



令和5年度の年金額改定について お知らせします

総務省から、令和5年1月20日、「令和4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5年度の年金額は、法律の規定に基づき、新規裁定者（67歳以下の方）は前年度から2.2%の引き上げとなり、既裁定者（68歳以上の方）は前年度から1.9%の引き上げとなります。

●令和5年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和4年度（月額）	令和5年度（月額）
国民年金※1 (老齢基礎年金（満額）：1人分)	64,816円	66,250円 (+1,434円)
厚生年金※2 (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	219,593円	224,482円 (+4,889円)

※1 令和5年度の既裁定者（68歳以上の方）の老齢基礎年金（満額1人分）は、月額66,050円（対前年度比+1,234円）です。

※2 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5年度および令和6年度の国民年金保険料（月額）は以下のとおりです。

	令和5年度	令和6年度
法律に規定された保険料額 (平成16年度水準)	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)	16,520円 (▲70円) ※令和4年度は16,590円	16,980円 (+460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できない場合には、「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/>

大手前年金事務所が移転します

業務開始日

令和5年5月8日（月）

移転先

大阪市中央区本町4-3-9
本町サンケイビル10・11階

アクセス

大阪メトロ「本町駅」
(御堂筋線・中央線・四つ橋線)
8番・17番出口 徒歩1分

※専用駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

受付窓口

◆10階フロア

- 年金の請求・お手続きのご相談など（お客様相談室）
- 国民年金の加入・保険料のご相談など（国民年金課）

◆11階フロア

- 厚生年金保険加入等のお手続き・事業所等の調査など
(厚生年金適用調査第1課・第2課、厚生年金適用促進課)
- 厚生年金保険料に関するご相談など(厚生年金特別徴収対策課、厚生年金徴収対策課、厚生年金収納管理課)



電話番号および受付時間

06-6271-7301（代表）※電話番号の変更はございません。

8:30~17:15（土日祝日、年末年始を除く）

年金相談および年金請求等のお手続きは、事前のご予約をお願いします。（ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる書類をご準備ください）

予約受付専用電話 0570-05-4890（ナビダイヤル）

※050で始まる電話でおかけになる場合は03-6631-7521（一般電話）

受付時間

月～金曜日（平日） 8:30~17:15（土日祝日、年末年始を除く）

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

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・柳田 治美氏

●テーマ・日程等 ①【労災保険・雇用保険を知ろう】～給付と年度更新～

令和5年5月15日(月)・5月23日(火)・5月25日(木)・5月26日(金)・5月29日(月)

②【健康保険・厚生年金保険を知ろう】～しくみと算定基礎編～

令和5年6月6日(火)・6月9日(金)・6月21日(水)・6月27日(火)・6月29日(木)

*※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 5階(501) (大阪市中央区谷町7-4-15)

<開催時間> 14時30分～16時30分 <定員> 各回150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方(健康保険組合の方も含む)

●参加費用 会員事業所様 無 料

非会員事業所様 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)

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 ①労災保険・雇用保険を知ろう

5月15日・5月23日・5月25日開催分……令和5年4月27日(木)15時まで

5月26日・5月29日開催分………令和5年5月10日(水)15時まで

②健康保険・厚生年金保険を知ろう……………令和5年5月12日(金)15時まで

●申込方法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、[大阪府社会保険協会へFAX](#)または郵送でお申し込みください。
・締め切り後、協会より[参加証等をFAXにてご通知](#)させていただきます。

(注:FAX送信時は番号誤りにご注意ください) (FAX返信予定日:締め切り後7日前後にFAXいたします)

留意事項 ①切り取らずA4サイズのままFAXしてください。②FAXのみのご連絡となります。③もし未着の場合は、お手数ですが協会に開催日の5日前までにお問い合わせください。④後日、FAXいたします参加証は大切に保管していただき、[当日お持ちください](#)。

切らすにこちらにFAXしてください→協会宛FAX 06-6445-3019

レ点をお付けください→□2テーマ申し込み □労災・雇用のみ □健保・厚年のみ

※2テーマ申し込みの場合も、両方に事業所名、所在地、参加者、TEL、FAX、会員番号のご記入をお願いいたします。

労務事務講習会(労災・雇用)申込書		申込日	令和5年 月 日	協会受付NO	
事業所名				ふりがな 参加者	男・女
事業所所在地		〒 -			
電話番号				FAX番号	
テーマ①	労災・雇用	希望日	月 日	会員番号 *必須	5- -
				非会員・入会手続き中	

労務事務講習会(健保・厚年)申込書		申込日	令和5年 月 日	協会受付NO	
事業所名				ふりがな 参加者	男・女
事業所所在地		〒 -			
電話番号				FAX番号	
テーマ②	健保・厚年	希望日	月 日	会員番号 *必須	5- -
				非会員・入会手続き中	

*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5年度【労務事務講習会】年間スケジュール表

保存版

◆申込方法等のご案内は、会報誌「協会だより おおさか」、時報、ホームページをご覧ください。

会報誌は、年6回、偶数月に発送いたします。

◆開催日、テーマ、場所は、コロナ感染の影響により、変更・中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

広報誌掲載予定	令和5年度分		テーマ	サブタイトル	講義ポイント
4・5月号 4月広報	5月15日	月	労災保険・雇用保険を知ろう	給付と年度更新	労災保険と雇用保険の給付 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月23日	火	労災保険・雇用保険を知ろう	給付と年度更新	労災保険と雇用保険の給付 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月25日	木	労災保険・雇用保険を知ろう	給付と年度更新	労災保険と雇用保険の給付 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月26日	金	労災保険・雇用保険を知ろう	給付と年度更新	労災保険と雇用保険の給付 労働保険の年度更新(作成体験)
	5月29日	月	労災保険・雇用保険を知ろう	給付と年度更新	労災保険と雇用保険の給付 労働保険の年度更新(作成体験)
	6月6日	火	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金の被保険者 算定基礎届(作成体験)
	6月9日	金	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金の被保険者 算定基礎届(作成体験)
	6月21日	水	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金の被保険者 算定基礎届(作成体験)
	6月27日	火	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金の被保険者 算定基礎届(作成体験)
	6月29日	木	健康保険・厚生年金保険を知ろう	しくみと算定基礎届	健康保険と厚生年金の被保険者 算定基礎届(作成体験)
6・7月号 6月広報	7月12日	水	労働・社会保険の実務	採用・退職時の手続き	健保・厚年・雇用保険の手続き 各種給付の内容
	7月31日	月	労働・社会保険の実務	採用・退職時の手続き	健保・厚年・雇用保険の手続き 各種給付の内容
	8月18日	金	労働・社会保険の実務	採用・退職時の手続き	健保・厚年・雇用保険の手続き 各種給付の内容
	8月22日	火	労働・社会保険の実務	採用・退職時の手続き	健保・厚年・雇用保険の手続き 各種給付の内容
	8月25日	金	労働・社会保険の実務	採用・退職時の手続き	健保・厚年・雇用保険の手続き 各種給付の内容
8・9月号 8月広報	9月11日	月	労働基準法を知る	法律の趣旨を理解しよう	労働時間・休憩・休日・休暇・賃金 他 36協定(作成体験)
	9月20日	水	労働基準法を知る	法律の趣旨を理解しよう	労働時間・休憩・休日・休暇・賃金 他 36協定(作成体験)
	9月22日	金	労働基準法を知る	法律の趣旨を理解しよう	労働時間・休憩・休日・休暇・賃金 他 36協定(作成体験)
	9月26日	火	労働基準法を知る	法律の趣旨を理解しよう	労働時間・休憩・休日・休暇・賃金 他 36協定(作成体験)
	9月29日	金	労働基準法を知る	法律の趣旨を理解しよう	労働時間・休憩・休日・休暇・賃金 他 36協定(作成体験)
	10月3日	火	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	あらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月12日	木	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	あらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月16日	月	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	あらまし、各種申告書の確認 源泉徴収簿の作成(演習)
	10月23日	月	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	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	金	年末調整の基礎を学ぼう	計算の実務	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20日	月	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
	11月22日	水	公的年金のしくみを知ろう	ねんきん定期便をチェック	国民年金と厚生年金のしくみ 老齢・遺族年金の給付
	11月28日	火	公的年金のしくみを知ろう	ねんきん定期便をチェック	国民年金と厚生年金のしくみ 老齢・遺族年金の給付
	11月30日	木	公的年金のしくみを知ろう	ねんきん定期便をチェック	国民年金と厚生年金のしくみ 老齢・遺族年金の給付
	12月7日	木	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	金	公的年金のしくみを知ろう	ねんきん定期便をチェック	国民年金と厚生年金のしくみ 老齢・遺族年金の給付
12・1月号 12月広報	令和6年2~3月		職場でのハラスメント対応		ハラスメント(出産、育児、介護休業)

ウォーキングはじめませんか!

体力UP!
ストレス発散!

健康ウォーク

伏見桃山——名水・御陵・眺望 その他4コース

伏見桃山は、豊臣秀吉が伏見城の城下町として整備し、江戸時代には水運の要衝として発展しました。江戸末期には、動乱の舞台となり、坂本龍馬襲撃事件で有名な寺田屋があり、歴史を物語ります。また、良質な水に恵まれ、酒造りが盛んになりました。藤森神社では、あじさいが見頃をむかえます。



●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

●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の方(健康保険組合の被保険者および被扶養者も含みます) ※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。

参加申込書(コピー可)に記載のうえ、当日受付にて提出ください。

【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】

●開催日・コース・集合場所・時間

開催日	曜日	行事名	概略コース	距離	集合場所	集合時間	参加費
4月15日	土	爽快!! 墳丘から大阪市街を見渡す	JR・天王寺駅→てんしば(集合)→安倍晴明神社→帝塚山古墳→万代池公園→長居公園→あびこ観音→JR・我孫子町駅	10km	てんしば (JR/天王寺駅)	10:00	300円
5月 7日	日	武庫川河川敷と阪神競馬場	JR・甲子園口駅→武庫川河川敷→仁川口橋→阪神競馬場→阪急・仁川駅前→門戸厄神→西宮北口→JR・甲子園口駅	14km	JR・神戸線 甲子園口駅	9:30	300円
5月13日	土	ビーナスブリッジから神戸を望む(坂道あり)	JR・三宮駅→東遊園地(集合)→メリケンパーク→諏訪山公園→ビーナスブリッジ→北野異人館街→JR・三宮駅	10km	東遊園地(北側) (JR/神戸線三宮駅)	10:00	300円
6月 4日	日	《大阪すみっこ巡り》 多奈川から小島を巡る	南海・多奈川駅→正教寺→興善寺大日堂→理知院→岬町健康ふれあいセンター(ピアツツア)→天之宮→小島古墳→みなど茶屋→(ピアツツア)→常見寺→水産技術センター→南海・多奈川駅	13km	南海/多奈川線 多奈川駅	9:30	300円
6月10日	土	伏見桃山一名水・御陵・眺望	京阪・中書島駅→伏見港公園(集合)→御香宮神宮→乃木神社→伏見桃山陵→伏見北堀公園→古御香宮→藤森神社→京阪・藤森駅	10km	伏見港公園 (京阪/中書島駅)	10:00	無料

○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。○解散時間は午後2時頃

●携行品 弁当・水筒・雨具のほか歩きやすい服装

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

開催のお問い合わせ先 大阪ウォーキング連合

事前 メール:owu@osaka-walking.jp

※お問い合わせ内容、会社名、氏名、TELをご入力のうえ、送信ください。

当日 電話:072-891-7200(当日のみ)

-----キリトリ線-----

大阪府社会保険協会「健康ウォーク」 参加申込書(コピー可)

■参加日(○を付けてください)

4/15(土)・5/7(日)・5/13(土)・6/4(日)・6/10(土)

※注意6/10(土)分は参加費無料。

その他は参加費300円(通常500円)が必要となります。

参加費は当日、参加申込書と合わせてご持参ください。

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 (5- - -) 非会員・不明

※この申込書に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

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

- 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



- 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



- なかなか寝つけないときにスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



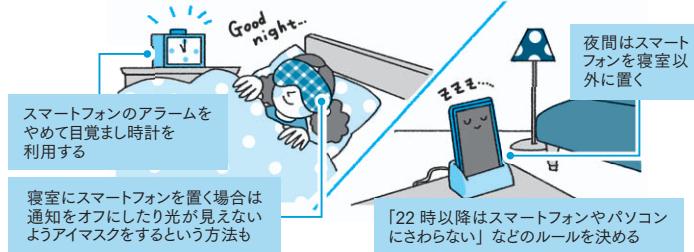
FOMOからJOMOへ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out:取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out:取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくないとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



• HEALTH INFORMATION •



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）



どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあります。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？
電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。
お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



あなたとあしたへつづく、健康を。

けんほのいっぽ!

大阪支部の健康保険料率は
引き上げとなります

令和5年2月分
(3月納付分)まで
給与・賞与の

10.22%

令和5年3月分
(4月納付分)から
給与・賞与の

10.29%

介護保険料率も**変更**となります

令和5年2月分(3月納付分)まで
給与・賞与の

1.64%

令和5年3月分(4月納付分)から
給与・賞与の

1.82%



いっぽくん

※健康保険料と介護保険料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。
※任意継続被保険者の方は、令和5年4月分の保険料率から変更となります。

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、6.72%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、3.57%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。

★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。



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

保険料率についての
特設ページは
こちら



お問い合わせはこちらまで

TEL 06-7711-4300
〒550-8510 大阪市西区靱本町1-11-7
信濃橋三井ビル6F

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一歩先へ！協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年
4月
スタート！

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳～74歳の被保険者(ご本人)

最高
軽減前

7,169円

最高
軽減後

5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

最高
軽減前

4,802円

最高
軽減後

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を！



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導って？！

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL（悪玉）コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者（ご家族）にも医療機関への受診の案内をお送りします。

特設ページは
こちらから▶

