

転職時の年金 空白があった場合の要点 簡単まとめ表



※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。

転職時の年金 空白があった場合 要点簡単まとめ

転職時の年金手続きは、転職のタイミングや空白期間の有無によって異なります。

状況	年金の種類	手続き	保険料
退職日の翌日に 転職先で働く場合	厚生年金	転職先の会社が手続きを行います。基礎年金 番号またはマイナンバーを転職先に提供して ください。	転職先の給与から控除され、事業主と従業員 で折半します。
退職した月の翌月に 転職先に入社する場合	国民年金（第1号被保険者） ▼ 厚生年金	退職日の翌日から14日以内に、市区町村役場 で国民年金への切り替え手続きを行います。 転職先に入社後、会社が厚生年金への加入手 続きを行います。	空白期間中の国民年金保険料は本人が全額 負担します。転職後は、給与から厚生年金 保険料が控除され、事業主と従業員で折半 します。
退職した月の同月内に 転職先に入社する場合	厚生年金	月末時点でいずれかの会社に在籍している場 合、国民年金への切り替え手続きは不要で す。転職先の会社が厚生年金の加入手続きを 行います。	退職月の保険料は前の会社が負担し、入社 月の保険料は転職先の会社が負担します。 月末に在籍している会社がその月の保険料 を納付するのが一般的です。
次の転職先が決まるまで 配偶者の扶養に入る場合	国民年金（第3号被保険者）	配偶者の勤務先を通じて、扶養の手続きを行 います。	保険料は配偶者の加入する厚生年金制度が 負担するため、本人の負担はありません。 ただし、一定の収入要件があります。

状況	年金の種類	手続き	保険料
企業に入社せず 自営業やフリーランスに なる場合	国民年金（第1号被保険者）	退職日の翌日から14日以内に、市区町村役場で国民年金への切り替え手続きを行います。	本人が全額国民年金保険料を負担します。



手続きの期限

国民年金への切り替え手続きは、退職日の翌日から14日以内に行う必要があります。

保険料の納付

未納期間があると、将来の年金受給額に影響する可能性があります。経済的に納付が困難な場合は、保険料の免除制度を利用することができます。

