

国民年金

「はじめのはじめ」

社会でがんばるあなた。結婚をひかえているあなた。

もうすぐパパやママになるあなた。独立開業を計画しているあなた。

老後のくらしに楽しい想像をふくらませているあなた。

いろいろな人生があるから、支えていきたいものがある。だから、人生は楽しい。

おーい、10年後のワタシ、

元気で働いていますか？

おーい、40年後のワタシ、

人生を楽しんでいますか？



ご存知
ですか？

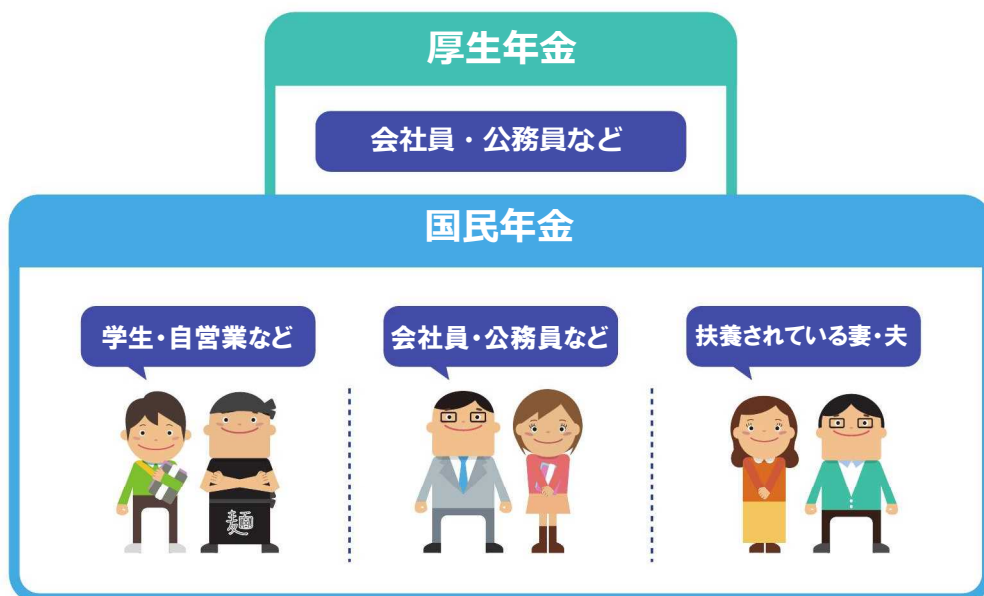
国民年金制度ってナニ？



国民年金…ムズカシそうで
よくわかりません。
特に大切なことってなんですか。

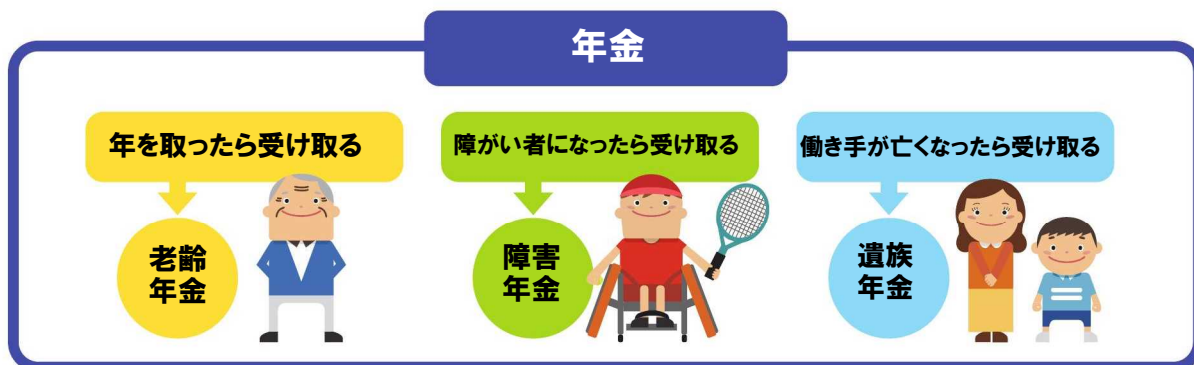
あなたをずっと支えつづけるための国民年金。
まずはしくみをよく知ることが大切です。

世代を超えてすべての方を国民年金が支えています。



国民年金の“3つの”大きな安心の輪

国民年金には、「老齢年金」の他、まさかの時に受け取れる「障害年金」や「遺族年金」があることをご存知ですか？



ご存知
ですか？

国民年金ってどうなってるの？

国民年金(基礎年金)は、あなたが納める保険料で2分の1、
あと2分の1は税金で負担しています。

基礎年金は、現役世代が納める保険料で2分の1、
みなさんが納めている税金で2分の1を払っています。
だからこそ、1人ひとりのくらしに負担をかけず、すべての世代を
支えていくことができます。



基礎年金支給額 約25兆円

(令和5年度実績)

保険料を納めないと、将来、年金を受け取れなくなる場合があります。
保険料を納めるのが難しい方には「免除・猶予」制度が、
学生の方には「学生納付特例」制度がありますので、ご確認ください。

年金制度は、国があるかぎり なくなりません！

年金制度の土台を支えているのは現役で働く世代。
そんな現役世代が高齢世代になっても
安心して年金を受け取れるよう、
少子高齢化や物価・経済など時代の変化に
大きく左右されないよう、長期的に時代を見据え
収入と支出のバランスを調整したり、
財政状況をきびしくチェックしています。

日本人の平均寿命 (令和6年簡易生命表)



男性

平均
寿命 81.09 歳



女性

平均
寿命 87.13 歳

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 ———

ねんきんダイヤル

0570-05-1165 (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) 03-6700-1165 (一般電話)

受付時間

月曜日 午前 8 : 30 ~ 午後 7 : 00
火 ~ 金曜日 午前 8 : 30 ~ 午後 5 : 15
第 2 土曜日 午前 9 : 30 ~ 午後 4 : 00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7 時まで相談をお受けします。

※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。

みんな

20歳になったら 国民年金

国民年金って、はっきり言って
何十年もあとにもらうものでしょ。
僕はまだ若いんだから、
老後なんてずっと先のことだよなあ…



ご存知
ですか？

国民年金ってなんのためにあるの・・・



なぜ若いうちから国民年金に入らないといけないんですか？

想像してみてください。
もしあなたに“まさか！？”の事態が起こったとしたら。

例えば



通学中、事故に巻き込まれ
障がい者になってしまったら…



年間交通事故
発生件数

約29.1 万件 (内、負傷者数約 34 万人)
* 令和 6 年中の交通事故の発生状況 (警察庁調べ)

長い人生、事故や病気などこの先なにが起こるかは予測できません。
“まさか”は他人事ではないのです！



20代の受給権者

約26.6 万人

(全体の新規受給権者 **10.7 万**)

20歳前の
障害基礎年金
対象者(受給権者)

約121 万人
(内、新規受給権者 5 万人)

※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)

* 令和 4 年度 厚生年金保険・国民年金事業年報

国民年金は、“今”のあなたも支えています。

だから、20歳になったら国民年金

ご存知
ですか？

国民年金ちょっと解説

「今」も「将来」も「老後」も。国民年金は一生のリスクの備えです。

年金は老後に備えるものって誤解してはいませんか？

学生みなさんにとっても今の生活に関わる「まさか」の備えになっています。

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金。

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。

時代の変化に合わせて生活を支えます。

国民年金の受取額は、時代の状況や物価を考慮し、
生活に適した額を給付します。国がなくならないかぎり
確実に受け取れるしくみになっています。



保険料はかならず納める。それが日本のルールです。

国民年金の保険料は、「20歳になったら必ず納めなければいけない」ことが法律で
決められています。もし保険料を未納のままにしておくと、障害基礎年金や遺族基礎年金が
受け取れない場合があります。

もし、経済的な理由で保険料を納められないときは・・・

学生納付特例制度 (ガクトク)

- ・ 学生の間の保険料を猶予し、社会人になってから納める制度です。
- ・ 事前に審査があります。前年所得が基準額以下の学生本人が対象となります。
- ・ ガクトク期間中も障害基礎年金などを受け取ることができます。
- ・ ガクトク期間は将来年金を受け取るための期間に加えられますが、年金額の計算には入りません。
- ・ 学生でない方は国民年金保険料免除・納付猶予制度が利用できることがあります。

* 学生とは学校教育法に定める、大学（大学院）・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校に在籍する学生。（一部対象とならない学校もあります。）

ご存知
ですか？

保険料を納めるのが難しい時

申請免除・学生納付特例のお手続き先

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、郵送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

必要書類

学生納付特例の場合、学生であることを確認するため、
学生証や在学を証明する書類等が必要となりますので、事前にご確認ください。
また窓口でのお手続きの場合、
ご本人が確認できる書類（免許証等）、基礎年金番号通知書や年金手帳等、
基礎年金番号の確認できるものが必要になります。

申請書



お手続きまでの流れ

1

20 歳到達日に、
日本年金機構にお
いて加入手続きが
行われます。

令和元年 10 月より
20 歳到達者の国民年金第 1 号
被保険者の加入届出が
原則として不要となりました。
ただし、従来通り
届出によるお手続きが必要な
場合もあります。

2

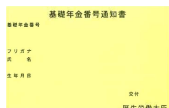
加入のお知らせ
が送付されます。

「国民年金加入のお知らせ」・
「国民年金保険料納付書」・
「基礎年金番号通知書」
をお送りします。

3

申請免除、学生納
付特例のお手続き

学生の方は、
手続きを行うことにより、
保険料の納付が猶予されま
す。
学生でない方も、申請免除の
申請をすることができます。



基礎年金番号通知書は、就職して厚生年金に加入するときや
将来年金を受け取る時などに必要になりますので、大切に
保管してください。

ご注意ください！

保険料を納めていないと、あなたや家族の財産が
「差し押さえ」になる場合があります。



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も可能です。
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。

将来の年金額を増やしたいなら『付加保険料』で堅実に。

定額保険料(17,510 円)に付加保険料(月額 400 円)をプラスして納めることで、受給する年金額を増やせます。

*令和7年度

●例えば、20 歳以上 60 歳未満の 40 年間、付加保険料を納めていた場合の受取額は…

200 円×480 月(40 年) = **96,000 円** が基本額に加算されます。

※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。

付加保険料を納めた分は、
受給 2 年以上でプラスに！

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。

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ね。
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

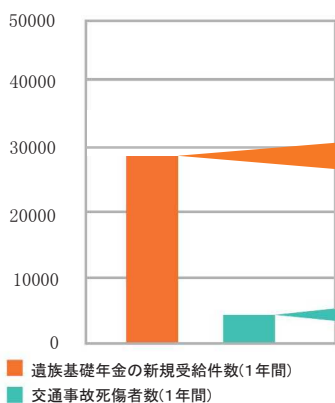
*令和4年度 厚生年金保険・国民年金事業年報

*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乗せされます。

※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。

国民年金

「免除・猶予制度」

会社を辞めたばかりでお金に余裕がない方や働いていない学生さん。
国民年金の毎月の保険料って少しツライなァ…って、思っていないですか。
でも未納のままにしておくと、将来、年金が受け取れなくなるかも。
保険料を納めるのが難しい方にぜひ知ってもらいたい制度です。

まさかのためにも
国民年金はかけておきたい。
でも開業したばかりだし、
毎月の保険料は少しツライなあ…



ご存知
ですか？

保険料を納めるのにお困りなら・・・



保険料を払うのが経済的にツライのですが、
どうすればいいですか。

国民年金の保険料を納めるのが 難しい方に知ってほしい

5つの
制度

制度
1

経済的に保険料が納められない方に「申請免除」制度

収入の減少や失業等により保険料を納めることが経済的に難しいとき、
保険料の全額または一部が免除されます。

- * 審査対象者：本人・配偶者・世帯主
- * 承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- * 審査は年度単位（7月～翌年6月）で行います。

制度
2

50歳未満の方に「納付猶予」制度

50歳未満の方（学生以外）で、働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合、
保険料が猶予されます。

- * 審査対象者：本人（50歳未満）・配偶者
- * 承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- * 審査は年度単位（7月～翌年6月）で行います。

制度
3

20歳以上の学生さんに「学生納付特例」制度

学生で前年所得が基準以下の場合は、在学期間中の保険料が猶予されます。

- * 審査対象者：学生本人
- * 承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- * 審査は年度単位（4月～翌年3月）で行います。

制度
4

「産前産後免除」制度

「保険料免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に
反映されます。

- * 対象者：国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方
- * 免除期間：出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）

制度
5

障害基礎年金や生活保護を受けている方に「法定免除」制度

障害基礎年金、障害厚生（共済）年金の1級・2級の受給権者、
生活保護法による生活扶助を受けている方、ハンセン病療養所、
国立保養所などに入所している方は保険料が免除されます。

- * 法定免除に該当する方でも保険料の納付を申し出ること、前納や口座振替を利用して保険料を納められます。

ご存知
ですか？

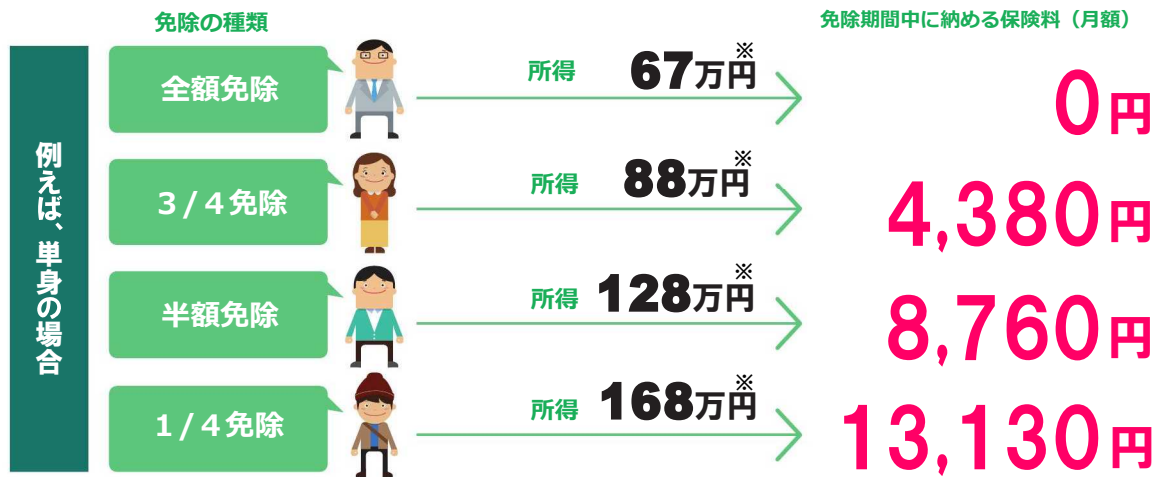
まさかに備えて、免除を受けよう

保険料を納めるのが難しい場合は
所得によって「全額免除」か「一部免除」があります。

◎全額免除：保険料月額的全額を免除

◎一部免除：保険料の「4分の3」、「半額」、「4分の1」を免除 * 免除申請は年度ごとの手続きが必要です。

免除制度の手続きをすると (令和 7 年度)



※令和 7 年 7 月以降の申請の場合
※上記所得額・収入額はあくまでも目安です

免除されると将来の年金は

	老齢基礎年金		障害基礎年金・ 遺族基礎年金
	年金の受取資格	年金額	年金の受取資格
全額免除	○	8分の4	○
3/4 免除	○	8分の5	○
半額免除	○	8分の6	○
1/4 免除	○	8分の7	○
納付猶予	○	×	○
学生納付特例	○	×	○
保険料未納	×	×	×



ご注意ください！

一部免除の期間中、必要な保険料を納めないと「未納」とみなされ、年金を受け取れなくなったり、年金額が減ったりします。

「学生納付特例」制度（ガクトク）

学生の間を保険料を猶予し、
社会人になってから納める制度です。

- ◎学校教育法に定める、大学・大学院・短大・高等学校・専門学校などに1年以上通われている20歳以上の学生が対象です。
*修業年数が1年以上の課程に在籍している方。
- ◎申請には、アルバイトなどで得た前年の所得基準などの審査があります。
- ◎世帯主（例：親）、配偶者の所得は関係しません。



「納付猶予」制度

保険料を納めるのが難しい50歳未満の方の
保険料を一定期間猶予する制度です。

- ◎50歳未満の方が対象です。（学生は対象外です。）
- ◎申請には、本人（結婚している場合は配偶者を含む）の前年所得などの審査があります。
ただし、同居する世帯主（親）の所得は問いません。



！ 免除・猶予・ガクトクを受けた場合、将来受け取る年金額が少なくなります。

将来に受け取る年金額を増やすために

保険料の「追納」ができます。

免除・猶予・ガクトクを受けた場合、保険料を全額納めた場合と比べ、年金額が減額されます。将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であれば免除等を受けた期間の保険料をさかのぼって納める「追納」ができます。

- *ただし、3年度以上さかのぼって保険料を納める場合は、当時の保険料に一定額が加算されます。
- *お申し込みは、年金事務所でお手続きください。

ご存知
ですか？

お手続き

Ⅰ 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、郵送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

Ⅰ 必要書類

窓口の場合、以下の書類も必要

(学生の場合)
学生証または
在学証明書

(失業の場合)
雇用保険
受給資格者証
など

申請書

基礎年金番号の
確認できるもの
(基礎年金番号通知書、
年金手帳等)

- 学生の場合は**学生証**または**在学証明書**、失業の場合は離職日が記載された**雇用保険被保険者離職票**や**雇用保険受給資格者証**などの写しが必要です。
- 窓口申請の申請書は年金事務所または市区町村の年金窓口で配布しているほか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。
- 窓口申請の場合、基礎年金番号通知書や年金手帳等、**基礎年金番号の確認できるもの**が必要になりますのでご持参ください。
- 申請内容により提出いただく書類が異なりますので、事前に年金事務所または市区町村の年金窓口でご確認ください。

Ⅰ 手続きの流れ

1 電子申請、
または窓口、郵送で
申請書を提出ください。

電子申請はマイナポータルで申請してください。
窓口申請の場合、市区町村の年金窓口
またはお近くの年金事務所にお越しください。
郵送の場合、申請書は日本年金機構の
ホームページからダウンロードできます。

2 審査は2～3ヵ月
かかります。

審査にあたっては、市区町村などから
文書・電話などでお問い合わせする
場合があります。

*ただし、必要書類が整わない場合にはさらに期間を要する
場合があります。

4 免除・猶予・
ガクトクの承認。

「免除・猶予」が承認された場合の
適用期間は7月～翌年6月、ガクトクは
4月～翌年3月までの1年間です。

*原則、毎年申請が必要です。

3 審査通知書
を送ります。

日本年金機構より「審査結果」の
通知書を送ります。

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。

国民年金

「障害基礎年金」

長い人生、この先なにが起こるかわからない。
たとえば事故や病気で障がい者になることもあれば、
そのために働けなくなってしまうことだってあるかもしれない。
そんな“もしも”の不安に備えるための年金です。

長い人生、なにが起こるかなんて
だれにもわからない。
もしもの備えになる年金があること、
あなたは知っていますか。



ご存知
ですか？

「障害基礎年金」を受けるためには・・・



事故で後遺症が残りました。
私は障害基礎年金を受け取れますか？

障害基礎年金を受けるための

3つの
確認

確認

1

初診日[※]に国民年金に加入していた方。

- 初診日に国民年金に加入している方。
 - 国民年金に加入していた60歳～65歳未満の国内在住の方。
- * 20歳未満で障害を負った方も対象となります。

※初診日：障害の原因となった病気やけがで初めて医師または歯科医師の診療を受けた日

確認

2

初診日の前日までに
次のいずれかの要件を満たしている方。

- 初診日のある月の前々月までの加入期間のうち全体の3分の2以上保険料を納付している方。
- * 免除・猶予制度を受けていた場合、その期間を含む。
- 初診日に65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がない方。

確認

3

一定程度以上の障害の状態にある方。

- 国民年金の「障害等級表」で定められた1級・2級にあたる障害がある方。（障害者手帳の等級とは異なります。）

*細かい審査がありますので、まずは市区町村の窓口にご相談ください。



保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金の保険料を納めていないと障害基礎年金を受け取れない場合があります。

「障害等級」とは…

※たとえば下記のような症状の方が対象となります。

国民年金の「障害等級」表

国民年金で定められている障害等級は障害者手帳の等級とは異なります。

聴覚

・両耳の聴力レベルが100デシベル以上

体幹・脊柱

・座っていることができない、または立ち上がるということができない程度

下肢

・両下肢の機能に著しい障害を有す。
・両下肢を足関節以上で欠く。

眼

・両目の矯正後の視力がそれぞれ0.03以下

上肢

・両上肢の機能に著しい障害を有す。
・両上肢の全ての指を欠く。もしくは全ての指の機能に著しい障害を有す。

1級

聴覚

・両耳の聴力レベルが90デシベル以上

平衡機能

・平衡機能に著しい障害を有す。

体幹・脊柱

・歩くことができない程度

下肢

・両下肢の全ての指を欠く。
・1下肢の機能に著しい障害を有す。もしくは足関節以上で欠く。

眼

・両目の矯正後の視力がそれぞれ0.07以下

そしゃく

・そしゃくの機能を欠く。

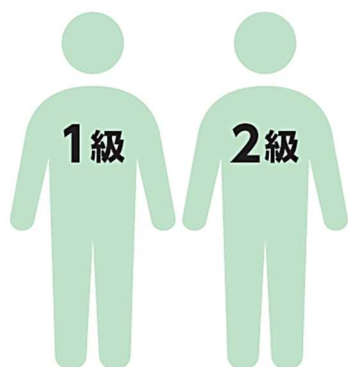
音声・言語

・音声・言語機能に著しい障害を有す。

2級

上肢

・両上肢のおや指・ひとさし指、または中指を欠く。もしくは機能に著しい障害を有す。
・1上肢の全ての指を欠く。もしくは1上肢の全ての指の機能に著しい障害を有す。
・1上肢の機能に著しい障害を有す。



その他の疾患

(脳・心臓・肝・腎臓、呼吸器、造血器等の内臓疾患や高血圧症等)

・身体の機能の障害、または長期にわたり安静を必要とする病状で、日常生活に著しく支障をきたす状態。

1級・2級で認定基準は異なります。

精神障害・知的障害

・うつ病や統合失調症、知的障害などにより、日常生活に著しく支障をきたす状態。

1級・2級で認定基準は異なります。

重複疾患

・身体機能の障害もしくは病状、または精神障害が重複する状態。

1級・2級で認定基準は異なります。

ご存知
ですか？

障害基礎年金っていくら？

障害基礎年金額（令和7年度）

年金額



年額

1,039,625円

（昭和31年4月1日以前に生まれた方1,036,625円）

月額**86,635円**

（昭和31年4月1日以前に生まれた方86,385円）



年額

831,700円

（昭和31年4月1日以前に生まれた方829,300円）

月額**69,308円**

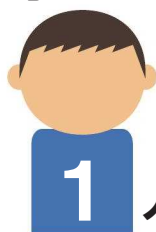
（昭和31年4月1日以前に生まれた方69,108円）

※実際の年金のお支払い時に、1円未満の端数が生じた場合、2月のお支払い時にまとめて加算します。

さらに、18歳未満の子どもがいる場合には年金額が加算されます。

子どもの加算額

子ども



子ども



子ども



年金額
(1級・2級)

+

1人につき

年額 **239,300円**

月額 **19,941円**

+

1人につき

年額 **79,800円**

月額 **6,650円**

※実際の年金のお支払い時に、1円未満の端数が生じた場合、2月のお支払い時にまとめて加算します。

- ・年金を請求する方の子どもが18歳に達する年度の末日まで受け取れます。
- ・子どもが障害等級1級・2級の障害の状態にある場合は、20歳まで受け取れます。
- ・年金の手続き後に生まれた子どもも申請できます。

ご存知
ですか？

お手続き

Ⅰ 手続き先

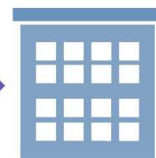
ご本人または代理人が、
お近くの**年金事務所**または**市区町村の年金窓口**で
お手続きください。(郵送でのお手続きも可能です)

※代理人が手続きをする場合には、委任状が必要になります。

ご不明な点については年金事務所や市区町村の年金窓口にて
直接ご相談いただけます。



ご本人または
代理人



年金事務所・
市区町村の年金窓口

Ⅰ 必要書類

年金請求書・年金手帳や基礎年金番号通知書・受取金融機関の預金通帳・医師の診断書など
が必要になります。障害の原因や18歳未満の子どもの有無によって必要書類が異なります
ので、事前にご確認ください。

〈注〉

〈注〉：「医師の診断書」は所定の書類が必要となります。

Ⅰ 手続きの流れ

障害年金の審査については、請求書の受付から約3か月程度を要します。

※ただし、必要書類が整わない等の場合は更に期間を要する場合があります。

1

書類・資料等を
ご用意ください

ご本人または代理人が作
成していただく書類や、
医師に記載していただく
診断書等、漏れのないよ
うご用意ください。

2

年金請求書を
ご提出ください

提出された書類により障
害状態や初診日が明らか
ではない場合は、ご本人
や医療機関にご照会する
ことがあります。

3

年金の
お受け取り

審査・決定の上、年金証
書・決定通知をお送りし
ます。年金証書等の到着
から約1～2か月後に年
金が振込になります。

パンフレットをご覧のみなさまへ



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 ———

ねんきんダイヤル

0570-05-1165 (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) **03-6700-1165** (一般電話)

受付時間

月曜日	8:30~19:00
火~金曜日	8:30~17:15
第2土曜日	9:30~16:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00まで相談をお受けします。

※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。**

国民年金

「遺族基礎年金」

幼い子どもたちを残して、もしあなたが不慮の事故や病気で

突然いのちを奪われたとしたら…。

あなたの大切な家族に残してあげられるものがあります。

家族の明日を支えていくための年金です。

いつもにこにこ笑っていた、
おとうさんが大好きでした。
私は遺族になりました。



ご存知
ですか？

「遺族基礎年金」お手続きの前に…



夫が……亡くなりました。
年金を受け取るには
どうすればいいですか。

遺族基礎年金を受けるための

3つの
確認

確認

1

働き手を失った、「**子どもがいる配偶者**」
または「**子ども**」に支払われます。

- 遺族基礎年金は、子どもがいない配偶者は受け取れません。
- その他、様々な条件があります。

* 亡くなった方によって生計を維持していた配偶者または子ども。
* 子どもは満18歳になった後、最初に迎える3月31日を過ぎていないこと。
* 20歳未満で一定の障害の状態にある子ども。
* 亡くなられた後に婚姻していないこと。

確認

2

亡くなられた方の状況

- 国民年金に加入している間に亡くなられた方。
- 過去に国民年金に加入したことがある方で、亡くなられたとき日本国内に住所があり、かつ、60歳以上65歳未満であった方。
- 亡くなられたとき老齢基礎年金（受け取りに必要な資格期間を満たしている）を受け取っていた方、または受け取りに必要な資格期間を満たしていた方。※保険料納付済期間、保険料免除期間および合算対象期間を合算した期間が25年以上ある方に限ります。

確認

3

亡くなられた方が、一定期間保険料を納
めていないと受け取れません。

- 保険料を納めていた期間が「亡くなられた月の前々月」までで、全体の3分の2以上（免除期間を含む）であること。

または

- 直近の1年間に保険料の未納がないことの条件があります。

ご存知
ですか？

お手続き

Ⅰ 手続き先

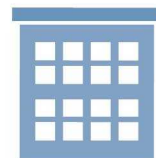
ご本人または代理人がお近くの**年金事務所**
または**市区町村の年金窓口**でお手続きくだ
さい。（郵送での手続きもできます）

※代理人が手続きをする際には、委任状が必要になります。



ご本人

手続き



年金事務所・
市区町村の年金窓口

Ⅰ 必要書類



年金請求書・年金手帳（亡くなった方と遺族）・世帯全員の住民票・住民票除票（亡くなった方）・戸籍
・収入証明・死亡診断書・受取先金融機関の預金通帳などが必要となります。

また、死亡原因や世帯構成などでも内容が異なります。

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にご相談ください。

Ⅰ 手続きの流れ

1

年金請求書を
ご提出ください。

「年金請求書」に必要書類を
添えて、お近くの年金事務所
または市区町村の年金窓口
にご提出ください。

2

年金証書などを
お送りします。

年金請求書の提出後、審査・
決定の上、1ヶ月～2ヶ月程
度で、年金証書や年金決定通
知書等がご自宅に届きます。

3

年金の
お受け取り

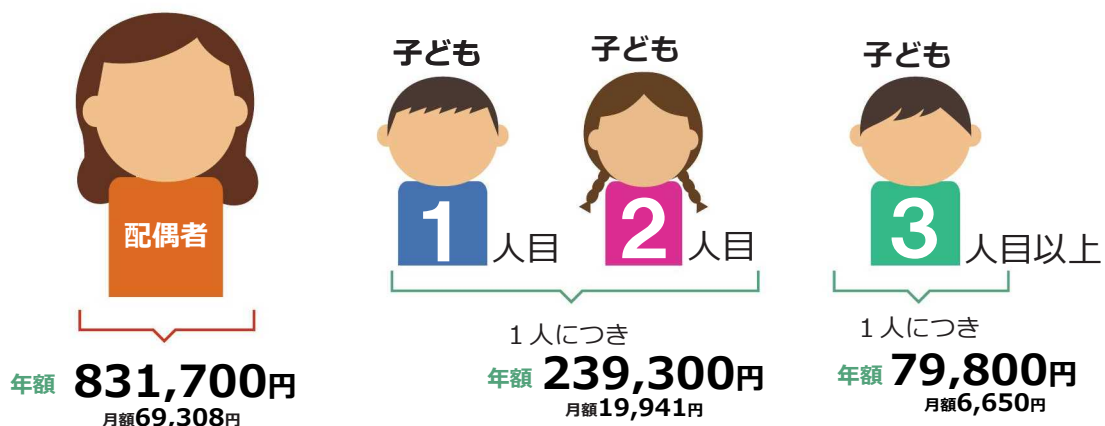
年金証書等の到着から約1
～2ヶ月後に年金が振込と
なります。

※ 日本年金機構のHPからダウンロードも可能です。

ご存知
ですか？

遺族基礎年金っていくら？

子どもがいる配偶者が受け取る場合の年金額



子どもが受け取る場合の年金額



パンフレットをご覧のみなさまへ



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 _____

ねんきんダイヤル

0570-05-1165 (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) 03-6700-1165 (一般電話)

受付時間

月曜日	午前 8 : 30 ~ 午後 7 : 00
火 ~ 金曜日	午前 8 : 30 ~ 午後 5 : 15
第 2 土曜日	午前 9 : 30 ~ 午後 4 : 00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7 時まで相談をお受けします。

※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。

国民年金

「老齢基礎年金」

あなたは老後にどんな夢がありますか。

どんな生活を思い描いていますか。

老後という次の人生をしっかりと送るためにあなたを支える年金です。

いよいよ私たちも年金生活か。

少しは蓄えもあるし、時間もできる。

年金が入ったら、孫を連れて

食事にでもでかけようか。



ご存知
ですか？

「老齢基礎年金」お手続きの前に…



私、もうすぐ年金世代です。
年金を受け取るには
どうすればいいですか。

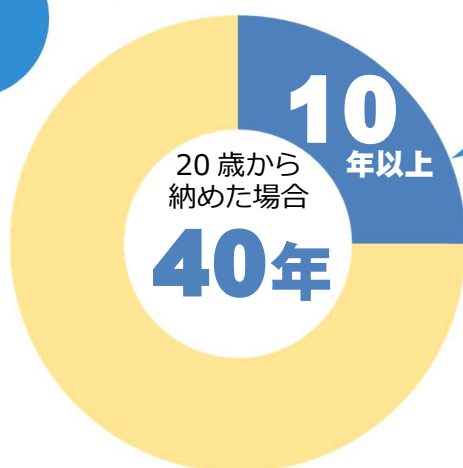
老齢基礎年金を受けるための

3つの
確認

確認

1

保険料を納めた期間が10年以上必要です。



納めた期間には、免除や
猶予制度を受けていた期間も
含みます。

厚生年金に入られていた期間がある方(会社員や
公務員など)や、その方に扶養されている配偶者、
または海外に居住していた方(日本国籍)も含まれ
ます。

確認

2

保険料を40年分納めないと年金額が減額になります。

保険料を納めていないと、将来受け取る年金額が少なくなります。

お手続きは原則65歳からです。

ご希望で、年金の受け取り年齢の「繰り上げ」「繰り下げ」が可能です。

確認

3



60歳から受け取れます。

繰り上げの場合は年金額が「減額」となります。

66歳以降から受け取れます。

繰り下げの場合は年金額が「増額」となります。

40年間保険料を納めたら年金額はいくら？

(昭和31年4月
2日以後に生ま
れた方)

年額 831,700円

満額（20歳から60歳になるまでの40年間納めた場合）

※昭和31年4月1日以前に生まれた方は年額829,300円

年金の受取に必要な期間が10年に満たないときは？

「任意加入」 制度があります。

60歳になるまでに保険料を納める期間が
10年を満たしていない場合や、
満額の受け取りに必要な期間（40年）が
足りない場合、65歳までの方なら任意加入することができます。

例えばこんな場合に
ご利用ください。

- ① 年金額を増やしたい。
- ② 10年を満たしたい。

●さらに将来の年金額を増やしたい場合は「付加年金」を。

ご希望により定額保険料に月額400円を加えて納めると、将来の年金額が加算されます。

保険料を納めたこれまでの期間が知りたいときは？



ご本人の年金記録が
インターネットで
確認できます。

日本年金機構「ねんきんネット」
<http://www.nenkin.go.jp>

ねんきんネット

検索

ご存知
ですか？

お手続き

手続き先

ご本人または代理人がお近くの**年金事務所**または**市区町村の年金窓口**でお手続きください。（郵送での手続きもできます）



ご本人



年金事務所・
市区町村の年金窓口

※代理人が手続きをする場合には、委任状が必要になります。

必要書類



年金請求書



年金手帳



住民票・
戸籍など



受取先
金融機関の
預金通帳

年金請求書・年金手帳・住民票・戸籍・受取先金融機関の預金通帳・収入証明などが
必要になります。

また、**住民票・戸籍・収入証明**については不要場合があります。
詳しくは年金事務所または市区町村の年金窓口にお尋ねください。

手続きの流れ（65歳からお受け取りになる場合）

※ 繰り上げまたは繰り下げを希望される方は手続きについて年金事務所または市区町村にご相談下さい。

1

請求書・資料を
お送りします。

日本年金機構から年金を受け取るために必要な「年金請求書」と冊子を65歳になる3ヶ月前にお送りします。

2

年金請求書を
ご提出ください。

65歳の誕生日の前日以降に「年金請求書」に必要書類を添えて、お近くの年金事務所または市区町村の年金窓口にご提出下さい。

3

年金の
お受け取り

「年金請求書」の提出から約1～2ヶ月程度で年金証書や年金決定通知書がご自宅に届きます。
年金証書等の到着から約1～2ヶ月後に年金が振込になります。

※ 日本年金機構のHPからダウンロードも可能です。

パンフレットをご覧のみなさまへ



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

ねんきんダイヤル

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050 で始まる電話で
おかけになる場合は

(東京) 03-6700-1165 (一般電話)

受付時間

月曜日	午前 8 : 30 ~ 午後 7 : 00
火 ~ 金曜日	午前 8 : 30 ~ 午後 5 : 15
第 2 土曜日	午前 9 : 30 ~ 午後 4 : 00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7 時まで相談をお受けします。

※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。

手軽にできる 国民年金の納め方

忙しいことはいいことだ。

でもなあ、また今日も保険料を
納めにいけないぞ。いやぁコマッタ。



ご存知
ですか？

保険料を手軽に納めるなら…



保険料を納めに行く時間がありません。
もっと手軽に納めること、できませんか。

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、お手軽に。

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。

保険料が割引になる、やりくり上手な方法は…次のページをご覧ください。

ご存知
ですか？

保険料のやりくり上手な納め方

早割

やりくり上手な納め方 ①

保険料を口座振替で早めに納めると割引があります。

■例えば、口座振替の「早割」で納める場合（令和7年度）

	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
毎月納付 (現金)	17,510円	105,060円	210,120円	425,160円
早割 (当月末引落し)	17,450円 -60円	104,700円 -360円	209,400円 -720円	423,720円 -1,440円
	割引額 60円割引！	割引額 360円割引！	割引額 720円割引！	割引額 1,440円割引！

※当月末引き落としは、当月分の保険料を当月末に引き落とす納め方です。

例：5月分の保険料（支払期限は6月末日）を5月末に引き落とし

前納

やりくり上手な納め方 ②

保険料を口座振替でまとめて前払いすると最大17,010円の割引があります。

1度にまとめて納めれば、お得なうえに、
納め忘れの心配もありません。

■例えば、口座振替の「前納」で納める場合（令和7年度）

	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
毎月納付 (現金)	17,510円	105,060円	210,120円	425,160円
6カ月前納		103,870円 -1,190円		
1年前納		割引額 1,190円割引！	205,720円 -4,400円	
2年前納			割引額 4,400円割引！	408,150円 -17,010円
				割引額 17,010円割引！

*現金・クレジットカード・インターネット等で前納する場合の割引額は口座振替と異なりますので、事前にご確認ください。

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 で始まる電話で
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。