

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 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。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  
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 かいしゃ はたら さい した とし ひと はい  
厚生年金保険は 会社で働く 70歳より 下の 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 だつたいいちじきん  
脱退一時金 ( P.5)

# 公的年金制度に入る方法と保険料<払うお金>

## 厚生年金保険

あなたの働く会社が厚生年金保険の適用事業所なら、  
あなたは厚生年金保険に入ります。

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。

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す。あなたが払う分はあなたの給料から払います。

\* 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。

## 国民年金

あなたの働く会社が厚生年金保険の適用事業所では  
ない場合、あなたは国民年金に入ります。

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役所に行ってください。

保険料：あなたが全部払います。あなたの家に届く納付書<お金を払うための紙>か、口座振替<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 技能実習ぎのうじっしゅうをしているときに重い 病気おも びょうきや けがをし  
て障害しょうがいを受けたら 障害年金しょうがいねんきんを もらうことができるかもし  
れません。

お金かねを もらう 方法ほうほうなど くわしいことは 近くの 年金ちか ねんきん  
事務所じむしょか ねんきんダイヤルだいやるに 聞いてください。( P.9)

2

**遺族年金：あなたが死んだとき**

あなたが 技能実習ぎのうじっしゅうをしているときに 死しんだら、あなたの  
家族かぞくは 遺族年金いぞくねんきんを もらうことができるかもしれません。

あなたが 厚生年金保険こうせいねんきんほけんに 入はいっているか 国民年金こくみんねんきんに 入はい  
いるかで 家族かぞくの 誰だれが お金かねをもらうことができるかが 変かわり  
ます。

お金かねを もらう 方法ほうほうなど くわしいことは 近くの 年金ちか ねんきん  
事務所じむしょか ねんきんダイヤルだいやるに 聞いてください。( P.9)

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

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

( ) ねんきんきかんつうさん しゃかいほしょうきょうてい にほん やくそく くに  
年金期間通算の 社会保障協定を 日本と 約束している 国 (2022年6月)

どいつ、あめりか、べルギー、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、フィンランド、スウェーデン

かね ほうほう ちか ねんきん  
お金を もらう 方法など くわしいことは 近くの 年金  
じむしょ だいやる き  
事務所か ねんきんダイヤルに 聞いてください。( P.9)

4

## 脱退一時金：あなたが自分の国に帰るとき

あなたが自分の国に帰るときに、日本の公的年金制度をやめる場合、脱退一時金をもらうことができます。

自分の国に帰ってから2年以内に連絡してください。

下の場合はお金をもらうことができません。

- ・日本の年金制度に入った期間が6か月より短い
- ・障害年金などをもらったことがある

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.9)

脱退一時金をもらうときに気をつけることを別紙(P.6から)に書いています。脱退一時金をもらいたい人は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

だったい いちじきん まえ よ  
脱退一時金を もらう 前に 読んでください

だったい いちじきん ろうれいねんきん  
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 だったい いちじきん  
ばあい だったい いちじきん  
かんが き ほう  
考えて 決めた方がいいです。

した ばあい ひと ろうれいねんきん  
下の場合などの人が 老齢年金を もらうことができます。

にほん こうてきねんきんせいど ねんいじょう はい  
・日本の 公的年金制度に 10年以上 入っていたとき

しゃかいほしょうきょうてい たいしゅう  
・社会保障協定の 対象になるとき( P.4)

だったい いちじきん かね こうてきねんきんせいど はい  
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  
きかん  
ていた 期間が なくなるからです。

てんしゅつとどけ かなら やくしょ だ  
転出届を 必ず 役所に出してください

じぶん くに かえ まえ す  
自分の 国に 帰る 前に あなたが 住んでいるところの  
やくしょ てんしゅつとどけ だ あと にほんねんきんきこう  
役所に 転出届を 出してください。その後 日本年金機構  
ねんきんじむしょ だったい いちじきん せいきゅうしょ かね  
(年金事務所)に 脱退一時金の 請求書<お金を もらうため  
かみ だ  
の 紙>を 出してください。

だったい いちじきん だったい いちじきん  
あなたが 脱退一時金を もらうためには、脱退一時金の  
せいきゅうしょ だ ひ にほん す  
請求書を出した日に あなたが 日本に 住んでいないこと  
にほんねんきんきこう ねんきんじむしょ おし  
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。

じぶん くに かえ まえ にほん だったい いちじきん せいきゅうしょ だ  
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  
ばあい じゅうみんひょう てんしゅつ よてい び あと にほんねんきんきこう ねんきん  
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  
じむしょ とど だったい いちじきん せいきゅうしょ だ  
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。

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

(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 お金が変わりました!

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 もらうことができるようになりました。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

3年分まで

5年分まで

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) 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

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.9)

だったい いちじきん

き

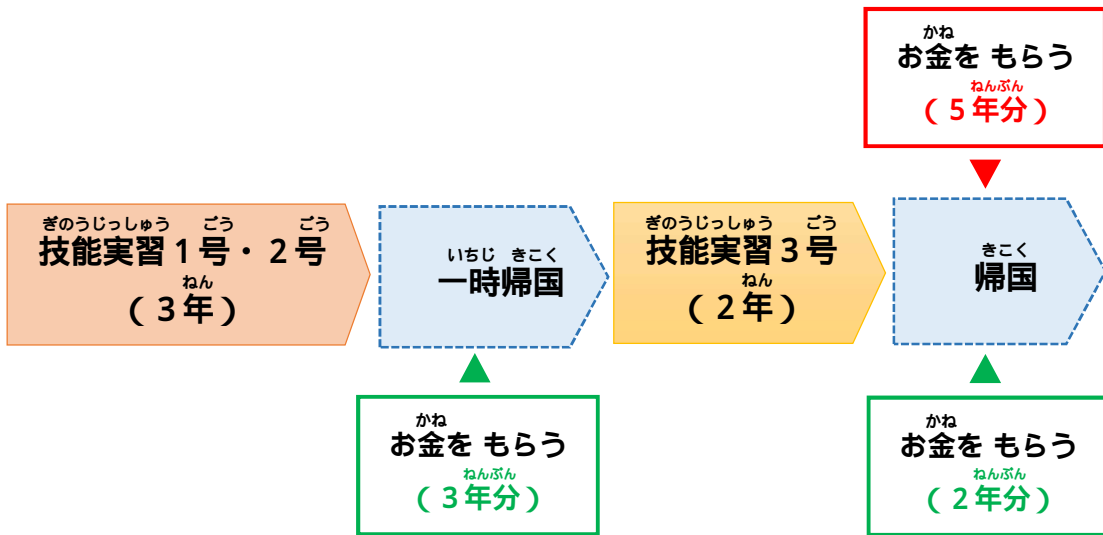
# 脱退一時金をもらうときに気をつけること

(3号技能実習生として実習を続ける人へ(2))

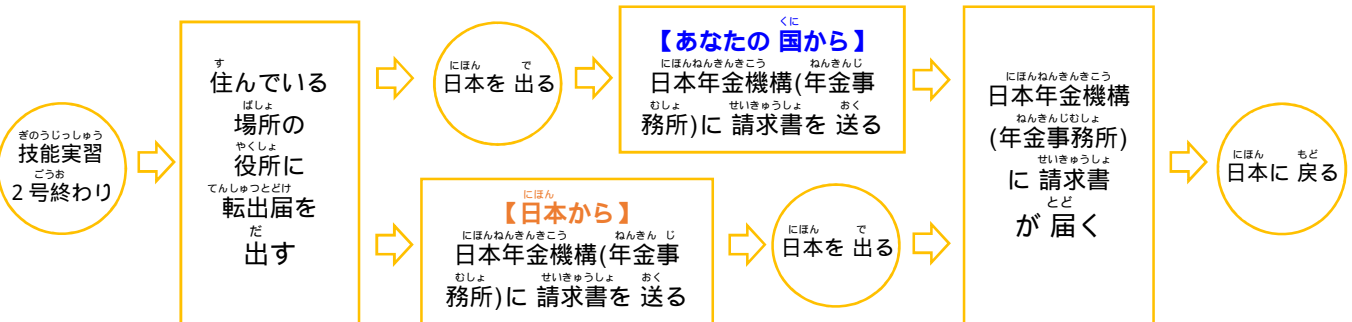
2021年4月より 後も 年金に 1か月以上 入っている人

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 増えました。( P.7)

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 と の 2回に 分けて もらうこともできます。



## お金をもらう方法(例)





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 サービス 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**