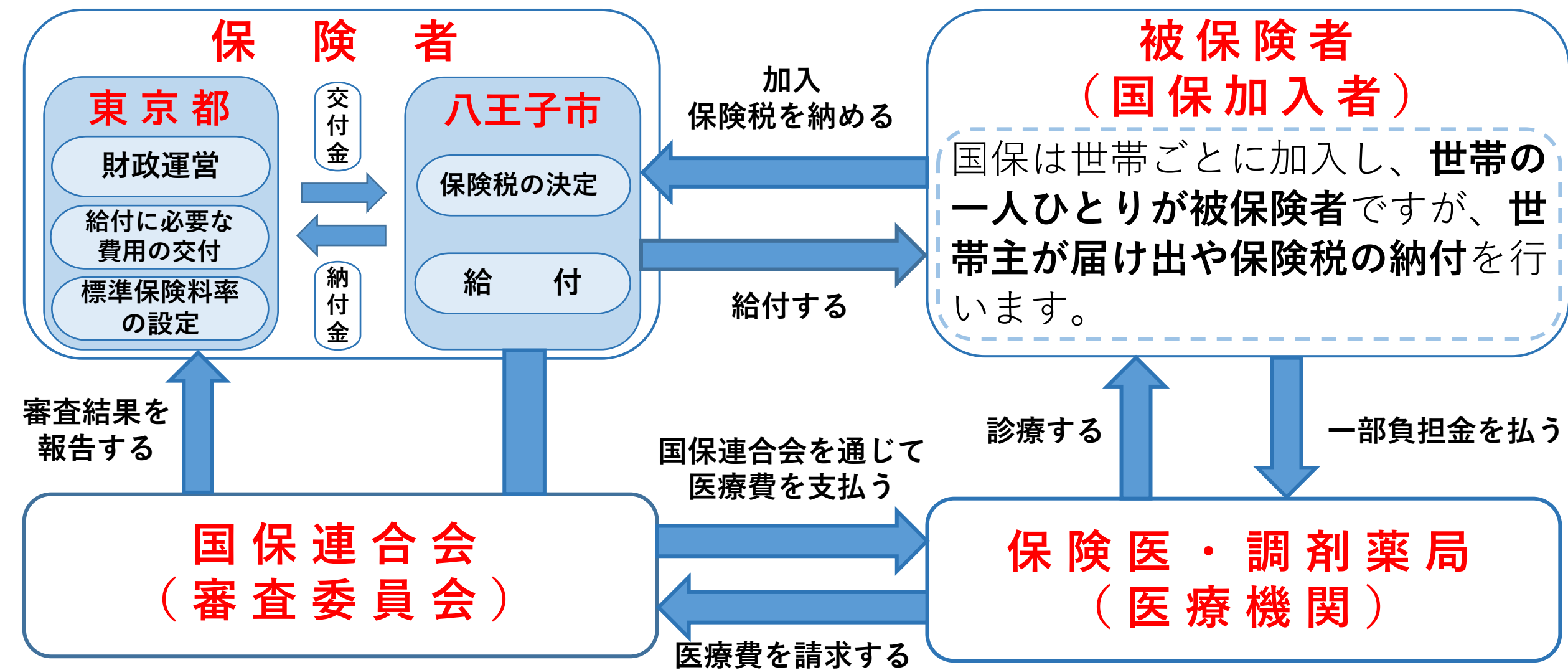


国保のしくみ

国民健康保険(国保)は、加入しているみなさんが病気やケガ、出産などに備えてお金(保険税)を出し合い、医療費にあてる社会保障制度です。東京都と都内区市町村が共同で運営しています。



国保に加入

国保は、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除き、年齢が74歳以下のすべての方が加入します。

国保に加入する方

- お店などを経営している **自営業の方**
- パートやアルバイトなど **職場の健康保険に加入していない方**
- **退職して職場の健康保険をやめた方**
- 日本に在留する期間が**3か月を超える外国籍の方**で八王子市に住民登録をしている方
※短期滞在や医療、観光、保養目的などの特定活動の方は除く

国保に加入している方への特定健診・特定保健指導

八王子市の国保に加入されている方で、**40歳以上75歳未満の方を対象に、年に1回特定健診を実施**しています。生活習慣病のもとになるメタボリックシンドロームに着目した健診で、病気になる前に**生活習慣の見直しをしていくために健康診査を実施**します。また、国保特定健診の結果から健康状態を理解し、**生活習慣改善のための取組みを持続的にサポートする特定保健指導**も利用できます。

国保の届出

国保に加入・脱退の手続きは、**14日以内**に国保担当窓口への届出が必要です。

国保届け出手続きについて

- 国民健康保険に加入するとき
- 国民健康保険をやめるとき
- その他の届出
- マイナポータルでできるオンライン手続き
- 加入の届出が遅れると
- 脱退の届出が遅れると

- ・ 国保の届出義務者は世帯主です。
- ・ マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類も一緒にお持ちください。
- ・ 届出が本人または同一世帯の家族で、顔写真付きの本人確認資料(マイナンバーカード・運転免許証・パスポート等)をご提示いただいた場合には、窓口にて資格情報のお知らせまたは資格確認書をお渡しします。それ以外の方の場合は、郵送となります。

- 届出窓口：保険年金課、市民課（住民異動を伴うもの）、各事務所（デジタルフロントスポット長房・斎場霊園事務所を除く）

お医者さんにかかるとき

医療機関や薬局などの窓口でマイナ保険証を提示すれば、医療費の一部を負担するだけで医療を受けることができます。

[○マイナ保険証（または資格確認書等を提示して病院にかかるとき（療養給付）](#)

[○入院などで高額な医療費がかかるとき（高額療養費）](#)

[○医療費などを全額（10割）支払ったとき（療養費）](#)

[○子どもが生まれるとき（出産育児一時金・出産貸付制度）](#)

[○国保加入者が亡くなったとき（葬祭費）](#)

[○交通事故にあったとき](#)

セルフメディケーションをご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。

自分でできる健康管理

- 適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事
 - 規則正しい生活を心がける
 - 自分自身の健康状態を把握(健康診断の受診など)
 - 軽度な不調であれば、**OTC医薬品(市販薬)**を活用する
- 症状が良くならないときは、
無理をせず、医師や薬剤師に相談してみましょう。

セルフメディケーション税制について

- ・ [セルフメディケーション税制の概要\(厚生労働省HP\)](#)

国民健康保険税について

国民健康保険税は、国保を運営していくための大切な財源です。
必ず納期限内に納めましょう。

保険税率の決め方は？

国民健康保険は、平成30年（2018年）4月から、国民健康保険制度の改正により、**東京都と都内区市町村が共同で運営**することになりました。

財政運営の**責任主体である東京都**は、**区市町村ごとに標準保険料率**を算定して公表し、**保険税率の決定は区市町村ごと**に行っています。

○国民健康保険税について

- ・国民健康保険税の算出について
- ・納税通知書について
- ・保険税の軽減・減免について

○国民健康保険税の納付について

- ・保険税の納付方法について
- ・滞納について

75歳になったら「後期高齢者医療制度」への加入・認定

75歳の誕生日を迎えた方は、国保から「[後期高齢者医療制度](#)」に移行し、医療を受けることになります。

65歳以上75歳未満の方でも、一定の障害があると認定を受けた方は対象となります。

対象となる方

- 75歳以上の方
- 一定の障害がある65歳以上75歳未満の方（後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方）

対象となる日

- 75歳の誕生日当日
- 一定の障害がある65歳以上75歳未満の方は、申請をして認定を受けた日

保 険 証

- 後期高齢者医療制度の被保険者には、「**資格情報のお知らせ**」または「**資格確認書**」が交付されます。

保 険 料

- 保険料は、被保険者が均等に負担する「**均等割額**」と、被保険者の所得に応じて負担する「**所得割額**」の合計となり、原則として全員が納めます。

お薬について

お薬と上手に付き合うと健康の維持や医療費の節約にもつながるので、お薬のことについて考えましょう。

かかりつけ薬局を！

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったら、必ずそこで調剤してもらおうと決めている薬局のことです。複数の医療機関にかかっている場合でも、**薬の情報をまとめて管理**してくれるので、**ポリファーマシー(多剤服用)・重複服薬**を回避することができます。

お薬手帳を作りましょう！

お薬手帳があると**処方された薬の名前などを記録**ができ、また、**副作用歴やアレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化**などについても記入できます。

お薬手帳が複数あると**薬の重複や飲み合わせ**などがチェックできないので、**1人一冊**にまとめましょう。

ジェネリック医薬品の利用を！

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と**同じ効果・効能**があると厚生労働省に認められた、**新薬よりも安価な薬**です。また、ジェネリック医薬品を利用することで、**医療費の節約**になります。お医者さんや薬剤師さんの説明をよく聞きましょう。

マイナンバーカードの保険証利用について

「マイナンバーカード」を保険証として、ぜひお使いください！

健康管理や医療の質が向上します。

マイナポータルで、**自分の薬剤情報や特定健診情報**を確認でき、また医師や歯科医師、薬剤師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を確認できるので、より多くの情報をもとに**診療や服薬管理が可能**になります。

窓口で**限度額以上の支払いが不要**になります。

保険証利用の申し込みを済ませたマイナンバーカードを利用することで、**限度額適用認定証の交付申請が不要**となり、医療機関や薬局窓口で**高額な医療費を一時的に自己負担する必要がなくなります**。

診療・薬剤・医療費情報の確認

マイナポータルの「わたしの情報」の中で医療費情報等が確認でき、確定申告等の医療費控除を申告する際に必要となる**医療機関等で支払った医療費の情報**を見ることができます。

引っ越しや就職、転職の後もそのまま健康保険証としてお使いできます。

更新が不要で、新しい健康保険証の発行を待たずに**手元のマイナンバーカード**をそのまま使えます。
※新しい保険者への切り替え手続きは**必要**です。

- [利用の申し込みは、マイナポータルへ](#)（[マイナポータルサイト](#)）
- [マイナンバーカードの健康保険証利用について](#)（[厚生労働省HP](#)）
- [マイナ保険証に関する情報のまとめ](#)（[デジタル庁HP](#)）