

お金と健康

さて、年末調整の季節です。私たちサラリーにとって、年に一度だけ認められた「合法的節税」チャンス。と同時に、保険料控除証明書を手にすることで、加入している保険を見直すきっかけともなる季節です。

この機会に給料からまるで税金のように差し引かれている社会保険料について、そしてその保険料や税金、運用益で支えられている年金制度について単純に紹介。フリーランスとの比較もちょっとだけ。

明細を見て“めっちゃ引かれてるな”“よくわからんけど引かれてるやつ”ではもったいない。世界でも類を見ない「国民皆保険制度」が整っている日本。世界最強とも言われる安心インフラ。それは、病気やケガ、老後や失業などのもしもの時だけでなく、保険証1枚で病院に掛かることができる、救急車0円など普段も支えるヒーロー機能をたくさん備えているから。保険料を払うことは、ヒーロー育成費。そして加入は義務。つまり国民全員がヒーロー装備済みということ。年を重ねるごとに課金で重装備へ強化。

「知ることは備えること」です。残念ながら、健康であることの利益は年齢を重ねることで実感することが多いものです。だからこそ、少しだけで自身の健康とヒーロー機能に目を向けてみませんか？そして、将来のお金の不安やストレス軽減が働く一助となればと思います。

まず、社会保険とは、

一言でいうと、生活の土台がひっくり返るようなリスクに「最低限の保証をするよ、平等にね。」と国が約束してくれる仕組み。

なので、足りない部分は民間の保険で補うのが基本となります。だからこそ！社会保険がカバーしてくれるものを知っていると民間保険を賢く選ぶことができます。

生活の土台がひっくり返るようなリスクと会社員の社会保険のヒーロー機能⑦

①病気・ケガのリスク



病院窓口負担は原則3割に。高額医療制度で自己負担の上限額が月10万程度。

仕事を連続で休んだ4日目から最大1年6ヶ月は、約2/3収入補償。

②障害のリスク



障害年金は、サラリーマンは2階建て！そして、現役世代も所得保障設計。

等級によっては一生保証。



③介護のリスク

40歳から強制加入。介護サービス負担1割。市町村が徴収して必要な人に再分配しています。財源は保険料のほかに税金が半分負担。詳しくはTUNAGで。

④失業のリスク



雇用保険の失業給付。結構簡単な計算方法です。失業給付の計算サイトがたくさんありますよ。2025年8月にちょっと変わったので、最新のサイトで。再就職手当や教育訓練給付金があり、2025.10に教育訓練休暇給付金の新設されました。



⑤出産費用リスク

3種類のお金のフォロー。会社員の保障は特に手厚い！

- ①出産育児一時金（健康保険）：原則一人50万
- ②出産手当金（健康保険）：産前産後の休業期間、約2/3収入補償
- ③育児休業給付（雇用保険）：最大67%→50%収入補償

*①は自営業の人と同じようにあります。



⑥死亡リスク

大黒柱が亡くなったら・・・遺族年金。家族構成、年齢や人数で支給額や期間が大きく変わります。詳しくは、日本年金機構、遺族年金の制度へ。

でも複雑すぎるので直接、最寄りの年金事務所で相談するのが確実です。+αは民間保険で。

⑦老後の生活(年金制度ざっくり)



そう簡単に崩壊しない年金制度。それは財源に秘密が。

- ①現役世代の負担する保険料：強制徴収で未納リスク低、所得に応じて公平に徴収
- ②税金（広く公平に徴収）：基礎年金に国が1/2負担。
- ③積立金（運用）：2023年度収益率約16.5%、運用益は黒字。財政の安定に大きな貢献。
- ③は①+②の4倍規模（やや誇張です）。2024年時点で約310兆円。



支給時は、マクロ経済スライド調整で物価や賃金（現役世代の平均賃金）の変動に応じて自動調整。長期的な安定性を保つ設計です。そして、生涯収入の平均からベースが決まります。収入が増え、納付額と期間が増えると平均報酬月額が増えるので、年金も増加します。ただ一つ、ベースには等級がありますが、最低限の保証ということは頭に入れておく必要があります。生活水準を維持するには・・・自助努力が必要です。貯金や資産運用（NISA他）、個人年金（iDeCoなど）など方法が色々ありますね。

会社員メリット 手厚い健康保険

	加入や月額変更	扶養の制度	保険料の負担	ヒーロー機能
 健康保険 マイシンは協会けんぽで加入 会社員・公務員	会社にお任せ	ある *家族を扶養に入れると、家族分の保険料を負担しなくてもいい。そして、会社と折半だから割安！	会社と折半	出産手当金 傷病手当金 高額医療制度 など
 国民健康保険 自営業・フリーランス	自分で行う	ない *家族ひとり一人が加入という考えだから、保険料も人数分。	全額自己負担	ない

社会保険による公的セーフティネットは生活の砦。健康は生活を守る第一線のガードレール。

①健康的な生活習慣
(土台)



②定期的な健康診断と
脳ドックやSAS検査
(ガードレール)



③緊急時のお金や保険
(守りの盾)



④社会保険
(公的セーフティネット)



健康的な生活習慣（1）を自ら管理する（2）ことは、医療に頼らずに済むということであり、日々の体調管理が行き届き、経済的にも精神的にも自立した生活の象徴ともいえます。最近では、公的制度の充実と予防医療への関心の高まりにより、民間保険にはできるだけ頼らない生き方も現実味を帯びてきています。

なんにせよ、健康は緊急時の資金確保や年金生活の質を維持するうえでも何よりの基盤です。サラリーマンであるからこそその福利厚生や制度を知り、日々の健康的な生活習慣を積み重ねることが、将来の安心と豊かさにつながるように仕組み立てられています。自分らしい老後のために、今からできることをまずは小さな一歩から始めませんか？