

ゼロから始める年金相談

「自分の年金についてぼんやりとした不安はあるものの、何をどう相談したらよいかわからない……」
そんな人のための相談案内です。電話で相談するときは、基礎年金番号(4桁+6桁)のわかる年金手帳や年金証書などを用意しましょう。

使い方

テーマごとに相談の具体例をあげています。ご自身の知りたい内容に近いものを選んでご活用ください。

- ①ココ読んで! 本書で参考になるページです。
- ②この方法で確認 ねんきん定期便、ねんきんネットなどを使って自分で調べる方法です。
- ③ココに相談 年金事務所や年金相談センターなど、相談先を紹介しています。

テーマ 加入している年金の種類、加入期間は?



自分がこれまでどんな年金制度に加入してきたのか、わからない

- ①ココ読んで! 早わかり! 年金のしくみ①②(→P14~17)
- ②この方法で確認 ねんきん定期便は、ココを見て!(→P180)
ねんきんネットの活用術(→P182)
- ③ココに相談 ねんきんダイヤル(→P18) ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号(→P177)
年金事務所 または 街角の年金相談センター(→P19)



年金を受け取れるだけの加入期間がある?

- ①ココ読んで! 老齢基礎年金(国民年金)を受け取るには(→P74~77)
老齢厚生年金(厚生年金)を受け取るには(→P86~87)
- ②この方法で確認 ねんきん定期便は、ココを見て!(→P180)
ねんきんネットの活用術(→P182)
- ③ココに相談 ねんきんダイヤル(→P18) ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号(→P177)
年金事務所 または 街角の年金相談センター(→P19)

年金事務所と街角の年金相談センター

年金事務所は、国民年金や厚生年金の手続きや相談を行える、全国に約300か所設置されている公的な機関です。将来の生活保障のために疑問や不安があれば気軽に相談できます。お近くの年金事務所は日本年金機構のサイトから検索できます([年金事務所(お住まいの都道府県名)]で検索)。

街角の年金相談センターは、日本年金機構が全国社

会保険労務士会連合会に委託して運営されている、年金の相談窓口で、全国に80か所設置されています。こちらでも年金への疑問や不安について、年金の専門家である社会保険労務士が相談に応じてくれます。お近くの街角年金相談センターは日本年金機構のサイトから検索できます([街角の年金相談センター(お住まいの都道府県名)]で検索)。

テーマ 老齢年金をいつから受け取ったらいい？



自分はいつから老齢年金を受け取れる？

①ココ読んで！

老齢基礎年金 (国民年金) を受け取るには (→P78～79)
老齢厚生年金 (厚生年金) を受け取るには (→P86～87)

②この方法で確認

ねんきん定期便は、ココを見て！ (→P180)
ねんきんネットの活用術 (→P182)

③ココに相談

ねんきんダイヤル (→P18) ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 (→P177)
年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)



早く受け取る (繰上げ受給)、遅く受け取る (繰下げ受給) 制度は利用したほうがよい？

①ココ読んで！

受け取る時期によって変わる年金額 (繰上げと繰下げ) (→P90～97)

②この方法で確認

ねんきんネットの活用術 (→P182)

③ココに相談

ねんきんダイヤル (→P18)
年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)

テーマ 老齢年金、いくらもらえる？



わたしがもらえる老齢年金はいくら？

①ココ読んで！

老齢基礎年金 (国民年金) を受け取るには (→P78～79)
老齢厚生年金 (厚生年金) を受け取るには (→P88～89)

②この方法で確認

ねんきん定期便は、ココを見て！ (→P180)
ねんきんネットの活用術 (→P182)

③ココに相談

ねんきんダイヤル (→P18) ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 (→P177)
年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)



わたしたち夫婦で年金額はいくらになる？

①ココ読んで！

老齢基礎年金 (国民年金) を受け取るには (→P78～79)
老齢厚生年金 (厚生年金) を受け取るには (→P88～89)
老齢厚生年金 (厚生年金) と夫婦の受け取り方を考える (→P118～125)

②この方法で確認

ねんきん定期便は、ココを見て！ (→P180)
ねんきんネットの活用術 (→P182)

③ココに相談

ねんきんダイヤル (→P18) ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 (→P177)
年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)

テーマ 年金を受け取る時の手続きは？



老齢年金を受け取るにはどんな手続きをするの？

- ①ココ読んで！ 年金の手続きをする (→P126～127)
- ②この方法で確認 受給手続きの流れをイメトレ！ (→P184～187)
- ③ココに相談 年金事務所 または 街角の年金相談センター
予約受付専用電話 (年金給付に関する来訪相談のご予約※ネット予約も可) (→P19)



年金を受け取るようになってから必要な手続きはある？

- ①ココ読んで！ 年金を受け取っているときのさまざまな手続き (→P132～133)
- ②この方法で確認 日本年金機構ウェブサイト「年金を受給している方やそのご家族の手続き」
<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/tetsuduki/kyotsu/jukyu/index.html>
- ③ココに相談 年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)



テーマ 60歳を過ぎてどう働く？ 年金をどう受け取る？



60歳を過ぎて働くと年金で損をしちゃうの？

- ①ココ読んで！ 老齢厚生年金 (厚生年金) と働き方を考える (→P106～113)
- ②この方法で確認 ねんきんネットの活用術 (→P182)
- ③ココに相談 (年金) 年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)
(雇用保険) ハローワーク



定年を迎えることになったけど、再雇用で働く？
それとも個人事業主になる？

- ①ココ読んで！ 老齢厚生年金 (厚生年金) と働き方を考える (→P106～113)
- ②この方法で確認 ねんきんネットの活用術 (→P182)
- ③ココに相談 (年金) 年金事務所 または 街角の年金相談センター (→P19)
(雇用保険) ハローワーク



退職後、アルバイトをして年金をもらっている。
確定申告はしたほうがいいの？

- ①ココ読んで！ 年金にも確定申告が必要？ (→P130)
- ②この方法で確認 国税庁「No.1600 公的年金等の課税関係」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1600.html>
- ③ココに相談 税務署 または 国税庁の電話相談センターなど
国税庁「税についての相談窓口」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.html>

