

退職後の年金手続きガイド

～年金加入や年金受け取りのために～



日本年金機構

Japan Pension Service

目 次

退職後の年金加入

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1 | 厚生年金保険の適用事業所に再就職する | 3 |
| 2 | 国民年金の第1号被保険者となる | 4 |
| 3 | 国民年金の第3号被保険者となる | 5 |
| 4 | 国民年金に任意加入する | 6 |
| 5 | 厚生年金保険に任意加入する | 6 |

退職後の年金の受取り

- | | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | 年金を受けるために必要な期間（受給資格期間） | 7 |
| 2 | 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要 | 8 |
| 3 | 老齢厚生年金の支給調整 | 9 |
| 4 | 年金を受けるための手続き | 10 |

年金相談サービス

- | | | |
|---|---------------------------------|----|
| 1 | インターネットサービス「ねんきんネット」を開始しました | 11 |
| 2 | 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ | 11 |
| 3 | 年金加入記録照会・年金見込額試算 | 12 |
| 4 | 窓口での年金相談は「年金事務所」・「街角の年金相談センター」へ | 12 |

(参考1) 退職後の医療保険

- | | | |
|---|---------------------------------------|----|
| 1 | 就職先の健康保険に加入する | 14 |
| 2 | 健康保険に加入する家族の被扶養者になる | 14 |
| 3 | 引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する（任意継続被保険者） | 15 |
| 4 | 国民健康保険に加入する | 15 |

(参考2) 退職と年金・健康保険の手続き

16

〔 この資料は平成23年11月時点で作成したものです 〕

退職後の年金加入

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です（扶養されていた60歳未満の配偶者（夫・妻）についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください）。

この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。必ず以下の表を確認のうえ、必要な手続きを行ってください。

年 齢	こ ん な と き	加 入 す る 年 金 制 度
60歳未満	再就職する ^{※1}	厚生年金保険に加入する [→3頁]
	自営業者・その配偶者など（厚生年金保険や共済年金に加入する方やその被扶養配偶者の方以外の方）となる	国民年金に加入する [第1号被保険者になる] [→4頁]
	厚生年金保険や共済年金に加入する方の被扶養配偶者となる	国民年金に加入する [第3号被保険者になる] [→5頁]
60～64歳	再就職する ^{※1}	厚生年金保険に加入する [→3頁]
	受給資格期間 ^{※2} が不足している 満額の老齢基礎年金が受けられない	国民年金に任意加入できる [→6頁]
65～69歳	再就職する ^{※1}	厚生年金保険に加入する [→3頁]
	受給資格期間 ^{※2} が不足している	国民年金に任意加入できる (昭和40年4月1日以前生まれの方のみ) [→6頁]
70歳以上	受給資格期間 ^{※2} が不足している	厚生年金保険に任意加入できる (高齢任意加入被保険者) [→6頁]

※1 厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1ヶ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね3/4以上の場合に加入することとなります。（「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます）

※2 受給資格期間…年金を受けるために必要な期間（7頁参照）

1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

厚生年金保険の適用事業所に再就職する方[※]は、加入の手続きを事業主が行うこととなりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。なお、同時に健康保険に加入することとなります。

※厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1ヶ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね3/4以上の場合に加入することとなります。（「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます）

加入の手続き

- 手続き窓口……事業所の所在地を管轄する年金事務所
- 届出・申請書名……厚生年金保険被保険者資格取得届
- 提出期限……再就職日から5日以内
- 提出者……事業主

保険料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額で、本人と事業主が折半で負担することとなります。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

《標準報酬月額とは》

毎月の保険料や年金額の計算をするときに用いるもので、被保険者が事業主から受ける報酬をいくつかの等級に区分した仮の報酬月額（等級区分）に当てはめて決められます。標準報酬月額には下限・上限が定められており、厚生年金保険の等級は第1級の98,000円から第30級の620,000円までの30等級とされています。

《標準賞与額とは》

年3回まで支払われる賞与について、1,000円未満を切り捨てた額を標準賞与額として、毎月の給与と同じ率を乗じて保険料の額が計算され、年金額の計算にも用いられます。厚生年金保険では1ヶ月につき150万円が上限とされています。

2 国民年金の第1号被保険者となる

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険や共済組合に加入していない方は、すべて国民年金の第1号被保険者となります。

加入の手続き

- 手続き窓口……住所地の市区役所または町村役場
- 添付書類……年金手帳または基礎年金番号通知書
- 提出期限……退職日の翌日から14日以内
- 提出者……ご本人または世帯主

保険料

月額15,020円（平成23年度）

また、月額400円の付加保険料を納付すると将来受け取る老齢基礎年金とあわせて付加年金が受けられます。付加年金の年金額は、「200円×納付月数」で計算されます。

ただし、保険料を免除されている方や国民年金基金に加入している方は付加保険料を納められません。

あらかじめ一定期間分（原則として半年又は1年間）の保険料を一括して納付すると保険料が割引になる前納制度や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度（早割制度）があります。

免除制度

保険料の納付が困難なときは以下のような免除制度があります。

《法定免除》

次のような場合は、届出により保険料が免除になります。

1. 障害基礎年金や障害厚生(共済)年金（原則として障害等級1級または2級）を受けているとき
2. 生活保護法の生活扶助を受けているとき 等

《申請免除》

申請免除には全額免除制度、「4分の1免除、半額免除、4分の3免除」の三段階の一部免除制度があります。保険料の納付が困難で次のような場合は、申請し承認されれば保険料が免除されます。

1. 前年の所得が一定の基準以下のとき
2. 被保険者又は家族が生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けているとき
3. 地方税法の障害者または寡婦に該当し、所得が非課税限度額以下のとき
4. 天災、失業などで保険料を納めることが困難な事情にあるとき

なお、4分の1免除、半額免除、4分の3免除は納めるべき保険料を納付しないと未納期間となりますので、ご注意ください。

※手続き先は住所地の市区役所または町村役場の国民年金窓口です。

※この他にも30歳未満対象の若年者納付猶予制度があります。

※学生の方は、学生納付特例制度をご利用ください（申請免除制度はご利用いただけません）。

3 国民年金の第3号被保険者となる

厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者（65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する人は除く）に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。

加入の手続き

- **手続き窓口**……配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所
- **届出・申請書名**……国民年金第3号被保険者関係届書（資格取得届）
- **添付書類**……収入確認のための書類（非課税証明書など）※1、年金手帳または基礎年金番号通知書※2
 - ※1 所得税法の規定による控除対象配偶者となっている方については、事業主の証明により収入確認のための書類の添付を省略することができます。
 - ※2 事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認することで年金事務所への添付を省略できます。ただし、氏名変更を伴う第3号被保険者の届出は年金手帳の添付が必要です。
- **提出期限**……被扶養者（扶養される方）に該当した日から14日以内
- **提出者**……ご本人（事業主経由）

※第3号被保険者の届出は健康保険の被扶養者になるための手続きと同時に行います。

保険料

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合から拠出されるので、個別の保険料負担はありません。

第3号被保険者の認定基準

第3号被保険者になるには、被保険者(扶養する方)によって生計が維持されていることが条件となり、収入のある方が第3号被保険者として認定されるためには、次の基準により判断されます。

①年収が130万円未満であること

認定対象者の年収が130万円未満で、かつ被保険者の年収の半分未満であれば、原則として第3号被保険者になります。

また、認定対象者の年収が被保険者の半分以上であっても、130万円未満である場合は、被保険者の収入によって生計を維持していると認められれば、第3号被保険者となります。

②別居の場合は援助額で判断

被保険者と別居している場合には、年収が130万円未満で、かつ被保険者からの援助額より少ないときに第3号被保険者となります。

※認定対象者が概ね障害厚生年金を受けることのできる程度の障害がある場合には、年収の認定基準の「130万円未満」が「180万円未満」となります。

4 国民年金に任意加入する

60歳以上で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や受給資格期間は満たしているが保険料を納付した期間が短く満額（40年間保険料納付分）の老齢基礎年金が受けられない方は、65歳になるまで国民年金に任意加入することができます。

特例措置として、昭和40年4月1日以前に生まれた方で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方は、70歳になるまでの間、受給資格期間を満たすまで任意加入（特例任意加入）することができます。

また日本に国籍がある方で、20歳以上65歳未満で海外に在住している方も任意加入することができます。
※老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は、任意加入することはできません。

加入の手続き

- 手続き窓口……住所地の市区役所または町村役場
- 添付書類……年金手帳または基礎年金番号通知書
- 提出者……ご本人（海外在住の方は国内在住の協力者を含む）

保険料

国民年金の第1号被保険者と同じですが、保険料の免除制度はありません。
また、65歳以上の特例任意加入には付加保険料（4頁参照）はありません。
なお、納付方法は原則口座振替になります。

5 厚生年金保険に任意加入する

厚生年金保険では、被保険者が70歳に達すると被保険者資格を喪失しますが、70歳以上になっても老齢年金の受給資格期間を満たしていない方で、事業所に勤めている方は受給資格期間を満たすまで、「高齢任意加入被保険者」として厚生年金保険に任意加入することができます。

加入の手続き

- 手続き窓口……事業所の所在地を管轄する年金事務所
- 届出・申請書名……厚生年金保険高齢任意加入被保険者資格取得申出書
- 添付書類……年金手帳または基礎年金番号通知書、生年月日に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本、履歴書など
- 提出期限……加入するとき
- 提出者……ご本人

保険料

原則として全額自己負担で、保険料の納付手続きも本人がすることになります。
ただし、事業主が同意すれば、一般被保険者と同様に事業主が保険料の半額を負担し、納付の手続きをすることもできます。

《適用事業所以外に勤務する場合の高齢任意加入》

適用事業所以外の事業所に勤めている方も、事業主の同意を得て、年金事務所に申請して認可されれば高齢任意加入被保険者になることができます。保険料は本人と事業主が折半して負担することとなります。ただし、事業主の同意がない場合、高齢任意加入被保険者になることはできません。

退職後の年金の受取り

1 年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）

次の期間を合計して25年（300月）以上の期間が必要です。

- 厚生年金保険や共済組合に加入していた期間
- 国民年金保険料を納めた期間
- 国民年金保険料の納付を免除された期間※1
- 国民年金第3号被保険者であった期間
- 学生納付特例や若年者納付猶予が認められた期間
- 合算対象期間（いわゆるカラ期間）※2

※1 一部免除は納めるべき保険料を納付しないと未納期間になりますのでご注意ください。

※2 合算対象期間は、

- ①サラリーマンの配偶者であった期間のうち、昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間
- ②海外に在住していた期間（日本国籍を有する方が対象）
- ③学生であった期間のうち、平成3年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間
などがあります。（上記①～③は、20歳以上60歳未満であった期間が対象。）
これらの期間があれば、「年金を受けるために必要な期間」に加算されます。
ただし、年金額には反映されません。

◆ 受給資格期間の短縮措置（25年に満たなくても受給資格期間を満たせます）

1) 厚生年金保険や共済組合の加入期間の特例

厚生年金保険と共済組合の加入期間を合わせた期間が、生年月日に応じて下表の期間以上あれば、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

生 年 月 日	期 間
昭和27年4月1日以前	20年
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日	21年
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	24年

2) 厚生年金保険の中高齢者の特例

昭和26年4月1日以前に生まれた方で40歳（女性は35歳）に達した月以後の厚生年金保険の被保険者期間が、生年月日に応じて下表の期間以上あれば、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

生 年 月 日	期 間
昭和22年4月1日以前	15年
昭和22年4月2日～昭和23年4月1日	16年
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	17年
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日	18年
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	19年

2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

老齢基礎年金

老齢基礎年金は、保険料を納付した期間などが原則として25年以上ある方が65歳になったときに受けられます。

なお、希望すれば60歳から64歳の間でも請求時の年齢に応じて一定割合を減額された年金を受けることができます。

また、66歳から70歳の間には支給開始年齢を遅らせて一定割合を増額された年金を受けることもできます。

年額788,900円（平成23年度）（20歳から60歳までの40年間保険料を納付した場合の金額）

※40年(昭和16年4月1日以前に生まれた方は年齢に応じて25年～39年)に満たない場合は、不足する月数に応じて年金額が減額されます。

老齢厚生年金

老齢厚生年金は、厚生年金保険の加入期間がある方であって、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乗せする形で65歳から支給されます。

また、66歳から70歳の間には支給開始年齢を遅らせて一定割合を増額された年金を受けることもできます。

特別支給の老齢厚生年金

老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方であって、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある方に60歳から64歳までの間支給されます。

特別支給の老齢厚生年金の年金額は、厚生年金保険の被保険者期間に応じた「定額部分」と被保険者期間中の平均標準報酬に応じた「報酬比例部分」とを合算した額が支給されます。

なお、昭和16年（女性は昭和21年）4月2日以降に生まれた方については、次表のとおり定額部分と報酬比例部分の支給開始年齢が生年月日に応じて引き上げられています。

生年月日		定額部分の 支給開始年齢	報酬比例部分の 支給開始年齢
男性	昭和16年4月1日以前	60歳	60歳
女性	昭和21年4月1日以前		
男性	昭和16年4月2日～昭和18年4月1日	61歳	60歳
女性	昭和21年4月2日～昭和23年4月1日		
男性	昭和18年4月2日～昭和20年4月1日	62歳	60歳
女性	昭和23年4月2日～昭和25年4月1日		
男性	昭和20年4月2日～昭和22年4月1日	63歳	60歳
女性	昭和25年4月2日～昭和27年4月1日		
男性	昭和22年4月2日～昭和24年4月1日	64歳	60歳
女性	昭和27年4月2日～昭和29年4月1日		
男性	昭和24年4月2日～昭和28年4月1日	65歳から老齢基礎年金が支給されます	60歳
女性	昭和29年4月2日～昭和33年4月1日		
男性	昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	65歳から老齢基礎年金が支給されます	61歳
女性	昭和33年4月2日～昭和35年4月1日		
男性	昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	65歳から老齢基礎年金が支給されます	62歳
女性	昭和35年4月2日～昭和37年4月1日		
男性	昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	65歳から老齢基礎年金が支給されます	63歳
女性	昭和37年4月2日～昭和39年4月1日		
男性	昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	65歳から老齢基礎年金が支給されます	64歳
女性	昭和39年4月2日～昭和41年4月1日		
男性	昭和36年4月2日以降	65歳から老齢基礎年金と老齢厚生年金が支給されます	
女性	昭和41年4月2日以降		

3 老齢厚生年金の支給調整

老齢厚生年金は次のような場合に、支給額が調整されます。

なお、厚生年金基金に加入されたことのある方は、基金の年金（代行部分）も含め調整されます。

在職老齢年金

◆ 60歳以上 65歳未満の方が在職(厚生年金に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

具体的な支給停止額の計算は以下のようになります。ただし、総報酬月額相当額^{※1}と基本月額^{※2}の合計額が28万円以下の場合、支給停止はありません。

総報酬月額相当額	基本月額	支給停止額（月額）
46万円以下	28万円以下	$(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2$
	28万円超	$(\text{総報酬月額相当額} \times 1/2)$
46万円超	28万円以下	$(46\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})$
	28万円超	$(46\text{万円} \times 1/2) + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})$

※1 総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額の合計額×1/12

※2 基本月額＝加給年金^{※3}を除いた特別支給の老齢厚生年金の月額

※3 加給年金＝65歳未満の配偶者や18歳未満の子どもを扶養している場合に加算される年金（加入期間要件、所得要件等あり）

◆ 65歳以上 70歳未満の方が在職(厚生年金に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

老齢基礎年金は全額支給されます。ただし、老齢厚生年金は総報酬月額相当額と老齢厚生年金の月額の合計により調整されます。総報酬月額相当額と老齢厚生年金の月額を合計して46万円を超えると、老齢厚生年金の月額は46万円を超える部分の1/2が支給停止されます。

総報酬月額相当額＋基本月額	支給停止額（月額）
46万円以下	支給停止はありません
46万円超	$(\text{総報酬月額相当額}^{\text{※1}} + \text{基本月額}^{\text{※2}} - 46\text{万円}) \times 1/2$

※1 総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額の合計額×1/12

※2 基本月額＝加給金額、経過的加算を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額

◆ 70歳以上の方が在職(厚生年金に加入する程度の勤務)中に老齢厚生年金を受ける場合

65歳以上70歳未満の方と同様のしくみを適用し、支給額が調整されます。（昭和12年4月2日以降に生まれた方が対象）なお、厚生年金保険の被保険者でないため、厚生年金保険料の負担はありません。

雇用保険と老齢厚生年金の調整

◆ 雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合

60歳以上65歳未満の老齢厚生年金を受けている方が、雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合は、「在職老齢年金」の調整に加え、標準報酬月額の6%を限度とする額が支給停止されます。該当される方は下記の届出が必要です。

- 届 出 先……年金事務所
- 届 出 用 紙……「老齢厚生・退職共済年金受給権者支給停止事由該当届」
- 添 付 書 類……「高年齢雇用継続給付支給決定通知書」（コピー可）

この届出をされないと年金の支払が一時保留されますので、すみやかに届出してください。

◆ 雇用保険の失業手当を受ける場合

60歳以上65歳未満の老齢厚生年金を受けている方が、ハローワークで求職の申し込みをし、雇用保険の基本手当（いわゆる失業手当。船員保険の失業保険金を含む）を受ける場合は、加給年金額も含めて年金が全額支給停止されます。該当される方は以下の届出が必要です。

- 届 出 先……年金事務所
- 届 出 用 紙……「老齢厚生・退職共済年金受給権者支給停止事由該当届」
- 添 付 書 類……「雇用保険受給資格者証」（コピー可）

求職の申し込み後、基本手当を受けていない場合であっても、年金の支給停止を解除するまで、お時間がかかりますので、ご注意ください。

4 年金を受けるための手続き

年金を受ける資格ができたときには、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。

手続きに必要な年金請求書は、年金事務所で入手できるほか、日本年金機構で受給資格を確認できた方には、年金を受ける資格ができる3ヶ月前にご本人あてに送付されます。

添付していただく書類は個人ごとに異なりますので、事前に年金事務所や街角の年金相談センター、ねんきんダイヤルでご確認ください。

請求内容	請求書名	主な添付書類
老齢基礎年金 老齢厚生年金	年金請求書 (国民年金・厚生年金保険老齢給付)	年金手帳・戸籍謄本・ 住民票・雇用保険被保険者証など

※2冊以上の年金手帳または基礎年金番号通知書をお持ちの場合は、すべてご持参ください。

なお、代理の方が年金相談や手続きする場合は委任状が必要です。委任状には本人の基礎年金番号、住所、氏名、生年月日、依頼内容を記入したうえ、委任を受けた方の住所、氏名、本人との関係を書いて本人が署名押印してください。また、委任を受けた方の身分証明書（運転免許証など）をご用意ください。

年金の請求先

年金を受けようとする方	年金請求の手続き先
現在、在職中または最後の加入制度が厚生年金保険である方	勤務先の所在地を管轄する年金事務所（※）
国民年金の第1号被保険者の期間のみの方	お住まいの区市町村の国民年金窓口
上記以外の方	住所地を管轄する年金事務所（※）

※この表にかかわらず、最寄りの年金事務所または街角の年金相談センターで請求することもできます。

(参考) その他の年金(障害給付・遺族給付)

障害基礎年金	国民年金に加入中の病気やケガによって障害（政令で定められた障害の程度）が残ったときに支給されます。
障害厚生年金	厚生年金保険に加入中の病気やケガによって障害（政令で定められた障害の程度）が残ったときに支給されます。65歳前に初診日があるときで、障害厚生年金の1・2等級に該当する場合は障害基礎年金もあわせて支給されます。
遺族基礎年金	国民年金に加入中または加入していた方が亡くなったときに、生計を維持されていた子のある妻または子に支給されます。（年齢要件あり）
遺族厚生年金	厚生年金保険に加入中または加入していた方が亡くなったときに、生計を維持されていた妻または夫、子、父母、孫、または祖父母に支給されます。（年齢要件あり）

年金相談サービス

1 インターネットサービス「ねんきんネット」を開始しました

○ 将来の年金額が試算できます。

「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額はいくらになるの?」「このまま働き続けた場合、何歳から、どの程度の年金を受け取れるの?」など、グラフでわかりやすく表示します。

○ いつでも、最新の年金記録が確認できます。

24時間いつでも、「ねんきん定期便」よりも新しい年金記録を確認できます。

○ 記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります。

年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変動など、ご確認いただきたい記録が、わかりやすく表示されています。

○ 「ねんきん定期便」や「振込通知書」の内容がご自宅で確認できます。

通知のメールを受け取って、ご自宅で確認できます。(平成24年4月開始予定)

ねんきんネット

検索

(http://www.nenkin.go.jp/n_net/)

2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

- ◆ 一般の年金相談については「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。

電話によるご相談



0570-05-1165

050 (一部) の電話、070 の電話からおかけになる場合は
03-6700-1165

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間>

月～金曜日 午前8:30～午後5:15

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで延長

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

(祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。)

※ ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※ 「03-6700-1165」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※ 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

※ 月曜日など休日明けやお客様のお手元に通知書が届いた直後(5日程度)は、電話がつながりにくくなっております。週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

3 年金加入記録照会・年金見込額試算

日本年金機構では50歳以上の方を対象に年金加入記録の回答と年金見込額試算サービスを行っています。日本年金機構ホームページから申し込みをして郵送または電子文書により結果を受け取るか、年金事務所に年金手帳とご本人であることを確認できるものを持参いただきご相談ください。なお、50歳未満の方には年金加入記録のみの提供となります。

4 窓口での年金相談は「年金事務所」・「街角の年金相談センター」へ

日本年金機構ホームページに相談窓口の混雑状況を掲載しておりますので、混雑の少ない事務所、時間帯にお越しください。

<input type="text" value="全国の窓口 日本年金機構"/>	<input type="button" value="検索"/>	(http://www.nenkin.go.jp/office/)
---	-----------------------------------	---

◆ 年金事務所

- 受付時間……午前8:30～午後5:15（土・日・祝日を除きます。）
（休日年金相談の実施、相談時間の夜間延長を行っております。具体的な実施日は、日本年金機構ホームページをご覧ください。）

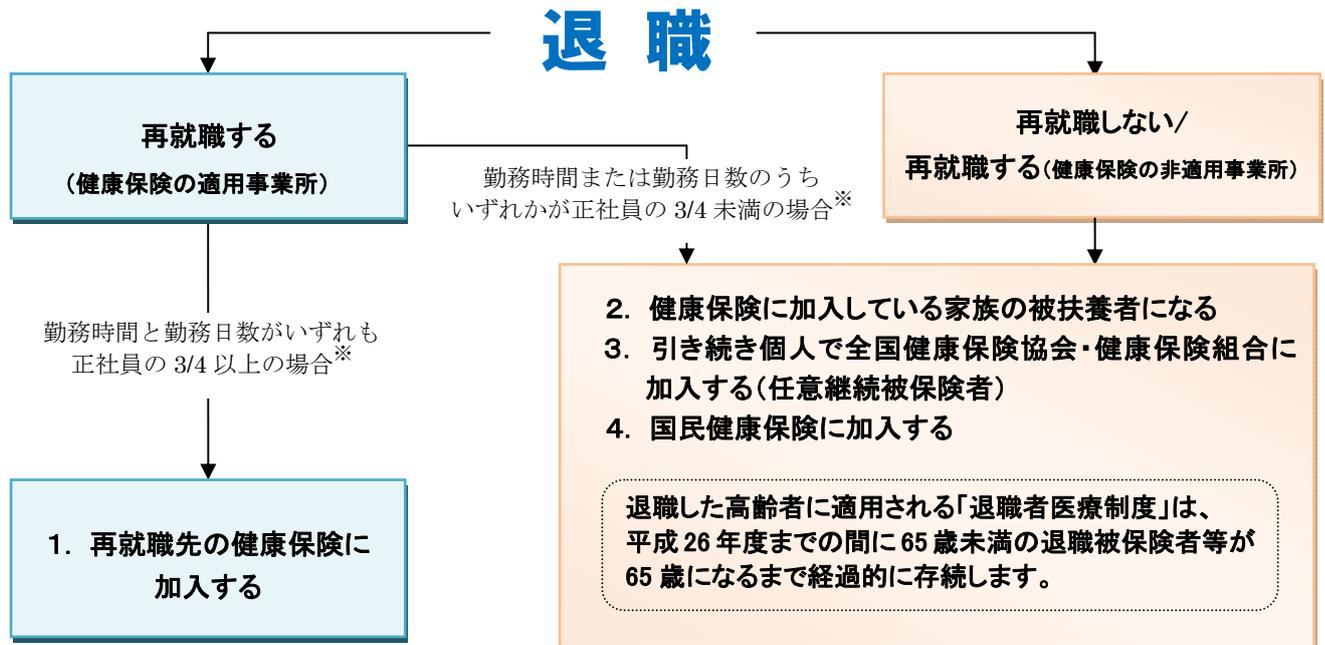
◆ 街角の年金相談センター（来訪によるご相談専用）

- 受付時間……午前8:30～午後5:15（土・日・祝日を除きます）
- ※「街角の年金相談センター」は、全国社会保険労務士会連合会が運営しており、
“対面による年金相談”を行っています。

(参考1) 退職後の医療保険

退職すると健康保険の被保険者資格を失い、健康保険からの給付が受けられなくなります。
(健康保険被保険者証は返却ください)

医療保険制度には、主に会社員などが事業所単位で加入する「健康保険」、自営業者などが世帯単位で加入する「国民健康保険」、75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」があります。
日本国内に住所のある方は、いずれかの医療保険制度に加入することが義務付けられています。



※「3/4 以上の場合」、「3/4 未満の場合」とは、1日または1週間の勤務時間と、1ヶ月の勤務日数のそれぞれを、同様の仕事をする正社員と比べた場合のことです。「3/4 以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます)

《後期高齢者医療制度に加入されている方が退職した場合》

後期高齢者医療制度には75歳以上の方(65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、保険者の認定を受けた方を含む)が加入し、退職後も引き続き後期高齢者医療広域連合より発行された被保険者証を使用し給付を受けることとなります。なお、後期高齢者医療制度は、高齢者の暮らしに配慮した治療が行われるような仕組みを導入するとともに、在宅医療の充実や介護サービスとの連携強化など、高齢者の生活を支える医療を目指すために設立した制度で、後期高齢者医療広域連合と区市町村が連携して事務を行っています。

医療保険についてのお問い合わせは、ご加入している(又はご加入していた)保険者へ

1 就職先の健康保険に加入する

健康保険の適用事業所に再就職する方は、引き続き健康保険に加入することになり、加入の手続きは事業主が行います。

なお、70歳未満の方については厚生年金保険にも加入することになりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。

加入の手続き

- 手 続 き 窓 口……全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、事業所の所在地を管轄する年金事務所（健康保険組合加入の事業所は健康保険組合）
- 届 出 ・ 申 請 書 名……健康保険被保険者資格取得届
- 添 付 書 類……被扶養者がいる方は「健康保険被扶養者（異動）届」と収入確認のための書類など
- 提 出 期 限……再就職日から5日以内
- 提 出 者……事業主

保 険 料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額で、本人と事業主が折半で負担することになります。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

2 健康保険に加入する家族の被扶養者になる

被扶養者になるには、被保険者(扶養する方)の三親等内の親族で主として被保険者によって生計が維持されていることが条件となります。

加入の手続き

- 手 続 き 窓 口……全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、事業所の所在地を管轄する年金事務所（健康保険組合加入の事業所は健康保険組合）
※全国健康保険協会管掌健康保険の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は、全国健康保険協会都道府県支部
- 届 出 ・ 申 請 書 名……健康保険被扶養者（異動）届
- 添 付 書 類……収入確認のための書類、同居確認のための書類など
- 提 出 期 限……被扶養者（扶養される方）に該当した日から5日以内
- 提 出 者……事業主
※任意継続被保険者の場合は被保険者本人

保 険 料

被扶養者の保険料は、健康保険制度全体から拠出されますので、個別の保険料負担はありません。

3 引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する（任意継続被保険者）

退職する日までに健康保険の被保険者期間が継続して2ヶ月以上ある方は、申請により退職日の翌日から2年間、健康保険に加入することができます。

加入の手続き

- 手 続 き 窓 口……全国健康保険協会管掌健康保険に加入していた場合は、住所地を管轄する全国健康保険協会都道府県支部（健康保険組合に加入していた場合は健康保険組合）
- 届 出 ・ 申 請 書 名……健康保険任意継続被保険者資格取得申出書
- 添 付 書 類……被扶養者がいる方は収入確認のための書類など
- 提 出 期 限……退職日の翌日から20日以内
- 提 出 者……ご本人

保 険 料

退職時の標準報酬月額か、加入していた健康保険の全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い額に保険料率を乗じた額を全額自己負担することになります。

任意継続被保険者に関する手続き等の詳細は、
お住まいの全国健康保険協会各都道府県支部およびご加入の健康保険組合にご確認ください。

4 国民健康保険に加入する

前記の1～3以外の方は、国民健康保険に加入します。

加入の手続き

- 手 続 き 窓 口……住所地の市区役所または町村役場
- 添 付 書 類……健康保険の被保険者の資格を喪失したことが確認できる書類など
- 提 出 期 限……退職日の翌日（他の健康保険の被保険者またはその被扶養者でなくなったとき）から14日以内
- 提 出 者……ご本人

保 険 料

国民健康保険法による保険料方式と地方税法による保険税方式があり、市区町村によってそれぞれ異なります。

国民健康保険の加入に関する手続き等の詳細は、
お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にご確認ください。

(参考2) 退職と年金・健康保険の手続き

退職時の年齢が⇒		60歳未満	60～64歳 ^{※1}	65歳以上 ^{※1※2}
再就職しない	(1)自営業を始める	□国民年金加入（第1号被保険者）の手続き ⇒4頁 ◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁
	(2)サラリーマンの扶養家族になる	□国民年金加入（第3号被保険者）の手続き ⇒5頁 ◆健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒14頁	◆健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒14頁	◆健康保険に加入する家族の被扶養者となる ⇒14頁
	(3) (1),(2)のどちらでもない	□国民年金加入（第1号被保険者）の手続き ⇒4頁 ◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁
再就職する	(4)厚生年金に加入する会社に勤める ^{※3}	□厚生年金加入の手続き ⇒3頁 ◆就職先の健康保険に加入する ⇒14頁	□厚生年金加入の手続き ⇒3頁 □老齢厚生年金の支給調整 ⇒9頁 ◆就職先の健康保険に加入する ⇒14頁	□厚生年金加入の手続き ⇒3頁または6頁 ◆就職先の健康保険に加入する ⇒14頁
	(5)厚生年金に加入していない商店などに勤める	□国民年金加入（第1号被保険者）の手続き ⇒4頁 ◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁	◆自治体の国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する（任意継続） ⇒15頁

□…年金関係 ◆…健康保険関係

※1 国民年金の加入は原則 20 歳から 60 歳までですが、60 歳以上の方でも、年金を受けるための資格期間が不足している場合などは、任意加入することができます（厚生年金保険に加入中の方は除きます）。

詳しくは⇒6頁「4 国民年金に任意加入する」を参照ください。

※2 75 歳以上の方（65 歳～74 歳で一定の障害の状態にあり、保険者の認定を受けた方を含む）は後期高齢者医療制度に加入することとなります。

※3 厚生年金保険には、1 日または 1 週間の勤務時間と、1 ヶ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね 3/4 以上の場合に加入することとなります。（「3/4 以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます）