



Tsukuba!

No. 6

Tháng 9 năm 2025

Tiếng Việt



Chủ đề: Về chế độ lương hưu (*Nenkin*)

【年金制度について】

※ Các mã QR được đăng trong hướng dẫn này đều dẫn đến trang tiếng Nhật. Nếu muốn xem bằng ngôn ngữ khác, vui lòng sử dụng chức năng dịch tự động.

Ở Nhật có hai loại lương hưu công là “lương hưu cơ bản” (hay còn gọi là lương hưu quốc dân) mà tất cả những ai từ 20 tuổi đến dưới 60 tuổi đều phải tham gia và “lương hưu phúc lợi” dành cho nhân viên công ty, công chức, v.v.

Chế độ lương hưu công

1. Pháp luật quy định tất cả những người từ 20 tuổi đến dưới 60 tuổi sinh sống tại Nhật Bản, bao gồm cả người nước ngoài, đều bắt buộc phải tham gia chế độ lương hưu công và đóng phí bảo hiểm.
2. Chế độ lương hưu công được vận hành dựa trên cơ chế toàn xã hội gánh vác, các thể hệ hỗ trợ lẫn nhau.
3. Ngoài lương hưu cơ bản tuổi già, chế độ lương hưu công còn có lương hưu cơ bản dành cho người khuyết tật và lương hưu cơ bản dành cho gia quyến người đã mất trong những trường hợp không may xảy ra.
4. Phí bảo hiểm đã đóng cho chế độ lương hưu công được tính khấu trừ toàn bộ trong mục chi phí bảo hiểm xã hội khi khai thuế.

Số báo này sẽ giải thích chủ yếu về chế độ lương hưu cơ bản (国民年金 – *Kokumin Nenkin*)

Lương hưu cơ bản (国民年金 – *Kokumin Nenkin*)

1. Trong lương hưu cơ bản, một phần của số tiền được nhận là do nhà nước chi trả.
2. Phí bảo hiểm lương hưu cơ bản do người tham gia tự chi trả toàn bộ.
3. Trong trường hợp gặp khó khăn về kinh tế, có thể nộp đơn xin miễn giảm hoặc hoãn nộp.

● Cách tham gia

Người từ 20 tuổi trở lên khi chuyển đến nơi ở mới phải đến Ban Y tế – Hưu trí để làm thủ tục tham gia lương hưu cơ bản.

Người dưới 20 tuổi, khi đủ 20 tuổi sẽ nhận được thư thông báo đã tham gia và phiếu nộp tiền gửi từ Văn phòng Hưu trí qua đường bưu điện. Nếu không nhận được, vui lòng liên hệ trực tiếp với Văn phòng Hưu trí.

● Cách đóng phí bảo hiểm lương hưu cơ bản

Phiếu nộp tiền sẽ được gửi qua bưu điện. Phí bảo hiểm hàng tháng phải nộp có hạn chót là ngày cuối cùng của tháng tiếp theo.

Có thể nộp bằng tiền mặt tại quầy giao dịch của các tổ chức tài chính như ngân hàng, nộp tại bưu điện, cửa hàng tiện lợi, v.v.; hoặc thanh toán qua chuyển khoản tự động, thẻ tín dụng, ngân hàng trực tuyến.

● Các khoản lương hưu được chi trả từ lương hưu cơ bản

Lương hưu cơ bản tuổi già: về nguyên tắc sẽ được chi trả từ 65 tuổi, nếu đáp ứng điều kiện như đã đóng phí bảo hiểm lương hưu cơ bản từ 10 năm trở lên.

Về những khoản chi trả khác, vui lòng xem chi tiết trên trang web.



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

Trường hợp khó khăn khi đóng phí bảo hiểm lương hưu

Nếu việc đóng phí bảo hiểm lương hưu gây khó khăn về tài chính, bạn có thể nộp đơn xin hoãn hoặc miễn giảm. Nếu giữ nguyên tình trạng không đóng, sau này bạn sẽ không nhận được lương hưu tuổi già hoặc bị ảnh hưởng đến việc xin lương hưu cơ bản dành cho người khuyết tật, vì vậy hãy nhớ làm thủ tục.

Tuy nhiên, việc bạn xin miễn/hoãn một phần hoặc toàn bộ cũng có thể ảnh hưởng đến việc xét duyệt tư cách lưu trú, nên cần đặc biệt chú ý.

[Nếu được chấp thuận miễn hoặc hoãn đóng phí bảo hiểm lương hưu]

Trong thời gian được miễn hoặc hoãn thì không cần đóng phí bảo hiểm lương hưu.



<https://www.nenkin.go.jp/service/kounenjo/20150428.html#cmss-etsumei>

[Lưu ý]

Điều này có thể ảnh hưởng đến việc nhận lương hưu cơ bản tuổi già, lương hưu cơ bản dành cho người khuyết tật, v.v., và ảnh hưởng đến việc xét duyệt tư cách lưu trú.

1. Trường hợp đang là học sinh, sinh viên

Nếu thu nhập của bản thân trong năm trước dưới một mức nhất định, bạn có thể nộp đơn xin “Chế độ đặc biệt dành cho sinh viên”. Nếu được chấp nhận, bạn có thể trì hoãn việc đóng phí bảo hiểm lương hưu.

● Thời gian có thể nộp đơn

Một năm tài khóa của “Chế độ đặc biệt dành cho sinh viên” được tính từ tháng 4 năm đó kéo dài đến tháng 3 năm sau (1 năm).

• Năm tài khóa tính theo năm nay:

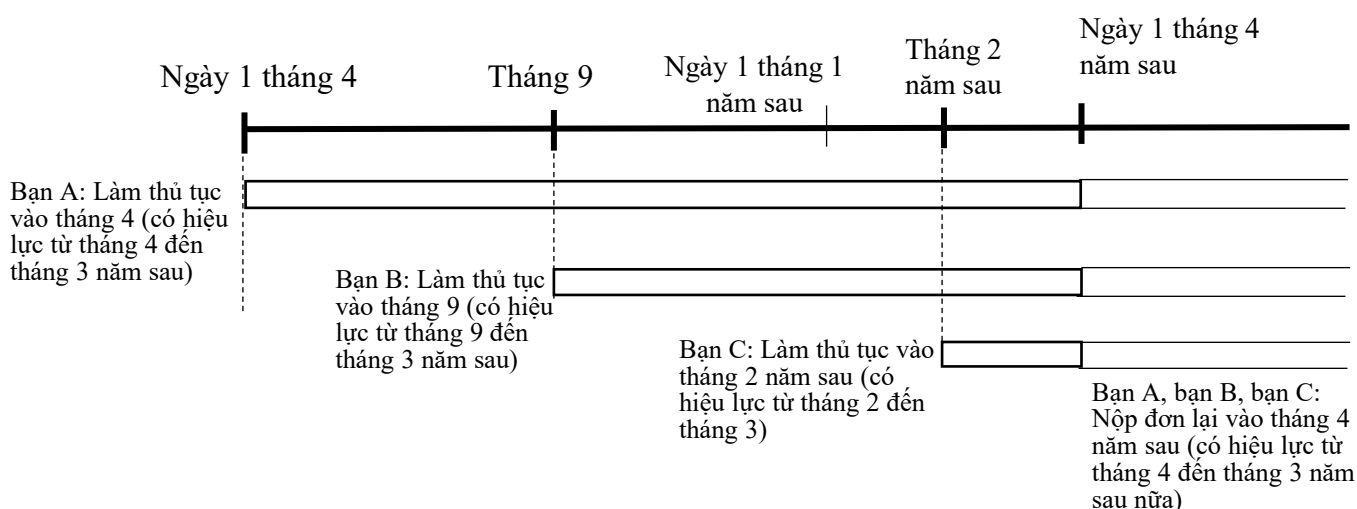
Nếu nộp đơn trong khoảng tháng 1–3, thì chỉ áp dụng cho đến hết tháng 3 của năm đó.

Nếu muốn tiếp tục áp dụng sang năm sau, cần làm đơn lại vào tháng 4.

• Cho các năm trước:

Có thể nộp đơn lùi về thời gian trong vòng 2 năm 1 tháng tính từ thời điểm hiện tại. Nếu quá thời hạn này, dù bạn là học sinh, sinh viên thì cũng không thể xin áp dụng chế độ đặc biệt, nên hãy làm thủ tục sớm.

[Ví dụ về năm tài khóa của chế độ đặc biệt dành cho sinh viên]



● Giấy tờ cần nộp

Bản photocopy thẻ sinh viên (2 mặt) có ghi rõ thời gian học hoặc giấy chứng nhận đang theo học (bản gốc)

2. Trường hợp không phải học sinh, sinh viên

Nếu gặp khó khăn về kinh tế, bạn có thể xin miễn hoặc xin hoãn việc đóng phí bảo hiểm lương hưu.

“Miễn” là việc số tiền đóng được giảm bớt (miễn giảm) hoặc có thể không phải đóng (miễn trừ).

Nếu thu nhập của bạn trong năm trước được thẩm tra và chấp thuận, bạn sẽ được miễn giảm/miễn trừ hoặc hoãn việc đóng phí bảo hiểm lương hưu.

(Mỗi năm bạn đều phải làm thủ tục nộp đơn, nhưng nếu được miễn giảm toàn bộ hoặc hoãn đóng, bạn có thể được xét duyệt tự động để gia hạn.)

● Thời gian có thể nộp đơn: Một năm tài khóa áp dụng cho miễn/hoãn là từ tháng 7 đến tháng 6 năm sau.

▪ Năm tài khóa tính theo năm nay:

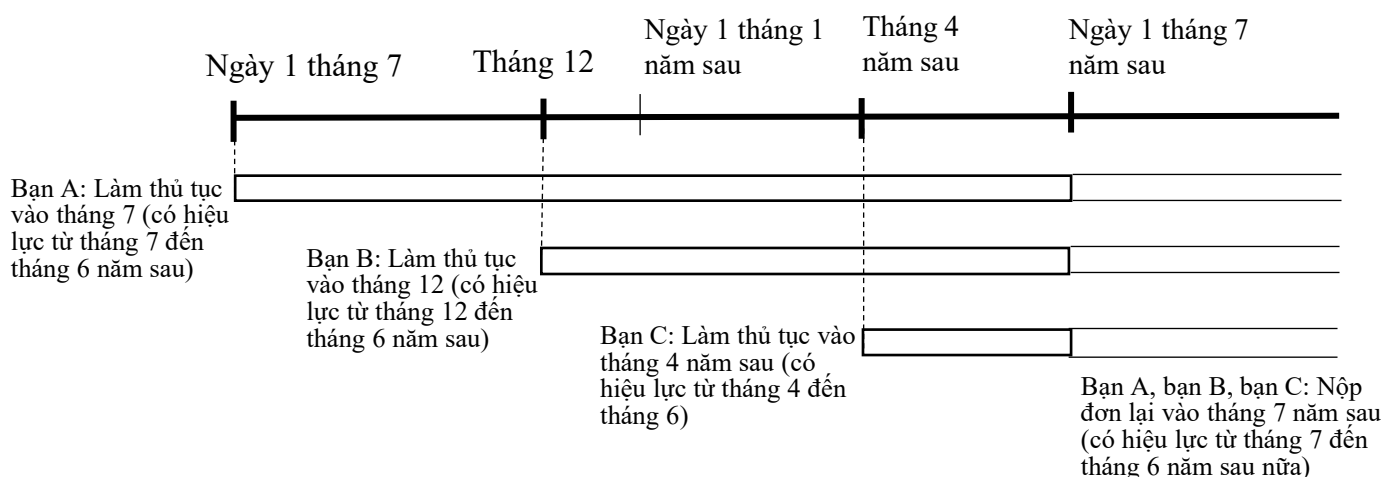
Nếu nộp đơn trong khoảng tháng 1 đến tháng 6, bạn sẽ được xét duyệt cho đến tháng 6 năm đó.

Nếu muốn tiếp tục xin miễn/hoãn cho năm tiếp theo, bạn sẽ phải nộp lại đơn vào tháng 7.

Tuy nhiên, nếu bạn được miễn giảm toàn bộ hoặc hoãn đóng trong năm nay, năm sau có thể sẽ được xét duyệt tự động để gia hạn mà không cần phải nộp đơn lại.

▪ Đối với các năm trước: Có thể nộp đơn lùi về thời gian trong vòng 2 năm 1 tháng tính từ thời điểm hiện tại.

【Ví dụ về thời gian miễn/hoãn】



● Giấy tờ cần nộp

Nếu bạn nộp đơn xin miễn hoặc hoãn vì lý do thất nghiệp, phá sản, hoặc ngừng hoạt động kinh doanh, bạn cần cung cấp giấy tờ chứng minh (bản photocopy Giấy chứng nhận đủ điều kiện nhận trợ cấp thất nghiệp hoặc Giấy chứng nhận nghỉ việc của người tham gia bảo hiểm thất nghiệp...). Các giấy tờ cần thiết khác, bạn có thể hỏi thêm tại Văn phòng Hưu trí hoặc Ủy ban thành phố Tsukuba.

◇ Nơi nộp đơn cho chế độ đặc biệt dành cho sinh viên; nộp đơn miễn/hoãn cho các đối tượng khác:

Văn phòng hưu trí hoặc Ban Y tế - Hưu trí, Tầng 1, Ủy ban thành phố Tsukuba

Lương hưu phúc lợi

Lương hưu phúc lợi là chế độ dành cho những người làm việc tại các công ty, tổ chức... Phí bảo hiểm lương hưu phúc lợi được tính bằng cách nhân tỷ lệ bảo hiểm với mức lương, vì vậy số tiền phải đóng sẽ khác nhau tùy thuộc vào mức lương (tỷ lệ thuận với lương). Trong số đó, phí bảo hiểm lương hưu cơ bản cũng đã được tính vào. Phí bảo hiểm lương hưu phúc lợi được chia làm hai phần, một nửa do công ty đóng và một nửa do người tham gia đóng. Nếu vợ hoặc chồng của bạn tham gia lương hưu phúc lợi và bạn là người phụ thuộc, thì công ty của vợ/chồng bạn sẽ lo các thủ tục, vì vậy bạn không cần phải tự đóng phí bảo hiểm lương hưu cơ bản.

Về tiền rút một lần khi rời khỏi hệ thống lương hưu

Nếu bạn rời khỏi hệ thống lương hưu Nhật Bản và trở về nước sau khi đã đóng phí bảo hiểm lương hưu công, bạn có thể nhận được một khoản tiền rút một lần. Đối tượng áp dụng là những người đáp ứng tất cả các điều kiện dưới đây. Về số tiền và thủ tục chi tiết, vui lòng liên hệ trực tiếp với Văn phòng Hưu trí.

- Không có quốc tịch Nhật Bản
- Không phải là người tham gia lương hưu phúc lợi hoặc lương hưu cơ bản (đã làm thủ tục rút khỏi hệ thống)
- Tổng thời gian đóng phí bảo hiểm lương hưu từ 6 tháng trở lên (không tính thời gian miễn toàn bộ, hoãn, hoặc chưa đóng đối với bảo hiểm lương hưu cơ bản)
- Tổng thời gian tham gia đóng phí bảo hiểm lương hưu cơ bản và lương hưu phúc lợi dưới 10 năm
- Chưa từng có quyền nhận lương hưu dành cho người khuyết tật hoặc các loại lương hưu khác
- Đã nộp Đơn chuyển đi và không còn địa chỉ cư trú tại Nhật
- Không quá 2 năm kể từ ngày mất tư cách tham gia hệ thống bảo hiểm lương hưu công (trường hợp vào ngày mất tư cách tham gia bảo hiểm mà trên phiếu đăng ký cư trú chưa thể hiện việc chuyển đi thì tính là không quá 2 năm kể từ ngày ghi trên đơn chuyển đi)



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

★ Chú ý

Nếu bạn nhận tiền rút một lần, mọi thông tin về việc đóng lương hưu cơ bản và lương hưu phúc lợi của bạn ở Nhật Bản sẽ bị xóa bỏ, nghĩa là khi bạn về già, bạn sẽ không thể nhận lương hưu từ Nhật. Vì vậy, bạn cần suy nghĩ kỹ trước khi nộp đơn xin nhận tiền rút một lần.

Đơn rút bảo hiểm 1 lần có thể tải về từ website của Cơ quan Hưu trí Nhật Bản hoặc bạn có thể yêu cầu gửi về từ Văn phòng Hưu trí.

Hiệp định an sinh xã hội

Đây là hiệp định nhằm ngăn ngừa việc tham gia bảo hiểm hai lần và đảm bảo quyền lợi lương hưu cho những người tham gia. Nếu nước của bạn có chế độ lương hưu, hãy kiểm tra thông tin liên quan.

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



Cơ quan Hưu trí Nhật Bản

Cơ quan Hưu trí Nhật Bản cung cấp thông tin về chế độ lương hưu của Nhật Bản bằng nhiều ngôn ngữ qua trang web "Dành cho người nước ngoài". Bạn có thể xem thông tin ở đây: <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



Tại các quầy ở Văn phòng Hưu trí, bạn có thể sử dụng dịch vụ phiên dịch 11 ngôn ngữ để được tư vấn. Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng dịch vụ phiên dịch qua điện thoại để nhận tư vấn.

Thời gian tiếp nhận tư vấn sẽ tùy thuộc vào ngôn ngữ hỗ trợ.

Thông tin chi tiết vui lòng tham khảo tại đường link dưới đây hoặc quét mã QR bên phải:

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



Đôi lời từ người dịch/ 翻訳者から一言

Chào mọi người! Mùa hè vừa rồi, mọi người đã có dịp đi đâu chưa? Còn mình thì đã về Việt Nam và tận hưởng thời gian quý báu bên gia đình. Dù chủ đề lần này khá khó, và mình cũng đã phải vật lộn với không ít giấy tờ và thủ tục hành chính ở Nhật, nhưng mình nghĩ rằng nếu hoàn thành mọi thứ một cách đầy đủ thì cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng hơn. Vì vậy, đừng quên lưu ý những chi tiết quan trọng để tránh gây bất lợi cho bản thân nhé!

皆さん、こんにちは！この夏、皆さんはどこで過ごしましたか？私はベトナムに帰国して、家族と大切な時間を過ごしました。今回のテーマは少し難しく、日本での書類や手続きは多くて苦しむこともあると思いますが、すべてをきちんと終わらせることができれば、生活がもっと楽になると思っています。だから、重要な情報を見逃さないように気をつけて、不利益を避けてくださいね！