

知って おきたい 年金の はなし

20歳に
なったら
国民年金

備えあれば安心	日本の年金	2
20歳になったら国民年金	加入のご案内	10
太郎と花子の人生行路	ライフステージと年金	14
年金もの知り情報	資料・データ	18
「わたしと年金」エッセイ	令和7年度受賞作品	28



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



日本年金機構
Japan Pension Service

日本年金機構は、国(厚生労働大臣)から委任・委託を受けて公的年金制度の運営業務を行っています。

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

備えあれば安心

日本の年金

日本の年金 その1

みんなで支え合うシステム

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障害を負ったときや、家族が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

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に、国民年金への加入義務があります。これを国民皆年金といいます。

どうやって支えるの？

みんなや会社が納める保険料に加え、国も拠出して、受給者の方の暮らしを支えます。

どんなシステム？

原則的には保険料を納めた期間や納付額に応じて年金を受け取ることができます。これを社会保険方式といいます。

ねんきん 豆知識

【社会保険】

保険とは、保険料をみんなで拠出し、将来事故などが起きたときに集団で支え合う仕組みです。社会保険は、社会連帯の精神に基づき、病気、けが、出産、死亡、老齢、障害、失業など生活の困難に遭遇した場合に一定の給付を行い、生活の安定を図る公的な保険制度のことをいいます。日本では、年金・医療・介護・雇用・労災の5種類があります。

日本の年金 その2

老後の安心

●少子化・核家族化に対応する年金制度

かつては、親と同居し家族で親を養っていましたが、少子化や核家族化の影響で、家族だけで親を養うことが難しくなっています。

➡ 社会全体で高齢者を支える年金制度を整備し、親の老後を国民が個々に心配することなく安心して暮らせるようになりました。

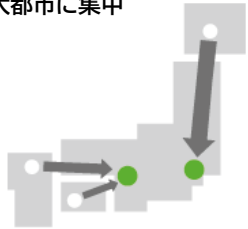
かつては…

お世話・助け合いの関係



経済成長の過程で…

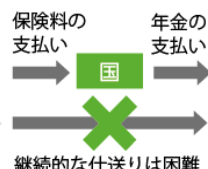
若者がサラリーマンとして大都市に集中



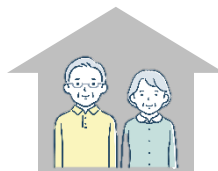
現在は…



都会



継続的な仕送りは困難



故郷

●予測が難しい自分の寿命や経済変動にも対応

自分の寿命や人生のさまざまなリスク、また将来のお金の価値の変化など誰にも予測できない中で、貯蓄など個人の備えだけでは限界があります。

➡ 公的年金制度は、物価や賃金の動向に応じて給付の水準を改定し、私的な貯蓄などでは難しい、老後の安定した所得保障の役割を担っています。

日本の年金 その3

世代と世代の支え合い

公的年金制度は、その時々々の現役世代が納めた保険料によって高齢者世代や障害者、遺族への年金が支給される「社会全体の支え合い」を基本に運営しています。保険料以外にも、国(税金)や積立金が年金の給付にあてられています。

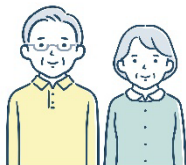
ねんきん 豆知識

【年金額のスライド(P8参照)】

公的年金制度は、賦課方式(P8参照)を基本とする世代間扶養の仕組みにより、終身にわたって給付を行い、かつ、賃金や物価が上昇しても、給付の水準を改定(年金額のスライド)することで、実質的な価値が保障された給付を行うことができます。

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)

世代と世代で
支え合っています



国(税金)

(注)人数は、令和5年度末の数値です。

年金は老後や障害、家族の死亡といったリスクに直面したときの経済的安定のために、一方、生活保護は経済的に困窮する方の最低生活を保障するために、それぞれ給付されるもので、役割は大きく違いますね。

ねんきんミニ講座 ① どこが違う? 公的年金と生活保護

公的年金

すべての国民を対象に、老後の生活などの基礎的な部分を保障するもので、原則として収入や資産に関係なく、納めた保険料に応じた額を受け取ることができます。

生活保護

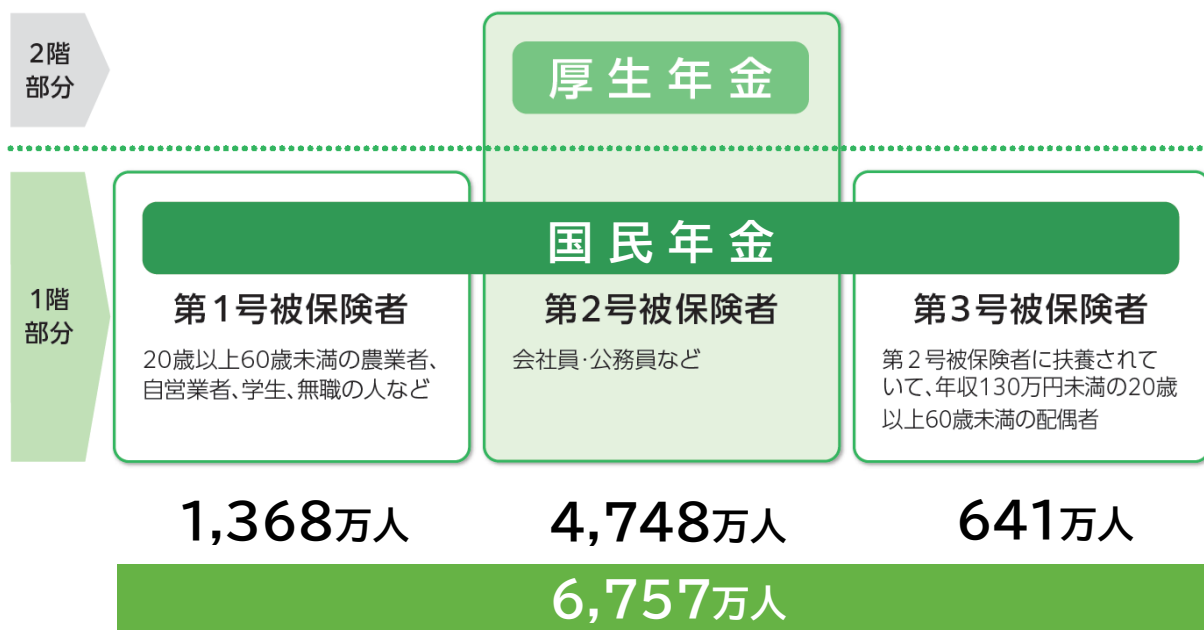
生活に困窮する方に対する最低生活の保障で、本人の収入・資産などを厳密に調査したうえで、生活保護基準との差額を、国の負担(税金)で給付するものです。



日本の年金 その4

2階建て構造

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する国民年金(基礎年金ともいいます)と、会社員・公務員の方が加入する厚生年金の、2階建て構造になっています。つまり、会社員・公務員の方は、2つの年金制度に加入していることになります。



(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。

ねんきんミニ講座 2 どこが違う？ 公的年金と個人年金(民間)

	公的年金	個人年金(民間)
だれが加入するの？	日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に加入義務	個人の自由意思で加入
給付の特徴は？	物価などの上昇に合わせて実質的な価値が保障された給付	自分が積み立てた保険料とその運用益の範囲で給付
給付の種類は？	老齢、障害、遺族のすべてをカバー	年金の種類や期間、保険料も多様
だれが運営しているの？	国と日本年金機構が運営 ◎基礎年金の $\frac{1}{2}$ と運営事務経費の多くは、国(税金)で負担	民間の保険会社が運営 ◎年金の支払いと運営経費は、保険料で負担
生活が苦しいときの保険料の支払いは？	保険料の免除制度を利用できる	保険料の免除制度はなく、契約の変更または解約
保険料は控除されるの？	保険料は全額所得控除の対象	保険料は一定額まで所得控除の対象

同じ年金でも、
違いますね。
公的年金をベースに、
個人年金をプラスする
方法もあります。



日本の年金 その5

3つの安心

年金は「お年寄りのためのもの」と思われがちですが、実は若い方にも大切です。「老齢年金」のほか、若くても万が一のときは「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができます。

老齢年金



65歳以降、国民年金から「老齢基礎年金」を生涯(亡くなるまで)受け取ることができます。また、厚生年金に加入していた方は「老齢厚生年金」が上乗せされます。国民年金、厚生年金ともに保険料を納めた期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

◎老齢厚生年金の年金額は、過去の報酬によっても変わります。

障害年金

病気やけがによって生活や仕事などが制限される程度の障害が残ったとき、その障害の程度に応じて障害年金を受け取ることができます。

病気やけがで初めて医師等の診療を受けたときの年金加入状況などによって、「障害基礎年金」や「障害厚生年金」を受け取ることができます。



遺族年金

家族が亡くなったとき、子のある配偶者、または子は、国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。また、亡くなった方の年金の加入状況などによって、「遺族厚生年金」を受け取ることができます。



▶老齢年金、障害年金、遺族年金の給付内容については、P18～P20をご参照ください。

日本の年金 その6

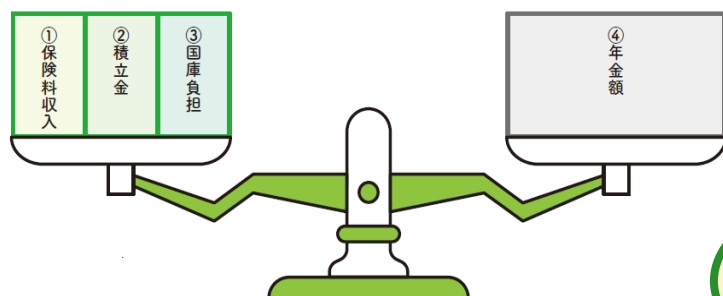
年金制度は続く

少子高齢化が進んでも、将来にわたり年金制度を持続させるため、平成16年に、公的年金制度の長期的な財政の枠組みが以下のように改正されました。

- 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割合の引き上げ
- ④財源の範囲内での給付水準の自動調整

- 将来世代の給付水準を維持する
- 長期的な収入と支出のバランスを取る
- 定期的に年金の財政状況をチェックする

収支の
バランスが
大事です！



財源の範囲内で給付費をまかなえるよう、年金額の価値を自動調整する仕組み(マクロ経済スライド)を導入。

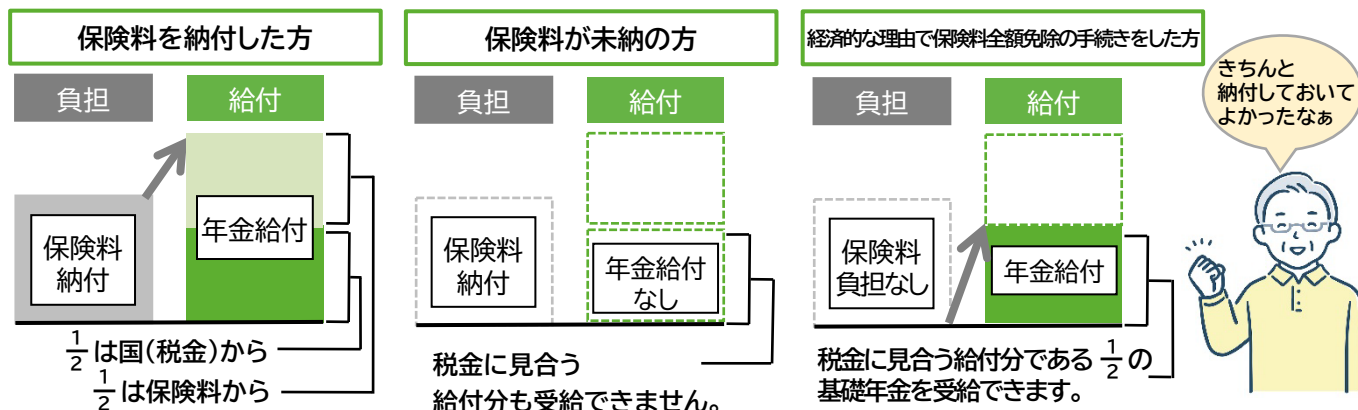
▶マクロ経済スライドについては、P8をご参照ください。

日本の年金 その7

公的年金の負担と給付

基礎年金の $\frac{1}{2}$ は国(税金)から支払われ、厚生年金の保険料は事業主が $\frac{1}{2}$ を支払います。しかし、保険料を納めず、免除制度を利用する手続きも行っていない場合、将来公的年金が受け取れないだけでなく、税金に見合う給付も受け取れなくなります。

●負担と給付のさまざまなケース(国民年金の場合)

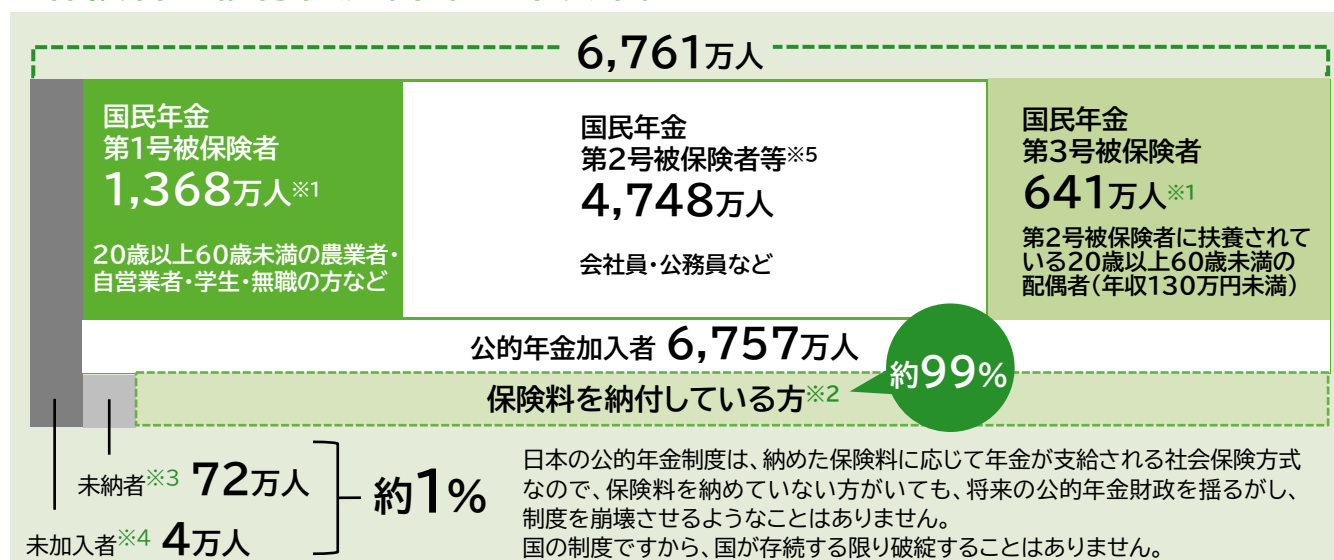


日本の年金 その8

約99%の方が保険料を納付

国民年金第1号被保険者の令和6年度の最終納付率(令和4年度分)は84.5%、現年度納付率(令和6年度分)は78.6%ですが、厚生年金などを合わせた公的年金加入者全体の約99%の方が保険料を納付しています。保険料を払っていない方は全体の1%ほどです。

●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)

- ※1 人数は、令和6年度末の数値です。第1号被保険者には、任意加入被保険者(21万人)を含みます。
- ※2 保険料を免除または猶予されている方を含みます。
- ※3 未納者とは、24カ月(令和5年4月～令和7年3月)の保険料が未納となっている方です。
- ※4 令和4年公的年金加入状況等調査の結果に基づく人数。
- ※5 第2号被保険者等とは、厚生年金被保険者のことをいいます(第2号被保険者のほか、65歳以上で老齢または退職を支給事由とする年金給付の受給権を有する者を含みます)。

(注)上記の数値は、それぞれ四捨五入しているため合計とは一致しない場合があります。

公的年金制度には、国民一人ひとりの生活を守るという重要な役割があり、国民全員の加入が前提となっています。年金制度を正しく理解して不安を解消し、公的年金をベースに生活へのリスクに備えましょう。



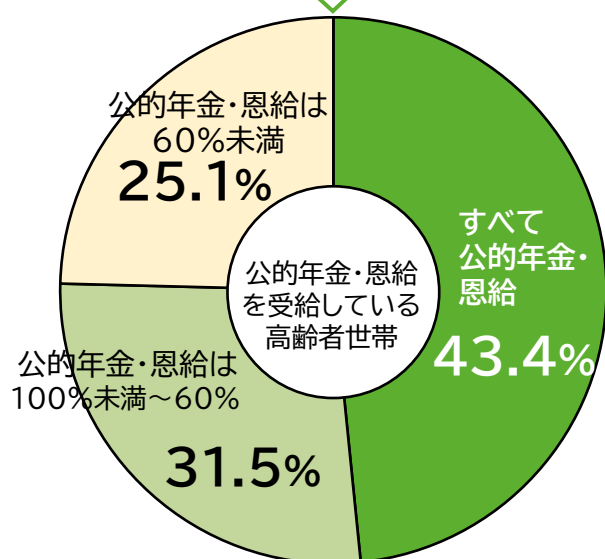
日本の年金 その9

年金が支える高齢者の暮らし

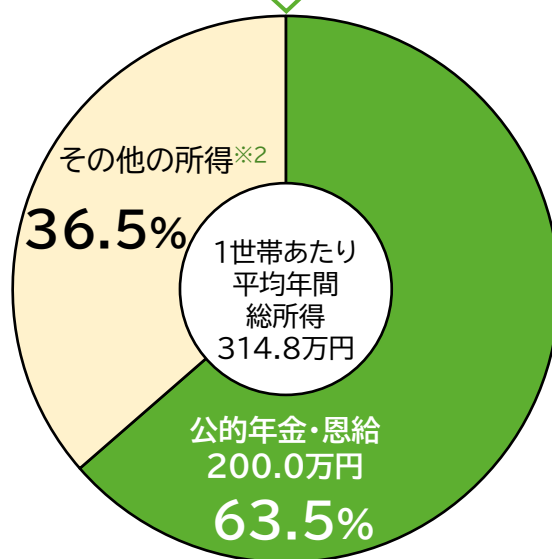
高齢化が進む日本では高齢者の方の生活の安定が大きな課題ですが、その重要な役割を担っているのが公的年金です。以下の円グラフが示すように、公的年金を受給している高齢者世帯の約4割の方が公的年金だけで生活しています。また、公的年金は高齢者世帯の平均所得の約6割を占めています。

高齢者世帯※1の今

約4割の方が年金だけで生活

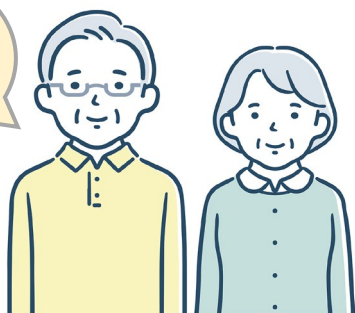


所得の約6割が年金



【出典】厚生労働省「2024年国民生活基礎調査」

年金だけで暮らしています。



主な収入は年金です。



※1 高齢者世帯：65歳以上の方のみで構成するか、またはこれに18歳未満の未婚の方が加わった世帯のことをいいます。

※2 その他の所得：労働によって得られる所得、土地・建物・有価証券などの運用による所得、仕送り、企業年金、個人年金などがあります。

(注) 上記の数値は、それぞれ四捨五入しているため合計とは一致しない場合があります。

お知らせ

年金で暮らす高齢者の方等を支援するため、公的年金等の収入金額やその他の所得が所得基準額以下の年金受給者に、年金生活者支援給付金が支給されます。

年金生活者支援給付金を受け取るためには、請求手続きが必要です。
支給要件に該当する方は、お近くの年金事務所でお手続きください。
※年金生活者支援給付金の支給要件や給付金額は、P9を参照ください。

備えあれば安心 日本の年金

ねんきんミニ講座 ③ 年金額のスライドって、なんのこと？

「賃金スライド・物価スライド」で、インフレにも対応！

物価はどんどん上がるのに、年金額は10年前のままでは生活が苦しくなってしまいます。こうした賃金や物価の変動に応じて年金の支給額を改定することを「賃金スライド・物価スライド」といいます。インフレにも対応する、公的年金の大きな特徴です。

「マクロ経済スライド」で、少子高齢化にも対応！

日本は急速な少子高齢化で、年金を受給する高齢者世代が増え、保険料を納める現役世代が減っています。これでは年金財政のバランスが悪くなります。そこで、現役世代の負担が過重なものとならないように、一定の期間、現役世代の減少や平均余命が延びた分を差し引いて、「賃金スライド・物価スライド」のスライド率を調整する仕組みを「マクロ経済スライド」といいます。難しそうな名称ですが、社会が変化しても公的年金制度を維持できるよう採用された仕組みです。

年金に関する
ちょっと難しい言葉を
わかりやすく
解説しましょう。

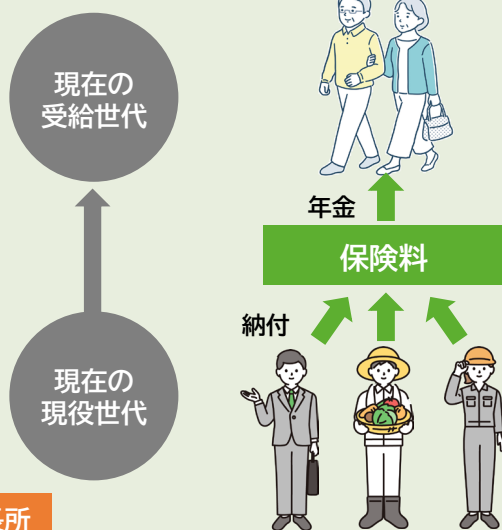


ねんきんミニ講座 ④ 賦課方式と積立方式。これはなんの方式？

年金制度をどのように運営していくか、その方法の違いによって、大きく「賦課方式」と「積立方式」の2つの財政方式があります。日本など主要各国の公的年金制度は賦課方式を基本として運営されています。

賦課方式とは

年金支給に必要な財源を、その時々々の現役世代からの保険料収入でまかなう方式です。現役世代と年金受給者世代の世代間で支え合います。



長所

給付の財源をそのときの現役世代の保険料で賄うことで、経済環境の変化（インフレや賃金水準の上昇）に対して、実質的な価値を維持した年金を支給できる。

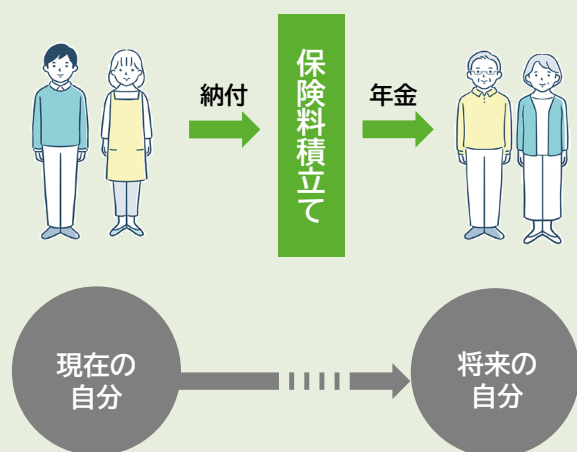
短所

保険料を支払う側（現役世代）と給付を受け取る側（高齢世代）のバランスが変わると制度を変更して保険料負担の増加や給付の削減を行うことが必要になる。

※日本は、保険料水準の上限を固定し、その範囲内で年金給付を調整する仕組みを導入している。

積立方式とは

将来自分が年金を受給するときに必要となる財源を、現役世代のうちに積み立てていく方式です。「積立貯金」に近いイメージです。



長所

支払った保険料が積立金として蓄積され、そこから得られる運用収入も活用して年金を支給できる。

短所

経済環境が大きく変化した場合（急激なインフレや資本市場の変動）に、給付の価値が目減りしたり、積立金が不足して年金の運営が困難になる。

ねんきんミニ講座 ⑤ 年金生活者支援給付金とは？

公的年金等の収入金額やその他の所得が所得基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される給付です。

老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金	
支給要件	以下の要件をすべて満たしている方 ① 65歳以上で、老齢基礎年金を受けている ② 請求する方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている ③ 前年の年金収入金額とその他の所得の合計が以下のとおりである ○昭和31年4月2日以後生まれの方 ・老齢年金生活者支援給付金…809,000円以下 ・補足的老齢年金生活者支援給付金…809,000円を超え909,000円以下 ○昭和31年4月1日以前生まれの方 ・老齢年金生活者支援給付金…806,700円以下 ・補足的老齢年金生活者支援給付金…806,700円を超え906,700円以下
給付金額	(1)老齢年金生活者支援給付金(次の①と②の合計額となります) ① 保険料納付済期間に基づく額(月額) $= 5,620円 \times \text{保険料納付済期間} / 480月$ ② 保険料免除期間に基づく額(月額) $= 11,768円^{※} \times \text{保険料免除期間} / 480月$ ※保険料免除期間に乗じる金額は、毎年度の老齢基礎年金の改定に応じて変動します。 ・昭和31年4月2日以後生まれの方は、保険料全額免除、3/4免除、1/2免除期間は11,768円(老齢基礎年金満額(月額)の1/6)、保険料1/4免除期間は5,884円(老齢基礎年金満額(月額)の1/12)となります。 ・昭和31年4月1日以前生まれの方は、保険料全額免除、3/4免除、1/2免除期間は11,734円、保険料1/4免除期間は5,867円となります。 (2)補足的老齢年金生活者支援給付金 保険料納付済期間に基づく額(月額)に調整支給率を乗じて得た金額となります。 $5,620円 \times \text{保険料納付済期間} / 480月 \times \text{調整支給率}^{※}$ ※昭和31年4月2日以後生まれの方：(909,000円-前年の年金収入金額とその他の所得の合計)÷100,000円 昭和31年4月1日以前生まれの方：(906,700円-前年の年金収入金額とその他の所得の合計)÷100,000円

	障害年金生活者支援給付金	遺族年金生活者支援給付金
支給要件	以下の①と②を満たしている方 ① 障害基礎年金を受けている ② 前年の所得が「4,794,000円+扶養親族の数×38万円※」以下である ※ 同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円となります	以下の①と②を満たしている方 ① 遺族基礎年金を受けている
給付金額	○障害等級が1級の方：7,025円(月額) ○障害等級が2級の方：5,620円(月額)	○5,620円(月額)※ ※2人以上の子が遺族基礎年金を受け取っている場合は、5,620円を子の人数で割った金額をそれぞれにお支払いします。

(注)上記の給付金額等は、令和8年4月時点の金額です。
給付金額は、毎年度、物価の変動によって改定(物価スライド改定)されます。
また、所得基準額は、毎年10月に改定される場合があります。

20歳になったら国民年金

加入のご案内

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務づけられています。
この章では、1.国民年金加入の手続き 2.保険料の納付方法 3.納付の免除・猶予制度について解説します。

誰が加入するの？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に国民年金への加入が法律で義務づけられています。

保険料はいくら？

国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は17,920円です（令和8年度）。

給付の種類は？

公的年金制度には、老齢年金のほか、障害・死亡に対する保障もあるので、若いうちに事故などにあっても、これらの保障が受けられます。

国民年金加入のご案内

令和元年10月以降、20歳になった方※には、日本年金機構から、国民年金に第1号被保険者（P4参照）として加入したことをお知らせします。

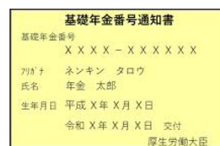
※ 厚生年金に加入している方は除きます。また、第3号被保険者に該当する場合は配偶者の勤務先を経由しての届出が必要です。

1. 「国民年金加入のお知らせ」を確認してください

20歳の誕生日から、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」が日本年金機構から届きます。
基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要になりますので、大切に保管してください。

〈送付される書類〉

- 国民年金加入のお知らせ
- 基礎年金番号通知書
- 学生納付特例申請書
- 返信用封筒
- 国民年金の加入と保険料のご案内（パンフレット）
- 国民年金保険料納付書
- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書



2. 保険料の納付方法を選んでください ▶ 詳細はP11へ

納付方法は、納付書を使い、各窓口（金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATM）で納める方法以外にも、以下の4種類から選ぶことができます。保険料は20歳の誕生月分から納付が必要です。ただし誕生日が1日の場合は誕生月の前月からの納付となります。

また、保険料の割引が受けられる前納制度※1、付加保険料制度※2があります。詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

- ① 口座振替 ② クレジットカード納付 ③ 電子（キャッシュレス）決済 ④ 電子納付

※1 前納は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの前納を希望される場合は、お早めにお申し出ください。

※2 付加保険料とは、保険料のほかに、月額400円を追加して納付できる保険料のことです。将来の老齢基礎年金に「200円×付加保険料の納付月数」を増額できます。なお、付加保険料は申し出た月分からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

3. 納付の免除・猶予について ▶ 詳細はP12-13へ

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

- 大学、専門学校等の学生であるとき …… 学生納付特例制度の申請書を提出することが可能
- 経済的に保険料の納付が難しいとき …… 免除・猶予制度の申請書を提出することが可能

※ 20歳の誕生日から2週間程度経過しても「国民年金のお知らせ」などが届かない場合（例：誕生月の前月に海外から転入したときにマイナンバーを有することになった場合等）、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やお近くの年金事務所へ加入手続きをしてください。

■ 保険料の納付方法について

国民年金保険料の納付方法は、納付書を使い、各窓口（金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATM）で納める方法以外でも、次の4種類から選ぶことができます。

① 口座振替

口座振替で納めると**手間がなく、納め忘れを防ぐ**ことができます。
口座振替の手続きは、お近くの年金事務所または金融機関の窓口で受け付けています。

② クレジットカード納付（継続納付）

クレジットカードにより**定期的に納付**できます。
申し込み手続きは、年金事務所で受け付けています。

③ 電子（キャッシュレス）決済

納付書とスマートフォンがあれば、決済アプリを使用した電子（キャッシュレス）決済で**スムーズに納付**できます。
対応アプリなどの情報は日本年金機構のホームページをご覧ください。

④ 電子納付（ペイジー）

インターネットバンキング、モバイルバンキング、テレフォンバンキングなど、**いつでもどこでも気軽に納付**できます。
ご利用いただく場合は、利用する金融機関と契約を結ぶ必要があります。

※ 納付書によらない納付
納付書がなくても、「ねんきんネット」からインターネットバンキングを利用してPay-easy（ペイジー）納付ができます。（令和6年8月から）

■ 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＞

口座振替で前納すると、かなりおトクです。



- これらの保険料に毎月400円多く付加保険料を納めることによって、将来の年金額に、「200円×付加保険料納付月数」が上乗せされます。
- 被保険者の世帯主および配偶者は、保険料を連帯して納付することになります。
- 一定の所得があるにもかかわらず保険料を納付しなかった場合には、強制徴収（滞納処分・差押え）などが行われることがあります。
- 令和9年度（2027年4月～2028年3月）1カ月当たりの保険料は、18,290円となります。
- クレジットカード納付による前納の割引額は、現金納付と同額です。

ねんきんミニ講座 ① 前納（前払い）がおトク

国民年金保険料を、前納（前払い）することができます。

保険料を前納すると割引が受けられるほか、納め忘れの心配がなくなります。

毎月納付 17,920円 × 12カ月 = 215,040円

割引！

1年前納現金納付 215,040円 - 3,820円 = 211,220円

さらに割引！

1年前納口座振替 215,040円 - 4,510円 = 210,530円

ねんきんミニ講座 ② 保険料は全額控除の対象

国民年金保険料全額が「社会保険料控除」の対象です。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が毎年11月上旬に送付されます（10月以降に、その年初めて国民年金保険料を納付された方は翌年2月上旬に送付されます）。

- 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の再発行が必要な場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

20歳になったら国民年金 加入のご案内

■ 保険料の納付が難しいとき

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

◎ 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お近くの年金事務所へご相談ください。

学生納付特例制度

【在学中の保険料納付が猶予されます】

在学中で所得がない(または一定以下)の方が、保険料の未納期間を理由に、将来、老齢基礎年金や障害基礎年金を受け取れなくなることを防ぐため、本人が申請すれば保険料の納付が猶予される制度があります。

学生納付特例の期間は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。



【対象となる方】

大学(大学院)、短大、高等(専門)学校、専修学校および各種学校等に在学しており、前年所得が以下の基準を満たす方

【基準となる所得の計算式】

本人の前年所得が以下の計算式で計算した金額以下であること

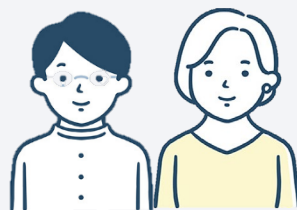
$$\begin{array}{c} 128万円 ※ \\ + \\ \text{扶養親族等控除額} \\ + \\ \text{社会保険料控除額等} \end{array} \geq \text{本人の前年所得}$$

◎ 学生の方は、“納付猶予制度”、“全額免除制度”、“一部免除(一部納付)制度”を利用することはできません。

納付猶予制度

【50歳未満で学生以外の方の保険料納付が猶予されます】(令和17年6月までの時限措置)

納付猶予の期間は、年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。



【対象となる方】

50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が以下の基準を満たす方(学生を除く)

【基準となる所得の計算式】

本人、配偶者の前年所得がそれぞれ以下の計算式で計算した金額以下であること

$$\begin{array}{c} \text{扶養親族等の数} + 1 \\ \times \\ 35万円 \\ + \\ 32万円 ※ \end{array} \geq \text{本人、配偶者の前年所得}$$

ねんきんミニ講座 ③ 申請の省略(翌年度以降)

翌年度以降も引き続き全額免除または納付猶予を希望する場合、翌年度以降の申請書の提出は不要となります。

- ◎ 全額免除または納付猶予の承認を受けた方に限ります。
- ◎ 全額免除優先で継続申請したが納付猶予が承認された方について、翌年度以降、引き続き全額免除優先で申請を行う旨の意思表示があった場合、翌年度以降の全額免除の申請書の提出が不要となります。

失業などを理由とした特例による免除承認であった場合は、翌年度も申請書の提出が必要となりますのでご注意ください。

ねんきんミニ講座 ④ 保険料の追納

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。

全額免除制度

【保険料の全額(17,920円)が免除されます】

全額免除の承認を受けた期間がある場合、追納をしなければ、保険料を全額納付したときに比べて将来の年金額は以下のように少なくなります。

全額免除

年金額 $\frac{4}{8}$ (平成21年3月分までは $\frac{2}{6}$)

【対象となる方】

本人・配偶者・世帯主の前年所得が以下の基準を満たす方(学生を除く)

【基準となる所得の計算式】

本人、配偶者および世帯主の前年所得がそれぞれ以下の計算式で計算した金額以下であること

扶養親族等の数 + 1

×

35万円

+

32万円 ※

≥

本人、世帯主、
配偶者の前年所得

- 失業した場合も、申請することにより保険料の納付が免除や猶予となる場合があります。
- 上記のほか、障害基礎年金を受け取っているときや生活保護の生活扶助を受け取っているときに、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で届出することで、保険料の全額が免除される「法定免除制度」があります。

一部免除(一部納付)制度

【保険料の一部が免除されます】

一部免除は3種類あります。一部免除の承認を受けた期間がある場合、追納をしなければ、以下のように将来の年金額は少なくなります。

4分の3免除(納付額4,480円)

年金額 $\frac{5}{8}$ (平成21年3月分までは $\frac{3}{6}$)

半額免除(納付額8,960円)

年金額 $\frac{6}{8}$ (平成21年3月分までは $\frac{4}{6}$)

4分の1免除(納付額13,440円)

年金額 $\frac{7}{8}$ (平成21年3月分までは $\frac{5}{6}$)

【対象となる方】

本人・配偶者・世帯主の前年所得が以下の基準を満たす方(学生を除く)

【基準となる所得の計算式】

本人、配偶者および世帯主の前年所得がそれぞれ以下の計算式で計算した金額以下であること

4分の3免除

88万円 ※ + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

半額免除

128万円 ※ + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

4分の1免除

168万円 ※ + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

- 一部免除制度は、納付すべき一部の保険料を納付しないと、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となります。
そのため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

ねんきんミニ講座 ⑤ 産前産後期間の保険料免除

次世代育成支援の観点から、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。

- 産前産後免除の期間は、年金を受け取るための期間として計算されるうえ、免除になった期間も保険料を納付したものととして、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されます。

ねんきんミニ講座 ⑥ 育児期間の保険料免除

子を育てる父母(養父母を含む)に対する育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子が1歳になるまでの間、国民年金保険料が免除される制度が令和8年10月から始まりました。

- 育児免除の期間は、年金を受け取るための期間として計算されるうえ、免除になった期間も保険料を納付したものととして、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されます。

太郎と花子の人生行路

ライフステージと年金

成人、就職、結婚、定年…。人生には、さまざまな出来事があります。
良いことばかりだけではなく、思わぬアクシデントに遭遇することも。
そうした人生の「転機」と大きくかかわっているのが年金です。
ここでは、山あり谷ありの人生を送る一組の夫婦をモデルに、
ライフステージと年金との関係をご紹介します。

スタート

太郎18歳 大学入学

得意な英語を究めたいと英文学科へ入学。
当時は年金のことは何もわからない状態。



太郎20歳 国民年金加入

「国民年金加入のお知らせ」が届き、国民年金に加入したことを確認する。

国民年金は全員加入が原則

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務づけられています。自営業者、学生、無職の方、国民年金の保険料を自分で支払う必要のある方を「第1号被保険者」といいます。

太郎26歳 海外赴任へ

ニューヨークの支店で3年間、バイヤーとして活躍する。

社会保障協定

- 相手国で勤務する期間が5年以内の場合などの一時派遣の場合
原則として相手国の年金制度に加入する必要はありません。
日本の年金制度のみに加入し、保険料の二重負担を避けることができます。
- 相手国で勤務する期間が5年以上の長期の場合
原則として相手国の年金制度のみに加入します。

<協定発効国(令和8(2026)年4月時点)>

ドイツ、英国、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア、中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、オーストリア

太郎26歳 & 花子21歳

海外旅行中に運命の出会い



登場人物



太郎さん

大学時代に身につけた英語のスキルを生かして、商社へ就職。その後、一大決心をして独立する。

花子さん

海外旅行先で、太郎と運命の出会い。結婚後は妻として太郎を支える。

拓也くん

太郎・花子夫婦の自慢の一人息子。

◎ 年金の仕組みをわかりやすくお伝えするため、2人の人生にあえてさまざまな出来事やアクシデントを想定しています。登場人物の設定や、出来事はすべてフィクションです。

太郎21歳 海外留学

イギリスで、1年間みっちり語学力を身につける。

国民年金への任意加入

日本国籍を持つ方が海外で居住する場合、国民年金への加入義務はありませんが、将来の年金額を増やしたい場合、20歳以上65歳未満の間で任意加入ができます(任意加入期間は保険料を納める必要があります)。

太郎22歳 就職

語学力を生かしたいと、商社の営業としてサラリーマン人生をスタート。海外赴任が夢である。

厚生年金に加入

厚生年金は、厚生年金が適用されている事業所に勤め、70歳未満であれば、本人の意思に関係なく加入することになります。厚生年金の加入手続きは、事業主が行い、太郎は「第2号被保険者」となります。

花子18歳 就職

高校卒業後、メーカーの事務職として勤務。

厚生年金に加入

20歳未満であっても、厚生年金が適用されている事業所に勤めていれば、厚生年金に加入することになります。

結婚3年後 長男誕生

「拓也」と命名し、3人での暮らしがスタート。花子は会社の育児休業制度を利用。

産前産後休業・育児休業期間は保険料免除

「第2号被保険者」が妊娠または出産のために産前産後休業を取得した場合や会社の育児休業制度を利用する場合、その期間の保険料は事業主、本人ともに免除となります。

帰国後、

太郎29歳 & 花子24歳 結婚

次ページに続く

備えあれば安心
日本の年金

20歳になったら国民年金
加入のご案内

太郎と花子の人生行路
ライフステージと年金

年金もの知り情報
資料・データ

「わたしと年金」エッセイ
令和7年度受賞作品

前ページからの続き

花子28歳
復職

花子29歳 退職

11年間勤めたメーカーを円満退社。専業主婦としての人生をスタート。

専業主婦になり、「第3号被保険者」に

太郎(第2号被保険者)の被扶養配偶者となった花子は、「第3号被保険者」となり、太郎の勤務する会社を通して手続きが必要です。「第3号被保険者」は、国民年金の保険料を納める必要はありません。

◎ 夫が退職して妻(第2号被保険者)の被扶養配偶者となった場合も同様です。

花子45歳、拓也18歳 で
遺族基礎年金の受給権喪失

遺族基礎年金の受給期間は、子である拓也が18歳となった後の3月31日までとなります(遺族厚生年金は引き続き受給)。

太郎48歳 不慮の事故で急逝

太郎は高校生になった拓也と最愛の妻を残し、天国へ……。2人のお店も他人の手に。悲しみに暮れる花子、でも泣いてばかりはいられない。

遺族年金の請求と保険料の免除申請

一家の働き手であった太郎が亡くなった後、花子は遺族基礎年金と遺族厚生年金を受け取ることができます。また、保険料の納付も難しいので、免除制度を利用することにしました。

遺族年金が
受け取れて
助かりました。



花子46歳 会社員として再就職

20代に経験した事務職として職場復帰。

厚生年金に再加入

拓也20歳 父と同じ料理の道へ

父の志を受け継ぎ、料理の道に入りたいという拓也。国民年金にも加入し、料理の腕を磨く日々。

国民年金への加入



拓也22歳 交通事故！

花子の必死の看病もあり、3カ月後に無事退院。万が一、障害が残った場合、拓也は国民年金に加入しているので、条件を満たしていれば、障害基礎年金を受給することができます。



花子63歳 現役社員続行

ベテランスタッフとして会社に貢献したいと、これまで以上に熱心に仕事に取り組む毎日。

年金を受け取る手続き

63歳になった花子は、60歳台前半の老齢厚生年金を受け取る手続き(年金の請求)を行いました。ただし、花子は働き続けているため、給料と年金額の合計が一定額以上あると年金の一部または全部の支払いが停止されます。この仕組みを「在職老齢年金」といいます。また、花子は、遺族厚生年金を受け取っているため、老齢厚生年金の手続きの際、老齢年金と遺族年金のどちらを受け取るか選択する手続きを合わせて行います。



花子33歳 1日3時間のアルバイトを始める(年収100万円)

拓也の小学校入学を機に、近所のスーパーに勤め始める。

被保険者の種別は「第3号被保険者」のまま

- 年収が130万円未満の場合
「第3号被保険者」のままで、保険料を納める必要はありません。
 - 年収130万円以上の場合
「第1号被保険者」となり、国民年金の保険料を納める必要があります。
この場合は、市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口やお近くの年金事務所での手続きが必要です。
- ◎「短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大」
平成28年10月から、週20時間以上などの一定の条件を満たす短時間労働者(いわゆるパート・アルバイト労働者)も厚生年金の加入対象となりました。



太郎45歳 退職して創作和食店を開業！

料理の趣味が高じて、創作和食店を開業。
得意の語学を生かして、外国人観光客にも人気。

夫婦ともに「第1号被保険者」へ

太郎は「第2号被保険者」から、花子は「第3号被保険者」から、ともに「第1号被保険者」になります。市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口やお近くの年金事務所での手続きが必要です。

- ◎ 夫が退職した場合などは、妻の「第1号被保険者」への手続きが必要になりますので、ご注意ください。また、平成25年7月1日から施行された「厚年法等改正法」では、こうした場合に、妻の「第1号被保険者」への切り替えが遅れ、将来の年金が少なくなったり、受け取れなくなったりすることがないように、手続きが遅れた「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

花子65歳 退職、年金の手続き

結婚した拓也一家との同居を機に、現役を引退することにした。

65歳になったときの老齢年金の請求手続き

60歳台前半の老齢厚生年金を受け取っている方が65歳になるときは、「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」が届きますので、必要事項を記入して日本年金機構へ提出する必要があります。

受給開始を早める「年金の繰上げ(減額)」や、受給開始を遅らせる「年金の繰り下げ(増額)」の制度も利用できます。

- ◎ 遺族厚生年金を受け取っている方は、受給内容が見直しされます。
詳しくは、お近くの年金事務所へご相談ください。

ゴール

年金もの知情報

資料・データ

公的年金の給付

公的年金には高齢者の方が受け取る老齢年金のほかに、障害年金、遺族年金の計3種類の給付があります。それぞれ年金を受け取るための条件や、年金額の計算方法も異なります。

(注)老齢年金、障害年金、遺族年金の各年金額は、令和8年4月から令和9年3月分までの金額です。

老 齢 年 金

	老齢基礎年金	老齢厚生年金
年金を受け取るための条件	●保険料の納付について(受給資格期間※1) 保険料を納付した期間 + 保険料を免除された期間 = 10年以上 ◎年金額には反映されないが、受給資格期間として計算される合算対象期間(カラ期間)があります。	●保険料の納付について(受給資格期間※1) 老齢基礎年金と同じ ◎老齢基礎年金の受給資格を満たしていると、厚生年金に1カ月でも加入していれば受給できます。ただし、60歳台前半の老齢厚生年金を受給するためには、厚生年金に1年以上加入している必要があります。
	※1 受給資格期間:年金を受け取るために必要な加入期間のこと。	
受け取る年金額	●支給開始年齢 65歳 ◎受給開始を早める「年金の繰上げ(減額)」や、受給開始を遅らせる「年金の繰下げ(増額)」の制度も利用できます。	●支給開始年齢 65歳 ◎受給開始を早める「年金の繰上げ(減額)」や、受給開始を遅らせる「年金の繰下げ(増額)」の制度も利用できます。 (注)生年月日・性別に応じて、60歳台前半の老齢厚生年金を受給できる場合があります。
	847,300^{※2}円 × $\frac{①+②+③+④+⑤}{40年 \times 12カ月}$ ①保険料納付月数 ②保険料全額免除月数 × $\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{3}$)^{※3} ③保険料$\frac{3}{4}$免除月数 × $\frac{5}{8}$ ($\frac{1}{2}$)^{※3} ④保険料半額免除月数 × $\frac{6}{8}$ ($\frac{2}{3}$)^{※3} ⑤保険料$\frac{1}{4}$免除月数 × $\frac{7}{8}$ ($\frac{5}{6}$)^{※3} ※2 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合の金額です。(昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る場合は、844,900円です。) ※3 ()内は平成21年3月以前の期間の場合の数値。	報酬比例部分(①) + 加給年金(②) ①報酬比例部分 厚生年金に加入したときの報酬額および加入期間に応じた年金額 ②加給年金^{※4} ・配偶者^{※5}:243,800円 (生年月日に応じて特別加算がある) ・第1子^{※6}および第2子^{※6}:243,800円 ・第3子^{※6}以降:各81,300円 ※4 加給年金を受給するためには、受給者が厚生年金に240カ月以上加入しているなどの条件を満たす必要があります。 ※5 年齢が65歳以上となったとき、老齢厚生年金(計算の基礎となる加入期間が240カ月以上)の受給権を有したときや障害年金を受けているときは、加給年金は受け取ることができません。 ※6 子の年齢は、18歳になった年の年度末を経過していないこと、または20歳未満で1級・2級の障害のあることが条件です。

年金は老後のことだけ
ではありません。
覚えておいてくださいね。



障害年金

障害基礎年金		障害厚生年金	
年金を受け取るための条件	●保険料の納付について	●保険料の納付について	
	初診日の前日において 初診日の月の前々月までの被保険者期間のうち、 保険料 納付済期間 + 保険料 免除期間 ➡ $\frac{2}{3}$ 以上ある	障害基礎年金と同じ	
	◎上記の条件を満たさない場合であっても、初診日が令和18年4月1日前の場合は、次の条件を満たせば障害年金を受け取ることができます。 ・初診日に65歳未満であること。 ・初診日の前日において、初診日の月の前々月までの直近1年間に保険料の滞納がないこと。		
	●初診日について ・初診日に、国民年金の被保険者であること ・初診日に、20歳前であった方または60歳以上65歳未満の国内居住者で被保険者であった方	●初診日について ・初診日に、厚生年金保険の被保険者であること	
●障害の程度について 障害認定日※1に、障害の程度が1級または2級に該当すること (注1) 障害認定日以降に、障害の程度が重くなり、65歳になるまでに1級または2級の状態に該当したときは、障害基礎年金が支給されます。 (注2) 初診日に20歳未満であった方が、20歳に達した日に1級または2級の障害の状態にあるときなどは、障害基礎年金が支給されます。	●障害の程度について 障害認定日※1に、障害の程度が1級～3級に該当すること (注3) 障害認定日以降に、障害の程度が重くなり、65歳になるまでに1級～3級の状態に該当したときは、障害厚生年金が支給されます。		
※1 障害認定日：初診日から1年6カ月が経過した日、または初診日から1年6カ月が経過する前に治った場合は治った日(症状が固定した日)のいずれかを指します。			
受け取る年金額	[1級]	[1級]	
	1,059,125※2円 + 子の加算	報酬比例部分(①) × 1.25 + 配偶者の加算(②)	
	[2級]	[2級]	
	847,300※3円 + 子の加算	報酬比例部分(①) + 配偶者の加算(②)	
※2 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合の金額です。 (昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る場合は、1,056,125円です。)		[3級]	
※3 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合の金額です。 (昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る場合は、844,900円です。)		報酬比例部分(①)	
●子の加算 ・第1子※4および第2子※4：各243,800円 ・第3子※4以降：各81,300円		◎3級には最低保障があり、昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合は635,500円です。(昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る場合は633,700円です。)	
※4 子の年齢は、18歳になった年の年度末を経過していないこと、または20歳未満で1級・2級の障害の状態にあることが条件となります。		①報酬比例部分 厚生年金に加入していたときの報酬額および加入期間に応じた年金額 (注4)被保険者期間が300月に満たない場合は、300月として計算します。	
		②配偶者の加算 ・配偶者の加給年金額：243,800円	

遺族年金

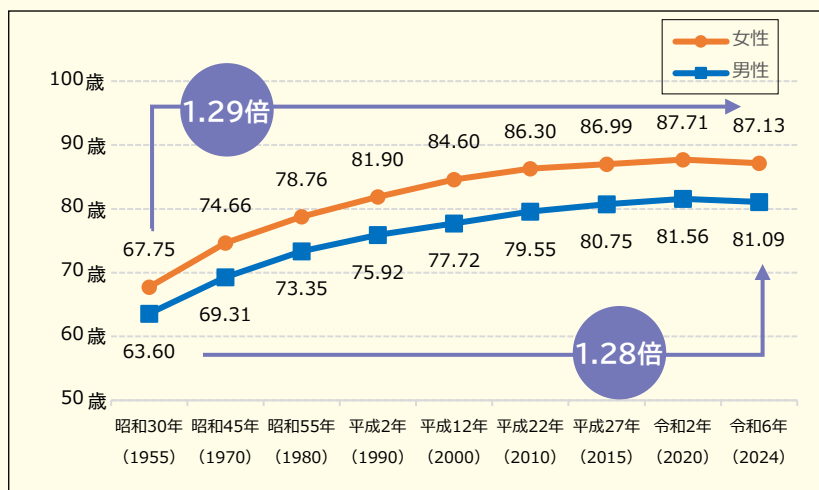
	遺族基礎年金	遺族厚生年金
年金を受け取るための条件	●亡くなった方について (1) 被保険者が死亡したとき (2) 被保険者であった60歳以上65歳未満の方で、日本国内に住所を持つ方が死亡したとき (3) 保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が25年以上である者が、死亡したとき	●亡くなった方について ①被保険者が死亡したとき ②被保険者期間中に初診日のある傷病によって初診日から5年以内に死亡したとき ③1級または2級の障害厚生年金の受給権者が死亡したとき ④保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が25年以上である者が、死亡したとき
	●保険料の納付について(亡くなった方が(1)、(2)の場合) 死亡日の前日において 死亡日の月の前々月までの被保険者期間のうち、 保険料納付済期間 + 保険料免除期間 ➡ $\frac{2}{3}$ 以上ある	●保険料の納付について(亡くなった方が①②の場合) 遺族基礎年金と同じ
	◎上記の条件を満たさない場合であっても、死亡日が令和18年4月1日前の場合は、次の条件を満たせば遺族年金を受け取ることができます。 ・死亡日に65歳未満であること。 ・死亡日の前日において、死亡日の月の前々月までの1年間に保険料の滞納がないこと。	
受け取る年金額	●遺族の範囲 死亡した方によって生計を維持されていた子※1のある配偶者、または子※1	●遺族の範囲 死亡した方によって生計を維持されていた妻※2、夫※4、子※1、父母※4、孫※3、祖父母※4
	847,300^{※5}円 + 子の加算 ●子の加算 ・第1子および第2子※1: 243,800円 ・第3子※1以降: 各81,300円	報酬比例部分(①) × $\frac{3}{4}$ ●中高齢寡婦加算 次のいずれかに該当する妻が受け取る遺族厚生年金には、40歳から65歳になるまでの間、635,500円が加算されます。※6 ・夫が亡くなったとき、40歳以上65歳未満で、生計を同じくしている子がいない妻 ・遺族厚生年金と遺族基礎年金を受け取っている子のある妻※7が、子が18歳になった年の年度末に達した(障害の状態にある場合は20歳に達した)ため、遺族基礎年金を受給できなくなったとき ①報酬比例部分 厚生年金に加入していたときの報酬額および加入期間※8に応じた年金額
※1 子の年齢は、18歳になった年の年度末を経過していないこと、または20歳未満で1級・2級の障害のあることが条件です。 ※2 平成19年4月から、夫の死亡時に30歳未満で、子のない妻の場合、または子のある妻が30歳未満で子のない妻となった場合に支給される遺族厚生年金は、5年間の有期給付となりました。 ※3 孫の年齢の条件は、子と同様です(※1参照)。 ※4 夫、父母または祖父母については、55歳以上であること(受給開始は60歳。ただし、遺族基礎年金の受給権者である夫は55歳)。 ※5 昭和31年4月2日以後生まれの方が受け取る場合の金額です(昭和31年4月1日以前生まれの方が受け取る場合は、844,900円です。) ※6 遺族厚生年金の「亡くなった方について」の④の場合は、夫の厚生年金加入期間が240月以上あることが条件です。 ※7 40歳に達した当時、子がいるため遺族基礎年金を受け取っていた妻に限りです。 ※8 遺族厚生年金の「亡くなった方について」の①②③に該当し、被保険者期間が300月に満たない場合は300月として計算します。		

日本の少子高齢化の現状

日本の平均寿命は世界一の水準に達する一方、生まれてくる子供の数は年々減少しています。こうした少子高齢化という社会的背景の中で、公的年金制度の果たす役割と意義はますます大きくなっています。

延びる平均寿命

平均寿命とは、0歳の方があと平均何年生きられるかを示した数で、日本では、昭和30(1955)年から令和6(2024)年までの69年間で、男性は約1.28倍、女性は約1.29倍延びました。

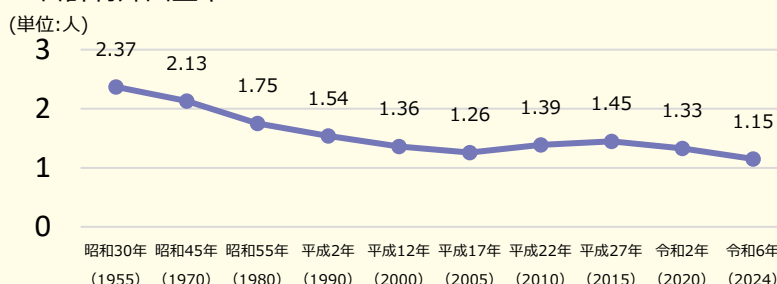


【出典】令和2(2020)年以前:完全生命表
令和6(2024)年:簡易生命表

進む少子化

1人の女性が一生の間に産む子どもの数の平均(合計特殊出生率)は、戦後年々低下傾向にあり、令和6(2024)年には1.15まで低下しました。なお、日本の人口が長期的に一定数を維持できる合計特殊出生率は、現在おおむね2.07となっています。

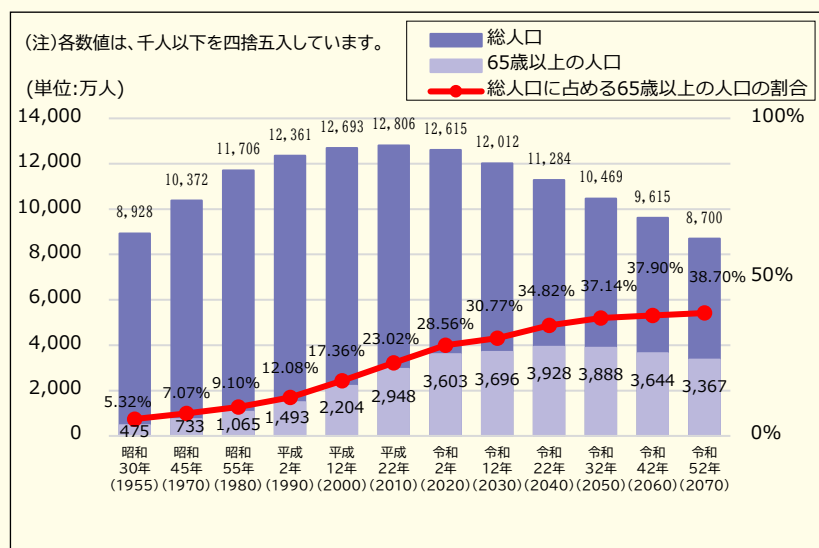
●合計特殊出生率



【出典】厚生労働省「人口動態統計」

人口減少と高齢化

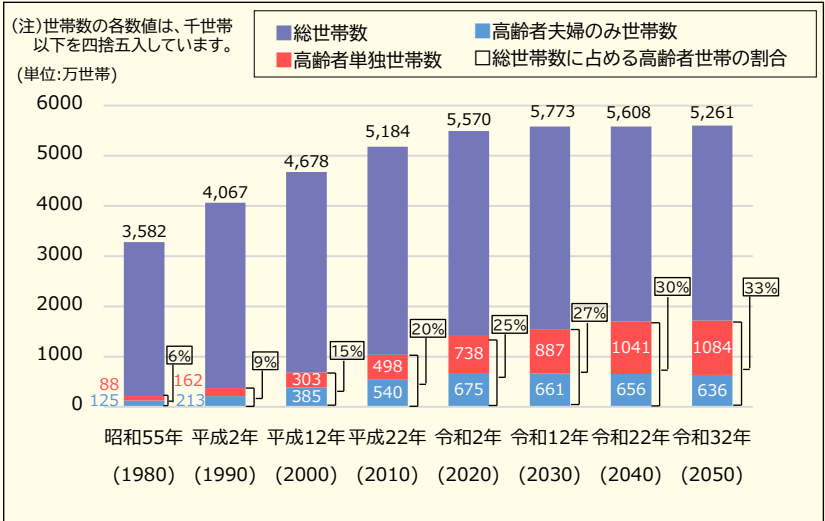
日本の総人口は令和2(2020)年に約1億2,600万人ですが、今後減少することが見込まれています。また、総人口に占める65歳以上の人口の割合(高齢化率)は、昭和30(1955)年の5.32%から、将来の予測として令和52(2070)年には38.70%、つまり約2.6人に1人が65歳以上と、急速に高齢化していきます。



【出典】令和2(2020)年まで:総務省統計局「国勢調査」
令和12(2030)年以降:国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」
出生中位(死亡中位)

高齢者世帯の増加

世帯数全体に占める「高齢者単独世帯※1」と「高齢者夫婦のみ世帯※2」の割合は、昭和55（1980）年には約6%でしたが、令和2（2020）年には約24%になっており、令和32（2050）年には約33%になると推計されています。



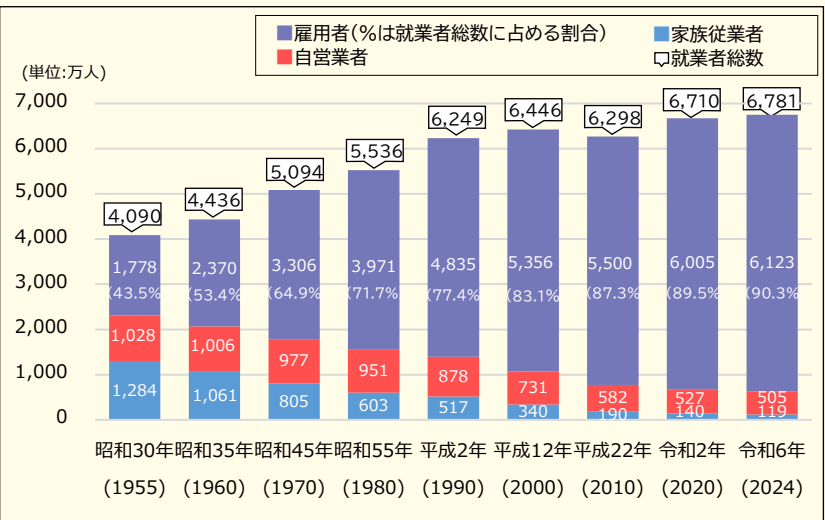
【出典】令和2（2020）年まで：総務省統計局「国勢調査」
令和12（2030）年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（2024（令和6）年推計）

※1 高齢者単独世帯：世帯主が65歳以上で世帯の構成員が単独の世帯

※2 高齢者夫婦のみ世帯：世帯主が65歳以上で世帯の構成員が夫婦のみの世帯

就業形態の変化

法人または個人事業主に雇用されている方を雇用者といいます。就業者総数※3に占める割合をみると、昭和30（1955）年には約4割（43.5%）だった雇用者は、令和6（2024）年には約9割（90.3%）を占めるまでに増加しています。一方、自営業者や家族従業者は減少傾向にあります。



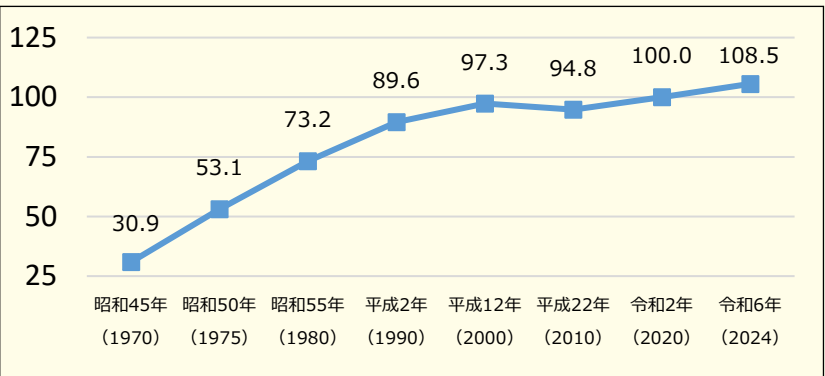
【出典】総務省統計局「労働力調査年報」

※3 就業者総数には、従業上の地位「不詳」が含まれる。

景気変動の影響 (物価)

物価は平成10（1998）年頃まで上昇を続け、とりわけ昭和48（1973）年のオイルショックのときは、急上昇※4したこともあり。なお、年金の物価スライドは昭和48（1973）年の法改正で導入されました。

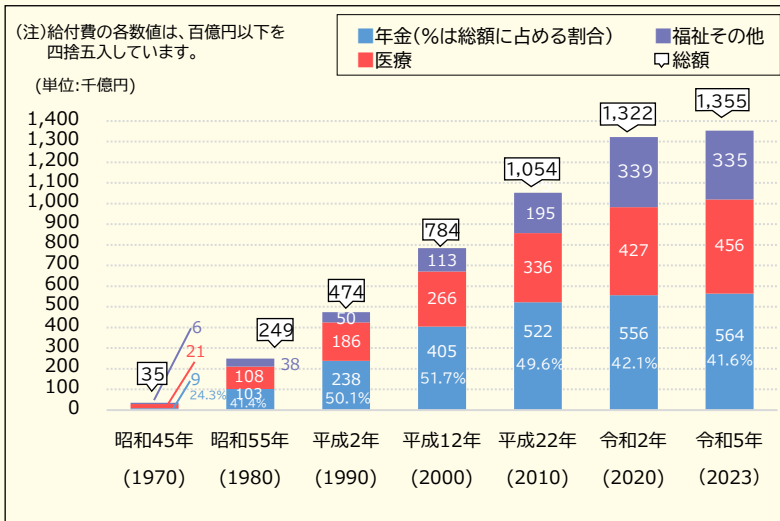
※4 昭和49（1974）年の物価上昇率は23.2%まで上がりました。



【出典】消費者物価指数/2020年基準消費者物価指数/総合指数/年平均/令和2（2020）年を100とした値

社会保障給付費の増加

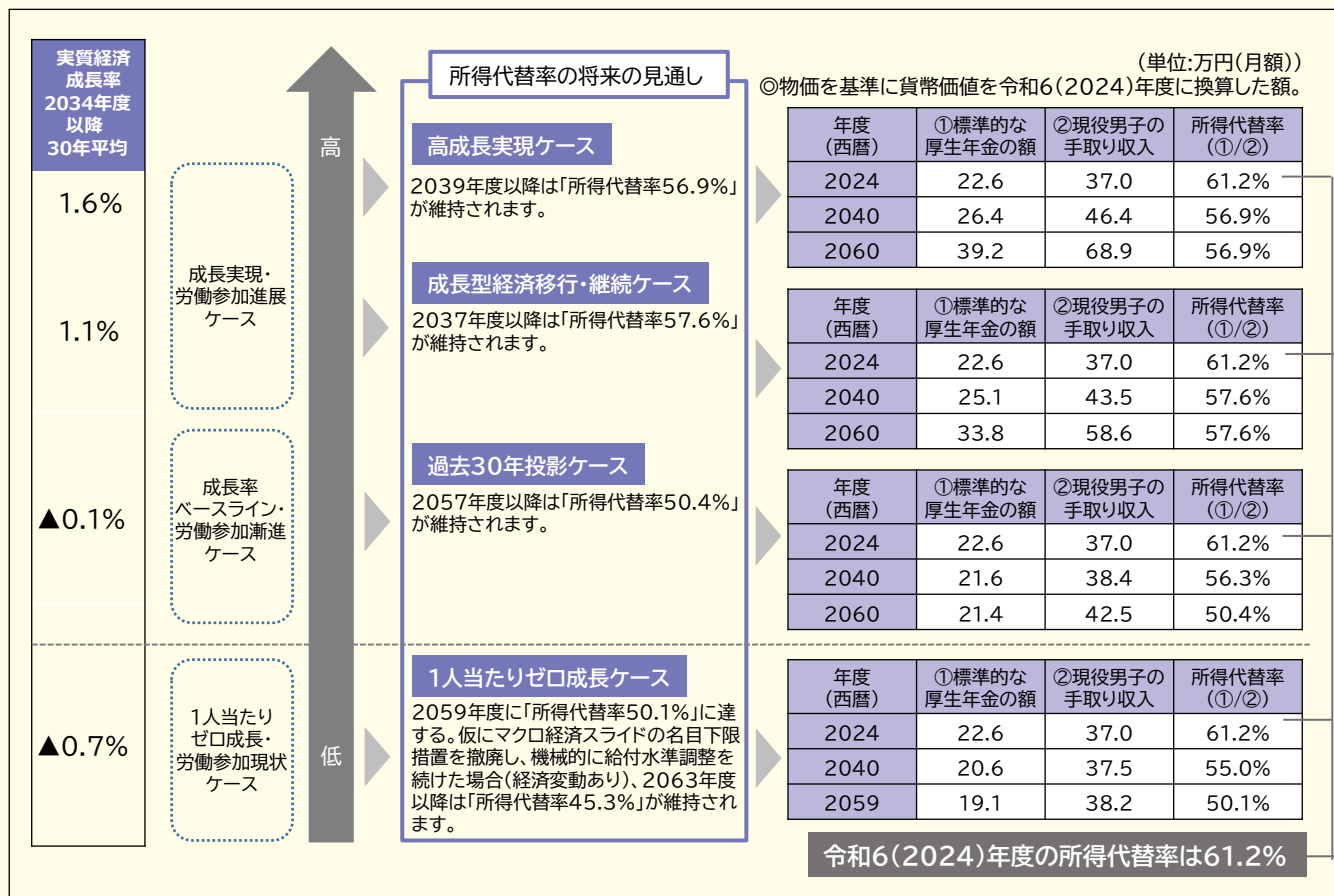
社会保障給付費は、社会保障制度に基づき国民に給付するサービスや現金給付全体の費用ですが、令和5(2023)年には約135兆円にのぼっています。年金については、昭和45(1970)年に社会保障給付費全体に占める割合は24.3%で、医療の半分以下でした。しかし、11年後の昭和56(1981)年には医療と逆転して42.9%となり、平成15(2003)年および平成16(2004)年には52.3%まで上昇しました。令和5(2023)年は約56兆円で、41.6%を占めています。



【出典】国立社会保障・人口問題研究所「令和5年度 社会保障費用統計」

年金の将来推計

厚生労働省では、年金財政について、少なくとも5年ごとに検証し、将来に向けて、おおむね100年間の財政見通しを作成しています(財政検証)。令和6(2024)年に公表した財政検証では、経済の前提を幅広く設定し、成長実現・労働参加進展ケース及び成長率ベースライン・労働参加漸進ケースでは、年金の長期的な給付と負担の均衡を確保しながら、所得代替率※50%を確保できることが確認されています。



【出典】厚生労働省「令和6(2024)年財政検証結果」

※ 所得代替率: 現役男子の平均手取り収入額(ボーナス込み)に対する年金額の比率。年金の給付水準を測るものさしです。

(注1) 所得代替率50%を下回る場合は、50%で給付水準調整を終了し、給付および負担の在り方について検討を行うこととされています。

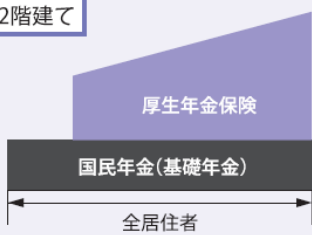
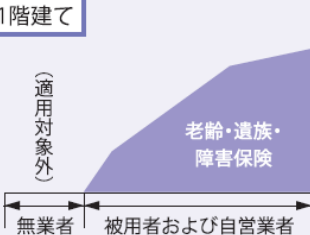
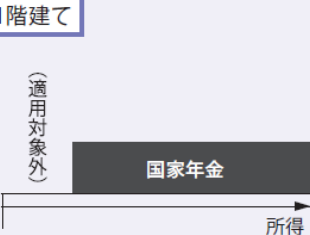
(注2) 高成長実現ケースの実質経済成長率や実質賃金上昇率は成長型経済移行・継続ケースより高いものの賃金を上回る実質的な運用利回り(スプレッド)が低いため、所得代替率は成長型経済移行・継続ケースより低くなっています。

(注3) 人口の前提は、2070年において、出生率1.36、男の平均寿命85.89、女の平均寿命91.94、2040年において、入国超過数16.4万人となっています。

(注4) 四捨五入の関係により、表中の数値による計算結果と掲載している所得代替率が一致しない場合があります。

世界の年金制度

少子高齢化による年金制度の課題は、日本だけではなく、先進諸国共通の問題でもあります。各国のお国事情で異なるそれぞれの年金制度の概要を紹介します。

国名	 日本	 アメリカ	 イギリス
制度体系	2階建て 	1階建て 	1階建て 
被保険者	全居住者	被用者および自営業者	一定以上の所得のある者
保険料率 注 (※)被用者年金制度における保険料率	[2025.4.1時点] 厚生年金保険:18.3% (労使折半) 国民年金:月額17,510円 (定額)	12.4% (労使折半)	21.8% 〔本人:8.0% 事業主:13.8%〕 ※保険料は、年金以外の種類の給付にも充てるものとして徴収
支給開始年齢	[2025.4.1時点] 厚生年金保険:男性:65歳 女性:63歳 ◎女性は2030年度までに65歳に 引上げ予定。 国民年金(基礎年金):65歳	66歳8カ月 ◎2027年までに67歳に引上げ予 定。	66歳 ◎2028年までに67歳に引上げ予定。 ◎2046年までに68歳に引上げ予定。
最低加入期間	10年	40四半期 (10年相当)	10年
財政方式	賦課方式	賦課方式	賦課方式



注 ドイツは一般年金保険、フランスは一般制度、スウェーデンは所得に基づく年金に関する記載(それぞれ制度体系の記載は除く)。



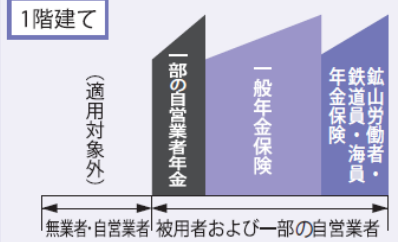
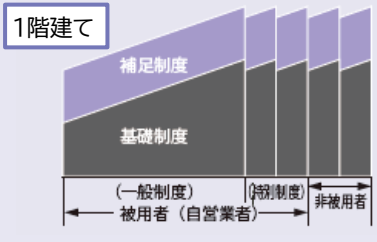
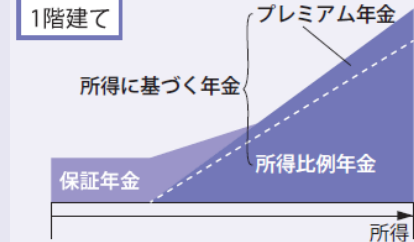
備えあれば安心
日本の年金

20歳になったら国民年金
加入のご案内

太郎と花子の人生行路
ライフステージと年金

年金ものの知り情報
資料・データ

「わたしと年金」エッセイ
令和7年度受賞作品

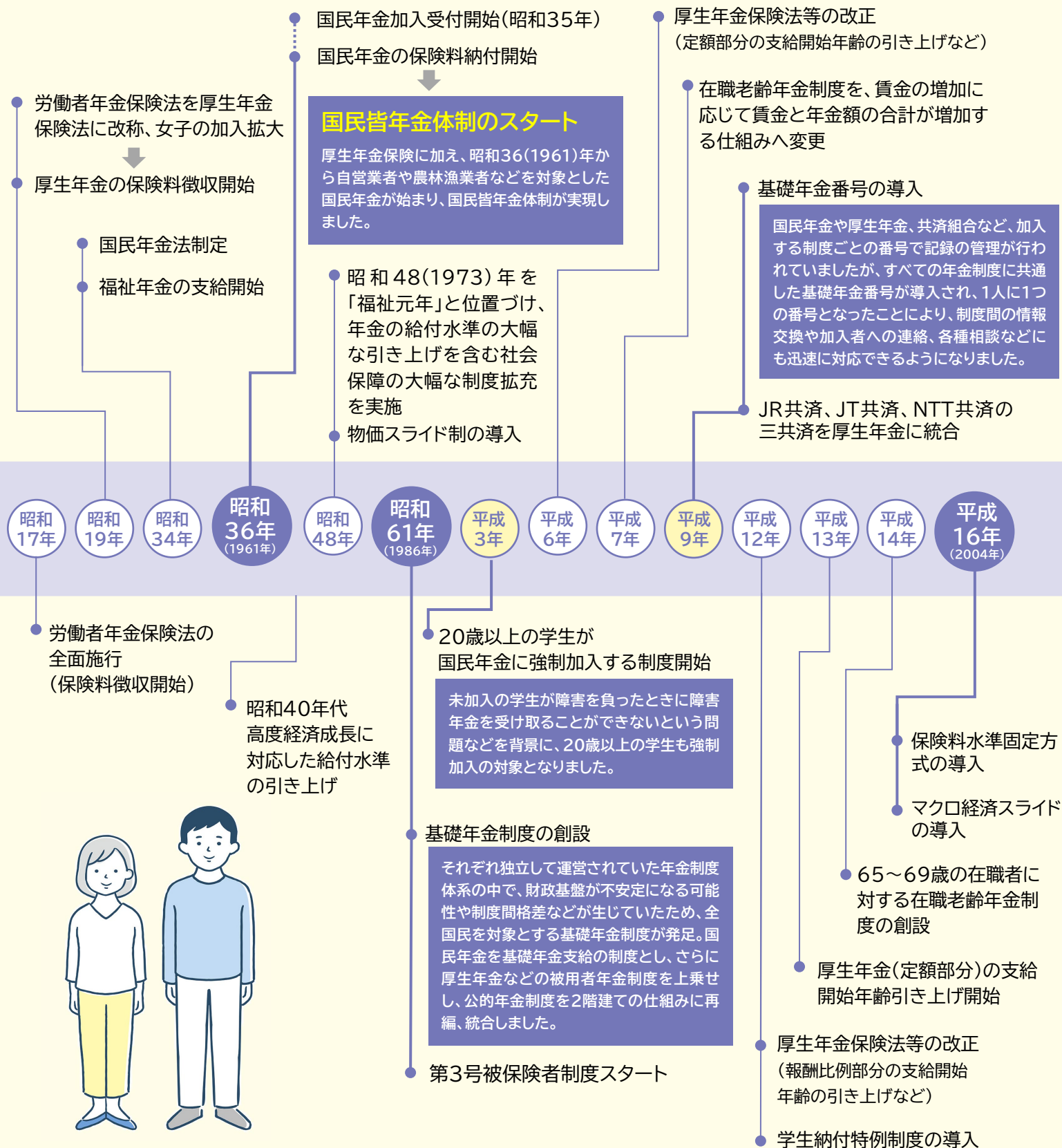
 ドイツ	 フランス	 スウェーデン
		
被用者および一部の自営業者 (医師、弁護士など)	被用者および自営業者	一定以上の所得のある者
18.6% (労使折半)	17.47% 〔本人:6.90% 事業主:10.57%〕	17.21% 〔本人:7.0% 事業主:10.21%〕 ※老齢年金の保険料。遺族/障害年金の保険料は、事業主のみ負担
66歳4カ月 ◎2029年までに67歳に引き上げ予定。	62歳9カ月 (満額拠出期間を満たす場合) ◎2030年までに64歳に引き上げ予定。 67歳 (満額拠出期間を満たさない場合)	— ◎63歳以降本人が受給開始時期を選択 ◎2026年までに64歳に引き上げ予定
5年	なし	なし
賦課方式	賦課方式	賦課方式 (プレミアム年金は積立方式)

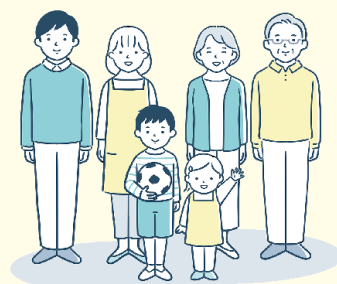


【出典】厚生労働省ホームページ「主要国の年金制度の国際比較」(2025年4月作成版)

日本の公的年金制度の歩み

日本の公的年金制度は、昭和17(1942)年の労働者年金保険の創設に始まり、昭和36(1961)年に国民皆年金制度が整いました。その後、国民皆年金制度は何度も見直され、今日の制度に至っています。





国民皆年金50年

昭和36(1961)年の「国民皆年金」実現後50年を経て、全国民の約4人に1人が公的年金を受給し、公的年金制度は国民の老後生活の柱としてなくてはならない存在になりました。

若年者納付猶予制度の導入

多段階免除制度の導入

- 厚生年金の報酬比例部分の分割(離婚分割)制度の創設
- 在職老齢年金制度などの見直し
 - ・65歳以降の老齢厚生年金の繰下げ制度の導入
 - ・70歳以上の被用者の老齢厚生年金の給付調整(平成19(2007)年から施行された、65歳以上の厚生年金被保険者と同様の仕組みにより、在職中の年金が一部または全額支給停止される)

国民年金保険料の免除などの申請期間を拡大

被用者年金制度一元化法により 共済年金を厚生年金に統一

- 短時間労働者の厚生年金適用拡大(被保険者数常時501人以上)
- 納付猶予制度の対象年齢について30歳までから50歳までに拡大

老齢基礎年金などの受給 資格期間を10年に短縮

- 年金生活者支援給付金法施行
- 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度導入

平成
17年

平成
18年

平成
19年

平成
21年

平成
22年

平成
23年
(2011年)

平成
25年

平成
26年

平成
27年

平成
28年

平成
29年

令和
元年

令和
4年

令和
6年

令和
8年

- 基礎年金の国庫負担割合 $\frac{1}{2}$ の実現

- 社会保険庁廃止
日本年金機構設立

- 老齢基礎年金などの年金額の特例水準(本来の水準より2.5%高い)を3年間で解消
- 厚生年金(報酬比例部分)の支給開始年齢引き上げ開始

- 在職老齢年金減額基準の引き上げ
- 国民年金保険料の育児期間の免除制度導入

- 短時間労働者の厚生年金適用拡大
特定適用事業所の企業規模要件の見直し(被保険者数常時51人以上)

- 在職中の年金受給の在り方などの見直し
 - ・繰下げ受給の上限年齢を70歳から75歳に引き上げ
 - ・在職定時改定の導入(65歳以降は在職していても年1回年金額が再計算される)
 - ・60歳台前半の在職老齢年金における給付調整基準を緩和
- 短時間労働者の厚生年金適用拡大
 - ・特定適用事業所の企業規模要件の見直し(被保険者数常時101人以上)
 - ・短時間労働者の勤務期間要件の見直し

「わたしと年金」エッセイ

令和7年度受賞作品



日本年金機構は、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。その取り組みの一環として、公的年金制度とのかかわりについて「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度より募集しています。

令和7年度にご応募いただいたエッセイから、2編の受賞作品をご紹介します。

すべての受賞作品（全文）を、日本年金機構ホームページに掲載しています。



「わたしと年金」エッセイ

検索

<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/20251127.html>

厚生労働大臣賞「広島県 上廣 彩花 様」

父がお金になってしまった。

そんなふうに思ったのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言って、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなってもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかけてきたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後には、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実に引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額に変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらないから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その想いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなってからも、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだと、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ、年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思えたのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

日本年金機構理事長賞 [愛知県 山本 美智 様]

いまから8年前の3月下旬、それはあまりにも突然でした。

小学校教師だった私は、転勤先が決まり期待に胸を膨らまし、春休みを過ごしていた早朝のことです。夫が意識のない私を発見し、病院へ救急搬送されました。51歳の私は、右脳梗塞になってしまいました。まさに青天の霹靂でした。当時の我が家は、定年退職したばかりの夫と高校3年生になる次男との3人暮らしでした。夫が退職したことで世帯年収が減り、次男を支えるつもりでいた矢先でした。

「かあちゃん、死ぬな。」

と、救命室にいる私に呼びかける次男は号泣していました。大学進学を控え、これから主戦力となる母が倒れたのです。次男への申し訳なさや自分の病状の不安さが入り混じり、ただでさえ左目の視野が狭まり、体も心も目の前が真っ暗でした。次男の魂の叫びが天に届いたのでしょうか。私は重度の脳梗塞でしたが、死ぬことはありませんでした。

入院当初、医師の診断は「左片麻痺の生涯車椅子の生活」でしたが、懸命にリハビリを続けて杖歩行ができるようになりました。その間、夫が学校の早期退職や障害年金などの様々な手続きや申請に奔走してくれました。突然に障害者となり無職の生活となりました。定年退職した夫の収入は、大学の非常勤講師としての僅かな収入と年金でした。夫の収入だけでは、生活費、治療費、学費などをまかなっていくのは厳しい状況でした。

ところが、その心配は杞憂に終わりました。障害年金の受給が早々に認定されたからでした。私は教師になってからも当然ですが、大学生時代から国民年金保険料を納めており、年金未納期間はありませんでした。健常者から中途障害者となり、人生のどん底であった私にとって希望の光となりました。夫の収入だけで夫婦の生活費を切り詰めて生活していくことは我慢ができます。私の医療費無料と障害年金支給で、次男の進学が保証できると感じたからです。

そして、次男は希望する大学と大学院へ進学することができました。次男の在学期間、国民年金保険料は学生納付特例により納付しませんでした。大学院の2年間の国民年金保険料は、夫婦が代替して納付してきました。次男は今春大学院を卒業し就職することができました。これまで年金のお陰で大学生活の支援がなされていた次男でしたが、これからは自分の力で働いて保険料を納めていくことができます。国の恩恵のお返しをする次男の成長を嬉しく感じます。

年金制度に関するネガティブ発言や報道を見聞きするたびに、我が家は日本の年金制度に救われたと声を大にして社会に伝えたいです。人に優しい相互扶助の仕組みである日本の年金の仕組みは世界に誇れるものです。確かに少子高齢化によって、制度の存続自体が危ぶまれています。年金支給によって生きる希望を感じる人もいます。次男のように、助けられた恩に感謝し、よい形で返す心をもつ人の声を広める必要があると思っています。

私は健常者の頃は年金制度に無知でした。保険料は天引きされて、年金を意識することすらありませんでした。障害者になったからこそ年金制度を詳しく知り、年金の恩恵を意識することができました。教師時代に納付していた保険料が、その時代の人助けになっていたと思うと、素直に嬉しいです。

人生100年時代、私はその中間地点で脳梗塞となり、残りの人生を左片麻痺の身体で生きていきます。これからは子育てに年金を使っていくことはありませんが、生活費の礎を障害年金に頼ることになります。日本国の恩恵と働いている方々へ感謝の念をもち、今後も明るく笑顔を忘れずに生きていきたいと思う日々です。



年金についてのお問い合わせ

年金についての一般的なお問い合わせ



0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用
いただけない電話でおかけになる場合は (東京)03-6700-1165(一般電話)

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関するお問い合わせ



0570-058-555 (ナビダイヤル)

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用
いただけない電話でおかけになる場合は (東京)03-6700-1144(一般電話)

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
◎月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に午後7:00まで相談をお受けします。
◎第2土曜日以外の土曜日、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。

来訪相談のご予約

インターネット予約

※一部の相談内容を対象として受付しています。
対象となる相談内容はインターネット予約専用サイトからご確認ください。

スマートフォン・携帯電話



<https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/yoyaku.html#cmsnetyoyaku>

パソコン

日本年金機構 予約相談

検索

<https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/WRA0101SCR.do>

受付時間

土日祝日を含め毎日／午前8:00～午後11:30
◎システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

予約受付専用電話



0570-05-4890 (ナビダイヤル)

050で始まる番号などナビダイヤルをご利用
いただけない電話でおかけになる場合は (東京)03-6631-7521(一般電話)

受付時間

月曜日～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。

お知らせ

「ねんきん定期便」を毎年お届けします。

日本年金機構では、これまでの年金加入期間や年金見込額などの情報を定期的にご確認いただき、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として、年金加入者の方へ毎年1回、誕生月に下記のとおり「ねんきん定期便」をお送りしています。

お送りする内容

- 直近1年間の年金記録をお送りします。(ハガキ)
- 節目年齢(35歳・45歳・59歳)の方には、全期間の年金記録をお送りします。(封書)

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、これまで年金加入者の方や受給者の方に「ねんきん定期便」や「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、まだ約1,660万件(令和7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。

特に、以下のような方はぜひご確認ください。

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

◎年金記録の確認方法には、これまでにお送りした「ねんきん定期便」のほか、「ねんきんネット」でも確認できます。「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調べることができますのでご利用ください。

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

- ◇ 24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、最新の年金加入記録を確認できます！
- ◇ 国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間等について、納付可能な月数や金額を確認できます！
- ◇ 将来受け取る年金の見込額をさまざまな条件に応じて試算できます！

連携に
必要なもの

- ① スマートフォン
スマートフォンに
マイナポータルアプリを
インストールしてください。



<https://myna.go.jp>

- ② マイナンバーカード



- ③ 数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

マイナンバーカード受け取り時に設定した
「利用者証明用電子証明書パスワード」

ス
テ
ッ
プ
1

マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶ マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り(ログイン)後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン

マイナポータルに
ログイン



登録・ログイン

ログインせずに利用

ス
テ
ッ
プ
2

マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶ マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご
注
意

- ・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。(時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。)
- ・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金



ス
テ
ッ
プ
3

ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
 - ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
 - ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
 - ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる
- ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！