

そこが知りたかった! スッキリ解決!

みんなの

年金ギモン

年金制度は複雑で、わからないこともたくさん。今回は、多くの人が疑問に思う年金のあれこれについて解説します。

監修 / 社会保険労務士 望月厚子

年金に関する疑問リスト

Q1

自分の老齢年金の見込額を知るにはどうしたらいいの?

⇒答えはP2へ

Q2

繰上げ・繰下げ受給のメリット・デメリットを教えてください

⇒答えはP3へ

Q3

働いていると年金が減ってしまうって本当?

⇒答えはP4へ

Q4

遺族年金はいくらもらえるの?

⇒答えはP5へ

Q5

年金記録の記録漏れってどういうときに起こるの?

⇒答えはP6へ

私がよく質問を受けている項目です。ぜひ、確認してください。



自分の老齢年金の見込額を知るにはどうしたらいいの?



A

ねんきん定期便やねんきんネット、年金事務所の窓口などで知ることができます!

老齢年金は、自分が加入していた年金の種類や期間、性別・生年月日、保険料の納付状況などによって、もらい始める年齢や年金額が異なります。また、配偶者の年齢や年金の加入期間によっては加給年金額が加算されることも。

簡単な見込額であれば「ねんきん定期便」でわかります。ただし、加給年金額がもらえるか知りたいときや、「収入が3割減る場合」「企業に再就職して65歳まで働き続けた場合」など条件を変えて試算したいときは、お近くの年金事務所や年金相談センターの窓口で相談するとよいです。



ワンポイントアドバイス

1

年金事務所などの窓口は混雑するので、事前に相談の予約をすることをおすすめします。予約なしの場合、2時間近く待つことも。

窓口相談の予約

「予約受付専用電話」

● 0570-05-4890

● 050 で始まる電話でかける場合は 03-6631-7521

受付時間: 月~金 (平日) 8:30~17:15

※土日祝、年末年始は利用できません。

※予約は希望日の1か月前から前日まで可能です。

2

繰上げ・繰下げ受給の メリット・デメリットを教えて



A コロナ禍で受給開始時期を悩む方が増えています。それぞれのメリット・デメリットをしっかりと把握して検討を。

通常は65歳からもらい始める老齢基礎年金や老齢厚生年金。コロナ禍で収入が減るなどして、老齢年金を通常より早く受け取るか先延ばしにするか悩む人が増えています。

● 繰上げ受給 (受給開始を早める)

メリット

- 受給開始を1か月単位で最大60歳まで早めることができる。

デメリット

- 1か月早めるごとに年金額は0.5%ずつ減額。60歳受給開始なら30%減額に。
- 一定年齢を超えると、受給総額が通常受給より下回る。
- 障害年金や寡婦年金などがもらえなくなる場合も。

● 繰下げ受給 (受給開始を遅らせる)

メリット

- 受給開始を、66歳以降70歳まで遅らせることができる。1か月遅らせるごとに年金額が0.7%ずつ増額。70歳受給開始なら42%増額に。

デメリット

- 一定年齢を超えるまでは、受給総額が通常受給より下回る。
- 繰下げた年金をもらい始めるまで、加給年金額や振替加算はもらえない。
- 年金額が大幅に増えると、税金や社会保険料の負担額が増える可能性がある。

年金
ニュース

1

法改正により、令和4年4月1日以降、繰下げ受給が75歳まで可能になります。75歳まで繰下げた場合は、増額率は84%に。また、繰上げ受給の減額率も変更されます。令和4年4月1日以降、60歳に到達する方を対象に、1月あたり0.4%の減額となる予定です。

3



働いていると年金が 減ってしまうって本当？



A 働き方や収入によっては年金が減ってしまうことがあります。

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人は注意。収入と部分年金や老齢厚生年金の合計が一定額を超えると、それらの年金のすべてまたは一部が支給停止となります。これを在職老齢年金制度といいます。

なお、厚生年金保険に加入していない場合は、いくら収入が多くても年金は支給停止にはなりません。また、老齢基礎年金のみ受給している人は、厚生年金保険に加入していくら働いても支給停止の対象になりません。

収入がいくらになると年金が減らされるのかは、年金事務所などで教えてもらえます。



在職老齢年金の早見表 (60歳~65歳未満)

		年金受給額(月額)					
		10	12	14	16	18	20
収入 総報酬月額相当額	12	10	12	14	16	17	18
	15	10	12	13.5	14.5	15.5	16.5
	18	10	11	12	13	14	15
	21	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5
	24	7	8	9	10	11	12
	27	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5

(単位:万円)

受給額と収入の合計が28万円以下ならカットされない

■ は年金が一部カットされます

※縦欄の金額は、1か月の給料と、直近1年間の賞与の合計を12で割ったもの。横欄の金額は、本来もらえる老齢厚生年金の月額。表内の縦軸と横軸の交わった部分の数字が、実際にもらえる老齢厚生年金の月額です。



令和4年4月1日から、60代前半の人が在職老齢年金制度により年金が支給停止になる基準の金額が、28万円から47万円に引き上げられます。これにより、年金を減らすことなく働ける人が増えることに。

年金
ニュース

2

4

遺族年金は いくらもらえるの？



「遺族基礎年金」や「遺族厚生年金」を受け取るにはそれぞれ一定の条件を満たす必要があります。

以下の概要のほかにも細かい要件があるので、詳しくは年金事務所などで確認しましょう。

●子*もしくは子のいる配偶者が受け取れる「遺族基礎年金」

公的年金に加入している、または老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人などが亡くなった場合、子、もしくは子のいる配偶者が受給できます。

もらえる金額

78万1700円+子の加算額(令和2年度価額)

※遺族年金でいう「子」とは、18歳に到達する年度の末日を経過していない子のこと。または、20歳未満で障害年金の障害等級1級または2級の状態にある子。

●故人が勤めていた場合もらえる「遺族厚生年金」

厚生年金加入中に死亡、もしくは加入中の病気やけがが原因で初診日から5年以内に亡くなった場合、遺族が受給できます。また、1級・2級の障害厚生年金を受給している人、老齢厚生年金の受給資格期間が25年以上ある人などが亡くなった場合も遺族が受給できます。

もらえる金額

故人の老齢厚生年金(報酬比例部分)額の4分の3

ワンポイント
アドバイス

2

配偶者が亡くなった場合の遺族年金の見込額は、年金事務所でも教えてもらえます。ただし、その場合、配偶者自身の委任状が必要です。委任状の書式は日本年金機構のホームページでダウンロードできるほか、ねんきんダイヤルで取り寄せることも可能です。

5

年金記録の記録漏れって どういうときに起こるの？



次のようなケースにあてはまる人は、年金事務所などの窓口で相談しましょう。

- 結婚、離婚、再婚、養子縁組などで姓が変わった
- 転職したことがある
- 短期間でも会社や工場 で働いたことがある
- 色々な名前の読み方がある
- 性別や読み方を間違えられやすい名前である
- 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る

……など



ワンポイント
アドバイス
3

すでに年金を受給している人や、亡くなった人の年金記録についてもあきらめないで。受給できなかった分を遡って、本人または遺族が受け取れます。

年金
ニュース
3

今後、厚生年金保険の適用対象が拡大され、より多くのパートやアルバイトの人が加入できるように。パート・アルバイトを適用対象としなくてはならない会社の規模が現行は500人超ですが、100人超、50人超と段階的に見直されます。

