



国民健康保険・国民年金

国保のてびき

国民健康保険の概要や受けられる給付などをまとめた一冊です。

配布場所 ・保険年金課(区役所2階) ・総合窓口課(区役所2階) ・各出張所

※区内在住の外国人向けに、「外国語版国民健康保険ガイドブック」もあります。

詳しくは、保険年金課(☎5211-4204)へお問い合わせください。



国民健康保険

保険年金課国民健康保険係 ☎5211-4204



▶ 国民健康保険に加入する方

職場の健康保険に加入しているか、生活保護を受けている方以外で、区に住民登録している75歳未満の方は、国民健康保険に加入しなければなりません(ただし、短期滞在<90日以下>の外国人を除く)。

▶ 国民健康保険の届け出一覧

	こんなとき	必要なもの
国保に入る場合	①千代田区に転入したとき	
	②外国人で入国したとき(短期滞在者を除く)	在留カード(外国人登録証)または特別永住者証明書、パスポート
	③職場の健康保険をやめたとき(退職したとき) 家族の扶養をはずれたとき	職場の健康保険をやめたまたは扶養をはずれた証明書、個人番号カード
	④後期高齢者医療制度に加入となる方の扶養で他の健康保険に加入しないとき	扶養をはずれた証明書、個人番号カード
	⑤子どもが生まれたとき	家族の国民健康保険証、個人番号カード
	⑥生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、個人番号カード
国保をやめる場合	⑦千代田区から転出するとき	国民健康保険証
	⑧外国人で出国するとき	国民健康保険証、航空券予約票など出国日がわかるもの、在留カード(外国人登録証)または特別永住者証明書
	⑨職場の健康保険に入ったとき(就職したとき) 家族の扶養になったとき	勤務先(扶養含む)の保険証、国民健康保険証、個人番号カード
	⑩生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書、国民健康保険証
その他	⑪国民健康保険証をなくしたとき	免許証等の本人確認ができるもの

※保険証の受け渡しは原則郵送です。お急ぎの場合は、お問い合わせください。

※75歳(後期高齢者医療制度該当)をむかえたときは届け出は必要ありません。

▶ 国民健康保険への届け出

国民健康保険に加入するときや、やめるときは、必ず14日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、保険料をさかのぼって(最高2年間)納めなければならなくなったり、医療費が全額自己負担となったりする場合があります。

また、届け出の際は、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となります。

▶ 国民健康保険の保険料



■ 保険料の計算方法

保険料は、一定の料率を用いて1年間の保険料の額を計算します。納めていただく保険料は医療分+後期高齢者支援金分+介護分(40～64歳の方)の合計額になります。

なお、後期高齢者支援金分は、後期高齢者医療制度加入者の医療給付費を支援するため、国保を含む医療保険に加入している方にもご負担いただくものです。

● これから40歳になる方の介護分保険料は

40歳になる月(1日生まれの方はその前月)からの額を月割で計算し、翌月から分割して納めます。6月以降40歳になる方には、介護保険料支払い開始月に増額の変更通知でご案内します。

● これから65歳になる方の介護分保険料は

その年度内に、65歳になる前月(1日生まれの方はその前々月)までの額を月割で計算し、6月(1期)から翌年3月(10期)までの10回に分割して納めます。

※65歳になった月からの介護保険料は、その年度の介護保険料からあらかじめ除いてありますので、年度途中に65歳になっても每期支払っていただく保険料額は3月まで変わりません。

■ 保険料の納付

年間保険料は、6月～翌年3月の年10回払いになります。原則、口座振替による納付をお願いします。

毎年6月に決定通知書と口座振替以外の方には納付書を1年分お送りします。お近くの金融機関・コンビニエンスストアまたは区役所、出張所の窓口や電子マネーアプリで納期限までに納めてください。

ただし一定の要件を満たす65歳以上の世帯の方は年金から天引きになります。口座振替を選択することもできます。

※保険料を納期限までに納めない場合、納期限後の日数に応じて延滞金が加算されます。

※納期までに納められない事情がある場合はご相談ください。

■ 保険料の減額・免除

①所得の低い被保険者を対象に、前年中の総所得(世帯合算額)が一定基準以下の場合に、保険料の均等割額を減額する制度があります。

②解雇や雇い止めにより離職された方の保険料を軽減する制度があります。(雇用保険受給資格証または雇用保険受給資格通知が必要になります)

③災害などの特別な理由により、一時的に生活が著しく困難になり、保険料の支払いができなくなった世帯に対して、保険料の徴収を猶予したり、減額または免除する制度があります。世帯の生活状況を調査して決定します。



▶ 後期高齢者医療制度創設による保険料の軽減措置

①75歳になる方の社会保険から扶養をはずれて国保に加入する方(65～74歳)は、申請により所得割を免除し、均等割が半額となります。均等割半額の適用は国保加入日から2年間となりますが、加入からすでに2年以上経過している場合、均等割半額の適用はなくなります。所得割免除の適用は当面の間、期間制限がありません。

②75歳になる方が国保に加入していた場合、世帯構成や収入が変わらなければ、75歳になる方が国保加入だった時と同様に、軽減の判定をします。

▶ 国民健康保険の保健事業

国民健康保険では、加入者の健康づくりを支援するため、各種保健事業を行っています。40歳以上の加入者には、国保健診(無料)、人間ドックの利用補助、はり・きゅう・マッサージの施術補助券の交付などを行っています。



年に一度は健診等で健康状態を確認し、病気の予防・早期発見に努めましょう。

国民年金

保険年金課国民年金係 ☎5211-4202

国内に住所があり、20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入しなければなりません。国民年金に加入している方が、一定の要件を満たし、65歳になると「老齢基礎年金」が、重度障害者になったときには「障害基礎年金」が、死亡されたときは遺族のうち子がある配偶者または子に「遺族基礎年金」が支給されます。このほかに国民年金第1号被保険者への独自給付として付加年金、寡婦年金、死亡一時金等があります。



▶ 加入者の種類

第1号被保険者(強制加入者)

次の①～③まで全てに該当する人

- ①日本国内に住所がある
- ②20歳以上60歳未満
- ③次の第1号被保険者(任意加入者)、第2号被保険者、第3号被保険者のいずれにも該当しない人

第1号被保険者(任意加入者)

- ①日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方(昭和40年4月1日以前の生まれの方は、70歳まで加入できます)
- ②日本国籍を有し海外に居住している20歳以上65歳未満の方

第2号被保険者 厚生年金に加入している方

第3号被保険者 第2号被保険者の配偶者で、その第2号被保険者に生計を維持されている20歳以上60歳未満の被扶養配偶者

い。納付期限は翌月末日です。前納用の納付書を使って前払い(前納)すると、割引を受けることができます。

口座振替制度

あらかじめ申し込むことにより、金融機関口座から自動振替ができます。振替日は翌月末日です。振替日を当月末日(早割)にすると月額保険料が50円割引されます。また、口座振替の前納は納付書を使う前納よりも多くの割引を受けることができます。

※インターネットバンキング、クレジットカード、スマートフォン決済でも納付できます。

▶ 保険料のお支払が困難な方は

保険料の免除 第1号被保険者の方で、申請者本人・世帯主・配偶者の所得がそれぞれ一定額以下の方は、申請に基づき、保険料の納付義務が全額あるいは一部免除されます。

退職(失業)による特例免除制度

配偶者・世帯主に一定以上の所得があるときは認められない場合があります。

産前産後期間の免除制度

国民年金加入者(第1号被保険者)で出産日が平成31年2月1日以降の方は、出産前後の一定期間に免除が受けられる場合があります。

※産前産後期間中は通常の免除と違い保険料を納めたものとして取り扱われます。

※産前産後期間中であれば申請免除・法定免除および納付猶予期間中でも申請が可能です。

納付猶予制度

50歳未満の方で、本人と配偶者のみの所得を基準とします。申請し、承認されることが必要です。猶予を受けた期間は、年金を受給するための資格期間として計算されますが、保険料の追納がない場合は年金額に反映されません。

▶ 保険料

- ・第1号被保険者は毎月の保険料を納めなければなりません。
- ・令和5年4月～令和6年3月は月額16,520円です。
※保険料額は毎年改正しています。
- ・月額400円の付加保険料を納付すると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算される制度もあります。
- ・6か月・1年・2年等を単位として、前納すると保険料を割引する制度があります。

▶ 保険料の納め方

日本年金機構から送付される納付書で納める場合
金融機関窓口、コンビニエンスストアが利用できます。詳しくは納付書の裏面をご覧ください



国民健康保険・国民年金

学生納付特例制度

大学や短大等の学生・生徒で本人の所得が128万円以下の方は、申請し承認されると指定期間の保険料が猶予されます。特例を受けた期間は、年金を受給するための資格期間として計算されますが、保険料の追納がない場合は年金額に反映されません。

▶保険料の追納

保険料の免除・猶予・学生納付特例を承認された期間の保険料は10年以内であれば、追納(後払い)することができます。2年度を超えると追納加算額が上乗せされます。

▶ 手続きの時期

- ①会社などを退職したとき(扶養している配偶者がいる方は併せて届け出をしてください)
- ②第3号被保険者の方が配偶者の扶養でなくなったとき
- ③会社などに就職したとき(扶養している配偶者がいる方は併せて届け出をしてください)
- ④配偶者(厚生年金の加入者)の扶養になったとき

届け出先

①②は区役所、③は勤務先、④は配偶者の勤務先へ届け出をしてください。

▶ 年金生活者支援給付金

消費税率引き上げ分を活用し、年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。対象や支給額など詳しくは、お問い合わせください。



問合せ ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

(IP電話の方は ☎03-6700-1165

<03を省略するとつながりません>)

