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

第１章 | 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など基礎年金番号がわかるもの
を事業主に提出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 16,980 円（令和６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 16,980 円（令和６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

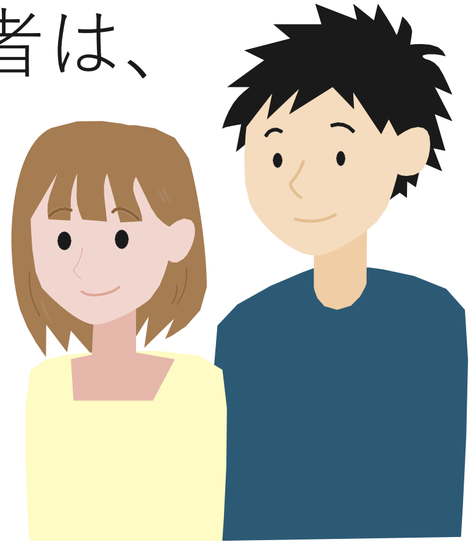
産前産後期間の保険料免除

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。

1−4 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。

1−4 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。

1−4 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。

1–5 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。

1–5 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**　：基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかるもの、生年月日に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本、履歴書など
- **提出者**　：ご本人

1–5 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。

1–5 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。

第２章｜退職後の年金の受け取り

2–1 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。

2–1 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**

2−1 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

厚生年金保険 2年	海外在住期間(年金制度未加入) 35年	国民年金 3年

▲20歳　　▲60歳

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。

2–1 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。

2–2 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6年度の老齢基礎年金の満額は、年額816,000 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2日以前生まれの方が受け取る令和5年度の老齢基礎年金の満額は、年額813,700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。

2–2 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。

2–2 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 2 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

2–2 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。

2–2 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

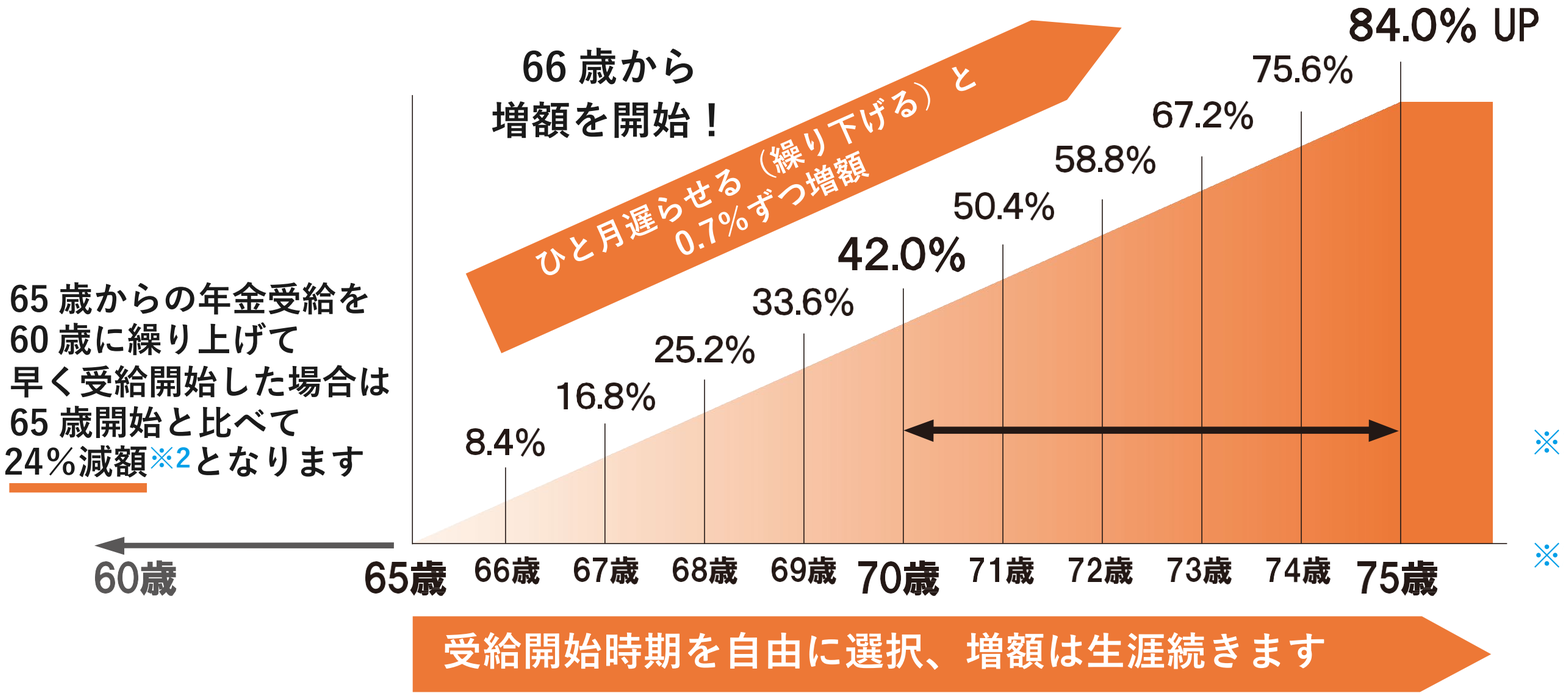
繰下げ受給

- 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。

2–2 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。

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。

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50万円を超える場合、老齢厚生年金の月額は50万円を超える部分の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）
50 万円以下	支給停止はありません
50 万円超	（総報酬月額相当額＋基本月額－50 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

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。

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。

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。

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。

2–4 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。

2–4 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。

第３章 | 年金相談サービス

3–1 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

3–1 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。

3-1 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

3–2 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

050から始まる電話でおかけになる場合は （東京）**03-6700-1165**

〈受付時間〉

月　曜　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**

※月曜日が休日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7:00 まで相談をお受けします。
※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。

3–2 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（ゴヨヤクヲ）

050から始まる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（平日）　午前 8：30 ～ 午後 5：15**

※土曜日・日曜日・祝日、12 月 29 日から 1 月 3 日はご利用いただけません。

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。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。
  ただし、一般固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。なお、通話料定額プランの対象外となります。
- 「（東京）03-6700-1165」「（東京）03-6631-7521」の一般電話におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いのないようご注意ください。
- 月曜日など休日明けやお客様のお手元に通知書が届いた直後（5 日間程度）は電話がつながりにくくなっております。
  週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

3−3 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

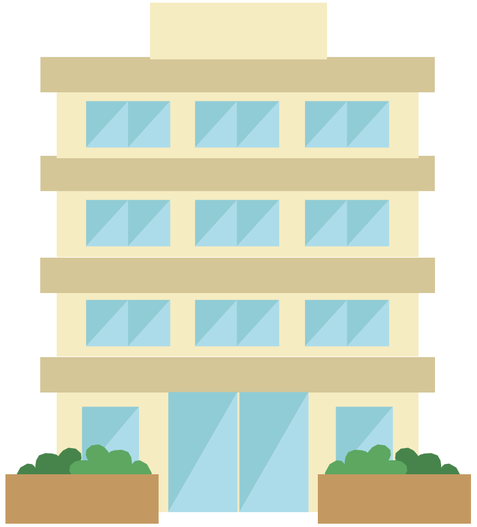
窓口での年金相談は、「年金事務所」「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター（オフィス）」で行っております。

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。



3−3 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。

3−3 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 1,726 万件（令和 5 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。