

にほんご がっこう そつぎょう あと かいしゃ はたら かた 日本語学校 を 卒業 した 後 会社 など で 働く 方 へ

こうせいねんきん きょうさいねんきん はい ねんきん てつづ ひつよう
あなた が 厚生年金 や 共済年金 に 入らない とき、年金 の 手続き (A または B) が 必要 です

A

めんじょ のうふゆうよ しんせい 免除・納付猶予 を 申請 する

こくみんねんきん ほけんりょう はら
国民年金 の 保険料 を 払う こと
てつづ
が できない ときは 手続き を してください。
てつづ ちか ねんきんじむしょ す まち
手続き は 近く の 年金事務所 や 住んでいる 町 の
しやくしよ やくば
市役所 や 役場でできます。

めんじょ のうふゆうよ じょうけん
※ 免除・納付猶予 が みとめられる ため には、いくつか の 条件 が あります。

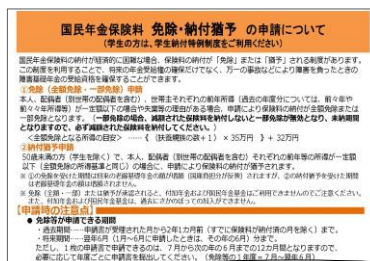
も く
持って 来る もの

まいなんばーかーど
マイナンバーカード

まいなんばーかーど きそねんきんばんごう みぶんしやう
※ マイナンバーカード が ない ときは、基礎年金番号 が わかるものと 身分証

も き
を持って 来て ください。

れい きそねんきんばんごうつうしよ ざいりゅう
例：基礎年金番号通知書 と 在留カード



B

こくみんねんきん ほけんりょう はら 国民年金 の 保険料 を 払う

まいつき ほけんりょう つぎ つぎ さいご ひ
毎月 の 保険料 は、次の月 の 最後の日 までに
はら
払ってください。

ねん がつ ねん がつ
※ 2026年 4月 から 2027年 3月 までは
1か月 17,920 円

たと がつぶん ほけんりょう がつ さいご ひ
例えば、4月分 の 保険料 は、5月 の 最後の日
までに 払います。

ぎんこう ゆうびんきよく こんびにえんすすとあ のうふしよ
銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで 納付書
つか はら
を使って 払います。

てつづ
手続き を しないと ...



ねんきん う と ざいりゅうしかく えいきやう
年金 の 受け取り や 在留資格 など に 影響 が できる ことが あります

にほん す びやうき しょうがい
日本 に 住んでいる ときに 病気 や けが で 障害 が のこった ときに
しょうがいねんきん う と かのうせい
「障害年金」を 受け取れない 可能性 が あります。
ざいりゅうしかく しかく こうしん えいきやう
在留資格 や 資格 の 更新 など に 影響 が できる ことが あります。

ねんきんせいど うらめん かくにん
年金制度 の Q&A を 裏面 で 確認 できます

にっぽんねんきんきこう くに いにん いたく
日本年金機構 は 国 から 委任、委託 を
う ぎやうむ おこな
受けて 業務 を 行っています。

 日本年金機構
Japan Pension Service

Q1

こくみんねんきん はい
国民年金 に入る メリット は あるの？

A. こくみんねんきん はい ほけんりよう かね はら ひと めんじょ ひと
国民年金 に入っ て 保険料 (お金) を 払った 人 や 免除 された人 は、
にほん す びようき しょうがい
日本 に 住んでい る とき に 病気 や けが で 障害 が のこった とき に
しょうがいねんきん
「障害年金」が もらえます。

しょうがい ねんきん
障害年金

からだ しょうがい ひと かね
体 などに 障害 が ある 人 が もらえる お金

ろうれいねんきん いぞくねんきん
このほかにも、「老齢年金」や「遺族年金」が もらえます。

かね じょうけん
※お金を もらう ためには、いくつか の 条件 が あります。

ろうれい ねんきん
老齢年金

さい いじょう ひと かね
65歳 以上 の 人 が もらえる お金

いぞく ねんきん
遺族年金

せいかつ ささ ひと な
生活 を 支えていた 人 が 亡くなっ た とき
かぞく かね
に 家族 が もらえる お金

ほけんりよう かね めんじょ
保険料 (お金) を 免除 された 人 も
もらえます。



やく にん り
約 50人 の うち 1人 が もらっています。



くわ にっぽんねんきんきこう うえぶさいと
詳しく は 日本年金機構 の ウェブサイト
かくにん
を確認 してください。

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



Q2

くに かえ はら ねんきん
国 に 帰る と 払った 年金 は どうなるの？

A. じぶん くに かえ てつづ かね だったいいちじきん
自分 の 国 に 帰る ときは、手続き する こと で お金 (脱退一時金) を
もらう こと が できます。
かね こくみんねんきん ほけんりよう かね けつじじょうはら じょうけん
※お金を もらう ためには、国民年金 の 保険料 (お金) を 6か月 以上 払って いた などの 条件 が あります。

◆ いろいろな 国 の 言葉 で 電話 相談 できます

ねんきん加入者ダイヤル

0570-003-004

050で始まる番号で電話する場合は 03-6630-2525

うけつけ じかん
受付 時間

【英語】

げつようび 月曜日 8:30~19:00

かようび きんようび 火曜日~金曜日 8:30~17:15

だい とうりふ 第2土曜日 9:30~16:00

【その他の言葉】 げつようび きんようび 月曜日~金曜日 8:30~17:15

たいおう ことば
対応 言葉

えいご ちゅうごくご かんこくご ぼるとがるご
英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、

すべいんご たがろくご ベトナム語、

いんどうねしあご たいご ねばーご
インドネシア語、タイ語、ネパール語、

みやんまーご
ミャンマー語