



としま
豊島区

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7年(2025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、

資格情報通知書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



マイナンバーカードなし

健康保険証の利用登録を
している

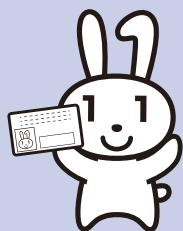
健康保険証の利用登録を
していない

あなたは「マイナ保険証あり」です。

資格情報通知書をお送りしています(普通郵便)

資格情報通知書とは

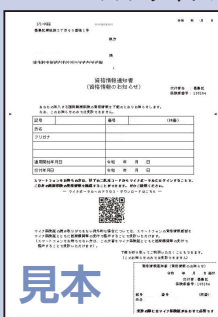
マイナ保険証をお持ちの方に交付される、健康保険の加入情報が記載された書類です。
(注)この書類のみで医療機関を受診することはできません。



病院を受診する際は
マイナ保険証を提示
してください※

※医療機関でマイナ保険証を読み込めない際は、資格情報通知書とマイナ保険証を併せてご提示ください。

A4 サイズ



見本

あなたは「マイナ保険証なし」です。

資格確認書をお送りしています(特定記録郵便)

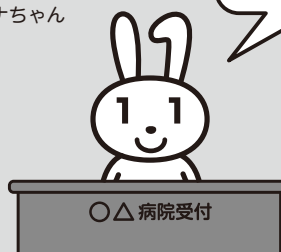
資格確認書とは

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される、健康保険の加入情報が記載されたカード型の書類です。医療機関を受診する際ご提示ください。

マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん

これまでの保険証と
同じように使えます

カード型



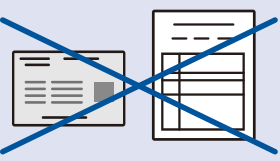
見本

70 歳から 74 歳の方にお知らせです

高齢受給者証はマイナ保険証、資格確認書に一体化されました

以下の方法でご受診いただくことで、これまでと同様に医療機関を受診できますのでご安心ください。

これまでは「高齢受給者証」
+「保険証」の2枚必要で
したが…



マイナ保険証
あり

マイナ保険証1枚で
医療機関を受診できます

マイナ保険証
なし

8月1日からは、
資格確認書1枚で
医療機関を受診できます



見本



くわしくは、中面へ

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

「マイナ保険証あり」
の方には…

資格情報通知書をお送りしています

医療機関の受診は
マイナ保険証を
ご利用ください

- 普通郵便でお送りします。
- A4サイズの書類です。右下を切り取って、カードサイズにしてもご利用いただけます。
- 健康保険の加入情報を書面で確認できます。
- この書類だけでは医療機関を受診できません。医療機関でカードリーダーが使用できない際になどに、マイナ保険証と一緒に提示してください。

見本

資格情報通知書は、これから毎年送られてくるの？

いいえ、送られません。ただし、氏名の変更や一部負担金割合変更など、記載内容が変更になった場合は、変更後の資格情報通知書をお送りします。

資格情報通知書は内容を確認したら捨てていいの？

捨てずに保管しておくことをおすすめします。医療機関のシステムでマイナ保険証の内容が読み取れない時などにマイナ保険証と一緒に提示して使うことがあります。右下を切り取ってカードサイズにするとマイナバーカードと一緒に持ち歩くのに便利です。なおマイナポータルから資格情報PDFをダウンロードした方は、紙で持ち歩く必要はありません。

見本

資格情報通知書には有効期限はあるの？

70歳未満の方は有効期限がありません。記載内容に変更がない場合は、豊島区の国保に加入している間、ずっと使えます。70歳以上の方は有効期限が記載されています。記載内容に変更がない場合は、有効期限内はずっと使えます。自己負担割合が変更になった人など、記載内容が変更になった場合は、変更後の資格情報通知書をお送りします。

家族の資格情報通知書は届いたのに、自分の資格情報通知書が届かないのはなぜ？

今回は、いままで豊島区から資格情報通知書もらったことがない人のみに送っています。令和6年12月以降に豊島区国保に加入し、すでに資格情報通知書をもっている人には送っていません。

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

「マイナ保険証なし」
の方には…

資格確認書をお送りしています

見本

今回送られてきた資格確認書の有効期限が切れたら、更新の手続きをしないといけないの？

いいえ、有効期限の更新の手続きは不要です。資格確認書の右上に記載されている有効期限までに、新しい有効期限の資格確認書を豊島区から自動的にお送りします。

※特定記録郵便でお送りしますので、資格情報通知書よりも到着が遅くなることがあります。

見本

古い保険証は、どうすればいいの？

以前発行された保険証も、保険証の右上に記載されている有効期限までにご利用できます。ただし70歳以上の方は、8月1日から新しい自己負担割合になるため8月1日以降は資格確認書をご利用ください。有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断後、廃棄をお願いします。

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

マイナ保険証を利用すると…

限度額適用認定証の発行が不要になります

【限度額適用認定証（限度額証）とは】

限度額証を医療機関の窓口へ提示することで、医療費の支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。限度額は右の表をご確認ください。

マイナ保険証なら、限度額証の発行・毎年の更新が不要です！

限度額証の申請のご案内はお送りしません。ご希望の方は給付グループに申請ください。

マイナ保険証をお持ちでない方・非課税世帯（70歳以上の方は低所得Ⅱ）で過去1年で91日以上入院がある方・カードリーダーが使用できない医療機関にかかる方は、限度額証の発行が必要です。

限度額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。

高額療養費（自己負担限度額と限度額証）の詳細についてはこちらをご確認ください▼

問い合わせ／給付グループ TEL 03-3981-1296

70歳未満の方

所得区分	自己負担限度額	多数回該当※
ア	901万円超 252,600円+ (総医療費(10割)－842,000円)×1%	140,100円
イ	901万円以下 600万円超 167,400円+ (総医療費(10割)－558,000円)×1%	93,000円
ウ	600万円以下 210万円超 80,100円+ (総医療費(10割)－267,000円)×1%	44,400円
エ	210万以下 57,600円	44,400円
オ	住民税 非課税世帯 35,400円	24,600円

70歳以上の方

（後期高齢者医療制度対象者を除く）

所得区分	外来＋入院の限度額（世帯単位）		
	外来（個人）	3回目まで	多数回該当※
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円+ (総医療費(10割)－842,000円)×1%		140,100円
現役並みⅡ 課税所得380万円以上	167,400円+ (総医療費(10割)－558,000円)×1%		93,000円
現役並みⅠ 課税所得145万円以上	80,100円+ (総医療費(10割)－267,000円)×1%		44,400円
一般	18,000円 (年間上限144,000円上限)	57,600円	44,400円
低所得 (住民税非課税)	Ⅱ 8,000円		24,600円
	Ⅰ		15,000円

※多数回該当…過去12か月間に4回高額療養費の該当があった場合の4回目以降の限度額です。

70歳から74歳の方へ

新しい自己負担割合(2割・3割)をご確認ください

「高齢受給者証」はマイナ保険証、資格確認書に
一体化されました

「マイナ保険証あり」
の方

引き続き、マイナ保険証で医療機関を受診いただけます。8月1日からは、新しい自己負担割合で受診できます。

「マイナ保険証なし」
の方

高齢受給者証は資格確認書に一体化されました。8月1日から今回お送りした資格確認書をご利用ください。

- 以前発行された「高齢受給者証」が使えるのは、令和7年7月31日までです。有効期限が切れた高齢受給者証は、ご自身で裁断後、廃棄をお願いします。

有効期限について

- 令和8年7月31日までの有効期限の書類をお送りしています（7月31日までに75歳になる方は、75歳の誕生日前日まで）。今回送った書類の有効期限が切れる前に、新しい有効期限の資格確認書を自動的にお送りします。
- 今後は、令和8年7月31日までに自己負担割合に変更があった場合、あらためて変更後の内容の「資格確認書」もしくは「資格情報通知書」を送りなおします。

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7年度住民税の課税状況（令和6年1～12月中の収入）などにより自動判定されます。判定方法は右の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

世帯内の70～74歳の国保加入者の算定基礎額（※2）の合計が、210万円超か？

超える

『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520万円未満か？
- 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？

（いいえ）以上

3割

（はい）未満

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）算定基礎額＝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、後期高齢者医療制度への移行により国保をやめた方で引き続き同じ世帯に属する方

問い合わせ／資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

(2)

(3)

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

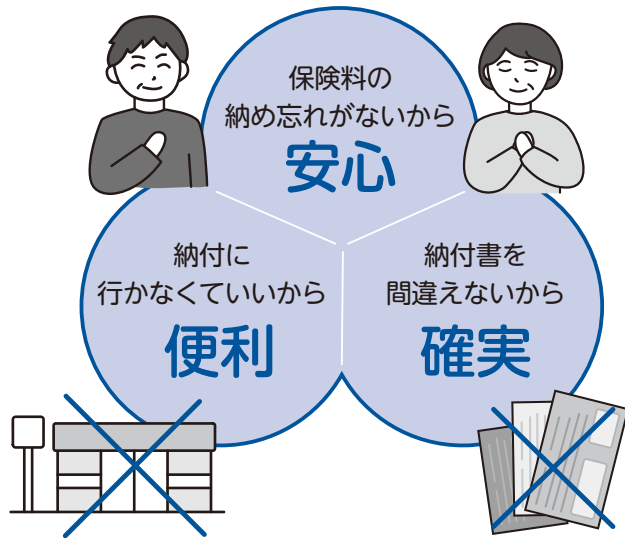
国民健康保険課
区民事務所

窓口



資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

たくさんのメリット



がいくせき かた 外国籍の方へ
こくみんけんこう ほけん こうしん てつづき
国民健康保険の更新手続は、
らいちょう ふ よう
来庁不要になりました

あなたが在留カードを更新

したあと、新しい資格確認

書は、自動的に自宅に届き

ます。区役所に来る必要は

ありません。

詳しくは、ホームページを
見てください。



資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

ご存知でしたか？
スマホだけでできる手続き、増えてます！

●新しく会社の健康保険に入ったとき



●資格情報通知書、資格確認書を紛失したとき



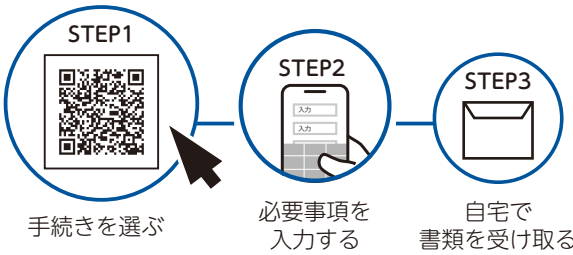
●会社都合で失業したことによる保険料の減額を受けるとき



オンラインで可能な手続は、他にもございます！詳しくは下記 STEP1 の二次元コードよりアクセスしてください。



＼来庁不要！ご自宅でかんたん3ステップ／



資格・保険料グループ TEL 03-4566-2377

「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、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／池袋保健所 地域保健課 保健事業グループ
TEL 03-3987-4660

高齢者服薬情報のお知らせを
対象の方に送付します

豊島区国民健康保険に加入されている70歳～74歳の方で複数のお薬を服用されている方を対象に、処方されたお薬の情報をお知らせし、健康の維持及び増進を図っていただくものです。

豊島区では豊島区薬剤師会と協力し、区内の指定薬局にて随時お薬についてのご相談を承っていますので、気兼ねなくご相談ください。

令和7年度より
電話相談やご自宅への訪問相談も
ご利用いただけます。

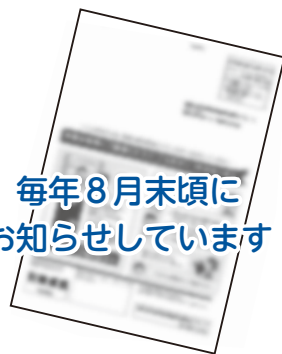
【対象者】

豊島区国民健康保険に加入されている70歳～74歳の方で、以下の項目に当てはまる方。

- ①医薬品6種類以上を服薬する方
- ②長期処方14日以上受けている方
- ③医療機関数2院以上通院する方

お知らせに「相談希望はがき」を同封いたします。ぜひご活用ください。

毎年8月末頃に
お知らせしています



問い合わせ／給付グループ TEL 03-3981-1296

男性の生活習慣病予防健診・女性の骨太健診のご案内

昭和61年4月1日～平成18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

生活習慣病予防健診

骨太健診