

年金を全額きちんともらうために

# 「年金の日」

# わたしの年金記録

11月30日(いいみらい)は、「年金の日」。充実したシニアライフのために年金記録や年金見込額を確認しましょう。

監修 / 社会保険労務士 望月厚子

年金の記録が、  
なんだかおかしい!

田中さん  
の場合

に確認!

年金記録が  
漏れやすいのは  
こんな人!

転職や結婚など、年金に加入し直すときなど記録が統合されないケースがあります。当てはまる項目をチェックしてみましょう。



- 年金記録を確認したことがない
- 「ねんきん定期便」の年金記録に空白期間がある
- 日本年金機構から届く通知をきちんと読んでいない
- 年金手帳が2冊以上ある
- 自分の名前が、性別を間違われやすい、またはさまざまな読み方がある
- 結婚で姓が変わる前、働いていた時期がある
- 離婚、再婚をして姓が変わったことがある
- 転職をしたことがある
- 短期間しか勤めていない会社の年金はあきらめている
- 保険の外交員や期間工として働いたことがある
- 家族や友人と年金の話をしたことがない

## あなたの年金記録はだいじょうぶ?

年金額は、自分の年金記録をもとに計算されます。年金をきちんと受給している(もらえる)つもりでも、年金記録に漏れがあると、本来の年金額を受け取ることができません。11月30日の「年金の日」を機に、いま一度、自分の年金記録を確認してみましょう。

ひとつでも当てはまる場合は、年金記録に漏れや誤りがある可能性があります。年金事務所などで漏れていた記録を探してもらい、自分の年金記録に統合(一本化)されれば、年金額が増える可能性があります(場合によっては減額になることもあります)。

こんな  
方法で

# 年金記録を調べる ことができます

「年金の加入記録がおかしいな……」と思ったら、次の方法で調べてみましょう。

## ねんきん定期便

年金の加入状況をお知らせするはがきです。ねんきん定期便のうち、35歳、45歳、59歳に封書で送られてくるものには、これまでの詳しい年金記録が記載されています。

## 年金事務所または年金相談センター

年金事務所等の窓口では、自分の年金記録を確認できるほか、空白期間がある場合は、宙に浮いている自分の記録を探してもらうこともできます。その際には配偶者や家族といっしょに行くのがおすすめです。窓口の人と話しながら忘れていた勤務先などを思い出すこともあります。年金相談は事前予約をすれば、長時間待たずに相談できます。



### 「予約受付専用電話」

**0570-05-4890**(ナビダイヤル)  
(※050で始まる電話でかける場合は**03-6631-7521**)

受付時間 月～金/8:30～17:15

土・日・祝日、12月29日～1月3日は利用不可

## ねんきんネット

日本年金機構のサイト「ねんきんネット」なら、スマホやパソコンでいつでも最新の年金記録を確認することができます。利用登録を行い、ユーザIDの発行を受ければ利用できるようになります。

自分の年金記録に「未加」と書かれた期間があった場合、氏名や生年月日を入力して、持ち主不明の記録の中から自分の条件と一致する記録があるかどうかを調べることもできます。「未加」「空いている期間があります。」という記載がある期間は、自分が年金制度に「未加入」だったと記録されているということです。実際には会社勤めなどをして保険料を納めていた場合は、年金記録に漏れや誤りがあることとなります。

## 国民年金の年金記録(例)

※日本年金機構ホームページより

年度	年齢	月別納付状況												
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
平成24年度	59歳	納付	納受	納受	納可	納可								
平成23年度	58歳	/	/	/	/	/	/	/	/	納付	納付	3号	3号	
平成22年度	57歳	納可	付可	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

⋮

昭和52年度	24歳	/	/	/	/	/	/	/	/	未加	未加	未加	未加
昭和51年度	23歳	/	/	/	/	付加	付加	納付	納付	納付	納付	納付	重複
昭和50年度	22歳	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
昭和49年度	21歳	未替											
昭和48年度	20歳	/	/	/	/	/	/	納付	納付	納付	未納	納付	納付

**納受**…国民年金保険料をコンビニ店等で納めた月

**納可**…国民年金保険料が未納で、まだ納付できる月\*

**付可**…国民年金保険料のみ納付。付加保険料は未納で、まだ納付できる月\*

**重複**…国民年金加入期間(任意加入未納期間を含む)と合算対象期間が重複している月

**\***…国民年金保険料を年度単位で記録。各月の納付状況等を確認することができる

**未替**…国民年金保険料の納付状況について確認が必要な月

**未納**…国民年金保険料を納めていない月。納付できない月

※年金記録のデータ更新日時時点で納めることができる月

## 年金事務所などで年金記録を確認したいときの持ち物リスト

- 最近送られてきた年金関係の書類すべて
- 自分の職歴を書いたメモなど
- 持っている年金手帳すべて
- 印鑑
- 委任状(本人以外が手続きするときなど)
- 運転免許証などの身分証明書



こんな  
ふう

# 年金記録が 見つかることも!

山本さん  
の場合



1 2  
3 4

年金、ってさ...

家族や友人と年金について話して「私の加入記録、漏れがあるかも」「たいせつな手続きを忘れていた!」といったことがわかることがあります。年金の通知が届いたときなどに、年金について話してみましょう。

## 未加入・未納期間が あってもあきらめないでください 年金額を増やす方法があります

未加入として記録されていた時期が、実際に保険料未納だった場合もあきらめないで。年金記録を満額に近づけるためにできる方法があります。

### 国民年金に「任意加入」する

年金の未加入期間が1か月以上ある場合、60歳以降に国民年金に「任意加入」という方法があります。国民年金保険料を1年間納めれば、年金額が年間約2万円アップします。

### 厚生年金保険に加入して働く

60歳以降に厚生年金保険に加入して働き、年金を増やすことが可能です。ただし、年金を受給しながら働く場合、年金額と収入の合計額によっては受給中の年金額が全額または一部が支給停止になる(在職老齢年金制度)ことがあるので、ご注意ください。



### 厚生年金基金の受給手続きを忘れない

年金記録に厚生年金基金の加入記録がある場合は、そちらの受給手続きも忘れないようにしましょう。手続き先は、各厚生年金基金、または企業年金連合会です。

厚生年金基金も  
受給手続きが  
必要なのね!

企業年金コールセンター  
TEL: 0570-02-2666

### JAでも年金の相談ができます

年金の受け取りなどについてわからないことがあれば、JAにお気軽にご相談ください。