

# 国保のお知らせ

練馬区 国保年金課・収納課 ☎03-3993-1111(代表)

本紙のほかに同封している書類はつぎのとおりです。

※②、③は口座振替をご利用の方および年金からの引き落とし(特別徴収)の方には同封して  
おりません。

① 令和8年度国民健康保険料納入通知書

② 国民健康保険料納付書

6月～10月納期分(各月)各1枚・一括納付書(令和8年度分)1枚

※各月納付書または一括納付書のどちらかをお使いください。

両方納付されますと、重複払いとなりますのでご注意ください。

※納付書は各納期までに納めてください。

※11月～翌年3月納期分は11月17日頃にお送りします。

※年金からの引き落とし(特別徴収)の方で納付書が同封されている場合は、

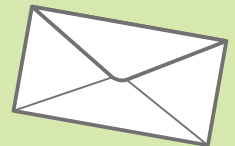
⑤のお知らせをご参照ください。

③ 口座振替依頼書、返信用封筒

④ 令和8年度特定健康診査のお知らせ

⑤ 国民健康保険料の年金からの引き落とし(特別徴収)に関するお知らせ

※年金からの引き落とし(特別徴収)でのご納付がある方のみ



◆ 保険料の納付は、原則口座振替です。

年金引き落としの方を除き、まだ口座振替の  
申込がお済みでない方は、以下のいずれかの  
方法でお早めにお申込みください。

① インターネットからの申込み

区のホームページまたは  
右の二次元コードから簡単に  
お申込みできます。



② キャッシュカード(窓口受付)による申込み

区役所本庁舎4階収納課、石神井庁舎2階  
こくほ石神井係でお申込みできます。

※手続きができるのは口座名義人ご本人のみ  
です。

※キャッシュカードと暗証番号が必要です。

※本人確認書類をお持ちください。印鑑は  
不要です。

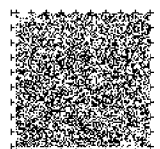
③ 口座振替依頼書での申込み

上記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、専用の  
返信用封筒で返送してください。

★問合せ こくほ収納係 ☎03-5984-4559

納期月	納期限・払込指定期限	
	納付書・口座振替	年金特別徴収
4月納期分		4月年金支給日
5月納期分		
一括納付書	令和8年6月30日	
6月納期分	令和8年6月30日	6月年金支給日
7月納期分	令和8年7月31日	
8月納期分	令和8年8月31日	8月年金支給日
9月納期分	令和8年9月30日	
10月納期分	令和8年11月2日	10月年金支給日
11月納期分	令和8年11月30日	
12月納期分	令和9年1月4日	12月年金支給日
1月納期分	令和9年2月1日	
2月納期分	令和9年3月1日	2月年金支給日
3月納期分	令和9年3月31日	

このマークは、目の不自由な方のための  
「音声コード」です。



# 「納入通知書」について

納入通知書の裏面もご覧ください。

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

**Q1 私(世帯主)は国保に加入していませんが、私あてに通知が届きました。なぜ私あてに届くのですか？**

**A1** 国保は、世帯単位の制度です。世帯主の方が国民健康保険に加入してなくても、世帯に国保加入者がいる場合には、保険料の納入通知書・納付書は世帯主の方あてにお送りすることが国民健康保険法で定められています。この場合、納入通知書の世帯主名の下には「国保加入者でない世帯主」と表示しています。なお、保険料については、世帯主が納付義務者となります。

**Q2 賦課基準額とは、何ですか？**

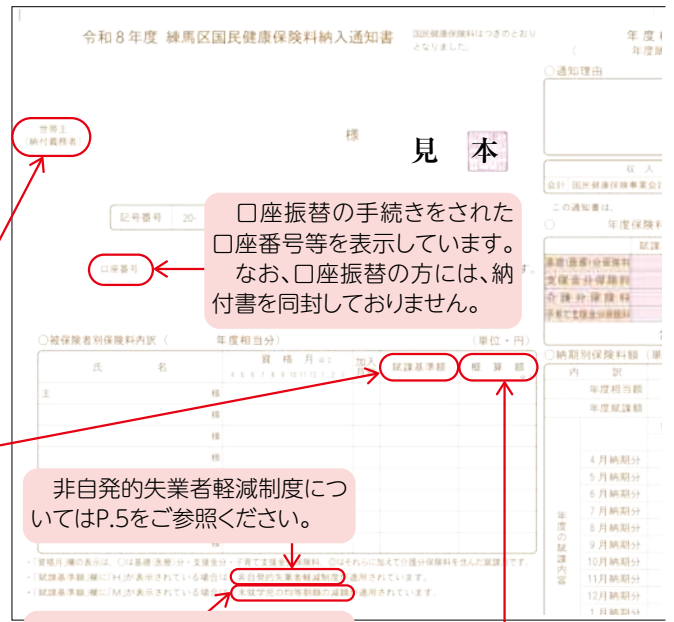
**A2** 保険料の所得割額を算出する基となる金額で、「旧ただし書き所得」です。(下記★参照)

なお、賦課基準額が不明の場合には、「\*\*\*」と表示されています。練馬区に転入後間もない方や、所得税の確定申告または住民税の申告が未申告の方は、賦課基準額が判明した時点で保険料を再計算するため、後日、保険料が変更になることがあります。

**Q3 被保険者(個人)ごとに請求してほしいのですが？**

**A3** 国保は世帯単位の制度です。保険料の請求は、被保険者分をまとめて世帯主の方に通知し、納付していただくこととなります。そのため、被保険者(個人)ごとに請求することはできません。

なお、「概算額」欄には被保険者別保険料の内訳を表示していますのでご参照ください。



## 令和8年度国民健康保険料について

下記の計算式による①基礎(医療)分保険料、②後期高齢者支援金分保険料、③介護分保険料および④子ども・子育て支援金分保険料の合計額が4月から翌年3月までの年間保険料となります

4月・5月の納付はなく、6月から翌年3月までの10回で均等に分けて納めていただきます。

※年金からの引き落とし(特別徴収)となる方は、納期月が異なり、原則、年金支給月となります。

年度の途中から加入した場合、あるいは途中で脱退した場合は、  
 年間保険料 ×  $\frac{\text{加入していた月数(月末に加入していた月数)}}{12}$  となります。 ※加入月数は、納入通知書の被保険者別保険料内訳の「資格月」「加入月数」欄に表示しています。

①基礎(医療)分保険料年額(世帯の最高限度額67万円)

所得割額	+	均等割額
加入者全員の旧ただし書き所得×7.51%		47,600円×加入者人数

②後期高齢者支援金分保険料年額(世帯の最高限度額26万円)

所得割額	+	均等割額
加入者全員の旧ただし書き所得×2.80%		17,600円×加入者人数

③介護分保険料年額(世帯の最高限度額17万円)

所得割額	+	均等割額
40~64歳の加入者全員の旧ただし書き所得×2.43%		17,800円×40~64歳の加入者人数

④子ども・子育て支援金分保険料年額(世帯の最高限度額3万円)

所得割額	+	均等割額
加入者全員の旧ただし書き所得×0.27%		1,873円×加入者人数(※)※18歳未満は全額減額(P.5参照)

合計額が世帯の年間保険料(4月~翌年3月)となります。

★旧ただし書き所得とは 前年(1~12月)の総所得金額および山林所得金額ならびに、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、住民税基礎控除額43万円(※)を控除した額です。ただし、総所得金額には退職所得は含まず、雑損失の繰越控除額は控除しません。

旧ただし書き所得 = 前年の総所得金額等 - 住民税基礎控除額43万円(※) (※)合計所得金額が2,400万円を超えると、段階的に減少します。

※7年度と比べ、1人当たりの保険料が平均10,045円増加しています。

増加の主な要因は、子ども・子育て支援金制度の創設や介護分、後期高齢者支援金分の増によるものです。

内訳:基礎(医療)分691円、後期高齢者支援金分2,083円、介護分3,044円、子ども・子育て支援金分4,227円

# 年度途中に75歳を迎える方へ

年度途中に75歳になる方の保険料は、75歳の誕生月の前月分までの保険料をあらかじめ年度当初に計算します。保険料は世帯単位で計算するため、国保加入者が2人以上いる世帯で、74歳までの方が残る場合には、75歳になる方と保険料を合算し、6月から翌年3月までの10回に分けて納めていただくため、お支払いはつぎの図のようになり、世帯主に納めていただく額は年度を通して変わりません。

(例) 2人世帯で、世帯主の方が10月10日に75歳の誕生日を迎える場合(年間保険料額120,000円の世帯)

資格月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	個人内訳
世帯主	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	70,000円
妻	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	50,000円
お支払額	△		12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	△

← 納めていただく保険料額は年度を通して変わりません →

75歳になる方の誕生月の前月までの保険料 + 国保に加入している74歳までの方の年間保険料 = 合計保険料を、6月～翌年3月までの納期で均等に分けて納めていただきます。

## 70歳～74歳の方へ

**令和8年7月下旬に、高齢受給者証(または資格情報のお知らせ)を発送します**

現在お持ちの高齢受給者証(または資格情報のお知らせ)の有効期限は、**最長で令和8年7月31日まで**です。マイナンバーカードの保険証利用登録(マイナ保険証)の有無により、発送書類が変わります。

そのため、ご世帯のなかにマイナ保険証がある方とない方が両方いらっしゃる場合、それぞれ別の封筒で届きます。

### マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をお持ちでない方は、これまでどおり「**高齢受給者証**」を発行します。医療機関・薬局にかかるときには資格確認書とあわせて提示してください。

### マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をお持ちの方は、引き続きマイナ保険証をご利用ください。

なお、マイナ保険証をお持ちの方には、一部負担金の割合が表示されている「**資格情報のお知らせ**」を発送します。

※「**資格情報のお知らせ**」は、マイナ保険証をお持ちの方が、簡単に健康保険の資格確認ができるよう送付されるA4サイズの紙です。

※カードリーダーの不具合などでマイナ保険証が利用できない場合に、マイナ保険証とともに「**資格情報のお知らせ**」を医療機関・薬局の受付で提示することにより、保険が適用されます。

※「**資格情報のお知らせ**」だけで医療機関・薬局を受診することはできません。

## 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8年度保険料の納付書です。各納期限(P.1参照)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(区役所本庁舎低層棟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。)
- ② 訪問による連絡勧奨、文書や電話による納付勧奨を行います。また、業務の一部を民間事業者(令和8年4月から翌年3月までは「株式会社アイティフォー・ベックス」)に委託しています。
- ③ 督促状を発送後、一定期間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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

★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

区のホームページ(右の二次元コードからアクセスできます。)からお手続きできます。

必要事項を入力し、国保を脱退する方全員分の新しい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。

※必ず開始日が記載されているものをご用意ください。

なお、マイナポータル健康保険証資格情報画面(保険者名・記号・番号・枝番・氏名・生年月日・性別・資格取得年月日がわかるもの)の画像ファイルでも手続き可能です。



### 郵送でお手続きの方

以下の必要書類を「〒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。

#### 【必要書類】

- ①加入した方全員分の開始日が分かる新しい資格情報のお知らせのコピーまたは資格確認書のコピーもしくはマイナポータル健康保険証資格情報画面を印刷したもの(保険者名・記号・番号・枝番・氏名・生年月日・性別・資格取得年月日がわかるもの)
- ②届出人の本人確認書類のコピー
- ③マイナンバー確認書類のコピー(世帯主および届出が必要な方全員分)
- ④練馬区国保の資格確認書(お持ちの方のみ)
- ⑤国民健康保険異動届(区ホームページからダウンロード)または便せんなどに、国保を脱退する旨と、住所、世帯主の氏名・マイナンバー、脱退する方全員の氏名・生年月日・マイナンバー、日中連絡がとれる電話番号を記入したもの

## 旧被扶養者減免

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

旧被扶養者減免とは、職場の健康保険などに加入していた方が後期高齢者医療制度に移行することに伴い、被扶養者であった65歳以上の方が国保に加入する場合、世帯主からの申請により保険料の所得割額を免除(当分の間)するとともに、均等割額を5割に減免(最大2年間)する制度です。

今年度の途中で均等割額の減免期間が終了する方の保険料は、あらかじめ減免に該当する月と該当しない月の合算額を、3月までの納期で均等に分けているため、減免対象期間終了後も、年度途中での納付額の変更はありません。対象の方には減免対象期間の確認のため「令和8年度 国民健康保険料減額決定通知書(旧被扶養者用)」を同封しております。

なお、昨年度以前に減免期間が終了した方や、今年度は年度を通して減免される方、また所得割額が免除されている方には減額決定通知を兼ねた納入通知書のみお送りしております。

## 特別な事情による保険料や医療費(主に入院療養)の減免

★問合せ(保険料) こくほ資格係 ☎03-5984-4554

★問合せ(医療費) こくほ給付係 ☎03-5984-4553

風水害や火災などの災害で、資産に重大な被害を受けた方または被保険者が死亡もしくは傷病などで、収入が著しく減少した方について、納期を過ぎていない保険料から3か月を限度として、保険料を減額または免除にできる制度があります。医療費(主に入院療養)についても減免の制度があります。ご事情を伺い必要書類などをご案内しますので、事前にお電話でご相談ください。

## 未就学児の均等割額の減額

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

子育て世帯の経済的負担軽減の観点から、同一世帯の未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えていない方)で、国保に加入している方の均等割額を5割減額します。この減額は自動的に適用となるため、申請は不要です。

なお、前年所得による均等割額の減額が適用される世帯に未就学児の加入者がいる場合、その方の当該減額後の均等割額をさらに5割減額します。

また、本件減額を適用後の保険料が最高限度額を超えている世帯では、最高限度額を保険料とします。

## 子ども・子育て支援金分保険料にかかる均等割額の減額

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

子ども・子育て支援金分保険料は、子育て世帯を支援する事業の財源に充てることを目的としていることから、子どもがいる世帯の負担が大きくなるよう配慮されています。そのため、世帯内の18歳未満(18歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えていない方)で、国保に加入している方の子ども・子育て支援金分保険料にかかる均等割額を10割(全額)減額します。この減額は自動的に適用となるため、申請は不要です。

また、本件減額を適用後の保険料が最高限度額を超えている世帯では、最高限度額を保険料とします。

## 倒産や解雇などで離職した方(非自発的失業者)に対する保険料等の軽減制度

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

企業の倒産や解雇などにより「非自発的失業者」となり、雇用保険の受給資格がある方の保険料等の軽減制度を実施しています。

失業時からその翌年度末までの間、「保険料の算定で使用する給与所得」ならびに「高額療養費の所得区分の判定で使用する給与所得」を30/100に減じて計算します。

この減額の適用は、申請が必要です。

## 産前産後期間の減額

★問合せ こくほ資格係 ☎03-5984-4554

妊娠85日(12週)以降に出産した方もしくは出産予定の方について、その方の保険料(均等割額、所得割額)を減額します。出産日もしくは出産予定日の属する月を基準月として、基準月の前月から4か月分が対象です。多胎(双子等)の場合、基準月の3か月前から6か月分が対象となります。

なお、保険料が最高限度額に達している世帯については、減額されない場合があります。

詳しい届出方法などは、区のホームページ(右の二次元コードからアクセスできます。)でご確認ください。



## 入院等で医療費が高額になりそうな時は(認定証の交付申請)

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、認定証)を医療機関等に提示すると、高額な医療費を自己負担限度額(令和8年度国保のしおりP.34、P.35に記載)まで抑えることができます。

認定証は申請により交付します。窓口や郵送のほか、右下の二次元コードから電子申請もできます。

### 《申請が不要の方》

練馬区国民健康保険の加入者で70歳から74歳までの方のうち、つぎの①または②に該当する方が一人でも世帯にいる方

- ① 一部負担金の割合が3割で住民税課税所得金額が690万円以上である
- ② 一部負担金の割合が2割で住民税が課税である

上記に該当する方は、認定証がなくても、**高齢受給者証**を医療機関窓口にて提示することで、一部負担金を自己負担限度額まで抑えることができます。



### 《申請に必要なもの》

申請書(区のホームページからダウンロード可)、認定証が必要な方の本人確認書類(顔写真付き)

《保険料に未納がある方》 原則として認定証を交付できません。

《認定証の有効期限は7月31日です》

すでに認定証をお持ちの方で8月以降も継続して使いたい場合は、**更新手続きを行う必要があります**。  
更新手続きの受付は7月から開始しますので、7月に入りましたらお問い合わせください。

《更新手続きが不要の方》

70歳以上で令和7年度(令和6年分)住民税が非課税の世帯となり、令和8年度(令和7年分)も非課税の世帯であった方は、区から世帯主宛に認定証をお送りしますので更新手続きは必要ありません。

《マイナ保険証をご利用ください》

マイナンバーカードをお持ちの方で保険証の利用登録をされている方は、認定証の交付申請をしていなくても、**マイナンバーカードの提示のみ**で高額な医療費を自己負担限度額まで抑えることができます。

マイナ保険証をぜひご利用ください。(ただしご利用には一定の要件があります。)

## 高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

国の高額療養費制度の見直しにより、自己負担限度額は令和8年8月に変更予定です。最新の情報は区のホームページをご確認ください。

右の二次元コードからアクセスできます。



## 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。

## 入院時の食事代について

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

住民税が非課税の世帯で認定証の区分が「オ」または「Ⅱ」（令和8年度国保のしおりP.34、P.35に記載）の方は過去12か月の入院日数が91日以上になり、申請により長期該当の認定を受けると、食事代がにさらに減額されます。なお、長期該当による食事代の減額は、原則として**申請日の翌月1日**から適用となります。申請日から申請月末日までの減額分の差額食事代については別途申請により支給します。差額食事代の申請には、食事代のわかる領収書が必要です。詳しくはお問合せください。

《申請に必要なもの》 申請書、入院日数のわかる領収書、本人確認書類

※食事代は令和8年6月より下記のとおり変更予定です。

最新の情報は区のホームページをご確認ください。

右の二次元コードからアクセスできます。



### 【70歳未満】

所得区分	入院時の食事代(1食)
	一般病床
課税 (ア～エ)	510円→ <b>550円</b>
非課税 (オ)	入院90日以内240円→ <b>270円</b> (入院91日以降190円→ <b>220円</b> )

### 【70歳以上】

所得区分	入院時の食事代(1食)
	一般病床
課税 (一般) (現役並みⅠ～Ⅲ)	510円→ <b>550円</b>
非課税(Ⅱ)	入院90日以内240円→ <b>270円</b> (入院91日以降190円→ <b>220円</b> )
非課税(Ⅰ)	110円→ <b>130円</b>

## 『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』を年に2回(8月と2月)送付しています。このお知らせで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。

令和8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)や社会保険等に加入された方は、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となります。

詳細は区のホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。なお、右の二次元コードから電子申請ができます。



## 服薬健康相談のお知らせをお送りします

★問合せ こくほ給付係 ☎03-5984-4553

病院の受診や、処方されるお薬が多い方に向けて、練馬区薬剤師会の薬剤師がご自宅や薬局などで服薬相談と健康相談を行う、服薬健康相談を実施します。対象となる方には、6月下旬以降にお知らせを送付します。**参加費は無料です**。お気軽にご参加ください。

# 練馬区国保の子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

練馬区国保の徴収開始時期は6月です。

- ※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。
- ※ 令和8年4月分からの保険料を10分割でお支払いいただけます。

練馬区国保の子ども・子育て支援金に係る保険料は所得割0.27%、均等割1,873円になります。

※ 子ども(18歳に達する日以後の最初の3月31日以前)については、均等割額が全額軽減されます。

## もっと知りたい! 子ども・子育て支援金制度 Q&A

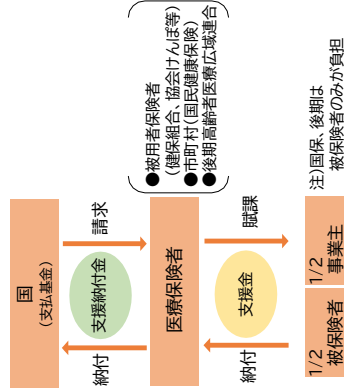
### Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業のみならず、子ども・子育て支援金を拠出した子ども、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

### Q どうして「支援金制度」が必要なの?

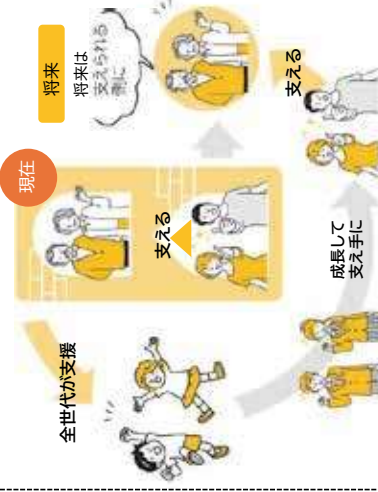
A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月に子ども未来戦略「加速プラン」を策定し、総額3,6兆円の次元の異なる子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

### 支援金の徴収の流れ



### Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

A 子どもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、子どもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。



### Q 収入が少なくても、支払う必要があるの?

A 支援金は所得に応じて拠出いただきますが、医療保険料と同様に、低所得の方に対する保険料軽減措置を設けています。

# 児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など 子ども・子育て支援の拡充が既に始まっています。 給付の拡充には、令和8年度から始まる 子ども・子育て支援金が充てられます。



## 拡充される給付の例

### 児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。
- ※ 令和6年10月分から拡充

### 育児短就業給付

- 「育児短就業給付」を創設し、子どもが2歳未満の場合、時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

### 育児期間中の国民年金保険料免除

- 国民年金の第1号被保険者の方を対象に、育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。
- ※ 令和8年10月分から実施

### 妊婦のための支援給付

- 「半定型相談支援」の面談と合わせ、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠していることこの数×5万円、を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

### 出生後休業支援給付

- 「出生後休業支援給付」を創設し、子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の育児休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

### 子ども誰でも通園制度

- 保育所等に通っていない0歳6カ月から満3歳未満の子どもが時間単位等で柔軟に利用できる制度です。子ども1人当たり10時間/月の利用が可能で。
- ※ 令和8年度より全国実施



子ども家庭庁ホームページ  
「子ども・子育て支援金制度について」



子ども家庭庁ホームページ  
「子ども・子育て支援金制度について」

お問い合わせ窓口

お問い合わせ窓口

子ども家庭庁コールセンター 0120-303-272 受付時間 9時から18時(日曜、祝日除く)

子ども家庭庁