

知って安心

令和
7
年度版

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。

2024年に、5年に1度実施される「財政検証」が行われ、次期年金改正については、将来の社会経済の変化を踏まえ、ライフスタイルや家族構成の多様化など、より幅広いケースに対応する必要があるという結果となりました。

これからの日本では、働き方や資産形成の方法などもますます選択肢が広がることから、老後のマネープランも自分自身でしっかりと計画していくことが大切です。そのためにも老後の基盤となる年金の仕組みをしっかりと理解し、情報を把握しておく必要があります。

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

2025年 年金制度の改正ポイント

04

次期年金制度の改正案をチェック！

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がありますか？

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

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？

20

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？

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、何か方策はありませんか？

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

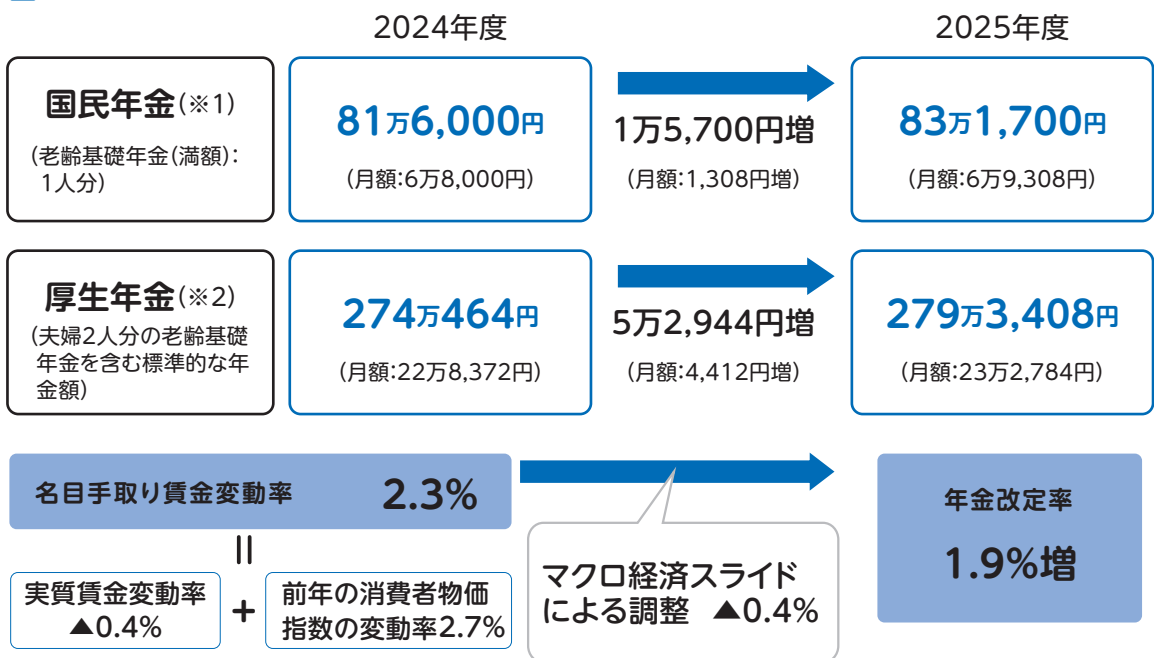
年金額を知る 1 (ねんきん定期便50歳未満)	Q15	現在40歳の会社員です。20歳からずっと年金保険料を納めています。…… 現時点で、自分の年金額を知る方法がありますか？	36
年金額を知る 2 (ねんきん定期便50歳以上)	Q16	現在55歳ですが、定年以降も働くか悩んでいます。 ……………	38
年金額を知る 3 (ねんきんネット)	Q17	私は49歳ですが、60歳定年後も働くかどうか悩んでいます。60歳以降 も働くとのくらい年金が増えるかわかる方法がありますか？ ………	40
定年後の仕事と年金 1 (在職老齢年金制度)	Q18	60歳以降も再雇用で働きます。在職中でも年金を受給でき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

2025年 年金制度の 改正ポイント!



2025年4月から年金額は1.9%引き上げられる

2025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、82万9,300円(月額6万9,108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。

2025年度の老齢基礎年金額の改正率は昨年より少なめ

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」2.3%に「マクロ経済スライド」による調整-0.4%が行われ、前年度(2024年)の年金額から1.9%の引き上げとなりました。2025年1月24日に厚生労働省が発表した2025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、昨年度から1万5,000円増で、83万1,700円(1956年4月2日以後生まれの場合)となります。なお、老齢基礎年金額(満額)は、生年月日によって異なり、1956年4月1日以前生まれの人は、82万9,300円と金額が少なくなります。どちらの年金額も昨年の改正率2.7%と比べると0.6ポイントも低くなりました。

2025年から多様なライフコースに応じた年金額の例を公表

■ 国が公表している「標準的な年金額」は標準とは限らない

「標準的な夫婦」



男性の平均的な収入
(標準報酬(賞与を含む)
月額換算45.5万円)で
40年間会社員として就業

年金加入
期間中(40年間)
ずっと専業主婦

毎年公表される「モデル年金額」

2025年度は月額
23万2,784円

【内訳】

夫の老齢厚生年金

+

夫婦2人分老齢基礎年金(満額)

年金額の変化を測るための
「基準値」にすぎない

■ 2025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



男性・会社員(※3)
17万3,457円



女性・会社員(※4)
13万2,117円

国民年金が中心



男性・自営業(※5)
6万2,344円



女性・自営業(※6)
6万636円



女性・専業主婦、
パートタイマーなど(※7)
7万6,810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6万8,671円・厚生年金10万4,786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7万566円・厚生年金6万1,551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4万8,008円・厚生年金1万4,335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5万2,151円・厚生年金8,485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6万7,754円・厚生年金9,056円

多様な働き方に対応した2025年度年金額の目安を確認しよう

2025年度の厚生年金の「標準的な夫婦」のモデル年金は月23万2,784円。しかし、この「標準的な夫婦」のモデル年金は夫が会社員で妻が専業主婦という家庭を想定したもので、共働きが一般的となった現在の家庭の実状を反映しているとは言い難いものでした。

そこで、2024年の財政検証では、実際の年金加入歴をもとにした65歳時点の年金額見通しや、収入、働き方に応じた年金額の目安が示されました。これによって、多様なライフコースに応じた年金額の目安を知ることができます。上図は、2025年度に65歳になる人の年金受給額の例です。たとえば、会社員として働く期間が中心のモデル年金では、男性の年金受給額は月17万3,457円、女性の年金受給額は月13万2,117円となっています。

次期年金制度の 改正案をチェック!



【主な改正ポイント】

Point

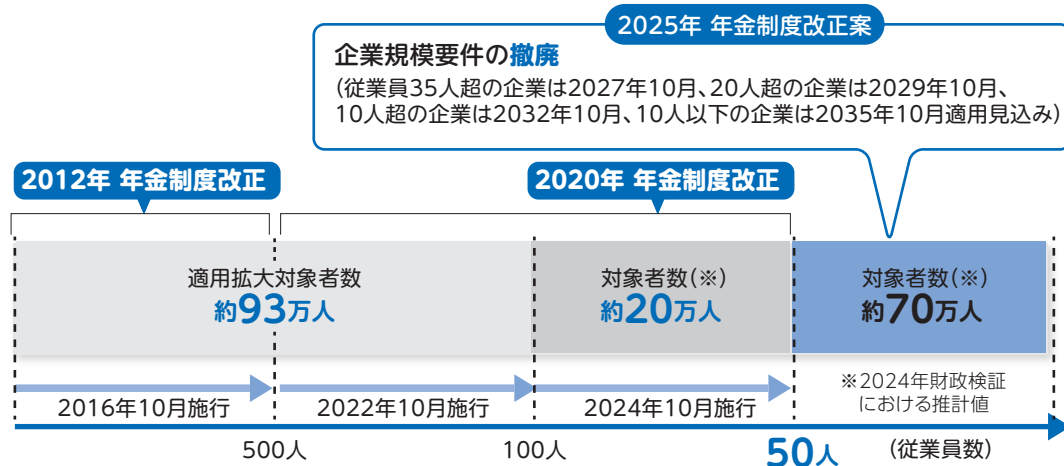
1

被用者保険の適用拡大

パートやアルバイトの短時間労働者約70万人が被用者保険加入対象となる

2024年に実施された「財政検証」を踏まえ、厚生労働省年金局では「次期年金制度改正案」が検討されています。1つ目は、短時間労働者への被用者保険の適用範囲の拡大。今後、賃金要件である月額8.8万円以上(106万円の壁)を撤廃するとともに、事業者要件も拡大され、従業員数の規定などを段階的になくしていくことを検討しています。これにより、現行では対象外の約70万人が被用者保険適用となり、年金額を増やすことができます。

適用条件の拡大は段階的に実施される(イメージ)



Point

2

在職老齢年金制度の見直し

年金を受給しながら働く場合でも年金が減額されない仕組みに

高齢者の就業率は上昇の傾向にあり、今後も働き手として重要な役割を担うことが予測されます。高齢者が年金受給しながら働きやすいよう、在職老齢年金制度が改正されます。施行は2026年を想定し、支給停止基準額を62万円に改正される見込みです。この改正が実行されると、現行約50万人停止されている人が約30万人に減少します(2022年末データ)。

Point

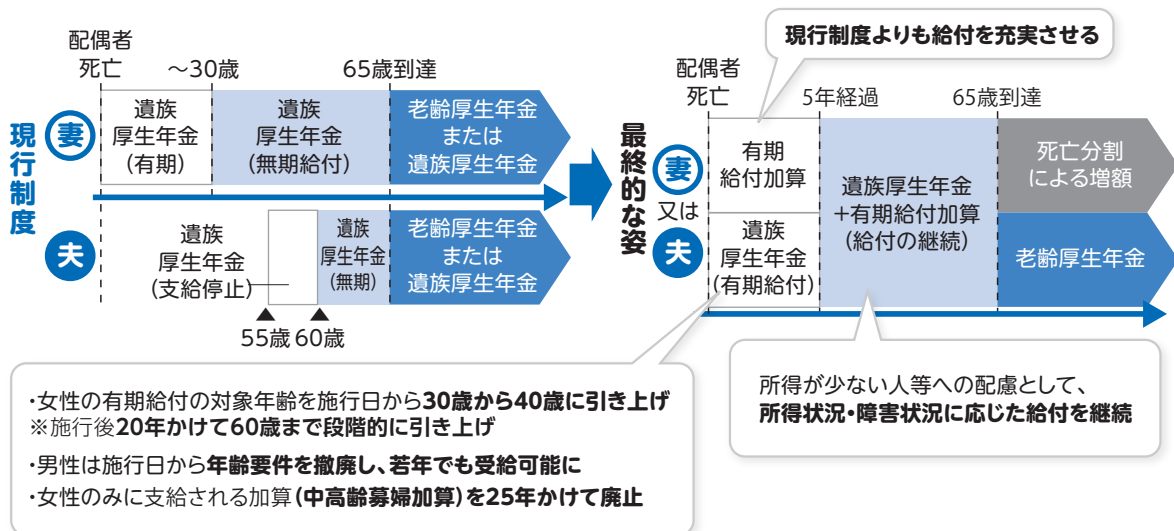
3

遺族厚生年金の見直し

現行の遺族厚生年金では、夫が死亡すると妻が生計を立てられなくなることを前提としており、子のないケースなどで男女差があります。次期年金制度改正では、この差を解消するため、20～50代の子のない配偶者は、男女とも原則5年間の有期給付とし、所得や障害状況などに応じ配慮が必要な場合は65歳まで給付を継続。65歳以降は、死亡者の婚姻期間中の年金記録をもとに、配偶者自身の年金を増額するなど2028年から段階的に施行する見込みです。また、女性の有期給付の対象年齢を施行日から30歳から40歳に引き上げ、女性のみを支給されている中高齢寡婦加算を25年かけて廃止するなどの改正も予定しています。

※施行後20年かけて60歳まで段階的に引き上げ

20代から50代の子のない配偶者の遺族厚生年金の支給(イメージ)



Point

4

厚生年金の標準報酬月額の上限の見直し

厚生年金の保険料と給付を算定するときに用いる「標準報酬月額」の上限の見直し。現行では65万円以上の場合、収入が多くても一律となっていた人に収入に応じた保険料を負担してもらうように上限額を引き上げます(P21参照)。2027年から段階的な施行を検討しています。

Point

5

私的年金制度の見直し

60歳以上70歳未満の老齢基礎年金やiDeCoの老齢基礎年金を受給していない人が加入できるようにiDeCo(個人型確定拠出年金)の加入年齢を引き上げ予定。また、2025年度の税制改正大綱で拠出額の引き上げが発表され(P65参照)次期年金改正案に盛り込まれます。

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
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1万7,510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83万1,700円(*1) 満額82万9,300円(*2)	年収により異なる	満額83万1,700円(*1) 満額82万9,300円(*2)

※2025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

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、2025年度の場合、満額で83万1,700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。

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	5万9,599円	14万5,876円
66歳	5万9,510円	14万8,285円
67歳	5万9,475円	14万9,205円
68歳	5万9,194円	14万7,862円
69歳	5万8,972円	14万5,960円
70歳	5万8,956円	14万4,773円

※令和5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6万円以下

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歳の平均受給額で比較しても、どの年齢でも2.5倍近くも差が開いています。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

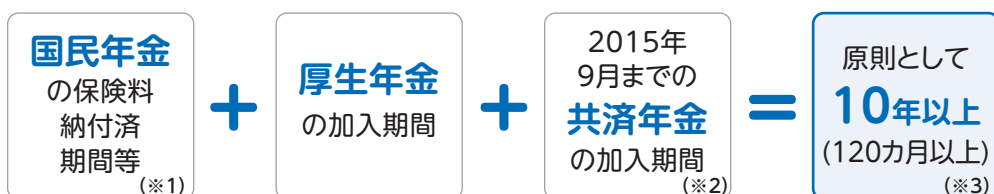
高校卒業後、ずっと実家で働いており、公的年金に加入していませんでした。現在52歳ですが、私は年金がもらえませんか？

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。

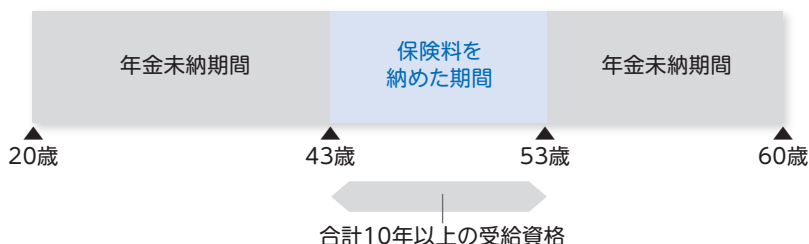
国民年金の受給資格を満たしたうえで、厚生年金の加入期間が1カ月以上ある場合には、年金は2階建てとなり、国民年金に加えて老齢厚生年金(厚生年金)を受け取ることができます。

国民年金と厚生年金の加入ルール

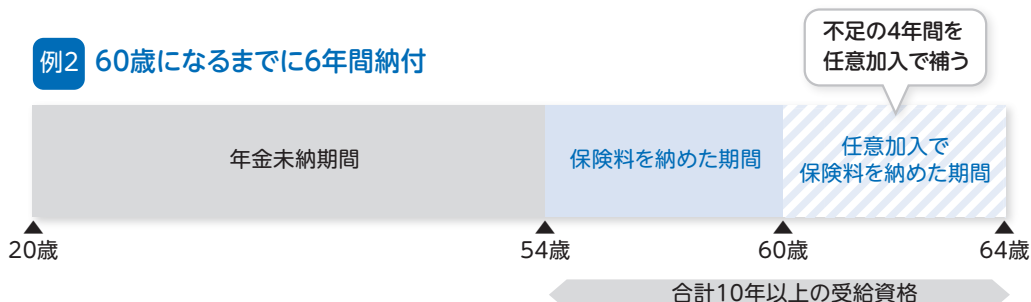
	国民年金	厚生年金
受給に必要な加入期間	10年以上	国民年金の受給資格期間を満たしていれば、1カ月でもOK
何歳まで加入できる?	60歳になるまで (60歳以降任意加入制度あり)	70歳になるまで
受給はいつから?	原則65歳から(60～75歳まで選べる) ^(※)	

※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。

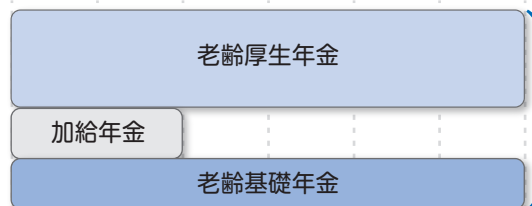


夫婦でもらう年金額を把握する



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

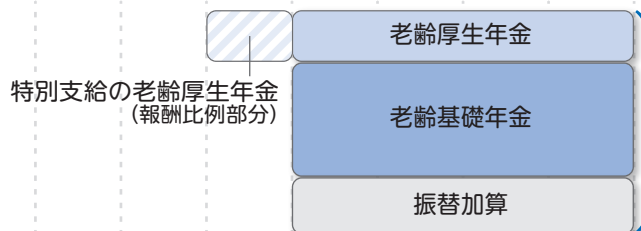


夫婦の年金額が変動していく



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	201万円	41万円	63歳			242万円	217万円
66歳	201万円	41万円	64歳	7万円		249万円	224万円
67歳	201万円		65歳	90万円	1万円	292万円	262万円
68歳	201万円		66歳	90万円	1万円	292万円	262万円
69歳	201万円		67歳	90万円	1万円	292万円	262万円
70歳	201万円		68歳	90万円	1万円	292万円	262万円

(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83万1,000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83万1,000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？

- ① 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
- ② 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
- ③ 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
- ④ 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
- ⑤ 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
アクセスキーあり
マイナポータルからのご利用

※ 「マイナポータル」からのご利用は、マイナンバーカードとマイナポータルからのログインが必要です。
※ マイナポータルからのログインは「マイナポータル」からマイナンバーカードをお持ちの方のみです。
※ 詳しい利用方法は「マイナポータル」のマイナポータルヘルプをご覧ください。

○ 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
マイナポータルからのご利用
マイナポータルからのご利用

※ マイナポータルからのご利用は、マイナンバーカードとマイナポータルからのログインが必要です。
※ マイナポータルからのログインは「マイナポータル」からマイナンバーカードをお持ちの方のみです。
※ 詳しい利用方法は「マイナポータル」のマイナポータルヘルプをご覧ください。

アクセスキーなし
マイナポータルからのご利用
マイナポータルからのご利用

※ マイナポータルからのご利用は、マイナンバーカードとマイナポータルからのログインが必要です。
※ マイナポータルからのログインは「マイナポータル」からマイナンバーカードをお持ちの方のみです。
※ 詳しい利用方法は「マイナポータル」のマイナポータルヘルプをご覧ください。

「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 + 開く

年金制度の説明 + 開く

今後の職業などの入力情報があります。

○ 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増減します。

「繰上げ」について + 開く

「繰下げ」について + 開く

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

パスワードの再入力 ボタンは押さえてください。このボタンを押さなければ「パスワード再入力」のボタンが押せません。

※「ねんきんネット」をご利用ください。

ユーザーID

パスワード

パスワードを再入力してください。

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

18

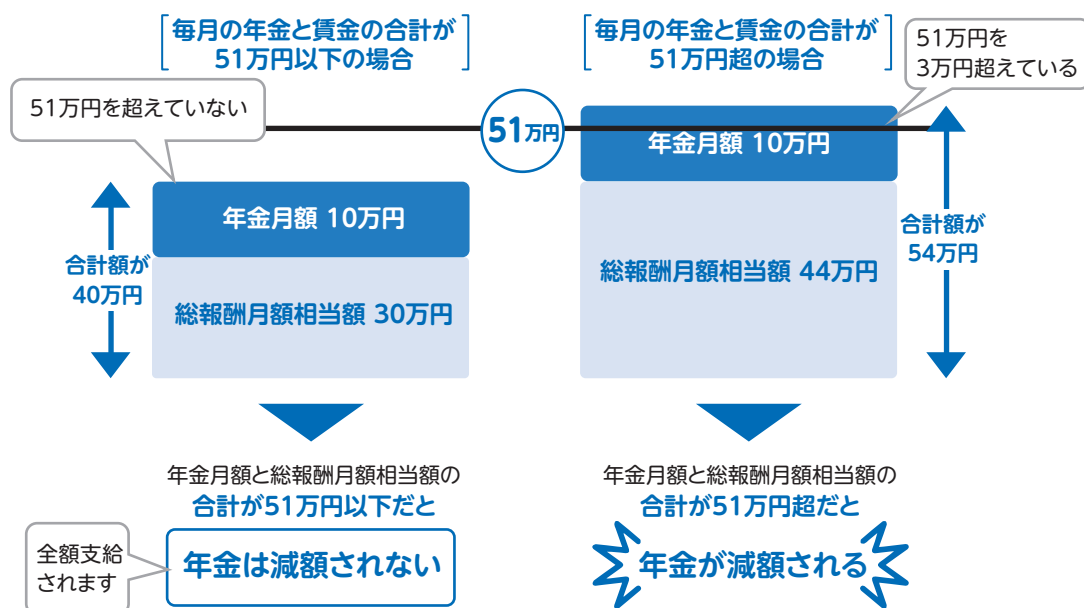
60歳以降も再雇用で働きます。
在職中でも年金を受給できますか？

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

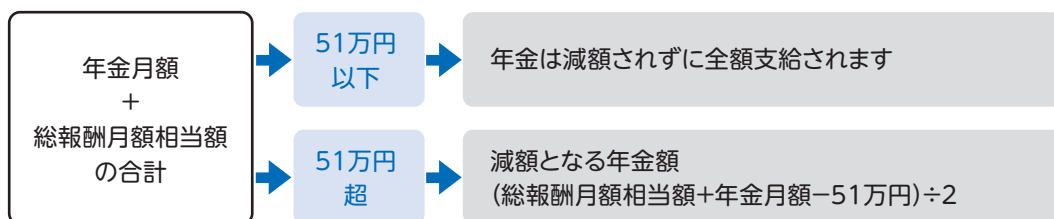
60歳を過ぎても厚生年金に加入して働き続けた場合は、毎月の年金と賃金の合計が一定額を超えると、年金が減額または、支給停止されるケースがあります。この仕組みを「在職老齢年金」といいます。65歳未満の場合は、公的年金の受給開始が65歳であるため、対象となるのは主に「特別支給の老齢厚生年金」(P.27参照)を受給している人になります。

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51万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、2025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、2024年度の50万円より改定されました。なおこの上限額は次期年金制度改正により62万円に引き上げられる見込み。

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44万円の場合
(標準報酬月額:36万円、1年間の賞与を12カ月で割った額:8万円)

1カ月あたり減額になる金額

$$(\text{年金月額}10\text{万円} + \text{総報酬月額相当額}44\text{万円} - 51\text{万円}) \div 2 = \mathbf{1\text{万}5,000\text{円}}$$

減額になる金額

減額後の年金月額

$$(\text{年金月額}10\text{万円} - \text{減額になる金額}1\text{万}5,000\text{円}) = \mathbf{8\text{万}5,000\text{円}}$$

受け取る年金額

年金と総報酬月額相当額の合計が51万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。

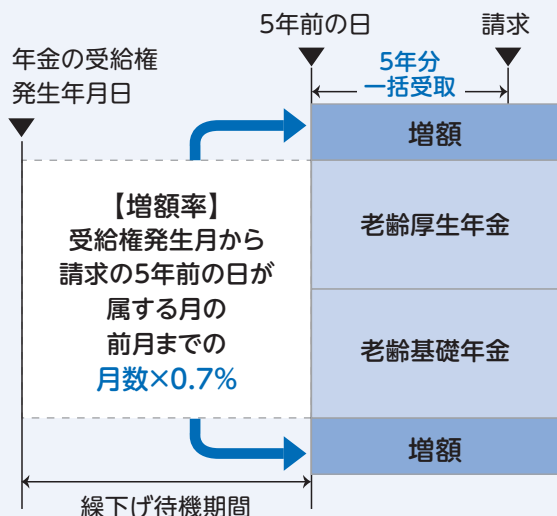
51万円を超えた分の2分の1が年金月額から減額されることになるので、上記の例では、上限額を超えた4万円の2分の1にあたる1万5,000円が減額になります。在職老齢年金によって減額されることになる金額が、年金月額を超えると、全額が支給停止となります。

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し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。