

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

長野支部の健康保険料率は
引き下げとなります

令和5年2月分
(3月納付分)まで
給与・賞与の

9.67%

令和5年3月分
(4月納付分)から
給与・賞与の

9.49%

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



※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かかります。※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9.49%のうち、5.92%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。

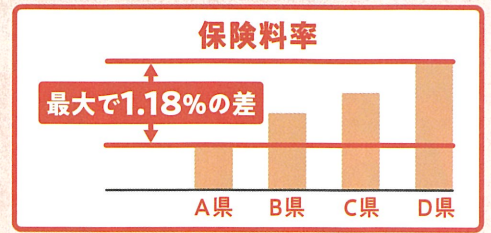
 **全国健康保険協会 長野支部**
協会けんぽ

お問い合わせはこちらまで
TEL 026-238-1251
〒380-8583 長野県長野市南長野西後町
1597-1 長野朝日八十二ビル8階

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



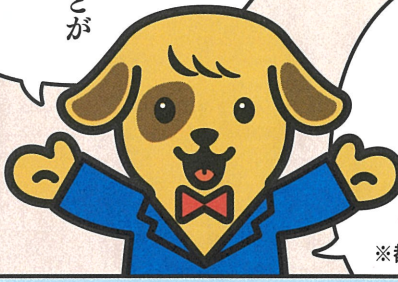
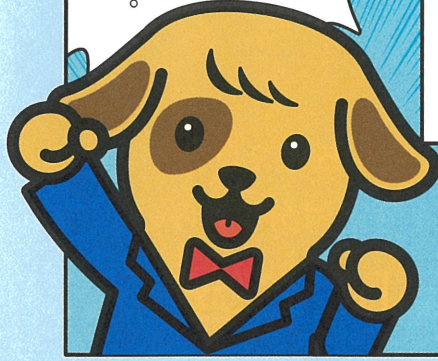
協会けんぽの保険料率は、都道府県ごとに異なります。これはそれぞれの都道府県の加入者一人あたりの医療費※に基づいて算出しているからです。

※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ないのです。

では、保険料率の伸びを抑える取組って何でしょう？

最も重要なのは、皆さまに**健康づくり**に取り組んでいただくことです。



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・脂質異常等が起こり、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。



生活習慣病予防健診等の 自己負担の軽減

令和5年
4月
スタート！

一般健診 対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高
7,169円



軽減後

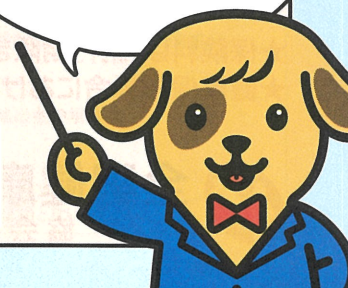
最高
5,282円

付加健診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイ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



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。



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

OR

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！
LDLコレステロール値に着目した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。

また、医療機関への受診を勧められた方は**早期受診**をすること！
これは、疾病の重症化を防ぐことにつながります！

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。

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。



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、ご協力をお願いします。



1 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。

2 **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、**特定保健指導**のご案内を対象の方へ確実にお渡しいただき、積極的な声かけをお願いいたします。

3 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。

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



令和5年3月分(4月納付分)からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率:令和5年3月分～ 適用
 ・厚生年金保険料率:平成29年9月分～ 適用
 ・介護保険料率:令和5年3月分～ 適用
 ・子ども・子育て拠出金率:令和2年4月分～ 適用

(長野県)

(単位:円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、坑内員・船員	
等級	月額			9.49%		11.31%		18.300%※	
				全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
		円以上	円未満						
1	58,000	～	63,000	5,504.2	2,752.1	6,559.8	3,279.9		
2	68,000	63,000	～ 73,000	6,453.2	3,226.6	7,690.8	3,845.4		
3	78,000	73,000	～ 83,000	7,402.2	3,701.1	8,821.8	4,410.9		
4(1)	88,000	83,000	～ 93,000	8,351.2	4,175.6	9,952.8	4,976.4	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000	～ 101,000	9,300.2	4,650.1	11,083.8	5,541.9	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000	～ 107,000	9,869.6	4,934.8	11,762.4	5,881.2	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000	～ 114,000	10,439.0	5,219.5	12,441.0	6,220.5	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000	～ 122,000	11,198.2	5,599.1	13,345.8	6,672.9	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000	～ 130,000	11,957.4	5,978.7	14,250.6	7,125.3	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000	～ 138,000	12,716.6	6,358.3	15,155.4	7,577.7	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000	～ 146,000	13,475.8	6,737.9	16,060.2	8,030.1	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000	～ 155,000	14,235.0	7,117.5	16,965.0	8,482.5	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000	～ 165,000	15,184.0	7,592.0	18,096.0	9,048.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000	～ 175,000	16,133.0	8,066.5	19,227.0	9,613.5	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000	～ 185,000	17,082.0	8,541.0	20,358.0	10,179.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000	～ 195,000	18,031.0	9,015.5	21,489.0	10,744.5	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000	～ 210,000	18,980.0	9,490.0	22,620.0	11,310.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000	～ 230,000	20,878.0	10,439.0	24,882.0	12,441.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000	～ 250,000	22,776.0	11,388.0	27,144.0	13,572.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000	～ 270,000	24,674.0	12,337.0	29,406.0	14,703.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000	～ 290,000	26,572.0	13,286.0	31,668.0	15,834.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000	～ 310,000	28,470.0	14,235.0	33,930.0	16,965.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000	～ 330,000	30,368.0	15,184.0	36,192.0	18,096.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000	～ 350,000	32,266.0	16,133.0	38,454.0	19,227.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000	～ 370,000	34,164.0	17,082.0	40,716.0	20,358.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000	～ 395,000	36,062.0	18,031.0	42,978.0	21,489.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000	～ 425,000	38,909.0	19,454.5	46,371.0	23,185.5	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000	～ 455,000	41,756.0	20,878.0	49,764.0	24,882.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000	～ 485,000	44,603.0	22,301.5	53,157.0	26,578.5	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000	～ 515,000	47,450.0	23,725.0	56,550.0	28,275.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000	～ 545,000	50,297.0	25,148.5	59,943.0	29,971.5	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000	～ 575,000	53,144.0	26,572.0	63,336.0	31,668.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000	～ 605,000	55,991.0	27,995.5	66,729.0	33,364.5	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000	～ 635,000	58,838.0	29,419.0	70,122.0	35,061.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000	～ 665,000	61,685.0	30,842.5	73,515.0	36,757.5	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000	～ 695,000	64,532.0	32,266.0	76,908.0	38,454.0		
37	710,000	695,000	～ 730,000	67,379.0	33,689.5	80,301.0	40,150.5		
38	750,000	730,000	～ 770,000	71,175.0	35,587.5	84,825.0	42,412.5		
39	790,000	770,000	～ 810,000	74,971.0	37,485.5	89,349.0	44,674.5		
40	830,000	810,000	～ 855,000	78,767.0	39,383.5	93,873.0	46,936.5		
41	880,000	855,000	～ 905,000	83,512.0	41,756.0	99,528.0	49,764.0		
42	930,000	905,000	～ 955,000	88,257.0	44,128.5	105,183.0	52,591.5		
43	980,000	955,000	～ 1,005,000	93,002.0	46,501.0	110,838.0	55,419.0		
44	1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	97,747.0	48,873.5	116,493.0	58,246.5		
45	1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	103,441.0	51,720.5	123,279.0	61,639.5		
46	1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	109,135.0	54,567.5	130,065.0	65,032.5		
47	1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000	114,829.0	57,414.5	136,851.0	68,425.5		
48	1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000	120,523.0	60,261.5	143,637.0	71,818.5		
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000	126,217.0	63,108.5	150,423.0	75,211.5		
50	1,390,000	1,355,000	～	131,911.0	65,955.5	157,209.0	78,604.5		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率(2.4%～5.0%)を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

- ◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率(9.49%)に介護保険料率(1.82%)が加わります。
- ◆等級欄の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
- 4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
- 35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
- ◆令和5年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、300,000円です。

○被保険者負担分(表の折半額の欄)に円未満の端数がある場合

- ①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
 - ②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
- (注)①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額

納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与にかかる保険料額

賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に、保険料率を乗じた額となります。また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間573万円(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。)となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金

事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくことになります。(被保険者の負担はありません。)
 この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率(0.36%)を乗じて得た額の総額となります。