

## (1) 国民健康保険

▶ 国保年金課 TEL : 047-712-0141 (国民健康保険コールセンター)

国民健康保険とは、病気やけがをしたとき経済的負担ができるだけ軽くなるように、普段から各々の収入に応じてお金（保険料）を出し合い、医療費にあてていくという「助け合いの制度」です。日本では、誰もが安心して医療を受けられるように、**全ての人が健康保険に加入しなければなりません。**

**国民健康保険に加入しなければならない人**

国民健康保険には、次の人を除き、必ず加入しなければなりません。

- ・ 職場の健康保険などに加入している人とその扶養家族の人
- ・ 後期高齢者医療制度に加入している人
- ・ 生活保護を受けている人

### ① 国民健康保険に入るとき・やめるとき

世帯主は14日以内に届け出てください。  
 取り扱い窓口：国保年金課（市役所本館1階）、各支所  
 （※ 松戸駅構内の行政サービスセンターでは取り扱っていません。）

**以下の書類をお持ちください**

- ☑ 届出人と該当者のマイナンバーを確認できる書類
- ☑ 届出人の本人確認書類（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）
- ☑ 委任状（届出人と該当者の住民票が別世帯の場合）

国民健康保険に入るとき		国民健康保険をやめるとき	
こんなとき	必要なもの	こんなとき	必要なもの
他の市区町村から転入してきたとき	☑ 他の市区町村の転出証明書	他の市区町村へ転出するとき	☑ 国民健康保険被保険者証
他の健康保険をやめたとき 他の健康保険の被扶養者でなくなったとき	☑ 健康保険資格喪失証明書	他の健康保険に入ったとき 他の健康保険の被扶養者になったとき	☑ 国民健康保険被保険者証 ☑ 他の健康保険被保険者証（後者が未交付のときは、加入したことを証明するもの）
子どもが生まれたとき	☑ 母子健康手帳	加入者が死亡したとき	☑ 国民健康保険被保険者証
生活保護を受けなくなったとき	☑ 生活保護受給証明書	生活保護を受けるとき	☑ 国民健康保険被保険者証、 生活保護受給証明書
その他こんなとき		必要なもの	
住所、世帯主、氏名などが変わったとき		☑ 国民健康保険被保険者証	
国民健康保険被保険者証をなくしたとき、汚損したとき		☑ 本人確認書類（汚損した国民健康保険被保険者証）	

### ② 国民健康保険料

国民健康保険に加入したら、保険料（お金）を払ってください。保険料は世帯主（家族を代表する人）が決められた日までに払います。  
 保険料は口座振替（\*）で払ってください。口座振替のやり方は、国保年金課で聞いてください。

\* 口座振替 = 銀行などの口座からお金を引くこと

**お金を払うのが遅くなると...**

督促状、催告書を送ります。払うお金が多くなることがあります。

**ずっとお金を払わないと...**

市役所が保険料をあなたの貯金や給料から取る（差し押さえる）ことがあります。

※ お金を払うことができないときは、国保年金課（市役所本館1階）に相談してください。



# 3 Bảo hiểm, lương hưu

## (1) Bảo hiểm y tế quốc dân

▶ Ban bảo hiểm y tế và lương hưu TEL: 047-712-0141 (Tổng đài bảo hiểm y tế quốc dân)

Bảo hiểm y tế quốc dân là “chế độ tương trợ lẫn nhau”, người tham gia đóng phí bảo hiểm với mức đóng khác nhau tùy thuộc vào thu nhập mỗi cá nhân, nhằm giảm gánh nặng về kinh tế nhiều nhất có thể khi bị bệnh hoặc bị thương. Tại Nhật Bản, để ai cũng an tâm khi đi khám chữa bệnh, **mọi người đều phải tham gia bảo hiểm y tế.**

### Những người phải tham gia bảo hiểm y tế quốc dân

**Trừ những trường hợp sau, mọi người đều phải tham gia bảo hiểm y tế quốc dân**

- Những người đang tham gia bảo hiểm của nơi làm việc và người thân phụ thuộc của người đó
- Người cao tuổi đang tham gia Bảo hiểm y tế cho người từ 75 tuổi trở lên
- Những người đang nhận trợ cấp sinh hoạt

### ① Tham gia/Hủy bảo hiểm y tế quốc dân

Chủ hộ phải làm thủ tục khai báo trong vòng 14 ngày.

Quầy thủ tục: Ban bảo hiểm y tế và lương hưu (tầng 1 Nhà Honkan Tòa thị chính) hoặc các chi nhánh Tòa thị chính (※Trung tâm dịch vụ hành chính tại ga Matsudo không tiếp nhận thủ tục này)

### Hãy mang theo giấy tờ sau

- Giấy tờ có thể xác nhận người làm thủ tục và mã số cá nhân của đương đơn.
- Giấy tờ xác nhận nhân thân của người nộp đơn (giấy phép lái xe, hộ chiếu, thẻ mã số cá nhân...)
- Giấy ủy quyền (trường hợp giấy cư trú của người làm thủ tục và đương đơn thuộc các hộ khác nhau)

Tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân		Hủy Bảo hiểm y tế quốc dân	
Khi nào?	Giấy tờ cần chuẩn bị	Khi nào?	Giấy tờ cần chuẩn bị
Khi chuyển đến từ nơi khác	<input checked="" type="checkbox"/> Giấy chứng nhận chuyển đi của nơi ở cũ	Khi chuyển đi nơi khác	<input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế
Khi bỏ tham gia các loại bảo hiểm y tế khác Khi không còn là người phụ thuộc trong bảo hiểm y tế khác	<input checked="" type="checkbox"/> Giấy chứng nhận hủy tư cách bảo hiểm y tế	Khi tham gia bảo hiểm y tế khác Khi thành người phụ thuộc trong bảo hiểm y tế khác	<input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế <input checked="" type="checkbox"/> Cả hai loại Thẻ bảo hiểm y tế quốc dân và Thẻ bảo hiểm y tế khác (Trường hợp chưa được cấp thẻ bảo hiểm y tế khác, cần mang theo giấy tờ chứng minh việc đã đăng ký tham gia bảo hiểm)
Khi có con mới sinh	<input checked="" type="checkbox"/> Sổ tay sức khỏe mẹ và bé	Khi người tham gia bảo hiểm qua đời	<input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế
Khi không nhận trợ cấp sinh hoạt nữa	<input checked="" type="checkbox"/> Giấy chứng nhận hưởng trợ cấp sinh hoạt	Khi nhận trợ cấp sinh hoạt	<input checked="" type="checkbox"/> Giấy chứng nhận hưởng bảo hiểm y tế, Giấy chứng nhận hưởng trợ cấp sinh hoạt
Những trường hợp khác		Giấy tờ cần thiết	
Khi địa chỉ, tên tuổi và chủ hộ thay đổi		<input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế	
Khi làm mất thẻ bảo hiểm, làm bẩn, mờ chữ trên thẻ,...		<input checked="" type="checkbox"/> Giấy tờ tùy thân, thẻ bảo hiểm bị bẩn, mờ chữ,...	

### ② Phí bảo hiểm y tế quốc dân

Nếu tham gia bảo hiểm y tế quốc dân thì phải trả phí bảo hiểm. Phí bảo hiểm sẽ do chủ hộ (người đại diện cho gia đình) trả vào thời hạn quy định.

Phí bảo hiểm phải trả bằng hình thức chuyển khoản. Cách thức đăng ký chuyển khoản vui lòng liên hệ Ban bảo hiểm y tế và lương hưu.

※ Chuyển khoản = bị trừ tiền từ tài khoản ngân hàng

#### Nếu chậm nộp phí bảo hiểm:

Chúng tôi sẽ gửi thư nhắc nhở. Có trường hợp sẽ phải trả thêm phí nộp chậm.

#### Nếu không trả phí bảo hiểm trong thời gian dài:

Có trường hợp Tòa thị chính sẽ thu (truy thu) phí bảo hiểm từ tiền tiết kiệm hoặc tiền lương của bạn.

※ Nếu bạn không thể trả phí bảo hiểm, hãy tư vấn với Ban bảo hiểm y tế và lương hưu (tầng 1 Nhà Honkan Tòa thị chính).



## (2) 後期高齢者医療制度

▶ 国保年金課 後期高齢者医療班 TEL : 047-712-0141 (国民健康保険コールセンター)

住民登録をしている75歳以上(一定の障害があるかたで、加入を希望する65歳以上)の人は、後期高齢者医療制度に加入することになります。外国人も在留期間が3か月を超える場合は、後期高齢者医療制度の加入者となります。ただし、特定活動の在留資格で、医療を受けるために入国した場合などは加入できません。

## (3) 国民年金

▶ 国保年金課 国民年金班 TEL : 047-366-7352

### ① 国民年金とは

日本では現役世代(被保険者)と高齢世代(受給者)の「社会的助け合い」のシステムが基礎となっています。  
**原則、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人たちは、国籍を問わず国民年金に加入しなければなりません。**国民年金には老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金があり、支給要件や給付額については、お問合せください。

### ② あなたの加入する国民年金の種別と保険料の納付方法

種別	年齢等	対象者	納付方法	希望すれば加入できる人	特例任意加入
第1号被保険者	20歳～60歳未満	自営業者・無職の人・フリーター・学生等第2号及び第3号被保険者に該当しない人	日本年金機構から送付される納付書による支払口座振替制度もあります。	任意加入被保険者	65歳に達しても年金受給権が確保できない人は、70歳になるまでの間で受給権を得るまで加入することができます。(1965年4月1日以前に生まれた人)
第2号被保険者	就職時～65歳未満	厚生年金加入者	厚生年金保険料として給料から天引きされます。		
第3号被保険者	20歳～60歳未満	厚生年金加入者に扶養されている配偶者	配偶者の加入する厚生年金が制度全体として負担します。		

### ③ 保険料の支払いが困難な人

第1号被保険者(自営業者、無職の人)は個人で保険料を納めなければなりません。病気、失業、営業不振などで保険料を納めるのが困難な人は、国民年金の窓口申請し、承認されると保険料が全額または3/4・半額・1/4免除される制度があります。50歳未満の人には、保険料の納付が猶予される納付猶予制度、学生には、学生期間中の保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。なお、免除された保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます。



## (2) Bảo hiểm y tế cho người từ 75 tuổi trở lên

► Ban bảo hiểm y tế và lương hưu Nhóm y tế cho người trên 75 tuổi  
TEL: 047-712-0141 (Tổng đài bảo hiểm y tế quốc dân)

Cư dân từ 75 tuổi trở lên sẽ tham gia chế độ bảo hiểm y tế này (Trường hợp người khuyết tật có nguyện vọng tham gia là từ 65 tuổi trở lên). Cư dân người nước ngoài có thời gian lưu trú trên 3 tháng cũng phải tham gia bảo hiểm này. Tuy nhiên, trừ trường hợp những người có tư cách lưu trú đặc biệt về điều trị y tế sẽ không phải tham gia.

## (3) Lương hưu quốc dân ► Ban bảo hiểm y tế và lương hưu Nhóm lương hưu TEL: 047-366-7352

### ① Lương hưu quốc dân là gì?

Chế độ lương hưu quốc dân được lập ra nhằm mục đích hỗ trợ kinh tế cho toàn xã hội giữa các thế hệ với nhau (lớp người trẻ đang làm việc hỗ trợ lớp người cao tuổi đã về hưu).

**Tất cả cư dân có đăng ký cư trú tại Nhật Bản trong độ tuổi từ trên 20 đến dưới 60 tuổi, không phân biệt quốc tịch đều phải tham gia chế độ lương hưu quốc dân.** Lương hưu quốc dân gồm lương hưu cho người cao tuổi, lương hưu cho người khuyết tật, lương hưu cho thân nhân người đã mất. Thông tin chi tiết về các quyền lợi của chế độ lương hưu vui lòng liên hệ với chúng tôi.

### ② Các loại lương hưu và cách nộp phí

	Loại	Tuổi	Đối tượng	Cách nộp phí		
Những người bắt buộc phải tham gia	Người được bảo hiểm loại 1	Từ trên 20 đến dưới 60 tuổi	Người kinh doanh tự do, người không có việc làm, làm việc tự do, sinh viên, những người không thuộc Người được bảo hiểm loại 2 và 3	Nộp bằng phiếu nộp từ Cơ quan lương hưu Nhật Bản hoặc chuyển khoản ngân hàng	Người có thể tham gia nếu muốn	Người tự nguyện tham gia
	Người được bảo hiểm loại 2	Từ khi làm cho đến dưới 65 tuổi	Người tham gia bảo hiểm xã hội	Trừ phí bảo hiểm xã hội trực tiếp từ tiền lương hàng tháng.		
	Người được bảo hiểm loại 3	Từ 20 đến dưới 60 tuổi	Vợ/Chồng của người tham gia bảo hiểm xã hội	Phí được trả bởi người vợ/chồng tham gia bảo hiểm xã hội	Người tự nguyện tham gia đặc biệt	Người đã đủ 65 tuổi nhưng chưa đủ thời gian để nhận lương hưu có thể tham gia đóng phí cho đến khi đủ điều kiện nhận lương hưu trong thời gian đến 70 tuổi (Dành cho người sinh từ ngày 1 tháng 4 năm 1965 trở về trước)

### ③ Trường hợp gặp khó khăn khi đóng phí

Người được bảo hiểm loại 1 (người kinh doanh tự do, người không có việc làm) phải tự đóng phí bảo hiểm. Những người bị bệnh, thất nghiệp hoặc tình hình kinh doanh gặp khó khăn khiến việc nộp phí gặp trở ngại có thể được miễn đóng hoặc chỉ đóng 3/4, 1/2, 1/4 nếu nộp đơn xin tại Bộ phận lương hưu quốc dân và được chấp thuận. Những người dưới 50 tuổi hoặc sinh viên có thể được hoãn nộp. Phần phí miễn nộp trong vòng 10 năm trở lại có thể được nộp bù sau đó.



### 3 保険・年金

#### ④ 短期在留外国人の脱退一時金

日本国籍を有しない方が、国民年金又は厚生年金被保険者資格を喪失し、日本を出国する場合、日本に住所を有しなくなってから2年以内に脱退一時金を請求することができます。

対象者	申請に必要な書類
<p>脱退一時金は、次のすべての条件に該当するときに請求することができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日本国籍を有していない人</li> <li>国民年金の第1号被保険者としての保険料納付済期間の月数、又は厚生年金保険の被保険者期間の月数が6か月以上ある人（免除期間がある方はお問合せください。）</li> <li>日本に住所を有していない人</li> </ul> <p>※再入国許可・みなし再入国許可を受けて出国する場合は、転出届の提出をしたとき。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>年金（障害手当金を含む）を受ける権利を有したことがない人</li> </ul>	<p>下記の書類をご用意の上、申請ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 脱退一時金請求書</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> パスポートの写し（氏名・生年月日・国籍・署名・在留資格が確認できるページ）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 日本国内に住所を有しなくなったことを明らかにできる書類</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 銀行が発行した証明書等（銀行名、支店名、支店の所在地、口座番号、請求者本人の口座名義が確認できる書類）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 基礎年金番号が確認できる書類</li> </ul>

※ 脱退一時金を受け取った場合、脱退一時金の計算の基礎となった期間は年金加入期間ではなくなります。詳しくは、最寄りの日本年金機構の年金事務所あるいは、国保年金課 国民年金班までお問合せください。なお、申請書類の提出先は日本年金機構になります。

※ 脱退一時金の支給金額は、日本の年金制度に加入していた月数に応じて、計算されます。

#### (4) 介護保険

▶ 介護保険課 TEL: 047-366-7370

介護保険は、介護を必要とする状態となっても自立した生活ができるよう、高齢者の介護をみんなで支える仕組みです。65歳以上で介護認定された人がサービスを利用することができます。40歳から64歳の方でも年をとったことよっておこる病気で介護認定された方は利用できます。

#### ① 保険料の支払い方法

保険料は、年齢により支払い方法が異なります。

年齢	支払い方法
65歳以上	市が介護保険料の納付書を送付します。期日までに支払ってください。
40歳から65歳未満	<p>国民健康保険に加入している方</p> <p>国民健康保険料に介護保険料が含まれます。世帯主が納めます。</p>
	<p>職場の健康保険に加入している方</p> <p>給与から介護保険料が引かれます。</p>

#### ② 利用方法

介護サービスを利用するには、要介護・要支援認定を受ける手続きが必要です。

【窓口】 介護保険課、各支所

【申請に必要なもの】

市役所の窓口へ提出するもの	主治医または医療機関へ提出するもの
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 要介護（要支援）認定申請書</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 介護保険被保険者証</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 医療保険の保険証（写し）</li> </ul> <p>※申請書に医療保険情報をご記入いただけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 問診票</li> </ul>





**④ Tiền trợ cấp lương hưu trả 1 lần (Dành cho người nước ngoài cư trú ngắn hạn tại Nhật)**

Người nước ngoài từng đóng phí lương hưu hoặc bảo hiểm xã hội Nhật Bản khi hủy tư cách người được bảo hiểm và trở về nước có thể yêu cầu nhận trợ cấp lương hưu trong vòng 2 năm kể từ ngày rời Nhật Bản.

Đối tượng	Giấy tờ cần thiết
<p><b>Bạn có thể nhận trợ cấp lương hưu nếu đủ các điều kiện sau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Không có quốc tịch Nhật Bản</li> <li>Từng đóng phí lương hưu (Người được bảo hiểm loại 1) hoặc bảo hiểm xã hội từ 6 tháng trở lên (Vui lòng trao đổi thêm nếu có khoảng thời gian được miễn nộp phí)</li> <li>Người không còn cư trú tại Nhật Bản</li> </ul> <p>Trường hợp rời Nhật Bản với chế độ cho phép tái nhập cảnh hoặc cho phép tái nhập cảnh đặc biệt, có thể đăng ký nhận trợ cấp tại thời điểm khai báo làm thủ tục chuyển đi tại cơ quan hành chính địa phương nơi mình sinh sống.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chưa từng được nhận trợ cấp lương hưu (bao gồm cả trợ cấp khuyết tật)</li> </ul>	<p>Khi đăng ký cần chuẩn bị những giấy tờ sau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Đơn đăng ký nhận trợ cấp lương hưu</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Bản photo hộ chiếu (Trang có ghi tên, ngày tháng năm sinh, quốc tịch, chữ ký và loại visa)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Giấy tờ chứng minh không còn cư trú tại Nhật Bản</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Giấy tờ phát hành bởi ngân hàng có ghi tên chủ tài khoản (chính chủ), tên ngân hàng, tên chi nhánh, địa chỉ chi nhánh và số tài khoản ngân hàng</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Giấy tờ có ghi số trợ cấp lương hưu cơ bản</li> </ul>

※ Trường hợp đã nhận tiền trợ cấp lương hưu này, số tiền này sẽ không còn được xem xét khi đăng ký những quyền lợi trợ cấp lương hưu khác của Nhật Bản. Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ Cơ quan trợ cấp lương hưu gần nhất hoặc Ban bảo hiểm y tế và lương hưu - Nhóm lương hưu. Bạn có thể nộp hồ sơ đăng ký tại Cơ quan trợ cấp lương hưu Nhật Bản.

※ Tiền trợ cấp lương hưu trả 1 lần được tính dựa trên số tháng tham gia chế độ lương hưu tại Nhật Bản.

**(4) Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng** ▶ Ban bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng TEL: 047-366-7370

Bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng là cơ chế tất cả cùng hỗ trợ chăm sóc người cao tuổi dù có ở tình trạng cần chăm sóc thì vẫn có thể sống tự lập.

Người trên 65 tuổi và được chứng nhận cần chăm sóc có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc. Người từ 40 đến 64 tuổi nếu được chứng nhận cần chăm sóc vì mắc bệnh do tuổi tác cũng có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc.

**① Cách nộp phí bảo hiểm**

Tùy độ tuổi mà cách nộp phí bảo hiểm sẽ khác nhau.

Tuổi	Cách nộp
Từ 65 tuổi trở lên	Thành phố sẽ gửi giấy yêu cầu nộp phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng về nhà. Hãy nộp đúng hạn.
Từ 40 đến dưới 65 tuổi	<b>Người đang tham gia bảo hiểm y tế quốc dân</b> Tiền bảo hiểm y tế quốc dân đã bao gồm tiền bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng. Chủ hộ gia đình nộp.
	<b>Người đang tham gia bảo hiểm y tế tại nơi làm việc</b> Tiền bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng sẽ được trừ từ tiền lương.

**② Cách sử dụng**

Để sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng, cần làm thủ tục chứng nhận cần chăm sóc, hỗ trợ.

[Nơi tiếp nhận]

Ban bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng, các chi nhánh

[Giấy tờ cần để đăng ký]

Giấy tờ nộp cho nơi tiếp nhận ở Tòa thị chính	Giấy tờ nộp cho bác sỹ điều trị hoặc cơ sở y tế
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Đơn xin chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm y tế (bản sao)</li> </ul> <p>※ Vui lòng ghi thông tin bảo hiểm y tế vào đơn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Phiếu tư vấn bác sỹ</li> </ul>

