

# 4. いざという時の備え 「社会保険」について知ろう

## ポイント

- 社会保障制度は困ったことが起こったときの社会のセーフティネット。
- 社会保険では、ケガや病気、失業、障害などに対する保障が用意されている。

## 社会保険には4つの種類があり、 働き方などによって加入する保険が異なる

### 公的医療保険

- 会社員・公務員など→健康保険(職域保険)
- 個人事業主など→国民健康保険
- 75歳以上の人(全員)→後期高齢者医療制度

病気やケガをして医療機関にかかったときなどに給付が受けられる。

### 公的年金保険

- 会社員・公務員など→厚生年金保険
- 個人事業主など→国民年金

65歳からは「老齢年金」が受給できる。若い世代でも重度の障害を負ったときは「障害年金」、一家の主な稼ぎ手が死亡した際は「遺族年金」を受け取ることができる。

### 労働保険

- 会社員など(パート・アルバイト含む)  
→労災保険
- 労災保険加入者のうち、一定の所定労働時間、  
雇用が見込まれる人→雇用保険

仕事や通勤時に病気やケガをした人は労災保険から療養・休業給付が、倒産、解雇などで失業した人、自己都合で離職し求職している人、育児や介護で休業中の人は雇用保険から給付が受けられる。

### 介護保険

- 40歳以上の人加入する

介護認定に合わせた介護サービスの現物給付が受けられる。

40~64歳までは老化に起因する病気(末期がんや初老期の認知症などの特定疾病)で要支援・要介護状態になった場合、65歳以上は原因にかかわらず要支援・要介護状態になった場合に給付が受けられる。

病気になったり、失業したり、要介護状態になったり…。そんな思わぬ事態に際し、力になってくれるのが社会保険です。給付を受けるには該当する社会保険の加入と、保険料の納付が必須条件。自身や会社などが納める保険料に加えて、一部は税金で賄われています。

日本では社会保険以外にも、ひとり親家庭や障害者などへの公的扶助や生活困窮者への生活保護など、一定の社会保障制度が用意されています。

一方、少子高齢化などでその財源には限界があり、社会保険だけに頼らず自分自身で備える自助努力が必要なことも覚えておきましょう。

## 「こんな時」には「こんな公的保険」でカバー！ 相談窓口や申請先も知っておこう



### 病気・ケガ① 病院にかかったとき

例えば…

急性虫垂炎にかかって、6日間入院。  
3割負担の医療費は約18万円だが、  
自己負担は5万7,600円で済む※1

- 適用される保険、もらえる給付金  
医療保険〈健康保険〉→高額療養費  
医療費の自己負担額が、定められた限度額  
(年齢・所得で異なる)を超えた際、超えた分  
が高額療養費として支給される。
- 業務に起因する場合  
労働保険〈労災保険〉→療養給付、休業給付  
など(健康保険からは支給されない)
- ◆窓口はココ！  
マイナ保険証を使えば高額療養費認定等の  
手続きは不要。労災保険の場合はまずは会  
社に報告・相談しよう。

### 病気・ケガ② 会社を長期休業したとき

例えば…

うつ病と判明、会社を81日間休業。  
もらえる傷病手当金は約52万円※2

- 適用される保険、もらえる給付金  
医療保険〈健康保険〉→傷病手当金
- 業務に起因する場合  
労働保険〈労災保険〉→療養給付、休業給付  
など(健康保険からは支給されない)
- ◆窓口はココ！  
加入している公的医療保険や会社に問い合  
わせを。労災保険の場合はまずは会社に報  
告・相談しよう。

### 65歳になったとき

例えば…

40年間会員の夫婦。65歳からの  
年金額は夫婦合算で年間約345万円※3

- 適用される保険、もらえる給付金  
年金保険→老齢基礎年金＋老齢厚生年金
- ◆窓口はココ！  
事前に送られてくる年金請求書に必要事項  
を記入し、必要書類とともに近隣の「年金事  
務所」や「街角の年金相談センター」へ提出。

### 障害を負ったとき

例えば…

30歳の会社員が交通事故に遭い、下半身不随に。  
障害等級1級の認定を受けた。  
年金額は年間約176万円※4

- 適用される保険、もらえる給付金  
年金保険→障害基礎年金＋障害厚生年金
- ◆窓口はココ！  
近隣の「年金事務所」や「街角の年金相談セ  
ンター」で申請。

※1 標準報酬月額26万円以下(70歳未満)の場合の自己負担上限額。 ※2 標準報酬月額の平均値が30万円で、81日間休業した場合。 ※3 夫婦ともに40年間厚生年金に加入。平均標準報酬額34万円として算出。年金額は2025年度概算。 ※4 平均標準報酬額35万円、単身者、厚生年金加入月数84カ月。

## 働き手が死亡したとき

### 例えば…

夫(会社員)が30歳で死亡(子ども3歳)。  
年金額は年間約150万円  
(子どもが18歳到達年度の末日まで)<sup>※5</sup>

- 適用される保険、もらえる給付金  
年金保険→遺族基礎年金+遺族厚生年金  
一定の受給要件に応じ、遺族に支払われる。
- ◆窓口はココ!  
近隣の「年金事務所」や「街角の年金相談センター」で申請。

## 要介護になったとき

- 適用される保険、もらえる給付金  
介護保険→介護給付・予防給付  
介護認定に合わせた自宅や施設などでの介護サービスの現物給付が受けられる(自己負担は実質1~3割程度)。
- ◆窓口はココ!  
介護される人が住んでいる市区町村。

## 資格試験の勉強をしてスキルアップしたいとき

### 例えば…

入社2年目、FP資格取得を目指す。  
一般教育訓練対象の講座受講費8万円  
講座修了後、1万6,000円支給<sup>※8</sup>

- 適用される保険、もらえる給付金  
労働保険<雇用保険>→教育訓練給付金  
教育訓練給付金には3種類あり、それぞれ支給される要件や金額が異なる。
- ◆窓口はココ!  
最寄りのハローワークに申請。

## 子どもが生まれるとき

### 例えば…

妻(会社員)が出産し、300日育児休業を取得。  
出産手当金約57万円、出産育児一時金50万円、育児休業給付約160万円<sup>※6</sup>  
夫(会社員)は28日産後パパ育休、その後60日育児休業を取得。育児休業給付約54万円<sup>※6</sup>

- 適用される保険、もらえる給付金  
医療保険<健康保険>→出産手当金  
医療保険<健康保険>→出産育児一時金  
労働保険<雇用保険>→育児休業給付
- ◆窓口はココ!  
加入している公的医療保険(保険証に記載あり)、あるいは会社に申請。

## 失業したとき

### 例えば…

転職を決意し、新卒で3年勤めた会社を退職。  
最大90日分で約51万円の基本手当を受給<sup>※7</sup>

- 適用される保険、もらえる給付金  
労働保険<雇用保険>→失業給付(基本手当)
- ◆窓口はココ!  
勤めていた会社から離職票をもらい、最寄りのハローワークに申請。

給与などから引かれている  
社会保険料は  
もしもの時の支えに  
なってくれるんだ



※5 平均標準報酬額35万円、厚生年金加入月数84カ月。 ※6 夫・妻とも賃金月額26万円、妻が出産予定日に出産した場合。 ※7 賃金月額25万円、3年勤務、26歳の場合。 ※8 厚生労働大臣指定の講座が対象。一般教育訓練の場合、雇用保険1年以上の加入期間が必要。受講費用の20%が支給される(最大10万円)。  
※各ケースの受給金額等は目安として参考にしてください。受給に当たっての要件もあります。詳しくは各窓口にご相談してみましょう。