

こんなときは、必ず14日以内に届け出をしましょう

こんなとき	届け出に必要なもの
他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
職場の健康保険などをやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
職場の健康保険などの被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
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
外国籍の人が加入するとき	在留カード、パスポート
他の市町村に転出するとき	資格確認書
職場の健康保険などに加入したとき	国保の資格確認書と職場の健康保険に加入したことを証明するもの
職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	資格確認書、死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	資格確認書、保護開始決定通知書
外国籍の人がやめるとき	資格確認書、在留カード
同じ都道府県内で他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
同じ都道府県内で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	資格確認書
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯が分かれたり一緒になったりしたとき	
修学のため別に住所を定めるとき	資格確認書、在学証明書、他の市町村の住民票
マイナ保険証（または資格確認書）をなくしたとき	本人確認ができるもの（使えなくなったマイナ保険証（または資格確認書））
（あるいは汚れて使えなくなったとき）	

※マイナ保険証をお持ちでない場合は、上記のほかに、「世帯主」と「手続きの対象となる人」のマイナンバー、窓口に来た人の本人確認ができるものが必要です。
※市町村によって届け出や申請に印かんが必要な場合があります。（令和7年12月）



この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。

無断転載・複製禁止



国保のしおり

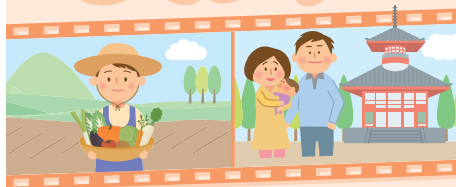
和歌山県国保連合会
マスコットキャラクター
「わかみん」



UBooks



目と耳で読む
多言語対応ツール
このパンフレットは、
スマホやタブレットを
使って閲覧できます。



もくじ

マイナンバーカードの保険証としての利用について	2	国保で受けられる給付	8
国保のしくみ	4	医療費が高額になったとき	12
国保に加入する人	5	健康を維持して医療費を節約しよう	15
保険料(税)の決まり方と納め方	6	こんなときは、必ず14日以内に届け出をしましょう	裏表紙

和歌山県・市町村国民健康保険・国保組合
和歌山県国民健康保険団体連合会

マイナンバーカードの保険証としての利用について



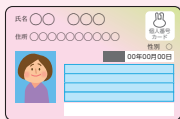
マイナンバーカードの保険証利用登録をすることで、マイ医師や薬剤師と診療情報を共有できる(患者さんの同意により)などさまざまなメリットがありますので、まだお持ちでない方はぜひ利用登録をお願いします。

ナ保険証として使用することができます。

マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証

マイナ保険証を窓口で提示してください。対象の方に「資格情報のお知らせ」を配布します。カードリーダーの不具合など何らかの事情で医療機関等の窓口でのマイナ保険証による受付ができないとき、マイナンバーカードとともに提示することでスムーズに保険診療を受けることができます。



マイナ保険証をお持ちでない方

資格確認書

市町村から「資格確認書」が交付されますので、窓口で提示することで、今までと同じように保険診療が受けられます。



マイナンバーカードの利用には申請と登録が必要です

詳しくはWebサイトをご覧ください。
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

マイナンバーカード交付申請▶



もっと
便利に!

スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました

2025年9月19日から、スマートフォンのマイナポータルで、窓口の機器にスマートフォンをかざすだけで※事前にマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です。※機器の準備が整った医療機関・薬局のみで利用が可能です。

して利用できるようになりました

タルアプリで利用申請・登録すること利用できるようになりました。



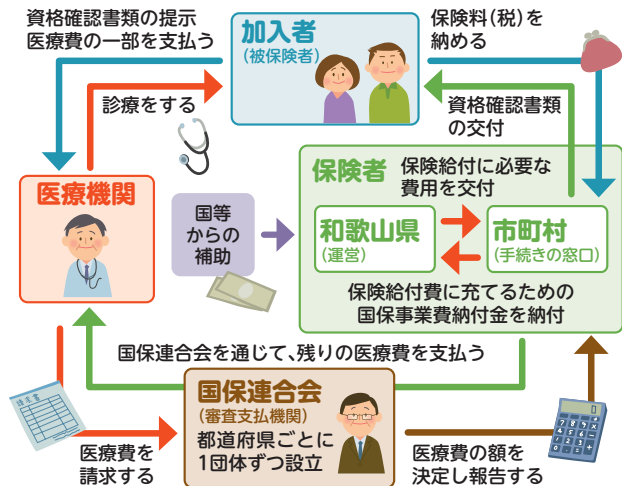
▲詳しくはこちら

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー 総合フリーダイヤル／☎0120-95-0178

国保のしくみ

国保(国民健康保険)は、病気やけがをしても安心して
お医者さんにかかるよう、加入者みんなで日ごろから
お金を出し合い医療費に備える制度です。

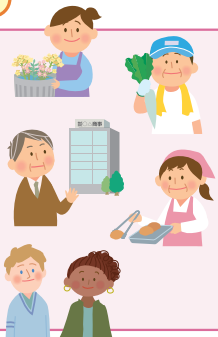


国保に加入する人

職場の健康保険(健康保険組合や共済組合など)、後期
高齢者医療制度に加入している人や生活保護を受けてい
る人を除いて、すべての人が国保に加入します。

国保に入るのはこんな人

- お店などを経営している自営業の人
- 農業や漁業などを営んでいる人
- 退職して職場の健康保険などを脱退した人
- パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険などに加入していない人
- 3か月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人



加入は世帯ごと、一人ひとりが被保険者

国保の加入は世帯ごとで、届け出や保険料(税)の納付などは
世帯主が行いますが、家族の一人ひとりが被保険者となります。

わかみんの
ワンポイント
健康
アドバイス

歯周病の本当の怖さを知っていますか？

歯周病と生活習慣病、一見して関係ない
ように思われますが、実は密接に関わっ
ていることがわかってきています。
健やかな生活をおくために、口の健康
にも目を向けてみましょう。



歯周病

歯周病菌が血管内に入ると、血管内が炎症を起こし
悪影響を及ぼします！

さまざまな
病につながる



脳梗塞

心筋梗塞

糖尿病



保険料(税)の決まり方と納め方

みなさんの納める保険料(税)は、国保制度を支えるための大切な財源になります。納め忘れなどがないようご協力をお願いします。

【決まり方】 保険料(税)は、国保加入者の所得や人数などに応じて、世帯単位で決まります。

$$\text{所得割} + \text{資産割} + \text{均等割} + \text{平等割} = \text{世帯の保険料(税)}$$

※市町村によって割合や組み合わせは異なります。

【内訳】 保険料(税)は、「医療保険分」「後期高齢者支援金分」「子ども・子育て支援金分※」「介護保険分」から成り立っています。内訳は、年齢によって異なります。

※令和8年度保険料(税)より導入

40歳未満の人

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

40歳以上65歳未満の人

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

65歳以上75歳未満の人

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

$$\text{介護保険料} = \text{介護保険分}$$

※介護保険料は国保の保険料(税)と別に納めます。

口座振替で保険料(税)納付ができます

口座振替で納め忘れを防ぎましょう。納付通知書、預金通帳、通帳届出印を持って、市町村指定の金融機関で手続きができます。

出産する場合、保険料(税)が免除されます

【対象者】 令和5年11月以降に出産*した、あるいは出産を予定する国保加入者。

※妊娠85日以上の分娩。早産、流産、死産、人工妊娠中絶を含む。

【内容】 出産日(予定日)が属する月の前月から、出産日(予定日)が属する月の翌々月までの4か月分*の所得割額および均等割額が免除されます。

※多胎妊娠の場合は、出産日(予定日)が属する月の3か月前以降の6か月分

保険料(税)を納めないでいると

特別な事情がないのに、保険料(税)を滞納していると、次のような措置がとられます。

1 納期を過ぎると

督促が行われ、延滞金などを徴収される場合があります。

2 それでも納めないで

「特別療養費の事前通知」が交付され、医療機関を受診した際は、いったん医療費の全額を自己負担することになります。

3 さらに滞納が続くと

国保の給付が全部、または一部差し止めになります。

●滞納が続くと、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。

国保で受けられる給付

国保に加入していると、お医者さんにかかったときの医療費をはじめ、さまざまな給付が受けられます。

病気やけがで受診したとき

医療機関等で保険証を利用すれば、一定の自己負担額で診療を受けることができます。

国保で受けられる医療

- 診察・検査
- 病気やけがの治療
- 薬や注射などの処置
- 入院および看護
- 在宅療養（かかりつけ医による訪問診療）
- 訪問看護（医師の指示あり）

自己負担の割合

自己負担割合は年齢と所得で異なります。

年齢	自己負担割合
小学校入学前 	2割
小学校入学後 ～ 69歳 	3割
70歳以上 75歳未満 	2割 (現役並み 所得者3割)

● 70歳の誕生日の翌月(1日生まれの方は誕生月)から自己負担割合を表示した「高齢受給者証」を提示してください。(高齢受給者証のない市町村を除く。)

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。



入院したときの食費・居住費

入院したときは、診療や薬の費用とは別に食費や居住費がかかります。下表の金額を自己負担し、残りは国保が負担します。

- 住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ、Ⅱの人が減額を受けるためには、「限度額適用・標準負担額減額認定証」か「標準負担額減額認定証」が必要となる場合がありますので、国保の担当窓口に申請してください。

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。

●入院したときの食費

所得区分		食費(1食につき)
下記以外の人		510円※1
●住民税 非課税世帯	90日までの入院	240円
●低所得者Ⅱ	90日を超える入院※2 (過去12か月の入院日数)	190円
低所得者Ⅰ		110円

※1 指定難病患者および小児慢性疾病に該当する患者の場合は300円です。

※2 90日を超える入院の適用を受ける方は事前に申請が必要です。

●65歳以上の人療養病床に入院したときの食費・居住費

所得区分	食費(1食につき)	居住費(1日につき)
下記以外の人	510円 ^{※1}	370円 ^{※4}
● 住民税非課税世帯	240円 ^{※2}	
● 低所得者Ⅱ	140円 ^{※3}	

※1 一部医療機関では470円です。指定難病患者の場合は300円です。

※2 90日を超える入院(過去12か月の入院日数)の場合は190円です。適用を受ける方は事前に申請が必要です。

※3 重篤な病状または集中的治療を要する患者等の場合は110円です。

※4 指定難病患者の場合は0円です。

こんなときも給付があります

下記のようなときも、国保担当窓口に申請すれば、給付が受けられます。

●出産したとき

被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が支給されます。妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。原則として国保から医療機関などに直接支払われます。(直接支払制度)



●亡くなったとき

被保険者が亡くなったとき、葬儀を行った人(喪主等)に「葬祭費」が支給されます。

国保が使えないとき

◆病気とみなされないもの

- 正常な妊娠・出産
- 経済上の理由による妊娠中絶
- 軽度のシミ・アザ・わきがなど
- 予防接種
- 美容整形
- 歯列矯正
- 健康診断・人間ドック

◆柔整等で保険の対象とならないもの

単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術、保険医療機関(病院、診療所)で治療中の負傷等に対する施術など



詳しくは▶

◆他の保険が使えるとき

労災保険の対象となるときなど

国保の保険給付が制限されるとき

けんか、泥酔、故意の事故や犯罪によるけがや病気の時など



第三者行為について

交通事故など第三者の行為でけがをした場合でも、国保で医者さんにかかることができます。その際には必ず国保の窓口へ届け出をしてください。

※国保への届け出には「第三者行為による傷病届」のほかに、「マイナ保険証(または資格確認書)」や、交通事故証明書などの書類が必要になります。必要な書類については国保の窓口にお問い合わせください。

●示談の前に相談を

国保の窓口へ届け出る前に示談が成立していたり相手側から治療費を受け取っていたりすると、国保で治療が受けられなくなる可能性があります。

●その他の第三者行為(国保の窓口へ届け出てください)

- スキー・スノーボードなどの衝突・接触事故
- 他人のペット(飼犬など)にかまれた
- 工事現場からの落下物などによるけが
- 食中毒 など



感染症予防はお早めに!

インフルエンザや新型コロナウイルスは季節を問わず予防対策が必要。有効なのは、手洗い、アルコール製剤の利用、マスクの着用です。

何より大事なのが、規則正しい生活をおくり、栄養と休養を適切にとること。身体の抵抗力が下がらないよう日頃から意識して過ごしましょう。

わかみんの
ワンポイント
健康
アドバイス



医療費が高額になったとき

1か月に支払った医療費の一部負担金が一定額を超えたときは、申請により超えた分が「高額療養費」として支給されます。

70歳未満の人の場合

同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関に支払った一部負担金が、下表の限度額を超えた場合、申請によりその超えた分が支給されます。

自己負担限度額は、今後変更になる場合があります。

【自己負担限度額(月額)】

所得区分		年3回目まで	年4回目以降*
基準総所得額	ア 901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	イ 600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	ウ 210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	エ 210万円以下	57,600円	44,400円
	オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※過去12か月間に、ひとつの世帯で高額療養費の支給が3回以上あった場合、4回目からは限度額が変わります。他の市区町村へ転居しても、同じ都道府県内で住民票の世帯構成が同じ等の条件を満たしている場合は、高額療養費の支給回数引き継がれます。

- 同じ世帯で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。
- 同じ医療機関で、入院と外来、内科と歯科の療養は別計算となります。
- あらかじめ国保担当窓口申請し、交付された「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口提示することにより、窓口での支払いが限度額までとなります。

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。

70歳以上75歳未満の人の場合

外来(個人単位)の限度額を適用後に、外来+入院(世帯単位)の限度額を適用します。

自己負担限度額は、今後変更になる場合があります。

【自己負担限度額(月額)】

所得区分			外来(個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	年4回目以降
現役並み所得者	Ⅲ	690万円 以上	252,600円+ (総医療費－842,000円)×1%		140,100円
	Ⅱ	380万円 以上	167,400円+ (総医療費－558,000円)×1%		93,000円
	Ⅰ	145万円 以上	80,100円+ (総医療費－267,000円)×1%		44,400円
一般			18,000円 (年間上限※144,000円)	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ			8,000円	24,600円	－
低所得者Ⅰ			8,000円	15,000円	－

※年間上限は8月～翌年7月の限度額です。

わかみんの
ワンポイント
健康
アドバイス



がん検診、受けないのは普通の心理?

内閣府の調査(※)によると、「がん検診を重要だと思う」と答えた人は約97%。多くの人が重要性を認識しながらも受診しないのは、人は不安を感じたとき、問題を軽視することで、心のバランスを保とうとする心理が働くからです。しかし、今や約2人に1人が生涯のうちにがんにかかる時代。ぜひ定期的な受診を!

※がん対策に関する世論調査(平成21年9月)

厚生労働大臣が指定する特定疾病の場合

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・血液凝固因子製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」(申請により交付)を医療機関の窓口に表示すれば、自己負担額は1か月1万円(70歳未満で人工透析が必要な慢性腎不全の人のうち、基準総所得額が600万円を超える人は2万円)までとなります。

高額医療・高額介護合算療養費制度

国保と介護保険の限度額を適用後、年額(毎年8月～翌年7月)の合計が下記の限度額を超えたときは、申請によりその超えた分が支給されます。

● 70 歳未満の人の限度額

所得区分		
ア	901 万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
ウ	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210 万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

※自己負担限度額を超える額が500万円を超える場合に限り支給されます。

● 70 歳以上 75 歳未満の人の限度額

所得区分		
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得	690万円以上 212万円
	Ⅱ	380万円以上 141万円
	Ⅰ	145万円以上 67万円
一般		56万円
低所得者Ⅱ		31万円
低所得者Ⅰ		19万円

健康を維持して医療費を節約しよう!



特定健診で生活習慣病の芽を早期に発見



特定健診は高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病に着目した健診です。40歳以上75歳未満の人を対象に、年に一回、行われています。毎年受けることで身体の変化に気づくことが重要です。

検査項目

- ☒ 腹囲測定
- ☒ 身体計測
- ☒ 血圧測定
- ☒ 血液検査(脂質検査/肝機能検査/血糖検査)
- ☒ 尿検査
- ☒ 問診



その他、必要に応じて心電図検査や貧血検査等



ポイント

リスクに応じてサポートが受けられる

特定健診の結果、生活習慣病のリスクによって3つのタイプに分けられます。リスクが高いと判定された人は、特定保健指導で専門家によるサポートが受けられます。

情報提供

生活習慣病の予防や改善、重症化予防に関する情報提供が行われます。

動機付け支援

専門家から個別の指導を受けて、健康づくりについて支援を受けます。

積極的支援

専門家と面接を行い、3か月以上継続して実践的な支援を受けます。



発症リスク





セルフメディケーションを意識して生活習慣の改善に取り組もう



健康的な食習慣を身につける

和食の例

主食・主菜・副菜がそろった献立は、自然と栄養バランスが整います。

黄金比

主食
1品

主菜
(肉や魚のおかず)
1品

副菜
(野菜のおかず)
1~2品



主食 1 : 主菜 1 : 副菜 2

運動を日常生活に取り入れる

運動しなくては!と身構えるとハードルが上がってしまうもの。日常のちょっとした時間を利用して、身体を動かす習慣をつけましょう。

その場で足踏み

立ち上がったその場で足踏みをしてみましょう。
リズムよく繰り返します。

1~2分

ひじを曲げて振ることで肩こりの改善にも!



セルフメディケーション



自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること。

取り組みのイメージ

- ▶ 適度な運動・バランスの取れた食事・十分な睡眠などで、体調を自己管理する
- ▶ 軽い不調には、市販のOTC医薬品(ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品)を使用して対処する



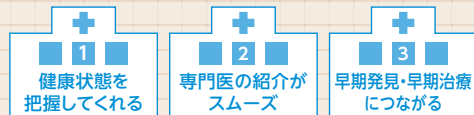
お医者さんの上手なかかり方



かかりつけ医を持つ

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師のこと。体質や病歴を把握したうえで、的確にアドバイスをしてくれます。

かかりつけ医を持つメリット



時間外受診や休日受診は避ける

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。緊急時以外は、診療時間内にお医者さんにかかるようにしましょう。

休日や夜間に子どもが急病の際は
小児救急電話(# 8000)をご利用ください。

「重複受診」はやめる

医療費の増大につながるだけでなく、身体にも悪影響を及ぼす恐れがあります。



重複受診

同じ病気で、複数の医療機関にかかること。同じような検査や治療が行われ、身体に悪い影響を与えることもある。



お薬を適切に服用する



ポリファーマシーを避けるために

- 同じ効果を持つお薬を重複して使用しない。
- 使用する薬剤の種類が増えすぎたときは、医師や薬剤師などの専門家に相談する。(目安は6種類以上)
- 服薬前には必ず説明書を読む。
- お薬手帳は一冊にまとめ、服薬状況を管理する。



お薬手帳のメリット

- ▶ 薬の重複や飲み忘れを防止できる
- ▶ 医師や薬剤師に正確な情報を提供でき、より適切な治療を受けられる



電子お薬手帳でますます便利に!

最近では、スマートフォンのアプリによる電子版のお薬手帳も普及しています。電子版のお薬手帳では、自身の健康情報の管理のほか、医療機関のお薬の処方記録を一括管理できるなどの機能があります。マイナポータルと連携すれば、どこで処方されても一元管理ができます。



電子版
お薬手帳



ポリファーマシー

用語解説

多くの薬を服用(多剤服用)することで、副作用などの害を起こしている状態。

ジェネリック医薬品などを利用する

新薬に比べて安価なジェネリック医薬品やバイオ後続品を活用しましょう。使用の際は医師や薬剤師に相談してください。



用語解説

バイオ後続品(バイオシミラー)

先行バイオ医薬品と同等の品質、安全性、有効性を持つ医薬品として、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとに製造された医薬品のこと。先行バイオ医薬品よりも研究開発費が低く抑えられるため、3割程度安い価格で販売されている。

バイオ医薬品

バイオテクノロジー(遺伝子組み換え技術や細胞培養技術)を用いて製造した医薬品のこと。

診察なしで薬をもらえる

「リフィル処方せん」をご存じですか?

リフィル処方せんとは…

症状が比較的安定していて、長期にわたって薬が同じでよいと医師が判断した場合に発行できる、**最大3回まで繰り返し使用できる処方せん**のことです。

リフィル処方せんのメリットは…

発行してもらうには、医師への相談が必要になりますが、2回目からは医師の診察を受けなくても調剤薬局で薬を受け取ることができるため、**医療機関を受診する時間や医療費の節約につながります。**

リフィル処方せんの利用を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

