

みどりのたより

年頭にあたって《瀧川理事長》…P2~3

・改選のお知らせ ……………… P4

健康保険組合

・平成28年度特定保健指導 実施状況

花粉症を乗り切ろう…………… P5

・運動習慣で生き方を変える!…………… P6~9

2018
新年号

企業年金基金

・ねんきん定期便の活用法 …… P10~11



兵庫トヨタ自動車健康保険組合・兵庫トヨタ自動車企業年金基金

年頭にあたつて



理事長 潛川 博司

でした。

社会保障関連においては、8月に年金機能強化法によって公的年金の受給資格期間を25年から10年に短縮する改正が実施されました。また、10月に行われた衆議院議員総選挙では自公が過半数を占めました。これにより、選挙公約としました平成31年10月からの消費税増税部分の配分が教育関連の分野に拡大されることになり、財政健全化が後退することが懸念されます。このために生じるであろう歳出削減において、医療・介護の社会保障費の圧縮につながることが予想されますことから、健康保険組合の運営も更に厳しくなるものと思われます。

さて、平成28年度の当健康保険組合の状況ですが、保険料収入は平成27年度からの保険料率95パーセントを据え置きましたので、前年比102.7%5.901万円増の22億2,081万円となりました。総標準賞与額で前年比104.7%2億3,750万円の増加となり、被保険者数および標準報酬月額が増加しましたことも寄与しております。対予算では104.0%、8,488万円の增收です。繰入金

1億9,780万円や国庫補助金收入、雑収入等を合わせた収入合計では前年度より8,858万円減の25億9,150万円となりました。

一方、支出につきましては、保険給付費が11億1,468万円と前年比103.3%3,918万円の増加となりました。本人の給付費で前年比107.3%、家族の給付費で前年比107.3%増加していま

す。また納付金等の総額が前年から1億4,110万円減少したことにより、支出合計は25億786万円（前年比1億358万円の減）となりました。別途積立金の取り崩しを予算により、支出し合計は25億786万円（前年比1億358万円の減）となりま

た。前年比101.4%増加していま

す。また納付金等の総額が前年から1億3,400万円少なく抑えること

ができましたので、収入支出差引は

8,364万円のプラスとなりました。

経常収支では予算に対しても1億

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

とができましたが、マイナス2億2,

354万円マイナス幅を圧縮するこ

選挙の決選投票でエマニュエル・マクロン氏が当選し、39歳でフランス史上最年少の大統領に就任しました。10月にドイツのアンゲラ・メルケル首相が、総選挙で4期目の当選を果たしました。

旧年中は、当健康保険組合ならびに企業年金基金の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年の大きなニュースとしましては、海外では1月にドナルド・トランプ氏が第45代アメリカ合衆国大統領に就任しました。5月にフランス大統領

クの自己負担金の一部引き下げや、前年度からの受診区分の変更などにより受診者数は増加しました。また特定保健指導は、利用者が減少しておりますが、平成29年度は特定健診・特定保健指導の第2期5ヶ年計画の最終年度になります。成績を上げるべく推進しているところでございます。対象となる方の生活習慣改善への取り組みは本人の努力だけではなく、ご家族のバックアップが大きな力となりますので、サポートしていただきますようお願い申し上げます。

平成27年度からの保険料率の引き上げにより、収支は改善してきておりますが、保険給付費が毎年増加しております。依然として厳しい状況が続いています。平成30年度からは第3期特定健診・特定保健指導に加え、第2期データヘルス計画がスタートします。「健康寿命の延伸」と「医療費適正化」を図るため、効率的・効果的な保健事業を推進してまいります。

次に、企業年金基金の状況について申上げます。

基金につきましては、平成27年10月に国の代行部分を返上し、「兵庫トヨ



の責任準備金は53億9千8百万円となりましたが、純資産はそれを15億4千5百万円上回る69億4千3百万円となつております。当年度は剩余金15百万円が発生し別途繰越金に組み入れることがで

国内外株式も大幅に上昇したことでもあります。運用環境は好転し、全国の企業年金基金全体では運用利回りはプラスの2・73%となつた模様です。

の日銀のマイナス金利導入から、6月のイギリスの国民投票による EU離脱決定、11月のアメリカ大統領選挙など波乱にとんだ1年でした。このような中で、国内外株式も大幅に上昇したこともありました。

クの自己負担金の一部引き下げや、前年度からの受診区分の変更などにより受診者数は増加しました。また特定保健指導は、利用者が減少しておりますが、平成29年度は特定健診・特定保健指導の第2期5ヶ年計画の最終年度になり、成果を上げるべく推進しているところでございます。対象となる方の生活習慣改善への取り組みは本人の努力だけではなく、ご家族のバックアップが大きな力となりますので、サポートしていただきますようお願い申し上げます。

「夕自動車企業年金基金」へ移行してから、6ヶ月の変則決算を経て、平成28年度は1年間の通常の決算を迎えることができました。

財政検証において、継続基準は1・28と達成しておりますが、非継続基準では0・98と基準1・0に対し若干の未達となりました。初年度も未達でしたので回復計画を提出しておりますが、追加掛け金が発生するような状況ではございませんのでご安心ください。

平成28年度の運用実績はプラスの2・67%となりました。

財政検証において、継続基準は1・28と達成しておりますが、非継続基準では0・98と基準1・0に対し若干の未達となりました。初年度も未達でしたので回復計画を提出しておりますが、追加掛け金が発生するような状況ではございませんのでご安心ください。

平成28年度の運用実績はプラスの2・67%となりました。

平成28年度は、2月の日銀のマイナス金利導入から、6月のイギリスの国民投票によるEU離脱決定、11月のアメリカ大統領選挙など波乱にとんだ1年でした。このような中で国内外株式も大幅に上昇したこともあり、運用環境は好転し、全国の企業年金基金全体では運用利回りはプラスの2・73%となつた模様です。

当基金は企業年金へ移行後も、資産が、資産運用については市場環境が大きく変わつておらず、資産構成比率が62%と大きい国内債券の金利上昇に対するリスクを軽減するため、昨年1月に個別資産の入れ替えをしております。今年平成29年度に入りましたが、債券についてはベンチマークを超える実績となつていますので、現在まで効果は出ているものと思われます。今後の市場動向に注視しながら、引き続き当基金の資産構成割合の見直しを進めてまいります。

新しい年であります平成30年におきましても、健康保険組合につきましては、実効性の高い保健事業の推進を行い、医療費の増加を抑制していくまです。企業年金基金につきましては公的年金を補完する基金制度の円滑な運営を行いたいと思います。これには引き続き皆さま方のご理解とご協力が必要でございますのでよろしくお願ひ申し上げます。

最後になりますが、本年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますことをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

兵庫トヨタ自動車健康保険組合
役員および組合会議員

兵庫トヨタ自動車企業年金基金
役員および基金代議員

改選のお知らせ

去る、平成29年10月をもって、健康保険組合会議員および企業年金基金代議員の任期が満了となりました。これに伴い、従業員を代表する互選議員の総選挙が各選挙区ごとに実施されるとともに、事業主を代表する選定議員の選定も行われました。また理事長をはじめ、理事・監事といった役員を選出する総選挙会が開催され、健康保険組合ならびに企業年金基金の役員、選定議員、互選議員は平成32年10月までの3年間の任期で下表のとおり決定いたしました。

兵庫トヨタ自動車健康保険組合会議員

任期：平成 29 年 10 月 30 日～平成 32 年 10 月 29 日

事業所名	選定組合会議員		互選組合会議員		選挙区
兵庫トヨタ自動車	理事長 瀧川博司 平木秀男	理事 三枝義幸 伊吹祐哉			第一区
トヨタレンタリース兵庫			窪井良輔		
兵庫トヨタ自動車健康保険組合	常務理事 水田孝昌				
ネッツトヨタゾナ神戸	岡田信彦	理事 濱田俊彦			
神戸トヨペット	理事 大森弘一 紙谷秀男	監事 有馬寿人 野田充紀 清水 源			第二区
トヨタレンタリース神戸		堀本雅裕			
トヨタカローラ兵庫	監事 松浦恒久	理事 高島政幸			第三区
トヨタエルアンドエフ兵庫		大久保 敏也	山下賢治		
ネッツトヨタ神戸	理事 長谷川藏		中地 治		第四区
トヨタカローラ姫路		寺田晴紀	田中啓光		第五区
ネッツトヨタ兵庫	理事 崎谷泰博		横田 正		第六区
計	12名 (内、理事5名・監事1名)	12名 (内、理事5名・監事1名)	24名		

兵庫トヨタ自動車企業年金基金代議員

任期：平成 29 年 10 月 17 日～平成 32 年 10 月 16 日

事業所名	選定代議員		互選代議員		選挙区
兵庫トヨタ自動車	理事長 瀧川博司	理事 三枝義幸 伊吹祐哉			第一区
トヨタカローラ姫路			寺田晴紀		
兵庫トヨタ自動車健康保険組合	常務理事 水田孝昌				
ネッツトヨタゾナ神戸		岡田信彦		濱田俊彦	
神戸トヨペット	理事 大森弘一	監事 有馬寿人 理 事 清水 源			第二区
ネッツトヨタ神戸	理事 長谷川藏		中地 治		
ネッツトヨタ兵庫		崎谷泰博	理 事 横田 正		
トヨタレンタリース神戸		堀本雅裕			第三区
トヨタカローラ兵庫	監事 松浦恒久	理事 高島政幸 山下賢治			
トヨタエルアンドエフ兵庫		大久保 敏也			第四区
計	10名 (内、理事4名・監事1名)		10名 (内、理事4名・監事1名)		20名

(敬称略)

平成28年度特定保健指導 実施状況

平成28年度の健診結果から保健指導を実施しました。指導を利用する方は前年度からは増加したもの、対象者の1割程度という低い実施率に留まっています。保健指導を利用された方の中では、メタボから脱却される方も多くいらっしゃいますが、新しく対象となる方も多いため、該当率は常に全国平均(17%前後)を大きく上回っている状況です。生活習慣病は自覚症状があまりないため甘く考えがちですが、自覚症状が出てからでは手遅れの場合が多く、入り口での対処がとても重要となります。

平成29年度の健診結果で指導対象となった方には、随時ご案内させていただいているが、指導をぜひ積極的にご利用いただき、生活習慣の改善を図ってください。

平成30年度からはこの制度も第3期に入り、保健指導については健康保険組合に対して国(厚生労働省)から、更に実施率を高めるよう強く求められています。

	保健指導 対象者	該当率	利用者	終了者 (見込を含む)	終了率	保健指導 実施率	前年度 利用者数	利用者数 前年比
積極的支援	421	16.9%	48	43	89.8%	10.2%	20	240.0%
動機づけ支援	195	7.8%	17	16	94.1%	8.2%	4	425.0%
合 計	616	24.7%	65	59	90.8%	9.6%	24	270.8%
40歳未満への指導	—	—	11	11	100.0%	—	5	220.0%

※保健指導対象者の合計には被扶養者を含んでいます。(保健指導実施率=指導終了者数÷対象者数)

常備薬斡旋事業

家庭用常備薬の斡旋事業を10~12月に実施しました。

本年度は健保組合からの補助金を1000円に増額して実施させていただき、利用者・利用単価ともに増加しました。今後も病気予防や初期対応のための助成事業として継続して行く予定です。

申込状況

	被保険者数	申込人数	購入金額合計	1人当たり購入金額	申込率
平成29年度	4,452	3,336	5,155,170円	1,545円	74.9%
前年度	4,393	2,419	3,145,280円	1,300円	55.1%

申込金額分布

区分	人数	申込割合
~ 1,000円	2,103	63.0%
1,010円 ~ 1,990円	709	21.3%
2,000円 ~ 2,990円	222	6.7%
3,000円 ~ 4,990円	191	5.7%
5,000円 ~ 9,990円	93	2.8%
10,000円以上	18	0.5%
合計	3,336	100.0%

節約の工夫で

花粉症を乗り切ろう!

花粉症は一度かかると毎年症状が現れるので、治療に掛かる費用も積み重なって無視できない金額になっていきます。医療費が節約できる工夫をご案内します。



市販薬で上手にセルフメディケーション

花粉症の薬には処方箋なしでも購入できる市販薬もあり医療機関を受診せずに済むので、時間がないときでもすぐに購入できます。処方箋が必要な薬と同じ成分が含まれている薬もあるので、十分な効果があります。薬局の薬剤師さんと相談しながら上手にセルフメディケーションしましょう。



税金が
安くなる!

セルフメディケーション税制

市販薬を購入したら領収書(レシート)を大切に保存しておきましょう。1年間に家族で購入した合計額が12,000円を超えた場合、税務署で「セルフメディケーション税制」の申告を行うことで、医療費控除を受けて税金の還付が受けられます(控除上限88,000円)。対象となる市販薬にはパッケージにマークが付いています。

利用には健診の受診やインフルエンザワクチンの接種など健康を守るために取り組みが必要です。詳しくは国税庁のWEBサイトなどでご確認ください。

このマークが
目印です

セルフメディケーション
税控除対象



対象商品のレシート(領収書)には、商品名、金額、セルフメディケーション税制の対象商品であることが記載されています。

※セルフメディケーション税制を利用すると、従来の医療機関での支払いに対する医療費控除は受けられなくなります。

知って 健康

生活習慣
改善のすすめ

[監修] 医学博士 埋忠洋一
元UFJ銀行東京本部
健康管理センター所長

運動習慣で 生き方を 変える!

運動不足は心と体の
病気のもと



睡眠
適度な疲労が
快適な睡眠に

【健康のために運動が大切】
わかっていても、なかなか継続するのは難しいもの。

しかし、人間の体は本来、活動によってエネルギーを蓄えています。だからこそ、運動することでエネルギーが生まれ、病気にならなくなるのです。

両運動は心と体の
あります!

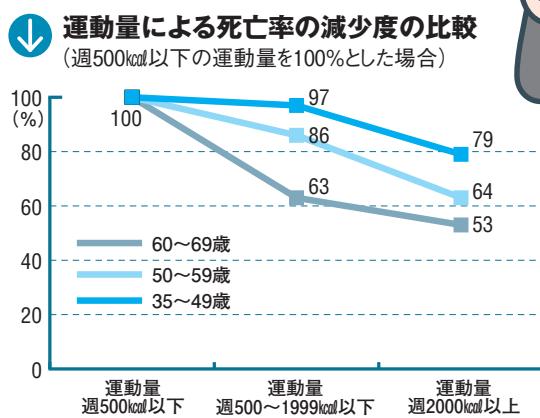
精神面
自信がついて
積極的になる



肥満解消
肥満を解消し、
生活習慣病を
予防する

【運動で寿命が延びる!?】

統計によれば、週2,000kcal以上の運動をしている人は死亡率が下がり、年齢が上がるほどその影響は大きくなります。週2,000kcalは1日当たり1万歩以上歩くことで達成できます。



(Paffenbarger RS et al. N Engl J Med 314 605-13 1986を基に作成)

“運動積立”で体力を維持しよう

年齢を重ねたときに元気に活動できるかは、それまでの習慣と体力が大きく影響します。体力を維持できるように、若いうちから運動を習慣づける“運動積立”を始めましょう。何歳から始めても効果があります。



なぜ
いけない

不運動
自然な状態

「体を動かすこと」は「食べること」「寝ること」などと同じように、人間が生きるために自然に行ってきたことです。しかし、社会が便利になり、体を動かす機会が減った現代のライフスタイルでは、意識し

て運動しなければなかなか適切な運動量を達成できません。私たちはいわば不自然な状態で毎日生活しているのです。

運動不足が続くと、食事で体内に取り込んだエネルギーを使いきれず、肥満の状態になります。なかでも内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き寄せるメタボリックシンドロームの元凶です。内臓脂肪を減らすには食生活の見直しとともに、運動を習慣づけることが大切です。

運動の効果は

心と体の
両方に効く

運動は体に対する影響だけでなく、心にもプラスの影響を与えます。運動を続けることでしだいに筋肉や心肺機能が高まる

と、太りにくく疲れにくい体になります。体力がつけば自分に自信がつき、仕事や対人関係でも積極的になるれるでしょう。さらに、運動自体がストレス解消になる点や、適度な疲労でぐっすりと眠れるようになるなど、心を休ませる休養としての効果も重要です。

●心拍数を適切な負荷の目安に

自分の体力や運動の目的に合った適切な負荷を知るには、心拍数を目安にするのがオススメです。適切な負荷の計算には「最大心拍数（心臓が血液を送り出す回数の限界）」と年齢を使います。

心拍数の測り方（1分間）

- 手首の内側にある血管に指をあてる
- 脈の回数を15秒間数える
- それを4倍する



いまの体力を
維持したい

目安になる
心拍数

$(220 - \text{年齢}) \times 0.6$

頻度
時間

週に2~3回
20~30分

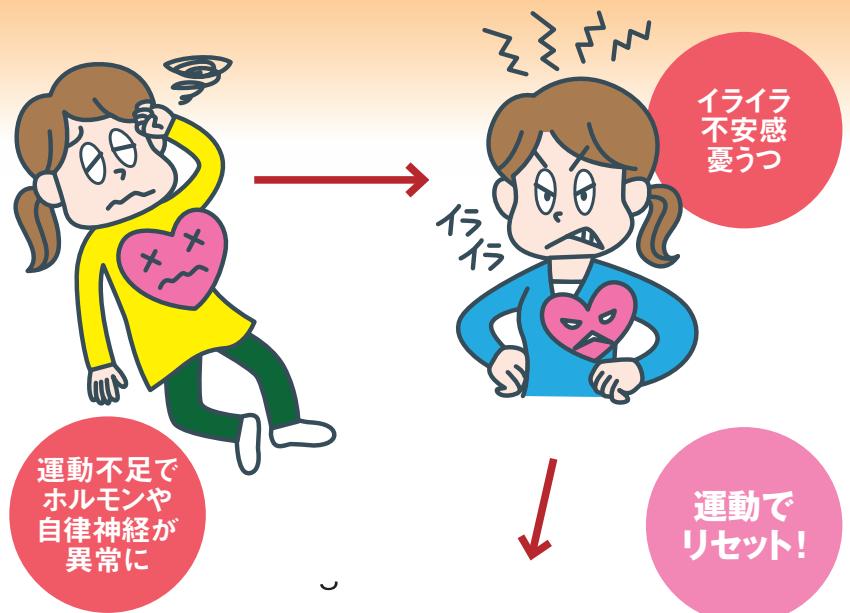
さらに体力を
つけたい

目安になる
心拍数

$(220 - \text{年齢}) \times 0.7$

頻度
時間

週に4回以上
40分以上



運動量は自分の適量を知ることが重要です。頑張りすぎて翌日起き上がれない状態はやりすぎです。快適に過ごせる運動量を探ってみまし

どの程度
● 繼続がポイント
やりすぎは禁物

なにより大切なのは継続です。運動を広く考
えて、ヨガやダンスなど自分が楽しんで続けら
れるものを選び、継続してください。加えて、
月に2回くらいふだんと違う運動を取り入れる
と、違う筋肉を鍛えることができます。バラン
スよく体を鍛えることは、事故やけがの防止に
も役立ちます。

●ネガティブな心を運動でリセット!

運動不足は心にも大きな悪影響があります。運動不足を解消すれば、ホルモン分泌や自律神経が正常に戻り、つらい心がリセットされます。思い切って体を動かしてすっきり再スタートしましょう。



継続には「運動プラン」が大事

運動を継続させるためには、継続のための意欲と「運動プラン」です。仕事と同じように計画を立てて、継続できない理由を乗り越えてください。



目的を明確に

「なぜ運動するのか」を意識しないとなかなか続けられません。目標をつくり目的を明確にします。

対策

- 将来的自分をイメージする
- 体脂肪率などの数値目標をつくる

仲間と楽しむ

だれかと一緒に運動を楽しんだり、新しい仲間をつくる機会にしましょう。

対策

- だれかと一緒に始める
- 記録をつけてそれを話題にする

自分改革を！

運

動

習

慣

の

定

着

で

「時間があるときに」では、運動を習慣づけることはできません。仕事と同じで「できない理由」を整理して、運動プランを立てましょう。



まずは気軽に始めましょう。続けられなくても「ひと休みしている」とポジティブに考えます。

対策

- 「三日坊主」=「ひと休み」で
- 「またやればいい」の気持ちを忘れずに

気軽に始める**環境から変える**

生活に運動を組み込み、「できない理由」が影響しない環境にしましょう。

対策

- 必ず階段を使う
- 通勤の際に1駅歩く
- 車を使わず自転車で行動

最初だけ我慢すればラクになる！

運動中はエネルギーをつくるために多くの酸素を必要とします。運動を始めた数分間は酸素の需要が供給を上回り、呼吸がふだんより速くなって「苦しい」と感じるようになります。これを「デッドポイント」といいます。その後、10分程度で酸素の需要と供給のバランスが調整され、すっとラクになる「セカンドウインド」の状態になります。

無理をしないで自分のペースを保ちながら、セカンドウインドの状態までを目標に続けてみてください。

デッドポイント

酸素需要 > 酸素供給

**セカンドウインド**

酸素需要 ≈ 酸素供給



※持病がある人は決して無理をせず、医師の指示のもとで行ってください。

のマ
今テ

ねんきん定期便の活用法

国民年金および厚生年金保険の被保険者を対象として、毎年誕生日（1日生まれの人は、誕生日の前月）に、これまでの加入期間や保険料納付状況などの年金加入記録の定期的な確認などのために「ねんきん定期便」が送付されます。「ねんきん定期便」は、封書とハガキの2つの形式があり、35歳、45歳、59歳の人には封書で送られ、それ以外の年齢の人にはハガキで送られます。また、ハガキの記載内容は、50歳未満と50歳以上で年金額の記載が異なります。今回はハガキ形式のものについて詳しく見てみたいと思います。



1. ねんきん定期便の見方

● 50歳以上

50歳以上の人のねんきん定期便には、①これまでの年金加入期間、②老齢年金の年金見込額、③（参考）これまでの保険料納付額、④最近の月別状況が記載されています。

未満の人と異なり、厚生年金基金から支給される額を除いて計算されています。なお、受給開始年齢に到達しても在職している場合は年金が停止される場合がありますので、現在加入している制度に加入し続けたとしても、今後、実際に受給する額とは異なる場合があります。

● 50歳未満

一方、50歳未満の人のねんきん定期便には、①これまでの年金加入期間、②これまでの加入実績に応じた年金額、③（参考）これまでの保険料納付額、④最近の月別状況が記載されています。このうち、②「これまでの加入実績に応じた年金額」については、これまでの加入実績に基づいて計算されます。今後の加入実績の増加に伴い年金額も増えていきますので、実際に将来うけられる年金額ではありませんので注意が必要です。

この年金見込額には、老齢基礎年金の付加年金の金額は含まれていますが、振替加算の額は含まれていません。また、老齢厚生年金は、被用者年金制度の三元化により、一般厚生年金期間、公務員厚生年金期間（国家公務員期間と地方公務員期間の合計期間）お

よび私学共済厚生年金期間に分けて計算した年金額を表示しています。なお、一定の配偶者や子がいる場合に支給される加給年金額は含まれていません。また、厚生年金基金からの支給分については、50歳

2. ねんきん定期便の活用

ねんきん定期便について、50歳以上の人であれば、公的年金の見込額がわかるので、自分で準備しなければならない老後資金のおよその額を把握することができます。その際、老後の期間を仮に何年として計算するのか、老後に希望する生活費はどのくらいとするのかを想定し、ねんきん定期便から年金の受給開始年齢や年金見込額を読み取り、夫婦単位であれば、配偶者の分も読み取ったうえで、年金見込額の老後期間分の合計額を計算してみることもできるでしょう。

一方、こういった一般的な活用法以外にもねんきん定期便の活用の仕方がいくつか考えられます。たとえば、万の一ときの遺族年金のおよその額や、60歳に近い年齢であれば、在職老齢年金のおよその額も把握することができるでしょう。

（株）TIMコンサルティング取締役
原 佳奈子さん
はら・かなこ

基金のページ②

では、いくつかのケース事例について見てみましょう。

事例1 ねんきん定期便から老後の生活設計を考える

【設定】Kさん（男性）：会社役員（55歳）昭和37年生まれ

妻：専業主婦（52歳）昭和40年生まれ（国民年金のみ加入、すべて納付済み）、子は独立

※Kさんは、60歳で仕事を辞めリタイアする予定

※ねんきん定期便の金額をもとに平成29年度価格で算出。
遺族年金は考慮しない。

Kさんのねんきん定期便（50歳以上の例）

1. これまでの年金加入期間									
国民年金（a）					被保険者（c）				
第1号被保険者 (被給付権者)	第3号被保険者 (被給付権者)	国民年金 (支給月数を記入)	被保険者（c）	年金加入期間 (未納月数を記入)	合計 (a+b+c)	合計 (a+b+c+d)	合計 (a+b+c+d)	受給資格期間 (うち特定期間等)	受給資格期間 (d)
0月	0月	0月	0月	0月	0月	0月	0月	65歳～	65歳～
厚生年金保険（b）								739,470円	739,470円
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金 (就労学校の被保険者)	厚生年金保険 (就労学校の被保険者)	392月	392月	392月	392月	（被給付権者部分）648,862円 （被給付権者部分）360円	（被給付権者部分）648,862円 （被給付権者部分）360円
392月	0月	0月	392月						
2. 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）									
(1) 国民年金									
特別支給の老齢厚生年金									
(2) 厚生年金保険									
一般厚生年金保険									
公務員厚生年金保険									
私学共済厚生年金保険 (就労学校の被保険者)									
(1) + (2) の合計									
*****円									
2,388,692円									

※直近の誕生日に届いたものであるが、誕生日までの加入記録には基づいていないサンプル例である。

【60歳でリタイアした場合の老後の必要資金のおよその見込額について】

・老後期間を30年（90歳まで）とする。・老後の希望生活費を月30万円とする。

老後の希望生活費（30年分）= 30万円 × 12月 × 30年 = 1億800万円

（ねんきん定期便から：年額）

Kさんの年金見込額：238万8,692円（別途加給年金額3年間支給）

Kさんの妻の年金見込額：77万9,300円（老齢基礎年金満額、別途振替加算支給）

夫婦の年金見込額（65歳受給開始、夫婦ともに25年分で算出）

夫：238万8,692円 × 25年 + 38万9,800円 × 3年 = 6,088万6,700円

妻：77万9,300円 × 25年 + 1万5,028円 × 25年 = 1,985万8,200円

夫婦の年金見込額合計：8,074万4,900円 ⇒ 約8,000万円

老後必要資金 = 老後の希望生活費 - 年金見込額とする。

= 1億800万円 - 8,000万円

= 2,800万円

⇒ 約3,000万円 ⇒ 退職金・企業年金でも足りない場合は、自助努力が必要。

事例2 ねんきん定期便から現在の遺族年金のおよその額を読み取る

※ねんきん定期便の金額をもとに平成29年度価格で算出。

【設定】Mさん（男性）：会社員（44歳）昭和48年生まれ

妻：専業主婦（40歳）昭和52年生まれ（国民年金のみ加入、すべて納付済み）

子ども：1人（10歳）

Mさんのねんきん定期便（50歳未満の例）

1. これまでの年金加入期間									
国民年金（a）					被保険者（c）				
第1号被保険者 (被給付権者)	第3号被保険者 (被給付権者)	国民年金 (支給月数)	被保険者（c）	年金加入期間 (未納月数)	合計 (a+b+c)	合計 (a+b+c+d)	合計 (a+b+c+d)	受給資格期間 (うち特定期間等)	受給資格期間 (d)
34月	0月	34月	0月	0月	0月	0月	0月	65歳～	65歳～
厚生年金保険（b）								405,885円	405,885円
一般厚生年金	公務員厚生年金	私学共済厚生年金 (就労学校の被保険者)	厚生年金保険 (就労学校の被保険者)	250月	250月	250月	250月	（省略）円	（省略）円
216月	0月	0月	216月						
2. これまでの加入実績に応じた年金額と 【参考】これまでの保険料納付額（累計額）									
加入実績に応じた年金額（年額）									
保険料納付額（累計額）									
(1) 国民年金									
老齢基礎年金									
405,885円									
(2) 厚生年金保険									
一般厚生年金保険									
510,810円									
(1) + (2) の合計									
916,695円									

※直近の誕生日に届いたものであるが、誕生日までの加入記録には基づいていないサンプル例である。

【Mさんが、今、万一死亡した場合の遺族年金の見込額（子どもが18歳到達年度末になるまで）について】

遺族基礎年金 ⇒ 77万9,300円 + 22万4,300円（子ども1人分）
= 100万3,600円

遺族厚生年金 ⇒ 51万810円 × 300月 / 216月 × 3 / 4 = 53万2,094円

合計 ⇒ 153万5,694円 ⇒ 月額約13万円

事例3 ねんきん定期便から在職老齢年金のおよその額を読み取る

※高年齢雇用継続給付は考慮しない。

【設定】Sさん（女性）：会社員（58歳）昭和34年生まれ

配偶者なし

▪年金の受給開始年齢は61歳。

▪年金見込額（特別支給の老齢厚生年金）は月額8万円とする。

▪年金受給開始後も現在の給与（賞与なし）で働くと年金が減らされるのではないかと心配している。

▪転職を含め60歳代前半の働き方について検討している。

Sさんのねんきん定期便（例）

最近の月別状況です

年月	国民年金 (支給月数)	被保険者 (支給月数)	被保険者 (支給月数)	被保険者 (支給月数)	被保険者 (支給月数)
27年11月	240				略
27年12月	240				略
28年1月	240				略
28年2月	240				略
28年3月	240				略
28年4月	240				略
28年5月	240				略
28年6月	240				略
28年7月	240				略
28年8月	240				略
28年9月	240				略
28年10月	240				略
28年11月	240				略

【Sさんの60歳代前半の働き方と年金の関係を考える】

このままの給与の場合、

在職老齢年金 ⇒ 8万円 + 24万円 > 28万円

なので年金の一部支給停止あり。

支給停止額 = (8万円 + 24万円 - 28万円) × 1 / 2 = 2万円

給与 + 在職老齢年金 = 24万円 + 6万円 = 30万円

年金額を全く減らさないように働く場合 ⇒ 転職などして給与20万円以内で働く

在職老齢年金 ⇒ 8万円 + 20万円 ≤ 28万円

なので年金の支給停止なし。

ただし、給与 + 年金月額 = 最大28万円となる。

※直近の誕生日に届いたものであるが、誕生日までの加入記録には基づいていないサンプル例である。

ご利用になりましたか？

兵庫トヨタ健保「こころとからだの健康相談」

～24時間365日 いつでも健康相談できます！～

赤ちゃんが夜中に熱を出した、どうしよう？

子どもが落ちて頭を打った、今すぐ病院へ行くべき？

不意のケガの応急手当て、どうすればいいの？

旅行中に急な発熱、近くの医療機関を知りたい

お悩み・お困りのこと
病院に行く前のこと等
お気軽に
お電話ください。

家族の介護のこと
誰かに相談したいけど…

飲んでいる
薬の副作用について

職場の人間関係でストレスがたまる、どうしたらいいか？

疲れているのによく眠れない、
どうしたらいいか？



まずはお電話ください！

0120-150-251



電話やWeb、面談によるストレス・メンタルヘルスに関するカウンセリングもご利用できます。

電話：上記フリーダイヤル
(0120-150-251)

URL : <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名:hyogotoyota パスワード:150251

お知らせ

Web版利用案内サイトが開設されました！

<https://t-pec.jp/riyou/150251>



携帯電話、スマートフォンからもご利用いただけます。右記のQRコードをご活用ください。

- いつでもどこからでも、被保険者の皆様とその配偶者、いずれかの被扶養者の方がご相談できます。
- プライバシーは厳守されるシステムになっていますので安心してご相談ください。（委託先：ティーベック（株））



皆さんの写真を 「みどりのたより」に掲載しませんか

現在、健康保険組合と企業年金基金からのお知らせとして、年間4回発行しています。

みどりのたよりの表紙を飾る写真を皆様から募集させて頂き、優秀作品を使用させて頂きます。

皆様がお持ちの「春・夏・秋・冬」各号にふさわしい写真のご提供をお願いします。

今回募集しますのは、「春号」(4月上旬発行予定)の写真です。**〔春号応募締切日：2月28日(水)必着〕**

〈表紙写真〉

写真タイトル：西宮戎神社

撮影場所：兵庫県

みどりのたより

No.208

平成30年1月1日発行

〒651-0084 神戸市中央区磯辺通4丁目2番12号 ☎ 神戸078(252)2806 発行人／水田 孝昌

兵庫トヨタ自動車健康保険組合
兵庫トヨタ自動車企業年金基金