

# Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai

## Về chế độ Bảo hiểm hưu trí



Tất cả cư dân sinh sống tại Nhật Bản, kể cả người Nhật hay người nước ngoài, trong độ tuổi từ 20 tuổi đến 59 tuổi đều phải tham gia chế độ Bảo hiểm hưu trí công. Chế độ bảo hiểm hưu trí công có 2 loại, là Bảo hiểm hưu trí toàn dân và Bảo hiểm hưu trí phúc lợi (của người đi làm). Nếu bạn đang làm việc cho công ty thì sẽ phải tham gia Bảo hiểm hưu trí phúc lợi. Công ty sẽ làm thủ tục đó cho bạn. Những người không thuộc đối tượng tham gia Bảo hiểm hưu trí phúc lợi thì sẽ phải tham gia Bảo hiểm hưu trí toàn dân. Tùy vào tình trạng làm việc của bạn thì sẽ quyết định bạn phải tham gia chế độ Bảo hiểm hưu trí nào.

Sau đây chúng tôi xin giới thiệu những điều mà người nước ngoài cần biết về chế độ Bảo hiểm hưu trí dựa trên những nội dung tư vấn mà Trung tâm đa văn hóa Sendai đã nhận được từ trước tới nay.

### Hỏi: Tiền lương hưu sẽ được nhận lúc nào?

Đáp: Về cơ bản, bạn có thể làm thủ tục và bắt đầu nhận lương hưu khi bạn đủ 65 tuổi. Trường hợp mặc dù chưa đủ 65 tuổi nhưng bị thương tật do bị bệnh hoặc bị thương thì có khả năng có thể nhận được "Lương hưu thương tật". Ngoài ra còn có "Lương hưu tử tuất" mà gia đình có thể nhận được nếu một người đã tham gia chế độ Bảo hiểm hưu trí qua đời mà chưa nhận được lương hưu.

### Hỏi: Nếu không tham gia Bảo hiểm hưu trí thì sẽ như thế nào?

Đáp: Nếu bạn không nộp tiền Bảo hiểm hưu trí, bạn có thể không được hưởng lương hưu lúc cần kíp. Ngoài ra, khi nộp đơn xin gia hạn thời hạn lưu trú hoặc thay đổi tư cách lưu trú, bạn sẽ cần phải nộp các giấy tờ chứng minh tình trạng tham gia và nộp Bảo hiểm hưu trí. Vì tương lai của chính mình, nếu bạn trên 20 tuổi, hãy tham gia và nộp tiền Bảo hiểm hưu trí đầy đủ.



### Về Chế độ nộp tiền đặc biệt dành cho sinh viên

Nếu bạn là sinh viên và đang gặp khó khăn về tài chính, có một "chế độ nộp tiền đặc biệt dành cho sinh viên". Nếu thu nhập của bạn trong năm trước khi nộp đơn thấp hơn một mức tiêu chuẩn thì bạn sẽ được tạm hoãn nộp tiền bảo hiểm. Bạn có thể nộp sau khi đi làm. Để làm đơn, hãy đến Phòng Bảo hiểm - Lương hưu tại văn phòng Ủy ban Quận nơi bạn đang sống hoặc văn phòng cơ quan Bảo hiểm hưu trí của thành phố. Một số trường cũng nhận đơn đăng ký tại trường. Để được hưởng chế độ nộp tiền đặc biệt dành cho sinh viên, bạn phải nộp đơn mỗi năm một lần. Nếu vào năm thứ 2 bạn không nộp đơn lại thì sẽ không đủ điều kiện được hưởng chế độ nộp tiền đặc biệt dành cho sinh viên nữa.

**Trang tiếp theo →**

Tạp chí quan hệ công chúng bằng 7 thứ tiếng.

Ngoài tiếng Việt còn có tiếng Nhật/にほんご, tiếng Anh/English, tiếng Trung (giản thể)/简体中文, tiếng Trung (phồn thể)/繁體中文, tiếng Hàn/한국어, tiếng Nepal/नेपाली. Bạn cũng có thể xem trên trang chủ. Ngoài ra, chúng tôi cũng có phát tại Trung tâm Đa văn hóa Sendai.



### Tiền trợ cấp lương hưu một lần là gì?

Nếu bạn đã tham gia chế độ Bảo hiểm hưu trí hơn sáu tháng và trở về nước mà không nhận được lương hưu, bạn có thể nhận "tiền trợ cấp lương hưu một lần" bằng cách nộp đơn trong vòng hai năm kể từ ngày trở về nước. Tiền trợ cấp lương hưu một lần được tính dựa trên thời gian tham gia Bảo hiểm hưu trí và số tiền bạn đã nộp. Nếu bạn đã tham gia chế độ Bảo hiểm hưu trí tại Nhật Bản hơn 10 năm, thì bạn không thể nộp đơn xin tiền trợ cấp lương hưu một lần. Nếu bạn trở về nước sau khi đã tham gia Bảo hiểm hưu trí hơn 10 năm, bạn sẽ được nhận lương hưu Nhật Bản trong tương lai.



← Khi quét mã QR ở bên trái bạn có thể đọc giải thích về "Tiền trợ cấp lương hưu một lần" bằng tiếng Nhật kèm phiên âm (furigana).

Nội dung giải thích về "Tiền trợ cấp lương hưu một lần" còn có các phiên bản bằng ngôn ngữ khác ngoài tiếng Nhật. Bằng cách quét mã QR ở bên phải, bạn có thể đọc nội dung bằng 14 ngôn ngữ, bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt và tiếng Nepal.



### Nếu không nộp tiền Bảo hiểm hưu trí thì sẽ như thế nào?

Nếu quá hạn thanh toán (nộp tiền Bảo hiểm), bạn sẽ phải chịu phí trả chậm, làm tăng số tiền bạn phải trả. Nếu không thanh toán, bạn sẽ nhận được "Thư nhắc nhở thanh toán" thông báo rằng bạn cần phải thanh toán. Nếu vẫn không thanh toán, bạn sẽ nhận được thông báo "tịch thu tài sản" và sẽ bị trừ tiền từ tiền gửi ngân hàng của bạn. Đừng để phát sinh khoản thanh toán quá hạn, hãy thanh toán nếu có thể, hoặc hãy tư vấn xin ý kiến nếu gặp khó khăn trong việc thanh toán.



### Về Mã số lương hưu cơ bản

Bạn sẽ cần Mã số lương hưu cơ bản khi làm các thủ tục liên quan đến lương hưu, chẳng hạn như khi bạn nghỉ việc ở công ty hoặc khi nộp đơn xin rút tiền trợ cấp lương hưu một lần. Mã số lương hưu cơ bản của bạn được ghi trên Sổ lương hưu hoặc Giấy thông báo Mã số lương hưu cơ bản. Mã số lương hưu cơ bản của bạn sẽ không thay đổi trong suốt cuộc đời. Hãy đảm bảo không làm mất Sổ lương hưu hoặc các giấy tờ khác.

### Nếu bạn muốn biết thêm chi tiết về Bảo hiểm hưu trí



← Chúng tôi có các tài liệu giải thích về Bảo hiểm hưu trí. Bạn hãy đọc tham khảo nhé. (15 thứ tiếng bao gồm tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, v.v.)

Ngoài ra, còn có video giải thích về chế độ Bảo hiểm hưu trí cũng như thủ tục đăng ký (bằng 6 thứ tiếng bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, v.v.) →



### Những nơi bạn có thể hỏi về Bảo hiểm hưu trí

- Phòng Bảo hiểm - Lương hưu của Ủy ban Quận nơi bạn đang sống
- Văn phòng cơ quan Bảo hiểm hưu trí  
→ Tại quầy tư vấn của văn phòng cơ quan Bảo hiểm hưu trí, bạn có thể sử dụng dịch vụ hỗ trợ phiên dịch qua điện thoại (bằng 11 thứ tiếng bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, v.v.)
- Đường dây nóng Nenkin (lương hưu): 0570-05-1165  
→ Khi gọi vào Đường dây nóng Nenkin (lương hưu), thì ngoài tiếng Nhật, bạn cũng có thể sử dụng dịch vụ hỗ trợ phiên dịch bằng 11 thứ tiếng bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, v.v.



## Thông báo của SenTIA và Trung tâm đa văn hóa Sendai

### Trung tâm đa văn hóa Sendai đã có tên gọi tắt là "SenCUL"! (đọc là Senkaru)

「SenCUL」 được lấy từ tên tiếng Anh là "Sendai Multicultural Center"

- Sen = Sendai (Sendai)
- CUL = Multicultural (Đa văn hóa)

Vì đã có ý kiến cho rằng tên gọi "Trung tâm đa văn hóa Sendai" quá dài và khó nhớ, nên chúng tôi đã nghĩ ra một tên gọi tắt ngắn gọn và dễ nhớ hơn.



Từ nay hãy gọi chúng tôi là "SenCUL" (đọc là Senkaru) nhé!

### Giới thiệu về Bản tin qua email của SenTIA

Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA phổ biến nhiều thông tin khác nhau qua email. Bao gồm các nội dung như thông tin về đời sống hàng ngày cho cư dân người nước ngoài, thông báo về các dự án, sự kiện của SenTIA, thông tin về phòng chống thiên tai, thông tin khi có thiên tai, thông tin về các ấn phẩm quảng bá và các thông báo từ thành phố Sendai như Bản tin của chính quyền Thành phố, v.v...

Email được gửi bằng tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt và tiếng Nepal. Vui lòng đăng ký để nhận những thông tin nói trên.

Mã QR này sẽ dẫn đến trang đăng ký nhận thông tin qua email.



## Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn: "Về tiền lương hưu"

**Ở góc này chúng tôi sẽ giới thiệu về suy nghĩ và kinh nghiệm của nhân viên tư vấn tương ứng với đề tài của mỗi số.**

Xin chào mọi người, hôm nay tôi xin kể lại câu chuyện cá nhân của tôi về "nenkin" (tiền lương hưu) của Nhật Bản.

Khi sang Nhật du học thì tôi đã ở độ tuổi ngoài 20, nên phải tham gia Bảo hiểm hưu trí toàn dân theo quy định. Với một du học sinh phải tự lo học phí và sinh hoạt phí, thì đây là gánh nặng không nhỏ. Lúc đó tôi lại không biết đến chế độ thanh toán đặc biệt dành cho sinh viên nên đã khá vất vả để đóng tiền Bảo hiểm.

Ban đầu, tôi không hiểu vì sao sinh viên chưa đi làm như mình lại phải đóng Bảo hiểm hưu trí, nhất là khi ở Việt Nam chỉ người đi làm mới phải đóng. Tôi cũng lo lắng rằng nếu sau này tôi không sống lâu dài ở Nhật, thì có phải là số tiền đó sẽ mất luôn mà không được hưởng chế độ gì hay không.

Sau khi tốt nghiệp đại học và đi làm tại một công ty Nhật, tôi chuyển sang chế độ Bảo hiểm hưu trí phúc lợi dành cho nhân viên, và lúc đó thì tôi được công ty hỗ trợ đóng một nửa tiền bảo hiểm theo quy định.

Thời điểm này thì tôi đã tìm hiểu kỹ hơn về chế độ Bảo hiểm hưu trí, và hiểu được rằng đây là một hình thức tiết kiệm bắt buộc có lợi cho bản thân, giúp đảm bảo sự an tâm trong tương lai khi về già dù là ở Nhật hay Việt Nam.

Tôi cũng yên tâm hơn khi biết rằng nếu rời khỏi Nhật Bản, người nước ngoài có thể rút lại một phần tiền đã đóng vì có chế độ rút tiền trợ cấp lương hưu một lần. Còn nếu đóng hơn 10 năm, tôi sẽ được nhận lương hưu khi về già như người ở Nhật.

Hiện tại, tôi làm việc tự do nên phải tự đóng bảo hiểm. Dù đôi lúc phải cân nhắc chi tiêu, nhưng tôi vẫn xem đây là khoản tiết kiệm cho tương lai - để có thể an tâm khi tuổi già đến.

*Nhân viên tư vấn S.C*

Trong mỗi phiên bản ngôn ngữ khác nhau của cùng một số báo, mỗi nhân viên tư vấn viết một "Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn" khác nhau. Các bản dịch tiếng Nhật của những bài viết đó được công khai trên blog. Mời các bạn xem nhé!

# Trung tâm đa văn hóa Sendai

せんだいたぶんかきょうせい

## 仙台多文化共生センター



Giờ mở cửa Hàng ngày từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều  
(trừ ngày nghỉ tết và 1-2 ngày đóng cửa trong tháng)

Địa chỉ 〒980-0803 Tầng 1 tòa nhà Sendai park build, Kokubunchou 3-6-1,  
quận Aoba, thành phố Sendai

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

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



### ■ Tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Bạn có thể nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài về các vấn đề hay khó khăn trong cuộc sống.

Hãy gọi điện đến “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (022) 224-1919

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal, Tiếng Tagalog, Tiếng Thái Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Nga, Tiếng Indonesia, Tiếng Italia, Tiếng Pháp, Tiếng Đức, Tiếng Mã Lai, Tiếng Khmer, Tiếng Myanmar, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Sinhala, Tiếng Hindi, Tiếng Bengal, Tiếng Urdu

## Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

Chúng tôi mở định kỳ các “Buổi tư vấn chuyên môn” bởi các nhà chuyên môn như luật sư, chuyên gia hành chính, v.v...

Nếu bạn gặp các vấn đề khó khăn trong cuộc sống ở Sendai, hãy liên hệ với chúng tôi.

Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật. Thời gian tư vấn dành cho mỗi người là 30 phút.

Giờ mở các buổi tư vấn: Từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều.

Có thể xem ngày của các “Buổi tư vấn chuyên môn” từ trang chủ.

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



Chuyên gia  
hành chính

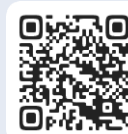
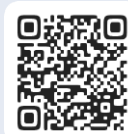
Luật  
sư

Cục Lao  
động

Cục quản lý  
xuất nhập  
cảnh

Kế toán  
thuế viên

TT hỗ trợ khởi  
ngành  
Tp. Sendai  
ASSISTA



Biên tập / Phát hành: Bộ phận Quốc tế hóa của Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA)

Trung tâm Đa văn hóa Sendai nhận ủy thác từ thành phố Sendai, do Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (Pháp nhân công ích) vận hành.

Phát hành tháng 2 năm 2026