華人在日本退休怎麼過？

退休金與介護全解析

文/孝村整理編譯

在前幾篇文章中，我們介紹了日本的年金制度、外國人如何參加及領取年金、退休金不足時的準備方式，以及介護保險制度。本篇將透過一個示例，說明退休後可能的收入與支出，以及退休前應如何準備，協助在日華人建立退休規劃的概念。



圖片來源:Adobe Stock

需要說明的是，每個人的工作年資、薪資、家庭狀況及居住方式都不同，退休收入與支出也會有所差異，以下內容僅爲示例，供讀者規劃時參考。

一、案例設定

爲了讓規劃更具體，我們設定以下情境：

年齡：45 歲（現居日本）

在日本工作年數：15 年

預計工作至 65 歲退休

加入厚生年金（公司員工）

月薪：30 萬日元（含獎金年收入約 450 萬）

已婚，配偶也在日本工作

無重大疾病，預計 65 歲後留在日本生活

以下爲示例試算，旨在協助讀者理解退休規劃方法，並非適用於所有人的退休收入或支出。

二、退休後的收入

許多文章引用的「厚生年金加入 40 年 → 月領 14 ～ 16 萬」是官方試算的標準值，但本案例僅加入 15 年，未來再工作 20 年，總加入年數爲 35 年，因此不能直接套用「40 年滿額」的數字。

以下依實際加入年數重新計算：

1. 基礎年金（國民年金）

滿額約 6.8 ～ 6.9 萬／月（2025–2026）。

2. 厚生年金（報酬比例部分）

官方試算：

平均年收入 450 萬

加入 40 年約 14 ～ 16 萬／月

3. 個人年金合計

基礎年金 6.0 萬 + 厚生年金 12.3 ～ 14 萬 = 約 18.3 ～ 20 萬／月

4. 夫妻合計

若雙方條件相同：

約 36.6 ～ 40 萬／月

不過，實際金額仍會受到薪資水準、投保年數及年金制度調整等因素影響，每位退休者都可能不同。

三、退休後需要多少生活費？

根據總務省「家計調查」與日本年金機構資料：

一般夫妻退休生活費：22 ～ 27 萬／月（食物、房租、交通、醫療、日常支出）

舒適型生活費：28 ～ 35 萬／月（旅遊、外食、興趣、社交）

若以本案例估算，夫妻年金收入有機會支應一般退休生活，若生活型態較爲節制，甚至仍可保留部分餘裕。但退休後仍可能面臨醫療、房屋修繕、物價變動等額外支出，因此仍建議保留一定的退休儲蓄。

四、不可忽略的介護費用

介護費用是退休規劃中最容易被忽略的部分。

日本已建立完善的介護保險制度，但符合資格後仍需自行負擔部分費用。依照照護方式不同，在宅照護、日間照護或入住照護機構，每月自付費用可能從數萬日元到十萬日元以上不等，照護時間若持續數年，累積支出可能相當可觀。

根據厚生勞動省統計：

平均介護期間：5 年 1 個月

平均自付總額：約 500 ～ 600 萬日元

常見介護費用額度（每月自付額）：

在宅介護：2 ～ 4 萬

日間照護：3 ～ 4 萬

短期入住：5 ～ 6 萬

特養入住：7 ～ 12 萬

因此建議預留：介護預備金：至少 300 ～ 500 萬日元

五、退休前需要準備多少儲蓄？

若以本案例爲例，在年金可支應日常生活的前提下，退休儲蓄主要可用於介護、醫療及突發支出。

情境 A：一般生活型（每月支出 25 萬）

夫妻年金收入：36 ～ 40 萬

支出：25 萬

每月盈餘：＋ 11 ～ 15 萬→年金足以支撐生活，甚至可存錢。

情境 B：舒適生活型（每月支出 32 萬）

夫妻年金收入：36 ～ 40 萬 支出：32 萬 每月差額：＋ 4 ～ 8 萬

→ 舒適生活也能負擔，無需額外儲蓄。

情境 C：夫妻兩人其中一人需要介護（5 年）



那麼，每月介護自付額：5 萬 5 年總額：

5 萬 ×12×5＝300 萬日元

六、綜合退休儲蓄需求

本案例的年金收入（36 ～ 40 萬）已能支撐舒適生活，因此退休後的主要儲蓄需求來自：

介護預備金：大約 300 ～ 500 萬日元

若希望更高安全感，可額外準備：

生活緊急預備金：300 ～ 400 萬日元

建議總儲蓄目標：約 700 ～ 900 萬日元

若希望提高退休生活品質，或因應通膨、長期醫療及其他不確定因素，則可依自身能力準備更多資金。

七、45歲開始準備並不算晚

距離 65 歲退休還有 20 年，若希望累積約 900 萬日元退休資金，平均每年約需存下 45 萬日元，每月約 3 萬 8 千日元。

透過固定儲蓄，並善用 iDeCo（個人型確定拠出年金）及新 NISA 等制度進行長期投資，退休資金累積效率有機會進一步提升。

具體行動方案（可立即開始）

1. 建立「退休專用帳戶」

每月固定轉入 3 ～ 4 萬日元，不與日常生活混用。

2. 善用 iDeCo（個人型確定拠出年金）

可節稅、長期投資效果佳，外國人也可加入（符合條件者）。

3. 新 NISA

長期投資免稅，適合退休資金累積。

4. 將介護保險費納入預算

每月預留 5000 ～ 10000 日元，避免退休後負擔突然增加。

5. 60 歲後重新檢視年金與介護需求

申請年金試算、確認介護保險證、評估是否需要補充保險或儲蓄。

結語

退休規劃沒有一套適用所有人的標準答案，但提早瞭解年金制度、評估退休生活費、預留介護及緊急資金，都是建立退休保障的重要步驟。

對多數在日華人而言，只要及早規劃、持續累積，並定期檢視自己的年金與財務狀況，就能更有信心迎接退休生活，也讓未來的生活多一分安心與保障。

希望我們的分析能夠幫到您，如您還想瞭解其他方面的事宜，或有更好的資訊，請來信告訴我們。



特定技能六月更新 多分野規定調整

日本出入國在留管理廳於 2026 年 6 月針對特定技能制度進行多項更新，內容涵蓋申請資料、審查基準、分野運用要領及培訓制度等。製造業、外食業、建設業、介護業等多個領域均在 6 月公布新的細部規定，部分分野的文件格式、工作範圍認定與轉換資格條件也同步調整。這些更新將影響企業僱用流程與外國勞動者的申請方式，尤其對正在準備轉換資格或首次申請特定技能的人而言，更需依照最新公布的標準辦理。日本政府持續透過制度細化，確保外國勞動者的工作內容與技能水準符合各分野的實際需求。

特定在留卡啟用 外國人手續更簡化

日本自 2026 年 6 月 14 日起正式啓用「特定在留卡」制度，將原本分屬不同機關管理的在留卡與 My Number 卡整合爲一體化卡片。新卡採自願申請方式，外國居民可自由選擇是否更換，現行在留卡與 My Number 卡仍可繼續使用。特定在留卡的導入，使入管在辦理在留資格更新時即可同步處理部分 My Number 相關資訊，減少以往必須往返市區町村與入管的行政負擔。新式卡片亦調整部分卡面內容，並自新規定起對年齡較低的在留者採用新的照片標準。整體制度旨在提升行政效率，讓外國居民在日本的生活手續更加順暢。

新增床品洗滌分野 僅限特定技能一號

日本於 2026 年 6 月 1 日公布「リネンサプライ（床品洗滌）」分野的特定技能運用標準，正式將酒店、醫療機構等場所使用的床單、被套與毛巾等布品的分類、洗滌、烘乾、整理、檢查與出貨等作業納入特定技能 1 號的適用範圍。此分野的設定，使相關產業能以更明確的制度引進外國勞動者，補足人力需求。然而，該分野並未設置特定技能 2 號資格，代表從事此類工作的外國人無法透過此途徑取得更長期的在留資格。企業與求職者在規劃僱用或職涯時，需特別注意此制度限制，以免影響未來在留安排。

東京查獲黃金走私 人體模型藏49公斤

東京警視廳於 2026 年 6 月 22 日至 23 日逮捕 6 名涉嫌違反《關稅法》的嫌疑人，其中包含 5 名中國籍與 1 名日本籍人士。警方調查指出，嫌疑人將約 49 公斤的黃金加工成圓柱狀金塊，再分割藏入等身人體模型的骨架內，以「マネキン」名義申報入境，企圖避開海關檢查。涉案黃金價值約 10 億 7500 萬日圓，屬日本近年罕見的大規模走私案件。目前警方正持續追查是否存在其他共犯、是否曾多次以相同手法走私，以及黃金的最終流向，案件規模可能進一步擴大。

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