

# 国民健康保险手册

—2026—

中文版

练马区

## 目录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 何为国民健康保险制度 .....          | 2  |
| 2. 国民健康保险的结构.....            | 2  |
| 3. 关于国民健康保险的申报.....          | 3  |
| 4. 加入保险.....                 | 3  |
| 5. 退出保险.....                 | 5  |
| 6. 其他手续.....                 | 6  |
| 7. 个人编号保险证.....              | 6  |
| 8. 担保范围.....                 | 10 |
| 9. 不能享受保险的诊疗.....            | 10 |
| 10. 高额疗养费 .....              | 11 |
| 11. 住院时伙食疗养费.....            | 12 |
| 12. 高额医疗、高额看护合计制度.....       | 12 |
| 13. 疗养费.....                 | 13 |
| 14. 分娩育儿临时费 .....            | 14 |
| 15. 丧葬费.....                 | 15 |
| 16. 遇到交通事故时（因第三者行为的伤病） ..... | 15 |
| 17. 无法支付医疗费时.....            | 16 |
| 18. 保险费.....                 | 16 |
| 19. 保险费减免制度 .....            | 20 |
| 20. 保险费支付方法 .....            | 22 |
| 21. 特定健康检查・特定保健指导.....       | 24 |
| 22. 维持和增进健康项目 .....          | 24 |
| 23. 看护保险制度.....              | 24 |
| 24. 后期高龄者医疗制度 .....          | 25 |

## 1. 何为国民健康保险制度

我们即使平时身体健康，也很难预料何时会患上什么病和受伤。患病和受伤，接受医生治疗，则需花钱。如因医疗费昂贵而无法请医生，后果不堪设想。

因此，日本制定了一种尽量减少个人的医疗费负担，平时根据加入者各自的收入出钱，以便在患病和受伤时相互帮助的制度。健康保险制度由此诞生。加入者（被保险人）有义务缴纳保险费，同时有权利在伤病时利用健康保险接受治疗。在日本居住的人，必须全部加入健康保险制度。

国民健康保险（国保）是这种健康保险制度的其中之一。

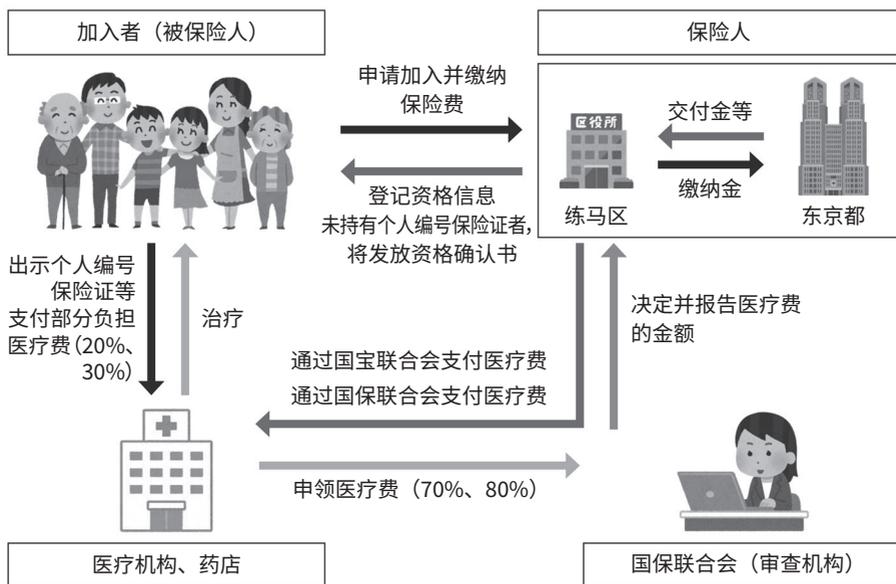
加入退出国民健康保险时必须办理手续。如办理手续迟缓，则不能利用保险接受治疗，或不能计算保险补助费。

## 2. 国民健康保险的结构

国民健康保险由都道府县（东京都）和区市町村（练马区）共同运营。

东京都主要进行财政运营。练马区开展被保险人资格的取得·丧失、资格确认书等的发放、保险费的赋课·收取等相关事业、事业保险给付的决定等。

- ① 办理国民健康保险的加入手续后，练马区将登记资格信息。未持有以健康保险证进行使用登记的个人编号卡（以下称“个人编号保险证”）的人，将发放“资格确认书”。
- ② 练马区将决定保险费并寄送缴纳通知书。加入者请支付保险费。
- ③ 加入者在医疗机构就诊时，出示个人编号保险证等（个人编号保险证或资格确认书），证明国民健康保险的资格。只需承担部分医疗费（20%或30%）即可接受治疗。
- ④ 剩余的医疗费由国保向医疗机构支付。



## 3. 关于国民健康保险的申报

办理国民健康保险的相关申报时，请携带可确认下述①个人编号和②申报人本人身份的文件。

另外，代理人（其他家庭者）申报时，需要委任状。请事先咨询。

- ① 户主及需要申报者所有人的个人编号确认文件（再次申请发放资格确认书等时不需要）  
个人编号卡或个人编号通知卡等
- ② 申报人的本人身份确认文件  
个人编号卡、在留卡、特别永住者证明书、护照等

问讯处：国保资格股

## 4. 加入保险

符合(1)的规定，请在14日以内配合办理手续所需的文件（参照P4(4)）一并携带①户主及需要申报者所有人的个人编号确认文件及②申报人的本人身份确认文件。

※ 加入手续即使延误，保险费也须追溯到应该加入的日期。未申报期间的医疗费除因不得已的事由延误外，由自己全额负担。

### (1) 必须加入保险者

在练马区进行了居民登记的人士（但属于（2）的情况除外）均应加入国民健康保险。不得根据个人的自由意志加入或退出。

### (2) 不能加入国民健康保险者

即使在练马区居住且进行了居民登记的人士，以下情况不能加入。此外，如持有与日本签订了社会保障协定的国家所发行的适用证明书，则可不加入。

1. 工作单位健康保险等的加入者以及可以加入者（包括抚养的家属）
2. 在留资格为特定活动的人，医疗目的或其看护、观光·疗养目的或者同行的人。
3. 在留期限为3个月以下的人士。（但在留资格为表演、技能实习、家属逗留、特定活动（医疗目的或其看护、观光·疗养目的或者同行的人除外）的，属于公用在留资格，根据在留资格的相应资料获准在日本国内逗留3个月以上的人士可以加入）
4. 在留资格为短期逗留、外交的人士。
5. 接受生活保护者
6. 加入了后期高龄者医疗制度的人士（年满75岁或年满65岁且被认证有一定程度残疾者）

### \* 自由续保被保险人制度

在工作单位加入了健康保险的人士离职时，除加入国民健康保险以外，还有对原工作单位截至目前的健康保险自由续保的方法（最长为2年）。

与加入国民健康保险时的保险费不同。自由续保保险的咨询和手续请致电之前加入的健康保险机、共济组合或协会健保。

自由续保的加入申请为离职后翌日起20日以内（严守）。希望申请的人士请事先斟酌考虑后办理手续。

### \* 致因入学或进入各类设施而从练马区迁出的人士

正在加入练马区国民健康保险的人员，如因就读大学、高中等学校，或因入住儿童福利等相关设施而迁出至练马区以外的地区，仍将继续加入练马区的国民健康保险。请务必带好可确认已加入练马区国民

健康保险的资料和在校(园)证明书和入托证明书等必要资料至国保资格股窗口办理手续。

### (3) 加入国民健康保险的日期

1. 迁入(入境)练马区当日
2. 丧失工作单位健康保险等的资格当日
3. 出生当日
4. 不接受生活保护当日
5. 取得中长期在留资格当日

### (4) 加入所需的手续

1. 迁入(入境)练马区时  
请在区民事务所办理居民票的迁入手续。在留资格为特定活动的人士为了确认在留资格不属于“医疗目的或其看护、观光·疗养目的或者同行的人,请携带护照上粘贴的指定书。
2. 退出工作单位的健康保险等时  
携带健康保险资格丧失证明。
3. 子女出生时(请另参阅 P14 的 14.分娩育儿临时费)  
请携带母子健康手册前往。  
\*出生后60日以内不需在留资格即可获得居民票,因此可加入国民健康保险。但未取得中长期在留资格超过60日以后,居民票将删除,同时丧失国民健康保险资格。取得在留资格的手续请在30日以内办理。
4. 不接受生活保护时  
请带好保护决定通知书或保护领取证明(可证明废止日期)。
5. 取得中长期在留资格时  
请在区民事务所办理住所登记。为了确认在留资格不属于“医疗目的或其看护、观光·疗养目的或者同行的人,请携带护照上粘贴的指定书。

### (5) 受理窗口

- 请在国保资格股、国保石神井股、区民事务所(练马、石神井除外)办理手续。
- ※ 资格确认书在国民健康保险的加入申报日后1周左右以挂号信方式邮寄至居民登记地的户主。(请在进门处和邮箱内注明户名)
- ※ 如希望即日交付资格确认书时,请携带在留证、特别永住者证明书或护照至国保资格股或国保石神井股办理手续。

### (6) 关于在留期限的更新、在留资格有变更时

加入时的在留期限未予更新时,在留期限届满的翌日起将丧失国民健康保险资格。如在留期间更新获得批准,将通过邮寄方式向您发送「新有效期限的资格确认书」或「资格信息通知」。

持有个人编号保险证(※)的人士,办理在留期间更新的同时,请办理继续使用个人编号卡及卡片内存储的电子证明书的手续。

此外以下情形请至国保资格股咨询。

1. 在留期限批准更新前之前的在留期限届满时  
请带好能够确认已提交更新申请的在留卡、护照以及个人编号卡保险证(或资格确认书),咨询办理有效期限延长(最长2个月)的相关事宜。

2. 新的在留资格为短期逗留或在留期限在3个月以下时  
请带好护照以和个人编号保险证(或资格确认书),前来咨询。
3. 以往取得的在留资格与新取得的在留资格之间为短期逗留期限时  
请带好在留卡、护照,个人编号保险证(或资格确认书),办理短期停留期间国民健康保险的继续参保手续。

※ 关于个人编号保险证,请参照 P6 “7. 个人编号保险证等”。

问讯处:国保资格股

## 5. 退出保险

- 从练马区迁出,或加入工作单位的健康保险等情形时,请在14日以内办理国民健康保险的退保手续。持有练马区国民健康保险资格确认书的,请一并返还资格确认书。办理手续时,请根据所需文件(参照 P3 第3项②),同时携带以下资料:①户主及所有需要申报者的个人编号确认文件及②申报人的本人身份确认文件。(请参照 P3 的“3. 关于国民健康保险的申报”)
- ※ 在完成退保手续之前,保险费将持续被计收。如申报延迟超过1年,保险费可能无法减免,且多缴纳的保险费可能无法退还,敬请注意。
- 另外,在加入工作单位的健康保险或国保组合后,如仍使用练马区国民健康保险接受医疗服务,可能需要返还相应的医疗费用。
- ※ 即使加入留学生保险和附带医疗费生命保险及旅行伤害保险,也不能退出国民健康保险。这些保险不相当于公共健康保险制度。

### (1) 退出国民健康保险的日期

1. 迁至海外的翌日
2. 从练马区迁至日本国内的当日
3. 加入工作单位健康保险后的翌日(国保组合时为加入当日)
4. 死亡后的翌日
5. 接受生活保护的起始日
6. 75岁生日的翌日(自动适用后期高龄者医疗制度(P25))
7. 不满75岁且认定存在一定残疾的人,加入后期高龄者医疗制度的翌日
8. 在留期间届满后的翌日或根据出入境在留管理厅的通知取消居民登记后的翌日。

### (2) 退出所需的手续者

1. 出境时  
出境前请在区民事务所办理居民票的迁出手续。  
若不在区民事务所办理居民票的迁出手续,在海外逗留时也将视为已加入状态,索取保险费。再迁入时将追溯国民健康保险资格,不能取消。在加入期间若在海外接受治疗,请参照 P13 的13条「海外疗养费」。
2. 从练马区迁至其他区市町村时  
请在练马区内的区民事务所办理居民票的迁出手续,在新住所的居民票担当处办理迁入手续,在迁入日将退出练马区的国民健康保险。  
关于保险费的结算,将向新的住所邮寄通知书。
3. 加入工作单位的健康保险等时

如不申请退出保险,则为双重加入,被索取保险费。请带好新加入的工作单位健康保险的资格认定书或资格信息通知(限已加入的全体人员),以及练马区国民健康保险的资格认定书(仅限持有者),前来办理相关手续。

也可通过右边的二维码电子申请。→

- ※ 请务必准备可确认开始日的资料。
- ※ 请在申请时,附上新的资格认定书、资格信息通知,或 Mynaportal显示的健康保险资格信息画面的图片文件。



4. 死亡时  
不需办理退出手续。支付丧葬费,关于手续请参照 P15 的“15. 丧葬费”。
5. 将接受生活保护时  
请携带保护决定通知或生活保护领取证明(可证明开始日期)办理手续。
6. 加入后期高龄者医疗制度时  
① 满 75 岁时不需办理退出手续。(自动适用后期高龄者医疗制度 (P25))  
② 不满 75 岁,且经认定有一定残疾的人请携带后期高龄者医疗制度手续办理交付的文件资料或后期高龄者医疗制度的资格认定书等办理手续。
7. 在留期限届满或在留资格变更为短期逗留等时,居民登记被取消时,请参照 P4 (6)。  
※ 不能以保险费较高,或不打算使用健康保险等理由,退出国民健康保险。

问讯处:国保资格股

## 6. 其他手续

以下情况必须在14天以内带好在留证或特别永住者证明至区民事务所进行申报。

1. 在练马区内住址变更时
2. 户主变更时
3. 别名变更时

问讯处:国保资格股

## 7. 个人编号保险证

个人编号保险证等是国民健康保险加入者的证明书,在医疗机构、药店使用保险时需要。

### (1) 关于个人编号保险证等的种类

| 种类      | 说明   | 有效期限                                 | 在医疗机构·药店的使用方法                           |
|---------|--|--------------------------------------|---|
| 个人编号保险证 | 办理了健康保险证使用登记的个人编号卡(自行办理手续)。<br>※ 参照“(2) 个人编号保险证”               | 无<br>※ 电子证明书的更新需要另行办理                | 在人脸识别的读卡器上刷卡使用                          |
| 资格认定书   | 记载有健康保险资格内容的卡片。向未持有个人编号保险证者发放。<br>※ 参照“(3) 资格认定书”              | 有<br>※ 参照“(8) 有效期限”                  | 提交给窗口                                   |
| 资格信息通知  | 用于确认健康保险资格内容的 A4 尺寸纸质文件。向持有个人编号保险证者发放。<br>※ 详情请参阅「(4) 资格信息通知」。 | 无<br>※ 仅70~74岁人员,会记载医疗费用部分自付比例的有效期限。 | 因卡片读取器故障等原因,个人编号保险证无法使用时,请与个人编号保险证一并出示。 |

### (2) 个人编号保险证

持有个人编号卡的人,可以将个人编号卡作为保险证使用。但需要事先进行使用登记。详情请浏览练马区的主页。可扫描右边的二维码读取。



- ※ 即使健康保险的资格变更,也可以继续使用个人编号保险证,但练马区国民健康保险的加入、退出手续仍需按原有规定办理。
- ※ 个人编号卡的电子证书一旦到期,将无法作为个人编号保险证使用,因此需要及时更新。  
详情请浏览练马区的主页。可扫描右边的二维码读取。
- ※ 在医疗机构、药店使用个人编号保险证时,不需要出示高龄领取者证和限额适用认定证。
- ※ 如因读卡器故障等原因导致个人编号保险证无法使用时,请在医疗机构或药局窗口,连同个人编号保险证,一并出示资格信息通知书或 Mynaportal 显示的健康保险资格信息画面。
- ※ 致 DV·虐待等受害者



已向居民基本台账事务提出支援措施申请、并加入练马区国民健康保险的人员,练马区将限制其个人编号保险证等相关功能的使用。  
在维持上述限制的情况下,如仍希望使用个人编号保险证,请向国保资格股咨询。  
此外,如DV、虐待等受害情况已经解除、不再需要相关限制时,也请务必向国保资格股办理申报手续。

### (3) 资格认定书

“资格认定书”是为了让没有个人编号保险证的人能够使用健康保险而代替个人编号保险证交付的卡片。

#### 【非申请交付者】

1. 没有取得个人编号卡的人士
2. 持有个人编号卡但未进行健康保险证使用登记的人士
3. 已办理个人编号保险证使用登记解除,或已交还个人编号卡的人员
4. 因个人编号卡电子证书有效期届满,无法继续作为个人编号保险证使用的人员

### 【经申请交付者】

1. 使用个人编号保险证就医有困难的人员（如高龄者、残障人士等）
2. 个人编号卡遗失者，或目前正在办理更新手续的人员
3. 资格确认书遗失者
4. 已交还个人编号卡，或因个人编号卡电子证明书有效期届满而无法使用个人编号保险证，且在上述【无需申请即可发放的对象】之前已提出发放申请的人员

※新加入练马区国民健康保险的时，全体人员都会收到“资格确认书”。

### ※关于器官捐赠意愿填写栏

资格确认书背面设有器官捐赠意愿填写栏，是否填写由本人自行决定。用于遮盖已填写内容的保护贴纸，可在国保资格股、国保石神井股以及区民事务所（练马、石神井除外）领取。有关器官捐赠的详细信息，请参阅（公益社团法人）日本器官移植网络官方网站，可通过右侧的二维码进行查阅。



### (4) 资格信息通知

“资格信息通知”是为了让持有个人编号保险证的人能够方便确认健康保险资格而交付的 A4 纸。仅凭该纸无法在医疗机构和药店就诊。

因读卡器故障等原因无法使用个人编号保险证时，与个人编号保险证一起在医疗机构、药店的受理处出示后，即可享受保险。

此外，您还可以通过智能手机上登录 Mynportal 来确认资格信息。可扫描右边的二维码读取。



### (5) 使用个人编号保险证有困难的人员

即使持有个人编号保险证，但因高龄、残疾等原因，在医疗机构或药局使用个人编号保险证办理就诊手续存在困难的，可通过提出申请，领取「资格确认书」。

具体申报方法等详情，请参阅练马区官方网站，可通过右侧二维码进行查阅。



### (6) 禁止出借

个人编号保险证不得借给他人使用。否则将受法律处罚。

### (7) 关于医疗机构、药店的受理方法

请通过以下任一方法，在医疗机构、药店确认资格信息。

1. 出示个人编号保险证就诊
2. 出示资格确认书就诊

※用国民健康保险接受诊疗时，必须去适用国民健康保险的医疗机构。如去不适用国民健康保险的医疗机构看病时，无法适用保险，医疗费由自己全额负担（大部分医疗机构适用国民健康保险）。

### (8) 有效期限

资格确认书的有效期限最长为2年，因此目前发放的资格确认书，其有效期限最长为2027年9月30日。

#### 1. 一个人加入时

资格确认书的有效期限，将以与在留期限相比，取其中较早的日期。

#### 2. 家人（两人以上）加入时

资格确认书的有效期限，将以在留期限与资格确认书期限相比，取其中较早的日期。

即使保险证未到有效期，但只要逗留期限已到，就会失去国民健康保险的资格，请予以注意。

### 3. 刚出生没有在留资格的儿童

资格确认书的有效期限为出生日的次日起到 61 天之前。请在 30 天以内办理在留资格取得手续。在留资格的取得可在国保资格股确认，满足国民健康保险的加入条件时，将邮寄新的资格确认书。新的资格确认书有效期限将用加入者中在留期限最长的日期相比较，适用相对较早的日期。

※更新了在留期限的人，请参照 P4(6)。

※上述第2~3项适用期限截至2026年12月。自2027年1月起，资格确认书的有效期限将以本人在留期限为准。

### (9) 再交付、返还

如资格确认书或资格信息通知遗失、损坏，导致无法使用时，请办理再交付申请。办理手续时，请携带 P3 第 3 点的②申报人的本人身份确认文件。

在迁出练马区时、加入工作单位健康保险等并已提交退保申请时，或在留期限届满时，请返还资格确认书（仅限持有者）。此外，已超过有效期限的资格确认书，请自行剪碎处理，或返还至国保资格股、国保石神井股，或区民事务所（练马、石神井除外）。

### (10) 有关高龄受给者证

未持有个人编号保险证的 70 岁至 74 岁人员，将收到高龄受给者证。

高龄受给者证从 70 岁生日下一个月（1 日出生者为生日当月）开始到 75 岁的生日的前一天为止适用。就居于医疗机构或药局时，请与资格确认书一并出示。持有个人编号保险证者，请继续在医疗机构或药局使用个人编号保险证。但如因读卡器故障等原因无法使用个人编号保险证时，须将资格信息通知或 Mynportal 显示的健康保险资格信息画面，与个人编号保险证一同在医疗机构或药局窗口出示。

新符合条件的人员，将于年满 70 岁当月（出生于 1 日者为前一个月）下旬，将收到以户主为收件人，邮寄的高龄受给者证或资格信息通知。不需要申报。

#### 1. 关于部分负担比例

在高龄受给者证或资格信息通知上标示的医疗费用个人负担比例，分为“20%”和“30%”两种。部分负担比例根据居民税（特别区民税、都民税）的课税情况每年判定，在 8 月 1 日更新。关于部分负担金额的比例，请结合 P10 的“8. 关于保险给付”浏览。

#### 2. 关于部分负担比例

同一家庭 70 岁以上的国保加入者判定为适用对象。

| 负担比例 | 判定标准                                  |
|------|---------------------------------------|
| 20%  | ① 70 岁以上的所有加入者居民税课税所得（※1）未满 145 万日元   |
|      | ② 70 岁以上的所有加入者旧的总收入（※2）合计额在 210 万日元以下 |
| 30%  | ①和②之外                                 |

但即使根据上述判定标准判定为负担“30%”的人士，在满足以下标准时，变为负担“20%”（可能需要申请）。

| 70 岁以上的国保加入者数 | 年收入额（※3）                          |
|---------------|-----------------------------------|
| 1 人           | ①加入者本人的年收入不满 383 万日元              |
|               | ②加入者本人和旧国保加入者（※4）的合计年收入不满 520 万日元 |
| 2 人以上         | 合计年收入不满 520 万日元                   |

- ※1“居民税课税所得”是指从收入中减去必要经费、各种所得扣除后算出居民税的所得。
- ※2“旧的总收入”是指从上一年中（1月-12月）的总收入金额和山林收入金额以及长期（短期）转让收入金额等的总计中扣除基础扣除额 43 万日元★后的金额。但是，不扣除杂损失的滚结扣除额。
- ★合计所得金额超过 2,400 万日元时，扣除逐步减少。
- ※3“年收入”是指减去必要经费和各种所得扣除缴费用前的总收入额。
- ※4“旧国保加入者”是指为移交（加入）后期高龄者医疗制度而退出国民健康保险后仍继续与国民健康保险加入者同一家庭的人士。

问讯处:国保资格股

## 8. 担保范围

患病和受伤时，出示个人编号保险证等，即可在适用国民健康保险的医疗机构（大部分医疗机构均得此认定）接受必要的治疗。接受治疗时，请支付 20 ~ 30% 医疗费。剩下的由练马区负担。如看病时不出示个人编号保险证，则需在医疗机构支付全部医疗费。迁出练马区或逗留期限过期等情况下，国民健康保险资格即丧失；如又使用了练马区个人编号保险证时，需返还练马区负担的医疗费部分。另外，使用他人个人编号保险证时，将向警察告发。

### 医疗费部分负担的负担比例

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| 义务教育入学前（0 ~ 6 岁） | 20% ※1                          |
| 义务教育入学后 ~ 69 岁   | 30% ※1                          |
| 70 ~ 74 岁        | 20% 或 30%（请参照 P9 “个人负担比例的判定标准”） |

- ※1 在高中 3 年级之前，儿童就诊时在医疗机构与婴幼儿医疗证或儿童医疗证同时出具保险证时，则不需自费负担。

问讯处:国保给付股

## 9. 不能享受保险的诊疗

以下事项不作为国民健康保险对象，需自付全部金额。

1. 因交通事故而引起的伤病（接受国民健康保险治疗时需要事先联系）
2. 一般的体检和住院查体
3. 预防接种
4. 正常妊娠、正常分娩
5. 以美容为目的的医疗行为
6. 工伤和疾病（劳动灾害保险对象）
7. 因犯罪和故意的行为受伤和患病

※因打架和醉酒受伤和患病，保险范围受限。

问讯处:国保给付股

## 10. 高额疗养费

因住院等花费医疗费较多时，作为高额疗养费支付费用的一部分可予以返还。但以治疗月（从该月的首日至末日）为单位计算，其他月支付的费用不得合算。

此外，不能使用保险的治疗、住院时的差额床位费和餐费等不属于发放对象。

未满 70 岁的人士，同一月内在一个医疗机构的自我负担额未满 21000 日元时不能合算。此时同一医疗机构也需区分计算门诊和住院。

申请期限原则上为治疗月次月 1 日算起的 2 年时间，申请人为户主。

### [ 申请方法 ]

对符合高额疗养费规定者，将在治疗之月起 3 ~ 4 个月后将有关通知书。请按通知书介绍进行申请。另外，如提交了一次申请书后，则从下次开始不需要提交。

※ 请认真保存收据。

1 个月的自己负担限额如下表所示，因家庭的收入情况等有所不同。

○ 不满 70 岁被保险者的家庭时

| 所得区分 | 限额所有国保家庭                                   |            |
|------|--|------------|
|      | 3 次以内                                      | 4 次以后      |
| A    | 252,600 日元 + (总医疗费 100% - 842,000 日元) × 1% | 140,100 日元 |
| B    | 167,400 日元 + (总医疗费 100% - 558,000 日元) × 1% | 93,000 日元  |
| C    | 80,100 日元 + (总医疗费 100% - 267,000 日元) × 1%  | 44,400 日元  |
| D    | 57,600 日元                                  | 44,400 日元  |
| E    | 35,400 日元                                  | 24,600 日元  |

○ 关于所得区分

- A 类家庭 ※1  
国保加入者的总收入 ※2 合计为 901 万日元以上的家庭
  - B 类家庭  
国保加入者的总收入 ※2 合计为 600 万日元以上 ~ 901 万日元以下的家庭
  - C 类家庭  
国保加入者的总收入 ※2 合计为 210 万日元以上 ~ 600 万日元以下的家庭
  - D 类家庭  
国保加入者的总收入 ※2 合计为 210 万日元以下的家庭
  - E 类家庭  
户主和国保加入者全员为居民税非课税对象的家庭
- ※1 家庭中有居民税未申报者时判定为所得区分 A 类家庭。不论有无收入都需申报居民税。
- ※2 总收入所得：从国保加入者的工资所得、其他所得等各类合计所得金额中扣除居民税基础扣缴额后的合计金额

○ 70 岁以上被保险者家庭、不满 70 岁、70 岁以上被保险者同居家庭时，疗养费的自己负担限额的计算方法有所不同。具体请予以问询

○ 今后会产生高额医疗费的人（限额认定证的发放）  
从接受医疗到发放高额疗养费通常需要 5 ~ 6 个月时间。

只要向医院出具限额适用认定证，即住院期间只需负担自己负担限额与伙食费等自费部分，而不必支付部分负担金（20～30%）。（但是，无法使用保险的治疗等需另行支付费用。）接受限额适用认定证的发放需办理申请手续。详情请咨询相关单位。未缴纳保险费时，原则上不能发放限额认定证。此外，使用个人编号保险证时，原则上不需要出示限额适用认定证。（因长期住院而减免伙食费的情况除外。）

**问讯处：国保给付股**

## 11. 住院时伙食疗养费

住院期间1餐所花费的伙食费，其中一部分（标准负担额510日元）由大家自己负担，剩余费用作为住院时的伙食疗养费，由国保负担。

若同一世带所有成员均为住民税非课税对象，在住院时出示个人编号保险证或“限额适用·标准负担额减额认定证”，住院期间的餐费将按表①②所示标准减额。“限额适用·标准负担额减额认定证”的领取需要申请。

对于情形①②来说，如在住民税非课税家庭期限内，包括申请当月在内的过去12个月的住院时间超过90日，则需要再次申请减额。请事先问询。

① < 70～74岁者的伙食费 >

| 所得区分         |    | 住院天数<br>(过去12个月) | 伙食费<br>(每1餐) |
|--------------|----|------------------|--------------|
| 课税家庭         |    | 与住院时间无关          | 510日元        |
| 住民税<br>非课税家庭 | II | 住院不满90日          | 240日元        |
|              |    | 住院超过91日          | 190日元        |
|              | I  | 与住院时间无关          | 110日元        |

② < 不满70岁者的伙食费 >

| 所得区分               |  | 住院天数<br>(过去12个月) | 伙食费<br>(每1餐) |
|--------------------|--|------------------|--------------|
| A～D类家庭             |  | 与住院时间无关          | 510日元        |
| E类家庭<br>(住民税非课税家庭) |  | 住院不满90日          | 240日元        |
|                    |  | 住院超过91日          | 190日元        |

**问讯处：国保给付股**

## 12. 高额医疗、高额看护合计制度

如果一年内的医疗个人负担金额与看护服务的个人负担金额合计，超过世带规定的负担上限金额，超过的部分将以高额看护合算疗养费等形式返还。详情请咨询。

**问讯处：国保给付股**

## 13. 疗养费

在下列情况，先由自己负担全部金额；再经申请，支给国保应付金额部分。但仅限审查机构认为适当的部分。

申请期限为从支付医疗费当日的第2日起算的2年时间，申请人为户主。从申请到领取大约要3个月。

1. 如因紧急情况等不可避免的原因，在就医时未能出示个人编号保险证等相关证件接受治疗时
2. 医生认为需要，制作了关节用器具、石膏绷带等治疗用具时
3. 根据治疗情况，经医生认可同意进行针灸·按摩等治疗时（治疗时请事先予以问询）

### [申请方法]

申请时需要申请书（可在国保给付股、国保石神井股领取）、疗养者的本人身份的确认证料、户主名义的金融机构帐户及以下文件。

- 关于1 甲) 一般治疗·牙科·药剂的诊疗（药剂）报酬明细单（诊疗（药剂）明细单不可）  
乙) 收据  
※“甲”的明细单请向就诊的医疗机构等索取。
- 关于2 甲) 需要治疗用具的医生意见书（诊断书亦可）  
乙) 收据（用具制作单位出具者，内有明细内容等）。  
丙) 鞋型矫正器具的照片（仅鞋型矫正器具需要附带照片）
- 关于3 甲) 医生的同意书  
乙) 收据  
丙) 治疗费的明细单  
丁) 1年以上·每月16次以上继续治疗的理由·状态填写单（初次治疗日起经过1年以上且1个月间接受治疗的次数在16次以上时需要）  
戊) 治疗报告书的副本（申请治疗报告书发放时需要）

### 海外疗养费

只要具有练马区的国民健康保险资格，那么在海外因伤病接受的治疗也可接受保险给付。可临时负担全部医疗费，回国（再次进入日本境内后）后就保险负担部分进行请求，可接受返还。

支付额是根据日本的保险医疗机构等就诊时的计算方法（基于诊疗报酬分数表的计算）算出海外医疗机构进行的诊疗内容，与实际支付的金额相比较，从较低金额中扣除一部分负担金的金额。

但是，海外疗养费的支付对象仅限于在日本国内被认可为保险诊疗的医疗行为。

另外，以治疗为目的出国时不在对象之列。（部分器官移植除外）

### [申请方法]

申请时除申请书（可在国保给付股、国保石神井股领取）外，还需要以下所有文。申请仅限窗口受理。不能邮寄办理手续。

- ① 治疗内容证明书 (Form A)（审查用日语进行，因此需附日文译文）※ 原件
- ② 明细单式收据 (Form B)（审查用日语进行，因此需附日文译文）※ 原件
- ③ 收据（审查用日语进行，因此需附日文译文）※ 原件
- ④ 疗养者本人身份的确认证料
- ⑤ 户主名义的金融机构帐户的副本（不能向海外汇款）
- ⑥ 可查明出国事实的护照（无出入境盖章时需要飞机票的副券等）※ 原件
- ⑦ 关于调查同意书（练马区规定的格式）

※ 治疗内容明细书 (Form A) 以及收据明细书 (Form B) 用纸可在前往海外前至国保给付股、国保石神井股窗口领取，或者从区政府网页上下载，在海外接受治疗时务必需请医疗机构填写和签字。每月各个医疗机构需要区分门诊和住院。

- ※ 申请资料不完善时不予受理。
- ※ 日语译文中请填写翻译者的姓名和住址。

### 移送费

原则上为住院或转院时，需根据医生指示和同意。进而，如符合下列任何一项条件时，审查机构认为恰当时，即予以支給。

- (甲) 以移送为目的的疗养作为保险治疗是适当的。
- (乙) 因疗养原因的伤病而难以移动。
- (丙) 紧急等不得已时。

#### [ 申请方法 ]

申请时除申请书（可在国保给付股、国保石神井股领取）外，还需要以下文件。

1. 医生认为需要移送的意见书（练马区规定用纸）。
2. 移送时利用交通工具的收据。（可了解明细的资料）
3. 被移送者本人身份的确认资料
4. 户主名义的金融机构帐户的副本

问讯处:国保给付股

## 14. 分娩育儿临时费

加入练马区国保者分娩（或怀孕 85 天以后的死产、流产）时予以支給。

申请期间为分娩（死产、流产）日的次日、举办葬礼日的次日起 2 年。

※ 配偶者仅加入国保时不能成为支給对象。

### 1. 利用分娩育儿临时费的直接支付制度时

请向分娩所在的医疗机构等申请。从国保中向医疗机构等直接支付分娩育儿临时费。

### 2. 利用分娩育儿临时费的代理领取时（需要预先申请）

通过预先向国保提交申请书，可以由国保直接向医疗机构支付分娩育儿临时费。

可在预产期前 2 个月申请。

不能利用上述 1、2 时；利用 1 后，分娩费用不满 50 万日元而产生差额时；在海外分娩时，请向国保给付股申请。海外分娩时的申请仅限窗口受理。不能邮寄办理手续。

| 种类      | 给付额                                    | 申请人    | 必要证件  |
|---------|--|--------|---|
| 分娩育儿临时金 | 每个孩子 500,000 日元<br>(妊娠 85 日以上的死产·流产亦同) | 分娩时的户主 | 本人身份的确认资料、母子健康手册（已领取出生证明书时）、户主名义的金融机构帐户的副本、是否正在利用直接支付制度的协议文件、分娩费用的收据和明细单<br>●海外分娩时，需要提交本人身份证明文件、世代主名义的银行账户信息、可证明出入境事实的护照及出生证明（※1）、收据（※1）、以及同意进行当地调查的同意书（申请时需签名，请回国后申请）。<br>●死产、流产时取代母子健康手册，需要提供诊断书。 |

※1 出生证明等必要的文件如为外文时，需译为日文。

问讯处:国保给付股

## 15. 丧葬费

加入了练马区国保的人去世后举行葬礼时，向举办葬礼的人（丧主）发放丧葬费。申请期间为举办葬礼之日起的 2 年间。

※ 如属于交通事故、工伤等适用相关制度的情况，则不予支付。

| 给付额       | 申请人 | 必要证件  |
|-----------|-----|---|
| 70,000 日元 | 丧主  | 本人身份确认资料、葬礼发票或葬礼感谢函（记载有丧主姓名的资料）、丧主名义的金融机构账户存根 |

问讯处:国保给付股

## 16. 遇到交通事故时(因第三者行为的伤病)

交通事故（包括双方骑自行车造成的事故）和伤害事件等因第三者的行为而患病和受伤，称之为因第三者行为的伤病。

因第三者（加害者）而受伤时的治疗费，只要被害者无过失，应由加害者全额负担。如被害者有过失时，则应根据过失比例被害者也负担相应部分的治疗费。

国民健康保险仅限下列情况时方可适用保险。

### 1. 发生事故、事件等后，立即向警察报告。

### 2. 在医院等接受治疗之前，必须与练马区国保给付股（电话）联系，确认可否使用国民健康保险接受治疗。

该制度规定由练马区国民健康保险暂时垫付本来应由加害者按过失比例负担的医疗费。因此，练马区国民健康保险日后将向加害者索取垫付款项。

问讯处:国保给付股

## 17. 无法支付医疗费时

因灾害和伤病等特别原因难以支付部分负担费用时，可以3个月为限，享受部分负担金额减免的制度。

关于适用对象，以医疗费金额和家庭的平均收入额和存款等资产合计与根据生活保护标准计算的金额进行对比后决定。

沟通时将告知必要资料等信息，请事先电话咨询

问讯处: 国保给付股

## 18. 保险费

国民健康保险的资格，加入国民健康保险时起生效，从那时就开始产生保险费。

保险费即使不在医疗机关接受诊疗也需要支付。此外，根据法律规定，保险费的通知书、缴款单等邮寄给户主。

保险费以国保加入者数、看护保险第2号被保险人（40岁～64岁）的相应人数以及旧的总收入所得金额为基础按家庭单位计算。

※ 致未加入国民健康保险的户主

国民健康保险是遵照国民健康保险法以家庭为单位的制度。

加入手续和各种申报、保险费的支付等，由户主代表家庭办理。

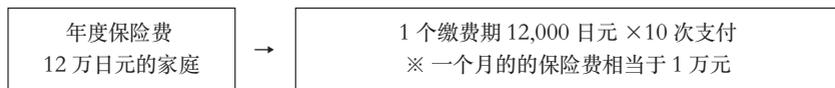
因此，即使户主未加入国民健康保险，也会向户主邮寄保险费缴纳通知书和缴纳单等，敬请谅解（国民健康保险法第9条及第76条）。而保险费只计算、支付加入了国民健康保险者的部分。

### (1) 保险费6月决定并通知

根据上年（1月～12月）的收入申报内容计算年度保险费（4月～翌年3月），于6月下旬予以通知（因区税务课在6月中旬决定上年所得）。因此，请从6月到翌年3月分10次支付保险费。

4月、5月不必支付保险费。“○月缴纳部分”表示缴费的月份，与实际的加入月可能错开。

【例】



※ 未满10日元的计入最初的缴费月。从年金扣缴（特别征收）的人士未满100日元的计入10月缴费期。

※ 4、5月缴纳期月的保险费虽不必支付，上年以前的保险费如有变更，也可能在4、5月进行通知。

### 【保险费的通知和缴费单的邮寄日期】

|       |  |
|-------|--|
| 6月下旬  | 本度的保险费决定后，邮寄《缴纳通知书》和《缴费单》。<br>(从银行账户和年金扣缴（特别征收）的家庭原则上仅邮寄《缴纳通知书》。)<br>《缴费单》包括前半部分6月期至10月期各月的缴费单和一并缴纳年费的缴费单。 |
| 11月下旬 | 邮寄后半部分11月期至3月期的《缴费单》。从银行账户和年金扣缴（特别征收）的家庭原则上不邮寄。  |

### (2) 保险费计算方法

保险费由以下几部分组成：1. 基础（医疗）保险费、2. 后期高龄者支援金部分保险费、3. 看护部分保险费（仅限有40-64岁加入者的家庭）、4. 儿童·育儿支援金部分保险费（2026年度新设）。每一部分保险费均由两项组成：①按加入者前一年度所得计算的所得比例额、②与所得无关、按加入者人数计算的均等比例额，两者之和即为一年的保险费总额。

### 【关于儿童·育儿支援金制度】

国家为支持全世代育儿家庭，创设了儿童·育儿支援金制度，自2026年度起通过健康保险费进行征收。

详情请参阅儿童家庭厅官方网站，可通过右侧二维码访问。



【2026 年度保险费计算公式】

1. 医疗部分保险费（基础赋课额） 加入国民健康保险的家庭

|   |   |                                      |   |  |
|---|---|--------------------------------------|---|--|
| ① 基础（医疗）部分所收入比例金额<br>加入者全员的旧的总收入金额（※1）× 7.51% | + | ② 基础（医疗）部分平均比例金额<br>47,600 日元 × 加入者数 | = | 4 月至下一年 3 月的<br>基础（医疗）部分保险费<br>（最高限额 67 万日元） |
|---|---|--------------------------------------|---|--|

2. 后期高龄者支援金部分保险费 加入国民健康保险的家庭

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| ① 后期高龄者支援金部分收入比例金额<br>加入者全员的旧的总收入金额（※1）× 2.80% | + | ② 后期高龄者支援金部分平均比例金额<br>17,600 日元 × 加入者数 | = | 4 月至下年 3 月的<br>后期高龄者支援金部分保险费<br>（最高限额 26 万日元） |
|--|---|--|---|---|

3. 看护部分保险费 仅限有第 2 号被保险人（40 岁~64 岁）加入的家庭（※2）

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ① 看护部分所收入比例金额<br>40 岁~64 岁加入者加入者全员的旧的总收入金额（※1）× 2.43% | + | ② 看护部分平均比例金额<br>17,800 日元 × 40 岁~64 岁加入者数 | = | 4 月至下年 3 月的<br>看护部分保险费<br>（最高限额 17 万日元） |
|---|---|---|---|---|

4. 儿童与育儿支援金部分保险费 加入国民健康保险的家庭

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| ① 儿童与育儿支援金部分收入比例金额<br>加入者全员的旧的总收入金额（※1）× 0.27% | + | ② 儿童与育儿支援金部分平均比例金额（※3）<br>1,873 日元 × 加入者数 | = | 4 月至下年 3 月的<br>儿童与育儿支援金部分<br>保险费<br>（最高限额 3 万日元） |
|--|---|---|---|--|

合计额为家庭一年的国民健康保险费

※1 旧的总收入是指上一年度（1 月~12 月）的总所得金额、林业所得金额、以及股票·长期（短期）转让所得金额等的合计减去居民税基础扣除额 43 万日元（合计金额超过 2,400 万日元时，分段减少）。但不扣除杂损失的结转扣除额。

※2 65 岁-74 岁人士接受看护的费用，以看护保险费的名义由看护保险课另行通知。

※3 儿童与育儿支援金部分中，家庭中未满 18 岁（即到达 18 岁后的第一个 3 月 31 日尚未到达者）且加入国民健康保险的成员，其均等比例额可全额减免。

■年度中途满 40 岁、65 岁人士的保险费

满 40 岁的人士，从满 40 岁的当月（1 日出生的人为上月）起缴纳相应的看护保险费。支付时间从翌月（1 日出生的人为上月）开始。再计算后邮寄缴费通知。

满 65 岁的人士，截至满 65 岁前月（1 日出生的人为上月）相应的看护保险费在 3 月底为止的缴纳期前预先均等分期缴纳。因此，即使 65 岁后国民健康保险费的缴纳额也不会变，但是不与看护保险费重复支付。

■年度中途满 75 岁人士的保险费

• 年度中途满 75 岁的人士单独加入时

截至 75 岁生日前月的保险费，按照 6 月至生日前月的缴纳期分期均等缴纳。5 月前满 75 岁的人士，在 6 月缴纳期一并缴纳。

• 包括家庭中有 2 人以上的加入者，部分符合对象条件时

截至 75 岁生日前月的保险费，按照截至翌年 3 月的缴纳期分期均等缴纳。因此，75 岁后国民保险的缴纳额也不会变，但不与后期高龄者医疗制度保险费进行双重支付。

• 从年金中扣缴（特别征收）时

10 月底前满 75 岁的人士，以账户转账或缴费单缴纳。11 月以后满 75 岁的人士，从年金中扣缴（特别征收）截至出生前一月的费用。

(3) 年度中途加入者的保险费

对于年度中途加入者，保险费并非从申报日开始支付，而是从国民健康保险加入资格生效当月开始支付。

保险费以月为单位计算，即使是在月内加入也按全月计算。如在月底加入国民健康保险，将征收当月的保险费。

|       |   |                                      |
|-------|---|--------------------------------------|
| 年度保险费 | × | $\frac{\text{加入资格生效当月至 3 月的月数}}{12}$ |
|-------|---|--------------------------------------|

■迁入练马区人士的保险费

从其他区市町村迁入的人士，可能会邮寄只临时计算均等比例保险费的缴纳书和通知书，在明确上年所得信息后再行计算，因此保险费可能变更。请参照下述“（4）保险费变更时”。各保险人（区市町村）的保险费计算方法不尽相同。

(4) 保险费变更时

由于加入者人数变更、旧总收入的变更等（参阅 P18），保险费有变更时，向本人邮寄保险费变更通知。根据计算，保险费多缴时予以退款。不足部分应补缴。

※ 退款时：将通过退款通知书告知退款金额。关于手续方法请参阅 P23 的“关于保险费的退还”。

- ※ 如所缴保险费不足时：
- 邮寄再次计算后的缴款单。请使用新邮寄的缴款单缴纳变更月份的保险费。
  - 账户汇款时，以变更后的金额扣除。

(5) 退出国民健康保险时的保险费

关于年度中途退出的人士，将重新计算保险费，如保险费金额产生变化，将向户主邮寄变更后的缴费通知等。

此外，若迁出海外或回国，在办理国民健康保险退保手续时，可能需要补缴不足部分的费用。

1. 所有家庭成员退出时

保险费将重新计算截至退出国民健康保险之日所属月的前一月。其结果，有不足部分时，丧失资格之月以后有可能还需要缴纳保险费。

这是因为 4、5 月缴费期不需缴纳，退出前缴纳的保险费可能出现不足。多缴纳的保险费将通过转账汇款予以退还。（请勿将日本国内的账户注销。）

2. 部分家庭成员退出时

将重新计算家庭的年度保险费。结果将在办理了剩余保险费退出手续的当月（或翌月）至 3 月（年度末）之间调整，并邮寄变更后的缴费通知书或缴费单。

年度中途出入日本国境，根据情况也有可能是在办理退出国民健康保险手续时，请本人支付不足部分。

### 3. 从年金中扣缴（特别征收）的户主退出时

将中止特别征收，重新计算家庭的年度保险费，邮寄变更后的缴纳通知书。有不足部分时，可能通过缴费单要求缴纳。

#### (6) 请申报税金

保险费是根据申报的税金项目来计算的。在计算保险费的减额、住院时的伙食费、高额疗养费时，需要户主、所有加入者以及旧国保加入者（参照 P10）的所得申报。

没有所得的人不需要在税务局进行确定申报，但为了减免保险费，需要申报居民税。

· 1月1日在练马区内的人

请在练马区税务课申报居民税。

※ 迁入练马区时，填写了“国民健康保险费相关申报书（简易申报书）”的人，次年以后仍在练马区居住时，即使第二年以后没有收入，也请到练马区税务课申报居民税。

· 1月1日在练马区外（日本国内）的人

已在1月1日时居住的区市町村申报了居民税的人，练马区将向申报的区市町村查询所得。在得知结果后将要求支付保险费，因此在初始时可能只要求均等比例额。详情请确认保险费的通知。

还未申报居民税的人，请到1月1日时居住的区市町村税务担当课申报居民税。申报后，请致电练马区政府国保资格系，委托查询所得情况。练马区将向申报的区市町村查询所得，保险费如有变更时再通知。

· 1月1日在海外的人

由于无法申报居民税，因此将邮寄“国民健康保险费相关申报书（简易申报书）”。请填写必要事项并提交。如果未收到简易申报书，请致电练马区政府国保资格系。

问讯处：国保资格股

## 19. 保险费减免制度

※ 无学生折扣。

#### (1) 未上学儿童平均比率金额的减额

家庭中有未上学儿童的加入者时，其平均比率金额减少50%。对象会将自动适用减额，因此无需申请。另外，适用下述“根据上年所得进行平均比率金额的减额”的家庭中如有未上学儿童的加入者，对已进行了相应减额的平均比率金额再减少50%。

#### (2) 儿童与育儿支援金部分保险费的均等比例额减额

如果家庭中有18岁以下的加入者，则该加入者对应的儿童与育儿支援金部分保险费的均等比例额将全额减免。符合条件的对象将自动适用减免，无需申请。

#### (3) 根据上年所得进行平均比率金额的减额

前一年度家庭（世帯主、加入者全员以及旧国保加入者（参见 P10））的所得在一定标准以下时，基础（医疗）部分、后期高龄者支援金部分、看护部分以及儿童与育儿支援金部分保险费的均等比例额可享受减额制度减额比例为70%、50%或20%。

该减额制度的适用根据税务申告内容判定。符合规定的家庭将自动予以减免。

※ 户主、所有加入者及旧国保加入者中有任何人未进行税务申告或未提交《国民健康保险费申告书（简易申告书）》的，将不属于减额判定的对象。

※ 超出期限进行税务申告时或提交《国民健康保险费申告书（简易申告书）》的结果判定为适用减额时，将重新计算年度保险费，在决定减额适用的当月之后缴纳的保险费中进行调整并通知。

#### (4) 非自愿失业人员轻减制度

因企业倒闭及解雇而导致的非自愿失业人员的保险费轻减制度已开始实施。从失业时至翌年度末期间按上年收入30/100计算保险费。

另外，该减额制度需要申请。

**【对象人士】**（满足以下所有条件的人士）

① 获得了“雇佣保险领取资格证”或者“雇佣保险领取资格通知”的发放者、离职理由代码为11、12、21、22、23、31、32、33、34的人士（“特例领取资格者”除外）

② 离职时未满65岁的人士

**【必要资料】**

办理相关手续时，请携带由就业服务中心发放的“雇佣保险受给资格证”或“雇佣保险受给资格通知（注明离职年月日及适用的离职理由代码）”原件、以及本人身份确认文件（个人编号保险证、资格确认书等）。

**【申请窗口】**

国保资格股、国保石神井股

※ 除了上述受理窗口以外还可申请邮寄。详细情况请向国保资格股询问。

#### (5) 因特殊情况减免

对于因风灾水害等灾害、资产遭受重大损害的人，或被保险人因死亡或伤病等收入显示减少的人，可适用未超过缴纳期的保险费、3个月为限度的保险费减额或免除制度。

将家庭的平均收入额和存款等资产的合计与根据生活保护标准计算的金额进行比较，决定是否适用。

请事先来电咨询，区政府将询问情况，告知应准备的必要资料。

※ 部分负担金（医疗费）的减免请参照 P16 的“17. 无法支付医疗费时”。

**【申请窗口】** 国保资格股

#### (6) 原被抚养者减免

加入工作单位的健康保险（员工保险）等的人士适用（加入）“后期高龄者制度”时，65岁以上的被抚养者如果加入国民健康保险，保险费将免除收入比例额，同时均等比例额减额50%（最多2年）。

该减额制度需要户主提出申请。

**【必要文件】**

健康保险资格丧失证明书

（仅限于保险人或年金事务所发行的证明。职场证明不受理。）

## 【申请窗口】

国保资格股、国保石神井股

### (7) 产前后期间的减额

关于怀孕 85 天（12 周）以后分娩的人或计划分娩的人，对其保险费（均等比例额，所得比例额）将进行减额。以分娩日或预计分娩日所在的月份为标准月，减额对象为从标准月的前一个月开始的 4 个月。多胎（双胞胎等）时，对象为标准月 3 个月前开始的 6 个月。

适用该项减额需要申报。但向练马区申请并确定了分娩育儿一次性补助金（P14）的人士，将自动适用减额，不需要申报。

详细申报方法等内容请确认练马区的主页。  
可扫描右侧二维码读取。



问讯处：国保资格股

## 20. 保险费支付方法

### (1) 户头转帐时

保险费的缴纳原则上采用自动转账方式。

转账日期为每月月底（如金融机构休息时，延至下月第一营业日），请在前一个营业日之前进行转账。

※ 账户转账开始时超过缴纳期限的保险费，请以缴纳单支付。

## 【手续方法】

### 1. 网上申请

可通过身边的电脑或智能手机申请。申请方法及可使用的金融机构信息，请在练马区官方网站的“网上账户自动转账受理服务”中确认。可通过右侧二维码扫描访问。

### 2. 现金卡申请

在收纳课缴纳窗口・国保石神井股的专用终端读取现金卡后，即可进行账户转账的注册登记。

（由于现金卡的磁条状态等可能无法读取。）

请账户名义人本人携带现金卡（※ 需要密码）和可确认本人身份的资料前来。

可以办理手续的仅限以下金融机构（瑞穗银行、三井住友银行、三菱 UFJ 银行、邮政银行、理索纳银行、KIRABOSHI 银行、巢鸭信用金库、西京信用金库、东京信用金库、城北信用金库、东京 AOBAs 农业协同组合）。

### 3. 持申请书办理手续时

请在收纳课缴纳窗口、国保石神井股、区民事务所（练马、石神井除外）领取的申请书上，填写必要事项，盖上账户的申报印章（签名交易账户则为签名），寄回国保收纳股。如与国保收纳股联系，区政府将向您寄送申请书。

### 4. 在金融机构・邮局的窗口办理手续时

请持 1 存折；2 账户的申报印章；3 可确认被保险人等符号・编号的资料（缴纳单等），前往练马区内所利用的金融机构、邮局办理手续。



### (2) 用缴款单缴纳时

缴款单以 6 月（6 ~ 10 月期部分、6 ~ 翌年 3 月期部分一并）、11 月（11 ~ 翌年 3 月期部分）一年分两次寄送。请在每月月底（金融机构休息时，延至下月第一营业日）前，前往收纳课缴纳窗口、国保石神井股、区民事务所（练马、石神井除外）、附近的金融机构和邮局、便利店、设置有 SHINKIN 信息服务 MMK 终端的超市或药妆店等付款。对银行转账家庭则不寄送缴款单。缴款单丢失时，只要携带可确认本人身份的资料（个人编号卡等）前往附近的收纳课缴纳窗口、国保石神井股、附近的区民事务所（练马、石神井除外）即可缴纳。如与国保收纳股联系，将再次寄送缴款单。

・ 在便利店的缴款，只限于使用在表面印有条形码的缴款单。

※ 可以手机缴费

用智能手机上的照相机对准印刷在缴款单上的条形码摄影后，利用网上银行、信用卡、电子货币进行支付。详情请参阅练马区的主页  
可以通过右侧的二维码扫描访问。



### (3) 特别征收（从公共年金扣除）时

这是从年金中扣除国民健康保险费的制度。特别征收有条件限制。届时会提前通知对象人员。特别征收的对象人员可选择户头转账或特别征收方式中的任意一种。

同时，不能再用缴纳单支付。

## ●关于保险费的退还

相比应缴纳保险费多收取时，会将多收的部分退还至指定的账户中。届时会向对象人员发送通知，请填写必要事项后，寄回国保收纳股。从收到寄回的资料到退还费用需经过 1 ~ 2 个月。

问讯处：国保收纳股

### (4) 不能缴纳保险费者

因故不能缴纳保险费时，可接受缴纳方法的咨询，请尽早到缴纳指南中心咨询。关于缴纳方法，存在一定条件，可能无法满足希望的目的。如无特殊原因在期限以内滞缴时，根据法律调查财产进行滞纳处分。

・ 超过 1 年之前的保险费持续未缴纳时

可接受保险治疗。但存在医疗费自己负担比例暂时为 100% 的特别疗养等情况，此时在医院等窗口需支付全部费用，日后请向区里就保险给付部分的付还进行请求。

※ 自己负担的退还部分，可能会充抵未缴的保险费。

问讯处：缴纳指南中心

## 21. 特定健康检查·特定保健指导

特定健康检查是以预防和发现生活习惯病为目的的健康检查。对象者包括加入国民健康保险的40岁至74岁人士。健康结果超过一定的标准时,将提供改善生活习惯的支援(特定保健指导),对健康检查对象发送受诊券,请在期限内就诊。

如果丧失了国民健康保险的资格,不能接受特定健康检查。

**问讯处:保健事业担当股**

## 22. 维持和增进健康项目

正在配发当日返回的温泉设施优惠使用券。

**问讯处:保健事业担当股**

## 23. 看护保险制度

看护保险制度是即使在需要看护的状态下,为了能在住惯了的地区安心生活,综合性利用所需看护服务的社会保险制度之一。

40岁以上者成为被保险人缴纳保险费,根据区的认定可接受必要的看护服务的制度。根据年龄分为第一号被保险人和第二号被保险人。

|          | 第一号被保险人  | 第二号被保险人                   |
|----------|--|---------------------------|
| 加入者      | 65岁以上者   | 40~64岁、加入了医疗保险者           |
| 可接受看护服务  | 接受了需要看护和支援认定的人或属于看护预防·日常生活支援综合事业的服务·活动事业对象的人       | 因看护保险的对象疾病(特定疾病)而需要看护的人   |
| 保险费的缴纳方法 | 老龄·退職、遺属、残疾年金年额在18万日元以上者从年金中预先扣除。其他人通过缴纳单或帐户转账个别缴纳 | 与加入的医疗保险保险费一并缴纳(参照P16~20) |

向区内申请,根据看护认定的判定结果接受了要看护·要支援认定的人,或者成为看护预防·日常生活支援综合事业的服务·活动事业对象的人,在负担费用的10%~30%后,可以享受看护等服务。

**问讯处:看护保险课电话:03-3993-1111(总机)**

## 24. 后期高龄者医疗制度

后期高龄者医疗制度是以75岁以上的人士(含65~74岁具有一定残疾,申请后通过认定的人士)为对象的健康保险制度。自75岁生日起,将退出以往加入的国民健康保险和社会保险,并自动加入后期高龄者医疗制度。加入指南在75岁生日所在月份的前月(残疾认定的人士在认定日以后)寄送。

在医院等窗口的负担额、给付、保险费等详情请来电问讯。

**问讯处:窗口负担额、保险证及给付相关事宜**

**后期高龄者资格股 电话 03-5984-4587**

**保险费相关事宜**

**后期高龄者保险费股 电话 03-5984-4588**

## 【医疗机构就诊时的参考信息】

- 面向医疗机构就诊的多语种指南（东京都保健医疗局）  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/tagengoguide.files/tagengo2024.pdf>  
对应语言：日语、英语、中文、韩国语、泰语、西班牙语、简单的日语



- 面向外国人患者的医疗信息服务（东京都保健医疗局）  
03-5285-8181（每天9:00～20:00）  
对应语言：英语、中文、韩国语、泰语、西班牙语

- 医疗信息网（向导）  
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>  
对应语言：日语、英语、中文、韩国语



练马区政府国保年金课・收纳课  
东京都练马区丰玉北 6-12-1

咨询时请使用日语。

国保给付股（区政府办公楼 3 楼）

电话：03-5984-4553（直拨）

国保资格股（区政府办公楼 3 楼）

电话：03-5984-4554（直拨）

保健事业担当股（区政府办公楼 3 楼）

电话：03-3993-4713（直拨）

国保收纳股（区政府办公楼 4 楼）

电话：03-5984-4559（直拨）

缴纳指南中心

电话：03-5984-4547（直拨）

国保石神井股（石神井办公楼 2 楼）

电话：03-3995-1114（直拨）