



# 令和3年度の年金額改定について お知らせします

～年金額は昨年度から0.1%の引き下げです～

総務省から、令和3年1月22日、「令和2年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、**令和3年度の年金額は、法律の規定により、令和2年度から0.1%の引き下げとなります。**

## ●令和3年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和2年度(月額)	令和3年度(月額)
国民年金 (老齢基礎年金(満額): 1人分)	65,141円	65,075円 (▲66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)	220,724円	220,496円 (▲228円)

※平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

## 国民年金保険料額の改定について

令和3年度および令和4年度の国民年金保険料額は以下表のとおりです。

	令和3年度	令和4年度
法律に規定された保険料額 (平成16年度価格水準)	17,000円	17,000円
実際の保険料額 (前年度の保険料額との比較)	16,610円 (+70円) <small>※令和2年度は16,540円</small>	16,590円 (▲20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「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：<https://www.nenkin.go.jp/>



事業主の皆さまへ

## 令和2年12月25日より 年金手続きの押印を原則廃止します

令和2年12月25日より、年金手続きの申請・届出様式の押印を原則廃止します（金融機関へのお届け印、実印による手続きが必要なもの等（※）については、引き続き押印が必要となります）。

令和2年12月25日以降も、押印欄のある旧様式は使用いただけます。また、旧様式により提出される場合も、押印は必要ありません。



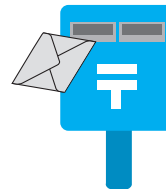
（※）引き続き押印が必要な届書は次のとおりです。

国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書  
国民年金保険料口座振替辞退申出書  
委任状（年金分割の合意書請求用）  
公的年金等の受給者の扶養親族等申告書  
健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書  
船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書  
健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書（ゆうちょ銀行用）  
健康保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書  
船員保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書  
健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書（ゆうちょ銀行用）

## 届書は大阪広域事務センターへ 直接郵送をお願いします

事業主の皆さまからご提出いただいた届書の事務処理は、大阪広域事務センターで一括して行っており、年金事務所へご提出いただいた届書についても、大阪広域事務センターに回送して処理を行っております。

届書を郵送によりご提出いただく場合は、直接「大阪広域事務センター」あてに送付してください。ご協力をお願いします。



届書送付先

（郵便番号と事務センター名のご記入のみで届きます）  
〒541-8533 日本年金機構 大阪広域事務センター あて

※大阪広域事務センターでは、郵送された書類のみの受付となります。窓口はございませんので、来訪による届出の提出、電話または来訪によるご相談は、管轄の年金事務所へお願いします。

# 労務事務講習会

事業所の事務担当者の方を対象に講習会を開催します

## コロナ感染防止対策

- ①講習会中、マスクの着用をお願いいたします。
- ②入館時に、手指の消毒をお願いいたします。
- ③定員数は、対策を取り半数以下となっております。

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

- テーマ・日程等
  - ①【労災保険・雇用保険を知ろう】令和3年5月14日(金)・5月19日(水)・5月25日(火)・5月31日(月)～しくみと年度更新～
  - ②【健康保険・厚生年金保険を知ろう】令和3年6月11日(金)・6月14日(月)・6月22日(火)・6月25日(金)～しくみと算定基礎届～

※テーマごとに1事業所1名様で、いずれかの日程を選んでお申し込みください。

<開催場所>

- 大阪府社会福祉会館 (大阪市中央区谷町7-4-15)
  - エル・おおさか 南ホール5階 (大阪市中央区北浜東3-14)
- ※6月11日・6月22日・6月25日はエル・おおさかで開催しますのでご注意ください。

<開催時間> 14時30分～16時30分

<定員> 各回120名(エル・おおさかは各回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 **3,500円/1テーマ1名**  
(この講習会から入会希望の方は、無料となります)

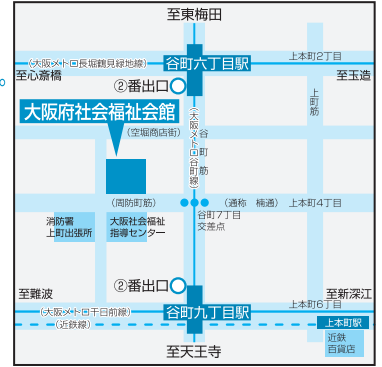
非会員事業所の参加決定者には、郵便払込票を送付し、入金確認後、参加証を送付します。

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。

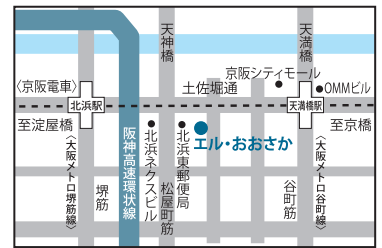
- 申込締切
  - ①5月14日・5月19日開催分 **4月21日(水)必着**  
5月25日・5月31日開催分 **4月30日(金)必着**
  - ②6月11日・6月14日開催分 **5月13日(木)必着**  
6月22日・6月25日開催分 **5月21日(金)必着**

- 申込方法 (ア) 労務事務講習会 参加申込書 (2テーマのお申し込みの場合は、**申込書をコピーのうえテーマごとに申込書にご記入ください**)  
(イ) 宛先を明記した返信用はがき(切手貼付)(各テーマごとに1枚必要です)  
(ウ) (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。



▶大阪メトロ谷町線・長堀鶴見緑地線「谷町六丁目駅」4番出口(谷町筋を南に280m)



▶大阪メトロ谷町線・京阪「天満橋駅」(土佐堀通を西に300m)

## 注意

新型コロナウイルスの関係で、開催が中止となる可能性があります。恐れ入りますが、中止時には協会からご連絡させていただきますので、あらかじめご了承ください。

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

## 労務事務講習会 参加申込書

事業所名称				会員番号(3- - )
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	( )			
参加希望		開催日	(フリガナ) 参加者氏名	
テーマ番号	テーマ(講習内容)			
		月 日( )	男 ・ 女	

※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。

# 令和3年度【労務事務講習会】年間スケジュール表

※開催日、場所、テーマにつきましては、変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※広報のご案内、申込受付開始等につきましては、各号の広報誌「協会だより おおさか」・「大阪社会保険時報」・HPにてご案内させていただきます。

広報誌掲載予定	開催予定月日	場所	テーマ	副題	概要
4・5月号 4月広報	5月14日	金 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月19日	水 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月25日	火 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月31日	月 福祉	労災保険・雇用保険を知ろう	しくみと年度更新	労災保険と雇用保険のしくみ 労働保険の年度更新(作成体験)
	6月11日	金 エル	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	医療保険のしくみ・年金保険のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月14日	月 福祉	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	医療保険のしくみ・年金保険のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月22日	火 エル	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	医療保険のしくみ・年金保険のしくみ 算定基礎届(作成体験)
	6月25日	金 エル	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	医療保険のしくみ・年金保険のしくみ 算定基礎届(作成体験)
6・7月号 6月広報	7月20日	火 病院	労働・社会保険の実務	採用・退職・給付の手続	入社時の手続、退職時の手続、給付の手続
	7月29日	木 病院	労働・社会保険の実務	採用・退職・給付の手続	入社時の手続、退職時の手続、給付の手続
	8月6日	金 病院	労働・社会保険の実務	採用・退職・給付の手続	入社時の手続、退職時の手続、給付の手続
	8月20日	金 病院	労働・社会保険の実務	採用・退職・給付の手続	入社時の手続、退職時の手続、給付の手続
	8月26日	木 病院	労働・社会保険の実務	採用・退職・給付の手続	入社時の手続、退職時の手続、給付の手続
8・9月号 8月広報	9月17日	金 病院	労働基準法を知る	労働時間・36協定	労働時間、休憩・休日・休暇、36協定(作成体験)
	9月24日	金 福祉	労働基準法を知る	労働時間・36協定	労働時間、休憩・休日・休暇、36協定(作成体験)
	9月28日	火 福祉	労働基準法を知る	労働時間・36協定	労働時間、休憩・休日・休暇、36協定(作成体験)
	10月4日	月 病院	労働基準法を知る	労働時間・36協定	労働時間、休憩・休日・休暇、36協定(作成体験)
	10月6日	水 エル	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月13日	水 エル	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月27日	水 エル	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	11月5日	金 病院	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	年末調整のあらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
10・11月号 10月広報	11月11日	木 病院	公的年金のしくみを知ろう	老齢・障害・遺族	国民年金と厚生年金のしくみ、国民年金と厚生年金の給付、在職老齢年金、最近の年金情報
	11月16日	火 病院	公的年金のしくみを知ろう	老齢・障害・遺族	国民年金と厚生年金のしくみ、国民年金と厚生年金の給付、在職老齢年金、最近の年金情報
	11月24日	水 福祉	社会保険事務説明会	事務手続き全般	日本年金機構、全国健康保険協会による事務手続きの留意点等の説明
	12月8日	水 福祉	社会保険事務説明会	事務手続き全般	日本年金機構、全国健康保険協会による事務手続きの留意点等の説明
	12月14日	火 福祉	公的年金のしくみを知ろう	老齢・障害・遺族	国民年金と厚生年金のしくみ、国民年金と厚生年金の給付、在職老齢年金、最近の年金情報
12・1月号 12月広報	1月～3月 開催予定	病院	給与計算の基礎を学ぼう	計算の実務	給与計算の流れ、毎月の給与計算(演習)

開催場所 福祉…大阪府社会福祉会館 エル…エル・おおさか 病院…大阪府病院年金会館



# 健康ウォーク

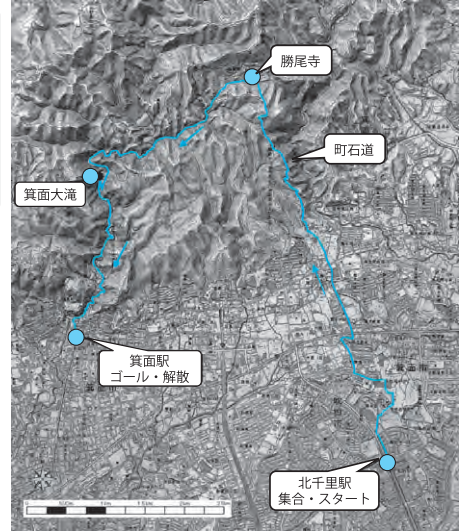
ウォーキングは体調をよくして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があるといわれています。また、ウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もあるといわれています。

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ものです。

山コース

## 勝尾寺町石道と箕面大滝

暑くもない、寒くもない初夏、箕面の新緑を楽しみませんか。日本最古と言われる国史跡の町石(石塔)が設置された町石道(ちょういしみち)を山岳宗教の聖地勝尾寺まで歩き、日本の滝100選に選定されている箕面大滝を見て、阪急箕面駅まで里山の自然と木々の青葉を楽しみながら歩きましょう。町石道は旧参道で山道(非舗装)です。すべりにくい靴が安全です。



※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 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 令和3年5月16日(日) ※雨天決行
- 集合場所・時間 阪急千里線・北千里駅 午前9時30分集合
- コ ー ス 阪急・北千里駅→勝尾寺町石道→勝尾寺→箕面大滝→阪急・箕面駅 } 約14km

※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かまいませんので、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

開催のお問い合わせ先(事前・当日)

大阪ウォーキング連合 電話 072-805-0002

【当日以外のお問い合わせ 電話:平日10時~16時(水曜日を除く)】

メール:owu@osaka-walking.jp

申し込みに関する  
お問い合わせ先

(一財)大阪府社会保険協会  
電話 06-6445-3013

キリトリ線

### 「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 〒 -	会員番号(3- - )
	非会員・不明

※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

こんなに怖い

# キケンな生活習慣を見直そう!

## 「座りすぎ」

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

### 座りすぎていると寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人には4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究\*1や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究\*2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

\*1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

\*2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



### 運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

### 30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

#### デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



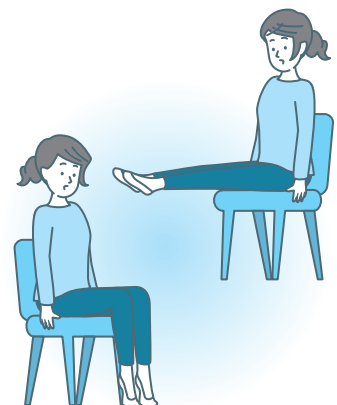
#### 自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



#### 座ったまま立っていないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



大阪支部の加入者・事業主の皆さまへ

# 令和3年3月分(4月納付分)からの 協会けんぽの保険料率について お知らせします

令和3年度の協会けんぽの健康保険料率および介護保険料率は、  
本年3月分(4月納付分)からの適用となります。  
皆さまのご理解をお願い申し上げます。



大阪支部の健康保険料率は**変更**となります。  
介護保険料率も**変更**となります。

令和3年2月分(3月納付分)まで

**10.22%**

健康保険料率



令和3年3月分(4月納付分)から

**10.29%**

令和3年2月分(3月納付分)まで

**1.79%**

介護保険料率



令和3年3月分(4月納付分)から

**1.80%**

## 基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率10.29%のうち、6.76%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、3.53%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。

※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。

★保険料は、納付期限までに納めていただくようお願いします。

★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。



上手に節約！医療のかかり方

休日・夜間に受診すると医療費が割増に

診療時間外、夜間、休日等に受診すると、通常料金他に時間外料金が加算されます。夜間診療等は心強いものですが、緊急時以外はできるだけ診療時間内に受診するよう心掛けましょう。

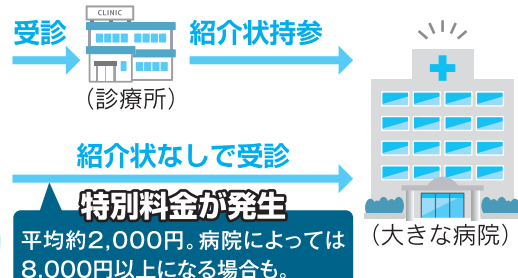
		病院・診療所（初診）	病院・診療所（再診）
時間外加算	概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円
休日加算	日曜日・休日・年末年始	2,500円	1,900円
深夜加算	22時～6時	4,800円	4,200円



※上記のうち、いずれか1つが加算されます。 ※医療機関や診療態勢によって、加算等が異なる場合があります。  
 ※上記には健康保険が適用されます。自己負担額については、70歳未満は上記の3割、未就学児は2割、70歳から74歳の方は2割（ただし、平成26年3月31日以前に70歳になった被保険者等（誕生日が昭和14年4月2日から昭和19年4月1日までの方）は1割）、70歳から74歳の現役並み所得者は3割です。

紹介状なしに大きな病院を受診すると特別料金がかかる?!

紹介状を持たずに大きな病院（200床以上）を受診すると、診察料の他に特別料金がかかります。まずは地域のクリニックや診療所など「かかりつけ医」に受診しましょう。本格的な検査等が必要な場合は大きな病院を紹介してくれます。大きな病院を受診の際は、紹介状を持っていけば、特別料金がかかりません。



無料

NEWS

災害など緊急時の情報もいち早くお届け!

メールマガジンに登録しませんか



協会けんぽ大阪支部では、健康保険のお役立ち情報をお送りするメールマガジンを月1回配信（臨時配信あり）しています。

配信内容

- ① 制度改正、保険料率の変更
- ② 研修会、セミナーのお知らせ
- ③ 健康づくりコラムなど

簡単! 登録方法

協会けんぽ大阪 メールマガジン

検索



スマートフォンは  
こちらから▶



お問い合わせ先

協会けんぽ 大阪 検索

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 8:30～17:15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