လုပ်ငန်းရှင်များအားလုံးသို့

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်များ အကြောင်း

လူမှုဖူလုံရေးအာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံတို့ကို ဝင်ထားခြင်းဖြင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ဘဝနေထိုင်ရေးကို အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

အာမခံလျှောက်ထားရန် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများနှင့်၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုပါက
နီးစပ်ရာ ပင်စင်ရုံးများသို့ သွားပါရန်

日本年金機構 検索

ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်ရေးရာ ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်း home page https://www.nenkin.go.jp/

ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်ရေးရာဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာပင်စင် စီမံခန့်ခွဲရေး လုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူထားပါသည်။

日本年金機構
Japan Pension Service

2009 1017 073

အာမခံဝင်ထားရန်တာဝန်နှင့် စပ်လျဉ်း၍

အောက်ပါလုပ်ငန်းများသည်လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံကိုမဖြစ်မနေဝင်ရမည်ဟုဥပဒေအရပြဋ္ဌာန်းထားသည်။
(အာမခံမဝင်မနေရလုပ်ငန်းများ)

ကော်ပိုရေးရှင်းလုပ်ငန်းများ အားလုံး

(အာမခံထားသူ ၁ဦးနှင့်အထက်)

ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်း

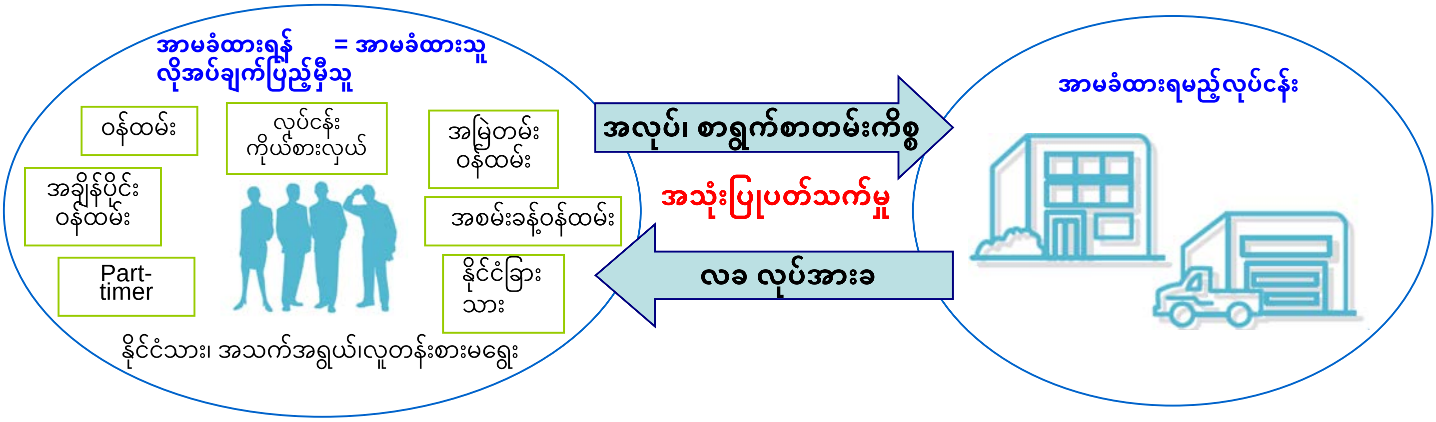
(အမြဲတမ်းဝန်ထမ်း၅ဦးနှင့် အထက်ခန့်ထားသည်)

※ကော်ပိုရေးရှင်းလုပ်ငန်းဟုဆိုသော်လည်းကျောင်းကော်ပိုရေးရှင်းလုပ်ငန်းဖြစ်ပါကပုဂ္ဂလိကကျောင်းဆရာများအပြန်အလှန်ကူညီပေးရေးစနစ်တွင်ဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။
※ လူ၅ဦးနှင့်အထက်ရှိ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းဆိုသော်လည်း ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ ရေထွက်ပစ္စည်းလုပ်ငန်း၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်များဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများမှာ အာမခံမထားမနေရလုပ်ငန်းများတွင် မပါဝင်ပါ။
အာမခံမထားမနေရလုပ်ငန်းမဟုတ်သည့်လုပ်ငန်းများတွင်အချို့သောအချက်များဖြင့် ပြည့်မှီပါကလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ ထားနိုင်သည်။ (ဆန္ဒအလျောက်အာမခံထားနိုင်သောလုပ်ငန်း)

အာမခံဝင်ထားသူ ဆိုသည်မှာ

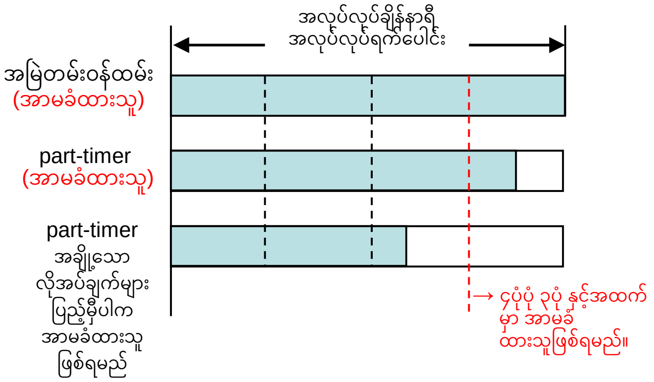
လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်၊ ကုမ္ပဏီ(လုပ်ငန်း)များသည် အာမခံထားရမည့်လုပ်ငန်းများဖြစ်ပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်သူအားလုံး အာမခံဝင်ထားသူဖြစ်ရမည်။

※ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံကို စည်းမျဉ်းအတိုင်း အသက် ၇၀ ပြည့်သည့်တိုင်အောင် ထားရမည်။



လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံတို့တွင် အာမခံထားရန် သတ်မှတ်ချက်များ

အမြဲတမ်းဝန်ထမ်းနှင့် လုပ်ငန်းကိုယ်စားလှယ်၊ လုပ်ငန်းအကြီးအကဲအစရှိသူတို့သည် အာမခံထားသူဖြစ်ရမည်။
အချိန်ပိုင်းဝန်ထမ်းနှင့် part-timer စသူတို့သည် တစ်ပတ်အတွင်း အလုပ်လုပ်ချိန်နာရီနှင့် တစ်လအတွင်းအလုပ်လုပ်ရက်ပေါင်းမှာ အဆိုပါလုပ်ငန်းတွင် တူညီသော အလုပ်လုပ်နေသည့်အမြဲတမ်းဝန်ထမ်း၏၄ပုံပုံ ၃ပုံအထက်ရှိလျှင်အာမခံဝင်ထားသူဖြစ်ရမည်။
ထို့အပြင် အမြဲတမ်းဝန်ထမ်း၏ ၄ပုံ ၃ပုံမပြည့်သော်လည်း တစ်ပတ်အတွင်း အလုပ်လုပ်ချိန်နာရီသည် နာရီ၂၀ကျော်ရှိသူစသည့် အချို့သောသတ်မှတ်ချက်များ ပြည့်မှီပါက အာမခံထားသူ ဖြစ်ရမည်။



ပင်စင်စားတစ်ယောက်ကို အလုပ်ခန့်ထားပါက

အသက်၇၀အောက် သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင် (အထူးထောက်ပံ့မှု အပါအဝင်) ကို ရရှိထားသော သူအား အလုပ်ခန့်ထားပါကလည်း အာမခံထားရန် လိုအပ်ချက်များပြည့်မှီသူဖြစ်ပါက အာမခံဝင်ထားသူ ဖြစ်ရမည်။ တစ်ဖန် အလုပ်လုပ်နေဆဲတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အား လစာ၊ အပိုဆုကြေး၊ ပင်စင်လစာများကို တွက်ချက်ပြီး တစ်လစာ စုစုပေါင်းဝင်ငွေအပေါ်မူတည်၍ပင်စင်ငွေ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ်အားလုံးကိုထောက်ပံ့ခြင်းရပ်ဆိုင်းလိုက်သည့်အခါလည်း ရှိသည်။

နိုင်ငံခြားသားကို အလုပ်ခန့်ထားပါက

အာမခံထားရန် လိုအပ်ချက်များပြည့်မှီသူဖြစ်ပါက မည်သည့်နိုင်ငံသားမရွေးအာမခံထားသူ ဖြစ်ရမည်။

အစမ်းခန့်ကာလတွင် ကုမ္ပဏီအာမခံ လုပ်ကိုင်ပုံ

တရားဥပဒေအရအလုပ်ခန့်စာချုပ်၊ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီခြင်းတို့နှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲအာမခံထားရန်လိုအပ်သတ်မှတ်ချက်များပြည့်မှီသူဖြစ်ပါက အစမ်းခန့်ကာလအစကတည်းကအာမခံထားသူ ဖြစ်ရမည်။

2009 1017 073

အာမခံလျှောက်ထားရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ

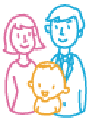
လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံထားရာတွင် လုပ်ငန်းရှင်ထံမှ အကြောင်းကြားစာ လိုအပ်သည်။

လုပ်ငန်းမှအာမခံ လျှောက်ထားရာတွင်

အာမခံအသစ်လျှောက်ထား မှုအကြောင်းကြားစာ

အာမခံထားသူအနေနှင့် အာမခံလျှောက်ထားရာတွင်

အာမခံထားသူအရည်အချင်းပြည့်မီ ကြောင်းအကြောင်းကြားစာ



အာမခံထားသူတွင် မှီခိုသူရှိပါက

မှီခိုသူ (လွှဲပြောင်း) အကြောင်းကြားစာ

※ အကြောင်းကြားစာ ပြုလုပ်ပုံအသေးစိတ်နှင့် လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်းများအတွက် ပင်စင်ရုံးတွင် စုံစမ်းပါ။

ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံပင်စင်ရေးရာဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း home page မှ အကြောင်းကြားစာရွက်ဖောင်ကို download လုပ်နိုင်သည်။ https://www.nenkin.go.jp/

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံသည် အာမခံထားသူ အသက်ကြီးသွားသောအခါ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားသောအခါ၊ သေဆုံးသွား သောအခါများတွင် တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း ပင်စင်နှင့် ငွေတစ်လုံးတည်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသွားသောအခါ <သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်>

သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင် လျှောက်ထားသူများသည် အောက်ပါအချက်များ ပြည့်မီပါက သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်နှင့်အတူ သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကို ထပ်ပေါင်း၍ ရရှိပါမည်။

① အသက် ၆၅နှစ်နှင့်အထက် (အသက်၆၀မှ ကြိုတင်ငွေလက်ခံခြင်းနှင့် ၆၆နှစ်နောက်ပိုင်းမှ ရွှေ့ဆိုင်းလက်ခံခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်)

② လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံဝင်ထားသည့်သက်တမ်းမှာ၁လကျော်ရှိသူ

③ သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်ကို ရယူရန်လိုအပ်သောသတ်မှတ်ကာလရှိသည်

အသက် ၆၀	၆၅ နှစ်
အထူးပေးအပ်သော သက်ကြီးရွယ်အို လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်	သက်ကြီးရွယ်အို လူမှုဖူလုံရေး ပင်စင်
	သက်ကြီးရွယ်အို အခြေခံပင်စင်

ထို့အပြင် အောက်ပါအချက်များ ပြည့်မီပါက အသက်၆၀မှ ၆၅နှစ်ကြားတွင် အထူးပေးအပ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကို ရရှိပါမည်။
(မွေးသက္ကရာဇ်၊ ကျား၊မအလိုက်၍ စတင်ပေးအပ်မည့်အသက်အပိုင်းအခြားမှာ ကွာခြားသွားမည်)

① အသက် ၆၀နှစ်နှင့်အထက်

② လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်၏အာမခံဝင်ထားသည့်သက်တမ်းမှာ၁လကျော်ရှိသူ

③ သက်ကြီးရွယ်အိုအခြေခံပင်စင်ကိုရယူရန်လိုအပ်သောသတ်မှတ်ချိန်ကာလရှိသည်

မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားသောအခါ < မသန်မစွမ်း လူမှုဖူလုံရေးပင်စင် >

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံဝင်ထားစဉ်တွင် ပထမဆုံး ဆေးစစ်ရက်(ပထမဆုံး ဆေးရုံတွင် ဆေးစစ်ရက်)ရှိသည့် ရောဂါနှင့်၊ဒဏ်ရာအလိုက် မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားသောအခါ၊ အခြေအနေနှင့်လိုက်၍ ပင်စင်အကျိုးခံစားခွင့်ငွေ ရရှိနိုင်သည်။

※ အချိုးကျထက်ပိုသော အာမခံကြေးကို ပေးချေသည့် အချိန်ကာလ စသည်တို့ရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။

မသန်မစွမ်း လူမှုဖူလုံရေးပင်စင် / မသန်မစွမ်းအခြေခံပင်စင်	**မသန်စွမ်းအဆင့် ၁-၂** မသန်မစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်နှင့် မသန်မစွမ်း အခြေခံပင်စင် နှစ်မျိုးလုံး ရနိုင်သည်။
မသန်မစွမ်း လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်	**မသန်စွမ်းအဆင့် ၃** မသန်မစွမ်းလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်သာ ရနိုင်သည်
မသန်မစွမ်းစဉ်စရိတ်	**မသန်စွမ်းအဆင့် ၃ထက်နိမ့်သော ထိခိုက်မှု** မကျန်းမာစဉ်စရိတ်ကိုသာ တစ်လုံးတည်း ရနိုင်သည်

သေဆုံးသွားသောအခါ <ကျန်ရစ်သူ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင် >

လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံဝင်ထားသူ သေဆုံးသွားပါက (အာမခံထားစဉ်ဖြစ်သည့် ရောဂါကြောင့် ဆေးစစ်ရက်မှ ၅နှစ် အတွင်း သေဆုံးသွားချိန်အပါအဝင်) **အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ ကျန်ရစ်သူမိသားစုကို** ကျန်ရစ်သူလူမှုဖူလုံရေးပင်စင်ကို ပေးအပ်သည်။

※ အချိုးကျထက်ပိုသော အာမခံကြေးကို ပေးချေသည့် အချိန်ကာလ စသည်တို့ရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။

● ကျန်ရစ်သူလူမှုဖူလုံရေးပင်စင် ရရှိသော ကျန်ရစ်သူမိသားစု
ကျန်ရစ်သူမိသားစုမှ ဦးစားပေးအဆင့်မြင့်သောသူ
(အသက်အပိုင်းအခြားစသည့် အခြေအနေများရှိသည်)

① ကလေးရှိသောအိမ်ထောင်ဖက်နှင့်ကလေး → ② မိဘ → ③ မြေး → ④အဘိုးအဘွား

● ကလေးရှိသော အိမ်ထောင်ဖက်သို့မဟုတ်ကလေးအား ကျန်ရစ်သူအခြေခံပင်စင်ပါ ပေးသည်။
(အသက်အပိုင်းအခြားစသည့်အခြေအနေများရှိသည်)

ကလေးရှိသောအိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ကလေး	**အခြားကျန်ရစ်သူမိသားစု**
ကျန်ရစ်သူ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်	ကျန်ရစ်သူ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်
ကျန်ရစ်သူအခြေခံပင်စင်	

2009 1017 073

ကျန်းမာရေးအာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များ

ကျန်းမာရေးအာမခံကို အာမခံထားသူနှင့် မိသားစု (မှီခိုသူ) နာမကျန်းဖြစ်ချိန်နှင့် ဒဏ်ရာရရှိချိန် (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းနှင့် အလုပ်အသွားအပြန်အန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှလွဲ၍)တွင် တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း ဆေးကုသမှုအကျိုးခံစားခွင့်နှင့် စရိတ်ထောက်ပံ့မှုပြုလုပ်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

		အာမခံထားသူ	မှီခိုသူ
ရောဂါ ဒဏ်ရာ	အာမခံလက်မှတ်ရှိ ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သောအချိန်	ကျန်းမာရေးအာမခံကို လက်ခံသောဆေးကုသမှုဌာန၏ ကောင်တာတွင် **တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအကုန်အကျခံငွေပေးချေခြင်းဖြင့်** လိုအပ်သော ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်သည်။	
	ဆေးကုသစရိတ်များလွန်းနေသောအခါ	ဆေးကုသမှုဌာနတွင်ကုသမှုခံယူပြီးချိန် ကျခံငွေမှာ ပမာဏ တစ်ခုကိုကျော်သွားပါက **ပြန်ရနိုင်သည်။** ထို့အပြင် သက်သေခံ ပြေစာဆောင်ထားခြင်းဖြင့်ကောင်တာတွင်ကျသင့်သည် များကို လျှော့ချနိုင်သည်။	
	နိုင်ငံရပ်ခြားတွင်ဆေးကုသသောအခ ါ	နိုင်ငံခြားသို့ခရီးထွက်စဉ်နှင့် တာဝန်ကျစဉ် မလွှဲမရှောင်သာ၍ အဆိုပါဒေသရှိဆေးကုသမှုဌာနတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူပါက ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဆေးကုသစရိတ်ကိုအခြေခံတွက်ထားသော ပမာဏတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို **ပြန်ရနိုင်သည်။**	
	ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာကြောင့်အလုပ်နားသောအခါ	လစာမရရှိနိုင်ချိန်တွင် ဖျားနာမှုစရိတ်ကို **ရနိုင်သည်။**	
မီးဖွားခြင်း	မီးဖွားချိန်	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၄လ (၈၅ရက်)နှင့်အထက်တွင် မီးဖွားပါက **မီးဖွားစရိတ်၊ကလေးပြုစုစရိတ်ကို တစ်လုံးတည်းရရှိမည်။**	
	မီးဖွားရန်အလုပ်နားချိန်	လစာမရရှိနိုင်ချိန်တွင် **မီးဖွားချိန်ကုန်ကျစရိတ်**ကို ရနိုင်သည်။	
သေဆုံးခြင်း	သေဆုံးချိန်	လုပ်ငန်းလုပ်စဉ်နှင့် အလုပ်အသွားအပြန်အန္တရာယ်အပြင် အခြားအကြောင်းများကြောင့် သေဆုံးသွားပါက **အသုဘကြေး (ကုန်ကျစရိတ်)** ရပါမည်။	

※ ကျန်းမာရေးအာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များကို လက်ခံရရှိရန် အချို့သောသတ်မှတ်ချက်များ ရှိသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များကို တောင်းဆိုရန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအဖွဲ့အစည်း၏ စီရင်စုအသီးသီးရှိ ဌာနခွဲများတွင် စုံစမ်းပါ။
အကျိုးခံစားခွင့်အကြောင်းအရာအသေးစိတ်နှင့် တောင်းခံလွှာ၊ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် နည်းလမ်းများစသည်တို့ကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ အဖွဲ့အစည်း၏ home page（https://www.kyoukaikenpo.or.jp/）တွင်တင်ထားသည့်အတွက်မပျက်မကွက်ကြည့်ပေးပါရန်။

အာမခံငွေတွက်ချက်ပုံ

လူမှုဖူလုံရေးအာမခံနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံတို့၏ အာမခံကြေးများကို အာမခံထားသူမှ လက်ခံရရှိသောအခကြေးငွေကို အခြေခံ၍ စံသတ်မှတ်ထားသောလစဉ်ဝင်ငွေပမာဏ အပေါ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါအာမခံကြေးနှုန်းဖြင့် တွက်ချက်ပါသည်။
တဖန်အပိုဆုကြေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စံသတ်မှတ်ထားသောအပိုဆုကြေးပမာဏအပေါ်တွင် လစဉ်အာမခံကြေးကဲ့သို့ တူညီသောအာမခံကြေးနှုန်းဖြင့် တွက်ချက်ယူပါသည်။

■ စံသတမတထသလစလခပမဏ

○ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ
အဆင့်၁(88,000ယန်း)မှအဆင့်၃၂(650,000ယန်း)
○ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအဖွဲ့အစည်း စီမံသောကျန်းမာရေးအာမခံ
အဆင့်၁(58,000ယန်း)မှအဆင့်၅၀(1,390,000ယန်း)

■စံသတ်မှတ်ထားသောအပိုဆုကြေး ပမာဏ

အပိုဆုကြေးအကျိုးခံစားခွင့်ရှိပမာဏမှ1,000ယန်းမပြည့်သောငွေပမာဏကိုဖြတ်ထုတ်ထားသောပမာဏ

■ အာမခံကြေးနှုန်း (အာမခံကြေးနှုန်းမှာ နောက်ပိုင်းတွင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်)

○ လူမှုဖူလုံရေးပင်စင်အာမခံ
1000 ပုံ 183.00 ပုံ

○ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအဖွဲ့အစည်းစီမံသောကျန်းမာရေးအာမခံ စီရင်စုအသီးသီးအတွက်သီးခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ အသေးစိတ်ကိုအမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံအဖွဲ့အစည်း၏စီရင်စုအသီးသီးရှိ ဌာနခွဲများတွင် စုံစမ်းပါ။

○ ကလေးနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု ပံ့ပိုးစရိတ်
1000 ပုံ 3.6 ပုံ (အလုပ်ရှင်မှအပြည့်အဝပေးဆောင်ရမည်)

အာမခံကြေးမှာ လုပ်ငန်းရှင်နှင့် အာမခံထားသူ အသီးသီးက တစ်ဝက်ဆီကျခံပြီး၊ လုပ်ငန်းရှင်မှစုပေါင်းကာပင်စင်ရုံးသို့ ပေးဆောင်ရမည်။ ထို့အပြင် ကလေးနှင့် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု ပံ့ပိုးစရိတ်သည် ကလေးငယ်အတွက်ထောက်ပံ့ရန်လိုအပ်သော စရိတ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် လုပ်ငန်းရှင်မှ အလုံးစုံကျသင့်ခံရမည်။
(အာမခံထားသူကျခံရမည် မဟုတ်ပါ၊ အသေးစိတ်ကို ပင်စင်ရုံးတွင် မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ)

2009 1017 073