働き始めたら！

知っておきたい年金のはなし

～新社会人の皆さまへ～

日本年金機構
Japan Pension Service

本日は以下の内容を説明します！

プログラム

第１部　厚生年金保険料ってなに？　3

第２部　支払った保険料はどうなるの？　11

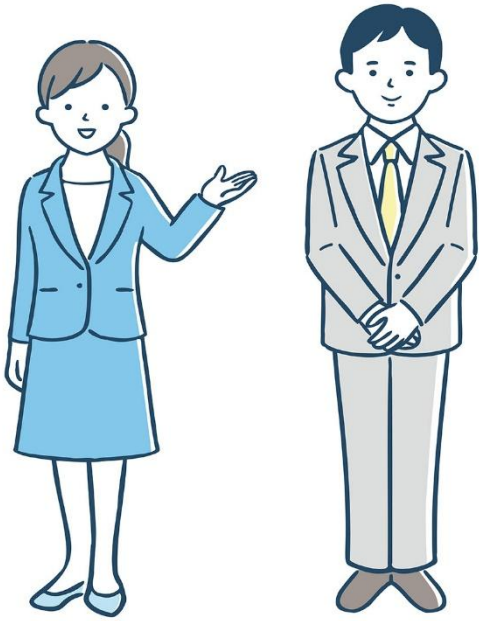
第３部　学生の時の猶予分はどうする？　17

第４部　加入制度が変わるときって？　22

【参考】　30

第１部

厚生年金保険料ってなに？



給与明細は確認しましたか？

（例）　氏名　　年金　花子
令和８年６月分

給与支給明細書

株式会社　○○商事

	出勤日数	出勤時間数	時間外勤務			
	20	110	10			
支給	基本給	通勤手当	住宅手当	残業手当		
	170,000	8,000	5,000	12,500		
						総支給額
						195,500
控除	健康保険料	**厚生年金保険料**	雇用保険料	社会保険料合計	所得税	住民税
	9,910	**18,300**	538	28,748	4,500	14,000
						控除合計
						47,248

差引支給額	148,252

健康保険標準報酬月額	290千円
厚生年金標準報酬月額	200千円

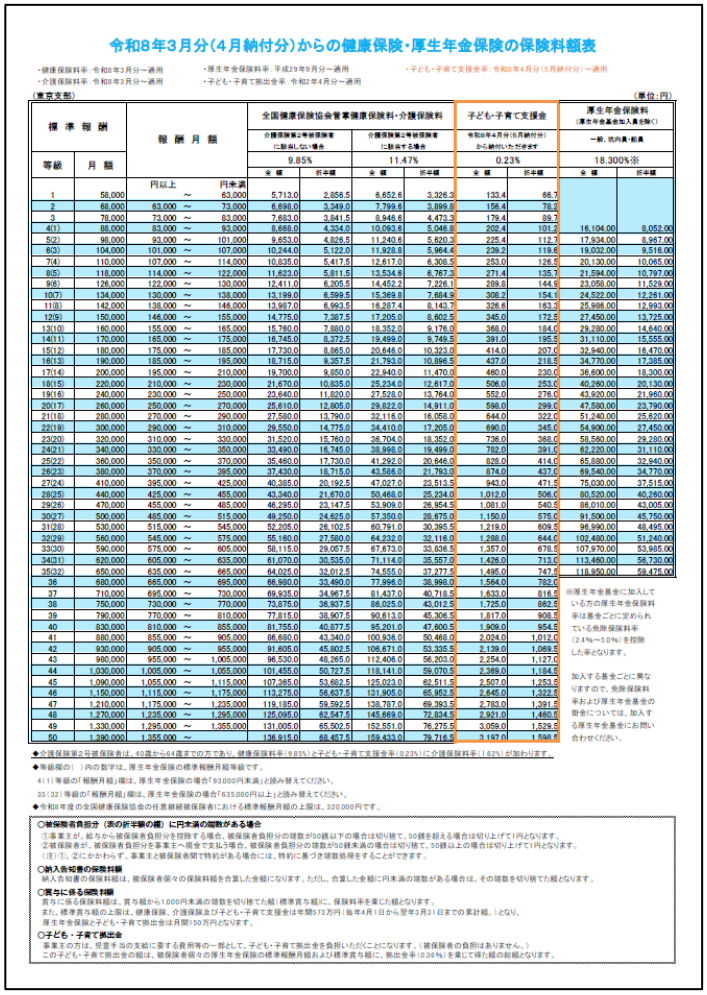
控除額って
こんなにあるんだ

花子さん（22歳）

※健康保険料率は9.91%と仮定して計算　※住民税の負担があるものと仮定して計算

厚生年金保険料の算出方法

厚生年金保険料は、保険料額表をもとに算出されます。



令和8年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和8年3月分～適用　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～適用　・子ども・子育て支援金率：令和8年4月分（3月納付分）～適用
・介護保険料率：令和8年3月分～適用　・子ども・子育て拠出金率：令和2年4月分～適用

（東京支部）　（単位：円）

標準報酬 等級	標準報酬 月額			全国健康保険協会管掌健康保険料・介護保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.85% 全額	9.85% 折半額	介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.47% 全額	11.47% 折半額	子ども・子育て支援金 令和8年4月分（3月納付分）から納付いただきます 0.23% 全額	0.23% 折半額	厚生年金保険料（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 全額	18.300%※ 折半額
		円以上	円未満								
1	58,000	～	63,000	5,713.0	2,856.5	6,652.6	3,326.3	133.4	66.7		
2	68,000	63,000 ～	73,000	6,698.0	3,349.0	7,799.6	3,899.8	156.4	78.2		
3	78,000	73,000 ～	83,000	7,683.0	3,841.5	8,946.6	4,473.3	179.4	89.7		
4(1)	88,000	83,000 ～	93,000	8,668.0	4,334.0	10,093.6	5,046.8	202.4	101.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ～	101,000	9,653.0	4,826.5	11,240.6	5,620.3	225.4	112.7	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ～	107,000	10,244.0	5,122.0	11,926.8	5,964.4	239.2	119.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ～	114,000	10,835.0	5,417.5	12,617.0	6,308.5	253.0	126.5	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ～	122,000	11,623.0	5,811.5	13,534.6	6,767.3	271.4	135.7	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ～	130,000	12,411.0	6,205.5	14,452.2	7,226.1	289.8	144.9	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ～	138,000	13,199.0	6,599.5	15,369.8	7,684.9	308.2	154.1	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ～	146,000	13,987.0	6,993.5	16,287.4	8,143.7	326.6	163.3	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ～	155,000	14,775.0	7,387.5	17,205.0	8,602.5	345.0	172.5	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ～	165,000	15,760.0	7,880.0	18,352.0	9,176.0	368.0	184.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ～	175,000	16,745.0	8,372.5	19,499.0	9,749.5	391.0	195.5	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ～	185,000	17,730.0	8,865.0	20,646.0	10,323.0	414.0	207.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ～	195,000	18,715.0	9,357.5	21,793.0	10,896.5	437.0	218.5	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～	210,000	19,700.0	9,850.0	22,940.0	11,470.0	460.0	230.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～	230,000	21,670.0	10,835.0	25,234.0	12,617.0	506.0	253.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～	250,000	23,640.0	11,820.0	27,528.0	13,764.0	552.0	276.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～	270,000	25,610.0	12,805.0	29,822.0	14,911.0	598.0	299.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～	290,000	27,580.0	13,790.0	32,116.0	16,058.0	644.0	322.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ～	310,000	29,550.0	14,775.0	34,410.0	17,205.0	690.0	345.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ～	330,000	31,520.0	15,760.0	36,704.0	18,352.0	736.0	368.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ～	350,000	33,490.0	16,745.0	38,998.0	19,499.0	782.0	391.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ～	370,000	35,460.0	17,730.0	41,292.0	20,646.0	828.0	414.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ～	395,000	37,430.0	18,715.0	43,586.0	21,793.0	874.0	437.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ～	425,000	40,385.0	20,192.5	47,027.0	23,513.5	943.0	471.5	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ～	455,000	43,340.0	21,670.0	50,468.0	25,234.0	1,012.0	506.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ～	485,000	46,295.0	23,147.5	53,909.0	26,954.5	1,081.0	540.5	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ～	515,000	49,250.0	24,625.0	57,350.0	28,675.0	1,150.0	575.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000 ～	545,000	52,205.0	26,102.5	60,791.0	30,395.5	1,219.0	609.5	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000 ～	575,000	55,160.0	27,580.0	64,232.0	32,116.0	1,288.0	644.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000 ～	605,000	58,115.0	29,057.5	67,673.0	33,836.5	1,357.0	678.5	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000 ～	635,000	61,070.0	30,535.0	71,114.0	35,557.0	1,426.0	713.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000 ～	665,000	64,025.0	32,012.5	74,555.0	37,277.5	1,495.0	747.5	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000 ～	695,000	66,980.0	33,490.0	77,996.0	38,998.0	1,564.0	782.0		
37	710,000	695,000 ～	730,000	69,935.0	34,967.5	81,437.0	40,718.5	1,633.0	816.5		
38	750,000	730,000 ～	770,000	73,875.0	36,937.5	86,025.0	43,012.5	1,725.0	862.5		
39	790,000	770,000 ～	810,000	77,815.0	38,907.5	90,613.0	45,306.5	1,817.0	908.5		
40	830,000	810,000 ～	855,000	81,755.0	40,877.5	95,201.0	47,600.5	1,909.0	954.5		
41	880,000	855,000 ～	905,000	86,680.0	43,340.0	100,936.0	50,468.0	2,024.0	1,012.0		
42	930,000	905,000 ～	955,000	91,605.0	45,802.5	106,671.0	53,335.5	2,139.0	1,069.5		
43	980,000	955,000 ～	1,005,000	96,530.0	48,265.0	112,406.0	56,203.0	2,254.0	1,127.0		
44	1,030,000	1,005,000 ～	1,055,000	101,455.0	50,727.5	118,141.0	59,070.5	2,369.0	1,184.5		
45	1,090,000	1,055,000 ～	1,115,000	107,365.0	53,682.5	125,023.0	62,511.5	2,507.0	1,253.5		
46	1,150,000	1,115,000 ～	1,175,000	113,275.0	56,637.5	131,905.0	65,952.5	2,645.0	1,322.5		
47	1,210,000	1,175,000 ～	1,235,000	119,185.0	59,592.5	138,787.0	69,393.5	2,783.0	1,391.5		
48	1,270,000	1,235,000 ～	1,295,000	125,095.0	62,547.5	145,669.0	72,834.5	2,921.0	1,460.5		
49	1,330,000	1,295,000 ～	1,355,000	131,005.0	65,502.5	152,551.0	76,275.5	3,059.0	1,529.5		
50	1,390,000	1,355,000 ～		136,915.0	68,457.5	159,433.0	79,716.5	3,197.0	1,598.5		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は基金ごとに定められている免除保険料率（2.4%～5.0%）を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率（9.85%）と子ども・子育て支援金率（0.23%）に介護保険料率（1.62%）が加わります。
◆等級欄の（ ）内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
35（32）等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
◆令和8年度の全国健康保険協会の任意継続被保険者における標準報酬月額の上限は、320,000円です。

○被保険者負担分（表の折半額の欄）に円未満の端数がある場合
①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
（注）①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額
納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与に係る保険料額
賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額（標準賞与額）に、保険料率を乗じた額となります。
また、標準賞与額の上限は、健康保険、介護保険及び子ども・子育て支援金は年間573万円（毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。）となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金
事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくことになります。（被保険者の負担はありません。）
この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率（0.36%）を乗じて得た額の総額となります。

◀保険料額表

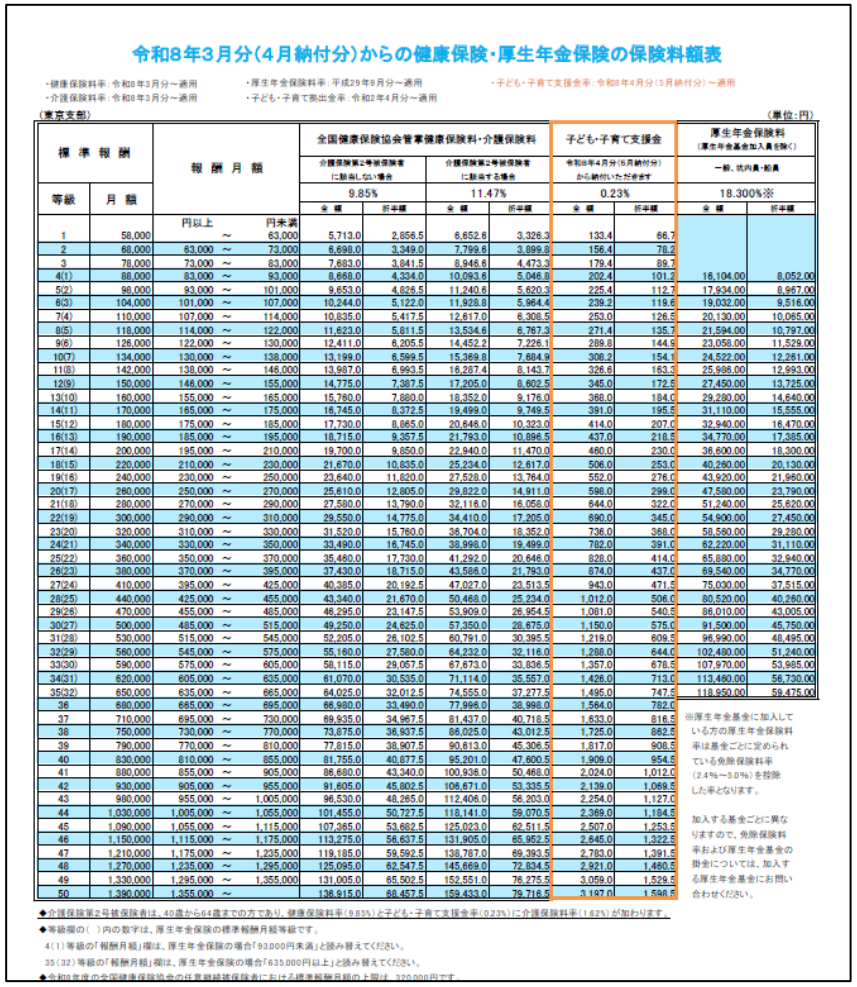
保険料額表はどうやって
見ればいいの…？

厚生年金保険料額表　検索

【URL】https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/hokenryo/ryogaku/ryogakuhyo/index.html

厚生年金保険料の算出方法

厚生年金保険料は、保険料額表をもとに算出されます。



令和8年3月分（4月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和8年3月分～適用　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～適用　・子ども・子育て支援金率：令和8年4月分（5月納付分）～適用
・介護保険料率：令和8年3月分～適用　・子ども・子育て拠出金率：令和2年4月分～適用

（東京支部）　（単位：円）

標準報酬 等級	標準報酬 月額	報酬月額	全国健康保険協会管掌健康保険料・介護保険料 介護保険第2号被保険者に該当しない場合 9.85% 全額	9.85% 折半額	介護保険第2号被保険者に該当する場合 11.47% 全額	11.47% 折半額	子ども・子育て支援金 令和8年4月分（5月納付分）から納付いただきます 0.23% 全額	0.23% 折半額	厚生年金保険（厚生年金基金加入員を除く） 一般、坑内員・船員 18.300%※ 全額	18.300%※ 折半額
1	58,000	円以上 ～ 円未満 63,000	5,713.0	2,856.5	6,652.6	3,326.3	133.4	66.7		
2	68,000	63,000 ～ 73,000	6,698.0	3,349.0	7,799.6	3,899.8	156.4	78.2		
3	78,000	73,000 ～ 83,000	7,683.0	3,841.5	8,946.6	4,473.3	179.4	89.7		
4(1)	88,000	83,000 ～ 93,000	8,668.0	4,334.0	10,093.6	5,046.8	202.4	101.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000 ～ 101,000	9,653.0	4,826.5	11,240.6	5,620.3	225.4	112.7	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000 ～ 107,000	10,244.0	5,122.0	11,928.8	5,964.4	239.2	119.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000 ～ 114,000	10,835.0	5,417.5	12,617.0	6,308.5	253.0	126.5	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000 ～ 122,000	11,623.0	5,811.5	13,534.6	6,767.3	271.4	135.7	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000 ～ 130,000	12,411.0	6,205.5	14,452.2	7,226.1	289.8	144.9	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000 ～ 138,000	13,199.0	6,599.5	15,369.8	7,684.9	308.2	154.1	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000 ～ 146,000	13,987.0	6,993.5	16,287.4	8,143.7	326.6	163.3	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000 ～ 155,000	14,775.0	7,387.5	17,205.0	8,602.5	345.0	172.5	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000 ～ 165,000	15,760.0	7,880.0	18,352.0	9,176.0	368.0	184.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000 ～ 175,000	16,745.0	8,372.5	19,499.0	9,749.5	391.0	195.5	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000 ～ 185,000	17,730.0	8,865.0	20,646.0	10,323.0	414.0	207.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000 ～ 195,000	18,715.0	9,357.5	21,793.0	10,896.5	437.0	218.5	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～ 210,000	19,700.0	9,850.0	22,940.0	11,470.0	460.0	230.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～ 230,000	21,670.0	10,835.0	25,234.0	12,617.0	506.0	253.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～ 250,000	23,640.0	11,820.0	27,528.0	13,764.0	552.0	276.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～ 270,000	25,610.0	12,805.0	29,822.0	14,911.0	598.0	299.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～ 290,000	27,580.0	13,790.0	32,116.0	16,058.0	644.0	322.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000 ～ 310,000	29,550.0	14,775.0	34,410.0	17,205.0	690.0	345.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000 ～ 330,000	31,520.0	15,760.0	36,704.0	18,352.0	736.0	368.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000 ～ 350,000	33,490.0	16,745.0	38,998.0	19,499.0	782.0	391.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000 ～ 370,000	35,460.0	17,730.0	41,292.0	20,646.0	828.0	414.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000 ～ 395,000	37,430.0	18,715.0	43,586.0	21,793.0	874.0	437.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000 ～ 425,000	40,385.0	20,192.5	47,027.0	23,513.5	943.0	471.5	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000 ～ 455,000	43,340.0	21,670.0	50,468.0	25,234.0	1,012.0	506.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000 ～ 485,000	46,295.0	23,147.5	53,909.0	26,954.5	1,081.0	540.5	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000 ～ 515,000	49,250.0	24,625.0	57,350.0	28,675.0	1,150.0	575.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000 ～ 545,000	52,205.0	26,102.5	60,791.0	30,395.5	1,219.0	609.5	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000 ～ 575,000	55,160.0	27,580.0	64,232.0	32,116.0	1,288.0	644.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000 ～ 605,000	58,115.0	29,057.5	67,673.0	33,836.5	1,357.0	678.5	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000 ～ 635,000	61,070.0	30,535.0	71,114.0	35,557.0	1,426.0	713.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000 ～ 665,000	64,025.0	32,012.5	74,555.0	37,277.5	1,495.0	747.5	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000 ～ 695,000	66,980.0	33,490.0	77,996.0	38,998.0	1,564.0	782.0		
37	710,000	695,000 ～ 730,000	69,935.0	34,967.5	81,437.0	40,718.5	1,633.0	816.5		
38	750,000	730,000 ～ 770,000	73,875.0	36,937.5	86,025.0	43,012.5	1,725.0	862.5		
39	790,000	770,000 ～ 810,000	77,815.0	38,907.5	90,613.0	45,306.5	1,817.0	908.5		
40	830,000	810,000 ～ 855,000	81,755.0	40,877.5	95,201.0	47,600.5	1,909.0	954.5		
41	880,000	855,000 ～ 905,000	86,680.0	43,340.0	100,936.0	50,468.0	2,024.0	1,012.0		
42	930,000	905,000 ～ 955,000	91,605.0	45,802.5	106,671.0	53,335.5	2,139.0	1,069.5		
43	980,000	955,000 ～ 1,005,000	96,530.0	48,265.0	112,406.0	56,203.0	2,254.0	1,127.0		
44	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	101,455.0	50,727.5	118,141.0	59,070.5	2,369.0	1,184.5		
45	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	107,365.0	53,682.5	125,023.0	62,511.5	2,507.0	1,253.5		
46	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	113,275.0	56,637.5	131,905.0	65,952.5	2,645.0	1,322.5		
47	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	119,185.0	59,592.5	138,787.0	69,393.5	2,783.0	1,391.5		
48	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	125,095.0	62,547.5	145,669.0	72,834.5	2,921.0	1,460.5		
49	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	131,005.0	65,502.5	152,551.0	76,275.5	3,059.0	1,529.5		
50	1,390,000	1,355,000 ～	136,915.0	68,457.5	159,433.0	79,716.5	3,197.0	1,598.5		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は基金ごとに定められている免除保険料率（2.4%～5.0%）を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率（9.85%）と子ども・子育て支援金率（0.23%）に介護保険料率（1.62%）が加わります。
◆等級欄の（ ）内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
◆令和8年度の全国健康保険協会の任意継続被保険者における標準報酬月額の上限は、320,000円です。

◀保険料額表

標準報酬月額とは

保険料や給付を計算するために定められた報酬の区分(等級）のこと。

給与明細は確認しましたか？

氏名　年金　花子
令和８年６月分

給与支給明細書

株式会社　○○商事

	出勤日数	出勤時間数	時間外勤務			
	20	110	10			
支給	基本給	通勤手当	住宅手当	残業手当		
	170,000	8,000	5,000	12,500		
						総支給額
						195,500
控除	健康保険料	厚生年金保険料	雇用保険料	社会保険料合計	所得税	住民税
	9,910	18,300	538	28,748	4,500	14,000
						控除合計
						47,248

差引支給額	147,873

健康保険標準報酬月額	200千円
厚生年金標準報酬月額	200千円

※健康保険料率は9,91%と仮定して計算　※住民税の負担があるものと仮定して計算

基本給：170,000円 ＋ 諸手当：25,500円 ＝ **報酬合計 195,500円**

「標準報酬月額」を確認しましょう

令和8年３月分（４月納付分）からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率：令和8年3月分～　適用　　・厚生年金保険料率：平成29年9月分～　　適用
・介護保険料率：令和8年3月分～　適用　　・子ども・子育て拠出金率：令和8年4月分（５月納付分）～　適用

標準報酬		報酬月額		厚生年金保険料	
				一般、坑内員・船員	
等級	月額			18.300%※	
				全額	折半額
16(13)	190,000	185,000 ～ 195,000		34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000 ～ 210,000		36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000 ～ 230,000		40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000 ～ 250,000		43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000 ～ 270,000		47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000 ～ 290,000		51,240.00	25,620.00

※ 保険料額表は説明用に抜粋しております。

標準報酬月額 ￥200,000

「標準報酬月額」を確認しましょう

■ 厚生年金保険料の負担の割合

厚生年金保険料は、事業主と被保険者が**半分ずつ負担**

■ 厚生年金保険料の計算方法

標準報酬月額に共通の保険料率**18.3%**※をかけて計算。

※保険料率は平成29年9月より固定

（例）花子さんの負担額

標準報酬月額		保険料率		折半

200,000円 × 18.3% × 1/2 ＝ 18,300円

（参考）「報酬」に該当するものとは？

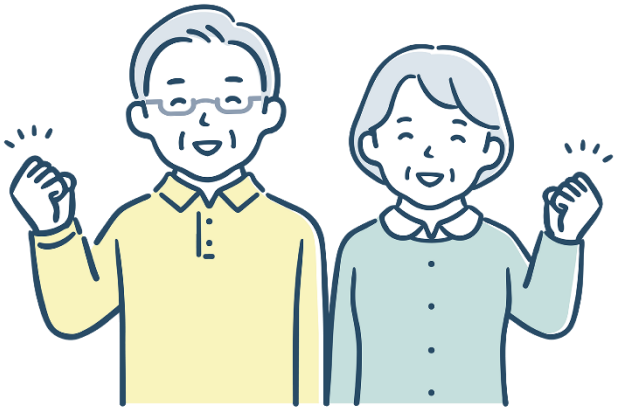
■ 「報酬」とは

原則として事業主が労働の対償として被保険者に支給するすべてのもののこと。
労働の対償ではないもの、労働の対償であっても臨時的なものは報酬等に該当しません。

標準報酬月額/標準賞与額	通貨によるもの	現物によるもの
○ 標準報酬月額の対象	基本給（月給、日給、時間給など）、通勤手当、残業手当、役職手当、皆勤手当、家族手当、住宅手当、年４回以上支給される賞与 など	通勤定期券、自社製品、被服（勤務服でないもの）、食事、社宅、寮 など
○ 標準賞与額の対象	賞与、年３回以下支給される期末手当、寒冷地手当 など	現物で支給される賞与 など
× 標準報酬月額・標準賞与額の**対象外**	大入袋、見舞金、解雇予告手当、退職金、出張旅費、仕事上の交際費、慶弔費 など	勤務服（制服、作業着など）、見舞品、生産施設の一部である住居 など

第２部

支払った保険料はどうなるの？



公的年金制度は、社会保障制度の一つ

■ 「社会保障制度」とは

社会保障制度は、国民の「安心」や生活の「安定」を支えるセーフティネットのこと。
社会保険、社会福祉、公的扶助、保健医療・公衆衛生の４つで成り立っている。

① 社会保険*

（例）医療保険（健康保険など）、年金保険（老齢、障害、遺族）、介護保険

＊ 社会保険には、民間の医療保険や年金保険は含みません。

② 社会福祉

（例）児童の健全育成や子育て支援をする児童福祉

③ 公的扶助

（例）健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を助長する生活保護制度

④ 保健医療・公衆衛生

（例）医師その他の医療従事者や病院などが提供する医療サービス
食品や医薬品の安全性を確保する公衆衛生 など

公的年金は世代と世代の支え合い（世代間扶養）

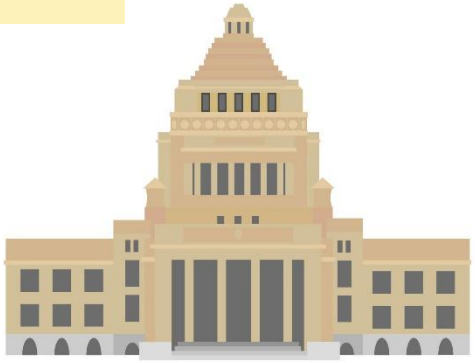
老齢年金
約4,007万人

障害年金
約242万人

遺族年金
約686万人

世代間扶養

現役世代 約6,745万人（保険料）

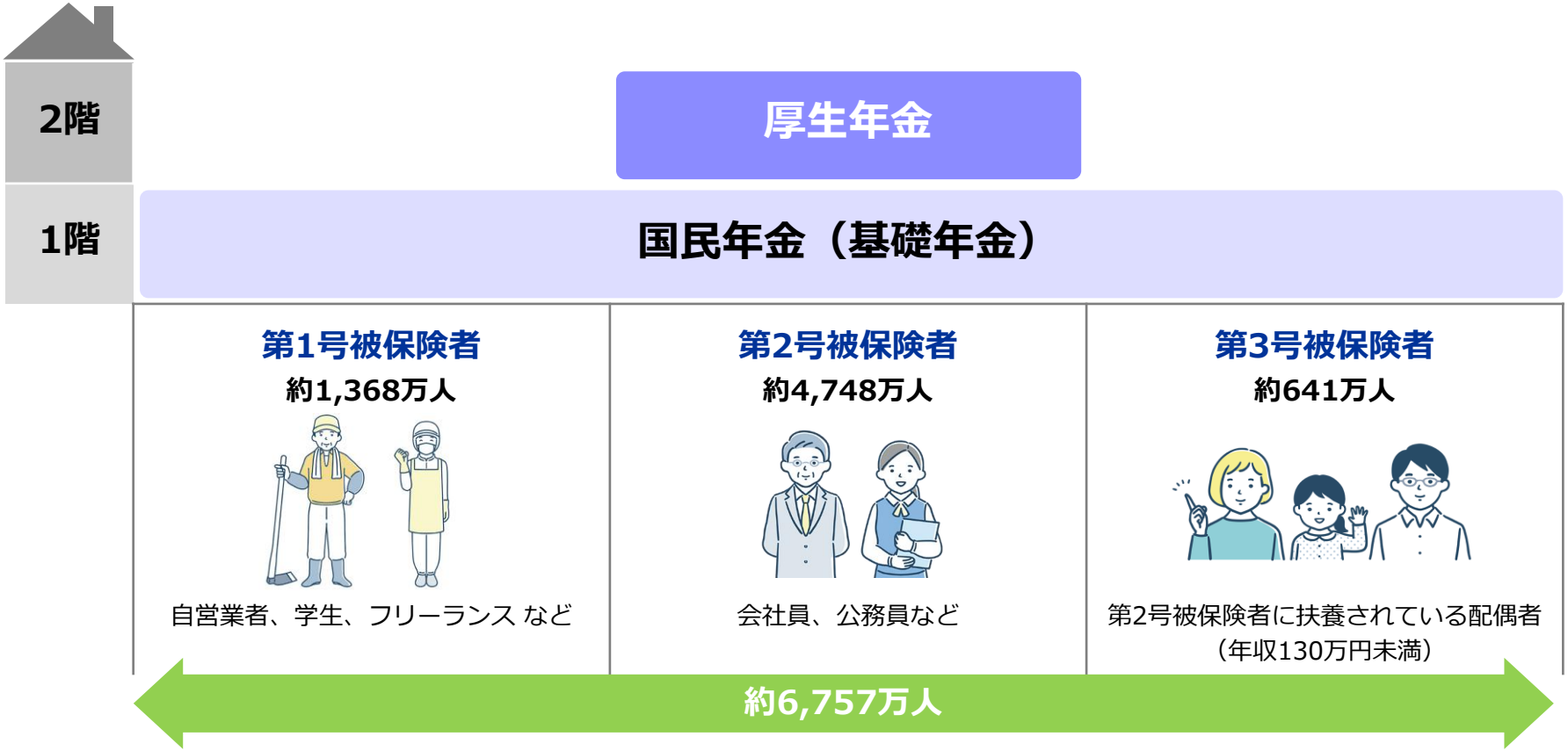


国（税金）

(注)人数は、令和5年度末の数値です。

公的年金制度は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、会社員・公務員の方が加入する厚生年金の2階建て構造です。



※ 人数は、令和6年度末の数値です。
※ 公務員や私立学校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。
※ 第2号被保険者とは、厚生年金被保険者のことをいいます（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者を有する者を含みます）。

公的年金の給付は３種類

年を取ったら
受け取る

老齢
年金

満額 847,300円
（変動あり）

障害が残ったとき
に受け取る

障害
年金

1級 1,059,125円
2級 847,300円
（変動あり）

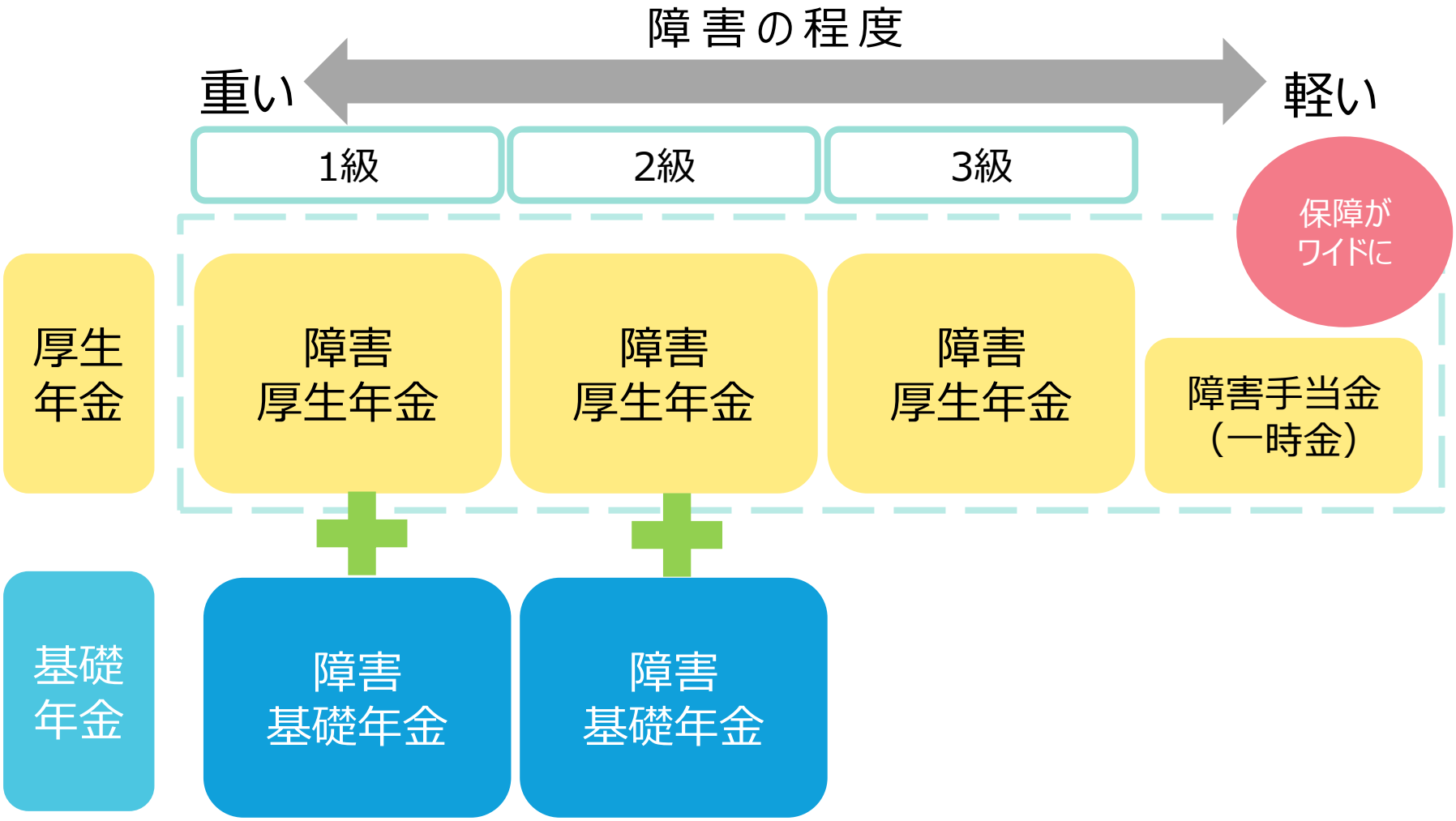
働き手が亡くなったら
受け取る

遺族
年金

847,300円
＋
子の加算
（変動あり）

※金額は令和8年度の年間の基礎年金の支給額です。
※障害年金と遺族年金は原則非課税です。

厚生年金保険は保障が充実

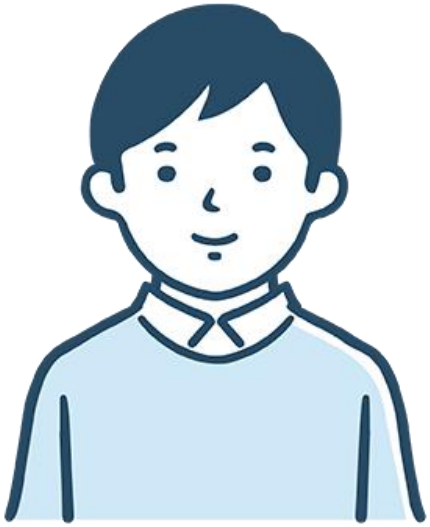


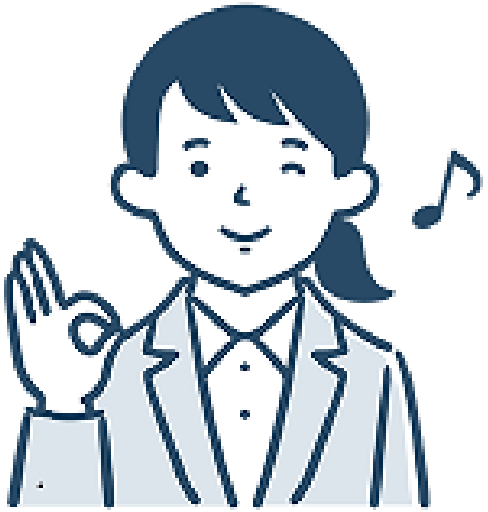
Point

障害厚生年金は、年金加入期間の合計が、300月（25年）未満の場合は300月とみなして計算されるので、加入したばかりでもしっかり保障されます！

第３部

学生の時の猶予分はどうする？





学生納付特例制度を使用した方へ

■「学生納付特例制度」（通称ガクトク）とは

日本国内に住むすべての方は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられていますが、学生の間は、申請により在学中の保険料の納付を**最長10年間猶予することができる**制度のこと。

猶予したままだと…

「受給資格期間」に反映されますが、

「老齢基礎年金額」には反映されません。

受給資格期間

■ 「受給資格期間」とは

年金を受け取るために必要な月数のこと。

受給資格期間を満たしていないと、万が一のことが起こった時に年金が受け取れません。

	支払った金額	各種年金の 受給資格期間に	将来の 老齢基礎年金額に
納付した場合	17,920円	○ 反映される	○ 反映される
学生納付特例 が承認された場合	0円	○ 反映される	× 反映されない
未納の場合	0円	× 反映されない	× 反映されない

追納制度はとっても便利！

■ 「追納制度」とは

学生納付特例、保険料免除、納付猶予を受けた期間から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。

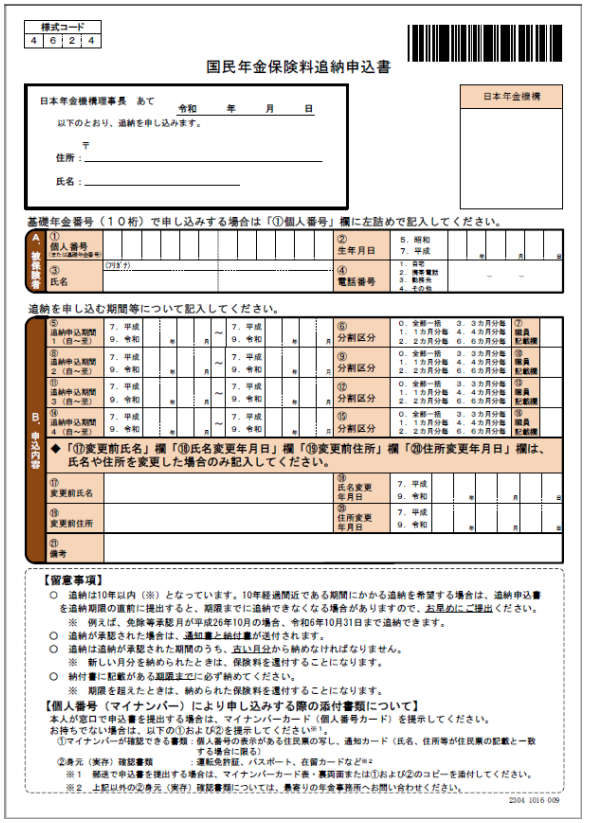
メリット①

将来もらう年金額を満額に近づけることが可能

メリット②

社会保険料控除により節税につながる

※ただし、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から数えて、
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。



様式コード 4624

国民年金保険料追納申込書

日本年金機構理事長　あて　　令和　年　月　日

以下のとおり、追納を申し込みます。

〒
住所：
氏名：

日本年金機構

基礎年金番号（１０桁）で申し込みする場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

A. 被保険者

①個人番号		②生年月日	5. 昭和 7. 平成
③氏名	（フリガナ）	④電話番号	1. 自宅 2. 携帯電話 3. 勤務先 4. その他

追納を申し込む期間等について記入してください。

B. 申込内容

⑤追納申込期間1（自～至）	7. 平成 9. 令和	～	7. 平成 9. 令和	⑥分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑦職員記載欄
⑧追納申込期間2（自～至）	7. 平成 9. 令和	～	7. 平成 9. 令和	⑨分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑩職員記載欄
⑪追納申込期間3（自～至）	7. 平成 9. 令和	～	7. 平成 9. 令和	⑫分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑬職員記載欄
⑭追納申込期間4（自～至）	7. 平成 9. 令和	～	7. 平成 9. 令和	⑮分割区分	0. 全額一括 1. 1カ月分毎 2. 2カ月分毎 3. 3カ月分毎 4. 4カ月分毎 6. 6カ月分毎	⑯職員記載欄

◆「⑰変更前氏名」欄「⑱氏名変更年月日」欄「⑲変更前住所」欄「⑳住所変更年月日」欄は、氏名や住所を変更した場合のみ記入してください。

⑰変更前氏名		⑱氏名変更年月日	7. 平成 9. 令和
⑲変更前住所		⑳住所変更年月日	7. 平成 9. 令和
㉑備考			

【留意事項】

○ 追納は10年以内（※）となっています。10年経過間近である期間にかかる追納を希望する場合は、追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めにご提出ください。
※ 例えば、免除等承認月が平成26年10月の場合、令和6年10月31日まで追納できます。
○ 追納が承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。
○ 追納は追納が承認された期間のうち、古い月分から納めなければなりません。
※ 新しい月分を納められたときは、保険料を還付することになります。
○ 納付書に記載がある期限までに必ず納めてください。
※ 期限を超えたときは、納められた保険料を還付することになります。

【個人番号（マイナンバー）により申し込みする際の添付書類について】

本人が窓口で申込書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。
お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください※1。
①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）
②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど※2
※1 郵送で申込書を提出する場合は、マイナンバーカード表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。
※2 上記以外の②身元（実存）確認書類については、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

2304 1016 009

（参考）追納する場合の保険料額

■ 令和８年度中に追納する場合の保険料額

※ 令和５年度以前は加算金がかかります。

早めに追納するとお得です！

年度	当初保険料（月額）	加算額	追納額（月額）
平成28年度	16,260円	590円	16,850円
平成29年度	16,490円	580円	17,070円
平成30年度	16,340円	560円	16,900円
令和元年度	16,410円	540円	16,950円
令和２年度	16,540円	530円	17,070円
令和３年度	16,610円	500円	17,110円
令和４年度	16,590円	400円	16,990円
令和５年度	16,520円	250円	16,770円
令和６年度	16,980円	―	16,980円
令和７年度	17,510円	―	17,510円
令和８年度	17,920円	―	17,920円

第４部

加入制度が変わるときって？

具体的な事例で考えてみましょう①

Aさんのケース

Aさん

会社を退職後、

個人経営のお店で働くようになった

加入制度＝ 国民年金

具体的な事例で考えてみましょう②

Bさんのケース

Bさん

退職後間をあけて、

新しい会社に

再就職するまで

加入制度＝ 国 民 年 金

厚生年金から国民年金への切替手続き

会社を退職した場合、

自分で厚生年金から国民年金への切替手続きをしなければなりません。

※ 退職し再就職まで期間が空く場合も、国民年金への加入が必要

■ 国民年金の対象者

5人未満の個人事業所で働く人、フリーランス、自営業、
パートタイムで働く人、農林漁業、無職の人、学生（20歳以上）など

■ 手続きする場所

住所地の市区役所または町村役場

■ 提出期限

退職日の翌日から14日以内

さまざまな保険料の納め方

国民年金へ切り替えた後は、下記の方法で保険料を納付する。

自分のニーズに合わせた方法で保険料を納付することが可能。

■ **口座振替やクレジットカードでのお支払い**

⇒ 月々の保険料を納め忘れる心配なし。

■ **納付書でのお支払い**

⇒ 全国のコンビニ・金融機関・郵便局など、身近な場所で納付可能。

■ **電子決済でのお支払い**

⇒ 納付書とスマホがあれば、決済アプリ（○○pay等）を使用して納付可能。

■ **パソコンやスマホを使ったお支払い**

⇒ インターネットバンキング、モバイルバンキング
で自宅から納めることができる。

令和８年度の国民年金保険料：**月額17,920円**

保険料免除・納付猶予制度

経済的な理由により保険料を納めることができないときは、申請により
保険料を免除する制度（保険料免除・納付猶予制度）を利用できます。

【保険料免除制度】

■ 免除の要件

本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定の金額以下であれば、免除を受けることができます。

■ 免除の種類

①全額免除　②4分の3免除　③半額免除　④4分の1免除

【保険料納付猶予制度】

■ 免除の要件

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請する場合は前々年所得）が一定の金額以下であれば、納付が猶予されます。

■ 猶予の種類

①納付猶予

忘れずに手続きをお願いします！

※加入の手続きも免除の手続きも、退職した場合には
　必ず自分自身で手続きを行いましょう！

手続きが漏れてしまうと・・・

本日のまとめ

- 納付した保険料は**様々な給付へ繋がること。**
- 若いうちでも給付を受け取れるなど、
  厚生年金保険の方が**給付が手厚い**こと。
- 「学生納付特例制度（ガクトク）」を使った期間は、
  追納制度でさかのぼって支払いができること。
- 退職などにより国民年金へ加入する際は、
  自分で手続きを行い、納付や免除申請を行うこと。

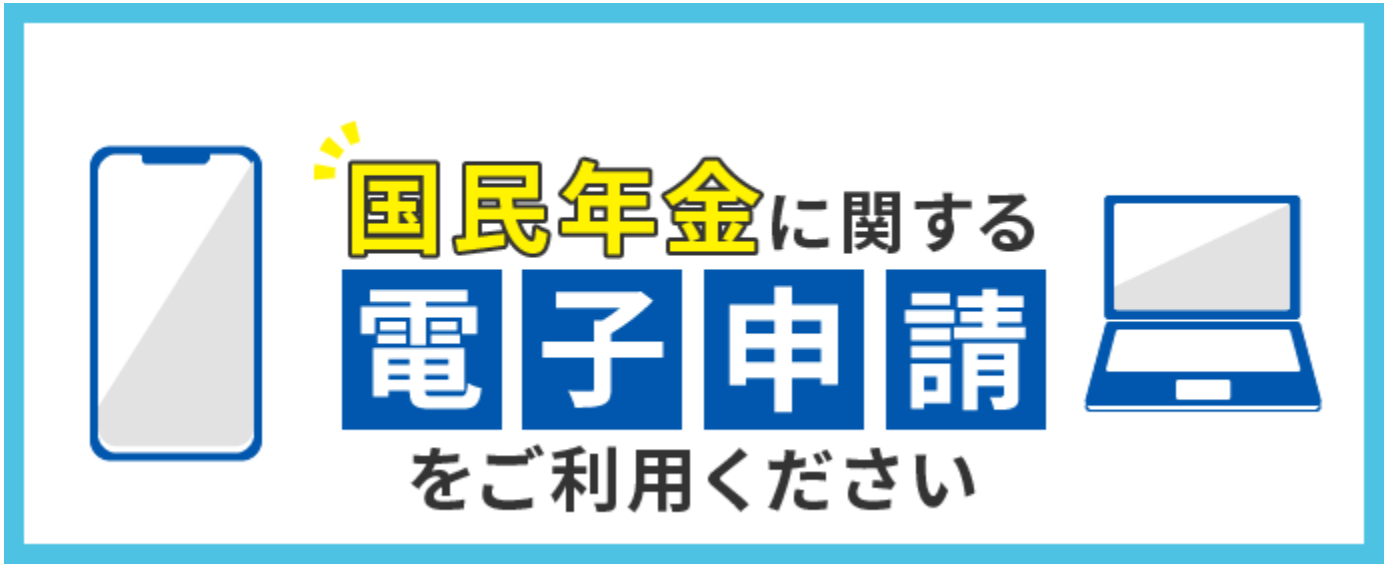
自分の年金は自分で手続き！

参考

マイナポータルから国民年金手続きが可能！

☑「電子申請」

24時間365日いつでもスマホから国民年金手続きができます！



自分の年金は自分で手続き！

参考

自分の年金記録を自分で確認する方法

☑「ねんきん定期便」

年金に加入すると、毎年誕生月に払込保険料総額や
年金記録が郵送されるので、自分で確認できます。

☑「ねんきんネット」

年金制度に加入したら登録しよう！

24時間いつでもどこでもスマホでも自分で年金記録を
確認できるインターネットサービスです。

自分の年金は自分で手続き！

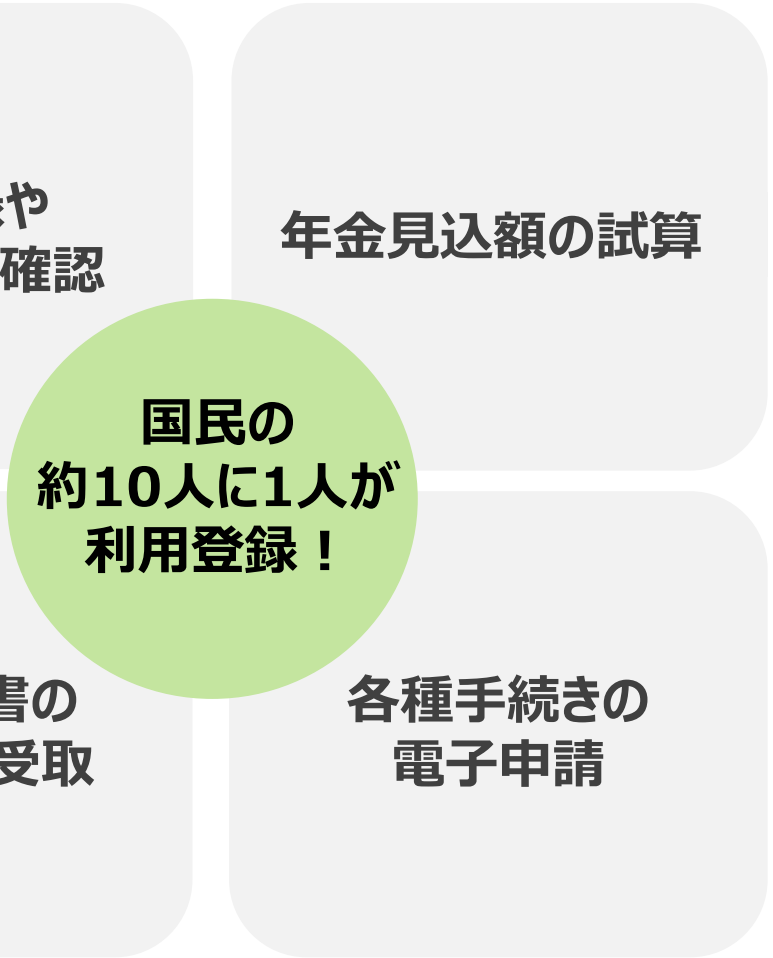
参考

ねんきんネットの便利機能

ご自身の年金記録に
手軽にアクセス！

年金記録を
いつでもどこでも
手軽に確認！

定期的に
年金記録を確認する習慣を
つけていきましょう！



公的年金の普及・啓発動画

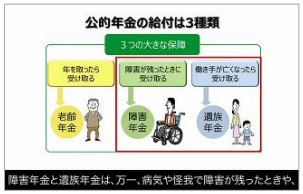
参考

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11言語（それぞれ15分前後）】

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語
インドネシア語、スペイン語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語

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】

【第2話　若い皆さんのもしもの時に安心を】

【第3話　初めての国民年金】

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

「わたしと年金」エッセイ

参考

「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６年度　厚生労働大臣賞】

【令和６年度　日本年金機構理事長賞】

年金のお問い合わせ窓口
日本年金機構公式SNS

参考

年金のお問い合わせ窓口のご案内

日本年金機構には、年金記録の確認や年金見込み額の試算ができる「ねんきんネット」や、よくあるお問い合わせについてチャット形式で24時間相談できる「ねんきんチャットボット」等のオンラインサービスのほか、「ねんきんダイヤル」や「ねんきん加入者ダイヤル」等の電話での相談窓口や、「年金事務所」等の対面での相談窓口があります。
日本年金機構ホームページには、これらのサービスを一覧にした「年金のお問い合わせ窓口一覧」をご用意しています。
年金に関する手続きや相談を行う際に、ぜひご利用ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/madoguchi-ichiran.html
年金のお問い合わせ窓口一覧特設案内ページ

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
（@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

公的年金シミュレーター

参考

厚生労働省では、働き方の変化に応じて、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です。

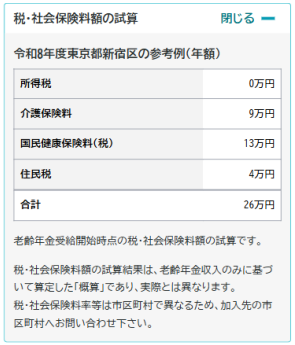
▼「ねんきん定期便」の二次元コードを読み込むことで、過去の加入記録の入力が不要で手軽に試算できます。

▼個人情報は記録されず、画面を閉じると、データは消去されるため、安心して利用できます。

▼税・社会保険料額の試算機能を搭載済です。

ねんきん定期便のイメージ

税・社会保険料額試算の画面イメージ



老齢年金・障害年金・iDeCoの試算機能

公的年金シミュレーターでは、以下3つの試算ができます。

・老齢年金では、就職・転職、老齢年金を受給しながら働く等、働き方の変化にあわせた将来の見込額

・障害年金では、加入制度や期間に応じた等級ごとの見込額

・iDeCoでは、設定した積み立て期間・掛金額・運用利回り・受け取り開始年齢による将来の受け取り見込額

試算結果画面では、スライドバーを動かすことで、年金額の変化が一目で確認できます。

※試算結果画面はイメージです。

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