

# 国民健康保险指南

日本有“健康保险”这一制度。这总体分为“工作单位（工作场所）的健康保险”和“以居住地区为单位的国民健康保险”这两种；在日本国内进行了居民注册的任何人必须加入其中之一健康保险，外国人也不例外。

编制本小册子的目的在于让各位外国人理解日本健康保险制度之一的“国民健康保险”的结构和手续等。

## 目录

1

国民健康保险  
(国保)的制度

P. 1

2

国保的结构

P. 1

3

关于国民健康保险  
被保险人证  
(保险证)

P. 1

4

国保的申报

P. 2

5

关于保险费(保险  
税)

P. 4

6

关于保险费(保  
险税)的减额以  
及减免制度

P. 5

7

保险费(保险税)  
的支付方式

P. 6

8

如果不交纳保  
险费(保险税)...

P. 6

9

在国保中能获得的  
供给

P. 7

10

特定健康诊断和  
特定保健指导

P. 10

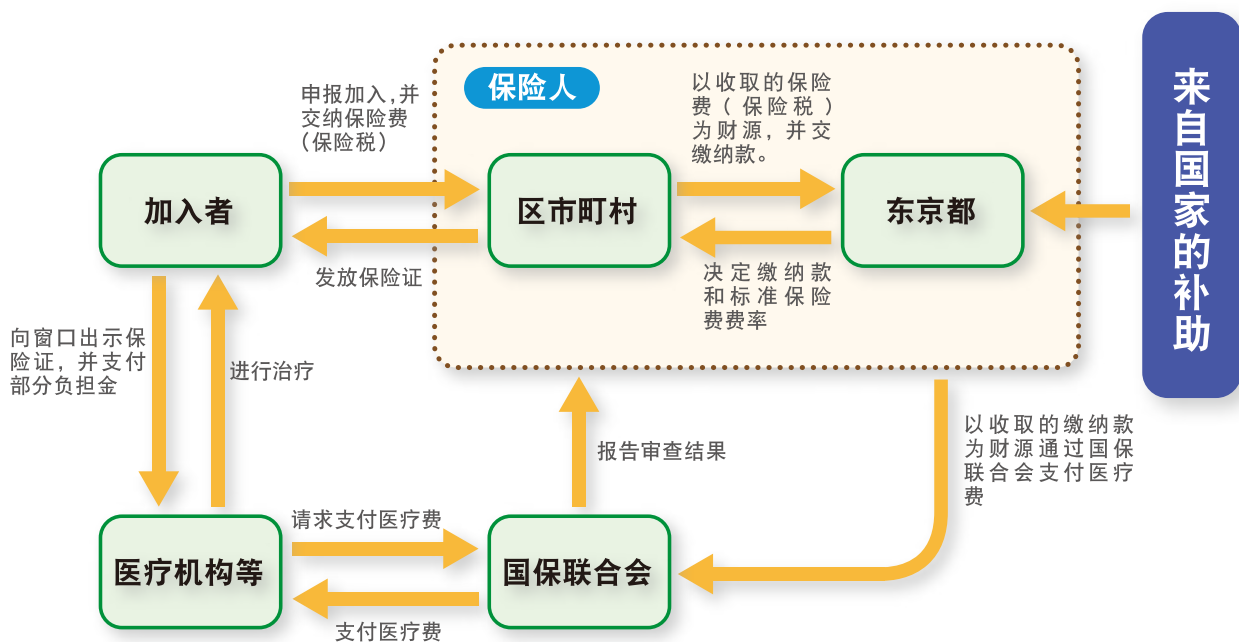
# 1 国民健康保险(国保)的制度

国保是为了在疾病和受伤等时能放心接受医疗，作为被保险人(以下称“加入者”)的众人根据各自的收入，交纳保险费(保险费)，并由此支付医疗费质的互助制度。各位加入者在生病和受伤等时，有权利接受国保的医疗给付，但是作为交换，一旦加入国保，户主就负有义务交纳保险费(保险费)。

# 2 国保的结构

国保由大家所居住的都道府县和区市町村作为保险人来运营。作为保险人的各区市町村以各位加入者交纳的保险费(保险费)和来自中央政府和东京都等的补助金等为财源，从事医疗费支付(保险给付)等的事业。

大家在医疗机构等看病时，仅负担(支付)部分医疗费就能接受诊疗，而其余部分由国保支付给医疗机构等。



# 3 关于国民健康保险被保险人证(保险证)

## (1) 要妥善保管保险证

保险证是证明加入者的证明书,在医疗机构等接受诊疗时需要。  
※关于保险证,对每一位加入者交付1张个人卡,非本人不能使用。

## (2) 在医疗机构接受诊断时向窗口出示

在医疗机构接受诊疗时,请务必在窗口出示保险证。医疗机构在由此确认各位加入了国保后,进行基于保险的诊疗。

### (3) 有效期限

保险证的有效期限记载于保险证的右上方。原则上为在留期间届满日的次日。如果没有办理在留期间的更新手续而居民注册被取消,则国保的资格也丧失,从而不能再使用,所以请务必在入国管理局办理了在留期间的延长手续后,在居住处的区市町村更换为新的保险证。

※在更换时,除需要旧保险证外,还需要护照和在留卡。

### (4) 保险证的管理

- ① 领到保险证后,请务必确认住址、姓名和出生年月日等记载内容。
- ② 因遗失和破损等不再能使用时,请申请再次交付。
- ③ 对 70 岁到 74 岁的人,交付记载有部分负担金比例的“国民健康保险高龄领受者证”。在医疗机构接受诊断时,请与保险证一同出示。
- ④ 不得把保险证出借给他人,或从他人借用。将会按照法律进行处罚。

## 4 国保的申报

### (1) 加入国保时

#### ① 能加入的人和不能加入的人

在区市町村进行了居民注册的外国人(在留资格超过 3 个月的人)必须加入国保。此外,具有“公务”在留资格,且得到超过 3 个月的在留期间许可的人,即使是居民注册的对象范围外,也要加入国保。不能以个人的意思而不加入。

但是,属于以下各项之一的人不能加入。

- ① 加入了工作单位的健康保险等日本的其他公共性健康保险的人(也包括作为其被抚养者加入的人)
- ② 加入了后期高龄者医疗制度的人※  
※从 75 岁的生日开始不是国保,而将过渡到后期高龄者医疗制度。
- ③ 接受着生活保护的人
- ④ 在留资格为“特定活动”,
  - a. 其目的是接受医疗的活动或者对进行该活动的人进行日常生活照料的人
  - b. 在超过 1 年的期间里旅居日本,而以观光或休养及其他类似活动为目的的人(18 岁及以上),及其同行的配偶

※ 即使在留期间在 3 个月及以下,如果是属于下列各项之一的人,通过提供资料等也有可以加入的情况。

- 在留资格为“表演”、“技能实习”、“家族滞在”或者“特定活动(上述(1)①④除外)※”,得到许可超过 3 个月在日本旅居的人  
※对于特定活动,通过订在护照上的“指定书”来确认。
- 虽然加入了国保,但是更新在留资格等的结果使得在留资格变为 3 个月及以下,并被消除了居民注册的人

#### ② 加入的手续

在下列之一的情况下,必须在 14 天以内办理加入手续。一旦手续延迟,则将会追溯到以前来交纳保险费(保险税)。

- ① 迁入（入境）了时  
请在申报居民票（居民注册）的同时，也“加入国保”。
- ② 重新得到了超过 3 个月的在留资格许可时
- ③ 因退職等而终止了工作单位的健康保险等日本的其他公共性健康保险的人（也包括不再是其被抚养者时）
- ④ 儿女出生了时
- ⑤ 不再接受生活保护了时

## (2) 终止国保时

在下列之一的情况下，必须在 14 天以内办理终止手续，并归还保险证。

- ① 迁出（出境）时  
请办理居民票的迁出申报。  
※一旦办理向国外的迁出申报，则从出境日的次日开始保险证变为无效。此外，在不申报而居民票留存的情况下，将会持续发生保险费（保险税）。
- ② 加入了工作单位的健康保险等日本的其他公共性健康保险时（也包括作为其被抚养者加入了时）  
※如果不办理终止手续，则为双重加入，将被持续请求交纳国保的保险费（保险税）。
- ③ 加入了后期高龄者医疗制度时  
※没有必要办理终止手续。
- ④ 死亡了时
- ⑤ 开始接受生活保护了时
- ⑥ 获得了以接受医疗的活动或者对进行该活动的人进行日常生活照料的活动等为目的的“特定活动”在留资格时
- ⑦ 不再具有在留资格时（在留期间届满了时）

### ★请注意

- 在终止了国保后，不能使用保险证。如果在没有国保资格的情况下进行了使用，则必须退还医疗费额的保险人负担部分。
- 不能因为保险费（保险税）高或者不使用保险证（不去医院看病）等理由而终止国保。
- 即使加入了留学生保险、附带医疗给付人寿保险或者旅行伤害保险等（这些是私人健康保险，而不是日本的公共性健康保险），也不能终止国保。

## (3) 其他申报

- ① 在居住处的区市町村内住址发生了变化时
- ② 户主和姓名等出现了变化时
- ③ 遗失了保险证时

## (4) 所需书面材料

因进行各种申报和申请等的人（来窗口的人）不同，而所需书面材料也不同，所以详情请向经窗口垂询。

## 5 关于保险费(保险税)

保险费(保险税)从成为了加入者的月份开始计算。迁入(入境)了区市町村时,终止日本的其他公共性健康保险而加入国保时,在出现其事实(迁入(入境)和终止了其他公共性健康保险等)的时点获得了国保资格等时,发生保险费(保险税)。

### (1)保险费(保险税)的计算方式

关于保险费(保险税),以住户为单位对按每个加入者计算的金额进行合计,并由户主来交纳。

作为保险费(保险税)的细目而有

- I 医疗部分(用于医疗给付)
- II 后期高龄者支援金部分(用于后期高龄者的支援金等)
- III 护理部分(用于护理给付)(仅由40~64岁的人负担)

这3个区分,这些的合计金额为保险费(保险税)金额。

此外,在各项区分中定有以住户为单位的征收限额(一年之间交纳的最高额)。

各项区分的金额分别分为“**所得比例金额**”和“**均摊金额**”。

- ① **所得比例金额**:按住户加入者的所得计算(所得额×费(税)率)
- ② **均摊金额**:按住户加入者人数计算(均摊金额×加入者人数),与所得无关而由加入者全员负担

所得比例金额算定基础的“所得额”为“原但书所得\*”。

\*原但书所得:“前一年的总所得金额等”-“基础扣除额(33万日元)”

#### ■ 1年之间每1住户的保险费(保险税)金额

##### I 医疗部分

4月~次年3月  
(征收限额 61万日元)

##### ① 所得比例金额

加入者全员的  
原但书所得的 × 5.27 %  
合计

##### ② 均摊金额

26,500 日元  
×  
加入者人数

##### II 后期高龄者支援金部分

4月~次年3月  
(征收限额 19万日元)

##### ① 所得比例金额

加入者全员的  
原但书所得的 × 1.71 %  
合计

##### ② 均摊金额

11,000 日元  
×  
加入者人数

##### III 护理部分

4月~次年3月  
(征收限额 16万日元)

##### ① 所得比例金额

40~64岁的加入者全员的  
原但书所得的 × 1.52 %  
合计

##### ② 均摊金额

11,200 日元  
×  
40~64岁的加入者人数

※一年之间保险费(保险税)为从4月到次年3月为止。

## (2) 保险费（保险税）的通知

保险费（保险税）把 1 年（从 4 月到次年 3 月为止）的金额分为从 6 月到次年 3 月为止的 10 次来交纳。因此，在 6 月，以前一年中的所得额为根据进行计算，并通知大家。此外，在年度途中加入了时的保险费（保险税）的通知在申报月或者其次月寄送。再者，因加入者人数变更和所得变更等，保险费（税）出现了变更时，将随时通知。

## (3) 年度途中加入或者终止了国保时的保险费（保险税）

在年度途中加入国保时，从加入的月份开始，在年度途中终止了国保时，从终止国保日所属月份的前一月部分为止计算保险费（保险税）。

此外，如果迁出到海外或者回国，在办理终止国保手续时，也可能要支付不足部分的保险费（保险税）。

年度途中加入  
或者  
终止了国保时的  
计算方式



以年度为单位的加入月数  
12 × 年额保险费(保险税)

# 6 关于保险费(保险税)的减额以及减免制度

## (1) 保险费（保险税）的减额制度

### ① 均摊金额的减额

如果前一年住户所得在一定基准金额及以下，则对均摊金额进行减额。但是，包括户主在内的加入者全员需要进行所得申报。

### ② 对非自发性失业者的减轻

在雇用保险的被保险人中，因公司倒闭和解雇等非自发性理由而失业的未满 65 岁的人通过申报将会减轻保险费（保险税）。申报需要“雇用保险领取资格者证”。享受减轻的期间为从离职日次日所属月份到次年度末为止。

## (2) 保险费（保险税）的减免制度

因灾害和疾病等特别情况而生活明显变得困难时，通过申请有可能对保险费（保险税）进行减额或免除。其时，在调查了住户的生活状况后决定。