

ポイントがよくわかる

# 国民年金かんたんガイド

2025年度版

上尾市保険年金課 ☎048-775-5137(直通) (市役所1階⑬番窓口)

●月～土曜日 午前8時30分～午後5時  
※土曜日は令和6年10月から毎月第2、第4土曜日開庁

※土曜日は午前12時から午後1時を除く

※祝日・12月29日～1月3日・その他閉庁日はご利用いただけません。

# 国民年金への加入と保険料

20歳以上60歳未満の人はみんな国民年金に加入し、保険料を納めることが義務となっています。国民年金の加入者ことを「被保険者」とい、保険料の納めかたにより三つの種別に分かれています。

加入する人	自営業・学生など (20歳以上60歳未満)	会社員・公務員 (20歳以上65歳未満)	会社員・公務員に扶養 されている配偶者 (20歳以上60歳未満)
種別 の手 続き 変更	お住まいの市区町 村に届け出ます。 (20歳の加入時は原則 として届け出は不要)	勤務先が年金事務 所に届け出ます。	配偶者の勤務先が 年金事務所に届け 出ます。
	国から送付される納 付書に基づき、保険 料を納めます。	給与やボーナス(賞与) から厚生年金保険の保 険料を納めています。 国民年金の保険料を納 める必要はありません。	第3号被保険者である ことを届け出れば、 自分で保険料を納め る必要はありません。
納 保 険 料 か た の 手 續 き 変 更	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
	昭和61年4月以降の届け出忘れ 期間をすべて承認してもらえる ことになっています。思い当た る期間がある人や届け出忘れが 心配な人は、年金事務所までお 問い合わせください。		

## 希望すれば加入できる人 (任意加入被保険者)

日本国籍で海外に住んでいる  
20歳以上65歳未満の人、日本国内  
に住む60歳以上65歳未満の人\*は、希望すれば国民年金に加入する  
ことができます。

\*昭和50年4月1日以前生まれで、65歳  
になっても年金の受給権が確保でき  
ない人に限り、70歳になるまで加入  
できる特例があります。

昭和61年4月以降の届け出忘れ  
期間をすべて承認してもらえる  
ことになっています。思い当た  
る期間がある人や届け出忘れが  
心配な人は、年金事務所までお  
問い合わせください。

## 第1号被保険者の保険料

自営業・学生などの第1号被保険者は納付書にもと  
づき保険料を納めます。納付書が手元になくても「ねん  
きんネット」から、インターネットバンキング等を利用し  
て納付することができます。

### 保険料の納付先

ゆうちょ銀行(郵便局) 銀行 農協  
漁協 信用組合 信用金庫  
労働金庫 コンビニエンスストア など

### 付加保険料

付加保険料を納めれば、老齢  
基礎年金に付加年金を生涯上乗  
せすることができます。

**定額保険料**  
**月額1万7,510円**

\*2026年度の  
保険料は月額  
1万7,920円で  
す。

### 付加保険料 月額400円

付加年金(年額)  
200円×付加保険料納付月数

### お得に 便利に 選べる納付方法

一定期間分をまとめて納める前納は、保険  
料が割引になります。  
現金やクレジットカードでの納付もできます  
が、口座振替にすると  
割引率が高くなります。

当月分の保険料を  
当月末に引き落とす  
「早割」を申し込むと  
月額60円の割引にな  
ります。前納した場  
合には、さらに割引  
があります。

年金事務所に申込  
用紙を提出すると、  
保険料をクレジット  
カード支払いにする  
ことができます。支  
払い方法は毎月か前  
納かを選びます。

Pay-easy(ペイジー)なら、スマ  
ートフォンやパソコン、Pay-easy対応  
のATMで納付ができる便利です。  
また、スマートフォンアプリで納付  
書のバーコードを読み取ることで電  
子決済ができます(納付書と対応  
する決済アプリが必要となります)。

# 保険料の納付に困ったら

経済的に保険料を納めるのが困難な人などのために、免除制度などがあります。

保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。納付に困ったら、早めにご相談ください。

## 納付が困難な人のための 免除制度

経済的な理由などで保険料の納付が  
困難な人は、申請して認められれば免  
除となります。申請免除には、全額免  
除(納付なし)、4分の3免除(4分の1納  
付)、半額免除(半額納付)、4分の1免  
除(4分の3納付)があります。

全額免除以外の人は  
減額された保険  
料を忘れずに納め  
てください。

## 本人の所得が低いときは 納付猶予制度

本人と配偶者の所得が一  
定以下\*の20歳以上50歳未  
満の人は、申請により保険料  
の納付を後払いにできます。  
※所得のめやすは単身の場合67  
万円以下です。

免除などを承認する際には、前年ま  
たは前々年の所得が基準となりま  
す。所得は正しく申告しましょ  
う。



## 毎年申請が必要です

●マイナンバーによる電子申請が可能  
です。くわしくはマイナポータルのウェブページをご確認ください。

産前産後期間は  
保険料が免除されます

第1号被保険者が出産した際には、市区町村に届け出をすることで、出産(予定)日が属する月の前月  
から4か月間は、国民年金の保険料が免除されます。免除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。くわしくはお問い合わせください。

## 「免除・猶予・特例は、未納より有利です」

免除、猶予、特例のすべての期間が、老後や  
万一のときの年金を受給するための資格期間に  
反映されます。

また、老齢基礎年金(4ページ参照)の給付  
額を算出する際に、減額はありますが、免除期  
間を計算に入れることができます。

10年以内なら、後から納めて(追納)、老齢

●こんなに違う! 免除・猶予・特例期間と未納期間の扱い

	老齢基礎年金を受け るための期間に	老齢基礎年金額は	障害基礎年金・遺族基礎年 金を受けるための期間に	後から納め るこ とが できる 期間
免 除	入る	減額になるが算入できる	入る	10年以内
猶 予	入る	算入できない	入る	10年以内
特 例	入る	算入できない	入る	10年以内
未 納	入らない	算入できない	入らない	2年以内

# 老後の年金 老齢基礎年金をもらうには

老齢基礎年金は、原則として65歳になつたら受けられる年金です。

## 受給するための要件

次の受給資格期間の合計が少なくとも10年以上（満額を受給するためには40年）あることが必要です。

1 国民年金の保険料を納めた期間

2 第2号被保険者期間

3 第3号被保険者期間

4 保険料の免除期間（3ページ参照）

5 昭和36年4月から昭和61年3月までの厚生年金などの加入期間

6 任意加入期間（2ページ参照）やカラ期間（下記参照）



### カラ期間とは

カラ期間とは、年金額には反映されませんが、受給資格期間として入れることのできる右のような期間のことです。

- 昭和61年3月までに、会社員・公務員に扶養されている配偶者が国民年金に任意加入しなかった期間
  - 平成3年3月までに、国民年金に任意加入しなかった学生の期間
  - 納付猶予制度と学生納付特例により保険料を納めなかった期間（追納しなかった場合）
- など

## ★ 老齢基礎年金額（年額）

※2025年度の年金額は前年度より1.9%の引き上げとなります。  
この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの人の年金額を表示しています。

83万1,700円

これは、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めた場合の満額です。40年に満たないときは下の式で計算されます。

### ■老齢基礎年金の計算式

※この式は国庫負担が2分の1の場合の割合です。平成20年度以前の免除期間については、国庫負担3分の1として計算されます。

83万1,700円 ×

40年（加入可能年数）×12

◆2019年10月から、老齢、障害、遺族のいずれかの年金を含めても所得が低い人を対象に「年金生活者支援給付金」が年金に上乗せされます。対象者にはお知らせしますので、必ず手続きをしてください。

# 早くもらう・増やしてもらう 老齢基礎年金

老齢基礎年金は65歳から受給ですが、希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受給したり、66歳以降に繰り下げて受給したりすることができます。繰上げ受給には減額が、繰下げ受給には増額があります。

## 早くもらう 繰上げ受給

60歳から65歳になるまでの間で、請求したときの月単位の年齢によって減額率が決まります。  
2022年4月から減額率が見直されました。

### 減額率

0.4%

×

繰上げ請求月から65歳になる月の前月までの月数

- 一度決めた減額率は一生変更できません。
- 繰上げ受給をすると障害基礎年金は受けられません。
- 国民年金の任意加入者は繰上げ受給を請求できません。
- 昭和37年4月1日以前生まれの人の減額率は0.5%となります。

昭和16年4月1日以前に生まれた人は増額率・減額率が年単位で定められています。

## 後でもらう 繰下げ受給

66歳以降で、請求したときの月単位の年齢によって増額率が決まります。  
2022年4月から受給開始年齢の上限が75歳に引き上げられました（2022年4月1日以降に70歳になる人が対象）。

### 増額率

0.7%

×

65歳になった月から繰下げを申し出た月の前月までの月数

- 一度決めた増額率は一生変更できません。

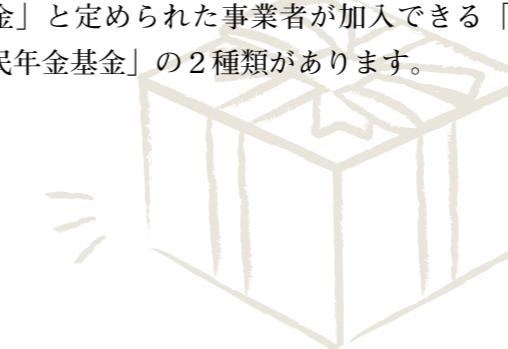


## 老後の年金に上乗せを 国民年金基金

国民年金基金は、自営業者などの第1号被保険者がより豊かな老後を過ごすために、任意で加入する制度です。

年金額や給付の型を選択し、掛金を納めることで、老齢基礎年金に上乗せする年金を受け取ります。

住所地や業種を問わず加入できる「全国国民年金基金」と定められた事業者が加入できる「職能型国民年金基金」の2種類があります。



### くわしくは…

#### 国民年金基金ホームページ

<https://www.npfa.or.jp/>

#### 新規加入に関するお問い合わせ電話番号

ロゴ ヨイクニ  
0120-65-4192へ。

※発信元の全国国民年金基金の支部につながります。



# 障害者のための 障害基礎年金をもらうには

障害基礎年金は、国民年金に加入中(もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる)に初診日\*のある病気やけがで政令に定める1級または2級の障害の状態になった人が受けられる年金です。  
※障害の原因となった病気やけがで初めてお医者さんにかかった日のことです。

## 受給するための要件

初診日のある月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めていなかった期間が3分の1以上ないことが必要です。保険料の免除期間や納付猶予期間、学生納付特例期間は受給するための期間に入ります。

ただし、初診日が2036年3月31日までにある場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がなければ受けることができます。



### 国民年金加入前に障害者になった人は

国民年金に加入する20歳になる前に1級、2級の障害者になった場合は、20歳になったときから障害基礎年金を受給できます。ただし、本人に一定以上の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

## 障害基礎年金額(年額)

\*2025年度の年金額は前年度より1.9%の引き上げとなります。  
この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの人の年金額を表示しています。

1級  
**103万9,625円**

2級  
**83万1,700円**

## 特別障害給付金

国民年金への加入が任意だったために加入せず障害を負い、障害基礎年金を受けられない人に平成17年4月から特別障害給付金制度があります。対象となる人は、市区町村へお問い合わせください。

受給者に生計を維持している子\*がいる場合は加算があります。平成23年度から受給権を取得した後に子を扶養するようになった人にも加算があります。

1人目・2人目 各**23万9,300円**

3人目以降 各 **7万9,800円**

\*子とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1級・2級の障害がある子のことです。



## 対象となる人

昭和61年度前の現在の第3号被保険者にあたる人や平成3年度前の学生で、任意加入していなかった障害等級1級、2級の認定を受けた人

## 給付金額(月額)

●1級 **5万6,850円**  
●2級 **4万5,480円**

# 遺族のための 遺族基礎年金をもらうには

遺族基礎年金は、国民年金の加入者などが亡くなったときに、生計を維持されていた子\*のいる配偶者または子\*が受けられる年金です。

\*子とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1級・2級の障害がある子のことです。

## 対象となる人

### 亡くなった人

- 1 国民年金に加入中(もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる)
- 2 受給資格期間が25年以上あり、老齢基礎年金を受けている人、受けられる人。

### 受けとる人

亡くなった人に生計を維持されていた子のいる配偶者または子。



## 遺族基礎年金額(年額)

\*2025年度の年金額は前年度より1.9%の引き上げとなります。  
この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの人の年金額を表示しています。

## 第1号被保険者の 独自給付

遺族基礎年金は子のいる配偶者か子しか受給できません。そこで、以下のよう  
な二つの独自給付があります。

### 配偶者が受ける場合

子が1人いる配偶者 **107万1,000円**  
子が2人いる配偶者 **131万0,300円**  
子が3人いる配偶者 **139万0,100円**  
子が4人以上いる場合は子が3人いる配偶者の額に1人につき7万9,800円を加算

### 寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が10年以上ある夫が死亡したとき、10年以上婚姻関係のあった妻(事実婚も含む)が60歳から65歳になるまで受給することができます。

### 子が受ける場合

1人のとき **83万1,700円**  
2人のとき **107万1,000円**  
3人のとき **115万0,800円**  
子が4人以上の場合は子が3人の額に1人につき7万9,800円を加算

### 年金額

夫が受けられたであろう第1号被保険者にかかる老齢基礎年金の4分の3

### 死亡一時金

第1号被保険者として保険料を納めた期間(一部納付した期間は納付率に応じて期間を算出)が3年(36か月)以上ある人が老齢基礎年金、障害基礎年金のいずれも受けずに死亡したとき、生計をともにしていた遺族が受給することができます。

### 年金額

第1号被保険者として保険料を納めた期間に応じて12万~32万円



# こんなときには届け出を

国民年金の加入の種別（2ページ参照）が変更になったり、住所が変わったりしたら、忘れずに届け出をしましょう。必要な書類などについては、届け出先にお問い合わせください。マイナンバーによる資格取得（種別変更）や保険料に関する届け出、免除などの申請がオンラインでできます。くわしくはマイナポータルのウェブページをご確認ください。



## 自営業・学生など（第1号被保険者）

こんなとき	変更後の被保険者の種別	届け出先
会社員・公務員になった	第2号被保険者	勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	第3号被保険者	配偶者の勤務先

## 会社員・公務員（第2号被保険者）

こんなとき	変更後の被保険者の種別	届け出先
退職した	第1号被保険者	市区町村
退職し、すぐに再就職した	第2号被保険者	新しい勤務先
会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった	第3号被保険者	配偶者の勤務先

## 会社員・公務員に扶養されている配偶者（第3号被保険者）

こんなとき	変更後の被保険者の種別	届け出先
年収が130万円以上になった	第1号被保険者	市区町村
配偶者が退職して自営業など（第1号被保険者）になった	第1号被保険者	市区町村
会社員・公務員になった	第2号被保険者	勤務先



## 年金に関するお問い合わせは

### 日本年金機構

ホームページでは、年金事務所の所在地を調べられるほか、ねんきんネットの利用や届出様式のダウンロードなどもできます。

### 日本年金機構ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

#### 一般の年金相談

**「ねんきんダイヤル」**  
**0570-05-1165**

(050で始まる電話からは03-6700-1165)

**「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」**

**0570-058-555**

(050で始まる電話からは03-6700-1144)

月曜日 午前8時30分～午後7時  
火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時  
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日が午後7時までとなります。  
※土日祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

#### 加入についての相談

**「ねんきん加入者ダイヤル」**

国民年金

**0570-003-004**

(050で始まる電話からは03-6630-2525)

事業所、厚生年金保険

**0570-007-123**

(050で始まる電話からは03-6837-2913)

月～金曜日 午前8時30分～午後7時  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時  
※土日祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

#### 来訪相談の予約

**「予約受付専用電話」**

**0570-05-4890**

(050で始まる電話からは 03-6631-7521)

月～金曜日(平日) 午前8時30分

～午後5時15分

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

### 年金事務所

年金制度についての質問や免除制度、加入記録などについてのご相談、口座振替の申し込みなどができます。

### 市区町村の国民年金担当窓口

年金制度についての質問や免除制度などについてのご相談ができます。保険料の納付はできませんのでご注意ください。



この印刷物は、印刷用の紙へ

リサイクルできます。