

仙台たぶんかきょうせい 仙台多文化共生センターだより

公的医療保険について知ろう

日本には、みなさんが病気やケガをしたときに安心して医療を受けられるように、「公的医療保険」というしくみがあります。保険料を払っていないと、在留資格の更新などにも影響があるかもしれません。必ず納めるようにしましょう。

今号では、「公的医療保険」の種類、出産や医療費が高くなったときなどにももらえるお金、保険料の軽減や減免について一部を紹介いたします。

公的医療保険の種類

公的医療保険には3つの種類があり、どれか1つに入る必要があります。それぞれ入るための条件があります。

① 社会保険

- 仕事を始めて、会社から給料をもらっている人は社会保険に入ります。会社で社会保険に入れない人は、②の「国民健康保険」に入ります。
- 会社が代わりに社会保険に入る手続きをします。
- 社会保険に入っている人の日本に住んでいる家族も、社会保険に入ることができます。入れるかどうかは会社に確認しましょう。
- 保険料は、給料から毎月自動的に引かれます。

② 国民健康保険

- ①に入っていない74歳以下の人は、国民健康保険に入ります。
- 区役所の保険年金課に在留カードとパスポートと銀行のキャッシュカードを持って行き、入る手続きをします。
- 保険料は納入通知書が届いたら、決められた期限までに自分で払います。口座振替で払ったり、納入通知書を使って金融機関や区役所などで払うこともできます。

③ 後期高齢者医療制度

- 75歳以上の高齢者が入ります。
- 自分が住んでいるところの区役所で申込みをします。

自分で払う医療費の割合

- ①と②は年齢によって違います。所得が高いと、割合が変わることもあります。

0歳から6歳まで	20%
7歳から69歳まで	30%
70歳から74歳まで	20%

- ③は一般的には10%か20%で、所得が高い人は30%です。

保険証の使い方

- ケガや病気でクリニックや病院に行ったとき、受付で保険証を見せます。自分が払う医療費は少なくなり、残りのお金は保険から出ます。全国のクリニックや病院で使うことができます。
- 保険に入っていなかったり、保険に入っても保険証を持って行かないと、すべて自分で医療費を払わなければいけません。気をつけましょう。

次のページに続きます➡

6言語の広報誌

日本語のほかに、英語/English、中国語/中文、韓国語/한국어、ベトナム語/Tiếng Việt、ネパール語/नेपालीがあります。ホームページでも見ることができます。仙台多文化共生センターでも配っています。



こくみんけんこうほけん き
国民健康保険で気をつけること

<p>ほけんしょう ゆうこうきげん 1. 保険証の有効期限について</p> <p>ゆうこうきげん まいとし がつ にち がつげじゆん 有効期限は、毎年9月30日までです。9月下旬まで あたらし ほけんしょう ゆうそう とど ふる ほけんしょう に、新しい保険証が郵送で届きます。古い保険証は じぶん せきにん す くやくしよ まどぐち かえ 自分の責任で捨てるか、区役所の窓口で返してください。</p>
<p>ほけんりよう ばら 2. 保険料を払っていないとき</p> <p>ばら ほけんりよう えんたいきん ばら 払っていない保険料のほかに、「延滞金」を払うことに えんたいきん ほけんりよう ばら ふ つづ なります。延滞金は保険料を払わないと増え続けます。 ばら むずか ひと はや くやくしよ そうだん 払うのが難しい人は、早めに区役所で相談しましょう。</p>
<p>きこく しがい ひっこ 3. 帰国するとき、市外に引越しをするとき</p> <p>ほけんしょう くやくしよ まどぐち かえ ほけんりよう 保険証は区役所の窓口で返してください。保険料の せいさんてつづ ひつよう 精算手続きが必要などときがあります。</p>
<p>かいしゃ しゃかいほけん はい 4. 会社の社会保険に入るとき</p> <p>かいしゃ あたら ほけんしょう こくみんけんこうほけん 会社から新しい保険証をもらったら、国民健康保険の しかくそうしつとどけ じゅうよっかない くやくしよ まどぐち ていしゅつ 資格喪失届を14日以内に区役所の窓口提出 します。</p> <p>かいしゃ しゃかいほけん はい ひ こくみんけんこうほけん 会社の社会保険に入った日から、国民健康保険の ほけんしょう つか 保険証は使えなくなります。</p>
<p>かいしゃ しゃかいほけん 5. 会社の社会保険をやめるとき</p> <p>こくみんけんこうほけん あたら はい ひつよう じゅうよっか 国民健康保険に新しく入る必要があります。14日 いない くやくしよ い てつづ 以内に区役所に行って、手続きをします。</p>

こうてきいりようほけん かん せいど
公的医療保険に関するいろいろな制度

※ 申込むときには、条件を確認しましょう。

<p>ほけんりよう ばら けいげん げんめんせいど 保険料を払えないとき：軽減、減免制度</p> <p>とくべつ りゆう ほけんりよう ばら くやくしよ そうだん 特別な理由で保険料を払えないときは、区役所に相談 することができます。</p> <ul style="list-style-type: none">● 軽減制度：一定の基準に当てはまる人が対象です。 かいしゃ つごう しごと ひと いていきかん 会社の都合で仕事がなくなった人も一定期間、 ほけんりよう けいげん 保険料を軽減できることがあります。● 減免制度：軽減された保険料も払うことが難しい人 さいがい ひと しごと ひと しゅうにゅう や、災害にあった人、仕事がなくなった人、収入が きゅうげき へ せいかつ むずか ひと もうしこ 急激に減って生活が難しい人などが申込むことがで きます。
--

あか う しゅっさんいくじいちじきん
赤ちゃんが生まれたとき：出産育児一時金

- 出産のための費用として、赤ちゃん1人に原則42
まんえん ねん がつ あと しゅっさん まんえん
万円（2023年4月より後の出産は50万円）がもらえ
ほけん びょういん しゅっさんいくじいちじきん ちよくせつしはら
ます。保険から病院に出産育児一時金を直接支払う
せいど つか ひと びょういん もうしこ
制度を使う人は、病院で申込みをします。それ以外の

ひと しゃかいほけん かいしゃ もうしこ こくみん
人は、社会保険では、会社で申込みをします。国民
けんこうほけん しゅっせいとどけ いっしよ くやくしよ ほけんねんきん
健康保険では、出生届と一緒に区役所の保険年金
か まどぐち もうしこ
課の窓口で申込みをします。

- 国民健康保険に入っている外国人の方は、母国で
しゅっさん しゅっさんいくじいちじきん
出産したときでも出産育児一時金をもらうことができ
しゅっさんまえ くやくしよ ほけんねんきん か まどぐち そうだん
ます。出産前に区役所の保険年金課の窓口で相談し
しゃかいほけん はい ひと かいしゃ かくにん
ましょう。社会保険に入っている人は、会社に確認して
ください。
- また社会保険に入っている人は、赤ちゃんを生むため
しごと やす しゅっさんてあてきん
に仕事を休んだとき、出産手当金がもらえます。

こ びょういん い こ いりようひじよせいせいど
子どもがクリニックや病院に行くとき：子ども医療費助成制度

- 子ども医療費助成制度に申込むと、0歳から6歳まで
こ いりようひじよせいせいど もうしこ さい
は医療費は無料になります。小学1年生から中学3
いりようひ わりよう しやうがく ねんせい ちゅうがく
年生までは、初診時に自分で500円を払った後、
いりようひ わりよう
医療費は無料になります。

びょうき しごと やす しやうびようてあてきん
ケガや病気で仕事を休んだとき：傷病手当金

- 社会保険に入っている人がケガや病気で働くことが
しゃかいほけん はい ひと びょうき ばたら
できず、会社が休んでいる期間の給料を払うことが
かいしゃ やす きかん きゅうりよう ばら
できないとき、手当金がもらえます。
てあてきん
- 基本的に手当金は、会社を休んだ日が連続して
きほんてき てあてきん かいしゃ やす ひ れんぞく
3日間あり、4日目以降も休んだ日に対して支給され
みっかかん よっかめいこう やす ひ たい しきゅう
ます。最長で1年6か月です。
さいちよう ねん げつ

いりようひ たか こうがくりようひせいせいど
医療費が高くなったとき：高額療養費制度

- 医療機関や薬局の窓口で払った医療費が1か月で
いりようきかん やっきやく まどぐち ばら いりようひ げつ
いっていきかん じょうげんがく たか こ ぶん きんがく
一定の上限額よりも高くなったとき、超えた分の金額
をもらうことができます。いくら払ったらもらえるかは、
ねんれい しよとく か
年齢や所得によって変わります。

な そうさいひ
亡くなったとき：葬祭費

- 公的医療保険に入っている人が亡くなったとき、
こうてきいりようほけん はい ひと な
5万円の葬祭費がもらえます。
まんえん そうさいひ

そうだん
相談したいとき

こくみんけんこうほけん わ かく
国民健康保険について分からないことがあったら、各
くやくしよ ほけんねんきん か そうだん
区役所の保険年金課に相談することができます。社会保険
かいしゃ たんどうしや き
については、会社の担当者に聞きましょう。
にほんご そうだん むずか ひと せんだいたぶんかきやうせい
日本語での相談が難しい人は仙台多文化共生センター
つうやく てんわ りよう
の「通訳サポート電話」(022-224-1919)を利用して
ことば てつだ
ください。言葉のお手伝いをします。

お知らせ

① 日常生活で困ったときは、『仙台生活便利帳』を活用してください。

『仙台生活便利帳』は、仙台に住む外国人向けに、生活に役立つ情報をまとめた冊子です。

公益財団法人 仙台観光国際協会が多言語で作成・編集し、仙台市が発行しています。

対応言語は、日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、ウクライナ語、ロシア語です。



下の URL から読むことができます。

<https://int.sentia-sendai.jp/foreigner/>

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語（各日本語併記）は、多文化共生センターで冊子を配っています。手続きについて分からないときや、情報がほしいときに、ぜひ活用してください。

② 外国人支援の会 OASIS では、相談対応と付き添いボランティアをしています。

外国人支援の会 OASIS は、仙台多文化共生センターを拠点に活動している団体です。

カウンターでの相談対応のほかに、行政や教育機関、免許センターなどへ行って、コミュニケーションのサポートをする「付き添いボランティア」を行っています。

対応言語は、日本語、英語、中国語です。日本語でのコミュニケーションに不安があるときや、仙台の生活にまだ慣れていないときなどに、ぜひ利用してください。

予約が必要です。くわしくはウェブサイトを見るか、直接電話で聞いてください。

<https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/counter.html>



相談員コーナー「公的医療保険について思うこと」

このコーナーでは、毎号のテーマにあわせて、相談員の経験や考えを紹介します。

私が公的医療保険の手続きの大切さを一番感じたのは、転職したときでした。

前の会社で働いた日と次の会社で働く日に間がなければ何も問題がありません。例えば、3月31日まで A 社で働いて、次の日の4月1日から B 社で働くときは、A 社を辞めた後に B 社の社会保険に入ります。

しかし、次の転職先が見つからない状態で A 社を辞めたときは、A 社を辞めた時点で国民健康保険に入る必要があります。そのためには自分が住んでいる区の区役所に行って手続きをします。そのときに国民健康保険の保険料を教えてください。月の途中で国民健康保険に切り替えるときは、その月の保険料も支払う必要があります。そのため注意しましょう。例えば、3月20日に A 社を辞めて、3月21日から無職になったときは3月分の保険料も支払います。

そして、いくつか条件はありますが、辞めた A 社の社会保険に継続して入る「任意継続」という制度もあります。A 社の健康保険組合などに問い合わせ、任意継続の保険料を聞き、任意継続と国民健康保険の保険料を比べて、どちらに入るか決めることもできます。

また従業員数が 101 人以上の会社では、パートやアルバイトで働く人も会社の社会保険に入ることがあります。社会保険に入るための条件は会社に確認するようにしましょう。

いつ病気になったり、ケガをしたりするかは誰にも分かりません。仕事を探するときや仕事を変えるときは、忘れずに手続きを行うことが大切です。

（相談員 K）

毎号各言語版には、それぞれの相談員が「相談員コーナー」を書いています。

ブログで日本語訳を公開しています。ぜひ見てください。

仙台いたぶんかきょうせい 仙台多文化共生センター



Sendai Multicultural Center

かいしつじかん まいにち ごぜん じ ごご じ ねんまつねんし つき ふつかていど きゅうしつび のぞ
開室時間 毎日 午前9時～午後5時(年末年始、月1～2日程度の休室日を除く)

じゅうしょ せんだいしあおばくあおばやまおばんち せんだいこくさい かいぎどう かい
住所 〒980-0856 仙台市青葉区青葉山無番地 仙台国際センター 会議棟1階

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>



■ 外国語相談

せいかつじょう こま もんだい がいこくご そうだん
生活上の困りごとや問題を外国語で相談できます。

つうやく てんわ てんわ
「通訳サポート電話」(022) 224-1919 に電話してください。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご べトナムご ねパールご たガログご タイご
対応言語: 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、タイ語、
ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、イタリア語、フランス語、
ドイツ語、マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、シンハラ語、
ヒンディー語、ベンガル語、ウクライナ語

■ そのほかのサービス

けんしゅうしつ じどうしつ こうりゅうけいじばん としよ かしだし しみんかつどう こうりゅう じょうほう
研修室、児童室、交流掲示板、図書の出借をしています。市民活動や交流のための情報や
スペースもあります。

がいこくじん せんもんそうだんかい 外国人のための専門相談会

べんごし ぎょうせいしよし せんもんか せんもんそうだんかい ていきてき ひら
弁護士や行政書士などの専門家による「専門相談会」を定期的に開いています。

せんだい く おく なに こま りよう
仙台での暮らしを送るうえで何か困ったことがあれば、ぜひ利用してください。

ひみつ まも ひとり ぶん
秘密は守ります。1人30分です。

かいさいじかん ごご じ ごご じ
開催時間はすべて、午後1時から午後4時です。

そうだんかい ひ かくにん
相談会の日 はホームページから確認できます。

<https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/consultation.html>



ぎょうせいしよし
行政書士



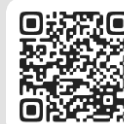
べんごし
弁護士



ろうどうきょく
労働局



しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
出入国在留管理局



ぜいりし
税理士



へんしゅう はっこう せんだいかんこうこくさいきょうかい せんていあ こくさいかじぎょうぶ
編集・発行: 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部

せんだいたぶんかきょうせい せんだいし いたく う こうざい せんだいかんこうこくさいきょうかい うんえい
仙台多文化共生センターは仙台市からの委託を受け、(公財) 仙台観光国際協会が運営しています。

ねん がつはっこう
2023年3月発行