

在職老齢年金制度が改正されます！

2026年4月スタート

働きながら年金を受給する皆さま
在職老齢年金制度が改正されます



年金の減額を意識せず より多くの収入を得られるようになります！

働く方の年金が減額^{※1}になる基準額^{※2}が変わります

2026年3月まで

51万円/月



2026年4月から

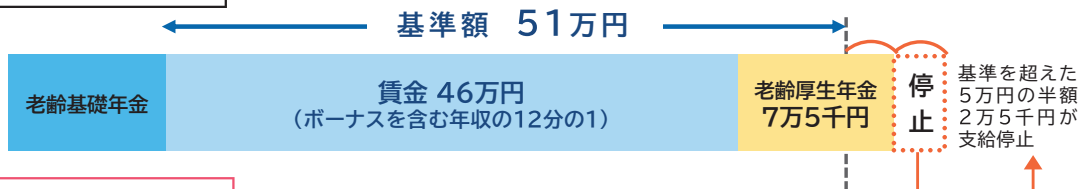
65万円/月

※1 老齢基礎年金は減額されません。

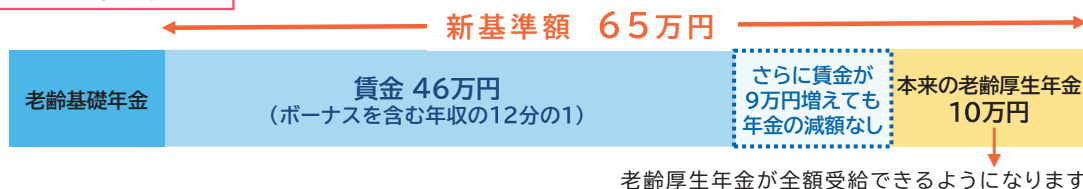
※2 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。上記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

例 賃金月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合のイメージ

2026年3月まで



2026年4月から



65万円を超えても、実際に支給される年金額と賃金の合計額はなだらかに増加する仕組みであり、手取り収入が減少することはありません。

厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて



厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて
(YouTube)



被保険者資格取得届、70歳以上被用者該当届の記入についての留意事項

従業員を採用した場合など、新たに健康保険および厚生年金保険に加入すべき者について提出する届書の不備や誤りの多い事例を紹介します。

資格取得（該当）年月日の記入もれ

注！意



届書には資格取得（該当）年月日を必ず記入してください。

「取得（該当）年月日」欄には、適用事業所に使用されるに至った日（事実上の使用関係が発生した日）、（70歳以上被用者該当届としての提出の場合は、70歳以上被用者に該当した日）、その使用される事業所が適用事業所となった日などを記入してください。

個人番号（マイナンバー）の記入もれ

「個人番号（基礎年金番号）」欄には、原則個人番号（マイナンバー）を記入してください。（※）

また、従業員の方の個人番号を記入する際は、番号法に基づく本人確認（番号確認および身元確認）を必ず行ってください。

（※）個人番号を有していないなど、個人番号が記入できない場合は基礎年金番号を記入してください。基礎年金番号を記入した場合は、必ず住所を記入してください。

短時間労働者の○（丸印）のつけ忘れ

短時間労働者とは「特定適用事業所」「任意適用事業所」または「国・地方公共団体に属する事業所」に勤務する方で、1週間の所定労働時間または1月の所定労働日数が通常の労働者の4分の3未満である方のうち、次の要件をすべて満たす方が該当となります。

- （1）週の所定労働時間が20時間以上あること
- （2）所定内賃金が月額88,000円以上あること
- （3）雇用期間が継続して2か月を超えて見込まれること
- （4）学生でないこと

短時間労働者の方の資格取得届を提出する場合は、「備考」欄の「3. 短時間労働者の取得（特定適用事業所等）」に必ず○（丸印）をつけてください。

これは、短時間労働者は一般的な被保険者と比べ定時決定時の標準報酬月額の見定方法が変わるためです。短時間労働者であるのに、「3. 短時間労働者の取得（特定適用事業所等）」に○（丸印）をつけずに届出を行った場合、適正な標準報酬月額の決定が行えない場合があります。

報酬月額欄の合計額記入もれ

「報酬月額」欄には、「通貨」、「現物」、「合計」の各金額の記入が必要です。

現物給与の支給がない場合は、「（現物）」欄に「0」を記入してください。

また、「合計」欄には、「（現物）」欄に「0」を記入した場合でも、「通貨」及び「現物」欄の合計額を必ず記入してください。よくある誤りとして、「（通貨）」欄のみ金額が記入され、「（現物）」欄および「合計欄」が未記入のまま届出されることがあります。



60歳以上の方を退職後継続し再雇用する際の添付書類不備

60歳以上の方を退職後継続し再雇用する際には、使用関係がいったん中断したものとみなし、事業主が被保険者資格喪失届および被保険者資格取得届を提出する取り扱いが可能です。

この取り扱いとする場合には、「備考」欄の「4. 退職後の継続再雇用者の取得」に○（丸印）をつけ、退職した後、新たな雇用契約を結んだことを明らかにできる書類を添付する必要があります。

また、被保険者資格取得届と同時に被保険者資格喪失届の提出が必要です。

令和8年度 協会けんぽの健診のご案内

協会けんぽでは、年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助しています。健診で自身の健康状態を確認し、健診結果に応じた行動（特定保健指導の利用や医療機関への早期受診）につなげることが、従業員の健康維持につながります。

生活習慣病予防健診

35歳～74歳の
被保険者さまが対象

労働安全衛生法に
基づく定期健診項目

+

胃がん検査
大腸がん検査など



緑色の封筒が届いたら**必ず開封**してください



セットになった健診内容を
最高**5,500円**で受診できます！

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方は
節目健診（より詳細な健診）も受けられます。（最高8,280円）

送付時期

令和8年3月下旬

送付先

事業所さまへ送付

もっと**手厚い健診**が始まります！！

○人間ドック健診に対する補助を開始

35歳～74歳の被保険者さまを対象に、協会けんぽが最高25,000円補助します。

○20歳、25歳、30歳の被保険者にも生活習慣病予防健診の費用補助

血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。

○40歳以上の女性に骨粗しょう症検診の補助

一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者さまが対象です。

健診受診の流れ

1

受診を希望する健診
機関に予約する

協会けんぽへの申込手続きは不要です。

2

健診を受診する

受診当日はマイナ保険証等及び検査容器などを忘れずにお持ちください。

3

健診結果を確認する

生活習慣の改善が必要な方は…
○特定保健指導を受ける
○医療機関を受診する

令和8年度 北海道支部保険料率のお知らせ

健康保険・介護保険料率が令和8年3月分（4月納付分）から変更となります。

健康保険料率は都道府県支部ごとに設定されており、年齢構成や所得水準の差等を調整したうえで、その都道府県支部の加入者1人当たりの医療費に基づいて算出されます。

健康保険料率

現行 **10.31%** ▶ 令和8年3月分～ **10.28%**
(全国平均保険料率の0.1%引き下げ効果を含む)

介護保険料率

現行 **1.59%** ▶ 令和8年3月分～ **1.62%**

子ども・子育て支援金率

令和8年4月分～ **0.23%**

※令和8年4月分（5月納付分）より子ども・子育て支援金制度が始まります。

※健康保険料、介護保険料、子ども・子育て支援金は労使折半となります。

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率と子ども・子育て支援金率に介護保険料率が加わります。

※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

※任意継続被保険者の方は、令和8年4月分の保険料率から変更となります。

健康保険料率10.28%のうち、**7.04%**分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、**3.24%**分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

加入者・事業主の皆さまにお願いしたい取り組み

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診・特定保健指導を利用しましょう！
- ジェネリック医薬品の使用等、上手な医療のかかり方を実践していきましょう！
- 会社全体で健康経営®に取り組み「健康事業所宣言」に取り組みましょう！

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

資格取得時のマイナンバーの記載について

4月は就職等に伴う健康保険の届出が多くなる時期です。

資格取得届・被扶養者異動届を提出する際は、マイナンバーを記載して、就職後5日以内に日本年金機構にご提出ください。

Q

&

A

Question

資格取得届等にマイナンバーを記載した場合、マイナ保険証が使えるようになるまでどれくらいかかりますか？

Answer

日本年金機構が資格取得届等を受理してから3～5営業日程度でマイナ保険証が使えるようになります。

マイナンバーの記載がない場合、マイナ保険証が使えるようになるまでに時間を要することがあります。

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



労働保険Q&A

離職票が見当たらない！？—令和7年1月からマイナポータル直接交付が始まっています—

Q 電子申請で雇用保険の離職手続きを行いました。が、事業主控えとともにハローワークから交付されるはずの「雇用保険被保険者離職証明書(離職票-2)」(以下「離職票」という。)が、公文書の中に見当たりません。これまで、会社に交付された離職票を退職者へ印刷して郵送していましたが、今回は事業主控のみ交付されています。

手続きに不備があったのでしょうか。また、退職者にはどのように説明すればよいのでしょうか。

A 退職者に対して、離職票がマイナポータルで直接交付されている可能性があります。令和7年1月20日から、一定の条件を満たす場合には、離職票がマイナポータルを通じて、退職者本人に直接交付される仕組みが始まっています。退職者に直接交付されている場合は、事業主に離職票は交付されず、退職者への手渡しや郵送の必要もありません。なお、離職票に記載されている離職区分コードは個人情報に該当するため、事業主が内容を確認することができない取扱いになっている点に留意が必要です。

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。



■離職票のマイナポータル直接交付の要件

離職日の概ね2週間前までに、次の条件をすべて満たしている場合は、離職票は退職者(被保険者)にマイナポータルで直接交付されます。

- あらかじめ退職者(被保険者)のマイナンバーがハローワークに登録され、雇用保険の被保険者番号と紐づいていること
- 退職者(被保険者)本人が、マイナポータルと雇用保険WEBサービスの連携設定を行っていること
- 事業主が、雇用保険の離職に関わる手続きを電子申請で行っていること

これらの条件を満たすと、離職者本人用の公文書は、マイナポータル上で、ハローワークから直接交付されます。

■マイナポータルで直接交付される主な雇用保険関係の公文書

マイナポータルでは、離職票ほか次の公文書が退職者に直接交付されます。

- 雇用保険被保険者離職票-1 資格喪失確認通知書(被保険者用)
- 雇用保険被保険者被保険者期間等証明票
- 雇用保険被保険者証・雇用保険被保険者氏名変更届受理通知書(離職時に氏名変更があった場合に限る)

退職者へのマイナポータルによる離職票の直接交付は、手続きの迅速化を目的として設けられた制度ですが、従来の事務フローと異なる点も多く、実務担当者が戸惑う場面も少なくありません。

そのため、退職予定者が生じた場合には、退職日が確定した時点で、マイナポータルで離職票を受け取ることを希望するかどうかをあらかじめ本人に確認しておくことが望めます。

また、退職予定者がマイナポータルでの離職票の直接交付を希望する場合には、マイナポータルと雇用保険WEBサービスの連携設定方法や離職票の確認方法等について、必要な情報提供や説明を行うことも、円滑な手続きのために事業主として求められる配慮といえます。

働く人の

ライフ&マネープラン

60歳過ぎてでもできる年金額アップ

厚生労働省から2026年度の年金額が発表されました。国民年金（基礎年金）が1.9%、厚生年金が2.0%の増額となりますが、物価の上昇率は前年比で3%以上もあるため追いつかないのが現状です。65歳から受け取る年金は国民年金である「老齢基礎年金」をベースに、厚生年金加入期間のある人には「老齢厚生年金」が加わります。いずれやってくる年金生活をより豊かにするために、60歳過ぎてでもできる年金額を増やす方法をいくつか説明します。

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）など執筆・執筆協力・監修等が多数

国民年金の「任意加入」

現在、国民年金は20歳から60歳までの40年間（480月）加入が義務付けられています。老齢基礎年金は満額で年間約84.7万円ですが、仮に2年の未納や未加入期間があれば4万円以上少ない年金額になります。

そこで、活用したいのが国民年金の「任意加入」※1です。過去の国民年金保険料の未納分を、60歳から65歳までの間に任意加入して納めることで穴埋めができます。例えば、過去に2年間の未納期間があれば2年任意加入して月17,920円（2026年度）の保険料※2を納めると老齢基礎年金が満額になります。月400円の付加保険料も納めると「付加年金※3」が加算されるのでお得です。もちろん、負担した保険料は、社会保険料控除の対象となり節税にもなります。

20歳以上の学生が国民年金に強制加入（義務化）になったのは1991年4月からです。現在50歳代半ば以降で20歳以降に学生期間のあった人は、国民年金の任意加入を検討しましょう。ただし、年金を繰り上げ受給している人や、厚生年金の被保険者である期間はこの「任意加入」ができません。

| 時期 | 年金額を増やす対策 | |
|-----------------|---|--|
| 60歳から65歳になるまでの間 | 厚生年金に加入しない（無職やアルバイトなど） | 国民年金に任意加入して過去の未納分の保険料を納めると老齢基礎年金が増える（満額に近づく）。付加保険料を払うと付加年金も加算される |
| 60歳から70歳になるまでの間 | 厚生年金に加入して働く（最長70歳になるまで） | 働くことで老齢厚生年金が増える。また、20歳から60歳までの厚生年金加入期間が40年に満たない人は、60歳以降の厚生年金加入期間に応じた「経過的加算」が付くためさらに年金額が増える |
| 65歳のとき | 老齢基礎年金または老齢厚生年金を受け取らずに繰り下げる（両方も可）ことで年金額が増える | |

60歳以降も厚生年金に加入して働く

60歳以降も厚生年金に加入して働くと、老齢厚生年金が増加するだけでなく、「経過的加算※4」が上乗せされることがあります。これは「20歳から60歳までの厚生年金加入期間が40年（480月）に満たない人」を対象とした仕組みです。例えば、20歳から60歳までの厚生年金加入期間

が37年の人が、60歳以降に3年間厚生年金に加入して働くと、約6.3万円の経過的加算が上乗せされます。

20歳から60歳までの厚生年金加入期間が40年に満たない人は、60歳以降に厚生年金に加入して働くことも検討しておきましょう。

65歳からの年金を繰り下げ

65歳からの年金（老齢厚生年金または老齢基礎年金のみも可）を1年以上遅らせて受け取ることで年金額を増加できる仕組みが「繰り下げ」です。1年の繰り下げで8.4%（月0.7%）の増額になり、この増額率は一生続きます。繰り下げ後の66歳以降75歳の間に、「そろそろ年金を受け

取りたい」という自分のタイミングで年金を請求（これを「繰り下げ請求」という）します。年金を有利に増額できる繰り下げですが、注意点もあるので年金事務所などで事前に相談することをお勧めします。

※1 国民年金の任意加入の手続きは市町村役場や年金事務所

※2 保険料割引になる前納制度がある

※3 付加年金額=200円×付加保険料を納めた月数

※4 経過的加算は20歳前や60歳以降の厚生年金加入期間が老齢基礎年金に反映されないための補てん。差額加算ともいう