

# 年金を増やす術、

# 一挙大公開!

## 老後の年金が不安……

～これからもらう人編～



年金をこれからもらう50歳以上の人は、まず老後の年金見込額を調べてみましょう。5ページで紹介する「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」、年金事務所などで調べることができます。年金見込額が少ないと思っても、あきらめないでください。満額に近づけ、さらに増やす方法をご紹介します。

消費税の増税などにより、日々のやりくりが大変……。そんなシニア世代のために、少しでも年金額を増やすあれこれをご紹介します。 監修/社会保険労務士 望月厚子

### UP術 1

## 未納・免除期間の保険料を納める

老齢基礎年金は満額で6万5,141円(2020年度の月額)。しかし、未納(未加入)期間や免除期間があると、年金額が少なくなります。次の方法で満額に近づけましょう。1年分の保険料を納付すると、受給額が年間約2万円アップします。

- 過去2年以内に保険料の未納期間がある**  
納付期限から2年以内なら保険料を納めることが可能です。
- 過去10年以内に保険料の免除・猶予を受けたことがある**  
保険料を免除・猶予された期間がある場合、免除・猶予の承認から10年以内なら納付(追納)が可能です。時間が経過するほど加算額が上乘せされるので早めの追納をおすすめします。追納の申し込みは年金事務所で行います。
- 保険料の納付や追納ができない未納期間がある**  
60～65歳になるまで「任意加入制度」を利用して保険料を納めると、老齢基礎年金を満額に近づけることができます。

### UP術 2

## 付加年金保険料を納めて将来の年金額を増やす

保険料に月400円の付加保険料を上乘せして納めると、年金額が一生涯200円×納付月数分アップ。受け取り開始後2年で元がとれる計算になります。国民年金第1号被保険者と任意加入している人が対象。市区町村役場に申し込みます。

### 付加保険料を5年納めた場合

納付する金額: 400円×60か月(5年) = 合計2万4,000円  
増える受給額: 200円×60か月(5年) = 年額1万2,000円

これが一生続きます

## 年金の受給開始を遅らせると 最大42%アップ(繰下げ受給)

老齢基礎年金をもらい始めるのは通常65歳からですが、この受給開始を1年以上遅らせる(繰り下げる)と、年金額がアップ。1か月遅らせるごとに0.7%増え、70歳まで遅らせると42%も増加。増えた年金額は生涯続きます。

ただし、繰り下げて受給し始めた年金の総額が、通常受給の場合の総額を上回るには、ある程度年月がかかります。たとえば70歳で受給開始した場合、通常受給の総額を上回るのは81歳11か月より後です。



### ● 繰下げ受給した場合の増額率

請求時の年齢	増額率
66歳0か月～66歳11か月	8.4%～16.1%
67歳0か月～67歳11か月	16.8%～24.5%
68歳0か月～68歳11か月	25.2%～32.9%
69歳0か月～69歳11か月	33.6%～41.3%
70歳0か月～	42.0%

保険料が  
おトクに!

### 国民年金保険料を まとめて前払い(前納)

保険料をまとめて前払い(前納)すると、まとめた期間が長いほど保険料の割引率がアップします。

2020年度の保険料の場合

- 6か月分を現金払いで前納→**810円の割引**  
(6か月分の保険料額9万9,240円→9万8,430円)
- 1年分を現金払いで前納→**3,520円の割引**  
(1年分の保険料額19万8,480円→19万4,960円)
- 2年分(2020年4月分から2022年3月分)を現金払いで前納→**14,590円の割引**  
(2年分の保険料額39万7,800円→38万3,210円)

## まだまだある! 増やす術 ～これからもらう人&受給者編～



年金受給中・受給前にかかわらず、確認してほしいのが年金記録です。年金記録に漏れがあり、持ち主不明の年金記録の中から自分の記録が見つければ、年金額が増える可能性があります。すでに受給中の場合は、これまでもらい損ねていた分もさかのぼって受け取ることができます(記録の訂正内容によっては減額になる場合もあります)。

また、年金を受け取りながら働くことで、将来もらえる年金額のアップにつながります。

## 年金記録の漏れが見つければ 受給額がアップ

### こんな経験がある人は要注意

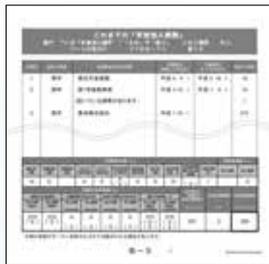
- 短期間でも会社や工場に勤めたことがある
- 転職やグループ会社への出向の経験がある
- 結婚、離婚、再婚、養子縁組で姓が変わった
- 年金手帳が複数ある
- 名前が読みまちがえられやすい、性別が判別されづらい……など



### 年金記録はこれで チェックできます

- ・35歳、45歳、59歳のときに届く「ねんきん定期便」
- ・受給開始年齢になる約3か月前に届く「年金請求書(事前送付用)」
- ・日本年金機構の「ねんきんネット」(ユーザー登録が必要)
- ・年金事務所などの窓口

年金記録に「未加」(未加入)や「空いている期間があります」と書かれた期間があり、保険料未納などの覚えがない場合は、自分の年金記録の一部が持ち主不明扱いになっている可能性があります。年金事務所などの窓口で相談し、年金記録を探してもらいましょう。「勤務先名を忘れてしまった」など記憶があいまいでも、最寄り駅など、覚えていることを話してみましょう。話しているうちに、思い出すこともあります。



## 年金をもらいながら 厚生年金保険に加入して働く

60歳以降でも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、年金が増えるのは退職した後です。

厚生年金保険に加入するには、勤務時間および勤務日数が正社員の4分の3以上必要です。ただし、2016年から厚生年金保険の適用範囲が拡大され、以下の条件をすべて満たした場合も加入対象となります。

- ・従業員501人以上の企業に勤務
- ・週の所定労働時間が20時間以上
- ・勤務期間が1年以上見込まれる
- ・月額賃金が8万8,000円(年収約106万円)以上

例: 月収8万8,000円で1年間働く(厚生年金保険料の本人負担は月額8,000円)→年金増額の目安は月額5,800円

### 【在職老齢年金制度に注意】

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ります(在職老齢年金制度)。支給停止の対象となる基準額は、65歳未満のときは月当たりの収入と受給額の合計額が28万円超。65歳以上では47万円超です。



対象者は手続きを忘れずに!  
年金生活者支援給付金

老齢年金生活者支援給付金は、下記の①~③すべてを満たす人が受け取れます。

- ① 65歳以上の老齢基礎年金の受給者
- ② 同一世帯の全員が市町村民税非課税
- ③ 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得(給与所得や利子所得など)との合計額が、87万9,300円以下

年金生活者支援給付金の額は、年6万円(月5,000円)を基準に、保険料納付済期間等に応じて計算されます。対象者には日本年金機構からはがきが入った封書が送られているので、必要事項を記入して投函してください。