

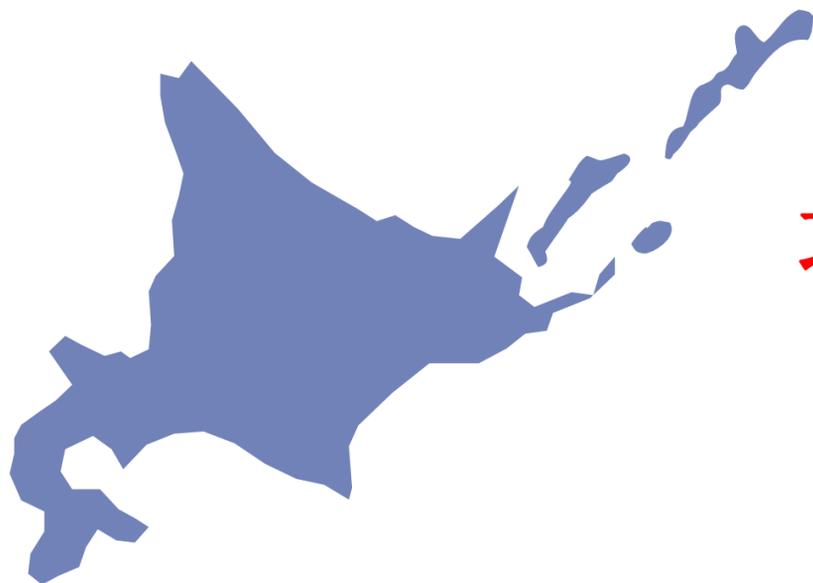
國民健康保險指南

日本實行“全民保險”制度，規定所有公民都要加入公共醫療保險，實現全社會的醫療費用互助。擁有居留資格的外國居民同樣需要加入醫療保險。

日本的公共醫療保險包括面向企業從業人員的“被僱傭者保險”以及面向被僱傭者保險適用範圍以外人員的、由都道府縣及市町村政府共同運營的“國民健康保險”等型別。

此指南旨在讓居住在北海道的國外居民能夠了解日本國民健康保險的執行體系以及各類手續。

任何有關國民健康保險的疑問，請向您所居住的市町村政府進行諮詢。在辦理手續或進行諮詢時，請務必攜帶護照及居留卡。

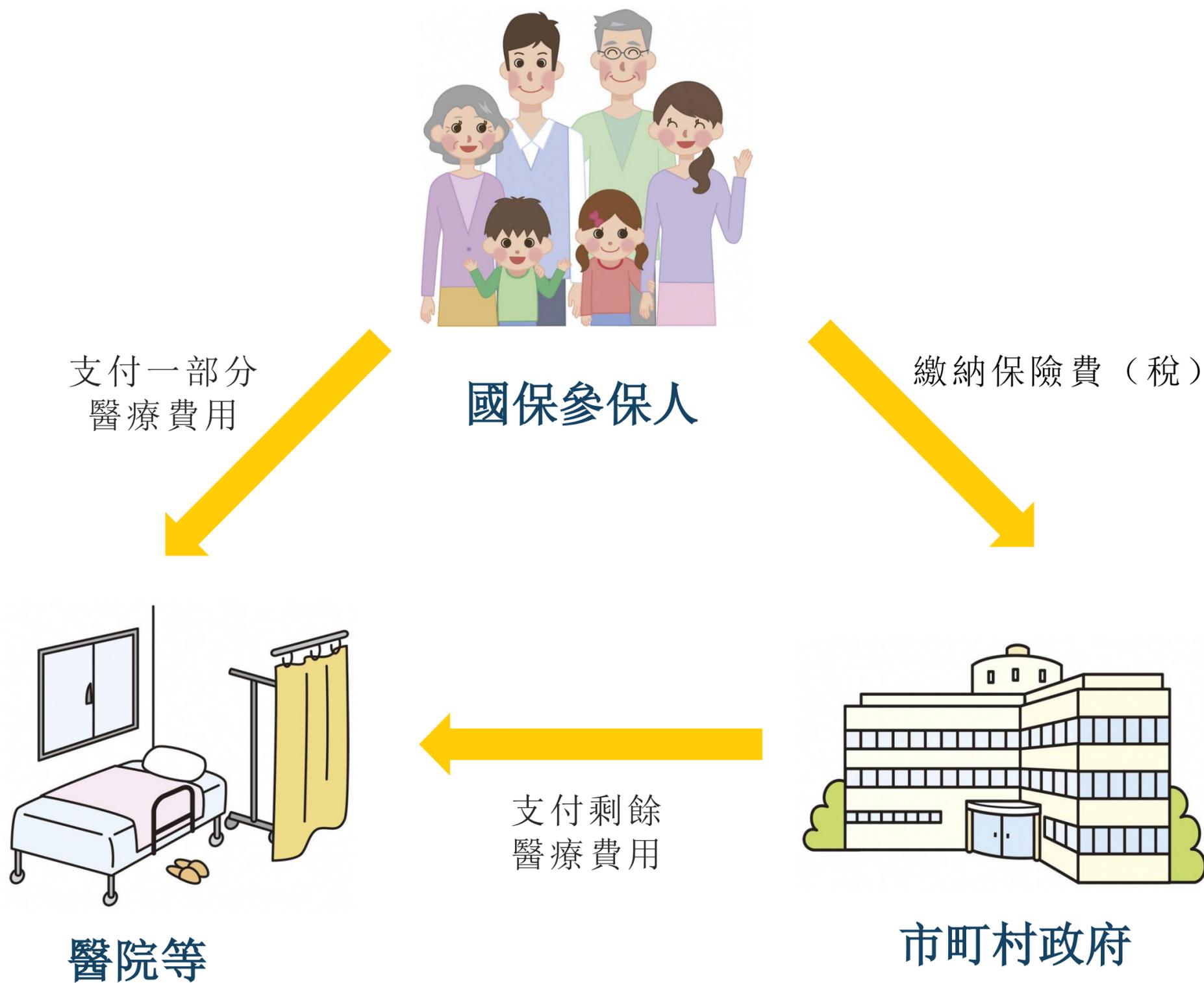


**北海道
歡迎您！**

**歸國時同樣需要您向所居住的市町村政府辦理相關手續。
請務必予以辦理。**

1 什麼是國民健康保險（國保）制度

國民健康保險，是為了保障參保人在生病或受傷時能夠安心接受醫療救治，透過籌集每位參保人繳納的保險費（保險稅），實現醫療費用互相支援的制度。



2 加入國保的外國人

除以下情況外，所有在北海道各市町村政府進行了居民登記的外國人，均有義務加入國民健康保險。

- 居留期間不超過3個月（含3個月）
特例：居留資格為興行/技能實習/家族滞在/公用/特定活動、且根據資料被允許在日本滯留超過3個月者可以加入國保。
- 居留資格為短期滞在或外交
- 居留資格為特定活動中“以醫療為目的的入國者及其陪同人員”或“以觀光療養為目的的入國者”
- 非法滯留等無居留資格的人員
- 已加入工作單位的被僱傭者保險
- 正在接受生活低保
- 75歲以上人員（為後期高齡者醫療制度的對象）
- 來自與日本簽訂了醫療保險等社會保障協定的國家（※）、並持有本國政府發行的社會保險加入證明書（適用證明書）

（※） 美國、比利時、法國、荷蘭、捷克、瑞士、匈牙利、盧森堡
（截至2025年6月 依據生效日排序）



若被判明正在進行與所持居留資格相悖的活動時，可能會喪失國保資格。

3 國保的申報

(1) 加入國保

國保的申報由戶主進行。請於國保資格產生日(※)起14天以內向所居住的市町村政府進行申報。

- (※)
- 入境日本之日
 - 出生之日
 - 從日本其他市町村遷入之日
 - 退出其他健康保險之日
 - 生活低保廢止之日

如發生申報的延誤



- 除被認定為有不可避免的理由的情況外，申報前所產生的醫療費用，需由本人全額支付。
- 保險費（稅）需追溯至資格產生日起計算。

(2) 退出國保

回國或搬遷至日本其他市町村，亦或加入工作單位的健康保險等其他醫療保險時，需向所居住的市町村政府辦理退出國保的申報（持有資格確認書的人員需歸還確認書）。

如不辦理退保申報



- 喪失國保資格次日起保險即失效。若在接受治療時不慎使用了保險，事後需返還未負擔的醫療費用。
- 若未進行申報，需繼續繳納本不再需要繳納的保險費（稅）。

4 資格確認書及個人編號保險證

加入國保以後，尚未持有個人編號卡或尚未開通個人編號卡健康保險證功能的人員將獲得“保險資格確認書”。持有個人編號卡的人員透過註冊開通健康保險證功能，便可繫結保險。繫結後的個人編號卡又稱為“個人編號保險證”。

當您前往醫療機構就診時，請出示以下任意一項保險憑證

- 資格確認書
- 個人編號卡（個人編號保險證）

透過出示保險憑證，您將不必負擔全額醫療費，僅需負擔其中的20%至30%，便可接受治療。

以上任意一項保險憑證均可證明您已加入國保，在就診時需要向醫院出示，請務必妥善保管。

資格確認書及個人編號保險證的正確使用方法

- 領取保險憑證後，請確認記載事項是否有誤。
擅自改寫記載內容，可能會導致保險憑證失效。
- 在醫院等就診時，請務必出示保險憑證。
- 轉借保險憑證是違法行為。
- 逾期不可使用。
- 如發生遺失或破損，請補辦新證。



以下情況不可使用保險

- 接受不屬於保障範圍的醫院治療（體檢/健康篩查/美容整形/牙齒正畸/輕度狐臭及斑點/正常分娩等）
- 因工受傷（為勞動災害補償保險適用範圍）
- 符合免責條款的情況（故意犯罪、鬥毆或酗酒等）



4 資格確認書及個人編號保險證

關於有效期

資格確認書及個人編號保險證上印有保險的有效期限，收到證件後，請務必予以確認。原則上有效期設定為居留期限的次日。居留期限發生變更時，請向所居住的市町村政府申報。

(例1) 資格確認書 (尚未辦理個人編號保險證的人將收到此證件)

北海道 国民健康保險 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		
保險者番号	××××		
交付者名	××市		

- ①有効期限
- ②發行年月日 (資格確認書の發行日)
- ③生效起始年月日 (資格生效日)
- ④姓名
- ⑤出生年月日
- ⑥戶主姓名
- ⑦住址
- ⑧性別

4 資格確認書及個人編號保險證

(例2) 資格情報通知 (已辦理個人編號保險證的人將收到此證件)

〒××××××××
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

資格情報のお知らせ

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個人負擔比例
- ④生效起始年月日 (資格生效日)
- ⑤發行年月日 (資格情報通知的發行日)

5 加入國保後可享受的補助

(1) 療養補助

在醫院窗口出示資格確認書或個人編號保險證，只需負擔部分醫療費即可接受治療。

醫療費的負擔比例根據年齡有所不同。



遭遇交通事故等時



- 在交通事故等中由於第三者的行為而受傷時，原則上由第三者負擔
- 如希望利用國保，可能需向市町村政府進行申報，詳細情況請進行諮詢。



5 加入國保後可享受的補助

(2) 療養費

以下情況，請將醫療費全額支付給醫院後，再到國保窗口申請療養補助。

市町村政府會對申請內容進行審查，並於通過審查後補貼個人負擔部分以外的醫療費用。

- ① 由於急病等突發狀況，就診時未攜帶資格確認書或個人編號保險證
- ② 在醫生認可其必要性的前提下，佩戴腰椎固定支具等治療器具
- ③ 在醫生認可其必要性的前提下，接受柔道整骨、針、灸、按摩、推拿等治療
- ④ 在海外由於急病或受傷等突發狀況接受必要的治療（以治療為目的的前往海外的情況除外）

海外療養費相關注意事項

- 海外療養費的補貼對象僅限屬於日本國內醫療保障範圍內的醫療手段。
- 以治療為目的出國並在海外接受診療，不作為補助對象。
- 申請海外療養費補助時，需要提交由所就診的海外醫院的醫生填寫的特定的證明書。為防備急病發生，前往海外時請儘量攜帶。證明書的具體格式，請諮詢您所居住的市町村政府。



5 加入國保後可享受的補助

(3) 高額療養費

一個月內個人所負擔的療養費過高時，透過申請，超出限額的部分會作為高額療養費補貼給您。

同時，因住院等理由計劃產生高額醫療費時，可提前向市町村政府申請認定證（“限度額適用認定證”或“限度額適用及標準負擔額減額認定證”）。透過出示認定證，即可將支付給醫院窗口的醫療費用控制在高額療養費的限度額內（如持有個人編號保險證，則無需申請認定證）。

(4) 生育津貼

國保受保人在生育後，可透過申請獲得生育津貼。妊娠12周（85日）以上即作為補貼對象，其中包括死產及流產。



5 加入國保後可享受的補助

(5) 殯葬費

國保參保人死亡時，經申請，葬禮操辦者可獲得殯葬補助費。

(6) 移送費

緊急重病患者在醫生的指導下進行住院或轉院時產生的移送費用，可申請國保補助

※正常就診所產生的交通費不作為補助對象。

請注意

第(2)至第(6)項補助有效期兩年，逾期申請不予受理。



6 保險費（稅）的繳納

加入國保即需要繳納保險費（稅）。保險費（稅）是全體參保人支付醫療費的重要財源，請確保按期繳納。

（1）保險費（保險稅）的計算方法

保險費（稅）以年度、家庭、年齡為基準計算。

① 年度

以前一年的收入為基礎進行計算。為確保計算結果的正確性，請按時申報收入額。

② 家庭

以家庭為單位計算保險費（稅）。無論每戶參保人數多少，保險費（稅）均按家庭總收入為基準計算。

③ 年齡

不同年齡的保險費（稅）內容有所不同。

不滿40歲



40歲至64歲



65歲以上

※增加護理保險的保險費

※需另行單獨繳納護理保險的保險費

6 保險費（稅）的繳納

（2）保險費（稅）的繳納方法

請按時繳納保險費（稅）。

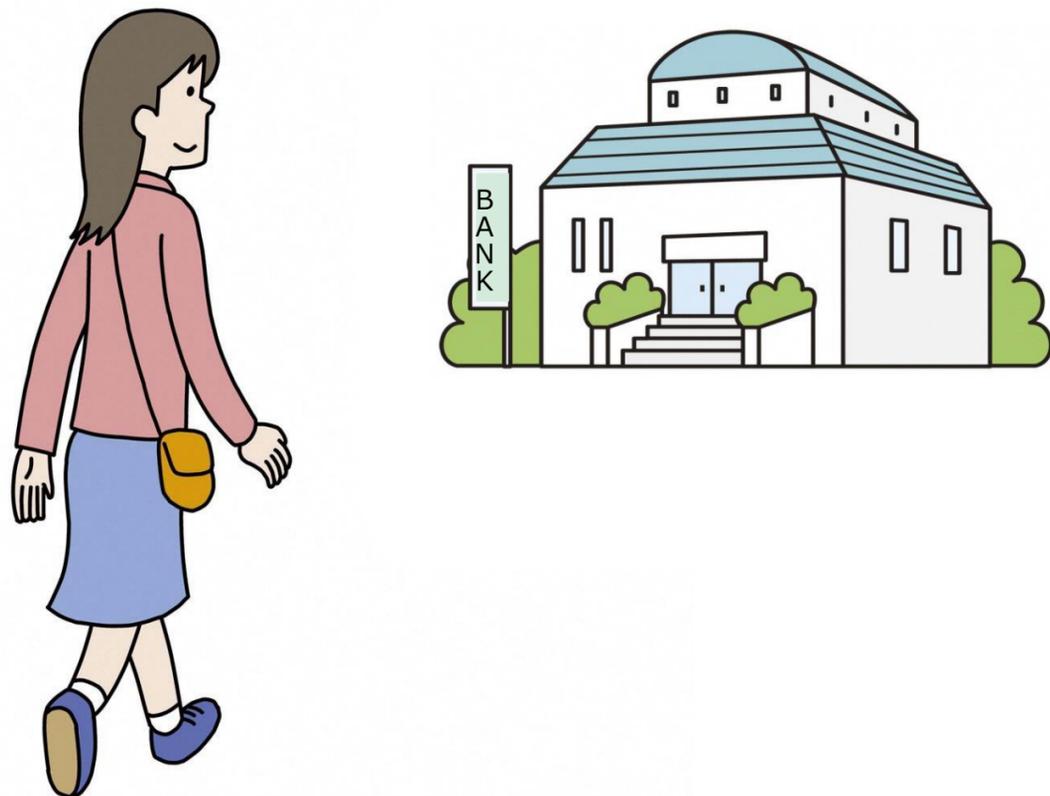
主要的繳納方法如下：

① 銀行自動扣款

每期的保險費（稅）可從指定賬戶自動扣款，無需擔心忘繳，安心又方便。

② 使用繳費通知書

可持市町村政府發行的繳費通知書，在附近的金融機構、郵局或所居住的市町村政府辦事窗口等進行繳費。部分地區提供便利店繳費。



6 保險費（稅）的繳納

（3）保險費（稅）的清算

歸國或搬遷至日本其他市町村時，需辦理退保申報（參見第4頁），同時需要進行保險費（稅）的清算。清算結果以參保的時間為準進行計算。

歸國後的保險費（稅）清算



根據歸國時間等因素，可能需要在歸國後補繳或領取多繳的保險費，具體手續需要日本境內的人士代為辦理。**請您務必于歸國前向市町村政府申辦退保手續。**



6 保險費（稅）的繳納

（4）拖欠保險費（稅）的處理

● 發出催繳通知

將進行書面催繳，並根據具體情況徵收滯納金。除因遭遇災害而無法正常繳納保費等特殊原因外，拖欠保費超過1年者，或需在就診時支付全額醫療費。（可於日後透過補辦手續領取補助。）

● 沒收財產

為徵收拖欠部分的保險費，可能會對您的收入、銀行存款、生命保險等財產進行調查或沒收。

在被採取上述措施前



保險費的繳納有困難時，請提早向市町村政府的辦事窗口諮詢。

（5）對居留證延期手續的影響

● 如系惡意逾期

逾期未繳納保險費（稅），或不予辦理居留證的延期。

～致持有【特定技能】居留資格證的外國居民～

在辦理居留證延期手續時，或需要提交社會保險參保證明或國保保費繳納證明



持有特定技能居留資格證的外國居民在辦理居留證延期手續時，可能需要提交社會保險參保證明或國保保費繳納證明。辦理手續時，請根據要求準備上述證明材料。