खानागावा अन्तर्राष्ट्रिय फाउण्डेशनद्वारा आयोजित सामाजिक सुरक्षा प्रणाली बारे सेमिनार

पेन्सन प्रणाली बारे जान्नुहोस् !

~बुढेसकाल वा चोटपटक अवस्था आदिमा ढुक्कसँग बिताउन सकिने गरी तपाईंले जानी राख्नु पर्ने कुराहरू~

रेइवा 4साल जनवरी 29तारिख (शनिबार)

अफिस साइतोउ

स्याखाई होकेनरोउमु-सी ग्योउसेई-स्योसी
साइतोउ कुमिको

आजको कुरा

- राष्ट्रिय पेन्सनको बारेमा
- सदस्यता लिने व्यक्तिहरूको बारेमा
- बिमा प्रिमियमको बारेमा
- 「पेन्सन नियमित चिठ्ठी/नेन्किन तेइकीबिन 」को बारेमा
- तपाईले प्राप्त गर्न सक्ने लाभहरू
- सामाजिक सुरक्षा सम्झौता

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली भन्नाले के हो ?

राष्ट्रिय पेन्सन भन्नाले, जापानमा बस्ने मानिसहरूको एकले अर्कालाई समर्थन गर्ने एक प्रणाली हो ।

① 65वर्ष वा सोभन्दा माथिका वृद्धहरू भएमा (⇒ वृद्धावस्था पेन्सन)

② रोग वा चोटपटकले गर्दा अशक्तता भएमा(⇒ असक्षमता पेन्सन)

③ जब मर्नुहुन्छ (⇒इजोकु/Survivor's पेन्सन)

तपाईले आफ्नो र शोकसन्तप्त परिवारको लागि जीवित सुरक्षाको रूपमा पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

कस्तो व्यक्तिले सदस्यता लिन सकिन्छ त ?

- जापानमा बस्ने 20 वर्ष वा सोभन्दा माथि देखि 60 वर्ष भन्दा मुनिका मानिसहरू, नियम अनुसार, सबैजनाले राष्ट्रिय पेन्सनमा सदस्यता हुनुपर्ने नियम छ।

- राष्ट्रियताले फरक पर्दैन ।

- सदस्यहरू तीन प्रकारमा विभाजित छन्।

① नम्बर 1 बिमा गरिएको व्यक्ति

② नम्बर 2 बिमा गरिएको व्यक्ति

③ नम्बर 3 बिमा गरिएको व्यक्ति

राष्ट्रिय पेन्सन र कल्याणकारी (कोउसेई) पेन्सन

	こう せい ねん きん 厚生年金 कल्याणकारी(कोउसेई) पेन्सन	
こく みん 国民	ねん きん き そ 年金（基礎	ねん きん 年金）राष्ट्रिय पेन्सन (आधारभूत पेन्सन)
だい ごうひほけんしゃ ① 第1号被保険者 नम्बर 1 बिमा गरिएको व्यक्ति じえいぎょうしゃ、がくせい、あるばいと 自営業者、学生、アルバイトなど स्वरोजगार, विद्यार्थी, पार्ट-टाइम (आरुबाइतो) काम गर्ने, आदि	だい ごうひほけんしゃ ② 第2号被保険者 नम्बर 2 बिमा गरिएको व्यक्ति かいしゃいん、こうむいん 会社員、公務員など कम्पनीको कर्मचारी, निजामती कर्मचारी आदि	だい ごうひほけんしゃ ③ 第3号被保険者 नम्बर 3 बिमा गरिएको व्यक्ति せんぎょうしゅふ（ふ）、ぱーと 専業主婦（夫）、パートなど पूर्ण-समय गृहिणी (पति), पार्ट-टाइम (पा-तो)काम गर्ने, आदि

नम्बर 2

◎ सदस्यहरू

- कम्पनीका कर्मचारी, निजामती कर्मचारी आदि
- कल्याणकारी पेन्सनको सदस्यहरू (65 वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरू बाहेक जसले वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्त गर्न सक्छन्)
- 20वर्ष मुनिका वा 60वर्ष वा सोभन्दा माथिको सम्भव,
- तपाई जापानमा बस्नु पर्दैन
- सदस्य हुने प्रक्रिया तपाई कार्यरत कम्पनीले गर्छ
- ◎ बिमा प्रिमियम
- मानक मासिक तलब (मानक बोनस) ×18.3%
- व्यक्ति स्वयम र व्यवसाय मालिकले आधा आधा तिर्छ
- तलबबाट कटौती गरी काम गर्ने कार्यालयद्वारा भुक्तानी गर्छ

नम्बर 3

◎ सदस्यहरू

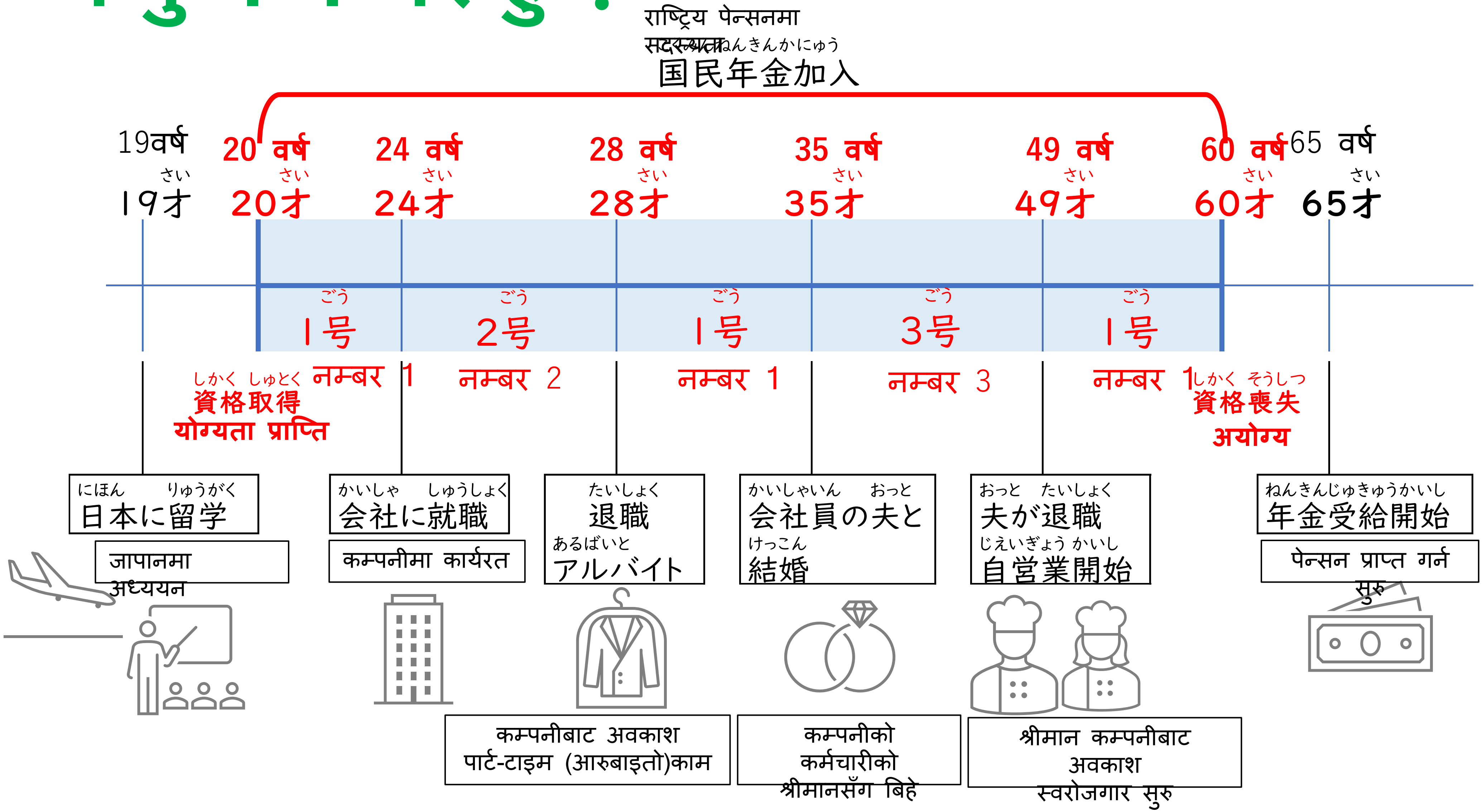
- पूर्ण-समय गृहिणी (पति), पार्ट-टाइम काम गर्ने, आदि
- नम्बर 2 को आश्रितमा रहेका श्रीमान्/श्रीमती (स्वास्थ्य बिमाको मानक)
- जापानमा बस्ने, 20वर्ष वा सोभन्दा माथिका 60वर्ष भन्दा मुनिका
- सदस्य हुने प्रक्रिया नम्बर 2 को कार्यरत कम्पनीले गर्छ
- ◎ बिमा प्रिमियम
- व्यक्ति स्वयमले तिर्नु पर्दैन

नम्बर 1

◎सदस्यहरू

- जापानमा बस्ने 20वर्ष वा सोभन्दा माथिका देखि 60वर्ष मुनिका
- नम्बर 2 र नम्बर 3 बाहेकका व्यक्तिहरू
- स्वरोजगार व्यक्तिहरू, विद्यार्थी, पार्ट-टाइम काम, कल्याणकारी पेन्सनमा नपरेको व्यवसायीक प्रतिष्ठानहरूमा काम गर्ने व्यक्तिहरू, फ्री-ताहरू आदि
- सदस्य हुने प्रक्रिया, व्यक्ति स्वयमले आफ्नो ठेगानाको वडा कार्यालय वा पेन्सन कार्यालयमा गर्ने
- ◎बिमा प्रिमियम
- समतल दर प्रणाली : प्रति महिना16,610 येन (R3 सालको) आफैले तिर्ने
- छूट र स्थगित/Postponed गर्ने प्रणाली छ
- अतिरिक्त बिमा प्रिमियम छ (प्रति महिना 400 येन)

म कुन नम्बर हुँ ?



राष्ट्रिय पेन्सनमा सदस्यता
ねんきんかにゅう
国民年金加入
19वर्ष
さい
19才
20 वर्ष
さい
20才
24 वर्ष
さい
24才
28 वर्ष
さい
28才
35 वर्ष
さい
35才
49 वर्ष
さい
49才
60 वर्ष
さい
60才
65 वर्ष
さい
65才
ごう
1号
ごう
2号
ごう
1号
ごう
3号
ごう
1号
नम्बर 1
नम्बर 2
नम्बर 1
नम्बर 3
नम्बर 1
しかく しゅとく
資格取得
योग्यता प्राप्ति
しかく そうしつ
資格喪失
अयोग्य
にほん りゅうがく
日本に留学
जापानमा अध्ययन
かいしゃ しゅうしょく
会社に就職
कम्पनीमा कार्यरत
たいしょく
退職
あるばいと
アルバイト
कम्पनीबाट अवकाश
पार्ट-टाइम (आरुबाइतो)काम
かいしゃいん おっと
会社員の夫と
けっこん
結婚
कम्पनीको कर्मचारीको श्रीमानसँग बिहे
おっと たいしょく
夫が退職
じえいぎょう かいし
自営業開始
श्रीमान कम्पनीबाट अवकाश
स्वरोजगार सुरु
ねんきんじゅきゅうかいし
年金受給開始
पेन्सन प्राप्त गर्न सुरु

नम्बर 1 मा छ भने होसियार हुनुहोस्! तपाईले प्रक्रिया आफैँ गर्न आवश्यक छ

प्रक्रिया गर्ने ठाउँ: आफ्नो ठेगानाको वडा कार्यालय वा पेन्सन कार्यालय

◎ नम्बर 2 ⇒ नम्बर। मा हुँदा

- कम्पनीबाट अवकाश लिंदा

◎ नम्बर 3 ⇒ नम्बर । मा हुँदा

- नम्बर 2को श्रीमान् (श्रीमती) ले अवकाश लिंदा
- सम्बन्धविच्छेद हुँदा
- तपाईको आय बढ्दा (लगभग: वार्षिक आय 13लाख वा सोभन्दा बढी)
- नम्बर 2को श्रीमान् (श्रीमती) 65वर्ष भई वृद्धावस्था पेन्सन पाउन थालेपछि

नम्बर। को बिमा प्रिमियमको लागि छूट र स्थगित /Postponed गर्ने प्रणाली छ

यो आर्थिक रूपमा बिमा प्रिमियम तिर्न कठिनाइ भएका व्यक्तिहरू आदिको लागि लक्षित हो। तपाईंले 10 वर्ष भित्र भएमा पछि भुक्तानी (अतिरिक्त भुक्तानी) गर्न सक्नुहुन्छ।

ⓘ छूट प्रणाली

यदि अघिल्लो वर्षको आय निश्चित रकमभन्दा कम छ भने, तपाईंले दिएको आवेदन अनुसार आफ्नो बिमा प्रिमियमको सव्यक्ति स्वयम, घरपरिवारको प्रमुख र तपाईंको श्रीमान् वा श्रीमतीको म्पूर्ण रकम वा केही अंश तिर्नु नपर्ने हुन्छ अर्थात् (छूट)।

रेइवा 3सालको	पूर्ण भुक्तानी	4भागको 1 छूट	आधा रकम छुट	4 भागको 3 छूट	पूर्ण रकम छुट
मासिक बीमा प्रिमियम	16,610येन	12,460येन	8,310येन	4,150येन	0येन
सन्दर्भ ： वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन	100.0% (780,900येन)	87.5% (683,288येन)	75.0% (585,675येन)	62.5% (488,063येन)	50.0% (390,450येन)

नम्बर। को बिमा प्रिमियमको लागि छूट र स्थगित/Postponed गर्ने प्रणाली छ

② भुक्तानी स्थगित/Postponed गर्ने प्रणाली

50 वर्ष भन्दा मुनिका व्यक्तिहरू भएमा, यदि व्यक्ति स्वयम र तपाईंको श्रीमान् वा श्रीमतीको अघिल्लो वर्षको आय निश्चित रकमभन्दा कम छ भने, तपाईले दिएको आवेदन अनुसार बिमा प्रिमियम भुक्तानीको समय विस्तार गर्न सक्नुहुन्छ (स्थगित/Postponed)।

③ विद्यार्थीको भुक्तानी विशेष मामला

विद्यार्थीहरू भएमा, यदि व्यक्ति स्वयमको अघिल्लो वर्षको आय निश्चित रकम भन्दा कम छ भने, तपाईले दिएको आवेदन अनुसार बिमा प्रिमियम भुक्तानीको समय विस्तार गर्न सक्नुहुन्छ (स्थगित/Postponed)।

⇒② र ③भएमा, 10 वर्षको योग्यता अवधि बढ्नेछ तर वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सनको रकम बढ्नेछैन। यदि तपाईले प्रक्रिया पूरा गर्नुभएन भने (भुक्तानी गर्न बाँकी), दुबै बढ्ने छैन ।

⇒त्यस बाहेक, यदि बेरोजगार वा नयाँ कोरोनाको कारणले तपाईंको आय घट्यो भने तपाईले छूट वा स्थगित/Postponed को लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

नम्बर।को बिमा प्रिमियमको लागि छूट र स्थगित /Postponed गर्ने प्रणाली छ

◎आवेदन छूट र स्थगित/Postponed को लागि अनुमानित आय

अघिल्लो वर्षको (जनवरी देखि जुन सम्ममा आवेदन दिनु भएको खण्डमा, दुई वर्ष पहिलेको)आय तल देखाइएको रकम भन्दा कम वा बराबर हुनुपर्ने छ

(1) पूर्ण रकम छूट : (आश्रित आफन्तहरूको संख्या +1) ×35मान येन+32 मान येन

(2) 4भागको 3 छूट : 88 मान येन + आश्रित आफन्तहरूको संख्या ×38 मान येन ※

(3) आधा रकम छूट : 128 मान येन + आश्रित आफन्तहरूको संख्या ×38 मान येन ※

(4) 4 भागको 1 छूट : 168मान येन + आश्रित आफन्तहरूको संख्या ×38 मान येन ※

(5) भुक्तानी स्थगित/Postponed प्रणाली: (आश्रित आफन्तहरूको संख्या +1) ×35 मान येन +32 मान येन

(6) विद्यार्थीको भुक्तानी विशेष मामला :128 मान येन + आश्रित आफन्तहरूको संख्या ×38 मान येन ※

※ यदि तपाई सँगै जीविकोपार्जन गरेका तपाईको श्रीमान् वा श्रीमती, वृद्ध आश्रित आफन्तहरू भएमा 48 मान येन, 16 वर्ष वा सोभन्दा माथिका देखि 23 वर्ष भन्दा मुनिको विशिष्ट आश्रित आफन्तहरू भएमा 63मान येन

प्राप्त गर्न योग्यता अवधि 10 वर्ष आवश्यक छ

बिमा प्रिमियम
保険料
भुक्तानी अवधि
納付済期間

＋

बिमा प्रिमियम
保険料
छूट अवधि
免除期間

＋

जम्मा
合算
लक्षित अवधि
対象期間
(カラ期間)※
खाली अवधि

→

10年 वर्ष
वा सोभन्दा भन्दा
बढी
以上

नियम अनुसार, तपाईले 65 वर्षको उमेरदेखि वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ

※खाली अवधि

योग्यता अवधि बढाउन सक्ने विशेष अवधि (पेन्सन रकम बढाउन सकिँदैन)

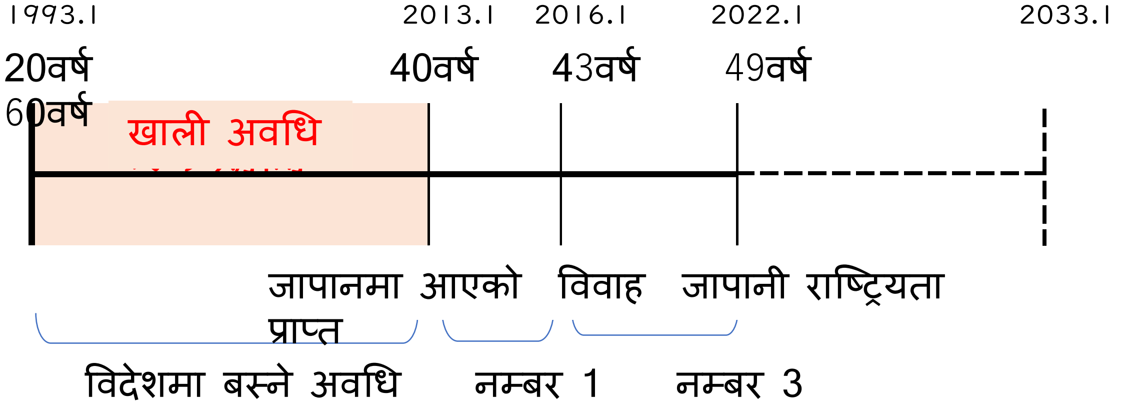
खालि अवधिको उदाहरण

1961.5.1
S36.5.1पछि,20~65वर्षको उमेर अधिसम्ममा जापानी राष्ट्रियता प्राप्त गरेका र स्थायी बसोबास अनुमति प्राप्त गर्नेहरूको लागि

1961.4 ~ 1981.12
①जापानमा बस्ने तर राष्ट्रिय पेन्सनमा सदस्य हुन नसकेको S36.4~S56.12 सम्मको अवधि

1961.4
②विदेशमा बस्ने तर S36.4देखि जापानी राष्ट्रियता प्राप्त गरेको दिन आदिको अघिल्लो दिन सम्मको अवधिमा, 20वर्ष वा सोभन्दा बढी 60वर्ष भन्दा मुनिको अवधि

※एउटी विदेशी महिला जापानमा आइन् ,
जापानमा बस्ने एक कम्पनीको कर्मचारीसँग विवाह गरेपछि जापानी राष्ट्रियता प्राप्त गरेको उदाहरण



★ खाली अवधि प्रमाणित गर्ने कागजातहरू (आफैले प्रमाणित गर्नुहोस्)
जापानमा अवतरण गरेको मिति वा राष्ट्रियता प्राप्त गरेको भनी देखाउने कागजातहरू

- विदेशी दर्ता कार्ड (न्याय मन्त्रालय, अध्यागमन
- पारपोर्ट
- आवासीय प्रमाणपत्र
- (ज्यूमिनहयो)
  पारिवारिक दर्ता प्रमाणपत्र
  (कोसेकीतोउहोन)आदि

「पेन्सन नियमित चिठ्ठी」जाँच गरौँ !

- सामाग्री　　**वृद्धावस्था पेन्सनको** जानकारी
- लक्षित व्यक्ति **राष्ट्रिय पेन्सन र कल्याणकारी पेन्सन सदस्यहरू** (वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्तकर्ताहरू सहित)
- समयावधि　**प्रत्येक वर्षको जन्मदिनको महिनामा** हुलाकबाट पठाइन्छ (1तारिखमा जन्मदिन परेमा अघिल्लो महिनामा)

वर्गीकरण	पठाउने ढाँचा	मुख्य सामग्री	
50वर्ष भन्दा मुनि	पोस्ट कार्ड	हालसालको एक वर्षको सदस्यता स्थिति	· बिमा प्रिमियम भुक्तानी रकम · अहिले सम्मको सदस्यता रेकर्ड अनुसार पेन्सन रकम
35वर्ष, 45वर्ष (माइलस्टोन उमेर)	छाप लगाइएको पत्र	पूरा सदस्यता अवधिको पेन्सन रेकर्ड जानकारी	
50वर्ष वा सोभन्दा माथि	पोस्ट कार्ड	हालसालको एक वर्षको सदस्यता स्थिति	· बिमा प्रिमियम भुक्तानी रकम · अपेक्षित पेन्सन रकम (लाभार्थीहरू बाहेक)
59वर्ष (माइलस्टोन उमेर)	छाप लगाइएको पत्र	पूरा सदस्यता अवधिको पेन्सन रेकर्ड जानकारी	

「 पेन्सन नियमित चिठ्ठी」को पेन्सन सदस्यता अवधि हेर्ने तरिका

राष्ट्रिय पेन्सन कुल

पेन्सन सदस्यता अवधि कुल

2. **अहिले सम्मको पेन्सन सदस्यता अवधि** (वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्त गर्न, नियम अनुसार, 120 महिना वा सोभन्दा बढीको योग्यता अवधिको आवश्यकता छ)

राष्ट्रिय पेन्सन (a) 国民年金（a）			船員保険（c）	年金加入期間 合計（未納月数を除く）（a＋b＋c）	合算対象期間等（d）	受給資格期間 योग्यता अवधि（a＋b＋c＋d）
第1号被保険者（未納月数を除く）	第3号被保険者	国民年金 計（未納月数を除く）				
75 月	0 月	75 月	0 月			
कल्याणकारी पेन्सन बिमा（b）厚生年金保険（b）				455 月	0 月	455 月
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金	厚生年金保険 計			
380 月	0 月	0 月	380 月			

कल्याणकारी पेन्सन बिमा कुल

120महिना（10वर्ष) वा सोभन्दा बढी ?

⇒ वृद्धावस्था पेन्सन, आदिसँग सम्बन्ध

300महिना （25वर्ष) वा सोभन्दा बढी ?

⇒ Survivor's पेन्सन आदिसँग सम्बन्ध

「 पेन्सन नियमित चिठ्ठी 」र स्थायी निवासी अनुमतिको लागि आवेदन

रेइवाको पहिलो वर्षदेखि स्थायी निवासीको लागि आवेदन दिँदा विगत दुई वर्षको पेन्सन बिमा प्रिमियमको भुक्तानी स्थिति प्रमाणित गर्ने कागजात आवश्यक हुन्छ। विशेष गरी, यो निम्न सामग्री हुन।

① 「 पेन्सन नियमित चिठ्ठी 」(पूरा अवधिको पेन्सन रेकर्ड जानकारी भएको)

पोस्टकार्ड ढाँचा प्रयोग गर्न सकिँदैन। पूरा अवधिको पेन्सन रेकर्ड जानकारी भएको कागज, तपाईंले जापान पेन्सन संस्थामा जारीको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ(P.27)।

② 「 पेन्सन नेट」को 「 प्रत्येक महिनाको पेन्सन रेकर्ड 」को प्रिन्ट स्क्रिन

जापान पेन्सन संस्थाको वेबसाइट (तलको URL हेर्नुहोस्)बाट पेन्सन नेटमा दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ। https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html

③ राष्ट्रिय पेन्सन बिमा प्रिमियम रसिद (प्रतिलिपि)

वृद्धावस्था पेन्सन

- 10 वर्ष वा सोभन्दा बढीको योग्यता अवधि भएका व्यक्तिहरूका लागि, 65 वर्ष पुगेपछि,
- राष्ट्रिय पेन्सनबाट तपाईले जीवनभरको लागि「वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन」प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

  पेन्सन रकम 780, 900येन

  （40 वर्षसम्म बिमा प्रिमियम भुक्तान गर्दा रेइवा 3 वर्षको रकम ）

  ※यसको अर्थ योग्यता अवधि, 10वर्षको सदस्यता भएमा हुन्छ भन्ने होइन।

  780,900येन×10वर्ष ／40वर्ष ＝195,225येन हुनेछ।
- कल्याणकारी पेन्सनमा सदस्यता भएका व्यक्तिहरूका लागि 「वृद्धावस्था कल्याणकारी पेन्सन 」थपिनेछ।

पेन्सन रकम विगतको पारिश्रमिक र सदस्यता अवधि अनुसार निर्धारण गरिन्छ।

असक्षमता पेन्सन

- राष्ट्रिय पेन्सनमा सदस्यता गर्दा पहिलो चिकित्सा जाँच गरेको समयमा बिरामी वा चोटपटकको कारण,असक्षमता ग्रेड 1 वा 2 को अनुरूप असक्षमता अवस्था भएको खण्डमा, तपाईंले राष्ट्रिय पेन्सनबाट「असक्षमता आधारभूत पेन्सन」प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

पेन्सन रकम 976, 125येन (ग्रेड।को रेइवा 3सालको रकम)

780, 900 येन (ग्रेड 2 को रेइवा 3सालको रकम)

※ यदि तपाईंले आफ्नो बिमा प्रिमियमहरू भुक्तान नगरेको अवधि भएमा तपाईंले यसलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

- यदि तपाई कल्याणकारी पेन्सनमा सदस्य हुनुभएको छ भने,「असक्षमता कल्याणकारी पेन्सन」थपिनेछ।

पेन्सन रकम विगतको पारिश्रमिक र सदस्यता अवधि अनुसार निर्धारण गरिन्छ।

इजोकु/Survivor‘s पेन्सन

- राष्ट्रिय पेन्सनमा सदस्य भएको व्यक्तिको मृत्यु भएमा,
  शोकसन्तप्त परिवार जसको जीविकोपार्जन त्यो व्यक्तिले गरेको थियो,
  (बालबालिका भएको श्रीमान् वा श्रीमती, अथवा बालबालिका)ले
  राष्ट्रिय पेन्सनबाट「 इजोकु/Survivor's आधारभूत पेन्सन 」प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
  पेन्सन रकम 1,005,600येन （780,900येन +224,700 येन)
  (एक जना मात्र सन्तान भएको श्रीमान् वा श्रीमतीलाई रेइवा 3 सालको वार्षिक रकम)
  ※यदि बिमा प्रिमियमहरू भुक्तान नगरेको अवधि भएमा तपाईले यसलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

- यदि मृतक व्यक्तिको कल्याणकारी पेन्सनमा सदस्य थियो भने, 「 इजोकु/ Survivor's कल्याणकारी पेन्सन 」 थपिनेछ।पेन्सन रकम विगतको पारिश्रमिक र सदस्यता अवधि अनुसार निर्धारण गरिन्छ।
  शोकसन्तप्त परिवारको दायरा पनि फराकिलो बनाइनेछ।
  （उक्त व्यक्तिद्वारा जीविकोपार्जन गरेका परिवारहरू,①श्रीमान् वा श्रीमती, बालबालिका ②बुवा आमा ③नाति नातिनी ④ हजुरबा हजुरआमा ）

एकमुस्ट मृत्यु भत्ता(सिबोउ इचिजिकिन) भन्नाले के हो ?

- नम्बर 1 को रूपमा बिमा प्रिमियम भुक्तानी गरेको कुल 36 महिना (3 वर्ष) वा सोभन्दा बढी अवधिको गर्नेहरूका लागि,「वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन」「असक्षमता आधारभूत पेन्सन」 दुबै प्राप्त नगरी मृत्यु भयो भने, उक्त व्यक्तिसँग बस्ने शोकसन्तप्त परिवारलाई भुक्तानी गरिनेछ।

(①श्रीमान् वा श्रीमती ② बालबालिका ③ बुवा आमा ④ नाति नातिनी ⑤ हजुरबुवा हजुरआमा ⑥ दाजुभाइ दिदीबहिनीहरू)

बिमाको प्रिमियम तिरेको महिनाको संख्या	जम्मा रकम
36महिना वा सोभन्दा बढी 180महिना भन्दा कम	えん 120,000円
180 ～ 240	145,000
240 ～ 300	170,000
300 ～ 360	220,000
360 ～ 420	270,000
420 ～	320,000

एकमुस्ट निकासी भुक्तानी (दात्ताई इचिजिकिन)भन्नाले के हो ?

◎दाबी गर्न सक्ने व्यक्ति

यदि राष्ट्रिय पेन्सन वा कल्याणकारी पेन्सनमा सदस्य भएको अवधि 6 महिना वा सोभन्दा बढी भएको छ,

वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सनका लागि योग्य नभएका विदेशीहरू, एक बिमा व्यक्तिको रूपमा अयोग्य भई, तपाईंले जापानमा आफ्नो ठेगाना गुमाएपछि दुई वर्षभित्र दाबी गर्नुभयो भने एकमुस्ट निकासी भुक्तानी उपलब्ध गराइनेछ।

एकमुस्ट निकासी भुक्तानी प्राप्त गर्ने अवधि योग्यता अवधि होइन, त्यसैले भविष्यमा, जापानी वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नेहरूले होसियार हुनुपर्छ।

◎प्रक्रिया

① तपाई बस्नुहुने नगरपालिका कार्यालयमा, एक बसाई सरेको आवेदन पेश गर्नुहोस्

② तपाईले जापान छोडेपछि, एकमुस्ट निकासी भुक्तानीको लागि दाबी आवेदन र संलग्न कागजातहरू जापान पेन्सन संस्थामा पठाउनुहोस्।

（〒168-8505 टोकियो सुगीनामी-कु ताखाइदो निसी 3-5-24）

एकमुस्ट निकासी भुक्तानी को रकम (राष्ट्रिय पेन्सन)

तपाईले तिरेको बिमा प्रिमियमको, बढीमा आधा रकम सम्म फिर्ता आउने इमेज (रेइवा 3 सालको)

बिमा प्रिमियम भुक्तानी अवधि आदि महिनाको संख्या			भुक्तानी रकम गणना गर्न प्रयोग गरिएको संख्या	भुक्तानी रकम
6महिना वा सोभन्दा बढी		12 महिना भन्दा मुनि	6	49,830येन
12	~	18	12	99,660
18	~	24	18	149,490
24	~	30	24	199,320
30	~	36	30	249,150
36	~	42	36	298,980
42	~	48	42	348,810
48	~	54	48	398,640
54	~	60	54	448,470
60	~		60	498,300

सामाजिक सुरक्षा सम्झौता भन्नाले के हो?

यदि तपाईलाई कम्पनीबाट पठाइयो र विदेशमा काम गर्नुहुन्छ भने, नियमको रूपमा, तपाईले आफ्नो देश र साझेदार देशको दुबै पेन्सन प्रणालीमा सदस्य हुनु पर्नेछ। त्यसको लागी, तपाईले बिमा प्रिमियम डबल अर्थात् दुई पटक तिर्नुपर्छ, साझेदार देशमा भुक्तानी गरिएको बिमा प्रिमियम, अपर्याप्त अवधिको कारणले गर्दा, यसले पेन्सन प्राप्त गर्न नसक्ने हुन्छ।

◎ डबल सदस्यताको रोकथाम

यदि साझेदार देशहरू दायाँ पट्टीको देश हो भने, तपाईलाई पठाइयो र काम गरिरहेको छ, र यदि तपाईले छोटो अवधि (बढीमा 5 वर्ष भित्र)को लागि काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईले आफ्नो देश (पठाउने कम्पनी / हाकेन मोटो) को पेन्सन प्रणालीमा मात्र सदस्य हुन आवश्यक छ।

जापान पेन्सन संस्था वेबसाइट

सामाजिक सुरक्षा सम्झौता भन्नाले के हो ?

◎ पेन्सनमा सदस्य भएको अवधिको कुल हिसाब (इंग्ल्याण्ड, दक्षिण कोरिया र चीन बाहेक)

तपाई विदेशी पेन्सन प्रणालीमा सदस्य भए पनि, सदस्यता अवधिमा आवश्यक अवधि पूरा गर्न सकेन भने, बिमा प्रिमियम फ्याँकिएको सरह हुन सक्छ।

तसर्थ, सम्झौतामा, एक अर्काको लागि साजेदारी देशको पेन्सन प्रणालीको सदस्यताको अवधिलाई आफ्नो देशको अवधिको रूपमा मान्यता दिई , कुल अवधि गणना गरेर, वृद्धावस्था पेन्सन प्राप्त गर्ने अधिकारलाई सुरक्षित गर्न सम्भव हुने भएको छ।

सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका दुई देशको परामर्श डेस्कमा एकअर्कालाई हामी साझेदार देशको पेन्सन भुक्तानी दाबी स्वीकार गर्नेछौं र साझेदार देशमा पठाउनेछौं।

पेन्सन भुक्तानी दाबी आदिको कागजहरू, प्रत्येक देशको परामर्श डेस्कमा सोधेर यसलाई डाउनलोड गरी दिने प्रावधान पनि छ।

सोधपुछ स्थान

पेन्सनको बारे थप जान्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया जापान पेन्सन संस्थाको वेबसाइट हेर्नुहोस्।
https:/www.nenkin.go.jp/

◎परामर्श डेस्क

- पेन्सन कार्यालय
- माची खाडोको पेन्सन परामर्श केन्द्र
- नगरपालिका र गाउँपालिका कार्यालय

नजिकको स्थान यहाँ जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।
https:/www.nenkin.go.jp/section/index.html

◎परामर्श फोन नम्बर

(050 बाट सुरु हुने फोन भएमा)

- रिजर्भेसन समर्पित फोन 0570―05―4890 अथवा 03-6631-7521
- पेन्सन डायल नम्बर 0570―05―1165 अथवा 03-6700-1165

पेन्सन नियमित चिठ्ठी(नेनकिन तेइकीबिन) र पेन्सन नेटको लागि सपर्पित डायल
0570―058―555 अथवा 03-6700-1144

समाप्त

यो पेन्सन प्रणाली भन्नाले तपाईलाई र तपाईको परिवारलाई आपतकालीन अवस्थामा मद्दत गर्ने एउटा प्रणाली हो।

मैले बुझेन भनी केही पनि प्रक्रियाहरू गरेन भने,बुढेसकालमा वा चोटपटक लागेको अवस्था आदिमा तपाईको

आवश्यक प्रक्रियाहरू सही रूपमा गर्नुहोस् र सबैसँग सहज महसुस गर्नुहोस् , हामी सँगै समय बिताउन सक्ने समाज निर्माण गरौं।

तपाईले सुनिदिनु भएकोमा धन्यवाद