

国民健康保険のお知らせ

申請・問合せ

- ▶国民健康保険料……国保年金課国保資格係（区役所1階）☎内線2374
- ▶介護保険料……介護保険課資格保険料係（区役所2階）☎内線2443

納入通知書を6月中旬に送付します

令和7年度の国民健康保険料は、令和6年中の所得を基に算定します。詳細は、納入通知書を確認してください。

※令和7年1月2日以降に荒川区に転入した方や、各種税務申告の期限延長等で前年の所得金額が確定していない方は、保険料に所得情報が反映されていない場合があります。この場合、所得金額確定後に保険料を算定し直し、保険料額の変更を通知します

普通徴収（口座振替または納付書による納付）の方

国民健康保険料は、原則、口座振替で支払ってください。口座振替の手続きをしていない方は、納入通知書に同封する口座振替依頼書に必要な事項を記入し、返信用封筒で返送してください。

※手続きが完了し、口座振替が開始されるまでは、納入通知書に同封する納付書で支払ってください

スマートフォンやパソコンから口座振替の申し込みができます。対象の金融機関や申込方法等の詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



問合せ 国保年金課保険料係 ☎内線2386

特別徴収（年金から差し引いて納付）の方

4月・6月・8月は仮徴収として、2月の保険料と同額を徴収します。10月以降は、年間保険料額から仮徴収した額を引いた残額を、10月・12月・令和8年2月の3回に分けて徴収します。

所得の申告をお忘れなく

令和6年中の所得が一定額以下の場合、保険料の均等割額が軽減されることがあります。保険料の算定に関係するため、国民健康保険に加入していない世帯主の方も忘れずに所得の申告をしてください。ただし、次に該当する方は必要ありません。

- ▶確定申告や住民税等の申告をした
- ▶給与から住民税を差し引かれている
- ▶年金収入のみで、日本年金機構等から年金の源泉徴収票が送られた
- ▶税法上の被扶養者となっている

保険料の軽減の届出や、減額・免除申請ができます

非自発的な理由で離職した方は、国民健康保険料の軽減の届出を

企業の人員整理や倒産による解雇等、非自発的な理由で離職し、国民健康保険に加入した方は、保険料が軽減される場合があります。本人または世帯主が、雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知を持参して届出してください。

軽減期間 離職日の翌日の属する月からその翌年度末
※詳細は、お問い合わせください

対象 離職時に65歳未満で、雇用保険の特定受給資格者（倒産・解雇等による離職）または特定理由離職者（雇い止め等による離職）として失業給付を受ける方

保険料を納められなくなった方は、国民健康保険料・介護保険料の減額・免除申請を

災害等による重大な損害や事業の休・廃止または失業、長期入院等で収入が著しく減少し、保険料を納められなくなったときは、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または免除する制度があります。収入状況が確認できる書類等を持参して申請してください。

国民健康保険加入者向け

糖尿病等重症化予防プログラム

糖尿病は、心筋梗塞・脳卒中のリスクを高めるほか、腎症等の合併症により日常生活に大きな影響を及ぼす病気です。糖尿病の重症化を予防するため、主治医や管理栄養士と連携したプログラムを実施します。対象の方には、6月中に案内を送付します。申込方法等の詳細は、案内をご覧ください。

問合せ 国保年金課保険給付係 ☎内線2381

国保・後期指定保養施設のご案内

問合せ 国保年金課管理係 ☎（3802）4065

- 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方の健康保持・増進のため、割引料金で利用できます。
- 利用するには、利用券が必要です。詳細は、各施設にお問い合わせください。

利用券の配布 区役所1階国保年金課、各区民事務所、荒川区ホームページ

施設名（所在地）	電話番号	利用料金(大人2人で利用した場合の大人1人1泊2食付料金)		
		平日	休前日	季節料金
クアハウス基点(山形県村山市基点1034-7)	☎0237(56)3351	1万1550円	1万2650円	1万3750円から
民宿 忠兵衛(千葉県南房総市久枝744)	☎0470(57)2257	8250円	8250円	—
マホロバ・マインズ三浦(神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231)	☎046(889)8945	1万3750円・1万4850円	2万4200円	1万9250円～4万7850円
軽井沢ペンションラブラドル(長野県北佐久郡軽井沢町長倉1655-5)	☎0267(46)3447	1万3250円	1万3800円	—
クアハウス石橋旅館(静岡県下田市蓮台寺185-1)	☎0558(22)2222	1万4300円	1万4300円	1万6500円～2万7500円

アニサキスによる食中毒に注意

アニサキスによる食中毒が多発しています。生の魚介類を食べるときは、注意しましょう。

アニサキスとは

寄生虫の一種です。幼虫は白色で、長さ2～3cm、太さ0.5～1mm程度で、サバ・サンマ・アジ・イワシ・ヒラメ・サケ・カツオ・イカ等の海産魚介類に寄生しています。

アニサキスによる食中毒の症状

- 急性胃アニサキス症（食後数時間～十数時間後）みぞおちの激しい痛み、吐き気、おう吐
- 急性腸アニサキス症（食後十数時間後～数日後）下腹部の激しい痛み、腹膜炎症状

予防のポイント

- ▶十分な冷凍（－20℃で24時間以上）や、加熱調理（70℃以上、または60℃で1分間以上）をしましょう。なお、一般的な料理で使う程度の酢・しょうゆ・塩・わさび等では、アニサキスは生きています。特にシメサバ（冷凍処理されていないもの）によるアニサキス症が多く報告されています
- ▶新鮮な魚を購入し、内臓はできるだけ早く取り除きましょう。なお、内臓の生食はしないでください
- ▶目よく見て、アニサキスがいたら取り除きましょう

問合せ 生活衛生課食品衛生係 ☎内線428