

# 国民健康保険の手引き

日本には「健康保険」という制度があります。これは、大きく「勤め先（職場）の健康保険」と「住んでいる地域を単位とする国民健康保険」の2つに分けられ、日本国内に住民登録をしている方はだれであっても、どちらかの健康保険に必ず加入しなければならず、外国人の方も同様です。

この冊子は、日本の健康保険制度の一つである「国民健康保険」のしくみや手続きなどについて、外国人のみなさんに理解していただくために作成したものです。

## もくじ

1

国民健康保険  
(国保)の制度

P. 1

2

国保のしくみ

P. 1

3

国民健康保険  
被保険者証  
(保険証)について

P. 1

4

国保の届出

P. 2

5

保険料(保険税)  
について

P. 4

6

保険料(保険税)  
の減額及び減免  
制度について

P. 5

7

保険料(保険税)  
の支払い方法

P. 6

8

保険料(保険税)  
を納めないと...

P. 6

9

国保で  
受けられる給付

P. 7

10

特定健康診査・  
特定保健指導

P. 10

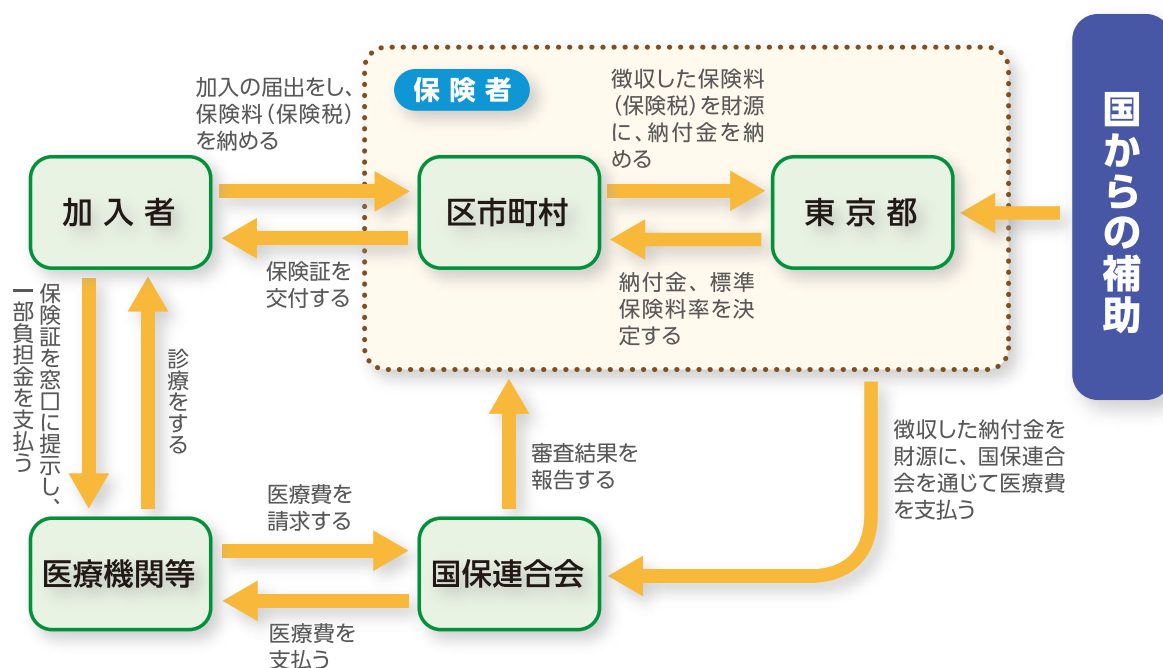
# 1 国民健康保険(国保)の制度

国保は、病気やケガにそなえて、安心して医療が受けられるように、被保険者(以降、「加入者」という。)であるみなさんが、それぞれの収入に応じて保険料(保険税)を出し合い、そこから医療費を支払おうという助け合いの制度です。加入者のみなさんが病気やケガをしたときには、国保で医療の給付を受ける権利がありますが、その代わりに、国保に加入すると、世帯主の方は保険料(保険税)を納める義務を負います。

# 2 国保のしくみ

国保は、みなさんが住んでいる都道府県と区市町村が、ともに保険者となって運営しています。保険者である各区市町村は、加入者のみなさんが納める保険料(保険税)や、国や東京都からの補助金などを財源として、医療費の支払い(保険給付)などの事業を行っています。

みなさんが医療機関等にかかる場合、医療費の一部を負担する(支払う)だけで診療が受けられ、残りは国保から医療機関等に支払われます。



# 3 国民健康保険被保険者証(保険証)について

## (1) 保険証は大切に

保険証は、加入者であるという証明書であり、医療機関等で診療を受けるときに必要です。  
※保険証は加入者ごとに1枚の個人カードで交付され、本人以外は使えません。

## (2) 医療機関で受診するときは窓口で提示を

医療機関で診療を受けるときは、必ず窓口で保険証を提示してください。医療機関は、それによってみなさんが国保に加入していることを確かめた上で、保険による診療を行います。

### (3) 有効期限

保険証の有効期限は、保険証の右上に記載されています。原則、在留期間満了日の翌日です。在留期間の更新手続きをせずに住民登録が削除されると、国保の資格もなくなり使えなくなりますので、必ず入国管理局で在留期間の延長手続きを行った上で、お住まいの区市町村で新しい保険証と差し替えてください。

※差し替えの際は、旧保険証のほかに、パスポートと在留カードが必要です。

### (4) 保険証の取り扱い

- ① 保険証を受け取ったら、住所や氏名、生年月日など、記載内容を必ず確認してください。
- ② 紛失したり、破損して使えなくなったときは、再交付の申請をしてください。
- ③ 70歳から74歳までの方には、一部負担金の割合を示す「国民健康保険高齢受給者証」が交付されます。医療機関を受診する場合は、保険証とあわせて両方を提示してください。
- ④ 保険証を他人に貸したり、借りたりしてはいけません。法律により罰せられます。

## 4 国保の届出

### (1) 国保に加入するとき

#### ① 加入できる方・できない方

区市町村に住民登録をしている外国人の方(在留資格が3か月を超える方)は、国保に加入しなければなりません。また、「公用」の在留資格を有し、3か月を超える在留期間を認められた方は、住民登録の対象外であっても、国保に加入します。個人の意思により、加入しないということはありません。

ただし、次のいずれかに該当する方は加入できません。

- ① 職場の健康保険など、他の日本の公的な健康保険に加入している方(その被扶養者として加入している方も含む。)
- ② 後期高齢者医療制度に加入している方※  
※75歳の誕生日から、国保ではなく、後期高齢者医療制度に移行します。
- ③ 生活保護を受けている方
- ④ 在留資格が「特定活動」で、
  - a. 医療を受ける活動又は当該活動を行う者の日常生活上の世話をする活動を目的とする方
  - b. 1年を超えない期間滞在し、観光・保養その他のこれらに類似する活動を目的とする方(18歳以上)と、その方に同行する配偶者の方

※在留期間が3か月以下であっても、次のいずれかに該当する方は、資料等の提示により加入できる場合があります。

- 在留資格が「興行」「技能実習」「家族滞在」又は「特定活動(上記(1)①④を除く)※」で、3か月を超えて日本に滞在すると認められる方  
※特定活動については、パスポートにつづられている「指定書」によって確認します。
- 国保に加入していたが、在留資格等の更新をした結果、在留期間が3か月以下となり、住民登録が削除された方

#### ② 加入の手続き

次のいずれかの場合、14日以内に加入の手続きをしなければなりません。手続きが遅れると、保険料(保険税)をさかのぼって納めることになります。

- ① 転入(入国)したとき  
住民票の届出(住民登録)をするときに、同時に「国保の加入」もお願いします。
- ② 新たに3か月を超える在留資格が許可されたとき
- ③ 退職等により、職場の健康保険など、他の日本の公的な健康保険をやめたとき(その被扶養者でなくなったときも含む。)
- ④ 子どもが生まれたとき
- ⑤ 生活保護を受けなくなったとき

## (2) 国保をやめるとき

次のいずれかの場合、14日以内にやめる手続きをして、保険証を返さなければなりません。

- ① 転出(出国)するとき  
住民票の転出の届出をしてください。  
※国外への転出届をすると出国日の翌日から保険証は無効となります。なお、届出をせずに住民票が残っていると、保険料(保険税)がかかり続けてしまいます。
- ② 職場の健康保険など、他の日本の公的な健康保険に加入したとき(その被扶養者として加入した場合も含む。)  
※やめる手続きをしないと二重加入となり、引き続き国保の保険料(保険税)が請求されてしまいます。
- ③ 後期高齢者医療制度に加入したとき  
※やめる手続きは必要ありません。
- ④ 死亡したとき
- ⑤ 生活保護を受けるようになったとき
- ⑥ 医療を受ける活動又は当該活動を行う者の日常生活上の世話をする活動等を目的とする「特定活動」の在留資格を取得したとき
- ⑦ 在留資格がなくなったとき(在留期間が切れたとき)

### ★ご注意ください

- 国保をやめた後は、保険証を使うことはできません。国保の資格がない状態で使った場合は、医療費の保険者負担分を返さなければなりません。
- 保険料(保険税)が高い、あるいは保険証を使わない(病院に行かない)などの理由で、国保をやめることはできません。
- 留学生保険や医療給付付き生命保険又は旅行傷害保険(これらは私的健康保険であり、日本における公的な健康保険ではありません)に加入しても、国保をやめることはできません。

## (3) その他の届出

- ① お住まいの区市町村内で住所が変わったとき
- ② 世帯主や氏名が変わったとき
- ③ 保険証を紛失したとき

## (4) 必要な書類

各種届出や申請される方(窓口に来られる方)により、必要な書類が異なりますので、詳しくは、担当窓口にお問い合わせください。

## 5 保険料(保険税)について

保険料(保険税)は、加入者となった月から計算されます。区市町村に転入(入国)した場合や、他の日本の公的な健康保険をやめて国保に加入する場合、国保の資格はその事実(転入<入国>)や、他の公的健康保険をやめたこと)のあった時点で国保の資格を得たことになり、そのときから保険料(保険税)がかかります。

### (1) 保険料(保険税)の計算のしかた

保険料(保険税)は、加入者ごとに計算したものを世帯単位で合算し、世帯主の方に納めていただきます。

保険料(保険税)の内訳として、

**I 医療分(医療給付に充てるもの)**

**II 後期高齢者支援金分(後期高齢者の支援金等に充てるもの)**

**III 介護分(介護給付に充てるもの)(40~64歳の方のみ負担)**

の3つの区分があり、これらの合算が保険料(保険税)額となります。

なお、区分ごとに、世帯単位の賦課限度額(年間で納めていただく最高額)が定められています。

この区分ごとの額は、それぞれ「所得割額」と「均等割額」に分かれています。

① 所得割額：世帯加入者の所得に応じて計算(所得額 × 料(税)率)

② 均等割額：世帯加入者の人数に応じて計算(均等割額 × 加入者数)し、所得に関係なく加入者全員が負担

所得割額の算定の基礎となる「所得額」は「旧ただし書所得\*」です。

\*旧ただし書所得：「前年の総所得金額等」-「基礎控除額(33万円)」

### ■ 1年間の一世代あたりの保険料(保険税)額

#### I 医療分

4月~翌年3月  
(賦課限度額 61万円)

##### ① 所得割額

加入者全員の  
旧ただし書所得 × 5.27 %  
の合計

##### ② 均等割額

26,500 円  
×  
加入者数

#### II 後期高齢者支援金分

4月~翌年3月  
(賦課限度額 19万円)

##### ① 所得割額

加入者全員の  
旧ただし書所得 × 1.71 %  
の合計

##### ② 均等割額

11,000 円  
×  
加入者数

#### III 介護分

4月~翌年3月  
(賦課限度額 16万円)

##### ① 所得割額

40~64歳の加入者の  
旧ただし書所得 × 1.52 %  
の合計

##### ② 均等割額

11,200 円  
×  
40~64歳の加入者数

※年間保険料(保険税)は、4月から翌年3月までとなります。

## (2) 保険料(保険税)のお知らせ

保険料(保険税)は、1年(4月から翌年3月まで)分を 6 月から翌年3月までの 10 回に分けて納めます。このため、6 月に、前年中の所得額をもとに計算し、みなさんにお知らせします。なお、年度の途中で加入した場合の保険料(保険税)の通知は、届け出た月又はその翌月に送付されます。また、加入者の人数変更、所得の変更等により、保険料(税)が変更になった場合は、随時お知らせします。

## (3) 年度途中で国保に加入またはやめたときの保険料(保険税)

年度途中で国保に加入した場合は、加入した月から、年度途中で国保をやめた場合は国保をやめた日の属する月の前月分まで保険料(保険税)が計算されます。

なお、海外へ転出・帰国される場合は、国保をやめる手続きをするときに不足分の保険料(保険税)を支払っていただくこともあります。

年度途中で国保に加入  
又は  
やめた場合の計算方法



年度単位の加入月数  
         × 年額保険料(保険税)  
12

# 6 保険料(保険税)の減額及び減免制度について

## (1) 保険料(保険税)の減額制度

### ① 均等割額の減額

前年の世帯の所得が一定基準額以下の場合、均等割額が減額されます。ただし、世帯主を含む加入者全員が所得に関する申告をすることが必要です。

### ② 非自発的失業者に対する軽減

雇用保険の被保険者で、会社の倒産や解雇など非自発的な理由で失業した65歳未満の方は、届出により保険料(保険税)が軽減されます。届出には「雇用保険受給資格者証」が必要です。軽減を受けられる期間は、離職日の翌日の属する月から翌年度末までです。

## (2) 保険料(保険税)の減免制度

災害や病気などの特別な事情により生活が著しく困難となったときは、申請により保険料(保険税)が減額又は免除される場合があります。その際は、世帯の生活状況を調査した上で決定します。