

# せんだいたぶんかきょうせい 仙台多文化共生センターだより

## ねんきん 年金について



日本に住んでいる20歳から60歳未満の人は、日本人も外国人も全員が公的年金に加入する必要があります。公的年金は2種類あります。厚生年金と国民年金です。会社で働いている人の場合、厚生年金に加入します。会社が手続きを行います。厚生年金に加入していない場合は、国民年金に加入する必要があります。働き方によってどちらの年金に加入するかが決まります。

ここでは、仙台多文化共生センターで受けた相談事例を基に、年金について、外国人の皆さんにも知っていてほしいことを紹介します。

### ねんきん Q:年金はいつもらえるの？

A:年金は、基本的には65歳になったら手続きをして、受け取りをすることができます。65歳になる前でも、病気やケガなどで障害を負ってしまったときには「障害年金」がもらえる場合があります。

また、年金に加入していた人が年金をもらわないで亡くなってしまったときに家族がもらえる「遺族年金」もあります。

### ねんきん かにゆう Q:年金に加入しないとどうなる？

A:年金を納めていないと、万が一のときに、年金が受け取れなくなってしまう可能性があります。また、在留期間更新許可申請や、在留資格変更許可申請を行う際には、年金の加入・支払い状況が分かる書類の提出が必要です。

将来の自分のためにも、あなたが20歳以上なら、年金に加入して支払いを行いましょう。



### がくせいのうふとくれいせいど 学生納付特例制度について

学生で経済的に難しい場合、「学生納付特例制度」があります。申請の前年度の収入が基準以下の場合、支払いを猶予されます。社会人になってから、あとから支払うことができます。住んでいる区の区役所の保険年金課か市内の年金事務所で手続きを行います。

一部の学校では、学校でも手続きができます。学生納付特例は、1年ごとに申請が必要です。2年目に再度申請しないと、学生納付特例の対象にはなりません。

つぎのページに続きます➡

### げんご こうほうし 7言語の広報誌

日本語のほかに、英語/English、中国語(簡体字)/簡体中文、中国語(繁体字)/繁體中文、韓国語/한국어、ベトナム語/Tiếng Việt、ネパール語/नेपालीがあります。ホームページでも見ることができます。仙台多文化共生センターでも配っています。



## 脱退一時金とは？

年金加入が6か月以上あり、年金を受け取らずに帰国するときは、帰国後2年以内に申請することで、「脱退一時金」を受け取ることができます。脱退一時金は、年金の加入期間と支払った額を基に計算されます。10年以上、日本で年金に加入していた場合は、脱退一時金の申請ができません。10年以上年金に加入したあとで帰国した場合には、将来日本の年金を受け取ることができます。



←左の二次元コードからは、「脱退一時金」の説明が  
ふりがな付きの日本語で読めます。

日本語以外の言葉でも、「脱退一時金」の説明があります。

右の二次元コードからリンクすると、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語  
など14の言語で読むことができます。 →



## 年金を払わないとどうなる？

支払い期限がすぎると、延滞金が発生するため支払わなければいけない金額が増えます。払わないままにしておくと、支払いの必要があることを伝える「督促状」が届きます。それでもそのまま支払わないと、銀行の預金から強制的にお金をとる「差し押さえ」のお知らせが届きます。未払いのままにせず、払える場合には払って、払うのが難しい場合などには相談するようにしましょう。



## 基礎年金番号について

会社を辞めたときや、脱退一時金を請求するときなど、年金に関する手続きを行う際には基礎年金番号が必要になります。年金手帳や基礎年金番号通知書に基礎年金番号が書いてあります。基礎年金番号は、一生変わりません。年金手帳などを無くさないようにしましょう。

## 年金についてもっと知りたい場合



←年金についての説明資料があります。読んでみてください。(日本語、英語、中国語など15言語)

年金制度や、加入手続きについて説明した動画もあります。(英語・中国語・韓国語など6言語) →



## 年金について相談できるところ

- ・住んでいる区の区役所保険年金課
- ・年金事務所

→年金事務所の窓口では、電話で通訳サービスを利用することができます。(英語、中国語など11言語)

- ・ねんきんダイヤル(0570-05-1165)

→ねんきんダイヤルでは、日本語以外にも通訳サービスを使って、英語、中国語など11言語で相談ができます。



# SenTIA・仙台多文化共生センターからのお知らせ

せんたいたぶんかきょうせい  
仙台多文化共生センターの愛称が  
「SenCUL (センカル)」になりました!

「SenCUL」は、英語名“Sendai Multicultural Center”から生まれました。

- ・Sen = Sendai (仙台)
- ・CUL = Multicultural (多文化)



せんたいたぶんかきょうせい  
仙台多文化共生センターという  
名称が長くて覚えにくい、という  
声があり、短く覚えやすい愛称  
を考えました。

ぜひ、「SenCUL (センカル)」と  
呼んでくださいね!

## SenTIA メールマガジンのご案内

SenTIA国際化事業部では、さまざまな情報をメール  
でお知らせしています。内容は、外国人市民のための  
生活情報やSenTIA事業のお知らせ、防災情報や  
災害の時の情報や広報物のお知らせ、市政だよりなど  
の仙台市からのお知らせなどです。

メールは日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、  
ネパール語で配信しています。  
ぜひ登録してご覧ください!



この二次元コードからメールマガジンの登録  
ページにリンクできます。

## 相談員コーナー「年金について思うこと」

このコーナーでは、毎号のテーマにあわせて、相談員の経験や考えを紹介します

この「仙台多文化共生センターだより」で年金について  
取り上げるまで、私は年金について深く考えたことがあり  
ませんでした。

年金について学ぶ機会がなければ、よく分からないのも  
無理はありません。日本人の私ですら、あまり理解していま  
せんでした。外国人住民の皆さんにとっては、私が感じて  
いる以上に難しいと感じているのかもしれません。

また、国によって年金制度そのものが日本とは異なる  
場合もあります。今回の各言語による「相談員コーナー」で  
も、自国との制度の違いについて書いている人がいました。  
ブログでは日本語訳も公開していますので、国による違い  
が気になる方はぜひ読んでみてください。

「仙台多文化共生センターだより」は、特集記事の原稿  
を作成した後に、外国語相談員に翻訳作業をお願いして  
います。その過程でもさまざまな工夫が必要であることが  
わかりました。たとえば、『年金』にあたる単語が母語に  
は二種類あるが、どちらを使うべきか」という相談が

あったり、「日本の年金制度を説明する内容なので、母語  
に訳すだけでなく、カッコで日本語の『年金』という言葉  
併記した方が、日本に住む外国人にも分かりやすいので  
はないか」といった意見が出ました。

それぞれの国に年金制度がありその国の言葉で「年金」  
に相当する単語が存在していたとしても、言葉や制度が異  
なる以上、外国人住民にとっては「日本語で理解すること  
が難しい」という点以外にも、さまざまな難しさがあるの  
だと改めて気づかされました。これは年金に限らず、日頃  
の相談対応全般にも当てはまることであり、肝に銘じてお  
かなければならないと感じています。

年金は制度として難しく感じられるかもしれませんが、  
多言語資料も充実しています。年金を「自分のこと」として  
捉える助けになれば嬉しいです。(相談員X)

毎号各言語版には、それぞれの相談員が「相談員コー  
ナー」を書いています。  
ブログで日本語訳を公開しています。ぜひ見てください。

せんだいたぶんかきょうせい

# 仙台多文化共生センター

## Sendai Multicultural Center



かいしつじかん まいにち ごぜん じ ごご じ ねんまつねんし つき ふつかていど きゅうかんび のぞ  
開室時間 毎日 午前9時～午後5時(年末年始、月1～2日程度の休館日を除く)

じゅうしょ せんだいしあ おぼくこくぶんちょう ちょうめ せんだい かい  
住所 〒980-0803 仙台市青葉区国分町3丁目6-1 仙台パークビル1階

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>



### ■ 外国語相談

せいかつじょう こま もんだい がいこくご そうだん  
生活上の困りごとや問題を外国語で相談できます。

つうやく でんわ でんわ  
「通訳サポート電話」(022) 224-1919 に電話してください。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご ご ご ご  
対応言語: 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、タイ語、  
ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、イタリア語、フランス語、  
ドイツ語、マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、シンハラ語、  
ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語

### 外国人のための専門相談会

べんごし ぎょうせいしよし せんもんか せんもんそうだんかい ていきてき ひら  
弁護士や行政書士などの専門家による「専門相談会」を定期的に開いています。

せんだい く おく なに こま りよう  
仙台での暮らしを送るうえで何か困ったことがあれば、ぜひ利用してください。

ひみつ まも ひとり ぶん  
秘密は守ります。1人30分です。

かいさいじかん ごご じ ごご じ  
開催時間はすべて、午後1時から午後4時です。

そうだんかい ひ かくにん  
相談会の日はホームページから確認できます。

<https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/consultation.html>



ぎょうせいしよし  
行政書士

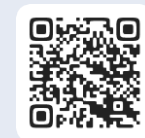
べんごし  
弁護士

ろうどうきょく  
労働局

しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく  
出入国在留管理局

ぜいりし  
税理士

せんだいしきぎょうしえん  
仙台市起業支援センター  
アシスタ



へんしゅう はっこう せんだいかんこうこくさいきょうかい せんていあ こくさいかじぎょうぶ  
編集・発行: 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部

せんだいたぶんかきょうせい せんだいし いたく う こうざい せんだいかんこうこくさいきょうかい うんえい  
仙台多文化共生センターは仙台市からの委託を受け、(公財)仙台観光国際協会が運営しています。

ねん がつはっこう  
2026年2月発行