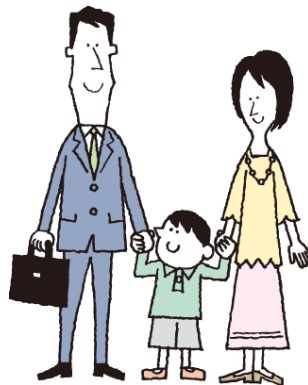
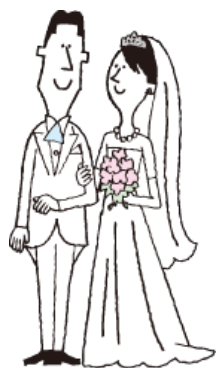


知っておきたい 年金のはなし



日本年金機構

Japan Pension Service

プログラム

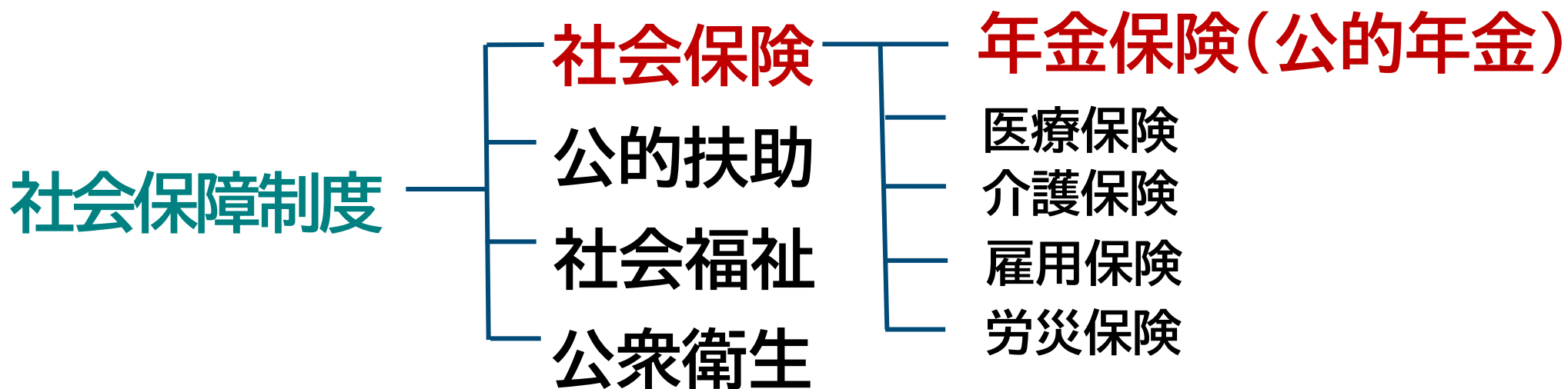
1. 公的年金制度とは
2. 社会的背景
3. 20歳になったら

1. 公的年金制度とは



公的年金制度は、社会保障制度の一つ

社会保障とは、その国の国民が健康で文化的な生活を送ることができるように、国が行っている政策のこと。



「保険」って何だろう？

ドライバー

毎月の保険料納付

保険会社

自家用車が故障、
破損した場合に補償
(保険給付)

||

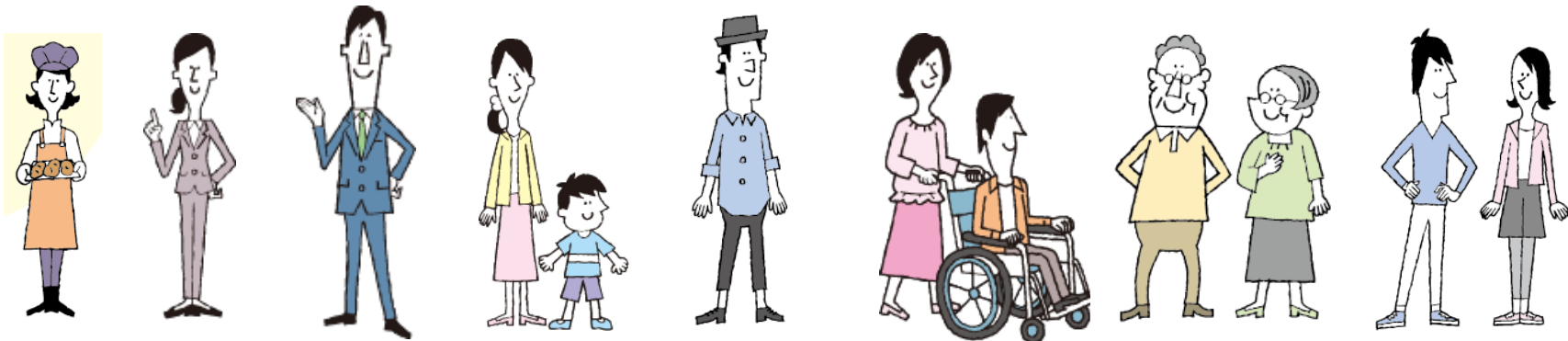
||

保険に加入する人
(被保険者)

保険を運営する人
(保険者)

「公的年金制度」ってナニ？

「公的年金制度」とは、
年老いたときや、
事故や病気で障がいが残ったとき、
一家の働き手が亡くなったときなど
『働いている世代みんなで支えよう』という
考えで作られた仕組み。



みんなで支え合うシステム

老後の暮らしをはじめ、
事故などで障がいを負ったときや、
一家の働き手が亡くなったときに、
みんなで暮らしを支え合う
社会保険の考え方で作られた仕組み。



みんなって誰？

日本に住む20歳以上
60歳未満のすべての方

どうやって支えるの？

みんなや会社が納める
保険料+国が拠出

どんなシステム？

保険料を納めないと
年金を受け取ることは
できない



社会保険方式

世代と世代の支え合い

年金は「世代と世代の支え合い」(世代間扶養)

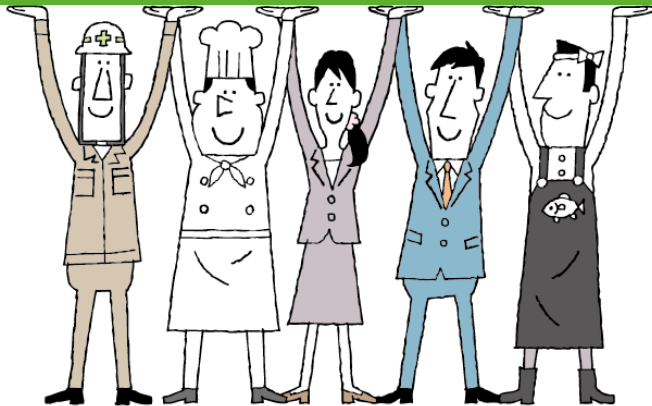
老齢年金
約4,007万人



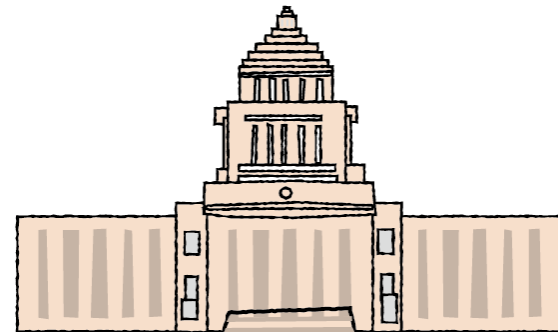
障害年金
約242万人



遺族年金
約686万人



現役世代 約6,745万人(保険料)

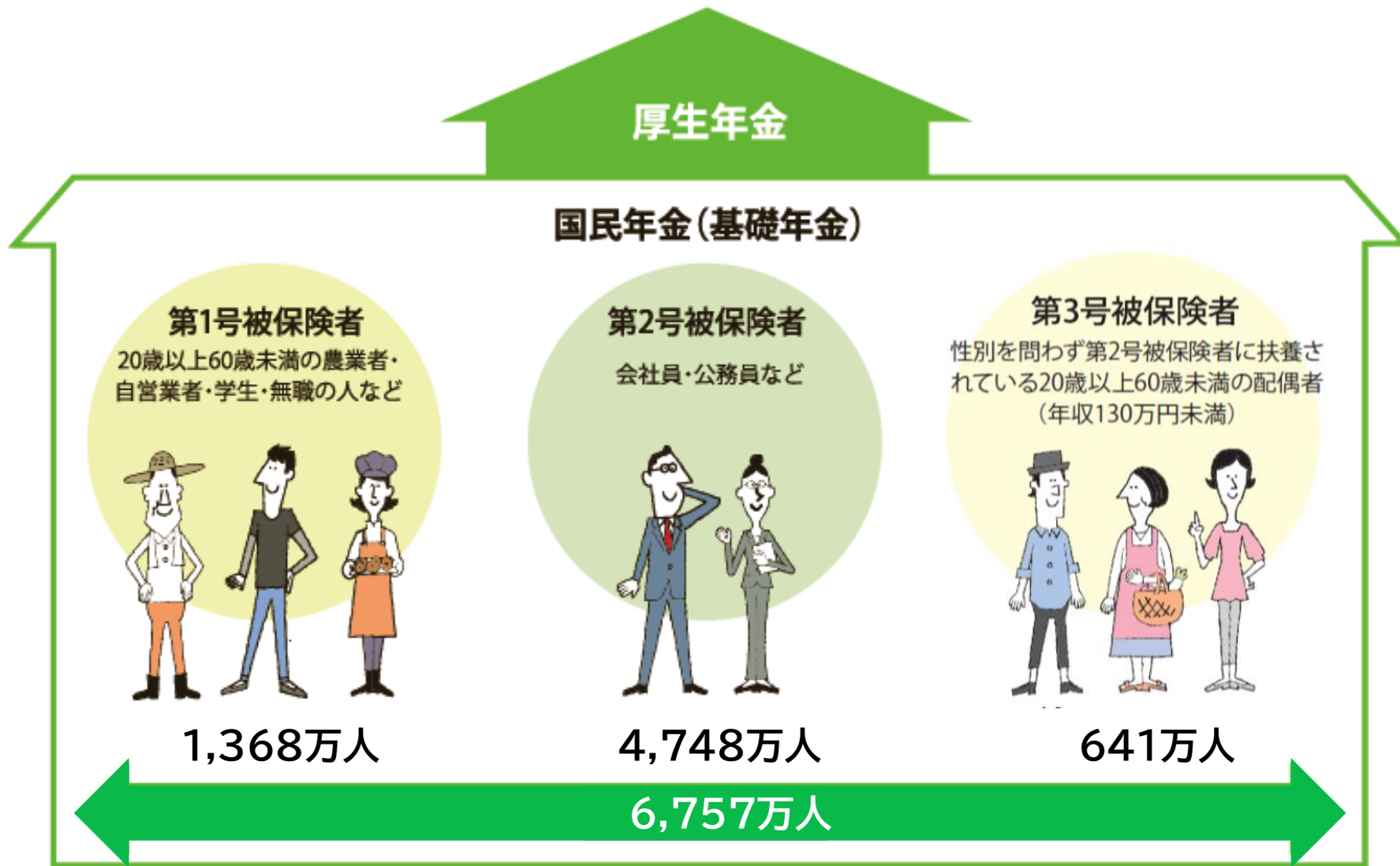


国(税金)

基礎年金の1/2は国庫

(注)人数は、令和5年度末の数値です。

公的年金制度は2階建て構造



(注1)人数は、令和6年度末の数値です。

(注2)公務員や私立学校教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。

公的年金の給付は3種類

3つの大きな保障

年を取ったら
受け取る

老齢
年金



障害が残ったとき
に受け取る

障害
年金

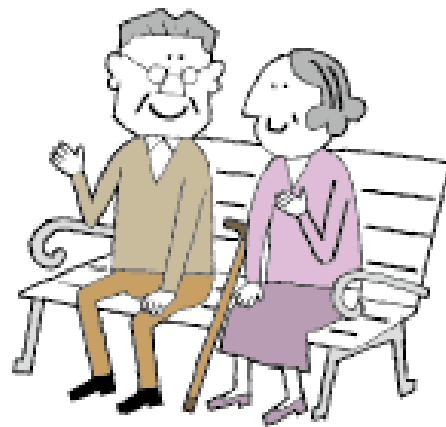


働き手が亡くなっ
たら受け取る

遺族
年金



2. 社会的背景



公的年金制度が果たす役割

○ 少子化・核家族化の進行



○ 経済変動や自分の寿命を予測することは困難

- 物価や賃金の動向に応じて、給付水準が改定
- 老齢年金を一生涯受けることが可能

平均「寿命」と65歳からの平均「余命」

平均寿命

0歳児が平均して何歳まで生きるか

81.09歳[※]

男性

87.13歳[※]

女性

65歳からの平均余命

現在、65歳の方が、平均してあと何年生きるか



男性

約20年[※]

つまり...

約85歳



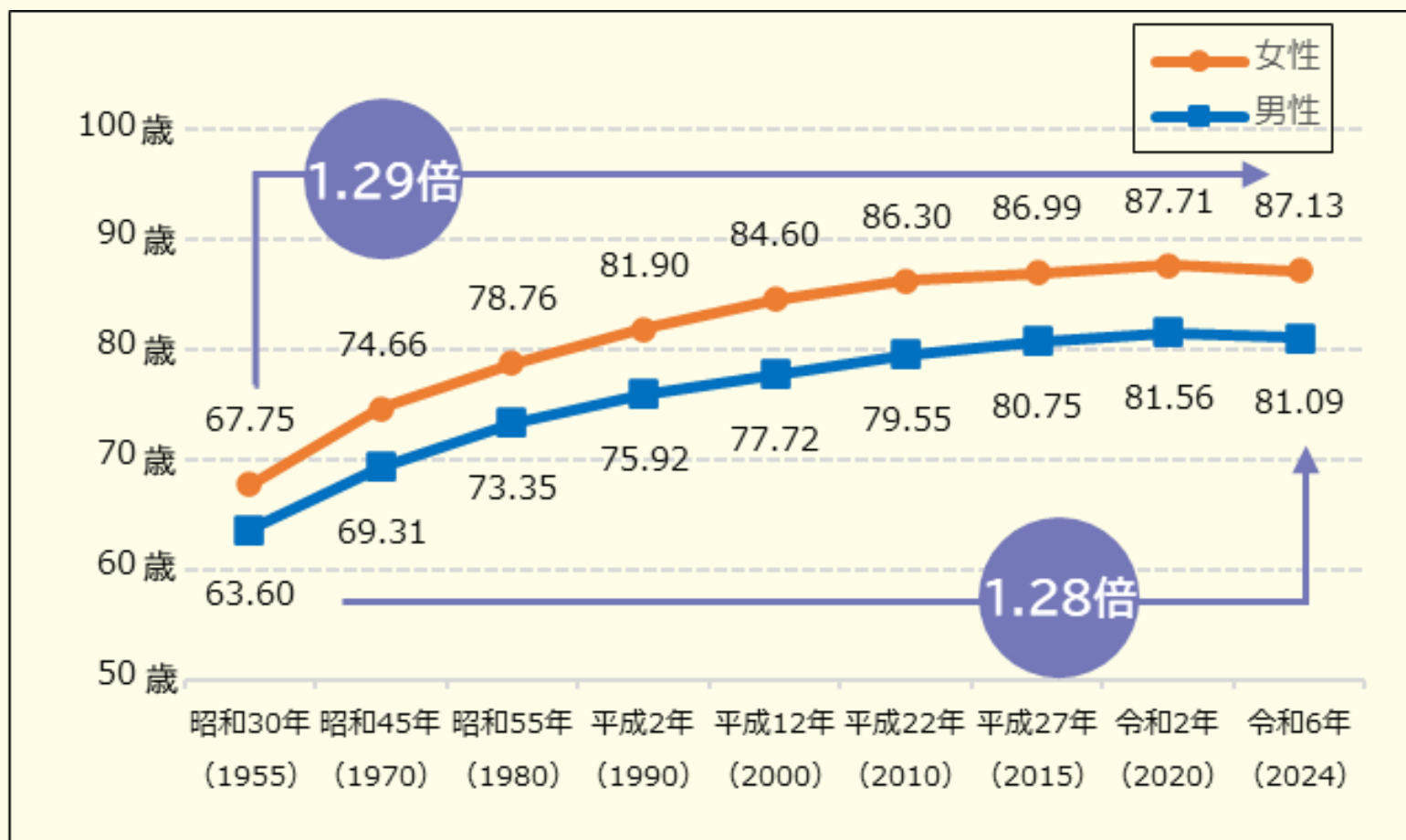
女性

約25年[※]

約90歳

※ 令和6年 簡易生命表

延びる平均寿命



【出典】令和2(2020)年以前:完全生命表
令和6(2024)年:簡易生命表

老後に必要な生活費

標準的な65歳夫婦の生活費の1カ月の総額

約25万円/月[※]

約25万円×12カ月×20年＝約6,000万円



安定的な収入源として、
老後の「年金」は大切！



※ 出典：総務省「家計調査」

年金はいつから、誰でも受け取れるの？

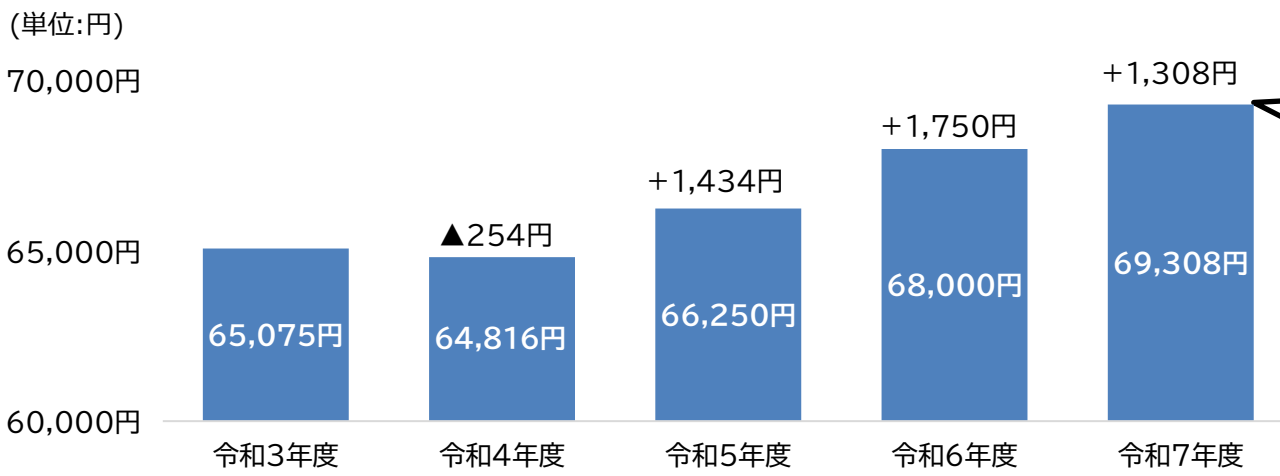
老後の年金(老齢年金)は65歳から



ただし… 公的年金制度に加入し、『保険料』を納める必要があります

 よくあるギモン

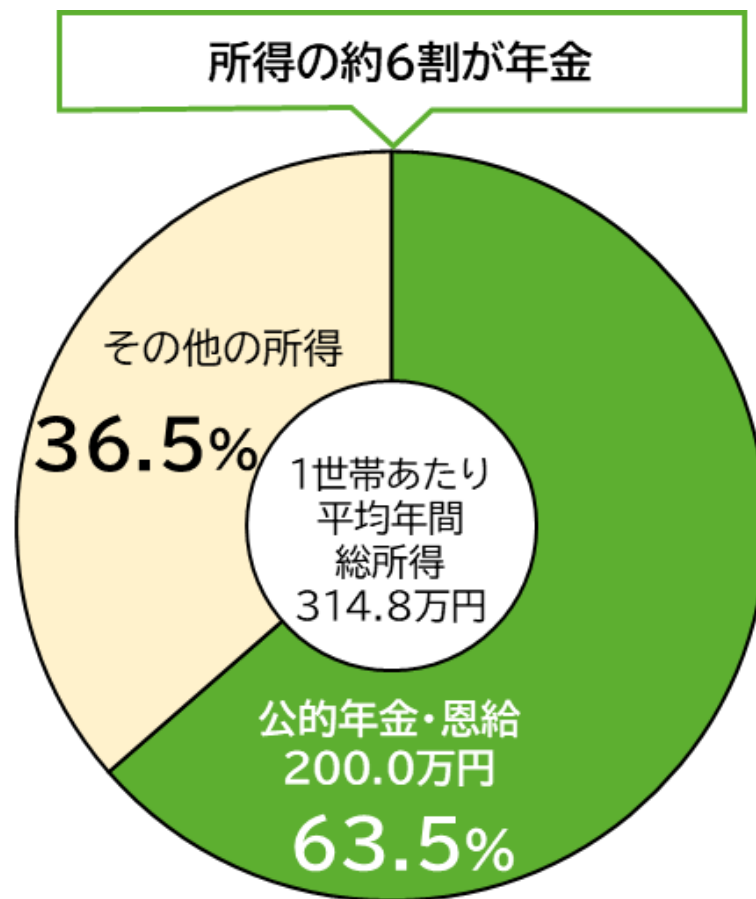
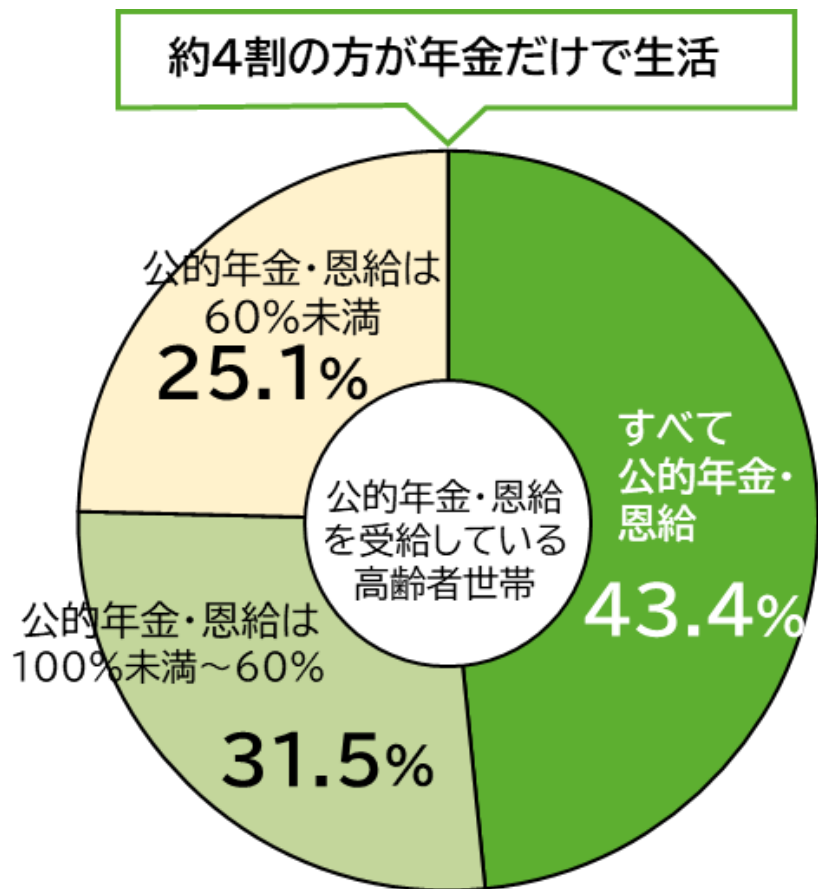
受け取れる年金って年々減っているの？



年金は「前年の物価や賃金の動向等」を判断して翌年度の支給額が決定されます

※ 国民年金月額(満額)

公的年金は高齢者世帯の生活の支え



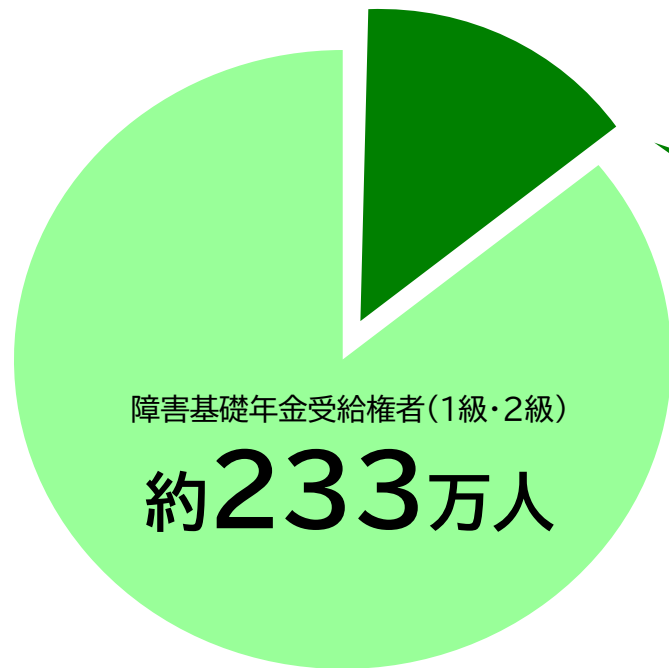
【出典】厚生労働省「2024年国民生活基礎調査」

公的年金は“まさか”を支えます



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！



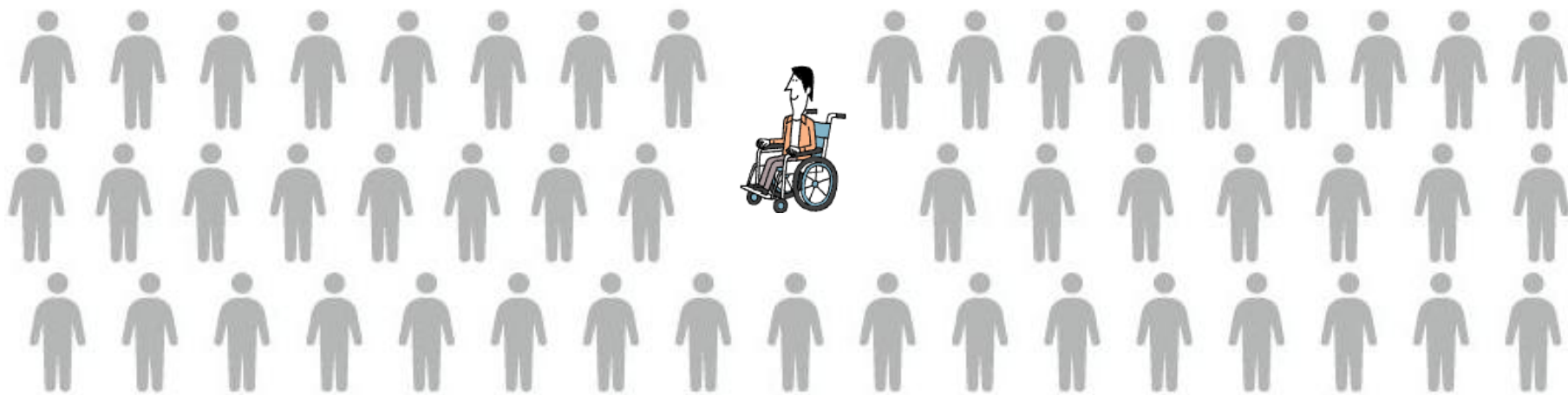
20代の受給権者
約**27**万人

※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)

厚生年金保険・国民年金事業年報より

まさかは他人事ではありません

障害基礎年金は20歳以上の総人口の
約50人に1人が受け取っています。



障害基礎年金受給権者
(1級・2級)※ | 約233万人

※厚生年金保険・国民年金事業年報より

20歳以上の総人口※ | 約1億429万人

※人口推計(令和7年10月1日現在)総務省統計局

公的年金の持続性

公的年金制度における長期的な財政の枠組み

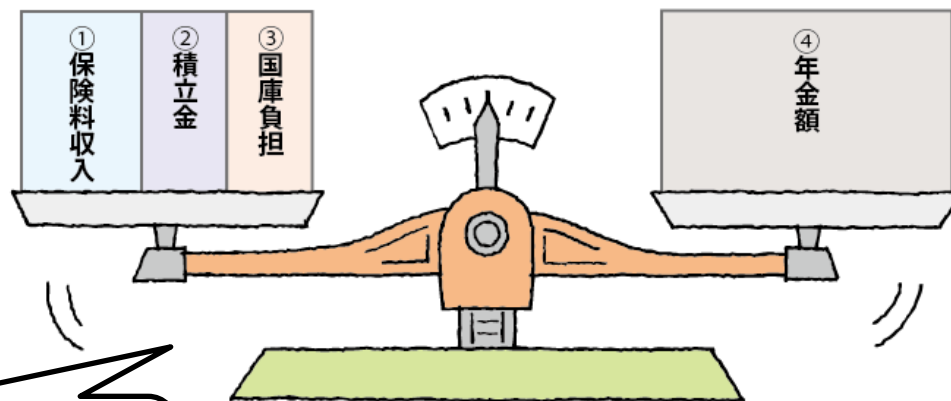
収入

- ① 将来の負担(保険料)の上限設定
- ② 積立金の活用(積立金残高約250兆円※)
- ③ 基礎年金における国庫負担(1/2)

※ 2024年度GPIF発表

支出

- ④ 財源の範囲での給付水準の自動調整

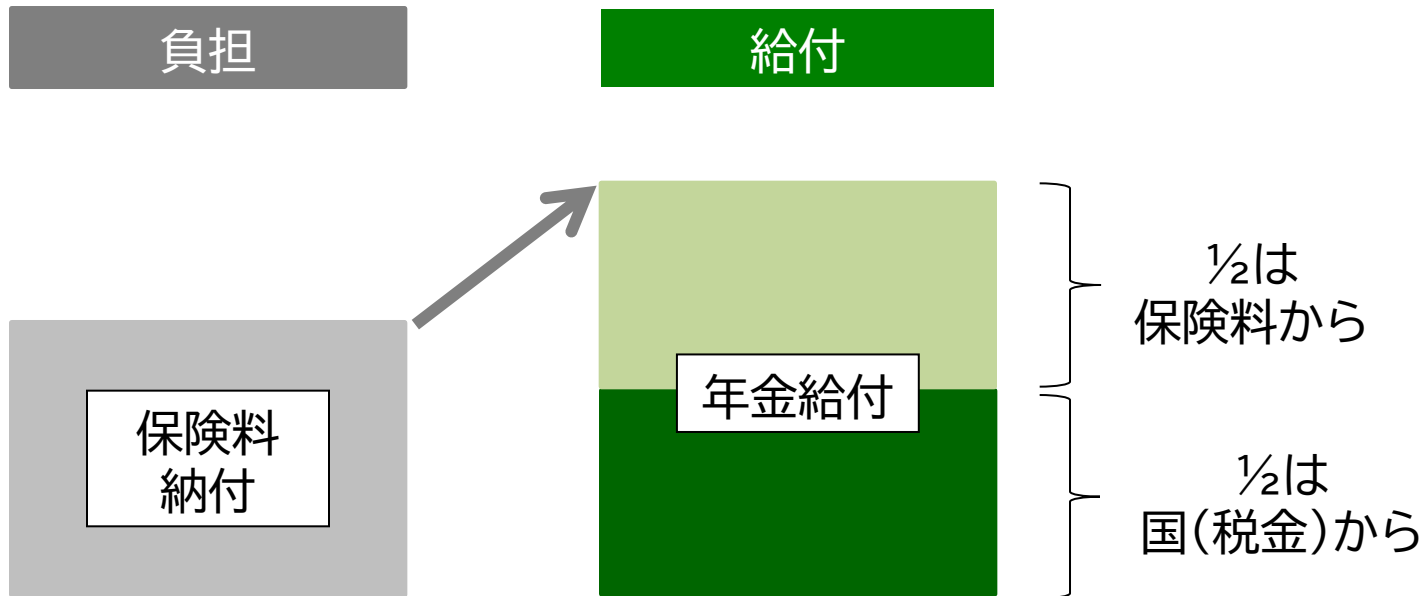


年金額の価値を自動調整する仕組みを導入

長期的な収入と支出のバランス

公的年金の負担と給付

保険料を納めた場合



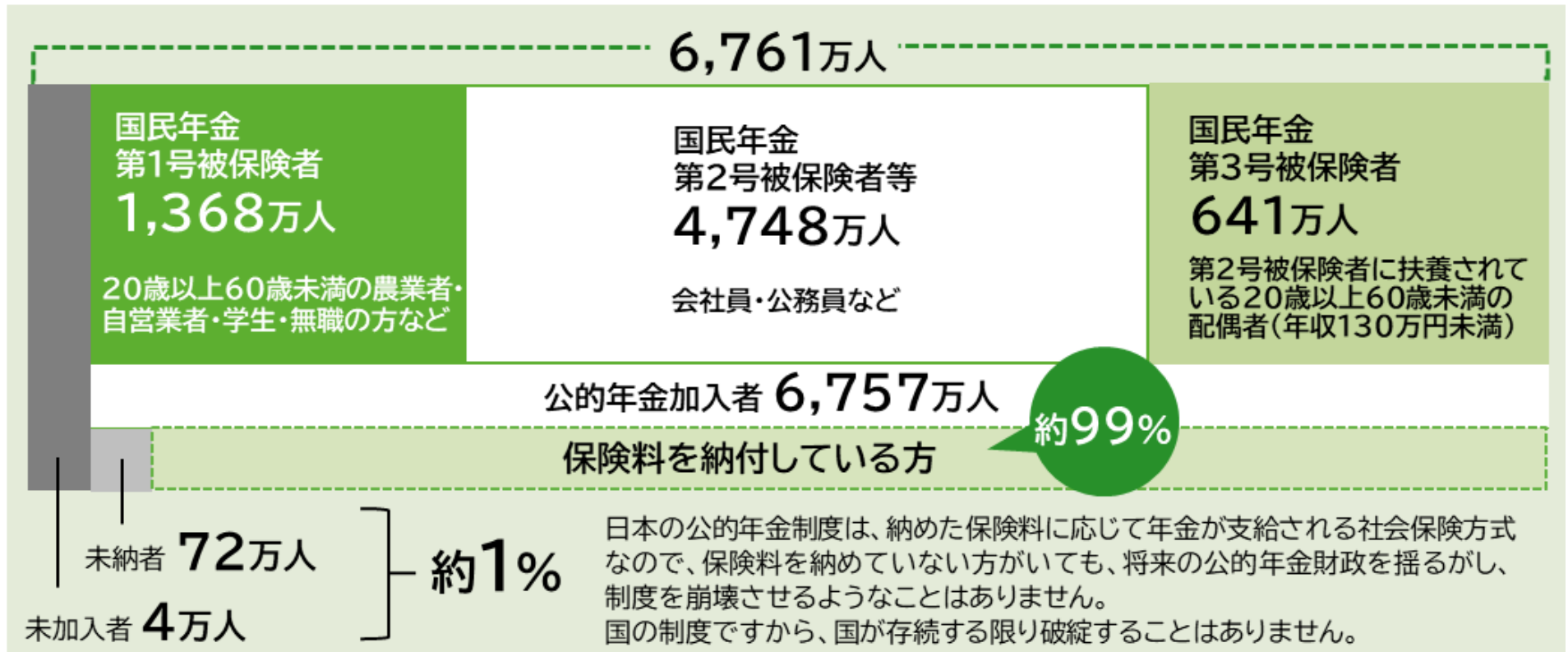
民間保険にはない公的年金のメリット

基礎年金：原則1/2は税金でまかなわれている

保険料の納付状況

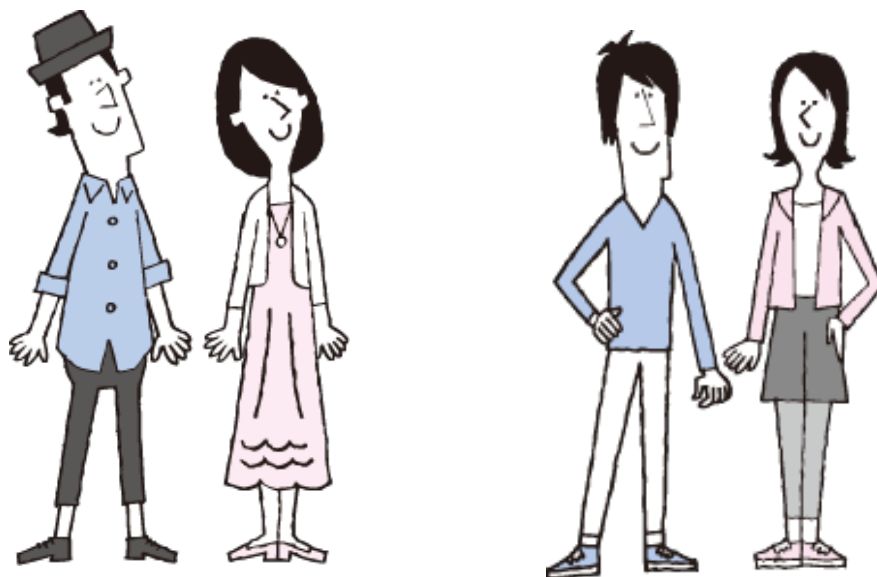
公的年金制度全体で、保険料を納付している人は、約99%

●保険料の納付状況(令和6年度末)



【出典】厚生労働省年金局・日本年金機構「令和6年度の国民年金の加入・保険料の納付状況について」・厚生労働省年金局「厚生年金保険・国民年金事業の概況」(令和6年度)

3. 20歳になったら

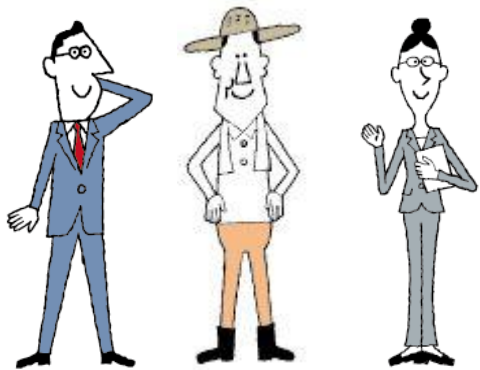


20歳から60歳まで加入

日本に住む**20歳以上60歳未満**の人は
国民年金への加入が法律で義務付け
られている



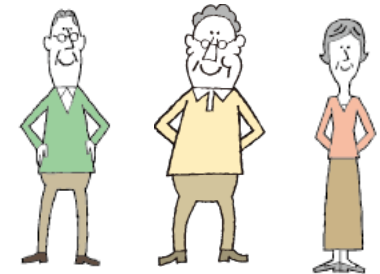
保険料を納めることは国民の義務



保険料



現在、年金を受け取っている人



将来、自分が年金を受け取る権利

納めた保険料に応じて年金額は決まります。

老齢年金は、40年納めての年金額が決められています。納め忘れがあれば、年金額が少なくなったり、受け取る権利が発生しません。

国民年金保険料の納付方法

便利！
一番お得！

「口座振替」で
手間いらず。

口座振替なら、月々の保険料を
納め忘れる心配なし。



「身近な場所」で
お気軽に。

全国のコンビニ・金融機関・郵便局・
ATMで納めることができる。



保険料・定額
月額17,920円
(令和8年度)

「クレジットカード」で
お気軽に。

カード払いなら、月々の保険料を納
め忘れる心配なし。



「インターネット」で
スイスイと。

インターネットバンキング、モバイル
バンキング、スマートフォンの決済ア
プリで自宅から納めることができる。

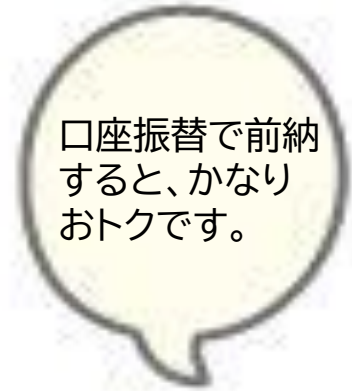


国民年金保険料の納付方法

■ 国民年金保険料 前納(前払い)の割引額

【令和8年度】

	1カ月分 保険料額 <割引額>	6カ月分 保険料額 <割引額>	1年度分 保険料額 <割引額>	2年度分 保険料額 <割引額>
毎月納付 (納付書による現金納付 および翌月末振替の口座 振替)	17,920円	107,520円	215,040円	434,520円



		↓	↓	↓	↓	
前納(前払い)の割引額	口座振替 (当月末の口座振替)	17,860円 <▲60円>	107,160円 <▲360円>	214,320円 <▲720円>	433,080円 <▲1,440円>	
	6カ月 前納	現金納付	—	106,650円 <▲870円>	213,300円 <▲1,740円>	—
		口座振替	—	106,300円 <▲1,220円>	212,600円 <▲2,440円>	—
	1年 前納	現金納付	—	—	211,220円 <▲3,820円>	—
		口座振替	—	—	210,530円 <▲4,510円>	—
	2年 前納	現金納付	—	—	—	418,510円 <▲16,010円>
		口座振替	—	—	—	417,150円 <▲17,370円>



国民年金保険料を納めることが難しい場合

収入が少ないなど、経済的に困難な場合には、
『免除』または『納付猶予』制度を利用

全額免除

保険料の全額が免除

納付猶予

50歳未満の方(学生以外)
の保険料納付が猶予

一部免除

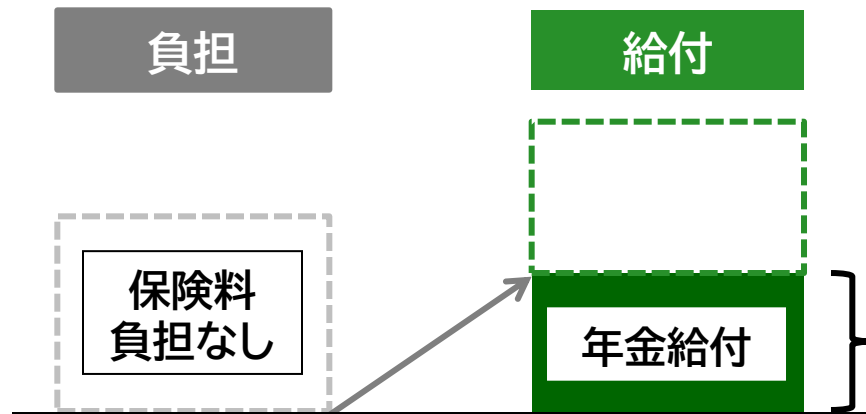
保険料の一部が免除

学生納付特例

在学中の保険料納付が猶予

免除の手続きをしないと…

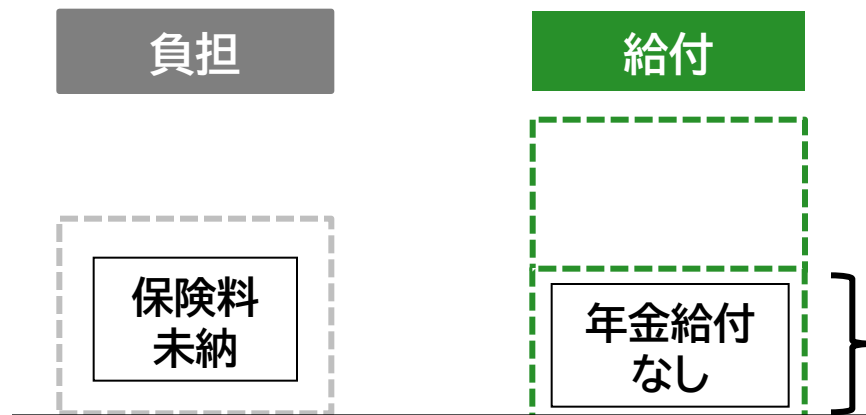
全額免除の手続きをしていた場合



きちんと
手続きしていて
良かったあ

税金に見合う給付分の
1/2は受給できます。

保険料を納めなかった場合



どうせ払っても
損だと思って、
払っていなかった
けど、税金に見合
う給付分も受け取
れないのか…

税金に見合う給付分も
受給できません。

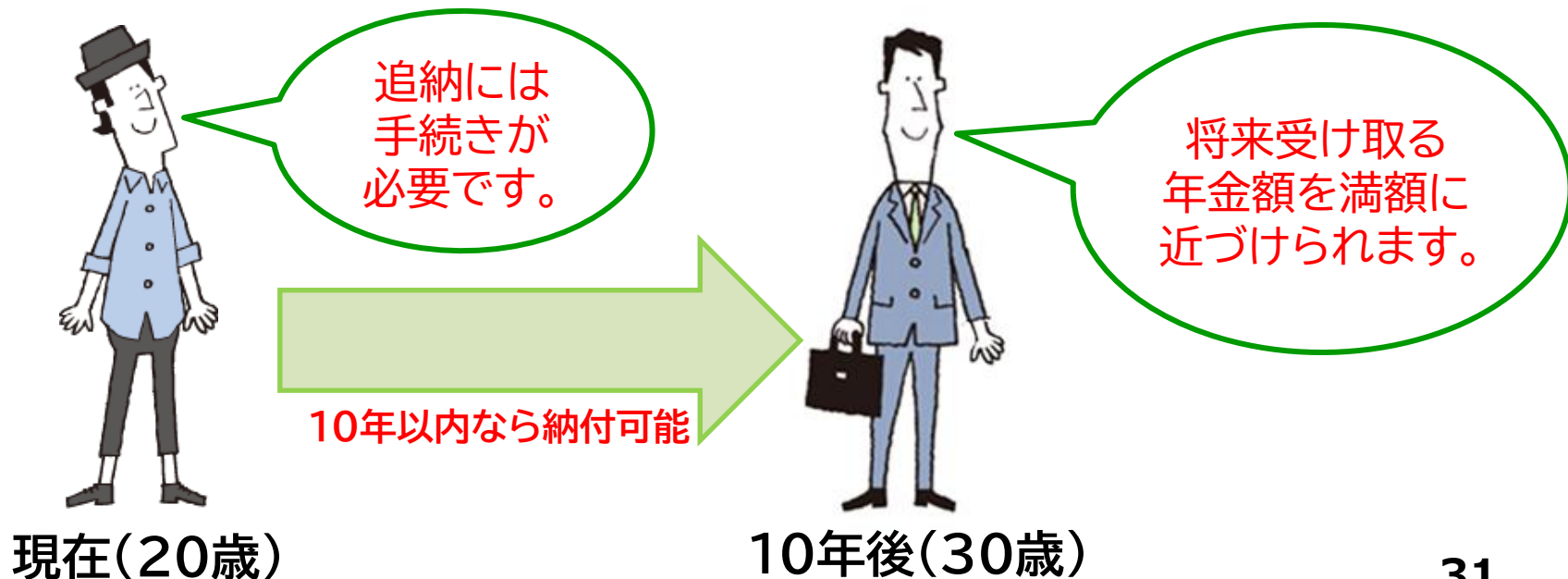
学生の方は学生納付特例制度を！

- ✓ 所得の少ない学生が申請し、承認されることで、国民年金保険料の納付が猶予される制度。
- ✓ 猶予期間内であれば保険料を遡って納めることができる。
(追納)
- ✓ 毎年申請が必要。
- ✓ お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口、もしくは年金事務所へ
- ✓ マイナポータルからスマホで電子申請ができます！

追納制度とは

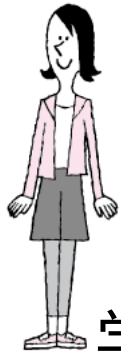
免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間から10年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができる制度のこと。

※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乘せされます。



ご注意ください！

きちんと手続きをしておくと、こんなに違います！



大学生のAさん
20歳から国民年金の
加入と同時に
学生納付特例の**手続きをした**。



大学生のBさん
20歳から国民年金に
加入したが、納付をせず、
学生納付特例の**手続きも
しなかった**。

例えば



大学3年生のときの旅行で
事故に遭い、寝たきりの状態に・・・

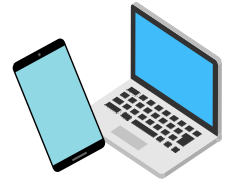
障害基礎年金が
受け取れる
1級:1,059,125円
2級: 847,300円

障害基礎年金が

受け取れません

マイナポータルから スマホで学生納付特例の電子申請ができます！

- スマートフォンで簡単に申請できます！
- 24時間365日、申請できます！
- 処理状況や申請結果が確認できます！
- 学生納付特例以外にも、各種手続きの電子申請ができます。



2023年3月時点

日本年金機構

個人のお客様へのオンラインサービス
国民年金に関する電子申請



- ◆免除・納付猶予
- ◆学生納付特例
- ◆資格取得・種別変更

電子申請の利用方法等については、
日本年金機構ホームページから**動画**でご覧いただけます。



ホームページ・動画はこちら
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html



「ねんきんネット」マスコットキャラクター
ねんきん太郎

※申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となります。

自分の年金は自分で管理！

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！

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オンラインサービスです。

本日のまとめ



- 学生の方でも**20歳**になったら公的年金制度に加入し、保険料を納める義務がある
- 保険料を納めることが困難な場合は、「免除」または「猶予」制度がある
- 公的年金は「世代と世代の支え合い」
- 「老齢年金」のほか、まさかのときに受け取れる「障害年金」や「遺族年金」がある



【参考】公的年金の普及・啓発動画

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】

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。

【第1話 老後の暮らしに安心を】



【第2話 若い皆さんのもしもの時に安心を】



【第3話 初めての国民年金】



【外国語版11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、インドネシア語、スペイン語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語

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>



【ご案内】「わたしと年金」エッセイ

「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月初旬～9月上旬の間募集しています。

これまでの受賞作品を機構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6年度 厚生労働大臣賞】



【令和6年度 日本年金機構理事長賞】



【参考】年金のお問い合わせ窓口・日本年金機構公式SNSのご案内

年金のお問い合わせ窓口のご案内

日本年金機構には、年金記録の確認や年金見込み額の試算ができる「ねんきんネット」や、よくあるお問い合わせについてチャット形式で24時間相談できる「ねんきんチャットボット」等のオンラインサービスのほか、「ねんきんダイヤル」や「ねんきん加入者ダイヤル」等の電話での相談窓口や、「年金事務所」等の対面での相談窓口があります。

日本年金機構ホームページには、これらのサービスを一覧にした「年金のお問い合わせ窓口一覧」をご用意しています。

年金に関する手続きや相談を行う際に、ぜひご利用ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/madoguchi-ichiran.html>

年金のお問い合わせ窓口一覧特設案内ページ



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
(@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>



年金のお問い合わせ窓口一覧

年金のお問い合わせ窓口をご案内します。

オンラインサービス

年金について知りたい方



ねんきんネット
ご自身の**年金記録の確認**や
将来受け取る**年金見込み額の**
試算ができます



年金Q&A
年金に関する質問の回答を
キーワード検索で探せます



ねんきんチャットボット
よくあるお問い合わせについて
チャット(対話)形式で
相談できます(24時間対応)



動画(YouTube)
年金の制度や届出方法について
動画で確認できます



外国語ページ/Language
年金に関する説明やお知らせを
いろいろな国の言葉や
わかりやすい日本語で
確認できます

上記のほか、機構公式XやFacebookで各種制度や通知書の情報などを発信しています。ぜひ、フォローいただき、ご活用ください。

手続きをしたい方



個人向けサービス
国民年金や年金の受け取りに関する
手続きができます
また、源泉徴収票などの**通知書**を
電子データで受け取れます



事業所向けサービス
健康保険・厚生年金保険の
手続きができます
また、社会保険料額などの**情報**を
電子データで受け取れます

電話



電話での相談窓口
電話での相談は、相談内容に応じた
各種ダイヤル(ねんきんダイヤル、
ねんきん加入者ダイヤル等)で
受け付けています

対面



対面での相談・手続き窓口
対面での相談は、
全国の**年金事務所・**
街角の年金相談センターで
受け付けています

【参考】公的年金シミュレーターについて

厚生労働省では、働き方の変化に応じて、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

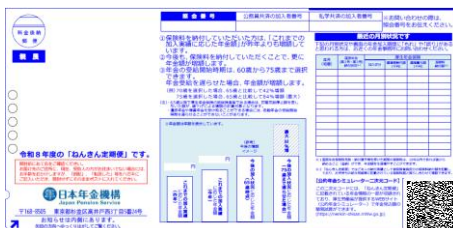
▼ID・パスワードの取得不要です。

▼「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ます。

▼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、安心して利用できます。

▼税・社会保険料額の試算機能を搭載済です。

ねんきん定期便のイメージ



税・社会保険料額試算の画面イメージ

税・社会保険料額の試算	
令和8年度東京都新宿区の参考例(年齢)	
所得税	0万円
介護保険料	9万円
国民健康保険料(税)	13万円
住民税	4万円
合計	26万円

老齢年金受給開始時点の税・社会保険料額の試算です。

税・社会保険料額の試算結果は、老齢年金収入のみに基づいて算定した「概算」であり、実際とは異なります。

税・社会保険料率等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。

老齢年金・障害年金・iDeCoの試算機能

公的年金シミュレーターでは、以下3つの試算ができます。

・老齢年金では、就職・転職、老齢年金を受給しながら働く等、働き方の変化にあわせた将来の見込額

・障害年金では、加入制度や期間に応じた等級ごとの見込額

・iDeCoでは、設定した積み立て期間・掛金額・運用利回り・受け取り開始年齢による将来の受け取り見込額

試算結果画面では、スライドバーを動かすことで、年金額の変化が一目で確認できます。

※試算結果画面はイメージです。



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

