



11

12

December

- 住宅ローンを早く完済するために



※皆様でご回覧下さい

回覽							
----	--	--	--	--	--	--	--

パソコン・
スマホで24時間
いつでも

ご自宅で

「ねんきんネット」をご活用ください！

利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単！

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net連携に
必要なものお手元に
ご用意ください。

①スマートフォン

事前にスマートフォンに
マイナポータルアプリを
インストールしてください。<https://myna.go.jp>

②メールアドレス

③マイナナンバーカード



④数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

マイナ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」年金記録が
いつでも確認できます！今までの記録は
どうなってるかなこれまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を確認
できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索

オンラインで
受け取れます！確定申告に使用する通知書を
e-Tax対応の電子データで
受け取れます
ペーパーレス化にぜひご協力
ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票

確定申告を簡単に
できないかな？見込額の試算は
オンラインで！将来いくら年金が
もらえるのかな？年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

- かんたん試算
現在の加入条件が60歳まで継続
すると仮定して見込額を自動的
に試算できます
- 詳細な条件で試算
今後の職業や年金受給開始年齢
など詳細な条件を自分で設定し
て試算できます

年金の**手続き**が
スマホで完結！お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きがオンラインで
できます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予
学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き
(一部の方から順次開始)

窓口へ手続に
行く時間がないな

11月はねんきん月間です。

いいみらい
11月30日は
年金の日

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としました。

～ 日本年金機構が行う「ねんきん月間」及び「年金の日」の主な取り組み ～

● 11月30日 土曜日「年金の日」年金事務所にて年金相談の実施 9：30～16：00

令和6年11月30日(土)の「年金の日」については、全道の年金事務所を開所し、公的年金制度の普及・啓発の取組を実施する予定です。この機会に年金記録や年金受給見込額を確認することで、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らしていただくきっかけとなるよう年金相談を実施します。

● 札幌駅前地下歩行空間「ち・か・ほ」にて、公的年金制度の普及活動の実施

街行く国民の皆様に向け、「ねんきんネット」や「公的年金制度普及・啓発動画」リーフレットの配布・動画上映を実施します。

また、公的年金制度をわかりやすく解説した「ねんきん落語」を公演します。

日時：11月30日 土曜日

10：30～15：30

場所：「ち・か・ほ」大通駅改札側

● 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を、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それぞれ実施します。なお、年金セミナー・年金制度説明会は、オンライン形式でも行っています。

令和6年度
「年金の日」ポスター



● 「わたしと年金」エッセイアニメーション動画の公開

「わたしと年金」エッセイの過去受賞作品をアニメーション化し、厚生労働省YouTubeへのアップロード及び日本年金機構ホームページへの掲載を行います。

● 日本年金機構公式X（旧Twitter）でのミニ講座の発信

日本年金機構公式X（旧Twitter）を活用した公的年金制度や手続きの案内に関するミニ講座を発信します。

● 日本年金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り組み案内のほか、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6年度の受賞作品を日本年金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。

各事業所の皆さま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、掲示や周知にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

上手な医療のかかり方

医療機関を受診する際に、適切な医療のかかり方を意識することで、ご自身の医療費の節約、さらに医療保険財政を守ることに繋がります。できることから始められる「上手な医療のかかり方」についてご紹介します。

1 時間外受診について

診療時間外に医療機関を受診すると、初診料や再診料の他に「**時間外加算**」がかかることがあります。

休日や夜間の受診に迷ったときは、電話で相談することができます！

大人の症状 救急安心センター事業

急なけがや病気で病院を受診すべきか悩んだ際、対処に困った時に医師・看護師等の専門家に相談ができます。

**#7119 または
(011) 272-7119**

※ご利用になれるのは札幌周辺地域に限ります。

子供の症状 子ども医療電話相談事業

休日・夜間にお子さんの症状にどう対処すべきか、受診した方がよいのかなど判断に迷った際、医師・看護師から症状に応じた対応の仕方や受診のアドバイスが受けられます。

**#8000 または
(011) 232-1599**



2 紹介状なしの大病院受診について

「紹介状」を持たずに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」**がかかることがあります。

大学病院などの大病院に軽症の患者が集中すると、本来担うべき重症患者への対応や救急医療などに支障をきたします。

日常的な病気やケガの場合は、まずはお近くのクリニック（診療所）などの医療機関を受診しましょう！



かかりつけ医 を持とう！

日常的な病気の診断や健康管理などができる
かかりつけ医を持っていると…

- ・病歴や体の状態に応じた診療やアドバイスが受けられます。
- ・詳しい検査や高度な医療が必要な場合には、適切な大病院や専門医につなぐ紹介状を書いてくれます。



医療機関や薬局の検索は、 医療情報ネット！

「医療情報ネット」は、パソコンやスマートフォンで全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスです。



医療情報ネット



健診で医療機関への受診が必要と判明したら…

皆さまの職場には健診結果に「要治療」・「要精密検査」の項目があるにもかかわらず、医療機関を受診していない方はいらっしゃいませんか？糖尿病や高血圧症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行します。**重症化を防ぐためにも、早期に医療機関への受診をお願いいたします。**

事業主 さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判明した従業員の方へ、早めに受診するようにお声がけいただくとともに、受診できるようご配慮をお願いいたします。



受診してほしいが
口頭では
伝えにくい



そんなときは…

協会けんぽ北海道支部では、従業員の方へ**受診を促す文書の参考様式**をご用意しています。社内の健康管理ツールとしてぜひご活用ください！

受診を促す文書の参考様式

健診結果の記載で医療機関へ必要と判明された方へ

健康保険者様へ、下記の内容を医療機関へお伝えください。

健康保険者氏名	健康保険番号

※この文書は、健康保険者様へお伝えするための参考様式です。必ずしもこの形式で提出する必要はありません。

健康保険者様へお伝えいただく際は、以下の点にご注意ください。

- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。
- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。
- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。
- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。
- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。
- 健康保険者様へお伝えいただく際は、必ずこの文書をお渡しください。

使い方は簡単！

- ①PDFに氏名や健診結果などを直接入力し出力
- ②対象者に受診後の結果を記入し提出してもらうだけ！



協会けんぽも受診勧奨に取り組んでいます！

協会けんぽは重症化予防事業として、健診結果（血圧・血糖・脂質）で要治療と判定されながら医療機関への受診が確認できなかった方に対して受診勧奨通知を送付しています。

あなたは**今すぐ**医療機関に**受診を!**
健診結果を踏まえた次の行動が重要!

1. 受診が必要な項目を確認する

2. 受診が必要な項目を確認する

3. 受診が必要な項目を確認する

4. 受診が必要な項目を確認する

5. 受診が必要な項目を確認する

6. 受診が必要な項目を確認する

7. 受診が必要な項目を確認する

8. 受診が必要な項目を確認する

9. 受診が必要な項目を確認する

10. 受診が必要な項目を確認する

11. 受診が必要な項目を確認する

12. 受診が必要な項目を確認する

13. 受診が必要な項目を確認する

14. 受診が必要な項目を確認する

15. 受診が必要な項目を確認する

16. 受診が必要な項目を確認する

17. 受診が必要な項目を確認する

18. 受診が必要な項目を確認する

19. 受診が必要な項目を確認する

20. 受診が必要な項目を確認する

21. 受診が必要な項目を確認する

22. 受診が必要な項目を確認する

23. 受診が必要な項目を確認する

24. 受診が必要な項目を確認する

25. 受診が必要な項目を確認する

26. 受診が必要な項目を確認する

27. 受診が必要な項目を確認する

28. 受診が必要な項目を確認する

29. 受診が必要な項目を確認する

30. 受診が必要な項目を確認する

31. 受診が必要な項目を確認する

32. 受診が必要な項目を確認する

33. 受診が必要な項目を確認する

34. 受診が必要な項目を確認する

35. 受診が必要な項目を確認する

36. 受診が必要な項目を確認する

37. 受診が必要な項目を確認する

38. 受診が必要な項目を確認する

39. 受診が必要な項目を確認する

40. 受診が必要な項目を確認する

41. 受診が必要な項目を確認する

42. 受診が必要な項目を確認する

43. 受診が必要な項目を確認する

44. 受診が必要な項目を確認する

45. 受診が必要な項目を確認する

46. 受診が必要な項目を確認する

47. 受診が必要な項目を確認する

48. 受診が必要な項目を確認する

49. 受診が必要な項目を確認する

50. 受診が必要な項目を確認する

51. 受診が必要な項目を確認する

52. 受診が必要な項目を確認する

53. 受診が必要な項目を確認する

54. 受診が必要な項目を確認する

55. 受診が必要な項目を確認する

56. 受診が必要な項目を確認する

57. 受診が必要な項目を確認する

58. 受診が必要な項目を確認する

59. 受診が必要な項目を確認する

60. 受診が必要な項目を確認する

61. 受診が必要な項目を確認する

62. 受診が必要な項目を確認する

63. 受診が必要な項目を確認する

64. 受診が必要な項目を確認する

65. 受診が必要な項目を確認する

66. 受診が必要な項目を確認する

67. 受診が必要な項目を確認する

68. 受診が必要な項目を確認する

69. 受診が必要な項目を確認する

70. 受診が必要な項目を確認する

71. 受診が必要な項目を確認する

72. 受診が必要な項目を確認する

73. 受診が必要な項目を確認する

74. 受診が必要な項目を確認する

75. 受診が必要な項目を確認する

76. 受診が必要な項目を確認する

77. 受診が必要な項目を確認する

78. 受診が必要な項目を確認する

79. 受診が必要な項目を確認する

80. 受診が必要な項目を確認する

81. 受診が必要な項目を確認する

82. 受診が必要な項目を確認する

83. 受診が必要な項目を確認する

84. 受診が必要な項目を確認する

85. 受診が必要な項目を確認する

86. 受診が必要な項目を確認する

87. 受診が必要な項目を確認する

88. 受診が必要な項目を確認する

89. 受診が必要な項目を確認する

90. 受診が必要な項目を確認する

91. 受診が必要な項目を確認する

92. 受診が必要な項目を確認する

93. 受診が必要な項目を確認する

94. 受診が必要な項目を確認する

95. 受診が必要な項目を確認する

96. 受診が必要な項目を確認する

97. 受診が必要な項目を確認する

98. 受診が必要な項目を確認する

99. 受診が必要な項目を確認する

100. 受診が必要な項目を確認する

ご自宅に左の通知が届いた方は、
速やかに医療機関への受診を
お願いいたします。

詳細についてはこちら

協会けんぽ 重症化予防事業

検索



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

従業員が自転車にひき逃げされた！ どうする？通勤災害の手続き

Q 従業員が通勤時にいつもの停留所でバスを降りた途端、走ってきた自転車と接触しました。カバンが自転車にひっかかったことで腕をもっていかれ、その従業員は、転んで肩を脱臼してしまいました。犯人は自転車に乗って走り去ってしまったので特定できません。犯人を特定出来ないときは、通勤災害による労災保険の給付請求は難しいのでしょうか？

A ひき逃げであっても通勤災害による労災保険の給付の請求はできます。

加害者が特定できない（ひき逃げ等）ときは、事故にあったこと及びその被害状況などを罹災した従業員から警察へ届け出させる必要があります。

警察から発行された事故証明、第三者行為災害届と通勤災害に基づく労災保険の給付請求に必要な書類を整備し、所轄労働基準監督署へ提出することになります。

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。



■第三者行為による通勤災害が生じたときの事業主の取るべき対応

第三者行為により通勤災害が生じた場合は、事業主には以下の対応が求められます。

(1)健康の回復と罹災状況の確認

罹災した従業員の治療を最優先事項としてください。労災指定病院で受診し、通勤災害の可能性を病院側に伝えるよう促してください。労災指定病院以外でも受診できますが、罹災した従業員が治療費全額を自己負担することになります。その後、必要な手続きを経て通勤災害が労働基準監督署で認定されれば、支払った治療費は銀行振込で還付されます。

治療後、罹災した従業員から怪我の状況や今後の治療方針、そして、いつ、どこで、どのように事故が起こったかなどを丁寧に聞き取りしたうえで、休業や業務への配慮の必要性を判断し、事故と保険給付関係を整理することになります。

(2)警察への届出

交通事故に遭遇した時は、事故にあったことや被害状況等を警察に届け出て、事故証明を発行してもらう必要があります。加害者が特定できない（ひき逃げ等）場合は、この証明が保険給付の請求手続きに欠かせない書類であることを罹災した従業員に伝え、自ら届け出るよう促してください。

(3)労災保険給付請求手続への助力

加害者が明らかに賠償責任保険等に加入しているときは、行政の通則上その保険を労災保険に優先することが一般的とされていますが、罹災した従業員が保険会社から説明を受けたうえで、どちらの保険を利用するか判断することになります。

加害者が特定できない（ひき逃げ等）、又は加害者が判明しても賠償責任保険等に未加入だった場合は、労災保険の給付請求手続きを進めることになります。法律上は、原則罹災した従業員が給付請求手続きを行うとされていますが、給付請求に必要な下記の書類の整備に関して、会社は罹災した従業員に助力し、その従業員から保険給付に必要な証明を求められたときは、速やかに対応する必要があります。ただし、合理的な経路で、時間的に矛盾がなく、寄り道等ない状況下で起こった罹災だと会社が認めることができない事情があるときは、事業主の証明を拒むこともできます。

【給付に必要な書類】

- 事故証明
 - 第三者行為災害届
 - 療養給付たる療養の給付請求書 通勤災害用（様式16号の3）※
※治療を受けた労災指定病院経由で提出します。また、院外薬局を利用した場合は、薬局用の様式を用いて薬局経由で提出する必要があります。
 - 休業給付支給請求書 通勤災害用（様式第16号の6）（4日以上の上の休業が生じた場合）
- 所轄労働基準監督署は、提出された書類に基づき認定の可否を判断することとなりますが、必要に応じて、追加書類の提出や聴き取り調査を求められる場合があります。

通勤災害が生じたときは、怪我が癒えない状態で、手続きに不慣れな罹災した従業員が困らないよう、従業員の健康の回復を第一としつつ、会社は、労災保険の給付請求手続きが滞りなく行われるよう配慮しなければなりません。また、発生した事案や手続き等に関して不明な点がある場合は、所轄労働基準監督署への照会を惜まず、適切な労働保険事務が行われるよう心がけましょう。

参照条文・参照資料

労災保険給付の概要

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/040325-12.html

第三者行為災害のしおり

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/040324-10.html>

療養（補償）等給付の請求手続

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/040325-14.html

休業（補償）等給付・傷病（補償）等年金の請求手続

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/040325-13.html

業務中や通勤途中のケガに、健康保険は使えません！お仕事でのケガ等には、労災保険！

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyou/0000150202.pdf>

働く人の

ライフ&マネープラン

住宅ローンを早く完済するために

マイナス金利解除や政策金利（日本銀行が民間金融機関へ融資する金利）の利上げなどもあり、マイホームを検討中の人や住宅ローン返済中の方は今後の住宅ローン金利がどうなるのか気になることでしょう。ただし金利動向だけに目を向けるのではなく、多額に長期に借りた住宅ローンをいかに効率的に返済していくかを考えることが大切です。住宅ローン減らしこそが老後資金準備となります。

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



「投資の超基本」「わかるマンガ マイホームを買いいたい!」（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

退職時の残債を確認

定年退職までに完済できる、または退職金で残債を完済できればいいのですが、40歳以上で35年などの長期返済で住宅ローンを借りると60歳（または65歳）での残債が思ったより多いことがあります。退職金での一括返済が可能な額なのかしっかり確認しておきましょう。

全期間固定金利ローンで借りている場合は将来の残債を確認できますが、変動金利や3年、5年、10年といった固定金利特約型ローンは確認できません。金利に左右されるので将来の残債は不確かです。この場合は2.0%程度の金利で将来の残債を試算してみるといいでしょう。

繰り上げ返済

住宅ローンの見直しの一つに繰り上げ返済があります。繰り上げ返済はまとまった資金を元金部分に投入することで期間が短くなって利息負担も減らすことができます。早い時期に行うほど利息の軽減効果が高く有利です。

しかし、住宅ローン減税※1を受けている期間に繰り上げ返済すると年末残を減らすことになりローン減税額も減る、という理由で繰り上げ返済しない人もいます。はたしてローン減税中の繰り上げ返済はしない方がいいのでしょうか？

これは借りている金利によって異なってきます。概ね0.7%の低利で借りると毎年の利息負担額より、ローン控除による減税額の方が上回るので、繰り上げ返済しないという選択でもいいでしょう。一方、金利1.0%の場合はローン控除による減税額より利息負担の方が大きくなります。金利が高いほど利息の負担が大きくなるのでローン減税を気にすることなく繰り上げ返済した方がいいでしょう。

返済額の増額

繰り上げ返済はまとまった資金が必要ですが、もっと簡単にいつでもできるのが毎月やボーナスの「返済額の増額」です。返済額を途中で増額することにより返済期間が短縮され利息の負担も軽減されるので、繰り上げ返済と同じような効果があります。

住宅ローンの年間返済額は年収の15～20%程度にするのが理想的です。年月が経つと、住宅ローンを借りたときより年収が上がっていることでしょう。その年収に合わせて住宅ローン返済額を

引き上げることで早い完済に近づいていきます。子どもにお金がかからなくなった、配偶者の収入が上がった、生命保険の見直しで節約できたなども増額のチャンスです。

年間返済額が年収の15%を下回っているようなら早めに返済額の増額を実行しましょう。なお、返済額を増額した後に定年延長に伴って収入が下がるような場合には、返済額を減らす見直しも可能です。

※1 返済期間10年以上の住宅ローンを借りた場合に、10年間年末残高の0.7%を減税する制度