



なるほど！

確定拠出年金

2026/03

Vol.06



未来でDC年金を受け取るために



共通

たとえば20代の皆さまにとって、DC年金（確定拠出年金）は“40年後に受け取るもの”として、まだ遠い将来の出来ごと
に感じられるかもしれません。「将来、本当に受け取れるのだろうか？」と不安に思われるのも、自然なことです。
せっかく掛金を積み立て、時間をかけて運用しても、受け取れなければこれまでの努力が活かせません。
そこで本号では、60歳以降にDC年金を確実に受け取るために、現役時代の運用期間中に押さえておきたいポイントや、
受取りまでの流れについて、分かりやすくご説明いたします。

1. 公的年金との違い

本題に入る前に、まず、DC年金は公的年金とどのように異なるのか、その概要を比較して整理しておきましょう。

| | DC年金（私的年金） | 公的年金 |
|--------|--|--|
| 仕組み | 積立方式： 掛金を積み立てて運用し、その資金を60歳以降に自分が受け取る。 | 賦課（ふか）方式： その時の現役世代が支払った保険料をその時の受給世代が受け取る。 |
| 拠出方法 | 企業型DC：企業（+本人任意）が拠出 iDeCo：本人（+事業主も可能）が拠出 | 国民年金保険料／給与天引きの厚生年金保険料 |
| 運用責任 | 加入者本人が運用（元本割れリスク有） | 国または年金機構が運用・保証 |
| 受取り金額 | 積立額＋運用益により変動。 受け取りは<年金、一時金、年金・一時金併用>から選択可 | 一定の計算式に基づく年金額（物価スライド等で調整） |
| 受取り申請先 | 記録関連運営管理機関（日本レコード・キーピング・ネットワーク株式会社（以下NRK）等） | 日本年金機構 |

DC年金と公的年金は全く別の制度であり、受け取り時の申請先も異なるため、手続きの際には注意が必要です。

2. DC年金の受け取り時の流れ

DC年金の受け取り時の流れを簡単に整理すると、以下の通りです。※2026年1月時点の受け取りの流れを記載しています。

- Step 0** NRK Web ホームページにログインし、登録内容（メールアドレス・住所等）を確認する。
※ログインにはNRKユーザーIDとPWが必要です。
- Step 1** 受給権取得の2か月前に、NRKから「確定拠出年金の受給権取得予定のお知らせ」のハガキが届く。
- Step 2** 受給権取得の1か月前に、東京海上日動から「確定拠出年金お受け取りに関するご案内」の封書が届く。
- Step 3** NRKのWeb給付システムで受け取り手続きを行う。

「通知が届いたら、忘れずに受け取れそう！」と安心できた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、この流れを滞りなく進めるためにいくつか重要なポイントがありますので、ご説明していきます。



受け取り手続きの詳細はこちらから⇒



受け取り開始時期の詳細はこちらから⇒



東京海上日動

3. 運用期間中にやっておくべきこと

先ほどご説明した受け取りの流れを滞りなく進めるためには、まず最初のお知らせハガキが確実にお手元に届く必要があります。もしハガキが届かなければ、ご自身で申請の時期や申請先を覚えておく必要があります。「60歳まで覚えていられるか不安、、、」と感じてしまうと思います。そこで、運用期間中の今、最も重要になるのが、「**NRKに登録している住所とメールアドレスを最新の状態しておくこと**」です。これにより、お知らせが確実に届き、安心して受け取りの手続きを進めていただけます。



| | 住所 | メールアドレス |
|------|--|--|
| 用途 | 受け取りに関する書類が届きます | 運用に関する重要な情報が届きます |
| 確認方法 | NRK Web ホームページにログイン後 メインメニュー画面の【①基本情報照会】から確認 | NRK Web ホームページにログイン後 メインメニュー画面の【②電子サービス管理】から確認 |
| 変更方法 | 企業型DC (勤続期間中) | 勤務先に変更手続きを依頼 |
| | 企業型DC (退職後) | NRK Web ホームページにアクセス後 【①基本情報照会】の【氏名・住所・連絡先の変更はこちら】ボタンから変更 |
| | iDeCo | e-iDeCoサービスにアクセス後オンライン で変更 |
| 注意点 | 書類を発送するタイミングで、登録住所が引越前住所から変更されていない場合や、住民票（マイナンバーカード）に記載の住所と異なる場合、書類がお手元に届きません。 | 勤務先の企業で使用しているメールアドレスを登録している場合、退職後にメールアドレスが使用できなくなるため、個人のメールアドレスを登録しておく必要があります。 |

【NRK Webホームページ画面 メインメニュー】



住所とメールアドレスが最新かつ有効な状態であれば、運用期間中も重要な情報を確実に受け取れるだけでなく、受給権取得の2か月前にNRKからハガキが届くため、受け取り手続きを忘れる心配がありません。住所やメールアドレスに変更があった場合は、NRKの登録内容についても必ず変更手続きを行うようご注意ください。変更手続きについてご不明な点がある方は、東京海上日動確定拠出年金コールセンター（☎ 0120-719-401 ハレターによる受付：平日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時、自動音声ガイダンス：24時間365日）までお問い合わせください。

受け取りまでの流れを詳しく知りたい方はこちらから ⇒



よくあるQ&Aを確認したい方はこちらから ⇒



e-iDeCoへのアクセスはこちらから ⇒



いかがでしたでしょうか？

ご自身が運用した資産を将来確実に受け取るために、運用期間中に必要なお手続きや、受け取りの流れについてご理解いただけたでしょうか。確実に受け取れることがわかれば、安心して前向きに資産運用に取り組んでいただけます。

これを持ちまして“なるほど！確定拠出年金”Vol.1～Vol.6のシリーズは完結となります。ぜひ、シリーズで学んだ内容を活かし、ご自身の未来のために積極的にDC制度をご活用ください。4月以降はまた新たなシリーズを開始する予定です。是非こちらもチェックしてください。



★ライター紹介★

本記事のライターは20代女性です（Vol.1、臨時号と同一）。私も少し前まで、未来の自分がちゃんとDC年金を受け取れる自信がなく、せっかく運用しても無駄になってしまう気がするなあ、、、とっていました。どのような準備をしておけばちゃんと受け取ることができるのか学んでからというもの、安心して運用できるようになりました！加入者掛金の限度額が上がり次第マッチング拠出もはじめ、さらに積極的に運用していきたいと思っています。マイブーム：ダイエット