

こくみんけんこうほけん てび 国民健康保険の手引き

日本には、「健康保険」という制度があります。病気やけがで病院や薬局に行ったときのために、みんなでお金(保険料(保険税)*1)を出します。病院や薬局に行ったとき、自分で払うお金が少なくなります。

健康保険は2つあります。1つは、「職場*2の健康保険」です。会社で働いている人が入ります。

もう1つは、「国民健康保険」です。「国保」と言うこともあります。職場の健康保険に入っていない人が、住んでいるところ(区・市・町・村)で自分で入ります。

日本に住む人は、どちらかの健康保険に入らなければいけません。外国人も同じです。

この本は国民健康保険(国保)のことや手続きなどを
知りたいときに役に立ちます。

もくじ

1

国民健康保険
(国保)って
なんですか？

P. 1

2

マイナ保険証と
資格確認書
について

P. 1

3

国保に入る/
やめるとき、
どうしますか？

P. 2

4

保険料(保険税)
について

P. 5

5

どんなとき、
保険料(保険税)
が少なく(安く)
なりますか？

P. 6

6

保険料(保険税)
の払い方

P. 6

7

保険料(保険税)
を払わないと、
どうなりますか？

P. 7

8

国保で
もらうことが
できるお金

P. 8

*1~17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

1

国民健康保険(国保)ってなんですか？

職場*2の健康保険に入っていない人は、国民健康保険(国保)に入らなければいけません。国保に入った人は、保険料(保険税)*1を払わなければいけません。病気やけがで病院や薬局に行ったとき、国保に入っている人は、お金を一部(20~30%)だけ払います。残りのお金(70~80%)は、住んでいるところ(区・市・町・村)が払います。住んでいるところ(区・市・町・村)が払うお金は、国保に入っている人たちから集めたお金です。

2

マイナ保険証と資格確認書について

(1) マイナ保険証の作り方

病院や薬局では、あなたが国保に入っていることを確認します。あなたが国保に入っていることを確認するとき、「マイナ保険証」か「資格確認書」が必要です。

あなたは、マイナンバーカード*3を持っていますか？

⇒「はい」のとき

「マイナ保険証」を登録することができます。登録すると、マイナンバーカードを保険証*4として使うことができます。「マイナ保険証」は住んでいるところ(区・市・町・村)の役所*5やマイナポータル*6のWebsiteで、登録することができます。登録しないときは、役所で「資格確認書」をもらってください。

⇒「いいえ」のとき

役所で「資格確認書」をもらってください。

(2) マイナ保険証の使い方

病気やけがで病院に行くときは、マイナ保険証か資格確認書を持っていきます。病院に着いたら、必ずマイナ保険証か資格確認書を病院の受付に見せてください。病院は、あなたが国保に入っていることを確認します。確認ができた場合、あなたが病院に払うお金は一部になります。

病院で、処方せん(薬を書いた紙)をもらった場合は、処方せんと一緒にマイナ保険証か資格確認書を薬局の受付に見せてください。

*病院や薬局でかかるお金を、全部払わなければならない病気やけがもあります。わからないときは、病院や薬局に聞いてください。



*1~17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

(3) マイナンバーカードをマイナ保険証として使うときの注意

マイナンバーカード*3には、有効期限(使うことができる最後の日)があります。その日を過ぎると、マイナ保険証が使えません。有効期限までに役所*5でマイナンバーカードの更新(有効期限を長くする)の手続きをしてください。

3 国保に入る／やめるとき、どうしますか？

(1) 国保に入るとき

① 国保に入ることができる人・できない人

あなたは、3か月より長く日本に住みますか？

⇒「はい」のとき

国保に入らなければいけません。「自分が病気になるかわからない」「保険料(保険税)*1を払いたくない」などの理由があっても、国保に入ります(①～④)の人は、国保に入ることができません。

⇒「いいえ」のとき

国保に入ることができません。でも、一部の在留資格*6の人は国保に入ることができます。もっと知りたいときは、役所に聞いてください。

「はい」のときでも、次の①～④の人は、国保に入ることができません。

① 職場*2の健康保険などに入っている人

② 75歳以上の人

※日本では、75歳になった日から、後期高齢者医療制度*7に入ります。

③ 生活保護*8を受ける人

④ 在留資格が「特定活動」で、次のaか、bの人

a. 病気やけがを治すために日本に来た人。その人の世話をするために日本に来た人。

b. 18歳以上の人で、観光(旅行)や、体を休めるために日本に来た人。その人と一緒に日本に来た夫や妻。

② 国保に入るための手続き

次の①～⑤のどれかのとき、国保に入るための手続きをしなければいけません。14日以内に手続きをしてください。手続きが遅れると、手続きをする前の保険料(保険税)も払うことになります。

① 日本に来たときや、日本で今まで住んでいたところ(区・市・町・村)から別のところ(区・市・町・村)に引越しをしたとき

※新しく住むところの役所に転入届*9を出します。転入届を出すとき、国保に入る手続きもしてください。

*1～17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

- ② 在留期間*10を3か月より長くしたとき
- ③ 仕事をやめて、職場*2の健康保険をやめたとき
- ④ あなたに子どもが生まれたとき
- ⑤ 生活保護*8をやめるとき

(2) 国保をやめるための手続きが必要なとき

次の①～⑦のどれかのとき、国保をやめるための手続きをしなければいけません。14日以内に手続きをしてください。

- ① 日本から出るときや、日本で今まで住んでいたところ(区・市・町・村)から別のところ(区・市・町・村)に引越しをするとき
 ※今まで住んでいたところの役所*5に転出届*11を出します。転出届を出すとき、国保をやめる手続きもしてください。
 ※日本から出る日の次の日から、マイナ保険証や資格確認書(→P.1②)を使うことができません。
 ※あなたが国保をやめる手続きをするまで、保険料(保険税)*1がかかります。
- ② 仕事を始めて、職場の健康保険に入ったとき
 ※あなたが国保をやめる手続きをするまで、保険料(保険税)がかかります。
- ③ 75歳になったとき
 ※日本では、75歳になった日から、後期高齢者医療制度*7に入ります。
 ※後期高齢者医療制度に入るとき、国保をやめる手続きはいりません。
- ④ 死んだとき
- ⑤ 生活保護を受けるとき
- ⑥ 在留資格*6が「特定活動」で、次のaか、bになったとき
 a. 病気やけがを治すために、日本に住む人。その人の世話をするために日本に住む人。
 b. 18歳以上の人で、観光(旅行)や、体を休めるために日本に住む人。その人と一緒に日本に住む夫や妻。
- ⑦ 在留期間が終わったとき

★特に気をつけてください

- あなたが「保険料(保険税)を払いたくない」と思っても、国保をやめることはできません。病院に行かなくても、同じです。
- 日本では、全員(→P.2③(1)②～④の人以外)職場の健康保険や国保に入らなければいけません。留学生のための保険や、旅行のための保険などに入っている人も、国保をやめることはできません。

*1～17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

(3) 他に 役所に 紙を出して 知らせる 必要が あるとき

- ① 住んでいる ところ (区・市・町・村) の中で 引越しをしたとき
 - ② 世帯 *12 の 中で、代表の人が 変わったとき。世帯の人たちの だれかの 名前が 変わったとき
 - ③ 資格確認書を なくしたとき
- ※マイナ保険証を なくしたときは、「マイナンバー総合フリーダイヤル」に 電話して ください。

→ 0120-95-0178 (日本語で 話します。)

→ 0120-0178-27 (外国語で 話すことが できます。)

(4) 国保の 手続きをするとき、役所に 出す 紙など

手続きによって、必要な 紙などが 違います。

もっと 知りたいときは、役所 *5 に 聞いて ください。

4

ほけんりょう ほけんぜい 保険料(保険税)について

国保に入った人は、保険料(保険税)*1を払わなければいけません。

国保に入ったとき(役所)*5に 転入届*9を出したときや、職場*2の健康保険をやめたとき(など)から、保険料(保険税)がかかります。

(1) 保険料(保険税)の決め方

保険料(保険税)の金額は、次の①と②で決まります。

- ① 国保に入っている人の前の年の所得*13の金額
- ② 国保に入っている人の数

所得がない人は、役所に申告書(あなたの所得を役所に教える紙)を出さなければいけません。世帯*12の人たちの保険料(保険税)を合わせて、世帯の代表の人が払います。

■ 1年間に1つの世帯が払う保険料(保険税)の金額

I 病院や薬局に払うために使うお金

4月～次の年の3月
(66万円まで)

① 所得で決まる金額

世帯で国保に入っている人の「旧ただし書所得」を足した金額 × 7.71%

② 世帯の人の数で決まる金額

47,300円 × 国保に入っている人の数

II 後期高齢者医療制度*7のために使うお金

4月～次の年の3月
(26万円まで)

① 所得で決まる金額

世帯で国保に入っている人の「旧ただし書所得」を足した金額 × 2.69%

② 世帯の人の数で決まる金額

16,800円 × 国保に入っている人の数

III 介護*14が必要な人を助ける制度のために使うお金

4月～次の年の3月
(17万円まで)

① 所得で決まる金額

40～64歳の国保に入っている人の「旧ただし書所得」を足した金額 × 2.25%

② 世帯の人の数で決まる金額

16,600円 × 40～64歳の国保に入っている人の数

*1年に払う保険料(保険税)は、4月から次の年の3月までの分です。

*「旧ただし書所得」：「前の年の総所得金額(1年間に働いてもらった全部のお金)等」 - 「基礎控除額(所得が2,500万円以下の人の税金を安くするためのもの)(43万円)」

*1～17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

(2) 保険料(保険税)の手紙

保険料(保険税)*1は、1年間(4月から 次の年の 3月まで)の お金を、6 月から 次の年の 3 月までの10 回に分けて払います。

役所*5は、あなたに 保険料(保険税)の金額が書いてある手紙を 6 月に 出します。

※年度*15の 途中で 国保に入った人には、国保に入った月、または その次の月に 役所が手紙を出します。

※世帯*12の人の 数や 所得*13が 変わったとき、保険料(保険税)の 金額が 変わります。そのときも、役所が手紙を出します。

5 どんなとき、保険料(保険税)が 少なく(安く)なりますか？

次の①～⑤のときは、保険料(保険税)が 少なく(安く)なります。特別な理由があるときは、お金を払わなくていいときもあります(地震や 火事などで、生活のための お金がなくなるなど)。

保険料(保険税)を 少なく(安く)したいときは、役所に 申し込まなければいけません。

もっと 知りたいときは、役所に 聞いてください。

① 前年の 世帯の人たちの 所得が、国が 決めた 金額より 少ないとき

※保険料(保険税)のうち、均等割額(世帯の人の 数で 決まる 金額)が 少なく(安く)なります。

② 会社がなくなったなど、自分の 希望以外で 仕事を なくしたとき

③ 0～6歳*①の 子ども

*①：6歳の 誕生日の 次の 3月31日まで

④ おなかに 赤ちゃんがいるとき(赤ちゃんが 生まれる日の 前の月から 4か月間)

⑤ 地震・火事・大雨・台風や、病気・けがで 生活するための お金が なくなったとき

6 保険料(保険税)の 払い方

あなたが 保険料(保険税)を いつまでに 払わなければいけないか、役所が 決めます。必ず、役所が 決めた 日までに 払ってください。

次の(1)(2)の 払い方が あります。

(1) 口座振替(銀行や 郵便局の 口座から 自動で 払う)

あなたは 銀行や 郵便局などに 口座が ありますか？

「はい」のとき、口座に入っている お金から 自動で 払うことが できます。

※役所に 申し込まなければいけません。

*1～17が 付いている 言葉は、最後の ページに 意味が 書いて あります。

(2) 役所から来た納付書で払う

① お金で払う

いつまでに払わなければいけないか、納付書*16に日にちが書いてあります。その日までに、銀行や郵便局、コンビニエンスストア、役所*5の受付のどこかで払ってください。

② 電子マネーで払う

あなたのスマートフォンには、スマートフォン決済アプリ*17がありますか？

「はい」のとき、あなたのスマートフォンで保険料(保険税)*1を払うことができます。納付書にスマートフォン決済アプリで払うときに必要なバーコードが書いてあります。スマートフォンでバーコードを読みます。

※あなたが住んでいるところ(区・市・町・村)によって、使うことができるアプリが違います。役所のWebsiteを見てください。

※納付書にバーコードが書いてないときは、スマートフォン決済アプリで払うことができません。

7

保険料(保険税)を払わないと、どうなりますか？

保険料(保険税)は、必ず、役所が決めた日までに払ってください。

払わないと、次のことがあるかもしれません。

- 払うお金が毎日増えます(高くなります)。
- あなたの銀行や郵便局などの口座を使うことができなくなります。
- 役所が、あなたの銀行や郵便局などの口座のお金から、あなたが払わないといけないお金をひきます。
- あなたが払わないといけないお金の代わりに、あなたの家や車などを役所に渡さなければいけません。
- 病院や薬局でかかるお金を全部自分で払うことになります(一部ではなくなります)。
- 在留資格*6を変えることや、在留期間*10を長くすることができないかもしれません。

★保険料(保険税)を払うことができないときは、必ず、役所に相談してください！

次の人は、住んでいるところの役所に必ず相談してください。

- 会社がなくなったなど、仕事をなくした人
- 保険料(保険税)を払うことができなくて、どうしたらいいかわからない人

*1~17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

りょうようひ びょうき なお かね
(1) 療養費〈病気を 治すための お金〉

びょういん やっきやく うけつけ かなら まいなほけんしょう しかくかくにんしょう み
 病院や 薬局の 受付に、必ず マイナ保険証か 資格確認書 (→P.1②) を 見せてください。あなた
 が 国保に 入っていることを 確認できれば、病院や 薬局に 払う お金は 一部になります。残りの
 お金は、住んでいる ところ(区・市・町・村)が 払います。住んでいる ところ(区・市・町・村)が 払
 う お金は、国保に 入っている人から 集めた お金です。

あなた が 病院や 薬局に 行ったとき にかかる お金(100%)

す 住んでいる ところ(区・市・町・村)が 払う お金
 70~80%

あなた が 払う お金
 20~30%
 ※下に 書いてある ①を
 読んで ください。

いちぶたんきん かね
 ① 一部負担金〈あなた が 払う お金〉

さい さい こ
 0~6歳*①の 子ども

20%

しょうがくせい さい
 小学生(6~12歳)~
 69歳の人

30%

さい ひと
 70~74歳の人

20%

くに き きんがく
 (国が 決めた 金額よりも
 しょうとく*13が 多い人は 30%*②)

*①：6歳の 誕生日の 次の 3月31日まで

*②：20%か 30%の どちらになるかは、役所*5に 聞いて ください。

② 病院や薬局に払うお金で、国保を使うことができないとき

次のときは、国保を使うことができません。病院や薬局で全部のお金を自分で払う必要があります(一部ではありません)。

● 病気になるために、病気になる前に注射などをしたとき

● 赤ちゃんを生むとき

※「出産育児一時金」をもらうことができます。 → P.10(5) を読んでください。

● 病気やけがを治すため以外で、病院や薬局に行ったとき(顔のしわをなくす、歯を白くするなど)

● 仕事で病気やけがをしたとき

※「労働災害保険(会社がお金を集めて、仕事で病気やけがをした人を助ける制度)でお金をもらうことができます。

● けんかをして病気やけがをしたとき

● お金をもらうためなど、悪いことのために自分で病気になったときや、けがをしたとき

● 酒に酔って病気やけがをしたとき

このほか、接骨院や整骨院、あんまマッサージ、はり、きゅうは、国保を使うことができるときと、使うことができないときがあります。

もっと知りたいときは、役所*5に聞いてください。

(2) もらうことができる療養費

病院や薬局に全部のお金を自分で払ったときは、役所に相談してください。次の①②のときは、役所があなたにお金を返すことができます。全部のお金から、あなたが払わないといけないうちの一部のお金を引いたお金を返します。

※お金を返すことができるのは、病院や薬局に行ったときから2年までです。その間に、役所に相談して申し込んでください。

※役所に申し込んでからお金を返すまで、3か月くらいかかります。

① マイナ保険証や資格確認書(→P.1②)を家などに忘れたとき(病気やけがで急いで病院に行ったときなど)

② 外国(日本ではない国)で、病気になったり、けがをしたりして、病院に行ったとき

※外国で病気を治すために日本から出たときは、お金を返しません。

※病院や薬局でかかるお金を全部払わなければならない病気やけがもあります。

(3) 移送費

あなたが病気やけがで動くことができないとき、病院に行くためにかけたお金を返すことができます。

※すぐに病院に行かないと命が危ないときで、医師が「急いで病院に来てください」と言ったときだけです。あなたや家族の希望で、タクシーで病院に行ったときなどは、お金は返しません。

*1~17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

こうがくりょうようひ
(4) 高額療養費

あなたが手術を受けたり入院をすると、病院や薬局に払うお金が多く(高く)なります。あなたがお金を多く(高く)払ったとき、お金の一部を返すことがあります。

お金を返すときは、役所*5があなたに手紙を出します。

しゅっさんいくじいちきん
(5) 出産育児一時金

あなたが赤ちゃんを生むとき、役所がお金を払います。払うお金は、赤ちゃん1人に50万円(*)です。

※あなたが行った病院によって、お金が変わる場合があります。妊娠(お腹の中に赤ちゃんがいること)してから85日以上だったら、赤ちゃんを生んだ人も、赤ちゃんを生むことができなかった人も、お金をもらいます。

そうさいひ
(6) 葬祭費

あなたが死んだとき、葬式などをした人に、役所がお金を払います。払うお金は、7万円です。

くるま じてんしゃ じこ ほか ひと げんいん
(7) 車や自転車の事故など、他の人が原因でけがをしたとき

病院に行く前に、必ず役所に相談してください。他の人が原因でけがをしたことを、病院や薬局に話してください。



*1~17が付いている言葉は、最後のページに意味が書いてあります。

	ことば 言葉	いみ 意味
* 1	ほけんりょう ほけんぜい 保険料(保険税)	こくほ はい ひと す 国保に入っている人が住んでいるところ(区・市・町・村)に払うお金です。 「保険料」と言うところと、「保険税」と言うところがあります。 →P.5④を読んでください。
* 2	しょくば 職場	かいしゃ こうじょう みせ 会社や工場、店など、あなたが働いているところです。
* 3	まいなんばんーかーど マイナンバーカード	あなたのマイナンバー(個人番号)、名前、住所、生まれた日が書いてあるカードです。あなたの顔の写真も付いています。「個人番号カード」と言うこともあります。
* 4	ほけんしょう 保険証	あなたが国保に入っていることがわかるカードや紙です。 「国民健康保険被保険者証」と言うこともあります。 役所*5は、2024年12月で保険証を出すことをやめます。その代わりに、マイナ保険証が資格確認書(→P.1②)を使います。でも、あなたが保険証を持っているときは、その保険証に書いてある最後の日まで、今までと同じように使うことができます。
* 5	やくしょ 役所	あなたが住んでいるところにある区役所、市役所、町役場、村役場などです。
* 6	ざいりゅうしかく 在留資格	外国人が日本でできることです。 仕事をすることができる、学校に行くことができる、家族と生活することができるなど。
* 7	こうきこうれいしやいりようせいど 後期高齢者医療制度	75歳以上の人や、65歳から74歳で体などに障害がある人のための制度です。
* 8	せいかつほご 生活保護	生活するためのお金が足りない人を、自分の力で生活することができるまで役所が手伝える制度です。
* 9	てんにゅうとどけ 転入届	引っ越しをするときに、新しく住むところ(区・市・町・村)の役所に出す紙です。日本に来て住むときにも出さなければいけません。
* 10	ざいりゅうきかん 在留期間	外国人が日本に在ることができ、最初の日から最後の日までの間です。
* 11	てんしゅうとどけ 転出届	引っ越しをするときに、今まで住んでいたところ(区・市・町・村)の役所に 出す紙です。日本を出て他の国に住むときにも出さなければいけません。
* 12	せたい 世帯	おなじ家で一緒に生活する人たちのグループです。
* 13	しょとく 所得	働いて自分がもらったお金など(「収入」と言います。)から、税金など必要なお金を引いたもの。計算のしかたは、国が決めています。
* 14	かいご 介護	とを とったり、特別な病気になったりして、毎日の生活(食べることや、お風呂に入ることなど)をすることが難しい人を手伝えることです。
* 15	ねんど 年度	日本では、4月から次の年の3月までの1年を「年度」と言います。
* 16	のうふしょ 納付書	税金などを払うときに使う紙です。
* 17	すまーとふおん スマートフォン けつさいあがり 決済アプリ	スマートフォンでお金を払うためのアプリ(App)です。アプリ(App)には、au PAY(エーユーペイ)、d払い(ディーバライ)、PayPay(ペイペイ)、楽天Pay(ラクテンペイ)などがあります。

ねりま く くみん ぶ こくほねんきん か
練馬 区 区民 部 国保年金 課

ねりまく とよたまきた
〒176-8501 練馬区 豊玉北 6-12-1

☎ 03(3993)1111 【email】KOKUNEN@city.nerima.tokyo.jp

わからないことが
あるとき

やくしよ でんわ
役所に 電話してください。
にほんご はな むずか ひと ちか
日本語を 話すことが 難しい人は、あなたの 近くに
にほんご はな ひと よ
日本語を 話すことが できる人を 呼んでください。