

<令和8年度版>

ヨコハマ 国保だより

高額療養費や保険料の納付方法など国民健康保険の各種制度を詳しく掲載している「国民健康保険ガイドブック」をご存じですか？

データ(PDF)版は横浜市ウェブページに掲載しています。

冊子版は各区役所保険年金課にて配付しています。

横浜市国保ガイドブック



国保トピックス

◆様々な手続きが、「オンライン」や「郵送」での申請が可能です！

区役所保険年金課窓口だけでなく、オンライン申請や郵送申請ができます。

詳細は各手続きのページをご確認ください。

<オンライン申請>

以下の手続きで「オンライン申請」が可能です。なお、オンラインでの申請には、マイナンバーカードか、スマホ用電子証明書を設定済みのスマートフォンによる電子証明が必要です(高額療養費支給申請は不要)。

※ネット検索の際は、[横浜市国民健康保険 オンライン申請](#) で検索してください。

- 職場の健康保険加入に伴う国民健康保険の喪失届
- 職場の健康保険の資格喪失に伴う国民健康保険の加入届
- 出生に伴う国民健康保険の加入届
- 出産被保険者の保険料の減額(産前産後軽減)



- 療養費支給申請
- 高額療養費支給申請
- 前期高齢者一部負担金差額支給申請
- 出産育児一時金支給申請
- 葬祭費支給申請



<郵送申請>

オンライン申請よりも多くの手続きで「郵送申請」が可能です。

※ネット検索の際は、[横浜市国民健康保険 郵送申請](#) で検索してください。

郵送申請についてはこちら



医療費や保険料の還付金が ATM で支払われることは絶対にありません！
「お金が返ってくるので ATM に行くように」は詐欺です。ご注意ください。



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

公式マスコットキャラクター トゥンクトゥンク

©Expo 2027

医療費が年々増えています

◆医療費のしくみ

日本では国民皆保険といって、すべての方が安心して医療機関にかかることができるように、いずれかの医療保険制度に加入して保険料を負担することになっています。

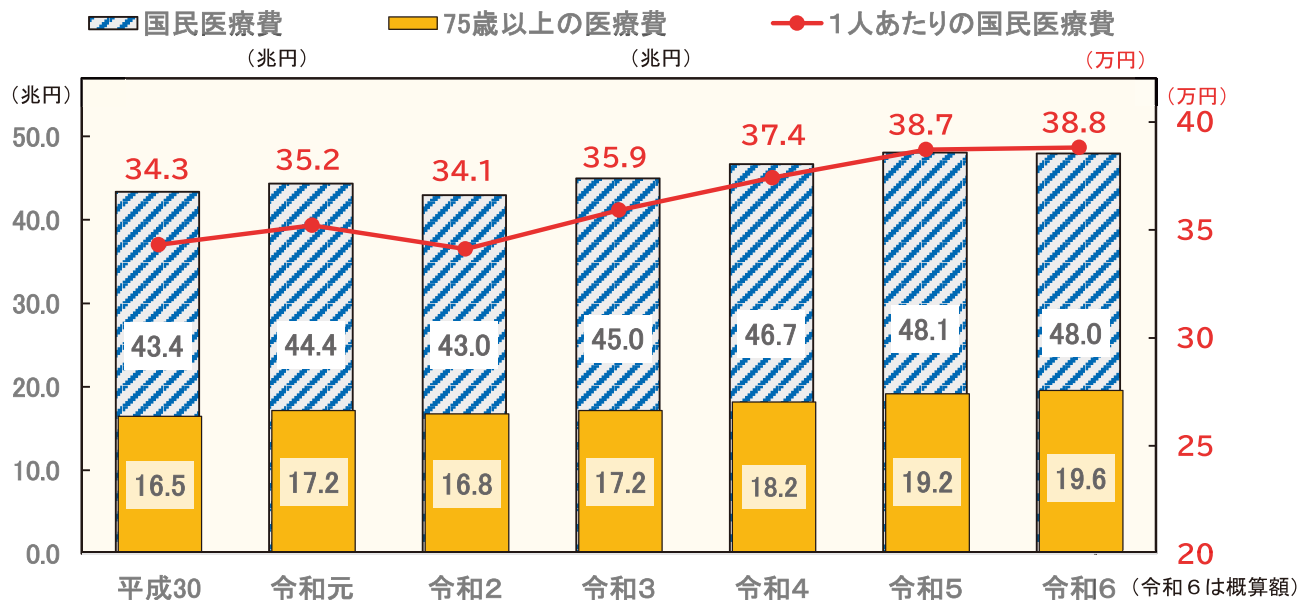
この制度によって、国民健康保険に加入のみなさまが医療機関にかかったとき、窓口で支払う金額はかかった医療費の3割（70歳以上の方は2割または3割、小学校就学前は2割）となります。残りの7割または8割は国民健康保険（保険者）から支払われます。

◆国民医療費について

現在の日本では、生活習慣病の増加、医療技術の高度化、高齢者の増加などを背景に、医療費が増え続ける傾向にあります。このまま医療費が増え続けると、医療保険財政が苦しくなり、保険料の負担が増えるだけでなく、支え合いのしくみが壊れてしまうことになりかねません。

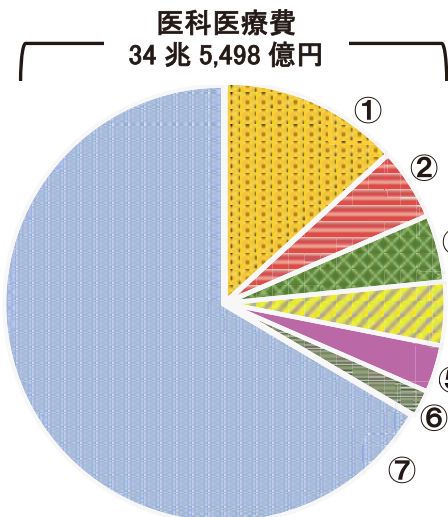
P3～4に、特定健診など「健康」につながる情報を掲載。是非お読みください。

医療費の推移



令和2年度は、新型コロナウイルス感染症による受診控え等の影響で減少したとされています。

おもな生活習慣病と医療費（令和5年度）



生活習慣病から起さる疾病(①～⑥)が、医科医療費全体の約34%を占めています。

- ① がん 4兆5,752億円
- ② 脳血管疾患(脳梗塞) .. 1兆8,168億円
- ③ 高血圧 1兆7,027億円
- ④ 腎臓病 1兆6,114億円
- ⑤ 糖尿病 1兆1,958億円
- ⑥ 狭心症・心筋梗塞等 .. 6,706億円
- ⑦ その他 22兆9,773億円

出典:厚生労働省「国民医療費」(平成30～令和5)、「医療費の動向」(令和6)

特定健診・特定保健指導

◆特定健康診査(特定健診)

1年に1回、受診しましょう！

【対象】横浜市国民健康保険に加入する40歳～74歳の方

【費用】**0円** (約10,000円かかる検査が無料)

【実施内容】問診、身体診察、身長、体重、腹囲測定、血圧測定、尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)、血液検査(空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、クレアチニン、尿酸、eGFR、AST、ALT、γ-GT)

《受診までのステップ》



横浜市ウェブページから検索できます。

横浜市 特定健診実施機関 🔍 検索



「横浜市国民健康保険の特定健診」と伝えてください。

【健診当日の持ち物】

- ①受診券 ②問診票
- ③保険証として利用登録したマイナンバーカード*、資格確認書のいずれか

*医療機関でマイナ保険証を利用できない場合は、「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」をマイナンバーカードと一緒に提示してください。



◆特定保健指導

受診券がお手元にない方はこちら！ →

【対象】特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方
(保健指導の対象となった方には、特定保健指導利用券が郵送されます)

(受診券発行申請フォーム)

【費用】**0円** (約1万円から数万円相当の専門家による健康支援プログラムが無料)

【内容】保健師や管理栄養士などが、月に1回程度、電話や面談等により生活習慣改善のサポートをします(期間:3か月間)。

特定健診・特定保健指導に関する問合せは
「横浜市けんしん専用ダイヤル」まで

電話 045-664-2606 FAX 045-664-0403

受付時間:月曜日から土曜日(祝休日・年末年始は除く) 午前8時30分から午後5時15分まで

特定健診受診キャンペーン<実施中>【応募手続き不要】

令和8年4月1日から令和8年12月31日の間に特定健診を受けられた方の中から、抽選で1,000名の方にクオカード、施設招待券などが当たります！

賞品提供企業等一覧

横浜市特定健診受診キャンペーン 🔍 検索



横浜DeNAベイスターズ、横浜エクセレンス、横浜市電保存館、横浜人形の家、日本声ヨガ協会、横浜GRITS

※賞品の選択はできません。※賞品は変更になる場合があります。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます(発送予定:令和9年4月中旬以降)。

医療費の適正化に関するお知らせ

◆「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」について

ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代が一定以上安くなる可能性のある横浜市国民健康保険加入者の方に、利用差額を試算した「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています。

◆「医療費のお知らせ」について

年に1回（毎年2月頃）、医療機関を受診した世帯全員の医療費の総額等を示した「医療費のお知らせ」を、世帯主の方あてにお送りしています（世帯の中に受診者がいなければ送付されません）。このお知らせは、国民健康保険の医療費負担のしくみや皆様の健康に関する認識を深めていただくためにお送りするものです。

上手な医療機関のかかり方

◆セルフメディケーションをはじめましょう

セルフメディケーションとは「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」です。日頃からできることを実践し、医療費の節約に役立てましょう。

- ✓ 日常的に健康づくりを心がけましょう。ワクチン接種も忘れずに。
- ✓ 年に1度、必ず特定健診を受けましょう。
- ✓ 軽い症状のときは、市販薬（OTC 医薬品）を上手に活用しましょう。

◆ポリファーマシーを防ぎましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を引き起こすことです。特に高齢者は、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こす危険があるので要注意です。また、薬の飲み間違えや、飲み忘れによって残薬が増える原因にもなります。薬のことで心配なことがあれば「かかりつけ医師・薬剤師」に相談しましょう。

◆お薬手帳は1冊にまとめる

お薬手帳が複数あると、薬の飲み合わせや重複がチェックできずに体に悪影響を及ぼすことがあります。必ず1冊にまとめて管理しましょう。

健康情報ポータルリンク

各種健康情報を閲覧できる一元的なポータルウェブページです。

右記、二次元コードからけんしん制度や役立つ情報を取得できます。また、お困り事や確認したい事がありましたら、区役所の各相談窓口にご相談ください。

掲載している情報

各種けんしん（横浜市国民健康保険特定健康診査、がん検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検査事業、横浜市健康診査、もの忘れ検診）、子育てに関する情報、禁煙に関する情報、よこはまウォーキングポイント、介護予防に関する情報、認知症予防に関する情報、その他関連するお役立ち外部サイト、区役所相談窓口等

健康情報ポータルリンク



保険料に「子ども・子育て支援金」分が追加

◆令和8年度の保険料から「子ども・子育て支援金分」が加わります

全ての世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、子育て支援の施策の拡充に充てるもので、「子どもや子育て世帯を社会全体で支える」ための制度です。

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など「子ども・子育て支援の拡充」が既に始まっています。これらの給付の拡充に「子ども・子育て支援金」が充てられます。

※子ども・子育て支援金分の保険料料率は、同封「国民健康保険料のしくみ」を参照

<子ども・子育て支援金制度の詳細は、「こども家庭庁ホームページ」をご覧ください>

こども家庭庁作成パンフレットより抜粋

もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

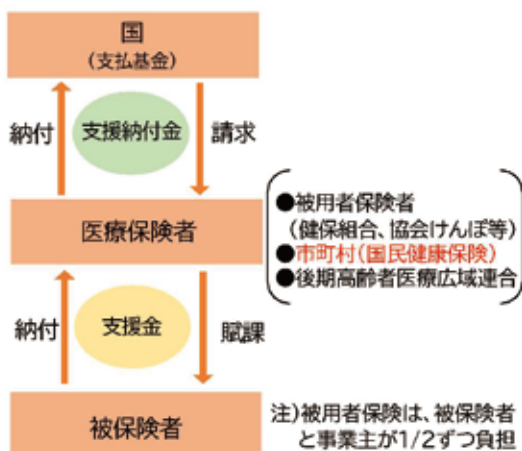
Q どうして「支援金制度」が必要なの?

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なるこども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

Q 収入が少なくても、支払う必要があるの?

A 支援金は所得に応じて拠出いただきますが、医療保険料と同様に、低所得の方に対する保険料軽減措置を設けています。

支援金の徴収の流れ



Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。



Q 支援金により負担が増えるの?

A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんが
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



こんなときは忘れずに届出を

- ◆国民健康保険の資格に変更があったときなどは、原則 14 日以内にお住まいの区の区役所保険年金課保険係に届出をお願いします。

(こんなとき)

- 横浜市国民健康保の加入・脱退
- その他
 - ・市内で引っ越したとき
 - ・氏名、世帯主が変わったとき
 - ・修学のため市外で生活するとき
 - ・資格確認書等をなくしたとき

届出に必要なものは、
横浜市ウェブページをご覧ください。

こんなときは忘れずに届出を

検索



マイナ保険証の利用をぜひご検討ください

- ◆マイナ保険証を利用することで、さまざまなメリットがあります

- ・過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられます
- ・突然の手術・入院でも高額支払いが不要になります
- ・医療保険の資格確認をスムーズに行えます
- ・救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用されます

マイナ保険証についてはこちら



お知らせ

- ◆医療費(一部負担金)の支払いに困ったとき

被災したときや病気や失業などの理由により、医療機関の窓口で一部負担金を支払うことができないときは、その状況に応じて一部負担金の減額、免除又は徴収猶予の制度を利用できる場合があります。事前に区役所保険年金課保険係へご相談ください。

- ◆交通事故等にあったとき

交通事故等、第三者(加害者)から傷害を受けた場合、原則として医療費は加害者の負担となります。事情により国民健康保険で治療を受けた場合は、加害者の過失の割合に応じて国民健康保険からも加害者に対し、保険分の請求を行います。

必ず届出を

国民健康保険を使って治療を受けるときは、「第三者の行為による傷病届」の提出が必要警察の事故証明書なども必要になります。

示談をする前に

被害者と加害者の示談が成立してしまうと、その内容が優先され、示談後に国民健康保険で立て替えた医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、示談の前にご相談ください。

- ◆保険料の口座振替のお申込みが便利になりました！

インターネットから口座振替のお申込みができます。
詳しくは横浜市ウェブページをご覧ください。

横浜市 web 口座振替

検索



国保の届出・お問い合わせは、お住まいの区の区役所保険年金課保険係へ

(各区保険年金課の電話番号・FAX 番号は横浜市ウェブページをご覧ください)

横浜市区役所保険係

検索

