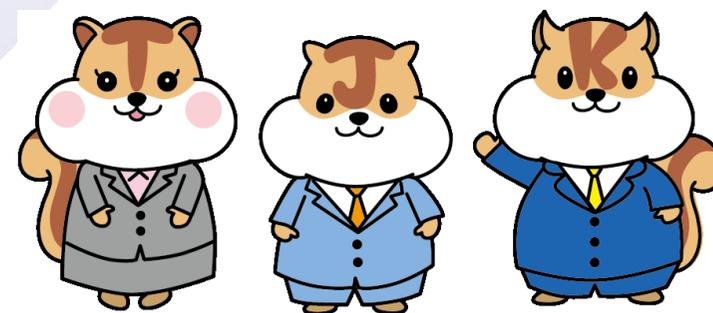


研修資料

知っておきたい！

社会保障とお金と健康

～安心して働くために～



2024年4月●日（●）00:00～00:00

講師：東京都情報サービス産業健康保険組合 山中

株式会社トータル保険サービス 大竹

T J K
P u r p o s e

“健康”をつくる。“生活”をつくる。“安心”をつくる。

【T J K 概況】 (2024年4月現在)

★ **T J K の組合規模は全国第 4 位**

(* 2024年3月データ)

第 4 位

1, 388 組合

事業所数 1,614社

被保険者数 299,894人

被扶養者数 140,806人

平均年齢 39.3歳

標準報酬月額 388,415円



■ TJKの健康保険のメリット



TJKに加入することで、**保険料負担が軽減**し、付加給付や保健事業など、社員への**サービス向上**になります。



協会けんぽに比べ、**“低負担・高サービス”**を実現

《TJK加入メリット》

- ① 健康保険料の負担削減
- ② 手厚い給付制度（付加給付）
- ③ 健診費用の削減
- ④ 福利厚生の実充実
- ⑤ スケールメリットを活かした共済事業
- ⑥ 人材採用に有利（企業ステータス向上）



第1章 税金と社会保障制度

■豊かで充実した人生のために



■ 給与明細を見てみよう ～社会保障制度を知る第一歩～



	基本給	役職手当	残業手当	通勤手当	住宅手当	扶養手当
支給額	200,000			8,000		
	総支給額		208,000			
控除額	健康保険	厚生年金	雇用保険			
	9,900	18,300	624			
	所得税	住民税		組合費	団体保険	財形貯蓄
	3,980				540	
	控除合計	33,344				
	差引支給額	174,656				

社会保険料

- 健康保険
- 厚生年金
- 雇用保険

税金

- 所得税
- 住民税

天引

- 組合費
- 団体保険
- 財形貯蓄

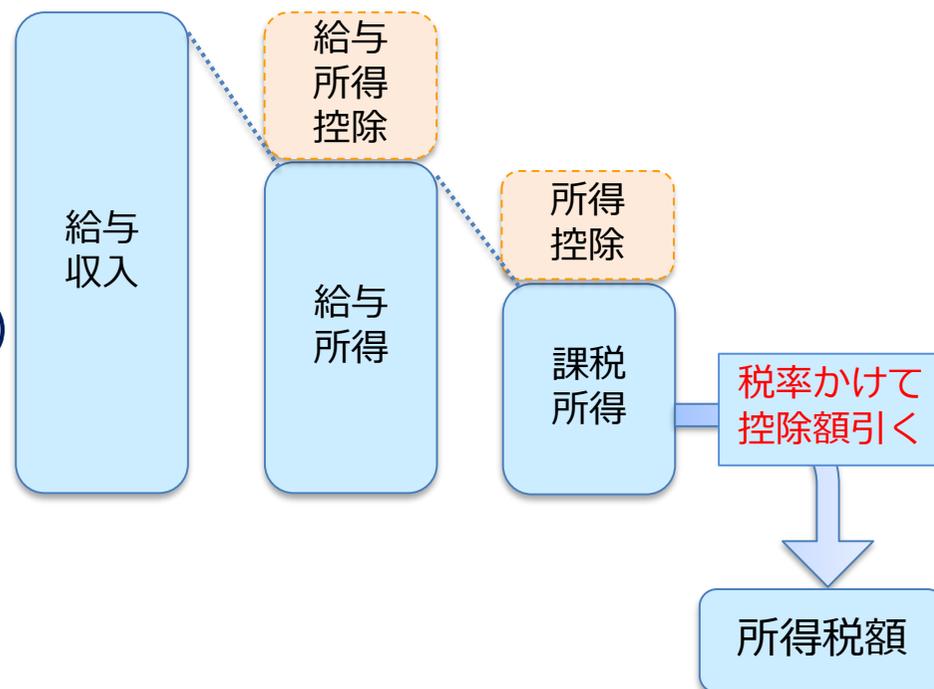
差引支給額 = 総支給額 - 社会保険料 - 税金 - 天引

■ 給与から納める税金



所得税

- ✓ 所得に応じた超過累進課税。
- ✓ 20歳代の社会人の平均的な所得(195～330万円)の場合、税率は10%（但し97,500円控除）。
- ✓ ちなみに所得4,000万円超の最高税率は45%。



住民税

- ✓ 都道府県や市町村に納める税金で、全国一律10%。
- ✓ 前年の所得に応じて課税されるため、例えば新社会人の場合、2年目の6月になってから、給与から控除される。

所得税の速算表(平成27年以降)

課税される所得金額		税率	控除額
195万円以下		5%	0円
195万円超え	330万円以下	10%	97,500円
330万円超え	695万円以下	20%	427,500円
695万円超え	900万円以下	23%	636,000円
900万円超え	1,800万円以下	33%	1,536,000円
1,800万円超え	4,000万円以下	40%	2,796,000円
4,000万円超え		45%	4,796,000円

■ 給与から納める**社会保険料**



健康保険料

- ✓ **業務外**の病気やケガで医療機関にかかる費用を補助。
- ✓ 加入健保組合ごとに異なる保険料率。概ね**標準報酬月額**の10%前後。**半分は会社負担**。
- ✓ 40才以上は**介護保険料**が上乘せ。概ね1%台で**半分は会社負担**。

厚生年金保険料

- ✓ 民間企業が加入する老後の生活のための制度。
- ✓ **標準報酬月額**の18.30%。**半分は会社負担**なので、自己負担は9.15%。

雇用保険料

- ✓ 育児休業や病気で休業の時の手当、失業した際の保障のための制度。
- ✓ 一般の事業会社の場合、保険料率は1.55%と設定されており、うち0.95%（同）は**会社負担**なので、自己負担は0.60%（同）。

■ 給与から納める社会保険料（標準報酬月額とは）



令和6年度 標準報酬月額・保険料額表

対象期間 令和6年3月分(令和6年4月17日告知、令和6年4月30日納付期限)
 ~令和7年2月分(令和7年3月17日告知、令和7年3月31日納付期限)

健康保険料率	事業主負担率	基本保険料率	22.840 /1000(調整保険料含む)	介護保険料率	事業主負担率	9.00 /1000
		特定保険料率	21.660 /1000		被保険者負担率	9.00 /1000
	被保険者負担率	基本保険料率	22.840 /1000(調整保険料含む)		合計	18.0 /1000
		特定保険料率	21.660 /1000			
	合計		89.000 /1000(調整保険料含む)			

等級	標準報酬月額	健康保険料									介護保険料			健康保険料 + 介護保険料				
		基本保険料			特定保険料			基本+特定			被保険者負担額	事業主負担額	合計	被保険者負担額	事業主負担額	合計		
		被保険者負担額	事業主負担額	合計	被保険者負担額	事業主負担額	合計	被保険者負担額	事業主負担額	合計								
17	200,000円	195,000円以上	210,000円未満	4,568.50円	4,568.50円	9,137円	4,331.50円	4,331.50円	8,663円	8,900円	8,900円	17,800円	1,800円	1,800円	3,600円	10,700円	10,700円	21,400円
18	220,000円	210,000円以上	230,000円未満	5,025.00円	5,025.00円	10,050円	4,765.00円	4,765.00円	9,530円	9,790円	9,790円	19,580円	1,980円	1,980円	3,960円	11,770円	11,770円	23,540円
19	240,000円	230,000円以上	250,000円未満	5,482.00円	5,482.00円	10,964円	5,198.00円	5,198.00円	10,396円	10,680円	10,680円	21,360円	2,160円	2,160円	4,320円	12,840円	12,840円	25,680円
20	260,000円	250,000円以上	270,000円未満	5,938.50円	5,938.50円	11,877円	5,631.50円	5,631.50円	11,263円	11,570円	11,570円	23,140円	2,340円	2,340円	4,680円	13,910円	13,910円	27,820円
21	280,000円	270,000円以上	290,000円未満	6,395.50円	6,395.50円	12,791円	6,064.50円	6,064.50円	12,129円	12,460円	12,460円	24,920円	2,520円	2,520円	5,040円	14,980円	14,980円	29,960円
22	300,000円	290,000円以上	310,000円未満	6,852.50円	6,852.50円	13,705円	6,497.50円	6,497.50円	12,995円	13,350円	13,350円	26,700円	2,700円	2,700円	5,400円	16,050円	16,050円	32,100円
23	320,000円	310,000円以上	330,000円未満	7,309.00円	7,309.00円	14,618円	6,931.00円	6,931.00円	13,862円	14,240円	14,240円	28,480円	2,880円	2,880円	5,760円	17,120円	17,120円	34,240円

■ TJKの健康保険料



【令和6年度健康保険料率および介護保険料率】

	協会けんぽ 東京支部	TJK	料率差
健康保険料率	9.98%	8.90%	▲1.08 <small>ポイント</small>
介護保険料率（40歳以上）	1.60%	1.80%	0.20 <small>ポイント</small>

■ 社会保障制度の4つの柱



社会保険

財源：社会保険料

人生の様々なリスクに備えて、人々があらかじめお金（保険料）を出し合い、実際にリスクに遭遇した人に、必要なお金やサービスを支給する仕組み

社会福祉

財源：税金

子どもへの保育や、障害者等への福祉サービスなどを社会的に提供することにより、生活の安定や自己実現を支援する制度

公的扶助

財源：税金

生活に困窮する人々に対して最低限度の生活を保障し、自立を助ける制度

公衆衛生

財源：税金

人々が健康的な生活を送るための病気の予防、衛生のための制度

■ 社会保険の概要



◆ 社会保険の種類

	健康保険	業務外の病気やケガ、出産・死亡などに対する給付を行う
	年金保険	老後・障害・死亡に対して給付を行う
	介護保険	要支援・介護状態になった場合に給付を行う
労働保険	労災保険 (労働者災害補償保険)	業務上の災害・通勤時の災害によるケガ、病気、障害および死亡などに対する給付を行う
	雇用保険	失業者、雇用継続者、雇用促進、育児・介護による休業などに対する給付を行う

◆ 社会保険と民間保険の違い

	社会保険（公的保険）	民間保険
保険者	国・地方自治体	各民間保険会社
加入	強制	任意
保険料	所得等に負担能力に応じた金額 (国や地方自治体の一部費用負担有)	被保険者の抱えるリスク(年齢・職業・健康状態や保障内容等)の程度に見合った金額
保障内容	原則、平等（最低限の生活の保障）	加入者の希望や支払い能力等に応じて加入者が決定

健康保険～高額療養費制度(限度額適用認定証)～



医療費総額 100万円

健康保険負担 7割
70万円

(未就学児は8割)

自己負担 3割
30万円

高額療養費

自己負担

3割負担が適用されるのは
267,000円の医療費まで、
それ以上は1%負担のみ

つまり
267,000円の3割 = 80,100円
+
733,000円の1% = 7,330円

**87,430円が
自己負担の上限**

健康保険限度額適用認定証	
〇〇年〇〇月〇〇日交付	
被保険者 記号 123 番号 4567 氏名 情報 太郎 生年月日 昭和××年××月××日	印
適用対象者 氏名 情報 花子 生年月日 昭和××年××月××日 住所 住所 東京都千代田区富士見1-12-8 TJKプラザ	
有効期限 〇〇年〇〇月〇〇日	
適用区分 ウ	
保険者番号 06137418	
名称 東京都情報サービス健康保険組合	
及び印 03-3239-9817 (給付担当)	

氏名	丁子
住所	令和〇年〇月生

給付212,570円 **87,430円**

所得区分	自己負担限度額
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%
イ 標準報酬月額53～83万円未満	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%
ウ 標準報酬月額28～53万円未満	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%
エ 標準報酬月額28万円未満	57,600円
オ 低所得者 (住民税非課税)	35,400円

■ TJK健保はここが違う！「付加給付制度」



TJKに加入の方は さらに付加給付が支給！

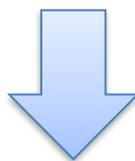
TJKの給付は
「2階建て」



高額療養費適用後の自己負担 87,430円

自己負担
20,030円

TJK健保から付加給付
67,400円



約20,000円が自己負担の上限！

同一の方が、同じ月に同じ医療機関を受診し、自己負担額が20,000円を超えた場合に支給
トータル保険 (ただし100円未満切り捨て、1,000円未満不支給) 詳細は、健保組合のHPをご確認ください。13

■ 福利厚生～手厚い給付金～

【給付金比較】 (2024年度)

	協会けんぽ	TJK 東京都情報サービス産業健康保険組合	
	法定給付	法定給付	付加給付 ★TJKのメリット
出産したとき (1児につき)	500,000円	500,000円	+100,000円 給付増
医療費負担が高額になったとき ※1	自己負担限度額 約80,000円 ~ 約252,000円	自己負担限度額 約80,000円 ~ 約252,000円	自己負担額20,000円を限度として 超過分を付加給付として支給 +約60,000円~約232,000 円 給付増
死亡したとき ※2	50,000円	50,000円	+58,000 ~360,000 円 給付増

※1・・・医療費負担が高額になったとき

・入院や手術などでかかる医療費の自己負担額の上限が協会けんぽでは80,000円~252,000円なのに対して、TJKでは20,000円で済みます。

・TJKでは、20,000円を超えた自己負担額は付加給付としてご本人様に給付金を支給。

・自己負担限度額は所得によって異なります。記載例は月額「28万円～」～「月額83万円以上」の所得区分。

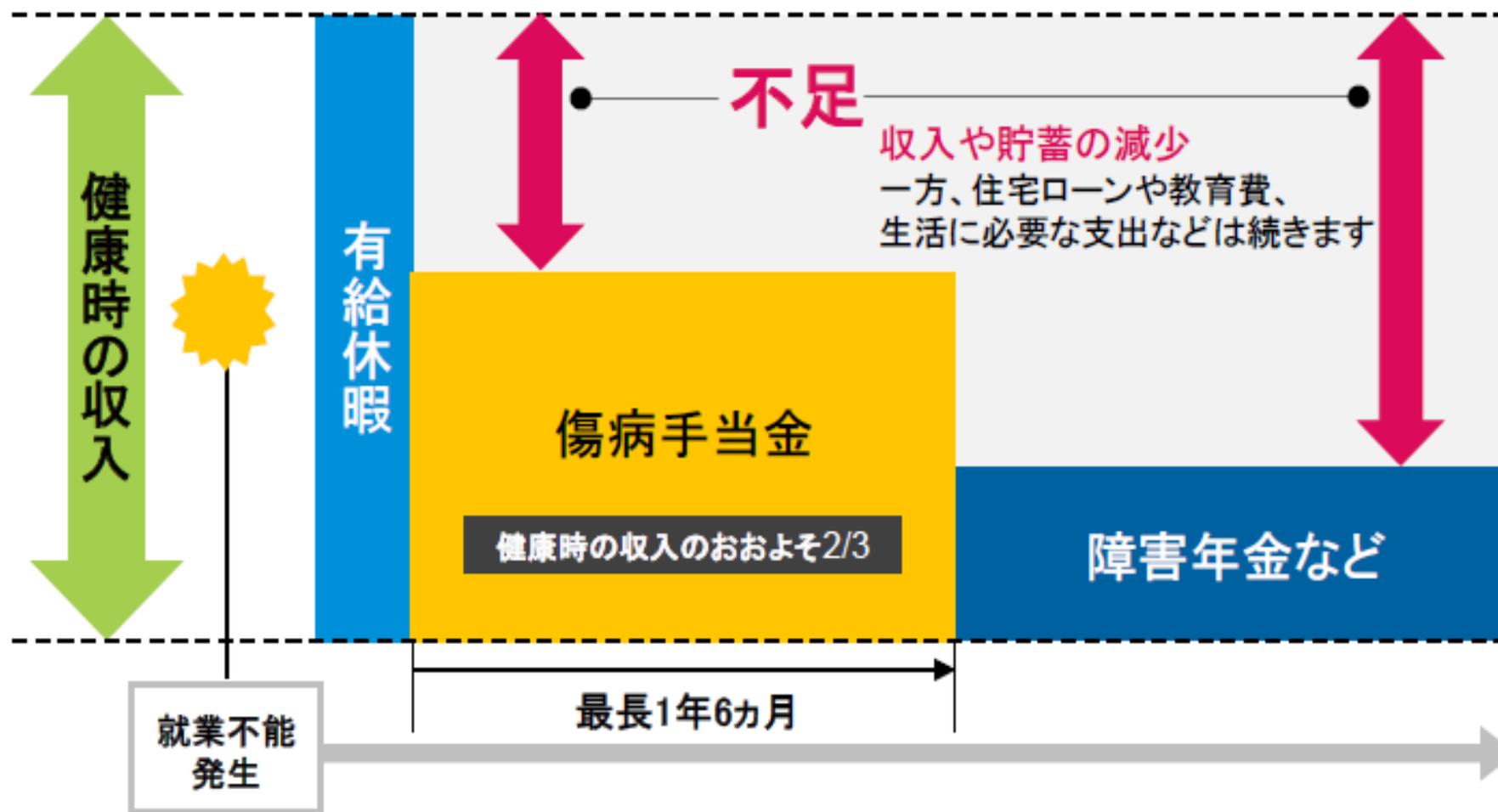
※2・・・死亡したとき

・本人が死亡したときの付加給付は、標準報酬月額を支給。(上限は360,000円)

健康保険制度の仕組み（長期間働けなくなったとき）



🔍 毎月の収入のイメージ(会社員の場合)

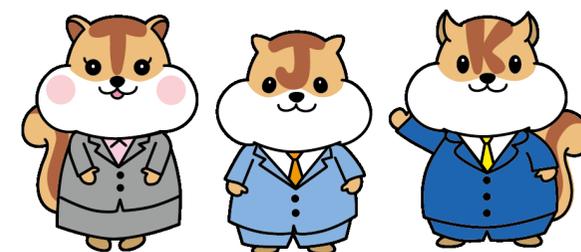


健康保険と国民健康保険の違い



	保険料負担	扶養制度	メリット
健康保険 会社員など	会社と折半	あり 	傷病手当金 出産手当金
国民健康保険 自営業 フリーランス	全額自己負担	なし	なし

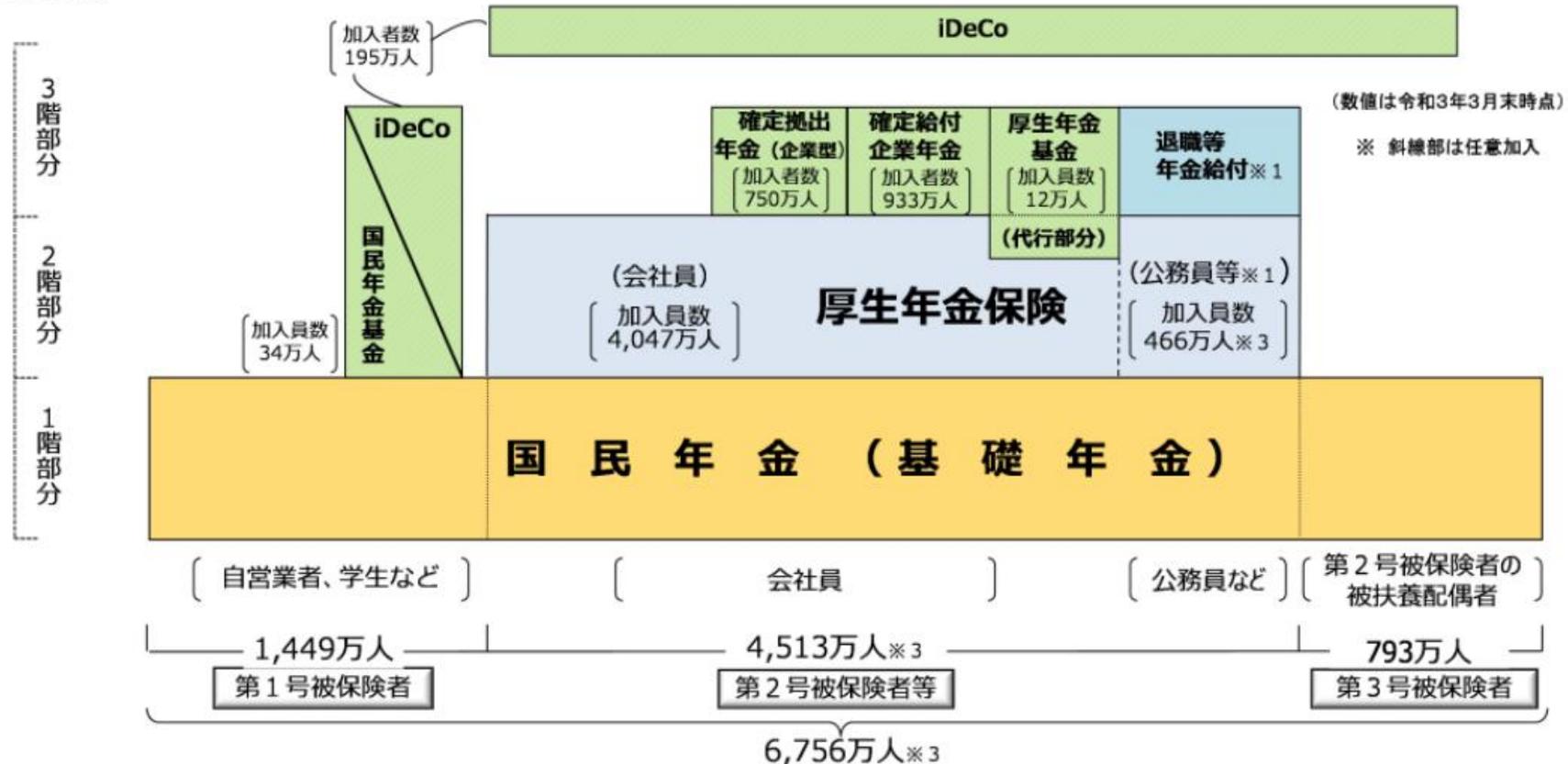
健康保険は、とても手厚い！



■ 年金制度の全体像

年金制度の仕組み

- 現役世代は**全て国民年金の被保険者**となり、高齢期となれば、**基礎年金**の給付を受ける。（1階部分）
- 民間サラリーマンや公務員等は、これに加え、**厚生年金保険**に加入し、基礎年金の上乗せとして報酬比例年金の給付を受ける。（2階部分）
- また、希望する者は、iDeCo（個人型確定拠出年金）等の**私的年金**に任意で加入し、さらに上乗せの給付を受けることができる。（3階部分）



※1 被用者年金制度の一元化に伴い、平成27年10月1日から公務員および私学教職員も厚生年金に加入。また、共済年金の職域加算部分は廃止され、新たに退職等年金給付が創設。ただし、平成27年9月30日までの共済年金に加入していた期間分については、平成27年10月以後においても、加入期間に応じた職域加算部分を支給。
 ※2 第2号被保険者等とは、厚生年金被保険者のことをいう（第2号被保険者のほか、65歳以上で老齢、または、退職を支給事由とする年金給付の受給権を有する者を含む）。
 ※3 公務員等、第2号被保険者等及び公的年金全体の数は速報値である。

■ 会社の福利厚生制度

サンプル



- ◆ 各種保険（健康保険・厚生年金保険・雇用保険・労災保険）
- ◆ 健康診断
- ◆ 産前産後休暇、育児休業、介護休暇、介護休業
- ◆ 社員寮・家賃補助制度
- ◆ 退職金制度
- ◆ 資格取得支援制度
- ◆ 社員旅行・交流イベント

（詳細は会社の規程などをご参照ください）

■ 福利厚生～健診・予防接種～



健康診断

※税込料金表示

メニュー	対象者	受診料
基本健診 (A健診)	社員 全年齢	社員様の負担なし (事業主負担：2,750円)

予防接種

※税込料金表示

メニュー	対象者	補助金額
インフルエンザ予防接種	被保険者・被扶養者	2,300円まで



※TJKでは受診後の2次検査（再検査・精密検査）についても、1次検査を受けた健診機関であればTJKで全額負担いたします。（保険診療となる場合を除く）

トータル保険

■ 福利厚生～健康に過ごすために～



【東中野保健センター専門検診ラインナップ】

メニュー	肺がん検診	動脈硬化検診	大腸がん検診	乳がん検診	脳検診
対象者	社員・家族 35歳以上	社員・家族 35歳以上	社員・家族 35～70歳	社員・家族 30歳以上	社員・家族 35歳以上
受診料	4,400円	3,850円	3,300円	710円 *結果は後日郵送 1,100円 *当日、結果説明あり	6,600円 *結果は後日郵送 9,900円 *当日、結果説明あり

※脳検診は、契約健診機関でも受けられます。受診料9,900円

【メンタルヘルス事業】 ※相談は無料

こころの悩みや不安など、専門のカウンセラーと相談できます。本人からの相談のほか、人事総務担当者からの相談も可能です。

◆面接相談

	T J K 以外 センター（西新橋）	渋谷相談室 （夜間専用）	関西地区相談室 （大阪）	名古屋地区 相談室
実施日	月～土曜日	月～金曜日	月～土曜日	月～土曜日
実施時間	9：00～17：00	17：00～20：00	10：00～20：00	10：00～20：00

※西新橋・渋谷の相談室は、Z o o m対応可。実施日は、祝日・年末年始は除きます。

◆電話相談／メール相談

	電話相談	メール相談
実施日	月～金曜日	24時間 常時受付
実施時間	10：00～18：00	

◆子育てサポート相談

子育てファミリーを応援するために、子育てに関する悩みや心配事を気軽に相談できる窓口を開設しています。

実施場所	実施日
マインEラボ・スペース （渋谷・芝公園・東中野ルーム）	月～土曜日

◆メンタルヘルスセミナー（対面型・オンライン型）

対面型セミナー	オンライン型セミナー
<ul style="list-style-type: none"> ・管理職/管理部門向けセミナー ・メンタルカウンセラー育成セミナー ・総務/人事担当者向けセミナー ・発達障害に関するセミナー 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・新世代向けオンラインセミナー ・中軸世代向けオンラインセミナー ・管理職向けオンラインセミナー ・人事担当者向けオンラインセミナー

東京都情報サービス産業健康保険組合(TJK)と連携した福利厚生制度



◆運動施設&レストラン

直営ゴルフコースや直営運動場（野球、サッカー、フットサル、テニス）、全国のフィットネスクラブ、TJK会員専用レストランが低料金で利用できます。

【TJK成田ビューゴルフコース】



- 利用料金
平日：3,300円
繁忙日：5,500円

※ラウンドレッスンも実施

【大宮けんぼグラウンド】



- 利用料金（※利用時間一単位）
野球場：2,200円
サッカー場：2,200円
テニスコート：1,650円
フットサルコート：1,100円

【全国の運動場（補助金）】



- 施設概要
全国の野球場・サッカー場・フットサルコート・テニスコートの利用に補助金を支給いたします。
※会社公認の部活動限定

【フィットネスクラブ】



- 契約施設
コナミスポーツ
セントラルスポーツ
JOYFIT
ホットヨガ LAVA
チョコザップ
通常の半額程度で利用できます

【K-キャビン（千代田区）】



- 施設概要
TJK会員専用のレストラン。
本格派の中国料理をリーズナブルな料金で提供

◆イベント事業

健康づくりと家族や職場のコミュニケーションの場として、事業所対抗のスポーツ大会や、ご家族で参加できるファミリーイベントなどを実施しています。

【事業所対抗イベント】

★野球大会・フットサル大会・ボウリング大会・ゴルフ大会等



【家族向けイベント】

★TDL等レジャー施設の格安利用・宿泊型ハイキング・スキー・スノーボード講習会



※上記以外にも様々なイベントを開催しております。

東京都情報サービス産業健康保険組合(TJK)と連携した福利厚生制度



◆直営保養所

【アルペンドルフ白樺】



所在地：蓼科

利用料金：6,050円～

夕食はフルコースフレンチディナー。多彩なワインも用意しています。
夏はトレッキング、冬はスキーなど四季折々楽しめます。

【TJK箱根の森】



所在地：箱根

利用料金：7,150円～

箱根の自然を満喫できる露天風呂でお寛ぎできます。
周囲の自然と調和した外観や和モダンの館内はまるで美術館のようです。

リゾート予約センター：03-3239-9814

【TJKリゾート金谷城】



所在地：富津

利用料金：6,050円～

金谷城温泉、プール、テニスコートなど充実した施設。都心からのアクセスも良く、鋸山、マザー牧場など房総観光の拠点としても便利です。

◆直営・借上保養施設

・日本各地にTJK会員が格安利用できる

宿泊施設があります。

—：直営保養所

・利用料金：6,050円～

—：借上保養施設

・利用料金：7,150円～



【北海道エリア】

- ルスツリゾート
- ラビスタ函館ベイ

【東北エリア】

- 秋保温泉 佐勘（宮城）
- 裏磐梯レイクリゾート（福島）

【甲信越・北陸エリア】

- アルペンドルフ白樺（長野）
- 軽井沢プリンスホテル（長野）
- 湯けむりの宿 雪の花（新潟）
- ホテルうみびあ（福井）

【近畿・東海エリア】

- ホテル京阪ユニバーサル・タワー（大阪）
- 有馬温泉 兆楽（兵庫）
- 京都嵐山 花伝抄（京都）
- 京都久美浜 リゾーピア久美浜（京都）
- 家族と過ごす白濱の宿 柳屋（和歌山）
- ホテルベルヴェデーレ（和歌山）

【九州・沖縄エリア】

- ホテルオークラ JRハウステンボス（長崎）
- ラビスタ霧島（鹿児島）
- ヒルトン沖縄 瀬底リゾート（沖縄）

【中国・四国エリア】

- いにしへの宿 佳雲（島根）
- 安芸ランドホテル（広島）
- 道後温泉 ふなや（愛媛）

【中京・東海エリア】

- 修善寺温泉 桂川（静岡）
- 八幡野温泉郷杜の湯きらの里（静岡）
- 箱山寺サゴロイヤルホテル（静岡）
- 鳥羽シーサイドホテル（三重）

◆補助金助成施設

日本全国8,000カ所以上のホテル・旅館が割引や補助金助成を受けてご利用いただけます。

・バックツアー関連（JTB、近畿日本ツーリスト、日本旅行）

※補助金額は1泊5,000円（年度内2泊まで）



【関東エリア】

- TJKリゾート金谷城（千葉）
- TJK箱根の森（神奈川）
- ホテルオークラ東京ベイ
- 鬼怒川温泉ホテル（栃木）
- 鎌倉プリンスホテル（神奈川）
- 青松庭 白砂（千葉）
- ラビスタ観音崎テラス（神奈川）

◆海外施設

★【ハワイ・ホノルル】

- ヒルトン・ハワイアンビレッジ・ラグーンタワー



東京都情報サービス産業健康保険組合(TJK)と連携した福利厚生制度



家庭用常備薬



風邪薬や歯ブラシなどがお得に購入できます！

スーツ



TJK組合員は、10%オフ！

西川の健康寝具



TJK組合員だけの特別価格！

アフラック がん・医療保険



団体扱いになり、個人で加入いただくより割安！

すみだ水族館



TJK組合員は、通常大人：2,500円
→2,250円にてご案内

ヒルトン東京お台場 レストラン



TJK組合員だけの特別価格！



TJKベネフィットのLINEを友達追加するといいいことあるかも・・・♡



第2章 私たちを取り巻く環境変化

■ 人生100年時代がやってくる

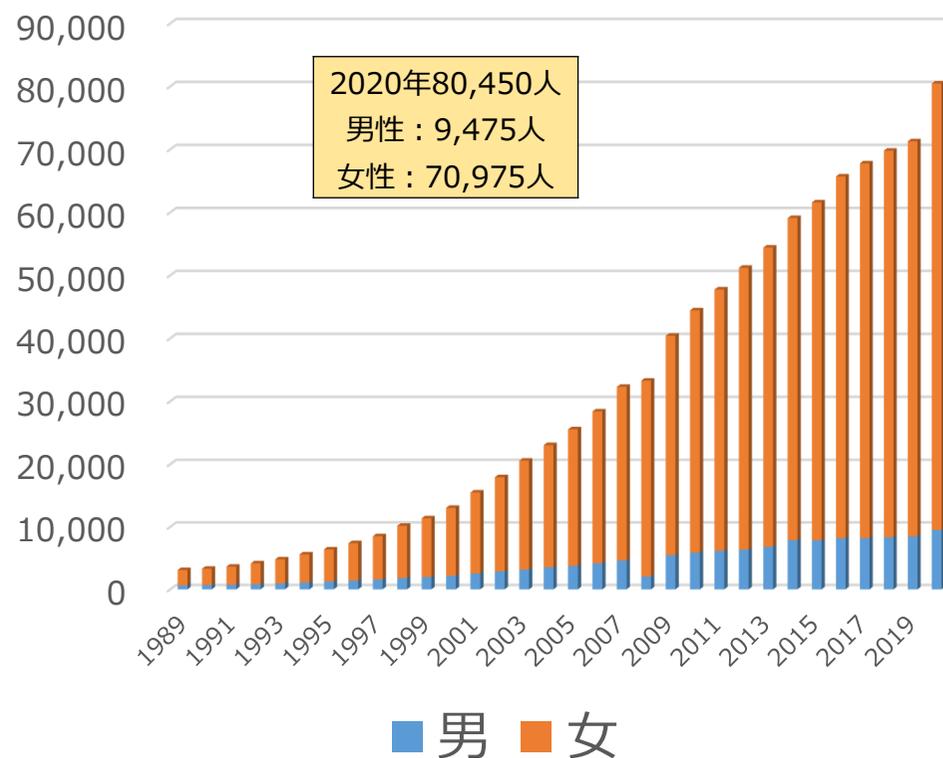
◆ 日本人はどれくらい長寿化している？

60歳の人のうち各年齢まで生存する人の割合

	2015年推計	1995年推計
80歳	78.1%	67.7%
85歳	64.9%	50.0%
90歳	46.4%	30.6%
95歳	25.3%	14.1%
100歳	8.8%	—

出展：国立社会保障・人口問題研究所「将来人口推計」より作成

100歳以上男女別人口推移



厚生労働省が2020年9月15日に発表「男女別百歳以上高齢者数の年次推移」加工

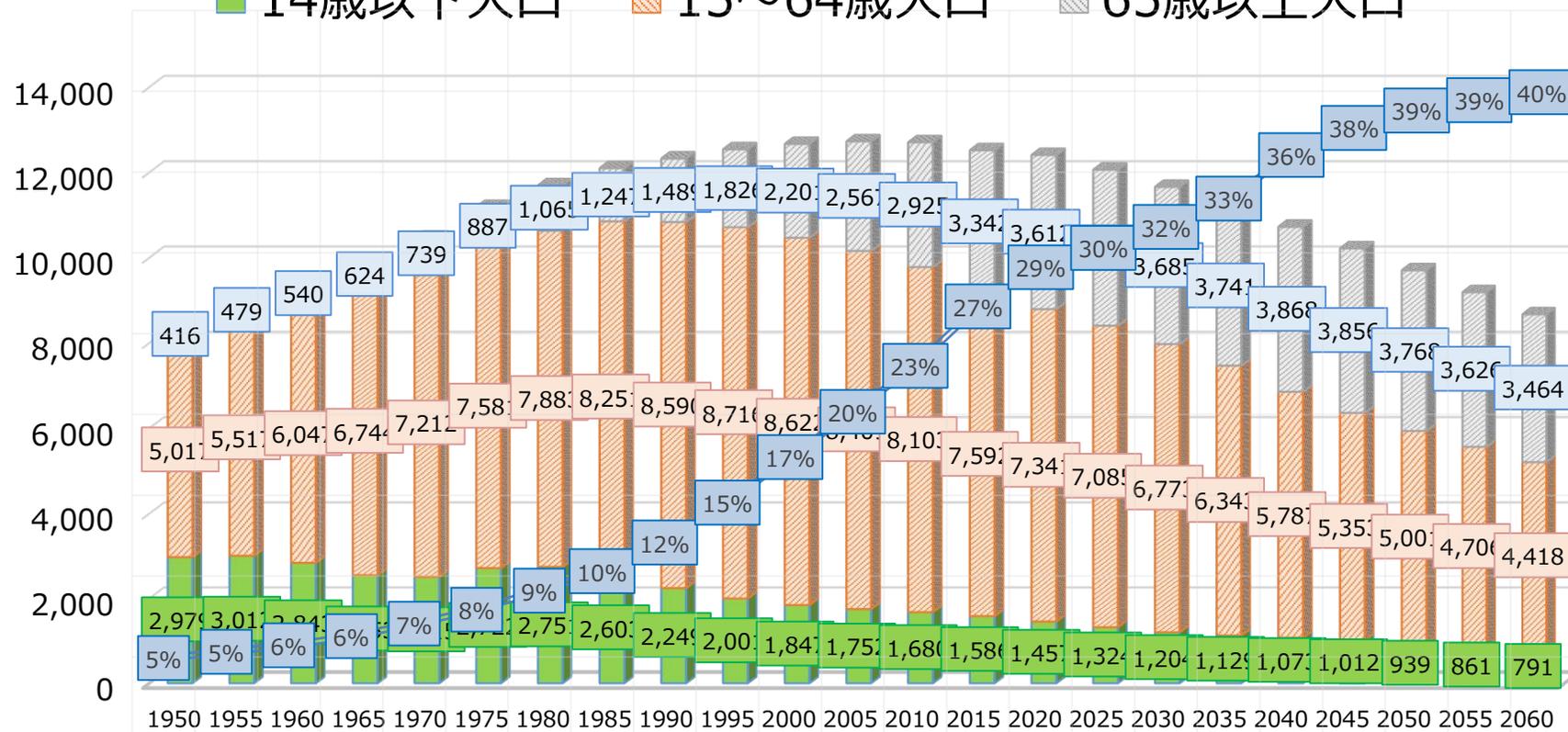
■ 人口減少と高齢者人口割合の増加



日本の将来人口の推移

単位：万人

■ 14歳以下人口 ■ 15～64歳人口 ■ 65歳以上人口



高齢者割合

(出典)
 2015年まで ⇒ 総務省「国勢調査」
 (年齢不詳人口を除く)
 2020年以降
 ⇒ 国立社会保障・人口問題研究所
 「日本の将来推計人口
 (平成24年1月推計)」
 (出生中位・死亡中位推計)

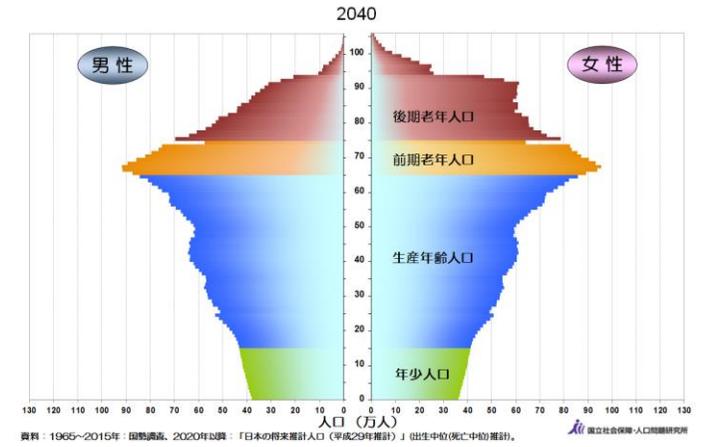
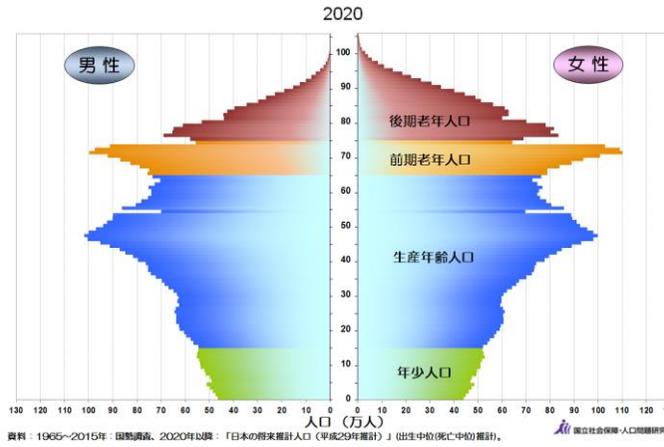
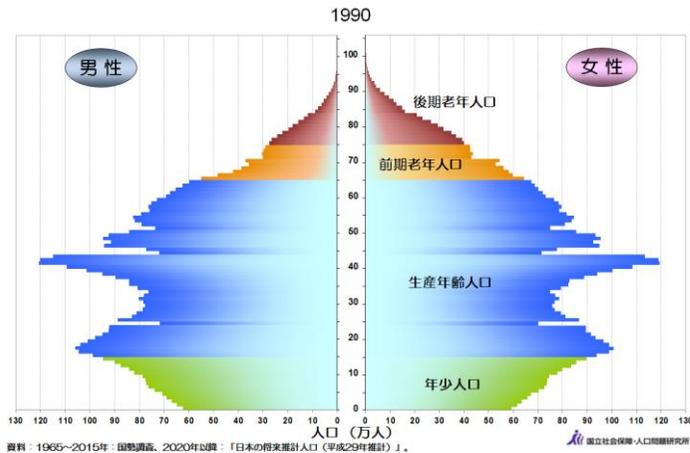
■ 年齢人口構成の変化



1990年

2020年

2040年



ピラミッド型

釣鐘型

つぼ型



約5.8人で1人の高齢者を支える



約2.1人で1人の高齢者を支える

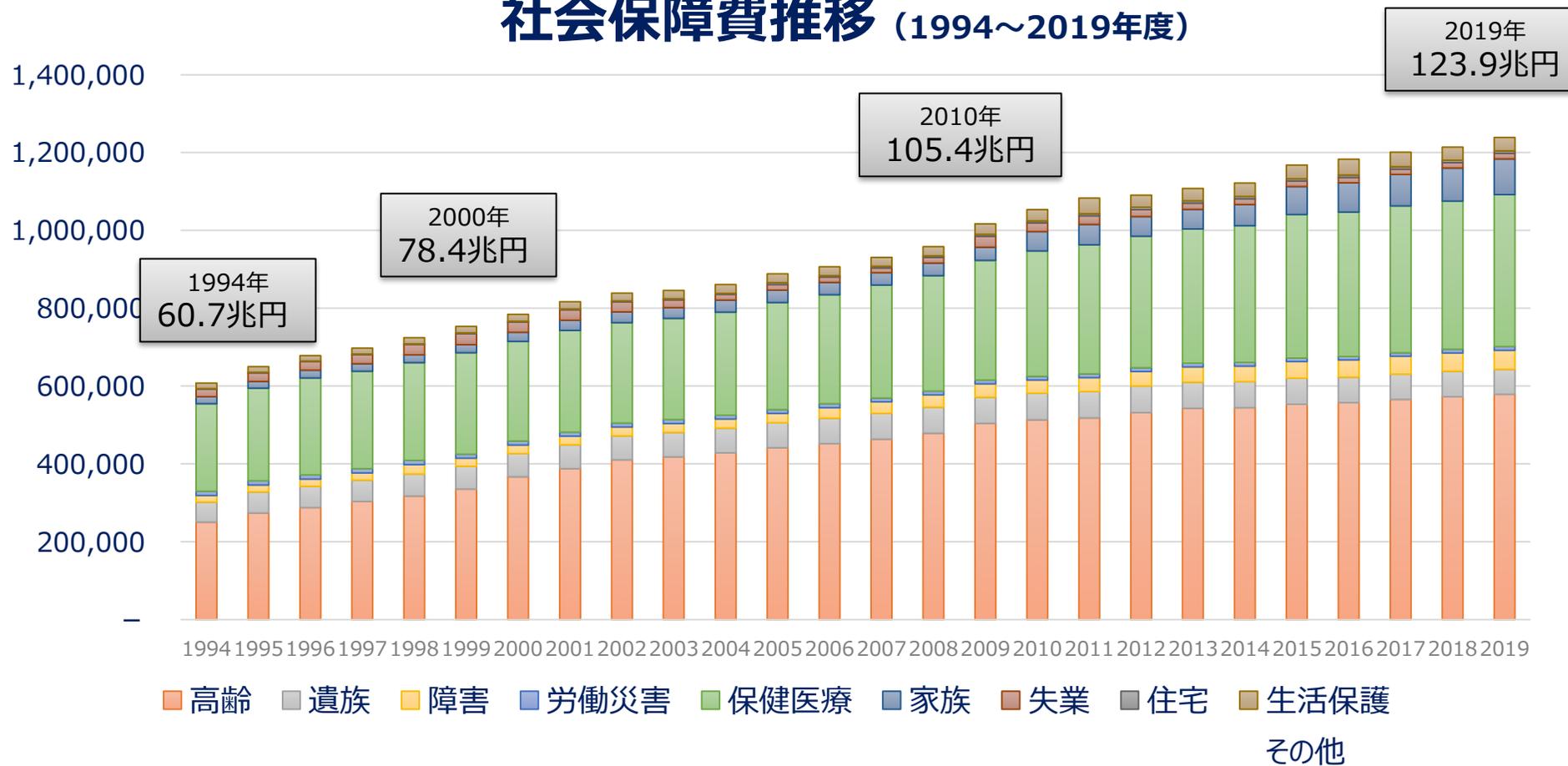


約1.4人で1人の高齢者を支える

■ 社会保障の課題



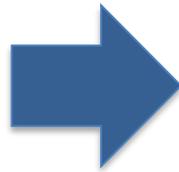
社会保障費推移 (1994~2019年度)



資料：国立社会保障・人口問題研究所「令和元年度社会保障費用統計」

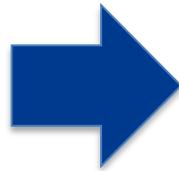
■ 制度の変化

税制の改正



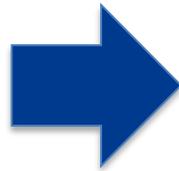
消費税 ↑
所得税・住民税 ↑
相続税・贈与税 ↓

社会保障制度の改正



年金支給開始年齢 繰下げ
年金保険料アップ ↑
健康保険自己負担 ↑
介護保険自己負担 ↑

金融の自由化



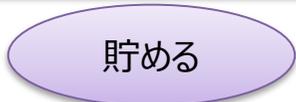
金融商品・保険商品の多様化
～貯蓄から投資へ～

第3章 お金を「貯める」「殖やす」

■ ライフプランにおける必要資金



平均 362万円
(結婚式だけの費用 ゼクシィ調査)



住宅購入頭金

住宅ローン返済

教育資金

大学まで
平均1,258万円
(大学のみ私立 文部科学省発表)



マンション購入
平均5,517万円*
(2019年首都圏平均購入価格)

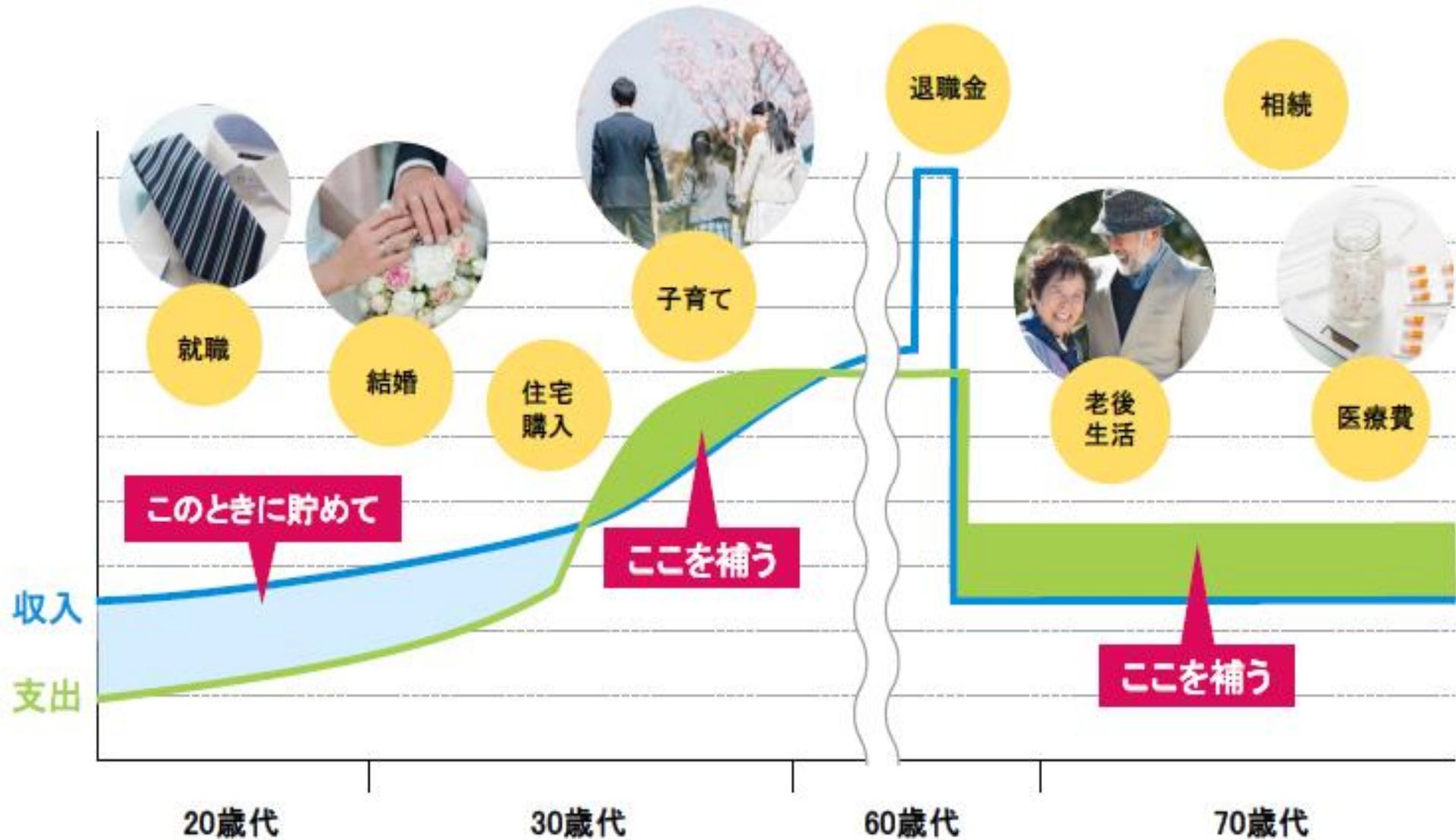


夫婦2人の老後
生活資金9,000万円
(月々30万円で余命期間25年の場合)



*出典：(株)リクルート住まいカンパニー 「2019年首都圏新築マンション契約者動向調査」

■ ライフサイクルと収入・支出のイメージ



■ 家計管理のポイント



○ : 収入 - 貯蓄 = **支出**

× : 収入 - 支出 = 貯蓄

支出の例 毎月かかる生活費

住居費	家賃、自宅の場合は家に入れるお金
水道・光熱費	電気・ガス・水道にかかるお金(季節によって変動します)
食費	自炊・外食も含めた食事全般にかかるお金
通信費	携帯電話・インターネット通信などにかかるお金
書籍費	新聞や雑誌・書籍・DVDなどにかかるお金
被服・美容費	洋服や靴、美容院や化粧品などにかかるお金
交通費	外出の際にかかる電車やバス、タクシーなどにかかるお金
交際費	友人との飲食などに使うお金
雑費	生活の中で購入する雑貨などにかかるお金
その他	医療費など



1. 「天引き」

「天引き貯蓄」の例



「最初に差し引いて貯蓄してしまう」方が、「毎月、余ったお金を貯蓄する」より貯まりやすいだろうね。

2. 「ボーナス」

ビッグチャンス!

毎月3万円貯めたかったら、銀行に頼んで3万円を毎月の手取り収入から最初に差し引いて(=天引き)積立口座に入れてもらうの。



3. 「目的」

貯蓄に「目的」をつける

- 貯蓄に「目的」をつけることも効果的とされます。
- ライフデザインやライフプランが明確で、貯蓄する「目的」が明確であるほど、貯蓄が進みやすいといわれます。

■ 金融資産形成の必要性

◆ お金を「殖やす」「貯める」「守る」

毎月定額の貯蓄が可能だとしたら
どのように仕分けるか

貯まる
仕組みを作る



〇〇銀行

一部の金額を将来のために積み立てる

殖やす



貯める



守って貯める

多くの日本人の傾向

投資信託
iDeCo・NISA

普通預金
定期預金

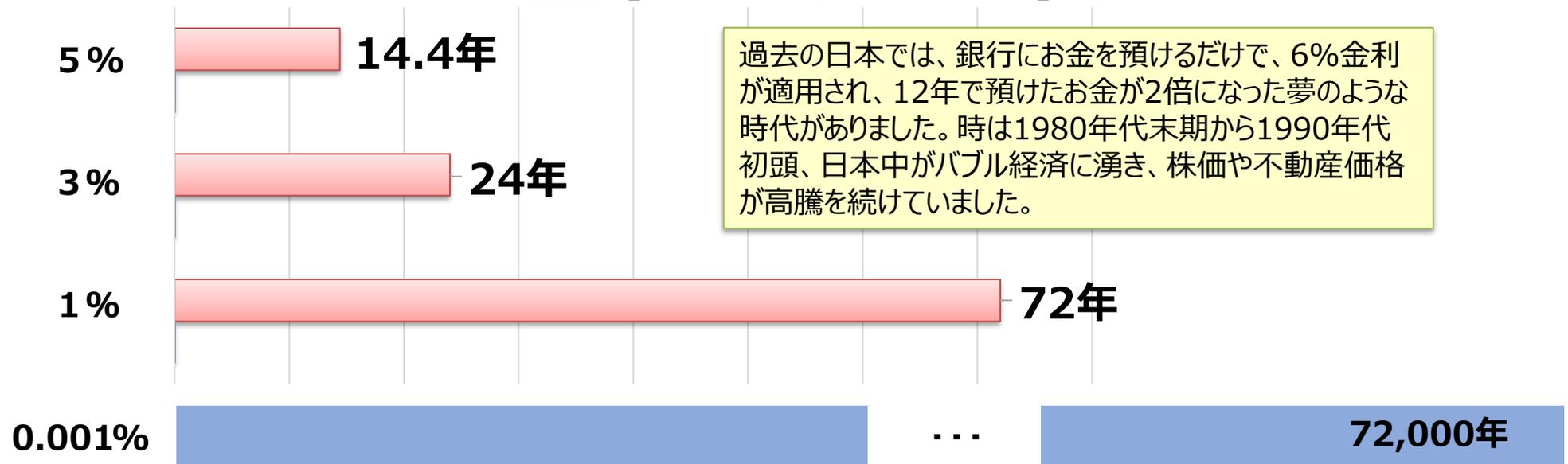
個人年金
終身保険

■ 現在の貯蓄金利は？

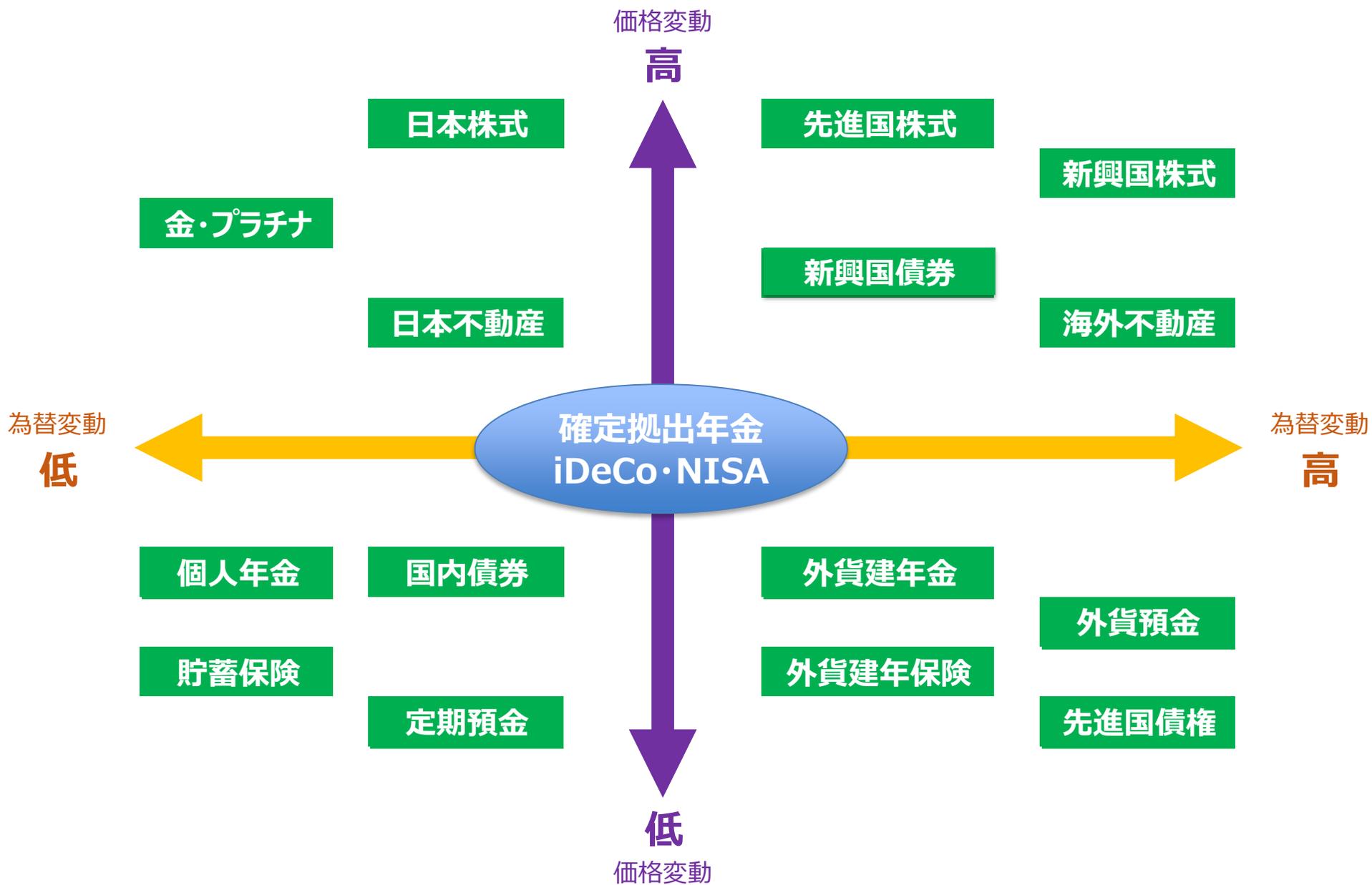


72の法則・・・元本が2倍になるのに必要な年数は？

72÷金利 = 必要期間



■ 多様化する金融商品



■ 資産形成のポイント ～税金の優遇制度を活用～



iDeCo

- ・ 掛金：全額所得控除
- ・ 運用益：非課税
- ・ 受給時：所得控除

NISA

運用益：非課税

個人
年金保険

掛金：所得控除

かんたん税制優遇シミュレーション

iDeCoに加入した場合の掛金の所得控除による税控除額をご確認いただけます。
掛金を積み立てると、どれくらい税負担が軽減されるか
計算してみましょう！



年収 万円
※年間の給与収入（源泉徴収前で、賞与も含みます。）

加入開始年齢 歳
※15歳～64歳の層で入力してください。

掛金 円 / 月額
※5000円から68000円の層で入力してください。



生命保険料
控除制度とは

生命保険料控除の手続きをすると、1年間に払い込んだ保険料の金額によって、所得税と住民税の負担が軽減されます。

実際にいくら税金が減るの？

給与所得者が所得税12万円、住民税7万円の生命保険料控除を受けた場合（単身世帯の場合・目安額）



年収300万円
Aさんの場合

所得税 6,100円
住民税 7,000円

計13,100円軽減

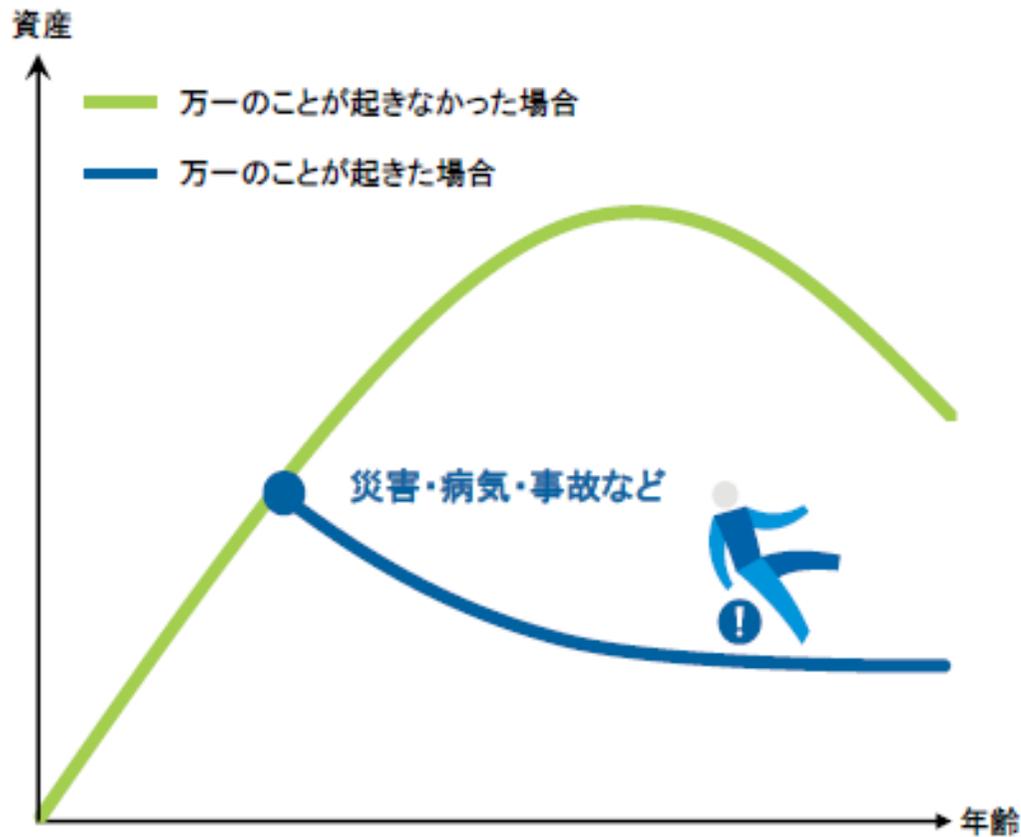
参考:国税庁[No.1410 給与所得控除] <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1410.htm>

※社会保険料控除を年収の15%として計算しています。 ※税務上のお取り扱いについては、令和4年12月現在の内容であり、今後変更される可能性があります。個別の税務等の詳細については、税務署や税理士などの専門家にご確認ください。

第4章 お金を「守る」

■ 万一のことが起きた場合

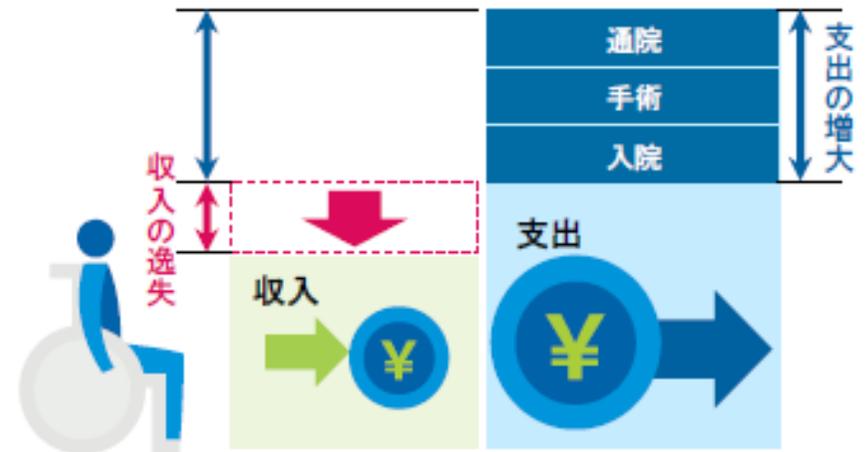
万一のことが起きた場合の金融資産の推移



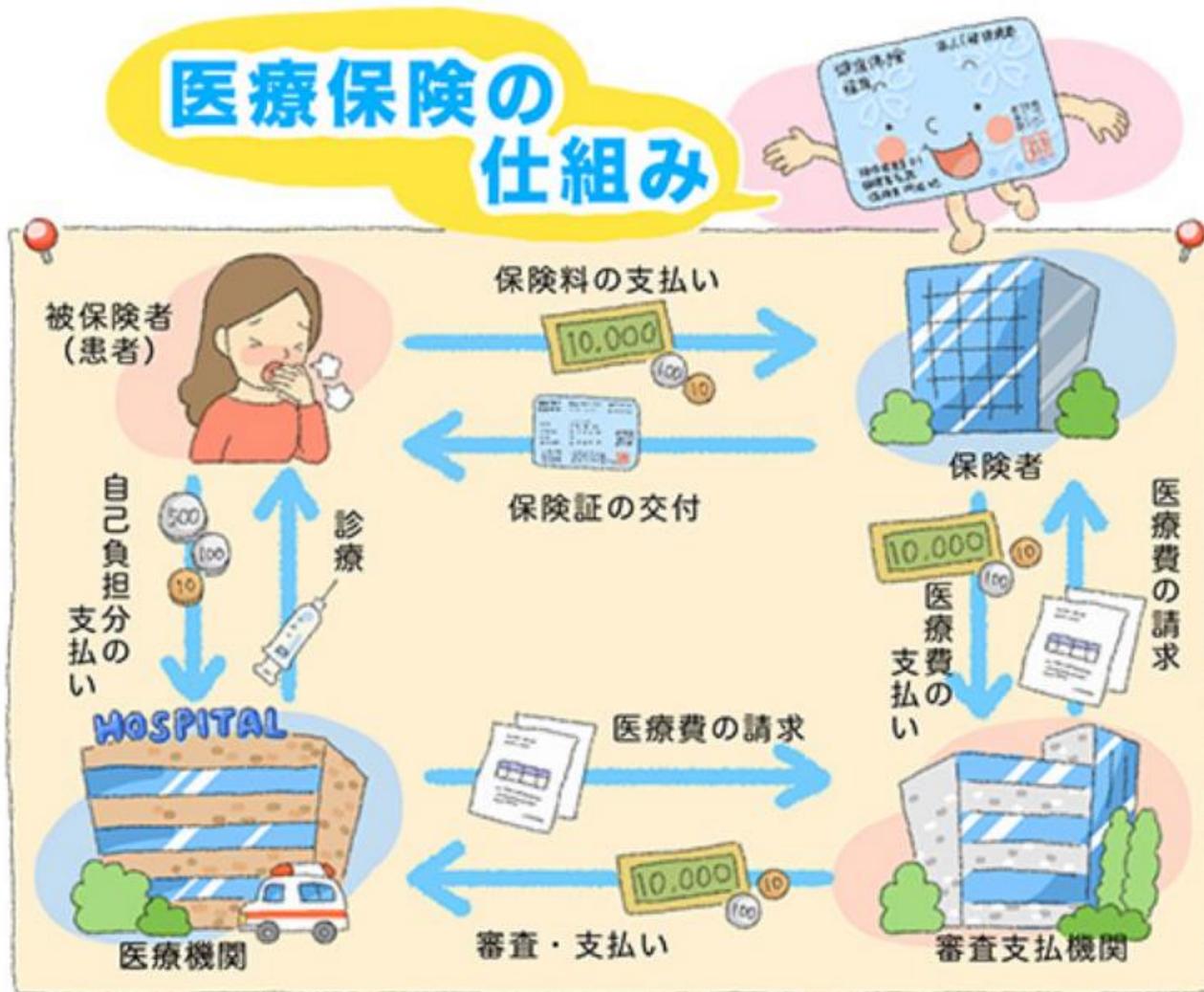
病気をする前...



病気をした後...



医療費負担の基本（健康保険）



医療費の仕組み

医療費総額
健康保険負担額 7割 (未就学児は8割)
自己負担額 3割 (未就学児は2割)

1万円の医療費なら
自己負担は**3千円**

風邪をひいて点滴を打って
薬を処方されたらこんな感じ

出典：健康保険組合連合会HP

健康保険制度の仕組み（高額療養費制度）



医療費総額 100万円		
健康保険負担 7割 70万円 (未就学児は8割)	自己負担 3割 30万円	
	高額療養費	自己負担

3割負担が適用されるのは
267,000円の医療費までで、
それ以上は1%負担のみ

つまり
267,000円の3割 = 80,100円
+
733,000の1% = 7,330円

87,430円が
自己負担の上限



給付212,570円 **87,430円**

所得区分	自己負担限度額
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%
イ 標準報酬月額53~83万円未満	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%
ウ 標準報酬月額28~53万円未満	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%
エ 標準報酬月額28万円未満	57,600円
オ 低所得者（住民税非課税）	35,400円

■ TJK健保はここが違う！「付加給付制度」



TJKに加入の方は さらに付加給付が支給！

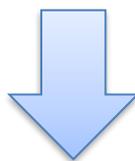
TJKの給付は
「2階建て」



高額療養費適用後の自己負担 87,430円

自己負担
20,030円

TJK健保から付加給付
67,400円



約20,000円が自己負担の上限！

同一の方が、同じ月に同じ医療機関を受診し、自己負担額が20,000円を超えた場合に支給
トータル保険 (ただし100円未満切り捨て、1,000円未満不支給) 詳細は、健保組合のHPをご確認ください。 44

■ 病気と経済的リスク ①



【事例①】 病名：虫垂炎の場合

手術入院した場合の平均入院期間：5.4日

手術名：虫垂切除術（限局性腹膜炎あり）

- ・医療費総額 620,000円
- ・自己負担（3割） 186,000円
- ・高額療養費制度により



83,630円（標準報酬月額28万円～53万円の場合）



TJK健保なら
さらに付加給付

20,030円（同）

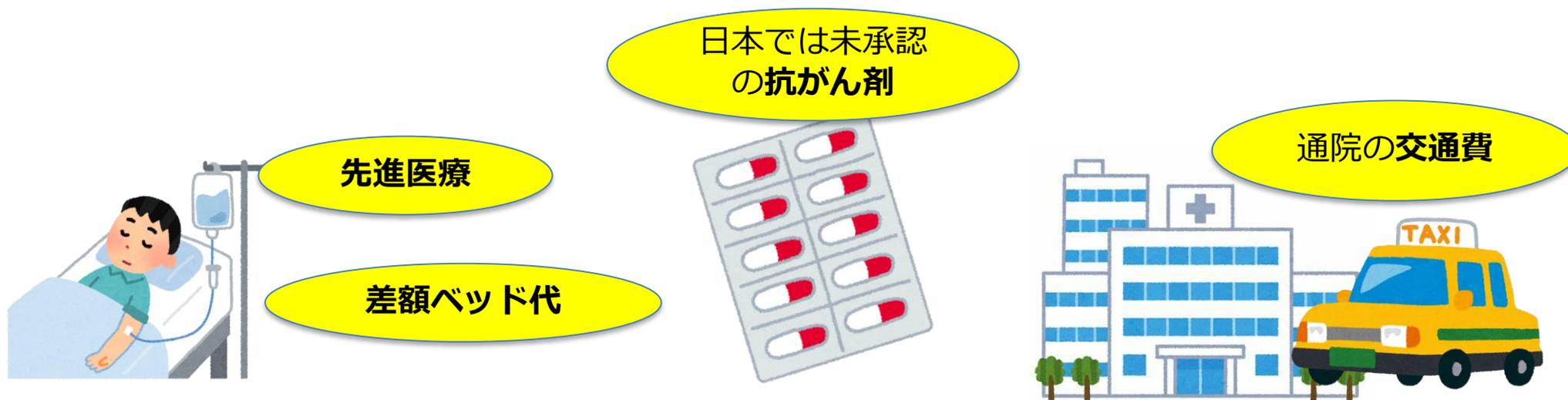
基本的には退院すれば治療は終了で、1週間後には仕事復帰も可能

■ 病気と経済的リスク ②

【事例②】 病名：**がん**の場合



△ がん治療の中には、公的医療保険制度の対象とならないものがあります



日本では...

- ◆ 2人に1人が「がん」になる
- ◆ がんになる人の3人に1人が「働く世代」

健康習慣によるがん予防

生活習慣の見直しで発症リスクを低減

次の **5つの健康習慣の実践** により、がん罹患リスクは **ほぼ半減** します。

- ① **禁煙**：他人の煙も極力避ける
- ② **節酒**：1日あたり、日本酒1合、ビール大瓶1本まで
- ③ **適正体重の維持**：男性はBMI:21~27、女性は21~25
- ④ **身体活動**：1日60分程度の歩行
- ⑤ **食生活**：たらこ等の塩蔵品は減らし、野菜・果物を食べ、熱すぎる飲み物は冷ましてから



—石—鳥

国立がん研究センター多目的コホート研究より

日頃の「**がん予防**」そのものが、**生活習慣病の予防**に繋がります！



喫煙



飲酒



体重



運動



食事

■ 生命保険(民間保険) 加入のポイント①



4つのリスクと **社会保障**



健康保険

病気・ケガ

遺族年金

死亡



介護

公的介護保険

老後

公的年金



■ 生命保険（民間保険）加入のポイント②

重要

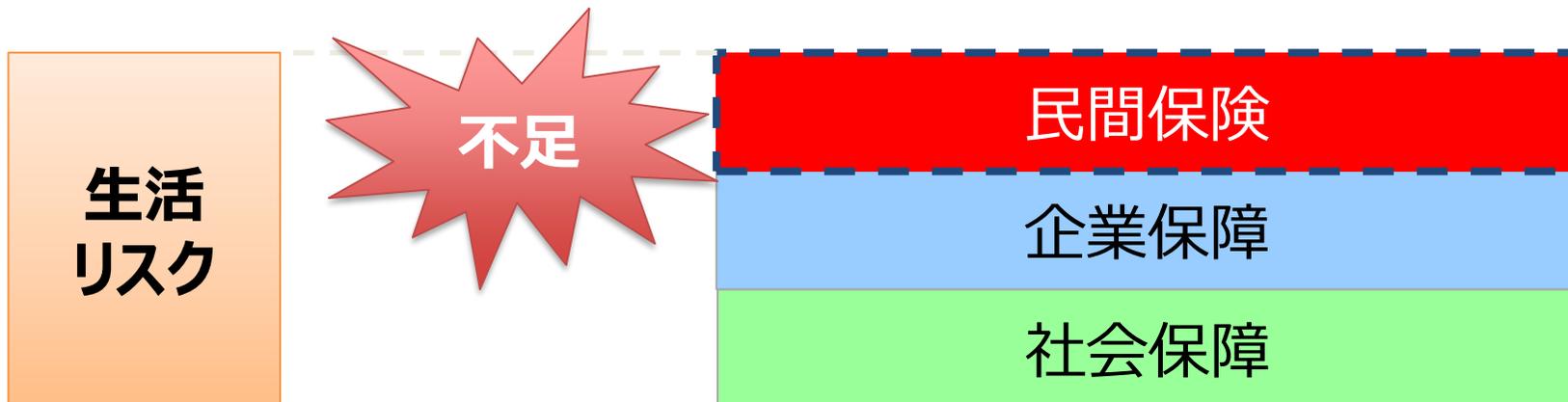
社会保障・企業保障の内容をしっかりと理解したうえで、
必要に応じて足りない部分を民間保険でカバーしましょう。

1. 必要な保障を

死亡、病気・ケガ、介護、老後

2. 必要な額だけ

必要額から公的保障・準備済の額を差し引く





トータル保険

