



健康保険 きょうと

職場内で掲示・回覧をお願いいたします



令和6年3月(4月納付分)から 保険料率が変わります

健康保険料率(京都支部)

令和6年2月分(3月納付分)まで **10.09%**

令和6年3月分(4月納付分)から **10.13%**

介護保険料率(全国一律)

令和6年2月分(3月納付分)まで **1.82%**

令和6年3月分(4月納付分)から **1.60%**

協会けんぽの各支部の保険料率は 地域の医療費水準に基づいて算出され、 都道府県ごとに異なります



どうすれば
保険料率が
低くなるの?

最も重要なのは、**皆様に健康になっていただく**ことです。
そのためには、以下のような取り組みが大切です。

- **健康診断**や**特定保健指導**を受けて病気の予防や早期発見・改善に努める
→ **健診・保健指導のページ**で詳しくご説明しています!
- **医療費を上手に節約する**

いまま
現在値を知る

京都支部の
インセンティブ総合順位は
全国**20**位から
(令和3年度実績)

20位(変化なし)
(令和4年度実績)

インセンティブ制度の順位が上がれば、保険料率を低くできます。皆様のご協力が必要です!

医療費の節約って何をすればいいの?

● 時間外診療・夜間診療を控える

診療時間外に医療機関にかけると、場合に応じて以下の料金が加算されます。

緊急時や急病時等のやむを得ない場合を除き、できる限り診療時間内の受診を心がけましょう。

初診の場合(6歳以上)		再診の場合(6歳以上)	
初診料 2,880円		再診料 ^{※1} 730円	
+			
加算額			
850円	一般	時間外 ^{※2}	一般 650円
2,300円	特例 ^{※3}	特例 ^{※3}	1,800円
2,500円		休日	1,900円
4,800円		深夜	4,200円

(注) 支払い額は自己負担割合によります。歯科は除く。

※1: 200床以上の病院は外来診療料730円 ※2: 平日は概ね6~8時/18~22時、土曜日は概ね6~8時/12~22時を標準とする ※3: 救急病院など

● お薬は、お財布に優しい ジェネリック医薬品を!

医療費を上手に
節約できる
工夫は他にも! →



ジェネリック医薬品のおすすめポイント

- 安心** 新薬と効き目は同等と国から認められ、安全性も確認済みです。
- 改善・改良** 品質は保ちつつ、味やにおい、形状などを変えて使いやすくなっているものもあります。
- 低価格** 多くは先発医薬品の7割から2割程度の価格です。新薬より開発期間が短く、費用が抑えられているため、低価格が実現しています。

※欠品等によりジェネリック医薬品への切り替えが難しい場合がございます。切り替えをご希望の場合は、一度医師や薬剤師にご相談ください。

就職・転職・
退職などを
するときは

資格喪失日・扶養解除日に ご注意ください!

4月は、就職・転職・退職などの理由により、健康保険の資格を切り替えるため、資格喪失届・被扶養者異動届のご提出が大変多い時期です。

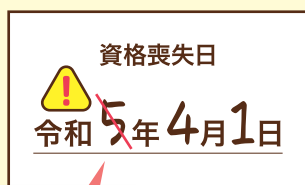
近年、退職等により無効となった保険証を使用して医療機関を受診するケース(無資格受診)が増えております。無効となった保険証は回収の上、速やかに返却しましょう。

また、資格喪失日や扶養解除日の日付を誤って記入したことにより、ご本人が意図せず受診日に健康保険の資格がない状態になってしまい、後で医療費をご返納いただくケースも少なくありません。健康保険の切り替え時には、資格喪失日・扶養解除日にご注意いただきますようお願いいたします。

日付の記入誤りが多いケース

年を間違えて届け出

- 令和6年4月1日に資格喪失したのに、
- ×令和5年4月1日と1年誤って記入



日付の書き間違いに注意!

退職に伴う資格喪失届の資格喪失日欄に「退職日」を記入して届け出

- 3月31日退職の場合、資格喪失日は
- 4月1日
- ×3月31日



退職日の翌日が資格喪失日

扶養家族の就職に伴う異動届の扶養解除日を間違えて届け出

- 4月1日入職の場合、扶養解除日は
- 4月1日
- ×3月31日



就職先への入職日が扶養解除日

亡くなられた方の資格喪失(扶養解除)日を死亡日として届け出

- 3月31日に死亡した場合、資格喪失日は
- 4月1日
- ×3月31日

死亡日の翌日が資格喪失日

●日本年金機構京都事務センターへ訂正を届け出させていただく場合、訂正届以外に確認書類が必要となることがあります。

今から使おう!マイナ保険証

2024年12月2日に
保険証は廃止されます

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。

厚生労働省HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】▶


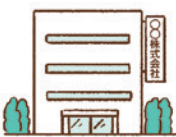



加入要件は？
手続きは
どこで？

退職後の健康保険のご案内

退職後も協会けんぽに継続加入したい方は確実なお手続きをお願いいたします！

退職後の健康保険には、「**1**協会けんぽの健康保険任意継続」、「**2**国民健康保険」、「**3**ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つのうち、いずれかに加入する必要があり、それぞれ手続きが必要です。

加入者	1 協会けんぽの任意継続被保険者になる	2 国民健康保険に加入する	3 ご家族の健康保険の被扶養者になる
加入要件	●退職日までに 被保険者資格が継続して2か月以上 ある方 ※加入期間は最長2年間です	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお尋ねください	ご家族が加入している健康保険の被扶養者の要件を満たしている ▶詳細はご家族の勤務先にお尋ねください
手続き	退職者ご本人による手続き ●退職日の翌日から 20日以内* (必着)にお住まいの協会けんぽ支部へ「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出してください ※土日・祝日を含む	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお尋ねの上、お手続きください 	ご家族の勤務先の事業所を通じて、お手続きください 
	事業所のご担当者による手続き ●退職した従業員様の「保険証」を回収し、「資格喪失届」とともに 日本年金機構京都事務センター へ提出してください 		
保険料	下記の計算式で算出します 退職時の標準報酬月額(上限あり) × お住まいの都道府県別健康保険料率	前年の所得などにより決定します ※倒産・解雇などにより失業された方(特定受給資格者および特定理由離職者)には国民健康保険料の軽減制度あり	被扶養者の保険料負担はありません

事業主様・担当者様、ご協力を！

任意継続被保険者資格を取得する方の保険証は、日本年金機構から提供される資格喪失記録を確認後に作成するため、保険証がお手元に届くまで、多少時間がかかります。
「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出される際に、**事業主様の作成した退職日の分かる証明書(退職証明書等)**を添付していただきますと、保険証の作成が早くなりますので、ご協力ください。



3月1日～31日は自殺対策強化月間です ～こころのSOSを気軽に相談できる窓口があります～

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っていて、だれにも相談できずにいるなら、一人で抱え込まず、相談してみませんか？右の二次元コードで検索すると、気軽に相談できる窓口が紹介されます。相談方法は電話、SNS、支援情報検索サイトなどさまざま。対象年齢も、相談内容も色々あります。ご自分の相談しやすい窓口を選んで相談してください。きっと、あなたのこころを支える方法があるはずですよ。

あなたの周りに下記のような人がいたら、「どうしたの？」と声を掛け、励ましや批評をせず、寄り添って話を聞いてあげてください。自分で相談を受けるのが難しいと感じる場合は、専門家に相談するよう、勧めてあげてください。

- 食事が減った
- ずっと疲れた顔をしている
- 口数が減った
- 眠れないようだ
- 集中力が続かない

支援を受けたい人も、支援をしたい人も、まずはこちらで情報を得ましょう！



▲厚生労働省 まもろうよこころ

令和6年度 健診・保健指導のご案内

協会けんぽの健診・保健指導は
補助により費用が安く、充実した内容でお得です！



ご自分の健康状態の「現在値」を知り、毎日の生活に活かすための健診や保健指導。生活にも仕事にも資本となる健康の維持・増進のため、年に一度の習慣として協会けんぽの健診をご活用ください。また、健診結果をそのままにするのではなく、結果に応じた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診など、健診後の行動も重要です。

いま
現在値を知る

京都支部の特定健診等の受診率は

全国23位から
(令和3年度実績)
14位に! (令和4年度実績)

京都支部の特定保健指導の実施率は

全国14位から
(令和3年度実績)
30位に! (令和4年度実績)

特定健診の受診率・特定保健指導の実施率は、協会けんぽのインセンティブ制度の評価指標です。

健診は受けっぱなしではなく、その後の取り組みが大切。特定保健指導の対象になった方は、必ず受けてください。



生活習慣病予防健診 35～74歳の被保険者が対象



令和5年度に費用補助により自己負担額が安くなった生活習慣病予防健診。令和6年度からは、詳細な検査が受けられる**付加健診の対象年齢**をこれまでの「40歳・50歳」から「40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳」に**拡大**します！

自己負担額 **一般健診 5,282円(最高)**

おすすめポイント ●一般健診は、**肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診**を含んでいます。

●オプションで**付加健診**や**乳がん検診・子宮頸がん検診**(20歳以上の女性で偶数年齢対象)をプラスでき、その費用にも協会けんぽの補助があります。

※子宮頸がん検診は、20～38歳の方は単独検診として受診してください。ただし、36歳・38歳の方は一般健診に追加できます。



▲生活習慣病
予防健診
機関一覧

健診機関 協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診できます。

特定健診 40～74歳の被扶養者が対象



令和6年度の特定健診のご案内(受診券・パンフレット等)は、**4月上旬に加入者(被保険者)様のご自宅へお届け**します。

自己負担額 **0円～**(有料の場合もあり)

▶受診する医療機関により異なります。

健診機関 協会けんぽと契約している全国の医療機関で受診できます。



▲特定健診実施
機関一覧

特定保健指導 対象となった40歳以上の被保険者・被扶養者

特定保健指導とは、健診結果から生活習慣病のリスクがあると判断された方を対象に、保健師等の専門家からのアドバイスを受けながら、生活習慣を改善して病気を未然に防ぐプログラムです。

特定保健指導のお役立ちポイント！

- 専門家のサポート**を受けながら、自分で「できそう」と思えることに取り組める
- 自分に合った生活習慣**を身につけられる
- 健康を維持**でき、自分のやりたいことができる生活が続けられる
- インセンティブ制度の順位が上がり、**保険料抑制**にもつながる



▲特定保健
指導特設
サイト

事業主様・ 担当者様、ご協力を！

●生活習慣病予防健診のご案内は3月下旬に事業所にお届けしますので、従業員の皆様に健診を受診するよう、ご周知ください。

●協会けんぽの補助を受けていない健診(事業者健診)を受けられた場合は、**協会けんぽに健診結果データをご提供**ください。

●健診受診時には**保険証を持参**していただくよう、従業員の皆様にお伝えください。

●特定健診の受診券が宛先不明で協会けんぽに返送された場合は、事業主様に再送いたします。お手数ですが、該当の方への配付と、**日本年金機構京都事務センターへの住所変更届の提出**をお願いいたします。

●特定保健指導の面談のために訪問する際、**場所の提供**などのご協力をお願いいたします。また、一部の健診機関を除き、**健診当日の面談やICT面談も可能**ですのでご利用ください。



京都支部は移転いたしました。申請書等の送付先にご注意を！

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入
立売東町28-2大和証券京都ビル2階

☎075-256-8630(代表) 受付時間 8:30～17:15(土日祝・12月29日～1月3日を除く)

申請書のお手続きは、郵送でお願いいたします

発行者

全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

ホームページはこちら 協会けんぽ京都支部 検索



メルマガ
登録募集中!

