

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんほのいっぽ!

栃木支部の健康保険料率は
引き上げとなります

令和5年2月分
(3月納付分)まで
給与・賞与の

9.90%

令和5年3月分
(4月納付分)から
給与・賞与の

9.96%

介護保険料率も変更となります

令和5年2月分(3月納付分)まで
給与・賞与の

1.64%

令和5年3月分(4月納付分)から
給与・賞与の

1.82%

令和5年3月分
(4月納付分)からの
保険料率の
お知らせです



いっぽくん

※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5年4月分の保険料率から変更となります。

基本保険料率・特定保険料率とは

健康保険料率9.96%のうち、6.39%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.57%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

★保険料は、納付期限までに納めていただくようお願いします。

★健康保険組合における保険料額等については、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

 全国健康保険協会 栃木支部
協会けんぽ

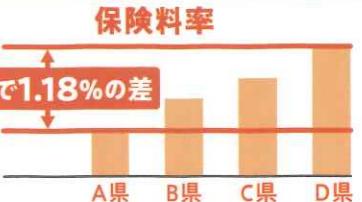
お問い合わせはこちらまで

TEL 028-616-1692
〒320-8514 宇都宮市泉町6-20
宇都宮DIビル7F

保険料率についての
特設ページは
こちら



保険料率について



これは、それぞれの都道府県ごとに保険料率は、協会けんぽの医療費※に基づいて算出しているからです。

※都道府県ごとの年齢構成や所得水準の差を調整しています。

つまり！ 皆さまお一人おひとりの取組で、医療費の伸びを抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができるかもしれません。 では、保険料率の伸びを抑える取組って何でしょう？ 皆さまに最も重要なのは、取り組んでいただくことです。



特定保健指導の対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上

BMI
25以上

以下の追加リスクが1つ以上ある方

血圧 **血糖** **脂質** **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導とは、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～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。

次の1歩は、健診の結果を踏まえた行動をとること！ 具体的には生活習慣の改善が必要な方は特定保健指導を利用すること！

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値
160mmHg以上
拡張期血圧値
100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値
126mg/dL以上
HbA1c
6.5%以上

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dL以上

令和4年10月
スタート!
医療機関への受診案内

※LDLコレステロールとは、悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。

健診結果で異常がなかった方も、引き続き健康づくりに取り組むことが重要です。

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL（悪玉）コレステロール値が右の表の数値に該当された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画は

こちら



医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声かけをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。

医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声かけをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。

特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に係わる重大な病気になる恐れもあります。従業員の健康、事業所の将来を守るために、特定保健指導の受診を確実にお願いいたします。

特定保健指導に該当された方が、生活習慣病予防健診を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますよう、積極的な声かけをお願いいたします。

事業主の皆さまへ

従業員の健康と事業所の将来を守るために、ご協力ををお願いします。

健診の案内が届きましたら、生活習慣病予防健診を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
メタボ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！**

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起り、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

一般健診で調べること

- 血圧測定 血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
- 血液検査 動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます。
- 尿検査 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます。
- 心電図検査 不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます。
- 胃部レントゲン検査 食道や胃、十二指腸の状態を調べます。
- 胸部レントゲン検査 肺や気管支の状態を調べます。
- 便潜血反応検査 大腸からの出血を調べます。

対象年齢の方は、一般健診に付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診を追加することができます。

健康づくりの
第1歩は、
毎年の健診！

病気の早期発見や自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけになります！ 協会けんぽでは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者（ご本人）に受けていただく生活習慣病予防健診を実施しています。

令和5年4月から、より多くの皆さまに健診を受診していただくため、自己負担を軽減します。

ぜひ、協会けんぽの生活習慣病予防健診をご活用ください。

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診 対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

最高
軽減前
7,169円 → 最高
軽減後
5,282円

付加健診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

詳しくは、
こちら

