



Tsukuba!

No. 6

2025年 9月

中文

专题：关于年金（养老金）制度

【年金制度について】

※本指南中所附的二维码链接皆为日文页面。如需查看其他语言，请使用网页的自动翻译功能。

公共年金制度分为两种：一种是所有20岁及20岁以上至未满60岁的居民（包括外国人）都必须加入的“国民年金”，另一种是公司职员、公务员等人士加入的“厚生年金”。

公共年金

1. 居住在日本的20岁及20岁以上至未满60岁的居民，包括外国人在内所有人士均须加入公共年金制度并缴纳保险费，这是法律规定的义务。
 2. 公共年金制度是通过代际互助的方式，由整个社会共同支撑的制度。
 3. 公共年金里除了老龄基础年金外，还包括发生意外时可领取的“伤残基础年金”及“遗属基础年金”等制度。
 4. 参保人所缴纳的公共年金的保险费可在报税时作为社会保险费全额扣除。
- 本期主要介绍的是国民年金。

国民年金

1. 参保人领取的国民年金中有一部分费用由日本政府承担。
2. 国民年金的保险费由参保人全额支付。
3. 如有经济困难，可申请保险费的减免或缴纳期宽限制度。

●参保方法

凡年满20岁及20岁以上者，迁入筑波市时，必须前往医疗年金课办理国民年金的参保手续。未满20岁者，在年满20岁时将会收到年金事务所寄来的参保通知书及缴纳单。如未收到，请向年金事务所咨询。

●国民年金保险费的缴纳方法

参保人将会收到邮寄来的缴纳单。每月的保险费请在次月底前完成缴纳。保险费可在银行等金融机构、邮局、便利店等窗口现金缴纳；还可以使用银行汇款、信用卡、网银等方式缴纳。

●国民年金的领取

老龄基础年金：凡是符合已缴纳国民年金保险费满10年等相关条件者，原则上自65岁起可领取年金。
关于其他类型的年金领取，请参阅官方网站。



<https://www.nenkin.go.jp/sevice/jukyu/seido/index.html>

缴纳年金有困难时

因经济原因难以缴纳年金保险费时，可申请缴纳期宽限制度或减免制度。

请注意，如果国民年金的保险费长期未缴纳，可能会出现参保人老后无法领取年金，或影响其申请伤残基础年金等。因此，请务必记得及时申请相关手续。请注意：如参保人未缴纳年金或适用了减免（无论是部分还是全额）制度，可能影响在留许可的审查。

【缴纳期宽限或减免申请被认可时】

缴纳期宽限或减免期间，无需缴纳年金保险费。

【注意！！】

有可能会影响老龄基础年金、伤残基础年金等的领取，可能影响在留许可的审查。



https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150428.html#cmsse_tsume

1. 参保人为学生时

如本人上一年度收入未超过一定标准，可申请“学生缴纳特别制度（日文：学生納付特例）”，经批准后，可适用年金保险费的“缴纳期宽限”制度。

● 可申请期间

学生缴纳特别制度以每年4月至次年3月为一个年度。

● 本年度申请：

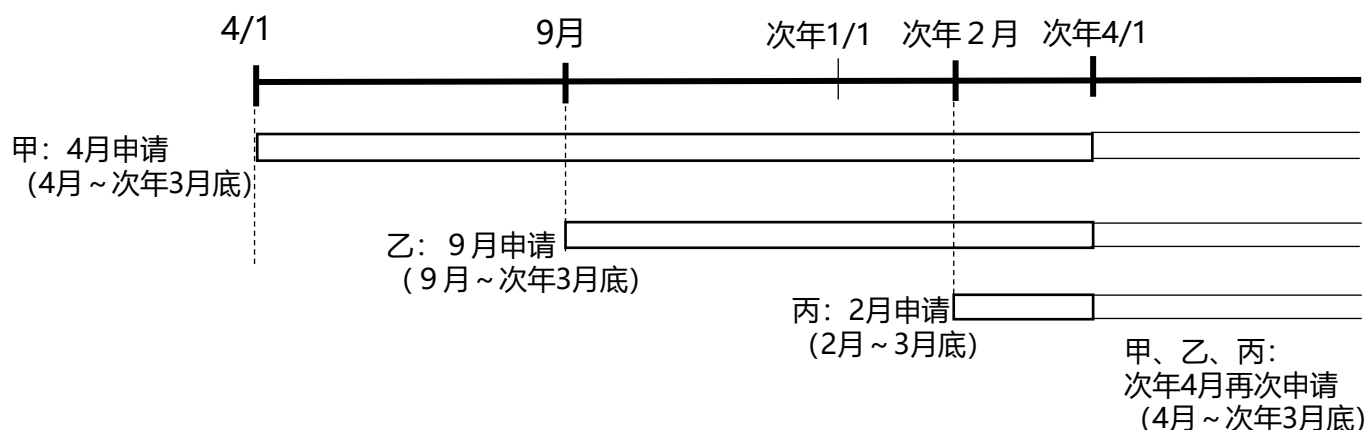
可申请至次年3月底（如在1月至3月期间申请，只涵盖至当年3月底的部分）。

若次年度仍希望继续适用学生缴纳特别制度，需在4月再次办理申请手续。

● 以往年度的申请：

可追溯至2年零1个月之前申请。超过该期限即使当时为在校生，也不能适用学生缴纳特别制度，请务必及早办理手续。

【学生缴纳特别制度的年度范围】



● 提交材料

需提交能证明在学期间的学生证复印件（正反两面）或在学证明（原件）

2. 参保人为非学生时

因经济状况等原因难以缴纳保险费时，可申请保险费的“减免”或“缴纳期宽限”制度。

“减免”是指保险费减额或无需缴纳。

如参保人根据上一年度收入等情况提交审核并获得批准，年金保险费可予以“减免”或“缴纳期宽限”。（此申请需每年办理，但如予以了全额免除或缴纳期宽限，次年度可能会适用（自动）续审办理。）

● 可申请期间

减免制度以每年7月至次年6月底为一个年度。

● 本年度申请：

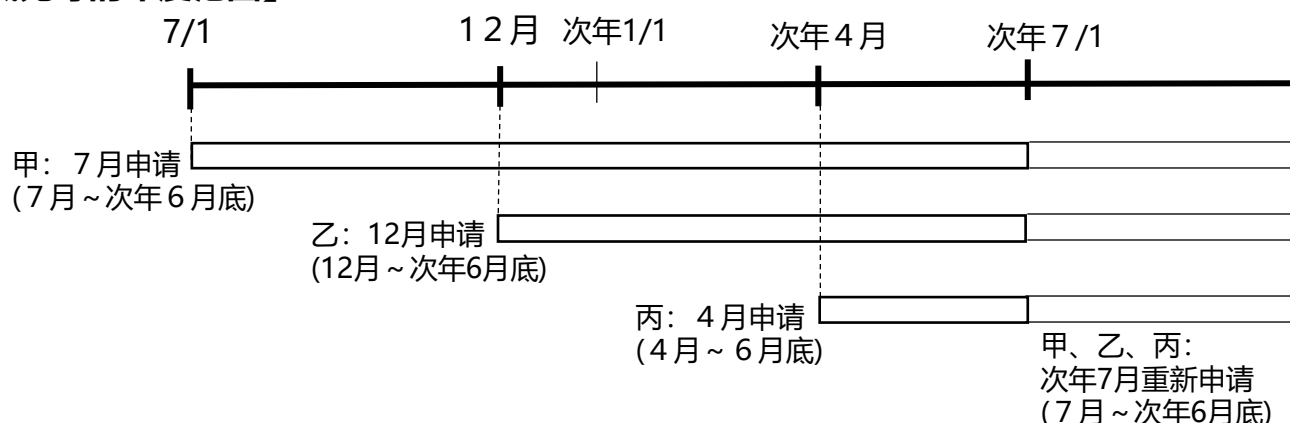
可申请至次年6月底（如在1月至6月期间申请，则只涵盖至当年6月底的部分）。

参保人若次年度仍希望继续申请减免等制度，需要在7月再次办理申请手续。但如本年度已获全额免除或缴纳期宽限批准，次年度可能会适用（自动）续审办理。

● 以往年度的申请：

最多可追溯至2年零1个月前进行申请。

【年金减免等的年度范围】



● 提交材料

如以失业、公司倒闭、停业等理由申请时，需要提供证明材料（如《就业保险领取资格证（日文：雇用保険受給資格者証）》或《就业保险参保人离职票（日文：雇用保険被保険者離職票）》复印件等）。其他所需材料请咨询市役所或年金事务所。

◇ 可申请学生缴纳特别制度、减免、缴纳期宽限的场所

年金事务所或筑波市役所1楼医疗年金课

厚生年金

厚生年金是企业等单位的在职员工设立的年金制度。厚生年金的保险费根据工资金额按比例计算，因此保险费金额因参保人工资高低而异（与工资成正比）。参保人支付的厚生年金中已包含国民年金的保险费。此外，厚生年金的保险费由公司和员工各承担一半。如果配偶已加入厚生年金且本人是被扶养对象时，年金由配偶所在公司办理相关手续，本人无需单独缴纳年金费用。

退出时的一次性补助金

退出时的一次性补助金是指参保人在日本缴纳过公共年金保险费的情况下，回国后可以领取的补助金。符合以下**所有条件**的人士可以申请。

有关金额及申请手续，请咨询日本年金机构。

- 非日本国籍人士
- 不再是厚生年金保险或国民年金的参保人（已办理退保手续）
- 累计缴纳年金保险费的时间达到6个月以上

（不包括国民年金的缴纳期宽限、全额免除、未缴纳的期间）

- 国民年金与厚生年金保险的累计参保期不满10年
- 从没有过领取伤残基础年金等年金的资格
- 已提交迁出证明，在日本国内无住址
- 自丧失公共年金的参保人资格之日起未超过2年

（如未在资格丧失之日办理住民票的住址迁出，则以迁出证明上填写的迁出日起计算，未超过2年）

★注意★ 领取退出时的一次性补助金后，参保人在日本期间所缴纳的国民年金及厚生年金的所有记录将全部注销，今后将无法在年老时领取日本的年金。因此，申请领取退出时的一次性补助金前请务必慎重考虑。申请表可通过日本年金机构官网下载或向年金事务所索取。



<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/seido/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

社会保障协定

社会保障协定旨在防止年金的重复参保及保障年金的领取。如您自己国家有年金制度，请务必确认该协定的相关情况。

<https://www.nenkin.go.jp/service/shaho-kyotei/shaho.html>



日本年金机构

关于日本的年金制度，可通过下方官网“致外国人 / International”页面，获取多语种信息。<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



您可在年金事务所窗口使用11种语言的口译服务进行咨询。电话咨询亦可使用口译服务。受理时间因语言种类不同而有所差异。

详情请参见下方网址或右侧二维码。

https://www.nenkin.go.jp/international/interpretation/interpretation_japan.html



译者后记/翻訳者から一言

最近天气逐渐转凉，才意识到时间过得真快，在忙碌中又迎来了秋天。在筑波生活的这些年，最难忘的是去年的深秋，我和朋友们一同登上了筑波山的女体山，一边赏枫，一边沿着山路拾级而上，成了很难忘的回忆。不知道大家有没有其他推荐的赏枫地点？很想再去看看不一样的风景。

最近少しずつ涼しくなってきた、あつという間に秋がやってきたことを実感しています。筑波での生活もう数年になりますが、去年の秋、友人たちと筑波山に紅葉を見に行き、女体山にも登ったことが印象に残っています。とても素敵な思い出です。皆さんは、筑波のどこかに、思い出に残る紅葉の風景はありますか？ もしおすすめの場所があれば、ぜひ教えてください。