

1 日本の医療保険制度	2
2 国民健康保険への加入と退廻の届出	4
3 マイナ保険証および資格確認書	6
4 保険料の決定方法・納付義務者	8
5 保険料の通知	10
6 保険料の支払方法	12
7 保険料を払わないどうなるのか?	12
8 国民健康保険で受けられる主な給付	14
9 特定健康診査・特定保健指導	18
10 お問い合わせ先	20

National Health Insurance Multilingual Guidebook

1. Japan's Medical Insurance System	2
2. Notification of Joining/Withdrawal from National Health Insurance	4
3. Myna Insurance Card and Eligibility Certificate	6
4. Insurance Premium Determination Method and Payment Obligation	8
5. Notification of Insurance Premiums	10
6. Insurance Premium Payment Methods	12
7. What happens if you don't pay your insurance premiums?	12
8. Main Benefits of National Health Insurance	14
9. Specified Health Checkups/Specified Health Guidance	18
10. Inquiries	20

国民健康保険 多語言指南

1. 日本的医疗保险制度	2
2. 国民健康保险参保和退保的申报	4
3. Myna保险证及资格确认书	6
4. 保险费的确定方法、缴纳义务人	8
5. 保险费的通知	10
6. 保险费的支付方法	12
7. 如果不缴纳保险费会怎样?	12
8. 国民健康保险可以享受的主要给付	14
9. 特定健康检查、特定保健指导	18
10. 查询处	20

Bảo hiểm quốc dân Sách hướng dẫn đa ngôn ngữ

1. Chế độ bảo hiểm y tế của Nhật Bản	3
2. Thông báo tham gia và rút khỏi Bảo hiểm quốc dân	5
3. Thẻ bảo hiểm Myna và Giấy xác nhận tư cách	7
4. Phương thức quyết định phí bảo hiểm/ Người có nghĩa vụ nộp phí bảo hiểm	9
5. Thông báo phí bảo hiểm	11
6. Phương thức thanh toán phí bảo hiểm	13
7. Nếu không đóng phí bảo hiểm thì sẽ như thế nào?	13
8. Những trợ cấp chính có thể nhận được từ Bảo hiểm quốc dân	15
9. Kiểm tra sức khỏe đặc định/ Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe đặc định	19
10. Địa chỉ liên hệ	20

Gabay ukol sa National Health Insurance sa siyudad ng Matsudo sa iba't-ibang wika

1. Tungkol sa sistema ng medical insurance sa Japan	3
2. Pagbigay ng abiso ukol sa pagsali at pag-alis sa National Health Insurance	5
3. Myna Insurance Card at Sertipiko ng Kwalipikasyon	7
4. Paraan ng pagtakda sa insurance premiums at mga nasasakop sa pagbayad nito	9
5. Notipikasyon ukol sa insurance premiums	11
6. Paraan ng pagbayad sa insurance premiums	13
7. Ano ang mangyayari kung hindi mo babayaran ang iyong insurance premiums?	13
8. Mga pangunahing benepisyoso na maaaring tanggapin sa ilalim ng National Health Insurance	15
9. Specified Health Checkups/Specified Health Guidance	19
10. Para sa mga katanungan	20

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (कोकुमिन केन्को होकेन) विभिन्न भाषामा लेखिएको गाइड बुक

१. जापानको चिकित्सा बीमा प्रणाली	3
२. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध हुन तथा परित्याग गर्नको लागि निवेदन दिने	5
३. माझ्ना बीमा कार्ड साथै बीमाको योग्यता पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र	7
४. बीमा शुल्क गणना तथा निर्धारण विधि, बीमा शुल्क दाखिला गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति	9
५. बीमा शुल्कको जानकारी दिने	11
६. बीमा शुल्क दाखिला गर्ने तरिका	13
७. बीमा रकम तिरेन भने के हुन्छ?	13
८. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाबाट प्राप्त गर्न सकिने विशेष सुविधा	15
९. विशेष किसिमको स्वास्थ्य परीक्षण तथा विशेष किसिमको स्वास्थ्य परामर्श	19
१०. सम्पर्क नम्बर तथा ठेगाना	20



1 日本の医療保険制度

日本では、誰もが安心して医療を受けられるよう、全ての人が医療保険に加入することになっています（国民皆保険制度）。

国民健康保険（国保）はそうした医療保険のひとつで、加入者の皆さん方がお金（保険料）を出し合い、病気やケガに備える助け合いの制度であり、都道府県と市町村がともに運営を行っています。

国民健康保険の加入資格

在留カードが発行されていて、日本に住民登録されている人は、全ての人が国民健康保険に加入しなければなりません。ただし、医療目的で入国した人やその介助者、会社等の健康保険の加入者、生活保護を受けている人は除きます。



1. Japan's Medical Insurance System

In Japan, everyone has Health Insurance to ensure that everyone can have peace of mind about receiving medical treatment (Universal National Health Insurance System).

The National Health Insurance (NHI) is one type of medical insurance, where all members contribute money (insurance premiums) to help each other prepare for illness or injury. The system is jointly managed by prefectures and municipalities.



Eligibility for National Health Insurance

Everyone that is registered as a resident in Japan, and that has been issued with a resident card must join the National Health Insurance.

However, this excludes persons that have entered the country for medical purposes, and their caregivers, subscribers to company health insurance etc. and persons receiving public assistance.

1 日本的医疗保险制度

在日本，为了让每个人都能安心接受医疗，所有人都必须加入医疗保险（国民皆保险制度）。

国民健康保险（简称国保）是此类医疗保险之一，由所有参保人员共同缴纳保险费，以应对疾病或受伤的互助制度，由都道府县和市町村共同管理。

国民健康保险的参加资格

所有已领取在留卡，在日本办理了居民登记的人都必须参加国民健康保险。

但是，以医疗目的入境者及其看护人、公司等健康保险参保人、享受生活保护者除外。

1. Chế độ bảo hiểm y tế của Nhật Bản

Ở Nhật Bản, để có thể an tâm nhận sự chăm sóc y tế, tất cả mọi người đều tham gia vào bảo hiểm y tế (Chế độ bảo hiểm quốc dân).

Bảo hiểm quốc dân (BHQD) là một trong nhiều loại bảo hiểm y tế, một hệ thống hỗ trợ lẫn nhau, trong đó tất cả người tham gia cùng nhau đóng tiền (phí bảo hiểm) để chuẩn bị cho trường hợp bệnh tật và chấn thương, được tỉnh và thành phố cùng điều hành.

Thủ tục cần thiết để tham gia Bảo hiểm quốc dân

Tất cả những người đăng ký cư trú tại Nhật Bản và được cấp thẻ lưu trú đều phải tham gia Bảo hiểm quốc dân.

Tuy nhiên, ngoại trừ những đối tượng như người nhập cảnh với mục đích điều trị y tế và người chăm sóc, người tham gia bảo hiểm sức khỏe của công ty, v.v... và người đang nhận trợ cấp xã hội.



1. Tungkol sa sistema ng medical insurance sa Japan

Ang lahat ng mamamayan sa Japan ay kailangang maging miyembro ng medical insurance upang makatanggap ng medical service nang walang pag-aalala (universal health insurance system).

Ang National Health Insurance (NHI) ay isang uri ng medical insurance kung saan ang lahat ng miyembro ay nag-aambag ng pera (insurance premiums) upang tumulong sa isa't isa sa paghahanda para sa sakit o pinsala. Ang sistema ay pinamamahalaan nang sama-sama ng mga prefecture at munisipalidad.

Kuwalipikasyon sa pagsali sa NHI

Ang lahat ng mamamayan, kalakip ang mga dayuhang nabigyan ng Residence Card at mga nagparehistro bilang residente ng Japan, ay kailangang sumali sa National Health Insurance.

Subalit, hindi nasasakop sa pagsali ang mga dayuhang nasa bansa sa pamamagitan ng medical visa (pati mga helpers na kasama nito), mga miyembro ng health insurance ng kompanya at iba pa, at mga tumatanggap ng suporta mula sa public assistance program.

१. जापानको चिकित्सा बीमा प्रणाली

जापानमा, सबै जनाले धुक्क भएर उपचार लिन सकोस् भनाको लागि, सबै जना चिकित्सा बीमामा आबद्ध हुनु पर्ने व्यवस्था छ। (सम्पूर्ण नागरिकको बीमा प्रणाली)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (राष्ट्रिय बीमा) यस्तो प्रकारको चिकित्सा उपचार बीमा प्रणाली हो जसमा सबै सदस्यहरूले पैसा (बीमा रकम) बुझाएर बिरामी भएको र चोटपटक लागेको अवस्थामा महत पाउँछन् र यो प्रिफेक्चर र नगरपालिकाहरूद्वारा संयुक्त रूपमा सञ्चालित छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध हुन आवश्यक योग्यता

रेजिडेन्स कार्ड (जाइरयु कार्ड) जारी भई, जापानमा बसोबास दर्ता (ज्यूमिन तोरोकु) भएका व्यक्तिहरू, सबै जना राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा अनिवार्य आबद्ध हुनु पर्छ।

यद्यपि, उपचार गर्ने उद्देश्यले जापान प्रवेश गरेका व्यक्ति तथा उसको सहयोगी, कम्पनीको बीमामा आबद्ध व्यक्ति, सामाजिक सुरक्षा भत्ता (सेइखाचुहोगो) प्राप्त गरिरहेको व्यक्ति बाहेक।

2 国民健康保険への加入と脱退の届出

次の場合には、14日以内に在留カードを持って、国保年金課の窓口で手続きをしてください。

(1) 国民健康保険への加入

(在留カードのほかにカッコ内の物が必要です)

- 他の市区町村から松戸市に転入、外国から松戸市に入国したとき(パスポート)
- 会社等の健康保険をやめたとき(会社の健康保険の資格喪失証明書)
- 子どもが生まれたとき(親の資格確認書等、母子健康手帳)
- 生活保護を受けなくなったとき(保護廃止決定通知書)

加入の届出が遅れると・・・

- ▶保険料は加入した届出をした月からではなく、資格を得た月の分が納められるので、加入した月までさかのばって納めなければなりません。
▶国民健康保険の資格がないため、その間の医療費は全額自己負担となります。
※加入届出後、手続きをすれば一部払い戻しされます。

(2) 国民健康保険の脱退

(在留カードのほかにカッコ内の物が必要です)

- 松戸市から転出するとき
- 会社等の健康保険に加入したとき(国民健康保険と職場の両方の資格確認書等)
▶会社等では国民健康保険の脱退手続きは行いませんので、お忘れのないようご注意ください
- 生活保護を受けるとき(資格確認書等と保護開始決定通知書)
- 死亡したとき(資格確認書等)

脱退の届出が遅れると・・・

- ▶資格確認書が手元にあっても、うっかりそれを使って受診した場合は、国保で負担した医療費を返していくことになります。
▶会社等の勤務先の健康保険に加入しても国民健康保険の脱退の手続きをしないと保険料を二重に支払うことになります。

2. Notification of Joining/Withdrawal from National Health Insurance

In the following cases, please bring your residence card and complete the procedures at the National Health Insurance and Pension Division within 14 days.

(1) Joining National Health Insurance (In addition to your resident card, you will also need the items in parenthesis)

- When you move to Matsudo City from another city, or enter Matsudo City from overseas (Passport)
- When you quit your company health insurance (Certificate of Loss of Qualification for Company Health Insurance)
- When you have a baby (parent's Eligibility Certificate, etc., a Maternal and Child Health Handbook)
- When you are no longer receiving public assistance (Notice of abolition of welfare payments)

If there is a delay in notice of joining,

- ▶Insurance premiums are payable not from the month of notice, but from the month of eligibility, so you will have to pay back to the month that you joined.
▶Because you do not have eligibility for National Health Insurance, you will be required to pay the full cost of medical care during that period.
*These expenses will be partially refunded upon application once you join the National Health Insurance system.

(2) Withdrawal from National Health Insurance (In addition to your resident card, you will also need the items in parenthesis)

- When you move out of Matsudo City
- When you join a company health insurance etc. (Eligibility Certificate, etc. for both National Health Insurance and workplace insurance)
▶Your company will not process your withdrawal from National Health Insurance, so be sure not to forget to do it yourself
- When you receive public assistance (Eligibility Certificate, etc., and Notice of Commencement of Protection)
- When you die (Eligibility Certificate, etc.)

If there is a delay in notice of withdrawal,

- ▶Even if you have the Eligibility Certificate with you, if you accidentally use it to receive medical treatment, you will be required to repay the medical expenses that were covered by the National Health Insurance.
▶If you do not withdraw from National Health Insurance after joining company health insurance at your workplace, you will pay the double premiums.

2 国民健康保险参保和退保的申报

在以下情况下，请在14日内携带在留卡到国保年金窗口办理手续。

(1) 参加国民健康保险

(除了在留卡以外，还需要括号内的资料)

- 从其他市区町村迁入松戸市，从国外入境松戸市时(护照)
- 退出公司等的健康保险时(丧失公司健康保险资格的证明)
- 孩子出生时(父母的资格确认书等、母子健康手册)
- 不再受到生活保护时(保护废止决定通知书)

如果延误参保申报.....

- ▶保险费不是从参保申报的当月开始缴纳，而是从取得资格的月份开始缴纳，所以必须追缴到参保的月份。
▶由于没有国民健康保险的资格，在此期间的医疗费用需全额自付。
*申报参保后，被保险人只要办理手续将得到医疗费的一部分的退款。

(2) 退出国民健康保险

(除了在留卡以外，还需要括号内的资料)

- 从松戸市迁出时
- 参加公司等的健康保险时(国民健康保险和工作单位两方面的资格确认书等)
▶公司等单位不负责办理国民健康保险的退保手续，请注意不要忘记
- 接受生活保护时(资格确认书等与保护开始决定通知书)
- 死亡时(资格确认书等)

如果延误退保申报.....

- ▶即使手上有资格确认书，如果不小心使用它就医，也需要归还国民健康保险所支付的医疗费用。
▶如果参加了公司等工作单位的健康保险，却未办理国民健康保险退保手续，则要支付双重保险费。

2. Thông báo tham gia và rút khỏi Bảo hiểm quốc dân

Trong các trường hợp sau, trong vòng 14 ngày, vui lòng mang theo thẻ lưu trú đến quầy của Văn phòng Bảo hiểm quốc dân để làm thủ tục.

(1) Tham gia Bảo hiểm quốc dân (Ngoài thẻ lưu trú cần đem theo những giấy tờ ghi chú trong dấu ngoặc đơn dưới đây)

- Khi chuyển đến thành phố Matsudo từ thị trấn, thành phố khác, nhập cảnh vào thành phố Matsudo từ các quốc gia khác (Hộ chiếu)
- Khi rút khỏi Bảo hiểm sức khỏe của công ty, v.v... (Giấy chứng nhận hết tư cách nhận bảo hiểm sức khỏe công ty)
- Khi sinh con (Giấy xác nhận tư cách của bố mẹ, v.v..., Sổ y tế mẹ và bé)
- Khi không còn nhận trợ cấp xã hội (Giấy thông báo quyết định hủy bỏ trợ cấp)

Trường hợp thông báo tham gia bảo hiểm trễ

▶Vì phí bảo hiểm sẽ nộp từ tháng đầu tiên kiện tham gia, chứ không phải từ tháng thông báo tham gia, nên bắt buộc phải nộp từ tháng bắt đầu tham gia bảo hiểm.

▶Vì không đủ điều kiện tham gia Bảo hiểm quốc dân, bạn phải tự chi trả toàn bộ chi phí y tế trong thời gian đó.

*Sau khi thông báo tham gia bảo hiểm, nếu thực hiện thủ tục sẽ được hoàn trả lại một phần chi phí.

(2) Rút khỏi Bảo hiểm quốc dân (Ngoài thẻ lưu trú cần mang theo những giấy tờ được ghi chú trong dấu ngoặc đơn dưới đây)

- Khi chuyển ra khỏi thành phố Matsudo
- Khi đã tham gia bảo hiểm sức khỏe của công ty, v.v... (Giấy xác nhận tư cách, v.v... cho cả Bảo hiểm Y tế Quốc dân và nơi làm việc)
▶Tại các công ty không thể tiến hành thủ tục rút khỏi Bảo hiểm quốc dân, nên chú ý đừng quên những giấy tờ trên
- Khi được nhận trợ cấp xã hội (Giấy xác nhận tư cách, v.v... và Thông báo quyết định bắt đầu nhận trợ cấp)
- Khi qua đời (Giấy xác nhận tư cách, v.v...)

Trường hợp thông báo rút khỏi bảo hiểm trễ

▶Ngay cả khi có Giấy xác nhận tư cách, nếu vô tình sử dụng để đi khám bệnh thì bạn phải hoàn trả lại chi phí y tế mà Bảo hiểm quốc dân đã chi trả.
▶Cho dù đã tham gia bảo hiểm sức khỏe tại nơi làm việc, nhưng nếu không làm thủ tục rút khỏi Bảo hiểm quốc dân thì sẽ phải trả gấp đôi phí bảo hiểm.

2. Pagbigay ng abiso ukol sa pagsali at pag-alis sa National Health Insurance

Sa mga sumusunod na kaso, mangyaring dalhin ang iyong residence card at kumpletuhin ang mga proseso sa National Health Insurance and Pension Division sa loob ng 14 na araw.

(1) Pagsali sa National Health Insurance (ang mga nasa loob ng panaklong ay kinakailangan, bukod sa Residence Card)

- Kapag lumipat sa siyudad ng Matsudo mula sa ibang munisipyo ; kapag lumipat sa siyudad ng Matsudo mula sa ibang bansa (pasaporte)
- Kapag tumigil sa health insurance ng kompanya at iba pa ("Loss of Eligibility Certificate" sa health insurance ng kompanya)
- Kapag isinilang ang bata (Sertipiko ng Kwalipikasyon ng magulang, atbp., Maternal and Child Health Handbook)
- Kapag tumigil sa pagtanggap ng suporta mula sa public assistance program (Decision to Terminate Public Assistance Notice)

Kapag nahuli sa pagbigay ng abiso sa pagsali sa NHI...

▶Ang insurance premium ay babayaran mula sa buwan na kung kailan naging eligible o kuwalipikado, at hindi sa buwan na kung kailan ginawa ang abiso sa pagsali. Kung kaya, ang halaga ay sisigiling mula sa panahon nabanggit hanggang sa buwan ng pagsali o pagiging miyembro ng NHI (retroactive assessment).
▶Dahil wala kang kwalipikasyon para sa National Health Insurance, ikaw ay kailangang magbayad ng buong halaga ng pagpapagamot sa panahong iyon.
*Pagkatapos gawin ang notifikasiyon sa pagsali, ipagkakalobor ang refund para sa bahagi ng halaga kung gagawin ang mga pamamaraan.

(2) Pagtigil ng subscription sa NHI (ang mga nasa loob ng panaklong ay kinakailangan, bukod sa Residence Card)

- Kapag aalis sa siyudad ng Matsudo
- Kapag papasok sa health insurance ng kompanya at iba pa (Sertipiko ng Kwalipikasyon, atbp. para sa parehong National Health Insurance at insurance sa trabaho)
▶Tandaan lamang na hindi isinasagawa ng kompanya at iba pa ang mga pamamaraan sa pag-alis sa NHI
- Kapag tatanggap ng suporta mula sa public assistance program (Sertipiko ng Kwalipikasyon, atbp., at Abiso ng Pagsisimula ng Proteksyon)
- Kapag namatay (Sertipiko ng Kwalipikasyon, atbp.)

Kapag nahuli sa pagbigay ng abiso sa pagtigil ng subscription sa NHI...

▶Kahit nasa iyo ang Sertipiko ng Kwalipikasyon, kung hindi sinasadyang magamit mo ito sa pagpapagamot, kailangan mong ibalik ang mga gastos na oriinal na sinagot ng National Health Insurance.
▶Kapag sumali sa health insurance ng kompanya at iba pa at nakaligtaang gawin ang mga pamamaraan upang itigil ang subscription sa NHI, makakatanggap ng singil mula sa NHI pati sa health insurance na pinasukan at magiging doble ang premiums na babayaran.

2. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा आबद्ध हुन तथा परित्याग गर्नको लागि निवेदन दिने

निम्न अवस्थाहरूमा, आवश्यक प्रक्रियाहरू पूरा गर्न कृपया १४ दिन भित्र राष्ट्रिय बीमा तथा परित्यागको काउन्टरमा आपनो निवास कार्ड ल्याउनुहोस्।

(१) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा आबद्ध हुनको लागि (जाइरयु कार्डको साथ कोष्ठक चिन्ह भित्र उल्लेखित कागजपत्र आवश्यक छ।)

- अरु नगर, वडा गाउँ पालिका (सि.क्यू.सो.सोन) बाट मारुदो नगरपालिकामा बसाई-सराई गरेर आएको बाट विदेशबाट मारुदो नगरपालिकामा बसोबास गर्न आएको अवस्थामा (पासपोर्ट)
- कम्पनी आदिको बीमा परित्याग गरेको अवस्थामा (कम्पनीको स्वास्थ्य बीमाआबद्ध हुने योग्यता गुणेको प्रमाणपत्र)
- बच्चा जन्मेको अवस्थामा (प्रभावकाको बीमाको योग्यता पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र, आदि, आमा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोनी कैफ्कोउ तेच्योउ))
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता (सेइखाचुहाङ्गा) प्राप्त हुन छोडेको बेलामा (सामाजिक सुरक्षा भत्ता राख्ने निर्णयको सूचनापत्र)

आबद्ध हुन दिला हुन गए.....

▶बीमा शुल्क आबद्ध हुन निवेदन दिएको महिनावाट नभइकन आबद्ध हुन योग्य भएको, महिना देखि कोरकम अनिवार्य रूपले दाखिला गर्न पर्छ।
▶राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाका लागि योग्य नमझामा, त्यस अवधिको सम्मुख चिकित्सा खर्च तपाईं आफैले भुक्तानी गर्नुपर्नेछ।
* बीमाआबद्ध हुन निवेदन दिइ सके पछि, प्रक्रिया चालेको खण्डमा, आंशिक रकम फिर्ता गरिन छ।

(२) राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा परित्याग गर्न (जाइरयु कार्डको साथ साथे कोष्ठक चिन्ह भित्र उल्लेखित कागजपत्र आवश्यक छ।)

- मारुदो नगरपालिकाबाट बसाई-सराई गरी जाने अवस्था
- कम्पनी आदिको बीमा आबद्ध भएको अवस्थामा (दुवै राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा र कार्यस्थलका लागि योग्यताको प्रमाणपत्र आदि)
▶कम्पनी आदिको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा परित्याग गर्ने प्रक्रिया नगर्ने भएकोले, नविर्सिकन गर्नु होला।
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरेको अवस्थामा (बीमा योग्यता पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र, आदि र सुरक्षा प्रत्यामुकिको निर्णयको सूचनापत्र)
- मृत्यु भएको अवस्थामा (बीमा योग्यता पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र, आदि)

परित्याग गर्ने प्रक्रिया ढिला भएमा.....

▶यदि तपाईंसँग तपाईंको बीमाको योग्यता पुष्टि गर्ने प्रमाणपत्र छ भने पनि, यदि तपाईंले असाधारणीपूर्वक यसलाई चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्ने प्रयोग गर्नुपर्याप्त भए, तपाईंले राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाद्वारा तिरेको चिकित्सा खर्च प्रतीपूर्ति गर्न आवश्यक हुनेछ।
▶कम्पनी आदिको विवरत कम्पनीको स्वास्थ्य बीमा आबद्ध भएता पनि राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा परित्याग गर्ने प्रक्रिया नचालेको अवस्थामा, दोहारो बीमा शुल्क तर्फ रैन्च हुन्छ।

3 マイナ保険証および資格確認書

2024年12月から、保険証は発行されなくなりました。マイナ保険証もしくは資格確認書をお使いください。

【マイナ保険証とは】

マイナバンカードを健康保険証として利用する仕組みです。

【資格確認書とは】

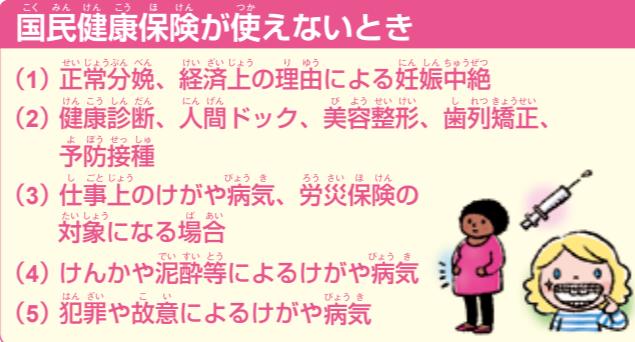
資格確認書とは、マイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることができない被保険者に対して交付するものです。資格確認書を医療機関等の窓口に提示することで、これまで通り医療にかかることができます。

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。

1 資格確認書の記載内容に誤りがないか確かめましょう。
2 資格確認書を紛失したときは、国保年金課または支所の窓口で再交付の申請をしましょう。

3 有効期限の切れた資格確認書は使えません。毎年7月

- に毎年新しく資格確認書が交付されます。
- 資格確認書は、本人以外は使用できません。貸し借りなど不正に使用すると、法律により罰せられます。
 - 資格確認書の記載事項を勝手に書き換えて使用することはできません。



3. Myna Insurance Card and Eligibility Certificate

Starting from December 2024, health insurance cards are no longer issued. Please use either the Myna Insurance Card or the Eligibility Certificate.

【What is the Myna Insurance Card?】

It is a system that allows you to use your My Number Card as your health insurance card.

【What is the Eligibility Certificate?】

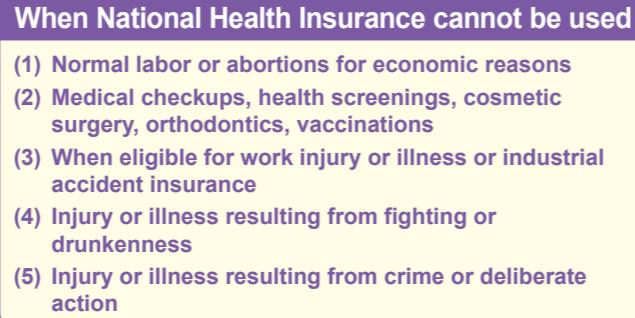
The Eligibility Certificate is issued to insured persons who are not able to use the online eligibility verification system with the Myna Insurance Card. By presenting the certificate at the reception desk of a medical institution, you can receive medical care as usual.

If you do not have a Myna Insurance Card, the certificate will be issued to you automatically without the need to apply.

1 Please check that there are no errors in the information written on the Eligibility Certificate.
2 If you lose the Eligibility Certificate, please apply for a reissue at the National Health Insurance and Pension Division or your local branch office.



- Expired Eligibility Certificates cannot be used. A new Eligibility Certificate is issued every July by the National Health Insurance and Pension Division.
- The Eligibility Certificate cannot be used by anyone other than the insured person. If it is used improperly, such as by lending or borrowing, it will be punished under the law.
- You must not alter the information written on the Eligibility Certificate and use it.



3 Myna保险证及资格确认书

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

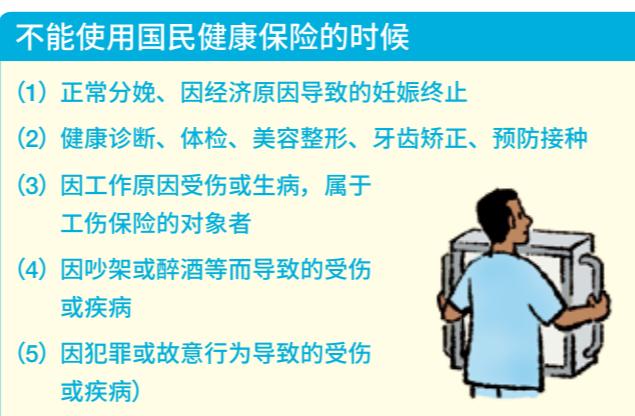
资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。



3. Thẻ bảo hiểm Myna và Giấy xác nhận tư cách

Từ tháng 12/2024, thẻ bảo hiểm sẽ không còn được cấp nữa. Vui lòng sử dụng Thẻ bảo hiểm Myna hoặc Giấy xác nhận tư cách.

【Thẻ bảo hiểm Myna là gì?】

Là hệ thống sử dụng thẻ My Number như thẻ bảo hiểm sức khỏe.

【Giấy xác nhận tư cách là gì?】

Giấy xác nhận tư cách là giấy được cấp cho những người được bảo hiểm không thể thực hiện việc xác nhận tư cách trực tuyến bằng Thẻ bảo hiểm Myna. Bằng cách xuất trình Giấy xác nhận tư cách tại quầy tiếp nhận của cơ sở y tế, v.v..., bạn vẫn có thể khám chữa bệnh như trước đây.

Đối với những người không có Thẻ bảo hiểm Myna, Giấy xác nhận tư cách sẽ được cấp mà không cần nộp đơn.

- Hãy kiểm tra xem nội dung ghi trên Giấy xác nhận tư cách có sai sót gì không.
- Khi làm mất Giấy xác nhận tư cách, hãy đến quầy của Văn phòng/Chi nhánh Bảo hiểm quốc dân để xin cấp lại.
- Giấy xác nhận tư cách đã hết hạn sẽ không thể sử dụng. Mỗi năm vào tháng 7, Văn phòng Bảo hiểm quốc dân sẽ cấp Giấy xác nhận tư cách mới.

- Giấy xác nhận tư cách chỉ được sử dụng bởi chính chủ. Nếu sử dụng trái phép, chẳng hạn như cho mượn hoặc cho thuê, v.v..., bạn sẽ bị xử phạt theo pháp luật.
- Không được tự ý thay đổi nội dung ghi trên Giấy xác nhận tư cách để sử dụng.

Khi không thể sử dụng Bảo hiểm quốc dân

- Sinh thường, phá thai vì lý do kinh tế
- Khám sức khỏe, khám tổng quát, phẫu thuật thẩm mỹ, chỉnh nha, tiêm phòng
- Trường hợp là đối tượng của bảo hiểm lao động, bị bệnh hoặc bị thương do công việc
- Bị bệnh hoặc bị thương do đánh nhau, say rượu, v.v...
- Bị bệnh hoặc bị thương do cố ý hoặc do phạm tội

3. Myna Insurance Card at Sertipiko ng Kwalipikasyon

Simula noong Disyembre 2024, hindi na ipinapamahagi ang mga health insurance card. Mangaring gamitin ang Myna Insurance Card o ang Sertipiko ng Kwalipikasyon.

【Ano ang Myna Insurance Card?】

Ito ay sistema kung saan maaaring gamitin ang iyong My Number Card bilang health insurance card.

【Ano ang Sertipiko ng Kwalipikasyon?】

Ang Sertipiko ng Kwalipikasyon ay ibinibigay sa mga miyembring hindi makagamit ng online na beripikasyon gamit ang Myna Insurance Card. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng sertipikong ito sa tanggapan ng pasilidad medikal, makatanggap ka pa rin ng serbisyon medikal gaya ng dati.

Kung wala kang Myna Insurance Card, awtomatikong ibinibigay sa iyo ang sertipikong ito kahit hindi ka mag-apply.

- Pakisuri kung may mali sa mga impormasyong nakasulat sa Sertipiko ng Kwalipikasyon.
- Kapag nawala ang Sertipiko ng Kwalipikasyon, mangaring mag-apply para sa muling pag-isyu sa National Health Insurance and Pension Division o sa inyong lokal na sangay.
- Hindi maaaring gamitin ang Sertipiko ng Kwalipikasyon kapag ito ay paso na. Bawat Hulyo, ang bagong sertipiko ay ibinibigay ng National Health Insurance and Pension Division.

- Ang Sertipiko ng Kwalipikasyon ay hindi maaaring gamitin ng sinuman maliban sa taong nakatanggap nito. Kapag ginamit ito sa maling paraan, tulad ng pagpapahiram o paghiram, ito ay paparusahan ayon sa batas.

- Hindi maaaring baguhin ang nakasulat sa Sertipiko ng Kwalipikasyon at gamitin ito nang walang pahintulot.

Kapag hindi magagamit ang National Health Insurance

- Normal na panganganak, pagpapalag o abortion sahi ng pinansiyal na kahirapan
- Pagsusuri sa kalusugan, complete medical exam, cosmetic surgery, orthodontics, pagpapabakuna
- Kapag nasasakop sa Worker's Accident Compensation Insurance sa kaso ng pagkakasakit o pagkapinsala habang nasa trabaho
- Pagkakasakit o pagkapinsala sahi ng pagkalasing, pakikipag-away at iba pa
- Pagkakasakit o pagkapinsala na sinasadya o mula sa paggawa ng krimen

3. Myna保险证及资格确认书

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

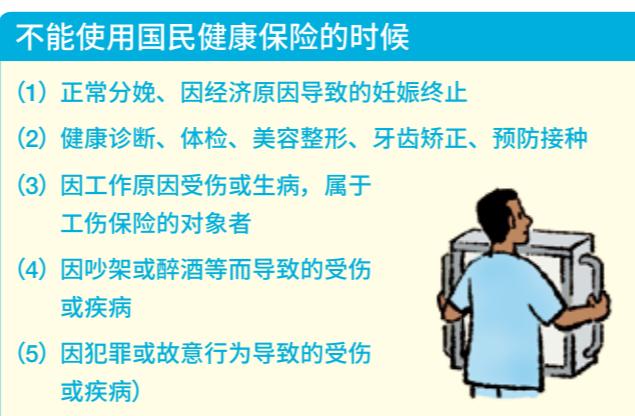
资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。



从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。



- 资格确认书仅限本人使用。借用或以不正当方式使用，将依法受到处罚。
- 不得擅自更改资格确认书上的记载事项后使用。

从2024年12月起，将不再发放保险证。请使用Myna保险证或资格确认书。

【什么是Myna保险证】

这是将My Number卡作为健康保险证使用的制度。

【什么是资格确认书】

资格确认书是向无法通过Myna保险证进行在线资格确认的被保险人发放的文件。在医疗机构等窗口出示资格确认书后，可以像以往一样就医。

对于没有Myna保险证的人，无需申请即可发放资格确认书。

- 请确认资格确认书上的内容是否正确。
- 如果遗失资格确认书，请在国保年金课或分所窗口申请重新发放。
- 有效期已过的资格确认书无法使用。每年7月，国保年金课会发放新的资格确认书。

4 保険料の決定方法・納付義務者

保険料は、被保険者になった月から計算されます。松戸市に転入（入国）したときや会社等の健康保険をやめたときから保険料がかかります。届出をした月からではありませんので注意しましょう。また、保険料を納める義務は世帯主にあります。世帯主が会社の社会保険等に加入している場合でも世帯の中に国民健康保険の加入者がいれば、その加入者の保険料は、原則として世帯主が納めることになります。

(1) 保険料の算定方法

保険料は年度ごと、世帯ごとに決められます。年度途中に加入・脱退した場合や前年中の所得の申告が変わった場合は保険料も変更になります。

- 所得割…その世帯の前年（1～12月）の日本における所得に応じて算定
- 均等割…世帯の加入者の人数で算定
- 平等割…1世帯あたりいくらとして算定

* 40歳以上65歳未満の人は、国民健康保険料の中に介護保険料が加算されます。
* 65歳以上75歳未満の人は、国民健康保険料と介護保険料を別々に納めます。
* 18歳に達する日以後の最初の3月31日の翌日以後の人には、国民健康保険料の中に子ども・子育て支援納付金分が加算されます（令和8年4月1日～）。

(2) 保険料算定についての注意事項

- 保険料は、年度（4月～翌3月）の途中で国民健康保険に加入・脱退したときは月割で計算されます。
- 保険料は、前年（1～12月）の日本における所得で算定されますので、正しい申告をお願いします。申告がないと、正しく保険料が算定されないほか、自己負担割合や保険給付にも影響が出る場合があります。
- 松戸市に転入した人は、保険料の算定に必要な前年の所得額が不明なため、前住所地に問い合わせをします。その後、所得額が判明してから保険料が追加される場合があります。

4. Insurance Premium Determination Method and Payment Obligation

Premiums are calculated from the month that you become insured. Insurance premiums apply from when you move to Matsudo City (or enter the country), or from the time that you quit your company health insurance. Note that this is not the same as the month of notification. Also, it is the obligation of the head of the household to pay insurance premiums. Even if the head of the household has company health insurance etc., in principle the head of the household is responsible for paying the premiums for any members of the household that have National Health Insurance.

(1) Insurance premium calculation method

Insurance premiums are determined annually for each household. If you join or withdraw in the middle of the year or if there is a change to the previous year's income declaration, your insurance premiums will also change.

- Income base: Calculated based on your income in Japan for the previous year (January to December)
- Per capita: Calculated based on the number of household members
- Equal segmentation: Calculated based on a certain amount per household

- If you are aged between 40 and 64, Nursing Care Insurance premiums are added to National Health Insurance premiums.
- If you are between 65 and 74 years of age, National Health Insurance premiums and Nursing Care Insurance premiums are paid separately.
- For individuals whose 18th birthday falls before the day following the first March 31 after that date, the child and child-rearing support contribution will be added to the National Health Insurance premium (effective from April 1, 2026).

(2) Notes on the calculation of insurance premiums

- Insurance premiums are calculated on a monthly basis when joining or withdrawing from National Health Insurance during the fiscal year (April to March).
- Insurance premiums are calculated based on your income in Japan for the previous year (January to December), so please make sure that your income tax return is correct. There may be an impact on the self-payment rate and/or insurance benefits if insurance premiums are not calculated correctly from no income tax return.
- When you move into Matsudo City, the amount of income from the previous year for the calculation of insurance premiums will not be known, so inquiry will be made to your previous address. Additions may be made to the insurance premiums once the amount of income is clarified.

4 保险费的确定方法、缴纳义务人

保险费从成为被保险者的月份开始计算。需要从迁入松户市（入境）或退出公司等的健康保险时起支付保险费。请注意并不是从申报的月份开始。另外，缴纳保险费的义务由户主承担。即使户主参加了公司的社会保险等，只要户中有国民健康保险参保人，该参保人的保险费原则上由户主缴纳。

(1) 保险费的核算方法

保险费每年度按家庭核算。在年度中途参保或退保、以及前年全年当中收入申报有变化的情况下，保险费也会变更。

- 收入比率：根据家庭前一年（1～12月）在日本的收入核算
- 均等比率：按家庭的参保人数核算
- 平等比率：按1户平均金额核算

* 40岁以上65岁以下者，需在国民健康保险费中加上介护保险的部分。

* 65岁以上75岁以下者，需分别缴纳国民健康保险费和介护保险费。

* 自满18岁的当年3月31日之后的次日开始的人，其国民健康保险费中将加收儿童及育儿支援缴款（自令和8年4月1日起）。

(2) 关于保险费核算的注意事项

- 在年度（4月～次年3月）中途参加或退出国民健康保险时，保险费按月计算。
- 保险费根据前一年（1～12月）在日本的收入计算，请正确申报。如果未申报，不仅无法准确核算保险费，对自付比率和保险给付也可能产生影响。
- 迁入松户市的人，因为核算保险费所需的前一年的收入金额不明，所以需要向之前的居住地查询。之后，在确认收入金额后可能需要追缴保险费。

4. Phương thức quyết định phí bảo hiểm/ Người có nghĩa vụ nộp phí bảo hiểm

Phí bảo hiểm sẽ được tính từ tháng bắt đầu trở thành đối tượng nhận bảo hiểm. Phí bảo hiểm sẽ được tính từ lúc rút khỏi bảo hiểm sức khỏe ở công ty, hoặc khi bắt đầu chuyển đến (nhập cảnh) vào thành phố Matsudo. Vì việc tính phí không phải bắt đầu từ tháng đưa ra thông báo, nên vui lòng lưu ý. Ngoài ra, chủ hộ cũng có nghĩa vụ nộp phí bảo hiểm. Ngay cả khi chủ hộ có bảo hiểm xã hội của công ty, v.v..., nếu có thành viên trong gia đình tham gia Bảo hiểm quốc dân, theo nguyên tắc thì phí bảo hiểm của người này sẽ do chủ hộ nộp.

(1) Phương thức tính phí bảo hiểm

Phí bảo hiểm được tính theo từng năm và theo từng hộ gia đình. Trong trường hợp tham gia hay rút khỏi bảo hiểm vào giữa năm, hoặc khai báo thu nhập trong năm trước đó bị thay đổi, thì phí bảo hiểm cũng sẽ thay đổi.

- Phần trăm trên thu nhập: Được tính dựa trên thu nhập tại Nhật Bản vào năm trước (tháng 1 đến tháng 12) của hộ gia đình đó
- Phần trăm trên bình quân đầu người: Được tính theo số lượng thành viên tham gia trong mỗi hộ gia đình
- Phần trăm bình đẳng: Được tính theo mỗi hộ gia đình sẽ là bao nhiêu

- Đối với những người từ 40 đến dưới 65 tuổi, phần bảo hiểm chăm sóc sẽ được tính thêm vào phí bảo hiểm quốc dân.
- Người từ trên 65 tuổi đến dưới 75 tuổi sẽ nộp riêng biệt phí bảo hiểm quốc dân và phí bảo hiểm chăm sóc.
- Những người sau ngày 31/3 đầu tiên kể từ khi đủ 18 tuổi sẽ được tính thêm khoản tiền đóng góp hỗ trợ trẻ và nuôi dạy trẻ trong phí bảo hiểm quốc dân (từ ngày 1/4/2026).

(2) Những điểm lưu ý về việc tính phí bảo hiểm

- Thời điểm tham gia, rút khỏi bảo hiểm quốc dân vào khoảng giữa năm (tháng 4 đến tháng 3 năm sau), thì phí bảo hiểm được tính theo từng tháng.
- Vì phí bảo hiểm được tính dựa trên thu nhập tại Nhật Bản từ năm trước (tháng 1 đến tháng 12), nên vui lòng khai báo chính xác. Nếu không khai báo, ngoài việc phí bảo hiểm không được tính chính xác ra, tỷ lệ tự chi trả và trợ cấp bảo hiểm có thể sẽ bị ảnh hưởng.
- Đối với người mới chuyển đến thành phố Matsudo, vì không xác định được mức thu nhập của năm trước để tính phí bảo hiểm, nên sẽ tiến hành điều tra mức thu nhập từ địa chỉ trước đây. Sau đó, sau khi xác định được mức thu nhập thì phí bảo hiểm có thể sẽ được bổ sung vào.

4. Paraan ng pagtakda sa insurance premiums at mga nasasakop sa pagbayad nito

Ang insurance premiums ay kinakalkula mula sa buwan na kung kailan naging miyembro ng seguro. Nag-uumpisang magkaroon ng insurance premiums sa oras na lumipat sa siyudad ng Matsudo (o pagpasok sa Japan) o kapag tumigil sa pagiging miyembro ng health insurance ng kompanya at iba pa. Tandaan lamang na hindi ito binabase mula sa buwan ng pagbigay ng abiso. Bukod pa rito, obligasyon ng puno ng sambahanay o householder ang pagbayad sa insurance premiums. Kahit na miyembro ito ng social insurance at iba pa ng kompanya, kapag may miyembro ng sambahanay na may subscription sa National Health Insurance, bilang patakaran ay kailangang bayaran ng puno ng sambahanay ang NHI insurance premiums na nabanggit na miyembro.

(1) Paraan ng pagkalkula sa insurance premiums

Ang insurance premiums ay itinatakda para sa bawat taon (fiscal year) at bawat sambahanay. Ang insurance premiums ay nagbabago kapag sumali / umalis sa seguro sa kalagitnaan ng taon o di kaya'y kapag nagkaroon ng pagbabago sa deklarasyon ng kita sa loob ng nakaraang taon.

- Per-income levy: kinakalkula base sa kita sa Japan sa nakaraang taon (Enero hanggang Disyembre)
- Per-capita Levy: kinakalkula base sa bilang ng miyembro ng seguro sa sambahanay

- Uniform (Equal) Levy: kinakalkula base sa isang sambahanay (kung magkano para sa isang sambahanay)

* Para sa mga nasa 40 hanggang 64 taong-gulang, idinadagdag ang bahagi para sa nursing care insurance sa loob ng NHI premiums.

* Para sa mga nasa 65 hanggang 74 taong-gulang, kailangang bayaran nang bukod ang NHI premiums at Nursing Care Insurance Premiums.

* Para sa mga indibidwal na ang 18 kaarawan ay matatagpuan bago ang araw pagkatapos ng unang Marso 31 mapatos ang petsang iyon, ang kontribusyon para sa suporta sa bata at pagpapalaki ng bata ay idagdag sa National Health Insurance premium (simula Abril 1, 2026).

(2) Mga dapat tandaan ukol sa pagkalkula ng insurance premiums

- Ipinapatupad ang monthly basis calculation (base sa buwan) ng insurance premiums, kung sasali o aalis sa NHI sa kalagitnaan ng taon (Abril hanggang Marso ng sumunod na taon).

2 Dahil ang insurance premiums ay kinakalkula base sa kita sa Japan sa nakaraang taon (Enero hanggang Disyembre), kailangang ibigay ang tamang deklarasyon ng kita. Kapag walang deklarasyon ng kita, hindi maaaring gawin ang tamang kalkulasyon ng insurance premiums, at maaaring makaapektó ito sa co-payment ratio (bahaging dapat bayaran mismo) at benepisyó mulá sa seguro.

- Para sa mga lumipat sa siyudad ng Matsudo, kukumpirmahan ng tamang deklarasyon ng kita para sa nakaraang taon na gagamitin sa pagkalkulo sa insurance premiums. Maaring idagdag ang insurance premiums pagkatapos makumpirma ang halaga ng kita.

8. बीमा शुल्क गणना तथा निर्धारण विधि, बीमा शुल्क दाखिला गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति

बीमा शुल्क, बीमित भएको महिनाबाट गणना गरिने छ। माचुदो नगरपालिकामा बसाई-सराई गरी आएको (जापान प्रवेश गरी माचुदोमा बसोवास गरेको) अवस्थामा तथा कम्पनीको स्थान्य बीमा परिवार गरेको समय देखि बीमा शुल्क तिर्नु पर्न छूँच। बीमामा आबद्ध हुन निबेदन दिएको मिति देखि होइन। साथै बीमा शुल्क तिर्ने दायित्व घरमूलीमा हुँच। घरमूली कम्पनीको स्थायाङ्क होकेन आदिमा आबद्ध भइरहेको अवस्थामा पनि, परिवारका कुनै सदस्य राष्ट्रिय स्थान्य बीमामा आबद्ध भइरहेको भए, त्यस आबद्ध व्यक्तिको बीमा शुल्क पनि कानुन बमोजिम घरमूलीले नै तिर्नु पर्छ।

(1) बीमा रकम गणना विधि

बीमा शुल्क प्रत्येक आर्थिक वर्ष पिछ्ये प्रत्येक घरधूरीको आधारमा निर्धारण गरिन्छ। आर्थिक वर्षको बीचमा आबद्ध या परिवार गरेको अवस्थामा या गत आर्थिक वर्षको आय विवरण दाखिला हेरफेर वा परिवर्तन भएको अवस्थामा, बीमा शुल्क पनि परिवर्तन हुँच।

- आय प्रतिशत ... त्यस घरधूरीको गत वर्ष (जनवरी देखि डिसेम्बर महिना) भित्रको जापानमा गरेको आधारमा गणना गरि निर्धारण गरिने।
- न्यूनतम शुल्क ... परिवारको आबद्ध या परिवार व्यक्तिको सङ्ख्याको आधारमा गणना गरी निर्धारण गरिने।
- समान रूपमा विवाजन ... एक परिवारको लागि कति रकम भनि गणना गरि निर्धारण गरिने।

- ४० वर्ष भन्दा माथि ६५ वर्ष भन्दा मुनिको व्यक्तिको हकमा, राष्ट्रिय स्थान्य बीमा शुल्क अन्तर्गत वृद्धावस्था नर्सिङ्ग बीमाको शुल्क पनि जोडिने छ।

* ६५ वर्ष भन्दा माथि ७५ वर्ष भन्दा मुनीको व्यक्तिको हकमा, राष्ट्रिय स्थान्य बीमा शुल्क र वृद्धावस्था नर्सिङ्ग बीमा शुल्क अलग अलग दाखिला गर्नु पर्ने।

* मार्च ३१ तारिको भोलिपल्ट वा त्यसपछि १८ वर्ष उमेर पुँजीको व्यक्तिहरूको लागि, बाल तथा बाल पालनपोषण सहयोग भुक्तानी रकम उनीहरूको राष्ट्रिय स्थान्य बीमा रकममा थिएने (अप्रिल १, २०२६ देखि)।

(2) बीमा शुल्क गणना र निर्धारण बारेमा ध्यान दिनु पर्ने कुरा

- बीमा शुल्क, आर्थिक वर्ष (अप्रिल देखि मार्च महिना) को बीचमा राष्ट्रिय स्थान्य

* बीमामा आबद्ध/परिवार गरेको अवस्थामा, महिनाले भाग गरी गणना गरिने छ।

2 बीमा शुल्क, गत वर्ष (जनवरी देखि डिसेम्बर महिना) को जापानमा गरेको आयको आधारमा गणना गरिने भएकोले, आयको सही घोषणा दाखिला गर्नु हुन अनुरोध छ। आयको घोषणा नमात्को अवस्थामा सही बीमा शुल्क निर्धारण गर्न नसक्नुका साथै, आफूले व्याहर्नु पर्ने अनुपात तथा बीमाबाट पाउने सुविधामा असर पर्न जान पनि सक्छ।

- बाचुदो नगरपालिकामा बसाई-सराई गरी आएको व्यक्तिको हकमा, बीमा शुल्क गणना र निर्धारण गर्न आवश्यक गत सालको आय रकम अज्ञात हुने भएकोले, पर्याप्त ठेगाना भएको सम्बन्धित कार्यालयमा सम्पर्क गरी जानकारी लिइने छ। त्यस पाले, आय रकम पहिचान गरे पछि, अतिरिक्त बीमा रकम तिर्नु पर्ने अवस्था सृजना हुन पनि सकिन्छ।

5 保険料の通知

市県民税の申告をもとに国民健康保険料を決定し、6月中旬に「国民健康保険料納入通知書」を送付します。6月から翌年3月までの10回で12か月分の保険料を支払っていただきますので、4・5月は原則として保険料の支払いはありません。年度の途中で加入・脱退、所得金額の変更があったときは、その都度保険料が算定され、変更通知書が送付されます。

保険料の月割賦課と納付イメージ(12か月分を10期で支払う場合)

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
月割賦課のイメージ	4月 (1か月)	5月 (0.8か月)	6月 (0.6か月)	7月 (0.4か月)	8月 (0.2か月)	10月 (1か月)	11月 (0.6か月)	12月 (0.4か月)	1月 (0.2か月)	2月 (0.2か月)
	5月 (0.4か月)	6月 (0.6か月)	7月 (0.8か月)	8月 (0.4か月)	9月 (1か月)	11月 (0.2か月)	12月 (0.6か月)	1月 (0.4か月)	2月 (1か月)	3月 (1か月)
	5月 (0.2か月)	6月 (0.2か月)	7月 (0.2か月)	8月 (0.2か月)	9月 (0.2か月)	10月 (0.2か月)	11月 (0.2か月)	12月 (0.2か月)	1月 (0.2か月)	2月 (0.2か月)
月数計	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月	1.2か月
納期限	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	1月末	2月末	3月末

5. Thông báo phí bảo hiểm

Phí bảo hiểm quốc dân trong 1 năm sẽ được xác định dựa trên tờ khai thuế của tỉnh và [Giấy thông báo thanh toán phí bảo hiểm quốc dân] được gửi vào giữa tháng 6. Vì phí bảo hiểm trong 12 tháng từ tháng 6 đến tháng 3 năm sau sẽ được chia ra 10 lần thanh toán, nên

về nguyên tắc sẽ không có khoản thanh toán phí bảo hiểm nào trong khoảng từ tháng 4 và tháng 5. Nếu tham gia hoặc rút khỏi bảo hiểm, hay có sự thay đổi về thu nhập trong khoảng giữa năm, thì chúng tôi vẫn tính phí bảo hiểm và gửi giấy thông báo về việc thay đổi.

5. Notification of Insurance Premiums

Annual National Health Insurance premiums are determined based on city and prefectural tax returns, and "National Health Insurance Premium Payment Notices" are sent out in mid-June. As a general rule, no insurance premiums are paid in April or May,

as 12 months-worth of premiums are paid in 10 installments from June until the following March. If you join/withdraw or if there are changes to your income during the year your insurance premiums will be re-calculated and a change notice will be sent.

Illustration of Insurance Premium Monthly Installments and Payments (Payment of 12 months of premiums in 10 installments)

Installments	1st Installment	2nd Installment	3rd Installment	4th Installment	5th Installment	6th Installment	7th Installment	8th Installment	9th Installment	10th Installment
Illustration of Monthly Installments	April (1 month)	May (0.8 months)	June (0.6 months)	July (0.4 months)	August (0.2 months)	October (1 month)	November (0.8 months)	December (0.6 months)	January (0.4 months)	February (0.2 months)
										March (1 month)
	May (0.2 months)	June (0.4 months)	July (0.6 months)	August (0.8 months)	September (1 month)	December (0.4 months)	January (0.6 months)	February (0.8 months)	March (1 month)	
Month Count	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months	1.2 months
Due Date	End of June	End of July	End of August	End of September	End of October	End of November	End of December	End of January	End of February	End of March

5. Notipikasyon ukol sa insurance premiums

Ang NHI premiums para sa isang taon ay itinatakd base sa ginawang deklarasyon para sa city/prefectural tax, at ipapadala ang "National Health Insurance Premiums Payment Notice" sa kalagitnaan ng Hunyo. Babayan ng miyembro nang 10 beses ang insurance premiums para sa 12 buwan mula Hunyo hanggang Marso ng

sumunod na taon. Bilang patakaran, walang premiums na babayar para sa Abril at Mayo. Sa kaso ng pagsali / pag-alis sa seguro sa kalagitnaan ng taon o di kaya'y pagkakaroon ng pagbabago sa halaga ng kita, ibabagay ang kalkulyosan sang-ayon dito at magpapadala ng abiso (Notice of Change) kaugnay sa pagbabago.

Paglalarawan sa buwanang installments / payments (sa kaso ng pagbaya ng 10 beses para sa 12 buwan)

Installment terms	1st Term	2nd Term	3rd Term	4th Term	5th Term	6th Term	7th Term	8th Term	9th Term	10th Term
Paglalarawan sa buwanang installments	Abril (1 buwan)	Mayo (0.8 buwan)	Hunyo (0.6 buwan)	Agosto (0.2 buwan)	Oktubre (1 buwan)	Nobiembre (0.8 buwan)	Disyembre (0.6 buwan)	Enero (0.4 buwan)	Pebrero (0.2 buwan)	Marso (1 buwan)
	Mayo (0.2 buwan)	Hunyo (0.4 buwan)	Hunyo (0.6 buwan)	Agosto (1 buwan)	Nobiembre (0.2 buwan)	Disyembre (0.4 buwan)	Enero (0.6 buwan)	Pebrero (0.8 buwan)		
Bilang ng buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan	1.2 buwan
Tagal o deadline sa pagbaya	Katapusang Hunyo	Katapusang Hunyo	Katapusang Agosto	Katapusang Septiyembre	Katapusang Oktubre	Katapusang Nobiyembre	Katapusang Disyembre	Katapusang Enero	Katapusang Pebrero	Katapusang Marso

5 保险费的通知

全年的国民健康保险费根据市县民税的申报决定，6月中旬将发送《国民健康保险费缴纳通知书》。从6月到次年3月，分10次支付12个月份的保险费，原则上4、5月份不支付保

险费。年度中途参保或退保、收入金额发生变更时，保险费会重新核算，并发送变更通知书。

保险费按月分期付款和缴纳的示意表(12个月的金额, 分10期付款的情况)

期数	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
按月分期付款示意	4月 (1个月)	5月 (0.8个月)	6月 (0.6个月)	7月 (0.4个月)	8月 (0.2个月)	10月 (1个月)	11月 (0.8个月)	12月 (0.6个月)	1月 (0.4个月)	2月 (0.2个月)
										3月 (1个月)
	5月 (0.2个月)	6月 (0.4个月)	7月 (0.6个月)	8月 (0.8个月)	9月 (1个月)	11月 (0.4个月)	12月 (0.6个月)	1月 (0.8个月)	2月 (0.4个月)	3月 (1个月)
月数计算	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月	1.2个月
缴纳期限	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	1月末	2月末	3月末

5. बीमा शुल्कको जानकारी दिने

नगर तथा प्रिफेक्चर बासिन्दा कर (सि-केन-मिन जेइ) को घोषणाको आधारमा, एक वर्षको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा शुल्क निर्धारण गरी, जुन महिनाको बीच तिर “राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा शुल्क दाखिलाको सूचना” पठाइने छ। जुन महिना देखि अर्को सालको मार्च महिना सम्मको १० किस्तामा १२ महिनाको बीमा

शुल्क दाखिला गर्न लगाउने भएकोले, अप्रिल र महिनामा साधारणतया बीमा शुल्क दाखिला गर्नु आवश्यक छैन। आर्थिक वर्षको बीचमा बीमामा आबद्ध/परित्याग वा आयमा हेरफेर भएको अवस्थामा, प्रत्येक पल्ट बीमा शुल्क गणना तथा निर्धारण गरी, बीमा शुल्क हेरफेर गरेको सूचना पत्र पठाइने छ।

बीमा शुल्कको मासिक किस्ता र दाखिला गर्न उदाहरण (१२ महिनाको रकम १० किस्तामा दाखिला गर्न अवस्थामा)

किस्ता	१ किस्ता	२ किस्ता	३ किस्ता	४ किस्ता	५ किस्ता	६ किस्ता	७ किस्ता	८ किस्ता	९ किस्ता	१० किस्ता
मासिक किस्ताको उदाहरण	अप्रिल (१ महिना)	मे महिना (०.८ महिना)	जुलाई (०.४ महिना)	अगस्त (०.२ महिना)	अक्टोबर (१ महिना)	नोभेम्बर (०.८ महिना)	डिसेम्बर (०.८ महिना)	जनवरी (०.४ महिना)	फेब्रुअरी (०.२ महिना)	मार्च (१ महिना)
	मे महिना (०.२ महिना)	जुलाई (०.४ महिना)	अगस्त (०.८ महिना)	नोभेम्बर (०.८ महिना)	जनवरी (०.४ महिना)	फेब्रुअरी<				

6 保険料の支払方法

保険料のお支払いは原則口座振替です。下記の方法で手続きしてください。なお、対応している金融機関や、必要な持ち物などの詳細は、手続き方法によって違いますので、二次元コード(A)を読み取って確認してください。



- ①国保年金課(市役所本館1階)・市内各支所の窓口で申し込み
 - ・口座名義人が来てください。
 - ・キャッシュカードと本人確認書類(在留カード・免許証等)を必ず持ってきてください。
 - ②市ホームページから申し込み
 - ・インターネット(二次元コード(B))から申し込みができます。
 - ③銀行窓口で申し込み
 - ・口座振替依頼書を使って申し込みができます。口座振替依頼書は、国民健康保険料納入通知書に入っているものでも、松戸市内の金融機関においてあるものでも使うことができます。
- ※口座振替の開始期 ①②申込した月の1か月後
③申込した月の2か月後

6. Insurance Premium Payment Methods

As a general rule, insurance premiums are paid by automatic bank transfer. Please complete the procedure using the following methods. Details such as supported financial institutions and required items vary depending on the application method, so please scan the QR code (A) for more information.



- ①Apply at the National Health Insurance and Pension Division (City Hall Main Building, 1st Floor) or at branch offices in the city.
 - The bank account holder must come in person.
 - Be sure to bring your cash card and an identification document (Residence Card, Driver's License, etc.).
- ②Apply from the city website
 - You can apply online using the internet (QR code (B))
- ③Apply at the bank counter
 - You can apply using the automatic bank transfer request form. The request form included with the National Health Insurance premium payment notice or the one available at financial institutions in Matsudo City can be used.
 - * Start time of automatic bank transfer
 - ①② One month after the month of application
 - ③ Two months after the month of application

6 保险费的支付方法

保险费的缴纳原则上采用账户自动转账。请按照以下方法办理手续。另外，因办理方式不同，可对应的金融机构及所需携带物品等详情有所差异，请扫描二维码 (A) 进行确认。



- ①在国保年金课（市政府主楼一层）或市内各分支机构窗口申请
 - 请由账户名义人本人前来办理。
 - 请务必携带银行卡和本人身份证明文件（在留卡、驾驶证等）。
 - ②从市政府官方网站申请
 - 可以通过互联网（二维码 (B)）进行申请。
 - ③在银行柜台申请
 - 可以使用账户自动转账委托书进行申请。账户自动转账委托书可以使用国民健康保险费缴纳通知书附带的，也可以使用松户市内金融机构提供的。
- ※账户自动转账的开始时间 ①② 申请当月的下一个月开始
③ 申请当月的第二个月开始

7 保険料を払わないとどうなるのか？

- ▶納期限までに納付がないと督促状を発送し、文書等で催告を行う場合があります。また、延滞金が加算される場合があります。
 - ▶財産(預貯金、給与、生命保険、不動産等)の調査や、差押えなどの滞納処分を受ける場合があります。
 - ▶在留資格に影響が出る場合があります。
※在留資格更新手続きの際に、領収証書の提出が必要となる場合がありますので、領収証書は大切に保管してください。
 - ▶入院等で医療費が高くなる場合に必要な、限度額適用認定を受けられない場合があります。
 - ▶高額療養費の全部または一部が差止めになり、保険料に充てる場合があります。
- 納期限が過ぎた保険料は一括納付が原則です。止むを得ない事情により一括納付が難しい場合は、放置せず早めに国保年金課までご相談ください。申請により猶予・分納が認められる場合があります。**

7. What happens if you don't pay your insurance premiums?

- ▶ If payment is not made by the due date, a reminder notice may be sent, and you may be formally notified in writing. Late payment fees may also be added.
- ▶ Your assets (such as bank deposits, salary, life insurance, real estate, etc.) may be investigated, and delinquent payment measures such as seizure may be taken.
- ▶ Non-payment may affect the renewal or approval of your residence status.
 - * When renewing your residence status, you may be required to submit your payment receipt, so please keep it in a safe place.
- ▶ You may not be able to receive the Maximum Amount Application Certificate, which is necessary when medical expenses become high due to hospitalization or other treatments.
- ▶ All or part of the high-cost medical care benefits may be withheld and applied to unpaid insurance premiums.

Insurance premiums past the due date are generally required to be paid in a lump sum. If it is difficult to pay in a lump sum due to unavoidable circumstances, please contact the National Health Insurance and Pension Division promptly instead of leaving it unpaid. In some cases, deferment or installment payments may be approved upon application.

7. 如果不缴纳保险费会怎样？

- ▶ 如果在缴纳期限内未缴纳，将会寄送督促通知书，并可能通过书面等方式进行催告。另，可能会加收滞纳金。
 - ▶ 可能会对财产（存款、工资、人寿保险、不动产等）进行调查，并可能采取扣押等滞纳处理措施。
 - ▶ 可能会影响在留资格的更新或许可等。
- ※在办理在留资格更新手续时，可能需要提交缴纳收据，请妥善保管收据。
- ▶ 在住院等医疗费用较高的情况下，可能无法获得限额适用认定。
 - ▶ 高额医疗费用补助的全部或部分可能会被扣押，用于支付保险费。

逾期未缴纳的保险费原则上需一次性缴清。因不可避免的原因一次性缴纳困难的情况下，请不要拖延，尽快向国民健康保险年金课咨询。经申请，可能会批准延期或分期缴纳。

6. Phương thức thanh toán phí bảo hiểm

Việc đóng phí bảo hiểm theo nguyên tắc sẽ chuyển khoản ngân hàng. Vui lòng thực hiện thủ tục theo các phương pháp dưới đây. Ngoài ra, các thông tin chi tiết như tổ chức tài chính được hỗ trợ và các giấy tờ cần thiết, v.v... sẽ khác nhau tùy thuộc vào phương pháp làm thủ tục, vì vậy vui lòng quét mã QR (A) để tìm hiểu.



(A) Phương pháp đăng ký chuyển khoản ngân hàng



(B) Trang đăng ký dịch vụ tiếp nhận chuyển khoản ngân hàng Web

- ① Đăng ký tại quầy của Văn phòng Bảo hiểm quốc dân (Tầng 1 Tòa nhà chính của Trụ sở hành chính thành phố) hoặc các chi nhánh trong thành phố
 - Người đứng tên tài khoản hãy đích thân đến.
 - Nhật định phải mang theo thẻ ATM và giấy tờ tùy thân (Thẻ lưu trú, giấy phép lái xe, v.v...).
 - ② Đăng ký từ trang web của thành phố
 - Có thể đăng ký từ Internet (mã QR (B))
 - ③ Đăng ký tại quầy ngân hàng
 - Có thể đăng ký bằng cách sử dụng đơn yêu cầu chuyển khoản ngân hàng. Đôi với đơn yêu cầu chuyển khoản ngân hàng, có thể sử dụng đơn có trong Giấy thông báo nộp phí bảo hiểm quốc dân hoặc đơn có sẵn tại các tổ chức tài chính trong thành phố Matsudo.
- * Thời điểm bắt đầu chuyển khoản ngân hàng
①② Sau 1 tháng kể từ tháng đăng ký
③ Sau 2 tháng kể từ tháng đăng ký

6. Paraan ng pagbayad sa insurance premiums

Sa prinsipyong, ang bayad sa insurance ay binabayaran sa pamamagitan ng automatic bank transfer. Mangyaring gawin ang proseso gamit ang mga sumunod na paraan. Ang mga detalye tulad ng mga suportadong bangko at mga kailangang dalhin ay nagkakaiba depende sa paraan ng pagproseso, kaya pakiscan ang QR code (A) para sa karagdagang impormasyon.



(A) Paraan ng pag-apply para sa automatic bank transfer



(B) Web page para sa pag-apply ng automatic bank transfer service

- ① Mag-apply sa National Health Insurance and Pension Division (Unang palapag ng pangunahing gusali ng City Hall) o sa mga sangay na opisina sa lungsod.
 - Dapat personal na pumunta ang may-ari ng bank account.
 - Siguraduhing dalhin ang iyong cash card at isang dokumento ng pagkakilanganan (Residence Card, Driver's License, atbp.).
 - ② Mag-apply mula sa city website
 - Maaari kang mag-apply online gamit ang internet (QR code (B))
 - ③ Mag-apply sa counter ng bangko
 - Maaari kang mag-apply gamit ang request form para sa automatic bank transfer. Maaari mong gamitin ang form na kasama sa abiso ng pagbabayad ng premium ng National Health Insurance, o ang form na makukha sa mga institusyon ng pinansyal sa loob ng Lungsod ng Matsudo.
- * Panahon ng pagsisimula ng automatic bank transfer
①② Isang buwan pagkatapos ng buwan ng pag-apply
③ Dalawang buwan pagkatapos ng buwan ng pag-apply

6. बीमा शुल्क दाखिला गर्ने तरिका

बीमा रकम सामान्यतया प्रत्यक्ष डेविटद्वारा भुक्तानी गरिन्छ। कृपया तलको प्रक्रिया पालना गर्नुहोस्। यसका साथै, समर्पित वित्तीय संस्थाहरू र तपाईंले ल्याउनपर्ने कुराहरू जस्ता विवरणहरू प्रक्रिया अनुसार फरक-फरक हुने भएकोले, कृपया QR कोड (A) स्कैन गरी जाँच गर्नुहोस्।



(A) Pratiksha Devikitko Aaveshan Prakriya



(B) Web page para sa pag-apply ng automatic bank transfer service

- ① राष्ट्रिय बीमा तथा पेसन विभाग (नार कार्यालयको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला) वा नगर भित्रको कुनै पनि शाखा कार्यालयको काउन्टरमा दिने आवेदन
 - खालीवाला आफै आउनु पर्छ।
 - कृपया आफ्नो नगद कार्ड र परिचयपत्र (निवास कार्ड, चालक अनुमतिपत्र, आदि) निश्चित रूपमा लिएर आउनुहोस।
 - ② नगरको होमपेज मार्फत दिने आवेदन
 - इन्टरनेट (QR कोड (B) प्रयोग गरेर) आवेदन दिन सकिन्छ।
 - ③ बैंकको काउन्टरमा दिने आवेदन
 - प्रत्यक्ष डेविट अनुरोध फाराम प्रयोग गरेर आवेदन दिन सकिन्छ। तपाईंले आफ्नो राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा रकम भुक्तानी सूचनामा समावेश गरिएको प्रत्यक्ष डेविट अनुरोध फाराम वा मासिदो शहर भित्रको वित्तीय संस्थामा उपलब्ध फाराम प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- *प्रत्यक्ष डेविटको सुरक्षात मिति ①②आवेदन दिएको महिनाको २ महिना पछि
③आवेदन दिएको महिनाको २ महिना पछि

7. Nếu không đóng phí bảo hiểm thì sẽ như thế nào?

Nếu không nộp phí trước thời hạn, chúng tôi sẽ gửi Thư nhắc nộp phí và có thể gửi thông báo bằng văn bản, v.v... Ngoài ra, có thể bị tính thêm phí chậm nộp.

- ▶ Có thể bị điều tra tài sản (tiền gửi, lương, bảo hiểm nhân thọ, bất động sản, v.v...) hoặc bị xử lý chậm nộp như tịch biên, v.v...
- ▶ Điều này có thể ảnh hưởng đến việc gia hạn/cấp phép tư cách lưu trú, v.v...
- * Khi làm thủ tục gia hạn tư cách lưu trú, có thể cần nộp biên lai, vì vậy hãy giữ biên lai cần thận.
- ▶ Bạn có thể không nhận được chứng nhận áp dụng hạn mức tự chi trả, vốn cần thiết khi có chi phí y tế cao do nhập viện, v.v...
- ▶ Toàn bộ hoặc một phần chi phí điều trị y tế cao có thể bị tạm dừng chi trả và được dùng để bù vào phí bảo hiểm.

Phí bảo hiểm quá hạn thường được yêu cầu thanh toán trong một lần. Nếu gặp khó khăn trong việc nộp một lần do hoàn cảnh bất khả kháng, hãy liên hệ ngay với Văn phòng Bảo hiểm quốc dân để được tư vấn thay vì không thanh toán. Trong một số trường hợp, việc hoàn hoặc trả góp có thể được chấp thuận khi nộp đơn.

7. Ano ang mangayari kung hindi mo babayarang ang iyong insurance premiums?

Kung hindi mabayaran bago ang takdang petsa, maaaring ipadala ang paalala, at maari kang abusahan sa pamamagitan ng sulat.

- ▶ Maaaring surin ang iyong mga ari-arian (tulad ng ipon sa bangko, sahod, life insurance, real estate, atbp.) at maaaring ipatupad ang mga kailangang tulad ng pagkumpiska o iba pang aksyon para sa hindi nabayarang obligasyon.

Maaaring makaapektó ito sa pag-update o pag-apruba ng iyong residence status.

- * Kapag nag-a-update ng iyong residence status, maaaring kailangan mong isumite ang resibo ng iyong pagbabayad, kaya't itago ito sa isang ligas na lugar.

Maaaring hindi mo matanggap ang Maximum Amount Application Certificate, na kailangan kapag mataas ang gastos sa medikal dahil sa ospital o iba pang paggamot.

- Ang buong o bahagi ng High Medical Expense ay maaaring ipagbalikan at gamitin upang bayaran ang hindi nabayarang insurance premiums.

Ang insurance premiums na lamas sa takdang petsa ay karaniwang kailangang bayaran nang buo. Kung mahirap bayaran nang buo dahil sa hindi maiwasang dahilan, huwag itong iwanang hindi nabayaran —makipag-ugnayan agad sa National Health Insurance and Pension Division. Sa ilang kaso, maaaring aprubahan ang pagpapalibtan o pagbabayad ng huligan sa pamamagitan ng aplikasyon.

7. बीमा रकम तिरेन भने के हुन्छ?

तोकिएको मितिभित्र भुक्तानी नगरेमा, ताकेत प्रत घाउने र लिखित सूचना मार्फत माग जारी गरिन्छ। साथै, विलम्ब शुल्क पनि थान सकिन्छ।

- ▶ तपाईं सम्पत्ति (नगद तथा बचत, तलब, जीवन बीमा, अचल सम्पत्ति आदि) को छानबिन तथा जफत जस्ता सङ्कलन प्रक्रियाहरूको अधीनमा हुन सक्नुहुन्छ।

यसले निवास स्थितिको नवीकरण वा अनुमतिलाई असर गर्न सकिन्छ।

- * आफ्नो निवास स्थिति नवीकरण गर्दा रसिद बुझाउनुपर्ने हुन सक्छ, त्यसैले कृपया रसिदलाई हिफाजतका साथ सुक्षित स्थानमा राख्नुहोस्।

अस्पताल भन्ना, आदि कारणले गर्दा चिकित्सा खर्चको साथ बढादा आवश्यक पर्ने सीमा रकम आवेदन प्रमाणीकरण प्राप्त गर्न सक्षम नहुनुहुन्छ।

- ▶ उच्च लागतको चिकित्सा खर्चको साथै वा अंशिक रकम रोकेर बीमा रकम तिर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सामान्य नियम अनुसार, स्पाद नाघेको बीमा रकम पूर्ण रूपमा तिर्नपर्ने हुन्छ। विषम परिस्थितिका कारण एकमुष्ट भुक्तानी गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, यसलाई बेवास्ता नगरी, सकसम्म चाँडो राष्ट्रिय बीमा तथा पेसन विभागमा गएर सल्लाह लिनुहोस्। आवेदन दिएनुसार समयावधि स्थानान्तरण वा किसाबन्दीमा भुक्तानी प्रदान गर्न सकिन्छ।

8 国民健康保険で受けられる主な給付

国民健康保険に加入すると、医療費の一部の負担で治療を受けられます。年齢などによって自己負担割合が異なります。

- ▶義務教育就学前 2割
- ▶義務教育就学後70歳未満 3割
- ▶70歳以上75歳未満 2割または3割



交通事故等の第三者の行為によってけがをしたとき

本来は加害者が医療費を払いますが、国民健康保険に届出をすると医療費を立て替えることもできます。被害を受けたら必ず相談ください。

■後期高齢者医療制度

75歳以上になったら、国保を抜けて自動的に後期高齢者医療制度に加入します。

75歳以上（在留期間が3ヶ月を超える外国人）、一定の障害がある65歳以上の方が制度の対象となります。

ただし、特定活動の在留資格で、医療を受けるために入国された方などは加入できません。

8. Main Benefits of National Health Insurance

When you join National Health Insurance you will receive part of the medical expenses paid for treatment.

Your self-pay ratio will differ depending on your age etc.

- ▶Prior to starting compulsory education: 20%
- ▶From the start of compulsory education to 69 years of age: 30%
- ▶70 to 74 years: 20% or 30%



When injured due to the actions of a third party, such as traffic accidents etc.

Normally the perpetrator would pay the medical expenses, but medical expenses could be paid in advance if reported to National Health Insurance. If you are injured, please consult.

■Medical Care System for Elderly aged 75 and Over

Once you turn 75 you will automatically be withdrawn from National Health Insurance and be subscribed into the medical care system for elderly persons.

Persons that are aged 75 and over (foreigners that have been resident in Japan for more than 3 months) and persons aged 65 and over with certain disabilities are eligible for this system.

However, persons with resident status for specific activities that entered the country for the purpose of receiving medical care are not eligible.

8 国民健康保险可以享受的主要给付

参加国民健康保险，可以部分承担医疗费接受治疗。
根据年龄，自付比率有所不同。

- ▶义务教育就学前：2成
- ▶义务教育就学后 70 岁以下：3 成
- ▶70 岁以上 75 岁以下：2 成或者 3 成

因交通事故等第三方行为导致受伤时

医疗费本来应由加害者支付，但是如果向国民健康保险申报，也可以垫付医疗费。如果发生受害请务必商量。

■后期高齢者医療制度

75岁以上者，将自动退出国保，参加后期高龄者医疗制度。

75岁以上（在留期间超过3个月的外国人）、有一定残疾的65岁以上的人士成为该制度的对象。

但以特定活动在留资格、为接受治疗而入境者，不得加入该制度。

8. Những trợ cấp chính có thể nhận được từ Bảo hiểm quốc dân

Nếu tham gia vào Bảo hiểm quốc dân thì sẽ được điều trị y tế mà chỉ đóng một phần chi phí.

Tỷ lệ chi phí tự chi trả cũng sẽ khác nhau tùy theo độ tuổi, v.v...

- ▶ Trước khi bắt đầu giáo dục phổ cập: 20%
- ▶ Sau khi kết thúc giáo dục phổ cập cho đến dưới 70 tuổi: 30%
- ▶ Trên 70 tuổi cho đến dưới 75 tuổi: 20% hoặc 30%



Khi bị thương do hành vi của bên thứ ba như tai nạn giao thông, v.v...

Vốn dĩ chi phí điều trị sẽ do người gây hại thanh toán, nhưng nếu thông báo cho phía Bảo hiểm quốc dân thì có thể ứng trước khoản chi phí điều trị đó. Nên nhất định hãy trao đổi với phía Bảo hiểm nếu bị thiệt hại.

Chế độ chăm sóc sức khỏe người cao tuổi từ 75 tuổi trở lên

Nếu như trên 75 tuổi, thì không cần tham gia Bảo hiểm quốc dân mà sẽ tự động được chuyển sang Chế độ chăm sóc sức khỏe người cao tuổi từ 75 tuổi trở lên.

Đối tượng bao gồm cả người trên 75 tuổi quốc tịch nước ngoài (có thời gian lưu trú tại Nhật Bản trên 3 tháng), người trên 65 bị khuyết tật một phần thân thể.

Tuy nhiên, những người đến Nhật Bản để điều trị y tế bằng tư cách lưu trú thuộc diện hoạt động đặc biệt sẽ không thuộc đối tượng tham gia.

8. Mga pangunahing benepisyo na maaaring tanggapin sa ilalim ng National Health Insurance

Sa pagsali sa National Health Insurance, maaaring bayaran lamang ang bahagi ng gastos sa pagpapagamot.

Magkaiba ang co-payment ratio (bahaging babayaran mismo) depende sa edad at iba pa.

- ▶ Bago mag-umpisang pumasok sa Compulsory Education: 20%
- ▶ Mga mag-aaral – Compulsory Education, hanggang 69 taong-gulang: 30%
- ▶ 70 hanggang 74 taong-gulang: 20% o 30%

Kapag napinsala sa isang aksidente sa trapiko dahil sa kagagawan ng kabilang partido

Bagama't karaniwan ay binabayaran ng may sala ang gastos sa pagpapagamot, maaari din na gumawa ng kahilingan ang miyembro upang tustusan muna ng NHI ang mga ginastos. Kumunsulta agad sa tanggapan ng NHI sa oras na magkaroon ng pinsala.

■Medical Care System for Elderly aged 75 and Over

Kapag ang miyembro ng NHI ay sumapit ng 75 taong-gulang, nawawalan ito ng eligibility sa NHI at awtomatikong nagiging miyembro ng Medical Care System for Elderly aged 75 and Over.

Nasasakop ang mga nasa 75 taong-gulang at higit (mga dayuhang lumagi sa Japan nang higit sa tatlong buwan), at mga taong may kapansanan na nasa 65 taong-gulang at higit pa.

Subalit, hindi maaaring sumali ang mga dayuhan at iba pa na may "Designated Activities" visa, na pumasok sa bansa para magpagamot.

8. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाबाट प्राप्त गर्न सकिने विशेष सुविधा

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध भएमा, चिकित्सा खर्चको केही भाग मात्र व्यहोरेर उपचार लिन सकिने हुन्छ।

उमेर आदिको आधारमा, आफूले तिर्ने रकम फरक हुन्छ।

- ▶ अनिवार्य शिक्षामा भर्ना हुनु भन्दा अधि ... २० प्रतिशत
- ▶ अनिवार्य शिक्षामा भर्ना भएको समय देखि ७० वर्ष भन्दा मुँगी ... ३० प्रतिशत
- ▶ ७० वर्ष भन्दा माथि ७५ वर्ष मुँगी ... २० प्रतिशत वा ३० प्रतिशत

सवारी दुर्घटना जस्ता तेस्रो पक्षको कारणबाट घाउ चोटपटक लागेको अवस्थामा

वास्तवमा, चोट पटक पुर्याउने व्यक्तिले उपचार खर्च तिर्नु पर्ने हो। तर, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमालाई खर्च गरेको खण्डमा, अल्पकालीन समयको लागि चिकित्सा खर्च तपाइको सतामा तिरि दिन पानि सकिन्छ। क्षति पुगेको अवस्थामा अवश्य परामर्श लिनु होला।

उत्तरार्द्ध जेष्ठ नागरिक चिकित्सा प्रणाली (कोठाकि कोउरेइश्या इपैड सेइदो)

७५ वर्ष नाथे पछि, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाबाट निस्केर, स्थत: उत्तरार्द्ध जेष्ठ नागरिक चिकित्सा प्रणालीमा आबद्ध हुने छ।

७५ वर्ष भन्दा माथि (भिषा अवधि ३ महिना भन्दा बढी भएका विदेशी), तोकिए अनुसारको कुनै किसिमको अपाङ्गता भएका ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्ति यस प्रणालीको सुविधा पाउने वर्गमा पर्छ।

यद्यपि, उपचार गर्न उद्देश्यले जापान प्रवेश गरि, निर्दिष्ट गतिविधिको भिषा (टोकुतेइ भिषा) भएका व्यक्तिहरू आबद्ध हुन पाउँदैन।

(1) 療養費

以下の場合は、いったん医療費を全額負担して後日申請することにより国民健康保険で認められた部分が払い戻されます。(申請が必要です)

1 急な病気やけが等で、全額自己負担して医療を受けた場合

2 海外で医療を受けた場合など

*治療目的での海外渡航や、居住の実態が日本国外である場合、受けられません。

(2) 高額療養費(医療費が高くなったとき)

医療機関に支払った1か月の窓口負担が一定額(自己負担限度額)を超えた場合、申請することにより、超えた分が払い戻されます。ただし、対象者の年齢と所得によって、自己負担限度額が異なります。(該当者には、通知します)

(3) 高額介護合算療養費

国民健康保険・介護保険の両保険を使用し、自己負担額が高額になったときは、申請をすると、毎年8月～翌年7月までの国民健康保険・介護保険を通じた基準額(自己負担限度額)を超えた額が払い戻されます。(該当者には、通知します)

(4) 出産育児一時金(子どもが生まれたとき)



被保険者が出産したときに支給されます。(申請が必要です)

*医療機関などの窓口において代理契約(合意文書)を取りかわすことにより、出産費用の負担を軽減するための直接支払制度があります。

(5) 葬祭費(死亡したとき)

被保険者が亡くなったときに葬儀費用を支払った人に支給されます。(申請が必要です)

(1) Medical Expenses

In the following cases, you will need to pay the full medical expenses yourself before applying later for the approved part to be refunded by National Health Insurance. (Application is required)

- 1 In cases where you receive medical treatment at your own expense due to sudden illness or injury
- 2 When receiving medical treatment overseas etc.

*Not including when travelling overseas for the purpose of receiving treatment, or when you are a resident of a country other than Japan.

(2) High Medical Expenses (When medical expenses are high)

When the amount payable to a medical institution for a single month exceeds a certain amount (self-pay limit), the excess amount will be refunded upon application. Self-pay limits differ depending on a person's age and income. (relevant persons will be notified)

(3) High Cost Medical Treatment combined with Nursing Care Expenses

When the self-pay portion for receiving benefits from using National Health Insurance/Nursing Care Insurance becomes high, any amount in excess of the standard amount for National Health Insurance and Nursing Care Insurance for August to the following July each year (self-pay limit) will be refunded. (Relevant persons will be notified)

(4) Childbirth/Childcare Lump Sum (When a child is born)

Payments are made to insured people when they give birth. (Application is required)

*A direct payment system is also available to reduce the cost of childbirth by engaging an agency agreement (Agreement document) with the medical institution etc.

(5) Funeral Expenses (at death)

Payments are made to the person that pays the funeral expenses when an insured person dies. (Application is required)

(1) 疗养费

以下情况，可以暂时全额承担医疗费，通过日后申请，返还国民健康保险认可的部分。(需要申请)

- 1 因突发疾病或受伤等情况，全额自费接受医疗时
- 2 在海外接受医疗时 等

*以治疗为目的出国到海外、以及居住实况在日本国外时，不得享受该给付。

(2) 高额疗养费(医疗费较高时)

向医疗机构支付的一个月的窗口承担额超过一定金额(自付限度額)时，通过申请，超过的部分将会返还。但是，因对象者的年龄和收入而异，自付限度額等数额有所不同。(符合条件者会收到通知)

(3) 高額介護合計疗养費

一户家庭使用国民健康保险和介護保険の两个保险，自付金额变高时，通过申请，超过每年8月～次年7月国民健康保険和介護保険共通基准額(自付限度額)的金额将会返还。(符合条件者会收到通知)

(4) 出生育儿一次性补助金(孩子出生时)

被保险者生育时支付。(需要申请)

*设有直接支付制度，可通过在医疗机构等窗口处签订代理合同(协议文件)，减轻生育费用负担。

(5) 殡葬祭祀費(死亡时)

被保险者死亡时，给付给支付葬礼费用的人。(需要申请)

(1) Phí điều dưỡng

Các trường hợp sau đây tạm thời sẽ tự chi trả toàn bộ chi phí y tế, và sẽ được hoàn trả phần chi phí đã được Bảo hiểm quốc dân phê duyệt bằng cách nộp đơn vào ngày tiếp theo. (Cần phải nộp đơn)

- 1 Trường hợp phải tự chi trả toàn bộ chi phí để được khám chữa bệnh khi bị bệnh hoặc bị thương đột ngột, v.v...
- 2 Trường hợp điều trị y tế tại nước ngoài, v.v...
*Trường hợp ra nước ngoài để điều trị y tế hoặc nơi cư trú thực tế nằm ngoài phạm vi Nhật Bản sẽ không được tiếp nhận đơn.

(2) Chi phí điều trị y tế cao (khi chi phí y tế tăng)

Trường hợp khoản thanh toán 1 tháng cho cơ sở y tế vượt quá một số tiền nhất định (vượt quá mức giới hạn tự chi trả), phần vượt quá sẽ được hoàn trả bằng cách nộp đơn yêu cầu. Tuy nhiên, tùy vào tuổi và thu nhập của đối tượng yêu cầu, mức giới hạn tự chi trả sẽ khác nhau. (Chúng tôi sẽ thông báo đến những người có liên quan)

(3) Tổng chi phí điều dưỡng cao

Khi số tiền tự chi trả quá cao tuy đã sử dụng cả Bảo hiểm quốc dân và Bảo hiểm chăm sóc, nếu nộp đơn thì có thể được hoàn trả chi phí vượt quá chi phí tiêu chuẩn (mức giới hạn tự chi trả) thông qua Bảo hiểm quốc dân và Bảo hiểm chăm sóc từ tháng 8 đến tháng 7 năm sau. (Chúng tôi sẽ thông báo đến những người có liên quan)

(4) Số tiền sinh và chăm con trả trong một lần (khi mới sinh con)

Chi trả khi đối tượng nhận bảo hiểm sinh con. (Cần phải nộp đơn)

* Có chế độ thanh toán trực tiếp để giảm bớt gánh nặng chi phí sinh con, bằng cách sử dụng hợp đồng ủy thác (văn bản thỏa thuận) tại quầy của các cơ sở y tế, v.v...

(5) Chi phí mai táng (khi qua đời)

Sẽ được chuyển đến cho người đại diện đã chi trả các chi phí tang lễ khi đối tượng nhận bảo hiểm qua đời. (Cần phải nộp đơn)

9 特定健康診査・特定保健指導

こう けつ あつ じょう し じょう い じょう しょう とう にょ う ひょう
高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が増えています。
松戸市では、これらの原因である内臓脂肪の蓄積の早期発見と早期改善に着目した「特定健康診査」・
「特定保健指導」を実施しています。
(費用無料)



対象者

まつ ど し こく みん けん こう ほ けん か にゅう さ い い じょう さ い たん じょう び
松戸市国民健康保険に加入している40歳以上75歳誕生日
前日までの方

※対象者には受診券をお送りします。

特定健康診査の検査内容

- ▶ 腹囲測定を含む身体計測
- ▶ 血圧、血糖、脂質、肝機能、腎機能検査等

特定保健指導

特定期間診査の結果から生活習慣病のリスクの高い方に個別面接を行い、健康状態や生活習慣改善に向けた支援の特定保健指導を行います。対象者には特定健康診査後にご案内をお送りします。

9. Specified Health Checkups/ Specified Health Guidance

Lifestyle-related diseases such as high blood pressure, dyslipidemia or diabetes etc. are increasing. In Matsudo city, we carry out "Specified Health Checkups" and "Specified Health Guidance" focused on the early detection and early improvement of visceral fat accumulation which causes such diseases. (Free of charge)

Targets

Persons that are subscribed to Matsudo City National Health Insurance aged over 40, up to the day before their 75th birthday.

* Consultation vouchers will be sent to targets.

Details of Specified Medical Checkups

- ▶ Body measurements including abdominal measurement
- ▶ Blood pressure, blood sugar, lipid, liver function, renal function test etc.

Specified Health Guidance

Individual consultations are held with those deemed high risk of lifestyle-related disease based on the results of specified medical checkups, to provide specified health guidance to support the improvement of health and lifestyle habits. Eligible individuals will receive guidance after their specific health checkup.

9 特定健康检查、特定保健指導

高血圧症、脂質異常症、糖尿病等生活习惯病不断增加。这些疾病的原因在于内臓脂肪的积蓄，松戸市着眼于早期发现和早期改善，开展了“特定健康检查”和“特定保健指导”。(免费)

対象

参加松戸市国民健康保険の40歳以上至75歳生日前一天の人

※符合条件者会收到诊疗券。

特定健康检查の検査内容

- ▶ 包括测量腹围在内的身体测量
- ▶ 血压、血糖、脂质、肝功能、肾功能检查等

特定保健指導

基于特定健康检查的结果，对生活习惯病风险较高的人进行个别面谈，为支持改善健康状态和生活习惯提供特定保健指导。针对符合条件的人群，将在进行特定健康检查后发送相关通知。

9. Kiểm tra sức khỏe đặc định/ Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe đặc định

Các bệnh liên quan đến lối sống như bệnh cao huyết áp, bênh rối loạn lipid máu và bệnh tiểu đường đang ngày càng gia tăng. Ở thành phố Matsudo hiện đang tiến hành "Kiểm tra sức khỏe đặc định", "Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe đặc định" tập trung vào việc phát hiện và cải thiện sớm sự tích tụ mỡ nội tạng, là tác nhân gây ra những bệnh ở trên. (Miễn phí)

Đối tượng

Những người từ 40 tuổi đến trước sinh nhật 75 tuổi đang tham gia Bảo hiểm quốc dân tại thành phố Matsudo

* Chúng tôi sẽ gửi phiếu tham gia khám sức khỏe đến những đối tượng trên.

Nội dung kiểm tra khám sức khỏe đặc định

- ▶ Đo toàn thân bao gồm cả vùng bụng
- ▶ Kiểm tra huyết áp, lượng đường trong máu, chất béo, chức năng gan, chức năng thận, v.v...

Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe đặc định

Dựa trên kết quả kiểm tra sức khỏe đặc định, sẽ tiến hành trao đổi riêng với những người có nguy cơ cao mắc các bệnh liên quan đến lối sống, hướng dẫn bảo vệ sức khỏe đặc định để hỗ trợ cải thiện sức khỏe và lối sống. Đối tượng sẽ được gửi thông báo hướng dẫn sau khi kiểm tra sức khỏe đặc định.

9. Specified Health Checkups/ Specified Health Guidance

Dumadami ang kasu ng mga lifestyle-related diseases tulad ng hypertension, dyslipidemia, diabetes at iba pa. Isinasagawa sa siyudad ng Matsudo ang "specified health checkups" at "specified health guidance" na nakatuon sa maangang pagtuklas at pagpapabuti sa visceral fat accumulation (sobrang taba sa loob ng katawan) na sanhi ng mga sakit na nabanggit. (Libre ang serbisyo)

Mga nasasakop

Lahat ng miyembro ng NHI sa siyudad ng Matsudo na nasa 40 taong-gulang at higit pa hanggang sa araw bago sumapit ang ika 75 taong kaarawan

* Ipadala ang medical consultation coupon sa mga nasasakop.

Nilalaman ng Specified Health Checkups

- ▶ Pagsukat sa katawan, kalakip ang ligid (circumference) ng tiyan
- ▶ Pagsukat sa presyon ng dugo, blood sugar, lipids (taba), liver / renal function at iba pa

Specified Health Guidance

Isinasagawa ang individual interview kapag napag-alamang mataas ang posibilidad na magkaroon ng lifestyle-related diseases base sa resulta ng ginawang specified health checkups, at ipinagkakaloob ang suporta para mapabuti ang lifestyle at lagay ng kalusugan sa pamamagitan ng specified health guidance. Ang mga kwalipikadong indibidwal ay makakatanggap ng gabay pagkatapos ng kanilang tiyak na pagsusuri sa kalusugan.

९. विशेष किसिमको स्वास्थ्य परीक्षण तथा विशेष किसिमको स्वास्थ्य परामर्श

उच्च रक्त चापको रोग, रगतमा बोसोको मात्रा असामान्य हुने रोग, मध्यमेह रोग जस्ता जीवन-शैलीसँग सम्बन्धित रोगहरू बढी रहको छ। माचुदो नगरपालिका भित्र पनि, यसको मूल जरोको रूपमा रहेको पेटको अडगहरूमा बोसो जस्ते कुरालाई प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान साथै प्रारम्भिक अवस्थामा नै उपचार गरी, रोगलाई सुधार गर्ने कार्यामा केन्द्रित, "विशेष किसिमको स्वास्थ्य परीक्षण"/"विशेष किसिमको स्वास्थ्य परामर्श" को कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ। (नि:शुल्क)

लक्षित व्यक्ति

माचुदो नगरपालिकाको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध भइरहेका ४० वर्ष भन्दा माथि ७५ वर्षको जन्म दिन आउनु भन्दा अघि सम्मको व्यक्ति

* लक्षित व्यक्तिलाई स्वास्थ्य परीक्षणमा प्रयोग गर्ने कुपन (ज्युसिन-केन) पठाइने छ।

विशेष किसिमको स्वास्थ्य परीक्षणमा चेक जाँच गर्ने विवरण

- ▶ कम्पर मोटाई मापन सहितको शरीरको वजन तथा उचाइको नाप
- ▶ रक्त चाप, रगतमा चीनीको मात्रा, रगतमा बोसोको मात्रा, कलेजोको कार्य क्षमता, मृगौलाको कार्य क्षमता जाँच

विशेष किसिमको स्वास्थ्य परामर्श

विशेष किसिमको स्वास्थ्य परीक्षणको नितिजाबाट जीवन शैलीसँग सम्बन्धित रोगको जोखिम बढी भएका व्यक्तिहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा अन्तर्वर्ती लिई, स्वास्थ्य अवस्था तथा जीवन शैलीसँग सम्बन्धित रोग सुधार गर्ने कार्य प्रति सहयोग गर्ने खालको विशेष किसिमको स्वास्थ्य परामर्श दिइने छ। योग्य व्यक्तिहरूले विशेष स्वास्थ्य जाँच गराइसकेपछि जानकारी प्राप्त गर्नुहोन्छ।

10 お問い合わせ先

郵便番号: 271-8588
住所: 千葉県松戸市根本387番地の5 松戸市役所本館1階
○国保年金課 TEL 047-712-0141

日本語がわからない方へ

►市役所へのお問い合わせや窓口では、外国語の対応ができない場合があります。日本語がわかる方をできるだけ同伴してください。

10. Inquiries

Postal Code: 271-8588
Address: Matsudo City Hall, 387-5 Nemoto,
1st Floor, Main Building, Matsudo City Hall
○National Health Insurance and Pension Division
TEL 047-712-0141

If you don't speak Japanese,

►Foreign language support may not be available for city hall inquiries or counters.
Where possible, please bring someone who understands Japanese.

10. 検索

地址: 千叶县松户市根本 387 番地 5 松户市政府主楼一层
邮政编码 271-8588
○国保年金课 TEL 047-712-0141

致不懂日语的人士

►向市政府查询时，或到市政府的窗口查询时，可能无法提供外语服务。请尽量找会日语的人陪同。

10. Địa chỉ liên hệ

Mã bưu điện: 271-8588
Địa chỉ : Tòa thị chính thành phố Matsudo, 387-5 Nemoto,
Tầng 1 Tòa nhà chính Trụ sở hành chính thành phố Matsudo
○Văn phòng Bảo hiểm quốc dân TEL 047-712-0141

Với người không biết tiếng Nhật.

►Khi liên lạc đến Tòa thị chính thành phố hoặc liên hệ tại quầy, có thể nhân viên không thể hỗ trợ bạn bằng tiếng nước ngoài. Nếu có thể hãy dẫn theo người hướng dẫn biết tiếng Nhật.

10. Para sa mga katanungan

Postal Code: 271-8588
Address: Matsudo City Hall, 387-5 Nemoto,
Unang Palapag, Pangunahing Gusali, Matsudo City Hall
○National Health Insurance and Pension Division Tel: 047-712-0141

Para sa mga hindi nakakaintindi ng wikang Hapon:

►May kaso na kung saan hindi maaaring tumanggap ng mga katanungan / konsultasyon sa wikang banyaga sa tanggapan ng City Hall. Hinikayat ang mga pupunta sa tanggapang ito na magsama sa taong nakakapagsalita ng wikang Hapon.

१०. सम्पर्क नम्बर तथा ठेगाना

फोन कोड : २७१-८५८८
ठेगाना : माचुदो नगर कार्यालय मुख्य भवनको पहिलो तल्ला,
नेमोतो ३८७ बाचिनो ५ माचुदो नगरपालिका
○ राष्ट्रिय बीमा तथा पेन्सन विभाग टेलिफोन नम्बर ०४७-७९२-०९४९

जापानीज भाषा नआउनेहरूको लागि

►नगरपालिकामा सोधपुछ गर्न वा काउन्टरमा आउँदा विदेशी भाषामा सेवा दिन नसकिने अवस्था पर्ने हुन सकछ। सकेसम्म जापानीज भाषा बोल सक्ने व्यक्ति साथमा लिएर आउनु होलाई।