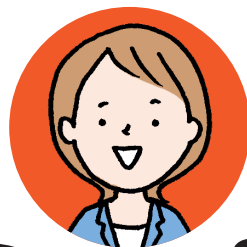


令和  
4年度版

知って安心

あなたの  
年金



Q&A

2022年「年金改正」に対応



## 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。

2022年度の年金の改正では、繰下げ受給年齢の拡大や、65歳以降も働き続けることで、年金受給額が増額するなど、高齢期でも現役並みに働きやすい仕組みに変わりました。これからは、60代、70代でも働き続けることが普通になる社会がくるのではないのでしょうか。

今後は、働き方や資産形成の方法などがますます多様化するため、自身で老後のマネープランをしっかりと考えていく必要があります。しかし、「金融リテラシー調査」(金融広報中央委員会調査2016年)によると、自分の受け取れる年金の額を認識している人は50代で4割しかいないという結果が出ています。60代で年金を受給して初めて金額を認識する人が多いというのが現実のようです。

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

## 2022年 年金改正 5つのポイント!

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

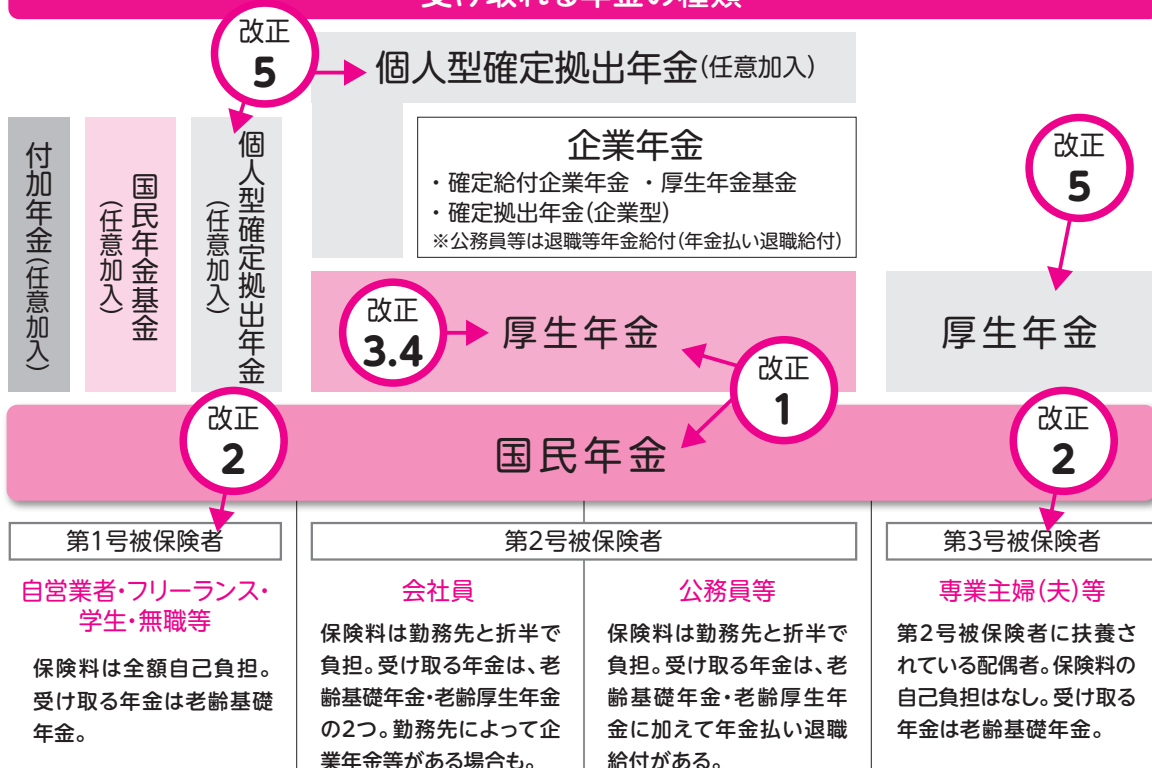
<b>年金額を知る1</b> (ねんきん定期便50歳未満)	Q16	現在40歳の会社員です。20歳からずっと年金保険料を納めています。…… 現時点で、自分の年金額を知る方法がありますか？	36
<b>年金額を知る2</b> (ねんきん定期便50歳以上)	Q17	現在55歳ですが、定年以降も働くか悩んでいます。 ……………	38
<b>年金額を知る3</b> (ねんきんネット)	Q18	私は49歳ですが、60歳定年後も働くかどうか悩んでいます。60歳以降 も働くとのくらい年金が増えるかわかる方法がありますか？ ………	40
<b>定年後の仕事と年金1</b> (在職老齢年金制度)	Q19	60歳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
<b>定年後の仕事と年金2</b> (高齢雇雇用継続給付)	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
<b>定年後の仕事と年金3</b> (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
<b>妊娠・出産と年金</b>	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
<b>離婚と年金分割</b>	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
<b>年金の税金</b>	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
<b>遺族年金とは1</b> (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
<b>遺族年金とは2</b> (厚生年金の遺族年金)	Q26	会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
<b>遺族年金とは3</b> (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
<b>障害年金とは</b>	Q28	会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
<b>年金受給の手続き</b>	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
<b>私的年金制度</b> (個人型確定拠出年金)	Q30	現在40歳の会社員です。個人型確定拠出年金(iDeCo)に加入して 5年が経ちます。途中で解約できますか？ ……………	64
<b>私的年金制度の改正</b> (個人型確定拠出年金)	Q31	現在55歳の会社員です。個人型確定拠出年金(iDeCo)に 65歳まで加入できると聞きました。 ……………	66

# 2022年年金改正

## 5つのポイント!



### 受け取れる年金の種類



### 人生100年時代のシニア世代が働きやすい社会に向けた年金制度の改定

人生100年時代となり、65歳の年金受給開始年齢を超えても働く人が増えています。多くの方がより長く多様な形で働きながら高齢期の経済基盤の充実を図れるよう、2022年の年金改正が実施されます。今回の改正ポイントは、5つです。

1つ目は、年金受給開始年齢の拡大です。これにより、繰下げによる増額率が最大で84%までアップしました。2つ目は、パート・アルバイトなどの短時間労働者の厚生年金への加入要件の緩和です。3つ目は、60～64歳の在職老齢年金の減額基準額の引き上げ、4つ目は、65歳以降に厚生年金に加入して働いている人の年金額が毎年増える「在職定時改定」の導入です。さいごに5つ目として、個人型確定拠出年金に、最大65歳未満まで加入できるようになるなど、より利用しやすい仕組みが導入されました。

# 主な変更点は5つ

改正  
1

## 繰下げ受給開始時期の選択肢が70歳から75歳まで拡大

年金を受給する場合の、年金受給開始時期を、「60歳以上70歳まで」から「60歳以上75歳まで」に拡大。繰下げによる増額率が最大で42%から84%にアップします。(詳しくは P34 へ)

改正  
2

## 短時間労働者の厚生年金への加入要件の緩和

厚生年金加入適用対象企業が、段階的に拡大されます。これにより、パートやアルバイト等の短時間労働者でも社会保険に加入できるようになり、厚生年金を受給できるようになります。(詳しくは P19・ワンポイントへ)

改正  
3

## 在職老齢年金の年金減額の基準額が47万円に改正

働きながら年金を受給する60歳代前半の年金支給減額の基準額が、28万円から47万円に引き上げられました。シニア世代の多くの人が年金を減額されることなく働けるようになります。(詳しくは P42 へ)

改正  
4

## 65歳以上で厚生年金に加入して働いている人の年金額の改定を定時に実施

65歳以上で年金を受け取りながら、会社員として働いている人は、在職中に毎年1回定期的に年金額が改定されるようになります。そのため、受け取る年金額が増加します。(詳しくは P47・ワンポイントへ)

改正  
5

## 個人型確定拠出年金(iDeCo)の加入要件の見直し

個人型確定拠出年金の加入可能年齢が、「20歳以上60歳未満」から、「20歳以上65歳未満」まで引き上げられます。また、受け取り開始年齢も最大75歳まで引き上げになります。(詳しくは P66 へ)

# 年金の仕組み 1 (被保険者の種類)

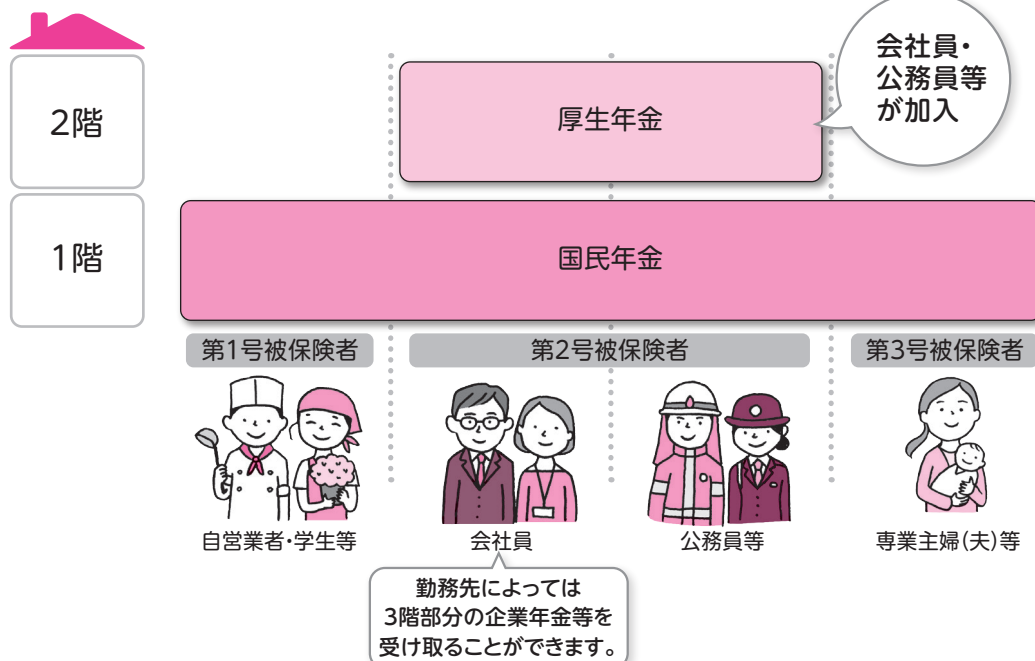
Q1

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。

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(+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
年齢	20歳以上 60歳未満	原則65歳未満	20歳以上 60歳未満
保険料	月額1万6,590円(免除制度有)	標準報酬(月)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77万7,800円	年収により異なる	満額77万7,800円

※2022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、2022年度の場合、満額で77万7,800円です。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。



### 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)

### Q2

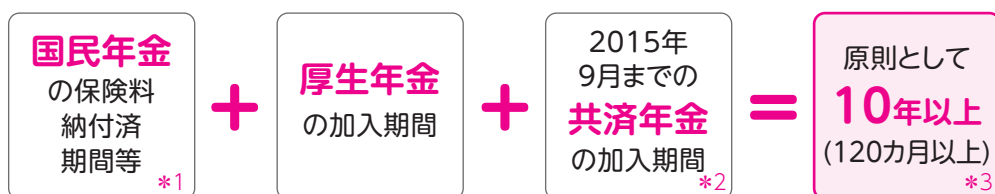
高校卒業後、ずっと実家で働いており、公的年金に加入していませんでした。現在52歳ですが、私は年金がもらえませんか？

### 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。

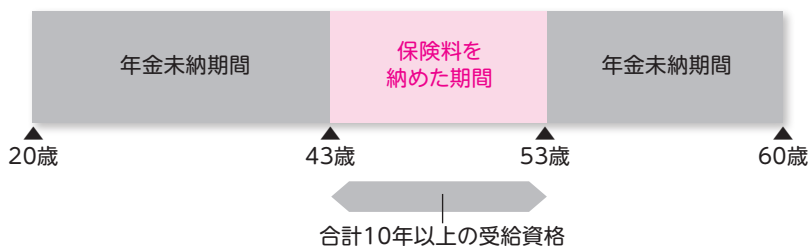
国民年金の受給資格を満たしたうえで、厚生年金の加入期間が1カ月以上ある場合には、年金は2階建てとなり、国民年金に加えて老齢厚生年金(厚生年金)を受け取ることができます。

## 国民年金と厚生年金の加入ルール

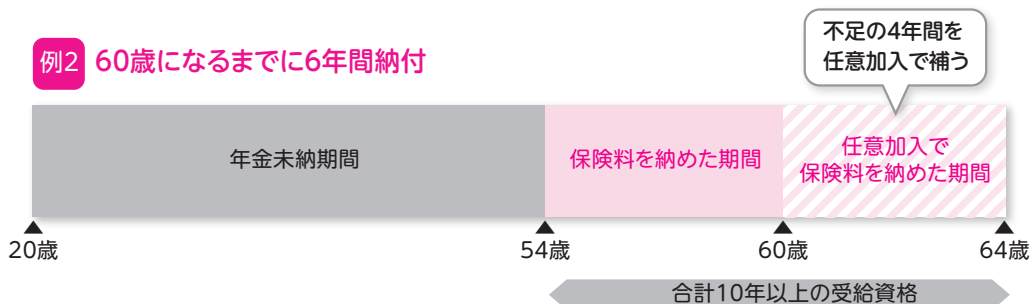
	国民年金	厚生年金
受給に必要な加入期間	10年以上	国民年金の受給資格期間を満たしていれば、1カ月でもOK
何歳まで加入できる?	60歳になるまで (60歳以降任意加入制度あり)	70歳になるまで
受給はいつから?	原則65歳から(60~75歳まで選べる)*	

\*2022年4月1日からの改正で受給開始上限を70歳から75歳に引き上げ(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。

# 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？

A

銀行口座振替やクレジットカード引き落としのほか、コンビニ窓口での納付などから選べます。



## 国民年金保険料の納付方法

保険料 月額1万6,590円 (2022年度)

### 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、年金事務所または金融機関の窓口で受け付けています。

### 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。申込手続きは、年金事務所です。

### 金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATMでの納付

日本年金機構から送られてくる**納付書を使い、各窓口で納める**方法です。納付書がないときは、年金事務所へ連絡し発行してもらいましょう。前納方法のうち一部については、コンビニ窓口で納付できない場合がありますので、注意が必要です。

### 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、**24時間いつでも納付**できます。ただし、利用する金融機関との契約が必要になります。

## 国民年金保険料の納付方法は大きく分けて4種類

2022年度の国民年金保険料は月額1万6,590円です。納付方法は「口座振替」「金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATMでの納付」「クレジットカード納付(継続納付)」「電子納付(ペイジー)」の4つから選ぶことができます。

納付の手間を省きたい人には、「口座振替」「クレジットカード納付」がおすすめです。登録した口座やクレジットカードから自動的に引き落とされるため、納め忘れを防ぐことにもつながります。「金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATMでの納付」と「電子納付」を行う際には、日本年金機構から送付される「国民年金保険料納付書」が必要となります。ペイジーを活用すれば、スマートフォンやパソコンを使って自宅や外出先からも納付ができます。なお、第2号被保険者(会社員・公務員等)の場合は、厚生年金の保険料として、毎月の給与から天引きされています。

# 国民年金保険料の割引制度

## 国民年金保険料 前納(前払い)の割引額

2022年度	1カ月分 保険料額	6カ月分 保険料額	1年度分 保険料額	2年度分 保険料額
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)	16,590円	99,540円	199,080円	397,320円

		口座振替 (当月末の口座振替) (毎月納付の場合と比較した割引額)	16,540円 (50円)	99,240円 (300円)	198,480円 (600円)	396,120円 (1,200円)
前納(前払い)の割引額	6カ月前納	現金納付 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	98,730円 (810円)	—	—
		口座振替 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	98,410円 (1,130円)	—	—
	1年前納	現金納付 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	—	195,550円 (3,530円)	—
		口座振替 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	—	194,910円 (4,170円)	—
	2年前納	現金納付 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	—	—	382,780円 (1万4,540円)
		口座振替 (毎月納付の場合と 比較した割引額)	—	—	—	381,530円 (1万5,790円)

- ・上記の保険料に、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。
- ・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。
- ・2023年度の1カ月あたりの保険料は、16,520円となります。

## まとめて払うことで保険料が割引される

国民年金保険料はまとめて払うこと(=前納)ができます。保険料を前納すると割引が受けられるうえに、納め忘れの心配がなくなるため安心です。現金納付と口座振替のいずれでも前納は可能ですが、口座振替のほうがより割引額が大きくなります。

前納には「6カ月」「1年」「2年」の3パターンがあり、前納期間が長いほど割引額も大きくなります。2022年度の保険料(1万6,590円)の場合、6カ月分を現金払いで前納すると810円の割引ですが、1年分を現金払いで前納すると3,530円の割引、2年分を現金払いで前納すると1万4,540円もの割引になります。

# 国民年金の保険料 2 (国民年金基金)

## Q4

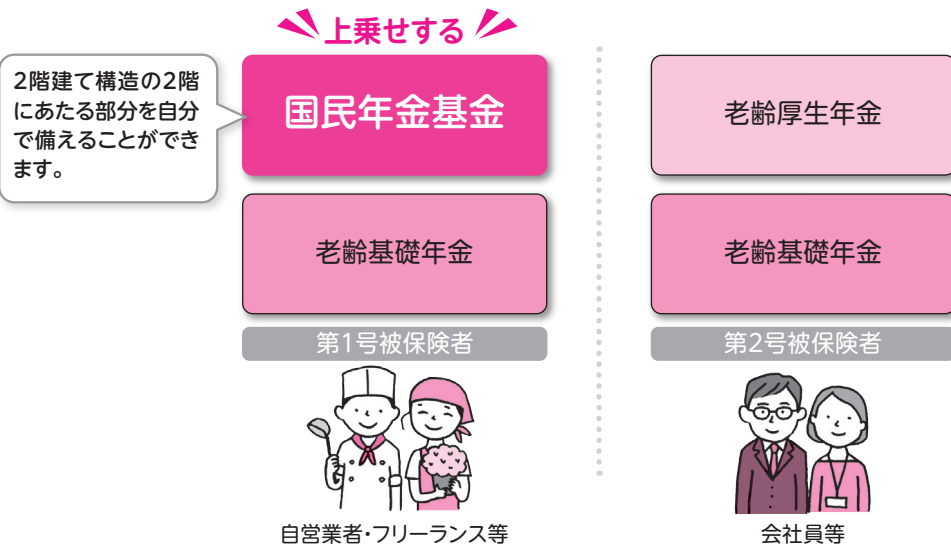
自営業者が年金の受給額を増やす方法がありますか？

### A

「国民年金基金」で受給額を上乗せすることができます。



### 国民年金基金とは？



## 第1号被保険者が自分で備える年金

自営業者などの第1号被保険者は、2階建て構造の2階部分にあたる老齢厚生年金を受け取れる会社員などと違い、老齢基礎年金しか受け取ることができません。そのため両者が将来受け取れる年金額に大きな差が生じてしまいます。

この差を解消するため、国民年金基金制度が1991年5月に公的な年金制度として創設されました。これにより、第1号被保険者でも2階部分にあたる年金を自分で備えることができるようになりました。

国民年金基金には、住所地や業種を問わず加入ができる「全国国民年金基金」と、3つの業種(歯科医師・司法書士・弁護士)別に設立された「職能型国民年金基金」の2種類があり、どちらかの基金に加入することになります。

## 「国民年金基金」の特徴は？

### ■ 国民年金基金の概要

加入できる人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者</li> <li>・国民年金に任意加入している60歳以上65歳未満の人</li> <li>・国民年金に任意加入している国外居住の20歳以上65歳未満の日本人 (国民年金保険料を免除されている人および農業者年金の被保険者は加入できない。ただし、産前産後の保険料免除者は加入可能)</li> </ul>
給付の種類	<p>【老齢年金】 加入は口数制で、年金額や給付型(終身年金型・確定年金型など)を選択します。</p> <p>【遺族一時金】 保証期間のある終身年金型と確定年金型に加入していた人が、年金を受け取る前、または保証期間中に死亡した場合は、遺族が一時金を受け取ることができます。</p>
年金の受け取り	老齢年金は原則65歳から受け取りが可能
掛金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した年金給付の型、加入口数、加入時の年齢・性別によって異なります。</li> <li>・個人型確定拠出年金(iDeCo)と合わせて掛金の上限は6万8,000円(月額)</li> </ul>
納付方法	指定した金融機関からの口座振替によって納付(国民年金保険料と一括での引き落としも可)
税制上の優遇	掛金は全額所得控除の対象となり、所得税・住民税が軽減されます。

国民年金基金に加入できるのは、20歳以上60歳未満の第1号被保険者です。国民年金に任意加入している人も加入できます。加入は口数制となり、掛金の上限額は月額6万8,000円までです。掛金によって受け取る年金額が変わってきます。

一度加入したら脱退することはできませんが、口数を変更することはできます。第2号被保険者、第3号被保険者になると加入資格がなくなりますが、支払った掛金分は将来年金として受け取れます。

ワン  
ポイント

農業者には「農業者年金」制度があります

### 年60日以上農業に従事している人のための上乗せ制度

農業者年金制度は、原則として20歳以上60歳未満の国民年金の第1号被保険者であって、年間60日間以上農業に従事している人を加入対象として設けられた制度。加入も脱退も任意で、脱退後も条件を満たせばいつでも再加入が可能です。

給付される年金には、65歳以上から終身受給できる農業者老齢年金および、経営継承によって終身受給できる特例付加年金と死亡一時金があります。保険料は月額2万円から6万7,000円の範囲で選べます。



# 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はありますか？

A

国民年金第1号被保険者であれば、「任意加入」制度によって加入期間を増やすことができます。

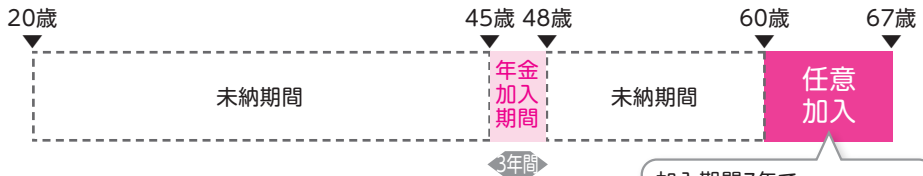


## 国民年金の加入期間を増やす制度(例)

1 未納期間を埋めて年金額を増やしたい人



2 受給資格期間を満たしていない人は、期間を満たすまで加入



3 外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人は、任意加入が可能



任意加入制度とは、第1号被保険者が加入できる制度のことです。老齢基礎年金の受給資格を満たしていない60歳以上70歳未満の人や、60歳以上65歳未満の人で受け取る年金額を満額に近づけるために保険料を納めたい人、外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人が加入できます。手続きをした月からの加入となり、さかのぼることはできません。保険料の納付方法は、外国に居住する人を除き原則口座振替となります。