

55歳から働くために
知っておきたい！

年金・医療保険セミナー

退職、就職すると「年金」・「医療保険」 はどうなるの？

自分は何歳から
いくら位年金がも
らえるんだろう？

働きながら年金
を受け取ると
カットされるの？

退職したら医療
保険はどの制度
を使ったら有利
になるの？



働くための年金・医療保険の知識



仕事内容・時間・休みなどの
労働条件は大事！

でも..

- 今後の生活を考えるうえでは、「年金や医療保険」の知識も必要になる。
- お仕事を探す際の基本的な知識として、特に「年金や医療保険」がどのようなしくみになっているのか？を理解する。

年金・医療保険のしくみを知ることによって、「余裕をもって着実に！」今後の求職活動をすすめていきましょう。 2

お問い合わせ先



○ 各市町村

○ 那覇年金事務所 〒900-0025
那覇市壺川2-3-9
098-855-1111

年金手帳

○ 浦添年金事務所 〒901-2121
浦添市内間3-3-25
098-877-0343

保険証

○ 協会けんぽ沖縄支部 〒900-8512
那覇市旭町114-4
おきでん那覇ビル8階
098-951-2211₃

55歳から
知っておきたい!

年金・医療保険の ポイント



1 退職後の医療保険(どの医療保険を選ぶ?)

2 年金制度とは何だろうか?

3 年金の基本①(免除制度・厚生年金の被保険者等)

4 年金の基本②(年金はいつから?働いたらどうなる?)

5 就職へのステップ(再就職へ向けて・受講者の声)

1 退職後の医療保険



○医療保険のしくみ

健康保険制度には、主に会社員などが加入する「健康保険」、自営業者などが加入する「国民健康保険」、75歳以上の方が加入する「後期高齢者医療制度」があります。日本国内に住所のある方は、いずれかの医療保険制度に加入することが義務付けられています。

健康保険

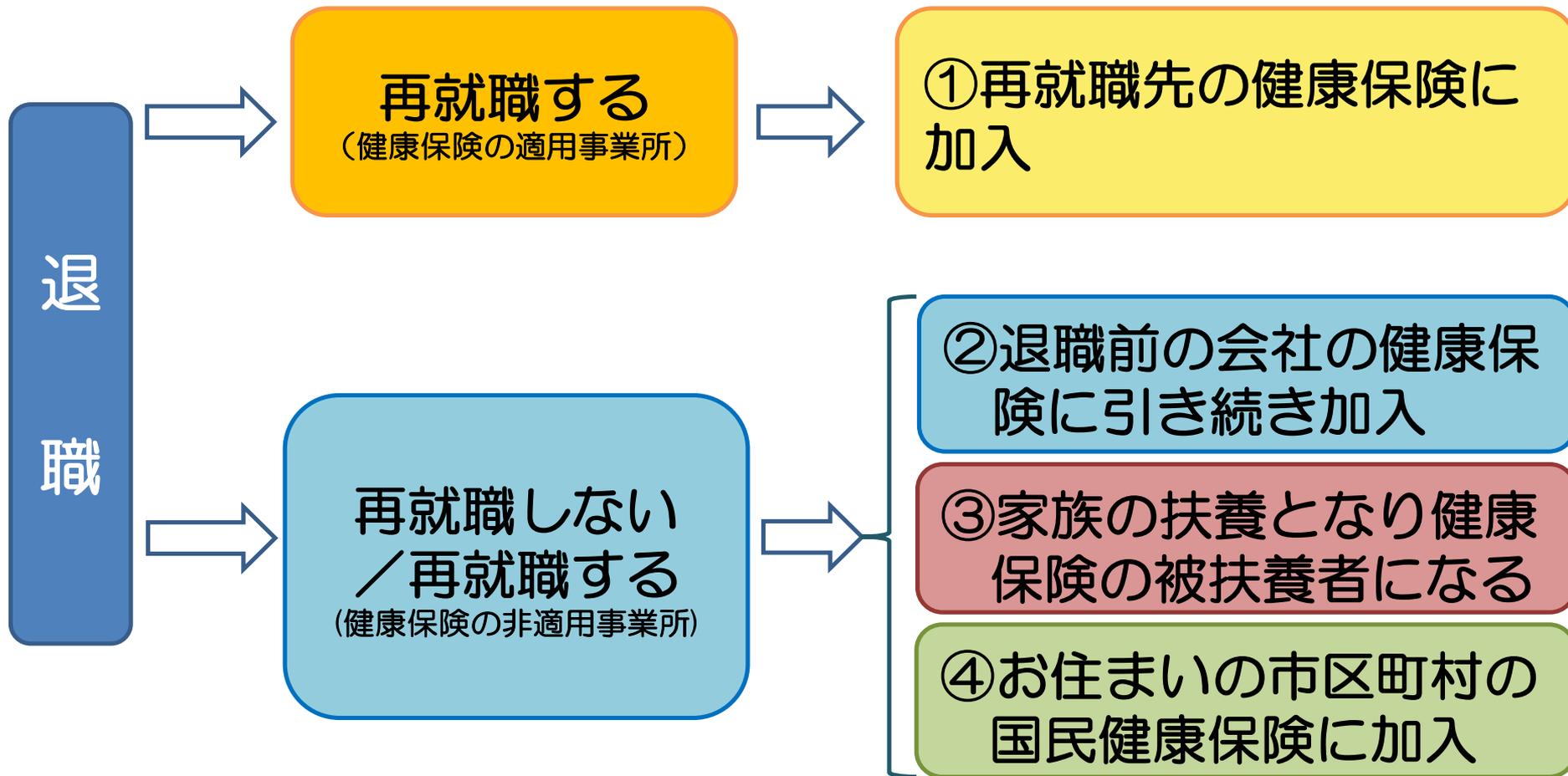
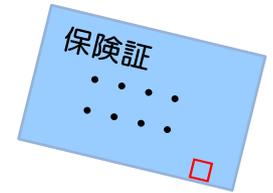
国民健康
保険

後期高齢者
医療制度

など

★退職後の医療保険

○選択できる方法は4つ



再就職する
(健康保険の適用事業所)

★手続きはどうするの？



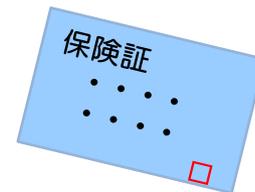
①再就職先の健康保険に加入

加入の手続きは事業主が行います。なお、70歳未満の方は厚生年金保険にも加入することになるので、年金手帳を事業主に提出する必要があります。



再就職しない
／再就職する
(健康保険の非適用事業所)

★手続きはどうするの？



②退職前の会社の健康保険に引き続き加入

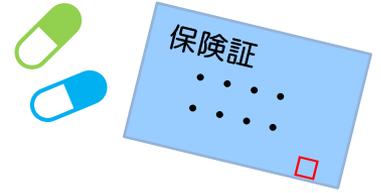
任意継続被保険者となります。加入できる期間は2年間です。扶養する一定の家族も健康保険の給付を受けられます。退職前に被保険者期間が2カ月以上必要です。会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。



任意継続は、退職の日の翌日から20日
以内に手続きする必要があるんだね！

再就職しない
／再就職する
(健康保険の非適用事業所)

★手続きはどうするの？



③家族の扶養になり健康保険の被扶養者になる

家族が健康保険の被保険者で、主としてその家族に生計を維持されている場合は、健康保険の扶養家族として、健康保険の被扶養者になれます。



被扶養者の認定の条件（原則）

	60歳未満	60歳以上または障がい者
同居	年収が130万円未満、かつ被保険者の年収の半分未満	年収が180万円未満、かつ被保険者の年収の半分未満
別居	年収が130万円未満、かつ被保険者からの仕送り額より少ない	年収が180万円未満、かつ被保険者からの仕送り額より少ない

※同居・別居は被保険者との関係で判定します。

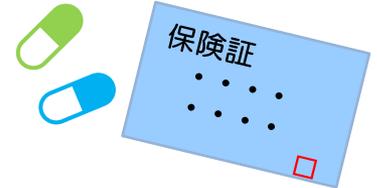
※年収は被扶養者に該当した日以降の見込額で、失業給付、年金、傷病手当金も含まれます。

保険料負担は？

被扶養者となることで新たな保険料負担はありません。

再就職しない
／再就職する
(健康保険の非適用事業所)

★手続きはどうするの？



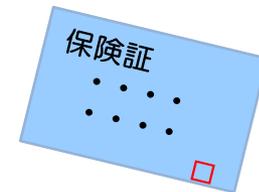
④お住まいの市町村の国民健康保険に加入

上記、①、②、③に該当しない場合は、国民健康保険の一般被保険者になります。保険料は、前年の年収などを基準に市町村ごとに異なる基準で計算されます。



市町村

○「退職後の医療保険」のまとめ



①再就職先の健康保険

保険料を会社が半分負担してくれる点がメリット。

②退職前の会社の健康保険（任意継続）

給料が高かった人や、扶養家族が多い人は有利になる場合が多い。

③健康保険の被扶養者

保険料の負担が最も軽くなる。ただし、収入面等の制限あり。

④国民健康保険

上記以外に選択。任意継続被保険者より有利になる場合あり。

★状況に照らし合わせてよく検討して選びましょう！

2

年金制度とは何だろうか？

年金手帳

★年金制度のしくみ

○年金は生活保障のために不可欠



年金とは、保険料を出し合い、老後や障害の状態になってしまったときの生活保障としてまた、遺族の生活保障としてもらえるお金のことをいい、そのしくみのことを年金制度といいます。

★年金制度のしくみ



○年金の種類

★老後になった時
にもらう



老齢年金

★障害になった時
にもらう



障害年金

★亡くなった時に
遺族がもらう



遺族年金

「公的年金制度」のしくみ

○公的年金の3つの特徴

強制加入
なのね！



① 皆年金制度

すべての国民が何らかの年金制度に加入するしくみ

② 世代間扶養

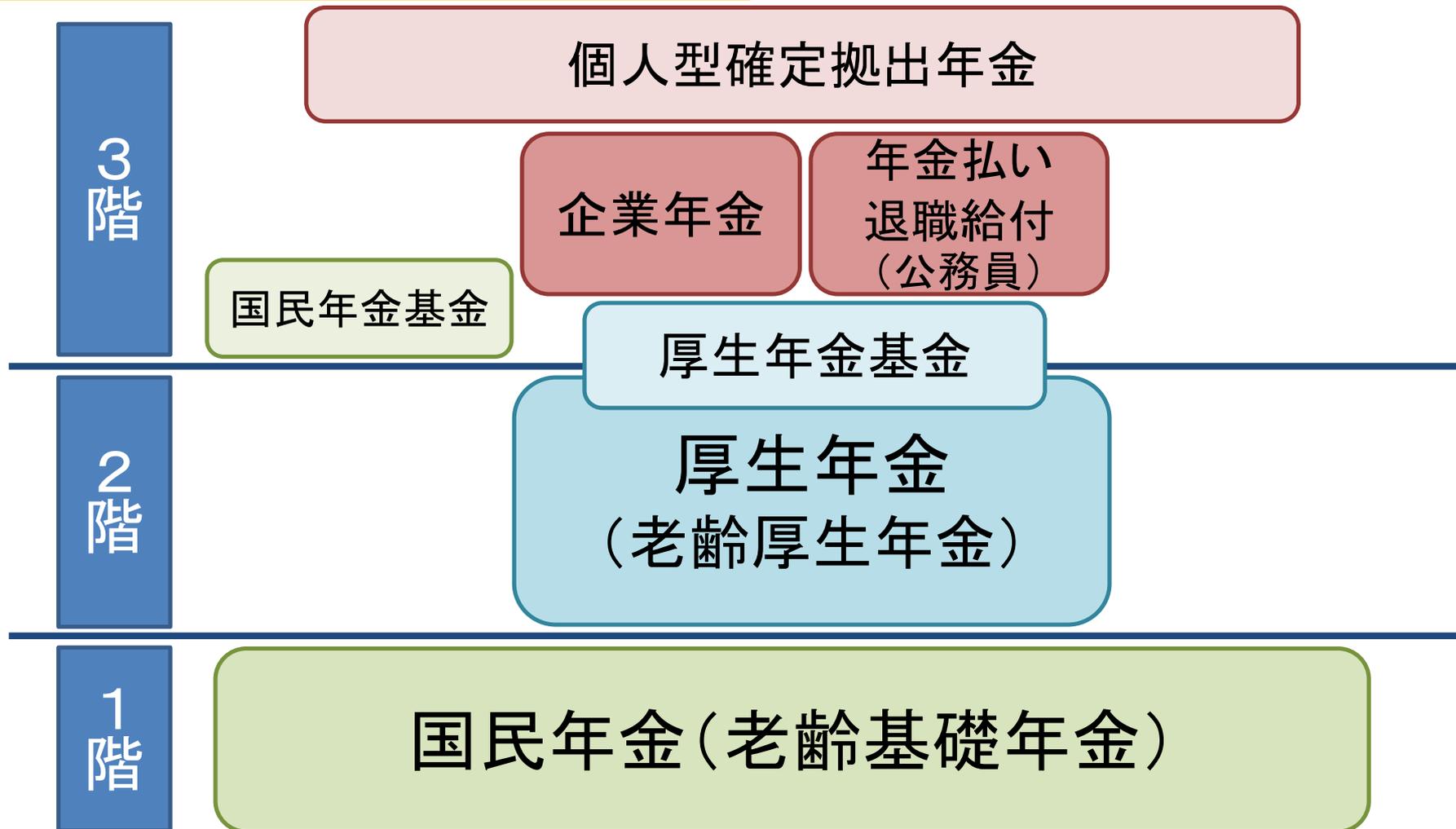
少子高齢化が大きな問題



③ 3階建の家

国民年金、厚生年金、企業年金等

年金制度の体系図



第1号
被保険者
自営業・失
業中の人等



第2号
被保険者
会社員・公
務員



第3号
被保険者
扶養されて
いる配偶者



年金の 被保険者の イメージ



55歳

第1号被保険者

第2号被保険者



18歳

28歳



第3号被保険者



38歳

第2号被保険者

★どの年金にどれだけの期間加入
していたかを把握することが
自分の年金を知る第一歩！

若い頃、数ヶ月間勤務したところがあるけど、記録に入っていない！

勤務していたのは確かだけど、事業所名や期間を覚えていない！

**年金事務所で
確認できるんだね！**

相談は、予約制なんだね！

苗字が何回かわったけど、私の記録は大丈夫？



3 年金の基本①

○国民年金の保険料

国民年金は60歳になるまで加入のため、50代で退職したら、第1号被保険者として、国民年金保険料を毎月支払うことになる。



会社と折半
して厚生年
金保険料を
支払う



国民年金保
険料を毎月
支払う

退職すると

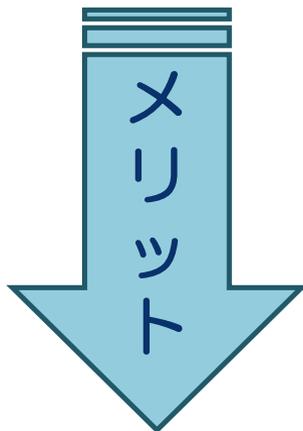
第2号被保険者

第1号被保険者

★国民年金保険料の申請免除制度

○申請免除

- ◎ 全額免除
- ◎ 4分の3免除
- ◎ 半額免除
- ◎ 4分の1免除



退職したから、
今は国民年金の
支払いが厳しい
なあ・・・



★国民年金保険料の申請免除制度

○申請免除制度の3つ のメリット

免除制度があると助かるわ！



1. 後でさかのぼって支払うことができます。
2. 免除された期間についても、年金をもらう際の加入期間、年金額の計算に含めることができます。
3. 万が一、免除期間中に病気や事故で障害者になる又は、死亡した場合でも年金を受給することができます。

○申請免除と納付猶予の比較

	申請できる年齢	所得審査	期間参入	金額参入	障害・遺族年金	追納
申請免除	20歳以上 60歳未満	本人・ 世帯主・ 配偶者	参入 される	参入 される	あり	可能
納付猶予 (学生納付 特例含む)	20歳以上 50歳未満	本人・ 配偶者	参入 される	参入 されない	あり	可能

※納付猶予の所得基準は「全額免除」と同じです。

★厚生年金の適用事業所

法人の事業所



社員が1名いれば
「適用事業所」

個人事業所



社員が5名以上いれば
「適用事業所」
その他の要件あり

○厚生年金の「被保険者」

厚生年金に加入している事業所に勤めている、70歳未満の人のこと。

○被保険者になる人



- 法人の役員
- 正社員
- パート等
（※1以外の人）

○被保険者にならない人



- パート等
- ※1（労働時間または労働日数が
正社員の4分の3未満の人）
- その他の要件あり

★プラス情報

◎短時間労働者に対する社会保険適用が拡大。

(※51人以上の被保険者がいる企業まで拡大)

- ①週所定労働時間が20時間以上
- ②月額賃金88,000円以上
- ③勤務期間 2ヵ月超



メリット
は？

国民年金のみだと



将来もらえる
年金は・・・

老齢基礎年金

厚生年金加入でもらえる年金が
2階建てになる

老齢厚生年金

老齢基礎年金



パターン A

★60歳で定年、そのあとの働き方は？



(60歳で定年退職)



(55歳専業主婦)

60歳以降、**厚生年金に加入しない**
短時間勤務で働きます。

夫

60歳に達しているので
国民年金の負担なし。



年金の額は
それまでの額で計算。

妻

60歳になるまで、
国民年金保険料を支払う。



年金が65歳から
受け取れる。

パターン B

★60歳で定年、そのあとの働き方は？

夫



(60歳で定年退職)

妻



(55歳専業主婦)

60歳以降、65歳になるまで厚生年金
に加入して働きます。

夫

給料から、厚生年金保
険料が天引き。



65歳に達した時から、
自分の年金が増額。

妻

60歳になるまで、第3
号被保険者として国民
年金保険料の負担なし。



国民年金保険料を支払っ
たときと同じ額の年金が、
65歳から受け取れる。

○皆様の家族状況や、働き方、今後の生活設計はそれぞれ違います。



今後の働き方を決めるときに
フルタイムなのか、パートなのか厚生
年金に加入なのか、加入しないのか、
自分の状況に照らし合わせて働き方を
決めることが大事！



○「年金の基本①」のまとめ

1. 自分がどの年金に、どれくらいの期間加入していたのかを確認する。
2. 50代で退職し、国民年金保険料の支払いが厳しければ、申請免除制度を活用！
3. 今後の働き方を考える時は、家族を含めたライフ・マネープランを考える。



4 年金の基本②

原則10年間
を満たしてい
る事が必要な
んだね。



★こんな時に支給されます。

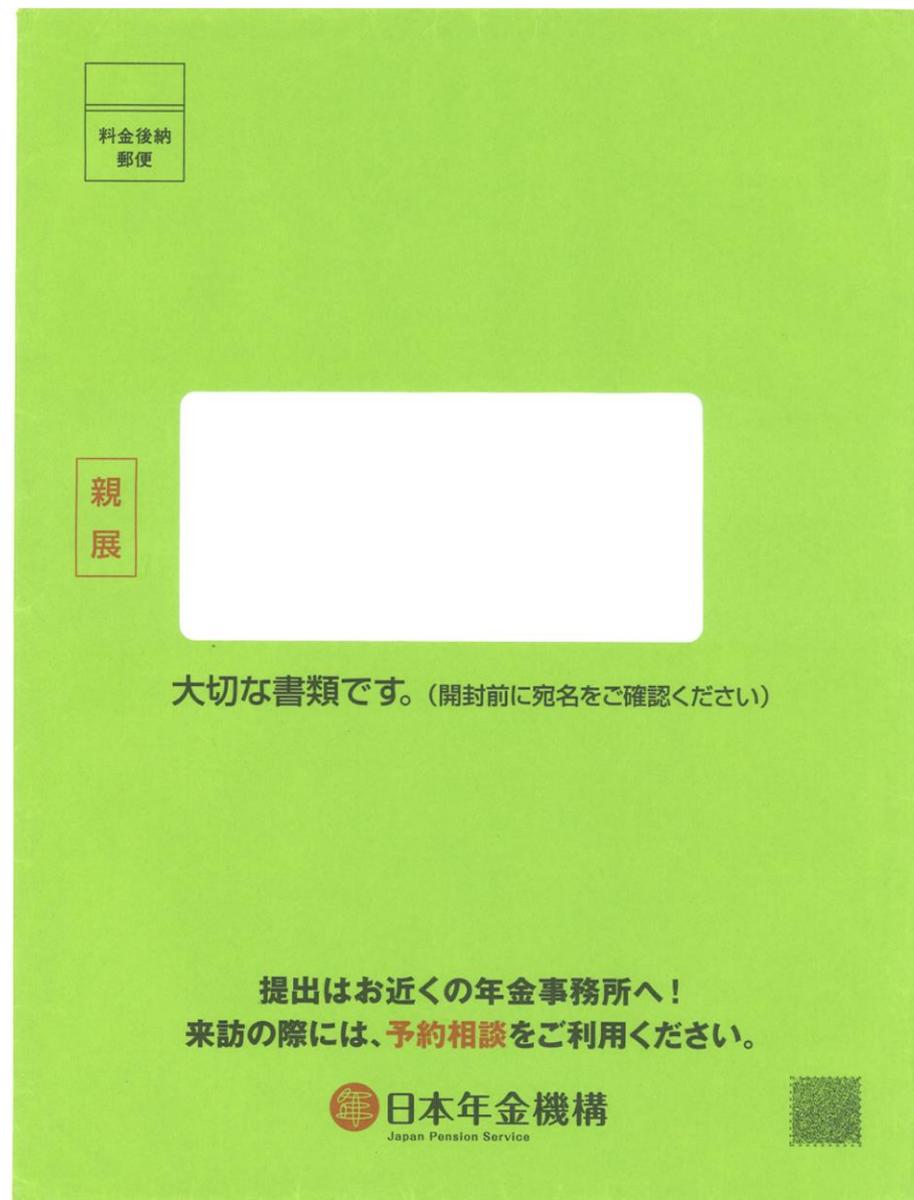
- ① 老齢又は退職・・・65歳等一定の年齢に達した場合
(※原則10年の加入期間が必要)
- ② 障害・・・けがや病気などで、障害等級に該当する障害
の状態になった場合
- ③ 死亡・・・死亡した場合に遺族に

4 年金の基本②



★自動的ににはもらえません。

- ① 年金をもらう基準に該当したか否かの裁定を日本年金機構に請求して認定を受けて初めてもらうことができます。
- ② 失業給付を申請中のかたであっても、あらかじめ年金の請求手続きを行うことができます。
(年金の請求は、失業給付の終了を待ってから行う必要はありません。)



年金請求に必要な書類

★老齢厚生年金はいつからもらえるの？

① 原則として65歳から

男性：昭和36年4月2日以降生まれ

女性：昭和41年4月2日以降生まれ



② 60歳代前半で老齢厚生年金がもらえる人

※①より前に生まれた人

- 60歳以上で
- 老齢基礎年金の受給資格期間を満たしており
- 1年以上の老齢厚生年金の被保険者期間がある

生年月日による受給開始年齢の違い

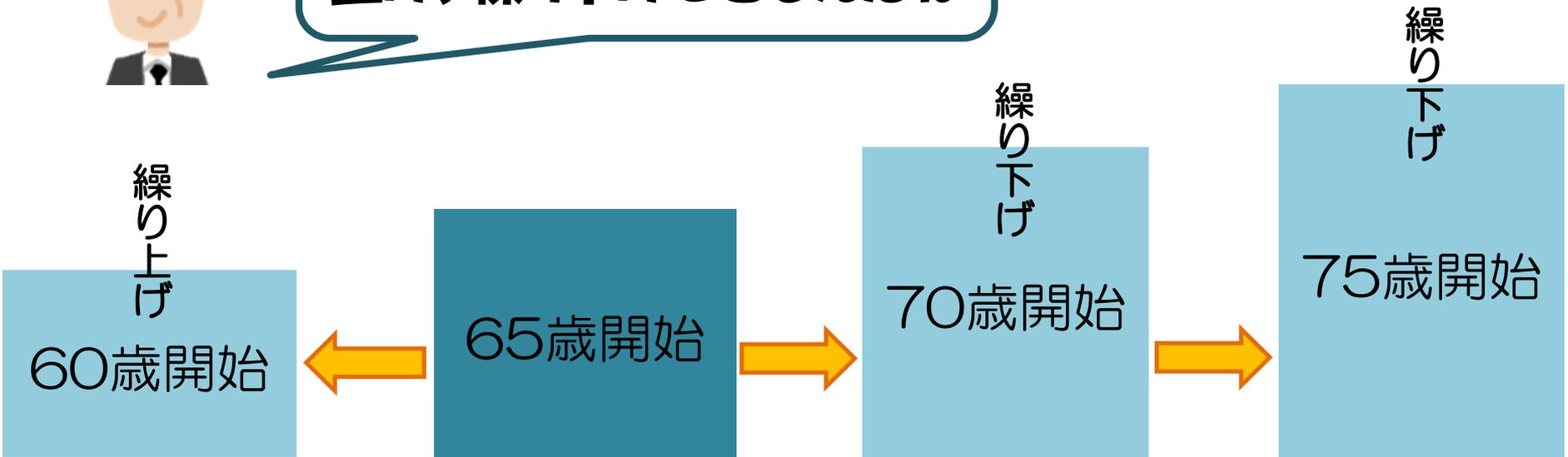
の部分が特別支給の老齢厚生年金

男	昭和24年4月2日～昭和28年4月1日生まれ		報酬比例部分	老齢厚生年金
女	昭和29年4月2日～昭和33年4月1日生まれ	60歳		老齢基礎年金
男	昭和28年4月2日～昭和30年4月1日生まれ		報酬比例部分	老齢厚生年金
女	昭和33年4月2日～昭和35年4月1日生まれ	61歳		老齢基礎年金
男	昭和30年4月2日～昭和32年4月1日生まれ		報酬比例部分	老齢厚生年金
女	昭和35年4月2日～昭和37年4月1日生まれ	62歳		老齢基礎年金
男	昭和32年4月2日～昭和34年4月1日生まれ			老齢厚生年金
女	昭和37年4月2日～昭和39年4月1日生まれ	63歳		老齢基礎年金
男	昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれ			老齢厚生年金
女	昭和39年4月2日～昭和41年4月1日生まれ	64歳		老齢基礎年金
男	昭和36年4月2日 以降生まれ			老齢厚生年金
女	昭和41年4月2日 以降生まれ	65歳		老齢基礎年金

老齢基礎年金の繰り上げ・繰り下げ



年金の受け取り時期を繰り上げ、繰り下げできるんだね



本来、65歳から受け取ることができる老齢基礎年金は、早くもらったり、遅くもらったりすることができます。

★老齢基礎年金の繰り上げ・繰り下げ

○老齢基礎年金の繰り上げ

60歳以降に支給の繰り上げの申請をすると、申請した時点から老齢基礎年金をもらうことができます。ただし、本来もらえる年金がそのままもらえるわけではなく、早くもらう分、減額された年金額が支給されることとなります。その場合、減額は一生続くこととなります。



一度決めたら生涯変更
はできないのね。

○老齡基礎年金の繰り上げ

令和4年4月から減額率が、1ヶ月あたり、0.5%から、**0.4%**に引き下げられました。したがって、1年繰り上げると**4.8%**の減額、60歳になってすぐに支給の繰り上げをすると、減額率は**24%**になります。

※減額率が0.4%になるのは、昭和37年4月2日以降生まれの方が対象
昭和37年4月1日以前生まれの方の減額率は、月あたり0.5%になります。

受給開始年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
減額率	-24%	-19.2%	-14.4%	-9.6%	-4.8%	0%

○老齡基礎年金の繰り下げ



支給の繰り上げとは反対に、65歳の支給開始年齢よりも遅くもらい始めることを選択することにより、増額された年金を受け取ることができます。増額された年金額は、一生変わることはありません。

遅らせてもら
うと、年金が
増額するのね。



○老齡基礎年金の繰り下げ

令和4年4月から繰り下げ受給の上限年齢が、70歳から75歳に変更になりました。繰り下げ率は0.7%で変わらないため、75歳の受給の場合の増額率は84%になります。繰り下げた場合は、年金の申請をするまでは年金の支給はありません。

※75歳までの繰り下げは昭和27年4月2日以降生まれの方が対象

受給開始年齢	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
増額率	+8.4%	+16.8%	+25.2%	+33.6%	+42%
受給開始年齢	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
増額率	+50.4%	+58.8%	+67.2%	+75.6%	+84%

参考

〇繰り下げみなし増額制度

- 70歳まで繰り下げ待機し、71歳時点で5年前にさかのぼって年金請求（本来の年金額180万）した場合

※基礎年金と老齢厚生年金を両方繰り下げたイメージ

【これまででは・・・】



●一括で受け取らない場合

※71歳時点で通常の繰り下げをすると
180万+91万
(0.7%×72月=50.4%増額) = 年額271万円になります。

【令和5年4月～】



★60歳以降に働いた場合の年金

60歳を過ぎて厚生年金に加入しながら働くと、給与等の収入により、老齢給付の年金額の全部または一部が支給停止となります。この仕組みを「**在職老齢年金**」といいます。

○在職老齢年金（調整される人・調整されない人）

調整される人

厚生年金保険の
被保険者
(70歳以上の在職者も含む)

調整されない人

厚生年金
保険の
被保険者
でない人

自営業者

厚生年金保険
に加入すると
年金額が調整
されるんだね。



★60歳以降に働いた場合の年金



○在職老齢年金の計算方法

A

基本月額

老齢厚生年金の月額
(加給年金除く)

B

総報酬月額相当額

賃金月額(標準報酬月額) +
1年の賞与の合計額 ÷ 12

A + B の合計額が51万円以下ですか？

はい

全額支給

いいえ

年金の一部または全額支給停止



基本月額 - (基本月額 + 総報酬月額相当額 - 51) ÷ 2 = 年金受給月額

※基礎年金が調整されることはありません。基礎年金は全額支給されます。

★プラス情報 ①

65歳になると、受給権を取得した後に働いて、65歳まで厚生年金の被保険者だった人は年金額が増えます。

受給権が発生した後の厚生年金の被保険者期間は、年金額の計算に含まれていませんでした。この部分は、退職して、被保険者の資格を喪失すると年金額に反映されることとなりますが、65歳の時点で、退職していなくても自動的に再計算され、年金額に反映されることとなります。

65歳の時点で退職していなくても再計算されるんだね！



★プラス情報 ②

○在職時改定

65歳以上の方については、在職中であっても、年金の改定を定時に行います。

65歳を過ぎて働くと、毎年、年金額が増えていくんだね！



在職中、毎年1回の改訂

(70歳まで継続就労のケース)

老齢厚生年金

老齢基礎年金

65歳

66歳

67歳

68歳

69歳

70歳

44

○「年金の基本②」のまとめ

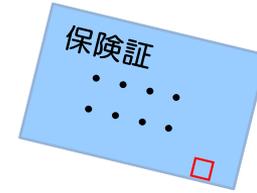
いつから幾らくらい年金がもらえるのか？

1. (又はもらっているのか?)年金開始年齢・年金額を把握する。
2. 通常通りのもらい方をするのか?繰り上げか?繰り下げか?を考える。
3. そのうえで、今後はどのような働き方が一番いいのかを考える。



ワーク

1. 医療保険は？



今は、に加入している。

今後は、に加入する。



2. 年金は？

自分は年金を歳から万円もらう
(またはもらっている)。



3. どのような働き方？

それを踏まえて 歳まで(健康保険・厚生年金)に
加入して働く。



歳まで(健康保険・厚生年金)に
加入しないで働く。

5 就職へのステップ

★再就職へむけて

ステップ1

働く目的、
働き方を明
確にする

ステップ2

職務の
棚卸

職種転換

ステップ3

応募先
を探す

◎求人検索
端末
◎応募書類
の作成

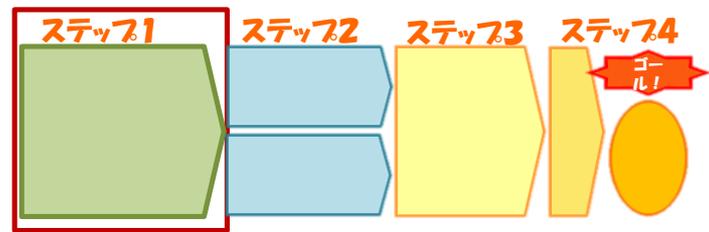
ステップ4

応募する

ゴール!

再就職

5 就職へのステップ



ステップ1

働く目的を決め、働き方を明確にする

◎年金額の把握

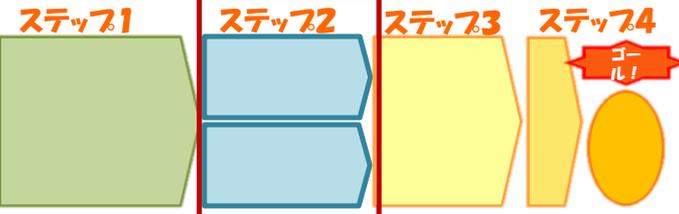
◎「求職活動マインドセミナー」受講

◎「年金・医療保険セミナー」受講

◎家計状況、健康状態、体力についてよく考える



5 就職へのステップ。



ステップ2

職務の棚卸

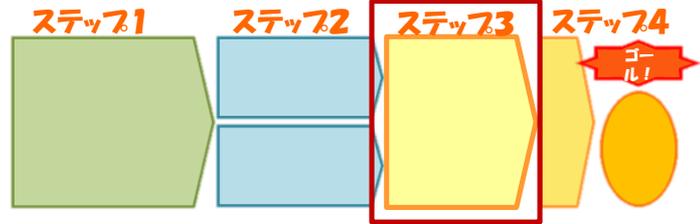
- ◎職業経験を振り返る⇒アピールポイントを知る
- ◎希望条件の明確化

職種転換 ・ 業種転換

- ◎企業説明会参加
- ◎シニア応援求人



5 就職へのステップ



ステップ3

応募先を探す

◎求人検索

- 求人情報 フレッシュ
- シニア応援求人
- インターネットサービス



◎応募書類の作成

- 履歴書
- 職務経歴書 等 応募書類準備

5 就職へのステップ

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

ゴール!

ステップ4

応募する



ゴール!

再就職



受講された方の声

今後の生活状況を考えながら求職活動をしていきたい。

年金の改正が参考になった。

退職後の医療保険、在職中に知りたかった。でも今後の参考になる。

フルかパートかで悩んでいたけど、フルタイムで働くことにした！

少し休んだら、頑張ろうかなーと思った。再就職への取り組み方が見えてきた。

申請免除制度を知ることができてよかった。

年金制度を理解することで、ハローワークの利用の仕方が改めて分かった。



再就職へ向けて

仕事探しは、まず働く目的を決め、自分自身の働き方を明確にすることが重要です。そして、期限を決めて、早めに準備することが就職への第一歩です。

ハローワークでは、皆様が就職に結びつくように、ご相談を行っています。ぜひ気軽に窓口へお越しください。

また、ハローワーク2階に「雇用保険・年金等相談コーナー」があります。予約制になっていますので、相談を希望される方は、雇用保険給付課に申し出をしてください。



アンケートご協力をお願い

ハローワークは、今後もより良いセミナーをめざし、アンケートのご協力をお願いしています。

本編終了後のアンケートにご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、雇用保険受給中の方は、求職活動1回に認定されます。失業認定申告書にご記入下さい。

(オンラインでご参加の方も活動実績になります。)

ご静聴ありがとうございました

ございました。



ハローワーク那覇