

保障の

公助

共助

自助

自分にあった保障を選ぶため、保障の「公助・共助・自助」を理解しましょう。

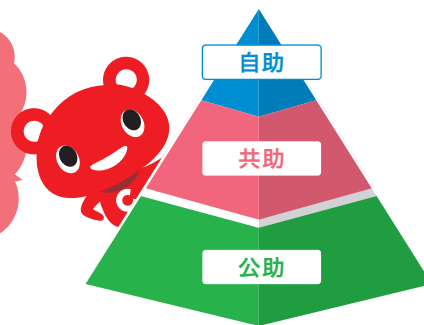


保障について検討する際には…

- ①「公助」として保障される部分はどこか
- ②「共助」としてこういった保障があるか
- ③そして、それらに足りない部分として「自助」でこういった備えをするべきか

⇒この3つをきちんと理解することで、「ムラ」や「ムダ」のない保障を備えることが可能になります。

まずは、3つの特徴を知るのだ。



公助とは？

社会全体で支えていく

健康保険や年金などの社会保障

国や自治体が実施するセーフティネットで、社会全体で支えていく性格のもの。たとえば医療費の自己負担額を軽減して国民が医療を受けやすくなるための健康保険や、医療費が高額になった場合に補てんする高額療養費制度は「公助」となります。

共助とは？

共に支え合う

加入者同士の助け合い

公助で足りない部分をカバーするために地域や学校、職場などの組織単位で、加入者同士の助け合いをする共済などは「共助」となります。（自助に分類される場合もあります）

自助とは？

自ら備える

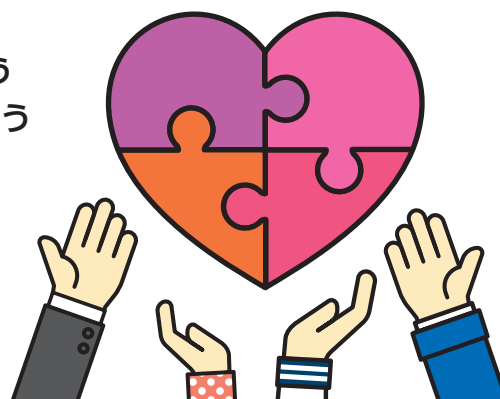
貯蓄やさまざまな保障

公助や共助で保障されないリスクや、足りないと思うリスクに対して、ニーズに沿った個別の保障に加入したり、貯蓄することで万全の備えをすることが「自助」となります。

生協の保障

生協の共済は「地域」「職場」「学校」を中心に組合員どうし「困ったときに助け合いたい」という生協の相互扶助の精神から生まれ互いに助け合う制度であることから保障の「共助」と言えます。

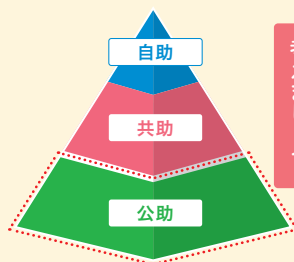
「共助」の考え方を大切にして、組合員の声をもとに、薬を飲んでいる方や妊娠している方が加入しやすい保障商品を実現させています。また保障の改善内容を既に加入している組合員にも適用するなどして、助け合いの輪を広げています。



高額療養費制度について

健康保険により医療費の自己負担は3割まで(年齢や収入によって異なります)。しかし長期入院等では、3割の負担でも高額になることがあるため「高額療養費制度」があります。

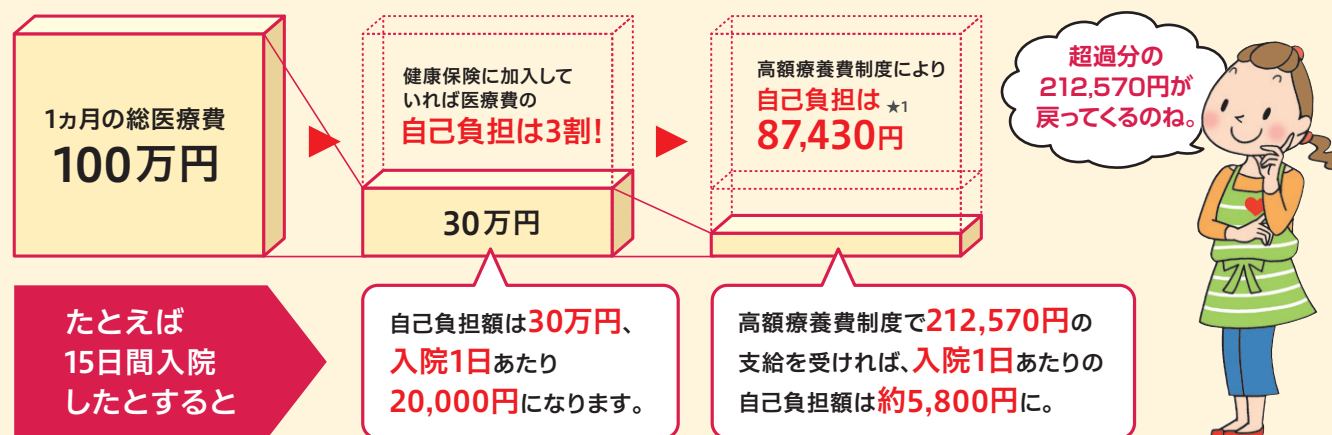
この制度では、1ヵ月間(1日から月末日)に支払った医療費が上限額を超えた場合、申請すれば超過した金額が支給されます。ただし、下記のように高額療養費制度が適用されないものもあるので、注意が必要です。



公助を前提に
考えましょう。



1ヵ月の総医療費が100万円の場合



★1:標準報酬月額28万円以上53万円未満の70歳未満の場合。1ヵ月の自己負担上限額=80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (2025年4月時点)

高額療養費制度で注意したい点

- ① 自己負担の上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ② 月をまたいで医療費を合算することはできません。同じ月内であれば、複数の医療機関における自己負担を合算することはできます。
- ③ マイナ保険証を利用した場合、または認定証[※]を利用した場合には、窓口での支払いも上限額までですみます。一方、事後に高額療養費の申請をした場合には、受診した月から支給までに少なくとも3ヵ月程度かかります。

※加入している健康保険へ事前に申請して発行してもらう限度額適用認定証。

参考:厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」

高額療養費制度が適用されないものの例

入院中の食事代

1日3食で1,530円
(1食につき510円(一般))

(令和7年4月1日現在)

差額ベッド代

1日あたり平均6,714円
(個室などでの入院を選ぶと
必要になる費用)

※厚生労働省 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5年7月1日現在)

先進医療の技術料

医療費以外の出費

看病のための交通費・クリーニング代など

