

令和6年度版
(2024年度)

宝塚市の国保



お問い合わせ

宝塚市役所 国民健康保険課（市役所本庁2階）

加入・脱退・保険税・減免など

●資格・賦課担当 ☎0797-77-2065

高額療養費・療養費・保険給付など

●給付担当 ☎0797-77-2063

納税相談・口座振替・還付など

●収納担当 ☎0797-77-2122

もくじ

資格に関すること

P1. 国保制度概要

国保はどんな制度なの？

P2. 国民皆保険制度

国保に加入しないといけませんか？

P3. 加入脱退手続き

加入するときや、やめるときはどうしたらいいの？

P5. 保険証

医療を受けるときに何を持っていけばいいの？

P7. マイナンバーカード

マイナンバーカードで医療機関へ受診できるの？

給付に関すること

P9. 自己負担割合

医療機関にかかるときは何割を負担をすればいいの？

P9. 前期高齢者の負担割合の決定方法

70歳以上の人への負担割合はどのように決まるの？

P10. 保険給付の対象外

保険証が使えないのはどんなとき？

P10. 第三者行為

交通事故のときも保険証を使えるの？

P11. 療養費

医療費を全額自己負担したときはどうしたらいいの？

P13 出産育児一時金

出産予定です。出産育児一時金とはどのような制度ですか？

P14. 葬祭費

加入者が亡くなりました。葬祭費とは何ですか？

P15. 限度額適用認定証

「限度額適用認定証」をもらってくるように言われました。

P18. 食事療養標準負担事代額

入院したときの食事代はいくらなの？

P19. 高額療養費

自己負担限度額以上支払ったときはどうしたらいいの？

P20. 特定疾病療養受療証

人工透析をしています。医療費の負担を抑えられる？

P20. 高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度とはどのような制度ですか？

賦課・徴収に関すること

P21. 保険税の決定方法

保険税はどのように決まるの？

P23. 減額等の制度

とにかく生活が苦しいです。減額等の制度はありますか？

P27. 納期・納付方法

保険税はいつ・どのように納めるの？

その他

P30. 特定健診

特定健診の受診券が届きました。どうしたらいいの？

P31. 人間ドック・がん検診

特定健診以外に健診等の助成はありますか？

P32. 適正な医療をうけるために

医療機関への受診や服薬について注意点はありますか？

P33. 柔道整復師の施術について

柔道整復師の施術は保険適用されますか？

P34. 確定申告に関連するお知らせ

確定申告で役立つ情報はありますか？

制度の主な変更点

課税限度額・・・・・・・P21

軽減判定の所得基準・・・P25

産前産後期間の軽減・・・P26





国保は、どんな制度なの？

=====国民健康保険法 第一条=====

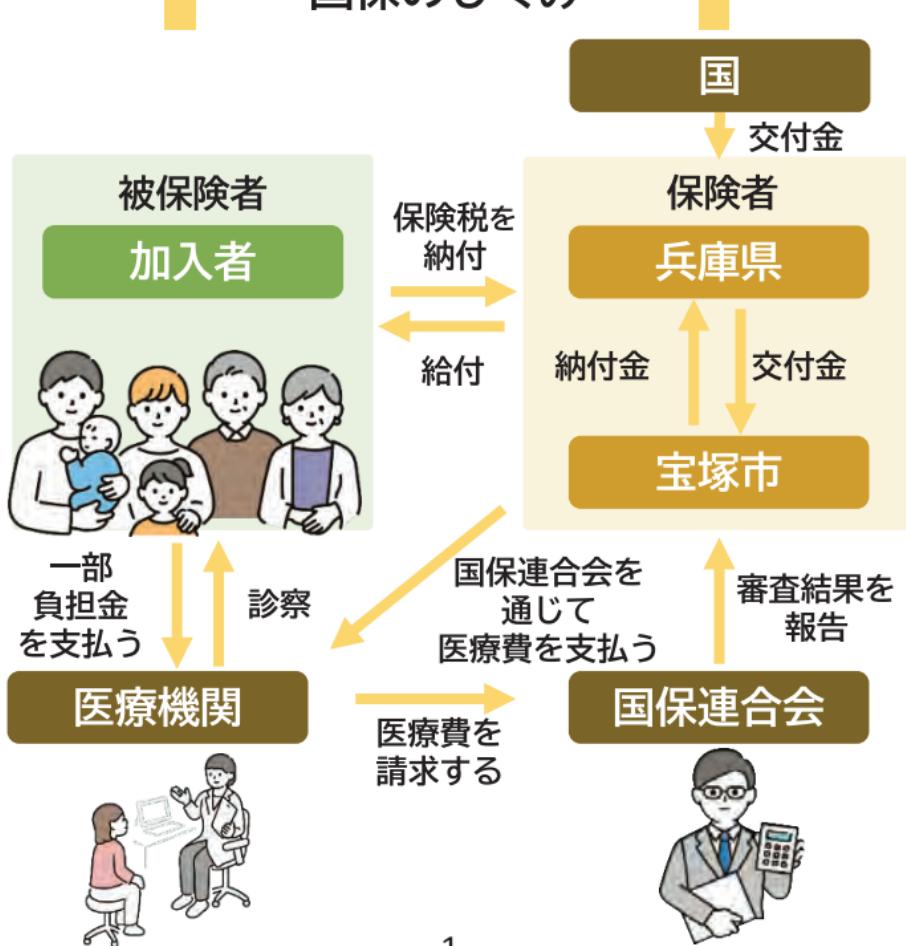
この法律は、国民健康保険事業の健全な運営を確保し、もつて社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的とする。

もしもの病気やけがに備えて、加入者が保険税を出し合い医療費などを補助する制度です。

保険税と国などからの補助を財源とし、市町村と都道府県が運営しています。



国保のしくみ





勤務先の健康保険をやめました。
国保に加入しないといけませんか？

1. 職場の健康保険加入者
2. 後期高齢者医療制度加入者
3. 生活保護受給者

1～3以外の人は、国民健康保険への加入が必要です（国民皆保険制度）。

退職後の3つの選択肢

1. 健康保険の扶養認定

ご家族の健康保険の扶養家族になれるかどうか、勤務先にお尋ねください。

2. 健康保険の任意継続

下記の要件を満たせば、以前加入していた健康保険に、最長2年間加入することができます。

（国保組合を除く）

（1）勤務先の健康保険に一定期間以上加入

（2）退職後20日以内に申請

3. 国保への加入

上記の1、2に該当しない場合は、国民健康保険へ加入の届出をしてください。

（必要書類はP3を参照）

加入は世帯ごと

世帯の一人ひとりが被保険者ですが、各種届出や保険税の納税義務は世帯主（※）が負うことになっています。

※世帯主がほかの健康保険に加入し、家族が国保に加入する場合も世帯主名義で加入します。その場合の世帯主のことを「擬制世帯主」といいます。



国保に加入するときや、
やめるときはどうしたらしいの？

国民健康保険課へ届出をしてください。
必要書類や申請方法は以下の通りです。

市内で転居したり、氏名や世帯主を変更した
ときも届出が必要です（冊子裏面参照）。

※14日以内に手続きを行ってください。

国保に加入するとき

必要書類

全項目共通

- マイナンバーカード（個人番号カード）または
マイナンバーが分かる書類と本人確認書類（運転免許証など）

こんなとき	追加の必要書類
転入してきたとき	(追加加入の場合のみ) 被保険者証
ほかの健康保険を やめたとき	健康保険資格喪失証明書
子どもが生まれたとき	出生届、母子健康手帳、 被保険者証
生活保護を受けなく なったとき	保護廃止決定通知書



△ご注意ください

加入の届出が遅れても、**資格を取得した月まで**
遡って保険税を納めなくてはいけません。

国保をやめるとき

必要書類

全項目共通

- ・ 被保険者証（対象者全員分）
- ・ マイナンバーカード（個人番号カード）またはマイナンバーが分かる書類と本人確認書類（運転免許証など）

こんなとき	追加の必要書類
転出するとき	なし
ほかの健康保険へ 入ったとき	新たに加入した健康保険の被 保険者証もしくは資格取得証 明書等（対象者全員分）
死亡したとき	死亡を証明するもの
生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書

※75歳になって後期高齢者医療制度へ加入する場合は届出不要

△ご注意ください

国保の資格喪失後に、国保の保険証を使って
医療を受けてしまった場合は、
国保が負担した医療費を返さなければいけません。



申請方法

国民健康保険課（2F 201番窓口）または各サービスセンター・サービスステーションにて上記の必要書類をご持参のうえ、ご申請ください。

ほかの健康保険に入った場合は
郵送・オンラインでも申請が可能です。



申請及び詳細は
右記の2次元コードより
ご確認ください。





病院にかかるときに
何を持っていけばいいの？

保険証（被保険者証）をお持ちください。



69歳以下の人

保険証



70歳～74歳の人

保険証 兼 高齢受給者証



75歳の以上の人

後期高齢者医療の被保険者

保険証

後期高齢者医療
から交付

保険証について

更新時期

7月中旬までに、世帯主へ簡易書留で送付します。

保険証の更新は、令和6年8月更新で最後です。

※住民票に登録されている住所に送付します。

※紙の保険証は令和6年12月2日以降、発行できなくなります。

それ以前に発行された保険証は、保険証に記載の有効期限
まで使用可能です。

注意事項

保険証は加入者1人1枚のカード型（紙製）です。

- ・ 氏名等の変更があれば届出をしてください。
- ・ コピーや有効期限が切れたものは使えません。
- ・ 保険証の貸し借りをしてはいけません。
- ・ 紛失しないように大切に保管してください。

再交付について

紛失等したときは、再交付の届出をしてください。

<申請方法>

国民健康保険課、各SC・SS（※）の窓口での申請

または オンラインでの申請

<必要書類>

※サービスセンター・サービスステーション

マイナンバーカードまたは本人確認書類（運転免許証など）

※上記の書類がない場合も申請可能です。



申請及び詳細は
右記の2次元コードより
ご確認ください。



性別表記

被保険者証の表面に戸籍上の性別の記載を希望しない方に対して、裏面に戸籍上の性別を記載した被保険者証を交付します。希望される方は、ご連絡ください。

<表記方法>

性別記載欄を「裏面備考欄参照」とし、裏面に「戸籍上の性別男（または女）（性別訂正は無効）」と追記します。

※即日交付できないことや、手書き対応のため印刷物のような

仕上がりにならないことがあります。あらかじめご了承ください。

※令和6年12月2日以降の新規加入、再発行については、

「資格確認書」等を発行する予定です。

※保険証の有効期限が切れる時期に、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」、マイナ保険証をお持ちの方で一部負担割合の変更がある方には「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。

※令和6年4月時点での情報です。



マイナンバーカードで 医療機関へ受診できるの？

保険証として利用可能です。

マイナンバーカードを保険証として利用するためにはいくつか条件があります。

《利用条件》

- 保険証利用の申し込みをしていること
- 受診する医療機関が対応可能であること



申込方法

マイナポータルやセブン銀行のATM等で申込できます。

《事前に準備する物》

申込者のマイナンバーカード
数字4桁の暗証番号（パスワード）

マイナンバー総合サイトは
こちらから



申込方法の詳細については、
マイナポータルをご確認ください。

対応可能な医療機関

対象医療機関や薬局は、徐々に増えていきます。



健康保険証として利用できる医療機関
薬局は、左記のステッカーやポスター
が目印です。

対応可能な医療機関詳細については、
厚生労働省のホームページをご確認
ください。

利用方法

医療機関や薬局でマイナンバーカードを
カードリーダーにかざすだけで使えます！
※かざした後、顔写真で本人を確認します。



4つのメリット

健康保険証としてずっと使える！

就職や転職、引越しをしても、マイナンバーカードを保険証としてずっと使うことができます。

特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費が確認できる
マイナポータルで自分の特定健診情報や、薬剤情報・医療費を確認することができます。

確定申告の医療費控除が簡単になる

マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能です。

手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要になる
限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を越える支払いが免除されます。

※直近12カ月の入院日数が90日を超える住民税非課税世帯の方が、入院時の食事療養費等の減額をさらに受ける場合は、別途申請が必要です。

お問い合わせ



マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

(無料)

受付時間

平日：9:30-20:00

土日祝：9:30-17:30

一部IPTEL等で上記につながらない場合

☎ 050-3818-1250 (有料)



医療機関にかかるときは
何割を負担すればいいの？

多くの場合3割負担ですが、
年齢や所得に応じて自己負担は異なります。

自己負担割合

就学前児童



2割

就学児童～69歳



3割

70～74歳



2割

(現役並み所得者は3割)



70歳以上の人の負担割合は
どのように判定するの？

70歳～74歳の国保加入者の収入に応じて、世帯ごとに割合を決定します。詳細は、下記のチャートで確認ください。

スタート

住民税課税所得が145万円以上の70歳～74歳の国保加入者がいる

↓ はい

70歳～74歳の加入者の合計収入が
1人の場合 383万円未満
2人以上の場合 520万円未満

いいえ

はい

2割

はい

旧国保被保険者（※）を
含め収入合計が520万円未満

3割

いいえ

※国保から後期高齢者医療制度へ移行した人



保険が使えないのは どんなとき？

保険証が使えるとき

- 診察
- 治療
- 投薬や注射などの処置
- 入院及び看護（食事代は別途負担）
- 在宅療養（かかりつけ医の訪問診療）及び看護
- 訪問看護（医師が必要と認める場合）

保険証が使えないとき

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ● 単なる疲労や倦怠 | ● 健康診断・人間ドック |
| ● 正常な妊娠・出産 | ● 経済上の理由による妊娠中絶 |
| ● 美容整形 | ● 軽度のシミ・アザ・わきが等 |
| ● 予防接種 | ● 歯列矯正 |
| ● 業務上（仕事、通勤中）のけがや病気（労災保険対象） | |



交通事故のときも 保険証を使えるの？

原則、使えません。他人（第三者）の不法行為等によって発生した医療費は、当事者同士が責任割合に応じて支払う必要があるからです。一時的な対応として、届出をすることで保険証が利用できます。その場合、国保が給付分を立替え、後日第三者へ責任割合に応じた金額を請求します。

必要書類

- 第三者行為による傷病届一式（国保課窓口にあります）
- 事故証明書（人身事故）

▲ご注意ください

示談の前に必ず提出してください。
国保が立替えた医療費を第三者に請求
できなくなる場合があります。





医療費を全額負担したときはどう
したらいいの？

申請すれば、自己負担額を除いた金額が支給されます。

次のような場合は、一度医療費を全額負担し、申請をしてください。

審査を行うため、支給までに約3か月かかります。



必要書類

全項目共通

- ・ 保険証
- ・ 世帯主の口座番号がわかるもの

1 急病等で保険証を持たずに治療を受けたとき

- ・ 領収書
- ・ 診療報酬明細書（レセプト）

2 医師が治療上必要と認めた装具を作成したとき

- ・ 領収書（明細書がある場合は明細書）
- ・ 医師の意見書、装着証明書

3 海外療養費

- ・ 診療内容証明書・領収明細書（日本語翻訳文も必要）
- ・ 領収書（原本）
- ・ パスポート（原本）
- ・ 渡航の事実が確認できる書類
- ・ 調査にかかる同意書

※治療目的の渡航の場合は支給できません。

※医療費体系等が国によって異なるため、海外の医療機関で支払った金額と日本で治療した場合にかかる平均的な医療費を比較し、安い方の金額を支給額とします。

4 医師から指示されたはり・灸・マッサージ代

- ・ 医師の同意書
- ・ 療養費支給申請書（鍼灸院発行）
- ・ 施術内容が分かる領収書

5 移送費

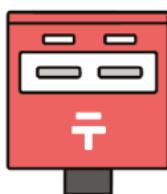
- ・ 医師の意見書
- ・ 領収書（移送区間・距離・方法が分かるもの）
※適正な経路・方法により移送された費用で算定

6 輸血のための生血代

- ・ 医師の診断書と輸血証明書
- ・ 領収書

申請方法

窓口または郵送での申請が可能です。
必要書類をそろえてご提出ください。



※海外療養費は、郵送での受付ができません。
(パスポート原本確認が必要であるため)



申請詳細は左記の2次元コード
よりご確認ください。

△ご注意ください

医療費を支払った日の翌日から**2年**
を過ぎると時効により申請できません。





出産予定です。
出産育児一時金とは
どのような制度ですか？

国保加入者が出産したとき、

出産育児一時金が支払われます。

妊娠85日以上であれば、

死産・流産でも支給されます。



※支給額488,000円（産科医療補償制度対象の場合は+12,000円）

申請方法

直接支払制度を利用する場合

分娩する医療機関へ保険証を提示し、直接支払制度を利用したい旨を伝えてください。出産費用が一時金を超える場合は、差額を医療機関へ支払ってください。一時金を下回る場合は、国民健康保険課で差額支給の申請をしてください。

直接支払制度を利用しない場合

医療機関へ出産費用を全額支払った後、国民健康保険課で支給の申請をしてください。

必要書類

- ・ 母子健康手帳
- ・ 保険証
- ・ 領収書（産科医療補償制度に登録した医療機関で出産した場合は、その押印がされたもの）
- ・ 世帯主の口座番号がわかるもの
- ・ 死産・流産の場合は「医師の証明書」

▲ご注意ください

- 出産日の翌日から**2年**を過ぎると時効により申請できません。
- 会社等を退職して6ヶ月以内に出産した場合には、職場の健康保険から支給を受けられる場合があります。



加入者が亡くなりました。
葬祭費とは何ですか？

葬祭を行った人（原則、喪主）に葬祭費として5万円が支給されます。支給には申請が必要です。

申請方法

下記の必要書類を持参のうえ、国民健康保険課または各サービスセンター・サービスステーションにて申請してください。

必要書類

- 亡くなった人の保険証
- 葬祭を行った人（喪主）と亡くなった人がわかるもの（領収書・会葬礼状など）
- 喪主の口座番号がわかるもの

▲ご注意ください

葬祭日の翌日から**2年**を過ぎると時効により申請できません。





「限度額適用認定証」を
もらってくるようにと言われました。
どうしたらしい？

窓口・郵送・インターネットのいずれか
で申請してください。

限度額適用認定証とは

医療機関へ提示すると、自己負担限度額までに支払額を
抑えることができる証です。

医療費が高額になるときは、事前に申請してください。

申請方法

《即日交付の場合》※即日交付できない場合があります。

国民健康保険課の窓口へ下記の必要書類を持参のうえ
申請してください。

《郵送交付の場合》

各サービスセンター・サービス

ステーション、郵送または、

インターネットから申請してください。

※郵送の場合は、申請用紙が必要です。

※一般・現役並みⅢの区分（右表参照）の人は、申請不要です。

被保険者証兼高齢受給者証の提示で、支払額が限度額までとなります。

オンライン申請
申請用紙はこちらから



必要書類

- 対象者の保険証
- 申請者の本人確認書類

△ご注意ください

- 加入者に所得不明者がいる場合は、
最上位の区分での発行になります。
- 有効期限は7月末です。8月以降も
必要な場合は改めてお手続きが必要です。

※7月以降に手続き可能です。



自己負担限度額

70歳未満の人

区分	所得要件	自己負担限度額 (月額)
ア	基礎控除後の所得 901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円) × 1% 【多数該当：140,100円】
イ	基礎控除後の所得 600万円超～901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円) × 1% 【多数該当：93,000円】
ウ	基礎控除後の所得 210万円超～600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円) × 1% 【多数該当：44,400円】
エ	基礎控除後の所得 210万円以下	57,600円 【多数該当：44,400円】
オ	住民税非課税	35,400円 【多数該当：24,600円】

70歳以上74歳以下の人は

区分 所得要件	外来 (個人単位) の 限度額 (月額)	入院があった場合 世帯単位の限度額 (月額)
現役並みⅢ 住民税課税所得が 690万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円) × 1% 【多数該当 140,100円】	
現役並みⅡ 380万円以上～690万円未満	167,400円+ (総医療費-558,000円) × 1% 【多数該当 93,000円】	
現役並みⅠ 145万円以上～380万円未満	80,100円+ (総医療費-267,000円) × 1% 【多数該当 44,400円】	
一般 145万円未満	18,000円 【年間上限144,000円】	57,600円 【多数該当 44,400円】
低所得者Ⅱ 住民税非課税	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ 全員の所得が0円	8,000円	15,000円

- 70歳未満の人の所得要件は、同一世帯すべての国保加入者（擬制世帯主は除く）の基礎控除後の所得の合計額
- 70歳以上の人の所得要件は、同一世帯の70歳以上の加入者の住民税課税所得（所得控除後の金額）の合計額
- 住民税非課税は、擬制世帯主を含めたすべての国保加入者が非課税（）内の金額は、多数該当（過去一年間同一世帯で高額療養費に3か月以上該当した場合4か月目以降）の金額

自己負担額の計算

全世代共通

- 1か月分（各月の1日から末日まで）で計算
- 食事代、差額ベッド代、居住費などの保険適用外の費用は対象外
- 同じ医療機関でも外来・入院・医科・歯科は別計算
- 院外処方の場合は医療機関と薬局での負担額を合算

70歳未満の人

- 各医療機関の1か月分の自己負担額の合計が、
21,000円以上のものが合算の対象。
(21,000円未満は対象外)

例：医療費の自己負担額が同じでも・・・

1人世帯（自己負担限度が57,600円の場合）



違いは、各医療機関の自己負担額が21,000円以上かどうか

70歳以上の人

- すべての自己負担額が合算の対象
- 75歳到達月は、自己負担限度額（月額）は1/2
- 一般区分について、1年間（8月～翌7月）の外来自己負担額の合計金額が年間14万4千円を超えた金額も高額療養費として支給されます。

△ご注意ください

- 70歳未満の人と70歳以上の人で、高額療養費に該当する条件が異なります。





入院したときの食事代はいくらなの？

原則、490円です。

一部の区分の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、食事療養費の減額を受けることができます。

食事療養費標準負担額

所得区分	一食当たりの食事代	
一般（下記以外の人）	490円（※1）	
70歳未満 才 (住民税非課税世帯)	過去1年間の 入院が90日以内	230円
70歳以上75歳未満 低所得者Ⅱ (P16参照)	過去1年間の 入院が91日以上	180円（※2）
低所得者Ⅰ (P16参照)	110円	

食事療養費の減額を受けるには、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。証の交付については、P15をご確認ください。

※1 指定難病の人や小児慢性特定疾病の人、平成28年4月1日において、1年を超えて精神病棟に入院している人は、280円

※2 過去1年間の入院が91日以上の場合は、申請により申請時以降の食事代が180円に減額されます。

（住民税非課税世帯の間の入院日数を算定します。）

緊急入院等、やむをえず証の交付を受けられなかった場合を除き、食事療養費の差額は支給できません。

支給を受ける場合は、保険証・該当の領収書・世帯主の口座番号を持参のうえ、国民健康保険課にて申請してください。



医療費を自己負担限度額以上
支払った場合は
どうしたらしいの？

あとから申請して、高額療養費の支給を受ける
ことができます。

勧奨通知が届いたら申請をしてください。

申請方法

受診月からおおむね3か月後（※）に、支給対象者へ
勧奨通知（ハガキ）を送付します。

ハガキが届いたら申請してください。

※病院からの請求が遅延している場合など、3か月目以降に
勧奨通知を送付する場合があります。

《必要書類》

勧奨通知裏面に記載の書類

《申請場所》

国民健康保険課

各サービスセンター・サービスステーション

《その他》

支給予定金額100円未満については送付しません。

▲ご注意ください

- 原則、診療月の翌月の1日から**2年**を
過ぎると時効により申請できません。
- 事前申請は受け付けていません。



手続きの簡素化について

初回の申請後、次回以降は申請不要で振り込みます。
(申請のタイミングにより次回も申請が必要になることがあります。)
口座の変更・廃止等があればご連絡ください。
※滞納世帯など、簡素化対象にならない場合があります。



人工透析を受けています。
医療費の負担を抑えられる
制度はないの？

「特定疾病療養受療証」をご利用ください。
医療機関へ提示すると、月額の自己負担額が1万円
(または2万円)までとなります。

**対象の特定疾病
(厚生労働大臣指定)**

- ・人工透析を実施している慢性腎不全
 - ・先天性血液凝固因子障害の一部（血友病）
 - ・血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV 感染症
- ※人工透析を実施している69歳以下の上位所得世帯
(所得区分ア・イ) の人の自己負担額は1か月2万円です。

必要書類

- ・保険証
- ・マイナンバーカード
- ・医師の証明書



**高額医療・
高額介護合算療養費制度
とはどのような制度ですか？**

1年間（8月1日から翌年7月31日）の医療保険と
介護保険の自己負担額の合計が自己負担限度額
を超えた場合、申請により差額が支給されます。
支給対象者には毎年3月中に申請書を送付します。

※医療保険と介護保険の自己負担額のいずれかが0円、または
自己負担限度額を超える額が500円以下の場合は、支給はありません。

※期間中に加入している医療保険が変更になった場合は
個別にお知らせできないことがあります。

※高額療養費や高額介護サービス費の支給がある場合は、その
支給金額を控除した金額で計算します。

※福祉医療制度等の支給がある場合は、高額医療・高額介護
合算療養費の支給金額から差し引いての支給となります。



保険税はどのように決まるの？

- ・加入者の前年の1月～12月の所得
- ・加入者数
- ・年齢

をもとに計算しています。

所得割の税率や均等割額・平等割額、限度額について年度ごとに見直しされます。

保険税の構成

- ・基礎課税分（国保の医療費）
- ・後期高齢者支援金分（後期高齢者医療制度の医療費）
- ・介護分（介護費）

で構成され、年齢に応じて負担する保険税が異なります。



上記の3つは、それぞれ次の項目で構成され、これらの合計が世帯ごとの保険税になります。

所得割	世帯の加入者全員の前年所得に応じて計算
均等割	世帯の加入者数に応じて計算
平等割	1世帯あたりの額

保険税率（年額）

基礎課税分【限度額：65万円】

所得割	加入者全員の令和5年中の課税標準額合計×8.40%
均等割	加入者数×31,600円
平等割	1世帯あたり 23,900円

後期高齢者支援金分【限度額：24万円】

所得割	加入者全員の令和5年中の課税標準額合計×2.20%
均等割	加入者数×8,900円
平等割	1世帯あたり 6,200円

介護納付金分（40歳～64歳の人）【限度額：17万円】

所得割	加入者全員の令和5年中の課税標準額合計×2.70%
均等割	加入者数×12,100円
平等割	1世帯あたり 6,200円

課税標準額＝前年の総所得－基礎控除（43万円）

※医療費控除や社会保険料控除などの控除は適用されません。

Q&A

保険税の計算についてよくあるご質問をまとめました。



年度途中で加入・脱退する場合はどうなるの？

→月末時点の加入状況を基準に、月割で計算します。



年度の途中に40歳になる場合はどうなるの？

→誕生日の前日が属する月から介護納付金分を賦課します。該当月の翌月に介護納付分の増額通知を送付します。



年度途中で75歳になる場合はどうなるの？

→あらかじめ誕生月の前月までの税額を算定し、各納期の納付額を決定しています。
よって、誕生月以降に減額にはなりません。



とにかく生活が苦しいです。
減額等の制度はありますか？

以下の要件に該当する世帯は、
申請することで保険税や一部負担金を
減免できる場合があります。

申請による減免制度

減免制度

以下の理由により納税が著しく困難な場合は、保険税が
減免されることがあります。減免制度を利用する場合は、
申請が必要です。

1. 災害や盗難により資産に多大な損害を受けたとき
2. 疾病・負傷等により多額の医療費がかかったとき
(国保加入者の保険診療分に限る)
3. 失業や休廃業により、加入者の収入が途絶えたとき
(3か月以上見込まれる場合に限る)
4. 業績不振などで賦課対象年度の前年中と比べ、国保
加入者の所得が半分以下に減少するとき
5. 最低生活を維持するのが困難なぐらい世帯収入が少
ないとき

申請方法・必要書類など
詳細については、
納税通知書に同封のチラシ
または2次元コードより
ご確認ください。



非自発的失業にかかる 軽減措置

会社都合等の理由で離職し、失業給付を受給される方は、申請することで保険税が軽減されます。

《対象者》

失業給付を受ける資格のある65歳未満の人で雇用保険受給資格者証の離職理由コードが**11・12・21・22・23・31・32・33・34**のいずれかに該当する人

《軽減内容》

前年の給与所得を100分の30として計算

《軽減期間》

離職日の翌日から翌年度末までの間

※「高年齢受給資格者」や「特例受給資格者証」
が交付されている人は対象外

※給与所得以外の所得や他の世帯員の所得は軽減されません

必要書類

●雇用保険受給資格者証

●保険証 ●本人確認書（マイナンバーカードなど）

△ご注意ください

- 必ず納期限までかつ納付前に申請してください。
（納付済・納期限が過ぎた保険税は減免対象外）
- 各サービスセンター・サービスステーションでは相談・受付ができません。



一部負担金の減免

災害・業務の休廃止等特別な理由があり、一部負担金の支払いが困難であると認められたときは、申請により一部負担金を減額・免除・徴収猶予することができます。

申請不要の減額制度

低所得世帯の軽減制度

国保加入者と世帯主の所得の合計が、国の定める基準所得以下の場合、均等割と平等割が減額されます。

減額割合	判定基準 (令和5年中の世帯合計所得※1が下記の額以下)
7割	43万円 + 10万円 × (給与所得者等※3の数-1)
5割	43万円 + (29.5万円 × 被保険者数※2) + 10万円 × (給与所得者等※3の数-1)
2割	43万円 + (54.5万円 × 被保険者数※2) + 10万円 × (給与所得者等※3の数-1)

- ※1 国保加入者ではない世帯主（擬制世帯主）の所得も含みます。
※2 同一世帯で国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した人も含みます。（旧国保被保険者）
※3 給与所得者等は、給与所得または公的年金等に係る所得を有する人が2人以上いる場合を指します。

△ご注意ください

- ・所得が分からぬ場合は、軽減制度が適用されません。
- 前年中、非課税所得のみの方や、所得の申告が必要な方などに対して、
「国民健康保険税に関する所得申告書」
を郵送します。期限までに必ず提出してください。



未就学児に対する軽減措置

《対象者》

未就学児（平成31年4月2日以降に生まれた人）

《軽減内容》

均等割の2分の1

《その他》

低所得世帯の軽減制度が適用されている世帯は、
軽減適用後の均等割に適用されます。

産前産後期間の軽減措置

«対象者»

国民健康保険の被保険者で、妊娠85日(4ヶ月)以上の出産をされる(された)方 (死産・流産・早産を含む)

«免除内容»

出産する方の所得割額と均等割額を軽減(免除)

- ・ 単胎出産：出産月または出産予定月(以下「出産月」で統一)の前月から出産月の翌々月にあたる4ヶ月相当分
- ・ 多胎出産：出産月の3ヶ月前から出産月の翌々月までの6ヶ月相当分

※出産育児一時金を申請されていない方は、本申請が必要です。

後期高齢者移行世帯の 経過措置

«対象者»

国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行する人がいることで、国保の被保険者が一人となる世帯

«経過措置内容»

「平等割」を、対象となってから5年間は2分の1
その後3年間は4分の1軽減

«注意事項»

介護分は減額措置の対象外

世帯構成に変更があれば減額措置は終了

旧被扶養者の軽減措置

«対象者»

勤務先の健康保険に加入していた本人が後期高齢者医療制度に移行したため、国保に加入した65歳以上の扶養者

«軽減内容»

所得割の全額

均等割の2分の1(2年間に限る)

平等割の2分の1(旧被扶養者のみの世帯かつ2年間に限る)



保険税はいつ、どのように納めるの？

時期

4月～翌年3月までの12か月分を
6月～翌年の3月の10回に分けて
納付します。納期限は各月の月末です。
(休業日は翌営業日)

方法

納付書以外に、口座振替やスマホ・
クレジット決済が利用できます。

納期限・口座振替日

第1期	7月1日	第6期	12月2日
第2期	7月31日	第7期	12月26日
第3期	9月2日	第8期	1月31日
第4期	9月30日	第9期	2月28日
第5期	10月31日	第10期	3月31日

納付方法

口座振替

口座振替で納付する場合は、申し込みが必要です。
次の2つのいずれかの方法で申し込みしてください。

《口座振替依頼書による申し込み》

●手続き場所：各金融機関窓口

●必要書類等：通帳、届出印、口座振替申込用紙※

(※市役所窓口または市内金融機関窓口に設置しています。)

《ペイジー（キャッシュカード）による申し込み》

●手続き場所：国民健康保険課窓口

各サービスセンター・サービスステーション

●必要書類：口座登録希望のキャッシュカード、被保険者証、本人確認書類（免許証・マイナンバーカードなど）

●注意事項：申請者は口座名義人本人に限ります。

個人の普通預金・通常預金口座に限ります。

手続き時に暗証番号の入力が必要です。

ペイジー取り扱い金融機関（順不同）

三井住友銀行、関西みらい銀行、三菱UFJ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、ゆうちょ銀行、みなと銀行、池田泉州銀行、尼崎信用金庫、播州信用金庫、兵庫六甲農協、近畿労働金庫

納付書

納付書は、コンビニエンスストアやスマートフォンの決済アプリ、クレジット決済による納付が可能です。

《利用できるコンビニエンスストア》

納付書裏面をご確認ください。

《利用できるスマホ決済サービス》

LINE Pay、PayPay、PayB、FamiPay、auPay

注意事項：領収書が発行されません。

その他詳細は右記の2次元コードより

ご確認ください。



《利用できるクレジット決済サービス》

VISA、Mastercard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

注意事項：納付には一定のシステム

手数料がかかります。

領収書が発行されません。

その他詳細は右記の2次元コードより

ご確認ください。



年金天引き

下記の条件を満たしている世帯は、世帯主の年金から保険税を徴収します。（特別徴収）

《対象条件》

- 世帯主が国保加入者で、加入者全員が65歳～74歳
(世帯主が年度内に75歳になる場合は対象外)
- 世帯主の基礎年金が年額18万円以上
- 世帯主が介護保険料の特別徴収対象者
- 国民健康保険税と介護保険料の合計額が、基礎年金受給額の2分の1以下
- 保険税を口座振替していない

《徴収方法》

年間6回の年金支給月に天引きします。

<仮徴収>・・・4月、6月、8月の年金から徴収

→原則として前年度の2月の保険税額と同額

<本徴収>・・・10月、12月、2月の年金から徴収

→対象年度の年税額から仮徴収額を差し引いた額を残りの徴収回数で除した金額

△ご注意ください

- ・毎年**7月**に特別徴収開始の可否を判定します。
- ・新たに特別徴収開始となる世帯は、10月支給の年金から天引きを開始します。
(7月に納税通知書にて通知)
- ・特別徴収になった世帯は、納付書払いに変更できません。
- ・保険税に大幅に変更があると、納付書払いに切り替わることがあります。
- ・世帯主が75歳に到達する年度は、特別徴収をおこなえません。





特定健診の受診券が届きました。 どうすればいい？

40歳以上の方へ送付しています。
ご自身の健康のために毎年受診しましょう。

特定健診

《対象者》 40歳～74歳までの国民健康保険加入者

《受診費用》 無料

《検査項目》 身長・体重・腹囲・血圧測定、血液検査
(血糖・脂質・肝機能など)、尿検査等

《受診券の発送時期と有効期限》

前年度の検診受診月 または誕生日月（前者優先）	発送時期	有効期限
4月～6月	3月下旬	5か月間
7月～9月	5月下旬	
10月～12月	7月下旬	
1月～3月	9月下旬	

※4月2日以降に国民健康保険に加入した人で受診を希望する場合は、宝塚市立健康センター（☎0797-86-0056）へご連絡ください。

健康チャレンジ宝塚

各種健診の受診と指定の健康チャレンジを行った方へ、抽選で宝塚市の物産が当たります。 ↓詳細はこちら↓
ぜひご応募ください。



特定保健指導

特定健診の結果から、特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を送付します。

《対象者》

健診結果から、生活習慣病の発症危険度が高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる人

《受診費用》

無料

《内容》

面談等により、生活習慣改善のための行動目標・行動計画を策定します。専門職員が継続的な生活習慣の改善を支援します。



特定健診以外に検診等の助成はありますか？

下記の内容について、それぞれ各年度内1回限り助成をおこなっています。

《宝塚市立健康センターで実施している健康ドック》

35歳以上の国保加入者

自己負担額：9,000円（オプション検査は別途費用必要）

※同一年度内に特定健診と両方の助成は受けられません。

健康ドック予約専用電話 ☎ 0797-87-0805

《がん検診等》

肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・
肺炎ウイルス検診

（対象年齢等は毎月発行の「広報たからづか」をご確認ください）

料金：無料

【問い合わせ先】

宝塚市立健康センター ☎ 0797-86-0056



医療機関への受診や服薬について注意点はありますか？

かかりつけ医や薬剤師をもちましょう。
重複受診をやめ、時間外受診を減らしましょう。

医療費の推移

1人あたりの医療費



医療費が増加し、健康保険の負担が厳しくなっています。日ごろから健康づくりに努めるとともに、一人ひとり意識を高める必要があります。

注意点

● かかりつけ医を持ちましょう

日々の健康管理やいざというときに安心です。

● 薬は用法・用量を守りましょう

お薬手帳を1冊にまとめることで、重複や飲み合わせによる健康被害を防ぐことができます。

● 重複受診をやめましょう

時間とお金の浪費だけでなく、適切な治療を受ける機会を逃してしまう危険があります。

● ジェネリック医薬品を活用しましょう

新薬と効能・効果が同等と認められています。各家庭にとっても、負担軽減が期待できます。



柔道整復師の施術は 保険適用されますか？

単なる肩こり緩和の施術など、治療目的外の治療については保険を適用できません。

保険証が使えるとき

- 骨折、脱臼、打撲および捻挫（肉離れを含む）と診断され、施術をうけたとき
(骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要)
- 日常生活やスポーツ中に負ったなど負傷原因がはっきりした骨・筋肉・関節のけがや痛み
- 内科的要因による疾患ではないもの

保険証が使えないとき

- 疲労や慢性的な要因からくる肩こり、筋肉疲労慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関（整形外科等）で同じ負傷等を治療中のもの
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途中での負傷

注意事項

- 負傷の原因（いつ・どこで・何をして・どんな症状か）は、施術機関へ正確に伝えてください。
- 領収書は必ず発行を受けて、大切に保管してください。
(給付手続きや、医療費控除の際に必要です。)
- 施術が長期にわたる場合は、内科的要因が疑われます。
医師の診断を受けてください。
- 受領委任の場合、支給申請書の受取代理人欄へ原則、自署が必要です。
- 施術日や施術内容を照会する場合があります。



確定申告で役に立つ情報は
ありますか？

社会保険料控除に利用できる「納付確認書」
医療費控除に利用できる「医療費のお知らせ」
を発行しています。

※確定申告や年末調整への添付義務はありません。

納付確認書

1月～12月までに納付いただいた保険税額を、翌年の1月下旬にハガキで通知します。



1月下旬以前に必要な方は
左記の2次元コードより
送付依頼することができます。

医療費のお知らせ

医療機関等の受診の際にかかった医療費の額を取りまとめ、通知します。送付月の下旬に送付します。

診療月	送付月	診療月	送付月
1・2月	5月	7・8月	11月
3・4月	7月	9・10月	翌年1月
5・6月	9月	11・12月	翌年2月末

※医療機関からの請求や審査が遅延している場合、記載が遅れることがあります。

※申告時期に間に合わない診療月分は、保管している領収書をもとにご自身で明細書を作成し、申告書に添付してください。

※患者負担額は、自己負担相当額です。公費負担等がある場合はご自身で金額を訂正して申告してください。



手続き

資格・賦課担当 . . . TEL0797-77-2065

申請内容	分類	ページ	国保窓口	SC・SS※	郵便	電子
加入	転入	P3	○	○	×	×
	社脱		○	○	×	×
	出生		○	○	×	×
脱退	転出	P4	○	○	×	×
	社加		○	○	○	○
	死亡		○	○	×	×

給付担当 TEL0797-77-2063

申請内容	分類	ページ	国保窓口	SC・SS※	郵便	電子
高額医療		P19	○	○	△	×
限度証		P15	○	▲	△	○
療養費 10割負担	装具	P11	○	○	△	×
	10割負担		○	○	△	×
葬祭費		P14	○	○	△	×
出産		P13	○	○	△	×
再発行	保険証	P6	○	▲	△	○
	限度証		○	▲	△	×

※すべての手続きにマイナンバーカードが必要です。

※SC・SSは各サービスセンター・サービスステーションのことです。

電子申請をご利用ください

01 ほかの社会保険に加入したとき（脱退）

脱退される方全員分の健康保険証の写真を撮り、右の申請フォームより脱退手続きをしてください。



02 高額な医療費がかかる予定があるとき

入院等の高額な医療費がかかる予定があるときは右の申請フォームより、限度額適用認定証を申請してください。



03 保険証を汚損・紛失したとき

国民健康保険証を汚損、紛失してしまったときは、右の申請フォームより、再交付申請してください。簡易書留にて住所地へ送付します。



便利帳



必要書類

健康保険資格喪失証明書、本人確認書類

脱退者全員の国民健康保険証

脱退者全員の新しい健康保険証もしくは資格取得証明書等

脱退者全員の国民健康保険証

脱退者全員の国民健康保険証

必要書類

勧奨はがき、該当の領収書、世帯主の口座情報

保険証

領収書、明細書、医師の意見書、世帯主の口座情報

領収書、レセプト、世帯主の口座情報

会葬礼状 又は 火葬許可証 又は葬儀の領収書、喪主の口座情報

領収書、母子手帳、世帯主の口座情報

本人確認書類

国民健康保険証

▲：後日郵送による交付 △：事前に申請用紙の発行が必要。

お問い合わせ

届出窓口（転入・転出・転居・死亡など）

窓口サービス課 TEL0797-77-2050

長尾サービスセンター TEL0797-88-0101

西谷サービスセンター TEL0797-91-0001

雲雀丘サービスステーション TEL072-759-2062

宝塚駅前サービスステーション TEL0797-81-3251

壳布神社駅前サービスステーション TEL0797-81-4150

仁川駅前サービスステーション TEL0798-52-7000

中山台サービスステーション TEL0797-89-8894

特定健診・がん検診など

健康推進課 TEL0797-86-0056

必要書類早見表

すべての届出に①マイナンバーカードまたは、マイナンバーの分かる書類と②本人確認書類（運転免許証など）が必要です。

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に入るとき	転入したとき	転入届
	ほかの健康保険をやめたとき	健康保険資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	出生届、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
	転出するとき	被保険者証、転出届
	ほかの健康保険に入ったとき	被保険者証 新たに加入した 健康保険の被保険者証 もしくは資格取得証明書 (対象者全員分)
	死亡したとき	被保険者証 死亡を証明するもの
国保をやめるとき	生活保護を受け始めたとき	被保険者証 保護開始決定通知書
	市内で転居したとき	被保険者証 (対象者全員分)
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	
その他	被保険者証をなくしたとき	本人確認書類 (官公署交付の顔写真付きのもの)
	就学のため、子どもが市外に住所を別に定めたとき	在学証明書または学生証 被保険者証 子どもの住民票
	身体障害者施設や介護保険適用除外施設などに入所または退所したとき	被保険者証 入退所決定通知書

各サービスセンター・サービスステーションや郵送やオンラインで申請できるものもあります。
詳細は、市ホームページ（ID:1029717）をご確認ください。