

国民年金手続きには電子申請をご利用ください

お勤め先を退職した場合などの、国民年金加入の手続きや、保険料の納付が困難な場合に、納付の免除・納付猶予を申請する手続きなど、国民年金に関する手続きがマイナポータルからスマホでかんたんに電子申請できます。

1 マイナポータルの「年金」から、「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」に進む

①スマートフォンとマイナンバーカードでマイナポータルにログイン



マイナポータルはこちら
<https://myna.go.jp>

※初めてマイナポータルを利用される方は、マイナポータルのログイン画面の「登録・ログイン」から「利用者登録」を行ってください。

②マイナポータルのトップ画面で「年金」をタップし「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」を選択

2 手続きの選択（希望する手続きを選択する）

「国民年金に関する手続」画面で手順に沿って手続を選択し、「この条件で検索」をタップ

手順1	手順2	手順3	手順4	手順の種別
国民年金への加入				資格取得（種別変更）届
保険料の免除・納付猶予、または学生納付特例	・学生である ・学生でない	・国民年金に加入中 ・会社を退職した方、配偶者の扶養から外れた方等		国民年金保険料免除・納付猶予の申請 国民年金保険料学生納付特例の申請
付加保険料納付申出、または納付辞退	・付加保険料の納付を申出する ・付加保険料の納付を辞退する	・国民年金に加入中 ・その他の方 ・農業に従事しなくなった	・農業者年金に加入中の方 ・農業者年金に加入中でない	付加保険料納付申出または納付辞退 付加保険料納付該当または納付非該当
産前産後の保険料免除	・国民年金に加入中の方			産前産後の保険料免除

この条件で検索

3 本人情報の入力（マイナンバーカードを読み取り、申請に必要な内容を入力する）

①4桁のパスワード（券面事項入力補助用）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（本人情報を自動入力）

②入力画面の案内に従い、申請に必要な内容の選択および入力

4 入力内容を確認（入力内容を確認し、電子申請する）

入力内容を確認し「次へ」をタップし、「申請する」をタップ
送信完了が表示されたら「電子申請」は完了

ご不明な点等ございましたら、以下をご覧ください。

■ホームページで確認

国民年金 電子申請 検索

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

■お電話で確認（ねんきん加入者ダイヤル）



0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合は

03-6630-2525

受付時間
月曜日～金曜日：午前8時30分～午後7時
第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、
12月29日～1月3日はご利用いただけません

算定基礎届提出時のポイント

～算定基礎届の提出準備をお願いいたします～

今年も算定基礎届の提出時期が近づいてきました。

算定基礎届は、厚生年金保険および健康保険の保険給付金の決定や、保険料計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力をお願いいたします。

～ 提出対象者 ～

その年の7月1日現在、被保険者（被用者）である方全てが対象となります。

ただし、次のケースに該当する場合は、提出不要です。

- ①その年の6月1日以降に被保険者（被用者）の資格を取得した方
- ②その年の6月30日以前に退職した方
- ③7月改定の月額変更届を提出する方
- ④8月または9月に随時改定が予定されている旨の申出を行った方

～ 支払基礎日数について ～

標準報酬月額は4、5、6月に支払った報酬の平均額から算出しますが、支払基礎日数（報酬の対象となった日数）が17日（※）以上あることが要件です。

（※）国・地方公共団体及び特定（任意特定）事業所にお勤めの短時間労働者の場合は、11日となります。

時給制・日給制の場合は、実際の出勤日数（有給休暇も含みます。）が支払基礎日数となります。

月給制・週休制の場合は、出勤日数に関係なく暦日数になります。

ただし、欠勤日数分だけ給料が差し引かれる場合は、就業規則、給与規程等に基づき事業所が定めた日数から、欠勤日数を控除した日数となります。

給与計算の締切日と支払日の関係によって次の（例）のように支払基礎日数が異なります。

（例）月給制の場合

給与末日締 当月末日支払

月	暦日	支払基礎日数
4月	4月1日～30日	30
5月	5月1日～31日	31
6月	6月1日～30日	30

給与25日締 当月末日支払

月	暦日	支払基礎日数
4月	3月26日～4月25日	31
5月	4月26日～5月25日	30
6月	5月26日～6月25日	31

給与末日締 翌月10日支払

月	暦日	支払基礎日数
4月	3月1日～31日	31
5月	4月1日～30日	30
6月	5月1日～31日	31

～ 提出時期および提出方法 ～

提出期限：7月10日（水）まで

提出方法：電子申請、または北海道事務センターへ郵送

（管轄の年金事務所の窓口にも提出も可能です）



手続きの概要や取扱いの事例集、記入例などは

日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) をご確認ください。

健康づくりサイクルをまわして健康維持



健診の受診

健康状態を確認するために毎年健診を受けましょう！
35歳～74歳の被保険者さまは「生活習慣病予防健診」をご利用ください。

検査項目	生活習慣病予防健診 (一般健診)	定期健診 (事業者健診)
労働安全衛生法に基づく定期健診の項目 (肺がん検診含む)	○	○
大腸がん検診	○	×
胃がん検診	○	×

定期健診に代えられます！

日々の健康づくり

自分らしく安心して働くために
日々の健康づくりを始めましょう！



健診

健診後の行動

健診で自身の健康状態が分かったら、
改善に向けた行動が大切です。

生活習慣の改善が必要

健康サポート（特定保健指導）を利用して、
生活習慣の改善に取り組みましょう！

特定保健指導とは

健診の結果から、メタボリックシンドローム
のリスクのある40歳～74歳までの方に対し、
保健師等が行う健康サポートです。

医療機関への受診が必要

健診で医療機関への受診が必要と判定
された場合は、自覚症状の有無にかかわらず
早期に受診してください。

医療機関等の受診にはマイナ保険証！

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。マイナンバーカードで受診すると以下のメリットがあります。

※マイナンバーカードが健康保険証として利用できるのは、オンライン資格確認システムを導入している医療機関・薬局です。導入している医療機関等は厚生労働省のホームページで確認できます。

医療機関等の
検索はこちら▶



マイナンバーカードで受診するメリット

① よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。※1
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。※1
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。
※1 受診者本人の同意が必要です。

② 各種手続きも便利簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になります。※2
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。
※2 新しい保険者による登録手続きが必要です。



令和6年12月2日に現行の健康保険証は廃止されます。

マイナンバーカードの健康保険証利用の申込

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申込みが必要です。

1. 医療機関で

医療機関等の窓口に設置された顔認証付きカードリーダーから申し込む。



2. スマートフォンから

「マイナポータルアプリ」を利用して申し込む。



3. セブン銀行のATMで

セブン銀行のATMから申し込む。



申込方法は特設ページから確認！

マイナポータル 保険証利用



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



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



労働保険Q&A

退職時の年次有給休暇の買取り代金は労働保険の対象になる？ポイントは支給目的！

Q 令和6年3月末日に退職する際、退職者から年次有給休暇の未消化分の買取りを求められ、退職者と協議を重ねた結果、最終の給与で清算することとしました。この年次有給休暇の買取り代金は、年度更新時の労働保険料の計算上、賃金総額に含めるべきでしょうか？

A 退職金として支給する場合は、賃金総額に含める必要はありません。退職時の年次有給休暇の買取り代金は、支給目的を確認したうえで、労働の対償性を判断することになります。年次有給休暇の買取り代金を退職金として支給する場合は、労働の対償とは言えない可能性が高く、賃金総額に含める必要はないと言えます。一方で、退職金とは別の目的で、未消化の年次有給休暇を買い取って支給する金額には、労働の対償性が認められるケースがあります。会社から従業員に支給される賃金には、名称だけではその支給目的を特定できない、会社ごとに様々な目的があると言えます。賃金の労働の対償性の判断に迷ったときは、所轄労働基準監督署へ相談し、適正な労働保険事務の運営に努めましょう。

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。



■賃金総額とは

労働保険の対象となる賃金とは、会社が従業員（令和5年4月1日から令和6年3月31日の間（以下「保険年度」という。）の退職者を含む。）に、労働の対償として支払う給与や賞与、手当、その他名称の如何を問わず、労働基準法11条に規定される賃金を指します。

保険年度内に支払いが確定した賃金の合計が、労働保険の年度更新時における一般保険料の算定の基礎となる賃金総額です。

ただし、請負による建設、立木の伐採、造林などその他の林業の事業については、請負金額に省令で定められる率を乗じた額とされています。

■年度更新時の賃金総額の集計は、年度更新申告書計算支援ツールを活用しよう！

年度更新申告書計算支援ツールは、毎年5月頃に厚生労働省が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）で公開しています。Excelで作られ、シンプルな操作で以下のことができます。今年はこのツールを使って、年度更新事務の効率化に取り組んでみてはいかがでしょうか。

①保険年度内の各月の被保険者人数と賃金額を入力すると、一般保険料の算定基礎となる賃金総額が自動集計されます。

②労働保険概算・確定保険料申告書の記入イメージが自動作成され、そのイメージのとおり実際の申告書へ転記することができ、申告書が簡単に作成できます。

③e-Gov電子申請の画面イメージが自動作成され、e-Gov電子申請の入力作業が省力化できます。

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

参照条文・参照資料

労働保険の年度更新とは

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudouhoken01/kousin.html>

労働保険対象賃金の範囲

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudouhoken01/dl/1-3-2.pdf>

働く人の ライフ&マネープラン

新社会人のお金の管理

社会人になると日々の生活を成り立たせるだけではなく、将来のための資産づくりもスタートさせる必要があります。就職を機に一人暮らしを始める人も多いことでしょう。働いて得るお金を無駄にしないために、社会人のスタート時に考えておきたいお金の管理について紹介していきます。

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

20歳代の資産保有平均額は121万円

2023年家計の金融行動に関する世論調査（単身者）によると、20歳代で金融資産の保有額が0の人は約44%となっています。収入が少ない若いうちは仕方がないとはいえ、20歳代の資産保有の平均額は121万円あるのですから、資産0の人の多さに安心せずにできれば平均額以上の資産づ

くりを目指しましょう。この20歳代の金融資産の約53%はリスクのない預貯金ですが、この5年で預貯金や保険商品の保有比率が減る一方で、投資信託や株式の保有比率が倍増しています。超低金利が続いていることや株価上昇等による投資への関心の高まりもあるからでしょう。

資産づくりの一步は給料天引きの財形貯蓄

給料やボーナスから自動的に天引きで積み立てできるのが財形貯蓄です。金利は現在とても低いですが減るリスクはありません。財形貯蓄を活用することで、天引きで貯蓄した残りで生活するという習慣付けができるようになります。

奨学金や車のローン返済があると厳しいかもしれませんが、入るお金と出るお金をしっかり把握して、手取りの

10%以上の積み立てを目指しましょう。勤務先によっては財形貯蓄に利子補給制度を設けているところもあるので確認してください。

天引き以外では、指定口座から毎月一定額で投資信託を購入していく「つみたてNISA」※1を検討してもいいでしょう。ただし、投資信託は値動きのある元本保証のない投資商品ですから余裕資金の一部に抑えてください。

老後資金準備を焦らない

老後資金準備の積立商品として財形年金貯蓄や年金保険、iDeCo（イデコ）※2などがありますが、収入の少ない若い時期に無理をしてまで老後資金にお金をつぎ込む必要はありません。やり過ぎは教育資金や住宅資金の不

足、生活苦を招くおそれがあります。

もともと勤務先に企業年金制度※3が導入されている場合は、公的年金の上乗せが着々と進められている恵まれた環境にいるのです。

保険の入り過ぎに注意

社会人になったら保険に入るのが常識かのように思われていますが、そもそも独身者に死亡保険は要らないし、傷病で医療費が多額にかかっても健康保険の高額療養費制度により実質負担が軽減される仕組みがあるのです。社会人だからといって必ずしも保険が必要というものではありません。

安易に過剰な保険契約をしてしまうと貴重なお金を捨てることになるので注意しましょう。

勤務先や労働組合に掛け金の割安なグループ保険※4があれば、将来、生命保険が必要になった際にはそれを優先的に検討してください。

キャッシングとリボ払いは利用しない

クレジットカードのリボ払いは、自分であらかじめ選択した額を毎月支払う方法です。気軽に利用できますが、金利が15~18%と驚くほど高いため、利用し続けていると残金や残期間の把握が難しくなり、やがて多重債務者の仲間

入りとなる恐れがあり大変危険です。クレジットカードでの長期の分割払いやリボ払い、キャッシングは極力利用しないことです。

- ※1 少額投資非課税制度のつみたて投資枠での投資のこと。積立額は月100円から、年間360万円まで非課税で運用できる
- ※2 個人型確定拠出年金のこと。金融機関および運用商品（定期預金や投資信託）を自分で選択して運用する。運用益等は非課税、掛金は全額所得控除の対象になるため節税になる。60歳以降に年金または一時金で受け取る
- ※3 公的年金の上乗せとして企業が任意で設ける制度。確定給付企業年金、企業型確定拠出年金、中小企業退職金共済などがある
- ※4 グループ保険（職域保険ともいう）は社員や組合員の福利厚生を目的とした保険・共済制度。営利目的ではないため掛け金（保険料）が割安に設定されている。募集時期が限られていることもある