



そのときになって困らないために

# リタイア前後の手続き編

年金・雇用保険・健康保険・税金について  
手続きの概要と知っておきたいことをまとめました。

## 1 公的年金

年金を受け取る資格ができたときには、自分で年金を受け取るための手続き(年金請求)をする必要があります。

### 年金を受け取るための手続き

#### 事前準備

#### ●年金手帳

1997年1月以降に発行された青色の表紙の年金手帳には「基礎年金番号」が記載されていますが、それ以前のオレンジ色の年金手帳には、基礎年金番号は出ていません。オレンジ色の年金手帳の人が手続きをするときには、日本年金機構から送られた「基礎年金番号通知書」または基礎年金番号が明らかになる書類があれば持参します。

#### ●年金請求書

年金支給開始年齢に到達する3カ月前になると「年金請求書」が日本年金機構から送られてきます。

#### ●必要書類

手続きにあたっては、請求者の職歴などで必要書類は異なります。どのような書類が必要か、年金事務所や街角の年金相談センターで確かめておくとういでしょう。

請求内容	請求書名	主な必要書類
老齢基礎年金 老齢厚生年金	年金請求書 (国民年金・厚生年金保険老齢給付)	年金手帳*・戸籍謄本(戸籍抄本)・ 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持っている場合は、すべて持参します。

## 手続き先

厚生年金や国民年金の受給手続きは、年金事務所や市区町村役場の年金窓口で行います。共済年金加入期間のある人の手続きは、加入した共済組合です。

	加入していた年金制度	年金請求書の提出先
国民年金だけ	第1号被保険者期間だけの人	市区町村役場の国民年金窓口
	第3号被保険者期間のある人	住所地管轄の年金事務所*
厚生年金	国民年金+最終が厚生年金(第2号)の人	最終勤務先管轄の年金事務所*
	厚生年金+最終が国民年金(第1号、第3号)の人	住所地管轄の年金事務所*
	共済年金加入期間のある人	加入していた共済組合

\*上記にかかわらず、全国のどこの年金事務所・街角の年金相談センターでも請求書の受付を行っています。

受給手続きは、受給権の発生した日以降に受給者本人が行います。手続きが終わると、1～2カ月で「年金証書」が届きます。

年金は年6回、偶数月の15日に金融機関の本人口座に振り込まれます。年金は後払いですから、たとえば6月に支給されるのは、4月分と5月分の年金です。

## 受給者に届く書類

### ●年金振込通知書

毎年6月には、各偶数月に支給される支給額と支給予定日などを記載した「年金振込通知書」(はがき)が受給者全員に届きます。

### ●支給額変更通知書・年金額改定通知書

受給中の年金額が変わると、その都度、変わった年金額を明らかにする「支給額変更通知書」が届きます。物価スライドや法改正で年金額が変わったときは「年金額改定通知書」(はがき)が届きます。

### ●現況届(年金受給権者現況届)

「現況届」が送付された場合、期限(誕生月の末日)までに提出しないと引き続き年金を受け取ることはできません。ただし、住民票コードが日本年金機構に登録されていれば届出は省略できます。

## 年金相談は「年金事務所」、「街角の年金相談センター」へ

窓口での年金相談は、「年金事務所」、「街角の年金相談センター」で行っています。日本年金機構ホームページに年金事務所相談窓口の予約受付電話番号が記載されています。予約することでスムーズに相談を受けることができます。

※代理人が年金相談をする場合は、本人の委任状が必要です。

※最寄りの年金事務所、街角の年金相談センター等の所在地や受付時間は、日本年金機構のホームページに掲載されています。

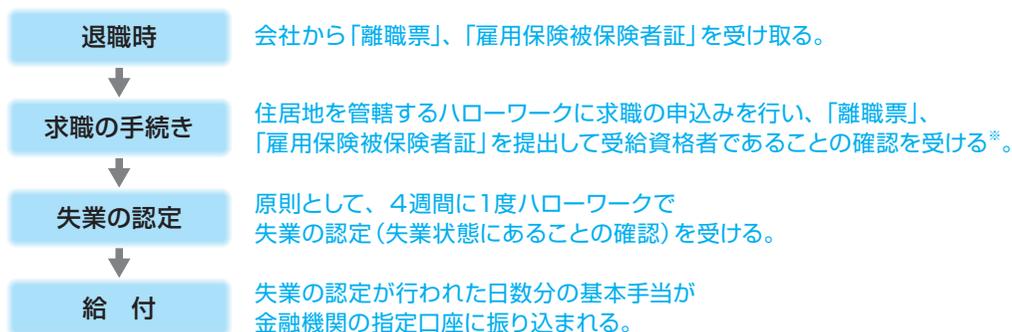
# 2 雇用保険

定年退職後、再就職先が決まらない場合には、失業給付(基本手当)が支給されます。継続して働く場合も、一定の条件にあてはまれば給付金を受けることができます。

## 失業給付を受けるための手続き

基本手当の金額は、退職前6カ月間の賃金(賞与を除く)の合計を180で割って算出した金額に45～80%(賃金の低い人ほど高い率)を掛けて算出します。ただし、年齢によって上限額が設定されており、60歳以上65歳未満の人の基本手当日額の上限は約7,000円ですから、月額で約20万円になります。給付日数は、離職時の年齢や被保険者期間、離職の理由などによって異なりますが、定年退職の場合、最高で150日です。

### 基本手当の受給手続き



\*求職の申込みをした日から通算して7日間は「待期間」となり、基本手当は支給されません。定年退職など会社都合により退職した人は、待期間が終わったらすぐに基本手当が支給されますが、自己都合による退職の場合は、さらに3カ月間の給付制限があり、この期間が経過した後でなければ基本手当は支給されません。

## 給料がダウンすると高年齢雇用継続給付が支給される

定年後も再雇用制度などを利用して引き続き働く人が増えていますが、その場合賃金がかかるのが一般的です。「高年齢雇用継続基本給付金」は、60歳以降の賃金が60歳時点に比べて75%未満にダウンしたときに雇用保険から支給されます。支給額はダウンの度合いによって異なりますが、61%以下にダウンした場合は、支給対象月の賃金の15%相当額がハローワークを通して支給されます(ただし、給付金とダウン後の賃金の合計額約36万円までが給付金の支給限度額となります)。支給を受ける期間は、原則として60歳から65歳到達時までの5年間です。

ただし、注意しなければならないのは、高年齢雇用継続基本給付金が支給されると、在職老齢年金が減額されることです。たとえば、賃金の15%相当額が給付金として支給されると、給料(標準報酬月額)の6%相当額が在職老齢年金から減額されます。

# 3

## 健康保険

39ページでみたとおり、健康保険の手続きは、3つの選択肢によって異なります。

### 健康保険の任意継続被保険者になる場合

健康保険の任意継続被保険者になるための手続き先

加入していた健康保険	手続き先
健康保険組合に加入していた人	→ 加入していた健康保険組合
全国健康保険協会に加入していた人	→ 全国健康保険協会 都道府県支部

任意継続被保険者になるためには、次の①、②の要件を満たしている必要があります。

- ① 資格喪失日の前日（退職日）までに継続して2カ月以上の被保険者期間があること
  - ② 資格喪失日から20日以内に、「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること
- 任意継続被保険者になった場合は、原則として、在職中と同様の保険給付が受けられます。

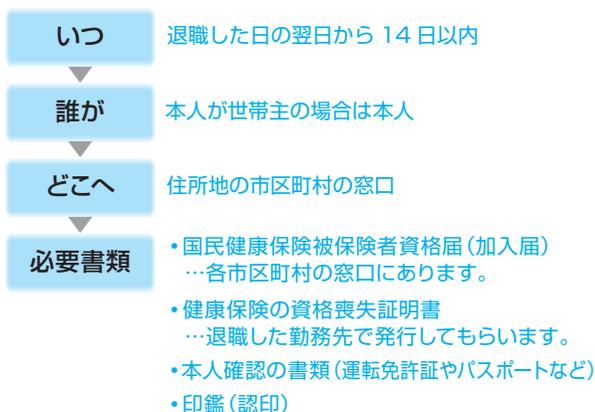
### 国民健康保険の被保険者になる場合

国民健康保険の加入手続きは、世帯主がまとめて行います。

退職した日の翌日から14日以内に手続きをする必要があります。加入日は、会社を退職した日の翌日となります。なお、加入手続きが遅れた場合であっても、2年以内であれば、会社を退職した翌日までさかのぼって、保険料を支払う必要があります。

保険料は、前年の所得（所得割）、国民健康保険に加入している人数（均等割）、一世帯あたりに割り当てられた金額（平等割）、所有している資産（資産割）の合計に対して保険料が計算されます。ただし、各市区町村によって計算方法が違いますので、同じ条件であっても、住所地によって保険料に違いがでできます。

#### 国民健康保険の加入手続き



### 家族の被扶養者になる場合

家族の被扶養者になるための手続き先は、家族の勤務する会社の健康保険組合・全国健康保険協会です。ただし、60歳以上の人の場合、年収180万円未満でないと被扶養者とはみなされません。

# 4 税金

会社員は原則勤務先で年末調整されているので、確定申告の必要はありませんが、退職時・退職後は申告が必要となる場合もあります。

## 翌年の2月中旬から3月中旬にかけて申告する

個人の所得税は、1月1日から12月31日までの1年間に得た所得とその税額を納税者自身が計算し、翌年の2月16日から3月15日までの間に住所地を管轄する税務署に申告し納税することになっています。この申告のことを「確定申告」といいます。

会社員など給与所得者の場合は、勤務先で「年末調整」により所得税の精算を済ませてしまうので、一般的に確定申告の必要はありませんが、退職してからは場合によっては申告が必要なものもありますので注意しましょう。

## 確定申告をする必要がある人

所得税の確定申告をする必要があるのは、次のような人です。

### 1. 給与所得がある人

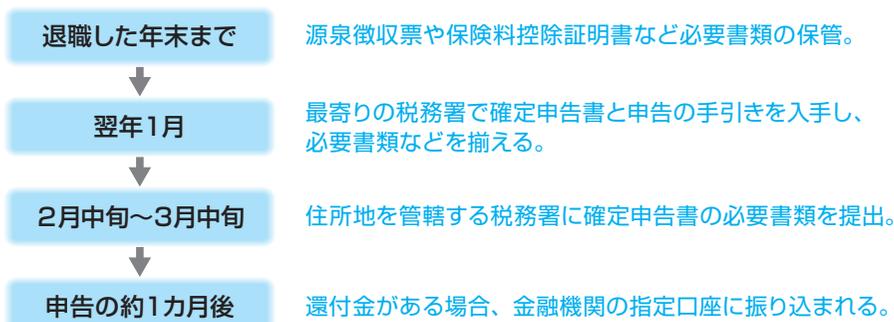
- 給与の年間収入金額が2,000万円を超える人
- 給与を1カ所から受けていて、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える人
- 給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）との合計額が20万円を超える人 など

### 2. 公的年金等の収入がある人

- 公的年金等にかかる雑所得の金額から所得控除を差し引いた結果、残額がある人

※公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等にかかる雑所得以外の各種の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告の必要はありません。

### 退職後の確定申告の手続き



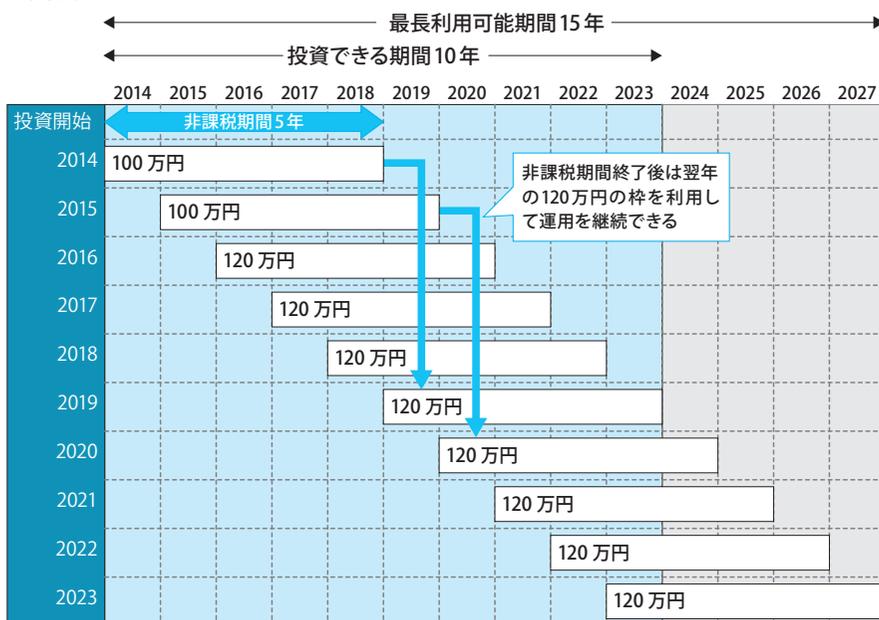
## 老後の資金づくりに活用したい NISA

老後の資金づくりに活用を考えたのが、NISA（少額投資非課税制度）です。通常、預貯金の利子や投資信託の売却益および分配金には20.315%の税金がかかりますが、NISAの口座を使えば毎年の投資額120万円までの株や投資信託などの配当や譲渡益にかかる税金が非課税になります。もし20万円の利益が出た場合、手取りが約4万円増える計算です。

非課税枠は毎年、新規の投資額で120万円を超えない額まで設定でき、非課税になる期間は5年間です。さらに非課税枠に投資できる期間は2023年までにになりますので、非課税期間が終了するのは2027年となります（下図参照）。

この非課税枠と期間を利用して、これから老後資金として準備するお金を毎月数万円ずつ投資信託などで積み立てることも可能です。

### NISAの概要イメージ



口座は、銀行や証券会社などで開設できますが、1人1口座に限られます。口座を開設する金融機関の変更は1年単位で可能です（ただし、すでにNISA口座内で買い付けをしている年は同年中の変更は不可）。また、120万円の枠を使い切らなかったとしても残枠を翌年へ繰り越すことはできず、また、売却によって空いた枠を再利用することもできません。

配当や譲渡益が非課税といっても価格自体が下がることもありますから、投資対象と投資時期の分散および長期運用を心掛け、老後資金づくりに生かしたいものです。

※制度は今後、改定されることがあります。また、2018年1月からは「つみたてNISA」も導入されています。

（毎年の投資上限額40万円、非課税保有期間20年、現行NISAとの併用不可など）