

令和
6
年度版

知って安心

あなたの年金

Q&A



はじめに

人生100年時代を迎え、定年退職後のセカンドライフは30年～40年と長いものになっています。それだけに、セカンドライフを支える公的年金制度の存在はより重要なものとなっています。

一方で、2021年4月に「高年齢者雇用安定法の改正」が施行され、「定年70歳時代」の到来が現実的なものとなってきました。より長く働くことにより、公的年金を受け取りながら働くのか、受け取りを遅らせるのか、など新たな悩みも生まれてきそうです。

年金の仕組みは、75歳まで繰下げが可能だったり、65歳以降も働き続けることで、毎年年金額が改定されたりなど、高齢期でも現役並みに働けるようなものになっています。これからの老後資金は、公的年金だけに頼らないことがあたりまえになるのではないのでしょうか。

これからの日本では、働き方や資産形成の方法などがますます多様化していきます。それに伴い老後のマネープランについても自分自身でしっかりと計画していく必要があります。そのためにも老後の暮らしを支える基盤となる年金をどのくらい受け取れるのかを把握しておくことが大切になります。しかし、年金の仕組みは、改定することもあり常に最新の情報を把握しておくことは難しい側面もあります。

それだけに、セカンドライフ世代の方々からの疑問や相談が今後増えそうです。本冊子は、公的年金の仕組みや素朴な疑問についてわかりやすく解説していますので、活用していただければと思います。

目次

2024年 年金制度の改正ポイント

04

年金の仕組み1 (被保険者の種類)

Q1

4月から大学を卒業して、会社員になります。
私が加入する公的年金の種類を教えてください。

06

年金の仕組み2 (受給者の資格)

Q2

高校卒業後、ずっと実家で働いており、公的年金に加入していませんでした。現在52歳ですが、私は年金がもらえませんか？

08

国民年金の保険料1

Q3

国民年金保険料はコンビニエンスストアで納付できますか？

10

国民年金の保険料2 (国民年金基金)

Q4

自営業者が年金の受給額を増やす方法はありますか？

12

国民年金の保険料3 (任意加入制度)

Q5

近く60歳になる国民年金の加入者です。4年ほど未納期間がありました。年金の受給額を増やす手立てはありますか？

14

国民年金の保険料4 (免除・猶予制度)

Q6

失業中で安定した収入がなく、保険料の納付がむずかしい場合、何か対策はありますか？

16

厚生年金の保険料

Q7

会社員の年金保険料は収入によって違うと聞きました。どのように計算されますか？

18

転職と年金

Q8

大学を卒業してからずっとA商社に勤めていましたが、45歳になってB電機に転職することになりました。公的年金の手続きで何かすることはありますか？

20

国民年金の受給額

Q9

ずっと国民年金のみに加入しています。いつから、いくらもらえるのでしょうか？

22

厚生年金の受給額1 (計算方法)

Q10

38年間、会社勤めをして、60歳で定年退職します。私の年金はいつから、いくらもらえるのでしょうか？

24

厚生年金の受給額2 (早見表)

Q11

現在の給与を生涯の平均年収とした場合、どれくらいの公的年金を受け取れますか？

26

厚生年金の受給額3 (加給年金と振替加算)

Q12

2歳年下の妻が年金を受給するまでの間、家計が苦しいのですが、何か対策はありませんか？

28

夫婦の年金

Q13

妻と私は2歳差です。私は加給年金の受給、妻は特別支給の老齢厚生年金の受給などがあり、受給額に変化がありそうなのですが…。

30

年金の繰上げ

Q14

60歳で定年を迎えたので、65歳より前に年金を受け取りたいのですが可能でしょうか？

32

年金の繰下げ

Q15

年金の受け取りを65歳よりも遅らせると、年金額が増えると聞いたのですが、どのくらい増えますか？

34

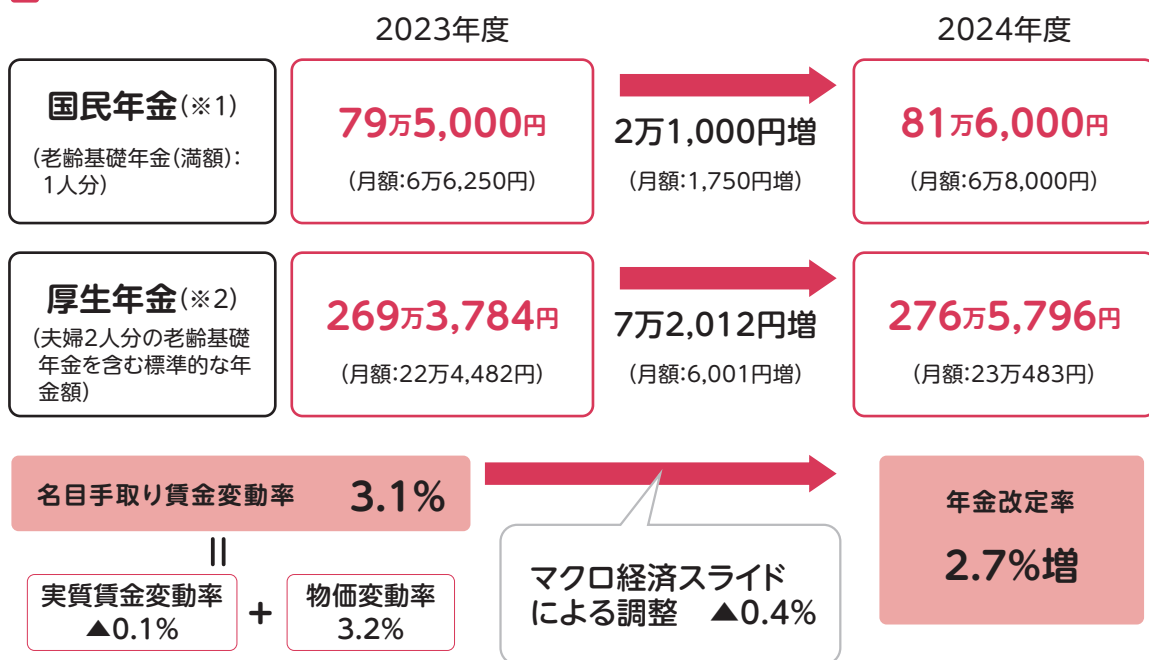
年金額を知る 1 (ねんきん定期便50歳未満)	Q16	現在40歳の会社員です。20歳からずっと年金保険料を納めています。…… 現時点で、自分の年金額を知る方法がありますか？	36
年金額を知る 2 (ねんきん定期便50歳以上)	Q17	現在55歳ですが、定年以降も働くか悩んでいます。 ……………	38
年金額を知る 3 (ねんきんネット)	Q18	私は49歳ですが、60歳定年後も働くかどうか悩んでいます。60歳以降 も働くとのくらい年金が増えるかわかる方法がありますか？ ………	40
定年後の仕事と年金 1 (在職老齢年金制度)	Q19	60歳以降も再雇用で働きます。在職中でも年金を受給できますか？ ………	42
定年後の仕事と年金 2 (高齢雇員継続給付)	Q20	定年後に働いて給料が少なくなると、給付金がもらえると聞きました。 年金をもらいながらも受け取れますか？ ……………	44
定年後の仕事と年金 3 (定年後失業給付)	Q21	60歳定年後に再就職するつもりです。雇用保険の失業給付を受け取ると、 年金の受給ができないと聞いたのですが…。 ……………	46
妊娠・出産と年金	Q22	出産のため仕事を休むのですが、その間も 年金の保険料の支払いは発生しますか？ ……………	48
離婚と年金分割	Q23	夫と離婚することになりました。夫の年金を受け取れると 聞いたのですが…。 ……………	50
年金の税金	Q24	公的年金以外に、わずかな不動産収入があります。 税金を払う必要はありますか？ ……………	52
遺族年金とは 1 (国民年金の遺族年金)	Q25	自営業をしていた夫が亡くなりました。家族は妻の私と、 20歳と16歳の子どもです。遺族年金は受け取れますか？ ……………	54
遺族年金とは 2 (厚生年金の遺族年金)	Q26	社員の夫が亡くなりました。私は専業主婦で子どもはいません。 子どもがいないと遺族年金を受け取れないと聞いたのですが…。 ……………	56
遺族年金とは 3 (65歳以上の遺族)	Q27	私(妻)自身が65歳を超えて、老齢基礎年金を受け取っています。 夫が亡くなったとき、遺族年金を受け取れますか？ ……………	58
障害年金とは	Q28	社員の夫が交通事故に遭い、障害等級2級に認定されました。 子どもは12歳と15歳です。障害年金は受け取れますか？ ……………	60
年金受給の手続き	Q29	来年、年金が受給できる年齢になります。事前に手続きは必要ですか？ ………	62
私的年金制度 1 (個人型確定拠出年金の仕組み)	Q30	公的年金だけでは老後資金が 不安なのですが、何か対策はありますか？ ……………	64
私的年金制度 2 (個人型確定拠出年金の税制優遇)	Q31	個人型確定拠出年金(iDeCo)は税制優遇が あると聞きました。具体的にはどんな内容ですか？ ……………	66

2024年 年金制度の 改正ポイント!



2024年4月から年金額が2.7%引き上げられます

2024年度の年金額の例



※1: 68歳以上の人の老齢基礎年金(満額1人分)は、81万3,700円(月額6万7,808円)です。

※2: 平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)43.9万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。

2024年度の年金改定率は、67歳以下も68歳以上も同じ2.7%引き上げ

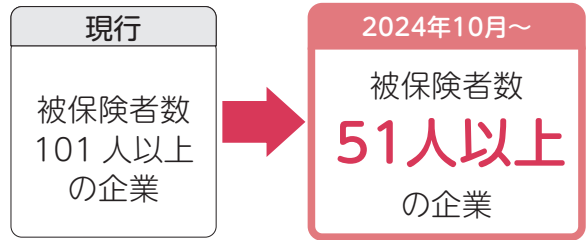
年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定を行う仕組みです。今年度は、「名目手取り賃金変動率」3.1%に「マクロ経済スライド」による調整-0.4%が行われ、前年度(2023年)の年金額から2.7%の引き上げとなりました。2024年1月19日に厚生労働省が発表した、2024年度の年金額は上図のとおりです。国民年金(老齢基礎年金)の満額は、81万6,000円(67歳以下の場合)。なお、2023年度から、老齢基礎年金額(満額)は、67歳以下と68歳以上の2区分に分かれています。昨年度は、年金改定率が異なりましたが、今年度は、68歳以上も改定率は同じ2.7%引き上げられ、81万3,700円となります。

2024年10月から社会保険適用範囲が一部拡大されます

短時間労働者に対する厚生年金 加入適用範囲がさらに拡大

厚生年金や健康保険は、正社員でなくとも一定の条件を満たせば加入できます。この条件は、2016年に改定されて以降、段階的に緩和され、かつては加入することができなかったパートやアルバイトなどの短時間労働者の方でも厚生年金に加入しやすくなりました。さらに、2024年10月からは、企業の規模について、厚生年金の被保険者数101人以上という要件が緩和され、51人以上の企業の短時間労働者も加入可能に。正社員だけでなく、短時間労働者も含むため、小規模な企業や店舗に勤務している方などより多くの人が厚生年金に加入できるようになります。

改定される企業規模の範囲



労働者の条件(変更なし)

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 所定内賃金が月額8万8,000円以上(※)
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではないこと

※基本給および諸手当のこと。残業代・賞与等は含みません。

公務員・企業年金加入者のiDeCoの上限額が2万円に変更されます

加入している企業年金の種類によって異なっていた上限額が統一

iDeCoは、自営業、会社員、専業主婦(夫)など職業に関係なく誰でも加入できる「個人型確定拠出年金制度」ですが、掛金上限額が、職業(加入資格)によって異なります(P.65参照)。この掛金上限額が、2024年12月1日より、一部の被保険者について改定されます。対象は、会社員や公務員などの企業年金に加入している人です。具体的には、下図のとおり、企業型確定拠出年金(DB)などの他制度を併用している会社員(公務員含む)が対象となります。今まで、iDeCoの掛金上限は月額1.2万円でしたが、2万円に引き上げられます。ただし、企業型DB掛金+iDeCo掛金=5.5万円が上限というルールがあるので、それを超えてのiDeCoの利用はできません。

企業年金に加入する者のiDeCoの拠出限度額の見直し

国民年金第2号被保険者	2022年10月1日～現行	2024年12月1日～
①企業型DB等の他制度に加入	月額2.75万円-各月の企業型DCの事業主掛金額(ただし、月額1.2万円を上限)	月額2万円 ※ただし、5.5万円-企業型DB掛金が上限額となる
②DB等の他制度のみに加入(公務員を含む)	月額1.2万円	

年金の仕組み 1 (被保険者の種類)

Q

1

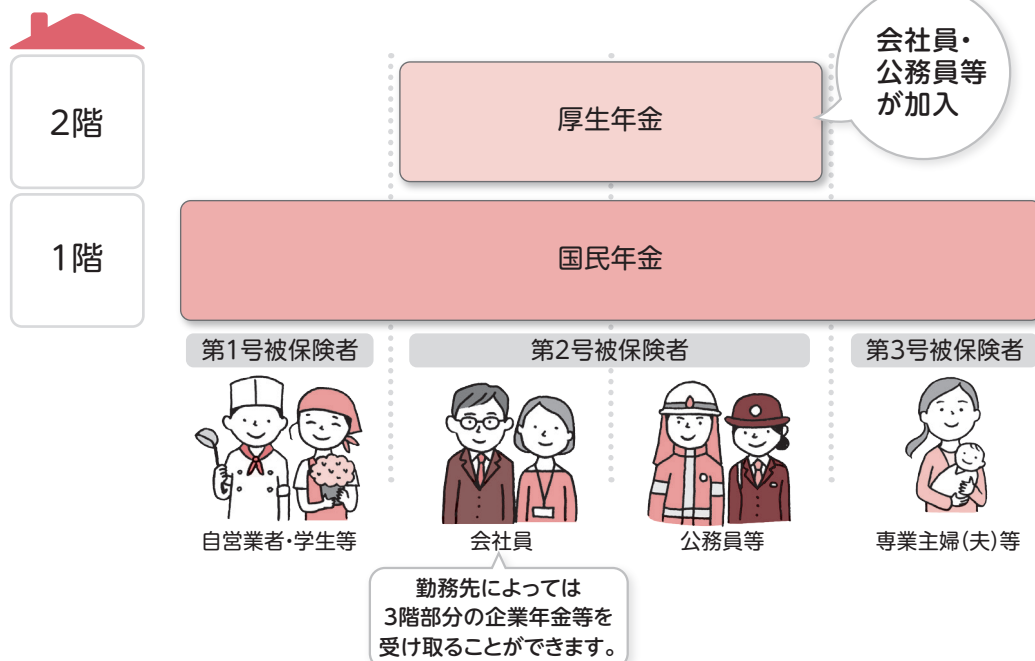
4月から大学を卒業して、会社員になります。私が加入する公的年金の種類を教えてください。

A

会社員は国民年金・厚生年金に加入します。被保険者別に3種類に分かれています。



公的年金制度は2階建て



国民年金と厚生年金の2階建て構造

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金(基礎年金)と、会社員・公務員などの人が加入する厚生年金の、2階建て構造となっています。つまり、会社員・公務員などの人は、2つの年金制度に加入することになります。

また、公的年金を土台とした「上乘せ年金」もあります。たとえば、会社員の人は勤務先が制度に入っていれば自動的に加入する「企業年金」などが代表的です。そのほかにも、個人が任意で加入できる「国民年金基金」や「個人型確定拠出年金」などもあります。

公的年金は65歳から受給する老齢年金のイメージが強いですが、事故や病気で障害が残った際に受け取る障害年金、一家の働き手が亡くなった場合など残された家族が受け取る遺族年金もあります。

国民年金加入者は3種類

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
概要	日本国内に住む、第2号、第3号被保険者以外の人(外国人含む)	厚生年金に加入している人(外国人含む)	第2号被保険者に扶養されている配偶者(外国人含む) 原則、国内居住要件有(住民票が国内にあること)
職業等	自営業者、学生、農業、漁業従事者、フリーター、無職の人等	会社員、公務員(十条件を満たしたパートタイマー)	専業主婦(夫)、パートタイマー等
加入年齢	20歳以上 60歳未満	原則70歳未満	20歳以上 60歳未満
保険料	月額1万6,980円 (免除制度有)	標準報酬(月額)額の18.3%(労使折半) (上限有)	なし (第2号被保険者) (全体で負担)
年金額	満額81万6,000円 (67歳以下) 満額81万3,700円 (68歳以上)	年収により異なる	満額81万6,000円 (67歳以下) 満額81万3,700円 (68歳以上)

※2024年4月時点

職業などで3つに区分される

国民年金の加入者は職業などによって3種類に分かれます。

厚生年金に加入している会社員や公務員などは第2号被保険者に区分されます。会社員など第2号被保険者に扶養されている配偶者(専業主婦(夫)やパートタイマーなど)は第3号被保険者に区分されます。第2号、第3号被保険者以外の自営業者や学生などは第1号被保険者に区分されます。

第1号、第3号被保険者の国民年金受給額は年収にかかわらず加入期間で決定され、2024年度の場合、満額で81万6,000円(67歳以下の場合)です。一方で、会社員など第2号被保険者の年金受給額は年収と加入期間によって異なります。

ワンポイント

2015年10月から、公務員の共済を厚生年金に一元化(被用者年金の一元化)

被用者年金の一元化のイメージ



共済年金は厚生年金に一元化

2015年10月から、公務員などが加入する「共済年金」は「厚生年金」に一元化されました。ほぼ似たような仕組みを持っていた2つの制度ですが、制度の相違点を解消し、実施機関で情報を共有できるようにしました。

なお、共済年金の上乗せ年金である職域年金(職域加算額)は廃止され、退職等年金給付(年金払い退職給付)が新設されました。

年金の仕組み 2 (受給者の資格)

Q

2

高校卒業後、ずっと実家で働いており、公的年金に加入していませんでした。現在52歳ですが、私は年金がもらえませんか？

A

年金を受給するには、原則、10年以上の「受給資格期間」が必要になります。



受給資格期間の内訳



※1：受給資格期間は、以下の期間も含まれます。

- ・第3号被保険者(会社員・公務員等に扶養されている配偶者)の期間
- ・保険料の免除や納付猶予を受けていた期間
- ・カラ期間(会社員や公務員の配偶者が1961年4月から1986年3月までに年金に未加入だった期間等)

※2：共済年金は2015年10月1日から厚生年金に一元化されました。

※3：2017年8月1日から改正されました(改正前は原則25年以上)。

老齢年金を受け取るための受給資格期間は10年以上

老齢年金を受給するためには、年金保険料を納めた期間や保険料の免除期間の合計が一定以上必要です。この期間を「受給資格期間」と呼び、以前は原則25年以上必要とされていました。しかし、2017年8月より原則25年から10年へと短縮され、国民年金保険料を支払った期間や免除期間、および厚生年金(2015年9月までの共済年金含む)の加入期間などを合算して10年以上であれば、老齢基礎年金(国民年金)を受給できることになりました。ただし、加入期間が10年に満たないと老齢基礎年金を受給する資格がありません。そのため、60歳になっても10年に満たない場合は、国民年金に任意加入することにより10年の受給資格を満たすことができます。

国民年金の受給資格を満たしたうえで、厚生年金の加入期間が1カ月以上ある場合には、年金は2階建てとなり、国民年金に加えて老齢厚生年金(厚生年金)を受け取ることができます。

国民年金と厚生年金の加入ルール

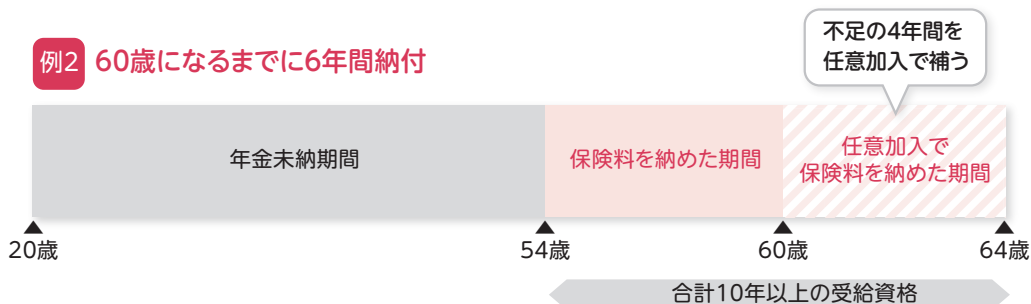
	国民年金	厚生年金
受給に必要な加入期間	10年以上	国民年金の受給資格期間を満たしていれば、1カ月でもOK
何歳まで加入できる?	60歳になるまで (60歳以降任意加入制度あり)	70歳になるまで
受給はいつから?	原則65歳から(60~75歳まで選べる)*	

*75歳まで選べるのは、1952年4月2日以降生まれの人が対象。

例1 60歳になるまでに10年間納付



例2 60歳になるまでに6年間納付



国民年金に10年以上加入していれば厚生年金は1カ月でもOK

国民年金と厚生年金では加入のルールが異なります。国民年金を受給するには10年以上の納付済期間が必要となります。厚生年金は国民年金の受給資格を満たしていて、厚生年金の加入期間が1カ月あれば受給資格を得ることができます。

繰り返しますが、そもそも国民年金は原則20歳から60歳になるまで加入します。極端に言えば、この間に10年間年金保険料を納付していれば、老齢基礎年金を受給する資格を得られます。その資格がないと、厚生年金も受給できません。つまり、上図の例1の人は60歳になるまでに10年間の納付期間があるので老齢年金を受給することができます。

しかし、例2の人は6年間しか保険料納付期間がないので60歳の時点では受給資格がありません。ただし、第1号被保険者であれば、「任意加入」(P.14参照)してあと4年間保険料を納めれば、受給資格を得て老齢年金を受給することができます。

年金額を知る3 (ねんきんネット)

Q

18

私は49歳ですが、60歳定年後も働くかどうか悩んでいます。60歳以降も働くほどのくらい年金が増えるかわかる方法がありますか？

A

ねんきんネットを利用すれば、試算することができます。



ねんきんネットでできることは？

主な機能	パソコン版	スマートフォン版
年金記録の一覧表示	○	○
各月の年金記録照会	○	○
持ち主不明記録検索	○	×
私の履歴整理表作成	○	×
年金見込額の試算	○	○
追納等可能月数と金額の確認	○	○
電子版「ねんきん定期便」の確認・郵送停止	○	○
年金の支払いに関する通知書の確認	○	○
届書の作成	○	×

自分の年金加入状況がわかる

「ねんきんネット」は日本年金機構が提供するサービスで、パソコンやスマートフォンから24時間いつでも自分の年金加入状況を確認できます。これまでの加入記録や納付状況、将来受け取る見込額の確認など、左表のようなさまざまな機能があります。

ねんきんネットの登録方法(画面はパソコン版の例)

STEP1

「ねんきんネット」から「新規登録」へ進む

日本年金機構の「ねんきんネット」(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)を開いて、「新規ご利用登録」ボタンをクリックします。

STEP2

ねんきんネットの利用登録をする

「マイナンバーカードあり」「マイナンバーカードなし」どちらかを選択し、ねんきんネットの利用登録をします。

○ マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードあり
マイナンバーカードを提示して、ねんきんネットを利用登録をします。
マイナンバーカードからのご利用

※【マイナンバーカードの提示】ボタンを押すとマイナンバーカードのアップロード画面が表示されます。
※マイナンバーカードのアップロード【もっとつながる】からねんきんネットもご利用いただけます。
※個人番号カードは、まだお持ちでない方はお持ちください。

○ マイナンバーカードをお持ちでない方 (ねんきんネットでご利用登録)

アクセスキーあり
アクセスキーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。
○ 新規利用登録

アクセスキーなし
マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーカードの裏面に記載されているマイナンバーとパスワードを入力して登録します。
○ 新規利用登録

「マイナンバーカードあり」の場合、「マイナポータル」と連携することで利用開始ができます。マイナポータルと連携する際、パソコンの場合は、ICカードリーダーが、スマートフォンの場合は、アプリのインストールが必要になります。

「マイナンバーカードなし」の場合、「アクセスキーあり」を選択し、アクセスキー、基礎年金番号、パスワード、秘密の答え、メールアドレスなどを入力します。アクセスキーは、「ねんきん定期便」に記載がありますが、有効期限は到着後3カ月。有効期限切れの場合は、「アクセスキーなし」から登録します。

→ ログイン

→ 新規ご利用登録

◀重要なお知らせ▶

働き方の条件、給与額を変えて試算することも

■ 実際に「ねんきんネット」で試算してみよう! (「詳細な条件で試算」の場合)

STEP1

今後の職業などの設定、受給開始年齢設定など試算条件を入力していく

1 今後の職業などの設定

今後の職業に対応する年金制度の説明 +開ける

年金制度の説明 +開ける

今後の職業などの入力情報がありません。

○ 今後の職業などを追加する

2 受給開始年齢の設定

年金は、受給開始年齢に応じて年金額が変動します。

「繰上げ」について +開ける

「繰下げ」について +開ける

老齢年金の種類	受給パターン	受給開始年齢
老齢基礎年金	本来	-歳-ヶ月
老齢厚生年金	本来	-歳-ヶ月

※【本来の年齢で受給する】(繰上げまたは繰下げしない場合の受給開始年齢)を選択した場合、受給開始年齢は「-歳-ヶ月」と表示されます。

○ 受給開始年齢の設定を変更する

STEP2

入力した条件で受給予定年金見込月額が表示される



自分の年金加入状況がわかる

「ねんきんネット」で活用したいのが、将来の年金額を試算する機能です。現在の条件で60歳になるまで加入した仮定で試算する「かんたん試算」と、今後の職業や収入、働く期間、受給開始年齢など詳細な条件を入力して試算する「詳細な条件で試算」の2つがあります。たとえば、「定年後も65歳になるまで働いて年金に加入し続けた場合の見込額」や「月額400円の付加保険料を納付した場合の見込額」など、年金の増やし方を考えるのにも役立ちます。

STEP3

メールでの登録確認後、ログインして利用 (マイナンバーカードなしの場合)

指定のメールアドレスに送られてきた登録確認で、ユーザーIDが発行されます。ログイン時は、パスワード・秘密の答えが必要になるので、メモしておくようにします。

ねんきんネット ログイン

アカウントの「設定」「変更」「削除」ボタンは検索結果のみで、このボタンは検索結果がない場合のみ表示されます。

※ 必ず「ねんきんネット」を「確認」してください。

ユーザーID

パスワード

ユーザーIDとパスワードを間違えました

ログイン

インターネットの環境さえあればいつでも利用できる!

「ねんきんネット」を利用するには、「ねんきんネット」のWebサイトで利用登録を行う必要があります。マイナンバーカードがある場合は、行政手続きのオンラインサービス「マイナポータル」と連携する必要があります。マイナンバーカードがない場合は、基礎年金番号のほか「ねんきん定期便」に記載された17桁のアクセスキーが必要です。アクセスキーが不明な場合は、「アクセスキーなし」で手続きを行い、後日郵送される「ユーザーID」を使って登録します。

Q

19

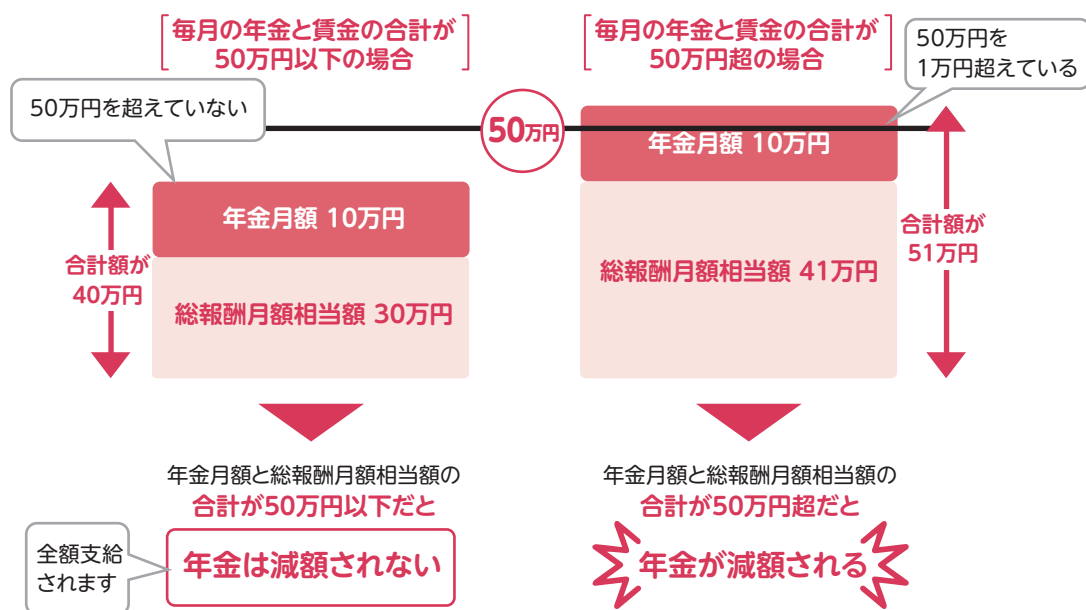
60歳以降も再雇用で働きます。
在職中でも年金を受給できますか？

A

受給できますが、賃金が一定額を超えると年金が減額または支給停止されます。



60歳以降の在職老齢年金のイメージ



年金と賃金の合計額が50万円を超えると減額される

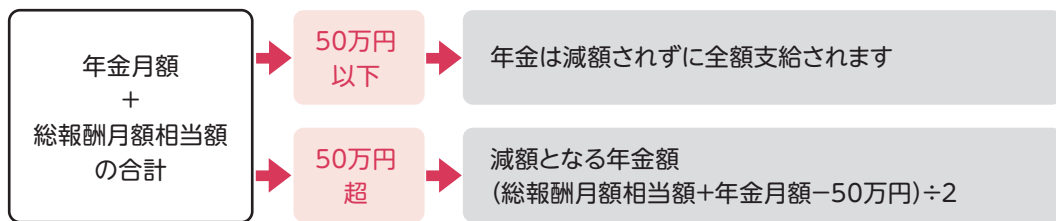
60歳を過ぎても厚生年金に加入して働き続けた場合は、毎月の年金と賃金の合計が一定額を超えると、年金が減額または、支給停止されるケースがあります。この仕組みを「在職老齢年金」といいます。65歳未満の場合は、公的年金の受給開始が65歳であるため、対象となるのは主に「特別支給の老齢厚生年金」(P.25参照)を受給している人になります。

年金が減額されるのは、年金月額と総報酬月額相当額(毎月の賃金(標準報酬月額)+1年間の賞与を12で割った額)の合計が、上限額の50万円を超えた場合です。減額されるのは、老齢厚生年金のみなので、65歳になって年金受給が開始となった場合、老齢基礎年金については全額が支給されます。

※在職老齢年金の減額上限額は、2024年度の金額。厚生年金保険法第46条第3項の規定により、名目賃金の変動に応じ、2023年度の48万円より改定されました。

減額される年金はどのくらい？

■ 在職老齢年金で年金が減額されるルールは？



計算例

老齢厚生年金の年金月額が10万円、総報酬月額相当額が41万円の場合
(標準報酬月額:32万円、1年間の賞与を12カ月で割った額:9万円)

1カ月あたり減額になる金額

$$(年金月額10万円 + 総報酬月額相当額41万円 - 50万円) \div 2 = 5,000円$$

減額になる金額

減額後の年金月額

$$(年金月額10万円 - 減額になる金額5,000円) = 9万5,000円$$

受け取る年金額

年金と総報酬月額相当額の合計が50万円を超えるとどのくらい減額されるのかを知るには、上記の計算式によって算出することができます。

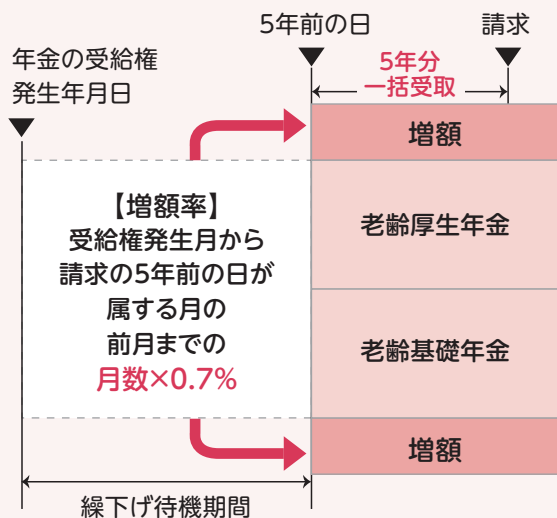
50万円を超えた分の2分の1が年金月額から減額されることになるので、上記の例では、上限額を超えた1万円の2分の1にあたる5,000円が減額になります。在職老齢年金によって減額されることになる金額が、年金月額を超えると、全額が支給停止となります。

ワンポイント

70歳以降に一括受け取りしても5年前の繰下げになる

一括受け取りでも増額する特例

①1952年4月2日以降生まれであること、②老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得した日が、2017年4月1日以降であることのいずれかに該当していれば、70歳到達後に一括受給を選択しても、請求の5年前の日に繰下げ請求をしたとみなし、増額された5年分の年金を一括で受け取れます。この制度を「特例的な繰下げ増額制度」といい、その後に受け取る年金額も繰下げた場合と同じ増額率になります。



※80歳以降に請求する場合や、請求の5年前の日以前から障害年金や遺族年金を受け取る権利がある場合は適用外です。