



としま

健康を守るみんなの国保
豊島区民部国民健康保険課

令和7年(2025年)6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。

NATIONAL HEALTH INSURANCE SYSTEM
国保だより

40歳以上の国民健康保険加入者は無料で健康診断が受けられます

1年に1度の健診は
健康管理の上で非常に重要です。
必ず受診しましょう。

受診方法

STEP1

医療機関を選ぶ

特定健診封筒に同封されている
実施医療機関一覧の中から選んでください。

右記二次元コード先の実施医療機関一覧
から探すこともできます。



特定健診

STEP2

医療機関へ 電話(予約)をする

【健診当日の持ち物】

受診券、記入済みの質問票、マイナ保険証等



としま ななまる



5月末に黄色い封筒で
受診券をお送りしています

- ◇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7年11月30日(予備期間：令和8年1月31日まで)
- 健診の詳細は、左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。

※受診券がお手元がない場合、電子申請で受診券の発行
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／池袋保健所 地域保健課 保健事業グループ
TEL 03-3987-4660

来庁不要の手続き拡大中！

電子申請なら、待ち時間無し
24時間いつでも申請可能です

- ☆国民健康保険をやめる届出
- ☆紛失・汚損等による
資格確認書・資格情報通知書の再発行
- ☆口座振替依頼書の取り寄せ など

他にもスマホでできる申請はたくさんあります！
詳細は下の二次元コードからご確認ください



STEP1
手続きを選ぶ



STEP2
必要事項を
入力する



STEP3
自宅で
書類を受け取る

外国籍の方へ 更新手続きが不要になりました

在留カードを更新した場合、新しい資格確認書または資格情報通知書（資格情報のお知らせ）が自宅に届きます。
区役所に来る必要はありません。

詳しくはこちら→



マイナ保険証あり



見本

資格情報通知書

マイナ保険証なし



見本

資格確認書

通知書の見方

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377



届出や保険料のよくある質問はこちら

令和7年度
国民健康保険料 決定 通知書

171-8422
豊島区南池袋2丁目45番1号

様方
様

国保 太郎

通知書番号
0000012345670000

納付義務者
氏名 国保 太郎 様
(生年月日) 昭25. 10. 8
特別徴収義務者
特別徴収対象年金 円
お支払い方法
口座振替をご利用の方は
この欄に記載があります。
上記に口座情報が表示されていない場合は、納付書または特別徴収でのお支払いとなります。

保険料率
保険料 均等割額(1人分) 所得割率 賦課限度額
医療分 47,300 円 7.71 % 660,000 円
支援金分 16,800 円 2.69 % 260,000 円
介護分 16,600 円 2.25 % 170,000 円
更正(決定)理由
以上の理由により
495,337 円に決定しました。

各月期の保険料を納期限までに納付してください。
令和〇年〇月〇日
豊島区長

令和7年度 国民健康保険料賦課明細書

国民健康保険料	加入者数	算定基礎額	所得割額	均等割額	年間保険料
決定	基礎(医療)分 4人	5,330,000 円	244,021 円	120,220 円	495,337 円
変更後	後期高齢支援金分 4人	5,330,000 円	85,138 円	42,700 円	
	介護納付金分 1人	1,000,000 円	1,875 円	1,383 円	
変更前	基礎(医療)分 人	円	円	円	円
	後期高齢支援金分 人	円	円	円	円
	介護納付金分 人	円	円	円	円

2

期別納付額

月期	変更後/決定	変更前	納期限	月	変更後/決定	変更前
6月期	49,567 円	0円	令和7年6月30日	4月	0円	0円
7月期	49,530 円	0円	令和7年7月31日	6月	0円	0円
8月期	49,530 円	0円	令和7年9月1日	8月	0円	0円
9月期	49,530 円	0円	令和7年9月30日	10月	0円	0円
10月期	49,530 円	0円	令和7年10月31日	12月	0円	0円
11月期	49,530 円	0円	令和7年12月1日	2月	0円	0円
12月期	49,530 円	0円	令和8年1月5日	合計	0円	0円
1月期	49,530 円	0円	令和8年2月2日	翌年度		
2月期	49,530 円	0円	令和8年3月2日	4月	0円	0円
3月期	49,530 円	0円	令和8年3月31日	6月	0円	0円
合計	495,337 円	0円	8月	0円	0円	0円

令和7年度 国民健康保険料個人別賦課明細書

氏名	加入月数	国保資格	所得状況	算定基礎額	所得割額	均等割額	計
国保 太郎 様	6 6	加入中	3	4,330,000 円	166,921 円 58,238 円	23,650 円 8,400 円	257,209 円
国保 花子 様	12 12 1	加入中		1,000,000 円	77,100 円 26,900 円 1,875 円	47,300 円 16,800 円 1,383 円	171,358 円
国保 次郎 様	12 12	加入中	照会中	0 円	0 円 0 円	47,300 円 16,800 円	64,100 円
国保 豊 様	1 1		未申告	0 円	0 円 0 円	1,970 円 700 円	2,670 円

1 納付義務者は世帯主

世帯主が国民健康保険以外の健康保険に加入している場合でも、納付の義務は世帯主にあります(保険料は国民健康保険加入者分のみ計算されています)。

2 期別納付額

【普通徴収】

- ・口座振替または納付書払い世帯です。
- ・令和7年4月から令和8年3月分までの年間保険料です。
- ・6月から3月までの10回で納めていただきます(「6月期分」が「6月分の保険料」ではありません)。

※全月期一括納付書(1枚)と各月期分納付書(10枚)を重複してお支払いしないようご注意ください。

【特別徴収】

年金からの天引き対象世帯です。
詳しくはP.4をご覧ください。

3 所得状況

- ・「照会中」または「未申告」の方は、所得が確認できていない状態です。

- ・所得情報が判明次第、保険料を再計算し、変更があれば後日通知します。

☆「照会中」：現在、前住所地に令和6年中の所得を照会中です。

☆「未申告」：令和7年度(令和6年中の所得)の申告がお済みでない方です。

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



口座振替の申込書を同封しています。

たった一度の申込みでOK！
手続きがまだの方は、かんたん3ステップで完了



窓口(国民健康保険課・区民事務所)では、キャッシュカードを読み取って申し込むこともできます。

※対象金融機関がございます。詳細は二次元コードをご確認ください。

安心



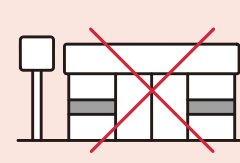
納め忘れがありません

確実

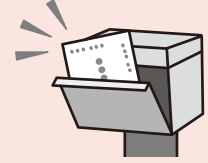


どの納付書を使えばいいか迷うことはありません

便利



コンビニや金融機関に行く必要がありません



確定申告用の支払済額の通知も自動で届きます

保険料が軽減される場合があります

令和6年中の総所得が一定基準以下の世帯 申請不要

世帯の総所得で均等割額軽減の判定を行います。

収入がない場合でも税務課へ申告してください。なお、国民健康保険課への申請は不要です。

世帯主と加入者全員の令和6年中の総所得の合計	減額率
43万円+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	7割
43万円+30.5万円×被保険者数B+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	5割
43万円+56万円×被保険者数B+10万円×(給与所得者等Aの数-1)以下	2割

①給与所得者等…給与収入が55万円超の方と、公的年金の支給(65歳未満：60万円超、65歳以上：110万円超)を受ける方

②被保険者数…後期高齢者医療制度への加入により国保の資格を喪失された方で、引き続き同じ世帯に属する方も含みます。

※年金所得のある65歳以上の方(令和7年1月1日現在)は、年金所得額から15万円を差し引いて判定します。

就学前の子ども 申請不要

全世帯の就学前の子どもに係る均等割額が2分の1に減額されます。申請は不要です。

出産予定または出産した方 申請必要△

出産予定または出産した*方は、出産予定月(または出産月)の前月から4か月間相当分の保険料が年額から減額されます。

※妊娠85日以上の出産が対象(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含みます)。

△減額の適用には申請が必要です。ただし、豊島区の**出産育児一時金制度を利用する場合、申請は不要**です。

失業された方 申請必要△

解雇・倒産など非自発的に離職し国保に加入している方について、給与所得を30/100とみなして保険料を計算します。

〈対象となる方〉

雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コードが以下に該当する、離職日に65歳未満の方。
[11, 12, 21, 22, 23, 31, 32, 33, 34]

△減額の適用には申請が必要です。

詳しくは区ホームページをご覧ください



4 今年度の保険料の計算方法

医療分保険料

均等割額
1人あたり 47,300円 × 加入している人数

+

所得割額
加入者全員の算定基礎額×7.71%

限度額は世帯で66万円

支援金分保険料

均等割額
1人あたり 16,800円 × 加入している人数

+

所得割額
加入者全員の算定基礎額×2.69%

限度額は世帯で26万円

介護分保険料

均等割額
1人あたり 16,600円 × 40歳から64歳までの加入している人数

+

所得割額
40歳から64歳まで加入者全員の算定基礎額×2.25%

限度額は世帯で17万円

合計保険料

今年度の年額保険料
※納付は6月納期分から3月納期分の10回に分割

算定基礎額

=

令和6年中の総所得金額等

-

基礎控除額(43万円)

今年度40歳になる方

～介護保険料のお支払いが始まります～

- ・40歳の誕生日(1日生まれの方はその前月。以下同じ)から介護保険料がかかります。
- ・6月2日以降に誕生日を迎える方は、今回の決定通知書では計算されていません。
- ・誕生日の翌月に介護保険料を追加した金額を「保険料変更通知書」でお知らせします。

【1月5日生まれの場合】
40歳に到達する1月分から介護保険料が追加

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	----	----	----

保険料変更月の中旬頃に、介護保険料を追加した保険料変更通知書をお送りします。

…介護保険料なし …介護保険料あり

今年度65歳になる方

～介護保険料のお支払い先が変わります～

- ・65歳になる誕生日の前月分(1日生まれの方はその前々月分)までの介護保険料は国民健康保険料に含まれます。
- ・その分は年10回に分けて納めていただきます。

【7月5日生まれの場合】
4月分から6月分までの介護保険料が発生

介護保険課に納付											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

国保課に納付											
6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	11月期	12月期	1月期	2月期	3月期		

誕生日以降の7月から3月までの9か月間分は介護保険課に納付

※国民健康保険料と一緒に納める介護保険料と、介護保険課から通知される介護保険料の対象月は重複していません。

今年度75歳になる方

～後期高齢者医療制度に移行します～

- ・75歳になると「後期高齢者医療制度」に移行します。
- ・誕生日の前月までは国民健康保険料がかかります。
- ・その分の国民健康保険料は10回に分けて納めていただきます。

【8月5日生まれの場合】
4月分から7月分までの国民健康保険料が発生

国民健康保険					後期高齢者医療制度							
4月	5月	6月	7月		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

8月分から3月分までは後期高齢者医療制度で保険料が発生

6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	11月期	12月期	1月期	2月期	3月期
-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----

4か月分の国民健康保険料を10回に分けて納付

※今年度75歳になる方おひとりで国民健康保険に加入している場合は支払回数が異なります。
※国民健康保険料と後期高齢者医療制度の保険料の対象月は重複していません。

マイナンバーカードを保険証として利用しましょう！（マイナ保険証）



マイナ保険証のメリット

Point
01

確定申告時の医療費控除が簡単に！

Point
02

事前手続きなしで、窓口支払い額を抑えられる！

Point
03

薬剤・健診情報をいつでも確認できて健康づくりに役立つ！

詳しくは区ホームページをご覧ください



登録方法

マイナ保険証を使用するためには、事前にマイナポータルで健康保険証利用登録をする必要があります。

登録方法

- ・セブン銀行ATMから
- ・スマートフォン、パソコンから
- ・医療機関や薬局の受付（カードリーダー）から

詳しくはこちら



ご安心ください

現在お持ちの保険証は、有効期限まで利用できます。ご安心ください。
まだ利用登録がお済みでない方も令和7年7月に送付される資格確認書で保険診療を受けられます。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178



ジェネリック医薬品を利活用して、医療費を節約しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に発売される低価格の医薬品です。

1. 従来のお薬と変わらない安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同様の国の厳しい審査基準を満たしているため、安心してご利用いただけます。

2. 利用しやすい価格

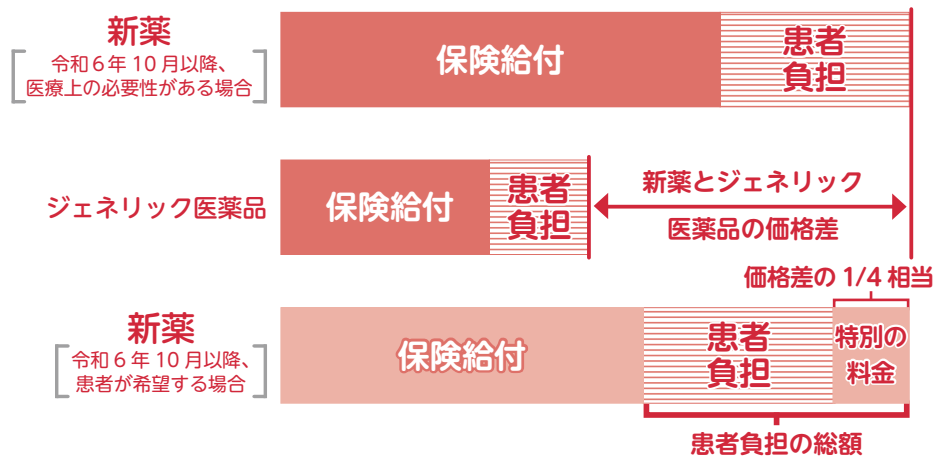
開発コストが低く抑えられていることから、新薬と同じ有効主成分、同等の効き目ですが、安い価格で提供されています。
令和6年10月以降ジェネリック医薬品があるお薬で、新薬の処方を希望される場合、特別の料金（※）を支払うことになりました。（右図）
ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約しましょう。

3. 服薬しやすい

ジェネリック医薬品の中には、錠剤を小さくする、苦みを抑える等、より服薬しやすく改良されているものもあります。

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てみましょう。



※新薬を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金はかかりません。
※ジェネリック医薬品が複数存在する場合は、薬価が一番高いジェネリック医薬品との価格差で計算します。

問い合わせ／給付グループ TEL03-3981-1296

保険料を納めないまましていると

納期限を過ぎると… 法令に基づき督促状を送付します。文書や電話、訪問、SMS（ショートメッセージサービス）で催告を行う場合があります。

滞納が続くと… ●督促状が送付されても納付がない場合、法令に基づき財産調査をし、滞納処分（差押）を行います。

●病院等で支払う医療費は全額自己負担となる場合があります。保険給付分はあとで給付申請できますが、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。保険料の納付ができない特別の事情がある場合は、事情や納付計画を必ずご連絡ください。

問い合わせ／整理収納グループ TEL03-3981-1294 特別整理グループ TEL03-3981-1295

国保年間保養施設・日帰り温浴施設のご案内

◎国保年間保養施設◎

- ◇国保加入者とそのご家族は、一般より安い料金で利用できます。
- ◇電話で直接旅館にお申し込みください。下の「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。

◎日帰り温浴施設◎

- ◇日帰り温浴施設の割引利用券を国民健康保険課および東西の区民事務所で配布しております。

※左の指定旅館利用券とは異なりますので、ご注意ください。

割引利用券の配布

タイムズ スパ・レスタ
（豊島区東池袋）

豊島園 庭の湯
（練馬区向山）



国保年間保養施設



日帰り温浴施設

問い合わせ／管理グループ
TEL 03-3981-1923

国民健康保険をやめる手続きはご自身で！

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が必要です。

電子申請



年金から天引き【特別徴収】

下記①～⑥すべてにあてはまる場合は年金からの引き落とし（特別徴収）になります。

- ①国民健康保険の加入者全員が65歳以上である
- ②世帯主が国民健康保険に加入している
- ③介護保険料が年金から天引きされている
- ④10月期の介護保険料と国民健康保険料の合計が徴収対象となる年金の10月支払額の1/2を超えない
- ⑤世帯主が年度途中で75歳にならない
- ⑥口座振替を利用していない

●令和7年度より新たに特別徴収となる世帯の徴収方法



年間保険料の1/2を6・7・8・9月期の4回で普通徴収（納付書払い）、残りの1/2を10・12・2月期の3回で特別徴収します。

●前年度より特別徴収の世帯の徴収方法



4・6・8月期で前年度2月期と同額を仮徴収し、保険料決定後、新年度の保険料総額となるように10・12・2月期で調整します。

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

豊島区国民健康保険 指定旅館利用券

施設を利用する際にお持ちください

施設名						
予約月日	月	日	受付者			
申込者						
健康保険記号番号	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