

# 知っ得!

# 年金手続きの流れがわかる 年金カレンダー

さまざまなタイミングで届く年金に関するお知らせ。いつ、なにが届くか把握して、もれなく手続きしましょう。



監修 / 社会保険労務士 望月厚子

## 年金受給中の場合

※誕生月が8月の場合の例

### 6月

### 誕生月初旬 (8月)

### 9~10月

## 「年金振込通知書(年金額改定通知書)」

### が届く

### 【届く人】

- 金融機関等の口座振込で年金を受け取っている方。
- ※厚生年金保険に加入中で、在職老齢年金制度により、年金が全額支給停止になっている方には届きません。

### 【内容】

受け取る年金の額や、年金に関する最新情報が記されています。

### 【注意点】

- 今年度は年金額が改定されたので、「年金額改定通知書」と「年金振込通知書」が1つのはがきにまとめられて届きます。
- 「老齢年金」「遺族年金」など、2つ以上の年金を受給している場合は封書で届きます。

## ポイント! 通知書はここを見て!

### ◆「控除後振込額」をチェック

2か月に1回、実際に口座に振り込まれる年金額。なお、8月以降は個人住民税額や介護保険料額が変わり、振込額が変更になる可能性がある。変更された税額や保険料額は市区町村から通知される。

※右の年金振込通知書の見本は昨年度のデザインを掲載

### ◆年金から引かれる金額もわかる

不明点等は、それぞれ次の場所まで問い合わせを。

- ・「年金支払額」→ 最寄りの年金事務所
- ・「介護保険料額」「国民健康保険料(税)」「個人住民税額」→ 住所地の市区町村役場
- ・「後期高齢者医療保険料」→ 都道府県の後期高齢者医療広域連合
- ・「所得税額」→ 住所地を管轄する税務署

年金振込通知書					
以下の順序で、記載の順序通りに記入する必要があります。 ※1月のみ令和 年 月からの令和 年 月までの有効期間に付されます。 (「年金手続日」は記載をご確認ください。)					
年金の受給者・種別		年金コード		年金	
受給権者氏名					
振込先					
各支払額を支払、中央から特別徴収(控除)される額および控除後振込額					
支払額	中央から特別徴収(控除)される額	中央から特別徴収(控除)される額	中央から特別徴収(控除)される額	中央から特別徴収(控除)される額	中央から特別徴収(控除)される額
年金支払額	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
介護保険料額	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
国民健康保険料(税)	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
個人住民税額	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
控除後振込額	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
※8月以降の介護保険料等の改定額は、6月上旬(標準年度)に記載しています。 決定額と、市区町村から送付される通知書にてご確認ください。					
令和 3 年 6 月 1 日					
控除後振込額					印影
厚生労働省 管理官 菅野文彦					厚生労働省年金課長 菅野文彦



## 「年金受給権者現況届」

### (兼 個人番号申出書) が届く

### 【届く人】

- 年金受給権者のうち、まだ住民票コードやマイナンバーを届け出していない方。
- 加給年金額等の対象者がいる方。
- 障害年金を受けていて、障害の程度を確認する必要がある方。

### 【内容】

本人の生存確認を行い、年金を引き続き受け取れるようにするための書類です。

## ポイント!

### 提出方法・期限を確認!

- ◆ 必要事項を記入した現況届に、住民票またはマイナンバーの番号確認書類を添付のうえ返送。
- ◆ 加給年金額等を引き続き受け取るには、「生計維持確認届」を提出。
- ◆ 「障害状態確認届」が届いた方は、「診断書」欄は主治医に記入
- ※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては提出期限が延長されることがあるので確認を。
- ◆ 提出期限は誕生月の末日。

## 「扶養親族等申告書」

### が届く

### 【届く人】

- 老齢年金の額が所得税の課税対象となっている方。
- ※9月中旬頃から順次発送されます。

### 【内容】

日本年金機構で源泉徴収する所得税を計算する際、扶養控除などを受けるために提出します。扶養親族がおらず、本人が、障害者、寡婦、ひとり親のいずれにも該当しない場合は提出不要です。

## ポイント!

### 提出で控除が受けられる!

- ◆ 扶養親族がいる方は、提出すると扶養控除を受けられる。
- ◆ 扶養親族がいなくても、本人が障害者や寡婦・ひとり親に該当する場合は、提出することで、該当する控除が受けられる。
- ◆ 期限が過ぎても、あきらめずに提出を。もし間に合わず、税金を払いすぎても、その翌年の1月1日から5年以内に還付申告すれば、納めすぎた分の還付を受けられる。



11月

## 「社会保険料控除証明書」 (国民年金保険料) が届く

### 【届く人】

・国民年金保険料を納めている方。

### 【内容】

その年の1月1日から12月31日に納付した国民年金保険料の納付額を証明する書類です。

※1～9月までの間に納付した方は10月下旬～11月上旬に、10～12月までの間に納付した方は2月上旬に発送されます。

年金受給者でも、家族の国民年金保険料を納めている場合は、この書類を添付して確定申告すれば社会保険料控除を受けることができます。

1月

## 「公的年金等の源泉徴収票」 が届く

### 【届く人】

・老齢年金から所得税が引かれている方。

※障害年金や遺族年金の場合は、非課税のため、源泉徴収票は届きません。

### 【内容】

1年間(2～12月)に支払われた年金の合計額や、年金から源泉徴収された所得税額と復興特別所得税の合計額等が載っています。

2～3月

## 確定申告の時期

年金額が合計400万円以下であるなど、一定の条件を満たす方は、確定申告は不要です。ただし、税金が源泉徴収されていて、以下のような控除が適用される方は、確定申告をすると納めすぎた税金が戻ってくる可能性があります。

### 控除が適用されるケース

- 医療費が一定額以上かかった
- 家族の社会保険料を負担した
- 生命保険料や地震保険料を払っている
- 住宅購入や増改築のため、一定の条件を満たす住宅ローンを組んだ
- 災害や盗難で一定の条件を満たす被害を受けた
- ふるさと納税等について寄附金控除を受ける 等

### ポイント! ▶ 確定申告まで、たいせつに保管を!

- ◆ 上記の書類2点は、確定申告の際に提出する書類のため、たいせつに保管を。
- ◆ 書類をなくしてしまった場合、ねんきんネットで申し込みは1週間ほどで郵送してもらえる。または、年金事務所で申し込み、即日再発行も可能。



### コラム

## 年金制度改正でこんな通知書も!

令和4年4月から、年金制度改正法により、厚生年金保険に加入して働きながら年金を受給する65歳以上の方は、「在職定時改定」が適用されます。それに伴い、年金額が変わる方には、秋ごろに年金支給額変更の通知が届く予定です。

また、65歳未満で在職老齢年金制度の対象になっている方は、支給停止額が変更されたことに伴い、年金受給額が変わる可能性があります。その場合も通知が届きます。

## こんなときはどうする?

### 家を長期不在にしている場合

住民票コードやマイナンバーを届け出ているなら、引っ越しした場合の住所変更手続きは不要です。ただし、長期入院や施設入所などのため、子の家など自宅以外に年金に関する書類を送ってほしい場合は、「年金受給権者 住所変更届」を年金事務所等に提出します。

### 年金の受取金融機関を変える場合

引っ越しや転職・退職により、年金を受け取る金融機関を変更したい……。そんなときは、「年金受給権者 受取機関変更届(兼 年金生活者支援給付金 受取機関変更届)」に必要事項を記入し、変更先の金融機関の証明を受けるか、預金通帳の写しを添付し、年金事務所等に提出します。年金をJAで受け取りたい場合は、お近くのJA窓口までご相談ください。



## こんな書類も!!

### 「年金請求書(事前送付用)」

#### 【届く人】

- ① 特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方。
- ② 65歳に老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生する方。
- ③ 特別支給の老齢厚生年金の受給権があるが、未だ年金の決定がされていない方。

#### 【届く時期】

- ① → 支給開始年数の3か月前
- ②③ → 65歳になる3か月前

#### 【内容】

年金請求のための書類と手続きについての説明が書かれたリーフレットです。

#### 【やること】

##### ・必要書類の確認、用意

必要書類は人によって異なります。事前に年金事務所等で確認しておく、手続きがスムーズです。書類によっては発行日に決まりがあるので要チェック。

##### ・「年金請求書」に必要事項を記入

年金を受け取る口座を記入し、その金融機関で証明印を押してもらえば、請求時に通帳やキャッシュカードの持参は不要になります。JAで受け取りたい場合はお近くのJA窓口にご相談ください。



### 「ねんきん定期便」

#### 【届く人】

- ・国民年金や厚生年金保険の加入者(被保険者)。
- ・年金受給中で、厚生年金保険に加入している方。\*年金見込額は載っていません。

#### 【届く時期】 誕生日の前月～誕生日。

#### 【内容】

保険料納付の実績や将来の年金見込額が載っています。

\*年齢によって届く内容が異なります。



区分		送付物	記載内容	
毎年(節目以外)	50歳未満	はがき	直近1年間の情報	加入実績に応じた年金額
	50歳以上			年金見込額
節目の年	59歳	封書	全期間の年金記録情報	年金見込額
	35歳 45歳			加入実績に応じた年金額

悩んでいるなら、思いきって聞いてみませんか?

## 年金事務所へ 相談に行ってみよう!

日本年金機構から届いたお知らせの内容がよくわからない。年金について相談したいことがある。

……そんなときは、年金事務所等へ!

### 年金事務所って、どんな場所?



年金事務所は、日本年金機構のお客様対応窓口として、全国に設置されています。また、「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が全国社会保険労務士会連合会に運営を委託している窓口です。いずれも、公的年金に関する相談や手続きができます。

# 年金事務所等でできること

次のような相談や手続き等ができます。

- 日本年金機構から届いた通知に関する問い合わせ
- 将来受け取る年金額や在職老齢年金の試算
- 年金請求や各種変更手続き
- 年金に関する書類の再発行手続き



## 相談するにはどうするの？

### ◆ 相談に行きたい年金事務所等を決める

年金事務所は全国に312か所、街角の年金相談センターは80か所。日本全国どこでも相談できるので、行きやすいところを選びましょう。

### ◆ 予約受付専用電話で、事前予約をする

相談内容に合ったスタッフが事前に準備のうえ対応しますので、スムーズに相談できます。

### 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  
(東京) **03-6631-7521** (一般電話)

受付時間: 月～金曜日 (平日)

午前8時30分～午後5時15分

※ 土日祝、12月29日～1月3日は利用できません。

※ 予約相談希望日の前日までに電話しましょう。

※ 基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

(相談対象者、請求者、配偶者等)

※ 老齢年金の請求手続きはインターネットからも来訪予約ができます。  
(受付時間: 全日 午前8時～午後11時30分)



## もっと知りたい!

# 年金事務所のあれこれ

### 1 相談するとき、持っていくものは？

基礎年金番号のわかるものと身分を証明するものを持参します。相談内容によっては戸籍謄本など、別の書類が必要になることもあります。予約時にあらかじめ確認しておきましょう。



### 2 平日に相談に行けないときは？

年金事務所等では、年金相談の「時間延長」や「週末相談」を実施しています。

・時間延長…週の最初の開所日は午後7時まで

・週末相談…第2土曜日の午前9時30分～午後4時

※ 一部の街角の年金相談センターでは、「時間延長」「週末相談」は実施していません。



### 3 相談するには手数料が必要？

年金事務所等での相談では、手数料はいっさいかかりません。また、窓口でお金のやりとりをすることはありません。保険料納付が必要な場合は納付書が発行され、金融機関などを通じて納めることになります。



### 4 本人に代わって相談したいときは？

家族や親戚、知人が代理人として相談することもできます。ただし、代理人は次の書類を持参してください。

・委任状

→ 老齢年金請求の場合、請求書の中についています。  
日本年金機構のホームページからダウンロードしたり、ねんきんダイヤルで取り寄せることも可能です。

・代理人の身分証明書

