

令和7年度の国民健康保険料を決定しましたのでお知らせします

●普通徴収（納付書または口座振替）のかた
国民健康保険料は、本年4月から翌年3月までの1年分を、6月から翌年3月までの10回に分けて納めていただきます。口座振替でない世帯へは、1年間分をまとめてご納付いただける**全期一括払い納付書**(6月末期限のもの1枚)と、毎月末日までにご納付いただく**各月期払い納付書**(今回送付分は6月期～10月期までの5枚)の**2種類**お送りします。どちらかを選択いただき、ご納付ください。

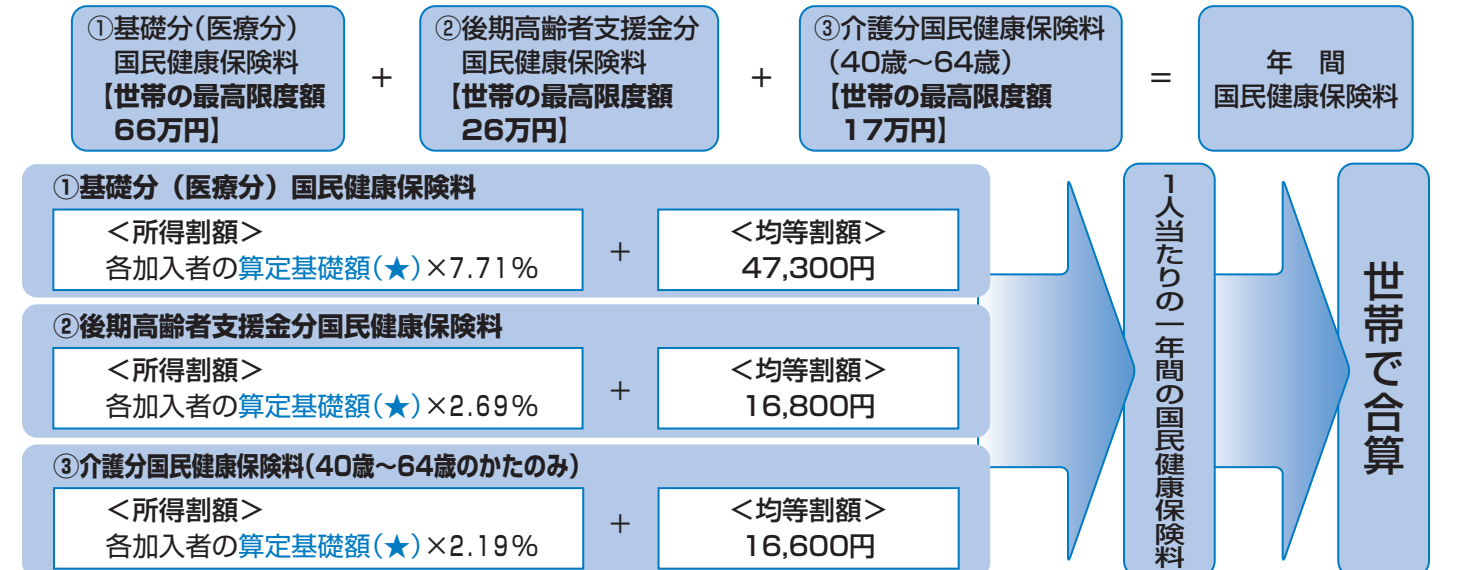
各月期払い納付書をご選択された場合、11月期から3月期までの納付書は11月中旬にお送りします。
本年1月2日以降に転入されたかたの国民健康保険料納入通知書は、均等割額のみとなっています。後日、前年の総所得金額等が判明してから、所得割額等を計算し、国民健康保険料増減の変更決定通知書をお送りします。

●特別徴収（年金からの引き落とし）のかた
今回決定した年間国民健康保険料額から既にお知らせしている4月期から8月期までの仮徴収額を差し引き、残りの額が本徴収額となります。本徴収額を10月期から翌年2月期までの3回に分けて年金から引き落とします。具体的な内容は中面をご覧ください。

10月から特別徴収に該当する世帯には「特別徴収開始のお知らせ」を同封しています。ただし、10月以降も特別徴収に該当するかどうかの最終的な判定は、毎年、介護保険料が確定する7月に行います。判定の結果、今後の特別徴収が中止となる場合は、改めて中止のお知らせをお送りします。なお、既に10月から特別徴収が中止になることが決定した世帯には「特別徴収中止のお知らせ」を同封しています。

令和7年度 国民健康保険料の計算方法

国民健康保険料は、6月に決定する前年中の**総所得金額等**（※）に基づいて計算します。次の方法で、国民健康保険加入者1人ひとりの保険料を計算し、世帯全体で合算します。



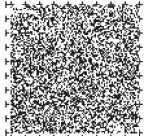

(※) 総所得金額等及び国民健康保険料計算方法の詳細については、「国保のしおり」10～11ページをご確認ください。
(★) 算定基礎額=前年中の総所得金額等(※)ー地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)

国民健康保険料の通知を世帯主にお送りします

国民健康保険料は世帯単位で計算します。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国民健康保険料通知書をお送りしています。

めぐろ国保だよりの英訳は目黒区公式ウェブサイトをご確認ください。

The English version of "Meguro kokuho dayori" (newsletter of national health insurance of Meguro City) is available at Meguro City website, which could be accessed with this code.



下のマークは、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、内容を音声で聞くことができます。

目黒区特定健康診査を受けましょう

☆実施期間：6月1日～11月30日 ☆費用：無料 

対象は40歳以上の被保険者です。内容等については「国保のしおり」42ページをご確認ください。無料受診券は5月末にお送りしています。お手元のない方はお問合せください。

STOP！糖尿病の重症化

糖尿病は自覚症状なく進行し、気づいた時には重症化して脳卒中や心筋梗塞・慢性腎臓病(CKD)を引き起こす原因になります。特定健康診査を受けることで、自分では気づきにくい糖尿病の早期発見・早期治療が可能になり、自分の大切な時間やお金を守ることができます。この機会に特定健康診査を受けて、ご自身の健康状態を確認してください。

～ 骨粗しょう症を予防しましょう ～

女性に多い骨粗しょう症ですが、目黒区国民健康保険では骨粗しょう症の外来医療費や骨折の入院医療費が高い傾向にあり、健康寿命の延伸を阻む原因となっています。骨粗しょう症の予防は、思春期からの適性体重の維持が重要です。低BMIは、骨粗しょう症や筋力・免疫力の低下につながり、老化を加速させます。痩せすぎに気をつけるとともに、思春期では荷重のかかる運動をする、中高年では歩行運動を続けることが骨粗しょう症予防に有効です。過度の飲酒と喫煙は、男女ともに骨折のリスクを高めます。生活習慣病だけでなく、介護予防の点からも適量飲酒と禁煙をお勧めします。

◆会社の健診や人間ドックを受けられるかたへ

特定健康診査結果(コピー)と区の受診券(受診券右側の質問票を記入)を特定保健指導係へ提出してください。特定保健指導の対象となったかたには、特定保健指導の案内をお送りします。利用料は無料です。

◆問合せ 特定健康診査について 健康推進課成人保健係
電話：03-5722-9589(直通) FAX：03-5722-9329
特定保健指導について 国保年金課特定保健指導係
電話：03-5722-9024(直通) FAX：03-5722-9339

後期高齢者医療制度の保険料通知は7月中旬にお送りします

75歳以上(65歳以上で障害認定を受けているかたを含む)のかたは、後期高齢者医療制度の被保険者となるため、7月中旬に「令和7年度後期高齢者医療保険料賦課決定通知書」などをお送りします。後期高齢者医療保険料は個人単位で算定されるため、後期高齢者医療保険料通知は個人ごとにお送りします。

◆問合せ 国保年金課後期高齢者医療係 電話：03-5722-9838(直通)

マイナ保険証又は資格確認書をお使いください

被保険者証は発行されなくなり、マイナ保険証(健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行しました。被保険者証の有効期限は、令和7年9月30日に満了となります。有効期限が過ぎたあとは、マイナ保険証又は資格確認書をお使いください。

マイナ保険証を持っていないかたには、令和7年7月中旬ごろに申請によらず資格確認書を一斉交付します。



多言語対応三者通話サービスの開始

外国人のかた向けに、通話での問い合わせができるようになりました。スマートフォンなどで、右の二次元バーコードを読み取ると、オペレーターに繋がります。オペレーターは区役所に発信し、三者間での通話が可能になります。区役所が開いている8時30分から17時15分まで英語・中国語・韓国語など13言語に対応していますので、ご利用ください。



Foreign residents can now make inquiries by phone. By scanning the QR code on the right with a smartphone or similar device, you will be connected to an operator. The operator will then contact the ward office, enabling a three-way call. This service is available in 13 languages, including English, Chinese, and Korean, during ward office hours (8:30 to 17:15). Don't hesitate to use this service if you need it.

70歳から74歳までのかたの一部負担金割合

70歳から74歳のかたには、一部負担金割合が記載された「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」又は「資格確認書」を交付します。新たに対象になるかたには、70歳の誕生日(1日生まれのかたはその前月)にお送りします。㊟や㊷などの医療費助成の医療証をお持ちのかたは、その医療証も併せて病院等に提示してください。

なお、有効な「被保険者証」と「高齢受給者証」をお持ちのかたは、有効期限まではそのままお使いいただけます。

判定基準(世帯ごとに判定)	一部負担金割合
70歳から74歳までの国民健康保険加入者全員の住民税課税標準額が145万円未満 または 70歳から74歳までの国民健康保険加入者の算定基礎額(※)の合計額が210万円以下	2割
現役並み所得者(上記に該当しない世帯)	3割

(※)算定基礎額=前年中の総所得金額等ー地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)

★上記の判定基準により3割負担となったかたでも、収入による再判定の基準に該当する場合は、一部負担金割合が2割に変更になります。詳細は、「国保のしおり」8～9ページをご確認ください。

国民健康保険料口座振替新規加入キャンペーンを実施しています

- 対象となるかた
- 下記の要件をすべて満たすかたが対象です。
- ①現在納付書で納付している
 - ②キャンペーン期間中に「新規」で口座振替を申込んだ
 - ③口座振替依頼書に不備がない。または、オンライン口座振替サービスを利用し、正常に登録が完了した
 - ④国民健康保険料の未納がない



- 応募方法
- キャンペーン期間中に新規で口座振替のお申込みをすると応募が完了します。
- 口座振替依頼書で申請の場合、必要事項を記入、届出印を押印のうえ、お申し込み先へ持参または郵送してください。(7月31日必着)
 - オンライン申請の場合、期限内にパソコンまたはスマートフォンからお申し込みください。(7月31日申請分まで)

◆問合せ 国保年金課収納係 電話：03-5722-9610(直通)

国民健康保険料の納付方法

- 口座振替による納付**
毎月末日(※)、全期一括払いは6月末日(※)に指定の口座から引き落とします。
 - 納付書による納付**
毎月末日(※)までに納付書裏面に記載の場所等でご納付ください。スマートフォン決済アプリやページにも対応しています。クレジットカード納付の場合は決済手数料がかかります。
 - 特別徴収(年金からの引き落とし)による納入**
※ 末日が金融機関の休業日の場合は翌営業日
- 納付方法の詳細は、「国保のしおり」21～23ページをご確認ください。

◆問合せ 国保年金課収納係 電話：03-5722-9610(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 03-5722-9812～13(直通) FAX：03-5722-9324

