

令和3年度（2021年度）

# 国保のしおり



練馬区公式アニメキャラクター  
ねり丸 © 練馬区

- 加入・脱退の手続きは14日以内に!
- 保険料は期限内に納めましょう!
- 特定健診を受診しましょう!

★ 練馬区

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

電話 03(3993)1111(代表)

# 国保の窓口案内

- 資格のこと(加入・脱退・変更)
- 保険証・高齢受給者証のこと
- 保険料の計算のこと
- 保険料の減額・免除のこと

こくほ資格係  
☎03(5984)4554  
本庁舎3階

- 療養費のこと
- 高額療養費・限度額適用認定証のこと
- 出産育児一時金・葬祭費などのこと
- 交通事故など第三者行為のこと
- 一部負担金の減額・免除のこと

こくほ給付係  
☎03(5984)4553  
本庁舎3階

- 保険料納付方法のこと(口座振替など)
- 保険料の還付・充当のこと
- 保険料支払済額確認書のこと

こくほ収納係  
☎03(5984)4559  
本庁舎低層棟4階

- 保険料の納付のこと
  - 滞納保険料の納付相談・滞納処分のこと
- ※令和3年4月から窓口が4階に変わりました。

納付相談係  
個人機動整理係  
☎03(5984)4547  
本庁舎低層棟4階

- 保養施設・国保温泉センター割引のこと

保健事業担当係  
☎03(5984)4551  
本庁舎3階

- 特定健康診査のこと

健康推進課 成人保健係  
☎03(5984)4669  
東庁舎6階

- 資格のこと(加入・脱退・変更)
- 出産育児一時金・葬祭費・療養費・限度額適用認定証などの申請のこと
- 保険料の納付  
(納付相談はお受けできません)

こくほ石神井係  
☎03(3995)1114  
石神井庁舎2階

- 資格のこと(加入・脱退・変更)
- 保険料の納付  
(納付相談はお受けできません)

区民事務所  
(練馬・石神井を除く)

- 国民健康保険運営協議会のこと

管理係  
☎03(5984)4551  
本庁舎3階

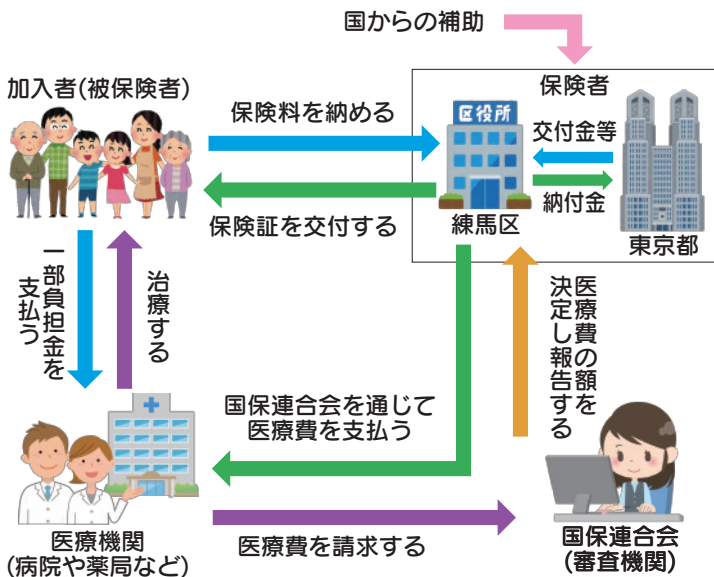
国保のしくみ	2~4
●国保に加入する方	5
●加入・脱退の届出	6
●保険証	10
保険証の有効期限について	11
退職者医療制度	11
高齢受給者証	12
●国保で受けられる給付	14
これから高額な医療費がかかるとき(限度額適用認定証の申請)	14
高額な医療費を支払ったとき(高額療養費の申請)	18
高額介護合算療養費の申請	20
特定疾病療養受療証の申請	21
療養費の申請	22
移送費の申請	22
整骨院・接骨院のかかり方	24
葬祭費の申請	25
出産育児一時金の申請	26
結核・精神医療給付金の申請	28
交通事故や傷害によりけがや病気をしたとき	28
新しい保険に切り替わったとき(不当利得)	29
医療費のお知らせ	30
診療報酬明細書(レセプト)の開示請求	30
一部負担金の減額・免除	30
保険証が使えないとき	31
●保健事業	32
特定健康診査	32
特定保健指導	34
ねりまちてくてくサプリで楽しく健康づくり	35
●保険料	36
保険料の計算方法(令和3年4月~令和4年3月)	36
保険料は6月に決定し、お知らせします	38
保険料が変更になる方	39
納入通知書の見方	42
保険料の減額・免除	44
●保険料の納め方	46
●期限内に納付をお願いします	48
●介護保険制度	50
●後期高齢者医療制度	51
●保養施設	52
宿泊保養施設利用券・練馬区国民健康保険脱退届	53

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに安心して医療機関などで診療を受けることができるよう、加入者が日ごろから所得に応じて保険料を出し合い、医療費にあてる支え合いの制度です。

## ■国保のしくみ

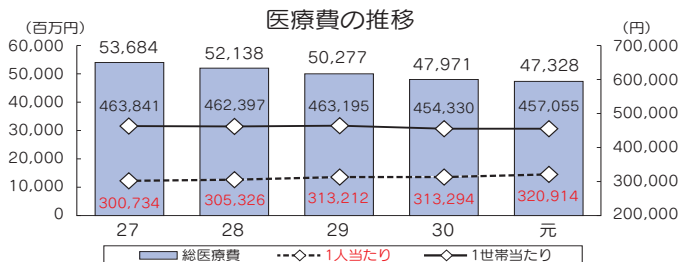
都道府県と区市町村が共同保険者として運営しています。

都道府県は主に国保の財政運営を行い、区市町村は資格の取得・喪失や保険証の交付、保険料の賦課・徴収、保険給付の決定、保健事業など、地域におけるきめ細かい事業を行います。



## ■練馬区国保一人あたりの医療費の推移

(出典「ねりまの国保」)



## ■医療費が年々増加しています！～医療費を大切に～

生活習慣病の増加や加入者の高齢化、医療技術の高度化などにより、練馬区国保一人あたりの医療費は年々増加しています。

**医療費の増加は、皆さまが納める保険料の値上げにつながりますので、一人ひとりが大切に使いましょう。**

## ■上手な受診で医療費の見直しを

### 1 重複受診はやめましょう

「重複受診」とは、同じ病気で複数の医療機関にかかることです。「重複受診」をすると、初診料や検査料が重複し、医療費の負担が増えます。

また、検査や投薬等により、体に負担がかかります。

### 2 薬は必要な分だけもらいましょう

お手元に残薬がある場合は、医師に伝えて必要な分を処方してもらうようにしましょう。



### 3 「お薬手帳」を活用しましょう

調剤薬局で発行している「お薬手帳」を活用すると、薬の飲みあわせや重複をチェックし、副作用等のリスクを減らすことができます。服薬の管理に役立てましょう。

### 4 子どもの急病で心配なときは

電話相談(#8000)を利用しましょう。

### 5 安心して相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、自分や家族の既往症や体質などを把握し、健康管理全般のアドバイスをしてくれる医師です。



～何より大切なのは、ご自分の健康に関心をもつことです～

積極的に健康づくりに取り組み、1年に1回健康診断を受診しましょう(特定健康診査については32頁をご覧ください)。

## ■かしこく 使おう ジェネリック医薬品

### (東京23区国保連携事業)

「ジェネリック医薬品」に切り替えることで、**皆さまの自己負担の軽減につながります**。「ジェネリック医薬品を希望します」とお伝えいただくか、「ジェネリック医薬品希望カード」をご提示ください。シールタイプも用意しています。

国保年金課(区役所本庁舎3階)・こくほ石神井係(石神井庁舎2階)・区民事務所(練馬・石神井を除く)で配布しています。

## マイナンバーカードが保険証として 利用できるようになりました

令和3年3月から、一部の医療機関・薬局で、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。

利用できる医療機関・薬局は、今後順次拡大していく予定です。  
なお、従来の保険証も引き続きご利用いただけます。

### ◆利用申し込み

- マイナポータルによる申し込み(事前登録)が必要です。  
申込方法は、マイナポータルサイト(<https://myna.go.jp/>)  
またはQRコードからご覧いただけます。



### ◆マイナンバーカードの保険証利用のメリット

- 就職・転職・引っ越しにより、加入する医療保険が変わった場合も、手続きが完了次第、新しい保険証の発行を待たずに利用できます(国保の加入・脱退の届出は必要です)。
- 医療機関・薬局で限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額が適用され、窓口での自己負担限度額以上の支払いが不要となります。
- 特定健診や薬剤等の情報がマイナポータルで閲覧できます。  
特定健診や処方された薬等、自分の体に関わる情報を見ることが可能です。(薬剤情報の閲覧は、令和3年10月開始予定)

# 国保に加入する方

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

## ◆国保の加入対象者

練馬区にお住まいの方(住民登録している外国籍の方を含む)で、次の①～④を除くすべての方が国保の加入対象者となります。

- ①職場の健康保険(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)の加入者とその被扶養者
- ②後期高齢者医療制度加入者(75歳以上および一定の障害のある65歳以上の方)
- ③生活保護受給者
- ④医療目的やその介助、観光・保養目的やその同行の外国籍の方

## ◆世帯主が国保に加入していない場合

国保は国民健康保険法に基づく世帯単位の制度です。

加入・脱退・その他の届出、保険料の納付などは、世帯主が世帯を代表して行うことになっています。そのため、世帯主が国保に加入していない場合でも、保険料の納入通知書や納付書などは世帯主あてに郵送します(国民健康保険法第9条および第76条)。なお、保険料は国保に加入している方の分のみを計算します。



## ◆修学や施設入所のために練馬区から転出するとき

区外に住民票を異動してからも、引き続き練馬区の国保に加入することになります。必ず、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)で届出をしてください。

こんなとき	必要なもの	
修学のために扶養者から離れ、生活費などの援助を受けるとき	在学(園)証明書	①届出人の本人確認書類 ②個人番号確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分)(8頁参照)
児童福祉施設へ入所するとき		
介護保険施設や障害者支援施設などへ入所するとき	入所証明書	
長期入院するとき		

# 加入・脱退の届出

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

国保への加入・脱退は、**自動的には手続きされず、届出が必要**です。事由が発生してから14日以内に届出を行ってください。

## ◆加入・脱退の届出

こんなとき		必要なもの		
国保に加入するとき	練馬区に転入したとき	(区民事務所で転入手続きをしてください。)		
	職場の健康保険などの資格がなくなったとき	健康保険資格喪失証明書※1	①届出人の本人確認書類 ②個人番号確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分) (8頁参照)	
	職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき			
	生活保護を受けなくなったとき	保護決定通知書または保護受給証明書(廃止日が分かるもの)		
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳(26頁も参照してください)		
こんなとき		必要なもの		
国保を脱退するとき	練馬区から転出するとき	(区民事務所で転出手続きをしてください。)		
	職場の健康保険などに加入したとき	加入した方全員分の新しい保険証	①届出人の本人確認書類 ②個人番号確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分) (8頁参照)	
	生活保護を受け始めたとき	保護決定通知書または保護受給証明書(開始日が分かるもの)		
※2 死亡したとき	死亡届に基づき脱退となるため、届出は不要です。(25頁も参照してください)			
	75歳になるとき	届出は不要です。		

※1 健康保険資格喪失証明書は、職場、保険者または年金事務所が発行したもので、加入する方全員の氏名・生年月日・資格喪失日／扶養削除日の記載があり、職場の証明印、保険者印または年金事務所の確認印があるものがが必要です。様式は任意です。

※2 国保の保険証は返却してください。



- 届出できる方は、世帯主、届出が必要な方本人または住民票上同一世帯の方です。代理人(別世帯の方)が届出する場合は、6頁の書類に加え委任状が必要です。委任状については8頁を参照してください。
- 保険証は、国保への加入の届出日から1週間程度で、**住民登録地の世帯主宛てに簡易書留で郵送します**。玄関や郵便受けには必ず表札を出してください。
- 保険証の即日交付を希望する場合は**、世帯主、届出が必要な方本人または住民票上同一世帯の方が、こくほ資格係またはこくほ石神井係で手続きしてください(各区民事務所では即日交付を行いません)。8頁の本人確認書類で本人確認ができた場合に、即日交付します。なお、代理人による届出の場合、委任状の提出があっても保険証の即日交付はできません。後日、世帯主あてに簡易書留で郵送します。
- 必要書類に不足・不備がある場合、受付ができないことや保険証を即日交付できないことがあります。

## 任意継続被保険者制度

職場の健康保険に加入していた方が退職した場合、国保に加入する以外にこれまでの職場の健康保険を任意継続する方法があります。国保に加入する場合と保険料が異なります。任意継続については、これまで加入していた健保組合・共済組合・協会けんぽ等にお問い合わせください。なお、任意継続の加入申し込みは、退職日の翌日から20日以内(厳守)です。利用できる方は、事前にご検討のうえ、手続きしてください。

※国民健康保険組合に、任意継続制度はありません。

### 加入・脱退の 受付窓口

こくほ資格係	(区役所本庁舎3階)
こくほ石神井係	(石神井庁舎2階)
区民事務所	(練馬・石神井を除く)

## ◆加入・脱退の届出が遅れると

- 加入の届出が遅れても、**保険料は加入すべき日までさかのぼって納める**こととなります。届出されなかった間の医療費は、全額自己負担になる場合があります。
- 脱退の届出がされるまで、保険料は引き続き請求されます。届出が1年以上遅れると、**保険料が減額にならず、払いすぎた保険料が戻らない場合がありますのでご注意ください**。また、そのまま国保の保険証を使って診療を受けた場合は、後日国保から支払った医療費を区に返還することとなります(29頁参照)。





- ( ★ )は委任する内容を具体的に記入してください。  
 【例】 国保加入の場合 「国民健康保険の加入」  
 保険証の再交付の場合 「国民健康保険証の再交付」

## 加入・脱退の届出は郵送でもできます！

下記①～⑤を、「〒176-8501 練馬区豊玉北6丁目12番1号 練馬区役所こくほ資格係」宛てに郵送してください。

**個人情報を含む書類のため、特定記録郵便または簡易書留での郵送をおすすめします。**



- ①事由ごとに必要な書類のコピー（届出が必要な方全員分）(6頁参照)  
 【例】

職場の健康保険などの資格がなくなり国保に加入するとき	健康保険資格喪失証明書のコピー
職場の健康保険などに加入し国保を脱退するとき	加入した方全員分の新しい保険証のコピー

- ②届出人の本人確認書類のコピー（8頁参照）  
 ③個人番号確認書類のコピー（世帯主および届出が必要な方全員分）(8頁参照)  
 ④(国保を脱退するときは)国民健康保険証(脱退する方全員分)  
 ⑤国民健康保険異動届  
 区のホームページからダウンロードできます。

練馬区ホームページ

または、便せんなどに、国保に加入／脱退する旨と、住所、世帯主の氏名・個人番号、加入／脱退する方全員の氏名・生年月日・個人番号、日中連絡がとれる電話番号を記入してください。

- 脱退の届出は、53頁の様式を使用することもできます。
- 郵送での届出ができる方は、世帯主、届出が必要な方本人または住民票上同一世帯の方に限ります。
  - 受付後の添付書類の返却は行いません。**書類の不足・不備により受付できない場合は、書類をお返しし、再度書類の提出をお願いします。**
  - 加入する方の新しい保険証は、届出後1週間程度で、住民登録地の世帯主宛てに簡易書留で郵送します。

# 保険証

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

保険証は、国保の被保険者であるという証明書であり、医療機関などで保険診療を受けるときに必要です。大切に取り扱いましょう。

- 一人1枚のカード型の保険証です。
- 他人に貸したり、借りたりしてはいけません。  
法律により罰せられます。



- 保険医療機関で受診する際は、提示してください。

- ・コピーしたものは使えません。
- ・保険証の記載内容が変わったときは、変更後の新しい保険証を提示してください。
- ・高齢受給者証、各種医療費助成受給者証(乳子障親など)は、保険証と一緒に提示してください。



- 紛失・破損・汚損の際には、再交付申請をしてください。

- ・申請の際は、届出人の本人確認書類が必要です(8頁参照)。  
また、代理人(別世帯の方)が申請をする場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です(8頁参照)。
- ・**保険証の即日交付を希望する場合は**、7頁を参照してください。

- 保険証・高齢受給者証は忘れずに返却してください。

- ・職場の健康保険などに加入したときや、練馬区から転出したときは、有効期間内であっても練馬区の国保の保険証は使えません。脱退や転出手続きと同時に**必ず保険証を練馬区に返却してください。**
- ・有効期限の過ぎた保険証・高齢受給者証は、下記の窓口に戻却するか、はさみで裁断するなどご自身の責任で処分してください(保険証の有効期限については11頁参照)。

再交付申請の受付窓口 保険証・高齢受給者証の 返却窓口	こくほ資格係	(区役所本庁舎3階)
	こくほ石神井係	(石神井庁舎2階)
	区民事務所	(練馬・石神井を除く)

## ■保険証の有効期限について

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

### ◆保険証は2年ごとに更新します

今年度は、10月1日に更新します。更新前の保険証の有効期限は最長で令和3年9月30日です。ただし、つぎの方は異なります。

### ◆有効期限が異なる方

#### ●75歳になる方

75歳になると、後期高齢者医療制度に移行(加入)し、国保を脱退します。保険証の有効期限は75歳の誕生日の前日となり、新たに後期高齢者資格係から「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します(51頁参照)。

#### ●通常の有効期限前に在留期限が切れる外国籍の方

保険証の有効期限は、同じ世帯の加入者の中で、一番長い在留期限と通常の有効期限とを比較して、どちらか早い日になります。ただし、有効期間内であっても、在留期限が過ぎると国保の資格を失いますので注意してください。在留期限を延長した場合には、原則新しい保険証を発行します。また、生まれたばかりで在留資格がない子どもの有効期間は、生まれた日の翌日から61日までになります。

#### ●保険料に未納がある世帯

有効期間が短縮される場合があります(49頁参照)。

## ■退職者医療制度

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

退職者医療制度は、医療保険制度間の格差を是正するために創設されましたが、平成20年3月末で廃止され、経過措置により平成26年度末までに対象となった方には「退職者医療制度被保険者証」を交付しています。

医療機関などでの一部負担金の割合や、納付する保険料に違いはありません。

退職者医療制度の適用を外れたときは、新しい保険証(一般証)を郵送します。

## ■高齢受給者証

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

70歳になると、窓口で支払う一部負担金の割合が表示されている高齢受給者証が交付されます。**保険証と一緒に医療機関などに提示してください。**

### ◆対象となる方

高齢受給者証は、70歳から74歳の被保険者に一人1枚交付されます。

有効期間は、70歳の誕生月の翌月1日(1日生まれの方は当月1日)から、後期高齢者医療制度に移行する日(75歳の誕生日)の前日までです。

新たに対象となる方には、70歳の誕生月(1日生まれの方は前月)の下旬に高齢受給者証を世帯主あてに郵送します。届出の必要はありません。



### ◆一部負担金の割合

- 一部負担金の割合には、「2割」と「3割」があります。同一世帯の70歳以上の国保加入者の方は、同じ負担割合です。
- 負担割合は、住民税(特別区民税・都民税)の課税状況などにより毎年判定され、8月1日に更新します。新しい高齢受給者証は、7月下旬に郵送します。
- 負担割合は、世帯構成や所得状況が変わったときにも変更になる場合があります。新しい高齢受給者証が届いたときは、有効期間内であっても、新しい高齢受給者証を使用してください。変更前の高齢受給者証は返却してください(返却窓口は10頁参照)。

### ◆一部負担金の割合の判定基準

同一世帯の70歳以上の国保加入者を対象に判定します。

負担割合	対象となる方
2割	①70歳以上の加入者全員の住民税課税所得(★1)がいずれも145万円未満
	②70歳以上の加入者全員の旧ただし書き所得(★2)の合計額が210万円以下
3割	①②以外

- ★1：住民税課税所得とは、収入から必要経費、各種所得控除を差し引いた、住民税を算出するための所得です。
- ★2：旧ただし書き所得とは、前年(1月～12月)の総所得金額および山林所得金額ならびに、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、住民税基礎控除額43万円(※)を控除した額です。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。
- ※合計所得金額が2,400万円を超えると、段階的に減少します。

ただし、上記判定基準により「3割」負担と判定された方でも、下記の基準を満たす場合は、申請により「2割」負担になります。

70歳以上の 国保加入者数	年間収入(★3)
1人	①加入者本人の年間収入が383万円未満
	②加入者本人と旧国保加入者(★4)との合計年間収入が520万円未満
2人以上	合計年間収入が520万円未満

- ★3：年間収入とは、必要経費・各種所得控除を差し引く前の総収入です。
- ★4：旧国保加入者とは、後期高齢者医療制度に移行(加入)するために国保を脱退してからも、引き続き国保加入者と同じ世帯にいる方です。

## 保険証に個人単位の番号(枝番)を印字します

令和3年3月から、必要機器等が導入された医療機関などにおいて、オンラインで健康保険の資格情報を確認できるしくみが導入されました。

これに伴い、練馬区では、令和3年10月に行われる保険証の一斉更新から、保険証に個人単位の番号(枝番)を印字します。

# 国保で受けられる給付

病気やけがをしたときは、医療機関などに保険証を提示すると医療費の一部を支払うだけで診療を受けることができます。この窓口で支払う医療費の一部を一部負担金といいます。また、残りの費用(7~8割)は国保から支払われます。

## ◆一部負担金の負担割合

0歳 ~小学校入学前	小学校入学後 ~69歳	70~74歳  【現役並み所得者 (16頁参照)は3割】
2割	3割	2割

- 70~74歳の方は、保険証と一緒に高齢受給者証を提示してください。
- 各種医療費助成の証(乳子障親など)をお持ちの方が都内の医療機関で診療を受ける際は、保険証と一緒に提示してください。それぞれの証に応じて一部負担金が減額または免除になります。

## ■これから高額な医療費がかかるとき (限度額適用認定証の申請)

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

高額な医療費がかかる場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下、認定証)を医療機関に提示することで、保険適用分の一部負担金が自己負担限度額までとなります。限度額は年齢と所得区分によって異なります(16~17頁参照)。

認定証は申請により交付します。郵送での手続きもできますのでお問い合わせください。

保険料に未納がある場合は、原則として交付できません。



## ◆認定証が必要な方と不要な方

所得区分	70歳未満	70～74歳			
	ア～オ	現役並み所得		一般	住民税非課税
		Ⅲ	Ⅱ・Ⅰ		Ⅱ・Ⅰ
認定証の申請	必要	不要※	必要	不要※	必要

※70～74歳で所得区分が「現役並み所得Ⅲ」または「一般」の方は、高齢受給者証(12頁参照)で所得区分が確認できるため、認定証は不要です。

なお、所得区分については16～17頁をご覧ください。

## ◆入院時の食事代

入院時の1食あたりの食事代は、下表のとおりです。世帯主と国保加入者全員が住民税非課税の場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、食事代が減額されます。なお、入院90日までの食事代の減額は、申請月の1日から適用となります。



所得区分・入院日数(過去12か月)			食事代(1食)
住民税課税世帯			460円
住民税非課税	区分オ(70歳未満) 区分Ⅱ(70～74歳)	入院90日まで	210円
		入院91日以降 (=長期該当)	160円
	区分Ⅰ(70～74歳)		100円

●療養病床に65～74歳の方が入院した場合は、金額が異なります。

## ◆91日以上ご入院の方の食事代(長期該当の認定)

住民税非課税で「区分オ」または「区分Ⅱ」の方は、過去12か月の入院日数が91日以上になると、食事代が210円からさらに160円に減額されます。認定には「長期該当」の申請と「入院日数がわかる領収書」が必要となります。なお、長期該当の認定に伴う減額は、原則として申請日の翌月1日から適用となります。

## ◆70歳未満の方の所得区分および1か月の自己負担限度額

所得区分	判定基準 (旧ただし書き所得) ※1	3回目まで	4回目以降 ※2
ア	901万円超	252,600円+ (総医療費10割-842,000円)×1%	140,100円
イ	600万円超～ 901万円以下	167,400円+ (総医療費10割-558,000円)×1%	93,000円
ウ	210万円超～ 600万円以下	80,100円+ (総医療費10割-267,000円)×1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税 (※3)	35,400円	24,600円

世帯の国保加入者に住民税未申告者がいる場合、70歳未満の方は所得区分が「ア」として判定されます。  
所得の有無にかかわらず税申告をお願いします。

## ◆70～74歳の方の所得区分および1か月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
				3回目まで	4回目以降 ※2
3割	現役並み 所得 (※4)	Ⅲ	252,600円+ (総医療費10割-842,000円)×1%		140,100円
		Ⅱ	167,400円+ (総医療費10割-558,000円)×1%		93,000円
		Ⅰ	80,100円+ (総医療費10割-267,000円)×1%		44,400円
2割	一般 (※5)		18,000円 (年間上限144,000円) ※6	57,600円	44,400円
		住民税 非課税 (※3)	Ⅱ	8,000円	
		Ⅰ	8,000円		15,000円

- ※1)「旧ただし書き所得」…国保加入者の前年の総所得金額等から住民税基礎控除額(33万円)を差し引いたものです。(令和3年度から住民税基礎控除額は43万円になり、合計所得金額2,400万円超えると段階的に減少します。)なお、所得区分は国保加入者全員の旧ただし書き所得の合計で判定します。
- ※2)診療月を含む12か月以内に限度額を超える月が3回以上あり、当該月が4回目以降になる場合をさします。多数回該当とい、3回目までに比べて負担が軽減されます。
- ※3)オ・Ⅱ…世帯主と国保加入者全員が住民税非課税の世帯  
Ⅰ……………住民税非課税世帯のうち、所得が一定基準以下(年金収入のみの場合、各々80万円以下)の世帯
- ※4)国保加入者のうち、70歳以上で住民税課税所得金額(収入から必要経費・各所得控除を差し引いた住民税を算出するための所得)が以下のいずれかに該当する方が1人でもいる世帯  
Ⅲ…住民税課税所得金額690万円以上  
Ⅱ…住民税課税所得金額380万円以上  
Ⅰ…住民税課税所得金額145万円以上
- ※5)現役並み所得Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ/非課税Ⅰ・Ⅱのいずれにも該当しない世帯
- ※6)毎年8月1日から翌年7月31日までに外来で支払った医療費の自己負担を個人ごとに合算し、年間上限額を超えた場合に高額療養(外来年間合算)費として支給します。該当する世帯には払い戻しのお知らせを送付します。

●**所得区分は住民税の申告に基づいて判定し、毎年8月が年度の切り替えとなります。**

所得区分の期間	住民税	申告する所得
令和2年8月～ 令和3年7月 診療分	令和2年度	平成31(令和元)年分 (1月～12月)
令和3年8月～ 令和4年7月 診療分	令和3年度	令和2年分 (1月～12月)

## ■高額な医療費を支払ったとき

(高額療養費の申請)

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

月の1日から末日までに支払った保険適用分の医療費が16～17頁の自己負担限度額を超えた場合は、申請により超えた分を「高額療養費」として支給します。

該当する世帯には診療月のおおむね3～4か月後に国保から払い戻しのお知らせを送付しますので、同封の申請書を郵送して下さい。

申請期間は診療月の翌月1日から2年間で、申請者は世帯主です。申請してから支給されるまでは1か月半程度かかります。

### ◆高額療養費と限度額適用認定証について

認定証を提示した場合と高額療養費の支給を受けた場合とで、最終的な自己負担額に変わりはありません(住民税非課税の方の入院時の食事代を除きます。食事代については15頁をご覧ください)。ただし、高額療養費の支給は通常、診療月の5～6か月後となります。窓口での負担額を抑えたい場合には、認定証(14～17頁参照)を提示してください。

支給されるまでの間の医療費の支払いにお困りのとき、高額療養費の貸付制度を利用できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

## ◆高額療養費の計算方法

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{窓口で支払った} \\ \text{一部負担金} \\ \text{の合計} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{自己負担} \\ \text{限度額} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{支給される} \\ \text{高額療養費} \\ \hline \end{array}$$

- ①保険適用分のみで計算します。  
入院時の食事代や差額ベッド代などは計算の対象外です。
  - ②月ごと(月の1日から末日までの1か月単位)で計算します。  
入院して月をまたいだ場合や、複数月の医療費をまとめて支払った場合でも診療月ごとに計算します。
  - ③複数の医療機関にかかった場合は医療機関ごとに計算します。
  - ④同じ医療機関でも「入院・外来／医科・歯科」は別計算です。
- 70歳未満の方は、①～④で21,000円以上の一部負担金に限り計算の対象となります。  
院外処方の調剤については、処方元の医療機関とあわせて21,000円以上の場合、計算の対象になります。
  - 70～74歳の方は、①～④ですべての一部負担金が計算の対象となります。



## ■高額介護合算療養費の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

同一世帯内で医療保険と介護保険の両方を利用し、医療と介護の年間(毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間)の自己負担額\*が世帯の限度額(下表参照)を超えた場合は、超えた分を「高額介護合算療養費」として支給します。



申請先は7月31日時点でご加入の健康保険です。

計算期間内にご加入の保険が練馬区の国保と介護保険のみで、支給対象の世帯には、2月～3月ごろに払い戻しのお知らせを送付します。

※「高額療養費(外来年間合算を含む)」や「高額介護サービス費」などに該当する場合は、それらの支給額を差し引いた金額が自己負担額です。



### ◆世帯の負担限度額

#### 【70歳未満の方】

所得区分	負担限度額
ア	212万円
イ	141万円
ウ	67万円
エ	60万円
オ	34万円

#### 【70～74歳の方】

所得区分		負担限度額
現役並み所得	Ⅲ	212万円
	Ⅱ	141万円
	Ⅰ	67万円
一般		56万円
住民税非課税	Ⅱ	31万円
	Ⅰ	19万円

- 70歳未満の方は、21,000円以上の一部負担金計算の対象となります。
- 原則として、7月31日時点の所得区分が適用となります。
- 所得区分の詳しい説明については、16～17頁をご覧ください。

## ■特定疾病療養受療証の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

### ◆対象となる疾病

- 人工透析を実施している慢性腎不全
- 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)H I V感染症



上記の疾病に該当する方は、「特定疾病療養受療証」を医療機関に提示することで、該当する疾病の診療について1か月の自己負担額が1つの医療機関につき1万円または2万円(※)となります。受療証は申請により交付します。申請書は区のホームページからもダウンロード可能です。郵送での手続きもできますのでお問い合わせください。

※慢性腎不全で人工透析を要する70歳未満の方のうち、高額療養費の所得区分が「ア」または「イ」の方(16～17頁参照)は、2万円の負担となります。

### ◆特定疾病療養受療証の窓口申請に必要なもの

- ①医師の診断書(申請書に医師の意見欄があります)
- ②受療者の保険証
- ③世帯主の印かん

(都)医療券を特定疾病療養受療証と一緒に提示すると、自己負担分からさらに1万円を助成します。詳しくは保健予防課またはお近くの保健相談所にお問い合わせください。

## ■療養費の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

23頁のようなときで医療費の全額を自己負担した場合は、こくほ給付係に申請してください。審査により保険で認められた部分のうち、国保負担分が「療養費」として支給されます。申請期間は医療費を支払った日の翌日から2年間で、申請者は世帯主です。申請してから支給されるまでは3か月程度かかります。申請書は区のホームページからもダウンロード可能です。郵送での手続きもできますので(海外療養費を除く)、お問い合わせください。

各種医療費助成の証(乳子障親など)をお持ちの方は、それぞれの担当部署への申請も必要です。

※輸血のために生血の費用を負担された場合はお問い合わせください。

## ■移送費の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

病気やけがで移動の困難な方が、治療を目的として医師の指示により他の医療機関へ緊急転院したときなどで、審査によりその移送に要した費用が妥当と認められた場合は、「移送費」が支給されます。

また、臓器等の搬送に要した費用については、移送費の算定方法により、国保負担分が療養費として支給されます。

ただし、一定の要件があり対象にならないことがあります。申請期間は費用を支払った日の翌日から2年間で、申請者は世帯主です。申請方法など詳しくは、事前にお問い合わせください。





## ◆窓口での療養費支給申請に必要なもの

- ①受療者の保険証 ②世帯主の印かん  
③世帯主名義の口座番号 ※①～③は共通して必要です。

こんなとき	必要なもの
急病など緊急その他やむを得ない理由で、医療機関に保険証を提示できなかったとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診療(調剤)報酬明細書＝レセプト</li> <li>※診療明細書等では受付できません</li> <li>●領収書</li> </ul>
医師の指示によりコルセットなどの治療用装具を作ったとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医師の証明書または意見書</li> <li>●領収書(内訳の記載があるもの)</li> <li>●装具の写真(靴型装具を作成の場合のみ必要)</li> </ul>
医師が治療上、あんま・マッサージ、はり・きゅうを必要と認めたとき、または整骨院・接骨院(柔道整復師)にかかったとき ※国保を取り扱う施術所等で施術を受けた場合は、通常手続き不要です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施術所発行の療養費申請書</li> <li>●領収書(明細の分かるもの)</li> <li>※ほかにも医師の同意書などが必要になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。</li> </ul>
海外で診療を受けたとき (治療目的で渡航した場合を除く) 支給金額は、国内の医療機関で同様の診療を受けた場合の保険診療金額を基準として計算します。 窓口でのみ申請を受け付けます。書類をすべてそろえて、帰国後に申請してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診療内容明細書(FormA)</li> <li>●領収明細書 (FormB)</li> <li>●領収書</li> <li>上記の書類は和訳が必要です。</li> <li>●渡航の事実がわかるパスポート(スタンプがない場合は、航空券の半券等渡航の事実が分かるもの)</li> <li>●受診の内容などについて調査することを同意する受診者の同意書</li> </ul>
<p>海外へ渡航する際は、万が一のけがに備えてFormA・Bの用紙をあらかじめご用意のうえ、現地の医療機関で記入・署名してもらってください。FormA・Bの様式は区のホームページからダウンロードできます。</p>	
高齢受給者証を提示できなかったとき・または負担割合が変わったとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>●領収書</li> <li>●高齢受給者証</li> </ul>

## ■整骨院・接骨院のかかり方

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

整骨院・接骨院は「柔道整復師」と呼ばれる専門家が施術を行う施設です。医療機関ではありませんので、健康保険が使える範囲が限られています。整骨院・接骨院のかかり方を正しく理解して、施術を受けることが大切です。

### 保険が使えるとき

- 医師や柔道整復師に骨折、脱臼、打撲および捻挫等と診断され、施術を受けたとき
- ※骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除きあらかじめ医師の同意を得ることが必要です。



- 骨・筋肉・関節のけがや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき(筋ちがい、ぎっくり腰など)

### 保険が使えないとき

- 慢性的な肩こり、筋肉疲労
- 病気による痛みやこり  
(リウマチ、神経痛、関節炎、ヘルニア、精神疾患など)
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- スポーツなどによる肉体疲労改善
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途中の負傷
- 病院や診療所で同じ負傷を治療しているとき



受診の際はつぎの点に注意しましょう



●療養費支給申請書は、治療費を区へ請求することを世帯主が柔道整復師に委任するものです

負傷原因・負傷名・日数・金額をよく確認し、必ず自分で署名・捺印しましょう。

●領収書は必ずもらいましょう

『医療費のお知らせ』が届いたら、日数・金額の確認をしてください。



●施術が長期にわたるときは医師の診断を

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医療機関で受診をしましょう。

## ■葬祭費の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

国保加入者が亡くなり葬儀を行ったときは、「葬祭費(7万円)」が支給されます。申請期間は葬儀を行った日の翌日から2年間で、申請者は葬儀を行った方(喪主)です。申請してから支給されるまでは1か月から1か月半程度かかります。申請書は区のホームページからもダウンロード可能です。郵送での手続きもできますのでお問い合わせください。

### ◆葬祭費の窓口申請に必要なもの

- ①喪主の氏名が確認できる葬儀の領収書または会葬礼状
- ②亡くなった方の保険証
- ③喪主の印かん
- ④喪主名義の口座番号

## ■出産育児一時金の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

国保加入者が出産したとき、または妊娠85日以上で死産・流産した場合は、お子さん1人あたり「出産育児一時金(42万円)」が支給されます。

ただし、職場の健康保険に本人として1年以上加入していた方が退職後6か月以内に出産された場合は、職場の健康保険と国保のどちらから支給を受けるか選択することができます。

### ◆出産育児一時金の申請方法

申請方法は、つぎの2通りです。どちらの申請方法が利用できるかは医療機関によって異なりますので、医療機関に直接ご確認ください。

#### 1 医療機関に事前の申請が必要な場合(直接支払制度)

出産する医療機関に申請し、出産時は出産費用から42万円を差し引いた額を医療機関等で支払う制度です。

出産費用が42万円以下の場合は、国保に申請することで差額を世帯主に振り込みます。

#### 2 区に事前の申請が必要な場合(受取代理制度)

出産前(出産予定日の2か月前から手続き可)に国保へ申請し、出産時は出産費用から42万円を差し引いた額を医療機関等で支払う制度です。

出産費用が42万円以下の場合は、差額を世帯主に振り込みます。

#### ※上記制度を利用しない場合、または1を利用して出産費用が42万円未満だった場合

出産後に国保へ申請してください。申請期間は出産した日の翌日から2年間で、申請者は出産時の世帯主です。

申請してから支給されるまで1か月から1か月半程度かかります。郵送での手続きもできますのでお問い合わせください。

なお、申請には27頁のものが必要となります。

## ◆出産育児一時金の窓口申請に必要なもの

- ①出産した方の保険証
- ②世帯主の印かん
- ③世帯主名義の口座番号
- ④母子健康手帳(出生届出済証明を受けたもの)  
※妊娠85日以上で死産・流産した場合は、医師の診断書が必要
- ⑤直接支払制度を利用するか否かの合意文書
- ⑥出産費用の領収・明細書

※海外の医療機関で出産した場合  
上記①～③および、⑦～⑨が必要です。

- ⑦出産証明書(原本とその和訳)
- ⑧渡航の事実がわかるパスポート
- ⑨出産費用の領収・明細書とその和訳

申請時に、現地調査に関する同意書に署名をいただきます。なお、帰国後に申請してください。

直接支払制度・受取代理制度を利用できない医療機関で出産予定のときは、出産費資金の貸付制度を利用できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



## ■結核・精神医療給付金の申請

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

### ◆結核医療給付金受給者証

結核医療受給者の方で住民税が非課税(20歳未満の方は世帯主が非課税)の場合は、外来の一部負担金を国保が負担する「結核医療給付金受給者証」を交付します。保健予防課に申請してください。

### ◆国保受給者証(精神通院)

障害者総合支援法の適用を受け、世帯の国保加入者全員が住民税非課税の場合は、外来の一部負担金を国保が負担する「国保受給者証(精神通院)」を交付します。保健予防課またはお近くの保健相談所に申請してください。

### ◆一部負担金の払い戻し

都外の医療機関で受診したときなどで受給者証が使用できなかった場合は、自己負担した部分について払い戻しの請求ができます。申請期間は費用を支払った日の翌日から2年間です。窓口での請求には下記のものが必要となります。

- ①受給者の保険証
- ②印かん
- ③領収書
- ④振込先の口座番号

## ■交通事故や傷害によりけがや病気をしたとき

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

労災・通勤災害の場合は、健康保険が使えませんが、勤務先へ確認してください。

また、交通事故や傷害など第三者の行為による負傷の場合は、必ず事前にこくほ給付係へご連絡ください。

交通事故や傷害など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として相手方が過失割合に応じて負担するべきものです。ただし、その賠償が遅れるときなどは一時的に国保を使用して治療を受けることができます。

後日、国保が負担した分を区が相手方に返還請求します。

**国保で治療を受けるときは、必ず事前にご連絡ください。**

## ◆示談は慎重に

国保に届け出る前に示談をすると、その取り決めが優先されるため、国保が立て替えた医療費を相手方に請求できなくなることがあります。示談を行うときは、事前にご連絡ください。



## ■新しい保険に切り替わったとき(不当利得)

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

練馬区国保を脱退して、新しい保険に切り替わったときは、練馬区国保の保険証は使用しないでください。万が一使用した場合、国保から返還請求を行います。

お手元に新しい保険証が届いていない場合、ご加入の健康保険組合にご相談ください。

## ◆医療費の返還通知が届いたとき

### ①区に医療費を返還してください

区から保険給付費の返還請求に関する文書および納付書が送付されますので、金融機関でお支払い後にこくほ給付係へご連絡ください。診療報酬明細書(レセプト)を送付します。

**なお、自動的には送付されません。**

### ②受診日当日にご加入の健康保険に請求してください

請求には、返還した際の「領収書(納入通知書兼領収証書)」および「診療報酬明細書(レセプト)」が必要となります。

請求の可否や請求の方法、必要書類など詳しくは、受診日当日にご加入の健康保険へお問い合わせください。

## ■医療費のお知らせ

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

医療機関からの情報に基づいて「医療費のお知らせ」を、年2回世帯主宛てに送付します。

資格を喪失された場合やお知らせをなくした場合などには、申請により「臨時医療費通知」として同様の内容が書かれたものを発行します。申請してから発行されるまでは10日程度かかります。申請方法など詳しくはお問い合わせください。なお、医療費控除については、お近くの税務署へご相談ください。

## ■診療報酬明細書(レセプト)の開示請求

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

診療報酬明細書(レセプト)の開示にあたっては、診療上の支障が生じないことを医療機関などに確認する必要があります。そのため、請求を受け付けてから開示の可否を決定するまで1か月程度かかります。請求方法など詳しくはお問い合わせください。

## ■一部負担金の減額・免除

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

災害などの特別な事情により一時的に医療費の支払いが困難な場合は、状況に応じ3か月を限度として一部負担金が減額または免除になることがあります。

適用については、世帯の平均収入額や預貯金などの資産合計を生活保護基準額と比較して決定します。事前にお電話でご相談ください。

なお、保険料の減免については44頁をご覧ください。





## ■保険証が使えないとき

こくほ給付係 ☎03(5984)4553

つぎのような場合は、全額自己負担となります。

- 健康診断・人間ドック
- 予防接種
- 正常な妊娠や出産・経済上の理由による妊娠中絶
- 美容整形
- 治療目的で渡航して海外で治療を受けたとき
- 歯列矯正・虫歯予防処置・金箔や金合金などの特殊な材料を使ったとき・インプラント治療(一部例外あり)など
- けんかや泥酔などによるけがや病気
- 犯罪や故意の行為によるけがや病気
- 業務上のけがや病気



基本的に、業務上のけがや病気は雇用主が負担するべきものであり、労災保険の対象となります。労災保険の対象とならない場合はご連絡ください。

# 保健事業

## ■特定健康診査

健康推進課 成人保健係 ☎03(5984)4669

特定健康診査は、糖尿病などの生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(※)を早期発見・予防するための健診です。

(※)メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群のことで、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常など動脈硬化のリスクが重なった状態をいいます。



## ◆対象となる方

つぎのいずれにも該当する方です。

(1)令和3年4月1日から特定健康診査受診日まで引き続き練馬区の国保に加入している方

※8月31日までに練馬区の国保に加入された方も受診できます。

(2)令和3年度中に40～74歳になる方

(昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方)

健診案内の発送時期や受診期間は誕生月によって異なりますので、ご注意ください。

## ●つぎの方は対象となりません。

- ・妊産婦の方
- ・長期間継続して病院などに入院されている方
- ・特別養護老人ホームなどに入所されている方 など

### 生活習慣病は命に関わる重大な病気です

平成28年の国民健康・栄養調査によると、糖尿病の方(予備群も含む)は、全国で2千万人とも言われています。糖尿病などの生活習慣病の初期は自覚症状がないため、気づかない間に進行し、命にかかわる重大な病気の原因となる可能性があります。

生活習慣病の発症リスク(肥満、血圧、血糖、脂質)は、特定健康診査の検査項目でチェックすることができますので、毎年必ず特定健康診査を受診しましょう。

## ◆費用

300円(前年度住民税非課税世帯の方は無料)

- ・同一世帯に課税されている方がいる場合、無料化の対象とはなりません。
- ・税の申告をされていないと課税状況が把握できないため、無料とならない場合があります。



## ◆検査項目

問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査など

### ●特定健康診査と同時に実施する検査

受診の際に記入する「胸部エックス線検査調査票」の内容により、「一般胸部エックス線検査」または「肺がん検診」のいずれかをご案内します(別途自己負担金あり。「一般胸部エックス線検査」の場合、65歳以上の方は無料。)

## ◆健診場所

協力医療機関(区内・近隣区で約590か所)

区役所東庁舎2階健康診査室(練馬区豊玉北6-12-1)

練馬区医師会医療健診センター(練馬区高野台2-23-20)

※65歳以上の方は協力医療機関のみとなります。

## ◆ご案内の発送時期と受診期間



見本

誕生月	発送時期	受診期間
4月～7月 生まれの方	4月 下旬	5月6日～ 9月30日
8月～11月 生まれの方	5月 下旬	6月1日～ 10月31日
12月～3月 生まれの方	6月 下旬	7月1日～ 11月30日

## ◆特定健康診査 Q&A

**Q.** 健診にかかる時間はどのくらいですか？

**A.** 受付から終了まで、1時間程度です。

**Q.** 去年受診したので今年は受けなくてもいいのでは？

**A.** 自分の健康状態を正確に把握するためにも、毎年継続して受診することが重要です。

## ■特定保健指導

健康推進課 健康づくり係 ☎03(5984)4624

特定保健指導は、特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあり、支援が必要と判定された方が対象です。保健師、管理栄養士などの専門職が、健診結果や日ごろの生活習慣から皆様一人ひとりのライフスタイルにあった最適な改善方法を一緒に考え、健康生活をサポートします。特定保健指導の対象となった方は、ぜひ、ご利用ください。

### ◆動機付け支援

専門職との面談を通して生活習慣を振り返り、改善に向けた行動目標を設定します。支援期間中は、手紙等により目標達成のための支援を行います。

### ◆積極的支援

動機付け支援よりもリスクが高い方が対象です。専門職と一緒に生活習慣の改善点を見つけ、6か月後には、BMI・腹囲・生活習慣の改善が図れるよう目標を設定します。支援期間中は、電話や手紙などにより、手厚く継続的な支援を行います。

### ◆特定保健指導実施機関

練馬区医師会、委託業者により実施しています。

### ◆費用

無料



### ◆特定保健指導 Q&A

**Q.** 自分で努力するので利用を考えていないのですが…

**A.** 経験を積んだ専門職の支援により、高い効果が期待できます。ぜひ、ご利用をおすすめします。

**Q.** 忙しくて、利用する暇がないのですが…

**A.** ご自身の都合の良い時間に面談を設定することができます。また、土日や夜間も利用可能となっています。

## がん検診も忘れずに

がんは、日本人の死因の第1位で、3人に1人はがんで亡くなっていますが、検診で早期に発見できれば治る可能性が高くなります。区では「胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん」の検診を行っています。がん検診も忘れずに受診しましょう。

## 健康づくりの意識を高めましょう

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を「セルフメディケーション」といいます。

適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧等の測定、定期的な健康診断の受診)を継続するなど、日頃から健康づくりを心がけましょう。

## ■ねりまちてくてくサプリで楽しく健康づくり

健康推進課 健康づくり係 ☎03(5984)4624

ねりまち<sup>+</sup>  
てくてく

練馬の“まち”を歩いて、巡って、楽しみながら、あなたの健やかな生活をサポートするサプリメントのようなスマートフォンアプリを配信しています。特定健康診査(32頁参照)の結果も記録することができます。

ダウンロードは無料です。ぜひ、ご利用ください。

(登録の際の注意事項は区ホームページをご覧ください。)

## ◆便利で楽しい16個の機能

- ・区内のおすすめコースを見どころと一緒に紹介
- ・区から健康に関する様々な情報の配信
- ・歩数計、歩数ランキング
- ・歩数の目標を設定するとそれに合わせた応援メッセージを表示等

こちらから**無料**でダウンロード



App Store  
(iOS)



Google Play  
(アンドロイド)

# 保険料

## ■保険料の計算方法(令和3年4月～令和4年3月)

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

保険料は、国保加入者数、介護保険第2号被保険者(40～64歳)の加入者数、および旧ただし書き所得金額を基に世帯単位で計算します。

### ①基礎(医療)分保険料(国保の基礎賦課額です。)

所得割

均等割

加入者全員の  
旧ただし書き所得×7.13%

+

38,800円×加入者数

### ②後期高齢者支援金分保険料(後期高齢者医療制度)

所得割

均等割

加入者全員の  
旧ただし書き所得×2.41%

+

13,200円×加入者数

### ③介護分保険料(40～64歳の方の介護保険料です。)

所得割

均等割

40～64歳の加入者全員の  
旧ただし書き所得×2.52%

+

17,000円  
×40～64歳の加入者数

●**所得割額**とは、加入者の前年の所得に応じて負担する保険料です。

●**均等割額**とは、所得にかかわらず、加入者数に応じて負担する保険料です。

●**旧ただし書き所得**とは、前年(1月～12月)の総所得金額および山林所得金額ならびに、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、住民税基礎控除額43万円(※)を控除した額です。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。

旧ただし書き所得

= 前年の総所得金額等

－ 住民税基礎控除額  
43万円(※)

※合計所得金額が2,400万円を超えると、段階的に減少します。

## ◆税の申告をお願いします

保険料は、税の申告内容に基づき算定されます。また、保険料の減額、入院時の食事代、高額療養費の算出にあたっては、世帯主、加入者全員および旧国保加入者(13頁参照)の所得の申告が必要です。

所得がなかった方は税務署で行う確定申告は不要ですが、練馬区税務課で住民税の申告をおすすめします。住民税の申告ができない方(1月1日海外居住など)には、「国民健康保険料に関する申告書(簡易申告書)」を郵送しますので提出してください。簡易申告書が届いていない場合は、こくほ資格係まで連絡してください。

=	年 額 基礎(医療)分保険料年額 (最高限度額63万円)	合計が世帯の1年間 (4月~翌年3月)の 保険料になります。
への支援金です。)	年 額 後期高齢者支援金分保険料年額 (最高限度額19万円)	
=	年 額 介護分保険料年額 (最高限度額17万円)	

## ◆保険料は年齢に応じて異なります

39歳までの方	①基礎(医療)分と②後期高齢者支援金分の保険料の合計を納めます。
40~64歳の方	①基礎(医療)分と②後期高齢者支援金分および③介護分の保険料の合計を納めます。
65~74歳の方	①基礎(医療)分と②後期高齢者支援金分の保険料の合計を納めます。※③介護分は介護保険料として、別途介護保険課から通知します。

## ■保険料は6月に決定し、お知らせします

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

令和3年度の保険料(4月～翌年3月)は、前年中(1月～12月)の所得の申告内容に基づき計算し、6月下旬に通知します。そのため、年間保険料は6月～翌年3月の10回で納めます。令和3年度4・5月納期月の保険料の納付はありません。ただし、前年度以前の保険料が変更になり、4・5月納期月保険料として請求される場合があります。

### 【例】1年間の保険料が120,000円の世帯

保険料が決定された6月の通知書(年間120,000円)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
加入	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
納付額	-	-	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000

← 納付を行う月 →

**4・5月分の保険料は、6月以降に含め、10回に分けて納めます。**

### 年金からの引き落とし(特別徴収)となる方へ

#### ●納期月について

年金からの引き落とし(特別徴収)となる方は、納期月が異なります。

原則、年金支給月の4月・6月・8月・10月・12月・2月の6回です。

#### ●年金からの引き落とし(特別徴収)の世帯主が脱退したとき

特別徴収を中止します。世帯の年間保険料を再計算し、変更後の納入通知書を郵送します。なお、不足分があるときは、納付書で納付する場合があります。

### ◆保険料のお知らせと納付書の郵送時期

6月 下旬	令和3年度の保険料が決定した後、「納入通知書」と「納付書」を郵送します。「納付書」は、前半6月納期分から10月納期分の各月納付用と年額一括納付用を同封します。 口座振替・年金からの引き落とし(特別徴収)の世帯には、原則「納入通知書」のみ郵送します。
11月 下旬	後半11月納期分から3月納期分の「納付書」を郵送します。 口座振替・年金からの引き落とし(特別徴収)の世帯には、原則郵送しません。



## ■保険料が変更になる方

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

年度途中で資格異動(加入や脱退など)や所得の申告内容に修正があった場合は、保険料を再計算します。**ただし、平成31年度以前の保険料は変更にならない場合があります。**保険料の金額に変更が生じた場合は「納入通知書」を郵送します。また、保険料は、再計算をした月以降の納期で金額を調整します。

### ◆年度途中で40歳になる方の保険料

40歳の誕生日(1日生まれの方は前月)分から、介護分保険料を納付します。**再計算して納入通知書を郵送します。**

### ◆年度途中で65歳になる方の保険料

65歳の誕生日の前月(1日生まれの方は前々月)分までの介護分保険料を、あらかじめ3月までの納期で均等に分けて納付します。そのため、**65歳になってからも国民健康保険料の納付額は変わりませんが、介護保険料との二重払いにはなりません。**65歳からの介護保険料については、別途介護保険課から通知書を郵送します(50頁参照)。

### ◆年度途中で75歳になる方の保険料

75歳になる方は、後期高齢者医療制度に移行(加入)し、国保を脱退します。この加入・脱退は自動的に行われるため、手続きは不要です。

保険料は、75歳の誕生日の前月分までを国保で納付し、75歳の誕生日分からは後期高齢者医療制度で納付します(51頁参照)。

#### ●年度途中で75歳になる方が1人で加入している場合

75歳の誕生日の前月分までの保険料を、6月から誕生日の前月までの納期で均等に分けて納付します。5月に75歳になる方は、6月納期分でまとめて納付します。

#### ●加入者が2人以上いる世帯で、年度途中で75歳になる方が1人いる場合

75歳の誕生日の前月分までの保険料を、翌年3月までの納期で均等に分けて納付します。そのため、**75歳になってからも国保の納付額は変わりませんが、後期高齢者医療保険料との二重払いにはなりません。**

#### ●年金からの引き落とし(特別徴収)となっている方の場合

10月末までに75歳になる方は、口座振替または納付書で納付します。11月以降に75歳になる方は、誕生日の前月までの年金支給月に、年金からの引き落とし(特別徴収)で納付します。

## ◆年度途中に加入した方の保険料

年度途中に加入した方の保険料は、届出日からではなく、**国保の加入資格が発生した月分から納付します。**

保険料は月単位となり、月の途中から加入した場合でも日割り計算にはなりません。月の末日に国保に加入していれば、その月の保険料を納付します。

$$\text{年間保険料} \times \frac{\text{加入資格が発生した月から3月までの月数}}{12}$$

### 【例】6月30日に退職して7月13日に加入届をした場合

7月～翌年3月の保険料(120,000円の世帯)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
加入	-	-	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○
納付額	-	-	-	-	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000

← 納付を行う月 →

国保の資格取得日：7月1日(退職日の翌日)

7月～3月までの9か月分の保険料を、届出した翌月の8月～翌年3月までの8回に分けて納めます。

## ◆練馬区に転入した方の保険料

他の区市町村から転入した方に、**暫定的に均等割額(36頁参照)の保険料のみを計算して、納入通知書や納付書を郵送することがあります。**その後、前年の所得の情報

が判明した時点で再計算するため、後日保険料が変更になることがあります。その場合は変更後の納入通知書および納付書を郵

送しますので、納付書を差し替えて納付してください。なお、保険料の計算方法は区市町村ごとに異なる場合があります。

## ◆年度途中に脱退した方の保険料

年度途中に脱退した方については、保険料を再計算し、保険料の金額に変更があった場合は変更後の納入通知書等を世帯主に郵送します。



### ●世帯の一部が脱退したとき

世帯の年間保険料を再計算します。再計算の結果、残りの保険料を、脱退届を行った月(または翌月)から翌年3月までで調整し、変更後の納入通知書等を郵送します。

### ●世帯全員が脱退したとき

国保の資格を喪失した月の前月分までの保険料を再計算します。**再計算の結果、不足があるときは、資格を喪失した月以降も保険料を納付することがあります。**納め過ぎた保険料があるときは還付します。

**【例】当初1年間(4月～翌年3月)の保険料120,000円の世帯が、8月中旬に世帯全員が練馬区から転出した場合**

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
加入	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
納付額	-	-	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000

← 納付を行う月 →

保険料は6月に決定し、納付が開始になります。4、5月分の保険料は6月以降に含め、10回に分けて納めます。

転出届を出したことにより、転出した月の前月分までの  
保険料を再計算。  
再計算した結果、40,000円(4か月分)に変更になった。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
加入	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
納付額	-	-	12,000	12,000	12,000	4,000	0	0	0	0	0	0

← 納付を行う月 →

すでに納付している24,000円(6、7月納期分)では保険料が不足します。これは4、5月納期月に保険料の納付がないためです。残額の保険料は転出後の納期で納付します。再計算後の保険料の内容は、転出届出月または翌月に納入通知書等を郵送します。

# ■納入通知書の見方

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

**見本**

## 年度 練馬区国民健康保険料納入通知書

国民健康保険料はつぎのとおりとなりました。

世帯主  
(納付義務者)

国保は国民健康保険法に基づく世帯単位の制度です。世帯主が国保に加入していなくても、世帯に国保加入者がいる場合には、保険料の納入通知書や納付書などは世帯主あてに郵送します。この場合、納入通知書の世帯主名の下には「国保加入者でない世帯主」と表示しています。これは、世帯主が納付義務者となっているためです(5頁参照)。

記号番号

20-

保険料の所得割額を算出する基となる金額で、「旧ただし書き所得」です(36頁参照)。旧ただし書き所得が不明の場合は、納入通知書の賦課基準額欄に、「\*\*\*」と表示されます。

練馬区に転入後間もない方や、所得税の確定申告または住民税の申告が未申告の方は、賦課基準額が判明した時点で保険料を再計算するため、後日、保険料が変更になることがあります。

○被保険者別保険料内訳 (年度相当分) (単位・円)

氏名	資格月												加入月数	賦課基準額	概算額			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3						
主						○								○			○	

国保の資格がある月と月数です。

○→基礎(医療)分・支援金分保険料

◎→介護分保険料を含んでいます

(36頁・37頁参照)。

※「資格月」欄の表示は、○は基礎(医療)分・支援金分保険料、◎は介護分保険料を含んだ賦課月です。

※「賦課基準額」欄に「H」が表示されている場合は、非自発的の失業者軽減制度が適用されています。

※保険料の計算方法や納付方法ならびに注意事項等は裏面をご覧ください。

※平成31年4月から翌年3月までを平成31年度と表記しています。

問合せ先

「概算額」は、保険料の個人別内訳を表示しています。なお、保険料は、世帯の国保加入者全員分をまとめて世帯主に請求するため、個人ごとに請求することはできません。

- 年度相当分とは保険料の対象年度のことです。
- 年度賦課とは保険料を計算した年度のことです。

年度相当分 国民健康保険料の明細  
(年度賦課)

○通知理由

--

収入科目			
会計	国民健康保険事業会計	款・項	国民健康保険料

この通知書は、作成です。

これからの保険料納付方法等

保険料徴収方法	
特別徴収義務者 (年金保険者)	
特別徴収対象年金	
特別徴収開始理由	
特別徴収中止理由	

○ 年度保険料額 (単位・円) ※被保険者別保険料の概算額の合計は、小数点以下も加算しているため、合計保険料額と一致しない場合があります。

	賦課基準額	料率	所得割額	均等割額	被保険者数	計
基礎(医療)分保険料		%				①
支援金分保険料		%				②
介護分保険料		%				③
合計保険料額 (①+②+③)						

○ 納期別保険料額 (単位・円) ※「納める金額」欄の普通徴収額は、前月末の口座振替情報が反映されておらず、ご了承ください。

内 訳		変更前		決定額		納める金額	
年度相当額				(ウ)			
年度賦課額							
年度の賦課内容	(ア)	普通徴収	特別徴収	普通徴収	特別徴収	普通徴収	特別徴収
		(イ)					
	4月納期分						
	5月納期分						
	6月納期分						
	7月納期分						
	8月納期分						
	9月納期分						
	10月納期分						
	11月納期分						
	12月納期分						
	1月納期分						
	2月納期分						

(ア)「○月納期分」欄は、納付月と納付額をあらわしています。

【例】6月納期分とは、6月相当分の保険料ではなく、6月に納付する保険料額です。

(イ)「普通徴収」、「特別徴収」欄は、保険料の納付方法を表示しています。

「普通徴収」は、納付書での納付または口座振替での納付です。

「特別徴収」は、年金からの引き落としでの納付です。

(ウ)「決定額」欄は、納付する保険料額です。

年度途中で保険料額に変更があった場合は、「変更前」、「決定額」を表示しています。

## ■保険料の減額・免除

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

### ◆均等割額の減額

世帯の所得が一定基準以下の場合、基礎(医療)分・後期高齢者支援金分・介護分保険料の均等割額が減額になる制度があります。減額率は7割・5割・2割のいずれかです。**減額に該当する世帯は、自動的に減額になります。**

なお、この減額の適用は、税の申告内容に基づき判定されます。世帯主、加入者および旧国保加入者(注)のうち一人でも税の申告をしていない方がいる場合は、減額判定の対象となりません。所得がなかった方は税務署で行う確定申告は不要ですが、住民税の申告をおすすめします。住民税の申告ができない方(1月1日海外居住など)は、「国民健康保険料に関する申告書(簡易申告書)」を郵送しますので提出してください。簡易申告書が届いていない場合は、こくほ資格係まで連絡してください。

期限より遅れて税の申告をしたり、簡易申告書を提出した結果、減額が適用となったときは、年間保険料を再計算し、減額適用の決定された月以降に納める保険料で調整して通知します。

(注)旧国保加入者とは、後期高齢者医療制度に移行(加入)するために国保を脱退してからも、引き続き国保加入者と同じ世帯にいる方です。

### ◆旧被扶養者減免

職場の健康保険などに加入していた方が後期高齢者医療制度に移行(加入)することに伴い、被扶養者であった65歳以上の方が国保に加入する場合、保険料は、所得割額を免除するとともに、均等割額を5割に減額(最大2年間)します。

**この減額の適用は、世帯主からの申請が必要です。**

#### ●申請に必要なもの

健康保険資格喪失証明書(保険者または年金事務所が発行したものに限り。職場が発行したものでは受付できません。)

受付窓口

こくほ資格係 (区役所本庁舎3階)  
こくほ石神井係 (石神井庁舎2階)

## ◆非自発的失業者軽減制度

企業の倒産や解雇により非自発的失業者となられた方の保険料の軽減制度を実施しています。失業時からその翌年度末までの間、前年の所得のうち給与所得を30/100に減じて保険料を計算します。



**この減額の適用は、申請が必要です。**

### ●対象となる方(下記の条件をすべて満たす方)

- ①雇用保険受給資格者証が交付されている方で、離職理由コードが、11、12、21、22、23、31、32、33、34の方  
ただし「特例受給資格者」は除きます。
- ②離職日の時点で65歳未満の方

### ●申請に必要なもの

- ①雇用保険受給資格者証(原本)
- ②国保の保険証

#### 受付窓口

こくほ資格係 (区役所本庁舎3階)  
こくほ石神井係 (石神井庁舎2階)

※上記受付窓口以外に郵送でも申請できます。詳しくはこくほ資格係へお問い合わせください。

## ◆特別な事情による減免

災害や傷病などの特別な事情により、一時的に保険料の納付が困難な場合には、納期を過ぎていない保険料から3か月を限度として保険料を減額または免除できる制度があります。適用については、世帯の平均収入額や預貯金など資産の合計と、生活保護基準に基づき算定した額とを比較し、決定します。



ご事情を伺い、必要書類などを案内しますので、事前に電話で相談してください。一部負担金(医療費)の減免については、30頁を参照してください。

#### 受付窓口

こくほ資格係 (区役所本庁舎3階)

# 保険料の納め方

こくほ収納係 ☎03(5984)4559

## 口座振替による納付(普通徴収)

**保険料の納付は、原則、口座振替でお願いします**

口座振替依頼書に必要な事項を記入し、口座の届出印を押印のうえ、こくほ収納係まで郵送してください。保険証・通帳・口座の届出印を持参し、練馬区内の金融機関・郵便局の窓口でも直接申し込みができます。

登録後、納期限に振替します。納付の確認は通帳の記帳でお願いします。

**口座振替開始前の保険料は、納付書で納付してください。**

## 年金からの引き落とし(特別徴収)

下記の条件をすべて満たす方は、公的年金(主に老齢基礎年金)から保険料を引き落とし、特別徴収の対象者となります。

特別徴収を希望しない場合は、口座振替での納付が選択できます。

なお、特別徴収の対象者は納付書での納付は選択できません。

### ◆特別徴収となる条件

- ①世帯主が国保加入者であること。
  - ②世帯内の国保加入者の方全員が65歳以上75歳未満であること。
  - ③世帯主の介護保険料が年金から特別徴収されていること。
  - ④対象となる年金の年額が18万円以上であり、1回あたりの国保保険料と介護保険料の合算額が、1回あたりの支給額の2分の1を超えないこと。
- 保険料決定前(4・6月)の年金からの特別徴収額は、2月または4月に「仮徴収のお知らせ」で通知します。
  - 納期月については、38頁をご覧ください。

納めた保険料は、年末調整・確定申告等の社会保険料控除の対象です。口座振替で納付した世帯の世帯主に、1年間の支払済額の確認書を12月下旬に郵送します。確定申告に資料添付は不要ですが、確認書が必要な場合は、納付方法にかかわらず申し出により随時交付します。



## 納付書による納付(普通徴収)

6月(6～10月期、一括)、11月(11～3月期)の二回に分けて納付書を郵送します。納期限までに納付してください。

### ①窓口等での納付

- ・区役所本庁舎低層棟4階収納課窓口
- ・こくほ石神井係(石神井庁舎2階)
- ・区民事務所(練馬・石神井を除く)
- ・金融機関(特別区指定金融機関、特別区公金収納取扱店)
- ・ゆうちょ銀行・郵便局(東京都、山梨県および関東各県)
- ・コンビニエンスストア、しんきん情報サービスのMMK端末の設置店(スーパーなど)  
(30万円以下のバーコード付納付書)

### ②スマートフォンでの納付

- ・事前にダウンロードしたアプリを起動し、カメラで納付書のバーコードを撮影します。ポケット通信料がかかります。規約を確認してください。
- ・納付書にバーコードが印刷されている30万円以下のものに限り、領収証書は発行されません(アプリ履歴で確認できます)。
- ・支払いの取り消しはできません。
- ・納付したバーコードはアプリ上では重複納付は発生しませんが、納付書は窓口で使用できますので重複納付に注意してください。
- ・利用方法は右下のQRコードから確認してください。

### ●モバイルレジ

#### ○インターネットバンキングでの納付

利用する金融機関にインターネットバンキングサービスの利用申し込みが必要です。

#### ○クレジットカードでの納付

決済手数料がかかります。

### ●電子マネー

事前にチャージし、その残高で支払いをします。

○LINE Pay請求書支払い

○Pay Pay請求書払い



# 期限内に納付をお願いします

納付案内センター ☎03(5984)4547

## ◆納期限を過ぎてしまうと

### ●督促

納期限までに保険料の納付がない場合、法令に基づき督促状を発送します。

### ●催告

納付勧奨のため文書、電話、訪問による催告を行います。電話催告、訪問催告、窓口業務の一部を民間事業者に委託しています。電話催告、訪問催告は、平日・休日を問わず年末年始を除き、午前9時から午後8時まで行っています。なお、訪問員は身分証明書を携帯しています。

※電話でATMからの振込を案内することはありません。「振り込み詐欺」にご注意ください。

**保険料の入金確認には、2週間程度の時間がかかります。このため、納期限を過ぎてから納付された場合は、行き違いにより督促状の発送や催告を行う場合がありますので、ご了承ください。**

### ●滞納処分

督促状の指定期限までに保険料の納付がない場合は、法令に基づき財産調査・滞納処分を行います。

## ◆まずは納付相談を

納期限を過ぎた保険料は、原則一括での納付です。一括での納付が困難な場合は未納のままにせず、納付方法についてご相談ください。

※納付方法については一定の条件があるため、ご希望どおりとならないことがあります。詳しくは納付案内センターへお問い合わせください。



職場の健康保険に加入したら …➡

詳しくは6頁をご覧ください。

## ◆納付相談の窓口は

収納課(区役所本庁舎低層棟4階)の窓口またはお電話でお受けします。

**こくほ石神井係(石神井庁舎)・区民事務所ではお受けできません。**

保険料の計算や金額については、世帯主の方に送付する納入通知書をご確認ください。詳しくは42～43頁をご覧ください。

## ◆未納が継続すると

### ●保険証の有効期間の短縮

保険料に未納がある場合、保険証の有効期間が6か月または3か月に短縮され、さらに未納が続くと1か月に短縮されます。

### ●保険証の返還と資格証の交付

1年以上前の保険料に未納がある状況が続くと、国民健康保険法第9条に基づき国保の保険証の返還を求め、「被保険者資格証明書」(以下「資格証」という。)を交付します。資格証を提示して受診した場合は保険診療扱いとなりますが、医療費の支払いは全額自己負担になります。国保負担分(7～8割)は後日、申請により特別療養費として支給されます。

**※資格証が交付された後も、国保の資格および保険料の納付義務は継続されます。**

### ●高額療養費などの未納保険料への充当

保険料に未納がある場合、高額療養費や特別療養費、葬祭費などの給付金は、原則として未納保険料へ充てていただきます。

### ●限度額適用認定証の交付制限

保険料に未納がある場合、原則として認定証を交付できません。

**職場の健康保険などに加入したときには、国保の脱退手続きを行う必要があります。**自動的に国保脱退にはなりません。保険料は脱退の届出がされるまで、引き続き請求されます。届出が1年以上遅れると、**保険料が減額にならない**場合がありますのでご注意ください。

なお、国保の脱退手続きは郵送でもできます。

# 介護保険制度

介護保険課 ☎03(3993)1111(代表)

介護保険は、介護を必要とする高齢者が増えている中で、介護を社会全体で支え、国民の保健・医療・福祉の向上を図ることを目的とした制度で、練馬区が運営しています。



## ◆加入するのは40歳以上の方

40歳以上の皆さまが加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要となったときには、サービスを利用できるしくみとなっています。

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入する方	65歳以上の方	40～64歳までの医療保険加入者
サービスを受けられる方	日常生活に介護や支援が必要な方	加齢が原因とされる病気(特定疾病)により介護が必要になった方
保険料の納め方	老齢(退職)、遺族、障害年金が年額18万円以上の方は年金からの引き落とし。その他の方は納付書または口座振替による個別納付	加入している医療保険の保険料に上乗せして納付

介護保険のサービスを受けるには、要介護認定の申請が必要です。詳しくは、地域包括支援センターまたは介護保険課へお問い合わせください。

地域包括支援センターの問い合わせ先は、練馬区ホームページやQRコードからご覧いただけます。



# 後期高齢者医療制度

後期高齢者資格係 ☎03(5984)4587

後期高齢者保険料係 ☎03(5984)4588

75歳以上の方は、それまでの国保や職場の健康保険などから脱退して、75歳の誕生日から自動的に後期高齢者医療制度に移行(加入)することになります(65歳～74歳で一定の障害がある方は、申請により加入できる場合があります)。



詳しいお問い合わせ先は下表のとおりです。

加入する方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳以上の方</li> <li>・一定の障害がある65歳以上の方</li> </ul>	後期高齢者資格係 ☎ 03 (5984)4587
保険証	75歳の誕生日の前月(障害認定の方は認定日以降)に簡易書留で郵送します。	
病院などでの負担割合	かかった医療費の1割負担(現役並み所得世帯は3割負担)	後期高齢者保険料係 ☎ 03 (5984)4588
保険料の納め方	所得に応じた保険料を、被保険者一人ひとりが納付(原則として年金からの引き落としです。申請により口座振替での納付も選べます)。	

## ◆後期高齢者医療制度に加入すると保険証が変わります



# 保養施設

保健事業担当係 ☎03(5984)4551

## ◆温泉施設割引(国保温泉センター)

温泉施設の割引には、利用券が必要です。  
料金などは、各施設に直接確認してください。



対象施設	電話番号	交通手段
檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789	JR武蔵五日市駅よりバス60分
奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770	JR奥多摩駅より徒歩10分
秋川渓谷 瀬音の湯	042-595-2614	JR武蔵五日市駅よりバス17分
生涯青春の湯 つるつる温泉	042-597-1126	JR武蔵五日市駅よりバス20分

## ◆保養施設

国保加入者が一般より安い料金で利用できるよう、下表の施設と協定を結んでいます。利用を希望する施設に直接電話予約してください。詳しくは「保養施設のご案内」をご覧ください。  
なお、区ホームページにも詳しい内容を掲載しています。

※後期高齢者医療制度の加入者も、利用できます。

### 令和3年度 保養施設一覧

ホテル辰巳館	0278-72-3055	かんぽの宿 青梅	0428-23-1171
四万グランドホテル	0279-64-2211	マホロバマインズ三浦	03-3507-3161
つるや旅館	0268-44-2121	箱根パークス吉野	0460-85-8111
ホテル神の湯温泉	0551-28-5000	ホテル伊東ガーデン	0557-36-3841
ホテルみなみ荘	0558-98-1123	クアハウス石橋旅館	0558-22-2222

### 利用券・ご案内の配布場所

保健事業担当係(区役所本庁舎3階)  
こくほ石神井係(石神井庁舎2階)  
区民事務所 (練馬・石神井を除く)



練馬区 国民健康保険・後期高齢者医療制度 宿泊保養施設利用券

施設名			
申込者氏名			
申込者住所	練馬区		
利用人数	大人 名	子供 名	予約月日 月 日
利用期間	月 日から	泊	受付者

上記について本区との協定料金により、利用をお願いします。練馬区

キ リ ト リ

練馬区国民健康保険脱退届

届出人氏名 \_\_\_\_\_

住 所 練馬区 \_\_\_\_\_

電話番号(日中連絡がとれるもの) \_\_\_\_\_

世帯主氏名 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_

国保を脱退する方	氏名	_____	氏名	_____
	生年月日	_____	生年月日	_____
	個人番号	_____	個人番号	_____
	氏名	_____	氏名	_____
	生年月日	_____	生年月日	_____
	個人番号	_____	個人番号	_____

※郵送での脱退届は世帯主、届出が必要な方本人または住民票上同一世帯の方からの届出に限ります。

※以下の【添付書類】を脱退届に添付してください。

【添付書類】

- 加入した方全員分の新しい保険証のコピー
- 届出人の本人確認書類のコピー
- 個人番号確認書類のコピー（世帯主および届出が必要な方全員分）
- 国民健康保険証（脱退する方全員分）

# 国保こんなときは？

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

**Q1.** 退職するため、国保に加入したいのですが手続きはいつからできますか？

**A1.** 必要書類(6頁参照)をお持ちのうえ、資格喪失日以降に加入の手続きをしてください。また、保険証は原則届出をしてから1週間程度で郵送します。

**Q2.** 加入の手続きをしたけれど保険証が届きません。

**A2.** 保険証は住民登録地の世帯主あてに簡易書留で郵送しています。ご不在だった場合は、不在票が投函されます。郵便局での保管期限が切れている場合は、こくほ資格係にお問い合わせください。

**Q3.** 脱退手続きをしたのに保険料の通知書と納付書が届きました。なぜですか？

**A3.** 脱退したことによって保険料が再計算されたためです。また、納付書は金額が変更になった納期分を送付しています。通知書と照らし合わせてご確認ください。

**Q4.** 後期高齢者医療制度に移行(加入)したのに、納付する保険料が変わりません。なぜですか？

**A4.** 加入者が2人以上いる世帯の場合、75歳になる方の保険料は、75歳になる誕生月の前月分までの保険料をあらかじめ6月に計算し、翌年3月までの納期で均等に分けて納付します。39頁もご覧ください。

その他のこんなとき	必要なもの
区内で引越しをしたとき	区民事務所で住民票の異動手続きをしてください。
世帯主を変更したとき	後日、保険証を郵送します。
世帯が分離・合併したとき	変更前の保険証は返却してください。
加入者の在留資格を短期滞在に変更したとき	保険証・パスポート・個人番号確認書類および届出人の本人確認書類(8頁参照)こくほ資格係で手続きをしてください。

代理人が手続きをするときは、委任状が必要です(8頁参照)。