

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、老齡と
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 さい 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 かにゅう 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
かにゅう 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 すべ かた かにゅうぎむ
*厚生年金保険については、70歳未満の全ての方に加入義務があります。

かにゅう 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 ろうどうしや
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
老齡年金(→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 かにゆう ひつよう
厚生年金保険に加入する必要があります。

かにゆうてつづ 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 かにゆう ひつよう
国民年金に加入する必要があります。

かにゆうてつづ ちか ねんきんじむしょ す しくちょうそん
■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
やくしよ 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 のうふしよ 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 いったい 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.10)

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.10)

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（2020年12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

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.10）

脱退一時金：帰国するとき

あなたが帰国することになり、日本の公的年金制度から脱退する(抜ける)場合、帰国から2年以内に請求すれば、脱退一時金を受け取ることができます。ただし、6か月以上の年金加入期間を持っていることや、障害年金などを受け取っていないことなどが条件となります。

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.10)

また、請求する場合の注意点を別紙(P.6以降)に記載していますので、必ず確認してください。

だつたい 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

■ 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。

■ 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。

だつたい 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

ごうぎのうじっしゅうせい じっしゅう けいぞく かた
(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す！

ねんきん かにゆうきかん ねん がつ にちいこう げついじょう いちど
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す。

ねんきん かにゆう きかん じょうげんねんすう 年金加入期間と上限年数

ねんきんかにゆうきかん
年金加入期間が
ねん がつ いぜん
2021年3月以前のみ

ねんきんかにゆうきかん
年金加入期間が
ねん がつ いこう
2021年4月以降もあり

じょうげん ねん
上限：3年

いちじ きこくじ きこくじ
一時帰国時と帰国時
の、2回に分けて
せいきゅう
請求してください。

(→P.8)

じょうげん ねん
上限：5年

きこくじ
帰国時にまとめて
せいきゅう
請求できます。

(→P.9)

だつたい いちじきん

せいきゆう

ばあい

ちゆういてん

脱退一時金を請求する場合の注意点

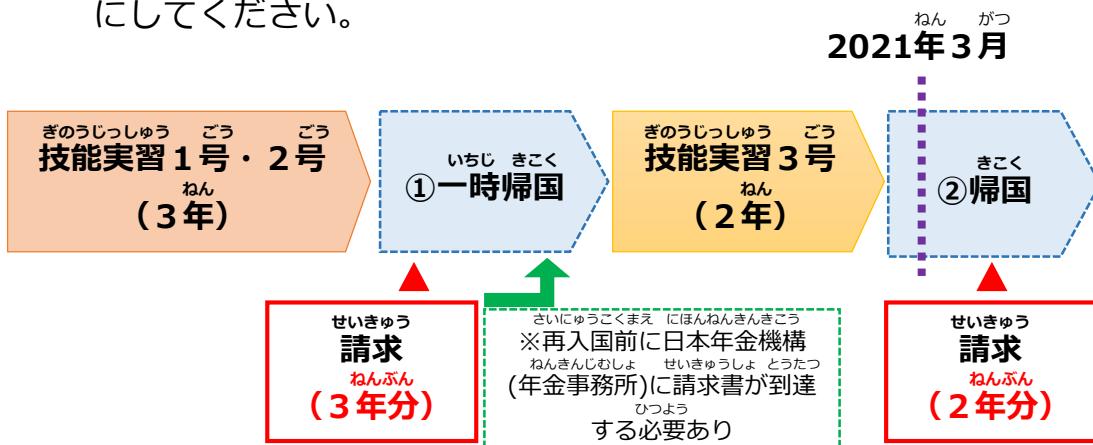
ごう ぎのうじっしゅうせい じっしゅう けいぞく かた
(3号技能実習生として実習を継続する方へ②)

(1) 2021年3月以前の加入期間のみの場合

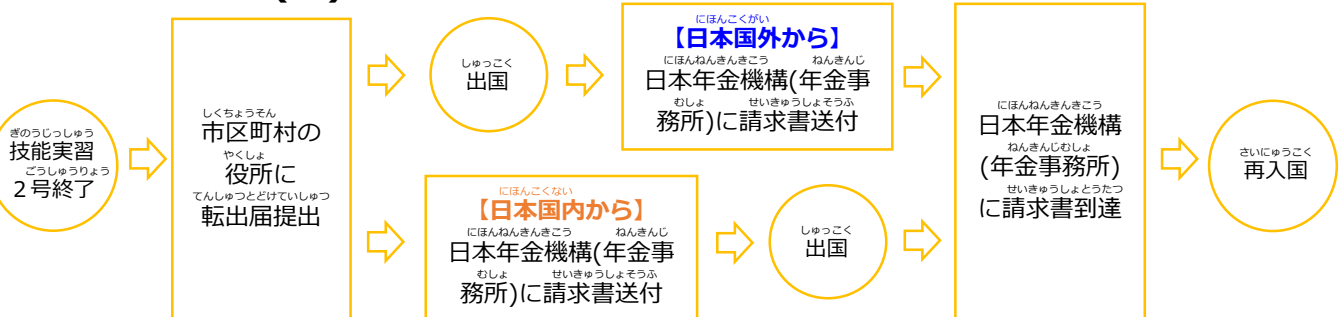
脱退一時金の金額を計算するときの加入期間の上限は、3年(36か月)です。そのため実習期間の5年分の脱退一時金を受け取るためには、以下の2回に分けて請求してください。

- ① 技能実習計画で決められた一時帰国の時
- ② 技能実習3号終了後の帰国の時

※ ①の一時帰国の時に請求する場合は、日本に再入国し住所が決まる前に、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。



■ 手続きの流れ(例)

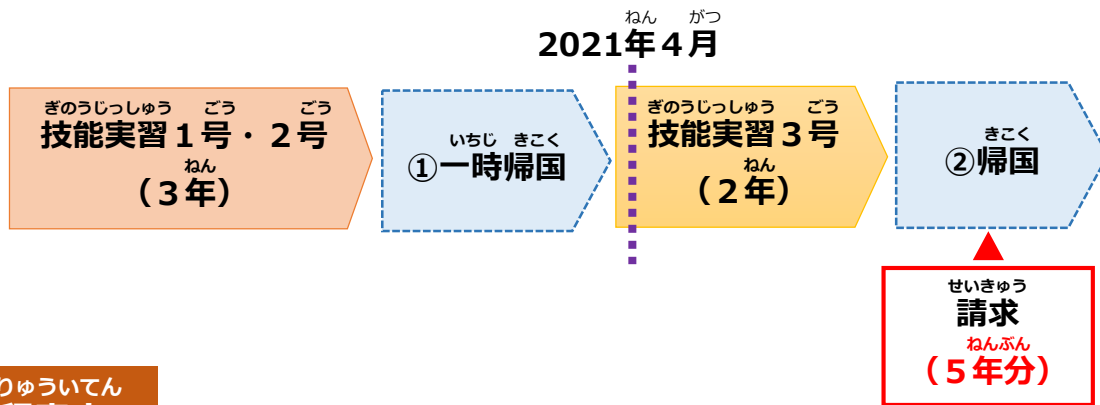


脱退一時金を請求する場合の注意点

ごう ぎのうじっしゅうせい じっしゅう けいぞく かに
(3号技能実習生として実習を継続する方へ③)

(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)に引き上がります**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)のように①と②の2回に分けて請求することも可能です。



りゅういてん 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、一度に請求できる脱退一時金の額の上限は5年です。ご留意ください。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.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>



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】

0570-05-1165



はじ でんわ と あ ばあい
* **050で始まるお電話で問い合わせる場合**

03-6700-1165