



今回の  
知りたい!  
Point

## 年金請求から受け取りまでの流れ 知っておきたい請求手続きのポイント



公的年金は、請求手続きをしなければ、受け取ることができません。老齢年金を受け取る権利が発生する人に対しては、受給開始年齢の3カ月前に、「年金請求書(事前送付用)」が日本年金機構から本人宛てに郵送されます。年金請求書が手元に届いたら、請求手続きをするための準備をします。今回は、年金請求手続きのポイントをご説明しましょう。

### インターネットでも年金請求手続きの予約が可能

老齢年金を受け取る権利が発生する人に対しては、受給開始年齢の3カ月前に、基礎年金番号、氏名、生年月日、年金加入記録などが印字された「年金請求書(事前送付用)」が届きます。同封のリーフレットを参考にして、年金請求書に必要事項を記入し、必要書類を添付して、年金事務所などに提出します。日本年金機構では、年金請求などについて、予約相談を受け付けています。相談を予約するメリットは、「相談したい日時を選べる」「相談内容に合わせて、事前の準備がされている」などがあります。予約相談は、電話またはインターネットで行うことができます。

【予約受付専用電話】  
0570-05-4890 (ナビダイヤル)

【予約相談の開始時間帯】  
月曜～金曜： 9時00分～16時00分  
土曜開所日： 10時00分～15時00分  
延長開所日\*： 9時00分～18時00分

\*毎週月曜日。祝日の場合はその翌日が延長開所日となる。

### 電話による年金請求手続き予約のメリット

予約相談は、老齢年金の請求手続き以外にも、障害年金や遺族年金などの請求手続き、年金見込額の試算、年金加入記録の確認などがあります。電話による年金請求手続き予約では、基礎年金番号通知書や年金手帳などの基礎年金番号の分かるものを準備しておきます。基礎年金番号は、事前送付の年金請求書にも記載されています。年金請求時に必要な添付書類は、請求者に加給年金額の対象となる配偶者や子がいるかないか、雇用保険に加入したことがあるかないかなどで異なります。電話による予約の場合、電話対応者が年金請求に必要な書類の案内も行いますので、不明点があれば、確認しておきましょう。

### 年金請求手続きの事前相談とは

年金請求書は、誕生日の前日(年金を受け取る権利が生じる日)以降に提出することができます。提出については、年金事務所などの窓口へ提出する、郵送する、インターネットで手続き(右ページ参照)をする方法があります。年金請求書を提出する前に「事前相談」を活用しましょう。事前相談では、請求書の書き方を教えてほしい、添付書類の確認をしたい、何パターンか年金見込額の試算をしてほしいといったことも随時受け付けています。例えば、年金見込額の試算については、特別支給の老齢厚生年金の額、65歳時点での老齢基礎年金と老齢厚生年金の額、66歳以降に繰り下げた場合の年金額といったライフプランに応じた試算条件をリクエストすることもできます。

もうすぐ65歳。年金請求の準備を始めるGさんのケースを見てみましょう。

## 年金請求の手続きをなるべく手間をかけずに 間違いなく行いたい。どんな方法がありますか。

もうすぐ65歳になりますが、平日は、会社があるため、年金請求の手続きに行くことができません。年金請求は、複雑で分かりづらいと聞きました。なるべくスムーズに手続きをする方法が知りたいです。年金額は、ねんきん定期便で把握しています。

●Gさん(64歳男性。65歳から老齢基礎年金、老齢厚生年金、加給年金額を受けられる。妻60歳、パートタイマー。妻の厚生年金加入期間は3年ほどで、結婚後は、第3号被保険者期間が長い)



### STEP 1 請求手続きの事前相談を予約する

年金請求書の提出は、年金事務所などに持参する、郵送する、インターネットによる電子申請で手続きをする方法があります。Gさんは、平日に年金請求の手続きに出向くことができず、スムーズに手続きしたいとのこと。そこで、請求手続きの事前相談を利用されてはいかがでしょうか。事前相談では、年金請求書の記入の方法、必要書類の案内、年金見込額の試算などを行います。年金額は、ねんきん定期便でも確認できますが、Gさんの場合、65歳時点で会社勤めを続けており、65歳時点で老齢厚生年金に加給年金額が加算されます。ねんきん定期便には、加給年金額の情報が記載されていません。加給年金額の加算対象者がいる場合、戸籍謄本が必要になります。戸籍謄本の発行は、自治体によって、用途が年金用に限り、発行手数料が無料になることもあります。また、年金事務所では、老齢基礎年金・老齢厚生年金について、詳しく制度説明がされている「老齢年金ガイド(令和6年度版)」が配布されていますので、受け取っておくとよいでしょう。

### STEP 2 年金請求書と必要書類を提出

Gさんは、会社が休みの土曜日に事前相談をしました。相談時には、年金請求書の記入のチェック、必要な添付書類の確認、加給年金額も含めた年金見込額の試算、在職老齢年金制度の説明を受けました。年金請求書は、郵送で提出することにしました。郵送時には、年金請求書、必要書類、本人確認書類のコピーを同封し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に最寄りの年金事務所へ届くようにします。年金請求書の提出から約1~2ヵ月後に「年金証書・年金決定通知書」が送付されます。さらに、「年金証書・年金決定通知書」が届いてから1~2ヵ月後に、「年金の支払の案内(年金振込通知書・年金支払通知書または年金送金通知書)」が送付され、年金の受け取りが開始します。年金は、受給権が発生した月の翌月分から受け取ることができ、原則、偶数月の15日に前2ヵ月分の年金が指定した口座に振り込まれます。



### ポイントチェック

令和6年6月3日から老齢年金請求書のパソコンやスマートフォンによる電子申請の受け付けがスタートしました。電子申請は、年金事務所などに出向くことなく、年金請求の手続きが完了します。ただし、老齢年金請求書の電子申請ができる人は、年金の未加入期間や未統合記録がない、共済組合員期間がない、配偶者や子がいな

い、公金受取口座を指定できる、繰上げ・繰下げを希望しないことなどの条件を満たす人に限られています。また、事前にマイナンバーカード(署名用電子証明書パスワード)とマイナポータルとねんきんネットへの連携手続きを済ませておく必要があります。