

国民健康保険(国保)のしおり 2025



- 保険料を払う方法は口座振替です。口座振替の手続きをしてください。
▶p15・16
- マイナンバーカードを保険証として利用してください。▶p1・2
- 在留期限や在留資格が変わったら手続きに来てください。▶p3
- 所得がない方や少ない方も、所得の申告をしてください。▶p10
- 保険料は期限までに払ってください。払う方法について▶p15～17
- 保険料を払わないでいると▶p17・18

豊島区

国民健康保険課の窓口

<ul style="list-style-type: none">・マイナンバーカードの保険証利用・入るとき、やめるとき・所得の申告について・保険料について・保険料が安くなる時・保険料を払う方法	資格・保険料グループ
<ul style="list-style-type: none">・保険料を払わないでいると	整理収納グループ
<ul style="list-style-type: none">・保険給付について・保険で受けられない診療・療養費について・海外療養費、高額療養費・出産育児一時金	給付グループ

その他の窓口

<ul style="list-style-type: none">・特定健康診査、特定保健指導・糖尿病予防	地域保健課
<ul style="list-style-type: none">・介護保険制度	介護保険課
<ul style="list-style-type: none">・後期高齢者医療制度	高齢者医療年金課

問い合わせ先

豊島区コールセンター

03-3981-1111(代表)

(午前8時から午後6時まで、土日も対応)

もくじ

1.国民健康保険制度とは	1
2.マイナンバーカードの保険証利用について(マイナ 保険証).....	1
3.国民健康保険に加入するとき	5
4.国民健康保険をやめるとき	8
5.その他の手続き.....	9
6.申告期間内(毎年2月16日～3月15日)に所得(前年の 収入)の申告をお願いします	10
7.保険料	11
8.保険料が安くなるとき	13
9.保険料を払う方法	15
10.保険料を払わないでいると.....	17
11.保険給付について.....	19
12.保険で受けられない診療	19
13.療養費(マイナ保険証等を持たないで病院へ行ったとき) .	20
14.高額療養費(医療費が高いとき)	22
15.出産育児一時金(子どもが産まれたとき)	22
16.特定健康診査・特定保健指導	24
17.糖尿病予防のための保健指導	25
18.介護保険制度	25
19.後期高齢者医療制度	26

※本冊子の内容は令和7年4月現在のもの

1.国民健康保険制度とは

日本の医療保険制度は、お互いの医療費を皆で支えあう「国民皆保険制度」です。国民健康保険は、その医療保険制度の一つです。

外国人を含むすべての方が何らかの公的医療保険に加入して保険料を納付しなければなりません。

加入者は少ない自己負担額で診療が受けられ、療養費等の給付の申請ができます。

国民健康保険の加入者は、保険による診療を受ける「権利」がある一方で、保険料を納付する「義務」があります。

「病院に行かないから保険料は納付しない」ということはできません。

2.マイナンバーカードの保険証利用について（マイナ保険証）

(1)マイナ保険証等

①「マイナ保険証」とは、健康保険証として利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナンバーカードの保険証利用には事前登録が必要です。登録方法はホームページを見てください。

(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



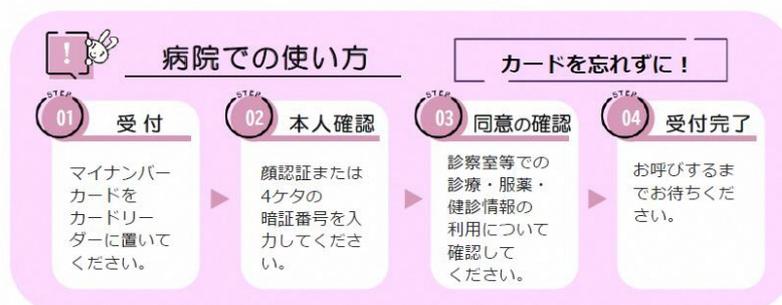
② 「資格確認書」・「資格情報通知書」

- ・ マイナ保険証を持っていない方
… 「**資格確認書**」を交付します。
健康保険証に代わり、医療機関に見せます。
- ・ マイナ保険証を持っている方
… 「**資格情報通知書**」を交付します。
医療機関でカードリーダーが使用できないとき、マイナ保険証と合わせて見せます。
また、あなたの健康保険の情報はマイナポータルでも確認できます。

③ その他

- ・ 国民健康保険へはいる、やめる、変更の手続きは今までどおり必要です。
- ・ マイナ保険証は、手続きした日の数日後から使うことができます。

(2) マイナ保険証等の病院での使い方



マイナ保険証を持っていない方は、
窓口で資格確認書を見せてください。



(3) 有効期限

マイナ保険証・資格確認書の有効期限は、在留期間をもとに設定します。有効期限の切れたマイナ保険証・資格確認書は使えません。

在留期限が更新されたら

①マイナ保険証を持っている方

マイナンバーカードの更新手続きをしてください。国民健康保険課での手続き不要です。

②資格確認書を持っている方

在留期限の更新が豊島区で確認できたら、新しい資格確認書を送ります。

在留期間を延長する場合は、必ず期限前に出入国在留管理局で在留期間延長の手続きをしてください。

(4)マイナ保険証等の取り扱い

①紛失したり、破れたりして使えなくなったときは、再交付の申請をしてください。

②下記の方は国民健康保険の資格がなくなり、マイナ保険証または資格確認書を使うことはできません。資格確認書はすぐに返してください。

(i)在留期限が切れたとき

(ii)「特定活動」の在留資格となって、活動内容が下記になった場合

- ・「医療を受ける活動」、「その方の日常生活上の世話をする活動」
- ・「観光・保養その他これらに類似する活動」

- ③マイナ保険証や資格確認書、資格情報通知書は本人以外は使えません。

[よくある質問]

【Q1】 マイナ保険証の利用登録が正しくできているか確認するには？

【A1】 マイナポータルにログインすることで、登録状況を確認することができます。登録ができていれば「登録完了」と表示されます。

【Q2】 マイナ保険証は強制なの？

【A2】 マイナ保険証は、強制ではありません。マイナ保険証がなくても、「資格確認書」で今まで通り保険適用で診療を受けることができます。

【Q3】 マイナ保険証は毎回見せる必要がありますか？

【A3】 病院などを受診する際は、毎回見せなければなりません。また、診療・薬剤情報の提供のため、受診の際に毎回同意をする必要があります。

【Q4】 マイナ保険証を使うメリットは？

【A4】 主なメリットは3つです。

① 高額療養費の一時支払いが免除になる。

② 処方された薬や健診情報をいつでも

自分で確認できる。

- ③ 確定申告時に医療費控除が簡単になる。



3.国民健康保険に加入するとき

(1) 国民健康保険に加入しなければならない方
豊島区で住民登録をした方(ただし、(2)に該当する方は除く)は、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。個人の自由意思によって加入・やめることはできません。

加入・変更・やめる等の事由が発生したときは、14日以内に届出をしてください。

※留学生保険や医療給付付き生命保険および旅行損害保険に加入していても、国民健康保険に加入しなければなりません(これらの保険は、日本における公的な健康保険制度に該当しません)。

(2) 国民健康保険に加入できない方

豊島区に住んでいて、住民登録をした方でも、つぎの場合は加入できません。

- ①他の公的健康保険(健康保険組合や協会けんぽ等)に加入している方、および扶養家族として加入している方
- ②生活保護を受けている方
- ③在留期間が3か月以下の方(※)

※在留期間が 3 か月以下の方でも、雇用契約書などで 3 か月を超えて日本に滞在することが確認できれば、加入できる場合があります。

(在留資格が「短期滞在」や「在留資格なし」の方を除く)。また、すでに被保険者資格を取得している方は、続けて 3 か月以下の在留期間となっても資格は継続します。

パスポートと在留カードなどを持って、手続きに来てください。

④「特定活動」の在留資格の方のうち、下記に該当する方

- ・「医療を受ける活動」または「その方の日常生活上の世話をする活動」の方
- ・「観光・保養その他これらに類似する活動」の方

⑤75 歳以上の方(国民健康保険ではなく、「後期高齢者医療制度」の被保険者となります)(▶p26)

(3) 加入の手続き

次の場合 14 日以内に国民健康保険課・区民事務所で手続きを行ってください。

保険料の納付は、口座振替です。手続きの際は、振替を希望する金融機関のキャッシュカードをお持ちください(▶p16)。

国民健康保険にはいるとき

- ①豊島区に転入(入国)したとき
- ②ほかの公的な健康保険(健康保険組合や協会けんぽ等)をやめたとき
- ③子どもが生まれたとき

④生活保護を受けなくなったとき

(①から④の手続きに必要なもの)

	必要なもの
①	手続きは不要です
②	他の健康保険の資格喪失年月日がわかるもの
③	手続きは不要です
④	保護廃止決定通知書

※①・③…総合窓口課もしくは区民事務所で①転入、③出生の届出をした後、資格確認書または資格情報通知書が後日ご自宅に郵送されます。即日の交付が必要な場合は本人確認書類(▶p7)をもって国民健康保険課もしくは区民事務所へ来てください。

(4) 資格確認書または資格情報通知書の受取りについて

資格確認書は特定記録郵便、資格情報通知書は普通郵便でお送りします。郵便受けにはお名前を表示してください。あて所が不明などで受け取れなかった場合は、国民健康保険課または区民事務所での再交付手続きが必要です。また、資格確認書または資格情報通知書がすぐに必要な方は、加入または再交付の届出時に下記本人確認書類を持ってきてください。

※原本かつ有効期限内のものに限ります。

- ・マイナンバーカード(顔写真付)
- ・パスポート
- ・在留カードまたは特別永住者証明書

- ・その他官公署発行の免許証または証明書（顔写真および氏名・生年月日のあるもの）
- ※・在留資格が特定活動の方は指定書が必要です。
- ・即日受取りができる本人確認書類をお持ちでも、窓口が混雑している際は郵送となる場合があります。

(5) 加入の手続きが遅れると

保険料は国民健康保険に加入した月の分から支払っていただきます。届出が遅れても保険料は最長 2 年までさかのぼって納付していただくこととなります。また、その間の医療費は全額自己負担となります。

4. 国民健康保険をやめるとき

次の場合、**14 日以内に手続きを行なってください。**

① 豊島区から転出（出国）するとき

総合窓口課または区民事務所に届出をしてください。

※新しい区市町村（転入先）で、再度加入の手続きをしてください。

※国外へ転出の場合でも届出をしないと、住民票が残っている間は保険料がかかり続けます。

※長期に出国する場合は海外転出届をしてください。

② 他の公的な健康保険（健康保険組合や協会けんぽ等）に加入したとき

下記の二次元コードから電子申請にて届出をしてください。



国民健康保険課または区民事務所でも手続きができます。

下記のものを持ってきてください。

- ・国民健康保険のマイナ保険証または資格確認書
- ・新しく加入した会社等の健康保険の「資格確認書」もしくは、「マイナンバーカードと資格情報通知書」

※・やめる手続きをしないと二重に国民健康保険料がかかってしまいます。

・豊島区外に転出(出国)したり、会社など他の健康保険に加入した場合、豊島区の国民健康保険証を使用してはいけません。

・「病気になるかわからない」「保険料を納めたくない」などの理由で、国民健康保険に入らないことはできません。

5.その他の手続き

豊島区内で住所や氏名が変わったときは、総合窓口課または区民事務所にお越しくください。そのとき、全員分の資格確認書または資格情報通知書を持ってきてください。

総合窓口課で手続き…

新しい資格確認書または資格情報通知書は、後日ご自宅に郵送されます。即日の交付が必要な場合は国民健康保険課にも来てください。

区民事務所で手続き…

新しい資格確認書または資格情報通知書は即日交付します。

※即日交付には、指定の本人確認書類が必要です。(▶p7)

6.申告期間内(毎年 2 月 16 日～3 月 15 日)に所得(前年の収入)の申告をお願いします

国民健康保険料は、総所得金額等をもとに計算します。

収入の申告をすると、保険料や高額療養医療費の負担区分が正しく算定されます。収入が無い方や収入が少ない方も、申告期間内に所得の申告をお願いします。

申告をする先は、その年の 1 月 1 日に住民登録をしていた区市町村の税務担当課です。

○2025 年 1 月 1 日以前に日本に来た方

2025 年 1 月 1 日現在に住民登録をしていた区市町村の税務担当課に申告をしてください。

○2025 年 1 月 2 日以降に日本に来た方

日本に入国したばかりで、前年に日本にいなかった方は、「国民健康保険料に関する申告書」を国民健康保険課に提出してください。



7. 保険料

(1) 保険料の計算方法

- ・ 保険料は、年度（4月～翌年3月）単位で計算します。
- ・ 金額は前年の1月～12月の日本における所得によって決まっています。
- ・ 保険料は月割り計算です。加入した月からやめた月の前月まで保険料が発生します。

$$\text{算定基礎額} = \text{令和6年中の総所得金額等} - 43\text{万円}$$

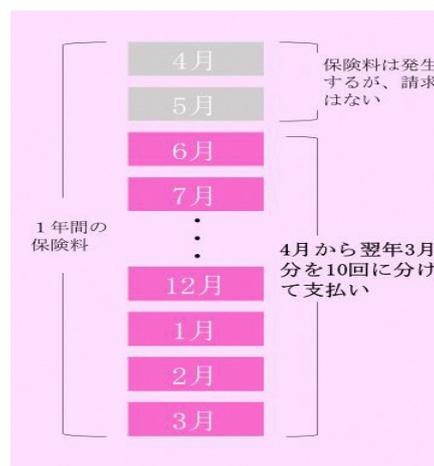
	所得割額	均等割額
I 医療分 4月～翌年3月 (限度額66万円)	各加入者の算定基礎額 × 7.71%	47,300円 × 加入者数
II 後期高齢者支援金分 × 4月～翌年3月 (限度額26万円)	各加入者の算定基礎額 × 2.69%	16,800円 × 加入者数
III 介護分 4月～翌年3月 (限度額17万円)	40～64歳の各加入者の算定基礎額 × 2.25%	16,600円 × 40～64歳加入者数

(2) 保険料のお知らせ

保険料は毎年6月に決定します。

6月中旬に「国民健康保険料決定通知書」をお送りします。

(支払いのイメージ)



- ・お支払いは、6月から翌年3月の10回になります。
- ・口座振替でのお支払いです。
- ・通知書の算定基礎額欄が未申告の方は所得の申告が必要です。(▶p10)
- ・6月以降に総所得金額等が変わったり、加入者の世帯に異動があったときは、そのつど「国民健康保険料変更通知書」をお送りします。

保険料についての注意

①保険料は国民健康保険への加入資格発生の月分から計算します。

たとえば、5月に社会保険をやめて、8月に国民健康保険加入の届出をした場合、保険料は5月分からさかのぼって計算します(最長で2年間さかのぼって計算します)。

②転入した方の保険料は、あとで増額されることがあります

豊島区に転入した方の保険料は、当初、均等割額のみで計算されています。その後、その年の1月1日に住民登録をしていた区市町村に総所得金額等を照会し、その額によって、保険料の所得割額を再計算し、「国民健康保険料変更通知書」をお送りする場合があります。

③年度の途中でやめた方の保険料

(i)世帯全員がやめたとき

- ・国民健康保険をやめた日の属する月の前月分までの保険料を再計算します。
- ・不足分がある場合は、やめた月以降に納め

ていただくことがあります。

・納め過ぎとなっている場合は、あとでお返しします。

(ii) 世帯の一部の方がやめたとき

再計算して、残額を3月期分までに分けて納めていただきます。

8. 保険料が安くなるとき

国民健康保険料に学生割引はありません。ただし、下記の場合は保険料が安くなることがあります。

(1) 令和6年中の所得が一定基準以下の世帯

国民健康保険に加入している方(加入していない世帯主も含む)の前年所得が軽減基準額以下の世帯は、保険料の均等割額が減額になります。国民健康保険課への申請は不要です。

軽減基準額	減額率	1人当たりの均等割額(年額)		
		基礎(医療)分	後期高齢者支援金分	介護分
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割	14,190円	5,040円	4,980円
43万円+30.5万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割	23,650円	8,400円	8,300円
43万円+56万円×加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割	37,840円	13,440円	13,280円

(2) 就学前の子ども

全世帯の就学前の子どもに係る均等割額が2分の1になります。申請は不要です。

(3) 出産予定または出産した方

産前産後期間に豊島区の国民健康保険に加入している方は、国民健康保険料が減額になります。届出方法などは、豊島区ホームページをご覧ください。



[減額期間]

出産予定月の前月から4か月相当分
多胎妊娠の場合は、出産予定月の3か月前から6か月相当分



[対象者]

出産予定または出産した方
※妊娠48日以上の方で、死産・流産・人工妊娠中絶の場合も含まれます。
豊島区の出産一時金制度(▶p22)を利用する場合は、届出不要です。

(4) 失業した方

倒産・解雇など非自発的に離職した方は、給与所得を100分の30とみなして保険料を計算します。

[対象者]

下記全て当てはまる方

- ・65歳未満
- ・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

「11,12,21,22,23,31,32,33,34」のいずれか

[申請方法]

右の二次元コードより電子申請で申請してください。
国民健康保険課窓口での申請も可能です。



9.保険料を払う方法



(1)口座振替

保険料のお支払いは、口座振替です。

国民健康保険加入手続きのとき、口座振替の登録をしてください。

振替日は毎月末日（末日が金融機関休業日の場合は、翌営業日）です。前日までに口座へご入金ください。

[申込方法]

- ・窓口の場合

キャッシュカードを持ってきてください。

国民健康保険課・区民事務所で受け付けています。対象の金融機関は下記の二次元コードをご確認ください。



・ 郵送の場合

記入・押印・投函の簡単 3 ステップで申し込み
めます。お申込み月の約 2 か月後から振替開
始です。

口座振替依頼書の入手方法

- ・ 国民健康保険課・区民事務所窓口
- ・ **電子申請** (下記の二次元コードから申し込み
ます)



(2) 銀行口座を持っていない場合

納付書の発送は年額保険料の変更がなければ、6
月の年一回のみです。毎月末日（末日が金融機
関休業日の場合は、翌営業日）までに下記で払
ってください。

- ・ お近くのコンビニエンスストア
- ・ 金融機関
- ・ 豊島区役所 3 階公金納付窓口
- ・ 区民事務所

納付書を紛失したときは、記号と番号が確認で
きるもの（資格確認書・資格情報通知書等）を用
意して国民健康保険課までご連絡ください。納
付書を再度お送りします。

(3) モバイルレジ(クレジット払い)による方法

事前に携帯電話へアプリケーションのダウンロ
ードが必要です。携帯電話のカメラで納付書の
バーコードを読み取り、クレジットカードの情

報を入力します。

(4) モバイルレジ(モバイルバンキング払い)による方法

事前に利用したい金融機関へのモバイルバンキングの申し込みと、携帯電話へのアプリケーションのダウンロードが必要です。携帯電話のカメラで納付書のバーコードを読み取り、モバイルバンキングに接続して納付するサービスです。

(5) 電子マネーによる方法

Pay Pay、au Pay、楽天 Pay、J-coinPay、d払いでの支払いが可能です。支払い可能な電子マネーブランドは追加となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

事前に携帯電話へアプリケーションのダウンロードが必要です。携帯電話のカメラで納付書のバーコードを読み取り、アプリを利用して電子マネーで支払います。



(6) 年金からの天引きによる方法

対象となる世帯には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

10. 保険料を払わないでいると

保険料の納付ができない特別の事情がある場合は、未納のままにせず、そのご事情や納付計画について必ずご連絡ください。

来日した初年度の保険料が低くても、アルバイトなどの給与収入がある方は、翌年度の保険料が大抵高くなります。収入の一部は翌年度の納付のために貯蓄しておくで安心です。

(1) 納期限までに保険料の納付がないと、督促状を送付します。また、文書や電話、訪問、SMS（ショートメッセージサービス）による催告を行なう場合があります。

(2) 督促状が送付されてもなお、保険料を納めない場合は、法令に基づいて財産（給与・不動産・預貯金等）の調査を行ない、滞納処分（差押）を行ないます。たとえば、就職先やアルバイト先に対して給与支給額や、給与振込口座等の照会を行ない、処分できる給与等を見つけたら差し押さえます。

(3) 保険料の滞納があると、滞納状況により、特別療養費の支給対象となることがあります。この場合、病院等で支払う医療費はいったん全額自己負担となります。あとで一部負担金以外の費用を申請できますが、滞納保険料にあてる場合があります。

(4) 法務省では、特定技能外国人が国民健康保険・国民年金の保険料を一定程度滞納したり、所得税等について自己の責めに帰すべき事由により一定程度滞納している場合は、在留資格変更許可申請や在留期間更新許可申請を不許可としたり、その

他の在留資格を有する外国人についても同様の措置を講ずることを検討しています。

11.保険給付について

病気やけがをしたとき、マイナ保険証等を提示することで、医療機関等で必要な治療が受けられます。治療を受ける際には、医療機関等で医療費の3割（6歳に達した後の最初の3月31日までは2割、70歳以上74歳以下は収入によって2割または3割）を支払ってください。残りの費用は豊島区が負担します。

もし、マイナ保険証等を提示しないで受診すると、医療費の全額を医療機関等で支払うこととなります。

なお、豊島区から転出したとき・在留期間が切れたあと・就職をして他の健康保険に加入した場合など、豊島区の国民健康保険の資格がなくなった後に、マイナ保険証等を使った場合には、豊島区が負担した医療費を返していただきます。また、他人のマイナ保険証等を使用した場合には、法律により罰せられます。

12.保険で受けられない診療

次のものは、国民健康保険が使えません。全額自己負担です。

- ①健康診断や人間ドック、予防接種
- ②正常妊娠・正常分娩、美容整形、歯列矯正
- ③業務上のけがや病気（労災保険の対象）

- ④患者の希望により保険外診療を受けたとき
- ⑤入院したときの室料差額（差額ベッド代）
- ⑥歯科診療で、特殊材料等を使用したときの「自由診療」
- ⑦犯罪を犯したときや故意によるけが
- ⑧けんかや泥酔による病気やけが

13.療養費(マイナ保険証等を持たないで病院へ行ったとき)

緊急のときなど、やむを得ない理由でマイナ保険証等を提示せずに治療を受けたときは、いったん全額自己負担します。後から申請することにより、一部負担金を除いた額が支給されます。なお、審査機関で適当と認められた額が支給されます。

申請期間は受診日の翌日から2年間です。申請から支給されるまで3か月程度かかります。

[申請に必要なもの]

- ①診療報酬明細書
- ②領収書
- ③本人確認書類
- ④口座番号がわかるもの（キャッシュカードなど）
- ⑤世帯主の認印（外国籍の世帯主は署名でも可）

※加入事由が発生した日から14日を過ぎて加入の届出をした場合、その間の治療費は、届出が遅れた理由が「やむを得ない場合」を除き、全額負担となり、療養費の申請ができなくなります。

海外療養費

海外で病気やけがの治療を受けたとき、日本で保険診療と認められるものについて支給します。その場合、日本での保険診療を標準として支給します（海外での治療すべてが対象になるわけではありません）。具体的には、日本での保険診療を標準として決定した金額（標準額）と実費を比較して低い方の金額から一部負担金（2割または3割）を引いた金額となります。治療者が日本に帰国してから申請してください。**（治療目的で海外へ行った場合は対象となりません）。**

【申請に必要なもの】

- ① 領収明細書（外国語で書かれている場合は日本語の翻訳文も必要）
 - ② 診療内容証明書など治療内容のわかる書類（外国語で書かれている場合は日本語の翻訳文も必要）
 - ③ 領収書（外国語で書かれている場合は日本語の翻訳文も必要）
 - ④ 本人確認書類
 - ⑤ 口座番号がわかるもの（キャッシュカードなど）
 - ⑥ 世帯主の認印（外国籍の世帯主は署名でも可）
 - ⑦ 治療者のパスポート
- ※①と②の用紙は給付グループに請求してください（ホームページからダウンロードすることもできます）。また、①と②は医師に書いてもらってください。

※申請期間は、受診日の翌日から2年間です。

14.高額療養費（医療費が高いとき）

医療機関等で高額の一部負担金を支払ったときは、申請により限度額を超えた分が支給されます。高額療養費の対象となる方には、診療月の3か月後以降に、世帯主宛に「高額療養費の申請について」の通知書をお送りします。通知書が届きましたら申請してください。

※限度額適用認定証を提示すると医療機関への支払いが自己負担限度額までとなります。限度額適用認定証は本人確認書類を持参のうえ申請してください（限度額適用認定証は、保険料に未納があると交付できない場合があります）。

15.出産育児一時金（子どもが産まれたとき）

豊島区の国民健康保険に加入している方が、出産した場合に出生児一人につき50万円が支給されます。

出産育児一時金については、直接医療機関等に支払うことが可能な「直接支払制度」または「受取代理制度」が利用できます。ただし、医療機関等によっては制度を導入していない場合もありますので、医療機関等に確認してください。

また、「直接支払制度」を利用して、出産費用が

50万円未満に収まった場合の差額や、これらの制度を利用しない場合は、出産後に国民健康保険課に申請してください。

※産前産後の国民健康保険料の免除については p14 を確認してください。

種類	支給金額	必要なもの
出産 育児 一時金	500,000 円	① 出産者の本人確認書類 ② 母子健康手帳 ③ 世帯主の認印 ④ 口座番号 ⑤ 費用の内訳が記してある明細書（原本） ⑥ 医療機関等と交わす合意文書（原本） ※海外で出産された方は、上記①～④のほかにも出生証明書（原本）、その日本語翻訳文及び出入国日を確認するため出産した方のパスポート（原本）が必要になります。 ※「受取代理制度」を利用する場合は、上記⑤⑥は不要です。（出産前に豊島区への申請が必要です。出産予定日の2か月前から申請できます。）
	妊娠 85 日以上の死産・流産も同様	上記①～⑥、および医師の証明書

※海外で出産された方は、日本に戻ってからの申請になります。

※他の公的な健康保険（健康保険組合や協会けんぽ等）から支給された方は、国民健康保険からは支給されません。

※申請期間は、出産日（事実発生の日）の翌日から2年間です。

※出産日に国民健康保険の資格を喪失している場合には支給されません。

16.特定健康診査・特定保健指導

生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目した、特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

(1)特定健康診査

豊島区国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の方は、特定健康診査が受けられます。メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪型肥満の方は、生活習慣病のリスクが高いことが分かっています。そこで特定健康診査では、メタボリックシンドロームになっている方やなりやすい方を見つけるようにしています。

(2)特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査の結果から生活習慣の改善が必要な方に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が、メタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ情報提供やアドバイスをし、生活習慣の改善をサポートします。

いつまでも健康でいるためには、予防がなによりも大切です。生活習慣を振り返り、自分にあった健康づくりにお役立てください（健康に関するプレゼントがあります）。

問合せ 地域保健課 保健事業グループ

03-3987-4660

17.糖尿病予防のための保健指導

糖尿病になりそうな方に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が、糖尿病に関する情報提供や血糖値を安定させるためのアドバイスを行ないます。生活習慣を見直すことで糖尿病になりにくくし、健康的な生活をサポートします。

対象者は、特定健康診査の結果、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）6.0～6.4%の方で、糖尿病を治す薬を飲んでいない方です。ただし、特定保健指導に該当している方は除きます。

問合せ 地域保健課 保健事業グループ

03-3987-4660

18.介護保険制度

介護保険は、「介護や支援が必要となったとき」に要介護者とその家族等を社会全体で支える制度です。

国民健康保険被保険者のうち、65歳以上の方は、国民健康保険料とは別に介護保険料を納付していただきます。

また40歳から64歳の方は、国民健康保険料納付時に介護保険料と一緒に納付していただきます。

問合せ 介護保険課 資格賦課グループ

03-3981-6376

介護保険サービスを利用する場合は、申請を行ない、区の要介護（要支援）認定を受ける必要があります。要介護認定要件などについて、詳しくは介護保険課までお問い合わせください。

問合せ 介護保険課 認定審査グループ

03-3981-1368

19.後期高齢者医療制度

75歳以上の方は後期高齢者医療制度の被保険者となります。

資格取得要件や、手続き、保険料など詳しくは高齢者医療年金課までお問い合わせください。

問合せ 高齢者医療年金課 後期高齢者医療グループ

03-3981-1332

豊島区 区民部 国民健康保険課

東京都豊島区南池袋 2-45-1

問合せ先：豊島区コールセンター

03（3981）1111（代表）