

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役割はより重要なものとなっています。

また、近年では企業に対して70歳までの就業確保が努力義務化され、「定年70歳時代」が現実味を帯びてきました。より長く働き続けることが一般的になるなかで、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、働き方と年金の組み合わせについての選択肢が増えたからこそその悩みも生まれています。

公的年金制度は、75歳まで繰下げができ、65歳以降も働き続けることで毎年年金額が改定されるなど、高齢期の働き方に合わせて柔軟に対応できる仕組みへと変化しています。さらに、2025年には年金改正法が成立し、社会経済の変化やライフスタイルの多様化に対応するための見直しが進められています。

これからの日本では、働き方や資産形成の方法などの選択肢がますます広がることから、老後のマネープランも自分自身でしっかりと考えてしておくことが大切です。そのためにも、老後の基盤となる公的年金の仕組みを理解し、最新の情報を把握しておくことが欠かせません。

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

2026年 年金制度の改正ポイント

04

所得税の基礎控除の改正で減税になる？ ポイントをチェック

06

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。

08

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？

10

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？

12

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？

14

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？

16

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？

18

厚生年金の保険料

Q7

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？

20

転職と年金

Q8

大学を卒業してからずっとA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？

22

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？

24

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？

26

厚生年金の受給額2 (加給年金と振替加算)

Q11

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

Q12

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

Q13

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

Q14

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

34

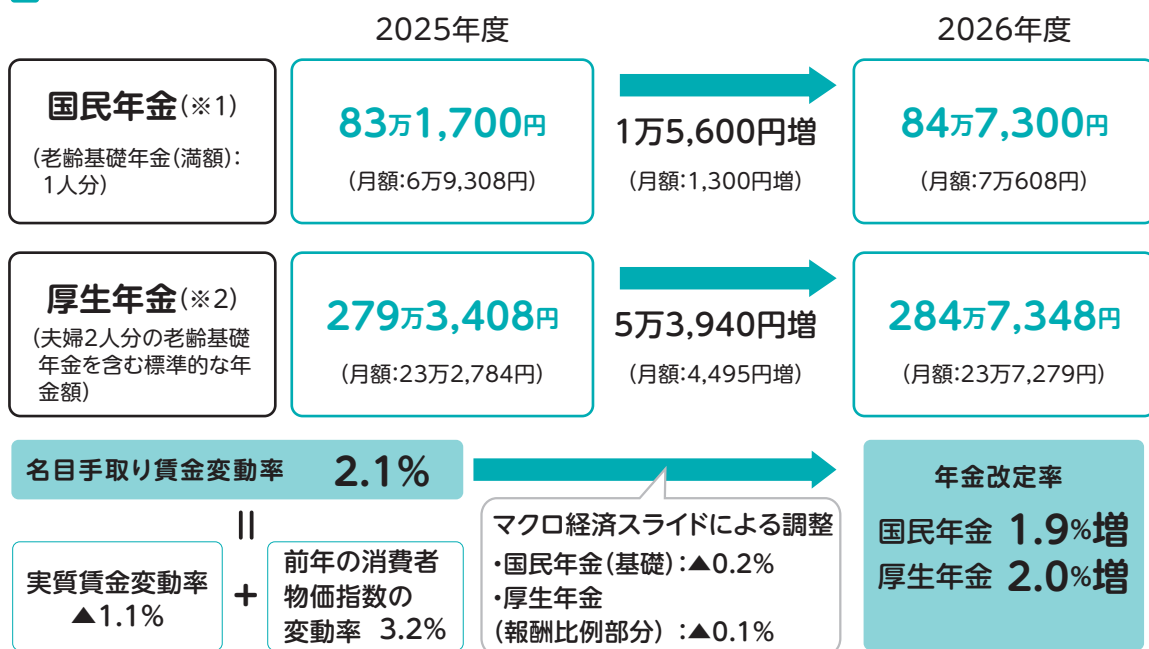
年金額を知る 1 (ねんきん定期便50歳未満)	Q15	現在40歳の会社員です。20歳からずっと年金保険料を納めています。…… 現時点で、自分の年金額を知る方法がありますか？	36
年金額を知る 2 (ねんきん定期便50歳以上)	Q16	現在55歳ですが、定年以降も働くか悩んでいます。 ……………	38
年金額を知る 3 (ねんきんネット)	Q17	私は49歳ですが、60歳定年後も働くかどうか悩んでいます。60歳以降 も働くとのくらい年金が増えるかわかる方法がありますか？ ………	40
定年後の仕事と年金 1 (在職老齢年金制度)	Q18	60歳以降も再雇用で働きます。在職中でも年金を受給できますか？ ………	42
定年後の仕事と年金 2 (高年齢雇用継続給付)	Q19	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)	Q20	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	Q21	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	Q22	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	Q23	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)	Q24	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)	Q25	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)	Q26	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	Q27	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	Q28	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)	Q29	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)	Q30	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

2026年 年金制度の 改正ポイント!



2026年度の年金額はどう変わる?

2026年度の年金額の例



※1: 1956年4月1日以前生まれの人の老齢基礎年金(満額1人分)は、84万4,900円(月額7万408円)です。

※2: 男性の平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)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。

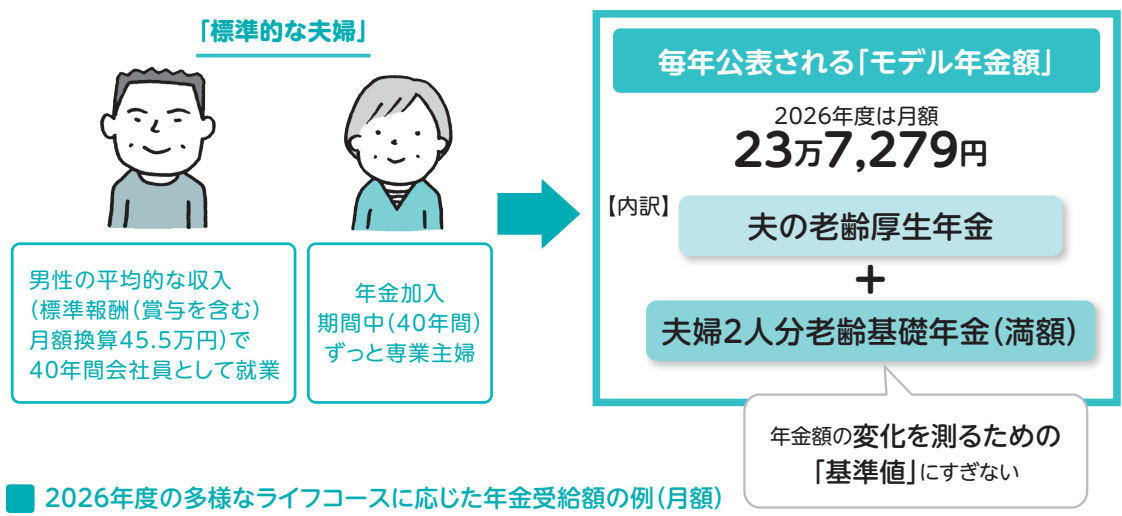
国民年金と厚生年金で調整率が分かれた今年の年金額改定

年金額は、物価変動率や名目手取り賃金変動率に応じて、毎年度改定されます。今年度も、「名目手取り賃金変動率」に加えて「マクロ経済スライドによる調整」が適用され、年金額が決まりました。ただし今年度は、2025年の年金制度改正により、厚生年金(報酬比例部分)だけ、この調整率を本来の3分の1相当に抑える仕組みが導入され、国民年金(基礎)と厚生年金(報酬比例部分)で適用される調整率が異なることとなりました。






その結果、2026年1月23日に厚生労働省が発表した年金改定率は、上図のとおり、国民年金が+1.9%、厚生年金が+2.0%となっています。なお、この仕組みは、次期財政検証の翌年度(2030年度予定)まで実施される予定です。

2026年度の5つのライフコース別年金額

■ 国が公表している「標準的な年金額」は標準とは限らない



■ 2026年度の多様なライフコースに応じた年金受給額の例(月額)

厚生年金が中心		国民年金が中心		
				
男性・会社員(※3)	女性・会社員(※4)	男性・自営業(※5)	女性・自営業(※6)	女性・専業主婦、パートタイマーなど(※7)
17万6,793円	13万4,640円	6万3,513円	6万1,771円	7万8,249円

※3:平均厚生年金期間:39.8年/平均年収:50.9万円/基礎年金:6万9,951円・厚生年金:10万6,842円
 ※4:平均厚生年金期間:33.4年/平均年収:35.6万円/基礎年金:7万1,881円・厚生年金:6万2,759円
 ※5:平均厚生年金期間:7.6年/平均年収:36.4万円/基礎年金:4万8,896円・厚生年金:1万4,617円
 ※6:平均厚生年金期間:6.5年/平均年収:25.1万円/基礎年金:5万3,119円・厚生年金:8,652円
 ※7:平均厚生年金期間:6.7年/平均年収:26.3万円/基礎年金:6万9,016円・厚生年金:9,234円

自分の働き方に重ねて見られる、ライフコース別年金額

厚生労働省が公表している2026年度の年金額では、従来の「標準的な夫婦」のモデル年金に加えて、昨年から5つのライフステージに応じた年金額の目安が示されるようになりました。たとえば、厚生年金の加入期間が中心の男性の場合、年金月額、約17.6万円。一方で、国民年金加入期間が中心の男性では6.3万円となり、その差は約2.8倍です。

現役時代の働き方や収入、厚生年金への加入期間の長さが、将来の年金額に大きく影響することが、こうした数字からもわかります。自分がどのケースに近いのかを知ること、65歳時点の年金額のイメージがつかみやすくなり、これからの働き方や老後の資産形成についても、より具体的に考えられるようになります。

所得税の基礎控除の 改正で減税になる？ ポイントをチェック



【改正ポイント】

基礎控除額は収入に応じて段階的に変動

■ 収入が公的年金のみの場合基礎控除額はどうなる？(65歳以上の場合の一例)

改正前	改正後	
2024年以前	2025年	
基礎控除額	収入金額 (合計所得金額)	基礎控除額 (基礎控除額+特例による上乗せ)
一律 48万円	200万円 (90万円)	95万円 (58万円+37万円)
	300万円 (190万円)	88万円 (58万円+30万円)
	400万円 (272万5,000円)	
	500万円 (365万5,000円)	68万円 (58万円+10万円)

※国税庁「令和7年度税制改正(基礎控除の見直し等関係 Q&A)」
「公的年金等に係る雑所得の速算表」をもとに作成



基礎控除額が最大95万円に引き上げられ、従来より47万円増額

令和7年度税制改正^(※1)により、税額を決める基本となる「基礎控除」の仕組みが大きく見直されました。今まで一律48万円だった基礎控除額が58万円と10万円アップし、プラスして合計所得金額^(※2)に応じて最高37万円の上乗せが適用されます。たとえば65歳以上で収入が年金のみという場合、年収200万円なら95万円、300万円なら88万円の基礎控除額が適用されます。

※1 さらに令和8年度税制改正の適用により、2026年12月から2026年分の基礎控除の見直しが実施される見込みです。

※2 合計所得金額2,350万円以下が対象。

■ 65歳以上で所得税が非課税になる年金収入は？

世帯の種類	年金収入
単身世帯 	205万円
夫婦世帯 	243万円

※年金以外の所得が1,000万円以下の場合

基礎控除額の引上げで 非課税になる年金額がアップ

基礎控除の見直しにより、所得税が非課税となる年金額は、従来の158万円未満から205万円^(※1)未満へ引き上げられます。これは、基礎控除95万円と公的年金等控除110万円の合計が年金収入の非課税ラインとなるためです。また、配偶者を扶養している場合は、最大38万円の配偶者控除^(※2)が加わり、非課税となる年金収入は243万円に。配偶者が70歳以上なら配偶者控除は最大48万円となります。

- ※1 65歳の場合。65歳未満は、従来の108万円未満から155万円未満に引き上げられます。
- ※2 配偶者控除が適用されるには、配偶者の合計所得金額が58万円以下であることなど、一定の要件があります。

住民税は変化なし

■ 65歳以上で住民税が非課税となる年収(東京23区の場合)

夫婦世帯

① 住民税非課税の所得要件：
35万円×2(本人+配偶者)+31万円以下

② 公的年金等控除：110万円

① + ② = 211万円

※配偶者の給与収入は100万円以下または、年金収入が155万円以下であること

非課税となる年収は
211万円

単身世帯

① 住民税非課税の所得要件：45万円

② 公的年金等控除：110万円

① + ② = 155万円

非課税となる年収は
155万円

※東京都主税局「暮らしと税金 個人住民税」をもとに作成

住民税の控除は据え置き。非課税ラインは地域・世帯で変わる

住民税は、所得税と異なり令和7年度税制改正の対象に入っておらず、改正はありません。年金世帯における住民税の非課税ラインを見てみると、たとえば、東京23区の場合^(※1)、単身世帯の所得要件^(※2)は45万円以下、夫婦世帯は、35万円×人数+31万円以下です。その結果、非課税ラインはそれぞれ、155万円、211万円となります。

- ※1 所得要件は、住んでいる地域や世帯の種類(単身・夫婦など)によって異なります。
- ※2 住民税の非課税基準となる所得要件には、住民税の基礎控除額43万円が含まれています。

年金の仕組み 1 (被保険者の種類)

Q

1

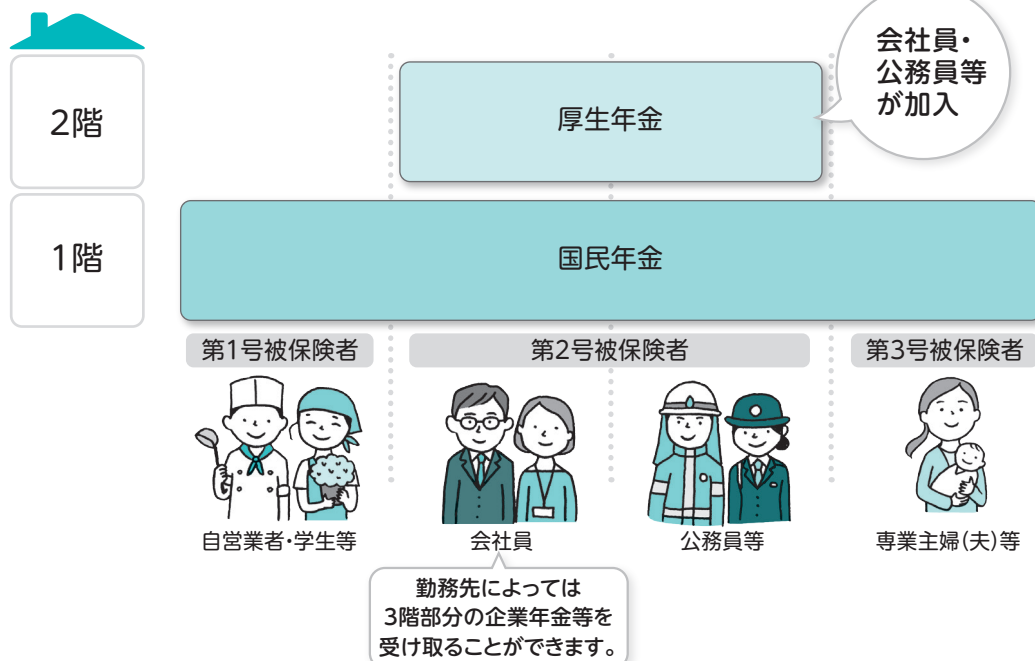
4月から大学を卒業して、会社員になります。私が加入する公的年金の種類を教えてください。

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「上乗せ年金」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(=iDeCo)」(P.64参照)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1万7,920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84万7,300円(*1) 満額84万4,900円(*2)	年収により異なる	満額84万7,300円(*1) 満額84万4,900円(*2)

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、2026年度の場合、満額で84万7,300円(*1)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。

※2026年4月時点
*1:1956年4月2日以後生まれの場合 *2:1956年4月1日以前生まれの場合

ワンポイント

自営業者の年金受給額は会社員と比べて半分以下

2024年度の国民年金と厚生年金の受給額比較

	国民年金(1階建て)	厚生年金(2階建て)
65歳	6万1,240円	14万9,862円
66歳	6万1,369円	15万2,378円
67歳	6万1,345円	15万2,356円
68歳	6万1,293円	15万2,709円
69歳	6万978円	15万1,284円
70歳	6万1,011円	15万455円

※令和6年度「厚生年金保険・国民年金事業の概況」より。年齢別老齢年金受給権者数及び平均月額。厚生年金の平均年金月額には、基礎年金月額を含む。

国民年金受給額平均は7万円以下

自営業者などの第1号被保険者の場合、受給できる公的年金は老齢基礎年金額のみとなるので、会社員と比べ大幅に少なくなります。実際に65歳～70歳の平均受給額と比較しても、どの年齢でも2倍強の差が開いています。また、老齢基礎年金額は、加入可能年数も会社員と比べて短い点も影響します。そのため自営業者などの場合、老後資金は自力で確保することが必須となります。

年金の仕組み 2 (受給者の資格)

Q

2

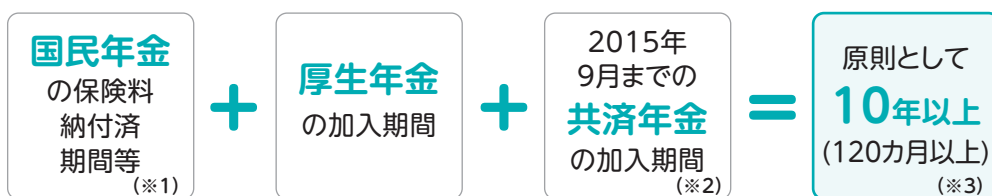
高校卒業後、ずっと実家で働いており、公的年金に加入していませんでした。現在52歳ですが、私は年金がもらえませんか？

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。

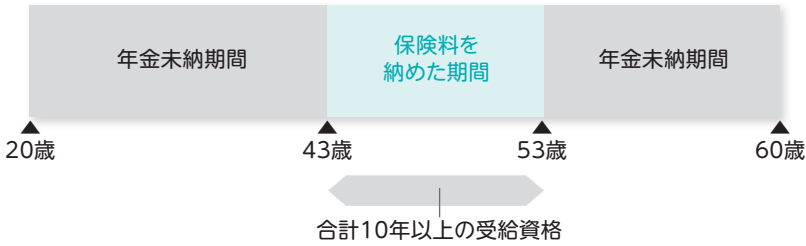
国民年金の受給資格を満たしたうえで、厚生年金の加入期間が1カ月以上ある場合には、年金は2階建てとなり、国民年金に加えて老齢厚生年金(厚生年金)を受け取ることができます。

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.16参照)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。

夫婦の年金

Q

12

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…。

A

年齢差があるご夫婦は、受給額が変化することがあるので、夫婦の受給額を書き出してみるとよいでしょう。

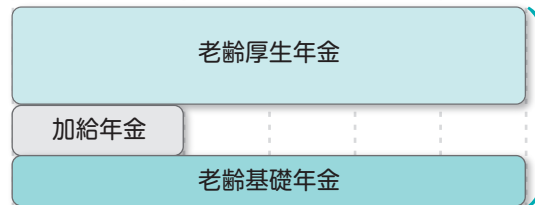


夫婦でもらう年金額を把握する



夫 年金良男さん
1963年1月1日生まれ
年金支給開始65歳

60歳 61歳 62歳 63歳 64歳 65歳 66歳 67歳 68歳 69歳 70歳

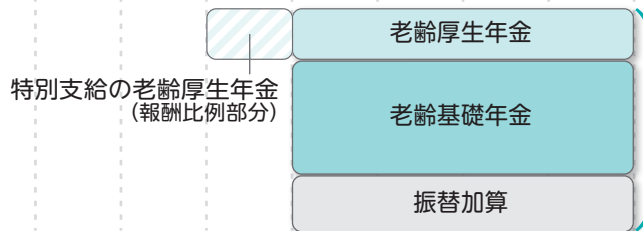


夫婦の年金額が変動していく



妻 年金良子さん
1965年4月2日生まれ
年金支給年齢64歳

58歳 59歳 60歳 61歳 62歳 63歳 64歳 65歳 66歳 67歳 68歳



夫婦の年金は歳を重ねるごとに化する

ベースとなる老齢基礎年金と老齢厚生年金に加えて、生年月日などの一定の要件を満たした場合、特別支給の老齢厚生年金が65歳以前に支給されます。夫婦合算で年金を考えた場合、条件によっては加給年金や振替加算の支給も加わり、受給する年金額は変化します。自分と配偶者がいつからどれだけ年金を受給できるのか、図に書いて確認してみましょう。

毎年の世帯受取額を一覧にして確認する

毎年の世帯受取額の一覧(例)

(万円未満切り捨て)

夫の年齢	夫の年金額	加給年金額	妻の年齢	妻の年金額	振替加算額	合計	おおよその手取り額 (合計額×90%)
60歳			58歳				
61歳			59歳				
62歳			60歳				
63歳			61歳				
64歳			62歳				
65歳	203万円	42万円	63歳			245万円	220万円
66歳	203万円	42万円	64歳	7万円		252万円	226万円
67歳	203万円		65歳	92万円	1万円	296万円	266万円
68歳	203万円		66歳	92万円	1万円	296万円	266万円
69歳	203万円		67歳	92万円	1万円	296万円	266万円
70歳	203万円		68歳	92万円	1万円	296万円	266万円

夫 良男さん
1963年生まれ

厚生年金の被保険者期間38年(2003年3月以前216カ月・平均標準報酬月額36万円、2003年4月以後240カ月・平均標準報酬額48万円)。国民年金40年加入。
老齢厚生年金額118万5,000円、老齢基礎年金額84万7,300円(千円未満切り捨て)

妻 良子さん
1965年生まれ

厚生年金の被保険者期間6年(2003年3月以前72カ月・平均標準報酬月額15万円)以降、60歳になるまで第3号被保険者。国民年金40年加入。
老齢厚生年金額7万6,000円、老齢基礎年金額84万7,300円(千円未満切り捨て)

夫婦で受け取る年金額を試算する

いつからどれくらい、夫婦で年金を受け取れるか確認したところで、年齢ごとに受給する年金額を一覧表に書き入れてみます。自分と配偶者それぞれの年金額を年齢ごとに書き入れ、夫婦でいくら受給できるのか計算して合計欄に記入します。上表の右端の欄は、税金や社会保険料を差し引いたおおよその手取り額で、ここでは仮に合計額の90%としました。夫婦で受け取る年金額を年齢ごとに正しく把握して、老後の資金計画に役立てましょう。

ワン
ポイント

年金受給資格期間に入る「カラ期間」とは?

「カラ期間」にあたる主な要件は?

- 1961年4月から1986年3月までの間に、被用者年金制度の加入者の配偶者で20歳以上60歳未満の人が国民年金に任意加入しなかった期間
- 1961年4月から1991年3月までに国民年金に任意加入しなかった20歳以上60歳未満の学生の期間
- 1961年4月以後の20歳以上60歳未満の日本人の海外在住期間
- 日本国籍を取得した人または永住許可を受けた人の1961年4月から日本国籍を取得した日等の前日までの20歳以上60歳未満の海外在住期間
- 国民年金の任意加入者の保険料未納期間のうち、20歳以上60歳未満の期間 など

年金額に反映されないカラ期間

1986年4月に制度が改正され「基礎年金制度」ができるまで、専業主婦などの国民年金への加入は任意だったため、多くの人が保険料未納のままとなっていました。こうした人が無年金となることを避けるため、1986年3月以前に専業主婦などが国民年金に任意加入しなかった期間等は「合算対象期間」とされ、年金の受給資格期間に含めることが決まりました。しかし、この期間は年金額には反映されないため、「カラ期間」と呼ばれています。

年金額を知る3 (ねんきんネット)

Q

17

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なし」の場合、マイナンバーカードの申請が完了する必要があります。
※ マイナンバーカードの申請が完了している場合は、「マイナンバーカードあり」からマイナンバーカードを提示してご利用登録をします。

○ 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
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。
新規利用登録

アクセスキーなし
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。
新規利用登録

「マイナンバーカードあり」の場合、「マイナンバーカード」と連携することで利用開始ができます。マイナンバーカードと連携する際、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

STEP2

入力した条件で受給予定年金額見込月額が表示される

受給期間	年金額見込 (月額)	支給停止見込額 (月額)	受給予定年金額見込額 (月額)	金額の内訳を表示
65歳01ヶ月~	97,336円	0円	97,336円	金額の内訳を表示

■ 給与収入(年収)と年金見込額の合計

試算結果に基づいて、年齢ごとに年金見込額と給与収入(年収)との合計をグラフで表示しています。また、詳細の金額は一覧で表示しています。

年金見込額の説明 [+](#)開ける

給与収入(年収)の説明 [+](#)開ける

基金代行の説明 [+](#)開ける

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。

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

18

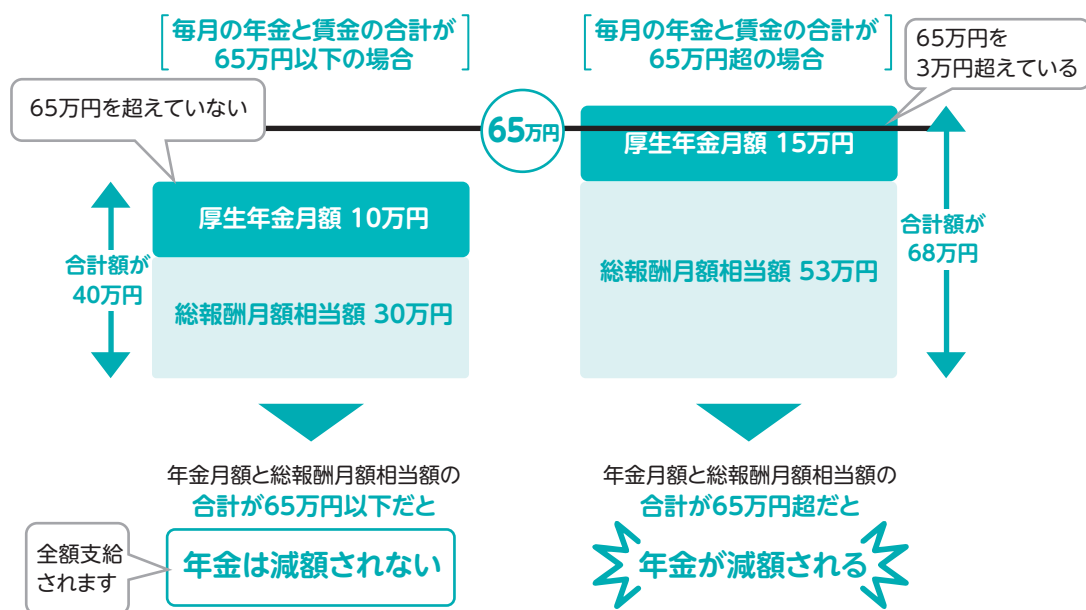
60歳以降も再雇用で働きます。
在職中でも年金を受給できますか？

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



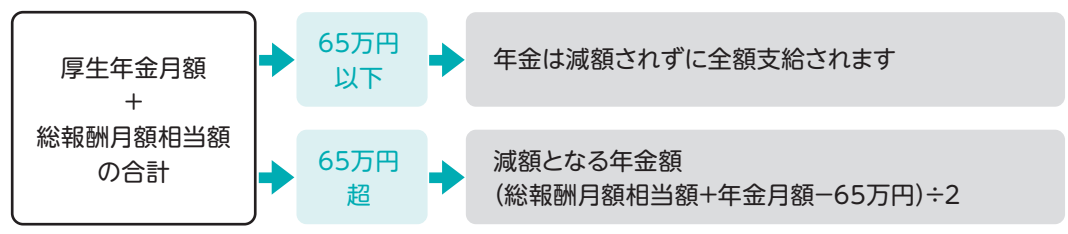
年金と賃金の合計額が一定額を超えると減額される

60歳以降、厚生年金に加入して働いた場合、毎月の年金と賃金の合計が基準額を超えると、年金が減額または停止される仕組みがあります。この制度を「在職老齢年金」といいます。基準額は、2025年の年金改正法成立により51万円超から65万円超へ引き上げられ、以前より年金の支給調整される人が減ると期待されています。対象は原則65歳以上ですが、特別支給の老齢厚生年金(P.27参照)の受給者や、年金を繰上げ(P.32参照)している人は、65歳未満でも対象になります。

減額されるかどうかは、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)の合計が基準額を超えるかで判断します。この制度で調整されるのは老齢厚生年金で、老齢基礎年金は対象外となり金額は変わりません。

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15万円、総報酬月額相当額が53万円(賞与なし)の場合

1カ月あたり減額になる金額
 $(\text{年金月額}15\text{万円} + \text{総報酬月額相当額}53\text{万円} - 65\text{万円}) \div 2 =$ 1万5,000円 減額になる金額

減額後の年金月額
 $(\text{年金月額}15\text{万円} - \text{減額になる金額}1\text{万}5,000\text{円}) =$ 13万5,000円 受け取る年金額

厚生年金と総報酬月額相当額の合計が65万円を超えるとどのくらい減額されるののかを知るには、上記の計算式によって算出することができます。

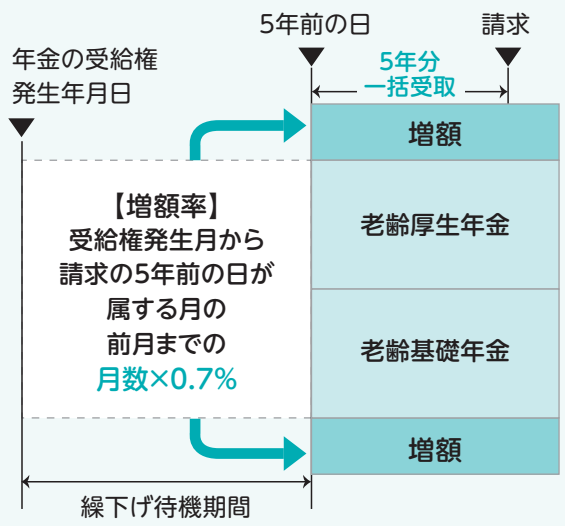
65万円を超えた分の2分の1が年金月額から減額されることになるので、上記の例では、上限額を超えた3万円の2分の1にあたる1万5,000円が減額になります。在職老齢年金によって減額されることになる金額が、年金月額を超えると、全額が支給停止となります。

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この制度の適用外です。