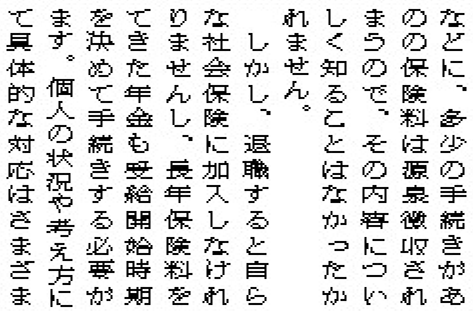
超高齢化社会への備え
シニアの鉄人

第75回

定年退職後の社会保険の選択について

はじめに

会社に勤めている人は、会社を通して社会保険に加入し、ケガや病気、加齢、失業などのリスクに対応しています。入社時などに、多少の手続きがあるものの保険料は源泉徴収されてしまうので、その内容について詳しく知ることはなかったかもしれません。

しかし、退職すると自ら必要な社会保険に加入しなければなりませんし、長年保険料を収めてきた年金も受給開始時期などを決めて手続きする必要があります。個人の状況や考え方によって具体的な対応はさまざまですが、ここでは65歳前後で会社を退職し年金を主とした生活を始める方を念頭に留意点などを紹介します。

健康保険の選択

健康保険への加入は、３つの選択肢があります。①会社の健康保険を任意継続する②国民健康保険に加入する③家族の扶養に入るという方法です。

会社に雇用されている間は、保険料は会社との折半ですが、退職後は全額個人負担となることから、保険料の負担額は選択の大きな判断要素と考えられます。

①の任意継続への加入は健康保険に２カ月以上加入していれば可能で、継続できる期間は２年間です。保険料は、自分の退職前給与か組合員の平均給与のいずれか安い方を基準に決定され、以後、保険料は変わりません。

②の国民健康保険への加入は、退職後14日以内に市町村窓口での手続きが必要です。保険料は、前年の所得および世帯人数などに応じて決定されます。被扶養者はなく加入する世帯全員が被保険者となり保険料が発生します。

一般的には退職前の年収が高いほど、また加入者が多いほど任意継続よりも国民健康保険料の方が高くなる傾向にあります。

ただし退職２年目になり、前年所得が少なくなると保険料が変わらない任意継続よりも国民健康保険の方が有利になる場合もあります。

いずれにしても、保険料の具体的な金額については、個人によって違いますので、会社の健康保険組合および市町村窓口で確認するのが確実です。

③の、配偶者を含め、会社に雇用されている家族の被扶養者になれば、保険料は発生しません。

ただし、被扶養者になるためには、実際に家族の収入により生計を維持されることが必要で、具体的には、これからの自分の年間収入（給与収入や年金など全ての収入の合計）が１８０万円未満（60歳以上）であって、かつ、家族の年間収入の２分の１未満などの条件があります。

実際の加入の可否については、対象の健康保険組合に確認が必要です。

年金受給開始時期の選択

65歳から年金支給が開始されますが、繰り下げ受給も可能です。繰り下げると年金は年７％増額されますので、70歳まで受給開始を遅らせれば１・４倍、75歳まで繰り下げると１・８倍の年金額になります。

年金の受給をどのようにするか、夫婦のライフプランに沿って考える必要があります。

特に、平均寿命は女性の方が長く、かつ夫の被扶養者であった方も多いので、夫が亡くなった場合急激に年金額が減ることも想定されます。

例えば、夫の基礎年金75万円、厚生年金１２０万円、妻の基礎年金75万円で、世帯合計約２７０万円が、夫が亡くなれば、夫の遺族年金90万円と妻の基礎年金75万円で、世帯合計１６５万円になってしまいます。このような場合を想定すると、妻の年金受給を繰り下げることも選択肢になります。

被扶養者についてはもう１つ注意点があります。退職と同時に被扶養者であった配偶者も国民年金の被保険者ではなくなります。国民年金は60歳まで加入義務がありますから、配偶者が60歳未満であれば、市町村窓口で国民年金加入の手続きが必要です。保険料の支払いを怠ると65歳からの年金支給額が減額されることになります。

介護保険料の納付義務

介護保険は40歳で加入義務が生じますが、保険料は、健康保険と同様、会社との労使折半で天引きされています。

しかし、退職後は、健康保険と同様に全額負担となります。

また65歳からは、夫婦それぞれの収入に応じ、それぞれの年金から天引きされるようになります。夫婦の保険料を合算すると軽い負担ではありません。前もって、どれくらいの出費になるか確認しておきたいところです。

（家族会会員　立花　尊顕）

家族会　ほっとライン
家族を思う　あなたの気持ちが　日本を支えます

兵庫県

中部方面音楽隊ファミリーコンサート開催
兵庫県自衛隊家族会が参加し、隊員を激励

９月14日、東リいたみホールにて「中部方面音楽隊ファミリーコンサート２０２４」が開催され、兵庫県自衛隊家族会の高木会長をはじめ、家族会メンバー、高橋理事、村田理事、渡辺副会長などが参加し、観覧しました。

コンサートに先立ち、高木会長は中部方面音楽隊長・伊東礼記２等陸佐と寺田英四郎中部方面音楽隊後援会長を会場に表敬訪問し、隊長をはじめ隊員の皆さまに直接激励をしました。

当日は例年にない猛暑の中、大人や高校生、中学生に加えて多くの小学生や園児たちで客席が埋め尽くされ、大盛況となりました。

第１部では、子供たちになじみ深いゲームの楽曲が多数披露され、会場は曲ごとに大きな拍手に包まれました。

第２部では観客を巻き込んだユニークなクイズ形式の演奏が行われ、会場全体が一体感にあふれる盛り上がりを見せました。その様子に観客からは「さすがは伊東隊長」との声も聞かれました。

残念ながら、日程の関係で兵庫地方協力本部伊丹地域事務所の募集ブースは設営されず、募集活動が行われない状況でした。

出席した自衛隊家族会メンバーは急遽その場で打ち合わせを行いましたが、資材を用意していなかったため、募集応援ができず悔しい思いをしました。

この経験を踏まえ、今後は事前確認を怠らず、重要な募集活動をあらゆる場面で実施できるように準備を進めていくことを話し合いました。

（兵庫県自衛隊家族会　理事　豊田　幸子）

星のカービィメドレー

ゲームのキャラクターに扮し演奏する隊員

小田原（神奈川県）

歴史と現代が交差する久里浜駐屯地見学
小田原地区会が貴重な体験を振り返る

10月６日、小田原地区会では、陸上自衛隊久里浜駐屯地（司令・奈良岡信一陸将補）の見学を行いました。

駐屯地に入ると、門を越えた先には砂利道が続いて、松が植えられており、まるで日本庭園のような趣がありました。

さらに、至るところに旋のマークが見られ、陸上自衛隊の駐屯地としては少し変わった印象を受けました。

この駐屯地は、自衛隊の中でも最も古い歴史を持つ場所でありながら、現在はシステム通信・サイバー学校が設置されており、サイバー戦や情報通信技術といった最先端の教育が行われています。歴史ある施設と現代的な任務が見事に調和し、時代を超えた独特の雰囲気を感じることができます。

本館は真っ白な船を模した建物で、その貴賓室はかつて皇族の方々を迎えた場所です。天井の梁に施された菊花紋章が印象的で、和モダンな雰囲気が漂っていました。しかし、残念ながらこの建物は解体が決まっており、見学できたのは貴重な機会でした。

駐屯地内にある歴史館では、多くの通信機材や装備品が展示され、通信技術の発展を感じられるだけでなく、海軍時代の貴重な資料も見ることができます。特に真珠湾攻撃を命じる際に使用した暗号文の「ニイタカヤマノボレ」の電文が展示されており、実物とレプリカを合わせて世界に３枚しかないうちの１枚とのことです。歴史ある駐屯地らしく、敷地内には数々の記念碑が建てられており、その隣にはリスの姿もありました。自然豊かな環境の中で、彼らも安心して暮らしている様子です。

久里浜駐屯地では戦車などの「自衛隊らしい」装備は見かけませんでしたが、歴史と現代の融合を感じられる場所でした。もっと時間があれば、より多くのことを学びたいと思わせる見どころの多い駐屯地でした。

（神奈川県自衛隊家族会　小田原地区会　会長　石原　こずえ）

歴史ある建物の前で記念撮影

広島県

自衛隊ふれあいコンサート開催
第13音楽隊と野坂中学校の共演

９月14日、広島県自衛隊家族会の主宰する自衛隊ふれあいコンサートが、はつかいち文化ホール・ウッドワンさくらぴあで開催され、陸上自衛隊第13音楽隊と市立野坂中学校が共演しました。今回で５回目の開催です。

オープニングには松本太郎廿日市市市長のあいさつの後、第13音楽隊による「君が代」が演奏されました。

第１部では、野坂中学校吹奏楽部16人がオペレッタ「白馬亭にて」や「ルパン３世」のテーマを披露。続いて、第13音楽隊の「セドナ」や土井春華１等陸士の「リゴレット」の圧巻の演奏が響きました。

合同演奏では「木星」や「宝島」「J-Best ～Mrs. Green Apple メドレー」が披露され、観客の手拍子で一体感を楽しみました。

松本市長や学校関係者、６００人以上の来場者と共に吹奏楽部部員たちも場を満喫したようで「緊張せず楽しかった」と語り、３年生からは「来年は高校の吹奏楽部で演奏したい！」と嬉しい声がありました。

今回のコンサートに向け、第13音楽隊は７月23日と前日に野坂中学校で演奏指導を行いました。校内で生徒を迎えに来ていたお母さんは「子供が自衛隊の演奏する楽器の音を聞いて驚愕していました」と話され、顧問の今村先生の「生徒は楽器の本当の音を知らないのです」との意味が分かったような気がしました。

ご協力いただいた第13音楽隊、野坂中学校吹奏楽部、ポスター掲示の地元スーパー、廿日市市や教育委員会、協賛の梶広建設株式会社、共催の広島県防衛協会、隊友会の皆さまに感謝申し上げます。来年は市立佐伯中学校との共演を計画しています。多くの市民の皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

（広島県自衛隊家族会　副会長兼事務局長　山﨑　修治）

陸上自衛隊第13音楽隊の皆様
広島県自衛隊家族会・ご関係者の皆様
ありがとうございました

野坂中学校吹奏楽部の皆さんからのメッセージボード

栃木県

宇都宮駐屯地で納涼盆踊り大会
猛暑の中、多くの参加者でにぎわう

連日猛暑が続く中、８月６日夕方、陸上自衛隊宇都宮駐屯地（駐屯地司令・森温２等陸佐）にて令和６年度駐屯地納涼盆踊り大会が開催されました。栃木県自衛隊家族会からは、吉橋会長や南・北宇都宮地区会が模擬店を出店し、にぎわいを見せました。

この盆踊り大会は、雀宮地区自治会連合会、雀宮商工連合会、雀宮地区まちづくり推進協議会との共催で、地域に根付いた恒例の行事として毎年行われています。

栃木県は、日光山系で発生する雷雲による雷雨が多い地域として知られていますが、当日は幸いにも天候に恵まれ、予定通り17時から多くの入場者が駐屯地を訪れました。

模擬店はどこも行列で、特に南・北宇都宮地区会の模擬店は大盛況で、売り上げも好調だったようです。

19時から始まった盆踊りでは、地域の自治会や駐屯地の各隊から多くの踊り手が参加し、瞬く間に踊りの輪が広がりました。さらには、打ち上げ花火が夜空を彩り、参加者は夏の風物詩を存分に楽しみました。

21時半の閉門を惜しみつつ、皆が夏の思い出を胸に帰路につきました。

（栃木県自衛隊家族会　会長　吉橋　一男）

多くの踊り手が参加した盆踊り

四国中央（愛媛県）

「しらせ」四国中央市で一般公開
中高生も関心、見学し将来に夢託す

10月４日、愛媛県四国中央市の三島川之江港に南極観測船「しらせ」が寄港しました。

四国中央市自衛隊家族会（石村拓朗会長）は４日の雨中での入港迎えや７日の出港見送りに参加し「しらせ」の寄港を支援しました。

翌５日と６日の２日間、一般公開が行われ、四国４県から１万１８００人以上の市民が訪れました。特に中高生の関心が高く、学校の中間試験期間中にもかかわらず、多くの学生が見学に訪れました。

市内の中学生の一人は「将来、海上自衛隊に入隊したい」と語り、７日早朝の出港見送りにも参加。日の丸を高々と掲げ、力強く振る姿に、未来への希望が感じられました。

（四国中央市自衛隊家族会　事務局長　高橋　幸治）

「しらせ」の出港を見送る

神奈川県

創立69周年を祝う盛大な記念式典
祝賀飛行に生徒たちの力強い観閲行進も

神奈川県自衛隊家族会（中條祐介会長）は、９月29日に行われた陸上自衛隊高等工科学校の創立69周年記念行事に参加しました。

当初は雨が予想されていましたが、見事な天候に恵まれ、佐藤正久参議院議員や歴代学校長をはじめ、多くの来賓、全国から集まった生徒家族らとともに盛大に69周年を祝いました。

式典では、学校長・篠村和也陸将補が「明朗闊達」「質実剛健」「科学精神」という校風の大切さと、「生徒ファースト」の指導方針について述べられました。令和10年度に予定されている陸海空共同の男女共学校設立に向け、生徒が安心して学べる環境づくりに尽力している様子が伝わりました。

式典では、卒業生が搭乗するヘリコプターによる祝賀飛行や、生徒たちの力強い観閲行進が行われました。15歳で親元を離れ、厳しい訓練と学業に励む生徒たちの姿に、成長を見守る保護者たちは涙を浮かべていました。

最後には、ドリル部の演技と和太鼓部の演奏が華を添え、会場は大きな拍手に包まれました。

（神奈川県自衛隊家族会　会長　中條　祐介）

生徒による力強い観閲行進

鳥取県

鳥取しゃんしゃん祭りに初参加
堂々たる音楽演奏と行進で市民を魅了

８月14日、猛暑の中で行われた第60回鳥取しゃんしゃん祭りに、陸上自衛隊第８普通科連隊と第13音楽隊が参加しました。

今年で60回目を迎えるこの伝統的な祭りに、自衛隊が初めて参加し、市民の自衛隊への理解促進を目的として、音楽隊と連携した堂々たる音楽行進を披露しました。

総勢70人の隊員が、涼やかな鈴の音を響かせる一斉傘踊りの直前に、勇ましく整然とした行進を行い、凛とした音楽演奏が祭りに華を添えました。

自衛隊の堂々たる姿は、沿道の鳥取市民に強い信頼感と頼もしさを感じさせたことでしょう。

また、鳥取市自衛隊家族会（寺坂明会長）も沿道から熱心に応援し、祭りを盛り上げました。

参加者全員が、自衛隊の存在感と地域との結びつきを再確認できる、意義深い時間となりました。

（鳥取市自衛隊家族会　会長　寺坂　明）

整然とした行進を見せる参加隊員

秘密厳守
隊員及び家族の皆様の
遺言アドバイザー
（遺言・相続 専門）
遺言書がなく揉める相続。
揉めたら全員が敗者です。
あなたの遺言書があなたの
家族を守ります。「遺言書」
づくりをサポート致します。
柴田純一
行政書士
遺言書は、家族の絆の証明書!!
行政書士　柴田法務会計事務所
〒173-0035 東京都板橋区大谷口2-24-13 受付時間／10:00～18:00
TEL 03-6780-1408 FAX 03-6780-1409
E-mail／info@yuigonsyo.biz　https://yuigonsyo.biz

神奈川県

横須賀教育隊入隊式に参加
自衛隊家族会への入会案内を実施

10月２日、晴天の下、海上自衛隊横須賀教育隊（司令・大賀康弘１等海佐）にて、第１３１期公募海曹候補生課程（14人）、第31期自衛官候補生課程（35人）、第20期自衛官候補生（女性）課程（８人）の入隊式が行われました。

神奈川県自衛隊家族会（中條祐介会長）は式典に参加するとともに、式典後の保護者説明会の場で入会案内を実施し、隊員のご家族に家族会の活動を紹介しました。

式典には、国会議員や地元自治体の首長、関連団体の代表者、近隣部隊の指揮官、遠方から駆けつけたご家族らが参列し、真殿横須賀地方総監の臨席の下、盛大に挙行されました。

新入隊員たちは、号令に従い一糸乱れぬ動きを見せ、その姿から、わずか１週間での成長が感じられました。

大賀教育隊司令は、海上自衛官としての知識、体力、技能の習得に加え、良き社会人としての成長を求めるとともに、共に競い合い、共に成長することを呼びかけました。

また、真殿横須賀地方総監からは、入隊後の規則正しい生活と厳しい訓練への積極的な取り組み、同期の大切さを強調する訓示があり、家族席を訪れて感謝の言葉を述べられました。

「大切なご子息ご息女が、立派な海上自衛官として成長していく姿を見守ってほしい」との言葉に、会場には温かな空気が漂いました。

家族会の入会案内では、中條会長が部隊激励などを通じた自衛隊員の支援活動について説明し、活動の様子を「おやばと」や神奈川県自衛隊家族会のウェブサイト、SNSで発信していることを紹介しました。

また「おやばと」の「問い合わせ窓口」やウェブサイトを通じて、不安や心配事の相談を受け付けていることを伝えました。紹介後、早速ウェブサイトからの入会申し込みがあり、説明会の効果を実感しました。

神奈川県自衛隊家族会は、今後もこうした機会を活用し、入会案内を積極的に行っていく予定です。

（神奈川県自衛隊家族会　事務局長　大串　正治）

家族説明会で家族会の広報する中條会長

神奈川県

海自厚木基地で殉職隊員追悼式
ご遺族ら参列、安全確保を誓う

10月11日、海上自衛隊厚木航空基地にて殉職隊員の追悼式が行われました。ご遺族の宇野令夫人をはじめ、自衛隊関係者や地元自治体の首長・議長、多くの来賓および関係団体代表が参列し、５柱の御霊のご冥福とご遺族のご健勝を祈りました。神奈川県自衛隊家族会からも杉田副会長はじめ主要役員が参列し、哀悼の意を表しました。

追悼式において、第４航空群司令の徳留海将補は「志半ばで職に殉じた隊員たちの存在は、海上自衛隊と国家にとって大きな損失です。今後は同じ不幸を防ぐため、隊員の安全確保に全力を尽くします」と追悼の辞を述べました。

ご遺族代表として挨拶を行った宇野令夫人は、南鳥島沖での海上自衛隊機の衝突事故などを振り返りながら「事故は突然。大切な人を奪います。自衛官の皆さまが安全に任務を果たせるよう祈ります」と語り、自らの辛い経験を共有しつつ、再び同じ悲劇が起きぬことを願いました。

近年、わが国を取り巻く安全保障環境は一層厳しさを増しており、実戦に即した訓練や任務の機会が増加しています。

今後も隊員には安全意識を高く持ち、任務に取り組んでいただきたいと願っています。

（神奈川県自衛隊家族会　副会長　杉田　慎治）

５柱の御霊のご冥福を祈る