

# 4. 健康保険・年金

## 健康保険

### 国民健康保険

自営業やパートの人、働いていない人などが国民健康保険にはいります。病気やけがのとき、病院の費用や薬代が安くなります。女性は出産のときに、病院の費用がもらえます。毎月払う保険料は、その人（加入者）の前の年の給料や家族の数によってかわります。住んでいるところの役所できてください。保険料を払えないときも役所に相談してください。分けて払うことができます。また、保険料を安くしてもらえます。毎年、新しい「保険証」が家に郵便で届きます。

#### ① 病院に払うお金（病気やけが）

病院に行くときは保険証を、病院の窓口に見せます。病院で自分が払うお金は、小学校前の子どもは20%、小学校の子どもから69歳の人には30%、70歳から74歳までは20%（収入が多い人は、30%）払います。お金を払うとき自分が払うお金がいくらになるか病院で計算してくれます。

#### ② 葬祭費の支給

国民健康保険に入っている人が亡くなったとき、お葬式の費用を払った人は、5万円がもらえます。手続きは住んでいる役所の国民健康保険の窓口です。

#### ③ 高額療養費

入院が長くなったり、治療が長くなったり、1ヶ月の医療費が高くなります。その場合に、保険から高くなった分のお金を払ってくれます。手続きは住んでいる役所の国民健康保険の窓口です。

### 会社で働いている人の健康保険

会社で働いている人は、健康保険に入ることができるか、会社にきてください。健康保険に入っている人の家族も健康保険に入ることができます。会社にきてください。毎月払う保険料の半分は会社が払います。

#### ① 病院に払うお金（病気やけが）

病気や怪我をしたときや、出産のときに、保険からお金が払われます。病院にいった場合には保険から費用の一部が直接病院に払われます。この健康保険に入っている人の家族が病気、怪我、出産のときにも、保険から費用が払われます。病院で自分が払うお金は、小学校前の子どもは20%、小学校の子どもから69歳の人には30%、70歳から74歳までは20%（収入が多い人は、30%）払います。

# 4. Health Insurance and Pension

## | Health Insurance

---

### ● National Health Insurance

---

People who run their own businesses, part-timers, or unemployed people can have health insurance coverage by the National Health Insurance. Benefits cover hospital and medicine costs. Women giving birth can have the hospital cost paid. The insurance fee depends on your previous year's income and the number of your family members. Inquire at your ward office for further details. If the fee is too high for you to pay, consult your local municipal office. Information on payment in installments or by discounts may be available. You receive a new insurance card every year by mail.

#### ① Hospital Payments (for Illness or Injury)

Always show your insurance card at any clinic or hospital reception to get insurance coverage. You pay 20% of the total cost for your pre-school children and 30% for elementary school children. It is also 30% for people up to 69 years of age, and 20% for people between 70 to 74 (30% for people with high income). The amount you must pay is calculated by the hospital.

#### ② Assistance for Funeral Costs

When someone who has national health insurance dies, 50,000 yen for the funeral cost will be provided to the person who bears the expense. Applications must be submitted at the National Health Insurance counter in the ward office of the applicant's residence.

#### ③ High-Cost Medical Expenses

If your hospitalization or treatment requires a long period of time, each month's medical expenses will become expensive. In such cases, your insurance will cover the extra monthly medical cost. Inquire at your local municipal office's National Health Insurance counter for the procedure.

### ● Health Insurance for Company Employees

---

If you work for a company, ask your company if you are eligible for health insurance. Family members of people who have health insurance can also apply for coverage. Please ask your company. The company pays half of the monthly premiums.

#### ① Hospital Payment (for Illnesses and Injuries)

This health insurance will cover most of the medical costs for employed people for illnesses, injuries and childbirth. In the event of a visit to the hospital, a portion of the cost will be paid directly to the hospital by the insurance. The insurance will also pay for the costs of a family member's illness, injury, or childbirth. The amount you must pay for hospital visits is 20% of the total cost for your pre-school children, and 30% for elementary school children and people up to 69 years of age, and 20% for people from 70 to 74 (30% for people with high income).

## ② 健康保険の傷病手当金

会社員や公務員が、仕事以外のときの怪我や病気で4日以上休み、給料がもらえなかったときに、健康保険から「傷病手当金」がもらえます。もらえるのは、給料の約3分の2です。もらえるのは長くて1年6ヶ月です。その間に会社をやめても1年以上健康保険に入っていれば「傷病手当金」がもらえる場合があります。会社の担当の人に相談してください。

## ● 外国で病気や怪我で治療を受けたとき

外国で病気や怪我で治療を受けた時に、日本の健康保険からお金の払い戻しができます。外国の病院で払った領収書やその内容などの書類が必要です。国民健康保険に入っている人は、住んでいる所の役所の健康保険担当に書類を出します。会社の健康保険に入っている人は、会社の健康保険担当に書類を出します。

## とし しゃかいほけん ねんきん 年をとったときの社会保険と年金

### ● 後期高齢者医療制度

75歳以上の人の健康保険制度で、年金がある人は年金から保険料が引かれます。保険料は本人の収入によって決まります。怪我や病気でかかった費用の本人負担額は費用の10%を払います。保険証は毎年、住んでいるところの役所から送られてきます。

### ● 介護保険

40歳になった人は「介護保険」に入る義務があります。40歳以上の人が保険料を払います。保険料は、40歳から64歳の人は、国民健康保険料や健康保険料を支払うときに一緒に払います。65歳からは、年金のお金から介護保険のお金が引かれます。介護が必要になったときに安心して介護サービスが受けられる保険です。介護が必要になったときは、住んでいるところの役所に相談してください。

### ● 国民年金

働いている会社の社会保険にはいない人で、日本に住所のある20歳以上で60歳未満の人は、「国民年金」にはいらずにはいけません。外国人もはいらずにはいけません。原則として20歳以上60歳未満の間で10年間国民年金に入っている人は年をとったときに、「老齢基礎年金」をもらえます。国民年金にはいる人が死んだときや年金をもらうことができる人が死んだときには、残された家族(遺族)が「遺族基礎年金」などをもらえる場合があります。国民年金に入っている人が病気やけがで身体に障害ができたときには、「障害基礎年金」をもらうことができます。国民年金の保険料を3年以上払った人が、年金をもらわないで死んだときには、家族が「死亡一時金」をもらえます。経済的な理由で保険料を払うことができない人は、保険料が安くなったり、払わなくてもよい場合があるので、役所にきいてみましょう。

## ② Health Insurance Allowance for Sickness and Injury

When a company employee or a civil servant takes a leave for four days or more due to sickness or injury which is not work-related, and the company does not pay your salary during this period, the insurance provider pays a “sickness and injury allowance”.

This amount is 60% of the salary per day for a maximum period of up to one year and six months. The “invalidity benefit” might apply even if you quit the company during this period, if you have had the insurance for one year or more. So, consult the person in charge of health insurance at your company.

## ● Coverage for Medical Treatment Overseas

---

In case you have paid for your medical treatment overseas due to an illness or injury, you can be reimbursed by the Japanese health insurance. Keep your receipts and invoices of your payments to the hospital. Those who have a national health insurance policy can submit the paperwork to the health insurance section of the city office of the area in which you live. Those who are insured by the company with which you are employed can submit the paperwork to the company’s official in charge of health insurance.

## | Social Insurance and Pensions for the Elderly

---

### ● Medical Care System for Elderly Aged 75 and Over

---

This is a health insurance system for people aged 75 and older. People receiving pension payments will have insurance premiums deducted from their pensions. Premiums are determined by the person’s income. Individuals pay 10% of the cost of expenses incurred due to injury or illness. Insurance cards are sent to those who are eligible every year from the local municipal office.

### ● Long-term Care Insurance

---

It is mandatory to have long-term care insurance when you turn 40. People 40 and above pay this insurance. Insurance premiums are paid together with the national health insurance premiums or health insurance premiums for those aged 40 to 64. From the age of 65, the amount of the long-term care insurance is deducted from pension payments. This insurance provides you with peace of mind when you need long-term nursing care and receive nursing care services. If you need long-term nursing care, please consult with the municipal office where you live.

### ● National Pension System

---

All people between 20 and 60 living in Japan, except those who have private pension policies at employed organizations, have to take the national pension plan regardless of their nationalities. In order to receive old-age pension, everyone, whether Japanese or foreigner, has to have at least 10 years of payment of the national pension plan between the ages of 20 and 60. If a pensioner dies, a basic annuity can be given to his or her family. In case serious injuries or illnesses caused pensioners difficulties to maintain normal life, a disability pension can be paid. If a person dies after having paid a premium for more than 3 years, his/her family will receive a lump-sum death compensation. In case you cannot afford payment due to economic difficulty or some other reasons, you may request for reduced fees or an exemption at your ward office.

こうせいねんきん  
● 厚生年金

かいしゃ はたら ひと こうせいねんきん はい  
会社で働いている人は厚生年金に入ります。→ 62 ページ

くに かえ だったいちじぎんせいど しゃかいほしょうきょうてい  
● 国に帰るときの脱退一時金制度と社会保障協定

がいこくじん かげつじょうねんきん かにゆう きこく ばあい きこく ねんない せいぎゅう すこ ほけんりょう かえ  
外国人が6ヶ月以上年金に加入し、帰国する場合、帰国してから2年以内に請求すれば少しの保険料が返  
てきます。これを「脱退一時金」といいます。国へ帰る前に、「脱退一時金請求書」を年金事務所からもらっ  
てください。

きこく ご せいぎゅうしょ か にほんねんきんきこう おく ねんきん はら きかん おう だったいちじぎん しきゅう  
帰国後、請求書を書いて、日本年金機構に送ると、年金を払っていた期間に応じて脱退一時金が支給されます。  
にほん しゃかいほしょうきょうてい くに かえ まえ だったいちじぎんせいぎゅうしょ ねんきんじむしょ  
日本と「社会保障協定」がある国（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、スイス、ブラジル、ハンガリー、インド、ルク  
センブルグ、フィリピン、中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、スロバキア）は、日本の年金と  
もう一つの国の年金をあわせてもらえる場合があります。年金事務所で聞いてください。

にほんねんきんきこう がいこくじんむ  
▶ 日本年金機構「外国人向けサイト」

ねんきん かん せつめい し がいこくご よ  
年金に関する説明やお知らせを外国語で読むことができます。

いろいろ くに ことば か  
色々な国の言葉で書いたパンフレットもあります。



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

## ● Welfare Pension

---

Company employees are enrolled in employee pension plans. See page 63 for details.

## ● Social Security Agreements and Lump-sum Withdrawal Payments when Leaving Japan

---

When foreign residents who have paid into the pension plan for 6 months or more leave Japan, they may receive some of it back if they submit a request within two years of returning home. This is called a “lump-sum withdrawal payment.”

Before returning to your country, please obtain a “Claim Form for Temporary Withdrawal Payment” from your local pension office. After returning to your country, fill out the claim form and send it to the Japan Pension Service, and you will receive a lump-sum withdrawal payment based on the period of time you paid your pension. If you come from a country that has an International Social Security Agreement with Japan, you can combine the periods of coverage in your country and Japan.

The following countries have this agreement: Germany, United Kingdom, Korea, United States, Belgium, France, Canada, Australia, the Netherlands, the Czech Republic, Spain, Ireland, Switzerland, Brazil, Hungary, India, Luxembourg, the Philippines, China, Finland, Sweden, Italy, and Slovakia.

For details, please inquire at a pension office.

### ▶ Japan Pension Service “Website for Foreign Nationals”

Explanations and notices about the pension system are available in many languages.

There are also pamphlets written in various languages.

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

