

忘れていませんか？ 国民年金の お手続き

働けるうちは自分の力で生きていく。

だから、若いボクには国民年金は関係ないと思っていた。

でも、はたしてそれって、正しいのだろうか。

夢は、行列店だ!



ご存知
ですか？

国民年金ってなんのためにあるの・・・



年金って、老後だけのものですよ。毎月納めなくてもいいのでは？

働き世代にこそ必要な、“まさか”への備えになります。
納付は毎回欠かさず。あなたの“今”を支えるための保険です。

こんな「まさか」のとき・・・障がい者・遺族のための年金が支えます。

事故や病気などで
後遺症が残った



眼や耳、手足などの
状態が悪化した



一家の働き手が子を
遺して亡くなった



障害基礎年金

“まさか”は他人事にあらず。

20歳以上の日本人・・・ **約46** 人に**1**人が受給権者です。



障害基礎年金受給権者
(1級・2級)*

約**226**万人

20歳以上の日本人の人口*

約**1億121**万人

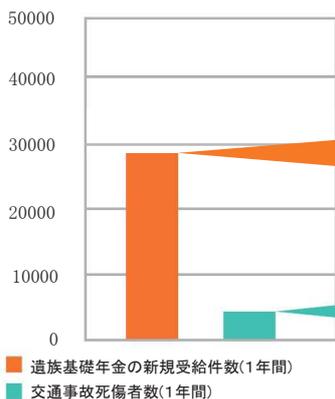
*令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業年報

*人口推計(令和5年4月1日現在)総務省統計局

遺族基礎年金

新たな遺族への支給人数は...

交通事故で亡くなる方の**約11**倍です。



遺族基礎年金
1年間の
新規受給権者数*

28,233人

*令和6年度 厚生年金・国民年金事業年報

交通事故
死者数*

2,663人

*令和6年中の交通事故死亡者数状況(警察庁)

※受給権者:年金を受ける権利を持ち、本人の請求により裁定された者。(全額支給停止中の者を含む)

ご存知
ですか？

こんなとき、国民年金のお手続きを

いつもの生活が変わったら、お近くの年金窓口へお早めに。



20 歳になったら



会社を独立・起業したら



海外で住んでいる人が
帰国したら



無職になったら



会社を退職して
自営業の人と
結婚したら



海外に居住するなら



離婚したら
※扶養からはずれたら



一家の働き手が
退職したら



パート収入が
年 130 万円以上
になったら
※扶養からはずれたら

* 上記は代表的な例です。



海外で暮らすときも“まさか”に備えられる「任意加入制度」。

海外に居住されている方でも日本国籍であれば国民年金に入れます。国民年金に任意加入し、保険料を納めると「障害基礎年金」「遺族基礎年金」に備えることができます。また将来、保険料を納めた期間に応じて「老齢基礎年金」が受け取れます。

“今”も“将来”も“老後”も。国民年金は一生のリスクの備えです。

今の“まさか”に

障害基礎年金

病気やけがなどで障がい者
になった際に受け取る年金。

将来の“まさか”に

遺族基礎年金

一家の働き手が亡くなった際
に、家族や子どもが受け取る年

老後の“安心”に

老齢基礎年金

65歳になったら生活費の一部
として受け取る年金。



いつもの生活が変わったときは、2週間以内にお手続きください。

未納期間があると、「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取れないことがあります。

ご存知
ですか？

お手続き

■ 手続き先

お手軽に申請できる電子申請で
お手続きください。
お近くの市区町村の年金窓口または
年金事務所でもお手続き可能です。



マイナポータルはこちら



ご本人

手続き



電子申請



年金事務所・
市区町村の年金窓口

■ 手続きの流れ

1

手続きに
必要な書類を
ご準備ください。

あなたの国民年金の手続き
内容に応じた必要書類を、
お近くの市区町村や
日本年金機構のホームページな
どでご確認ください。

2

必要書類を
提出ください。

お近くの年金事務所
または市区町村の
年金窓口へ提出してください。

3

納付書を
お送りします。

後日、「国民年金保険料
納付書」が届きますので、
保険料は「納付期限」まで
に納めてください。

マイナポータルから電子申請できる手続き→



日本年金機構のHP

電子申請の対象手続きは**順次拡大予定**です。

国民年金MEMO

毎月の定額保険料に付加保険料（任意）をプラスして納めると、将来の年金額が増やせます。

保険料・定額
(令和7年度)

月額
17,510円

例えば毎月+400円の付加保険料を40年間納めると

+ 年額 **96,000円** UP

老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。

※付加年金の加入は、申し込んだ月分からになります。
なお、国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入できません。

ご存知
ですか？

保険料の手軽な納め方

一定期間の保険料をまとめて納めると、
保険料が割引になりおトクです。

納め方
1



「口座振替」で、手間いらず。

口座振替なら、月々の保険料を
納め忘れる心配がありません。

◎事前にお手続きが必要です。
マイナンバーカードがあれば、
スマホからオンラインによる申請が可能です。
年金事務所や金融機関でもお手続きできます。

納め方
2



「身近な場所」で、お気軽に。

全国のコンビニエンスストア・
金融機関・郵便局の〈窓口〉や
〈ATM〉で納めることができます。

◎納める際には「納付書」が必要です。

保険料・定額
(令和7年度)

月額
17,510 円

納め方
3



「クレジットカード」で、
お手軽に。

カード払いなら、月々の保険料を
納め忘れる心配がありません。

◎事前に年金事務所でのお手続きが必要です。

納め方
4



「スマホ」や「パソコン」で、
スイスイと。

〇〇PAY等のスマホアプリや
インターネットバンキングで
ご自宅から納めることができます。

◎納める際には「納付書」が必要です。
◎インターネットバンキングの場合、
事前に金融機関でのお手続きが必要です。

保険料を納めるのが難しい場合には・・・

「申請免除」「納付猶予制度」「学生納付特例制度(ガクトク)」が利用できます。詳しくはお近くの年金事務所または市区町村の年金窓口へお問い合わせください。また日本年金機構のホームページでも情報がご覧になれます。

パンフレットをご覧のみなさまへ



「免除・猶予・学生納付特例」制度の申請や
年金の給付については、詳細な条件があります。

一般的な国民年金に関するお問い合わせは

ねんきん加入者
ダイヤル

0570-003-004 (ナビダイヤル)

050 ではじまる電話で
おかけになる場合は

(東京) **03-6630-2525** (一般電話)

受付時間

月～金曜日 午前 8 : 30～午後 7 : 00
第 2 土曜日 午前 9 : 30～午後 4 : 00

※土曜日、日曜日、祝日（第 2 土曜日を除く）、12 月 29 日から 1 月 3 日はご利用いただけません。

詳細については、お近くの年金事務所
または市区町村の窓口にお問い合わせください。