外国人に係る年金制度

職域型年金委員研修

日本年金機構
Japan Pension Service

目 次

1. 年金制度への加入
2. 厚生年金保険の適用
3. 国民年金制度への加入
4. 日本を出国することとなった際の手続き
5. 日本年金機構が提供するサービスなど
6. 参考

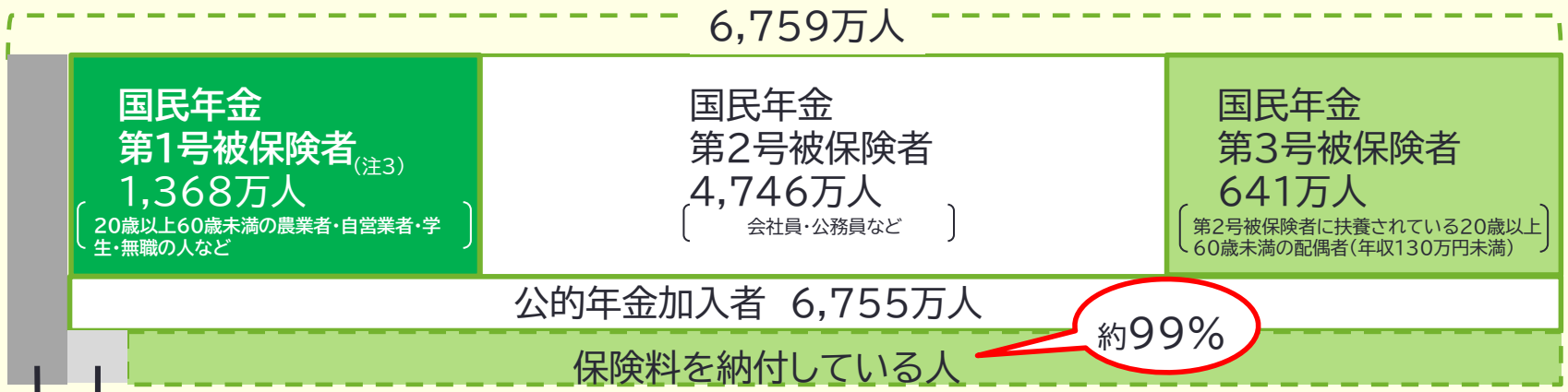
1. 年金制度への加入

令和6年度　公的年金制度全体の加入者の状況等

○　公的年金制度における第1号被保険者は、人口の減少や短時間労働者の適用拡大により年々減少していますが、第2号被保険者は、短時間労働者の適用拡大等により増加傾向にあります。

○　厚生年金などを合わせた公的年金加入者全体の約99%の方が保険料を納付しており、保険料を払っていない方は全体の約1%ほどです。

■公的年金制度全体の加入者の状況（令和6年度末）



日本の公的年金制度は、納めた保険料に応じて年金が支給される社会保険方式なので、保険料を納めていない方がいても、将来の公的年金財政を揺るがし、制度を崩壊されるようなことはありません。
国の制度ですから、国が存続する限り破綻することはありません。

出典：厚生労働省年金局・日本年金機構「令和６年度の国民年金の加入・保険料の納付状況について」

注1）未納者とは、国民年金第1号被保険者であって24か月（令和5年4月～令和7年3月）の保険料が未納となっている者。
　2）令和4年公的年金加入状況の結果による推計値
　3）令和7年3月末現在。国民年金第1号被保険者には、任意加入被保険者（21万人）が含まれている。
　4）上記の数値は、それぞれ四捨五入しているため合計とは一致しない場合がある。

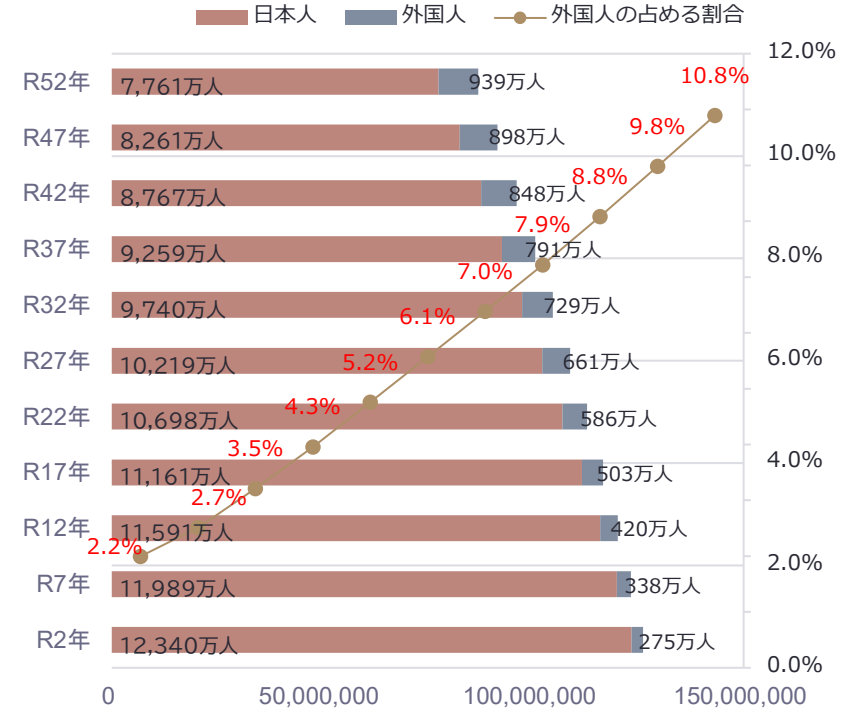
外国人の状況

○ 在留外国人は年々増加しており、最新の人口推計（令和5年）では、令和52年（2070年）に総人口の10.8%、939万人が在留外国人の推計となっています。

○ 在留外国人の構成比でみると「技能実習」、「技術・人文知識・国際業務」、「留学」及び「特定技能」については、年金制度に加入が必要な若年層（20歳代・30歳代）が半数以上を占めています。

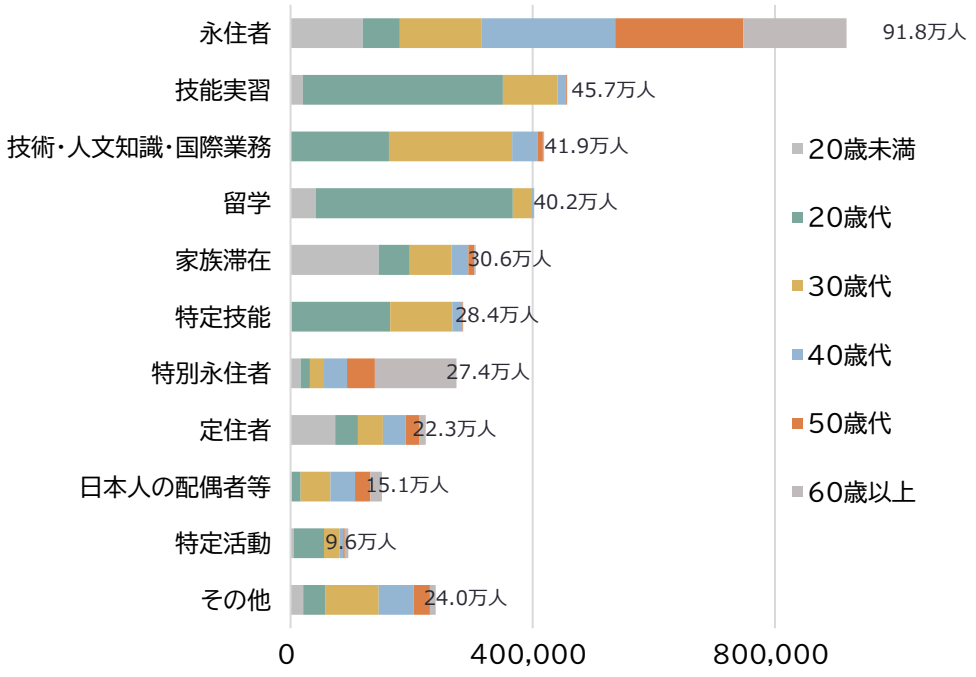
○ また、公的年金に加入する外国人を制度別に見ると、国民年金の第1号被保険者は77万人、第2号被保険者は178万人、第3号被保険者は25万人。

【人口の推移（推計人口）】



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」出生中位（死亡中位）推計）

【在留資格・年齢別　在留外国人の構成比（令和6年末：377万人）】



出典：出入国在留管理庁「在留外国人統計テーブルデータ（国籍・地域別　在留資格別　都道府県別　年齢・性別）」

国民年金

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険に加入していない方は、すべて国民年金の第1号被保険者または第3号被保険者となります。

「国内に住所を有する」という要件なので・・・

日本国内に住所を有する外国人の方も第1号被保険者となります。

※日本国籍を有しない方で在留資格が、「医療滞在」、「観光等を目的とするロングステイ」といった「特定活動」により滞在する方は、国民年金第1号及び第3号被保険者から適用除外となります。

厚生年金保険

・厚生年金保険の適用事業所となるのは、株式会社などの法人の事業所です。また、従業員が常時5人以上いる個人の事業所についても厚生年金保険の適用事業所となります。

・厚生年金保険に加入している会社などの適用事業所に常時使用される人(※)は、国籍や性別、年金の受給の有無にかかわらず、厚生年金保険の被保険者となります。

「国籍や性別、年金の受給の有無にかかわらず」という要件なので・・・

外国人の方も厚生年金保険の被保険者となります。

※「常時使用される人」とは、雇用契約書の有無等とは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受けるという使用関係が常用的であることをいいます。

2. 厚生年金保険の適用

手続き

健康保険・厚生年金保険に加入している会社、工場等の適用事業所に常時使用される方は、国籍や性別、賃金の額等に関係なく、被保険者となります。
外国人従業員の方々へ社会保険制度をご案内する際は、以下の制度説明の各パンフレットをご利用ください。



対応言語

14か国語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

【資料掲載先】
日本年金機構ホームページトップページ＞年金の制度・手続き＞パンフレット＞外国語版パンフレットEmployees' Pension Insurance and Employees' Health Insurance（厚生年金保険・健康保険制度のご案内）

(1)外国人従業員を採用したときの手続き

健康保険・厚生年金保険に加入している会社、工場等の適用事業所に雇用され、健康保険・厚生年金保険に加入するときは、事業主が「被保険者資格取得届」を日本年金機構へ提出する必要があります。被保険者資格取得届を提出する際は、「資格取得時の本人確認」を行っていただき、手続きをお願いします。

また、マイナンバーを有していない短期在留外国人、海外居住者で、過去に本人確認を行っていない方については、以下の書類により本人確認を行いますので、書類の写しの送付をお願いします。

●短期在留している外国人の本人確認

・旅券の身分事項のページの写し
・(ア)～(ウ)いずれかの写し
(ア)旅券の資格外活動許可証印のページ
(イ)資格外活動許可書
(ウ)就労資格証明書

●日本国外に居住している方の本人確認

日本国内に居住している方に準じて、運転免許証、旅券(有効期限内のパスポート)、現地における公的機関の発行した資格証明書(写真付き)等の写しにより行います。

なお、初めて公的年金制度(共済組合等を除く)に加入した場合は、基礎年金番号通知書が交付されます。

（2）外国人従業員が家族を被扶養者にするときの手続き

健康保険の被保険者となった方に被扶養者がいる場合や被扶養者の追加があった場合、事業主を経由して「被扶養者（異動）届」を日本年金機構へ提出します。

被扶養者に該当する条件は、日本国内に住所（住民票）を有しており、被保険者により主として生計を維持されていること等があります。

また、日本国内に住所を有する場合であっても、日本国籍を有しておらず、「特定活動（医療目的）」「特定活動（長期観光）」で滞在する方は、被扶養者には該当しません。

（3）外国人従業員が退職したときの手続き

健康保険・厚生年金保険に加入している外国人従業員が退職または契約変更等により、健康保険・厚生年金保険の資格基準を満たさなくなったときは、事業主が「被保険者資格喪失届」を日本年金機構へ提出する必要があります。

また、短期在留の外国人従業員が退職して自国へ帰国する場合、脱退一時金の制度があります。

⇒脱退一時金については、「4. 帰国することとなった際の手続き」を参照してください。

3. 国民年金制度への加入

手続き

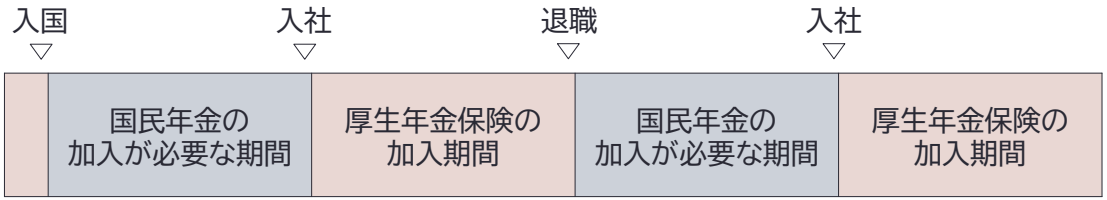
○　日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国籍を問わず、国民年金に加入することが法律で義務付けられています。

○　観光や医療を目的とした短期滞在の場合等を除き、外国人の方が日本に入国した場合、「入国から厚生年金保険加入までの期間」や、「退職により厚生年金保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の第1号被保険者となり、保険料を納付する義務があります。

○　企業などに雇用されていない外国人（留学生や自営業の方など）は、国民年金の第1号被保険者として年金に加入する必要があり、幅広い制度周知が重要となります。

　手続きは、住所地の市区町村又は年金事務所に「国民年金被保険者関係届書（申出書）」を提出いただく必要があります。

【年金加入のイメージ図 】



手続き

加入手続きをしていないと･･･「国民年金加入のご案内」が送付されます。

外国人の皆さまへ

あなたの 年金のことで お知らせ したいことがあります。

あなたが住んでいる 市区町村の役所 か お近くの 年金事務所 に 来てください。

来るときは、 在留カード か マイナンバーカードを もって来てください。

日本では、 会社で 「厚生年金保険」に入っていない人は、 「国民年金」に入り 保険料を払わなくてはならないと 法律で決められています。

払えない場合は、 手続きをすれば 全部または一部を 払わなくていいと 認められることがあります。

※ 手続きをしないと 障害年金の受けとり や 在留資格などに 影響がでる ことがあります。

※ 日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の説明 やお知らせを色々な国の言葉や分かりやすい日本語で読むことができます。

【外国人向けサイト/ International】

https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

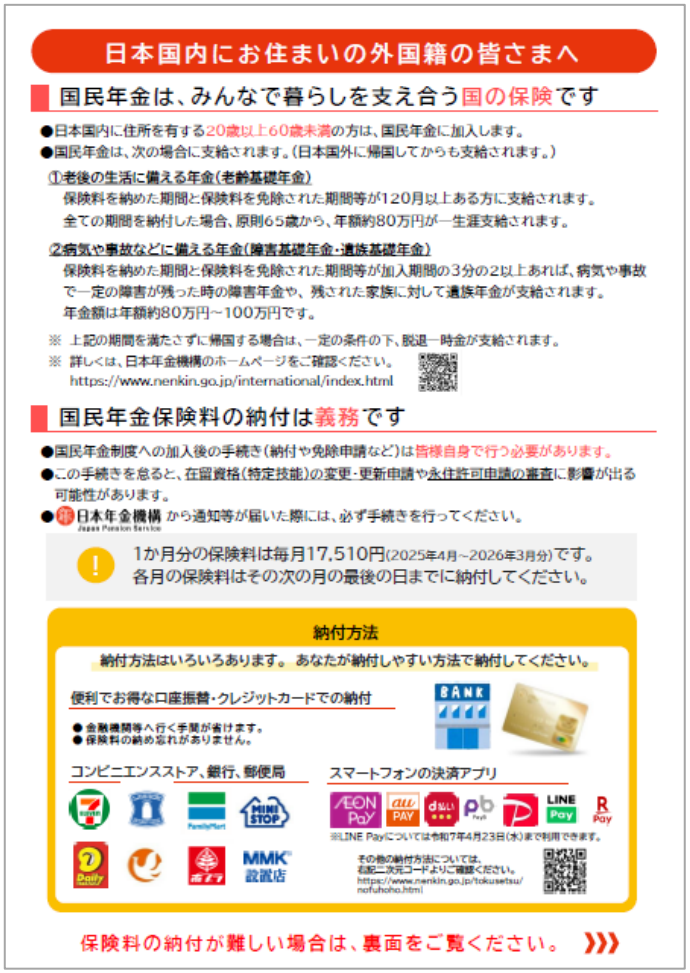
日本年金機構
Japan Pension Service





手続き

手続きをしても保険料を納めていないと･･･未納のお知らせが届きます。



日本国内にお住まいの外国籍の皆さまへ

国民年金は、みんなで暮らしを支え合う国の保険です

●日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入します。
●国民年金は、次の場合に支給されます。(日本国外に帰国してからも支給されます。)

①老後の生活に備える年金(老齢基礎年金)
保険料を納めた期間と保険料を免除された期間等が120月以上ある方に支給されます。
全ての期間を納付した場合、原則65歳から、年額約80万円が一生涯支給されます。

②病気や事故などに備える年金(障害基礎年金・遺族基礎年金)
保険料を納めた期間と保険料を免除された期間等が加入期間の3分の2以上あれば、病気や事故で一定の障害が残った時の障害年金や、残された家族に対して遺族年金が支給されます。
年金額は年額約80万円~100万円です。

※ 上記の期間を満たさずに帰国する場合は、一定の条件の下、脱退一時金が支給されます。
※ 詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。
https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

国民年金保険料の納付は義務です

●国民年金制度への加入後の手続き(納付や免除申請など)は皆様自身で行う必要があります。
●この手続きを怠ると、在留資格(特定技能)の変更・更新申請や永住許可申請の審査に影響が出る可能性があります。
●日本年金機構から通知等が届いた際には、必ず手続きを行ってください。

1か月分の保険料は毎月17,510円(2025年4月~2026年3月分)です。
各月の保険料はその次の月の最後の日までに納付してください。

納付方法

納付方法はいろいろあります。 あなたが納付しやすい方法で納付してください。

便利でお得な口座振替・クレジットカードでの納付
●金融機関等へ行く手間が省けます。
●保険料の納め忘れがありません。

コンビニエンスストア、銀行、郵便局

スマートフォンの決済アプリ
※LINE Payについては令和7年4月23日(水)まで利用できます。

その他の納付方法については、右記二次元コードよりご確認ください。
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/nofuhoho.html

保険料の納付が難しい場合は、裏面をご覧ください。



こくみんねんきん についての たいせつな おしらせ です。
Important notice
for your National Pension

料金後納郵便

なまえを かくにん してください。

日本年金機構
Japan Pension Service

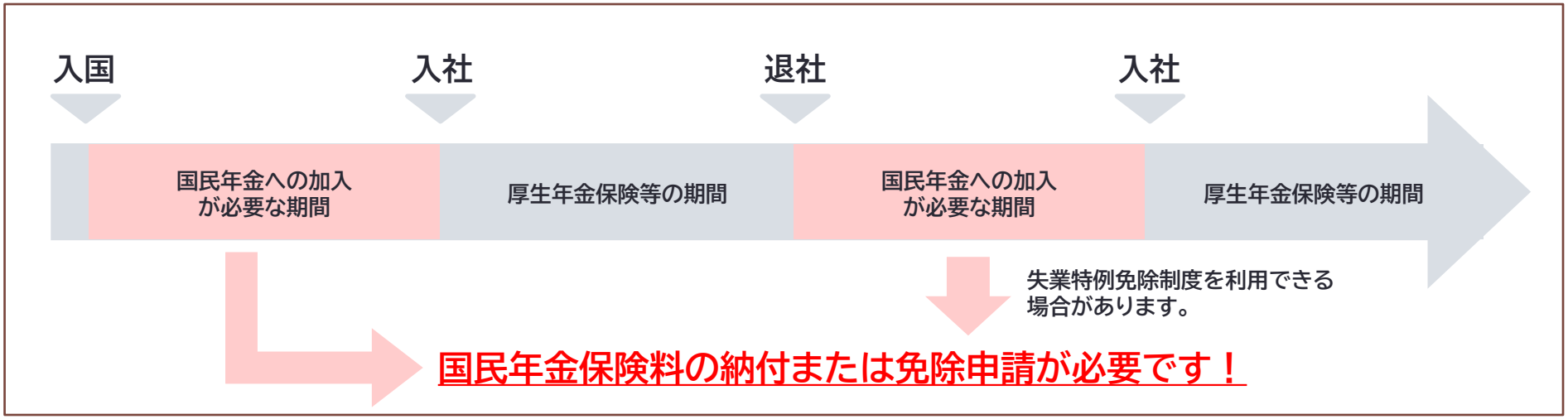
〇〇年金事務所 〇〇課
〒XXX-XXXX
〇〇市〇〇町X-XX
電話 XXX-XXX-XXXX

たいせつな おしらせ です。
かならず かくにんして ください。
IMPORTANT NOTICE
Please read letter inside

日本年金機構ホームページ(The JPS website)
https://www.nenkin.go.jp/international/index.html

よくあるケース

国民年金の手続きもれ、保険料の支払いもれが発生しやすいケースとして、以下の事例があります。



注意

保険料の未納期間があると在留資格の更新等に影響が出る可能性があります！

経済的な理由により保険料を納めることができない場合は、「保険料の免除制度」があり、原則として前年の所得を基準に審査しています。
このため、入国された最初の年については、免除基準に該当する可能性があります。

お願い

従業員の方（協会等に加入している方）に日本年金機構から各種お知らせが届いていないか、確認していただき、届いているようであれば年金事務所に相談するようお知らせいただきますようお願いします。



手続きはお済みですか（国民年金加入のご案内）



日本国内にお住まいの外国籍の皆さまへ

国民年金は、みんなで暮らしを支え合う国の保険です

国民年金保険料の納付は義務です

納付方法

こくみんねんきん についての たいせつな おしらせ です。
Important notice
for your National Pension

日本年金機構

⇒ ねんきんネットを利用して未納期間が無いか確認することができます！

ねんきんネット

ねんきんネットを利用して未納期間が無いか確認することができることをご案内ください。



画面表示	説明
国年	国民年金に加入していた月 国民年金保険料を納付した月
国年	国民年金に加入していた月で、以下のいずれかに該当する月 または脱退手当金が支給された可能性のある月 ・国民年金保険料を納付していない月 ・国民年金保険料の全部または一部の免除を受けている月 ・国民年金保険料の一部の免除を受けていて、残りの保険料を納付していない月 ・学生納付特例制度または納付猶予制度の承認を受けている月 ・特定期間である月 ・付加保険料を納付していない月 ・産前産後期間により免除を受けていて、付加保険料を納付していない月
国年	国民年金保険料の全部または一部の納付が可能である月 もしくは、付加保険料の納付が可能である月
厚年	厚生年金保険（一般厚生年金被保険者）に加入していた月
厚年	厚生年金保険（一般厚生年金被保険者）に加入していた月で、標準報酬月額に５等級以上の変動があった月 または脱退手当金が支給された可能性のある月

ねんきんネット

「かんたん試算」
現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して年金見込額を自動的に試算します。

「詳細な条件で試算」
今後の職業に加え、老齢年金の受給開始年齢を変更した場合、未納となっている国民年金保険料を納付した場合など、詳細に試算条件を設定して年金見込額を試算します。



「試算結果一覧を表示」
過去の試算結果の照会・修正や、登録した試算結果をグラフで比較できます。

4. 日本を出国することとなった際の手続き

脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金、厚生年金保険（共済組合等を含む）の被保険者（組合員等）資格を喪失して**日本を出国した場合**に請求することができます。ただし、日本を出国後**２年以内**に請求する必要があります。

なお、脱退一時金の支給を受けるためには一定の要件があり、そのすべての要件を満たす必要があります。

支給要件

●日本国籍を有していない。

●日本に住所を有していない。

●老齢年金の受給資格期間（10年）を満たしていない。

●国民年金の第1号被保険者（任意加入被保険者を含む）としての保険料納付済期間と一部免除納付済期間を換算して合算した月数が6月以上ある。

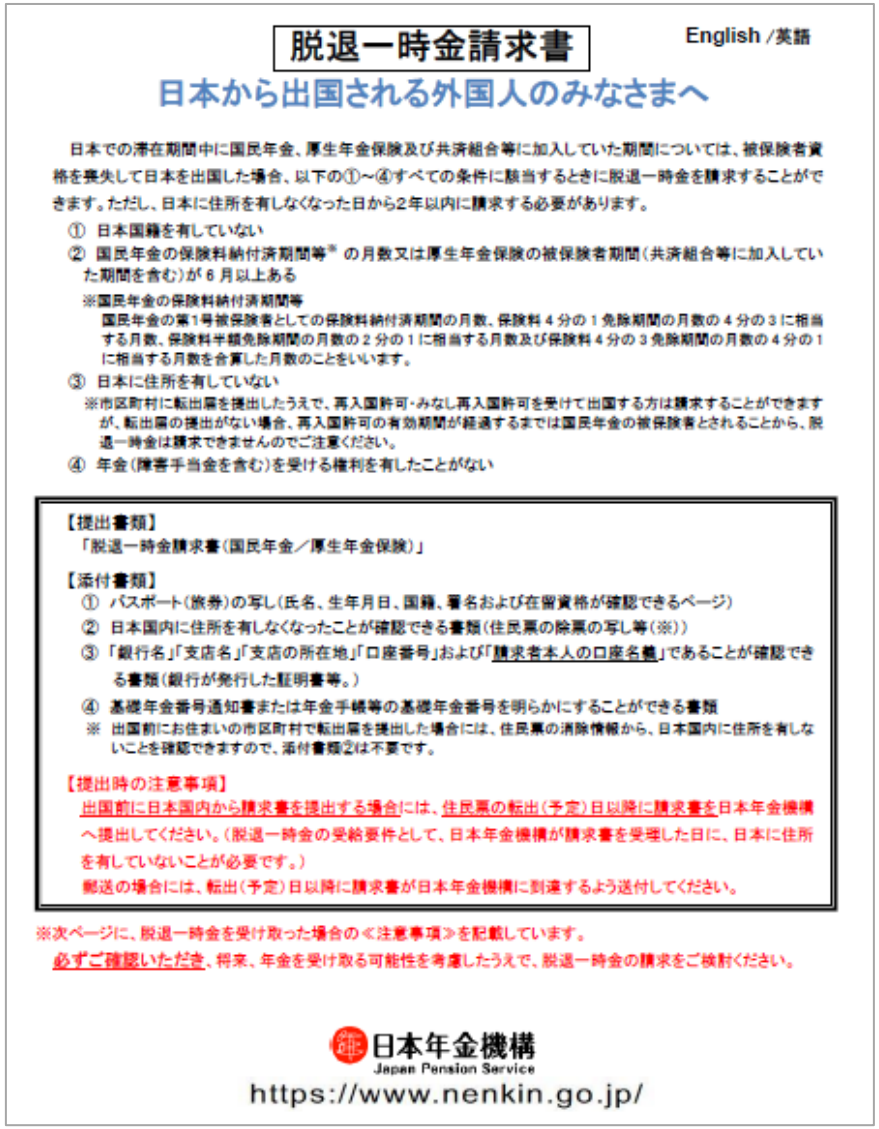
又は、厚生年金保険の被保険者期間の月数が6月以上ある。

●年金（障害手当金を含む。）の受給権を有したことがない。

●国民年金の被保険者資格を喪失している。

対応言語 14か国語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語



脱退一時金請求書

English /英語

日本から出国される外国人のみなさまへ

日本での滞在期間中に国民年金、厚生年金保険及び共済組合等に加入していた期間については、被保険者資格を喪失して日本を出国した場合、以下の①～④すべての条件に該当するときに脱退一時金を請求することができます。ただし、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に請求する必要があります。

① 日本国籍を有していない

② 国民年金の保険料納付済期間等※ の月数又は厚生年金保険の被保険者期間（共済組合等に加入していた期間を含む）が６月以上ある

※国民年金の保険料納付済期間等
国民年金の第1号被保険者としての保険料納付済期間の月数、保険料４分の１免除期間の月数の４分の３に相当する月数、保険料半額免除期間の月数の２分の１に相当する月数及び保険料４分の３免除期間の月数の４分の１に相当する月数を合算した月数のことをいいます。

③ 日本に住所を有していない

※市区町村に転出届を提出したうえで、再入国許可・みなし再入国許可を受けて出国する方は請求することができますが、転出届の提出がない場合、再入国許可の有効期間が経過するまでは国民年金の被保険者とされることから、脱退一時金は請求できませんのでご注意ください。

④ 年金（障害手当金を含む）を受ける権利を有したことがない

【提出書類】
「脱退一時金請求書（国民年金／厚生年金保険）」

【添付書類】
① パスポート（旅券）の写し（氏名、生年月日、国籍、署名および在留資格が確認できるページ）
② 日本国内に住所を有しなくなったことが確認できる書類（住民票の除票の写し等（※））
③ 「銀行名」「支店名」「支店の所在地」「口座番号」および「請求者本人の口座名義」であることが確認できる書類（銀行が発行した証明書等。）
④ 基礎年金番号通知書または年金手帳等の基礎年金番号を明らかにすることができる書類
※ 出国前にお住まいの市区町村で転出届を提出した場合には、住民票の消除情報から、日本国内に住所を有しないことを確認できますので、添付書類②は不要です。

【提出時の注意事項】
出国前に日本国内から請求書を提出する場合には、住民票の転出（予定）日以降に請求書を日本年金機構へ提出してください。（脱退一時金の受給要件として、日本年金機構が請求書を受理した日に、日本に住所を有していないことが必要です。）
郵送の場合には、転出（予定）日以降に請求書が日本年金機構に到達するよう送付してください。

※次ページに、脱退一時金を受け取った場合の≪注意事項≫を記載しています。
必ずご確認いただき、将来、年金を受け取る可能性を考慮したうえで、脱退一時金の請求をご検討ください。

日本年金機構
Japan Pension Service
https://www.nenkin.go.jp/

【資料掲載先】
日本年金機構トップページ＞年金の制度・手続き＞パンフレット
＞外国語版パンフレットLump-sum Withdrawal Payments（脱退一時金）

5. 日本年金機構が提供するサービスなど

日本年金機構では、外国の方々向けに、ホームページ、リーフレット、動画、通訳サービスなど、様々なサービスを提供しています。
ここでは、代表的なものを紹介しますので、ぜひご利用・ご案内ください。

(1)ホームページ

日本年金機構では、外国人向けの専用サイトを開設しています。年金に関する説明やお知らせをやさしい日本語又はご自身の国の言語で読むことができます。
また、様々な国の言語に対応したパンフレットも掲載しています。
専用サイトを案内したリーフレットを用意していますので、外国人従業員の方やお住まいの地域の外国人の方々にお配りいただきますようお願いします。

日本年金機構ホームページのトップページから**こちら**をクリックしてください。



【案内リーフレット】



(2)リーフレット

日本年金機構では、各制度ごとに外国人の方向けに様々な言語に対応したリーフレットを作成しています。

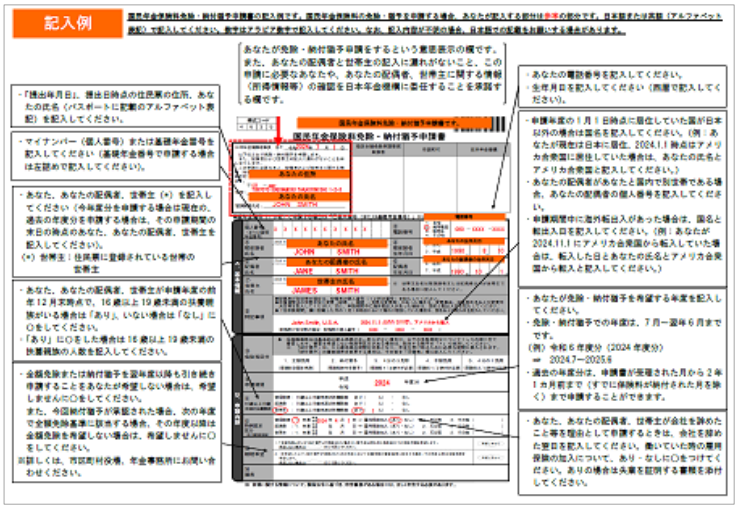
国民年金

国民年金制度の仕組み



国民年金制度全般の解説をしています。

免除・納付猶予申請書記載例



免除・納付猶予申請書の書き方を解説しています。

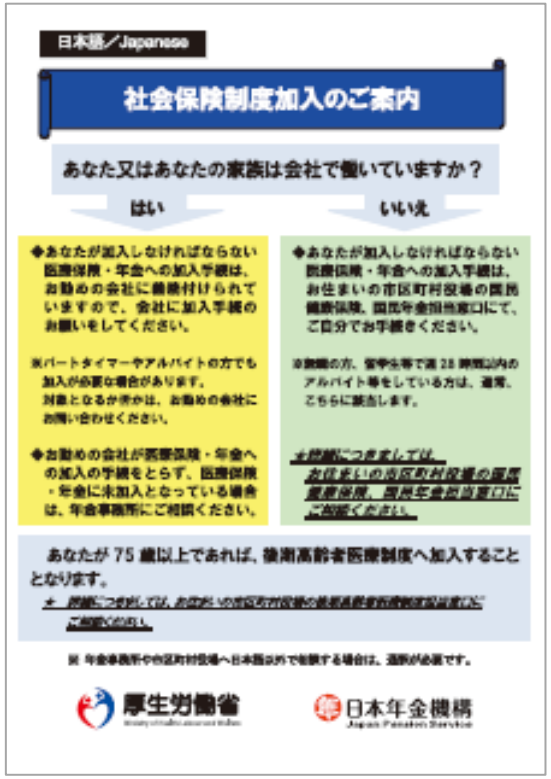
対応言語

14か国語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

厚生年金

社会保険制度加入のご案内





医療保険･年金制度の加入義務を解説をしています。

対応言語

14か国語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

(3)動画

日本年金機構では、公的年金制度の仕組しくみや必要な年金加入の手続について説明した外国語動画を掲載しています。対応言語は以下の**6か国語**となります。

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/gaikokugodoga.html



各言語15分程度

【案内リーフレット】



外国人従業員の方やお住まいの地域の外国人の方々にお配りいただきますようお願いします。

(4)通訳サービス

年金事務所の窓口※またはコールセンター(ねんきんダイヤル等)へ年金相談をする場合は、電話で通訳サービスを利用することができます。

対応言語は以下の11か国語となります。

※年金事務所に電話で相談する場合は、通訳サービスを利用できません。

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語

受付時間等

・英語と英語以外で異なります。

英語:月曜日 8:30～19:00、火～金曜日 8:30～17:15、第2 土曜日 9:30～16:00

英語以外:月～金曜日 8:30～17:15

・休日、祝日(第2 土曜日を除く)、12 月29 日～1 月3 日はご利用いただけません。

・通訳サービスが混み合っている場合は、お待たせする場合があります。

6. 参考

年金に関する情報

色々な国の言葉でパンフレットや動画が確認できるQRコードを掲載

対応言語

14か国語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガロング語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語



日本年金機構公式Facebook

外国人の方へ向けたやさしい日本語・英語による公的年金の概要、各種手続き、
お送りする通知書などについての情報を発信。

日本年金機構公式Facebookページ

英語・やさしい
日本語での発信

https://www.facebook.com/profile.php?id=61576205463510


日本年金機構
Japan Pension Service