

9 国民健康保険の手続きを必ずしてください。

国民健康保険に加入が必要なときと加入の手続きに必要なもの

- (1) 日本に 入国した(来た)とき ①在留カード か パスポート
- (2) 転入した(引越した)とき ①転出証明書 と ②在留カード か パスポート
- (3) 会社の健康保険をやめたとき
  - ①会社の健康保険をやめたことを 証明したものと
  - ②在留カード か パスポート

国民健康保険をやめる必要があるときとやめる手続きに必要なもの※1

- (1) 出国する(日本から出る)とき ①資格確認書※2 と ②在留カード か パスポート
- (2) 転出する(引越する)とき ①資格確認書※2 と ②在留カード か パスポート
- (3) 会社の健康保険に 加入したとき
  - ①会社の健康保険の資格確認書 か 資格情報のお知らせ と
  - ②国民健康保険の資格確認書 (マイナ保険証を使っている人は本人確認書類)

※1 国民健康保険をやめるまでの保険料を払わなくてはなりません。

※2 マイナ保険証を使っている人は必要ありません。

わからないことは下の各区役所 市民総合窓口課に聞いてください。

連絡・質問先	電話番号・TEL	住所
中央区 市民総合窓口課	☎ 043-221-2131	中央区中央4-5-1
花見川区 市民総合窓口課	☎ 043-275-6255	花見川区瑞穂1-1
稲毛区 市民総合窓口課	☎ 043-284-6119	稲毛区穴川4-12-1
わかばく 若葉区 市民総合窓口課	☎ 043-233-8131	わかばくさくらぎきた 若葉区桜木北2-1-1
みどりく 緑区 市民総合窓口課	☎ 043-292-8119	みどりく 緑区おゆみ野3-15-3
みはまく 美浜区 市民総合窓口課	☎ 043-270-3131	みはまくまさご 美浜区真砂5-15-1



がいきくじん  
**外国人のみなさん**  
 こくみんけんこうほけん  
**国民健康保険のことを 知ってください!**

～ 病気やけがをしたときのための制度です ～



## 1 国民健康保険とは？

日本では 全ての人が(外国人も) 健康保険に 加入します(入ります)。健康保険に 加入すると 病院など病気を診てもらったときに払うお金が少なくなります。

国民健康保険は とても大切なので 勤務先(あなたの 働いている ところ)の 健康保険に加入している などを除きあなたが住んでいるところの国民健康保険に 加入してください。

## 2 国民健康保険に 外国人も 必ず加入します。

3か月より長く 日本に住むことになった 外国人は 住民票に 登録します。 住民票に 登録した外国人は国民健康保険に加入します。 ※次の人は除きます。

### 国民健康保険に加入することができない人

- 在留期間(日本に住む日にち)が 3か月以下の人※1
- 在留資格が「短期滞在」(日本に住む日にちが 3か月以下)の人や 日本 の 病院で 病気などを治す人 か その人の世話をする人
- 会社などの 健康保険に 入っている人
- 生活保護を 受けている人
- 後期高齢者医療制度に加入している人※2

※1 在留期間が 3か月以下でも 加入できることがあります。

くわしいことは 一番後ろに 書いてある 連絡・質問先に 聞いてください。

※2 75歳以上の人は 国民健康保険ではなく 後期高齢者医療制度に加入します。

## 3 国民健康保険に 加入している人は 保険料を 必ず払って ください。

国民健康保険に加入したら 保険料(お金)を 払って ください。

保険料は 国民健康保険に 加入している人が 病気やケガをしたときの 医療費(病気やケガを 治すための お金)の 一部になります。病院で払う お金を 少なくするための ものです。

必ず保険料は 決められた日までに 払って ください。

お金を 払うのが 遅くなると 払う お金が 多くなります。(高くなります。)※1 給料や

預金・貯金が使えなくなり 強制的にお金を 引くこともあります。

決められた日までに 払うために 保険料は 口座振替※2 で 払って ください。

※1 延滞金が発生します。

※2 口座振替=あなたの 銀行口座にあるお金で払うこと。

保険料を 払うための手続きが一度で済みます。

## 4 所得の申告を 忘れないでして ください！

保険料は 前の年の所得(自分の 収入)を 基に 計算します。 所得の申告を 忘れないで してください。前の年の 所得が少ないと 保険料が 安くなる ことがあります。

## 5 病院などで病気を 診てもらおうとき

病気やけがなどで 病院に行ったら 必ず マイナ保険証か資格確認書を見てください。

マイナ保険証は 自分で マイナンバーカードを 利用登録※1) することで 使えます。 ※1)

マイナ保険証を使うと 医療費が 多く(高く)なったときに 手続きを しなくても

限度額(決まった金額)を 超える 医療費が 不要(いらぬ)になる メリットが

あります。マイナ保険証の 申込 をしていない人には 資格確認書を 渡します。

## 6 特定健康診査※1) を 受けて ください！

千葉市の 国民健康保険に 加入している 40歳から74歳 の人は 500円で特定健康 診査※1) が受けられます。生活習慣病に ならないために 1年に1回 受けてください。

受診券(特定健康診査を受けるための券)は 毎年5月の 中旬ごろに 対象者へ 送られます。

また 年度の途中から 国民健康保険に 加入した人は 受診券を もらうために 申し込みが 必要ですので 健康支援課(TEL☎ 043-238-9926)に 連絡して ください。

※1 特定健康診査=生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症など)に なっていないか 調べること。

## 7 海外療養費の 申請の際の 注意事項！

海外療養費とは 外国で 病気やケガをして それを 外国の病院に 診てもらったとき 国民健康保険に 入っていると 払ったお金の一部が 返ってくる ことです。

海外療養費を 申請するときは、診てもらった 外国の病院の 住所と電話番号を 必ず 書いてください。海外療養費を 調べるときに あなたのパスポートの 渡航歴(行った国)の 確認や 診てもらった 外国の病院に 確認をすることが あります。

また 日本に1年以上 住んでない人や 病気や ケガ を 治すために 海外に行った人は 海外療養費が 支給されないので 注意して ください。

## 8 他人の情報を 使うことは 犯罪です！！

本人(自分)の マイナ保険証か資格確認書しか 使うことができません！

自分の治療費(病院で 払うお金)を 安くするために 病院をだまして 他人の情報を 使う と詐欺罪※1) といった 犯罪になる かもしれません。詐欺罪は最高で10年の 懲役※2) です。

マイナ保険証か資格確認書を 他人に 貸した人も 同じ罪になります。

※1 詐欺罪=人をだまして 得をすること。日本では 人の物を盗む 窃盗罪より 詐欺罪は 重い罪になります。

※2 懲役=刑務所に入って 働くこと。

