

近畿しんきん

健保だより

春号
No. 135
令和7年



- p.2 令和7年度予算が決まりました
- p.4 医療機関等のかかり方
- p.5 被扶養者でなくなるときは届出をお願いします
- p.6 歩きたくなる旅 水都・大阪
- p.8 健診機関と健診料一覧表

- p.12 始めよう！足のフレイル対策
- p.13 特定健康診査を受診しましょう！！
- p.14 すぐできる！ラクちんレシピ
栄養バランスを整えて脱メタボ
- 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7年度予算が決まりました



予算総額	19億6,360万円
一般勘定	17億8,974万4千円
介護勘定	1億7,385万6千円

令和7年度収入支出予算が、2月19日に開催された第111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117人減の3,207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15,807円増の342,756円、総標準賞与額は同じく4,984万7千円増の33億2,257万4千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。被保険者数は減少しましたが、毎月の報酬および賞与が増えたため、収入の大半を占める保険料は前年度予算額に対し2,318万3千円（1・41％）増の16億6,211万2千円と見込んでいます。

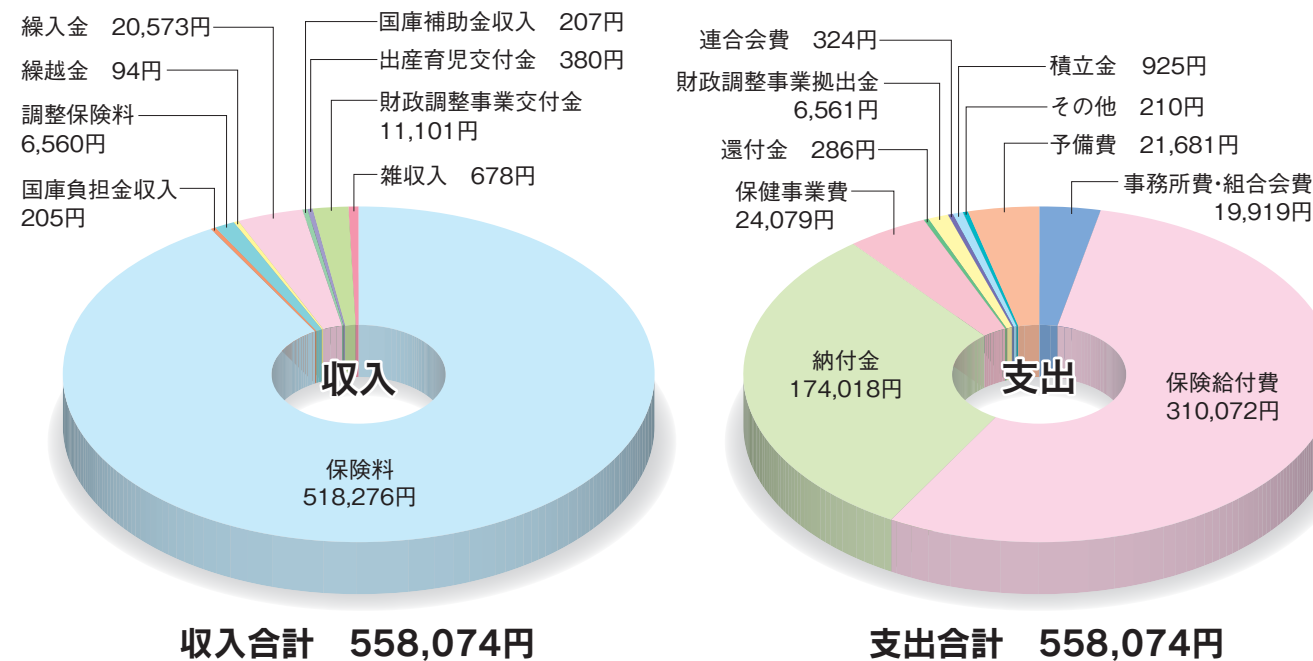
支出
医療費等の保険給付費は前年度予算額に対し3,492万9千円（3・64％）増の9億9,440万1千円となりました。また、高齢者等の医療を支援するための納付金は、前期高齢者納付金が過去分の精算などにより減少したことなどにより、前年度予算額に対し1,968万3千円（3・41％）減の5億5,807万5千円となりました。

収支状況
このように、収入面では、被保険者数は減少したものの、賃上げ等により保険料が増収となり、支出面では、保険給付費は増加したものの、納付金が減少したことが寄与し、財政状況はほぼ前年度並みとなりました。本年度も財源が不足するため、別途積立金を6,597万8千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、赤字幅は前年度より若干縮小して3,233万5千円となりました。

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活用いただくとともに、日頃から健康管理・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7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	172,841千円	100,547円	介護納付金	156,032千円	90,769円
繰入金	1,000	582	介護保険料還付金	150	87
雑収入	15	9	積立金	2	1
収入合計	173,856	101,138	予備費	17,672	10,280
			支出合計	173,856	101,138

予算基礎数値

介護保険第2号被保険者数	2,212人
平均標準報酬月額	389,719円
総標準賞与額(年間合計)	2,009,780千円
介護保険料率	17.2/1000(被保険者・事業主折半)

介護保険料率は千分の17・2（労使折半）で据え置きました。

令和7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7年度予算額	②令和6年度予算額	附 記	予 算 科 目	③令和7年度予算額	④令和6年度予算額	附 記	
保 険 料	1,662,112千円	1,638,929千円	①：② 101.41%	事務所費・組合会費	63,881千円	61,210千円		
国庫負担金収入	656	680	国からの事務費補助	保険給付費	法定給付	993,281	958,372	③：④ 103.64%
そ の 他	1	1			付加給付	1,120	1,100	
※調整保険料	21,339	19,270	財政調整事業への拠出金収入		計	994,401	959,472	③：④ 103.64% 保険料収入の59.83%(58.54%)
※繰越金	0	0		納付金	前期高齢者納付金	185,153	223,450	③：④ 82.86%
退職積立金繰入	1	1			後期高齢者支援金	372,920	354,300	③：④ 105.26%
※別途積立金繰入	65,978	59,749			そ の 他	2	2	
※国庫補助金収入	4	3		計	558,075	577,758	③：④ 96.59% 保険料収入の33.58%(35.25%)	
国庫補助金収入	660	500	特定健康診査・保健指導補助金等	保健事業費	77,220	75,874	③：④ 101.77% 保険料収入の4.65%(4.63%)	
出産育児交付金	1,218	1,200		還付金	保険料還付金	900	950	
※財政調整事業交付金	35,600	34,500	財政調整事業への拠出金からの高額医療費交付金		※調整保険料還付金	15	15	
※雑収入	1	1	補助金等追加収入	計	915	965		
雑収入	2,174	898	利子収入、施設利用料、雑入等	※営繕費	1	1		
収入合計	1,789,744	1,755,732		※財政調整事業拠出金	21,040	19,270	調整保険料収入を財政調整事業へ拠出	
(経常収支)				連合会費	1,038	1,023		
①経常収入合計	1,666,822千円	1,642,209千円	(注)収入・支出予算科目の※は「経常外」の予算科目	積立金	2,968	2,011	退職手当の積立金	
②経常支出合計	1,699,157	1,678,876		※雑支出	1	1		
①－②経常収支差引額	△32,335	△36,667		雑支出・その他	674	578		
				※予備費	69,530	57,569	保険給付費の7.00%(6.00%)	
				支出合計	1,789,744	1,755,732	上記の()は前年度の数値	

予算基礎数値

被保険者数	3,207人	平均標準報酬月額	342,756円
平均年齢	43.43歳	総標準賞与額(年間合計)	3,322,574千円
健康保険料率	104/1000(被保険者 50/1000 事業主 54/1000)		

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK あなたの家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 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

- 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、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 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



■ 失業給付金の受給を開始した

- 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
- *60歳以上は5,000円以上



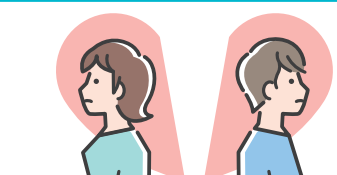
■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 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



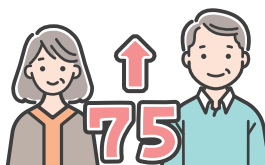
■ 亡くなった

- 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

- 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

- 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



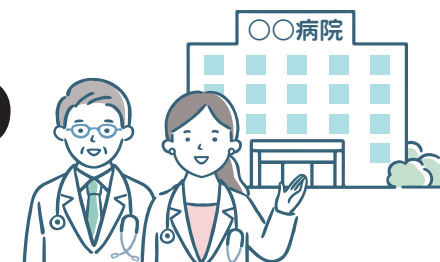
提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書
- 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

再チェック!

医療機関等の かかり方



令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

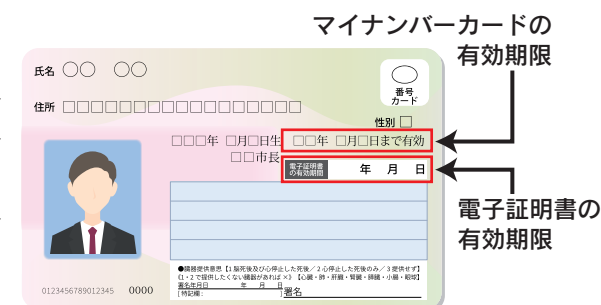
かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナナンバーカードの有効期限は、マイナナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

令和6年12月1日までに発行された健康保険証は、令和7年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が令和7年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30

— 令和7年12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
- 📅 12月28日～1月1日
- 🎫 大人1,200円、高生600円、中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
- ※2025年3月31日までの🕒および🎫はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩く。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。



Information

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 📅 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 🎫 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 📅 無休
- 🎫 大人2,000円、4歳～小学生500円



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 📅 無休(お盆、年末年始を除く)



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 📅 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)



① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 📅 無休 🎫 大人1,200円、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🎫はHP参照

造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 📅 年末年始、桜の通り抜け期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 🎫 無料



くいだおれ太郎布林

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ



※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

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	0749-68-2335	59,300円 月～木	39,500円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	×	○ 3,520円	×	※入院ドックは別途宿泊料金が必要 子宮がん検査は月・木のみ実施
	長浜赤十字病院	0749-68-3305	68,860円 月～木	39,990円 月～金	18,865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	0749-22-6058	×	43,450円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 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	0749-23-1929	×	39,600円(胃透視) 48,400円(胃カメラ)	24,970円(胃透視) 33,770円(胃カメラ)	○	×	月～土	×	○	○	○	※○自己採取	×	乳がん検査マンモグラフィーは土曜不可 乳がん検査は視触診廃止 ※子宮がん検査、外部委託の金額は3,850円
	日野記念病院	0748-52-4725	×	42,900円 月～金 (水曜は1.3.5週のみ)	23,870円 月～金	○	○	月～金 鎮静剤 3,300円	○	×	○視触診とセット 5,500円	×	○ ※2,200円	×	胃カメラ鎮静剤利用後、自転車・バイク・自動車の運転・仕事での機械操作は不可 ※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	0748-36-5467	×	37,430円 月～土	20,370円 月～土	○	○	月～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	0748-31-1206	×	41,500円 月～金	23,200円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,182円	○ 3,850円	○ 3,575円	×	※生活習慣病 胃透視+10,080円
	市立野洲病院	077-587-4443	83,600円 月～木	40,700円 月～金	26,870円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	○ 6,180円	○ 3,300円	×	婦人科検査は木曜不可、視触診廃止 梅毒反応検査中止
	滋賀保健研究センター	0120-35-9997	×	39,600円 月・火・水・金・土	24,893円 月～土	○	○	月・火・水・金・土 局所麻酔のみ	×	○ 4,400円	○ 6,050円	○ 3,520円	○ 6,930円	×	
	KKC ウエルネス ひこね健診クリニック	050-3535-5993	×	41,965円 月～金	20,350円 月～金	×	※○ 5,500円	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,652円	○ 5,919円	○ 6,914円	×	
	KKC ウエルネス 栗東健診クリニック	050-3535-5992	×	41,965円 月～金	20,350円 月～金	×	※○ 5,500円	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,652円	○ 5,919円	○ 6,914円	×	
	公立甲賀病院	0748-65-1612	×	41,800円 月～金	22,000円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○40歳以上 6,050円	○ 5,500円	○ 5,500円	×	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)月～金 午後(14時・15時)火・水・木・金 子宮がんは男性医師の可能性あり
	彦根中央病院	0749-27-6515	×	33,000円 月・火・金・土・日	19,415円 月・火・金・土・日	○	×	土・日曜 局所麻酔のみ	×	○ 3,300円	○ 5,500円	×	○ 2,750円	×	マンモグラフィーは月・火・金・土・日曜に実施 マンモは男性技師のみ 子宮がん検査は金・日曜のみ実施
	南草津健診センター	077-599-1530	×	39,500円 月～金	21,500円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	○50歳以上 4,000円	○40～49歳推奨 6,000円	○ 5,500円	○ 4,400円	×	エコーは火・水・木曜のみ実施

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	075-561-1121	×	44,000円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	○ 4,180円	×	○ 4,180円	○ 3,300円	×	1泊ドックは第2・第4火～水 受診日前日よりホテルキャンセル料発生
	京都第二赤十字病院	075-212-6151	82,500円 火	41,800円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 5,500円	○ 5,500円	○ 3,300円	×	
	京都鞍馬口医療センター	075-441-6101	×	38,522円 月～土	25,490円 月～土	○	R7年7月から	月～土 鎮静剤 3,300円	×	○ 4,400円	○ 5,500円	○ 3,850円	○ 3,300円	×	乳がんは月～金、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、車運転不可
	京都工場保健会	0120-823-053	95,700円 火・水・木	44,000円 月～日	18,700円 月～日	○	○	月～日 局所麻酔のみ	×	○ 4,400円	○ 5,500円	○ 4,400円	○ 6,050円	×	女性巡回健診です
	京都工場保健会(女性巡回健診)	0774-48-1290	×	×	19,800円 対象者に日程表送付	×	×	×	×	×	○ 6,600円	○ 5,500円	○ 6,050円	×	
	武田病院健診センター	075-365-0825	68,750円 月～土	41,250円 月～土	×	○	○	月～土 局所麻酔のみ	×	○ 3,300円	○ 4,950円	○ 3,300円	○ 3,300円	×	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
	宇治武田病院	0774-25-2072	×	41,250円 月～金	×	○	×	月～金 静脈麻酔	×	○ 3,300円	○ 4,950円	○ 3,300円	○ 3,300円	×	
	京都中部総合医療センター	0771-42-2510	×	42,900円 月～金	×	○	×	月～金 局所麻酔のみ	×	○ 3,300円	×	×	○ 3,300円	×	乳がん検査は月・火・木・金実施、
	綾部市立病院	0773-43-0123	×	44,000円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	○60歳以上 6,182円	○59歳以下 6,182円	○ 3,850円	○ 4,400円	×	乳がんマンモは月～金の午後 肺機能検査、当面中止
	市立福知山市民病院	0773-22-2101	×	44,000円 月～金	25,850円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	○50歳以上 5,500円	○49歳以下 5,500円	×	○ 3,300円	×	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
	舞鶴赤十字病院	0773-75-1920	×	44,000円 月～金	31,207円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	視・触診のみ不可	○ 5,500円	○ 5,885円	○視触診とセット 3,850円	○ 3,740円	×	
	舞鶴共済病院	0773-66-1665	×	44,000円 月～金	28,000円 月～金	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,050円	○ 4,400円	○ 3,850円	×	乳がんマンモは月・水・木・金曜実施 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	0772-46-3371	×	42,700円 月～金	×	○	○	月～金 局所麻酔のみ	×	×	○ 6,190円	○ 3,850円	○ 4,020円	×	乳がんエコーは木曜日のみ
	丹後中央病院	0772-62-0791	63,390円 月～金	39,350円 月～金	24,350円 月～金	○	○	月～金 全身麻酔 約2,500円	×	×	○ 6,600円	○ 6,600円	○ 3,300円	×	胃カメラ全身麻酔後は終日車運転不可 子宮がんは金のみ可能
	京都予防医学センター	075-811-9137	×	46,200円 月～土(第2土曜を除く)	23,320円 月～土(第2土曜を除く)	○	×	月～土 局所麻酔のみ	×	○ 4,400円	○ 7,700円	○ 4,400円	○ 5,500円	×	生活習慣病、胃カメラ(経口)+5,500円
	京丹後市立弥栄病院	0772-65-2003	66,000円 火	41,910円 月・火・水	22,000円 月・火・水	○	×	月・火・水 局所麻酔のみ	×	×	○ 5,500円	×	○ 4,130円	○ 5,720円	※胃透視は不可・胃カメラのみ ※胃カメラは月・水曜の隔週 胃カメラ鎮静剤使用時は当日の車の運転不可 子宮がんは火・水・金・土曜実施
	丹後ふるさと病院	0772-72-5055	×	41,800円 月・火・水	×	※○ 0円	×	※実施日要確認 鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	
	京都ルネス病院	0773-23-1281	×	37,400円 月～土	×	○	×	月～土 鎮静剤 2,750円	×	×	○ 5,500円	○ 4,400円	○ 5,940円	×	※生活習慣病検査胃カメラは22,500円
	京都協立病院	0773-42-8111	×	34,200円 月～金・第2土	※20,300円 月～金・第2土	○	○	火・木・金・第2土 鎮静剤 1,300円	×	×	×	×	×	×	
	御池クリニック	0120-777-465	78,650円 月～金	46,200円 月～日※	×	○	○	月～日※ 鎮静剤 7,700円	×	○ 5,500円	○ 6,600円	○ 6,600円	○ 4,840円	×	ネイルの場合、鎮静剤使用不可 鎮静剤使用後、自動車・バイク・自転車運転不可
	御池クリニックレディースプラザ	0120-888-075	78,650円 月～金	46,200円 月～土	×	○	○	月～土 鎮静剤 7,700円	×	○ 5,500円	○ 6,600円	○ 6,600円	○ 4,840円	×	ネイルの場合、鎮静剤使用不可 鎮静剤使用後、自動車・バイク・自転車運転不可
	四条烏丸クリニック	0120-012-770	80,300円 月～金	46,200円 月～土	×	○	○	月～土 局所麻酔のみ	×	○ 5,500円	○ 6,600円	○ 6,600円	○ 4,840円	×	

※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、「乳ガン」だけが「子宮ガン」だけが「両方」とも受検するのか②受検しないのかにはっきりと○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。

健診機関と健診料一覧表

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
奈 良 地 区	奈良西部病院 奈良市三碓町2143-1	0742-51-8700	×	39,600円 月～土	×	○ 0円	○ 0円		月～土 局部麻酔のみ	×	×	×	○ 3,300円	○ 6,930円	×	第3土曜のみ、R7.6月以降月曜も日帰りドック可 コース内腫瘍マーカー削除、オプションとして選択 大豆・卵アレルギーの場合は鎮静剤の使用不可
	西の京病院 奈良市六条町102-1	0742-35-1564	×	39,600円 火～土※	×	○ 0円	○ 0円		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	×	○ 2,200円	○ 2,200円		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※	×	○ 0円	○ 0円		木 鎮静剤 429円	×	×	×	×	×	×	胃透視 廃止、胃カメラのみ実施、鎮静剤使用時は運転不可 ※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	0743-54-6587	×	39,600円 月～金	18,920円	○ 5,830円	×		月～金 局部麻酔のみ	×	○ 6,050円	○ 6,490円	○ 4,510円	○ 3,300円	×	婦人科検査は月・水・金曜実施 ※土曜は不定期
	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) 40,700円 (40歳以上) 40,940円 月～土※	×	○ 5,500円	○ 5,500円		月～土 局部麻酔のみ	×	○ 3,850円	○ 6,050円	○ 6,050円	○ 3,520円	○ 4,180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	×	○ 2,200円	○ 2,200円		月～土 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,050円	○ 3,850円	○ 4,400円	×	乳がんエコー月～金は午後も実施 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座4丁目5-27	0745-32-8620	×	42,900円 月～土	22,000円	○ 3,300円	○ 3,300円		月～金 局部麻酔のみ	×	○ 4,200円	○ 6,600円	○ 4,800円	○ 5,800円	×	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
	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	×	○ 8,470円	○ 8,470円		月～土 鎮静剤 0円	×	×	○ 6,050円	○ 6,050円	○ 6,050円	※○ 7,260円	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)あまの創健(女性巡回健診) 名古屋市中区泉二丁目20番20号	052-930-8071	×	×	20,680円 対象者に日程表送付	×	×		×	×	×	○ 6,050円	○ 4,180円	○ 6,050円	×	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	0743-63-1821	×	41,450円 月～土	19,910円	○ 4,400円	○ 4,400円		火・木・金・土 局部麻酔のみ	×	○ 4,330円	○ 6,180円	×	○ 4,010円	○ 4,070円	乳がんマンモは水・金・土曜実施 子宮がんは火・水・金・土曜実施
	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	○ 5,500円	○ 5,500円		月～土 鎮静剤 0円(経口のみ)	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 7,150円	○視触診とセット 5,500円	○ 6,710円	○ 5,720円	胃カメラ時鎮静剤利用者は車運転不可、ネイル不可、マスク必要 乳がんは火・金・第3土曜実施 胃透視は月～金曜
	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	○ 3,000円	○ 3,000円		月～土 局部麻酔のみ	×	○ 4,000円	○ 6,000円	○ 4,500円	○ 4,950円	×	※土曜は月1～2回、要TEL確認 子宮がんは月曜不可

※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、「乳ガン」だけか「子宮ガン」だけか「両方」とも受検するのか②受検しないのかにはっきりと○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			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	
和歌山 地区	和歌浦中央病院 和歌山市塩屋六丁目2-70	×	35,200円 月～金	×	○ 0円	○ 0円	月～金 鎮静剤 1,100円	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 6,050円	○視触診とセット 4,400円	○ 4,180円	×	乳がん検査は、月・火に実施 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
	喜多クリニック 和歌山市小松原通一丁目1-11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	○ 5,500円	×	月・火・水・木の午後 鎮静剤 1,650円	○ 視・触診のみ不可	×	×	○視触診とセット 4,950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	65,450円 月・木	40,150円 月～土(土曜日は午前のみ)	×	○ 3,300円	×	月～金 鎮静剤 3,300円	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 6,050円	×	○ 4,400円	×	子宮がん検診は外部委託、水曜不可 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
	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	×	○ 2,500円	×	月～土 鎮静剤 0円	○ 視・触診のみ不可	○視触診とセット 8,000円	○視触診とセット 9,000円	○視触診とセット 7,000円	○ 7,000円	×	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
	N Sメディカル・ヘルスケアサービス 和歌山市湊1850	×	39,380円 月～木	×	○ 3,300円	×	月～木 鎮静剤 2,200円	×	×	×	○ 4,400円	○ 6,600円	※○ 3,750円	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
	中山内科 和歌山市十番丁61	×	32,700円 月～土(木・土は午前のみ)	×	※○ 0円	×	月～土 鎮静剤 0円	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 6,000円	○視触診とセット 11,000円	○ 5,000円	○ 8,000円	※胃透視は不可・胃カメラのみ 婦人科検査は水・土は午前、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	×	○ 0円	○ 0円	月～土 鎮静剤 0円	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 9,240円	×	○ 3,300円	×	鎮静剤使用時、車の運転不可 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	×	○ 3,300円	○ 3,300円	月・火・水・金 催眠鎮静剤 0円	×	×	×	×	×	×	鎮静剤使用時車の運転不可
	健診センター・キタデ 御坊市蒲川町財部733-1	×	42,900円 月～土	22,000円	○ 0円	○ 0円	月～土 鎮静剤 0円	×	×	○ 6,600円	×	○ 5,500円	×	鎮静剤使用時車の運転不可 第3火曜は女性のみ受診可能、子宮がん検査は木曜不可
	紀南病院(和歌山県) 田辺市新庄町46-70	70,400円(男性) 78,300円(女性) 月・火・木・金	44,000円(男性) 41,800円(女性) 月～金	23,020円	○ 3,300円	×	月～金 局部麻酔のみ	×	×	○ 6,180円	○ 3,850円	○ 3,920円	×	鎮静剤使用後3時間は乗り物運転不可
	竹村医院 田辺市東山一丁目3-8	×	39,600円 月～金	×	○ 3,300円	×	月～金 鎮静剤 0円	×	×	×	○ 3,520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	×	42,900円 月～金	×	○ 5,500円	○ 5,500円	月～金 局部麻酔のみ	×	○ 4,400円	×	○ 3,300円	○ 3,300円	×	鎮静剤使用時車の運転不可 婦人科検査は木曜(午後)と金曜(午前)に実施
	けんゆうクリニック 和歌山県東牟婁郡串本町串本1790	×	41,800円 水・木	×	○ 3,300円	○ 3,300円	木 鎮静剤 2,200円	○ 視・触診のみ不可	×	○視触診とセット 6,600円	○視触診とセット 4,400円	×	×	
	中江病院 和歌山市船所30-1	85,560円 火・木	36,670円 月～土	×	○ 0円	○ 0円	月～土 鎮静剤 0円	×	×	○ 5,620円	○ 5,000円	×	×	鎮静剤使用時車の運転不可 女性健診は火・木・土曜日、火は男性医師 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	×	○ 2,343円	○ 3,443円	月～金 鎮静剤(経口のみ) 3,300円	×	×	○ 7,311円	○マンモとセット 11,161円	○ 5,500円	×	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	×	○ 0円	○ 0円	月～金 鎮静剤(経口のみ) 0円	×	×	○ 8,800円	○ 5,500円	×	×	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	×	○ 0円	○ 0円	月～土 鎮静剤 0円	※	※	※	※	※	※	鎮静剤使用時車の運転不可 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8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7年4月1日～令和8年2月末日

特定健診受診の流れ

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「けんぽれん」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です。

けんぽれん

検索

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	()	—	

始めよう! 足のフレイル対策

足のフレイルを防ぎ、高齢になっても健康で過ごすためには、若いうちから下半身の筋肉の維持・増加に取り組むことが大切です。まずは、歩く習慣をつけましょう。下半身の筋肉を強化するためには筋トレも必要です。また、毎食、筋肉の材料になるたんぱく質を肉類や魚、卵、大豆製品、乳製品などからとりましょう。

足のフレイルは要介護の大きなリスクに

足のフレイルは加齢によって足腰が弱った状態のこと。歩くスピードが遅くなるなどが代表的な症状です。

1日合計60分以上、歩く

- 歩行かそれと同等の活動(家事やスポーツなど)を1日合計60分以上行う。
- 1日合計20分は「ややキツイ」と感じる速度で歩く。そのとき、「歩幅を広めにすること」を意識する。
- まずは今より10分多く体を動かすことから始める。



週2～3回、筋トレを行う

- 筋肉は筋トレ後に休めることで成長するため、2～3日に1回のペースで行う。
- 正しいフォームと「ややキツイ」と感じるくらいの負荷で、できる回数を行う。
- ラクにできるようになったら回数を増やしたり、動作をゆっくり行って徐々に負荷を上げていく。

スクワット 目安 10回×3セット

太もも前やお尻、背中中の筋肉を鍛える。

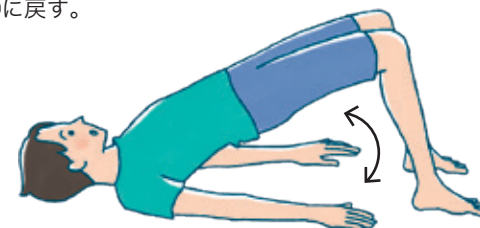


- ①足を肩幅に開いて立ち、ひざを軽く曲げ、両腕は前に伸ばす。
- ②お尻を後ろに引いて、息を吸いながら3秒かけて太ももが床と並行になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。息を吐きながら3秒かけて①に戻る。

ヒップリフト 目安 10回×3セット

お尻と太もも裏の筋肉を鍛える。

- ①あお向けに寝て、両手を体の横に置く。足を腰幅に開いてひざを立て、お尻を床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら3秒かけてお尻をゆっくりと持ち上げ、ひざから胸までを一直線にする。息を吸いながら3秒かけて①に戻る。



ニートウチェスト 目安 10回×3セット

足のつけ根とお腹の筋肉を鍛える。

- ①床に座り、両手を体の後ろについて上体を後ろに傾け、両ひざを軽く曲げる。両足をそろえて前に伸ばし、床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら3秒かけてひざと頭を近づけ、おへそをのぞき込むようにする。息を吸いながら3秒かけて①に戻る。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
(アールグレイ・濃めに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

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

介護保険料：被保険者負担率 8.6/1000
事業主負担率 8.6/1000

健康保険料：令和7年3月1日適用

介護保険料：令和7年3月1日適用

(円)

標準報酬		報 酬		健康保険料			介護保険料			保険料合計		
等級	月 額	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		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1.30/1000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。