



国民年金

被保険者（加入者）は3種類に分かれます ～手続き方法や保険料の納め方が異なります～

第1号 被保険者

日本国内に住む20歳以上60歳未満の自営業や学生の方など

加入手続きは、国民年金係や区民事務所（練馬を除く。）、練馬年金事務所で行います。
保険料は、納付書や口座振替、クレジットカード、電子（キャッシュレス）決済等で納めていただきます。

定額保険料 1 か月 17,510円

保険料は、翌月末日（納付期限）までに納めてください。
納付期限から2年を過ぎると時効となり納めることができなくなります。

付加保険料 1 か月 400円
(希望者のみ)

付加保険料は、申し出月から加入でき、老齢基礎年金の受給時に年額【200円×付加保険料納付月数】が毎年受給できます。（国民年金基金との重複加入はできません。）

前納（まとめ払い）すると割引があります。

前納は、納付書や口座振替などいずれの納付方法でも利用でき、6か月前納・1年前納・2年前納などがあります。
※最大翌年度末まで納付できます。

納付書・口座振替・クレジットカード払い・電子（キャッシュレス）決済等のお問い合わせは
練馬年金事務所へ ☎03-3904-5491

納付書は、加入手続きから約1か月半後に日本年金機構から送付され、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア（30万円以内のものに限る）で納めることができます。納付方法と前納月数によって割引額が異なります。

日本年金機構では、保険料の納め忘れがある方に対して、電話・文書による納付や免除などの申請手続きのご案内を民間事業者に委託しています。

第2号 被保険者

会社員や公務員などで
厚生年金に加入している方

加入手続きは勤務先が行います。
保険料は、給料から差し引かれます。

第3号 被保険者

第2号被保険者（原則65歳未満）
に扶養されている20歳以上
60歳未満の配偶者

加入手続きは配偶者の勤務先が行います。
保険料は、配偶者が加入している年金制度が負担します。

※第1号被保険者から第2号・第3号被保険者に切り替わった際は、勤務先が行う手続きにより自動的に変更されますので、ご自身で行う手続きはありません。

60歳以上の方や海外在住の方が加入できる任意加入制度があります

申し出月から国民年金に任意加入でき、保険料を納めることができます。事前にお問い合わせください。

高齢任意加入制度

- 60歳に達しても老齢基礎年金の受給資格がない方や、受給資格はあるが満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。

60歳の誕生日の前日から国民年金係および練馬年金事務所で行うことができます。（区民事務所では手続きができません。）

本人確認および個人番号が確認できるもの・基礎年金番号通知書または年金手帳・通帳および通帳の届出印などを持参してください。
保険料の納め方は、原則、口座振替となります。

※昭和50年4月1日以前に生まれた方で、65歳までの加入でも、なお、受給資格を得られないときは、特例的に70歳になるまでの間で受給資格を得るまで任意加入できます。（国民年金係および区民事務所では手続きができません。詳しくは練馬年金事務所 ☎03-3904-5491 へお問い合わせください。）

在外任意加入制度

- 日本国籍を有する20歳以上65歳未満の海外在住者は、任意加入できます。
（区民事務所に転出届を提出後であれば、国民年金係では出国前でも手続きができます。）

<日本国内に協力者（親族等）がいる場合>
国民年金係または区民事務所（練馬を除く。）へ
<日本国内に協力者（親族等）がいない場合>
練馬年金事務所 ☎03-3904-5491 へお問い合わせください。

※帰国時には、再度国民年金第1号被保険者の加入手続きが必要です。

① 保険料の納付に困ったら



保険料は本人に納付する義務があります。また、世帯主や本人の配偶者に連帯して納付する義務が課せられています。(国民年金法第88条)

保険料を納めないでいると、**老齢基礎年金**を受給できなくなったり、万一、病気やけがで重度の障害者になったとき、**障害基礎年金**を受給できない場合があります。

年金を受給するためには、保険料を納付するか免除などを受けることが必要です。

免除などの申請窓口は国民年金係または練馬年金事務所です。郵送でも申請できます。(区民事務所では手続きができません。) 審査の結果通知は、日本年金機構から送付されます。

※免除などの申請には、原則、確定申告または住民税の申告が必要です。

免除・猶予制度は5種類あります

1 産前産後期間の免除	要件に当てはまる期間が免除されます。				
2 法定免除					
	申請年度	対象期間	審査対象所得	申請可能期間	審査対象者
3 学生納付特例	令和4年度 令和5年度 令和6年度 令和7年度	令和5.3 令和5.4～令和6.3 令和6.4～令和7.3 令和7.4～令和8.3	令和3年中所得 令和4年中所得 令和5年中所得 令和6年中所得	申請時点の2年1か月前の月分から申請できます。	本人
4 納付猶予	令和4年度 令和5年度	令和5.3～令和5.6 令和5.7～令和6.6	令和3年中所得 令和4年中所得	(※)納付猶予・申請免除の令和7年度分は、令和7年7月から申請できます。	本人 配偶者
5 申請免除	令和6年度 令和7年度(※)	令和6.7～令和7.6 令和7.7～令和8.6	令和5年中所得 令和6年中所得		本人 配偶者 世帯主

① 産前産後期間の免除 ～出産される方が利用できます～

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(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の保険料が届出により免除されます。(免除期間の受給額の計算は、保険料を全額納付したときと同様です。)

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方が対象となります。(※免除期間は平成31年4月分からです。)

出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後もさかのぼって届出が可能です。

また、付加保険料を納付することが可能です。

② 法定免除 ～生活保護の生活扶助や障害年金を受給している方が利用できます～

以下の①または②の国民年金法に定められた要件に当てはまる方は、保険料が届出により免除されます。(免除期間の受給額の計算は、⑤申請免除の全額免除と同様です。)

① 障害年金(1級・2級)を受給している方

② 生活保護法による生活扶助を受給している方(外国籍の方は除く。)

(その他の扶助を受給している方、外国籍の方は、⑤申請免除の対象者になります。)

③ 学生納付特例制度 ～学生の方が利用できます～

大学(院)・専門学校等(学生納付特例対象校に限る。)に在学中の学生の方は本人の審査対象所得が基準以下であれば、保険料が申請により猶予されます。(猶予期間は受給額の計算に含まれません。)

【所得基準】本人の所得が128万円以下であること(扶養控除等がある場合にはその控除額が加算されます。)

※対象校等につきましては、お問い合わせください。

④ 納付猶予制度 ～50歳未満の期間が対象となります～ ③の対象になる学生の方は申請できません

50歳未満の期間が対象となります。

本人・配偶者の審査対象所得がいずれも基準以下であれば、保険料が申請により猶予されます。(猶予期間は受給額の計算に含まれません。)

【所得基準】本人・配偶者の所得がいずれも「(扶養人数+1)×35万円+32万円」以下であること

5 申請免除 ～経済的に納付が難しい方はご利用を～

3の対象になる学生の方は申請できません

以下の①または②のいずれかの事由に該当する方が申請できます。

①所得基準

申請免除は以下の所得基準により4段階に分かれます。本人・配偶者・世帯主の審査対象所得がいずれも次の計算式の基準以下であれば、保険料が免除されます。

ただし障害者・寡婦・ひとり親の控除に該当する場合の全額免除の基準は、135万円以下です。

●免除期間の保険料と受給額

免除期間は、全額納付した場合と比べて老齢基礎年金の受給額が少なくなります。

全額免除
の基準

$(\text{扶養人数} + 1) \times 35\text{万円} + 32\text{万円}$

月額保険料
0円

全額免除

受給額

$\frac{1}{2}$

4分の3
免除
の基準

各種控除額 (社会保険料控除
扶養控除など) + 88万円

月額保険料
4,380円

納付
 $\frac{1}{4}$

受給額

$\frac{5}{8}$

半額免除
の基準

各種控除額 (社会保険料控除
扶養控除など) + 128万円

月額保険料
8,760円

半額納付

受給額

$\frac{3}{4}$

4分の1
免除
の基準

各種控除額 (社会保険料控除
扶養控除など) + 168万円

月額保険料
13,130円

納付
 $\frac{3}{4}$

受給額

$\frac{7}{8}$

※上記の月額保険料は令和7年度の額です。

部分的に免除が
承認された期間は、
納付すべき保険料を
納付しないと
未納扱いに
なるニャン



まねんきんねこ

②その他

- 生活保護法による生活扶助以外の扶助を受給している方および同一世帯の方
- 特別障害給付金を受給している方

免除の特例

免除の所得基準を超えている方でも、以下の①～④のいずれかの事由に該当した年の翌々年の6月(学生納付特例制度は翌々年の3月)までの期間について、特例として認められる場合があります。

- ①失業(退職日の翌日)したとき (雇用保険の離職票や受給資格者証(通知)などの写しが必要です。)
- ②事業廃止(廃止日の翌日)したとき
- ③自然災害や火事により、被害金額が財産価格の約2分の1以上の損害を受けたとき

※①から③について・事由を証明する書類の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

・該当した方の審査対象所得がゼロとして審査されます。ただし配偶者・世帯主の所得は、審査の対象となります。

- ④新型コロナウイルス感染症の影響により減収したとき(令和4年度申請分まで)

※④について

・簡易な所得見込額の申立書の提出が必要です。

追納制度 ～免除・猶予された保険料を後払いすることができます～

法定免除・学生納付特例・納付猶予・申請免除の期間は、年金を受給するための資格期間として算入されますが、追納(後払い)しなければ保険料を全額納付した場合と比べて受給額が低額となります。

なお、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納付できます。ただし、2か年度を過ぎると、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

手続き方法などは練馬年金事務所 ☎03-3904-5491 へお問い合わせください。



老齢基礎年金を受給するには



老齢基礎年金は、受給資格期間が**10年以上**ある方が、**原則、65歳から**受給できます。
請求手続きは、受給資格期間が第1号被保険者期間のみで、カラ期間(★)を含めずに10年以上ある方は、国民年金係または練馬年金事務所で行います。(区民事務所では手続きができません。)
その他の方は、練馬年金事務所 ☎03-3904-5491へお問い合わせください。

受給するためには受給資格期間(※)を満たす必要があります

※受給資格期間(年金を受給するために必要な期間)

10年(120月) (注)

(注) 平成29年7月31日までは25年(300月)

以下の①～⑤を合わせた期間が、上記の受給資格期間以上であれば受給できます。

- ①国民年金保険料を納めた期間
- ②国民年金保険料の免除・学生納付特例・納付猶予期間
- ③第3号被保険者期間
- ④厚生年金・船員・共済組合の加入期間で、原則として昭和36年4月以後の期間
- ⑤カラ期間(★右記参照)

★
カラ期間とは？

カラ期間とは、受給額には反映されませんが、受給資格期間として入れることのできる以下のような期間のことです。

○昭和36年4月以後の次の期間です。

- ①会社員や公務員などに扶養されていた配偶者であった期間(昭和61年3月まで)
- ②20歳以上で学生であった期間(平成3年3月まで)
- ③海外に居住していた期間(20歳から60歳まで)
- ④①～③のうち、任意加入をし、保険料を納付しなかった期間
- ⑤厚生年金などから脱退手当金を受けた期間

老齢基礎年金の年額は831,700円(満額の場合)です

20歳から60歳になるまでの40年間(480月)国民年金保険料を納めた場合には、満額の831,700円が受給できます。40年に満たない場合は減額されます。

受給額の計算方法

$$831,700円 \times \frac{\text{保険料納付月数} + \text{全額免除月数} \times \frac{1}{2} + \left\{ \begin{array}{l} \frac{1}{4} \text{ 納付月数} \times \frac{5}{8} \text{ (注2)} \\ \text{半額納付月数} \times \frac{3}{4} \text{ (注3)} \\ \frac{3}{4} \text{ 納付月数} \times \frac{7}{8} \text{ (注4)} \end{array} \right\}}{480月(40年 \times 12月)} \quad (\text{注1})$$

学生納付特例・納付猶予の承認期間は、受給額の計算には含まれません。

※(注1) 平成21年3月分までは「 $\frac{1}{3}$ 」 (注2) 平成21年3月分までは「 $\frac{1}{2}$ 」
(注3) 平成21年3月分までは「 $\frac{2}{3}$ 」 (注4) 平成21年3月分までは「 $\frac{5}{6}$ 」



こんなときは

年金事務所にお問い合わせを

- ①厚生年金のこと
- ②保険料・納付書のこと
- ③追納制度のこと
- ④口座振替・電子決済・クレジットカード払いのこと
- ⑤第3号被保険者該当届のこと
- ⑥第2号・第3号被保険者期間がある方の年金請求のこと
- ⑦カラ期間を含めることで受給資格期間を満たす方の年金請求のこと
- ⑧年金記録・納付記録のこと
- ⑨厚生年金への加入歴がある年金受給者が亡くなった際の年金請求のこと
- ⑩ねんきん定期便やねんきんネット、マイナポータルのこと
- ⑪離婚による年金分割のこと

練馬年金事務所

☎03-3904-5491(代)

※自動音声案内が流れます。

〒177-8510 練馬区石神井町4-27-37



日本年金機構
ホームページ
は、こちら↑

