



すぎなみ 国保だより

第173号

令和8年5月発行

杉並区

保健福祉部 国保年金課

TEL 03-3312-2111 (代表)

「国保のてびき(令和8年度保存版)」をお送りします

「国保のてびき(令和8年度保存版)」には、国民健康保険で受けることができる各種の給付内容や手続きの方法、保険料の納め方などについて詳しく記載しておりますので、是非ご活用ください。

注：国民健康保険は、世帯主が各種の届出や保険料の納付義務者となっております。このため、国民健康保険に関する郵便物は、すべて世帯主宛てにお送りすることになります。ご家族の方が国民健康保険に加入している場合、世帯主の方が国民健康保険に加入していなくても、世帯主宛てに送付することになります。

今年度保険料の所得割料率・均等割額・最高限度額

今年度の国民健康保険料額通知書は、6月に発送予定です。

問い合わせ先 国保資格係

令和8年度	所得割料率	均等割額	最高限度額
医療分	7.51%(7.71%)	47,600円(47,300円)	670,000円(660,000円)
後期高齢者支援金分	2.80%(2.69%)	17,600円(16,800円)	260,000円(同 額)
介護納付金分	2.43%(2.25%)	17,800円(16,600円)	170,000円(同 額)
子ども・子育て支援金分	0.27%(—)	1,873円(—)	30,000円(—)

* ()は令和7年度の値です。

8年度から保険料に 「子ども・子育て支援金分」が加わります

問い合わせ先 国保資格係

「子ども・子育て支援金」(以下、「子ども支援金」という。)は、国の少子化対策の抜本的強化にあたり、全世代・全経済主体が子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みとして創設されたものです。

これを受け、国民健康保険や後期高齢者医療制度を含む全ての公的医療保険者は、医療保険制度上の給付に係る保険料と併せて、子ども支援金を徴収することとなりました。子ども支援金は児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、法律で定めた子ども・子育て世帯への支援のみに充てられます。

子ども・子育て支援金制度についての詳細は、右のこども家庭庁のホームページ(2次元コード)をご覧ください。



他の保険の適用となった方へ

問い合わせ先 国保資格係

勤務先の健康保険に加入された方、家族の健康保険の被扶養者として認定された方は、国民健康保険の脱退(資格喪失)手続きが必要です。

勤務先や健康保険組合などは脱退の手続きを行いませんので、勤務先の健康保険の資格情報が分かる資料※と国民健康保険資格確認書(お持ちの方のみ)を持参の上、区役所、または区民事務所で届出をしてください。

来庁できない場合は、郵送での手続きのほか、こちらの2次元コードから電子申請も可能です。

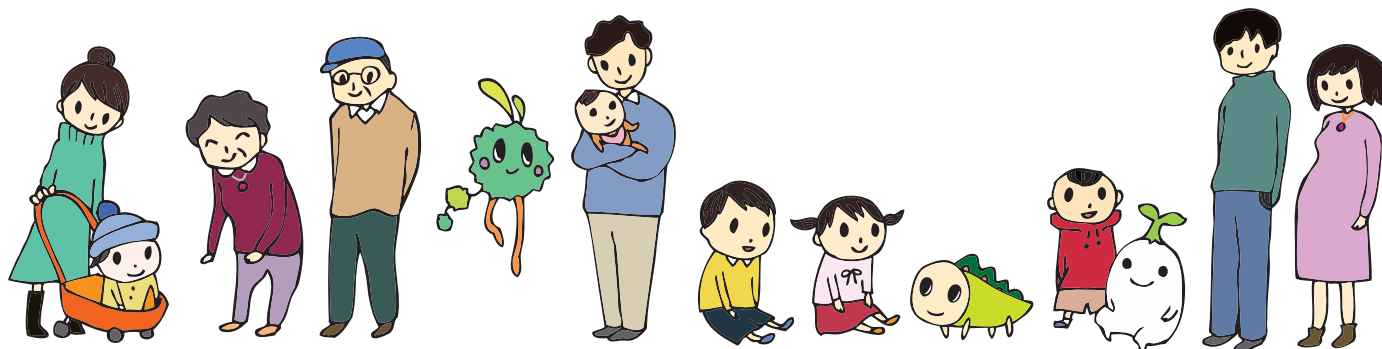


郵送の場合は、勤務先の健康保険の資格情報が分かる資料※のコピーと国民健康保険資格確認書(お持ちの方のみ)を区役所国保資格係までお送りください。

届出がない場合、勤務先の健康保険に加えて、国民健康保険からも保険料が引き続き請求されます。

また、他の保険の適用後に国民健康保険資格確認書等を使って診療を受けると、杉並区が負担した医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

※勤務先の健康保険が交付する資格確認書や資格情報のお知らせなど、保険者名・記号番号・加入日が分かる書類



マイナンバーカードを保険証として利用するには

問い合わせ先 国保資格係

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナンバーカードとマイナポータルでの事前の登録手続き(利用登録)が必要です。また、利用登録は、ご自身で行っていただけます。

登録手続きは、以下の方法でできます。

- パソコン(ICカードリーダーが必要です。)またはスマートフォン(マイナンバーカードの読み取りに対応した機種)を利用して申し込む
- セブン銀行のATMから申し込む(マイナンバーカードのほかに4桁の利用者証明パスワードが必要です。)
- 医療機関等の受付で行う

※詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

マイナポータル 【URL】 <https://myna.go.jp/>

マイナンバーカードを保険証として利用するには

【URL】 https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



ご注意

- ほとんどの医療機関等では、マイナンバーカードを読み取るためのカードリーダー等の機器が設置されています。カードリーダー等の機器が設置されていない医療機関等では、マイナ保険証とともにマイナポータルの資格情報画面を併せて提示するか、資格情報のお知らせをマイナ保険証と併せて提示することで、受診が可能となります。
- マイナンバーカードがない方でも、資格確認書を医療機関等で提示すれば、これまでどおり診療や処方を受けられます。
- 国民健康保険の加入、脱退、資格情報のお知らせの再交付等については、これまでどおり手続きが必要です。

マイナンバーカードの保険証利用登録を解除するには

問い合わせ先 国保資格係

区では、国民健康保険に係るマイナンバーカードの保険証利用登録の解除を希望する方の申請を受け付けています。

原則、区が解除申請を受け付けした翌月末に、利用登録が解除されます。マイナポータルの「健康保険証の利用登録の申込状況」から、利用登録が解除されていることを確認することができます。

利用登録解除後、マイナポータルへ反映されるまで、1~2カ月程度時間がかかる場合があります。

手続きの詳細については、杉並区公式ホームページ(右の2次元コードからもアクセス可)をご覧ください。



保険料の納めかた

問い合わせ先 国保収納係

1 保険料の納付は便利な“口座振替”で

毎月の口座振替日に、口座から自動的に納めることができ、納め忘れの心配がありません。とても便利で安心な納付方法です。

<手続き>

① Web口座振替受付サービスからの申し込み

スマートフォンやパソコンから24時間いつでもどこでも申し込みができます。

こちらからアクセスしてください →



② ペイジー口座振替受付サービスからの申し込み(区役所・区民事務所の窓口)

次の金融機関をご利用の方は、キャッシュカードだけで口座振替の手続きができます。

・みずほ銀行 ・三菱UFJ銀行 ・三井住友銀行 ・りそな銀行 ・西武信用金庫 ・ゆうちょ銀行

③ 口座振替依頼書で申し込み

・窓口で…

通帳、通帳届出印、記号番号がわかるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ等)をお持ちになって、区内金融機関の窓口か、区役所・区民事務所の窓口でお手続きください。

・郵送で…

国保収納係にご連絡いただければ、口座振替依頼書と返信用封筒を郵送します。

口座振替の開始時期

①は最短で当月から開始されます。②は最短で翌月から開始されます。③は開始までに2か月程度かかります。

いずれも口座振替を開始する月の中旬までに口座振替開始の通知を郵送します。

2 納付書での納付

1年分の納付書(毎月払い用及び一括払い用)を6月に郵送します。下表の納付場所で、納付書を提示して納めてください。なお、口座振替の方、前年度から継続して年金引落の方へは送付いたしません。

<納付場所>(現金払い)

銀行等	銀行、信用金庫、信用組合などの杉並区指定金融機関・特別区公金収納取扱店
郵便局	ゆうちょ銀行及び郵便局
区役所	杉並区役所保健福祉部国保年金課、区内各区民事務所
コンビニエンスストア等	セブン-イレブン、デイリーヤマザキ、ニューヤマザキデイリーストア、ファミリーマート、ポプラグループ、ミニストップ、ローソン、MMK設置店 New Days(一部店舗を除く。)等(50音順、アルファベット順、令和8年4月現在) ※コンビニエンスストア等での納付には、バーコードが印字された納付書をご利用ください(1枚で30万円を超える納付書は、使用できません)。

3 クレジットカードでの納付

※手数料がかかります。



詳しくは ↑

4 スマートフォン決済アプリでの納付

利用可能なアプリ

※各アプリの利用方法はホームページをご覧ください。



詳しくは ↑

※最新のお支払い方法については、区公式ホームページをご確認ください。



インターネットバンキング・モバイルバンキング・銀行ATMで納付できます。



ペイジー
ホームページ

医療費を大切に使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

問い合わせ先 国保給付係

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果をもつ医薬品のことです。新薬と安全性は同等ですが値段が安く、患者さんの自己負担が軽減され、医療費全体の節約につながります。

ご利用の際は主治医に必ず相談の上服用するようにしてください。

令和6年10月1日から、後発医薬品がある薬で先発医薬品の処方を希望した場合は、後発医薬品と先発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を特別の料金(保険外)として、医療機関等の窓口で患者負担と合わせて支払うこととなる場合があります。

詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

バイオシミラー(バイオ後続品)というお薬をご存じですか？

問い合わせ先 国保給付係

バイオシミラーとは、先に販売されていたバイオ医薬品(先行品)の特許が切れた後、別の会社が製造・販売するものです。バイオ医薬品と同じ効果が期待でき、品質や安全性、有効性を厳しく検査され発売されています。バイオ医薬品より安価のため、患者さんの経済的な負担や、医療費の軽減につながる事が期待されています。

バイオシミラーを利用したい場合は、かかりつけの医師に、バイオシミラーを希望していることをお伝えください。

【バイオ医薬品が治療に使用されている病気の例】

がん クローン病 潰瘍性大腸炎 関節リウマチ 乾癬 低身長症 糖尿病 腎性貧血 骨粗鬆症 など

自分の健康は自分で守りましょう(セルフメディケーション)

問い合わせ先 医療費適正化担当

セルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO)において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。病気や薬について正しい知識を持ち、適度な運動をする、バランスの取れた食事をする、定期的に健診を受診する、軽度の体調不良時にはOTC医薬品(市販薬)を使用するなど、日頃から積極的に自分の健康管理に関わりを持ちましょう。

OTC医薬品を購入した場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。詳しくは、厚生労働省のホームページ「セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について」をご覧ください。



ポリファーマシーを防ぎましょう

問い合わせ先 医療費適正化担当

ポリファーマシーとは、単に薬が多いことではなく、必要以上に薬が多いことによって、からだに副作用が起こってしまうことや、薬の飲み間違い等きちんと薬が飲めなくなっている状態のことをいいます。ポリファーマシーを防ぐには、お薬手帳の活用や、かかりつけ薬局(薬剤師)を持つことが効果的です。



令和8年度国保特定健診・特定保健指導のお知らせ

問い合わせ先 医療費適正化担当

年に一度の特定健診で生活習慣病を予防しましょう！

特定健診実施期間 6月1日～令和9年2月15日

「区民健康診査のお知らせ※」が届いたら、すぐにご予約を！

※区民健康診査のお知らせは5月末に送付いたします。6月1日から受診できます。

国保特定健診とは

国保特定健診は、生活習慣に着目した健診のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドローム(メタボ)や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結びつけることが目的です。対象者は、40歳から74歳までの杉並区国民健康保険加入者の方で、費用は無料です。

日本人の死因の約4割を占める生活習慣病の予防と早期発見のために国が定めた健診です。



※メタボとは

メタボリックシンドロームとは、単に腹囲が大きいだけではなく、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。



生活習慣病とは

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群のことです。

高血圧症

心筋梗塞

糖尿病

脳卒中

慢性腎不全

がん

特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された方に対して行われる健康支援です。対象者には後日利用券を送付いたします。

リスクにより2段階の支援に分けられます

