

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～



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

働き始めたら！ 知っておきたい年金のはなし

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？

1. 厚生年金保険料ってなに？

(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

控除額って
こんなにあるんだ



花子さん (22歳)

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

厚生年金保険料の算出方法

1. 厚生年金保険料ってなに？

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)

等級	月額	報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入者適用)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、既内員・船員	
				金額	新率額	金額	新率額	金額	新率額
		円以上	円未満					18.300%※	
1	58,000	～	63,000	5,747.8	2,873.9	6,870.0	3,335.0		
2	63,000	～	68,000	6,139.4	3,069.7	7,300.0	3,525.0		
3	68,000	～	73,000	6,531.0	3,265.5	7,700.0	3,715.0		
4	73,000	～	78,000	6,922.6	3,461.3	8,100.0	3,905.0	16,184.00	8,022.00
5	78,000	～	83,000	7,314.2	3,657.1	8,500.0	4,095.0	17,314.00	8,587.00
6	83,000	～	88,000	7,705.8	3,852.9	8,900.0	4,285.0	18,444.00	9,152.00
7	88,000	～	93,000	8,097.4	4,048.7	9,300.0	4,475.0	19,574.00	9,717.00
8	93,000	～	98,000	8,489.0	4,244.5	9,700.0	4,665.0	20,704.00	10,282.00
9	98,000	～	103,000	8,880.6	4,440.3	10,100.0	4,855.0	21,834.00	10,847.00
10	103,000	～	108,000	9,272.2	4,636.1	10,500.0	5,045.0	22,964.00	11,412.00
11	108,000	～	113,000	9,663.8	4,831.9	10,900.0	5,235.0	24,094.00	11,977.00
12	113,000	～	118,000	10,055.4	5,027.7	11,300.0	5,425.0	25,224.00	12,542.00
13	118,000	～	123,000	10,447.0	5,223.5	11,700.0	5,615.0	26,354.00	13,107.00
14	123,000	～	128,000	10,838.6	5,419.3	12,100.0	5,805.0	27,484.00	13,672.00
15	128,000	～	133,000	11,230.2	5,615.1	12,500.0	5,995.0	28,614.00	14,237.00
16	133,000	～	138,000	11,621.8	5,810.9	12,900.0	6,185.0	29,744.00	14,802.00
17	138,000	～	143,000	12,013.4	6,006.7	13,300.0	6,375.0	30,874.00	15,367.00
18	143,000	～	148,000	12,405.0	6,202.5	13,700.0	6,565.0	32,004.00	15,932.00
19	148,000	～	153,000	12,796.6	6,398.3	14,100.0	6,755.0	33,134.00	16,497.00
20	153,000	～	158,000	13,188.2	6,594.1	14,500.0	6,945.0	34,264.00	17,062.00
21	158,000	～	163,000	13,579.8	6,789.9	14,900.0	7,135.0	35,394.00	17,627.00
22	163,000	～	168,000	13,971.4	6,985.7	15,300.0	7,325.0	36,524.00	18,192.00
23	168,000	～	173,000	14,363.0	7,181.5	15,700.0	7,515.0	37,654.00	18,757.00
24	173,000	～	178,000	14,754.6	7,377.3	16,100.0	7,705.0	38,784.00	19,322.00
25	178,000	～	183,000	15,146.2	7,573.1	16,500.0	7,895.0	39,914.00	19,887.00
26	183,000	～	188,000	15,537.8	7,768.9	16,900.0	8,085.0	41,044.00	20,452.00
27	188,000	～	193,000	15,929.4	7,964.7	17,300.0	8,275.0	42,174.00	21,017.00
28	193,000	～	198,000	16,321.0	8,160.5	17,700.0	8,465.0	43,304.00	21,582.00
29	198,000	～	203,000	16,712.6	8,356.3	18,100.0	8,655.0	44,434.00	22,147.00
30	203,000	～	208,000	17,104.2	8,552.1	18,500.0	8,845.0	45,564.00	22,712.00
31	208,000	～	213,000	17,495.8	8,747.9	18,900.0	9,035.0	46,694.00	23,277.00
32	213,000	～	218,000	17,887.4	8,943.7	19,300.0	9,225.0	47,824.00	23,842.00
33	218,000	～	223,000	18,279.0	9,139.5	19,700.0	9,415.0	48,954.00	24,407.00
34	223,000	～	228,000	18,670.6	9,335.3	20,100.0	9,605.0	50,084.00	24,972.00
35	228,000	～	233,000	19,062.2	9,531.1	20,500.0	9,795.0	51,214.00	25,537.00
36	233,000	～	238,000	19,453.8	9,726.9	20,900.0	9,985.0	52,344.00	26,102.00
37	238,000	～	243,000	19,845.4	9,922.7	21,300.0	10,175.0	53,474.00	26,667.00
38	243,000	～	248,000	20,237.0	10,118.5	21,700.0	10,365.0	54,604.00	27,232.00
39	248,000	～	253,000	20,628.6	10,314.3	22,100.0	10,555.0	55,734.00	27,797.00
40	253,000	～	258,000	21,020.2	10,510.1	22,500.0	10,745.0	56,864.00	28,362.00
41	258,000	～	263,000	21,411.8	10,705.9	22,900.0	10,935.0	57,994.00	28,927.00
42	263,000	～	268,000	21,803.4	10,901.7	23,300.0	11,125.0	59,124.00	29,492.00
43	268,000	～	273,000	22,195.0	11,097.5	23,700.0	11,315.0	60,254.00	30,057.00
44	273,000	～	278,000	22,586.6	11,293.3	24,100.0	11,505.0	61,384.00	30,622.00
45	278,000	～	283,000	22,978.2	11,489.1	24,500.0	11,695.0	62,514.00	31,187.00
46	283,000	～	288,000	23,369.8	11,684.9	24,900.0	11,885.0	63,644.00	31,752.00
47	288,000	～	293,000	23,761.4	11,880.7	25,300.0	12,075.0	64,774.00	32,317.00
48	293,000	～	298,000	24,153.0	12,076.5	25,700.0	12,265.0	65,904.00	32,882.00
49	298,000	～	303,000	24,544.6	12,272.3	26,100.0	12,455.0	67,034.00	33,447.00
50	303,000	～	308,000	24,936.2	12,468.1	26,500.0	12,645.0	68,164.00	34,012.00

●介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方で、健康保険料率(9.91%)に介護保険料率(1.59%)が加わります。
●等価額の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額です。
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「935,000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(次の標準報酬)に未済の徴収が対象の場合
①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の徴収が100%以下の場合は切り捨て、90%を超える場合は切り上げて円となります。
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、被保険者負担分の徴収が90%以上の場合は切り捨て、100%以上の場合は切り上げて円となります。
(注) ①、②のいずれか一方、事業主と被保険者間で特約がある場合は、特約に基づき徴収処理をすることがあります。

◎納入済加算の保険料額
納入済加算の保険料額は、被保険者数の保険料額を合算した金額となります。ただし、合算した金額に円未満の徴収がある場合は、その徴収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円未満の徴収を切り捨てた額(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1/3額は、被保険者は年間73万円(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160万円となります。

◎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となります。(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、被保険者数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(0.30%)を乗じて算出した額となります。

◀ 保険料額表

保険料額表はどうやって見ればいいのか…?



厚生年金保険料額表 検索

厚生年金保険料の算出方法

1. 厚生年金保険料ってなに？

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	月額	報酬月額		全国健康保険協会健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入者別)	
			内以上 円未満		介護保険第2号被保険者 に該当しない場合		介護保険第2号被保険者 に該当する場合		一般、就内員・船員	
			金額	新率組	金額	新率組	金額	新率組		
1	58,000	～	63,000	5,747.8	2,873.9	6,670.0	3,335.0			
2	63,000	～	73,000	6,738.8	3,369.4	7,820.0	3,910.0			
3	78,000	～	83,000	7,729.8	3,864.9	8,970.0	4,485.0			
4(1)	83,000	～	93,000	8,720.8	4,360.4	10,120.0	5,060.0	16,104.00	8,052.00	
5(2)	93,000	～	103,000	9,711.8	4,855.9	11,270.0	5,635.0	17,334.00	8,667.00	
6(3)	103,000	～	107,000	10,702.8	5,351.4	12,420.0	6,210.0	18,564.00	9,282.00	
7(4)	110,000	～	114,000	10,693.8	5,342.4	12,410.0	6,200.0	20,130.00	10,065.00	
8(5)	118,000	～	122,000	11,684.8	5,837.9	13,560.0	6,785.0	21,364.00	10,737.00	
9(6)	126,000	～	130,000	12,675.8	6,333.4	14,710.0	7,370.0	22,598.00	11,412.00	
10(7)	134,000	～	138,000	13,666.8	6,828.9	15,860.0	7,955.0	23,832.00	12,087.00	
11(8)	142,000	～	146,000	14,657.8	7,324.4	17,010.0	8,540.0	25,066.00	12,762.00	
12(9)	150,000	～	154,000	15,648.8	7,819.9	18,160.0	9,125.0	26,300.00	13,437.00	
13(10)	160,000	～	165,000	16,639.8	8,315.4	19,310.0	9,710.0	27,534.00	14,112.00	
14(11)	170,000	～	175,000	17,630.8	8,810.9	20,460.0	10,295.0	28,768.00	14,787.00	
15(12)	180,000	～	185,000	18,621.8	9,306.4	21,610.0	10,880.0	30,002.00	15,462.00	
16(13)	190,000	～	195,000	19,612.8	9,801.9	22,760.0	11,465.0	31,236.00	16,137.00	
17(14)	200,000	～	210,000	20,603.8	10,297.4	23,910.0	12,050.0	32,470.00	16,812.00	
18(15)	220,000	～	230,000	21,594.8	10,792.9	25,060.0	12,635.0	33,704.00	17,487.00	
19(16)	240,000	～	250,000	22,585.8	11,288.4	26,210.0	13,220.0	34,938.00	18,162.00	
20(17)	260,000	～	270,000	23,576.8	11,783.9	27,360.0	13,805.0	36,172.00	18,837.00	
21(18)	280,000	～	290,000	24,567.8	12,279.4	28,510.0	14,390.0	37,406.00	19,512.00	
22(19)	300,000	～	310,000	25,558.8	12,774.9	29,660.0	14,975.0	38,640.00	20,187.00	
23(20)	320,000	～	330,000	26,549.8	13,270.4	30,810.0	15,560.0	39,874.00	20,862.00	
24(21)	340,000	～	350,000	27,540.8	13,765.9	31,960.0	16,145.0	41,108.00	21,537.00	
25(22)	360,000	～	370,000	28,531.8	14,261.4	33,110.0	16,730.0	42,342.00	22,212.00	
26(23)	380,000	～	390,000	29,522.8	14,756.9	34,260.0	17,315.0	43,576.00	22,887.00	
27(24)	410,000	～	420,000	30,513.8	15,252.4	35,410.0	17,900.0	44,810.00	23,562.00	
28(25)	440,000	～	450,000	31,504.8	15,747.9	36,560.0	18,485.0	46,044.00	24,237.00	
29(26)	470,000	～	480,000	32,495.8	16,243.4	37,710.0	19,070.0	47,278.00	24,912.00	
30(27)	500,000	～	510,000	33,486.8	16,738.9	38,860.0	19,655.0	48,512.00	25,587.00	
31(28)	530,000	～	540,000	34,477.8	17,234.4	40,010.0	20,240.0	49,746.00	26,262.00	
32(29)	560,000	～	570,000	35,468.8	17,729.9	41,160.0	20,825.0	50,980.00	26,937.00	
33(30)	590,000	～	600,000	36,459.8	18,225.4	42,310.0	21,410.0	52,214.00	27,612.00	
34(31)	620,000	～	630,000	37,450.8	18,720.9	43,460.0	22,000.0	53,448.00	28,287.00	
35(32)	650,000	～	660,000	38,441.8	19,216.4	44,610.0	22,585.0	54,682.00	28,962.00	
36	680,000	～	690,000	39,432.8	19,711.9	45,760.0	23,170.0	55,916.00	29,637.00	
37	710,000	～	730,000	40,423.8	20,207.4	46,910.0	23,755.0	57,150.00	30,312.00	
38	750,000	～	770,000	41,414.8	20,702.9	48,060.0	24,340.0	58,384.00	30,987.00	
39	790,000	～	810,000	42,405.8	21,198.4	49,210.0	24,925.0	59,618.00	31,662.00	
40	830,000	～	850,000	43,396.8	21,693.9	50,360.0	25,510.0	60,852.00	32,337.00	
41	890,000	～	900,000	44,387.8	22,189.4	51,510.0	26,095.0	62,086.00	33,012.00	
42	930,000	～	950,000	45,378.8	22,684.9	52,660.0	26,680.0	63,320.00	33,687.00	
43	980,000	～	1,000,000	46,369.8	23,180.4	53,810.0	27,265.0	64,554.00	34,362.00	
44	1,030,000	～	1,050,000	47,360.8	23,675.9	54,960.0	27,850.0	65,788.00	35,037.00	
45	1,090,000	～	1,100,000	48,351.8	24,171.4	56,110.0	28,435.0	67,022.00	35,712.00	
46	1,150,000	～	1,170,000	49,342.8	24,666.9	57,260.0	29,020.0	68,256.00	36,387.00	
47	1,210,000	～	1,230,000	50,333.8	25,162.4	58,410.0	29,605.0	69,490.00	37,062.00	
48	1,270,000	～	1,290,000	51,324.8	25,657.9	59,560.0	30,190.0	70,724.00	37,737.00	
49	1,330,000	～	1,350,000	52,315.8	26,153.4	60,710.0	30,775.0	71,958.00	38,412.00	
50	1,390,000	～	1,400,000	53,306.8	26,648.9	61,860.0	31,360.0	73,192.00	39,087.00	

◆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。

※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割合については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◀ 保険料額表

標準報酬月額とは

保険料や給付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？

1. 厚生年金保険料ってなに？

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

1. 厚生年金保険料ってなに？

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
- ・介護保険料率：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
- ・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	
等級	月額		一般、坑内員・船員	
			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

1. 厚生年金保険料ってなに？

■ 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

$$200,000\text{円} \times 18.3\% \times 1/2 = 18,300\text{円}$$

(参考) 「報酬」に該当するものとは？

1. 厚生年金保険料ってなに？

■ 「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？



■ 「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

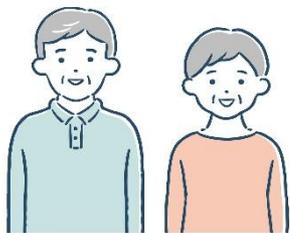
④ 保健医療・公衆衛生

(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)

2. 支払った保険料はどうなるの？

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)



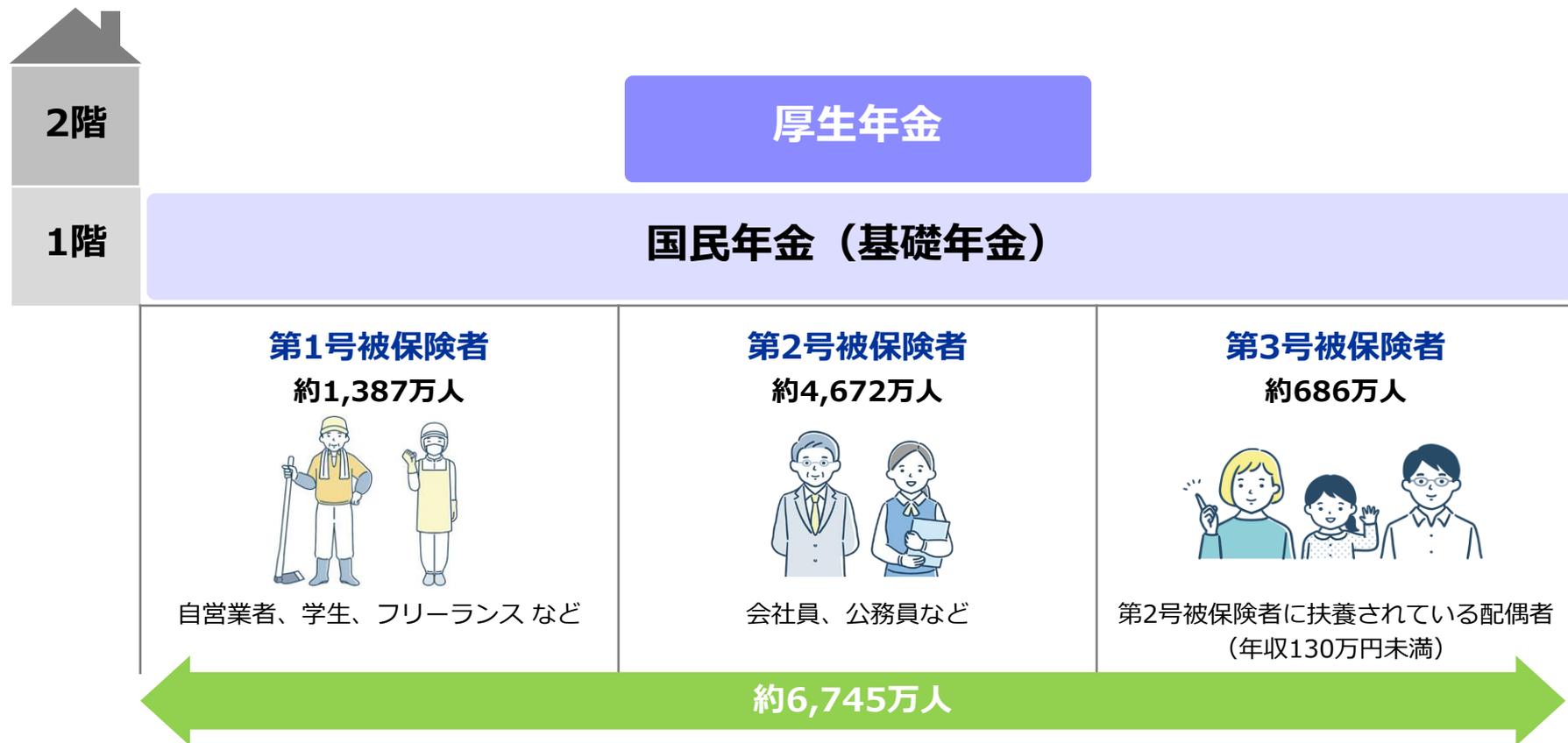
国 (税金)

(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

2. 支払った保険料はどうなるの？

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

2. 支払った保険料はどうなるの？

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



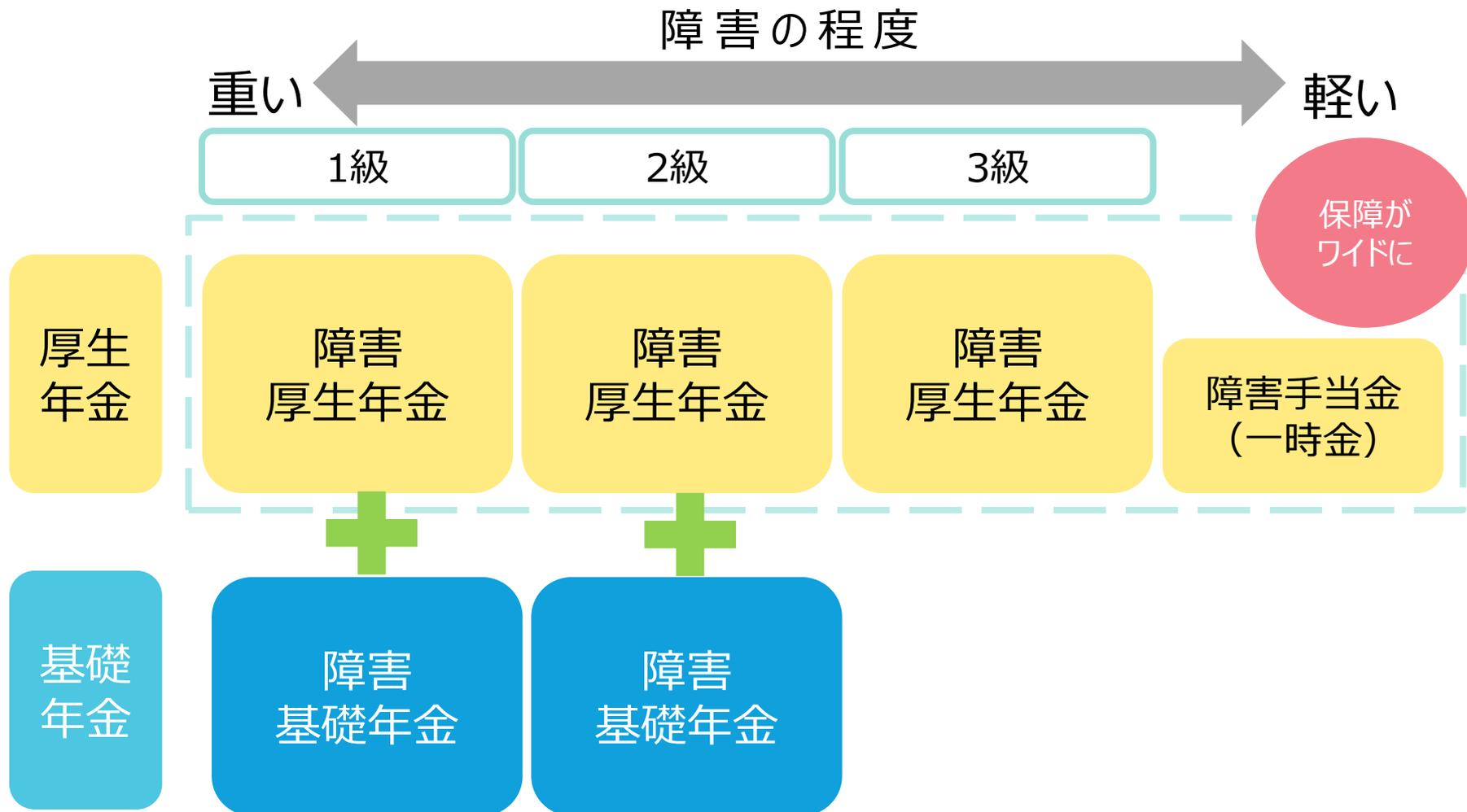
**遺族
年金**

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

2. 支払った保険料はどうなるの？

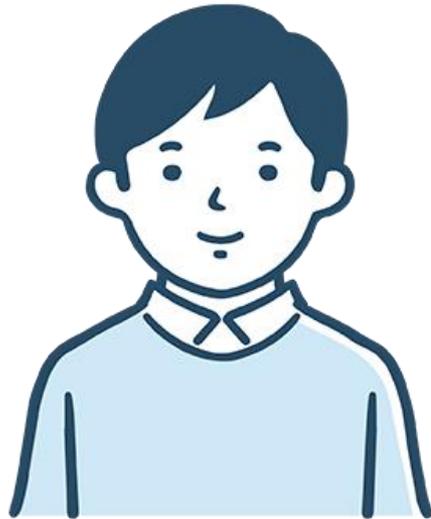


Point

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」 (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」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！

3. 学生の時の猶予分はどうする？

■ 「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 4 0 2 1 4		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		日本年金機構			
以下のとおり、追納を申し込みます。					
〒					
住所： _____					
氏名： _____					
基礎年金番号（10桁）で申し込みする場合は「①個人番号」欄に左記で記入してください。					
A ①個人番号 姓 名		②生年月日			
③氏名		④電話番号			
追納を申し込む期間等について記入してください。					
B ⑤追納申込期間 1 (自-翌)		⑥分割区分		⑦納金 円 角 分	
⑧追納申込期間 2 (自-翌)		⑨分割区分		⑩納金 円 角 分	
⑪追納申込期間 3 (自-翌)		⑫分割区分		⑬納金 円 角 分	
⑭追納申込期間 4 (自-翌)		⑮分割区分		⑯納金 円 角 分	
◆「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		⑲変更前住所	
⑳住所変更年月日		㉑住所変更年月日		㉒備考	
【留意事項】					
○ 追納は10年以内（※）となっています。10年経過後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、追加額と納付額が返付されます。					
○ 追納は追納が承認された期間のうち、近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、保険料を遡付することになります。					
○ 納付書に記載がある範囲までに必ず納めてください。					
※ 期限を過ぎたときは、納められた保険料を遡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マイナンバーが記載できる書類（本人等の住所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は限る）					
②写真（実印） 運転免許証、パスポート、在留カードなど*					
※ ① 郵送で申込書を提出する場合は、マイナンバーカードと 異国または①および②のコピーを添付してください。					
※ ② 上記以外の写真（実印） 運転免許証については、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。					

(参考) 追納する場合の保険料額

3. 学生の時の猶予分はどうする？

■ 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**

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**

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



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。

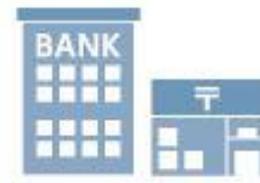
■ 口座振替やクレジットカードでのお支払い

⇒ 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（〇〇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

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！

4. 加入制度が変わるときって？

※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・・・



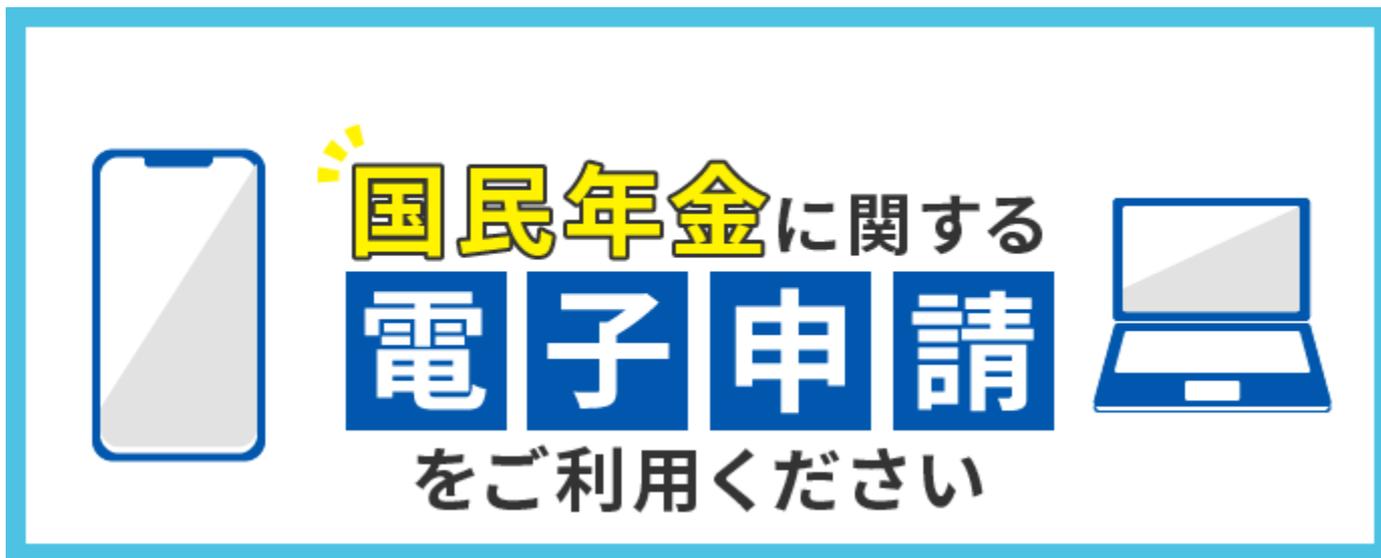
本日のまとめ

- 納付した保険料は**様々な給付へ繋がること**。
- 若いうちでも給付を受け取れるなど、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。

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。

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！

加入記録や
納付状況の確認

年金見込額の試算

国民の
約10人に1人が
利用登録！

各種通知書の
電子データ受取

各種手続きの
電子申請

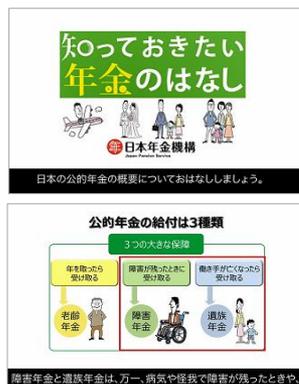
公的年金制度の普及・啓発を図るため、厚生労働省や日本年金機構では様々な動画を作成しています。その一部をご紹介します。

知っておきたい年金のはなし

知っておきたい年金のはなし（冊子）の内容をわかりやすく解説した動画です。



（冊子）



【約24分】

国民年金ってホントに必要なの！講座

公的年金制度を「桃太郎」に例えながら、国民年金の仕組みや役割、大切さをわかりやすく解説するアニメーション動画です。

学生の方から大人の方まで、幅広い世代の方にご覧いただける内容です。



【外国語版 6 言語（それぞれ15分前後）】

英語、中国語、韓国語
ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語

QuizKnockによる年金クイズ動画

厚生労働省とQuizKnockで年金について学べる動画を作成しました。年金の種類、物価の変動に関する問題等、年金についてクイズ方式で楽しく学ぶことができます。



【第1弾（約15分）】



【第2弾（約18分）】



【第3弾（約24分）】



【第4弾（約24分）】

ここでご紹介した動画は、機構HPに掲載しています。
右の二次元コードまたは以下のURLからご覧ください。
「年金について学ぼう」

<https://www.nenkin.go.jp/service/learn/index.html>



「わたしと年金」エッセイ

参考

「わたしと年金」エッセイの募集

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日（いいみらい）を「年金の日」とし、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。
この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集※しています。※毎年度6月1日～9月上旬の間募集しています。

これまでの受賞作品や朗読動画を機構HPに掲載しています。
それぞれ以下の二次元コードまたは以下のURLからご覧ください。

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



「わたしと年金」エッセイアニメーション動画

「わたしと年金」エッセイの受賞作品をアニメーション化し、日本年金機構ホームページに掲載しています。年金について学生の方や現役世代の方の体験談のエッセイを動画としていますので、ぜひご覧ください。

以下の二次元コードまたはURLからご覧ください。

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



「わたしと年金」エッセイアニメーション動画特設案内ページ

【令和2年度 厚生労働大臣賞】



【令和4年度 厚生労働大臣賞】



【参考】公的年金はみんなの強い味方・日本年金機構公式SNSのご案内

公的年金はみんなの強い味方

公的年金制度のメリットや国民年金保険料の納付方法および免除・猶予制度について説明した全3話のアニメーション動画です。主人公ショウ君と家族の会話を通じて、公的年金制度を気軽に知ることができますので、ぜひご覧ください。

以下の二次元コードまたはURLからご覧ください。

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



「公的年金はみんなの強い味方」特設案内ページ



【第1話 老後の暮らしに安心を】



【（約5分）】

【第2話 若い皆さんのものものに安心を】



【（約5分）】

【第3話 初めての国民年金】



【（約6分）】

日本年金機構公式SNSのご案内

日本年金機構では、X（旧Twitter）及びFacebookを活用して、公的年金に関する制度周知、各種手続き、お送りする通知書の情報など、お客様のお役に立つ様々な情報を発信しています。ぜひフォローしてご活用ください！



日本年金機構公式X（旧Twitter）
（@Nenkin_Kikou）

年金制度全般に関する発信



https://x.com/Nenkin_kikou



日本年金機構公式Facebookページ

年金制度全般に関する発信



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575964302278>

英語・やさしい日本語での発信



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576205463510>

厚生労働省では、働き方・暮らし方の変化に応じて、将来受給可能な年金額を簡単に試算できるツール「公的年金シミュレーター」を提供しています。ねんきんネットを利用できない20歳未満の方でも利用することができますので、ぜひご利用ください。

簡単でスムーズな操作性

ID・パスワードの取得不要

「ねんきん定期便」の二次元コードを読み込むことで、過去の加入記録の入力が不要で手軽に試算できる



グラフを表示しながら試算できる

デザイン性が高く操作性の良い試算画面
スライダーを動かすことで、年金額の変化が一目で確認できる



働き方・暮らし方に応じたシミュレーション

これからの働き方・暮らし方の変化

- ・就職、転職したとき
- ・配偶者の被扶養者となったとき
- ・退職した後、年金を受給しながら働くとき

にあわせて様々なシミュレーションができる



その他

個人情報記録されず、画面を閉じると、データは消去されるため、安心して利用できる

税・社会保険料額の試算機能を搭載済

税・社会保険料額試算の画面イメージ

年金受給開始時点の税・社会保険料額の試算
(令和4年度の東京都新宿区の参考例)

項目	金額
所得税	1万円/年
介護保険料	8万円/年
国民健康保険料(概)	9万円/年
住民税	2万円/年

合計 20万円/年
※税・社会保険料額の試算結果は、年金収入に基づいて算定した「概算」であり、実際とは異なります。
※税・社会保険料率は市区町村で異なるため、加入先の市区町村へお問い合わせ下さい。

公的年金シミュレーターについては、こちらの二次元コードからアクセスください。 ⇒

(<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/>)

試算ページ

