

# 仙台多文化共生中心杂志

## 关于日本的年金（养老金）制度



您对日本的年金制度了解吗？

本期就日本的年金制度、回国时需要办理的手续、以及在年金方面需要注意的事项等做一介绍。希望对您有所帮助。

### 关于年金

如果您是居住在日本的 20 岁以上、60 岁以下的人，则需加入公共年金。

公共年金有 2 种，在日本有居住地址的所有人都可加入。具体加入什么样的年金，与您的工作形式和工作单位有关。

想了解年金的加入手续、退出手续等具体内容时，可以向自己所住区的保险年金课，或地区的年金事务所咨询。

#### <仙台市·各区保险年金课 联系方式>

青叶区 保险年金课	青叶区上杉 1-5-1 (022) 225-7211 (总机)
宫城野区 保险年金课	宫城野区五轮 2-12-35 (022) 291-2111 (总机)
若林区 保险年金课	若林区保春院前丁 3-1 (022) 282-1111 (总机)
太白区 保险年金课	太白区长町南 3-1-15 (022) 247-1111 (总机)

泉区 保险年金课	泉区泉中央 2-1-1 (022) 372-3111(总机)
宫城综合支所 保险年金课	青叶区下爱子字观音堂 5 (022) 392-2111(总机)
秋保综合支所 保健福祉课	太白区秋保町长袋字大原 45-1 (022) 399-2111 (总机)

#### <市内的年金事务所 联系方式>

仙台北年金事务所 (面向居住在青叶区·泉区的人)	青叶区宫町 4-3-21 (022) 224-0891
仙台东年金事务所 (面向居住在宫城野区的人)	宫城野区宫城野 3-4-1 (022) 257-6111
仙台南年金事务所 (面向居住在若林区·太白区的人)	太白区长町南 1-3-1 (022) 246-5111

※ 在第二页、将介绍年金的种类和制度。

6 种语言宣传杂志

除中文外，还有日语 / にほんご、英语 / English、韩语 / 한국어、越南语 / Tiếng Việt 和尼泊尔语 / नेपाली。在主页上也能查看到。此外，在仙台多文化共生中心也有发放。



## 公共年金制度的种类

### < 厚生年金 >

- 在公司就职时，由公司给你办理厚生年金加入手续。保险费每月从你的工资里自动扣出。
- 辞职时，由于厚生年金加入资格也会随之丧失，需马上通知所住区的区役所。

### < 国民年金 >

- 没有加入厚生年金的人，需要加入国民年金。
- 每年 4 月份，有关新年度的保险费的通知会邮寄给你。可以分期付款或转账支付。

## 有关年金的各种制度

### < 退出一次性支付金 (脱退一時金) >

虽缴纳了 6 个月以上的保险费，却没有领取保险金就回国的时候，在两年之内可以领取退出一次性支付金。回国前在当地的年金事务所领取申请表，回国后也可以通过邮寄申请。

- ※ 如果领取了退出一次性支付金，就等于不再是年金加入者了。是否领取再三考虑后再做决定为好。



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

(日本年金機構・脱退一時金 14 言語)

### < 为避免双重加入的社会保障协定 >

为避免年金的双重加入，日本和一些国家间签订了社会保障协定。

与日本有社会保障协定国家的人一定期间在日本工作时，只加入自己国家的年金即可。

## 社会保障协定国 (2021 年 11 月現在)

德国、英国、韩国、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、中国等



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

### < 国民年金保险费的缴纳・补交 >

有免交保险费期间的人、在学期间、未交期间的人、可以在年金网页「ねんきんネット」上查看可以过后补交的月数和金额。



[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)  
(仅有日语)

- ※ 收到年金缴纳通知书或未交督促状时，要及时缴纳，否则会影响到将来可拿年金的金额。如缴纳有困难时，可向区役所或年金事务所咨询。

## 日本年金机构

日语网页

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



多语种网页

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



- ※ 咨询窗口可以提供 10 语种的翻译

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



## 通知

「仙台多文化地区共建活动」开始了！

大家一定也感觉到了自己周围的留学生或就职的外国人在增多吧。以仙台和多文化为主题，我们开始了以视频介绍仙台的活动。

这个活动项目，通过数分钟的视频形式在「仙台多文化地区共建频道」里，介绍居住在仙台的外国人之声，以及活跃在国际交流·协力的人及团体、SenTIA 的事业。

目前正在播出的是，2021 年 8 月举办的国际交流活动「仙台国际七夕节」和仙台的国际协力团体「NPO 法人 AMANI YA AFRICA」的活动，传播疫情没有国界，心系世界，共渡时艰的心愿。

另外，还介绍一些在日本企业工作的外国人职员，以及活跃在仙台的外国人。

视频将会不时更新，欢迎收看。

仙台多文化地区共建频道(仙台多文化  
まちづくりチャンネル)

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



## 咨询员专栏 「养老金」

在本专栏里，配合每期的主题，由咨询员介绍各自的体验和感想。

在日本工作领到工资的时候，你是否会惊讶，工资单里的好多金额被扣除掉，有厚生年金、健康保险，还有雇用保险等其他项目。原来，日本跟中国一样，也要缴纳社会保险。

在中国，有多子多福、养儿防老的传统观念，老年人到了晚年依靠儿女赡养。可是，因独生子女政策以及核心家庭的增多，传统的家庭观念发生了变化。中国也实施了养老金制度，按相关规定，男性 60 岁，女性 50 岁，可以领取养老金。

来到日本，知道日本也有年金制度。所谓年金，中文就是养老金的意思。

大家了解日本的养老金制度吗？日本的养老金制度，被称为公共年金制度。如果你

是公司职员或公务员，厚生年金从工资里被扣除。此外，住在日本 20 岁至 60 岁未满的国民、包括外国籍的居民都要缴纳年金。

日本的公共年金制度体现为现在这代人缴纳的年金，用于抚养领取年金的老一代人。在日本，原则上到了 65 岁可以领取年金。

随着年龄的增加，身边的许多人越来越关心养老金问题。到什么年龄可以领取？领取的金额是多少？靠养老金是否能安度晚年？

养老金与每个人的生活息息相关，随着老年人口的急速增加，人口出生率的降低，老年的生活是否有保障，成为大家极为关注的事情。

(咨询员 E)

# 仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

## 仙台多文化共生センター



开放时间: 每日 上午 9 点 ~ 下午 5 点 (新年期间及每月一两天的休馆日除外)

地址: 〒980-0856 仙台市青叶区青叶山无番地 仙台国际中心 会议栋 1 楼

电话: (022) 265-2471

传真: (022) 265-2472

电子邮件网址: tabunka@sentia-sendai.jp

网站: <https://int.sentia-sendai.jp/c/exchange/>



### ■ 外语咨询

如果在生活上感到困惑或遇到问题时, 可以用外语进行咨询。

口译辅助电话: (022) 224-1919

对应的语种: 英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、俄语、印尼语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语和僧伽罗语。

### ■ 其他服务

有研修室、儿童室和交流告示栏, 也出借图书。另外, 还为市民进行活动和交流提供信息以及活动的场所。

## 为外国人举办专家咨询会

定期举办律师和行政书士等的「专家咨询会」。

在仙台生活中如果有各种困惑, 欢迎咨询。

严守秘密。每人 30 分。

咨询时间: 下午 1 点 ~ 下午 4 点

咨询会日期, 请查阅下面的网页。

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



行政书士



律师



劳动局



出入国在留管理局



税理士

