

■ 日本で就労するには

日本で就労するには、就労することが認められている在留資格を持ち、仕事の内容が、その在留資格で認められた活動である必要があります。(→P23)
就職に当たっては、日本の労働に関する法律や制度を知っておきましょう。

■ Working in Japan

In order to work in Japan, you must hold a status of residence that allows employment. The type of work you are doing must also fall under the type of activities allowed by your status of residence. (→P23)

Upon becoming employed, be sure to familiarize yourself with the laws and systems involved with labor in Japan.

■ 日本で仕事を探すとき〔ハローワーク(公共職業安定所)〕

公共職業安定所は職業相談・援助を行う機関で、求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤等の諸条件にあった会社の紹介を行っています。
通訳を配置した「外国人雇用サービスコーナー」等のある所もあります。

■ Job Searching in Japan (Hello Work [Public Employment Security Offices])

Public employment security offices are institutions which offer career counseling and support. These institutions introduce people seeking employment to companies with conditions that match their personal qualifications such as suitable positions, salary, working hours, and commuting time.

There are also locations which provide interpretation at Employment Service Corners for Foreigners.

ハローワーク(公共職業安定所)

Hello Work (Public Employment Security Offices) (As of Apr 2021)

なまえ 名前 Name	じゅうしょ 住所 Address	でんわ 電話 Telephone	げんご 言語 Languages	じかん 時間 Hours
千葉 (Chiba)	Chiba-shi Mihama-ku Saiwai-cho 1-1-3	043-242-1181	Japanese	Mon-Fri 8:30am-5:15pm
			English	Mon, Wed, Thu, Fri: 10:00 am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
			Portuguese	Mon, Wed, Fri :10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
			Spanish	Mon: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
Chinese	Thu: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm			
ハローワーク プラザちば (Hello Work Plaza Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8300	Japanese	Mon-Fri: 10:15am-7:00pm 2nd and 4th Sat: 10:00am-5:00pm
マザーズハロ ークちば (Mothers' Hello Work Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Shinmachi 3-13 Chiba TN bldg. 1F	043-238-8100	Japanese	Mon-Fri: 10:15am-7:00pm

なまえ 名前 Name	じゅうしょ 住所 Address	でんわ 電話 Telephone	げんご 言語 Languages	じかん 時間 Hours
千葉南 (Chiba-Minami)	Chiba-shi Chuo-ku Minamicho 2-16-3 Kaikikan Soga Ekimae Bldg. 3F, 4F	043-300-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
			Chinese	Tue: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
			English Spanish	Thu: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
ハローワーク プラザ市原 (Hello Work Plaza Ichihara)	Ichihara-shi Sarashina 5-1-18	0436-23-6941	Japanese	Mon, Tue, Wed, Fri: 8:30am-5:00pm Sat: 8:30am-5:00pm
市川 (Ichikawa)	Ichikawa-shi Minami Yawata 5-11-21	047-370-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm 2nd and 4th Sat: 10:00am-5:00pm
			English Chinese	Wed: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuocho 8-16	0479-22-7406	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
館山 (Tateyama)	Tateyama-shi Yawata 815-2	0470-22-2236	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 1-2-1 SPARKLE CITY KISARAZU Bldg. 5F	0438-25-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
佐原 (Sawara)	Katori-shi Kita 1-3-2	0478-55-1132	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Takashidai 1-5-1 Mobara Chiho Godochosha Bldg. 1F	0475-25-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
いすみ (Isumi)	Isumi-shi Ohara 8000-1	0470-62-3551	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
松戸 (Matsudo)	Matsudo-shi Matsudo 1307-1 Matsudo Bldg. 3F	047-367-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm, 1st and 3rd Sat: 10:00am-5:00pm
			English	Mon: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm Tue: 1:00pm-5:00pm
			Chinese	Wed: 1:00pm-5:00pm
			Portuguese Spanish	Tue: 1:00pm-5:00pm Mon: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
ハローワーク プラザ柏 (Hello Work Plaza Kashiwa)	Kashiwa-shi Kashiwa 4-8-1 Kashiwa Higasi-guti Kaneko Bldg 3F	04-7166-8609	Japanese	Mon-Fri: 10:15am-7:00pm
野田 (Noda)	Noda-shi Mizuki 2-6-1	04-7124-4181	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Minato-cho 2-10-17 (1st.bldg.)	047-431-8287 (1st.bldg.)	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm (1st.bldg.)
				Mon, Tue, Thu: 8:30am-5:15pm Wed, Fri: 8:30am-7:00pm 1st and 3rd Sat: 10:00am-5:00pm (2nd bldg.)
	Funabashi-shi Hon-cho 2-1-1 Funabashi Square 21 bidg (2nd bldg.)	047-420-8609 (2nd bldg.)	Chinese	Mon: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm
			English Portuguese Spanish	Tue, Wed, Fri: 10:00am-12:00pm, 1:00pm-3:00pm

なまえ 名前 Name	じゅうしょ 住所 Address	でんわ 電話 Telephone	げんご 言語 Languages	じかん 時間 Hours
成田 (Narita)	Narita-shi Karabe 3-4-2	0476-27-8609	Japanese	Mon-Fri: 8:30am-5:15pm
			English	Tue,Thu: 11:00am-12:00pm, 1:00pm-4:00pm
			Spanish	Thu: 11:00am-12:00pm, 1:00pm-4:00pm
			Portuguese	Tue,Thu: 11:00am -12:00pm, 1:00pm-4:00pm
			Chinese	Fri: 11:00am-12:00pm, 1:00pm-4:00pm

◇東京外国人雇用サービスセンター

日本に就職を希望する外国人留学生の方、
専門的・技術的分野の在留資格の方の就職支援

を行う公共職業安定機関です。

*英語・中国語の通訳員が配置されていますが、
指定された日となりますので、通訳が必要な方は

予め電話でご確認ください。

時間: 午前9:00-午後5:00(土・日・祝日及び
年末年始は休み)

所在地: 〒160-0004東京都新宿区四谷1-6-1

四谷タワー13階

電話: 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

◇Tokyo Employment Service Center for Foreigners

A public employment security office providing career support to exchange students from other countries wishing to work in Japan, as well as to individuals with a status of residence for specialized or technical fields.

* English and Chinese interpreters are available, but only on certain days. If interpretation services are required, please call in advance.

Hours: 9:00 am-5:00 pm (Except for Saturdays, Sundays, national holidays, and the year-end and New Year holidays)

Location: 13F Yotsuya Tower, 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004

Telephone: 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

◇新宿外国人雇用支援・指導センター

日本人の配偶者等、定住者などの就労に制限の

ない在留資格の方・アルバイトを希望する外国人
留学生・就学生の方等の就職支援を行っています。

*英語・中国語の通訳員が配置されていますが、
完全予約制ですので、通訳が必要な場合は必ず
事前に電話で予約してください。

時間: 午前8:30-午後5:15(土・日・祝日及び
年末年始は休み)

所在地: 〒160-8489東京都新宿区歌舞伎町

2-42-10

ハローワーク新宿(歌舞伎町庁舎)1階

電話: 03-3204-8609

◇Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center

Offers career support to individuals married to Japanese spouses or with statuses of residence such as permanent residence status which allow for any type of career, foreign exchange students who are seeking a part time job, as well as foreign pre-college students.

English, Chinese interpreters are available, but only by advance appointment. Arrangements can be made by calling the following number.

Hours: 8:30 am - 5:15 pm (Except for Saturdays, Sundays, national holidays, and the year-end and New Year holidays)

Location: 〒160-8489 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Kabuki-cho 2-42-10

Hello Work Shinjuku (Kabukicho Office) 1F

Telephone: 03-3204-8609

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7719/201311115363.pdf>

労働契約の締結

日本で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などが適用されます。後日のトラブルを避けるため、労働契約を結ぶときは、労働条件を文書にしてもらえると良いでしょう。雇用者は、労働者に、次の労働条件を文書で明示するよう義務付けられています。

- ①労働の契約期間
- ②契約更新の基準
- ③仕事をする場所、仕事の内容
- ④仕事を始める時刻と終わりの時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
- ⑤賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期、昇給に関すること
- ⑥退職に関すること

労働相談

賃金・労働時間・安全衛生・労働災害に対する補償などのトラブルの相談は、最寄りの労働局又は労働基準監督署でお答えしています。

◇千葉労働局労働基準部監督課

外国人のための労働相談窓口を開設しています。

時間：(英語での相談日) 火・木曜日

午前9:30-午後5:00

*事前にお問い合わせください。

所在地：千葉市中央区中央4-11-1千葉第2

地方合同庁舎

電話：043-221-2304

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7720/2013111153627.pdf>

Entering into an Employment Contract

The Japan Labor Standards Act, Minimum Wage Act, Industrial Safety and Health Act, as well as Workmen's Accident Compensation Insurance Act all apply to any individual working in Japan regardless of nationality and gender, and regardless of whether or not the individual is staying in Japan with appropriate status in accordance with immigration laws.

In order to avoid problems at a future date, it is a good idea to have the conditions of employment written out in a document format prior to closing an employment contract. It is obligatory for employers to declare the following items in document format for employees.

- ①The term of the employment contract
- ②Guidelines for contract renewal
- ③Location and content of work
- ④The beginning and ending times of the workday, whether or not there is overtime, break times, holidays, leave, etc.
- ⑤Matters concerning methods of determination, calculation, and payment of wages; the dates for closing account for wages and for payment of wages, and increase in wages
- ⑥Matters concerning retirement

Employment Counseling

For counseling regarding trouble with respect to wages, working hours, safety and health, compensation for work related accidents etc., please visit your nearest labor bureau or Labor Standards Supervision Office.

◇Chiba Labor Bureau, Labor Standards Department, Supervision Division

An employment counseling office is offered for foreigners.

Hours: (English counseling) Tuesday and Thursday

9:30 am - 5:00 pm

*Appointment required.

Chiba Daini Chiho Godochosha Bldg. 4-11-1, Chuo-ku, Chiba

Telephone: 043-221-2304

◇労働基準監督署

千葉県内の労働基準監督署でも相談を受け付けています。開庁時間: 月～金 午前8:30～午後5:15
外国語で相談を受け付けているところもあります。
下の表をご参照ください。

◇Labor Standards Supervision Office

You may also visit a Labor Standards Supervision Office within Chiba Prefecture to receive counseling.
Business hours: Monday to Friday 8:30 am – 5:15 pm
Foreign language consultation is available at some offices.
Please refer to the list below.

労働基準監督署

Labor Standards Supervision Offices

なまえ 名前 Name	じゅうしょ 住所 Address	でんわ 電話 Telephone	にほんご以外の言語 日本語以外の言語 Foreign Languages	じっしび 実施日 Days
千葉 (Chiba)	Chiba-shi Chuo-ku Chuo 4-11-1 Chiba Daini Chiho Godochosha	043-221-2304	English	Tue, Thu 9:30am-5:00 pm
船橋 (Funabashi)	Funabashi-shi Kaijin-cho 2-3-13	047-431-0182	Chinese	Mon, Thu 9:30am-5:00 pm
柏 (Kashiwa)	Kashiwa-shi Kashiwa 255-31	04-7163-0246	Chinese	Wed, Fri 9:30am-5:00 pm
			Vietnamese	Tue, Thu 9:30am-5:00 pm
銚子 (Choshi)	Choshi-shi Chuo-cho 8-16	0479-22-8100		
木更津 (Kisarazu)	Kisarazu-shi Fujimi 2-4-14 Kisarazu Chiho Godochosha	0438-22-6165		
茂原 (Mobara)	Mobara-shi Hagiwara-cho 3-20-3	0475-22-4551		
成田 (Narita)	Narita-shi Towada 553-4	0476-22-5666		
東金 (Togane)	Togane-shi Tama 65	0475-52-4358		

**◇外国人労働者向け相談ダイヤル
(厚生労働省)**

労働条件に関する問題について、法令の説明や各関係機関の紹介を行っています。
英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴ

◇Telephone Consultation Service for Foreign Workers (Ministry of Health, Labor and Welfare)

This service will address problems with respect to work conditions by explaining laws and making referrals to concerned organizations.
It will be available in five languages (English, Chinese, Portuguese, Spanish, Tagalog, Vietnamese, Burmese,

ル語に対応しています。
 各言語の電話番号とスケジュールについては URL
 をご参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html

**◇労働条件ほっとライン
 (厚生労働省)**

労働局や労働基準監督署が閉まっているときの
 相談窓口です、全国どこからでも無料で通話できま
 す。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ
 語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国
 語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴ
 ル語に対応しています。各言語の電話番号とスケ
 ジュールについては URL をご参照ください。

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

■ 労働保険制度

日本には労働者を保護する労働者災害補償保険
 (労災保険)と雇用保険の二つの制度があります。

◇労災保険

労災保険は、仕事でけがをしたり、病気になった
 場合や、過労死、通勤の途中でけがをした場合な
 どに、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償
 などの給付金を受けることができます。これらの
 補償は、本人又は家族からの請求に基づき、労働
 基準監督署が調査し、決定します。保険料は
 雇用主が支払います。詳しくは、労働基準監督署
 へお問い合わせください。

**・外国人向け労災給付パンフレット
 (厚生労働省)**

英語、ポルトガル語、韓国語、中国語、ベトナム語、
 タイ語、インドネシア語、ペルシア語、スペイン語、
 タガログ語、カンボジア語、ネパール語、ミャンマー
 語

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/rou>

Nepalese, Korean, Thai, Indonesian, Cambodian, and
 Mongolia). For each telephone number and schedule per
 each language, refer to the URL below.

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html

**◇Work Conditions Hotline
 (Ministry of Health, Labor and Welfare)**

This is a consultation service for when the Labor Bureau or
 Labor Standards Bureau Office is closed.

You can call for free from anywhere in the country.

It will be available in five languages (English, Chinese,
 Portuguese, Spanish, Tagalog, Vietnamese, Burmese,
 Nepalese, Korean, Thai, Indonesian, Cambodian, and
 Mongolia). For each telephone number and schedule per
 each language, refer to the URL below.

<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

■ Labor Insurance System

In Japan there are two different systems to protect
 employees: worker's accident compensation insurance
 (worker's compensation) and unemployment insurance.

◇Worker's compensation

Worker's compensation allows for the receipt of benefits
 including medical treatment compensation, compensation for
 absence from work, disability compensation, bereaved family
 compensation, etc. in such events as injury at the workplace,
 illness, death from overwork, and injury on the commute
 to/from work. Grounds for the provision of compensation will
 be investigated and decided upon by a Labor Standards
 Supervision Office upon request by the individual in question
 or the individual's family. The insurance premium is payed for
 by the employer. For more information, please contact a
 Labor Standards Supervision Office.

**・ Work Injury Reimbursement Pamphlet for Foreigners
 (Ministry of Health, Labor and Welfare)**

English, Portuguese, Korean, Chinese, Vietnamese, Thai,
 Indonesian, Persian, Spanish, Tagalog, Cambodian, Nepalese
 and Burmese.

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousa>

dou/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html

◇雇用保険

雇用保険は、労働者が失業した場合に、次の仕事に就くまでの一定期間、必要な給付を行うものです。保険料は雇用主と労働者が支払います。詳しくは、ハローワーク(→P44)にお問合せください。

■年金制度

(国民年金・厚生年金保険)

日本では、年をとったり、傷病で障害者になったり、生計を維持する者がなくなったときなどに生活の安定を図るため、すべての国民が年金に加入することになっています。

・国民年金制度のしくみ(日本年金機構)

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネパール語、モンゴル語

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

◇国民年金

国民年金には 20歳から 60歳未満の人が加入します。

国民年金の加入申請は、パスポート又は在留カードを持って、市区町村役所の年金担当課で手続きをします。保険料は、月額16,610円(2021年現在)です。一定の要件により、各基礎年金が支給されます。

会社や工場に勤めていて厚生年金保険に加入している方は雇用主が手続きをします。

*保険料は、毎年変更されます。

◇厚生年金保険

健康保険の適用事務所で働いている人は、この年金に加入しなければなりません。保険料は、給料の一部が毎月の給料から引かれ、事業主はあなたの給料から差し引いた金額と同額を合わせて社会

i/gaikoku-pamphlet.html

◇ Unemployment insurance

Unemployment insurance allows for the provision of necessary benefits during a certain period of time of unemployment. The insurance premium is paid by the employer and the employee. For more information, please contact a Hello Work(→P44).

■ Pension System (National Pension Plan and Employees' Pension Insurance)

In Japan, all citizens are required to join a pension plan in order to be granted lifestyle stability when they become elderly, disabled due to accident or sickness, or heads of household pass away.

・Japan Pension Service (Japanese National Pension System)

Japanese, English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Indonesian, Tagalog, Thai, Vietnamese, Burmese, Cambodian, Russian, Nepalese and Mongolia.

<http://www.nenkin.go.jp/pamphlet/kokunenseido.html>

◇National Pension Plan

Individuals who are 20 years or older and less than 60 years of age join this plan.

Application procedures for enrollment into the National Pension Plan take place at the pension division of a city, ward, or town hall and require a passport or a resident card.

As of 2021, the premium is 16,610 yen per month.

Each type of basic pension is paid based on certain conditions.

Your employers handles all procedures regarding insurance if you work in a company or factory and are enrolled in welfare insurance.

*The premium varies from year to year.

◇Employees' Pension Insurance

People who work in a business which provides health insurance must enroll in this pension plan. The premium will be deducted from your salary each month, and your employer will match that amount and submit the total sum to

保険事務所に支払います。また、ボーナスを受けた
 ときも保険料を支払います。
 一定の要件により、各厚生年金が支給されます。

a Social Insurance Office. You will also pay a premium when
 you receive a bonus.

Each type of employee pension is paid based on certain
 conditions.

◇短期在留外国人の脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金、又は厚生
 年金保険の被保険者資格を喪失し、日本を出国し
 た場合、日本に住所を有しなくなった日から2年
 以内に脱退一時金を請求することができます。

◇Lump-sum Withdrawal Payment for short-term foreign residents

When a resident with no Japanese nationality is not covered
 by the national pension or employee pension system and
 leaves Japan, they are entitled to apply for lump-sum
 withdrawal within two years after their basic resident status in
 Japan is cancelled.

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ス
 ペイン語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベト
 ナム語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、ネ
 パール語、モンゴル語

Japanese, English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish,
 Indonesian, Tagalog, Thai, Vietnamese, Burmese,
 Cambodian, Russian, Nepalese and Mongolia.

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/todoke/kyotsu/20150406.html>

年金事務所

Pension Offices

かいちようじかん

[開庁時間] [Business Hours]

げつようび きんようび ごぜん じ ぶん じ ぶん
 月曜日-金曜日 午前8時30分から午後5時15分

Monday to Friday 8:30 am - 5:15 pm

なまえ 名前 Name	えいご 英語 English	じゅうしょ 住所 Address	でんわ 電話 Telephone
ちばねんきんじむしょ 千葉年金事務所	Chiba Pension Office	Chiba-shi Chuo-ku Chuoko 1-17-1	043-242-6320
ちばねんきんじむしょ 茂原分室	Mobara Branch, Chiba Pension office	Mobara-shi Chiyoda-cho 1-6	0475-23-2530
まくはりねんきんじむしょ 幕張年金事務所	Makuhari Pension Office	Chiba-shi Hanamigawa-ku Makuhari Hongo 1-4-20	043-212-8621
ふなばしねんきんじむしょ 船橋年金事務所	Funabashi Pension Office	Funabashi-shi Ichiba 4-16-1	047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ 市川年金事務所	Ichikawa Pension Office	Ichikawa-shi Ichikawa 1-3-18 Ichikawa Grand Hotel Do Bldg.	047-704-1177
まつどねんきんじむしょ 松戸年金事務所	Matsudo Pension Office	Matsudo-shi Shin Matsudo 1-335-2	047-345-5517
きさらづねんきんじむしょ 木更津年金事務所	Kisarazu Pension Office	Kisarazu-shi Shinden 3-4-31	0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ 佐原年金事務所	Sawara Pension Office	Katori-shi Sawara Ro 2116-1	0478-54-1442
佐原年金事務所 成田分室	Narita Branch, Sawara Pension office	Narita-shi hanazaki-cho 828-11	0476-24-5715

・通訳サービス（窓口のみ）

受付時間 月～金 午前9:00 - 午後5:00

対応言語

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
インドネシア語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、ネ
パール語

・Interpretation Service (Visitors only)

Operation hours: Mon – Fri 9:00am – 5:00pm

Languages:

English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish ,
Indonesian, Tagalog, Thai, Vietnamese and Nepalese

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf>

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf>