

国民年金のしおり

—— 令和7年度版 ——

国民年金は、日本に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。老後だけでなく、病気や不慮の事故などによって障害が残ったときや、親族が死亡したときなど、万が一の場合にも年金を受け取ることができます。



こんなときには手続きを

- 会社を退職したとき
- 配偶者の扶養から抜けたとき
- 離婚したとき
- 死亡したとき
- 国外に居住することになったとき・帰国したとき
- 妊娠・出産したとき

これらの届出を忘れると、将来年金を受給できなくなる場合があります。
手続き内容により、年金事務所へのご案内となることがあります。

年金についての相談・お問い合わせ先

●国民年金

帯広市役所 戸籍住民課国民年金係
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1

☎0155-65-4143（直通）
☎0155-24-4111（代表）

●厚生年金・国民年金

帯広年金事務所
〒080-8558 帯広市西1条南1丁目

【国民年金課】 ☎0155-25-8113（音声案内2⇒2）
【お客様相談室】 ☎0155-21-1511（音声案内1⇒2）

日本年金機構HP
URL：www.nenkin.go.jp



国民年金の加入手続きと保険料

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に必ず加入しなければなりません。加入する人は、下記の3種類に分けられます。

第1号被保険者

厚生年金に加入していない次の人です。

- ① 自営業者、農林漁業者などとその配偶者
- ② 学生
- ③ 厚生年金に加入していない事業所に勤めている人とその配偶者、無職の人など



※希望により加入できる人（任意加入制度）

次の人は、申出により加入することができます（加入後は第1号被保険者となります）。

- ① 60歳以上65歳未満で、受給資格を満たしていない人や、満額となる40年に満たないため年金額を増やしたい人
- ② 国外に居住している20歳以上65歳未満の日本国民
- ③ 65歳以上70歳未満で、受給資格期間が足りず老齢基礎年金を受給できない人（昭和40年4月1日以前に生まれた人に限り、受給資格期間を満たすまで）

保険料の額

定額保険料	1か月	17,510円
付加保険料	1か月	400円

※付加保険料：定額保険料に400円を上積みして納めることで、受給する老齢基礎年金の年額に「200円×付加保険料納付月数」が上乘せされます（農業者年金加入者は強制加入）。申し込んだ月分から納付することができます。付加保険料の納付を希望する場合は、申出書の提出が必要です。なお、国民年金基金と同時に加入することはできません。また、iDeCoに加入している人が付加保険料を申し込む場合、上限額があるので注意が必要です。

保険料の納め方

●納付書で納付する

日本年金機構から送付される納付書により金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニエンスストア・一部のスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済で納付することができます。



●口座振替で納付する

金融機関・ゆうちょ銀行の預貯金口座から自動的に引き落として納付することができます。

【手続きできる場所】 帯広年金事務所、金融機関、ゆうちょ銀行

【手続きに必要なもの】 年金手帳または基礎年金番号通知書、預貯金通帳、口座お届け印

●クレジットカードで納付する

保険料をカード会社が立替払いし、カード会社からカード会員の方に請求する方法です。

【手続きできる場所】 帯広年金事務所

【手続きに必要なもの】 年金手帳または基礎年金番号通知書、クレジットカード

●ねんきんネットで納付する

お手元に納付書がなくてもねんきんネットからインターネットバンキング等を利用してPay-easy（ペイジー）納付ができます。

※利用方法は日本年金機構HPをご確認ください。

保険料の前納制度

保険料を前払いすると割引される前納制度があります。

○割引額

	納付方法	年間の納付保険料	毎月納付(納付書)と比較した割引額
口座振替	2年前納(4月分～翌々年3月分)	408,150円 (令和7年度分～8年度分)	17,010円
	1年前納(4月分～翌年3月分)	205,720円	4,400円
	6か月前納(4月～9月分・10月分～翌年3月分)	207,740円	2,380円
	当月末振替(早割)	209,400円	720円
	翌月末振替	210,120円	—
納付書・ クレジットカード	2年前納(4月分～翌々年3月分)	409,490円 (令和7年度分～8年度分)	15,670円
	1年前納(4月分～翌年3月分)	206,390円	3,730円
	6か月前納(4月～9月分・10月分～翌年3月分)	208,420円	1,700円
	毎月納付	210,120円	—

○口座振替・クレジットカード納付の申込

前納の種類	申込期限
2年前納(4月分～翌々年3月分)	2月末日
1年前納(4月分～翌年3月分)	2月末日
6か月前納 ・4月分～9月分 ・10月分～翌年3月分	2月末日 8月末日

○納付書(現金)の支払期限

前納の種類	支払期限
2年前納(4月分～翌々年3月分)	4月末日
1年前納(4月分～翌年3月分)	4月末日
6か月前納 ・4月分～9月分 ・10月分～翌年3月分	4月末日 10月末日

○上記以外の口座振替・クレジットカード納付の方法として、任意の月分から当年度末または翌年度末までの分を前納することも可能です。

○納付書を使用して前納する場合は、任意の月分から当年度末または翌年度末までの分を前納することも可能です。

※前納制度についての詳細は、常広年金事務所へお問い合わせください。

手続きに必要なもの

- ・退職した日付や配偶者の扶養から抜けた日付がわかるもの
(社会保険の資格喪失証明書、離職票、退職辞令など)

※7ページ「手続きに必要なもの」についてもあわせてご確認ください。

第2号被保険者

厚生年金に加入している人です。

第2号被保険者の方は、給料から保険料が天引きされます。

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者です。

第3号被保険者である期間は、第1号被保険者期間と異なり、保険料をご自身で納付する必要はなく、保険料納付済期間として将来の年金額に反映されます。



保険料免除・納付猶予・学生納付特例

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、申請し、承認されると、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

免除・納付猶予・学生納付特例は申請時点の2年1か月前の月分まで申請することができます。

免除および納付猶予は7月から翌年6月まで、学生納付特例は4月から翌年3月までを1つのサイクルとして申請を行います。

【免除（全額免除・一部免除）申請】

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が全額または一部免除となります。

【納付猶予申請】

50歳未満の方（学生を除く）で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。



【学生納付特例申請】

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生等で、本人の前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

● 免除・猶予となる所得の目安

全額免除 納付猶予	$(\text{扶養親族等の数} + 1) \times 35\text{万円} + 32\text{万円}$	
4分の3免除	88万円	} + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
半額免除	128万円	
4分の1免除	168万円	
学生納付特例	128万円	

※免除・納付猶予の場合、令和6年7月～令和7年6月の保険料は令和5年中の所得で、令和7年7月～令和8年6月の保険料は令和6年中の所得で、審査を行います。

※学生納付特例の場合、令和7年4月～令和8年3月の保険料は令和6年中の所得で審査を行います。

※一定額を超えていても、失業等の理由があれば特例免除を受けられる場合があります。

※国民年金基金またはiDeCoに加入している人は保険料の免除・納付猶予はできません。

● 承認された場合の免除額と保険料

	全額免除	納付猶予	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	学生納付特例
免除額	17,510円	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円	17,510円
支払う保険料	0円	0円	4,380円※	8,760円※	13,130円※	0円

※一部免除された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

免除・納付猶予・学生納付特例の申請に必要なもの

- ・失業等を理由とした申請の場合は失業した事実が確認できる書類※
- ・学生の方は学生証（写し）または在学証明書（原本）

※ 離職票・雇用保険受給資格者証・退職辞令など（詳細はお問い合わせください。）

※ 7ページ「手続きに必要なもの」についてもあわせてご確認ください。

追納制度

保険料の納付が免除・猶予された期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて将来受け取る老齢基礎年金が少なくなります。これを補うために10年以内であれば後から納付（追納）することができます。

追納を希望する場合は、申し込みが必要です。詳細は年金事務所へお問い合わせください。

【産前産後期間の免除】

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含みます。）

※産前産後免除期間として認められた期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際、保険料を納めた期間として扱われます。

●対象となる期間

平成31年4月分以降

●対象となる方

国民年金第1号被保険者で、
出産日が平成31年2月1日以降の方

●届出の時期

出産予定日の6か月前から届出可能です。



産前産後期間の免除の届出に必要なもの

- ・ **母子健康手帳** ※母子健康手帳がない場合は、お問い合わせください。

※7ページ「手続きに必要なもの」についてもあわせてご確認ください。

【法定免除】

次のいずれかに当てはまるときは、届出により、当該期間の保険料が全額免除されます。

- ・ 生活保護による生活扶助を受けているとき
- ・ 障害基礎年金、障害厚生（共済）年金を受けているとき（障害等級1級・2級のみ）
- ・ 国立および国立以外のハンセン病療養所などで療養しているとき

◆将来の年金への影響と追納制度

	老齢基礎年金を受給するための資格期間への算入	受け取る老齢基礎年金額への反映	免除された保険料を納付（追納）したいとき
全額免除 (法定免除を含む)	受給資格期間に入ります。	8分の4	10年以内であれば追納することができます。 ※納付期限から3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。
3/4免除 (1/4納付)	受給資格期間に入ります。 ※免除された保険料を納めていない期間は未納扱いとなります。	8分の5	
半額免除 (半額納付)		8分の6	
1/4免除 (3/4納付)		8分の7	
納付猶予・ 学生納付特例	受給資格期間に入ります。	反映しません。	
産前産後 免除	保険料を納めた期間として取り扱われます。		
未 納	受給資格期間に入りません。	反映しません。	2年を過ぎると納めることができません。

年金給付の種類

老 齢 基 礎 年 金

10年以上の受給資格期間のある人は、65歳になったときに支給されます。

●受給の条件

下記の資格期間の合計が10年以上あること

- ・厚生年金や共済組合の加入期間（昭和36年4月以降）
- ・国民年金の保険料納付済期間（第3号被保険者期間を含む）
- ・免除・納付猶予・学生納付特例承認期間
- ・カラ期間（合算対象期間）※

※年金額の計算には入りませんが、年金の受給資格期間に入る次のような期間です。

- (1)20歳以上60歳未満で、国民年金に任意に加入できたが加入しなかった期間（昭和36年4月から昭和61年3月までの間）
- (2)20歳以上60歳未満で海外に居住していた期間（昭和36年4月以降）
- (3)20歳以上60歳未満の学生であった期間（昭和36年4月～平成3年3月までの間）など



●年金額 【 】内は昭和31年4月1日以前生まれの者の額

831,700円（月額 69,308円）
【829,300円（月額 69,108円）】

※20歳から60歳まで（40年間）保険料を納めたときに65歳から受ける額です。

※付加保険料を納めた人は、200円×付加保険料納付済月数が上乗せされます。

※新規裁定者、既裁定者で年金額の変動率が異なるため。

※端数処理のため年金額は月額合計と一致しない。

●繰上げ支給と繰下げ支給

国民年金の老齢基礎年金は、原則として65歳から支給されますが、希望すれば65歳前や65歳後でも希望の時期から年金を受け取ることができます。

※その他制限などがあるため、慎重に検討してから請求してください。

障 害 基 礎 年 金

国民年金に加入している間、または20歳前（年金制度に加入していない期間）などに初診日（障害の原因となった病気やケガで初めて医師または歯科医師の診療を受けた日）のある病気やケガで障害の状態になった場合に支給されます。

●受給の条件

- ・初診日から1年6か月たった日、その間に症状が固定した場合は固定した日、または20歳に達した日（障害認定日）に障害の状態（国民年金法で定める障害等級1級・2級に該当するとき）にあること

※障害認定日に障害の状態になかった人が、その後65歳になるまでの間に障害が重くなった場合、再度請求することができます。

- ・初診日のある月の前々月までの加入期間の2/3以上の期間について保険料が納付または免除されているか直近の1年間に保険料の未納がないこと

※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は上記の条件はありません。

●年金額 【 】内は昭和31年4月1日以前生まれの者の額

1級:1,039,625円(月額 86,635円) 2級:831,700円(月額 69,308円)
【1,036,625円(月額 86,385円)】 【829,300円(月額 69,108円)】

※障害基礎年金を受ける人に生計を維持されている子※がいる場合には、次の金額が加算されます。

※端数処理のため年金額は月額合計額と一致しない。



子2人まで

1人につき 239,300円(月額 19,941円)

子3人目から

1人につき 79,800円(月額 6,650円)

※「子」… 18歳未満の子または、20歳未満で障害のある子をいいます。

遺族基礎年金

国民年金の加入者、または受給資格期間が25年以上ある人が亡くなったとき、その人に生計を維持されていた子※のいる配偶者、または子※に支給されます。※「子」… 18歳未満の子または、20歳未満で障害のある子をいいます。

●受給の条件

亡くなった日のある月の前々月までの加入期間の2/3以上の期間について保険料が納付または免除されているか、直近の1年間に保険料の未納がないこと

●年金額 【 】内は昭和31年4月1日以前生まれの者の額

子の数	子のいる配偶者に支給される年金額	子のみの場合に支給される年金額
1人	1,071,000円（月額 89,250円）	831,700円（月額 69,308円）
	【1,068,600円（月額 89,050円）】	【829,300円（月額 69,108円）】
2人	1,310,300円（月額 109,191円）	1,071,000円（月額 89,250円）
	【1,307,900円（月額 108,991円）】	【1,068,600円（月額 89,050円）】

※端数処理のため年金額は月額合計額と一致しない。

寡婦年金（第1号被保険者のみの給付）

国民年金第1号被保険者として受給資格期間が10年以上ある夫が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けないまま死亡した場合に、その妻が60歳から65歳になるまでの間支給されます。

●受給の条件

10年以上継続した婚姻関係があり、老齢基礎年金を繰上げ支給しておらず、夫に生計を維持されていた妻であること

●年金額

夫が受けるはずであった老齢基礎年金の**4分の3**の金額です。

死亡一時金（第1号被保険者のみの給付）

国民年金第1号被保険者として保険料を3年以上納めた人が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けないまま死亡した場合に、生計を同一にしていた遺族に支給されます。

●受給の条件

納めた月数(1/4納付月は1/4月、半額納付月は1/2月、3/4納付月は3/4月として計算)が36月以上ある方が死亡したとき

※遺族が、遺族基礎年金を受けられるときは支給されません。

※寡婦年金と死亡一時金の両方とも受給資格があるときは、どちらか一方を選択します。

●支給額

保険料を納めた月数に応じて

120,000円～320,000円です。

※付加保険料を36か月以上納めていたときは、8,500円が加算されます。

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

給付金を受け取るには、年金を請求するときまたは給付金の支給要件に該当するようになったときに請求書の提出が必要です。

老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金

●支給要件（以下のすべてを満たしている方が対象となります。）

- ①65歳以上で、老齢基礎年金を受けている
 - ②請求する方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている
 - ③前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約89万円※以下である(令和6年度時点)
- ※毎年度、老齢基礎年金の額を勘案して改定

●給付額

5,450円(月額)を基準に、保険料納付済期間などに応じて算出されます。

障害年金生活者支援給付金

●支給要件（以下のすべてを満たしている方が対象となります。）

- ①障害基礎年金を受けている
 - ②前年の所得額が「4,721,000円※1+38万円※2×扶養親族数」以下である
- ※1 同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円(令和6年度時点)

●給付額

障害等級1級 6,813円(月額)
障害等級2級 5,450円(月額)

遺族年金生活者支援給付金

●支給要件（以下のすべてを満たしている方が対象となります。）

- ①遺族基礎年金を受けている
 - ②前年の所得額が「4,721,000円※1+38万円※2×扶養親族数」以下である
- ※1 同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円(令和6年度時点)

●給付額

5,450円(月額)
※2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合は、5,450円を子で割った金額がそれぞれに支払われます。

国民年金 Q&A

Q.基礎年金番号通知書や年金手帳を紛失したときは、再交付できますか？

A.基礎年金番号通知書は再交付することができます。帯広市役所で手続きをした場合、通知書がお手元に届くまで1か月ほどお時間がかかります。お急ぎの場合は帯広年金事務所へお問い合わせください。

年金手帳については、令和4年4月1日から新規発行や再交付が廃止され、年金手帳に替わり基礎年金番号が確認できる書類として「基礎年金番号通知書」が交付されることになりました。年金手帳を新たに再交付することはできませんので、基礎年金番号通知書の再交付手続きを行ってください。

Q.国民年金加入の手続きと保険料の免除申請を同時に行ったのに、納付書が届きました。申請が却下されたということですか？

A.定額保険料の納付書は、加入手続きをしてから審査結果にかかわらず、1か月ほどで日本年金機構より送付されます。免除申請（納付猶予・学生納付特例を含む）の審査には1～2か月ほど時間がかかりますので、審査の結果が出るまで、もう少しお待ちください。日本年金機構から結果通知が届くまでは納付書を保管しておいてください。

Q.保険料を納めなかった期間がありますが、今から納めることはできますか？

A.国民年金保険料は納付期限から2年以内であれば納めることができます。お手元に納付書がないときは再発行できます。詳細は帯広年金事務所へお問い合わせください。

Q.月の途中で入社したときや退職したとき、国民年金の保険料はどのようになりますか？

A.月の途中で入社した場合は、入社した日に国民年金の被保険者資格を喪失し、厚生年金の被保険者資格を取得することとなります。保険料は月単位で計算しますので、国民年金保険料は、厚生年金の資格を取得した月の前月分まで納める必要があります。

月の途中で退職した場合は、退職した日の翌日に厚生年金の被保険者資格を喪失し、国民年金の被保険者資格を取得します。国民年金の資格を取得した月分から、国民年金保険料を納める必要があります。

手続きに必要なもの

個人番号（マイナンバー）で届出・申請をする場合は、個人番号確認と本人確認を行うため、次のものを持参してください。

【本人が来る場合】

- ・ 個人番号カード
※個人番号カードがない場合は以下の書類
- ・ 個人番号を確認できる書類
▷通知カードなど
- ・ 本人確認書類
▷運転免許証、パスポートなど
（顔写真付であれば1点、健康保険証や年金手帳など顔写真なしであれば2点）
- ・ 年金手帳または基礎年金番号通知書
※口座振替で納付・口座振替を辞退する場合、
口座お届け印・預金通帳

【代理人が来る場合】

- ・ 代理人の本人確認書類
▷運転免許証、パスポートなど
（顔写真付であれば1点、健康保険証や年金手帳など顔写真なしであれば2点）
- ・ 本人の個人番号を確認できる書類
▷個人番号カード、通知カードなど
- ・ 委任状
- ・ 本人の年金手帳または基礎年金番号通知書
※口座振替で納付・口座振替を辞退する場合、
口座お届け印・預金通帳