



としま

健康を守るみんなの国保
豊島区区民部国民健康保険課

NATIONAL HEALTH INSURANCE SYSTEM

国保だより

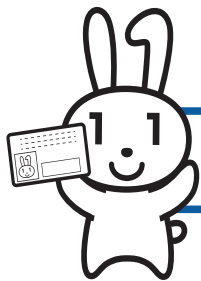
令和8年(2026年)7月発行

国民健康保険課休日窓口のご案内

毎月第2土曜日9時～17時

受付業務 国保の加入・やめる手続き、未納
保険料の相談に関することなど。
※給付業務は除く。

豊島区国民健康保険に加入している方に、
資格情報のお知らせまたは資格確認書をお送りしています



マイナンバーカードあり

健康保険証の利用登録を
している

あなたは「マイナ保険証あり」です
資格情報のお知らせ (A4の書類)
をお送りしています。

マイナンバーカードを医療機関等窓口の専用
端末で読み取って、受診してください。

(読み取れない場合は資格情報のお知らせを併用。)



マイナ保険証をスマートフォンに追加
すると、医療機関等でスマートフォンを
かざしてご利用することもできます。
詳細は厚生労働省ホームページ
をご覧ください。



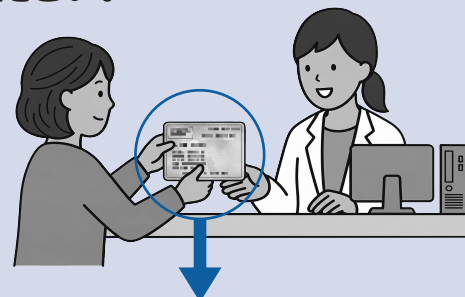
※70歳未満の方で、資格情報のお知らせを交付した
ことがある方にはお送りしていません。

マイナンバーカードなし

健康保険証の利用登録を
していない

あなたは「マイナ保険証なし」です
資格確認書 (カード型の書類)
をお送りしています。

医療機関等を受診する時は、資格確認書を
提示してください。



- 「マイナ保険証をお持ちでない方」に交付される
カード型の書類です。
- 有効期限が切れた資格確認書は、ご自身で裁断後、
廃棄をお願いします。

よくある質問など、
豊島区ホームページをご覧ください



70～74歳の方は負担割合をご確認ください

詳しくは2面へ

70～74歳の方

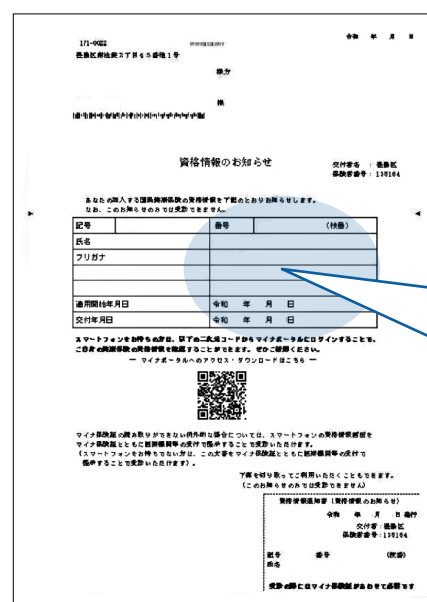
8月1日からの 負担割合 をご確認ください



今回お送りした書類に8月1日からの負担割合（2割または3割）が印字されています。
有効期限は令和9年7月31日まで（7月31日までに75歳になるかたは、75歳の誕生日前日まで）です。
今回送った書類の有効期限が切れる前に、新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書を自動的にお送りします。

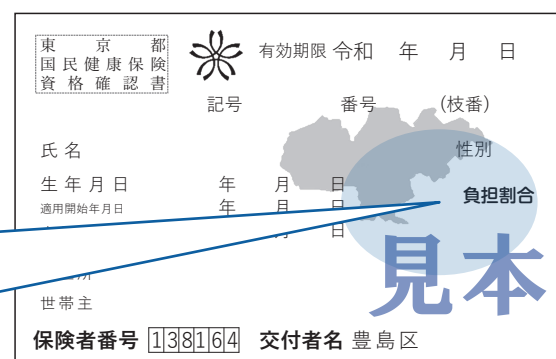
「マイナ保険証あり」のかた

「資格情報のお知らせ」A4の書類が届きます



「マイナ保険証なし」のかた

「資格確認書」カード型の書類が届きます



新しい負担割合が
印字されています

見本

自己負担割合を自動判定しています

- 自己負担割合は、令和8年度住民税の課税状況（令和7年1～12月中の収入）などにより自動判定されます。判定方法はフロー図のとおりです。

自己負担割合 判定フロー図

世帯内に70～74歳の国保加入者の課税所得金額^(※1)が145万円以上の方がいるか？

いる いない

世帯内の70～74歳の国保加入者の旧ただし書所得^(※2)の合計が、210万円超か？

超える 210万円以下

『収入』で再判定します

- 世帯内の70～74歳国保加入者が…

1人の場合 ⇒ 総収入金額^(※3)が383万円未満か？

複数の場合 ⇒ 総収入金額が520万未満か？

- 世帯内に特定同一世帯所属者^(※4)がいる場合、特定同一世帯所属者と合算した総収入金額が520万円未満か？

以上

未満

3 割 ^(※5)

2 割

（※1）課税所得金額とは、収入より各種控除を差し引いた住民税を算出するための所得の額

（※2）旧ただし書所得＝前年中の総所得金額等－基礎控除額(43万円)

（※3）総収入金額とは、年金収入額、給与収入額、不動産収入額、営業収入額など、必要経費や控除額を差し引く前の収入の合計額

（※4）特定同一世帯所属者とは、後期高齢者医療保険への加入により国保をやめた方で引き続き同じ世帯に属する方

（※5）この判定に不服がある場合は、この判定があったことを知った日の翌日から起算して3カ月以内に東京都国民健康保険審査会（東京都庁内）に審査請求をすることができます。詳細は二次元コードをご確認ください。



マイナ保険証 だからこそ のメリットをあなたに

健康保険証利用だけでなく、さまざまなメリットがあります。

突然の入院・手術でも
高額支払が不要になります。



救急現場での適切な応急措置
や搬送先の選定に活用されます。



過去のお薬データや診療データに
基づくより良い医療を受けられます。



詳しくは厚生労働省
ホームページをご覧ください



（令和8年8月～）限度額適用認定証の 自己負担限度額が変更される予定です

【限度額適用認定証とは】

限度額適用認定証とは、医療機関へ提示することで、医療費の支払いを限度額までに抑えることができる証です。令和8年8月より、高額療養費制度の見直しに伴い、自己負担限度額が変更される予定です。

●主な変更点

1. 入院＋外来【月額上限】の見直し
2. 入院＋外来【年間上限】の新設
3. 外来（70歳以上）の上限の見直し
4. 住民税非課税【70歳以上】の多数回該当の新設

詳しくは、「下表」をご覧ください。

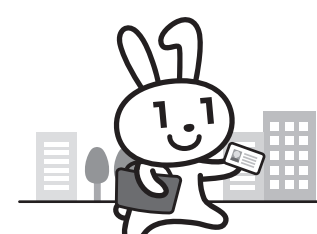
限度額適用認定証の発行は
電子申請で！窓口来庁や申請書
への記入が不要で、オンライン
で24時間申請ができます。

申請はこちらから▼



高額療養費（自己負担限度額
と限度額適用認定証）の詳細
については

こちらをご確認ください▼



マイナンバーカードを保険証として登録すると、
限度額適用認定証発行・毎年の更新が不要になります！

ただし、以下のいずれかに該当する場合は限度額適用認定証の発行が必要です。
・非課税世帯（70歳以上の方は非課税世帯Ⅱ）で過去1年で91日以上入院がある方
・システムが導入されていない医療機関にかかる場合

適用区分		年収目安	入院＋外来 【月額上限】	入院＋外来 【年間上限】	外来（70歳以上）
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円＋1% 〈多数回該当140,100円〉	1,680,000円	－
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～約1,160万円	179,100円＋1% 〈多数回該当93,000円〉	1,110,000円	－
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～約770万円	85,800円＋1% 〈多数回該当44,400円〉	530,000円	－
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 〈多数回該当44,400円〉	530,000円	月額上限22,000円 （年間上限216,000円）
区分オ	－	住民税非課税【70歳未満】	36,900円 〈多数回該当24,600円〉	290,000円	－
－	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税【70歳以上】	25,700円 〈多数回該当24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円 （年間上限96,000円）
－	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下【70歳以上】 （年金収入80万円以下など）	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

問い合わせ／給付グループ TEL 03-3981-1296

厚生労働省ホームページを参照して作成

国民健康保険料の納付は **口座振替** をご利用ください



納付の方法

申込方法

①専用はがきによる申込み

かんたん3ステップで完了！



専用はがきの取り寄せは
電子申請でもできます。



専用はがきの取り寄せ

②窓口での申込み

キャッシュカードを窓口の専用端末で
読み取ります。

持ち物

- ・サービス対象金融機関
のキャッシュカード
- ・資格確認書など国保の
記号番号がわかるもの



受付場所

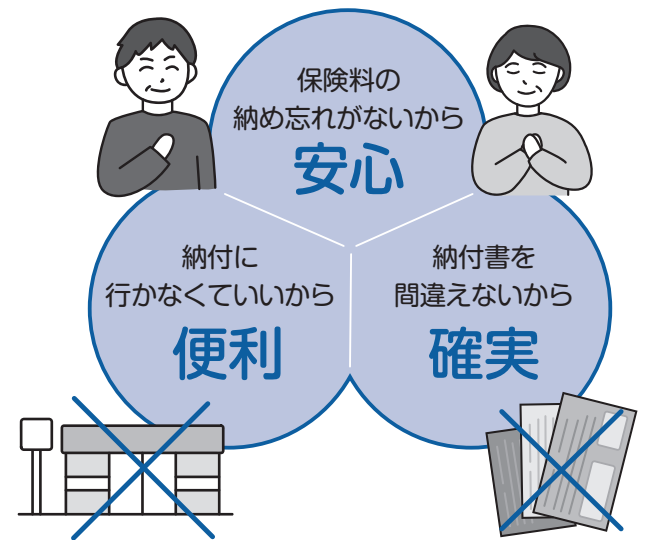
国民健康保険課
区民事務所

窓口



資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

たくさんのメリット



国民健康保険 の手続きは オンライン申請 が便利です



オンラインでできる主な手続き



- 職場の保険に加入したら「脱退」**
新しい資格確認書をカメラで撮って
送るだけで手続きが完了します。
- 資格確認書の「再発行」**
紛失や破損した場合でも、スマホから
再発行の申請が可能です。
- 口座振替依頼書の「取り寄せ」**
スマホで依頼書を取り寄せ、そのまま
口座振替の登録が行えます。

オンライン申請の3つのメリット

- 移動・待ち時間がゼロ**
役所の窓口へ行く手間や、長い待ち
時間に悩まされることがありません。
- 24時間いつでも申請可能**
夜間や休日など、自分の好きなタイ
ミングで手続きを進められます。
- 他にも多くの手続きに対応**
詳細は豊島区のホームページから
確認できます。

国保料試算システムのご案内

オンラインで簡単に国民健康保険料の見積もりを行える
「試算システム」を導入しました。窓口に行かなくても、
自宅でいつでも保険料の目安を知ることができます。



ステップ 1

世帯情報の入力



世帯主の情報（加入の有無に関
わらず必須）や加入人数、年齢
を入力します。

ステップ 2

所得情報の入力



給与・年金は「総支給額」、その
他所得は経費引後の所得金額を
入力します。

ステップ 3

試算結果の確認



年間の概算保険料が表示され
ます。

ご利用のチェックポイント

●あくまでも「試算」です

実際の決定額と異なる場合があるため、
参考値として活用してください。

●入力する所得の種類に注意

給与・年金は、手取り額ではなく「総支
払金額」を入力するのがポイントです。

「国保特定健診」って？

40 歳以上の国保加入者が対象の、**年に一度
無料**で受けられる健康診断です。毎年受診し、
生活習慣を見直すきっかけにしましょう。
※対象者には5月下旬に受診券を送付しています。



国保特定健診の結果を踏まえ、メタボ・糖尿
病リスクが高い方は、医師や保健師等の専門
職による生活習慣改善のサポートも無料で受
けられます。



- ◇対象：豊島区国民健康保険に加入されている40歳以上の方
 - ◇受診期限:令和8年11月30日（予備期間:令和9年1月31日まで）
- 健診の詳細は、右記二次元コード先の特定健診区HPまたは
受診券に同封のご案内をご覧ください。



特定健診

※受診券がお手元がない場合、電子申請またはお電話で受診券
の発行手続きができます。詳細は区HPをご確認ください。



受診券発行

問い合わせ／健康部 地域保健課 保健事業グループ
TEL 03-3987-4660

U39健診のご案内

昭和62年4月1日～平成23年3月31日生まれの方を対象に
健診を実施しています。

詳細・予約は区HPをご確認ください。

問い合わせ／健康部 健康推進課
管理・事業グループ TEL03-3987-4173



男性の健診



女性の健診

バイオシミラー（バイオ後続品）



先発品と同等の品質で薬代を約30%カット

30%
OFF



先に発売されていたバイオ医薬品（バイオテクノロジー
を応用して生産されたタンパク質を有効成分とする医薬
品）の特許が切れた後、別の会社が製造・販売するもので
す。品質や安全性、有効性を厳しく検査して発売され、バ
イオ医薬品と同じ効果が期待できる薬です。



幅広い慢性疾患の治療に活用可能！

がん、関節リウマチ、糖尿病クローン病、骨粗しょう症、潰瘍性大腸
炎、乾癬など多くの治療で使用されています。



かかりつけ医への相談からスタート

利用を希望される場合は、かかりつけ医師にご相談ください。

ジェネリック医薬品を活用して、 医療費を節約しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先発医薬品の特許が切れた後に
販売される低価格の医薬品のことです。

●ジェネリック医薬品のいいところ

- 飲みやすい**
形や味、香りが服用しやすく改良されています。
- 費用が安い**
先発医薬品より研究コストが抑えられているため、低価格です。
- 安全**
厳格な審査の上、国の承認を受けて製造されています。
- 同じ効果**
品質・効き目・安全性は先発医薬品と変わりません。

この機会にジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いします。
利用を希望するときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

問い合わせ／給付グループ TEL 03-3981-1296