

保険料に関する注意点

1) 後期高齢者医療制度や他の健康保険に加入している世帯主の方へ

世帯主が後期高齢者医療制度や他の健康保険に加入している、国民健康保険に加入していても、世帯主以外の世帯員が国民健康保険に加入している場合は、納入通知書を世帯主あてにお送りします。これは、世帯主に国民健康保険料の納付義務があるためです。

2) 国民健康保険料の公的年金からの特別徴収(年金天引き)について

一定の条件を満たした世帯の世帯主の方は、保険料を公的基礎年金から特別徴収(年金天引き)をしています。(詳しくは、「令和8年度版みんなの国保ガイド」P46をご覧ください。)

4月以降に条件を満たした方には、今回、令和8年度国民健康保険料の通知とあわせて10月から特別徴収(年金天引き)を開始する通知をお送りしました。

【問合せ】資格賦課係 区役所2階 ☎03-3228-5511
つながらない場合は ☎03-3228-5512

3) 今年度75歳になる方の保険料について

今年度中に75歳になる方は、誕生月から後期高齢者医療制度の保険に移行するため、国民健康保険の保険料は誕生月の前月までの計算をしています。納めていた回数、同じ世帯に国民健康保険の加入者がいない場合には、誕生月の前月で納め終わる分割に、加入者がいる場合には、全員分の保険料を合計し、翌年3月まで均等に分割しています。

4) 会社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。区役所または地域事務所で手続きをしてください。なお、郵送またはオンライン(電子申請)での届出も可能です。詳しくは下記QRコードをご確認ください。

中野区ホームページ▶



保険料は口座振替でお支払いください

保険料の支払いは、年金から天引きで納付されている方以外は原則口座振替でお願いいたします。口座振替ができない場合は、お送りする納付書でお支払いください。

◆スマホで簡単手続き AIRPOST

AIRPOSTなら、自宅でスマホを使って口座振替手続きができます。申込用紙の記入も届出印も不要です。ご利用にはアプリ「+メッセージ」が必要です。(楽天モバイル回線の方はご利用いただけません)

対象金融機関 三菱UFJ銀行、静岡銀行、北洋銀行、武蔵野銀行、JA東京むさし、JA東京中央、JA東京あおば

必要なもの スマートフォン、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、在留カード)、口座情報のわかるもの(対象金融機関のキャッシュカード等)

◆キャッシュカードによるお手続き

預金口座のキャッシュカードがあれば、簡単に口座振替が開始できます。手続きは区役所・地域事務所をお願いします。

対象金融機関 みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・西京信用金庫・西武信用金庫・ゆうちょ銀行

◆郵送でのお手続き

下記の担当までご連絡いただければ、「口座振替依頼書」をお送りします。口座番号等を記入し、届出印を押して、ご返送ください。「口座振替依頼書」は、区役所や地域事務所にもあります。

【問合せ】国保収納係 区役所2階 ☎03-3228-5507

保険料の納付に関するQ&A

Q 保険料を納付するのが困難なときは？

A 失業や病気など、やむをえない事情により、納期限内のお支払いが困難な場合は、お早めに滞納整理係(区役所2階)へご相談ください。

Q 保険料を滞納するとどうなるのですか？

A 納期限までに保険料の納付が確認できない場合、法令に基づき、督促状を送付します。さらに、滞納が続くと、区または「中野区国民健康保険料等催告センター」から納付のご案内(電話や文書、ご自宅への訪問など)を行うことがあります。特別な理由なく滞納が続く場合は、事前に通知したうえで「特別療養費」の対象となります(マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書(特別療養)」を交付)。この場合、医療機関で一時的に医療費を全額自己負担することになります。なお、法令に基づいて、財産の差押や給付の差し止めなどを行う場合もあります。

【問合せ】滞納整理係 区役所2階 ☎03-3228-5509



マイナンバーカードを保険証としてご利用ください

国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の一体化の方針に基づき、令和6年12月2日以降、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証(保険証を紐付けたマイナンバーカード)をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、引き続き医療機関での受診が可能です。

マイナ保険証には、以下のようなメリットがあります。

1) より良い医療を受けることができます

医師や薬剤師と、薬剤情報や健康診断結果を共有できるようになり、より多くの情報を元にした診察や服薬管理を受けられます。*ご本人が同意した場合のみ

2) 各種手続きが便利・簡単になります

・対応医療機関では、限度額適用認定証の事前申請が省略できます。
・就職や転職後の保険証の切替え・更新が不要になります。

*保険者が変わる場合は引き続き届出が必要です。



かしく 使おう ジェネリック医薬品 (東京23区国保連携事業)

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、これまで使われてきた医薬品の特許が切れたあとに、同等の品質で製造・販売される低価格の医薬品です。ジェネリック医薬品をご利用いただくことにより、窓口でお支払いになる薬代の軽減や増え続ける医療費の削減が期待できます。

なお、生活習慣病等で処方を受けている方には下記のとおり、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代(自己負担額)がどのくらい軽減できるかを試算した差額通知をお送りします。

1. 差額通知の対象となる方 20歳以上75歳未満で、強心剤、血圧降下剤、血管拡張剤、高脂血症用剤、糖尿病用剤等の処方を受けている方
2. 通知時期 令和8年度は、7月下旬、10月下旬、2月下旬に送付予定

【問合せ】保健企画課 保健事業係 中野区保健所2階 ☎03-3382-2430

国保特定健診・特定保健指導・ナカペイを活用した健診受診キャンペーン

●国保特定健診

1. 対象となる方 中野区国民健康保険に加入されている方で、令和9年3月31日時点で40歳以上の方
2. 受診期間 令和8年6月1日～令和9年2月28日
3. 受診方法 区が指定する医療機関へ予約のうえ、受診券・受診券シール・資格確認書等を持参し、受診してください。
4. 健診項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部X線検査・心電図・貧血検査など。
5. 自己負担金 500円(令和7年度住民税非課税世帯に属する方は免除)
6. 受診券等の送付 5月下旬の発送予定です。

新規に加入された場合は、ご加入後、1カ月程度でお送りします。
(加入手続日により、遅くなる場合もあります)申込みは不要です。

●特定保健指導

国保特定健診の結果から、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高い方へ特定保健指導の利用案内をお送りします。特定保健指導とは、生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを改善するために医師や管理栄養士などの専門家が継続的に支援を行うことです。

中野区ホームページ(健診受診キャンペーン)▶



●ナカペイを活用した健診受診キャンペーン

1. 対象となる方 ①国保特定健診に加えて、成人歯科健診または乳がん検診を6月1日～9月30日までに受診した方
②令和8年度に国保特定健診を受診して、特定保健指導の対象となった方のうち、特定保健指導を最終評価まで実施された方
2. ポイント付与方法 対象の方には、区からポイント付与の通知を送付いたします。

【問合せ】保健企画課 区民健診係 中野区保健所2階 ☎03-3382-2429