

# 退職後の 年金手続きガイド

年金加入や年金受け取りのために



第1章  
退職後の年金加入 1

第2章  
退職後の年金の受け取り 6

第3章  
年金相談サービス 10

(参考1) 退職後の医療保険 13

(参考2) 退職後の雇用保険 16

(参考3) 退職と年金・健康保険の手続き 18

 **日本年金機構**  
Japan Pension Service

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

日本年金機構は、国(厚生労働大臣)から委任・委託を受けて公的年金制度の運営業務を行っています。

〈平成27年6月作成〉15061012007

# 第1章

# 退職後の年金加入

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です（扶養されていた60歳未満の配偶者（夫・妻）についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください）。この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合があります。必ず以下の表を確認のうえ、必要な手続きを行ってください。

年齢	こんなとき	加入する年金制度と参照ページ
60歳未満	再就職する※1	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	自営業者、無職の方、それらの配偶者など（厚生年金保険や共済年金に加入する方やその被扶養配偶者の方以外の方）となる※2	<b>国民年金〔第1号被保険者〕</b> 1-2 国民年金の第1号被保険者となる  P3
	厚生年金保険や共済年金に加入する方の被扶養配偶者となる※2	<b>国民年金〔第3号被保険者〕</b> 1-3 国民年金の第3号被保険者となる  P4
60～64歳	再就職する※1	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	受給資格期間※3が不足している。満額の老齢基礎年金が受けられない	<b>国民年金（任意加入）</b> 1-4 国民年金に任意加入する  P5
65～69歳	再就職する※1	<b>厚生年金保険</b> 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する  P2
	受給資格期間※3が不足している	<b>国民年金（任意加入）</b> 1-4 国民年金に任意加入する（昭和40年4月1日以前生まれの方のみ）  P5
70歳以上	受給資格期間※3が不足している	<b>厚生年金保険に任意加入</b> 1-5 厚生年金保険に任意加入する  P5

※1：厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1カ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね3/4以上の場合に加入することとなります（「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます）。

※2：20歳以上の方に限ります。

※3：受給資格期間……年金を受けるために必要な期間（P6参照）

## 1-1 厚生年金保険の適用事業所に再就職する

厚生年金保険の適用事業所に再就職する方は、加入の手続きを事業主が行うこととなりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。なお、同時に健康保険に加入することとなります。

※厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1カ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね3/4以上の場合に加入することとなります(「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます)。

### 加入の手続き

- 提出先……………郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)
- 届出・申請書名……厚生年金保険被保険者資格取得届
- 提出期限……………再就職日から5日以内
- 提出者……………事業主

### 保 険 料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額を、本人と事業主が折半で負担することとなります。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

#### ▶ 標準報酬月額とは

毎月の保険料や年金額の計算をするときに用いるもので、被保険者が事業主から受ける報酬をいくつかの等級に区分した仮の報酬月額(等級区分)に当てはめて決められます。標準報酬月額には下限・上限が定められており、厚生年金保険の等級は第1級の98,000円から第30級の620,000円までの30等級とされています。

#### ▶ 標準賞与額とは

年3回まで支払われる賞与について、1,000円未満を切り捨てた額を標準賞与額として、標準報酬月額と同じ率を乗じて保険料の額が計算され、年金額の計算にも用いられます。厚生年金保険では1カ月につき150万円が上限とされています。

#### ▶ 退職後継続して再雇用された方の手続き

60歳以上の方が、退職後、同一の事業所に継続して再雇用されることがあります。この場合、事業主が「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出することにより、通常の随時改定を行うことなく、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額を決定することができ、この標準報酬月額に応じて在職老齢年金額が見直されます。添付書類として以下のものが必要です。

- 就業規則、退職辞令の写しなど、退職したことがわかる書類
- 継続して再雇用されたことがわかる雇用契約書

以上のものがない場合は「事業主の証明」を添付してください。事業主の証明の様式は指定しておりませんが、「退職された日」、「再雇用された日」の記載および「事業主印の押印」が必要です。

## 1-2 国民年金の第1号被保険者となる

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険や共済組合に加入している方(第2号被保険者)およびこれらの者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)以外の方は、すべて国民年金の第1号被保険者となります。

### 加入の手続き

- 手続き窓口…………… 住所地の市区役所または町村役場
- 添付書類…………… 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 提出期限…………… 退職日の翌日から14日以内
- 提出者…………… ご本人または世帯主

※第2号被保険者が退職し、配偶者が第3号被保険者に該当しなくなった場合も手続きが必要です。

### 保 険 料

月額15,590円(平成27年度) ※保険料額は年度によって変動していきます。

#### ▶ 付加保険料

月額400円の付加保険料を納付すると将来受け取る老齢基礎年金とあわせて付加年金が受けられます。付加年金の年金額は、「200円×納付月数」で計算されます。ただし、保険料を免除されている方や国民年金基金に加入している方は付加保険料を納められません。

#### ▶ 前納・早割制度

あらかじめ一定期間分(原則として半年または1年間)の保険料を一括して納付すると保険料が割引になる前納制度や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度(早割制度)があります。

※口座振替の場合、2年間の前納制度もあります。

### 免 除 制 度

保険料の納付が困難なときは以下のような免除制度があります。また、退職により保険料の納付が困難なときは、失業を理由として国民年金保険料の免除申請をすることができます。

#### ▶ 法定免除

次のような場合は、保険料の免除に該当しますので、届出をしてください。

1. 障害基礎年金や障害厚生(共済)年金(原則として障害等級1級または2級)を受けているとき
2. 生活保護法の生活扶助を受けているとき 等

#### ▶ 申請免除

申請免除には全額免除制度、「4分の1免除、半額免除、4分の3免除」の三段階の一部免除制度があります。保険料の納付が困難で次のような場合は、申請し承認されれば保険料が免除されます。

1. 前年の所得が一定の基準以下のとき
2. 被保険者または家族が生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けているとき
3. 地方税法の障害者または寡婦に該当し、所得が非課税限度額以下のとき
4. 天災、失業などで保険料を納めることが困難な事情にあるとき

なお、4分の1免除、半額免除、4分の3免除の承認を受けた期間は納めるべき保険料を納付しないと未納期間となりますので、ご注意ください。

※手続き先は住所地の市区役所または町村役場の国民年金窓口です。 ※この他にも30歳未満対象の若年者納付猶予制度があります。

※学生の方は、学生納付特例制度をご利用ください(申請免除制度および若年者納付猶予制度はご利用いただけません)。

※失業を理由として免除の申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し等が必要になります。

## 1-3 国民年金の第3号被保険者となる

厚生年金保険や共済組合に加入している被保険者(65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する人は除く)に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。

### 加入の手続き

- 提出先……………郵送で事務センター  
(配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する年金事務所)
- 届出・申請書名……国民年金第3号被保険者関係届書(資格取得届)
- 添付書類……………収入確認のための書類(非課税証明書など)<sup>※1</sup>、年金手帳  
または基礎年金番号通知書<sup>※2</sup>
- 提出期限……………被扶養者(扶養される方)に該当した日から14日以内
- 提出者……………ご本人(事業主経由)

※1：所得税法の規定による控除対象配偶者となっている方については、事業主の証明により収入確認のための書類の添付を省略することができます。

※2：事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認することで年金事務所への添付を省略できます。ただし、氏名変更を伴う第3号被保険者の届出は年金手帳の添付が必要です。

※第3号被保険者の届出は健康保険の被扶養者になるための手続きと同時に行います。

### 保 険 料

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合から拠出されるので、個別の保険料負担はありません。

### 第3号被保険者の認定基準

第3号被保険者になるには、被保険者(扶養する方)によって生計が維持されていることが条件となり、収入のある方が第3号被保険者として認定されるためには、次の基準により判断されます。

#### ① 年収が130万円未満であること

認定対象者の年収が130万円未満で、かつ被保険者の年収の半分未満であれば、原則として第3号被保険者になります。また、認定対象者の年収が被保険者の半分以上であっても、130万円未満である場合は、被保険者の収入によって生計を維持していると認められれば、第3号被保険者となります。

#### ② 別居の場合は援助額で判断

被保険者と別居している場合には、年収が130万円未満で、かつ被保険者からの援助額より少ないときに第3号被保険者となります。

※認定対象者がおおむね障害厚生年金を受けることのできる程度の障害がある場合には、年収の認定基準の「130万円未満」が「180万円未満」となります。

## 1-4 国民年金に任意加入する

60歳以上で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や受給資格期間は満たしているが保険料を納付した月数が少なく満額(40年間保険料納付分)の老齢基礎年金が受けられない方は、65歳になるまで国民年金に任意加入することができます。

特例措置として、昭和40年4月1日以前に生まれた方で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方は、70歳になるまでの間、受給資格期間を満たすまで任意加入(特例任意加入)することができます。

また、日本に国籍がある20歳以上65歳未満の海外在住者も任意加入することができます。

※老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方は、任意加入することはできません。

### 加入の手続き

- 手続き窓口…………… 住所地の市区役所または町村役場
- 添付書類…………… 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 提出者…………… ご本人(海外在住の方は国内在住の協力者を含む)

※60歳以上の方が任意加入する場合は、原則として口座振替により保険料を納付していただくため、口座番号がわかるものおよび金融機関の届出印が必要です。

### 保 険 料

国民年金の第1号被保険者と同じですが、保険料の免除制度はありません。また、65歳以上の特例任意加入には付加保険料(P3参照)はありません。

## 1-5 厚生年金保険に任意加入する

厚生年金保険では、被保険者が70歳に達すると被保険者資格を喪失しますが、70歳以上になっても老齢年金の受給資格期間を満たしていない方で、事業所に勤めている方は受給資格期間を満たすまで、「高齢任意加入被保険者」として厚生年金保険に任意加入することができます。

### 加入の手続き

- 手続き窓口…………… 事業所の所在地を管轄する年金事務所
- 届出・申請書名…………… 厚生年金保険高齢任意加入被保険者資格取得申出書
- 添付書類…………… 年金手帳または基礎年金番号通知書、生年月日に関する市区町村長の証明書または戸籍抄本、履歴書など
- 提出期限…………… 加入するとき
- 提出者…………… ご本人

### 保 険 料

原則として全額自己負担で、保険料の納付手続きも本人が行うことになります。ただし、事業主が同意すれば、一般被保険者と同様に事業主が保険料の半額を負担し、納付の手続きを行うこともできます。

#### ▶ 適用事業所以外に勤務する場合の高齢任意加入

適用事業所以外の事業所に勤めている方も、事業主の同意を得て、年金事務所に申請して認可されれば高齢任意加入被保険者になることができます。保険料は本人と事業主が折半して負担することとなります。ただし、事業主の同意がない場合、高齢任意加入被保険者になることはできません。

## 2-1 年金を受けるために必要な期間(受給資格期間)

次の期間を合計して25年(300月)以上の期間が必要です。

- 厚生年金保険や共済組合に加入していた期間※1
- 国民年金保険料を納めた期間
- 国民年金保険料の納付を免除された期間※2
- 国民年金第3号被保険者であった期間
- 学生納付特例や若年者納付猶予が認められた期間
- 合算対象期間(カラ期間)※3

※1：脱退手当金や脱退一時金を受給した期間は除かれます。

※2：一部免除の承認を受けた期間は納めるべき保険料を納付しないと未納期間になりますのでご注意ください。

※3：合算対象期間は、

- ①サラリーマンの配偶者であった期間のうち、昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間
  - ②海外に在住していた期間(日本国籍を有する方が対象)
  - ③学生であった期間のうち、平成3年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間  
などがあります(上記①～③は、20歳以上60歳未満であった期間が対象)。
- これらの期間があれば、「年金を受けるために必要な期間」に加算されます。ただし、年金額には反映されません。

## 受給資格期間の短縮措置(25年に満たなくても受給資格期間を満たせます)

## 1) 厚生年金保険や共済組合の加入期間の特例

厚生年金保険と共済組合の加入期間を合わせた期間が、生年月日に応じて下表の期間以上あれば、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

生年月日	期間
昭和27年4月1日以前	20年
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日	21年
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	24年

## 2) 厚生年金保険の中高齢者の特例

昭和26年4月1日以前に生まれた方で40歳(女性と坑内員・船員は35歳)に達した月以後の厚生年金保険の被保険者期間が、生年月日に応じて下表の期間以上あれば、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

生年月日	期間
昭和22年4月1日以前	15年
昭和22年4月2日～昭和23年4月1日	16年
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	17年
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日	18年
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	19年

## 2-2 老齢基礎年金と老齢厚生年金の概要

### 老齢基礎年金

老齢基礎年金は、保険料を納付した期間などが原則として25年以上ある方が65歳になったときに受けられます。なお、希望すれば60歳から64歳の間でも請求時の年齢に応じて一定割合を減額された年金を受けることができます。また、66歳から70歳の間に支給開始年齢を遅らせて一定割合を増額された年金を受けることもできます。ただし70歳を過ぎると増額率は変わりません。

年額780,100円(平成27年4月～平成28年3月)(20歳から60歳までの40年間保険料を納付した場合の金額)

※40年(昭和16年4月1日以前に生まれた方は年齢に応じて25年～39年)に満たない場合は、不足する月数に応じて年金額が減額されます。

### 老齢厚生年金

老齢厚生年金は、厚生年金保険の加入期間がある方で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乘せする形で65歳から支給されます。また、66歳から70歳の間に支給開始年齢を遅らせて一定割合を増額された年金を受けることもできます。

### 特別支給の老齢厚生年金

老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方であって、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある方に60歳から65歳になるまでの間支給されます。特別支給の老齢厚生年金の年金額は、厚生年金保険の被保険者期間に応じた「定額部分」と被保険者期間中の平均標準報酬に応じた「報酬比例部分」とを合算した額が支給されます。なお、昭和16年(女性は昭和21年)4月2日以降に生まれた方については、次表のとおり定額部分と報酬比例部分の支給開始年齢が生年月日に応じて引き上げられています。

生年月日	定額部分の 支給開始年齢	報酬比例部分の 支給開始年齢
男性 昭和16年4月1日以前 女性 昭和21年4月1日以前	60歳	60歳
男性 昭和16年4月2日～昭和18年4月1日 女性 昭和21年4月2日～昭和23年4月1日	61歳	60歳
男性 昭和18年4月2日～昭和20年4月1日 女性 昭和23年4月2日～昭和25年4月1日	62歳	60歳
男性 昭和20年4月2日～昭和22年4月1日 女性 昭和25年4月2日～昭和27年4月1日	63歳	60歳
男性 昭和22年4月2日～昭和24年4月1日 女性 昭和27年4月2日～昭和29年4月1日	64歳	60歳
男性 昭和24年4月2日～昭和28年4月1日 女性 昭和29年4月2日～昭和33年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	60歳
男性 昭和28年4月2日～昭和30年4月1日 女性 昭和33年4月2日～昭和35年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	61歳
男性 昭和30年4月2日～昭和32年4月1日 女性 昭和35年4月2日～昭和37年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	62歳
男性 昭和32年4月2日～昭和34年4月1日 女性 昭和37年4月2日～昭和39年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	63歳
男性 昭和34年4月2日～昭和36年4月1日 女性 昭和39年4月2日～昭和41年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	64歳
男性 昭和36年4月2日以降 女性 昭和41年4月2日以降	65歳から老齢基礎年金と老齢厚生年金が 支給されます	



## 2-3 老齢厚生年金の支給調整

老齢厚生年金は次のような場合に、支給額が調整されます。なお、厚生年金基金に加入したことのある方は、基金の年金(代行部分)も含め調整されます。

### 在職老齢年金

#### 60歳以上65歳未満の方が在職(厚生年金保険に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

具体的な支給停止額の計算は以下ようになります。ただし、総報酬月額相当額※1と基本月額※2の合計額が28万円以下の場合、支給停止はありません。

総報酬月額相当額	基本月額	支給停止額(月額)
47万円以下	28万円以下	$(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2$
	28万円超	$(\text{総報酬月額相当額} \times 1/2)$
47万円超	28万円以下	$(47\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 + (\text{総報酬月額相当額} - 47\text{万円})$
	28万円超	$(47\text{万円} \times 1/2) + (\text{総報酬月額相当額} - 47\text{万円})$

※1：総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額の合計額×1/12

※2：基本月額＝加給年金※3額を除いた特別支給の老齢厚生年金の月額

※3：加給年金＝65歳未満の配偶者や18歳到達年度の末日までにある子どもまたは、年金法令に基づく障害等級1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子どもの扶養している場合に加算される年金(加入期間要件、所得要件等あり)

#### 65歳以上70歳未満の方が在職(厚生年金保険に加入)中に老齢厚生年金を受ける場合

老齢基礎年金は全額支給されます。ただし、老齢厚生年金は総報酬月額相当額と老齢厚生年金の月額の合計により調整されます。総報酬月額相当額※1と基本月額※2を合計して47万円を超えると、老齢厚生年金の月額は47万円を超える部分の1/2が支給停止されます。

総報酬月額相当額 + 基本月額	支給停止額(月額)
47万円以下	支給停止はありません
47万円超	$(\text{総報酬月額相当額} \text{※1} + \text{基本月額} \text{※2} - 47\text{万円}) \times 1/2$

※1：総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額の合計額×1/12

※2：基本月額＝加給年金額、経過的加算を除いた老齢厚生年金(報酬比例部分)の月額

#### 70歳以上の方が在職(厚生年金保険に加入する程度の勤務)中に老齢厚生年金を受ける場合

厚生年金保険の適用事業所に勤務した場合は、65歳以上70歳未満の方と同様のしくみを適用し、支給額が調整されます(昭和12年4月2日以降に生まれた方が対象)。なお、厚生年金保険の被保険者でないため、厚生年金保険料の負担はありませんが、必ず事業主からの届出が必要です。

### 雇用保険と老齢厚生年金の調整

#### 雇用保険の基本手当を受ける場合

60歳から65歳になるまでの老齢厚生年金を受けている方がハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に雇用保険の基本手当(船員保険の失業保険金を含む)を受けたかどうかには関係なく、一定のあいだ加給年金額も含めて老齢厚生年金の全額が支給停止されます。

※基本手当について詳しくはP16をご覧ください。

### 雇用保険の高年齢雇用継続給付を受ける場合

60歳から65歳になるまでの老齢厚生年金を受けながら在職(厚生年金保険に加入)している方が、雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けるときは、在職による年金の支給停止だけでなく、さらに年金の一部(標準報酬月額6%を限度とする額)が支給停止されます。

※高年齢雇用継続給付について詳しくはP17をご覧ください。

平成25年10月1日以降に、年金を受け取る権利が発生した方や、ハローワークで求職の申込みをした方、高年齢雇用継続給付を受けようになった方は、年金事務所への雇用保険と老齢厚生年金との調整に関する届出が原則不要となりました(年金請求時などに、日本年金機構へ雇用保険被保険者番号を届出されている場合に限りです)。

詳しくは、ねんきんダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

## 2-4 年金を受けるための手続き

年金を受ける資格ができたときには、ご自身で年金を受けるための手続き(年金請求)を行う必要があります。手続きに必要な年金請求書は、年金事務所ですべて入手できるほか、日本年金機構で受給資格を確認できた方には、年金を受ける資格ができる3カ月前にご本人あてに送付されます。添付していただく書類は個人ごとに異なりますので、事前に「ねんきんダイヤル」や年金事務所、街角の年金相談センターでご確認ください。

請求内容	請求書名	主な添付書類
老齢基礎年金 老齢厚生年金	年金請求書 (国民年金・厚生年金保険老齢給付)	年金手帳・戸籍謄本(戸籍抄本)・ 住民票・雇用保険被保険者証など

※2冊以上の年金手帳または基礎年金番号通知書をお持ちの場合は、すべてご持参ください。

※ご家族の構成等により、戸籍謄本に代えて戸籍抄本の添付が可能な場合がありますので、事前に「ねんきんダイヤル」へご相談ください。

なお、代理の方が年金相談や手続きする場合は委任状が必要です。委任状には「本人の基礎年金番号」「住所」「氏名」「生年月日」「依頼内容」を記入したうえ、「委任を受けた方の住所」「氏名」「本人との関係」を書いて「本人が署名」のうえ「押印」してください。また、委任を受けた方の身分証明書(運転免許証など)をご用意ください。

委任状の記載内容に不備があるときは年金相談をお受けできませんので、記載内容をご確認のうえご来訪ください。

※ご本人が障害者または施設入所者であり、委任状の記入が困難な場合等は、年金事務所にご相談ください。

### 年金の請求先

年金を受けようとする方	年金請求の手続き先
現在、在職中または最後の加入制度が厚生年金保険である方	勤務先の所在地を管轄する年金事務所
国民年金の第1号被保険者の期間のみの方	お住まいの市区町村の国民年金窓口
上記以外の方	住所地を管轄する年金事務所

※この表にかかわらず、お近くの年金事務所または街角の年金相談センターで請求することもできます。

※年金証書がお手元に届くのは、年金請求日からおおむね2カ月後となります。

また、1回目の年金のお支払いは、年金証書がお手元に届いてからおおむね50日後となります。

### (参考) その他の年金(障害給付・遺族給付)

障害基礎年金	国民年金に加入中の病気やケガによって障害(政令で定められた1・2級の障害の程度)が残ったときに支給されます。20歳前(年金加入前)の病気やケガによって障害が残ったときも、障害基礎年金を請求することができます。
障害厚生年金	厚生年金保険に加入中の病気やケガによって障害(政令で定められた1～3級の障害の程度)が残ったときに支給されます。65歳前に初診日があるときで、障害厚生年金の1・2等級に該当する場合は障害基礎年金もあわせて支給されます。
遺族基礎年金	国民年金に加入中または加入していた方が亡くなったときに、その方に生計を維持されていた子のある妻、子のある夫または子に支給されます(年齢要件あり)。
遺族厚生年金	厚生年金保険に加入中または加入していた方が亡くなったときに、その方に生計を維持されていた妻または夫、子、父母、孫、または祖父母に支給されます(年齢要件あり)。

## 3-1 さらに便利になった「ねんきんネット」をぜひご利用ください

●いつでも、最新の年金記録を確認できます。

ご自宅のパソコンからインターネットを通じて、24時間いつでも、\*毎日更新された年金記録を確認できます。

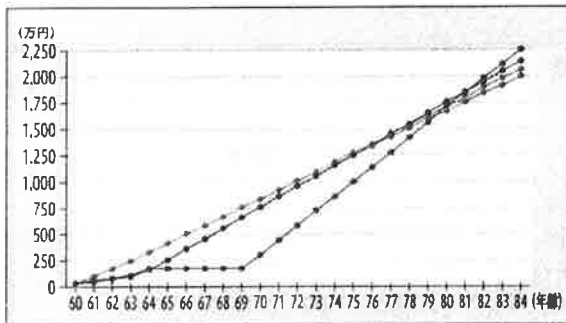
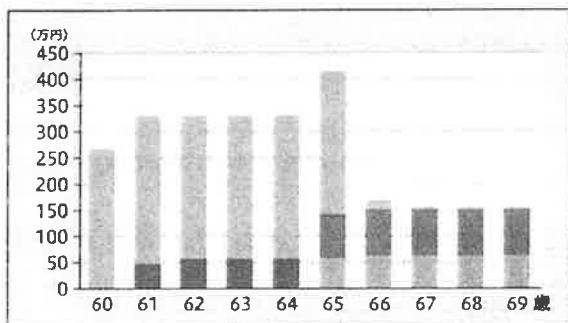
※年金記録などを管理している国のシステム(社会保険オンラインシステム)に登録された情報が、翌営業日に「ねんきんネット」で確認できます。

●ライフプランに合わせて年金見込額の試算ができます。

スマートフォンからも年金見込額の試算ができます。

「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額はいくらになるの?」「このまま働き続けた場合、何歳から、どの程度の年金を受け取れるの?」など、グラフでわかりやすく表示します。

〈年金見込額試算グラフィイメージ〉



●持ち主不明の年金記録を検索できます。

お名前や生年月日、性別を入力すると、持ち主不明の年金記録の中に、入力した条件に一致した記録があるかどうかを調べることができます。

ねんきんネット  [http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/)

## 3-2 電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

一般の年金相談は「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。



# 0570-05-1165

050から始まる電話でおかけ  
になる場合は  
Tel.03-6700-1165(一般電話)

お問い合わせの際は、基礎年金番号または照会番号がわかるものをご用意ください。また、年金個人情報に伴うご相談は、ご本人様確認のため、オペレーターが質問を行いますので、ご協力ください。

〈受付時間〉※祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

●月曜日/午前8:30～午後7:00 ●火～金曜日/午前8:30～午後5:15 ●第2土曜日/午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6700-1165」の電話番号からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

※月曜日など休日明けやお客様のお手元に通知書が届いた直後(5日程度)は、電話がつながりにくくなっております。

週の後半と月の後半は、つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

※代理人(二親等以内)の方からお問い合わせいただく場合は、ご本人の基礎年金番号または照会番号に加え、代理人の方の基礎年金番号も必要となります。

### 3-3 窓口での年金相談は「年金事務所」・「街角の年金相談センター」等へ

窓口での年金相談は「年金事務所」「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター(オフィス)」で行っております。

日本年金機構ホームページに年金事務所相談窓口の「混雑予測」を掲載しておりますので、比較的空いていると予測される日や時間帯にお越しになるなど、お客様のご都合に合わせてご利用ください。

※「街角の年金相談センター」「街角の年金相談センター(オフィス)」は、全国社会保険労務士会連合会が運営しており、「対面による年金相談」を行っています。

※代理の方が年金相談をする場合は、ご本人の委任状が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

- 受付時間……月曜日(月曜日が休日の場合は、休日明けの初日)／午前8:30～午後7:00  
火～金曜日／午前8:30～午後5:15  
第2土曜日／午前9:30～午後4:00

※日曜・祝日、土曜(第2を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

※一部の年金相談センターおよびすべてのオフィスは、月曜の午後5:15以降および第2土曜日はご利用いただけません。

※お近くの年金事務所、年金相談センター等の所在地は、日本年金機構のホームページでご確認いただけます。

全国の窓口 日本年金機構

検索

<http://www.nenkin.go.jp/n/www/section/>

#### 備考1 老齢厚生年金の支給開始年齢引き上げ

平成12年の法律改正により、老齢厚生年金の支給開始年齢は段階的に引き上げられていますが、昭和28年4月2日以降生まれの男性(女性は昭和33年4月2日以降生まれ)の方は、報酬比例部分の支給開始年齢が61歳以降となります(P7参照)。

支給開始年齢になる前でも、60歳以降であれば請求することにより繰り上げて年金を受け取れます。繰り上げて年金を受け取る場合は次の点に注意してください。

##### 繰り上げて年金を受け取る場合の注意点

- 老齢年金は、生涯にわたって減額されます。
- 老齢基礎年金と老齢厚生年金は同時に繰り上げ請求することになります。一方のみ繰り上げることはできません。
- 障害年金の請求ができなくなることがあります。

詳しくは、お近くの年金事務所や街角の年金相談センター等に事前にご相談ください。

#### 備考2 60歳以上で年金を受け取られていない方も住所変更届等の提出を!

年金を受ける資格ができたときには、ご自身で年金を受け取るための手続き(年金請求)を行う必要があります。そのための年金請求書等の重要なお知らせを当機構に登録されている住所へ送付しています。このお知らせを確実にお届けするために、60歳以上で年金を受け取られていないときであっても、住所を変更された場合は「住所変更届」、氏名を変更された場合は「氏名変更届」の提出をお願いします。

##### 各届書の提出先等

- 各届書の設置場所…年金事務所、街角の年金相談センター等(日本年金機構HPからダウンロードもできます)
- 提出先……年金事務所、街角の年金相談センター等の窓口(事務センターへの郵送も可)

##### 住民票コードの収録

住民票コードの収録結果(お知らせ)を随時お送りしています。お手元に届きましたら、住民票コードの収録状況を確認してください。

住民票コードの収録状況が“収録済”となっている方については、当機構が住所情報を直接把握していますので、「住所変更届」の提出は必要ありません。

※収録状況が“未収録”となっている方については、ご自身の住民票コードをお近くの年金事務所にお届けいただくことで収録できます。

※住民票と異なる住所(お知らせ等送付先住所)の登録を希望される場合は、「居所の申出」をお願いします。

### 備考3 社会保障・税一体改革における年金関連法の主な内容と施行日について

#### 平成24年8月22日に公布された法律

1. 公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律  
(平成24年法律第62号)

改正法の主な内容	施行日
① 年金の受給資格期間を現在の25年から10年に短縮する	平成29年4月1日 ※
② 基礎年金国庫負担2分の1を恒久化する年度を平成26年度と定める	平成26年4月1日
③ 短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大を行う	平成28年10月1日
④ 厚生年金保険、健康保険等について、産休期間中の保険料免除を行う	平成26年4月1日
⑤ 遺族基礎年金の父子家庭への支給を行う	平成26年4月1日

※ 消費税率10%への引上げ時(平成29年4月)に実施予定

2. 被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律(平成24年法律第63号)

改正法の主な内容	施行日
① 厚生年金に公務員及び私学教職員も加入し、 2階部分の年金は厚生年金に統一する	平成27年10月1日
② 共済年金・厚生年金の保険料率(上限18.3%)を統一し、 制度の差異を解消する	
③ 共済年金にある公的年金としての3階部分(職域部分)は廃止する	
④ 追加費用削減のため、恩給期間に係る給付について27%引き下げる	平成25年8月1日

#### 平成24年11月26日に公布された法律

1. 国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律(平成24年法律第99号)

改正法の主な内容	施行日
年金額の特例水準(2.5%)について、平成25年度から27年度までの 3年間で解消する	平成25年10月1日

2. 年金生活者支援給付金の支給に関する法律(平成24年法律第102号)

法律の主な内容	施行日
年金受給者のうち、低所得高齢者・障害者等に福祉的な給付を行う	平成29年4月1日 ※

※ 消費税率10%への引上げ時(平成29年4月)に実施予定

### 備考4 あなたの年金記録をもう一度ご確認ください。

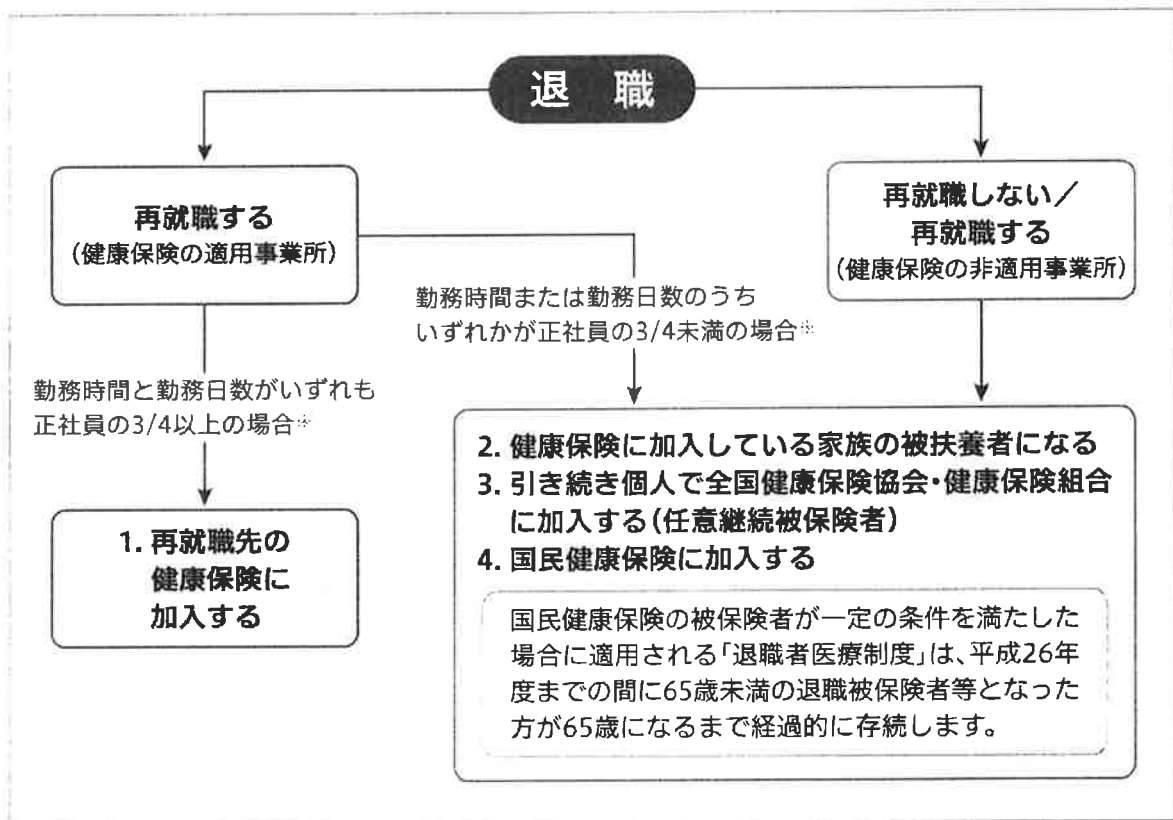
日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで被保険者の方や受給者の方に「ねんきん特別便」などをお送りして、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないかどうか確認をお願いしてまいりました。しかし、未だ約2,051万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があると思われる方は、お近くの年金事務所にご相談ください。

なお、ご自身の年金記録の確認方法については、これまでにお送りした「ねんきん特別便」や「ねんきん定期便」で確認できるほか、「ねんきんネット」でも確認することができます。また、「ねんきんネット」では、持ち主の確認できない記録(未統合記録)を検索することもできますので、ぜひ、ご利用ください(詳しくはP10をご覧ください)。

# 退職後の医療保険

退職すると健康保険の被保険者資格を失いますので、現在加入している健康保険被保険者証は使えなくなります(資格喪失後の継続給付を受けられる場合を除く)。  
健康保険被保険者証は返却しなければなりません。

医療保険制度には、主に会社員などが事業所単位で加入する「健康保険」、自営業者などが世帯単位で加入する「国民健康保険」、75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」があります。日本国内に住所のある方は、いずれかの医療保険制度に加入することが義務付けられています。



※「3/4以上の場合」、「3/4未満の場合」とは、1日または1週間の勤務時間と、1カ月の勤務日数のそれぞれを同様の仕事をする正社員と比べた場合のことです(「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます)。

## ▶ 後期高齢者医療制度に加入されている方が退職した場合

後期高齢者医療制度には75歳以上の方(65歳~74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む)が加入し、退職後も引き続き後期高齢者医療広域連合より発行された被保険者証を使用し給付を受けることとなります。

医療保険についてのお問い合わせは、ご加入している(またはご加入していた)保険者へ

## 1 再就職先の健康保険に加入する

健康保険の適用事業所に再就職する方は、引き続き健康保険に加入することになり、加入の手続きは事業主が行います。なお、70歳未満の方については厚生年金保険にも加入することになりますので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。

### 加入の手続き

- 提出先……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、  
郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)  
※健康保険組合加入の事業所は健康保険組合
- 届出・申請書名……健康保険被保険者資格取得届
- 添付書類……………被扶養者がいる方は「健康保険被扶養者(異動)届」と  
収入確認のための書類など
- 提出期限……………再就職日から5日以内
- 提出者……………事業主

### 保 険 料

標準報酬月額・標準賞与額に保険料率を乗じた額で、全国健康保険協会管掌健康保険の場合は、本人と事業主が折半で負担することになります(健康保険組合は組合ごとに負担割合が異なります)。本人が負担する保険料は、給料から控除され、事業主負担の保険料とあわせて事業主が納付することとなります。

## 2 健康保険に加入する家族の被扶養者になる

被扶養者になるには、被保険者(扶養する方)の三親等内の親族で主として被保険者によって生計が維持されていること等の条件を満たす必要があります。

### 加入の手続き

- 提出先……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入している事業所は、  
郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)  
※健康保険組合の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は健康保険組合  
※全国健康保険協会管掌健康保険の任意継続被保険者の被扶養者になる場合は、全国健康保険協会都道府県支部
- 届出・申請書名……健康保険被扶養者(異動)届
- 添付書類……………収入確認のための書類、同居確認のための書類など
- 提出期限……………被扶養者(扶養される方)に該当した日から5日以内
- 提出者……………被保険者(事業主を経由して提出) ※任意継続被保険者の場合は被保険者本人

### 保 険 料

被扶養者は、保険料負担はありません。

### 3 引き続き個人で全国健康保険協会・健康保険組合に加入する(任意継続被保険者)

退職する日までに健康保険の被保険者期間が継続して2カ月以上ある方は、申請により退職日の翌日から2年間、健康保険に加入することができます。

#### 加入の手続き

- 手続き窓口……………全国健康保険協会管掌健康保険に加入していた場合は、  
住所地を管轄する全国健康保険協会都道府県支部  
(健康保険組合に加入していた場合は健康保険組合)
- 届出・申請書名……健康保険任意継続被保険者資格取得申出書
- 添付書類……………被扶養者がいる方は収入確認のための書類など
- 提出期限……………退職日の翌日から20日以内
- 提出者……………ご本人

#### 保 険 料

全国健康保険協会の場合、退職時の標準報酬月額に保険料率※を乗じた額を全額自己負担することになります。ただし、退職時の標準報酬月額が28万円(平成25年度の場合。毎年度変わる可能性があります)を超えていた場合は、標準報酬月額は28万円です(健康保険組合は各組合によって取扱いが異なります)。

※保険料率は都道府県ごとに異なります。

任意継続被保険者に関する手続き等の詳細は、全国健康保険協会各都道府県支部またはご加入の健康保険組合にご確認ください。

### 4 国民健康保険に加入する

前記の1～3以外の方は、国民健康保険に加入します。

#### 加入の手続き

- 手続き窓口……………住所地の市区役所または町村役場
- 添付書類……………被用者保険の被保険者の資格を喪失したことが確認できる書類など
- 提出期限……………退職日の翌日(他の健康保険の被保険者またはその被扶養者でなくなったとき)から14日以内
- 提出者……………国民健康保険に加入する方の属する世帯の世帯主

#### 保 険 料

国民健康保険法による保険料方式と地方税法による保険税方式があり、市区町村によってそれぞれ異なります。

国民健康保険の加入に関する手続き等の詳細は、お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にご確認ください。



## 参考2 退職後の雇用保険

雇用保険の被保険者が退職したときなどに給付される失業等給付のうち、年金に関わりの深い「基本手当」と「高年齢雇用継続給付」について紹介します。

### 1 基本手当

「基本手当」とは、雇用保険の被保険者の方が離職後に、失業中の生活を心配しないで、新しい仕事を探し1日も早く再就職していただくために支給されるものです。年金との関連はP8をご覧ください。

#### 受けるための要件

雇用保険の被保険者が離職して、次の1および2のいずれにもあてはまるときは一般被保険者については基本手当が支給されます。

1. ハローワークに来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。したがって、次のような状態にあるときは基本手当を受けることができません。
  - 病気やけがのため、すぐには就職できないとき
  - 妊娠・出産・育児のため、すぐには就職できないとき
  - 定年などで退職して、しばらく休養しようと思っているとき
  - 結婚などにより家事に専念し、すぐに就職することができないとき
2. 離職の日以前2年間に、被保険者期間※1が通算して12カ月以上あること。ただし、特定受給資格者※2または特定理由離職者※3については、離職の日以前1年間に、被保険者期間が通算して6カ月以上ある場合でも可

※1:「被保険者期間」は、雇用保険の被保険者であった期間のうち、離職日から1カ月ごとに区切っていた期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日以上ある月を1カ月と計算します。

※2: 特定受給資格者……倒産、解雇等により離職を余儀なくされた方

※3: 特定理由離職者……雇い止めにより離職した有期雇用者等

#### 手 続 き

本人の住所地を管轄するハローワークに求職の申し込みをしたうえで、「雇用保険被保険者離職票」を提出し受給資格の決定を受けます。「雇用保険被保険者離職票」は離職した勤め先から渡されます。

#### 受 給 期 間

雇用保険の受給期間は、原則として、離職した日の翌日から1年間(所定給付日数330日の方は1年と30日、360日の方は1年と60日)ですが、その間に病気、けが、妊娠、出産、育児等の理由により引き続き30日以上働くことができなくなったときは、その働くことのできなくなった日数だけ、受給期間を延長することができます。ただし、延長できる期間は最長で3年間となっています。なお、所定給付日数が330日および360日の方の延長できる期間は、それぞれ最大限3年-30日および3年-60日となります。この措置を受けようとする場合には、上記の理由により引き続き30日以上職業に就くことができなくなった日の翌日から起算して1カ月以内に住所または居所を管轄するハローワークに届け出なければなりません。

※再就職手当受給後に倒産等により再離職した者については、一定期間受給期間が延長される場合があります。

#### 給 付 額

雇用保険で受給できる1日当たりの金額を「基本手当日額」といいます。この「基本手当日額」は原則として離職した日の直前の6カ月に毎月きまって支払われた賃金(つまり、賞与等は除きます)の合計を180で割って算出した金額(これを「賃金日額」といいます)のおよそ50~80%(60歳~64歳については45~80%)となっており、賃金の低い方ほど高い率となっています。

## 2 高年齢雇用継続給付

高年齢雇用継続給付には、基本手当を受給していない方(再就職手当など基本手当を支給したとみなされる給付を含みます)を対象とする「高年齢雇用継続給付金」と、基本手当を受給し再就職した方を対象とする「高年齢再就職給付金」があります。

### 受けるための要件

- ① 60歳以上65歳未満の一般被保険者であること。
- ② 被保険者であった期間※が、通算して5年以上あること。  
※「被保険者であった期間」とは、雇用保険の被保険者として雇用されていた期間の全てを指します。なお、離職等による被保険者資格の喪失から新たな被保険者資格の取得までの間が1年以内であることおよびその間に求職者給付および就業促進手当を受給していない場合、過去の「被保険者であった期間」として通算されます。
- ③ 60歳到達時等に比べて、支払対象月の賃金月額が75%未満となっていること。
- ④ 高年齢再就職給付金については、再就職の前日における基本手当の支給残日数が100日以上あること。

### 支給額

60歳以上65歳未満の各月の賃金が60歳時点の賃金の61%以下に低下した場合は、各月の賃金の15%相当額となり、60歳時点の賃金の61%超75%未満に低下した場合は、その低下率に応じて、各月の賃金の15%相当額未満の額となります。

### 支給期間

- 高年齢雇用継続給付金：被保険者が60歳に達した月から65歳に達する月までですが、各暦日の初日から末日まで被保険者であることが必要です。この期間内にある各暦日のことを支給対象月といいます。
- 高年齢再就職給付金：再就職した日の前日における基本手当の支給残日数が200日以上あるときは、再就職日の翌日から2年を経過する日の属する月までとなり、100日以上200日未満のときは同様に1年となります。ただし、被保険者が65歳に達した場合は、その期間にかかわらず、65歳に達した月までとなります。また、各暦日の初日から末日まで被保険者である必要があることや、その月のことを支給対象月という点については、高年齢雇用継続給付金と同じです。

### 手続き

- 高年齢雇用継続給付金：原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月(受給要件を満たし、給付金の支給対象となった月をいいます)の初日から起算して4カ月以内に行う必要があります。
- 高年齢再就職給付金：雇用保険被保険者資格取得届を提出する際にあわせて「高年齢雇用継続給付受給資格確認票」を提出し、その後原則として2カ月に一度、管轄のハローワークから指定された月に支給申請書を提出する必要があります。初回の支給申請については、最初に支給を受けようとする支給対象月の初日から起算して4カ月以内に行う必要があります。

詳しくは「ハローワークインターネットサービス」をご覧ください。

ハローワーク  <https://www.hellowork.go.jp/>

## 参考3 退職と年金・健康保険の手続き

退職時の年齢⇒		60歳未満	60～64歳 <sup>※1</sup>	65歳以上 <sup>※1 ※2</sup>
再就職しない	(1)自営業を始める	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民年金加入(第1号被保険者)の手続き⇒P3</li> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>
	(2)サラリーマンの扶養家族になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民年金加入(第3号被保険者)の手続き⇒P4</li> <li>■健康保険に加入する家族の被扶養者となる⇒P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康保険に加入する家族の被扶養者となる⇒P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康保険に加入する家族の被扶養者となる⇒P14</li> </ul>
	(3)(1),(2)のどちらでもない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民年金加入(第1号被保険者)の手続き⇒P3</li> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>
再就職する	(4)厚生年金保険に加入する会社に勤める <sup>※3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■厚生年金保険加入の手続き⇒P2</li> <li>■就職先の健康保険に加入する⇒P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■厚生年金保険加入の手続き⇒P2</li> <li>■老齢厚生年金の支給調整⇒P8</li> <li>■就職先の健康保険に加入する⇒P14</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■厚生年金保険加入の手続き⇒P2またはP5</li> <li>■老齢厚生年金の支給調整⇒P8</li> <li>■就職先の健康保険に加入する⇒P14</li> </ul>
	(5)厚生年金保険に加入していない商店などに勤める	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民年金加入(第1号被保険者)の手続き⇒P3</li> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■国民健康保険に加入もしくは健康保険を継続する(任意継続)⇒P15</li> </ul>

■…年金関係 ■…健康保険関係

※1：国民年金の加入は原則20歳から60歳までですが、60歳以上の方でも、年金を受けるための資格期間が不足している場合などは、任意加入することができます(厚生年金保険に加入中の方は除きます)。詳しくは⇒P5「1-4 国民年金に任意加入する」を参照ください。

※2：75歳以上の方(65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方を含む)は後期高齢者医療制度に加入することとなります。

※3：厚生年金保険には、1日または1週間の勤務時間と、1カ月の勤務日数のそれぞれが、同様の仕事をする正社員と比べておおむね3/4以上の場合に加入することとなります(「3/4以上」の判断基準は、あくまでもひとつの目安であって、就労形態等を考慮し総合的に判断されます)。

# 年金事務所一覧

## ■東京都

事務所名	所在地	電話番号
千代田	〒102-8337 千代田区三番町22	03-3265-4381
中央	〒104-8175 中央区銀座7-13-8 第2丸高ビル1・2階	03-3543-1411
港	〒105-8513 港区浜松町1-10-14 住友東新橋ビル3号館1~3階	03-5401-3211
新宿	〒169-8601 新宿区大久保2-12-1 4・5階	03-5285-8611
杉並	〒166-8550 杉並区高円寺南2-54-9	03-3312-1511
中野	〒164-8656 中野区中野2-4-25	03-3380-6111
上野	〒110-8660 台東区池之端1-2-18 MG池之端ビル	03-3824-2511
文京	〒112-8617 文京区千石1-6-15	03-3945-1141
墨田	〒130-8586 墨田区立川3-8-12	03-3631-3111
江東	〒136-8525 江東区亀戸5-16-9	03-3683-1231
江戸川	〒132-8502 江戸川区中央3-4-24	03-3652-5106
品川	〒141-8572 品川区大崎5-1-5 高德ビル2階	03-3494-7831
大田	〒144-8530 大田区蒲田4-25-2	03-3733-4141
渋谷	〒150-8334 渋谷区神南1-12-1	03-3462-1241
目黒	〒153-8905 目黒区上目黒1-12-4	03-3770-6421
世田谷	〒158-8515 世田谷区玉川12-21-1 二子玉川ライズ・オフィス10階	03-6880-3456
池袋	〒171-8567 豊島区南池袋2-17-2	03-3988-6011
北	〒114-8567 北区上十条1-1-10	03-3905-1011
板橋	〒173-8608 板橋区板橋1-47-4	03-3962-1481
練馬	〒177-8510 練馬区石神井町4-27-37	03-3904-5491
足立	〒120-8580 足立区綾瀬2-17-9	03-3604-0111
荒川	〒116-8904 荒川区東尾久5-11-6	03-3800-9151
葛飾	〒124-8512 葛飾区立石3-7-3	03-3695-2181
立川	〒190-8580 立川市錦町2-12-10	042-523-0352
青梅	〒198-8525 青梅市新町3-3-1 宇源ビル3・4階	0428-30-3410
八王子	〒192-8506 八王子市南新町4-1	042-626-3511
武蔵野	〒180-8621 武蔵野市吉祥寺北町4-12-18	0422-56-1411
府中	〒183-8505 府中市府中町2-12-2	042-361-1011

## ■神奈川県

事務所名	所在地	電話番号
鶴見	〒230-8555 横浜市鶴見区鶴見中央4-33-5 TG鶴見ビル2・4階	045-521-2641
港北	〒222-8555 横浜市港北区大豆戸町515	045-546-8888
横浜中	〒231-0012 横浜市中区相生町2-28	045-641-7501
横浜西	〒244-8580 横浜市戸塚区川上町87-1 ウェルストン1ビル2階	045-820-6655
横浜南	〒232-8585 横浜南区宿町2-51	045-742-5511
川崎	〒210-8510 川崎市川崎区宮前町12-17	044-233-0181
高津	〒213-8567 川崎市高津区久本1-3-2	044-888-0111
平塚	〒254-8563 平塚市八重咲町8-2	0463-22-1515
厚木	〒243-8688 厚木市栄町1-10-3	046-223-7171
相模原	〒252-0388 相模原市南区相模大野6-6-6	042-745-8101
小田原	〒250-8585 小田原市浜町1-1-47	0465-22-1391
横須賀	〒238-8555 横須賀市米が浜通1-4 Flos横須賀	046-827-1251
藤沢	〒251-8586 藤沢市藤沢1018	0466-50-1151

## ■千葉県

事務所名	所在地	電話番号
千葉	〒260-8503 千葉市中央区中央港1-17-1	043-242-6320
幕張	〒262-8501 千葉市花見川区幕張本郷1-4-20	043-212-8621
船橋	〒273-8577 船橋市市場4-16-1	047-424-8811
市川	〒272-8577 市川市市川1-3-18 ECS第33ビル3階	047-704-1177
松戸	〒270-8577 松戸市新松戸1-335-2	047-345-5517
木更津	〒292-8530 木更津市新田3-4-31	0438-23-7616
佐原	〒287-8585 香取市佐原口2116-1	0478-54-1442

## ■山梨県

事務所名	所在地	電話番号
甲府	〒400-8565 甲府市塩部1-3-12	055-252-1431
竜王	〒400-0195 甲斐市名取347-3	055-278-1100
大月	〒401-8501 大月市大月町花咲1602-1	0554-22-3811

※最新の所在地および電話番号については、日本年金機構ホームページでご確認ください(P11参照)。