申請・届出がよくわかる

みんなの国保 べんり帳



今日もいちにち こころと体のセルフケア付き

もくじ

- 国保のしくみ……3
- 国保で受けられる給付……9
- 医療費が高額になったとき……15
- 保険税……22
- 医療費を上手に節約しましょう……28
- 特定健診・人間ドック検診……30
- こんなときは14日以内に届出を！……裏表紙

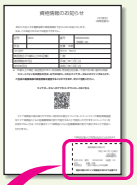
マイナ保険証を利用しましょう

川口市国民健康保険⑧

国保からの大切なお知らせ

医療を受ける際は、マイナ保険証（保険証利用登録をしたマイナンバーカード）の有無により、必要な持ち物が異なりますのでご注意ください。

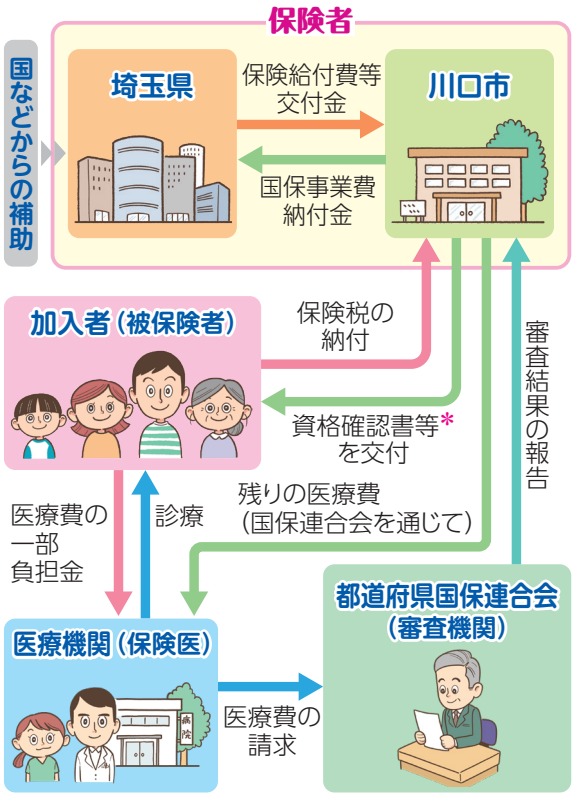


対象者	マイナ保険証を持っている		マイナ保険証を持っていない
受診の際に必要なもの	●マイナ保険証 	※資格情報のお知らせ  切り取って携帯できます。	●資格確認書 
使用方法	医療機関・薬局等に設置されたカードリーダーにかざし、顔認証または暗証番号を入力	※カードリーダーがない医療機関を受診する際、マイナ保険証と一緒に窓口に提示 「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。	これまでの健康保険証と同様に医療機関等の窓口に提示
有効期限	マイナ保険証として利用するための電子証明書は５年 ※詳細はP8参照	70歳未満は有効期限なし 70歳以上は最大1年	原則翌7月末

◎まだマイナ保険証をお持ちでない場合は、ぜひ保険証利用登録をして、ご利用ください（P31参照）。

国保のしくみ

国保（国民健康保険）とは、病気やケガをしたとき、安心して医療を受けられるよう、みなさん（被保険者）がお金（保険税）を出し合って、互いに助け合う制度です。都道府県と市区町村が協力して運営しています。



*マイナ保険証の未保有者には「資格確認書」、保有者には「資格情報のお知らせ」が交付されます。

今日もいちにち こころと体のセルフケア

朝日を浴びて、夜の睡眠を改善！

朝の光がホルモン分泌を促し、夜眠りやすい生活リズムをつくります。心地よい1日のスタートで、睡眠の質を向上させましょう。

国保に加入するかた

職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入しているかた、生活保護を受けているかた以外は、すべてのかたが国保の加入者（被保険者）です。

お店などを経営している自営業のかた



農業・漁業などに従事しているかた



職場の健康保険などをやめたかたとその家族



パート、アルバイトなどで、職場の健康保険に加入していないかた



外国籍で、職場の健康保険などに加入せず、3カ月を超えて日本に滞在するかた



◎外国籍のかたも加入しなければなりません

People with foreign nationality are also required to participate in the National Health Insurance.

外籍人士也必须加入国民健康保险。

외국 국적을 가진 사람도 국민건강보험에 가입해야 합니다.

加入は世帯ごとです

国保では、大人や子どもの区別なく、一人ひとりが被保険者になりますが、加入は世帯ごととなり、納税義務者は世帯主です。

国保に加入するとき・やめるとき

国保に加入するときや、やめるときは、**14日以内**に国保の窓口に届出を行ってください（裏表紙参照）。

加入するとき

- ほかの市区町村から転入したとき
- 職場の健康保険などをやめたとき（退職日の翌日）
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき





※加入の届出がない期間の医療費の支払いは、やむを得ない場合を除き全額自己負担になります。

※保険税は加入の届出をした日からではなく、資格を得た月までさかのぼって納めます。

やめるとき

- ほかの市区町村へ転出したとき
- 職場の健康保険などに加入したとき（オンライン手続き可▶）
- 死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 後期高齢者医療制度に加入したとき（75歳に到達し加入するときは届出不要）

※ほかの健康保険などに加入したのに届出が遅れると、保険税が二重払いになってしまうことがあります。脱退手続後、返還する金額がある場合は還付します。

※国保の資格のない状態で医療機関を受診した場合、国保の負担分はあとから返還していただきます。

国保のしくみ

今日もいちにち こころと体のセルフケア

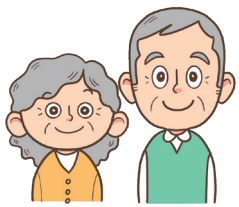
朝食パワーで元気はつらつ！

朝食には脳や体を活動モードに切り替え、肥満リスクの解消効果も。
忙しい朝は作り置きや冷凍食材を活用して、朝食を欠かさずに。

70歳以上のかたの医療

◆70歳以上75歳未満のかた

70歳になると所得に応じて自己負担割合や自己負担限度額が変更になります。**「資格情報のお知らせ」**または**「資格確認書」**が交付されますので、自己負担割合等をご確認ください。



誕生日が1日のかた	その月から
誕生日が2日～末日のかた	翌月から

75歳になったとき

75歳*の誕生日当日から、すべてのかたが**後期高齢者医療制度**で医療を受けます。受診の際は、マイナ保険証や後期高齢者医療広域連合から交付される資格確認書等を使用してください。医療費の自己負担割合は1割または2割（現役並み所得者は3割）です。

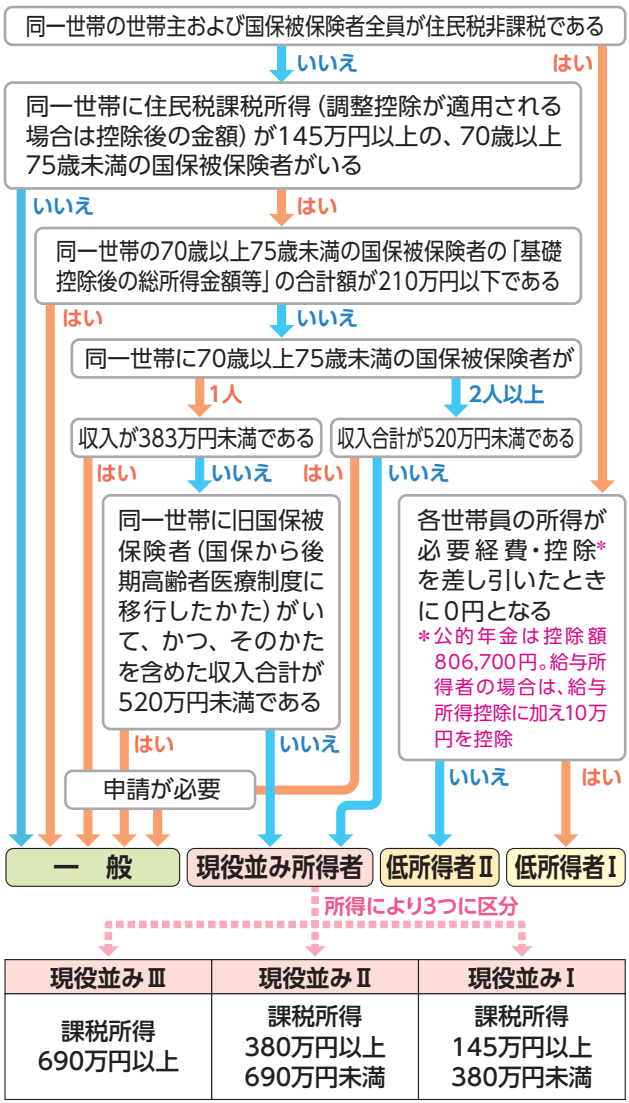


*一定の障がいがあるかたは65歳から対象

お問い合わせ　高齢者保険事業室　048-259-7653

70歳以上75歳未満のかたの所得区分

（令和8年8月以降、変更の可能性があります）



現役並みⅢ	現役並みⅡ	現役並みⅠ
課税所得 690万円以上	課税所得 380万円以上 690万円未満	課税所得 145万円以上 380万円未満

今日もいちにち こころと体のセルフケア

栄養バランスの良い朝食を!

お腹を満たすだけが朝食の役目ではありません。ご飯やパン等の主食、肉・魚等の主菜、野菜・果物等の副菜を組み合わせることが大切です。

マイナ保険証や資格確認書等の取り扱いについて

- 資格確認書や資格情報のお知らせが交付されたら、記載内容を確認します
- コピーしたものは使えません
- 記載内容を自分で書き直したり、貸し借りすることは禁じられています
- 紛失、汚損した場合は、国保の窓口に届出をしてください

※マイナ保険証を紛失した場合は、警察署へ遺失届を。



―マイナンバーカードの更新をお忘れなく―

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書（本人であることをオンラインで証明するもの）の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。期限を過ぎるとマイナ保険証として利用できません*。期限前に市民課より「有効期限通知書」が届きますので、忘れずに更新してください。

＊有効期限から3カ月間は利用可
※マイナンバーカード自体の有効期限とは異なる場合があるのでご注意ください。
※有効期限はマイナポータルでも確認できます。

▲詳しくはこちら（デジタル庁）

臓器提供の意思表示欄について

マイナ保険証や資格確認書には、臓器提供の意思表示欄が設けられています。

あなたの意思で救える命があるかもしれません。意思表示欄への記入にご協力をお願いします。

今日もいちにち こころと体のセルフケア

“朝さんぽ”で健康力アップ!

国保で受けられる給付

病気やケガをしたとき（療養の給付）

病気やケガをしたとき、マイナ保険証（または資格確認書）で国保加入の資格確認ができれば、一部負担金を支払うだけで次のような医療を受けられます。

《国保で受けられる医療》

- 診察
- 入院・看護
- 医療処置・手術
- 在宅療養・看護
- 薬や治療材料の支給
- 訪問看護（医師が必要と認めた場合）など



※状況によっては、国保が使えないケースがあります。(P14参照)

《自己負担割合（一部負担金）》

義務教育就学前

2割



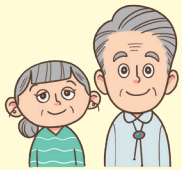
義務教育就学以上70歳未満

3割



70歳以上75歳未満

2割



現役並み所得者（P7参照）

3割

※75歳以上のかたは後期高齢者医療制度で医療を受けます。

子ども医療費支給制度 お問い合わせ　子育て支援課手当係 048-258-1113（直通）

ウォーキング等の有酸素運動は、脂肪燃焼効果のほかストレス解消にも。徒歩通勤や子どもの送迎などで歩く機会を増やしましょう。

入院したときの食事代

入院したときは、診療や薬にかかる費用とは別に、食事代の一部が自己負担となります。

◆入院したときの食事代（1食あたりの標準負担額）

（令和8年4月時点）

一般（下記以外のかた）		510円*1
住民税非課税世帯・低所得者Ⅱ（P7参照）	過去1年間の入院が90日以内	240円
	過去1年間の入院が91日以上*2	190円
低所得者Ⅰ（P7参照）		110円

*1 指定難病などお持ちのかたは金額が異なる場合があります
*2 入院が90日を超える場合、マイナ保険証の利用の有無にかかわらず、申請が必要です

◆療養病床に入院したときの食事代・居住費

65歳以上のかたが療養病床に入院したときには、食事代・居住費の一部が自己負担となります。

（令和8年4月時点）

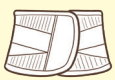
	食事代（1食あたり）	居住費（1日あたり）
一般（下記以外のかた）	510円*1	370円*2
住民税非課税世帯・低所得者Ⅱ（P7参照）	240円	
低所得者Ⅰ（P7参照）	140円	

*1 一部医療機関では470円
*2 一定の要件に該当する場合は0円

入院時に負担した食事代・居住費は、高額療養費の対象外です。

いったん全額自己負担したとき（療養費の支給）

次のような場合には、いったん全額自己負担となりますが、国保の窓口に申請して認められると、自己負担分を除いた額が払い戻されます。申請から支給まで2～3カ月かかります。

	こんなとき	申請に必要なもの
1	緊急などでやむを得ず、マイナ保険証（または資格確認書）を持たずに治療を受けたとき	●診療（調剤）報酬明細書 ●領収書
2	医師が認めたコルセットなどの治療用装具を購入したとき 	●医師の診断書か意見書 ●装着証明書 ●領収書
3	輸血のための生血代（医師が認めた場合） 	●医師の診断書か意見書 ●輸血用生血液受領証明書 ●領収書
4	柔道整復師の施術を受けたとき（肩こり整体、筋肉疲労は対象外）	●施術内容の明細書 ●領収書
5	はり・きゅう・マッサージを受けたとき（医師が認めた場合）	●施術内容の明細書 ●医師の同意書 ●領収書
6	海外渡航中に急病などで医療機関にかかったとき（治療目的での渡航は除く※） ※一部例外あり 	●診療内容の明細書と領収明細書（外国語のものは日本語の翻訳を添付） ●領収書 ●パスポート等渡航履歴のわかるもの

●マイナ保険証または資格確認書 ●マイナンバー（個人番号）と本人確認書類*1 ●世帯主の振込口座のわかるもの

*1 マイナ保険証をお持ちの場合は不要

今日もいちにち こころと体のセルフケア

こまめに動いて座りっぱなしを防止!

座って過ごす時間が長いかたほど死亡リスクが高まることがわかっています。30分に1度は立ち上がり、こまめに体を動かしましょう。

一部負担金の支払いが特に困難なとき

災害などの特別な理由により著しく収入が減少したときで、次の❶～❹すべてに該当する場合、一部負担金の減免を受けられることがあります。原則として遡及適用はできませんので、あらかじめ国民健康保険課へご相談ください。

❶入院治療を受ける必要がある。
❷入院月の収入が前３カ月と比べて減少している。
❸国保世帯の収入が生活保護基準のおよそ1.1倍以下である。
❹国保世帯の預貯金額が生活保護基準のおよそ1.1倍の３カ月分以下である。

◆一時的に発生する医療費の支払いが困難なかたは、福祉資金貸付制度がありますので、ご相談ください。
※貸付には条件があります。



福祉総務課　社会係　048-259-7647（直通）

訪問看護ステーションを利用したとき

医師の指示により訪問看護ステーションなどを利用したときは、費用の一部を負担していただきます。残りの費用は国保が負担します。



出産・死亡・移送

こんなとき	申請に必要なもの
◆子どもが生まれたとき（出産育児一時金） 被保険者が出産したときに支給されます（妊娠85日以降であれば、死産・流産でも支給）。出産育児一時金は原則として国保から直接医療機関に支払います（直接支払制度）。	●母子健康手帳 ●出産費用の明細がわかるもの ●直接支払制度の利用が確認できるもの（同意書） ●出生証明が記載されているもの ●産科医療補償制度の登録がある場合は登録証
ほかの医療保険から出産育児一時金が支給されるかたは、国保から給付を受けることはできません。	
◆死亡したとき（葬祭費） 被保険者が亡くなったときに、葬祭執行者（喪主）に支給されます。	●葬祭を行った証明となるもの（会葬礼状、葬儀の領収書等） ※葬祭執行者および死亡者のフルネームがわかるもの ●委任状＊2
◆移送の費用がかかったとき（移送費） 緊急、その他やむを得ない理由で医師の指示による入院や転院のために移送の費用がかかったとき、申請して国保が必要と認めた場合に支給されます。	●医師の意見書 ●領収書（移送区間、距離、方法のわかるもの）

●マイナ保険証または資格確認書 ●マイナンバー（個人番号）と本人確認書類＊1 ●世帯主の振込口座のわかるもの



＊1　マイナ保険証をお持ちの場合は不要
＊2　葬祭執行者以外のかたが来庁する場合、委任状が必要

今日もいちにち こころと体のセルフケア

座りっぱなし解消で認知症予防!

座り過ぎの生活は認知症のリスクを高めます。必要なものは立ち上がらないと手が届かない場所に置くなど、座り過ぎ解消の工夫を。

第三者行為による病気やケガ

交通事故など、第三者からの行為によって傷病を受けた場合も国保で治療を受けられる場合があります。本来、治療費は加害者が支払うべきところを国保が一時的に立て替え、あとで加害者等に請求します。必ず国保に連絡し、届出をしてください。また、医療機関などを受診する際には交通事故などが原因であることをお伝えください。

◆第三者行為とは



- 交通事故
- 暴力行為を受けた
- 他人の飼い犬に噛まれた
- 飲食店で食中毒にあった　など

※治療費を受け取ったり示談を結んでしまうと、給付ができなくなる場合があります。示談の前に必ず国保に連絡してください。

こんな場合は国保が使えません

《病気とみなされないもの》

- ◆健康診断・人間ドック・予防接種
- ◆正常な妊娠・出産
- ◆経済上の理由による妊娠中絶
- ◆美容整形・歯列矯正
- ◆単なる疲労や倦怠
- ◆軽度のシミ・アザ・わきがなど

《ほかの保険が使えるもの》

- ◆業務上（仕事や通勤中）の病気やケガ
  ➡労災保険の対象になります

《保険給付が制限されるもの》

- ◆けんかや故意の事故、犯罪などによるケガや病気
- ◆医師や国保の指示に従わなかったとき

今日もいちにち こころと体のセルフケア

ランチメニューもバランスを大切に!

昼食が外食やお弁当中心のかたは栄養が偏りがちです。野菜料理を追加するなど、意識して栄養バランスを整えましょう。

医療費が高額になったとき

同じ月内の医療費の負担が高額になり、自己負担限度額を超えた場合、申請して認められれば、限度額を超えた分が**高額療養費**としてあとから支給されます。



申請方法

高額療養費の該当になる世帯には、最短で診療月の3カ月後の下旬に、国民健康保険課より世帯主あてに高額療養費支給申請書を送付します。申請書が届きましたら申請してください。

また、申請期間は申請書が届いた日の翌日から2年間となります。期間を過ぎてしまうと時効により、申請できませんのでご注意ください。

窓口での支払いを自己負担限度額までにするには

「オンライン資格確認等システム（医療機関等においてオンラインで資格情報が確認できる仕組み）」を導入している医療機関等を受診する場合、窓口での支払いが自己負担限度額までとなる場合があります。

上記以外で、下記のかたは、**「限度額適用認定証*」**を提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。事前に交付申請が必要です。



申請が必要なかた

「70歳未満のかた」
「70歳以上75歳未満で、所得区分が低所得者Ⅱ・Ⅰ、現役並み所得者Ⅱ・Ⅰのかた」

◎保険税に未納があると交付されない場合があります。
◎保険税が未納の場合、オンライン資格確認等システムでの自己負担限度額は適用できません。

*住民税非課税世帯、低所得者Ⅱ・Ⅰのかたは「限度額適用・標準負担額減額認定証」

70歳未満のかたの場合

下記の自己負担限度額を超えた分が支給されます。

自己負担限度額（月額）

（令和8年4月時点。令和8年8月以降、変更の可能性があります）

適用区分		自己負担限度額	
	所得※	3回目まで	4回目以降(P19参照)
住民税課税世帯	901万円超 ア	252,600円 ●総医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1％を加算	140,100円
	600万円超 901万円以下 イ	167,400円 ●総医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1％を加算	93,000円
	210万円超 600万円以下 ウ	80,100円 ●総医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1％を加算	44,400円
	210万円以下 エ	57,600円	
住民税非課税世帯 オ		35,400円	24,600円

※所得＝総所得金額等から基礎控除額43万円を差し引いた額。所得の申告がない場合は901万円超とみなされます。

- 適用区分ア～エは同一世帯の国保加入者の所得合計額、適用区分オは同一世帯の世帯主と国保加入者で判定します。
- 適用区分は、月の初日における世帯状況により判定します。月の途中に加入者の異動があった場合、新たな区分は翌月初日（新たに世帯を形成した場合は、新たな世帯となった日）から適用します。

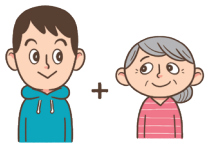
◆自己負担額の計算条件

70歳未満のかたの場合

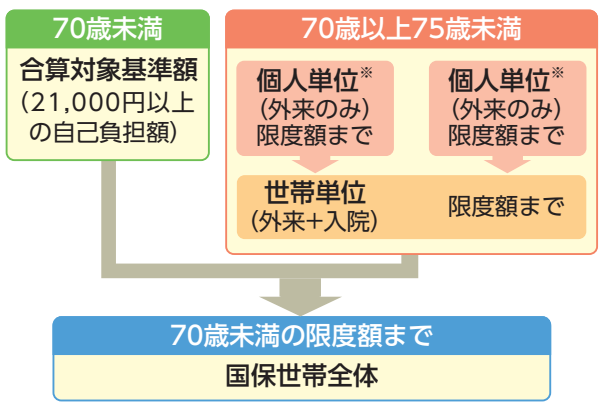
①暦月ごとに計算（月の1日～末日）。
②2つ以上の医療機関にかかった場合には別計算。ただし、それぞれの自己負担額が21,000円以上の場合に合算。
③同じ医療機関でも医科と歯科、外来と入院はそれぞれ別計算。ただし、それぞれの自己負担額が21,000円以上の場合に合算。
④入院時の食事代、差額ベッド代、保険適用外の医療などは対象外。

70歳未満と70歳以上75歳未満のかたが同一世帯の場合

70歳未満と70歳以上75歳未満のかたが同一世帯の場合、次の方法で合算します。



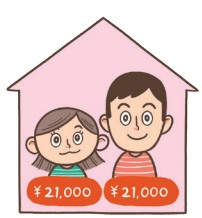
1. 70歳以上75歳未満のかたの自己負担限度額（P18参照）を計算
2. 次に70歳未満の合算対象基準額（21,000円以上の自己負担額）を加えて、70歳未満の自己負担限度額（P16参照）を当てはめて計算



※現役並み所得者は、個人単位の計算を除く

◆世帯の医療費を合算して限度額を超えたとき

同一世帯で同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して自己負担限度額を超えた分が、申請によりあとから支給されます（申請方法についてはP15参照）。



今日もいちにち こころと体のセルフケア

野菜は1日350g!

生活習慣病予防のためには1日350gの野菜摂取が推奨されています。生野菜なら両手3杯、小鉢の野菜料理なら5皿分が目安です。

70歳以上75歳未満のかたの場合

一般と低所得のかたは外来（個人単位）と外来+入院（世帯単位）を別々に計算します。



自己負担限度額（月額）

（令和8年4月時点。令和8年8月以降、変更の可能性があります）

適用区分		3回目まで	4回目以降（P19参照）
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得690万円以上	252,600円 ●総医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	140,100円
	Ⅱ 課税所得380万円以上	167,400円 ●総医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	93,000円
	Ⅰ 課税所得145万円以上	80,100円 ●総医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	44,400円

適用区分	外来（個人単位）の限度額	世帯単位の限度額（入院+外来）	
		3回目まで	4回目以降（P19参照）
一般	18,000円（年間上限144,000円）*	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円	

*年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

◎適用区分についてはP7参照。

●適用区分は、月の初日における世帯状況により判定します。月の途中に加入者の異動があった場合は、新たな区分は翌月初日（新たに世帯を形成した場合は、新たな世帯となった日）から適用します。

◆自己負担額の計算条件

70歳以上75歳未満のかたの場合

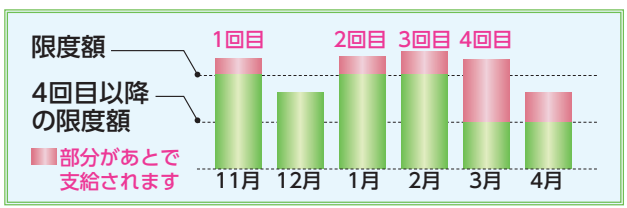
①暦月ごとに計算（月の1日～末日）。
②外来は個人単位でまとめ（現役並み所得者は除く）、入院を含む自己負担限度額は世帯単位で合算。
③病院・診療所、歯科の区別なく合算。
④入院時の食事代、差額ベッド代、保険適用外の医療などは対象外。

●75歳になる月の自己負担限度額について

75歳に到達する月は、誕生日前の国保制度と、誕生日後の後期高齢者医療制度における自己負担限度額がそれぞれ本来の額の2分の1になります。

高額療養費の支給を年4回以上受けたとき

過去12カ月間（当月を含む）に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合は、「4回目以降の限度額」を超えた分が、申請によりあとから支給されます（申請方法についてはP15参照）。



県内転居時の該当回数の通算について

同一都道府県内での市区町村間の住所異動の場合、世帯の継続性が保たれていれば、高額療養費の該当回数が通算できます。



今日もいちにち こころと体のセルフケア

長時間の昼寝はNG!

昼寝には疲労回復等の効果がありますが、寝過ぎると夜の睡眠を妨げる原因に。昼寝は30分以内とし、日中は活動的に過ごしましょう。

月途中の県内転居時の自己負担限度額について

世帯の継続性が保たれている場合には、県内の市町村で住所を異動した月は、異動前と異動後の自己負担限度額がそれぞれ2分の1になります。同様に合算基準額（21，000円）も、2分の1になります。

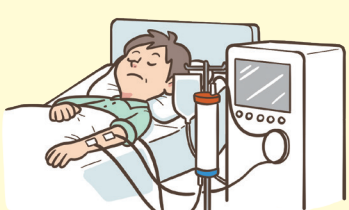
特定疾病で長期間高額な治療を必要とする場合

長期間にわたって高額な治療を必要とする特定疾病のかたは、「特定疾病療養受療証」（申請により交付）を医療機関などの窓口に提示することで、自己負担限度額は１カ月10,000円となります。

★マイナ保険証を利用する場合、特定疾病療養受療証の申請は必要ですが医療機関等への提示は不要です。

厚生労働大臣指定の特定疾病

- 人工透析が必要な慢性腎不全
  （70歳未満で年間所得600万円超のかたの自己負担限度額は1カ月20,000円）
- 先天性血液凝固因子障害の一部
- 血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症



世帯に介護保険の受給者がいる場合

〈高額医療・高額介護合算療養費〉

介護保険の受給者がいる世帯の場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に自己負担の年額を合算して、下記限度額を超えた分が、申請によりあとから支給されます。

自己負担限度額（年額：8月～翌年7月）

●70歳未満のかた

区　分		限度額
ア	年間所得901万円超	212万円
イ	年間所得600万円超901万円以下	141万円
ウ	年間所得210万円超600万円以下	67万円
エ	年間所得210万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

※年間所得＝総所得金額等から基礎控除額を差し引いた額

●70歳以上75歳未満のかた

区　分（P7参照）			限度額
現役並み所得者	Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円
	Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満	141万円
	Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満	67万円
一　般			56万円
低所得者Ⅱ			31万円
低所得者Ⅰ			19万円

保険税

保険税は、みなさんの医療費にあてられる国保の大切な財源です。必ず納期限内に納めましょう。



保険税の決め方

保険税は下記の項目の合計で決められます。

所得割	世帯の被保険者の所得に応じて計算
均等割	世帯の被保険者数に応じて計算*

*未就学児にかかる均等割額は5割軽減されます（P27参照）。

保険税について詳しくはこちら▶

保険税は社会保険料控除の対象となります

1月1日から12月31日までの期間に納めた保険税は、その年分の確定申告・年末調整および住民税の申告の際に、社会保険料控除の対象になります。

所得の申告を忘れずに

保険税の決定や減額だけでなく、入院時の食事代や高額療養費を算出するためには世帯の所得の申告が必要です。忘れずに必ず申告をしてください。

保険税は資格を得た月から納めます

保険税は国保の資格が発生した月から納めることになります。届出が遅れた場合は、資格を得た月までさかのぼって納めます（遡及賦課）。

年度の途中で加入や脱退をした場合

年度の途中で国保に加入・脱退した場合には月割で計算して、納期限までに納めます。

●年度の途中で加入した場合

$$\text{年間保険税} \times \frac{\text{加入した月から3月末までの月数}}{12}$$

●年度の途中で脱退した場合

$$\text{年間保険税} \times \frac{\text{4月から脱退した月の前月までの月数}}{12}$$

＼保険税の納付は口座振替が便利です！／

保険税の納め忘れがないように口座振替をご利用ください。一度手続きをすると、翌年度以降も自動的に更新されるので、たいへん便利です。

手続きに必要なもの

①資格確認書、資格情報のお知らせまたは納税通知書
②預貯金通帳
③印かん（通帳届出印）



なお、②・③の代わりに磁気ストライプのついたキャッシュカードによる口座登録も可能です。

保険税

今日もいちにち こころと体のセルフケア

夕食は就寝の3時間前までに!

食後は胃腸が活発に働くため、すぐ寝ると体が十分に休まりません。夕食は就寝の3時間前までに済ませ、腹八分目に。

保険税の納め方

保険税の納め方は、年齢によって異なります。
※令和8年度から「子ども・子育て支援金」が賦課・徴収されます。

40歳未満のかた

医療保険分と後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分を合わせて国民健康保険税として納めます。



国民健康保険税
- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分
- 子ども・子育て支援金分*

＊18歳（高校生年代）以下の人にかかる子ども・子育て支援金分の均等割額は全額軽減。

40歳以上65歳未満のかた
（介護保険の第２号被保険者）

医療保険分と後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分に介護保険分を加えて、ひとつの国民健康保険税として納めます。



国民健康保険税
- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分
- 子ども・子育て支援金分
- 介護保険分

年度の途中で40歳になるとき

40歳になる月（誕生日が１日のかたはその前月）から介護保険分を納めます。

年度の途中で65歳になるとき

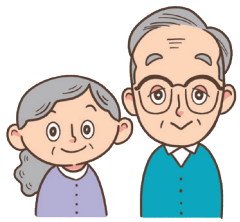
65歳になる前月（誕生日が１日のかたはその前々月）までの介護保険分を、国民健康保険税として納めます。

保険税は世帯主が納めます

世帯主が国保加入者でなくても、世帯に国保の加入者がいる場合は、世帯主に納税通知書が送付されます。

65歳以上75歳未満のかた
（介護保険の第１号被保険者）

医療保険分と後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分を合わせて国民健康保険税として市区町村に納め、介護保険分は別に納めます。



原則として年金から差し引かれます。ただし、年金が年額18万円未満のかたは、市区町村へ個別に納めます。

国民健康保険税
- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分
- 子ども・子育て支援金分

介護保険料
- 介護保険分

原則年金からの天引き

納付方法

◆特別徴収

世帯内の国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の場合は、原則として世帯主の年金から差し引かれます。
※希望により口座振替で納付することもできます。

◆普通徴収

下記の場合は、市区町村へ個別に納めます。
- 世帯主が国保被保険者以外の場合
- 年金が年額18万円未満のかたの場合
- 国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が年金の２分の１を超える場合

今日もいちにち こころと体のセルフケア

入浴は就寝の１～２時間前に!

入浴は心身の緊張をほぐし、睡眠の質を向上させる効果があります。就寝の1～2時間前にぬるめのお湯に浸かるのがおすすめです。

保険税を滞納すると

特別な理由なく保険税を滞納すると、次のような措置がとられることがあります。



納期限を過ぎると…

納期限が過ぎると、**督促状**が送付されます。延滞金が課せられることもあります。

それでも納めないでいると…

長期にわたる滞納者には**「特別療養費の支給*に変更する旨の事前通知」**が交付されます。

*医療費はいったん全額自己負担となり、後日申請により7割または8割を給付します。ただし、滞納となっている保険税に充当される場合があります。

さらに滞納が続くと…

国保の給付が全部または一部差し止められます。

滞納が続き納付相談等にも応じない場合には、財産の差押えなどの処分や介護保険の給付が制限されることもあります。

やむを得ないときは相談を

病気や災害などにより生活が困窮し、保険税の支払いが著しく困難な場合は国民健康保険課にご相談ください。

保険税の軽減・減免措置

世帯の所得合計が一定基準以下であったり、以下に該当するときは、保険税が軽減される場合があります。

◆倒産や雇い止め等、非自発的失業者の場合

65歳未満で雇用保険の特定受給資格者や特定理由離職者に該当するかたには、離職翌日から翌年度末までの保険税を算定するとき、前年の給与所得を30/100とみなして行う軽減措置があります。

※国保課窓口での申請が必要です。

◆未就学児がいる場合



世帯内の国保被保険者に未就学児がいる場合、その未就学児に係る保険税の均等割額が5割軽減されます。なお、低所得者軽減が適用される世帯の場合、軽減を適用した後の均等割額からさらに5割軽減されます。

◆被保険者が出産する場合

被保険者が出産する場合、産前産後期間相当（単胎4カ月または多胎6カ月）の保険税（均等割額・所得割額）が免除されます。

※オンライン、郵送での申請可。

◆多子世帯の子どもにかかる均等割保険税の減免制度



多子世帯における負担軽減を図るため、3人目以降の子どもにかかる均等割額が減免される本市独自の制度です。

該当する納税義務者には、7月中旬に減免申請の案内を送付しますので、内容に沿って**申請してください。**

※納税通知書（当初課税）発送後から受付を開始いたします。（各年度にて申請が必要になります。）

◆会社の健康保険の被扶養者であったかた（旧被扶養者）の場合

会社の健康保険（国保組合は除く）から後期高齢者医療制度に移行することにより、国民健康保険に加入した扶養親族のかた（65歳以上75歳未満）は当面の間、所得割が免除されるとともに均等割額が加入から2年を経過する月まで5割軽減となります。

国保加入時に申請書をご記入いただくか、もしくは申請書を郵送しておりますので記入し、提出してください。

◉その他の軽減、減免制度については市ホームページを参照してください。

今日もいちにち こころと体のセルフケア

寝る前の歯磨きは入念に!

歯周病は糖尿病や認知症の発症リスクを高めます。寝る前は入念にブラッシングを行い、歯周病菌の増殖を防ぎましょう。

医療費を上手に節約しましょう

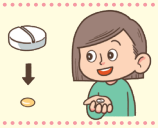
◆ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同等の効果がありながら、価格が安く設定された医療用医薬品です。積極的に活用しましょう。

安全性は?
国の品質基準をクリアしているので安心です。



ほかに特徴は?
大きさ・形・味・色など飲みやすく改良された薬もあります。



利用するには?
まずは医療機関で利用希望の意思表示をしましょう。



巻頭のシールをご利用ください。

◆バイオ後続品（バイオシミラー）を活用しましょう

バイオ後続品は先発バイオ医薬品（細胞や微生物のつくるタンパク質を有効成分とする薬）と同等の有効性、安全性を持つ安価な薬です。主に注射剤として、がんや糖尿病などの治療に用いられます。詳しくは医師等にご相談を。

◆ポリファーマシー（多剤服用）を回避しましょう

何種類もの薬を同時に服用し、副作用などの有害事象を起こすことを**「ポリファーマシー」**と呼び、問題になっています。飲み忘れにより残薬が増える原因にもなるので、不安や問題があれば**かかりつけ薬剤師**に相談しましょう。

◆お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳は服薬歴等の情報源となり、薬の重複や飲み合わせのチェックに役立ちます。**一冊にまとめて**受診の際に持参しましょう。



◆「かかりつけ医」を持ちましょう

紹介状なしで大病院を受診する場合、初診料とは別に特別料金の負担があります。まずは、日常的な病気の治療や相談などに応じてもらえる**「かかりつけ医」**を受診し、必要に応じて紹介状を書いてもらいましょう。

◆「重複受診」や「時間外受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる**「重複受診」**は医療費増加だけでなく、体にも悪影響を及ぼします。また、緊急性がない休日や夜間の**「時間外受診」**は、不要な医療費の増加や医療現場の負担にもつながります。

◉医療機関に行くべきか迷ったら、埼玉救急電話相談☎#7119または048-824-4119(24時間対応)にお問い合わせください。
◉休日や夜間に子どもが急病の際は**小児救急電話相談（＃8000）**の利用を。

◆セルフメディケーションを実践しましょう

セルフメディケーションとは、軽度な不調であればOTC医薬品（市販薬）を使って対処するなど、自ら積極的に健康の維持・管理をすることです。健康意識の高まりは医療費節約につながります。



◆リフィル処方せんを活用しましょう

リフィル処方せんは、医師の判断のもと**1回の通院で最大3回まで繰り返し使用できる処方せん**です。通院負担の軽減や医療費の節約につながります。

今日もいちにち こころと体のセルフケア

“寝酒習慣”は卒業を!

寝酒は一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の質が低下する原因に。習慣化すると依存症のリスクを高めるので、寝酒はやめましょう。

令和8年度 特定健診

対象者 40～75歳未満の被保険者

※4月1日現在国保に加入しているかたには、5月末に受診券を郵送しています。4月2日以降の新規加入のかたには、6月以降随時郵送しています。



費　用 無料

実施期間 6月～翌年2月末日

申込み 指定医療機関に直接予約

健診結果から生活習慣病のリスクに応じて対象者には特定保健指導を案内します。

令和8年度 人間ドック検診

対象者 保険税に滞納がない、または完納見込みの30歳以上75歳未満の被保険者（30歳の誕生日から）

費　用
- 30歳以上65歳未満のかた➡9,900円
- 65歳以上75歳未満のかた➡6,600円

実施期間 4月～翌年2月末日

申込み 指定医療機関に直接予約。
※特定健診対象者は、特定健診受診券・質問票を出してください。

人間ドック検診と特定健診は、いずれか年度内1回の受診に限ります。重複して受けた場合、後から受けた検診（健診）費用が全額自己負担となります。

各検診（健診）の指定医療機関等の詳細は市ホームページをご確認ください。



マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証があれば、医療機関や薬局でカードをカードリーダーにかざすだけで本人確認ができ、受付がスムーズになるだけでなく、下記のようなさまざまなメリットがあります。



▶ データに基づく、より良い医療が受けられる

マイナポータルにより、健診結果や服薬歴などを医師・薬剤師と共有できるので、より良い医療が受けられます。

▶ 就職や引っ越しをしても、そのまま使用できる

就職や転職、引っ越しをしたときなども、そのまま保険証として使えます。

※ただし、市区町村への届出は必要です。
※マイナポータルで変更を確認できるまで、1週間程度かかります。

★利用には事前の申請・登録が必要です★

❶マイナンバーカードを申請（未取得の場合）
- オンライン申請（パソコン・スマートフォン）
- 郵便による申請
- まちなかの証明写真機からの申請

▲詳しくはこちら

※暗証番号が不要なカードを申請することもできます。

❷マイナンバーカードを健康保険証として登録
- マイナポータルから行う
- セブン銀行ATMで行う
- 医療機関・薬局の受付で行う

▲詳しくはこちら

今日もいちにち こころと体のセルフケア

スマホは寝室に持ち込まない!

スマホなどのブルーライトは睡眠の質低下の原因に。就寝の2時間前には、スマホやテレビなどを見るのをやめましょう。

こんなときは14日以内に届出を！

届出窓口　●国民健康保険課　●各支所　●各行政センター

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	
	職場の健康保険をやめたとき	●職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	●被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	●保護者のマイナ保険証（または資格確認書） ●母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	●保護廃止決定通知書
	外国籍のかたが加入するとき	●在留カード等
国保をやめるとき	ほかの市区町村に転出するとき	●マイナ保険証（または資格確認書）
	職場の健康保険に加入したとき	●国保と職場の健康保険の資格確認書（未交付の場合は、加入を証明するもの） ［オンライン受付可▶P5参照］
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	被保険者が死亡したとき	［葬祭費の支給について▶P13参照］
	生活保護を受けるようになったとき	●マイナ保険証（または資格確認書） ●保護開始決定通知書
その他の届出	川口市内で住所が変わったとき	●マイナ保険証（または資格確認書）
	世帯主、氏名が変わったとき	●マイナ保険証（または資格確認書）
	世帯を分けたり、一緒になったりしたとき	●マイナ保険証（または資格確認書）
	修学のため、市外へ転出するとき	●マイナ保険証（または資格確認書） ●在学証明書
	施設などへ入所のため市外へ転出するとき	●マイナ保険証（または資格確認書） ●入所証明書
	資格確認書をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	●本人確認ができる身分証明書

※マイナ保険証がない場合は、マイナンバー（個人番号）と公的な身分証明書（顔写真付き）が必要です。

※外国籍のかたは上記のほかにパスポートおよび在留カードが必要です。

制度改正等により、内容が一部変更になる場合があります。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT

令和8年4月
禁無断転載 ©ライズファクトリー