

令和8年度版

お元氣ですか

国民健康保険です



群馬県
市町村国民健康保険
群馬県国民健康保険団体連合会

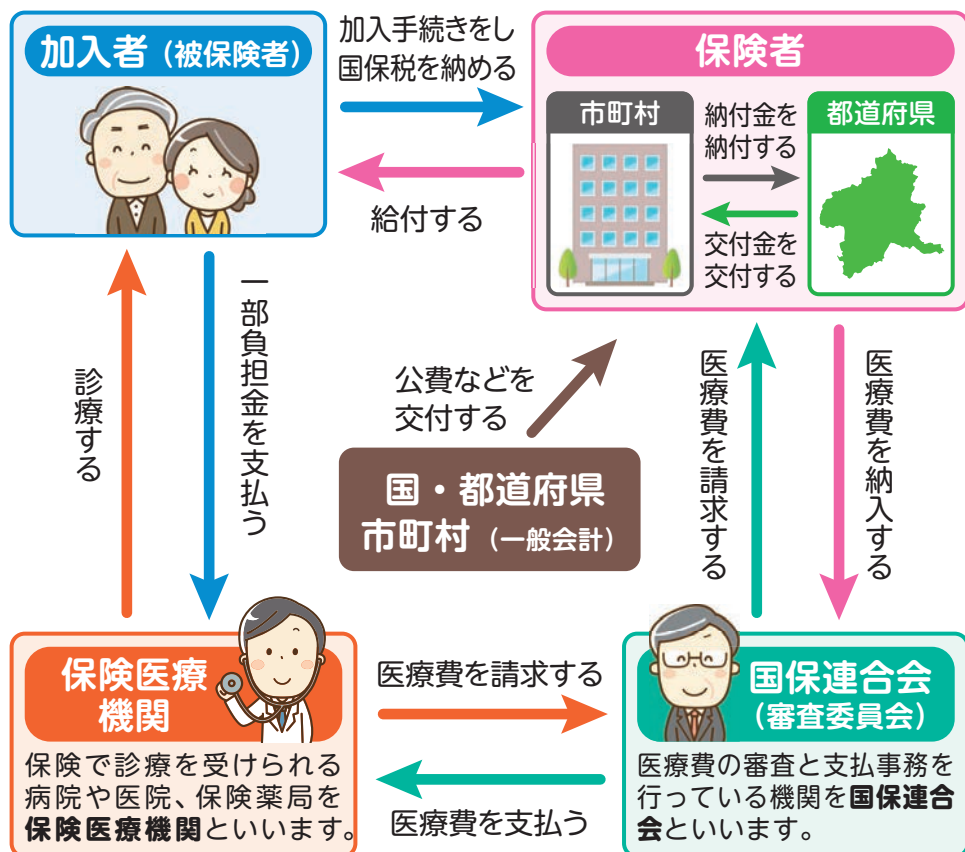
もくじ (制度の見直しにより、内容が変更される場合があります。)

■ 国保とは？	1
● 国保のしくみ	1
● 国保に加入する人（被保険者）	2
● マイナ保険証を利用しましょう	3
● 医療機関等の受診方法	4
● 国保に加入するとき・やめるとき	5
■ 病気やケガをしたとき	6
● 「療養の給付」と自己負担	6
● こんなときには支給があります	7
● いったん全額自己負担したとき（療養費の支給）	8
● 入院したときの食費など	9
● 交通事故などにあったとき	10
■ 医療費が高額になったとき（高額療養費）	11
● 高額療養費の申請方法	12
● 所得区分について	13
● 70歳未満の人の自己負担限度額	14
● 70歳～74歳の人の自己負担限度額	15
● 高額療養費の計算例（一般世帯の場合）	16
● 高額療養費の支給が年4回以上あるとき／厚生労働大臣が指定する特定疾病の場合	16
● 70歳未満の人と、70歳～74歳の人が同じ世帯にいるとき	17
● 同じ世帯に介護保険の受給者がいるとき	18
■ 国保税（国民健康保険税）	19
● 後期高齢者医療制度加入にともなう国保税の軽減・減免	20
● 国保税の納め方	21
● 国保税を滞納したとき	22
■ 受診等のこころがけ	23
● 整骨院・接骨院・はり・きゅう・マッサージを受ける人へ	23
● 医療機関を上手に受診しましょう！	24
● 年に1度の特定健診！	26
■ 後期高齢者医療制度	28
■ お住まいの市町村国保のお問合せ先	29
■ こんなときは必ず14日以内に届け出を！	裏表紙

国保とは？

国保（国民健康保険）は、病気やケガに備えて、加入者（被保険者）がお金（国保税）を出し合って医療費に充てる制度です。いま住んでいる市町村、都道府県または国保組合が保険者となって国保の運営を行います。市町村は、皆さんが納める国保税と国、都道府県、市町村の公費などを財源に、医療費や出産育児一時金などを給付します。

国保のしくみ



国保に加入する人（被保険者）

勤務先の健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度の対象となる人や生活保護を受けている人以外は、すべての人が国保の加入者（被保険者）となります。

●国保に加入する人



お店などを経営している自営業者



農業・漁業従事者



パート・アルバイトなどで勤務先の健康保険などに加入していない人



退職して勤務先の健康保険などをやめた人とその家族



住民登録をしている外国籍の人で勤務先の健康保険などに加入していない人*
など（在留期間が3か月を超える等）

*外国人住民の人については、住民登録をしていない人も国保に加入する場合があります。

●加入は世帯ごと

国保では、一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯ごとで行います。国保に加入するときなどに必要となる届け出は、世帯主が行います。

また、国保税の納税義務者は世帯主となります。



マイナ保険証を利用しましょう

マイナ保険証を利用することで、より便利に、より安心して医療を受けられるようになっています。

●マイナ保険証の取り扱い

- ◆医療機関を受診するときは、受付にある顔認証付きカードリーダーを操作して本人確認をしましょう。
- ◆マイナ保険証は本人以外は使えません。
※なりすまし等本人以外による不正使用は法律により罰せられます。
- ◆他の市町村へ転出したとき、または勤務先の健康保険などに加入したときなどは、新しい勤務先の健康保険に加入した証明書とマイナ保険証等を持参のうえ、市町村国保の窓口にお越しください。
(郵送・インターネットでの手続きも可能な場合があります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。)



●マイナ保険証のメリット

- ◆医師や薬剤師が他の医療機関等での診療内容や薬剤情報、特定健診結果等を確認することができ、よりよい医療が受けられます。(情報の提供に同意した場合のみ)
- ◆マイナポータルにより、自分の薬剤情報や特定健診情報などを確認でき、自身の健康管理に役立ちます。
- ◆マイナポータルで医療費情報が閲覧でき、医療費控除の確定申告手続きが簡単になります。(マイナポータルとe-Taxを連携した場合)
- ◆就職・転職した場合や、他の市町村へ転入した場合でもそのまま利用できます。ただし、保険者への加入・脱退の届け出は引き続き必要となります。
- ◆医療機関の本人確認が容易になり、不正使用の防止につながります。

医療機関等の受診方法

医療機関等の受診方法は以下のとおりです。

マイナ保険証を持っている場合

- ◆医療機関等の受付時にマイナ保険証を提示します（顔認証付きカードリーダーを使用します）。
- ◆顔認証または暗証番号の入力により、本人確認を行います。
- ◆過去の診療や薬剤等の情報提供について同意の有無を選択します。

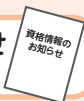
●医療機関がマイナ保険証に対応していないなどの場合

- ◆医療機関等の受付時にマイナンバーカードに加え、資格情報のお知らせまたはマイナポータル資格情報画面を併せて提示します。
- ◆資格情報のお知らせやマイナポータル資格情報画面だけでは保険診療は受けられません。

マイナンバー
カード



資格情報のお知らせ
(資格情報通知書)



マイナポータルの
資格情報画面



●資格情報のお知らせ

- ◆健康保険の資格情報を簡易的に把握するために交付されるものです。
- ◆資格情報が記載されたカード部分を切り離して使用することができます。

マイナ保険証を持っていない場合

- ◆医療機関等の受付時に**資格確認書**を提示します。

●資格確認書

- ◆原則、マイナ保険証を持っていない方等に対し、有効期限付きで交付されます。
- ◆健康保険の資格情報が記載されており、窓口で提示することにより保険診療を受けることができます。

国保に加入するとき・やめるとき

国保に加入するとき、やめるときは、**14日以内**に市町村国保の窓口へ届け出てください。

※届け出に必要なものは、裏表紙をご覧ください。

●国保に加入するとき

- ◆他の都道府県から転入してきたとき
- ◆勤務先の健康保険などをやめたとき（退職日の翌日）
- ◆子どもが生まれたとき ◆生活保護を受けなくなったとき



⚠ 加入の届け出が遅れると

国保税は、国保の資格が発生（他市町村からの転入、勤務先の健康保険をやめたときなど）した月から納めなければなりません。そのため、届け出が遅れると、資格が発生した月までさかのぼって国保税を納めることになります。（最高3年間さかのぼります。）

●国保をやめるとき

- ◆他の都道府県へ転出したとき
- ◆勤務先の健康保険などに加入したとき
- ◆死亡したとき ◆生活保護を受け始めたとき



⚠ 脱退の届け出が遅れると

国保をやめるときには、届け出が必要です。国保の届け出が遅れると、他の健康保険などに加入していても、国保税を請求されてしまうことになります。また、国保の資格がない状態で受診してしまうと、国保分の医療費をあとで返さなくてははいけなくなる場合や、健診費用を後日負担していただく場合があります。

**加入・脱退の手続きは、
マイナ保険証の有無にかかわらず必要です。**

病気やケガをしたとき

国保では、皆さんが病気やケガをしても安心して医療が受けられるよう、次のような給付を行っています。

「療養の給付」と自己負担

国保の加入者が病気やケガで医療機関を受診するときは、マイナ保険証等を利用すると、原則として医療費の7割または8割（年齢や所得によって異なります。）が国保で負担されます。

	0歳～ 義務教育 就学前 	義務教育 就学後～ 69歳 	70歳*1～74歳 
療養の 給付 (国保負担 割合)	8割	7割	8割 ----- 現役並み所得者 7割
自己負担 割合 (窓口負担)	2割	3割	2割 ----- 現役並み所得者 3割 (13ページ参照)

※国保が医療費を負担しない場合があります（労災適用、故意の犯罪行為の場合など）。

※75歳以上の人は、後期高齢者医療制度の対象になります。

*1 70歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日の人はその月）からこの区分に入ります。

入院したときの食費など

病気やケガで入院したとき、かかった食費などを国保で負担します。ただし、標準的な食費などは自己負担となります。詳しくは、9ページをご覧ください。

訪問看護療養費

在宅で療養を行い通院が困難な人で、医師が必要と認めた場合、訪問看護ステーションなどを利用した費用を国保で負担します。
※負担割合は療養の給付と同じです。

こんなときには支給があります

次の支給を受けるときは、申請が必要です。これらの支給申請の時効は、**原則として2年**です。ご注意ください。

療 養 費	急病などでマイナ保険証等を使わずに治療を受けたとき、治療用装具を購入したときなど。詳しくは、8ページをご覧ください。	
高額療養費	医療費が高額になり、支払った金額が一定の額を超えたとき。詳しくは、11ページ以降をご覧ください。	
葬 祭 費	被保険者が亡くなったとき、葬祭を行った人に5万円が支給されます。国保加入後3か月以内に亡くなった場合には、お住まいの市町村にご相談ください。	
移 送 費	重病人の入院や治療に必要な転院など、移送費用がかかったとき。 ※国保が必要と認めたときに限ります。	
出産育児一時金	被保険者が出産したとき、世帯主に48.8万円が支給されます。妊娠満12週（85日）以降であれば、死産および流産でも支給されます。 産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合は、1.2万円が加算されます。	

※原則として病院などの窓口で申請し、市町村国保から直接病院などに支払う仕組み（直接支払制度）になっています。この制度を利用すると、出産育児一時金を直接、出産費用に充てることができ、被保険者の経済的負担を緩和します。

※出産する人が1年以上継続して社会保険等の被保険者本人であり、かつ出産が社会保険離脱後6か月以内の場合は、社会保険から出産育児一時金の給付を受けることもできます。

国保でみてもらえないもの

- 正常な妊娠・分娩
- 歯列矯正・美容整形
- 健康診断・集団検診
・ 予防接種
- 仕事中的ケガ（労災保険）
- 入院時の差額ベッド代 など



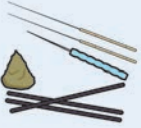
給付が制限されるもの

- 犯罪による病気やケガ
- けんかによる病気やケガ
- 麻薬中毒や故意にした病気やケガなど



いったん全額自己負担したとき（療養費の支給）

次のようなときは、「療養費支給申請書」を記入の上、市町村国保の窓口へ申請してください。内容を審査し決定額の7割または8割*1を払い戻してもらうことができます。

こんなとき	申請に必要なもの*2
●自費診療 やむを得ない理由で、マイナ保険証等を使わずに治療を受けたとき。 	診療内容がわかるもの
●はり・きゅう・マッサージ 医師の指示で、あんま、はり、きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき。 	医師の同意書
●輸血の生血代 手術などの際に、他人の生血を輸血したとき。 	医師の同意書
●治療用装具代 治療上、必要があってコルセットなどを装着したとき。 	医師の同意書、靴型装具については、実際に装着することがわかる写真
●海外療養費 海外渡航中に治療を受け、日本に戻ってきたとき。 ※治療目的での渡航の場合を除きます。 ※国保が必要と認めたときに限ります。 	診療内容がわかるもの（日本語への翻訳が必要） パスポートや航空券等現地医療機関に問い合わせるための本人同意書

※申請には世帯主等の「マイナンバーカード」、国保資格が確認できるもの（資格確認書等）、領収書、振込先の口座番号などがわかるものが必要です。

※市町村によっては、はんこが必要な場合があります。

*1 払い戻される割合は、年齢や所得によって異なります。詳しくは、6ページをご覧ください。

*2 申請に必要なものは市町村によって異なる場合があります。詳しくは、市町村国保の窓口にお問い合わせください。

入院したときの食費など

病気やケガで入院したときは、診療や薬にかかる費用とは別に、食費の一部を自己負担し、残りの費用は国保が負担します。



●入院したときの食費（1食当たりの標準負担額）

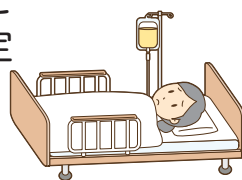
所得区分*1			食費
一般（下記以外の人） ※難病の人、小児慢性特定疾病の人の食費は1食330円です。 ※平成28年4月1日時点で既に1年を超えて精神病床に入院している人の食費は1食260円です。			1食 550 円
●非課税 ●低所得者Ⅱ	過去 12 か月の 入院日数	90 日までの入院	1食 270 円
		90 日を超える入院	1食 220 円
低所得者Ⅰ			1食 130 円

※オンライン資格確認を導入していない医療機関等で受診する場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

※90日を超える入院がある方は、長期入院該当の申請が必要です。

●65歳以上の人療養病床に入院したときの食費・居住費

65歳～74歳の人療養病床に入院したときは、食費と居住費（生活療養費）として定められた標準負担額を自己負担します。



食費・居住費（生活療養費）の標準負担額

所得区分*1	食費（1食当たり）		居住費（1日当たり）	
	医療の必要性 の低い人	医療の必要性の高い人	430円	0円
		指定難病患者		
一般（下記以外の人）	550円 [510円] *2	330 円		
非課税・低所得者Ⅱ	270 円	270 円*3		
低所得者Ⅰ	160円	130円		

*1 所得区分については、13ページをご覧ください。

*2 一般の人の食費は、入院している医療機関によって金額が異なります。

*3 過去12か月の入院日数が90日を超える場合は1食220円です。

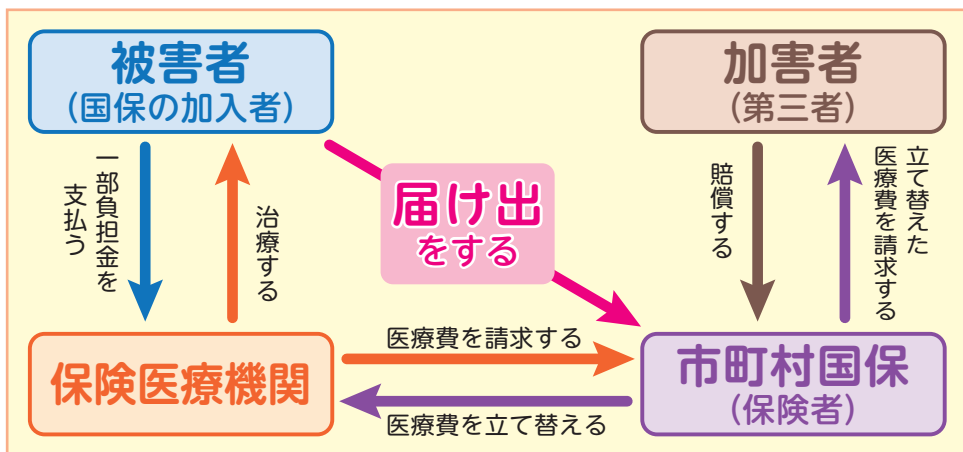
境界層該当者（65歳以上の療養病床に入院する人のうち、より負担の低い基準を適用すれば生活保護を必要としない状態になる人）の食費は、1食130円となり、居住費の負担はありません。

交通事故などにあつたとき

交通事故をはじめ、第三者の行為*によって傷病を受けた場合でも、**国保で治療を受けることができます。**

ただし、医療費は原則加害者が過失に応じて負担するものであり、法律の規定により、国保は加害者（第三者）に対し、過失割合に応じた損害賠償を求めます。

第三者の行為による傷病で国保で治療を受けたときは、必ず市町村国保の窓口へ届け出て、必要な手続きを行ってください。



●交通事故にあつたときの注意点

- ◆警察に届け出る。
- ◆必ず市町村国保に届け出る。

「はんこ（朱肉を使うもの）」、「交通事故証明書（後日でも可）」が必要です。

※届け出には世帯主等の「マイナンバーカード」等をお持ちください。

※市町村によってははんこが不要な場合もあります。

- ◆市町村国保に相談してから示談する。

*第三者の行為の例



医療費が高額になったとき（高額療養費）

皆さんが支払った1か月の医療費が自己負担限度額を超えたとき、市町村国保の窓口申請すると、その超えた分が高額療養費として支給されます。

以前までは限度額適用認定証を医療機関窓口提示する必要がありましたが、オンライン資格確認に対応している医療機関では、**提示は不要**となります。

※オンライン資格確認に対応していない医療機関を受診する場合には、引き続き限度額適用認定証の提示が必要です。

世帯合算（14ページ参照）や多数回該当（16ページ参照）になったとき、制度を利用せず自己負担限度額以上の額を支払ったときは、払い戻しの申請が必要です。高額療養費の通知書が届きますので申請をしてください（12ページ参照）。

なお、市町村によって申請手続きが簡素化されている場合があります。

●自己負担額計算のポイント

- ◆診療月（月の1日から末日まで）ごとに計算します。
- ◆病院・医院等ごとに計算します。
- ◆同じ病院・医院等から処方せんが発行された場合、調剤薬局で薬を処方された費用は合算します。
- ◆同じ病院・医院等でも、外来と入院、歯科は別計算です。
- ◆差額ベッド代など、保険のきかないものは対象外です。
- ◆入院したときの食費と生活療養費の自己負担額は対象外です。

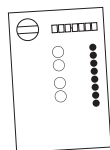


●医療機関・薬局に提供される情報

- ◆保険者番号
- ◆被保険者証記号・番号・枝番（カッコで記載の2桁の数字）
- ◆限度額適用認定証区分
- ◆適用区分（自己負担限度額を算出する際に適用する区分のことです。）
- ◆長期入院該当年月日（限度額適用・標準負担額減額認定証の交付対象者であれば医療機関に共有されます。また、長期入院該当の場合、認定証の提出が必要です（9ページ参照）。）



高額療養費の申請方法



高額療養費に該当すると、市町村国保から通知書が届きます。



申請に必要なものを持って市町村国保の窓口申請します。



国保で内容を審査し、支給金額を計算します。



高額療養費が支給されます。

《申請に必要なもの》

- ☐ 市町村国保から届いた通知書
- ☐ 振込先の口座番号などがわかるもの
- ☐ 世帯主のはんこ(朱肉を使うもの)
- ☐ 病院などの領収書
または、支払証明書
- ☐ 世帯主等のマイナンバーカード
- ☐ (あれば) 医療費明細書

※市町村によって異なる場合があります。

高額療養費の支給は、内容を審査し認められてからになりますので、医療機関を受診してからすぐに支給はされません。



高額療養費支給の時効は、原則として**2年**です。
支給の申請は、お早めに行ってください。



医療費の還付金詐欺にご注意ください

市町村国保では、「医療費の還付」などでATMを使用して手続きを行うことはありません。また、金融機関等の口座を指定して、振り込みをお願いすることはありません。



所得区分について

70歳未満の人

●上位所得者

基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える世帯の人。
また、所得の申告をしていない人も上位所得者とみなされます。

●一般

上位所得者、市町村民税非課税世帯以外の世帯の人。

●市町村民税非課税世帯

国保加入者全員と世帯主が市町村民税非課税の世帯の人。

70歳～74歳の人

●現役並み所得者

同じ世帯の70歳以上の国保加入者で、市町村民税課税所得（調整控除適用後の額）が145万円以上の人が1人でもいる世帯（基礎控除後の所得の合計が210万円以下の世帯を除く（平成27年1月以降新たに70歳となる国保加入者の属する世帯から適用））の人。

ただし、次に該当する場合は、申請により「一般」になります。

- ①収入の合計が、70歳以上の国保加入者が2人以上で520万円（1人で383万円）未満である場合。
- ②収入が383万円以上となる70歳以上の国保加入者が1人の場合で、旧国保被保険者（同一世帯で国保から後期高齢者医療制度に移行した人）を含めた収入の合計が520万円未満である場合。

●一般

現役並み所得者、低所得者Ⅱ・Ⅰ以外の世帯の人。

●低所得者Ⅱ

国保加入者全員と世帯主が市町村民税非課税の世帯の人（低所得者Ⅰ以外の世帯の人）。

●低所得者Ⅰ

国保加入者全員と世帯主が市町村民税非課税の世帯の人で、それぞれの方の給与や年金などの収入から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80.67万円*1として計算）を差し引いたとき0円になる世帯の人。

*1 令和8年8月1日以降は82.65万円

70歳未満の人の自己負担限度額

同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関に支払った自己負担額が下表の限度額を超えたとき、その超えた分が支給されます。

【自己負担限度額（月額）】 ※令和8年8月から



		所得区分※	3回目まで	4回目以降*2	年間上限
上位所得者	ア	基礎控除後の所得が901万円を超える世帯*1	270,300円+ (医療費-901,000円) ×1%	140,100円	1,680,000円
	イ	基礎控除後の所得が600万円を超え901万円以下の世帯	179,100円+ (医療費-597,000円) ×1%	93,000円	1,110,000円
一般	ウ	基礎控除後の所得が210万円を超え600万円以下の世帯	85,800円+ (医療費-286,000円) ×1%	44,400円	530,000円
	エ	基礎控除後の所得が210万円以下の世帯	61,500円		
非課税	オ	市町村民税非課税世帯	36,900円	24,600円	290,000円

※19ページ「倒産などで職を失った人に対する国保税の軽減」の適用を受ける人が同一世帯にいる場合、所得区分が変更になることがあります。

*1 「基礎控除後の所得」とは、総所得金額等の合計額から基礎控除額と純損失の繰越額を控除（ただし、雑損失の繰越額は控除しません。）した金額です。

*2 高額療養費の支給が年4回以上あるとき、自己負担限度額が変わります。（16ページ参照）

●同じ世帯で合算して限度額を超えるとき【世帯合算】

11ページの「自己負担額計算のポイント」を条件として、複数の受診や同じ世帯の人の受診について、それぞれ支払った自己負担額が21,000円（院外処方代を含む）以上のものを1か月単位で合算することができます。その合計金額が自己負担限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

70歳～74歳の人自己負担限度額

外来（個人単位）の限度額を適用したあとに、入院及び同じ世帯の70歳～74歳の人自己負担額を合算して
 外来＋入院（世帯単位）の限度額を適用します。

※70歳～74歳の方は、病院・医院等、医科・歯科の区別なく自己負担額を合算します。



【自己負担限度額（月額）】※令和8年8月から

所得区分*		月額上限		年間上限	自己負担割合 (窓口負担)
		① 外来（個人単位）	② 外来＋入院（世帯単位）		
現役並み所得者	現役並みⅢ (課税所得690万円以上)	270,300円＋(医療費－901,000円)×1% (4回目以降の場合 140,100円)		1,680,000円	3割
	現役並みⅡ (課税所得380万円以上690万円未満)	179,100円＋(医療費－597,000円)×1% (4回目以降の場合 93,000円)		1,110,000円	
	現役並みⅠ (課税所得145万円以上380万円未満)	85,800円＋(医療費－286,000円)×1% (4回目以降の場合 44,400円)		530,000円	
一般		22,000円 (年間限度額216,000円)	61,500円 (4回目以降の場合 44,400円)	530,000円	2割
低所得者Ⅱ		11,000円 (年間限度額96,000円)	25,700円 (4回目以降の場合 24,600円)	290,000円	
低所得者Ⅰ		8,000円	15,700円	180,000円	

※19ページ「倒産などで職を失った人に対する国保税の軽減」の適用を受ける人が同一世帯にいる場合、所得区分が変更になることがあります。

※75歳に到達する月の自己負担限度額は誕生日前の国保制度と誕生日以後の後期高齢者医療制度における自己負担限度額がそれぞれ本来の額の2分の1になります。

* 所得区分については、13ページをご覧ください。

医療費が高額になったとき／70歳～74歳の人自己負担限度額

高額療養費の計算例（一般世帯の場合）

●70歳未満の人の場合（基礎控除後の所得が210万円を超え600万円以下の世帯）

入院して1か月に100万円の医療費がかかった場合

自己負担割合は3割なので、自己負担分は30万円

自己負担限度額は

$$85,800\text{円} + (100\text{万円} - 286,000\text{円}) \times 1\% = \mathbf{92,940\text{円}}$$

医療機関がオンライン資格確認に対応している

YES

NO

92,940円
を医療機関に
支払います。

30万円を医療機関に支払います。
〔30万円－**92,940円**=**207,060円**〕
があとから支給されます。

NO

限度額適用
認定証を
持っている

YES

高額療養費の支給が年4回以上あるとき（多数回該当）

過去12か月間に、同じ世帯に高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降の限度額が変わります。

なお、同一都道府県内で世帯が継続されていると判定された場合は、同一都道府県内の他の市町村に転居しても同じ世帯に支給された高額療養費の回数が通算されます。

厚生労働大臣が指定する特定疾病の場合（長期疾病）

高額な治療を長期間継続して行う必要がある特定の病気（先天性血液凝固因子障害の一部・人工透析が必要な慢性腎不全・血液凝固剤の投与に起因するHIV感染症）の人は、「特定疾病療養受療証」を医療機関に提示すれば、自己負担限度額が1か月10,000円になります。

※人工透析が必要な慢性腎不全の人で70歳未満の上位所得者の自己負担限度額は、1か月20,000円となります。

70歳未満の人と、70歳～74歳の人が同じ世帯にいるとき

●世帯合算の順序

70歳未満の人と、70歳～74歳の人が同じ世帯の場合、次のような順序で合算します。



①外来（個人単位）



70歳～74歳の人の外来で支払った金額を個人単位で合算し、70歳～74歳の人の自己負担限度額を適用します。

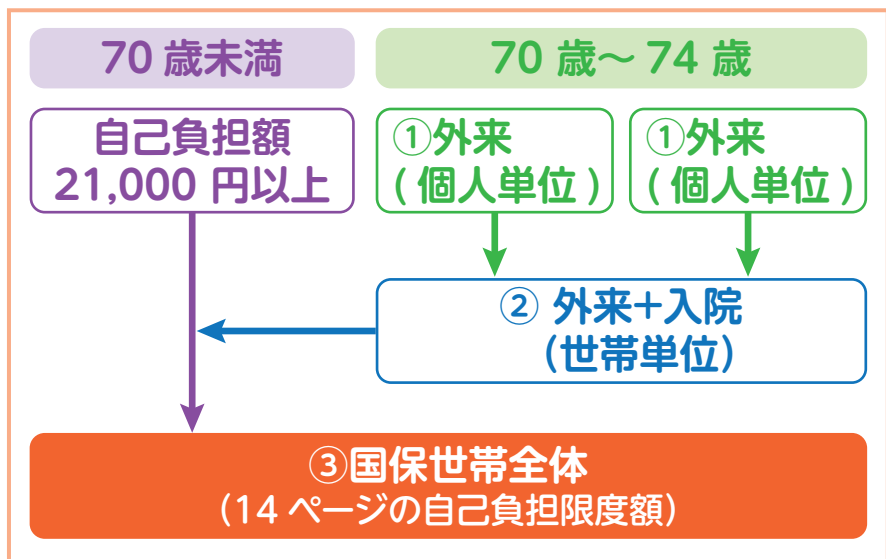
②外来+入院（世帯単位）



70歳～74歳の人の入院で支払った金額と、同じ世帯で70歳～74歳の人の外来で支払った金額の合計を合算し、70歳～74歳の人の自己負担限度額を適用します。

③国保世帯全体

同じ世帯の70歳未満の人が支払った金額（ただし、自己負担額21,000円以上の場合）と70歳～74歳の人が支払った金額を合算し、70歳未満の人の自己負担限度額を適用します。



同じ世帯に介護保険の受給者がいるとき

●高額医療・高額介護合算療養費制度

皆さんが医療機関を受診したときに支払った額（国保）と介護保険サービスを利用したときに支払った額（介護保険）を世帯内で合算（入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。）して限度額を超えた分が支給されます。



●自己負担限度額（年額：毎年8月から翌年7月まで）

◆70歳未満の人がいる世帯の限度額

所得区分*		国保+介護保険
上位所得者	基礎控除後の所得が901万円を超える世帯	212万円
	基礎控除後の所得が600万円を超え901万円以下の世帯	141万円
一般	基礎控除後の所得が210万円を超え600万円以下の世帯	67万円
	基礎控除後の所得が210万円以下の世帯	60万円
非課税	市町村民税非課税世帯	34万円

※70歳未満の人の場合、1回の受診で支払った自己負担額が21,000円以上のものを合算することができます。

◆70歳～74歳の人がいる世帯の限度額

所得区分*		国保+介護保険
現役並み所得者	現役並みⅢ（課税所得690万円以上）	212万円
	現役並みⅡ（課税所得380万円以上690万円未満）	141万円
	現役並みⅠ（課税所得145万円以上380万円未満）	67万円
一般（基礎控除後の所得が210万円以下の世帯も含みます。）		56万円
低所得者Ⅱ		31万円
低所得者Ⅰ		19万円

※合算額から、限度額を控除した額が500円を超えない場合は支給されません。

※所得区分については、13ページをご覧ください。

●申請方法

支給の対象となる被保険者には、市町村国保から通知をします。通知が届いた場合は、市町村国保の窓口申請してください。



※8月から翌年7月までの間に、市町村を越えて転居をした人や他の医療保険から国民健康保険に変更した人には、お知らせできない場合があります。該当する人で支給対象になる可能性のある人は、市町村国保にご連絡ください。

国保税（国民健康保険税）

皆さんが病気やケガをしたときの医療費や出産育児一時金、葬祭費などの費用は、納められた国保税（国民健康保険税）と国、県、市町村の公費などで賄われています。国保税は国保運営を支える重要な財源です。決められた納期限内に納めましょう。

※詳しくは、市町村国保の窓口にお問い合わせください。

●国保税の決め方

各市町村が県に納める国民健康保険事業費納付金と各市町村が行う保健事業費等から、国、県、市町村の公費を差し引いた金額を、市町村が次の項目に振り分けて計算し、世帯ごとに割り当てます。

所得割	加入者の所得に応じて課税
資産割	加入者の資産に応じて課税
均等割	加入者数に応じて課税
平等割	世帯ごとに課税

※上記項目への振り分け方は市町村によって異なります。



●納税義務者は世帯主

国保税を納めなければならない人のことを納税義務者といい、その人は世帯主です。世帯主が国保の加入者でなくても、家族のうちどなたかが国保に加入していれば、その世帯主が納税義務者です。

●倒産などで職を失った人に対する国保税の軽減

倒産や解雇、雇い止めなどにより離職した人は、申請することにより国保税の軽減が受けられる場合があります。



後期高齢者医療制度加入にともなう国保税の軽減・減免

●国保世帯の被保険者が後期高齢者医療制度に加入し、同じ世帯の75歳未満の人が引き続き国保に加入する場合

- ◆国保税の軽減を受けている世帯の人は、世帯構成や収入が変わらなければ、今までと同程度の軽減を受けられます。

例	後期高齢者医療制度加入前	後期高齢者医療制度加入後
	夫(74歳)、妻(72歳)ともに 国保の被保険者	夫が75歳になって、後期高齢者医療制度に加入
	【国保】	夫【後期】 妻【国保】
	世帯の保険税 軽減	保険料 保険税 軽減 今までと同程度の軽減

- ◆国保の被保険者が1人になる場合は、世帯構成が変わらなければ、医療保険分及び後期高齢者支援金分に係る平等割が5年間は半額になり、その後の3年間は4分の3の額になります。

例	後期高齢者医療制度加入前	後期高齢者医療制度加入後
	夫(74歳)、妻(72歳)ともに 国保の被保険者	夫が75歳になって、後期高齢者医療制度に加入
	【国保】	夫【後期】 妻【国保】
	均等割など 平等割	保険料 均等割など 平等割 軽減

●勤務先の健康保険（被用者保険）に加入していた被保険者が後期高齢者医療制度に移行し、その被扶養者（65歳～74歳の人）が新たに国保に加入する場合

- ◆新たに国保に加入する人の国保税は、市町村国保に申請すると、所得割と資産割が免除されるとともに、均等割が半額になります。（もとの被扶養者〔65歳～74歳の人〕のみで構成される世帯の場合は、平等割も半額になります。）

※均等割及び平等割については、資格取得後2年を経過するまでの間に限り減免の対象となります。

例	夫(74歳)が被用者保険の被保険者、妻(72歳)がその被扶養者	夫が75歳になって後期高齢者医療制度に加入し、妻が新たに国保に加入	夫が後期高齢者医療制度に加入してから2年経過後
	【被用者保険】 夫 妻 保険料あり 保険料なし	夫【後期】 妻【国保】 保険料あり 所得割 資産割 均等割 平等割	夫【後期】 妻【国保】 保険料あり 所得割 資産割 均等割 平等割
		↑ 減免	↑ 減免

※資産割、平等割の課税がない市町村もあります。

国保税の納め方

国保税の納め方は年齢によって異なります。

●40歳未満の人

医療保険分、後期高齢者支援金分*1、子ども・子育て支援金分*2を納めます。

$$\text{国保税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{子ども・子育て支援金分}$$



*1 後期高齢者支援金は、後期高齢者医療制度の財源として充てられます。

*2 18歳未満の人は、子ども・子育て支援金の一部軽減されます。

●40歳以上65歳未満の人（介護保険の第2号被保険者）

医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分に介護保険分を合わせて納めます。

$$\text{国保税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{子ども・子育て支援金分} + \text{介護保険分}$$

●65歳以上75歳未満の人（介護保険の第1号被保険者）

医療保険分と後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分を納め、介護保険分は介護保険料として別に納めます。

$$\text{国保税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{子ども・子育て支援金分}$$



$$\text{介護保険料} = \text{介護保険分}$$

世帯主が公的年金を受給している場合、国保税は原則として年金から差し引かれますが、世帯の構成やもらう年金額などにより、差し引かれない場合があります。また、申し出により口座振替が認められる場合もあります。介護保険料は、原則として年金から差し引かれます。（年金額が年額18万円未満の人は、個別に納めます。）

国保税の納付には
納め忘れのない**口座振替**がおすすめです！

一度手続きをすると、翌年度以降も自動的に振替が更新されるので大変便利です。

手続きに
必要なもの

●納税通知書 ●預貯金通帳 ●通帳の届出印
※市町村の取り扱い金融機関で手続きしてください。

国保税を滞納したとき

災害など特別な事情がないのに国保税を滞納すると、次のような措置がとられることがありますのでご注意ください。

納期限を過ぎると…

とく そく
督促

督促が行われます。延滞金などを徴収される場合もあります。



それでも納めずにいると…

医療費が
いったん
全額自己負担
になります

医療機関を受診したときは、いったん医療費を全額自己負担することになります。市町村の窓口申請により、一部負担金を差し引いた金額（保険給付分）が「特別療養費」として支給されます。

それでも納めずにいると…

給付が
差し止められます

国保の給付が全部または一部差し止められる場合があります。

それでも滞納が続くと…

差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれる場合があります。財産の差し押さえ処分などが行われる場合もあります。また、介護保険の給付が制限される場合もあります。

滞納が続く場合の措置は、市町村によって異なる場合があります。

《 差し止められた保険給付を再開するには？ 》

- 滞納している国保税を完納する
- 滞納額を著しく減少させる

納付が困難なときは、お早めにご相談ください

病気や災害など、やむを得ない事情により国保税の納付が困難なときには、お早めに市町村国保の窓口（納税担当）にご相談ください。

国保税の納付には、納め忘れのない**口座振替**がおすすめです！

受診等のところかけ

整骨院・接骨院・はり・きゅう・マッサージを受ける人へ

整骨院・接骨院・はり・きゅう・マッサージで国保が使える場合は限られます。**国保が使えない場合は全額自己負担**となりますので、ご注意ください。



整骨院・接骨院を受ける人へ

国保が使える場合

- 外傷性のねんざ・打撲
- 挫傷（肉離れ等）
- 骨折・脱臼
（緊急時以外は
医師の同意が必要）



国保が使えない場合

- 日常生活における疲労・肩こり
- スポーツなどによる肉体疲労
- 加齢による腰痛・五十肩の痛み
- 神経痛（リウマチ・慢性関節炎等）
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 保険医療機関で同じ負傷などで治療中の場合
- 仕事中や通勤途上での負傷（労災保険が適用）

はり・きゅうを受ける人へ



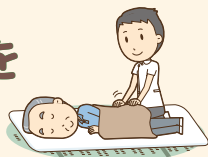
国保が使える場合

医師の発行した同意書や診断書がある場合

国保が使えない場合

保険医療機関で同じ対象疾病の治療を受けている間

マッサージを受ける人へ



国保が使える場合

筋^{こうしゆく}麻痺や関節拘縮などの症状で、医療上マッサージを必要とする場合（医師の発行した同意書や診断書が必要です。）

国保が使えない場合

単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージなど

医療機関を上手に受診しましょう！

必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、皆さんが負担する国保税や公費などにより賄われている医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、以下のことに注意しましょう。



休日・夜間の受診は控えましょう



休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

子ども医療電話相談を利用しましょう



夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まずは子ども医療電話相談（＃8000）を利用し、適正受診を心がけましょう。

かかりつけ医・薬局を持ちましょう

かかりつけ医・薬局を持ち、気になることが



あったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。また、かかりつけ薬局を持つことで一人ひとりの病歴や体質などを把握したうえで服薬のサポートをしてくれます。

重複受診は控えましょう



同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

適正な服薬管理に注意しましょう

- 多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりする状態をポリファーマシーといいます。薬を使って「いつもと違う」と感じたら、必ず医師等に相談しましょう。
- ポリファーマシーを防ぐために、お薬手帳を1冊にまとめ、受診時に持参・提示しましょう。
- また、マイナ保険証を利用することで、これまでに処方・調剤された薬の情報を医師等と共有でき、より適切な医療を受けられます。

セルフメディケーションに取り組みましょう

- 自分の健康に責任を持ち、軽度な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。
- 日頃から運動・食事、健康状態のチェックなど自分でできる健康管理に取り組み、軽微な症状のときはOTC医薬品（市販薬）を活用しましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

- 先発医薬品と同等の効能効果・同一成分のジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えると、薬の費用が安くなります。※
- 「ジェネリック医薬品希望シール」、「ジェネリック医薬品希望カード」等を提示して、ジェネリック医薬品の利用について相談に乗ってもらいましょう。

※疾病によっては、ジェネリック医薬品を使用できない場合があります。

※院内処方を院外処方に切り替えた場合や、処方せん料等の有無により、自己負担額があまり変わらない場合や、まれに高くなる場合もあります。

先発医薬品の「特別の料金」について

- ジェネリック医薬品がある薬について、患者が先発医薬品を希望した場合に「特別の料金」が発生する制度です。
- ただし、医師が必要と判断した場合や、在庫の都合で先発医薬品を使わざるを得ない場合は、この制度の対象外となり、「特別の料金」は発生しません。

バイオシミラーを利用しましょう

- バイオシミラーとは、先行バイオ医薬品の特許が切れた後に発売される薬です。有効性、安全性は先行バイオ医薬品と同等であり、また、より価格が安いと、医療費の負担軽減や医療保険財政の安定につながります。
- バイオシミラーはジェネリック医薬品と異なり、原則調剤薬局では変更できません。まずはかかりつけの医師にバイオシミラーに切り替えたいことを相談しましょう。

年に1度の特定健診！

近年の日本では、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病が増加しています。自らの健康を守るため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診（特定健康診査）と、生活習慣病を予防するための特定保健指導を、積極的に活用しましょう。

●特定健診とは？

◆対象となる人は？

40歳から74歳までの国保加入者が対象です。通院中・治療中の人も対象となります。

◆費用は？

無料または一部負担。



◆いつ、どこで受けられるの？

年に1回、市町村国保から受診券や受診案内が送付されますので、市町村国保の案内する実施場所（医療機関や集団健診会場等）で受診してください。

◆何をするの？

身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診察等があります。検査結果により、検査項目が追加されることがあります。

◆健診の結果は？

受診者全員に、健診の結果と現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報（健診結果通知表）の提供があります。

●特定保健指導とは？

◆対象となる人は？

特定健診の結果、**腹囲が基準以上（男性85cm、女性90cm）**または**BMIが25以上**でかつ、**血糖・血圧・脂質の検査値が一定の基準に該当する人**が対象です。

※原則、血糖・血圧・脂質の薬を服用中の人は対象外です。



◆費用は？

無料（県内の市町村国保の場合）。

◆いつ、どこで受けられるの？

対象者には市町村国保から利用券が送付されます。利用券、国保資格が確認できるもの（マイナ保険証、資格確認書等）、健診結果通知表を特定保健指導の利用先に提示してください。

◆何をするの？

医師、保健師、管理栄養士等が、食生活や運動等、生活習慣を改善するためのサポートをします。病気のリスクの程度によって、「動機付け支援」と「積極的支援」があります。（喫煙者は指導レベルが上昇します。）

動機付け支援

（メタボのリスクが出はじめた人の支援）

専門家との原則1回の面接で実行しやすい生活習慣改善のためのプランを立て、3か月以上経過後に面接、電話、メール等で取組状況を確認します。

積極的支援

（メタボのリスクが高い人の支援）

初回面接でメタボ改善のためのプランを立て、専門家から3か月以上継続したサポートを受けながら健康づくりを実践し、3か月以上経過後に面接、電話、メール等で取組状況を確認します。

受診等のこころがけ／年に1度の特定健診！

特定健診情報の提供に関する不同意申請について

適切な保健指導の実施等の目的で、旧保険者で実施した特定健診の情報が新しい保険者に提供される仕組みがあります。

このことを希望しない場合は、新しい保険者（市町村）に対して「**特定健診情報の提供に関する不同意申請書**」を提出してください。

※特定健診・特定保健指導の実施方法等は、市町村によって異なります。詳しくは、市町村国保からの案内をご覧ください。

後期高齢者医療制度

75歳（一定の障がいがある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療制度で医療を受けることになります。制度の運営は「後期高齢者医療広域連合」が行い、保険料の徴収や窓口業務は市町村が行います。



●対象となる人

次の条件のどちらかにあてはまる人が対象となります。

- ◆75歳以上の人
- ◆65歳以上75歳未満で、一定の障がいがある人（本人の申請に基づき、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人）

●医療を受けるとき

- ◆マイナ保険証、資格確認書等を医療機関の窓口提示してください。
- ◆医療費の自己負担割合は1割（令和4年10月から一部の人は2割）、現役並み所得者は3割です。



●保険料

- ◆後期高齢者医療制度の被保険者全員が保険料を納めます。
- ◆後期高齢者医療制度加入日の前日まで勤務先の健康保険などの被扶養者だった人や、また所得に応じて、保険料の軽減が受けられる場合があります。



※詳しくは、市町村後期高齢者医療担当または群馬県後期高齢者医療広域連合（代表電話：027-256-7171）の窓口にお問い合わせください。

お住まいの市町村国保のお問合せ先

市町村	部署名	電話番号
前橋市	国民健康保険課	(027)898-6250(資格・国保税),6249(給付)
高崎市	保険年金課	(027)321-1235(資格・国保税),1236(給付)
桐生市	医療保険課	(0277)44-8265(資格・給付),8266(税)
伊勢崎市	国民健康保険課	(0270)24-5111(代表)
太田市	国民健康保険課	(0276)47-1111(代表)
沼田市	市民課 国保係	(0278)23-2111(代表)
館林市	保険年金課 国保係	(0276)47-5138
渋川市	保険年金課	(0279)22-2461
藤岡市	保険年金課	(0274)40-2822
富岡市	国保年金課	(0274)62-1511(代表)
安中市	国保年金課	(027)382-1111(代表)
みどり市	保険年金課	(0277)46-7028
北群馬郡	榛東村 健康保険課	(0279)26-2513(資格・給付),2419(税)
	吉岡町 住民課 保険室	(0279)26-2249
多野郡	神流町 住民生活課	(050)3665-0340
	上野村 保健福祉課	(0274)59-2309
甘楽郡	下仁田町 福祉課 国保係	(0274)64-8801
	南牧村 保健福祉課	(0274)87-2011(代表)
	甘楽町 健康課(資格・給付)住民課(税)	(0274)67-5172(資格・給付),64-8312(税)
吾妻郡	中之条町 住民課	(0279)75-8819
	長野原町 町民生活課	(0279)82-2245
	嬬恋村 住民課 国保係	(0279)96-0515
	草津町 住民課	(0279)88-7192
	高山村 住民課	(0279)63-2111(代表)
	東吾妻町 町民課	(0279)68-2111(代表)
利根郡	片品村 保健福祉課	(0278)58-2115
	川場村 健康福祉課	(0278)25-5074
	昭和村 住民課	(0278)25-3242
	みなかみ町 住民課	(0278)25-5010
佐波郡	玉村町 住民課 国民健康保険係	(0270)64-7702
邑楽郡	板倉町 健康介護課 保険医療係	(0276)82-6136
	明和町 住民環境課	(0276)84-3111(代表)
	千代田町 住民生活課	(0276)86-7001
	大泉町 国保年金課	(0276)63-3111(代表)
	邑楽町 住民保険課(資格・給付)税務課(税)	(0276)47-5020(資格・給付),5013(税)

国保からのお知らせ

- 医療費の還付金詐欺にご注意ください！
- 国保税は忘れずに納期限までに納めましょう。
国保税の納付には口座振替を利用しましょう。



こんなときは必ず**14日以内**に届け出を！

こんなとき		手続きに必要なもの *市町村によって異なる場合があります。
国保に加入するとき	他の都道府県から転入してきたとき	転出証明書
	勤務先の健康保険をやめたとき または、扶養家族からはずれたとき	勤務先の健康保険の資格の喪失が確認できる書類 (社会保険離脱証明書、資格喪失証明書等)
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	外国人住民で住民票が作成されたとき (在留期間が3か月を超える等)	在留カードまたは特別永住者証明書、 パスポート
国保をやめるとき	他の都道府県に転出するとき	-
	勤務先の健康保険に入ったとき または、扶養家族になったとき	勤務先の健康保険に加入した証明書
	死亡したとき	死亡した方の資格確認書
	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
	外国人の加入資格がなくなったとき	在留カードまたは 特別永住者証明書、パスポート
その他のとき	県内の他の市町村から転入してきたとき	転出証明書
	県内の他の市町村に転出するとき	
	市町村内で住所が変わったとき	
	世帯主が変わったとき	-
	世帯が分かれたときや一緒になったとき	
	氏名が変わったとき	
	修学のため別に住所を定めるとき	在学証明書等
	「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」 を紛失、破損したとき	破損した左記書類

*上記手続きには年金手帳が必要となる場合がありますので、併せてお持ちください。

※届け出は世帯主が行ってください。

※上記手続きには、「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」もあわせてお持ちください。

※マイナ保険証（マイナンバーカード）を紛失または破損したときは、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）へ連絡し、機能停止の手続きをしてください。

※市町村によっては**はんこ（朱肉を使うもの）**が必要な場合があります。

※詳しくは、市町村国保の窓口にお問い合わせください。