

7

July

8

August

INFORMATION

日本年金機構からのお知らせ P2

- 社会保険手続きは電子申請が便利です
- 「わたしと年金」エッセイ募集中！

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ P4

- 申請書は新様式をご使用ください！
- 確認しましょう！整骨院・接骨院のかかり方

労働保険Q&A P6

- 労働保険料の算定に用いる賃金総額～労働保険は、確定ベース！

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

- 入り過ぎてない？医療・がん保険



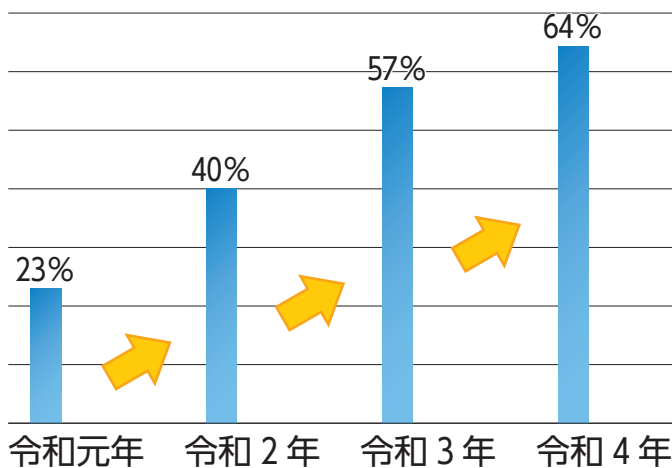
北海道の橋～霧の幣舞橋 釧路市

社会保険手続きは電子申請が便利です

～ いつでも！どこでも！簡単に！ ～

- ▶ 電子申請とは書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを通じて行うことです。
- ▶ 電子申請には以下のようなメリットがあります。
 - ・ 24時間365日いつでも申請可能です。
 - ・ 郵送費などのコスト削減も期待できます。
 - ・ 紙や電子媒体での申請よりも早く処理されます。
 例えば、健康保険証は、紙で申請するより3～4日早く届きます。

～ 主要な届出※1の電子申請実施率 ～



電子申請による届出が
増えています！

※1 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

～ 電子申請のご利用方法 ～

3ステップでカンタンにご利用いただけます。



※2 GbizIDとは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。電子申請を利用する際に、ぜひご利用ください。

※3 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

～ ご利用に関するお問い合わせ ～

初めて電子申請をご利用する方は日本年金機構ホームページの「電子申請ご利用案内動画」をご覧ください。

また、よくあるお問い合わせは『電子申請相談チャット』をご利用ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

「わたしと年金」エッセイ募集中!

～ 公的年金をテーマにしたエッセイを募集します ～



応募締切

令和5年9月8日(金) 消印有効

応募資格

中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構
理事長賞、優秀賞、入選
◎賞状の授与並びに記念品を
贈呈します。

応募要項

- ・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- ・日本語で1,000～2,000文字程度。
- ・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- ・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
情報提供推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
情報提供推進グループ わたしと年金 担当
(電話番号) 03-5344-1100 (代表)

電話番号変更のお知らせ

～ 道内8事務所の電話番号が変更となりました ～

対象年金事務所	変更後の電話番号 (代表) ※自動音声案内
函館年金事務所	0138-31-9086
室蘭年金事務所	0143-24-5061
苫小牧年金事務所	0144-37-3500
岩見沢年金事務所	0126-25-1570
小樽年金事務所	0134-33-5026
帯広年金事務所	0155-21-1511
稚内年金事務所	0162-33-7011
砂川年金事務所	0125-52-3890

【受付時間】

8:30～17:15

(土日祝日、年末年始を除く)

※年金相談は以下の時間も行っていきます。

(週初の開所日) 17:15～19:00

(第2土曜日) 9:30～16:00



来訪相談のご予約

年金相談および年金請求等の手続きは、事前のご予約をお願いします。

*お電話のときは、基礎年金番号のわかる書類をご準備ください。

【予約受付専用電話】 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

*050で始まる電話でおかけになる場合は 03-6631-7521 (一般電話)

【受付時間】 月～金曜日(平日) 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

申請書は新様式をご使用ください！

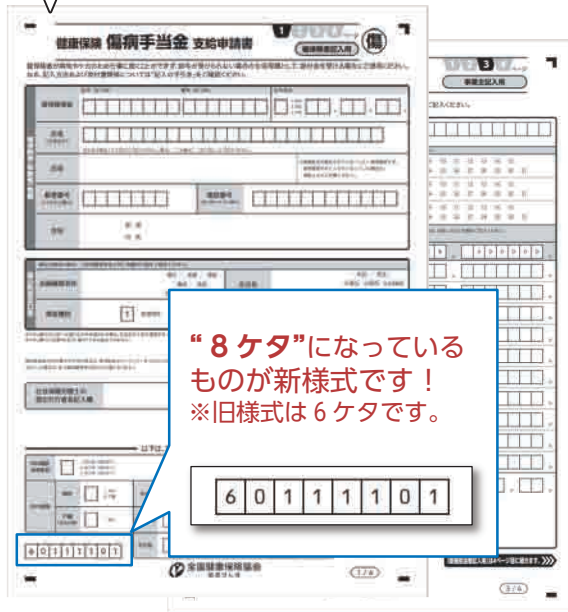


協会けんぽの申請書・届出書は令和5年1月から新様式に変更しています
10月以降は、新様式のみお受けします

ご申請の際は、必ず新様式でご申請ください



新様式の申請書はこちら



\\ **ご注意ください** //



申請書は機械処理を行いますので、コピーしたものや独自に作成したものを使用しないでください。



ご申請の際、複数ページある申請書（傷病手当金や出産手当金など）の場合は、全てのページが新様式であることをご確認ください。



Question

旧様式の申請書がまだ残っています。使ってもいいでしょうか？

Answer

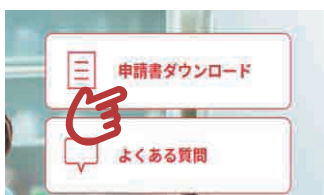
旧様式の申請書は破棄し、必ず新様式でご申請をお願いいたします
旧様式で申請された場合、事務処理などに時間を要し、迅速な給付や交付等ができないことがあります。

申請書のダウンロード方法

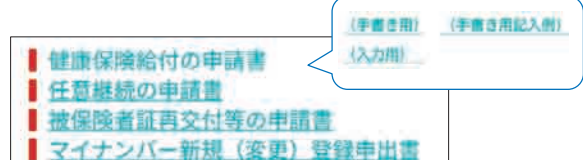
各種申請書・届出書は、協会けんぽのホームページよりダウンロードできます。



① 協会けんぽのホームページのトップページ「申請書ダウンロード」をクリック！



② 必要な用紙をダウンロード！
記入例もごさいます。



確認しましょう！整骨院・接骨院のかかり方

整骨院・接骨院での柔道整復師による施術は、
健康保険の対象となる場合・ならない場合があります

\\ どのような場合に健康保険の対象となるのか確認しておきましょう //

健康保険の対象となる場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷

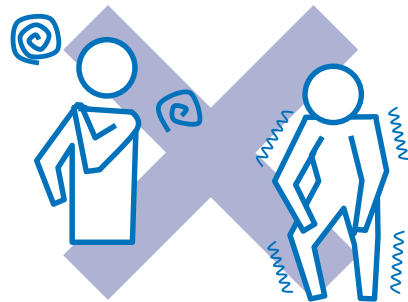
- 骨折・脱臼
※応急処置を除き、医師の同意を得る必要があります。
- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れ等）



健康保険の対象とならない場合

原因不明の痛み、病気による痛みなど

- 日常生活や加齢で生じる疲労、肩こり、腰痛
- 神経痛・ヘルニアなど病気による痛み
※ 工作中・通勤途中のケガは、外傷性の負傷であっても労災保険の適用となる場合、健康保険の対象となりません。



整骨院・接骨院にかかる時のポイント

ポイント

1

負傷の原因を正しく伝えましょう

負傷の原因を正確に話しましょう。外傷性の負傷でない場合や、負傷の原因が労災保険の適用となる場合、健康保険は使えません。



ポイント

2

療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入！

「療養費支給申請書」は、整骨院・接骨院が本人に代わって治療費（窓口支払い分除く）を協会けんぽに請求し支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に記入する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。



ポイント

3

領収証をもらいましょう

領収証を必ず受け取り、大切に保管してください。
なお、領収証は医療費控除を受ける際にも必要になります。

領収証
¥〇〇〇〇

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Q&A

労働保険料の算定に用いる賃金総額 ～労働保険は、確定ベース！

Q 当社は、正社員とパートタイマーで賃金の締日が異なります。正社員は毎月末締め翌月25日払い、パートタイマーは毎月15日締めの当月25日払いです。労働保険の年度更新にあたり、どのように賃金総額を計算したらよいでしょうか？

A 労働保険の保険年度は、4月1日から翌年3月31日までとされています。賃金計算対象期間の締日に各月の賃金は確定することになりますが、保険年度内に支払いが確定した賃金は、保険年度内に支給日が無くても、保険料の算定基礎となる賃金総額（賞与を含む）に含めなければならない、というのが年度更新の考え方です。

この考え方に従い、賃金支給日を基準に令和5年の年度更新を例に説明をすると、以下の期間の各月の賃金支払日に支給した正社員とパートタイマーそれぞれの賃金の合計の総和が、労働保険年度更新の際に用いる賃金総額ということになります。

正社員

令和4年5月25日（確定日⇒締日令和4年4月30日）から令和5年4月25日（確定日⇒締日令和5年3月31日）までの各月の25日に支給した賃金額の合計

パートタイマー

令和4年4月25日（確定日⇒締日令和4年4月15日）から令和5年3月25日（確定日⇒締日令和5年3月15日）までの各月の25日に支給した賃金額の合計

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。



■年度更新申告書計算支援ツールの活用と令和5年の年度更新の留意点

厚生労働省は、Excelの「年度更新申告書計算支援ツール」3種類（継続事業用・雇用保険用・建設事業用）を毎年公開しています。同ツールの算定基礎賃金集計表に各月の賃金額を入力すると申告書記入イメージが完成します。

令和4年度確定保険料は、令和4年度の雇用保険料率が年度途中で変更していることに伴い、労災保険分と雇用保険分ごとに保険料算定基礎額と保険料額を、前期（令和4年4月1日～同年9月30日）と後期（令和4年10月1日～令和5年3月31日）に分けて算出しなければならないことに留意が必要です。

なお、今年の「年度更新申告書計算支援ツール」は、令和4年度中の雇用保険料率改定に対応し、前期、後期の賃金総額を分けて、保険料を算定することが可能な仕様になっています。

■e-Gov電子申請の活用

令和5年の「年度更新申告書計算支援ツール」は、賃金額を算定基礎賃金集計表に入力するとe-Gov電子申請画面の入力項目や算定された保険料内訳のイメージを確認することができます。

書面での手続きから「e-Gov電子申請」へ切り替えると、行政窓口に出向くことなくいつでも自宅やオフィスなどから申請や届出ができる環境が整えられます。

「e-Gov電子申請」導入に不安がある場合は、無料の電子申請未利用事業場アドバイザー事業を活用し、今年こそ労働基準関係をはじめとする会社の労務管理手続きの効率化を目指しましょう。

参照条文・参照資料

厚生労働省_労働保険年度更新に係るお知らせ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/hoken/roudouhoken21/index.html

厚生労働省_主要様式ダウンロードコーナー（労働保険適用・徴収関係主要様式）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/roudouhoken.html

労働保険関係の手続きは電子申請

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/hoken/denshi-shinsei/tokusetusaito.html?utm_source=Yahoo&utm_medium=CPC&utm_campaign=search_yoyaku_finalURL&yclid=YSS.1001287966.EAlalQobChMli5HJp8WX_wlVSmJgCh3jeAJFEAYASAAEgJUTfd_BwE

厚生労働省委託事業 電子申請未利用事業場アドバイザー事業

<https://denshi-shinsei.jp/>

働く人の ライフ&マネープラン

入り過ぎてない？医療・がん保険

病気やケガでの医療費負担に備えて民間の「医療保険」や「ガン保険」に加入している人も多いことでしょう。各保険会社から様々な保険商品が販売されておりその広告も毎日のように目にします。民間の医療保険などで備えようとする際に知っておきたい公的制度、医療・がん保険の必要性を考えてみましょう。

ファイナンシャルプランナー
須藤臣 (すどう とみ)



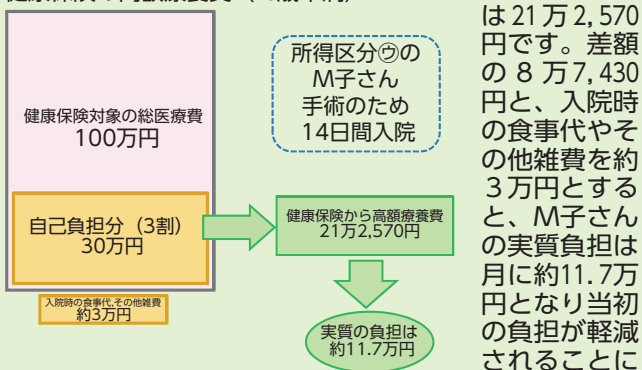
銀行、不動産会社の勤務を経て、1996年からファイナンシャルプランナーとして、講演や相談業務、原稿執筆など多方面で活動中。宅地建物取引士

著書：「投資の超基本」「わかるマンガ マイホームを買いたい！」(朝日新聞出版)、「Onlyone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) など著書・監修が多数

負担を大幅に軽減する「健康保険の高額療養費制度」

国民皆保険である健康保険には、病気やケガで医療機関にかかった際の保険適用の自己負担（主に3割負担）について所得区分による負担上限が設けられています。この上限を超えた分は「高額療養費」として払い戻される仕組みになっています。

例えば、病気で2週間入院・手術したM子さん（標準報酬月額28万円以上50万円以下の所得区分一般）の例で説明しましょう。3割分の医療費負担が同一月に30万円かかっています。M子さんの場合、高額療養費健康保険の高額療養費（70歳未満）



なります。同様のケースでも70歳以上の人は自己負担がさらに軽減される仕組みになっています。

なお、入院や手術などで医療費が高額になるような場合には、事前に加している健康保険に「限度額適用認定申請」をしておけば3割負担分の立て替え払いが不要になります。

この高額療養費制度は「国民健康保険」、「協会けんぽ」、主に大企業に勤める人と家族を対象にした「組合健保」、公務員の「共済組合」、これらすべてに共通した制度です。参考までに、組合健保や公務員の共済組合には「一部負担金払戻金（家族は家族療養費附加金）」などのさらに医療費負担を軽減する組合独自の付加給付制度を設けているのが一般的です。組合健保の人は確認しておきましょう。

所得区分別「高額療養費制度」による1カ月の自己負担限度額

所得区分		1カ月の自己負担限度額 Ⅱ 内は年4回以降
上位所得者	㊦ 標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円) ×1% [140,100円]
	㊧ 標準報酬月額53万円以上79万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円) ×1% [93,000円]
一般	㊨ 標準報酬月額28万円以上50万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% [44,400円]
	㊩ 標準報酬月額26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者	㊪ 被保険者が市民税非課税	35,400円 [24,600円]

入院日額5,000円でも十分、または預貯金でも

高額療養費を考えると、医療保険の入院日額は5,000円（+手術給付金）でも十分でしょう。または、月の生活費の2～3倍の預貯金があればそれも立派な備えになります。

民間の医療保険で備えるということは、入院せずに無事に過ごしたら保険料は掛け捨てとなるので、過剰な入り方は避けなければなりません。例えば月の保険料（掛金）5,000円で医療保険とガン保険に30年間加入すると掛金総額は180万円となります。

民間の生命保険会社や簡保、共済（JA、県民共済・生協等）で取り扱っている生命保険・共済で、疾病入院給付金が支払われる保険の加入率は、65.7%※1と多くの方が医療保険や医療特約で備えているのが分かります。しかし、「過去5年間の入院経験」の図表※2から分かるように、大多数の人は入院せずに過ごしているのが現実です。つまり、掛金分を取り戻せるのはほんの一握りの人です。もとより給料とボーナスから天引きされる健康保険料（標準報酬月額の

5.145%※3）だけでも年間数十万円という大きな負担をしています。

医療保険やガン保険を検討する際には、健康保険の高額療養費制度をしっかり把握して、社会保障で足りない分を保険またはお金で備えるという考えが大切です。

※1、※2 生命文化センター2022年度「生活保障に関する調査」による

※3 協会けんぽ北海道の場合、介護保険料は別途過去5年間の入院経験の有無（単位%）

年齢	入院経験あり	入院経験なし	わからない
20歳代	9.9	83.2	0.2
30歳代	8.9	91.1	0.0
40歳代	10.9	89.1	0.0
50歳代	15.0	85.0	0.0
60歳代	20.2	79.7	0.1
70歳代	29.1	70.8	0.1