

「知っておきたい年金のはなし」のご案内

そんなあなたへ

年金ってよくわからない…

「知っておきたい年金のはなし」をぜひご覧ください！



日本年金機構では、公的年金制度を解説したパンフレット「知っておきたい年金のはなし」をホームページに掲載しています。



詳しくはこちらへ

パンフレット「知っておきたい年金のはなし」特設案内ページ

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/pamphletshitteokitai.html>



「知っておきたい年金のはなし」の主な内容

備えあれば安心

老齢年金 約4,014万人

障害年金 約236万人

遺族年金 約682万人

現役世代 約6,744万人(保険料)

国(税金)

世代と世代で 支え合っています

公的年金制度の概要やメリットを、図やイラストを使用しながら説明しています。

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

加入のご案内

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務づけられています。この章では、1.国民年金加入の手続き 2.保険料の納付方法 3.納付の免除・猶予制度について解説します。

誰が加入するの？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に国民年金への加入が法律で義務づけられています。

保険料はいくら？

国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1か月当たりの保険料は17,510円です(令和7年度)。

給付の種類は？

公的年金制度には、老齢年金のほか、障害・死亡に対する保障もあるので、若いうちに事故などにあっても、これらの保障が受けられます。

20歳になった時の注意事項、保険料の納付方法、納付が難しいときに申請できる制度を説明しています。

太郎と花子の人生行路

太郎26歳 海外赴任へ

ニューヨークの支店で3年間、バイヤーとして活躍する。

社会保険協定

- ・ 積学館で勤務する期間が5年以上の場合などの特典適用の場合
- ・ 海外に居住する期間が5年以上の場合
- ・ 日本の年金制度にのみ加入し、保険料の二重負担を避けることができます。
- ・ 積学館で勤務する期間が5年以上の場合

太郎26歳&花子21歳 海外旅行中に運命の出会い

山あり谷ありの人生を送る一組の夫婦をモデルに、ライフステージと年金との関係を紹介しています。

年金もの知り情報

世界の年金制度

少子高齢化による年金制度の課題は、日本だけでなく、先進諸国共通の問題でもあります。各国のお国事情で異なるそれぞれの年金制度の概要を紹介します。

国名	日本	アメリカ	イギリス
制度体系	2階建て 厚生年金保険 国民年金(基礎年金) 任意付帯	1階建て 社会保険 積学館および自営業者	1階建て 国民年金 所得
被保険者	全居住者	被用者および自営業者	一定以上の所得のある者

さまざまなデータを基に、公的年金制度の現状とこれからのを考えていきます。

「わたしと年金」 エッセイ募集中！

～ 公的年金をテーマにしたエッセイを募集します ～



応募締切

令和7年9月8日（月） 消印有効

応募資格

中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構
理事長賞、優秀賞、入選
◎賞状の授与並びに記念品を
贈呈します。

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が
発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

応募要項

- ・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- ・日本語で1,000～2,000文字程度。
- ・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
- ・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。（応募作品は返却しません。）

提出先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
（電話番号）03-5344-1100（代表）

はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術は健康保険の対象になる？

一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。健康保険の対象とならない場合は、全額自己負担となります。

はり、きゅうの場合

下記の両方の要件を満たす場合のみ、健康保険の給付対象となります。

①対象となる傷病であること

●神経痛 ●リウマチ ●五十肩 ●頸腕症候群 ●腰痛症 ●頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同一範疇と認められる慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

②医師がはり・きゅうの施術に同意していること

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意がある場合。

※はり・きゅうの施術を受けながら、並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合、はり・きゅうの施術は、健康保険扱いとはなりません。

あん摩・マッサージの場合



疲労回復や慰安目的などのマッサージは健康保険の対象となりません。

○医師が施術に同意していること

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合。

施術を受ける場合の注意事項

1

定期的に医師の同意が必要です！

健康保険を使って継続して施術を受けるには、6ヵ月ごとに文書による同意が必要です。医師の同意のない施術は、健康保険の対象となりません。



2

療養費支給申請書の内容を確認したうえで、必ず記入・押印してください

『療養費支給申請書』は、施術を受けた方が施術費用の一部を「協会けんぽ」に請求し支払いを受けるために必要な書類です。

『療養費支給申請書』には、傷病名・日数・金額などが記載されていますので、よく確認したうえで、ご自身で記入・押印願います。



3

領収証は必ずもらいましょう

領収証は医療費控除を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。



はり・きゅう師、あん摩・マッサージ師から提出された療養費支給申請書について、適正な支払いを行うため、施術を受けた加入者さまに協会けんぽより電話または文書で、施術年月日、施術内容などを照会させていただくことがあります。照会がありましたら、必ずご自身で回答書に記入いただきますようお願いいたします。

医療費が高額になりそうな時こそマイナ保険証

医療機関等の窓口^{*1}でのお支払いが高額となった場合、あとから申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。

しかし、後から払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。

そこで、**医療機関窓口での1か月(1日～月末)のお支払いが最初から自己負担限度額^{*2}までとなる**方法があります。

※1 医療機関（入院・外来別）、薬局等それぞれでの取り扱いとなります。

※2 同月に入院や外来等の複数受診がある場合は、高額療養費制度の申請が必要となることがあります。

差額ベッド代等の保険外負担分や、入院時の食事負担額等は対象外です。

方法① マイナ保険証を利用する

オンライン資格確認を導入している医療機関等の窓口でマイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）を提示する。

方法② 限度額適用認定証を利用する

オンライン資格確認を導入していない医療機関等で受診される場合や、協会けんぽにマイナンバーの登録が行われていない場合は、「限度額適用認定証」を保険証等と併せて提示する。

	事前申請	使用方法	有効期限
マイナ保険証	不要	マイナ保険証を提示	無期限
限度額適用認定証	必要	限度額適用認定証と保険証等を提示	最長1年間

チャットボットのご紹介

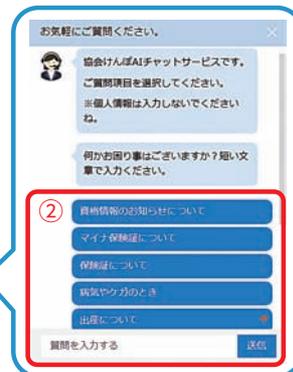
協会けんぽのホームページでは、AIチャットで皆さまからのお問い合わせに対応する「チャットボット」を導入しています。365日24時間ご利用可能なチャットボットをぜひご利用ください！

協会けんぽホームページ



協会けんぽホームページのトップページの右下（スマートフォンの場合には真下）の青色のバナーをクリック

資格情報のお知らせ、マイナ保険証、病気やケガ、出産などに関する制度など、加入者の皆さまが知りたい情報を見つけやすくするため、各制度の概要説明やホームページ内の掲載箇所を案内しております。



該当する質問内容を選択

または

質問したい内容を入力し送信を押下

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き、健診に関するお問い合わせは



北海道支部ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/>



労働保険Q&A

試用期間満了時に本採用を拒否！

その留意点と雇用保険の手続きを解説

Q 今年4月に採用した従業員は、寝坊など正当な理由のない欠勤を繰り返し、何度注意しても改善の見込みがありません。試用期間は本年9月末までですが、6月末の時点で本採用は難しいと判断しました。7月中にその旨を本人へ伝えると同時に、9月末日付の退職願を提出してもらい、「自己都合退職」として雇用保険は処理するつもりですが、問題ないでしょうか？

A 本人が望まない限り、自己都合退職とすることはできません。試用期間であっても労働契約は成立しているため、本採用を見送ることは「解雇」に該当します。したがって、雇用保険の手続きにおいても、従業員本人が自己都合退職を希望しない限り、「会社都合による資格喪失」として処理する必要があります。

特定社会保険労務士 背戸美樹（せと みき）

銀行、信託銀行、大手監査法人勤務を経て、adswoff（あぞふ）社会保険労務士事務所を開業しました。法人向けコンサルティングに長年従事した経験を活かし、中小企業の人事労務業務を幅広く支援しています。

社会保険・労働保険の電子申請をはじめ、中小企業のバックオフィス業務のDX化を後押しし、スマートワーク社会実現の一助となるべく活動しています。



■本採用拒否は「解雇」と同義 慎重な判断と適切な手続きが求められる

本採用拒否は試用期間中に行われるものであっても、法的には「解雇」として扱われます。そのため、労働契約法第16条の定めにあるとおり「客観的に合理的な理由があり、社会通念上相当であること」が必要です。

従業員の問題行動に対して会社が適切な注意、指導を行い、改善の機会を与えてもなお問題が解消されないような場合には、本採用拒否が適法とされる可能性があります。以下に、判例などを踏まえた妥当性の判断基準を整理します。

要素	内容
試用期間の明示（募集時含む）	労働契約書や就業規則、求人票等に試用期間が明示され、労働者に事前に周知されていること
本採用拒否の基準・手続きの明文化	就業規則などに本採用拒否の要件や手続きが規定され、解雇事由に含まれていること
客観的に合理的理由の存在	職務能力、勤務態度などの問題が、業務遂行や職場の秩序維持に支障を与えていると客観的に説明できること
社会通念上の相当性	一般的な社会の基準から見て、妥当と認められる程度の処分であること
注意・指導・評価のプロセスの妥当性	問題行動が生じた都度、適切な注意指導を行い、改善の取り組みに対する評価の機会を与え、問題点を改善させる努力を尽くしたうえでの判断であること
手続きの適正な実施	事前に本採用拒否について説明し、30日前の解雇予告通知（労基法21条に該当する者は除く）、退職時等の証明など必要な手続きが行なわれていること

■雇用保険の手続きと離職証明書の記載ポイント

離職証明書は、本人が希望する場合に作成するものですが、本採用拒否にあたる場合は、以下の点に留意して記載・提出します。

- 離職理由欄（⑦欄）は、「4 事業主からの働きかけによるもの」のうち、「(1) 解雇（重責解雇を除く）」を選択
- 解雇予告通知書、退職証明書、就業規則の該当条文など、解雇理由の根拠書類を添付
- 本人が「自己都合退職」を希望するなどの事情がある場合には、退職願などの書面を必ず受け取り、意思確認の証拠を残す

本採用拒否は、単なる「期待外れ」では認められず、就業規則への定めがない等手続きに不備がある場合も、会社からの一方的な労働契約の解除は、不当解雇とみなされる可能性があります。

試用期間に関わる労使間トラブルを避けるためには、就業規則を整備し、募集時、採用時に試用期間の明示を漏らさず、本採用拒否の可能性などについて、従業員に丁寧に説明するよう努めましょう。

働く人の

ライフ&マネープラン

物価高に負けない家計づくり

近年次々と押し寄せる物価高で家計が圧迫されていることでしょう。一部の企業で賃金の引き上げが実施されているとはいえ、物価の上昇に追いついていないため、使えるお金だけではなく貯蓄に回せるお金も減っている状況です。こんなときだからこそ、家計運営の改善点を見つけ出して、物価高に負けないしっかりした家計づくりを目指しましょう。

ファイナンシャルプランナー
須藤臣 (すどう とみ)



銀行、不動産会社の勤務を経て、1996年からファイナンシャルプランナーとして、講演や相談業務、原稿執筆など多方面で活動中。宅地建物取引士

「投資の超基本」「わかるマンガ マイホームを買いしたい!」(朝日新聞出版)、「Onlyoneの家づくり」(北海道新聞社)、「生命保険見直しガイド」(日本実業出版) など著書・監修が多数

お金と生活行動のチェック

日々の経済活動は将来設計の実現へとつながります。次の20項目をチェックして見直しできるものを見つけて早めに改善しましょう。

- ① 家計支出の中から「節約可能なもの」を洗い出して削減する
- ② 借金(住宅、車、奨学金、買物)の残債を把握する
- ③ 住宅ローンの年間返済額を年収の15%以上にする
- ④ 将来家を持つなら家賃負担を減らして自己資金に回す
- ⑤ 短い周期での車の買い換えを控える
- ⑥ 交通便の良い都市部住まいで使用頻度の少ない車の必要性を考える
- ⑦ インターネットやスマホの料金プランが自分に合っているかチェック
- ⑧ 定期購入しているこだわりのモノの必要性を考える
- ⑨ コンビニやスーパーで目的物以外のものを買わない
- ⑩ 「衝動買い」「ついで買い」「まとめ買い」「安いから買い」を改める
- ⑪ 買物は「欲しいのか」「必要なのか」を分けて判断する
- ⑫ 食品ロスをしない
- ⑬ 物でいっぱいになっている部屋を整理整頓する
- ⑭ 不用品は捨てずに売る
- ⑮ 月々の赤字は「ボーナスで補てん」の生活を改める
- ⑯ 毎月一定額の貯蓄を実行する
- ⑰ キャッシングやリボ払いの利用をやめる
- ⑱ 児童手当は使わずにしっかり積立てる
- ⑲ 契約している保険の内容を再確認する
- ⑳ 死亡や医療の保障は必要最小限に抑える

借金の利息負担を減らす

住宅ローンは多額に長期で借りるため利息の負担は多額なものになります。繰り上げ返済や返済額の増額で早めの完済をすることが老後準備になります。住宅ローンの年間返済額が年収の15%を下回るような場合

は、返済額の増額を検討しましょう(期間が短くなり利息の節約になる)。また、クレジットカードのキャッシングやリボ払いは手軽な反面、高い金利となるので極力利用しないことです。

マイカーの買い替えサイクル見直し

人生3大支出は教育資金、住宅資金、老後資金ですが、これに次ぐ支出がマイカーです。本体価格だけではなく維持管理、税金、保険料などの負担が続くた

め、マイカー保有生活30年でおよそ1,000万円以上の支出になります。買い替えサイクルを長めにするなどを検討しましょう。

整頓されていると無駄遣いが減る

物であふれて乱雑な状態だと、それらの管理がいい加減になり、余計な物や同じような物を必要以上に買ってしまい悪循環に陥ることもあります。食品で

は、冷蔵庫の中が乱雑だと物を把握できなくなり、重複する買物をしたり、期限の管理が把握できずに食品ロスにもつながってしまいます。

保険は必要最小限に抑える

生命保険は死亡や傷病の備えとはいえ、何事もなく無事に過ごすとは相当な額を掛け捨てします。日々の節約に励む一方で、過剰な保障を続けているようでは本末転倒です。健康保険の高額療養費制度や万一の際の

遺族年金、障害年金などの社会保障制度を把握してその不足分を保険や預貯金で補うという考えで、必要最小限の保障設計を立てることが大切です。