

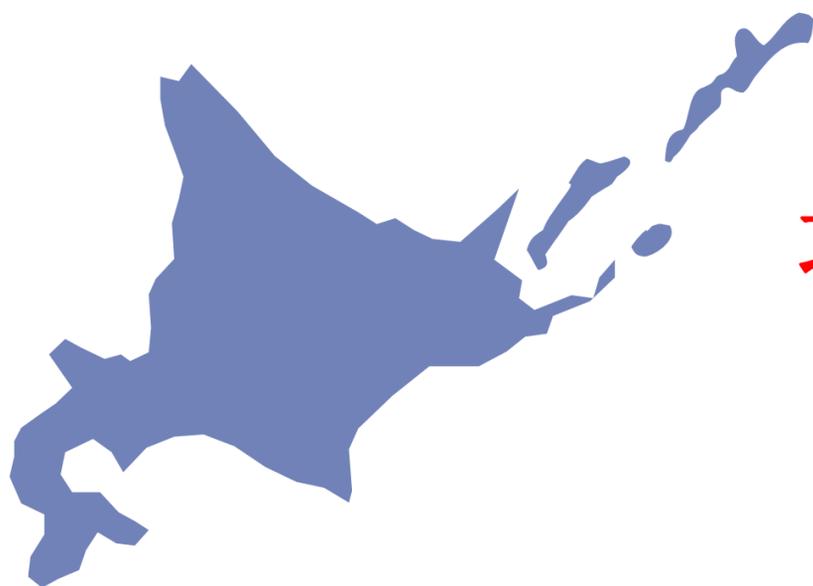
国民健康保险指南

日本实行“全民保险”制度，规定所有公民都要加入公共医疗保险，实现全社会的医疗费用互助。拥有居留资格的外国居民同样需要加入医疗保险。

日本的公共医疗保险包括面向企业从业人员的“被雇佣者保险”以及面向被雇佣者保险适用范围以外人员的、由都道府县及市町村政府共同运营的“国民健康保险”等类型。

此指南旨在让居住在北海道的国外居民能够了解日本国民健康保险的运行体系以及各类手续。

任何有关国民健康保险的疑问，请向您所居住的市町村政府进行咨询。在办理手续或进行咨询时，请务必携带护照及居留卡。

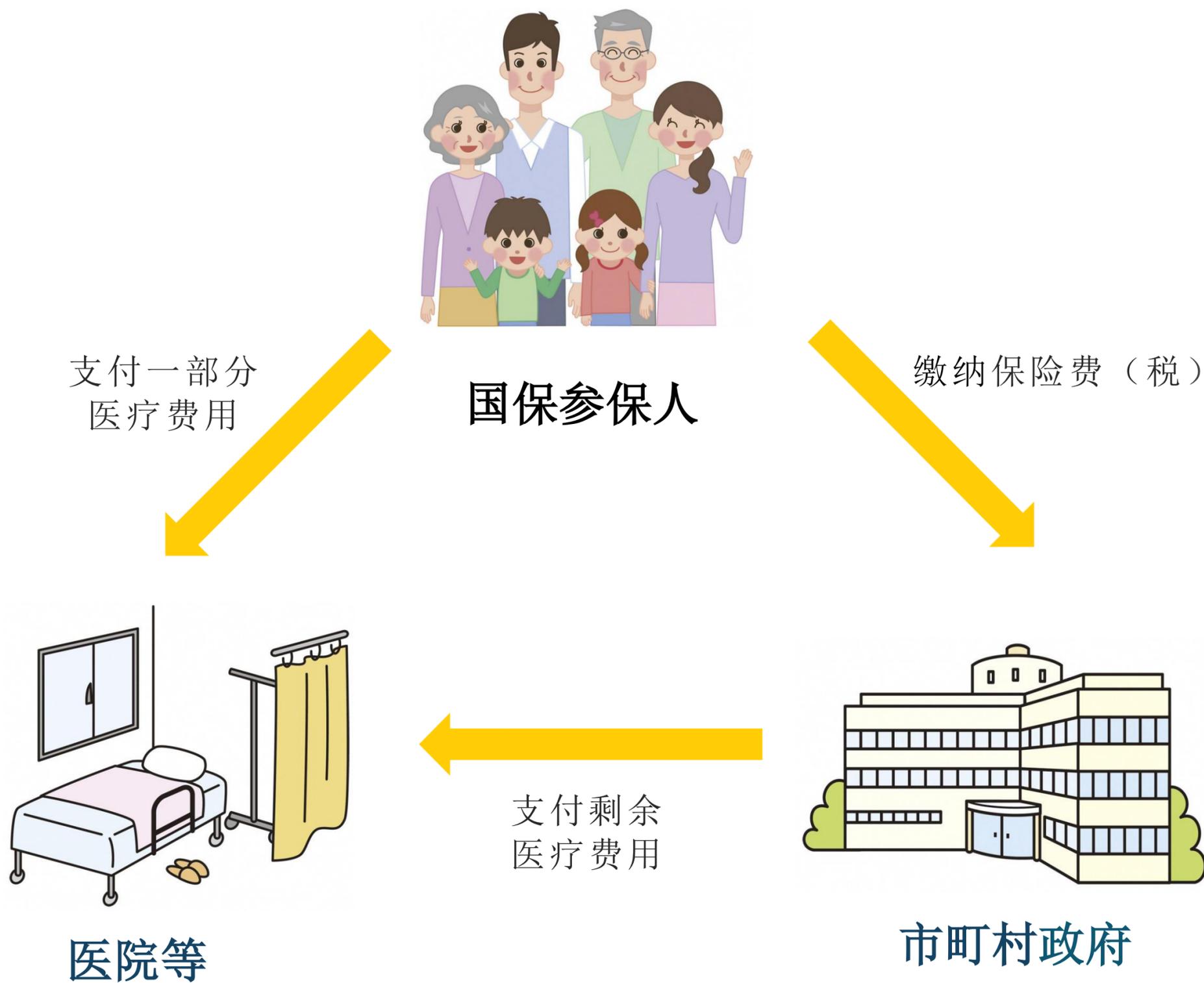


**北海道
欢迎您！**

**归国时同样需要您向所居住的市町村政府办理相关手续。
请务必予以办理。**

1 什么是国民健康保险（国保）制度

国民健康保险，是为了保障参保人在生病或受伤时能够安心接受医疗救治，通过筹集每位参保人缴纳的保险费（保险费（税）），实现医疗费用互相支援的制度。



2 加入国保的外国人

除以下情况外，所有在北海道各市町村政府进行了居民登记的外国人，均有义务加入国民健康保险。

- 居留期间不超过3个月(含3个月)
特例：居留资格为兴行/技能实习/家族滞在/公用/特定活动、且根据资料被允许在日本滞留超过3个月者可以加入国保。
- 居留资格为短期滞在或外交
- 居留资格为特定活动中“以医疗为目的的入国者及其陪同人员”或“以观光疗养为目的的入国者”
- 非法滞留等无居留资格的人员
- 已加入工作单位的被雇佣者保险
- 正在接受生活低保
- 75岁以上人员（为后期高龄者医疗制度的对象）
- 来自与日本签订了医疗保险等社会保障协定的国家（※）、并持有本国政府发行的社会保险加入证明书（适用证明书）

（※） 美国、比利时、法国、荷兰、捷克、瑞士、匈牙利、卢森堡
（截至2025年6月 依据生效日排序）



若被判明正在进行与所持居留资格相悖的活动时，可能会丧失国保资格。

3 国保的申报

(1) 加入国保

国保的申报由户主进行。请于国保资格产生日(※)起14天以内向所居住的市町村政府进行申报。

- (※)
- 入境日本之日
 - 出生之日
 - 从日本其他市町村迁入之日
 - 退出其他健康保险之日
 - 生活低保废止之日

如发生申报的延误



- 除被认定为有不可避免的理由的情况外，申报前所产生的医疗费用，需由本人全额支付。
- 保险费（税）需追溯至资格产生日起计算。

(2) 退出国保

回国或搬迁至日本其他市町村，亦或加入工作单位的健康保险等其他医疗保险时，需向所居住的市町村政府办理退出国保的申报（持有资格确认书的人员需归还确认书）。

如不办理退保申报



- 丧失国保资格次日起保险即失效。若在接受治疗时不慎使用了保险，事后需返还未负担的医疗费用。
- 若未进行申报，需继续缴纳本不再需要缴纳的保险费（税）。

4 资格确认书及个人编号保险证

加入国保以后，尚未持有个人编号卡或尚未开通个人编号卡健康保险证功能的人员将获得“保险资格确认书”。持有个人编号卡的人员通过注册开通健康保险证功能，便可绑定保险。绑定后的个人编号卡又称为“个人编号保险证”。

当您前往医疗机构就诊时，请出示以下任意一项保险凭证

- 资格确认书
- 个人编号卡(个人编号保险证)

通过出示保险凭证，您将不必负担全额医疗费，仅需负担其中的20%至30%，便可接受治疗。

以上任意一项保险凭证均可证明您已加入国保，在就诊时需要向医院出示，请务必妥善保管。

资格确认书及个人编号保险证的正确使用方法

- 领取保险凭证后，请确认记载事项是否有误。
擅自改写记载内容，可能会导致保险凭证失效。
- 在医院等就诊时，请务必出示保险凭证。
- 转借保险凭证是违法行为。
- 逾期不可使用。
- 如发生遗失或破损，请补办新证。



以下情况不可使用保险

- 接受不属于保障范围的医院治疗（体检/健康筛查/美容整形/牙齿正畸/轻度狐臭及斑点/正常分娩等）
- 因工受伤（为劳动灾害补偿保险适用范围）
- 符合免责条款的情况（故意犯罪、斗殴或酗酒等）



4 资格确认书及个人编号保险证

关于有效期

资格确认书及个人编号保险证上印有保险的有效期限，收到证件后，请务必予以确认。原则上有效期设定为居留期限的次日。居留期限发生变更时，请向所居住的市町村政府申报。

(例1) 资格确认书 (尚未办理个人编号保险证的人将收到此证件)

北海道 国民健康保険 資格確認書		①有効期限 令和8年7月31日	
		②交付年月日	
		③適用開始年月日	
記 号	×× 番号×××××××× (枝番) ××		
④氏 名	北海 太郎		
⑤生 年 月 日	平成12年4月1日	⑧性別	男
⑥世帯主氏名	北海 太郎		
⑦住 所	北海道札幌市中央区北3条西6丁目		
保険者番号	××××		
交付者名	××市		

- ①有効期限
- ②発行年月日 (资格确认书的发行日)
- ③生效起始年月日 (资格生效日)
- ④姓名
- ⑤出生年月日
- ⑥户主姓名
- ⑦住址
- ⑧性別

4 资格确认书及个人编号保险证

(例2) 资格信息通知 (已办理个人编号保险证的人将收到此证件)

〒××××××××
北海道札幌市中央区北3条西6丁目
北海 太郎 様

令和7年(2025年)8月1日

资格情報のお知らせ

交付者名：A市
保険者番号：××××

①有効期限：令和8年7月31日

あなたの加入する国民健康保健の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号 ××	番号××××××× 枝番××
②氏名	北海 太郎
フリガナ	ホッカイ タロウ
③負担割合	3割 (令和7年8月1日)
発効期日	令和7年8月1日
④適用開始年月日	令和7年8月1日
⑤交付年月日	令和7年8月1日

- ①有効期限
- ②姓名
- ③个人负担比例
- ④生效起始年月日 (资格生效日)
- ⑤发行年月日 (资格信息通知的发行日)

5 加入国保后可享受的补助

(1) 疗养补助

在医院窗口出示资格确认书或个人编号保险证，只需负担部分医疗费即可接受治疗。

医疗费负担比例根据年龄有所不同。



遭遇交通事故等时



- 在交通事故等中由于第三者的行为而受伤时，原则上由第三者负担。
- 如希望利用国保，可能需向市町村政府进行申报，详细情况请进行咨询。



5 加入国保后可享受的补助

(2) 疗养费

以下情况，请将医疗费全额支付给医院后，再到国保窗口申请疗养补助。

市町村政府会对申请内容进行审查，并于通过审查后补贴个人负担部分以外的医疗费用。

- ① 由于急病等突发状况，就诊时未携带资格确认书或个人编号保险证
- ② 在医生认可其必要性的前提下，佩戴腰椎固定支具等治疗器具
- ③ 在医生认可其必要性的前提下，接受柔道整骨、针、灸、按摩、推拿等治疗
- ④ 在海外由于急病或受伤等突发状况接受必要的治疗（以治疗为目的前往海外的情况除外）

海外疗养费相关注意事项

- 海外疗养费的补贴对象仅限属于日本国内医疗保障范围内的医疗手段。
- 以治疗为目的出国并在海外接受诊疗，不作为补助对象。
- 申请海外疗养费补助时，需要提交由所就诊的海外医院的医生填写的特定的证明书。为防备急病发生，前往海外时请尽量携带。证明书的具体格式，请咨询您所居住的市町村政府。



5 加入国保后可享受的补助

(3) 高额疗养费

一个月内个人所负担的疗养费过高时，通过申请，超出限额的部分会作为高额疗养费补贴给您。

同时，因住院等理由计划产生高额医疗费时，可提前向市町村政府申请认定证（“限度额适用认定证”或“限度额适用及标准负担额减额认定证”）。通过出示认定证，即可将支付给医院窗口的医疗费用控制在高额疗养费的限度额内（如持有个人编号保险证，则无需申请认定证）。

(4) 生育津贴

国保受保人在生育后，可通过申请获得生育津贴。妊娠12周（85日）以上即作为补贴对象，其中包括死产及流产。



5 加入国保后可享受的补助

(5) 殡葬费

国保参保人死亡时，经申请，葬礼操办者可获得殡葬补助费。

(6) 移送费

紧急重病患者在医生的指导下进行住院或转院时产生的移送费用，可申请国保补助。

※正常就诊所产生的交通费不作为补助对象。

请注意

第(2)至第(6)项补助有效期两年，逾期申请不予受理。



6 保险费（税）的缴纳

加入国保即需要缴纳保险费（税）。保险费（税）是全体参保人支付医疗费的重要财源，请确保按期缴纳。

（1）保险费（保险税）的计算方法

保险费（税）以年度、家庭、年龄为基准计算。

① 年度

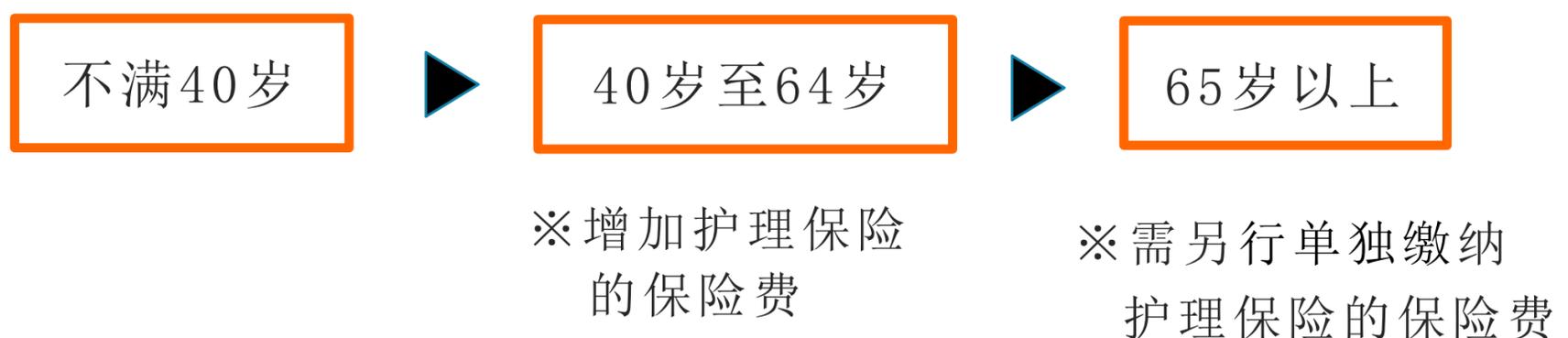
以前一年的收入为基础进行计算。为确保计算结果的正确性，请按时申报收入额。

② 家庭

以家庭为单位计算保险费（税）。无论每户参保人数多少，保险费（税）均按家庭总收入为基准计算。

③ 年龄

不同年龄的保险费（税）内容有所不同。



6 保险费（税）的缴纳

（2）保险费（税）的缴纳方法

请按时缴纳保险费（税）。

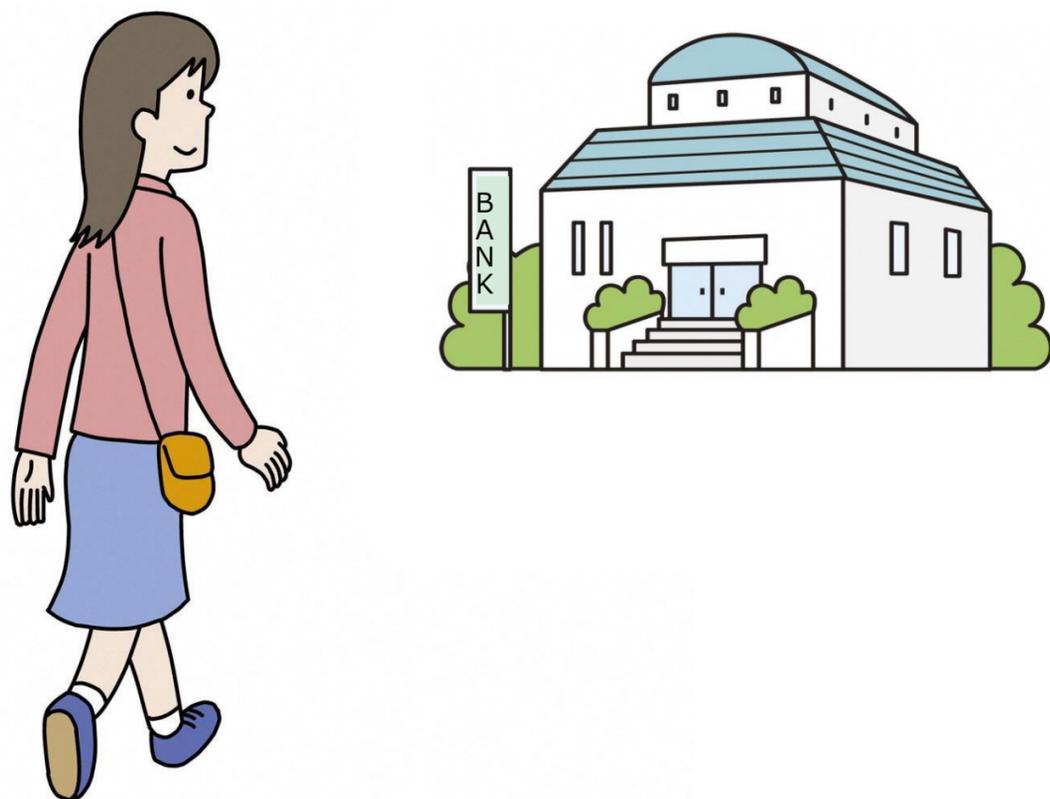
主要的缴纳方法如下：

① 银行自动扣款

每期的保险费（税）可从指定账户自动扣款，无需担心忘缴，安心又方便。

② 使用缴费通知书

可持市町村政府发行的缴费通知书，在附近的金融机构、邮局或所居住的市町村政府办事窗口等进行缴费。部分地区提供便利店缴费。



6 保险费（税）的缴纳

（3）保险费（税）的清算

归国或搬迁至日本其他市町村时，需办理退保申报（参见第4页），同时需要进行保险费（税）的清算。清算结果以参保的时间为准进行计算。

归国后的保险费（税）清算



根据归国时间等因素，可能需要在归国后补缴或领取多缴的保险费，具体手续需要日本境内的人士代为办理。请您务必于归国前向市町村政府申办退保手续。



6 保险费（税）的缴纳

（4）拖欠保险费（税）的处理

● 发送催缴通知

将进行书面催缴，并根据具体情况征收滞纳金。除因遭遇灾害而无法缴纳保费等特殊原因外，拖欠保费超过1年者，或需在就诊时支付全额医疗费。（可于日后通过补办手续领取补助。）

● 没收财产

为征收拖欠部分的保险费，可能会对您的收入、银行存款、生命保险等财产进行调查或没收。

在被采取上述措施前

保险费的缴纳有困难时，请提早向市町村政府的办事窗口咨询。

（5）对居留证延期手续的影响

● 如系恶意逾期

逾期未缴纳保险费（税），或不予办理居留证的延期。

～致持有【特定技能】居留资格证的外国居民～

在办理居留证延期手续时，或需要提交社会保险参保证明或国保保费缴纳证明

持有特定技能居留资格证的外国居民在办理居留证延期手续时，可能需要提交社会保险参保证明或国保保费缴纳证明。办理手续时，请根据要求准备上述证明材料。