

# Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai

## Tìm hiểu về lương hưu



Bạn có biết về chế độ lương hưu của Nhật Bản?

Trong số này, chúng tôi sẽ cung cấp thông tin về chế độ lương hưu cơ bản của Nhật Bản, các thủ tục cần thiết khi bạn về nước và những lưu ý liên quan đến lương hưu. Nào, bạn đã sẵn sàng để hiểu một cách chính xác các thông tin về lương hưu chưa?

### Về lương hưu

Nếu bạn đang sống ở Nhật Bản trong độ tuổi từ 20 tuổi đến 60 tuổi, bạn cần tham gia bảo hiểm lương hưu công.

Có 2 loại lương hưu công và tất cả những người có đăng ký cư trú ở Nhật Bản đều cần tham gia. Chế độ lương hưu của mỗi người sẽ khác nhau tùy thuộc vào kiểu công việc của người đó.

Nếu bạn muốn biết nội dung chi tiết về các thủ tục khi tham gia hoặc chấm dứt lương hưu, bạn có thể liên hệ với Bộ phận Bảo hiểm hưu trí của quận hoặc Phòng hưu trí của địa phương.

<Danh sách liên hệ của Bộ phận Bảo hiểm hưu trí của các Quận và Thành phố Sendai>

Bộ phận Bảo hiểm hưu trí Quận Aoba	1-5-1 Kamisugi, Aoba-ku (022)225-7211(SĐT Đại diện)
Bộ phận Bảo hiểm hưu trí Quận Miyagino	2-12-35 Gorin, Miyagino-ku (022)291-2111(SĐT Đại diện)
Bộ phận Bảo hiểm hưu trí Quận Wakabayashi	3-1 Hoshunin Maecho, Wakabayashi-ku (022)282-1111(SĐT Đại diện)
Bộ phận Bảo hiểm hưu trí Quận Taihaku	3-1-15 Nagamachi Minami, Taihaku-ku (022)247-1111(SĐT Đại diện)

Bộ phận Bảo hiểm hưu trí Quận Izumi	2-1-1 Izumichuo, Izumi-ku (022)372-3111(SĐT Đại diện)
Bộ phận Bảo hiểm hưu trí của Chi nhánh tổng hợp Miyagi	5 Aza Kannondo, Shimoayashi, Aoba-ku (022)392-2111(SĐT Đại diện)
Bộ phận Y tế và Phúc lợi của Chi nhánh tổng hợp Akiu	45-1 Aza Ohara, Nagafukuro, Akiu-machi, Taihaku-ku (022)399-2111(SĐT Đại diện)

<Danh sách liên hệ của Phòng hưu trí trong thành phố>

Phòng hưu trí Bắc Sendai (Người đang sống ở Aoba-ku/ Izumi-ku)	4-3-21 Miyamachi, Aoba-ku (022) 224-0891
Phòng hưu trí Đông Sendai (Người đang sống ở Miyagino-ku)	3-4-1 Miyagino, Miyagino-ku (022) 257-6111
Phòng hưu trí Nam Sendai (Người đang sống ở Wakabayashi-ku / Taihaku-ku)	1-3-1 Minami Nagamachi, Taihaku-ku (022) 246-5111

※ Trang thứ 2 viết về các loại và chế độ lương hưu.

Tạp chí quan hệ công chúng bằng 6 thứ tiếng.

Ngoài tiếng Việt còn có tiếng Nhật/にほんご, tiếng Anh/English, tiếng Trung/中文, tiếng Hàn/한국어, tiếng Nepal/नेपाली. Bạn cũng có thể xem trên trang chủ. Ngoài ra, cũng được phân phối tại Trung tâm Đa văn hóa Sendai.



## Các loại lương hưu công

<Lương hưu phúc lợi xã hội>

- Khi bạn bắt đầu làm việc tại một công ty, bạn sẽ làm thủ tục tham gia bảo hiểm Lương hưu phúc lợi xã hội tại công ty đó. Tiền bảo hiểm này sẽ được tự động trừ hàng tháng từ lương của bạn.
- Khi bạn nghỉ việc tại công ty, bạn cũng dừng tham gia Lương hưu phúc lợi xã hội. Vì vậy, hãy thông báo ngay cho Trung tâm hành chính quận nơi bạn sinh sống.

<Lương hưu quốc gia>

- Khi bạn đang không tham gia Lương hưu phúc lợi xã hội, bạn cần phải tham gia Lương hưu quốc gia.
- Tháng 4 hàng năm, bạn sẽ nhận được thông báo về phí bảo hiểm cho năm đó qua đường bưu điện. Phí bảo hiểm có thể được trả thành nhiều lần hoặc trừ từ tài khoản ngân hàng.

## Chế độ liên quan đến lương hưu

<Thanh toán tiền bảo hiểm 1 lần khi về nước>

Khi bạn đã đóng bảo hiểm từ 6 tháng trở lên, sau đó về nước mà không nhận lương hưu, thì trong vòng 2 năm kể từ khi về nước, bạn có thể yêu cầu thanh toán tiền bảo hiểm 1 lần khi về nước. Bạn có thể nhận nó tại Phòng hưu trí của địa phương trước khi về nước, hoặc bạn có thể yêu cầu qua đường bưu điện sau khi về nước.

- ※ Nếu bạn nhận tiền bảo hiểm 1 lần khi về nước, bạn trở thành không tham gia bảo hiểm lương hưu. Vì vậy, hãy suy nghĩ cẩn thận về việc nhận khoản tiền này.

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

(Cơ cấu lương hưu của Nhật Bản/ Tiền bảo hiểm trọn gói khi về nước, 14 ngôn ngữ)



## Hiệp định an sinh xã hội để loại bỏ việc cùng lúc gia nhập hai lần bảo hiểm

Nhật Bản và một số quốc gia khác đã ký kết Hiệp định an sinh xã hội để loại bỏ việc đóng bảo hiểm lương hưu trùng giữa 2 nước.

Khi một người từ một trong những quốc gia ký kết Hiệp định này đến Nhật Bản để làm việc trong một thời gian nhất định, họ chỉ có thể tham gia bảo hiểm lương hưu của nước mình.

## Những quốc gia ký kết Hiệp định an sinh xã hội (tính đến tháng 11 năm 2021)



Đức, Anh, Hàn Quốc, Mỹ, Bỉ, Pháp, Canada, Úc, Hà Lan, Cộng hòa Séc, Tây Ban Nha, Ireland, Brazil, Thụy Sĩ, Hungary, Ấn Độ, Luxembourg, Philippines, Slovakia, Trung Quốc, v.v...

<https://www.nenkin.go.jp/service/shahokyotei/20141125.html>

## Thanh toán / trả sau (trả thêm) phí bảo hiểm Lương hưu quốc gia

Nếu bạn có một khoảng thời gian không cần đóng bảo hiểm (miễn trừ), khoảng thời gian là học sinh sinh viên, hoặc khoảng thời gian chưa đóng phí, bạn có thể kiểm tra số tháng và số tiền mà bạn có thể thanh toán sau trên "Nenkin Net" (chỉ có tiếng Nhật).



[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)  
(Chỉ có tiếng Nhật)

- ※ Nếu bạn nhận được Thông báo thanh toán hoặc lời nhắc về khoản chưa thanh toán, vui lòng không bỏ qua và để nguyên như vậy, vì nó sẽ ảnh hưởng đến số tiền lương hưu mà bạn sẽ nhận được trong tương lai. Nếu khó thanh toán khoản tiền này, hãy trao đổi với Trung tâm hành chính quận hoặc Phòng hưu trí.

## Cơ cấu Lương hưu của Nhật Bản

Trang bằng tiếng Nhật

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



Trang đa ngôn ngữ

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>  
(14 ngôn ngữ)



- ※ Quầy tiếp tân có thể sử dụng dịch vụ thông dịch 10 ngôn ngữ  
<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf>



## Thông báo

"Dự án xây dựng thành phố Đa văn hóa Sendai" đã bắt đầu!

Bạn có nghĩ rằng: xung quanh bạn, số lượng du học sinh và người lao động nước ngoài đã tăng lên không? Chúng tôi đã bắt đầu một dự án giới thiệu các video với từ khóa là "Đa văn hóa" và "Sendai" – thành phố của chúng ta.

Trong dự án này, tiếng nói của những người nước ngoài sống ở Sendai, hay những cá nhân và đoàn thể đang hoạt động tích cực trong việc giao lưu và hợp tác quốc tế, cũng như những hoạt động của SenTIA sẽ được tóm tắt trong video dài vài phút và được giới thiệu trong "Kênh xây dựng thành phố Đa văn hóa Sendai".

Hiện tại, chúng tôi đã đăng tải các video về sự kiện giao lưu quốc tế "Lễ hội Tanabata quốc tế Sendai" đã được tổ chức vào tháng 8 năm 2021 và tổ chức hợp tác quốc tế "Pháp nhân NPO Amani Ya Africa" tại Sendai. Những video này có nội dung truyền tải thông điệp rằng chúng ta hãy nghĩ đến các vấn đề thế giới và kết nối thế giới trong đại dịch Corona khủng khiếp hiện nay. Ngoài ra, chúng tôi cũng giới thiệu những người nước ngoài đang hoạt

động tại Sendai, chẳng hạn như nhân viên là người nước ngoài đang làm việc tại các công ty Nhật Bản.

Chúng tôi sẽ thêm dần các video. Hãy xem, các bạn nhé!

Kênh xây dựng thành phố Đa văn hóa

Sendai(仙台多文化まちづくりチャンネル)

<https://tabunka.sentia-sendai.jp/>



## Góc chia sẻ của tư vấn viên "Lương hưu"

Trong phần này, chúng tôi sẽ giới thiệu kinh nghiệm và suy nghĩ của tư vấn viên theo chủ đề của từng số báo.

Du học sinh khi đang còn theo học trường tiếng hay senmon cũng như đại học có thể sẽ được miễn giảm tiền lương hưu (nenkin). Khác với học sinh, thực tập sinh cũng như kỹ sư hay một số diện khác sang Nhật đi làm từ 20 tuổi trở lên ai cũng phải đóng tiền lương hưu này mà không biết để làm gì. Đến đây chắc sẽ có 2 hướng suy nghĩ:

- 1: Bảo hiểm y tế bắt đóng còn có lý vì lỡ may bị bệnh hay bị tai nạn lao động, ở Nhật làm gì đến 65 tuổi mà lại phải đóng tiền này làm gì.
- 2: Đi làm bên này thì theo luật của Nhật học bắt mình đóng thì mình đóng.

Cho dù có ý kiến gì đi nữa bên Nhật đóng lương hưu là nghĩa vụ và muốn đóng hay không vẫn phải đóng. Tiền bảo hiểm và lương hưu đa số công ty trừ thẳng vào lương của nhân viên, nên nhiều người không để ý và không biết tự lúc nào đã

nộp tiền lương hưu. Nhật Bản là vậy nếu không biết không hỏi không tra thì mọi chuyện vẫn cứ dậm chân tại chỗ cũ và cũng chẳng ai đi giải thích cho mình. Kết quả là khi kí hợp đồng thì thấy lương cơ bản là 20 man nhưng về đến tay thì không đến 10 man, tâm lý ai cũng vậy lương thì vừa thấy thấp, công ty thì áp lực rồi sinh ra nhiều mâu thuẫn.

Sau khi rời khỏi Nhật ai cũng có thể xin lấy lại được 1 phần lương hưu đã đóng. Tháng 4 năm 2021 này phần lấy lại lương hưu đã tăng từ 3 năm lên 5 năm. Tuy vậy hệ thống hoàn trả lại lương hưu của Nhật cho người nước ngoài đang còn nhiều bất cập cho người nước ngoài. Vì thế hãy tìm hiểu thêm để biết về nghĩa vụ và những ưu đãi mà mình có thể nhận được sau khi rời khỏi Nhật.

(Tư vấn viên A)

# Trung tâm đa văn hóa Sendai



せんだいたぶんかきょうせい

## 仙台多文化共生センター

Giờ mở cửa Hàng ngày từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều (trừ ngày nghỉ lễ tết và 1-2 ngày đóng cửa trong tháng)

Địa chỉ 〒980-0856 tầng 1 ,tòa nhà Hội nghị của Trung tâm quốc tế Sendai, Aobayama, Aoba-ku, Sendai-shi.

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email [tabunka@sentia-sendai.jp](mailto:tabunka@sentia-sendai.jp)

URL <https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/>



### ■ Tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Bạn có thể nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài về các vấn đề hay khó khăn trong cuộc sống.

Hãy gọi điện đến “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (022) 224-1919

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tagalog, Tiếng Thái Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Nga, Tiếng Indonesia, Tiếng Italia, Tiếng Pháp, Tiếng Đức, Tiếng Mã Lai, Tiếng Khmer, Tiếng Myanmar, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Sinhala.

### ■ Các dịch vụ khác

Chúng tôi cho mượn phòng hội thảo, phòng trông giữ trẻ nhỏ, bảng thông báo giao lưu, cho mượn sách,... Chúng tôi cũng có các thông tin và địa điểm để tổ chức các hoạt động giao lưu cho người dân.

## Hội thảo tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

Chúng tôi mở định kỳ các “Buổi tư vấn chuyên môn” bởi các nhà chuyên môn như luật sư, chuyên gia hành chính, v.v...

Nếu bạn gặp các vấn đề khó khăn trong cuộc sống ở Sendai, hãy liên hệ với chúng tôi. Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật. Thời gian tư vấn dành cho mỗi người là 30 phút.

Giờ mở các buổi tư vấn: Từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều.

Có thể xem ngày của các “Buổi tư vấn chuyên môn” từ trang chủ.

<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/consultation.html>



Chuyên gia hành  
chính



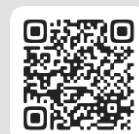
Luật sư



Cục Lao động



Cục quản lý xuất  
nhập cảnh



Kế toán thuế  
viên



Biên tập / Phát hành: Bộ phận Quốc tế hóa của Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA)

Trung tâm Đa văn hóa Sendai nhận ủy thác từ thành phố Sendai, do Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (Pháp nhân công ích) vận hành.

Phát hành tháng 1 năm 2022