

みんなで支える健康と安心

# 国保で元気

令和8年度版



スマホやタブレットで読めます。

デジタルブック



○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ

○10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応)

【Automatic Translation】英語(English)、

中国語(簡体字(简体中文)・繁体字(繁體中文))、韓国語(한국)、

ポルトガル語(Português)、タイ語(ภาษาไทย)、ベトナム語(Tiếng Việt)、

スペイン語(Español)、インドネシア語(Bahasa Indonesia)

↑

ここを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

※閲覧環境により、  
音声読み上げに  
対応しない言語が  
あります。

マイナ保険証を持っていますか？

P11へ

岐阜県中津川市国民健康保険

# こんなときは14日以内に届け出を

●届け出には世帯主及び手続きの対象となる人のマイナンバー（個人番号）の記入が必要です。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のわかる書類と本人確認書類をお持ちください。

|           | こんなとき                                    | 届け出に必要なもの                |                       |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 国保に加入するとき | ほかの市区町村から転入してきたとき                        |                          |                       |
|           | 職場の健康保険をやめたとき                            | 職場の健康保険をやめた証明書           |                       |
|           | 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき                     | 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、資格確認書または資格情報のお知らせ |                       |
|           | 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                    |                       |
| 国保をやめるとき  | ほかの市区町村に転出するとき                           |                          |                       |
|           | 職場の健康保険に加入したとき                           | 資格確認書または資格情報のお知らせ        |                       |
|           | 職場の健康保険の被扶養者になったとき                       |                          | 職場の健康保険に加入したことを証明するもの |
|           | 国保被保険者が死亡したとき                            |                          | 死亡を証明するもの<br>P18参照    |
|           | 生活保護を受け始めたとき<br>(届け出が不要な場合があります)         |                          | 保護開始決定通知書             |
|           | 外国籍の人がやめるとき                              |                          | 在留カード                 |
| その他       | 住所が変わったとき                                |                          |                       |
|           | 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                         | 在学証明書                    |                       |
|           | 資格確認書や資格情報のお知らせをなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき) | 使えなくなった資格確認書や資格情報のお知らせ   |                       |

※修学や施設入所などで転出する場合は届け出が必要です。届け出をしないと国保の資格がなくなり、国保が使えなくなります。また修学や施設入所を終えたときも必ず届け出てください。

# もくじ

※制度の見直しにより、今後内容が変更される場合があります。



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 国保のしくみ                                    | 4  |
| 国保に加入する人                                  | 5  |
| 保険料は忘れずに納めましょう                            | 6  |
| マイナ保険証を利用しましょう                            | 11 |
| お医者さんにかかるとき                               | 12 |
| 療養の給付／医療費の自己負担割合 ……………                    | 12 |
| 入院したときの食事代 ……………                          | 13 |
| いったん全額自己負担したとき ……………                      | 14 |
| 交通事故などにあつたとき ……………                        | 16 |
| 柔道整復師の施術を受けるとき ……………                      | 17 |
| こんなときにも給付があります                            | 18 |
| 亡くなったとき／移送に費用がかかったとき／<br>子どもが生まれたとき …………… | 18 |
| 医療費が高額になったとき                              | 20 |
| 特定健診・30代健診を受けましょう                         | 27 |
| 医療費の節約にご協力をお願いします                         | 28 |
| ジェネリック医薬品を利用しましょう                         | 29 |
| お薬とは上手につきあいましょう                           | 30 |

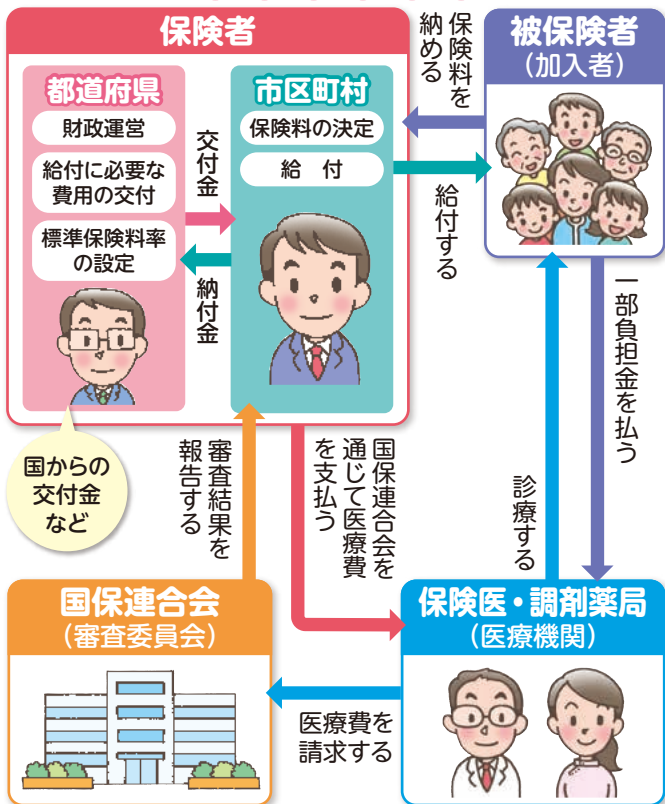
# 国保のしくみ

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者のみなさんがお金を出し合い、医療費などにあてる社会保障制度です。

都道府県と市区町村が共同保険者として運営しています。



## 国保のしくみ



見直そう

### 生活習慣!

健康な生活を送るためには、正しい生活習慣を知ることが大切です。毎日実践して、健康づくりに励みましょう!

# 国保に加入する人

国保は職場の健康保険、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以外のすべての人が加入します。

## 国保に加入するのはこんな人

- 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



- 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

(医療滞在ビザで入国した人、観光・保養目的の在留資格を持つ人などは除く)



- 退職して職場の健康保険などをやめた人

見直そう

### 生活習慣!

ひと口30回以上は噛みましょう。

# 保険料は忘れずに納めましょう

みなさんに納めていただく保険料は、国からの交付金などとともに、国保を支えている大切な財源です。必ず納期内に納めましょう。



## 保険料の決まり方

都道府県が算定した標準保険料率を参考に、市区町村が次の項目ごとに保険料率(額)を決定します。それらを合計して世帯ごとの保険料額が決められます。

### 国保の保険料

**所得割** 世帯の被保険者の所得に応じて計算

**均等割** 世帯の被保険者数に応じて計算

**平等割** 1世帯にいくらと計算

※市区町村によって組み合わせは異なります。

## 所得の申告は忘れずにしてください

所得の申告は、保険料の算定だけでなく、国保の給付を受けるとき、所得に応じた自己負担割合や自己負担限度額を決めるためにも必要です。正しく申告しましょう。

## 保険料は年度ごとに決められます

保険料は、4月～翌年3月の年度ごとに決められ、毎年4月1日の時点で国保に加入している人に割り当てられます。年度の途中での加入、またはやめたときは月割りで計算します。



見直そう

**生活習慣!**

食物繊維が豊富な海藻やきのこをメニューに多くとりいれましょう。

## 保険料には軽減措置があります

### 会社の倒産や解雇などで、失業してしまったとき

会社の倒産や解雇、雇用期間満了などで非自発的に失業してしまった65歳未満の人の保険料は、離職日の翌日の属する月から翌年度末までの間、前年所得の給与所得を30%として計算します。高額療養費などの所得区分も、軽減された所得で判定されます。くわしくは担当窓口にお問い合わせください。(申請が必要です)



### 同じ世帯に後期高齢者医療制度に移行する人がいる場合

同じ世帯の国保加入者が後期高齢者医療制度に移行することにより、国保加入者が1人の世帯になる人は、対象となつてから5年間は保険料の平等割額が2分の1軽減されます。また、その後3年間は4分の1軽減されます。(申請は不要です)

### 同じ世帯に義務教育就学前の子どもがいる場合

義務教育就学前の子どもは、保険料の均等割額が5割軽減されます。(申請は不要です)



### 同じ世帯に産前産後の人がいる場合

産前産後の人は、産前産後期間相当分(4か月分。多胎妊娠の場合は6か月分)、保険料の所得割額と均等割額が免除されます。(届け出が必要です)



### 高校生世代以下の人がいる場合

高校生世代以下の人は、子ども・子育て支援金分の均等割額が10割軽減されます。(申請は不要です)

見直そう

**生活習慣!**

食塩のとりすぎには注意しましょう。

## 保険料の納め方

保険料は、被保険者の年齢によって納め方が異なります。

### 令和8年度「子ども・子育て支援金分」創設

●子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を、全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。

### 40歳未満の人



医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分を合わせて納めます。  
介護保険分の負担はありません。

## 保険料は世帯主が納めます

保険料を納める義務は世帯主にあります。そのため、世帯主が国保に加入していなくても、世帯の中に1人でも国保被保険者がいれば納入通知書は世帯主に送られます。



### 国保の保険料

医療保険分

後期高齢者支援金分

子ども・子育て支援金分

### 年度の途中で40歳になるときは



40歳の誕生日のある月（1日が誕生日の人はその前月）の分から介護保険分を納めます。

### 40歳以上65歳未満の人（介護保険の第2号被保険者）



医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分、介護保険分を合わせて納めます。

### 国保の保険料

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

### 年度の途中で65歳になるときは



65歳になる前月（1日が誕生日の人はその前々月）までの介護保険分を計算し、国保の保険料として年度末までの納期に分けて納めます。

### 65歳以上75歳未満の人（介護保険の第1号被保険者）



医療保険分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援金分を合わせた国保の保険料と、介護保険料は別に納めます。

### 国保の保険料

医療保険分

後期高齢者支援金分

子ども・子育て支援金分

介護保険料

### 75歳になったら

国保から移行して後期高齢者医療制度に加入します。  
後期高齢者医療制度の保険料を納めるようになります。



見直そう

生活習慣!

1日3食のバランスを保ちましょう。

見直そう

生活習慣!

日本人に多い高血圧を予防するために、減塩を意識した食習慣を身につけましょう。

## 保険料を納めないでいると

保険料を滞納していると、高額療養費の限度額適用認定が受けられなくなる場合があります。さらに特別な事情もないのに滞納すると、未納期間に応じて次のような措置がとられます。

納期限を過ぎると督促が行われます。延滞金などを徴収される場合があります。



療養の給付などが受けられなくなります。医療機関の窓口では、いったん医療費を全額自己負担することになります。担当窓口に申請することにより保険給付分が「特別療養費」として支給されます。

- そのほかに財産の差し押さえなどの処分を受ける場合もあります。また、介護保険の第2号被保険者がいる場合は、介護保険の給付も制限される場合があります。

## 保険料を納めることができない場合はご相談ください

特別な事情により保険料の納付が困難なときは、納付期限後の申請により分割納付などもできますので、お早めにご相談ください。



## 保険料の納付は口座振替が便利です

保険料の納付を口座振替にすれば、納め忘れの心配がなくなります。一度手続きをすれば翌年度からの分も自動的に更新されるので便利です。

見直そう

## 生活習慣!

就寝の2時間前には食事を終わめしう。

# マイナ保険証を利用しましょう

マイナンバーカード(個人番号カード)は保険証として利用できます。保険証として利用できるマイナンバーカードをマイナ保険証といいます。

## マイナ保険証を利用するには申し込みが必要です

マイナ保険証の申し込みは医療機関など マイナポータル  
の窓口にあるカードリーダーやマイナポータルなどでできます。



## マイナ保険証利用のメリット

- 健診や過去に処方された薬などの情報が医師や薬剤師に共有されるので、データに基づく最適な医療が受けられます。
- 就職や転職、引っ越しをしても利用できますが保険者が変わった場合は異動の届け出が必要です。

## 利用方法は簡単です!

1 医療機関や薬局の受付でマイナ保険証をカードリーダーに置く

顔認証または暗証番号で本人確認をします。顔写真は機器に保存されません。

2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

## 臓器提供の意思表示にご協力をお願いします

マイナンバーカードや資格確認書などには、臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。意思表示欄への記入にご協力ください。

見直そう

## 生活習慣!

日常での生活に運動を組み入れめしう。

# お医者さんにかかるとき

医療機関などでマイナ保険証を利用  
または「資格確認書」を提示すれば、  
医療費の一部を負担するだけで医療を  
受けることができます。



## 療養の給付

- 診察 ● 治療 ● 薬や注射などの処置
- 入院および看護（入院したときの食事代は別途負担となります）
- 在宅療養（かかりつけ医の訪問診療）および看護
- 訪問看護（医師が必要と認めた場合）

## 医療費の自己負担割合

- 紹介状なしで大病院の外來で受診する場合、別途費用がかかります。

小学校  
入学前



2割

小学校入学後  
70歳未満



3割

70歳以上75歳未満



一般  
低所得者 I・II

2割

現役並み  
所得者

3割

## 入院したときの食事代

入院したときの食事代は、診療に  
かかる費用とは別に、1食分として  
下記の標準負担額を自己負担して、  
残りを国保が負担します。



### ◆入院したときの食事代の標準負担額（1食あたり）

| 所得区分                | 標準負担額（1食あたり）           |           |      |
|---------------------|------------------------|-----------|------|
| 住民税課税世帯<br>（下記以外の人） | 550円<br>一部330円の場合があります |           |      |
| 住民税非課税世帯<br>低所得者 II | 過去<br>12か月で            | 90日までの入院  | 270円 |
|                     |                        | 90日を超える入院 | 220円 |
| 低所得者 I              | 130円                   |           |      |

- 住民税非課税世帯、低所得者 I・II の人は、マイナ保険証の利用または所得区分を確認できるものの提示で、標準負担額が軽減されます。所得区分を確認できるものがない場合は国保担当窓口申請してください。
- 90日を超える入院の減額を受けるには、申請が必要になります。

## 65歳以上の人療養病床に入院したとき

65歳以上の人療養病床に入院したときは、食費と居住費として、それぞれ下記の標準負担額を自己負担します。  
疾病や所得などにより、負担が軽減される場合があります。

| 所得区分                | 食費<br>（1食あたり）        | 居住費<br>（1日あたり） |
|---------------------|----------------------|----------------|
| 住民税課税世帯<br>（下記以外の人） | 550円<br>一部医療機関では510円 | 430円           |
| 住民税非課税世帯<br>低所得者 II | 270円                 |                |
| 低所得者 I              | 160円                 |                |

見直そう

生活習慣!

気軽で手軽なウォーキングに挑戦しましょう。

見直そう

生活習慣!

エスカレーターやエレベーターより階段を利用しましょう。

## いったん全額自己負担したとき

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、国保担当窓口へ申請し、審査で決定すれば、療養費として自己負担分を除いた額が払い戻されます。

すべての申請に、資格確認書または資格情報のお知らせ、マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類が必要です。

1

事故や急病などでやむを得ず、マイナ保険証や「資格確認書」を持っていないときに診療を受けたとき

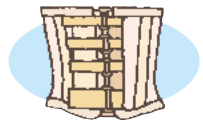


申請に必要なもの

診療報酬明細書、領収書、通帳

2

お医者さんが必要と認めた、コルセットなどの補装具代がかかったとき



申請に必要なもの

医師の診断書か意見書、領収書、通帳(請求書)

3

手術などで輸血に用いた生血代がかかったとき(お医者さんが必要と認めた場合)



申請に必要なもの

医師の診断書か意見書、輸血用生血液受領証明書、血液提供者の領収書、通帳

4

骨折やねんざなどで、国保を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき



申請に必要なもの

明細がわかる領収書、通帳

5

国保を扱っていない施術所で、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき(お医者さんが必要と認めた場合)



申請に必要なもの

医師の同意書、明細がわかる領収書、通帳

6

治療目的以外の海外渡航中に診療を受けたとき

※現地の医師に記載していただく書類があります。詳しくはお問い合わせください。



申請に必要なもの

診療報酬明細書と領収明細書(外国語で作成されているものと翻訳文が必要)、パスポート、海外の医療機関等に照会する同意書、通帳

### 申請は忘れずにしましょう!

医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると療養費は支給されません。また、医療処置が適切であったかどうか審査が必要ですので、申請から支給まで2、3か月ほどかかります。審査の結果、支給されない場合もあります。

見直そう

生活習慣!

足裏をマッサージして血流をよくしましょう。

見直そう

生活習慣!

日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう。家事もよい運動です。

## 交通事故などにあつたとき

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合も、国保で医療機関にかかることができます。その際は必ず国保に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。



## 交通事故以外の第三者行為による事故

下記の場合も第三者行為による事故となります。

- ❗ 他人の飼い犬にかまれた
- ❗ 他人の落下物にあつた
- ❗ 飲食店などで食中毒になった
- ❗ 傷害事件に巻き込まれた など



届け出に  
必要なもの

資格確認書または資格情報のお知らせ、事故証明書（後日でも可）、マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類

## 国保が使えない場合もあるのでご注意ください！

下記の場合は国保が使えません。

- 仕事や通勤中の事故  
労災保険の対象となります。
- 飲酒運転や無免許運転などの不法行為  
国保の給付が制限されます。

- 示談を済ませたとき  
示談の前に必ず国保にご連絡ください。



見直そう

生活習慣！

満腹をさけて腹八分目を心がけましょう。

## 柔道整復師の施術を受けるとき

「柔道整復師」は医師ではありませんが、保険医療機関で受診するときと同様に、窓口でマイナ保険証を利用または「資格確認書」を提示すれば、一部負担金を支払うだけで施術を受けられる場合があります。



## 国保が使える場合・使えない場合

国保が使えるのは、外傷性が明らかな負傷の場合だけです。内科的原因によるもの、単なる肩こりや疲れなどの慢性的な症状などには使えません。

国保が  
使える場合

- ねんざ
- 打撲
- 挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼の応急手当



医師の同意がある  
場合だけ国保が  
使えるもの

- 骨折
- 脱臼



国保が  
使えない場合

上記以外  
（単なる肩こりや  
慢性的な症状など）



## 必ず説明を受けて自分で署名しましょう

患者に代わって療養費を国保に請求する「受領委任」が認められている柔道整復師の施術を受けた場合、療養費支給申請書に署名が必要です。請求内容について説明を受けたうえ、自分で署名するのが原則です。



見直そう

生活習慣！

生活習慣や環境を整えて、睡眠の質を高めましょう。

# こんなときにも給付があります

病気やけがのときだけでなく、国保加入者が亡くなったときなどにも国保の給付が受けられます。

## 亡くなったとき

国保加入者が亡くなったとき、申請により葬祭を行った人に葬祭費が支給されます。



### 申請に必要なもの

資格確認書または資格情報のお知らせ、マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類、会葬礼状または葬儀の領収書、喪主の通帳

## 移送に費用がかかったとき

お医者さんの指示により、緊急でやむを得ず重病人の入院や転院などの移送に費用がかかったときは、申請して国保が必要と認められた場合に移送費が支給されます。



### 申請に必要なもの

医師の意見書、領収書、資格確認書または資格情報のお知らせ、マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類、通帳

## こどもが生まれたとき

国保加入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。

出産育児一時金は、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）。分娩費が出産育児一時金より少ない場合は国保へ申請が必要です。

- 出産日の翌日から2年を過ぎると支給されませんので、ご注意ください。
- 海外で出産される場合は、出国前にお問い合わせください。



## 国保が使えないとき

次のようなときは国保が使えませんのでご注意ください。

### ● 病気とみなされないとき

人間ドック、予防注射、美容整形、歯列矯正、妊娠・出産、経済上の理由による妊娠中絶など



### ● 労災保険の対象となるとき

仕事上の病気やけが



### ● 給付が制限されるとき

- 故意の犯罪行為や故意の事故
- けんかや泥酔による病気やけが
- 医師や保険者の指示に従わなかったとき



## 禁煙は健康の近道です

たばこは血管を収縮させ動脈硬化を進行させます。禁煙はいつはじめても遅すぎることはありません。喫煙をやめたその日から健康効果が実感でき、周囲の人にも喜ばれます。

### たばこをやめると…

- 口臭がなくなる
- 喫煙場所を探さなくてよい
- せきや痰が減る
- 肌がきれいになる

### 禁煙の効果

- 20分後  
血圧や脈拍が正常化しはじめる
- 24時間後  
心臓発作を発生する確率が減る
- 2~3週間後  
体内の循環機能が改善、肺活量が30%回復する

### 住まいの近くの禁煙外来を検索

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧（日本禁煙学会）

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧

検索



見直そう

生活習慣!

朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

見直そう

生活習慣!

シャワーだけではなく、湯船につかりましょう。

# 医療費が高額になったとき

医療費の自己負担額が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給され、マイナ保険証を利用すれば、一医療機関の窓口での支払いが限度額までになります（保険料を滞納していると限度額が適用されない場合があります）。

## 窓口での支払いが限度額までになるとき

外来でも入院でも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までになります（ベッド代などは含みません）。限度額は所得区分により異なります。

- マイナ保険証を利用しない場合は、限度額の適用区分がわかるものが必要となります。お持ちでない場合は事前に国保担当窓口へ申請してください。
- 保険料を滞納している場合は交付されない場合があります。
- 同じ都道府県内の市区町村間で住所を異動（同じ世帯で継続する場合）した月は、異動前と異動後の限度額がそれぞれ2分の1になります。また、異動前の高額療養費の支給も通算して支給回数に含めます。

## 70歳未満の人の限度額

同じ人が同じ月に同じ医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。

### 自己負担限度額（月額）

令和8年7月まで

| 所得区分                      |   | 3回目まで                              | 4回目以降 <sup>※1</sup> |
|---------------------------|---|------------------------------------|---------------------|
| 所得901万円超                  | ア | 252,600円<br>+(医療費-842,000円)<br>×1% | 140,100円            |
| 所得600万円超<br>901万円以下       | イ | 167,400円<br>+(医療費-558,000円)<br>×1% | 93,000円             |
| 所得210万円超<br>600万円以下       | ウ | 80,100円<br>+(医療費-267,000円)<br>×1%  | 44,400円             |
| 所得210万円以下<br>(住民税非課税世帯除く) | エ | 57,600円                            | 44,400円             |
| 住民税非課税世帯                  | オ | 35,400円                            | 24,600円             |

見直そう

生活習慣!

卒煙しませんか。難しいときは禁煙外来を受診!

### 自己負担限度額（月額）

令和8年8月から

| 所得区分                      |   | 3回目まで                              | 4回目以降 <sup>※1</sup> | 年間上限 <sup>※2</sup> |
|---------------------------|---|------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 所得901万円超                  | ア | 270,300円<br>+(医療費-901,000円)<br>×1% | 140,100円            | 168万円              |
| 所得600万円超<br>901万円以下       | イ | 179,100円<br>+(医療費-597,000円)<br>×1% | 93,000円             | 111万円              |
| 所得210万円超<br>600万円以下       | ウ | 85,800円<br>+(医療費-286,000円)<br>×1%  | 44,400円             | 53万円               |
| 所得210万円以下<br>(住民税非課税世帯除く) | エ | 61,500円                            | 44,400円             | 53万円 <sup>※3</sup> |
| 住民税非課税世帯                  | オ | 36,900円                            | 24,600円             | 29万円               |

所得とは「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合は所得区分アとみなされます。

※1 過去12か月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

※2 年間上限は、8月～翌年7月の1年間で計算します。

※3 一部41万円の場合があります。

## 同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

同じ世帯で、同じ月に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あとから支給されます。



見直そう

生活習慣!

週に2日以上は休肝日にして肝臓を休ませましょう。

## 70歳以上75歳未満の人の限度額

一般、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、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（月額）

令和8年7月まで

| 所得区分                                | 外来（個人単位）                                             | 外来+入院（世帯単位）                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 現役並み所得者<br>Ⅲ<br>課税所得<br>690万円<br>以上 | 252,600円<br>+（医療費-842,000円）×1%<br>【4回目以降 140,100円】※1 |                               |
| Ⅱ<br>課税所得<br>380万円<br>以上            | 167,400円<br>+（医療費-558,000円）×1%<br>【4回目以降 93,000円】※1  |                               |
| Ⅰ<br>課税所得<br>145万円<br>以上            | 80,100円<br>+（医療費-267,000円）×1%<br>【4回目以降 44,400円】※1   |                               |
| 一般<br>（課税所得<br>145万円未満等）            | 18,000円<br>〔外来年間上限<br>144,000円〕※2                    | 57,600円 ※3<br>【4回目以降 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                       |

- ※1 過去12か月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。  
 ※2 外来の自己負担額の年間上限（8月～翌年7月）です。低所得者Ⅰ・Ⅱだった月も対象です。  
 ※3 過去12か月以内に世帯単位の限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

見直そう

生活習慣!

ストレスはその日のうちに解消しましょう。

### ◆自己負担限度額（月額）

令和8年8月から

| 所得区分                                | 年間上限                                                 |                               |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                     | 外来（個人単位）                                             | 外来+入院（世帯単位）                   |
| 現役並み所得者<br>Ⅲ<br>課税所得<br>690万円<br>以上 | 270,300円<br>+（医療費-901,000円）×1%<br>【4回目以降 140,100円】※1 | 168万円                         |
| Ⅱ<br>課税所得<br>380万円<br>以上            | 179,100円<br>+（医療費-597,000円）×1%<br>【4回目以降 93,000円】※1  | 111万円                         |
| Ⅰ<br>課税所得<br>145万円<br>以上            | 85,800円<br>+（医療費-286,000円）×1%<br>【4回目以降 44,400円】※1   | 53万円                          |
| 一般<br>（課税所得<br>145万円未満等）            | 22,000円 ※2<br>〔外来年間上限<br>216,000円〕                   | 61,500円 ※3<br>【4回目以降 44,400円】 |
| 低所得者Ⅱ                               | 11,000円 ※6<br>〔外来年間上限<br>96,000円〕                    | 25,700円 ※3<br>【4回目以降 24,600円】 |
| 低所得者Ⅰ                               | 8,000円                                               | 15,700円                       |

一般、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、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。

■75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1になります。

※4 年間上限は、8月～翌年7月の1年間で計算します。

※5 一部41万円の場合があります。

※6 外来の自己負担額の年間上限（8月～翌年7月）です。低所得者Ⅰだった月も対象です。

### 自己負担額の計算方法

- 月ごと（1日から末日まで）の受診について計算。
- 2つ以上の病院・診療所にかかった場合は、別々に計算。
- 同じ病院・診療所でも、歯科は別計算。また外来・入院も別計算。
- 入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッド代などは支給の対象外。
- 70歳以上75歳未満の人は、病院・診療所、歯科の区別なく合算。

見直そう

生活習慣!

興味があるものを趣味にしてみましょう。

## 申請を忘れずに

高額療養費は、申請することによって支給される場合があります。該当する人には案内を送付します。

- 複数の人や複数の医療機関、また外来と入院で限度額を超えた場合など

該当する人は必ず申請してください。ご不明な点は国保担当窓口にお問い合わせください。

また、該当する月から2年を過ぎると申請しても支給されませんのでご注意ください。

## 同じ世帯なら70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人を合算できます

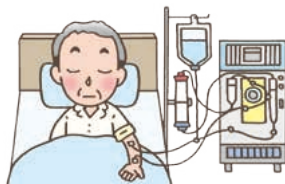
70歳以上75歳未満の人の限度額をまず計算し、70歳未満の人の合算対象額（21,000円以上）を加算します。そして70歳未満の人の限度額を適用して計算します。

## 特定疾病で長期間高額な治療が続くとき

高額な治療を長期間継続して受ける必要がある、厚生労働大臣の指定する特定疾病の人は、「特定疾病療養受療証」（申請により交付）を医療機関などの窓口で提示すれば、自己負担は1か月1万円\*までになります。

- マイナ保険証を利用する場合、申請は必要ですが提示は不要です。

\*慢性腎不全で人工透析を要する70歳未満の所得区分ア・イの人は、自己負担は1か月2万円までです。



厚生労働大臣の指定する特定疾病

- ◆ 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

見直そう

生活習慣!

腕立て伏せや腹筋など、軽い筋トレをしましょう。

## 70歳以上75歳未満の人の所得区分

同じ世帯の世帯主および国保加入者が住民税非課税である

いいえ

はい

同じ世帯に住民税課税所得（調整控除が適用される場合は控除後の金額）が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保加入者がいる

はい

いいえ

同じ世帯の70歳以上75歳未満の国保加入者の「基礎控除後の総所得金額等」の合計額が210万円以下

いいえ

はい

同じ世帯に70歳以上75歳未満の国保加入者が

2人以上

1人

収入合計  
520万円未満

収入  
383万円未満

いいえ

はい

いいえ

はい

同じ世帯に旧国保加入者（国保から後期高齢者医療制度に移行した人）がいる

いいえ

はい

旧国保加入者を含めた収入合計が520万円未満

いいえ

はい

課税所得  
690万円以上

はい

いいえ

課税所得  
380万円以上

現役並み  
所得者  
Ⅲ

現役並み  
所得者  
Ⅱ

現役並み  
所得者  
Ⅰ

一般

低所得者  
Ⅱ

低所得者  
Ⅰ

自己負担割合3割

自己負担割合2割

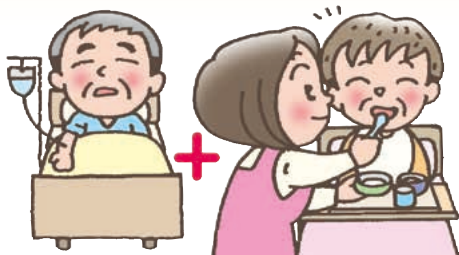
見直そう

生活習慣!

体調がよくないときは、運動は控えましょう。

## 医療費が高額になった世帯に介護保険受給者がいるとき

医療費が高額になった世帯に介護保険受給者がいる場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に、自己負担の年額を合算して下記の限度額を超えたときには、申請によりその超えた分が支給されます（高額医療・高額介護合算制度）。対象となる人には申請案内が送付されます。



### ◆合算した場合の限度額（年額／8月～翌年7月）

#### 70歳未満の人

| 所得区分                    | 限度額   |
|-------------------------|-------|
| ア 所得901万円超              | 212万円 |
| イ 所得600万円超901万円以下       | 141万円 |
| ウ 所得210万円超600万円以下       | 67万円  |
| エ 所得210万円以下（住民税非課税世帯除く） | 60万円  |
| オ 住民税非課税世帯              | 34万円  |

#### 70歳以上75歳未満の人

| 所得区分                     | 限度額   |
|--------------------------|-------|
| 現役並み所得者<br>Ⅲ 課税所得690万円以上 | 212万円 |
| Ⅱ 課税所得380万円以上            | 141万円 |
| Ⅰ 課税所得145万円以上            | 67万円  |
| 一般（課税所得145万円未満等）         | 56万円  |
| 低所得者Ⅱ                    | 31万円  |
| 低所得者Ⅰ                    | 19万円  |

●低所得者Ⅰで介護保険受給者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

見直そう

生活習慣!

1日に1回は外出して気分転換しましょう。

## 30歳以上75歳未満の人は

# 特定健診・30代健診を受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の発症や重症化を防ぐための健診です。30歳以上75歳未満の国保加入者が対象です。

1年に1回、必ず受診してください。



### 特定健診の 検査項目

- 腹囲測定
- 身体計測
- 尿検査
- 血圧測定
- 問診 など

※お医者さんが必要と判断すれば、心電図検査、眼底検査をする場合もあります。

### 健診結果で異常が出たら

特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された人には特定保健指導が実施されます。

### 特定保健 指導

お医者さんや保健師、管理栄養士などの専門家が対象者の健康を守るために、生活習慣の改善方法などのアドバイスをしてくれます。



### 特定健診・特定保健指導を受けるメリット

- 生活習慣病を早期発見できる  
生活習慣病は自覚症状がないのが特徴です。早期発見することで重症化を防ぎます。
- 専門家の支援が受けられる  
保健師、管理栄養士などの専門家が、一人ひとりに合った健康づくりをサポートしてくれます。
- 医療費の節約になる  
定期的に健診を受けている人は受けていない人よりも医療費がかからないという調査結果があります。

見直そう

生活習慣!

人と積極的に会って、コミュニケーションを大切にしましょう。

# 医療費の節約にご協力をお願いします

医療費は増加傾向にあります。医療費が増えると、その費用を補うために保険料の引き上げも考えられます。医療費を節約するために、お医者さんのかかり方を見直してみましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

安心して日ごろから相談できるかかりつけ医を持ち、大病院にかかるときは紹介状をもらいましょう。紹介状なしで大病院の外来で受診すると、別途費用がかかります。



## 緊急ではない時間外受診はやめましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかります。緊急性が高いかどうか、もう一度考えてみましょう。



## 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、同じ検査を繰り返すなど医療費のムダになるのでやめましょう。



## 医療費通知を確認しましょう

医療費通知が届いたら、どのくらい医療費がかかっているのか確認し、節約できるところはないか見直してみましょう。また、医療費通知は確定申告（医療費控除）の際に、医療費の領収書に代えて使用できる場合がありますので大切に保管してください。※高額療養費などの支給申請には使用できません。

見直そう

生活習慣!

1人でできないことは、みんなで協力してやりましょう。

# ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を持った安価な処方薬（医療用医薬品）です。



## なぜジェネリック医薬品は安い?

ジェネリック医薬品は新薬にくらべて低価格です。これは新薬で膨大にかかる開発費を低く抑えられるためです。また、薬事法の厳しい基準をクリアしており、品質への心配は無用です。

## ジェネリック医薬品に変更するときの注意

### ! 自分の意思を伝える

ジェネリック医薬品への変更を希望する場合は、受診や調剤の際に医師や薬剤師に明確に告げましょう。

### ! 医師や薬剤師の説明をきちんと聞く

複数のジェネリック医薬品がある場合などは、それぞれの特徴の説明をきちんと聞いて選択しましょう。

## バイオシミラーを希望するときは、医師に相談を

バイオシミラー（バイオ後続品）とは、特許期間が過ぎた先行バイオ医薬品と有効性、安全性が同等と認められた安価な医薬品のことです。

■ バイオ医薬品は、生物の細胞などを使ってつくる、タンパク質を有効成分とする薬です。これまで治療が困難だった病気にも効果が期待されています。



## 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、最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。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、医療機関に行く必要がなく患者の負担軽減になり、医療費の節約にもなります。

見直そう

生活習慣!

気分転換のために、温泉などへ旅行に行ってみませんか。

# お薬とは上手につきあいましょう

## セルフメディケーションで医療費節約

セルフメディケーションとは、「**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てすること**」です。

### 日頃から健康を意識する

#### 自然治癒力を高める

適度な運動

十分な睡眠・休息

バランスのとれた食事

健康診断

自分で体調管理

- 家庭で体温、血圧、体重や体脂肪率などを確認
- スマートウォッチなどで歩数や心拍数、睡眠時間なども管理

健康に気をつけていても、軽いけがや風邪などの体調不良を起したら

OTC医薬品\*  
(市販薬)などを利用して、自分で手当て



医療機関で受診する手間が省け、費用が抑えられる

- 健康の維持 ●健康寿命の延伸
- 生活習慣病予防や改善、重症化予防

### 医療費節約

※OTC医薬品とは：

OTCは「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の略です。OTC医薬品とはカウンター越しに販売される市販薬のことで、薬局やドラッグストアなどで、処方せんなしで購入できます。

購入するときは、症状に合った薬を選ぶために、薬剤師さんに相談しましょう！



### セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)とは、健康診断・予防接種などを受けている人が、指定されたOTC医薬品などを年間12,000円を超えて購入した場合、所得控除が受けられる税制です。

見直そう

生活習慣!

やりがいのある目標を持ちましょう。  
達成したら自分にごほうび!

## 「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは処方された薬の名前・量・日数・使用方法などを記録できる手帳のことです。

副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

忘れがちな質問や意見、要望などもメモしておきましょう。

「お薬手帳」の役割を十分に発揮させるために、  
**1人1冊にまとめましょう!**  
「お薬手帳」は常に持ち歩きましょう。



### 「お薬手帳」の役割

- 薬の重複を避ける
- 副作用の回避や飲み合わせの確認
- 副作用歴、アレルギー歴などの情報を伝える
- 災害時や旅先での急病のときに、いつもの薬がわかる



かかりつけ薬局で薬をもらうとき、「お薬手帳」を持っていけば、薬代が安くなる場合があります(過去3か月以内に同じ薬局で薬をもらった場合)。

## ご存じですか? ポリファーマシー

多剤服用の中でも、副作用や薬物有害事象\*など害をなすものを特に「**ポリファーマシー**」と呼び、問題になっています。

※薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じる好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

### 薬が6種類以上になるとリスクが高くなります

薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。

また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方される**重複服薬**も注意が必要です。

薬の種類が多い場合は、お医者さんや薬剤師さんに薬の種類を減らせないか相談してみましょう。

### かかりつけ薬局を持ちましょう

ポリファーマシー(多剤服用)、重複服薬を防ぐためには、かかりつけ薬局を持つことが有効です。

複数の医療機関にかかっている場合でも、薬の情報をまとめて管理してくれるので、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえます。



見直そう

生活習慣!

毎日笑いのある生活を送って、心を健康にしましょう。

# 「資格確認書」 「資格情報のお知らせ」を交付します

マイナンバーカードを持っていますか

いいえ

はい

保険証利用の申し込みをしていますか  
(マイナ保険証を持っている)

いいえ

はい

資格確認書を  
交付します

マイナ保険証を持っていない人などには、被保険者資格の情報が記載された資格確認書を交付します。

資格情報のお知らせを  
交付します

マイナ保険証を持っている人には、被保険者資格の情報が記載された資格情報のお知らせを交付します。

- 有効期限が切れる前までに国保加入者全員に交付します。

## 資格確認書

医療機関などの窓口で提示すれば、マイナ保険証がなくても一定の窓口負担で医療を受けることができます。

資格確認書



## 資格情報のお知らせ

マイナ保険証を利用できない医療機関などでは、マイナ保険証と一緒に窓口で提示すれば、引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

※マイナ保険証と一緒にマイナポータル  
の資格情報画面を提示することで  
も医療を受けることができます。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



UD FONT  
by MORISAWA

禁断転載©東京法規出版  
KH015020-1811375