

# そこが知りたい!

## くらしの金融知識

# 定年や退職時にやるべきこと

退職で直面するやっかいな問題は、年金や健康保険、雇用保険、税金などの手続きを自分で行わなければならぬということです。雇用保険の基本手当の手続きを忘れてしまうと受給額が減少する恐れもありますし、健康保険料の払い込みが遅れると資格を失ってしまうケースもあります。そうした不利益が生じないようにするために、退職に向けた準備は遅くとも半年くらい前から行うよう心がけておきましょう。

### 退職前後に必要な手続き

#### ①年金の手続き

以前、年金記録問題が世間を騒がせましたが、決して対岸の火事ではありません。「自分は大丈夫」という過信は禁物。特に58歳の時に届く「ねんきん定期便」は年金の全加入記録や受給見込額などの事項が記載されていて非常に重要です。必ず確認をしておきましょう。ただし、この見込額には厚生年金基金が代行をしていた部分は含まれていませんので、基金に加入していた方は厚生年金基金

連合会に確認してください。

受給資格を満たした厚生年金保険の対象者が65歳になると、老齢基礎年金に加えて老齢厚生年金が支給されます。ただし、当分の間は、60歳以上で一定の受給資格を満たしている方には、65歳になるまで、特別支給の老齢厚生年金が支給されます。その支給額は、報酬比例部分と定額部分の合計額となりますが、昭和24年（女性は昭和29年）4月2日以降に生まれた方は、報酬比例部分のみとなります。

特別支給の老齢厚生年金の、報酬比例部分の受給権が発生する人

は、誕生日の約3カ月前に「裁定請求書」が日本年金機構から送付されます。手続きは、最後に勤務していた事業所を管轄する年金事務所で行います。また、最後に加入していた年金が国民年金・共済組合の場合は、住所地を管轄する年金事務所になります。ただし、最後に勤務していた事業所が遠隔地などの場合は、最寄りの年金事務所でも受け付けてくれますので、電話で確認をするとよいでしょう。

「裁定請求書」を提出してから1〜2カ月で、「年金証書」と「年金裁定通知書」が届き、さらに1

### 【監修・執筆】

CFP/1級FP技能士/特定社会保険労務士/産業カウンセラー  
キャリアデベロップメントアドバイザー（CDA）

### 菅田 芳恵（すがた よしえ）

49歳から2年間で7つの資格を取得し独立開業。「1つの事柄に対してさまざまな面からアドバイスできる」ことを強みに、企業研修や自治体等の講演講師、企業における人事労務におけるアドバイス、資産運用相談、キャリアやメンタルヘルス不調に悩む人のカウンセリング等幅広く活動をしている。得意な分野は、ワークライフバランスの実現、介護施設の選び方、ライフプラン、ハラスメント対策、メンタルヘルス対策など。

執筆：2級・3級FP技能士速習レッスン（年金・社会保険担当、ユーキャン）中小企業における職場のハラスメント（全国社会保険労務士会）経営戦力としてのワークライフバランス（近代中小企業）退職・年金ナビ（日本経済新聞WEB版）など

■図表1：特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分支給開始年齢

| 生年月日（男性）          | 生年月日（女性）          | 報酬比例部分<br>支給開始年齢 |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 昭和24.4.2～昭和28.4.1 | 昭和29.4.2～昭和33.4.1 | 60歳              |
| 昭和28.4.2～昭和30.4.1 | 昭和33.4.2～昭和35.4.1 | 61歳              |
| 昭和30.4.2～昭和32.4.1 | 昭和35.4.2～昭和37.4.1 | 62歳              |
| 昭和32.4.2～昭和34.4.1 | 昭和37.4.2～昭和39.4.1 | 63歳              |
| 昭和34.4.2～昭和36.4.1 | 昭和39.4.2～昭和41.4.1 | 64歳              |
| 昭和36.4.2以後        | 昭和41.4.2以後        | 65歳              |

く2カ月後から指定の預金口座に年金が振り込まれます。初回は奇数月の振り込みもありますが、2回目以降は、前2カ月分の年金が偶数月の15日（土日祝日の場合はその前日）に支払われます。「年金証書」は年金を受給する人の身分証明書ともいえる書類です。紛失や破損しないように大切に保管しましょう。

退職後、夫（妻）が再び働かない場合や、厚生年金に加入しない働き方を選択した場合、60歳未満の第3号被保険者であった妻（夫）は、第1号被保険者に切り替わることとなります。第1号被保険者への種別変更届けは、夫（妻）の退職日から14日以内に住所地の市区町村役場の国民年金課で行います。夫（妻）が65歳から満額の年金をもらうようになったときに65歳未満の配偶者がいる場合、約40万円の「加給」が年金額に加算されます。条件は、夫（妻）の厚生年金や共済年金への加入年数が20年以上あること、配偶者が20年以上加入の老齢厚生年金や退職共済年金をもらえないことです。この加給年金は、妻（夫）が老齢基礎年金を受給できる65歳になると打ち

切られますが、打ち切られた加給年金の一部が、妻（夫）の老齢基礎年金に振り替え加算されます。

### ②健康保険の手続き

退職前後では、健康保険も重要な手続きの一つ。どの健康保険に加入するか、保険料などを比べながら、よく検討する必要があります。ただし、どの健康保険の場合でも、決められた期日までに手続きをしなければいけませんので、必要書類などは退職前から準備しておき、空白期間を作らないように心がけましょう。万が一、空白期間のときに病気やケガをすると、全額自己負担という場合もあります。

図表2のように3つの加入できる健康保険のいずれかを選んで、医療費の自己負担割合は3割と同じです。そのため、支払う保険料が判断のポイントになるでしょう。任意継続被保険者の保険料は、単純に倍額になるわけではなく、通常は健康保険加入員の平均保険料の倍額となります。国民健康保険の保険料は、居住する市区町村により異なりますが、前年の世帯所得等を基準とするので、高額にな

■図表2：加入できる健康保険の違い

|       | 国民健康保険         | 任意継続被保険者                        | 健康保険の扶養家族                   |
|-------|----------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 加入資格  | 退職日の翌日から       | 退職した日まで健康保険の被保険者期間が継続して2カ月以上ある人 | 年収が180万円（60歳未満は130万円）未満である人 |
| 加入期間  | —              | 2年間                             | —                           |
| 保険料   | 前年の世帯所得等により異なる | 通常は健康保険加入員の平均保険料の倍額             | 不要                          |
| 医療費負担 | 3割             | 3割                              | 3割                          |
| 加入期限  | 退職日の翌日から14日以内  | 退職日の翌日から20日以内                   | すみやかに                       |

（平成24年度の健康保険制度に基づく）

るケースがあります。保険料だけと比較すれば、家族が加入する健康保険の被扶養者となるのが一番ですが、退職者自身の収入が引続きある場合には年収基準を満たす必要があります。実際には、退職後はまず任意継続被保険者を選び、前年の世帯所得等が少なくなった時点で国民健康保険に切り

替える人が多いようです。

### ③雇用保険の手続き

雇用保険の基本手当の手続きは、自分の住所地を管轄する公共職業安定所（ハローワーク）で行います。その際、会社からもらう必要書類は「離職票」と「雇用保険被保険者証」。「離職票」は通常、退職から10日以内に発行されません。印字されている内容に誤りがないか、目を通しておきましょう。特に基本手当の基礎となる賃金額は重要ですので、正しいかどうか確認してください。残業代が含まれているか、諸手当が含まれているかなどがチェックポイントです。基本手当を受け取れる期間は、原則として退職日の翌日から1年間。手続きが遅すぎると基本手当が途中で打ち切られるおそれがありますので、注意してください。定年退職後に支給される基本手当は、最大で150日分、一般的に60歳前賃金の約4割程度と言われています。基本手当と年金はどちらか一方を選択しなければいけません。通常は基本手当の方が高額なのであまり悩む必要はないでしょう。

④税金

退職金の税金、住民税の精算、翌年の確定申告など、退職時には税金の手続きも必要になってきます。これまでは会社任せでしたが、就職しない場合は、すべての手続きを自分で行う必要があります。

退職金は「退職所得の受給に関する申告書」を提出すると、退職金支払時点で「退職所得控除」を受けることができます。退職金にかかる税金の計算方法は、退職金から退職所得控除を差し引いた金額の2分の1を課税対象額とします。そしてその金額に税率をかけることになりませんが、退職金には大きな控除が認められているので一般的に税額は安くてすみます。そのため、退職金が少なく、勤続年数が長い人は、所得税も住民税も非課税となることが少なくありません。

退職金にかかる所得税と住民税は源泉徴収されて完了ですが、退職時には、毎月の給与から天引きされていた住民税の精算が必要になります。住民税は、前年の所得に対してかかる税金をその翌年に支払うという仕組みになっています。

るので、退職後収入が減った時に現役時代の所得で算出された税額を払うこととなります。退職した月によって納付方法は異なりますので、確認が必要です。

また、所得税も毎月給与から天引きされていましたが、これは見込み額。退職後は、本来の税額との過不足を精算するための年末調整ができないので、自分で過不足を計算する確定申告が必要になります。税務署の相談コーナーを利用

■図表3：退職所得の金額

$$\text{退職所得の金額} = (\text{収入金額} - \text{退職所得控除額}) \times 1/2$$

●退職所得控除額の求め方

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 勤続年数20年以下 | 40万円×勤続年数が80万円のいずれか高い金額 |
| 勤続年数20年超  | 70万円×(勤続年数-20年)+800万円   |

用すれば、親切に教えてくれますので心配することはありません。

働き方と社会保険

①働き方で変わる社会保険

退職後の再就職や再雇用の場合、働き方によって加入できる社会保険が異なります。社会保険とは、厚生年金保険、健康保険、雇用保険、労災保険。正社員の場合、すべての社会保険に加入できますが、パートで働く場合は、図表4のように労働時間と労働日数によって変わってきます。ポイントは雇用保険。基本手当、高年齢雇用継続給付金、要介護状態の親等を介護するために休業した場合に支給される介護休業給付金など重要な給付金がありますので、最低でも雇用保険に加入できる働き方を選ぶとよいでしょう。

②働き方で変わる年金

「年金を受給しながら働く」と年金はどうなるのか。これは今後年金を受け取る人にとっては大きな関心事です。定年後の会社に正社員として勤める場合は、70歳までは厚生年金の被保険者として保

■図表4：働き方と社会保険

| 働き方                                    |               | 厚生年金           | 健康保険 | 雇用保険 | 労災保険 |
|--|---------------|----------------|------|------|------|
| 正社員                                    |               | ○              | ○    | ○    | ○    |
| 正社員と比べて1日または1週の労働時間と1カ月の労働日数の両方が4分の3以上 |               | ○              | ○    | ○    | ○    |
| パート                                    | 1週20時間以上の労働時間 | 31日以上雇用が見込まれる  | ×    | ×    | ○    |
|  |               | 31日以上雇用が見込まれない | ×    | ×    | ○    |
|  | 1週20時間未満の労働時間 | ×              | ×    | ×    | ○    |

※ ○：加入できる ×：加入できない

険料の支払いは続きます。一方で60歳を過ぎると生年月日によって特別支給の老齢厚生年金の、報酬比例部分の支給がスタートします。このように正社員として厚生年金保険に加入しながら受け取る報酬比例部分の年金を「在職老齢年金」といい、給与と年金月額の合計額によって一部支給停止、または全額支給停止になります。

■図表5：在職老齢年金

● 60歳～64歳の在職老齢年金

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 基本月額<br>(年金額) | 支給停止調整額<br>(28万円) |
| 総報酬月額<br>相当額  |                   |

● 65歳～69歳の在職老齢年金

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 基本月額<br>(年金額) | 支給停止調整額<br>(46万円) |
| 総報酬月額<br>相当額  |                   |

年金が調整される金額の計算は一見複雑ですが、おおまかに言えば、60歳～64歳の間は、毎月の年金額と総報酬月額相当額（給与＋ボーナスの12分の1）の合計額が毎月28万円までであれば、年金は全額支給されます。65歳以上の場合は、合計額が46万円を超えると

減額されます。ただし、調整の対象となる年金月額額は老齢厚生年金だけです。

年金が一部支給停止などで調整されるのは、会社に勤めているからでもまた給与が高いからでもありません。あくまでも厚生年金に加入して働くからです。そのため、厚生年金に加入しない働き方（労働時間と労働日数のどちらかが正社員の4分の3未満）を選択した人や厚生年金のない小さな個人事務所で働く人、自営業の人はいくら収入が多くても年金は100%もられません。年金をカットされたくないと思ったら上記のような働き方を選択すればよいのですが、厚生年金に加入すればその分、退職後の年金額が増えるということも忘れてください。

③ 高年齢雇用継続給付金

60歳の定年退職後、再雇用や再就職で安定的な職業に就いたものの60歳時の賃金と比べてその後の賃金が大きく下がってしまうという人に雇用保険から給付金が支給されます。同じ会社に継続して雇用された場合は「高年齢雇用継続基本給付金」といい、65歳ま

で毎月の賃金と60歳時の賃金を比べて支給されます。会社を退職後、基本手当の一部を受給した後に別の会社に再就職した場合は「高年齢再就職給付金」といい、残日数によって1年または2年間受給できます。

両方の給付金とも雇用保険の被保険者期間が5年以上あり、再雇用、再就職後の賃金が60歳時点の賃金の75%未満に低下していることが給付の条件です。支給率は、最高で60歳時点の賃金の15%となります。

④ 65歳で退職する場合の注意点

定年年齢の引き上げで、65歳まで働きたいと希望する人が多くなりました。そこで本場に仕事を退職する年齢は、今までの60歳から65歳に。しかし、65歳以降に退職をした場合は、雇用保険から基本手当は支給されずに「高年齢求職者給付金」という一時金が支給されます。働いていた期間が1年以上の場合、50日分、1年未満の場合は30日分が支給されます。特に60歳で定年退職をしてその後同じ会社に再雇用された場合、65歳前に退職すれば基本手当として最高

150日分が支給されますが、65歳になって退職すると一時金として50日分となります。

一般的に60歳以降の働き方は、有期の契約を誕生日に更新するというパターンが多いようです。では65歳になるのはいつなのでしょう。実は雇用保険や年金では誕生日の前日にその年齢になります。時金ではなく、基本手当をもらいたいと思ったら遅くとも65歳の誕生日の前々日に退職をしなければなりません。契約期間の兼ね合いもあり、悩むこともあるかもしれません。

退職後の働き方と生き方

年金の65歳受給開始、定年延長制度の導入に伴い、65歳になるまで働くことは、すでに一般的になりつつあります。そして問題は「その働き方」。図表6は、「中高年齢者の就業状況」ですが、60歳以降も多くの人が働いていることが分かります。60歳～64歳では約7割の人が何らかの形で働き、さらに驚くべきことに65歳～69歳でもまだ5割の人が働いているということ

■図表6：中高齢者の就業状況（単位：%）

|        | 就業者  | 就業状況 |        |      |      |         |             |
|--------|------|------|--------|------|------|---------|-------------|
|        |      | 普通勤務 | パートタイム | 役員等  | 自営   | 任意に行う仕事 | シルバーセンターの仕事 |
| 男性     | 71.5 | 35.4 | 8.0    | 8.9  | 16.0 | 2.2     | 1.6         |
| 55～59歳 | 90.1 | 60.7 | 2.7    | 11.3 | 14.1 | 0.9     | 0.1         |
| 60～64歳 | 68.8 | 26.9 | 12.4   | 9.0  | 15.4 | 2.6     | 2.2         |
| 65～69歳 | 49.5 | 11.0 | 10.1   | 5.5  | 16.0 | 3.4     | 3.2         |
| 女性     | 45.6 | 13.2 | 12.4   | 2.1  | 12.6 | 2.8     | 0.8         |
| 55～59歳 | 62.2 | 24.1 | 17.6   | 3.4  | 13.0 | 2.4     | 0.2         |
| 60～64歳 | 42.3 | 9.5  | 12.4   | 1.6  | 12.9 | 2.9     | 0.9         |
| 65～69歳 | 28.5 | 3.8  | 5.9    | 1.1  | 11.8 | 2.7     | 1.5         |

出典：厚生労働省「平成16年高齢就業実態調査」

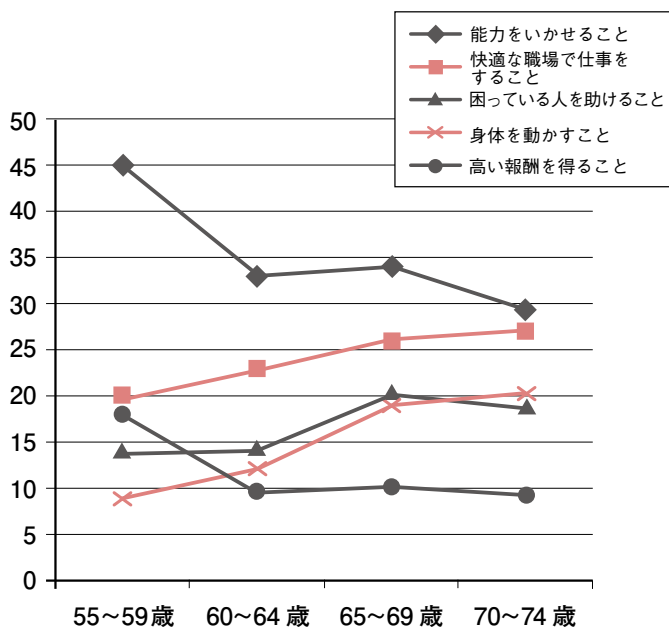
です。この数字は、高齢雇用安  
 法定改正前の60歳定年企業が多  
 かった時代のものなので、現在で  
 はもつと数字が大きくなっているこ  
 とと思います。60歳代は、まだま  
 だ元気で働ける年代といえるで  
 しょう。  
 定年後「働く」ということを前  
 提としてどのように働くかが問題  
 になります。一般的に定年退職を

にらむ年齢になると、今までは  
 異なる職業価値観が出てきます。  
 今までは、「高い役職」とか「高い  
 収入」というようなことを動機に  
 仕事をしてきた人が多いでしょう。  
 ところが定年近くになると「自分  
 らしい」とか「誰かの役に立ってい  
 る」ということが仕事の動機になっ  
 てくるのです。図表7はシニアの  
 職業価値観の変化をグラフ化した  
 ものですが、年齢が上がるにした  
 がって「快適な環境で仕事をする  
 こと」、「困っている人を助けるこ  
 と」、「身体を動かすこと」などが  
 上昇する傾向にあります。このこ  
 とからシニアにとつての職業価値  
 観は次の3つに集約されます。

- ① 命令されたくない
- ② 身体を動かしたい
- ③ 役に立ちたい

特に「役に立ちたい」という思  
 いは、60歳を過ぎてから急激に強  
 い思いとなって現れてきます。これ  
 までは経験したことを活かして、  
 誰かに感謝されるということは、  
 自分の人生を肯定することにな  
 り、非常に意義があります。  
 高齢者雇用安定法によって今後

■図表7：高齢者の職業価値観の変化



仕事をするにあたり、以下の項目に対して非常に重要であると回答した人の割合（単位：%）  
 出典：リクルートワークス研究所「シニアの就業意識調査」

高齢者は65歳までの就業の場が確  
 保されることとなります。しかし、  
 その場所が退職者の仕事に対する  
 価値観や自分らしい生き方に応え  
 るものでなければ、多くの人は、  
 満足しないし働くことを通じて幸  
 福感を得ることもできません。シ  
 ニアの「命令されたくない」、「身  
 体を動かしたい」、「役に立ちたい」  
 という3つの欲求を同時に満たす  
 ことは難しいので、どれかに重点  
 を置いて仕事を選び、残りの欲求

は仕事以外で満たすことになるで  
 しょう。「身体を動かしたい」ので  
 あれば趣味で運動をすればいいし、  
 「役に立ちたい」のであればボラン  
 ティア活動することになります。  
 自分のやりたいことができな  
 かった人生ほど悲しいものはあり  
 ません。大切な20年から30年のセ  
 カンドライフ。そこで自分に合った  
 最適な働き方を探してほしいと思  
 います。