



国民健康保険



今日もいちにち
こころと体の
セルフケア付き

令和
8年度版



このパンフレットはスマホ・タブレットでも見られます
This publication can also be seen on smartphones and tablets.

- 音声読み上げ機能 (Reading Aloud)
- 多言語自動翻訳機能 (Multi-lingual Translation)

[ご利用の前に] 上記機能のご利用には「Catalog Pocket」という無料のアプリをインストールすることをお勧めします。アプリを使用せずブラウザで閲覧することもできます。

- ①お手持ちのスマートフォン・タブレットでQRコードを読み込みます。
- ②ブラウザ版が表示されます。アプリで閲覧する場合は、下部「アプリで開く」ボタンからアプリのストア画面に移行できますので、案内に従いインストールしてください。

[Before Use] We recommend that you install a free application called "Catalog Pocket" to use the above functions. You can also browse with a browser without using the app.

- ①Read the QR code with your smartphone or tablet.
- ②The browser version will be displayed. When browsing with the app, you can switch to the app store screen from the "Open in app" button at the bottom, so please install according to the guidance.

マイナ保険証を利用しましょう

ふじみ野市国民健康保険

マイナ保険証をご利用ください

医療機関にかかるときは、マイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナンバーカード）、または資格確認書（マイナ保険証を未保有の人に交付）が必要です。マイナ保険証には下記のようなさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をお持ちの場合は是非ご利用ください。



マイナ保険証のメリット

医師や薬剤師との情報共有が可能になり、より良い医療が受けられる

医療費が高額になったとき、手続きなしで限度額を超える支払いが免除

マイナポータルで健診情報や薬剤情報を確認できる

就職や引っ越しをしても、そのまま使用できる
※市区町村への届出は必要

★利用には事前の申請・登録が必要です★

①マイナンバーカードを申請（未取得の場合）

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



▲詳しくはこちら

※暗証番号が不要なカードを申請することもできます。

②マイナンバーカードを健康保険証として登録

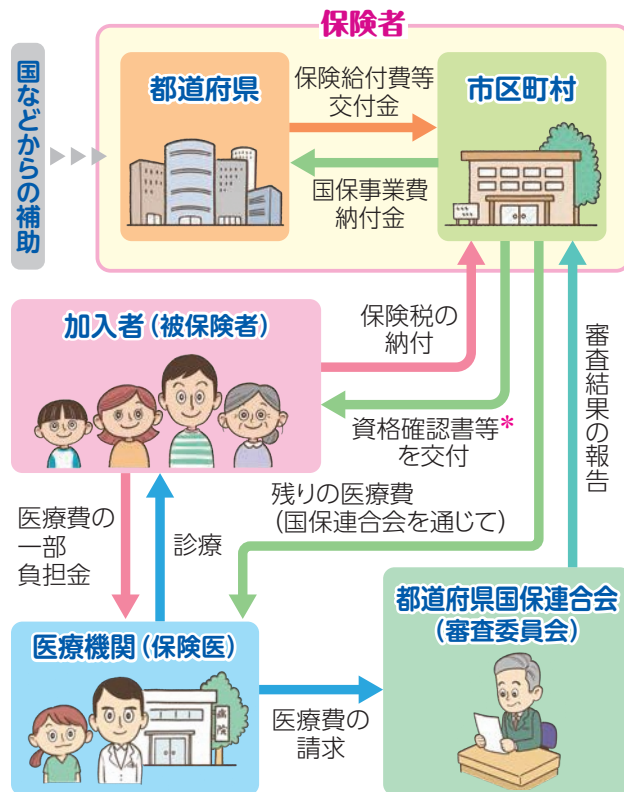
- ・マイナポータルから行う
- ・セブン銀行ATMで行う
- ・医療機関・薬局の受付で行う



▲詳しくはこちら

国保のしくみ

国保（国民健康保険）とは、病気やケガをしたとき、安心して医療を受けられるよう、みなさん（被保険者）がお金（保険税）を出し合って、互いに助け合う制度です。都道府県と市区町村が協力して運営しています。



*マイナ保険証の未保有者には「資格確認書」、保有者には「資格情報のお知らせ」を交付します。

国保のしくみ

今日もいちにち

こころと体の
セルフケア

朝日を浴びて、夜の睡眠を改善！

朝の光がホルモン分泌を促し、夜眠りやすい生活リズムをつくります。心地よい1日のスタートで、睡眠の質を向上させましょう。

国保に加入する人

職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人以外は、すべての人が国保の加入者（被保険者）です。

お店などを経営している
自営業の人



職場の健康保険などを
やめた人とその家族



外国籍で、職場の健康保険などに加入せず、
3ヵ月を超えて日本に滞在する人

◎外国籍の人でも加入しなければなりません

People with foreign nationality are also required to
participate in the National Health Insurance.

外籍人士也必須加入国民健康保險。

외국 국적을 가진 사람도 국민건강보험에 가입해야 합니다.



農業・漁業などに従事
している人



パート、アルバイトなど
で、職場の健康保険に
加入して
いない人



加入は世帯ごとです

国保では、大人や子どもの区別なく、一人ひとりが被保険者になりますが、加入は世帯ごととなり、届け出は世帯主が行います。

国保に加入するとき・やめるとき

国保に加入するときや、やめるときは、**14日以内**に国保の窓口へ届け出を行ってください。（裏表紙参照）

★マイナ保険証があれば、転入・転出や加入・脱退の手続き期間中も継続して使用することができます（市区町村への届け出は必要）。

加入するとき

- ほかの都道府県から転入したとき*
- 職場の健康保険などをやめたとき（退職日の翌日）
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

※国保の資格がない期間の医療費の支払いは、やむを得ない場合を除き全額自己負担になります。
※保険税は加入の届け出をした日からではなく、資格を得た月までさかのぼって納めます。

やめるとき

- ほかの都道府県へ転出したとき*
- 職場の健康保険などに加入したとき
- 死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 後期高齢者医療制度に加入したとき（75歳に到達し加入するときは届け出不要）



※ほかの健康保険などに加入したのに届け出が遅れると、保険税が二重払いになってしまうことがあります。
※国保の資格のない状態で医療機関を受診した場合、国保の負担分はあとから返還していただけます。

*同一都道府県内での住所異動の場合、国保の資格は継続しますが、市区町村の国保の窓口へ転出・転入の届け出が必要。

70歳以上の人の医療

◆70歳以上75歳未満の人

70歳になると所得に応じて自己負担割合が変更になります。「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付しますので、自己負担割合等をご確認ください。



誕生日が1日の人

その月から

誕生日が2日～末日の人

翌月から

75歳になったとき

75歳^{*}の誕生日当日から、すべての人が**後期高齢者医療制度**で医療を受けます。受診の際は、マイナ保険証や後期高齢者医療広域連合から交付される資格確認書等を使用してください。医療費の自己負担割合は1割または2割（現役並み所得者は3割）です。



^{*}一定の障がいがある人は65歳から対象

70歳以上75歳未満の人の所得区分

同一世帯の世帯主および国保被保険者全員が住民税非課税である

いいえ

はい

同一世帯に住民税課税所得（調整控除が適用される場合は控除後の金額）が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる

いいえ

はい

同一世帯の70歳以上75歳未満の国保被保険者の「基礎控除後の総所得金額等」の合計額が210万円以下である

はい

いいえ

同一世帯に70歳以上75歳未満の国保被保険者が

1人

2人以上

収入が383万円未満である

収入合計が520万円未満である

はい

いいえ

はい

いいえ

同一世帯に旧国保被保険者（国保から後期高齢者医療制度に移行した人）がいて、かつ、その人を含めた収入合計が520万円未満である

はい

いいえ

各世帯員の所得が必要経費・控除^{*}を差し引いたときに0円となる

^{*}公的年金は控除額826,500円。給与所得者の場合は、給与所得控除に加え10万円を控除

いいえ

はい

一般

現役並み所得者

低所得者Ⅱ

低所得者Ⅰ

所得により3つに区分

現役並みⅢ	現役並みⅡ	現役並みⅠ
課税所得 690万円以上	課税所得 380万円以上 690万円未満	課税所得 145万円以上 380万円未満

お腹を満たすだけが朝食の役目ではありません。ご飯やパン等の主食、肉・魚等の主菜、野菜・果物等の副菜を組み合わせることが大切です。

マイナ保険証や資格確認書等の 取り扱いについて

- 資格確認書や資格情報のお知らせが交付されたら、記載内容を確認します
- コピーしたものは使えません
- 記載内容を自分で書き直したり、貸し借りすることは禁じられています
- 紛失、汚損した場合は、国保の窓口へ届け出てください

※マイナ保険証を紛失した場合は、警察署へ遺失届を。

—— マイナ保険証の更新をお忘れなく ——

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書（本人であることをオンラインで証明するもの）の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。期限を過ぎるとマイナ保険証として利用できません*。期限前に「有効期限通知書」が届きますので、忘れずに更新してください。

*有効期限から3ヵ月間は利用可

※マイナンバーカード自体の有効期限とは異なる場合がありますのでご注意ください。

※有効期限はマイナポータルでも確認できます。



▲詳しくはこちら
(デジタル庁)

臓器提供の意思表示欄について

マイナ保険証や資格確認書には、臓器提供の意思表示欄が設けられています。

あなたの意思で救える命があるかもしれません。意思表示欄への記入にご協力をお願いします。

今日もいちにち
こころと体の
セルフケア

“朝さんぽ”で健康力アップ!

国保で受けられる給付

病気やケガをしたとき（療養の給付）

病気やケガをしたとき、マイナ保険証（または資格確認書）で国保に加入していることが確認できれば、一部負担金を支払い、次のような医療を受けられます。

《国保で受けられる医療》

- 診察
- 入院・看護
- 医療処置・手術
- 在宅療養・看護
- 薬や治療材料の支給
- 訪問看護（医師が必要と認めた場合）など

※状況によっては、国保が使えないケースがあります。(P14参照)



《自己負担割合（一部負担金）》

義務教育就学前

2割



70歳以上75歳未満

2割



義務教育就学以上70歳未満

3割



現役並み所得者
(P7参照)

3割

※75歳以上の人は後期高齢者医療制度で医療を受けます。

ウォーキング等の有酸素運動は、脂肪燃焼効果のほかストレス解消にも。徒歩通勤や子どもの送迎などで歩く機会を増やしましょう。

入院したときの食事代

入院したときは、診療や薬にかかる費用とは別に、食事代を一部自己負担します。

◆入院したときの食事代(1食あたりの標準負担額)

(令和8年6月より)

※令和8年5月までは[]内の金額

一般(下記以外の人)		550円 ^{*1} [510円]
住民税非課税世帯・ 低所得者Ⅱ (P7参照)	過去1年間の入院が 90日以内	270円 [240円]
	過去1年間の入院が 91日以上 ^{*2}	220円 [190円]
低所得者Ⅰ(P7参照)		130円 [110円]

^{*1} 一定の要件に該当する場合は330円[300円]もしくは260円

^{*2} 入院が90日を超える場合申請が必要です

※マイナ保険証を利用しない場合、住民税非課税世帯、低所得者Ⅱ・Ⅰの人は、医療機関の窓口で「標準負担額減額認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。国保の窓口申請してください。

◆療養病床に入院したときの食事代・居住費

65歳以上の人療養病床に入院したときには、食事代・居住費の一部を自己負担します。

(令和8年6月より)

※令和8年5月までは[]内の金額

	食事代 (1食あたり)	居住費 (1日あたり)
一般(下記以外の人)	550円 [*] [510円]	430円 [370円]
住民税非課税世帯・ 低所得者Ⅱ(P7参照)	270円 [240円]	
低所得者Ⅰ(P7参照)	160円 [140円]	

^{*}一部医療機関では510円[470円]

入院時に負担した食事代・居住費は、高額療養費の対象外です。

いったん全額自己負担したとき(療養費の支給)

次のような場合には、いったん全額自己負担となりますが、国保の窓口申請して認められると、自己負担分を除いた額が払い戻されます。申請から支給まで2～3ヵ月かかります。

こんなとき	申請に必要なもの
1 緊急などでやむを得ず、 マイナ保険証(または資格 確認書)を持たずに診療を 受けたとき	●診療内容の明細書 ●領収書
2 医師が認めたコルセット などの治療用 装具を購入し たとき 	●医師の診断書か意見書 ●装着証明書 ●領収書
3 輸血のための生血代 (医師が認めた場合) 	●医師の診断書か意見書 ●輸血用生血液受領証明書 ●領収書
4 国保を扱っていない 柔道整復師の 施術代 (P12参照) 	●明細がわかる 領収書
5 はり・きゅう・マッサージ を受けたとき (医師が認めた場合)	●医師の同意書 ●領収書
6 海外滞在中に医療機関に かかったとき(治療目的で の渡航は除く) [*] 一部例外あり 	●診療内容の明細書 と領収明細書(外国 語のものは日本語 の翻訳を添付) ●パスポート等渡航 履歴のわかるもの [*]

^{*}マイナ保険証をお持ちの場合は不要

※申請には印かんが必要な場合があります。

座って過ごす時間が長い人ほど死亡リスクが高まることがわかっています。30分に1度は立ち上がり、こまめに体を動かしましょう。

柔道整復師にかかるとき

柔道整復師（接骨院・整骨院など）の施術に国保が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られます。また、同一の負傷において、同時期に医師と重複してかかることはできません。

国保が使える場合（外傷性が明らかな場合）

- 打撲およびねんざ等（いわゆる肉離れを含む）
- 骨折・脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）



国保が使えない場合（全額自己負担となります）

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- 仕事中や通勤途上での負傷（→労災保険の対象となります）



「療養費支給申請書」に署名を

国保を扱っている接骨院・整骨院では、マイナ保険証（または資格確認書）を利用すれば、一部負担金を支払うだけで施術を受けられます（受領委任）。その際は「療養費支給申請書」に記載された施術内容を確認し、署名してください。

出産・死亡・移送

こんなとき

◆子どもが生まれたとき（出産育児一時金）

国保の被保険者が出産したときに支給されます（妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給）。出産育児一時金は原則として国保から直接医療機関に支払います（直接支払制度）。

ほかの医療保険から出産育児一時金が支給される人は、国保から給付を受けることはできません。

申請に必要なもの

- 母子健康手帳
※死産・流産の場合は「医師の証明書」



◆死亡したとき（葬祭費）

被保険者が亡くなったときに、葬祭を行った人に支給されます。

- 死亡を証明するもの



◆移送の費用がかかったとき（移送費）

医師の指示による入院や転院のために移送の費用がかかったとき、申請して国保が必要と認めた場合に支給されます。

- 医師の意見書
- 領収書（移送区間、距離、方法のわかるもの）



* マイナ保険証をお持ちの場合は不要
※申請には印かんが必要な場合があります。

● マイナ保険証または資格確認書

● マイナンバー（個人番号）と本人確認書類 *

国保で受けられる給付

第三者行為による病気やケガ

交通事故など、第三者からの行為によって傷病を受けた場合も国保で治療を受けられます。本来、治療費は加害者が支払うべきところを国保が一時的に立て替え、あとで加害者等に請求します。必ず国保に連絡し、届け出てください。

◆ 第三者行為とは

- ・交通事故
- ・暴力行為を受けた
- ・他人の飼い犬に噛まれた
- ・飲食店で食中毒にあった など



届け出に必要なもの

- 第三者行為による傷病届
- 事故証明書（交通事故の場合）
- マイナ保険証（または資格確認書） ● 印かん
- マイナンバー（個人番号）と本人確認書類* など

* マイナ保険証をお持ちの場合は不要

※治療費を受け取ったり示談を結んでしまうと、給付ができなくなる場合があります。示談の前に必ず国保に連絡してください。

こんな場合は国保が使えません

《病気とみなされないもの》

- ◆ 健康診断・人間ドック・予防接種
- ◆ 正常な妊娠・出産
- ◆ 経済上の理由による妊娠中絶
- ◆ 美容整形・歯列矯正
- ◆ 単なる疲労や倦怠
- ◆ 軽度のシミ・アザ・わきが など

《ほかの保険が使えるもの》

- ◆ 業務上（仕事や通勤中）の病気やケガ
→ 労災保険の対象になります

《保険給付が制限されるもの》

- ◆ けんかや故意の事故、犯罪などによるケガや病気
- ◆ 医師や国保の指示に従わなかったとき

医療費が高額になったとき

同じ月内の医療費の負担が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が**高額療養費**として支給されます。



窓口での支払いを 自己負担限度額までにするには

マイナ保険証等を利用している場合は、申請なしで医療機関等の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

マイナ保険証を未保有で、下記の所得区分の人は、「**限度額適用認定証***」を提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。事前に交付申請が必要です。



申請が
必要な人

「70歳未満の人」

「70歳以上75歳未満で、所得区分が
低所得者Ⅱ・Ⅰ、現役並み所得者Ⅱ・Ⅰの人」

◎保険税に未納があると交付されない場合があります。

* 住民税非課税世帯、低所得者Ⅱ・Ⅰの人は「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」

高額療養費の申請は2年以内に

マイナ保険証や限度額適用認定証を使用しなかった場合は、国保へ申請することで、あとから高額療養費が支給されます。対象月の翌月から2年を過ぎると申請できなくなりますのでご注意ください。

医療費が高額になったとき

今日もいちにち
こころと体の
セルフケア

ランチメニューもバランスを大切に!

屋食が外食やお弁当中心の人は栄養が偏りがちです。野菜料理を追加するなど、意識して栄養バランスを整えましょう。

70歳未満の人の自己負担限度額（月額）

【令和8年7月まで】

区 分	限度額（3回目まで）	限度額 （4回目以降）
ア 年間所得 901万円超	252,600円+ （医療費の総額-842,000円）×1%	140,100円
イ 年間所得 600万円超 901万円以下	167,400円+ （医療費の総額-558,000円）×1%	93,000円
ウ 年間所得 210万円超 600万円以下	80,100円+ （医療費の総額-267,000円）×1%	44,400円
エ 年間所得 210万円以下	57,600円	44,400円
オ 住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円

※年間所得＝総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

◆自己負担額の計算方法

- ①暦月（1日～末日）ごとに計算。
- ②同じ医療機関でも内科と歯科、外来と入院はそれぞれ別計算。
- ③2つ以上の医療機関にかかった場合には別計算。
- ④入院時の食事代や差額ベッド代など、保険適用外の医療行為は対象外。

※70歳以上75歳未満の人は、病院・診療所、内科・歯科の区別なく合算します。

【令和8年8月～令和9年7月まで】

区 分	限度額 （3回目まで）	年間上限 ^{*1}	限度額 （4回目以降）
ア 年間所得 901万円超	270,300円+ （医療費の総額- 901,000円） ×1%	1,680,000円	140,100円
イ 年間所得 600万円超 901万円以下	179,100円+ （医療費の総額- 597,000円） ×1%	1,110,000円	93,000円
ウ 年間所得 210万円超 600万円以下	85,800円+ （医療費の総額- 286,000円） ×1%	530,000円	44,400円
エ 年間所得 210万円以下	61,500円	530,000円 ^{*2}	44,400円
オ 住民税 非課税世帯	36,900円	290,000円	24,600円

*1 年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

*2 年間所得86万円未満であることが確認できた人は年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

同じ都道府県内で引っ越しをした場合

同じ都道府県内の市区町村間で住所を異動したときの自己負担限度額は、異動前、異動後でそれぞれ2分の1となります。

医療費が高額になったとき

医療費が高額になったとき

今日もいちにち
こころと体の
セルフケア

野菜は1日350g!

生活習慣病予防のためには1日350gの野菜摂取が推奨されています。生野菜なら両手3杯、小鉢の野菜料理なら5皿分が目安です。

70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額(月額)

【令和8年7月まで】

区分(P7参照)		外来(個人単位) の限度額 A	外来+入院 (世帯単位)の 限度額 B
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+ (医療費の総額-842,000円)×1% 【140,100円】	
	Ⅱ 課税所得 380万円以上 690万円未満	167,400円+ (医療費の総額-558,000円)×1% 【93,000円】	
	Ⅰ 課税所得 145万円以上 380万円未満	80,100円+ (医療費の総額-267,000円)×1% 【44,400円】	
一 般		18,000円 〈年間上限 144,000円〉*	57,600円 【44,400円】
低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		8,000円	15,000円

*年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

【 】内は、過去1年間に4回以上該当した場合の、4回目以降の限度額

◆75歳になる月の自己負担限度額について

75歳になる月は、国保と後期高齢者医療制度の自己負担限度額が、それぞれ2分の1になります。



【令和8年8月～令和9年7月まで】

区分(P7参照)		外来(個人単位) の限度額 A	外来+入院 (世帯単位)の 限度額 B	年間上限*1
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	270,300円+ (医療費の総額-901,000円) ×1% 【140,100円】		1,680,000円
	Ⅱ 課税所得 380万円以上 690万円未満	179,100円+ (医療費の総額-597,000円) ×1% 【93,000円】		1,110,000円
	Ⅰ 課税所得 145万円以上 380万円未満	85,800円+ (医療費の総額-286,000円) ×1% 【44,400円】		530,000円
一 般		22,000円	61,500円 【44,400円】	外来: 216,000円 外来+入院:*2 530,000円
低所得者Ⅱ		11,000円	25,700円 【24,600円】	外来: 96,000円 外来+入院: 290,000円
低所得者Ⅰ		8,000円	15,700円	180,000円

*1 年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

*2 課税所得28万円未満であることが確認できた人は年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

【 】内は、過去1年間に4回以上該当した場合の、4回目以降の限度額

昼寝には疲労回復等の効果がありますが、寝過ぎると夜の睡眠を妨げる原因に。昼寝は30分以内とし、日中は活動的に過ごしましょう。

世帯の医療費を合算して限度額を超えたとき

◆70歳未満の人の場合

同一世帯で同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して自己負担限度額を超えた分が支給されます。



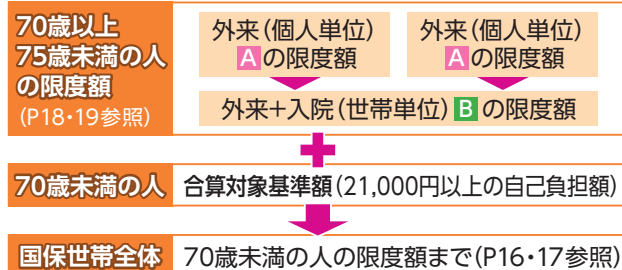
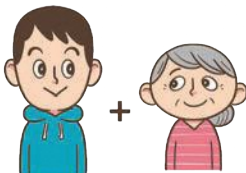
◆70歳以上75歳未満の人の場合

一般と低所得者の人は、外来（個人単位）の限度額 **A** を適用したあとに、外来+入院（世帯単位）の限度額 **B** を適用します。



◆70歳未満の人と、70歳以上75歳未満の人が同一世帯の場合

70歳未満の人と、70歳以上75歳未満の人が同一世帯にいる場合も、合算することができます。



高額療養費の支給を年4回以上受けたとき

過去12ヵ月間に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合（多数回該当）は、「4回目以降の限度額」を超えた分が支給されます。

同一都道府県内なら多数回該当を通算

同一都道府県内での市区町村間の住所異動で、世帯構成が変わらない場合は、高額療養費の該当回数が通算されます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
A県	P市	①	②	③					
	Q市				④	⑤	⑥	⑦	

P市からQ市へ転居 ここから該当

特定疾病で長期間高額な治療を必要とする場合

長期間にわたって高額な治療を必要とする特定疾病の人は、「特定疾病療養受療証」（申請により交付）を医療機関などの窓口に表示することで、自己負担限度額は1ヵ月10,000円となります。

★マイナ保険証を利用する場合、申請は必要ですが医療機関等への提示は不要です。

厚生労働大臣指定の特定疾病

- 人工透析が必要な慢性腎不全
(70歳未満で年間所得600万円超の人の自己負担限度額は1ヵ月20,000円)
- 先天性血液凝固因子障害の一部
- 血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症

医療費が高額になったとき

世帯に介護保険の受給者がいる場合

〈高額医療・高額介護合算療養費〉

介護保険の受給者がいる世帯の場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に自己負担の年額を合算して、下記限度額を超えた分が、申請により支給されます。

自己負担限度額（年額：8月～翌年7月）

●70歳未満の人

区 分		限度額
ア	年間所得 901 万円超	212 万円
イ	年間所得 600 万円超 901 万円以下	141 万円
ウ	年間所得 210 万円超 600 万円以下	67 万円
エ	年間所得 210 万円以下	60 万円
オ	住民税非課税世帯	34 万円

※年間所得＝総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

●70歳以上75歳未満の人

区 分 (P7 参照)			限度額
現役並み 所得者	Ⅲ	課税所得 690 万円以上	212 万円
	Ⅱ	課税所得 380 万円以上 690 万円未満	141 万円
	Ⅰ	課税所得 145 万円以上 380 万円未満	67 万円
一 般			56 万円
低所得者 Ⅱ			31 万円
低所得者 Ⅰ			19 万円*

*介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は 31 万円

保 険 税

保険税は、みなさんの医療費にあてられる国保の大切な財源です。必ず納期限内に納めましょう。



保険税の決め方

保険税は下記の項目の合計で決められます。それぞれの保険税率（額）は都道府県の算定した標準保険料率を参考に、市区町村が決定します。

所得割	世帯の被保険者の所得に応じて計算
均等割	世帯の被保険者数に応じて計算*

*未就学児にかかる均等割額は 5 割軽減されます。

保険税は社会保険料控除の対象となります

1 月 1 日から 12 月 31 日までの期間に納めた保険税は、その年分の確定申告・年末調整および住民税の申告の際に、社会保険料控除の対象になります。

保険税は世帯主が納めます

世帯主が国保に加入していなくても、ほかの家族が加入していれば、世帯主に納税通知書が送付されます。

保
険
税

医療費が高額になったとき

今日もいちにち
こころと体の
セルフケア

夕食は就寝の 3 時間前までに!

食後は胃腸が活発に働くため、すぐ寝ると体が十分に休まりません。夕食は就寝の 3 時間前までに済ませ、腹八分目に。

保険税の納め方

保険税の納め方は、年齢によって異なります。

40歳未満の人

医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援納付金分を合わせて国民健康保険税として納めます。



国民健康保険税

医療保険分

後期高齢者支援金分

子ども・子育て支援納付金分

年度の途中で 40歳になるとき

40歳になる月(誕生日が1日の人はその前月)から介護保険分を納めます。

40歳以上 65歳未満の人

(介護保険の第2号被保険者)

医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分、子ども・子育て支援納付金分を合わせて国民健康保険税として納めます。



国民健康保険税

医療保険分

後期高齢者支援金分

介護保険分

子ども・子育て支援納付金分

年度の途中で 65歳になるとき

65歳になる前月(誕生日が1日の人はその前々月)までの介護保険分を、国民健康保険税として納めます。

65歳以上75歳未満の人

(介護保険の第1号被保険者)

医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援納付金分を合わせて国民健康保険税として市区町村に納め、介護保険分は別に納めます。



原則として年金から差し引かれます。ただし、年金が年額18万円未満の人は、市区町村へ個別に納めます。

国民健康保険税

医療保険分

後期高齢者支援金分

子ども・子育て支援納付金分

介護保険料

介護保険分

原則年金からの
天引き

◆特別徴収

世帯内の国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の場合は、原則として世帯主の年金から差し引かれます。

※希望により口座振替で納付することもできます。

◆普通徴収

下記の場合は、市区町村へ個別に納めます。

- ・世帯主が国保被保険者以外の場合
- ・年金が年額18万円未満の人の場合
- ・国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が年金の2分の1を超える場合

納付方法

保険税は資格を得た月から納めます

保険税は国保の資格が発生した月から納めることになります。届け出が遅れた場合は、資格を得た月までさかのぼって納めます（遡^{そきゅうふか}及賦課）。

年度の途中で加入や脱退をした場合

年度の途中で国保に加入・脱退した場合には月割で計算して、納期限までに納めます。

●年度の途中で加入した場合

年間 保険税	×	$\frac{\text{加入した月から3月末までの月数}}{12}$
-----------	---	-------------------------------------

●年度の途中で脱退した場合

年間 保険税	×	$\frac{\text{4月から脱退した月の前月までの月数}}{12}$
-----------	---	---------------------------------------

＼保険税の納付は口座振替が便利です！／

保険税の納め忘れがないように口座振替をご利用ください。一度手続きをすると、翌年度以降も自動的に更新されるので、たいへん便利です。取扱金融機関へ直接お申し込みください。

手続きに
必要なもの

- 納税通知書
- 預貯金通帳
- 印かん
(通帳届出印)



保険税を滞納すると

特別な理由なく保険税を滞納すると、次のような措置がとられることがあります。

納期限を過ぎると…

納期限が過ぎると、**督促状**が送付されます。延滞金が課せられることもあります。



それでも納めないでいると…

長期にわたる滞納者には、療養の給付等に代えて**特別療養費***を支給する場合があります。

*医療費はいったん全額自己負担となり、後日申請により7割または8割を給付します。ただし、滞納となっている保険税に充当される場合があります。

★「資格確認書(特別療養)」 「資格情報のお知らせ(特別療養)」を交付します。

さらに滞納が続くと…

保険給付の全部または一部が、一時差し止められます。

滞納が続き納付相談等にも応じない場合には、財産の差押えなどの処分や保険給付の全部または一部を差し止め、保険税に充当します。

やむを得ないときは相談を

病気や災害など、やむを得ない事情により納付が困難な場合には、ご相談ください。

保険税の軽減措置

世帯の所得合計が一定基準以下であったり、下記に該当するときは、保険税が軽減される場合があります。

◆倒産や雇い止め等、非自発的失業者の場合

65歳未満で雇用保険の特定受給資格者や特定理由離職者に該当する人には、離職翌日から翌年度末までの保険税を算定するとき、前年の給与所得を30/100とみなして行う軽減措置があります。

※国保の窓口への届け出が必要です。

◆未就学児がいる場合

世帯内の国保被保険者に未就学児がいる場合、その未就学児に係る保険税の均等割額が5割軽減されます。なお、低所得者軽減が適用される世帯の場合、軽減を適用した後の均等割額からさらに5割軽減されます。

◆被保険者が出産する場合

被保険者が出産する場合、産前産後期間相当(単胎は4ヵ月分、多胎は6ヵ月分)の保険税(所得割額・均等割額)が免除されます。

※国保の窓口への届け出が必要です。

◆高校生世代までの子どもがいる場合

高校生世代までの子どもに係る、子ども・子育て支援納付金の均等割額が全額免除されます。

所得の申告を忘れずに

保険税の決定や減額だけでなく、入院時の食事代や高額療養費を算出するためには世帯の所得の申告が必要です。忘れずに必ず申告をしてください。

特定健診を受けましょう!

特定健診は40歳以上75歳未満のすべての人を対象に毎年実施されています。対象者には国保から案内が届きますので、必ず受診してください。

◆特定健診の受け方

予約

届いた案内を確認し、直接健診機関に予約をします。



受診

受診当日はマイナ保険証(または資格確認書等)と受診券を忘れずに。

主な検査項目

- 問診
- 身体計測(身長・体重・腹囲)
- 血圧測定
- 血液検査(脂質・肝機能・血糖)
- 尿検査(尿糖・尿たんぱく)など

※必要に応じて詳細な検査が行われる場合があります。

結果

健診結果の通知とともに、健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます。また、生活習慣病のリスクに応じて**特定保健指導**が行われます。

◆特定保健指導

動機付け支援

生活習慣病のリスクが中程度の人に対し、生活習慣改善のための目標設定などの指導が実施されます。

積極的支援

生活習慣病のリスクが高い人に対し、生活習慣改善のための3ヵ月以上の継続的な支援が行われます。

特定健診を受けましょう!

医療費を上手に節約しましょう

◆ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同等の効果があつながら、価格が安く設定された医療用医薬品です。積極的に活用しましょう。

安全性は？

国の品質基準をクリアしているので安心です。

ほかに特徴は？

大きさ・形・味・色など飲みやすく改良された薬もあります。

利用するには？

まずは医療機関で利用希望の意思表示をしましょう。



◆バイオ後続品（バイオシミラー）を活用しましょう

バイオ後続品は先発バイオ医薬品（細胞や微生物のつくるタンパク質を有効成分とする薬）と同等の有効性、安全性を持つ安価な薬です。主に注射剤として、がんや糖尿病などの治療に用いられます。詳しくは医師等にご相談を。

◆ポリファーマシー（多剤服用）を回避しましょう

何種類もの薬を同時に服用し、副作用などの有害事象を起こすことを「ポリファーマシー」と呼び、問題になっています。飲み忘れにより残薬が増える原因にもなるので、不安や問題があればかかりつけ薬剤師に相談しましょう。

今日もいちにち
こころと体の
セルフケア

スマホは寝室に持ち込まない！

◆お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳は服薬歴等の情報源となり、薬の重複や飲み合わせのチェックに役立ちます。一冊にまとめて受診の際に持参しましょう。



◆「かかりつけ医」を持ちましょう

紹介状なしで大病院を受診する場合、初診料とは別に特別料金の負担があります。まずは、日常的な病気の治療や相談などに応じてもらえる「かかりつけ医」を受診し、必要に応じて紹介状を書いてもらいましょう。

◆「重複受診」や「時間外受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」は医療費増加だけでなく、体にも悪影響を及ぼします。また、緊急性がない休日や夜間の「時間外受診」は、不要な医療費の増加や医療現場の負担にもつながります。

●休日や夜間に子どもが急病の際は小児救急電話相談（#8000）の利用を。

◆セルフメディケーションを実践しましょう

セルフメディケーションとは、軽度な不調であればOTC医薬品（市販薬）を使って対処するなど、自ら積極的に健康の維持・管理をすることです。健康意識の高まりは医療費節約につながります。



◆リフィル処方せんを活用しましょう

リフィル処方せんは、医師の判断のもと1回の通院で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。通院負担の軽減や医療費の節約につながります。

スマホなどのブルーライトは睡眠の質低下の原因に。就寝の2時間前には、スマホやテレビなどを見るのをやめましょう。

医療費を上手に節約しましょう

こんなときは14日以内に届け出を！

こんなとき		届け出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの都道府県から転入してきたとき	●ほかの都道府県からの転出を証明するもの
	職場の健康保険をやめたとき	●職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	●被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	●本人確認書類
	生活保護を受けなくなったとき	●保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	●在留カード等
国保をやめるとき	ほかの都道府県に転出するとき	●資格確認書（お持ちの方）
	職場の健康保険に加入したとき	●他の健康保険に加入した日付がわかる書類（資格確認書、資格情報のお知らせ等）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	●国保の資格確認書（お持ちの方）
	被保険者が死亡したとき	●資格確認書（お持ちの方） ●死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	●資格確認書（お持ちの方） ●保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	●資格確認書（お持ちの方） ●在留カード等
その他の届け出	同一都道府県でほかの市区町村に住所異動したとき	●転出証明書（転入の場合） ●資格確認書（お持ちの方）
	世帯主、氏名が変わったとき	●資格確認書（お持ちの方）
	世帯を分けたり、一緒になったりしたとき	●資格確認書（お持ちの方）
	修学のため、別に住所を定めるとき	●資格確認書（お持ちの方） ●在学証明書
	資格確認書をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	●本人確認書類

※国保の届け出には、本人確認書類が必要です。

※届け出により印かんが必要な場合があります。

制度改正等により、内容が一部変更になる場合があります。