

めぐろ国保のおしらせ

令和7年11月発行
目黒区 区民生活部 国保年金課
https://www.city.meguro.tokyo.jp/
FAX: 03 (5722) 9339

令和7年度（11月期～3月期分）の納付書をお送りします

同封の納付書は、世帯の中の国民健康保険に加入しているかたの支払い分です。

世帯主が他の健康保険に加入している場合でも、世帯の中に国民健康保険加入者がいれば世帯主が納付義務者となりますので世帯主にお送りしています。（国民健康保険法第76条）

★勤め先などの健康保険に加入したときは、国民健康保険の脱退手続きが必要です。

◆脱退手続きを忘れると、国民健康保険料の請求が続いてしまいます。

◆国民健康保険法第110条の2の規定により、保険料の『賦課決定の期間制限』が定められています。

脱退手続きが大幅に遅れると、過払いとなった保険料をお返すことができない場合があります。

国民健康保険料の納付は便利な「口座振替（自動払込）」をご利用ください

口座振替にすると、納付の手間が省け、納め忘れの心配がありません。

1 申込み方法

●オンラインでの申込み

パソコンやスマートフォンから口座振替の申込みができます。

詳しくは目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。

（暮らし・手続き⇒国民健康保険⇒国民健康保険料の納付⇒国民健康保険料の口座振替）



●紙での申込み

①国保年金課収納係あて、口座振替依頼書を請求してください。

（目黒区公式ウェブサイトからダウンロードもできます。）

②必要事項を記入し、ご提出ください。

※紙の口座振替依頼書の場合、開始月は最短で申込み月の2か月後です。

2 ご注意点

●登録可能な口座は1世帯につき1口座です。世帯主名義でない口座も登録できます。

●開始月決定後、「口座振替（自動払込）開始のお知らせ」（ハガキ）をお送りします。

●国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行する際、振替口座は引き継ぎません。別途手続きが必要になります。

国民健康保険料は納付書による納付も可能です

●目黒区指定金融機関

●特別区公金収納取扱店（東京都内に本・支店のある銀行、信用金庫等、郵便局）

●目黒区国保年金課収納係（目黒区総合庁舎本館1階）、地区サービス事務所（北部・中央・南部・西部）

●納付書裏面記載のコンビニエンスストア等 ※

●スマートフォン決済アプリ ※

PayPay、d払い、J-Coin Pay、au PAY、楽天ペイ、

PayB、モバイルレジ、楽天銀行コンビニ支払サービス、FamiPay

●クレジットカード納付（決済手数料がかかります）

ネットdeモバイルレジ（100万円未満）、モバイルレジクレジット ※

●ペイジー納付

ペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキング

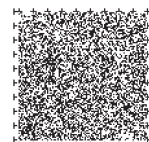
※納付書のバーコードを読み取って納付する方法です。

30万円を超える納付書は使用できません。

FamiPayは上限10万円です。



このマークは、音声コードです。
活字読み上げ機能をもった機器
を使用することにより、記載内容
を音声で聞くことができます。



詳しくは目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。

（暮らし・手続き⇒国民健康保険⇒国民健康保険料の納付⇒国民健康保険料の納付と還付）

<問合せ> 国保年金課収納係 電話 03 (5722) 9610 (直通)

住民税の申告をしてください

国民健康保険料は、前年の所得に基づいて計算します。

世帯全員の所得が一定基準以下の場合、保険料の均等割額が減額される制度があります。非課税となるかたも税の申告を行わないと所得の把握ができないので減額ができません。申告をしていないかたは住民税の申告をしてください。

国保の加入・脱退等の手続きは14日以内に届出をしてください

国保の加入・脱退等は、自動的には行われられないため手続きが必要です。世帯主又は世帯員のかたが届出をしてください。いずれの場合も「手続きに必要なもの」のほかに、「届出者本人を確認できるもの（運転免許証、パスポート等）とマイナンバーを確認できるもの」又は「マイナンバーカード」をご持参ください。他の区市町村に転出してから、又は他の健康保険に加入してから、目黒区の国保が有効なマイナ保険証又は資格確認書を使って医療機関等を受診した場合は、後日、医療費（保険者負担分）を目黒区に返還していただくこととなりますのでご注意ください。

郵送、電子申請又は地区サービス事務所での届出が可能な手続きは、下の表をご参照ください。

詳細は目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。

(くらし・手続き⇒国民健康保険⇒国民健康保険の加入と脱退⇒国民健康のオンライン手続き(加入・脱退・再交付・保険料軽減などの届出))



★印の手続きは、戸籍住民課で手続きをすると、国保についても自動的に処理がされ、必要なものを郵送しますので、国保年金課での手続きは不要です。

こんなとき		手続きに必要なもの（令和7年11月時点）	郵送・電子申請	地区サービス事務所
国保に加入する	★目黒区に転入したとき	—		○
	職場の健康保険をやめたとき (退職したとき 任意継続保険をやめたとき 扶養家族でなくなったとき)	・ 職場の健康保険資格喪失日又は退職日がわかる証明書（健康保険資格喪失証明書、退職証明書や離職票等）	○	○
	子どもが生まれたとき	—	○ (郵送のみ)	○ (日本国籍のかたのみ)
国保を脱退する	★目黒区から転出または出国するとき	・ 資格確認書（お持ちのかた）		
	職場の健康保険に加入したとき (就職又は扶養家族になったとき) ※職場から区役所への連絡はありません。必ず届出をしてください。	・ 国保の資格確認書（お持ちのかた） ・ 職場の資格確認書、資格情報のお知らせ（資格情報通知書）のいずれか	○	○ (届出のみ)
	生活保護を受け始めたとき	・ 資格確認書（お持ちのかた） ・ 保護開始決定通知書		
	★死亡したとき	・ 死亡したかたの資格確認書（お持ちのかた）		
その他	★区内で住所が変わったとき 世帯主、氏名が変わったとき	・ 資格確認書（お持ちのかた）		
	修学のため、家族と離れて他の区市町村に住むとき	・ 資格確認書（お持ちのかた） ・ 在学証明書（又は学生証のコピー） ・ 修学地の住民票		
	資格確認書又は資格情報のお知らせを紛失したときや汚れてしまったとき（再交付）	—	○	○

申請により国民健康保険料が軽減や免除になる場合があります

【倒産や解雇などの理由で失業したかたの軽減制度】

対象者：ハローワークで失業給付を受給する際に受け取る「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険受給資格通知（初回交付時のものに限る）」の内容が次の①②両方を満たすかた

- ① 「5. 離職時年齢」が65歳未満のかた
- ② 「12. 離職理由」が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかのかた

軽減内容：前年の給与所得を30/100として算定

注意事項：既に国民健康保険に加入中のかたも対象になります。

【出産したかた又は出産予定のかたの免除制度】

対象者：令和5年1月1日以降に出産したかた又は出産予定のかたで妊娠85日（4か月）以上の出産（死産、流産、早産及び人工妊娠中絶も含む）が対象

免除内容：産前産後期間相当分（単胎妊娠のかたは出産（予定）月の前月から4か月間、多胎妊娠のかたは出産（予定）月の3か月前から6か月間）の所得割額及び均等割額の免除

注意事項：国民健康保険料が最高限度額の世帯は、申請いただいても減額にならない場合があります。

【災害・病気など特別な事情があるかたの減免制度】

災害・病気・事業の休廃止等の事情により、世帯の資産・能力を活用しても一時的に生活が困難になった場合は、審査のうえ、減額・免除になる場合があります。納期限前の申請が必要です。

各種減免申請の詳細や申請方法、必要書類等については目黒区公式ウェブサイトの「国民健康保険料の軽減」をご確認いただくか、下記問合せ先へご連絡ください。
（くらし・手続き⇒国民健康保険⇒国民健康保険料⇒国民健康保険料の軽減）



<問合せ> 国保年金課資格賦課係 電話 03 (5722) 9810 (直通)

特別徴収（年金からの引き落とし）の対象となるかたがいます

次の①～⑤のすべてに該当する場合は特別徴収の対象となります。対象のかたには、年金からの引き落とし開始前に『特別徴収開始通知書』をお送りします。（国民健康保険法第76条の3）

- ① 世帯主が国民健康保険加入者である（4/1～翌3/31に75歳になるかたを除く）。
- ② 同世帯の国民健康保険加入者が全員65歳以上である。
- ③ 世帯主の介護保険料が特別徴収されている。
- ④ 介護保険料と国民健康保険料の合計額が、特別徴収の対象となる年金（※1）受給額の2分の1を超えない。
- ⑤ 保険料の支払いが口座振替でない。（※2）

（※1）特別徴収の対象となる年金は、介護保険料を特別徴収している年金と同じです。
複数の年金を受給されている場合は、法令で定める最も優先順位の高い年金から引き落としとなります。

（※2）口座振替の世帯でも滞納がある場合は特別徴収となる場合があります。

<問合せ> 国保年金課資格賦課係 電話 03 (5722) 9810 (直通)

国民健康保険料は納期限までに納めてください

国民健康保険料を納めないと、「特別療養費の支給に変更する旨の事前通知」が送付され、一旦、医療費を全額自己負担いただく形に切り替わる場合があります。

また、法律に基づき、財産（預貯金、給与、生命保険、不動産等）の差押えを行う場合があります。
ご事情により期限までに納付することが困難な場合は、お早めにご相談ください。

<問合せ> 税務課徴収第一～第四係 電話 03 (5722) 9829～32 (直通)
電話 03 (5722) 9812～13 (直通)
FAX 03 (5722) 9324

特定健康診査の受診期間は令和7年11月30日までです

40歳以上のかたを対象に目黒区特定健康診査を実施しています。
受診券をご希望のかたは、健康推進課までお申込みください。電子申請及び電話での
お申込みは令和7年11月17日まで、窓口でのお申込みは令和7年11月28日までです。
電子申請は目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。



(健康・福祉⇒健康診査⇒目黒区特定健康診査)

<問合せ> 健康推進課成人保健係 (目黒区総合庁舎本館3階) 電話 03(5722)9589 (直通)

特定保健指導で生活習慣改善をサポートします

〈対象者〉 次のすべてを満たすかた

- ① 40歳以上74歳以下で、目黒区国民健康保険に加入している
- ② 特定健康診査の結果、腹囲が男性85cm・女性90cm以上又はBMIが25以上
- ③ 糖尿病、脂質異常症又は高血圧症での服薬をしていない
- ④ 血糖、血中脂質又は血圧などの検査値が、保健指導判定値(下表)に該当している

血糖	空腹時血糖 100mg/dL以上 (やむを得ない場合は直後以外の随時血糖) 未測定の場合はHbA1c 5.6%以上
血中脂質	空腹時中性脂肪 150mg/dL以上 (やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上) 又は HDLコレステロール 40mg/dL未満
血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 又は 拡張期血圧 85mmHg以上

〈支援の内容〉

- 管理栄養士などの専門職が、一緒に生活習慣と健診結果から生活習慣改善計画を考え、約3か月間、電話やメールで取り組み状況に応じた支援を行います。
- 最後まで修了したかたに、区内提携スポーツ施設の利用券2枚を贈呈します。

〈申込み方法〉

- 目黒区特定健康診査を受診されたかたのうち特定保健指導の対象となるかたに委託している事業者(※)より案内をお送りします。
- ※ 目黒区特定保健指導の委託事業者(電話で事業の説明と利用勧奨することがあります。)
ALSOKあんしんケアサポート(株) 電話 03(5746)2421
- 人間ドッグ(自費)などを受診されたかたも、特定保健指導をご利用いただけます。ご希望のかたは翌年1月までに下記問合せ先までご連絡ください。

<問合せ> 国保年金課特定保健指導係 電話 03(5722)9024 (直通)

マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

以下の方法で、マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)の利用登録ができます。

- ・医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダー
- ・マイナポータル(ご自身のスマートフォンやパソコンを利用)
- ・セブン銀行のATM
- ・総合庁舎(1階国保年金課)

なお、スマートフォンをマイナ保険証として利用する際は、利用できる医療機関等か事前にご確認ください。
マイナ保険証を持っていないかたは資格確認書をお使いください。

詳しくは目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。

(くらし・手続き⇒国民健康保険⇒マイナ保険証・資格確認書⇒マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証))

<問合せ> 国保年金課管理係 電話 03(5722)9809 (直通)

