

こうてき ねんきん せいど あんない  
公的年金制度の案内

こうてきねんきんせいど しょうがい う し とし  
公的年金制度は 障害を 受けたとき、死んだとき、歳をとったときに  
かね せいど まいつき ほけんりょう かね はら ひつよう  
お金を もらうことができる 制度です。毎月 保険料<お金>を 払う 必要が  
あります。にほん す さい さい すべ ひと かなら はい  
あります。日本に 住んでいる 20歳から 59歳の 全ての人が 必ず 入ります。\*  
ぎのうじっしゅうせい こうてきねんきんせいど こうせいねんきんほけん こくみんねんきん  
技能実習生の みなさんも 公的年金制度 (厚生年金保険、国民年金の  
かなら はい  
どちらか) に必ず 入らなければいけません。(→P.2)

\* こうせいねんきんほけん さい した すべ とし ひと はい  
厚生年金保険は 70歳より 下の 全ての 歳の人が 入らないといけません。

はい  
どちらかに 入ります

こうせいねんきんほけん  
厚生年金保険

かいしゃ はたら ひと  
会社で 働いている人など  
(→P.2)

こくみんねんきん  
国民年金

じえいぎょう ひと じぶん みせ  
自営業の人<自分の 店などを  
も 持っている人>など  
(→P.2)

かね しゅるい  
もらうことができる お金の 種類

1 しょうがいねんきん  
障害年金(→P.3)

3 ろうれいねんきん  
老齢年金(→P.4)

2 いぞく ねんきん  
遺族年金(→P.3)

4 だったいいちじきん  
脱退一時金(→P.5)

# こうてきねんきんせいど はい ほうほう ほけんりょう はら かね 公的年金制度に入る方法と保険料<払うお金>

## こうせいねんきんほけん 厚生年金保険

はたら かいしゃ こうせいねんきんほけん てきようじぎょうしょ  
あなたの 働く 会社が 厚生年金保険の 適用事業所なら、  
こうせいねんきんほけん はい  
あなたは 厚生年金保険に入ります。

はい ほうほう はたら かいしゃ こうせいねんきんほけん い  
■ 入る方法：あなたの 働く 会社が あなたを 厚生年金保険に入れます。

ほけんりょう はたら かいしゃ はんぶん はら はんぶん はら  
■ 保険料：あなたの 働く 会社が 半分 払います。あなたも 半分 払いま  
はら ぶん きゅうりょう はら  
す。あなたが 払う分は あなたの 給料から 払います。

はたら かいしゃ こうせいねんきんほけん てきようじぎょうしょ き  
\* あなたの 働く 会社に 厚生年金保険の 適用事業所かどうか 聞いてください。

## こくみんねんきん 国民年金

はたら かいしゃ こうせいねんきんほけん てきようじぎょうしょ  
あなたの 働く 会社が 厚生年金保険の 適用事業所では  
ばあい こくみんねんきん はい  
ない場合、あなたは 国民年金に入ります。

はい ほうほう ちか ねんきんじむしょ す ばしょ  
■ 入る方法：近くの 年金事務所か、あなたが 住んでいる 場所の  
やくしょ い  
役所に行ってください。

ほけんりょう ぜんぶ はら いえ とど  
■ 保険料：あなたが 全部 払います。あなたの 家に 届く  
のうふしょ かね はら かみ こうぎふりかえ  
納付書<お金を 払うための 紙>か、口座振替  
ぎんこう こうざ かね はら はら  
<銀行の 口座から お金を 払う>で 払うことができます。

1

## しょうがいねんきん おも びょうき 障害年金：重い病気やけがをしたとき

あなたが <sup>ぎのうじっしゅう</sup>技能実習をしているときに <sup>おも びょうき</sup>重い病気やけがをして  
て <sup>しょうがい</sup>障害を <sup>う</sup>受けたら <sup>しょうがいねんきん</sup>障害年金を **もらうことができる**かもしれ  
れません。

<sup>かね</sup>お金を <sup>もらう</sup>もらう <sup>ほうほう</sup>方法など **くわしい**ことは <sup>ちか</sup>近くの <sup>ねんきん</sup>年金  
<sup>じむしょ</sup>事務所か <sup>だいやる</sup>ねんきんダイヤルに <sup>き</sup>聞いてください。(→P.10)

2

## いぞく ねんきん <sup>し</sup> 遺族年金：あなたが死んだとき

あなたが <sup>ぎのうじっしゅう</sup>技能実習をしているときに <sup>し</sup>死んだら、あなたの  
<sup>かぞく</sup>家族は <sup>いぞくねんきん</sup>遺族年金を **もらうことができる**かもしれません。

あなたが <sup>こうせいねんきんほけん</sup>厚生年金保険に <sup>はい</sup>入っているか <sup>こくみんねんきん</sup>国民年金に <sup>はい</sup>入ってい  
るかで <sup>かぞく</sup>家族の <sup>だれ</sup>誰が <sup>かね</sup>お金を **もらうことができる**かが <sup>か</sup>変わります。

<sup>かね</sup>お金を <sup>もらう</sup>もらう <sup>ほうほう</sup>方法など **くわしい**ことは <sup>ちか</sup>近くの <sup>ねんきん</sup>年金  
<sup>じむしょ</sup>事務所か <sup>だいやる</sup>ねんきんダイヤルに <sup>き</sup>聞いてください。(→P.10)

3

ろうれいねんきん とし  
**老齢年金：歳をとったとき**

あなたが <sup>にほん</sup>日本の <sup>こうてきねんきんせいど</sup>公的年金制度に <sup>ねんいじょう はい</sup>10年以上 入ったら、  
<sup>とし</sup>歳を とったときに <sup>ろうれいねんきん</sup>老齢年金を もらうことができます。

あなたが <sup>した か</sup>下に <sup>くに</sup>書いてある <sup>ねんきんせいど</sup>国（※）の 年金制度に  
<sup>はい</sup>入っていれば、<sup>にほん</sup>日本の <sup>ねんきんせいど</sup>年金制度に <sup>はい</sup>入っている <sup>きかん</sup>期間を あわ  
せることができます。 <sup>ばあい</sup>その場合、<sup>にほん</sup>日本の <sup>ろうれいねんきん</sup>老齢年金と <sup>くに</sup>その国  
の <sup>ろうれいねんきん</sup>老齢年金を <sup>りょうほう</sup>両方 もらうことができます。もしもありません。

（※）<sup>ねんきんまかんつうさん</sup>年金期間通算の <sup>しゃかいほしょうきょううてい</sup>社会保障協定を <sup>にほん</sup>日本と <sup>やくそく</sup>約束している <sup>くに</sup>国（2020年12月）

ドイツ、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、  
チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、  
ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア

<sup>かね</sup>お金を <sup>ほうほう</sup>もらう 方法など <sup>ちか</sup>くわしいことは <sup>ねんきん</sup>近くの 年金  
<sup>じむしょ</sup>事務所か <sup>だいやる き</sup>ねんきんダイヤルに 聞いてください。（→P.10）

## 4 だったいいちじきん じぶん くに かえ 脱退一時金：あなたが 自分の 国に 帰るとき

あなたが じぶん くに かえ 帰るときに、にほん 公的年金 制度を やめる場合、だったいいちじきん 脱退一時金を もらうことができます。  
じぶん くに かえ 帰ってから ねんいない 2年以内に れんらく 連絡してください。

した ばあい かね 下の場合は お金を もらうことができません。

- にほん ねんきんせいど はい きかん げつ みじか  
・日本の 年金制度に 入った 期間が 6か月より 短い
- しょうがいねんきん  
・障害年金などを もらったことがある

ほか かね ほか ばあい 他にも お金を もらうことができない場合があります。

くわしいことは ちか ねんきんじむしょ 近くの 年金事務所か ねんきん  
だいやる き ダイアルに 聞いてください。(→P.10)

だったいいちじきん 脱退一時金を もらうときに き をつけることを べっし  
(P.6 から) か にかいています。だったいいちじきん 脱退一時金を もらいたい人  
は かなら よ 必ず 読んでください。

だったい いちじきん

き

# 脱退一時金を もらうときに 気をつけること

## ■ 脱退一時金を もらう 前に 読んでください

脱退一時金を もらうと 老齢年金を もらうことができな  
 くなります※。あなたが 老齢年金を もらうことができるか  
 もしれない場合は 脱退一時金を もらうかどうかは、よく  
 考えて 決めた方がいいです。

下の場合などの人が 老齢年金を もらうことができます。

- ・日本の 公的年金制度に 10年以上 入っていたとき
- ・社会保障協定の 対象になるとき(→P.4)

※脱退 一時金を もらうと お金を もらうかわりに 公的年金制度に 入っ  
 ていた 期間が なくなるからです。

## ■ 転出届を 必ず 役所に出してください

自分の 国に 帰る 前に あなたが 住んでいるところの  
 役所に 転出届を 出してください。その後 日本年金機構  
 (年金事務所)に 脱退一時金の 請求書<お金を もらうため  
 の 紙>を 出してください。

あなたが 脱退一時金を もらうためには、脱退一時金の  
 請求書を出した日に あなたが 日本に 住んでいないこと  
 を 日本年金機構(年金事務所)に 教えなければいけないから  
 です。

- ※ あなたが 自分の 国に 帰る 前に 日本で 脱退一時金の 請求書を出すことも  
 できます。その場合は 住民票の 転出(予定)日より 後に 日本年金機構(年金  
 事務所)に 届くように 脱退一時金の 請求書を出してください。

# 脱退一時金をもらうときに気をつけること

## (3号技能実習生として実習を続ける人へ①)

■2021年4月から1回でもらえるお金が変わります！

脱退一時金は1回で3年分までしかもらうことができませんでしたが、これからは5年分まとめてもらうことができます。2021年4月1日より後も1か月以上年金に入っている人だけです。

年金に入った期間と、何年分お金をもらうことができるか

年金に入った期間が  
2021年3月まで

年金に入った期間が  
2021年4月より後もある

1回で3年分まで

一時帰国のときと帰国  
<自分の国に帰る>  
のときの2回に分けて  
お金をもらいます。

(→P.8)

1回で5年分まで

帰国するときに  
まとめてお金をもら  
うことができます。

(→P.9)

# 脱退一時金を もらうときに 気をつけること

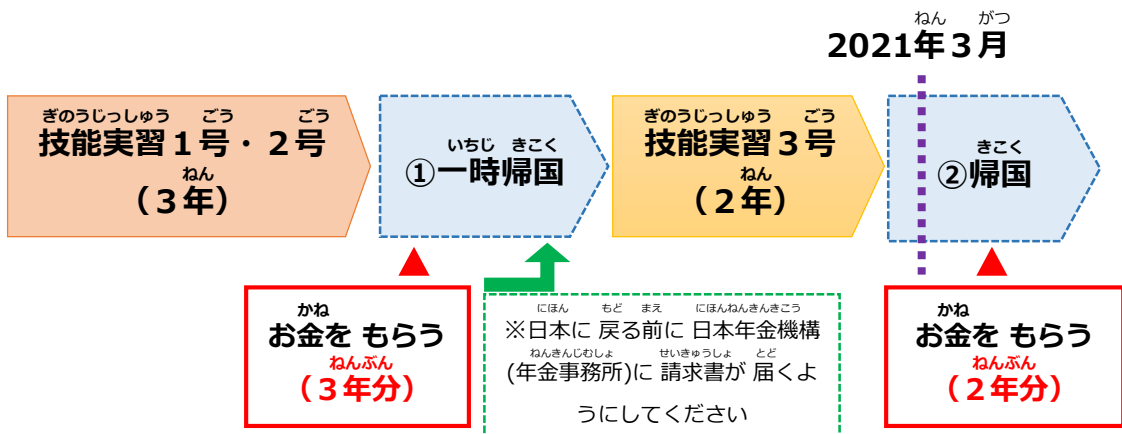
## （3号技能実習生として 実習を 続ける人へ②）

### （1）年金に 入った 期間が 2021年3月までの人

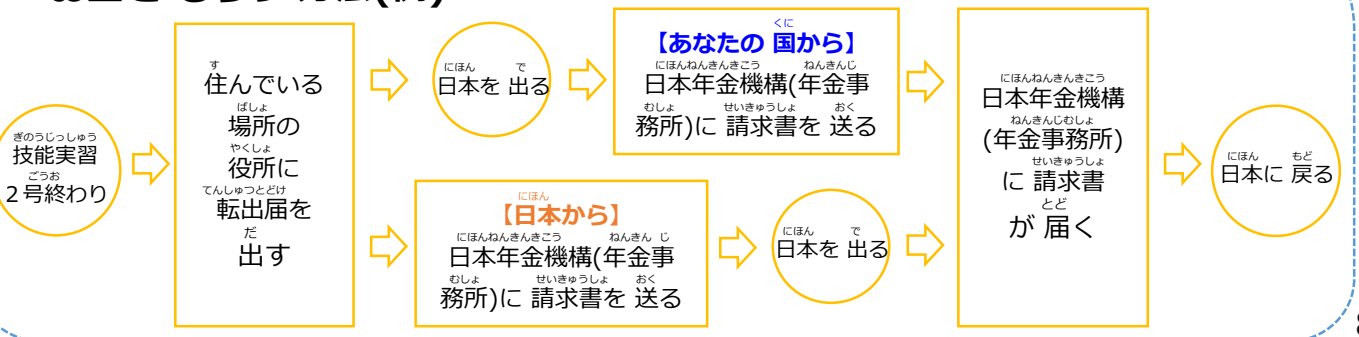
1回で もらうことができる 脱退一時金は、3年（36か月）  
分までです。なので、5年分の 脱退一時金を もらうためには  
下の 2回に 分けて お金を もらってください。

- ① 技能実習計画で 決まっている 一時帰国のとき
- ② 技能実習3号が 終わって 帰国するとき

※ ①のときにお金をもらう場合は日本に 戻って 住所が  
決まる前に、日本年金機構(年金事務所)に 請求書が 届くよう  
にしてください。



### ■お金を もらう 方法(例)





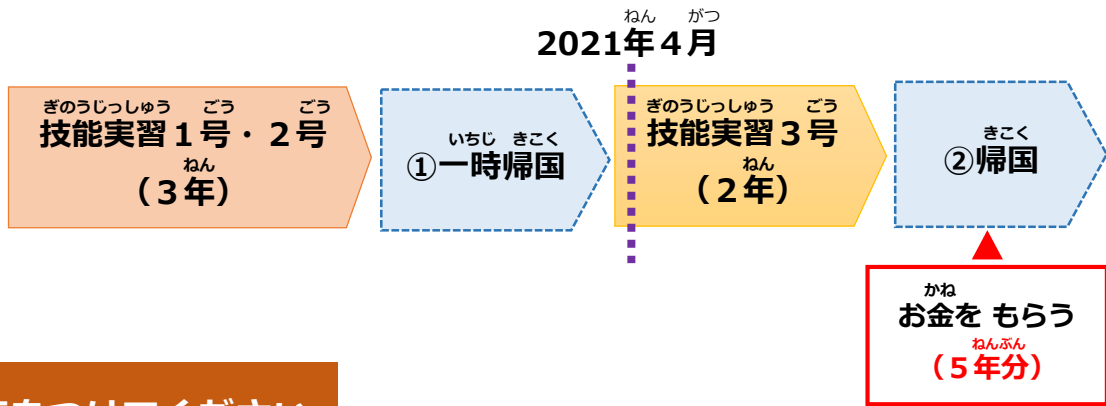
# 脱退一時金を もらうときに 気をつけること

## (3号技能実習生として 実習を 続ける人へ③)

(2) 2021年4月より 後も 年金に 1か月以上 入っている人

2021年4月からは 1回で もらうことができる 脱退一時金  
は、5年(60か月)分までに 増えます。(→P.7)

②の 技能実習3号が 終わって 帰国する時に 5年分を まとめて もらうことができます。いままでと同じように ①と②の 2回に 分けて もらうこともできます。



### き 気をつけてください

5年分 まとめて もらうためには 2021年4月より後に 公的年金に 入った 期間が 1か月以上 必要です。日本を 出た日や 請求書を出した日が 2021年4月より後でも、2021年4月より後に 公的年金に 入っていない人は、1回で 3年分までしか お金を もらうことができません。

技能実習1号・2号が 終わって 特定技能1号に 変える場合など、日本に 住む 期間が 5年より 長くなるときでも、1回に もらうことができる 脱退一時金は 5年分までです。下に 書いたように、2回に 分ければ 脱退一時金を 全部 もらうことができるかもしれません。

(例) ①技能実習1号・2号が 終わった後に 一時帰国し 脱退一時金(3年)を もらう

②特定技能1号が 終わった後に 帰国し 脱退一時金(5年)を もらう

くわしいことは 近くの 年金事務所か ねんきんダイヤルに 聞いてください。(→P.10)

Web

にほんねんきんきこう にほんごばん とつぷページ  
■ 日本年金機構 日本語版トップページ

<https://www.nenkin.go.jp/>



にほんねんきんきこう がいこくごばん とつぷページ  
■ 日本年金機構 外国語版トップページ

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



じむしょ  
事務所に  
いく  
ばあい  
場合

ぜんこく ねんきんじむしょいちらん  
■ 全国の年金事務所一覧

<https://www.nenkin.go.jp/international/aboutjps/offices.html>



つうやく さーびす そうだん  
■ 通訳サービスによる相談

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf>



でんわ  
電話で  
き  
聞く  
ばあい  
場合

にほんねんきんきこう でんわそうだんまどぐち  
■ 日本年金機構 電話相談窓口

<https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html>

だいやる  
【ねんきんダイヤル】

0570-05-1165



つか でんわ ばんごう ばあい  
\*あなたが使う電話の番号が050からはじまる場合

03-6700-1165