1.जापानी सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीको महत्त्वपूर्ण पोइन्टहरू: राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली

(1) जापानमा बस्न दर्ता गरिएको सबै मानिस र उहाँहरुका राष्ट्रियताका 20 र 59 बीचका ध्यान नदिइका मानिसहरू, राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा समाविष्ट गरिएको हुनुपर्छ र कानूनद्वारा योगदानहरु भुक्तान गर्नुपर्छ।

(2) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरू (राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली सहित) वित्तीय अन्तरवंशीय सहायता व्यवस्थासाँग डिजाइन गरिएका छन्।

(3) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरूले वृद्धावस्था पेन्सन मात्र भुक्तान नगरीकन, तपाईंलाई नसोचेको वित्तीय कठिनाईहरू पर्दा असक्षमता पेन्सन र आजीवन पेन्सन पनि भुक्तान गर्छ।

(4) जापानी सरकारले पेन्सन लाभ फण्डको भागलाई आर्थिक सहायता दिन्छ।

(5) तपाईको सार्वजनिक पेन्सन योगदानहरू "सामाजिक बीमा योगदान" अनुसार कर कटौतीसाँग सम्बन्धित छ।

2. मासिक योगदानहरू

अपिर्ल 2024 देखि मार्च 2025 सम्मको राष्टिर्य पेन्सनका लागि योगदान रकम पिर्त मिहना ¥16,980 रहेको छ ।

तपाईंले आफ्नो योगदानहरु बैंकहरुमा र अन्य वित्तीय संस्थाहरु, हुलाक कायालर्यहरुमा र सुविधा स्टोरहरुमा नगदमा भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईल यसलाई स्वचालित बैंक पर्सारण पर्योग गरेर इन्टरनेट भुकतानीहरु वा करे्डिट काडद्वार्रा पिन भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ।

3. राष्टिर्य पेन्सन लाभहरू

(1) वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन

तपाईं राष्ट्रिय पेन्सन योगदानहरू कम्तिमा पनि 10 वर्षको लागि भुक्तान गर्नुभएको र आवश्यकताहरू पूरा गर्नुभएको छ भने, तपाईं 65 वर्ष उमेरको हुँदा वृद्धावस्था आधरभूत पेन्सन तपाईंलाई भुक्तान गरिएको हुन्र्।

(2) असक्षमता आधारभूत पेन्सन

तपाईं राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली र बिरामी वा अंतत ग्रेड 1 वा ग्रेड 2 असक्षमताको रूपमा उल्लेख गरे अनुसार त्यस्ता असक्षमता गराउने चोटपटकद्वारा समाविष्ट गरिएको बेला तपाईं बिरामी वा चोटपटक लाग्यो भने तपाईंलाई असक्षमता आधरभूत पेन्सन भुक्तान गरिन्छ।

(3) आजीवन आधारभूत पेन्सन

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीको बीमा गरेको मानिसको मृत्यु हुँदा, आजीवन आधरभूत पेन्सन बच्चा(हरू) को स्याहार गर्न उहाँको आश्रित जीवनसाथी वा उहाँको आश्रित बच्चा(हरू) लाई भुक्तान गरिन्छ।

थप विवरणको लागि कृपया तपाईंको ठेगाना समावेश गर्न JPS शाखा कार्यालय वा तपाईंको नगरपालिकाको कार्यालय (राष्ट्रिय पेन्सन सेक्सन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

JPS वेबसाइट https://www.nenkin.go.jp/international/index.html मा जानुहोस् जापान पेन्सन सेवा क्लिक गर्नुहोस

पेन्सन कभरेज सम्बन्धी सामान्य सोधपूछहरुका लागि, कृपया हामीलाई निम्नमा फोन गर्नुहोस्;

"Nenkin Kanyusha Dial"	0570-003-004	(स्थानीय छूट दर)
तपाईंको फोन नम्बर 050 साँग सुरु हुन्छ भने कृपया निम्नमा कल गर्नुहोस्:	03-6630-2525	(नियमित दर)

सेवा समयहरू: सोमबार देखि शुक्रबारसम्म 8:30 देखि 19:00 सम्म
बिहान 9:30 देखि अपराह्न 4:00 बजे सम्म
डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म, बिदाहरूमा सेवाहरू भन्दा बाहिर (महिनाको दोस्रो शनिबार बाहेक)

日本年金機構
Japan Pension Service

2407 1016 036

20-59 उमेर पुगेको सबै मानिस, राष्ट्रियता बिना वा बसाइको लम्बाई, जापानमा ठेगाना दर्ता गरेको मानिस राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा समाविष्ट गरिएको हुनुपर्छ, जुन जापानी सार्वजनिक पेन्सन प्रणाली हो र कानूनद्वारा योगदानहरू भुक्तान गर्नुपर्छ। तपाईंलाई भुक्तानहरू योगदान गर्नमा वित्तीय कठिनाईहरू छ भने, यद्यपि, तपाईंले प्रत्येक वर्षको लागि योगदान छूट प्रणाली वा भुक्तान स्थगन प्रणालीको लागि लागू गर्न सकनुहुन्छ। हामीले तपाईंको आवेदन जाँच गर्छौं, मुख्य रूपमा तपाईंको विगतको आम्दानी र योग्य भएमा, छूट/स्थगन प्रदान गरिन्छ। यो प्रक्रिया लिएर, तपाईंलाई गल्तीले चोटपटक लाग्यो र असक्षमताबाट पीडित हुनुभएको खण्डमा भविष्यको वृद्धावस्था पेन्सन साथसाथै आजको पेन्सन प्राप्त गर्न आवश्यकतामा समावेश भएको हुन तपाईंले मान्य कभरेज अवधिहरू बनाउनु हुन्छ।

(1) योगदान भुक्तानीहरूबाट आवेदनको लागि पूर्ण वा आंशिक रूपमा छूट

तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी (तपाईंसाँग नबसेको एकजना सहित) वा अघिल्लो वर्ष(हरू)मा घर सदस्यको प्रमुखको आम्दानी निश्चित रकम भन्दा कम हुँदा वा तपाईं मध्ये कुनै पनि बेरोजगार हुँदा तपाईंले विशेष वर्षको लागि पूणा वा आंशिक रूपमा छूटको लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं योग्य हुनको लागि जाँच गरिएको हुनुहुन्छ भने, छूट प्रदान गरिन्छ। कृपया नोट गर्नुहोस्, कि आंशिक छूटलाई बाँकी योगदान रकम भुक्तान गर्न तपाईंको आवश्यक पर्छ; तपाईंले बाँकी रकम भुक्तान गर्न असफल हुनुभयो भने, आंशिक छूट मान्य हुनेछैन र गैर-भुक्तानी अवधिको रूपमा परिणाम हुनेछ।

(2) योगदान भुक्तानीहरूका स्थगितको लागि आवेदन

तपाईं 50 वर्ष भन्दा कम उमेर हुनुहुन्छ (विद्यार्थी बाहेक) र अघिल्लो वर्षमा तपाईं वा तपाईंको जीवनसाथी (तपाईंसाँग नबसेको एकजना सहित) को प्रत्येक आम्दानी निश्चित रकम भन्दा कम छ भने तपाईंले आफ्नो भुक्तानीहरू स्थगन गर्न लागू गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं योग्य हुनको लागि जाँच गरिएको हुनुहुन्छ भने, स्थगित प्रदान गरिन्छ।

आवेदनमा नोटहरू

● आवेदन वर्ष
- छूट वा स्थगितको लागि लागूयोग्य एक वर्ष जुलाइमा सुरु हुन्छ र अर्को जुलाइमा समाप्त हुन्छ।
- निम्न वर्षको लागि निरन्तर रूपमा छूट वा स्थगित प्रदान गरिएको हुनु तपाईंले चाहनुहुन्छ भने, आधारभूत रूपमा तपाईंले प्रत्येक जुलाईमा आवेदन दायर आवश्यक हुन्छ।

●विगत वर्ष र हाल वर्षको लागि आवेदन
- विगत वर्षको लागि: तपाईंले आवेदन दायर गरेको मिति देखि 25 महिनासम्मको लागि विगत अवधि पूर्व क्रियाकलापको लागि तपाईंले छूट वा स्थगितको लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ (तपाईंले 25 महिनाको अवधिमा पहिले नै निश्चित महिना (हरू) को लागि योगदानहरू भुक्तान गर्नुभएको छ भने, भुक्तान गरेको योगदान यद्यपी, छूट गरिएको हुनेछैन)।
- हाल वर्षको लागि: तपाईंले हाल वर्षको लागि छूट वा स्थगितको लागि लागू गर्दा, यसले जुनसम्म समावेश गर्छ, त्यो भनेको, तपाईंले जनवरी र जुन बीच आवेदन दायर गर्नुभयो भने, आवेदनले समान वर्षको जुनसम्म समावेश गर्छ।

एउटा आवेदनले जुलाइ देखि अर्को जुनसम्म 12 महिना समावेश गर्छ। तपाईंले लामो अवधिको लागि छूटको लागि लागू गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले एउटा आवेदन भन्दा बढि तयार गर्न आवश्यक हुन्छ।

नोट: तपाईंले आवेदन मितिबाट विगतको 25 महिना समावेश गर्न पूर्व क्रियाकलापको अनुसार आवेदन दायर गर्न सक्नुहुन्छ। हामीले तपाईंलाई छिटो भन्दा छिटो विगत बीमा अवधि मान्य भएको बनाउन आवेदन दायर गर्न सुझाव दिन्छौं। तपाईंको आवेदन ढिलो भयो भने, तपाईं असक्षमता पेन्सन प्राप्त गर्न अयोग्य हुन सम्भावना हुन सक्छ।

● **हामीलाई आवश्यक भएको कागजातहरू**

तपाईंको बेरोजगारी, दिवालियापन वा व्यवसायको खारेजीको कारणले तपाईंले छूटको लागि लागू गर्नुभयो भने, हामीलाई तपाईंको रोजगारी लाभहरूको प्रमाणपत्रको फोटोकपी (Koyohoken Jukyu Shikakusha Sho) वा रोजगारी बीमा अन्तर्गत बीमा गरिएको मानिसहरूका लागि तपाईंको राजीनामा स्लिप (Koyohoken Hihokensha Rishokuhyo) सम्बन्धित प्रमाण कागजातहरूको आवश्यक पर्छ। आवश्यक भएको प्रमाण सम्बन्धी थप विवरणहरूका लागि, कृपया JPS शाखा कार्यालय वा तपाईंको ठेगाना समावेश गर्ने नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

● माइनम्बर मार्फत विभिन्न प्रक्रिया अपनाउँदा चाहिने कागजातहरू

तपाईंले आफ्नो नगरपालिकाको कार्यालयमा आदि मेरो नम्बर समावेश गरेको फाराम पेश गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो 'मेरो नम्बर' कार्ड देखाउनुपर्छ। यदि तपाईंसँग कार्ड छैन भने, निम्नानुसार (1) र (2) मा व्याख्या गरिएको हरेक एक कागजात प्रदान गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले पोस्टद्वारा फाराम पठाउनुहुन्छ भने, 'मेरो नम्बर' कार्डको अगाडि र पछाडिको फोटोकपी सम्मिलित गर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग कार्ड छैन भने, निम्नानुसार (1) र (2) मा व्याख्यागरिएको हरेक एक कागजातको फोटोकपी सम्मिलित गर्नुहोस्।

(1) तपाईंको 'मेरो नम्बर' सक्कली हो भन्ने प्रमाणको रूपमा, तपाईंको 'मेरो नम्बर' भएको आफ्नो निवास रजिस्ट्रीको प्रमाणित प्रतिलिपि, वा तपाईंको 'मेरो नम्बर' अधिसूचना पत्र (यदि त्यसमा भएका नाम र ठेगाना निवास रजिस्ट्रीमा भएका नाम र ठेगानासँग मिल्छ भने)

(2) नम्बरको सही मालिकको रूपमा आफूलाई पहिचान गर्नको लागि, तपाईंको चालकको इजाजतपत्र, राहदानी, निवास कार्ड वा अन्य बराबर कागजात। (विवरणहरूका लागि कृपया JPS शाखा कार्यालयमा सोधपुछ गर्नुहोस्।)

आवेदन कहाँ दायर गने

कृपया तपाईंको पूरा भएको आवेदन तपाईंको नगरपालिका कार्यालय वा JPS शाखा कार्यालयमा दायर गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो आवेदन पोष्टद्वारा कार्यालयहरूमा मेल गर्न सक्नुहुन्छ।

थप विवरणहरूका लागि कृपया तपाईंको नगरपालिका कार्यालय वा JPS शाखा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आवेदन फाराममा कसरी भर्ने भनी निम्न पृष्ठ हेर्नुहोस्।

फाराममा कसरी भर्ने नमूना

कृपया राष्ट्रिय पेन्सन योगदान छूट / भुक्तानी स्थगितको लागि आवेदन फाराम कसरी भर्ने भनी ध्यान दिएर पढ्नुहोस्। फाराममा कि त जापानी भाषामा, रोमन वर्णमाला वा नम्बरहरूमा (अरबी नम्बरहरू), विशेष जानकारी प्रविष्ट गर्न रातो मसीमा नमूना प्रविष्ट पालना गर्नुहोस्। कृपया नोट गर्नुहोस् कि आवेदन अपूर्ण छ वा महत्त्वपूर्ण डाटा छूटेको छ भने, हामीले तपाईंको आवेदन फिर्ता पठाउनु पर्छ र जापानीमा डाटा प्रविष्ट गर्न आवश्यक हुन्छ, जसले आवेदन प्रक्रियामा ढिलाइ गर्न सक्छ।

तपाईंको पासपोर्टमा देखाइए अनुसार आवेदनको (yyyy/mm/dd) मिति, आवेदन मितिको रूपमा तपाईंको ठेगाना, रोमन वर्णमालामा तपाईंको नाम प्रविष्ट गर्नुहोस्।

12 अङ्कको माइनम्बर (व्यक्तिगत नम्बर) अथवा 10 अङ्कको आधारभूत पेन्सन नम्बर ①मा प्रविष्ट गर्नुहोस् (आधारभूत पेन्सन नम्बरको लागि, कृपया बायाँतर्फ पङ्क्तिबद्ध हुने नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्)।

③मा तपाईँको नाम, ⑤मा तपाईँको जीवनसाथीको नाम, ⑦मा घरमूलीको नाम (*) प्रविष्ट गर्नुहोस् (यस आर्थिक वर्षको भाग आवेदन दिँदा हालकै र, विगतको आर्थिक वर्षको भाग आवेदन गर्दा, उक्त आवेदन अवधिको अन्तिम मितिमा तपाईँ, तपाईँको जीवनसाथी, घरमूली बारे त्यही बेलाको जानकारी प्रविष्ट गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि यदि तपाईँ 2023 को लागि आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने, जुन 30, 2024 को विवरण प्रविष्ट गर्नुहोस्)।

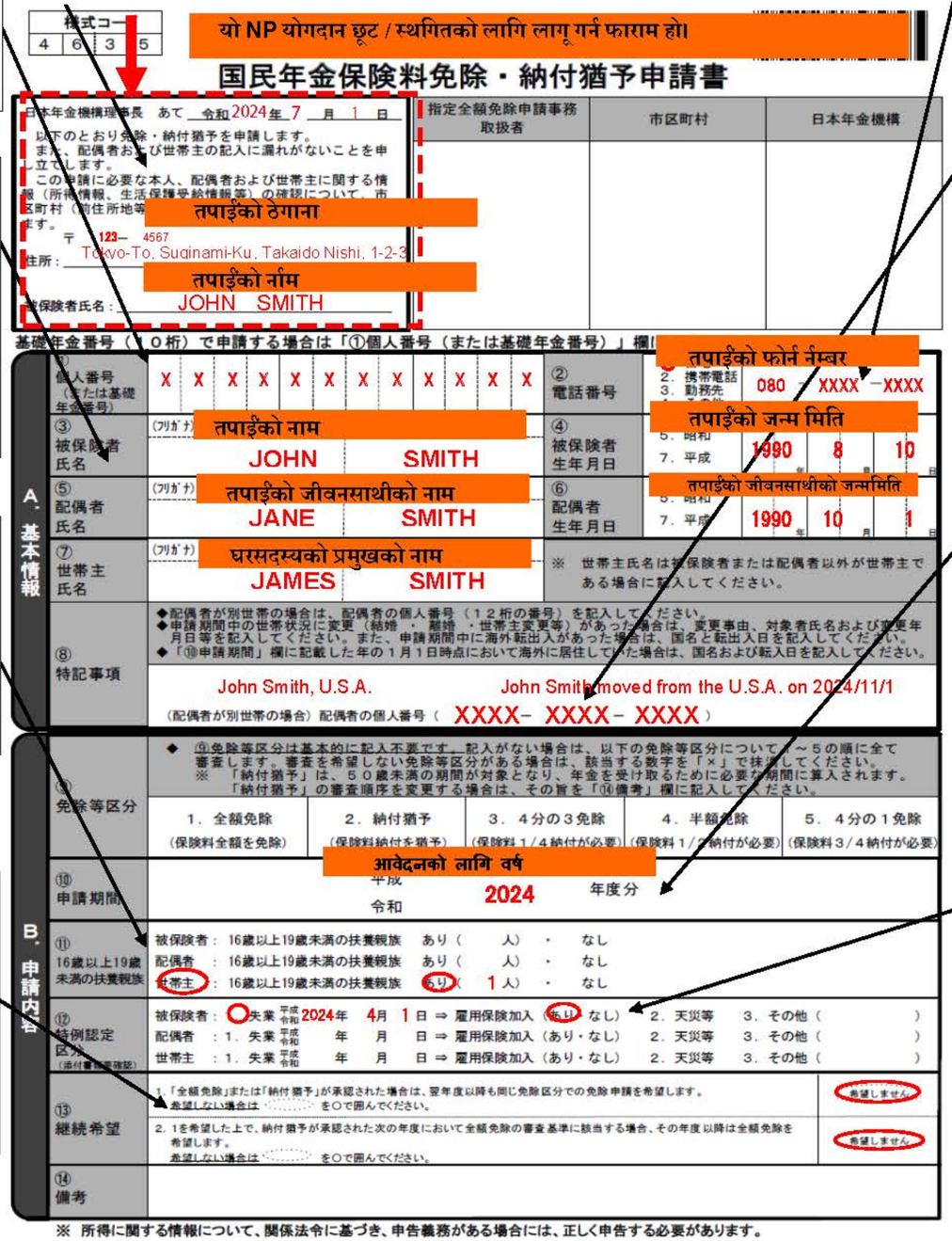
*तपाईंको घरसदस्यको प्रमुख (सामान्यतया परिवारको मुख्य ज्याला कमाउने) तपाईंको जापानी निवासी रेकर्ड (JUMINHYO) मा दर्ता भएको हुनुहुन्छ।

▪⑪मा तपाईँ, तपाईँको जीवनसाथी, घरमूलीले आवेदन दिन लागेको आर्थिक वर्ष भन्दा अघिल्लो वर्षको डिसेम्बर मसान्त सम्ममा, 16 देखि 18 वर्ष उमेरका आश्रित नातेदार भएको खण्डमा "あり", नभएको खण्डमा "なし" मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।

▪"あり" मा गोलो चिन्ह लगाएको खण्डमा 16 देखि 18 वर्ष उमेरका आश्रित नातेदारको सङ्ख्या प्रविष्ट गर्नुहोस्।

▪पूर्ण छुट अथवा योगदान भुक्तानी स्थगन आउँदो आर्थिक वर्ष देखि पनि लगातार आवेदन नचाहेको खण्डमा ⑬मा, "希望しません" मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।
साथै, यसपटक योगदान भुक्तानी स्थगन स्वीकृत भएको खण्डमा, त्यस पछिको आर्थिक वर्षमा पूर्ण राशि छुटको मापदण्डमा पर्ने खण्डमा, उक्त आर्थिक वर्ष देखि पूर्ण छुट नचाहने खण्डमा, "希望しません" मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।
* थप विवरणका लागि, कृपया JPS शाखा कार्यालय वा आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा सोध्नुहोस्।

तपाईँले छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगनको लागि आवेदन दिन चाहन्छु भनेर इरादा प्रकट गर्ने स्तम्भ हो। साथै, तपाईँको जीवनसाथी तथा घरमूली बारे भर्दा छुटपुट नभएको कुरा सनाखत गर्ने तथा, यस आवेदनमा आवश्यक पर्ने तपाईँ या तपाईँको जीवनसाथी, घरमूली सम्बन्धी जानकारी (आय सम्बन्धी जानकारीहरू) को पुष्टि गर्ने कार्य JPSलाई प्रत्यायोजन गर्न मन्जुरी दिने स्तम्भ हो।



▪②मा तपाईँको फोन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्। घरको फोन नं. भए 1., मोबाइल फोन नं. भए 2., अफिसको फोन नं. भए 3., र अन्य फोन नं. भए 4.मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।

▪④मा जन्म मिति प्रविष्ट गर्नुहोस्। (ईस्वी संवत् मा प्रविष्ट गर्नुहोस्) र ⑥मा जीवनसाथीको जन्म मिति प्रविष्ट गर्नुहोस्।

▪आवेदन दिने आर्थिक वर्षको जनवरी 1 तारिखको मितिमा आफू जापान राष्ट्र बाहेक अर्को देशमा बसोबास गर्नुभएको भए उक्त देशको नाम प्रविष्ट गर्नुहोस्। ⑧ (उदाहरणको लागि: तपाईँ 2024 को लागि आवेदन दिने मितिमा (जुलाई 1, 2024) जापानमा बस्नुहुन्छ, तर जनवरी 1, 2024 को मितिमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसोबास गरिराख्नुभएको थियो भने, तपाईँको पुरा नाम र U.S.A भनेर प्रविष्ट गर्नुहोस्।)

तपाईँको जीवनसाथी जापान राष्ट्र भित्रै तपाईँ भन्दा भिन्न परिवारमा दर्ता हुनुहुन्छ भने, तपाईँको जीवनसाथीको व्यक्तिगत नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस् (अघिल्लो वर्षको लागि एक आवेदन को मामला मा, आवेदन वर्ष को जून 30 को रूप मा)।

यदि तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी अथवा घरको प्रमुख आवेदन वर्षको बखत (10) विदेशबाट/विदेशमा बसाई सर्नु भएमा, सान्दर्भिक नाम, मिति र देश (8) मा प्रविष्ट गर्नुहोस्। (उदाहरण को लागी, यदि नोभेम्बर 1, 2024 मा तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिका बाट जापान बसाई सर्नुभएको छ भने, कृपया "(तपाईंको नाम) यु.एस.ए. बाट 2024/11/1 मा बसाई सरेको" प्रविष्ट गर्नुहोस्।)

तपाईंले छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगन गरिपाउन चाहेको आर्थिक वर्ष लेख्नुहोस्।

▪छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगनको आर्थिक वर्ष भनेको, जुलाई देखि आउँदो सालको जुन महिना सम्म हुन्छ।

(उदाहरणको लागि) आथिकर् वर्ष सन् 2024 को भाग
⇒ 2024/7 देखि 2025/6

▪विगतको आर्थिक वर्षको भागको लागि, आवेदन फाराम स्वीकृत भएको महिना देखिको 25 महिना अगाडि (पहिल्यै योगदान रकम चुक्ता गरिसकेको महिना बाहेक) सम्मको आवेदन दिन सकिनेछ।

▪तपाईँ, तपाईँको जीवनसाथी वा घरमूली बेरोजगार भएको कारणले आवेदन दिँदा, कम्पनी छोडेको भोलिपल्टको दिन ⑫मा प्रविष्ट गर्नुहोस्। काम गरेको समयको रोजगारी बिमामा समावेश भए नभएको बारेमा, समावेश भए "あり" मा गोलो चिन्ह लगाउनु होस्। समावेश भएको खण्डमा बेरोजगार भएको प्रमाणित गर्ने कागजात संलग्न गर्नुहोस्।