

近畿しんきん

健保だより

春号
No. 133
令和6年



- p.2 令和6年度予算が決まりました
- p.4 今から使おう！マイナ保険証
- p.5 ご家族が被扶養者資格を失ったときは健保組合まで届け出を！
- p.6 歩きたくなる旅 水郷佐原
- p.8 健診機関と健診料一覧表
- p.12 毎年、健診を受けましょう！
- p.13 特定健康診査を受診しましょう！！
- p.14 らくらくヘルシーレシピ
ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を！
- p.16 健康保険・介護保険の標準報酬月額および保険料月額表

ホームページアドレス <https://www.ks-kenpo.jp>



令和6年度予算が決まりました

予算総額 19億2,957万6千円
一般勘定 17億5,573万2千円
介護勘定 1億7,384万4千円



収入
 令和6年度収入支出予算が、2月14日に開催された第108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。

被保険者数は前年度に対し118人減の3,324人と見込んでいます。また、平均標準報酬月額額は前年度に対し7、171円増の326,949円、総標準賞与額は同じく5、703万円増の32億7、272万7千円と見込んでいます。健康保険料率は千分の104（事業主54・被保険者50）に据え置きました。被保険者数の減少により、収入の大半を占める保険料は前年度予算額に対し1、715万円（1.04%）減の16億3、892万9千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1、756万4千円（1.80%）減の9億5、947万2千円となりました。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9、496万6千円（14.12%）減の5億7、775万8千円となりました。

収支状況

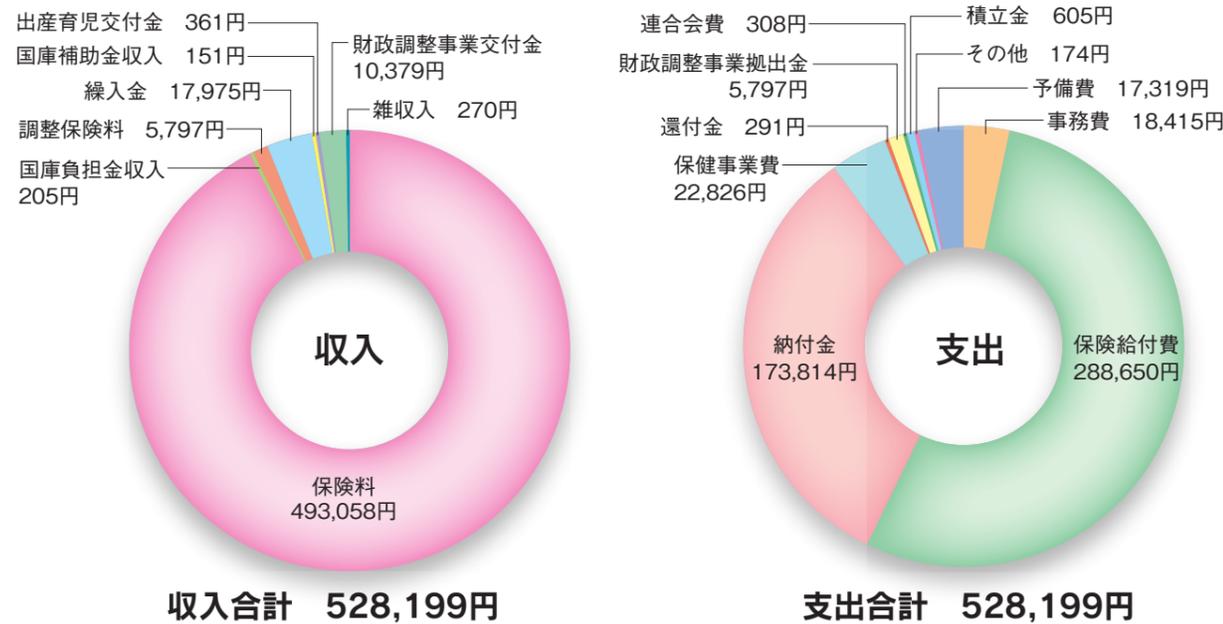
このように、被保険者数の減少により保険料が減収となったものの、保険給付費、納付金とともに減少したことが寄与し、財政状況はやや改善しました。本年度も財源が不足するため、別途積立金を5、974万9千円取り崩して収支の均衡を図っているため、単年度の財政状況を示す経常収支差引額は引き続き赤字となっていますが、赤字幅は前年度の1億3、761万6千円から3、666万7千円に縮小しました。

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、より効果的・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よろしくお願いいたします。

被保険者1人当たりでみると…



令和6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6年度予算額	②令和5年度予算額	予算科目	③令和6年度予算額	④令和5年度予算額
保険料	1,638,929千円	1,656,079千円	事務費・組合会費	61,210千円	63,177千円
国庫負担金収入	680	703	法定給付	958,372	975,896
その他	1	1	付加給付	1,100	1,140
※調整保険料	19,270	16,805	計	959,472	977,036
退職積立金繰入	1	1	前期高齢者納付金	223,450	318,517
※別途積立金繰入	59,749	157,434	後期高齢者支援金	354,300	354,200
※国庫補助金収入	3	3	退職者給付拠出金	6	6
国庫補助金収入	500	1,294	その他	2	1
出産育児交付金	1,200	—	計	577,758	672,724
※財政調整事業交付金	34,500	48,300	保健事業費	75,874	77,489
※雑収入	1	290	保険料還付金	950	700
雑収入	898	918	※調整保険料還付金	15	15
収入合計	1,755,732	1,881,828	計	965	715
			※営業費	1	1
			※財政調整事業拠出金	19,270	16,806
			連合会費	1,023	882
			積立金	2,011	4,024
			※雑支出	1	1
			雑支出・その他	578	580
			※予備費	57,569	68,393
			支出合計	1,755,732	1,881,828

(経常収支)

①経常収入合計	1,642,209千円	1,658,996千円
②経常支出合計	1,678,876	1,796,612
①-②経常収支差引額	△36,667	△137,616

令和6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	170,837千円	97,789円	介護納付金	166,687千円	95,413円
繰入金	3,000	1,717	介護保険料還付金	150	86
雑収入	7	4	積立金	2	1
収入合計	173,844	99,510	予備費	7,005	4,010
			支出合計	173,844	99,510

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 2,276人
 平均標準報酬月額 379,027円
 総標準賞与額(年間合計) 1,986,481千円
 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 3,324人 平均標準報酬月額 326,949円
 平均年齢 43.43歳 総標準賞与額(年間合計) 3,272,727千円
 健康保険料率 104/1000(被保険者 50/1000 事業主 54/1000)

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 健保組合まで**届け出**を!

被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになります。
その場合は、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」を5日以内に健保組合へ提出してください。
※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出をお願いします。

CHECK こんなときは被扶養者でなくなります

就職などで他の健康保険の被保険者になった <ul style="list-style-type: none"> 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 	収入が増えた <ul style="list-style-type: none"> 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 *60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)
仕送り額が変わった <ul style="list-style-type: none"> 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 	失業給付金の受給を開始した <ul style="list-style-type: none"> 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 *60歳以上は5,000円以上
結婚した <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき 	離婚した <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が被保険者と離婚したとき
別居した <ul style="list-style-type: none"> 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 	亡くなった <ul style="list-style-type: none"> 被扶養者が亡くなったとき
後期高齢者医療制度の被保険者になった <ul style="list-style-type: none"> 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 ※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 	外国に移住した <ul style="list-style-type: none"> 国内に住所(住民票)がなくなったとき ※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

被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

令和5年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など**収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるとき**は、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

【添付書類】
「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

令和6年12月2日 保険証は廃止に!

今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ(厚生労働省)



マイナ保険証のメリット

- 医療費が安くなります**
 マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割、初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。
- 質のよい医療が受けられます**
 マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※本人が同意した場合のみ
- 高額な窓口負担が手続きなしで軽減**
 医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここでもできます

- 実証ベータ版 マイナポータル
- 正式版
- 医療機関窓口のカードリーダー
- セブン銀行 ATM
- 市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ(厚生労働省)

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ(マイナンバーカード総合サイト)

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県東の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称)を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらの着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行ききの村岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス
JR 佐原駅下車

HPはコチラ
水郷佐原観光協会
【駅前案内所】
9:00～17:00
0478-52-6675



江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

伊能忠敬記念館
測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。
9:00～16:30
月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
大人500円、小・中学生250円
0478-54-1118

伊能忠敬旧宅(写真は書院)
伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。
9:00～16:30 12月29日～1月1日
無料 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

道の駅 水の郷さわら
地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。
8:00～18:00(特産品販売所・フードコート、季節変動あり)
無休(施設点検日等を除く)
0478-50-1183

正上醤油店
江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。
江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。

水郷佐原山車会館
「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。
9:00～16:30
「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30
月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
※あやめ祭り期間中は無休。
大人400円、小・中学生200円
0478-52-4104

佐原三菱館
大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原文店の建物。県指定有形文化財。
10:00～17:00
第2月曜日(祝日は翌平日) 無料
0478-52-1000 (佐原町並み交流館)

樋橋(ジャージャー橋)
小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

10:00～16:00(季節変動あり)
不定休
(気象状況等により運休あり)
町なみコース(所要時間約30分)
大人1,300円、小学生700円
0478-55-9380

グルメ

一口もなか(柏屋もなか店)

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

8:30～18:00 1月1日
1個55円(税込) 0478-52-3707

ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク
水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮
下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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		健診種別と健診料			胃カメラ			婦人科検査						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	0749-68-2335	59,300円 月～木	39,500円 月～金	×	○ 2,500円	○ 2,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	×	○ 3,520円	×	※入院ドックは別途宿泊料金が 子宮がん検査は月・木曜のみ実施	
	長浜赤十字病院 長浜市宮前町14-7	0749-68-3305	68,860円 月～木	39,440円 月～金	18,865円	○ 0円	○ 0円	月～金 静脈麻酔 3,850円	×	×	○ 5,720円	×	○ 2,310円	○ 3,750円	胃カメラ時静脈麻酔利用者、車運転不可	
	彦根市立病院 彦根市八坂町1882	0749-22-6058 令和6年度より昼食サービスなし	×	43,450円 月～金	×	○ 3,850円	○ 3,850円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,160円	×	○ 3,630円	×	子宮がん検査は火・木曜のみ実施	
	友仁山崎病院 彦根市竹ヶ鼻町80	0749-23-1929	×	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)	×	○ 8,800円	×	月～土 全身麻酔 2,750円	○	○	○	○自己採取 ※3,520円	×	乳がん検査マンモグラフィーは土曜不可 ※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	0748-52-4725	×	41,800円 月・火・木・金	22,770円 月～金	○	○	月～金 鎮静剤 3,300円	○	×	○視触診とセット 5,500円	×	○	×	※子宮がん検査 (ドック 0円・生活習慣病検査+2,200円)	
	ヴォーリズ記念病院 近江八幡市円山町927番地1	0748-36-5467	×	37,430円 火～土	20,370円 月～土	○	○	※火～土 全身麻酔 2,750円	×	×	×	×	×	×	※2週目・4週目の木曜は不可 胃カメラ全身麻酔後は車運転不可・仕事不可	
	近江八幡市立総合医療センター 近江八幡市土田町1379	0748-31-1206	×	41,500円 月～金	23,200円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	※生活習慣病 胃透視+10,080円
	市立野洲病院 野洲市小篠原1094	077-587-4443	83,600円 月～木	40,700円 月～金	26,870円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	婦人科検査は木曜不可、視触診廃止 入院ドック廃止
	滋賀保健研究センター 野洲市永原上町664番地	0120-35-9997	×	39,600円 月・火・水・金・土	24,893円 月～土	○	○	月・火・水・金・土 局部麻酔のみ	×	○	○	○	○	○	×	婦人科検査は水・木・金曜のみ実施 胃カメラ検出の場合キャンセル料金発生 ※医師の判断により、経鼻が難しい場合のみ経口にて実施
	KKCウエ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	050-3535-5993	×	41,965円 月～金	20,350円	×	※○ 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	婦人科検査は月・火曜のみ実施 胃カメラ検出の場合キャンセル料金発生 ※医師の判断により、経鼻が難しい場合のみ経口にて実施
	KKCウエルネス栗東健診クリニック 栗東市小野501-1	050-3535-5992	×	41,965円 月～金	20,350円	×	※○ 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	乳がんマンモは前回検査から1年以上経過の方のみ 乳がんエコーは午前(11時頃)月・火・木・金曜 午後(14時・15時)火・水・木・金曜 子宮がんは男性医師の可能性あり
	公立甲賀病院 甲賀市水口町松尾1256番地	0748-65-1612	×	41,800円 月～金	22,000円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○40歳以上 6,050円	○	○	○	×	マンモグラフィーは月・火・金・土・日曜に実施 子宮がん検査は金・日曜のみ実施
	彦根中央病院 彦根市西今町421番地	0749-27-6515	×	33,000円 月・火・金・土・日	18,865円	○	×	土・日 局部麻酔のみ	×	○	○	×	○	○	×	エコーは火・水・木曜のみ実施
	南草津健診センター 草津市南草津2-3-7	077-599-1530	×	39,500円 月～金	21,500円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	○50歳以上 4,000円	○40～49歳推奨 6,000円	○	○	○	×	

健診機関		健診種別と健診料			胃カメラ			婦人科検査						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	075-561-1121	×	44,000円 月～金	×	○ 3,300円	○ 3,300円	月～金 局部麻酔のみ	×	○	×	○	○	×		
	京都第二赤十字病院 京都市上京区釜屋通丸太町上ル	075-212-6151	82,500円 火	41,800円 月～金	×	○ 0円	○ 3,300円	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	×	1泊ドックは第2・第4火～水曜 受診日前日よりホテルキャンセル料発生	
	京都鞍馬口医療センター 京都市北区小山下総町27	075-441-6101	×	38,522円 月～土	25,490円	○	×	月～土 鎮静剤 3,300円	×	○	○	○	○	×	乳がんは月～金曜、子宮がん月・水・金曜実施 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登井町67	0120-823-053	95,700円 火・水・木	44,000円 月～日	18,700円	○	○	月～日 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	
	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	0774-48-1290	×	×	18,700円 対象者に日程表送付	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	女性巡回健診です
	武田病院健診センター 京都市下京区堀小路通西洞院東入ル	075-365-0825	67,650円 月～土	40,150円 月～土	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	○	○	○	○	○	×	
	宇治武田病院 宇治市宇治尻尻36-26	0774-25-2072	×	40,150円 月～金	×	○	×	月～金 静脈麻酔	×	○	○	○	○	○	×	子宮がん検査は月・木・金曜実施 乳がんエコー実施日要確認
	京都中部総合医療センター 南丹市八木町八木上野25	0771-42-2510	×	42,900円 月～金	×	○	×	月～金 局部麻酔のみ	×	○	×	×	○	○	×	乳がん検査は月・火・木・金曜実施 子宮がんは火・水・金曜実施
	綾部市立病院 綾部市青野町大塚20-1	0773-43-0123	×	44,000円 月～金	×	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	○60歳以上 6,182円	○59歳以下 6,182円	○	○	○	×	乳がんマンモは月～金曜の午後 肺機能検査、当面中止
	市立福知山市民病院 福知山市厚中町231	0773-22-2101	×	44,000円 月～金	24,750円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	○50歳以上 5,500円	○49歳以下 5,500円	×	○	○	×	
	舞鶴赤十字病院 舞鶴市倉谷427	0773-75-1920	×	44,000円 月～金	31,174円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	○	○	○視触診とセット	○	○	○	×	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3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 舞鶴市宇浜1035	0773-66-1665	×	44,000円 月～金	28,000円	○	○	月・火・木・金 局部麻酔のみ	×	×	○	×	○	○	×	乳がん検査は火・水・木曜実施 生活習慣病検査、胃カメラ+3,300円
	京都府立医科大学附属北部医療センター 与謝郡与謝野町勇山481	0772-46-3371	×	42,500円 月～金	×	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○	○	○	○	×	乳がんエコーは木曜のみ
	丹後中央病院 京丹後市峰山町杉谷158-1	0772-62-0791	63,390円 月～金	39,350円 月～金	24,350円	○	○	月～金 鎮静剤 約2,500円	×	×	○	○	○	○	×	子宮がんは金曜のみ可能 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	075-811-9137	×	46,200円 月～土(第2土曜を除く)	22,550円	○	×	月～土 局部麻酔のみ	×	○	○	○	○	○	×	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	0772-65-2003	66,000円 火	41,910円 月・火・水	22,000円 月・火・水	○	×	月・火・水 局部麻酔のみ	×	×	○	×	○	○	×	
	丹後ふるさと病院 京丹後市網野町小浜673	0772-72-5055	×	41,800円 月・火・水	×	※○ 0円	×	※実施日要確認 鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	×	※胃透視は不可・胃カメラのみ ※第2月曜、第2・4水曜、偶数月の火曜
	京都ルネス病院 福知山市末広町4-13	0773-23-1281	×	37,400円 月～土	×	○	×	月～土 鎮静剤 2,750円	×	×	○	○	○	○	×	子宮がんは火・水・金・土曜実施
	京都協立病院 綾部市高津町三反田1	0773-42-8111	×	30,400円 月～金・第2土	※18,000円 月～金・第2土	○	○	火・木・金・第2土 鎮静剤 1,100円	×	×	×	×	×	×	×	※生活習慣病検査胃カメラは20,000円
	御池クリニック 京都市中京区西ノ京下合町11	0120-777-465	71,500円 月～金	41,800円 月～日※	×	○	○	月～日※ 鎮静剤 5,500円	×	○	○	○	○	○	×	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	0120-888-075	71,500円 月～金	41,800円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤 5,500円	×	○	○	○	○	○	経膈エコー※	女性専用施設 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ル手洗水町652	0120-012-770	71,500円 月～金	41,800円 月～土	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	○	○	○	○	○	×		

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○年○月○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○年○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	健診種別と健診料			胃カメラ		実施曜日など	婦人科検査					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		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 奈良市三穂町2143-1 0742-51-8700	×	38,500円 月～土	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	×	×	○ 3,300円	○ 6,930円	×	
西の京病院 奈良市六条町102-1 0742-35-1564 <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※	×	○	○	火～土 鎮静剤0円	×	×	○ 6,600円	○ 6,600円	×	×	
西奈良中央病院 奈良市鶴舞西町1番15号 0742-43-8868	67,100円 月～金	38,500円 月～土	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	×	○ 5,500円	○ 3,850円	○ 4,400円	※○ 2,200円	
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 0745-31-6611	×	30,000円 木※	×	○	○	木 鎮静剤0円	×	×	×	×	×	×	
大和郡山病院 大和郡山市朝日町1-62 0743-54-6587	×	39,600円 月～金	18,920円	○	×	月～金 局部麻酔のみ	×	○	○ 6,050円	○ 6,490円	○ 4,510円	○ 3,300円	×
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 0744-32-0230	×	(39歳以下)39,600円 (40歳以上)39,820円 月～土※	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	○	○ 3,740円	○ 5,720円	○ 5,720円	○ 2,860円	○ 3,740円
平成記念病院 橿原市四条町827 0744-29-3332 (13時～16時)	×	40,700円 月～土	×	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,050円	○ 3,850円	○ 4,400円	×	
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 0745-32-8620	×	42,900円 月～土	22,000円	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	○	○ 4,200円	○ 6,600円	○ 4,800円	○ 5,800円	×
グランソール奈良 宇陀市菟田野松井8-1 0745-84-9333	×	45,430円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤0円	×	×	○ 6,050円	○ 6,050円	○ 6,050円	○ 7,260円	×
妹あまの創健(女性巡回健診) 名古屋市東区泉二丁目20番20号 052-957-2758 <small>全国巡回健診企画室 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>	×	×	20,680円 対象者に日程表送付	×	×	×	×	×	○ 6,050円	○ 4,180円	○ 6,050円	×	
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 0743-63-1821	×	38,500円 月～土	18,853円	○	○	火・木・金・土 局部麻酔のみ	×	○	○ 3,350円	○ 5,900円	×	○ 3,740円	○ 4,070円
香芝生喜病院 奈良県香芝市穴虫3300番地3 0745-44-8037	×	34,540円 月～土	18,865円 月～土	○	○	金不可 鎮静剤0円(経口のみ)	○	×	○ 7,150円	○ 5,500円	○ 6,710円	○ 5,720円	×
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 0800-200-3551	×	38,500円 月～土※	18,000円	○	○	月～土 局部麻酔のみ	×	○	○ 4,000円	○ 6,000円	○ 4,500円	○ 4,950円	×

健診機関	健診種別と健診料			胃カメラ		実施曜日など	婦人科検査					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		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2-70 073-444-1600 <small>令和6年度昼食サービスなし</small>	×	35,200円 月～金	×	○	○	月～金 鎮静剤 1,100円	○	×	○ 6,050円	○ 4,400円	○ 4,180円	○ 4,180円	×
喜多クリニック 和歌山市小松原通一丁目1-11大岩ビル 073-425-2235	66,000円 月～金	38,500円 月～土(土曜日は午前のみ)	27,500円	○	×	月・火・水・木の午後 鎮静剤0円	○	×	○ 4,950円	○ 6,600円	○ 6,600円	×	
和歌山市医師会成人病センター 和歌山市手平二丁目1-2 073-435-5195	62,150円 月・木	36,850円 月～土(土曜日は午前のみ)	×	○	×	月～金 鎮静剤3,300円	○	×	○ 6,050円	×	○ 4,400円	×	
小池クリニック 和歌山市太田二丁目13番25号 073-474-0033	×	38,500円 月～土	×	○	×	月～土 鎮静剤0円	○	○ 8,000円	○ 9,000円	○ 7,000円	○ 7,000円	×	
NSメディカル・ヘルスケアサービス 和歌山市湊1850 073-451-3398	×	39,380円 月～木	×	○	×	月～木 鎮静剤 2,200円	×	×	○ 4,400円	○ 6,600円	○ 6,600円	※○ 3,750円	
中山内科 和歌山市十番丁61 073-433-8355	×	32,700円 月～土(木・土は午前のみ)	×	※○	×	月～土 鎮静剤0円	○	×	○ 6,000円	○ 11,000円	○ 5,000円	○ 8,000円	×
桜ヶ丘病院 和歌山県有田市箕島904 0737-83-0078	×	33,000円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤0円	○	×	○ 9,240円	×	○ 3,300円	×	
西岡病院 和歌山県有田市有田川町小島278-1 0737-52-6188	×	(39歳以下)28,800円 (40歳以上)32,000円 月～金	×	○	○	月・火・木・金 催眠鎮静剤0円	×	×	×	×	×	×	
健診センター・キタデ 御坊市湯川町財部733-1 0738-24-3000	×	42,900円 月～土	22,000円	○	○	月～土 鎮静剤0円	×	×	○ 6,600円	×	○ 5,500円	×	
紀南病院(和歌山県) 田辺市新庄町46-70 0739-22-5000	65,010円(男性) 72,500円(女性) 月・火・木・金	41,800円 月～金	22,000円	○	×	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	○ 3,850円	○ 3,920円	×	
竹村医院 田辺市東山一丁目3-8 0739-26-6700	×	37,400円 月～金	×	○	×	月～金 鎮静剤0円	×	×	○ 3,500円	×	×	×	
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 072-460-1100	×	42,900円 月～金	×	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	○	○ 4,400円	×	○ 3,300円	○ 3,300円	×
けんゆうクリニック 和歌山県東牟婁郡串本町串本1790 0735-62-5080	×	41,800円 火・水・木	×	○	○	木 鎮静剤 2,200円	○	×	○ 6,600円	○ 4,400円	×	×	
新宮市立医療センター 新宮市蜂伏18-7 0735-31-3333	×	×	35,750円 火・木	×	×	×	○	×	○ 8,030円	×	○ 5,060円	×	
紀南病院(三重県) 三重県南牟婁郡御浜町大字阿田和4750 05979-2-1333	×	39,820円 火～金	24,200円 月～金	○	○	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	×	○ 5,500円	×	
中江病院 和歌山市船所30-1 073-451-0222	85,560円 火・木	36,670円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤0円	×	×	○ 5,620円	○ 5,000円	×	×	
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 073-422-4171	69,300円 月～木	40,150円 月～金	×	○	○	月～金 鎮静剤(経口のみ) 3,300円	×	×	○ 7,311円	○ 11,161円	○ 5,500円	×	
恵友病院 和歌山県海南市船尾264-2 073-483-1033	×	33,000円 月～金	×	○	○	月～金 鎮静剤(経口のみ)0円	×	×	○ 8,800円	○ 5,500円	×	×	
山本病院 和歌山県橋本市東家6-7-26 0736-32-8899	×	40,040円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤0円	※	※	※	※	※	※	

乳がん検査は、月・火曜に実施、希望時は要TEL確認
男性医師の可能性あり
子宮がん検査は提携先で実施、当日送迎あり

子宮がん検診は外部委託
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

胃カメラ時鎮静剤希望者は車来院禁止
婦人科健診は木・土曜不可
子宮がん検査は午後のみ実施

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

※子宮頸がん受診者のみ追加可能
子宮がん検査は金曜に実施

※胃透視は不可・胃カメラのみ
婦人科検査は水・土曜は午前、木曜は不可

乳がん検査は月～木曜(近医委託)
子宮がん検査は木曜不可

第3火曜は女性のみ受診可能
子宮がん検査は木曜不可

子宮がん検査は委託先で受診(月～土曜)

乳がん検査は火・水・木・土曜
女性健診、火・水曜は男性医師。マンモは男性技師

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

胃カメラ時鎮静剤希望者は車来院禁止

婦人科については近医に委託

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7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6年4月1日～令和7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	()	—	

＼年に1回／ **必ず受けよう!** 特定健診

毎年、健診を受けましょう!

おおよそ被扶養者の2人に1人は受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を受ける時期を決めておきましょう!



標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)での変更点

- **血中脂質検査：中性脂肪の測定値**
通常は空腹時(10時間以上の絶食が必要)に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**
- **喫煙や飲酒に係る質問項目**
より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)
塩 ----- 小さじ1/4
ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
A レモン汁 ----- 小さじ2
塩 ----- 小さじ1/8
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しらたき ----- 100g
レタス ----- 2枚 (80g)
A 水 ----- 2カップ
洋風スープの素 ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

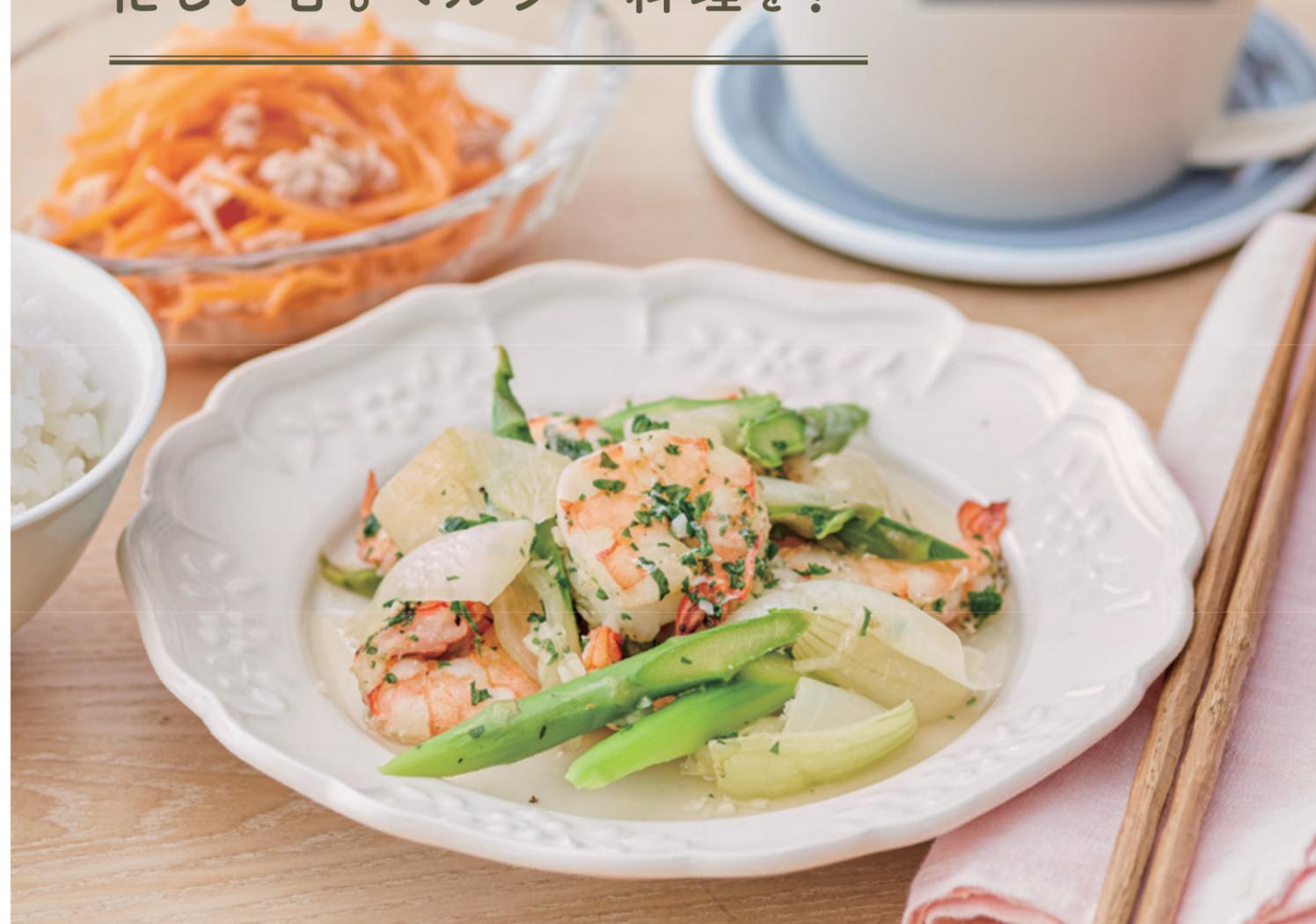
▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を!



えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) ----- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



*保存期間は冷凍で約1カ月!

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6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6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1.19/1000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。