

もっと知りたい！

わたしのねんきん

望月FP 社会保険労務士事務所 所長

望月 厚子 (もちづき あつこ)

社会保険労務士、ファイナンシャル・プランナー (CFP)。個人および法人の相談業務、労働・社会保険に関するコンサルティング業務、新聞・雑誌等への執筆、各種セミナー講師を務める。日本年金機構の年金事務所にて年金相談業務に携わる。専門職後見人。



今回の
知りたい!
Point

より便利に簡単になった 年金請求手続き



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。自分は、いつ、どのような手続きをどこすればよいか…。年金請求に添付する書類には、どのようなものが必要なのか…。といった疑問をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。今回は、年金請求手続きについてご紹介します。

年金請求手続きの流れ

老齢年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金）の請求は、原則として65歳からですが、年金加入期間が10年以上あり、厚生年金と共済組合の加入期間が合わせて1年以上ある人は、65歳前に特別支給の老齢厚生年金^(注)を請求できます。この年金を受け取る権利が発生する人に対して、受給開始年齢に到達する3ヵ月前に、基礎年金番号、氏名、年金加入記録などをあらかじめ印字した「年金請求書（事前送付用）」と「年金の請求手続きのご案内」が本人宛てに郵送されます（右図参照）。年金請求書に必要事項を記入し、必要な添付書類を準備して、受給開始年齢となる誕生日の前日以降に最寄りの年金事務所等に提出します。

(注) 特別支給の老齢厚生年金の対象は、男性昭和36年4月1日以前生まれ、女性昭和41年4月1日以前生まれです。



年金請求書
(A4サイズ)

請求手続きに必要な添付書類

請求手続きに必要な添付書類は、加給年金額の加算対象者となる配偶者や子がいるかどうか、雇用保険に加入したことがあるかなどによって異なります。令和7年1月現在、マイナンバー（個人番号）を活用した行政機関間の情報連携により、年金請求に必要な添付書類が省略できるケースが増えています。日本年金機構にマイナンバーが登録済みの場合、戸籍謄本（対象は、配偶者や20歳以下の子に限る）や世帯全員の住民票、配偶者の収入に関する証明書、雇用保険の被保険者証の写しなどの添付書類が省略できます。日本年金機構に自分のマイナンバーが登録されているかどうかは、事前送付された年金請求書に「マイナンバーの登録の有無」が記載されていますので、確認してみましょう。その他、ねんきんネットや最寄りの年金事務所等でも登録状況を確認することが可能です。

ネット銀行は振込口座に利用できる？

年金を受け取るためにすべての人が年金の受取口座を登録する必要があります。年金請求書に年金受け取りの金融機関名、口座番号等を記入し、預金通帳やキャッシュカードのコピー（金融機関名、支店名、口座番号、口座名義人フリガナが記載された部分）を添付します。インターネット専門銀行（現在10銀行が対象）*も年金の受取先として指定できますが、金融機関名、支店名、口座番号、口座名義人が確認できるページをインターネットからプリントアウトして添付します。なお、公金受取口座（デジタル庁に事前登録が必要）を指定する場合、受取先金融機関の通帳等のコピーの添付は不要です。

*令和7年1月時点。

今年63歳。年金請求手続きを始めるJさんのケースを見てみましょう。

年金は自分で請求しないと受けられないと聞きました。 具体的な手続き方法を知りたいです。

今年63歳（昭和37年9月15日生まれ）になります。年金は自分で請求しないと受け取ることができないと聞きました。以前、海外勤務したことがあり、年金加入記録に誤りがありました。スムーズに年金請求できるか心配です。年金請求の基本的なことを教えてください。

●Jさん(今年63歳になる女性。パートタイマーで厚生年金加入中。63歳から特別支給の老齢厚生年金を受け取ることができる)、夫63歳で会社員。



STEP 1 年金請求書と必要な書類を準備する

9月誕生日のJさんには、今年6月に年金請求書（事前送付）が届く予定です。事前送付用の年金請求書には、基礎年金番号、氏名、年金加入記録などが印字されていますので、印字内容を確認しておきましょう。年金加入記録などが印字内容と異なる場合には、該当部分に二重線を引いて訂正します（訂正印不要）。訂正した部分については、別途、手続きが必要になります。Jさんは、スムーズに年金請求をできるようにしたいと希望されていますので、請求手続き前の「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仕方、必要書類の案内、年金加入記録の訂正・記録照会、年金見込額の試算などを行います。事前相談の予約は、電話またはインターネットで行うことができます。年金請求書の記入方法については、YouTube厚生労働省チャンネル『老齢年金請求書（事前送付用）の記載方法について』も公開されていますので、視聴されてみるのもよいでしょう。

STEP 2 マイナンバー利用で年金請求がより簡単・便利に

Jさんが年金請求をする際、必要となる書類は、戸籍謄本、世帯全員の住民票、Jさんの収入が分かる書類（所得証明書など）、雇用保険の被保険者証の写し、受取先金融機関の通帳等のコピーです。事前相談時にマイナンバーが登録されているかを確認し、年金請求時に省略できる書類があるかも確認されるとよいでしょう。年金請求書の提出は、受給開始年齢となる63歳の誕生日の前日以降から行うことができます。提出に当たっては、紙の請求書を窓口や郵送で年金事務所へ提出する方法と、電子申請により提出する方法があります。老齢年金の請求手続きが電子申請できるのは、年金請求書（事前送付用）に「電子申請のご案内リーフレット」が同封されている人です。なお、年金受取口座を「公金受取口座（事前にデジタル庁に登録が必要）」に指定する場合、通帳等のコピーの添付は不要となります。



ポイントチェック

海外赴任などで、海外の企業などに勤務された経験がある人もいらっしゃると思います。例えば、アメリカにも年金制度がありますので、場合によっては、アメリカの年金を受け取れる可能性があります。日本と「社会保障協定（現在、対象国は23カ国）」を締結

している場合、日本の年金加入期間を合算することで、外国の年金の受給資格を得られる可能性があります。年金請求の手続きは、日本年金機構の年金事務所で行うことができます。詳細は、日本年金機構のホームページにも掲載されています。

