

社会人として
おさえておきたい

申請すると
もらえる

お金の知識

窓口



は じ め に

この冊子を手にとってくださった方の中には、給与明細書をみて「どうしてこんなに差し引かれるのだろう」と不満を感じたことがある人もいるかもしれません。こうした不満は、差し引かれている“お金”が、どんな時にどのくらい支えになってくれるものなのかを知ることで、少しは軽減できるかもしれません。

人生の中で、健康で体力もあり、仕事に100%のエネルギーを注げる時であれば、子育てや介護、自分の体力的な問題で、スローペースで働くことになる時もあるかもしれません。「自分で稼いだお金をすべて自分で管理して使う」ことは、一見とてもわかりやすく、損をしないことのように思えます。しかし、起こるか起こらないかの万が一に備えて、資金を貯めておくのは不自由ですし、自分で不備のない完璧な対策を整えておくことも現実的ではありません。

税金や社会保障制度、自治体独自の補助金などは、個々人のお金では作れないようなインフラを整備したり、困ったときに頼れるセーフティネットになったり、まちづくりの方向性を示すために使われることがほとんどです。

そして、私たち自身が困った時や、国や自治体を目指すまちづくりに沿った行動をする際に、正しい手続きを行うことで「もらえるお金・もどってくるお金」としてサポートを受けられることもあります。

このような「もらえるお金・もどってくるお金」は、収入や家族構成などで受給できる人、できない人がいたり、時代に合わせて見直されたりします。そのため、「こういうシーンでは補助が受けられたはず」ということを頭の片隅に置いておいて、いざ、自分に当てはまる事態が起こった際には、自ら手続きをする必要があります。

助けを求められるシーンを知っておくことで、いざという時の心の支えになり、窮地を脱する力にもなります。また、意外と知られていない日常生活で受けられるサポートもあります。

一緒に「もらえるお金・もどってくるお金」の世界を探求してみましょう。

目

次

第1章

健康保険料を中心とした健康・出産・子育てにまつわる助成

1. 傷病手当金／出産手当金 4
2. 高額療養費制度 6
3. 出産育児一時金 8
4. 埋葬料／葬祭費 10
5. 児童手当 12

〇〇株式会社
2019年×月分

給与明細書

社員番号: _____
氏名: _____

勤怠	残業日数	出席日数	残業時間			

支給	基本給	役職手当	通勤手当	時間外手当	家族手当	資格手当	総支給額

控除	健康保険	介護保険	厚生年金	雇用保険	所得税	住民税	控除合計額

差引支給額	
-------	--

第2章

介護保険料を中心とした介護にまつわる助成

1. 介護保険で受けられるサービス 14
2. 高額介護サービス費 16
3. バリアフリーリフォームに対する助成
(住宅改修費の助成) 18

第3章

厚生年金保険料を中心とした年金関連の助成

1. 老齢年金 20
2. 障害年金 22
3. 遺族年金 24

第4章

雇用保険料を中心とした仕事・キャリアアップに関する助成

1. 教育訓練給付 26
2. 失業給付（雇用保険の基本手当） 28
3. 育児休業給付、介護休業給付 30

第5章

所得税・住民税、住宅取得時など減税につながる制度

1. 住宅ローン減税 32
2. すまい給付金 34
3. 耐震、省エネ、バリアフリー、多世代同居リフォームでの減税 36
4. 医療費控除、セルフメディケーション税制 38
5. 生命保険料控除 40

第6章

災害に関する制度

1. 被災ローン減免制度 42
2. 被災者生活再建支援制度 44



人生でもらえるお金マップ



46

1 傷病手当金／出産手当金

4日以上仕事を休むことになった場合に支給される手当

病気やケガで、会社を休まなければならなくなった時、通常は欠勤扱いとなり、給料が日数分減額されます。数日であれば、有給休暇で対応することもできますが、まとまった治療期間が必要な場合、収入面に不安を感じる人も多いでしょう。

会社員の場合、こうしたケースにおいては健康保険の制度で「傷病手当金」を受け取ることができます。傷病手当金は、連続する3日（待期3日間）を含む4日以上、働けなかった場合に支給されます。

支給される金額は、直近12ヶ月の標準報酬月額（給料を31段階に等級わけしたもの）の平均に2/3をかけた金額から算出する日額（**図表1**）を基に、3日を超えて休んだ日数分（最長1年6ヶ月、**図表2**）支給されます。

会社の手当が手厚い場合は支給されない

心強い傷病手当金ですが、会社が傷病手当金の法定給付（上記に掲げた、必ず給付しなければならないとされている金額）よりも手厚い付加給付や給与の支払いを行う場合には支給されません。会社から支給される金額が法定給付を下回る場合、差額が支給されます。

産休中に会社員が受け取れる手当・出産手当金

なお、出産にあたっては、会社員に限らず、パートや派遣で働く被雇用者も産休を取得することができます。産休は、出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週前）の産前休業と、出産の翌日から8週間（本人が申請し医師が認めれば6週間）の産後休業をとりまとめて「産休」と呼んでいます。

会社員の場合、産休期間中は、傷病手当金に類する計算の「出産手当金」を受給することができます。受給できる期間は出産の日以前42日（双子など多胎妊娠の場合98日）から出産の翌日以後56日目までの範囲と定義されていて、ちょうど産休期間にあたります。出産予定日よりも実際の出産日が遅れた場合には、その日数分も支給されます（**図表3**）。

産休の取得は、雇用の形態にかかわらず取得することができますが、出産手当金は、国民健康保険や配偶者の扶養として健康保険に加入している人は受給することができません。通常、自身が会社の健康保険に加入する必要があります。

図表1 傷病手当金／出産手当金の1日あたりの金額

1日あたりの金額

支給開始日※以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額

$$\div 30日 \times \frac{2}{3}$$

※支給開始日とは、一番最初に給付が支給された日のことです

図表2 傷病手当金を受給できる条件と日数

■「待期3日間」の考え方

休 出 休 休 出 出 休 休 出 休 …待期完成せず

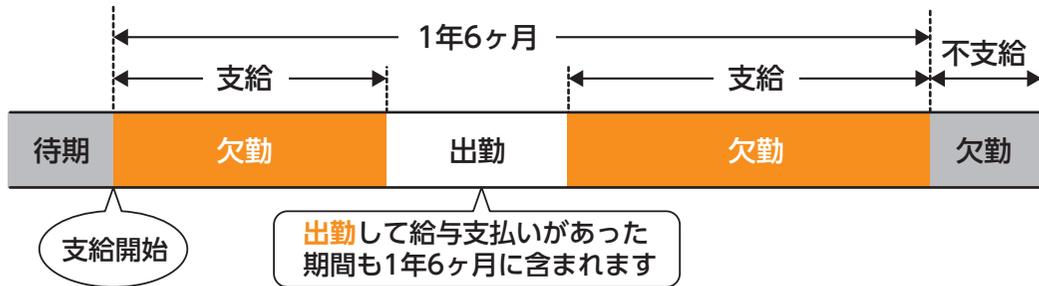
休 休 休 出 休 休 休 休 休 休

待期完成 傷病手当金受給

休 休 出 休 休 休 休 休 休 休

待期完成 傷病手当金受給

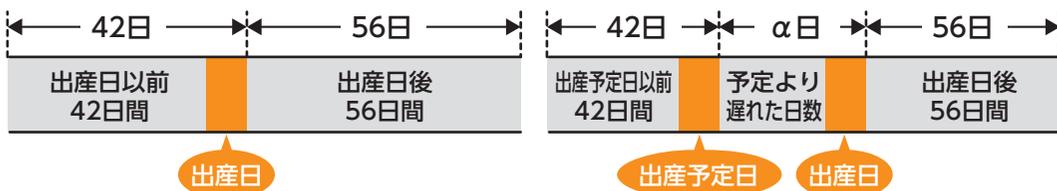
■支給される期間



図表3 出産手当金を受給できる日数

■出産予定日に出産した場合または
出産予定日より早く出産した場合

■出産予定日より遅れて出産した場合



(出所) 全国健康保険協会協会けんぽホームページ

2

高額療養費制度

自己負担する医療費には一定の上限がある

普段、病院で診察や治療を受ける際、健康保険証を提示して受診しています。このことで、現役世代の場合、本来かかった医療費の3割を病院の窓口で支払っています。例えば、皆さんが窓口で3,000円を支払った場合、実際にかかっている医療費は1万円です。

このケースで例にした3,000円の自己負担ですが、1ヶ月・1施設単位で上限額が決まっています。収入に応じて金額は異なりますが、一般的な収入の場合、ひと月9万円程度が医療費の自己負担上限額になります。

図表4の年収約370万～770万円のケースを見てみましょう。この範囲の年収の場合、仮に手術や入院などで100万円かかる医療を受けたとしても、自分が負担する金額は $80,100円 + (100万円 - 267,000円) \times 1\% \div 87,430円$ となり、約9万円となります。住民税を支払っていて年収約370万円までの場合、医療費の自己負担上限額は57,600円の定額です。

高額療養費制度に含まれるもの、含まれないもの

多額な医療費が必要となる事態に陥った場合でも、自己負担の上限が定められる高額療養費制度の内容を把握することで、いざという時にかかる医療費の目処がつき安心できます。民間の医療保険などに加入する場合、高額療養の上限額が貯蓄から捻出できるかをまず検討し、足りない部分を保険商品で備えると合理的な選択ができます。

非常に心強い高額療養費制度ですが、制度の対象にならない費用もあります。例えば、自分が希望して個室に入った場合に加算される差額ベッド代、入院にまつわるパジャマや消耗品、入院の付き添いなどを頼むお手伝いさんへの謝礼などは、高額療養費制度の対象にはなりません。また、公的医療保険の対象になっていない自由診療による治療や先進医療なども、自分で全額支払う必要があります。

医療費控除と混同されがちですが、高額療養費制度は健康保険に基づく制度、医療費控除は税制の制度で、対象となる項目も異なります (P.38参照)。

なお、高額療養費制度を後から申請する場合には、上限のない3割の自己負担額をいったん窓口で支払い、後から上限額を超えた金額を受け取ることになります。あらかじめ「限度額適用認定証」を取得すれば、窓口での支払いを上限額までに抑えることもできます。

図表4 高額療養費制度による自己負担限度額 (69歳以下の方)

毎月の上限額は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって変わります。

69歳以下の方の上限額

	適用区分	ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保: 標報83万円以上 国保: 旧ただし書き所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1%
イ	年収約770万～約1,160万円 健保: 標報53万～79万円 国保: 旧ただし書き所得600万超～901万円	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1%
ウ	年収約370万～約770万円 健保: 標報28万～50万円 国保: 旧ただし書き所得210万超～600万円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1%
エ	～年収約370万円 健保: 標報26万円以下 国保: 旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

標報: 標準報酬月額

注 1つの医療機関等での自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えない時でも、同じ月の別の医療機関等での自己負担(69歳以下の場合は2万1,000円以上である必要があります。)を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

(出所) 厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)」より作成



3

出産育児一時金

子ども1人あたり42万円

正常分娩による出産は病気にはあらず、公的な健康保険の対象外となります。公益社団法人国民健康保険中央会のデータ（図表5）によると、2016年度の正常分娩における費用の平均値は505,759円、中央値は493,400円です。エリアや医療機関によって異なりますが、このくらいの金額を自分で支払うこととなります。この時に頼りになるのが、健康保険の制度による「出産育児一時金」の支給です。

出産育児一時金では、子ども一人あたり42万円の給付を受け取ることができます。双子など多胎児である場合、人数分の給付が行われ、双子の場合84万円になります。

受給する方法は「直接支払制度」、「受取代理制度」、「窓口で立て替え事後申請」の3つがあります。直接支払制度や受取代理制度を利用すれば、窓口では出産育児一時金を超えた金額だけ支払えば良いため、一気にまとまった金額を負担するリスクを回避できます。クレジットカード支払いができる病院などで全額を支払い、ポイントを貯めたいなどの考えがある場合は、病院にもよりますが、通常、自分で事後申請することを選ぶこともできます。事後申請の場合、自分で健康保険の窓口へ届け出をし、受給します。

帝王切開にかかる費用

正常分娩は公的な健康保険の対象外となりますが、胎児や母体の状況に応じて、帝王切開による出産に切り替わることがあります。帝王切開による出産は、医療行為として公的な健康保険の対象となり、手術にかかる費用は3割が自己負担となります（診療報酬の点数から、通常6万円程度）。

通常の出産でかかる費用に加えて、6万円程度の手術自己負担額や入院日数が延長になることなどから、費用の総額としては増える可能性もありますが、帝王切開の場合でも、出産育児一時金の給付を受けることはできます。また、医療行為であることから、先の項でご紹介した「高額療養費制度」の対象にもなり、経済的負担を緩和する体制があります。

出産育児一時金は、妊娠4ヶ月（85日）以上で出産をした場合に支給されます。そのため、85日を超えて早産や流産、人工妊娠中絶があった場合にも支給されます。なお、妊娠週数が22週に達していない場合や、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合に給付される金額は42万円ではなく、40万4,000円となります。

図表5 正常分娩分の平均的な出産費用について

■ 妊婦合計負担額の平均値、中央値(病院、診療所、助産所の合計)

(単位：円)

都道府県	平均値	中央値
東京都	621,814	586,000
神奈川県	564,174	558,440
大阪府	506,407	505,060
愛知県	515,973	513,530
埼玉県	531,609	522,660
千葉県	512,087	506,450
兵庫県	513,036	513,164
北海道	443,271	442,018
福岡県	473,420	468,900
静岡県	499,655	496,750
島根県	477,777	480,500
全国平均	505,759	493,400

(出所) 公益社団法人国民健康保険中央会ホームページより作成

妊婦健診でも公的補助を活用しよう！

Column

厚生労働省は「妊娠初期～23週では4週間に1度」、「妊娠24～35週では2週間に1度」、「妊娠36週～出産までは1週間に1度」程度の頻度で妊婦健診を受診することを目安にしています。

妊婦健診については、各自治体で公費からの補助を行っていて、現在どの自治体でも14回以上の補助を行っています。補助の方法・内容は自治体によって異なり、受診券を提示すれば検診が受けられるタイプのものや、受診券が一部の金額を補助してくれるチケットになっていて、受診の都度、数千円の差額や費用を支払う必要がある場合もあります。

妊婦健診は病院によって内容や回数も異なりますが、検査する内容によって1回5,000円や1万5,000円などがかかり、総額だと15万～20万円程度になります。妊婦健診の補助券を利用することで総額10万円程度の補助をされるケースが多いため、実際の自己負担額を5万～10万円程度に抑えることができる計算になります。



人生でもらえるお金マップ



就 職
保険に加入したら

5-5
(P40)



スキルアップを
目指して
資格取得へ

4-1
(P26)



親の介護

災 害

4-3 (P30)
5-3 (P36)

6-1 (P42)
6-2 (P44)

障害者
認定を受ける

3-2
(P22)



2-1 (P14)
2-2 (P16)
2-3 (P18)

セカンドライフ
に突入

自分の介護

3-1
(P20)



ケガをして入院
医療費がかさむ

1-1 (P4)
1-2 (P6)
5-4 (P38)

転職活動を
スタート

4-2
(P28)



妊 娠

1章
コラム
(P9)



5-1 (P32)
5-2 (P34)

住宅購入

出 産
子育て

1-3 (P8)
1-5 (P12)

4-3
(P30)



1-4
(P10)

亡くなったら

3-3
(P24)

遺された家族