



東大和市 国保だより

国保加入者数と世帯数(令和7年9月30日現在)
 国保加入者数 15,222人(市内人口84,900人)
 国保加入世帯数 10,674世帯(市内世帯41,431世帯)

 令和7年11月発行
 編集/発行 東大和市保険年金課
 〒207-8585 東大和市中央3丁目930番地
 電話 代表 042-563-2111
 内線 1023,1024,1029,1030

日本では、皆様が安心して医療を受けられるように、全ての人がいずれかの公的医療保険(健康保険等)に加入することとなっています(国民皆保険制度)。国民健康保険(国保)は、他の健康保険等に参加されていない全ての住民が被保険者(加入者)となります(75歳以上は後期高齢者医療制度に参加します)。現在、国保以外の健康保険等に参加している方であっても、会社の退職等により国保に加入する場合があります。

皆様に関わりが深い大切な制度となりますので、「国保だより」で制度内容や注目情報等について、お伝えします。

注 目 情 報

注目!

マイナ保険証の利用時には
電子証明書の有効期限の
確認を!



1面

注目!

令和8年度から課税区分に
「子ども・子育て支援納付金」
が新設されます



3面

注目!

受診期限延長!
特定健康診査は12月20日まで



3面

国保だよりの発行終了について

当市において、平成30年度から発行しておりました「国保だより」は、今回の令和7年11月発行分をもって終了します。「国保だより」の発行終了に伴い、今後は、市報や市公式ホームページ等を中心として、国保に関する国の方針や当市の取組等について、これまで以上に、より速く、正確に、お知らせできるよう、努めてまいります。長い間、「国保だより」をご愛読いただき、ありがとうございました。



マイナ保険証の利用時には電子証明書の有効期限の確認を!

マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)をお持ちの方は、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書(電子証明書)の有効期限が切れることにより、マイナ保険証が医療機関等で利用できない場合があります。

電子証明書の更新手続については、有効期限の2か月前に、国から「マイナンバーカード・電子証明書 有効期限通知書(通知書)」が送付されます。また、通知書が届いていなくても、有効期限の3か月前から更新することも可能です。

マイナ保険証での円滑な受診のため、マイナンバーカードを持参の上、市民課(市役所1階1番窓口)で速やかに更新手続又は再発行手続を行いましょ。

なお、電子証明書の有効期限が切れて失効した場合であっても、有効期限満了日が属する月の末日から3か月間は、引き続きマイナ保険証による受診が可能となりますが、医療機関等には資格情報のみ提供され、診療情報・薬剤情報等は提供されません。



	成年の方	未成年の方	更新内容
電子証明書の有効期限	発行から5回目の誕生日	発行から5回目の誕生日	5年ごとにICチップ内の電子証明書を更新
【参考】 マイナンバーカードの有効期限	発行から10回目の誕生日		10年ごとに写真も含めてカード本体を更新(発行時に未成年だった場合は5年ごと)

※外国人で在留期限のある方は、在留期限がマイナンバーカードや電子証明書の有効期限になります。

【マイナンバーカードについてのお問合せ先】

◎マイナンバーカード・電子証明書等のマイナンバー制度全般について ◎マイナンバーカード・電子証明書の更新及び再発行の手続について
 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 市役所 市民課 マイナンバー専用ダイヤル ☎042-516-9301

要配慮者等の資格確認書の交付申請について

マイナ保険証を利用することを基本とする仕組に移行したことに伴い、マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を交付しています。

ただし、マイナ保険証をお持ちの方のうち、ご自身でマイナ保険証を利用し、受診することが困難である方(介助者等の第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要がある等)については、マイナ保険証の利用登録を解除することなく、申請により「資格確認書」を交付することができます。

以下の①～④の対象者のいずれかに該当する場合は、保険年金課までご相談ください。



対象者	持ち物①	持ち物②
①要介護又は要支援認定を受けている方	来庁する方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)	介護保険被保険者証
②障害者手帳の交付を受けている方		身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか
③成年被後見人、被保佐人、被補助人の方		成年後見人等の登記事項証明書
④その他、個別の事情によりマイナンバーカードでの受診が困難な方		個別の事情がわかるもの

※「マイナ保険証を持っているが、念のため資格確認書を持ちたい」という理由により、資格確認書を交付することはできません。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録方法について

■ 利用登録の方法

- ①「マイナポータル(※)」から行う
- ②セブン銀行 ATM から行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う

※政府が運営する行政手続が可能なウェブサイトです。

■ マイナポータルのインストールはこちらから



■ マイナンバーカードの登録手順 (マイナポータル)

- STEP 1** 「マイナポータル」を起動する。
- STEP 2** 「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。
- STEP 3** 利用規約等を確認して、同意する。
併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
- STEP 4** マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。



忘れていませんか!? 国民健康保険の加入・脱退の届出!

保険年金課



加入している健康保険が変わった場合は、14日以内に加入・脱退の届出が必要です。

自動的に切り替わらないため、以下の必要な書類を持参の上、必ず保険年金課(市役所1階2番窓口)で届出をお願いします!(マイナ保険証を利用している場合も同様です。)

国保加入の届出に必要な書類

- (1) 職場の健康保険が発行した以下のいずれかの書類
 - ・組合印、社判等が押印された職場の健康保険資格喪失証明書
 - ・退職証明書
- (2) 本人確認書類(マイナンバーカード等)
 - ※国保の「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」の交付は、原則、郵送となります。
 - 即日交付をご希望の場合は、公的機関が発行した顔写真付の証明書が必要です。

国保脱退の届出に必要な書類

- (1) 職場の健康保険が発行した以下のいずれかの書類
 - ・資格確認書
 - ・資格情報のお知らせ(資格情報通知書)
 - ※資格取得年月日または適用開始年月日が記載されたもの
- (2) 東大和市が発行した以下のいずれかの書類
 - ・資格確認書
 - ・資格情報のお知らせ

市公式ホームページから国民健康保険税の試算(目安)ができます

市公式ホームページの国民健康保険税試算表から、国保加入者(及び擬制世帯主(※))の前年の給与収入等を入力することで、令和7年度の国民健康保険税(保険税)の試算(目安)をすることができるようになりました。

会社を退職予定の方、社会保険の任意継続の保険料との比較をご希望される方は、試算表をご利用ください。

なお、試算結果については、保険税の概算額であり、実際の決定税額ではありません。あくまで参考の範囲(目安)としてご利用ください。

※国保に加入していない世帯主のこと。

試算表を利用する場合は、市公式ホームページ掲載の「**試算に当たっての留意点**」を必ずご確認ください。

東大和市国民健康保険税試算表(令和7年度)

1 国保の加入期間を選択してください。
12カ月

2 加入者(擬主含む)の年齢区分(令和7年4月1日時点)を選択し、各収入金額・所得金額

	年齢区分	給与収入	年金収入	その他の所得	非自営	業主
①	65歳~74歳		2,500,000			
②	40歳~64歳	900,000				
③						
④						
⑤						

・令和7年度の国民健康保険税(年税額) 186,500 円

・適用される軽減率 2割軽減

※試算表イメージ

市公式ホームページ

国民健康保険税の納付額の確認について

年末調整や確定申告における「社会保険料控除」の額の記載に当たり、保険税の納付額を確認したい場合は、以下のいずれかの方法で確認をお願いします。

※**確定申告等において、保険税を社会保険料控除として申告する場合、納付額を証明する書類の添付義務はなく、納付額を記載するだけで申告できます。**

【1】お持ちの書類による確認

お持ちの公的年金等の源泉徴収票、領収証書及び通帳等で確認できます。

【2】電話による確認

本人又は同世帯の方に限り、保険年金課にご連絡いただくことにより、電話で納付額を確認できます。

【3】来庁による確認

本人又は同世帯の方が来庁される場合は、ご本人確認の上、口頭での納付額の確認又は納付額証明書での確認が可能です。

【4】郵送による確認(オンライン申請へ変更予定)

必要書類を保険年金課に送付することにより、納付額証明書を郵送で交付することができます。郵送による手続の詳細は、市公式ホームページをご確認ください(郵送の場合は、ご自身で郵送料をご負担いただきます)。



▲市公式ホームページ

令和8年度から課税区分に「子ども・子育て支援納付金」が新設されます



国の法律改正に伴う「子ども・子育て支援金制度」の創設により、社会全体で子ども・子育て世帯の支援拡充を図るため、令和8年度から保険税の課税区分に「子ども・子育て支援納付金」が新設されます。国保加入者は、令和8年度から子ども・子育て支援納付金分を含めた保険税が課税されることとなります。課税額等の詳細については、現時点では未定です。

課税区分 (令和7年度)				課税区分 (令和8年度)			
医療分	[0-74歳]	所得割額	均等割額	医療分	[0-74歳]	所得割額	均等割額
後期高齢者支援金分	[0-74歳]			後期高齢者支援金分	[0-74歳]		
介護納付金分	[40-64歳]			介護納付金分	[40-64歳]		
				+			
				子ども・子育て支援納付金分	[0-74歳]	所得割額	均等割額【※】

・ []内は課税対象年齢です。

・ 保険税の年税額は、各課税区分の所得割額と均等割額の合算額です。ただし、本制度が少子化対策に係るものであるため、子どもがいる世帯の拠出額が増えないよう、18歳未満の子どもの子ども・子育て支援納付金分の均等割額【※】については、全額軽減となります。

※「18歳未満の子ども」とは、18歳に達する日以後の最初の3月31日以前の子どもの、いわゆる高校生世代までの子どもです。

国民健康保険税の納付は「口座振替」が便利!

- ・ 1度のお申込みで、毎年継続して引き落としができます!
- ・ 納め忘れによる延滞金リスクが軽減できます!



【お手続き方法】

口座振替依頼書に必要事項を記載の上、郵送してください。(納付書払いとなっている方には、今年度の初回に送付した保険税の納税通知書に同封しています。)

また、納税課ではキャッシュカードのみで簡単に口座振替のお手続きができる端末を用意しております(銀行印不要)。

※カードによっては、ご利用できない場合があります。

※キャッシュカードの暗証番号が必要になります。

納税課では、保険税等の納付に悩んでいる方に、納税相談を行っております。
納付についてお困りの場合、滞納額が増加する前に、早めにご相談ください。

お問合せ先：市役所 納税課
☎042-563-2111 (内線1091)

受診期限延長! 特定健康診査は12月20日まで



特定健康診査は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の兆しを早期に発見する検査です。

多くの生活習慣病は、気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときには重症化してしまいます。

まだ受診されていない方は、自分のため、家族のためにも特定健康診査を受診し、生活習慣病のリスク軽減に努めましょう。

特定健康診査の対象者には、既に受診券を送付しています。受診の方法・実施医療機関については、同封の案内をご確認ください。

対象	40歳から74歳までの国保加入者
主な健診項目	<input type="checkbox"/> 質問票による審査(服薬歴・喫煙歴など) <input type="checkbox"/> 身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) <input type="checkbox"/> 血圧測定 <input type="checkbox"/> 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) <input type="checkbox"/> 尿検査(糖、たん白)
費用	無料 ただし、健診項目にない検査等を受けた場合は別途費用がかかります。

受診期限 令和7年12月20日(土)

※小平市内の医療機関での受診は、10月末で終了しています。

※東大和市内及び武蔵村山市内の医療機関は、有効期限を12月20日まで延長しますが、期限間際は、大変混み合いますので、余裕をもって受診してください。

マイナポータルで健診情報等が確認できます!!

マイナ保険証を利用し、医療機関等を受診すると、マイナポータルで自身の健診情報や薬剤情報・医療費の情報が閲覧できます。

人間ドック・脳ドックの受診料の助成

人間ドック又は脳ドックを受診すると、受診料の一部(最大23,000円)が助成されます。助成を受けられる回数は、人間ドックと脳ドックを合わせて、年度1回までです。

【対象者】

- ・ 40歳以上の国保加入者

【該当要件】

- ・ 保険税の滞納がないこと
- ・ 申請が受診後1年以内であること等

【申請に必要なもの】

- ・ 人間ドック又は脳ドックを受診したことが明記してある領収書(写し)
- ・ 国保の資格が確認できるもの(資格確認書等)
- ・ 印鑑(自動印不可)
- ・ 振込先のわかるもの(世帯主名義の金融機関口座。ゆうちょ銀行は振込専用の口座番号が必要)
- ・ 人間ドック又は脳ドックの受診結果(写し)
- ・ 特定健康診査に伴う日常生活に関する質問票兼受診結果提供についての同意書



◀市公式ホームページ

特定保健指導を利用して、生活習慣を見直しましょう

特定保健指導は、特定健康診査の結果を踏まえ、生活習慣病になりやすいリスク等に応じて、管理栄養士等の専門職から生活習慣の改善に向けたアドバイスやサポートを行うものです。費用については、特定健康診査と同様、**無料**となります。

特定保健指導の支援内容には、動機付け支援と積極的支援があり、対象となった方には順次、特定保健指導の利用券を送付します。

- ・東大和病院附属セントラルクリニックの管理栄養士等が、令和7年度特定健康診査の結果を踏まえ、保健指導の利用者個人に合わせた健康づくりをサポート！
- ・無料で健康に関することは、何でもお答えします！
- ・一定期間（動機付け支援は3か月、積極的支援は6か月）サポート！

利用券が届いた方は、東大和病院附属セントラルクリニックへまずはお電話ください！

☎ **042-562-3233**

予約受付時間 14時～16時（日曜、祝日を除く）



子どもの医療費適正化にご協力ください

子ども医療費助成制度は医療機関等や市民の皆さまのご理解やご協力によって支えられています。医療機関等を受診する際に医療費のかかり方を見直すことは、医療費の適正化につながります。緊急時以外は平日昼間に受診しましょう。

- ・病院を受診するときは
むやみに同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療費を増やしてしまうだけでなく、かえって身体に悪影響を与えてしまう可能性があります。
- ・ジェネリック医薬品を活用しましょう
ジェネリック医薬品とは後発医薬品とも呼ばれ、新薬の独占的販売期間が終了した後に発売される医薬品のことです。先発医薬品と比べ、低価格となり、自己負担額が少なくなります。
- ・診療時間外に急なケガや病気でお困りのときは、休日急患診療所を利用しましょう

市内の休日診療

診察日 日曜日・祝日・年末年始
科目 内科、小児科 ▲市公式ホームページ
受付時間 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
場所 休日急患診療所（立野1-16-1）
持ち物 マイナ保険証、資格確認書、その他医療証等
（マイナ保険証等の持参がない場合は10割負担となります）

※市内の医師が当番制で診察を行っているため、必ずしも小児科専門医が診察するとは限りません。

※感染症流行時の発熱外来は、電話予約が必要です。詳細は、ホームページをご覧ください。

問合せ 休日急患診療所 ☎042-564-8181まで

平日準夜帯の小児初期救急診療

診察日 火・水・金曜日（祝日は除く）
受付時間 午後7時～9時30分
場所 東大和病院（南街1-13-12）
※受診前に電話をしてください。
問合せ 東大和病院 ☎042-562-1411



東大和 S&D 体育館 （東大和市民体育館） 無料体験

運動習慣のきっかけづくりに、東大和 S&D 体育館（東大和市民体育館）のトレーニング室の利用や、健康体操等の当日参加型教室を無料で体験できます。

【対象者】

令和7年度中に特定健康診査や人間ドック・脳ドックを受診された、または特定保健指導を利用された国保加入者

※一緒に来られたご友人やご家族も1名様に限り無料で体験利用ができます。

【期 限】令和8年3月31日（火）

◎運動は苦手という方は

無料体験利用に代えて、「お薬カレンダー」を選ぶこともできます。

詳細は、特定健康診査の受診券等に同封のチラシをご確認ください。



知っていますか？リフィル処方箋

「リフィル処方箋」は、症状が安定している方で、「薬剤師による服薬管理の下、一定期間内に処方箋の反復使用が可能」と医師が判断した場合、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用可能な処方箋です。（令和4年度から導入）

通常の処方箋では、医師が決めた日数分の薬を1回だけ受け取ることができますが、リフィル処方箋では診察を1回受けて1通の処方箋を発行してもらうだけで、一定の間隔で最大3回まで繰り返し薬を受け取ることができます。

「セルフメディケーション」ってなに？

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。

平均寿命が長くなった現代、寿命の長さだけでなく、生活の質が重要視されている中で、注目されているのがセルフメディケーションです。

自発的に病気やお薬についての知識を身につけて、健康管理や疾病予防に取り組んでいただくことで、健康維持や医療費の適正化にもつながっていきます。

セルフメディケーションの取り組み

- ・十分な睡眠や適度な運動、積極的な健康管理を心がけましょう
- ・市販薬（OTC 医薬品）を上手に使いましょう
- ・日頃から、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう

セルフメディケーション税制について

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）は、医療費控除の特例により、健康の維持・増進及び疾病の予防として、一定の取組を行う個人が、対象となる OTC 医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができる制度です。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

セルフメディケーション
税 控除 対象



このマークで
確認できます。



▲厚生労働省
ホームページ

これまで「国保だより」をご愛読いただき、ありがとうございました！