

9 请务必办理国民健康保险手续

需要加入国民健康保险和办理加入手续时所需的资料

- (1)入境日本时 ①在留卡或护照
- (2)迁入（搬家）时 ① 迁出证明书 ② 在留卡或护照
- (3) 退出公司的健康保险时
 - ①已退出公司的健康保险证明材料
 - ② 在留卡或护照

退出国民健康保险和办理退出手续时所需材料※^{※1}

- (1)出国时（离开日本） ① 资格认定书※^{※2} ② 在留卡或护照
- (2)迁出（搬家）时 ① 资格认定书※^{※2} ② 在留卡或护照
- (3)加入公司的健康保险时
 - ① 公司的健康保险资格认定书或资格信息材料
 - ② 国民健康保险资格认定书（使用 My Number 保险卡的人必须提交本人证明。）

※1 必须支付停止国民健康保险之前的保险费。

※2 用 My Number 保险卡的人不需要

如有不明白之处，请向各区政府机关市民综合窗口课咨询。

联络 ・ 咨询处	电话号码 ・ TEL	地址
中央区 市民综合窗口课	☎ 043-221-2131	中央区中央 4-5-1
花见川区 市民综合窗口课	☎ 043-275-6255	花见川区瑞穗 1-1
稻毛区市 民综合窗口课	☎ 043-284-6119	稻毛区穴川 4-12-1
若叶区 市民综合窗口课	☎ 043-233-8131	若叶区樱木北 2-1-1
绿区市 民综合窗口课	☎ 043-292-8119	緑区おゆみ野 3-13-3
美滨区市民综合窗口课	☎ 043-270-3131	美滨区真砂 5-15-1

各位外国朋友
请了解日本国民健康保险！

～ 生病或受伤时的保险制度～



1 什么是国民健康保险？

在日本，所有人（包括外国人）都需要加入健康保险。

健康保险 加入后，在医院等看病时，所付金额会减少。

国民健康保险非常重要，除已加入您工作单位的健康保险之外，请您加入居住地区的国民健康保险

2 外国人也必须加入国民健康保险。

在日本居住时间超过 3 个月以上的外国人请登记住民票

住民票登记的外国人需加入国民健康保险，以下人员除外：

无法加入国民健康保险的人

(1) 居留期间(在日本居住的时间)为 3 个月以下的人※1

(2) 持有“短期滞在”在留资格的人（在日本居留三个月或更短时间的人）

在日本的医院里，治疗或照顾病人的人。

(3) 已加入公司健康保险的人

(4) 接受社会福利救助的人

(5) 加入后期高龄医疗制度的人※2

※1 居留期间在 3 个月以下也有能参加保险的可能。

详细情况请向写在最后面的 联系/问讯处咨询。

※2 75 岁以上的人不加入国民健康保险，而是加入后期高龄者医疗制度。

3 已加入国民健康保险的人必须支付保险费。

加入国民健康保险后，请支付保险费。

保险费是指加入国民健康保险的人生病或受伤时的医疗费

是治疗的钱的一部分，这是为了减少医疗费。

请务必在规定的日期之前支付保险费，如果你延迟付款，医疗费用会变高※1，

并且会冻结工资，存款账号或强行支付

为了在规定的日期前支付，保险费请使用账户转账※2 支付。

※1 产生滞纳金。

※2 账户转账：用你银行账户里的钱支付。

交保险费，只需办理一次手续。

4 请不要忘记申报收入！

保险费是根据您前一年的收入（自己的收入）计算的。

别忘了申报收入所得，如果前一年的收入较少，保险费可能会降低。

5 当您去医院等医疗单位看病时

如果您因生病或受伤而去医院，请务必出示您的“个人编号健康保险卡”或“资格证明书”。

（“个人编号健康保险卡”需要您提前完成把“个人编号卡/My Number”与医疗保险绑定手续）

※1) 使用“个人编号健康保险卡”的优点之一是，当医疗费用变得高昂时，无需经过任何手续，无需支付超过规定限额（规定金额上限）的医疗费用。尚未申请“个人编号保险卡”的人，会得到（医疗的）“资格证明书”。

※1



6 请参加特定健康检查！

加入千叶市国民健康保险的 40 岁至 74 岁的人请参加以 500 日元特定健康体检※1。

为了避免患上生活习惯病，请每年接受一次体检。体检就诊券（接受特定健康检查的券）每年 5 月中旬左右寄给符合条件的人。

另外，从年度中途开始加入国民健康保险的人，需要就诊券时，请向健康支援课申请
申请电话 ☎ 043-238-9926

※1 特定健康检查：生活习惯病 是检查是否有糖尿病、高血压、脂质异常症等。

7 申请海外疗养费时的注意事项！

海外疗养费是指在国外生病或受伤后，在国外的医院就诊并领取的疗养费。

加入国民健康保险后，所交的医疗费会返还一部分。

申请海外疗养费时，一定要写上就诊的外国医院的地址和电话号码。

我们需要核实您海外疗养费以及核实您的护照和出国经历（去过的国家）要向就诊的外国医院进行确认。

没有在日本居住一年以上的人，或为了治病或受伤而出国的人，不支付海外疗养费，请注意

8 使用他人的信息是犯罪！！

您只能使用自己的个人编号（My Number）保险卡或资格确认证书！

为了降低自己的治疗费，欺骗医院使用他人的保险卡/信息。

可能构成诈骗罪※1 诈骗罪最高可判 10 年徒刑※2。

和个人编号（My Number）或资格确认书借给他人的人，也犯有同样的罪。

※1 诈骗罪=欺骗他人谋取利益。

在日本，诈骗罪比偷窃罪更严重，诈骗罪是重罪。

※2 判刑：入狱并工作。