



としま

健康を守るみんなの国保
豊島区区民部国民健康保険課

NATIONAL HEALTH INSURANCE SYSTEM

国保だより

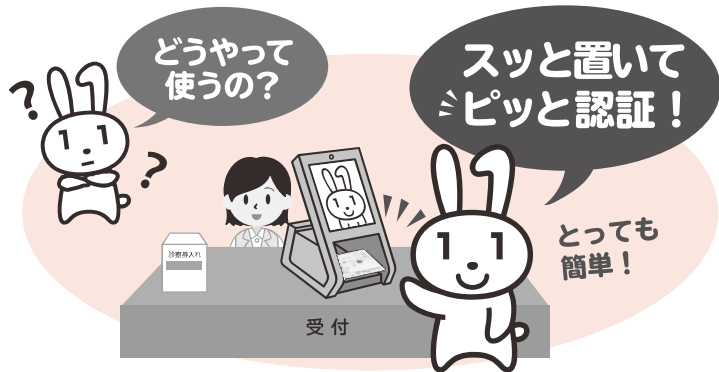
令和6年(2024年)6月発行

国民健康保険課休日窓口のご案内

毎月第2土曜日9時～17時に
変更になりました

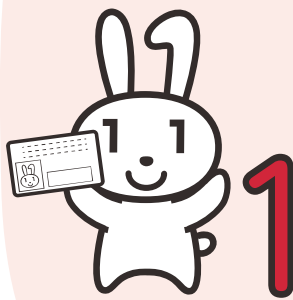
受付業務 国保の加入・やめる手続き、健康保
険証交付、未納保険料の相談に関することなど。
※給付業務は除く。

マイナンバーカードを健康保険証として 利用しましょう (マイナ保険証)



マイナ保険証は、医療費の節約や
高額療養費の手続きがスムーズになる
などのメリットがあります。
ぜひマイナ保険証をご利用ください!

マイナンバーカードの 健康保険証利用登録をしよう!



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーカードを健康保険証と
して利用するためには事前にマイナ
ポータルで健康保険証利用登録をす
る必要があります。

登録方法

- ・セブン銀行ATMから登録
- ・スマートフォン、パソコン
から登録
- ・医療機関や薬局の受付
(カードリーダー)から登録

詳しい登録手順は
こちらをご確認く
ださい↓



医療が パワーアップ!

診療情報や薬剤情報が病
院で確認できるので、初め
てかかる病院でも、いつも
飲んでいる薬の名前を忘
れても安心して受診でき
ます。

安心してマイナ保険証をご利用いただくために

令和6年10月に国民健康保険制度のデータベースに登録されて
いる個人番号(マイナンバー)の下4桁が記載された通知をお送り
します。正しい情報が登録されていることをご確認いただき、安
心してマイナ保険証をご利用ください。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00
(年末年始を除く) 土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用
停止については 24時間365日受付!

令和6年12月2日以降、現行の 健康保険証は発行されなくなります

令和6年12月1日までに発行された健康保険証
は、記載された有効期限(最長令和7年9月30
日)まで使用可能です。
マイナンバーカードの健康保険証利用登録をし
ていない方には、お手元にある健康保険証が使
えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確
認書」を郵送します。「資格確認書」でも引き続き
医療を受けることができます。

電子申請 ～来庁不要!・24時間いつでも申請可能～

国民健康保険の 脱退

会社などの別の健康
保険に加入した際は
国民健康保険の脱退
手続きが必要です。



国民健康保険証の 再発行

紛失等、健康保
険証再発行の手
続きはこちら。



非自発的失業に係る 保険料減額申請

詳細(P.3)をご
確認のうえご申
請ください。



口座振替依頼書の 送付

ご自宅に口座振
替依頼書を送付
いたします。



問い合わせ/資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

通知書の見方

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

届出や保険料のよくある質問はこちら



口座振替の申込書を同封しています～健康保険料の支払いは口座振替が原則です～

たった一度の申し込みでOK！
手続きがまだの人は、かんたん3ステップで完了



2 今年度の保険料の計算方法

医療分保険料	+	支援金分保険料	+	介護分保険料	=	合計保険料
均等割額 1人あたり 49,100円 × 加入している人数 + 所得割額 加入者全員の算定基礎額 × 8.69% 限度額は世帯で65万円		均等割額 1人あたり 16,500円 × 加入している人数 + 所得割額 加入者全員の算定基礎額 × 2.80% 限度額は世帯で24万円		均等割額 1人あたり 16,500円 × 40歳から64歳までの加入している人数 + 所得割額 40歳から64歳まで加入者全員の算定基礎額 × 2.36% 限度額は世帯で17万円		今年度の年額保険料 ※納付は6月納期分から3月納期分の10回に分割
算定基礎額	=	令和5年中の総所得金額等	-	基礎控除額(43万円)		

保険料が軽減される場合があります

令和5年中の総所得が一定基準以下の世帯 申請不要

世帯の総所得で軽減の判定を行います。

収入がない場合でも税務課へ申告してください。なお、国民健康保険課への申請は不要です。

世帯主と加入者全員の令和5年中の総所得の合計	減額率
43万円+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	7割
43万円+29.5万円×被保険者数B+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	5割
43万円+54.5万円×被保険者数B+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	2割

A 給与所得者等…給与収入が55万円超の方と、公的年金の支給（65歳未満：60万円超、65歳以上：110万円超）を受ける方

B 被保険者数……後期高齢者医療制度への加入により国保の資格を喪失された方で、引き続き同じ世帯に属する方も含みます。

※年金所得のある65歳以上の方(令和6年1月1日現在)は、年金所得額から15万円を差し引いて判定します。

就学前の子ども 申請不要

全世帯の就学前の子どもに係る均等割額が2分の1に減額されます。申請は不要です。

出産予定または出産した方 申請必要△

出産予定または出産した*方は、出産予定月(または出産月)の前月から4か月間相当分の保険料が年額から減額されます。多胎妊娠の場合は、出産予定月(または出産月)の3か月前から6か月間相当分が減額されます。

* 妊娠85日以上の出産が対象(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含みます)。

△減額の適用には申請が必要です。ただし、豊島区の**出産一時金制度**を利用する場合、届出は不要です。自動的に保険料を減額します。

失業された方 申請必要△

〈減額の内容〉
解雇・倒産など非自発的に離職し国保に加入している方について、給与所得を30/100とみなして保険料を計算します。

〈対象となる方〉
雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コードが以下に該当する、離職日に65歳未満の方。
[11, 12, 21, 22, 23, 31, 32, 33, 34]

△減額の適用には申請が必要です。P.1 の電子申請をご確認ください。

1 納付義務者は世帯主

世帯主が国民健康保険以外の健康保険に加入している場合でも、納付の義務は世帯主にあります(保険料は国民健康保険加入者分のみ計算されています)。

3 期別納付額

【普通徴収】

口座振替または納付書払い世帯です。令和6年4月から令和7年3月分までの年間保険料(世帯分)を、6月から3月までの10回で納めていただきます。「6月期分」が「6月分の保険料」ではありません。

※5月までに世帯全員が国保をやめた場合は、6月期1回での納付となります。

【特別徴収】

年金からの天引き対象世帯です。詳しくはP.4 納付の方法をご覧ください。

4 所得状況

「照会中」または「未申告」の方は、所得が確認できていない状態です。そのため保険料が均等割額のみ発生しています。所得情報が判明次第、保険料を再計算し、変更があれば後日通知します。

☆【照会中】：現在、前住所地に令和5年中の所得を照会中です。

☆【未申告】：令和6年度(令和5年中の所得)の申告がお済みでない方。

1

令和6年度 国民健康保険料 決定 通知書

通知書番号 0000012345670000	
納付義務者	
氏名	様
(生年月日)	昭24. 10. 5
特別徴収義務者	年金額
特別徴収対象年金	円
お支払い方法	
口座振替をご利用の方はこの欄に記載があります	
上記に口座情報が表示されていない場合は、納付書または特別徴収でのお支払いとなります。	

保 険 料 率			
保 険 料	均等割額(1人分)	所得割率	賦 課 限 度 額
医 療 分	49,100 円	8.69 %	650,000 円
支 援 金 分	16,500 円	2.80 %	240,000 円
介 護 分	16,500 円	2.36 %	170,000 円

更正(決定)理由

以上の理由により

2

各月期の保険料を納期限までに納付してください。

令和○年○月○日

豊島区長

令和6年度 国民健康保険料賦課明細書

国民健康保険料	加入者数	算定基礎額	所得割額	均等割額	年間保険料
決定	基礎(医療)分 4人	5,670,000円	289,811円	126,841円	555,998円
変更後	後期高齢支援金分 4人	5,670,000円	93,380円	42,625円	
	介護納付金分 1人	1,000,000円	1,966円	1,375円	
変更前	基礎(医療)分 人	円	円	円	円
	後期高齢支援金分 人	円	円	円	円
	介護納付金分 人	円	円	円	円

3

期別納付額				普 通 徴 収				特 別 徴 収			
月 期	変更後／決定		変 更 前	納 期 限	月	変更後／決定		変 更 前			
6 月 期	55,688 円		円	令和 6 年 7 月 1 日	4 月		円		円		円
7 月 期	55,590 円		円	令和 6 年 7 月 31 日	6 月		円		円		円
8 月 期	55,590 円		円	令和 6 年 9 月 2 日	8 月		円		円		円
9 月 期	55,590 円		円	令和 6 年 9 月 30 日	10 月		円		円		円
10 月 期	55,590 円		円	令和 6 年 10 月 31 日	12 月		円		円		円
11 月 期	55,590 円		円	令和 6 年 12 月 2 日	2 月		円		円		円
12 月 期	55,590 円		円	令和 7 年 1 月 6 日	合 計		円		円		円
1 月 期	55,590 円		円	令和 7 年 1 月 31 日	翌 年 度						
2 月 期	55,590 円		円	令和 7 年 2 月 28 日	4 月		円		円		円
3 月 期	55,590 円		円	令和 7 年 3 月 31 日	6 月		円		円		円
合 計	555,998 円		円		8 月		円		円		円

令和6年度 国民健康保険料個人別賦課明細書

氏名	加入月数	国保資格	所得状況	算定基礎額	所得割額	均等割額	計
国保 太郎 様	6 6	4		4,670,000円	202,911円 65,380円	24,550円 8,250円	301,091円
国保 花子 様	12 12 1	加入中		1,000,000円	86,900円 28,000円 1,966円	49,100円 16,500円 1,375円	183,841円
国保 次郎 様	12 12	加入中	照会中	0円	0円 0円	49,100円 16,500円	65,600円
国保 豊 様	1 1		未申告	0円	0円 0円	4,091円 1,375円	5,466円

国民健康保険をやめる手続きはお済みですか

「会社に就職した」などで、社会保険等、他の健康保険に加入したら、ご自身で国民健康保険をやめる手続きが必要です。

～電子申請なら来庁不要・24時間いつでも申請可能！～

〈電子申請〉 P.1 の電子申請よりお手続きください。

次の三点を郵送してください。

- 新しい健康保険証のコピー (やめる方全員の分)
- 国民健康保険証(やめる方全員の分 ※紛失した場合は不要)
- 用紙(メモ用紙で可)に次の内容を記載したもの
・氏名 ・電話番号
・「社会保険に入ったので国民健康保険をやめます」の一筆

* 郵送先 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所
区民部国民健康保険課 資格・保険料グループ宛

国民健康保険課または東西の区民事務所で受け付けます。

〈届出に必要なもの〉

- 新しい健康保険証の原本 (やめる方全員の分)
- 国民健康保険証 (やめる方全員の分 ※紛失した場合は不要)
- マイナンバーカード (顔写真付) または通知カード

今年度40歳になる方

～介護保険料のお支払いが始まります～

40歳の誕生日(1日生まれの方はその前月。以下同じ)から介護保険料がかかります。6月2日以降に誕生日を迎える方は、今回の決定通知書では計算されていないため、誕生日の翌月に介護保険料を追加した金額を「保険料変更通知書」でお知らせします。

【1月5日生まれの場合】

40歳に到達する1月分から介護保険料が追加

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	----	----	----

保険料変更月の中旬頃に、介護保険料を追加した保険料変更通知書をお送りします。

…介護保険料なし …介護保険料あり

今年度65歳になる方

～介護保険料のお支払い先が変わります～

65歳になる誕生日の前月分(1日生まれの方はその前々月分)までの介護保険料は国民健康保険料と一緒に年10回に分けて納めていただきます。

【7月5日生まれの場合】

4月分から6月分までの3か月分の介護保険料は国民健康保険料と一緒に年10回に分けて納めます。

4月	5月	6月	国民健康保険課									
			6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	11月期	12月期	1月期	2月期	3月期

介護保険課											
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			

誕生日以降の7月から3月までの9か月間分は介護保険課に納付
※国民健康保険料と一緒に納める介護保険料と、介護保険課から通知される介護保険料の対象月は重複していません。

今年度75歳になる方

～後期高齢者医療制度に移行します～

75歳になると「後期高齢者医療制度」に移行しますが、誕生日の前月までは国民健康保険料がかかります。その分の国民健康保険料は10回に分けて納めていただきます。
※国民健康保険料と「後期高齢者医療制度」保険料の対象月は重複していません。

【8月5日生まれの場合】

4月分から7月分までの国民健康保険料が発生

国民健康保険				後期高齢者医療制度							
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

8月分から3月分までは後期高齢者医療制度で保険料が発生											
6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	11月期	12月期	1月期	2月期	3月期		

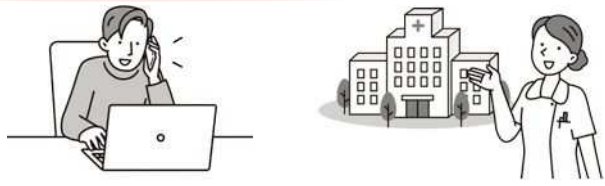
4か月分の国民健康保険料を10回に分けて納付
※なお、今年度75歳になる方おひとりで国民健康保険に加入している場合は支払回数が異なります。

健康診断(特定健診) ～メリットたくさん～

★対象者には5月下旬に受診券をお送りしています★

簡単に受診できる

区内全域166箇所に対象医療機関があります



健診項目が充実

高血圧 メタボ 結核 糖尿病



◇対象：豊島区国民健康保険に加入されている40歳以上の方

※受診券がお手元にない場合、7月1日から電子申請でも受診券の発行手続きができます。

詳細は区HP(右記二次元コード)をご確認ください。→

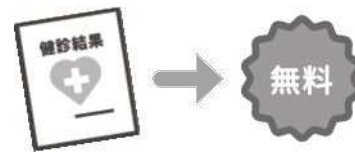
◇受診方法：区HPまたは受診券に同封のご案内をご覧ください。

◇受診期限：令和6年11月30日(予備期間：令和7年1月31日まで)



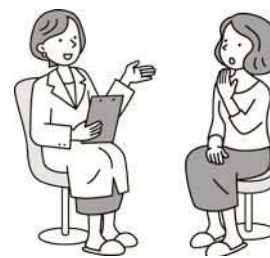
費用が無料

1万円以上かかる健診が無料



健診後もサポート

メタボや糖尿病リスクの高い方を対象に
専門スタッフが一人一人に合わせてアドバイス



問い合わせ／池袋保健所 地域保健課 保健事業グループ
TEL 03-3987-4660

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことで、一般的に先発医薬品よりも安価です。ジェネリック医薬品を使用することで、皆さんの自己負担額の軽減、また保険財政の改善にもつながります。使用を希望するときは、医師や薬剤師に相談してみましょう。



問い合わせ／給付グループ TEL 03-3981-1296

健康展のご案内 ～脳年齢・骨密度などが測定できます～

今年度の健康展は12月8日(日)に開催します。

場所はとしま区民センター(東池袋1-20-10)を予定しています。詳しくは、今後発行の広報としまや豊島区ホームページ等でお知らせします。



問い合わせ／管理グループ TEL03-3981-1923

保険料を納めないまましていると

納期限までに納付がない場合、法令に基づき督促状を送付します。文書や電話、訪問、SMS(ショートメッセージサービス)で催告を行う場合もあります。督促状が送付されても納付がない場合、法令に基づき財産調査をし、滞納処分(差押)を行います。

保険料の滞納があると、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」を交付する場合があります。病院等での支払う医療費は一旦全額自己負担となります。保険給付分はあとで給付申請できますが、療養費・高額療養費などを含め、滞納保険料にあてる場合があります。保険料の納付ができない特別の事情がある場合は、事情や納付計画を必ずご連絡ください。

問い合わせ／整理収納グループ TEL03-3981-1294
特別整理グループ TEL03-3981-1295

国保年間保養施設・日帰り温浴施設のご案内

◎国保年間保養施設◎

◇国保加入者とそのご家族の保養、健康増進のため、一般より安い料金で利用できます。

◇電話で直接旅館にお申し込みください。左の「指定旅館利用券」に、必要事項を記入し、宿泊当日旅館に提出してください。

キリトリ線

豊島区国民健康保険 指定旅館利用券

施設を利用する際にお持ちください

施設名			
予約月日	月 日	受付者	
申込者			
被保険者証記号番号	枝番の記載は不要です		
住所	豊島区		
利用人数	大人 名	子ども 名	
利用期間	月 日	～ 月 日	泊
宿泊料金	大人 円	子ども 円	

上記の利用について、当区との契約料金により宿泊をお願いします。

豊島区国民健康保険課

◎日帰り温浴施設◎

◇日帰り温浴施設の割引利用券を国民健康保険課および東西の区民事務所で配布しております。

◇被保険者証記号番号等の必要事項を記入のうえ、ご利用ください。

割引利用券の配布	
施設名	東京染井温泉Sakura(さくら) (豊島区駒込)
	タイムズ スパ・レスタ (豊島区東池袋)
	豊島園 庭の湯 (練馬区向山)

詳しくは区ホームページをご覧ください



問い合わせ／管理グループ
TEL 03-3981-1923

納付の方法 ～原則口座振替です～

【口座振替】

申 込 方 法	キャッシュカード読取で 申し込む場合	口座振替依頼書*を記入して 申し込む場合
受 付 方 法	窓口	窓口・郵送
引き落とし開始月	申込の翌月から開始	申込の2か月後から開始

窓口…国民健康保険課・東西の区民事務所

*口座振替依頼書はP.1の電子申請で取り寄せることができます！

口座振替ができない場合は、納付書でお支払いください。
納付書でお支払いの際は、全月期分一括納付書(1枚)と各月分納付書(10枚)を重複してお支払いしないようご注意ください。

【特別徴収】

下記①～⑥すべてにあてはまる場合は年金からの引き落とし(特別徴収)になります。

- ①国民健康保険の加入者全員が65歳以上
- ②世帯主が国民健康保険に加入している
- ③介護保険が年金から天引きされている
- ④10月期の介護保険料と国民健康保険料の合計が徴収対象となる年金の10月支払額の1/2を超えない
- ⑤世帯主が年度途中で75歳にならない
- ⑥口座振替を利用していない

●令和6年度より新たに特別徴収となる世帯の徴収方法

請求なし		〈普通徴収〉					〈特別徴収〉	
4月期	5月期	6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	12月期	2月期

年間保険料の1/2を6・7・8・9月期の4回で普通徴収(納付書払い)、残りの1/2を10・12・2月期の3回で特別徴収します。

●前年度より特別徴収の世帯の徴収方法

〈特別徴収〉					
4月期	6月期	8月期	10月期	12月期	2月期
仮徴収			本徴収		

4・6・8月期で前年度2月期と同額を仮徴収し、保険料決定後、新年度の保険料総額となるように10・12・2月期で調整します。

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL03-4566-2377