

仙台多文化共生中心杂志

关于养老保险 (年金)



无论是日本人还是外国人，凡是居住在日本，20 岁至未满 60 岁的所有人都必须加入公共养老保险。公共养老保险分为两种。员工养老保险 (厚生年金) 和公共养老保险 (国民年金)。在公司工作的人加入的员工养老保险 (厚生年金) 由公司办理手续。如果没有加入员工养老保险 (厚生年金)，则需加入公共养老保险 (国民年金)。由工作方式决定到底需要加入哪种养老保险。

在此，我们将结合仙台多文化共生中心接到的实际咨询案例，来介绍一下外国人需要了解的有关养老保险的知识。

Q: 什么时候可以拿到养老保险 (年金) ?

A: 原则上，到了 65 岁就可以办理手续领取养老保险 (年金) 了。如果 65 岁之前，因为伤病等原因致残的情况下，可以领取“残障年金”。另外还有一种“遗属年金”，是指加入了养老保险的人如果还未领取养老保险就去世时，其家属可领取的年金。

Q: 如果没有加入养老保险 (年金) 会怎样?

A: 如果没有缴纳养老保险 (年金)，如果发生意外，有可能无法领取养老保险 (年金)。在留期限更新申请，或在留资格变更申请时，也会要求提交养老保险 (年金) 加入和缴纳的相关证明资料。所以，为了自己的将来，年满 20 岁的您，请加入并缴纳养老保险 (年金)。



关于学生缴纳特例制度

对于经济困难的学生，有“学生缴纳特例制度”。如果提出申请的前一年度的收入低于标准，将被允许延缓缴纳。可以在工作后补缴。您可以在所住区的区役所的保险年金课，或市内的年金事务所办理学生特例制度手续。一部分的学校也可以在校内办理。每年都需要提交学生特例制度申请。如果第二年不再申请的话，将不为学生缴纳特例制度的对象。

接下页→

7 种语言宣传杂志

简体中文以外，还有日语 / にほんご，英语 / English，中文 (繁体字) / 繁體中文，韩语 / 한국어，越南语 / Tiếng Việt 和尼泊尔语 / नेपाली。

在 SenTIA 主页上也能查看到。此外，在仙台多文化共生中心也可领取。



什么是退保时一次性退还金？

对于已缴纳养老保险（年金）6 个月以上，但未领取过就回国的人，在回国后 2 年内提出申请，可以领取“退保时一次性退还金”。其金额以您加入养老保险的时间和缴纳的金额为基准而算出。对于在日本加入养老保险 10 年以上的人，不能申请退保时一次性退还金。

加入 10 年以上后回国的人，将来可以领取日本养老保险（年金）。



←有关「一次性退还金」，扫描左边的二维码即可查阅标有读音假名的日语说明。

有关「一次性退还金」的说明，还可以日语以外的语言查阅。扫描右边的二维码，即可阅读英语，中文，韩语，越南语，尼泊尔语等 14 种语言的说明。→



不缴纳养老保险（年金），会怎么样？

如果逾期不交，将会产生滞纳金，因此会增加您必须支付的金额。如依然不缴纳，您将会收到通知您必须缴纳费用的“督促状”。如果仍坚持不缴纳，您将收到从您的银行存款中强制扣款的“账户冻结”通知。所以，请不要置之不理，能缴即缴，实在支付困难，请主动协商。



有关基础养老保险（年金）番号

在您从公司辞职，提出退保时一次性退还金申请及办理养老保险相关手续时，需要使用基础养老保险（年金）番号。养老保险（年金）手册或基础养老保险（年金）番号通知书上会印有您的基础养老保险（年金）番号。基础养老保险（年金）番号一生不会改变。所以请您保管好养老保险（年金）手册。

如果想了解更多有关养老保险的信息…



←这里有有关养老保险（年金）的说明资料。请您阅读。（日语、英语、中文等 15 种语言）

另外，还有关于养老保险（年金）制度、加入手续的说明视频。（英语、中文、韩语等 6 种语言）→



有关养老保险（年金）事宜的咨询机构

- 所居住区的区役所保险年金课
- 年金事务所

→年金事务所咨询窗口，可以使用电话翻译服务。（英语、中文等 11 种语言）

- 年金热线（0570-05-1165）

→您可以使用除日语以外的如英语、中文等 11 种语言的电话翻译服务拨打年金热线。



来自 SenTIA 和仙台多文化共生中心的通知

仙台多文化共生中心的爱称定下来了，
为「SenCUL (森卡露)」！

「SenCUL」出自英语名“
Sendai Multicultural Center”。

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



鉴于仙台多文化共生中心的名称太长不易记的反馈，我们为其起了一个简洁的爱称「SenCUL」(森卡露)。

希望大家喜欢并欢迎使用！

欢迎注册 SenTIA 电子杂志！

SenTIA 国际化事业部通过电子邮件，为您发送 SenTIA 各项事业的通知、仙台多文化共生中心 (SenCUL) 的通知、仙台市政府的资讯，及灾害应急信息。

电子杂志语言涵盖日语、英语、中文、韩语、越南语和尼泊尔语。

订阅完全免费 (您需自行承担接收邮件可能产生的通信费用)，欢迎您注册！



咨询员专栏 「日本的年金和中国的养老金的区别」

在本专栏里，配合每期的主题，由咨询员介绍各自的体验和感想。

刚来日本的时候，每次收到年金缴纳单都一头雾水。这到底是什么？和国内的养老金有什么区别？今天咱们就聊聊这个话题。

说说两国制度有什么不同

中国的养老金，主要分为职工养老保险和城乡居民养老保险两大体系。职工养老保险由企业个人共同缴纳。对于灵活就业人员，也可以以个人身份参加城乡职工基本养老保险，享受与企业职工同等的退休待遇。

简单来说，国内的养老金，就像个存钱罐。工作时每个月存一笔，退休后按月取。单位和个人各出一部分，最少交满 15 年就能在达到法定退休年龄后领取。

日本的年金分三种：

国民年金、厚生年金和共济年金。国民年金覆盖所有 20 至 60 岁的居民，包括自营业者、学生和无业者，要求每月定额缴纳。厚生年金和共济年金则针对公司职员和公务员，按收入比例缴纳，由雇主和雇员共同承担。

简单来说：

国民年金：人人都要交，每个月固定金额

厚生年金：上班族专属，按工资比例交

共济年金：公务员版本

给在日华侨华人的小建议

千万别拖欠

年金单子来了就认真缴费。拖欠会影响签证更新，甚至永住申请。建议您办理自动扣款，省事又省心。

手头紧可以申请减免

失业或者收入太低时，记得去年金事务所办减免。不必硬撑，有这个制度就要用。

最少交满 10 年

哪怕以后打算回国，也尽量交够年限。实在不行，回国前记得办退出手续，对于 2021 年 4 月以后也缴纳过年金的人，能把最近 5 年交的钱要回来一部分。

而且现在中日往来方便，将来在日本养老也是个不错的选择。

记住，年金不是“白交钱”，而是给未来自己的一份保障。了解规则、用好政策，才能让我们在异国他乡生活得更安心。

(咨询员 S)

在每期的语言版本中，每个咨询员都写了一篇“咨询员专栏”。

在我们的博客上可以看到每个日语翻译。欢迎阅读！

仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



开放时间：每日 上午 9 点 ~ 下午 5 点（新年期间及每月一两天的闭馆日除外）

地址：〒980-0803 仙台市青叶区国分町 3 丁目 6 番 1 号 仙台公园大楼 1 层

电话：(022) 265-2471

传真：(022) 265-2472

电子邮件网址：tabunka@sentia-sendai.jp

网站：<https://int.sentia-sendai.jp/c/exchange/>



■ 外语咨询

如果在生活上感到困惑或遇到问题时，可以用外语进行咨询。

口译辅助电话：(022) 224-1919

对应的语种：英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、俄语、印度尼西亚语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语。

为外国人举办专家咨询会

我们定期举办律师和行政书士等的「专家咨询会」。

在仙台生活中，如果有什么困惑，欢迎咨询。

严守秘密。每人 30 分。

咨询时间：下午 1 点 ~ 下午 4 点

咨询会日期，请查阅下面的网页。

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



行政书士



律师



劳动局



出入国在留管理局



税理士



仙台市创业支援中心

ASSISTA



编辑和发行：仙台观光国际协会(SenTIA) 国际化事业部

仙台多文化共生中心受仙台市政府的委托，由（公财）仙台观光国际协会运营。

2026 年 2 月发行