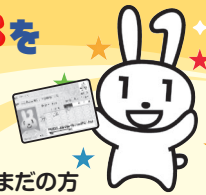
マイナンバーカードを保険証としてご利用ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

▶利用登録は ❶医療機関・薬局の受付（カードリーダー）❷「マイナポータル」❸セブン銀行ATM から行うことができます。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

受付時間（年末年始を除く）

平日 9：30～20：00　土日祝 9：30～17：30

マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受付

STEP 1.

マイナンバーカードの申請方法はこちら

https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/

STEP 2.

マイナンバーカードの保険証利用についてはこちら

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

❶マイナンバーカードの保険証利用登録を行うと、マイナポータルから次の情報を確認できます。

- 公的医療保険に係る医療費の情報（医療費通知情報を原則、受診した月の翌々月11日から閲覧ができます。）
  なお、医療費通知は年1回（2月）発送します。
- 健診結果

マイナポータルへのログイン方法・よくある質問はこちら

https://services.digital.go.jp/mynaportal-app/help

発行：埼玉県後期高齢者医療広域連合
令和7年5月

後期高齢者医療制度のてびき

令和7年度版

埼玉県マスコット「コバトン」・「さいたまっち」

埼玉県後期高齢者医療広域連合のホームページもご覧ください。

目次

- 後期高齢者医療制度とは …… 1
- 被保険者となる方 …… 1
- 後期高齢者医療制度の運営について …… 2
- 保険料は大切な財源です …… 2
- 医療機関等にかかるとき …… 3
- 医療機関等にかかるときの自己負担の割合 …… 5
- 高額療養費 …… 9
- 一部負担金の減免 …… 13
- 適正な受診を心がけましょう …… 14
- 療養費の支給 …… 15
- 葬祭費の支給 …… 16
- 保健・健康づくり …… 17
- 健康診査 …… 18
- 交通事故にあったとき …… 18
- 不審電話にご注意ください …… 19
- 後期高齢者医療担当窓口 …… 19
- 臓器提供の意思表示について …… 22

埼玉県後期高齢者医療広域連合
〒330-0074　埼玉県さいたま市浦和区北浦和 5-6-5　埼玉県浦和合同庁舎4階

後期高齢者医療制度とは

後期高齢者医療制度は、誰もが安心して医療を受けることができるように、高齢者世代と現役世代の医療費負担を明確にして公平でわかりやすい制度にすること、保険財政の安定化を図ることを主な目的としてつくられた独立した医療保険制度です。

被保険者となる方

●75 歳以上の方
●65～74歳で一定の障がいの状態にある方（本人の申請により、広域連合の認定を受けた方）

※一定の障がいの状態とは、次の状態が基準となります。
身体障がい者手帳1～3級及び4級の一部。療育手帳Ⓐ・A、精神障がい者保健福祉手帳1・2級。障がい年金1・2級。

※認定要件については、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口にお問い合わせください。

上記に該当する方（生活保護受給者等を除く）は、それまで加入していた公的医療保険（国民健康保険、健康保険組合など）から脱退し、後期高齢者医療制度の被保険者となり、後期高齢者医療における保険料を納付し、給付を受けることになります。

被保険者となる日（資格を取得する日）

埼玉県内にお住まいで75歳になる方	75歳の誕生日当日から
75歳以上の方が、埼玉県内に転入してきたとき	転入した日から
65～74歳で一定の障がいの状態にある方	申請をして認定を受けた日から

Q 会社の健康保険などに加入している本人が75歳になると、本人に扶養されている74歳以下の配偶者の保険はどうなりますか?

A 国民健康保険などに加入する手続きをしてください。手続きについてはお住まいの市区町村の国民健康保険担当窓口へお問い合わせください。

Q 障がい者手帳等に期限がある場合は?

A 期限が切れた場合、後期高齢者医療の被保険者資格も同時になくなります。早めに障がい者手帳等の更新手続きを行ってから、もう一度障がい認定の申請をしてください。

Q 障がい認定を撤回することはできますか?

A ご本人からの申請により、75歳になるまでの間は障がい認定を撤回することができます。ただし、撤回の申請日より過去にさかのぼって撤回することはできません。社会保険等に加入する際は、あらかじめお住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口で撤回の申請をしてください。

後期高齢者医療制度の運営について

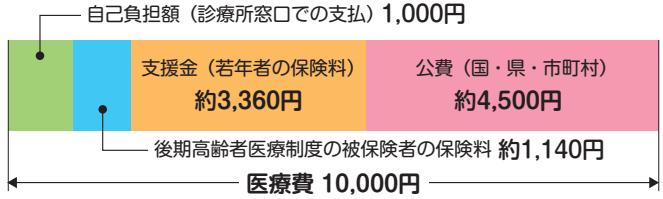
●広域連合と市町村の役割

広域連合の主な事務
●被保険者資格の管理
●保険料の決定
●医療を受けたときの給付など

市町村の主な事務
●資格確認書などの引渡し
●各種申請の受付
●保険料の徴収など

医療にかかる費用の内訳

●1割負担の方が診療所で1万円の診療を受けた場合



保険料は大切な財源です

後期高齢者医療にかかる費用は、医療機関等で支払う自己負担分を除いて、その約5割が公費負担（国、県、市町村）、約4割が現役世代からの支援金でまかなわれ、残りの約1割が保険料となります。被保険者のみなさん、一人ひとりに納めていただく保険料は、制度を支えるための大切な財源です。

保険料は、埼玉県後期高齢者医療広域連合が決定し、お住まいの市区町村が徴収を担当します。

詳しくは、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へご相談ください。

医療機関等にかかるとき

医療機関・薬局の窓口で、次のいずれかの方法で資格情報の確認を受けてください。

①マイナ保険証を利用する

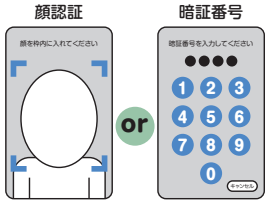
※マイナ保険証とはマイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ったものをいいます。

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

2 本人確認

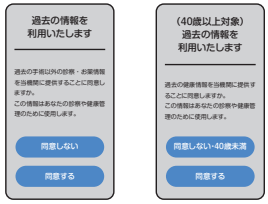
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。



3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

※顔認証付きカードリーダーの種類によって画面は異なります。



4 受付完了

※ご注意

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れから3か月経過後はマイナ保険証として利用ができなくなります。

「有効期限通知書」がお手元に届きましたら、お早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをしてください（通知が届いていなくても有効期限の3か月前から更新ができます）。

②資格確認書を提示する

従来の保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しています。ただし、マイナ保険証をお持ちでなくても資格確認書によりこれまでどおり医療にかかることができます。

後期高齢者医療資格確認書
表面

茶色

※古い資格確認書等を使用すると、後日、一部負担金の差額分の支払いや、払い戻しの手続きが必要になる場合があります。

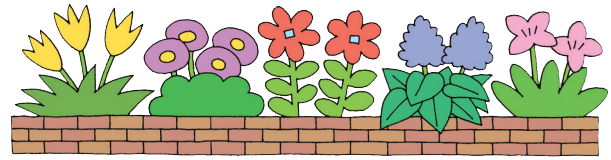
※後期高齢者医療制度にご加入の方には、令和8年7月末までの間、マイナ保険証の有無にかかわらず、申請いただくことなく「資格確認書」を交付します。そのため令和8年7月31日まで有効なカード型の資格確認書を、お一人ずつお持ちいただくことになります。

●マイナポータルで資格情報を確認できます

マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンをお持ちの方は、マイナポータルにログインして、「健康保険証情報」のページを開くことで、ご自身の資格情報を確認できます。

マイナポータル 検索

(URL: https://myna.go.jp)



医療機関等にかかるときの自己負担の割合

医療機関等の窓口での支払いは医療費等の1割・2割・3割です。自己負担の割合は、毎年8月1日に判定しています。

注）被保険者とは、後期高齢者医療制度の被保険者のことです。

令和7年度住民税課税所得 （令和6年中の所得から算出）	自己負担の割合
28万円未満の被保険者 （同じ世帯の被保険者全員が28万円未満）	1割
28万円以上145万円未満の被保険者 （7頁参照）	1割または2割
145万円以上の被保険者 及び同じ世帯の被保険者	3割 （現役並み所得者）

※住民税課税所得（住民税課税標準額）は、収入金額から必要経費等を差し引いた所得金額から地方税法上の各種所得控除を差し引いて算出します。詳細については、お住まいの市区町村の住民税担当へお問い合わせください。

※昭和20年1月2日以降生まれの被保険者及び同じ世帯の被保険者は、住民税課税所得が145万円以上であっても、同じ世帯に属する被保険者の「基礎控除後の総所得金額等」の合計額が210万円以下の場合は、3割負担になりません。

3割負担から変更できる場合があります

次のいずれかの要件に該当する場合は、広域連合の認定を受けると負担割合が下がります（基準収入額適用）。

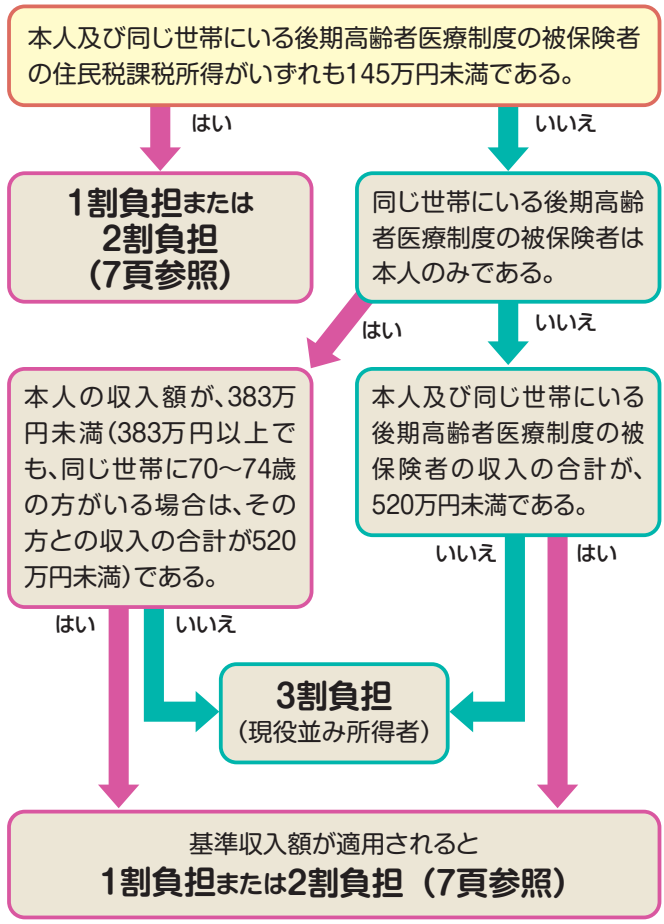
❶同じ世帯に被保険者が1人の場合

▶被保険者の収入が383万円未満（383万円以上であっても、同じ世帯に70～74歳の方がいる場合、70～74歳の方との収入の合計が520万円未満）

❷同じ世帯に被保険者が2人以上いる場合

▶被保険者の収入の合計が520万円未満

自己負担割合の判定の流れ①



※令和6年1月から12月までの収入で判定します。

※収入とは、所得税法に規定される収入金額であり、必要経費や各種控除などを差し引く前の金額で、所得金額ではありません。

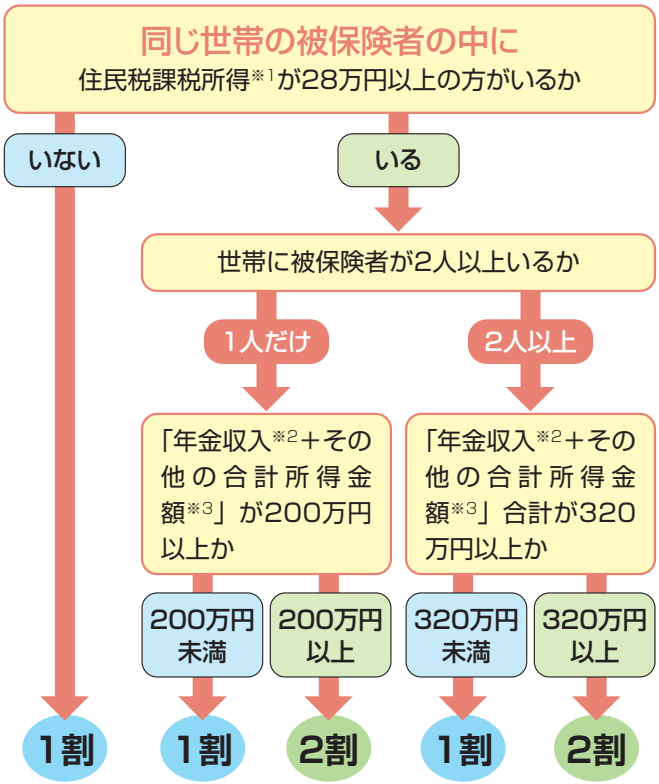
※収支上の損益にかかわらず、確定申告したものは、すべて上記収入金額に含まれます。

（例）上場株式等の譲渡損失を損益通算または繰越控除するため確定申告した場合、所得が0円またはマイナスになる場合でも、収入金額としてはプラスのため、収入に含まれます。

自己負担割合の判定の流れ②（2割の対象となる方）

医療費の自己負担割合が3割（住民税課税所得145万円以上）に該当しない方は以下のように決まります。

住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。



※1 住民税課税所得（住民税課税標準額）は、収入金額から必要経費等を差し引いた所得金額から地方税法上の各種所得控除を差し引いて算出します。詳細については、お住まいの市区町村の住民税担当へお問い合わせください。

※2「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※3「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額、長期（短期）譲渡所得は特別控除後の金額です。
なお、給与所得が含まれる場合は、給与所得控除後さらに10万円を控除して計算します。

自己負担割合2割の方の負担を抑える配慮措置

●自己負担割合2割の方は、令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）、1か月の外来医療の自己負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

●配慮措置の適用で払い戻しとなる方には、高額療養費として、ご登録いただいた口座へ、後日払い戻します。

※計算例（1か月の医療費全体額が50,000円の場合）

自己負担割合1割のとき①	5,000円
自己負担割合2割のとき②	10,000円
負担増③（②－①）	5,000円
配慮措置による自己負担増の上限④	3,000円
払い戻し等（③－④）	2,000円

配慮措置
1か月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます

●同一医療機関における窓口での支払いは上限額までとなります。

一部負担金の差額を返還していただく場合があります

過去にさかのぼって所得更正（修正）があり、負担割合が変更になったとき、本来の負担割合と異なる負担割合の資格確認書等を使用した、または、使用していた場合には、一部負担金の差額を広域連合に返還していただく場合があります。

高額療養費

同じ診療月に支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合は、申請して認められると限度額を超えた分が払い戻されます。初めて該当したときに、お住まいの市区町村から申請書をお送りします。

■自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人ごと）	入院+外来（世帯合算）
現役並み所得者	現役並み所得者Ⅲ	252,600円+（医療費−842,000円）×1% （多数回該当　140,100円）	
	現役並み所得者Ⅱ	167,400円+（医療費−558,000円）×1% （多数回該当　93,000円）	
	現役並み所得者Ⅰ	80,100円+（医療費−267,000円）×1% （多数回該当　44,400円）	
一般Ⅱ		18,000円または 【6,000円+（医療費−30,000円）×10%】の低い方を適用 （年間14.4万円上限）	57,600円 （多数回該当　44,400円）
一般Ⅰ		18,000円 （年間14.4万円上限）	
低所得者Ⅱ（区分Ⅱ）		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ（区分Ⅰ）			15,000円

現役並み所得者Ⅲ…住民税課税所得690万円以上の方。
現役並み所得者Ⅱ…住民税課税所得380万円以上690万円未満の方。
現役並み所得者Ⅰ…住民税課税所得145万円以上380万円未満の方。
※現役並み所得者Ⅰ～Ⅲは、同じ世帯の被保険者のうち住民税課税所得が最大の方の所得区分が、その世帯の被保険者全員に適用されます。

一　　般　Ⅱ…自己負担割合2割の方（7頁参照）。
一　　般　Ⅰ…現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得者に該当しない方。
低所得者　Ⅱ…同じ世帯の全員が住民税非課税である方。
低所得者　Ⅰ…同じ世帯の全員が住民税非課税であって、その全員の所得が0円である方。なお、この所得は、年金の所得控除額を80.67万円として計算し、給与所得のある方は、10万円を控除して計算した金額です。

●基準日（注1）時点で所得区分が一般Ⅰ・Ⅱ及び低所得者Ⅰ・Ⅱに該当する被保険者について、1年間(注2)のうち一般Ⅰ・Ⅱ及び低所得者Ⅰ・Ⅱであった月の外来分の自己負担額の合計が144,000円を超えた場合、その超えた分が払い戻されます。
（注1）基準日は、毎年7月31日時点（死亡等により資格を喪失した方は、資格を喪失した日の前日）となります。
（注2）1年間とは、毎年8月1日から翌年7月31日となります。
●（多数回該当）内の金額は、多数回該当（過去12か月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の支給に該当）の場合。所得区分が一般の方の外来（個人ごと）による高額療養費の支給は、多数該当の回数に含まれません。
●現役並み所得者（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）の方については、外来（個人ごと）及び入院＋外来（世帯合算）の区分けはありません。
●差額ベッド代、リネン代等は医療保険の適用外のため、高額療養費の対象には含まれません。
●75歳の誕生日を迎えた月に限り、「誕生日前の医療保険」と「後期高齢者医療制度」それぞれの自己負担限度額が半額となります（1日生まれの方を除きます）。障がい認定により月の途中で後期高齢者医療制度に加入した場合、それまで加入していた医療保険と後期高齢者医療保険とのそれぞれで高額療養費の自己負担限度額が適用され、それぞれの保険で限度額上限まで負担する場合があります。
●令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間、所得区分が一般Ⅱの方は1か月の外来医療の自己負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります。令和7年10月以降の1か月の外来医療の自己負担限度額は18,000円となります（詳しくは8頁参照）。

医療機関窓口での高額療養費制度における自己負担限度額の適用について

次の方法により同じ月の同じ医療機関での一部負担金の金額を限度額までに抑えることができます。

●マイナ保険証で受診される方

手続き等必要なく、限度額を超える支払いが免除されます。（※）

●資格確認書で受診される方

前頁の所得区分が「現役並み所得者Ⅰ･Ⅱ」「低所得者Ⅰ･Ⅱ」に該当する場合は、資格確認書の限度区分の欄に区分を記載することで、限度額を超える支払いが免除されます。（※）

事前にお住まいの市区町村の担当窓口で資格確認書の限度区分への併記申請を行ってください（上記以外の所得区分に該当の場合は、併記申請の有無にかかわらず、限度額を超える支払いが免除されます）。

※どちらの受診の場合でも次頁★2にある長期に入院されている場合は届出が別途必要です。

食事療養標準負担額（一般病床に入院した場合）
生活療養標準負担額（療養病床に入院した場合）

所得区分	食事療養標準負担額（1食あたり）	生活療養標準負担額					
		医療の必要性の低い方		医療の必要性の高い方		指定難病患者	
		食費（1食）	居住費（1日）	食費（1食）	居住費（1日）	食費（1食）	居住費（1日）
現役並み所得者 一般Ⅰ　一般Ⅱ	510円(注1)	510円(注2)	370円	510円(注2)	370円	300円	0円
低所得者Ⅱ★1 （区分Ⅱ）	90日までの入院 240円	240円	370円	90日までの入院 240円	370円	90日までの入院 240円	0円
	長期入院該当★2 190円			長期入院該当★2 190円		長期入院該当★2 190円	
低所得者Ⅰ★1 （区分Ⅰ）	110円	140円	370円	110円	370円	110円	0円
老齢福祉年金受給者		110円	0円	110円	0円	110円	0円

（注1）平成28年3月31日において、既に1年を超えて精神病床に入院している患者及び合併症等により転退院した場合で、同日内に再入院する方については、経過措置の対象として、1食あたり260円に据え置かれます。

（注2）管理栄養士または栄養士により栄養管理が行われているなどの一定の要件を満たす保険医療機関の場合。それ以外の場合には1食あたり470円となります。

★1 低所得者Ⅰ・Ⅱに該当し、マイナ保険証を使用せずに医療機関に入院する際には資格確認書の限度区分への併記申請が必要な場合があります。お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

★2 低所得者Ⅱの減額認定を受けていた期間の入院日数が、過去12か月で90日を超える場合に該当するときは改めて届出が必要です。詳しくは、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

※医療療養病床に入院する患者のうち、食費及び居住費について1食110円、1日0円に減額されたとすれば、生活保護を必要としない状態となる方の食費及び居住費については、1食110円、1日0円となります。詳しくは、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

高額長期疾病の限度額

長期にわたり高額な治療を必要とする疾病については、「特定疾病療養受療証」を医療機関等の窓口に提示することで、特定疾病の自己負担限度額が1つの医療機関につき月額1万円となります（外来・入院ごとに同じ月・同じ医療機関で適用されます。）。

対象となる疾病

- 人工透析が必要な慢性腎不全
- 先天性血液凝固因子障害の一部（血友病）
- 血液凝固因子製剤の投与に起因する（血液製剤による）HIV感染症

該当する方は、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へ申請をしてください。

※新たに埼玉県後期高齢者医療制度に加入した方は、それまで加入していた医療保険で「特定疾病療養受療証」を交付されていても、改めて申請が必要です。
※75歳年齢到達時の1か月のみ、従前の保険者と半額5千円ずつ（1日生まれの方を除きます。また、障がい認定により75歳年齢到達より前に後期高齢者医療制度に加入した方は対象となりません。）が上限額となります。
※マイナ保険証を利用して受診する際に特定疾病認定情報の提供に同意することで、医療機関窓口での特定疾病療養受療証の提示は不要になります。
※申請により、特定疾病区分を記載した資格確認書の交付を受けることもできます。

高額介護合算療養費

同じ世帯の被保険者が1年間（※1）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額を合算し、限度額を超えた場合は、申請して認められると限度額を超えた分が払い戻されます（※2）。

■自己負担限度額（年額）

所得区分		自己負担限度額（年額）
現役並み所得者	現役並み所得者Ⅲ	2,120,000円
	現役並み所得者Ⅱ	1,410,000円
	現役並み所得者Ⅰ	670,000円
一般Ⅰ	一般Ⅱ	560,000円
低所得者Ⅱ（区分Ⅱ）		310,000円
低所得者Ⅰ（区分Ⅰ）		190,000円

（※1）1年間は、毎年8月1日～翌年7月31日となります。
（※2）限度額を超えた額が500円以下の場合は支給されません。

一部負担金の減免

長期入院等による世帯主または生計維持者の収入の著しい減少や災害などの特別な事情により、一時的に一部負担金の支払いが困難と認められる場合には、申請により一部負担金の減額またはその支払いの免除を受けられる場合があります。お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へご相談ください。

適正な受診を心がけましょう

近年、救急医療の件数が増え、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたしてしまうことが心配されています。必要な方が安心して医療を受けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。

●休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急を要する重症患者のためのものです。やむを得ない場合以外は、平日の診療時間内に受診することを心がけましょう。

●かかりつけ医を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診を続けると、検査や投薬を何度も行うことで、体に悪影響を与えてしまうおそれがあります。日常的な病気の治療や医療相談などに応じてもらえる『かかりつけ医』を持ちましょう。

●薬のもらいすぎや飲み合わせに気を付けましょう

近年、多くの種類の薬を服用することによる健康への悪影響（ポリファーマシー）や飲み合わせの悪い薬の併用が問題になっています。『お薬手帳』を活用し、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

●『ジェネリック医薬品』を活用しましょう

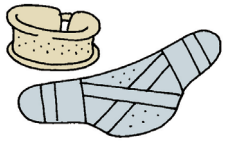
ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効能効果を持っています。現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代が安くなる場合もあります。医師や薬剤師に相談の上、切替えが可能な場合は、積極的に活用しましょう。

療養費の支給

次のような場合には、かかった医療費を一度全額自己負担していただきますが、必要な書類を添えてお住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へ申請することにより、一部負担金を除いた額が払い戻されます。

❶急病などやむを得ない事情で、マイナ保険証等を持たずに医療機関等にかかったときの費用

❷医師が必要と認めた治療用装具（コルセットなど）の費用
※医師の指示書が必要です。



❸医師が必要と認めた、はり、きゅう、あんま・マッサージの費用
※医師の同意が必要です。

❹骨折・ねんざ等で施術を受けた柔道整復師の費用（保険を取り扱っている柔道整復師については、一部負担金で施術を受けることができます。）
※慢性的な肩こり、腰痛等には適用できません。

❺海外旅行中に医療機関等にかかったときの費用
※日本の保険が適用できる診療等に限ります。

❻輸血したときの生血代（保険適用されている場合を除きます。）

❼疾病または負傷により移動することが著しく困難な状況において、緊急その他やむを得ず、医師の指示により転院などの移送にかかった費用
※疾病または負傷に対応可能な医療機関への移送で、広域連合が認めた場合に限ります。

柔道整復（接骨院・整骨院・ほねつぎ）のかかり方

接骨院・整骨院・ほねつぎでの治療には、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。

●健康保険の対象となる場合

●外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼
※骨折、脱臼の治療（応急手当をのぞく）は事前に医師の同意が必要です。

●健康保険の対象とならない場合

※全額自己負担になります。

●日常生活からくる疲労・肩こり・腰痛・体調不良
●慰安目的のあんま・マッサージ代わりの利用
●スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
●病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア）からくる痛み・こり
●脳疾患後遺症などの慢性病
●過去の交通事故等による後遺症
●症状の改善の見られない長期の治療

●柔道整復師にかかる場合の注意事項

❶負傷の原因を正しく伝えましょう。
❷療養費支給申請書の内容をよく確認し、署名しましょう。
❸領収書をもらいましょう。
❹治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう。
❺療養費の適正な支払いを行うため、治療内容などを確認させていただくことがあります。
ご協力をお願いいたします。

葬祭費の支給

被保険者が亡くなられたとき、その葬祭を行った方に葬祭費として5万円が支給されます。

次の書類等を準備し、被保険者がお住まいであった市区町村の後期高齢者医療担当窓口へ申請してください。

■葬祭を行った証明書類（会葬礼状、領収書等）
■葬祭を行った方の振込先口座のわかるもの

※葬祭を行った日の翌日から起算して2年を過ぎると時効となり、申請ができなくなります。

保健・健康づくり

病気や介護が必要な状態にならないために

75歳以上の後期高齢者のみなさまが、今後もますます元気に活躍していただくためには、日々の健康づくりが大切です。健康で自分らしい生活を送るためにも、自分に合わせて無理のない毎日の健康づくりに取り組みましょう。

「フレイル」をご存知ですか？

一般に、年をとって心身のさまざまな機能や活力が低下した状態を「フレイル」といいます。放っておくとどんどん進行してしまいますが、早いうちに予防や対策に取り組むことで、回復も見込めます。

フレイル予防のポイント

❶歯と口の健康を保ち、食べる力を維持しましょう。
❷タンパク質などの栄養をしっかり摂りましょう。
❸毎日、無理なく運動に取り組みましょう。
❹地域社会とのつながりを大切にしましょう。

生活習慣病にご注意を！

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を放置すると、動脈硬化などの血管の障害や、糖尿病性腎症（人工透析）などの合併症につながってしまいます。健診結果をよく確認し、重症化する前に医師の指導を受けましょう。

健康診査

大切なあなたを守る健康診査

フレイル（17頁参照）や、生活習慣病の早期発見及び重症化予防を目的として、健康診査を実施します。ご自身の健康状態を把握し、生活習慣を見直すためにも、1年に1度、健康診査を受けましょう。

なお、健康診査の実施期間、実施場所、申込方法等は、市町村によって異なります。詳しくは、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせください。

※介護施設等に入所している方は、健康診査の対象とならない場合があります。

健康診査費用の助成制度について

埼玉県外の「サービス付き高齢者向け住宅」（特定施設入居者生活介護に係る指定居宅サービス事業の指定を受けているものを除く。）に入居している被保険者を対象に、健診費用を助成する制度を設けています。

対象者の要件、申請方法等の詳細は、広域連合給付課給付担当へお問い合わせください。

交通事故にあったとき

交通事故等第三者（加害者）による行為でケガ等をした場合、後期高齢者医療制度で治療を受けることができます。

この場合、埼玉県後期高齢者医療広域連合で治療にかかる費用を一時的に立て替え、あとで加害者に請求することになりますので、治療を受けるときは、速やかにお住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口で「第三者の行為による被害届」の手続きをしてください。

示談するときは慎重に！

加害者から治療費を受け取ったり、示談の内容によっては、後期高齢者医療制度で治療を受けることができなくなることがありますので、ご注意ください。

不審電話にご注意ください

市区町村等の職員を名乗り、「還付金があります。」などと、ウソの電話を自宅にかけ、携帯電話で指示しながら金融機関やコンビニなどのATM（現金自動預払機）を操作させ、お金をだましとろうとする事件（還付金等詐欺）が発生しています。

「還付金等詐欺」の被害にあわないために

- 医療費等の還付や高額療養費の支給等のため、申請書の提出や通知も無く、被保険者に電話だけで連絡したり、金融機関のATM（現金自動預払機）の操作を求めたりすることは絶対にありません。
- 保険料の納付のため、金融機関の特定の口座を指定して振込みを求めたりすることは絶対にありません。
- ATM（現金自動預払機）の操作を求める電話や手紙は「詐欺」と考え、すぐに最寄りの警察に相談してください。
- 市区町村等の職員を名乗る不審な訪問を受けたときは、必ず身分証明書を確認してください。

後期高齢者医療担当窓口

	役所名	担当課名	電話番号
あ	上尾市役所	保険年金課	048-775-5125
	朝霞市役所	保険年金課	048-463-1111
い	伊奈町役場	保険医療課	048-721-2111
	入間市役所	国保医療課	04-2964-1111
お	小鹿野町役場	福祉課	0494-75-4103
	小川町役場	町民課	0493-72-1221
	桶川市役所	保険年金課	048-788-4942
	越生町役場	町民課	049-292-3121
か	春日部市役所	国民健康保険課	048-796-8679
	加須市役所	国保年金課	0480-62-1111
か	神川町役場	保険健康課	0495-77-2113
	上里町役場	健康保険課	0495-35-1221
	川口市役所	高齢者保険事業室	048-259-7653
	川越市役所	高齢・障害医療課	049-224-5842
	川島町役場	健康福祉課	049-299-1756
き	北本市役所	保険年金課	048-594-5542
	行田市役所	健康課	048-556-1111
く	久喜市役所	国民健康保険課	0480-22-1111
	熊谷市役所	保険年金課	048-524-1111
こ	鴻巣市役所	国保年金課	048-541-1321
	越谷市役所	国保年金課	048-963-9170
さ	さいたま市役所	国保年金課	048-829-1278
	さいたま市 西区役所	保険年金課	048-620-2655
	さいたま市 北区役所	保険年金課	048-669-6055
	さいたま市 大宮区役所	保険年金課	048-646-3055
	さいたま市 見沼区役所	保険年金課	048-681-6055
	さいたま市 中央区役所	保険年金課	048-840-6055
	さいたま市 桜区役所	保険年金課	048-856-6165
	さいたま市 浦和区役所	保険年金課	048-829-6127
	さいたま市 南区役所	保険年金課	048-844-7165
	さいたま市 緑区役所	保険年金課	048-712-1165
	さいたま市 岩槻区役所	保険年金課	048-790-0157
	坂戸市役所	健康保険課	049-283-1331
	幸手市役所	保険年金課	0480-43-1111
	狭山市役所	保険年金課	04-2953-1111
し	志木市役所	保険年金課	048-456-5361
	白岡市役所	保険年金課	0480-92-1111
す	杉戸町役場	町民課	0480-33-1111
そ	草加市役所	後期高齢者・重心医療室	048-922-1367
ち	秩父市役所	保険年金課	0494-22-2211
つ	鶴ヶ島市役所	保険年金課	049-271-1111
と	ときがわ町役場	町民健康課	0493-65-0812
	所沢市役所	国民健康保険課	04-2998-9218
	戸田市役所	保険年金課	048-441-1800

	役所名	担当課名	電話番号
な	長瀞町役場	町民課	0494-66-3111
	滑川町役場	町民保険課	0493-56-2210
に	新座市役所	長寿はつらつ課	048-424-9610
は	蓮田市役所	国保年金課	048-768-3111
	鳩山町役場	町民健康課	049-296-5891
	羽生市役所	国保年金課	048-561-1121
	飯能市役所	保険年金課	042-973-2111
ひ	東秩父村役場	保健衛生課	0493-82-1777
	東松山市役所	保険年金課	0493-63-5004
	日高市役所	保険年金課	042-989-2111
ふ	深谷市役所	保険年金課	048-571-1211
	富士見市役所	保険年金課	049-251-2711
	ふじみ野市役所	保険・年金課	049-261-2611
ほ	本庄市役所	保険課	0495-25-1245
ま	松伏町役場	住民ほけん課	048-991-1884
み	三郷市役所	国保年金課	048-930-7789
	美里町役場	住民保険課	0495-76-1366
	皆野町役場	町民生活課	0494-62-1232
	宮代町役場	住民課	0480-34-1111
	三芳町役場	住民課	049-258-0019
も	毛呂山町役場	高齢者支援課	049-295-2112
や	八潮市役所	国保年金課	048-996-2111
よ	横瀬町役場	町民課	0494-25-0115
	吉川市役所	国保年金課	048-982-5111
	吉見町役場	町民健康課	0493-63-5011
	寄居町役場	町民課	048-581-2121
ら	嵐山町役場	町民課	0493-62-2154
わ	和光市役所	保険年金課	048-464-1111
	蕨市役所	医療保険課	048-433-7503

埼玉県後期高齢者医療広域連合		
担当	電話番号	FAX
保険料課資格管理担当	048-833-3125	048-833-3472
保険料課保険料担当	048-833-3120	
給付課審査担当	048-833-3143	
給付課給付担当	048-833-3130	

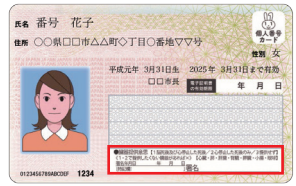
臓器提供の意思表示について

臓器提供の意思表示について、次の方法で行うことができます。

※記入の場合、ボールペン等の消えない筆記用具で記載してください。

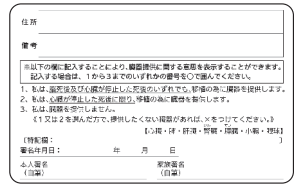
❶マイナ保険証をご利用のかた

マイナンバーカード表面右下の臓器提供意思表示欄に記入



❷資格確認書をご利用のかた

資格確認書裏面の臓器提供意思表示欄に記入



※意思表示した内容について、医療機関等に知られたくない方のために、資格確認書に貼り付けができる意思表示欄の保護シールを同封しています。
保護シールは、意思表示欄の上から貼り付けてください。

●意思表示について

意思表示欄への記入は、義務ではありません。

意思表示するかどうかは、被保険者ご本人の判断によるものであり、必ずしも記入する必要はありません。

また、意思表示の有無によって、受けられる医療の内容に違いが生じることはありません。

《臓器移植に関するご質問お問い合わせは》
公益社団法人　日本臓器移植ネットワーク
電話番号：0120-78-1069
(平日 9：00～17：30)
ホームページ　https://www.jotnw.or.jp