

社会保険ガイド

健康保険・厚生年金保険の手引き

令和3年度版



社会保険ガイド

健康保険・厚生年金保険の手引き

健康保険ガイド

健康保険の主な仕事としくみ	2
保険証は大切に扱いましょう	4
健康保険の保険料の計算方法	5
病気やけがで医療を受けるとき	6
医療費が高額になったときは	7
医療費と介護費が高額なとき	9
特別なサービスを受けるとき	10
医療費を立て替え払いしたとき	10
健康保険を使用できない場合	11
病気などで仕事につけないとき	12
本人や家族が出産をしたとき	13
本人や家族が亡くなったとき	14
後期高齢者医療制度に加入するとき	14
介護保険のしくみ	15

厚生年金保険ガイド

日本の年金制度とそのしくみ	18
国民年金と厚生年金保険の保険料	19
年金を受けるための資格期間	20
60歳台前半に受けられる年金	21
60歳台前半の年金額の計算式	22
65歳以降に受けられる年金	24
物価や賃金の変動に応じて年金額を改定	25
仕事をしながら受けられる年金	26
年金の繰上げ・繰下げ受給	28
障害が残ったときに受ける年金	30
遺族が受けることのできる年金	31

労災保険・雇用保険	32
------------------	-----------

健康保険料率と介護保険料率	33
主な申請書・届出書の提出先	33

健康保険 ガイド



健康保険の主な仕事としくみ

病気・けがなどの「いざ」というときに備えるためのしくみが健康保険です。

働く人たちと会社が負担する保険料から、医療費や手当金などを給付します。

運営する保険者と加入する被保険者

健康保険の運営に当たる組織を保険者といい、加入する人を被保険者といいます。健康保険の保険者には、全国健康保険協会（全国健康保険協会管掌健康保険「協会けんぽ」）と健康保険組合（組合管掌健康保険）などがあります。私たちの健康保険の保険者は「全国健康保険協会」で、加入している健康保険は協会けんぽです。

協会けんぽに加入する中小企業などで働く従業員は、国籍・地位・性別に関係なく、75歳（寝たきり等の人は65歳）以上の人を除き、健康保険の被保険者になります。

●都道府県ごとに違う健康保険料率

協会けんぽの保険料率は都道府県ごとに定められています。保険料率には各都道府県の医療費の違いが反映され、年齢構成や所得水準、災害などの事情等で調整が行われます。40歳以上65歳未満の人は全国一律の介護保険料率が上乗せされます。

●加入や保険料の納付の手続きは年金事務所へ

新しく従業員を採用したときの協会けんぽの加入手続きや保険料の納付などに関する手続きは、年金事務所（事務センター）で行います。健康保険の給付の申請や任意継続の手続き、健診などの保健事業の申し込みは協会けんぽの都道府県支部に行います。

保険証の手続きに必要な書類と申請先

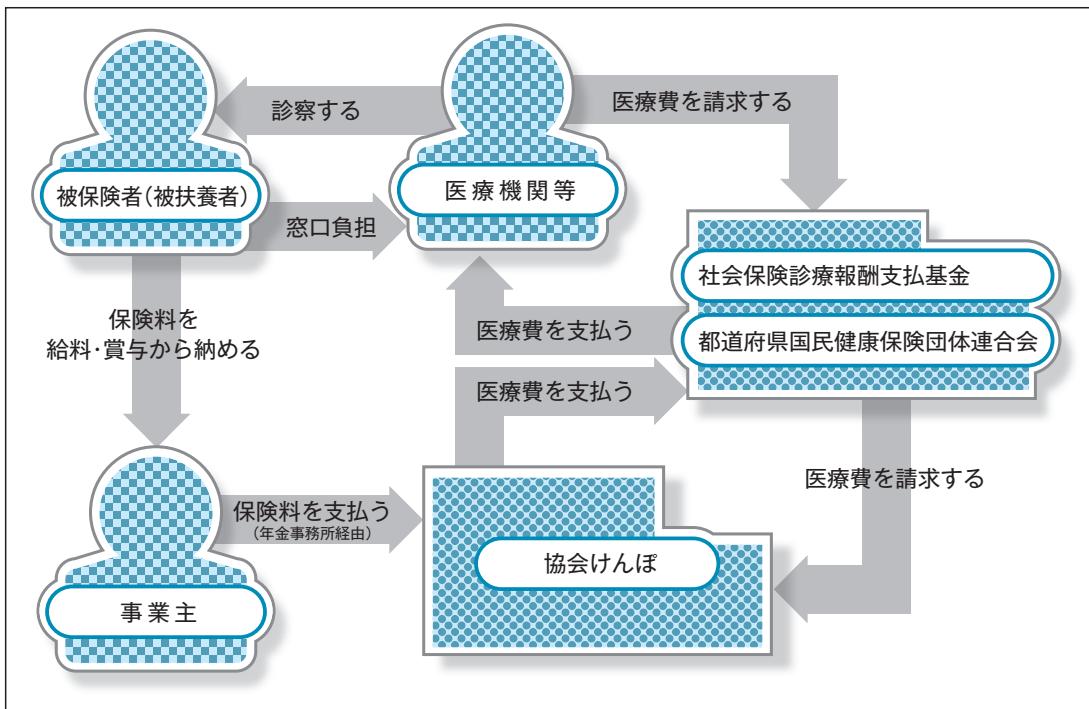
ケー ス	提出書類	提 出 先	提 出 期 限
保険証を紛失したり、毀損したとき	被保険者証再交付申請書	協会けんぽ都道府県支部	すみやかに
被扶養者に増減があったとき	被扶養者(異動)届	年 金 事 務 所	5 日 以 内
被保険者の氏名が変わったとき	被保険者氏名変更届	年 金 事 務 所	すみやかに
被保険者の資格を取得したとき	被保険者資格取得届	年 金 事 務 所	5 日 以 内
被保険者の資格を失ったとき	被保険者資格喪失届 (保険証を返却)	年 金 事 務 所	5 日 以 内

医療費支払いのシステム

健康保険でかかったときの医療費や入院中の食(住)費は、患者がその一部を自己負担し、残額については協会けんぽから医療機関等に後払いされます。医療機関からの請求や協会けんぽからの支払いは、社会保

険診療報酬支払基金または都道府県国民健康保険団体連合会を通して行います。

支払基金等は、保険者と医療機関等の間に立ち、請求内容のチェックもしています。



退職後も医療保険に加入する

日本は、すべての人がなんらかの医療保険に加入する国民皆保険のしくみとなっています。そのため、退職したあとも必ずほかの医療保険に加入することになります。

任意継続被保険者として加入を続ける

退職後2年間は任意継続被保険者として健康保険に加入を続けられる（被保険者の期間が継続して2カ月以上の場合）

ほかの医療保険に移る

- 再就職先の医療保険に加入する
- 子や配偶者などの「被扶養者」となる
- 国民健康保険に加入する

75歳以上のは 後期高齢者医療制度に

75歳（寝たきり等の場合は65歳）になると、健康保険の被保険者・被扶養者や国民健康保険の被保険者から除かれ、後期高齢者医療制度に加入します。



健康保険の保険料の計算方法

健康保険の保険料は、支給される毎月の給料とボーナスから天引きで納めます。

保険料の計算には、支給額を一定の幅で区分した「標準報酬月額」を使います。

標準報酬月額×保険料率=保険料

保険料の計算の基になるのは標準報酬月額です。標準報酬月額は、基本給以外に支給される残業手当・通勤手当・住宅手当・家族手当などの各種手当も含めた額を1等級・58,000円～50等級・1,390,000円に区分けして決められます。標準報酬月額に定められた保険料率をかけたものが、毎月の保険料として給料から差し引かれます。

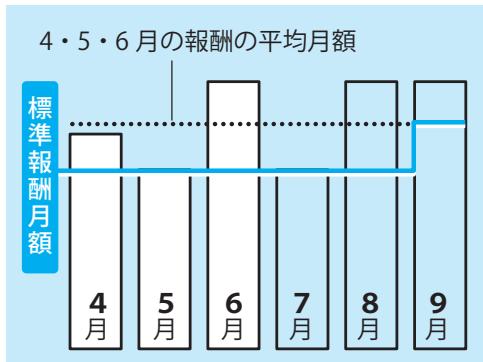
ボーナスも保険料の対象

年3回まで支給されるボーナスや決算手当などから納める保険料は、1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率をかけて計算されます。ただし、年度累計額(4月1日～翌年3月31日)で573万円を超える分には保険料はかかりません。

保険料は事業主と折半 40歳以上は介護保険料も

保険料は被保険者と事業主が折半し事業主が年金事務所に納めます。40歳以上65歳未満の被保険者は健康保険に加えて介護保険の保険料も負担します。

定時決定



産休・育休中の保険料の免除

被保険者が3歳未満の子を養育するための産休・育休等をとった場合は、事業主が年金事務所に届け出ることで、保険料が被保険者分・事業主分とも免除されます。

毎年見直される標準報酬月額

標準報酬月額は就職時に決められ、毎年決まった時期に見直されます。また、昇・降給などで支給額に大幅な変動があった際や産休・育休後には、申出により臨時に見直されます。

①定時決定

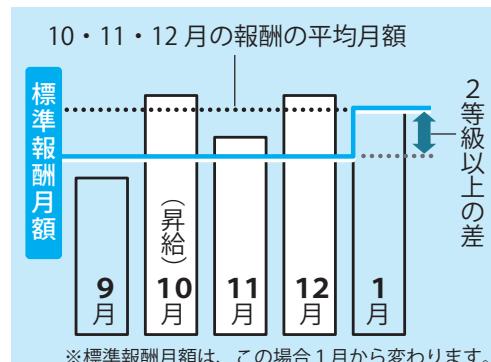
毎年4・5・6月の給料の平均額を基に決められ、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。

②随時改定

昇・降給や毎月決まった額の手当(通勤手当や住宅手当など)の変動時に、引き続く3カ月の支給額の平均が標準報酬月額で2等級以上変わるときは、臨時に改定されます。

*報酬実態に即した標準報酬月額とするため、年間の報酬の月額平均額との比較により標準報酬月額を算定することができます。

随時改定



健康保険を使用できない場合

病気やけがとみなされず、治療の対象でないものでは健康保険が使えません。

治療が必要なものでも業務上や通勤途上の病気やけがは労災保険の対象です。

病気とみなされないもの

病気・けがとみなされないものには健康保険は使えず、全額自己負担となります。

- 単なる疲労や倦怠感
- 美容整形
- 正常な妊娠・出産
- 健康診断など

特別な医療とみなされるもの

病気・けがであっても特別な医療を受けた場合は、その部分が全額自己負担となります。

- 先進医療の技術料
- 差額ベッド
- 薬価基準にない医薬品など

業務上や通勤途上の 病気・けがは労災保険で

業務上や通勤途上に起った病気・けがは、健康保険ではなく労災保険での治療となります。治療を受けることができるるのは、労災病院や労災指定医です。やむを得ず指定医以外の医療機関にかかった場合は、自費で治療を受け、あとで労災保険から払い戻しを受けます。

介護保険の給付が優先

同じ病気・けがで健康保険の医療などの給付と介護保険のサービスを受けられる場合は、介護保険から給付されるサービスが優先されます。介護保険で指定介護療養施設サービスを行う療養病床などに入院している人に対しては、健康保険の給付は、原則として行われません。

接骨院等では健康保険が 使える範囲が決められている

接骨院・整骨院で施術(治療)を行うのは「医師」ではなく「柔道整復師」です。医師と違いレントゲン検査や湿布薬を除く薬の処方、手術などはできません。

柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、外傷性が明らかな骨折(不全骨折)・脱臼・打撲・捻挫・挫傷などです。骨折・脱臼の場合は応急手当を除き、医師の同意が必要です。負傷の原因がはつきりしない場合などでは健康保険は使えません。

交通事故などによる病気・けがは、必ず協会けんぽに届け出を!

交通事故などの第三者(加害者)によって生じた病気・けがの治療にも健康保険が使えます。健康保険を使った際は必ず「第三者行為による傷病届」を提出してください。

交通事故などの場合、本来治療費は加害者が負担すべきものです。そこで協会けんぽはいったん治療費を立て替え、あとで加害者またはその保険会社に対して医療費を請求します。

示談の内容によっては治療費の全額を負担することになってしまうこともありますので、示談の前には必ず協会けんぽ都道府県支部に相談してください。



介護保険のしくみ

寝たきりなど介護を必要とする人が増える一方、介護をする側の家族も高齢になり家族だけで介護することは難しくなっています。介護保険は、高齢者の介護を社会全体で支えることを目的に運営されています。

運営は市(区)町村が行う

介護保険は市(区)町村が保険者となって運営します。

介護保険に加入する人

第1号被保険者(65歳以上の人)

●保険料の納め方

原則として年金からの天引き〔年金月額が15,000円未満の人は市(区)町村に個別に納める〕。

第2号被保険者(40歳以上65歳未満の人)

●保険料の納め方

健康保険料と一緒に給料・賞与等から天引き。

*老化が原因とされる特定の疾病(末期がんを含む)のときに限ってサービスを受けられます。

サービスの利用方法

要介護・要支援の申請と認定

まず市(区)町村に申請して、どの程度の介護・支援が必要なのかの認定を受けます。市(区)町村は、訪問調査や医師の意見により要介護・要支援の認定を行います。

「要介護」とは日常生活で常に介護が必要な状態、「要支援」とは介護予防のために支援を必要とする状態または日常生活に支障があるため支援を必要とする状態のことです。

サービス計画(ケアプラン)の作成

認定を受けた人は、居宅介護支援事業者や地域包括支援センターに相談し、サービス計画(ケアプラン)を作ります。ケアプランに基づき、定められた額の範囲内で、在宅サービス(要介護者・要支援者とも)、施設サービス(要介護者のみ)、介護老人福祉施設サービ

スは原則要介護3以上)などを受けられます。

要介護・要支援に該当しない人については、継続的な介護予防サービスを行う地域支援事業が設けられています。

負担割合は所得によって異なる

介護保険のサービスを受けたときは、自己負担分として費用の一部を支払います。負担割合は所得によって異なり、一定以上の所得がある人*は2割または3割、それ以外の人は1割です。決められた限度額を超えたとき、介護保険に含まれないサービスを利用するともできますが、その分は全額利用者が負担します。

* 単身で年収280万円以上、2人以上世帯で年収346万円以上での場合は2割。単身で年収340万円以上、2人以上世帯で年収463万円以上の場合は3割。

負担限度額を超えた場合は払い戻される

自己負担が高額になる場合は、一定額を超えた分が高額介護サービス費・高額介護予防サービス費として払い戻されます。

介護保険の負担額と健康保険や後期高齢者医療制度の窓口負担額を合計した額が一定額を超えた場合には、超えた分が高額医療高額介護合算療養費として払い戻されます。

施設入所者は食費・居住費も負担

施設に入所した場合などは、自己負担分に加えて、食費・居住費(デイサービスの食費、ショートステイの食費・滞在費を含む)の全額を負担します(低所得者については負担の上限が設けられています)。

介護保険のしくみ

厚生年金保険 ガイド



日本の年金制度とそのしくみ

日本の年金は「基礎年金」と「厚生年金」の2階建てのしくみになっています。

国民年金から基礎年金が、厚生年金保険から報酬に比例した厚生年金が支給されます。

3種類に分けられる 国民年金の被保険者

●第1号被保険者

日本国内に住む自営業者・学生等で、20歳以上60歳未満の人。

●第2号被保険者

厚生年金保険など被用者年金の加入者(20歳未満60歳以上の人も加入。ただし、老齢基礎年金等を受けられる65歳以上の人を除く)。

●第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者(妻または夫)で、20歳以上60歳未満の人。

※第3号被保険者は、配偶者(夫または妻)が事業主を通じて届け出をする必要があります。未届期間がある人は年金事務所で特例届により手続きをすることができます。

●国民年金・厚生年金保険の給付

老齢給付

65歳から受ける場合

老齢厚生年金

老齢基礎年金

障害給付

1・2級障害の場合

障害厚生年金

障害基礎年金

遺族給付

子のある配偶者または子が受ける場合

遺族厚生年金

遺族基礎年金

※国の年金とは別に、独自の年金給付を行う①確定給付企業年金、②確定拠出年金、③厚生年金基金などの企業年金があります。

年金を受けるための資格期間

年金を受けるには、原則として 10年以上の資格期間を満たす必要があります。

この資格期間は、平成29年8月から、25年から10年に短縮されました。

老齢基礎年金を受けるには

原則、以下の期間を合計して10年以上ある人が、65歳になったときに受給できます。

- ①国民年金の保険料を納めた期間
- ②国民年金の保険料を免除された期間
- ③合算対象期間を合わせた期間

①国民年金の保険料を納めた期間

- (1) 自営業者・学生等(国民年金の第1号被保険者)が国民年金の保険料を納めた期間
- (2) 昭和36年4月～昭和61年3月の被用者年金(厚生年金保険、船員保険、共済組合)の加入期間と昭和61年4月以後の被用者年金の加入期間(国民年金の第2号被保険者期間)のうち、20歳以上60歳未満の期間
- (3) 昭和61年4月以後に被用者年金の加入者に扶養されていた妻(夫)の期間のうち、20歳以上60歳未満の期間(国民年金の第3号被保険者期間)

②国民年金の保険料を免除された期間

国民年金の保険料の免除を受けた期間は、老齢基礎年金の資格期間に入ります。免除を受けた期間分の老齢基礎年金は減額となります。

*学生・50歳未満(平成17年4月～平成28年6月までは30歳未満)の納付猶予を受け、保険料を後払いしなかった場合には、その期間は老齢基礎年金の資格期間に入りますが、年金額には反映されません。

*国民年金の第1号被保険者が出産した場合は、出産前後の4ヶ月間(多胎妊娠は6ヶ月間)の国民年金保険料が免除されます。ただし、保険料納付済期間として扱われます。

③合算対象期間(カラ期間)

合算対象期間は資格期間に入りますが、年金額には反映されません(カラ期間)。

- (1) ①昭和36年3月以前の被用者年金の加入期間、②昭和36年4月～昭和61年3月の被用者年金の加入期間と昭和61年4月以後の国民年金の第2号被保険者期間のうち、20歳前の期間と60歳以後の期間
- (2) 希望すれば国民年金に加入(任意加入)できたのに加入しなかった期間(昭和61年3月以前の被用者年金の被扶養配偶者の期間、平成3年3月以前の学生の期間)など

老齢厚生年金を受けるには

老齢厚生年金は、厚生年金保険に1ヶ月以上加入し資格期間を満たしていれば、厚生年金保険期間分の老齢厚生年金が受けられます(60歳台前半の老齢厚生年金では、厚生年金保険の被保険者期間が1年以上あることが条件です)。

資格期間の短縮は遺族年金に適用

資格期間25年の際は、厚生年金保険などの加入期間がある人について、資格期間24年以下でもよい特例がありましたが、この特例は遺族基礎年金・遺族厚生年金の資格期間に適用されます。

被用者年金の特例

昭和31年4月1日以前に生まれた人は、被用者年金の加入期間が、生年月日に応じて29頁の表のⒶの期間(被用者年金の期間)以上あること。

厚生年金保険の中高齢者の特例

昭和26年4月1日以前に生まれた人は、男性40歳・女性35歳以後の厚生年金保険の被保険者期間が、生年月日に応じて29頁の表のⒷの期間以上あること。

60歳台前半の年金額の計算式

60歳台前半の老齢厚生年金には「定額部分」と「報酬比例部分」があります。

条件を満たした配偶者や子どもがいる場合には、「加給年金額」が加算されます。

60歳台前半の老齢厚生年金は、男性・女性ごとに生年月日に応じて、①定額部分（および加給年金額）と報酬比例部分を合算した額、または②報酬比例部分のみの額となります。

●定額部分の計算方法(本来水準の額)

定額部分は、以下の計算式で計算されます。

【定額部分の計算式】

$$\textcircled{1} 1,628 \text{円} \times \text{生年月日に応じて } 1.875 \sim 1 \times \textcircled{2} \text{被保険者期間の月数} \left(\begin{array}{l} \text{生年月日に応じた上限あり} \\ \text{じた上限あり} \end{array} \right)$$

①定額単価（令和3年度は1,628円）に、生年月日に応じて1.875～1.032をかけます。29頁の表⑤を参照してください。

生年月日	上限
昭和4年4月1日以前	420月（35年）
昭和4年4月2日～昭和9年4月1日	432月（36年）
昭和9年4月2日～昭和19年4月1日	444月（37年）
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日	456月（38年）
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	468月（39年）
昭和21年4月2日以後	480月（40年）

中高齢者の特例に該当する人が被保険者期間240月（20年）未満の場合は、240月とします。

●報酬比例部分の計算方法(本来水準の額)

報酬比例部分は、以下の計算式で計算されます。本来水準の年金額（平成16年改正後年金額）と従前額保障年金額（平成12年改正前の給付水準を保障するための旧給付乗率による額）のいずれか高い額が支給されます。

$$\begin{aligned} & \textcircled{1} \text{ 平成15年3月以前の期間の } \times \frac{\textcircled{2} \text{ 生年月日に応じて }}{1000} \sim \frac{7.125}{1000} \times \frac{\textcircled{3} \text{ 平成15年3月以前の期間の }}{\text{被保険者期間の月数}} + \\ & \textcircled{4} \text{ 平成15年4月以後の期間の } \times \frac{\textcircled{5} \text{ 生年月日に応じて }}{1000} \sim \frac{5.481}{1000} \times \frac{\textcircled{6} \text{ 平成15年4月以後の期間の }}{\text{被保険者期間の月数}} \end{aligned}$$

※①④の額は、最近の賃金水準に再評価されます。

※②⑤の給付乗率は、生年月日に応じて29頁の表⑦、⑧欄のとおりです。

※③⑥の被保険者期間の月数は、実際の月数で計算します（定額部分のような上限や240月なし措置はありません）。

年金の繰上げ・繰下げ受給

支給開始年齢の前から年金を受けたい人は、年金の繰上げ受給ができます。

65歳から受ける老齢厚生年金・老齢基礎年金は繰下げ受給ができます。

年金の繰上げ受給

支給開始年齢前でも、60歳以後の希望する年齢から、年金を繰上げて受給することができます。

ただし、繰上げた期間に応じて年金額が減額（繰上げ1ヵ月につき0.5%）され、生涯減額されたままとなります。

● 繰上げ受給の注意点

- ①報酬比例部分の支給開始年齢が61歳以上の人気が繰上げる場合は、老齢基礎年金も同時に繰上げ受給することになります。
- ②繰上げ請求後に障害の状態になつても、障害基礎（厚生）年金は受給できません。
- ③配偶者が亡くなり遺族厚生年金を受けられる場合は、64歳までは遺族厚生年金か繰上げた老齢年金いずれかを選択して受けことになり、65歳になるまで遺族厚生年金と老齢年金の併給はできません。

繰上げ受給の減額率＝繰上げ月数×0.5%

● 減額率早見表

繰上げ月数	減額率
60月(5年)	30%
48月(4年)	24%
36月(3年)	18%
24月(2年)	12%
12月(1年)	6%

※令和4年4月からは繰上げ受給の減額率が、0.5%から0.4%に引き下げられます。



繰下げ受給の増額率＝繰下げ月数×0.7%

● 増額率早見表

繰下げ月数	増額率
12月(1年)	8.4%
24月(2年)	16.8%
36月(3年)	25.2%
48月(4年)	33.6%
60月(5年)	42.0%

※70歳以上の増額率は42.0%で一定です。

※令和4年4月からは繰下げ請求の上限年齢が現行の70歳から75歳に引き上げられます。これによって、繰下げ月数の上限も120月(10年)となり、増額率の上限も84%となります。

年金の繰下げ受給

65歳から受ける老齢厚生年金・老齢基礎年金は、受給開始を66歳以降に繰下げることができます。その場合、繰下げた期間に応じて年金額が増額（繰下げ1ヵ月につき0.7%）されます。

繰下げは①老齢厚生年金のみ、②老齢基礎年金のみ、③老齢厚生年金と老齢基礎年金、いずれでも可能です。

70歳以降に繰下げ請求をした場合は、70歳で請求があったとみなし、70歳到達月の翌月分からの年金が支払われます。

労災保険・雇用保険

就職した人は労災保険と雇用保険に加入し、必要な場合に給付が受けられます。

労災保険は仕事中の病気・けがに、雇用保険は失業に備えるためのものです。

労災保険の窓口は労働基準監督署

労災保険は労働基準監督署が窓口です。原則としてすべての事業所が加入し、そこで働く人が給付の対象になります。保険料は事業主だけが負担します。

労災保険の給付

- ①医療機関にかかるときの療養(補償)給付
- ②療養のため欠勤したときの休業(補償)給付
- ③長期療養するときの傷病(補償)年金
- ④障害が残ったときの障害(補償)給付
- ⑤死亡したときの遺族(補償)給付
- ⑥葬祭を行ったときの葬祭料(葬祭給付)
- ⑦介護を受けるときの介護(補償)給付

雇用保険の窓口は公共職業安定所

雇用保険は公共職業安定所(ハローワーク)が窓口です。すべての事業所に適用され、そこで働く人が被保険者になります。保険料は賃金額に1000分の9*の保険料率をかけて計算されます。事業主1000分の6、被保険者1000分の3の割合で負担し、被保険者負担分は給料から天引きされます。

*農林水産・清酒製造業は1000分の11、建設業は1000分の12

雇用保険の失業給付(基本手当)

①離職日以前2年間に被保険者期間が通算12ヵ月以上ある人や、②倒産やリストラ等による退職の場合は離職日以前1年間に被保険者期間が通算6ヵ月以上ある人が受けられます。離職したときは、公共職業安定所に離職票を提出し、受給資格の確認を受けます。さらに4週間に1回、失業の認定を受けます。基本手当の日額は、賃金日額(離職前

6ヵ月の税込み賃金総額の180分の1)の45%～80%(年齢別に上限がある)です。

基本手当の所定給付日数(失業8日目から支給)

被保険者期間	1年未満 5年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 20年未満	20年以上
■定年退職・自己都合退職などの場合					
65歳未満	—	90日	120日	150日	
■倒産・解雇などで離職した場合					
30歳未満	90日	90日	120日	180日	—
30歳以上35歳未満	90日	120日	180日	210日	240日
35歳以上45歳未満	90日	150日	180日	240日	270日
45歳以上60歳未満	90日	180日	240日	270日	330日
60歳以上65歳未満	90日	150日	180日	210日	240日
■就職困難者					
45歳未満	150日		300日		
45歳以上65歳未満	150日		360日		
■65歳以上で離職した場合(一括支給)					
65歳以上	30日分		50日分		

その他の主な雇用保険の給付

- ①高年齢求職者給付金
65歳以上の高年齢被保険者が離職したとき、被保険者期間に応じて基本手当日額30日分または50日分を支給。
- ②教育訓練給付
厚生労働大臣の指定する教育訓練を修了した人に、受講費用の一部を支給。
- ③高年齢雇用継続給付
60歳以後の賃金が60歳時点の給料の75%未満かつ365,055円未満(毎年度8月に改定)になったとき、60歳以降の給料の15%以内を65歳まで支給。