日本年金機構
Japan Pension Service

နမူနာပုံစံနှင့် လမ်းညွှန်ချက်

ဤလျှောက်လွှာအတွက် ကိုယ်ပိုင် ဘဏ်သုံးတံဆိပ်တုံး လိုအပ်ပါသည်။

တံဆိပ်မရှိပါက Mynaportal သို့မဟုတ် Nenkin-Net မှတစ်ဆင့် e-application ဖြင့် လျှောက်ထားပါ။

အမျိုးသားပင်စင် အာမခံကြေးကို ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက် ငွေလွှဲရန် (ပြောင်းလဲရန်) နှင့် ပြန်အမ်းငွေများ ပြန်အမ်းရန်အတွက် လျှောက်လွှာ ဖြည့်စွက်ရာတွင် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုပါ။ ဖောင်တွင် မိမိ၏ အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ရာ၌ မှင်နီဖြင့် ပြထားသော နမူနာအတိုင်း ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ သို့မဟုတ် ဂဏန်းများ (A, B, C... 1, 2, 3...) ဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

လျှောက်လွှာတွင် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ မပြည့်စုံခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေပါက လျှောက်လွှာအား ပြန်လည်ပေးပို့၍ ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ရန် တောင်းဆိုရမည် ဖြစ်သောကြောင့် လျှောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များ ကြန့်ကြာနိုင်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။

အမျိုးသားပင်စင် အာမခံကြေးကို ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက် ငွေလွှဲရန် (ပြောင်းလဲရန်) နှင့် ပြန်အမ်းငွေများ ပြန်အမ်းရန်အတွက် လျှောက်လွှာ

記　入　例

国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書 兼 還付金振込方法（変更）申出書

日本年金機構理事長　あて　　令和2026年　4月　2日

私は、国民年金保険料を口座振替により納付したいので、保険料額等必要な事項を記載した納付書を、指定の金融機関あてに送付してください。
また、国民年金保険料の払い過ぎ等により還付（払い戻し）が発生した場合の口座への振込について、「C. 還付金振込方法」のとおり申出します。

住所：〒111-1111 TOKYO, SUGINAMIKU, TAKAIDONISHI, 1-2-3

（フリガナ）ジョン　スミス
被保険者氏名：JOHN　SMITH

電話番号：1. 自宅　②. 携帯電話　3. 勤務先　4. その他　090（9999）9999

太線枠内の必要事項をご記入ください。数字の記載された項目は該当する項目に○をつけてください。
複写様式を使用する場合は、強めにご記入ください。

還付金振込方法のみをこの用紙で申出する場合は、下記「A.被保険者」欄をご記入いただき、用紙下部「C. 還付金振込方法」欄の記載事項をご確認のうえ、「還付金振込方法のみ申出」に○をつけてください。

A. 被保険者	基礎年金番号	生年月日
	9999 – 999999	5. 昭和 7. 平成　1993年 01月 11日

銀行等またはゆうちょ銀行のいずれかを選んで記入し、2枚目に押印してください。
なお、振替方法のみ変更する場合（口座に変更がない場合）は、「振替方法のみ変更」欄に○のうえ、振替方法を選択してください。

B. 指定預金口座／振替方法

振替方法のみ変更 ○　振替方法のみ変更する場合は、「指定預金口座」欄の記入、お届け印の押印は不要です。

指定預金口座 — 銀行区分（いずれかを選択）

銀行等（ゆうちょ銀行を除く）○

金融機関名	1 こくみんねんきん	①銀行 2. 信用金庫 3. 信用組合 4. 労働金庫 5. 農業協同組合 6. 漁業協同組合	2 年金	1. 本店 ②. 支店 3. 本所 4. 支所
預金種別	3 ①. 普通 2. 当座	口座番号（右詰めで記入）	4 0123456（~~0123465~~ 印）	金融機関コード / 支店コード

ゆうちょ銀行 ○

種目コード	契約種別コード	通帳記号	通帳番号（右詰めで記入）
1663	2	10260 –	01234561

フリガナ：ジョン　スミス
口座名義人：JOHN　SMITH

お届け印：2枚目に押印してください

振替方法：1 翌月末振替　② 6カ月前納　3 1年前納　4 当月末振替（早割）　5 2年前納　6 2年前納（4月開始）

※希望する振替方法の番号を○で囲んでください。振替方法の詳細については、記入例の裏面「振替方法について」をご覧ください。
※振替方法のみ変更する場合についても、「C. 還付金振込方法」欄の記載事項をご確認ください。

C. 還付金振込方法

還付金振込方法のみ申出 ○　口座振替納付申出（変更申出を含む）を行う場合は、左の「還付金振込方法のみ申出」欄に○をつける必要はありません。

国民年金保険料の還付金が発生した場合は、「国民年金保険料の振替口座」への振込を希望します。
なお、「国民年金保険料の振替口座」が被保険者本人名義でない場合でも還付金の振込に同意します。
希望しない場合は右側の（　　）を○で囲んでください。　希望しません
※「国民年金保険料の振替口座」への振込を希望しない場合には、還付請求書の提出が必要となり、振込までに2～3カ月程度の期間がかかります。

※「6カ月前納」、「1年前納」、「当月末振替（早割）」、「2年前納」、「2年前納（4月開始）」の場合は、割引された保険料を振替します。
割引額が多いのは、「2年前納」、「2年前納（4月開始）」＞「1年前納」＞「6カ月前納」＞「当月末振替（早割）」の順になります。
※ 事務処理に日数を要しますので、申出をいただいた翌月以降に振替を開始します。
※ 提出は指定預金口座のある金融機関またはお近くの年金事務所へお願いします。その際は、もう一度、届出印、口座番号等のご確認をお願いします。（振替方法のみ変更・還付金振込方法のみ申出の場合は、お近くの年金事務所へ提出をお願いします。）
※ 振替方法「2」、「3」、「5」、「6」では前納分の初回振替の際に、振替方法「4」では初回振替の際に前月分の保険料を合わせて振替します。（前月分については割引となりません。なお、前月分についてすでに納付されている場合は、前月分の振替は行いません。）
○ 振替開始（予定）　令和　　年　　月末日から（金融機関の休業日の場合は翌営業日から）

2505 1016 022

တင်သွင်းသည့်ရက်စွဲကို ထည့်သွင်းပါ (ခုနှစ်/လ/ရက်)

နေထိုင်ခွင့်ကတ် (*ZAIRYU CARD*) စသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်ပါအချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ-
- လိပ်စာ
- အမည် (KATAKANA ဖြင့် ရေးသားနိုင်ပါက ဖြည့်စွက်ရန်)

ဖုန်းနံပါတ်ကို ထည့်သွင်းပြီး သက်ဆိုင်ရာနံပါတ်ကို ဝိုင်းပါ- အိမ်ဖုန်းအတွက် 1၊ လက်ကိုင်ဖုန်းအတွက် 2၊ လုပ်ငန်းခွင်ဖုန်းအတွက် 3 ကို ဝိုင်းပြီး ထည့်သွင်းပါ။

နေထိုင်ခွင့်ကတ် (*ZAIRYU CARD*) စသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ဂဏန်း 10 လုံးပါရှိသော အခြေခံပင်စင်နံပါတ်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ် (ခုနှစ်/လ/ရက်) တို့ကို ထည့်သွင်းပါ။

ဘဏ်ရွေးချယ်မှု-
YUCHO မဟုတ်သော အခြားဘဏ်ကို သုံးပါက အပေါ်ကွက်တွင် ○ ကို ဖြည့်စွက်ပါ၊ အကယ်၍ *YUCHO* (ဂျပန်စာတိုက်ဘဏ်) ကို သုံးပါက အောက်ကွက်တွင် ○ ကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘဏ်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အကောင့်ပိုင်ရှင်၏ အမည်အပြည့်အစုံကို ဖြည့်စွက်ပါ။

မိမိရွေးချယ်လိုသော ပေးချေမှုနည်းလမ်းအလိုက် သက်ဆိုင်ရာနံပါတ်ကို ဝိုင်းပေးပါ-
1. နောက်လကုန်တွင် လစဉ် အလိုအလျောက် ငွေလွှဲခြင်း
2. ကြိုတင်ပေးချေမှု- 6 လစာ
3. ကြိုတင်ပေးချေမှု- 1 နှစ်စာ
4. လက်ရှိလကုန်တွင် လစဉ် အလိုအလျောက် ငွေလွှဲခြင်း
5. ကြိုတင်ပေးချေမှု- 2 နှစ်စာ
6. ကြိုတင်ပေးချေမှု- 2 နှစ်စာ (ဧပြီလမှ စတင်)

စောစီးစွာ ပေးချေခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုတင်ပေးချေမှုကာလ ပိုရှည်ပါက လျှော့စျေး ပိုမိုရရှိပါမည်။

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဂျပန်ပင်စင်အဖွဲ့ (JPS) ရုံးခွဲ သို့မဟုတ် မိမိနေထိုင်ရာ စည်ပင်သာယာရေးရုံးသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

ဘဏ်အကောင့်အချက်အလက်

ဘဏ်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘဏ်အကောင့်အချက်အလက်များကို အတိအကျ ဖြည့်စွက်ပါ။

***YUCHO* မဟုတ်သော အခြားဘဏ်များအတွက်-**

1. ဘဏ်အမည်ကို ဖြည့်စွက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဘဏ်အမျိုးအစားကို ဝိုင်းပါ- စီးပွားရေးဘဏ်အတွက် 1၊ Shinkin ဘဏ်အတွက် 2၊ ခရက်ဒစ်ယူနီယံအတွက် 3၊ အလုပ်သမားခရက်ဒစ်ယူနီယံအတွက် 4၊ JA ဘဏ်အတွက် 5၊ JF အဏ္ဏဝါဘဏ်အတွက် 6 ။
2. ဘဏ်၏ ရုံးခွဲအမည်ကို ဖြည့်စွက်ပြီး 2 ကို ဝိုင်းပါ။ ရုံးချုပ်ဖြစ်ပါက 1 ကို ဝိုင်းပါ။
3. သက်ဆိုင်ရာ အကောင့်အမျိုးအစားကို ဝိုင်းပါ- ငွေစုအကောင့်အတွက် 1၊ စာရင်းရှင်အပ်ငွေအကောင့်အတွက် 2 ။
4. အကောင့်နံပါတ်ကို ထည့်သွင်းပါ။ အကောင့်နံပါတ်သည် ဂဏန်း 6 လုံးဖြစ်ပါက ပထမဆုံးအကွက်တွင် 0 ကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘဏ်အချက်အလက်ကို ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။
- မှားယွင်းသော အချက်အလက်ကို မျဉ်းနှစ်ကြောင်းဖြင့် ဖြတ်ပြီး မှန်ကန်သော အချက်အလက်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။
- ဒုတိယစာမျက်နှာရှိ မှားယွင်းသော အချက်အလက်ပေါ်တွင် ဘဏ်တွင်မှတ်ပုံတင်ထားသော တံဆိပ်တုံးကို နှိပ်ပါ။

***YUCHO* (ဂျပန်စာတိုက်ဘဏ်) အတွက်-**

YUCHO ဘဏ်စာအုပ်ရှိ "1" ၏ နောက်တွင် ပါရှိသော အကောင့်နံပါတ်ကို ကူးယူပါ။ (တုံးတို "-" ၏ နောက်တွင် နံပါတ်မပါရှိပါက ကွက်လပ်အတိုင်း ထားခဲ့ပါ။)

သေချာစေရန်၊ ထည့်သွင်းထားသော ဘဏ်အချက်အလက်များ မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုပေးရန် သင့်ဘဏ်ကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယစာမျက်နှာတွင် ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်သုံးတံဆိပ်တုံးကို နှိပ်ပါ။

ဤသည်မှာ နောင်တွင် ပြန်အမ်းငွေများ ရှိလာပါက လက်ခံရယူရန်အတွက် အခြားဘဏ်အကောင့်တစ်ခုကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားရမည့် အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြန်အမ်းငွေများ ရှိလာပါက၊ ပုံမှန်အားဖြင့် အထက်ပါ B တွင် ဖော်ပြထားသော အကောင့်သို့ ငွေအပ်နှံပေးလေ့ရှိပါသည်။ အကယ်၍ အခြားဘဏ်အကောင့်ကို အသုံးပြုလိုမှသာ 希望しません ကို ဝိုင်းပါ။

အခြားဘဏ်အကောင့်သို့ ငွေအပ်နှံရန်အတွက် အပိုလျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပြီး၊ လုပ်ငန်းစဉ်သည် 2 လမှ 3 လအထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။