

平成29年度の年金額改定について

総務省から、平成29年1月27日、「平成28年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表され、対前年度比0.1%の下落となりました。

これを踏まえ、**平成29年度の年金額は、法律の規定により、平成28年度から0.1%の引き下げ**となります。

なお、平成29年度の年金額による支払いは、通常、4月分の年金が支払われる6月からです。

●平成29年度の新規裁定者 (67歳以下の方)の年金額の例

	平成28年度（月額）	平成29年度（月額）
国民年金 (老齢基礎年金（満額）：1人分)	65,008円	64,941円 (▲67円)
厚生年金※ (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	221,504円	221,277円 (▲227円)

※厚生年金は、夫が平均的収入（平均標準報酬（賞与を含む月額換算）42.8万円）で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が年金を受け取り始める場合の給付水準です。

国民年金保険料額の改定について

平成29年度および平成30年度の国民年金保険料額は以下表のとおりです。

	平成29年度	平成30年度
国民年金保険料額	16,490円	16,340円

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

納め忘れがあると、将来受け取る年金額が少なくなるだけでなく、年金が受けられなくなる場合があります。保険料は必ず納付期限までに納めましょう。

日本年金機構から送付される納付書により、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）やコンビニエンスストアで納めることができるほか、納め忘れがなく便利で安心な口座振替やクレジットカード納付、前払いすると割引となるお得な前納制度もありますので、ぜひご利用ください。

また、経済的な事情により保険料を納めることが困難な場合には、「免除制度」や「若年者納付猶予制度」、「学生納付特例制度」があります。

詳しくは、お住まいの市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所にお尋ねください。

お手続き方法については日本年金機構ホームページにも掲載しています。

日本年金機構ホームページURL：<http://www.nenkin.go.jp/>

平成29年3月分(4月納付分)～の 健康保険料率についてお知らせします

大阪支部の健康保険料率は変更となります。

介護保険料率についても変更となります。

皆さまのご理解をお願い申し上げます。



給与・賞与の

10.07%

平成29年2月分
(3月納付分)まで

健康保険料率

給与・賞与の

10.13%

平成29年3月分
(4月納付分)から

給与・賞与の

1.58%

平成29年2月分
(3月納付分)まで

介護保険料率

給与・賞与の

1.65%

平成29年3月分
(4月納付分)から

※保険料額表は2月の納入告知書に同封して送付しています。また、協会けんぽのホームページにも掲載しています。
※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の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。

大阪支部の 健康保険料率変更の背景

協会けんぽでは、平成21年9月から、都道府県ごとの必要な医療費等に応じて保険料率を設定しております。ただし、保険料率の差が急激に広がらないよう、経過的にその差を圧縮する「激変緩和措置」が取られております。この激変緩和措置は年々段階的に解消する形で変更されています。

今年度の全国の平均保険料率は10.0%であり、前年度より据え置きとなりましたが、激変緩和率が4.4 / 10から5.8 / 10に変更されました。

本来の大阪支部の保険料率は平均保険料率より約0.2%高く、激変緩和措置の効果で低く設定されておりますが、今回の激変緩和率の変更に伴い本来の保険料率に近づいたことが大阪支部の保険料率上昇の大きな要因となっています。

**加入者の皆さま、お一人おひとりの健康の積み重ねが、
保険料率の上昇を抑える大きな力になります。**

年に一度は健診を受診しましょう

協会けんぽでは健診費用を補助しています

●被保険者（ご本人）【生活習慣病予防健診（定期健診との代替も可）】

種 類	検 査 項 目	受診者負担額上限額 (協会けんぽ補助額)	対 象 者
一般 健診	診察等、身体計測、血圧測定、血液検査（血糖検査、血中脂質検査、肝機能検査）、尿検査、心電図検査 胸部・胃部エックス線検査、便潜血反応検査 (肺がん・胃がん・大腸がん検査)	7,038円 (11,484円) (健診機関により異なります)	35歳～74歳の 被保険者(本人)

その他、付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査もごございます。（別途負担要 年齢条件有）

生活習慣病予防健診を受診しない場合は（事業者健診結果データ提供のお願い）

労働安全衛生法に基づく事業者健診を受診された場合は、その結果データ（40歳以上の方）の提供をお願いします。（健診結果に応じて、「特定保健指導」を受けていただけます）

同意書※提出

健診機関へ依頼

健診結果提出

※協会けんぽと健診機関の直接のやり取りに関する同意書

特定保健指導・健康相談（無料）

生活習慣病を発症するリスクが高いことが予想される40歳以上の加入者の皆さまを対象に、「特定保健指導（健康相談）」を実施しています。保健師または管理栄養士が、食事や運動による生活習慣改善策の提案、継続フォローなど、6カ月間サポートさせていただきます。

大阪支部メールマガジン健康コラムで 健康生活 しませんか？

今日から役立つ健康コラムを連載中



はじめましょう！予防歯科コラム

（関西女子短期大学 歯科衛生学科教授 永田 英樹）



健康経営® コラム

（NPO 法人 健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫）



禁煙コラム

（全国健康保険協会大阪支部 保健師・管理栄養士）

メルマガの新規ご登録は、大阪支部ホームページにて行うことができます。（トップページの「大阪支部メールマガジン」バナーをクリック！）

皆さんも、大阪支部メールマガジンでご自身の健康を見つめなおしてみませんか？

お問い合わせ先

全国健康保険協会（協会けんぽ）大阪支部

電 話 06-7711-4300（自動音声案内） おかけ間違いにご注意ください
受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日・年末年始を除く）

〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル6階

協会けんぽ 大阪

検索

労務事務講習会

【事業所の事務担当者の方を対象に講座を開催します】

講師：社会保険労務士 後藤田 慶子 氏・山口 介衣子 氏・高田 千春 氏

● 日程・テーマ等 ①【労災保険、雇用保険のしくみと給付】 平成29年5月19日(金)・6月 9日(金)

②【健康保険・厚生年金保険のしくみと給付】 平成29年5月30日(火)・6月28日(水)

テーマごとに5月か6月どちらか1回、1事業所1名様のお申し込みになります。

＜開催場所＞ 大阪府病院年金会館 ＜大阪市天王寺区六万体的町4-11＞

＜開催時間＞ 13時30分～16時30分(途中休憩あり)

＜定 員＞ 各回100名

● 参 加 資 格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方(健康保険組合の被保険者を含む)

● 参 加 費 用 会員事業所の被保険者 無 料

非会員事業所の被保険者 3,000円 (この講習会から入会希望の方は、無料となります)

非会員事業所の参加決定者には、郵便振替用紙を送付し、入金確認後、参加証を送付します。

なお、会員事業所の参加決定者には参加証を送付いたします。

● 申 込 締 切 5月(①5/19・②5/30)開催分 5月1日(月)必着 6月(①6/9・②6/28)開催分 5月19日(金)必着

● 申 込 方 法 (ア) 労務事務講習会 参加申込書(コピー可)

(イ) 宛先を明記した返信用はがき (①・②両方の申し込みの場合は2枚同封)

(ア)・(イ)を同封のうえ、「(一財)大阪府社会保険協会」へ必ず郵送にてお申し込みください。

定員を超える申し込みがあった場合は、**抽選**により参加者を決定し、返信用はがきにより抽選結果をご連絡いたします。

お 申 し 込 み
お 問 い 合 わ せ 先

(一財)大阪府社会保険協会

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階
電話 06-6445-3013

----- キリトリ線 -----

労務事務講習会 参加申込書

事業所名称				会員番号(29- -)
非会員の方の入会希望	ある ・ ない	連絡担当者名		非会員 ・ 不明
事業所所在地	〒 -			
電話番号	()			
講習内容	参加希望日	参加者氏名(フリガナ)	男 ・ 女	
① 労災保険、雇用保険のしくみと給付	月 日 ()			
② 健康保険・厚生年金保険のしくみと給付	月 日 ()			

※この申込書にご記入いただきました個人情報、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。



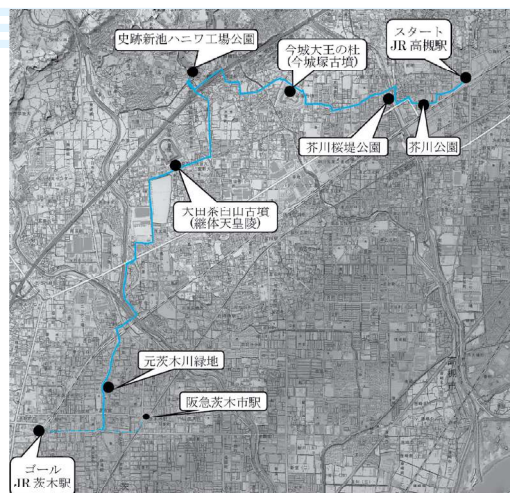
健康ウォーク

ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。ご夫婦や職場の仲間で景色を楽しみながらのウォーキングもいいですよ。

芥川に泳ぐ1000匹の鯉のぼりと 継体大王陵の謎

JR高槻駅近くにある芥川桜堤公園の空を埋め尽くす千匹の鯉のぼり。天高く気持ちよそように泳ぐ姿は壮観そのものです。

また、継体大王(第26代天皇)は出身や陵墓など謎が多い人物。今城塚古墳(いましろづかこふん)は6世紀前半に築造された前方後円墳で、継体天皇の真の陵墓ではないかと考えられています。古代に隠された謎解きもウォーキングの楽しみです。



- 主 催 大阪ウォーキング連合
- 後 援 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 開 催 日 平成29年5月3日(水/祝) ※雨天決行
- 集合場所・時間 JR/京都線 高槻駅 午前10時00分集合
- コ ー ス 高槻駅→芥川公園→芥川桜堤公園→
→いましろ大王の杜→太田茶臼山古墳→ } 約11km
→元茨木川緑地→JR・茨城駅
※解散は午後3時頃の予定

※途中リタイアしていただいても構いませんので、お気軽にご参加ください。

- 参 加 資 格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている被保険者の方および被扶養者(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含まれます)。
※ただし、小学生以下は保護者同伴で完歩できる方に限ります。

- 参 加 費 用 無 料

参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にご提出ください。

【持参されないと有料(500円)になりますのでご注意ください】

- 携 行 品 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階
電話 06-6445-3013

「健康ウォーク」 参加申込書

氏名(代表者)		男・女	歳	氏 名		男・女	歳
氏 名		男・女	歳	氏 名		男・女	歳
氏 名		男・女	歳	氏 名		男・女	歳

代表者勤務先名称

電話番号

()

勤務先住所

〒 -

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

主 催 大阪ウォーキング連合 後 援 一般財団法人 大阪府社会保険協会

【平成29年】大阪ウォーキングスケジュール

お問い合わせ先TEL(072-805-0002) 担当者:杉本事務局長

No	月日	曜日	行事名	概略コース	距離	集合場所	集合時間
※ ①	4月 30日	日	竹取伝説の里を歩く(その1) (京都西山エリア)	長岡京駅→長岡天満宮→西山公園→光明寺→向日神社→勝山公園→京都市洛西竹林公園→竹の径→JR・桂川駅	15	JR/京都線 長岡京駅	9:30
②	5月 3日	水祝	芥川に泳ぐ1000匹の鯉のぼりと 継体大王陵の謎	高槻駅→芥川公園→芥川桜堤公園→いましろ大王の杜→太田茶臼山古墳→元茨木川緑地→JR・茨木駅	11	JR/京都線 高槻駅	10:00
③	5月 28日	日	木津川流れ橋	さざなみ公園→石清水八幡宮→ひだまり道→四季彩館→流れ橋(上津屋橋)→木津川右岸→御幸橋→京阪・八幡市駅	16	さざなみ公園 (京阪・八幡市駅)	9:30
④	6月 10日	土	舞洲の潮風に250万輪の百合の香り	桜島駅→此花大橋→環状局舞洲工場→舞洲ベースボールスタジアム→舞洲シーサイドプロムナード→舞洲緑地→舞洲人工島・緑道→此花大橋→JR・桜島駅(舞洲ゆり園には入園しません)	11	JR/ゆめ咲線 桜島駅	10:00
⑤	7月 2日	日	西国二十四番の札所を訪ねて	かいづか公園→中山寺→昆陽池公園→緑ヶ丘公園→猪名野神社→JR・伊丹駅	12	かいづか公園 (JR宝塚線・中山寺駅)	9:30
⑥	7月 8日	土	七夕伝説の天野川と私市の街並み	岡東公園→百済寺跡→禁野車塚古墳→東高野街道→本尊掛松跡→私市の街並み→JR・河内磐船駅	10	岡東公園 (京阪・枚方市駅)	10:00
⑦	8月 6日	日	竹取伝説の里を歩く(その2) (北葛城エリア)	王寺駅→達磨寺→尼寺廃寺跡→馬見丘陵公園→竹取公園→JR・香芝駅	15	JR/大和路線 王寺駅	9:30
⑧	8月 26日	土	サンセットウォークはミステリー? 水都の川巡り	弁天町駅→市岡元町公園→安治川沿い→川口居留地跡→堂島川沿い→大阪市中央公会堂→八軒家浜→大川沿い→JR・桜ノ宮駅	10	JR/環状線 弁天町駅	16:30
⑨	9月 9日	土	太閤道・秀吉軍中国大返し 【山コース】	上牧駅→史跡桜井駅跡→若山神社→四つ辻→若山(太閤山)→金龍寺跡→磐手公民館→八丁畷町→JR・高槻駅	11	阪急/京都線 上牧駅	10:00
⑩	9月 17日	日	竹内街道② 河内松原～上ノ太子	河内松原駅→柴籬(しばがき)神社→丹治はやブラザ→野中寺→日本武尊白鳥陵→臥龍橋→杜本神社→近鉄・上ノ太子駅	16	近鉄/南大阪線 河内松原駅	9:30
※ ⑪	10月 1日	日	楽浪(ささなみ)の志賀の唐崎と大宮人	大津駅→大津港→近江神宮→唐崎神社・唐崎の松→日吉大社→JR・比叡山坂本駅	15	JR/琵琶湖線 大津駅	9:30
⑫	10月 28日	土	富田寺内町からバラ園の初秋	摂津富田駅→三輪神社→大宅社一生誕地→総持寺→安威川→桑田公園→若園公園バラ園→JR・茨木駅	10	JR/京都線 摂津富田駅	10:00
⑬	11月 5日	日	竹取伝説の里を歩く(その3) (京田辺エリア)	JR三山木駅→山本駅跡→飯岡古墳群→田辺公園多目的運動広場→月読神社→JR・松井山手駅	14	JR/学研都市線 JR三山木駅	9:30
⑭	11月 23日	木祝	紅葉の長岡京	長岡京駅→乙訓寺→光明寺→子守勝手神社→西山公園→長法寺→走田神社→長岡天満宮→JR・長岡京駅	10	JR/京都線 長岡京駅	10:00
⑮	12月 3日	日	気分は京都マラソン(前半)	西京極駅→西京極総合運動公園→広沢池→仁和寺→平野神社→わら天神宮→今宮神社→京都市営地下鉄・北山駅	17	阪急/京都線 西京極駅	9:30
⑯	12月 9日	土	柳生・剣豪の道と春日山原生林	奈良駅→頭塔→寝仏→夕日観音→朝日観音→首切地蔵→地獄谷新池→滝坂妙見宮→猿沢の池→JR・奈良駅	13	JR/大和路線 奈良駅	10:00

上記イベントへ参加の場合、下記申込票(コピー可)に必要事項を記入して受付に提出すれば参加費の割引が受けられます。

※印(②・⑫)のイベントについては、大阪府社会保険協会『健康ウォーク』イベントのため、無料となります。

(協会の「健康ウォーク」参加申込書に必要事項を記入のうえ、ご持参ください)

●参加申し込み票の個人情報(傷害保険関係)が必要などとき以外は使用いたしません。

●参加費の領収書は発行いたしませんのでご了承ください。

-----キリトリ線-----

【大阪府社会保険協会】

イベント番号

大阪ウォーキング連合・例会参加申込票

年 月 日

お名前(フリガナ)		年齢	歳	男	女
ご住所	〒 - - - - -				
電話番号(本人)	緊急連絡先(もしものときの連絡先)				
- - - - -	- - - - -				

必要事項を記入したこの用紙(コピー可)を持参した方が参加する場合、参加費を300円(通常500円)とします。

-----キリトリ線-----

【大阪府社会保険協会】

イベント番号

大阪ウォーキング連合・例会参加申込票

年 月 日

お名前(フリガナ)		年齢	歳	男	女
ご住所	〒 - - - - -				
電話番号(本人)	緊急連絡先(もしものときの連絡先)				
- - - - -	- - - - -				

必要事項を記入したこの用紙(コピー可)を持参した方が参加する場合、参加費を300円(通常500円)とします。