1. जापानी राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली तथा अन्य सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरूका महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

(1) जुनसुकै राष्ट्रियताका भए तापनि जापानमा बसोबास गर्न दर्ता भएका र 20 देखि 59 वर्ष बीचका सबै व्यक्तिहरूलाई कानून अनुसार राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा अनिवार्य समेटिनुपर्छ र उनीहरूले अनिवार्य रूपमा योगदानहरूको भुक्तानी गर्नुपर्छ।

(2) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरू (राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीसहित) लाई अन्तरसन्ततीय सहयोग संयन्त्रका साथ सम्पूर्ण समाजको रूपमा एकअर्कालाई आर्थिक रूपले मद्दत गर्ने गरी तयार गरिएका छन्।

(3) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरूले वृद्धावस्था पेन्सन (old-age pension) मात्र भुक्तानी नगरेर तिनीहरूले तपाईंलाई अप्रत्याशित आर्थिक कठिनाइहरू पर्दा अपाङ्गता पेन्सन (disability pension) वा सर्भाइभर्स पेन्सन (survivors' pension) पनि भुक्तानी गर्छन्।

(4) जापान सरकारले पेन्सन लाभहरूको केही पुँजीका लागि अनुदान उपलब्ध गराउँछ।

(5) तपाईंको सार्वजनिक पेन्सन योगदानहरू "सामाजिक बीमा योगदान" को रूपमा कर कटौतीको विषय अन्तर्गत पर्दछन्।

2. राष्ट्रिय पेन्सन कभरेज क्याटेगोरीहरू र नाम दर्ता प्रक्रियाहरू

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली अन्तर्गत बीमित व्यक्तिहरूको तीनवटा क्याटेगोरीहरू छन्। तपाईंले आफ्नो क्याटेगोरी र नाम दर्ता प्रक्रियाहरूलाई निम्नानुसार भेटाउन सक्नुहुन्छ:

(1) क्याटेगोरी I बीमित व्यक्तिहरू

यदि तपाईं जापानमा बसोबास गर्न दर्ता भएको 20 देखि 59 वर्ष बीचको व्यक्ति हुनुहुन्छ र तपाईं क्याटेगोरी II वा क्याटेगोरी III बीमित व्यक्ति (तल (2) तथा (3) हेर्नुहोस्) हुनुहुन्न भने तपाईं क्याटेगोरी I बीमित व्यक्ति हुनुहुन्छ।

→यदि तपाईं गैर-जापानी निवासी तथा क्याटेगोरी I बीमित व्यक्ति हुनुहुन्छ भने कृपया तपाईंले आफ्नो निवास अनुमतिलाई सबैभन्दा पहिला आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिस (नगरपालिका कार्यालय) मा दर्ता गर्नुभएको छ र उनीहरूले तपाईंको जापानी निवास अनुमतिलाई पञ्जीकृत गरी प्रमाणित गरेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ। त्यसपछि तपाईंले सोही म्युनिसिपल अफिसमा राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीमा आफ्नो नाम दर्ता गर्न आवश्यक हुन्छ।

→जापान पेन्सन सेवा (Japan Pension Service, JPS) ले तपाईंलाई योगदान भुक्तानीको सूचनाहरू पठाउनेछ। कृपया आफ्नो योगदानहरूको भुक्तानी गर्न सो सूचनाहरू प्रयोग गर्नुहोस् (तलको "4. मासिक योगदानहरू" हेर्नुहोस्)।

नोट: जापानी नागरिकता नभएको र, चिकित्सा उपचारको बसोबास भिसा वा लामो अवधिको पर्यटन भिसामा बसोबास गरिरहनु भएको महानुभावहरूको हकमा भने राष्ट्रिय पेन्सन लागु हुँदैन।

(2) क्याटेगोरी II बीमित व्यक्तिहरू

यदि तपाईं कम्पनी, फ्याक्ट्री वा समान प्रकारका कार्यस्थलहरूमा काम गर्नुहुन्छ र कर्मचारी पेन्सन बीमा प्रणाली (Employees' Pension Insurance System) लगायत कर्मचारी पेन्सन बीमा प्रणालीहरूद्वारा समेटिनुभएको छ भने तपाईं क्याटेगोरी II बीमित व्यक्ति हुनुहुन्छ।

→तपाईंको तर्फबाट पेन्सन प्रणालीमा तपाईंको नाम दर्ता प्रक्रिया पूरा गर्ने जिम्मेवारी तपाईंको रोजगारदाताको हुन्छ। थप जानकारीका लागि, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

→तपाईंको योगदान तपाईंको तलबबाट काटिन्छ र त्यसपछि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको तर्फबाट त्यसलाई भुक्तानी गर्नुहुनेछ।

(3) क्याटेगोरी III बीमित व्यक्तिहरू

बीमितमा आश्रित निजको पति/पत्नी जो 20 देखि 59 वर्ष उमेरका छन् र जापान भित्र बसोबास गरिराखेका छन् भने उनीहरू क्याटेगोरी III काम बीमित हुन्छन्।

→तपाईंको पति/पत्नी (क्याटेगोरी II बीमित व्यक्ति) ले आफ्नो रोजगारदातामार्फत तपाईं योग्य आश्रित पति/पत्नी हुनुहुन्छ भनेर JPS शाखा कार्यालयलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ। थप जानकारीका लागि, तपाईंले आफ्नो पति/पत्नीको रोजगारदातालाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

→तपाईंले योगदानहरूको भुक्तानी गर्न आवश्यक पर्दैन; वित्तीय रूपले तिनीहरू क्याटेगोरी II बीमित व्यक्तिहरूद्वारा भुक्तानी गरिएका योगदानहरूद्वारा समेटिएका हुन्छन्।

→पुनश्च, केही समयको लागि विदेशमा गएकाको हकमा, अपवादको रूपमा क्याटेगोरी III को बीमित हुनसक्छ

3. पेन्सन हातेपुस्तिका

तपाईंको नाम दर्ता प्रक्रिया पूरा भइसकेपश्चात्, तपाईंले आफ्नो पेन्सन हातेपुस्तिका प्राप्त गर्नुहुनेछ। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंलाई यो आफ्नो जीवनभरि नै आवश्यक पर्छ र यसलाई सधैं सुरक्षित स्थानमा राख्नुभएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो लाभहरूका लागि आवेदन दिँदा वा आफ्नो लाभहरूका बारेमा सोधपुछ गर्दा तपाईंको पहिचान प्रमाणित गर्न तपाईंको पेन्सन हातेपुस्तिका अनिवार्य आवश्यक पर्छ।

यदि तपाईंको पेन्सन हातेपुस्तिका हराएमा वा नष्ट भएमा क्याटेगोरी I बीमित व्यक्तिले त्यसलाई पुन: जारी गर्नका निम्ति JPS शाखा कार्यालय वा आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा आवेदन दिनुपर्छ। क्याटेगोरी II बीमित व्यक्तिले सो कार्य JPS शाखा कार्यालयमा गर्न सक्छन्/सक्छिन् वा तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सो कार्य गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। र क्याटेगोरी III बीमित व्यक्तिले सो कार्य आफ्नो पति/पत्नीको रोजगारदातामार्फत गर्न सक्छन्/सक्छिन्।

4. मासिक योगदानहरू

अप्रिल 2020 देखि मार्च 2021 सम्मको राष्ट्रिय पेन्सनका लागि योगदान रकम प्रति महिना ¥16,540 रहेको छ। तपाईंले भुक्तानी गर्न बाँकी रहेको मासिक योगदान आउँदो महिनाको अन्तसम्ममा अनिवार्य भुक्तानी गर्नुपर्छ।

तपाईंले आफ्नो योगदानहरूलाई नगदमा बैंक तथा अन्य वित्तीय संस्था, हुलाक कार्यालय र कन्भेनियन्स स्टोरहरूमा भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई अटोमेटिक बैंक ट्रान्समिसन वा इन्टरनेट भुक्तानी उपायहरू प्रयोग गरेर पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

वा, यदि तपाईंले आउने महिनाहरूका योगदानहरूलाई अग्रिममा भुक्तानी गर्न रोज्नुभएमा तपाईंले तिनीहरूलाई छुट दरमा भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले नगद भुक्तानीहरूको सट्टामा अटोमेटिक बैंक ट्रान्सफरमार्फत अग्रिम भुक्तानी गर्न रोज्नुभएमा तपाईंले थप छुट पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

5. यदि तपाईंलाई योगदानहरूको भुक्तानी गर्नमा कठिनाइ भएमा (योगदानको भुक्तानीमा छुटसम्बन्धी प्रणाली)

योगदानहरूको भुक्तानी गर्नका लागि तपाईंको आय एकदमै कम हुँदा वा तपाईंको अन्य कुनै कारणहरूले गर्दा तपाईंले योगदानको भुक्तानी गर्न सक्नुभएन भने तपाईंले आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा योगदान भुक्तानीहरूबाट छुटका लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

JPS शाखा कार्यालयले तपाईंको अघिल्लो वर्षको आय तथा अन्य परिस्थितिहरूको जाँच गर्छ। यदि तपाईंको आवेदन स्वीकृत भएमा योगदान भुक्तानीमा पूर्ण वा आंशिक रकमको छुट प्रदान गरिन्छ।

छुटका केही प्रकारहरू, भुक्तानी गरिनुपर्ने योगदान रकम र छुट अवधिहरू हुँदा भविष्यको वृद्धावस्था बेसिक पेन्सन रकमको दरलाई छुट नहुँदाको अवधिको रकमसँग तुलना गरिएका जानकारीहरू कृपया सँगै रहेको तालिकामा हेर्नुहोस्।

छुटको प्रकार	योगदान रकम	तुलना गरिएको OBP दर
पूर्ण छुट	¥0	4/8
1/4 भुक्तानी (3/4 छुट)	¥4,140	5/8
1/2 भुक्तानी (1/2 छुट)	¥8,270	6/8
3/4 भुक्तानी (1/4 छुट)	¥12,410	7/8
निम्न आय भएका व्यक्तिहरूका लागि योगदान स्थगन प्रणाली	¥0	0
विद्यार्थीहरूका लागि विशेष भुक्तानी प्रणाली	¥0	0

[नोटहरू]

(1) कृपया ध्यान दिनुहोस् कि यदि तपाईंले भुक्तानी गर्न बाँकी रहेको योगदानहरू (1/4, 1/2, वा 3/4 योगदानहरू) को भुक्तानी गर्न असफल हुनुभएमा त्यस उप्रान्त आंशिक छुट प्रणाली वैध हुने छैन; त्यसलाई भुक्तानी-नगरिएको मानिनेछ। यसको अर्थ त्यस्ता भुक्तान-नगरिएको अवधिहरूलाई भविष्यको वृद्धावस्था पेन्सन रकमहरूको गणनामा समावेश गरिनेछैन। यसका अतिरिक्त, तपाईंले अपाङ्गता बेसिक पेन्सन वा सर्भाइभर्स बेसिक पेन्सन आवश्यक पर्दा तपाईं तिनीहरूलाई पाउँने हकदारका शर्तहरू पूरा गर्न असमर्थ पनि हुन सक्नुहुन्छ।

(2) यदि तपाईं विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने तपाईंले विद्यार्थीहरूका लागि विशेष भुक्तानी प्रणाली (Special Payment System for Students) का निम्ति आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। कृपया ध्यान दिनुहोस्, यस प्रणालीले विदेशमा रहेका विद्यालयहरूको जापानमा अवस्थित अधिकांश शाखा विद्यालयहरूमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू वा छोटो-अवधिका कोर्सहरू अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई समेट्दैन।

6. विगतको योगदान-छुट अवधिहरूलाई पूरा गर्ने

यदि विगतमा तपाईले पूर्ण वा आंशिक छुट अवधि प्राप्त गर्नुभएको छ भने तपाईले पहिलेको 10 वर्षसम्मका लागि छुट पाइएको योगदानहरूको भुक्तानी वर्तमान समयमा गरेर सो अवधिलाई पूरा (recover) गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईले पछि गएर पहिलेको अवधिको भुक्तानी गरेर सो अवधिलाई पूरा गर्नुहुन्छ भने भविष्यमा तपाईंको वृद्धावस्था बेसिक पेन्सनलाई तपाईंको योगदान भुक्तानीहरूको पूर्ण रकमको आधारमा गणना गरिनेछ।

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि तीन वित्तीय वर्षभन्दा बढी समयदेखि भुक्तानी गर्न बाँकी रहेको अवस्था भएमा तपाईले पछि गएर ती अवधिहरूको योगदान रकमका साथसाथै केही अतिरिक्त शुल्क भुक्तानी गर्नुपर्छ।

7. राष्ट्रिय पेन्सन लाभ रकमहरू

(1) वृद्धावस्था बेसिक पेन्सन (Old-age Basic Pension)

यदि तपाईले कम्तीमा पनि 10 वर्षका लागि राष्ट्रिय पेन्सन योगदानहरूको भुक्तानी गर्नुभएको छ र शर्तहरूलाई पूरा गर्नुभएको छ भने तपाईं 65 वर्ष उमेर पुगेपछि तपाईलाई निम्न रकम भुक्तानी गरिन्छ। 1*

★लाभ रकम : ¥781,700 (40 वर्षका लागि योगदानहरूको भुक्तानी गरेकाहरूका लागि वित्तीय वर्ष 2020 मा वार्षिक रकम)

(2) अपाङ्गता बेसिक पेन्सन (Disability Basic Pension)

तपाईं राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा समेटिएको समयमा यदि तपाईं बिरामी वा घाइते हुनुभयो भने र यदि सो रोग वा चोटपटकको कारणले गर्दा पछि गएर ग्रेड 1 वा ग्रेड 2 अपाङ्गता अनुसार निर्दिष्ट गरिएको अपाङ्गता भएमा तपाईलाई अपाङ्गता बेसिक पेन्सनको निम्न रकम भुक्तानी गरिन्छ। *2

★लाभ रकम : ¥977,125 (ग्रेड 1 अपाङ्गताका लागि वित्तीय वर्ष 2020 मा वार्षिक रकम)
¥781,700 (ग्रेड 2 अपाङ्गताका लागि वित्तीय वर्ष 2020 मा वार्षिक रकम)

(3) सर्भाइभर्स बेसिक पेन्सन (Survivors' Basic Pension)

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीको कुनै बीमित व्यक्तिको मृत्यु हुँदा सर्भाइभर्स बेसिक पेन्सनको निम्न रकम सो व्यक्तिको बच्चा(हरू) लाई स्याहार गर्ने उनको आश्रित पति/पत्नी वा उनको आश्रित बच्चा(हरू) लाई भुक्तानी गरिन्छ। *2

★लाभ रकम : ¥1,006,600 (एउटा बच्चा भएको योग्य पति/पत्नीका लागि वित्तीय वर्ष 2020 मा वार्षिक रकम)

1* यदि तपाईं जापानी नागरिक बन्नुभयो वा यदि तपाईले स्थायी आवास अनुमति प्राप्त गर्नुभयो भने तपाईं 65 वर्ष उमेर पुग्नुभन्दा पहिलेको अवधि, तपाईंको ओभरसिज रेजिडेन्स अवधि अप्रिल 1, 1961 देखि तपाईं जापानी नागरिक बन्नुहुनेभन्दा अघिल्लो दिन बीचको समय, तपाईंको 20-59 बीचको उमेरलाई "पूरक अवधि" (complementary period) मानिनेछ। पूरक अवधि तपाईं वृद्धावस्था बेसिक पेन्सनको हकदार हुनका लागि तपाईले 10-वर्षे अवधि आवश्यकतालाई पूरा गर्नुहुन्छ कि हुँदैन भनेर समावेश गरिनुपर्ने वैध अवधि हो। यद्यपि, यस अवधिलाई लाभ रकमहरूको गणनामा हिसाब गरिनेछैन।

*2 अपाङ्गता बेसिक पेन्सन वा सर्भाइभर्स बेसिक पेन्सनका लागि योग्य हुनका निम्ति तपाईले निश्चित योगदान भुक्तानी आवश्यकतालाई पूरा गर्न जरूरी हुन्छ। थप विवरणका लागि कृपया JPS शाखा कार्यालय वा आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा सोध्नुहोस्। (कृपया तलको "10. तपाईंको राष्ट्रिय पेन्सनका लागि सम्पर्क स्थान" हेर्नुहोस्।)

8. गैर-जापानी व्यक्तिहरूका लागि एकमुष्ट रकम भुक्तानीहरू (Lump-sum Withdrawal Payments)

यदि तपाईं गैर-जापानी हुनुहुन्छ भने तपाईले जापान छोड्ने भनेर दर्ता गरेपछि (त्यस उप्रान्त जापानी निवासी नहुने) त्यसको दुई वर्षभित्रमा तपाईले एकमुष्ट रकम भुक्तानीहरूका लागि दावी दायर गर्न सक्नुहुन्छ। यसका लागि आवेदन दिन तपाईले निम्न शर्तहरूलाई पूरा गर्न आवश्यक हुन्छ;

- तपाईले (क्याटेगोरी II वा क्याटेगोरी III बीमित व्यक्तिको रूपमा आफ्नो बीमित अवधिहरूलाई छोडेर) कम्तीमा पनि जम्माजम्मी छ (6) महिनाका लागि राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीमा योगदान दिनुभएको छ,
- तपाईले वृद्धावस्था बेसिक पेन्सनका लागि योग्य हुने शर्त अवधिलाई पूरा गर्नुभएको छैन।

भुक्तानी रकम तपाईले योगदान भुक्तानी गर्नुभएको महिनाहरूको सङ्ख्यामा निर्भर रहन्छ। यहाँ रहेको तालिकाले तपाईंको अन्तिम योगदान भुक्तानी वित्तीय वर्ष 2020 भएको खण्डमा भुक्तानी रकमको उदाहरणलाई देखाउँछ।

तपाईले योगदान भुक्तानी गर्नुभएको महिनाहरूको कुल सङ्ख्या*	तपाईंको LSWP रकम
6 देखि 11 महिनासम्म	¥49,620
12 देखि 17 महिनासम्म	¥99,240
18 देखि 23 महिनासम्म	¥148,860
24 देखि 29 महिनासम्म	¥198,480
30 देखि 35 महिनासम्म	¥248,100
36 महिना वा सोभन्दा बढी	¥297,720

* यदि तपाईंको योगदान-छुट अवधि भएमा तपाईले योगदान भुक्तानी गर्नुभएको महिनाहरूको कुल सङ्ख्यालाई निम्नानुसार गणना गरिन्छ:
पूर्ण-योगदान भुक्तानी गरिएका महिनाहरूको सङ्ख्या + (1/4-योगदान भुक्तानी गरिएका महिनाहरूको सङ्ख्या) x 1/4 + (आधा-योगदान भुक्तानी गरिएका महिनाहरूको सङ्ख्या) x 1/2 + (3/4-योगदान भुक्तानी गरिएका महिनाहरूको सङ्ख्या) x 3/4

【भुक्तानीहरूलाई कसरी दावी गर्ने】

(1) तपाईले आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा तपाईं जापान छोडेर जाँदै हुनुहुन्छ र त्यस उप्रान्त तपाईं जापानी निवासी हुनुहुने छैन भनेर दर्ता गराउने आवेदन फाराम बुझाउँदाखेरि कृपया सोही समयमा तपाईं राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीबाट बाहिरिदै हुनुहुन्छ भनेर जानकारी गराउने अर्को आवेदन फाराम पनि बुझाउनुहोस्। सो आवेदन फाराम जुनै पनि म्युनिसिपल अफिस (राष्ट्रिय पेन्सन शाखा), जुनै पनि JPS शाखा कार्यालय वा वेबसाइटमा उपलब्ध छ। (https://www.nenkin.go.jp/international/index.html)

(2) तपाईले आफ्नो आवेदन बुझाउँदा कृपया आफ्नो आवेदन फारामलाई ध्यानपूर्वक पूरा भर्नुहोस् र सहायक कागजपत्रहरूका साथ त्यसलाई हुलाक मार्फत निम्नलाई पठाउनुहोस्: Japan Pension Service, 3-5-24, Takaido-nishi, Suginami-ku, Tokyo 168 8505 Japan

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि आफ्नो भुक्तानीहरू प्राप्त गर्न तपाईले प्रयोग गरेका कभरेज अवधिहरू त्यस उप्रान्त अन्य जापानी पेन्सन लाभहरू वा सम्बद्ध द्विपक्षीय सामाजिक सुरक्षा सम्झौता अन्तर्गत लाभ जम्मा गर्न (totalization) का लागि हकदार हुन वैध हुने छैनन्।

9. सामाजिक सुरक्षा सम्झौताहरू (Social Security Agreements)

दोहोरो अनिवार्य कभरेजलाई हटाउनुका साथसाथै दुई देशहरू बीचको लाभहरूका लागि योग्य हुने अवधिहरूलाई जम्मा गर्नको निम्ति जापान तथा विभिन्न देशहरू बीचमा द्विपक्षीय सामाजिक सुरक्षा सम्झौताहरू रहेका छन्। थप जानकारीको लागि कृपया हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्।
(https://www.nenkin.go.jp/international/index.html)

10. तपाईंको राष्ट्रिय पेन्सनका लागि सम्पर्क स्थान

यदि राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली वा आफ्नो लाभहरूका बारेमा तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा कृपया आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिस वा JPS शाखा कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईले JPS शाखा कार्यालयहरूको सूची वेबमा हेर्न सक्नुहुन्छ। (https://www.nenkin.go.jp/international/index.html)

पेन्सनसम्बन्धी परामर्श "NENKIN Dial (नेन्किन डायल)" का लागि तपाईले हाम्रो टेलिफोन सेवालाई पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईले हामीलाई सम्पर्क गर्दा कृपया आफ्नो पेन्सन हाते पुस्तिका (आफ्नो बेसिक पेन्सन नम्बर) लाई तयारी अवस्थामा राख्नुहोस्।

आन्तरिक फोनकलका लागि "NENKIN Dial" : 0570 - 05 - 1165 (स्थानीय फोनकल दरमा)
अन्तर्राष्ट्रिय फोनकलका लागि "NENKIN Dial" : +81 - 3 - 6700 - 1165 (अन्तर्राष्ट्रिय फोनकल दरमा)

2004 1016 072