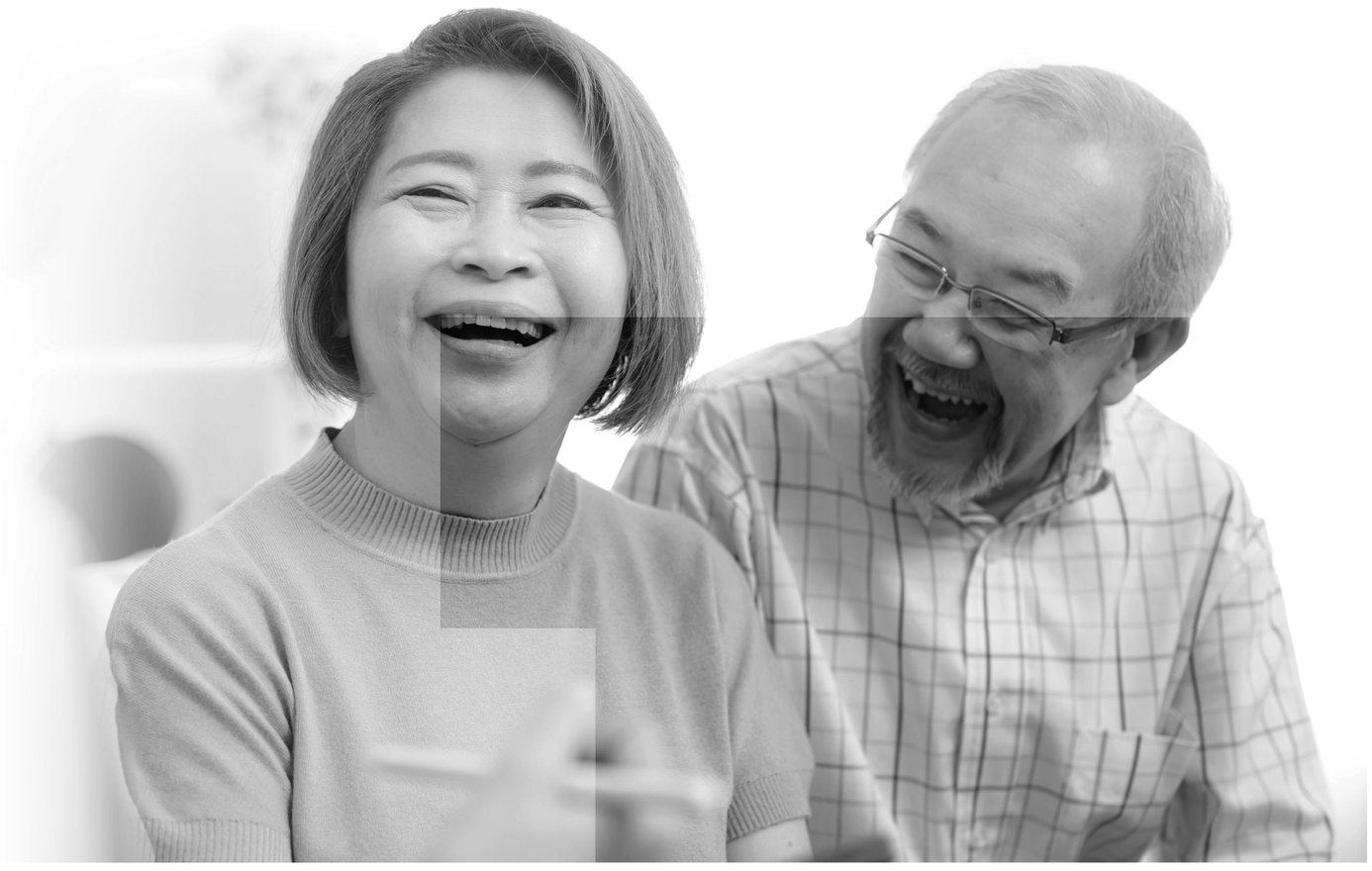
日本年金加入方式

與退休金申請全攻略



文/孝村整理編譯

在上一篇文章中，我們介紹了日本的養老制度，包括國民年金與厚生年金的基本概念，以及外國人在日本也必須參與年金制度的原因。對於在日華人而言，瞭解如何實際參加年金、正確繳納、以及將來如何領取退休金，是保障退休生活品質的重要步驟。本篇將從申請流程、繳費方式、領取方法，以及外國人特有注意事項，逐一說明。

外國人加入日本年金的基本條件

1.居住資格與年齡要求

凡在日本合法居住並有住民票的外國人，年齡介於 20 至 59 歲，都必須參加國民年金。

若持有工作簽證，通常會自動加入厚生年金，由雇主與員工共同繳費。

2.特殊身分的加入規定

家庭主婦、學生、自由職業者等沒有固定收入的人，也必須參加國民年金。

留學生可申請減免或延遲繳費，但延遲可能影響將來退休金金額。

外國人務必確認自己簽證類型與年金參加資格，避免漏繳或誤繳。

資料來源：日本年金機構，《海外在住外国人の年金加入について》(nenkin.go.jp)

年金登記流程與繳費方法

1. 登記流程

對於首次參加國民年金的外國人，一般步驟如下：

a.持有有效居留資格（在留卡），前往居住地市區役所年金課或福祉課。

b.填寫國民年金加入申請表。

c.提供護照、在留卡、住民票等文件。

d.取得年金號碼（基礎年金號碼）。

注意：若持工作簽證，公司通常會協助員工辦理加入厚生年金，無需個人額外申請。

2. 繳費方式

國民年金保險費可選擇多種方式繳納：

• 銀行自動扣款（口座振替）：每月自動扣除，方便管理。

• 便利商店繳納：憑繳費單至便利商店繳費。

•郵局轉帳：使用郵局服務繳費。

出處：日本年金機構，《保險料繳納方式與免除制度》(nenkin.go.jp)

3. 減免與延緩制度

• 收入不足或學生：可申請部分或全額減免。

• 經濟困難者：可申請延緩繳費，退休後可補繳。

• 離開日本回國：可申請一次性退費（退保金），需符合條件與期限。

退休金的領取資格與方式

1. 國民年金領取資格

• 必須累計至少繳納 10 年，

• 領取年齡通常爲 65 歲，

• 金額依實際繳納年數及是否滿額而定。

2. 厚生年金領取資格

• 基本要求與國民年金相同，但退休金金額依工資與繳費年數計算。

• 退休後可每月領取，或選擇與國民年金一起計算。

• 高收入者可領取 20 萬日元以上，部分高薪族可達 25–30 萬日元。

3. 外國人注意事項

• 若持有外國護照並計畫離開日本，需注意以下幾點：

a.中國已與日本簽訂了《中華人民共和國政府和日本國政府社會保障協定》，根據此協議，可將日本繳費年限累計至本國退休金計算，或申請一次性退保金。

b.申請手續：需在離境後兩年內辦理退保或證明文件。

資料來源：厚生勞動省，《社會保障協定に基づく脫退一時金の概要》(mhlw.go.jp)

實用建議與行動指南

1.確認年金號碼與繳費紀錄

定期檢查自己的年金繳費狀態，避免漏繳或遺失繳費證明。

2.提前計算退休金需求

估算退休後生活費，搭配國民年金與厚生年金金額。

若不足，可考慮投資、儲蓄或企業年金補充。

3.熟悉退保與補充制度

離開日本前辦理一次性退保金或轉移退休金。

結語

外國人在日本參加年金制度並非選擇，而是保障退休生活的重要步驟。理解如何登記、繳費、領取，並掌握退保、社會保障協議等規定，能避免未來生活中的不確定性。下一篇文章，我們將探討如何搭配日本年金與個人理財，規劃完整的退休資金，幫助在日華人朋友更安心迎接退休生活。

日本生活焦點

神韻藝術團巡演 日本多地即將登場

美國神韻藝術團將於 2026 年春季在日本多地巡演，包含東京、大阪等城市。演出以中國古典舞與傳統文化爲主題，吸引不少在日華人關注，部分場次門票已開售。

https://www.shenyun.com/japan

永住申請條件 將回歸「5年原則」

日本政府已明確表示，永住申請中的「3 年特例」屬暫行措施，預計於 2027 年 4 月後 回歸「原則居住 5 年」的基本規定。有意申請永住者，建議及早盤點年資與時程，避免錯失申請時機。

手續費法定上限 已拉高（非現行費用）

入管法改正案中，政府提出將在留資格更新、變更手續費的法定上限設爲 10 萬日圓，永住申請上限爲 30 萬日圓。該金額僅爲上限設定，並非目前實際收費，未來是否調整仍待政令決定。

在留卡與 My Number 整合制度上路

在留カード與マイナンバーカード整合制度，已確定自 2026 年 6 月 14 日 起實施。未來可於部分在留手續中一併申請，行政流程更簡化，同時身分、稅務與社保資料的正確性也更爲重要。

山手線扒竊案件 中國籍2人被逮捕

2026 年 3 月 20 日，兩名中國籍男子在東京 JR 山手線車內涉嫌盜竊錢包被當場逮捕。警方指出，兩人入境翌日即在電車內物色目標，以遮擋手法行竊，目前仍否認犯行，案件持續調查中。

每天一個小調整 把「過度用力的愛」慢慢放下

文/孝村整理編譯

（接第 650 期）

許多父母在聽到「過度教養」這個詞時，第一個反應往往是抗拒。「我只是想保護孩子，難道這樣也不對嗎？」事實上，研究一再指出，過度教養並非來自父母的自私或控制欲，而是源於深層的不安與焦慮。

當社會競爭加劇、失敗被放大，父母往往不自覺地把自己的恐懼，轉化爲對孩子人生的全面介入。理解這份焦慮，正是改變教養方式的第一步。

教養不是一夕之間就能改變的事。比起要求自己「一次做到完美」，更重要的是每天覺察一點點、調整一點點。

送給父母這張：一週教養自我提醒卡：每天一個小調整，把「過度用力的愛」慢慢放下。這張卡，不是規則表，而是給父母的溫柔提醒。每天只需要記住一句話，練習一個小行動，就已經足夠。

星期一 先慢一拍再出手

自我提醒：孩子遇到問題時，我不必立刻解決。

練習行動：當孩子向你求助時，先停 5 秒，改問一句：「你覺得可以怎麼辦？」即使他的答案不成熟，也先讓他試試看。

星期二 把「結果」放在第二位

自我提醒：學習的價值，在過程，不只在結果。

練習行動：當孩子表現不如預期時，先不談分數或對錯，改問：「你覺得哪裡最難？你學到了甚麼？」

星期三 允許情緒存在

自我提醒：情緒不是問題，是孩子正在長大的證據。

練習行動：當孩子難過、生氣或沮喪時，練習只做一件事：描述情緒，而不是消滅情緒。例如：「我看到你眞的很失望，這一定不好受。」

星期四 相信孩子「做得到」

自我提醒：適度的挑戰，是孩子建立自信的來源。

練習行動：當你想替孩子降低標準時，先問自己：「這是因爲孩子眞的做不到，還是我捨不得他辛苦？」

星期五 少控制一點點

自我提醒：孩子的人生，不需要被我全面掌控。

練習行動：刻意放手一件小事讓孩子自己決定，例如穿甚麼、怎麼安排時間、用甚麼方式完成作業。

星期六 也照顧自己的焦慮

自我提醒：我的焦慮，不該由孩子來承擔。

練習行動：當你想過度介入時，先對自己說一句話：「我現在緊張，是因爲孩子，還是因爲我。」

星期日 回顧而不是檢討

自我提醒：教養是長期練習，不是成績考核。

練習行動：回想這一週，回答三個問題即可：

•我哪一次忍住沒有「代替孩子」？

•哪一刻，我選擇了相信他？

•下週，我想繼續保留哪一個小改變？

給父母的一段重要提醒

如果你發現自己做不到某幾天，請不要否定自己。提醒卡的目的，不是要求父母時時警覺，而是在每天設定一個溫和的焦點，讓我們有機會覺察、調整，而不是被焦慮推著走。

過度教養的背後，往往是深愛、責任感與恐懼，而不是錯誤。

你不需要成爲「放手型父母」，你只需要成爲一個願意慢慢鬆手、依然在場的父母。

JCK（日中韓）國際法律事務所
中国人刑事、民事案件专门业务、律师协会所属辩护律师 猪久保 博成

- 24 小時警察局、入管局面會送物、代理辦案
- 法庭辯護、與受害人和解、辦理保釋及入管局的假釋手續
- 代辦結婚、離婚、小孩的親權認定手續
- 受理各種買賣契約、不動產糾紛及財產調查等
- 代辦大使館、外務省及各區役所的各種認證及所需文件
- 解決各種糾紛、家庭暴力、財產繼承

全日本代理出張可

- 承接各種法律、刑事犯罪、風俗法相談
- 受理交通事故的傷害保險及賠償

TEL：03-5541-9310（中國語） 03-5541-9017（日本話） FAX：03-3555-7233 地址：東京都中央区新富1-15-14 攜帶：080-3359-9359