

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  
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  
せいど まいつき ほけんりょう かね はら ひつよう  
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。\*  
にほん す さい さい すべ ひと かなら はい  
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  
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  
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 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  
やくしよ 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  
のうふしよ 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 ぎのうじっしゅう 技能実習をおも しているときに びょうき 重い病気や けが けがをして  
て しょうがい 障害を う 受けたら しょうがいねんきん 障害年金を もらう ことができるかもし  
れません。

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

## 2

いぞく ねんきん

**遺族年金：あなたが死んだとき**

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

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

かね お金を もらう ほうほう 方法など くわしい ことは ちか 近くの ねんきん 年金  
じむしょ 事務所か ねんきん ねんきんダイヤルに き 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 <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 <sup>ねんきんせいど</sup>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  
<sup>ぼあい</sup>せることができます。 <sup>にほん</sup>その場合、<sup>ろうれいねんきん</sup>日本の <sup>くに</sup>老齢年金と <sup>くに</sup>その国  
<sup>ろうれいねんきん</sup>の <sup>りょうほう</sup>老齢年金を <sup>りょうほう</sup>両方 もらうことができるかもしれません。

（※）<sup>ねんきんきかんつうさん</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（2021年4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 <sup>ちか</sup>方法など <sup>ねんきん</sup>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.9）

## 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 こうてきねんきん 日本 の 公的年金 せいど 制度を やめる ばあい 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 ねんいなし 2年以内に れんらく 連絡してください。

した ばあい 場合、かね 金 を もらうことができません。

- にほん ねんきんせいど 日本 の 年金制度に はい 入った きかん 期間が げつ 6か月より みじか 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 他にも かね 金 を もらうことができない ばあい 場合があります。

くわしいことは ちか 近くの ねんきんじむしょ 年金事務所か ねんきん だいやる ダイヤルに き 聞いてください。(→P.9)

だったいいちじきん 脱退一時金を もらうときに き 気をつけることを べっし 別紙 (P.6から) に書いています。だったいいちじきん 脱退一時金を もらいたい人 は かならず 必ず よ 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

だったいいちじきん  
脱退一時金を もらうと ろうれいねんきん  
老齢年金を もらうことができな  
くなりす※。あなたが ろうれいねんきん  
老齢年金を もらうことができるか  
もしれない場合は ばあい だったいいちじきん  
脱退一時金を もらうかどうかは、よく  
かんが 考えて き 決めた方がいいです。

した ばあい ひと ろうれいねんきん  
下の場合などの方が 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 たいしょう  
・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  
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

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 後 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  
の 紙>を 出してください。

あなたが だったいいちじきん  
脱退一時金を もらうためには、だったいいちじきん  
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  
を にほんねんきんきこう ねんきんじむしょ おし  
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。

# 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

ねんぶん  
3年分まで

ねんぶん  
5年分まで

### 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.9)

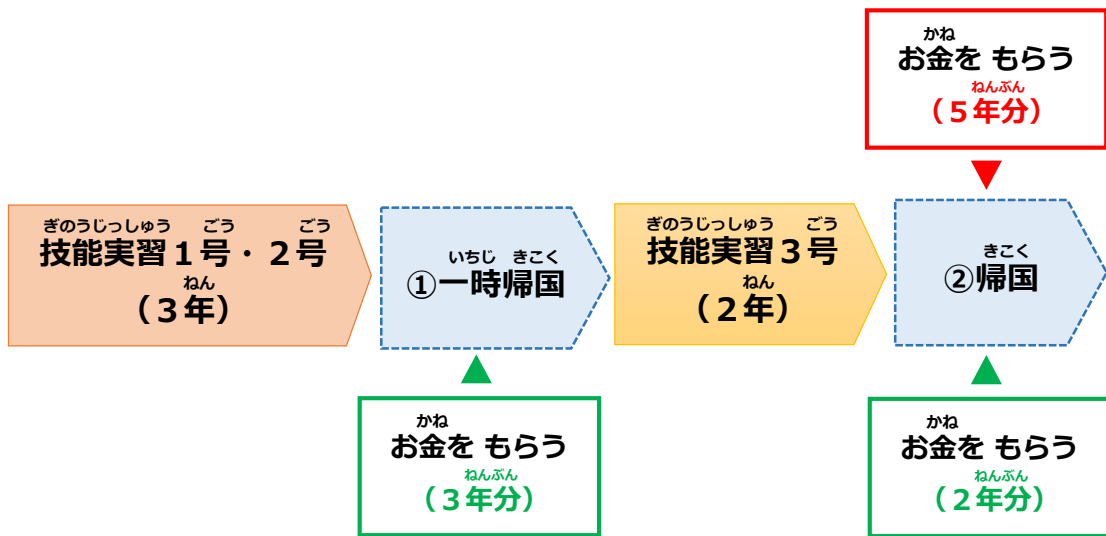
# 脱退一時金をもらうときに気をつけること

## （3号技能実習生として実習を続ける人へ（2））

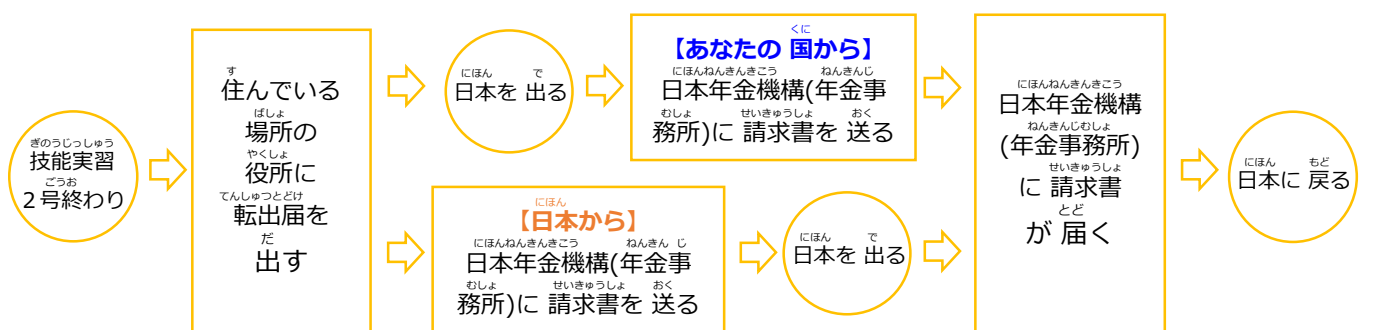
■ 2021年4月より 後も 年金に 1か月以上 入っている人

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）

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 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。



### ■ 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  
行く  
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**