

しっかり
もらおう

年金チェックリスト

年金をきちんともらうには、手続きやその内容をよく確認することが大切です。今回は年金額にもかかわる、世代ごとのチェックポイントをご紹介します。監修/社会保険労務士 望月厚子

「もうすぐ年金世代」はここをチェック!

安定したシニアライフを送るために、チェックしておきたいことがたくさん

●日本年金機構からのお便り、きちんと目を通していますか?

日本年金機構からは、年金を受給するために必要なさまざまな手続き書類が送られてきます。無年金・低年金になりそうな人を救済する案内が来ることも。開封し、かならず目を通しましょう。



たとえばこんな書類が来ていたら注意!

□「国民年金保険料のお知らせ」のはがき

内容が「国民年金未納保険料納付勧奨通知書(催告状)」なら、放置すると、将来の年金額が少なくなる、年金の受給資格が得られなくなるなどの可能性が。忘れていた国民年金保険料の納付をする、納付が難しい場合は免除の手続きをするなどしましょう。

老齢基礎年金の受給額を満額に近づけるには

年金に必要な手続きを忘れた場合、国民年金保険料の免除・猶予・未納期間がある場合などは、老齢基礎年金の受給額が満額より少なくなります。これを満額に近づけるには、次のような方法があるので、年金事務所などに相談しましょう。

- 追納…国民年金保険料の免除や猶予を受けても、10年以内であれば、後から保険料を納める「追納」が可能です。
- 後納…国民年金保険料は、納付期限から2年を経過すると時効により納めることができなくなります。ただし、平成30年9月までは特例として、過去5年分まで納めることができる「後納制度」が利用できます。
- 任意加入…追納も後納もできない未納期間がある場合、60歳から65歳になるまでの間に「任意加入」して、国民年金保険料を納めることができます。なお、厚生年金保険に加入している間は任意加入できません。



●年金記録をチェック!

□「ねんきん定期便」などの年金見込額

50歳以上なら、現在加入している年金制度に60歳まで同じ条件で加入し続けたものと仮定した老齢年金の見込額が表示されます。

- ※会社員などで、途中で給与などの労働条件が変われば、実際の受給額は見込額とは異なるのでご注意ください。
- ※老齢基礎年金の見込額が満額に届いていない場合、国民年金保険料の未納・免除・猶予のいずれかの期間があります。1ページ下の「老齢基礎年金の受給額を満額に近づけるには」を参考してみてください。心当たりがない場合、年金記録に漏れがないか年金事務所などにご相談ください。
- ※年金受給後に厚生年金保険に加入して働くと、老齢厚生年金がカットされることがあります(在職老齢年金制度)。



□59歳のときに届く「ねんきん定期便」の年金記録

封書で、これまでの年金記録が届きます。心当たりのない未加入期間がある場合は年金事務所などで相談してください。自分の年金記録に統合されていなかった記録が見つければ、年金額がアップする可能性があります。

何歳から部分年金をもらえるか、ご存じですか? ～女性の受給開始年齢の引き上げが始まります～

老齢基礎年金は65歳からもらいますが、部分年金(特別支給の老齢厚生年金)は、性別、生年月日によって受給開始年齢が異なります。

生年月日	受けられる年金					
	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
男性 昭和24.4.2～昭和28.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
女性 昭和29.4.2～昭和33.4.1						老齢基礎年金
男性 昭和28.4.2～昭和30.4.1						老齢厚生年金
女性 昭和33.4.2～昭和35.4.1						老齢基礎年金
男性 昭和30.4.2～昭和32.4.1						老齢厚生年金
女性 昭和35.4.2～昭和37.4.1						老齢基礎年金
男性 昭和32.4.2～昭和34.4.1						老齢厚生年金
女性 昭和37.4.2～昭和39.4.1						老齢基礎年金
男性 昭和34.4.2～昭和36.4.1						老齢厚生年金
女性 昭和39.4.2～昭和41.4.1						老齢基礎年金
男性 昭和36.4.2以降						老齢厚生年金
女性 昭和41.4.2以降						老齢基礎年金

受給開始年齢が近づいたら、ここをチェック!

配偶者の種別変更や、年金請求の手続きなど、大事な手続きが目白押しです

●定年後も働き続ける場合

□ 年金事務所などで在職老齢年金制度について確認

厚生年金保険に加入して働く、部分年金を含む老齢厚生年金が一部もしくは全額カットされることがあります(在職老齢年金制度)。どのくらいの報酬で働けばカットされるのか、あらかじめ年金事務所などで相談・確認のうえ、定年後の働き方を検討しましょう。



●退職したらこんな手続きを

□ 配偶者(※60歳未満の場合)の国民年金種別変更手続き

専業主婦(夫)が60歳未満なら、市区町村役場などで国民年金第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更手続きをして、国民年金保険料の納付をスタートする必要があります。

※保険料納付が経済的に難しい場合は、免除または猶予の制度があるので、市区町村役場などに相談しましょう。

●年金の受給開始年齢が近づいたら……

□ 緑色の封筒に入った「年金請求書(事前送付用)」が届く

受給開始年齢の誕生日のおよそ3か月前に届きます。請求書に印字されている年金記録を確認して、不明点があれば年金請求の手続き前に年金事務所などで確認しておきましょう。年金請求に必要な書類は、事前に年金事務所やねんきんダイヤルなどで確認しておく手続きがスムーズです。

年金受取金融機関は、自宅近くにしておくとう便利です。お近くのJAにご相談ください。

□ 黄色い封筒に入った「年金請求書(短縮)」が来ている

年金受給資格期間が10年に短縮されたことで、従来は無年金だったけれども、昨年8月1日から老齢年金を受給できるようになった人に届いています。書類をそのままにしている場合は、早く年金請求の手続きをすませましょう。

□ 年金請求の手続き

年金請求書に必要な事項を記入し、必要書類を添えて、年金事務所などに提出します。

なお、年金請求書に、年金受取金融機関の証明をあらかじめもらっておくと、請求手続き時に通帳やキャッシュカードの持参は不要になります。

□ 「年金証書・年金決定通知書」が届く

年金請求から1~2か月後、自宅に送付されるので、内容を確認しておきましょう。

□ 年金請求から2~4か月後、年金の振込がスタート

年金の振込は偶数月に前2か月分振り込まれます。

□ 企業年金の手続き

企業年金に加入していた場合、請求手続きは別途必要です。加入していた企業年金組合または企業年金連合会(コールセンター 0570-02-2666)に問い合わせましょう。

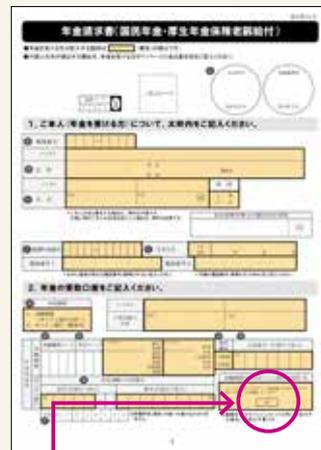
□ 国民年金のみに加入していた場合

65歳の誕生日の約3か月前に「年金請求書」が届くので、同封の案内に従って年金請求を行きましょう。

□ 遺族年金または障害年金を受給している場合

65歳未満の人は受給開始時期になると、どちらを受給するか選択する手続きが必要になります。年金請求書が届いたら、年金事務所などでそれぞれの年金額を確認しながら相談しましょう。

(日本年金機構ホームページより)



年金請求書の「金融機関またはゆうちょ銀行の証明」欄に、年金受取金融機関の証明をもらっておくと、請求手続き時、通帳やキャッシュカードの持参は不要です



すでに受給が始まっている 『年金世代』も、油断は禁物!

返送などを忘れると、年金の支払いが一時停止になる書類もあるので要注意です

●「年金振込通知書」が届く(6月ごろ)

年金額をチェック

不明点がある場合、年金事務所などに相談しましょう。

年金から天引きされる税金や社会保険料をチェック

不明点がある場合、所得税については税務署、住民税や介護保険料などについては市区町村役場に確認しましょう。



●「年金受給権者現況届」が届く(誕生日)

誕生日の末日までに返送

必要事項を記入して返送します。遅れると、年金の支払いが一時停止になるので注意しましょう。なお、本人以外の方が代筆した場合は、代理人書名欄に記入が必要です。

●「扶養親族等申告書」が届く(8月ごろ)

扶養している親族等の有無にかかわらず、期日までに必ず返送

返送が遅れると、扶養控除が適用されない、本来よりも高い源泉徴収税率が適用されるなどして、年金から引かれる税金が多くなります。平成30年分からは、本人(受給者)と扶養親族等全員分のマイナンバーの記入が必須になっています。

●「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届く(家族の社会保険料を払っている場合に11月ごろ)

保管して「確定申告」で利用

家族分の保険料負担であっても、社会保険料控除が適用され、確定申告をすると、納めすぎた所得税が還付されます。

●「源泉徴収票」が届く(1月ごろ)

保管して「確定申告」で利用

確定申告する際に、所得や納めた所得税額等を証明するために必要な書類です。

●こんな場合は「確定申告」を

年金収入が一定額なら確定申告は不要ですが、下記の場合は確定申告をすると、納めすぎた税金が戻ってきます。

医療費が一定額以上かった

住宅の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でいる

生命保険料や地震保険料を払っている

家族分の社会保険料を負担している…など



●金融機関を変更したい

お近くのJAに相談

手続きの方法や、届出書類の書き方などを教えてもらえます。

年金について、相談したいときは……

年金事務所などの窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する場合は、待ち時間がない予約相談がおすすめです。予約相談は、「ねんきんダイヤル」(0570-05-1165: ナビダイヤル)で受け付けています。

※連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご用意ください。

振替加算の支給漏れが問題になっています

夫婦どちらかの老齢厚生年金に加給年金額が加算されている場合、その配偶者が65歳になると、加給年金額が終了となり、一定の要件を満たす場合に振替加算が支給されるようになります。ところが公務員だった人を中心に、振替加算が支給されていない人が約10万人いることが昨年9月に判明しました。

該当者には平成29年11月上旬以降に通知が届き、未支給分がさかのぼって支払われます。心当たりや不明点がある人は、給付点検専用ダイヤル(0120-511-612)または年金事務所などに問い合わせしてみましょう。