

考虑加入 社会保险的

3个步骤！

STEP 1

让我们来探讨一下加入社会保险（健康保险、厚生年金保险）后每月的税后收入（概算）。

加入前

加入国民健康保险・国民年金

月薪	98,000 日元
国民健康保险费	3,200 日元
国民年金保险费	18,000 日元
失业保险费	500 日元
所得税	0 日元
税后月收入（估算）	76,300 日元

在社会保险抚养范围内工作

月薪	98,000 日元
健康保险费	0 日元
厚生年金保险费	0 日元
失业保险费	500 日元
所得税	0 日元
税后月收入（估算）	97,500 日元

我们的社会保险费会变成怎样？



加入后

加入社会保险工作

月薪	98,000 日元
健康保险费	5,000 日元
厚生年金保险费	9,000 日元
失业保险费	500 日元
所得税	0 日元
税后月收入（估算）	83,500 日元

原来保险费的一半是由公司承担的啊！



来计算一下自己的
税后收入变化吧！



税后收入
模拟计算器



<https://www.mhlw.go.jp/tekiyokakudai/jugyuin/henka/simulator2>

※国民健康保险费和健康保险费中包含儿童及育儿支援金。

※关于所得税额，由于每月收入金额的变动等因素，在年末调整时可能会产生调整额，导致每月所得税额与本案例有所不同。

关于居民税，由于次年度的居民税额由上一年度的所得决定，因此未在实际到手工资的计算公式中予以考虑。

※各金额的详细情况请向所在单位的人事劳务负责人或居住地的市町村确认。

※各类保险费金额均为四舍五入后的数值。此外，国民年金保险费为17,920日元/月（2026年度）。

STEP 2

让我们来思考一下加入社会保险后保障方面的差异。

加入前

加入后

	养老金金额 (参保40年)	伤病津贴
加入前 加入国民健康保险・国民年金 在社会保险抚养范围内工作	年金 约84万日元 仅加入国民年金为例	无保障
加入后 加入社会保险工作 ※月額給与98,000円の例	年金 约96万日元 参保40年，其中加入厚生年金20年为例 增加12万日元	因病或受伤连续休假4天以上时， 可从社会保险领取伤病津贴（以休假30天为例） 日金额 2,180日元 [按27天发放，共计58,860日元]

※如需估算自己未来的养老金金额，请翻至背面 ➡

※伤病津贴金额通常为工资的2/3。

1分钟速览！点击此处视频 ➡



STEP 3

请与家人及身边人商量，共同探讨工作方式。

若家人的公司正在发放家庭津贴，加入社会保险可能会导致该津贴停止发放，因此请与家人共同商讨工作方式。



！ 来计算一下将来的年金金额吧！ ！

▶ 若持有《年金定期便》



A女士，35岁

27岁起在丈夫的抚养范围内工作。目前正在考虑今后（35岁以后）加入社会保险并工作。

STEP 1

假设A女士从27岁至59岁都在丈夫的抚养范围内工作

STEP 2

通过“年金定期便”上的二维码访问模拟计算器

STEP 3

输入出生日期

STEP 4

扫描二维码后，系统将显示基于当前参保条件持续至60岁前夕的假设情况所计算出的当前预计金额



STEP 5

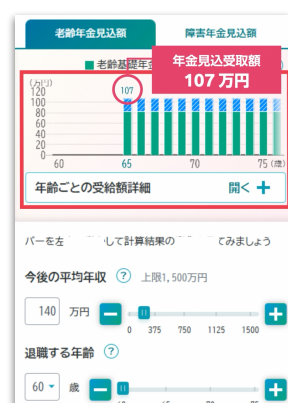
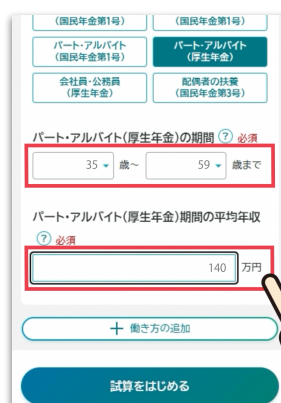
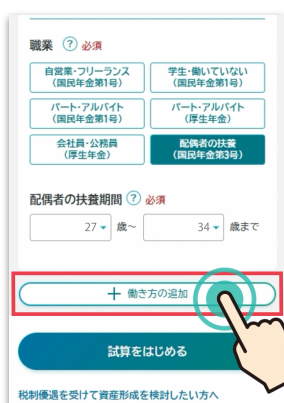
为了输入35岁以后加入社会保险后的条件，将新增“工作方式、生活方式”栏目

STEP 6

选择“厚生年金”，并输入35岁至59岁期间的预计年收入

STEP 7

将显示参保后的预计金额



※令和6年度の年金額



如需通过“年金定期便”上的二维码，观看1分钟视频了解公共年金模拟计算器的操作方法，请点击此处



▶ 若无持有《年金定期便》

可直接在公共年金模拟计算器网站上直接输入参保期间等信息，进行养老金金额的估算。



公共年金
模拟计算器

<https://nenkin-shisan.mhlw.go.jp/>



公共年金模拟计算器
使用指南

https://www.mhlw.go.jp/kouteki_nenkin_simulator_guide/index.html



MHLW

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

2026年4月時点版