

# 年金の請求手続きのご案内

65歳になると『老齢基礎年金』を受け取る権利が発生します。

また、厚生年金保険の被保険者期間がある方は、同時に『老齢厚生年金』を受け取る権利が発生します。

これらの年金の受け取り開始時期は、65歳から75歳まで、自由に選択できます。

下記案内をお読みいただき、同封の「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」（以下「年金請求書」）によりお手続きください。

年金の増額を希望される方は、66歳以降に繰り下げて請求することで、増額した年金（70歳時点で42%、75歳時点で84%）を受け取ることができます。詳しくは、6ページをご覧ください。

**▲ 65歳の誕生日の前日以降に、「年金請求書」の提出が可能となります。**

## ■ 年金を受け取るための手続きの流れ

記入方法が動画で確認できます。  
右の二次元コードからアクセス▶



### STEP1 年金請求書に必要事項をご記入ください

- 黒インクのボールペンでご記入ください。  
\* 鉛筆や、摩擦等により消色するインクを用いたペンは使用しないでください。
- 住所欄に印字された住所が住民票住所であることをご確認ください。  
印字された住所に誤りがある場合は、二重線で訂正のうえ、正しい住所（フリガナを含む）を余白にご記入ください。  
\* 住民票住所と異なる居所を通知書等送付先とする場合は、住所欄に通知書等送付先を記入したうえで、「住民基本台帳による住所等の更新停止・解除申出書」が必要になりますので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

### STEP2 必要な添付書類をご確認ください

- 2ページ・3ページをご確認ください。

\* 年金請求書にマイナンバーを記入することにより戸籍、住民票および所得証明書の添付を省略できます。

### STEP3 お近くの年金事務所等の窓口または郵送にてご提出ください

- **65歳の誕生日の前日以降**に、必要な添付書類とともに年金事務所に郵送いただくか、年金事務所や街角の年金相談センターの窓口にお持ちください。
- 年金を受けられるようになったときから5年を過ぎると、法律に基づき、5年を過ぎた分については時効により受け取れなくなります。繰下げ請求を希望しない方は早めにお手続きください。

窓口での手続きには、予約相談をご利用ください。  
詳しくは同封の「老齢年金請求書のご提出について」をご覧ください。

### STEP4 年金の受け取りが始まります

- 年金請求書の審査結果は、受付日から1～2カ月程度で「年金証書・年金決定通知書」等により、お知らせします。
- 「年金証書・年金決定通知書」がお手元に届いてから、1～2カ月後に年金のお支払のご案内（年金振込通知書等）がお手元に届き、年金の受け取りが始まります。

# 年金請求に必要な添付書類

## 1. 年金の受け取り方法を確認する書類

老齢基礎年金および老齢厚生年金の受取開始時期は、65歳から75歳まで自由に選択できます。  
同封している以下の書類に希望する年金の受取方法をご記入し、年金請求書とあわせてご提出ください。  
(65歳から年金を受け取る場合であっても、ご提出をお願いします。)

### ● 老齢年金の受取方法確認書 (老齢年金の繰下げ意思についての確認)

\* 66歳以降に繰下げて年金を受け取る場合は、65歳時点(権利発生時点)での手続きは不要です。  
受け取りを希望する時期にお手続きください。(詳細は6ページをご確認ください。)

\* 障害年金や遺族年金を受け取る権利を有する方は、繰下げすることができないため、提出は不要です。  
「障害基礎年金のみ」を受ける権利がある方は、老齢厚生年金の繰下げができるため、提出が必要です。

## 2. 年金の受取口座を確認する書類

年金請求書に記載した年金の受取口座について、以下の書類の添付が必要です。

### ● 金融機関の通帳またはキャッシュカードのコピー (金融機関名、支店名、口座名義人氏名 フリガナ、預金種別、口座番号が確認できるもの)

\* 一部のインターネット専業銀行は年金の受け取り先として指定できます。

詳しくは、年金の受け取りを希望するインターネット専業銀行にお問い合わせください。

\* インターネット専業銀行を指定する場合、金融機関名、支店名、口座名義人氏名フリガナ、預金種別、口座番号が確認できるページを、プリントアウトし、添付してください。

● 年金請求書に金融機関の証明を受けた場合、または公金受取口座として登録済の口座を年金の受取先に指定する場合は、上記の書類は不要です。

## 3. 生年月日を確認する書類

ご本人の生年月日を確認する書類として、以下いずれかの書類の添付が必要です。

### ● 戸籍抄本(または戸籍謄本) ● 住民票

\* 戸籍・住民票を添付する場合は、65歳の誕生日の前日以降、年金請求書の提出日の6カ月以内に交付されたものが必要です。

ご本人のマイナンバーが登録済、または、請求書にマイナンバーをご記入いただいた場合は、ご本人の生年月日を確認する書類の添付を省略できます。

マイナンバーの登録状況は、同封の年金請求書の14ページ1.(2)欄にてご確認ください。

- 「1」が印字されている方：日本年金機構にマイナンバーが登録済のため、  
生年月日を確認する書類の添付を省略できます。
- 「0」が印字されている方：年金請求書の1ページにご本人のマイナンバーをご記入いただくと、  
(空欄の場合も含む) 生年月日を確認する書類の添付を省略できます。

### 【共済組合の加入期間がある方・外国人の方】

- 共済組合等の加入期間がある場合は、年金請求書の1ページにご本人のマイナンバーを必ずご記入ください。
- 外国人の方で、マイナンバーをお持ちの場合は、年金請求書の1ページにマイナンバーをご記入ください。  
また、年金請求書の1ページの氏名が印字されている下の余白にアルファベット氏名を大文字で記入のうえ、  
在留カードまたは住民票(どちらもコピー可)のいずれかの書類を添付してください。

- 配偶者または子がいる方……引き続き3ページをご確認ください。
- 上記以外の方……必要な添付書類はここまでです。最後に5ページ以降をご確認ください。

# 配偶者または子がいる方

## 4. 加給年金額や振替加算を加算するために必要な書類

ご本人(年金を受ける方)に生計を維持されている配偶者または子がいる場合や、ご本人(年金を受ける方)が配偶者によって生計を維持されている場合、加給年金額や振替加算を加算するために戸籍、住民票および所得証明書の添付が必要です。【表1】

- 年金請求書の8ページ・10ページに配偶者および子のマイナンバーをそれぞれ記入すると、戸籍抄本（または戸籍謄本）、住民票および所得証明書の添付を省略できます。  
＊マイナンバーを記入した場合でも、審査の過程で添付書類が必要となる場合があります。あらかじめご了承ください。

＊以下の2つの要件を満たしているとき、「生計を維持されている」といいます。

1. 生計を同じくしていること。(例)同居している。単身赴任等で住所が異なっているが生活費を共にしている。
2. 年収850万円(所得655.5万円)以上を将来にわたって有しないことが認められること。

＊「配偶者」とは、夫または妻のことをいいます。

(婚姻の届け出はしていなくても、事実上ご本人(年金を受ける方)と「婚姻関係と同様の状態にある方」を含みます。)

＊「子」とは、次のいずれかに該当する方をいいます。

- ① 18歳になった後の最初の3月31日までの子
- ② 20歳未満であって、国民年金法施行令別表に定める障害等級1級・2級の障害の状態にある子

【表1】加給年金額や振替加算を加算するために必要な書類(例)

詳しくは「老齢年金請求者専用フリーダイヤル(P5参照)」または、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

| 書類名 |                                     | 使用目的                       | 備考欄                                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①   | 戸籍謄本等                               | 配偶者・子との身分関係の確認             |  <u>年金請求書に配偶者および子のマイナンバーを記入した場合は、添付は不要です</u> |
| ②   | 世帯全員の住民票                            | 生計同一要件の確認                  |                                                                                                                                   |
| ③   | 【ご本人に加給年金額が加算される場合】<br>配偶者・子の所得証明書等 | 収入要件の確認<br>(原則、前年の収入または所得) |                                                                                                                                   |
| ④   | 【ご本人に振替加算が加算される場合】<br>本人の所得証明書等     |                            |                                                                                                                                   |

＊戸籍・住民票を添付する場合は、65歳の誕生日の前日以降、年金請求書の提出日の6カ月以内に交付されたものが必要です。

### 【おおむね5年以内に年収が850万円(所得655.5万円)未満となる見込みがある場合】

- 生計維持関係にある方の収入について、現在の年収が850万円(所得655.5万円)以上であって、おおむね5年以内に年収が850万円(所得655.5万円)未満となる見込みがある場合は、「退職年齢が確認できる勤務先の就業規則のコピー」等、収入が減少する見込みであることを確認できる書類の添付が必要です。
- 詳しくは「老齢年金請求者専用フリーダイヤル」またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

### 【配偶者・子と同一世帯でない場合】【事実婚関係にある方がいる場合】

- 配偶者または子と同一世帯でない場合や事実婚関係にある方がいる場合は、生計同一関係などを確認する書類として、「生計同一関係に関する申立書」等が別途必要です。
- 詳しくは「老齢年金請求者専用フリーダイヤル」またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

### 【子が障害の状態にある場合】

- 年金請求書10ページ5-2.(2)で子の障害の状態欄に「ある」と記入した場合は、以下の書類が必要になります。
  - ・医師または歯科医師の診断書(診断書の用紙は年金事務所等に用意してあります)
  - ・レントゲンフィルム(呼吸器系結核、肺化のう症、けい肺(これに類似するじん肺症を含む)の場合)
  - ・その他認定または審査に際し必要と認められるもの
- 子が特別児童扶養手当の支給対象者であり、特別児童扶養手当の直近の診断書(コピー可)を提出できる場合は、上記「医師または歯科医師の診断書」を省略できることがあります。お近くの年金事務所にお問い合わせください。

## 加給年金額の仕組み

厚生年金保険と共済組合等の加入期間を合わせて20年以上ある方が、65歳到達時点（または定額部分の支給が開始した時点）で、ご本人（年金を受ける方）によって生計を維持されている配偶者または子がいる場合に、「加給年金額」が加算されます。

【表2】配偶者・子の要件

| 対象者 | 要件                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| 配偶者 | 65歳未満であること                                                          |
| 子   | ・ 18歳になった後の最初の3月31日まで<br>・ 国民年金法施行令別表に定める障害等級1級・2級の障害の状態にある場合は20歳未満 |

- 65歳到達後、厚生年金保険の被保険者期間が20年以上となった場合は、厚生年金保険の被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金を受け取ることができるようになったときに生計を維持している上記の配偶者または子がいると加算されます。（この場合は、その際に別途お手続きが必要です。）
- 配偶者が老齢（退職）年金（被保険者期間が20年以上あるもの）の受給権を有するときや、障害年金を受け取る間は、加給年金額は支給停止されます。

## 振替加算の仕組み

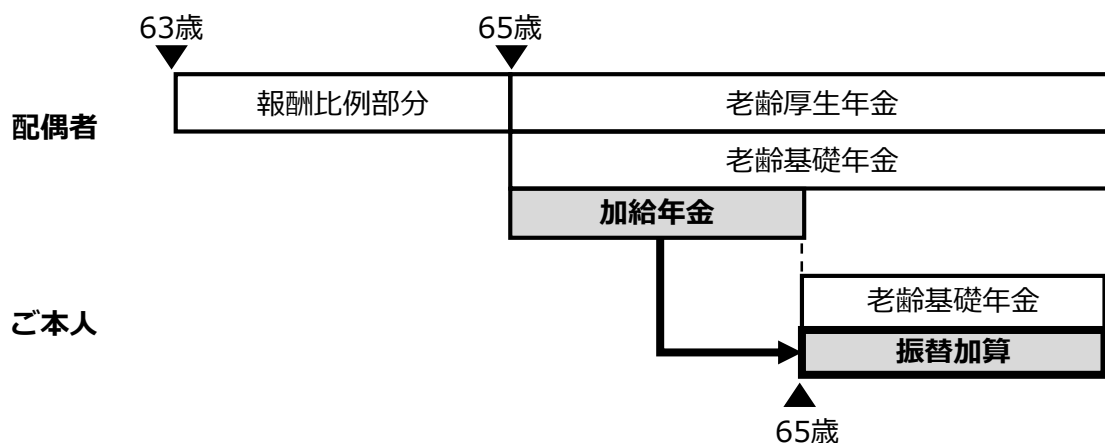
配偶者の老齢（退職）年金に加算されている加給年金額は、ご本人（年金を受ける方）が65歳になると自分の老齢基礎年金を受けられるため、加算されなくなります。このとき、ご本人（年金を受ける方）が配偶者によって生計を維持されており、下記の要件をすべて満たすと、ご本人（年金を受ける方）の老齢基礎年金の額に加算が付きまします。これを「振替加算」といいます。

【表3】振替加算を受ける方の要件

| 対象者              | 要件                                                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ご本人<br>（年金を受ける方） | ・ 生年月日が「大正15年4月2日～昭和41年4月1日」の間であること<br>・ ご本人が老齢基礎年金のほかに、老齢厚生年金や退職共済年金の受給権を有する場合は、厚生年金保険と共済組合等の加入期間の合計が20年未満であること |

- 配偶者の65歳到達時点（または定額部分の支給が開始した時点）で、ご本人（年金を受ける方）がすでに65歳以上の場合は、配偶者の特別支給の老齢厚生年金や老齢厚生年金に加給年金額の加算はありません。ただし、上記の要件を満たしている場合、配偶者が65歳になった時点で、ご本人の老齢基礎年金の額に「振替加算」が加算されます。（この場合は、配偶者が65歳になった際に別途お手続きが必要です。）

### 振替加算のイメージ



加給年金額や振替加算の詳しい説明は、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）に掲載しています。ぜひご利用ください。



# ご提出時の留意事項

## ○年金事務所や街角の年金相談センターの窓口で手続きをする場合

- ご来所の際は、個人番号カード（マイナンバーカード）などの本人確認ができる書類をお持ちください。

【本人確認書類（例）】

- ・個人番号カード（マイナンバーカード）
- ・旅券（パスポート）
- ・運転免許証
- ・在留カード 等

## ○ご本人以外の方（代理人）が手続きをする場合

- ご本人（年金を受ける方）が委任状をご記入ください。  
（「年金請求書」12ページの委任状をお使いください。）
- 代理人の方は、来所の際にご自身の本人確認ができる書類が必要です。

## ○共済組合等の加入期間がある場合

- 年金事務所または街角の年金相談センターに年金請求書を提出することで、共済組合等から支給される老齢厚生年金をあわせて請求することができます。
- ただし、日本年金機構と各共済組合等で振込可能な金融機関に違いがありますので、ご注意ください。  
年金の振込可能な金融機関については、「老齢年金請求者専用フリーダイヤル」または各共済組合等にご相談ください。

## ○市(区)役所または町村役場で手続きする場合

- 年金加入期間のすべてが国民年金第1号被保険者（自営業者など）期間の方は、市(区)役所または町村役場で手続きすることができます。
- 手続きをする際は、年金請求書のほか、ご本人および配偶者の方の基礎年金番号通知書等の基礎年金番号が確認できる書類を市(区)役所または町村役場にご持参ください。

老齢年金請求手続きのご相談は「老齢年金請求者専用フリーダイヤル（0120-08-6001）」をご利用ください。

フリーダイヤルの利用方法や利用にあたっての注意点は、同封の「老齢年金請求書のご提出について」をご覧ください。

「年金請求書」に関するQ&Aや手続き案内などについては、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）に掲載しています。ぜひご利用ください。

## ご自身やご家族の年金加入記録に「もれ」や「誤り」はありませんか

お勤めされた期間が短期間であっても、その期間が年金の受給に結び付くことがあります。

- ①「年金請求書」の1ページに印字された基礎年金番号と異なる手帳記号番号が記載されたもの※をお持ちの場合は、「年金請求書」の手続きの際に添付してください。

※年金手帳、厚生年金保険被保険者証（どちらもコピー可）

- ②上記①をお持ちでない場合でも、次のような方は年金加入記録をぜひご確認ください。

・転職が多い ・姓（名）が変わったことがある ・いろいろな名前の読み方がある

\* 年金加入記録は、ねんきんネットまたはお近くの年金事務所窓口で確認できます。

\* 年金事務所窓口で年金加入記録を確認する場合は、運転免許証などの本人確認ができる書類をご持参ください。

\* ご家族（亡くなられた方も含みます）の記録の判明により、老齢年金や遺族年金等の受給に結び付くことがあります。

\* 共済組合等の加入期間について「もれ」や「誤り」がある場合は、それぞれの共済組合等にお問い合わせください。

年金加入記録の確認にねんきんネットをご利用ください。

■詳しくはねんきんネットで検索

ねんきんネット



[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net](https://www.nenkin.go.jp/n_net)

## 老齢厚生年金等の受け取りに関する留意事項

- 厚生年金保険の被保険者である方等は、勤務先からの報酬等により老齢厚生年金の一部または全部が受け取れない場合があります。
- 遺族厚生（遺族共済）年金を受けている方が、老齢厚生年金を請求した場合、請求によって65歳以降の遺族厚生（遺族共済）年金の年金額が変更されます。
- 詳しくは、老齢年金請求者専用フリーダイヤルまたは年金事務所にお問い合わせください。

## 老齢基礎年金・老齢厚生年金の繰下げ請求について

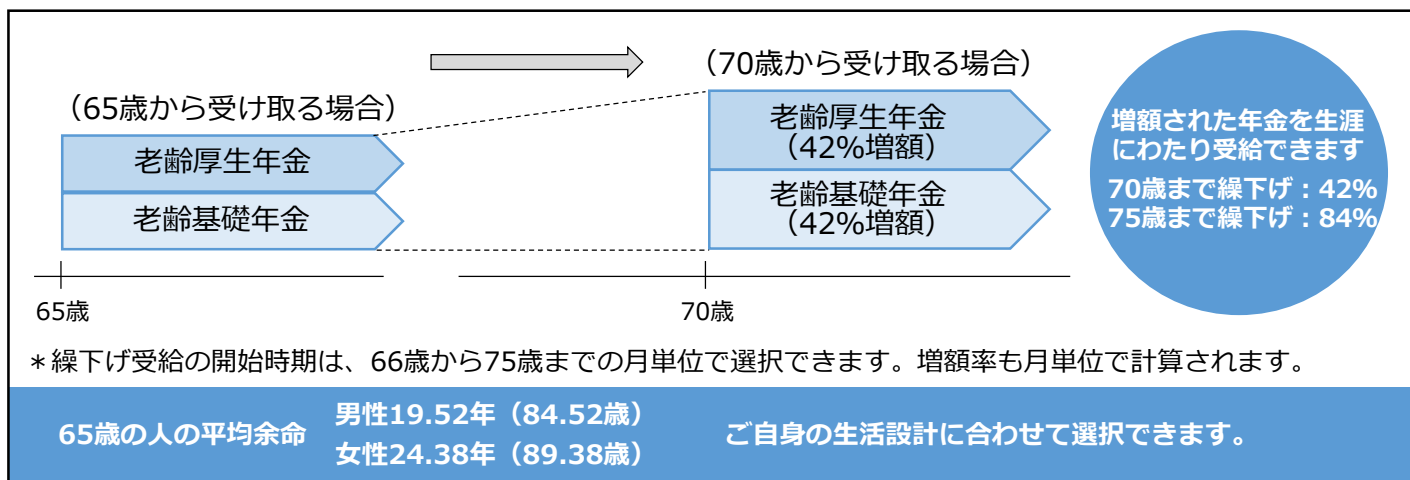
年金の受取開始時期は65歳から75歳まで自由に選択できますが、受給開始を遅らせるほど、受け取れる年金は増えていきます。老齢基礎年金・老齢厚生年金で受給開始時期を変えることもできます。

（同封の「大切なお知らせ」もあわせてご覧ください。）

### ○繰下げ制度について

- 繰り下げた年金の受け取りは、繰下げ請求された月の翌月分からです。
  - 65歳に到達した日の属する月から、繰下げを請求する日の属する月の前月までの月数に応じて、0.7%きざみで増額率が決まります。
- ただし、75歳に到達した日以降の請求の場合、増額率は84%で固定されます。

\* 66歳の誕生日前に障害年金や遺族年金を受け取る権利を有した場合は、繰下げ制度を利用することはできません。



### ○繰下げ請求を行う場合の注意点

- 繰下げ請求を行う場合の注意点については、同封の「老齢年金の受取方法確認書（老齢年金の繰下げ意思についての確認）」の裏面に記載の「老齢年金支給繰下げ請求の注意点」をご確認ください。

### ○繰下げ請求の手続きについて

- 繰下げ請求を希望する方は、65歳時点では請求手続きは不要です。  
なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金の両方を受け取る権利がある方のうち、一方の年金についてのみ65歳時点での受け取りを希望する場合は、「老齢年金の受取方法確認書（老齢年金の繰下げ意思についての確認）」に希望する受取方法を記入し、65歳時点で年金請求書をご提出ください。
- 繰下げ請求を希望する方は、66歳以降のご自身が受け取りを希望する時期に年金請求書をご提出ください。  
繰下げ請求の手続き時には、年金請求書とあわせて「老齢基礎年金・老齢厚生年金 支給繰下げ申出書」の提出が必要です（年金事務所または日本年金機構ホームページで入手できます）。

#### 【繰下げを希望した場合でも、後から65歳時点の年金をさかのぼって請求することができます】

繰下げを希望し65歳時点では請求を行わなかった場合でも、実際の請求時に繰下げの申出をせず、65歳到達時点の年金額を受給権発生時点にさかのぼって請求することも可能です。70歳に到達した日後に、受給権発生時点からの年金をさかのぼって受け取ることを選択した場合は、請求の5年前の日時点で繰下げ申出したものとみなし増額した年金を一括で受け取るようになります。ただし、障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は、増額されないことがあります。また、過去分の年金を一括して受給することにより、過去にさかのぼって医療保険・介護保険の自己負担や保険料、税金等に影響のある場合があります。

老齢年金の制度についての詳しい説明は、  
日本年金機構ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。

■詳しくは日本年金機構で検索

日本年金機構



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