

令和5年度（2023年度）

国保のしおり



© 2011練馬区ねり丸

- 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

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

こくほ収納係
☎03(5984)4559
本庁舎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

納付相談係
個人機動整理係
☎03(5984)4547
本庁舎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

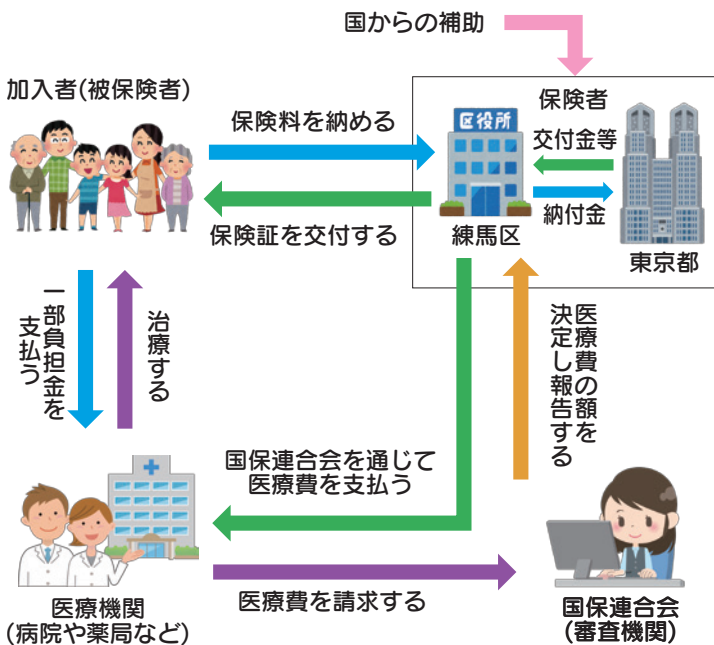
国保のしくみ・医療費が年々増加しています！	2
上手な受診で医療費の見直しを	3
●国保に加入する方	4
●加入・脱退の届出	5
●保険証	9
保険証の有効期限	10
退職者医療制度	10
高齢受給者証	11
マイナンバーカード(個人番号カード)の保険証利用	12
●国保で受けられる給付	14
医療機関等にかかるときの給付	14
これから高額な医療費がかかるとき(限度額適用認定証の申請)	14
高額な医療費を支払ったとき	18
高額介護合算療養費の申請	21
特定疾病療養受領証の申請	22
療養費の申請	23
移送費の申請	23
整骨院・接骨院のかかり方	25
葬祭費の申請	26
出産育児一時金の申請	27
結核・精神医療給付金の申請	29
交通事故や傷害によりけがや病気をしたとき	29
新しい保険に切り替わったとき(不当利得)	30
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	31
一部負担金の減額・免除	31
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5年4月～令和6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

国保は都道府県と区市町村がともに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。



■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 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。



2 「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、薬の飲み合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。

3 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。



4 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。

練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター（電話：03-3997-0121）で「かかりつけ医」をご案内しています。

～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P.32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。

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、つぎの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代表して行います。世帯主が国保に加入していない場合も、保険料の納入通知書や納付書などは世帯主宛てに郵送します(国民健康保険法第9条および第76条)。

なお、保険料は国保加入者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します。必ず、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)で届出を行ってください。


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マイナンバー確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分)(P.7参照)
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	(区民事務所での転入手続き)	
	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(様式任意)	①届出人の本人確認書類 ②マイナンバー確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分) (P.7参照)
	職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき	※1	
	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 (P.27も参照)	
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	(区民事務所での転出手続き)	
	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マイナンバー確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分) (P.7参照)
	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	(死亡届に基づくため、届出は不要です) (P.26も参照)	
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、加入者全員分の氏名・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必要です。

※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、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)が届け出る場合は、P.5の書類に加え委任状が必要です(P.7参照)。
- 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、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)。P.7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(代理人による届出の場合、委任状を提出しても即日交付はできません)。
- 必要書類に不足・不備がある場合、受付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。国保と保険料が異なります。詳しくは、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。

任意継続の申し込みは、退職日の翌日から20日以内(厳守)です。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**。届出されなかった期間の医療費は、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**。また、そのまま国保の保険証を使って診療を受けた場合、後日国保で負担した医療費を区に返還することになります(P.30参照)。

◆本人確認書類とマイナンバー(個人番号)確認書類

●届出人の本人確認書類

1点でよいもの(原本)	マイナンバーカード(個人番号カード)・運転免許証・写真付き住基カード・障害者手帳・在留カード・パスポートなど、官公署発行の顔写真付き氏名・住所または生年月日の記載がある証明書等
2点以上必要なもの(原本)	年金手帳(基礎年金番号通知書)・年金証書・保険証(介護、後期高齢、高齢受給者証等)・各種医療費助成受給者証・健康保険資格喪失証明書(職場の証明印または保険者印あり)・学生証・社員証など、氏名・住所または生年月日の記載がある証明書等

※記載内容が最新で、有効期限があるものは有効期間内のものに限ります。

●マイナンバー確認書類(世帯主および届出が必要な方全員分) マイナンバーカードまたは通知カード等

◆委任状

代理人(別世帯の方)が届け出る場合は、必要書類に加え委任状(原本)が必要です(同じ住所にお住まいでも、住民票上の世帯が別の場合は、委任状が必要です)。

- 委任状は、必ず委任者本人が自署・押印してください。病気その他の理由により、委任者が自筆で署名できない場合は、事前にご相談ください。
- 鉛筆や消える筆記具を使用したものは、受付できません。
- 委任状の様式は、区のホームページからダウンロードできます。

委任状

記載例

代理人 (窓口に来る方) 住所 〇〇県△△市□□町 X-Y-ZZZ
氏名 大泉 健一
生年月日 XX年 YY月 ZZ日

私は、上記の者を代理人と定め、(★)に関する手続きの権限を委任します。
XX年 YY月 ZZ日

委任者 (世帯主または届出が必要な方) 住所 練馬区 豊玉北 6-12-1
氏名 練馬 太郎 印
生年月日 XX年 YY月 ZZ日
日中連絡がとれる電話番号 03-1234-5678

(★)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事由ごとの必要書類のコピー
 (届出が必要な方全員分)(P.5参照)

【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(P.7参照)
- ③マイナンバー確認書類のコピー(世帯主および届出が必要な方全員分)(P.7参照)
- 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

国保 異動届

検索

脱退の届出は、P.53の様式を使用することもできます。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・マイナンバー、加入／脱退する方全員の氏名・生年月日・マイナンバー、日中連絡がとれる電話番号を記入してください。

- 郵送での届出ができる方は、世帯主、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、医療機関等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)



●医療機関等で受診する際は、提示してください。

・現物を提示してください(コピー不可)。

・保険証の記載内容が変わったときは、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

(乳子障親青など)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(P.7参照)。
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(P.7参照)。

・**保険証の即日交付を希望する場合は、P.6をご参照ください。**

●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。

脱退や転出手続きの際に、必ず返却してください。

・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、P.10参照)。

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)

●マイナンバーカードの保険証利用(P.12参照)

■保険証の有効期限

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5年9月30日です。ただし、つぎの方は有効期限が異なります。

●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「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します(P.51参照)。

●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を比較して、どちらか早い日になります。

ただし、有効期限内であっても、在留期限が過ぎると国保の資格を失います。

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限は、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

有効期限が短縮される場合があります(P.49参照)。

■退職者医療制度

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

退職者医療制度は、平成20年3月末で廃止されましたが、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を交付します。**保険証と一緒に医療機関等に提示してください。**

なお、オンラインによる資格確認が導入された医療機関では、高齢受給者証の情報も、確認することができます。

◆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宛てに郵送します(届出は不要です)。



◆一部負担金の割合

- 一部負担金の割合は、「2割」または「3割」です。同一世帯の70歳以上の国保加入者は、同じ負担割合です。
- 負担割合は、住民税(特別区民税・都民税)の課税状況等により毎年判定し、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。負担割合の変更後は、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。P.9参照)。

◆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(申請は不要です)。

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(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)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。

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、「2割」負担になります(区で確認できる場合は申請不要です。申請が必要な方には区から申請書を送付します)。

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。

■マイナンバーカード(個人番号カード)の保険証利用

こくほ資格係 ☎03(5984)4554

マイナンバーカードが保険証として利用できます。マイナンバーカードが利用できない医療機関・薬局では、保険証が必要となりますので、**お持ちの保険証を提示してください。**

なお、ご利用には、事前の申込(初回登録)が必要です。

※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。

◆事前の利用申込(初回登録)

マイナンバーカードを取得し、「マイナポータル」から行ってください。

マイナポータルへは下記のアドレス
または右の二次元コードからアクセスできます。

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



※パソコン(マイナンバーカードの読み取りに対応したICカードリーダーが必要)かスマートフォン(マイナンバーカードの読み取りに対応した端末)からアクセスする必要があります。

◆マイナンバーカードを保険証として利用する主なメリット

- 就職・転職・引越しにより加入する医療保険が変わった場合でも、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・診療・薬剤等の情報が「マイナポータル」で確認できます。また、本人が同意すればそれらの情報を医療機関・薬局と共有できます。

◆DV・虐待等被害者の方へ

住民基本台帳事務における支援措置の申出をしており、練馬区の国保に加入されている方については、練馬区でマイナンバーカードの保険証利用などの機能を制限しています。

制限をかけたままマイナンバーカードの保険証利用を希望される方は、こくほ資格係にご相談ください。

また、DV・虐待等の被害が無くなり制限が不要となった場合は、こくほ資格係に届出が必要です。

国保で受けられる給付

■医療機関等にかかるときの給付

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。

◆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
2割	3割	2割または3割

- 70～74歳の方は、保険証と高齢受給者証を一緒にご提示ください。
- 各種医療費助成の証(乳子障親青など)をお持ちの方が都内の医療機関で診療を受ける際は、保険証と一緒にご提示ください。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。
- 病院の診療には保険が適用されないものがあります。適用されない場合、定額を負担する必要があります。詳しくは、P.31をご確認ください。

◆申請により支給する保険給付

高額療養費や葬祭費など、申請により給付が受けられるものがあります。詳しくは該当の項目を確認し、申請期間内に申請してください。

■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、一部負担金の上限額が自己負担限度額までとなります(保険が適用される診療に限ります)。

限度額は、年齢と所得区分によって異なります(P.16～17参照)。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。

また、オンラインによる資格確認を導入している医療機関では、原則として認定証は不要です(長期入院で食事代の減額を受ける場合を除く)。

保険料に未納がある場合は、原則として交付できません。

◆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、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、食事代の減額は、申請月の1日から適用となります(入院90日まで)。



●70歳未満の人の入院時食事療養標準負担

区分	食事代
一般(課税)	460円/1食
非課税世帯の人	過去12か月の入院日数が90日以内210円/1食 91日以降160円/1食

●70歳以上の人の入院時食事療養標準負担

区分	食事代
現役並み所得者(課税)	460円/1食
一般(課税)	460円/1食
低所得者Ⅱ (非課税)	過去12か月の入院日数が90日以内210円/1食 91日以降160円/1食
低所得者Ⅰ(非課税)	100円/1食

◆長期にわたる入院の食事代(91日以上入院)

認定証の区分が、「区分オ」または「区分Ⅱ」の方は、過去12か月の入院日数が91日以上になり「長期該当」の認定を受けると、食事代が210円から160円に減額されます。長期該当の認定による食事代の減額は、**原則として申請日の翌月1日から適用となります。**

【入院時の差額食事代の申請期間】食事代を支払った翌日から2年間です。

◆70歳未満の方の所得区分および月ごと(月の1日から月末まで)の自己負担限度額

所得区分	基準所得額 (旧ただし書き所得) ※1	自己負担限度額	
		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

所得の有無に関わらず、税申告をお願いいたします。
税の申告がないと所得区分が「ア」と判定されます。

◆70～74歳の方の所得区分および月ごと(月の1日から月末まで)の自己負担限度額

負担割合	所得区分		自己負担限度額	
			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

負担割合	所得区分		自己負担限度額		
			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
2割	一 般		18,000円 (年間上限144,000円) ※5	57,600円	44,400円
	住民税 非課税 (※3)	Ⅱ	8,000円	24,600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(43万円)を差し引いたものです。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)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。

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)

◆認定証が必要な方と不要な方

※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(P.11参照)で所得区分が確認できるため、認定証は不要です。

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

●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。

申告する所得	国保の所得区分として判定される期間
令和3年分 (1月～12月)	令和4年8月～令和5年7月 診療分
令和4年分 (1月～12月)	令和5年8月～令和6年7月 診療分

■高額な医療費を支払ったとき

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P.16～17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ください。申請してから支給されるまでは1か月半から2か月程度かかります。

発行日(提出用の右上に記載)が、令和4年10月1日以降の高額療養費の支給申請書をご提出いただくと、次回以降は原則手続き不要となり、支給申請書で指定した口座に自動で振り込まれます(一部対象外の金融機関があります)。

【高額療養費の申請期間】診療月の翌月1日から2年間です。

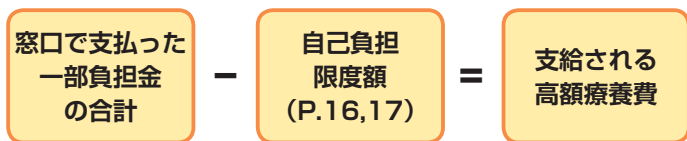
◆高額療養費と限度額適用認定証について

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P.15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3～6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(P.14～18参照)をご提示ください。

高額な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



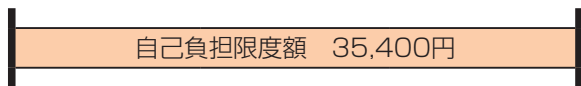
①保険適用分のみで計算します。

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。

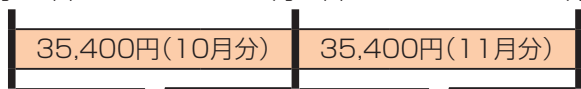
②月ごと(月の1日から末日までの1か月単位)で計算します。

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。

例)所得区分：オ 入院期間11月1日～11月10日(10日間)
11月1日 11月10日



例)所得区分：オ 入院期間10月25日～11月3日(10日間)
10月25日 11月1日 11月3日



月ごとに限度額まで負担します

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／内科・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、計算の対象となります。

●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。

**【例】入院の総医療費(10割)が100万円かかった場合
(70歳未満、区分「エ」の場合)**

※ 食事代など保険適用外のものを除く

自己負担は3割のため、一部負担金は30万円になります。

区分エの限度額は57,600円なので一部負担金(30万円)との差額分が高額療養費の計算対象になります。

300,000円 - 57,600円 = 242,400円
(一部負担金) (限度額) (高額療養費)

◆認定証を提示した場合
⇒57,600円を支払います。

◆認定証を提示しなかった場合
⇒30万円を窓口で支払います(高額療養費の申請を行うことで242,400円が後から支給されます)。

■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。7月31日時点に加入してい
る健康保険に申請してください。



計算期間内に加入の健康保険が練馬区の国
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。

【高額介護合算療養費の申請期間】通知日の翌
日から2年間です。

※「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、
それらの支給額を差し引いた金額が自己負担額



◆世帯の負担限度額

【70歳未満の方】

所得区分	世帯の 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		世帯の 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が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、P.16～17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)HIV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(P.16参照)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

急病で医療機関に保険証を提示できなかった場合など医療費の全額を自己負担した場合は、保険で認められた部分のうち、国保負担分を「療養費」として支給します。申請してから支給するまで3か月程度かかります。

【療養費の申請期間】医療費を支払った日の翌日から2年間です。

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。海外療養費以外は郵送での手続きもできますので、お問い合わせください。

各種医療費助成の証(乳子障親青など)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

病気やけがにより、入院治療が必要なときまたは転院せざるを得ないときで、移動することが著しく困難な場合に、医師の指示で緊急に病院などに移送された費用について、審査によって必要であると認められた場合に移送費が支給されます。

例1)生命に関わるような重傷を負った患者が、災害現場から医療機関に緊急に移送された場合

例2)自力での移動が困難である入院中の患者が、当該医療機関の設備等では十分な診療ができないため、医師の指示により緊急に転院した場合

【移送費の申請期間】費用を支払った日の翌日から2年間です。また、申請者は世帯主です。申請方法などは、事前にお問い合わせください。

※本人希望、家族の都合による入退院、転院の場合は対象外です。

◆療養費支給申請に必要なもの

- ①受療者の保険証 ②世帯主名義の口座番号
(①②は共通して必要)

こんなとき	①②の他に必要となるもの
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"> ●診療報酬明細書(レセプト) (診療明細書は不可) ●領収書
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"> ●補装具を必要とした医師の証明書または意見書 ●領収書(内訳の記載があるもの) ●装具の写真(靴型装具を作成の場合のみ必要)
医師が治療上、マッサージ・はり・きゅうを必要と認めたとき(国保を取り扱う施術所等で施術を受けた場合は、原則手続き不要)	<ul style="list-style-type: none"> ●施術所発行の療養費申請書 ●領収書(明細の分かるもの) ※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。
整骨院・接骨院(柔道整復師)にかかったとき(国保を取扱う施術所で施術を受けた場合は、原則手続き不要)	
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ます。申請は、窓口でのみ受け付けます。書類をすべて揃え、帰国後に申請してください。	<ul style="list-style-type: none"> ●診療内容明細書(FormA)(※) ●領収明細書 (FormB)(※) ●領収書(※) (※)の書類は和訳が必要 ●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) ●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
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。	
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"> ●領収書 ●高齢受給者証

■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、葬儀を行った方(喪主)に「葬祭費(7万円)」を支給します。

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。

なお、交通事故や労災が適用になる場合など亡くなられた方の状況によっては申請できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【申請期間】葬儀を行った日の翌日から2年間です。

◆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、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(50万円)」を支給します。

なお、職場の健康保険に本人名義で1年以上加入していた方が退職後6か月以内に出産した場合は、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。

【申請期間】出産した日の翌日から2年間です。

◆出産育児一時金の申請方法

申請方法は、つぎの3通りです。

①、②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50万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50万円以下の場合は、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】

出産前に国保へ申請し、出産時は出産費用から50万円を差し引いた額を医療機関等で支払う制度です(出産予定日の2か月前から手続き可)。

受取代理制度を利用して出産費用が50万円未満だった場合、申請時の情報に基づいて区から差額を支給しますので、手続きは不要です。

③上記の制度をどちらも利用しない場合

①・②のどちらの制度も利用しない場合、もしくは海外の医療機関で出産された場合は、出産後に国保へ申請することで、50万円を世帯主に振り込みます。

- 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。

◆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世帯主名義の口座番号
- ③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になります。
- ④直接支払制度を利用するか否かの合意文書
- ⑤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①～②および⑥～⑧が必要です。

- ⑥出産証明書(原本とその和訳)
- ⑦渡航の事実がわかるパスポート
- ⑧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。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(18歳未満の方は世帯主が非課税)の場合は、外来受診でかかった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、外来受診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申請が必要です。

【結核・精神医療給付金の申請期間】費用を支払った日の翌日から2年間です。

◆結核・精神医療給付金の窓口申請に必要なもの

- ①受給者の保険証 ②領収書 ③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

交通事故や傷害など第三者の行為による負傷の場合は、示談の場合であっても必ず事前にお問い合わせください。

また、労災・通勤災害の場合は、健康保険が使えませんが、勤務先へ労災手続きについて確認してください。



◆国保の保険証を使う前に確認を

交通事故などによって受けた傷病の医療費は、事故の相手方が過失割合に応じて負担します。

ただし、国民健康保険へ連絡・届出をいただくことで保険証を使用して診療を受けることができます。

■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、国保の保険証は使用しないでください。お手元に新しい保険証が届いていない場合は、ご加入の健康保険にご相談ください。万が一使用した場合は、国保から返還請求を行います。

◆医療費の返還通知が届いたとき

①初めに区に医療費を返還してください

区から返還請求に関する納付書を送付します。金融機関でお支払いください。その後、お問い合わせいただくことで、診療報酬明細書(レセプト)を送付します。支払った際の領収書は、必ず保管してください。

②つぎに受診時に加入していた健康保険に請求してください

診療報酬明細書(レセプト)が届きましたら、受診した時に加入していた健康保険に療養費に関する請求手続きをしてください。

詳しくはご加入の健康保険に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

「医療費のお知らせ」を年2回世帯主宛てに送付しています。受診状況の確認や医療費控除の申告にご利用ください。

なお、医療費控除については、税務署にご相談ください。

国保を脱退した方や「医療費のお知らせ」の再交付をご希望の方には、申請により「臨時医療費通知書」を発行します。詳しくは、お問い合わせください。

■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

被保険者へのサービスの充実を図る一環として、被保険者からの診療報酬明細書(レセプト)の開示請求を受け付けています。

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。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P.45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、保険証を使った受診はできません。原則として自己負担となります。

◆病気やケガと認められないもの

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

◆第三者・業務中に生じた傷病など(事前に国保へご連絡ください)

交通事故・業務上の傷病
けんかや泥酔などによる傷病
犯罪や故意の行為による傷病など

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) 特定健康診査受診日時点で練馬区の国保に加入している方
※9月1日以降に加入された方はお問い合わせください。
- (2) 令和5年度中に40～74歳になる方
(昭和24年4月1日～昭和59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やご加入の時期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

令和元年度練馬区特定健康診査受診者のうち、約3人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍となっています。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

誕生日	発送時期	受診期間
4月～7月 生まれの方	4月 下旬	5月1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、電話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、電話等により、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
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(P.32参照)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5年4月～令和6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)

所得割

均等割

加入者全員の
旧ただし書き所得×7.17%

+

45,000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への支援金)

所得割

均等割

加入者全員の
旧ただし書き所得×2.42%

+

15,100円×加入者数

③介護分保険料(40～64歳の方の介護保険料)

所得割

均等割

40～64歳の加入者全員の
旧ただし書き所得×2.23%

+

16,200円
×40～64歳の加入者数

- 所得割額**：加入者の前年の所得に応じて負担する保険料
- 均等割額**：所得にかかわらず、加入者数に応じて負担する保険料
- 旧ただし書き所得**：

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(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しない。)

旧ただし書き所得

= 前年の総所得金額等

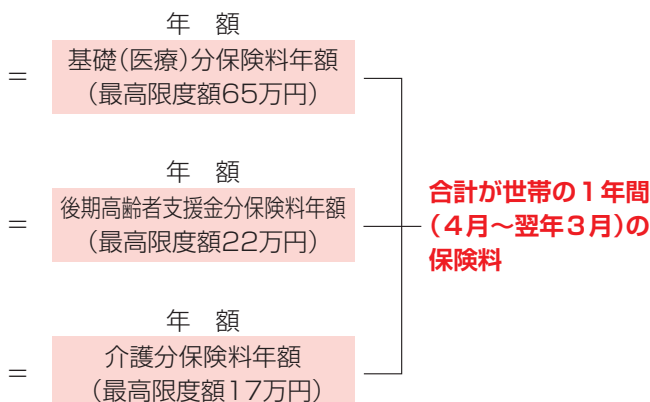
－ 住民税基礎控除額
43万円(※)

※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(前年の1月～12月までの所得)に基づき計算します。また、保険料の減額には、世帯主、加入者全員および旧国保加入者(P.12参照)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)」を郵送しますのでご提出ください。簡易申告書が届いていない場合は、お問い合わせください。



◆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

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

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
※③介護分は介護保険料として、別途介護保
険課から通知

■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5年度の保険料(4月～翌年3月)は、6月下旬に通知します。年間保険料は6月～翌年3月の10回で納めます。

4・5月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月納期分の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5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)や所得の申告に修正があった場合は、保険料を再計算します。**ただし、令和3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保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(P.50参照)。**

◆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(P.51参照)。

●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。**75歳になってからも国保の納付額は変わりませんが、後期高齢者医療制度の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(P.36参照)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、変更後の納入通知書および納付書を郵送しますので、新しい納付書で納付してください。

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宛てに郵送します。



●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 →

すでに納めている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宛てに郵送します。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(P.4参照)。

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(P.36参照)。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。

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	様					○								○		
	様															
	様															
	様															

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
(P.36・P.37参照)。

※「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、非自発的失業者軽減制度が適用されています。

※「賦課基準額」欄に「M」が表示されている場合は、未就学児の均等割額の減額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。

問合せ先 練馬区国保年金課こくほ資格係 03(5984)4554(ダイヤルイン)

「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。

- 〇〇年度相当分とは保険料の対象年度のことです。
- 〇〇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

--

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	

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。

○ 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」欄の普通徴収の額は、前月末の口座振替情報で反映されておられませんのでご了承ください。

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
	4月納期分	(イ)					
	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)「〇月納期分」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

◆未就学児の均等割額の減額(5割減額)

世帯内の未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えていない方)で、国保に加入している方の均等割額を5割減額します(この減額は、令和4年度の保険料から適用開始)。

自動的に減額を適用するため、申請不要です。

※下記「前年所得による均等割額の減額」が適用される世帯に未就学児の加入者がいる場合、その方の当該減額後の均等割額をさらに5割減額します。

◆前年所得による均等割額の減額(7割・5割・2割減額)

税の申告内容に基づき、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を減額します。

自動的に減額を適用するため、申請不要です。

- 世帯主、加入者および旧国保加入者(※)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。
- 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。

※旧国保加入者：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

◆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し、均等割額を5割減額(最大2年間)します。**この減額の適用は、世帯主による申請が必要です。**

●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ません。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

倒産や解雇等により非自発的失業者となった方の保険料の軽減制度があります。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(※1)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」は除く)
- ②離職日の時点で65歳未満の方

●申請に必要なもの(※2)

- ①雇用保険受給資格者証(※1)(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)

※1 雇用保険受給資格通知も含みます。

※2 郵送での手続きも可能です。詳しくは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。

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、適用の可否を決定します。

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、P.31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。

口座振替は以下のいずれかの方法でお申込みください。

①インターネットからの申込み

パソコン・スマートフォン・タブレット端末から申込みができます。区ホームページ内の「Web口座振替受付サービス」から国民健康保険料を選択してお申込みください。

[Web口座振替
受付サービス]



②キャッシュカードによる申込み

専用端末にてキャッシュカードを読み取ることで、その場で口座振替の登録ができます。(カードの磁気の状態等により読み取れないことがあります。)

※この申込方法で手続きができるのは、口座名義人の方のみです。

【必要なもの】

- 振替口座のある個人の普通(当座)預金キャッシュカード
(登録の際に暗証番号の入力が必要です)
- 本人確認書類(保険証、運転免許証、マイナンバーカード等)

【受付窓口】

- 区役所本庁舎4階収納課
- 石神井庁舎2階こくほ石神井係

【ご利用可能な金融機関】

みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ銀行、ゆうちょ銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、巣鴨信用金庫、西京信用金庫、東京信用金庫、城北信用金庫、東京あおば農業協同組合

③口座振替依頼書での申込み

口座振替依頼書に必要事項を記入し、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込みができます。


登録後、納期限の日に振替します。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。

◆納付書による納付(普通徴収)

6月(6～10月納期分、一括)、11月(11～3月納期分)の2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。

納付場所

窓口	・ 区役所本庁舎4階収納課 ・ 石神井庁舎2階こくほ石神井係 ・ 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(30万円以下のバーコード付納付書に限ります)	
	スマートフォン	・ インターネットバンキングでの納付 ・ クレジットカードでの納付(決済手数料がかかります) ☆スマートフォンでの納付時の注意 ・ 30万円以下のバーコード付納付書に限ります。 ・ 領収書は発行されません(アプリ履歴で確認できます)。
モバイルレジ	・ LINE Pay ・ PayPay ・ au PAY ・ d払い	保険料の納付方法 
スマートフォン (請求書払い)	電子マネー	

◆年金からの引き落とし(特別徴収)

一定の条件を満たす方は、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。

◆保険料の支払済額の確認について(年末調整・確定申告他)

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には12月下旬に、スマートフォンで納付した世帯には翌年1月下旬に、それぞれ世帯主宛てに1年間の支払済額確認書を郵送します。確定申告に資料の添付は不要ですが、納付方法にかかわらず、確認書が必要な場合は随時交付しますのでお問い合わせください。

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**文書催告**、電話、訪問による**納付案内**を行います。

電話、訪問による納付案内および窓口業務の一部を民間業者に委託しています。電話および訪問は、午前9時から午後8時まで行っています。**(土・日・祝休日含む)**

なお、訪問員は身分証明書を携帯しています。

●自動音声電話・SMS

保険料を納め忘れた方に自動音声およびSMS(ショートメッセージ)による納付案内のお知らせを発信しています。

※電話(自動音声・SMSを含む)でATMからの振込を案内することはありません。「振り込め詐欺」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P.5をご覧ください。

◆納付相談の窓口は

収納課(区役所本庁舎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P.42~43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割)は後日、申請により特別療養費として支給されます。

ただし、1年6か月以上前の保険料に未納があると、特別療養費のほか高額医療費などの保険給付の全部または一部の支払を差し止め、未納保険料に充てることがあります。

※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。

●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	介護保険の対象となる病気(特定疾病)が原因で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からご覧いただけます。

ホームページはこちら▶



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

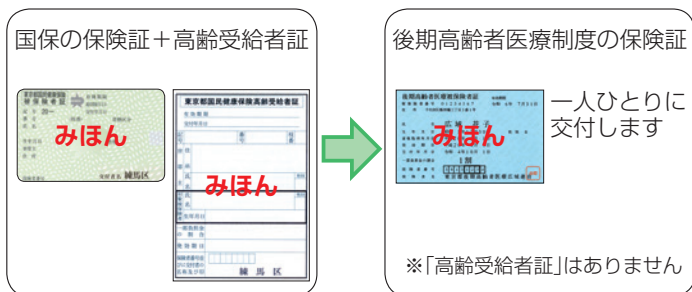
75歳以上の方は、それまでの国保や職場の健康保険などから脱退して、75歳の誕生日から自動的に後期高齢者医療制度に移行(加入)することになります(65歳~74歳で一定の障害がある方は、申請により加入できる場合があります)。



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"> ・75歳以上の方 ・一定の障害がある65歳以上の方 	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、2割または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。

休館日や営業時間、料金等は、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5年度 保養施設一覧			
ホテル辰巳館	0278-72-3055	マホロバマインズ三浦	046-889-8945
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
亀の井ホテル青梅	0428-23-1171	ニューウェルシティ湯河原	0465-63-3721

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 _____ マイナンバー _____

国保を脱退する方	氏名	_____	氏名	_____
	生年月日	_____	生年月日	_____
	マイナンバー	_____	マイナンバー	_____
	氏名	_____	氏名	_____
	生年月日	_____	生年月日	_____
	マイナンバー	_____	マイナンバー	_____

※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
- マイナンバー確認書類のコピー（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（P.5参照）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のに保険証が届きません。

A2. 保険証は住民登録地の世帯主宛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。P.40～41もご覧ください。

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。P.39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。 後日、保険証を郵送します。 変更前の保険証は返却してください。
世帯主を変更したとき	
世帯が分離・合併したとき	
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・マイナンバー確認書類および届出人の本人確認書類(P.7参照) 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(P.7参照)。