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 払わなければいけない 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(❶～❹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 ❶～❹の人は、国保に 入ることが できません。

❶ 職場*2の 健康保険などに 入っている人
❷ 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。
❸ 生活保護*8を 受ける人
❹ 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 ❶～❺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。

❶ 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。

❷ 在留期間*10を 3か月より 長くしたとき
❸ 仕事を やめて、職場*2の 健康保険を やめたとき
❹ あなたに 子どもが 生まれたとき
❺ 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 ❶～❼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。

❶ 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.1 ②)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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 死んだとき
❺ 生活保護を 受けるとき
❻ 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。
❼ 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.2 ③(1)❷～❹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

❶ 住んでいる ところ(区・市・町・村)の中で 引越しをしたとき
❷ 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
❸ 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。

*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。

4 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 ❶と ❷で 決まります。
❶ 国保に 入っている人の 前の年の 所得*13の 金額
❷ 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

	❶所得で 決まる 金額	❷世帯の人の 数で 決まる 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)	= 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％	+ 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)	= 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％	+ 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)	= 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 × 2.10％	+ 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 途中に 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 前の年の 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*❶の 子ども
*❶：6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、スマートフォン決裁アプリ*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 スマートフォン決裁アプリで 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、スマートフォン決裁アプリで 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 引きます。
- 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。

8 国保で もらうことが できる お金

(1) 療養費〈病気を 治すための お金〉

病院や 薬局の 受付に、必ず マイナ保険証か 資格確認書(➡P.1 2)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%)

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。

① 一部負担金〈あなたが 払う お金〉

0～6歳*❶の 子ども	小学生(6～12歳)～69歳の人	70～74歳の人
20%	30%	20% (国が 決めた 金額よりも 所得*13が 多い人は 30%*❷)

*❶：6歳の 誕生日の 次の 3月31日まで

*❷：20%か 30%の どちらになるかは、役所*5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。

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 ならないために、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 ❶❷のときは、役所が あなたに お金を 返すことが あります。全部の お金から、あなたが 払わないといけない一部の 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。

❶ マイナ保険証や 資格確認書(➡P.1 ②)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)

❷ 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、お金は 返しません。

※病院や 薬局で かかる お金を 全部 払わなければいけない 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 かかった お金を 返すことが あります。

※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。

(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。

(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。

(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。

(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。

	言葉	意味
＊1	保険料(保険税)	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	職場	会社や 工場、店など、あなたが 働いている ところです。
＊3	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	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、マイナ保険証か 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	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	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	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	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 手伝う 制度です。
＊9	転入届	引越しをするときに、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	在留期間	外国人が 日本に いることが できる、最初の日から 最後の日までの 間です。
＊11	転出届	引越しをするときに、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	世帯	同じ 家で 一緒に 生活する人たちの グループです。
＊13	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	介護	年を 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 手伝うことです。
＊15	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	納付書	税金などを 払うときに 使う 紙です。
＊17	スマートフォン決裁アプリ	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。

あらかわくやくしょ　ふくしぶ　こくほねんきんか
荒川区役所　福祉部　国保年金課

とうきょうと　あらかわく　あらかわ　にちょうめ　ばん　ごう
東京都　荒川区　荒川　二丁目　２番　３号

☎03-3802-3111（代表）
だいひょう

わからないことがあるとき

やくしょ　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。