

# 国民年金

問い合わせ 国民年金室(第一庁舎2階) ☎224-5026

## 国民年金に加入する人

国内に住所がある20歳以上60歳未満の人は、全て加入します。

	加入者	加入届け出先	その他
第1号被保険者	自営業者、農林漁業者、学生、無職などの20歳以上60歳未満の人	国民年金室または各支所担当窓口	国民年金保険料は自分で納めます(納付が困難な場合は保険料免除制度・納付猶予制度・学生納付特例制度があります)。
第2号被保険者	厚生年金・共済組合に加入している会社員、公務員など	勤務先	国民年金保険料は厚生年金・共済組合の保険料と一緒に給料から天引きされます。
第3号被保険者	厚生年金・共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者	配偶者の勤務先	国民年金保険料は自分で納める必要はありません(配偶者が加入している年金制度が負担します)。

## こんなとき、こんな届け出を

手続きをするときは事前に届け出先にご確認ください。

こんなとき	どうする	届け出先
20歳になったとき (厚生年金保険・共済組合加入者を除く)	● 国民年金への加入手続き	● 第1号被保険者→ 原則、加入の手続きは不要。20歳の誕生日前後に日本年金機構からお知らせが届きます。 ● 第3号被保険者→ 配偶者の勤務先
厚生年金・共済年金をやめたとき (扶養している配偶者がいるときはあわせて)		国民年金室または各支所担当窓口
配偶者の扶養から外れたとき (離婚したときや収入が増えたとき)	● 第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続き	配偶者の勤務先
結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき	● 第3号被保険者への種別変更の手続き	配偶者の勤務先
厚生年金・共済年金に加入したとき	市への手続きは不要(勤務先が手続きを行います)	
海外に居住する場合 (厚生年金保険・共済組合加入者を除く)	● 国民年金喪失の手続き ● 任意加入の手続き	国民年金室または各支所担当窓口
保険料を納めることが困難なとき	● 免除・猶予などの申請	国民年金室または各支所担当窓口
国民年金第1号被保険者が出産(妊娠)したとき	● 産前産後期間の保険料免除の申請	国民年金室または各支所担当窓口
年金手帳または基礎年金番号通知書をなくしたとき	● 再交付の申請	● 第1号被保険者→ 国民年金室または各支所担当窓口 ● 第2号被保険者→ 勤務先 ● 第3号被保険者→ 配偶者の勤務先または年金事務所

## ながの100景



長野灯明まつり



謙信物見の岩

## 受けられる年金

### ▶ 主な給付の裁定請求

請求しないと支給になりません。

支給される年金		対象者	請求先
老齢基礎年金	10年以上の受給資格期間がある場合	第1号被保険者期間のみの人	国民年金室または各支所担当窓口
		過去に第3号被保険者期間がある人	年金事務所
障害基礎年金	国民年金加入中または20歳前の病気やけがで障害になった場合	第1号被保険者期間に初診日(※)がある人	国民年金室
		20歳前に初診日(※)がある人	年金事務所
		第3号被保険者期間に初診日(※)がある人	年金事務所
遺族基礎年金	亡くなった人に生計を維持されていた18歳に到達する年度末までの子(20歳未満の障害のある子)がいる夫または妻、またはその子	第1号被保険者期間に亡くなった場合	国民年金室または各支所担当窓口
		第3号被保険者期間に亡くなった場合	年金事務所

※「初診日」とは「病気やけがで初めて医師の診療を受けた日」のことです。

※第1号被保険者の独自の給付として寡婦年金・死亡一時金などの制度があります。

## 保険料の納め方

問 長野南年金事務所(大字中御所岡田町)

☎ 227-1284

問 長野北年金事務所(吉田三丁目)

☎ 244-4100

日本年金機構から郵送される納付書で金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めることができます。納め忘れない口座振替が便利です。前納(2年分・1年分・半年分)や早割(当月末日振替)を利用すると割引引きが適用になります。

また、クレジットカードやインターネットなどを利用して国民年金の保険料を納めることができます。詳しくは、長野南年金事務所へお問い合わせください。

納付書の発行や納付状況などについても長野南年金事務所へお問い合わせください。

## 『ねんきんダイヤル』の利用

問 ☎ 0570-05-1165

一般的な年金に関するお問い合わせ、年金相談のご予約は「ねんきんダイヤル」をご利用ください。

通話料金は一般固定電話の場合、市内電話料金で利用できます。

050で始まる電話からは「☎ 03-6700-1165」へ。

## 受付時間

●月～金曜日:午前8時30分～午後5時15分

※月曜日(祝休日明けの初日)は午後7時まで

●第2土曜日:午前9時30分～午後4時

※祝休日、12月29日～1月3日はご利用できません。

## こんなときには「ねんきんネット」

問 ☎ 0570-058-555

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

050で始まる電話からは「☎ 03-6700-1144」へ。

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



スマホで  
アクセス

## 「わが街事典」電子ブックで 長野市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも  
知りたい情報を  
「わが街事典」  
アプリでチェック



スマートフォン

パソコン

タブレット

無料

閲覧に伴う通信料は  
ご負担ください



「MY本棚」機能で、  
お手軽に情報をチェック!

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存  
されますので、読みたいときはすぐに読む  
ことが出来ます。

ダウンロード方法や  
対応端末など  
詳しくはこちら↓



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版