

「年金が
少ないかも……」

そんな人は必見! まんがで楽しく!

～ アップ術その1 付加年金 ～



●たとえば、付加保険料を5年間納めると……

納付額 400円×60か月(5年)=2万4,000円

受給額 200円×60か月(5年)=1万2,000円

1万2,000円が
年間の受給額に
一生プラス!

納めた付加保険料分は、受け取り開始後2年で元が取れる計算に。申し込みは市区町村の役場で行います。

●付加保険料の納め忘れに救済策が

付加保険料の未納がある場合の救済措置(特例納付制度)が、平成31年3月31日まで実施中。未納分の付加保険料が、過去10年分までさかのぼって納めることができます。

年金はシニアライフに欠かせない大事なお金です。「私はあまりもらえそうにない……」という人もあきらめないで。さまざまな対策があります。

監修/社会保険労務士 望月厚子

年金額アップ術

～ アップ術その2 後納・任意加入 ～



●[平成30年9月末まで!]後納制度

時効で納めることができなかった国民年金保険料を、過去5年分まで納めることができます。後納できる人には年齢などに条件があるので、希望する人は早めに年金事務所に相談しましょう。

●任意加入とは

60歳までに年金の受給資格期間を満たしていない場合や老齢基礎年金を満額受給できない場合で、厚生年金等に参加していない人は、60歳以降(申し出た月以降)に任意加入し、保険料を納めることができます(年齢制限あり)。手続きは市区町村役場で行います。

～ アップ術その3 コレが繰下げ受給～



●繰下げ受給とは

老齢基礎年金の受給開始は65歳からですが、これを1年以上、繰り下げて（遅らせて）もらい始めると、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%アップに。増えた年金額が一生続きます。

なお、繰下げ受給をした場合の年金の総額が、65歳から受給した場合の額を上回るには、ある程度の年月がかかります。たとえば、70歳で繰下げ受給した場合、65歳受給開始の場合の総額を上回るのは81歳11か月より後です。

繰下げ受給時の支給率

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

～ 繰下げ受給、ココに気をつけて!～



※加給年金額…老齢厚生年金の受給中一定の条件を満たせばもらえる家族手当のようなもの

※振替加算…加給年金額の加算対象者が65歳以降に老齢基礎年金とともにもらえる分

●繰下げ受給可能なのは……

- ・老齢基礎年金、老齢厚生年金、それぞれについて繰下げの時期を選べます。
- ・特別支給の老齢厚生年金（いわゆる部分年金）の繰下げはできません。
- ・障害年金や遺族年金の受給資格がある場合、繰下げ受給はできません。

●手続き方法

- ・老齢厚生年金をもらえる人…65歳前に「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が送られてきます。老齢基礎年金が老齢厚生年金、どちらか一方のみ繰り下げたい場合は、「繰下げ希望」欄の該当するものに○をつけて返送します。両方を繰下げ希望のときは、書類の返送は不要です。受給したい時期がきたら年金事務所などで繰下げ受給の手続きをします。
- ・老齢基礎年金のみをもらえる人…受給したい時期がきたら年金事務所などで繰下げ受給の手続きをします。



●繰上げ受給とは

老齢基礎年金の受給開始は65歳からですが、希望すれば、60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて（早めて）もらい始めることができます。ただし、1か月早めるごとに年金額が0.5%減り、最も早い60歳から受給すると30%カットされます。

繰上げ受給時の支給率

請求時の年齢	減額率
60歳0か月～60歳11か月	30%～24.5%ダウン
61歳0か月～61歳11か月	24%～18.5%ダウン
62歳0か月～62歳11か月	18%～12.5%ダウン
63歳0か月～63歳11か月	12%～6.5%ダウン
64歳0か月～64歳11か月	6%～0.5%ダウン



※寡婦年金・・・第1号被保険者として保険料を納付した期間(免除期間含む)が10年以上ある夫が亡くなった場合、一定の条件を満たす妻に対して支給される年金

●繰上げ受給、こんな手も

- ・夫婦どちらかのみ年金を繰り上げることもできます。
- ・老齢基礎年金か老齢厚生年金のどちらかのみを繰り上げることもできます。

●とくに気をつけて!

- ・繰上げ受給をスタートしたら、国民年金保険料の追納や後納、任意加入をすることはできません。
- ・繰上げ受給の手続きをしたら、取り消すことはできません。

●手続き方法

年金事務所などで繰上げ受給のデメリットに関する説明を聞き、納得したらその旨署名したうえで繰上げ請求の手続きを行います。