

解雇などの理由で失業したかたの保険料を軽減します

解雇、倒産などの理由で失業したかたに対して、申請により保険料の軽減を行っています。

対象者	雇用保険受給資格者証等の内容が①②両方を満たすかた ①「5. 離職時年齢」が65歳未満 ②「12. 離職理由」が「11、12、21、22、23、31、32、33、34」のいずれか
軽減内容	給与所得を30/100として保険料を算定
軽減期間	離職日の翌日の属する月から翌年度末まで
必要書類	・「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）」 ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等） ・個人番号確認書類（マイナンバーカード、住民票の写し（マイナンバーが記載されたもの））
申請場所	・国保年金課資格賦課係の窓口 郵送希望の場合は資格賦課係（03-5722-9810）へご連絡ください。 ・地区サービス事務所（北部、中央、南部、西部）の窓口
注意事項	・失業給付を延長したかた又は遅れたかたは、保険料の賦課決定の期間制限により減額できない場合があります。（国民健康保険法第110条の2） ・新規に国保に加入するかただけでなく、既に国保加入中のかたも含まれます。

国民健康保険の加入・脱退の手続きは14日以内に！

手続きは、自動的にはできません。必ず世帯主又は世帯員のかたが届出をしてください。届出には本人確認書類以外にも必要な書類があります。詳しくは、「国保のしおり」4、6ページをご覧ください。

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。加入の手続きが遅れると遡って保険料を支払わなければなりません。また、脱退の手続きが遅れて、期間制限に該当した場合は、過払いとなった保険料をお返しすることができませんので、ご注意ください。

住民税の申告をしましょう！

国民健康保険料は、前年の所得をもとに計算します。

世帯全員の所得が一定基準以下の場合は、保険料の均等割額が減額される制度があります（「国保のしおり」18ページをご覧ください）。

税の申告を行わないと、所得が把握できないため減額ができません。

未申告の外国籍・22歳以下・66歳以上のかたには、『簡易申告書（国民健康保険に関する申告書）』をお送りしていますが、23歳～65歳のかたは、確定申告又は住民税申告をしてください。

保険料は、下記の年齢に該当した場合に変更になります

年度途中で40歳に到達するかた	40歳到達の月（誕生日が1日の場合は前月）の分から介護保険料を加算します。 該当月以降に保険料の変更決定通知書をお送りします。
年度途中で65歳に到達するかた	65歳到達月の前月（誕生日が1日の場合は前々月）までの介護保険料を計算し、翌年3月まで均等に割り振ります。 65歳到達後は、介護保険課から新たな介護保険料通知が送付されます。
年度途中で75歳に到達するかた	75歳到達の月から後期高齢者医療制度に該当します。国民健康保険料は該当月の前月分までを月割りで計算します。（ただし、同一世帯に74歳以下の国保加入者がいる場合は、翌年3月までに均等に割り振ります）。 75歳到達後は、後期高齢者医療係から新たな保険料通知が送付されます。

10月1日に被保険者証を更新します

継続して国保に加入しているかたには自動的に新しい被保険者証をお送りいたします

70歳から74歳までのかたの一部負担金割合

70歳から74歳までのかたには、「国民健康保険被保険者証」とは別に、医療機関にかかったときに支払う一部負担金割合を表示した「高齢受給者証」を交付します。

「高齢受給者証」は、70歳の誕生日（1日生まれのかたはその前月）に郵送します。翌月から有効となります。診療を受けるときは必ず被保険者証と併せて提示してください（マイナンバーカードで受診する場合を除く）。㊦や㊧などの医療費助成のための医療証があるかたは、その医療証に定められた一部負担金割合です。必ずその証も持参してください。

一部負担金割合は、毎年8月に前年の所得に基づいて判定しています。同一世帯のかたが、後期高齢者医療制度に移行したとき、又は世帯の変更や所得の修正申告があったときは、その都度判定します。

判定基準（世帯ごとに判定）	一部負担金割合
70歳から74歳までの国保加入者全員の住民税課税所得が145万円未満 または 70歳から74歳までの国保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－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ページをご覧ください。

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

キャンペーン期間 令和5年4月3日（月）～令和5年7月31日（月）

対象となるかた 下記の要件をすべて満たすかたが対象となります。

- ①現在納付書でお支払いのかた
- ②キャンペーン期間中に「新規」で口座振替を申込まれたかた
- ③口座振替依頼書に不備がないかた
- ④未納がないかた

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されることで、当キャンペーンの応募が完了です。口座振替依頼書に必要事項をご記入、届出印を押印のうえ、お申込み先へ持参または郵送（7月31日必着）してください。

当選者発表

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。（8月末発送予定）

◆問合せ 国保年金課収納係 電話：03-5722-9610（直通）



目黒区商店街商品券
3,000円分が抽選で
200名様に当たります！

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お支払いください。スマートフォンアプリやペイジーにも対応しています。クレジットカードでお支払い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）による納付

※ 末日が金融機関の休業日の場合は翌営業日

◆問合せ

国保年金課収納係

電話：03-5722-9610

【目黒区ホームページ】
（くらしのメニュー⇒国保・年金⇒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）



保険料は納期限までにお支払いください

保険料のお支払いがないと、被保険者証が有効期間の短い「短期被保険者証」や、一旦、医療費を全額自己負担する「被保険者資格証明書」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。

ご事情により納期限までにお支払いを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

目黒区特定健康診査を受けましょう

特定健康審査の実施期間は6月1日～11月30日です
～無料受診券は5月末に送付しています～

年に1回受診して健康管理に役立てましょう。受診券がお手元がないかたはお問合せください。特定健康診査は40歳以上の被保険者が対象です。内容等については「国保のしおり」41ページをご覧ください。

糖尿病の重症化予防に取り組んでいます！

平成28年3月「健康めぐろ21」が改定され、健康寿命の延伸にむけて、糖尿病の発症予防や重症化予防に重点的に取り組んでいます。国保年金課では糖尿病の重症化予防として、治療を中断しているかたに医療機関への受診勧奨を実施しています。糖尿病は初期の頃、自分で確認できる症状がないため、治療しても「良くなった」感覚がなく、中断するかたが多くいます。また、治療を中断してもすぐには「悪くなった」感覚がありません。しかし、高血糖の状態が続くと、全身の血管は確実に傷ついていきます。

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や骨折の医療費が国の平均よりも高く、健康寿命の延伸を阻む原因の1つとなっています。

骨粗しょう症の予防は、第一に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。右の表を参考に低BMIにならないよう気を配りましょう。

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。

骨粗しょう症に関心を持っていただくため、骨粗しょう症予防相談会（事前申込制）を令和5年7月に実施します。対象となるかたには案内をお送りしています。事前申込みのあったかた（定員あり）に骨量の測定（超音波骨量測定装置）を行い、保健師と栄養士が結果の説明及び生活習慣改善のアドバイスを行います。

目標とするBMIの範囲

18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20～24.9
70歳以上	21.5～24.9

BMIは、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
で出します。
例えば、160cm、60kgの人は、
 $60 \div 1.6 \div 1.6$ で BMIは
23.4になります。



健康づくりキャラクター
めぐろッチ

◆会社の健診や人間ドック(自費)を受けられるかたへ

健診結果(コピー)と区を受診券(受診券右側の質問票を記入)を特定保健指導係まで提出してください。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送付します。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月中旬に送付します

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5年度後期高齢者医療保険料賦課決定通知書」などを送付いたします。

保険料は個人単位で算定されるため、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)

- ◇「国民健康保険のご案内」(英語・中国語・ハングル)をご希望のかたは、国保年金課管理係までお越しください。
- ◇ A Guide to National Health Insurance (English, Chinese, Hangul) is available at the National Health Insurance & Pension Section Management Subsection desk if you wish to receive one.
- ◇ 国保年金課管理係備有《国民健康保険简介》(英語、中国語、朝鮮語), 需要の人请前来索取。
- ◇ [국민건강보험의 안내] [영어, 중국어, 한글]을 희망하실 분은 국보연금과 관리계로 찾아와 주십시오.