

チェックリスト形式で
わかる

知って
おきたい

年金やお金の制度

「年金受給額を増やす方法」など、年金や老後のお金に関わる諸制度をご紹介します。

監修 / 社会保険労務士 望月厚子



年金受給額アップチェックリスト

年金受給額を増やすための方法をチェックしてみましょう!

- 老後も働きたい → P2 ①へ
- 年金加入期間や保険料の納付期間に不安がある → P3 ②③へ
- 年金受給開始時期を遅らせることが可能 → P4 ④へ
- 国民年金保険料の負担が少し増えてもかまわない → P4 ⑤へ

そして…

知っておきたいお金の制度と年金最新情報も!

→ P5、6へ

人生100年時代だからこそしっかり備えを

「人生100年時代」と言われる通り、セカンドライフの期間は長くなっています。そのセカンドライフを支えるものが公的年金です。年金受給開始前はもちろん、受給開始後も「年金額を少しでも増やしたい」と考える人は多いもの。年金額を増やす方法はいくつかあるので、自分に合うものを検討しましょう。

また、年金制度や高齢者の雇用に関わる制度はたびたび変わります。こまめにチェックしましょう。

1 厚生年金保険に加入して働く

加入できるのはこんな人

- 原則として70歳未満の方（年金受給中でも可）
- 厚生年金保険の適用事業所に常時雇用されている方（正社員など）
または、一定の条件を満たすパートやアルバイト

厚生年金保険に加入して働くと、その期間や収入に応じて老齢厚生年金額が増えます。

例えば、月収8万8000円で1年間働くと、年額5800円アップします。



老齢厚生年金受給中の人は在職老齢年金制度に注意!

老齢厚生年金を受給しながら働く場合、その受給額と収入の合計額によっては、老齢厚生年金額の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを在職老齢年金制度といいます。

在職老齢年金の早見表 (65歳以上)

		年金受給額(月額)					
		15	17	19	21	23	25
収入 (総報酬月額相当額)	16	15	17	19	21	23	25
	20	15	17	19	21	23	25
	24	15	17	19	21	23	24
	28	15	17	19	20	21	22
	32	15	16	17	18	19	20
	36	13	14	15	16	17	18

(単位:万円)

年金受給額と収入の合計が47万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

※老齢基礎年金や繰上げ後の老齢基礎年金、加給年金額は減額対象になりません。ただし、老齢厚生年金が全額支給停止中の場合は、加給年金額を受けられません。

2 年金記録に漏れがないかチェック!

年金受給前の人、受給中の人、年金記録を確認しましょう。「短期間でも会社や工場などで働いたことがある」「転職やグループ会社に出向経験がある」「姓が変わったことがある」「名前が読み間違えられやすい」といった人は年金記録に漏れがある可能性があります。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も*。すでに受給中の方は、これまで受給できていなかった分もさかのぼって受給できます。

*記録の訂正内容によっては、減額になる場合もあります。



年金記録の漏れをチェックする方法

「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」、「年金請求書(事前送付用)」で確認できる年金加入記録に「未加」(未加入)、「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。年金事務所などに予約のうえ相談しましょう。(予約受付専用電話番号:0570-05-4890)

3 保険料の納め忘れは「任意加入」でカバー

利用できる人

- 60歳以上65歳未満で、年金の繰上げ受給をしていない方
- 年金保険料の納付済期間が40年未満の方
- 厚生年金保険や共済組合などに加入していない方

国民年金保険料の未納期間や免除期間があると、老齢基礎年金を満額受給できません。それをカバーする方法が「任意加入」です。60歳以降でも国民年金保険料を納めることで満額に近づけることができます。



4 受給開始時期を遅らせる「繰下げ受給」で年金額を増やす

利用できる人

- 老齢基礎年金や老齢厚生年金の権利発生から1年以上たっている方
- 遺族年金や障害年金の受給権がない方

老齢基礎年金および老齢厚生年金の受給開始は通常65歳ですが、これを1年以上遅らせる「繰下げ受給」なら、年金額がアップします。1か月遅らせると0.7%増え、70歳まで遅らせると42%増に。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金はそれぞれ繰下げ時期を別々に選べます。

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%

受け取り総額に注意!

繰下げ受給した場合に受け取る年金の総額が、65歳から受給した場合の総額を上回するには時間がかかります。例えば、70歳受給開始なら、総額で上回るのは81歳11か月よりあとです。

5 月400円プラスの付加年金

利用できる人

- 国民年金第1号被保険者
- 任意加入している方(65歳未満)

月々の国民年金保険料に400円の付加保険料を上乘せして納めると、老齢基礎年金に「付加年金」がプラスされ、これが一生続きます。増える額は、年額200円×付加保険料の納付済月数なので、年金受給3年目以降は受け取る額が納めた金額を上回ります。手続きは市区町村役場で。



年金制度以外にも 知っておきたい! 「高年齢雇用継続給付」

高年齢雇用継続給付とは

60歳以降も雇用保険に加入して働く場合、賃金が60歳時よりも75%未満になった人に給付される制度です。次の2種類があります。

●「高年齢雇用継続基本給付金」

60歳以降、基本手当等を受給しないで働き続ける場合に支給

●「高年齢再就職給付金」

60歳以降、基本手当等を受給して再就職する場合に支給



利用できる人 次の(a)～(c)のすべてを満たすこと

- (a) 60歳以上65歳未満で雇用保険に加入している
- (b) 原則として雇用保険の加入期間が5年以上ある
- (c) 原則として60歳時点と比べて賃金が75%未満になっている

(注)高年齢再就職給付金は、再就職前日の時点で基本手当の支給残日数が100日以上あることなどが必要

受給期間

●「高年齢雇用継続基本給付金」

60歳に到達した月から65歳に達する月まで。

●「高年齢再就職給付金」

再就職した日の前日の時点での基本手当の支給残日数が200日以上あるときは、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月まで。支給残日数が100日以上200日未満のときは同様に1年。ただし、利用者が65歳に達したら、65歳に達した月まで。

受給額 (注)賃金の額によっては支給されないことがあります。

- 月ごとに、その月の賃金の低下率に応じて算出されます。賃金が61%超75%未満の場合は、給付金と賃金の合計額が約75%になるよう支給されます。

手続き

- 原則として勤務先が行います。

2022年度の 年金制度改正法解説!

2022年度より、年金制度が次のように改正されます。

●厚生年金保険の適用拡大

2022年10月より、パートやアルバイトなどについては、厚生年金保険が適用される範囲が拡大されます。現在、週20時間以上勤務・月収8万8000円以上・事業所の従業員数500人超なら、厚生年金保険と健康保険に加入することになっています。このうち、従業員数の条件が100人超になり、さらに2024年10月には50人超となります。



●在職老齢年金制度の見直し

在職老齢年金制度で、年金が支給停止となる目安の金額が、60歳から64歳については変更。支給停止が開始される賃金と年金の合計額の基準が、現行の28万円から47万円(2021年度額)に引き上げられます。なお、65歳になるまで支給される特別支給の老齢厚生年金は、受給する人の生年月日が限られているので、制度見直しの対象者は多くありません。

●受給開始時期の選択肢拡大

年金の受給開始時期は、繰上げ受給や繰下げ受給により、現在60歳から70歳の間で選ぶことができます。これが、60歳から75歳の間にも拡大します。ちなみに、75歳まで繰下げ受給した場合、年金額は84%増となります。

コ ラ ム

年金手帳は順次廃止に

公的年金加入時にもらっていた年金手帳ですが、順次廃止されます。2022年4月からは、新たに公的年金に加入した人には、「基礎年金番号通知書」が発行されるようになります。

