

5 福利

(1) 公共年金（养老金）

居住日本国内的满 20 岁以上、未满 60 岁者，必须按规定加入“国民年金（养老金）”制度，外籍居民也不例外。（国籍限制已于 1982 年 1 月 1 日取消）

在位于日本的公司、工厂、行政机关等单位就职者必须按规定加入“厚生年金”。

■ 加入手续

国民年金：在居住地市区町政府办理加入手续。

厚生年金：由工作单位等办理加入手续，不需办理国民年金加入手续。

加入手续完毕后即可领取《年金手帐（养老金手册）》，请妥善保管。

■ 保险费

加入年金制度后，必须每月缴纳保费。

加入“国民年金”者，按照下列方法缴纳保费：

自动转账	从加入者存款账户中自动扣款
现金缴纳（凭缴费单）	持日本养老金机构寄来的缴费单，前往金融机构、邮局、便利店等支付
信用卡缴纳	用信用卡定期支付
电子缴纳	通过网上银行等支付

若在公司等单位就职，将从每月的工资中自动扣除保费。

■ 保费免缴、缓缴措施

若加入“国民年金”者因经济困难而无法缴纳年金保费，请向居住地市、区、町政府提交“保费免缴或缓缴申请书”。若被认定确有困难者，将免除或缓期征收保费。

此外，学生可根据“学生缴纳特例制度”延缓保费支付。

■ 发放年金

若年金加入者（又称被保险人）达到老年标准，或遇到身受残疾或死亡等情况，只要符合一定条件，即可分别领取老年、残疾、遗属年金。

此外，短期居留的外国人退出年金可利用一次性退还制度。若国民年金已缴纳期间或厚生年金加入期间达 6 个月以上，且未符合老年年金领取资格，可以自丧失加入资格、并因回国等原因而失去日本国内住处之日起 2 年以内提出申请，即可领取一次性退还金。

关于加入手续、缴纳保费、申请领取年金、各种必要的登记事项、以及年金方面的其他问题，请向各主管窗口咨询。

◆日本年金机构网站 外语网页

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

◇◇ 制度概况 ◇◇

① 国民年金

■加入者种类和保费缴纳方法

第1号 被保险人	<ul style="list-style-type: none"> · 居住在日本国内的满20岁以上、未满60岁的个体经营、农林渔业等从业人员及其配偶（2号、3号被保险人除外） · 满20岁以上的学生
	可选择凭缴费单支付自动转账等方式
第2号 被保险人	<ul style="list-style-type: none"> · 公司员工或公务员（厚生年金加入者） 从工资中扣除，由公司等缴纳
第3号 被保险人	<ul style="list-style-type: none"> · 被公司员工或公务员抚养的配偶 被纳入到公司员工或公务员所加入年金制度的覆盖范围内，不必由个人缴纳保费。

■保费

定额保费	月額 16,540 日元（若预缴可享受折扣待遇） ※2020 年度保费
附加保费	月額 400 日元（第1号被保险人可任意缴纳）

■年金种类 ※2020 年度标准

老年基础年金	具有被保险人资格的时间（履行或被免除缴费义务的时间）达10年以上，且年龄达65岁以上者可领取
	[养老金额] 781,700 日元（缴纳时间达40年时）
残疾基础年金	若在国民年金加入期间内因疾病或受伤而首次就诊，后被认定为达一定以上残疾程度，只要保费缴纳期间达规定标准以上，可根据残疾程度领取年金。
	[养老金额] 1级：977,125 日元，2级：781,700 日元（如有要抚养的子女，将追加）

遗属基础年金	若加入国民年金者保费缴纳期间达一定以上后死亡，遗属（靠死者收入维持生计、且有子女的配偶或孩子）可以领取年金。 [养老金额] 781,700 日元（根据子女人数追加）
仅限于第 1 号被保险者能领取的年金	寡妇年金、附加年金、死亡一次性抚恤金、一次性退还金

关于国民年金制度详情，可通过日本年金机构网站确认。

（可浏览 15 种语言的宣传册）

◆日本年金机构网站“国民年金制度框架”
<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

② 厚生年金

■ 保费和年金发放标准

“厚生年金保险”等受雇人年金制度为以国民年金为基础附加设置制度，保费与薪酬挂钩，年金发放金额也与薪酬或加入期间挂钩。

■ 年金种类

老年厚生年金、残疾厚生年金（1 级、2 级、3 级）、残疾抚恤金、遗属厚生年金、退出时一次性退还金

咨询窗口

年金事务所

(2) 生活保障

若由于维持家庭生计者死亡、生病、事故等原因而失去收入来源，即使尽力自食其力，仍然无法解困，此时可根据贫困程度领取必要的补贴。

若外籍居民在日本获得永久居留或定居资格，可从事与日本人一样的活动，也属于《生活保障法》适用对象。

◇保障种类：生活补贴、住宿费补贴、教育补贴、医疗补贴、护理补贴、分娩补贴、生计补贴、葬祭补贴

咨询窗口

福利事务所、市区町政府

(3) 支持生活贫困者自立生活的制度

通过实施“援助生活贫困者自立咨询项目”（受理就业援助等自立相关问题的咨询，提供必要的信息及建议）、“住所保障补助金”的发放等援助措施，促进生活贫困者自立。

业务种类	必须性业务	援助自立咨询项目、住所保障补助金
	任意性业务※	就业准备支援项目、临时生活支援项目、家庭经济改善援助项目、儿童的学习及生活援助项目

※部分市町政府未开展任意性业务。

咨询窗口

各市町关于生活贫困者自立问题的咨询窗口

※由福利事务所设置市町直接运营、或者委托民营企业实施

(4) 护理保险

① 什么是护理保险制度？

护理保险制度旨在以全社会的力量承担护理责任，帮助需要护理者能自立营生，通过制度保证有需要者能利用必要的卫生医疗服务和福利服务。此制度无任何国籍限制。

② 加入对象

护理保险适用对象为满40岁以上、未满65岁的医疗保险加入者及65岁以上者，含合法居留超3个月且在日本国内有住处的外国人。

即使合法居留时间未满3个月，根据入境目的或入境后的生活实际情况可预计逗留时间将超过3个月者，也属于加入对象。

③ 咨询

关于护理保险的机制、利用服务时的手续、补助（服务）种类等，请向市区町政府咨询。

◇◇ 护理保险制度概要 ◇◇

■ 加入手续→登记

不必办理加入手续，但是满 65 岁时需要向市町登记。

■ 保险加入者的种类、保费标准和缴纳方法

A	<p>第 1 号被保险者（在市町居民中满 65 岁以上者）</p> <p>保费因所居住的市町和收入而各异。</p> <p>若年金领取额达一定标准以上，将在发放年金时从中先行扣除，否则将另行征收保费。</p> <p>如果没有灾害等特殊情况却滞纳保险费，利用服务时可能会受到限制。</p>
B	<p>第 2 号被保险者（在市町居民中满 40 岁以上、未满 65 岁的医疗保险加入者）</p> <p>保费因所加入的医疗保险而各异。</p> <p>保费将以在医疗保险（“健康保险”或“国民健康保险”等）保费基础上加算的方式征收，由各医疗保险单位集中缴纳保费。</p>
C	<p>保险证</p> <p>基本上发放给所有 65 岁以上者。</p> <p>满 40 岁以上、未满 65 岁者，若产生利用护理保险服务的需要即可领证。</p>

■ 服务对象

- 满 65 岁以上，且在日常生活中需要护理或援助者
- 在满 40 岁以上、未满 65 岁者中，因患有指定疾病而在日常生活中需要护理或援助的

■ 利用服务所需手续

首先需要就本人是否处于在日常生活中需要护理或支援的状态、以及护理紧迫性（护理需求程度）获得认定，为此需向市区町提出护理需求程度认定申请。

获得认定后，可就申请日以后产生的服务费用获得补助。

■ 服务利用方式

获得护理需求认定者，可委托居家护理（预防性护理）援助机构制定护理计划（充分考虑利用者希望或身心情况制定的护理服务利用计划），利用必要的护理服务。

■ 服务种类

种类	主要的服务种类	
居家护理服务 (包括向“需要支援”的人提供的护理预防服务)	上门护理	由上门护理员进行洗澡、排泄等身体护理,以及做饭、打扫等生活援助。
	上门医护	由护士等进行医护服务和医疗辅助工作。
	日托护理	前往日托服务中心利用洗澡、伙食等的护理,参加体能训练等。
	短期入住生活护理	因家人的活动缘由等而暂时住进护理设施,接受护理、日常生活等照顾。
基层社区型服务 (含面向“援助需求者”的预防性护理服务)	小规模多功能型在家护理	通过上门、日托、住宿等方式进行洗澡等护理、日常照顾。
	痴呆症应对型共同生活护理	在少数痴呆症患者共同生活的住所进行护理、日常照顾。
住院式护理服务 (“需要支援”的人无法利用)	老人福利性护理设施	原则上,以护理需求程度3级以上、且难以进行居家护理者为对象,在特别养老院进行护理、日常照顾。
	老人保健性护理设施	医护及在医疗管理框架内,以出院回家为目标进行护理、医疗、体能训练等。

■ 利用费用

在适用护理保险接受服务时,根据收入,向服务单位支付应付费用的10%(达到一定收入者为20%或30%)。

若利用住院式服务,需另行承担伙食费和住宿费。

若利用额显著超出标准时,则能利用退还制度,另外低收入者可利用费用减轻措施,详情请向市区町政府咨询。

若使用居家护理服务,根据护理需求程度,分别设有补贴限额。

(5) 面向老年人的服务

① 居家服务

具体内容因市町而异，详情请向市町政府咨询。

服务种类	内容
生活援助	以改善膳食营养为目的的送餐服务等
预防性护理	以防止状态恶化为目的的护理预防班等
家庭护理援助	开办护理教室、照料痴呆症老年人、举办护理者交流会等

② 设施

若难以居家生活，可利用如下设施。

服务种类	申请窗口	内容
养老院	市町政府	满 65 岁以上，且享受低保待遇、被免除市町村民税“收入比例部分”者等
低费养老院	设施	满 60 岁以上，且难以独立生活者等
生活援助公寓	市町政府 设施	满 60 岁以上，且难以独立生活者等
收费养老院	设施	自由签约，费用全额自付，满 60 岁以上者等

③ 其他小规模养老设施

有“人口稀少地区小规模养老院”、“全面护理院”、“安心生活院”、“自立生活援助型集体住宅”、“小规模社区护理促进项目”等政策，可帮助难以居家生活的单身老人继续在熟悉的社区生活。

咨询窗口

市区町政府

(6) 面向残疾人的服务

① 《残疾人手册》等

政府按残疾类型发放各种手册，以便对残疾人提供持续性的咨询、指导服务，并方便其接受各种援助。

持有手册者可以享受旅客票价打折、扣税、减免公共设施使用费等福利优待。

手册种类	咨询窗口
身体残疾人手册	市区町政府
疗育手册	儿童家庭中心、市区町政府
精神残疾人保健福利手册	市区町政府

② 残疾人福利服务

无论其残疾类型（身体残疾、智力残疾、精神残疾、疑难疾病等）如何，残疾人所居住的市町政府根据《残疾人综合支援法》，以同样机制提供服务。

服务费用除国家、县及市町政府承担大部分费用之外，原则上根据个人收入，利用者也需承担部分费用。

服务种类	内容
上门类服务、短期入住	为保证残疾人能在其熟悉的社区安心生活，提供上门护理服务、短期逗留等居家福利服务
日间活动类服务	提供与日常生活、就业有关的服务
居住类服务	为了保障残疾人能在社区获得可安心生活的住处，提供集体公寓等居住服务
面向残疾儿童的服务	对残疾儿童提供福利型或医疗型入住援助、以及儿童发育援助等日托型服务
社区生活援助服务	为了促进残疾人自立生活并融入社会，根据残疾类型，开展社会适应训练、有助于正常社会生活的各种项目

※详情请向居住地市町政府咨询。

咨询窗口	市区町政府、福利事务所
------	-------------

(7) 面向儿童的服务

① 保育所

若应照顾0岁以上学龄前婴幼儿的家长因工作等理由无法带子女，需利用保育服务，可将子女送入保育所。

服务对象年龄、服务时间等因保育所而异。报名申请方法等详情请向居住地市区町政府咨询。

咨询窗口

市区町政府

② 认定儿童园

只要是0岁以上的学龄前婴幼儿，无论家长有无工作均可入园。

服务对象年龄、服务时间等因不同儿童园而异。报名申请方法等详情请向居住地市区町政府咨询。

咨询窗口

市区町政府

③ 放学后儿童俱乐部

家长因工作等理由无法照顾放学后的小学生，在儿童馆或学校空闲教室内开设该俱乐部，作为儿童在放学后的玩耍、生活的场所，帮助其健康成长。

利用申请方法等详情请向居住地市区町政府咨询。

咨询窗口

市区町政府

(8) 面向原子弹受害者的服务

对于持有《原子弹受害者健康手册》者，进行下列援助：

① 医疗补助

若原子弹受害者在知事指定的医疗机构接受治疗，由公费负担自付部分费用。

咨询窗口

市区町政府

② 发放补贴

对于原子弹受害者，设有“健康管理补贴”等相关补贴政策。

咨询窗口

市区町政府

③ 原子弹受害者福利院

这是面向无法接受居家护理等的广岛县内的原子弹受害者设立的设施。

地区	咨询窗口
非广岛市居民	广岛县原子弹受害者支援科 ☎082-513-3109
广岛市居民	居住地区政府

(9) 其他服务

关于其他的老年人福利服务及残疾人福利服务等，请向市区町政府的窗口、福利事务所、厚生环境事务所、保健所等咨询。

咨询窗口

市区町政府
福利事务所
厚生环境事务所、保健所
保健、医疗及福利相关咨询机构