

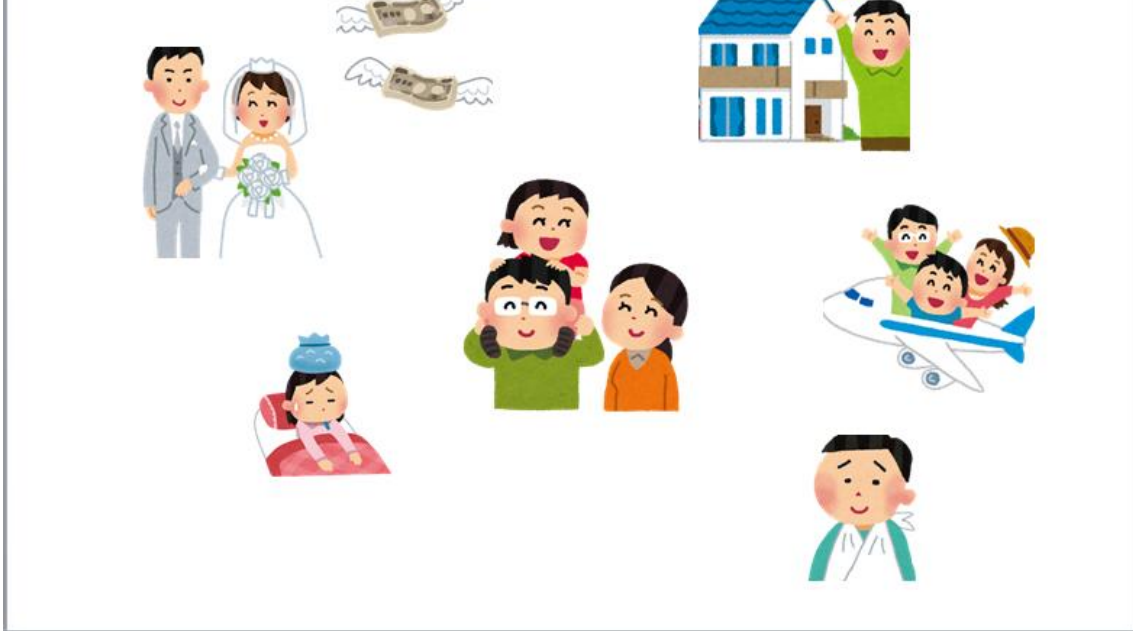
し
知っておきたい

にほん ねんきん いりょうせいど
日本の年金・医療制度

この資料は、平成27年度 文化庁委託事業「生活者としての外国人のための日本語教育事業」により作成しています。

内容については、平成28年1月時点の情報をもとにしています。

かんが 【ライフプランを考える】



「人生のライフプラン」(人生計画) を考えてみましょう！

あなたは、どんな人生を送りたいですか？

自分の夢を実現したいですね。でも、それだけではありません。毎日の生活をしていく中で、考えることはたくさんあります。

私たちの生活では、色々なことにお金がかかります。例えば、「住まい」や「子どもの教育」をどうしたいですか？突然「病気」や「事故」にあったら、どうしますか？お金の準備はしてありますか？

きょう 【今日のテーマ】

にほん こうてき ねんきんせいど
日本の公的な年金制度



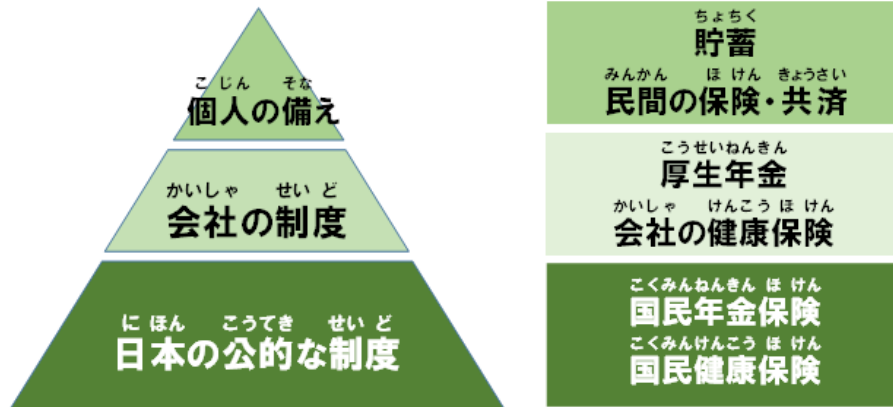
にほん こうてき いりょうせいど
日本の公的な医療制度



にほん ひとびと あんしん く いろいろ こうてき せいど じぶん りよう
日本には、人々が安心して暮らせるように、色々な公的な制度があります。自分たちが利用
できる制度について知りましょう。そして、上手に使えるようになりましょう。

ここでは、私たちの生活を支えてくれるとても大切な2つの制度、「年金制度」と「医療制
度」について学びます。

【はじめに】



病^{びょう}気^きやけが、年^{とし}をとった時^{とき}などは、働^{はたら}くことができないのでお金^{かね}を稼^{かせ}ぐことが難^{むずか}しくな
ります。お金^{かね}を稼^{かせ}ぐことができなくなった時^{とき}、生活^{せい}を守^{まも}るために、国^{くに}などの公^{こう}的^{てき}な制度^{せいど}か
らお金^{かね}が出^でます。これを「社会^{しゃかい}保^ほ障^{しょう}」といいます。また会社^{かい}に勤^{つと}めている人^{ひと}には、国^{くに}の制度^{せいど}
のほかに、会社^{かい}が社員^{しやいん}のために用意^{ようい}した制度^{せいど}もあります。それも利用^{りよう}できます。公^{こう}的^{てき}な制度^{せいど}
や会社^{かい}の制度^{せいど}から出^でるお金^{かね}でも足^たりない場合^{ばあい}は、自分^{じぶん}たちで早^{はや}めに準^{じゆん}備^びしておく必要^{ひつよう}があ
ります。

このように、生活^{せい}に困^{こま}る状^{じょう}態^{たい}になった時^{とき}の備^{そな}えは、まず国^{くに}の制度^{せいど}、その上^{うえ}に会社^{かい}など
の制度^{せいど}、それでも足^たりない時^{とき}には自分^{じぶん}で準^{じゆん}備^びしなければなりません。貯^{ちよ}金^{きん}をし^したり、保^ほ険^{けん}や
共^き済^{じょうさい}（加^か入^{にゅう}している人^{ひと}たちでお金^{かね}を出^だしあひ、いざという時^{とき}、お金^{かね}に困^{こま}った人^{ひと}を互^{たが}いに助^{たす}
け合^あう保^ほ障^{しょう}の仕^{しく}組^{くみ}み）に入^{はい}ったりします。

にほん こうてき ねんきんせい ど 日本の公的な年金制度①

こくみんかいねんきんせい ど 「国民皆年金制度」

- 日本は「国民皆年金」の国。皆が年金制度に加入する。
日本に住む20歳以上60歳未満の人で、日本に住民登録をしている人は、日本人も外国人も全員、「国民年金」に加入しなければならない。会社に勤めている人は、厚生年金に加入する必要がある。
- 年をとって働けなくなったり、死亡や障害などで生活に困ったりしたとき、国が年金を出して私たちの生活を助けるための制度。

ねんきん ほ けんりょう 年金の保険料はいくら？

- 国民年金の保険料：2016年度は月額16,260円（毎年変わる）
- 厚生年金の保険料：月額約9,000円～約60,000円（給与の額によって変わる）
会社と社員が半分ずつ金額を負担し、給与から引かれる

まず、日本の公的な年金制度について学びましょう。

日本は、「国民皆年金」の国で、皆が年金制度に入ることになっています。具体的には、日本国内に住む20歳以上60歳未満の人で、日本に住民登録をしている人は、日本人も外国人も全員、国民年金に加入しなければならないなりません。会社に勤めている人は、厚生年金に加入しなければならないなりません。

これは、年をとって働けなくなったり、死亡や障害などで生活に困ったりしたとき、国が年金を出して生活を助けるためです。

国民年金の保険料は、2016年度は月額16,260円です。金額は毎年変わります。

厚生年金の保険料は、月額約9,000円から約60,000円です。給与（給料やボーナスなどを合わせたもの）の額によって変わります。会社と社員が半分ずつ保険料を負担します。社員の保険料は給与から引かれます。

にほん こうてき ねんきんせいど 日本の公的な年金制度②

はたら ◆3つの働き

ろうれいねんきん
老齢年金

とし と う と ねんきん
年を取ったら受け取る年金

しょうがいねんきん
障害年金

しょうがいしゃ と き う と ねんきん
障害者になった時に受け取る年金
(* 特定の障害)

いぞくねんきん
遺族年金

な ひと かぞく う と ねんきん
亡くなった人の家族が受け取る年金
(* 扶養していた子など)

ねんきんせいど
年金制度には、3つの働きがあります。「老齢年金」と「障害年金」と「遺族年金」です。

ろうれいねんきん
「老齢年金」は、65歳以上になったら受け取ることができる年金です。

しょうがいねんきん
「障害年金」は、仕事をしたり、日常生活を送ったりするのに大きな不自由のある障害をおった時に受け取ることができる年金です。国が決めた特定の障害になった場合に、お金をもらうことができます。障害年金を受け取るには審査があります。

いぞくねんきん
「遺族年金」は、亡くなった人の家族（扶養していた子どもなど）が受け取ることのできる年金です。

にほん ごうてき ねんきんせいど
日本の公的な年金制度③

う と じょうけん
◆受け取るための条件

ろうれいねんきん
老齢年金

ねんいじょう ねんきんせいど かにゆう
25年以上、年金制度に加入している

しょうひせい かにゆうきかん ねん みじかく
※消費税が10%になると、加入期間が10年に短くなる

しょうがいねんきん
障害年金

かにゆうきかん ぶん いじょう きかん かにゆう
・加入期間の3分の2以上の期間加入、または
しよしんび まえ ねんかん みゆう
・初診日の前の1年間「未納」がない

いぞくねんきん
遺族年金

き きかん ぶん いじょう かにゆう
・決められた期間の3分の2以上加入、または
しほうび まえ ねんかん みゆう
・死亡日の前の1年間「未納」がない

ねんきん う と じょうけん
年金を受け取るためには、条件があります。

- 「老齢年金」を受け取るためには、原則として25年以上、国民年金や厚生年金などの年金制度に加入していなければなりません。ただし、消費税が10%になるのに合わせて（2017年4月の予定）、加入しなければならない期間は25年から10年に短くなります。
- 「障害年金」を受け取るためには、年金制度に加入している期間のうち3分の2以上の間、年金保険料を払っていなければなりません（または、手続きをして年金保険料の支払いを免除されていなければなりません）。または、初めて診察を受けた日までの過去1年間に「未納（年金保険料を払わない）」がない、つまり、診察を受ける前の1年間、年金保険料を払っていることが条件です。
- 「遺族年金」を受け取るためには、年金制度に加入している期間のうち3分の2以上の間、年金保険料を払っていなければなりません（または、手続きをして年金保険料の支払いを免除されていなければなりません）。または、死亡した日から過去1年間に「未納（年金保険料を払わない）」がない、つまり、亡くなる前の1年間年金保険料を払っていることが条件です。

にほん こうてき ねんきんせいど 日本の公的な年金制度④

ねんきん ほ けんりょう はら とき ◆年金保険料が払えない時 (*手続きが必要)

ほ けんりょう めんじょ せいど 保険料 免除 制度

- 全額、3/4、半額、1/4 の4つの免除がある
- 老齢年金、障害年金、遺族年金を受けることができる

ほ けんりょう のう ふ ゆうよ せいど 保険料 納付 猶予 制度

- 「猶予」=保険料を納付する時期を遅らせること
- 障害年金、遺族年金を受けることができる

がくせい のう ふ とくれい せいど 学生 納付 特例 制度

- 学生

じゃくねんしゃ のう ふ ゆうよ せいど 若年者 納付 猶予 制度

- 20歳以上30歳未満

収入が減ったり、仕事がなくなったりして年金保険料が払えない時には、手続きをすれば保険料を払わなくてもよくなる場合があります。これを「保険料免除制度」と言います。払わなくてもよい金額は、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類あります。手続きがしてあれば、保険料を払っていなくても障害年金や遺族年金を受け取ることができます。老齢年金は、普通に保険料を払っている場合の半分の金額を受け取ることができます。

また、保険料の支払いを遅らせることもできます。これを「保険料納付猶予制度」と言います。学生か、20歳から30歳未満の人が申し出ることができます。認められると、その期間中にケガや病気で障害の状態になったり、死亡したりした場合も、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。老齢年金については、払う時期を遅らせたからです、後で、猶予期間中の保険料を払わないともらえる金額は少なくなります。

◆よくある質問！



にほん こうてき ねんきんせいど 日本の公的な年金制度⑤

わたしはにほんじんではありません。にほんにいる間、年金の保険料を払っていました。でも、年金を受け取る前に、自分の国に帰りました。その場合はどうなりますか？

だつたいいち じ きんせいど おさ ねんきん ほ けんりょう いち ぶ せいど
「脱退一時金制度」(納めた年金保険料の一部をもらうことができる制度)があり
ます。申請するには、条件があります。

- ・6か月以上、年金保険料を払った
 - ・日本国籍がない
 - ・年金に加入している期間が25年未満(25年より少ない)
(*消費税が10%になるのに合わせて「10年未満」に変更予定)
 - ・障害基礎年金などの年金を受けたことがない
 - ・日本を出て、2年以内
- 日本を出て2年以内に、「脱退一時金請求書」と他の書類を、日本年金機構に提出

よくこんな質問があります。

「わたしはにほんじんではありません。にほんにいる間、年金の保険料を払っていました。でも、年金をもらう前に、自分の国に帰りました。その場合はどうなりますか？」

このような人のために、「脱退一時金制度」(納めた年金保険料の一部を返してもらうことができる制度)があります。申請をするには、条件があります。

- ・6か月以上、年金保険料を払った
- ・日本国籍がない
- ・年金制度に加入している期間が25年未満(25年より少ない)
(*消費税が10%になるのに合わせて「10年未満」に変わる予定)
- ・障害基礎年金などの年金をもらったことがない
- ・日本を出て、2年以内

「脱退一時金制度」を利用するには、日本を出てから2年以内に、「脱退一時金請求書」と、他の書類を、日本年金機構に提出します。

にほん こうてき ねんきんせいど
日本の公的な年金制度⑥

ねんきん と あ そうだん
◆年金についての問い合わせ・相談

す ちいき ねんきんじ むしよ
住んでいる地域の年金事務所

ねんきんじ むしよ ばしょ かくにん
★年金事務所の場所を確認しましょう↓

<http://www.nenkin.go.jp/section/soudan/>

ねんきん わ そうだん す ちいき ねんきんじ むしよ
年金についてわからないことや相談したいことがあったら、住んでいる地域の年金事務所で聞きましょう。

す ちか ねんきんじ むしよ ばしょ かくにん
住まいの近くの年金事務所の場所は、<http://www.nenkin.go.jp/section/soudan/>で確認することができます。

日本の公的な医療制度①

「国民皆保険制度」

- 日本は「国民皆保険」の国。皆が医療保険制度に加入する。
日本で住民登録をしている人は、日本人だけではなく、外国人も公的な保険制度に加入しなければならない。ただし、以下の人は加入できない。
 - ① 在留期間が3カ月以下 ※例外もあるので、詳しくは区市町村の役所で聞きましょう
 - ② 「短期滞在」や、医療を受けたり、その人の世話をしたりするための「特定活動」
 - ③ 生活保護を受給している ※医療費は生活保護制度により支給される
- ケガや病気のと看に、いつでも、どこの病院でも安い医療費で診察してもらうための制度。

健康保険の保険料はいくら？

- 国民健康保険の保険料：住んでいる区市町村によって異なる。
- 会社などの健康保険の保険料：給与の額や会社のある都道府県により異なる。
- 共済の掛金：給与の額により異なる。

次に、医療制度についてです。

皆さんは健康保険に加入していますか？日本は「国民皆保険」の国です。日本で住民登録をしている人は、日本人だけでなく、外国人も公的な保険制度に加入しなければなりません。ただし、以下の方々は加入できません。

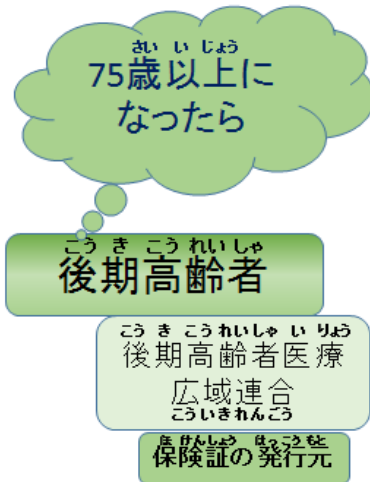
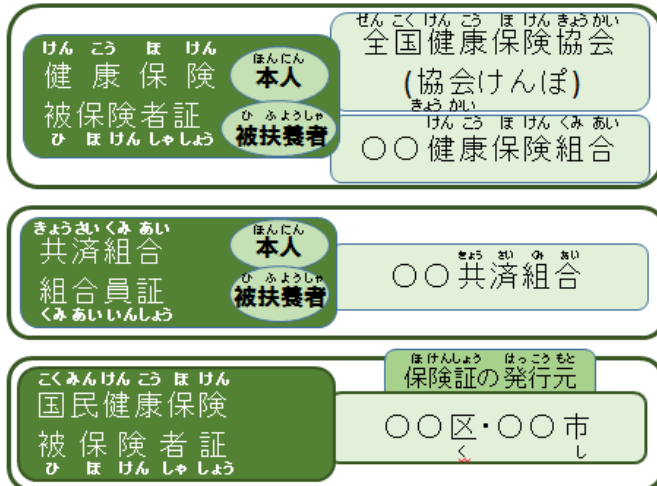
- ① 在留期間が3カ月以下 ※例外もあるので、詳しくは区市町村の役所で聞きましょう
- ② 「短期滞在」や、医療を受けたり、その人の世話をしたりするための「特定活動」
- ③ 生活保護を受給している ※医療費は生活保護制度により支給される

公的医療保険制度に加入しているからこそ、ケガや病気のと看にいつでも、どこの病院に行っても、診察してもらえます。また医療費が安くなるのです。

健康保険の保険料は、どの医療保険に加入しているかによって異なります。
国民健康保険の保険料は、所得や住んでいる区市町村によって金額が異なります。
会社などの健康保険の保険料は、給与の額や、会社のある都道府県により異なります。
共済の掛金(共済では保険料のことを掛金といいます)は、給与の額により異なります。

にほん こうてき いりょうせいど 日本の公的な医療制度②

けんこう ほけんしょう ◆健康保険証 (75歳未満の人)



※制度の問い合わせ先は『保険証の発行元(保険者)』

健康保険に加入している人は、健康保険証をもらいます。75歳未満の人の健康保険証には、3つの種類があります。

「健康保険被保険者証」は、会社などで働いている人(とその家族)がもらう保険証です。会社の大きさによって、発行元は〇〇(会社の名前)健康保険組合か、全国健康保険協会(協会けんぽ)になります。

「共済組合 組合員証」は、公務員や私立学校の教職員(とその家族)などがもらいます。

「国民健康保険被保険者証」は、住んでいる区や市が発行します。「健康保険被保険者証」や「共済組合 組合員証」を持っていない人は、この保険証を持たなければなりません。

75歳以上の人は「後期高齢者」と言われます。「後期高齢者保険者証」をもらいます。発行元は後期高齢者医療広域連合です。

医療制度についての質問などは、健康保険証の発行元に聞きましょう。

にほん こうてき いりようせい ど
日本の公的医療制度③

ほけんしょう ていじ いりようひ ふたん へ
◆保険証を提示すれば、医療費の負担が減る

しょうがっこうにゆうがくまえ
小学校入学前(5歳)まで ・医療費の2割負担

しょうがっこうにゆうがく
小学校入学(6歳)から69歳まで ・医療費の3割負担

さい さい
70歳から74歳まで ・医療費の2割負担

さい いじょう
75歳以上 ・医療費の1割 または 3割負担

しよとく おう ふたん わりあい か
※所得に応じて、負担する割合が変わる

びょうき やケガで病院などに行ったとき、窓口で保険証を見せると、自分が払う医療費（医療にかかったお金）は少なくなります。保険証がない場合は、医療費は全部、自己負担（自分で払う）をしなければなりません。

保険証があると、小学校入学前（5歳）までは、医療費の2割（20%）を自己負担します。小学校入学（6歳）から69歳までは、医療費の3割（30%）を自己負担します。70歳から74歳までは、医療費の2割（20%）を自己負担します。（所得が多い人は、3割（30%）負担することもあります。）

75歳以上は、医療費の1割（10%）を自己負担します。（所得が多い人は、3割（30%）を自己負担することもあります。）

※住んでいる地域によって、子どもの医療費が無料になることがあります。住んでいる区や市などが医療費の自己負担分（医療費の20%か30%）を代わりに支払ってくれるのです。

にほん こうてき いりょうせいど 日本の公的医療制度④

いりょうひ こうがく ととき ◆医療費が高額になった時

こうがくりょうようひ
高額療養費
せいど
制度

- げつ びょういん やっきやく しはら
・1か月の病院や薬局での支払いが
 - じ こ ふたんげんど がく こ ばあい こ ぶん
「自己負担限度額」を超えた場合、超えた分
 - まんがく しきゅう せいど
の金額が支給される制度
 - じ こ ふたんげんど がく ねんれい しょとく き
・「自己負担限度額」は年齢と所得で決まる
- ※ 詳しい内容は、厚生労働省ホームページでチェック！
⇒「PDF」「こうがくりょうようひ」で検索！

せいど りょう げん ど がくてきようになていしよ びつよう
この制度を利用するには『限度額適用認定証』が必要

になていしよ ほんこう けんこう ほけんしよ ほんこうもと ほけんしゃ と あ
認定証の発行は、健康保険証の発行元(保険者)に問い合わせる

しゆじゆつ にゆういん いりょうひ たか ととき こうがくりょうようひ せいど りょう
手術や入院をしたりして医療費が高くなった時には、「高額療養費制度」を利用するこ
とによって医療費の負担が軽くなります。

こうがくりょうようひ せいど びょういん やっきやく かげつ まいつき にち げつまつ しはら いりょうひ
「高額療養費制度」は、病院や薬局で1ヶ月(毎月1日から月末まで)に支払った医療費
の合計が「自己負担限度額」を超えた場合に、超えた分の金額が支払われる制度です。つ
まり、1ヶ月の間にどんなに高い医療費がかかっても、「自己負担限度額」だけを払えばよ
いのです。「自己負担限度額」は年齢や所得で決まり、人によって違います。次のページで
説明します。

こうがくりょうようひ せいど あと かね もど せいど びょういん やっきやく
この「高額療養費制度」は後からお金が戻ってくる制度なので、病院や薬局では、いつ
たん大きな金額の医療費を立て替えて払うことになります。しかし、先に「限度額適用認定
証」を発行してもらい、病院や薬局の窓口で見せると、立て替えて払う必要はありません
いりょうひ たか ととき けんこう ほけんしよ ほんこうもと げん ど がくてきようになていしよ ほんこう
医療費が高くなりそうな時には、健康保険証の発行元に「限度額適用認定証」の発行
をお願いします。

にほん こうてき いりょうせいど
日本の公的医療制度⑤

こうがくりょうようひ せいど
◆高額療養費制度の「自己負担限度額」

さいみん かた
〈70歳未満の方〉

しよとくくふん 所得区分	つき じこふたんげんどがく ひと月あたりの自己負担限度額(円)
ねんしゅうやく まんえん 年収約1,160万円～	えん いりょうひ えん 252,600円+(医療費-842,000円)×1%
ねんしゅうやく まんえん やく まんえん 年収約770万円～ 約1,160万円	えん いりょうひ えん 167,400円+(医療費-558,000円)×1%
ねんしゅうやく まんえん やく まんえん 年収約370万円～ 約770万円	えん いりょうひ えん 80,100円+(医療費-267,000円)×1%
ねんしゅうやく まんえん ～年収約370万円	えん 57,600円
じゅうみんぜいひ か ぜいしや 住民税非課税者	えん 35,400円

さいいじょう さいみん かた さいいじょう かた くわ ないよう こうせいろうどうしよ
※70歳以上75歳未満の方、75歳以上の方の詳しい内容は、厚生労働省ホームページ
でチェック! ⇒「PDF」「こうがくりょうようひ」で検索!

さいみん ひと こうがくりょうようひ せいど じこふたんげんどがく ひょうとお
70歳未満の人の高額療養費制度の「自己負担限度額」は表の通りです。

- ねんしゅうやく まんえん いじょう ひと ばあい つき じこふたんげんどがく
• 年収が約1,160万円以上の人の場合、ひと月あたりの自己負担限度額：
252,600円+(医療費-842,000円)×1%で計算
- ねんしゅうやく まんえん やく まんえん ひと ばあい つき じこふたんげんどがく
• 年収が約770万円から約1,160万円の人の場合、ひと月あたりの自己負担限度額：
167,400円+(医療費-558,000円)×1%で計算
- ねんしゅうやく まんえん やく まんえん ひと ばあい つき じこふたんげんどがく
• 年収が約370万円から約770万円の人の場合、ひと月あたりの自己負担限度額：
80,100円+(医療費-267,000円)×1%で計算
- ねんしゅうやく まんえん い か ひと ばあい つき じこふたんげんどがく えん
• 年収が約370万円以下の人の場合、ひと月あたりの自己負担限度額：57,600円
- じゅうみんぜいひ か ぜいしや ひと ばあい つき じこふたんげんどがく えん
• 住民税が非課税の人の場合、ひと月あたりの自己負担限度額：35,400円

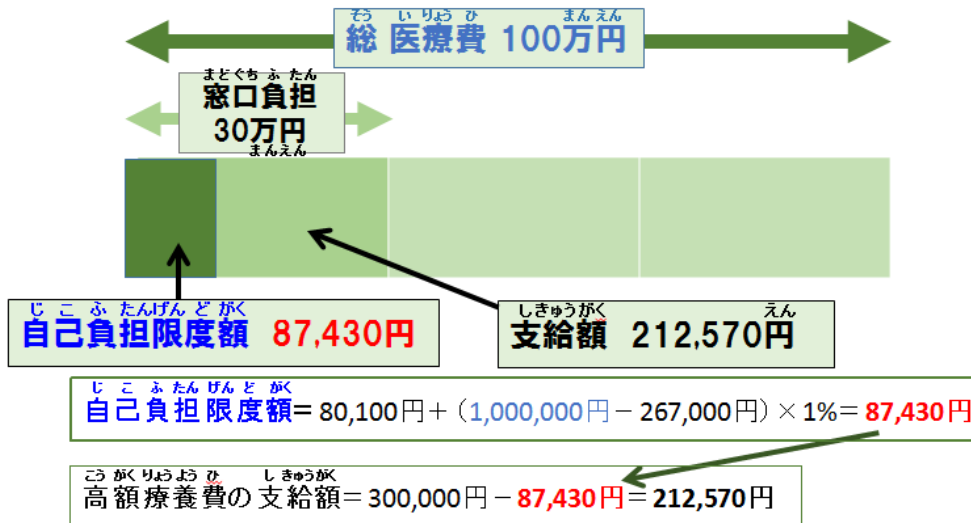
さいいじょう さいみん かた さいいじょう かた こうがくりょうようひ せいど じこふたんげんどがく くわ ないよう
70歳以上75歳未満の方、75歳以上の方の高額療養費制度の「自己負担額」の詳しい内容は、
こうせいろうどうしよ
厚生労働省ホームページでチェックしてください。「PDF」「こうがくりょうようひ」で検索
すると見ることができます。

にほん こうてき いりょうせいど
日本の公的医療制度⑥

こうがくりょうようひ れい
◆高額療養費の例

しょうさい こうせいりうどうしやう
★詳細は厚生労働省ホームページでチェック
⇒「PDF」「こうがくりょうようひ」で検索！

【所得は“一般”、“3割負担”】



れい み
例を見てみましょう。

さいみまん いっぱんてき ねんしゅう やく まんえん やく まんえん ひと ばあい
70歳未満の、一般的な年収（約370万円～約770万円）の人の場合です。

いりょうひ まんえん まどぐちふたん わり まんえん
医療費が100万円かかりました。窓口負担は、その3割で30万円です。

じこふたんげんどがく えん
自己負担限度額：80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) × 1% = 87,430円

じこふたんげんどがく えん こ きんがく こうがくりょうようひ しきゅう
自己負担限度額87,430円を超えた金額が、高額療養費として支給されます。

こうがくりょうようひ しはら きんがく じこふたん えん じこふたんげんどがく
つまり、高額療養費として支払われる金額は、自己負担300,000円 - 自己負担限度額87,430円 = 212,570円です。

けんこう ほけん と あ そうだん
◆健康保険についての問い合わせ・相談

ほけんしょう はっこうもと ほけんしゃ
保険証の発行元(保険者)

はっこうもと ほけんしゃ けんこう ほけんしょう か
発行元(保険者)は、健康保険証に書いてあります。

けんこう ほけん わ そうだん ほけんしょう はっこうもと ほけんしゃ
健康保険について分からないことや相談したいことがあったら、保険証の発行元(保険者)
に聞きましょう。※発行元(保険者)は、健康保険証に書いてあります。

おほ ねんきん いりようせいど
 覚えておきたい年金・医療制度のことば

ことば	意味	ページ
しゃかい ほしょう 社会保障	びょうき やけが、としをとったときなど、お金を稼ぐことができなくなつた時、生活を守るために、国などの公的な制度からお金が出ること	4
み の う 未納	おさめなければいけないお金を納めていないこと	7

きくせい 作成 ワーカーズ・コレクティブ生活クラブFPの会
しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人さぽうと21 (ほんきょうざい せきにんしゃ やざき りえ 本教材の責任者：矢崎 理恵)

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人さぽうと21

〒141-0021 とうきょうと しながわく かみおおさき 東京都品川区上大崎 2-12-2 ミズホビル 6階

Tel : 03-5449-1331 Fax : 03-5449-1331 E-mail : info@support21.or.jp

Homepage : <http://www.support21.or.jp>