

みんな

20歳になったら 国民年金

国民年金って、はっきり言って
何十年もあとにもらうものでしょ。
僕はまだ若いんだから、
老後なんてずっと先のことだよなあ…



ご存知
ですか？

国民年金ってなんのためにあるの・・・



なぜ若いうちから国民年金に入らないといけないんですか？

想像してみてください。
もしあなたに“まさか！？”の事態が起こったとしたら。

例
えば



通学中、事故に巻き込まれ
障がい者になってしまったら…



年間交通事故
発生件数 **約28.8万件** (内、負傷者数約 33.9 万人)
*令和7年中の交通事故の発生状況(警察庁調べ)

長い人生、事故や病気などこの先なにが起こるかは予測できません。
“まさか”は他人事ではないのです！



20代の受給権者
約**27**万人

*厚生年金保険・国民年金事業年報より

※受給権者：年金を受ける権利を持ち、本人の請求により裁定された者。
(全額支給停止中の者を含む)

国民年金は、“今”のあなたも支えています。

だから、20歳になったら国民年金

ご存知
ですか？

国民年金ちょっと解説

「今」も「将来」も「老後」も。国民年金は一生のリスクの備えです。

年金は老後に備えるものって誤解してはいませんか？

学生のみなさんにとっても今の生活に関わる「まさか」の備えになっています。

今の「まさか」に

障害基礎年金

病気やけがなどで障がい者
になった際に受け取る年金。

将来の「まさか」に

遺族基礎年金

一家の働き手が亡くなった際に、
家族や子どもが受け取る年金。

老後の「安心」に

老齢基礎年金

65歳になったら生活費の一部
として受け取る年金。

時代の変化に合わせて生活を支えます。

国民年金の受取額は、時代の状況や物価を考慮し、
生活に適した額を給付します。国がなくならないかぎり
確実に受け取れるしくみになっています。



保険料はかならず納める。それが日本のルールです。

国民年金の保険料は、「20歳になったら必ず納めなければいけない」ことが法律で
決められています。もし保険料を未納のままにしておくと、障害基礎年金や遺族基礎年金が
受け取れない場合があります。

もし、経済的な理由で保険料を納められないときは・・・

学生納付特例制度 (ガクトク)

- ・ 学生の間は保険料を猶予し、社会人になってから納める制度です。
- ・ 事前に審査があります。前年所得が基準額以下の学生本人が対象となります。
- ・ ガクトク期間中も障害基礎年金などを受け取ることができます。
- ・ ガクトク期間は将来年金を受け取るための期間に加えられますが、年金額の計算には入りません。
- ・ 学生でない方は国民年金保険料免除・納付猶予制度が利用できることがあります。

* 学生とは学校教育法に定める、大学(大学院)・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校に在籍する学生。(一部対象とならない学校もあります。)

ご存知
ですか？

保険料を納めるのが難しい時

申請免除・学生納付特例のお手続き先

お手軽に申請できる**電子申請**で
お手続きください。

お近くの**市区町村の年金窓口**または
年金事務所、郵送でもお手続き可能です。



マイナポータルはこちら



手続き



電子申請



年金事務所・
市区町村の年金窓口

必要書類

学生納付特例の場合、学生であることを確認するため、
学生証や在学を証明する書類等が必要となりますので、事前にご確認ください。
また窓口でのお手続きの場合、
**ご本人が確認できる書類（免許証等）、基礎年金番号通知書や年金手帳等、
基礎年金番号の確認できるものが必要**になります。

申請書

お手続きまでの流れ

1

20歳到達日に、
日本年金機構にお
いて加入手続きが
行われます。

令和元年10月より
20歳到達者の国民年金第1号
被保険者の加入届出が
原則として不要となりました。
ただし、従来通り
届出によるお手続きが必要な
場合もあります。

2

加入のお知らせ
が送付されます。

「国民年金加入のお知らせ」・
「国民年金保険料納付書」・
「基礎年金番号通知書」
をお送りします。

3

申請免除、学生納
付特例のお手続き

学生の方は、
手続きを行うことにより、
保険料の納付が猶予されま
す。
学生でない方も、申請免除の
申請をすることができます。



基礎年金番号通知書は、就職して厚生年金に加入するときや
将来年金を受け取る時などに必要になりますので、大切に
保管してください。

ご注意ください！

保険料を納めていないと、あなたや家族の財産が
「差し押さえ」になる場合があります。



ご存知
ですか？

保険料の手軽な納め方

一定期間の保険料をまとめて納めると、
保険料が割引になりおトクです。

納め方

1



「口座振替」で、手間いらず。

口座振替なら、月々の保険料を
納め忘れる心配がありません。

◎事前にお手続きが必要です。
マイナンバーカードがあれば、
スマホからオンラインによる申請も可能です。
年金事務所や金融機関でもお手続きできます。

納め方

2



「身近な場所」で、お気軽に。

全国のコンビニエンスストア・
金融機関・郵便局の〈窓口〉や
〈ATM〉で納めることができます。

◎納める際には「納付書」が必要です。

保険料・定額
(令和8年度)

月額

17,920 円

納め方

3



「クレジットカード」で、
お手軽に。

カード払いなら、月々の保険料を
納め忘れる心配がありません。

◎事前に年金事務所でのお手続きが必要です。

納め方

4



「スマホ」や「パソコン」で、
スイスイと。

〇〇PAY等のスマホアプリや
インターネットバンキングで
ご自宅から納めることができます。

◎納める際には「納付書」が必要です。
◎インターネットバンキングの場合、
事前に金融機関でのお手続きが必要です。

将来の年金額を増やしたいなら『付加保険料』で堅実に。

定額保険料(17,920 円)に付加保険料(月額 400 円)をプラスして納めることで、受給する年金額を増やせます。

*令和8年度

●例えば、20歳以上60歳未満の40年間、付加保険料を納めていた場合の受取額は…

200 円×480 月(40年) = **96,000** 円が基本額に加算されます。

※付加年金の加入は、申し込んだ月分からになります。なお、国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入できません。

付加保険料を納めた分は、
受給2年以上でプラスに！

パンフレットをご覧のみなさまへ



「免除・猶予・学生納付特例」制度の申請や
年金の給付については、詳細な条件があります。

一般的な国民年金に関するお問い合わせは

ねんきん加入者
ダイヤル

0570-003-004 (ナビダイヤル)

050 ではじまる電話で
おかけになる場合は

(東京) **03-6630-2525** (一般電話)

受付時間

月～金曜日 午前 8 : 30～午後 7 : 00
第 2 土曜日 午前 9 : 30～午後 4 : 00

※土曜日、日曜日、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。

詳細については、お近くの年金事務所
または市区町村の窓口にお問い合わせください。