

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 at Pensyon

Health Insurance

● National Health Insurance (Kokumin Kenko Hoken)

Ang mga taong may sariling negosyo, part-timer o walang trabaho ay maaaring magkaroon ng saklaw ng health insurance sa National Health Insurance. Ang saklaw ng benepisyo nito ay ang ospital at ang bayad sa gamot. Ang mga kababaihang manganganak ay maaaring mabayaran ang bayarin sa ospital. Ang bayad sa insurance ay depende sa kinita noong nakaraang taon at ang dami ng miyembro ng pamilya. Magtanong sa opisina ng iyong purok para sa karagdagang kaalaman. Kung ang bayarin ay sobrang taas para ito ay mabayaran, ikonsulta sa lokal na opisina sa iyong purok. Mayroon din mga impormasyon tungkol sa pagbabayad ng hulugan o sa pamamagitan ng diskwento. Makakatanggap ka ng bagong insurance card sa koreo buwan-buwan.

1 Bayad sa Ospital (Para sa sakit o pinsala)

Palagi ipakita ang inyong insurance card sa anumang klinika o pagtanggap sa ospital para makakuha ng saklaw ng insurance. Magbabayad ng 20% sa kabuuuan para sa pre-school na kabataan at 30% para sa mag-aaral sa elementarya. 30% din sa mga tao hanggang 69 anyos at 20% para sa taong mula 70 hanggang 74 anyos. (30% para sa taong mataas ang kita). Ang halaga ng dapat mong bayaran ay kinakalkula ng ospital.

2 Tulong para sa Bayad sa Punerarya

Kung ang taong may National Health Insurance ay mamatay, ang 50,000 yen na halaga ng bayad sa punerarya ay ibibigay kung sino ang nagbayad ng mga bayarin. Ang aplikasyon ay kailangang isumite ng aplikante sa National Health Insurance counter sa opisina ng purok ng residente.

3 Mataas na Bayad sa Bayarin ng Ospital

Kung ang pamamalagi sa ospital o ang pagpapagamot ay magtatagal ng mahabang panahon, ang bayarin bawa't buwan ay magiging mahal. Sa ganitong pagkakataon ang inyong insurance ay babayaran ang ekstrang bayarin sa ospital. Magtanong sa National Health Insurance counter ng iyong lokal na munisipyo para sa pamamaraan.

● Health Insurance para sa Empleyado ng Kumpanya

Kung nagtatrabaho sa kumpanya, tanungin ang iyong kumpanya kung ikaw ay karapat-dapat para sa health insurance. Ang miyembro ng pamilya na mayroong health insurance ay maaari ring mag-apply para sa saklaw ng insurance. Tanungin ang iyong kumpanya. Ang kumpanya ang nagbabayad ng kalahati ng buwanang hulog.

1 Bayad sa Ospital (Para sa Sakit o pinsala)

Ang health insurance na ito ay sasaklaw ng halos lahat ng bayaring medikal ng mga may trabaho para sa kanilang sakit, pinsala at panganganak. Sakaling kailangang pumunta ng ospital, ang parte ng bayarin ay direktang babayaran sa ospital ng insurance. Ang insurance din ang magbabayad para sa pagkakasakit ng miyembro ng pamilya, pinsala o panganganak. Ang dapat bayaran sa pagpunta sa ospital ay 20% para sa kabuuang bayaran ng pre-school na kabataan, 30% para sa estudyante ng elementarya at mga taong hanggang 69 anyos, 20% para sa taong mula sa 70 hanggang 74 anyos (30% para sa taong mataas ang kita).

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」にはいらなくてはなりません。外国人もいらなくてはなりません。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 para sa May Sakit at may Pinsala

Kung ang empleyado sa kumpanya o ang lingkod sibil ay lumiban ng 4 na araw o mahigit dahil sa may-sakit o pinsala na hindi saklaw ng trabaho, at ang kumpanya ay di babayaran ang iyong suweldo sa panahong ito, ang tagapag-bigay ng insurance ang magbabayad ng allowance para sa may sakit at may pinsala.

Ang halaga nito ay 60% ng suweldo kada araw para sa pinaka-mataas na panahon hanggang 1 taon at 6 na buwan. Ang “invalidity benefit” ay maaaring gamitin kahit na umalis na sa kumpanya sa panahong ito. Kung ikaw ay mayroon ng insurance ng mahigit sa 1 taon. Kaya, kumunsulta sa taong may hawak sa health insurance ng iyong kumpanya.

● Saklaw para sa Medikal na Pagpapagamot sa Ibang Bansa.

Sakaling nagbayad para sa medikal na pagpapagamot sa ibang bansa dahil sa sakit o pinsala, maaaring maibalik ito ng Japanese Health Insurance. Itago ang iyong resibo at invoice para sa mga binayaran sa ospital. Sa mga mayroong national health insurance policy ay maaaring mag-sumite ng papeles sa health insurance section ng opisina ng lungsod kung saan lugar ka nakatira. Sa mga naka-insure sa kumpanya kung saan ka nagtatrabaho ay maaaring mag-sumite ng papeles sa opisyal na may hawak ng insurance sa inyong kumpanya.

Social Insurance (Shakai Hoken) at Pensyon para sa Matanda

● Sistema ng Medikal na Pangangalaga para sa Matatanda na may edad 75 pataas.

Ito ang sistema ng health insurance para sa matanda na may edad 75 pataas. Ibabawas ang hulog sa insurance sa mga taong tumataggap ng pension. Ang hulog o premium ay tinutukoy sa pamamagitan ng kita ng isang tao. Ang indibidwal ay magbabayad ng 10% ng halaga ng bayarin na natamo dahil sa pinsala o sakit. Ang insurance card ay ipinadadala sa mga karapat-dapat taun-taon sa inyong lokal na munisipyo.

● Long-term Care Insurance (Kaigo Hoken)

Kinakailangang mayroon ng Long-term Care Insurance kapag umedad ng 40 anyos. Ang mga taong nasa edad 40 pataas ay nagbabayad ng ganitong insurance. Ang hulog sa insurance ay binabayaran kasama ang hulog sa national health insurance o hulog sa health insurance para sa mga nasa edad 40 hanggang 64. Mula sa edad 65, ang halaga ng long-term care insurance ay binabawas mula sa pensyon. Ang insurance ay nagbibigay ng kapayapaan ng isip kapag kinailangan ang long-term nursing care o makatanggap ng serbisyo ng nursing care. Kung kailangan ng long-term nursing care, mangyaring kumunsulta sa munisipyo kung saan ka nakatira.

● National Pension System (Nenkin)

Ang mga taong mula 20 hanggang 60 na naninirahan sa Japan, maliban sa mga mayroon private pension policy sa organisasyong pinaglilingkuran, ay kailangang kumuha ng National Pension ano man ang kanilang nasyonalidad. Para ka makatanggap ng pension, lahat, mapa-Hapon o dayuhan, ay kailangang mayroong hindi lalagpas sa 10 taon ng pagbabayad sa National Pensiyon mula edad 20 hanggang 60. Kung ang may pensyon ay mamatay, ang pangunahing taunang kabayaran ay maaaring ibigay sa kaniyang pamilya. Sa kaso ng malalang pinsala o sakit na nagdulot sa pensyonado para mahirapan na normal na buhay, ang pensiyon para sa kapansanan ay maaaring bayaran. Kung ang tao ay namatay matapos magbayad ng hulog ng higit sa 3 taon, ang kanyang pamilya ay makakatanggap ng lump-sum death compensation. Sakaling hindi kayang magbayad ng hulog dahil sa kahirapan, maaaring humingi ng pagpapababa ng bayarin o eksemsyon sa opisina ng iyong purok.

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 だったいちじきんせいど 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 せいきゅう 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 せいきゅうしょ か にほんねんきんきこう おく ねんきん はら きかん おう だったいちじきん 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 だったいちじきんせいきゅうしょ 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

Ang mga empleyado sa kumpanya ay nakatala sa pensyon plan ng mga empleyado.

Tingnan ang pahina 63 para sa detalye.

● Mga kasunduan sa Social Security at Lump-sum withdrawal na pagbabayad kapag umalis sa Japan.

Kung ang dayuhang residente na nakapag-bayad ng pensyon plan ng 6 na buwan o mahigit pa ay umalis ng Japan, maari nilang maibalik ang kaunti nito kung sila ay gagawa ng kahilingan sa loob ng 2 taon ng pagbabalik sa sariling bansa. Ang tawag dito ay “Lump-sum withdrawal payment”.

Bago bumalik sa iyong bansa, kumuha muna ng “claim form for Temporary Withdrawal Payment” mula sa opisina ng lokal na pensyon. Matapos bumalik sa iyong bansa, i-fill out ang claim form at i-send ito sa Japan Pension Service, at ikaw ay makatatanggap ng kabayaran ng lump-sum withdrawal base sa panahong nagbayad ka ng pensyon. Kung ikaw ay galling sa bansang mayroong International Social Security Agreement sa Japan, maaari mong pagsamahin ang panahon ng pagkakatala sa iyong bansa at Japan.

Ang mga sumusunod na bansa ay mayroong ganitong pagkakasundo: Alemanya, Britanya, Korea, Amerika, Belgium, Pransya, Canada, Australya, Olanda, Republikang Tseko, Espanya, Irlanda, Swisa, Brasil, Hungria, India, Ang Dakilang Dukado ng Luksemburgo, Pilipinas, Tsina, Pinlandiya, Suwesya, Italya, at Republika ng Slovakia.

Para sa detalye, makipag-ugnayan sa opisina ng pensyon.

► Japan Pension Service “Website para sa Dayuhang Nasyonal”

May mga paliwanag at abiso tungkol sa Sistema ng pensyon sa maraming wika.

May mga polyeto na nakasulat sa iba’t ibang wika.

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

