納税者のみなさまへ

日頃から三鷹市国民健康保険の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

世帯主あてに令和８年度の国民健康保険税納税通知書をお送りいたしますので、内容をご確認のうえ、納期限までに納付してください。なお、ご納付いただいた国民健康保険税（保険税）は、年末調整や確定申告のときに申告をすると全額社会保険料控除の対象となります。

国民健康保険制度については、三鷹市ホームページに掲載している「国保のてびき」もあわせてご覧ください。なお、冊子版の「国保のてびき」が必要な方は、市役所や市政窓口で配布しておりますので、お申し出ください。

国保のてびき

令和８年度の国民健康保険税の改定について

令和８年度より、「子ども・子育て支援金制度」がはじまり、「子ども・子育て支援納付金課税分」が保険税と合わせて課税されます。①～③について、改定はありません。

改定前（令和７年度）

項　　目	課税限度額	所得割税率	均等割額
①基礎課税分（医療分）	66万円	6.1%	29,000円
②後期高齢者支援金等課税分	26万円	2.3%	11,800円
③介護納付金課税分（40～64歳のみ）	17万円	1.6%	13,400円
合　　計	109万円	10.0%	54,200円

改定後（令和８年度）

項　　目	課税限度額	所得割税率	均等割額
①基礎課税分（医療分）	66万円	6.1%	29,000円
②後期高齢者支援金等課税分	26万円	2.3%	11,800円
③介護納付金課税分（40～64歳のみ）	17万円	1.6%	13,400円
④子ども・子育て支援納付金課税分	3万円	0.3%	1,846円＋ 98円（18歳以上均等割）
合　　計	112万円	10.3%	56,144円

①②については、未就学児は均等割額の半額が減額されます。

④については、18歳に達する日以後の最初の３月31日以前である被保険者（高校生年代以下の被保険者）は均等割額が全額軽減されます。

令和８年度の保険税均等割額の軽減措置の拡充

世帯で国保に加入されている方の所得の合計（国保の被保険者でない世帯主と国保から後期高齢者医療制度に移行した特定同一世帯所属者を含む。）が、一定以下の世帯について均等割額を減額します。

世帯軽減の対象となる所得の範囲	軽減率
43万円＋10万円×（給与所得者等の数※1－１）以下	７割
43万円＋31万円（Ｒ７は30.5万円）×（被保険者数＋特定同一世帯所属者数）＋ 10万円×（給与所得者等の数－１）以下	５割
43万円＋57万円（Ｒ７は56万円）×（被保険者数＋特定同一世帯所属者数）＋ 10万円×（給与所得者等の数－１）以下	２割

※１　給与所得者等の数：一定の給与所得または公的年金等の所得がある方の人数です。

保険税の納期等について

保険税の納期は、第１期から第８期まであります。第１期の納期限が７月末まで、以降毎月末までとなっており、最終第８期は翌年２月末までとなっています（納期限日が土曜日、日曜日、祝日及び年末年始にあたる場合は、次の金融機関営業日が納期限になります。）。

年間の課税金額を納期数で割った金額に1,000円未満の端数があるときは、その端数金額は、すべて最初の納期限に合算されます。

産前産後期間の保険税の軽減について

国保の被保険者が出産するまたは出産した場合、その方の産前産後期間相当分の保険税が減額されます。妊娠85日以上の出産が対象です（死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含みます。）。出産予定日の６か月前より、手続きができます。

産前産後期間（○のある月が減額対象です）

	３か月前	２か月前	１か月前	出産予定月 または出産月	１か月後	２か月後	３か月後
単胎妊娠			○	○	○	○	
多胎妊娠	○	○	○	○	○	○	

※減額の対象期間は令和６年１月以降となります。

非自発的失業者の保険税の軽減について

離職日時点65歳未満の方で、雇用保険の特定受給資格者（雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コード11，12，21，22，31，32）もしくは、特定理由離職者（同コード23，33，34）の方（特例受給資格者を除く。）は、申請により、保険税が軽減されます。軽減期間は、離職日の翌日の属する月から翌年度末まで（途中で国保を脱退すると軽減は終了）です。軽減の対象となる所得は、前年中の所得のうち離職者本人の給与所得で、それを100分の30とみなして保険税を算定します。申請には、雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知が必要となります。

マイナ保険証の利用登録状況の確認・利用登録について

国保加入のお手続き後に、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）をお持ちでない方には「資格確認書」を、マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を送付しています。

ご自身のマイナンバーカードがマイナ保険証として利用登録されているかわからないときは、以下の方法で登録状況を確認することができます。

マイナポータル（モバイルアプリ）にログインして確認します。

① スマートフォン、マイナンバーカードを用意します。
②「マイナポータル（モバイルアプリ）」にログインします。
③「健康保険証」を押します。
④ 利用登録されている場合「登録済み」、利用登録されていない場合は「未登録」と表示されます。
登録する場合は、そのまま手続きを行ってください。

マイナポータル

お問い合わせ先：マイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178
受付時間　平　日９：30～20：00
土日祝９：30～17：30（年末年始を除く。）

マイナンバーカードの
健康保険証利用について

マイナ保険証をお持ちの方で、マイナ保険証の利用が困難な場合

申請により、資格確認書の交付が可能です。

対象となる方は、高齢であることや障がいがあることにより、マイナ保険証の利用が困難な方などです。申請方法等については、こちらをご覧ください。→

資格確認書交付申請について

マイナ保険証の解除を希望される場合

マイナ保険証の利用登録解除の申請をしてください。

申請方法等については、こちらをご覧ください。→

利用登録解除申請について

国保の脱退の手続きについて～マイナ保険証をお使いでも手続きが必要です～

国保は、加入・脱退ともに届出が必要です。脱退の手続きは会社などで代行しませんので、忘れずにご自身で市役所、市政窓口で手続きをお願いします。届出にはマイナンバーの記載が必要ですので、マイナンバーカード（または通知カードなど）と本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）をご持参ください。お手続きは、郵送でも可能です。

手続きについて

脱退の手続きが必要な場合	届出に必要なもの
三鷹市から転出したとき	資格確認書または資格情報のお知らせ
職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の資格確認書または資格情報のお知らせ（資格情報通知書）
職場の健康保険の扶養になったとき	
お亡くなりになったとき	資格確認書または資格情報のお知らせ、会葬礼状（または葬儀の領収書）、喪主の銀行口座番号が分かるもの

医療費適正化への取り組みが重要です

医療機関などでかかった医療費の総額から自己負担（窓口負担）額を差し引いた額は、国保から医療機関などへ支払われます。令和６年度の１人あたりの医療費は、約31.6万円で高齢化や医療の高度化などにより、年々増加傾向にあります。医療費の増加は、国保税の増額改定にもつながります。

これ以上、国保財政運営を悪化させないためには、医療費適正化の取り組みが重要で、三鷹市は、特定健康診査・特定保健指導による生活習慣病の予防・改善はもとより、適正受診の周知・啓発、医療費のお知らせ（医療費通知）による意識づけやジェネリック医薬品の利用促進などの保健事業を積極的に推進しています。

○特定健康診査を受け、健康の保持・増進を図りましょう

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、生活習慣病の予防・改善を図る健康診査です。費用は無料で、三鷹市では、胸部Ｘ線や腎機能、痛風などの検査も同時に実施しています。40歳以上の三鷹市国保加入者を対象としており、その年の４月１日から継続して加入している場合は、４月下旬～６月下旬に誕生月に応じ受診票をお送りしています。ぜひ、特定健康診査を受診していただき、健康の保持・増進を図りましょう。なお、４月２日以降に国保に加入した方で受診を希望する場合は、健康推進課健康診査係にお問い合わせください。

○「セルフメディケーション」を心がけましょう

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。まずはしっかりと体調管理をして、軽度な体調不良はOTC医薬品（市販薬）を使うなどして自分で手当てしましょう。

○適正受診にご協力ください

医療機関を受診する際に、以下のような点に気をつけることが、医療費の適正化につながり、みなさんの窓口負担額も抑制されます。

■重複受診をやめましょう

重複受診とは、同じ病気で同じ時期に複数の医療機関にかかることを言います。医療機関毎に初診料や検査料がかかり医療費が高くなります。また、何度も同じような検査や処置・投薬などを受けることになるので、体に負担がかかります。

■正確な情報を伝えましょう

お薬手帳の活用や、マイナンバーカードの保険証利用登録及び情報閲覧の同意をすることで、過去の薬の処方履歴や特定健診の情報を医師や薬剤師に伝えることができるので、より良い医療を受けることができます。

○医療費通知をお送りしています

三鷹市の国保では、みなさん一人ひとりに医療機関の受診状況などをお知らせするために、毎年２月に「医療費のお知らせ（医療費通知)」をお送りしています。このお知らせは、医療費への理解を深め、健康の大切さを考える参考としていただくために実施しています。通知が届いたら、診療日数などの受診内容に誤りがないかをご確認ください。

○リフィル処方せんを活用しましょう

「リフィル処方せん」とは、再診なしで２回または３回、調剤薬局で薬を受け取ることができる処方せんのことです。通院の負担や医療費を減らすことができますので、リフィル処方せんをご活用ください。

○ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品とは、低価格で効能も先発医薬品と同等と認められている後発医薬品のことです。薬代が節約できるため、医療費の抑制にもつながります。なお、薬の種類によっては、ジェネリック医薬品が販売されていないことや、店頭在庫がない場合もあります。

※ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただく場合があります。

○バイオシミラー（バイオ後続品）を活用しましょう

バイオシミラーとは、がんや糖尿病など治療が難しかった病気で使われるバイオ医薬品の後続品です。効果や安全性はそのままで、患者・家族の経済的な負担を軽減することができますのでご活用ください。

納付が困難な時はご相談ください

病気・失業・事業不振などの理由により納期限内に納付が困難なときは、そのまま放置せずに必ず市民部納税課へご相談ください。

【お問い合わせ先】三鷹市役所

国保の加入・脱退、保険税について　・・・	市民部保険課国保加入係	0422-29-9216
適正受診、医療費通知について　・・・・・	市民部保険課国保給付係	0422-29-9215
特定健康診査について　・・・・・・・・・	健康福祉部健康推進課	0422-24-8571
納税の相談について　・・・・・・・・・・	市民部納税課納税整理係	0422-29-9210

三鷹市ホームページ