

## 公共年金制度的介绍

公共年金制度是通过每月缴纳保险费，在出现伤残、死亡、老龄等无法预测的风险时，可接受给付的制度。在日本居住的20岁以上至未滿60岁的所有人\*，不论国籍，都有加入日本公共年金制度的义务。

各位技能实习生必须加入公共年金制度（厚生年金保险或国民年金）。（→P. 2）

\*关于厚生年金保险，未滿70岁的所有人都有加入义务。

### 加入制度

#### 厚生年金保险

雇用的劳动者等  
（→P. 2）

#### 国民年金

自主营业的人士等  
（→P. 2）

### 给付、其他

1

伤残抚恤金（→P. 3）

2

遗属抚恤金（→P. 3）

3

老龄年金（→P. 4）

4

退出补助金（→P. 5）

### 厚生年金保险

如果您所在公司是厚生年金保险的适用事业所，必须加入厚生年金保险。

- 加入手续：由公司办理。
- 保险费：公司支付一半，您支付一半。  
从薪资中扣除。

\*请向您的公司确认是否属于厚生年金保险的适用事业所。

### 国民年金

如果您所在公司不是厚生年金保险的适用事业所，则必须加入国民年金。

- 加入手续：请您在附近的年金事务所或居住的市区町村官厅自行办理。
- 保险费：由您自行支付全额。  
请通过寄送到家的付款单进行支付，或进行银行转账。

1

### 伤残抚恤金：身负一定程度的伤残时

如果您在技能实习期内因疾病或受伤而身负一定程度的伤残，可以领取伤残抚恤金。

关于申请手续等详情，请咨询附近的年金事务所或拨打年金热线询问。（→P.9）

2

### 遗属抚恤金：去世时

如果您在技能实习期内去世，依靠您收入生活的遗属可以领取遗属抚恤金。关于遗属范围，取决于您加入厚生年金保险还是加入国民年金，两者的遗属范围不同。

关于申请手续等详情，请咨询附近的年金事务所或拨打年金热线询问。（→P.9）

## 老龄年金：迈入老龄时

在您加入日本公共年金制度的时间超过10年时，未来可以领取老龄年金。

此外，如果您加入了以下国家（※）的年金制度，未来可能会将该国家的年金加入期与日本的年金加入期进行相加（合计），能够分别领取两个国家的老龄年金。

（※）与日本签订年金加入期合计的社会保障协定的国家（截至2022年6月）

德国、美国、比利时、法国、加拿大、澳大利亚、荷兰、捷克、西班牙、爱尔兰、巴西、瑞士、匈牙利、印度、卢森堡、菲律宾、斯洛伐克、芬兰、瑞典

关于申请手续等详情，请咨询附近的年金事务所或拨打年金热线询问。（→P.9）

## 退出补助金：回国时

如果您因为回国，需要退出（离开）日本的公共年金制度，在回国2年内进行申请，可领取退出补助金。但是，前提条件是您的年金加入期超过6个月，未领取伤残抚恤金等。

关于申请手续等详情，请咨询附近的年金事务所或拨打年金热线询问。（→P.9）

此外，在附件（P.6之后）记述了申请时的注意事项，请务必确认。

## 申请退出补助金时的注意事项

### ■在申请退出补助金之前

在您加入日本公共年金制度的时间超过10年时，或属于社会保障协定的对象，即满足一定条件的情况下，可以领取老龄年金。但是，如果领取了退出补助金，则无法再领取老龄年金※。

※如果领取了退出补助金，作为该金额计算基础的期间从不再是公共年金制度加入期的时间点起算。

因此，请在考虑未来领取老龄年金的可能性等因素后，慎重决定是否申请退出补助金。

### ■是否已提交迁出申请？

为了领取退出补助金，“在日本年金机构（年金事务所）收到申请书时，您的住址必须不在日本境内”。因此，请务必在回国前，向您所居住的市区町村官厅提交迁出申请，然后向日本年金机构（年金事务所）提交申请书。

※此外，在您回国前，也可从日本国内提交申请书。此时，请在居民票迁出（计划）日之后，向日本年金机构（年金事务所）提交申请书。

# 申请退出补助金时的注意事项

## （致继续实习的3号技能实习生（1））

### ■从2021年4月起，支付上限年数发生了变化！

如果在2021年4月1日之后的年金加入期超过1个月，过去只能一次领取3年份的退出补助金已可以一次性领取了5年份。

## 年金加入期与上限年数

年金加入期  
仅限于2021年3月以前

年金加入期  
也包括2021年4月以后

上限：3年

上限：5年

### 注意事项

为了适用上限5年，2021年4月以后的公共年金加入期必须超过1个月。即便出国日、申请日在2021年4月以后，如果在2021年4月以后没有加入期，则上限依然为3年。

此外，在技能实习1号、2号结束，转移至特定技能1号等情况下，即使在日本滞留期超过5年，可一次性申请的退出补助金上限为5年，敬请注意。另外，如下所述，通过分为2次的申请，也可根据加入期，领取相应金额的退出补助金。

（例）①在技能实习1号、2号结束后暂时回国，申请退出补助金（3年），

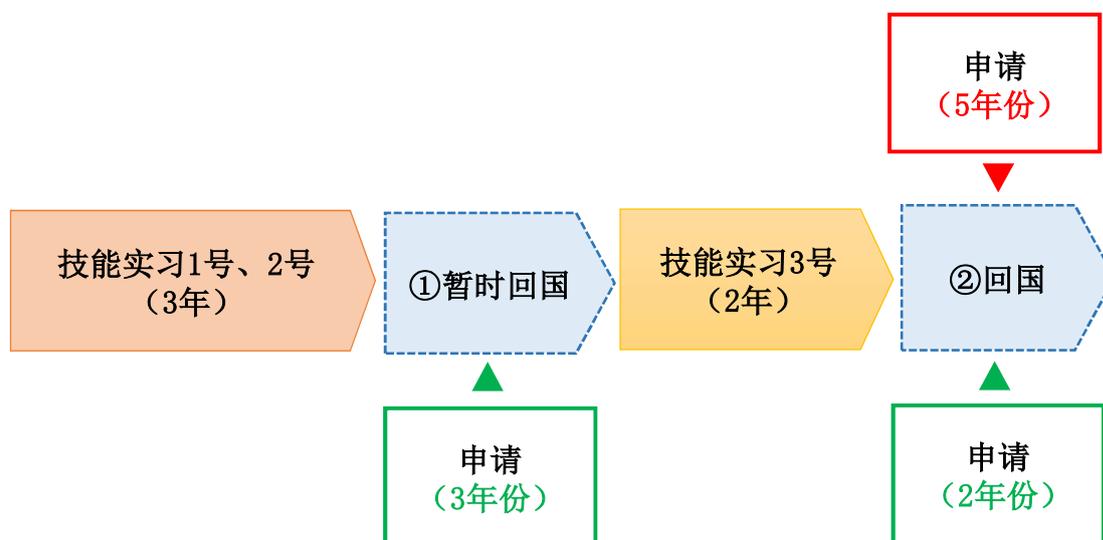
②在特定技能1号结束后回国，申请退出补助金（5年）

详情请咨询附近的年金事务所或拨打年金热线询问。（→P.9）

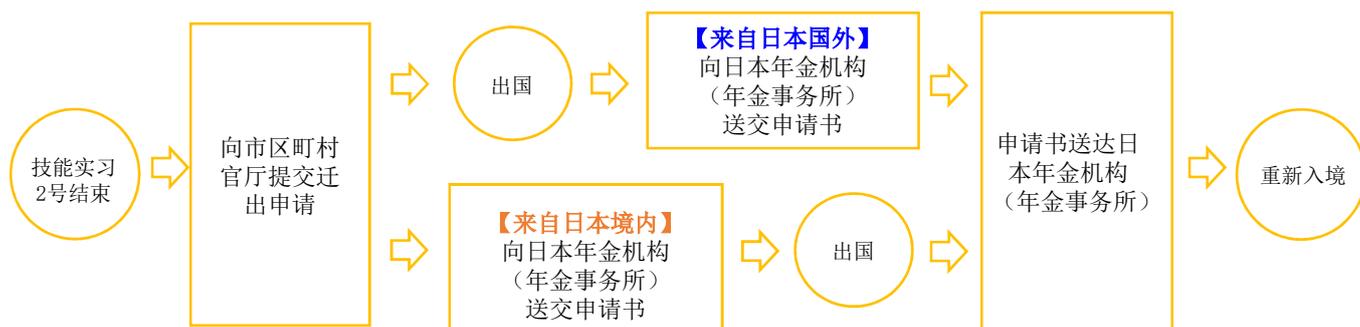
# 申请退出补助金时的注意事项 (致继续实习的3号技能实习生(2))

## ■ 2021年4月以后的加入期超过1个月

关于计算退出补助金金额时的加入期，如P.7所述，**从2021年4月起，上限已提高至5年(60个月)**，在②技能实习3号结束后回国时，可一并申请5年份的退出补助金。此外，也可与过去相同，所述分为①与②的2次进行申请。



### ■ 手续流程 (示例)



Web

■日本年金机构 日文版首页

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



■日本年金机构 外文版首页

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



现场咨询

■全国的年金事务所一览表

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



■通过翻译服务进行咨询

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



拨打电话  
咨询

■日本年金机构 电话咨询窗口

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

【年金热线】

**0570-05-1165**



\*使用050开头的电话进行咨询

**03-6700-1165**