

こくみんけんこうほけん てび 国民健康保険の手引き

にほん けんこうほけん せいど びょうき びょういん やっきよく
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
い 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
やっきよく い じぶん はら かね すく
薬局に 行ったとき、自分で 払う お金が 少なくなります。

けんこうほけん
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
けんこうほけん はい ひと す く し まち むら じぶん
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
はい 入ります。

にほん す ひと けんこうほけん はい がいこくじん
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 同様です。

ほん こくみんけんこうほけん こくほ てつづ
この本は 国民健康保険(国保)の ことや 手続きなどを
し 知りたいときに 役に 立ちます。

もくじ

1

こくみんけんこうほけん
国民健康保険
(国保)って
なんですか？

P. 1

2

まいなほけんしょう
マイナ保険証と
資格確認書
について

P. 1

3

こくほ はい
国保に 入る／
やめるとき、
どうしますか？

P. 2

4

ほけんりょう ほけんぜい
保険料(保険税)
について

P. 5

5

どんなとき、
ほけんりょう ほけんぜい
保険料(保険税)
が 少なく(安く)
なりますか？

P. 6

6

ほけんりょう ほけんぜい
保険料(保険税)
の 払い方

P. 6

7

ほけんりょう ほけんぜい
保険料(保険税)
を 払わないと、
どうなりますか？

P. 7

8

こくほ
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

こくみんけんこうほけん こくほ

国民健康保険(国保)って 何ですか？

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

まいなほけんしょう しかくかくにんしょう

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(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。

*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
(65万円まで)

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 × 8.69 %

②世帯の人の数で決まる金額

49,100 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
(24万円まで)

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 × 2.80 %

②世帯の人の数で決まる金額

16,500 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 × 2.01 %

②世帯の人の数で決まる金額

16,500 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いないお金をひきます。
- あなたが払わないといけい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。

(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.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%)

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*①の 子ども

20%

小学生(6~12歳)~
69歳の人

30%

70~74歳の人

20%

(国が 決めた 金額よりも
所得*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 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 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.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)

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。

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。



	ことば 言葉	意味 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	まいなんばーかーど マイナンバーカード	あなたの まいなんばー(こじんばんごう) 名前、住所、生まれた日(ひ)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、 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	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	がいこくじん に ほん 外国人が 日本で できることです。 しごと を することが できる、学校に 行くことが できる、かぞく 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ょうせいど 後期高齢者医療制度	さいいじょう ひと さい さい からだ しょうがい ひと せいど 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	せいかつ かね た ひと じぶん ちから せいかつ 生活するための お金(かね)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(て)伝(つた)う 制度です。
*9	てんにゅうとどけ 転入届	ひっこ あたら す 引越(ひっこ)しをするときに、新しく 住む ところ(区・市・町・村)の 役所(やくしょ)に 出す 紙(かみ) です。日本(にほん)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	がいこくじん に ほん 外国人が 日本に いることが できる、最初(さいしょ)の日(ひ)から 最後(さいご)の日(ひ)までの 間(あいだ)です。
*11	てんしゅつとどけ 転出届	ひっこ いま す 引越(ひっこ)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(やくしょ)に 出す 紙(かみ)です。日本(にほん)を 出(で)て 他(ほか)の 国(くに)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 いえ いっしょ せいかつ ひと 同じ 家で 一緒に 生活(せいかつ)する人(ひと)たちの グループ(ぐるーぷ)です。
*13	しょとく 所得	はたら じぶん が もらった お金(かね)など(「収入(しゅういぬ)」と 言(い)います。)から、税金(ぜいきん)など 必要(ひつよう) なお金(かね)を 引(ひ)いたもの。計算(けいさん)の しかたは、国(くに)が 決(き)めています。
*14	かいご 介護	とし 年(とし)を とったり、特別な(とくべつ) 病気(びょうき)になつたりして、毎日(まいにち)の 生活(せいかつ)(食(た)べることや、 お風呂(ふろ)に 入(はい)ることなど)を することが 難(むづか)しい人(ひと)を 手(て)伝(つた)うことです。
*15	ねんど 年度	にほん が 4 がつ つぎ とし がつ 日本(にほん)では、4月(がつ)から 次の年(とし)の 3月(がつ)までの 1年(ねん)を「年度(ねんど)」と 言(い)います。
*16	のうふしゅ 納付書	ぜいきん 税金(ぜいきん)などを 払(はら)うときに 使う 紙(かみ)です。
*17	すまーとふぉん スマートフォン 決済アプリ	すまーとふぉん かね スマートフォンで お金(かね)を 払(はら)うための アプリ(あぷり)(App)です。アプリ(App)には、 au PAY(えーユーペイ)、d払い(ディーバライ)、PayPay(ペイペイ)、楽天 Pay(らくてんペイ)などがあります。

あらかわくやくしょ ふくしふ 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

だいひょう
☎03-3802-3111 (代表)

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 むづか 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。