

社会保険

ほっかいど



2023
No. 481

1

January

2

February

INFORMATION

日本年金機構からのお知らせ P3

- オンラインで年金の通知書が受け取れます！
- スマホ&マイナンバーカードで「ねんきんネット」

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ P5

- 令和5年度の生活習慣病予防健診がさらにお得に
- インセンティブ制度 令和3年度実績について

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

- 奨学金を借りる前に…



北海道のまつり～小樽雪あかりの路 小樽市

賀 正

本年も何卒よろしく
お願い申し上げます

一般財団法人
北海道社会保険協会

会 長

瀬 尾 英 生

日本年金機構
札幌西地域代表年金事務所

所 長

小 柳 哲 夫

全国健康保険協会
北海道支部

支 部 長

大 場 久 夫

夫婦岩と朝日
厚岸町

年頭のいあい

一般財団法人北海道社会保険協会
会 長 瀬 尾 英 生

新年あけましておめでとございます。
会員の皆様には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルスの感染拡大の影響、さらには、国家侵略による物資不足と物価上昇、円高も相まっての経済不安など、会員の皆様並びにご家族や職場をはじめ、様々な分野で大きな不安と混乱が生じた年でもありました。

これまでの間の皆様のご労苦をお察し申し上げますとともに、今後の速やかな収束を心より願っております。

さて、急速な少子高齢化社会のもと、豊かな老後のため安心できる年金制度や医療保険制度等に対する期待とともに、その関心は益々高まっています。

このような情勢のもと、当協会といたしましては、会員の職場の方々の福利の増進、社会保険制度の普及・発展向上を資することを目的に、日本年金機構、全国健康保険協会等関係機関と緊密な連携を図りながら、「広報紙」の発行及び「社会保険事務講習会」「労働保険事務講習会」の開催による社会保険制度等に係る知識の習得、「年金とナイスライフセミナー」「女性のための年金&ライフプランセミナー」の開催による年金と生活設計のアドバイス、「健康づくり講習会」の開催及び「健康づくりDVD」の貸し出し、各種社会保険参考図書への配付等を実施してまいりました。

本年もこれらの事業を更に推進し、「皆様のための協会」であり続けるよう全力を傾注いたします。引き続き一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この一年の皆様方の益々のご活躍とご多幸を心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

オンラインで年金の通知書が受け取れます！

～ マイナポータルで電子データの受け取りが可能となりました ～

これまで書面により交付していた控除証明書等を、e-Tax^{※1}での確定申告等で利用できるように、マイナポータルで電子データの受け取りが可能となりました。

国民年金保険料を納めている方は、控除証明書^{※2}を令和4年10月から、老齢年金を受け取っている方は、源泉徴収票^{※3}を令和5年1月からご利用いただけます。

- ※1 国税に関する各種手続きを、インターネット等を利用して電子的に行えるシステム。e-Taxとの連携については、令和5年1月から開始予定。
- ※2 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- ※3 公的年金等の源泉徴収票

1. 年金の通知書を電子データで受け取れます

ねんきんネットで電子送付希望の登録をすると、毎年送付される確定申告等に必要な年金の通知書を電子データで受け取れます。

- 令和4年度は、マイナポータルからねんきんネットを令和4年9月までにご利用いただいているすべての方に控除証明書を電子送付します。
また、源泉徴収票は、マイナポータルからねんきんネットを令和4年12月までにご利用いただいているすべての方に電子送付します。
- 令和5年度からは、電子送付希望の登録をされた方に対して、毎年電子送付します。

受け取った電子データは、e-Taxで利用できます。

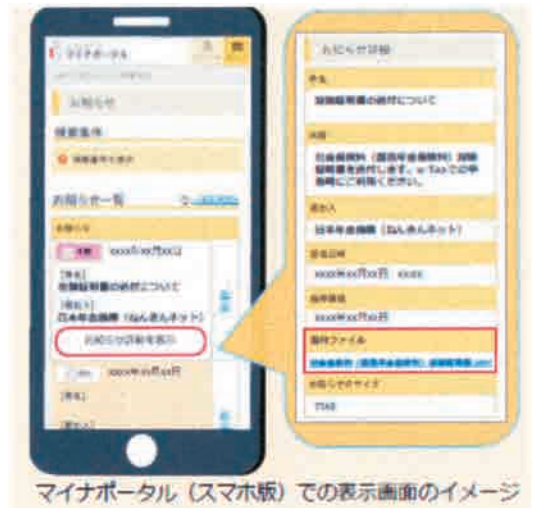
STEP 1

マイナポータルで電子データの受け取り



STEP 2

確定申告書に自動入力
(通知書の内容が簡単に取り込めます)



マイナポータル（スマホ版）での表示画面のイメージ

2. 必要になったときに申請により電子データを受け取れます

「1」で電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付の申請により電子データを受け取れます。

- ※4 令和3年以前分の電子データは確定申告で使うことはできません。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



マイナポータルで電子データを受け取るには、ねんきんネットとマイナポータルをつなげておく必要があります。

まだ設定をされていない方は、次頁の「スマホ&マイナンバーカードでねんきんネット」をご確認ください。

スマホ&マイナンバーカードで「ねんきんネット」

～ 簡単便利な「ねんきんネット」をご利用ください ～

ご自身の年金記録の確認や、将来の年金見込額の試算が可能な「ねんきんネット」には、マイナポータル経由で、初回利用登録することが可能となっています。

初回利用登録の完了後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます。ぜひ簡単便利な「ねんきんネット」をご利用ください。

お手元にご用意ください

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

(例)

1

2

3


4

※ マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

STEP 1 : マイナポータルの利用者登録



←マイナポータルは
こちらから
<https://myna.go.jp>

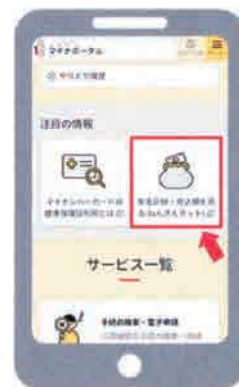
- ① マイナポータルのトップ画面右上の  ログイン から「利用者登録」を選択。
- ② 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロード。
- ③ 「利用者登録／ログイン」を選択。
- ④ ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る。
- ⑤ 画面の案内に従い入力・選択。

→マイナポータルの利用者登録及びログインが完了

STEP 2 : ねんきんネットの利用者登録

- ① マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「注目情報」欄にある「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択。
- ② 「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択。
- ③ 「メールアドレスの登録／変更」からメールアドレスを入力。

→ねんきんネットの利用者登録が完了



利用者登録完了後は、スマートフォンやパソコンで
年金記録や年金見込額を手軽に確認することができます！

年金記録を確認できる

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

将来の年金 見込額を試算できる

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

各種通知書が いつでも確認できる

年金振込通知書などの各種通知書が確認できます。
確定申告で使える一部の通知書は、電子データで受け取れます。

令和5年度の生活習慣病予防健診がさらにお得に

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康管理、生活習慣病の予防と早期発見などを目的とした「生活習慣病予防健診」を実施しており、年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。令和5年度の健康診断は、ぜひ協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をご利用ください！

生活習慣病予防健診

対象：被保険者（ご本人）35～74歳

令和5年度 受診期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日

<<< 生活習慣病予防健診はお得がいっぱい！ <<<

1. 健診費用の約7割を協会けんぽが補助

令和5年度からは、健診費用の約7割を協会けんぽが補助し、皆さまにご負担いただく金額が約3割に軽減されますので、今よりさらにお安く健診を受けることができます。

例 通常 18,865円のところ（費用総額）

約**13,583円**の補助！

令和4年度と比べて
約**2,000円**ご負担いただく
金額がお安くなります。

自己負担額最高 **5,282円** で受診できます

2. 充実した検査内容！

労働安全衛生法による定期健康診断の検査項目に加え、5種類のがん検診（大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん検診）もご用意しています。

定期健康診断で定められている項目

- 診察等 ● 問診 ● 身体計測 ● 視力・聴力検査
- 血圧測定 ● 尿検査 ● 血液検査
- 心電図検査 ● 眼底検査（医師の判断により実施）

国が推奨する **5種類のがん検診**

- 便潜血反応検査
- 胸部レントゲン検査 ● 胃部レントゲン検査
- 乳がん検診 ● 子宮頸がん検診

※乳がん・子宮頸がん検診は、別途費用負担、年齢条件がございます。

3. 無料の健康サポート（特定保健指導）が受けられます！

健診の結果から、生活習慣病のリスク数に応じて生活習慣の改善が必要な方に対し、保健師等による面談（訪問、オンライン等）を行い、生活習慣の改善のお手伝いをします。



健診受診方法

簡単
2ステップ！

受診したい
健診実施機関へ**予約**



健診を受ける

【持ち物】

- ・ 保険証
- ・ 健診費用
- ・ 検査キット類



詳細は、令和5年3月中旬頃に事業所さま宛送付予定のパンフレットをご確認ください。






インセンティブ制度 令和3年度実績について

インセンティブ制度って？

この制度は、5つの評価指標に基づき47都道府県支部単位で順位づけし、上位23支部（※）の保険料率を引き下げる制度です。この度、令和3年度の数値に基づいた北海道支部の実績（確定値）が出ましたのでお知らせいたします。

（※）令和4年度実績分から上位15支部に変更になります。

5つの評価指標と北海道支部の順位（令和3年度）

健診の受診率	健康サポート （特定保健指導）の 実施率	健康サポート （特定保健指導） 対象者の減少率	要治療者の 医療機関受診率	ジェネリック 医薬品の 使用割合
				
44位 47.3%	44位 11.6%	29位 34.5%	27位 9.7%	14位 82.3%

令和3年度結果について

令和3年度北海道支部の総合順位は、**42位**という結果になりました。

インセンティブ制度は、取組年度から2年後の保険料率に反映される仕組みとなっており、現在の取組が未来の保険料率に反映されます。皆さまの行動の積み重ねが、健康維持と医療費の伸びを抑えることにつながります。下記の取組にご理解とご協力をお願いいたします。

\\ 事業主の皆さまにお願いしたい取組 //

- お勤めの方は、協会けんぽのお得な生活習慣病予防健診をご利用ください。
- 生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法による定期健康診断（事業者健診）を実施される場合は、健診結果を協会けんぽにご提供ください。
- 事業所で健康サポート（特定保健指導）を受けられるよう、面談場所の確保などの環境整備にご協力願います。オンライン（Zoom）による面談も実施しています。
- 「要治療者（再検査含む）」の判定を受けた従業員の方に、医療機関への受診を促してください。



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/>



働く人の

ライフ&マネープラン

奨学金を借りる前に…

文部科学省令和3年度学校基本調査によると、大学、短大、専門学校への進学率は83.8%と過去最高となっています。またこれに伴い、大学（昼間部）では49.6%、短大では56.9%^{*1}と学生の半分以上が奨学金を利用している実態があります。いずれもこの2年間で奨学金の利用率は増加傾向にあります。

*1 日本学生支援機構「令和2年度学生生活調査」より

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

奨学金は子が背負う「借金」

奨学金には、代表的なものとして日本学生支援機構がありますが、その他には学校独自のものや各種の育英団体にも取り扱いがあります。返済を要する「貸与型」と返済不要の「給付型」があり、給付型は主に市民税非課税世帯やそれに準ずる世帯を対象にしています。

日本学生支援機構の奨学金の貸与型には、親の収入基準と学生本人の学力基準が設けられている無利子の「第一種奨学金」と、収入や学力基準が緩和されている有利子の「第二種奨学金」があります。大学が国公立か私立か、自宅通学か自宅外通学か、第一種か第二種により月額3万円から最高12万円まで借りることができ、入学時には10万円から50万円までの特別増額の貸付もあります。

奨学金は毎月数万円を在学中に借り続けて、主に生活費として使っていきます。親としては、生活費を毎月仕送る負担が軽減されますが、学生本人が社会人となったときから返済が始まります。例えば、毎月5万

円の第二種奨学金を卒業まで借り続けると240万円になります。卒業後の返済額は毎月14,205円となり、これが15年間続きます。

このように返済期間は10年以上に及ぶことも多く、完済するころには自身に子どもがいる可能性もあるでしょう。自分の奨学金返済と子どもの教育資金準備を同時に行うケースもあるのです。

(1) 日本学生支援機構の奨学金（大学の場合）

		自宅	自宅外
無利子 第一種	国公立	月額20,000円、30,000円、45,000円	月額20,000円、30,000円、40,000円、51,000円
	私立	月額20,000円、30,000円、40,000円、54,000円	月額20,000円、30,000円、40,000円、50,000円、64,000円
有利子 第二種		月額20,000円～120,000円（10,000円刻み） ※私立の医・歯学は120,000円に40,000円の増額が可能、私立の薬・獣医学は120,000円に20,000円の増額が可能	

返済例

第二種奨学金を月50,000円4年間利用⇒借入総額240万円
返済期間15年、金利0.8%で試算 返済月額14,205円

※実際の返済利率は貸与終了時に決まる

奨学金返済を延滞したら

もし延滞すると、延滞日数分の延滞金が加算されて請求されることになり、その際には、債権回収会社からの本人への督促だけではなく、親など連帯保証人へも通知されることとなります。延滞が3カ月以上になると信用情報機関に個人情報が登録されるようになり、場合によってはクレジットカードなどが使用停止

になったり、新規に作ることができなくなるおそれもあります。

督促に応じないでいると、給与や財産の差し押さえなどの法的措置に移行されてしまいます。奨学金は社会人になったら返済が始まるれっきとした借金の一つです。

親が借りる「教育ローン」の検討を

もしも、教育資金が足りないときは親自身が教育ローンを利用することを考えてみませんか。教育ローンは民間金融機関の他に、日本政策金融公庫の「国の教育ローン」があり、いずれも低利で借りることができます。例えば、240万円を15年返済で借りると、毎月の返済額は15,500円です。

社会人になってまだ収入の低い子どもが返済するのに比べると、親の方が教育ローン返済の負担感は軽い

はずです。安易に子どもに借金を負わせるのではなく、進学の際には事前に教育ローンを検討してみましょう。

(2) 日本政策金融公庫の「国の教育ローン」

借入限度額	450万円	返済例	240万円借入、返済期間15年で試算
返済期間	18年	返済月額	15,500円
金利	固定金利 1.95%		※国の教育ローンのコールセンター0570-008656