

# 令和6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6年1月19日、「令和5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6年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和5年度から2.7%の引き上げとなります。**

## ●令和6年度の年金額の例

|                                    | 令和5年度（月額） | 令和6年度（月額）             |
|------------------------------------|-----------|-----------------------|
| 国民年金※1<br>（老齢基礎年金（満額）：1人分）         | 66,250円   | 68,000円<br>（+1,750円）  |
| 厚生年金※2<br>（夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額） | 224,482円  | 230,483円<br>（+6,001円） |

※1 昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金（満額1人分）は、月額67,808円（対前年度比+1,758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6年度および令和7年度の国民年金保険料（月額）は以下表のとおりです。

|                            | 令和6年度                                | 令和7年度              |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 法律に規定された保険料額<br>（平成16年度水準） | 17,000円                              | 17,000円            |
| 実際の保険料額<br>（前年度の保険料額との比較）  | 16,980円<br>（+460円）<br>※令和5年度は16,520円 | 17,510円<br>（+530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/>

令和6年  
1月から

# 「保険料納入告知額・領収済額通知書」が オンライン事業所年金情報サービスで 受け取れるようになりました



社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に郵送している「保険料納入告知額・領収済額通知書」について、電子送付で受け取るためにオンライン事業所年金情報サービスに登録をお願いします。

## オンライン事業所年金情報サービスで受け取れる情報・通知書

本サービスでは、GビズIDでe-Govにログインし、利用申し込みを行うことで、社会保険に関する事業所向けの各種情報・通知書をオンラインで受け取ることができます。

### 社会保険料額情報

月末に納付いただく社会保険料の見込み額をお知らせするものです。郵送で納入告知額が届く約1週間前に、社会保険料額を確認できます。

### 保険料納入告知額・ 領収済額通知書

NEW!

社会保険料を口座振替で納付いただいている事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。

### 被保険者データ

日本年金機構が無料で提供している「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書を作成できます。

※上記のほか、保険料増減内訳書・基本保険料算出内訳書・賞与保険料算出内訳書・決定通知書を受け取ることができます。

## オンライン事業所年金情報サービスを利用する主なメリット



### 連絡不要で、定期的に受け取りが可能

情報・通知書が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はなく、1度の申し込みで、定期的に必要な情報を受け取れます。



### 早く受け取り・確認が可能

例えば、被保険者データは20日間程度、郵送よりも早く受け取り・確認することができます。



### いつでもどこでも確認が可能

24時間365日オンラインで、どこでも確認できます。また、関係者間での情報共有が容易になります。



### 簡単に電子申請が可能

被保険者データを「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。



before

算定基礎届を作成するために、被保険者情報が収録されているCDを受け取っていましたが、毎年6月20日頃にCDが郵送されてくるため、届書を提出するまでの期間が短く、時間に追われていました。

after

被保険者情報が収録されている電子データは6月1日頃に受け取れるため、届書の提出まで余裕をもって作業できるようになりました。

登録方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください



オンライン事業所年金情報サービス

検索

登録は  
カンタン!!

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口）

0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください。

※050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください。

〈受付時間〉 月～金曜日：午前8時30分～午後7時／第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※通知書に表示されている内容については、管轄の年金事務所へお問い合わせいただきますようお願いいたします。

# 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

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6年5月13日(月)・5月20日(月)・5月21日(火)・5月27日(月)・5月31日(金)
- ②【健康保険・厚生年金保険を知ろう】～しくみと算定基礎届～  
令和6年6月7日(金)・6月10日(月)・6月18日(火)・6月19日(水)・6月27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) (5月31日のみ4階(401))

<開催時間> 14時30分～16時30分

<定員> 各回170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。

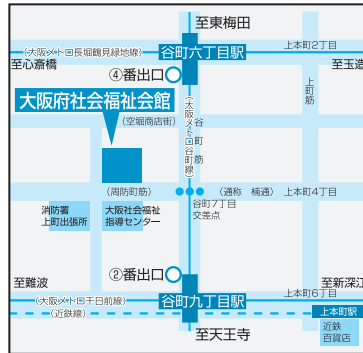
- 申込締切 ①労災保険・雇用保険を知ろう……………令和6年4月30日(火) 15時まで

※5月13日開催分参加証は5月2日発送予定です。

- ②健康保険・厚生年金保険を知ろう……………令和6年5月 9日(木) 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)



▶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)

## 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。

切らずにこちらにFAXしてください→協会宛FAX 06-6786-8437

し点をお付けください→2テーマ申し込み 労災・雇用のみ

※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6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 | 6 - - |   | 非会員・入会手続き中 |

## 健保・厚年のみ

| 労務事務講習会(健保・厚年)申込書 |       |     |         | 申込日 | 令和6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 | 6 - - |   | 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6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、**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   | 令和6年度分    | 区分 | テーマ               | サブタイトル                        | 講義ポイント                                       |
|---------|-----------|----|-------------------|-------------------------------|--|
| 4・5月号   | 5月13日     | 月  | ① 労災保険・雇用保険を知ろう   | 給付と年度更新                       | しくみ・給付・保険料<br>労働保険の年度更新(作成体験)                |
|         | 5月20日     | 月  | ① 労災保険・雇用保険を知ろう   | 給付と年度更新                       | しくみ・給付・保険料<br>労働保険の年度更新(作成体験)                |
|         | 5月21日     | 火  | ① 労災保険・雇用保険を知ろう   | 給付と年度更新                       | しくみ・給付・保険料<br>労働保険の年度更新(作成体験)                |
|         | 5月27日     | 月  | ① 労災保険・雇用保険を知ろう   | 給付と年度更新                       | しくみ・給付・保険料<br>労働保険の年度更新(作成体験)                |
|         | 5月31日     | 金  | ① 労災保険・雇用保険を知ろう   | 給付と年度更新                       | しくみ・給付・保険料<br>労働保険の年度更新(作成体験)                |
|         | 6月7日      | 金  | ② 健康保険・厚生年金保険を知ろう | しくみと算定基礎届                     | しくみ・給付・保険料<br>算定基礎届を作成しよう                    |
|         | 6月10日     | 月  | ② 健康保険・厚生年金保険を知ろう | しくみと算定基礎届                     | しくみ・給付・保険料<br>算定基礎届を作成しよう                    |
|         | 6月18日     | 火  | ② 健康保険・厚生年金保険を知ろう | しくみと算定基礎届                     | しくみ・給付・保険料<br>算定基礎届を作成しよう                    |
|         | 6月19日     | 水  | ② 健康保険・厚生年金保険を知ろう | しくみと算定基礎届                     | しくみ・給付・保険料<br>算定基礎届を作成しよう                    |
|         | 6月27日     | 木  | ② 健康保険・厚生年金保険を知ろう | しくみと算定基礎届                     | しくみ・給付・保険料<br>算定基礎届を作成しよう                    |
| 6・7月号   | 7月10日     | 水  | ③ 労働・社会保険の実務      | 採用時・在職中・退職時の手続き               | 健保・厚年・雇用保険の手続き<br>各種給付の内容                    |
|         | 7月17日     | 水  | ③ 労働・社会保険の実務      | 採用時・在職中・退職時の手続き               | 健保・厚年・雇用保険の手続き<br>各種給付の内容                    |
|         | 7月22日     | 月  | ③ 労働・社会保険の実務      | 採用時・在職中・退職時の手続き               | 健保・厚年・雇用保険の手続き<br>各種給付の内容                    |
|         | ★7月26日    | 金  | ③ 労働・社会保険の実務      | 採用時・在職中・退職時の手続き               | 健保・厚年・雇用保険の手続き<br>各種給付の内容                    |
|         | 7月29日     | 月  | ③ 労働・社会保険の実務      | 採用時・在職中・退職時の手続き               | 健保・厚年・雇用保険の手続き<br>各種給付の内容                    |
|         | 8月        |    |                   | <b>NEW</b> 経理事務講習会(1テーマ 2回開催) | 基礎的な経理実務                                     |
| 8・9月号   | 9月9日      | 月  | ④ 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 他<br>36協定を作成しよう                |
|         | 9月17日     | 火  | ④ 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 他<br>36協定を作成しよう                |
|         | 9月26日     | 木  | ④ 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 他<br>36協定を作成しよう                |
|         | 9月27日     | 金  | ④ 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 他<br>36協定を作成しよう                |
|         | 10月10日    | 木  | ⑤ 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<br>源泉徴収簿を作成しよう                 |
|         | 10月18日    | 金  | ⑤ 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<br>源泉徴収簿を作成しよう                 |
|         | 10月23日    | 水  | ⑤ 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<br>源泉徴収簿を作成しよう                 |
|         | 10月28日    | 月  | ⑤ 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<br>源泉徴収簿を作成しよう                 |
|         | 11月1日     | 金  | ⑤ 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<br>源泉徴収簿を作成しよう                 |
| 10・11月号 | 11月5日     | 火  | ⑥ 公的年金のしくみを知ろう    | 老齢基礎年金・老齢厚生年金                 | 国民年金と厚生年金保険の被保険者<br>ねんきん定期便をチェック             |
|         | 11月11日    | 月  | ⑥ 公的年金のしくみを知ろう    | 老齢基礎年金・老齢厚生年金                 | 国民年金と厚生年金保険の被保険者<br>ねんきん定期便をチェック             |
|         | 11月19日    | 火  | ⑥ 公的年金のしくみを知ろう    | 老齢基礎年金・老齢厚生年金                 | 国民年金と厚生年金保険の被保険者<br>ねんきん定期便をチェック             |
|         | ★11月      |    | ⑥ 公的年金のしくみを知ろう    | 老齢基礎年金・老齢厚生年金                 | 国民年金と厚生年金保険の被保険者<br>ねんきん定期便をチェック             |
|         | 11月28日    | 木  | ⑦ 社会保険事務説明会       | 事務手続きや給付手続き                   | 日本年金機構・協会けんぽ大阪にかかる<br>申請書の記入ポイント(講師:社会保険労務士) |
|         | 12月3日     | 火  | ⑦ 社会保険事務説明会       | 事務手続きや給付手続き                   | 日本年金機構・協会けんぽ大阪にかかる<br>申請書の記入ポイント(講師:社会保険労務士) |
|         | 12月9日     | 月  | ⑦ 社会保険事務説明会       | 事務手続きや給付手続き                   | 日本年金機構・協会けんぽ大阪にかかる<br>申請書の記入ポイント(講師:社会保険労務士) |
| 12・1月号  | 令和7年 2・3月 | ⑧  | 給与計算の基礎を学ぼう       | 計算の事務                         | 労働時間・賃金・保険料・所得税・住民税を<br>チェックしよう              |

開催場所 大阪府社会福祉会館 定員 140~170名 ★は、堺市産業支援センター(7月26日)、大阪北エリア(11月)での開催。  
大阪社会保険時報 2024年 4・5月 第878号



# ウォーキングはじめませんか! 健康ウォーク

## 体力UP! ストレス発散!



水の神様と  
カキツバタ  
その他5コース

ヤンマースタジアムがある長居公園から大和川を渡って堺市の大泉公園まで歩きます。途中、あびこには、大依羅神社(おおよさみじんじや)が鎮座します。元々、この地が池や川など非常に豊かな水に囲まれていたことから水田が多く、屯倉が置かれていました。大泉緑地内には、カキツバタ園が有名です。楽しいウォークとなりますので、ぜひご参加くださいませ。

- 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方およびそのご家族(健康保険組合も含まれます)

※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】

参加者に  
泉州タオルプレゼント!

(ツバメタオル株式会社謹製)



1,000回  
記念!

(注:プレゼント対象日は5/25のみ)

### 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  |
|-------|----|-----------------------|--|---------|---------------------------|-------|------|
| 5月12日 | 日  | 泉南の海を眺めながら海岸沿いの公園を巡る① | 南海・みさき公園駅西出口→みさき公園→淡輪ときめきビーチ→せんなん里海公園→箱作びぢびビーチ→りんくう南浜海水浴場→泉南りんくう公園(SENNANN LONG PARK)→南海・樽井駅 | 16km    | 南海本線<br>みさき公園駅西出口         | 9:30  | 300円 |
| 5月19日 | 日  | 神戸・おらが山から須磨海岸         | 北口広場→大倉山公園→須磨離宮公園→おらが山→JR・塩屋駅→須磨浦公園→JR・須磨駅(中間G)→須磨海浜公園→ノエピアスタジアム神戸→兵庫大仏→新聞地→JR・神戸駅           | 15/30km | 北口広場<br>(JR神戸線・神戸駅)       | 9:00  | 300円 |
| 5月25日 | 土  | 水の神様とカキツバタ            | 長居公園南西口→大依羅神社→浅香中央公園→吾彦大橋→天美西公園→スーパードーパード→大泉緑地→金岡東公園→大阪メトロ・新金岡駅                              | 11km    | 長居公園南西口(JR<br>&大阪メトロ・長居駅) | 10:00 | 無料   |
| 6月2日  | 日  | なんちゃって官兵衛ウォーク         | JR・伊丹駅→上園橋→猪名川公園→神崎川公園→十三公園→十三渡し跡→JR・大阪駅   | 15km    | JR宝塚線<br>伊丹駅              | 9:30  | 300円 |
| 6月15日 | 土  | 近松公園から服部天神へ           | 交通広場→上坂公園→近松公園→猪名川緑道(旧猪名川堤防緑道帯)→豊中市立豊島温水プール→足の神様・服部天神宮→阪急・服部天神駅                              | 10km    | 交通広場<br>(JR宝塚線・塚口駅)       | 10:00 | 300円 |
| 7月7日  | 日  | 山の辺の道                 | JR・桜井駅→初瀬川(大和川)馬井出橋→仏教伝来の地碑→海拓榴市観音堂→平等寺→大神神社→狭井神社→纏向遺跡→JR・柳本駅                                | 15km    | JR万葉まほろば線<br>桜井駅          | 9:30  | 300円 |

○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

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 072-891-7200  
【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 06-6786-8435

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)

5/12(日)・5/19(日)・5/25(土)・6/2(日)・6/15(土)・7/7(日)

※注意5/25(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(6- - ) |     |   |
|          | 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、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

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師  
杉山 洋子

# STOP!!

# 動脈硬化

毎年、健診は受けていても、この数値で本当に病気になるのかピンとこない人も多いと思います。日本動脈硬化学会では、動脈硬化性疾患の発症リスクを点数化して予測ツールを作っています。(資料1)より自分の健診データを項目ごとにそれぞれ当てはめ、ポイントが合計何点になるか計算して、(資料2)の自分の年齢のところの%を確認してください。あなたは低リスク、中リスク、高リスクどこに当てはまりますか？

(資料1)

|                      |      |               |      |
|----------------------|------|---------------|------|
| ①性                   | ポイント | ④血清 LDL-C     | ポイント |
| 女性                   | 0    | <120 mg/dL    | 0    |
| 男性                   | 7    | 120~139 mg/dL | 1    |
|                      |      | 140~159 mg/dL | 2    |
|                      |      | 160 mg/dL~    | 3    |
| ②収縮期血圧               | ポイント | ⑤血清 HDL-C     | ポイント |
| <120 mmHg            | 0    | 60 mg/dL~     | 0    |
| 120~129 mmHg         | 1    | 40~59 mg/dL   | 1    |
| 130~139 mmHg         | 2    | <40 mg/dL     | 2    |
| 140~159 mmHg         | 3    |               |      |
| 160 mmHg~            | 4    |               |      |
| ③糖代謝異常(糖尿病は含まない)ポイント |      | ⑥喫煙           | ポイント |
| なし                   | 0    | なし            | 0    |
| あり                   | 1    | あり            | 2    |

あり:空腹時血糖が110~125 mg/dL  
(または経口ブドウ糖負荷試験を実施後  
2時間経過した後の血糖値が140~199 mg/dL)

注1:過去喫煙者は⑥喫煙はなしとする

|            |   |
|------------|---|
| ①~⑥のポイント合計 | 点 |
|------------|---|

右表のポイント合計より年齢階級別の絶対リスクを推計する。

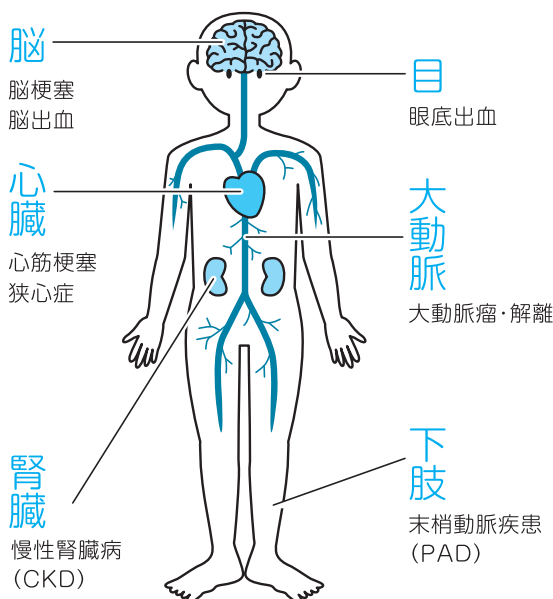
### 久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデルより

※家族性高コレステロール血症(FH)および家族性Ⅲ型高脂血症と診断された場合は、このチャートは使いません。

(資料2)

| ポイント合計 | 40~49歳 | 50~59歳 | 60~69歳 | 70~79歳 |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 0      | <1.0%  | <1.0%  | 1.7%   | 3.4%   |
| 1      | <1.0%  | <1.0%  | 1.9%   | 3.9%   |
| 2      | <1.0%  | <1.0%  | 2.2%   | 4.5%   |
| 3      | <1.0%  | 1.1%   | 2.6%   | 5.2%   |
| 4      | <1.0%  | 1.3%   | 3.0%   | 6.0%   |
| 5      | <1.0%  | 1.4%   | 3.4%   | 6.9%   |
| 6      | <1.0%  | 1.7%   | 3.9%   | 7.9%   |
| 7      | <1.0%  | 1.9%   | 4.5%   | 9.1%   |
| 8      | 1.1%   | 2.2%   | 5.2%   | 10.4%  |
| 9      | 1.3%   | 2.6%   | 6.0%   | 11.9%  |
| 10     | 1.4%   | 3.0%   | 6.9%   | 13.6%  |
| 11     | 1.7%   | 3.4%   | 7.9%   | 15.5%  |
| 12     | 1.9%   | 3.9%   | 9.1%   | 17.7%  |
| 13     | 2.2%   | 4.5%   | 10.4%  | 20.2%  |
| 14     | 2.6%   | 5.2%   | 11.9%  | 22.9%  |
| 15     | 3.0%   | 6.0%   | 13.6%  | 25.9%  |
| 16     | 3.4%   | 6.9%   | 15.5%  | 29.3%  |
| 17     | 3.9%   | 7.9%   | 17.7%  | 33.0%  |
| 18     | 4.5%   | 9.1%   | 20.2%  | 37.0%  |
| 19     | 5.2%   | 10.4%  | 22.9%  | 41.1%  |

|                  |
|------------------|
| 低リスク<br>2%未満     |
| 中リスク<br>2%~10%未満 |
| 高リスク<br>10%以上    |



—動脈硬化が関連する病気—

動脈硬化は、血管の老化現象で、血管壁が厚くなったり、固くなったりして内腔が狭くなります。加齢とともに起こりますが、リスク因子が重複していると、急速に悪化してしまいます。

予防をするには、禁煙や受動喫煙を避け、食べすぎや肥満に注意して、食品からは、肉の脂身、乳脂肪、卵、甘味のついた食べ物を摂りすぎないようにし、魚、緑黄色野菜、海藻、大豆、大豆製品、未精製穀類(玄米等)をしっかり食べ、糖分の少ない果物を適度に摂りましょう。

アルコールは1日、ビールなら1缶程度、塩分は1日6g未満に。運動はウォーキング等の有酸素運動を中心に毎日30分以上、少なくとも週に3日以上(週合計150分以上)実施しましょう。



参照:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版 日本動脈硬化学会(編)

# 大阪支部の 健康保険料率は**変更**となります

令和 6年 2月分(3月納付分)まで  
給与・賞与の

令和 6年 3月分(4月納付分)から  
給与・賞与の

**10.29%** ▶ **10.34%**

## 介護保険料率も**変更**となります

令和 6年 2月分(3月納付分)まで給与・賞与の

令和 6年 3月分(4月納付分)から給与・賞与の

**1.82%** ▶ **1.60%**

※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6年4月分の保険料率から変更となります。

保険料率についての  
特設サイトはこちら



2024年**12月2日**に保険証は**廃止**されます

# 今から使おう! マイナ保険証

## マイナンバーカードで受診するメリット

### **安心** よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を  
防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医  
療を受けられます。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌  
薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携さ  
れます。

### **便利** 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費  
控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」  
が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、  
右の二次元コードからご確認ください。

厚生労働省HP  
【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】



健康づくりサイクル

1

健診の受診

# 健康状態を確認するために 健診を毎年受けましょう！

35歳～74歳の被保険者の方は  
「生活習慣病予防健診」をご利用ください。



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。

令和5年  
4月～

生活習慣病予防健診等の**自己負担を軽減**しています。

一般  
健診

軽減前

最高  
7,169円

軽減後

最高  
5,282円

付加  
健診

軽減前

最高  
4,802円

軽減後

最高  
2,689円

対象：35歳～74歳の被保険者(ご本人)

令和6年  
4月～

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。

健康づくりサイクル

2

健診後の行動

# 健診を受けた後の 行動こそが大切です！

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や  
病気を発見するための手段です。



健診

生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導を利用して、  
生活習慣の改善に取り組んでください。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

治療が必要と判定された場合は、  
早期に医療機関を受診してください。

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタリックシンドロームのリスクのある40～74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。

健康づくりサイクル

3

日々の健康づくり

# 日々の健康づくりも忘れずに！



適度な運動



バランスの良い  
食生活



禁煙等