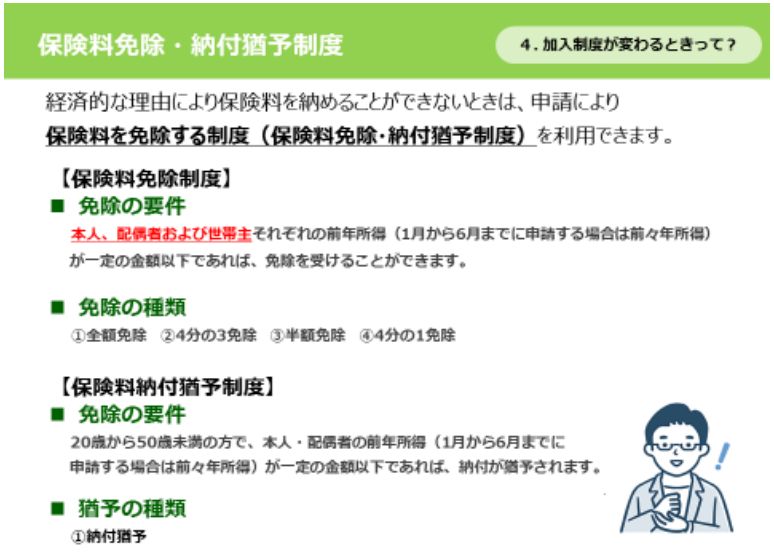
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
23		ナレーション 続きまして、加入制度が変わるときについてご説明いたします。 二人の登場人物の事例で考えてみましょう。 まず A さんのケースです。 A さんはこれまで勤めていた会社を退職して、個人事業所（5 人未満）のお店に就職しました。 店長に「年金はどうしたらいいですか」と聞いたら、「うちは厚生年金じゃないから国民年金に加入してね」と言われました。 つまりこのケースでは、A さんが自分で国民年金の加入手続きをする必要があります。
24		ナレーション 次に B さんのケースです。 B さんもこれまで勤めていた会社を退職し、半年後に別の会社へ再就職することとなりました。 「年金の手続きは会社がやってくれるはずだから、半年間は何もしなくてもいいのかな」とCさんは思っていましたが、、 いいえ、この半年間は、B さん自身で国民年金の加入手続きをしなければなりません。 なお、A さんと B さんの国民年金の手続き方法等は同じですので、合わせて説明をします。

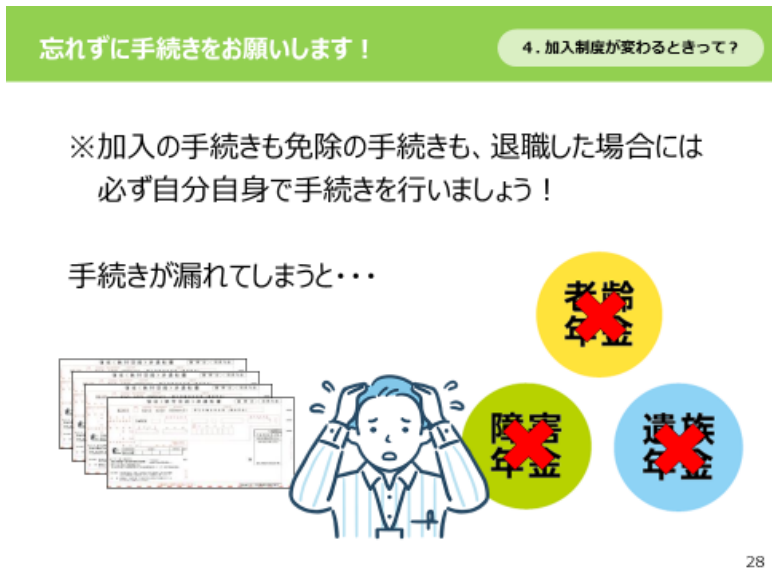
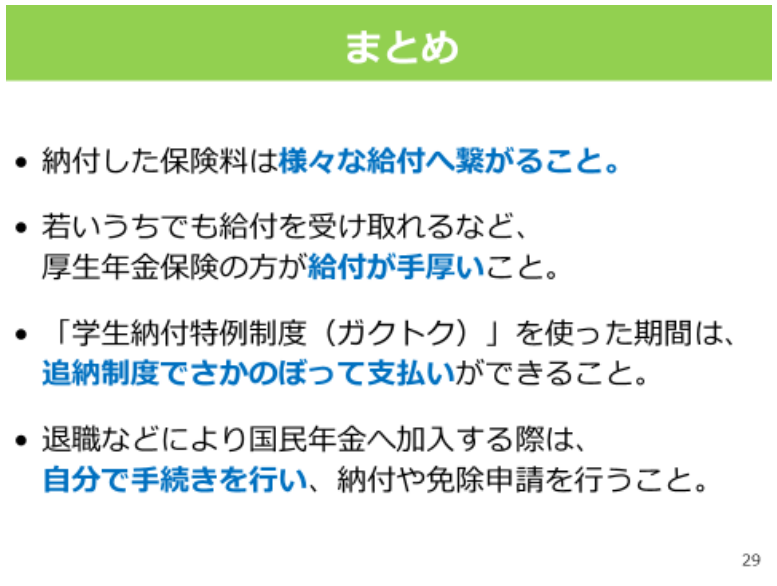
「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
25	**厚生年金から国民年金への切替手続き**　4．加入制度が変わるときって？ 会社を退職した場合、 **自分で厚生年金から国民年金への切替手続きをしなければなりません。** ※ 退職し再就職まで期間が空く場合も、国民年金への加入が必要 ■ **国民年金の対象者** 5人未満の個人事業所で働く人、フリーランス、自営業、 パートタイムで働く人、農林漁業、無職の人、学生（20歳以上）など ■ **手続きする場所** 住所地の市区役所または町村役場 ■ **提出期限** 退職日の翌日から14日以内 25	ナレーション 国民年金に加入する人は、農林漁業、学生、無職の人の他にも、 5 人未満の個人事業所で働く人や 会社に所属しないでフリーランスで働く人、 会社で働くけれどフルタイムではなく、少ない日数や時間だけで働く人（パートタイム）など、みんな、この国民年金に加入します。
26	**さまざまな保険料の納め方**　4．加入制度が変わるときって？ 国民年金へ切り替えた後は、下記の方法で保険料を納付する。 **自分のニーズに合わせた方法で保険料を納付することが可能。** ■ **口座振替やクレジットカードでのお支払い** ⇒月々の保険料を納め忘れる心配なし。 ■ **納付書でのお支払い** ⇒全国のコンビニ・金融機関・郵便局など、身近な場所で納付可能。 ■ **電子決済でのお支払い** ⇒納付書とスマホがあれば、決済アプリ（○○pay等）を使用して納付可能。 ■ **パソコンやスマホを使ったお支払い** ⇒インターネットバンキング、モバイルバンキング で自宅から納めることができる。 令和７年度の国民年金保険料：**月額17,510円** 26	ナレーション 国民年金に加入するとご自身で保険料うい支払う必要があります。 支払い方法は、4 つあり、 ①口座振替やクレジットカード払いの手続きをする ②納付書をもってコンビニで現金で支払う ③電子決済で納付する。 ④パソコンやスマホを使って電子納付をする のいずれかです。「時間がない。忙しい。」などで保険料を支払うのを忘れないよう、自分に合った便利な納付方法を選んでください。 なお、保険料を支払わないと「未納」ということで、先ほどお話しした障害年金の対象とならないばかりか、後日保険料の支払い催告の通知が届きます。くれぐれも納付を忘れないようにご注意ください。

「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
		保険料額は毎年度変わりますので、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。 なお、金額は加入者全員が同じ金額です。
27		ナレーション 　なお、学生納付特例だけでなく、就職したあと何らかの理由で収入がとても少なく、毎月保険料を納めていくのが難しい場合は、 支払う保険料を少なくする「免除」や支払いを先延ばしにする「猶予」を行う「保険料免除制度」があります。 　手続きできる免除や猶予の制度はいくつかあり、法律で定められた基準に当てはまれば、支払いの負担が減ります。 まず「免除」ですが、前の年の所得で判断して、保険料の全部または一部を減らしてくれる制度です。 　次に「猶予」ですが、50 歳未満の人が利用できます。 　この制度を使う必要ができたら、基準に当てはまるかどうか、まず、年金事務所やお住いの市区役所町村役場に相談してください。

「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
28		ナレーション 最もお伝えしたいことは、加入制度が変わったら自分で手続きを、ということです。 まず、国民年金制度に加入し、保険料を支払うか免除制度を申し込みましょう。 加入の手続きをしないと、何カ月分もまとめて支払うこととなってしまいます。 また保険料の未納が続くと、将来年金がもらえなくなったりしてしまいます。 繰り返しになりますが、必ず手続きをお願いいたします。
29		ナレーション 説明は以上となります。それではここまでの内容を振り返っていきましょう。 今回の動画で特に覚えていただきたいことは次の4つになります。 納付した保険料は様々な給付に繋がること。 障害や遺族など若いうちでも給付を受け取れる場合があること、厚生年金保険の方が、給付が手厚いこと。 「学生納付特例制度（ガクトク）」を使った期間は、追納制度でさかのぼって支払いができること。 退職などにより国民年金へ加入する際は、自分で手続きを行い、納付や免除申請を行うこと。

「新社会人向け年金セミナー用動画」

#	映像	音声（ナレーション・セリフ等）
30		ナレーション 　いかがでしたでしょうか。 　より、詳細な制度の説明については、日本年金機構ホームページやお近くの年金事務所、コールセンターにお問い合わせいただければと思います。

【別添３】

申立書

私は、日本年金機構と〇〇との間で契約の締結がなされた「「退職後の年金手続きガイド（動画版）」及び「新社会人向け年金セミナー用動画」作成業務」に出演するに当たり、次の事項について申し立ていたします。

記

過去２年間、公的年金制度に加入し、その期間にかかる国民年金保険料等の未納付はありません。

令和　　年　　月　　日

日本年金機構　事業推進統括部長　殿

住所

氏名　　印

【別添４】

誓約書

私はこの度、日本年金機構（以下「機構」という。）の「「退職後の年金手続きガイド（動画版）」及び「新社会人向け年金セミナー用動画」作成業務」に従事するにあたり、守秘義務に関する本誓約書を厳守します。

第１条（守秘義務の誓約）
私は、業務上の目的以外の目的で、機構の許可なくして、弊社職員で本件に直接関与していない者に対しても、私が知り得た、すべての事項・情報（以下「秘密情報」という。）を開示、漏洩し、もしくは自ら使用しないことを約束します。

第２条（資料の返還等）
私は、守秘義務を厳守するため、機構により、保管を許された資料一切の保管を厳重に行うことを約束し、機構により返還を要求された場合、これらの資料及びそのコピー並びにそれらに関する資料の一切を直ちに返還することを約束します。

第３条（契約終了後の守秘義務）
機構との契約終了後といえども、第１条記載の秘密情報を開示、漏洩もしくは使用しないことを約束します。

令和　　年　　月　　日

日本年金機構　事業推進統括部長　殿

住所
事業所名
代表者名　　印