



Next Chapter *of your life*

Let's design
your **Second Life**.

Required coverage amount,
Taxation,
Public insurance,
Private insurance.

今からはじめるセカンドライフデザイン

 公益財団法人 生命保険文化センター

<https://www.jili.or.jp/>



2026年9月初版

Next Chapter *of your life*

今からはじめるセカンドライフデザイン



目次

定年退職後の生活をイメージしてみましょう！	3
自分で準備しておきたい「自助努力目標額」とは？	4
支出 A 定年退職後の生活費	5
支出 B 住まい・子どもにかかる費用や整理資金など	8
収入 C 公的年金	10
収入 C 60 歳以上の人の雇用保険	14
収入 D 退職金・企業年金	15
差額 E 自助努力目標額	17
定年退職前後の手続き一覧	18
定年退職後の税金（所得税・住民税、相続税、贈与税） ...	19
定年退職後の公的医療保険制度	24
定年退職後の公的介護保険制度	28
定年退職後の生命保険活用方法	31



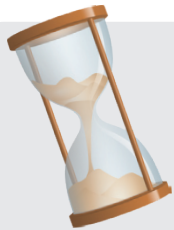
本資料の内容は、2026（令和 8）年 7 月時点の情報に基づきます。
文中の「夫」「妻」などの記載は例示です。

定年退職後の生活をイメージしてみましょう!

定年退職後の時間はどのくらいあると思いますか?

定年退職後の1日の自由時間(寝食の時間を除く)を14時間として、20年間^{*}で計算してみると約10万2千時間に及びます。一方、それまでの労働時間は、1日8時間、年250日勤務を45年間続けたとして、9万時間です。定年退職後は、現役時代の労働時間に匹敵する長い時間を過ごすことになります。

^{*}厚生労働省「簡易生命表」(令和7年)によると、日本人の平均寿命は男性81.35歳、女性87.33歳。



労働時間

9万時間

《8時間×250日×45年》

定年退職後の自由時間

10.2万時間

《14時間×365日×20年》



定年退職後の
自由時間

=

1日の自由時間

14時間^{※1}

× 年間365日 ×

平均余命^{※2}

年

=

時間

^{※1}: 寝食を除いた自由時間

^{※2}: 7ページ参照

定年退職後の生活について、具体的にイメージしてみましょう。

ヒント 仕事、家族のこと、自分の生活、住まい、趣味・余暇活動、健康づくり・・・

50代

例 定年退職まであと10年。定年退職後の生活に向けて、年100万円貯金。年齢を重ねても楽しめる趣味を見つける。

60代

例 65歳までは仕事を続けるつもり。公的年金の受取りは66歳から。退職後はヨーロッパ周遊旅行に行きたい。

70代

例 健康維持のためにできることを楽しみながら続ける。バランスの取れた食事、近隣の公園や寺社などの散歩、地域の活動に参加、など。

80代

例 家族や友人との関わりを大切にしながら、自分がいなくなった後もみんなが困らないようにしておきたい。

定年退職後の生活費や公的年金の受取額などを、1つ1つ確認していきましょう。

自分で準備しておきたい「自助努力目標額」とは？

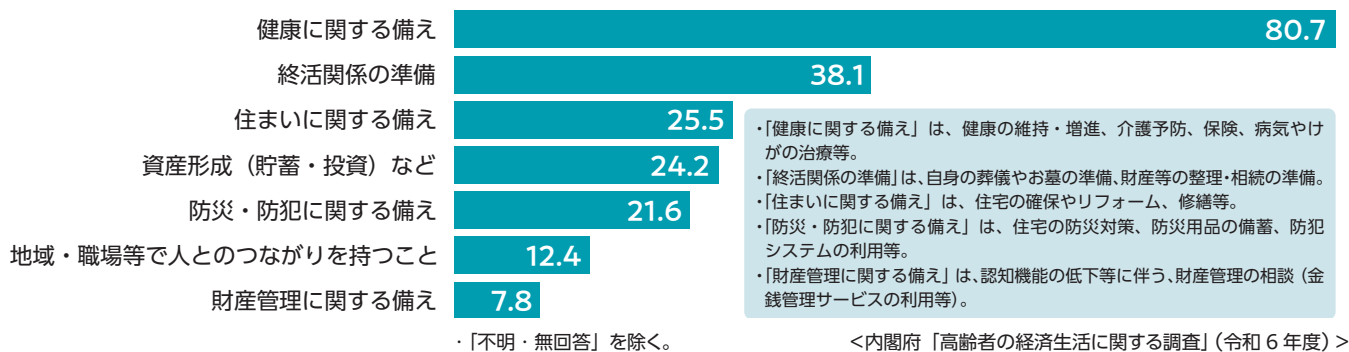
1 定年退職後の生活を支える3つの柱

会社員として働いてきた人などは、「公的保障」「企業保障」「私的保障」の3つが定年退職後の家計を支える柱となります。定年退職後の生活費のベースは、公的保障である老齢年金によってある程度はまかなえますが、私的保障をあらかじめ自分で準備しておくことも大切です。

公的保障	企業保障	私的保障	
公的年金（老齢・障害・遺族） 公的医療保険、公的介護保険 など	退職金、企業年金 など	財産形成	リスクマネジメント
		預貯金、個人年金保険、 不動産、有価証券 など	生命保険、損害保険、共済 など

▶ データを確認！

■ 老後の備えとして、60歳以上の人が今後どのようなことに取り組む必要があるか（複数回答、3つまで）（%）



2 定年退職後の支出・収入チェックリスト

チェックリストの中でイメージできているものは、どのくらいありますか？

✓ チェック

- | | |
|---|---|
| ☐ 定年退職後の生活費
＜夫婦の場合＞一方が死亡後、遺された配偶者の生活費 | ☐ 税金の申告手続きや税額 |
| ☐ 生活費以外の必要資金
子どもの結婚資金援助、リフォーム費用など | ☐ 金融資産（預貯金など）の金額 |
| ☐ 公的年金（老齢年金）の受給開始年齢・受給金額 | ☐ 保有している金融商品（預貯金、生命保険、運用資産など）の活用方法 |
| ☐ ＜夫婦の場合＞公的年金（遺族年金）の受給金額 | ☐ 医療費の自己負担額 |
| ☐ 退職金・企業年金の金額 | ☐ 介護費用の自己負担額 |

3 自分で準備しておきたい金額「自助努力目標額」

定年退職後の収支が資金不足になりそうな場合は、定年退職を迎えるまでに不足額を自分で準備しておくで安心です。支出見込額（生活費など）から収入見込額（公的年金など）を差し引くことで、自分で準備しておきたい金額がわかります。

支出見込額 定年退職後の生活費 その他の必要資金 など	－	収入見込額 就労収入 公的年金 退職金・企業年金 など	＝	自助努力目標額 預貯金、生命保険、 個人年金保険、有価証券、 不動産など、様々な 準備の方法があります。
---	---	---	---	---

定年退職後の生活費

1 定年退職後の支出の変化

例

不要となる支出

- ☐ 住宅ローン（退職金で完済する場合）
- ☐ 会社員としての交際費、食費
- ☐ ビジネス被服代（スーツなど）
- ☐ 子どもにかかる費用（独立した場合）
- ☐ 厚生年金保険料、健康保険料、雇用保険料

例

必要となる支出

- ☐ 近所づきあいなどの交際費
- ☐ 趣味や余暇活動の費用
- ☐ 国民健康保険料（世帯主が世帯分を負担）
〈配偶者を扶養していた場合〉
- ☐ 配偶者の国民年金保険料（60 歳になるまで）

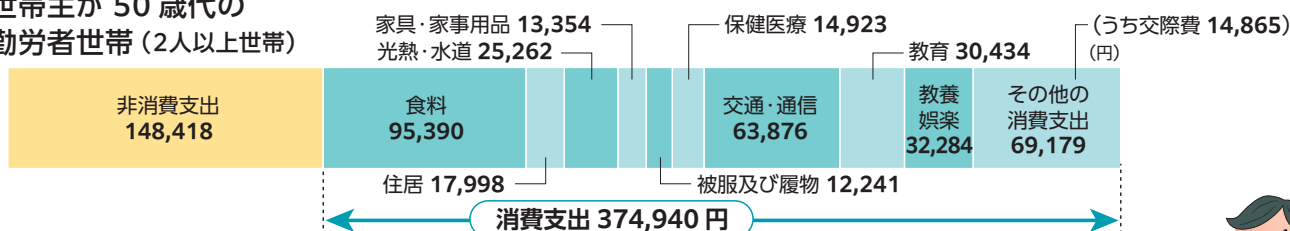
データを確認！ 定年退職前後の家計

定年退職後の消費支出は、定年退職前の約 7 割程度です。多くの費目で支出が減少しますが、「保健医療」や「交際費」が増えています。

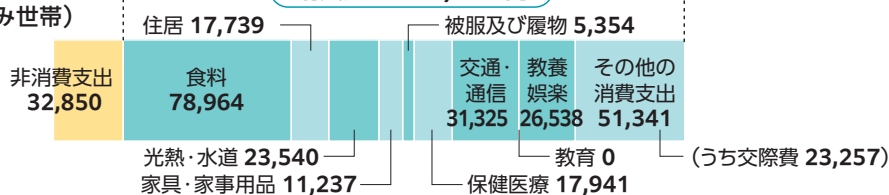
2 人以上世帯の家計（月額）

端数処理の関係上、内訳の和と合計が一致しない場合があります。

■ 世帯主が 50 歳代の 勤労者世帯（2人以上世帯）



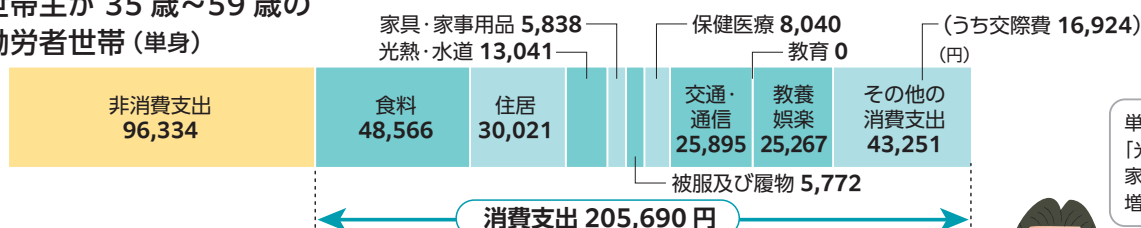
■ 夫婦ともに 65 歳以上の 無職世帯（夫婦のみ世帯）



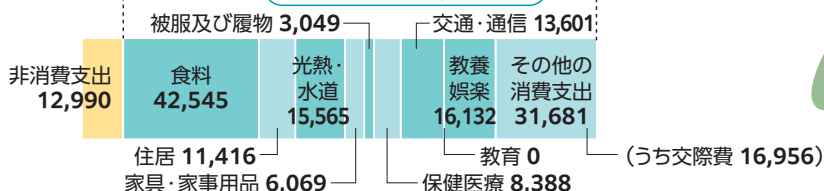
単身世帯の家計（月額）

端数処理の関係上、内訳の和と合計が一致しない場合があります。

■ 世帯主が 35 歳～59 歳の 勤労者世帯（単身）



■ 世帯主が 65 歳以上の 無職世帯（単身）



単身世帯の場合は「光熱・水道」「家具・家事用品」の費用も増えています。

2 現在の生活費と定年退職後の生活費

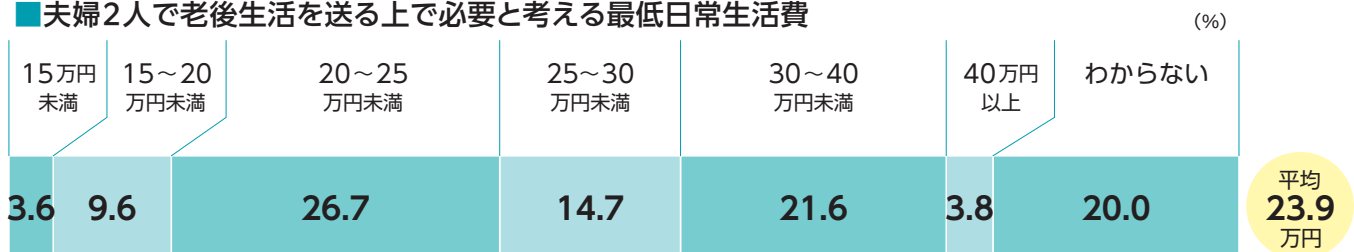
実現したい定年退職後のライフスタイルを考えて、自分に合った生活費を計算することが大切です。現在の生活費と、定年退職後の生活費を記入してみましょう。定年退職後の生活費のイメージがわからない場合は、現在の生活費の7割程度で見積もっていてもよいでしょう。

費目	現在の生活費（月額）	定年退職後の生活費（月額）
食費	円	円
光熱・水道費	円	円
通信費	円	円
家具・家事用品費	円	円
被服・履物代	円	円
交通費	円	円
交際費	円	円
教養・娯楽費	円	円
保健医療費	円	円
保険料（生命保険など）	円	円
税・社会保険料など	円	円
その他の支出	円	円
合計	円	円

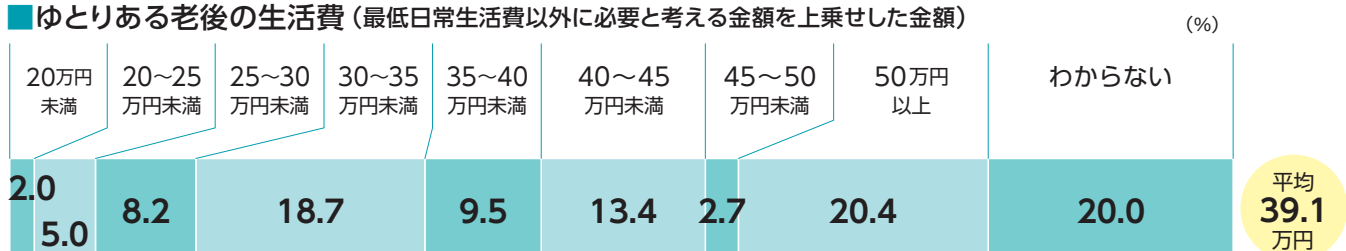
→ 7 ページの計算で使用します。

▶ データを確認！ 老後に必要と考える生活費（月額）

■ 夫婦2人で老後生活を送る上で必要と考える最低日常生活費



■ ゆとりある老後の生活費（最低日常生活費以外に必要と考える金額を上乗せした金額）



・端数処理の関係上、内訳の和が100%にならない場合がある。

<生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025年度)>

3 定年退職後の生活費の総額

定年退職時の年齢から、平均余命までの生活費を計算してみましょう。

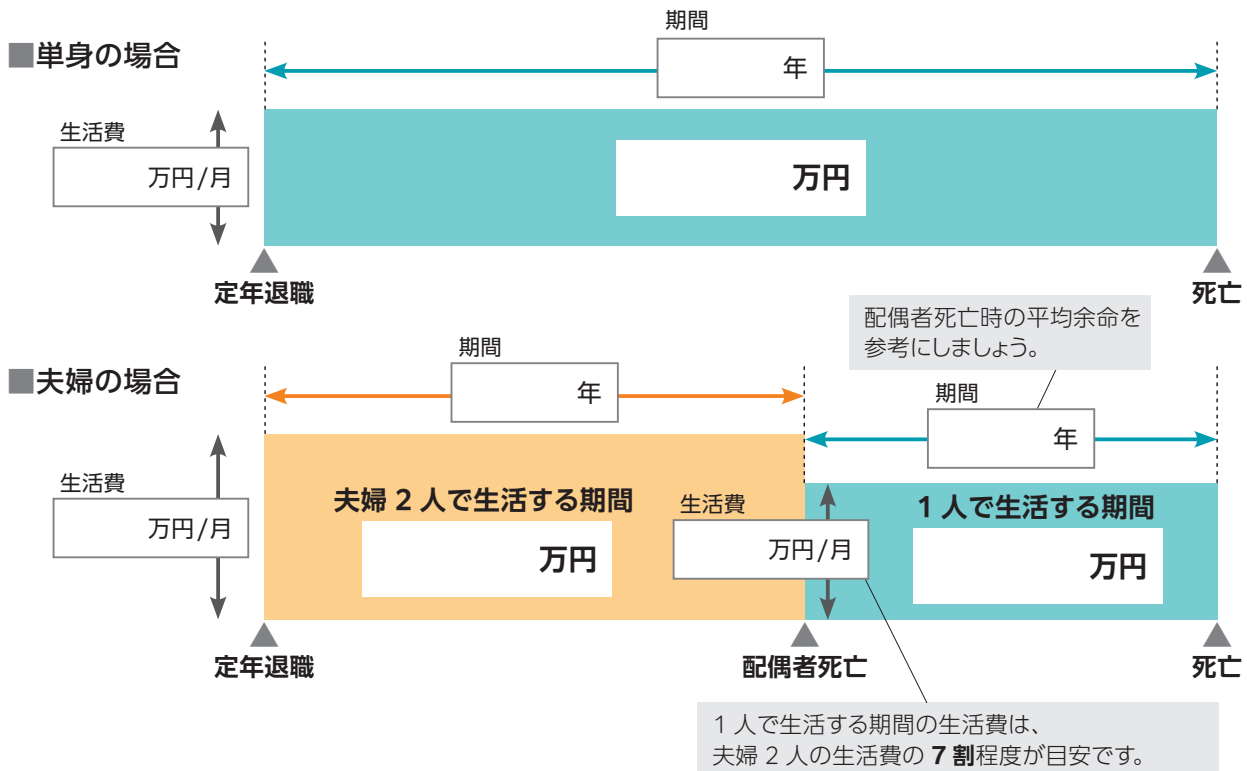
夫婦の生活費を考えると、夫婦の年齢差や男女の平均余命の違いを考慮して、「夫婦2人で生活する期間」と「1人で生活する期間」に分けて、生活費を計算します。

定年退職後の生活費の総額を計算してみましょう

生活費の欄には、6 ページで算出した「定年退職後の生活費（月額）」を記入してください。

期間の欄には、下表「平均余命」を参考に年数を記入してみましょう。

【生活費（万円／月）× 12 カ月×期間（年）】で、定年退職後の生活費の総額を計算することができます。



データを確認！ 平均余命

年齢	60 歳	61 歳	62 歳	63 歳	64 歳	65 歳	66 歳	67 歳	68 歳	69 歳	70 歳	71 歳	72 歳
男性	23.86	23.01	22.16	21.32	20.50	19.68	18.88	18.09	17.31	16.54	15.78	15.04	14.31
女性	29.07	28.15	27.24	26.33	25.42	24.52	23.63	22.74	21.85	20.97	20.10	19.24	18.39

年齢	73 歳	74 歳	75 歳	76 歳	77 歳	78 歳	79 歳	80 歳	81 歳	82 歳	83 歳	84 歳	85 歳
男性	13.60	12.91	12.24	11.58	10.94	10.31	9.69	9.10	8.53	7.98	7.45	6.94	6.44
女性	17.54	16.70	15.88	15.07	14.27	13.48	12.71	11.95	11.21	10.49	9.80	9.12	8.47

<厚生労働省「簡易生命表」(令和 7 年)>



A

定年退職後の生活費の総額

万円

17 ページの計算で使します。

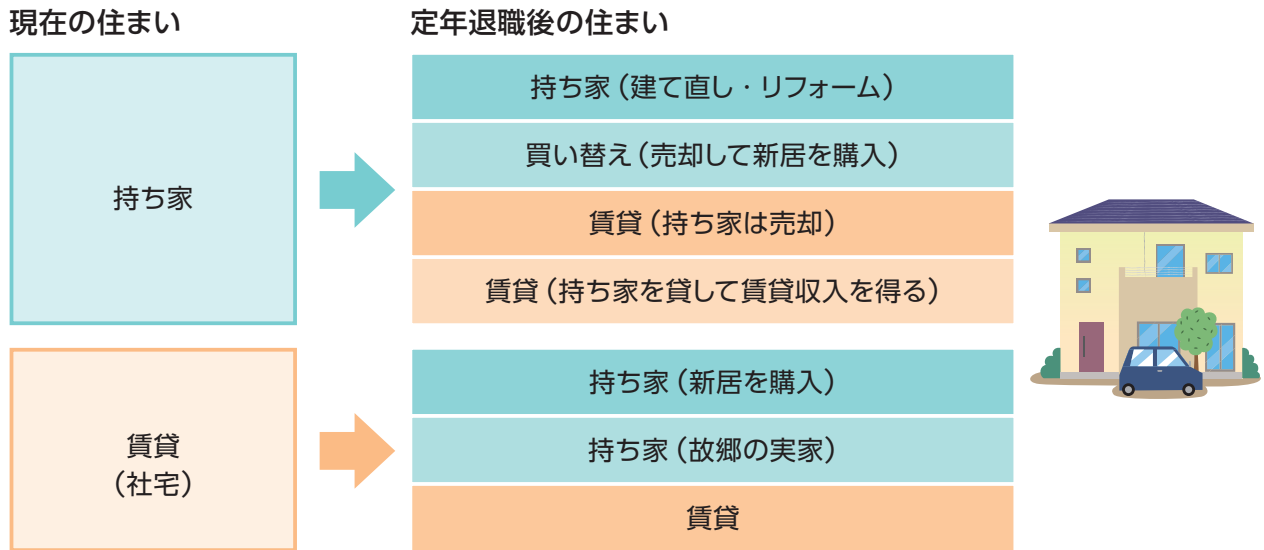
B 支出

住まい・子どもにかかる費用や 整理資金など

1 住まいにかかる費用

定年退職後は自宅で過ごす時間が長くなるので、快適な住居環境を整えておく心安心です。

例 定年退職後の住まい

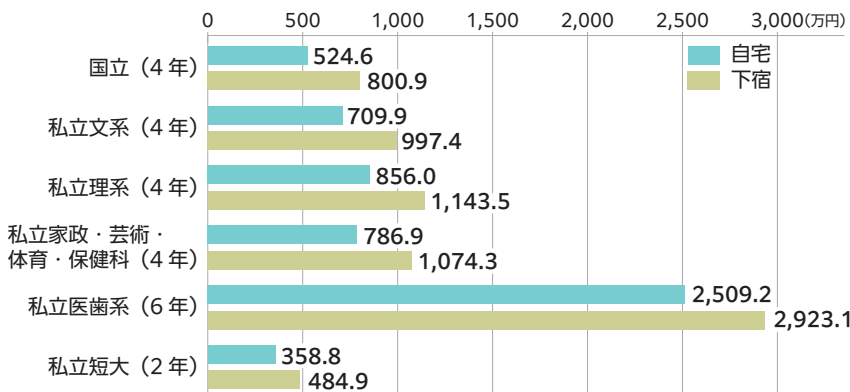


2 子どもにかかる費用

子どもの学費や結婚費用の援助などについて、どうしたいのか考えておきましょう。

データを確認！

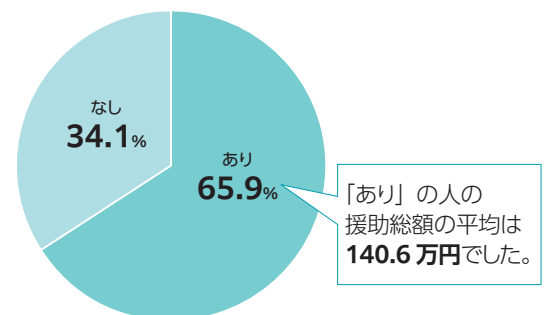
大学生の教育費総額



・日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」(令和3年度)、文部科学省「私立大学等の令和7年度入学者に係る学生納付金等調査結果」、「文部科学省令」、日本学生支援機構「学生生活調査」(令和4年度)をもとにエフピー教育出版が試算。
・教育費総額の内訳は受験関係費用、入学金、自宅外通学を始めるための費用(下宿の場合のみ)、年間の費用(授業料・生活費)。

<エフピー教育出版「ライフプランデータ集」(2026年版)>

親から結婚のための援助があった人の割合



・援助額が「わからない」と回答した人を「援助があった」に含めて集計。
・援助総額の平均は、親からの結婚費用援助があった人のうち、金額回答者の平均額。
<リクルートプライダグ総研「結婚マーケット調査2025」>

3 死後の整理資金

死後の整理資金は、葬儀費用の他にも、遺品整理にかかる費用、賃貸住宅に住んでいる場合は退去にかかる費用、車を所有している場合は廃車費用などが考えられ、人や状況によって異なります。葬儀にかかる平均費用は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比較すると減少傾向にあり、お墓や葬儀の種類の多様化が進んでいます。自分の場合はどうしたいのか、考えておくことも大切です。

▶ データを確認！

■ 葬儀にかかった費用（中央値）

総額 967,300 円		
葬儀費用 72.02万円 (お布施は除く)	飲食費 11.67万円	返礼品費 13.03万円

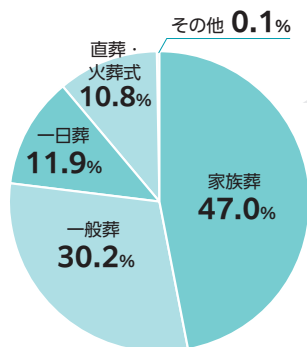
・端数処理の関係上、内訳の和と合計が一致しない場合がある。

<鎌倉新書「第7回お葬式に関する全国調査」(2026年)>

■ お墓の平均購入価格

一般墓	152.0 万円
納骨堂	81.5 万円
樹木葬	71.7 万円

■ 葬儀の種類



家族葬：通夜・葬儀・告別式のあるお葬式で、参列者は親族や近親者（一部の友人・仲間のみ）

一般葬：通夜・葬儀・告別式のあるお葬式で、参列者は知人、地域の人、職場の人など幅広く集まるお葬式

一日葬：通夜がなく告別式のみ、1日のお葬式

直葬・火葬式：宗教儀式のない、火葬のみのお別れ

一般墓：墓石型のお墓

一般墓の価格には、工事費用と土地の使用料（区画代金・永代使用料・永代供養料）を含む

納骨堂：主に室内にある棚式やロッカー式のお墓（堂内陵墓も含む）

樹木葬：墓域内を樹木や草花で飾ったお墓（自然葬、樹林墓地なども含む）

<鎌倉新書「第17回お墓の消費者全国実態調査」(2026年)>

<鎌倉新書「第7回お葬式に関する全国調査」(2026年)>

4 生活費を除く様々な支出

住まい・子どもにかかる費用や死後の整理資金の支出見込金額はどのくらいか、考えてみましょう。

住まいにかかる費用	万円			
子どもにかかる費用	万円			
死後の整理資金	万円			
負債 (住宅ローン、マイカーローンなど)	万円			
	60 歳時	万円	65 歳時	万円
その他	万円			



B

住まい・子どもにかかる費用や整理資金などの総額

万円

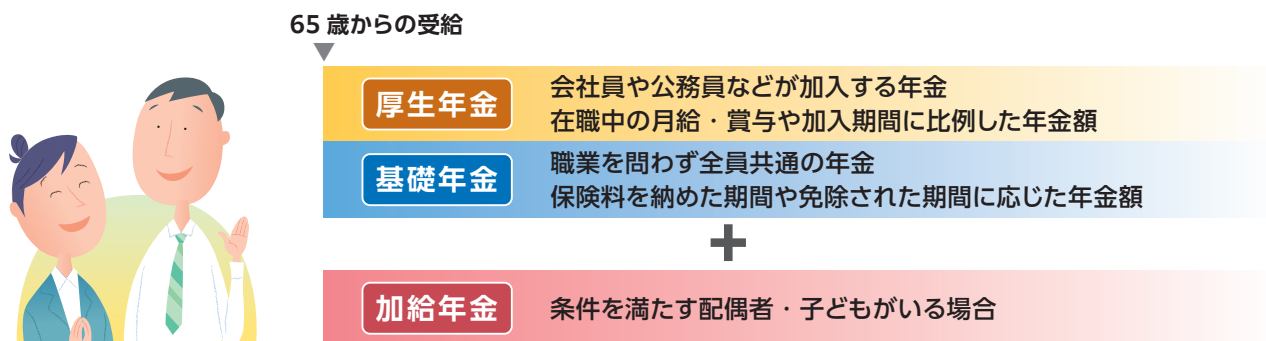
→ 17 ページの計算で使います。

C 収入

公的年金

1 老齢年金の仕組み

定年退職後の生活を支える大きな柱となるのは「公的年金」です。老後の生活の支えとして、原則 65 歳から生涯受け取れる老齢年金の仕組みを確認しましょう。



■老齢基礎年金の計算方法（1941（昭和 16）年 4 月 2 日以降生まれの場合）

2026（令和 8）年度の年金額

$$847,300 \text{ 円}^{\ast 1} \times \frac{\text{保険料納付済月数} + \frac{\text{全額免除月数} \times 4}{8} + \frac{\text{4分の3免除月数} \times 3}{5} + \frac{\text{半額免除月数} \times 4}{6} + \frac{\text{4分の1免除月数} \times 1}{7}}{480 \text{ 月 (40 年)}}^{\ast 2}$$

※1：70 歳以下の年金額。71 歳以上の場合は、844,900 円。

※2：2009（平成 21）年 3 月分以前の免除については「全額免除は 2/6」「4分の3免除は 3/6」「半額免除は 4/6」「4分の1免除は 5/6」で計算。

■老齢厚生年金（報酬比例部分）の計算方法（1946（昭和 21）年 4 月 2 日以降生まれの場合）

2003（平成 15）年 3 月以前の期間

$$\frac{\text{厚生年金加入期間の月給の平均}}{\text{平均標準報酬月額}} \times \frac{7.125}{1000} \times \text{2003（平成15）年3月以前の加入月数}$$

+

2003（平成 15）年 4 月以降の期間

$$\frac{\text{厚生年金加入期間の月給の平均} + \text{賞与（年額）の平均} \div 12}{\text{平均標準報酬月額}} \times \frac{5.481}{1000} \times \text{2003（平成15）年4月以降の加入月数}$$

・総報酬制が導入された 2003（平成 15）年 4 月前後で計算が変わる。

■老齢年金額・加算額（2026（令和 8）年度）

年金の種類		条件など	年金額
老齢基礎年金		70 歳以下（1956（昭和 31）年 4 月 2 日以降生まれ）	847,300 円 / 年
		71 歳以上（1956（昭和 31）年 4 月 1 日以前生まれ）	844,900 円 / 年
老齢厚生年金に 加算 ^{※1}	配偶者加給年金	生計を維持されている 65 歳未満の配偶者がいる場合に加算。	423,700 円 / 年 ^{※2}
	子どもの加算 （1 人目・2 人目）	生計を維持されている 18 歳到達年度の末日までの子どもがいる場合に加算（1 級・2 級の障害状態にある子どもの場合は 20 歳未満）。	各 243,800 円 / 年
	子どもの加算 （3 人目以降）		各 81,300 円 / 年

※1：厚生年金の加入期間が原則 20 年以上ある年金受給権者に、生計を維持されている配偶者や子ども（年収 850 万円未満）がいる場合に加算される。

2028（令和 10）年 4 月から、配偶者加給年金の引下げ、子どもの加算の拡充が行われる。

※2：年金受給権者が 1943（昭和 18）年 4 月 2 日以降生まれの場合。

事例 会社員・田中さんの老齢年金

- 1970 (昭和 45) 年 4 月生まれ (56 歳)
- 22 歳で就職、厚生年金に 38 年・国民年金に 40 年加入予定
- 平均年収 500 万円、年間賞与は全月給の 30%
- 平均標準報酬月額 32.1 万円、平均標準報酬額 41.7 万円



2026 (令和 8) 年度の年金額で計算

厚生年金 104.2 万円 / 年

基礎年金 84.7 万円 / 年

合計
188.9 万円 / 年

一定の条件に該当する配偶者・子がいる場合は加算がある。

■ 老齢基礎年金早見表 2026 (令和 8) 年度

(単位: 万円、千円未満四捨五入)

保険料納付済期間	年額	月額
40 年	84.7	7.1
38 年	80.5	6.7
36 年	76.3	6.4
34 年	72.0	6.0
32 年	67.8	5.6
30 年	63.5	5.3
28 年	59.3	4.9
26 年	55.1	4.6
24 年	50.8	4.2
22 年	46.6	3.9
20 年	42.4	3.5
18 年	38.1	3.2
16 年	33.9	2.8
14 年	29.7	2.5
12 年	25.4	2.1
10 年	21.2	1.8

・ 加入期間の上限は 40 年。

■ 老齢厚生年金早見表

(単位: 万円、千円未満四捨五入)

加入期間	平均年収 700 万円 平均標準報酬額 58.3 万円		平均年収 500 万円 平均標準報酬額 41.7 万円		平均年収 300 万円 平均標準報酬額 25.0 万円	
	年額	月額	年額	月額	年額	月額
44 年	168.7	14.1	120.7	10.1	72.3	6.0
42 年	161.0	13.4	115.2	9.6	69.1	5.8
40 年	153.4	12.8	109.7	9.1	65.8	5.5
38 年	145.7	12.1	104.2	8.7	62.5	5.2
36 年	138.0	11.5	98.7	8.2	59.2	4.9
34 年	130.4	10.9	93.3	7.8	55.9	4.7
32 年	122.7	10.2	87.8	7.3	52.6	4.4
30 年	115.0	9.6	82.3	6.9	49.3	4.1
28 年	107.4	8.9	76.8	6.4	46.0	3.8
26 年	99.7	8.3	71.3	5.9	42.8	3.6
24 年	92.0	7.7	65.8	5.5	39.5	3.3
22 年	84.4	7.0	60.3	5.0	36.2	3.0
20 年	76.7	6.4	54.9	4.6	32.9	2.7
18 年	69.0	5.8	49.4	4.1	29.6	2.5
16 年	61.4	5.1	43.9	3.7	26.3	2.2
14 年	53.7	4.5	38.4	3.2	23.0	1.9
12 年	46.0	3.8	32.9	2.7	19.7	1.6
10 年	38.3	3.2	27.4	2.3	16.4	1.4

・ 平均年収 (平均標準報酬額) は、在職していた全期間の平均。

< 生命保険文化センター「ねんきんガイド」(2026 年 6 月改訂版) をもとに作成 >

2 将来受け取る年金額の確認方法

■ ねんきん定期便

国民年金・厚生年金の加入者 (被保険者) のもとに年 1 回、誕生月 (1 日生まれの人は前月) に届きます。ねんきん定期便では、年金見込額やこれまでの保険料納付額、保険料の未納期間を除いた年金加入期間、直近 1 年間の月別の保険料納付状況などを確認できます。

■ ねんきんネット (ユーザー ID の取得、またはマイナポータルからの連携が必要)

年金加入記録や加入実績に応じた年金見込額などを、24 時間いつでも確認できます。

■ 公的年金シミュレーター

利用登録や ID・パスワードは不要で、「ねんきん定期便」の二次元コードを読み取り、生年月日を入力するだけで簡単に試算できます。将来の働き方や暮らし方を入力してみることで様々なシミュレーションが可能で、繰上げ・繰下げ受給をした場合の年金額も試算できます。

3 老齢年金の繰上げ・繰下げ受給

老齢年金は原則 65 歳から受け取れますが、早く受け取りたい人は 60 歳から 65 歳になるまでの間に 1 カ月単位で繰り上げることができます。一方で遅らせてもよい人は 66 歳から 75 歳になるまでの間に 1 カ月単位で繰り下げることができます。

■繰上げ

「繰り上げた月数×**0.4%**（または 0.5%）」で年金額が減額され、その減額率が一生継続します。繰上げ受給の請求後は、変更や撤回はできません。老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に繰上げ請求をする必要があります。

減額率

1962 (昭和 37) 年 4 月 1 日以前生まれの人は **0.5%**
1962 (昭和 37) 年 4 月 2 日以降生まれの人は **0.4%**



■繰下げ

「繰り下げた月数×**0.7%**」で年金額が増額され、その増額率が一生継続します。繰下げ受給の請求後は、変更や撤回はできません。老齢基礎年金と老齢厚生年金は、同時に繰り下げること、どちらか一方のみを繰り下げることできます。

注意

- ・ 65 歳より前に受け取る報酬比例部分の年金は特別に支給されるもので繰下げはできない。
- ・ 1952 (昭和 27) 年 4 月 1 日以前生まれの人は、繰下げができる上限年齢は 70 歳まで。

！ポイント 老齢基礎年金の繰上げ・繰下げ早見表

65 歳から老齢基礎年金 847,300 円（満額）を受給開始した場合と比較すると、下表のとおりです。

（年金額は千円未満四捨五入）

繰上げ	1962 (昭和 37) 年 4 月 1 日以前生まれの人					1962 (昭和 37) 年 4 月 2 日以降生まれの人				
	60 歳	61 歳	62 歳	63 歳	64 歳	60 歳	61 歳	62 歳	63 歳	64 歳
受給開始年齢	60 歳	61 歳	62 歳	63 歳	64 歳	60 歳	61 歳	62 歳	63 歳	64 歳
受給率	70.0%	76.0%	82.0%	88.0%	94.0%	76.0%	80.8%	85.6%	90.4%	95.2%
基礎年金額	59.3 万円	64.4 万円	69.5 万円	74.6 万円	79.6 万円	64.4 万円	68.5 万円	72.5 万円	76.6 万円	80.7 万円
受取累計額が下回る年齢※	77 歳	78 歳	79 歳	80 歳	81 歳	81 歳	82 歳	83 歳	84 歳	85 歳

※ 65 歳で受給開始した場合と比較して、受取累計額がそれ以降下回る年齢（老齢厚生年金の場合も同じ）。

（年金額は千円未満四捨五入）

繰下げ	1952 (昭和 27) 年 4 月 2 日以降生まれの人									
	66 歳	67 歳	68 歳	69 歳	70 歳	71 歳	72 歳	73 歳	74 歳	75 歳
受給開始年齢	66 歳	67 歳	68 歳	69 歳	70 歳	71 歳	72 歳	73 歳	74 歳	75 歳
受給率	108.4%	116.8%	125.2%	133.6%	142.0%	150.4%	158.8%	167.2%	175.6%	184.0%
基礎年金額	91.8 万円	99.0 万円	106.1 万円	113.2 万円	120.3 万円	127.4 万円	134.6 万円	141.7 万円	148.8 万円	155.9 万円
受取累計額が上回る年齢※	78 歳	79 歳	80 歳	81 歳	82 歳	83 歳	84 歳	85 歳	86 歳	87 歳

※ 65 歳で受給開始した場合と比較して、受取累計額がそれ以降上回る年齢（老齢厚生年金の場合も同じ）。

4 在職老齢年金 ～働きながら受け取る老齢厚生年金～

60歳以降に老齢厚生年金を受け取りながら働く場合、「老齢厚生年金の月額」と「月給・賞与（直近1年間の賞与の1/12）」の合計額が65万円（支給停止調整額）を超えると、年金が減額されます。この仕組みを「在職老齢年金」といいます。なお、老齢基礎年金は減額されず、全額受け取れます。

■年金の減額が始まる金額（支給停止調整額）

$$\text{老齢厚生年金の月額 (加給年金を除いた年金月額)} + \text{総報酬月額相当額}^{\ast} > \boxed{65\text{万円}} \text{ の場合に減額}$$

※総報酬月額相当額＝その月の月給（標準報酬月額）＋直近1年間の賞与（標準賞与額）÷12

■支給停止額（月額）の計算式

$$\left(\text{老齢厚生年金の月額 (加給年金を除いた年金月額)} + \text{総報酬月額相当額} - \boxed{65\text{万円}} \right) \times 1/2$$

！ポイント 在職老齢年金の支給停止額は月給・賞与の変動で変わる

在職老齢年金の支給停止額は、総報酬月額が変動すると、再計算されます。月給（標準報酬月額）や直近1年間の賞与の額（標準賞与額）が変わる場合は、その月から支給停止される金額も変わります。

■年金を受給しながら納めた厚生年金保険料が年金額に反映される時期

60歳以降に老齢厚生年金を受給しながら働いて、厚生年金保険料を納めた場合、年金額に反映される時期は、次のとおりです。

65歳到達時	65歳までの加入期間と平均標準報酬（月）額をもとに計算。
65歳～69歳	9月～8月までの加入期間と平均標準報酬（月）額をもとに毎年1回計算し、10月分から改定。対象となるのは基準日（9月1日）に厚生年金の被保険者である人。
70歳到達時	70歳までの加入期間と平均標準報酬（月）額をもとに計算（最後の改定）。

在職中、65歳～69歳の間は年金額が毎年改定されます（在職定時改定）。なお、70歳未満の人が退職した場合は、退職時までの加入期間と平均標準報酬（月）額をもとに、年金額が計算されます（退職改定）。

70歳以上の人が厚生年金の対象となっている会社などで働いても、厚生年金には加入しませんので保険料負担はありません。しかし、厚生年金の加入条件と同程度で働く場合は、60歳代の人と同様に在職老齢年金の仕組みにより年金額が減額されます。



公的年金の受取額（年額）×平均余命（7ページ参照）を計算してみましょう。

C

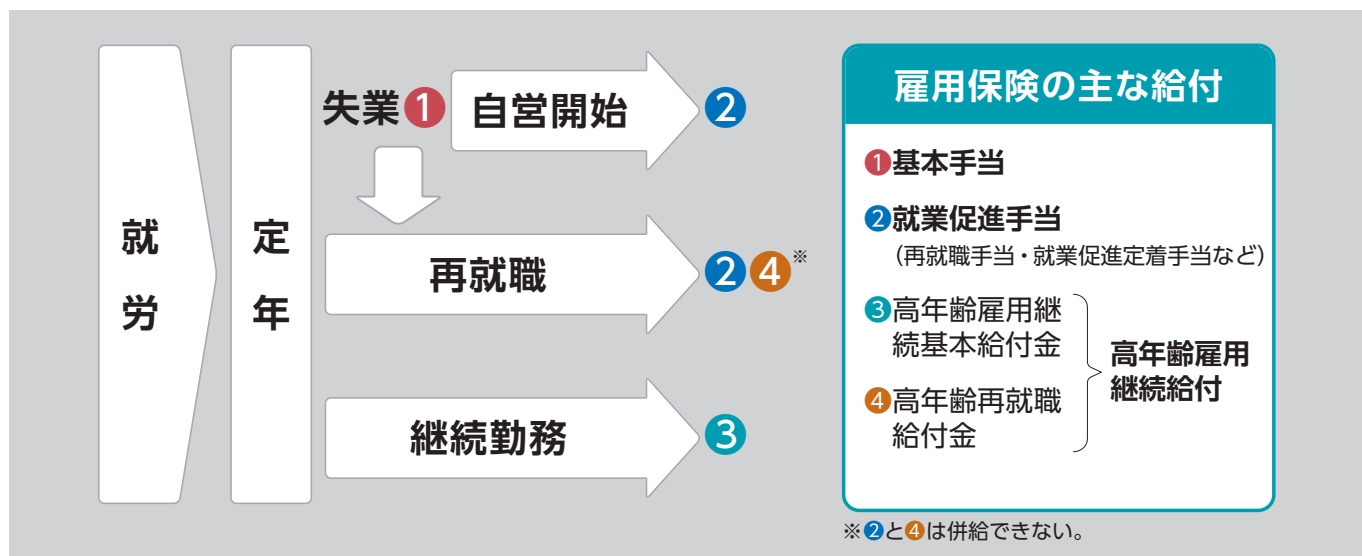
公的年金の受取総額

万円

→ 17ページの計算で使用します。

60 歳以上の人の雇用保険

定年年齢の延長や継続雇用制度の導入などが進んでいますが、60 歳以降の賃金が従来の賃金よりも減少することもあります。雇用保険は、失業時の保障だけでなく、再就職や継続勤務に対する給付もありますので、確認しておきましょう。



■基本手当…退職後、失業状態で求職中の場合（65 歳未満）

65 歳未満で退職しハローワークに求職の申込みをすると、一定の受給要件を満たす場合に「基本手当」を受け取れます。受給額や受給期間は、離職時の賃金・年齢・離職理由などによって異なります。基本手当を受給している間は、老齢厚生年金が全額支給停止となります（基本手当の受給が終わると、年金の受給が再開されます）。

参考

65 歳以上の場合は、基本手当の代わりに「高年齢求職者給付金（一時金）」を受け取れます。受給額は、離職時の賃金・被保険者期間によって異なり、年金との併給調整はありません。

■就業促進手当…再就職・自営開始をした場合（65 歳未満）

基本手当の受給資格の決定を受けた後（求職の申込み後）、早期に再就職や自営開始した場合は「再就職手当」を受け取れます。基本手当の支給残日数が所定給付日数の3分の1以上残っているなどの受給要件があり、早期に再就職したほうが再就職手当の給付率が高くなります。再就職手当を受給した人が、再就職先に6カ月以上雇用され、再就職後の賃金が離職前の賃金より低い場合は「就業促進定着手当」を受け取れます。いずれも老齢厚生年金と併給可能です。

■高年齢雇用継続給付…継続勤務や再就職をした場合（60 歳以上 65 歳未満）

高年齢雇用継続給付には、基本手当を受け取らず継続勤務した人（転職を含む）を対象とする「高年齢雇用継続基本給付金」と、基本手当を受け取り再就職した人を対象とする「高年齢再就職給付金」があります。60 歳以上 65 歳未満の人で、賃金が 60 歳のときや再就職前の 75% 未満に下がったなどの一定の受給要件を満たす場合に受け取れます。老齢厚生年金を受け取っている場合は、年金額が調整（減額）されます。その他、在職老齢年金（13 ページ参照）による調整が行われる場合があります。

退職金・企業年金

退職金制度や企業年金制度は会社によって異なり、退職金の受取方法を一時金か年金か選べる場合があります。受取総額や税金（一時金受取は退職所得、年金受取は雑所得）などを考慮して、受取方法を選びましょう。勤務先に「退職所得の受給に関する申告書」を提出すると、退職金から所得税・住民税が源泉徴収され、納税が完了します。勤務先に申告書を提出しなかった場合は、退職金額（額面）から20.42%の所得税が源泉徴収されるため、還付を受ける場合は改めて自分で確定申告をして精算します。

1 退職金（一時金）と税金

■課税対象となる退職所得金額の計算方法

計算方法 $\text{退職所得金額（千円未満切捨）} = (\text{退職金} - \text{退職所得控除額}) \times 1/2$

退職所得金額の計算において、次の場合は「 $\times 1/2$ 」の適用はありません。

- ・役員等勤続5年以下の人が受け取る退職金等。
- ・役員等以外の勤続5年以下の人が受け取る退職金額から退職所得控除額を差し引いた後の金額のうち300万円を超える部分。

退職所得控除額

勤続年数	退職所得控除額
20年以下	40万円 $\times$ 勤続年数（最低80万円）
20年超	800万円 $+$ 70万円 $\times$ （勤続年数 $-$ 20年）

- ・勤続年数に1年未満の端数があるときは、たとえ1日でも1年として計算（例：10年2カ月 $\rightarrow$ 11年）。
- ・障害者となったことに直接起因して退職した場合は、上記で計算した金額に100万円を加算した金額が退職所得控除額となる。



■退職金にかかる所得税・住民税の計算方法

計算方法 $\text{所得税額（一円未満切捨）} = (\text{退職所得金額} \times \text{所得税率} - \text{速算控除額}) \times 102.1\%$
 $\text{住民税額（百円未満切捨）} = \text{退職所得金額} \times \text{住民税率（市区町村民税 6\%・都道府県民税 4\%）}$

■所得税（復興特別所得税を含む）の速算表 $(A \times B - C) \times 102.1\%$

課税所得金額 A	税率 B	速算控除額 C	税額 = $(A \times B - C) \times 102.1\%$
195万円以下	5%	0円	$A \times 5\% \times 102.1\%$
195万円超 330万円以下	10%	97,500円	$(A \times 10\% - 97,500\text{円}) \times 102.1\%$
330万円超 695万円以下	20%	427,500円	$(A \times 20\% - 427,500\text{円}) \times 102.1\%$
695万円超 900万円以下	23%	636,000円	$(A \times 23\% - 636,000\text{円}) \times 102.1\%$
900万円超 1,800万円以下	33%	1,536,000円	$(A \times 33\% - 1,536,000\text{円}) \times 102.1\%$
1,800万円超 4,000万円以下	40%	2,796,000円	$(A \times 40\% - 2,796,000\text{円}) \times 102.1\%$
4,000万円超	45%	4,796,000円	$(A \times 45\% - 4,796,000\text{円}) \times 102.1\%$

・課税所得金額 A は千円未満切捨。 ・求めた税額は1円未満切捨。

事例 30 年勤務した人が退職金を 2,500 万円受け取った場合の税金

- 退職所得控除額 800 万円 + 70 万円 × (30 年 - 20 年) = 1,500 万円
- 退職所得金額 (2,500 万円 - 1,500 万円) × 1/2 = 500 万円 (千円未満切捨)
- 所得税額 (500 万円 × 20% - 42 万 7,500 円) × 102.1% = **58 万 4,522 円** (一円未満切捨)
- 住民税額 500 万円 × 10% = **50 万円**

<国税庁「暮らしの税情報」(令和 8 年度版)>

税引き後の退職金手取額 早見表

(万円)

勤続年数		税引き前の退職金額（額面）										
	退職所得控除額	500	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000
15 年	600	500	969	1,149	1,321	1,491	1,661	1,830	2,241	2,632	3,023	3,414
20 年	800		984	1,169	1,349	1,521	1,691	1,861	2,280	2,676	3,066	3,457
25 年	1,150		1,000	1,196	1,381	1,564	1,744	1,914	2,338	2,752	3,143	3,534
30 年	1,500			1,200	1,400	1,592	1,777	1,959	2,391	2,813	3,219	3,610
35 年	1,850					1,600	1,800	1,988	2,444	2,868	3,288	3,687
40 年	2,200							2,000	2,477	2,921	3,345	3,763
45 年	2,550								2,500	2,964	3,399	3,822

・税引き後の退職金手取額は千円以下切捨。

データを確認!

企業規模別でみた定年退職者 1 人あたりの平均退職給付額

	企業規模				
	全体	30~99人	100~299人	300~999人	1,000人以上
1 人あたりの平均退職給付額	1,896 万円	1,282 万円	1,347 万円	1,662 万円	2,191 万円
月収換算	36.0 月分	28.2 月分	28.2 月分	34.2 月分	39.0 月分
退職時の所定内賃金 (月額)	52.6 万円	45.5 万円	47.8 万円	48.6 万円	56.2 万円

・大学・大学院卒の管理・事務・技術職で勤続 20 年以上かつ年齢 45 歳以上の定年退職者に対する給付額(退職一時金と退職年金の合計で退職年金は年金現価額)。
・「月収換算」は、退職給付額が退職時の所定内賃金 (月額) の何カ月相当分かを表している。

<厚生労働省「就労条件総合調査」(令和 5 年)>

2 企業年金

老後の所得保障において、企業年金は右図の 3 階部分に該当します。企業年金には、「確定給付企業年金」や「確定拠出年金 (企業型)」などがあります。

受取方法は、一時金と年金の選択が可能です (一時金受取は退職所得、年金受取は雑所得)。



老後の所得保障

個人型確定拠出年金 (iDeCo)、個人年金保険、貯蓄など

確定拠出年金 (企業型)	確定給付 企業年金	厚生年金 基金	退職等 年金給付	3 階
国民年金 基金	厚生年金			2 階
国民年金				1 階
会社員・公務員など の被扶養配偶者	自営業者など	会社員・公務員など		

退職金・企業年金の受取総額

D

万円

17 ページの計算で使います。

E 差額

自助努力目標額

定年退職後の支出と収入について考えてきましたが、支出見込額と収入見込額の差額が自分で準備しておきたい「自助努力目標額」です。既に準備済みの金額と、今後準備する金額を合わせて、目標額に達していれば安心です。自分や家族の将来をおおまかに見通すための目安として、考えてみましょう。



▼ 7 ページの数字を転記

支出	A 定年退職後の生活費の総額	万円
----	-----------------------	----

+

▼ 9 ページの数字を転記

支出	B 住まい・子どもにかかる費用や整理資金などの総額	万円
----	----------------------------------	----

|

▼ 13 ページの数字を転記

収入	C 公的年金の受取総額	万円
----	--------------------	----

|

▼ 16 ページの数字を転記

収入	D 退職金・企業年金の受取総額	万円
----	------------------------	----

||

▼ あなたの自助努力目標額

差額	E 自助努力目標額	万円
----	------------------	----

定年退職前後の手続き一覧

定年退職前後に必要な検討事項や手続きについて、あらかじめ理解しておくで安心です。

✓ チェック 定年退職前に確認・検討しておくこと

- ☐ 老齢年金の受取り見込み金額を確認（10～13ページ参照）
- ☐ 退職金などの受取り見込み金額を確認（15～16ページ参照）
- ☐ 定年退職後の公的医療保険制度を検討（24ページ参照）
- ☐ 定年退職後の働き方を検討（14ページ参照）
- ☐ <社宅などに居住している場合>定年退職後の住まいを検討（8ページ参照）



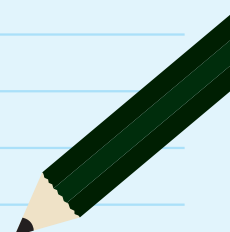
✓ チェック 定年退職後の手続きなど

- ☐ 新たな公的医療保険制度への加入（24ページ参照）
- ☐ <60歳未満の被扶養配偶者がいる場合>国民年金の被保険者種別変更^{※1}
- ☐ 雇用保険の給付金などの申請（14ページ参照）
- ☐ <必要に応じて>所得税の確定申告（19～20ページ参照）
- ☐ <必要に応じて>住宅ローンの繰上げ返済
- ☐ 【原則65歳】老齢年金の請求^{※2}
- ☐ 【65歳】公的介護保険の被保険者証の受取り<手続き不要>（28ページ参照）
- ☐ 【75歳】後期高齢者医療制度の被保険者に移行<手続き不要>（24ページ参照）

※1：定年退職後は厚生年金の被保険者ではなくなるため、60歳未満の被扶養配偶者がいる場合は「第3号被保険者」→「第1号被保険者」に種別変更となり、国民年金保険料の納付が必要となる。

※2：受給開始年齢に到達する3カ月前に老齢年金請求書が届くため、誕生日の前日以降に提出する。ただし、繰上げ・繰下げ受給を希望する場合は、適宜手続きを行う。

その他やることメモ

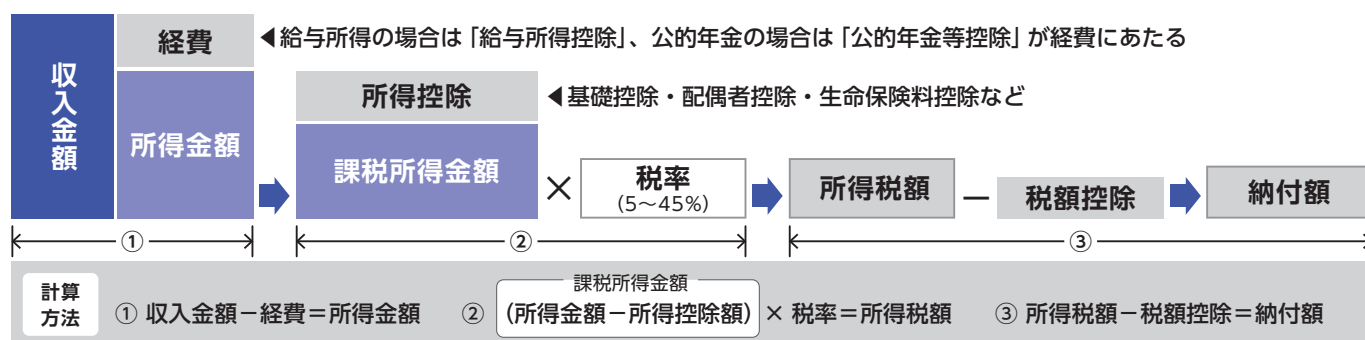


定年退職後の税金

会社員や公務員などの場合、定年退職前までは勤務先が税金を徴収し、年末調整を行ってくれました。しかし、定年退職後は申告不要な場合(20 ページ参照)を除き、自分で確定申告を行います。確定申告の対象となる主な収入は、「公的年金(老齢年金)」「企業年金」「生命保険会社の個人年金保険」などです。これらは、原則、雑所得として所得税・住民税の課税対象となり、1年間の所得を合計して総合課税されます。なお、雇用保険の基本手当などの給付(14 ページ参照)、公的年金の遺族年金・障害年金は非課税です。

所得税・住民税

1 所得税の計算方法



■ 所得税(復興特別所得税を含む)の速算表 $(A \times B - C) \times 102.1\%$

課税所得金額 A	税率 B	速算控除額 C	税額 = $(A \times B - C) \times 102.1\%$
195 万円以下	5%	0 円	$A \times 5\% \times 102.1\%$
195 万円超 330 万円以下	10%	97,500 円	$(A \times 10\% - 97,500 \text{ 円}) \times 102.1\%$
330 万円超 695 万円以下	20%	427,500 円	$(A \times 20\% - 427,500 \text{ 円}) \times 102.1\%$
695 万円超 900 万円以下	23%	636,000 円	$(A \times 23\% - 636,000 \text{ 円}) \times 102.1\%$
900 万円超 1,800 万円以下	33%	1,536,000 円	$(A \times 33\% - 1,536,000 \text{ 円}) \times 102.1\%$
1,800 万円超 4,000 万円以下	40%	2,796,000 円	$(A \times 40\% - 2,796,000 \text{ 円}) \times 102.1\%$
4,000 万円超	45%	4,796,000 円	$(A \times 45\% - 4,796,000 \text{ 円}) \times 102.1\%$

・ 課税所得金額 A は千円未満切捨。 ・ 求めた税額は1円未満切捨。

参考 年金受給者の税金

年金収入は、原則、雑所得となります。雑所得の金額は、収入金額から必要経費を差し引いて計算しますが、公的年金等を受け取った場合は、収入金額から公的年金等控除額を差し引いて計算します。公的年金等控除額は、年齢や公的年金等の収入金額、公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額によって異なります。

■ 公的年金等に係る雑所得の速算表

65 歳未満

公的年金等の収入金額	公的年金等に係る雑所得の金額
60万円超 130万円未満	収入金額 - 60万円
130万円以上 410万円未満	収入金額 × 0.75 - 27万5千円
410万円以上 770万円未満	収入金額 × 0.85 - 68万5千円
770万円以上 1,000万円未満	収入金額 × 0.95 - 145万5千円
1,000万円以上	収入金額 - 195万5千円

65 歳以上

公的年金等の収入金額	公的年金等に係る雑所得の金額
110万円超 330万円未満	収入金額 - 110万円
330万円以上 410万円未満	収入金額 × 0.75 - 27万5千円
410万円以上 770万円未満	収入金額 × 0.85 - 68万5千円
770万円以上 1,000万円未満	収入金額 × 0.95 - 145万5千円
1,000万円以上	収入金額 - 195万5千円

・ 受給者の年齢は、その年の12月31日時点で判定。 ・ 上表は、公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額が1,000万円以下の場合。
・ 公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額が1,000万円超2,000万円以下の場合は控除額が10万円引下げ、2,000万円超の場合は控除額が20万円引下げとなる。

「公的年金等」…国民年金、厚生年金、恩給、確定給付企業年金、確定拠出年金、一定の外国年金など
「公的年金等以外の年金」…生命保険契約や生命共済契約に基づく年金、互助年金など

2 公的年金の源泉徴収（所得税）

公的年金（老齢年金）の受取額が、一定額以上の人（源泉徴収の対象者）には「扶養親族等申告書」が送付されますので、それを提出することで各種控除（配偶者控除、扶養控除、障害者控除など）を受けられます。提出しないと各種控除が受けられず、源泉徴収税額が多くなる場合があります。

3 住民税の計算方法

所得に対する税金には、所得税の他に都道府県・市区町村が課税する住民税があります。所得税の課税対象になるものは、住民税の課税対象になります。住民税は、前年の所得をもとに税額を決定し、翌年に徴収されます。所得税の申告をすれば、住民税の申告は原則不要です。

住民税は、所得に応じてかかる「所得割」と定額の「均等割」からなります。住民税の計算方法は所得税と似ていますが、課税所得に対する税率は一律 10%（所得割の部分）で、課税所得金額を計算するときに差し引く所得控除の金額なども所得税とは異なります。

計算
方法

住民税 = 均等割 + 所得割

均等割：定額の負担

所得割：前年所得に対し、一律 10%



※給与天引き（特別徴収）の場合 12カ月の分割納付。年金天引き（特別徴収）の場合、年 6 回（年金受給月）の分割納付。
自営業者など自分で納付（普通徴収）する場合は、市区町村から届く納付書で原則年 4 回納付。

4 確定申告と納税の流れ

- 1月1日～12月31日の収入を、翌年2月16日～3月15日の間に、住んでいる場所を管轄する税務署で確定申告し（電子申告も可能）、所得税の税額が決定します。税金の還付を受ける場合は、2月15日以前でも申告書を提出できます（還付申告）。
- 所得税は、3月15日までに税務署に納めます。
- 住民税は、6月に納税通知書が市区町村から届きます。普通徴収（給与や年金からの天引きではなく、自分で納付）の場合は、年税額を4等分した金額を6月、8月、10月、翌1月までに納めます。

5 申告不要の場合

次のいずれにも該当する場合には、確定申告は不要です。

- 公的年金等の収入が 400 万円以下（その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となっている*）
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下

ただし、確定申告をすることにより税金の還付を受けられる場合があります。

例えば、収入が公的年金（老齢年金）のみで 400 万円以下の場合、「扶養親族等申告書」を提出していれば、配偶者控除などを受けられるので確定申告は不要です。しかし、「生命保険料控除」「地震保険料控除」「医療費控除」「雑損控除」などの控除は確定申告をしないと受けられません。また、「扶養親族等申告書」を提出した後に扶養親族が増えた場合や扶養親族がいるのに「扶養親族等申告書」を提出していない場合などは確定申告（還付申告）をして、還付を受けることができます。なお、確定申告が不要でも住民税の申告が必要な場合があります。

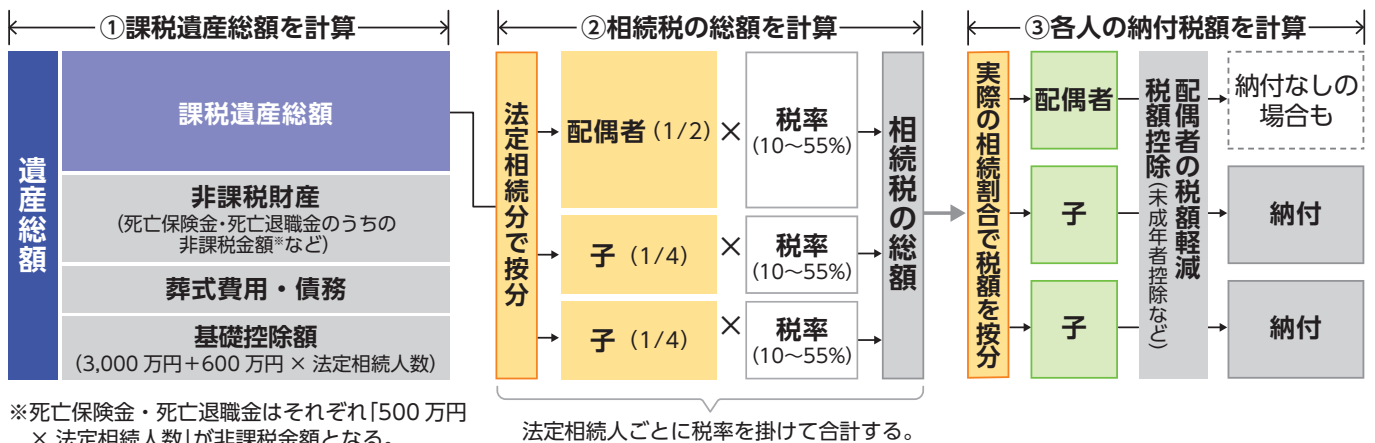


*外国の法令に基づいて支払われる公的年金等は源泉徴収の対象とならないため、年金収入の一部に含まれる場合などは確定申告を行う必要がある。

相続税

相続税は亡くなった人から受け継いだ財産に課される税金です。相続財産が基礎控除額（3,000 万円＋600 万円×法定相続人数）以下であれば税金はかかりません。基礎控除額は、配偶者の有無、子どもの人数などによって異なります。相続税は、相続人が死亡を知った日の翌日から 10 カ月以内が申告・納税の期限となります。

1 相続税の計算方法（法定相続人が配偶者と子ども2人の計3人の場合）



計算方法

- 遺産総額－非課税財産－葬式費用・債務－基礎控除額＝課税遺産総額
- 課税遺産総額 × 法定相続分 × 税率＝各人の仮の相続税額 → 合計して相続税の総額を算出
・法定相続分どおりに相続したと仮定して計算。
- 相続税の総額 × 実際の相続割合＝各相続人の相続税額
・税額控除や配偶者の税額軽減が受けられる人はそれを控除し、納付額が決まる。

基礎控除額

3,000 万円 + 600 万円 × 法定相続人数

例 妻と子ども2人の計3人の場合

妻 子 子

3,000 万円 + (600 万円 × 3 人) = 4,800 万円

相続税の速算表

A × B - C

法定相続分に応ずる取得金額 A	税率 B	速算控除額 C
1,000 万円以下	10%	0 万円
1,000 万円超 3,000 万円以下	15%	50 万円
3,000 万円超 5,000 万円以下	20%	200 万円
5,000 万円超 1 億円以下	30%	700 万円
1 億円超 2 億円以下	40%	1,700 万円
2 億円超 3 億円以下	45%	2,700 万円
3 億円超 6 億円以下	50%	4,200 万円
6 億円超	55%	7,200 万円

配偶者の税額軽減

配偶者については、実際に取得した正味の遺産額が 1 億 6,000 万円以下か、配偶者の法定相続分相当額までであれば、相続税はかかりません。配偶者の相続税額から、次の計算式で計算した金額が控除されます。

配偶者の税額軽減額 = 相続税の総額 × $\frac{\text{次の(ア)(イ)いずれか低い金額}}{\text{正味の遺産額}}$

- (ア) 「正味の遺産額×法定相続分」と「1 億 6,000 万円」のいずれか高い金額
(イ) 配偶者が実際に取得した正味の遺産額

・正味の遺産額とは、遺産総額から非課税財産・葬式費用・債務を控除後の金額で、基礎控除額の控除前の金額。

配偶者の税額軽減の適用を受けるためには申告が必要です。

2 法定相続分と遺留分

相続財産の受取りについては、民法で「法定相続分」と「遺留分」が定められています（相続人全員の合意の上で、これらと異なる遺産分割をすることは問題ありません）。

■相続の順位と法定相続分

	法定相続人	法定相続分
第1順位	配偶者	1/2
	子（孫*）	1/2
第2順位	配偶者	2/3
	父母（祖父母*）	1/3
第3順位	配偶者	3/4
	兄弟姉妹（甥・姪*）	1/4

- ①配偶者は常に相続人になります。
- ②子がいる場合、配偶者と子が相続人になります。
- ③子や孫がいない場合、配偶者と父母が相続人になります。
- ④子、孫、父母、祖父母のいずれもない場合、配偶者と兄弟姉妹が相続人になります。

※第1順位の子が既に死亡している場合は孫が、第2順位の父母が死亡している場合は祖父母が、第3順位の兄弟姉妹が死亡している場合は甥・姪が相続人になる。

■遺留分

遺産を遺言書により相続する場合、遺言書が法定相続分よりも優先されます。しかし、法定相続人が不利益を被る可能性があるため、民法では「遺留分」として法定相続人の相続権を保護するために最低限の取り分を定めています。なお、兄弟姉妹には遺留分の権利はありません。

遺留分権利者（相続人）	遺留分
配偶者と子（孫）	配偶者 1/4、子（孫） 1/4
配偶者のみ	1/2
子（孫）のみ	1/2
配偶者と父母（祖父母）	配偶者 1/3、父母（祖父母） 1/6
父母（祖父母）のみ	1/3

事例 遺産総額が2億円で、妻と子ども2人の計3人が法定相続分どおりに相続した場合



<国税庁「暮らしの税情報」(令和8年度版)>

3 二次相続を念頭に

例えば、夫が死亡して妻と子どもが財産を相続（一次相続）し、妻の死後は子どもが財産を相続（二次相続）することになったとします。配偶者には税額軽減の制度（21ページ参照）があるため、一次相続のときは配偶者の取得額が1億6千万円か法定相続分相当額のいずれか多い額までは非課税となります。しかし、二次相続では税額軽減がないため、相続財産が多い場合は、一次相続のときから二次相続に備えたり、生命保険を活用するなどの対策を考えておくといでしょう。

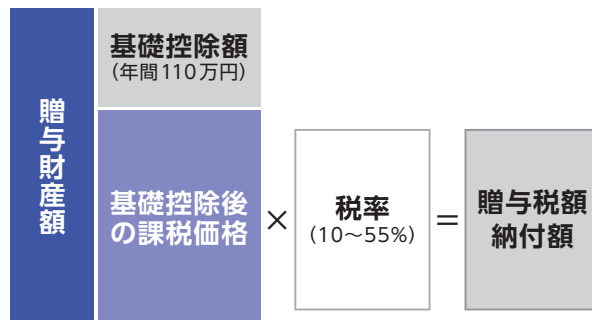


贈与税

贈与税は生きている人から贈与により財産を取得したときに課される税金です。贈与税には「暦年課税」と「相続時精算課税」があり、相続時精算課税を選択しない場合は、暦年課税になります。

1 暦年課税（取得した財産－基礎控除額 110 万円）× 税率

1 年間（1 月 1 日～ 12 月 31 日）に取得した贈与財産の合計額から基礎控除額 110 万円を差し引いた額に 10%～55%の累進税率（一般贈与・特例贈与で異なる）に基づいて贈与税が課税されます。贈与者が死亡した場合は、相続財産を取得した人が受けた相続開始前 7 年以内^{*}の贈与額を相続財産に加算して相続税を計算し、納付済の贈与税があれば税額控除されます。ただし、相続開始前 3 年超 7 年以内の贈与は総額 100 万円までは相続財産に加算しません。



^{*} 2023 (令和 5) 年 12 月 31 日以前の贈与の場合は、相続開始前 3 年以内。2024 (令和 6) 年 1 月 1 日以降の贈与の場合は、相続開始日に応じて相続開始前 3 年～ 7 年以内 (相続開始日が 2031 (令和 13) 年 1 月 1 日以降は 7 年以内)。

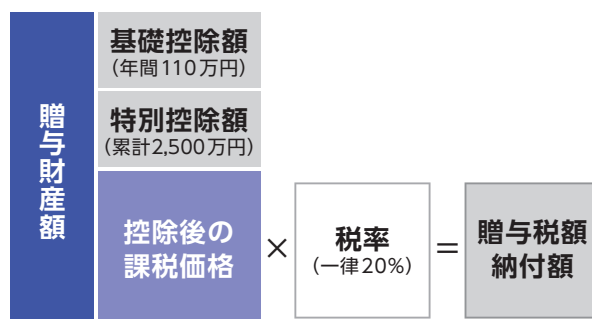
■ 暦年課税の贈与税の速算表 A × B - C

基礎控除後の課税価格 A	特例贈与 (18 歳以上の子や孫への贈与)		一般贈与 (左記以外の贈与)	
	税率 B	速算控除額 C	税率 B	速算控除額 C
200 万円以下	10%	0 万円	10%	0 万円
200 万円超 300 万円以下	15%	10 万円	15%	10 万円
300 万円超 400 万円以下	15%	10 万円	20%	25 万円
400 万円超 600 万円以下	20%	30 万円	30%	65 万円
600 万円超 1,000 万円以下	30%	90 万円	40%	125 万円
1,000 万円超 1,500 万円以下	40%	190 万円	45%	175 万円
1,500 万円超 3,000 万円以下	45%	265 万円	50%	250 万円
3,000 万円超 4,500 万円以下	50%	415 万円	55%	400 万円
4,500 万円超	55%	640 万円	55%	400 万円

2 相続時精算課税 {(取得した財産－基礎控除額 110 万円)－累計 2,500 万円} × 税率 20%

60 歳以上の父母・祖父母から 18 歳以上の子ども・孫への贈与について、子ども・孫が選択することにより利用できます（年齢はその年の 1 月 1 日時点）。例えば、父からの贈与は相続時精算課税を選択し、母からの贈与は選択しないということが可能で、一度選択すると取消しはできません。

1 年間（1 月 1 日～ 12 月 31 日）に取得した贈与財産の合計額から基礎控除額 110 万円^{*}を差し引いて、贈与者ごとの累積贈与額が特別控除額 2,500 万円を超えた場合に、超えた金額に対して一律 20%の贈与税が課税されます。同一の父母・祖父母からの贈与は特別控除額 2,500 万円に達するまで何度でも控除できます。

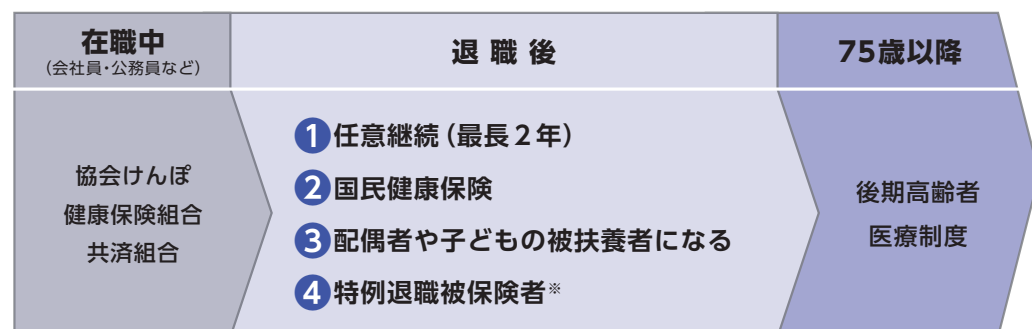


贈与者が死亡した場合は、相続時精算課税を選択後の累積贈与額（基礎控除部分は加算しない^{*}）を相続財産に加算して相続税を計算します。納付済の贈与税額が相続税額より少ない場合は差額を納付し、多い場合は差額の還付を受けることで精算します。

^{*} 相続時精算課税における基礎控除額は、2024 (令和 6) 年 1 月以降の贈与に適用。相続時精算課税を選択したのが 2023 (令和 5) 年 12 月 31 日以前の人も対象となる。

定年退職後の公的医療保険制度

定年退職後の公的医療保険は、被扶養者であった家族も含めて下図の①～④のいずれかを選ぶことになります。③の被用者保険に加入している家族の扶養に入る場合は保険料の負担はありませんが、そうでない場合は、保険料を負担することになります。①④の場合、退職前は事業主と折半で負担していた保険料が全額自己負担となります。被扶養者がいる場合は被扶養者分の保険料はかかりません。②の場合は、前年の世帯所得と世帯人数に応じて保険料が計算されるため、退職直後は保険料が高くなるケースが多いようです。給付については、①④の場合は原則現役時代と同様の給付を受けられますが、傷病手当金や出産手当金は対象外となります。



※特定健康保険組合(2025(令和7)年3月末時点で64組合、全組合の4.6%)に20年以上加入していた人は「特例退職被保険者」として、引き続き(または老齢厚生年金の受給開始時に)その組合に加入できる場合がある。退職後すぐに加入できない場合は、①②③のいずれかとなった後に加入できる。

	①任意継続被保険者	②国民健康保険の被保険者	③被用者保険の被扶養者
	それまで加入していた健康保険組合などに継続して加入	①③④に加入しない場合に加入	配偶者や子どもが加入している健康保険組合などに被扶養者として加入
適用期間	退職後2年間 (任意の脱退可)	原則75歳になるまで	原則75歳になるまで
加入条件	退職日まで継続して 2カ月以上加入していた人	なし	年収130万円(60歳以上や 障害者は180万円)未満で、 被保険者の収入の原則2分 の1未満などの条件がある
保険料	- 全額自己負担(退職前は事業主と原則折半) - 被扶養者の保険料は不要 「(A)退職時の標準報酬月額」または「(B)加入していた健康保険組合における全被保険者の標準報酬月額の平均額」のいずれか低い金額※×保険料率	- 前年の世帯所得、世帯人数に応じて計算(退職理由が解雇などであれば軽減措置あり) - 被扶養者の概念はなく、加入者全員が被保険者 - 市区町村によって計算方法が異なる	保険料は不要
届出の窓口	加入していた協会けんぽの各都道府県支部、健康保険組合、共済組合	住所地の市区町村窓口	配偶者や子どもが加入している協会けんぽの各都道府県支部、健康保険組合、共済組合
届出の期限	退職後、20日以内	退職後、14日以内	被扶養者に該当してから5日以内(共済組合は30日以内)

※健康保険組合は、「(A)の金額」または「(B)を超え(A)未満の範囲で規約で定める金額」とすることが可能。

1 医療費の自己負担割合

治療を受けて病院の窓口で支払う金額は、実際にかかった医療費の一部です。年齢や所得に応じて、自己負担割合が異なります。

～小学校入学前	2割負担	子どもの医療費は市区町村ごとに助成あり*	
小学校入学後～69歳	3割負担		
70歳～74歳	一般・低所得世帯		現役並み所得者
	2割負担		3割負担
75歳～	一般・低所得世帯	一定以上所得のある人	現役並み所得者
	1割負担	2割負担	3割負担

※市区町村ごとに「小学校卒業まで」「中学校卒業まで」「高校卒業まで」など助成内容が異なる。

2 高額療養費制度

入院や手術などで医療費が高額になったときの負担を軽減するために、高額療養費制度があります。1カ月（同じ月の1日から末日）の医療機関や薬局などでの窓口負担が、自己負担限度額を超えたときに、その超えた金額が公的医療保険から支給されます。自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります。保険適用外の費用（入院時の食事代などの一部負担、差額ベッド代、先進医療の技術料など）は高額療養費の対象になりません。2026（令和8）年8月から、自己負担限度額（月額）が引上げとなりましたが、多数回該当の金額は据え置かれ、新たに年単位の上限額が設けられました。

■高額療養費の自己負担限度額（2026（令和8）年8月～2027（令和9）年7月）

2027（令和9）年8月からは、所得区分が細分化されます。

70歳未満の人

所得区分		自己負担限度額（月額）	多数回該当	年間上限額
健康保険 （標準報酬月額）	国民健康保険 （旧ただし書き所得 ^{※1} ）			
83万円以上	901万円超	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	600万円超 901万円以下	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	210万円超 600万円以下	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%	44,400円	530,000円
26万円以下	210万円以下	61,500円		530,000円 ^{※2}
住民税非課税		36,900円	24,600円	290,000円

※1：旧ただし書き所得は、前年の総所得金額等から基礎控除を差し引いた金額で加入者全員分の合計金額。

※2：標準報酬月額15万円以下または旧ただし書き所得86万円未満であることが確認できた場合、年間上限額が41万円となり2027（令和9）年8月以降に償還払いとなる。

70歳以上の人

所得区分		自己負担限度額（月額）		多数回該当	年間上限額
健康保険 （標準報酬月額）	国民健康保険・後期高齢者医療制度 （住民税の課税所得）	外来（個人ごと）	外来・入院（世帯ごと）		
83万円以上	690万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	380万円以上 690万円未満	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	145万円以上 380万円未満	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%		44,400円	530,000円
26万円以下 ^{※3}	145万円未満 ^{※3・4}	22,000円 （上限216,000円/年）	61,500円		530,000円 ^{※5}
住民税非課税		11,000円 （上限96,000円/年）	25,700円	24,600円	290,000円
住民税非課税（所得が一定以下 ^{※6} ）		8,000円	15,700円	-	180,000円

※3：収入の合計額が一定額未満（被保険者1人の世帯は383万円未満、被保険者2人以上の世帯は520万円未満）の場合を含む。

※4：旧ただし書き所得の合計額が210万円以下の場合を含む。

※5：標準報酬月額が15万円以下または住民税の課税所得が28万円未満であることが確認できた場合、年間上限額が41万円となり2027（令和9）年8月以降に償還払いとなる。

※6：世帯の所得金額（公的年金収入から82.65万円控除、給与所得から10万円控除した後の金額）が0円の人。

高額療養費の支給例

1カ月の医療費 100 万円で、自己負担割合が 3 割の場合

標準報酬月額 28 万円～ 50 万円の給与所得者（70 歳未満）の場合

高額療養費は、2026（令和 8）年 8 月から 2027（令和 9）年 7 月までの自己負担限度額をもとに計算。



医療費の自己負担額は、**92,940 円**

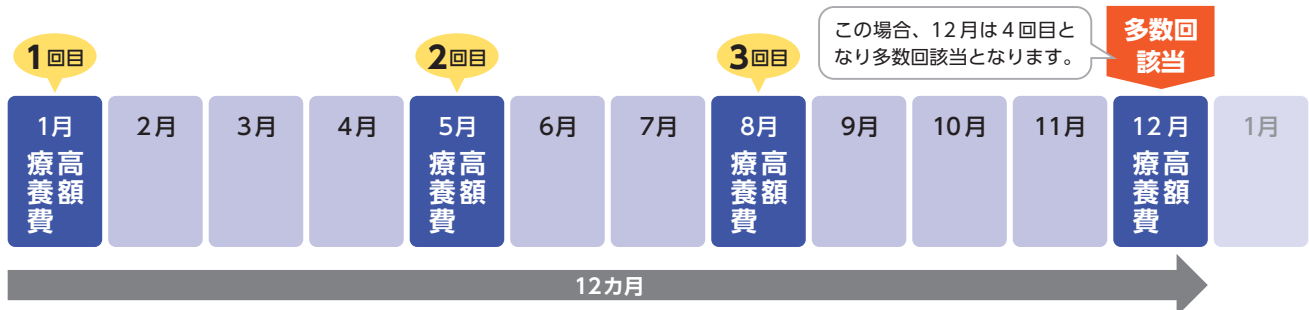
自己負担限度額 $85,800 \text{ 円} + (1,000,000 \text{ 円} - 286,000 \text{ 円}) \times 1\% = \mathbf{92,940 \text{ 円}}$

高額療養費 $\text{自己負担割合分 } 300,000 \text{ 円} - \text{自己負担限度額 } 92,940 \text{ 円} = \mathbf{207,060 \text{ 円}}$

健康保険組合や共済組合によっては、付加給付によりさらに軽減される場合があります。

高額療養費制度の多数回該当

同じ世帯（同じ公的医療保険に加入）で、直近 12 カ月のうち 3 回以上高額療養費が支給されていると、4 回目以降の自己負担限度額が引き下げられて（25 ページ参照）、さらに負担が軽減されます。



高額療養費制度の世帯合算

一人の一回分の自己負担では高額療養費の支給対象とならなくても、複数回の受診や同じ世帯（同じ医療保険に加入）の他の人の受診でかかった自己負担を、1カ月単位で合算できます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分が高額療養費として支給されます。

高額療養費の世帯合算の例

夫 71 歳、妻 70 歳 <同じ公的医療保険制度に加入>

夫婦ともに国民健康保険に加入。住民税の課税所得は 145 万円未満（住民税課税）。

		医療費	自己負担額（2 割）	合算
夫	外来（歯科）	80,000 円	16,000 円	○
	外来（内科）	40,000 円	8,000 円	○
妻	入院	250,000 円	50,000 円	○

70 歳未満の場合は、自己負担額が 2.1 万円以上のものを合算しますが、70 歳以上の場合は全ての自己負担額を合算できます。

① 外来（個人ごと）を計算

夫（外来）の自己負担額：16,000 円 + 8,000 円 = 24,000 円

夫（外来）の自己負担限度額：22,000 円（25 ページ参照）※

⇒高額療養費として、24,000 円 - 22,000 円 = 2,000 円が支給されます。

② 外来・入院（世帯ごと）を計算

世帯の自己負担額：22,000 円 + 50,000 円 = 72,000 円

世帯の自己負担限度額：61,500 円（25 ページ参照）※

⇒高額療養費として、72,000 円 - 61,500 円 = 10,500 円が支給されます。

この例では、夫婦（世帯）の自己負担額は合計 61,500 円となります。



※高額療養費は、2026（令和 8）年 8 月から 2027（令和 9）年 7 月までの自己負担限度額をもとに計算。

参考

高額医療・高額介護合算療養費制度

同じ世帯（同じ公的医療保険に加入）で、1 年間（8 月 1 日～翌年 7 月 31 日）の公的医療保険と公的介護保険の自己負担の合算額が限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。高額療養費制度や高額介護サービス費制度（30 ページ参照）により、それぞれ月単位で負担が軽減されますが、それでも負担が重い場合は高額医療・高額介護合算療養費制度により年単位で負担が軽減されます。詳細は、加入している公的医療保険（健康保険組合や市区町村など）の窓口に確認しましょう。

▶ データを確認！

■ 差額ベッド代の平均額 (1日あたり・税込)

2025(令和7)年8月1日時点

	金額(推計)
1人部屋	8,710円
2人部屋	3,161円
3人部屋	2,815円
4人部屋	2,894円
平均	7,026円

<中央社会保険医療協議会「主な選定療養に係る報告状況」(令和8年7月22日)>

入院すると、通常は大部屋(6人部屋など)になり、特別な自己負担の必要はありません。しかし、条件のよい個室などに入院する場合は、大部屋との差額料金(差額ベッド代)が全額自己負担となります。差額ベッド代のかかる病室に入院する場合は、病院は患者または家族の同意を得ることになっています。

次の条件を満たしていると差額ベッド代の対象となります。

- 1病室の病床数が4床以下
- 病室面積が6.4㎡以上/人
- プライバシー確保を図るための設備を備えている
- 患者個人用の収納・机・イス・照明の設置



■ 先進医療の技術料

先進医療では、保険診療と保険外診療の併用が認められており、先進医療の技術料は全額自己負担となりますが、診察などの一般の治療にかかる費用は保険診療の対象となります。先進医療となるには、「厚生労働大臣が定める先進医療技術」に該当し、定められた適応症の治療・検査などのために、届出をした医療機関で医療技術を受けることが必要です。対象となる医療技術はその時々で変わります。

【例】先進医療の技術(適応症)	技術料(平均額)	平均入院期間	年間実施件数	実施医療機関
陽子線治療(根治的な治療法が可能な頭頸部腫瘍、肺・縦隔腫瘍、消化管腫瘍、泌尿器腫瘍などの治療)	2,780,895円	18.4日	739件	20機関
重粒子線治療(根治的な治療法が可能な肺・縦隔腫瘍、消化管腫瘍、肝胆膵腫瘍、泌尿器腫瘍などの治療)	3,189,452円	4.0日	303件	7機関
内視鏡的胃局所切除術(胃粘膜下腫瘍の治療)	222,970円	8.6日	53件	12機関

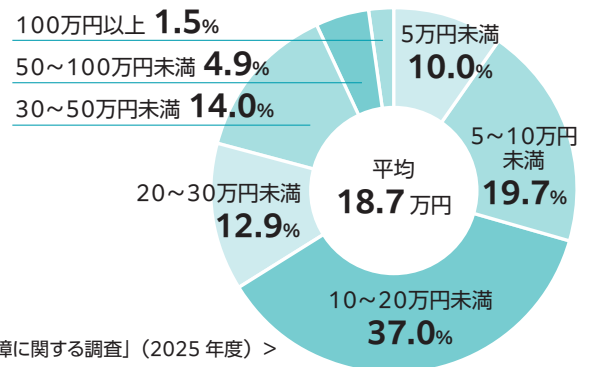
<先進医療会議「令和7年6月30日時点における先進医療に係る費用」(令和7年12月4日)>

■ 入院時の自己負担費用

(直近5年間に入院し、自己負担費用を支払った人)

直近の入院時にかかった自己負担費用の分布をみると、20万円未満が約7割ですが、ケースによっては費用が高額になることもあります。

自己負担費用とは、治療費、食事代、差額ベッド代、交通費、衣類・日用品費などを含み、高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額です。



<生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025年度)>

参考 紹介状なしで大病院を受診した場合

大病院^{*}は、救急や重症患者の治療を担う役割があるため、紹介状なしで大病院を受診すると、診察料の他に各病院で設定した「特別の料金」がかかります(緊急時などのやむを得ない場合を除く)。健康の相談や体の不調を感じたときは、まずは身近な診療所やクリニックなどを受診しましょう。必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらえます。

^{*}「大病院」は、特定機能病院、一般病床200床以上の地域医療支援病院、一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関。

■ 特別の料金(紹介状なしで大病院を受診したとき)

	医科	歯科
初診	7,000円以上	5,000円以上
再診	3,000円以上	1,900円以上

定年退職後の公的介護保険制度

公的介護保険は、市区町村（区は東京 23 区、以下「市区町村」）が保険者の社会保険で、現物給付（介護サービスそのものが提供される）が原則です。被保険者は年齢に応じて 2 種類に分かれ、保険料の決め方や納付方法、介護サービスを利用できる条件が異なります。



1 被保険者

●第1号被保険者（65 歳以上）

要介護状態になった原因を問わず、介護サービスを利用できます。

●第2号被保険者（40 歳～ 64 歳）

要介護状態になった原因が次の 16 種類の特定疾病に限り、介護サービスを利用できます。事故などによるケガで介護が必要になっても、介護保険は利用できません（障害福祉サービスの対象となる可能性があります）。

【特定疾病】

- | | |
|--|------------------------------|
| ① がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したもの） | ⑧ 脊髄小脳変性症 |
| ② 関節リウマチ | ⑨ 脊柱管狭窄症 |
| ③ 筋萎縮性側索硬化症（ALS） | ⑩ 早老症（ウェルナー症候群など） |
| ④ 後縦靱帯骨化症 | ⑪ 多系統萎縮症（シャイ・ドレーガー症候群など） |
| ⑤ 骨折を伴う骨粗鬆症 | ⑫ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 |
| ⑥ 初老期における認知症（アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症など） | ⑬ 脳血管疾患 |
| ⑦ 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病（パーキンソン病関連疾患） | ⑭ 閉塞性動脈硬化症 |
| | ⑮ 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎など） |
| | ⑯ 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |

2 要介護（要支援）認定の流れ

公的介護保険の介護サービスを利用するには「要介護（要支援）認定」を受ける必要があります。介護を必要とする度合いに応じて、「要支援 1・2」「要介護 1～5」の 7 段階に分けられます。

相談 市区町村の窓口や地域包括支援センター（29 ページ参照）などで相談。

申請 本人または家族が市区町村の窓口などに申請。本人や家族による申請ができない場合は、地域包括支援センター・居宅介護支援事業者・介護保険施設（入所中の方）・病院（入院中の方）などに申請を代行してもらうこともできる。

認定調査

認定調査員（市区町村の職員や、市区町村から委託されたケアマネジャーなど）が自宅を訪問して、心身の状態、日常生活、家族や住まいの環境などについて聞き取りを行う。

主治医意見書

市区町村の依頼により主治医が主治医意見書を作成。主治医がいない場合は、市区町村が紹介する医師の診断を受ける。

一次判定（コンピューターによる判定） 認定調査の結果と主治医意見書をもとに一次判定。

二次判定（介護認定審査会）

保健・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会で、審査・判定が行われる。

要介護（要支援）認定、結果通知

介護の必要度に応じて要介護（要支援）の認定がされ、結果が通知される。申請から結果通知までは原則 30 日程度とされているが、地域によっては 1～2 カ月かかる場合もある。認定結果に納得できない場合は、審査請求（不服申立て）ができる。

非該当（自立） 介護保険の対象とならない

要支援 1・2 介護予防が必要

要介護 1～5 介護が必要

要介護（要支援）認定の有効期間は、原則 12 カ月（初回認定は6カ月）で、終了する前に更新の申請が必要です。心身の状態に変化が生じ、介護の必要度が変わった場合はいつでも認定の変更申請が可能です。

参考 地域包括支援センター

地域住民の生活を、介護・医療・保健・福祉の面から総合的に支援するための窓口です。市区町村や市区町村が委託する組織によって運営されています。地域包括支援センターでは、高齢者本人からの相談だけでなく、家族や友人、近所の人からの相談も受け付けています。例えば、離れて暮らす親のことについて相談したいと思ったときは、親の住んでいる地域の地域包括支援センターへ相談しましょう。

3 介護保険サービスの種類

居宅サービス

自宅で生活しながら受けられるサービス。有料老人ホームなどで暮らしながら居宅サービスを受けることもできる。

地域密着型サービス

住み慣れた家や地域で生活し続けられるように、事業所や施設のある市区町村の住民が受けられるサービス。

施設サービス

3つの施設*のいずれかに入所した人に提供されるサービス。

*介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護医療院

4 自己負担の仕組み

介護保険サービスを利用するときの利用者の自己負担は、所得に応じて1割～3割です。公的介護保険の対象外のサービスを利用した場合は、その全額が自己負担となります。自己負担割合は、本人や世帯の所得に応じて判定されます。要介護の認定を受けた人に交付される「介護保険負担割合証」で負担割合を確認できます。

■区分支給限度額（居宅サービス・地域密着型サービス）

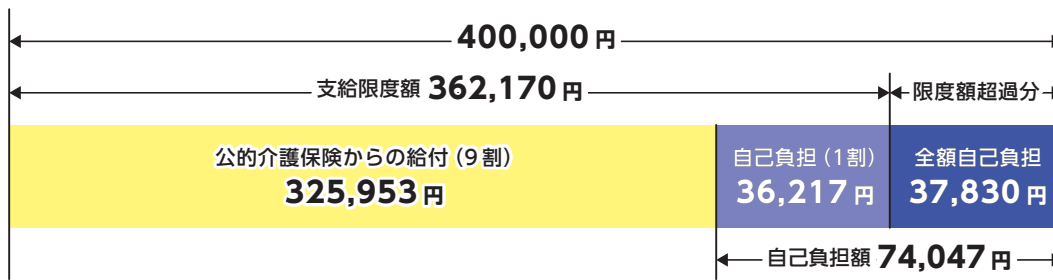
公的介護保険のサービス（居宅サービス・地域密着型サービス）を利用する場合は、要支援・要介護度に応じて1カ月あたりのサービスの支給限度額が設けられています。支給限度額の範囲内でサービスを利用する場合、自己負担は所得に応じて1割～3割です。支給限度額を超えてサービスを利用する場合は、超えた分が全額自己負担となります。



要介護度	支給限度額	自己負担額（月額）	
要支援1	50,320円	1割負担	5,032円
		2割負担	10,064円
		3割負担	15,096円
要支援2	105,310円	1割負担	10,531円
		2割負担	21,062円
		3割負担	31,593円
要介護1	167,650円	1割負担	16,765円
		2割負担	33,530円
		3割負担	50,295円
要介護2	197,050円	1割負担	19,705円
		2割負担	39,410円
		3割負担	59,115円
要介護3	270,480円	1割負担	27,048円
		2割負担	54,096円
		3割負担	81,144円
要介護4	309,380円	1割負担	30,938円
		2割負担	61,876円
		3割負担	92,814円
要介護5	362,170円	1割負担	36,217円
		2割負担	72,434円
		3割負担	108,651円

・右表の自己負担額は、高額介護サービス費適用前の金額。
・支給限度額は標準的な地域の例で、1単位 10 円で計算したもの。地域により 10 円～ 11.4 円で計算するため、大都市などでは右表より高くなる。

事例 要介護5の人(自己負担割合1割、住民税課税)が、40万円/月の居宅サービスを利用した場合



■高額介護サービス費

1カ月の介護サービスの自己負担額(1割～3割)が限度額を超えた場合は、超えた分が申請により払い戻されます。同じ世帯に複数のサービス利用者がいる場合は、世帯で合算できます。

高額介護サービス費の負担限度額

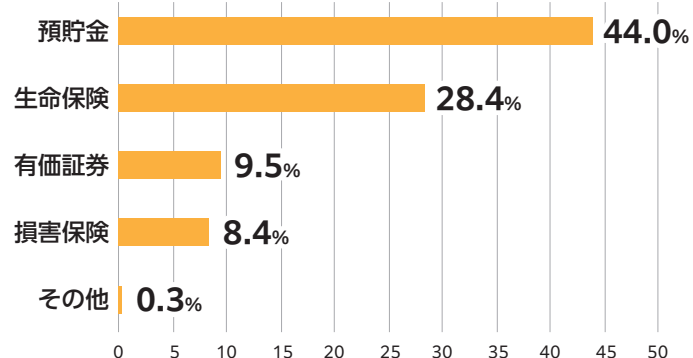
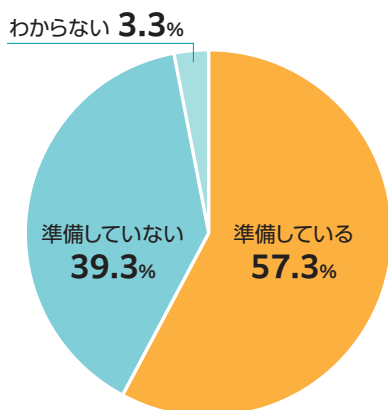
所得区分	限度額(月額)
課税所得 690 万円以上	140,100 円(世帯)
課税所得 380 万円以上 690 万円未満	93,000 円(世帯)
住民税課税～課税所得 380 万円未満	44,400 円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600 円(世帯)
前年の課税年金収入額+その他の合計所得金額の合計が 82.65 万円以下	24,600 円(世帯) 15,000 円(個人)
生活保護受給者	15,000 円(個人)
利用者負担を 15,000 円に減額することで生活保護の受給者とならない場合	15,000 円(世帯)

- ・(世帯)は、同じ世帯で介護サービスを利用した人全員分を合計したときの限度額。(個人)は、介護サービスを利用した本人の限度額。
- ・課税所得：基礎控除や人的控除などの所得控除後の金額。
- ・その他の合計所得金額：合計所得金額から公的年金に係る雑所得を控除した金額。合計所得金額とは、収入金額から公的年金等控除額や給与所得控除額などの必要経費を控除後の金額の合計で、分離所得も含む。基礎控除や人的控除などの所得控除や損失の繰越控除をする前の金額で、介護保険においては短期・長期譲渡所得に係る特別控除額がある場合は控除後の金額。

▶ データを確認！ 介護への経済的な備え

■介護保障に対する私的準備状況

■準備していると回答した人の準備手段



・端数処理の関係上、内訳の和が 100%にならない場合がある。

<生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025 年度)>

定年退職後の生命保険活用方法

加入している生命保険の保障内容を確認し、必要な保障が準備できているかをチェックしましょう。最近では生命保険商品が多様化し、高齢者や傷病歴のある人も生命保険を活用できる機会が増えています。しかし、年齢を重ねてから加入すると保険料負担が重くなるなど、思いどおりの契約や契約内容の変更ができるとは限りません。早めに備えておくとう安心です。

1 生命保険で備えることができる 4 つの保障分野

死亡保障	医療保障	介護保障	老後保障
保障ニーズ	保障ニーズの詳細		対応する生命保険の種類
死亡保障	保障期間は一定期間でよい	満期保険金は不要	定期保険
		満期保険金を受け取りたい	収入保障保険
			養老保険
			変額保険(有期型)
	保障期間は一生涯がよい		終身保険
			利率変動型積立終身保険
			変額保険(終身型)
死亡保障・医療保障(特定疾病)	死亡+がん・急性心筋梗塞・脳卒中に備えたい		特定疾病(三大疾病)保障保険
医療保障	病気・ケガに備えたい		医療保険
	がんに備えたい		がん保険
介護保障	介護に備えたい		介護保険
老後保障	老後の生活費を確保したい		個人年金保険
			変額個人年金保険

・上図は例示で、この他にも様々な生命保険がある。

参考 生命保険に関するデータのご紹介(生命保険文化センターホームページ)

生命保険の仕組みや種類の解説ページ、よくある質問を Q&A 形式で掲載しています。



◀生命保険の基礎知識はこちら

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/basic/index.html



◀生命保険の種類(主契約・特約・その他)はこちら

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/kind/index.html



◀生命保険 Q&A はこちら

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/q_a/index.html

保険金・給付金の請求から受取りについて、知っておきたい基本的なことをまとめています。



保険金・給付金の請求から受取りまでの手引はこちら



<https://www.jili.or.jp/seikyutebiki/index.html>

！ポイント 定年退職前後によくある保障ニーズの変化



子どもが独立して、教育費や生活費が以前より減少した。ある程度貯蓄もある。

死亡保障の目的や金額を改めて確認してみましょう。

年齢を重ねて、健康のことが少し心配になってきた。

公的医療保険制度や公的介護保険制度の利用を前提とした上で不足する部分の備えについて考えてみましょう。

そういえば、若いときに加入して、ずっとそのままにしている生命保険がある。

契約内容や保障内容を確認してみましょう。



2 生命保険の見直しの方法



保障を増やす

- 追加契約…………… ①
- 特約の中途付加… ②
- 転換…………… ⑤

保障を減らす

- 保険金の減額…… ③
- 特約の解約………… ④

保険の種類を変える

- 転換…………… ⑤

① 追加契約

現在の契約に追加して別の新しい生命保険を契約する方法で、保険金額を増やしたり、今までの契約とは異なる保障を充実させることができます。告知（診査）が必要で、追加した契約分の保険料を払い込む必要があります。

② 特約の中途付加

特約を中途付加して保障を増やすことができます。告知（診査）が必要で、特約の保険料は中途付加するときの年齢や保険料率で計算されます。

③ 保険金の減額

主契約・特約の保障額を減らす方法で、減らした分の保険料が安くなります。保障の一部を解約したものとして取り扱うため、解約返戻金が受け取れる場合があります。減額した場合に、各種特約の保障額が同時に減額となる場合があるため、よく確認しましょう。生命保険会社によっては、保険金額の最低金額の基準を設定している場合があります。

④ 特約の解約

付加している特約のみを解約する方法で、解約した特約分の保険料が安くなります。解約した特約に解約返戻金があれば、受け取れます。複数の特約を付加している場合、生命保険会社や特約の種類によっては、他の特約も同時に解約しなければならない場合がありますので、よく確認しましょう。

⑤ 転換（保障見直し制度）

転換とは、現在契約している生命保険の積立金を利用して新たな生命保険を契約する方法で、告知（診査）が必要です。現在の契約の積立部分や積立配当金を「転換（下取り）価格」として、新しい契約の一部、または新しい契約の保険料の一部に充当します。まったく新たに契約するよりは保険料負担が軽減されます。

現在の契約の一部を転換する場合を除き、もとの契約は消滅します。転換前と転換後で保障内容や積立部分がどのように変わるのか、よく確認し納得した上で契約することが大切です。生命保険会社には、転換を勧める場合に転換以外の方法や転換した場合の新旧契約の内容比較などについて、書面（転換を利用する場合の重要事項説明書面や契約概要など）を用いて説明することが義務づけられています。

3 知っておきたい制度・特約

■指定代理請求制度（特約）

入院給付金などの受取人である被保険者本人に請求手続きができない特別な事情^{※1}がある場合、契約者があらかじめ指定した代理人が給付金などを請求できる制度です。一般的には「指定代理請求特約」（特約保険料は不要）を付加することで制度を利用できます。指定代理請求人の範囲^{※2}や、代理請求できる保険金・給付金の種類などは生命保険会社によって異なります。指定代理請求人には、あらかじめ保険会社名、契約内容、保険証券などの保管場所などを伝えておくようにしましょう。

※1：特別な事情とは、本人による意思表示ができないとき（認知症や昏睡状態など）や余命または病名を知らされていない状態にあるときなど。

※2：被保険者の戸籍上の配偶者や、同居または生計を一にしている3親等内の親族など。請求手続時点においても前述の範囲内であることが必要。

■保険契約者代理制度（特約）

契約者に代わって手続きを行うことができる制度で、取扱いとは生命保険会社によって異なります。契約者が契約に関する意思表示ができない場合などに、あらかじめ指定された契約者代理人が所定の手続き（住所変更、解約など）を行うことができます。

■家族（情報）登録制度

契約者が家族の連絡先を生命保険会社に登録しておく制度です。契約時や契約の途中でも登録できます。地震・台風などの災害時や、高齢の契約者に連絡が取れない場合などに、登録されている家族に対し、契約者の連絡先などを確認します。家族へ連絡がいくことによって、保険金・給付金の請求もれの防止などにもつながります。生命保険会社によっては、登録された家族による契約内容の照会や給付金請求書などの書類の取寄せができる場合もあります。登録できる家族の範囲は「配偶者や3親等以内の親族」など、生命保険会社によって異なります。

■生命保険契約照会制度 ～照会は生命保険協会へ～

親や家族などの「死亡」または「認知判断能力の低下」により、生命保険契約の有無がわからなくなってしまった場合に、契約の有無を照会できる制度です。まずは家族で、保険証券や保険会社からの通知、預金通帳などにより生命保険契約の存在や内容についてできる限りの確認をした上で、制度を利用する必要があるかどうかを判断しましょう。照会方法や制度を利用できる人の範囲などの詳細は、生命保険協会のホームページで確認できます(<https://www.seiho.or.jp/>)。なお、照会1件あたりWEB申請6,000円(税込)、書面申請7,000円(税込)の利用料^{*}がかかり、加えて公的書類や医師による所定の診断書などの取得費用も負担する必要があります。

※災害時（災害救助法が適用された地域等において被災し、家屋等の流出または焼失等により生命保険契約に関する請求が困難な場合）における契約照会については利用料は発生せず、照会者の範囲や照会方法などの取扱いが異なる。



■成年後見制度 ～申立ては家庭裁判所へ～

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な人が、財産管理（不動産・生命保険・預貯金など）や、契約締結（介護サービスや施設入所など）、遺産分割協議などをする必要があっても、1人で行うことが難しい場合があります。成年後見制度は、判断能力が不十分な人の権利を保護し支援する制度で「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。本人の権利を守るための援助者が、法的に付与された権限の範囲で本人に代わり財産管理や身上監護（生活面の環境整備など）を行います。



Next Chapter

of your life

今からはじめるセカンドライフデザイン



公益財団法人 生命保険文化センター

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-4-1 新国際ビル 3 階
ホームページ <https://www.jili.or.jp/>



公益財団法人 生命保険文化センターとは？

公正・中立な立場で生活設計や生命保険に関する情報提供等を行うことを目的に、1976(昭和51)年に設立。「消費者啓発・情報提供活動」「学術振興事業」「調査・研究活動」の3つの事業を柱に、大学・高校等への講師派遣、一般消費者や消費生活相談員等対象の学習会の実施、学校教育用副教材や消費者向け小冊子の作成、生活保障に関する意識や生命保険の加入実態等を探る調査活動を行っています。