

第7章 养老金·福利

1 养老金(老年时拿到的钱)

纳入养老金体系并缴纳费用的人，如因年老无失去工作能力或伤病原因身体出现残障等健康问题时，可以领取一定金额的生活费。

加入养老金体系的人如果死亡，家人也可以继续领取养老金。

国家的养老金体系分为两种。国民养老金保险和厚生养老保险。

加入养老金体系的人会获得基础年金号码通知书。通知书上会记载您的年金号码。您在领取养老金的时候需要携带通知书办理相关手续。

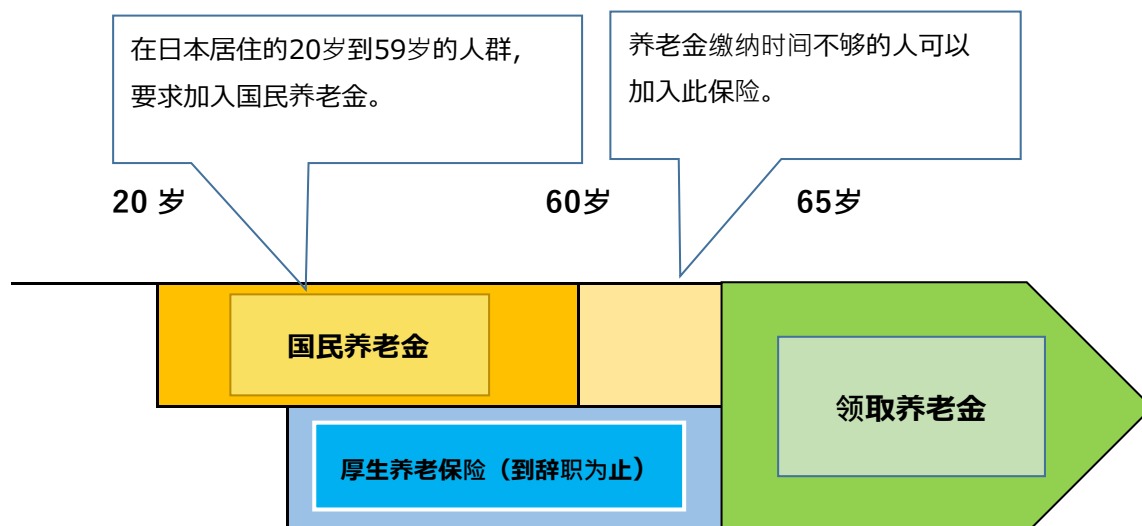
如果丢失，可以在市政府保险年金课，吉川支所的市民生活课和养老金事务所重新办理。

三木市政府 保险年金课 ☎0794-82-2000

吉川支所 市民生活课 ☎0794-72-0180

养老金热线电话 ☎0570-05-1165（自动应答）

（明石养老金事务所）



在公司等处供职的人加入厚生养老保险。将来拿到的养老金数额会比较多。



1-1 国民养老金

在日本居住的 20 岁到 59 岁的人群，要求加入国民养老金保险。
国民养老金的被保险人（参保者）分为以下（1）～（3）组。

（1）「第一类被保险人」

只加入了国民养老金保险。

从事个体经营（不受雇于人，拥有自己店铺的人）农业（种植水稻或蔬菜等）、渔业（以捕鱼为生）的人、无正当职业的、除（2）和（3）以外的人需要到市政府的保险年金课或者市川支所的市民生活课办理加入国民养老金保险的手续。

一封写明您需要缴纳保险金额的信会被邮寄到您家中。

您可以在银行，邮局，便利店等窗口缴费。



（2）「第二类被保险人」

同时加入国民养老金保险和厚生养老保险的人。

在公司，工厂或商店工作的人，通过所在公司（经营者）办理参保手续。

每月、通过所在公司等机构支付养老金保险费。一半的费用由公司负担，一半的费用从工资中扣除。

（3）「第三类被保险人」

参保对象为只参保国民养老金保险。

并且是加入厚生养老保险人（「第二类被保险人」）的配偶（妻子或丈夫）其参保国民养老金保险的手续、通过参保国民养老保险的第二类被保险人所在公司办理。无需自己缴费。

○ 「国民养老金」的可领取保险金额（养老金）以及是否有资格领取养老金等相关问题请向市政府的保险年金课或市川支所的市民生活课，明石养老金事务所咨询。

① 65 岁开始领取的「老龄基础养老金」

② 身体残疾者领取的「伤残基本抚恤金」

③ 参保人员死亡时，家属领取的「遗属基本抚恤金」

④ 参保人员死亡时，家属领取的「死亡一次性补助金」

※不可以同时领取「③遗属基本抚恤金」和「④死亡一次性补助金」。

⑤ 参保的丈夫死亡时，妻子领取的「寡妇养老金」

1-2 厚生养老保险

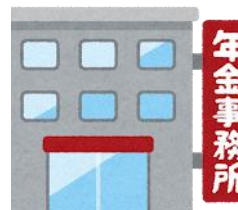
受雇于公司工厂或商店，工作时间超过规定时间且年龄不满 70 岁的人加入厚生

养老保险体系。参保手续由雇主办理。

缴纳金额由您每月的工资所得决定。支付金额的一半从您每月的工资扣除，另一半的金额由雇主负担。每月由您的雇主完成缴费。

○ 「厚生养老保险」的领取保费金额（养老金）以及是否有资格领取养老金等相关问题请向市政府市民课或明石养老金事务所咨询。

- ① 年老时领取的「老龄厚生养老金」
- ② 残障人士领取的「伤残厚生抚恤金」
- ③ 被保险人死亡时，家属领取的「遗属厚生抚恤金」



1-3 退保时一次性支取补助金（归国时可领取的保险金）

从日本的养老金体系退保归国的外国人，可以支取一次性补助金。
领取一次性补助金要满足以下①～⑤的全部条件。

- ① 至少缴纳了 6 个月以上的国民养老金或厚生养老金
- ② 缴纳时长限定在 9 年 11 个月以内
- ③ 搬家时向市政府提交「迁出申报」（P 4），证明在日本已无住址。
- ④ 雇主代理办理厚生养老保险退保手续。
- ⑤ 同时没有领取「伤残基本抚恤金」或「伤残厚生抚恤金」的保费。

※「伤残基本抚恤金」和「伤残厚生抚恤金」是残障人士领取的养老金。

2 护理保险（因高龄需要护理时可以利用的制度）

护理保险是满 40 周岁以上的人集金帮助需要护理的人的制度。

加入护理保险的的被保险人，在需要护理时，便可利用此项服务。

※所谓护理是指上了年纪或者生特殊疾病的人，吃饭和沐浴等每天的日常生活不能自理的时候利用的服务。

2-1 护理保险费

满 40 周岁以上，在日本生活超过三个月必须加入此项护理保险。

保险费与医疗保险的费用一同缴纳。

年满 65 周岁的，护理保险的费用会从您领取的养老金中扣除。款项无法从养老金扣除的，缴费单会邮寄到您住所，请自行在银行或邮局等窗口缴费。

2-2 护理服务的利用

- 满 65 周岁以上或 40 周岁以上患有特殊疾病的人需要护理时，请联系市政府的介护保险课或吉川支所的健康福祉课，咨询申请。
- 详细内容请咨询市政府介护保险课或吉川支所的健康福祉课进行咨询。

三木市政府 介护保险课 ☎0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎0794-72-2210

具体需要使用什么服务可以跟专业人士（护理经理人）商谈。详细内容请咨询三木市地域包括支援中心。

三木市中央地域包括支援中心 ☎0794-89-2337

三木市中央地域包括支援中心（西部分支中心） ☎0794-83-0160

三木市中央地域包括支援中心（吉川分支中心） ☎0794-72-2222

3 儿童福利（给孩子的津贴）

3-1 儿童津贴

从 0 岁到 18 岁为止育儿的人可领取的补贴。生孩子或搬家时，需要去市政府的儿童支援课或吉川分所的市民生活课申请该款项。具体见（P 24）儿童津贴的内容说明。

三木市政府 儿童支援课 ☎0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎0794-72-0180



3-2 儿童抚养津贴

因离婚等原因，一个人独自抚养 18 岁以下子女的，或 20 岁以下残障子女的可以申请领取该项津贴。

该款项的领取需要向市政府的儿童福祉课或市川支所的市民生活课申请。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项津贴。具体情况请咨询市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课。

3-3 特别儿童抚养津贴

抚养残疾儿童的人群可以领取该项津贴直至孩子 20 岁为止。具体需向市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课申请。

如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取特别儿童抚养津贴。

具体情况请咨询市政府的儿童福祉课或吉川支所的市民生活课。

3-4 残障儿童福利津贴

有特别严重残疾，进食和洗澡清洁等日常活动需要帮助的儿童，可以领取残障儿童福利津贴至 20 岁为止。具体需向市政府的障害福祉课申请。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项残障儿童抚养津贴。具体情况请咨询市政府障害福祉课或吉川支所的健康福祉课。

三木市政府 障害福祉课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

4 伤残福利（为有残疾的成人和儿童提供的服务）

4-1 手册

残障人士可以在省政府的障害福祉课领取「手册」。

在利用该项福利时要提供「手册」。该项服务可以提供减少纳税额，低价乘用巴士，电车，出租车等交通工具等的福利。

三木市政府 障害福祉课 ☎ 0794-82-2000

吉川支所 健康福祉课 ☎ 0794-72-2210

4-2 手册名称

身体残障人士领取 「身体伤残者手册」

智力残障人士（发育迟缓）领取「疗育手册」

精神残障，无法进行正常日常生活的人士领取「精神障碍者保健福利手册」

4-3 面向残疾人·残疾儿童的行政服务

为了让残疾人的生活，学习，工作更轻松，面向残疾人提供各种行政服务，例如帮助残疾人就餐，洗澡等日常生活服务，还包括活动肢体的康复训练多项内容。具体请咨询市政府的障害福祉课或吉川支所的健康福祉课。

4-4 特别残疾者津贴

有特别严重残疾，进食和洗澡清洁等日常活动需要帮助的 20 岁以上人群可以申请领取该项津贴。如果工资收入高于申请规定的金额，则没有资格领取该项津贴。具体情况请咨询市政府障害福祉课或吉川支所健康福祉课。

5 生活保障（生活费不足时的对应保障政策）

因失业或无积蓄，导致生活费不足的家庭可以利用生活保障制度领取必要的费用（只限于永住者，日本人配偶，永住者配偶，定住者等无就业限制的人群）。具体请咨询市政府的福祉课。

三木市政府 福祉课 ☎0794-82-2000



5-1 哪些人群可以享受生活保障

- 无储蓄或无收入
- 无储蓄，并找不到工作的人

5-2 可领取生活保障金的种类

- 每天生活必须的生活费（食品，衣服，水电费，煤气费等）
- 租住公寓的房租
- 孩子上小学和中学的学费
- 生病或受伤时，向医院支付的治疗费用
- 老人使用护理服务的费用
- 生孩子的费用



6 生活贫困者自立支援制度（生活困难时请咨询相关窗口）

因为金钱或工作问题陷入生活困难的人可以去市政府福祉课咨询。
怎样才能安心生活，让我们一起想办法。

三木市政府 福祉课 ☎0794-82-2000