

# 国保のお知らせ

練馬区 国保年金課・収納課 ☎03-3993-1111(代表)

**納付書を世帯主の方へお送りします** (令和7年11月納期分から令和8年3月納期分)

★問合せ こくほ収納係 ☎03-5984-4559

## ◆保険料の納付は、原則口座振替です。

口座振替の手続きが完了していない方に納付書を送付しています。口座振替の手続きをされていない方は、以下①～③のいずれかの方法でお早めにお申込みください。

手続きが完了するまでの間は、同封の納付書で各納期限までに納付してください。電子マネー等も利用できます。納付方法の詳細は、右記二次元コードからご確認ください。

今回お送りした納付書は、11月6日までの情報によるものです。その後に国保加入・脱退等の届出があり、保険料に変更がある世帯は、12月16日以降に保険料納入通知書と変更後の納付書をお送りします。脱退手続きがお済みでない方は3ページをご参照ください。

| 納期月    | 納期限(口座振替日) |
|--------|------------|
| 11月納期分 | 令和7年12月1日  |
| 12月納期分 | 令和8年1月5日   |
| 1月納期分  | 令和8年2月2日   |
| 2月納期分  | 令和8年3月2日   |
| 3月納期分  | 令和8年3月31日  |



保険料の納付方法

## ①インターネットからの申込み

簡単・便利

パソコンやスマートフォンからお申込みができます。

下記二次元コードまたは練馬区ホームページからお申し込みください。

各月5日までのお申込みで、当月納期分から口座振替が開始できます。

ご利用可能な金融機関は練馬区ホームページをご覧ください。

練馬区 Web 口座振替  
受付サービス



または

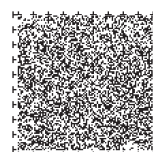
練馬区ホームページのサイト内検索

Web口座振替



検索結果の Web 口座振替受付サービス  
を選択してください。

このマークは、目の  
不自由な方のための  
「音声コード」です。



裏面に続きます

## ②キャッシュカード(窓口受付)による申込み

印鑑不要

専用の端末にて磁気付のキャッシュカードを読み取ることで、その場で口座振替の登録ができます。

### 【持ち物】

- 振替口座のある個人の普通(当座)預金キャッシュカード(※暗証番号が必要です)  
※キャッシュカードの磁気の状態等により端末で読み取れないことがあります。
- 本人確認書類(資格確認書、運転免許証、マイナンバーカード等)  
※この申込方法で手続きできるのは、口座名義人の方のみです。

### 【受付窓口】

- 区役所本庁舎4階収納課
- 石神井庁2階こくほ石神井係



### 【ご利用可能な金融機関】

みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ銀行、ゆうちょ銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、巣鴨信用金庫、西京信用金庫、東京信用金庫、城北信用金庫、東京あおば農業協同組合

## ③口座振替依頼書での申込み

上記①、②の方法で申込みができない場合、同封の口座振替依頼書に必要事項を記入し、口座の届出印を押して、専用の返信用封筒でご返送ください。



## 納付相談について

★問合せ 納付案内センター ☎03-5984-4547

同封されている納付書は、令和7年度保険料の納付書です。各納期限(1ページ参照)までにお支払ください。納付が困難な場合は、納期限までにご相談ください。

### 納付相談の窓口

納付相談は、納付案内センター(区役所本庁舎4階)にて、窓口またはお電話でお受けします。

### 未納がある世帯への対応

- ① 法令に基づき督促状を発送します。(※分割納付中でも督促状は発送されます。)  
文書、電話、訪問による納付勧奨の催告を行います。なお、業務の一部を民間事業者(令和7年度は「株式会社アイティフォー・ベックス」および「セゾン債権回収株式会社(訪問のみ)」)に委託しています。督促状の指定期限を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・差押等の滞納処分を行います。
- ② いったん医療費の自己負担割合が10割となる特別療養となる場合があります。
- ③ 原則として限度額適用認定証の交付ができません。

## 職場の健康保険に加入したときは国民健康保険の脱退手続きが必要です

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

職場の健康保険や国保組合に加入した場合、国保の脱退手続きが必要です。お勤め先では国保の脱退手続きを行いません。脱退する方本人または同一世帯の方は脱退手続きを電子申請または郵送で行うことができます。

保険料は脱退の手続きがされるまで、引き続き請求されます。届出が1年以上遅れると、保険料が減額にならず、払いすぎた保険料が戻らない場合がありますので、ご注意ください。

また、職場の健康保険や国保組合に加入後、練馬区国保を利用して医療を受けた場合は、その分の費用を返還していただく場合があります。

### 電子申請でお手続きの方

練馬区のホームページからお手続きができます。必要事項を入力し、国保を脱退する方全員分の資格情報のお知らせまたは資格確認書の画像ファイル(※)を添付し申請してください。

なお、マイナポータルの健康保険証資格情報画面の画像ファイルでも手続き可能です。

※必ず開始日が記載されているものをご用意ください。

[練馬区ホームページ]



### 郵送でお手続きの方

以下キリトリ部分に必要事項を記入し、添付書類とともに「〒176-8501 練馬区役所こくほ資格係」宛てにお送りください。個人情報を含む書類のため簡易書留や特定記録郵便での郵送をおすすめします。

-----キリトリ-----

### 練馬区国民健康保険脱退届

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 届出人氏名 _____            | 世帯主氏名 _____            |
| 電話番号(日中連絡がとれるもの) _____ | 世帯主のマイナンバー(個人番号) _____ |
| 住所 練馬区 _____           |                        |

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 国保を脱退する方           |                    |
| 氏名 _____           | 氏名 _____           |
| 生年月日 _____         | 生年月日 _____         |
| マイナンバー(個人番号) _____ | マイナンバー(個人番号) _____ |

### 【添付書類】

- ☐ 加入した方全員分の新しい資格確認書または資格情報のお知らせのコピー(開始日が分かるもの)
- ☐ 届出人の本人確認書類のコピー    ☐ 練馬区国保の資格確認書(お持ちの方のみ)
- ☐ マイナンバー確認書類のコピー(世帯主および脱退する方全員分)

-----キリトリ-----

## 還付金詐欺にご注意ください

★問合せ(保険料) こくほ収納係 ☎03-5984-4559  
★問合せ(医療費) こくほ給付係 ☎03-5984-4553

区役所の職員を装い「保険料(医療費)の還付金があります」と言って、口座番号などの個人情報を聞き出そうとする事例や、銀行などに行ってATMを操作するように誘導する事例が多数発生しています。不審な電話には即答せず、お問い合わせください。

## 11月から来年2月の間に75歳になる世帯主の方へ

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

以下の条件すべてに当てはまる場合、保険料の納付方法が年金からの引き落としから、同封の納付書でのお支払いに変わります。納め忘れのないよう、ご注意ください。口座振替をご希望の方は、1、2ページをご参照ください。

- ・これまで保険料を年金からの引き落としで納めていた世帯
- ・世帯主の方が11月から来年2月の間に75歳になり、後期高齢者医療制度に移行する
- ・世帯員の方が国民健康保険に引き続き加入している

なお、納付方法の変更時期については、同封の納付書または、6月以降にお送りした納入通知書でご確認ください。

## セルフメディケーションについて

★問合せ 保健事業担当係 ☎03-5984-4713

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。セルフメディケーションを推進していくことは、皆さんの自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・血圧等の測定、定期的な健康診断の受診)を継続するなど、日頃から健康づくりを心がけましょう。軽いけがや風邪などの際は、OTC医薬品(処方箋なしで購入できる市販薬のこと)を上手に活用しましょう。

## リフィル処方箋をご存じですか

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者が、医師が行った1回の診察で、薬局で最大3回までお薬を受け取れる処方箋のことです。リフィル処方箋の発行は、医師が健康上の問題がないと判断した場合に限ります。また、投薬量に限度が定められているお薬や湿布薬は、対象外となっています。

リフィル処方箋を利用することで、医療機関への通院負担の軽減や医療費の節約につながります。詳しくは、医師にご相談ください。

## ジェネリック医薬品を利用しましょう

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先発医薬品の製造・販売の特許満了後に、同じ有効成分で作られ、同等の効用であることを国が承認した医薬品のことです。先発医薬品に比べ低価格なので、薬代が安くなります。

区では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減額をお知らせするため、ひと月に100円以上自己負担額が軽減する方へ、年3回（2月、7月、10月の月末）ジェネリック医薬品利用差額通知書（「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」）をお送りしています。3か月前の薬局等からの区への保険請求に基づき作成しています。

ジェネリック医薬品のあるお薬で先発医薬品を希望する場合は、特別の料金をお支払いいただくことがあります。この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。なお、製造や在庫の状況により、切り替えができない場合がありますので、薬局等の窓口でご確認ください。

## 交通事故や第三者による傷害などで負傷したときはお届けください

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

交通事故や傷害など第三者の行為によって治療を受けた場合、治療費は原則として相手方が過失割合に応じて負担するべきものです。ただし、その賠償が遅れたりするときは、一時的に練馬区国保を利用して治療を受けることができます。この場合には後日、区は国保で負担した分を相手方に返還請求する必要がありますので、必ず事前にご連絡をお願いします。

また、労働災害や通勤災害の場合は、健康保険が使えませんので、勤務先へ手続きを確認してください。

## 『医療費のお知らせ』をお送りします

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

医療機関等の受診状況を確認し、ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくため、被保険者の皆様へ『医療費のお知らせ』を年2回（2月と8月）送付しています。このお知らせは健康を振り返っていただくものであり、何か手続きをお願いしたり、医療費が戻ってくるようなことはありません。次回の『医療費のお知らせ』は令和8年2月に送付予定です。

また、『医療費のお知らせ』は、確定申告の医療費控除にも活用できます。医療費控除に関する詳しい内容については、国税庁のホームページをご覧ください。か管轄の税務署へご相談ください。

なお、令和7年度中に75歳になった方（後期高齢者医療制度に移行した方）や社会保険等に参加された方は、送付されない場合があります。発送をご希望の方は請求が必要（『請求による医療費のお知らせ』）となります。オンラインでも申請ができますので、詳しくはホームページをご確認いただくかお問合せください。

資格情報のお知らせまたは資格確認書を  
一斉にお送りしました。



- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。
- ・マイナ保険証で医療機関等の受付ができます。
- ・資格情報のお知らせ単体では医療機関等の受付はできません。顔認証付きカードリーダーの不具合など、何らかの事情で医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証とセットでご提示ください。

※右下部を切り取ってご利用いただけます。



マイナ保険証をお持ちでない方には  
資格確認書をお送りしました。

- ・ マイナンバーカードをお持ちでない方、  
マイナンバーカードの健康保険証利用登録が  
お済みでない方に、申請によらず交付されます。
- ・ 資格確認書を医療機関等の窓口に提示する  
ことで、これまでどおり受付ができます。

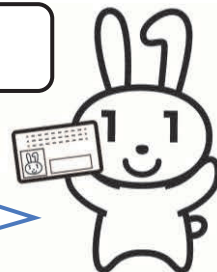


マイナ保険証をご利用の方も、まだお持ちでない方も  
**これまでどおり医療機関等をご受診いただけます。**



マイナ保険証を使ってる人はどうしたらいいの？

**ぜひ、そのままお使いください！**



マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず令和7年9月に資格確認書を一齐に交付しました。  
また、マイナ保険証をお持ちの方でも、高齢や障害などの理由により、医療機関・薬局にてマイナ保険証での受付が困難な方は、練馬区に申請すれば資格確認書を取得できます。  
詳しくはこちら→



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP1.**

**マイナンバーカードを取得**

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請

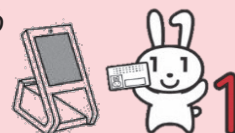


**STEP2.**

**マイナンバーカードを健康保険証として利用登録**

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局にある  
顔認証付きカードリーダーで行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



**まずはマイナンバーカードを持っているかご確認ください！**



マイナンバー総合  
フリーダイヤル

**0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 (年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分  
土日祝: 9時30分～17時30分

マイナ保険証の  
メリット等  
について



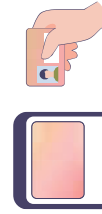
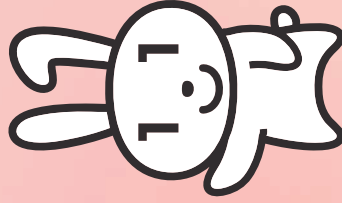
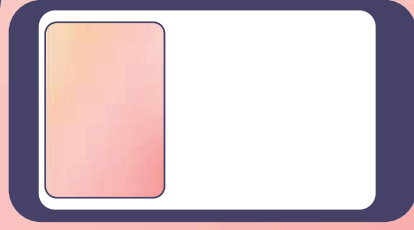
資格確認書  
について



# 令和7年9月19日より

## マイナ保険証がスマホでも使えます

機器の準備が整った医療機関・薬局で  
順次、利用可能となる予定です。



スマホでも、カードでも  
マイナ保険証で受付

### こちらのステッカーが医療機関・薬局の 受付に掲示されているかご確認ください。

ステッカーの掲示がない場合は、引き続き実物のマイナナンバーカードをご持参ください

来院・来局前にスマートフォンでのマイナ保険証の利用に向けた事前準備を行ってください！

マイナナンバー  
総合フリーダイヤル  
0120-95-0178  
平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)  
※前払・差額によるマイナナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

スマートフォンの  
マイナ保険証利用について  
もっと知りたい方はこちら



ひとくらし、あいらずのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## スマホでマイナ保険証を使うための事前準備

- 準備するもの
- ☐ 実物のマイナナンバーカード
  - ☐ 最新のマイナポータルアプリ
  - ☐ 券面入力用暗証番号 (数字4桁) ※iPhoneのみ
  - ☐ 署名用パスワード (英数字6～16文字)
- ※マイナナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです
- 最新のマイナポータルアプリ
- マイナナンバーカード券面入力用暗証番号 (数字4桁)
- 1 2 3 4
- マイナナンバーカードの署名用パスワード (英数字6～16文字)
- 1 2 3 4 A B C D

ステップ  
1

### 健康保険証の利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。  
マイナポータルにログインして、マイナナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

ステップ  
2

### スマートフォンにマイナナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の赤枠部分から、追加することが可能です。

Android

iPhone



※Android11以上のバージョンが必要

※iOS18.5以上のバージョンが必要



詳しくはこちら

詳しくはこちら

※申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。  
対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

### 署名用パスワードがわからない場合

署名用パスワード (英数字6～16文字) は、以下の方法で再設定が可能です。

- スマートフォンアプリとコンビニの複合機を利用して再設定
- ① 「JPKI暗証番号リセットアプリ」をダウンロード
- ② アプリから署名用パスワードの初期化の予約
- ③ コンビニの複合機から初期化・再設定

※利用者証明用パスワード (数字4桁) が必要です。

※署名用パスワードは、マイナナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。



詳しくはこちら

- 住民票のある市町村の窓口で再設定