年金 2024年度 ハンドブック

年金のお受け取りと
退職後の諸手続き

夢をかなえるパートナー
城北信用金庫
Johoku Shinkin

① 老齢年金制度体系

日本の公的年金は、
日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する「国民年金（基礎年金）」と、
会社などに勤務している方が加入する「厚生年金」の２階建てになっています。

◆国民年金（基礎年金）への加入が必要な方

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。40年加入して、65歳から満額の老齢基礎年金を受け取る仕組みになっています。

また、国民年金被保険者は、職業などにより左図の３種類になっています。それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。

◆公的年金制度の受給資格期間

国民年金加入期間（自営業・農業・サラリーマンの妻等） ＋ 厚生年金加入期間（共済組合を含む）（サラリーマン・OL・公務員等） ＋ 合算対象期間（カラ期間） ＝10年以上

★国民年金の場合、満額の年金を受給するには40年の加入期間が必要です。

※ご注意！老齢年金の受給資格期間（受給権者含む）を満たしていても、亡くなられた方が原則25年以上の加入期間がない場合は遺族年金は受給できません。 P.12 参照

老齢年金を受給するには10年以上の加入期間が必要です。

◆受給資格期間にカウントされる
保険料免除期間・納付猶予期間・合算対象期間（カラ期間）

●国民年金保険料の納付が難しいときなど

保険料免除制度

所得が少なく、本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人の申請により、保険料が全額または一部免除になります。

ただし、受給年金額は、免除の種類により減少します。 P.4 参照

免除の種類
全額免除
４分の３免除
半額免除
４分の１免除

保険料納付猶予制度

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月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人の申請により、保険料の納付が猶予されます。

※失業した場合にも、ご本人の申請により、承認されれば、保険料の免除または納付猶予となる場合があります。

※保険料を未納のまま放置すると、年金給付を受け取ることができなくなる場合がありますので、該当するときは、速やかに申請しましょう。

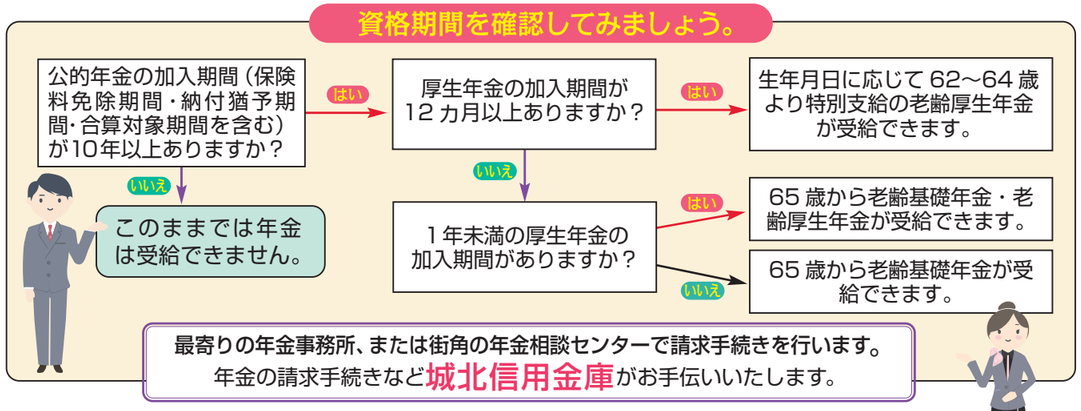
学生納付特例制度

大学・短大・高等専門学校等の学生については、本人の前年所得（1月から3月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人の申請により、保険料の納付が猶予されます。なお、家族の方の所得の多寡は問いません。

上手に制度を活用してください。

② 年金は請求しないと受給できません。

ご自身で年金を受けるための手続き（年金請求）を行う必要があります。（年金給付の時効は5年）



老齢年金の給付（いつから受給できる？）

公的年金に加入して**10年の資格期間を満たした方**には、65歳から老齢基礎年金が支給されます。
ただし、公的年金への加入の状況に応じて、年金の支給のかたちは以下の通りとなります。

① 厚生年金（共済年金）の加入期間が1年未満の方と国民年金のみに加入の方（第１号被保険者・第３号被保険者期間のある方）

※厚生年金（共済年金）の加入期間が1年未満の方
65歳からの老齢基礎年金に上乗せして報酬比例の老齢厚生年金が支給されます。

P.4 参照
P.6 参照

※国民年金のみに加入の方
65歳から老齢基礎年金のみが支給されます。

② 厚生年金（共済年金）の加入期間が１年以上ある方で、昭和36年４月１日以前に生まれた男性および昭和41年４月１日以前に生まれた女性の方

ただし、女性の方の共済年金の支給開始年齢は男性と同じです。 P.7 参照

→生年月日に応じて、60～64歳から65歳になるまで、特別支給の老齢厚生年金（60歳台前半の老齢厚生年金）が支給されます。

P.6 参照
裏表紙参照

老齢年金の受給資格期間に加えられる合算対象期間（カラ期間）の例

①昭和36年４月から昭和61年３月までの厚生年金保険・船員保険および共済組合の加入者の配偶者で、国民年金に任意加入しなかった期間、および任意加入したが保険料が未納になっている期間のうち20歳以上60歳未満の期間。

②昭和36年４月から平成３年３月までの昼間の学生等であった期間で、国民年金任意未加入であった20歳以上60歳未満の期間。

③厚生年金保険・船員保険の脱退手当金を受けた期間（昭和61年４月から65歳に達する日の前月までの間に保険料納付済期間・免除期間がある人）のうち、昭和36年４月１日から昭和61年３月31日までの期間。

その他、いろいろな合算対象期間があるので、ご相談は「城北信用金庫」または下記の年金ダイヤルへ。

10年の受給資格期間がない場合でも年金を受け取れる可能性があります。

●任意加入制度　●年金記録の再確認

詳細は下記の年金ダイヤルへ

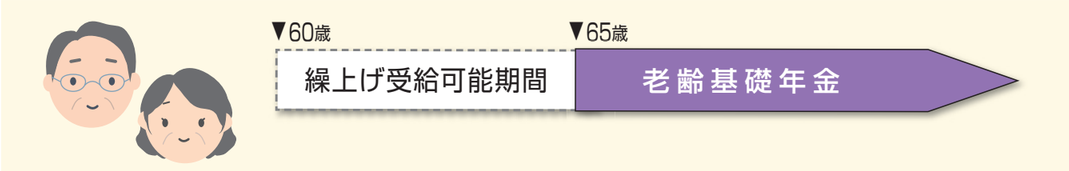
年金ダイヤル ☎0570-05-1165

③ 国民年金（老齢基礎年金）

国民年金（老齢基礎年金）のみに加入していた方

原則として65歳から受給開始。繰上げ・繰下げも選択できます。
受給資格期間を満たしていれば、原則65歳から受け取ることができます。
国民年金の保険料納付月数がわかれば、年金額を計算できます。

◆基本の受給パターン　★厚生年金加入者も受給する１階部分



年金の算出式　① 老齢基礎年金額 ＋ ② 付加年金額

①老齢基礎年金額：　　円

平成21年４月分からの期間　( )内は平成21年３月までの期間

満額の老齢基礎年金	納付済期間	全額免除期間	3/4免除期間	半額免除期間	1/4免除期間
新規裁定者 816,000円	月	＋ 月×1/2（1/3）	＋ 月×5/8（1/2）	＋ 月×3/4（2/3）	＋ 月×7/8（5/6）
既裁定者 813,700円	× ―― 480月				

（令和６年度年金額）

※新規裁定者→昭和31年４月２日以後生まれの方
※既裁定者→昭和31年４月１日以前生まれの方

②付加年金額：200円×付加保険料納付済月数

【年金額を増やす方法】

①任意加入で増やす
60歳以降は国民年金の加入義務はなくなりますが、満額（40年加入）に満たない場合は、65歳になるまで任意加入することにより老齢基礎年金を増額することができます。
また、受給資格（平成29年８月より10年以上）を満たせない場合は、最長70歳になるまで任意加入ができます。

②付加年金で増やす
付加年金は、国民年金の保険料と同時に付加保険料を毎月400円納めるだけです。付加年金額は上記のように計算され、老齢基礎年金の支給開始と同時に加算して支給されます。しかも、２年間の受給で元が取れてしまいます。国民年金と同時に、付加年金も加入しておくのがお得です。

③国民年金基金で増やす
国民年金基金は、老齢基礎年金に上乗せ（２階部分）する、自営業者など国民年金の第１号被保険者のためにできた年金制度で、60歳になるまで加入できます（任意加入者は65歳まで加入できるようになりました）。

●**国民年金保険料**は月額16,980円（令和６年度）・17,510円（令和７年度）
●国民年金保険料をまとめて前払いすると、割引が適用される**国民年金前納割引制度**（口座振替前納、口座振替早割、現金払い前納等）があります。
●10年以内の免除・猶予等期間の保険料なら「追納」できます。
免除や猶予（学生・納付猶予）を受けた期間は、「受給資格期間」に入りますが、追納しない場合は老齢基礎年金額は少なくなってしまいます。

④ 年金の繰上げ・繰下げ受給

★減額率・増額率は生涯変わらない★

老齢基礎年金など、希望すれば受給年齢を変更して受け取ることもできます。**繰上げは、本来の受給開始年齢より早く受け取れますが受け取り額は減額され、繰下げは遅く受け取るかわりに増額となります。**
いずれもメリット･デメリットがありますので、ライフプランにあわせて慎重に検討してください。
※令和４年度より、繰上げ受給の減額率の見直しと、繰下げ受給上限年齢の引上げが行われました。

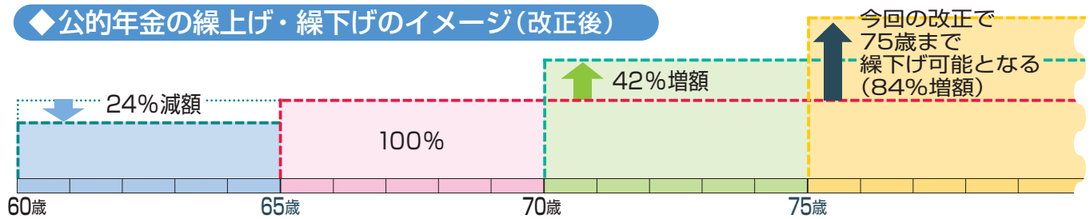
◆令和４年４月１日からの改正

①繰上げ受給減額率
・**昭和37年４月２日以降生まれの方**は、１カ月当たり**0.4%の減額**となりました。
・**昭和37年４月１日以前生まれの方**は、従来通り１カ月当たり**0.5%の減額**となります。

②繰下げ受給の上限年齢を70歳から75歳に引上げ
昭和27年４月２日以降生まれの方は、繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引上げになりました。

③繰上げ・繰下げ受給の支給率表は **P.19 を参照願います。**

◆公的年金の繰上げ・繰下げのイメージ（改正後）



請求時年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
支給率（)内は改正前	76（70）	80.8（76）	85.6（82）	90.4（88）	95.2（94）	100	108.4	116.8	125.2	133.6	142	150.4	158.8	167.2	175.6	184

（単位：%）

繰上げ・繰下げ受給の注意点

●繰上げて受け取る場合……通常受給の76%～99.6%で受給

① 一旦繰上げると減額された支給率は生涯変わりません。また、取り消すことも変更することもできません。
② 老齢基礎年金を繰上げて請求した場合、65歳になるまで遺族厚生年金・遺族共済年金を併給できません。
③ 繰上げ請求をした後、厚生年金に加入している場合を除いて障害基礎年金の受給はできません。
④ 寡婦年金（夫が生きていればもらえたはずの老齢基礎年金の３／４の額：60歳～65歳になるまで支給）は支給されません。また寡婦年金の受給権はなくなります。
⑤ 特別支給の老齢厚生年金の長期加入者の特例措置や、障害者の特例措置は受けることができなくなります。
⑥ 国民年金の任意加入はできません。

●繰下げて受け取る場合……通常受給の108.4%～184%で受給

①繰下げ受給は66歳以降でないと請求できません。
② 繰下げて受け取るまでの間、厚生年金を繰下げる場合は加給年金、国民年金を繰下げる場合は振替加算は受給できません。また繰下げによる加給年金や振替加算の増額もありません。
③ 在職中の場合は、老齢厚生年金額から在職支給停止額を差し引いた額が繰下げによる増額の対象となります。
④ 繰下げ待機中に老齢以外の公的年金の受給権を得た場合は、その時点で増加率が固定され、（厚生年金の繰下げの場合は障害基礎年金のみの受給権発生を除く）年金の請求手続きを遅らせても増加率は増えません。
⑤ 繰下げ待機中に繰下げ受給を希望しない場合は、65歳からの増額なしの年金を一時金としてさかのぼって受給できます。

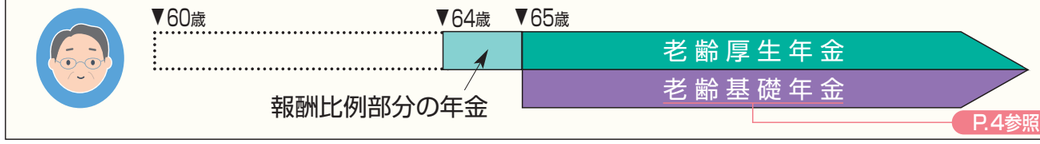
●「特例的な繰下げみなし増額制度」（令和５年４月より）
令和５年４月以降で70歳到達後に請求した場合は、５年前に繰下げの申出があったものとしてその時点の増額した年金が、さかのぼって一時金として受給できます。
※昭和27年４月２日以降生まれの方対象
※老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日が、平成29年４月１日以降の方対象

P.10参照

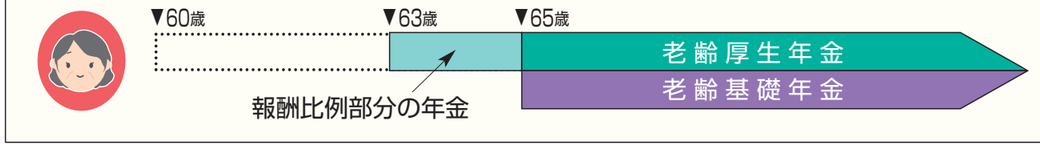
⑤ 厚生年金

厚生年金の受給イメージ

◆昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれの男性の方・女性（共済年金）の方



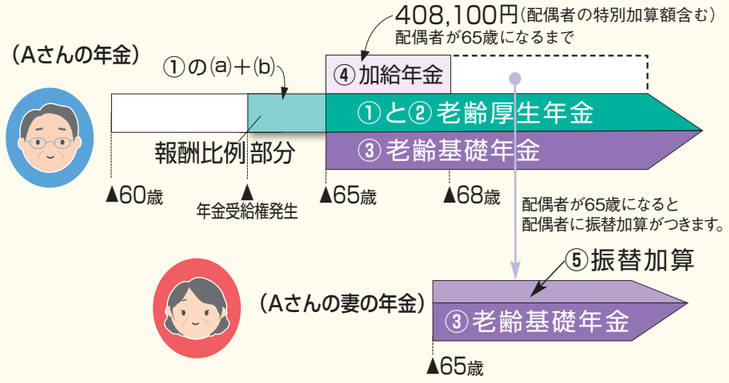
◆昭和37年4月2日～昭和39年4月1日生まれの女性の方



加給年金・振替加算がある場合の受給イメージ

加給年金・振替加算についての概要は P.7参照

※図中の丸数字は次ページ（P.7）の「年金の算出式」参照



◆振替加算額

配偶者(妻)の生年月日	振替加算額
昭21.4.2 ～ 昭22.4.1	109,325円
昭22.4.2 ～ 昭23.4.1	103,004円
昭23.4.2 ～ 昭24.4.1	96,683円
昭24.4.2 ～ 昭25.4.1	90,597円
昭25.4.2 ～ 昭26.4.1	84,276円
昭26.4.2 ～ 昭27.4.1	77,955円
昭27.4.2 ～ 昭28.4.1	71,869円
昭28.4.2 ～ 昭29.4.1	65,548円
昭29.4.2 ～ 昭30.4.1	59,227円
昭30.4.2 ～ 昭31.4.1	53,141円
昭31.4.2 ～ 昭32.4.1	46,960円
昭32.4.2 ～ 昭33.4.1	40,620円
昭33.4.2 ～ 昭34.4.1	34,516円
昭34.4.2 ～ 昭35.4.1	28,176円
昭35.4.2 ～ 昭36.4.1	21,836円
昭36.4.2 ～ 昭41.4.1	15,732円
昭41.4.2 以降 ～	―

年金の誤解・思い込み・勘違い

★厚生年金請求者に多い勘違いのパターン★

●「年金額を増やしたいので、特別支給の老齢厚生年金は65歳まで請求しません」
国民年金（老齢基礎年金）との混同

厚生年金は、1年以上の加入で受給開始年齢から「特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分」が支給されます。受給開始年齢から受け取っても減額されません。また、65歳まで待っても増額されません。65歳以降に請求する場合は、未請求分を一括して受け取ることになりますが、5年以上経過した分は時効になります。 裏表紙参照

●「60歳以降も働き続けます。請求しても年金がもらえないみたいなので請求しません」

受給要件を満たせば、年金は働いていても受給できます。ただし、一定額以上の給料があると年金額の一部または全部が支給停止される仕組み（在職老齢年金）になっています。なお、年金の支給は請求手続きをしてから3ヵ月程度かかりますので、受給開始年齢に達したら、たとえ全部が支給停止になる場合でも請求手続きは行っておきましょう。 P.8 参照

60歳～65歳未満の期間にもらえる年金

特別支給の老齢厚生年金（退職共済年金）

老齢基礎年金は原則として満65歳から支給されますが、一定の加入期間を満たし、厚生年金の加入期間が1年以上ある場合、ご自身の受給開始年齢から「特別支給の老齢厚生年金」として報酬比例部分を受給することができます。

また、平成27年10月1日以降に受給権が発生した共済組合加入期間については、一元化にともない「特別支給の老齢厚生年金」として支給されます。なお、女性の方の支給開始年齢は男性と同じです。 P.3 参照

年金の算出式

65歳未満 ⟶ ①報酬比例部分

★支給開始年齢
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれの男性の方は64歳から
昭和35年4月2日～昭和37年4月1日生まれの女性の方は62歳から
昭和37年4月2日～昭和39年4月1日生まれの女性の方は63歳から
裏表紙参照

①報酬比例部分
(a)＋(b)

(a) 平均標準報酬月額 × $\frac{7.125}{1000}$ × 平成15年3月までの被保険者期間の月数

(b) 平均標準報酬額 × $\frac{5.481}{1000}$ × 平成15年4月以後の被保険者期間の月数

＊従前額の保障　給付乗率は生年月日に応じて定められています。
平成12年の年金法改正により平成12年4月から報酬比例部分の給付乗率は一律5%カットされました。
その結果、改正後の年金額が改正前の年金額よりも低額になる場合には改正前の年金額が保障されます。

65歳以降 ⟶ ①報酬比例部分 ＋ ②経過的加算額 ＋ ③老齢基礎年金額 ＋ ④加給年金

①報酬比例部分：上記の65歳未満の報酬比例部分と同じ

②経過的加算額：定額部分から老齢基礎年金相当額を差し引いた額

新規裁定者 ▶ 1,701円×1.000×被保険者期間の月数－816,000円

既裁定者 ▶ 1,696円×1.000×被保険者期間の月数－813,700円

× $\frac{\text{厚生年金の被保険者期間の月数（昭和36年4月以後で20歳以上60歳未満）}}{\text{480月（国民年金の加入可能年数×12月）}}$

生年月日に応じて1.875～1.000　上限あり420月～480月

※新規裁定者→昭和31年4月2日以後生まれの方
※既裁定者→昭和31年4月1日以前生まれの方

※経過的加算は受給開始年齢の引き上げにより定額部分を受けられない方にも支給されます。

③老齢基礎年金額：P.4 年金算出式参照

④加給年金：厚生年金保険の被保険者期間が原則として20年以上ある方が、65歳到達時点で、その方に生計を維持されている（65歳未満で年収850万円未満）配偶者がいるときに加算されます。ただし、配偶者が、老齢厚生(原則加入期間が厚生年金と共済年金の合計で20年以上の場合)の受給権を有する場合、または障害を事由とする年金を受給している場合は、配偶者加給年金は支給停止されます。

経過措置　①令和4年3月時点で20年以上の加入期間がある配偶者の年金が全額停止となっているため、加給年金が加算されている場合は引き続き受給できます。
②令和4年4月からの法改正（在職老齢年金制度の見直し）で年金が受給できるようになった方も不利益を被らないように引き続き受給できます。

⑤振替加算：加給年金の対象者になっている妻（夫）が65歳になると、それまで夫（妻）に支給されていた加給年金が打ち切られます。このとき妻（夫）が老齢基礎年金を受けられる場合には、一定の基準により妻（夫）自身の老齢基礎年金の額に加算されます。これを振替加算といいます。

⑥ 在職中の厚生年金と高年齢雇用継続給付

60歳を過ぎて厚生年金に加入しながら受け取る厚生年金を**「在職老齢年金」といいます。**

在職老齢年金

在職老齢年金の減額チャート

賃金※：総報酬月額相当額を賃金としています。

賃金※と年金の月額の合計が50万円以下 → はい → 年金の減額なし（全額支給）

↓ いいえ

賃金※と年金の月額の合計が50万円超 → はい → （賃金※+年金月額－50万円）×1／2

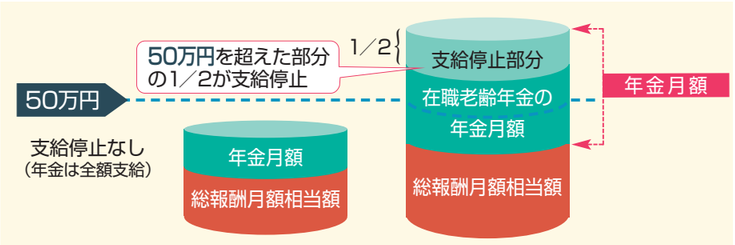
年金月額＋総報酬月額相当額	支 給 停 止 額
❶ 50万円以下（下図左参照）	年金は全額支給されます。
❷ 50万円 超（下図右 参照）	50万円を超えた額の半額の年金が支給停止されます。（総報酬月額相当額＋老齢厚生年金月額－50万円）×1／2

下表❶❷参照

注：年金月額は加給年金を除く。雇用保険の高年齢雇用継続給付を受給するとさらに減額されます。

●60歳代前半（60歳～64歳） 年金月額＝報酬比例部分が調整されます。

●65歳以降 年金月額＝老齢厚生年金が調整されます。老齢基礎年金、経過的加算は全額支給。



標準報酬月額の改定について

★定時決定：実際の報酬と標準報酬月額との間に差が生じないように、毎年4月・5月・6月の3ヵ月間の報酬の平均を算出して新しい標準報酬月額を決定し、その年の9月から翌年8月までの1年間の標準報酬月額とします。

★随時改定：固定的賃金に著しい変動があった月以降の継続した3ヵ月の報酬を基に、4ヵ月目に標準報酬月額を改定します。また、会社役員の随時改定には、取締役会議事録等が必要になる場合があります。

《参考》会社役員の報酬改定は、一定の要件があるため、税理士等に相談しましょう。

★同日得喪制度：60歳以上の方が定年等により退職し再雇用される場合で、再雇用後の賃金に応じた標準報酬月額とする手続きができます。同日付で社会保険に再加入することによって、その月から標準報酬月額が改定されます。

※退職時における年金額の改定：退職した日から起算して1ヵ月を経過した日の属する月から年金額が改定されます。したがって、月中退職でも月末退職でも翌月から改定されます。

※在職定時改定：65歳以降も厚生年金に加入継続して働く場合、毎年改定され年金が増えます。令和4年4月より導入。

P.10 参照

用語解説

●標準報酬月額　賃金、給料、俸給、通勤手当等、事業主から受ける報酬を標準報酬月額等級表にあてはめて決定されます。

●総報酬月額相当額　毎月の賃金（標準報酬月額）＋直近1年間の賞与（標準賞与額）を12で割った金額です。

裏表紙 参照

★定年退職後も引き続きお勤めされる方に適用される

高年齢雇用継続給付（雇用保険からの給付）

高年齢雇用継続給付※は、60歳以降の賃金が60歳到達時時点などの賃金の75％未満に低下したときに一定の要件を満たした60歳以上65歳未満の雇用保険に加入している方に支給されます。ただし、賃金月額が支給限度額(370,452円)以上の方には支給されません。

なお、**支給限度額は、毎年8月に見直しがされます。**

60歳以降の賃金が60歳到達時、定年などで75%未満ですか → いいえ → 対象外

↓ はい

下表の受給要件によって給付されます

◆受給要件　雇用保険の加入期間が5年以上ある被保険者で60歳以降も失業給付を受けずに継続して働かれる方などが対象となります。

◆支給額は　支給対象月に支払われた賃金額の低下率により、下表のように算定されます。

（1）60歳時点賃金額の61％以下	支給対象月の賃金額×15％
（2）60歳時点賃金額の61％超75％未満	支給率は15％から一定の割合で逓減されます。
（3）60歳時点賃金額の75％以上の場合	支給されません。

※高年齢雇用継続給付の早見表はP.9にあります。
※高年齢雇用継続給付金が支給されますと在職老齢年金から最大「標準報酬月額×6％」が支給停止となります。
※2025（令和7）年4月以降、高年齢雇用継続給付金の給付率は、現状の15%に対して原則10%となる予定です。

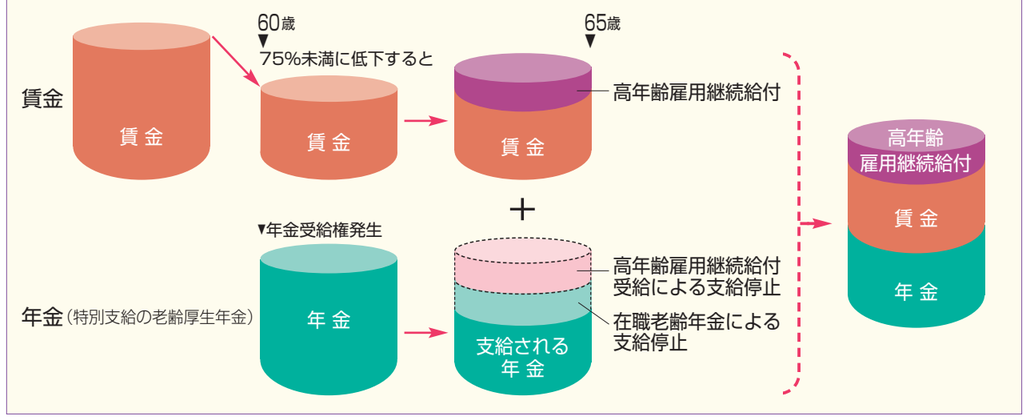
P.9参照

雇用保険と年金の併給調整

厚生年金保険被保険者で、60歳～65歳未満の「特別支給の老齢厚生年金」を受給している方が、雇用保険の高年齢雇用継続給付（高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金）を受けられる場合は、在職による年金の支給停止に加えて、さらに年金の一部が支給停止されます。

支給停止される年金額は、最高で賃金（標準報酬月額）の6％に当たる額です。

◆高年齢雇用継続給付金と在職老齢年金支給停止の基本的な仕組み（原則60歳から65歳未満、月額）



高年齢雇用継続給付の目安額（60歳から65歳未満、月額）

受給中は在職老齢年金がさらに停止となります。（上図参照）　（令和5年8月1日現在　厚生労働省）

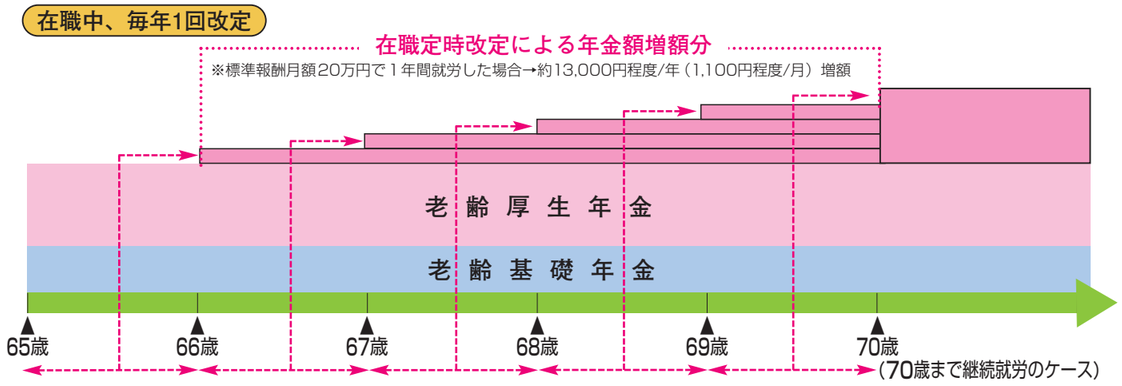
支給対象月の賃金	60歳時賃金						
	15万円	20万円	25万円	30万円	35万円	40万円	45万円
9万円	13,500	13,500	13,500	13,500	13,500	13,500	13,500
10万円	8,170	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
11万円		16,500	16,500	16,500	16,500	16,500	16,500
12万円		18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000
13万円		13,065	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500
14万円		6,538	21,000	21,000	21,000	21,000	21,000
15万円			22,500	22,500	22,500	22,500	22,500
16万円			17,968	24,000	24,000	24,000	24,000
17万円			11,441	25,500	25,500	25,500	25,500
18万円			4,896	27,000	27,000	27,000	27,000
19万円				22,876	28,500	28,500	28,500
20万円				16,340	30,000	30,000	30,000
21万円				9,807	31,500	31,500	31,500
22万円				3,278	27,764	33,000	33,000
23万円					21,252	34,500	34,500
24万円					14,712	36,000	36,000
25万円					8,175	32,675	37,500
26万円						26,130	39,000
27万円						19,602	40,500
28万円						13,076	37,576
29万円						6,525	31,059
30万円							24,510

□給付あり　■給付なし

※厚生年金に加入しない場合は、高年齢雇用継続給付を受けても減額されません。

⑦ 65歳以上の在職定時改定の導入（令和４年４月実施）

今まで、65歳以上の在職中の方の年金受給額の改定は、資格喪失時（退職時か70歳到達時）でしたが、改正後は65歳以降の加入期間を含め**毎年１回10月**に定期的に改定されます。



具体的には、毎年９月１日（基準日）において「厚生年金に加入」している場合、基準日の前月である８月までの加入実績を年金額に反映して増額し、10月分（実際の支払いは12月）から増額した年金が支払われるという仕組みです。

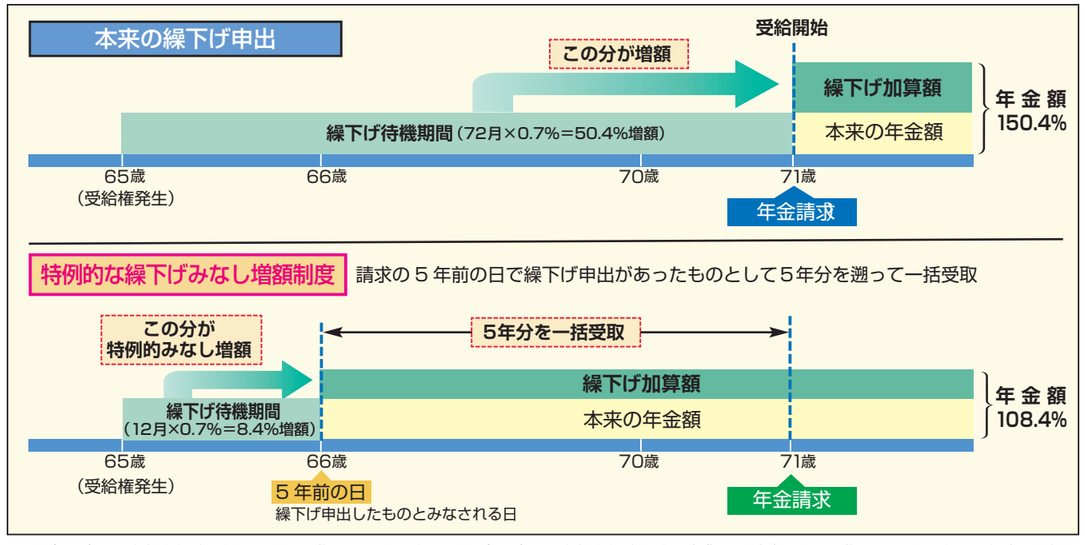
⑧ 特例的な繰下げみなし増額制度（令和５年４月実施）

令和4年4月より老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられたことを踏まえ、令和5年4月からは、70歳以降も安心して繰下げ待機を選択できるよう制度改正が行われました。

70歳到達後待機中にお金が必要になった際、請求の５年前の日に繰下げ申し出したものとみなし、増額された年金の５年間分を一括して受け取り、その後は、増額された年金額を受給します。

対象者は、昭和27年４月２日以降生まれの方、または老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日が平成29年４月１日以降の方、いずれかに該当する方です。

例：71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金請求する場合



※65歳以降に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70 歳以降に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合に、在職老齢年金制度により支給停止される額は増額の対象になりません。

⑨ 失業給付と老齢厚生年金

★定年など退職された方は年金との調整にご注意を！

失業給付（雇用保険からの給付）

退職後に再就職を希望する方に、仕事が見つかるまで一定期間の生活支援を行うのが「雇用保険の失業給付（基本手当）」です。退職日以前２年間の雇用保険に加入していた期間のうち、賃金支払いが11日以上ある月が通算して12ヵ月以上あれば受給できます。基本手当を受けられるのは離職した日の翌日から原則として１年間と限られています。

特別支給の老齢厚生年金と同時に受け取ることはできません。

◆失業給付（基本手当）と厚生年金 60歳退職（対応年齢になったら年金の請求手続き）

▼ 失業給付を受給

失業給付（基本手当）

支給停止 老齢厚生年金は受け取れません。

▼ 失業給付の受給満了

※年金の請求手続きは、必ず済ませておきましょう。

老齢厚生年金 老齢厚生年金が受け取れるようになります。

◆失業給付（基本手当）の目安額（60歳から65歳未満）　（令和5年8月1日～）

退職前の給与	15万円	25万円	35万円	40万円	45万円	50万円
基本手当（1回あたり）	112,000円	138,200円	147,000円	168,000円	189,000円	204,200円

※4週間ごとに失業の認定を受けてから支給となるため、28日分を1回として算出。

◆所定給付日数（基本手当を受けることができる最高日数）

①定年退職や自己都合退職などの理由による離職者（一般受給資格者）

被保険者であった期間	1年以上10年未満	10年以上20年未満	20年以上
離職時の年齢に関係なく	90日	120日	150日

②事業所の倒産や人員整理などの理由による離職者（特定受給資格者）

離職日における年齢 ＼ 被保険者であった期間	1年未満	1年以上5年未満	5年以上10年未満	10年以上20年未満	20年以上
45歳以上60歳未満	90日	180日	240日	270日	330日
60歳以上65歳未満	90日	150日	180日	210日	240日

③65歳以上で離職した場合（高年齢求職者給付金が一時金として支給）

6ヵ月以上1年未満	30日分	1年以上～	50日分

※平成29年1月より、65歳以降においても雇用保険に加入することとなり、令和2年4月から雇用保険料が徴収されています。

失業給付（基本手当）申し込みに必要となる手続き書類

❶雇用保険被保険者離職票１（会社から送付されます）
❷雇用保険被保険者離職票２（会社から送付されます）
❸マイナンバーカード
★マイナンバーカードがない場合
(1)個人番号確認書類（いずれか１種類）
通知カード、個人番号の記載のある住民票
(2)身元（実在）確認書類 ①のうちいずれか１種類
①運転免許証、運転経歴証明書、官公署が発行した身分証明書・資格証明書（写真付き）等
①がない場合、②のうち異なる２種類（コピー不可）
②公的医療保険の被保険者証、年金手帳、児童扶養手当証書
❹写真２枚（最近のもので縦3cm×横 2.5cmの正面上半身）
❺印鑑（自筆により署名される場合は不要）
❻本人名義の普通預金通帳またはキャッシュカード
※インターネットバンク、外資系金融機関以外のもの

基本手当の受給手続き（イメージ）

- 退職：●退職後2週間程度で会社から「離職票」が届く
- 求職：●ハローワークに「離職票」を提出 ●求職の申し込み ●「受給資格者証」の交付
- 失業認定：●ハローワークの指定した日（原則４週間に1回）に出向いて失業の認定を受ける
- 受給：●失業の認定から３～5日程度で支給される

⑩ 遺族基礎年金と遺族厚生年金

国民年金から受け取れる遺族給付は3つあります。

遺族基礎年金

国民年金の被保険者が死亡したときや、原則25年以上受給資格期間がある国民年金の被保険者であった方で、60歳以上65歳未満で日本に住んでいる方が死亡したときなど、その方によって生計を維持されていた18歳の年度末までの子がある配偶者または子に支給されます。

【年金額】(新規裁定者)816,000円 (既裁定者)813,700円 ＋ 子の加算

子1人=234,800円
子2人=469,600円
子3人=547,900円

受給者が配偶者と子の場合は、合計額の全額を配偶者が受給。子だけの場合は、合計額を等分して各子が同額を受給。

寡婦年金

【年金額】

夫がもらうことができた老齢基礎年金の4分の3

老齢基礎年金をもらわずに亡くなった場合に支給。
10年以上の婚姻期間があると、妻が60歳から65歳になるまでの5年間支給。

※夫に10年以上の保険料納付済月数(含む免除月数)が必要

死亡一時金

【年金額】

保険料納付期間に応じて120,000円～320,000円

老齢基礎年金をもらわずに亡くなった場合に支給。一時金として支給。

※36カ月以上の納付済月数(含む免除換算月数)が必要
※受給権には時効があり、死亡日の翌日から2年

遺族厚生年金は、厚生年金の被保険者(現職の会社員)、または原則25年以上の受給資格期間がある被保険者(会社員)であった方が亡くなったときに生計を維持されていた一定の遺族※に支給される年金です。

ただし、夫の死亡時に30歳未満で子どものいない妻は、5年間の有期年金です。

※ 死亡した者によって生計を維持されていた妻・一定の条件を満たした子・孫・55歳以上の夫・父母・祖父母

◆遺族厚生年金の受給要件

①厚生年金の被保険者(現職の会社員)が死亡したとき
②厚生年金の被保険者であった間の病気やケガで初診日から5年以内に死亡したとき
③障害厚生年金1級、2級の年金を受けている方が死亡したとき
④老齢厚生年金を含む公的年金の受給資格期間が25年以上ある方が死亡したとき
⑤25年以上の受給資格期間のある老齢厚生年金を受給している方が死亡したとき

※①、②の場合は、**保険料納付要件**を満たしていることが必要。
★原則全被保険者期間の3分の2以上保険料納付していること。または直近1年間に未納がないこと。

遺族厚生年金は受給権者の範囲が広く、遺族の生活保障として大変頼りになる制度です。

遺族厚生年金

●【年金額】夫がもらうことができた老齢厚生年金(報酬比例部分)の4分の3 P.7 参照

受給要件(前ページ)①～③に基づく遺族厚生年金では被保険者期間が300月(25年)未満の場合は300月とみなして計算します。

●中高齢寡婦加算

【加算額】年額=612,000円

※遺族基礎年金を受けている間は加算されません。

妻が65歳になると中高齢寡婦加算は、経過的寡婦加算となり、妻の生年月日によって金額が変わります。

※妻が65歳以降に、はじめて遺族厚生年金を受け取ることになったときも経過的寡婦加算は適用されます。

◆中高齢寡婦加算額の受給要件

妻	①夫の死亡時40歳以上65歳未満で生計を同じくしている子がいない妻 ②遺族厚生年金と遺族基礎年金を受けていた子のある妻(40歳に達した当時、子がいるため遺族基礎年金を受けていた妻に限る)が、子が18歳到達年度の末日に達した(障害のあるときは20歳)ため、遺族基礎年金を受給できなくなったとき
死亡した夫	①厚生年金加入中に死亡したとき ②厚生年金加入中に初診日のある病気やケガが原因で、初診日より5年以内に死亡したとき ③障害厚生年金の1級、2級を受けていて死亡したとき ④厚生年金に20年以上(40歳から15年～19年の特例あり)加入していて死亡したとき

中高齢寡婦加算は妻が65歳になると経過的寡婦加算に変わります

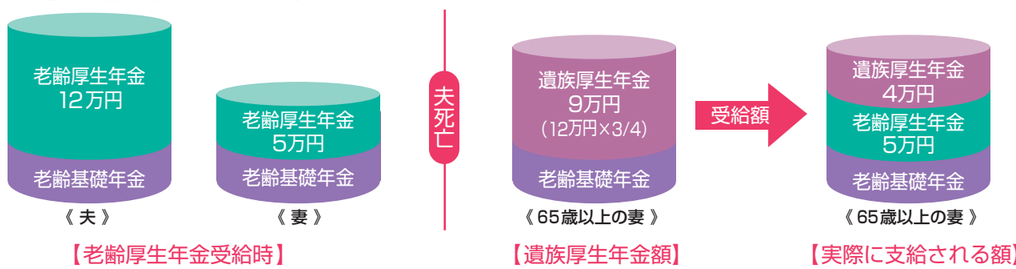
妻の生年月日	加算額	妻の生年月日	加算額	妻の生年月日	加算額
昭2.4.1以前	610,300円	昭11.4.2～昭12.4.1	377,814円	昭21.4.2～昭22.4.1	203,450円
昭2.4.2～昭3.4.1	579,004円	昭12.4.2～昭13.4.1	361,669円	昭22.4.2～昭23.4.1	183,107円
昭3.4.2～昭4.4.1	550,026円	昭13.4.2～昭14.4.1	346,397円	昭23.4.2～昭24.4.1	162,765円
昭4.4.2～昭5.4.1	523,118円	昭14.4.2～昭15.4.1	331,929円	昭24.4.2～昭25.4.1	142,422円
昭5.4.2～昭6.4.1	498,066円	昭15.4.2～昭16.4.1	318,203円	昭25.4.2～昭26.4.1	122,080円
昭6.4.2～昭7.4.1	474,683円	昭16.4.2～昭17.4.1	305,162円	昭26.4.2～昭27.4.1	101,737円
昭7.4.2～昭8.4.1	452,810円	昭17.4.2～昭18.4.1	284,820円	昭27.4.2～昭28.4.1	81,395円
昭8.4.2～昭9.4.1	432,303円	昭18.4.2～昭19.4.1	264,477円	昭28.4.2～昭29.4.1	61,052円
昭9.4.2～昭10.4.1	413,039円	昭19.4.2～昭20.4.1	244,135円	昭29.4.2～昭30.4.1	40,710円
昭10.4.2～昭11.4.1	394,909円	昭20.4.2～昭21.4.1	223,792円	昭30.4.2～昭31.4.1	20,367円

※昭31.4.2～は0円

遺族厚生年金と老齢年金の65歳以降の併給の仕組み

①妻(夫)自身の老齢厚生年金は全額支給されます。
②遺族厚生年金額と妻(夫)自身の老齢厚生年金の額を比較して、妻(夫)自身の老齢厚生年金の額の方が少ない場合は、その差額が遺族厚生年金として支給されます。

●夫の老齢厚生年金の4分の3を受給する場合の一例



※妻が在職中により老齢厚生年金の停止がある場合でも、全額受給しているものとして遺族厚生年金額を計算します。

遺族厚生年金額とは、以下㋑と㋺の高い方の額となります。
㋑夫の遺族厚生年金(夫の老齢厚生年金の3／4)の額
㋺夫の遺族厚生年金の2／3(夫の老齢厚生年金額の1／2)と、妻自身の老齢厚生年金の1／2の合算額

受給資格期間に注意！

●遺族年金の受給資格期間には要注意

老齢年金の受給資格期間が10年に短縮されましたが、老齢厚生年金の受給資格期間を満たした方または、老齢厚生年金受給権者が亡くなった場合、遺族厚生年金の受給には、原則亡くなった方が25年以上の加入期間が必要です。

厚生年金加入期間 ＋ 共済組合加入期間 ＋ 国民年金加入期間 ＋ カラ期間 ＝ **25年以上**

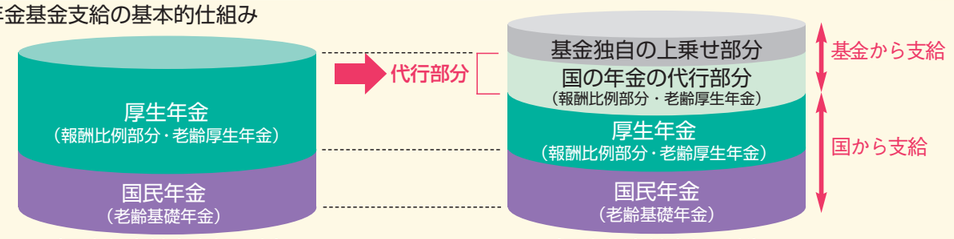
⑪ 厚生年金基金・国民年金基金

年金基金加入の方の年金は多くなる

厚生年金基金・国民年金基金に加入されていた方は、基金からも年金が受け取れますので、**各基金への請求手続きも必要です。請求もれがないように注意しましょう。**厚生年金基金の場合は、報酬比例部分の年金の一部が代行部分として支給されるため、その分、日本年金機構から支給される年金額は少なくなりますが、厚生年金基金からはその代行支給分に加えて、基金独自の年金が上乗せされます。

●厚生年金基金

◆厚生年金基金支給の基本的仕組み



◆厚生年金基金の中途脱退者、代行返上した場合 および 解散した場合

◎中途脱退者の場合

厚生年金基金の中途脱退者（加入10年未満の退職者など）の代行部分と加算部分は**企業年金連合会**より支給されますが、平成26年4月1日以降に中途脱退者となった方は原則として基金が支給を行うこととされました。

◎代行返上した基金の場合

基金が代行部分を返上すると、代行部分は日本年金機構から厚生年金として支給されます。

加算部分は新たな企業年金から支給されます。

◎解散した基金の場合

代行部分および加算部分は**企業年金連合会**から支給されますが、平成26年4月1日以降に解散した基金の代行部分は日本年金機構が引き継いで厚生年金として支給し、加算部分は原則として清算されます。

◆企業年金連合会の年金額による支払い回数、支払い月

年金額	6万円未満	6万円以上15万円未満	15万円以上27万円未満	27万円以上
支払回数	毎年１回	毎年２回	毎年３回	毎年６回
支払い月	誕生月により異なる	6月・12月	4月・8月・12月	2月・4月・6月・8月・10月・12月

◆厚生年金基金についての問い合わせ

基金への加入期間が10年以上の場合は、加入していた厚生年金基金、10年未満や途中脱退、解散した厚生年金基金の問い合わせは加入していた基金、または**企業年金連合会**になります。 氏名・住所が基金加入時と違っている場合等、裁定請求書が送られてこないときは問い合わせをしましょう。

問い合わせ先	●企業年金連合会　0570-02-2666 ※PHS・IP電話からは03-5777-2666	〒105-8772 東京都港区芝公園2- 4-1 芝パークビルB館10階 ●加入していたそれぞれの**厚生年金基金**

●国民年金基金

◆国民年金基金の年金額による支払い回数、支払い月

年金額	12万円未満	12万円以上
支払回数	毎年１回	毎年６回
支払い月	請求手続きをした月により異なる	2月・4月・6月・8月・10月・12月

◆国民年金基金についての問い合わせ

基金を中途脱退された場合は**国民年金基金連合会**、それ以外の場合は加入していた国民年金基金になります。氏名、住所に変更がある場合や、年金請求書が届かない場合は問い合わせをしましょう。

問い合わせ先	●国民年金基金連合会03-5411-0211 HP　https://www.npfa.or.jp/	〒106-0032 東京都港区六本木6-1-21 ●加入していたそれぞれの**国民年金基金**

⑫ 税金 年金や退職金の税金について

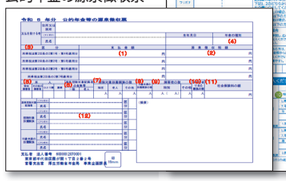
公的年金の扶養親族等申告書（表面）

年金にかかる税金

老齢年金は税法上、雑所得とされ、所得税がかかります（遺族年金や障害年金は非課税扱い）。年金にかかる所得税は、支払われる際に日本年金機構が源泉徴収（5.105%※）しています。

※平成25年1月から2037年/令和19年12月までの間は所得税に加え復興特別所得税（所得税の2.1%）もあわせて源泉徴収されます。

公的年金の源泉徴収票



◆源泉徴収されない年金収入の範囲
※所得が老齢年金だけの方の場合

年　齢	65歳未満	65歳以上
年　額	1,080,000円	1,580,000円

●各種控除を受ける場合

年金から各種控除を受けるには、９月頃（予定）日本年金機構から送付される「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を返送する必要があります。

◆公的年金等に係る雑所得の速算表　※A：収入金額

公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が1,000万円以下			
65歳未満		65歳以上	
公的年金等の収入金額	公的年金等に係る雑所得の金額	公的年金等の収入金額	公的年金等に係る雑所得の金額
60万円以下	0円	110万円以下	0円
60万円超130万円未満	A－60万円	110万円超330万円未満	A－110万円
130万円以上 410万円未満	A×75％－27.5万円	330万円以上 410万円未満	A×75％－27.5万円
410万円以上 770万円未満	A×85％－68.5万円	410万円以上 770万円未満	A×85％－68.5万円
770万円以上1000万円未満	A×95％－145.5万円	770万円以上1000万円未満	A×95％－145.5万円

※表の年齢区分は、その年の12月31日（年の途中で死亡した場合は死亡時、出国したときは出国時）現在の年齢によるものです。

●確定申告をする場合

年金受給者は会社員のような年末調整がないため、確定申告により税額を精算します。その際には1月中旬に日本年金機構（共済組合）から送られてくる「公的年金などの源泉徴収票」を添付します。

確定申告が必要になる事例

- ●国と企業年金の両方から年金を受けている方
- ●給与と年金を受けている方
- ●不動産所得のある方
- ●医療費控除や生命保険料控除を受ける方

※その年分の年金の収入金額が400万円以下で、年金以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告は必要ありません。
ただし、還付を受けるための申告はできます。

退職金にかかる税金

退職金は老後の生活設計に重要なものであるため、他の所得より課税が優遇されています。

退職金が支給される際に「退職所得の受給に関する申告書」を勤務先に提出すれば、納税は完了しますが、提出しない場合、一律20.42%の所得税及び復興特別税が引かれますのでご注意ください（確定申告をすれば還付されます）。

◆課税の対象となるのは、退職所得控除額を差し引いた額の2分の1

課税対象の退職所得金額：（退職金－退職所得控除額）×$\frac{1}{2}$

勤続年数	退職所得控除額
20年以下	40万円×勤続年数（80万円未満のときは80万円）
20年超	70万円×（勤続年数－20年）＋800万円

※勤続年数に1年未満の端数があるときは1年として計算。
※障害者になったことが原因で退職した場合は、別に100万円が加算。

注1：役員等の勤続年数５年以下の場合は、その対応する退職金－退職所得控除額＝課税退職所得金額

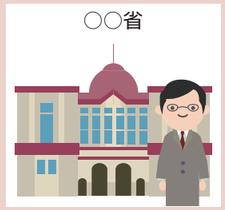
注2：役員等以外の勤続年数５年以下の方が令和４年１月以後に支払いを受ける場合で、かつ退職金－退職所得控除額が300万円超の場合
150万円＋{退職金－（300万円＋退職所得控除額）}＝課税退職所得金額

⑬ 共済年金と厚生年金が一元化

平成27年10月から、被用者年金制度が一元化され、厚生年金と３つの共済組合等に分かれていた制度が厚生年金に統一されました。

●年金一元化後の被保険者の種別と実施機関

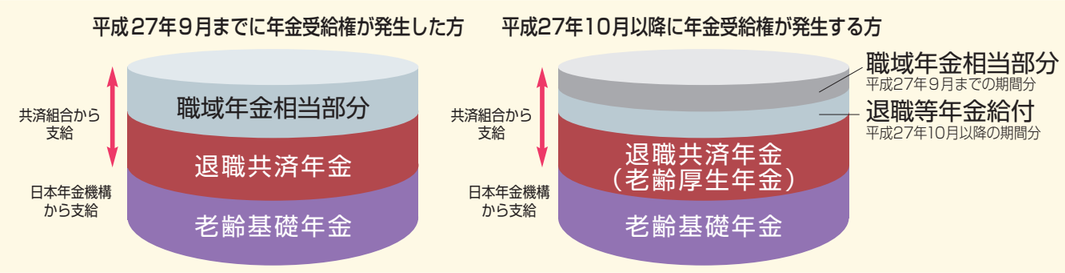
第1号 厚生年金被保険者	第2号 厚生年金被保険者	第3号 厚生年金被保険者	第4号 厚生年金被保険者
従来の厚生年金保険の被保険者	国家公務員共済組合の組合員	地方公務員共済組合の組合員	私立学校教職員共済制度の加入者



実施機関			
厚生労働大臣（権限を委任・事務を委託された日本年金機構）	国家公務員共済組合連合会等	地方職員共済組合等	日本私立学校振興・共済事業団

共済組合等に加入されていた方

平成27年10月から共済年金は厚生年金に統一され、公務員などの方も厚生年金に加入することになりました。平成27年10月以降に受給権が発生する方の年金は老齢厚生年金として支給されます。また、職域年金は廃止となり、平成27年9月までの期間分についてはその期間に応じた職域年金が支給されますが、平成27年10月以降の期間分については、新たに創設された「退職等年金給付」制度からその期間に応じた退職等年金給付が支給されます。



年金請求書は日本年金機構（現在または最後に加入したのが共済組合等の場合は共済組合等）から送られてきます。共済組合等の加入期間がある方は日本年金機構、または共済組合等のどちらかひとつの窓口でまとめて請求手続きを済ますことができます。ただし、請求窓口が共済組合等となる場合がありますので、共済組合等にお問い合わせください。

●主な共済組合等の問い合わせ先

国家公務員共済組合連合会	〒102-8082	千代田区九段南1−1−10 九段合同庁舎	KKR年金部 0570-080-556・03−3265−8155
東京都職員共済組合事務局	〒163-8001	新宿区西新宿2−8−1 東京都庁第一本庁舎北塔39階 年金保険部年金課コールセンター	0570-03-4165
地方職員共済組合	〒102-8601	千代田区平河町2-4-9 地共済センタービル	本部年金相談窓口 03−3261−9850
公立学校共済組合	〒101-0062	千代田区神田駿河台2−9−5	年金相談室 03−5259−1122
警察共済組合	〒102-8588	千代田区三番町6番8 警察共済ビル	年金相談センター 03−5213−7570
全国市町村職員共済組合連合会	〒102-0084	千代田区二番町2番地	相談窓口 03−5210−4608
日本私立学校振興・共済事業団	〒113-8441	文京区湯島1−7−5	共済事業本部広報相談センター電話相談室 03−3813−5291

⑭ 年金生活者支援給付金制度（低所得者の福祉的給付）の概要

年金生活者支援給付金は、令和1年10月よりの消費税引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額や所得が一定基準以下の方に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。

（令和6年4月現在）

老齢基礎年金 受給の方

給付金を受け取れる方（以下の全てを満たす方）

- 65歳以上の老齢基礎年金の受給者
- 同一世帯の全員が市町村民税非課税
- 前年の公的年金等の収入金額*とその他の所得との合計額が878,900円以下

＊障害年金、遺族年金等の非課税収入は含まれません

給付額

月額5,310円を基準に、保険料納付済期間に応じて算出され、次の(1)と(2)の合計額となります。

(1)保険料納付済期間に基づく額（月額）＝5,310円×保険料納付済期間/被保険者月数480月 ※1

(2)保険料免除期間に基づく額（月額）＝11,333円×保険料免除期間/被保険者月数480月 ※2

※1：老齢年金生活者支援給付金の支給により所得の逆転が生じないようにするため、前年の年金収入額と所得額の合計の合計が778,900円を超え878,900円以下である方には、(1)に一定割合を乗じた補足的老齢給付金が支給されます。

※2：毎年度の老齢基礎年金の額の改定に応じて変動します。

障害基礎年金 受給の方

給付金を受け取れる方（以下の全てを満たす方）

- 障害基礎年金の受給者
- 前年の所得が4,721,000円以下 ※1 ※2

※1：障害年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません

※2：扶養親族の数に応じて増額

給付額

障害1級　月額6,638円

障害2級　月額5,310円

遺族基礎年金 受給の方

給付金を受け取れる方（以下の全てを満たす方）

- 遺族基礎年金の受給者
- 前年の所得が4,721,000円以下 ※1 ※2

※1：遺族年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません

※2：扶養親族の数に応じて増額

給付額

月額5,310円

ただし、2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合は、5,310円を子の数で割った金額をそれぞれに支払う。

- 令和6年度、新たに支給対象となる方には、令和6年9月頃から日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書(ハガキ型)が送付される予定です。
- 年金生活者支援給付金を支給されている方は、２年目以降の手続きは原則不要です。
- 所得が上がるなどして、支給要件を満たさなくなった場合、年金生活者支援給付金は支給されません。その際は「年金生活者支援給付金不該当通知書」が送付されます。
- 不該当通知を受けた方が次年度以降に支給要件を満たし、給付を希望される場合は、再度請求手続きが必要です。

★詳細はお問い合わせください

年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

050から始まる電話からは ☎03-5539-2216

短時間労働者の適用拡大と70歳までの就業機会確保

平成28年10月より短時間労働者についても厚生年金保険・健康保険への適用が拡大されています。令和４年10月からの加入要件は、特定適用事業所（法人等の101人以上の企業、または人数に関係なく国に属する適用事業所）に勤務する❶週20時間以上、❷月額給与が8.8万円以上（年収106万円以上）、❸雇用期間が２カ月以上見込まれること、ただし❹学生を除くとなっています。なお、令和６年10月からは51人以上の企業が適用対象となります。

また、令和３年４月から、これまで事業主に対して、65歳までの雇用機会確保義務付けだったのが、70歳までの雇用が努力義務となりました。

⑮ 請求手続き 請求手続きと主な書類

～請求手続きに関する案内が送られてきます～

特別支給の老齢厚生年金がもらえる方

在職中のため、全額支給停止となる方も、年金請求書が送られてきたら、支給開始年齢で手続きされることをおすすめします。

受給開始年齢の3ヵ月前

※特別支給の老齢厚生年金の受給資格（期間要件）が確認できない方は、60歳到達月の3ヵ月前に、「年金に関するお知らせ（ハガキ）」が送られてきます。

国民年金のみの方

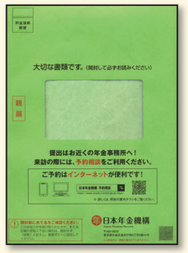
厚生年金の加入期間が1年未満の方、特別支給の老齢厚生年金を未請求の方

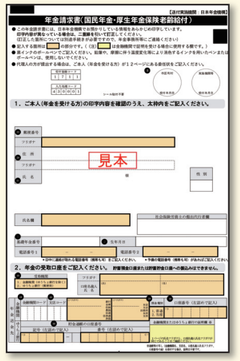
65歳になる3ヵ月前

※特別支給の老齢厚生年金を未請求の方は、65歳前に提出しましょう。

（送られてくるもの）

緑の封筒に入った年金請求書





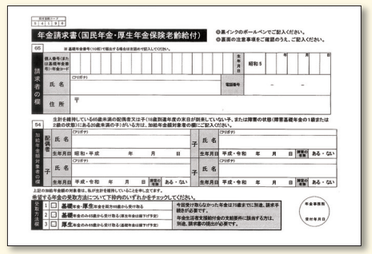
特別支給の老齢厚生年金を受給している方

65歳になる誕生月の初め頃

※転居などで、日本年金機構で管理している住所と違う場合、書類が届かないことがありますので、最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

（送られてくるもの）

年金請求書（ハガキ形式）



厚生年金を受給している方

65歳到達時の注意点

65歳時には「年金請求書」（ハガキ）の提出が必要です。

「年金請求書」（ハガキ）を提出しないままでいると、年金の支払いが一時止まります。65歳以降も引き続き年金を受ける場合は、「年金請求書」（ハガキ）の受取方法いずれかに☑をして提出します。なお、老齢基礎・老齢厚生年金両方の繰下げを希望される場合には提出する必要はありません。

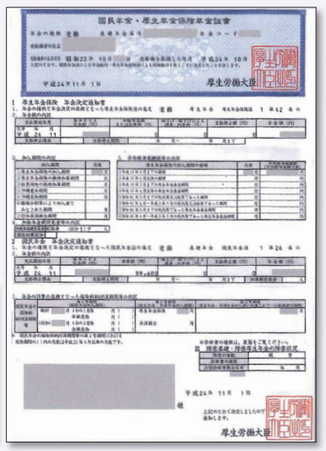
年金に関わる主な書類の例

基礎年金番号通知書

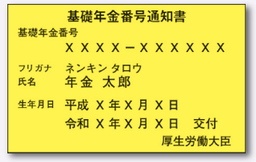
国民年金・厚生年金共通の年金手帳

平成９年１月以降、新規に加入（再発行）した方

年金証書の一例



基礎年金番号通知書（令和4年4月～）



雇用保険被保険者証

※初めて年金制度に加入する方には、これまでの年金手帳に代わり「基礎年金番号通知書」が発行されます。
※既に年金手帳をお持ちの方には「基礎年金番号通知書」は発行されませんので、引き続き年金手帳を保管してください。

⑯ 年金繰上げ・繰下げ 支給率表

昭和37年4月1日以前生まれの方（1カ月あたりの減額率 0.5%）（単位：%）

	請求月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	累計額の分岐年齢
繰上げ受給 受給開始年齢	60歳	70.0	70.5	71.0	71.5	72.0	72.5	73.0	73.5	74.0	74.5	75.0	75.5	77歳頃
	61歳	76.0	76.5	77.0	77.5	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0	80.5	81.0	81.5	78歳頃
	62歳	82.0	82.5	83.0	83.5	84.0	84.5	85.0	85.5	86.0	86.5	87.0	87.5	79歳頃
	63歳	88.0	88.5	89.0	89.5	90.0	90.5	91.0	91.5	92.0	92.5	93.0	93.5	80歳頃
	64歳	94.0	94.5	95.0	95.5	96.0	96.5	97.0	97.5	98.0	98.5	99.0	99.5	81歳頃
原則	65歳	100												—

昭和37年4月2日以降生まれの方（1カ月あたりの減額率 0.4%）（単位：%）

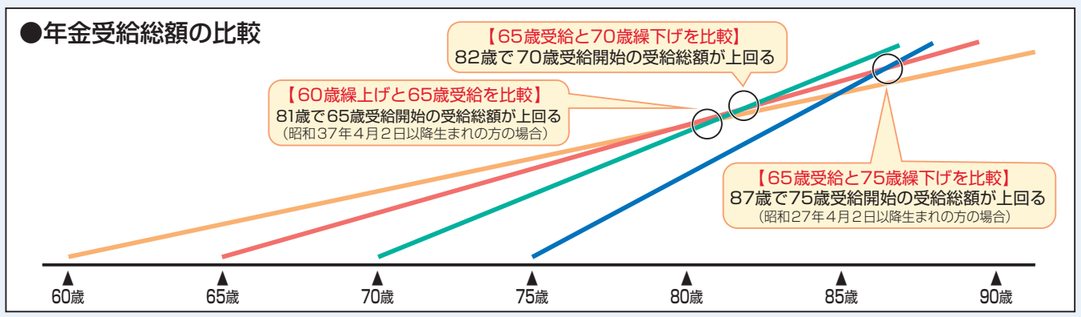
	請求月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	累計額の分岐年齢
繰上げ受給 受給開始年齢	60歳	76.0	76.4	76.8	77.2	77.6	78.0	78.4	78.8	79.2	79.6	80.0	80.4	81歳頃
	61歳	80.8	81.2	81.6	82.0	82.4	82.8	83.2	83.6	84.0	84.4	84.8	85.2	82歳頃
	62歳	85.6	86.0	86.4	86.8	87.2	87.6	88.0	88.4	88.8	89.2	89.6	90.0	83歳頃
	63歳	90.4	90.8	91.2	91.6	92.0	92.4	92.8	93.2	93.6	94.0	94.4	94.8	84歳頃
	64歳	95.2	95.6	96.0	96.4	96.8	97.2	97.6	98.0	98.4	98.8	99.2	99.6	85歳頃
原則	65歳	100												—

昭和27年4月1日以前生まれの方は、繰下げ受給の上限年齢は70歳。142%で固定（単位：%）

昭和27年4月2日以降生まれの方は繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引上げ。184%で固定

	請求月	0カ月	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	累計額の分岐年齢
繰下げ受給 受給開始年齢	66歳	108.4	109.1	109.8	110.5	111.2	111.9	112.6	113.3	114.0	114.7	115.4	116.1	78歳頃
	67歳	116.8	117.5	118.2	118.9	119.6	120.3	121.0	121.7	122.4	123.1	123.8	124.5	79歳頃
	68歳	125.2	125.9	126.6	127.3	128.0	128.7	129.4	130.1	130.8	131.5	132.2	132.9	80歳頃
	69歳	133.6	134.3	135.0	135.7	136.4	137.1	137.8	138.5	139.2	139.9	140.6	141.3	81歳頃
	70歳	142.0	142.7	143.4	144.1	144.8	145.5	146.2	146.9	147.6	148.3	149.0	149.7	82歳頃
	71歳	150.4	151.1	151.8	152.5	153.2	153.9	154.6	155.3	156.0	156.7	157.4	158.1	83歳頃
	72歳	158.8	159.5	160.2	160.9	161.6	162.3	163.0	163.7	164.4	165.1	165.8	166.5	84歳頃
	73歳	167.2	167.9	168.6	169.3	170.0	170.7	171.4	172.1	172.8	173.5	174.2	174.9	85歳頃
	74歳	175.6	176.3	177.0	177.7	178.4	179.1	179.8	180.5	181.2	181.9	182.6	183.3	86歳頃
	75歳	184												87歳頃

●年金受給総額の比較



本資料は基本的な知識を分かりやすく解説したもので、個々のケースによって取り扱いが異なる場合があります。詳細は最寄りの年金事務所などにもご相談ください。
なお本誌の記載は令和６年４月１日現在の法律に基づいた内容となっており、将来、変更となる可能性があります。

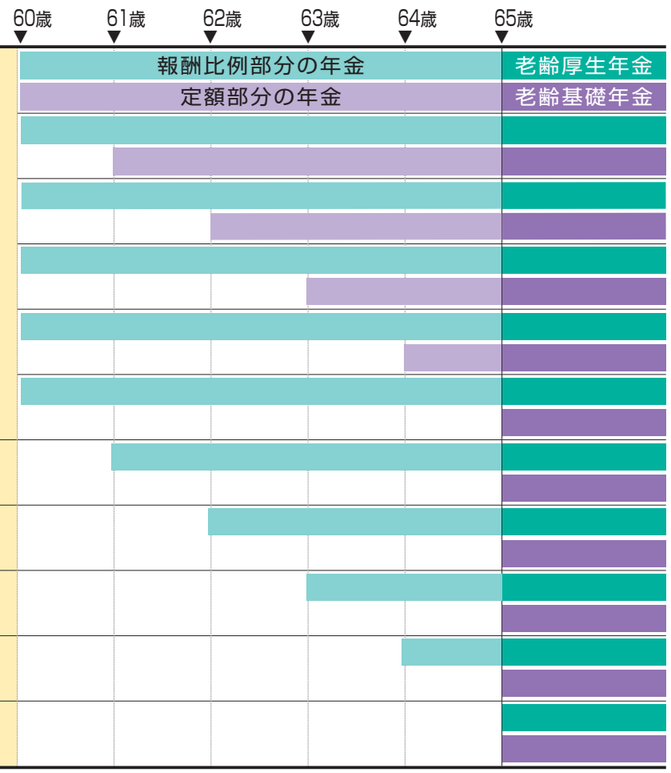
令和６年度
年金ハンドブック
年金のお受け取りと退職後の諸手続き
令和６年６月１日発行

監 修／特定社会保険労務士 東海林正昭
発 行／株式会社ビスタ
〒184-0013 東京都小金井市前原町4-11-35-201 TEL.042(315)7196 FAX.042(203)2151
http://www.vista1.co.jp E-mail:4951@vista1.co.jp
※本書に関するお問い合わせは、（株）ビスタまで必ずご郵送、FAXまたはEメールにてお送りください。
お電話でのご質問、個別のご相談にはお答えできません。

表紙デザイン・本文イラスト／小山 璃華・糟谷 みずほ
©2024 JOHOKU SHINKIN BANK

老齢年金の受給開始年齢（65歳前から受給できます）

	生年月日 男性	生年月日 女性	受給開始年齢
	昭16.4.1 以前	昭21.4.1 以前	60歳
定額部分が段階的に引き上げ	昭16.4.2～昭18.4.1	昭21.4.2～昭23.4.1	60歳
定額部分が段階的に引き上げ	昭18.4.2～昭20.4.1	昭23.4.2～昭25.4.1	60歳
定額部分が段階的に引き上げ	昭20.4.2～昭22.4.1	昭25.4.2～昭27.4.1	60歳
定額部分が段階的に引き上げ	昭22.4.2～昭24.4.1	昭27.4.2～昭29.4.1	60歳
定額部分が段階的に引き上げ	昭24.4.2～昭28.4.1	昭29.4.2～昭33.4.1	60歳
報酬比例部分も段階的に引き上げ	昭28.4.2～昭30.4.1	昭33.4.2～昭35.4.1	61歳
報酬比例部分も段階的に引き上げ	昭30.4.2～昭32.4.1	昭35.4.2～昭37.4.1	62歳
報酬比例部分も段階的に引き上げ	昭32.4.2～昭34.4.1	昭37.4.2～昭39.4.1	63歳
報酬比例部分も段階的に引き上げ	昭34.4.2～昭36.4.1	昭39.4.2～昭41.4.1	64歳
報酬比例部分も段階的に引き上げ	昭36.4.2 以降	昭41.4.2 以降	65歳



※厚生年金の加入期間が44年以上あり退職している（厚生年金に加入していない）方や、3級以上の障害等級に該当し退職されている方（申請が必要）は、報酬比例部分の受給開始年齢から定額部分が受け取れる特例があります。

※希望すれば、60歳から報酬比例部分の支給開始年齢になるまで**老齢厚生年金を繰上げ請求する方法もあります。**（昭和28年4月2日以降生まれの男性、昭和33年4月2日以降生まれの女性）その場合、同時に老齢基礎年金も繰上げます。

P.5、P.6、P.7 参照

在職老齢年金の目安額

老齢基礎年金は含まれておりません。

60歳～ 総報酬月額相当額	年金月額 3万円	4万円	5万円	6万円	7万円	8万円	9万円	10万円	11万円	12万円	13万円	14万円	15万円	16万円
10万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
14万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
18万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
22万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
26万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
30万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
34万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0
38万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0
42万円	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
46万円	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0
50万円	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0
54万円			0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
58万円							0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
62万円											0.5	1.0	1.5	2.0
65万円														0.5

全額支給　一部支給　全額支給停止

P.8 参照