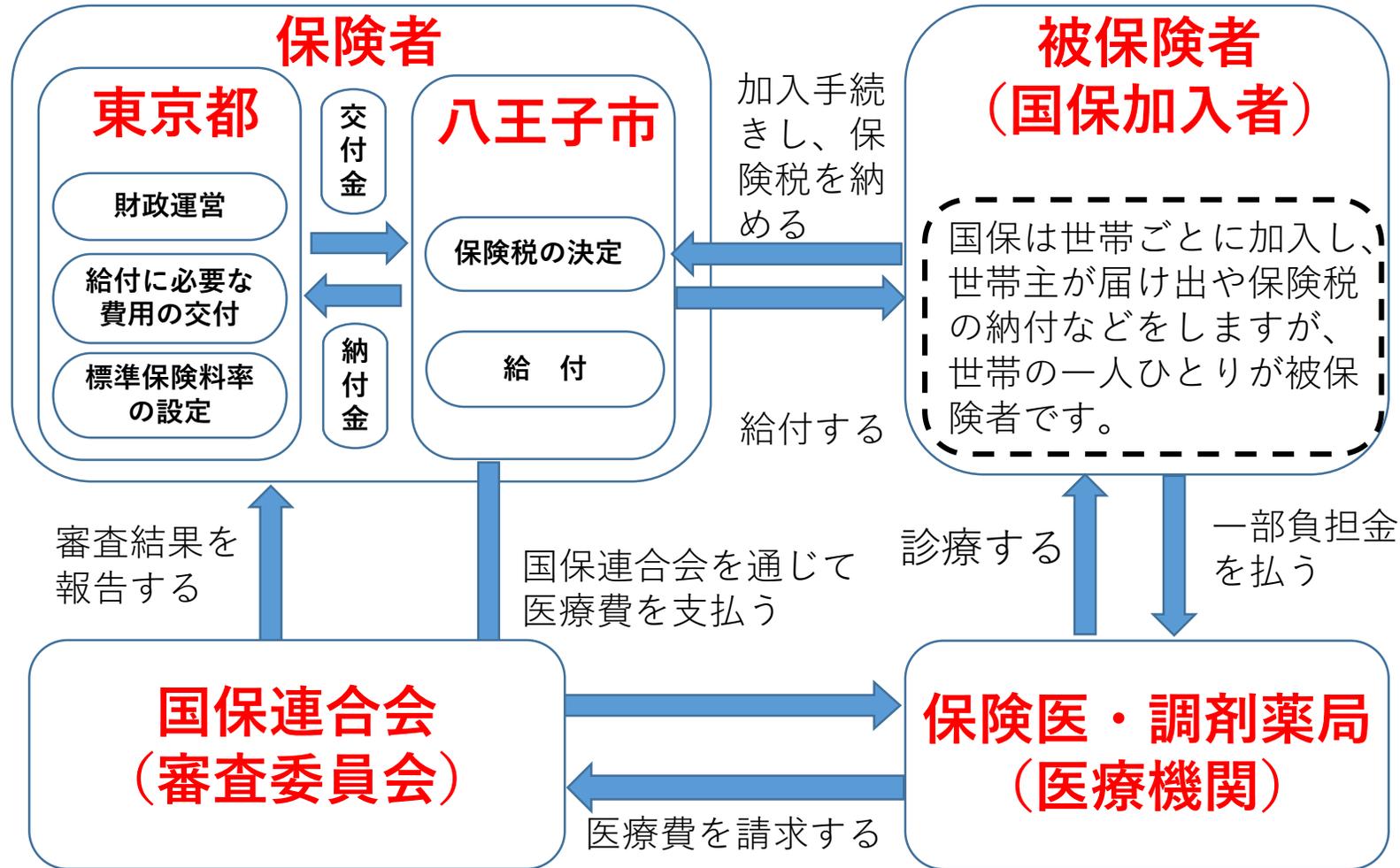


国保のしくみ

国民健康保険（国保）は、加入しているみなさんが病気やけがに備えてお金を出し合い、医療費などにあてる社会保障制度です。東京都と都内区市町村が共同で運営しています。

また、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を除くすべての人が国保に加入します。



国保に加入する人

- お店などを経営している自営業の人
- 農業や漁業などを営んでいる人
- パートやアルバイトなどをしている、職場の健康保険などに加入していない人
- 3か月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人（医療滞在ビザで入国した人、観光・保養目的の在留資格を持つ人などは除く）
- 退職して職場の健康保険などをやめた人

国保に加入している人は特定健診が受けられます

40歳以上75歳未満の国保被保険者を対象に、年に1回、特定健診を実施しています。メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐことができます。

国保の届け出

国保に加入するときや、やめるときなどは、国保担当窓口への届け出が必要ですので、**14日以内**に届け出をしましょう。

- 国民健康保険に加入するとき ※ 加入の届け出が遅れると
- 国民健康保険をやめるとき ※ 脱退の届け出が遅れると
- その他の届け出

- 国保の届け出義務者は世帯主です。
- マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類も一緒にお持ちください。
- 届け出が本人または同一世帯の家族で、顔写真付きの本人確認資料（個人番号カード・運転免許証・パスポート等）をご提示いただいた場合には、窓口にて資格情報のお知らせまたは資格確認書をお渡しします。それ以外の方の場合は、郵送となります。

届け出窓口：保険年金課、市民課（住民異動を伴うもの）、各事務所（斎場霊園事務所を除く）

お医者さんにかかるとき

医療機関などの窓口でマイナ保険証などを提示すれば、医療費の一部を負担するだけで医療を受けることができます。

セルフメディケーションをご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

まずは自分自身でしっかりと体調管理をしましょう。体調が良くないときには症状に合わせて、薬局で薬剤師さんに相談のうえ、OTC医薬品（市販薬）などを購入して対処するか、医療機関で受診するかなどを判断しましょう。

・マイナ保険証（または資格確認書等を提示して病院にかかるとき（療養給付）

・入院などで高額な医療費がかかるとき（高額療養費）

・医療費などを全額（10割）支払ったとき（療養費）

・子どもが生まれるとき（出産育児一時金・出産貸付制度）

・国保加入者が亡くなったとき（葬祭費）

・交通事故にあったとき

国民健康保険税について

国民健康保険税は、国保を運営していくための大切な財源です。必ず納期限内に納めましょう。

保険税率の決め方は？

国民健康保険は、平成30年（2018年）4月から、国民健康保険制度の改正により、東京都と都内区市町村が共同で運営することになりました。

財政運営の責任主体である東京都は、区市町村ごとに標準保険料率を算定して公表し、保険税率の決定は区市町村ごとに行っています。

国民健康保険税について

・国民健康保険税の算出について

・納税通知書について

・保険税の軽減・減免について

国民健康保険税の納付について

・保険税の納付方法について

・滞納について

75歳になったら 「後期高齢者医療制度」

75歳の誕生日当日から、国保をぬけて「[後期高齢者医療制度](#)」で医療を受けます。

65歳以上75歳未満でも一定の障害があると認定を受けた人は対象となります。

対象となる人

- 75歳以上の人
- 一定の障害がある65歳以上75歳未満の人（後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人）

対象となる日

- 75歳の誕生日当日
- 一定の障害がある65歳以上75歳未満の人は認定を受けた日

保険証

後期高齢者医療制度の被保険者には、「資格確認書」が交付されます。
（令和7年8月1日以降は、「資格情報通知書」または「資格確認書」を交付します。）

保険料

保険料は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、原則として全員が納めます。

お薬について

お薬と上手に付き合くと健康の維持や医療費の節約にもつながるので、お薬のことについて考えましょう。

かかりつけ薬局を！

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったら、必ずそこで調剤してもらおうと決めている薬局のことです。複数の医療機関にかかっている場合でも、薬の情報をまとめて管理してくれるので、薬の重複がないか、飲み合わせの悪い薬が出ていないかなど、チェックしてもらえます。

お薬手帳を作りましょう！

お薬手帳とは処方された薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳のことです。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

また、お薬手帳が複数あると薬の重複や飲み合わせなどがチェックできないので、1人一冊にまとめましょう。

ジェネリック医薬品の利用を！

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同等の効果・効能があると厚生労働省に認められた、新薬よりも安価な薬です。利用することで、医療費の節約になります。お医者さんや薬剤師さんの説明をよく聞きましょう。

マイナンバーカードの保険証利用について

「マイナンバーカード」を保険証として、ぜひお使いください！

健康管理や医療の質が向上します。

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認でき、また医師や歯科医師、薬剤師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を確認できるので、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能になります。

限度額適用認定証の手続きが不要になります。

保険証利用申し込みを済ませたマイナンバーカードを利用することで、限度額適用認定証の交付申請が不要となります。

◎利用の申し込みは、マイナポータルへ（マイナポータルサイト）

◎マイナンバーカードの健康保険証利用について（厚生労働省HP）