

保険と年金

国民健康保険



「わかりやすい台東区の国保」
(国保の手引き)を発行しています。

●問合せ 国民健康保険課 庶務係

TEL 03-5246-1251

国民健康保険の各種制度、手続きについてわかりやすくまとめています。

▷配布場所

国民健康保険課窓口、各区民事務所・地区センター、戸籍住民サービス課等

国民健康保険

国民健康保険は、加入者の突然の病気やけがに備え、加入者が保険料を出し合い、そこから医療費を支出する助け合いの保険です。

職場の健康保険に加入している方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方などを除き、台東区に住んでいる方は、国民健康保険の加入者（被保険者）となります。

在留期間が3か月を超えて住民登録をしている外国人の方も、国民健康保険の加入者です。（職場の健康保険加入者、生活保護世帯、治療及び観光目的の滞在者は除きます。）

マイナ保険証または資格確認書

マイナ保険証または資格確認書は、加入者であるという証明書であり、医療機関等で診療を受けるときに必要です。

マイナンバーカードを取得している場合、マイナンバーカードの保険証利用を登録することで「マイナ保険証」として利用することができます。

マイナンバーカードを取得していない場合や、マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない場合は「資格確認書」が交付されます。

国民健康保険の加入、脱退等の手続一覧 オンライン申請 ●問合せ 国民健康保険課 資格係 TEL03-5246-1252

▷届出の際には、表の「届けに必要なもの」のほかに「届け出に來られる方の本人確認できるもの」と「マイナンバーが確認できるもの」が必要です。

▷資格確認書等とは、（１）資格確認書（２）資格情報のお知らせを指します。

▷外国籍の方で在留資格が「特定活動」の方は「パスポート」が必要です。

▷別世帯の代理人の方が届け出る場合は「代理人の方の本人確認できるもの」と「委任状」が必要です。

手続き	届けてください	届けに必要なもの	注意事項
加入	台東区に転入したとき	P29の「転入したとき」参照	- 届出は14日以内に国民健康保険課または区民事務所・分室で行ってください。（新規の資格確認書または資格情報のお知らせは原則として郵便でお送りします） - 届出が遅れると、国保に加入手続きするまでの医療費は、やむを得ない場合を除き全額自己負担となります。また、保険料は届出をした月からではなく、加入した月まで遡ってお支払いいただきます。
	職場の健康保険をやめたとき（被扶養者からはずれたとき）	職場の健康保険をやめた証明書（被扶養者でなくなったことの証明書）	
	子供が生まれたとき	父母の資格確認書等（出産育児一時金はP41の「国民健康保険で受けられる給付等」を参照）	
	生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書	
脱退	台東区から転出するとき	転出される方の資格確認書等	- 届出は14日以内に国民健康保険課または区民事務所・分室で行ってください。 - 届出が遅れると、失効した国保の資格確認書等で診療を受けてしまうことがあります。この場合、国民健康保険で負担した医療費は返還していただきます。
	職場の健康保険に加入したとき（被扶養者になったとき）	職場の資格確認書等と国保の資格確認書等	
	死亡したとき	該当される方の資格確認書等（葬祭費はP41の「国民健康保険で受けられる給付等」を参照）	
	生活保護を受けたとき	資格確認書等、生活保護開始決定通知書	
その他	世帯主や氏名が変わったとき	該当される方の資格確認書等	届出は14日以内に国民健康保険課または区民事務所・分室で行ってください。

その他	住所が変わったとき	該当される方の資格確認書等	届出は14日以内に国民健康保険課または区民事務所・分室で行ってください。ただし、※1、※2の届出は国民健康保険課のみとなります。
	世帯に変更があったとき	※マイナンバーが確認できるものは不要です。	
	修学や特別養護老人ホームなどへの入所で転出するとき※1	修学の場合は資格確認書等、在学証明書、居住地の住民票。施設入所の場合は資格確認書等、入所証明書、居住地の住民票	
	障害者支援施設などに入所するとき※2	資格確認書等、入所証明書、居住地の住民票	
	資格確認書等をなくしたとき(紛失等の再交付申請)	本人確認できるもの	

※一部手続きについては郵送でも可能です。担当までお問合せ下さい。
 なお、紛失等の再交付申請については電子申請もご利用いただけます。



◀ 国民健康保険納付額証明書交付申請



◀ 国民健康保険加入・脱退証明書交付申請



◀ 国民健康保険資格確認書等再交付申請

国民健康保険の保険料

● 問合せ 国民健康保険課 資格係 TEL 03-5246-1252

国民健康保険料は、①医療分保険料 ②後期高齢者支援金分保険料 ③介護納付金分保険料 ④子ども・子育て支援金分保険料の所得割額と均等割額を合算したものです。なお、加入の届出が遅れると、保険料は最長2年間さかのぼって納めていただくことになります。

▶ 年齢別の国民健康保険料 (①+②+③+④) のかかり方

年 齢	①医療分保険料	②後期高齢者支援金分保険料	③介護納付金分保険料	④子ども・子育て支援金分保険料
0～17歳までの方※1	○	○	なし	△ (※2)
18～39歳までの方	○	○	なし	○
40～64歳までの方	○	○	○	○
65～74歳までの方	○	○	別途、介護保険課から通知します。	○

※1 18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である方

※2 所得割額のみ (均等割額は全額軽減となります。)

- ・保険料の納付義務者は世帯主の方です。
- ・国民健康保険の通知はすべて世帯主あてにお知らせいたします。
- ・世帯主本人が職場の健康保険などに加入している場合でも、ご家族が国民健康保険に加入していれば、世帯主が納付義務者となります。(保険料の計算は、加入者の分のみです。)
- ・保険料の軽減や免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- ・保険料の納付は口座振替が大変便利です。
- ・申請により1年間の保険料の納付額をお知らせする収納額確認票を発行いたします。



◀ 国民健康保険料収納額確認票申請

国民健康保険で受けられる給付等

● 問合せ 国民健康保険課 給付係 TEL 03-5246-1253

病院などの窓口で(療養の給付)	病院などの窓口でマイナ保険証等を提示すると、窓口での負担が総医療費に自己負担割合を掛けたものになり、残りは国民健康保険が負担します。
入院時食事療養費(入院中の食事代)	入院時の食事代は、一部の金額が自己負担となり、残りは国民健康保険が負担します。
療養費の支給	いったん全額自己負担した治療費等に対し、申請により審査・決定した額の保険給付分が支給される場合があります。
移送費の支給	病気やけがで移動が困難な患者を医師の指示で、緊急にやむを得ず入院・転院させた場合、申請により審査・決定した額が支給されます。
出産育児一時金の支給	国民健康保険に加入している方が出産したとき、世帯主に支給されます。(「直接支払制度」または「受取代理制度」を利用した場合は、医療機関での出産費用に充当されます。)
葬祭費の支給	国民健康保険に加入している方が死亡したとき、その葬儀を行った方に支給されます。
高額療養費の支給	同一の月にかかった医療費の自己負担額が、世帯に定められた一定の金額(自己負担限度額)を超えたとき、超えた分が高額療養費として支給されます。
高額介護合算療養費	計算期間内の医療と介護の自己負担額の合計が一定の金額(自己負担限度額)を超えたとき、超えた分が高額介護合算療養費として支給されます。
特定疾病療養者の方(特定の病気の方)	特定疾病の申請を行い、認定を受けると、毎月の自己負担額は、1万円(人工透析を必要とする慢性腎不全の上位所得者は2万円)が限度額となります。超えた分は国民健康保険が負担します。
結核医療給付金の支給	該当の方は、申請により交付される「結核医療給付金受給者証」を医療機関に提示することにより自己負担額が軽減されます。

精神医療給付金の支給	該当の方は、申請により交付される「国保受給者証（精神通院）」を医療機関に提示することにより自己負担額が軽減されます。
交通事故や傷害事件にあったら（第三者行為）	交通事故や傷害事件など他人（第三者）から受けた傷病に対する治療費は、原則として加害者が負担します。国民健康保険を使用するときは、届出が必要です。
保険証が使えない場合	次のような場合、国民健康保険は使えません。全額自己負担となりますのでご注意ください。 1. 病気やケガと認められないもの 2. 仕事上のケガ・病気（労災保険の対象となります。） 3. ケンカ、泥酔、犯罪などの不法行為が原因の病気やケガ
医療費が払えない時（一部負担金の減免）	災害など、特別の事情により著しく生活が困難で、入院などの医療費（一部負担金）の支払ができない場合は、申請により一部負担金が減額・免除になる制度があります。

保健事業

●問合せ 国民健康保険課 庶務係 TEL 03-5246-1251

台東区国民健康保険では、加入者の健康保持増進を目的として、次のような事業を行っています。

1. 人間ドック利用補助（要事前申請）
2. 無料健康度チェック（予約制）
3. 保養施設事業



▲人間ドック
利用補助申請

特定健康診査・特定保健指導等

●問合せ 国民健康保険課 庶務係 TEL 03-5246-1251

▷特定健康診査（総合健康診査）

「特定健康診査」は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、法律で定められた健診です。

台東区では、「特定健康診査」に区独自の健診項目を追加した「総合健康診査」（P54）を実施しています。

▷特定保健指導

特定健康診査（総合健康診査）の結果に基づき、生活習慣病の危険度が高いと判定された方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しに必要な支援を行います。

▷糖尿病重症化予防保健指導

特定健康診査（総合健康診査）の結果に基づき、糖尿病の疑いがあると判定された方を対象に、医療機関への受診をお勧めし、保健師・管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しに必要な支援を行います。

後期高齢者医療制度

問合せ

●国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL 03-5246-1254

後期高齢者保険係 TEL 03-5246-1491

75歳以上の方と65歳以上75歳未満で一定の障害のある方が加入する医療制度です。（生活保護受給者は除きます。）

後期高齢者医療制度の運営は、都内の62区市町村が加入・設立した「東京都後期高齢者医療広域連合」が行います。

対象となる方

- ・75歳以上の方（誕生日当日から加入となります。）
 - ・一定の障害のある65歳以上75歳未満の方（東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方）
- ※会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）から後期高齢者医療制度に移行される方は、資格の喪失手続きが必要となります。また、74歳以下の被扶養者の方も国保など他の公的医療保険への加入手続きが必要です。詳しくは、加入している健康保険組合等にお問合せください。
- ※65歳以上75歳未満で一定の障害のある方は、広域連合の障害認定を受けることで後期高齢者医療制度に加入することができます。また、現在東京都後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けている方は、75歳に達するまで、その広域連合の障害認定を撤回することができます。

マイナ保険証または資格確認書

マイナ保険証もしくは資格確認書で、医療機関等を受診することができます。

マイナ保険証は保険証利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナンバーカードを取得していない場合や、マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない場合は「資格確認書」が交付されます。

なお、85歳以上の方にはマイナ保険証利用の有無に関わらず、資格確認書を交付します。

※85歳未満の方でマイナ保険証をご利用の方には、ご自身の資格情報を確認できる「資格情報のお知らせ」をお送りします。

※75歳の誕生日の前月までに資格確認書または資格情報のお知らせを郵便でお送りします。

保険料の決め方

- ・保険料は、1人ひとりに納めていただきます。
- ・保険料は「医療分」と「子ども・子育て支援金分（子ども分）」で構成され、被保険者に均等にご負担いただく「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じてご負担いただく「所得割額」の合計額となります。

- ・保険料は、2年ごとに見直します。
- ・保険料の減額の制度があります。詳しくはお問合せください。

保険料の納め方

保険料は、原則として介護保険料と同じ年金から引き落とされます。(特別徴収)

年金額が年額18万円未満の方や介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が年金受給額の2分の1を超える方などは、納付書や口座振替などにより個別に納めます。(普通徴収)

口座振替を希望される方は、ご相談ください。

※新たに後期高齢者医療制度に加入した方は、一定期間普通徴収となります。

医療費の自己負担割合

医療機関を利用したときは、医療費の一部を患者(被保険者)本人が負担します。

負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割のいずれかとなります。

毎年、前年の所得をもとに8月1日を基準日として、判定します。

ただし、世帯構成の変化などにより、基準日以降でも負担割合が変わることがあります。

受けられる給付

- ・病気やけがの診療を受けたとき(療養の給付)
- ・入院したときの食事代(入院時食事療養費)
- ・療養病床に入院したときの食費・居住費(入院時生活療養費)
- ・医師が治療上、必要と認めた治療用装具を購入したとき(療養費)
- ・やむをえずいったん医療費を全額自己負担したとき(療養費)
- ・医師の指示により緊急、その他やむをえない理由等があって移送されたとき(移送費)
- ・同一の月に支払った自己負担額が限度額を超えたとき(高額療養費)
- ・医療費の自己負担額と介護保険の自己負担額が限度額を超えたとき<毎年8月～翌年7月の年額>(高額介護合算療養費)
- ・被保険者が亡くなったとき(葬祭費)

※葬儀を行った方に支給されます。

保健事業

台東区では、被保険者の健康保持増進を目的として、次のような事業を行っています。

1. 人間ドック利用補助(要事前申請)
2. 無料健康度チェック(予約制)
3. 総合健康診査
(P54「健康診査」参照)



▲人間ドック
利用補助申請

問合せ先

- 制度について、わからないことがありましたら、
東京都後期高齢者医療広域連合「広域連合お問合せセンター」

TEL 0570-086-519

FAX 0570-086-075

IP電話(ひかり電話)の方は

TEL 03-3222-4496

- 具体的な保険料額などの個人情報を含む内容については、

国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL 03-5246-1254

後期高齢者保険係 TEL 03-5246-1491

※制度改正などにより内容が変更になる場合があります。

介護保険

介護保険制度

高齢社会のなかで、介護を社会全体で支え、高齢者の自立した生活を支援するための制度です。

加入する方とサービスが利用できる方

- 問合せ 介護保険課 資格・保険料担当

TEL 03-5246-1246・2

FAX 03-5246-1229

40歳以上の方が加入します。(加入手続き不要)

	第1号被保険者	第2号被保険者
加入する方	65歳以上の方	医療保険に加入している40歳～64歳の方
サービスが利用できる方	介護や支援が必要と認定された方	がん(末期)や加齢が原因とされる脳血管疾患等の病気(特定疾病)により、介護や支援が必要と認定された方

保険料

便利課
コード tbc2019

- 問合せ 65歳以上の方は、介護保険課 資格・保険料担当
TEL 03-5246-1246・2
FAX 03-5246-1229
40歳～64歳の方は、加入している医療保険者

【第2号被保険者（40歳～64歳の方）の保険料】

▷国民健康保険に加入している場合

介護分の保険料は医療分の保険料と一括して世帯主が納めます。詳しくは「国民健康保険の保険料」のページ（P41参照）をご覧ください。

▷国民健康保険以外の医療保険に加入している場合

介護分の保険料は医療分の保険料と一括して納めます。保険料の算定方法や額は加入している医療保険者にお問合せください。

【第1号被保険者（65歳以上の方）の保険料】

▷保険料の決め方

介護サービスにかかる経費の見込みなどをもとに基準額が決まります。この基準額をもとに、本人や世帯員の合計所得金額・住民税の課税状況などに応じて、16段階の保険料額に分かれます。

▷保険料の納め方

納め方は年金年額によって特別徴収と普通徴収に分かれます。（選択することはできません。）

	対象者	納付方法
特別徴収	年金年額が18万円以上の方	年金の定期支払（年6回）の際に介護保険料があらかじめ差し引かれます。（※）
普通徴収	年金年額が18万円未満の方、または年金を受給していない方	口座振替または区から送られる納付書で納めます。

※特別徴収の対象となる年金は、老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金です。

ただし転入した方や65歳になった方は、しばらくの間普通徴収で納めます。その後、日本年金機構など年金保険者から区への連絡により、特別徴収に切り替わります。本人が手続きをする必要はありません。

▷納付された保険料の使われ方

介護サービスを利用する場合、費用の1割、2割または3割が自己負担となり、残りの9割、8割または7割が介護保険から給付されます。給付される介護保険の費用は、半分为保険料で、残り半分为国・東京都・区の公費で負担しています。

▷保険料を納めなかったときの措置

介護保険料は介護保険の大切な財源です。保険料を納めないと、滞納期間に応じて、介護サービス利用時に次のような措置がとられます。

- ・介護サービス費用の全額をいったん利用者が負担します。
- ・介護サービス利用時の負担が1割または2割の方は3割、3割の方は4割に増え、高額介護サービス費の支給などが受けられなくなります。

※この他に、延滞金の加算や差押など、地方税法の滞納処分の例による処分などが行われます。

▷保険料の徴収猶予・減免

- ・災害、病気、失業などで生活が著しく困難になり、一時的に保険料が納められなくなったときは、徴収猶予や減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

介護サービス利用までの流れ

- 問合せ 介護保険課 介護認定担当 TEL 03-5246-1245
FAX 03-5246-1229

1. 申請から要介護度が決まるまで

介護保険のサービスを利用するためには、要介護（要支援）認定が必要です。申請窓口は介護保険課または区内の地域包括支援センターです。申請後、介護認定調査員が本人と面会し、聴き取り調査を行います。「訪問調査」の結果と「主治医意見書」をもとに介護認定審査会で要介護度を決定します。

2. 在宅サービスを利用するには

要支援または要介護と認定された方が、在宅サービスを利用するには、ケアプランの作成が必要です。（福祉用具購入、住宅改修は除く）

- ・要支援1・2の方は、
お住まいの地域の地域包括支援センターもしくは指定を受けた居宅介護支援事業所にご相談ください。
- ・要介護1～5の方は、
居宅介護支援事業所（一覧が区及び地域包括支援センターの窓口にあります）でケアプランの作成を相談・依頼し、契約後にサービス利用開始となります。

3. 施設サービスを利用するには

区内の特別養護老人ホームへの入所については、地域包括支援センターまたは高齢福祉課に申し込みをしてください。その他の施設サービスを利用する場合は、施設へ直接ご相談ください。

サービスの内容

●問合せ 介護保険課 給付担当 TEL 5246-1249
FAX 5246-1229

▷要支援1・2と認定された方が利用できるサービス

訪問で受けるサービス
・介護予防訪問入浴介護 ・介護予防訪問看護 ・介護予防訪問リハビリテーション ・介護予防居宅療養管理指導
通所して受けるサービス
・介護予防通所リハビリテーション（デイケア）
短期間入所して受けるサービス
・介護予防短期入所生活・療養介護（ショートステイ）
在宅での暮らしを支えるサービス
・介護予防福祉用具貸与 ・介護予防福祉用具購入費支給（申請が必要です） ・介護予防住宅改修費支給（事前申請が必要です）
その他のサービス
・介護予防特定施設入居者生活介護
地域密着型サービス
＜原則として区内の事業所のみ利用できます＞
・介護予防認知症対応型通所介護（認知デイ） ・介護予防小規模多機能型居宅介護 ・介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（要支援2の方のみ利用できます。）

▷要介護1～5と認定された方が利用できるサービス

訪問で受けるサービス
・訪問介護（ホームヘルプ） ・訪問入浴介護 ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・居宅療養管理指導

通所して受けるサービス
・通所介護（デイサービス） ・通所リハビリテーション（デイケア） ・施設入浴サービス〔台東区独自のサービス〕（要介護3～5で、自宅での入浴が困難な方等）
短期間入所して受けるサービス
・短期入所生活・療養介護（ショートステイ）
在宅での暮らしを支えるサービス
・福祉用具貸与 ・福祉用具購入費支給（申請が必要です） ・住宅改修費支給（事前申請が必要です）
その他のサービス
・特定施設入居者生活介護
地域密着型サービス
＜原則として区内の事業所のみ利用できます＞
・定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ・夜間対応型訪問介護 ・地域密着型通所介護（小規模デイ） ・認知症対応型通所介護（認知デイ） ・小規模多機能型居宅介護 ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
施設サービス
・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※ ・介護老人保健施設（老人保健施設） ・介護医療院

※原則として要介護3～5の方が利用できます。

利用者の負担軽減

▷高額介護サービス費の支給

1か月に利用した介護サービスの利用者負担額（福祉用具購入・住宅改修における自己負担分は除く）が一定額を超えた場合は、その超えた額を支給します。施設利用時の食費・居住費（滞在費）など介護保険外の負担額は対象になりません。該当する方には申請書をお送りしますので区へ提出してください。

▷高額医療合算介護サービス費の支給

1年間に利用した、介護サービス費の利用者負担額（福祉用具購入・住宅改修における自己負担分は除く）と、医療保険での自己負担額の合計額が一定

●問合せ 介護保険課 給付担当 TEL 03-5246-1249
FAX 03-5246-1229

額を超えた場合、その超えた額を支給します。施設利用時の食費・居住費（滞在費）など介護保険外の負担額は対象になりません。

▷その他の利用者の負担軽減

低所得の方については、利用者負担額の軽減措置や、施設サービスを利用する際の食費・居住費（滞在費）の軽減措置があります。詳しいことはお問合せください。

こんなときには届出を

こんなとき	届出する方	届出場所	必要なもの	問合せ
認定の申請をしたい (第1号被保険者)	本人、家族、指定居宅介護支援事業者等	介護保険課または地域包括支援センター	被保険者証、申請者の身分証明書、主治医の情報（医療機関名・住所・電話番号・医師氏名）	介護認定担当 TEL 03-5246-1245
認定の申請をしたい (第2号被保険者)	本人、家族、指定居宅介護支援事業者等	介護保険課または地域包括支援センター	被保険者証、疾病情報（特定疾病名）、申請者の身分証明書、主治医の情報（医療機関名・住所・電話番号・医師氏名）（注3）	介護認定担当 TEL 03-5246-1245
ケアプラン作成を 事業者に依頼したとき	本人、家族、指定居宅介護支援事業者等	介護保険課	居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書、被保険者証、身分証明書	給付担当 TEL 03-5246-1249
介護認定を受けている方が 台東区に転入したとき（注1）	本人、家族等	介護保険課	申請者の身分証明書	介護認定担当 TEL 03-5246-1245
台東区内で転居したとき	本人、家族	戸籍住民サービス課、区民事務所・分室	被保険者証	資格・保険料担当 TEL 03-5246-1246・2
台東区外へ転出したとき	本人、家族	戸籍住民サービス課、区民事務所・分室	被保険者証	資格・保険料担当 TEL 03-5246-1246・2
老人ホームなどの住所地 特例対象施設へ転出（注2）	本人、家族	介護保険課	被保険者証、入所する施設の名称・連絡先がわかるもの	資格・保険料担当 TEL 03-5246-1246・2
死亡したとき	家族	介護保険課、戸籍住民サービス課、区民事務所・分室	被保険者証	資格・保険料担当 TEL 03-5246-1246・2
被保険者証を紛失、 汚損したとき	本人、家族 ケアマネジャー	介護保険課、戸籍住民サービス課、区民事務所・分室	被保険者証（汚損の場合）、身分証明書	資格・保険料担当 TEL 03-5246-1246・2

（注1）住民票の転入届の手続きをした後、忘れずに介護保険課で申請してください。

（注2）特別養護老人ホームや有料老人ホームなどの施設に入所の場合、住民票の転出届の手続きをしてから、介護保険課で住所地特例の手続きをしてください。（この手続きにより、引き続き台東区の被保険者証が使えます。）

（注3）医療保険加入関係の確認のため、「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」の提出等を依頼することがあります。

相談・苦情窓口

●問合せ 介護保険課 事業者担当 TEL 03-5246-1244
FAX 03-5246-1229

介護保険に関する相談・苦情などがありましたら
介護保険課またはお近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)

●問合せ 高齢福祉課 TEL 03-5246-1295
FAX 03-5246-1179

要支援1・2の方、事業対象者の方が利用できるサービス・活動事業（訪問型サービス、通所型サービス）を提供します。サービスを初めて利用の方は、基本チェックリストによる判断または要介護認定申請が必要となります。

また、高齢者や介護予防に関心のある方が利用できる一般介護予防事業を行っています。

要介護認定申請については、P44をご覧ください。介護予防事業については、P80をご覧ください。

国民年金

便利帳
コード

tbc2023

オンライン申請

国民年金

●問合せ 区民課 国民年金係 TEL 03-5246-1262

国民年金は、一人ひとりが老後に共通した年金を受けられるよう国が運営している制度です。被保険者の適用範囲は下表のとおりです。

必ず加入する人
- 第1号被保険者：日本国内に住む20歳以上60歳未満の人で、自営業・自由業・学生・農林漁業・無職の人など - 第2号被保険者：厚生年金保険や共済組合に加入している会社員や公務員など - 第3号被保険者：20歳以上60歳未満の人で、第2号被保険者に扶養されている配偶者
希望で加入できる人（任意加入）
- 日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の人（ただし老齢基礎年金を受けている人は除く） - 日本国籍があり外国に居住している20歳以上65歳未満の人 - 老齢基礎年金の受給資格期間である120月（10年）を満たしていない65歳以上70歳未満の人。

- 第1号被保険者・任意加入被保険者が、定額保険料のほかに付加保険料（月額400円）を納付すると、老齢基礎年金の年額に加算されます。任意での加入・辞退ができます。
- 国民年金保険料は月額一律です。年度ごとにかかります。

年金保険料の納付方法

●問合せ 上野年金事務所 TEL 03-3824-2511

日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・コンビニエンスストアなどで納める方法や、納付書のバーコードをスマートフォンアプリで読み取ることによる電子（キャッシュレス）決済、クレジットカードや口座振替で納める方法があります。クレジットカードによる納付、口座振替の新規申込及び変更、納付書の再交付などのご希望は、年金事務所へお申し出ください。

※区役所・各区民事務所では、保険料の領収や納付書の作成はできませんのでご注意ください。

年金保険料の納付が困難な場合

●問合せ 区民課 国民年金係 TEL 03-5246-1262

第1号被保険者（任意加入者を除く）が、保険料を納めることが困難なとき（国が定めた基準よりも所得が少ない等）は申請により、全額免除、一部納付（4分の1納付・半額納付・4分の3納付）、学生納付特例、納付猶予を受けることができます。

申請を承認された期間は、保険料の納付義務が免除（猶予）される他、納めないでいることに比べ、次のような利点があります。

- 年金受給資格期間に算入されます（一部納付の方は、納付した場合に算入されます）。
- 全額免除期間は2分の1（平成21年3月分以前は3分の1）、一部納付の承認を受けて、免除されない残りの保険料を納付した期間は、8分の5から8分の7（平成21年3月分以前は2分の1から6分の5）が、年金受給額に反映されます。免除されない残りの保険料の納付がない場合、通常の未納と同じ扱いになり、年金受給額に反映されませんので、ご注意ください。
- 過去10年以内の免除等の期間については、免除された保険料を後から納める（追納する）ことができます。ただし、免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、承認されていた当時の保険料に加算額が上乗せになります。

●学生は学生納付特例制度をご利用ください。

20歳以上の大学（院）・短大・専修学校等の学生が、前年の本人所得が一定額以下である場合、年度ごとに申請して承認されれば、期間中の保険料の納付が猶予されます。

●50歳未満の方には納付猶予制度があります。

50歳未満（学生を除く）の方が、前年の本人及び配偶者の所得が一定額以下である場合、申請して承認されれば、期間中の保険料の納付が猶予されます。

※学生納付特例、納付猶予の承認を受けた期間は、年金受給額に反映されません。

国民年金第1号被保険者の産前産後期間保険料免除

●問合せ 区民課 国民年金係 TEL 03-5246-1262

出産予定日の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日の3か月前から6か月間）の国民年金保険料が免除されます。免除が承認された期間については、保険料の納付済期間として取り扱われます。

免除の届出は、出産予定日の6か月前からできます。

こんなときはそのつど国民年金の手続きをしてください

お手続き、お問合せの際は年金番号のわかるもの（年金手帳・基礎年金番号通知書・納付書等）と、本人確認のできるもの（運転免許証・マイナンバーカード・パスポート等）をご提示ください。



▲ 国民年金 電子申請
(マイナポータル)

こんなとき	必要なもの	届出場所	問合せ
会社等を辞めた・配偶者扶養を外れたため、国民年金に加入するとき	年金番号のわかるもの・本人確認のできるもの・退職年月日のわかるもの（離職票・退職証明書・厚生年金資格喪失証明書など）	区民課国民年金係 区民事務所 区民事務所分室	区民課国民年金係
保険料の免除を受けたいとき	年金番号のわかるもの・本人確認のできるもの	区民課国民年金係	
学生納付特例を受けたいとき	年金番号のわかるもの・本人確認のできるもの・学生証（申請期間内有効なもの）		
産前産後保険料免除を受けたいとき	年金番号のわかるもの・本人確認のできるもの・母子健康手帳		
配偶者に扶養されるようになったとき（第3号被保険者）	配偶者の勤務先でご確認ください。	配偶者の勤務先	上野年金事務所 TEL 03-3824-2511
保険料の口座振替またはクレジットカード納付の申込みするとき	年金番号のわかるもの・預貯金通帳及び口座届出印、またはクレジットカード	年金事務所（口座振替は金融機関でも可）	

国民年金の給付

●問合せ 区民課 国民年金係 TEL 03-5246-1262

年金等を受けようとするときは下表のとおり手続きをしてください。

年金等の種類		手続きするところ
老齢基礎年金	保険料を納めた月数、免除または学生納付特例、納付猶予を受けた月数、海外居住期間等の合算対象期間（カラ期間）を合わせて120月（10年）以上ある人は、原則として65歳から老齢基礎年金が受けられます。なお、希望すれば65歳前に繰り上げて、または66歳以降に繰り下げて受け取ることもできます。ただし、繰上げ請求をすると、生涯減額された年金額を受給することとなるほか、65歳までの間に障害の状態になっても障害基礎年金を受けとれないなど、制約を受けることがありますのでご注意ください。	- 第1号被保険者期間のみの人 ⇒区民課国民年金係 - 過去に第2号または第3号被保険者期間のある人⇒上野年金事務所
障害基礎年金	原則として、国民年金に加入中に初診日のある病気やけがで日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに受けられます。ただし受給には保険料の納付要件があります。20歳になる前に初診日がある場合は、20歳から年金が受けられます（所得制限があります）。	- 初診日に第1号被保険者だった人⇒区民課国民年金係 - 初診日に第3号被保険者だった人⇒上野年金事務所
遺族基礎年金	国民年金に加入中の人、老齢基礎年金を受ける資格のある人が亡くなった場合に、子のある妻（夫）または子が受けられます。いずれも、子が18歳に達する日以後の最初の3月31日まで（子に障害がある場合は20歳になるまで）受けられます。ただし、受給には保険料の納付要件があります。	- 死亡日に第1号被保険者だった人⇒区民課国民年金係 - 死亡日に第3号被保険者だった人⇒上野年金事務所

年金等の種類		手続きするところ
寡婦年金	老齢基礎年金を受ける資格のある夫が何の年金も受けずに亡くなったとき、婚姻期間が10年以上ある65歳未満の妻が60歳から65歳になるまでの間受けられます。	区民課国民年金係
死亡一時金	保険料を3年以上納めた人が何の年金も受けずに亡くなったとき、一定条件を満たした遺族が受けられます。	区民課国民年金係
付加年金	付加保険料（月額400円）を納めた人には、付加保険料（納付月数×200円）で計算した額が老齢基礎年金の年額に加算されます。	区民課国民年金係
老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた人に、全額国の負担によって年金を支給するものです。老齢福祉年金は、皆さんの税金などによって賄われるため、所得の多い人や他の公的年金を受けられる人には支給が制限されます。	区民課国民年金係
特別障害給付金	平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生、及び昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金・共済組合加入者の配偶者で、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在障害基礎年金1、2級の障害に該当する人が対象です。ただし、所得等による支給制限があります。	区民課国民年金係

海外期間の取扱いについて

- 問合せ 区民課 国民年金係 TEL 03-5246-1262
上野年金事務所 TEL 03-3824-2511

- ・海外居住期間は国民年金任意加入期間となります。任意加入を希望される方は、海外転出の届出後に区民課国民年金係までお申出ください。現在、海外に居住している方は、日本国内における最終住民登録地を管轄する年金事務所となります。
- ・年金を受け取る際、受給資格期間に不足がある場合は、海外居住期間（国民年金に未加入期間）を合算して資格期間として扱うことができます。

国民年金・厚生年金保険に関する年金相談

- 問合せ ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165
050ではじまる電話からは TEL 03-6700-1165
つながらない場合
上野年金事務所 TEL 03-3824-2511

※年金相談をされるときには、年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書などをご用意ください。
日本年金機構ホームページ



国民年金基金

- 問合せ フリーダイヤル TEL 0120-65-4192

国民年金基金は、国民年金を納付している第1号被保険者が任意で加入することができる公的な年金制度です。加入資格や掛金のことなど、詳しくは直接お問合せください。

全国国民年金基金ホームページ



年金生活者支援給付金について

- 問合せ 給付金専用ダイヤル TEL 0570-05-4092
050ではじまる電話からは TEL 03-5539-2216
つながらない場合
上野年金事務所 TEL 03-3824-2511

消費税率が10%に改定されたことにともない、公的年金などの収入や他の所得が一定以下の年金生活者の生活を支援するために、年金生活者支援給付金制度があります。

恩 給

戦没者遺族等の援護

- 問合せ 福祉課 TEL 03-5246-1172
FAX 03-5246-1059
東京都福祉局 生活福祉部 企画課 TEL 03-5320-4077

旧軍人・軍属の方の恩給、戦没者の遺族の方の遺族年金や公務扶助料に関するご案内、そのほか各種特別給付金・特別弔慰金についての受付等を行っています。なお、法律改正などにより、新たに請求ができるようになったときは、「広報たいとう」などでお知らせします。

なお、上記以外の恩給についてのご相談、お問合せは、総務省恩給相談室へ TEL 03-5273-1400