

厚生年金 退職したらどうなる 要点簡単まとめ



※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご活用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年4月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

厚生年金 退職したらどうなる 要点簡単まとめ

会社を退職すると、厚生年金の被保険者資格を喪失し、保険料の納付も停止します。ただし、それまでに支払った厚生年金の記録は、将来の年金受給に反映されます。

被保険者
資格を喪失

保険料の
納付も停止

それまでに支払った記録は
将来の年金受給に反映

退職後の年金の選択肢

退職後の年金については、以下のような選択肢があります。

1 転職する場合

転職先が厚生年金に加入している会社であれば、新しい会社で再び厚生年金に加入します。年金記録は通算されるため、特に手続きの必要はありません（転職先の会社が手続きを行います）。

2 自営業・フリーランスになる場合

厚生年金の加入資格を失い、代わりに **国民年金（第1号被保険者）** に加入する必要があります。国民年金保険料（2025年度で月額約17,000円）を納付しなければなりません。

3 無職になる場合

すぐに再就職しない場合

国民年金への加入が必要です。

収入が少ない場合

市区町村で「**国民年金保険料の免除・猶予**」を申請できます。

厚生年金保険の資格喪失と国民年金への移行

- ・従業員が退職すると、その時点で厚生年金保険の被保険者資格を喪失します。通常、この資格喪失日は退職日の翌日となります。
- ・退職により厚生年金保険（第2号被保険者）の資格を失った20歳以上60歳未満の方は、原則として国民年金（第1号被保険者）への加入手続きが必要です。また、退職者に扶養されている60歳未満の配偶者がいる場合、その配偶者も国民年金第3号被保険者の資格を同時に喪失するため、第1号被保険者への種別変更届が必要になります。
- ・ただし、厚生年金保険の資格喪失時点で60歳以上の方は、国民年金への加入手続きは不要です。しかし、60歳未満の扶養配偶者がいる場合は、その配偶者の第1号被保険者への種別変更届が必要となります。

加入手続きが原則必要



20歳以上60歳未満

加入手続きは原則不要



60歳以上

＼ どちらも /

60歳未満の扶養配偶者がいる場合

配偶者の第1号被保険者への
種別変更届は必要