

知っておきたい 年金のはなし



本日の配付資料



1. 「国民年金ってホントに必要なの！講座」



(2. 年金セミナーのスライド)



3. 「アンケート」

《参考》「20歳になったら国民年金」



プログラム



1. 公的年金制度ってナニ？
2. ライフイベントシミュレーション
3. 仕事「引退」後の老後の生活をイメージしてみよう！
4. 35歳になった時のリスクって？
5. 免除・猶予制度

1. 公的年金制度ってナニ？



社会保障制度ってどんなもの？



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おこなっている政策のこと。

社会保険	<ul style="list-style-type: none">・ 医療保険・ 年金保険・ 雇用保険、労災保険・ 介護保険
公的扶助	<ul style="list-style-type: none">・ 生活保護
社会福祉	<ul style="list-style-type: none">・ 児童福祉・ 身体障害者福祉・ 高齢者福祉
公衆衛生及び医療	<ul style="list-style-type: none">・ 感染症予防・ 予防接種

「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？



公的年金は…

年老いた時や、
事故や病気で障がい者となった時、
一家の大黒柱が亡くなった時などに、
働いている世代皆で支えようという仕組み

公的年金の給付を受けるには…

毎月の保険料をきちんと納付しておくことが必要



国民年金ってなんか難しそうで
よくわかりません！
特に大切なことってなんですか？

あなたをずっと支えつづけるための国民年金。
まずはしくみをよく知ることが大切です。

世代を超えてすべての方を国民年金が支えています。

厚生年金

会社員・公務員など

国民年金

学生・自営業など



会社員・公務員など



扶養されている妻・夫



第1号被保険者

第2号被保険者

第3号被保険者

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組み

国民年金は**20歳以上60歳未満**の方は**加入**することが**義務**付けられている



20歳のお誕生日からおおむね2週間以内に
「国民年金加入のお知らせ」などが届きます！

※ただし、次のような場合は、お近くの年金事務所にお問合せ下さい。
例：20歳になる直前3か月以内に海外から日本国内に転入された方
例：誕生日から2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」や
「基礎年金番号通知書」などが届かない場合 など

保険料を納めるのは国民の義務

保険料を納める



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

保険料を納めた期間が長ければ長いほど将来年金を多くもらえる
(上限480月 = 40年)

【参考】厚生年金保険



- ・会社等で働き、給料で生活する70歳になるまでの従業員が加入する
- ・従業員と会社が保険料を半分ずつ負担



いざというときの生活の安定を図る目的の制度

【参考】厚生年金保険



- ・会社からの届出によって従業員各々の給料の平均額から計算する
- ・**保険料は会社と従業員が半分ずつ負担**

例：給料の平均額 20万円

本人 18,300円

事業主 18,300円

(令和7年4月現在)

厚生年金

会社員・公務員など

国民年金

学生・自営業など



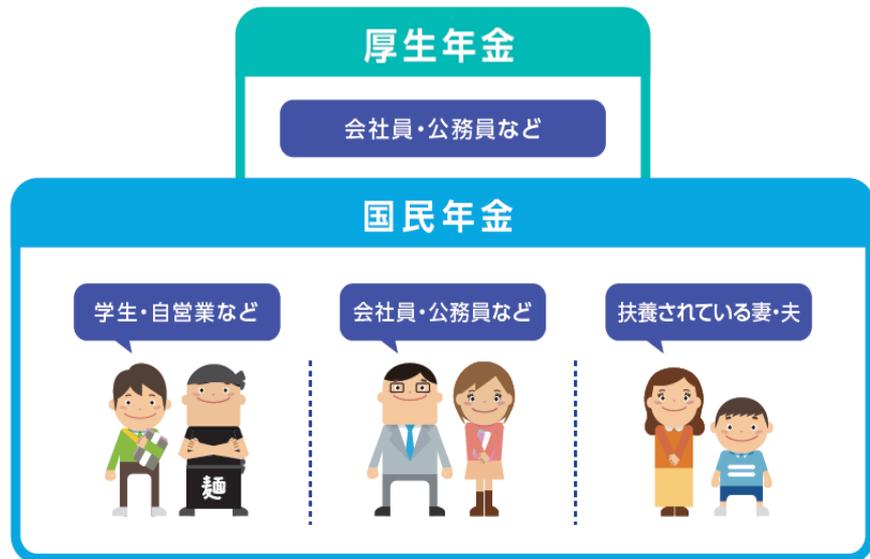
会社員・公務員など



扶養されている妻・夫



加入中の年金の名称



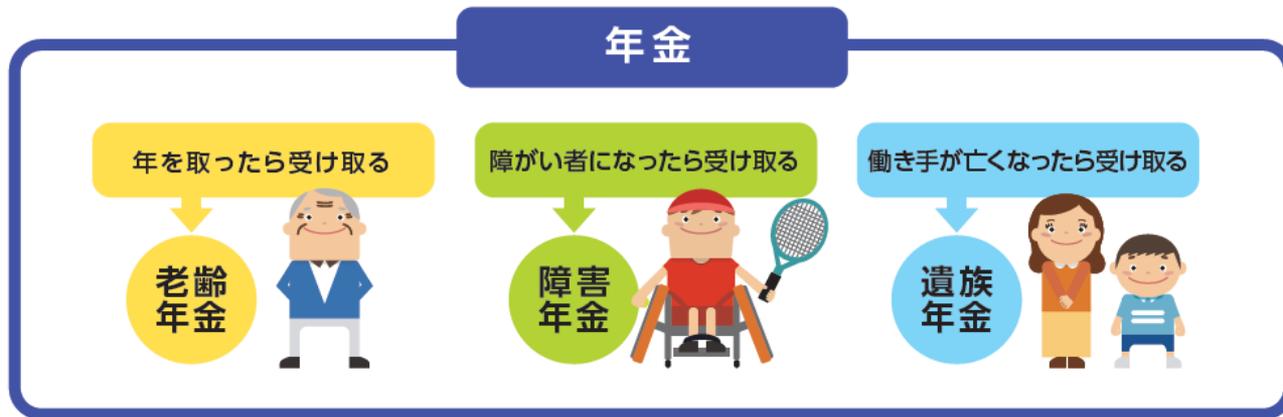
受け取るときの年金の名称



保障内容

国民年金の“3つの”大きな安心の輪

国民年金には、「老齢年金」、「障害年金」と「遺族年金」があります。



2. ライフ イベント シミュレーション



**まずは、
年金の特徴を理解するために
「老後の生活」を考えてみよう**

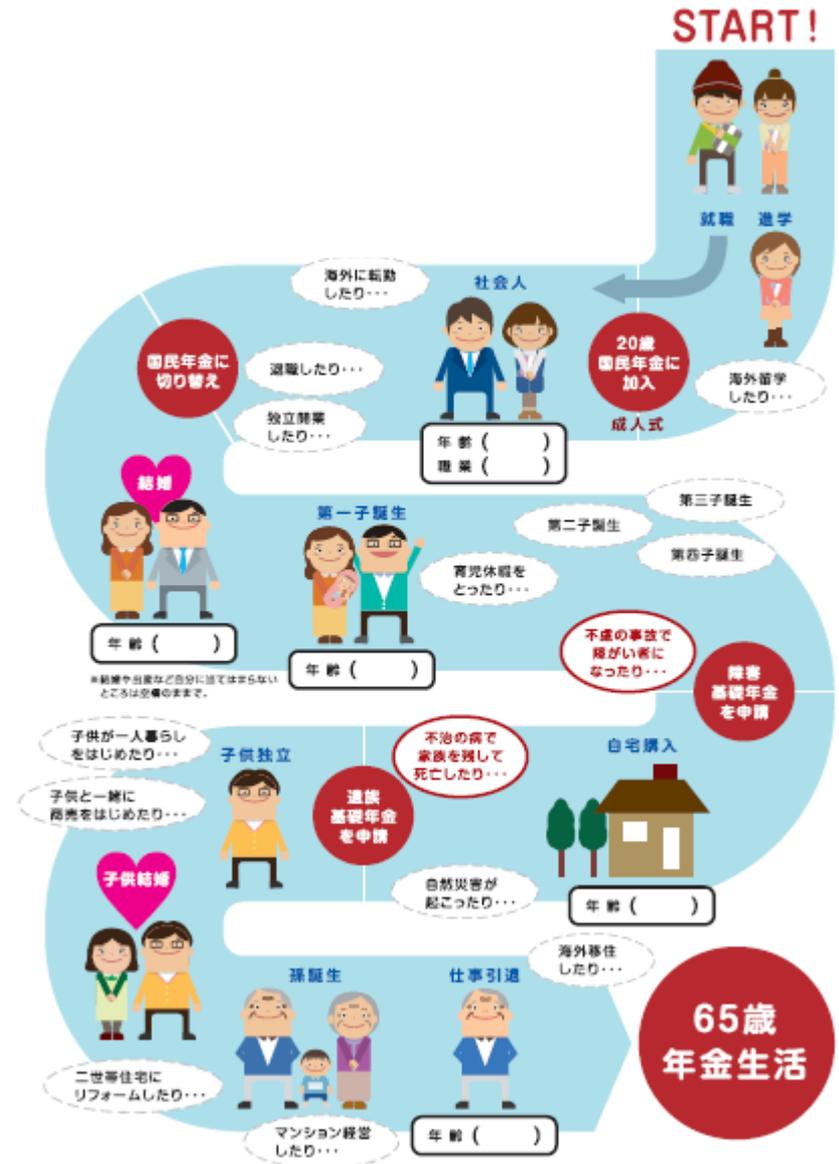
**でも、その前に・・・
将来の自分を想像してみよう！**

人生いろいろ

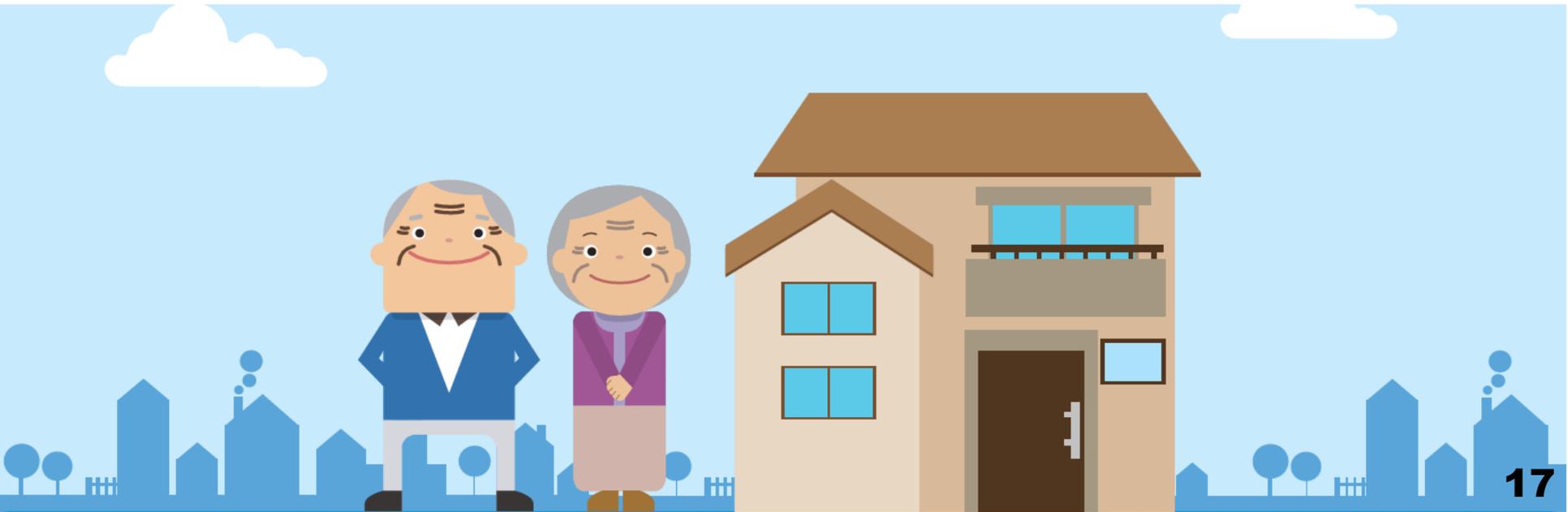
ライフイベント シミュレーション

若いみなさんにはこれからの人生、いろんな夢があり、
いろんなヨロコビがあり、いろんな出来事が待っています。
あなたはどんな人生を想像していますか？自由に想像してね。

「人生」
いろいろありますが、
まずは、自分の
社会人・結婚・引退
などの年齢を考えて
みよう！
(約3分)



3. 仕事「引退」後の老後の生活をイメージしてみよう！



Let's try!
人生の時間を早送りして、想像してみよう。

Q. たとえば65歳になったあなたの暮らしには
毎月の生活費はいくら必要？

(夫婦二人の暮らしと仮定して、食費、家賃、交遊費、光熱費が
いくらになるか想像して金額を書いてね)

食費はいくら?
(約) (円) /月

家賃はいくら?
(約) (円) /月

医療費
(約 15,000 円) /月

趣味や外食などの
交遊費はいくら?
(約) (円) /月

光熱費(電気代や
ガス代など)はいくら?
(約) (円) /月

通信費・
交通費
(約 29,000 円) /月

その他 約 67,000 円/月

※医療費+通信費・交通費+その他=111,000円/月

合計 約 (円)

※本調査の統計データを引用・転載する場合には、出典(総務省「家計調査」)の表記をお願いします。

「食費」「家賃」
「交遊費」「光熱費」は
どれくらいだろう?
(約6分)

《参考》

- ① 「食費」「家賃」
「医療費」「交遊費」
「光熱費」
「通信費・交通費」
「その他」の合計を
記載してください。
- ② 「医療費」
「通信費・交通費」
「その他」の合計で
111,000円あります。

平均「寿命」と65歳からの平均「余命」

日本人の平均寿命



81.09歳※



87.14歳※

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



約20年※

つまり…

約85歳



約25年※

約90歳

※ 令和5年版 簡易生命表

実は実際の生活費って、こんなにかかっているんです。



標準的な65歳夫婦の生活費

1ヶ月の総額

約 **250,000** 円/月

*出典：総務省『平成19年度』

ちなみに、

わたしはもっとつつましく
堅実に老後を送るわ



という人の
1ヶ月の生活費の平均額は…

夫婦二人で

約 **195,000** 円/月

みなさん、この金額を見てどう思いますか？

国民年金みんなの疑問

老後って、何年生きるかわからないのに、年金だけで暮らしていけるの？



高齢者世帯
(二人以上世帯)
の貯蓄現在高

平均
約**2,300**万円

No!
国民年金は、
老後の生活費の
一部をずっと
支えつづけます。

老齢基礎年金の
支給額(令和7年度)
年額
831,700円
満額(20歳~60歳まで40年間
納めた場合)

個々の蓄えと
年金額を考えて、
計画的に使わなくっちゃ
いけないんだよね。



みなさんは自分の寿命や、
老後の生活にいくら蓄えが必要なのかなんてわかりませんよね。
国民年金は、老後の生活全てをカバーするものではありません。
年金は生活費の一部として支払われるもので、
老後の蓄えと合わせて**生活設計を組み立てる**
ことが大切なのです。

国民年金みんなの疑問



国民年金って、
老後のためのものなの？

No!
“今”も“将来”も“老後”も。
国民年金は
一生のリスクの備えです。

国民年金は、年を取り仕事を引退したあとの生活を
支えるだけではありません。

もし明日、あなたに“万が一”が起こったときにも、
明日の暮らしを支えるものでもあるのです。

つまり、“今”も“将来”も、そして“老後”まで。

あなたの生涯のリスクの備えなのです。

「動画」でご説明します！

★ 出演者 ★



犬

(自分だけが参加することに不安)



猿

(本当になくならないか不安)



桃太郎

(年金制度)

きび団子
(毎月の年金)



キジ

(将来の生活をするのに不安)



鬼

(不安をまき散らす)

公的年金は「世代と世代の支え合い」

老
年
金



障
害
年
金



遺
族
年
金



現役世代が納める保険料



国（税金）

国民年金みんなの疑問 その1



年金って、ちゃんと、みんな
保険料を払っているの
ですか？

みんなが払っていないのに
自分だけ保険料を支払うのは
いやだな



大丈夫！
公的年金に参加している99%の人
たちがちゃんと払っています。
ちゃんと、参加しないと保障も受け
られないからね。

保険料の納付状況

令和5年度末

6,749万人



保険料を納付している人(保険料を免除または猶予されている人を含みます)

未納者 79万人
未加入者 4万人 } 約1%

約99%

年金ってなくならないの
ですか？



いつか、もらえなくなるなら
保険料を払うのは嫌だなあ



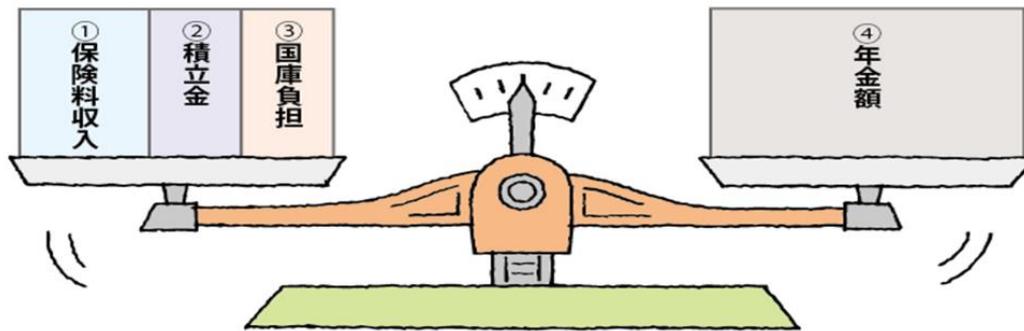
大丈夫！
みんながちゃんと貰えるように、
定期的にバランスをチェックしているから、
国が無くなる限り、続くよ。

収入

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

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

定期的にバランスを
チェックしているよ！

年金って老後のためだけに
でしょう？



そんな先のこと、どうなるか
わからないのに
保険料を払うのは嫌だなあ



**実は、年金は老後のため
だけではありません。**

4. 35歳になった時のリスクって？



**「老後」の生活費は
約250,000円と試算しました。**

**例えば、みなさんが
35歳ぐらいの時は
もっと生活費がかかるのでは？**

少し考えてみましょう！

35歳になった頃のあなたに質問です。

Q.1

あなたの生活にはどんなお金が必要だと思う？
下の項目から必要だと思うものに
5つ○をつけてください。

- | | | | | |
|-------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
| 1. 車やバイク購入 | 2. 夫婦で世界一周 | 3. 外食費 | 4. セカンドハウス | 5. ヘそくり |
| 6. 子どもの教育費 | 7. ペットのエサ代 | 8. 書籍代 | 9. 結婚資金 | 10. クルーズ購入 |
| 11. 宝さがしの冒険 | 12. 老後の蓄え | 13. 食費 | 14. テレビゲーム代 | 15. 宇宙旅行 |
| 16. 光熱費 | 17. 家族でMLB観戦 | 18. 飲み代 | 19. スマートフォン代 | 20. 自宅購入 |
| 21. 世界遺産の旅 | 22. 古銭蒐集 | 23. 親孝行 | 24. 音楽活動 | 25. マンション経営 |
| 26. ホームシアター | 27. 子どものサッカー留学 | 28. ピンテージワイン購入 | | |
| 29. (その他: |) | 30. (その他: |) | |

(2分程度でお願いします)

35歳になった頃のあなたに質問です。

Q.2

もしあなたの人生に「思いがけない出来事」が起こったとします。それはどんなことだと思う？
自由な発想でお答えください。

(5分程度で思いつくことを2～3個書いてください)



障害年金はどれくらいの人 が受け取っているの？

障害基礎年金

“まさか”は他人事にあらず。
20歳以上の日本人・・・

約50人に**1**人が受給権者です。



障害基礎年金受給権者
(1級・2級)*

約**220**万人

* 厚生年金保険・国民年金事業年報

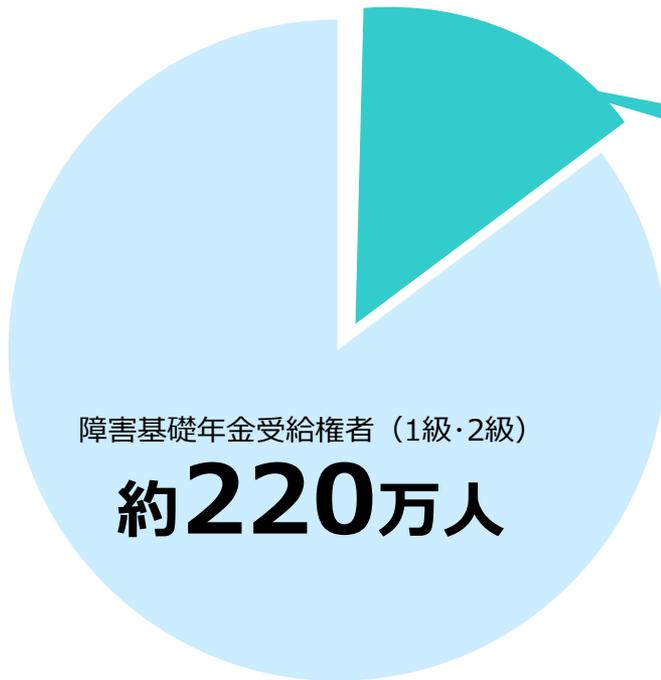
20歳以上の総人口*

約**1億452**万人

* 人口推計（令和6年10月1日現在）総務省統計局



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25万人**

※受給権者：年金を受ける権利を持ち、
本人の請求に裁定された者(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

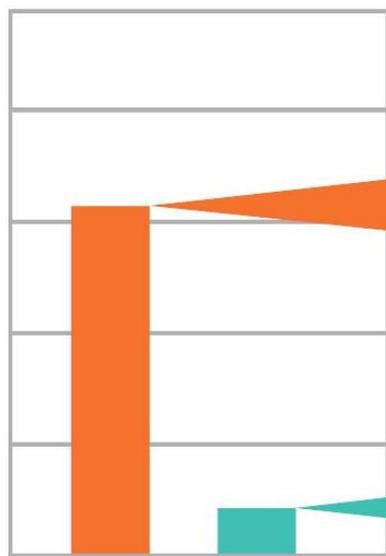


遺族年金はどれくらいの人 が受け取っているの？

遺族基礎年金

新たな遺族への支給人数は...

交通事故で亡くなる方の約**10.9**倍です。



遺族基礎年金
1年間の
新規受給権者数*

約29,500人

* 厚生年金・国民年金事業年報

交通事故
死者数*

約2,700人

* 令和6年中の交通事故死者数状況(警察庁)

■ 遺族基礎年金の新規受給件数(1年間)

■ 交通事故死傷者数(1年間)

国民年金の“3つ”の大きな安心の輪

年を取ったら受け取る

老
齡
年
金



障がい者になったら受け取る

障
害
年
金



働き手が亡くなったら受け取る

遺
族
年
金



老齡年金

65歳になったら
生活費の一部として
受け取る年金

満額 831,700円
(変動あり)

障害年金

病気やけがなどで
障がい者になった
際に受け取る年金

1級 1,039,625円
2級 831,700円
(変動あり)

遺族年金

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

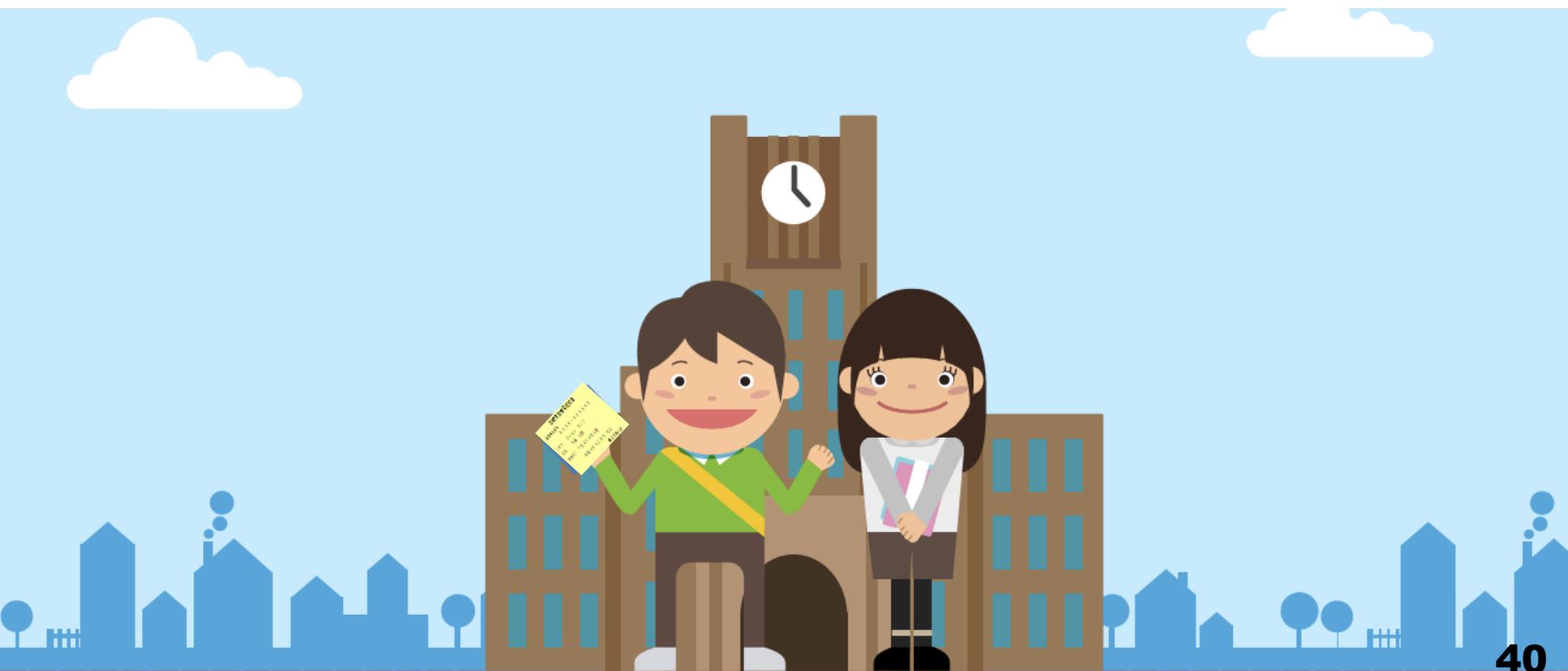
831,700円
+
子の加算
(変動あり)

「動画」でご説明します！

★ 意外に知らない新事実 ★

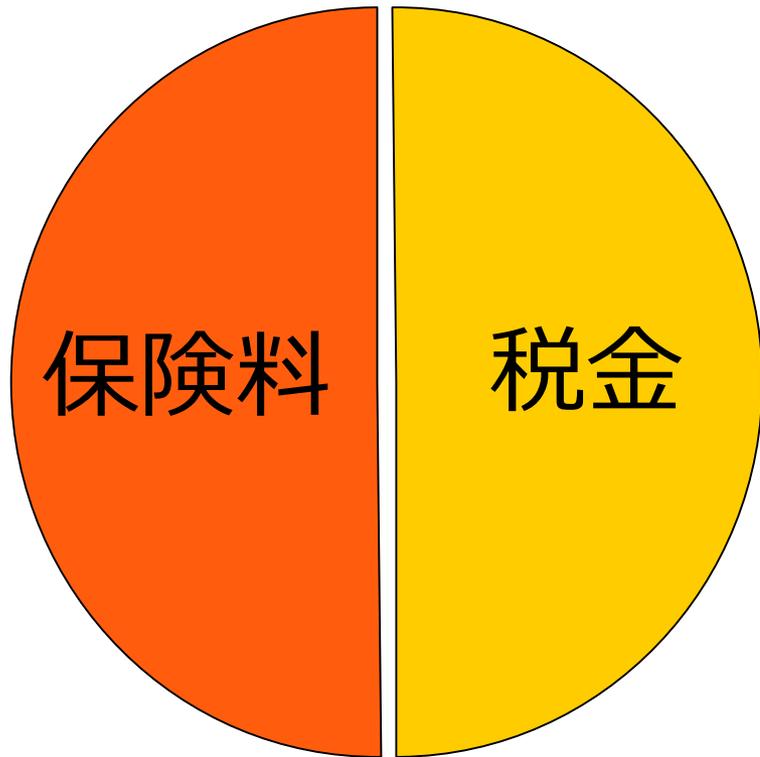
★ 保険料を支払うのが経済的にツライ場合 ★

5. 免除・猶予制度



公的年金の負担

国民年金



50%





保険料を払うのが
経済的にツライのですが、
どうすればいいですか？

制度

1

失業や経済的に保険料が納められない方に「**申請免除**」制度

収入の減少や失業等により保険料をおさめることが経済的に難しいとき、保険料の全額または一部が免除されます。

制度

2

50歳未満の方に「**納付猶予**」制度

50歳未満の方（学生以外）で、働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合に保険料の納付が猶予されます。



学生で、まだ保険料を納める
経済的余裕がないのですが？

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）

- ・ 学生の間保険料を猶予し、社会人になってから納める制度
- ・ 前年所得が基準額以下の学生本人が対象
- ・ ガクトク期間中も障害基礎年金を受け取ることができる
- ・ ガクトク期間中は将来年金を受け取るための期間に加えられるが、年金額の計算には入らない。

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歳から国民年金への
加入と同時に
ガクトクの手続きもした。



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、
ガクトクの手続きも
しなかった。

例えば



大学3年生の時の旅行で
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：1,039,625円
2級：831,700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。



「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。

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**が上乗せされます。



これから、

**「学生」になったり、
「会社員や公務員」になったり、
「自営業」になったり、**

**さまざまな
ライフスタイルが考えられます。**

そんなときには・・・

例えば、こんな時は 年金の切り替え手続きが必要！

いつもの生活が変わったら、お近くの年金窓口へお早めに。



20歳になったら



独立・起業したら



海外で住んでいる人が
帰国したら



無職になったら



会社を退職して
自営業の人と
結婚したら



海外に居住するなら

*任意加入制度



離婚したら

※扶養からはずれたら



一家の働き手が
退職したら



パート収入が
年130万円以上
になったら

※扶養からはずれたら

手続きの状況や自分の年金記録は ご自身で確認できます！

確認方法をご紹介します！

確認方法

1

「ねんきん定期便」で確認！

年金制度への理解を深めて頂くこと等を目的に、毎年誕生月に年金見込額や払込保険料総額を含むご自身の年金記録が郵送されますので、ご自身で確認できます。

確認方法

2

「ねんきんネット」で確認！

24時間いつでもどこでもスマホでもご自身の年金記録を確認できるインターネットサービスです。
記録確認のほか、自分が受け取る年金の見込額試算機能や学生納付特例の申請書などが届書が作成できる機能など、便利な機能がお使いいただけます。

保険料の手軽な納め方

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。

- 事前に年金事務所や金融機関での
お手続きが必要です。
- 保険料がおトクになる[前納]の
申込期限は8月末・2月末の2回です。

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7年度)

月額
17,510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。
- 保険料がおトクになる[前納]の
申込期限は8月末・2月末の2回です。

納め方
4



**「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
とができます。

- 事前に金融機関でのお手続きが必要です。
- 納める際には「納付書」が必要です。



20歳になって、国民年金に加入すると基礎年金番号通知書が送られて来ます。就職した時や人生の大事な場面で使うものなので大切にしよう！

基礎年金番号通知書

基礎年金番号

X X X X - X X X X X X

フリガナ ネンキン タロウ

氏名 年金 太郎

生年月日 平成 X年 X月 X日

令和 X年 X月 X日 交付

厚生労働大臣

国民年金保険料 学生納付特例 の申請について (学生でない期間は、免除・納付猶予制度をご利用ください)

学生納付特例制度は、学生の方が、申請により保険料の納付が猶予される制度です。
この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

※ この制度を利用すると、付加年金および国民年金基金はご利用できませんのでご注意ください。
また、付加年金および国民年金基金は、過去にさかのぼって加入ができません。

<対象となる方>

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（※）に在学する学生等で、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の方または失業等の理由がある方です。

※ 各種学校 → 学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程
(なお、一部の海外大学の日本分校も対象となります。詳しくは年金事務所までお問い合わせください。)

<所得の目安> ……128万円 + { (扶養親族の数) × 38万円 } で計算した額以下である場合

【申請時の注意点】

● 申請できる期間

・ 過去期間は申請書が受理された月から2年1カ月前（すでに保険料が納付済の月を除く）まで、将来期間は年度末まで申請できます。

・ ただし、1枚の申請書で申請できるのは、4月から次の年の3月までの12カ月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。（1年度 = 4月～翌年3月）

例：令和4年5月に、令和2年4月から令和5年3月までの期間を申請する場合、

① 令和2年度分（令和2年4月～令和3年3月）

② 令和3年度分（令和3年4月～令和4年3月）

③ 令和4年度分（令和4年4月～令和5年3月）の3枚の申請書が必要となります。

なお、この例の場合は、令和2年3月以前は時効により申請できません。

※ 過去期間は2年1カ月前まで申請できますが、申請が遅れると障害年金を受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請をしてください。

● 添付書類

・ 在学期間がわかる学生証のコピー（裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面のコピーを含む）または在学証明書（原本）

・ 失業等の理由により申請を行う場合は、失業した事実が確認できる書類

なお、過去に同一の失業等の理由により学生納付特例等を申請し、失業した事実が確認できる書類を添付したことがある場合は、あらためて添付する必要はありません。

・ マイナンバー（個人番号）により申請を行う際は、添付書類が必要になります。

必要な添付書類は、本人控の裏面にある「※マイナンバー（個人番号）により申請を行う際の添付書類について」をご確認ください。

【申請書の提出先】

● この申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所（郵送による提出も可能）です。学生納付特例事務法人（在学している教育施設に設置されている場合）へ申請を委託することもできます。

なお、3枚目は本人控ですので、お手元に保管してください。※ 郵送の場合、受付印のある本人控が必要な方は、2枚目3枚目と一緒に、宛名の記入と所要額の切手を貼付した返信用封筒を同封してください。受付印を押印の上、「本人控」をご返送いたします。

● スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

手続き及び申請方法は
[こちらから](https://myna.go.jp)
<https://myna.go.jp>

マイナポータル
検索

電子申請の概要は
[こちらから](https://www.nenkin.go.jp/)
<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構
検索

【申請書提出後の注意点】

● 審査後に決定通知書を送付します。決定通知書が届くまでの間は、文書や電話、訪問により保険料の納付をご案内する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

● 納付のご案内は、日本年金機構から委託された民間事業者が、平日だけでなく、土日や夜間も行っています。

3枚目 **本人控** の裏面の注意事項も必ずお読みください。

高校を卒業すると、 さまざまな場面で、 いろいろな書類を提出 することがあります。

その時のために、 書類の書き方を

練習してみましよう！

※今はまだ提出できません。

国民年金保険料 免除・納付猶予 の申請について (学生の方は、学生納付特例制度をご利用ください)

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

①免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者(別世帯の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得(過去の年度分については、前々年や前々々年所得等)が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。(一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと一部免除が無効となり、未納期間となりますので、必ず減額された保険料を納付してください。)

<全額免除となる所得の目安> …… { (扶養親族の数+1) × 35万円 } + 32万円※

※令和2年度以前を申請する場合は、32万円を22万円に読み替えてください。

②納付猶予申請

50歳未満の方(学生を除く)で、本人、配偶者(別世帯の配偶者を含む)それぞれの前年等の所得が一定額以下(全額免除の所得基準と同じ)の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

※①の免除を受けた期間は将来の老齢基礎年金の額が増額(国庫負担分が反映)されますが、②の納付猶予を受けた期間は老齢基礎年金の額は増額されません。

※免除(全額・一部)または猶予が承認されると、付加年金および国民年金基金はご利用できませんのでご注意ください。また、付加年金および国民年金基金は、過去にさかのぼっての加入ができません。

【申請時の注意点】

● 免除等が申請できる期間

- ・過去期間……申請書が受理された月から2年1カ月前(すでに保険料が納付済の月を除く)まで。
 - ・将来期間……翌年6月(1月～6月に申請したときは、その年の6月)分まで。
- ただし、1枚の申請書で申請できるのは、7月以降の年の6月までの12カ月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。(免除等の1年度 = 7月～翌年6月)

例：令和4年7月に、令和2年6月から令和5年6月までの期間を申請する場合、

①令和元年度分(令和2年6月～令和2年6月)

②令和2年度分(令和2年7月～令和3年6月)

③令和3年度分(令和3年7月～令和4年6月)

④令和4年度分(令和4年7月～令和5年6月)の4枚の申請書が必要となります。

なお、この例の場合は、令和2年5月以前は時効により申請できません。

- ※ 過去期間は2年1カ月前まで申請できますが、申請が遅れると障害年金を受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請をしてください。

● 添付書類

- ・失業・倒産・事業の廃止などを理由として申請するときは、**証明書類(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コピーなど)**を添付してください。なお、過去に同一の失業・倒産・事業の廃止などの理由により免除等を申請し、失業した事実が確認できる証明書類を添付したことがある場合は、あらためて添付する必要はありません。
- その他、必要な添付書類は、本人控の裏面にある「2. 添付書類について」をご確認ください。

- ・マイナンバー(個人番号)により申請を行う際は、**添付書類が必要になります。**

必要な添付書類は、本人控の裏面にある「※マイナンバー(個人番号)により申請を行う際の添付書類について」をご確認ください。

【申請書の提出先】

- この申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所(郵送による提出も可能)です。なお、3枚目は本人控ですので、お手元に保管してください。※ 郵送の場合、受付印のある本人控が必要な方は、2枚目3枚目と一緒に、宛名の記入と所要額の切手を貼付した返信用封筒を同封してください。受付印を押印の上、「本人控」をご返送いたします。

- スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、**マイナポータル**を利用して電子申請ができます。

手続き及び申請方法はこちらから

<https://myna.go.jp>

マイナポータル

検索

電子申請の概要はこちらから

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

日本年金機構

検索

【申請書提出後の注意点】

- 審査後に決定通知書を送付します。決定通知書が届くまでの間は、**文書や電話、訪問により保険料の納付をご案内する場合がありますので、あらかじめご了承ください。**

- 納付のご案内は、当機構から委託された民間事業者が、平日だけでなく、土日や夜間もを行っています。

3枚目 **本人控** の裏面の注意事項も必ずお読みください。

今後、
さまざまな場面で、
いろいろな書類を提出
することがあります。
その時のために、
書類の書き方を
練習してみましょう！

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、まさかの時に受け取れる **「障害年金」** や **「遺族年金」** がある

ご清聴ありがとうございました



【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】

【外国語版6言語（それぞれ15分前後）】

大家須知的 养老保险小故事

우리의 건강! 健康維持 生活習慣 口説き回し

O sistema da Previdência Pública beneficia um "evento inesperado"

Mọi người từ 20 tuổi trở lên đến dưới 60 tuổi tham gia

英語、中国語、韓国語
ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語

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。



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>



【参考】「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。

【第1話 老後の暮らしに安心を】



【（約5分）】

【第2話 若い皆さんのもしもの時に安心を】



【（約5分）】

【第3話 初めての国民年金】



【（約6分）】

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



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>

【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・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年度の東京都税制の参考例)

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出した「概算」であり、実際とは異なります。
※税・社会保険料率は市町村で異なるため、加入先の市町村税へお問い合わせください。

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

