NATIONAL HEALTH INSURANCE SYSTEM

令和５年９月発行

としま国保だより

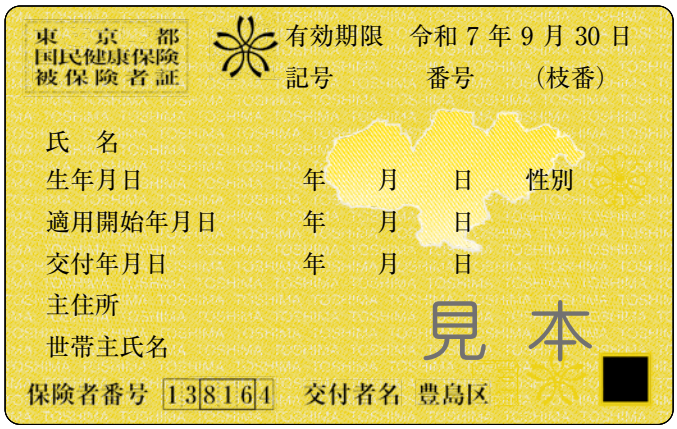
健康を守るみんなの国保　　豊島区国民健康保険課

区ホームページでも国保のご案内をしています。
ぜひご覧ください。

マイナンバーカードと健康保険証の一体化について

●今後、健康保険証とマイナンバーカードを一体化する方向で検討が進められています。
●お手元に届いた保険証は、保険証右上に記載されている有効期限まで使用することができます。

令和5年10月1日より保険証が新しくなります



一般被保険者証（濃クリーム色）

新しい保険証は世帯主宛に、世帯の国民健康保険加入者全員分を一緒にお送りしています。

◆ **新しい保険証は令和5年10月1日からご使用ください。**

令和5年9月30日までは現在使用している保険証をご使用ください。誤って有効な保険証を処分しないようご注意ください。

●有効期限を過ぎた保険証は、ご自身で細断のうえ破棄していただくか、国民健康保険課または区民事務所窓口へお持ちください。
●保険証のケースは同封しておりません。お手持ちのケースをご使用ください。
●保険証は台紙からはがしてお使いください。ジェネリック医薬品希望カードは切り取ってお使いください。
●保険証の裏面は臓器提供に関する意思表示欄です。宛名用紙裏面の個人情報保護シールを貼ってお使いください（記入は任意です）。
※臓器提供に関する意思表示欄の詳細につきましては、（公社）日本臓器移植ネットワーク TEL 0120-78-1069 にお問い合わせください。
●以下の場合には新しい保険証の発行手続きが必要です。速やかに届出をしてください。

こんなときは手続きが必要です	必要な書類
保険証の記載内容に変更があったとき（住所や氏名、世帯主の変更など）	変更する方全員分の国民健康保険証 本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）
保険証を紛失したとき	本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）
保険証が破れたり汚れたりしたとき	国民健康保険証 本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）

※保険料の納付状況によっては、区民事務所で手続きできない場合があります。
※ご自身で記載内容を書き換えてしまうと、保険証は無効になるのでご注意ください。

問　資格・保険料グループ　TEL 03-4566-2377

◆保険証の有効期限は、原則として令和7年9月30日です。

●有効期限内に保険証の変更が予定されている方には別の有効期限を表示しています。以下の方の有効期限については、併せて下の表もご参照ください。

① 令和5年10月2日から令和7年9月30日の間に75歳の誕生日を迎えられる方。
② 在留期限が、令和5年9月30日から令和7年9月28日までの外国籍の方。

		今回交付する保険証の有効期限	有効期限後の流れ
一般被保険者証の方	①令和5年10月2日から令和7年9月30日の間に75歳になる方（昭和23年10月2日から昭和25年9月30日生まれの方）	75歳になる誕生日の前日まで	後期高齢者医療制度の被保険者証となります。75歳の誕生日までに高齢者医療年金課から送付いたします。
外国籍の方	在留期限が ・令和7年9月29日以降の方 ・在留期限のない方	令和7年9月30日まで	
外国籍の方	②在留期限が令和5年9月30日から令和7年9月28日までの方	在留期限の翌日まで	更新した在留期限の翌日までの保険証を交付します。必ず手続きにお越しください。

外国籍の方へ　～在留期間更新後の保険証は自動的にお送りしません～

在留期間を更新したら、保険証の有効期限を更新する手続きをしてください。
手続きをしないため、有効期限が更新された保険証が手元にない場合であっても、保険料がかかり続け、世帯主に納付の義務が発生します。保険料を納めないままでいると出入国在留管理局で在留資格の変更や期間の更新ができなくなる場合があります。
マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みの方も、在留期間を変更したら、保険証の有効期限を更新する手続きが必要です。

【保険証の有効期限を更新する手続きについて】

手続きできる場所：国民健康保険課（区役所3階）・区民事務所の窓口
手続きに必要な物：
① 在留カード（在留期間更新申請中の場合は、申請中であることが確認できるもの）
② パスポート　③ 国民健康保険証　④ 在留資格が特定活動の場合は指定書

問　資格・保険料グループ　TEL 03-4566-2377

遠 学 の保険証を使用している方へ

●保険証更新が必要な方のうち、手続きがお済みの方には、今回お送りするご家族様分の保険証とは別の封筒で、遠 学 の保険証を９月中旬頃に世帯主宛にお送りします。
●更新がお済みでない場合は、必ず更新の手続きをしてください。
※更新手続きがお済みの方で保険証が10月1日までに届かない場合は、国民健康保険課までご連絡ください。

問　資格・保険料グループ　TEL 03-4566-2377

国民健康保険課の日曜窓口　日曜窓口　毎月第２日曜日　9時～17時
※限度額適用認定証の発行や療養費の支給などの給付業務は受付していません。

「会社に就職した」などで、社会保険等、他の健康保険に加入したら ご自身で国民健康保険をやめる手続きをしてください

国保をやめる手続きは、<窓口>、<郵送>または<電子申請>にて受け付けています。

〈窓口〉での受付

国民健康保険課または区民事務所で受け付けます。

<届出に必要なもの>

①新しい健康保険証の原本（やめる方全員分）
②国民健康保険証（やめる方全員分　※紛失した場合は不要）
③マイナンバーカード（顔写真付）または通知カード

〈郵送〉での受付

次の三点を国民健康保険課資格・保険料グループ宛に郵送してください。

①新しい健康保険証のコピー（やめる方全員分）
②国民健康保険証（やめる方全員分　※紛失した場合は不要）
③用紙（メモ用紙で可）に次の内容を記載したもの
・氏名　・日中連絡の取れる電話番号　・「社会保険に入ったので、国民健康保険をやめます」の一筆

＊郵送先

〒171-8422　豊島区南池袋2-45-1　豊島区役所　国民健康保険課　資格・保険料グループ宛

〈電子申請〉での受付

新しい健康保険証の写真またはスキャンした画像（※）の添付が必要です。区ホームページリンク先の［電子申請］国民健康保険適用終了・資格喪失届より届出してください。

（※）ファイルは３つまで添付可能です。１つの画像に複数人の健康保険証を写しても構いません。

●届出が遅れた場合、国民健康保険法第110条の2の規定により、対象の年度によっては保険料を変更できず、世帯主に納付の義務が残る場合や、還付ができない場合があります。
※当該年度における最初の保険料納期限の翌日（通常7月1日）、その後に加入された場合は資格適用開始日の翌日から2年を経過した日以後、保険料の賦課決定はできないと定められています。
●会社などの保険に加入後、誤って豊島区の保険証を使ってしまった場合は、区の国保が支払った医療費をあとで返していただくことになります。
●マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みの方も、他の健康保険に加入したら国保をやめる手続きが必要です。

問　資格・保険料グループ　TEL 03-4566-2377

保険料を納めないままでいると

納期限を過ぎると督促状を送付します。さらに、文書や電話・訪問による催告を行なう場合もあります。督促状の送付後も納付がないと、法令に基づき財産（給与・年金・預貯金・生命保険・不動産等）の調査や滞納処分（差押）を行なう場合があります。
また、保険料の滞納があると、有効期間の短い「短期被保険者証」を交付する場合があります。滞納の状況によっては、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」を交付する場合があります。この場合、病院等で支払う医療費はいったん全額自己負担となり、保険給付分はあとで給付の申請ができますが、他の保険給付（療養費、高額療養費など）を含め、滞納保険料にあてる場合があります。
ご事情により期限内の納付が困難な場合は、まずはお電話で、今後の納付計画について必ずご相談ください。

問　整理収納グループ　TEL 03-3981-1294
特別整理グループ　TEL 03-3981-1295

保険料の納付は「口座振替」が原則です

口座振替（自動払込）は、簡単な手続きで、納め忘れの心配がなく大変便利です。
●引き落とし日…毎月末日（末日が金融機関等の休業日の場合には翌営業日）
●申込み方法……　1．ペイジー口座振替受付サービス（※対象金融機関が限られています）／受付場所：国民健康保険課・区民事務所の窓口
2．口座振替依頼書／受付場所：国民健康保険課・区民事務所・区内金融機関の窓口または郵送

問　資格・保険料グループ　TEL 03-4566-2377

40歳以上の方へ　～1年度に1回、特定健診を受けましょう！～

豊島区国民健康保険に加入している40歳から74歳の方を対象に、生活習慣病を予防するため無料の健診を行なっています。
毎年継続して受診することで、体の変化を早期に発見し、早めのメンテナンスをすることができます。
この機会にぜひ、健康診断を受けて、ご自身の健康管理にお役立てください。

（1）令和5年4月1日現在、豊島区国民健康保険に加入している方

対象の方には、黄色い封筒で受診券を送付しております。
受診券の有効期限内に受けられなかった方も、12月から1月の間に受診することができます。
受診券がお手元にない方は再発行しますので、地域保健課までお電話ください。

（2）令和5年4月2日以降に豊島区国民健康保険に加入された方（転入された方等）

ご希望の方は受診券をお送りしますので、地域保健課までお電話ください。（1月中旬まで）

問　地域保健課保健事業グループ　TEL 03-3987-4660

ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される新薬と同等の効能・効果を持つ医薬品のことです。開発コストが少ないため、新薬よりも安価であり、医療費の節減ができます。ジェネリック医薬品を希望する場合は、今回同封した「ジェネリック医薬品希望カード」を病院、診療所、薬局の窓口に提示していただくか、直接、医師・薬剤師にご相談ください。

問　給付グループ　TEL 03-3981-1296

令和5年度 日帰り温浴施設・国保年間保養施設

国保加入者とそのご家族の保養、健康増進のため、一般より安い料金で利用できます。
※物価高騰等により、利用料金が変更になることがあります。

◉日帰り温浴施設

◇日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています。
（配布場所：国民健康保険課、東・西区民事務所）
◇被保険者証記号番号等の必要事項を記入の上、ご利用ください。

割引利用券の配布	施設名		所在地	割引後の利用料金
	東京染井温泉　Sakura		豊島区駒込	＜平日のみ＞ 中学生以上　1,320円 3歳～小学生は割引なし ※特定日（年末年始・GW・お盆等）は割引なし
	タイムズ　スパ・レスタ		豊島区東池袋	18歳未満利用不可 一般利用　平日　2,900円 土・日・祝日　3,600円 特定日　3,900円 ◇深夜割増料金あり
	豊島園　庭の湯		練馬区向山	中学生未満利用不可 平日　2,270円 土・日・祝日　2,570円 ※特定日(年末年始･GW･お盆等)は割引なし
	国保温泉センター※1	数馬の湯	檜原村	大人（中学生以上）　入館料金より250円割引 小学生　入館料金より200円割引
		もえぎの湯	奥多摩町	
		瀬音の湯	あきる野市	大人（中学生以上）　入館料金より200円割引 小学生　入館料金より200円割引
		つるつる温泉	日の出町	

※1　国保温泉センターの割引対象者は、都内の国民健康保険加入者のみです。

健康展

日時
12月3日（日）
10時～14時30分

場所
としま区民センター　8階
多目的ホール

骨密度などの測定体験コーナーや薬なんでも相談コーナーがあります。

◉国保年間保養施設

◇電話で直接旅館にお申し込みください。左の指定旅館利用券に必要事項を記入し、宿泊当日旅館に提出してください。
◇料金は、大人1人あたり（1泊2食付・2名利用）の料金です。宿泊人数や宿泊時期により料金が変更になります。
予約時に必ず宿泊料金の確認をしてください。

地名		旅館名	1人分料金平日（1泊2食）	予約先電話番号
山形県	村山市	クアハウス碁点	10,600円～	0237-56-3351
群馬県	藤岡市	八塩館	10,050円～	0274-52-2651
千葉県	館山市	館山リゾートホテル	11,150円～	0470-29-2100
神奈川県	三浦市	ホテルマホロバ･マインズ三浦	13,350円～	046-889-8945
新潟県	南魚沼市	心と体の保養の宿 龍氣	10,570円～	025-770-2525
	魚沼市	ホテル　ゆのたに荘	10,150円～	025-795-2206
長野県	箕輪町	みのわ温泉ながた荘	12,200円～	0265-79-2682
	諏訪市	湖泉荘	14,450円～	0266-53-6611
静岡県	伊東市	ホテル伊東ガーデン	10,950円～	0557-36-3841
	沼津市	美浜レステル	9,350円～	0558-94-3555

問　管理グループ　TEL 03-3981-1923

キリトリ線

豊島区国民健康保険
指定旅館利用券

施設名			
予約月日	月　日	受付者	
申込者		国保記号番号	枝番の記載は不要です
住　所	豊島区		
利用人数	大人　名　子ども　名		
利用期間	月　日～　月　日　泊		
宿泊料金	大人　円	子ども　円	

上記の利用について、当区との契約料金により宿泊をお願いします。

豊島区国民健康保険課

キリトリ線