

こうてき ねんきん せいど あんない
公的年金制度のご案内

こうてきねんきんせいど まいつき ほけんりょう おさ しょうがい しぼう ろうれい
公的年金制度は、毎月、保険料を納めることで、障害、死亡、老齢と
よそく きゅうふ
いった予測できないリスクがおきたときに、給付を受けることができる
せいど にほん す さい いじょう さい みまん すべ かた こくせき と
制度です。日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方*は、国籍を問わず、
にほん こうてきねんきんせいど かにゆう ぎ む
日本の公的年金制度に加入する義務があります。

ぎのうじっしゅうせい かたがた 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
技能実習生の方々も、公的年金制度（厚生年金保険または国民年金の
かにゆう ひつよう
どちらか）に加入する必要があります。（→P.2）

こうせいねんきんほけん さい みまん じゅうぎょういん かた かにゆうぎむ
*厚生年金保険については、70歳未満の従業員の方に加入義務があります。

かにゆう せいど
加入する制度

こうせいねんきんほけん
厚生年金保険

やと ろうどうしゃ
雇われている労働者など
（→P.2）

こくみんねんきん
国民年金

じえいぎょう ひと
自営業の人など
（→P.2）

きゅうふ ほか
給付・その他

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 ばあい
あなたの働く会社が、厚生年金保険の適用事業所の場合、
こうせいねんきんほけん かにゅう ひつよう
厚生年金保険に加入する必要があります。

かにゅうてつづ かいしゃ
■加入手続き：会社がおこないます。

ほけんりょう かいしゃ はんぶんはら はんぶんはら
■保険料：会社が半分払い、あなたも半分払います。
きゅうりょう さ ひ
給料から差し引かれます。

こうせいねんきんほけん てきようじぎょうしょ かいしゃ かくにん
＊厚生年金保険の適用事業所であるかどうかは、あなたの会社にご確認ください。

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 ばあい
あなたの働く会社が、厚生年金保険の適用事業所でない場合、
こくみんねんきん かにゅう ひつよう
国民年金に加入する必要があります。

かにゅうてつづ ちか ねんきんじむしょ す しゅくちょうそん
■加入手続き：お近くの年金事務所、または住んでいる市区町村の
やくしょ じしん おこな
役所で、あなた自身が行ってください。

ほけんりょう じしん ぜんがくはら
■保険料：あなた自身が全額払います。
じたく おく のうふしょ しはら
自宅に送られてくる納付書でお支払いいただくか、
こうぎふりかえ りよう
口座振替をご利用ください。

1

しょうがいねんきん いってい しょうがい お
障害年金：一定の障害を負ったとき

あなたが技能実習期間中の病気やけがにより一定の障害を
お負ったときには、障害年金を受け取れることがあります。

請求手続きなど詳しくは、お近くの年金事務所またはねんき
んダイヤルにお問い合わせください。(→P.9)

2

いぞく ねんきん な
遺族年金：亡くなったとき

あなたが技能実習期間中に亡くなったときには、あなたの
収入で生活をしていた遺族は、遺族年金を受け取れることが
あります。遺族の範囲は、あなたが厚生年金保険に加入してい
るか、国民年金に加入しているかによって異なります。

請求手続きなど詳しくは、お近くの年金事務所または
ねんきんダイヤルにお問い合わせください。(→P.9)

3

ろうれい ねんきん こうれい
老齢年金：高齢になったとき

あなたが日本の公的年金制度に10年以上加入したときには
将来、老齢年金を受け取ることができます。

また、あなたが以下の国（※）の年金制度に加入している
場合には、将来、その国での年金加入期間と日本の年金加入
期間を足し合わせる（通算する）ことで、それぞれの国の老齢
年金を受け取れることがあります。

（※）年金期間通算の社会保障協定を日本と結んでいる国（2022年6月現在）

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、フィンランド、スウェーデン

請求手続きなど詳しくは、お近くの年金事務所または
ねんきんダイヤルにお問い合わせください。（→P.9）

4

だったいいちじきん きこく
脱退一時金：帰国するとき

あなたが^{きこく}帰国することになり、^{にほん こうてきねんきんせいど}日本の公的年金制度から
^{だったい}脱退する(^ぬ抜ける)^{ばあい きこく}場合、^{ねんい}帰国から2年以内に^{せいきゅう}請求すれば、
^{だったいいちじきん}脱退一時金^うを受け取る^とことができます。ただし、^{げつじょう}6か月以上
^{ねんきんかにゅうきかん}の年金加入期間^もを持っていることや、^{しょうがいねんきん}障害年金などを
^う受け取^とっていないことなどが^{じょうけん}条件となります。

^{せいきゅうてつづ}請求手続きなど詳しくは、^{くわ}お近くの^{ちか}年金事務所または
^{だいやる}ねんきんダイヤル^{とあ}にお問い合わせください。(→P.9)

また、^{せいきゅう}請求する^{ばあい}場合の^{ちゅういてん}注意点を^{べっし}別紙②(P.6 以降)に^{いこう}記載^{きさい}
していますので、^{かなら}必ず^{かくにん}確認してください。

だったい いちじきん せいきゅう ばあい ちゅういてん
脱退一時金を請求する場合の注意点

だったい いちじきん せいきゅう まえ
■脱退一時金を請求する前に

あなたが日本の公的年金制度に10年以上加入したときや
社会保障協定の対象になるときなど、一定の条件を
満たした場合には、老齢年金を受け取れることがあります。
しかし脱退一時金を受け取るとそれができなくなります※。

※脱退一時金を受け取った場合、その額の計算の基礎となった期間は、
公的年金制度の加入期間ではなくなるからです。

そのため、脱退一時金の請求をするかどうかは、将来、
老齢年金を受け取る可能性などを考えた上で慎重に検討
してください。

てんしゅつとどけ ていしゅつ
■転出届は提出しましたか？

脱退一時金を受け取るためには、「日本年金機構(年金
事務所)が請求書を受け付けた日に、あなたの住所が日本
にないこと」が必要です。このため、必ず帰国前にあなた
が住んでいる市区町村の役所に転出届を提出してから
日本年金機構(年金事務所)に請求書を提出してくださ
い。

※ なお、あなたが帰国する前に日本国内から請求書を提出することも
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)に届くように請求書を提出してください。

脱退一時金を請求する場合の注意点

(3号技能実習生として実習を継続する方へ(1))

■2021年4月から支給上限年数が変わりました！

年金の加入期間が2021年4月1日以降に1か月以上あれば、一度に3年分までしか受け取れなかった脱退一時金が、これからは5年分まとめて受け取ることができるようになりました。

年金加入期間と上限年数

年金加入期間が
2021年3月以前のみ

上限：3年

年金加入期間が
2021年4月以降もあり

上限：5年

留意点

上限5年が適用されるためには、2021年4月以降に公的年金の加入期間が1か月以上あることが必要です。出国日や請求日が2021年4月以降であっても、2021年4月以降に加入期間がない場合は、上限は3年のままです。

また、技能実習1号・2号が終了し特定技能1号に移行する場合など、日本での滞在期間が5年を超えるときにも、一度に請求できる脱退一時金の額の上限は5年ですのでご注意ください。

なお、以下のとおり、2回に分けて請求することで加入期間に応じた額の脱退一時金を受け取ることができる場合があります。

(例) ①技能実習1号・2号終了後に一時帰国し脱退一時金(3年)を請求、

②特定技能1号終了後に帰国し脱退一時金(5年)を請求

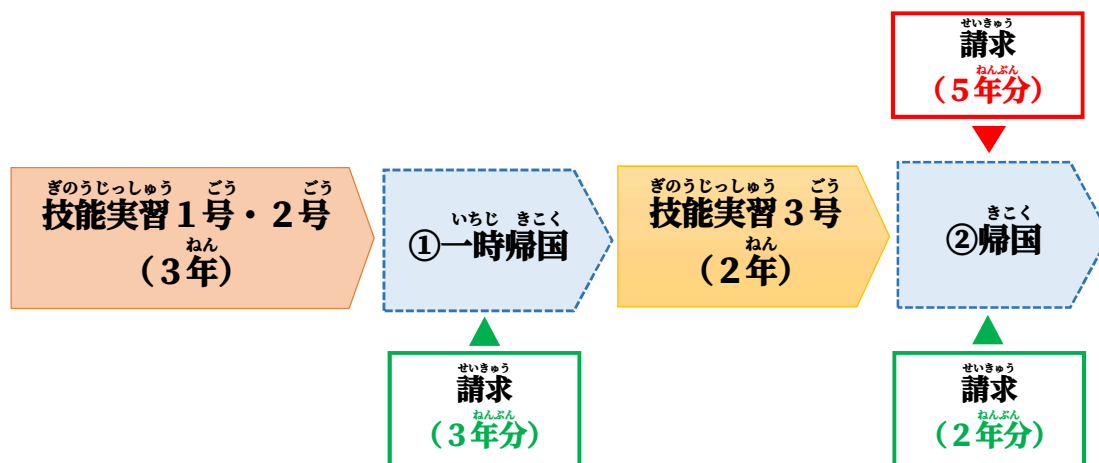
詳しくはお近くの年金事務所またはねんきんダイヤルにお問い合わせください。(→P.9)

脱退一時金を請求する場合の注意点

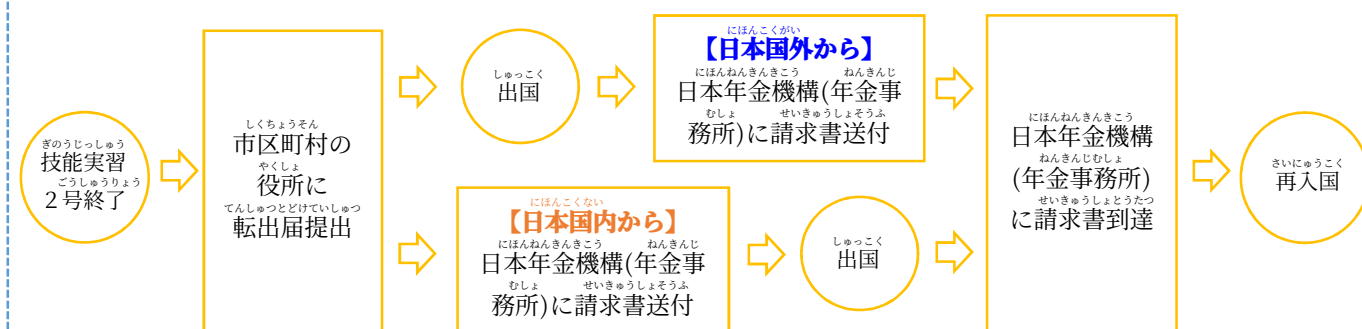
(3号技能実習生として実習を継続する方へ (2))

■2021年4月以降の加入期間が1か月以上ある場合

脱退一時金の金額を計算するときの加入期間について、P.7に記載の通り、**2021年4月からは、上限が5年(60か月)に引き上がりました**ので、②の技能実習3号終了後の帰国の時に5年分をまとめて請求することができます。また、これまでと同様に、①と②の2回に分けて請求することも可能です。



■手続きの流れ(例)



Web

にほんねんきんきこう にほんごばん とっぷページ
■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 とっぷページ
■日本年金機構 外国語版トップページ

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



こ
お越しに
なる
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
お電話で
と あ
の問い合
わせ

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】

0 5 7 0 - 0 5 - 1 1 6 5



はじ でんわ と あ ばあい
* 0 5 0 で始まるお電話で問い合わせる場合

0 3 - 6 7 0 0 - 1 1 6 5