

令和5年度の国民健康保険料

●決定通知書を6月中旬に送付します

6月中旬に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳細はお問合せください。

令和5年度国民健康保険料(年額)

| | 医療分保険料 | 後期高齢者支援金分保険料 | 介護分保険料※1 |
|-----------------|------------------|------------------|----------------------|
| 平等割保険料(世帯あたり) | 30,321円 | 10,494円 | |
| 均等割保険料(被保険者あたり) | 被保険者数×30,798円 | 被保険者数×10,659円 | 介護保険第2号被保険者数×19,543円 |
| 所得割保険料※2 | 算定基礎所得金額※3×8.78% | 算定基礎所得金額※3×3.09% | 算定基礎所得金額※3×2.94% |
| 最高限度額 | 65万円 | 20万円 | 17万円 |

※1 介護分保険料は、被保険者の中に40～60歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみかかり、令和5年度より介護保険料の平等割保険料はかかりません ※2 世帯の所得割保険料は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります ※3 算定基礎所得は前年中総所得金額等-43万円

●保険料の改定

被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、「同じ所得、同じ世帯構成」であれば、「同じ保険料額」となるよう、令和6年度には「府内統一保険料率」とします。令和5年度の本市1人当たり平均保険料は、医療給付費等の自然増に加え、団塊の世代の後期高齢者医療への移行や新型コロナウイルス感染症の影響等により、+13.9%の改定が必要となること、コロナ禍や物価高騰などの現在の状況を考慮して、本市国保基金を約28億円充当することにより、令和5年度は+10.3%の改定としています。

問 保険年金課 ☎06-6313-9956 ☎06-6362-3822

令和5年度 市民税・府民税 納税通知書の送付

納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は6/30(金)です。なお、3/16以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税(所得)証明書の発行が遅れることがあります。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webで申込み可能)を是非ご利用ください。また、スマートフォン決済アプリ(各種Pay等)、クレジットカードによる納付も可能です。納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。HPはこちら▶



問 梅田市税事務所市民税等グループ ☎06-4797-2953

扇町プール休館のお知らせ

設備改修工事等にに伴い、9/1(金)～令和6年3/31(日)(予定)まで、全館休館します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問 経済戦略局スポーツ施設担当 ☎06-6469-3870

防衛省自衛官採用説明会

平日9:00～17:30

自衛隊大阪地方協力本部梅田募集案内所(芝田2-1-21高橋ビル2階)

【内容】採用制度の概要説明、入隊(入校)後の教育内容、生活や魅力の紹介



自衛隊大阪地方協力本部ホームページ▶

問 防衛省自衛隊北区担当広報官(八木・堤) ☎06-6373-0435



健康・福祉

4月号掲載記事に誤りがありました

「大阪市各種検診のお知らせ 保存版」2面の取扱医療機関一覧の表に誤りがありました。以下のように訂正します。大変ご迷惑をおかけしました。

- (医) 恵生会吉本診療所 特定健診 (正) 取扱いなし
- あかさかファミリークリニック 特定健診 (正) 取扱いあり

問 健康課 ☎06-6313-9882 ☎06-6362-1099

精神科医師による 精神保健福祉相談

無料 予約制

こころの変調に気付いたら専門家に相談してみませんか? ※ご家族や支援者からの相談も可

6/21(水)・23(金)・7/7(金) 14:00～16:00

北区保健福祉センター相談室(北区役所内)

問 健康課 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

思春期問題に関する相談

無料 要申込

不登校や摂食障がいなど、思春期特有の問題について児童精神科医師による面接相談を行っています。

大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21)

【対象】市内在住の方

問 健康課 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

10歳若返り!? 美体健康講座

無料 要申込

年齢を重ねても、いつまでも健康で若々しくしたいあなたへ。身体のゆがみ、バランスをチェックして、正しい姿勢を身に付け、生涯にわたって続けられる筋力運動、バランスの良い食生活について、一緒に学んでみませんか? 健康的な生活をめざしましょう!

| | 日時 | 内容 | 講師 |
|-----|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1回目 | 6/28(水) 14:00～16:00 | ●いつまでも健康で過ごすために ●バランスのよい食生活について ●生活習慣を見直そう! | 医務主幹、管理栄養士、保健師 |
| 2回目 | 7/5(水) 14:00～16:00 | ●からだの歪み ●バランス測定 ●からだのバランスを整える コンディショニングメニュー紹介 | ニッタイ株式会社 ボディコンディショニングアドバイザー (大阪市すこやかパートナー) |
| 3回目 | 7/6(木) 14:00～16:00 | ●自宅でもできるお腹を整えるへそヨガ ●体温アップ・代謝アップを めざしましょう | アンシー'sストレッチヨガスタジオ ヨガメソッド研究家アンシー (大阪市すこやかパートナー) |

場 北区保健福祉センター(北区役所内)

【対象】おおむね40～70歳までの区内在住の方(これまでに受講したことがない方)

【定員】約20名(申込先着順) 【持ち物】動きやすい服装(更衣室はありません)、飲み物

【申込】6/6(火)～電話・窓口にて受付 ※全3回出席できる方を優先

問 健康課 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

ひきこもりに関する相談

無料

誰にも相談できずに、ひとりで悩んでいませんか。「この状態がずっと続くのかな…」「将来が心配」など、ひきこもりに関する不安や悩み、お困りごとについてご相談ください。

●ひきこもり支援 コーディネーターによる相談 予約不要 電話・来館

●専門医による相談 予約制 来館

☎06-6923-0090

(受付時間:月～金10:00～17:00)

場 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21)

【対象】市内在住の引きこもっている方や家族等

問 健康課 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

生涯骨太クッキング 参加者募集

要申込

コツコツ貯めようカルシウム

6/30(金)10:00～13:00

北区保健福祉センター 2階健康増進室・栄養指導室(北区役所内)

【内容】「カルシウム」のお話と調理実習

【対象】区内在住の方

【講師】北区保健福祉センター管理栄養士【定員】15名(申込先着順)

500円

【申込】6/6(火)～電話・FAXにて受付

※FAXには住所・氏名・電話番号を明記

【共催】北区食生活改善推進員協議会

問 健康課 ☎06-6313-9882 ☎06-6362-1099

介護保険利用者負担限度額 認定証等の更新

介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所をした場合、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7/31(月)です。更新希望の方は6/30(金)までに申請してください。

なお申請には、預貯金通帳の写し等資産のわかる資料や、非課税年金(遺族年金・障がい年金)受給者の方は、年金振込通知書等の写しの添付が必要です。

問 福祉課 ☎06-6313-9859 ☎06-6313-9905



文化・芸術・講座

北区まちあるき ガイドボランティア養成講座 参加者募集

無料 要申込

都会のにぎわいの中に多くの史跡が存在するなど、多様な顔を持つ北区。その北区の魅力を紹介し、案内するガイドボランティアとして活動しませんか?

6/7(水)・7/5(水)・7/6(木) 14:00～16:00

場 北区役所402・403会議室

【内容】①東寺町の歴史 ②梅田の歴史

③まち歩き(コース未定)

【講師】①木村啓良氏(聚松山専念寺住職) ②白江秀知氏(綱敷天神社禰宜) ③ヤジ馬ヤジ北(北区ガイドボランティア)

【対象】北区の歴史や文化に興味を持ち、ガイドボランティアとして活動出来る方で、全3回すべて受講できる方

【定員】20名(多数抽選)

【申込】7/7(金)まで往復はがき(必着)・FAX・メール・区役所4階43番窓口(官製はがき持参)にて受付。※住所・氏名・電話番号を明記

問 ☎530-8401 北区役所政策推進課「ガイドボランティア養成講座」宛

☎06-6313-9743 ☎06-6362-3821

✉kita-event@city.osaka.lg.jp

移動図書館まちかど号

- 中大淀幼稚園正門(大淀中4-10) 6/7(水)・7/5(水)14:10～15:30
- ローレルタワー梅田東側(万歳町5-12) 6/10(土)10:10～11:00
- 中津公園(中津2-8) 6/10(土)11:30～12:20
- 北老人福祉センター駐車場(同心1-5) 6/10(土)10:30～12:00

問 中央図書館自動車庫 ☎06-6539-3305 ☎06-6539-3336

6月巡回予定

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

広告

広告