

様式コード			
4	1	0	0



国民年金被保険者関係届書（申出書）

裏面の「提出にあたってのご注意」を参考のうえ記入してください。

市区町村長 日本年金機構理事長 あて	令和 年 月 日
以下のとおり届け出（申し出）ます。	
氏 名：	
被保険者 との続柄	1. 本人 2. その他（ ）

市区町村	日本年金機構

基礎年金番号（10桁）で届出する場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

A. 被保険者	① 個人番号 (または基礎年金番号)		② 生年月日	5. 昭和 7. 平成	年 月 日	
	③ 氏名 (フリガナ)		④ 性別	1. 男性 2. 女性		
	⑤ 郵便番号		⑥ 電話番号	1. 自宅 3. 勤務先 2. 携帯電話 4. その他		
	⑦ 住所					
	⑧ 国籍 (外国籍の方のみ)		⑨ 外国人通称名 (住民票上の通称)	(フリガナ)		

届出（申出）を行う「届書種類」に該当する番号を○で囲んだうえ、必要事項を記入してください。

B. 届出（申出）事項	⑩届書種類・番号	⑪該当・申出年月日／出産（予定）日	⑫理由等
	資格取得届	1 平成 年 月 日	0. 20歳到達（学生） 4. 任意加入の申出
	種別変更届	2 令和 年 月 日	1. 資格取得届出もれ 5. その他
	資格取得申出	3 令和 年 月 日	2. 20歳到達 10. 中国残留邦人等
	資格喪失届	4 平成 年 月 日	3. 厚生年金（共済含む）からの移行 11. 外国からの転入
	資格喪失申出	5 令和 年 月 日	1. 厚生年金（共済含む）への移行 5. 期間満了
	付加保険料 納付・辞退申出	6 平成 年 月 日	2. 任意加入対象者に該当 10. 中国残留邦人等非該当
	付加保険料 該当・非該当届	7 令和 年 月 日	3. その他 11. 外国への転出
	保険料 免除理由該当届	8 平成 年 月 日	1. 法第89条第1号（障害基礎年金等） ⑬保険料納付申出の確認
	保険料 免除理由消滅届	9 令和 年 月 日	2. 法第89条第2号（生活扶助等） 1. 希望する
基礎年金番号通知書再交付申請	10 平成 年 月 日	3. 法第89条第3号（国立療養所等） 2. 希望しない	
産前産後免除 該当届	14 平成 年 月 日	1. 紛失 9. その他 2. 破損（汚れ）（ ）	
備考			

個人番号をお持ちでない方が以下の届出を行う場合は、必要事項を記入してください。

C. 届出事項	⑩届書種類・番号	⑪該当年月日	⑫理由等
	住所変更届	11 平成 年 月 日	変更前住所
	氏名変更届	12 平成 年 月 日	変更前氏名
	死亡届	13 平成 年 月 日	届出者連絡先

※ 市区町村・日本年金機構連絡欄	⑭納付書関連
	作成不要 1
	早期送付 2

提出にあたってのご注意

「A. 被保険者」欄について

- ・選択項目は該当する番号を○で囲んでください。
- ・「①個人番号」欄は個人番号または基礎年金番号を記入してください。なお、死亡した方について届出する場合は、死亡した方の基礎年金番号を記入してください。
- ・「③氏名」欄は住民基本台帳に登録されている氏名を記入してください。
- ・「④性別」欄は、「⑩届書種類」が「資格取得届」、「種別変更届」または「資格取得申出」の場合、記入してください。
- ・「⑧国籍」欄は外国籍の方のみ記入してください。
- ・「⑨外国人通称名」欄は住民基本台帳に登録されている通称を記入してください。

「B. 届出（申出）事項」欄、「C. 届出事項」欄について

- ・下表を参考に記入してください。「⑪該当・申出年月日／出産（予定）日」欄は、該当する元号を○で囲み、日付を記入してください。
- ・免除理由該当届を届出する場合は、「⑬保険料納付申出の確認」欄を記入してください。なお、保険料納付を希望する場合は、「国民年金保険料免除期間納付申出書」の提出が必要です。
- ・住所変更届、氏名変更届および死亡届は、個人番号をお持ちでない方が該当する場合のみ届出が必要です。
- ・海外任意加入の場合は、「備考」欄に国内協力者（氏名・住所・被保険者との続柄）を記入してください。
- ・国民年金保険料納付書・控除証明書等の郵送物を住民票住所以外のところへ送付を希望される場合は、「備考」欄に希望する郵便番号と住所を記入してください。

【マイナンバー（個人番号）により届出する際の添付書類について】

届出者本人が窓口で届書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください。なお、郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。

- ①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）
- ②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど
- ※上記以外の②身元（実存）確認書類の詳細は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

- 資格取得（種別変更）届はスマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

● 国民年金に加入するときの届出（申出）

手続き及び申請方法はこちらから
<https://myna.go.jp>

マイナポータル

検索

電子申請の概要はこちらから
<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
20歳に到達したとき	「1」に○印 ※電子申請が可能です。	誕生日の前日	学生の方は「0」に○印 学生以外の方は「2」に○印
厚生年金または共済組合の資格を喪失（退職）したとき		退職日の翌日	「3」に○印
配偶者の退職等により、第3号被保険者でなくなったとき	「2」に○印 ※電子申請が可能です。	配偶者の退職日の翌日あるいは扶養されなくなった日	「5」に○印
配偶者の65歳到達により、第3号被保険者でなくなったとき		配偶者の65歳誕生日の前日	
60歳以上の方が任意加入するとき	「3」に○印	申し出た日	「4」に○印
海外に居住する方が任意加入するとき			

● 国民年金をやめるときの届出（申出）

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
厚生年金または共済組合の資格を取得（就職）したとき	「4」に○印	入社した日	「1」に○印
海外に転出するとき		出国の翌日	「11」に○印
任意加入をやめたいとき	「5」に○印	申し出た日	「4」に○印

● 付加保険料を納付するとき、納付をやめるときの届出（申出）

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
付加保険料の納付を希望するとき	「6」に○印	申し出た日	「1」に○印
付加保険料の納付をやめたいとき			「2」に○印
農業者年金の資格を取得したとき	「7」に○印	農業者年金の資格取得日	「3」に○印
農業者年金の資格を喪失したとき		農業者年金の資格喪失日	「4」に○印

● 国民年金保険料の免除理由に該当したとき、該当しなくなったときの届出

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
免除理由に該当したとき	「8」に○印	該当した日	該当した項目に○印
免除理由に該当しなくなったとき	「9」に○印	該当しなくなった日	該当しなくなった項目に○印

● 基礎年金番号通知書を再交付するときの申出

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき	「10」に○印	申出をする日	再交付を希望する理由に○印

● 国民年金の産前産後免除理由に該当するときの届出

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪出産（予定）日」欄	「単胎・多胎の別」欄
産前産後免除理由に該当するとき	「14」に○印	出産（予定）日	該当する項目に○印

● 住所変更、氏名変更および死亡の届出（個人番号をお持ちでない方のみ届出が必要）

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当年月日」欄	「⑫理由等」欄
住所が変わったとき	「11」に○印	住所変更した日	変更前の住所を記入してください
氏名が変わったとき	「12」に○印	氏名変更した日	変更前の氏名を記入してください
亡くなったとき	「13」に○印	亡くなった日	届出者の連絡先を記入してください

Ibaraki Osaka — 国民健康保険異動届出書 — National Health Insurance Application

Deadline: Must be submitted within 14 days of the qualifying event (losing employer insurance, moving in, birth, etc.) | Cost: Free | Penalty: Late enrollment means you still owe premiums from the eligibility date, and medical costs in

WHAT TO BRING

>> Enrolling after leaving employer insurance

- | | |
|---|-------------|
| * Certificate of Health Insurance Loss (from former employer) | 健康保険資格喪失証明書 |
| * Residence Card | 在留カード |
| * My Number Card (or My Number notification) | マイナンバーカード |
| Bank passbook & registered seal (for auto-debit setup) | 通帳・届出印 |

>> Enrolling after moving to a new ward

- | | |
|--|-----------|
| * Residence Card | 在留カード |
| * My Number Card | マイナンバーカード |
| Moving-Out Certificate (from previous ward) (If also doing residence registration) | 転出証明書 |

>> Leaving NHI (got employer insurance)

- | | |
|---|-------------|
| * New health insurance card (from employer) | 新しい健康保険証 |
| * NHI qualification confirmation document | 国民健康保険資格確認書 |
| * My Number Card | マイナンバーカード |

COMMON MISTAKES

- X Not enrolling within 14 days
 - > You owe premiums retroactively from the eligibility date, but medical expenses during the gap are not covered.
- X Forgetting to disenroll from NHI after getting employer insurance
 - > You will be double-billed for premiums. NHI does not automatically cancel.
- X Not bringing the Certificate of Health Insurance Loss
 - > The ward office cannot process your enrollment. Ask your former employer to issue this document.

AFTER YOU SUBMIT

1. You receive a qualification confirmation document (資格確認書) — keep this as proof of insurance
2. Monthly premium notices arrive by mail. Pay at convenience stores, banks, or set up auto-debit
3. Dependents can be enrolled on the same form — list all household members
4. Premiums are calculated based on your previous year's income

セクション 1 — Section 1 (Part 1/2)

1

国民年金被保険者関係届書（申出書）

裏面の「提出にあたってのご注意」を参考のうえ記入してください。

市区町村長
日本年金機構理事長 あて
以下のとおり届け出（申し出）ます。

氏 名：

被保険者
との続柄： 1. 本人 2. その他（）

2

基礎年金番号（10桁）で届出する場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

3

市区町村

4

日本年金機構

5

令和

年

月

日

6

昭和

平成

年

月

日

7

性別

1. 男性

2. 女性

8

1. 自宅

3. 勤務先

1

国民年金被保険者関係届書（申出書）

National Pension / Insured person / Pension

Japan's basic pension system. Mandatory for residents aged 20-59. Monthly premium ~¥16,980. The person covered by the insurance policy (usually yourself when applying)

2

市区町村

City/Ward / Town/Village

Select your municipality type - 市 (city) or 区 (ward/district) For addresses in towns or villages (smaller municipalities)

3

日本年金機構

Pension

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)

4

令和

年

月

日

Reiwa era

Current Japanese era that began May 1, 2019. Used in official dates.

5

以下のとおり届け出（申し出）ます。

6

:

1. 本人

2. その他（）

Other (/ Other

Use this field for any information that doesn't fit in the standard categories above Use this section for any additional information not covered in other fields

7

基礎年金番号（10桁）で届出する場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

Please / Basic Pension Number / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested 10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice. Format: 4 digits + 6 digits.

8

生年月日

Date of birth

Format: 年(year) 月(month) 日(day). Use Japanese calendar (令和/平成) or Western year.

9

7 . 平成

Heisei era

Japanese era name (1989-2019). Often followed by year number for dates.

10

（または基礎年金番号）

Basic Pension Number / Pension / Number

10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice. Format: 4 digits + 6 digits. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)

11

(7リカナ)

(Phonetic reading)

Write your name in katakana phonetic characters above or next to where you write your name in kanji/alphabet

Generated 2026-02-19 from github.com/wkesner/japan-forms | Not an official government document

Form p.1

セクション 1 — Section 1 (Part 1/2) (continued)

1

国民年金被保険者関係届書（申出書）

2

市区町村

3

日本年金機構

裏面の「提出にあたってのご注意」を参考のうえ記入してください。

市区町村長
日本年金機構理事長 あて
以下のとおり届け出（申し出）ます。

氏 名： _____

被保険者
との続柄： 1. 本人 2. その他（ ）

基礎年金番号（10桁）で届出する場合は「①個人番号」欄に左詰めで記入してください。

①
個人番号
(または基礎年金番号)

②
生年月日

③
氏名
(フリガナ)

④
性別

⑤
被保険者

⑥
住所

⑦
勤務先

⑧
電話番号

⑨
備考

5. 昭和
7. 平成

年 月 日

1. 男性
2. 女性

1. 自宅 3. 勤務先

— —

12 1. 男性 1. Male
Select this option if you are male when filling out gender information on the form.

13 . 氏名 Full name
Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.

14 性別 Gender
男 (otoko) = Male, 女 (onna) = Female. Circle the appropriate one.

15 1. 自宅 3. 勤務先 - - Place of employment / Employer / Home address
Company name and address. Some forms also ask for 勤務先電話番号 (employer phone number). Enter your residential address where you actually live

Generated 2026-02-19 from github.com/wkesner/japan-forms | Not an official government document

セクション 1 — Section 1 (Part 2/2)

被保険者	⑤ 郵便番号					⑥ 電話番号	1. 自宅	3. 勤務先		
	⑦ 住所	2. 携帯電話 4. その他								

- 1

保郵便番号 Number

Enter the relevant identification number (My Number, insurance number, etc.) as specified in the form context
- 2

電話番号 Phone number

Japanese mobile number preferred. Some forms accept overseas numbers.
- 3

者住所 Address

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address.



セクション 2 — Section 2 (Part 1/2)

国籍
(外国籍の方のみ)

外国人通称名
(住民票上の通称)

届出 (申出) を行う「届書種類」に該当する番号を○で囲んだうえ、必要事項を記入してください。

⑩届書種類・番号	⑪該当・申出年月日 / 出産 (予定) 日	⑫理由等
資格取得届	平成	0. 20歳到達 (学生)
種別変更届	令和	1. 資格取得届出もれ
資格取得申出		2. 20歳到達
		3. 厚生年金 (共済含む) からの移行
資格喪失届	平成	1. 厚生年金 (共済含む) への移行
資格喪失申出	令和	2. 任意加入対象者に該当
		3. その他
		4. 任意加入の申出
		5. 任意加入の申出
		10. 中国残留邦人等
		11. 外国からの転入
		5. 期間満了
		10. 中国残留邦人等非該当
		11. 外国への転出

- 1

(住民票上の通称) Residence certificate

Official document proving your registered address and household members
- 2

届出 (申出) を行う「届書種類」に該当する番号を○で囲んだうえ、必要事項を記入してください。 Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested
- 3

⑩届書種類・番号 Number

Enter the relevant identification number (My Number, insurance number, etc.) as specified in the form context
- 4

⑪該当・申出年月日 / 出産 (予定) 日 Date

Write in YYYY/MM/DD format (e.g., 2024/03/15)
- 5

4 . 任意加入の申出 4. Application for voluntary enrollment

Check this section if you want to voluntarily enroll in additional services like national pension or health insurance programs that may be optional for your status.
- 6

2 平成 Heisei era

Japanese era name (1989-2019). Often followed by year number for dates.
- 7

1 . 資格取得届出もれ Qualification

Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 8

令和 Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 9

1 0 . 中国残留邦人等 10. Chinese War Orphans and Other Japanese Nationals Left Behind in China

Check this box only if you are officially recognized as a Japanese national who was left behind in China after WWII or their family member
- 10

資格取得申出 Qualification

Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 11

日 3 . 厚生年金 (共済含む) からの移行 Pension / From / Date of birth

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Used to indicate the starting point (previous address, etc.)
- 12

平成 Heisei (era)

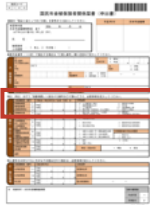
This refers to the Heisei era (1989-2019). If filling in dates, use the appropriate Japanese era year or convert to Western calendar year as required.
- 13

1 0 . 中国残留邦人等非該当 Not applicable

Select this option when the question or category does not apply to your situation
- 14

2 . 任意加入対象者に該当 2. Applicable to voluntary enrollment eligibility

Check this if you qualify for voluntary enrollment in national pension or health insurance systems



セクション 2 — Section 2 (Part 1/2) (continued)

国籍
(外国籍の方のみ)

外国人通称名
(住民票上の通称)

届出（申出）を行う「届書種類」に該当する番号を○で囲んだうえ、必要事項を記入してください。

届書種類・番号	該当・申出年月日／出生（予定）日	理由等
資格取得届 種別変更届 資格取得申出	平成 令和	0. 20歳到達（学生） 1. 資格取得届出もれ 2. 20歳到達 3. 厚生年金（共済含む）からの移行
資格喪失届 資格喪失申出	平成 令和	4. 任意加入の申出 5. その他 10. 中国残留邦人等 11. 外国からの転入 1. 厚生年金（共済含む）への移行 2. 任意加入対象者に該当 3. その他 4. 任意喪失の申出 5. 期間満了 10. 中国残留邦人等非該当 11. 外国への転出

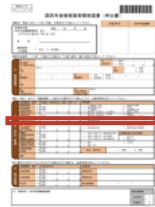
5 令和 Reiwa era

Current Japanese era that began May 1, 2019. Used in official dates.

セクション 2 — Section 2 (Part 2/2)

届出	資格喪失申出	5	令和		年		月		日	1	2. 任意加入対象者に該当 3. その他 4. 任意喪失の申出	10. 任意加入対象者に該当 11. 外国への転出
	付加保険料	6	平成								1. 納付の申出	2. 標準老年会の資格取得

- 1 日 4 . 任意喪失の申出 Loss/Cancellation
Used for losing benefits or insurance coverage when moving or changing status
- 2 付加保険料 Insurance premium
Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size



セクション 3 — Section 3 (Part 1/2)

8

9

13

15

B

届出(申出)事項

資格喪失届	4	平成						1. 厚生年金(共済年金)への移行 2. 任意加入対象者に該当 3. その他 4. 任意喪失の申出	9. 期間満了 10. 中国残留邦人等非該当 11. 外国への転出
資格喪失申出	5		年		月		日		
付加保険料 納付・辞退申出	6	平成						1. 納付の申出 2. 納付辞退の申出	3. 農業者年金の資格取得 4. 農業者年金の資格喪失
付加保険料 該当・非該当届	7		年		月		日		
保険料 免除理由該当届	8	平成						1. 法第89条第1号(障害基礎年金等) 2. 法第89条第2号(生活扶助等) 3. 法第89条第3号(国立療養所等)	13 保険料納付申出の確認
保険料 免除理由消滅届	9		年		月		日		1. 希望する 2. 希望しない
基礎年金番号通 知書交付付表	10	平成						1. 紛失 9. その他	

- 1

5 令和 Reiwa era

Current Japanese era that began May 1, 2019. Used in official dates.
- 2

日 4 . 任意喪失の申出 Loss/Cancellation

Used for losing benefits or insurance coverage when moving or changing status
- 3

付加保険料 Insurance premium

Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size
- 4

平成 Heisei (era)

This refers to the Heisei era (1989-2019). If filling in dates, use the appropriate Japanese era year or convert to Western calendar year as required.
- 5

3 . 農業者年金の資格取得 Pension / Qualification

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 6

出納付・ 辞退申出 Cash payment/waiver application

Check this if you want to decline receiving certain municipal benefits or payments in cash form
- 7

7 令和 Reiwa era

Current Japanese era that began May 1, 2019. Used in official dates.
- 8

2 . 納付辞退の申出 2. Application for Declining Payment

Check this section if you wish to opt out of certain municipal payments or services that are typically automatically enrolled.
- 9

出保免除除理由該当届 8 平成 Reason / Heisei era

Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change) Japanese era name (1989-2019). Often followed by year number for dates.
- 10

1 . 法第 8 9 条第 1 号 (障害基礎年金等) ⑩ 保険料納付申出の確認 Insurance premium / Pension / Confirmation

Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)
- 11

1 . 希望する To do/perform

This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 12

令和 Reiwa (era name)

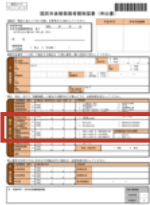
This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 13

事免除理由消滅届 9 Reason

Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change)
- 14

日 3 . 法第 8 9 条第 3 号 (国立療養所等) 2 . 希望しない Do not

This typically appears before other text to indicate something should not be done or does not apply



セクション 3 — Section 3 (Part 1/2) (continued)

B 届出(申出)事項	資格喪失届	4	平成						1. 厚生年金(共済年金)への移行 2. 任意加入対象者に該当 3. その他 4. 任意喪失の申出	9. 期間満了 10. 中国残留邦人等非該当 11. 外国への転出
	資格喪失申出	5	令和							
	付加保険料 納付・辞退申出	6	平成						1. 納付の申出 2. 納付辞退の申出	3. 農業者年金の資格取得 4. 農業者年金の資格喪失
	付加保険料 該当・非該当届	7	令和							
	保険料 免除理由該当届	8	平成						10. 法第89条第1号(障害基礎年金等) 2. 法第89条第2号(生活扶助等) 3. 法第89条第3号(国立療養所等)	13. 保険料納付申出の確認
	保険料 免除理由消滅届	9	令和							1. 希望する 2. 希望しない
	基礎年金番号通	10	平成						1. 紛失 2. 盗難 3. 遺失 4. 誤り 5. その他	9. その他

15 項基礎年金番号通 1 0 平成 Basic Pension Number / Pension / Number

10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice.

Format: 4 digits + 6 digits. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)

- 1 **令和** Reiwa (era name)
This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 2 **2 . 破損 (汚れ)** 2. Damage (stains/dirt)
Check this box if your residence card is physically damaged or stained/dirty
- 3 **()** (blank field for writing)
Write the specific reason or circumstances for your reissuance request in the 'Other' category. This could include situations like 'lost during travel', 'stolen from bag', 'damaged in accident', or other specific circumstances not covered by the standard options of loss or damage.



セクション 4 — Section 4 (Part 1/2)

事項

免除理由消滅届

基礎年金番号通知書再交付申請

産前産後免除該当届

備考

10

平成令和

14

平成令和

3. 法第89条第3号(国立療養所等)

2. 希望しない

1. 紛失

2. 破損(汚れ)

9. その他

単胎・多胎の別

1. 単胎

2. 多胎

個人番号をお持ちでない方が以下の届出を行う場合は、必要事項を記入してください。

C. 届出

⑩届書類・番号

⑪該当年月日

⑫理由等

住所変更届

氏名変更届

11

平成令和

12

平成令和

変更前住所

変更前氏名

- 1

項基礎年金番号通 1 0 平成

Basic Pension Number / Pension / Number

10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice.
Format: 4 digits + 6 digits. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)
- 2

令和

Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 3

2 . 破損 (汚れ)

2. Damage (stains/dirt)

Check this box if your residence card is physically damaged or stained/dirty
- 4

()

(blank field for writing)

Write the specific reason for loss or damage of your documents in this parentheses field. For example, write '火災' (fire), '盗難' (theft), '水害' (flood damage), or describe the specific circumstances that caused you to lose your basic pension number notification or maternity allowance exemption certificate.
- 5

産前産後免除

Maternity leave exemption

Check this box if you're eligible for health insurance premium exemptions during maternity/paternity leave periods
- 6

1 . 単胎

2 . 多胎

1. Single birth 2. Multiple birth

Select "1" for single birth or "2" for twins/triplets/multiple babies
- 7

令和

Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 8

備考

Remarks / Notes

Space for additional information or special circumstances. Usually optional.
- 9

個人番号をお持ちでない方が以下の届出を行う場合は、必要事項を記入してください。

Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested
- 10

⑩届書類・番号

Number

Enter the relevant identification number (My Number, insurance number, etc.) as specified in the form context
- 11

⑪該当年月日

Date

Write in YYYY/MM/DD format (e.g., 2024/03/15)
- 12

⑫理由等

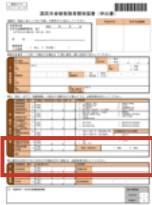
Reason

Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change)
- 13

変更前住所

Address / Change

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address. Check this box if you are making changes to existing information



セクション 4 — Section 4 (Part 1/2) (continued)

事項

免除理由消滅届

基礎年金番号通知書再交付申請

産前産後免除該当届

備考

10

平成令和

年

月

日

14

平成令和

年

月

日

3. 法第89条第3号(国立療養所等)

2. 希望しない

1. 紛失

2. 破損(汚れ)

9. その他()

単胎・多胎の別

1. 単胎

2. 多胎

個人番号をお持ちでない方が以下の届出を行う場合は、必要事項を記入してください。

C. 届出

10 届書類・番号

11 住所変更届

12 氏名変更届

11 該当年月日

平成令和

年

月

日

12 理由等

変更前住所

変更前氏名

- 14

令和 Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 15

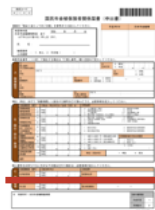
変更前氏名 Full name / Change

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji. Check this box if you are making changes to existing information

セクション 4 — Section 4 (Part 2/2)

届出書	氏名変更届	1	2	平成 令和		年		月		日	変更前氏名	
-----	-------	---	---	----------	--	---	--	---	--	---	-------	--

- 1 令和 Reiwa (era name)
- This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form



セクション 5 — Section 5

出事項

氏名変更届

12

令和

年

月

日

変更前氏名

死亡届

13

平成

令和

年

月

日

届出者連絡先

4

—

—

※ 市区町村・日本年金機構連絡欄

7

8

9

10

14 納付書関連

作成不要

1

早期送付

2

2210 1016 005

- 1

変更前氏名

Full name / Change

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji. Check this box if you are making changes to existing information
- 2

令和

Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 3

1 3 平成

Heisei era

Japanese era name (1989-2019). Often followed by year number for dates.
- 4

- - - -

This appears to be a formatting placeholder or dash marks for separating sections - leave as is or follow the form's spacing format.
- 5

届出者連絡先

Contact Information of Applicant

Provide your phone number and/or address where the municipal office can reach you regarding this application
- 6

令和

Reiwa (era name)

This refers to the current Japanese era period that began in 2019 - you'll need to convert Western calendar years when filling dates on the form
- 7

14 納付書関連

Payment slip related

This section relates to payment slips for tax payments. Most foreign residents can leave this blank unless specifically instructed by the tax office to include payment slip information.
- 8

作成不要

No creation required

N/A - this is an instruction indicating that this section does not need to be filled out or created
- 9

早期送付

Early delivery/expedited shipping

Check this box if you need your residence certificate or other documents sent to you quickly for urgent matters like visa applications.
- 10

2210 1016 005

2210 1016 005

This appears to be a form identification or reference number that is pre-printed on the form. Do not write anything here as it's already filled in by the government office.



セクション 1 — Section 1 (Part 1/2)

提出にあたっての
ご注意

「A. 被保険者」欄について

・選択項目は該当する番号を○で囲んでください。

・「①個人番号」欄は個人番号または基礎年金番号を記入してください。なお、死亡した方について届出する場合は、死亡した方の基礎年金番号を記入してください。

・「③氏名」欄は住民基本台帳に登録されている氏名を記入してください。

・「④性別」欄は、「⑩届書種類」が「資格取得届」、「種別変更届」または「資格取得申出」の場合、記入してください。

・「⑤国籍」欄は外国籍の方のみ記入してください。

・「⑨外国人通称名」欄は住民基本台帳に登録されている通称を記入してください。

「B. 届出（申出）事項」欄、「C. 届出事項」欄について

・下表を参考に記入してください。「⑪該当・申出年月日／出産（予定）日」欄は、該当する元号を○で囲み、日付を記入してください。

・免除理由該当届を届出する場合は、「⑬保険料納付申出の確認」欄を記入してください。なお、保険料納付を希望する場合は、「国民年金保険料免除期間届出書」の提出が必要です。

・住所変更届、氏名変更届および死亡届は、個人番号をお持ちでない方が該当する場合のみ届出が必要です。

・海外任意加入の場合は、「備考」欄に国内協力者（氏名・住所・被保険者との続柄）を記入してください。

・国民年金保険料納付書・控除証明書等の郵送物を住民票住所以外のところへ送付を希望される場合は、「備考」欄に希望する郵便番号と住所を記入してください。

【マイナンバー（個人番号）により届出する際の添付書類について】

届出者本人が窓口で届書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください。なお、郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。

①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）

②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※上記以外の②身元（実存）確認書類の詳細は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

●資格取得（種別変更）届はスマートフォンやパソコンでマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

手続き及び申請方法は
こちらから
<https://myna.go.jp>

マイナポータル
検索

電子申請の概要は
こちらから
<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構
検索

●国民年金に加入するときの届出（申出）

事例

「⑩届書種類・番号」欄

「⑪該当・申出年月日」欄

「⑫理由等」欄

1

提出にあたっての
ご注意

Notes/Precautions for Submission

This is an instruction section explaining precautions and requirements for submitting the form - read carefully but no writing required here.

2

・「①個人番号」欄は個人番号または基礎年金番号を記入してください。なお、死亡した方について届出する場合は、死亡した方の基

Please / Basic Pension Number / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested 10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice. Format: 4 digits + 6 digits.

3

・「④性別」欄は、「⑩届書種類」が「資格取得届」、「種別変更届」または「資格取得申出」の場合、記入してください。

Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested

4

・「⑨外国人通称名」欄は住民基本台帳に登録されている通称を記入してください。

Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested

5

・下表を参考に記入してください。「⑪該当・申出年月日／出産（予定）日」欄は、該当する元号を○で囲み、日付を記入してください。

Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested

6

・住所変更届、氏名変更届および死亡届は、個人番号をお持ちでない方が該当する場合のみ届出が必要です。

My Number (Individual Number) / Full name / Address

12-digit number. Leave blank on first registration — it will be mailed to you after. Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.

7

・国民年金保険料納付書・控除証明書等の郵送物を住民票住所以外のところへ送付を希望される場合は、「備考」欄に希望する郵便番

Please / Please / Please

This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested

8

届出者本人が窓口で届書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。お持ちでない場合は、以下

My Number Card / Please / Please

Plastic IC card with your 12-digit Individual Number. Can be used as primary ID. Apply at your ward office after receiving the notification letter. This is typically part of an instruction - look for the preceding text to understand what action is requested

Generated 2026-02-19 from github.com/wkesner/japan-forms | Not an official government document

Form p.2

セクション 1 — Section 1 (Part 1/2) (continued)

提出にあたっての
ご注意

「A. 被保険者」欄について

・選択項目は該当する番号を○で囲んでください。

・「①個人番号」欄は個人番号または基礎年金番号を記入してください。なお、死亡した方について届出する場合は、死亡した方の基礎年金番号を記入してください。

・「③氏名」欄は住民基本台帳に登録されている氏名を記入してください。

・「④性別」欄は、「⑩届書種類」が「資格取得届」、「種別変更届」または「資格取得申出」の場合、記入してください。

・「⑤国籍」欄は外国籍の方のみ記入してください。

・「⑨外国人通称名」欄は住民基本台帳に登録されている通称を記入してください。

「B. 届出（申出）事項」欄、「C. 届出事項」欄について

・下表を参考に記入してください。「⑪該当・申出年月日／出産（予定）日」欄は、該当する元号を○で囲み、日付を記入してください。

・免除理由該当届を届出する場合は、「⑬保険料納付申出の確認」欄を記入してください。なお、保険料納付を希望する場合は、「国民年金保険料免除期間納付申出書」の提出が必要です。

・住所変更届、氏名変更届および死亡届は、個人番号をお持ちでない方が該当する場合のみ届出が必要です。

・海外任意加入の場合は、「備考」欄に国内協力者（氏名・住所・被保険者との続柄）を記入してください。

・国民年金保険料納付書・控除証明書等の郵送物を住民票住所以外のところへ送付を希望される場合は、「備考」欄に希望する郵便番号と住所を記入してください。

【マイナンバー（個人番号）により届出する際の添付書類について】

届出者本人が窓口で届書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください。

なお、郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。

①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）

②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※上記以外の②身元（実存）確認書類の詳細は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

●資格取得（種別変更）届はスマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

手続き及び申請方法は
こちらから
https://myna.go.jp

マイナポータル
検索

電子申請の概要は
こちらから
https://www.nenkin.go.jp/

日本年金機構
検索

●国民年金に加入するときの届出（申出）

事例

「⑩届書種類・番号」欄

「⑪該当・申出年月日」欄

「⑫理由等」欄

9

①マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に
Notification card / My Number (Individual Number) / My Number
The individual number notification card sent to all residents - bring this document if you have it 12-digit number. Leave blank on first registration — it will be mailed to you after.

10

●資格取得（種別変更）届はスマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請ができます。
My Number Card / My Number Portal / My Number Card
Plastic IC card with your 12-digit Individual Number. Can be used as primary ID.
Apply at your ward office after receiving the notification letter. Official government online service portal using your My Number card

11

電子申請の概要はこちら From / Application
Used to indicate the starting point (previous address, etc.) This indicates the form is an application that requires submission

12

マイナポータル検索https://www.nenkin.go.jp/日本年金機構検索 My Number Portal / Pension
Official government online service portal using your My Number card Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)

13

https://myna.go.jp https://myna.go.jp
This is a website URL for the MyNa portal where you can submit applications electronically - no writing required, just reference information.

14

「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number
Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable

15

「⑪該当・申出年月日」欄 Date of eligibility/application
Enter the date when you became eligible for this service or when you are applying

Generated 2026-02-19 from github.com/wkesner/japan-forms | Not an official government document

セクション 1 — Section 1 (Part 2/2)

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
20歳に到達したとき	「1」に○印 ※電子申請が可能です。	誕生日の前日	学生の方は「0」に○印 学生以外の方は「2」に○印
厚生年金または共済組合の資格を喪失（退職）したとき		退職日の翌日	「3」に○印

- 1

「⑫理由等」欄 Reason/Details

Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)
- 2

20歳に到達したとき When reaching 20 years of age

Check this box if you turned 20 years old, as this triggers important legal changes like voting rights and national pension enrollment obligations.
- 3

誕生日の前日 The day before your birthday

Write the date that is one day before your actual birthday. For example, if your birthday is March 15th, you would write March 14th here - this follows Japanese legal convention for calculating when age-related changes take effect.
- 4

学生以外の方は「2」に○印 Person who / Student / Seal (inkan / hanko)

This is typically followed by additional text specifying which person or category of person the section applies to Check this box if you are currently enrolled as a student
- 5

※電子申請が可能です。 / Application

This indicates the form is an application that requires submission
- 6

「3」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 7

資格を喪失（退職）したとき Qualification / Loss/Cancellation

Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification) Used for losing benefits or insurance coverage when moving or changing status



セクション 2 — Section 2 (Part 1/2)

<div>3 厚生年金または共済組合の資格を喪失（退職）したとき</div>	<div>1 「1」に○印 ※電子申請が可能です。</div>	<div>退職日の翌日</div>	<div>手書き以外の方は「2」に○印 2 「3」に○印</div>
<div>5 配偶者の退職等により、第3号被保険者でなくなったとき</div>	<div>9 「2」に○印 ※電子申請が可能です。</div>	<div>4 配偶者の退職日の翌日あるいは扶養されなくなった日</div>	<div>8 「5」に○印</div>
<div>6 配偶者の65歳到達により、第3号被保険者でなくなったとき</div>		<div>7 配偶者の65歳誕生日の前日</div>	
<div>9 60歳以上の方が任意加入するとき</div>	<div>10 「3」に○印</div>	<div>12 申し出た日</div>	<div>11 「4」に○印</div>
<div>13 海外に居住する方が任意加入するとき</div>			

● 国民年金をやめるときの届出（申出）

事例	14 「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	15 「⑫理由等」欄
----	----------------	--------------	------------

- 1

※電子申請が可能です。 / Application

This indicates the form is an application that requires submission
- 2

「3」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 3

資格を喪失（退職）したとき Qualification / Loss/Cancellation

Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification) Used for losing benefits or insurance coverage when moving or changing status
- 4

配偶者の退職日の翌日あるいは Spouse

Fill in your spouse's information if married, leave blank if single/divorced/widowed
- 5

第3号被保険者でなくなったとき Insured person

The person covered by the insurance policy (usually yourself when applying)
- 6

「5」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 7

配偶者の65歳誕生日の前日 Spouse

Fill in your spouse's information if married, leave blank if single/divorced/widowed
- 8

※電子申請が可能です。 / Application

This indicates the form is an application that requires submission
- 9

60歳以上の方が任意加入するとき To do/perfor

This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 10

「3」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 11

「4」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 12

申し出た日 Date reported

Enter the date you reported/applied for this matter
- 13

海外に居住する方が任意加入するとき To do/perfor / Person who

This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling This appears to be part of a longer phrase - look for the complete text starting with the preceding characters
- 14

「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number

Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable



セクション 2 — Section 2 (Part 1/2) (continued)

<div>3 厚生年金または共済組合の資格を喪失（退職）したとき</div>	<div>1 「1」に○印 ※電子申請が可能です。</div>	<div>退職日の翌日</div>	<div>手元以外の方は「2」に○印 2 「3」に○印</div>
<div>5 配偶者の退職等により、第3号被保険者でなくなったとき</div>	<div>9 「2」に○印 ※電子申請が可能です。</div>	<div>4 配偶者の退職日の翌日あるいは扶養されなくなった日</div>	<div>8 「5」に○印</div>
<div>6 配偶者の65歳到達により、第3号被保険者でなくなったとき</div>		<div>7 配偶者の65歳誕生日の前日</div>	
<div>9 60歳以上の方が任意加入するとき</div>	<div>10 「3」に○印</div>	<div>12 申し出た日</div>	<div>11 「4」に○印</div>
<div>13 海外に居住する方が任意加入するとき</div>			

● 国民年金をやめるときの届出（申出）

<div>事例</div>	<div>14 「⑩届書種類・番号」欄</div>	<div>「⑪該当・申出年月日」欄</div>	<div>15 「⑫理由等」欄</div>
---------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------

15 「⑫理由等」欄 Reason/Details

Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)

セクション 2 — Section 2 (Part 2/2)

国民健康保険異動届出書 (申請用紙)			
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
④ 厚生年金または共済組合の資格を取得 (就職) したとき 山田太郎 様	⑤ 「4」に○印	① ② 入社した日	③ 「1」に○印

- 1

「⑪該当・申出年月日」欄
Date of eligibility/application
Enter the date when you became eligible for this service or when you are applying
- 2

入社した日
Date of joining the company
Enter the date you started working at your current job in YYYY/MM/DD format
- 3

「1」に○印
Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 4

資格を取得 (就職) したとき
Qualification
Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 5

「4」に○印
Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.



セクション 3 — Section 3 (Part 1/2)

3 厚生年金または共済組合の資格を取得（就職）したとき	4 「4」に○印	1 入社した日	2 「1」に○印
7 海外に転出するとき	6 「11」に○印	5 出国の翌日	8 「11」に○印
任意加入をやめたいとき	9 「5」に○印	9 申し出た日	10 「4」に○印

11 ● 付加保険料を納付するとき、納付をやめるときの届出（申出）

事例	10 届書種類・番号 欄	11 該当・申出年月日 欄	12 理由等 欄
15 付加保険料の納付を希望するとき	12 「6」に○印	申し出た日	「1」に○印

- 1 入社した日 Date of joining the company
Enter the date you started working at your current job in YYYY/MM/DD format
- 2 「1」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 3 資格を取得（就職）したとき Qualification
Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 4 「4」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 5 出国の翌日 The day after departure from Japan
Enter the date that comes immediately after your actual departure date from Japan
- 6 「11」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 7 任意加入をやめたいとき When you want to stop voluntary enrollment
Check this if you want to discontinue optional participation in programs like National Pension (for those not required to participate)
- 8 「5」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 9 申し出た日 Date reported
Enter the date you reported/applied for this matter
- 10 「4」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 11 ●付加保険料を納付するとき、納付をやめるときの届出（申出） Insurance premium / To do/perform
Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 12 「10届書種類・番号」欄 Document type/number
Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable
- 13 「11該当・申出年月日」欄 Date of eligibility/application
Enter the date when you became eligible for this service or when you are applying
- 14 「12理由等」欄 Reason/Details
Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)



セクション 3 — Section 3 (Part 1/2) (continued)

<div>3 厚生年金または共済組合の資格を取得（就職）したとき</div>	<div>4 「4」に○印</div>	<div>1 入社した日</div>	<div>2 「1」に○印</div>
<div>7 海外に転出するとき</div>	<div>5 「5」に○印</div>	<div>5 出国の翌日</div>	<div>6 「11」に○印</div>
<div>7 任意加入をやめたいとき</div>	<div>5 「5」に○印</div>	<div>6 申し出た日</div>	<div>10 「4」に○印</div>

11 ● 付加保険料を納付するとき、納付をやめるときの届出（申出）

<div>事例</div>	<div>10 「10届書種類・番号」欄</div>	<div>11 該当・申出年月日」欄</div>	<div>12 理由等」欄</div>
<div>15 付加保険料の納付を希望するとき</div>	<div>12 「6」に○印</div>	<div>11 申し出た日</div>	<div>12 「1」に○印</div>

15 付加保険料の納付を希望するとき Insurance premium / To do/perform

Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size This is typically part of a longer phrase on forms

- look for the complete text before filling

セクション 3 — Section 3 (Part 2/2)

<div>4</div> 付加保険料の納付を希望するとき	<div>5</div> 「6」に○印	<div>3</div> 申し出た日	<div>1</div> 「1」に○印
<div>4</div> 付加保険料の納付をやめたいとき			<div>2</div> 「2」に○印
<div>6</div> 農業者年金の資格を取得したとき	<div>6</div> 「7」に○印	<div>8</div> 農業者年金の資格取得日	<div>7</div> 「3」に○印
農業者年金の資格を喪失したとき		農業者年金の資格喪失日	「4」に○印

- 1

「1」に○印

Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 2

「6」に○印

Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 3

申し出た日

Date reported

Enter the date you reported/applied for this matter
- 4

付加保険料の納付をやめたいとき

Insurance premium

Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size
- 5

「2」に○印

Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 6

農業者年金の資格取得日

Pension / Qualification

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 7

「3」に○印

Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 8

農業者年金の資格を取得したとき

Pension / Qualification

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 9

「7」に○印

Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.



セクション 4 — Section 4 (Part 1/2)

<div>● 農業者年金の資格を取得したとき</div> <div>● 農業者年金の資格を喪失したとき</div>	<div>「7」に○印</div>	<div>● 農業者年金の資格取得日</div> <div>● 農業者年金の資格喪失日</div>	<div>● 「3」に○印</div> <div>「4」に○印</div>
---	-------------------	---	---------------------------------------

● 国民年金保険料の免除理由に該当したとき、該当しなくなったときの届出

事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
● 免除理由に該当したとき	● 「8」に○印	● 該当した日	● 該当した項目に○印
● 免除理由に該当しなくなったとき	「9」に○印	該当しなくなった日	該当しなくなった項目に○印

- 1

農業者年金の資格取得日 Pension / Qualification

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 2

「3」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 3

農業者年金の資格を取得したとき Pension / Qualification

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 4

「7」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 5

農業者年金の資格喪失日 Pension / Qualification / Loss/Cancellation

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 6

農業者年金の資格を喪失したとき Pension / Qualification / Loss/Cancellation

Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.) Refers to your legal status or eligibility (e.g., resident status, insurance qualification)
- 7

● 国民年金保険料の免除理由に該当したとき、該当しなくなったときの届出 National Pension / Insurance premium / Pension

Japan's basic pension system. Mandatory for residents aged 20-59. Monthly premium ~¥16,980. Amount you pay for national health insurance coverage, usually calculated based on income and household size
- 8

「⑪該当・申出年月日」欄 Date of eligibility/application

Enter the date when you became eligible for this service or when you are applying
- 9

「⑫理由等」欄 Reason/Details

Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)
- 10

「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number

Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable
- 11

免除理由に該当したとき Reason

Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change)
- 12

「8」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 13

該当した日 Date of occurrence

Enter the date when the change in residence status actually occurred (e.g., move-in date, move-out date)



セクション 4 — Section 4 (Part 1/2) (continued)

<div>● 農業者年金の資格を取得したとき</div> <div>● 農業者年金の資格を喪失したとき</div>	<div>● 「7」に○印</div>	<div>● 農業者年金の資格取得日</div> <div>● 農業者年金の資格喪失日</div>	<div>● 「3」に○印</div> <div>● 「4」に○印</div>
---	---------------------	---	---

● 国民年金保険料の免除理由に該当したとき ● 該当しなくなったときの届出

事例	「10届書種類・番号」欄	「11該当・申出年月日」欄	「12理由等」欄
● 免除理由に該当したとき	● 「8」に○印	● 該当した日	● 該当した項目に○印
● 免除理由に該当しなくなったとき	● 「9」に○印	● 該当しなくなった日	● 該当しなくなった項目に○印

- 14

該当した項目に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 15

免除理由に該当しなくなったとき Reason

Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change)

セクション 4 — Section 4 (Part 2/2)

免除理由に該当しなくなったとき	「9」に○印	該当しなくなった日	該当しなくなった項目に○印
● 基礎年金番号通知書を再交付するときの申出			
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当・申出年月日」欄	「⑫理由等」欄
基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき	「10」に○印	申出をする日	再交付を希望する理由に○印

- 1「9」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 2該当しなくなった日 Date when no longer applicable
Enter the date when the previous status/condition ended (e.g., moved out, changed circumstances)
- 3該当しなくなった項目に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 4事例 Example/Case Study
This is a header indicating 'Example/Case Study' - this section shows sample scenarios for when you need to reissue your Basic Pension Number notification. You don't need to fill anything here as it's just an informational label for the examples that follow.
- 5「⑪該当・申出年月日」欄 Date of eligibility/application
Enter the date when you became eligible for this service or when you are applying
- 6「⑫理由等」欄 Reason/Details
Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)
- 7「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number
Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable
- 8「10」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 9申出をする日 To do/perform
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 10再交付を希望する理由に○印 Reissuance / To do/perform / Issuance
Check this if you need a replacement for a lost or damaged document This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 11基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき Basic Pension Number / Pension / Comb
10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice. Format: 4 digits + 6 digits. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)



セクション 5 — Section 5 (Part 1/2)

基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき	「10」に○印	申出をする日	再交付を希望する理由に○印
● 国民年金の産前産後免除理由に該当するときの届出			
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪出産（予定）日」欄	「単胎・多胎の別」欄
産前産後免除理由に該当するとき	「14」に○印	出産（予定）日	該当する項目に○印
● 住所変更、氏名変更および死亡の届出（個人番号をお持ちでない方のみ届出が必要）			
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当年月日」欄	「⑫理由等」欄

- 1「10」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 2申出をする日 To do/perform
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 3再交付を希望する理由に○印 Reissuance / To do/perform / Issuance
Check this if you need a replacement for a lost or damaged document This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 4基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき Basic Pension Number / Pension / Comb
10-digit number on your Pension Handbook (年金手帳) or Basic Pension Number Notice.
Format: 4 digits + 6 digits. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)
- 5●国民年金の産前産後免除理由に該当するときの届出 National Pension / Pension / To do/perform
Japan's basic pension system. Mandatory for residents aged 20-59. Monthly premium ~¥16,980. Select your pension type (National Pension, Employee Pension, etc.)
- 6「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number
Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable
- 7「⑪出産（予定）日」欄 "⑪Date of birth (expected)" field
Enter the actual birth date if already born, or expected due date if still pregnant
- 8「単胎・多胎の別」欄 "Single birth/Multiple birth classification" field
Check the box for single birth (単胎) for one baby, or multiple birth (多胎) for twins, triplets, etc.
- 9産前産後免除理由に該当するとき To do/perform / Reason
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling Select or write the reason for your request (e.g., moving, marriage, job change)
- 10「14」に○印 Seal (inkan / hanko)
Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 11出産（予定）日 Date of birth (expected)
Enter the actual birth date if already born, or expected due date if still pregnant
- 12該当する項目に○印 To do/perform / Seal (inkan / hanko)
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.



セクション 5 — Section 5 (Part 1/2) (continued)

基礎年金番号通知書を失くしたとき、破損したとき		①「10」に○印	②申出をする日	③再交付を希望する理由に○印
● 国民年金の産前産後免除理由に該当するときの届出				
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪出産（予定）日」欄	「単胎・多胎の別」欄	
産前産後免除理由に該当するとき	④「10」に○印	⑤出産（予定）日	⑥該当する項目に○印	
● 住所変更、氏名変更および死亡の届出（個人番号をお持ちでない方のみ届出が必要）				
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当年月日」欄	「⑫理由等」欄	

13 ●住所変更、氏名変更および死亡の届出（個人番号をお持ちでない方のみ届出が必要）

My Number (Individual Number) / Full name / Address
12-digit number. Leave blank on first registration — it will be mailed to you after. Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.

14 「⑩届書種類・番号」欄 Document type/number
Enter the type of form you're submitting and its reference number if applicable

15 「⑪該当年月日」欄 Date
Write in YYYY/MM/DD format (e.g., 2024/03/15)

セクション 5 — Section 5 (Part 2/2)

住所変更、氏名変更の届出時にこの届出で記入すべき項目と記入すべき項目の届出が変更			
事例	「⑩届書種類・番号」欄	「⑪該当年月日」欄	「⑫理由等」欄
住所が変わったとき	「11」に○印	住所変更した日	変更前の住所を記入してください
氏名が変わったとき	「12」に○印	氏名変更した日	変更前の氏名を記入してください

- 1

「⑫理由等」欄 Reason/Details

Explain why you are making this registration change (e.g., job transfer, marriage, etc.)
- 2

事例 Example/Case Study

This section shows examples of when to file this form. Check the example that matches your situation - either when your address changed (住所が変わったとき) or when your name changed (氏名が変わったとき). This helps you understand which columns to fill out in the rest of the form.
- 3

住所が変わったとき Address

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address.
- 4

「11」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 5

住所変更した日 Address / Change

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address. Check this box if you are making changes to existing information
- 6

変更前の住所を記入してください Please / Address / Change

This is part of a longer instruction - look for the complete phrase Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address.
- 7

氏名が変わったとき Full name

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.
- 8

「12」に○印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 9

氏名変更した日 Full name / Change

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji. Check this box if you are making changes to existing information
- 10

変更前の氏名を記入してください Please / Full name / Change

This is part of a longer instruction - look for the complete phrase Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.



セクション 6 — Section 6

<div>1 氏名が変わったとき</div>	<div>2 「1 1」に〇印</div>	<div>3 氏名変更した日</div>	<div>4 変更前の氏名を記入してください</div>
<div>5 亡くなったとき</div>	<div>6 「1 3」に〇印</div>	<div>7 亡くなった日</div>	<div>8 届出者の連絡先を記入してください</div>

- 1

住所が変わったとき Address

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address.
- 2

「1 1」に〇印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 3

住所変更した日 Address / Change

Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address. Check this box if you are making changes to existing information
- 4

変更前の住所を記入してください Please / Address / Change

This is part of a longer instruction - look for the complete phrase Write in kanji if possible. Ward office staff can help you look up the correct kanji for your address.
- 5

氏名が変わったとき Full name

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.
- 6

「1 2」に〇印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 7

氏名変更した日 Full name / Change

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji. Check this box if you are making changes to existing information
- 8

変更前の氏名を記入してください Please / Full name / Change

This is part of a longer instruction - look for the complete phrase Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.
- 9

亡くなったとき When deceased

This section is for reporting a death - fill out if registering someone's passing away.
- 10

「1 3」に〇印 Seal (inkan / hanko)

Personal seal stamp. Most ward offices accept a written signature for foreigners instead.
- 11

亡くなった日 Date of death

Enter the exact date when the deceased person passed away (year/month/day format)
- 12

届出者の連絡先を記入してください Please / Fill in

This is part of a longer instruction - look for the complete phrase



Form p.2

COUNTER PHRASES

Point and show these to ward office staff

FINDING THE COUNTER

すみません、国民健康保険の窓口はどこですか？

Sumimasen, kokumin kenkō hoken no madoguchi wa doko desu ka?

Excuse me, where is the National Health Insurance counter?

ENROLLING

国民健康保険に加入したいのですが

Kokumin kenkō hoken ni kanyū shitai no desu ga

I would like to enroll in National Health Insurance

CANCELLING

国民健康保険をやめたいのですが

Kokumin kenkō hoken wo yametai no desu ga

I would like to cancel my National Health Insurance

SHOWING PROOF

資格喪失証明書を持っています

Shikaku sōshitsu shōmeisho wo motteimasu

I have my Certificate of Health Insurance Loss

ASKING ABOUT PREMIUMS

保険料はいくらですか

Hokenryō wa ikura desu ka?

How much is the insurance premium?

LEFT PREVIOUS JOB

会社を辞めたので、国保に切り替えたいです

Kaisha wo yameta node, kokuho ni kirikae tai desu

I left my company and want to switch to National Health Insurance