



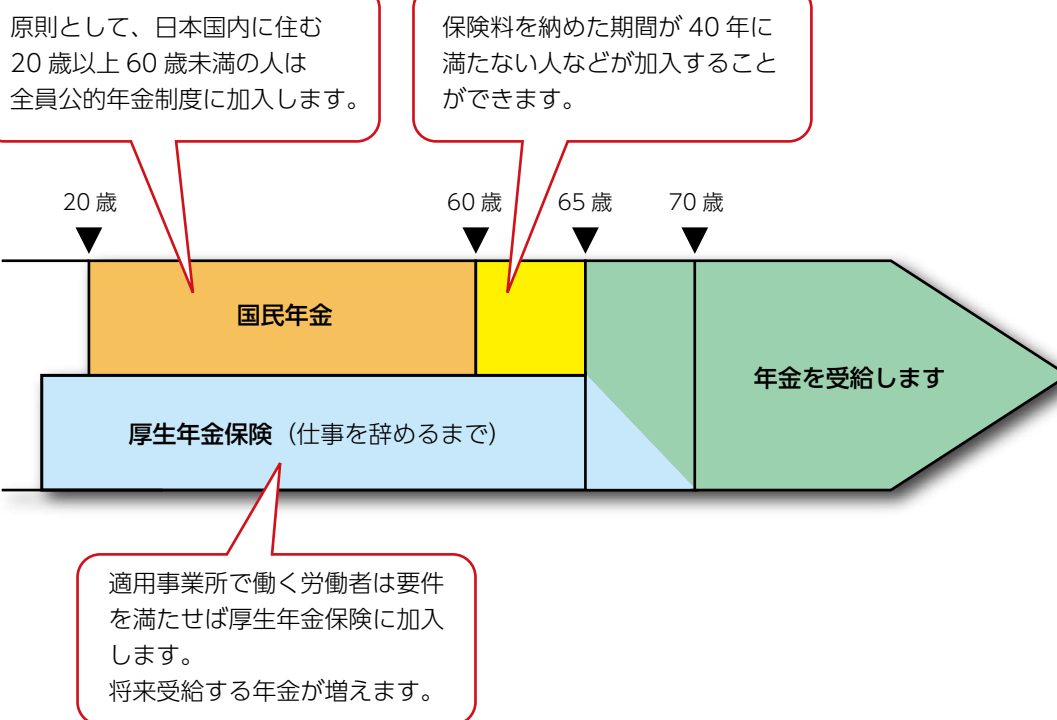
## 1 年金

日本の年金制度は、予測できない将来へ備えるため、世代を超えて社会全体で支え合い、生涯を通じた保障を実現する仕組みです。

働いている世代が納めた保険料を高齢者などの年金給付に充てるという方式で運営されています。

老齢年金のほか、障害年金、遺族年金もあります。

### 【老齢基礎年金・老齢厚生年金を受給する場合のイメージ】



## 1-1 国民年金

日本の公的年金制度では、原則として、日本国内に住む 20 歳以上 60 歳未満の人は全員、公的年金制度に加入する必要があります。

### (1) 被保険者（加入者）及び加入手続

国民年金の被保険者（加入者）には第 1 号～第 3 号被保険者の 3 つの種別があります。

#### ① 第 1 号被保険者

- ・ 自営業者、学生など、第 2 号被保険者、第 3 号被保険者に当てはまらない人は国民年金第 1 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、本人が住んでいる市区町村で行います。

#### ② 第 2 号被保険者

- ・ 会社などに勤め、厚生年金保険に加入している人は、国民年金第 2 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、会社など（事業主）が行います。

#### ③ 第 3 号被保険者

- ・ 厚生年金保険に加入している人（国民年金第 2 号被保険者）によって扶養されている配偶者は国民年金第 3 号被保険者になります。
- ・ 加入手続は、配偶者（国民年金第 2 号被保険者）が勤務している会社などを通じて行います。

※ 第 1 号被保険者に扶養されている配偶者は、第 3 号被保険者になりません。

※ 厚生年金保険に加入している 65 歳以上の年金の受給権者に扶養されている配偶者も第 3 号被保険者になりません。

このほか、①から③のいずれにも該当しない方で日本に住む 60 歳以上 70 歳未満の人は、一定の条件を満たした場合に、申出により国民年金の被保険者（任意加入被保険者）になることができる場合があります。加入手続は、本人が住んでいる市区町村で行います。

※ 65 歳以上 70 歳未満の人は、10 年の受給資格期間を満たしていないことや、1965 年 4 月 1 日以前生まれであること等、いくつかの要件に該当していることが必要です。

### (2) 保険料

- ・ 第 1 号被保険者と任意加入被保険者の国民年金の保険料は一律です。さらに、申出により、通常の保険料に上乗せして保険料（付加保険料：月額 400 円）を納めることもできます。第 2 号被保険者、第 3 号被保険者は国民年金の保険料を納める必要はありません。
- ・ 保険料は納付書（金融機関窓口、コンビニエンスストア等で納付）、口座振替又はクレジットカードによる納付ができます。

- ・ 保険料をまとめて前納すると、割引が適用されます。
- ・ 第1号被保険者は、収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合、保険料の免除・猶予の制度があります。
- ・ 詳しいことは、住んでいる市区町村又は年金事務所に問い合わせてください。

※ 保険料の未納が続くと、

- ・ 未納1年当たり「老齢基礎年金」が年間約2万円少なくなります。
- ・ 障害を負ってしまったとき、「障害基礎年金」を受け取れない場合があります。
- ・ お亡くなりになったとき、遺族の方が「遺族基礎年金」を受け取れない場合があります。

### (3) 給付

#### 老齢基礎年金

- ・ 受給資格期間（保険料を納めた期間と保険料を免除された期間など）が10年以上ある人は、65歳から老齢基礎年金を受給できます。
- ・ 老齢基礎年金の額は保険料を納めた期間に応じて決まります。
- ・ 20歳から60歳まで40年間保険料を納めた人は、老齢基礎年金の満額を受給できます。
- ・ 付加保険料を納めた方は「200円×付加保険料納付月数」の付加年金額（年額）を受給できます。
  - ※ 保険料の未納期間は受給資格期間になりません。
  - ※ 保険料を免除された期間がある人の老齢基礎年金の額については、免除の種類と基礎年金の国庫負担割合に応じて計算方法が異なります。

#### 障害基礎年金

- ・ 次の全てに該当した人は障害基礎年金を受給できます。

- ① 国民年金に加入している間などに、初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日）がある
- ② 病気やけががもとで、一定以上の障害が残った
- ③ 初診日の前日時点で保険料の納付要件を満たしている

- ・ 障害基礎年金の障害等級には1級、2級があります。
- ・ 障害基礎年金の額は、等級によって変わります。

- ① 障害等級1級 → 老齢基礎年金の満額の1.25倍の額
- ② 障害等級2級 → 老齢基礎年金の満額と同じ額

- ・ 1級、2級ともに、「子」がいる場合には加算があります。

#### 遺族基礎年金

- ・ 次に該当した「子のある配偶者」又は「子」は、遺族基礎年金を受給できます。

⇒ ①又は②に該当

- ① 国民年金被保険者、又は被保険者であった日本国内に住所を有する 60 歳以上 65 歳未満の人が死亡した時点で、その人が国民年金の保険料の納付要件を満たしていた
- ② 老齢基礎年金の受給資格期間が 25 年以上ある人が死亡した

⇒ 死亡した人によって生計を維持されていた

- ・ 遺族基礎年金の額は、老齢基礎年金の満額と同じ額となります。「子」がいる場合には加算があります。

### ワンポイント

#### 「子」とは

「子」とは婚姻していない次のような子どもを指します。

- ・ 18 歳になった年度の 3 月 31 日までの間にある子ども
- ・ 20 歳未満で、障害等級が 1 級又は 2 級の障害状態にある子ども



### 死亡一時金

- ・ 第 1 号被保険者としての保険料納付済期間の月数などが 36 か月以上の方が、老齢基礎年金・障害基礎年金のいずれも受給しないまま死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受給できない場合、その遺族は死亡一時金を受給できます。
- ・ 死亡一時金の額は、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間によって、異なります。

### 寡婦年金

- ・ 寡婦年金は、国民年金第 1 号被保険者としての保険料納付済期間などが 10 年以上ある夫が死亡した場合、夫の死亡当時生計を維持されておりその婚姻関係が 10 年以上継続している妻は 60 歳から 65 歳になるまでの間、寡婦年金を受給できます。
- ・ 寡婦年金の額は、夫の第 1 号被保険者期間のみを基に計算した老齢基礎年金額の 4 分の 3 です。

## 1-2 厚生年金保険

適用事業所で働く労働者は要件を満たせば厚生年金保険に加入します。(適用事業所の要件、加入のための要件は健康保険と同じです。)

厚生年金保険の加入の対象にならなかった労働者は、国民年金に加入します。

### (1) 被保険者 (加入者)

- ・ 適用事業所で働く 70 歳未満の人は次の要件を満たせば、厚生年金保険の被保険者 (加

入者) になります。

- 70歳以上の人も、老齢年金の受給資格を有さないなど一定の条件を満たした場合に、申出により被保険者（高齢任意加入被保険者）になることができる場合があります。

### 適用事業所の要件

次のような事業所は適用事業所になります。

- ① 株式会社などの法人
- ② 農林水産業・サービス業などを除く個人事業所（5人以上）
- ③ 労使合意により、任意に適用となる事業所

### 被保険者となる要件

適用事業所に使用される（ア）～（ウ）のいずれかに該当する人は被保険者となります。

- （ア） 正社員や法人の代表者、役員
- （イ） 1週間の所定労働時間及び1か月の所定労働日数が、同じ事業所で同様の業務に従事している正社員の4分の3以上である人（パートタイマー、アルバイト等）
- （ウ） 正社員の4分の3未満であっても、①週の所定労働時間が20時間以上、②月所定内賃金が8.8万円以上、③学生以外、④従業員51人以上の企業に勤務していること、の4つの要件を満たす人

（注1） 国・地方公共団体に属する適用事業所に使用される人は、①～③の要件のみで被保険者となります。

（注2） 雇用期間の見込みが2か月以内の期間を定めて使用される人で、その期間を超えて使用されることが見込まれない人は適用対象となりません。（当初の雇用期間が2か月以内であっても、更新の見込みがあれば契約当初から社会保険の加入対象となる場合があります。）

## (2) 保険料

- 本人負担分の保険料は次のように計算されます。

$$\text{毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）} \times \text{保険料率} \div 2$$

※ 厚生年金保険の保険料は事業主と被保険者（加入者）が半分ずつ負担します。

## (3) 保険給付

### 老齢厚生年金

- 老齢基礎年金の受給資格を満たしていて、厚生年金の加入期間が1か月以上ある人は、老齢厚生年金を受給できます。
- 老齢厚生年金の額は、厚生年金の被保険者（加入者）であったときの毎月の給与（標準報酬月額）などと期間の長さに応じて決まります。
  - ※ 一定の生年区分の人で保険料納付要件を満たす人は、65歳になる前に老齢厚生年金を受給できる場合があります。

## 障害厚生年金

- 次の全てに該当した人は障害厚生年金が受給できます。

- ① 厚生年金保険に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日）がある
- ② 病気やけががもとで一定以上の障害が残った
- ③ 初診日の前日時点で保険料の納付要件を満たしている

- 障害厚生年金の障害等級には1級、2級、3級があります。
- 障害厚生年金の額は、等級によって変わります。

- ① 障害等級1級 → 老齢厚生年金の1.25倍の額
- ② 障害等級2、3級 → 老齢厚生年金と同じ額

※ 障害等級3級の障害厚生年金には最低保障額があります。  
最低保障額 = 2級の障害基礎年金額 × 3/4

障害厚生年金を受給できる障害の程度に該当していなくても一時金として、障害手当金を受給できる場合があります。

## 遺族厚生年金

- 次のいずれかに該当した人で、死亡した人に生計を維持されていた遺族は遺族厚生年金を受給できます。

- ① 保険料納付要件を満たし、被保険者（加入者）である人が死亡したとき
- ② 保険料納付要件を満たし、被保険者（加入者）期間中の病気やけががもとで初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 被保険者又は被保険者であった人で、老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が死亡したとき
- ④ 1級・2級の障害厚生年金を受け取ることができる人が死亡したとき

- 遺族厚生年金の額は死亡した人の老齢厚生年金の額の4分の3です。

### ワンポイント

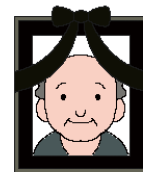
#### 遺族とは

遺族とは次の人を指します。

- ① 配偶者（夫は55歳以上、60歳から支給）
- ② 子（国民年金における子と同じ）
- ③ 父母（55歳以上、60歳から支給）
- ④ 孫（子どもと同じ要件あり）
- ⑤ 祖父母（55歳以上、60歳から支給）

※ 夫が遺族基礎年金の受給権があるときは、遺族厚生年金を55歳から受給できます。

※ 父母、孫、祖父母については、先順位の人が受給するときは受給できません。





## 1-3 脱退一時金

### 請求するための要件

次の全てに当てはまる人は、日本を出国する場合に脱退一時金を請求することができます。

- ① 日本国籍を有していない
- ② 厚生年金保険の被保険者（加入者）であった期間又は国民年金第1号被保険者としての保険料納付済期間などが6か月以上ある
- ③ 老齢年金の受給資格期間（通算で10年間）を満たしていない
- ④ 日本に住所がない
- ⑤ 国民年金又は厚生年金保険の被保険者でない
- ⑥ 障害年金等の受給権を有したことがない
- ⑦ 日本を出国した後、2年以内

### 請求する際に気を付ける点

脱退一時金を請求する場合は、次の注意点をよく確認してください。

- ① 脱退一時金を受給すると、請求する以前に日本の年金制度に加入していた記録が全てなくなってしまう。このため、将来、日本の老齢年金を受給する可能性を考慮して、脱退一時金を請求するかどうかよく考えてください。  
※ 脱退一時金の請求書は、日本年金機構のウェブサイトからダウンロードすることができます。請求書の注意書きもよく読んでください。
- ② 日本年金機構が請求書を受理した日に、あなたの住所がまだ日本にある場合には、脱退一時金は受給できません。このため、住んでいる市区町村に転出届を提出した後で、脱退一時金を請求してください。
- ③ 日本を出国する前に、日本国内から請求書を郵送などによって提出する場合は、請求書が出国日以降に日本年金機構に到達するように送付してください。
- ④ 脱退一時金の支給額は、日本の年金制度への加入期間に応じて、納めた保険料の5年（60か月）を上限として計算されます。

請求書、送付先、脱退一時金の詳細については、  
日本年金機構 Japan Pension Service のウェブサイトを確認してください。

<https://www.nenkin.go.jp/shinsei/jukyu/sonota-kyufu/20150406.html>



## ワンポイント

## 社会保障協定

日本は、現在複数の国と社会保障協定を結んでいます。社会保障協定を結んでいる国の年金加入期間がある人は、それぞれの国の年金制度への加入期間が短い場合であっても、両国の年金加入期間を通算することにより、日本や協定を結んでいる相手国の年金を受け取ることができる場合があります。



日本がどの国と社会保障協定を結んでいるかについては、厚生労働省のウェブサイトなどをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/shakaihoshou.html>





## 2 介護保険

日本には、介護が必要となった高齢者等を社会全体で支える仕組みとして介護保険制度があります。介護保険制度の加入者は、保険料を納め、介護が必要となったときは費用の一部を払って、介護サービスを利用することができます。



### 2-1 加入対象者

40歳以上であって、3か月を超えて日本で生活をする場合には介護保険の加入対象者となります。

### 2-2 保険料

介護保険の加入対象者は、前年の所得などに応じて、納める保険料が決まります。この保険料は所得のほか、次の年齢区分や、住んでいる地域等によって異なります。

- ① 65歳以上（第1号被保険者）  
原則として、年金から差し引いて徴収されます（一部の人は納付書等により徴収）。
- ② 40歳以上65歳未満（第2号被保険者）  
医療保険の保険料に上乗せして徴収されます。

介護保険制度（第2号被保険者）の詳細については、次のウェブサイトで確認してください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10548.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html)



### 2-3 介護サービスの利用

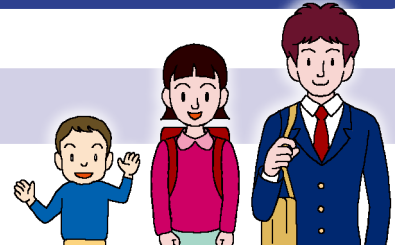
介護サービス利用の流れは、次のとおりです。

- ① 市区町村に「要介護（要支援）認定」の申込みを行い、認定を受ける。
  - ※ 介護サービスを利用するためには、「要介護（要支援）認定」が必要です。
  - ※ 申込みをすると、心身の状況について調査が行われ、原則30日以内に結果が通知されます。
- ② ケアマネジャーや地域包括支援センターに介護サービス計画（ケアプラン）の作成を依頼する。
  - ※ 施設に入所する際は、施設に直接申し込んでください。
- ③ ケアプランに基づいて、サービスの提供を受ける。
  - ※ このほか、「要介護（要支援）認定」を受けていない人への介護予防・生活支援サービスもあります。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

## 3 児童福祉

### 3-1 児童手当

第4章 3 3-4 児童手当を参照ください。



### 3-2 児童扶養手当

- ・ ひとり親家庭などで養育されている子ども（※）のために支給される手当です。
- ・ 次のいずれかに該当する子どもなどを監護等している場合に受給できます。

- ① 父母が婚姻を解消した子ども
- ② 父又は母が死亡した子ども
- ③ 父又は母が一定程度の障害の状態にある子ども
- ④ 父又は母の生死が明らかでない子ども など

（※）子どもとは、18歳になった年度の3月31日までの間にある人や、20歳未満で一定の障害のある人をいいます。

#### 支給月額

#### 2024年度の額（2024年11月以降。物価により毎年度変動します）

- ・ 子ども1人の場合  
全部支給：45,500円 一部支給：45,490円から10,740円まで
- ・ 子ども2人以上の加算額  
全部支給：10,750円 一部支給：10,740円から5,380円まで

※ 支給額については、物価に応じて毎年変動し、前年の所得が一定額以上ある人は、受給できません。また、公的年金等を受給できるときは、手当額の全部又は一部を受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

### 3-3 特別児童扶養手当

精神又は身体に障害のある子ども（20歳未満）を家庭で育てている父母などが受給できます。

※ 父母などの前年の所得が一定額以上ある場合は、受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村にお問い合わせください。

#### 受給できる額

#### 2024年度の額（物価により毎年度変動します）

- ・ 特に重い（障害基礎年金1級相当）障害のある子どもの場合  
1人当たり 5万5,350円/月
- ・ 重い（障害基礎年金2級相当）障害のある子どもの場合  
1人当たり 3万6,860円/月

### 3-4 障害児福祉手当

精神又は身体に重い障害があるため、日常生活において常に介護を必要とする状態にある子ども（20歳未満）が受給できます。

※ 本人などの前年の所得が一定額以上ある場合は、受給できません。詳しくは、住んでいる市区町村にお問い合わせください。

#### 受給できる額

#### 2024年度の額（物価により毎年度変動します）

1万5,690円/月

## 4 障害福祉

### 4-1 手帳

心身に障害がある場合には、その程度に応じて障害者手帳の交付を受けることができます。手帳の交付を受けると、税金の減免や交通料金の割引などの制度を利用できます。

#### 障害者手帳の種類

- ・ 身体障害者手帳：身体に永続する障害のある人
- ・ 療育手帳：知的な障害のある人
- ・ 精神障害者保健福祉手帳：精神障害によって日常生活又は社会生活に制約がある人

詳細は次のウェブサイトで確認してください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaihashukushi/techou.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/techou.html)



※ 相談は最寄りの自治体に問い合わせてください。

### 4-2 障害者・障害児への行政サービス

障害のある人の日常生活や社会生活を支援するために各種サービスを利用することができます。サービスの種類は、介護や訓練の支援などがあります。

また、障害児への行政サービスの種類は、障害児の発達支援や、介護などがあります。

障害者・障害児への行政サービスについての詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。



## 5 生活保護

5-1のようなことをした上で、世帯の収入が最低生活費に満たない場合に、最低生活費から収入を差し引いた差額を保護費として受け取れます。

※ 最低生活費は、厚生労働大臣が定めるものです。

外国人については、次の人は生活保護に準じた保護の対象になる場合があります。

- ・ 永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者などの活動に制限のない人  
詳しいことは、住んでいる市区町村に問い合わせてください。

### 5-1 生活保護を受けるに当たっての要件など

#### (1) 資産の活用

預金・貯金、生活に利用されていない土地・家屋などがある場合は、売却するなどして生活費に充ててください。

#### (2) 能力の活用

働くことができる人は、その能力に応じて働いてください。

#### (3) 他の給付など

年金や手当など他の制度で給付を受けることができる場合は、まずはそうした給付を活用してください。

#### (4) 扶養義務者による扶養

親族等から援助を受けることができる場合は、援助を受けてください。

## 5-2 保護の種類と内容

生活を営む上で必要な費用に対応して支給が決定されます。

生活を営む上で必要な費用	扶助の種類	支給内容
日常生活に必要な費用 (食費、衣料、光熱費等)	生活扶助	<ul style="list-style-type: none"> <li>食費などの個人的費用</li> <li>光熱水費などの世帯共通費用を合わせて基準額を算出</li> </ul>
アパートなどの家賃	住宅扶助	定められた範囲内で実費を支給
義務教育を受けるために必要な 学用品などの費用	教育扶助	定められた基準額（一部、定められた範囲内で実費）を支給
医療サービスの費用	医療扶助	費用は直接医療機関へ支払（本人負担なし）
介護サービスの費用	介護扶助	費用は直接介護事業者へ支払（本人負担なし）
出産費用	出産扶助	定められた範囲内で実費を支給
就労に必要な技能の修得等にかかる費用	生業扶助	定められた範囲内で実費（高等学校等に就学するための費用の一部は定められた基準額）を支給
葬祭費用	葬祭扶助	定められた範囲内で実費を支給

## 6

## 生活困窮者自立支援制度

生活にお困りの方向けの相談窓口（自立相談支援機関）があります。相談内容に応じて、就労、家計相談、住まいなどの支援を受けることができます。まずは、地域の自立相談支援機関にご相談ください。

自立相談支援機関の一覧

<https://minna-tunagaru.jp/ichiran/>

