

<令和6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」はご存じですか？

ガイドブックの冊子版は、各区役所保険年金課で配付しています。
データ(PDF)版は、横浜市ウェブページに掲載しています。



横浜市国保ガイドブック

国保トピックス

◆産前産後期間の国民健康保険料を軽減します

出産(※)された被保険者の保険料を軽減します。【お手続きが必要です】

(※)妊娠85日以上の分娩(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む)が対象です。

<保険料が軽減される期間>

- ・出産予定日(又は出産日)の属する月の前月から4か月間分
(多胎妊娠(双子等)の場合は、3か月前から6か月間分となります)

【単胎の場合】
(4か月軽減)

		産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減		
--	--	--------	--------	--------	--------	--	--

△
出産予定日(出産後の届出の場合は「出産日」)

【多胎の場合】
(6か月軽減)

産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減	産前産後軽減		
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--	--

△
出産予定日(出産後の届出の場合は「出産日」)

※年間保険料額が最高限度額の世界帯の場合、出産された被保険者の保険料を減額しても、世界帯の保険料額(請求額)が変わらない場合があります。

【お手続き】

- ・お住まいの区役所保険年金課にご申請ください(窓口のほかに郵送でも申請できます)。
- ・申請は、出産予定日の6か月前からできます。
- ・申請の際は、母子健康手帳等にて出産予定日を確認させていただきます(郵送の場合はコピーを添付してください)。
- ・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



横浜市国民健康保険

令和6年6月発行 横浜市健康福祉局保険年金課

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。

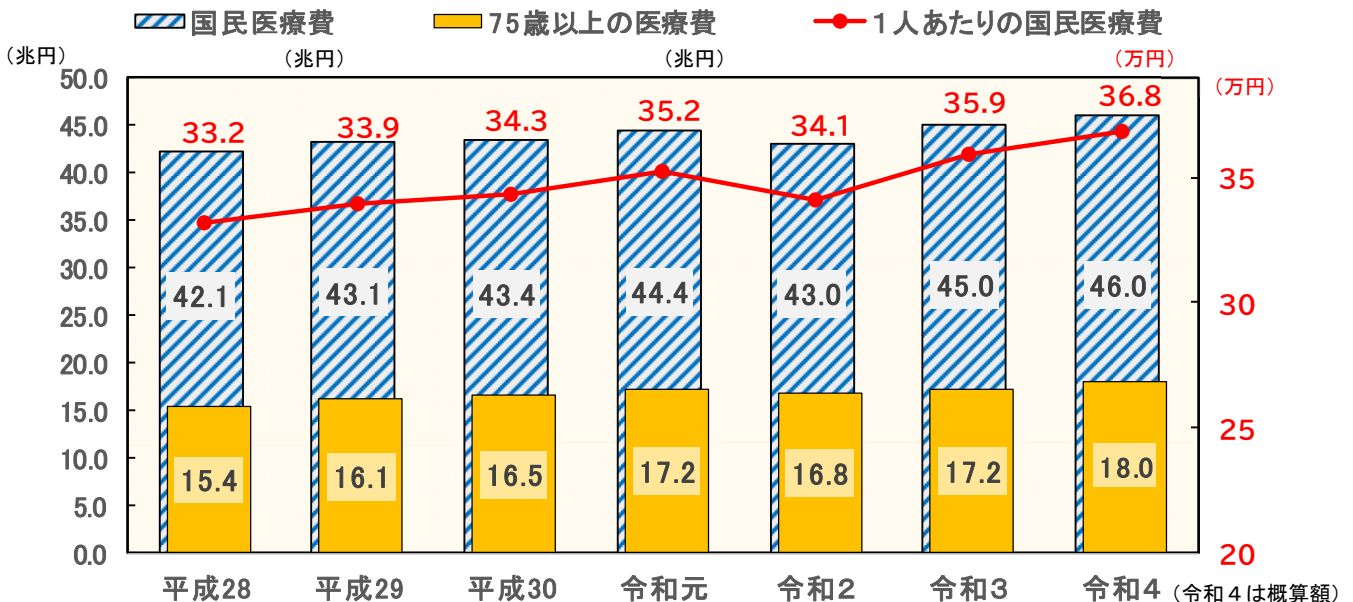
この制度によって、国民健康保険に加入のみなさまが医療機関にかかったとき、窓口で支払う金額はかかった医療費の3割（70歳以上の方は2割または3割、小学校就学前は2割）となります。残りの7割または8割は国民健康保険（保険者）から支払われます。

◆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。

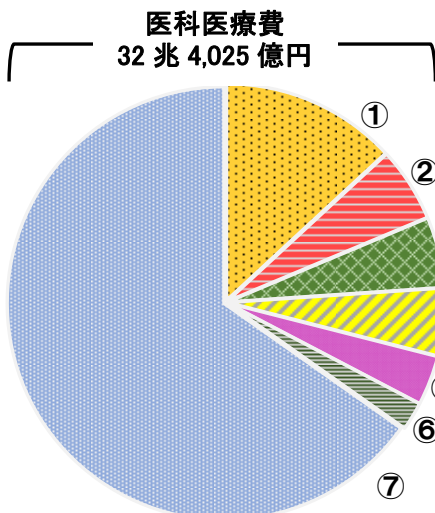
P3～5に、特定健診など「健康」につながる情報を掲載。是非お読みください。

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3年度）



生活習慣病から起きる疾病(①～⑥)が、医科医療費全体の約35%を占めています。

①	がん	4兆2,479億円
②	脳血管疾患(脳梗塞)等	1兆8,051億円
③	高血圧	1兆7,021億円
④	腎臓病	1兆6,329億円
⑤	糖尿病	1兆1,994億円
⑥	狭心症・心筋梗塞等	6,824億円
⑦	その他	21兆1,327億円

出典:厚生労働省「国民医療費」(平成28～令和3)、「医療費の動向」(令和4)

特定健診・特定保健指導

1年に1回、受診しましょう！

◆特定健康診査（特定健診）

【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



「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 または マイナンバーカード（保険証利用登録済みのもの）※

※マイナンバーカードで受診可能な医療機関のみ可。
利用可否は、医療機関に直接お問い合わせください。



受診券がお手元でない方はこちら！ →

◆特定保健指導

（受診券発行申請フォーム）

【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）

【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6年4月1日から令和6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名の方にカタログギフト、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



明治安田生命、横浜にぎわい座、よこはま動物園・金沢動物園、横浜エクセレンス、横浜銀行アイスアリーナ、横浜市電保存館、横浜人形の家、YOKOHAMA TKM、横浜GRITS、大塚製薬株式会社 首都圏第二支店、横浜DeNAベイスターズ

※商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7年4月中旬以降）。

各種けんしん

◆がん検診

検診の種類	受診回数	対象者	費用(円)	検査項目
大腸がん	1年度に 1回	40歳以上(男女)	無料	問診、便潜血検査
胃がん (内視鏡または エックス線)	2年度に 1回	50歳以上(男女)	2,500円	問診、内視鏡検査 問診、エックス線検査(バリウム)
肺がん	1年度に 1回	40歳以上(男女)	680円	問診、胸部エックス線検査
子宮頸がん	2年度に 1回	20歳以上(女性)	1,360円	問診、頸部細胞診検査
乳がん (aかbの選択制)	2年度に 1回	40歳以上(女性)	a マンモグラフィ 検査 680円	問診、マンモグラフィ検査
			b マンモグラフィ 検査+視触診 1,370円	問診、マンモグラフィ検査、視触診
前立腺がん	1年度に 1回	50歳以上(男性)	1,000円	問診、血液検査

◆歯周病検診

検診の種類	受診回数	対象者	費用(円)	検査項目
歯周病検診	対象年度に 1回	満40歳 満50歳 満60歳(男女)	500円	1. 歯の状況 (全ての歯を視診します) 2. 歯周組織の状況 (特定の歯の歯周ポケットを測定 します)
		満70歳(男女)	無料	

◆肝炎ウイルス検査

検診の種類	受診回数	対象者	費用(円)	検査項目
肝炎ウイルス 検査	生涯で1回	過去に受けて いない方	無料	B型肝炎ウイルス検査および C型肝炎ウイルス検査 (検査内容は問診・血液検査です。)

がん検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検査に関する問合せは

「横浜市けんしん専用ダイヤル」まで

電話 045-664-2606 FAX 045-664-3851

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

各種がん検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検査の
詳細は右記、二次元コードからご覧ください。



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



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は、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。

横浜市国民健康保険に入るとき

- ・職場の健康保険や国民健康保険組合をやめたとき
- ・市外から転入してきたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき
- ・子どもが生まれたとき

横浜市国民健康保険をやめるとき

- ・職場の健康保険や国民健康保険組合に加入したとき
- ・市外に転出したとき
- ・生活保護を受けたとき
- ・死亡したとき

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
- ・保険証をなくしたとき

※届出に必要なものは、
横浜市ウェブサイトをご覧ください。

こんなときは忘れずに届出を

Q検索



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」の提出が必要です。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サイトをご覧ください。

横浜市 web 口座振替

Q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サイトをご覧ください)

横浜市区役所保険係

Q検索



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。