

海外にお住まいの方で、

# 日本の年金制度に加入したことがある方へ

平成29年8月より、年金を受け取るために必要な資格期間が25年から10年に短縮されます。

資格期間とは、つぎのような期間のことをいいます

- 日本の年金保険料を納付した期間や共済組合に加入していた期間のほか、**日本国籍の方が海外に居住していた期間**も対象となります。
- 上記のような期間を合計して10年に満たない場合でも、**日本が「社会保障協定」を締結している国の年金加入期間**をお持ちの方は、通算措置により日本の年金を受給する権利を得られる可能性があります。

海外からも、年金の請求や年金記録の確認が可能です


- 海外から年金を請求するときは、日本年金機構ホームページからダウンロードした年金請求書に記入のうえ、必要書類を添えて、**日本での最終住所地を管轄する年金事務所へご提出ください。**

年金記録の確認は**ねんきんネット**で

- **ねんきんネット**は日本の年金記録をスマートフォンやパソコンで24時間確認できるサービスです。
- ご利用に必要なユーザIDは海外にお住まいの方でも受け取れます。  
(日本の最終住所の確認が必要です。)



お問い合わせは**ねんきんダイヤル**へ

- 日本国内から  **0570-05-1165**  
**03-6700-1165**
  - 日本国外から **+81-3-6700-1165**
- 日本語のみ対応しています。基礎年金番号をお手元にご用意ください。  
月曜日 8:30～19:00 第2土曜日 9:30～16:00  
火曜日～金曜日 8:30～17:15



制度改正に関するご注意

- 今回の制度改正によって初めて受給資格を満たす方は、平成29年8月に年金を受給する権利が発生するため、**平成29年8月以降申請いただき、平成29年9月分からの年金をお受け取りいただけます。**
- 老齢年金を受給するための年齢はこれまでどおり変更ありません。
- 遺族年金・障害年金の受給要件はこれまでどおり変更ありません。
- 遺族年金や障害年金の受給権をお持ちの方は、老齢年金を受給できることになっても、いずれか1つの年金しか受け取れないことがあります。今回の制度改正により手続きを行っても、**実際に受け取る年金額が変わらないケース**もあります。

社会保障協定について

- 日本は諸外国との間で「社会保障協定」を締結しており、これにより相手国の年金制度に加入していた期間を日本の年金加入期間とみなすことができます。(年金加入期間の通算。ただし一部の国との協定では、年金加入期間の通算措置が含まれていませんのでご注意ください。)
- 日本の年金額は、日本の年金保険料を納めた期間などに応じて決まります。
- 社会保障協定の相手国にお住まいの方は、日本の年金を請求する際、請求書を相手国の年金実施機関の窓口へ提出することもできます。協定で定められた請求書に必要書類を添えてご提出ください。
- 具体的な協定相手国や各国との詳しい協定内容につきましては、厚生労働省・日本年金機構のホームページでご確認ください。

日本年金機構ホームページ  
<http://www.nenkin.go.jp/>

社会保障協定や年金請求書については

日本年金機構

検索

日本年金機構 海外に居住する方

検索



# Have you ever lived in Japan? Do you have 10 years coverage period under the Japanese pension system?

## The Japanese pension law was changed:

From August 2017, you may be eligible for Japanese old age pension if you have 10 years or more of valid coverage periods, instead of 25 years.

### What are "valid coverage periods"?

- The valid / applicable coverage periods include:
  - the periods you paid contribution to the Japanese public pension systems
  - the periods you were a member of mutual aid systems
  - the periods you lived outside of Japan (if you have Japanese nationality)
- Even if your Japanese coverage period is less than 10 years, you still may be entitled to benefits if you have coverage periods of a country with which Japan has Social Security Agreement.

### You can find records and apply for benefits from overseas

#### For application of your pension benefit

You may download application forms and send your completed application form together with all supporting documents, to the Japan Pension Service Branch Office in charge of your last address in Japan.

#### You can find your pension records in "NENKIN NET"



- "NENKIN NET" is the personal online account service. You can find your pension coverage records on your computer or smartphone 24 hours a day.
- You can apply / receive your user ID from overseas as well. Information about your last address in Japan is necessary.

#### For inquiry, please call "NENKIN DIAL"

- From Japan  0570-05-1165  
03-6700-1165
- From outside of Japan +81-3-6700-1165

Service is available in Japanese only.  
Please have your Basic Pension Number ready.

Monday 8:30 - 19:00  
Tuesday - Friday 8:30 - 17:15  
Second Saturday 9:30 - 16:00 (Japan Time)  
of the month



### Important Notes

- If you satisfy qualifying condition under this new pension law, you become eligible for benefits in August 2017. You can apply for benefits from August 2017.
- There is no change in pensionable age for old age pension.
- There is no change in qualifying condition for survivors' pension and disability pension.
- If you are currently eligible for survivors' pension or disability pension and you become eligible for old age pension this time, you may receive one of the benefits, or your benefits amount may be the same, even if you apply for old age pension.

### Social Security Agreement

- Japan has concluded Social Security Agreements with other countries. Under the Agreement, it is possible to totalize contracting country's coverage period with Japanese coverage period in order to fill the gap for eligibility requirements. Please note that there are some Agreements without such totalization provisions.
- The amount of a Japanese benefit under the Agreement is calculated based on valid Japanese coverage periods including contribution-paid periods.
- You may file application for Japanese pension benefits at competent institution in a contracting country, using designated application forms.
- For details of the Agreements, please visit website of the Ministry of Health, Labour and Welfare or the Japan Pension Service.

For more information  
please visit our website

Japan Pension Service

Go

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