

日本に住んでいる外国人の皆さまへ



国民年金は、みんなで助け合う日本の年金です。

- 日本の年金は、下の①から③の人をみんなで助けるしくみです。
(下の①から③の人が、お金をもらうときは、条件があります。)



- 日本に住んでいる20歳から59歳の人は、みんな国民年金に入ります。
- 日本に初めて来た人や会社を辞めた人は、国民年金に入る手続きをしてください。



国民年金の保険料(お金)はみんなが払います。

- 2026年4月から2027年3月までの1か月の保険料(お金)は、毎月17,920円です。
- 保険料(お金)は、次の月の最後の日までに払います。

たとえば・・・

5月の保険料(お金)



6月30日までに払います



保険料(お金)の払い方 / How to pay

「納付書(払うための紙)」を使って、銀行、郵便局、コンビニエンスストアで払ってください。



または
or



または
or



ほかには、裏面の日本年金機構のwebsiteを見てください。

保険料(お金)を払うことができないときは裏面を見てください



ほけん りょう かね はら て つづ
保険料(お金)を 払うことができないときは 手続きしてください。

て つづ かね はら ざいりゅうしかく びざ こうしん へんこう
●手続きをしないで、お金を 払わないと、在留資格(VISA)などの 更新や 変更が
できなくなるかもしれません。

した ひと じ ぶん て つづ ほけんりょう かね はら
●下の ①と ②の 人は、自分で 手続きをすることで、保険料(お金)を 払わなくてもよくなる
かもしれません。

かね た ほけんりょう かね はら ひと
①お金が 足りなくて、保険料(お金)を 払うことができない 人

がく せい ひと
②学生(student)の 人

て つづ し やくしょ く やくしょ まち むら やく ば ねんきん じ むしよ
●手続きは、市役所、区役所、町や 村の 役場 または 年金事務所でしてください。



年金事務所



こと ば はな
あなたの 言葉で 話すことができます。

でん わ ばんごう
電話番号

Telephone Number



0570-003-004

はじ でんわばんごう でんわ
050で 始まる 電話番号で 電話をするときは
03-6630-2525

つか こと ば
使える 言葉



えい ご

英語

English

ぼるとがるご

ポルトガル語

Em lingua portuguesa

べとなむご

ベトナム語

Việt

ねばーるご

ネパール語

Nepali

ちゅうごくご

中国語

中文

すぺいんご

スペイン語

Español

いんどねしあご

インドネシア語

Bahasa Indonesia

みゃんまーご

ミャンマー語

မြန်မာဘာသာ

かんこくご

韓国語

한국어

たがろぐご

タガログ語

Tagalog

たいご

タイ語

ภาษาไทย

つか じ かん
使える 時間



えい ご

英語

English

げつようび

月曜日

かようび

火曜日

きんようび

金曜日

その月の2回目の土曜日

ごぜん じ ぶん

午前8時30分から

ごぜん じ ぶん

午前8時30分から

午前9時30分から

ごご じ

午後7時まで

ごご じ ぶん

午後5時15分まで

ごご じ

午後4時まで

ほか

こと ば

その他の 言葉

The others

げつようび

月曜日

きんようび

金曜日

月曜日から金曜日

ごぜん じ ぶん

午前8時30分から

ごご じ ぶん

午後5時15分まで

にっぽん ねんきん き こう がいこくじん む

日本年金機構の 外国人向け website

ねんきん

し

ひと

み

年金のことを 知りたい 人は こちらを 見てください。



日本年金機構

Japan Pension Service