



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」
11月30日(いいみらい)は「年金の日」です
- 随時改定
～報酬が大幅に変わった場合の届出について～

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ P4

- 上手な医療のかかり方
- マイナンバーカードは健康保険証として利用できます

労働保険Q&A P6

- 取引先から直帰するときに駐車場で
転んで骨折！これは、業務災害？通
勤災害？

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

- 年金額を増やせる「繰下げ」と注意点



北海道の橋～秋の定山溪 二見吊橋 札幌市

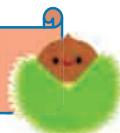
11月は「ねんきん月間」 11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

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」と位置づけ、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。

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。

各事業所の皆さまにおかれましても、「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。

「ねんきん定期便」をお届けしています



年金制度への理解を深めていただくこと等を目的に、毎年誕生月に、ご自身の年金記録を記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。

区 分	通知内容
50歳未満（35歳、45歳以外）	保険料納付額 月別状況（直近13月） 年金加入期間 これまでの加入実績に応じた年金額
50歳以上（59歳以外）	保険料納付額 月別状況（直近13月） 年金加入期間 老齢年金の種類と見込額
受給者 （直近1年間に被保険者期間がある場合）	月別状況（直近13月） 保険料納付額 年金加入期間
35歳、45歳	保険料納付額 年金加入期間 これまでの加入実績に応じた年金額 これまでの年金加入履歴 月別状況（全期間）
59歳	保険料納付額 年金加入期間 老齢年金の種類と見込額 年金加入履歴 月別状況（全期間）



「ねんきんネット」で、
管理や保存に便利な
電子版「ねんきん定期便」
をご利用いただけます。



随時改定 ～報酬が大幅に変わった場合の届出について～

被保険者及び70歳以上被用者の標準報酬月額は、原則として次の定時決定が行われるまでは変更されませんが、報酬が固定的賃金の変動に伴って大幅に変わったときに、定時決定を待たずに改定します。

「随時改定」の条件

随時改定は、次の3つの条件をすべて満たす場合に行います。

① 昇給または降給などにより、固定的賃金に変動があった。

固定的賃金の変動には、次のような場合が考えられます。

- ・ 昇給（ベースアップ）、降給（ベースダウン）
- ・ 給与体系の変更（日給から月給への変更など）
- ・ 日給や時間給の基礎単価（日当、単価）の変更
- ・ 請負給、歩合給などの単価・歩合率の変更
- ・ 住宅手当・役付手当などの固定的な手当の追加、支給額の変更

固定的賃金の変動があった場合は、その後の3カ月間に支払った給与や支払基礎日数を確認のうえ、月額変更届の提出の要否を判断してください。

② 変動月からの3カ月とも支払基礎日数が17日以上である。 (特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日以上)

支払基礎日数とは、給与計算の対象となる日数をいいます。
日給制や時給制の場合は出勤日数、月給制の場合は暦日数で計算します。



③ 「変動月からの3カ月間の報酬の平均額により算出した標準報酬月額」と「これまでの標準報酬月額」との間に2等級以上の差が生じた。

報酬とは、基本給のほか残業手当や通勤手当などを含めた税引き前の金額です。
ただし、2等級以上の差が生じた場合でも、以下のように、「固定的賃金の増額・減額」と「標準報酬月額の増額・減額」が一致しない場合は、随時改定の対象とはなりません。

【2等級以上の差が生じても、随時改定の対象とならない場合】

パターン 1	固定的賃金は上がったが、非固定的賃金の減少などにより、変動月からの3カ月間の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合。
パターン 2	固定的賃金は下がったが、非固定的賃金の増加などにより、変動月からの3カ月間の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より上がり、2等級以上の差が生じた場合。

「随時改定」の手続き

「随時改定」の条件に該当した場合は、速やかに月額変更届の提出が必要です。
変動月から起算して4カ月目の標準報酬月額から改定されます。



日本年金機構ホームページ内に参考資料として、『標準報酬月額の定時決定及び随時改定の事務取扱いに関する事例集』を掲載していますので、ご活用ください。

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につながります。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 時間外受診を控えましょう

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。

緊急性の高い場合を除き、平日の診療時間内に受診するよう心がけましょう！

加算がかかる時間帯	加算額	
	初診料	再診料
時間外 (平日：8時前と18時以降) (土曜：8時前と12時以降)	+850円	+650円
休日 (日曜・祝日)	+2,500円	+1,900円
深夜 (22時～翌6時)	+4,800円	+4,200円

※上記の金額に健康保険が適用されます。

2 いきなり大病院への受診は控えましょう

「紹介状」を持たずに大病院へ受診した場合、**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。

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が生じます。

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。



受診するか悩んだときは、 電話で相談！

急なけがや症状で受診すべきか悩んだり、対処に困った際には、医師・看護師等の専門家に相談ができます。

大人の
症状は

救急安心センター事業

☎ #7119 または 011-272-7119

※ご利用いただけるのは札幌周辺の地域に限ります。

子供の
症状は

子ども医療電話相談事業

☎ #8000 または 011-232-1599

マイナンバーカードは健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用いただくと、医療の質の向上や各種手続きに役立てることができ、生活の様々な場面でメリットがあります。

窓口での限度額以上の支払いが不要に

入院等により医療費が高額になった場合、高額な医療費の一時的な支払いや、限度額適用認定証の書類申請の手続きをすることなく、支払いが限度額までになります。



自身の健康管理に役立つ

マイナポータルで過去3年分の特定健診の情報や医療機関等での診療、薬剤情報を閲覧できます。

マイナポータルで 閲覧できる情報

- ・ 特定健診の情報
 - ・ 医療機関での診療情報
 - ・ 医療機関・薬局で処方された薬剤情報
- (※ジェネリック医薬品への切替による削減額も表示されます。)



より良い適切な医療が受けられる

医療機関等での受診時に本人が同意すると、医師や薬剤師から過去のお薬や健診結果の情報に基づいた総合的な診療や処方を受けることができます。

各種手続きも便利・簡単に

医療費控除が簡単になる

マイナポータルと連携すると、保険診療で受けた分の医療費情報が申告書に自動入力でき、確定申告の医療費控除の手続きが簡単になります。

健康保険証としてずっと使える

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、加入の手続きが必要です。

事業主さまにとってのメリットも！

従業員やそのご家族の方の健康保険証を配布・回収したりする事務負担やコストが軽減されます。



マイナンバーカードの保険証利用の申込

1. 顔認証付きカードリーダー
 2. スマートフォン・パソコン
 3. セブン銀行のATM
- 医療機関等の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーから申し込む。 「マイナポータルのウェブサイト」 または「マイナポータルアプリ」を 利用して申し込む。

申込方法は特設ページから確認！

マイナンバーカード 保険証利用 🔍 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

取引先から直帰するときに駐車場で転んで骨折！これは、業務災害？通勤災害？

Q 従業員が、取引先から自宅へ直接帰ろうと駐車場に止めた車に向かって歩いているときに、凍結した路面で滑って転んで骨折してしまいました。業務災害、通勤災害のどちらで給付の申請をすべきでしょうか？

A 事業場外での被災時、事業主の指揮命令下にあった場合は、業務災害と言えます。一方、業務が終了し事業主の指揮命令下になく、用務先から帰宅する途中で被災した場合は、通勤災害となる可能性が高いです。

このケースの場合、駐車場が取引先の事業場の敷地内であれば、事業主の命令に従った業務遂行中の災害として業務災害、一方、取引先の事業場の敷地の外にあるコインパーキングなどである場合は、業務の性質を有しているとはいえ、通勤災害と判断される可能性が高いと思われます。

被災した従業員にヒアリングを行い、災害発生場所を特定し、用務先の敷地内かどうか判断できない場合は、所轄の労働基準監督署に相談しましょう。

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。



■事業場施設外における業務上の負傷とは

出張や社用での外出などにより事業場施設外で業務に従事している場合は、事業主の管理下を離れてはいるものの、事業主の命令を受けて仕事をしているときは、事業主の支配下にあることとなります。事業主の支配下にある状態で、被災した場合は、積極的な私的行為を行うなど特段の事情がない限り、一般的には業務災害と認められることとなります。

■通勤災害における「通勤」とは

通勤災害とは、通勤によって労働者が被った傷病等をいいます。通勤災害における「通勤」とは、就業に関し、①住居と就業の場所との間の往復②就業の場所から他の就業の場所への移動③単身赴任先住居と帰省先住居との間の移動を合理的な経路および方法で行うことをいい、業務の性質を有するものを除くとされています。移動の経路を逸脱し、または中断した場合には、例外的に認められるケースを除き、逸脱または中断の間およびその後の移動は「通勤」とはなりません。

冬は転倒による労働災害が多くなる季節です。転倒防止の注意喚起を従業員のみならず毎日欠かさず行うようにしましょう。

参照条文・参照資料

リーフレット「労災保険給付の概要」

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/040325-12.pdf>

厚生労働省HP_労災補償_労災保険制度の概要、給付の請求手続等

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

働く人の

ライフ&マネープラン

年金額を増やせる「繰下げ」と注意点

65歳からの年金を早く受け取るのが「繰上げ」。1年の繰上げで年金額は4.8%（月0.4%）減額されることとなります。一方、65歳からの年金を遅らせて受け取ることで年金額を増やすことができる仕組みが「繰下げ」です。老後の年金を増やす効果的な手段として、この繰下げを検討している人もいます。今回は繰下げについて注意点も含めて取り上げてみます。

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

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

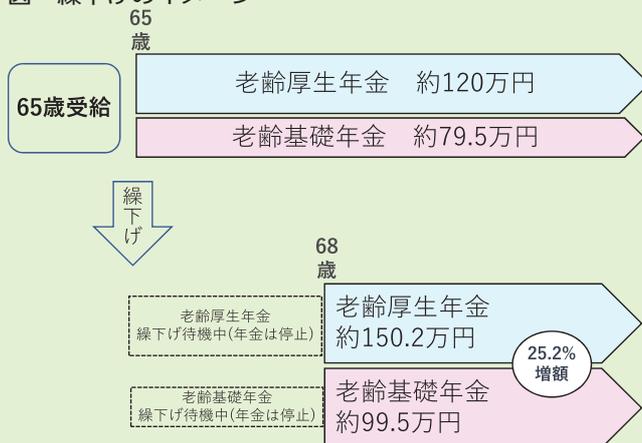
繰下げの増加率

繰下げは65歳からの老齢厚生年金のみ、老齢基礎年金のみ、または両方を66歳以降75歳まで遅らせて受け取る仕組みです。例えば、配偶者の年金や給与収入で生活できる場合、自身の老齢基礎年金だけを繰下げて増やすことで、いずれ一人になったときの備えにすることもできます。

1年の繰下げで年金額は8.4%（月0.7%）の増額になり、この増額率は一生続きます。65歳からの老齢厚生年金の見込み額が120万円の人が3年繰下げて68歳から受け取る（繰下げ請求する）と、増額率は25.2%（8.4%×3年）となるため年金額は150.2万円になるのです。

繰下げの手続きは、「老齢基礎年金・老齢厚生年金支給繰下げ申出書」や「年金請求書」の繰下げ希望する箇所に○印を記入するだけの簡単なものです。また年金請求の手続きをしなければ年金は停止になり繰下げとなります。この年金が停止されている期間を「繰下げ待機期間」といいます。なお、繰下げの手続きの際には、いつまで繰下げするかは決める必要はありません。66歳以降75歳の間に「そろそろ年金を受け取りたい」と思ったら請求（これを「繰下げ請求」といいます）すればいいのです。

図 繰下げのイメージ



繰下げの注意点

年金を増額できる繰下げですがいくつか注意点があります。

- ①老齢厚生年金の繰下げ待機期間中は加給年金^{※1}も停止されてしまいます。加給年金は約39.7万円と額も大きいので配偶者との年齢差や繰下げ期間などを総合的に判断する必要があります。
- ②年金が停止されている繰下げ待機期間中も在職老齢年金^{※2}の計算が行われます。そのため、給与収入が高いなどで減額になった老齢厚生年金に対して繰下げの増加率を乗

じることになります。例えば、高額な給与収入があることで老齢厚生年金が全額停止になる人が繰下げしても年金は増加しないということになります。

- ③繰下げ受給している人が亡くなった場合、遺族厚生年金^{※3}は繰下げ前の年金額で計算することになります。図の例で繰下げ後に約150万円の老齢厚生年金を受給している人が亡くなった場合は、繰下げ前の約120万円をもとに遺族厚生年金を計算することになります。

繰下げ「できない人」

本来65歳から受け取る年金を早く受け取る「繰上げ」受給をした人は、繰下げはできません。また、66歳前に障害

年金や遺族年金の受給権のある人も繰下げできません（ただし障害基礎年金のみを受けている人は繰下げできます）。

損益分岐点

繰下げによる損益分岐点は、年金の受給開始からおおよそ12年です。この時期を過ぎると、繰下げした年金総額の方が通常受給総額を上回っていきます。繰下げは長生きする

ほど有利になる仕組みです。繰下げを検討する際には、事前に年金事務所などでしっかり確認しておきましょう。

※1 加給年金は厚生年金加入期間が20年以上ある人が、65歳未満の配偶者（収入等要件あり）があるときに年間約39.7万円支給される
 ※2 在職老齢年金は厚生年金に加入して働く場合に、その給与と老齢厚生年金の月額合計が48万円を超えると老齢厚生年金の一部または全額が停止される制度
 ※3 遺族厚生年金は老齢厚生年金の75%の額（遺族厚生年金を受ける配偶者に老齢厚生年金がある場合は調整される）