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

第１章
退職後の年金加入　2

第２章
退職後の年金の受け取り　7

第３章
年金相談サービス　11

（参考１）退職後の医療保険　14
（参考２）退職後の雇用保険　17

日本年金機構
Japan Pension Service

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

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。

退職と年金・健康保険の手続き

■…年金関係　●…健康保険関係

退職時の年齢⇒		60歳未満	60～64歳	65歳以上
再就職しない	(1) 自営業を始める	■国民年金加入（第１号被保険者）の手続き※1⇒P3	■受給資格期間※2が不足/満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金（任意加入）の手続き⇒P6	■受給資格期間※2が不足している場合は、国民年金（任意加入）の手続き※3⇒P6
		●国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続）※4⇒P16		
	(2) サラリーマンの扶養家族になる	■国民年金加入（第3号被保険者）の手続き※1⇒P5	■受給資格期間※2が不足/満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金（任意加入）の手続き⇒P6	■受給資格期間※2が不足している場合は、国民年金（任意加入）の手続き※3⇒P6
		●健康保険に加入している家族の被扶養者となる※4⇒P15		
	(3) (1),(2)のどちらでもない	■国民年金加入（第1号被保険者）の手続き※1⇒P3	■受給資格期間※2が不足/満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金（任意加入）の手続き⇒P6	■受給資格期間※2が不足している場合は、国民年金（任意加入）の手続き※3⇒P6
		●国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続）※4⇒P16		
再就職する	(4) 厚生年金保険に加入する会社に勤める	■厚生年金保険加入の手続き⇒P2	■厚生年金保険加入の手続き⇒P2 ■老齢厚生年金の支給調整⇒P9	■【70歳未満】厚生年金保険加入の手続き⇒P2 ■【70歳以上】受給資格期間※2が不足している場合は厚生年金保険（任意加入）の手続き⇒P6 ■老齢厚生年金の支給調整⇒P9
		●就職先の健康保険に加入する※4⇒P15		
	(5) 厚生年金保険に加入していない商店などに勤める	■国民年金加入（第1号被保険者）の手続き※1⇒P3	■受給資格期間※2が不足/満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金（任意加入）の手続き⇒P6	■受給資格期間※2が不足している場合は、国民年金（任意加入）の手続き※3⇒P6
		●国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続）※4⇒P16		

※1：20歳以上の方に限ります。
※2：受給資格期間‥‥年金を受け取るために必要な期間（P7参照）
※3：昭和40年4月1日以前生まれの方に限ります。
※4：75歳以上の方、65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入します。

第１章　退職後の年金加入

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入します。(1-1)
それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。(1-2、1-3)
(扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください。)
この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。

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ため、基礎年金番号通知書(年金手帳)またはマイナンバーカードを事業主に提示する必要があります。なお、同時に健康保険に加入します。

※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以上である方や、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。

加入の手続き

●提出者・・・・・・・・・・・・事業主
●届出・申請書名・・・・厚生年金保険被保険者資格取得届
●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)
●提出期限・・・・・・・・・再就職日から5日以内

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します。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します。

▶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。

▶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が標準賞与額です。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カ月につき150万円が上限とされています。

▶ 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※によらず、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額が決定され、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。
手続きの際は以下の添付書類が必要です。

- ●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

書類がない場合は、「退職された日」、「再雇用された日」を記載した「事業主の証明」（様式は任意）を添付してください。

※次の3つの条件をすべて満たす場合に、変更後の報酬を初めて受けた月から起算して4カ月目に標準報酬月額を改定します。
1. 昇給または降給等で固定的賃金に変動があった。
2. 変動月からの3カ月間に支給された報酬の平均額により算出した標準報酬月額と、これまでの標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じた。
3. 3カ月とも支払基礎日数が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上である。

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、第2号被保険者（厚生年金保険や共済組合に加入している方）および第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）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。

加入の手続き

●提出者……本人または世帯主
●手続き窓口……住所地の市区役所・町村役場または年金事務所
電子申請
＊ マイナポータルから電子申請ができます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。
●添付書類……基礎年金番号通知書等、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
＊ 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。

保　険　料

月額17,510円（令和７年度）＊ 保険料額は年度によって変動します。

▶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。

▶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ります。（前納制度）
口座振替で当月末に納付すると保険料が割引になります。（早割制度）

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を申請できます。

▶ 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

▶ 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

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、ご注意ください。

＊ 手続き窓口は、住所地の市区役所・町村役場または年金事務所です。
＊ 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または雇用保険被保険者離職票の写し等が必要になります。

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。

産前産後期間の保険料免除

届出により、出産予定日（または出産日）が属する月の前月から4カ月間は、保険料が免除されます。免除された期間も保険料を納付したものとして、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されます。

お知らせ　マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

●対象手続き

1. 国民年金第１号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更等）
2. 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
3. 国民年金保険料学生納付特例の申請
4. 付加保険料の申出
5. 産前産後免除の届出

【メリット】
・24時間365日、申請できます！
・スマートフォンから申請できます！
・処理状況や申請結果を確認できます！

まずはマイナポータル※の「利用者登録」が必要です→

手続きにはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。

※「マイナポータル」とは、行政手続きのオンライン窓口です。オンライン申請、行政機関等からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

https://myna.go.jp

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※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。

※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有する人は除きます。

加入の手続き

●**提出者**・・・・・・・・・・・本人（事業主経由）
●**届出・申請書名**・・・・国民年金第3号被保険者関係届※1
●**添付書類**・・・・・・・・・収入確認のための書類（非課税証明書など）※2
（右記すべて）　基礎年金番号通知書等、基礎年金番号がわかるもの※3
●**提出先**・・・・・・・・・・・事務センターへ郵送
（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）
●**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

※1：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。
※2：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。
※3：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等、基礎年金番号がわかるものの添付が必要です。

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。

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 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号被保険者になります。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取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することができます。

特例措置として、昭和50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。

加入の手続き

●**提出者**・・・・・・・・・・・・本人（海外在住の方は国内在住の協力者を含む）
●**手続き窓口**・・・・・・・住所地の市区役所・町村役場または年金事務所
●**添付書類**・・・・・・・・・基礎年金番号通知書等、基礎年金番号がわかるもの

＊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。

保　険　料

国民年金の第1号被保険者と同じ（P3参照）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（P3参照）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。ただし、70歳以上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、受給資格期間を満たすまで、「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。

加入の手続き

●**提出者**・・・・・・・・・・・・本人
●**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**・・・・・・・・・職歴を記入した書類、報酬月額を確認できる書類（賃金台帳）
〈基礎年金番号で申出／申請する場合〉
・基礎年金番号通知書または年金手帳
・戸籍抄本または住民票の写し
（基礎年金番号が紐付けされていない場合）
〈個人番号で申出／申請する場合〉
・マイナンバーカードの提示
〈郵送で申請する場合は写しを提出〉
・個人番号が記載された住民票の写し
（住民票記載事項証明書）
●**手続き窓口**・・・・・・・事業所の所在地を管轄する年金事務所

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います。
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もできます。

▶ 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します。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

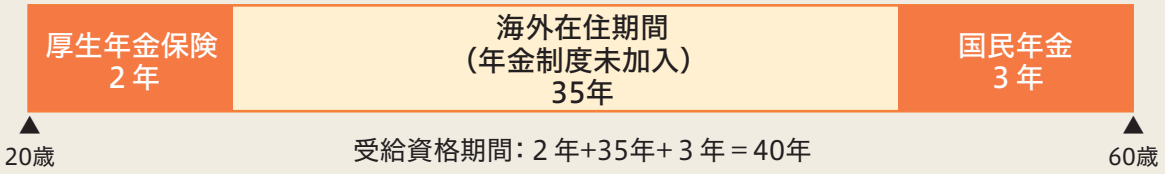
※1：25年（300月）から10年（120月）に短縮されました（平成29年8月）。
※2：脱退手当金や脱退一時金を受給した期間は除かれます。
※3：一部免除の承認を受けた期間は納めるべき保険料を納付しないと未納期間になりますのでご注意ください。

▶ 合算対象期間（カラ期間）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

【例】合算対象期間



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していません。
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40年となり、受給資格期間を満たします。

▶ ご注意ください

老齢年金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

●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7年度の老齢基礎年金は、満額で年額831,700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１日以前生まれの方が受け取る令和7年度の老齢基礎年金は、満額で年額829,300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。

▶ 年金生活者支援給付金

年金受給者の生活を支援するために、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の基礎年金受給者には、年金に上乗せして年金生活者支援給付金が支給されます。

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して65歳から支給**されます。

特別支給の老齢厚生年金

●昭和36年（女性は昭和41年）4月1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。
●なお、**支給開始年齢は次表のとおり、生年月日によって異なります。**

生年月日（昭和）		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

年金の受給開始年齢について

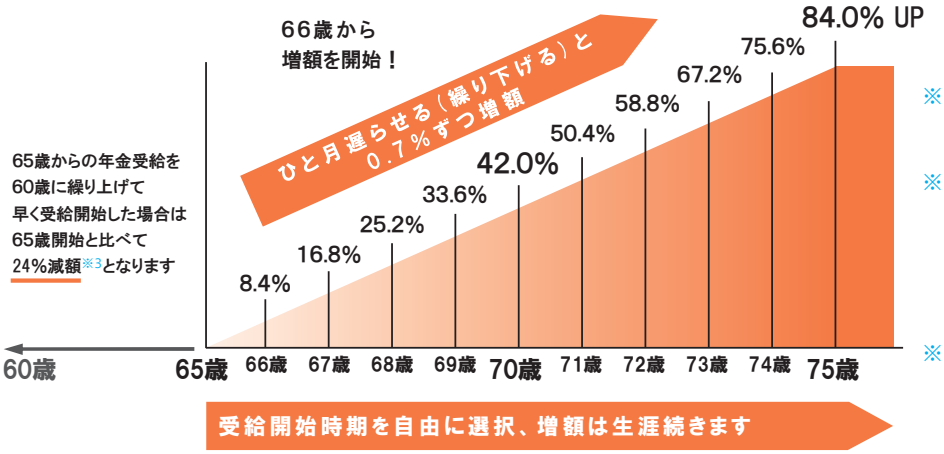
繰上げ受給

●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。

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％※1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。また、令和5年4月以降は、70歳以上80歳未満の間に、繰下げの申出を行わず65歳到達時点の年金額を65歳到達時点にさかのぼって請求することを選択した場合は、請求の5年前の日に繰下げ申出をしたものとみなされます。※2

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、受け取れる年金額は増えていきます。



※1：昭和27年4月1日以前生まれの方は、70歳（最大42％増額）が上限です。
※2：昭和27年4月2日以後生まれの方が対象です。なお、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。
※3：昭和37年4月1日以前生まれの方は、30％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。

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）年金を受け取る場合

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受給している60歳以上の方は、総報酬月額相当額※1と基本月額※2を合計して51万円を超える場合、老齢厚生年金の月額は51万円を超える部分の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）
51万円以下	支給停止はありません
51万円超	（総報酬月額相当額※1＋基本月額※2－51万円）×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歳以降に支給さ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

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取る場合

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、事業主からの届出が必要です。

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、一定のあいだ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。

※基本手当について詳しくはP17

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取りながら在職（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4%を限度とする額）が支給停止されます。

※高年齢雇用継続給付について詳しくはP18

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。

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カ月前に、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カ月前に、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。

「年金請求書」を年金事務所や市（区）役所または町村役場に提出します。

- 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 …… 住所地の市区役所・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**

※年金の受給開始時期は60歳から75歳の間で選択できますが、75歳を選択した場合、65歳と比較して年金額が最大84％増加します。

●**働きながら年金を受け取る場合**　　など

▶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わかりますので、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。

「ねんきんネット」の利用登録方法は、２通りあります！

❶**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、マイナポータルから利用登録ができます。

❷**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

お電話の際は、基礎年金番号、照会番号または個人番号がわかるものをご用意ください。

年金についての一般的なお問い合わせは『ねんきんダイヤル』へ

ナビダイヤル®

0570-05-1165

全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料定額プランの対象外です。

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

（東京）03-6700-1165

受付時間		
	月曜日※1	8:30～19:00
	火～金曜日	8:30～17:15
	第2土曜日※2	9:30～16:00

※1：月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。

※2：第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

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。

＊「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ホームページをご確認ください。

受付時間		
	月曜日※1	8:30〜19:00
	火〜金曜日	8:30〜17:15
	第2土曜日※2	9:30〜16:00

※1：月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
※2：第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29〜1/3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、17:15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。

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

【予約相談の申込方法】 ＊ ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書など）をご用意ください。

インターネット予約

スマートフォン・携帯電話

https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/RA01_SP/W_RA0101_SPSCR.do

パソコン

日本年金機構　予約相談

https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W_RA0101SCR.do

インターネット予約の受付時間

土日祝日を含め毎日
8：00〜23：30
※システムメンテナンスにより停止することがあります。

- 翌々開所日以降の予約をお申し込みいただけます。
- 相談する日の前日にメールでお知らせが届きます。

● 電話予約

「予約受付専用電話」におかけください。

- 翌開所日以降の予約をお申し込みいただけます。
- ご相談を希望する日時と年金事務所等をお伝えください。

ナビダイヤル®

0570-05-4890

全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料定額プランの対象外です。

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
（東京）03-6631-7521

受付時間　月〜金曜日※3　8:30〜17:15

※3：土・日・祝日、12/29〜1/3はご利用いただけません。

おかけ間違いにご注意ください

以下のような操作によるおかけ間違いが発生しています。
- 「0570」の最初の「0」は省略しないでください。
- 「0570」の前に市外局番をつけないでください。

○ お電話がつながりやすい時期

週の後半や月の後半
第２土曜日（ねんきんダイヤル）

△ お電話がつながりにくい時期

月曜日など休日明け
お手元に通知書等が届いた直後から5日間程度

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

日本年金機構では、マイナンバー※が収録されている方の住民票の情報（氏名・住所・死亡）に変更があった際には、その情報をもとに、年金記録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ご遺族より提出していただく「死亡届」

の提出は原則として不要です。

※ 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。

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1,689万件（令和6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。

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。（詳しくはP11をご覧ください）

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調べることができますのでご利用ください。

参考1 退職後の医療保険

退職すると健康保険の被保険者資格を失いますので、現在加入している健康保険の資格確認書や被保険者証は使えなくなります（資格喪失後の継続給付を受けられる場合を除く）。健康保険の資格確認書や被保険者証は返却しなければなりません。

※令和6年12月2日以降は、被保険者証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。（マイナ保険証をお持ちでない方には資格確認書が発行されます）。
※マイナ保険証については、退職後に加入する保険者において手続きが完了した後、そのままご利用いただけます。

医療保険制度には、主に会社員などが事業所単位で加入する「健康保険」、自営業者などが世帯単位で加入する「国民健康保険」、75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」があります。日本国内に住所のある方は、いずれかの医療保険制度に加入することが義務付けられています。

退　職

再就職する
（健康保険の適用事業所）

1. 再就職先の健康保険に加入する ⇒ P15

- 正社員
- 1週間の所定労働時間および1月間の所定労働日数が通常の労働者の4分の3以上である短時間労働者
- 1週間の所定労働時間が20時間以上等一定の要件を満たす短時間労働者

「1」に該当しない場合 →

- **再就職しない**
- **再就職する**（健康保険の非適用事業所）

2. 健康保険に加入している家族の被扶養者になる ⇒ P15
3. 引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する（任意継続被保険者）⇒ P16
4. 国民健康保険に加入する ⇒ P16

▶ 後期高齢者医療制度に加入されている方が退職した場合

75歳以上の方（65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む）は後期高齢者医療制度に加入することとなっており、マイナ保険証もしくは後期高齢者医療広域連合より発行された資格確認書や被保険者証を使用し給付を受けることとなります。

※令和6年12月2日以降は、被保険者証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています（マイナ保険証をお持ちでない方には資格確認書が発行されます）。

医療保険についてのお問い合わせは、ご加入している（またはご加入していた）保険者へ

1　再就職先の健康保険に加入する

健康保険の適用事業所に再就職する方は、引き続き健康保険に加入することになり、加入の手続きは事業主が行います。なお、70歳未満の方については厚生年金保険にも加入することになりますので、基礎年金番号通知書等、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。

加入の手続き

●**提出者**・・・・・・・・・・・事業主
●**届出・申請書名**・・・・健康保険被保険者資格取得届
●**添付書類**・・・・・・・・・被扶養者がいる方は「健康保険被扶養者（異動）届」と
収入確認のための書類など
●**提出先**・・・・・・・・・・・全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、
郵送で事務センター（事業所の所在地を管轄する年金事務所）
＊健康保険組合加入の事業所は健康保険組合
●**提出期限**・・・・・・・・・再就職日から5日以内

保　険　料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額で、全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、本人と事業主が折半で負担することになります（組合管掌健康保険は健康保険組合ごとに負担割合が異なります）。
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します。

2　健康保険に加入している家族の被扶養者になる

被扶養者になるには、被保険者（扶養する方）の三親等内の親族で主として被保険者によって生計が維持されていること、原則として日本国内に住所を有すること等の条件を満たす必要があります。

加入の手続き

●**提出者**・・・・・・・・・・・被保険者（事業主を経由して提出）
＊ 任意継続被保険者の被扶養者になる場合は被保険者本人
●**届出・申請書名**・・・・健康保険被扶養者（異動）届
●**添付書類**・・・・・・・・・収入確認のための書類、同居確認のための書類など
●**提出先**・・・・・・・・・・・全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、
郵送で事務センター（事業所の所在地を管轄する年金事務所）
＊ 組合管掌健康保険の被保険者または任意継続被保険者の被扶養者になる場合は健康保険組合
＊ 全国健康保険協会管掌健康保険の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は、全国健康保険協会都道府県支部
●**提出期限**・・・・・・・・・被扶養者（扶養される方）に該当した日から5日以内

保　険　料

被扶養者の保険料負担はありません。

3　引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する（任意継続被保険者）

退職する日までに健康保険の被保険者期間が継続して2カ月以上ある方は、申請により退職日の翌日から2年間、健康保険に加入することができます。

加入の手続き

●提出者・・・・・・・・・・・本人
●手続き窓口・・・・・・・全国健康保険協会管掌健康保険に加入していた場合は、住所地を管轄する全国健康保険協会都道府県支部（健康保険組合に加入していた場合は健康保険組合）
●届出・申請書名・・・・健康保険任意継続被保険者資格取得申出書
●添付書類・・・・・・・・・被扶養者がいる方は収入確認のための書類など
●提出期限・・・・・・・・・退職日の翌日から20日以内

保　険　料

全国健康保険協会の場合、退職時の標準報酬月額に保険料率※を乗じた額を全額自己負担することになります。ただし、退職時の標準報酬月額が30万円（令和6年度の場合。毎年度変わる可能性があります）を超えていた場合は、標準報酬月額は30万円です（健康保険組合の場合は各組合によって取扱いが異なります）。

※保険料率は都道府県ごとに異なります。

任意継続被保険者に関する手続き等の詳細は、全国健康保険協会各都道府県支部またはご加入の健康保険組合にご確認ください。

4　国民健康保険に加入する

前記の1～3以外の方は、国民健康保険に加入します。

加入の手続き

●提出者・・・・・・・・・・・国民健康保険に加入する方の属する世帯の世帯主
●手続き窓口・・・・・・・住所地の市区役所・町村役場
●添付書類・・・・・・・・・被用者保険の被保険者の資格を喪失したことが確認できる書類など
●提出期限・・・・・・・・・退職日の翌日（他の健康保険の被保険者またはその被扶養者でなくなったとき）から14日以内

保　険　料

国民健康保険法による保険料方式と地方税法による保険税方式があり、市区町村によってそれぞれ異なります。

国民健康保険の加入に関する手続き等の詳細は、お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にご確認ください。

参考2 退職後の雇用保険

雇用保険の被保険者が退職したときなどに給付される失業等給付のうち、年金に関わりの深い「基本手当」と「高年齢雇用継続給付」について紹介します。

1　基本手当

「基本手当」とは、雇用保険の被保険者の方が離職後に、失業中の生活を心配しないで、新しい仕事を探し1日も早く再就職していただくために支給されるものです。年金との関連はP10をご覧ください。

受けるための要件

雇用保険の被保険者が離職して、次の1および2のいずれにもあてはまるときは一般被保険者については基本手当が支給されます。

1. ハローワークに来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。したがって、次のような状態にあるときは基本手当を受けることができません。

- ●病気やけがのため、すぐには就職できないとき
- ●妊娠・出産・育児のため、すぐには就職できないとき
- ●定年などで退職して、しばらく休養しようと思っているとき
- ●結婚などにより家事に専念し、すぐに就職することができないとき

2. 離職の日以前2年間に、被保険者期間※1が通算して12カ月以上あること。ただし、特定受給資格者※2または特定理由離職者※3については、離職の日以前1年間に、被保険者期間が通算して6カ月以上ある場合でも可。

※1：「被保険者期間」は、雇用保険の被保険者であった期間のうち、離職日から1カ月ごとに区切っていた期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日以上ある月を1カ月と計算します。なお、令和2年8月1日以降に離職した者について、賃金支払基礎日数が11日以上の月が12カ月ない場合は、賃金の支払の基礎となった時間数が80時間以上の月を1カ月として計算します。
※2：特定受給資格者……倒産、解雇等により離職を余儀なくされた方
※3：特定理由離職者……雇い止めにより離職した有期雇用者等

手　続　き

本人の住居所を管轄するハローワークに求職の申し込みをしたうえで、「雇用保険被保険者離職票」を提出し受給資格の決定を受けます。「雇用保険被保険者離職票」は離職した勤め先から渡されます。

受 給 期 間

雇用保険の受給期間は、原則として、離職した日の翌日から1年間（所定給付日数330日の方は1年と30日、360日の方は1年と60日）ですが、その間に病気、けが、妊娠、出産、育児等の理由により引き続き30日以上働くことができなくなったときは、その働くことのできなくなった日数だけ、受給期間を延長することができます。ただし、延長できる期間は最長で3年間です。なお、所定給付日数が330日および360日の方の延長できる期間は、それぞれ最大限3年－30日および3年－60日です。この措置を受けようとする場合には、上記の理由により引き続き30日以上職業に就くことができなくなった日の翌日以降、早期に住居所を管轄するハローワークに届け出てください。

＊ 再就職手当受給後に倒産等により再離職した者については、一定期間受給期間が延長される場合があります。
＊ 令和4年7月1日以降、事業を開始等した場合は受給期間の特例が認められる場合があります。

給　付　額

雇用保険で受給できる1日当たりの金額を「基本手当日額」といいます。この「基本手当日額」は原則として離職した日の直前の6カ月に毎月きまって支払われた賃金（つまり、賞与等は除きます）の合計を180で割って算出した金額（これを「賃金日額」といいます）のおよそ50～80％（60歳～64歳については45～80％）で、賃金の低い方ほど高い率となっています。

2　高年齢雇用継続給付

高年齢雇用継続給付には、基本手当を受給していない方（再就職手当など基本手当を支給したとみなされる給付を含みます）を対象とする「高年齢雇用継続基本給付金」と、基本手当を受給し再就職した方を対象とする「高年齢再就職給付金」があります。

受けるための要件

① 60歳以上65歳未満の一般被保険者であること。

② 被保険者であった期間※が、通算して5年以上あること。

※「被保険者であった期間」とは、雇用保険の被保険者として雇用されていた期間の全てを指します。なお、離職等による被保険者資格の喪失から新たな被保険者資格の取得までの間が1年以内であることおよびその間に求職者給付および就業促進手当を受給していない場合、過去の「被保険者であった期間」として通算されます。

③ 60歳到達時等に比べて、支払対象月の賃金月額が75％未満となっていること。

④ 高年齢再就職給付金については、再就職の前日における基本手当の支給残日数が100日以上あること。

支　給　額

60歳以上65歳未満の各月の賃金が60歳時点の賃金の64％以下に低下した場合は、各月の賃金の10％相当額となり、60歳時点の賃金の64％超75％未満に低下した場合は、その低下率に応じて、各月の賃金の10％相当額未満の額となります。

※令和7年3月31日以前に受給資格要件を満たした方で、60歳以上65歳未満の各月の賃金が60歳時点の賃金の61％以下に低下した場合は、各月の賃金の15％相当額となり、60歳時点の賃金の61％超75％未満に低下した場合は、その低下率に応じて、各月の賃金の15％相当額未満の額となります。

支 給 期 間

●**高年齢雇用継続基本給付金**：被保険者が60歳に達した月から65歳に達する月までですが、各暦月の初日から末日まで被保険者であることが必要です。この期間内にある各暦月のことを支給対象月といいます。

●**高年齢再就職給付金**：再就職した日の前日における基本手当の支給残日数が200日以上のときは、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月までとなり、100日以上200日未満のときは同様に1年となります。ただし、被保険者が65歳に達した場合は、その期間にかかわらず、65歳に達した月までとなります。また、各暦月の初日から末日まで被保険者である必要があることや、その月のことを支給対象月という点については、高年齢雇用継続基本給付金と同じです。

手　続　き

●**高年齢雇用継続基本給付金**：原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月（受給要件を満たし、給付金の支給対象となった月をいいます）の初日から起算して4カ月以内に行うこともできます。

●**高年齢再就職給付金**：雇用保険被保険者資格取得届を提出する際にあわせて「高年齢雇用継続給付受給資格確認票」を提出し、その後原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月の初日から起算して4カ月以内に行うこともできます。

詳しくは「ハローワークインターネットサービス」をご覧ください。

ハローワーク　検索　https://www.hellowork.mhlw.go.jp/

LN17〈令和7年7月作成〉25071031006