



## 1

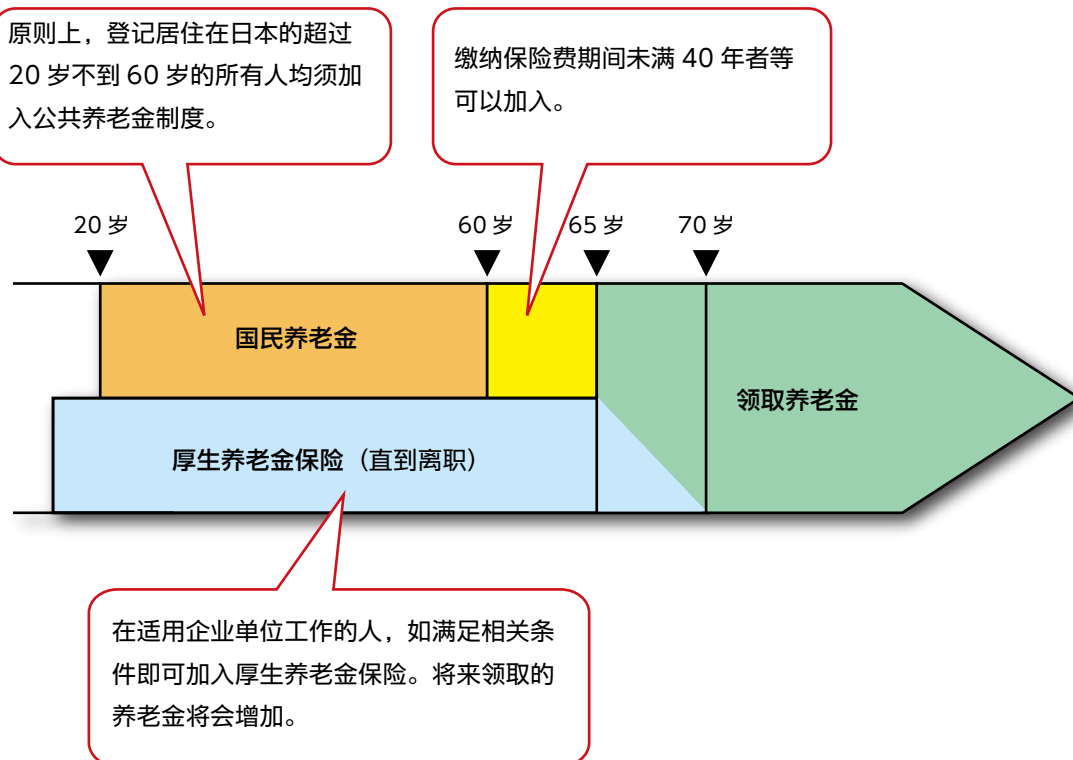
## 养老金

日本的养老金制度，是为了抵御未来的风险，以代际互助的方式使全社会互相支持，以实现终身保障。

其运营模式是以正在工作的一代人缴纳的保险费来支付老年人的养老金。

除了基础养老金，还有残障养老金、遗孤养老金。

## 【基础养老金・厚生养老金的概念图】



## 1-1

## 国民养老金

日本的公共养老金制度规定，原则上，在日本居住的超过 20 岁不到 60 岁的所有人，均须加入公共养老金制度。

**(1) 被保险人（加入者）以及加入手续**

国民养老金的被保险人（加入者）分为第 1 类、第 2 类、第 3 类三类被保险人。

**① 第 1 类被保险人**

- 个体经营者、学生等，不属于第 2 类被保险人或第 3 类被保险人的人，即为国民养老金第 1 类被保险人。
- 加入手续，在本人所居住的市区町村办理。

**② 第 2 类被保险人**

- 受雇于公司等工作场所，且已加入厚生养老金保险的人，即为国民养老金第 2 类被保险人。
- 加入手续，由公司等（雇主）负责办理。

**③ 第 3 类被保险人**

- 由已加入厚生养老金保险的人（国民养老金第 2 类被保险人）所抚养的配偶，即为国民养老金第 3 类被保险人。
- 加入手续，通过配偶（国民养老金第 2 类被保险人）工作的公司等办理。

※ 由第 1 类被保险人抚养的配偶，不属于第 3 类被保险人。

※ 由加入厚生养老金保险的超过 65 岁的养老金领取者所抚养的配偶，也不属于第 3 类被保险人。

除此之外，不符合①～③中任何一项，居住在日本的 60 岁以上 70 岁以下的居民，在满足一定条件的情况下，可以申请成为国民养老金的被保险人（任意加入被保险人）。参保手续在本人居住的市区町村办理。

※ 65 岁以上 70 岁以下的居民，需要符合 1965 年 4 月 1 日以前出生或领取资格期间不满 10 年等几个必要条件。

**(2) 保险费**

- 国民养老金第 1 类被保险人和任意加入被保险人的保险费适用统一费用。另外，根据申请，也可以在普通保险费的基础上增加保险费（附加保险费每月 400 日元）。第 2 类被保险人和第 3 类被保险人无需自己缴纳保险费
- 保险费支付方式可选择缴纳单（金融机关窗口、便利店等缴纳）、银行账户转账、或信用卡支付。
- 预缴未来几个月份的保险费，可享受折扣。
- 第 1 类被保险人因收入减少或失业等原因而难以缴纳保险费时，可以使用保险费的免除・缴纳期宽限制度。
- 详情请咨询所居住的市区町村或养老金事务所。

※ 保险费持续未缴的话，

- ・ 每未缴纳 1 年，“老龄基础养老金”每年会减少约 2 万日元。
- ・ 身负残疾，也有可能不能领取“残障基础养老金”。
- ・ 当事人去世的话，遗孤有可能不能领取“遗孤基础养老金”。

### (3) 支付

#### 老龄基础养老金

- ・ 领取资格期间（保险费缴纳期间和保险费免除期间等）超过 10 年的人，年满 65 岁以后便可领取老龄基础养老金。
- ・ 老龄基础养老金的金额取决于保险费缴纳期间的长短。
- ・ 从 20 岁到 60 岁已缴纳保险费 40 年者，可领取满额的老龄基础养老金。
- ・ 缴纳附加保险费的话可以领取“200 日元 × 缴纳附加保险费月数”的附加年金额（一年总额）。

※ 领取资格期间不包含保险费未缴纳期间。

※ 对于有保险费免除期间的人，其老龄基础养老金的金额取决于免除种类和基础养老金的国库负担比例。

#### 伤残基础养老金

- ・ 同时满足以下条件的人，可领取伤残基础养老金。

- ① 在加入国民养老金期间之内，首次就诊日（因导致伤残的疾病或受伤而第一次接受医生或牙医诊疗之日）
- ② 因生病或受伤，留下了一定程度的残障
- ③ 在首次就诊日的前一天之时，要满足保险费缴纳条件

- ・ 伤残基础养老金的伤残等级有 1 级、2 级。
- ・ 伤残基础养老金的金额因伤残等级而异。

- ① 伤残等级 1 级 → 老龄基础养老金满额的 1.25 倍金额
- ② 伤残等级 2 级 → 老龄基础养老金满额的相同金额

- ・ 1 级和 2 级，在有孩子的情况下会有追加金额。

#### 遗属基础养老金

- ・ 符合下列条件的“有子女的配偶”或“子女”，可领取遗属基础养老金。  
⇒ 符合①或者②

- ① 在国民养老金被保险人，或曾经的被保险人在日本国内有住所，超过 60 岁未滿 65 岁的人死亡之时，满足国民养老金的保险费缴纳条件者
- ② 死亡者的老龄基础养老金的领取资格期间超过 25 年

⇒ 死亡之前依靠死亡者维持生计

- 遗属基础养老金的金额，同于老龄基础养老金的满额。在有孩子的情况下会有追加金额。

#### 追加提示:

#### 什么是“子女”

“子女”是指如下所述的未婚者。

- 以孩子满 18 岁的年度的 3 月 31 日为限
- 伤残等级是 1 级或 2 级的孩子，放宽至满 20 岁



#### 死亡一次性补助金

- 第 1 类被保险人死亡时，已缴纳保险费 36 个月以上，且没有领取老龄基础养老金或是伤残基础养老金的情况下，如果遗属无法获得遗属基础养老金，其遗属可领取死亡一次性补助金。
- 死亡一次性补助金的金额，取决于保险费缴纳期间和保险费免除期间的长短。

#### 寡妇养老金

- 作为国民养老金第 1 类被保险人，保险费缴纳期间等超过 10 年的男主人死亡时，与和他有 10 年以上婚姻关系，并且依靠他维持生计的妻子，在 60 岁至 65 岁期间可领取寡妇养老金。
- 寡妇养老金的金额，是仅根据其丈夫作为第 1 类被保险人的期间计算出的老龄基础养老金的四分之三。

## 1-2

## 厚生养老金保险

在适用企业单位工作的人，只要满足相关条件都要加入厚生养老金保险。(适用企业单位的条件和加入条件，与健康保险相同。)

不属于厚生养老金保险加入对象的劳动者，须加入国民养老金。

### (1) 被保险人 (加入者)

- 在适用企业单位工作未满 70 岁的人，只要满足相关条件，均属于厚生养老金保险的被保险人 (加入者)。
- 70 岁以上，如果不具备老龄养老金的领取资格等，在满足一定条件的情况下，也可以申请成为被保险人 (高龄任意加入被保险人)。

### ※ 适用企业单位的必要条件

适用的企业单位如下所示：

- ① 株式会社等法人
- ② 农林渔业和服务业除外的个体经营单位（5人以上）
- ③ 根据劳资双方达成的协议，任意适用的企业单位

### ※ 成为被保险人的必要条件

在适用企业的 (a) ~ (u) 中符合其中一项将成为被保险人。

- (a) 正式员工、法人代表、管理人员
- (b) 一周的规定工作时间和一个月的规定工作天数是在同一公司从事同样业务的正式员工的四分之三以上（钟点工、临时工等）。
- (c) 即使不到正式员工的四分之三，也要满足以下四个必要条件：①每周规定工作时间在 20 小时以上；②基本工资在 8.8 万日元以上；③非学生；④在员工人数超过 51 人以上的企业工作。

（注 1）被国家、地方公共团体所属的适用企业所雇佣，只要符合①～③的必要条件就能成为被保险人。

（注 2）预计雇佣期间在 2 个月以内的雇员，超过该期间不会被继续雇佣的话，不作为适用对象。（即使最初的雇佣期限在 2 个月以内，如果有继续合同的可能的话，也有可能从合同一开始就成为社会保险的加入对象。）

## (2) 保险费

- 个人负担的保险费的计算方法如下：

$$\text{每月的工资（标准月工资）和奖金（标准奖金额）} \times \text{保险费率} \div 2$$

※ 厚生养老金保险的保险费是由企业（雇主）和被保险人（加入者）各负担一半。

## (3) 保险支付

### 老龄厚生养老金

- 符合领取老龄基础养老金条件，加入厚生养老金超过一个月的人，可以领取老龄厚生养老金。
- 老龄厚生养老金的金额，取决于作为厚生养老金被保险人（加入者）时的月薪（标准月工资）等和期间的长短。

※ 满足保险费缴纳条件的人，根据出生年份的不同，有可能在 65 岁之前即可领取老龄厚生养老金。

## 伤残厚生养老金

- 同时满足以下条件的人，可领取伤残厚生养老金。

- ① 在加入厚生养老金保险期间之内，首次就诊日（第一次接受医生或牙科医生治疗导致伤残的疾病或伤害）
- ② 因疾病或受伤导致了一定程度的伤残
- ③ 首次就诊日的前一天之时满足保险费的缴纳条件

- 伤残厚生养老金的伤残等级有 1 级、2 级、3 级。
- 伤残厚生养老金的金额因伤残等级而异。

- ① 伤残等级 1 级 → 老龄厚生养老金的 1.25 倍金额
- ② 伤残等级 2 级、3 级 → 老龄厚生养老金的相同金额

※ 伤残等级 3 级的伤残厚生养老金有最低保障金额。

最低保障金额 = 2 级伤残基础养老金金额 × 3/4

即使伤残程度不到领取伤残厚生养老金的等级，也有可能作为一次性补助金领取伤残抚恤金。

## 遗属厚生养老金

- 符合下列任意一项条件，并依靠死亡者维持生计的遗属，可领取遗属厚生养老金。

- ① 满足保险费缴纳条件的被保险人（加入者）死亡时
- ② 满足保险费缴纳条件，被保险人（加入者）在保险期间内的首次就诊日（因疾病或受伤）起算 5 年内死亡时
- ③ 老龄基础养老金的领取资格期间超过 25 年的被保险人或曾经的被保险人死亡时
- ④ 可领取 1 级、2 级伤残厚生养老金的人死亡时

- 遗属厚生养老金的金额是死亡者老龄厚生养老金金额的四分之三。

### 追加提示:

#### 什么是遗属

遗属所指如下：

- ① 配偶（丈夫超过 55 岁，从 60 岁开始领取）
- ② 子女（与国民养老金中子女的条件相同）
- ③ 父母（超过 55 岁，从 60 岁开始领取）
- ④ 孙子女（与子女相同条件）
- ⑤ 祖父母（超过 55 岁，从 60 岁开始领取）

※ 丈夫有遗属基础养老金的领取权时，遗属厚生养老金可以从 55 岁开始领取）

※ 关于父母、孙子女、祖父母的优先顺序，依照上述顺序如果排在前面的人领取时，其他人便不可领取。



## 1-3

## 退出一次性补助金

## 申请所需条件

具备以下全部条件，离开日本的话可申请退出一次性补助金。

- ① 非为日本国籍
- ② 厚生养老金保险的被保险人（加入者）期间或国民养老金第 1 号作为被保险人的保险费缴纳期限在 6 个月以上
- ③ 未达到老龄年金的领取资格期限（合算 10 年）前已回国
- ④ 在日本没有住址
- ⑤ 已不是国民养老金或厚生养老金保险的被保险者
- ⑥ 没有领取伤残抚恤金等款项的权利
- ⑦ 离开日本后 2 年之内

## 申请时注意事项

如需申请退出一次性补助金，请仔细确认以下注意事项。

- ① 一旦领取了退出一次性补助金，申请前关于日本养老金制度的参保记录将会被全部删除。因此，考虑到将来有可能领取日本的老龄养老金，请好好考虑是否申请退出一次性补助金。  
※ 退出一次性补助金申请书可从日本养老金机构的网页下载。请仔细阅读申请书的注解。
- ② 在日本养老金机构受理申请书当天，您的住址若仍在日本，将无法领取退出一次性补助金。因此，请到所居住的市区町村办理迁出申报后再申请退出一次性补助金。
- ③ 如离开日本前要从日本国内以邮寄等方式提交申请书，请在离开日本之日之后寄送至日本养老金机构。
- ④ 退出一次性补助金的领取金额根据加入日本的养老金制度的期间，以已支付保险费的 5 年（60 个月）为上限进行计算。

申请书、收信地址、退出一次性补助金之详情，  
请确认日本养老金机构 Japan Pension Service 的网页。

<https://www.nenkin.go.jp/shinsei/jukyu/sonota-kyufu/20150406.html>





追加提示:

## 社会保障协定

目前，日本与多个国家签订社会保障协定。在与日本签订过社会保障协定的国家内有过养老金参保期间者，即使参保期间是短暂的，将两国的养老金参保期间合算起来，也有可能可领取日本或签有协定的对方国家的养老金。



有哪些国家与日本签订社会保障协定，请参看厚生劳动省的网页等。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/shakaihoshou.html>





## 2

## 护理保险

日本有护理保险制度，这是一项依靠全社会的力量来支持需要护理的老年人等的制度，护理保险制度的参保者缴纳保险费，需要护理时支付一部分费用即可以使用护理服务。



## 2-1

## 参保对象

年龄 40 岁以上，在日本生活超过 3 个月以上即为护理保险的参保对象。

## 2-2

## 保险费

护理保险的参保对象，根据前年的收入等，决定缴纳的保险费。此保险费除了收入，根据以下的年龄区分，居住地区等会有所不同。

- ① 超过 65 岁（第 1 类被保险人）  
原则上，从养老金中自动征收。（一部分人以缴纳单等方式征收）
- ② 超过 40 岁不到 65 岁（第 2 类被保险人）  
增加到医疗保险的保险费用中征收。

有关护理保险制度（第 2 类被保险人）更为详细的资讯请查询以下网页：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10548.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html)



## 2-3

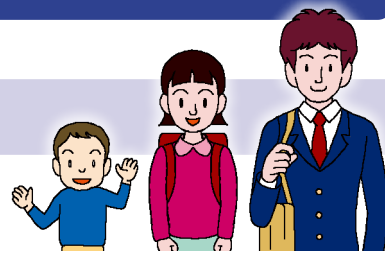
## 使用护理服务

使用护理服务的流程如下。

- ① 向各市区町村申请“需要护理（需要支援）的认定”，取得认定。  
※ 使用护理服务，需要取得“需要护理（需要支援）的认定”。  
※ 申请后，会对其身心状态进行调查，原则上 30 天以内会通知结果。
- ② 委托护理干事或地区总括支援中心制定护理计划。  
※ 如要入住设施，请直接向设施申请。
- ③ 依照护理计划，提供服务。  
※ 此外也有以未曾取得“需要护理（需要支援）的认定”者为对象的预防护理、生活支援服务。详情请咨询您所居住的市区町村。

## 3 儿童福利

### 3-1 儿童津贴



请参照第4章3 3-4 儿童津贴。

### 3-2 儿童抚养津贴

- 这是发放给在单亲家庭中养育的孩子（※）的津贴。
- 监护符合以下某一项条件的孩子等时，可以领取。

- ① 父母解除婚姻关系的孩子
- ② 父亲或母亲过世的孩子
- ③ 父亲或母亲具有一定程度残障的孩子
- ④ 父亲或母亲生死不明的孩子 等

（※）孩子是指，年龄在 18 周岁生日后第一个 3 月 31 日为止的人，或未满 20 岁具有一定程度残障的人。

#### 发放月額

※ 2024 年度的金额（2024 年 11 月以后。根据物价涨落每年度会有变动）

- 如果是一个孩子  
全额发放：45,500 日元      部分发放：45,490 日元～ 10,740 日元
- 两个孩子以上的加算金额  
全额发放：10,750 日元      部分发放：10,740 日元～ 5,380 日元

※ 发放金额根据物价涨落每年会有变动。对于前一年的收入在一定程度以上的人不予发放。另外，可领取公共养老金等时，津贴金额的全额或者一部分不会被发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

### 3-3 特别儿童抚养津贴

可发放给在家庭养育精神上或身体上有残障的孩子（未满 20 周岁）的父母等人。

※ 如果前一年父母等有一定程度以上的收入则不发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

#### 可领取金额

※ 2024 年度的金额（根据物价涨落每年度会有变动）

- 有特别严重（相当于伤残基本抚恤金 1 级）残障的孩子  
每人 5 万 5,350 日元／月
- 有严重（相当于伤残基本抚恤金 2 级）残障的孩子  
每人 3 万 6,860 日元／月

## 3-4 残障儿童福利津贴

可发放给因精神上或身体上有严重残障，在日常生活中随时需要得到护理的孩子（未满20周岁）。

※ 如果前一年本人有一定程度以上的收入则不予发放。详情请咨询您所居住的市区町村。

### 可领取金额

※ 2024 年度的金额（根据物价涨落每年度会有变动）

1 万 5,690 日元／月

# 4 伤残福利

## 4-1 手册

身心上有伤残者，可按照其程度领取伤残者手册。

领取手册后，可用于税金的减免与交通费的折扣等制度。

### 伤残者手册的种类

- ・ 身体伤残者手册：在身体上拥有持续性伤残的人
- ・ 疗育手册：拥有智力障碍的人
- ・ 精神伤残者保健福利手册：由于精神上的伤残，导致在日常生活或社会生活中有所限制的人

更为详细的资讯请查询以下网页：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaisahukushi/techou.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/techou.html)

※ 相关咨询请向附近的自治体问询。



## 4-2 对于残障人士、残障儿童的行政服务

为了支援残障人士的日常生活与社会生活，可使用各种服务。行政服务项目有对护理和康复训练等支援。

另外，对于残障儿童的行政服务有对于残障儿童发育的支援、护理等种类。

有关对于残障人士、残障儿童的行政服务的详情请咨询您所居住的市区町村。



## 5

## 生活保障

做了5-1、5-2之后，如果家庭收入仍未达到最低生活保障金额，可领取将最低生活保障金额扣除收入后的金额作为保障费用。

※ 最低生活保障金额由厚生劳动大臣来决定。

外国人当中以下的人有可能成为接受生活保障的保障对象。

- 永住者，日本人的配偶等，永住者的配偶等，定居者等在活动上没有限制的人  
详情请咨询您所居住的市区町村。

## 5-1

## 接受生活保障时的条件等

**(1) 资产的有效使用**

如有储蓄、存款，或者未使用中的土地、房屋等，请以出售等方式将其充当生活费。

**(2) 自身能力的有效利用**

可以劳动的人，请依照自身能力进行劳动。

**(3) 其他补助等**

可领取养老金或津贴等其他制度的补助时，请先使用其他补助。

**(4) 由有抚养义务者抚养**

如果可从亲属等处得到援助，请接受援助。

## 5-2 保障的种类与内容

根据生活所需费用来决定发放金额。

生活所需费用	扶助的种类	发放内容
日常生活中所需费用（伙食费、衣服、煤电费等）	生活扶助	<ul style="list-style-type: none"> <li>伙食费等个人的费用</li> <li>将水电燃气费等家庭共同费用合算后算出标准金额</li> </ul>
公寓等房租	住房扶助	在规定的范围内发给实付金额
为了接受义务教育中所需要的学习用品等费用	教育扶助	发放给规定的标准金额（其中，有一部分在规定范围内发给实付金额）
医疗服务的费用	医疗扶助	向医疗机构直接支付（本人无需负担）
护理服务的费用	护理扶助	向护理运营商直接支付（本人无需负担）
分娩费用	分娩扶助	在规定的范围内发给实付金额
就业所需的技能学习等的费用	生计扶助	在规定的范围内发给实付金额（高中等学校入学部分费用按规定的标准金额计算）
丧葬费用	丧葬扶助	在规定的范围内发给实付金额

## 6

## 生活贫困者自立支援制度

设有面向生活困难者的咨询窗口（自立咨询支援机关）。根据咨询内容，可接受就业、家计等方面的咨询、住房等方面的支援。详情请首先咨询您所在地区的自立咨询支援机关。

自立咨询支援机关一览

<https://minna-tunagaru.jp/ichiran/>

