



# Tsukuba!

No. 6

2025年 9月  
にほんご



ねんきんせいど

## Topic: 年金制度について

※このガイドに掲載がある二次元コードは、すべて日本語のページにつながります。ほかの言語で見たいときは、自動翻訳機能を使ってください。

公的年金には、20歳以上60歳未満の全ての人が加入する国民年金と、会社員や公務員などが加入する厚生年金があります。

### 公的年金

1. 日本に住む20歳以上60歳未満の方は、外国人の方を含めて公的年金に加入し、保険料を納めることが法律で義務付けられています。
2. 公的年金は社会全体で支えあう世代間扶養の仕組みで成り立っています。
3. 公的年金は老齢基礎年金のほか、万が一の場合に支給される障害基礎年金や遺族基礎年金もあります。
4. 公的年金で納めた保険料は全額社会保険料控除の対象になります。

この号では主に国民年金について説明します。

### 国民年金

1. 国民年金では受け取る年金額の一部を国が負担しています。
2. 国民年金保険料は、加入者が全額支払います。
3. 経済的に困難な場合、免除や猶予を申請できる制度があります。

#### ●加入方法

20歳以上の方は転入した時に、必ず医療年金課で国民年金の加入の手続きをしてください。  
20歳未満の方は20歳になったら年金事務所から加入したことを知らせるお手紙と納付書が郵送で届きます。届かない場合は年金事務所までお問合せください。

#### ●国民年金保険料の支払い方法

納付書が郵送で届きます。毎月の年金保険料は、翌月の末日までに納めてください。  
銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金による納付のほか、口座振替、クレジットカードやインターネットバンキング等で納付できます。

#### ●国民年金から支給される年金給付

老齢基礎年金：国民年金の保険料を10年以上納めたなどの条件を満たした方に、原則65歳から支給されます。  
そのほかの給付については、ホームページでご確認ください。



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

## 年金を払うのが難しい場合

年金を払うことが経済的に困難な場合に猶予や免除の申請ができます。

国民年金保険料を未納のまま放置すると、老後に年金が受け取れなくなることや障害基礎年金の申請に影響がありますので、忘れずに申請してください。但し、年金の未納や免除(一部または全部)については、在留許可の審査に影響する場合がありますのでご注意ください。

### 【猶予や免除の申請が承認されると】

猶予期間や全額免除期間中は年金保険料を支払わなくてよくなります。



[https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150428.html#cmsse\\_tsumeit](https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150428.html#cmsse_tsumeit)

### 【注意点】

老齢基礎年金や障害基礎年金などの受給や、在留許可の審査に影響する場合があります。

## 1. 学生の場合

本人の前年の所得が一定額以下の場合、『学生納付特例(がくせいのうふとくれい)』を申請し、認められると年金保険料の納付の『猶予』を受けることができます。

### ●申請できる期間

学生納付特例の1年度は4月から始まり翌年の3月までの1年間です。

#### ・今年度分

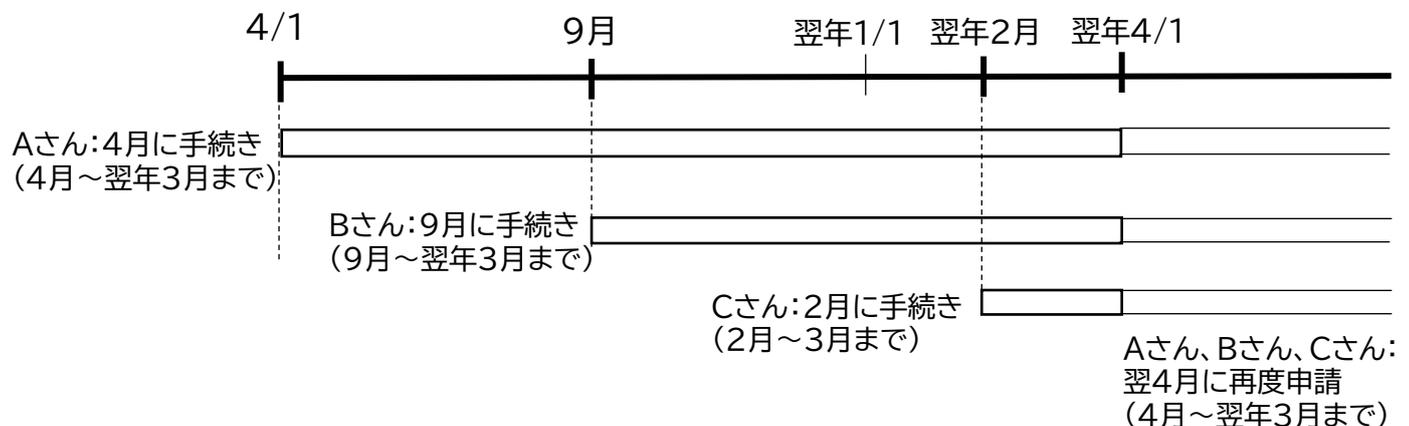
翌年3月まで(1月～3月に申請した時にはその年の3月分まで)

翌年度も引き続き学生納付特例の申請を希望する場合は、改めて4月に申請手続きが必要です。

#### ・過去の年度分

2年1か月前まで遡って申請できます。それ以前の期間に学生であっても、学生納付特例は受けることができませんので早めに手続きをしましょう。

### 【学生納付特例の年度】



### ●提出書類

在学期間がわかる学生証のコピー(両面) 又は 在学証明書(原本)



## 脱退一時金について

日本の年金をやめて自分の国に帰る人で、公的年金を納付していた場合、もらうことができるお金です。下記のすべてに当てはまる人が対象です。

金額や手続き方法については、日本年金機構にお問い合わせください。

- 日本国籍ではない
- 厚生年金保険または国民年金の加入者ではない(やめる手続きをした)
- 年金保険料を納めた期間の合計が6か月以上ある  
(国民年金の保険料が猶予、全額免除、未納の期間は含まれません)
- 国民年金や厚生年金保険の加入期間の合計が10年間を満たしていない
- 障害基礎年金などの年金を受ける権利を有したことがない
- 転出届を提出し、日本国内に住所がない
- 最後に公的年金制度の被保険者資格を喪失した日から2年以上経過していない  
(資格喪失日に住民票上転出していない場合は、転出届に記入した転出日から2年以上経過していない)

★注意★脱退一時金をもらった人は、日本にいる間に支払った国民年金や厚生年金の記録が全部なくなります。年を取ったときに日本の年金をもらうことはできませんので、「脱退一時金」の受取りについてはよく考えて申請してください。申請書は日本年金機構のホームページからダウンロードするか年金事務所から取り寄せてください。



<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyū/seido/sonotakyūfu/dattai-ichiji/20150406.html>

## 社会保障協定

年金の二重加入の防止や年金給付の保障などのための協定です。自分の国に年金制度がある場合は確認してください。

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



## 日本年金機構

日本の年金制度について下記のホームページ「外国人のみなさま／International」で多言語で情報をみれます。

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

年金事務所の窓口では、11カ国語の通訳サービスを利用した相談が受けられます。また電話でも通訳サービスを利用し相談ができます。受付時間は対応言語によって異なります。

詳しくは下記URLまたは右の二次元コードよりご確認ください。

[https://www.nenkin.go.jp/international/interpretation/interpretation\\_japan.html](https://www.nenkin.go.jp/international/interpretation/interpretation_japan.html)



翻訳者から一言