

## 1. 国民养老保险体系及其它公共养老保险体系概要

- (1) 登记居住在日本的年龄在 20 岁至 59 岁的所有人（包括外籍居民）均须依法为国民养老保险体系所覆盖并缴纳保费。
- (2) 公共养老保险体系（包括国民养老保险体系）旨在以代际互助机制为整个社会提供经济互助。
- (3) 在您遇到意外的经济困难时，公共养老保险体系不仅支付养老金，而且支付伤残退休金或遗属抚恤金。
- (4) 日本政府对养老金提供部分资金补助。
- (5) 您的公共养老金缴款作为“社保缴款”是税款抵扣的对象。

## 2. 国民养老保险的保险类型和参保手续

国民养老保险体系项下有 3 类被保险人。您可在下面找到您所属的类型及参保手续：

- (1) 第 1 类被保险人
 

如您登记居住在日本，年龄在 20 岁至 59 岁之间，且您不属于第 2 类或第 3 类被保险人（见以下第（2）和（3）款），则您为第 1 类被保险人。

→ 如您是外籍居民且属于第 1 类被保险人，请先在当地的市政办事处办理居住登记。然后您需要在同一个市政办事处登记加入国民养老保险体系。

→ 日本养老金服务署（JPS）将向您发送缴费通知。请根据该通知进行缴费（参见以下“4. 月度缴费”）。

注：持医疗居留签证及长期观光签证的外国居民除外。
- (2) 第 2 类被保险人
 

如您受雇工作于公司、工厂及此等此等工作场所，且已参保员工养老保险体系，包括“员工养老保险”体系，那么您是第 2 类被保险人。

→ 您的雇主负责代表您办理您的养老保险体系的参保。更多细节您可询问您的雇主。

→ 您的缴费会从您的工资中扣除，然后由您的雇主为您缴纳。
- (3) 第 3 类被保险人
 

如您是第 2 类被保险人的经济上有依赖性的配偶，而且您的年龄在 20 岁至 59 岁之间且居住于日本境内，那么您是第 3 类被保险人。

如果您临时滞留在日本境外，您可能被破例视为第 3 类被保险人。

→ 您的配偶（第 2 类被保险人）应通过其雇主向 JPS 的分支办事处汇报您是符合资格的经济上有依赖性的配偶。更多细节您可询问您配偶的雇主。

→ 无需保险费负担。由第 2 类被保险人全体负担。

## 3. 基础养老金号码通知书和基础养老金号码

基础养老金号码通知书为记录基础养老金号码、姓名和出生日期的资料。国民养老金的加入手续结束后发送。

基础养老金号码是管理养老金加入记录的号码。“每人一个”号码，原则上不可以更改，基础养老金号码通知书领取后，请妥善保管。

万一基础养老金号码通知书遗失时，可以向 JPS 分支办事处申请再次发送。

## 4. 月度缴费

2026 年 4 月至 2027 年 3 月的国民养老保险的月度缴费金额是 17,920 日元。每个月的缴费金额，请于次月结束之前缴纳。

除在银行等金融机构、邮局、便利店等窗口通过现金缴纳外，还可以使用银行账户自动缴纳和网络缴纳，以及信用卡缴纳。

另外，预缴将来几个月份的保费还可享受折扣。如果通过银行自动转账而非现金付款方式进行预缴，享受的折扣还会更多。

## 5. 缴纳保费存在困难（保费豁免制度）

如收入过低而无力缴纳保费或有其它原因，可在当地的市政办事处申请保费豁免。

JPS 分支办事处会对前一年度收入等情况进行调查。如批准您的申请，您将免于缴纳部分或全部的保费。

请参看此表了解豁免类型、应缴金额，以及与无豁免期的未来老龄基本养老金金额相比的有豁免期的金额比例。

「敬请注意」

- (1) 关于四分之一缴纳、半额缴纳以及四分之三缴纳，若没有缴纳剩余的应缴金额，部分免除制度将无效，同于没有缴纳，故不仅不包含在将来的老龄基础养老金的计算中，还有可能无法领取发生不测时的伤残基本抚恤金和遗属基本抚恤金，敬请注意。
- (2) 学生可以申请针对学生的特例缴费。不过，这并不适用于在大多数外国学校的日本分校就读的学生或短期就读的学生。

豁免类型	保费金额	老龄基本养老金金额
全额免除	0 日元	八分之四
四分之一缴纳（四分之三免除）	4,480 日元	八分之五
半额缴纳（半额免除）	8,960 日元	八分之六
四分之三缴纳（四分之一免除）	13,440 日元	八分之七
针对低收入人士的延迟缴纳制度	0 日元	0
针对学生的缴纳特例制度	0 日元	0

## 6. 补缴过去的缴费豁免期里没有缴纳的金额

如过去有全额或部分豁免的期间，可回溯补缴最多 10 年的豁免缴纳的金额。如回溯补缴过去期间的金额，将来的老龄基本养老金将基于足额缴纳的金额计算。

如回溯补缴的金额在 3 个财政年度之前即到期应缴，则对此金额将以一定的指数上浮计收。

## 7. 国民养老金发放金额

### (1) 老龄基本养老金

如已缴纳至少 10 年的国民养老保险保费，达到 65 岁时发放以下金额。\*1

★养老金金额= 847,300 日元（已缴纳保费 40 年者在 2026 财年的年度金额）

### (2) 伤残基本抚恤金

若您因患病或受伤导致了国家规定的 1 级或 2 级伤残，且参保了国民养老保险，将向您发放以下残障基本养老金。\*2

★养老金金额= 1,059,125 日元（1 级残障在 2026 财年的年度金额）

847,300 日元（2 级残障在 2026 财年的年度金额）

### (3) 遗属基本抚恤金

当参保国民养老保险过程中的居民死亡时，向靠该居民维持生计的遗属（有子女的配偶或子女）支付遗属基本养老金。\*2

★养老金金额= 1,091,100 日元（在 2026 财年向有一个子女的符合资格的配偶发放的年度金额）

\*1 在 65 岁之前加入日本国籍的居民、获得永住许可的居民在海外居住的期间中，自 1961 年 4 月 1 日至取得日本国籍之日的前一天的 20 岁以上不足 60 岁的期间被包含在 10 年的领取资格期间内（称为合算对象期间）。关于该合算对象期间，在查看是否满足老龄基本养老金的资格期间时，会被计入，但在计算发放金额时，则不予以考虑。

\*2 残障基本养老金和遗属养老金中有一定的保险费缴纳条件，如果不满足该条件就不能领取。详情请询问当地的行政办事处或 JPS 分支办事处。（参见“10. 国民养老保险咨询和问询方式”）。

## 8. 非日本人士退保时的一次性支取

如为非日本人士，在登记离开日本（不再为日本居民）后两年内，可申请一次性支取保险金。申请时需满足以下条件：

- 已向国民养老保险体系缴款总计至少 6 个月（不包括作为第 2 类或第 3 类被保险人的投保期间）
- 没有达到领取老龄基本养老金的资格条件。

支取的金额取决于缴纳保费的月数。此表显示在 2026 年 4 月至 2027 年 3 月期间最后一次缴纳保费的支取示例金额。如果您最后一次缴纳保费在 2026 年 3 月前，请在官方网站查询支取示例金额。\* 如有缴付豁免期间，总计缴付月数的计算如下：

全额缴纳月数 + (四分之一缴纳月数) × 1/4 + (半额缴纳月数) × 1/2 + (四分之三缴纳月数) × 3/4

保险金缴纳完毕期间的合计※	一次性支取金额
6 个月以上不足 11 个月	53,760 日元
12 个月以上不足 17 个月	107,520 日元
18 个月以上不足 23 个月	161,280 日元
24 个月以上不足 29 个月	215,040 日元
30 个月以上不足 35 个月	268,800 日元
36 个月以上不足 41 个月	322,560 日元
42 个月以上不足 47 个月	376,320 日元
48 个月以上不足 53 个月	430,080 日元
54 个月以上不足 59 个月	483,840 日元
60 个月以上	537,600 日元

### 「申请手续」

- (1) 请您所在地的市政厅提交迁出申报（“転出届”）和丧失国民养老保险的被保险者资格申请表。
- (2) 在您从日本离境后，请填写并确认退出补助金申请书的所需信息。请使用航空邮件将申请表邮寄至以下地址：日本年金机构 〒168-8505 日本国东京都杉并区高井戸西 3-5-24

此申请表可在任何一处市政办事处（国民养老保险窗口），以及任何一处 JPS 分支办事处，或是 JPS 网站获取。

(<http://www.nenkin.go.jp/international/index.html>)

[重要] 请注意，一旦您领取退出补助金，您在申请之前的承保期限将不再享有未来的福利待遇。在申请退出补助金之前，请仔细考虑是否享受未来的养老金待遇。

## 9. 社保协议

根据日本与其他国家/地区之间的双边社会保障协议，短期的派遣员工可能不受日本养老保险制度的强制性覆盖，或者您在两国的养老金保障期可能被一起计算。详情请参见我们的网站。

(<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>)

## 10. 国民养老金保险的咨询和问询方式

关于国民养老金保险的问询，请带上基础养老金号码通知书等到您所在的行政办事处或 JPS 分支办事处进行咨询。JPS 分支办事处的地址等请参见网站。( <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> )

电话问询时，请拨打以下「养老保险电话号码」。（部分语言提供免费的口译服务）

另外，问询时，请准备好记载有基础养老金号码的基础养老金号码通知书等资料。

- 「养老保险电话号码（从日本国内拨打）」 0570-05-1165 → 请您负担市话费
- 「养老保险电话号码（从日本国外拨打）」 +81-3-6700-1165 → 请您负担国际话费