

令和8年度

絵でみる

国民年金

ハンドブック



明 石 市

はじめに

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務づけられています。みなさんの保険料は、現在の受給者の年金にあてられ、将来は現役世代の保険料に支えられて「基礎年金」という共通の年金が受けられるしくみです。

複雑というイメージを持たれがちな国民年金のしくみを、イラストを交え、わかりやすく紹介しています。この冊子が、みなさまの年金制度ご理解の一助となれば幸いです。



も く じ

被保険者の種類	1
国民年金保険料と納付方法	2
保険料の納付が困難なとき	4
老齢基礎年金	8
障害基礎年金	12
遺族基礎年金	14
第1号被保険者の独自の給付	16
国民年金基金&確定拠出年金(個人型)	18
国民年金給付裁定請求書の受付窓口	19
忘れないで!こんなときには届け出を	20

加入の種別を 確認しましょう 被保険者の種類

国民年金の加入者のことを「被保険者」といい、職業等により三つの種類に分かれています。自分は第何号被保険者なのか知っておきましょう。



第1号被保険者

加入する人: 20歳以上60歳未満の自営業者や学生・無職の人など

保険料: 令和8年度定額保険料額は月額17,920円です。納め方についてくわしくは3ページをご覧ください。保険料は納付書などにより納めます

受けられる年金: 国民年金(基礎年金)



第2号被保険者

加入する人: 会社員・公務員など

*短時間労働者(パート等)も一定の条件を満たす場合は対象となります。

保険料: 厚生年金の保険料が給料などから差し引かれています。国民年金保険料を別に納める必要はありません

受けられる年金: 厚生年金+国民年金(基礎年金)

※共済年金は、平成27年10月から厚生年金に一元化されました。



第3号被保険者

加入する人: 第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人*

保険料: 自分で納める必要はありませんが、配偶者の勤務先へ第3号被保険者の届け出が必要です

受けられる年金: 国民年金(基礎年金)

★国内に住所を有する人(例外あり)

希望により加入できます(任意加入)

◆国内に住んでいる60歳以上65歳未満の人

※年金額を満額に近づけたい人や、年金の受給資格が足りない人。

※昭和50年4月1日以前に生まれた人で老齢基礎年金を受給できない人は、70歳未満で受給資格を満たすまで加入できます。(令和11年度までの時限措置)

◆海外に在住する日本人で20歳以上65歳未満の人

◆国内に住んでいる60歳未満の老齢(退職)年金受給権者

※厚生年金、共済組合等に加入している人は任意加入できません。

ライフスタイルにあわせて納めましょう

国民年金保険料と納付方法

第1号被保険者と任意加入被保険者の保険料



令和8年度(2026年度) ※令和8年4月~9年3月

定額保険料(月額) 17,920円

付加保険料(月額) 400円

毎月の保険料は、翌月末までに納めましょう。
国民年金の保険料は全額社会保険料控除の対象です。

納付書払い

コンビニエンスストア、
金融機関、郵便局



口座振替

別途、お申し込みが必要です。



クレジットカード払い

別途、お申し込みが
必要です。



電子納付

インターネットバンキングや、
Pay-easy表示のあるATMで
納付。くわしくはご利用の金融
機関へお問い合わせください。

スマートフォンアプリ納付

納付書からバーコードを読み取り
ます。



対応アプリは日本年金機構
ホームページをご確認ください。

付加保険料

定額の保険料を納付する際に、あわせて付加保険料を納めると、老齢基礎年金(8ページ参照)を受給するときに、付加年金額として上乘せされます。

※国民年金基金と同時加入はできません。

- 付加保険料額 ▶ 月額400円
- 付加年金額 ▶ 年額200円×納付月数

前納制度

毎月納めることもできますが、まとめて納める前納にすると割引があります。

納付方法		保険料額	毎月現金で納付した場合と比べた割引額
納付書(現金)／クレジットカード払い	6ヶ月前納	106,650円(6か月分)	870円の割引
	1年前納	211,220円(年額)	3,820円の割引
	2年前納	418,510円(2年分)	16,010円の割引
口座振替	当月末振替(早割)	17,860円(月額)	60円の割引
	6ヶ月前納	106,300円(6か月分)	1,220円の割引
	1年前納	210,530円(年額)	4,510円の割引
	2年前納	417,150円(2年分)	17,370円の割引

保険料の納付が 困難なとき



免除制度を
利用すると...

そのまま
放っておくと...



「免除制度」



第1号被保険者（任意加入者は除く）で、保険料を納めるのが困難な場合にご相談ください。保険料をより納めやすくするために、所得に応じてきめ細かく免除段階を設けています。免除段階は保険料の全額、4分の3、半額、4分の1をそれぞれ免除します。

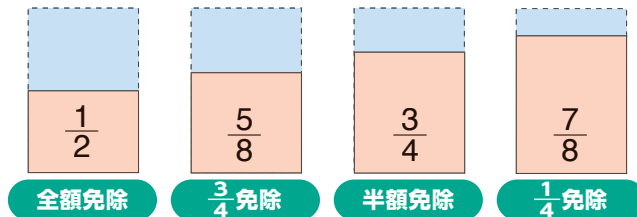
本人と配偶者、世帯主のそれぞれの前年所得が一定の基準額以下の場合に免除が認められます（災害、失業等で納付困難な場合、特例免除があり、公的機関発行の確認書類（21ページ参照）が必要です）。

- 免除の承認期間は7月から翌年の6月までです。
- 申請日より、2年1か月前までさかのぼって申請できます。

● 納める保険料額

全額免除	$\frac{3}{4}$ 免除	半額免除	$\frac{1}{4}$ 免除
0円	4,480円	8,960円	13,440円

● 保険料を納付した場合の年金額を1とすると 免除期間の老齢基礎年金額は



「納付猶予制度」



50歳未満の人には、本人と配偶者の所得が一定の基準額以下の場合、申請により保険料を後払いにすることができる「納付猶予制度」があります。学生の人には「学生納付特例制度」をご利用ください。（令和17年6月までの制度）

- 老後の年金額には追納がなければ反映されません。
- 猶予の承認期間は7月から翌年の6月までです。
- 申請日より、2年1か月前までさかのぼって申請できます。

所得審査対象者の比較



「学生納付特例制度」



学生の人には、本人の所得が一定の基準額以下の場合、在学期間中の保険料を後で納めることができる特例制度があります。

- 老後の年金額には追納がなければ反映されません。
- 特例の承認期間は4月から翌年の3月までです。
- さかのぼって(過去2年分まで) 特例申請ができます。
- 毎年申請が必要です。

※ 一部対象とならない学校もあります。

妊娠したら 「産前産後期間保険料免除制度」



出産予定日または出産日(以下「出産日」)において、国民年金1号に加入している場合、出産日の属する月の前月から4か月間の保険料が免除されます。

なお、多胎出産の場合6か月間免除となります。
出産予定日の6か月前から、届け出することができます。

- 免除が認められた場合、その期間は保険料を納付したも
のとして老齢年金の受給額に反映されます。
- 出産とは妊娠85日以上をいい、死産・流産・早産された
方を含みます。
- 出産日が平成31年2月1日以降の方。

「法定免除」



以下の方は国民年金の保険料が免除されます。

- ・1、2級の障害年金を支給されている人
- ・生活保護(生活扶助)を受けている日本国籍の人
- ・国立ハンセン病療養所などに入所している人

- 法定免除として認められた期間は、保険料を2分の1(平成21年3月までの分は3分の1) 納付したも
のとして、将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。

保険料の追納

免除制度や納付猶予制度、学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができ、老齢基礎年金を満額に近づけることができます。追納する場合、3年度目以降は当時の保険料に一定額が加算されます。

追納をご希望の方は明石年金事務所へご連絡ください。

免除などと未納ではこんなに違います!

	免除制度 ^{※1}	納付猶予・ 学生納付特例	未 納
老齢基礎年金を 受けるための期間	入ります	入ります	入りません
期間分の老齢 基礎年金額	一部が反映 されます	年金額には 反映されません	年金額には反 映されません
障害基礎年金・ 遺族基礎年金を 受けるとき	保険料を 納めたとき と同じ扱いです	保険料を 納めたとき と同じ扱いです	受けられ ない場合が あります
後から 納めたい とき	10年以内なら納め ることができます (3年度以降は一定 額が加算されます)	10年以内なら納め ることができます (3年度以降は一定 額が加算されます)	2年を過ぎ ると納められ ません

※1 全額免除以外は免除に応じた保険料の納付が必要です。

国民年金保険料免除申請をされた方へ

- 免除の審査結果が出るまでに、2~3か月程要します。結果については、日本年金機構より通知されます。
- お手元の納付書は、審査結果が出るまで大事に保管してください。
- 既に納付された保険料は、免除が承認されてもお返しできません。(産前産後免除・法定免除を除く。)
- 保険料の口座振替を利用されている場合、審査結果が出るまで口座から保険料が引き落とされますので、お申し込みの金融機関で口座振替の解約をしてください。
- 一部免除が承認された人は、減額された納付書が届きますので、その納付書で納めてください。納め忘れると、未納扱いになりますのでご注意ください。



免除申請された方はメモしておきましょう。

【今回の申請期間は】

年 月から 年 月まで

老齡基礎年金



老齡基礎年金の受給には、少なくとも10年以上の受給資格期間が必要です。

老齡基礎年金とは

老齡基礎年金は、保険料を納めた期間などの受給資格期間が10年以上ある人が、65歳から受けられる年金です。20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めた人は満額を受けることができます。

受給するための要件

老齡基礎年金を受給するためには、少なくとも10年以上の受給資格期間が必要です。受給資格期間には右のような期間が含まれます。

- 1 国民年金の保険料を納めた期間
(第1号被保険者期間や任意加入期間など)
- 2 保険料の免除を受けた期間
- 3 学生の納付特例期間や納付猶予期間*
- 4 第3号被保険者期間
- 5 昭和36年4月からの厚生年金や共済組合等の加入期間
- 6 合算対象期間* (カラ期間)

*注意 この期間は年金額には反映されません。

合算対象期間とは

- 現在の第3号被保険者にあたる人がかつて任意加入だったときに、加入しなかった期間
- 平成3年3月以前に、学生は任意加入だったため、加入しなかった期間
- 昭和36年4月以降の期間で20歳から60歳までの海外に在住していた期間などのことです。

1～6を足したものが受給資格期間です。



受給できる年金額

老齢基礎年金額 (年額) **847,300円**※

老齢基礎年金は、受給資格期間が少なくとも10年以上ある人が受給できます。ただし、満額を受けるためには、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めていなければなりません。

※令和8年度の年金額は前年度より、1.9%の引き上げとなります。この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの方の年金額を表示しています。

老齢基礎年金額の計算式 (令和8年度・年額)

$$847,300円 \times \frac{\text{保険料を納めた月数} + \text{免除の段階に応じた月数}^{※1}}{40年 \times 12月}$$

免除や未納
などの期間があると
減額されます



※1 免除の段階に応じた月数とは
免除を受けた期間は追納がないと減額されますので、以下の式により、月数を算出します。

平成21年3月まで

$$\left(\frac{\text{全額}}{\text{免除}} \times \frac{1}{3} \right) + \left(\frac{4\text{分の}3}{\text{免除}} \times \frac{1}{2} \right) + \left(\frac{\text{半額}}{\text{免除}} \times \frac{2}{3} \right) + \left(\frac{4\text{分の}1}{\text{免除}} \times \frac{5}{6} \right)$$

平成21年4月以降

$$\left(\frac{\text{全額}}{\text{免除}} \times \frac{1}{2} \right) + \left(\frac{4\text{分の}3}{\text{免除}} \times \frac{5}{8} \right) + \left(\frac{\text{半額}}{\text{免除}} \times \frac{3}{4} \right) + \left(\frac{4\text{分の}1}{\text{免除}} \times \frac{7}{8} \right)$$

繰上げ・繰下げ支給

老齢基礎年金の受給は65歳からが原則ですが、希望すれば繰上げて減額された年金を受給したり、繰下げて増額された年金を受給したりすることもできます※。

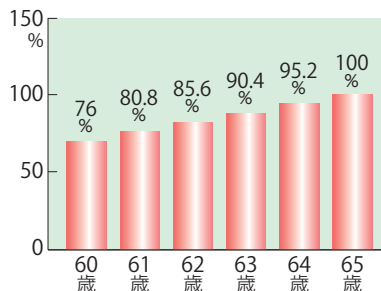
- 一度決められた支給率は一生変更できません。
- 受給権発生後は障害基礎年金を受けられません。

※令和4年4月から繰下げ受給の上限年齢が75歳に引き上げられました(令和4年4月1日以降に70歳になる人が対象)。

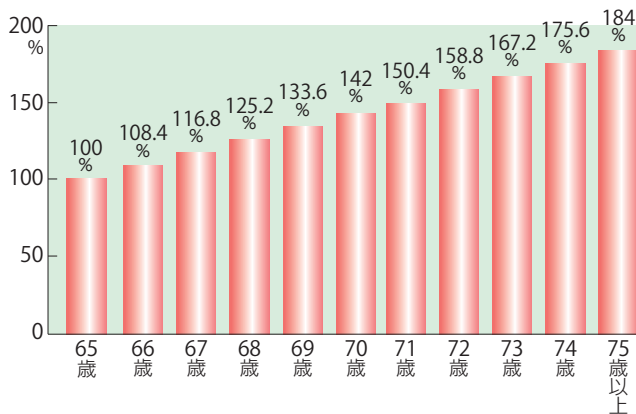
支給率

月単位の請求時の年齢に応じて支給率が決まっています。65歳前の減額率は請求月から65歳になる前月までの月数×0.4%※、66歳以降の増額率は65歳になった月から申出月の前月までの月数×0.7%です。

※減額率は令和4年4月から見直されました。



第2号被保険者期間や第3号被保険者期間、合算対象期間がある人の老齢基礎年金の請求は年金事務所が受付相談窓口です。



障害基礎年金

障害基礎年金額 (年額) ※

1級 1,059,125円

2級 847,300円



※令和8年度の年金額は前年度より、1.9%の引き上げとなります。この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの方の年金額を表示しています。

障害の等級によって
受けられる年金額が決まっています
さらに...

生計を維持されている子がいる場合には加算があります



1人目
243,800円



2人目
243,800円



3人目以降1人につき
81,300円

子とは？

高校3年生
です



18歳になって
最初の3月31日までの子

19歳です



20歳未満で
1、2級の障害がある子

障害基礎年金とは

国民年金に加入中 (もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる) に初診日*1のある病気やけがで障害認定日*2において政令に定める1級または2級の障害の状態になった人が受けられる年金です。

※1 初診日とは

障害の原因となった病気やけがで初めてお医者さんにかかった日のことです。

※2 障害認定日とは

初診日から1年6か月を経過した日。または1年6か月以内に症状が固定した日のことです。

受給するための要件

初診日のある月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めていなかった期間が3分の1以上ないことが必要です。ただし、初診日が令和18年(2036年)3月31日までにある場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がなければ受けることができます。

障害基礎年金額 (年額)

1級.....1,059,125円

2級.....847,300円

受給者に生計を維持されている子*がいる場合は、加算があります。

1人目・2人目.....各243,800円

3人目以降.....各81,300円

*子とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1、2級の障害がある子のことです。

※平成23年度から、受給権を取得した後に生計を維持することになった子も対象となっています。

国民年金加入前に障害者になった人は

国民年金に加入する20歳になる前に初診日があり1級、2級の障害になった場合は、20歳になったときから障害基礎年金を受給できます。ただし、本人に一定以上の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

遺族基礎年金

遺族基礎年金を受けられるのは、こんな人たちです



遺族基礎年金額（年額）※

子が1人の配偶者の場合は 1,091,100円
子1人の場合は 847,300円

※令和8年度の年金額は前年度より、1.9%の引き上げとなります。この冊子では昭和31年4月2日以後生まれの方の年金額を表示しています。

子の人数によって
加算があります



子とは？

◎子の要件は12ページの障害基礎年金と同様です。

遺族基礎年金とは

国民年金の加入者などが亡くなったときに生計を維持されていた子*のいる配偶者または子が受ける年金です。

*子とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1級、2級の障害がある子のことです。子が要件を満たさなくなると、受ける権利がなくなります。

対象となる人

亡くなった人 → ①国民年金に加入中（もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる）や②老齢基礎年金を受けている人、受けられる人。

受けとる人 → 亡くなった人に生計を維持されていた子のいる配偶者か子。

受給するための要件

上記①の場合、死亡日のある月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めていなかった期間が3分の1以上ないことが必要です。ただし、死亡日が令和18年（2036年）3月31日までにある場合は、死亡日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がなければ受けることができます。

遺族基礎年金額（年額）

● 配偶者が受ける場合

子が1人いる配偶者……1,091,100円

子が2人いる配偶者……1,334,900円

子が3人いる配偶者……1,416,200円

子が3人以上の場合
は子が2人いる配偶者の額に1人につき81,300円を加算

● 子が受ける場合

1人のとき……847,300円

2人のとき……1,091,100円

3人のとき……1,172,400円

子が3人以上の場合
は子が2人の額に1人につき81,300円を加算

第1号被保険者の独自の給付

子のない妻には
寡婦年金



3年(36か月)以上
保険料を納めたら
死亡一時金



第1号被保険者の独自の給付

第1号被保険者の遺族給付である遺族基礎年金は子のいる配偶者が子しか受給できません。そこで次の二つの独自の給付があります。

●寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めている期間中に(免除期間を含む)、受給資格期間を満たしている夫が死亡したとき、10年以上婚姻関係のあった妻が60歳から65歳になるまで受給することができます。

年金額 → 夫が受けられたであろう第1号被保険者にかかる老齢基礎年金の4分の3

●死亡一時金

第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除制度により一部納付した期間は納付率に応じて算出)が3年(36か月)以上ある人が老齢基礎年金、障害基礎年金のいずれも受けずに死亡したとき、生計をともにしていた遺族が受給することができます。

●受給額 保険料納付済期間に応じて

保険料納付済期間	金額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

なお、付加保険料を3年以上納付している場合は8,500円が加算されます。

希望する人のみの上乗せの年金

国民年金基金 & 確定拠出年金(個人型)



国民年金基金は、自営業や学生など第1号被保険者を対象に、老齢基礎年金に上乗せする年金を支給する年金制度で、あらかじめ受け取る年金額が決まっている確定給付型の年金制度です。(付加保険と同時加入はできません。)

確定拠出年金(個人型)は、個人が運用商品を選び運用する年金制度で第1号被保険者だけでなく、第2号や第3号被保険者も加入できます。

いずれも公的な年金制度なので、掛金は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税が安くなるというメリットがあります。また、受けとる年金は、公的年金等控除の対象となります。

国民年金基金と確定拠出年金(個人型)について、くわしくは

●国民年金基金ウェブサイト <https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

● お問い合わせは ●
全国国民年金基金
☎0120-65-4192

国民年金給付裁定請求書の受付窓口

老齢基礎年金

被保険者の加入状況	提出先
第1号被保険者期間のみ	明石市役所
第1号被保険者期間+合算対象期間 第2号被保険者期間がある人 第3号被保険者期間がある人	明石年金事務所

障害基礎年金

初診日の加入状況	提出先
第1号被保険者	明石市役所
第2号被保険者 第3号被保険者	明石年金事務所
未加入(20歳未満) 未加入(60歳以降)	明石市役所

遺族基礎年金

死亡日の加入状況	提出先
第1号被保険者	明石市役所
第2号被保険者 第3号被保険者 未加入(60歳以降)	明石年金事務所

寡婦年金・死亡一時金

種別	提出先
寡婦年金 死亡一時金	明石市役所

未支給年金・死亡届・障害基礎年金等の額改定

種別	提出先
老齢基礎年金	明石年金事務所
障害基礎年金 遺族基礎年金 寡婦年金	明石市役所
旧老齢年金 旧通算老齢年金 旧障害年金	明石年金事務所
障害基礎年金の額改定 旧障害年金の額改定	明石市役所

あかし総合窓口、市民センター、サービスコーナーでは受付できません。

※年金の記録内容によって、明石年金事務所へご案内する場合があります。

忘れないで！

こんなときには届け出を

会社を退職したなど年金種別が変更になるときや、保険料の免除には届け出が必要になります。

うっかり忘れてしまうと保険料の未納期間になることもありますので、必ず届け出してください。

必要な届け出の一例です。くわしくはお問い合わせください。

「必要なもの」の共通事項

- 年金手帳、基礎年金番号通知書、マイナンバーカード（マイナンバー通知書は不可）のいずれかが必要になります。
- 前記がない場合、窓口では別途本人確認書類が必要です。
- 「必要なもの」がお手元がない場合などご不明な点は、巻末のお問い合わせ先にご相談ください。

年金の加入など	届け先 (いずれか)	必要なもの (一例)
退職などにより厚生年金・共済組合の資格を喪失した ※扶養している配偶者がいるときは、一緒に届け出を	市役所 年金事務所 電子申請	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の年金手帳 ●配偶者の年金手帳 ●退職年月日のわかる書類 (厚生年金・健康保険資格喪失証明書など)
厚生年金・共済組合加入の配偶者に扶養されなくなった ※離婚や配偶者と死別、収入が増えたときなど	市役所 年金事務所 電子申請	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の年金手帳 ●抹消等の該当年月日のわかる書類 (厚生年金・健康保険資格喪失証明書など) ※離婚の場合は離婚日記載の戸籍謄本など
厚生年金・共済組合に加入した ※扶養している配偶者がいるときも同様	市役所や年金事務所で手続きは不要です。 勤務先へお問合せください。	
配偶者 (第2号被保険者) に扶養されるようになった ※結婚した、収入が減ったときなど		

海外へ転出する	市役所 年金事務所	【任意加入を希望する日本国籍の人】 ・年金手帳 ・預金 (貯金) 通帳 ・金融機関届出印 【任意加入を希望しない人・外国籍の人】 ・年金手帳
海外から転入した ※海外で国民年金を任意加入していた人を含む ※すでに厚生年金・第3号国民年金に加入している人は不要	市役所	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳
国民年金に ・任意加入する ・任意加入をやめる	市役所 年金事務所	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳 ●預金 (貯金) 通帳 ●金融機関届出印

国民年金保険料の免除など	届け先 (いずれか)	必要なもの (一例)
保険料の免除申請をする (申請免除) ※学生の人は学生納付特例	市役所 年金事務所 電子申請	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳 ●離職票または雇用保険受給者証など
学生期間の保険料納付を猶予する (学生納付特例)	市役所 年金事務所 電子申請	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳 ●学生証または在学証明書など
国民年金第1号被保険者の出産 (産前産後期間免除) ※死産・早産・流産の場合はご相談ください	市役所 年金事務所	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳 ●母子手帳 (出産前に届出される方のみ) など
生活保護 (生活扶助) の開始・廃止 (法定免除) ※日本国籍の人に限り	市役所 年金事務所	<ul style="list-style-type: none"> ●年金手帳 ●生活保護開始 (または廃止) 証明書など ※自治体によって証明書類の名称は異なります
障害年金1・2級を支給されることになった (法定免除)	市役所 年金事務所	<ul style="list-style-type: none"> ●障害年金証書
国立ハンセン病療養所等に入所している (法定免除)	市役所 年金事務所	<ul style="list-style-type: none"> ●入所期間記載の証明書など

お問い合わせは

明石市役所 国民健康保険課 国民年金係

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号

TEL 078-918-5070 (直通)

<https://www.city.akashi.lg.jp/>

厚生年金や納付（納付書、口座振替など） のお問い合わせは

日本年金機構 明石年金事務所

〒673-8512 明石市鷹匠町12番12号

TEL 078-912-4983

年金相談に関する一般的なお問い合わせ 「ねんきんダイヤル」

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京)03-6700-1165 (一般電話)

日本年金機構ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

年金事務所での来訪相談のご予約 「予約受付専用電話」

ゴ ヨヤクワ
0570-05-4890 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京)03-6631-7521 (一般電話)

受付時間：月～金曜日（平日） 午前8：30～午後5：15
（土日祝日、年末年始を除く）

インターネットでのご予約（老齢年金の相談・請求手続き）

受付時間（全日）8時00分～23時30分

日本年金機構 予約相談 Q検索

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



禁無断転載©東京法規出版

KN011570-1775944-A15