

正しく知っていれば、役に立つ!

あつきり解決!

年金の“いろいろ”勘違い

年金をもらい始めてからの働き方や年金の仕組み、手続きなどの勘違いは意外と多いもの。よくある勘違いと正解をご紹介します。

監修／社会保険労務士 望月厚子

勘違い!

1

年金保険料を納めていない期間が長いと、年金はもらえない?

これが正解!

年金を受給するために必要な資格期間は10年以上。保険料の追納・後納制度などの救済策もあります。

かつては、老齢年金を受け取るには受給資格期間*が25年以上必要でした。しかし、平成29年8月1日からは、資格期間が10年以上あれば、老齢年金を受け取ることができます。また、国民年金保険料を納め忘れた人を救済するための追納制度や後納制度もあります。「保険料を納められない時期が長かったから年金をもらえない」とあきらめず、年金事務所などで年金の加入期間などを確認・相談してみましょう。

※国民年金保険料の納付済期間+厚生年金保険や共済組合などの加入期間+国民年金の保険料免除期間など



国民年金保険料を納めるのが難しい場合は……

保険料をなにも手続きせずに納めないまましていると、その期間は「未納」扱いとなり、受給資格期間に算入することができなくなります。何らかの事情で保険料納付が難しい場合は、市区町村役場などで保険料の免除や猶予の申請をしましょう。免除や猶予が認められれば、その期間は受給資格期間に算入できます。

勘違い!

2

老齢年金は「繰上げ受給」のほうがおトク?

これが正解!

繰上げ受給と繰下げ受給、メリットはそれぞれ。きちんと確認してから決めましょう。

●繰上げ受給(受給開始を早める)

老齢基礎年金の受給は65歳からですが、希望すればもっとも早く60歳からもらい始めることができます。しかしその分多くもらえるわけではありません。受給開始を早めれば早めるほど年金額は減らされ、その年金額は生涯続くので注意しましょう。繰上げ受給を選択したい場合は、以下のような条件について年金事務所などの窓口で、しっかりと確認のうえ、手続きしましょう。

- ・減額率は1か月早めるごとにマイナス0.5%で、最大30%ダウン(5年×12か月×0.5%=30%)
- ・一度繰上げ受給の手続きをすると取り消しはできません。
- ・寡婦年金の請求・受給ができません。
- ・万一の場合、障害基礎年金を受けられない……など

●繰下げ受給(受給開始を遅らせる)

もらい始める時期を、66歳以降、最大70歳まで遅らせることができます。この場合は年金額が増えます。

- ・増額率は受給開始を遅らせた月数×0.7%で、最大42%アップ
- ・老齢厚生年金を繰下げ受給する場合、振替加算額は増額されません。また、受給が始まるまでに振替加算部分のみを受けることもできません。
- ・手続きは、年金を受給したい時期がきたら自分で年金事務所などで繰下げ受給の請求をします。



勘違い3 年金をもらいながら働くと、年金額が減ってしまうの？

これが正解！ 条件によっては減額する場合も、年金事務所に相談してみましょう。

部分年金（特別支給の老齢厚生年金）や老齢厚生年金をもらいながら、厚生年金保険に加入して働く場合は注意しましょう。年金額^{※1}と収入^{※2}の合計が一定額を超えると、部分年金や老齢厚生年金の一部または全額が支給停止になります。これを在職老齢年金制度といいます。

年金をもらいながら働きたい場合は、前もって年金事務所などで相談して、どのくらい働いたら年金額が減るのか、確認しておきましょう。

※1 部分年金または老齢厚生年金の年額を12で割った額

※2 毎月の給与＋直近1年間の賞与を12で割った額



在職老齢年金が適用されないのはこんな人

● 厚生年金保険に加入せず働く

厚生年金保険に加入しない働き方なら、年金が支給停止になることはありません（請負契約や自営業者などで働く場合）。パートやアルバイトについては、一定の条件を満たすと厚生年金保険に加入することになるので、あらかじめ雇用先に確認しておきましょう。

● 受給している年金が老齢基礎年金のみ

60歳までずっと自営業者または専業主婦（夫）で、老齢基礎年金のみをもらっている場合は、どのような働き方でも年金は支給停止になりません。

部分年金と失業手当（雇用保険の基本手当）は両方もらえるの？

原則として、失業手当と部分年金を両方もらうことはできません。どちらか一方を選択することになります。基本手当の額は、お住まいの地域のハローワークで相談してみましょう。

勘違い4 加給年金額の申請を忘れていました。あきらめるしかない？

これが正解！ 条件を満たしている場合は、過去5年までさかのぼって請求できます。

● そもそも加給年金額とは……

老齢厚生年金の家族手当のようなものです。おもに次のような条件を満たす人が、届け出をするともらえます。

- ・ 厚生年金保険の被保険者期間が20年^{※1}以上ある
- ・ 65歳（または部分年金の定額部分をもらえる年齢）になった時点で、その人に生計を維持されている配偶者または子がいる（年齢制限あり^{※2}）

※1 中高齢の資格期間の短縮の特例を受ける人は、厚生年金保険（一般）の加入期間が15～19年

※2 配偶者は65歳未満、子は18歳到達年度の末日まで。または障害等級1・2級の場合は20歳未満

● 年金請求時に届け出を忘れていたら……

過去5年までさかのぼって請求できるので、年金事務所などに相談し、必要な書類も確認しましょう。

※配偶者の年金請求が遅れたり、障害年金をもらえるようになったときなど、返納しなければいけない場合もあります

勘違い5 年金の手続きや相談は、本人じゃないとダメ？

これが正解！ 委任状があれば、家族や知人でも可能です。

委任状があれば、本人以外の方が年金事務所などで年金記録の確認や相談、手続きを行うことが可能です。委任状には下記の内容を記入して、本人が署名・押印を行ってください。手続きを任された代理人は、委任状と自分の身分証明書、印鑑を持参してください。

● 委任状に必要な項目

- ・ 代理人の情報（氏名、本人との関係、住所、電話番号）
- ・ 本人の情報（基礎年金番号、署名、押印、生年月日、住所、電話番号、委任した年月日）
- ・ 委任する内容（例：「年金記録の確認」など）
- ・ 本人への通知方法（「代理人に交付を希望」または「本人に郵送」のいずれか）

日本年金機構のHPから様式をダウンロードできます

日本年金機構 委任状

検索



勘違い6 障害年金は、高齢で体が不自由になった場合の制度？

これが正解! 現役世代の人にも適用される年金です。

障害年金は、病気やケガによって一定の障害状態となり、生活や仕事などに支障をきたしている場合に、現役世代の人も含めてもらえる年金です。病気には精神疾患や内臓疾患も含まれます。20代で病気が発覚し、受給につながった例もあります。

障害年金の請求にあたっては、医師の診断書や保険料納付要件の確認などが必要になります。どのような状態で障害年金を請求できるのか、その際にどのような書類が必要なのかについては、年金事務所などにご確認ください。



勘違い7 最初に登録した年金の受取金融機関は、変えられない？

これが正解! 金融機関を変えることは可能です。

年金請求の手続き時に指定した年金受取の金融機関が、定年退職などライフスタイルの変化で使いづらくなってしまうことがあります。そんな場合は、年金の受取先を別の金融機関に変更することができます。

変更の手続きはお手軽にできます。届出書類(「年金受給権者受取機関変更届」)の記入方法や提出の仕方については、年金事務所などのほか、JAでも相談ののってもらえます。まずはJAにお気軽にお問合せください。

なお、日本年金機構での手続きの関係上、振込口座の変更には1か月程度かかります。手続きから1か月以内に支給される年金は、変更前の口座に振り込まれる可能性があります。しばらくは旧口座も残しておくようご注意ください。



勘違い8 遺族年金は、夫が亡くなった場合の制度でしょう？

これが正解! 平成26年4月から、制度が変わっています。

かつては妻が亡くなった父子家庭は、遺族基礎年金をもらうことはできませんでした。平成26年4月に制度が変わり、次の条件を満たせば父子家庭も遺族基礎年金をもらえます^{*1}。

- ・国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が死亡したとき
- ・平成29年7月までに老齢基礎年金の受給権者であった人が死亡したとき
- ・死亡した人の保険料納付済期間または免除期間が、一定の条件を満たしている
- ・遺族基礎年金の支給対象者は、死亡した人によって生計を維持されていた^{*2}子のいる配偶者または子。

遺族厚生年金については、夫が55歳以上(受給は60歳から)であるなどの条件が加わります^{*3}。

^{*1}平成26年4月以降に妻が亡くなった場合に限る(遡っての適用はなし)

^{*2}同居もしくは仕送りされていた、健康保険の扶養親族であったなど。前年の収入が850万円未満または所得が655万5千円未満であること。ただし死亡した前年の収入が850万円以上でも、おおむね5年以内に850万円未満になることが書類等で確認できれば受給可能

^{*3}夫は遺族基礎年金を受給中に限り、60歳より前でも遺族厚生年金を併せて受給可能

遺族年金の請求手続きは、加入している年金により窓口が異なります。

国民年金のみに加入 (専業農家、自営業者などで第1号被保険者期間のみ)	→	市区町村役場の国民年金窓口
厚生年金保険のみに加入	→	年金事務所 または 年金相談センター
複数の年金制度に加入	→	
国民年金のみに加入 (専業主婦などで第3号被保険者期間がある)	→	

^{*}厚生年金基金、確定給付企業年金、確定拠出年金(企業型)については、年金事務所などでは各種手続きはできません。それぞれの担当窓口にお問い合わせください。