脱退一時金請求書

ဗမာဘာသာ／ミャンマー語

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/

≪脱退一時金を請求する際の注意事項≫

ミャンマー語

以下の注意事項をご確認いただき、**将来、年金を受け取る可能性を考慮**したうえで、ご請求ください。

① 老齢年金の受給資格期間 （120 月（10 年）あれば日本の老齢年金を受給できます。）

請求時において、年金の受け取りに必要な「受給資格期間」が 120 月（10 年）以上ある場合、将来、日本の老齢年金を受け取ることができるため、脱退一時金を請求することはできません。「受給資格期間」が 120 月（10 年）未満の場合、脱退一時金を請求することができますが、脱退一時金を受け取った方は、いかなる場合でも、脱退一時金を請求する以前の日本の年金に加入していた期間がすべてなくなります。

「受給資格期間」とは？
- 国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間　・厚生年金保険や共済組合等の加入期間
- 日本の年金制度に加入していなくても受給資格期間に加えることができる期間（合算対象期間）

※合算対象期間とは、過去に日本の年金制度に加入していなかった場合などでも、資格期間に含むことができる期間です。（ただし、年金額の算定には反映されません。）
例えば、
- 日本で永住許可を得た外国籍の方については、海外在住期間のうち、1961 年4月から永住許可を取得するまでの期間（20 歳以上 60 歳未満の期間に限る。）
- 日本と年金通算の協定を締結している相手国の年金制度に加入していた期間（詳細は「②加入期間の通算」）が合算対象期間となります。その他、詳細については、年金事務所へお問い合わせください。

② 加入期間の通算

日本と年金通算の協定を締結している相手国の年金制度に加入していた期間がある方は、一定の要件のもと、加入期間を通算して日本及び協定相手国の年金を受け取ることができる場合があります。加入期間を通算した結果、日本の年金の受け取りに必要な受給資格期間が 120 月以上ある場合、脱退一時金を請求することはできません。受給資格期間が 120 月未満の場合、脱退一時金を請求することができますが、脱退一時金を受け取った場合、脱退一時金を請求する以前の日本の年金に加入していた期間がすべてなくなるため、その期間を通算することができなくなります。

【日本と年金通算の社会保障協定を締結している相手国（2025 年 3 月現在）】
ドイツ、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア、フィンランド、スウェーデン
なお、最新の社会保障協定締結状況については、日本年金機構ホームページをご確認ください。
（https://www.nenkin.go.jp/service/shaho-kyotei/kunibetsu/kyoteitimesystem.html）

③ 支給額計算の上限 （2021 年 4 月より 36 月（3 年）から 60 月（5 年）に引き上げられました。）

脱退一時金の支給額は、日本の年金制度に加入していた月数に応じて、**60 月**を上限として計算されます。ただし、脱退一時金の支給対象とする国民年金保険料納付済期間等又は厚生年金保険及び共済組合等の合計加入期間が **2021 年 3 月以前のみの期間**となる場合は、**36 月**を上限として計算されます。

※日本の年金制度に **61 月以上**加入されていた方が脱退一時金を請求した場合、支給金額は **60 月**を上限として計算されますが、脱退一時金を請求する以前の日本の年金に加入していた期間が全てなくなります。（例えば、90 月分の日本の年金に加入していた期間がある方が脱退一時金を請求した場合、脱退一時金は上限 60 月分が支給されますが、90 月分すべての日本の年金に加入していた期間がなくなります。）

※複数回の在留を繰り返し、日本の年金制度に加入する期間が通算で 61 月以上になる予定の方で、加入期間に応じた脱退一時金の受給を希望される場合には、各在留期間終了後の帰国の都度、請求が必要になる場合があります。（例えば、3 年間（36 月）で第 1 号・2 号技能実習を終了し帰国した後、特定技能 1 号（在留期間の上限 5 年）として日本に入国する方は、第 2 号技能実習終了後及び特定技能 1 号による在留期間終了後に請求することで、各加入期間に応じた支給を受けることができます。）

【脱退一時金にかかる所得税】

〇非居住者の方が支給を受ける厚生年金保険の脱退一時金は、その支給の際に、20.42%の税金が源泉徴収されます。ただし、「退職所得の選択課税による還付のための申告書」を税務署に提出することで、源泉徴収された税金の還付を受けられる場合があります。（国民年金の脱退一時金は、源泉徴収されません。）

〇申告書の提出先は、日本国内における最終の住所地又は居所地を管轄する税務署です。申告及び還付金の受け取りのためには、帰国前に、日本国内における最終の住所地又は居所地を管轄する税務署へ「所得税・消費税の納税管理人の届出書」を提出する必要があります。（納税管理人の資格は、日本に住所地又は居所地を有すること以外に特にありません。）
「所得税・消費税の納税管理人の届出書」を提出しないで帰国した場合には、申告時に申告書と併せて提出してください。

〇申告書や届出書の様式は、国税庁ホームページ（https://www.nta.go.jp）に掲載しています。申告などの手続きについてご不明な点は、税務署にお尋ねください。

〇脱退一時金の送金と同時に「脱退一時金支給決定通知書」を送付しますので、原本を所得税・消費税の納税管理人に送付してください。

【請求者が脱退一時金の支給を受けずに死亡した場合】

請求者の死亡当時、生計を同一にしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、その他3親等内の親族が代わりに給付を受けることができます。ただし、本人が死亡前に請求書を提出している場合のみ該当します。

နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေတောင်းဆိုလွှာ

ဂျပန် နိုင်ငံတွင်းမှထွက်ခွါမည့်နိုင်ငံခြားသားအားလုံးသို့

ဂျပန်တွင်နေထိုင်စဉ်အတွင်းအမျိုးသားပင်စင်၊လူမှုဖူလုံရေးအာမခံနှင့်ပူးပေါင်းကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်ထည့်ဝင်ခဲ့သောကာလနှင့်ပါတ်သက်၍အာမခံအသင်းဝင်အဖြစ်ရပ်ဆိုင်းကာဂျပန်ကိုထွက်ခွါပါက၊အောက်ဖော်ပြပါ①မှ④

အထိအချက်အားလုံးနှင့်ကိုက်ညီပါကနှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

သို့သော်ဂျပန်တွင်နေရပ်လိပ်စာပိုင်ဆိုင်ခြင်းမရှိတော့သည့်နေ့မှစ၍2နှစ်အတွင်းလျှောက်ထားရန်လိုအပ်သည်။

① ဂျပန်နိုင်ငံသားခံယူမထားခြင်း

② အမျိုးသားပင်စင်အာမခံပေးချေမှုကာလများ (※) သို့မဟုတ် လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ အလှူငွေထည့်ဝင်သည့်ကာလ (ပူပေါင်းကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းများသို့ ပံ့ပိုးပေးသည့်ကာလများအပါအဝင်) သည် 6 လထက် ပိုပါသည်။

※အမျိုးသားပင်စင်အာမခံကြေးပေးသွင်းမှုကာလများ

အမျိုးသားပင်စင်၏ပထမဦးဆုံးအာမခံထားသူအဖြစ်အာမခံကြေးပေးသွင်းကာလ၏လအရေအတွက်၊အာမခံကြေး4ပုံ1ပုံကင်းလွတ်ခွင့်ကာလအပိုင်းအခြား၏လအရေအတွက်4ပုံ3ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်၊အာမခံကြေးတစ်ဝက်ကင်းလွတ်ခွင့်ကာလအပိုင်းအခြား၏လအရေအတွက်2ပုံ1ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်၊နှင့်အာမခံကြေး4ပုံ3ပုံကင်းလွတ်ခွင့်ကာလအပိုင်းအခြား၏လအရေအတွက်၏4ပုံ1ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်ကိုစုပေါင်းတွက်ချက်ထားသောလအရေအတွက်ကိုဆိုလိုသည်။

③ ဂျပန်တွင်နေရပ်လိပ်စာပိုင်ဆိုင်ခြင်းမရှိသူ

※မြို့မြို့နယ်၊ရပ်ကွက်၊ရွာများတွင်ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွါလွှာတင်ပြီးနောက်၊ပြည်ပြန်ဝင်ခွင့်၊အထူးပြည်ပြန်ဝင်ခွင့်ရှိရထားသူများဂျပန်မှထွက်ခွါပါကလျှောက်ထားနိုင်ပါသော်လည်းပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွါလွှာမတင်ထားပါကပြည်ပြန်ဝင်ခွင့်၊အထူးပြည်ပြန်ဝင်ခွင့်၏သက်တမ်းရှိနေသ၍အမျိုးသားပင်စင်ထမ်းဆောင်နေသူအဖြစ်သတ်မှတ်ထားခြင်းအတွက်နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေတောင်းခံခွင့်မရှိပါကြောင်းသတိပြုပါရန်။

④ ပင်စင်(မသန်မစွမ်းထောက်ပံ့ကြေးအပါအဝင်)ကိုလက်ခံခွင့်မရရှိထားခြင်း

【တင်သွင်းရမည့်စာရွက်စာတမ်းများ】

「နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေတောင်းခံလွှာ（အမျိုးသားပင်စင်/လူမှုဖူလုံရေးအာမခံ）」

【ပူးတွဲစာရွက်စာတမ်းများ】

① နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မိတ္တူ（အမည်၊မွေးသက္ကရာဇ်၊ နိုင်ငံသား၊ လက်မှတ်၊နေထိုင်ခွင့်အဆင့်ကိုစစ်ဆေးနိုင်သည့်စာမျက်နှာ）

② ဂျပန်ပြည်တွင်းနေရပ်လိပ်စာမရှိကြောင်းစစ်ဆေးနိုင်သောစာရွက်စာတမ်း(နေထိုင်ခွင့်ဇယားမိတ္တူ（※）)

③ 「ဘဏ်အမည်」 「ဘဏ်ခွဲအမည်」 「ဘဏ်ခွဲတည်နေရာ」 「ဘဏ်အကောင့်နံပါတ်」နှင့် 「လျှောက်ထားသူကာယကံရှင်၏ဘဏ်အကောင့်」ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုနိုင်သောစာရွက်စာတမ်း(ဘဏ်မှထုတ်ပေးသောသက်သေစာရွက်စာတမ်းများ)

④ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်သတိပေးစာ သို့မဟုတ် ပင်စင်စာအုပ်စသည်၏ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်ကို ပြတ်သားစွာဖော်ပြနိုင်သော စာရွက်စာတမ်း

※ဂျပန်ကိုမထွက်ခင်နေထိုင်ရာမြို့မြို့နယ်၊ရပ်ကွက်၊ရွာတွင်ပြောင်းရွှေ့စာတင်ထားပါကနေထိုင်ခွင့်ဇယားဖျက်သိမ်းခြင်းသတင်းအချက်အလက်မှဂျပန်ပြည်တွင်းနေရပ်လိပ်စာပိုင်ဆိုင်မှုမရှိကြောင်းစစ်ဆေးနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပူးတွဲစာရွက်စာတမ်းများ②သည်တင်ရန်မလိုပါ။

【တင်လျှောက်သည့်အခါသတိပြုရန်အချက်များ】

ပြည်ပသို့မထွက်ခွါခင်ဂျပန်ပြည်တွင်းမှလျှောက်လွှာကိုတင်ရာ၌၊နေထိုင်ခွင့်ဇယား၏ပြောင်းရွှေ့မည့် (အစီအစဉ်))နေ့ ရက်နောက်ပိုင်း၌လျှောက်လွှာကိုဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုသို့တင်လျှောက်ပါ။(နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေတောင်းခံရန်လျှောက်လွှာကိုဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုမှလက်ခံရရှိသောနေ့တွင်သင်သည်ဂျပန်၌လိပ်စာမရှိရန်လိုအပ်သည်။)စာတိုက်မှပို့ဆောင်ရာတွင်၊ပြောင်းရွှေ့မည့်(အစီအစဉ်)နေ့ရက်နောက်ပိုင်း၌ဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုသို့ရောက်ရှိရန်ချိန်ကိုက်၍စာတိုက်သို့ပို့ပါရန်။

နောက်စာမျက်နှာတွင်နှုတ်ထွက် ပုတ်ပြတ်ငွေကိုလက်ခံရယူရာတွ **သေချာအတည်ပြုစစ်ဆေးကာ၊ အနာဂတ်တွင်ပင်စင်ရယူနိုင်မှုကိုထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေတောင်းခံမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးစဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။**

≪နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေလျှော်ကထားရာတွင်သတိပြုရမည့်အချက်များ≫ မြန်မာဘာသာ／ミャンマー語

အောက်ပါသတိပြုရန်အချက်များကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးပြီး**အနာဂါတ် တွင်ပင်စင်ရယူနိုင်မှုကိုထည့်သွင်းစဉ်းစား၍**လျှော်ကထားတောင်းခံပါရန်။

①သက်ကြီးပင်စင်၏ခံစားခွင့်အရည်အချင်းသတ်မှတ်ကာလ(လပိုင်း ၁၂၀ (လပေါင်း 120(10နှစ်) ကြာသက်တမ်းရှိပါက ဂျပန်နိုင်ငံ၏သက်ကြီးပင်စင်ကိုလက်ခံနိုင်ပါသည်။)

ငွေတောင်းခံသည့်အချိန်တွင် ပင်စင်ရယူရန် လိုအပ်သော “လစာလက်ခံခွင့်ကာလ” သည် လပေါင်း ၁၂၀ (၁၀ နှစ်) နှင့်အထက်ရှိလျှင် အနာဂတ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏သက်ကြီးပင်စင်ကိုလက်ခံနိုင်မည်ဖြစ်၍ ကြားကာလအတွင်း ငွေတလုံးတည်းထုတ်ယူခွင့်မရှိပါ။

“လစာလက်ခံခွင့်ကာလ” သည် လပေါင်း ၁၂၀ (၁၀ နှစ်) မပြည့်လျှင် ငွေတလုံးတည်း ထုတ်ယူခွင့်ရရှိသော်လည်း၊

ငွေထုတ်ယူသူသည် မည်သို့သောအခြေအနေဖြစ်စေ ငွေတလုံးတည်းမထုတ်ယူမီအထိ ဂျပန်ပင်စင်တွင်ထည့်သွင်းထားသော ကာလအားလုံးပယ်ဖျက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

「ခံစားခွင့်အရည်အချင်းသတ်မှတ်ကာလ」 ဆိုသည်မှာ ?

・အမျိုးသားပင်စင်၏အာမခံကြေးပေးဆောင်ခဲ့သောကာလအပိုင်းအခြားအာမခံကင်းလွတ်ခွင့်ရရှိခဲ့သောကာလအပိုင်းအခြား

・လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေးအာမခံနှင့်ပူးပေါင်းကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်ပေးဆောင်ခဲ့သောကာလအပိုင်းအခြား

・ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်စနစ်တွင်မဝင်ထားသော်လည်းခံစားခွင့်အရည်အချင်းသတ်မှတ်ကာလတွင်ပေါင်းထည့်နိုင်သောကာလ(စုပေါင်းတွက်ချက်အကျိုးဝင်ကာလ)

※ပေါင်းစပ်ကာလဆိုသည်မှာ ယခင်အချိန်က ဂျပန်နိုင်ငံ၏ပင်စင်စနစ်တွင် ထည့်သွင်းခြင်းမရှိခဲ့လျှင်ပင် လက်ခံခွင့်ကာလတွင် ပါဝင်နိုင်သောကာလဖြစ်သည်။ (သို့သော် ပင်စင်ပမာဏတွက်ချက်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။) ဥပမာ

• ဂျပန်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရှိသော နိုင်ငံခြားသားများနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံခြားတွင်နေထိုင်နေသောကာလအတွင်း ၁၉၆၁ ခုနှစ် ၄ လပိုင်းမှ နေထိုင်ခွင့်ရသည်အထိကာလ (အသက် ၂၀ နှင့်အထက် အသက် ၆၀ နှင့်အောက် ကာလအတွင်းသာလျှင်)

• ဂျပန်နှင့် စုပေါင်းပင်စင်သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုထားသောနိုင်ငံ၏ ပင်စင်စနစ်တွင် ထည့်သွင်းထားသောကာလ (အသေးစိတ်အား “J။ ထည့်သွင်းထားသော ကာလစုစုပေါင်း” တွင်ကြည့်ပါ) သည် ပေါင်းစပ်ကာလဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အသေးစိတ်အား ပင်စင်ရုံးတွင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

②အာမခံကြေးစာရင်းဝင်ကာလစုစုပေါင်း

ဂျပန်နှင့် စုပေါင်းပင်စင်သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုထားသောနိုင်ငံ၏ ပင်စင်စနစ်တွင် ထည့်သွင်းထားသောကာလရှိသောသူသည် သတ်မှတ်ထားသောအချက်အလက်များကိုအခြေခံ၍ ထည့်သွင်းထားသောကာလကိုပေါင်းထည့်ပြီး ဂျပန်နှင့်သဘောတူညီချက်ရှိသောနိုင်ငံများ၏ပင်စင်ကို ရယူနိုင်သောအခြေအနေများ ရှိပါသည်။ ထည့်သွင်းထားသောကာလကို ပေါင်းထည့်ထားသောရလဒ်၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပင်စင်ကိုရယူရန်လိုအပ်သော လစာလက်ခံခွင့်ကာလသည် လပေါင်း ၁၂၀ နှင့်အထက်ရှိလျှင် ငွေတလုံးတည်းထုတ်ယူခွင့်မရှိပါ။ “လစာလက်ခံခွင့်ကာလ” သည် လပေါင်း ၁၂၀ မပြည့်လျှင် ငွေတလုံးတည်း ထုတ်ယူခွင့်ရရှိသော်လည်း ငွေတလုံးတည်းထုတ်ယူလျှင် ငွေတလုံးတည်းမထုတ်ယူမီအထိ ဂျပန်ပင်စင်တွင်ထည့်သွင်းထားသော ကာလအားလုံးပယ်ဖျက်သွားမည်ဖြစ်သဖြင့် ထိုအချိန်အားပေါင်းထည့်၍မရနိုင်ဖြစ်မည်။

【ဂျပန်နိုင်ငံနှင့်ပင်စင်သဘောတူညီမှုချုပ်ဆိုထားသောမိတ်ဖက်နိုင်ငံ (မတ်လ 2025 ခုနှစ်အထိ)】

ဂျာမဏီ၊အမေရိကန်၊ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ပြင်သစ်၊ကနေဒါ၊ ဩစတြေးလျ၊နယ်သာလန်၊ ချက်သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဓပိန်၊ အိုင်ယာလန်၊ ဘရာဇီး၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ဟန်ဂေရီ၊ အိန္ဒိယ၊ လူဇင်ဘတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ စလိုဗက်ကီးယား၊ ဖင်လန် ဆွီဒင်နိုင်ငံ

“တဖန်၊ လူမှုဖူလုံရေးသဘောတူညီချက် နိုင်ငံချုပ်အခြေအနေအသစ်နှင့် ပတ်သတ်၍ ဂျပန်ပင်စင်ဝန်ဆောင်မှုပင်မစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုအတာညွှန်ပြပါ။

（https://www.nenkin.go.jp/service/shaho-kyotei/kunibetsu/kyoteitimesystem.html）

③ ပေးချေငွေတွက်ချက်မှုအများဆုံးပမာဏ (2021ခုနှစ်၌ပြီလတွင်လပေါင်း36လ(3နှစ်)မှလပေါင်း60(5နှစ်)သို့မြှင့်တင်ခဲ့ပါသည်။)

နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေပေးချေမှုပမာဏသည်၊ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်စနစ်တွင်စာရင်းသွင်းထားသောလအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍၆၀လတာကိုအများဆုံးအနေနှင့်သတ်မှတ်ပြီးတွက်ချက်ပါသည်။သို့သော်၊နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေ၏ပေးချေရန်အကျိုးဝင်သောအမျိုးသားပင်စင်အာမခံကြေးပေးသွင်းမှုကာလများ၊သို့မဟုတ်၊လူမှုဖူလုံရေးအာမခံနှင့်ပူးပေါင်းကူညီမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင်ထည့်ဝင်ခဲ့သောကာလစုစုပေါင်းသည်2021ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီကာလဖြစ်ပါက36လကိုအများဆုံးပမာဏအဖြစ်တွက်ချက်ပါမည်။

※ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပင်စင်စနစ်တွင် **လပေါင်း ၆၁ လအထက်** ထည့်သွင်းထားသောသူသည် ငွေတလုံးတည်းရယူလိုလျှင် ထောက်ပံ့ငွေပမာဏသည် **လပေါင်း ၆၀** အားအမြင့်ဆုံးအဖြစ် တွက်ချက်မည်ဖြစ်သော်လည်း

ငွေတလုံးတည်းမထုတ်ယူမီအထိ ဂျပန်ပင်စင်တွင်ထည့်သွင်းထားသော ကာလအားလုံးပယ်ဖျက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ လပေါင်း ၉၀ စာ ဂျပန်ပင်စင်တွင်ထည့်သွင်းထားသောသူသည် ငွေတလုံးတည်းထုတ်ယူလိုလျှင် ငွေတလုံးတည်းထုတ်ယူခြင်းသည် အမြင့်ဆုံး လ ၆၀ စာ ထောက်ပံ့မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ လပေါင်း ၉၀ စာ ဂျပန်ပင်စင်တွင် ထည့်သွင်းထားသောကာလအားလုံး ပယ်ဖျက်သွားမည်ဖြစ်သည်။)

※အကြမ်းဖျင်းဂျပန်သို့လာရောက်၍ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်စနစ်တွင်စာရင်းဝင်ပေးသွင်းထားသောကာလပေါင်း61လအထက်ရှိရန်အစီအစဉ်ရှိသောသူသည်စာရင်းဝင်ပေးသွင်းထားသောလအရေအတွက်အတိုင်းနူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေကိုရယူလိုပါကနေထိုင်ခွင့်ကာလကုန်ဆုံး၍အမိနိုင်ငံပြန်သောအကြိမ်တိုင်းနူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေလျှော်ကထားရန်လိုအပ်သည်။(ဥပမာ၊3နှစ်တာ(36လ)ဖြင့်နံပါတ်1နံပါတ်2နည်းပညာဆိုင်ရာအလုပ်သင်ကိုပြီးမြောက်၍အမိနိုင်ငံသို့ပြန်ရောက်ပြီးနောက်အထူးကျွမ်းကျင်နံပါတ်1(နေထိုင်ခွင့်ကာလ5နှစ်)အနေဖြင့်ဂျပန်သို့ပြည်ဝင်လာသူများသည်နံပါတ်2နည်းပညာဆိုင်ရာအလုပ်သင်ကိုပြီးမြောက်ချိန်နှင့်အထူးကျွမ်းကျင်နံပါတ်1ဖြင့်နေထိုင်ခွင့်ကာလကုန်ဆုံးချိန်တွင်လျှောက်ထားခြင်းဖြင့်သွင်းဆောင်ခဲ့သောကာလနှင့်ညီမျှသောငွေပမာဏကိုရရှိနိုင်ပါသည်။

【နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေအတွက်ကျသင့်မည့်ဝင်ငွေခွန်】

○ဂျပန်တွင်မနေထိုင်သူကလက်ခံရယူသောဖူလုံရေးအာမခံနူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေလက်ခံရယူချိန်တွင်20.42% ကိုအခွန်အဖြစ်နူတ်ယူခံရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်

「အငြိမ်းစားဝင်ငွေရွေးချယ်အခွန်ကောက်ခံမှုဖြင့်ပြန်အမ်းငွေလျှော်လွှာ」 ကိုအခွန်ရုံးသို့တင်လျှောက်ခြင်းဖြင့်ဝင်ငွေမှနူတ်ယူထားသောအခွန်

ပြန်အန်းငွေကိုလက်ခံရယူနိုင်ပါသည်။(အမျိုးသားပင်စင်နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေသည်အခွန်နူတ်ယူထားခြင်းမရှိပါ)

○ခွန်ရှင်းတမ်းလျှောက်လွှာကိုတင်ရမည့်ဌာနမှာ၊ဂျပန်ပြည်တွင်းနောက်ဆုံးနေထိုင်ခဲ့သောနေရပ်လိပ်စာတည်ရှိရာဒေသကိုကြီးကြပ်သောအခွန်ရုံးဖြစ်ပါသည်။အခွန်ရှင်းတမ်း

နှင့်ပြန်အမ်းငွေလက်ခံရယူရန်အတွက်ပြည်မပြန်ခင်တွင်ဂျပန်ပြည်တွင်းနောက်ဆုံးနေထိုင်ခဲ့သောနေရပ်လိပ်စာတည်ရှိသည့်ဒေသကိုကြီးကြပ်သောအခွန်ရုံးသို့ 「ဝင်ငွေခွန်၊ စားသုံးမှုအခွန်ပေးချေမှုတာဝန်ခံမည့်သူ၏ အကြောင်းကြားစာ」

တင်ရန်လိုအပ်သည်။ (အခွန်စီမံခန့်ခွဲမှုတာဝန်ခံ၏လိုအပ်ချက်မှာဂျပန်တွင်နေရပ်လိပ်စာရှိရန်မှအပအခြား မလိုအပ်ပါ။) 「ဝင်ငွေခွန်၊စားသုံးမှုအခွန်ပေးဆောင်မှုတာဝန်ခံမည့်သူ၏အကြောင်းကြားစာ」

တင်ပြခြင်းမရှိဘဲမိမိနိုင်ငံသို့ပြန်ခဲ့ပါကလျှောက်လွှာတင်သည့်အချိန်တွင် အခွန်ရှင်းတမ်းနှင့်အတူတာဝန်ခံမည့်သူ၏အကြောင်းကြားစာမတင်ရခြင်းအကြောင်းအရာကိုတင်ပြပါ။

○အခွန်ရှင်းတမ်းနှင့်အကြောင်းကြားစာပုံစံမှာနိုင်ငံတော်အခွန်ရုံးHome page（https://www.nta.go.jp）တွင်တင်ထားပါသည်။လျှောက်လွှာတင်ခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရာတွင်မရှင်းလင်းသည်များကိုအခွန်ရုံးတွင်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

○နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေလွှဲခြင်းနှင့်တစ်ပြိုင်နက် 「နူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေပေးချေကြောင်းအသိပေးစာ」 ကိုပို့မည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်မူရင်းကိုဝင်ငွေခွန်၊စားသုံးမှုအခွန်ပေးချေမှုတာဝန်ခံမည့်သူသို့ပို့ပေးပါရန်။

【ငွေတောင်းခံသူနူတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေပေးချေငွေကိုလက်ခံရယူခြင်းမရှိဘဲသေဆုံးသွားခဲ့ပါက】

ငွေတောင်းခံသူသေဆုံးချိန်တွင်အတူနေထိုင်သောအိမ်ထောင်ဖက်၊ကလေးမိဘ၊မြေးအဘိုးအဘွားမွေးချင်းမောင်နှမမျိုးဆက်သုံးခုအတွင်းရှိဆွေမျိုးများမှထောက်ပံ့ကြေးကို

ကိုယ်စားလက်ခံခွင့်ရှိသည်။သို့သော်ကာယကံရှင်မှမသေဆုံးမီတောင်းခံလွှာကိုတင်လျှောက်ထားခဲ့သောအခြေအနေတစ်ရပ်ထည်းတွင်သာအကျိုးဝင်ပါသည်။

国民年金被保険者の脱退一時金の支給

ミャンマー語

- 日本国籍を有しない方が、最後に国民年金の被保険者の資格を喪失したとき（日本国内に住所を有しなくなった日）から 2 年以内に脱退一時金を請求することができます。
- 保険料納付済期間等の月数（※）が合計して 6 月以上あって、年金を受ける権利を有したことがない方が対象になります。

※保険料納付済期間等の月数とは
請求日の前日において、請求日の属する月の前月までの第 1 号被保険者としての被保険者期間にかかる
・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
・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です。

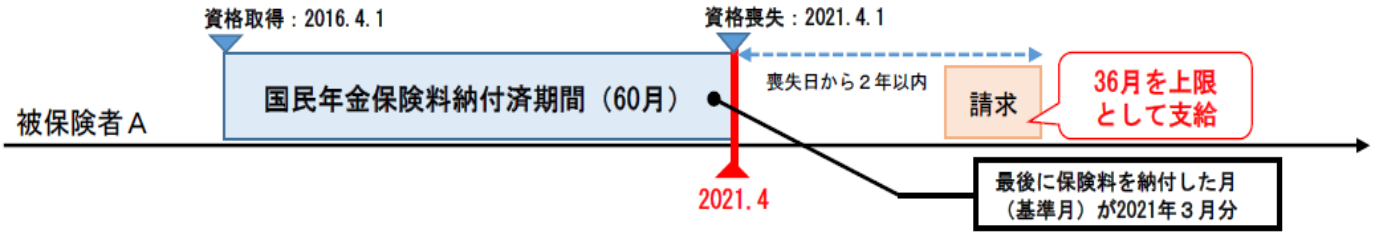
《脱退一時金の支給額の計算》

2021 年 4 月以降に最後に保険料を納付した月（基準月）を有する場合は、基準月が属する年度と保険料納付済期間等の月数に応じて、以下の式により支給額を計算します。

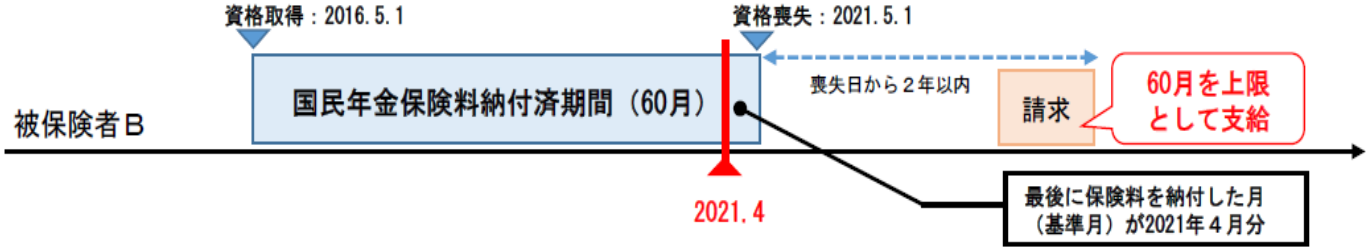
《計算式》
脱退一時金支給額 ＝ 最後に保険料を納付した月（基準月）が属する年度の国民年金保険料額
× 1/2 × 支給額計算に用いる数

※脱退一時金の支給額計算方法に関する法令の改正が行われ、2021 年 4 月より支給上限月数が **36 月（3 年）から 60 月（5 年）**に引き上げられました。
この見直しは、最後に保険料を納付した月（基準月）が **2021 年 4 月以降**の方が対象となります。
最後に保険料を納付した月（基準月）が 2021 年 3 月以前の方については、36 月（3 年）を上限として、支給額が計算されます。

〇基準月が 2021 年 3 月以前であれば、36 月（3 年）を上限として支給額を決定



〇基準月が 2021 年 4 月以降であれば、60 月（5 年）を上限として支給額を決定



国民年金被保険者の脱退一時金の支給

【2025 年 4 月から 2026 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額】

保険料納付済期間等の月数	支給額計算に用いる数	支給額
6 月以上 12 月未満	6	52,530 円
12 月以上 18 月未満	12	105,060 円
18 月以上 24 月未満	18	157,590 円
24 月以上 30 月未満	24	210,120 円
30 月以上 36 月未満	30	262,650 円
36 月以上 42 月未満	36	315,180 円
42 月以上 48 月未満	42	367,710 円
48 月以上 54 月未満	48	420,240 円
54 月以上 60 月未満	54	472,770 円
60 月以上	60	525,300 円

【2025 年 3 月以前に基準月を有する場合の支給額】

基準月の属する年度の国民年金保険料額及び保険料納付済期間等の月数に応じて、支給額は下記の表のとおりとなります。

保険料納付済期間等の月数	支給額				
	2024 年 4 月から 2025 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額	2023 年 4 月から 2024 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額	2022 年 4 月から 2023 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額	2021 年 4 月から 2022 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額	2020 年 4 月から 2021 年 3 月までの間に基準月を有する場合の支給額
6 月以上 12 月未満	50,940 円	49,560 円	49,770 円	49,830 円	49,620 円
12 月以上 18 月未満	101,880 円	99,120 円	99,540 円	99,660 円	99,240 円
18 月以上 24 月未満	152,820 円	148,680 円	149,310 円	149,490 円	148,860 円
24 月以上 30 月未満	203,760 円	198,240 円	199,080 円	199,320 円	198,480 円
30 月以上 36 月未満	254,700 円	247,800 円	248,850 円	249,150 円	248,100 円
36 月以上 42 月未満	305,640 円	297,360 円	298,620 円	298,980 円	297,720 円
42 月以上 48 月未満	356,580 円	346,920 円	348,390 円	348,810 円	
48 月以上 54 月未満	407,520 円	396,480 円	398,160 円	398,640 円	
54 月以上 60 月未満	458,460 円	446,040 円	447,930 円	448,470 円	
60 月以上	509,400 円	495,600 円	497,700 円	498,300 円	

※2020 年 3 月以前に基準月を有する場合の支給額については、日本年金機構ホームページでご確認ください。

အမျိုးသားပင်စင်အာမခံဝင်ထားသူ၏နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေထောက်ပံ့ကြေး

- ဂျပန်နိုင်ငံသားခံယူမထားသောသူ၊နောက်ဆုံးအနေနှင့်အမျိုးသားပင်စင်အာမခံထားရှိရန်အကျုံးမဝင်သောအခြေအနေ (ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းလိပ်စာပိုင်ဆိုင်မှုမရှိသောနေ့)မှစ၍2နှစ်အတွင်းနှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေတောင်းခံရယူနိုင်ပါသည်။
- <u>အာမခံကြေးပေးဆောင်မှုကာလများ၏လအရေအတွက် (※)</u>

  သည်စုစုပေါင်း6လအထက်ရှိ၍ပင်စင်လက်ခံရယူနိုင်မှုမရှိသူများသာလျှင်အကျုံးဝင်မည်။

  ※အာမခံကြေးပေးဆောင်မှုကာလများ၏လအရေအတွက်ဆိုသည်မှာ

  ငွေတောင်းဆိုမှုနေ့မတိုင်မီတောင်းဆိုမှုနေ့ခွဲနှင့်သက်ဆိုင်သည့်လ၏အရင်လအထိပထမဦးဆုံးအာမခံထား ရှိသူအဖြစ် အာမခံထားသောကာလကြာမြင့်မှု

  - အာမခံကြေးပေးဆောင်ခဲ့သောကာလ၏လအရေအတွက်
  - အာမခံကြေး4ပုံ1ပုံပေးဆောင်ရန်ကင်းလွတ်ခွင့်ကာလ၏လအရေအတွက်၏4ပုံ3ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်
  - အာမခံကြေးတစ်ဝက်ပေးချေရန်ကင်းလွတ်ခွင့်ကာလ၏လအရေအတွက်၏2ပုံ1ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်
  - အာမခံကြေး4ပုံ3ပုံကင်းလွတ်ခွင့်ကာလ၏လအရေအတွက်၏4ပုံ1ပုံနှင့်ညီမျှသောလအရေအတွက်ကိုစုပေါင်းထားသောလအရေအတွက်ကိုခေါ်ဆိုပါသည်။

≪နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏတွက်ချက်မှု≫

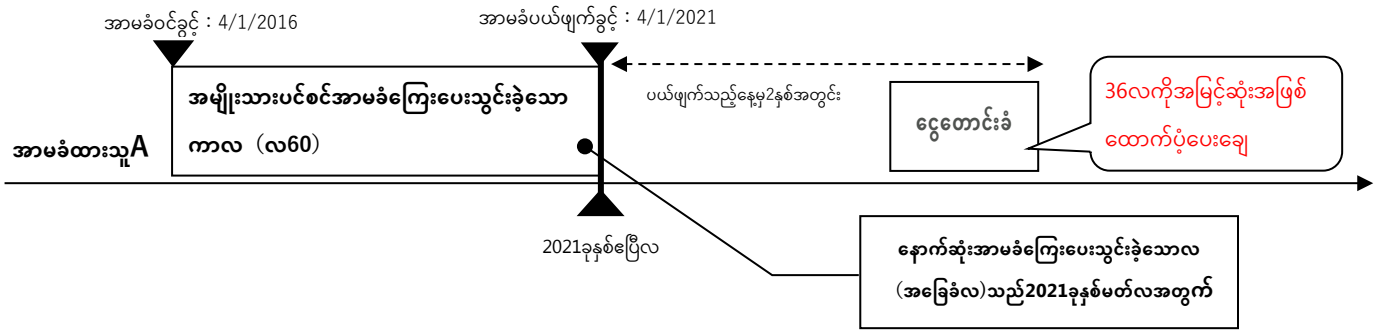
2021ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်း၌နောက်ဆုံးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလ (အခြေခံလ) ရှိပါက၊ အခြေခံလဖြစ်သောဘဏ္ဍာနှစ်နှင့် အာမခံကြေးပေးဆောင်ခဲ့သောကာလ၏လအရေအတွက်အလိုက်ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏကိုတွက်ချက်ပါမည်။

≪**တွက်ချက် နည်း**≫

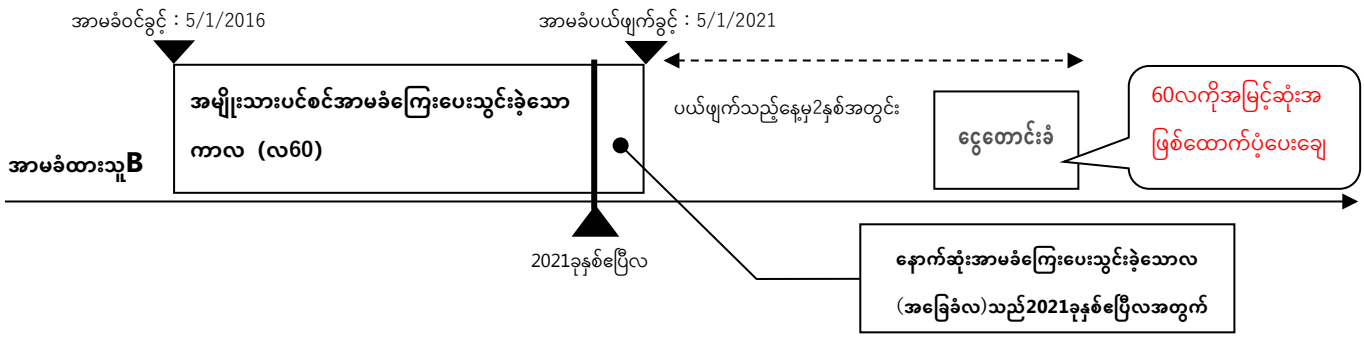
နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏ＝ နောက်ဆုံးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလ(အခြေခံလ)ဖြစ်သောဘဏ္ဍာနှစ်၏ အာမခံကြေးပေးဆောင်ခဲ့သောငွေကြေးပမာဏ× 1/2 × ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏတွက်ချက်ရန်အသုံးပြုသောအရေအတွက်

※<u>နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏတွက်ချက်ပုံနှင့်ပါတ်သက်၍ပြင်ဆင်ချက်ပြုလုပ်ကာ2021ခုနှစ်ဧပြီလ၌ထောက်ပံ့ကြေးအမြင့်ဆုံးလအရေအတွက်ကို36လ(3နှစ်) မှလ60(5နှစ်) သို့မြင့်တင်ခဲ့သည်။ဤပြင်ဆင်ချက်မှာနောက်ဆုံးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလ(အခြေခံလ) က2021ခုနှစ်ဧပြီလ နောက်ပိုင်းပေးသွင်းသူများသာလျှင်အကျုံးဝင်မည်။နောက်ဆုံးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလ(အခြေခံလမှာ2021ခုနှစ်မတ်လအရှေ့ပိုင်းဖြစ်သူများနှင့်ပါတ်သက်၍ယခင်အတိုင်း36လ(3နှစ်)ကိုအမြင့်ဆုံးကာလ အဖြစ်သတ်မှတ်၍ထောက်ပံ့ကြေးငွေပမာဏကိုတွက်ချက်ပါမည်။</u>

○အခြေခံလသည်2021ခုနှစ်မတ်လအရှေ့ပိုင်းဖြစ်ပါက36လ(3နှစ်) ကိုအမြင့်ဆုံးအဖြစ်ထောက်ပံ့ပေးချေငွေကိုသတ်မှတ်မည်



○အခြေခံလသည်2021ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းဖြစ်ပါကလ60 (5နှစ်) ကိုအမြင့်ဆုံးအဖြစ်ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏကိုသတ်မှတ်မည်



အမျိုးသားပင်စင်အာမခံထားသူ၏နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေထောက်ပံ့ကြေး

【2025ခုနှစ်ဧပြီလမှ2026ခုနှစ်မတ်လ အတွင်း ကာလကအခြေခံလဖြစ်ပါကရရှိနိုင်မည့်ထောက်ပံ့ကြေးငွေပမာဏ】

အာမခံကြေးပေးသွင်းကာလများအတွင်း လပေါင်းများ	ငွေပေးချေမှုပမာဏကိုတွက်ချက်ရန်အသုံးပြုသောလအရေအတွက်	ထောက်ပံ့ကြေးငွေပမာဏ
6လအထက်12လမပြည့်မီ	6	52,530 ယန်း
12လအထက်18လမပြည့်မီ	12	105,060 ယန်း
18လအထက်24လမပြည့်မီ	18	157,590 ယန်း
24လအထက်လ30မပြည့်မီ	24	210,120 ယန်း
30လအထက်36လမပြည့်မီ	30	262,650 ယန်း
36လအထက်42လမပြည့်မီ	36	315,180 ယန်း
42လအထက်48လမပြည့်မီ	42	367,710 ယန်း
48လအထက်54လမပြည့်မီ	48	420,240 ယန်း
54လအထက်60လမပြည့်မီ	54	472,770 ယန်း
60လအထက်	60	525,300 ယန်း

【2025ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီအခြေခံလပိုင်ဆိုင်သူ၏ထောက်ပံ့ကြေးငွေပမာဏ】

<u>အခြေခံလနှင့်သက်ဆိုင်သောဘဏ္ဍာနှစ်၏အမျိုးသားပင်စင်အာမခံကြေးပမာဏနှင့်အာမခံကြေးပေးဆောင်ကာလများ၏လအရေအတွက်နှင့်လိုက်၍ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏမှာအောက်ပါဇယားအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။</u>

အာမခံကြေးပေးသွင်းကာလများအတွင်း လပေါင်းများ	ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ				
	2024ခုနှစ်ဧပြီလမှ 2025ခုနှစ်မတ်လအတွင်း အခြေခံလရှိပါက ရရှိနိုင်မည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ	2023ခုနှစ်ဧပြီလမှ 2024ခုနှစ်မတ်လအတွင်း အခြေခံလရှိပါက ရရှိနိုင်မည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ	2022ခုနှစ်ဧပြီလမှ 2023ခုနှစ်မတ်လအတွင်း အခြေခံလရှိပါက ရရှိနိုင်မည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ	2021ခုနှစ်ဧပြီလမှ 2022ခုနှစ်မတ်လအတွင်း အခြေခံလရှိပါက ရရှိနိုင်မည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ	2020ခုနှစ်ဧပြီလမှ 2021ခုနှစ်မတ်လအတွင်း အခြေခံလရှိပါက ရရှိနိုင်မည့် ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏ
6လအထက်12လမပြည့်မီ	50,940 ယန်း	49,560 ယန်း	49,770 ယန်း	49,830 ယန်း	49,620 ယန်း
12လအထက်18လမပြည့်မီ	101,880 ယန်း	99,120 ယန်း	99,540 ယန်း	99,660 ယန်း	99,240 ယန်း
18လအထက်24လမပြည့်မီ	152,820 ယန်း	148,680 ယန်း	149,310 ယန်း	149,490 ယန်း	148,860 ယန်း
24လအထက်30လမပြည့်မီ	203,760 ယန်း	198,240 ယန်း	199,080 ယန်း	199,320 ယန်း	198,480 ယန်း
30လအထက်36လမပြည့်မီ	254,700 ယန်း	247,800 ယန်း	248,850 ယန်း	249,150 ယန်း	248,100 ယန်း
36လအထက်42လမပြည့်မီ	305,640 ယန်း	297,360 ယန်း	298,620 ယန်း	298,980 ယန်း	297,720 ယန်း
42လအထက်48လမပြည့်မီ	356,580 ယန်း	346,920 ယန်း	348,390 ယန်း	348,810 ယန်း	
48လအထက်54လမပြည့်မီ	407,520 ယန်း	396,480 ယန်း	398,160 ယန်း	398,640 ယန်း	
54လအထက်60လမပြည့်မီ	458,460 ယန်း	446,040 ယန်း	447,930 ယန်း	448,470 ယန်း	
60လအထက်	509,400 ယန်း	495,600 ယန်း	497,700 ယန်း	498,300 ယန်း	

※2020ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီအခြေခံလဖြစ်သူ၏ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏမှာဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်အဖွဲ့အစည်းHome pageတွင်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါရန်။

厚生年金被保険者の脱退一時金の支給

・ 日本国籍を有しない方が、最後に国民年金の被保険者の資格を喪失したとき（日本国内に住所を有しなくなった日）から 2 年以内に脱退一時金を請求することができます。
・ 厚生年金保険料を 6 月以上支払い、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方が対象になります。なお、この給付は課税の対象となります。⇒P2へ

《脱退一時金の支給額の計算》

厚生年金被保険者期間の最終月（資格喪失した日の属する月の前月）及び被保険者期間の月数に応じて以下のとおり計算されます。

《計算式》

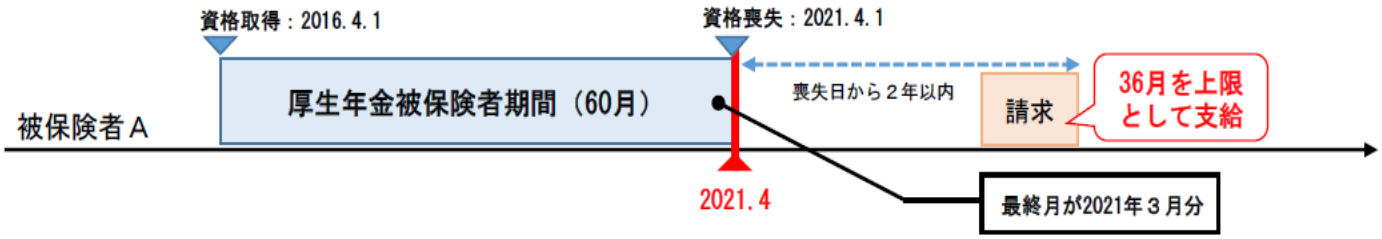
脱退一時金支給額

＝ 被保険者であった期間の平均標準報酬額** × 支給率*（（保険料率***×1/2 ）
× 被保険者期間月数に応じた数）

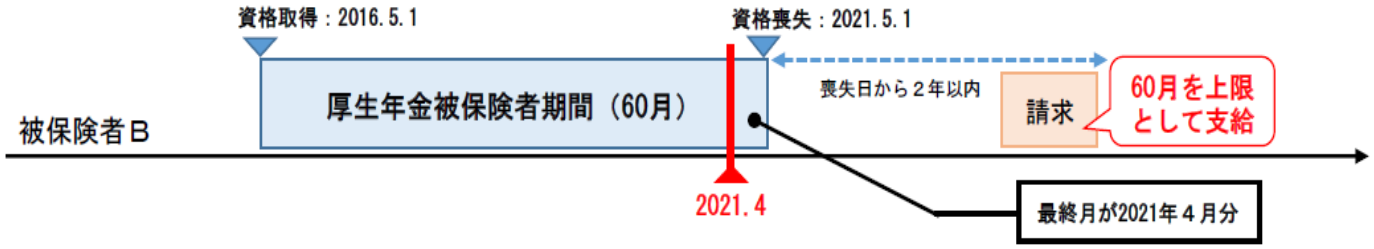
（厚生年金保険の被保険者期間に応じた支給率* は、次の表のとおりです。）

※脱退一時金の支給額の計算方法に関する法令の改正が行われ、2021 年 4 月より支給上限月数が **36 月（3 年）から 60 月（5 年）**に引き上げられました。
この見直しは、厚生年金被保険者期間の最終月が **2021 年 4 月以降**となる方が対象となります。
厚生年金被保険者期間の最終月が 2021 年 3 月以前の方については、36 月（3 年）を上限として支給額が計算されます。

〇最終月が 2021 年 3 月以前であれば、36 月（3 年）を上限として支給額を決定



〇最終月が 2021 年 4 月以降であれば、60 月（5 年）を上限として支給額を決定



厚生年金被保険者の脱退一時金の支給

＜*支給率＞

【最終月が 2021 年 4 月以降の場合】

厚年被保険者期間の月数	支給率計算に用いる数	支給率
6 月以上 12 月未満	6	0.5
12 月以上 18 月未満	12	1.1
18 月以上 24 月未満	18	1.6
24 月以上 30 月未満	24	2.2
30 月以上 36 月未満	30	2.7
36 月以上 42 月未満	36	3.3
42 月以上 48 月未満	42	3.8
48 月以上 54 月未満	48	4.4
54 月以上 60 月未満	54	4.9
60 月以上	60	5.5

【最終月が 2017 年 9 月～2021 年 3 月の場合】

厚年被保険者期間の月数	支給率計算に用いる数	支給率
6 月以上 12 月未満	6	0.5
12 月以上 18 月未満	12	1.1
18 月以上 24 月未満	18	1.6
24 月以上 30 月未満	24	2.2
30 月以上 36 月未満	30	2.7
36 月以上	36	3.3

＜**平均標準報酬額＞

◇ 厚生年金保険被保険者期間の全部が 2003 年 4 月以降の方

$$\text{平均標準報酬額} = \frac{\text{被保険者期間の各月の標準報酬月額と標準賞与額の合計}}{\text{全被保険者期間の月数}}$$

◇ 厚生年金保険被保険者期間の全部又は一部が 2003 年 3 月以前の方

$$\text{平均標準報酬額} = \frac{\text{2003 年 3 月以前の被保険者期間の各月の標準報酬月額} \times 1.3 + \text{2003 年 4 月以降の被保険者期間の各月の標準報酬月額標準賞与額の合計}}{\text{全被保険者期間の月数}}$$

＜***保険料率＞

最終月が 1 月～8 月の場合、前々年 10 月時点の保険料率が適用されます。
最終月が 9 月～12 月の場合、前年 10 月時点の保険料率が適用されます。

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံထားသူ၏နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေထောက်ပံ့ကြေး

- ဂျပန်နိုင်ငံသားခံယူမထားသောသူ၊နောက်ဆုံးအနေနှင့်အမျိုးသားပင်စင်အာမခံစာရင်းဝင်ရန်အရည်အချင်းပယ်ဖျက်ခံရချိန် (ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းလိပ်စာပိုင်ဆိုင်မှုမရှိသောနေ့)မှစ၍2နှစ်အတွင်းနှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေတောင်းခံရယူနိုင်ပါသည်။
- လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေး6လအထက်ပေးဆောင်၍ပင်စင်(မသန်စွမ်းစာရိတ်အပါအဝင်)ကိုလက်ခံနိုင်ခွင့်မရှိသူများသာလျှင်အကျုံးဝင်မည်။တစ်ဖန်ဤထောက်ပံ့ငွေသည်အခွန်ကောက်ခံရန်အကျုံးဝင်သည်။ ⇒P2

≪နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏတွက်ချက်မှု≫

လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေးပေးဆောင်ခြင်းကာလ၏နောက်ဆုံးလ(အာမခံပယ်ဖျက်သောနေ့၏လမတိုင်မီလ)
နှင့်အာမခံထားရှိသောကာလ၏လအရေအတွက်အလိုက်ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏကိုအောက်ပါအတိုင်းတွက်ချက်ပါမည်။

≪တွက်ချက် နည်း≫

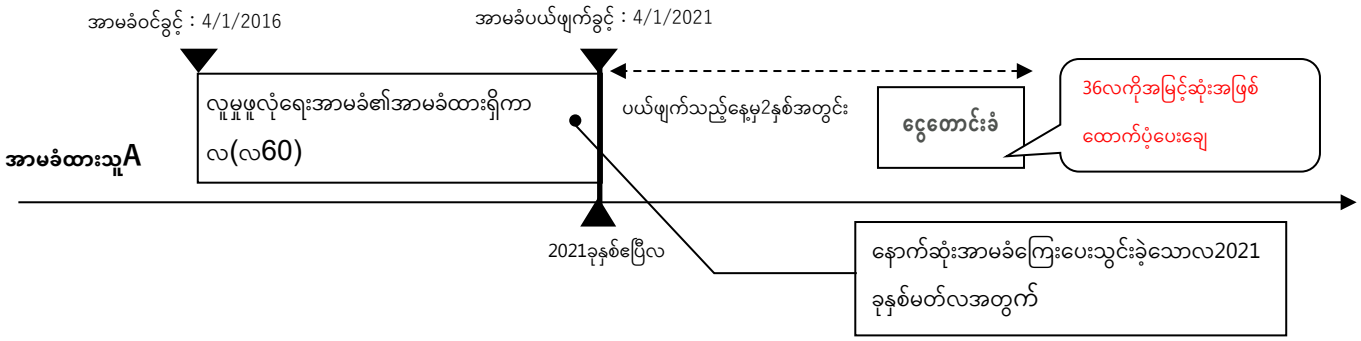
နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏ

= အာမခံ ပေးသွင်းခဲ့သောကာလ၏ပျမ်းမျှအခြေခံလစာပမာဏ ** × ထောက်ပံ့ကြေးငွေပေးချေနှုန်း * ((အာမခံပေးသွင်းနှုန်း*** × 1/2)

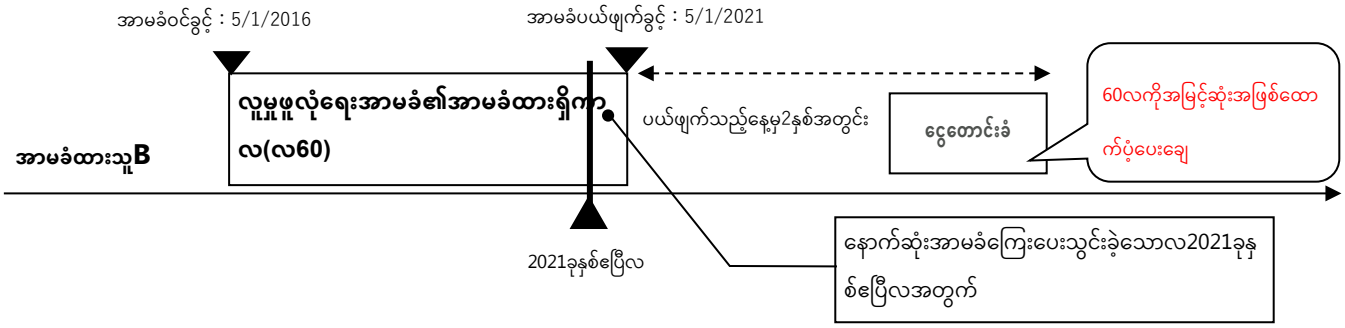
× အာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလအရေအတွက်) *လူမှုဖူလုံရေးအာမခံ၏အာမခံထားရှိကာလနှင့်ပါတ်သက်သောပေးချေနှုန်းမှာအောက်ပါဇယားအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။)

နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေပမာဏတွက်ချက်ပုံနှင့်ပါတ်သက်၍ပြင်ဆင်ချက်ပြုလုပ်ကာ2021ခုနှစ်ဧပြီလ၌ထောက်ပံ့ကြေးအမြင့်ဆုံးလအရေအတွက်ကို36လ(3နှစ်)မှလ60(5နှစ်) သို့မြှင့်တင်ခဲ့သည်။
ဤပြင်ဆင်ချက်မှာလူမှုဖူလုံရေးအာမခံပေးသွင်းကာလ၏နောက်ဆုံးလသည်2021ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းပေးသွင်းသူများသာလျှင်အကျုံးဝင်မည်။
လူမှုဖူလုံရေးအာမခံပေးသွင်းကာလ၏နောက်ဆုံးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလ(မှာ2021ခုနှစ်မတ်လအရှေ့ပိုင်းဖြစ်သူများနှင့်ပါတ်သက်၍ယခင်အတိုင်း36လ(3နှစ်)ကိုအမြင့်ဆုံးကာလအဖြစ်သတ်မှတ်၍ထောက်ပံ့ကြေးငွေပမာဏကိုတွက်ချက်ပါမည်။

○နောက်ဆုံးလသည်2021ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီဖြစ်ပါက36လ(3နှစ်)ကိုအမြင့်ဆုံးအဖြစ်ထောက်ပံ့ကြေးငွေကိုသတ်မှတ်မည်



○နောက်ဆုံးလသည်2021ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းဖြစ်ပါကလ60 (5နှစ်) ကိုအမြင့်ဆုံးကာလအဖြစ်ထောက်ပံ့ကြေးပမာဏကိုသတ်မှတ်မည်



လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံထားသူ၏နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေထောက်ပံ့ကြေး

<* ထောက်ပံ့ကြေးငွေပေးချေနှုန်း>

【နောက်ဆုံးလသည်2021ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းဖြစ်ပါက】

လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလအရေအတွက်	ထောက်ပံ့နှုန်းတွက်ချက်ရန်လိုအပ်သောလအရေအတွက်	ထောက်ပံ့နှုန်း
6လအထက်12လမပြည့်မှီ	6	0.5
12လအထက်18လမပြည့်မှီ	12	1.1
18လအထက်24လမပြည့်မှီ	18	1.6
24လအထက်လ30မပြည့်မှီ	24	2.2
လ30အထက်36လမပြည့်မှီ	30	2.7
36လအထက်42လမပြည့်မှီ	36	3.3
42လအထက်48လမပြည့်မှီ	42	3.8
48လအထက်54လမပြည့်မှီ	48	4.4
54လအထက်လ60မပြည့်မှီ	54	4.9
လ60အထက်	60	5.5

【နောက်ဆုံးလသည်2017ခုနှစ် စက်တင်ဘာလမှ 2021ခုနှစ်မတ်လအတွင်းဖြစ်ပါက】

လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလအရေအတွက်	ထောက်ပံ့နှုန်းတွက်ချက်ရန်လိုအပ်သောလအရေအတွက်	ထောက်ပံ့နှုန်း
6လအထက်12လမပြည့်မှီ	6	0.5
12လအထက်18လမပြည့်မှီ	12	1.1
18လအထက်24လမပြည့်မှီ	18	1.6
24လအထက်လ30မပြည့်မှီ	24	2.2
လ30အထက်36လမပြည့်မှီ	30	2.7
36လ အထက်	36	3.3

< ** ပျမ်းမျှအခြေခံလစာပမာဏ >

◇ လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောကာလအားလုံးသည်2003ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းသူများ

$$\text{ပျမ်းမျှအခြေခံလစာပမာဏ} = \frac{\text{အာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောကာလ၏လတိုင်းရဲ့အခြေခံလစာနှင့်အခြေခံဆုကြေးစုပေါင်းပမာဏ}}{\text{အာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလအရေအတွက်အားလုံး}}$$

◇ လူမှုဖူလုံရေးအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောကာလအားလုံး သို့မဟုတ်တစ်ချို့ကာလက2003ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီဖြစ်သောသူ

$$\text{ပျမ်းမျှအခြေခံလစာပမာဏ} = \frac{\text{2003ခုနှစ်မတ်လမတိုင်မီအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သော ကာလ၏လတိုင်းရဲ့အခြေခံလစာပမာဏ} \times 1.3 + \text{2003ခုနှစ်ဧပြီလနောက်ပိုင်းအာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သော ကာလ၏လတိုင်းရဲ့အခြေခံလစာနှင့်အခြေခံဆုကြေးစုပေါင်းပမာဏ}}{\text{အာမခံကြေးပေးသွင်းခဲ့သောလအရေအတွက်အားလုံး}}$$

<*အာမခံကြေးနှုန်း>**

နောက်ဆုံးလသည်ဇန္နဝါရီလမှသြဂုတ်လ အတွင်း ဖြစ်ပါက၊လွန်ခဲ့သော2နှစ်အောက်တိုဘာလ၏အာမခံကြေးနှုန်းထားဖြင့်တွက်ချက်ပါမည်

နောက်ဆုံးလသည်စက်တင်ဘာလမှဒီဇင်္ဘာလ အတွင်း ဖြစ်ပါက၊လွန်ခဲ့သော1နှစ်အောက်တိုဘာလ၏အာမခံကြေးနှုန်းထားဖြင့်တွက်ချက်ပါမည်

နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ထောက်ပံ့ကြေးကိုဂျပန်နိုင်ငံမှပြည်ပသို့ငွေလွှဲရာတွင်အသုံးပြုသောငွေကြေးများမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

脱退一時金を日本国外へ送金する際に使用する通貨は次のとおりです。

သြစတြေးလျ	オーストラリア	သြစတြေးလျဒေါ်လာ	オーストラリア・ドル
သြစတြီးယား	オーストリア	ယူရို	ユーロ
ဘယ်လ်ဂျီယံ	ベルギー	ယူရို	ユーロ
ကနေဒါ	カナダ	ကနေဒါဒေါ်လာ	カナダ・ドル
ကျူးဘား	キューバ	ယူရို	ユーロ
ဆိုက်ပရပ်စ်	キプロス	ယူရို	ユーロ
ဒိန်းမတ်	デンマーク	ဒိန်းမတ်ခရိုနာ	デンマーク・クローネ
အက်စ်တိုးနီးယား	エストニア	ယူရို	ユーロ
ဖင်လန်	フィンランド	ယူရို	ユーロ
ပြင်သစ်	フランス	ယူရို	ユーロ
ဂျာမနီ	ドイツ	ယူရို	ユーロ
ဂရိ	ギリシャ	ယူရို	ユーロ
အီရန်	イラン	ဂျပန်ယန်း *	日本円
အိုင်ယာလန်	アイルランド	ယူရို	ユーロ
အီတလီ	イタリア	ယူရို	ユーロ
ကီရိဘာတီ	キリバス	သြစတြေးလျဒေါ်လာ	オーストラリア・ドル
လတ်ဗီးယား	ラトビア	ယူရို	ユーロ
လစ်သူယေးနီးယား	リトアニア	ယူရို	ユーロ
လူဇင်ဘတ်	ルクセンブルク	ယူရို	ユーロ
မော်လတာ	マルタ	ယူရို	ユーロ
မိုနာကို	モナコ公国	ယူရို	ユーロ
မြန်မာ	ミャンマー	ဂျပန်ယန်း **	日本円
နယ်သာလန်	オランダ	ယူရို	ユーロ
နယူးဇီလန်	ニュージーランド	နယူးဇီလန်ဒေါ်လာ	ニュージーランド・ドル
မြောက်ကိုရီးယား	朝鮮民主主義人民共和国	ဂျပန်ယန်း *	日本円
နော်ဝေး	ノルウェー	နော်ဝေးခရိုနာ	ノルウェー・クローネ
ပေါ်တူဂီ	ポルトガル	ယူရို	ユーロ
ရုရှား	ロシア	ယူရို ***	ユーロ
စင်္ကာပူ	シンガポール	စင်္ကာပူဒေါ်လာ	シンガポール・ドル
စလိုဗက်ကီးယား	スロバキア	ယူရို	ユーロ
ဆလိုဗေးနီးယား	スロベニア	ယူရို	ユーロ
စပိန်	スペイン	ယူရို	ユーロ
ဆူဒန်	スーダン	အင်္ဂလန် ပေါင်	イギリス・ポンド
ဆွီဒင်နိုင်ငံ	スウェーデン	ဆွီဒင်ခရိုနာ	スウェーデン・クローネ
ဆွစ်ဇာလန်	スイス	ဆွစ်ဖရန့်	スイス・フラン
ဆီးရီးယား	シリア	ဂျပန်ယန်း	日本円
ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း	イギリス	အင်္ဂလန် ပေါင်	イギリス・ポンド
အထက်ပါနိုင်ငံများအပြင်အခြားနိုင်ငံများ	上記以外の国	အမေရိကန်ဒေါ်လာ	アメリカ・ドル

*ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်း၌သာလျှင်လက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်

日本の金融機関でのみお受け取りいただけます。

** **မြန်မာနိုင်ငံသို့ ငွေလွှဲ၍ရနိုင်သောဘဏ်သည် အောက်ပါဘဏ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။** (မတ်လ 2025 ခုနှစ်အထိ)

ミャンマーの送金可能な銀行は以下の 1 行です。(2025.3 現在)

Co-operative Bank Ltd.

နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေတောင်းဆိုလွှာ(အမျိုးသားပင်စင်/လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ)
脱退一時金請求書(国民年金／厚生年金保険)

ဂျပန်ပင်စင်ဌာနဖြည့်စွက်ရန် ကော်လံ
受付番号　（日本年金機構記入欄）

※ကျေးဇူးပြု၍ ဖတ်၍ရနိုင်သောအင်္ဂလိပ်အက္ခရာစာလုံးကြီးဖြင့်ဖြည့်စွက်ပါ။ ဘောင်အကွက်အတွင်း၌သာလျှင်ဖြည့်စွက်ပါ။ .

※記入は判読可能なアルファベット大文字でお願いします。太枠内のみ記入してください。

1. ဖြည့်စွက်ရက်စွဲ　記入日

နှစ် 年／　　လ 月／　　ရက် 日

2. လက်မှတ်(သေချာဖြည့်စွက်ပါ။)　署名（必ず記入してください。）

ကျွန်ုပ်သည် အကျိုးခံစားခွင့်များလက်ခံရရှိမှုအတွက် စုစုပေါင်းသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောကာလသည် လပေါင်း 120 (10 နှစ်) ထက်နည်းကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ပင်စင်စနစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ဂျပန်နှင့် ပင်စင်စုစုပေါင်းပေးချေမှုသဘောတူညီချက်ရှိသည့် နိုင်ငံ၏ ပင်စင်စနစ်တွင် စာရင်းသွင်းခဲ့သည့် ကာလအပါအဝင် လပေါင်း 120 (10 နှစ်) ထက်နည်းကြောင်း နားလည်ပါသည်။ ထိုကြောင့် နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေထုတ်ယူခြင်းကြောင့် နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ပေးချေငွေမထုတ်ယူမီအထိ ဂျပန်ပင်စင်တွင်ထည့်သွင်းထားသောကာလအားလုံးပယ်ဖျက်သွားမည်ဖြစ်သည့်အကြောင်းကိုနားလည်လက်ခံပြီး ထုတ်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

私は日本と年金通算の協定を締結している相手国の年金制度に加入していた期間や合算対象期間を含めても受給資格期間が 120 月（10 年）未満であり、脱退一時金の支給を受けることで、請求する以前の日本の年金に加入していた期間がすべてなくなることを理解した上で請求します。

တောင်းခံသူကာယခံရှင်၏လက်မှတ် 請求者本人の署名（サイン）＿＿＿＿＿＿＿＿

3. အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရှိမရှိ(ခွင့်ပြုသည့်ရက်စွဲ)　永住許可の有無（許可日）

အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရှိမရှိ ဖြေကြားပေးပါ။ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့် လက်မှတ်ရရှိပြီးပါက ခွင့်ပြုသည့်ရက်စွဲကိုလည်းဖြည့်စွက်ပါ။

※သင့်နေထိုင်ခွင့်ကတ်၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။

永住許可の有無について回答してください。また、永住許可を受けている場合は、永住許可日(※)も併せて記入してください。
※在留カードの有効期限ではありませんのでご注意ください。

☐ No いいえ　☐ Yes はい　အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ပြုသည့်ရက်စွဲ 永住許可日 (　　နှစ် 年　　လ 月　　ရက် 日)

4. ငွေတောင်းခံသူအမည်၊မွေးသက္ကရာဇ်၊ ဂျပန်မှ ထွက်ခွာသွားပြီးနောက်လိပ်စာ　請求者氏名、生年月日及び離日後の住所

အမည် 氏　名												
မွေးသက္ကရာဇ် 生年月日					နှစ် 年			လ 月			ရက် 日	နိုင်ငံသား 国籍
ဂျပန်မှထွက်ခွာသွားပြီးနောက်လိပ်စာ　離日後の住所												
အိမ်နံပါတ်၊ လမ်း၊ အခန်းနံပါတ်၊ စသဖြင့် 番地、通り、部屋番号、その他												
မြို့ 都市												
ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး 州/省												
စာတိုက်နံပါတ် 郵便番号												
နိုင်ငံ 国												◆

နောက်ကျောဘက်ကိုလည်း သေချာဖြည့်စွက်ပါ။

裏面も必ず記入してください。

5. နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေလွှဲရမည့်ဘဏ်အကောင့် 脱退一時金受取口座

ဂျပန်ပင်စင်ဌာနဖြည့်စွက်ရန် ကော်လံ 日本年金機構記入欄	1	3	金融機関コード					支店コード				預金種別	1

SWIFT(BIC) ကုဒ် (၈ဏန်း ၁၁ လုံး) SWIFT (BIC) コード（11 桁）	
ဘဏ်အမည် 銀行名	
ဘဏ်ခွဲအမည် 支店名	
ဘဏ်ခွဲတည်နေရာ (ဘဏ်ခွဲမရှိရင် ဘဏ်ရုံးချုပ်တည်နေရာ) 支店の所在地 （支店がない場合は本店の所在地）	
အထက်ပါနေရာများမှ ညာဘက်ကော်လံတွင် "မြို့" နှင့် "နိုင်ငံ" ကိုဖြည့်စွက်ပါ။ 上記の所在地のうち、「都市」、「国」を右欄に記入してください。	မြို့ 都市
	နိုင်ငံ 国 ◆
ဘဏ်အကောင့်နံပါတ်/IBAN ကုဒ် 口座番号 / IBAN コード	
ငွေထုတ်ယူသူကာယကံရှင်၏ ဘဏ်အကောင့်အမည် 請求者本人の口座名義	အင်္ဂလိပ်အက္ခရာဖြင့် ローマ字
	Katakana(ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းရှိဘဏ်အဖွဲ့အစည်းကိုအသုံးပြုလိုမှသာဖြည့်စွက်ပါရန်) カタカナ（日本国内の金融機関を指定した際のみ記載）

6. အခြေခံပင်စင်နံပါတ်သတိပေးစာ သို့မဟုတ် ပင်စင်စာအုပ်စသည်၏ ဖော်ပြချက်များ 基礎年金番号通知書または年金手帳等の記載事項

					—						
အခြေခံပင်စင်နံပါတ် 基礎年金番号											
ပင်စင်စနစ်တစ်ခုချင်းစီ၏သင်္ကေတနံပါတ်များ 各制度の記号番号					—						

ဂျပန်ပင်စင်ဌာနဖြည့်စွက်ရန် ကော်လံ
（日本年金機構　記入欄）

加入制度			チェック 1	チェック 2	チェック 3	チェック 4
厚年	船員	国年				
国共	地共	私学				

（送金先国）（課税△/非 0）（本人請求△/他 2）（日独非対象者△/対象者 01）

日本年金機構　決定印	日本年金機構　受付印

（入力回付年月日）

နောက်ပါအချက်တွေကိုလည်း သေချာဖြည့်စွက်ပါ။

次頁も必ず記入してください。

7. ရာဇဝင်(ပြည်သူ့ပင်စင်စနစ်သို့စာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ပြီးအခြေအနေများ) 履歴（公的年金制度加入経過）

အများပြည်သူပင်စင်စနစ်(လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ၊အမျိုးသားပင်စင်၊သင်္ဘောသားအာမခံပူးပေါင်းကူညီမှုအသင်း)တွင်သင်စာရင်းသွင်းခဲ့သည့်ကာလကိုရေးသွင်းပါ။

公的年金制度（厚生年金保険、国民年金、船員保険、共済組合）加入していた期間を記入してください。

※အသေးစိတ်ကိုတတ်နိုင်သမျှတိကျစွာဖြည့်ပါ။ できるだけくわしく、正確に記入してください。

(1)လုပ်ငန်းအမည်(သင်္ဘောပိုင်ရှင်)၏အမည်နှင့်သင်္ဘောသားဖြစ်ပါကသင်္ဘော်၏အမည် 事業所（船舶所有者）の名称及び船員であったときはその船舶名	(2)လုပ်ငန်းအမည်(သင်္ဘောပိုင်ရှင်)၏တည်နေရာသို့မဟုတ်အမျိုးသားပင်စင်စာရင်းသွင်းထားသည့်ဝင်ခြုံန်၏လိပ်စာ 事業所（船舶所有者）の所在地または国民年金加入時の住所	(3)တာဝန်ထမ်းဆောင်ကာလသို့မဟုတ်အမျိုးသားပင်စင်စာရင်းသွင်းထားသည့်ကာလ 勤務期間または国民年金の加入期間	(4) စာရင်းသွင်းဝင်ထားသောပင်စင်စနစ်အမျိုးအစားများ 加入していた年金制度の種別
		နှစ် 年/လ 月/ရက် 日 မှ から အထိ まで	1. အမျိုးသားပင်စင် 国民年金 2. လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ **厚生**年金保険 3. သင်္ဘောသားအာမခံ 船員保険 4. အပြန်အလှန်ကူညီမှုအသင်း 共済組合
		နှစ် 年/လ 月/ရက် 日 မှ から အထိ まで	1. အမျိုးသားပင်စင် 国民年金 2. လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ **厚生**年金保険 3. သင်္ဘောသားအာမခံ 船員保険 4. အပြန်အလှန်ကူညီမှုအသင်း 共済組合
		နှစ် 年/လ 月/ရက် 日 မှ から အထိ まで	1. အမျိုးသားပင်စင် 国民年金 2. လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ **厚生**年金保険 3. သင်္ဘောသားအာမခံ 船員保険 4. အပြန်အလှန်ကူညီမှုအသင်း 共済組合
		နှစ် 年/လ 月/ရက် 日 မှ から အထိ まで	1. အမျိုးသားပင်စင် 国民年金 2. လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ **厚生**年金保険 3. သင်္ဘောသားအာမခံ 船員保険 4. အပြန်အလှန်ကူညီမှုအသင်း 共済組合

(မှတ်ချက်)အမျိုးသားပင်စင်တွင်စာရင်းသွင်းကာလ၌သင်နေထိုင်ခဲ့သောလိပ်စာကိုသာဖြည့်စွက်ပါရန်။

（注）国民年金に加入していた期間は、住んでいた住所のみを記入してください。

လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားများ

ပူးတွဲစာရွက်စာတမ်းများ（①မှ④အထိစာရွက်စာတမ်းများပူးတွဲမပါရှိလျှင်၊ငွေတောင်းခံလွှာကိုပြန်ပို့မည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်ပူးတွဲစာရွက်စာတမ်းများမကျန်ရှိစေရန်ကျေးဇူးပြု၍သတိပြုပါ။ ）

添付書類（①～④の書類等が添付されていない場合は、請求書をお返しすることになりますので添付もれのないようお願いします。）

① နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မိတ္တူ (အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ နိုင်ငံသား၊ လက်မှတ်နှင့်နေထိုင်မှုအခြေအနေကိုအတည်ပြုနိုင်သောစာမျက်နှာ)

パスポート(旅券)の写し(氏名、生年月日、国籍、署名、在留資格が確認できるページ)

② ဂျပန်ပြည်တွင်း၌လိပ်စာမရှိတော့ကြောင်းအတည်ပြုနိုင်သောစာရွက်စာတမ်း(နေထိုင်ခွင့်ဇယားတွင်ပယ်ဖျက်ထားကြောင်းမိတ္တူစသည်ဖြင့်)

日本国内に住所を有しなくなったことを確認できる書類(住民票の除票の写し等)

◎အကယ်၍သင်သည်ဂျပန်နိုင်ငံမှမထွက်ခွာမီသက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်သို့ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာမှုအကြောင်းကြားစာကိုတင်ခဲ့ပါက၊နေထိုင်ခွင့်ဇယား၏ပယ်ဖျက်ထားကြောင်းသတင်းအချက်အလက်မှဂျပန်၌လိပ်စာမရှိကြောင်းအတည်ပြုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤစာရွက်စာတမ်းကိုပူးတွဲတင်စရာမလိုပါ။

◎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、住民票の削除情報から、日本国内に住所を有しないことを確認できますので、本書類の添付は不要です。

③ 「ဘဏ်အမည်」「ဘဏ်ခွဲအမည်」「ဘဏ်ခွဲတည်နေရာ」「ဘဏ်အကောင့်နံပါတ်」နှင့် 「တောင်းခံသူကာယခံရှင်၏ဘဏ်အကောင့်」ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုနိုင်သောစာရွက်စာတမ်းများကိုပူးတွဲပါ။(ဘဏ်မှထုတ်ပေးသောသက်သေစာရွက်စာတမ်းများ)။ဂျပန်ပြည်အတွင်းရှိဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းမှထောက်ပံ့ငွေကိုလက်ခံရယူပါကဘဏ်အကောင့်အမည်ကို Katakana ဖြင့်မှတ်ပုံတင်ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။

「銀行名」、「支店名」、「支店の所在地」、「口座番号」及び「請求者本人の口座名義」であることが確認できる書類を添付してください（銀行が発行した証明書等)。なお、日本国内の金融機関で受ける場合は、口座名義がカタカナで登録されていることが必要です。※ゆうちょ銀行では脱退一時金を受け取ることができません。

④ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်သတိပေးစာ သို့မဟုတ် ပင်စင်စာအုပ်စသည်၏ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်ကို ပြတ်သားစွာဖော်ပြနိုင်သော စာရွက်စာတမ်း

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

記入上の注意

請求書の 1～7 については必ず記入してください。
記入のない場合は請求書をお返しする場合があります。

① 「4.請求者氏名、生年月日及び住所」及び「5. 脱退一時金受取口座」は、判読可能なアルファベット大文字で記入漏れのないようお願いします。

② 離日後の住所は、「番地、通り、部屋番号、その他」、「都市」、「州/省」、「郵便番号」、「国」に分けて記入してください。なお、「州/省」がない地域にお住まいの方は「州/省」の記入は不要です。

③ 「5. 脱退一時金受取口座」に SWIFT(BIC)コード※の記入がない場合、送金ができませんので必ず SWIFT(BIC)コードを記入してください。
※SWIFT(BIC)コードとは、11 桁（又は 8 桁）の英数字で構成された金融機関識別用コードです。
※SWIFT(BIC)コードは、受取口座の金融機関に直接ご確認いただくか、SWIFT ホームページで確認できます。

【アドレス】

https://www.swiftref.com/en/bicsearch

【二次元コード】

④ 「SWIFT(BIC)コード」は、左側から必ず 11 桁で記入してください。（SWIFT(BIC)コードが 8 桁の場合は、末尾 3 桁を「XXX」としてください。）
なお、受取口座に日本国内の金融機関を指定する場合は、SWIFT(BIC)コードの記入は不要です。（ゆうちょ銀行は登録できません。）

⑤ 「支店の所在地」については、受取口座の金融機関の所在地をご記入の上、「都市」、「国」を別途記入してください。

⑥ 記入した「銀行名」、「支店名」、「口座番号／IBAN コード」及び「請求者本人の口座名義」と添付書類を必ず照合し、一致していることを確認してください。また、欧州・中東地域にお住みの方は、原則として「口座番号/IBAN コード」には IBAN コードを記入してください。（受取口座に日本国内の金融機関を指定する場合を除きます。）

⑦ 「6.基礎年金番号通知書または年金手帳等の記載事項」の基礎年金番号欄には基礎年金番号通知書または年金手帳等に記載されている基礎年金番号、各制度の記号番号欄には今まで加入したことのある年金制度の年金手帳の記号番号を転記してください。

⑧ 「日本年金機構記入欄」は、記入しないでください。

⑨ 「基礎年金番号及び年金手帳の記号番号」は、後日あなたが照会するときに使用しますので、請求書を提出するときは必ず番号を控えておいてください。

ဖြည့်စွက်ရာတွင်သတိပြုရန်

ငွေတောင်းခံလွှာ၏1မှ7အထိကိုမဖြစ်မနေဖြည့်စွက်ပါရန်။ဖြည့်စွက်ခြင်းကျန်ရှိပါကငွေတောင်းခံလွှာကိုပြန်လည်ပေးပို့ခံရပါလိမ့်မည်။

① 「4.ငွေတောင်းဆိုသူ၏အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်နှင့်လိပ်စာ」 နှင့် 「5. နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေလွှဲရန်ဘဏ်အကောင့်」 ကိုအင်္ဂလိပ်အက္ခရာစာလုံးကြီးဖြင့်အမှားမရှိအောင်ရေးသွင်းပေးပါရန်။

②ဂျပန်နိုင်ငံမှထွက်ခွာပြီးနောက် လိပ်စာကို 「အိမ်နံပါတ်၊ လမ်း၊ အခန်းနံပါတ်၊ စသဖြင့်」「မြို့」「ပြည်နယ်」「စာတိုက်ကုဒ်」「နိုင်ငံ」 ကို သီးခြားဖြည့်စွက်ပါ။
「ပြည်နယ်」 မရှိသောဧရိယာတွင်နေထိုင်ပါက 「ပြည်နယ်」 ကိုဖြည့်ရန်မလိုအပ်ပါ။

③「5. နှုတ်ထွက်ပင်စင်ပုတ်ပြတ်ငွေလွှဲရန်ဘဏ်အကောင့်」 တွင် SWIFT(BIC) ကုဒ်ကို မဖြည့်ပါက၊ ငွေပို့နိုင်မည်မဟုတ်ပါ၊ ထို့ကြောင့် SWIFT(BIC) ကုဒ်ကို သေချာဖြည့်စွက်ပါ။
※SWIFT (BIC) ကုဒ်သည် ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် အသုံးပြုသည့် ဂဏန်း 11 လုံး (သို့မဟုတ် ဂဏန်း 8 လုံး) အက္ခရာဂဏန်းကုဒ်ဖြစ်သည်။
※SWIFT (BIC) ကုဒ်ကို လက်ခံရရှိသည့်အကောင့်၏ ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် SWIFT ပင်မစာမျက်နှာတွင် အတည်ပြုနိုင်သည်။

【လိပ်စာ(အီးမေးလ်လိပ်စာ)】

https://www.swiftref.com/en/bicsearch

【နှစ်ဘက်မြင်ကုဒ်】

④「SWIFT (BIC) ကုဒ်」 ကို ဘယ်ဘက်မှစတင်၍ ဂဏန်း 11 လုံးဖြင့် သေချာဖြည့်စွက်ပါ။ (SWIFT (BIC) ကုဒ်သည် ဂဏန်း ၈ လုံးဖြစ်ပါက၊ နောက်ဆုံးဂဏန်း ၃ လုံးအတွက် 「XXX」 ကို ဖြည့်စွက်ပါ။)
ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းရှိ ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းကို လက်ခံရရှိသည့်အကောင့်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါက၊ SWIFT (BIC) ကုဒ်ကို ဖြည့်စွက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ (ဂျပန်စာတိုက်ဘဏ်တွင် စာရင်းသွင်း၍မရပါ။)

⑤「ဘဏ်ခွဲတည်နေရာ」 နှင့် ပတ်သက်၍ အပေါ်ကော်လံရှိ လက်ခံရရှိသည့်အကောင့်အတွက် ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်း၏တည်နေရာကို ဖြည့်စွက်ပြီး ညာဘက်အောက်ကော်လံတွင် 「မြို့」 နှင့် 「နိုင်ငံ」 ကို သီးခြားဖြည့်စွက်ပါ။

⑥ဖြည့်စွက်ထားသော「ဘဏ်အမည်」「ဘဏ်ခွဲအမည်」「အကောင့်နံပါတ်/IBAN ကုဒ်」 နှင့် 「တောင်းခံသူကာယခံရှင်၏ဘဏ်အကောင့်」 ကို ပူးတွဲပါစာရွက်စာတမ်းများနှင့်အတူကိုက်ညီမှုရှိစေရန်
သေချာစစ်ဆေးပါ။ ထို့အပြင်၊ သင်သည် ဥရောပ သို့မဟုတ် အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ပါက၊ အခြေခံသဘောအရ 「အကောင့်နံပါတ်/IBAN ကုဒ်」 တွင် သင်၏ IBAN ကုဒ်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ (ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းကို လက်ခံရရှိသည့်အကောင့်အဖြစ် သတ်မှတ်သည့်အခါ ၎င်းသည် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိပါ။)

⑦「6.အခြေခံပင်စင်နံပါတ်သတိပေးစာ သို့မဟုတ် ပင်စင်စာအုပ်စသည်၏ ဖော်ပြချက်များ」 ၏ အခြေခံပင်စင်နံပါတ်နေရာတွင် အခြေခံပင်စင်နံပါတ်သတိပေးစာ သို့မဟုတ် ပင်စင်စာအုပ်စသည်တွင် ဖော်ပြထားသော အခြေခံပင်စင်နံပါတ်၊ စနစ်တစ်ခုစီအတွက် သင်္ကေတနံပါတ်နေရာတွင် ယခုအထိထည့်သွင်းထားဖူးသောပင်စင်စနစ်၏ ပင်စင်စာအုပ်မှ သင်္ကေတနံပါတ်ကို ကူးရေးပါ။

⑧「ဂျပန်ပင်စင်ဌာနဖြည့်စွက်ရန်ကော်လံ」 တွင်ဖြည့်စွက်ရေးသွင်းမှုများမပြုလုပ်ပါရန်။

⑨ 「အခြေခံပင်စင်နံပါတ်နှင့်ပင်စင်စာအုပ်၏သင်္ကေတနံပါတ်」 သည်နောင်မေးမြန်းစုံစမ်းချင်သောအခါတွင် အသုံးလိုမည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်ငွေတောင်းခံလွှာတင်သည့်အခါတွင်နံပါတ်ကို ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားထားပါရန်။

(2025ခုနှစ်မတ်လ)

ဖြတ်ယူ၍ငွေတောင်းခံလွှာပေးပို့သည့်အခါစာအိတ်တွင်ကပ်၍အသုံးပြုပါရန်။

切り取って請求書送付時の封筒に貼って使用してください。

(ဂျပန်ပြည်တွင်းမှပေးပို့သောအခါတွင်လည်းလိပ်စာသည်အတူတူပင်ဖြစ်သည်)

（日本国内から送付する場合も送付先は同じです。）

AIRMAIL

Japan Pension Service (Foreign Business Group)
3-5-24, Takaido-Nishi, Suginami-Ku,
Tokyo 168-8505 JAPAN
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3 丁目 5 番 24 号
日本年金機構 （外国業務グループ）

TEL:+81-3-6700-1165
(The telephone service is in Japanese.)