

近畿しんきん

健保だより

春号
No. 131
令和5年

ホームページアドレス <https://www.ks-kenpo.jp>



ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

令和5年度予算が決まりました

予算総額 20億5,966万8千円

一般勘定 18億8,182万8千円

介護勘定 1億7,784万円



令和5年度収入支出予算が、2月17日に開催された第106回組合会において承認されましたので、そのあらましについてお知らせします。

収入

被保険者数は前年度に対し70人減の3,442人と見込んでいます。また、平均標準報酬月額も前年度に対し4,557円減の319,778円、総標準賞与額は同じく1億1,880万円減の3,215,688千円と見込んでいます。極めて厳しい財政状況のなか、持続可能で健全な事業運営を行うため、健康保険料率は千分の98から千分の104(事業主54・被保険者50)へ引き上げさせていただきますました。これらにより、収入の大半を占める保険料は前年度予算額に対し4,252万1千円(2.64%)増の16億5,607万9千円と見込んでいます。

支出

医療費等の保険給付費は前年度予算額に対し2,419万4千円(2.42%)減の9億7,703万6千円となりました。また、高齢者等の医療を支援するための納付金は、前期高齢者納付金が過去の精算などにより減少したことなどにより、前年度予算額に対し5,456万2千円(7.50%)減の6億7,272万

収支状況

4千円となりました。

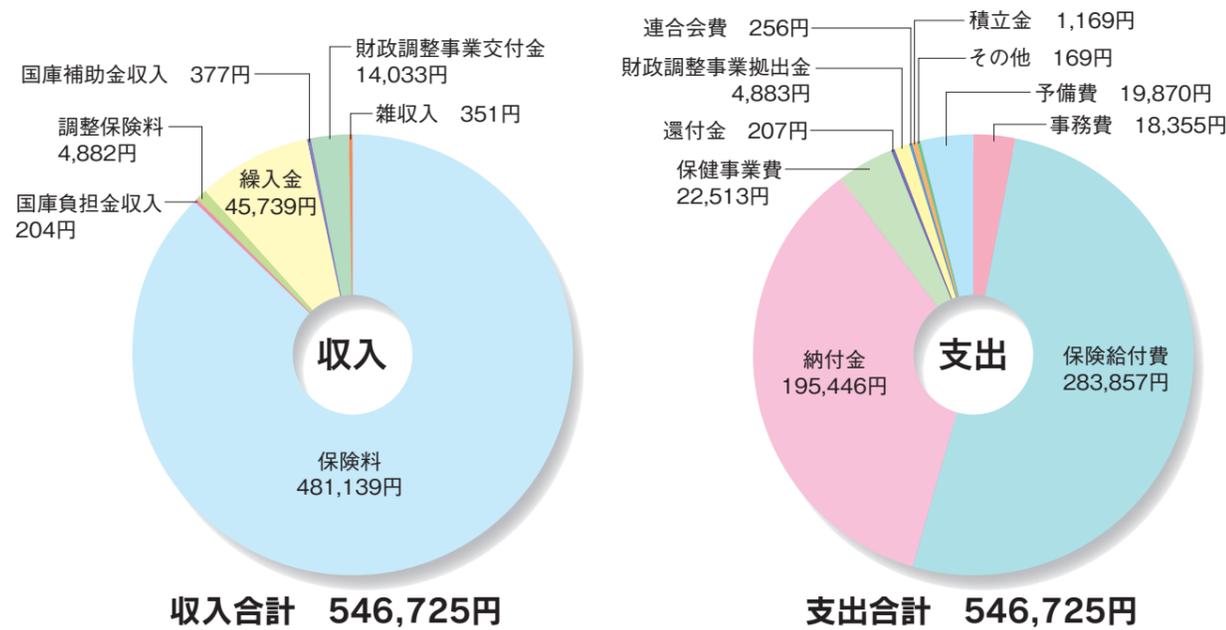
このように、保険料率の引き上げにより保険料が増収となり、保険給付費、納付金ともに減少したにもかかわらず、本年度も引き続き財源が不足するため、別途積立金を1億5,743万4千円取り崩して収支の均衡を図っています。このため、単年度の財政状況を示す経常収支差引額は引き続き1億3,761万6千円の赤字となる見込みです。

健康管理に努め、医療費節減にご協力を

厳しい財政状況が続きますが、健康保険組合では、健診結果やレセプト(診療報酬明細書)の分析に基づくデータヘルス計画を推進して、生活習慣病等の重症化予防を図るなど、より効率的・効果的な保健事業に取り組んでまいります。

被保険者ならびにご家族のみならずにおかれましては、当健康保険組合が実施している保健事業などをご活用いただくとともに、日ごろから健康管理・健康づくりに励まれ、生活習慣病の予防や、ジェネリック(後発)医薬品やリフィル処方箋の積極的な利用などにより、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

被保険者1人当たりでみると…



令和5年度〈一般勘定〉収入・支出予算の内訳(前年度との比較)

(収入)			(支出)		
予算科目	①令和5年度予算額	②令和4年度予算額	予算科目	③令和5年度予算額	④令和4年度予算額
保険料	1,656,079千円	1,613,558千円	事務所費・組合会費	63,177千円	61,425千円
国庫負担金収入	703	721	法定給付	975,896	999,930
その他	1	1	付加給付	1,140	1,300
※調整保険料	16,805	20,540	計	977,036	1,001,230
退職積立金繰入	1	1	前期高齢者納付金	318,517	352,594
※別途積立金繰入	157,434	265,204	後期高齢者支援金	354,200	374,678
※国庫補助金収入	3	2	退職者給付拠出金	6	12
国庫補助金収入	1,294	1,319	その他	1	2
※財政調整事業交付金	48,300	41,400	計	672,724	727,286
※雑収入	290	607	保健事業費	77,489	80,271
雑収入	918	1,125	保険料還付金	700	500
収入合計	1,881,828	1,944,478	※調整保険料還付金	15	20
			計	715	520
			※営業費	1	1
			※財政調整事業拠出金	16,806	20,540
			連合会費	882	1,212
			積立金	4,024	1,349
			※雑支出	1	1
			雑支出・その他	580	581
			※予備費	68,393	50,062
			支出合計	1,881,828	1,944,478

令和5年度〈介護勘定〉収入・支出予算の内訳

(収入)			(支出)		
予算科目	予算額	2号被保険者1人当たり金額	予算科目	予算額	2号被保険者1人当たり金額
介護保険収入	167,833千円	96,400円	介護納付金	167,830千円	96,399円
繰入金	10,000	5,744	介護保険料還付金	120	69
雑収入	7	4	積立金	2	1
収入合計	177,840	102,148	予備費	9,888	5,679
			支出合計	177,840	102,148

介護保険料率は千分の17.2(労使折半)で据え置きました。

予算基礎数値

介護保険第2号被保険者数	2,330人
平均標準報酬月額	376,153円
総標準賞与額(年間合計)	1,899,159千円
介護保険料率	17.2/1000(被保険者・事業主折半)

予算基礎数値

被保険者数	3,442人	平均標準報酬月額	319,778円
平均年齢	43.15歳	総標準賞与額(年間合計)	3,215,688千円
健康保険料率	104/1000(被保険者50/1000 事業主54/1000)		

覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を!

提出物

被扶養者異動届

被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき



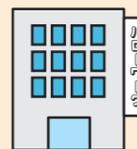
収入が増えた

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



仕送り額が変わった

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



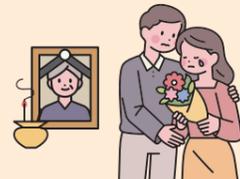
離婚した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



別居した

- 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



外国に移住した

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く

4月から 出産育児一時金が 引き上げられます

~ 2023.3

1児につき

42万円

2023.4 ~

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の
対象になる
出産とは?

A 妊娠4か月以上(13週以上)の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の
受け取り
方法は?

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は
いくらかかる?

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日(双子以上の場合は98日)と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。



中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

- GW～8月 9:30～17:00
- 9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会
- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



軽井沢野鳥の森
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



どんぐり池
軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



星野温泉 トンボの湯
大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
10:00～22:00(最終受付 21:15)
大人1,350円、3歳～小学生800円
0267-44-3580

ハルニレテラス
“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。
1 時期・店舗により異なる 2 無休 3 050-3537-3553

お昼寝デッキ
シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。
浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。



軽井沢高原教会
軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。
10:00～17:00(挙式中等見学できない場合あり)
無休
0267-45-3333



くっかけテラス
中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。
1 施設により異なる 2 0267-41-0743

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩

グルメ

バターサンドラボ 軽井沢
長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。
10:00～17:00(売り切れ次第閉店)
月～木曜日 1個495円(税込)～
080-7525-2814



雲場池
新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。



軽井沢千住博美術館
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。
撮影:阿野太一 © 軽井沢千住博美術館
9:30～17:00(最終入館16:30)
火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
0267-46-6565

※営業時間や料金等は変更される場合があります。※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。



被保険者(ご本人)のみなさまは、事業所での定期健康診断内容に、特定健康診査項目が含まれています。

40歳以上の被扶養者・任意継続のみなさまへ

特定健康診査を受診しましょう!!

40歳以上の被扶養者・任意継続のみなさま対象の特定健診のご案内です。

この健診は、ご自宅近くの健診機関で受けていただけます。その際、「受診券」が必要となりますので、ご希望の方はこのページ下の「特定健康診査受診券交付申請書」に記入いただき、当組合へ送付ください。

対象者 令和6年3月31日現在で年齢が40～74歳の被扶養者・任意継続者

対象期間 令和5年4月1日～令和6年2月末日

特定健診受診の流れ

※ 本年度中、お一人様につき1回限り受診可能です ※

ステップ 1

このページ下の「特定健康診査受診券交付申請書」を健保組合まで送付してください。

「受診券」をお届けします。有効期限の確認とともに、受診券の住所欄に自宅の住所を記入しましょう。

ステップ 2

受診する健診機関を選択し、予約してください。

全国の健診機関(集合契約)は「けんぼれん」ホームページで閲覧できます。健保組合名と保険者番号が必要となります。

けんぼれん 検索



ステップ 3

「受診券」・保険証を持参し、特定健診を受診してください。

特定健診の基本項目についての「窓口負担」はありません。

ステップ 4

受診された方には、健診機関から健診結果をお知らせします。

特定健康診査受診券交付申請書

下記のとおり特定健康診査受診券の交付を申請します。

被保険者証記号番号	—	被保険者氏名	
受診者氏名		受診者生年月日	昭和 年 月 日
住所	〒		
電話番号	()	—	

毎年受けていますか? 特定健診

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか? 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



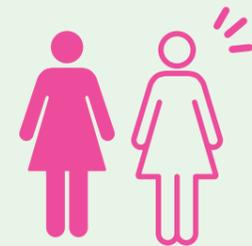
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



健診機関と健診料一覧表

(料金等変更になる場合があります)

※健診料と健保組合の補助金額の差額ならびにオプション料金は、健診実施機関の窓口でお支払ください。
 ※申込書の、胃の検査欄は①胃透視か②胃カメラか③両方とも受検しないか、婦人科検査欄は①希望する場合、「乳がん」だけが「子宮がん」だけが「両方」とも受検するか②受検しないのかにはっきりと〇印で記入してください。
 ※青色の健診機関の申込者は、申込書の受診希望日を〇年〇月〇日と希望日を記入してください。その他の健診機関の申込者は、申込書の受診希望日を〇年〇月上旬・中旬・下旬と記入してください。
 ※ご夫婦等で同日受診される場合でも、受診される検査項目により終了時間が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

健診機関	所在地	健診種別と健診料			土曜日の受診	胃カメラ			婦人科検査						申込電話番号	その他、連絡事項	
		入院ドック	日帰りドック	生活習慣病		経口	経鼻	実施曜日など	視・触診	マンモ1方向	マンモ2方向	エコー	子宮頸がん	子宮体がん			
滋賀地区	市立長浜病院	長浜市大茂亥町313	59,300円 月～木	39,500円 月～金	×	不可	〇 2,500円	〇 2,500円	実施曜日など 月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,180円	×	〇 3,520円	×	0749-68-2335	※入院ドックは別途宿泊料が必要 子宮がん検査は月・木のみ実施
	長浜赤十字病院	長浜市宮前町14-7	68,860円 月～木	39,440円 月～金	18,865円	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 静脈麻酔 3,850円	※〇 視・触診のみ不可	×	〇 5,720円	×	〇 2,310円	〇 3,750円	0749-68-3305	胃カメラ時静脈麻酔利用者、車運転不可 ※乳がん視触診は希望者のみ実施
	彦根市立病院	彦根市八坂町1882 <small>金額、実施内容令和4年度参考、胃カメラ2,000円程値上げ予定</small>	×	41,880円 月～金	×	不可	〇 3,840円	〇 3,840円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 5,960円	×	〇 3,460円	×	0749-22-6058	子宮がん検査は火、木曜のみ実施 入院ドック廃止
	友仁山崎病院	彦根市竹ヶ鼻町80	×	35,200円(胃透視) 44,000円(胃カメラ)	24,970円(胃透視) 33,770円(胃カメラ)	可能	〇 8,800円	×	月～土 全身麻酔 2,750円	〇	〇原則50歳以上	〇原則49歳以下	〇	〇自己採取	×	0749-23-1929	乳がん検査マンモグラフィは土曜不可 ※子宮がん検査、外部委託の金額は3,850円
	日野記念病院	蒲生郡日野町上野田200-1	×	41,800円 月・火・木・金	22,770円 月～金	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 鎮静剤 3,300円	〇 視・触診のみ不可	×	〇視触診とセット 5,500円	×	〇 ※2,200円	×	0748-52-4725	※子宮がん検査(ドック 0円・生活習慣病検査+2,200円)
	ヴォーリス記念病院	近江八幡市円山町927番地1 <small>肺機能検査中止</small>	×	37,430円 月・火・木・金・土	20,370円 月～土	可能	〇 2,200円	〇 2,200円	月・火・木・金・土 全身麻酔 2,750円	×	×	×	×	×	×	0748-36-5467	令和4年度から婦人科検査不可 胃カメラ全身麻酔は1日1件、車運転不可
	近江八幡市立総合医療センター	近江八幡市土田町1379 <small>肺機能検査中止</small>	×	41,500円 月～金	23,200円	不可	〇 2,770円	〇 2,770円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,180円	〇 3,850円	〇 3,520円	×	0748-33-3151	※生活習慣病 胃透視+10,080円
	市立野洲病院	野洲市小篠原1094 <small>野洲病院の申込者は、自分で病院に電話して受診日を予約してください。</small>	83,600円 月～木	40,700円 月～金	26,870円	不可	〇 2,200円	〇 2,200円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,180円	〇 6,180円	〇 3,300円	×	077-587-4443	
	滋賀保健研究センター	野洲市永原上町664番地	×	39,600円 月・火・水・金・土	24,893円 月～土	可能	〇 3,300円	〇 3,300円	月・火・金・土 局部麻酔のみ	×	〇 4,400円	〇 6,050円	〇 3,520円	〇 6,930円	×	0120-35-9997	婦人科検査は木曜不可、視触診廃止 入院ドック廃止
	KKCウェルネスひこね健診クリニック	彦根市古沢町181 近江鉄道ビル2F	×	41,965円 月～金	20,350円	不可	×	〇 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,652円	〇 5,919円	〇 6,914円	×	050-3535-5993	婦人科検査は水・木・金曜のみ実施 胃カメラ検査の場合キャンセル料金発生
	KKCウェルネス栗東健診クリニック	栗東市小野501-1	×	41,965円 月～金	20,350円	不可	×	〇 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,652円	〇 5,919円	〇 6,914円	×	050-3535-5992	婦人科検査は月・火曜のみ実施 胃カメラ検査の場合キャンセル料金発生
	公立甲賀病院	甲賀市水口町松尾1256番地	×	41,800円 月～金	22,000円	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇40歳以上 6,050円	〇 5,500円	〇 5,500円	×	0748-65-1612	エコーは水・木・金の午後(14時または15時)に実施 マンモは前回検査から1年以上経過の方のみ
	彦根中央病院	彦根市西今町421番地 <small>肺機能検査中止</small>	×	33,000円 月・火・金・土・日	18,865円	可能	〇 2,200円	×	胃カメラは土・日曜のみ 局部麻酔のみ	×	〇 3,300円	〇 5,500円	×	〇 2,750円	×	0749-27-6515	マンモグラフィは水・木曜以外に実施 子宮がん検査は金曜のみ実施
	南草津健診センター	草津市南草津2-3-7	×	39,500円 月～金	21,500円	不可	〇 4,000円	〇 4,000円	月～金 局部麻酔のみ	×	〇50歳以上推奨 4,000円	〇40～49歳推奨 6,000円	〇39歳以下推奨 6,000円	〇 4,400円	×	0749-27-6515	エコーは火・水・木曜日

健診機関	所在地	健診種別と健診料			土曜日の受診	胃カメラ			婦人科検査						申込電話番号	その他、連絡事項	
		入院ドック	日帰りドック	生活習慣病		経口	経鼻	実施曜日など	視・触診	マンモ1方向	マンモ2方向	エコー	子宮頸がん	子宮体がん			
京都地区	京都第一赤十字病院	京都市東山区本町15丁目749 <small>肺機能検査中止</small>	×	44,000円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 3,300円	月～金 局部麻酔のみ	×	〇 4,180円	×	〇 4,180円	〇 3,300円	×	075-561-1121	
	京都第二赤十字病院	京都市上京区釜座通丸太町上ル	82,500円 月	41,800円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 3,300円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 5,500円	〇 5,500円	〇 3,300円	×	075-212-6151	
	京都鞍馬口医療センター	京都市北区小山下総町27	×	37,400円 月～土	24,750円	可能 (第1第3)	〇 3,300円	×	月～土 鎮静剤 3,300円	×	〇 4,400円	〇 5,500円	〇 3,850円	〇 3,300円	×	075-441-6101	乳がんは月～金、子宮がん月・水・金の午前 胃カメラ鎮静剤は事前の完全予約制
	京都工場保健会	京都市中京区西ノ京北壱井町67	95,700円 火・水・木	44,000円 月～日	18,700円	可能	〇 6,600円	〇 6,600円	月～日 局部麻酔のみ	×	×	〇 5,500円	〇 4,400円	〇 6,050円	×	0120-823-053	
	京都工場保健会(女性巡回健診)	京都府宇治市広野町成田1番地の7 <small>女性巡回健診の申込案内は別途5月中旬～下旬に送付します。</small>	×	×	18,700円 対象者に日程表送付	不可	×	×	×	×	×	〇 6,600円	〇 5,500円	〇 6,050円	×	0774-48-1290	
	武田病院健診センター	京都市下京区塩小路通西洞院東入ル	67,650円 月～土	40,150円	×	可能	〇 4,400円	〇 5,500円	月～土 鎮静剤(経口のみ) 3,300円	×	〇 3,300円	〇 4,950円	〇 3,300円	〇 3,300円	×	075-365-0825	
	宇治武田病院	宇治市宇治里尻36-26 <small>申込者は4月になったら自分で病院に電話して受診日を予約してください。</small>	×	40,150円 月～金	×	不可	〇 4,400円	×	月～金 鎮静剤(経口のみ) 3,300円	×	〇 3,300円	〇 4,950円	〇 3,300円	〇 3,300円	×	0774-25-2072	子宮がん検査は月・木・金
	京都中部総合医療センター	南丹市八木町八木上野25	×	42,900円 月～金	×	不可	〇 0円	×	月～金 局部麻酔のみ	×	〇50歳以上 3,300円	〇49歳以下 3,300円	×	〇 3,300円	×	0771-42-2510	乳がん検査は月・火・木・金実施 子宮がんは火・水・金
	綾部市立病院	綾部市青野町大塚20-1 <small>肺機能検査中止</small>	×	44,000円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 局部麻酔のみ	×	〇60歳以上 6,182円	〇59歳以下 6,182円	〇 3,850円	〇 2,200円	×	0773-43-0123	乳がんマンモは月～金の午後
	市立福知山市民病院	福知山市厚中町231	×	44,000円 月～金	24,750円	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 局部麻酔のみ	×	〇50歳以上 5,500円	〇49歳以下 5,500円	×	〇 3,300円	×	0773-22-2101	
	舞鶴赤十字病院	舞鶴市倉谷427	×	44,000円 月～金	31,174円	不可	〇 0円	〇 1,650円	月～金 局部麻酔のみ	〇 視・触診のみ不可	〇 5,500円	〇 5,885円	〇 3,850円	〇 3,740円	×	0773-75-1920	乳がんエコーは金曜のみ、マンモは男性技師の可能性あり 子宮がん検査は火曜(月2回)水曜(月1回) 生活習慣病検査、胃カメラ(口)+2,200円 胃カメラ(鼻)+3,850円
	舞鶴共済病院	舞鶴市字浜1035	×	44,000円 月～金	28,000円	不可	〇 0円	〇 0円	月・火・木・金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,050円	×	〇 3,850円	×	0773-66-1665	乳がん検査は火・水・木 生活習慣病検査、胃カメラ+3,000円
	京都府立医科大学附属北部医療センター	与謝郡与謝野町男山481	×	42,100円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,190円	〇 3,850円	〇 3,920円	×	0772-46-3371	乳がんエコーは木曜日のみ
	丹後中央病院	京丹後市峰山町杉谷158-1	63,390円 月～金	39,350円 月～金	24,350円	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 鎮静剤 約2,300円	〇 視・触診のみ不可	×	〇視触診とセット 6,000円	〇視触診とセット 4,370円	〇 3,300円	×	0772-62-0791	マンモは火・水・金、子宮がんは金のみ可能 生活習慣病 胃の検査は+15,000円
	京都予防医学センター	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	×	44,000円 月～土(第2土曜を除く)	22,550円	可能	〇 3,300円	×	月～土 局部麻酔のみ	×	〇 4,400円	〇 7,700円	〇 4,400円	〇 5,500円	×	075-811-9137	生活習慣病、胃カメラ(経口)+5,500円
	京丹後市立弥栄病院	京丹後市弥栄町溝谷3452-1	66,000円 火	41,910円 月・火・水	22,000円 月・火・水	不可	〇 0円	×	月・火・水 局部麻酔のみ	×	×	〇 5,500円	×	〇 4,130円	〇 5,720円	0772-65-2003	
丹後ふるさと病院	京丹後市網野町小浜673	×	41,800円 月～金	×	不可	※〇 0円	×	※実施日要確認 鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	0772-72-5055	※胃透視は不可・胃カメラのみ ※月曜日(月3回程度)、火曜日(2カ月に1回)	
京都ルネス病院	福知山市末広町4-13	×	37,400円 月～土	×	可能	〇 0円	×	月～土 鎮静剤 0円	×	×	〇 5,500円	〇 4,400円	×	×	0773-23-1281		
京都協立病院	綾部市高津町三反田1	×	30,400円 月～金・第2土	※20,000円 (第2)	可能	〇 0円	〇 0円	火・木・金 鎮静剤 1,100円	×	×	×	×	×	×	0773-42-8111	※生活習慣病検査胃透視は18,000円	
御池クリニック	京都市中京区西ノ京下合町11	71,500円 月～金	41,800円 月～土	×	可能	〇 3,300円	〇 4,400円	月～日※ 鎮静剤 5,500円	×	〇 4,400円	〇 5,500円	〇 5,500円	〇 3,300円	×	0120-777-465	基本男性専用 月に1度の日曜日ドックは女性も利用可能	
御池クリニックレディースプラザ	京都市中京区西ノ京下合町19	71,500円 月～金	41,800円 月～土	×	可能	〇 3,300円	〇 4,400円	月～土 鎮静剤 5,500円	×	〇50歳以上 4,400円	〇49歳以下 5,500円	〇 5,500円	〇 3,300円	経膈エコー※ 4,950円	0120-888-075	子宮体がんは子宮頸がん検査受診者のみ	
四条烏丸クリニック	京都市中京区烏丸通錦小路上手洗水町652 <small>令和5年度より新規契約</small>	71,500円 月～金	41,800円 月～土	×	可能	〇 3,300円	〇 4,400円	月～土 局部麻酔のみ	×	〇 4,400円	〇 5,500円	〇 5,500円	〇 3,300円	×	0120-012-770		

健診機関と健診料一覧表

(料金等変更になる場合があります)

※健診料と健保組合の補助金額の差額ならびにオプション料金は、健診実施機関の窓口でお支払ください。
 ※申込書の、胃の検査欄は①胃透視か②胃カメラか③両方とも受検しないか、婦人科検診欄は①希望する場合、「乳がん」だけが「子宮がん」だけが「両方」とも受検するか②受検しないのかにはっきりと〇印で記入してください。
 ※青色の健診機関の申込者は、申込書の受診希望日を〇年〇月〇日と希望日を記入してください。その他の健診機関の申込者は、申込書の受診希望日を〇年〇月上旬・中旬・下旬と記入してください。
 ※ご夫婦等で同日受診される場合でも、受診される検査項目により終了時間が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

健診機関	所在地	健診種別と健診料			土曜日の受診	胃カメラ			婦人科検査						申込電話番号	その他、連絡事項
		入院ドック	日帰りドック	生活習慣病		経口	経鼻	実施曜日など	視・触診	マンモ1方向	マンモ2方向	エコー	子宮頸がん	子宮体がん		
奈良西部病院	奈良市三碓町2143-1	×	38,500円 月～土	×	可能	〇 0円	〇 0円	月～土 局部麻酔のみ	×	×	×	〇 3,300円	〇 6,930円	×	0742-51-8700	
西の京病院	奈良市六条町102-1 <small>西の京病院の申込者は、自分で病院に電話して受診日を予約してください。</small>	×	38,500円 火～土	×	可能	〇 0円	〇 0円	火～土 鎮静剤 0円	×	×	〇 6,600円	〇 6,600円	×	×	0742-35-1564	胃透視検査、土曜は要相談 ドック終了後施設移動必要
西奈良中央病院	奈良市鶴舞西町1番15号	67,100円 月～金	38,500円 月～土	×	可能	〇 2,200円	〇 2,200円	月～土 局部麻酔のみ	×	×	〇 5,500円	〇 3,850円	〇 4,400円	※〇 2,200円	0742-43-8868	子宮体がん検査は子宮頸がん受診者のみ
やわらぎクリニック	奈良県生駒郡三郷町立野南2丁目8-12	×	28,000円 月・木※	×	不可	〇 0円	〇 0円	月・木 鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	0745-31-6611	胃透視廃止、胃カメラのみ実施 ※胃の検査なし(20,000円)は月～金可能
大和郡山病院	大和郡山市朝日町1-62	×	39,600円 月～金	18,920円	不可	〇 5,830円	×	月～金 局部麻酔のみ	×	〇 6,050円	〇 6,490円	〇 4,510円	〇 3,300円	×	0743-54-6587	
奈良県健康づくりセンター	奈良県磯城郡田原本町宮古404-7	×	(39歳以下) 39,600円 (40歳以上) 39,820円 月～土	×	可能 (不定期)	〇 3,630円	〇 3,630円	月・火・水・金・土 局部麻酔のみ	×	〇	〇	〇39歳以下	〇	〇	0744-32-0230	婦人科検査は月・水・金曜実施
平成記念病院	橿原市四条町827 <small>肺機能検査中止</small>	×	40,700円 月～土	×	可能	〇 2,200円	〇 2,200円	月～土 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,050円	〇 3,850円	〇 4,400円	×	0744-29-3332 (13時～16時)	乳がんエコーは午後から 子宮がん検査は金曜午後のみ実施
ヤマト健診クリニック	奈良県北葛城郡王寺町久度4丁目5-27	×	39,600円 月～土	20,020円	可能	〇 3,300円	〇 3,300円	火・水・木・金 局部麻酔のみ	×	〇 3,850円	〇 6,050円	〇 4,400円	〇 5,280円	×	0745-32-8620	乳がんエコーは土曜不可 子宮がん検査は火曜・木曜に実施 乳がん(マンモ1方向)+子宮がん 8,250円 乳がん(マンモ2方向)+子宮がん10,450円
グランソール奈良	宇陀市菟田野松井8-1	×	41,250円 月～土	×	可能	〇 7,700円	〇 7,700円	月～土 鎮静剤 0円	×	×	〇 5,500円	〇 5,500円	〇 5,500円	〇 6,600円	0745-84-9333	胃カメラ時鎮静剤利用者、車運転不可 子宮体がんは子宮頸がん検査受診者のみ
株式会社創健(女性巡回健診)	名古屋市中区泉二丁目20番20号	×	×	20,020円 対象者に日程表送付	可能	×	×	×	×	×	〇 6,050円	〇 3,850円	〇 6,050円	×	052-957-2758 全国巡回健診企画室	胸部X線は実施していません
天理市立メディカルセンター	奈良県天理市富堂町300番地11	×	38,500円 月～土	18,853円	可能	〇 3,150円	〇 3,150円	火・木・金・土 局部麻酔のみ	×	〇 3,350円	〇 5,900円	×	〇 3,740円	〇 4,070円	0743-63-1821	乳がんマンモは水・金・土 子宮がんは火・金・土曜実施
香芝生喜病院	奈良県香芝市穴虫3300番地3	×	34,540円 月～土	18,865円 月～金	可能	〇 5,500円	〇 5,500円	月～土 鎮静剤(経口のみ) 0円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 7,150円	〇 5,500円	〇 6,710円	〇 5,720円	0745-44-8037	胃カメラ時鎮静剤利用者は車運転不可 乳がんは火・水・金・第3土曜、胃透視は月～金
三恵クリニック	奈良県北葛城郡広陵町大字寺戸621番地1 <small>金額、実施内容令和4年度参考</small>	×	38,500円 月～金・第1土	18,000円	可能 (第1)	×	×	×	×	×	〇 6,000円	〇 5,500円	〇 4,950円	×	0800-200-3551	

健診機関	所在地	健診種別と健診料			土曜日の受診	胃カメラ			婦人科検査						申込電話番号	その他、連絡事項
		入院ドック	日帰りドック	生活習慣病		経口	経鼻	実施曜日など	視・触診	マンモ1方向	マンモ2方向	エコー	子宮頸がん	子宮体がん		
和歌浦中央病院	和歌山市塩屋六丁目2-70 <small>令和5年度、昼食サービスなし</small>	×	35,200円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 鎮静剤 1,100円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 6,050円	〇 4,400円	〇 4,180円	×	073-444-1600	乳がん検査は、月・火に実施 乳がん希望時は要TEL確認 子宮がん検査は提携先で実施、当日送迎あり
喜多クリニック	和歌山市小松原通一丁目11大岩ビル	66,000円 月～金	38,500円 月～土(土曜日は午前のみ)	27,500円	可能	〇 5,500円	×	月・火・水・木の午後 鎮静剤 0円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 4,950円	〇 6,600円	×	073-425-2235	子宮がん検査は外部委託 胃カメラキャンセル5,500円必要 鎮静剤使用時、車運転不可	
和歌山市医師会成人病センター	和歌山市手平二丁目1-2	62,150円 月・木	36,850円 月～土(土曜日は午前のみ)	×	可能	〇 2,750円	×	月～金 鎮静剤 3,300円	×	×	〇 6,050円	×	〇 4,400円	×	073-435-5195	胃カメラ時鎮静剤希望者は車来院禁止 婦人科健診は木曜・土曜日不可 子宮がん検査は午後のみ実施
小池クリニック	和歌山市太田二丁目13番25号	×	38,500円 月～土	×	可能	〇 2,500円	×	月～土 鎮静剤 0円	〇 視・触診のみ不可	〇 8,000円	〇 9,000円	〇 7,000円	〇 7,000円	×	073-474-0033	乳がんは月曜不可、子宮がんは木・土曜は不可 婦人科検査は提携先で実施、送迎なし
NSメディカル・ヘルスケアサービス	和歌山市湊1850	×	31,500円 月～木	×	不可	〇 3,300円	×	月～木 鎮静剤 2,200円	×	×	〇 3,300円	〇 4,400円	〇 3,300円	073-451-3398	※子宮頸がん受診者のみ追加可能 子宮がん検査は金曜日に実施	
中山内科	和歌山市十番丁61	×	32,700円 月～土(木・土は午前のみ)	×	可能	※〇 0円	×	月～土 鎮静剤 0円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 6,000円	〇 11,000円	〇 5,000円	〇 8,000円	073-433-8355	※胃透視は不可、胃カメラのみ 婦人科検査は木曜日は不可
桜ヶ丘病院	和歌山県有田市箕島904	×	33,000円 月～土	×	可能	〇 0円	〇 0円	月～土 鎮静剤 0円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 9,240円	×	〇 3,300円	×	0737-83-0078	乳がん検査は月～木(近医委託) 子宮がん検査は木曜日不可
西岡病院	和歌山県有田郡有田川町小島278-1	×	(39歳以下) 28,800円 (40歳以上) 32,000円 月～金	×	不可	〇 3,300円	〇 3,300円	月・火・木・金 催眠鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	0737-52-6188	
健診センター・キタデ	御坊市湯川町財部733-1	×	42,900円 月～土	22,000円	可能	〇 0円	〇 0円	月～土 鎮静剤 0円	×	×	〇 6,600円	×	〇 5,500円	×	0738-24-3000	第3火曜は女性のみ受診可能 子宮がん検査は木曜不可
紀南病院(和歌山県)	田辺市新庄町46-70	65,010円(男性) 72,500円(女性) 月・火・木・金	41,800円 月～金	22,000円	不可	〇 3,300円	×	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,180円	〇 3,850円	〇 3,920円	×	0739-22-5000	
竹村医院	田辺市東山一丁目3-8	×	37,400円 月～金	×	不可	〇 3,000円	×	月～金 鎮静剤 0円	×	×	〇 3,000円	×	×	×	0739-26-6700	乳がん検査のエコー料金は基本料に含む
りんくうタウンクリニック	泉佐野市りんくう往来北1 ゲートタワービル8F	×	42,900円 月～金	×	不可	〇 5,500円	〇 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	〇 4,400円	×	〇 3,300円	〇 3,300円	×	072-460-1100	
けんゆうクリニック	和歌山県東牟婁郡串本町串本1790	×	40,000円 火・水・木	×	不可	〇 3,300円	〇 3,300円	木 鎮静剤 2,200円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 6,600円	〇 4,400円	×	×	0735-62-5080	婦人科検査は木曜(午後)と金曜(午前)に実施
新宮市立医療センター	新宮市蜂伏18-7	×	×	35,750円 火・木	不可	×	×	×	〇 視・触診のみ不可	×	〇 8,030円	×	〇 4,620円	×	0735-31-3333	
紀南病院(三重県)	三重県南牟婁郡御浜町大字阿田和4750	×	39,820円 火～金 月～金	24,200円	不可	〇 3,300円	〇 3,300円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	〇 6,180円	〇 3,850円	〇 5,500円	×	05979-2-1333	子宮がん検査は委託先で受診(月～土)
中江病院	和歌山市船所30-1	85,560円 火・木	36,670円 月～土	×	可能	〇 0円	〇 0円	月～土 鎮静剤 0円	〇 視・触診のみ不可	×	〇 5,620円	〇 5,000円	×	×	073-451-0222	乳がん検査は火・水・木・土曜日 女性健診、火・水は男性医師 マンモは男性技師
日本赤十字社和歌山医療センター	和歌山市小松原通四丁目20番地	69,300円 月～木	40,150円 月～金	×	不可	〇 2,343円	〇 3,443円	月～金 鎮静剤(経口のみ) 3,300円	×	×	〇 7,311円	〇 11,161円	〇 5,500円	×	073-422-4171	乳がんエコーはマンモとセットが条件 胃カメラ時鎮静剤希望者は車等終日運転不可
恵友病院	和歌山県海南市船尾264-2	×	33,000円 月～金	×	不可	〇 0円	〇 0円	月～金 鎮静剤(経口のみ)0円	×	×	〇 8,800円	〇 5,500円	×	×	073-483-1033	胃カメラ時鎮静剤希望者は車来院禁止
山本病院	和歌山県橋本市東家6-7-26	×	40,040円 月～土	×	可能	〇 0円	〇 0円	月～土 全身麻酔・鎮静剤 0円	※	※	※	※	※	※	0736-32-8899	婦人科については近医に委託



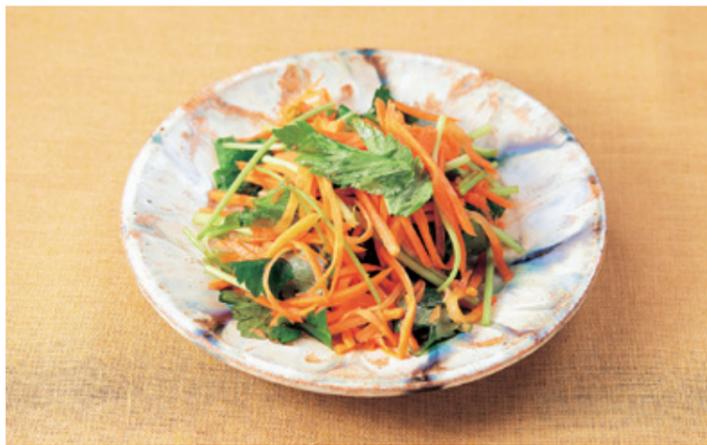
料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 1
 | ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
 塩 ----- 小さじ 1/4
 豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防 & 改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作るができます。

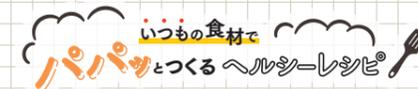
▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2 枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 2
 | ごま油 ----- 小さじ 1
 | おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

健康保険・介護保険の標準報酬月額および保険料月額表

健康保険料：被保険者負担率 50/1000
 事業主負担率 54/1000
 健康保険料：令和5年3月1日適用

介護保険料：被保険者負担率 8.6/1000
 事業主負担率 8.6/1000
 介護保険料：令和5年3月1日適用

(円)

等級	標準報酬		健康保険料			介護保険料			保険料合計		
	月額	報酬月額	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	63,000未満	2,900	3,132	6,032	498	499	997	3,398	3,631	7,029
2	68,000	63,000～73,000未満	3,400	3,672	7,072	584	585	1,169	3,984	4,257	8,241
3	78,000	73,000～83,000	3,900	4,212	8,112	670	671	1,341	4,570	4,883	9,453
4	88,000	83,000～93,000	4,400	4,752	9,152	756	757	1,513	5,156	5,509	10,665
5	98,000	93,000～101,000	4,900	5,292	10,192	842	843	1,685	5,742	6,135	11,877
6	104,000	101,000～107,000	5,200	5,616	10,816	894	894	1,788	6,094	6,510	12,604
7	110,000	107,000～114,000	5,500	5,940	11,440	946	946	1,892	6,446	6,886	13,332
8	118,000	114,000～122,000	5,900	6,372	12,272	1,014	1,015	2,029	6,914	7,387	14,301
9	126,000	122,000～130,000	6,300	6,804	13,104	1,083	1,084	2,167	7,383	7,888	15,271
10	134,000	130,000～138,000	6,700	7,236	13,936	1,152	1,152	2,304	7,852	8,388	16,240
11	142,000	138,000～146,000	7,100	7,668	14,768	1,221	1,221	2,442	8,321	8,889	17,210
12	150,000	146,000～155,000	7,500	8,100	15,600	1,290	1,290	2,580	8,790	9,390	18,180
13	160,000	155,000～165,000	8,000	8,640	16,640	1,376	1,376	2,752	9,376	10,016	19,392
14	170,000	165,000～175,000	8,500	9,180	17,680	1,462	1,462	2,924	9,962	10,642	20,604
15	180,000	175,000～185,000	9,000	9,720	18,720	1,548	1,548	3,096	10,548	11,268	21,816
16	190,000	185,000～195,000	9,500	10,260	19,760	1,634	1,634	3,268	11,134	11,894	23,028
17	200,000	195,000～210,000	10,000	10,800	20,800	1,720	1,720	3,440	11,720	12,520	24,240
18	220,000	210,000～230,000	11,000	11,880	22,880	1,892	1,892	3,784	12,892	13,772	26,664
19	240,000	230,000～250,000	12,000	12,960	24,960	2,064	2,064	4,128	14,064	15,024	29,088
20	260,000	250,000～270,000	13,000	14,040	27,040	2,236	2,236	4,472	15,236	16,276	31,512
21	280,000	270,000～290,000	14,000	15,120	29,120	2,408	2,408	4,816	16,408	17,528	33,936
22	300,000	290,000～310,000	15,000	16,200	31,200	2,580	2,580	5,160	17,580	18,780	36,360
23	320,000	310,000～330,000	16,000	17,280	33,280	2,752	2,752	5,504	18,752	20,032	38,784
24	340,000	330,000～350,000	17,000	18,360	35,360	2,924	2,924	5,848	19,924	21,284	41,208
25	360,000	350,000～370,000	18,000	19,440	37,440	3,096	3,096	6,192	21,096	22,536	43,632
26	380,000	370,000～395,000	19,000	20,520	39,520	3,268	3,268	6,536	22,268	23,788	46,056
27	410,000	395,000～425,000	20,500	22,140	42,640	3,526	3,526	7,052	24,026	25,666	49,692
28	440,000	425,000～455,000	22,000	23,760	45,760	3,784	3,784	7,568	25,784	27,544	53,328
29	470,000	455,000～485,000	23,500	25,380	48,880	4,042	4,042	8,084	27,542	29,422	56,964
30	500,000	485,000～515,000	25,000	27,000	52,000	4,300	4,300	8,600	29,300	31,300	60,600
31	530,000	515,000～545,000	26,500	28,620	55,120	4,558	4,558	9,116	31,058	33,178	64,236
32	560,000	545,000～575,000	28,000	30,240	58,240	4,816	4,816	9,632	32,816	35,056	67,872
33	590,000	575,000～605,000	29,500	31,860	61,360	5,074	5,074	10,148	34,574	36,934	71,508
34	620,000	605,000～635,000	31,000	33,480	64,480	5,332	5,332	10,664	36,332	38,812	75,144
35	650,000	635,000～665,000	32,500	35,100	67,600	5,590	5,590	11,180	38,090	40,690	78,780
36	680,000	665,000～695,000	34,000	36,720	70,720	5,848	5,848	11,696	39,848	42,568	82,416
37	710,000	695,000～730,000	35,500	38,340	73,840	6,106	6,106	12,212	41,606	44,446	86,052
38	750,000	730,000～770,000	37,500	40,500	78,000	6,450	6,450	12,900	43,950	46,950	90,900
39	790,000	770,000～810,000	39,500	42,660	82,160	6,794	6,794	13,588	46,294	49,454	95,748
40	830,000	810,000～855,000	41,500	44,820	86,320	7,138	7,138	14,276	48,638	51,958	100,596
41	880,000	855,000～905,000	44,000	47,520	91,520	7,568	7,568	15,136	51,568	55,088	106,656
42	930,000	905,000～955,000	46,500	50,220	96,720	7,998	7,998	15,996	54,498	58,218	112,716
43	980,000	955,000～1,005,000	49,000	52,920	101,920	8,428	8,428	16,856	57,428	61,348	118,776
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	51,500	55,620	107,120	8,858	8,858	17,716	60,358	64,478	124,836
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	54,500	58,860	113,360	9,374	9,374	18,748	63,874	68,234	132,108
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	57,500	62,100	119,600	9,890	9,890	19,780	67,390	71,990	139,380
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	60,500	65,340	125,840	10,406	10,406	20,812	70,906	75,746	146,652
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	63,500	68,580	132,080	10,922	10,922	21,844	74,422	79,502	153,924
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	66,500	71,820	138,320	11,438	11,438	22,876	77,938	83,258	161,196
50	1,390,000	1,355,000以上	69,500	75,060	144,560	11,954	11,954	23,908	81,454	87,014	168,468

※健康保険料には、調整保険料率1.00/1000を含みます。

※40歳以上65歳未満の被保険者は、健康保険の保険料とあわせて介護保険の保険料が徴収されます。