

社会保険

ほっかいど



2022
No. 480

11

November

12

December

INFORMATION

日本年金機構からのお知らせ P2

- 11月は「ねんきん月間」です
- 国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ P4

- 申請書(届出書)の様式が変更になります
- 上手な医療のかかり方をご存じですか？

労働保険関係手続きの基礎 P6

- 労働時間と賃金の関係について

社会保険協会支部だより P7

働く人の ライフ&マネープラン P8

- 円安期の外貨建て保険商品について



北海道のまつり～はこだてクリスマスファンタジー 函館市

11月は「ねんきん月間」です

～ 11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！ ～

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様へ公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。

また、11月30日の「年金の日」は、国民の皆さまに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的としています。

～ 日本年金機構が行う「ねんきん月間」や「年金の日」の主な取組 ～

● 年金セミナーや年金制度説明会の実施

教育機関や企業等で、年金セミナーや年金制度説明会の実施に積極的に取り組んでいます。なお、年金セミナー等は、オンライン形式でも行っています。

● 出張年金相談会の実施

全国各地の様々な場所（市区町村、自治会、商業施設及びその他イベント会場等）で出張年金相談会を実施します。

● 機構公式Twitterでのミニ講座の発信

機構公式Twitterを活用した年金制度に関するミニ講座を発信します。公的年金制度や手続きの案内をコンパクトにツイートします。

● 機構ホームページ内に「ねんきん月間」ページを設置

全国の年金事務所の取組案内のほか、分かりやすく年金制度について学べるコンテンツを掲載予定です。

● 「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品の公表

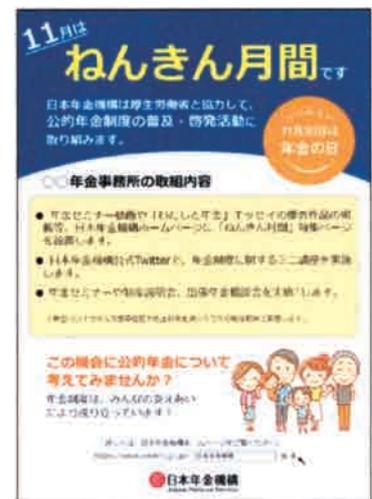
例年、広く国民の皆様から、応募者ご自身やご家族との公的年金制度の関わり、公的年金への考えなどをテーマにしたエッセイを募集しており、令和4年度の受賞作品を機構ホームページに公開する予定です。

● 年金委員表彰式の開催

年金委員（※）の公的年金に係る事業の円滑な推進、年金委員活動の更なる活性化を目的として、功績が特に顕著と認められる方に対し、表彰状を授与します。

※ 年金の制度や手続きについて、会社や地域において周知・啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

令和4年度「ねんきん月間」ポスター



令和4年度「年金の日」ポスター



各事業所の皆様方におかれましても、「ねんきん月間」及び「年金の日」の趣旨をご理解いただき、従業員の方の「ねんきんネット」の利用促進に、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



スマホでアクセス

国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

～ 全額が社会保険料控除の対象となります ～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において**全額が社会保険料控除の対象**となります。（その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。）

社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（又は領収証書）を添付する必要があります。

～ 発送時期と対象者 ～

日本年金機構からは下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」をご本人宛に発送します。

	発送時期	対象者
①	令和4年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
②	令和5年2月上旬	令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 （①の対象者は除きます。）

～ ご不明な点について ～

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Q&A）等について、**日本年金機構ホームページ** (<https://www.nenkin.go.jp>) に掲載しています。ぜひご利用ください。

また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答する**チャットボット（控除証明書相談チャット）**を開設しています。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、以下の「ねんきん加入者ダイヤル」でもお受けしています。

「ねんきん加入者ダイヤル」

◆電話番号

（ナビダイヤル）0570-003-004

050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

◆受付時間

・月～金曜日 午前8：30～午後7：00

・第2土曜日 午前9：30～午後4：00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用できません。

◆留意事項

▶ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用できます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。

▶「（東京）03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

▶「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いのないようご注意ください。



令和5年1月
から

申請書（届出書）の様式が変更になります

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月に各種申請書（届出書）の様式を変更します。

様式を変更する主な申請書（届出書）

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

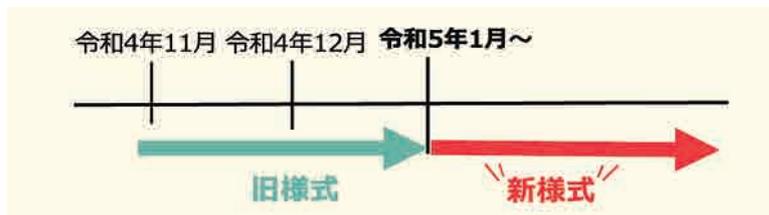
任意継続関係
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者 氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

令和5年1月以降

新様式使用のお願い

令和5年1月以降に旧様式で申請された場合、新様式で申請（届出）いただいた場合に比べて、事務処理等に時間を要することがございます。**令和5年1月以降は、新様式のご使用をお願いいたします。**



申請書はこちらから

新様式の申請書（届出書）は、協会けんぽのホームページよりダウンロードできます。また、協会けんぽ北海道支部へ郵送をご依頼いただくことでも入手できます。



◀ ホームページ

協会けんぽHPホーム > 申請書



上手な医療のかかり方をご存じですか？

医療機関を受診する際に、医療のかかり方を見直すことで、ご自身の医療費の節約、さらに医療費の適正化につながります。上手に受診して医療費を減らすコツをご紹介します。

1 かかりつけ医を見つけましょう

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療ができるお医者さんです。体の状態に応じた診療を受けられたり、必要なときに専門医を紹介してくれます。

「紹介状なし」で大病院へ受診すると特別料金がかかります

「紹介状」なしで大病院を受診した場合、診察料のほかに7,000円以上の「特別料金」がかかる場合があります。



「かかりつけ医」から、適切な専門医や大病院を紹介してもらいましょう。

お財布にも体にも負担が大きい「ハシゴ受診」

同じ病気で複数の病院を受診することを「ハシゴ受診」といいます。病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、検査のやり直しは、体への負担にもなります。



重い病気等で治療方針に不安や悩みがあるときは、かかりつけ医に相談し、セカンドオピニオンを利用しましょう。

2 平日・日中の受診を心がけましょう

診療時間外に病院を受診すると、医療現場に負担がかかるだけでなく、割増料金がかかることがあります。



＼ 休日・夜間の受診に迷ったら、こちらをご利用ください！ /

救急安心センター事業

☎ #7119 または 011-272-7119

急なけがや病気で病院を受診すべきか悩んだ際、対処に困った時に専門家と相談ができます。

※ご利用になれるのは札幌周辺の地域に限ります。

子ども医療電話相談事業

☎ #8000 または 011-232-1599

医師・看護師からお子さんの症状に応じた対処の仕方や受診のアドバイスが受けられます。

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き、健診に関するお問い合わせは



全国健康保険協会 北海道支部

協会けんぽ

北海道支部ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/>



労働保険関係手続きの基礎

前回の労働時間の適正な把握によりデータ化される時間は、労働基準法（以下「労基法」という。）により規制されます。これ以上働かせてはいけないという上限があり、一定の休日を取らせなければいけないとされています。しかし、一定の要件を満たすと労働時間を延長し又は休日に労働させることができるという例外規定が労基法にはあります。ただし、上限を超えて又は休日に労働させた時間について、通常の労働時間又は労働日の賃金に対して一定の率以上の割増賃金を支払わなければなりません。今回はこの労働時間と賃金の関係について解説したいと思います。

特定社会保険労務士 背戸美樹（せと みき）

銀行、信託銀行、大手監査法人勤務を経て、adswoff（あぞふ）社会保険労務士事務所を開業しました。法人向けコンサルティングに長年従事した経験を活かし、中小企業の人事労務業務を幅広く支援しています。

社会保険・労働保険の電子申請をはじめ、中小企業のバックオフィス業務のDX化を後押しし、スマートワーク社会実現の一助となるべく活動しています。



■労働時間・休日に関する原則

・労働時間は原則として、1週40時間・1日8時間以内とされています。これを「法定労働時間」といいます。また、休日は原則として、毎週少なくとも1回与える（以下「法定休日」という。）こととされています。

・法定労働時間を超えて労働者に労働をさせる（以下「時間外労働」という。）場合や法定休日に労働させる（以下「休日労働」という。）場合には、労基法36条に基づく労使協定（以下「36（サブプロク）協定」という。）の締結及び所轄労働基準監督署長への届出が必要です。

厚生労働省リーフレット「時間外労働の上限規制わかりやすい解説」より [https://www.mhlw.go.jp/content/000463185.pdf]

参照労基法：32条、35条、36条

※1か月単位・1年単位・フレックスタイム等の変形労働時間制等において時間外労働として把握すべき時間については、本稿の解説に含まれておりません。

※36協定において協定する時間外労働の時間数にも法定の上限があることにご留意ください。

36協定を締結し法定労働時間等の規制を解除したとしても、時間外労働又は休日労働をさせた場合には、通常の労働時間又は労働日の賃金に一定の率以上を乗じて算定される割増賃金を支払わなければなりません。

■時間外労働に適用される割増率の種類は3つ

種類 / (支給項目名称例)	支払う条件	割増率
時間外 (時間外手当・残業手当)	法定労働時間（1日8時間・週40時間）を超えたとき	25%以上
	時間外労働が限度時間（1か月45時間・1年360時間等）を超えたとき	25%以上*1
	時間外労働が1か月60時間を超えたとき	50%以上*2
休日（休日手当）	法定休日（週1日）に労働させたとき	35%以上
深夜（深夜手当）	22時から5時までの間に労働させたとき	25%以上

※1：25%を超える率とするよう努めることが必要

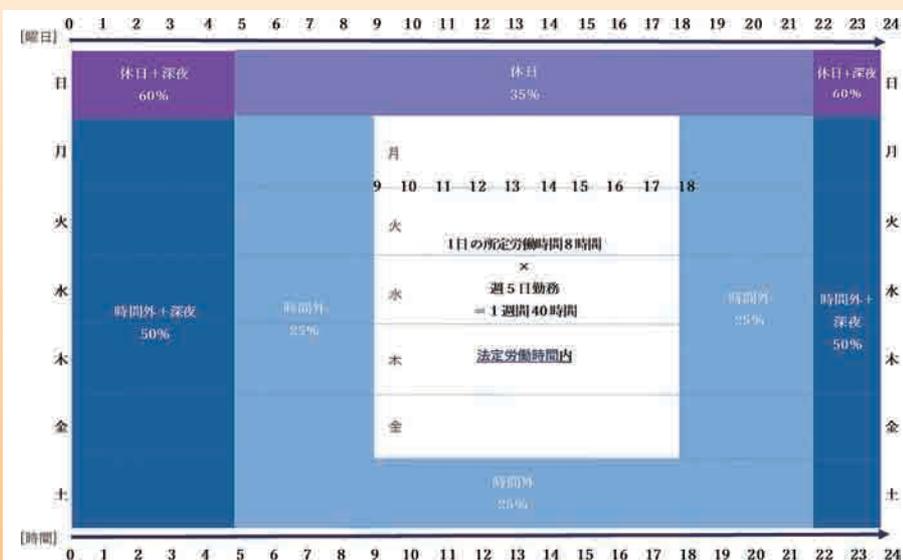
※2：中小企業については、2023（令和5）年4月1日から適用

東京労働局リーフレット「しっかりマスター労働基準法 割増賃金編「残業手当」「休日手当」「深夜手当」」より

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/content/contents/000501860.pdf]

参照労基法：37条

これら割増率と時間外及び法定休日における労働時間との関係を下図でご確認ください。



【左図の前提条件】

- ・原則的な労働時間制を採用している事業場をイメージ
- ・週の起算日は日曜日とし、1週の所定労働日数は月曜日から金曜日までの5日間
- ・始業は9時、終業は18時、うち休憩は1時間、1日の所定労働時間は8時間
- ・所定休日は毎週土曜日、法定休日は毎週日曜日

ここがポイント！

「時間外」と「深夜」、「休日」と「深夜」が重なる部分はそれぞれの割増率を合計します。

留意事項！

左図は原則的な労働時間制について説明していますが、各種変形労働時間制における時間外労働として把握すべき時間に関しては別途ルールがあります。採用する労働時間制を理解し、時間外労働とすべき時間の把握を適正に行いましょう。

上図の白色の部分（法定労働時間内）を除き上表の「時間外」「休日」「深夜」の割増率の記載がある部分については、1時間当たりの賃金にそれぞれの割増率を乗じて、法定労働時間を超えて又は法定休日に労働させた時間に対する割増賃金を算定し支給する必要があります。

割増賃金は、労働保険料の算定基礎賃金及び労災保険や雇用保険の給付の算定の基礎となる賃金に含まれます。割増賃金に過不足が生じれば誤った保険料の納付や保険給付に繋がります。誤った保険料の納付や保険給付が発覚した場合は、過去に遡って修正が必要になる可能性があります。その事務量は膨大なものとなります。労働時間を正確に把握し、その時間に見合った賃金を支給することがいかに労働保険関係の事務にとって重要であるかお判りいただけると思います。次回3月・4月号では、割増賃金の計算方法等について解説いたします。

働く人の

ライフ&マネープラン

円安期の外貨建て保険商品について

「外貨建て」「通貨選択型」「指定通貨建て」などの名称のついた保険商品が、多くの金融機関から販売されています。保険商品とはいえ外貨で運用するため、為替の動きによっては損することも得することもある投資型金融商品です。

ファイナンシャルプランナー
須藤臣（すどう とみ）



銀行、不動産会社勤務を経て1996年からファイナンシャルプランナーとして、講演、執筆など多方面で活動中。個人相談は3000件以上

著 書：『60歳からの生き生き術』『Only Oneの家づくり』（北海道新聞社）『生命保険見直しガイド』（日本実業出版社）など多数

今は買い時ではない

今年1月初めに円がドルに対して116円だったのが、9月初めには24年ぶりに140円台まで円安が進んでいます。外国の通貨に対して日本円の価値が上がるのが「円高」、下がるのが「円安」です。例えば、116円払えば1ドル得られたのが、円安になると140円払わなければ1ドル得られないということです。それだけドルに対して円の価値が下がっているのです。

このややこしい為替の説明はさておき、超低金利が続く中で近年において積極的に販売されているのが外貨建て保険商品です。円で支払った保険料を米ドルや豪ドルなどに換えて運用するため、死亡保険金や満期

保険金、解約返戻金などは、外貨を円に交換する際の為替の動きにより実際の受け取り額が変動します。契約時に比べて円高になるほど「損」となり、逆に円安になるほど「得」となる仕組みです。

このことから、外貨建ての金融商品は「円高」のときに購入して、「円安」で現金化するのが基本となります。つまり、現在のような円安状態は「買い時」ではないということです。退職金や満期金などまとまった資金の運用を検討する際に、金融機関から外貨建て商品を勧められても手を出さないのが賢明でしょう。

保有している外貨建て保険はどうする？

ではすでに外貨建て保険商品に加入している人は、現在の円安に対してどう動けばいいのでしょうか。

5年前に外貨建て（米ドル）の終身保険を契約したA子さん（50歳）の例です。金融機関から「一生の死亡保障がある」「預金より殖やせる可能性がある」などと勧められて330万円を一時払いして契約していました。このときの為替レートは1ドル110円です。

万一の際の死亡保険金は、一時払い保険料相当、解約返戻金相当、保険料積立金相当のうちの最も高い金額が支払われる仕組みになっており、現時点では約430万円です。

最近の円安傾向もあり現在の解約返戻金を調べてみると、約430万円（1ドル140円での計算）になることが分かりました。仮に1ドル150円だと解約返戻金は約460万円になります。とはいえ、将来の為替がどう動くのかはまったく分かりません。

Aさんは独身なので、元々死亡保障は必要ありません。この保険商品を資産運用として考えると円安の今、思い切って解約することにしたのです。外貨建て保険商品を保障として保有するのか、運用として保有するのかでその必要性が違ってきます。

運用目的なら返戻金を頻繁に確認

為替相場は毎日変化しています。外貨建ての保険商品を運用目的で保有している人は、為替の動きに注視して解約返戻金を頻繁に調べるようにしましょう。契約者本人であれば保険会社のカスタマーセンターに電

話で問い合わせることもできます。もちろん中途解約になるので「解約控除」というペナルティーが差し引かれること、為替手数料も発生するので、実際の手取り額をしっかりと確認して判断しましょう。