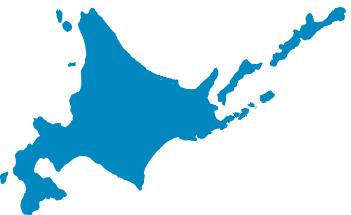


社会保険

# ほっかいどう



2026  
No.499

INFORMATION

1

January

2

February

日本年金機構から P3

- 賞与支払届の提出はお済みですか？
- 社会保険の手続きは電子申請が便利です
- あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

協会けんぽ北海道支部から P5

- インセンティブ制度 令和6年度実績について
- 電子申請サービスでもっと手軽に

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

- 金利上昇時の住宅ローン選び



北海道の公園・散策～鳥沼公園 富良野市

※皆様でご回覧下さい

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 回覧 |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|



年頭のごあいさつ

一般財団法人北海道社会保険協会  
会長 土田 拓

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、お健やかに新しい年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

旧年中は、皆様のご理解とご協力を賜り、社会保険制度の周知広報をはじめとする当協会の各事業を円滑に実施できましたこと、厚く御礼申し上げます。昨年は、国内で20年ぶりの国際博覧会（万博）開催や、憲政史上初の女性首相が誕生するなど、大きな出来事がありました。経済面では日経平均株価が初めて5万円に達した一方、私たちの日々の暮らしでは、コメをはじめとする物価高騰が続き、家計への負担が増す状況が続いております。

海外では、ドナルド・トランプ氏が米国大統領に就任し、「相互関税」政策が世界経済に大きな影響を与えるました。さて、わが国は急速な少子高齢化社会を迎える中、皆様の豊かな老後のため、安心できる年金制度や医療保険制度等への期待と関心はますます高まっています。

このような情勢のもと、当協会としましては、広報紙「社会保険ほっかいどう」の発行や、各種講習会の開催を通じて、社会保険制度等への理解を深める活動を行ってまいりました。また、「年金とナイスライフセミナー」「安心将来に向けたライフ＆マネープランセミナー」では、年金や生活設計に関するアドバイスを提供し、「健康づくりDVD」の貸し出しや、各種参考図書の配付も実施してまいりました。本年も、日本年金機構や全国健康保険協会をはじめとする関係機関と緊密に連携しながら、事業をさらに推進し、会員の皆様のお役に立てるよう一層努めてまいります。

引き続き、皆様からのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって、より一層ご活躍の年となりますよう、またご多幸を心よりお祈り申上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 賞与支払届の提出はお済みですか？

## 「賞与支払届」記載時の注意事項

- ①**事業所整理記号**は必ず記入してください。不明な場合は領収済通知書等で確認いただき、空欄で提出することのないようお願いいたします。
- ②賞与支払届を複数枚同時に提出する場合、2枚目以降も**賞与支払年月日**の記入が必要になります。記入がない場合は、届書をお返しさせていただくことになりますのでご留意ください。
- ③同一月内に**2回以上賞与の支払い**を行う場合は、その月の最後に賞与を支払った日を賞与支払年月日とし、その日から5日以内にこれらの賞与額を**合計して**届け出ます。
- ④日本年金機構から送付した、被保険者情報が印字された届書を使用する場合、賞与の支給がなかった方の欄には**斜線を引きます**。

|   |  |                         |
|---|--|-------------------------|
| 様式コード   | 健保年金<br>厚生年金保険<br>厚生年金保険               |                         |
| 2 2 6 5   |  |                         |
| 被保険者賞与支払届<br>70歳以上被用者賞与支払届  |  |                         |
|  |  |                         |
| 令和 7 年 12 月 12 日提出  |  |                         |
| 提出者記入欄  | 事業所整理記号                                | 00-イロハ                  |
|   | 事業所所在地                                 | 〒168-8500 東京都杉並区高井戸3-   |
|   | 事業所名称                                  | 株式会社 健保産業               |
|   | 事業主氏名                                  | 代表取締役社長 健保 启一           |
|   | 電話番号                                   | 03                      |
|   | 項目名                                    | ① 被保険者整理番号<br>④ 賞与支払年月日 |
| 内訳  | ④ 賞与支払年月日(共通) 9.令和 0 7 1 2 月 1 0 日 ←1枚 |                         |
| 1   | 年金 大介                                  | 5-351205                |
| 2   | 厚年 一郎                                  | 5-420618                |

①必ず事業所整理記号を記入してください。

②複数枚の届出を提出する際、2枚目以降も記入が必要です。

③同一月内に2回以上賞与を支給する際は合計して届出します。

④賞与の支給がなかった方は、該当者欄に斜線を引きます。

# 社会保険の手続きは電子申請が便利です

## 「賞与支払届」の手続きは、「電子申請」をご利用ください！

冬の賞与支払届の提出の手続きには、「電子申請」をご利用ください。申請方法はとても簡単です。まだ電子申請を利用していない事業主様は、この機会にぜひご利用ください。

### Point 1

24時間365日  
いつでもどこでも申請



### Point 2

通知書が早く届く



### Point 3

郵送費・交通費の  
コスト削減



昨年度は賞与支払届の78%が  
電子申請で提出されました！

電子申請の詳細や利用方法等は、こちらからご確認ください。

**日本年金機構 電子申請 検索**

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



## あなたの 年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

ねんきんネットでは、年金記録の確認や年金見込額の試算・  
国民年金保険料の納付に関する手続き等ができます！

### これまでの年金記録の確認や、 将来の年金見込額の試算ができる

- ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額等が確認できます。
- 働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた年金見込額の試算ができます。
- 持ち主のわからない年金記録も検索できます。  
(亡くなられた方の記録も含みます)

### 国民年金保険料の納付に 関する手続きができる

- マイナポータルからログインすると、国民年金保険料を口座振替により納付するための手続き等ができます。
- 納め忘れた・期限間近の国民年金保険料について、インターネットバンキングや金融機関等のATMを利用し、納付書がなくてもPay-easy(ペイジー)納付することができます。

### ねんきんネットの操作にお困りの場合

■詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索



0570-058-555

050から始まる電話で  
おかげになる場合は  
03-6700-1144

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

受付時間

月曜日：午前8時30分～午後7時00分

火曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分

※休日、祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

# インセンティブ制度 令和6年度実績について

## インセンティブ制度とは？

加入者・事業主の皆さまの取り組みを保険料率に反映させる制度です。各支部の5つの評価指標（特定健診実施率等）の実績に応じて得点・ランキングづけし、上位15支部にインセンティブが付与され、保険料率が引き下げられます。取り組み実績は2年後の保険料率に反映される仕組みとなっており、令和6年度の結果は令和8年度の保険料率に反映されます。この度、令和6年度の北海道支部の実績が確定しましたのでお知らせいたします。

## 5つの指標と北海道支部の順位\*

### 特定健診等の実施率

**30**位



### 特定保健指導の実施率

**18**位



### 特定保健指導対象者の減少率

**45**位



医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率

**26**位



### 後発医薬品の使用割合

**20**位



### 総合順位

**39**位 / 47支部

(前年度（令和5年度）38位)

\*得点順位

保険料率が引き下げられる上位15支部には届きませんでしたが、前年度より順位が上がった指標もありました。皆さまの取り組みが健康維持や保険料率低下につながります。以下の取り組みにご理解とご協力をお願いします。

## 加入者・事業主の皆さんに取り組んでほしいこと

### ●年に一度は健診を受け、自身の健康状態を確認しましょう！

- ・35歳以上の被保険者（ご本人）さまは、協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください。  
※生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法に基づく定期健診（事業者健診）を実施されている事業主さまは、健診結果を協会けんぽにご提出ください。
- ・40歳以上の被扶養者（ご家族）さまは、特定健康診査をご利用ください。

### ●健診結果で生活習慣の改善が必要とされた方は、健康サポート（特定保健指導）をご利用ください！

- ・事業所の労務ご担当者さまに、該当された方への案内書類が届きます。確実にお渡しいただき、面談日等を決めて、北海道支部に申し込みください。
- ・一部の健診機関で受診した場合、該当された方へ健診機関の担当者から直接のご案内があります。お声かけがありましたら、必ずご利用されるよう、事前に従業員の皆さんへ周知をお願いします。

# 電子申請サービスでもっと手軽に



PCでも  
スマホでも

4ステップで

## カンタン申請

ご利用可能時間／平日 8時～21時

令和8年  
1月13日  
スタート



システムチェックにより、  
記載漏れなどのミスが  
防げます。

制度の詳細やよくある質問を  
画面上で確認しながら  
入力できるため、  
正確に申請ができます。



郵送などにかかっていた  
手間、時間、費用が  
削減できます。

スマホやPCから  
申請後の処理状況が  
確認できます。

### 電子申請対象書類

オンラインでほぼすべての  
申請が可能です。

- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 埋葬料（費）支給申請書
- 療養費支給申請書（立替払等）

- 療養費支給申請書（治療用装具）
- 任意継続資格取得申出書
- 特定健康診査受診券（セット券）申請書
- 特定保健指導利用券申請書



他

詳しくは協会けんぽホームページを  
ご覧ください。



**けんぽアプリ**  
**をぜひご利用**  
**ください！**

協会けんぽでは、すべての加入者様とつながるスマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」を令和8年1月下旬にリリース予定です。  
けんぽアプリからも電子申請を利用できるほか、あなたの健康に役立つ情報もお届けします。  
今後便利な機能も実装予定ですので、この機会にけんぽアプリをぜひご利用ください！

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/>



# 働く人の ライフ＆マネープラン

## 金利上昇時の住宅ローン選び

住宅ローンを検討するうえで重要なのが、どんなタイプのローンを選ぶかです。金融機関によっては一定期間の金利引き下げや取引内容に応じた金利の優遇、ハウスメーカーとの提携による金利優遇などさまざまなサービスがありますが、長期間に渡って返済する住宅ローンは、組み方一つで老後生活にも大きな影響を及ぼすことになります。金利の動向も考えて安心して返済できる資金計画を立てましょう。

※本文中の金利は金融機関の一例であり、借り入時の適用金利は毎月改定されます

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の家つくり」（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

## 住宅ローンの主な種類

住宅ローンを金利タイプで分けると、返済終了まで金利が変わらない「全期間固定金利」、当初一定期間の金利引き下げのある「固定金利特約型」、半年ごとに金利が見直す

図1 住宅ローンの種類と特徴

| 金利タイプ   | 金利例                                  | 特徴  |
|---------|--------------------------------------|---|
| 全期間固定金利 | 1.90%                                | ・最初に約束された金利が返済終了まで続くため返済額が一定<br>・住宅金融支援機構のフラット35などがある<br>・長期返済する人に適している                   |
| 固定金利特約型 | 3年固定0.85%<br>5年固定1.45%<br>10年固定1.85% | ・3年、5年、10年など当初金利を引き下げている<br>・固定金利特約期間終了後に返済額が増加する可能性あり<br>・金利上昇リスクあり<br>・短い期間で完済する人に適している |
| 変動金利    | 1.575%                               | ・金利の見直しは半年ごと、返済額の見直しは5年ごとに行う<br>・金利上昇リスクあり<br>・短い期間で完済する人に適している                           |

される「変動金利」の3つになります（図1）。

この中で最も金利が低いのが固定金利特約型3年です。市場金利に合わせて金融機関が設定する金利を「基準金利」といいますが、多くの金融機関では当初の固定金利期間について、この基準金利から3%程度の引き下げを行うため、固定金利特約型3年のローンで実際に適用される金利は0.85%程度となります。

金利上昇の影響をまったく受けない全期間固定金利は1.90%（住宅金融支援機構のフラット35）程度ですから、0.85%がいかに低いか分かります。

## 特約期間終了後の返済額アップに注意

住宅ローンは金利が低いほど返済額も軽減されて有利とされていますが、本当にそうなのでしょうか。0.85%の固定金利特約型3年の住宅ローンを3000万円（35年返済）借りた場合の返済額を見てみましょう（図2）。

住宅ローン3,000万円（35年元利均等返済）

図2 固定金利特約型3年

| 当初3年間     |             |
|-----------|-------------|
| 基準金利4.20% | →引き下げ後0.85% |
| 毎月返済額     | 4万9,562円    |
| ボーナス時加算額  | 19万8,552円   |
| 年間の返済額    | 99万1,848円   |

| 4年目（固定金利期間終了後） |             |
|----------------|-------------|
| 基準金利4.20%      | →引き下げ後2.70% |
| 毎月返済額          | 6万4,832円    |
| ボーナス時加算額       | 26万240円     |
| 年間の返済額         | 129万8,464円  |

※特約期間終了後は基準金利から1.5%引き下げで試算

図3 全期間固定金利 1.9%

| 毎月返済額    | 8万8,707円   |
|----------|------------|
| ボーナス時加算額 | 23万5,483円  |
| 年間の返済額   | 117万5,450円 |

返済終了まで返済額は一定

基準金利は4.2%ですが、当初3年間は0.85%に引き下げられているため、毎月とボーナス時を合わせた年間返済額は約99万円ですみます。3年間の固定金利期間が終了して4年目になると、基準金利からの金利引き下げ幅は

1.5%程度になるため、適用金利は2.7%となり返済額は年間30万円以上のアップになってしまいます。

このように固定金利特約型は、当初一定期間の金利引き下げ幅が大きい分、特約期間終了後に基準金利が変わらなかったとしても返済額アップがやってくるということです。一方、金利1.9%の全期間固定金利ローンは金利変動リスクがないため、年間返済額約117万円はずつと変わりません（図3）。

## 長期返済する人は全期間固定金利

すでに返済中の人も、これから借りる予定の人にとっても、今後の金利動向は大きな関心事でしょう。国内では賃金や物価が上昇しており、その流れが日銀の利上げにつながっていくため、今後、住宅ローン金利は上昇する可能性があると考えておきましょう。

共働き世帯の増加や住宅価格の高騰により世帯での住宅ローン借入額が大きくなり、40年を超える返済期間も見受けられます。長期返済をする人は、目先の金利の低さだけに惑わされずにできるだけ固定金利期間の長いローンを選ぶと安心できるでしょう。