

# こくみんけんこうほけん てび 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」と言ふこともあります。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<sup>\*2</sup>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)<sup>\*1</sup>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<sup>\*3</sup>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<sup>\*4</sup>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<sup>\*5</sup>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<sup>\*3</sup>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<sup>\*5</sup>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)<sup>\*1</sup>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<sup>\*6</sup>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<sup>\*2</sup>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<sup>\*7</sup>に入ります。

#### ③ 生活保護<sup>\*8</sup>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<sup>\*9</sup>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～\*9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。
- 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)\*1 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.②③④⑤⑥の人が以外) 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)<sup>\*1</sup>を 払わなければいけません。  
国保に入ったとき(役所<sup>\*5</sup>に 転入届<sup>\*9</sup>を 出したときや、職場<sup>\*2</sup>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<sup>\*13</sup>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<sup>\*12</sup>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  
(66 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 「日ただし書所得」を 定した 金額 × 6.28 %

#### ②世帯の人の 数で 決まる 金額

33,000 円  
×  
国保に入っている人の 数

#### II 後期高齢者医療制度<sup>\*7</sup> の ために 使う お金

4月～次の年の 3月  
(26 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 「日ただし書所得」を 定した 金額 × 2.37 %

#### ②世帯の人の 数で 決まる 金額

12,300 円  
×  
国保に入っている人の 数

#### III 介護<sup>\*14</sup>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 「日ただし書所得」を 定した 金額 × 2.23 %

#### ②世帯の人の 数で 決まる 金額

14,700 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。

\*5 「日ただし書所得」：「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、7月から次の年の2月までの8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7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こともあります(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 変ります。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

## こくほ 国保で もらうことが できる お金

かね

### (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\*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。

\*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①②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。

※お金を返す能够のは、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.1②)を家などに忘れたとき(病気やけがで急いで病院に行つたときなど)

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き命が危ないときで、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<sup>\*5</sup>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 48.8万円(\*) 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、5万円です。

#### (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。

	日本語 言葉	日本語 意味
*1	ほけんりょう ほけんぜい 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	しょくば 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	まいナンバーカード	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	ほけんじょう 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	やくしゃ 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	ざいりゅうしき 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	こうきこうらいしゃいりょうせいど 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	せいかつほじ 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	てんにゅうたび 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	ざいりゅうせきかん 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	てんしゅつたび 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	せじたい 世帯	同じ家で一緒に生活する人たちのグループです。
*13	じとく 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	かいじ 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	ねんど 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	のうあじょ 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 決済アプリ	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(ディーパライ)、PayPay(ペイペイ)、楽天Pay(ラクテンペイ)などがあります。

あきるのしやくしょ しみんぶ ほけんねんきんか  
**あきる野市役所 市民部 保険年金課**

とうきょうと あきるのしにのみや ばんち  
東京都あきる野市二宮350番地

電話 042-558-1111 (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 ひと言  
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  
日本語を 話すことができる人を 呼んで ください。