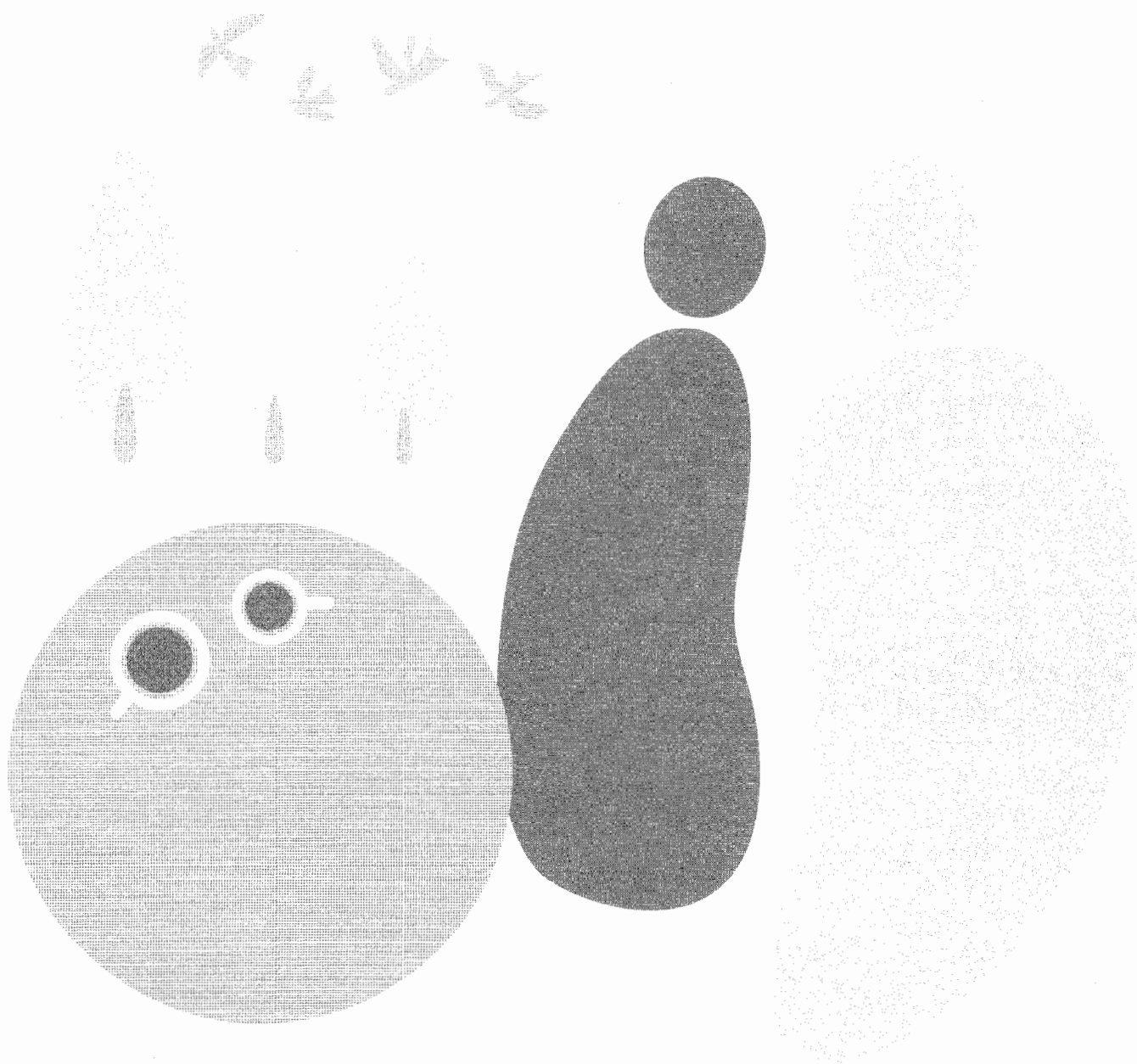


# 退職後の年金

(参考:退職後の医療保険)



## 東京都内の社会保険事務所

事務所名	郵便番号	所在地	管轄区域	電話番号
千代田	102-8337	千代田区三番町22	千代田区	※03-3265-4381
中央	104-8175	中央区銀座7-13-8 第2丸高ビル	中央区	※03-3543-1411
港	105-8513	港区浜松町1-10-14 住友東新橋ビル3号館	港区、大島町、利島村、新島村、 神津島村、三宅村、御蔵島村、 八丈町、青ヶ島村、小笠原村	03-5401-3211
新宿	169-8601	新宿区大久保2-12-1	新宿区	※03-5285-8611
杉並	166-8550	杉並区高円寺南2-54-9	杉並区	03-3312-1511
中野	164-8656	中野区中野2-4-25	中野区	03-3380-6111
上野	110-8660	台東区池之端1-2-18 MG池之端ビル	台東区	※03-3824-2511
文京	112-8617	文京区千石1-6-15	文京区	03-3945-1141
墨田	130-8586	墨田区立川3-8-12	墨田区	03-3631-3111
江東	136-8525	江東区亀戸5-16-9	江東区	03-3683-1231
江戸川	132-8502	江戸川区中央3-4-24	江戸川区	03-3652-5106
品川	141-8572	品川区大崎5-1-5 高德ビル2階	品川区	03-3494-7831
大田	144-8530	大田区蒲田4-25-2	大田区	※03-3733-4141
渋谷	150-8334	渋谷区神南1-12-1	渋谷区	03-3462-1241
目黒	153-8905	目黒区上目黒1-12-4	目黒区	03-3770-6421
世田谷	154-8555	世田谷区世田谷1-30-12	世田谷区	03-3429-0111
池袋	171-8567	豊島区南池袋2-17-2	豊島区	03-3988-6011
北	114-8567	北区上十条1-1-10	北区	03-3905-1011
板橋	173-8608	板橋区板橋1-47-4	板橋区	03-3962-1481
練馬	177-8510	練馬区石神井町4-27-37	練馬区	03-3904-5491
足立	120-8580	足立区綾瀬2-17-9	足立区	03-3604-0111
荒川	116-8904	荒川区東尾久5-11-6	荒川区	03-3800-9151
葛飾	124-8512	葛飾区立石3-7-3	葛飾区	03-3695-2181
立川	190-8580	立川市錦町2-12-10	立川市、昭島市、国立市、 東大和市、武蔵村山市、 小金井市、日野市、国分寺市	※042-523-0352
青梅	198-8525	青梅市新町3-3-1 宇源ビル3・4階	青梅市、福生市、羽村市、 あきる野市、西多摩郡	※0428-30-3410
八王子	192-8506	八王子市南新町4-1	八王子市、町田市	042-626-3511
武蔵野	180-8621	武蔵野市吉祥寺北町4-12-18	武蔵野市、三鷹市、小平市、 東村山市、西東京市、清瀬市、 東久留米市	0422-56-1411
府中	183-8505	府中市府中町2-12-2	府中市、調布市、狛江市、 多摩市、稲城市	042-361-1011

◇電話番号に※を付してある社会保険事務所はダイヤルインを導入しております。

各課の電話番号は東京社会保険事務局ホームページをご覧ください。

# 退職後の年金

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60歳未満の方は国民年金に加入することになります。

年 齢	こ ん な と き	加 入 す る 年 金 制 度
60歳未満	再就職する	厚生年金保険に加入する(→項目1)
	自営業者・その配偶者など(厚生年金保険やその被扶養配偶者以外の方)となる	国民年金に加入する[第1号被保険者になる](→項目2)
	厚生年金保険や共済組合に加入する方の被扶養配偶者となる	国民年金に加入する[第3号被保険者になる](→項目3)
60歳～64歳	再就職する	厚生年金保険に加入する(→項目1)
	・受給資格期間*が不足している ・満額の老齢基礎年金が受けられない	国民年金に任意加入できる(→項目4)
65歳～69歳	再就職する	厚生年金保険に加入する(→項目1)
	受給資格期間*が不足している	国民年金に任意加入できる(昭和40年4月1日以前生まれの方のみ)(→項目4)
70歳以上	受給資格期間*が不足している	厚生年金保険に任意加入できる[高齢任意加入被保険者](→項目5)

※受給資格期間…年金を受けるために必要な期間(4頁参照)

## 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、厚生年金保険と共に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。

### 加入の手続き

- 手 続 き 窓 口 …… 事業所の所在地を管轄する社会保険事務所
- 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 …… 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、本人と事業主が折半で負担することになります。本人が負担する保険料は給料から天引きされ、事業主が納付することになります。

#### 《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として、毎月の給与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。

## 2 国民年金の第1号被保険者になる

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金や共済組合に加入していない方は、すべて国民年金の第1号被保険者になります。

### 加入の手続き

- 手続き窓口 …… 住所地の区市町村
- 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

### 保険料

保険料は月額14,410円（平成20年度）※平成21年度は月額14,660円

また、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。

あらかじめ一定期間分（原則として半年又は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。

なお、保険料の納付が困難なときは免除制度があります。

#### 《法定免除》

次のような場合は、届出により保険料が免除になります。

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。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. 被保険者又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。

※手続き先は区市町村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や学生対象の学生納付特例制度があります。

## 3 国民年金の第3号被保険者になる

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事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号被保険者になります。

### 加入の手続き

- 手続き窓口 …… 配偶者の勤務している事業所の所在地を管轄する社会保険事務所
- 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）\*1、年金手帳または基礎年金番号通知書\*2
  - ※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社会保険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。
- 提出期限 …… 14日以内
- 提出者 …… 事業主

\*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。

※認定対象者が概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。

## 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期間が短く満額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。

なお、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することができます。

また、20歳以上65歳未満で海外に在住している方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 …… 住所地の区市町村
- 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 (海外居住者は国内協力者を含む)

### 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(2頁参照)はありません。なお、納付方法は原則口座振替になります。

## 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、事業所に使用され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社会保険事務所
- 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、生年月日に関する区市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することになります。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、納付の手続きをすることもできます。

#### 《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使用されている方も、事業主の同意を得て、社会保険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半額ずつ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。

# 年金を受けるには 25年以上の保険料納付済期間等が必要です

## 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増額された年金を受けることもできます。

年金額 **792,100円** (40年間保険料を納付した場合の金額)

(平成20年度) ※平成21年度も同額

\*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。

## 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。

- 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※
  - 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
  - 国民年金に任意加入できたが任意加入しなかった期間
  - 厚生年金保険や共済組合に加入していた期間
- ※一部免除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。

### ◆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(女子は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

## 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あって、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方に、老齢基礎年金に上乗せする形で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64歳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(女子は昭和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
男子	昭和16年4月1日以前	60歳	60歳
女子	昭和21年4月1日以前		
男子	昭和16年4月2日～昭和18年4月1日	61歳	60歳
女子	昭和21年4月2日～昭和23年4月1日		
男子	昭和18年4月2日～昭和20年4月1日	62歳	60歳
女子	昭和23年4月2日～昭和25年4月1日		
男子	昭和20年4月2日～昭和22年4月1日	63歳	60歳
女子	昭和25年4月2日～昭和27年4月1日		
男子	昭和22年4月2日～昭和24年4月1日	64歳	60歳
女子	昭和27年4月2日～昭和29年4月1日		
男子	昭和24年4月2日～昭和28年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	60歳
女子	昭和29年4月2日～昭和33年4月1日		
男子	昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	61歳
女子	昭和33年4月2日～昭和35年4月1日		
男子	昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	62歳
女子	昭和35年4月2日～昭和37年4月1日		
男子	昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	63歳
女子	昭和37年4月2日～昭和39年4月1日		
男子	昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	65歳から老齢基礎年金が 支給されます	64歳
女子	昭和39年4月2日～昭和41年4月1日		
男子	昭和36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	
女子	昭和41年4月2日以降		

### 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されたことのある方は、基金の年金（代行部分）も含め調整されます。

#### ◆60歳から65歳になるまでの方が在職しながら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のようになります。ただし、総報酬月額相当額と基本月額の合計額が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)
48万円以下	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	$(\text{総報酬月額相当額} \times 1/2)$
48万円超	28万円以下	$(48\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2 + (\text{総報酬月額相当額} - 48\text{万円})$
	28万円超	$(48\text{万円} \times 1/2) + (\text{総報酬月額相当額} - 48\text{万円})$

\*基本月額＝加給年金額を除いた特別支給の老齢厚生年金の月額

\*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（65歳以上も同様）

#### ◆65歳以上70歳未満の方が在職しながら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により調整されます。総報酬月額相当額と老齢厚生年金の月額を合計して48万円を超えると、老齢厚生年金の月額は48万円を超える部分の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)
48万円以下	支給停止はありません
48万円超	$(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 48\text{万円}) \times 1/2$

\*基本月額＝加給年金額、経過加算を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額

#### ◆70歳以上の方が在職しながら老齢厚生年金を受ける場合

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。



### ◆雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けられるとき

60歳から65歳になるまでの特別支給の老齢厚生年金を受けている方が、雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けられるときは、在職老齢年金の調整に加え、標準報酬月額6%を限度とする額が支給停止されますので、下記の届出が必要です。

- 届 出 先 …… 社会保険事務所
- 届 出 用 紙 …… 「老齢厚生・退職共済年金受給権者支給停止事由該当届」
- 添 付 書 類 …… 「高年齢雇用継続給付支給決定通知書」

この届出をされないと年金の支払が一時保留されますので、すみやかに届出してください。

### ◆雇用保険の失業手当を受けられるとき

60歳から65歳になるまでの特別支給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し込みをし、雇用保険の基本手当（いわゆる失業手当。船員保険の失業保険金を含みます）を受けられるときは、加給年金額も含めて年金が全額支給停止されますので、下記の届出が必要です。

- 届 出 先 …… 社会保険事務所
- 届 出 用 紙 …… 「老齢厚生・退職共済年金受給権者支給停止事由該当届」
- 添 付 書 類 …… 「雇用保険受給資格者証」

求職の申し込み後、基本手当を受けていない場合であっても、年金の支給停止を解除するまで、お時間がかかりますので、ご注意ください。

### 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(政令で定められた障害の程度)が残ったときに支給されます。
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、生計を維持されていた子のある妻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、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)

### 年金を受けるには手続きが必要です

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（裁定請求）を行う必要があります。手続きに必要な裁定請求書は、社会保険事務所でも入手できるほか、社会保険庁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か月前にご本人あて送付されます。添付していただく書類は個人ごとに異なりますので、事前に社会保険事務所や年金相談センター、ねんきんダイヤルでご確認ください。

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。

	請 求 書 名	主 な 添 付 書 類
老齢基礎年金 老齢厚生年金	老齢給付裁定請求書	年金手帳・戸籍謄本・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、すべてお持ちください。

### 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、在職中または最後が厚生年金保険の被保険者である方	勤務先の所在地を管轄する社会保険事務所（*）
国民年金の第1号被保険者の期間のみの方	お住まいの区市町村の国民年金窓口
上記以外の方	住所地を管轄する社会保険事務所（*）

\*この表にかかわらず、最寄りの社会保険事務所または年金相談センターで請求することもできます。



## 年金加入記録照会・年金見込額試算

50歳以上の方を対象に年金加入記録の回答と年金見込額試算を行っています。社会保険庁ホームページから申し込みし、郵送または電子文書により結果を受け取るか、社会保険事務所に年金手帳とご本人であることを確認できるものを持参いただきご相談ください。なお、50歳未満の方には年金の加入記録のみの提供となります。

また、あらかじめユーザID・パスワードを取得していただくことにより、インターネットでいつでも年金加入記録をご確認いただけるサービスも行っております。詳しくは社会保険庁ホームページをご覧ください。

社会保険庁ホームページ (<http://www.sia.go.jp>)

## 電話での年金相談は、「ねんきんダイヤル」、「ねんきん特別便専用ダイヤル」へ

電話での年金相談については、目的ごとに電話番号がわかれています。

◆一般の年金相談については「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。

### 「ねんきんダイヤル」(電話によるご相談)

**0570-05-1165**

IP電話(ひかり電話など)・PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

**受付時間** ○月～金曜日：午前8：30～午後5：15 ○第2土曜日：午前9：30～午後4：00  
ただし月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7：00まで

◆「ねんきん特別便」に関するお問い合わせについては「ねんきん特別便専用ダイヤル」へお問い合わせください。

### 「ねんきん特別便専用ダイヤル」

**0570-058-555**

IP電話(ひかり電話など)・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

**受付時間** ○月～金曜日：午前9：00～午後8：00 ○第2土曜日：午前9：00～午後5：00

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付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、おかけ間違いにご注意ください。

## 窓口での年金相談は、「社会保険事務所」、「年金相談センター」へ

東京社会保険事務局ホームページに相談窓口の混雑状況を掲載しておりますので、混雑の少ない事務所、時間帯にお越しください。また、都内の社会保険事務所においては、平日の午後3時以降と休日相談日に予約による年金相談を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

東京社会保険事務局ホームページ (<http://www.sia.go.jp/~tokyo/>)

### ◆社会保険事務所

- **受付時間** …… 午前8：30～午後5：15 (土・日・祝日を除きます)  
(休日年金相談の実施、相談時間の夜間延長を行っております。具体的な実施日は、東京社会保険事務局ホームページをご覧ください。)

### ◆年金相談センター(来訪によるご相談専用)

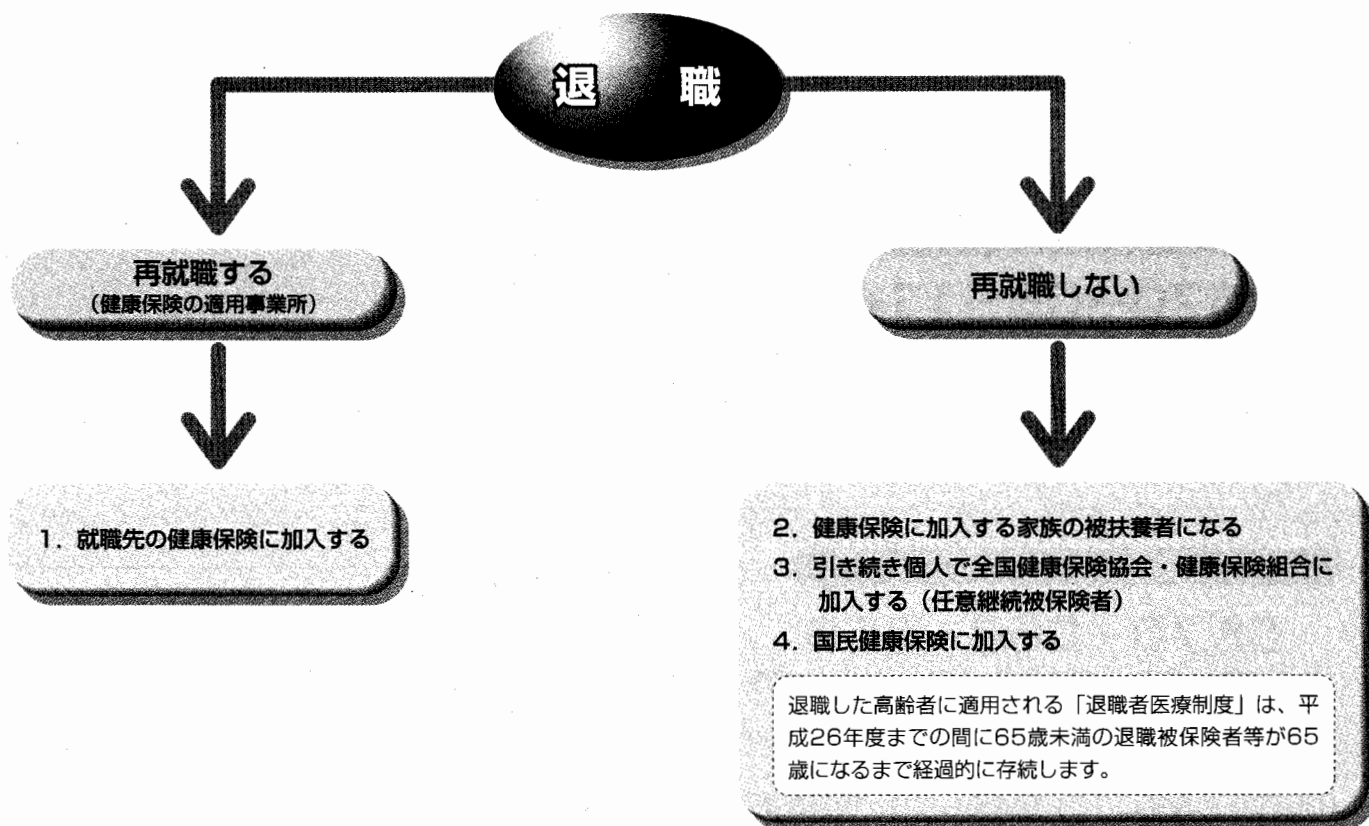
新宿年金相談センター	新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル8階	03-3343-5171
大森年金相談センター	大田区山王2-8-26 東辰ビル5階	03-3771-6621
立川年金相談センター	立川市曙町2-7-16 鈴春ビル6階	042-521-1651
町田年金相談センター	町田市森野1-15-13 パリオビル5階	042-720-2101
国分寺年金相談センター	国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル8階	042-359-8451

- **受付時間** …… 午前8：30～午後5：15 (土・日・祝日を除きます)  
※国分寺年金相談センターの受付時間は午前9：00～午後5：15まで

## (参考) 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、健康保険からの給付が受けられなくなります。

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「長寿医療制度」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づけられていますので、何らかの制度に加入しなければなりません。



### ※長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入者されている方が退職した場合

長寿医療制度には75歳以上の方（65歳～74歳で一定の障害の状態にあり、保険者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。なお、長寿医療制度は、高齢者の暮らしに配慮した治療が行われるような仕組みを導入するとともに、在宅医療の充実や介護サービスとの連携強化など、高齢者の生活を支える医療を目指すために設立された制度で、後期高齢者医療広域連合と区市町村が連携して事務を行っています。

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

保 険 者	問 い 合 わ せ 先
全国健康保険協会 東京支部	〒141-8585 品川区大崎5-1-5 高德ビル4階 03-5759-8025 (代表) ※申請書については、全国健康保険協会ホームページからもダウンロードできます。 ( <a href="http://www.kyoukaikenpo.or.jp">http://www.kyoukaikenpo.or.jp</a> )
全国健康保険協会 その他の支部	全国健康保険協会ホームページよりご確認できます。( <a href="http://www.kyoukaikenpo.or.jp">http://www.kyoukaikenpo.or.jp</a> )
健 康 保 険 組 合	ご加入している（又はご加入していた）健康保険組合
区 市 町 村	お住まいの区市町村の国民健康保険担当課

## 1 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

- 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る事業所は、事業所の所在地を管轄する社会保険事務所（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」
- 提出期限 …… 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、本人と事業主が折半で負担することになります。本人が負担する保険料は給料から天引きされ、事業主が納付することになります。

## 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が条件となります。

### 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る事業所は、事業所の所在地を管轄する社会保険事務所（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 …… 5日以内
- 提出者 …… 事業主

### 保険料

被扶養者の保険料は、健康保険制度全体から拠出されますので、個別の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か月以上ある方は、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請書
- 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

退職時の標準報酬月額か、加入していた健康保険の全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い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。

全国健康保険協会管掌健康保険の標準報酬月額の平均額は28万円です。保険料の上限は、22,960円（40歳以上65歳未満の方は26,292円）です。（平成21年3月現在）

任意継続被保険者に関する手続き等の詳細は、  
ご加入の全国健康保険協会各都道府県支部、各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 …… 住所地の区市町村
- 添付書類 …… 退職を証明できる書類など
- 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 …… ご本人

### 保険料(税)

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、区市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、  
お住まいの区市町村の国民健康保険担当課にご確認ください。

## 東京都内の区市町村

### 区役所

区	郵便番号	所在地	電話番号
千代田区	102-8688	千代田区九段南1-2-1	03-3264-2111
中央区	104-8404	中央区築地1-1-1	03-3543-0211
港区	105-8511	港区芝公園1-5-25	03-3578-2111
新宿区	160-8484	新宿区歌舞伎町1-4-1	03-3209-1111
文京区	112-8555	文京区春日1-16-21	03-3812-7111
台東区	110-8615	台東区東上野4-5-6	03-5246-1111
墨田区	130-8640	墨田区吾妻橋1-23-20	03-5608-1111
江東区	135-8383	江東区東陽4-11-28	03-3647-9111
品川区	140-8715	品川区広町2-1-36	03-3777-1111
目黒区	153-8573	目黒区上目黒2-19-15	03-3715-1111
大田区	144-8621	大田区蒲田5-13-14	03-5744-1111
世田谷区	154-8504	世田谷区世田谷4-21-27	03-5432-1111

区	郵便番号	所在地	電話番号
渋谷区	150-8010	渋谷区宇田川町1-1	03-3463-1211
中野区	164-8501	中野区中野4-8-1	03-3389-1111
杉並区	166-8570	杉並区阿佐ヶ谷南1-15-1	03-3312-2111
豊島区	170-8422	豊島区東池袋1-18-1	03-3981-1111
北区	114-8508	北区王子本町1-15-22	03-3908-1111
荒川区	116-8501	荒川区荒川2-2-3	03-3802-3111
板橋区	173-8501	板橋区板橋2-66-1	03-3964-1111
練馬区	176-8501	練馬区豊玉北6-12-1	03-3993-1111
足立区	120-8510	足立区中央本町1-17-1	03-3880-5111
葛飾区	124-8555	葛飾区立石5-13-1	03-3695-1111
江戸川区	132-8501	江戸川区中央1-4-1	03-3652-1151

### 市役所

市	郵便番号	所在地	電話番号
八王子市	192-8501	八王子市元本郷町3-24-1	042-626-3111
立川市	190-8666	立川市錦町3-2-26	042-523-2111
武蔵野市	180-8777	武蔵野市緑町2-2-28	0422-51-5131
三鷹市	181-8555	三鷹市野崎1-1-1	0422-45-1151
青梅市	198-8701	青梅市東青梅1-11-1	0428-22-1111
府中市	183-8703	府中市宮西町2-24	042-364-4111
昭島市	196-8511	昭島市田中町1-17-1	042-544-5111
調布市	182-8511	調布市小島町2-35-1	042-481-7111
町田市	194-8520	町田市中町1-20-23	042-722-3111
小金井市	184-8504	小金井市本町6-6-3	042-383-1111
小平市	187-8701	小平市小川町2-1333	042-341-1211
日野市	191-8686	日野市神明1-12-1	042-585-1111
東村山市	189-8501	東村山市本町1-2-3	042-393-5111

市	郵便番号	所在地	電話番号
国分寺市	185-8501	国分寺市戸倉1-6-1	042-325-0111
国立市	186-8501	国立市富士見台2-47-1	042-576-2111
福生市	197-8501	福生市本町5	042-551-1511
狛江市	201-8585	狛江市和泉本町1-1-5	03-3430-1111
東大和市	207-8585	東大和市中央3-930	042-563-2111
清瀬市	204-8511	清瀬市中里5-842	042-492-5111
東久留米市	203-8555	東久留米市本町3-3-1	042-470-7777
武蔵村山市	208-8501	武蔵村山市本町1-1-1	042-565-1111
多摩市	206-8666	多摩市関戸6-12-1	042-375-8111
稲城市	206-8601	稲城市東長沼2111	042-378-2111
羽村市	205-8601	羽村市緑ヶ丘5-2-1	042-555-1111
あきる野市	197-0814	あきる野市二宮350	042-558-1111
西東京市	188-8666	西東京市南町5-6-13	042-464-1311

### 町村役場

町村	郵便番号	所在地	電話番号
瑞穂町	190-1292	西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎2335	042-557-0501
日の出町	190-0192	西多摩郡日の出町平井2780	042-597-0511
檜原村	190-0212	西多摩郡檜原村467-1	042-598-1011
奥多摩町	198-0212	西多摩郡奥多摩町氷川215-6	0428-83-2111
大島町	100-0101	大島町元町1-1-14	04992-2-1443
利島村	100-0301	利島村248	04992-9-0011
新島村	100-0402	新島村本村1-1-1	04992-5-0240

町村	郵便番号	所在地	電話番号
神津島村	100-0601	神津島村904	04992-8-0011
三宅村	100-1212	三宅島三宅村阿古497	04994-5-0981
御蔵島村	100-1301	御蔵島村入かねが沢	04994-8-2121
八丈町	100-1498	八丈町大賀郷2345-1	04996-2-1121
青ヶ島村	100-1701	青ヶ島村	04996-9-0111
小笠原村	100-2101	小笠原村父島字西町	04998-2-3111



東京社会保険事務局

TEL: 03-5155-1713

URL: <http://www.sia.go.jp/~tokyo/>