

2



年金の手続きをしましょう

セカンドライフに欠かせないのが、年金。年金の手続きは、会社がやってくれるわけではありません。自分で手続きに行かなければなりません。

50歳を過ぎたら

50歳を過ぎたら、年金見込額を試算にて確認しておきましょう。試算は単純な見込額だけでなく、在職老齢年金・繰上げ受給した場合・繰下げ受給した場合・遺族年金等の試算も可能です。

定年が近づいたら

自身の年金の内容を確認しましょう。

- ①ねんきん定期便、ねんきんネットで加入記録履歴を確認
- ②本人のみでなく、配偶者の加入記録履歴も確認

モレがある場合には年金事務所にて相談をし、記録を探してもらい統合してもらっておく。

- ③受給開始年齢を確認（本人・配偶者）

年金受給開始年齢3ヶ月前

年金受給権発生日（受給開始年齢に達する誕生日の前日）の3ヶ月前に年金請求書が日本年金機構から送付されてきます。老齢厚生年金の受給権が発生する年齢は生年月日によります。

年金受給開始年齢になったら

請求には以下のような書類を用意して、年金事務所に手続きに行きます。

- 年金手帳
- 戸籍謄本
- 雇用保険被保険者証
- 住民票
- 所得証明書
- 印鑑（認印）
- 貯金通帳または預金通帳
- その他

・添付書類は加入年金制度、家族状況により変わるので、事前確認が必要です。
 ・戸籍謄本・住民票・所得証明書は受給権発生日以降に発行されたものが有効です。

年金に関する相談先

年金に関してわからないことがあれば、以下のところに相談してください。

年金の相談は、住所地の管轄年金事務所に限らず、全国どこの年金事務所・年金相談センターでも可能です。退職前に、職場の近くで相談することも可能です。

相談窓口へ行く際には、年金手帳等基礎年金番号がわかるものや、本人確認ができる書類（運転免許証、パスポート等）を持参しましょう。

なお、本人でなく代理人が行く場合には委任状が必要です。

① 年金事務所（全国に312ヶ所）

② 街角の年金相談センター（全国に78ヶ所）

全国社会保険労務士会連合会が日本年金機構より運営を受託

③ ねんきんダイヤル

0570-05-1165

03-6700-1165

〔〈予約制による年金相談を実施〉
相談希望日1ヶ月前から電話または窓口にて受付〕



年金の時効は5年



公的年金は前掲のとおり、「請求しないともらえない」のです。案内は届きますが、手続きは自分でする必要があります。受給する権利があっても時効の5年を過ぎてしまうと受け取れなくなりますから、手続きを必ずしましょう。

そして、受給前に、年金事務所に相談に行くことをおすすめします。まだ現役として働くなどの理由で、年金を受給しないという選択でも、相談はできます。