

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2024. 7. 17\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

## 健康保険 5 つの基礎知識

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 604 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 健康保険 5 つの基礎知識

\*:\*\*

今回は、会社員や公務員が加入している、  
健康保険組合と  
全国健康保険協会（以下：協会けんぽ）の  
基礎知識をお伝えします。

なお、国民健康保険については、  
またの機会にお伝えします。

お伝えする内容は次のとおりです。

- ・覚えておきたい 5 つの基礎知識
  - (1) 被保険者と被扶養者とは
  - (2) 保険料
  - (3) 療養の給付（自己負担額）

- (4) 高額療養費
- (5) 傷病手当金
- ・ 民間の保険商品との比較

なお、今回の記事は、  
一部の健康保険組合や協会けんぽの資料を参考に、  
筆者がまとめたものです。

---

## 覚えておきたい5つの基礎知識

---

健康保険組合と協会けんぽの  
基礎知識として、  
次の5つを上げることができます。

これら公的な健康保険には、  
毎月給与から保険料が天引きされています。

従って、民間の保険に加入する場合、  
これらの保障を補うために、

どのような保障に、  
何歳から何歳までどのくらい期間、  
必要なのか参考になります。

それでは順番に見ていくことにします。

---

### (1) 被保険者と被扶養者とは

---

企業や官公庁といった、  
厚生年金適用の事業所に、就業したその日から  
健康保険にも加入して「被保険者」となります。

なお、75歳以降も会社員として勤める場合は、  
75歳の誕生日当日に、

健康保険の被保険者の資格を喪失して、同日、「後期高齢者医療」の被保険者の資格を取得します。

また、「被扶養者」の範囲は、被保険者の3親等内（配偶者、子、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母）で、被保険者に生計を維持されている方です。

加えて、被扶養者になる方が、

- ・被保険者と同居と別居
- ・60歳未満と60歳以上または障害者か
- ・年収

といった要件があり、すべての条件に合致すると、被扶養者に認定されます。

または、被保険者のおじ、おばなどで、被保険者に生計を維持されて同居している場合も被扶養者になれます。

現在「パート従業員の年収130万円の壁」と、報道されるのは、この部分の問題でもあります。

---

## (2) 保険料

---

被保険者と事業主が折半して負担します。保険料率は、各健康保険組合ごとに、協会けんぽでは、都道府県ごとに異なります。

また、40～64歳までは、介護保険の第2号保険者として、介護保険料が上乗せ徴収されます。

65歳以降は、

介護保険の第1号保険者として、  
介護保険は、居所の市区町村の保険料率で、  
市区町村に納付します。

一定以上の収入があれば、  
老齢基礎年金から天引きされます。

---

### (3) 療養の給付（自己負担額）

---

病気やけがで、医療機関で診察を受ける場合や  
入院して治療や手術などを受ける場合、  
自己負担分以外の医療費が給付されます。

実際には、自己負担分だけを支払っています。

自己負担の割合は次の通りです。

- ・ 小学校入学前：医療費の2割
- ・ 小学校入学後70歳まで：医療費の3割
- ・ 70～74歳：医療費の2割（※1）、3割（※3）
- ・ 75歳以上：医療費の1割、2割（※2）、3割（※3）

なお、自治体によっては、無償化されている、  
年齢もあります。

（※1）昭和19年4月1日以前生まれの方は1割負担。

（※2）課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の  
合計所得」が、20万円以上の方は、2割負担。

（※3）70歳以上の被保険者で診察月の標準報酬月額  
（給与に相当）が、28万円以上の方および70歳以上の  
被扶養者は、3割負担。

---

### (4) 高額療養費

---

医療機関や薬局の窓口で支払った医療費の自己負担額が、1ヵ月（1日から月末）に、一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、

その超えた金額が公的医療保険（健康保険や協会けんぽ）から、支給される制度です。

自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります。

入院をする場合などは、健康保険や協会けんぽ健康組合で、事前に手続きを済ませておけば、自己負担分のみ病院から請求されます。

またマイナ保険証（保険料利用登録を行ったマイナンバーカード）を、医療機関に提示するときに、「限度額情報の表示」に同意すれば、1ヵ月（1日から月末まで）窓口で支払いが、自己負担限度額までとなります。

詳しくは、受診する医療機関で確認してみてください。

---

#### (5) 傷病手当金

---

被保険者が、病気やケガのために勤務先を休み、勤務先から十分な給与が支給されなかったとき、

または、給与が支給されてもその金額が、傷病手当金の金額より少なかった場合も含め、

規定の額まで、健康保険から傷病手当金が支給されます。

支給の条件は、

- ・ 業務以外の病気やケガで療養中
  - ・ 療養のため就業できない
  - ・ 4日以上仕事を休んだ  
(引き継いで3日間の待機期間をにおいて、  
4日目から支給)
- 以上3つです。

傷病手当金の金額は、休業1日につき、  
直近の継続した12ヵ月の標準月額平均の30分の1、  
3分の2相当額です。

受給できる期間は、同一の病気やケガに関して、  
受給開始日から通算して、  
1年6ヵ月に達する日までです。

---

#### 民間の保険商品との比較

---

以上が、健康保険の基本的な内容です。

毎月の保険料や保障の内容を再度、  
検討して、ご自身にとって、  
保障に不足している分を  
民間の医療保険などに加入して、  
補っても良いでしょう

また、現在加入中の民間の保険商品の  
保障内容を見直すことで、  
家計支出の削減にもつながるでしょう。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

必要以上の保険に加入すれば、

家計の負担にも

成りかねません

見直しましょう！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

保険を見直したら、

お金が埋まっていた！？

:\*:

◆ 「人生の添乗員 (R)」 牧野寿和のプロフィール

\*:

日本で唯一「人生の添乗員 (R)」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 21 年目  
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

<保有資格>

- ・NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ (FP)  
協会 CFP (R) 認定者
- ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士  
(資産設計提案業務)
- ・福祉住環境コーディネーター
- ・総合旅行業務取扱管理者 など

<取材協力>

メ〜テレ (名古屋テレビ) 「UP！」

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、  
三重県、首都圏や関西にもリモートで  
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員 (R)」は、  
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86



◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます  
<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします  
E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野 FP 事務所合同会社  
公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---