

X 健康保险、年金保险

1 健康保险、年金保险制度

这个制度是为了保障患病、受伤时或者退休以后的生活稳定而制定的。劳动者需根据收入缴纳保险费，则可以在患病或受伤时领取医疗费、或者到一定年龄时领取年金、一次性补助。

健康保险、年金制度分为“健康保险、厚生年金保险”和“国民健康保险、国民年金”两大类。

(1) 健康保险、厚生年金保险

所有的法人企事业，以及除农林水产业等特定工种以外的经常雇用劳动者人数为5人以上的个人企事业均为强制性适用企事业单位。所有长期受雇于这些企事业的劳动者都必须加入此项保险。除用人单位有健康保险组合以外，加入手续需用人单位在年金事务所办理。

保险费由用人单位和劳动者各分担一半，金额按工资计算。保险费的缴纳按一定的程序，由用人单位每月将双方负担额一并缴纳，被保险人负担金额从本人每月工资和奖金中扣除。

另外，40岁以上未满65岁的劳动者还需交付护理保险费。保险费为标准报酬月額及标准奖金额乘以下比例来计算。

另外，由全国健康保险协会（协会健保）掌管的情况，保险费率按各个都道府县有所不同。此外，各健康保险组合之间的保险费率也有不同。

X 健康保険・年金保険

1 健康保険・年金保険制度

この制度は、病気やケガをした時や老後の生活に備えて、収入に応じて保険料を出し、いざという時に医療や年金・一時金の給付を受けることによって、生活の安定を図ることを目的につくられたものです。

健康保険・年金制度は大きく分けると、「健康保険・厚生年金保険」と「国民健康保険・国民年金」の2種類があります。

(1) 健康保険・厚生年金保険

すべての法人事業所と農林水産業などの一部の業種を除く常時5人以上の労働者を雇用する個人事業所が強制適用事業所になります。この適用事業所に雇用される常用労働者はすべて加入しなければなりません。加入手続は、会社に健康保険組合がある場合以外は、事業主が年金事務所に行います。

保険料は、労働者の賃金に応じた一定の額を事業主と労働者が半分ずつ負担します。被保険者負担分と事業主負担分を、事業主が毎月まとめて納付するシステムになっていますので、毎月の給料と賞与から被保険者負担分が控除されます。

また、40歳以上65歳未満の労働者は介護保険料が加算されます。保険料は、標準報酬月額及び標準賞与額について、下記の率をかけたものとなります。

なお、全国健康保険協会（協会けんぽ）管掌の場合、保険料率は都道府県で異なった率が適用されます。また、健康保険組合によっても率は異なっています。

以下为“协会健保”的东京都的保险费率资料。

○健康保险费(2026年3月当时)

- ① 需缴纳护理保险费者:114.7/1,000由劳动者和用人单位双方平分。
- ② 不需缴纳护理保险费者: 98.5/1,000由劳动者和用人单位双方平分。

○厚生年金保险费(2026年3月当时)

183.00/1,000由劳动者和用人单位双方平分。

健康保险被保险者的家属只要符合下列条件, 可以作为被扶养人得到一部分保险的支付。

- ① 依靠被保险者的收入维持生活的三等亲以内的亲属。
- ② 年收入不到130万日元(60岁以上或残疾者不到180万日元)。
- ③ 不到被保险者年收入的2分之1。

(2) 国民健康保险、国民年金

是为从事自营业、农林水产业以及无职业者加入而建立的制度, 加入手续在居住地的区市町村役所办理。

国民健康保险的保险费, 根据居住的区市町村不同, 可选择缴纳保险费还是保险费(税)。国民健康保险费(税) 以家庭为单位缴纳。保险费(税) 根据家庭全体成员的所得金额等计算。

自2010年4月1日起, 对“因破产、被解雇等理由离职”(特定领取资格者)以及“因终止雇用等理由离职”(特定理由离职者)的劳动者, 采取了减轻国民健康保险费(税)的措施。

保险费的减轻措施, 根据前1年的工资收入的30/100来计算。另外, 接受该减轻措施需要提出申请。详细情况, 请向居住的区市町村役所咨询。

※ 国民年金的保险费, 20岁以上的加入者, 每个人的月额为17,920日元(2026年度)

以下は、協会けんぽの東京都分のものです。

○健康保険料(令和8年3月現在)

- ① 介護保険料負担に該当する人114.7/1000を労使で折半
- ② 介護保険料負担に該当しない人98.5/1000を労使で折半

○厚生年金保険料(令和8年3月現在)

183.00/1000を労使で折半

健康保険の被保険者の家族などで、次の条件を満たしていれば被扶養者として一部の保険給付が認められています。

- ① 被保険者の収入で生活を維持している三親等以内の親族
- ② 年収が130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)であること
- ③ 被保険者の年収の2分の1未満であること

(2) 国民健康保険・国民年金

自営業、農林水産業に従事する人や無職の人が加入する制度です。加入手続は、居住地の区市町村役所に行います。

国民健康保険の保険料は、区市町村によって保険料として徴収するか、保険税として徴収するかを選べることになっています。国民健康保険料(税)は世帯単位で納めます。保険料(税)は世帯全員の所得等にもとづいて計算されます。

2010年4月1日から“倒産・解雇などによる離職”(特定受給資格者)や“雇止めなどによる離職”(特定理由離職者)をされた方への国民健康保険料(税)の軽減措置が導入されました。

軽減は、前年の給与所得をその30/100とみなして行います。また、この措置を受けるためには申請が必要です。詳しくはお住まいの区市町村にお問い合わせください。

※ 国民年金の保険料は、20歳以上の加入者一人当たり、月額17,920円(令和8年度)

2 健康保险的支付

(1) 健康保险的支付

- ① 因患病、负伤接受治疗时
疗养费的支付(看病、住院所花费的医疗费の3成, 由自己负担)、高额疗养费、移送费等
- ② 因疗养不能上班时
伤病津贴(从连续歇工第4天起领取。从开始领取日起, 合计达1年零6个月(仅计算领取津贴日), [开始领取日以前连续12个月各月标准报酬的平均金额] ÷ 30天 × 2/3)
- ③ 生孩子时
产假津贴(每歇工1天, [开始领取日以前连续12个月各月标准报酬的平均金额] ÷ 30天 × 2/3)、生育费(50万日元/一次性)、家属生育费(被扶养者生孩子时, 可领取50万日元/一次性)
- ④ 死亡时
殡葬费、家属殡葬费等

(2) 国民健康保险的支付

- ① 因患病、负伤接受治疗时
疗养费的支付(看病、住院所花费的医疗费の3成, 由自己负担)、高额疗养费、移送费等
- ② 生孩子时
生育费(50万日元/一次性)
- ③ 死亡时
殡葬费

2 健康保険の給付

(1) 健康保険の給付

- ① 病気やケガで治療を受けたとき
療養の給付(通院・入院ともにかかった医療費の3割を自己負担)、高額療養費、移送費など
- ② 療養のため会社を休んだとき
傷病手当金(休業の4日目から支給。支給開始日から通算して1年6か月に達する日まで(手当支給日のみ計算)
[支給開始日以前の継続した12か月間の各月の標準報酬月額を平均した額] ÷ 30日 × 2/3)
- ③ 出産したとき
出産手当金(休業1日につき、[支給開始日以前の継続した12か月間の各月の標準報酬月額を平均した額] ÷ 30日 × 2/3)、出産育児一時金(50万円)、家族出産育児一時金(被扶養者が出産したとき、50万円)
- ④ 死亡したとき
埋葬料、家族埋葬料など

(2) 国民健康保険の給付

- ① 病気やケガで治療を受けたとき
療養の給付(通院・入院ともにかかった医療費の3割を自己負担)、高額療養費、移送費など
- ② 出産したとき
出産育児一時金(50万円)
- ③ 死亡したとき
葬祭費

3 年金的支付

日本の年金制度是由支付基础年金的国民年金保险，以及在基础年金上加上支付报酬比例年金的厚生年金保险，这两种年金组成的。所以加入厚生年金保险者，即等于已自动加入了国民年金。

老龄年金的支付，原则上加入10年以上的人从65岁开始领取。另外，还有残疾年金及遗属年金的支付。详情请向日本年金机构咨询窗口咨询。

4 一次性退保金制度

这是对在日本逗留期间，加入日本年金6个月以上的外国人，在出国后2年以内提出申请后，可付给一次性退保金的制度。向年金事务所领取“脱退一时金请求书”，在回本国后可向日本年金机构申请领取。

对于受给资格期间超过10年者，由于拥有老龄年金受取资格，无法获得脱退一时金。

5 社会保障协定

社会保障协定是一种两国间协定，其目的在于①防止保险费用的双重负担、②对年金加入期间进行合算。

(1) 防止重复加入

由缔结协定的国家企业派遣、并且计划派遣期间为5年以内者，可继续仅加入本国社会保险制度，免除加入日本社会保险。

为受到免除加入待遇，必须领取由协定对方国发给的“适用证明书”，以证明已经加入本国社会保险制度。

3 年金的给付

日本の年金制度は、基礎年金を支給する国民年金と、基礎年金に上乗せして報酬比例の年金を支給する厚生年金保険からなっています。したがって、厚生年金保険の加入者は自動的に国民年金に加入していることとなります。

老齡年金給付は、原則として、10年以上加入していた人が65歳から受けられます。このほかに、障害年金や遺族年金などの給付があります。詳しいことは、日本年金機構の相談窓口にお問い合わせください。

4 脱退一時金制度

日本滞在中に、6か月以上年金に加入していた外国人が、出国後2年以内に請求することにより、加入期間等に応じた一時金が支給される制度です。年金事務所等から「脱退一時金請求書」を入手し、帰国後、日本年金機構宛てに請求をします。

なお、受給資格期間が10年以上ある方は、老齡年金を受け取る権利があるため、脱退一時金を受け取ることができません。

5 社会保障協定

社会保障協定は、①保険料の二重負担の防止や②年金加入期間の通算を行うことを目的とした二国間協定です。

(1) 二重加入の防止

協定相手国の事業所から派遣されてきた人で、派遣期間が5年以内と見込まれる人は、引き続き協定相手国の社会保险制度のみに加入し、日本の社会保险の加入が免除されます。

加入免除のためには、協定相手国の社会保障制度に加入していることを証明する「適用証明書」の交付を相手国から受けることが必要です。

(2) 年金加入期間の合算

为防止白缴纳保险费，将对加入两国间年金制度的期间进行合算，如已达到付给年金的最低限度期间，则可根据两国加入制度期间，分别受领年金。

与各国间的社会保障协定生效状况（截至2025年12月）

协定已生效国家	德国、英国、韩国、美国、比利时、法国、加拿大、澳大利亚、荷兰、捷克、西班牙、爱尔兰、巴西、瑞士、匈牙利、印度、卢森堡、菲律宾、斯洛伐克、中国、芬兰、瑞典、奥地利、意大利
署名未生效国家	—

※与英国、韩国、意大利、中国仅签署了“保险费双重负担防止”协定，未实施“年金加入期间合算”。

(2) 年金加入期間の通算

保険料の掛け捨てにならないようにするために、二国間の年金制度の加入期間を通算し、年金を受給するために最低限必要とする期間以上であれば、それぞれの国の制度への加入期間に応じた年金をそれぞれの国の制度から受けることができます。

各国との社会保障協定発効状況（2025年12月現在）

協定発効済の国	ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア、中国、フィンランド、スウェーデン、オーストリア、イタリア
署名済未発効の国	—

※イギリス、韓国、イタリア、中国は「保険料の二重負担防止」のみの協定のため、「年金加入期間の通算」は適用されません。