

社会保険

ほっかいど



2025
No.498

INFORMATION

11

November

12

December

日本年金機構から P2

- 外国籍の従業員を雇用する事業主の皆さまへ
- 11月はねんきん月間です。

協会けんぽ北海道支部から P4

- 医療機関の受診方法が変わります
- 健康づくりをLINEでサポート中！
- 健診結果を放置していませんか？

労働保険Q&A P6

- 熱中症、職場で起きたら労災になる？

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

- お金の運用 — 金利上昇で広がる選択肢



北海道の公園・散策～駒ヶ岳と大沼公園 七飯町

※皆様でご回覧下さい

回覧								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

外国籍の従業員を雇用する事業主の皆さんへ

年金事務所から封書（封筒イメージ図）が届いた従業員の方は、保険料が未納になっている場合や、免除申請の手続きが済んでいない場合があります。従業員の方からご相談を受けた場合には、お近くの年金事務所（国民年金課）をご案内願います。

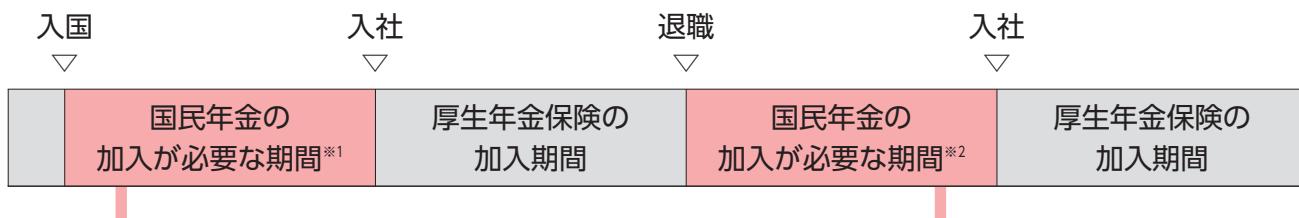
封筒イメージ図



外国籍の方で国民年金保険料が未納になっている主なケース

国民年金は、国籍に関係なく、日本に住所を有する20歳以上60歳未満の方が被保険者になります。外国籍の方が日本に入国した場合、「入国から厚生年金保険加入までの期間」（※1）や、「退職により厚生年金保険の資格を喪失した後の期間」（※2）が、未納になっている場合があります。この期間についても、法律によって国民年金に加入し、保険料を納付する義務があります。

＜国民年金加入イメージ図＞



国民年金保険料の免除制度をご利用ください

国民年金には、経済的な理由により保険料を納めることができない場合の「保険料の免除制度」があり、原則として前年の所得を基準に審査しています。このため、入国された最初の年については、免除基準に該当する可能性があります。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合があります。納付が困難な場合は、速やかに免除申請の手続きを行っていただくようお近くの年金事務所（国民年金課）をご案内願います。

年金制度に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【外国人向けサイト】

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





11月はねんきん月間です。

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」と位置付け、国民の皆様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。

～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 日曜日「年金の日」年金事務所にて年金相談の実施 9:30~16:00

令和7年11月30日(日)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

- 「こども絵画展」の開催。
- 「ねんきんネット」や「公的年金制度普及・啓発」リーフレットの配布・動画上映。
- 公的年金制度をわかりやすく解説した「ねんきん落語」の公演。

日時：11月30日 日曜日

10:30~15:30

場所：「ち・か・ほ」大通駅改札側

令和7年度
「年金の日」ポスター



●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。

●「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機構ホームページへの掲載を行います。

●SNSでのミニ講座の発信

機構公式X（旧Twitter）及び機構公式Facebook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。

●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します。

●「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、公的年金への考え方などをテーマにしたエッセイを募集しており、令和7年度の受賞作品を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。

医療機関の受診方法が変わります

健康保険証での医療機関の受診は、令和7年12月1日まで可能です。

令和7年12月2日からはマイナ保険証（健康保険証としての利用登録が完了したマイナンバーカード）での受診が基本となります。

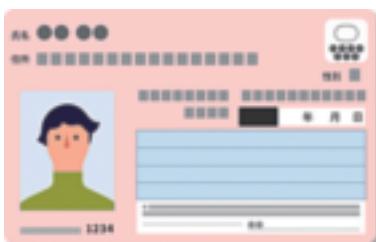
（令和7年12月2日以降、健康保険証はご利用できませんので、ご自身で破棄していただきますよう、よろしくお願ひいたします。）



健康保険証
(12月2日～使用不可)

12月2日 以降の受診方法は主に2通り

**マイナンバーカードに
保険証利用登録をしている場合**
「マイナ保険証」を提示して受診



マイナ保険証

**マイナンバーカードに
保険証利用登録をしていない場合**
「資格確認書」を提示して受診



資格確認書

マイナ保険証を利用すると、より良い医療を受けることができます。
ご登録がまだの方は、登録手続きをお願いします。

詳しくはこちらを
ご覧ください。



健康づくりをLINEでサポート中！

健康づくりに関する情報をはじめとしたお役立ち情報や、最新のお知らせを月2回程度配信しています。配信内容を周知するだけで、事業所での健康づくりに役立つ内容になっております。

ぜひ、従業員の皆さんで登録していただき、
皆さま一人ひとりにあった健康づくりにご活用
ください！

アカウント名 → 協会けんぽ北海道

アカウントID → @kenpo_hokkaido

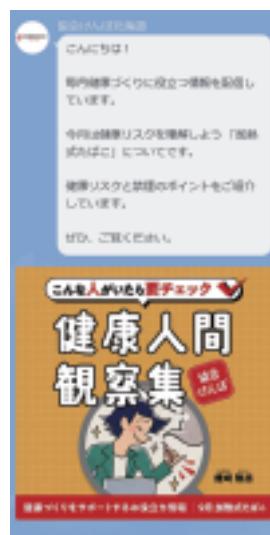
友だち登録は
こちら



メニュー画面



配信済みの季節の健康情報や、
各種申請について制度の内容や
申請書類等を確認できます。



過去の配信内容

健診結果を放置していませんか？

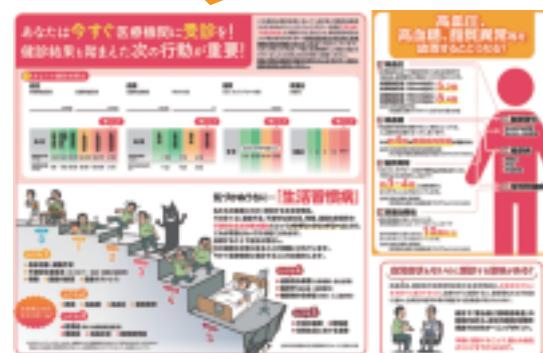
皆さまの職場には健診結果に「要治療」・「要精密検査」の項目があるにもかかわらず、医療機関を受診していない方はいらっしゃいませんか？「要治療」・「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイントです。重症化を防ぐためにも、早期に医療機関への受診をお願いいたします。

通知が届いた方へのお願い

協会けんぽは健診結果（血圧、血糖値、脂質）で医療機関への受診が必要と判断されながら医療機関を受診していない方に、受診勧奨通知をお送りしています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。生活習慣病の重症化を防ぐためにも、自覚症状の有無にかかわらず医療機関を必ず受診しましょう！

こちらの通知が届いた方は必ず医療機関を受診してください！



事業主の皆さまへのお願い

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さまへ、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、職場でのご配慮をお願いします。



そんなときは 「文書でのお知らせ」

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ました。

北海道支部のホームページ内からダウンロードし、ご利用ください。

受診勧奨文書

POINT

直接入力することができます。
※検査項目名、判定結果はプルダウンで選べます。

POINT

受診後の結果は簡単に記入して提出できます。

詳しくは北海道支部ホームページをご覧ください。

協会けんぽ北海道 健診後のフォロー

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

熱中症、職場で起きたら労災になる？

Q 職場で重度の熱中症を発症し、意識を失った労働者が救急搬送され、医師から10日間の入院加療を指示されました。ただし、職場の環境は、新たに義務付けられた熱中症対策の対象となる作業環境には該当していません。職場で発症したことから、労災保険の療養補償給付や休業補償給付の活用を検討していますが、労災として認められるのでしょうか？

A 労災として認められるには、業務遂行性と業務起因性の両方が認められる必要があります。熱中症は発症要因が多様で個別性が高いため、職場で発症したからといって、労災と認定されるわけではありません。

■職場における熱中症対策の義務化

令和7年6月1日から、労働安全衛生規則第612条の2が新設されました。

WBGT値28度以上、または気温31度以上の環境下で、連続1時間以上または1日4時間を超えて作業が見込まれる場合、事業者は熱中症の重篤化を防ぐために、以下の措置を講じることが義務付けられました。

- 体制整備：労働者が体調不良を感じた際に速やかに報告できる仕組みの構築
- 手順作成：熱中症の疑いがある場合の対応手順の明確化
- 関係者への周知：上記体制・手順をすべての作業者に対する周知

これらの措置を怠ると、6ヶ月以下の懲役または50万円以下の罰金が科される可能性があります。

■熱中症と労災認定

労災保険は、労災保険が適用される事業に労働者として雇われて働いていることが原因となって発生した災害に対して給付が行われます。例えば屋外での作業中に十分な休憩や水分補給が取れずに熱中症を発症した場合などは、労災保険から給付が行われる可能性がありますが、休憩時間中に暑熱環境でランニングをしたなど、業務と直接関係ない要因が強い場合には、労災は認められないこともあります。

労働者が職場で熱中症を発症した場合には、発症時の状況、作業内容、職場環境を詳細に記録し、その記録をもとに所轄の労働基準監督署へ相談することが重要です。

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。



働く人の ライフ＆マネープラン

お金の運用 — 金利上昇で広がる選択肢

長く続いた日本の低金利環境は、銀行にお金を預けても利息はほとんどつかず、資産を増やすには株式や投資信託などリスクを伴う金融商品に頼らざるを得ない状況が続いていました。しかし近年、日銀の金融政策が転換点を迎え、預本金利や個人向け国債の金利が上昇する動きが出ています。安全性を重視しつつも利息を得られる環境が整いつつあり、資産管理の選択肢は確実に広がっています。

預金・個人向国債の金利が上昇

銀行の預本金利は、長年ほぼゼロに近い水準で推移していました。ところが、2025年1月には都市銀行の一つが、定期預金1年ものを0.125%から0.275%へ、3年ものが0.2%から0.35%へと改定するなど、利上げの動きが具体化しています。水準としてはまだ低いものの、「利息が付く」実感を持てるようになりました。

一部の金融機関では初めて口座開設する人や退職金の預け入れといった条件付きで1%前後の高めの金利の定期預金を設定しているところもあります。退職金などまとまった資金を有利に運用できるチャンスも広がっています。

同様に、個人向け国債の金利も増しています。昨今の金利上昇を背景に「堅実に資産を守りながら育てる選択肢」として注目を集めています。個

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）など執筆・執筆協力・監修等が多数

人向け国債は国が発行する債券の一つで換金性もあり安全に運用できるのが特徴です。3年・5年の固定金利型、10年の変動金利型があり、1年経過したら一部でも全額でも換金できます。利子は半年ごとに指定口座に支払われます。

「10年変動金利」は市場金利に連動するため、今後の金利上昇局面では受け取れる利息が増える可能性があります。個人向け国債は、毎月発行されており、銀行、証券会社、信金、信組、労働金庫、ゆうちょ銀行、JAなど身近な金融機関で購入できます。

1,000万円の手取り利息例（税引き後）

- | 金利 | 1年定期 | 5年定期 | 10年定期 |
|---------|----------|------|-------|
| ① 1.2% | 95,622円 | | |
| ② 1.0% | 79,685円 | | |
| ③ 1.01% | 241,005円 | | |

個人向け国債（毎月発行されている）

種類	固定金利型「3年」	固定金利型「5年」	変動金利型「10年」 ※半年ごとの変動金利
利率 ※2025年10月募集の例	1.01	1.22%	1.08% ※初回の利率
最下限金利		0.05%	
利息の支払い		年2回支払われる	
換金		1年経過したら一部または全額を中途換金できる	
最低購入金額		1万円から	
販売金融機関		銀行、証券会社、信金、信組、労働金庫、ゆうちょ銀行、JA	

金融商品を選ぶポイント

金融商品を選ぶ際には、まず目的を明確にすることが大切です。教育資金のように使う時期が決まっている場合は、安全性が高く元本割れの少ない商品が向いています。老後資金は長期で積み立てられるため、つみたてNISAやiDeCoなど、分散投資によってリスクを抑えながら資産を増やすのもいいでしょう。一方、生活防衛資金は急な出

費に備えるものなので、一般財形貯蓄や定期預金など流動性の高い商品で確保しておくことが重要です。このように資金の目的や使う時期に応じて、安全性・収益性・流動性のバランスを考え、適切に商品を選ぶことが安心と将来の備えにつながります。