

ご家庭にお持ち帰りください

# みどりのたより

年頭にあって《瀧川理事長》… P2～3

## 健康保険組合

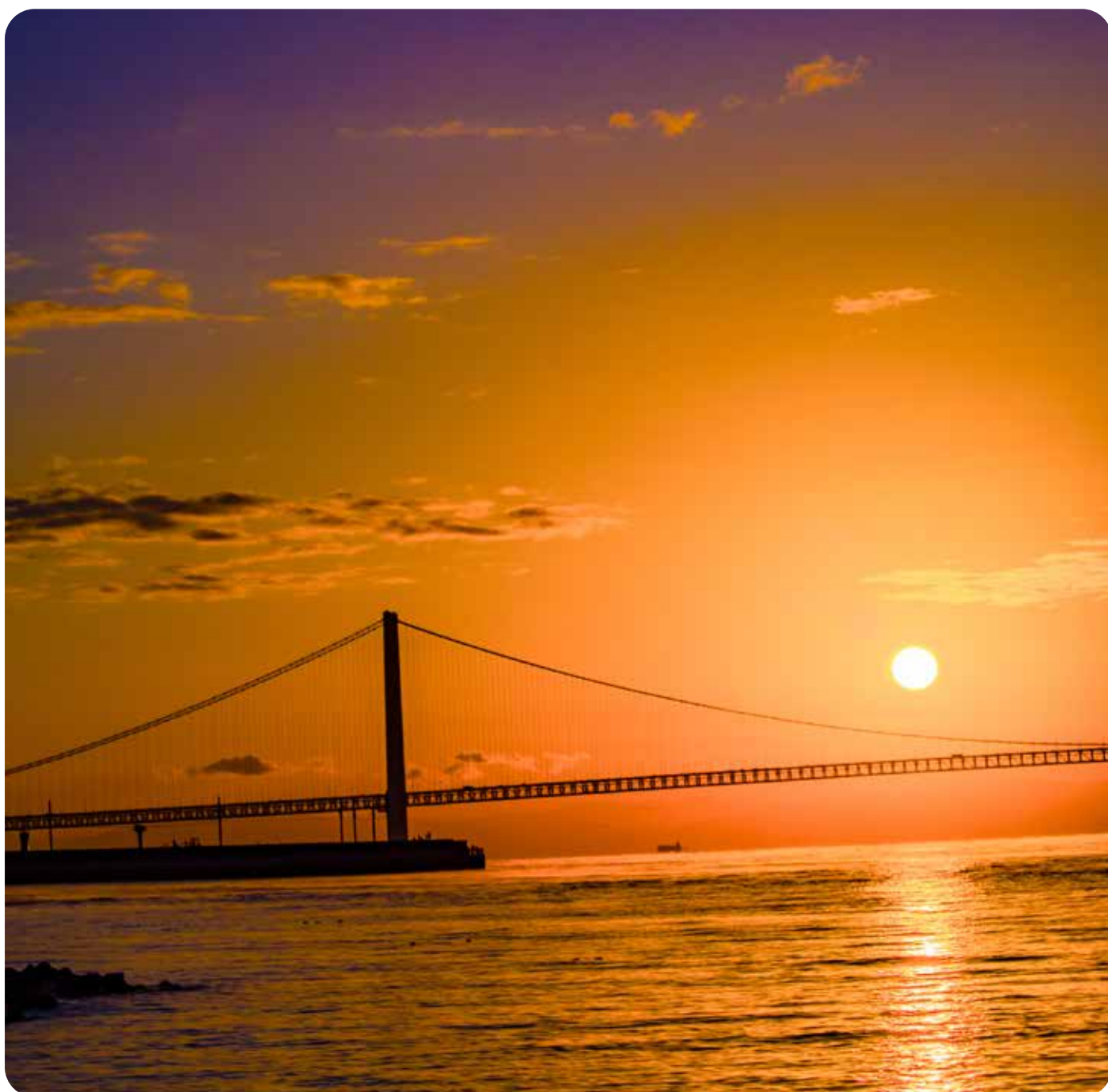
- あなたの歯は、カラダにどのような影響を与えているかご存知ですか? …… P4
- 常備薬幹旋事業・令和3年度ブック事業等 … P4
- 令和4年1月から順次 健康保険法が変わります … P5

2022  
新年号

- ご存じでしたか? がんは生活習慣病 …… P6～9

## 企業年金基金

- 改正後の繰上げ・繰下げ受給制度のポイント (令和4年4月1日改正実施) …… 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

# 年頭にあたって



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

理事長 龍川 高章

新年あけましておめでとうございます。  
皆さまにおかれましては、気持ちも  
新たに新春をお迎えのこととお慶び申  
上げます。平素は、当健康保険組合  
ならびに企業年金基金の事業運営に関  
しまして、皆さまの深いご理解とご協  
力を賜り厚く御礼申し上げます。

私、一昨年10月に瀧川博司前理事長  
の後を受け、健康保険組合ならびに企  
業年金基金理事長に就任致しまして1  
年3カ月経ちました。就任前後の約2  
年間は、新型コロナウイルス感染症の  
拡大により、全国大都市圏を中心に緊

には引き続きマスクの着用や手指の消  
毒等感染防止対策への取り組みをお願  
い申し上げます。

こうした中、昨年夏には賛否両論  
あったものの、1年の延期、ほぼ無観  
客という前例のない状況下で、「東京  
2020オリンピック・パラリンピッ  
ク」が運営スタッフやボランティアの  
方々の貢献により無事全日程を終えた  
ことは長く歴史に刻まれることでしょ  
う。結果的には日本史上最多のメダル  
ラッシュとなりコロナ禍の日本に明る  
いニュースをもたらしてくれました。  
スポーツでは他にも、米国大リーグや  
ゴルフの世界メジャー大会での日本人  
選手の活躍が報じられ勇気づけられま  
した。

また、昨秋には菅総理辞任による自  
民党総裁選があり、岸田新内閣が発足  
しました。その後衆議院の解散、総選  
挙があり政権与党が過半数を維持しま  
した。新政権には、新型コロナウイルス対策と  
並行して、一部の業種を中心に落ち込  
んだ経済の着実な立て直しを期待して  
おります。昨年末から55兆円を超える  
経済対策が実施されていますが、個人  
消費等早期にコロナ前の水準を取り戻

せることを願っています。

さて、令和2年度の当健康保険組合  
の状況ですが、保険料収入について  
は、年間総報酬額が減少したため、前  
年度比99・5%、1、282万円減の  
24億5、312万円となりました。対  
予算では101・8%、4、356万円の  
増収です。国庫補助金収入や財政調  
整事業交付金等を合わせた収入合計  
では前年度より6、005万円増の  
26億6、286万円となりました。

一方、支出につきましては、保険給  
付費が11億3、469万円と前年度比  
96・3%、4、339万円の減少とな  
りました。これは、新型コロナウイルス  
感染症拡大による受診控えが起った  
ためです。一方、納付金等の総額は前  
年度比1億8、311万円増加したこ  
とから、支出合計は25億4、102万  
円（前年度比1億3、285万円  
増）と大幅な増加となりました。以  
上により、経常収支では前年度比  
1億4、627万円減のマイナス3、  
702万円の計上となり、続いており  
ました黒字決算から赤字決算に転じて  
おりますが、収入支出差引では、過剰  
な納付金負担に対する国庫補助金等に



より1億2、184万円のプラスとなりました。

次に、企業年金基金の状況について申し上げます。

令和3年3月末の数値計算上での責任準備金は65億8千万円となりましたが、純資産はそれを大きく上回る79億7千万円となり、別途積立金は13億8千万円となりました。実質的な剰余は19億円となっており前年度より5億2千万円増加しております。また、年金財政の健全度を表す継続基準は1・21と基準値の1・00を達成しております。非継続基準は前年度0・95と基準値の1・00を下回りましたが、今年度1・00と回復し基準値を達成しました。財政検証によれば、制度運営については順調に推移しておりますのでご安心ください。

令和2年度の運用実績はプラス10・88%となりました。新型コロナウイルスショックによる前年度のマイナス2・23%から一転大きくプラスとなりました。令和2年度の運用環境は、年度前半は、全世界に新型コロナウイルスが感染拡大する中、各国政府の未曾有の財政支出と各国中央銀行の大幅な

金融緩和と資金供給による経済と金融市場の下支えの追加対策が繰り返されました。实体经济は、世界的にリーマンショックをはるかに上回る落ち込みとなりましたが、一方金融市場は落ち



着きを取り戻し内外株式は回復基調を辿りました。年度後半に入ると、米国大統領選後はさらに内外株式は上昇しました。昨年4月以降は、コロナウイルス変異種のデルタ株のまん延により一時停滞を余儀なくされましたが、ワ

クチン接種の進捗により米国・中国が世界の景気回復をけん引し、また世界的な金融緩和の潤沢な資金供給により金融市場は安定推移しました。一方、日本はワクチン接種の遅れや緊急事態

宣言下のオリンピック・パラリンピック開催懸念もあり日本の株式はかなり出遅れることになりました。10月以降は原油高、半導体等の部品供給制約により世界的にインフレが加速し、金利上昇懸念も高まり、またコロナ変異種の世界的な流行懸念もあり、市場の警戒モードは続いております。

当基金は企業年金基金へ移行後、資産配分は変更しておりませんが、資産運用については市場環境が大きく変わっております。その中で米国を中心に世界的な金利上昇懸念が高まってきたことから、債券運用において金利上昇リスクを抑制する運用商品に一部入れ替えをいたしました。また、世界的に脱炭素等環境意識

の高まりや企業のSDGsの取組みによりESG投資が注目されていることから、ESGに特化した運用商品の組入れも開始しさらに拡大する方向です。今後も市場動向に注視しながら、引き続き資産構成割合や運用商品の見直しを進めてまいります。

新しい年であります令和4年におきまして、健康保険組合につきましては、各種の保健事業を実施し、効率的で合理的な事業の運営により、皆さまの健康管理と増進のためのコラボヘルスの推進に加え、生活の基盤である家庭を守るための家族健診の推進に力を注いでまいります。企業年金基金につきましては、より効率的な資産の運用、より安定した基金の運営を目指してまいります。ウィズコロナの時代に対応していくため、引き続き皆さまのご理解とご協力が必要でございますので何卒よろしくお願い申し上げます。

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。

# あなたの歯は、カラダにどのような影響を与えているかご存知ですか？



歯周病になると、カラダに悪影響を及ぼすことは分かってきています。

次の症状がひとつでもあるようでしたら、歯周病を疑って、検査をしていただくようお願いします。

- |                |                    |            |
|----------------|--------------------|------------|
| ① 歯がグラグラする     | ② 歯が伸びたように感じる      | ③ 歯茎から出血する |
| ④ 歯茎が赤く腫れている   | ⑤ 歯石が溜まっている        | ⑥ 口臭が気になる  |
| ⑦ 冷たい水などで歯がしみる | ⑧ 起きたとき、口の中がネバネバする |            |

気になる症状がある場合、歯周病菌が体中を巡り、「糖尿病」「脳卒中」「心疾患」「認知症」など重篤な病気を引き起こすきっかけとなります。

当健康保険組合に加入している被保険者のみとなりますが、申込書をFAXして、キットがお手元に届きましたら、唾液を採取し、同封の封筒にてポストインするだけの簡単な「郵送型歯周病検査」を実施しています。

是非、申し込んでいただき、カラダチェックの参考にしてみてください。

★ 申込締切日：令和4年2月12日(土)

★ キット返却日：令和4年3月9日(水)

ホームページ：

<http://hyogotoyota-kenpo.or.jp/>  
(「健康づくり」→「歯科健診」→「郵送型歯周病検査」)

## 常備薬斡旋事業

毎年恒例の家庭用常備薬の斡旋事業を実施しました。

申込者数・申込率は昨年度より増加しましたが、購入単価は低下しています。今後も病気予防や初期対応のための助成事業として、また年齢や健康状態にかかわらずご利用いただける保健事業として継続して行く予定です。

	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
令和3年度	4,751	4,149	5,937,100円	1,431円	87.3%
令和2年度	4,613	3,981	5,933,570円	1,490円	86.3%
令和元年度	4,520	3,714	5,342,720円	1,439円	82.2%

### 申込金額分布

区 分	人 数	申込割合
～1,000円	1,064	25.6%
1,010円～1,990円	2,567	61.9%
2,000円～2,990円	240	5.8%
3,000円～4,990円	179	4.3%
5,000円～9,990円	83	2.0%
10,000円以上	16	0.4%
合 計	4,149	100.0%

## 令和3年度 ドック事業等

令和3年度のドック等健診事業の申込状況については、被保険者ドックは新型コロナの影響で受診控えが目立った昨年から大幅に回復して、受診者数が対前年116.6%(326人増)、受診率も過去最高となる75.6%となりましたが、家族ドックは10月末時点で対前年90.1%(35人減)、巡回健診は100.6%(1人増)となっており前年度より低下しています。

コロナ禍での健診・受診控えによってがん等の発見や治療が遅れることが懸念されています。健保のページ③～⑥をご覧ください正しい知識を理解したうえで、ぜひ令和4年度のドックや各種検診を受診してください。

◎ホームページに、第576号「互選議員の欠員に伴う補欠選挙について」、第577号「第1区及び第5区補欠選挙の議員候補者と無投票について」、第578号「第1及び第5選挙区の互選議員の就職について」、第579号「互選理事の欠員に伴う補欠選挙について」、第580号「互選理事の就任について」を掲載しています。



令和4年1月から順次 **健康保険法が変わります**

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



## 主な改正内容

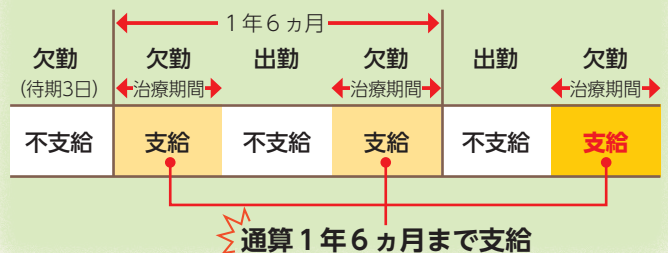
## ①傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期●令和4年1月1日

**傷病手当金：**病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

## 改正後の傷病手当金



## ②出産育児一時金・家族出産育児一時金の引き上げ

施行時期●令和4年1月1日

産科医療補償制度が見直され、掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられることになりました。しかし、出産育児一時金は少子化対策としても重要であることから、総額はこれまでと同じ42万円に維持されます。

現行			改正後		
40.4万円 (出産育児一時金)	+	1.6万円 (掛金)	=	42万円 (総額)	➡
40.8万円 (出産育児一時金)	+	1.2万円 (掛金)	=	42万円 (総額)	

## 産科医療 補償制度

産科医療補償制度は出産の際に、赤ちゃんが重度脳性マヒになった場合に補償が受けられる制度で、公益財団法人日本医療機能評価機構が運営しています。この制度に加入する分娩機関（病院、診療所、助産所）が、出産育児一時金から掛金を支払うため、妊婦さんご本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

### ③任意継続被保険者制度の見直し

施行時期●令和4年1月1日

**任意継続被保険者制度：**健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

## 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

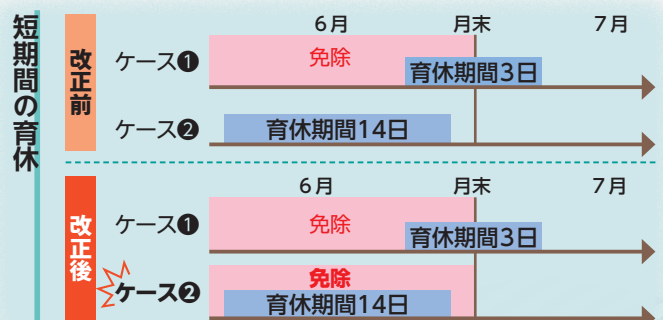
#### ④育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期●令和4年10月1日

**育児休業期間中の保険料免除：**育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される。

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



知って  
おきたい!

生活習慣病の**予防策**

# ご存じでしたか? がんは**生活習慣病**

日本人の2人に1人が、一生のうち一度は、がんになるといわれています。

がんは遺伝でなる病気と思われがちですが、

実は生活習慣や感染が原因となっていることが少なくありません。

日頃の生活習慣に気を付けることで、がんになるリスクを減らしていくことが可能です。

より健康的な生活習慣を取り入れて、がん予防に努めましょう。

監修／**勝木美佐子** 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが  
多いほど  
**リスク大!**

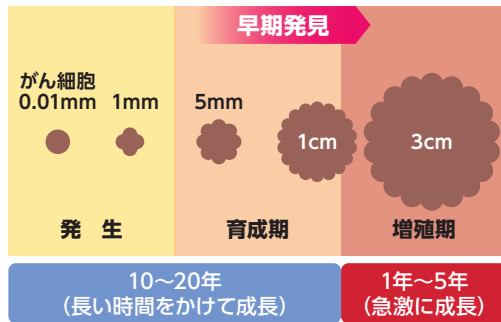
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 太り過ぎ or 痩せ過ぎだ
- ☐ 1日1合以上  
お酒を飲む習慣がある
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 「再検査・精密検査」を  
放置したまま

がんって遺伝が  
原因の  
病気でしょ?

適切な  
予防と検診で、  
発症リスクが  
抑えられます。

**男性の約5割**、**女性の約3割** のがんは  
**生活習慣や感染が原因!**

## がん細胞と成長の時間

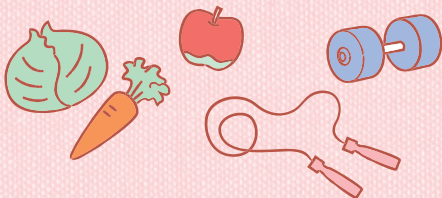


■ **がんは遺伝子が傷ついて起きる病気**

がんとは、人間の体をつくっている細胞から発生した異常な細胞（がん細胞）の塊のことです。がん細胞は、正常な細胞の遺伝子に2~10個程度の傷が付くことによって発生します。免疫機能が正常に働いている場合、もしもがん細胞が発生しても、それを破壊し、増殖を防ぐ働きがあります。しかし、何らかの原因により免疫機能をすり抜けたがん細胞が、体の中で無秩序に増殖したり、周囲の組織にしみ出るように広がり、体のあちこちに転移して新しい塊を作ったりすると、がんになります。異常な細胞の塊のことを医学

## 国立がん研究センターがん予防・検診研究センター／がん研究振興財団 **がんを防ぐための新12か条**

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



## ■ **がんは予防できる**

がんはさまざまな要因によって発生しています。しかし、その要因の中には喫煙、飲酒、偏った食習慣、運動不足といった生活習慣に関わることや一部のウイルスへの感染など、予防可能なものがあることが、科学的に明らかにされています。

男性のがんの53・3%、女性のがんの27・8%は、生活習慣やウイルス感染など複数の要因が原因となり、引き起こされたがんです。

用語で腫瘍といいますが、がんはこれのように際限のない増殖を繰り返す塊であることから、悪性腫瘍と呼ばれることもあります。

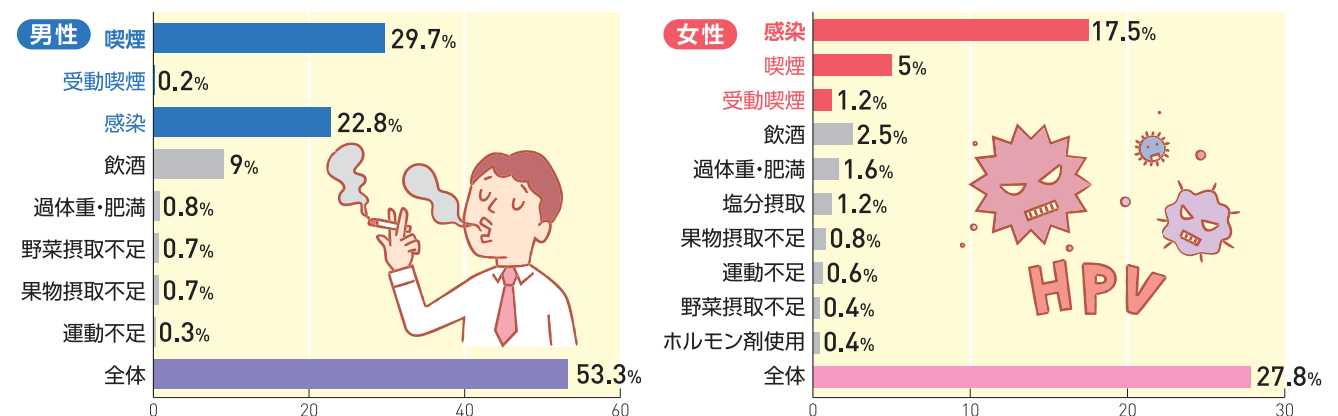
（下のグラフ参照）。生活習慣の乱れは長期間かけて体に負担を与え、遺伝子に傷を付けるなど、がん細胞の発生を促すきっかけになります。したがって生活習慣を改善し、健康的な生活を送ることで、がんはある程度、予防できるようになると考えられます。

気を付けるべき生活習慣のポイントとは「がんを防ぐための新12か条」としてまとめられています。これさえ守れば絶対にがんにならないということではありませんが、がんリスクを減らす生活習慣を心掛けるとともに、定期的に健診やがん検診を受けてがんを科学的に予防していきましょう。

## 日本人におけるがんの要因

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「日本人におけるがんの要因」

がんの要因を個別に見ると、男女ともに、**喫煙**と**感染**が上位を占めていることが分かります。





## 運動



### 7. 適度に運動

体を動かす頻度が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

1日に歩行と同等以上の強度の身体活動を60分、息が弾み、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

## 体形



### 8. 適切な体重維持

体重については肥満だけでなく、痩せ過ぎにも注意が必要です。肥満度の指標であるBMI<sup>\*</sup>の値が、男性では21.0～26.9でがん発生のリスクが低く、女性では21.0～24.9でがんによる死亡のリスクが低いことが分かっています。男女ともに適正体重を維持しましょう。

<sup>\*</sup> BMI = (体重 kg) / (身長 m)<sup>2</sup>

## 感染



### 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療

一部のがんは、ウイルスや細菌による感染が原因で発生します。感染は、女性のがんの原因1位、男性の2位となっています。感染が原因で起こる主ながんは以下の通りです。

#### 肝がん

B型・C型肝炎ウイルス(HBV、HCV)によって引き起こされる肝臓の炎症が、肝がんのリスクを高めるといわれています。健康診断などで一度は、肝炎ウイルスの検査を受けておきましょう。

#### 子宮頸がん

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)には、性経験のある女性であれば50%以上が、生涯一度は感染するとされています。ワクチンを接種するほか、子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

#### 胃がん

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は胃がん発生要因の一つとされています。検査を受け、感染していれば除菌治療などを行います。除菌後、数年でがんが発生するという報告もあり、注意が必要です。

## 喫煙



### 1. たばこは吸わない

### 2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

喫煙は食道がん、胃がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるといわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙による周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

たばこの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒などさまざまな病気のリスクを高めます。喫煙中の人は、禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

## 飲酒



### 3. お酒はほどほどに

アルコールの影響は食道がん、大腸がんとの強い関連があるほか、女性の乳がんのリスクも高くなることが示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり23g程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

#### お酒の種類別に見るエタノール量23gの目安

- ☒ 日本酒=1合
- ☒ ビール=大瓶1本
- ☒ 焼酎・泡盛=1合の2/3
- ☒ ウイスキー・ブランデー=ダブル1杯
- ☒ ワイン=ボトル1/3程度

## 食事



### 4. バランスのとれた食生活を

### 5. 塩辛い食品は控えめに

### 6. 野菜や果物は不足にならないように

食事については、「塩分の取り過ぎ」「野菜や果物の不足」「熱過ぎる飲み物や食べ物の摂取」の3つが、がんのリスクを高めることが、研究結果から明らかになっています。塩分の過剰摂取、野菜・果物の不足は、食道がんや胃がんなどのリスクを高めるとされています。濃い味付けを避け、偏りなく、バランスの良い食事を心掛けましょう。また熱々の食べ物は食道の炎症や、がんを引き起こすリスクを高める可能性があります。少し冷ましてから食べることで、それらのリスクを下げるができます。





## 生活習慣の改善と 適切な検診で 正しいがん予防を！

今すぐスタート

## 産業医からの アドバイス

### 定期的ながん検診と 早めの受診が大切

がん検診は、がんを早期に発見し、死亡率を下げることを目的に行われている検診です。現在、日本では胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がんの5つのがんについて、検診を受けることが推奨されています（下表参照）。これらのがんは、検診により早期に発見することができ、死亡リスクを下げることで科学的に証明されているため、もしもがんの疑いが見つかった場合は、早めに医療機関を受診し、精密検査を受けることが大切です。

### 正しく知って、正しく予防

がんの中には、進行が早過ぎて早期発見が難しかったり、進行がゆっくり過ぎて早期発見が役立つものもあります。また、治療の必要のないがんまで見つけてしまう「過剰診断」や、放射線被ばくなどのデメリットも伴います。そうした情報も含め、がんやがん検診について正しい情報を得ることは、正しいがん予防の第一歩といえます。

今後、新型コロナウイルスの感染状況がどうなるかわかりませんが、早期に見つかれば治療できるはずのがんを見逃さないためにも、新型コロナウイルスの感染対策はしっかりとしながら、適切にがん検診を受けましょう。

### 国が推奨するがん検診

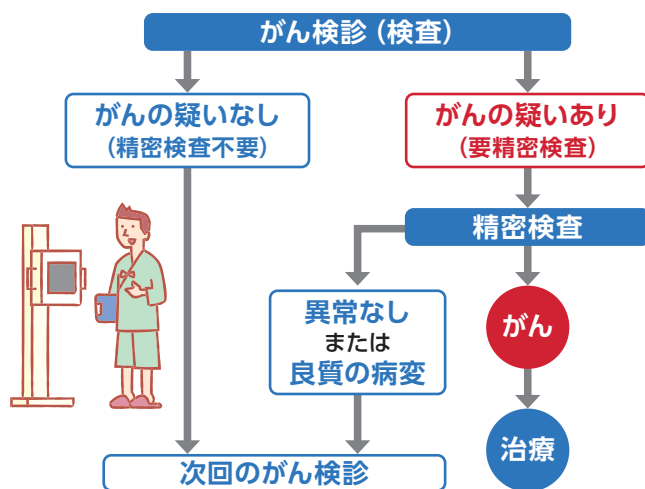
対象臓器	検診方法	対象者・受診間隔
胃	胃部X線または 胃内視鏡検査	50歳以上※1
		2年に1回※2
子宮頸部	視診、内診、 子宮頸部細胞診	20歳以上
		2年に1回
乳房	乳房X線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上
		2年に1回
肺	胸部X線検査、 喀痰細胞診※3	40歳以上
		1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上
		1年に1回

※1：胃部X線検査は40歳以上に実施可 ※2：胃部X線検査は年1回の実施可  
※3：喀痰細胞診は原則、50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）600以上の  
人のみが対象

出典：国立がん研究センター がん情報サービス 「がん予防重点健康教育およびがん検診  
実施のための指針（平成28年一部改正）」で定められたがん検診の内容

### がん検診の流れ

がん検診では、「がんの疑い」のある細胞が本当になんのかどうかを診断することが重要です。「要精密検査」となると不安を感じるかもしれません。しかし精密検査を受けた結果、「がんではなかった」と判定され、安心を得られるというメリットもあります。怖がらず、最後までしっかりと検査を受けましょう。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス  
がん検診 まず知っておきたいこと「がん検診の流れ」

がんについては、国立がん研究センターがん対策情報センターが情報提供を行っているサイト「がん情報サービス」に、公平性・中立性・バランスの取れた情報が掲載されています。このサイトで、正しいがんの情報を得てください。

<https://ganjoho.jp/>



# 国の年金

もっと知りたい！

## わたしのねんきん

今回の  
知りたい！  
Point



### 改正後の繰上げ・繰下げ受給制度のポイント？(令和4年4月1日改正実施)

令和4年4月1日に老齢年金の繰上げ・繰下げ受給制度の改正が行われます。本来、老齢年金(老齢基礎年金・老齢厚生年金)は65歳からうけとることができますが、ご自身の希望により受給開始時期を早めたり(繰上げ)、遅らせたり(繰下げ)することができます。改正後の繰上げ・繰下げ受給制度のポイントについて見ていきましょう。

#### 繰下げ受給の上限年齢は75歳に

繰下げ受給とは、本来65歳から受給する老齢年金を66歳から70歳までに遅らせてうけとり始めることです。受給開始を1ヵ月繰り下げることにより、年金額が0.7%増額します。今回の改正で、繰下げ受給の受給開始年齢の上限が70歳から75歳に引き上げられます。新制度の対象となる人は、昭和27年4月2日以後生まれの人です。

#### 繰下げ増額率は1ヵ月当たり0.7%(変更なし)

繰下げ受給した場合の増額率は、1ヵ月当たり0.7%で、改正による増額率の変更はありません。最大75歳まで繰り下げた場合の年金額は、84%増額されることになります。たとえば、本来の年金額が100万円とすると、70歳からうけとり始める場合は142万円、75歳からうけとり始める場合は184万円になります。なお、繰下げ受給は、老齢基礎年金と老齢厚生年金を同時に行うこともできますし、それぞれ別々に繰下げ受給開始時期を決めることもできます。

##### ●増額率早見表

請求時の年齢	増額率
66歳0ヵ月～66歳11ヵ月	8.4%～16.1%
67歳0ヵ月～67歳11ヵ月	16.8%～24.5%
68歳0ヵ月～68歳11ヵ月	25.2%～32.9%
69歳0ヵ月～69歳11ヵ月	33.6%～41.3%
70歳0ヵ月～70歳11ヵ月	42.0%～49.7%
71歳0ヵ月～71歳11ヵ月	50.4%～58.1%
72歳0ヵ月～72歳11ヵ月	58.8%～66.5%
73歳0ヵ月～73歳11ヵ月	67.2%～74.9%
74歳0ヵ月～74歳11ヵ月	75.6%～83.3%
75歳0ヵ月	84.0%

#### 繰上げ減額率は1ヵ月当たり0.4%に緩和

繰上げ受給は、本来65歳から受給する老齢年金を早く受取開始するというもので、最大60歳までの5年間繰り上げることができます。現行では、繰上げ1ヵ月当たり年金額が0.5%減額されます。今回の改正で、減額率は、繰上げ1ヵ月当たり0.4%に緩和されます。たとえば、最大60歳までの5年間繰り上げた場合の減額率は、現在の30%から24%に縮小します。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金は必ず同時に繰上げすることになります。どちらか一方のみを繰上げすることはできません。

##### ●減額率早見表

請求時の年齢	減額率
60歳0ヵ月～60歳11ヵ月	24.0%～19.6%
61歳0ヵ月～61歳11ヵ月	19.2%～14.8%
62歳0ヵ月～62歳11ヵ月	14.4%～10.0%
63歳0ヵ月～63歳11ヵ月	9.6%～5.2%
64歳0ヵ月～64歳11ヵ月	4.8%～0.4%



現在56歳のEさんのケースで繰下げ受給制度の利用とライフプランを考えてみましょう。

## 60歳以降も在職予定。 繰下げ受給をライフプランにどう生かす？

現在56歳です。定年後もいまの会社でできるだけ長く働きたいと思っています。年金額を増やしたいので繰下げ受給の利用を考えていますが、何か気をつけることはありますか。妻は、会社員の期間が短いため、厚生年金は多くありません。

- Eさん(昭和40年6月生まれ、老齢基礎年金74万円、老齢厚生年金120万円受給予定)  
妻Fさん(昭和45年4月生まれ、老齢基礎年金70万円、老齢厚生年金10万円受給予定)



### STEP 1 年金見込額などの把握

Eさんの65歳からの年金額は、老齢基礎年金74万円、老齢厚生年金120万円、配偶者加給年金額39万円の合計233万円になります。奥さまが65歳になると、Eさんの老齢厚生年金に加算されていた加給年金額がなくなり、Eさんの年金額は194万円になります。一方、奥さまの65歳からの年金額は、老齢基礎年金70万円、老齢厚生年金10万円の合計80万円になります。なお、老齢基礎年金に振替加算が加算されるのは、昭和41年4月1日生まれまでの人なので、Eさんの奥さまの老齢基礎年金には、振替加算が加算されません。

### STEP 2 繰下げ受給の年金額の試算

Eさんが老齢基礎年金と老齢厚生年金を70歳まで繰り下げた場合の年金額は老齢基礎年金1,050,800円、老齢厚生年金1,704,000円で合計2,754,800円です。原則どおりの65歳から受給した場合と70歳から繰下げ受給した場合ではどちらが得なのでしょう。繰下げ受給開始から約12年の82歳が、年金受取総額が逆転する「損益分岐点」になります。Eさんが82歳よりも長生きすれば、繰下げ受給を選択して「得」ということになります。

### STEP 3 繰下げ受給はここに注意

老齢年金に「加給年金額」や「振替加算」が加算されることがあります。これらは、家族手当のようなもの。年金を繰下げしても加給年金額や振替加算は、一切増額されず、繰り下げている間は支給されません。このため、繰り下げて増額した年金をうけとっても、年金の受取総額が多くならないこともあります。なお、Eさんが70歳まで繰下げ受給した場合、Eさんが70歳になった時点で奥さまが65歳になっているため、Eさんの老齢厚生年金には、加給年金額が加算されません。このように配偶者の年齢によっては、損益分岐点が82歳よりも後になります。さらに、繰下げ受給で年金額が増えるということは年金収入が増えるため、所得税や住民税、公的医療保険や介護保険の保険料といった社会保険料の負担も増えることになります。



### ポイントチェック

Eさんは、できるだけ長く働くことを希望しています。勤務先の60歳以降の労働条件を確認したところ、雇用期間は65歳になるまで。Eさんが70歳まで繰下げした場合、退職する65歳から繰り下げた老齢年金を受給する70歳になるまでの間、生活費の手当てをどうするか検討

しておく必要があります。Eさんの今後の働き方しだいで年金額が大きく変わる可能性があります。日本年金機構のねんきんネットを活用するなどして、将来うけとる老齢年金のシミュレーションをされるとよいでしょう。



# 兵庫トヨタ 健保「こころとからだの健康相談」

**24時間365日 年中無休**で対応します  
～こころとからだのお困りごとがいつでも相談可能です～



健康、医療、介護、育児、ストレスに関することまで、からだところのご相談に応じます。

医師、保健師、看護師、心理カウンセラー、助産婦、ケアマネージャーなどの専門スタッフが親身になって対応いたしますので、ぜひ、お気軽にご利用下さい。

 **0120-150-251**

ストレス・メンタルヘルスに関するカウンセリングはオンラインでもご利用できます。

電 話：上記フリーダイヤル  
(0120-150-251)

U R L : <https://t-pec.jp/websoudan/>  
ユーザー名: 06281091 パスワード: 06281091

## セカンドオピニオンサービスもご利用できます

がんなどの重い病気と診断されたとき、医学界の各専門分野を代表する医大の教授・名誉教授クラスの先生方から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて意見をもらうことができます。

 **0120-780-823**

受付時間・月～土 9:00～18:00(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

がん 脳梗塞 子宮筋腫 Etc.

750超の疾患で  
ご利用頂いております。

※ご利用に際しては諸条件がございますので、詳しくは今年度のご利用案内をご覧ください。



**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3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「新年・春・夏」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(月) 必着〕

〈表紙写真〉

写真タイトル：明石海峡の日の出

撮 影 場 所：兵庫県

**みどりのたより**

No.221

令和4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/奥川 直人

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