

## ねんきん 年金

### ■年金とは

年をとったときや 病気や けがで 仕事ができなくなったとき、生活のための お金を  
もらうことができる 保険です。若くて 元気なときに お金を はらいます。10年以上 お金  
をはらった 人は、65歳から 年金を もらうことができます。年金に 入っていた 人が  
死んだとき、家族が お金を もらうことも あります。年金には、「国民年金〈みんなが  
入る 年金〉」と「厚生年金〈会社で 働く 人が 入る 年金〉」があります。

国民年金は、日本に 住んでいる 20歳~59歳の 人が、入らなければ いけません。  
外国人も 入らなければ いけません。国民年金に 入ると、基礎年金番号通知書が  
もらえます。

厚生年金は、会社で 決まった時間以上 働いている、70歳に  
なっていない 人が 入ります。

国民年金と 厚生年金の 両方に入った 人は、両方から  
お金が もらえます。



### ■年金に入る 方法

①国民年金：市役所で 手続きをします。

②厚生年金：働いている 会社が、あなたの 代わりに 手続きをします。

### ■年金の お金（保険料）

#### ①国民年金

国民年金の お金は、毎月17,920円（2026年度）です。保険料の 納付書〈お金を  
はらうための 紙〉が 届きますから、銀行や コンビニエンスストアなどで お金を  
はらってください。口座振替〈銀行の 口座から 自動で お金を 送ること〉も  
できます。お金がなくて はらうことが できないときは、市役所に 相談してください。

#### ②厚生年金

会社と あなたが、半分ずつ はらいます。会社が、あなたの分を 給料から 引いて、  
会社の分と いっしょに はらいます。

## ■国民年金 / 厚生年金で もらうことができる お金

下の お金について、もらうことができるかどうか、いくら もらえるかは、年金を 何年 はらったか、家族が いるか、家族が 何歳か などで決まります。

② 老 齢 基 礎 年 金 / 老 齢 厚 生 年 金 : 65 歳 から も ら い ま す 。

② 障 害 基 礎 年 金 / 障 害 厚 生 年 金 : 体 などに 障 が い が あり する 人 が も ら い ま す 。

③ 遺 族 基 礎 年 金 / 遺 族 厚 生 年 金 : 年 金 に 入 っ て い た 人 が 死 ん だ と き、家 族 が も ら い ま す 。

④ 死 亡 一 時 金 : 年 金 に 入 っ て い た 人 が 死 ん だ と き、家 族 が も ら い ま す 。

⑤ 寡 婦 年 金 : 年 金 に 入 っ て い た 人 が 死 ん だ と き、妻 が も ら い ま す 。

### と あ きき 問 い 合 わ せ 先

こくみんねんきん いたみし こくほねんきんか でんわばんごう  
国民年金の こと : 伊丹市 国保年金課 〈電話番号 072-784-8039〉

こうせいねんきん あまがさきねんきんじむしょ でんわばんごう  
厚生年金の こと : 尼崎年金事務所 〈電話番号 06-6482-4591〉

## ■脱退一時金 〈国へ 帰るときに もらうことができる お金〉

日本の 年金を やめて 自 分 の 国 へ 帰 る 人 は、はらった お金 の 一 部 を も ら う こ と が でき ます。も ら う こ と が でき る の は、次 の ① ~ ④ の 人 で す。た だ し、脱 退 一 時 金 を も ら っ た 人 は、も う 一 度 日 本 へ 戻 っ て き て も、年 を 取 っ た と き に 日 本 の 年 金 の お 金 を も ら う こ と は でき ませ ん。脱 退 一 時 金 を も ら う か ど う か、よ く 考 え て く だ さ い。

① 国民年金や 厚生年金のお金を、6か月~9年11か月 はらった 人

② 国へ 帰るために、転 出 届 を 市 役 所 に 出 っ て、日 本 に 住 所 〈住 む と ころ〉 が な っ た 人

③ 〈厚生年金に 入 っ て い た 人〉

会 社 等 が、厚 生 年 金 を や め る た め の 手 続 き を し た 人

④ 障 害 基 礎 年 金 や 障 害 厚 生 年 金 の お 金 を も ら っ て い な い 人

### 脱 退 一 時 金 を も ら う 方 法

日 本 の 住 所 が な っ て か ら 2 年 ま で に、脱 退 一 時 金 請 求 書 (申 込 紙) な ど を、日 本 年 金 機 構 へ 送 っ て く だ さ い。請 求 書 や 送 る 住 所 な ど に つ い て は、日 本 年 金 機 構 の ホ ー ム ペ ー ジ を 見 て く だ さ い。(外 国 語 の 請 求 書 が あり ます。)



にっぽんねんきんきこう ホームページのQRコード↑  
(日本年金機構のホームページのQRコード↑)

## ■社会保障協定

日本とあなたの国の両方に年金を はらわなくて いいように、年金について 約束を 決めて いる 国があります。(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、ルクセンブルグ、フィリピン、スロバキア、中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、オーストリア)



くわしくは、日本年金機構のホームページを 見てください。

にっぽんねんきんきこう ホームページのQRコード↑  
(日本年金機構のホームページのQRコード↑)

### とあさき 問い合わせ先

だつたいいちじきん しゃかいほしやうきやうてい  
脱退一時金と 社会保障協定のこと：

にっぽんねんきんきこう でんわばんごう  
日本年金機構 〈電話番号 0570-05-1165〉

## としよ お年寄り

### かいごほけん ■介護保険

かいごほけん はい かね ひと とし と びやうき  
介護保険に 入って お金を はらった 人は、年を取ったり、病気に なったりして 介護〈ご飯を食べたり、お風呂に入るときなどの 生活の手伝いなど〉が いるときに、助けてもらうことができます。



### かいごほけん はい ほうほう 介護保険に入る方法

いりやうほけん はい ひと さい かいごほけん はい  
医療保険に入っている人は、40歳になったら 介護保険に入ります。

さい かいごほけん はい  
65歳になったら、みんな 介護保険に入ります。

### かいごほけん ほけんりやう ほうほう 介護保険の保険料を払う方法

ほけんりやう しごと かね き  
保険料は、あなたが 仕事などで もらった お金などによって 決まります。

さい ひと ほけんりやう いりやうほけん かね いっしょ  
64歳までの 人の 保険料は、医療保険のお金と 一緒に はらいます。

さいいじやう ひと ねんきん かね ほけんりやう ひ  
65歳以上の 人は、あなたが もらう 年金のお金から 保険料を 引きます。

かいご おも しやくしょ そうだん かいご  
介護が いると 思ったら、市役所へ 相談してください。どのくらい 介護が いるか、  
しら あと かいごさーびす つか そうだん  
調べます。その後、どんな 介護サービスを 使うか、相談します。

### とあさき 問い合わせ先

いたみし かいごほけんか でんわばんごう  
伊丹市 介護保険課 〈電話番号 072-784-8037〉

## しょう ひと 障がいのある人

### しょうがいてちょう ■ 障害手帳

からだ じゆう ひと したいしょうがいしゃてちょう かんが むずか ひと  
体が自由でない人は、身体障害者手帳をもらいます。考えることが難しい人  
は、療育手帳をもらいます。心に病気がある人は、精神障害者保健福祉手帳を  
もらいます。手帳をもらった人は、税金が安くなったり、バスや電車のお金が安くなっ  
たりします。



#### と あ さき 問い合わせ先

いたみし しょうがいふくしか でんわばんごう  
伊丹市 障害福祉課 〈電話番号 072-784-8032〉

さい わか ひと てちょう  
18歳より若い人の手帳のこと：

いたみし ふくしか でんわばんごう  
伊丹市 子ども福祉課 〈電話番号 072-784-8127〉

## せいかつ ひと 生活にこまっている人

### ■ 暮らし・相談サポートセンター

かね しごと せいかつ ひと しゃくしょ  
お金や仕事など、生活のことでこまっている人は、市役所に  
相談してください。どうすれば安心して生活できるか、一緒に  
考えます。



#### と あ さき 問い合わせ先

いたみし そうだんさぽーとせんたー じりつそうだんか  
伊丹市 暮らし・相談サポートセンター (自立相談課)

でんわばんごう  
〈電話番号 072-780-4344〉

### せいかつ ほご ■ 生活保護

しごと せいかつ かね ひと せいかつ かね  
仕事などがなくて生活のお金がたりない人は、生活にいるお金をもらうことができ  
ます。市役所では、あなたが仕事をできるかどうかなどを調べて、お金をあげるかどうか決  
めます。在留資格が「永住者」「定住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者  
等」「特別永住者」「難民認定された者」の人は、生活保護の申請をすることができます。

#### と あ さき 問い合わせ先

いたみし せいかつしえんか でんわばんごう  
伊丹市 生活支援課 〈電話番号 072-782-8605〉

## DV(Domestic Violence)を受けている人

### ■DVを受けている人が相談できます

DVは、配偶者〈夫、妻〉や恋人が、たたいたり、とても嫌なことをしたり、言ったりすることです。自分がDVを受けていると思った人は、伊丹市DV相談室に電話してください。



とあさき  
問い合わせ先

いたみし そうだんしつ でんわばんごう  
伊丹市 DV相談室 〈電話番号 072-780-4327〉