



しばいぬ

年金講座

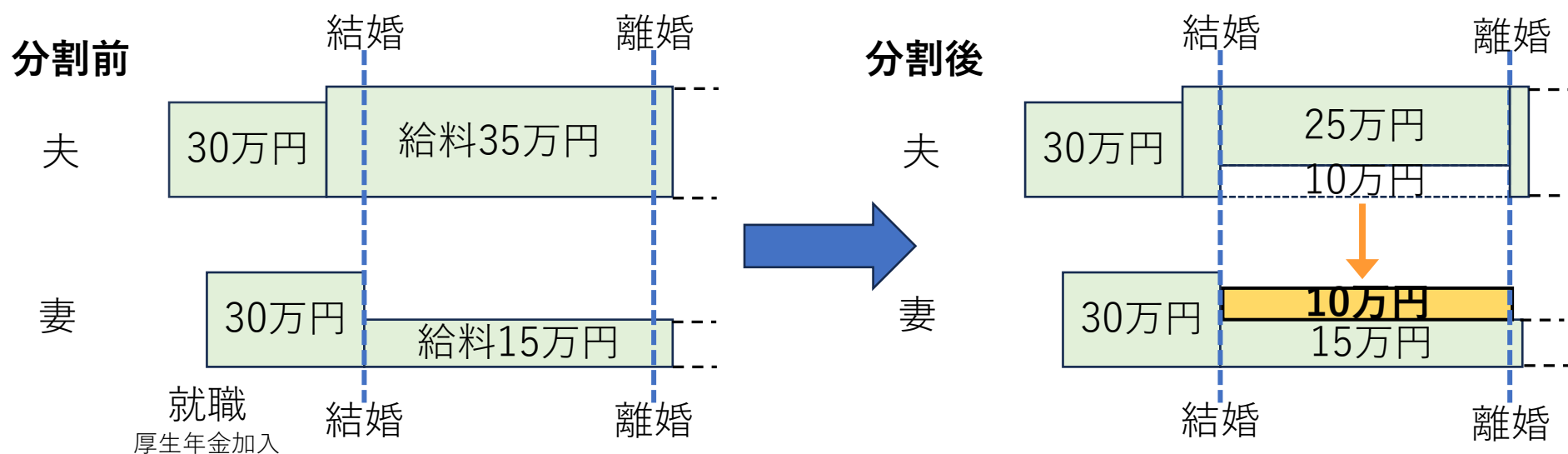
テーマ1 離婚時の年金分割

2026年8月作成

離婚時の年金分割（内容）

離婚したときに、婚姻期間中の厚生年金の給料額等の記録を、多い人（夫）から少ない人（妻）に移動させることができます。

例



【効果】 老後にもらえる厚生年金の額は、上図の色塗り部分の面積に比例します。

婚姻期間中の給料額が少なかった妻は、年金額が増えます。

※ 夫と妻は、逆の場合もあります。

離婚時の年金分割（請求手続）

【年金分割を受けるには】

離婚後5年以内※に年金事務所に年金分割請求を出すこと

【**合意分割**】 請求方法は 分割の割合を 夫・妻が合意しているか で異なる

- 合意している ⇒ 離婚後の戸籍ができたらずぐに年金事務所で請求する
- 合意できない ⇒ 家庭裁判所に分割の割合を決めてもらう ⇒ 家庭裁判所の決定が出たら すぐに年金事務所で請求

※ 離婚日が令和8年3月31日以前の場合は、2年以内

※ 離婚の相手が死亡した場合は、死亡から1か月以内

【準備】 離婚の方向になったら・・・

- 離婚に関連する手続(年金分割請求 その他)を調べておく（離婚相談・法律相談を活用）
- 夫と妻の年金記録・・・年金事務所に「**年金分割のための情報通知書**」を請求する
（家庭裁判所の手続きにも必要） （夫・妻どちらからでも、離婚前・後どちらも請求可）

離婚時の年金分割（詳細）

【対象】 婚姻期間中(結婚～離婚)の 厚生年金の加入記録(給料額・期間)

【分割】 多い人から少ない人へ分割する

【割合】 ・ 最大で 夫と妻の年金記録の合計の5割（夫・妻 同額まで）
・ 分割割合は 5割でなくてもよいが、夫と妻の意見が一致しない場合は、家庭裁判所に決めてもらうことができます（調停や審判の申し立て）

【年金への反映時期】

A) 自分が年金をもらえる年齢になった時、分割を受けた分を含めた金額がもらえます

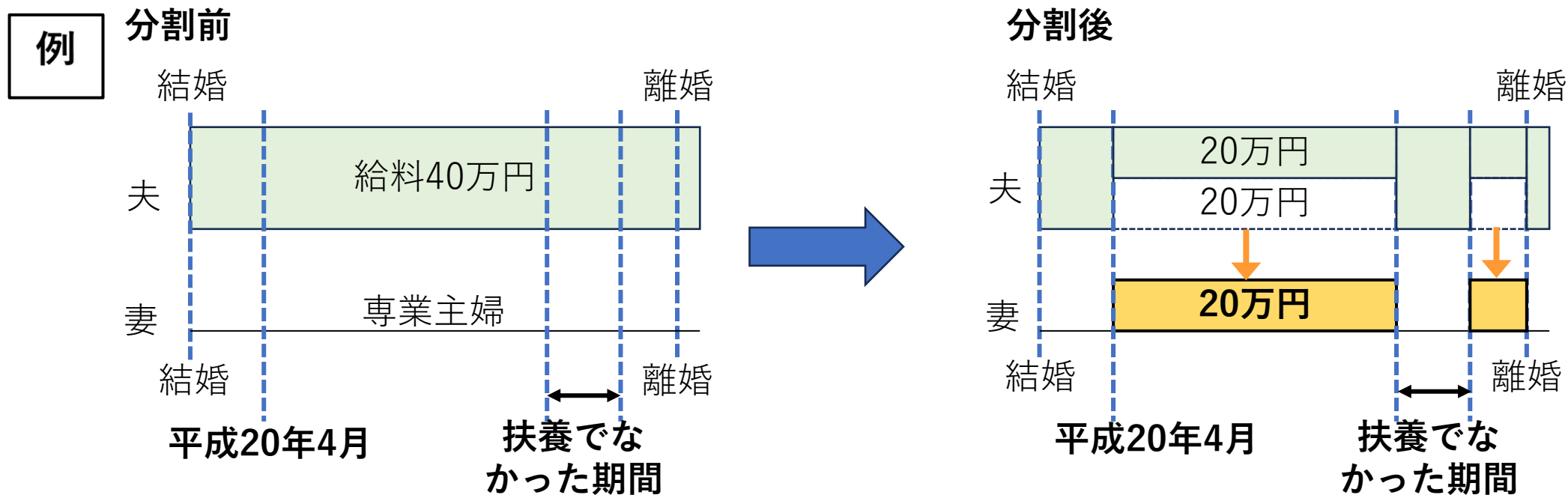
B) すでに年金を受給している場合は、請求の翌月分から分割後の年金額に変わります

【金額】 分割で年金額がどのくらい増えるか

- ・ 夫と妻の厚生年金の記録(給料額や加入期間)の差、婚姻期間、分割割合によります
- ・ 夫が高給で、妻が専業主婦、婚姻期間が長く、分割割合が5割 の場合、
もらえる年金額が月 3 万円以上増えることもあります
(65歳から生涯月 3 万円多くもらえることもあるということです)

離婚時の年金分割（3号分割）

【3号分割】 平成20年4月以降の 社会保険の扶養だった期間の分は、合意なしで5割ずつに年金分割を行うことができます（3号分割といいます、請求は必要）



【説明】 平成20年4月より前の分 と 扶養でなかった期間の分は、分割されません。

この期間の分も分割するには、合意分割の請求が必要です。

※ 夫と妻は、逆の場合もあります。