

こくみんけんこうほけん

国民健康保険のこと

こくみんけんこうほけん

○ 国民健康保険とは

こくみんけんこうほけん じぶん みせ ひと じえいぎょう ひと のうぎょう りんぎょう すいさんぎょう
国民健康保険は、自分で 店などを やっている 人（自営業の人）、農業・林業・水産業の

ひと たいしょく ひと ほか けんこうほけん はい ひと ほけん
人、退職した人など、他の 健康保険に 入っていない 人のための 保険です。

かいしゃ しょくば けんこうほけん はい ひと せいかつほご う ひと はい
会社など 職場の 健康保険に 入っていない人、生活保護を 受けていない人、みんな 入る

ひつよう ほけん ほけん はい びょうき びょういん はら かね
必要がある 保険です。保険に 入っていないと、病気や けがのとき、病院で 払う お金の

ぜんぶ じぶん はら
全部を 自分で 払うこと になります。

しごと しょくば けんこうほけん こくみんけんこうほけん はい てつづ
仕事を やめて 職場の 健康保険が なくなったとき、すぐに 国民健康保険に 入る 手続き

を します。仕事を やめたあとも 職場の 健康保険に しばらくは 入れる

にんいけいぞくほけんせいど くわ はたら かいしゃ しょくば き
任意継続保険制度も あります。詳しいことは 働いている 会社（職場）に 聞いてください。

こくみんけんこうほけん

(国民健康保険の しくみ)

びょういん しはら かね やす かね えんじょ
(1) 病院に 支払う お金は 安くなります。(かかったお金の 70%が 援助されます。)

じぶん はら かね
自分で 払う お金は 30%です。

ちゅうい びょういん にゅういん へや かね じぶん はら ほけん
【注意】 病院に 入院したとき 部屋の お金は 100% 自分で 払います。(保険の

えんじょ
援助はありません。)

こ う かね しゅっさんいくじいちじきん かね
(2) 子どもを 生んだとき、お金が もらえます。(出産育児一時金 という お金 です。)

ほけん はい ひと し そうしき かね そうさいひ かね
(3) 保険に 入っている人が 死んで、葬式をすると お金が もらえます。(葬祭費 という お金
です。)

このほかに いろいろな 援助が あります。市役所の 国民健康保険課に 日本語が わかる

せいかつの いろいろなこと (にしのみやしの ばあい)

ひと いっしょ き
人と一緒に来てください。

こくみんけんこうほけん はい てつづき
(国民健康保険に入るための手続き)

じゅうみんとうろく ざいりゅうきかん かげつ こ ひと はい
住民登録を していて、在留期間が 3か月を 超える人が 入ることが できます。

ざいりゅうきかん かげついか にん にゅうこくもくてき みと はい
在留期間が 3か月以下の 人でも 入国目的などに よって 認められれば、入る ことが
できます。

つぎ ひと とくべつかつどう ざいりゅうしかく にゅうこく ざいりゅう こくみんけんこうほけん う
次の人は、「特別活動」の「在留資格」で 入国・在留 していても 国民健康保険は 受け
られません。

びょういん ちりょう う にほん き ひと
・ 病院で 治療を 受けるために 日本に 来た人

かんこう ほよう もくてき りょこうもくてき にほん き ひと
・ 観光や 保養を 目的(旅行目的)で 日本に 来た人

てんにゅう とど で しやくしょ こくみんけんこうほけんか ししょ さーびすせんたー あくた
(1) 転入の 届け出を したあとに、市役所の 国民健康保険課、支所、サービスセンター、アクタ

にしのみやすてーしょん てつづ どうようび にちようび しゅくじつ
西宮ステーションで、手続きを します。(土曜日、日曜日、祝日は できません。)

ひつよう
(2) 必要な もの

ざいりゅうかーど ゆうこう がいこくじんとうろくしょうめいしょ ふく
・ 在留カードなど(有効と みなされる 外国人登録証明書)を 含みます)

ざいりゅうきかん げついか ひと げついじょう にほん しょうめい
・ 在留期間が 3か月以下の 人は、これから 3か月以上、日本に いることが 証明できる
もの。

ざいがくしょうめいしょ けんしゅうけいかくしょ
たとえば、在学証明書、研修計画書など。

かいしゃ しょくば けんこうほけん こくみんけんこうほけん しょくば けんこうほけん
・ 会社など 職場の 健康保険を やめて、国民健康保険に 入るとき、職場の 健康保険の

しかく
資格が

しょうめい しかくそうしつしょうめいしょ ひつよう
ないことを 証明する 資格喪失証明書が 必要です。

せいかつの いろいろなこと (にしのみやしの ばあい)

こじんばんごう こじんばんごう まいなんばー
 ・個人番号の わかるもの。(個人番号は、マイナンバーと います)

ちゅうい じぶん てつづ か ひと てつづ つぎ
 【注意】自分が 手続きしないで 代わりの方が 手続きするときは、次の ものが います。

か ひと いにんじょう
 ・代わりの人と わかる もの(委任状など)

か ひと みぶん しょうめい ばすぽーと めんきょしょう
 ・代わりの方の 身分を 証明する パスポートや 免許証

こくみんけんこうほけんしょう
 (国民健康保険証)

こくみんけんこうほけん はい こくみんけんこうほけんしょう かぞく ひとり いちまい
 国民健康保険に 入ると 国民健康保険証が もらえます。家族が いれば 一人に 一枚
 もらえます。

びょういん い かなら も びょういん うけつけ
 病院に 行くときは、必ず 持って 行って 病院の 受付で みせて ください。

しょくば けんこうほけん はい ひ こ こくみんけんこうほけんしょう しやくしょ かえ
 職場の 健康保険に 入るとき、引越しするとき、国民健康保険証は 市役所に 返して
 ください。

ほけんりょう ○保険料のしくみ

いちねん ほけんりょう つぎ しゅるい きんがく ごうけい けいさん
 一年の 保険料は、次の 3種類の 金額を 合計して 計算します。

① こくみんけんこうほけん はい ひと しょとく き きんがく しょとくわりがく
 国民健康保険に 入っている 人の 所得 によって 決める 金額(所得割額)

② かぞく なか こくみんけんこうほけん はい ひと にんずう き きんがく きんとうわりがく
 家族の中で 国民健康保険に 入っている人の 人数で 決める 金額(均等割額)

③ かぞく だいひょう きんがく びょうどうわりがく
 家族の 代表 一人に かかる 金額(平等割額)

(ちゅうい) さい さい にん かいごのうふきん けいさん
 【注意】40歳から 64歳までの 人には、このほかに 介護納付金を たして 計算します。

いちねんかん ほけんりょう がつ つぎ ねん がつ かい わ しはら
 一年間の 保険料は、6月から 次の 年の 3月までの 10回に 分けて 支払います。

こくみんけんこうほけんか のうふしょ ゆうびん おく
 国民健康保険課が 納付書を 郵便で 送ります。

き ひ のうきげん のうふしょ も ぎんこう ゆうびんきょく コンビニエンスストアな
 決まった日（納期限といひます）までに 納付書を 持って 銀行・郵便局・コンビニエンスストアな
 い ほけんりょう しはら
 どもに 行って、保険料を 支払ひます。

ぎんこう こうざ じどうてき しはら てつづ ひつよう
 銀行などの 口座から 自動的に 支払うことも できます。そのための 手続きは 必要です。

こくみんけんこうほけん じゅうみん とうろく つき ほけんりょう しはら にゆうこく つき
 国民健康保険は、 住民の 登録をした月から 保険料を 支払ひます（入国した 月からで
 はありません）。職場の 健康保険を やめたときは、国民健康保険に 入る 手続きを
 てつづ おそ けんこうほけん つか ほけんりょう しはら
 してください。手続きが 遅くなると 健康保険を 使わないのに 保険料を 支払う ことに
 なります。

さいがい しつぎょう かいしゃ とうさん ほけんりょう しはら
 災害にあつたり、失業したり、会社が倒産して、保険料を 支払う ことが できないとき、
 ほけんりょう やす しはら
 保険料が 安くなつたり、支払わなくても よくなつたり、することが あります。

ほけんりょう しはら びょういん だいきん ぜんぶ じぶん しはら
 保険料を 支払っていないと、病院の 代金を 全部 自分で 支払わないと いけません。

かね
 もらえるお金も もらえなくなります。ただし、ちゃんと てつづ よぶん しはら かね
 手続きをしたら、余分に 支払つた お金は
 あと もど ほけんりょう しはら むずか そうだん
 後で 戻つて」きます。もし、保険料を 支払うのが 難しいときは、すぐに 相談
 してください。

○ 市役所に 知らせなければ ならないこと

しやくしよ し
 つぎの ときは、14日 が 過ぎる前に 市役所に 知らせ てください。

にしのみやし ひ こ せたいぬし か
 (1) 西宮市の なかで 引っ越しをしたとき、世帯主が 変わった とき

こくみんけんこうほけんしょう も し
 →国民健康保険証を 持ってきて 知らせ てください。

にしのみやし しちょうそん ひ こ てんにゆう
 (2) 西宮市ではない 市町村から 引っ越しを したとき（「転入」といひます）

にしのみやししやくしよ しなひ ししよ てんにゆう とどけで こくみんけんこうほけん はい
 →西宮市市役所か 市内の支所で、転入の届出のあとに、国民健康保険に入る

てつづ
 手続きを してください。

(3) 西宮市ではない 市町村に 引っ越しを するとき (「転出」といいます)

にしのみやし てんしゆつ ばあい じぶん くに かえ ばあい ふく こくみんけんこうほけん
 →西宮市から 転出する場合(自分の国へ 帰る場合も 含みます)は、国民健康保険

だったいてつづき こくみんけんこうほけんしょう かえ
 の 脱退手続きを します。国民健康保険証は 返して ください。

(4) 職場の 健康保険を やめた とき

しよくば けんこうほけん しかくそうしつしょうめいしよ ひつよう しかくそうしつしょうめいしよ しよくば ねんきん
 職場の 健康保険の 資格喪失証明書が 必要です。資格喪失証明書は、職場、年金

じむしよ けんこうほけんくみあい
 事務所、健康保険組合で もらえます。

(5) 子どもが 生まれたとき

(6) 死んだ とき

(7) 保険証を なくしたり、よごしたり したときなど

(8) 職場の 健康保険に 入ったとき (保険を やめるとき)

しよくば けんこうほけん はい ほけん こくみんけんこうほけん はい ひと みな こくみんけんこう
 職場の 健康保険に 入ったときは、国民健康保険に 入らない人 皆の 国民健康

ほけんしょう あたら はい しよくば けんこうほけん ほけんしょう ひつよう
 保険証と 新しく 入った 職場の 健康保険の 保険証が 必要です。

しよくば けんこうほけん はい ひ こ しくちょうそん こくみんけんこう
 職場の 健康保険に 入るときか、引っ越しをして、 市区町村を でるときだけ、国民健康

ほけん
 保険を やめることが できます。

ねんど とちゆう こくみんけんこうほけん ばあい ほけんりょう いちど けいさん けいさん
 年度の 途中で 国民健康保険を やめる場合、保険料は もう一度 計算します。計算の

けっか かね しはら ひつよう
 結果によって、やめた あとでも お金を 支払う 必要が でてくること があります。

(1) から (8) を ^し 知らせる ^{こじんばんごう まいなんばー} ときは ^{個人番号 (マイナンバー)} が ^{わかるものと} あなたが ^{だれか}

^{ほんにんかくにんしよるい} わかるもの (本人確認書類) が ^{いります。}

【注意】 ^{(ちゅうい) じぶん} 自分が ^{てつづき} 手続きしないで ^{かわり ひと} 代わりの人が ^{てつづき} 手続きするときは、^{つぎ} 次の ^{ものが} ^{いります。}

・ ^{かわり ひと} 代わりの人と ^{わかる} ^{いんにじょう} もの (委任状など)

・ ^{かわり ひと} 代わりの人の ^{みぶん} 身分を ^{しょうめい} 証明する ^{ばすぽーと} パスポートや ^{めんきょしょう} 免許証

・ ^{そのほかに} ^{ひつよう} 必要な ^{しよるい} 書類が ^{あります。} ^{きをつけて} ^{ください。}

※ ^{てつづ} どの ^{へいじつ} 手続きも ^平 日しか ^{できません。}

○ ^{こくみんけんこうほけん} 国民健康保険に ^{はい} 入ることが ^{ひと} できない人

(1) ^{じゅうみんとうろく} 住民登録を ^{ひと} していない人

(2) ^{ざいりゅうしかく} 在留資格が ^{ひと} ない人

(3) ^{ねん} 1年よりも ^{みじか} 短い ^{あいだ} 間 ^{にほん} だけ ^{ひと} 日本に ^{いる人}

(4) ^{べつ} 別の ^{けんこうほけん} 健康保険に ^{はい} 入っている ^{ひと} 人

(5) ^{せいかつほご} 生活保護を ^う 受けている ^{ひと} 人

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう

○特定健康診査と特定保健指導

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう

<特定健康診査と特定保健指導>

しんさ う ひと つぎ ひと
 審査を受けることが できる人は 次の 人です。

しんさ ねんど ねんど がつ にち がつ にち がつ にち こくみんけんこうほけん はい
 審査を する 年度（年度=4月1日から3月31日）の 4月1日に 国民健康保険に 入っている

ひと さい さい ひと う ひと
 人で 40歳から 74歳までの 人です。ただし、受けることが できない 人も います。

とくていけんこうしんさ むりょう う ひと じゅしんけん とど まえ ねんど
 特定健康診査は 無料です。受けることが できる人に 受信券が 届きます。前の 年度に

けんしん う ひと とくていほけんしどう う ひと しどう お とど
 検診を 受けた人で 特定保健指導を 受けている人は 指導が 終わってから 届きます。

がつ にち ほけん はい ひと とくていけんこうしんさ う
 4月1日に 保険に 入っていない人は 特定健康診査を 受けることは できません。

う ひと きほんけんしん う とくていけんこうしんさ きほんけんしん ないよう
 受たい人は 基本健診を 受けることが できます。特定健康診査と 基本健診の 内容は

おな
 同じです。

にんげん どっく かね やす ばあい
 人間ドックの お金が 安くなる 場合が あります。

けんしん にんげん どっく ばしょ あんないぶん よ あんないぶん じゅしんけん いっしょ
 健診や 人間ドックの 場所などは 案内文を 読んでください。案内文は 受診券と 一緒に

とど
 届きます。

とくていほけんしどう

<特定保健指導>

とくていけんこうしんさ もんだい ひと せいかつしゅうかんびょう ひと とくていほけんしどう
 特定健康診査で 問題が あった 人で 生活習慣病に なりそうな人は 特定保健指導を

う
 受けることが

とくていほけんしどう いしゃ びょうき せいかつ
 できます。特定保健指導は、医者などが あなたに します。病気に ならないように 生活の

か ほうほう おし
 変える 方法を 教えてくれます。

くわ にほんご ひと いっしょ き
※詳しいことは、日本語が わかる人と 一緒に 聞いてください。

れんらくさき ほけん かね
連絡先：保険の お金を もらうことに ついて

にしのみやしやくしよ こくみんけんこうほけんか
西宮市役所 国民健康保険課 0798-35-3120

ほけん はい
保険に 入ること やめることについて

にしのみやしやくしよ こくみんけんこうほけんか
西宮市役所 国民健康保険課 0798-35-3117

とくていけんこうしんさ
特定健康診査 について

にしのみやしやくしよ こくみんけんこうほけんか
西宮市役所 国民健康保険課 0798-35-3115

ほけん かね しはら
保険の お金の 支払いについて

にしのみやしやくしよ こくほしゅうのうか
西宮市役所 国保収納課 0798-35-3091