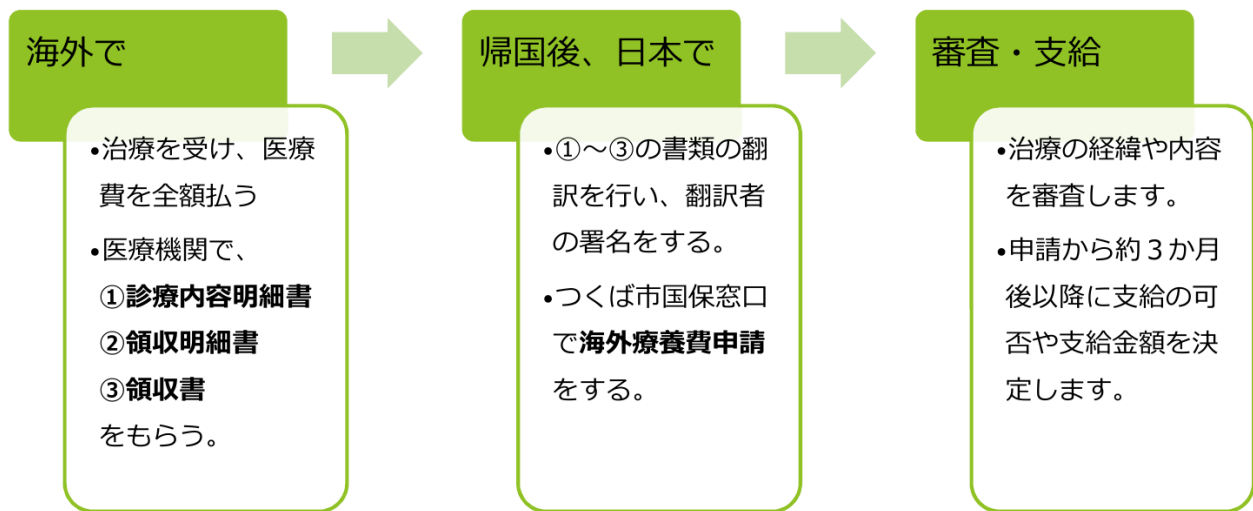


# 国民健康保険における海外療養費制度

## 海外渡航中に病気やケガで治療を受けたときにも国民健康保険が適用されます

国民健康保険に加入中、海外で治療を受けた場合は、帰国後につくば市に「海外療養費」の申請をすることにより医療費の一部の払い戻しを受けられることがあります。



## 注意！！ 海外療養費として認められるには要件があります

- 日本国内で保険適用となっている治療であること。** 保険給付額は、日本国内の医療機関等で同様の治療を受けた場合の給付金額を基準とするため、日本で保険適用外の治療は給付の対象になりません。  
(例：臓器移植、人工授精、美容整形等。出産費用は、自然分娩は保険適用外、帝王切開は保険適用となります。※出産育児一時金は、自然分娩であっても請求により支給されることがあります。)
- 医療行為目的の渡航でないこと。** 海外療養費は、海外での治療がやむを得ない場合に認められます。

### 次の事項にも留意してください

- 療養費の申請期間は、治療費を支払った日の翌日から起算して2年間です。
- 必要に応じて、民間の海外旅行損害保険等にも加入しましょう。
- 海外に行く前の予防接種や帰国後の検診は受けるように努めましょう。

## 海外療養費の申請に必要な書類 チェックリスト

※受付・審査の過程で、下記のほかに書類の提出を求めることがあります。御了承ください。

- ☐ 国民健康保険療養費支給申請書（市役所窓口にあります）
- ☐ 調査にかかる同意書（市役所窓口にあります）
- ☐ ①診療内容明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）
- ☐ ②領収明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）
- ☐ ③領収書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）
- ☐ 上記①、②、③が日本語以外言語の場合、①、②、③それぞれの和訳
- ☐ 診療を受けた本人のパスポート
- ☐ 診療を受けた本人の保険証
- ☐ 振込先の口座情報（世帯主又は診療を受けた本人の日本国内の口座）
- ☐ 手続きにいらっしゃった方の本人確認ができるもの

※診療内容等の聞き取りを行いますので、代理の方が来庁される場合は、診療を受けた本人も一緒にお越しください。

①診療内容明細書原本・②領収明細書原本・③領収書原本及びこれらの和訳については、**診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。**

なお、診療内容明細書・領収明細書については、添付の FormA 及び FormB と同等の内容の記載があれば、医療機関独自の様式で差し支えありません。

# Tsukuba — 国民健康保険異動届出書 — National Health Insurance Application

Deadline: Must be submitted within 14 days of the qualifying event (losing employer insurance, moving in, birth, etc.) | Cost: Free | Penalty: Late enrollment means you still owe premiums from the eligibility date, and medical costs in

## WHAT TO BRING

### >> Enrolling after leaving employer insurance

- |   |             |
|---|-------------|
| * Certificate of Health Insurance Loss (from former employer) | 健康保険資格喪失証明書 |
| * Residence Card  | 在留カード       |
| * My Number Card (or My Number notification)                  | マイナンバーカード   |
| Bank passbook & registered seal (for auto-debit setup)        | 通帳・届出印      |

### >> Enrolling after moving to a new ward

- |  |           |
|--|-----------|
| * Residence Card   | 在留カード     |
| * My Number Card   | マイナンバーカード |
| Moving-Out Certificate (from previous ward) (If also doing residence registration) | 転出証明書     |

### >> Leaving NHI (got employer insurance)

- |   |             |
|---|-------------|
| * New health insurance card (from employer) | 新しい健康保険証    |
| * NHI qualification confirmation document   | 国民健康保険資格確認書 |
| * My Number Card                            | マイナンバーカード   |

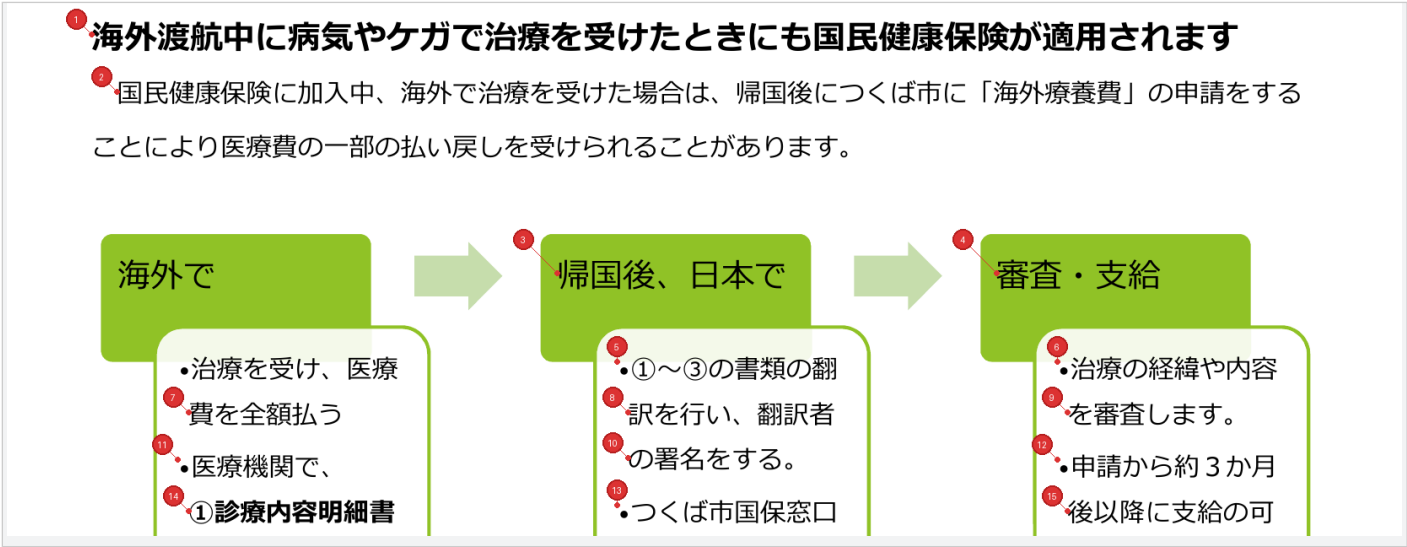
## COMMON MISTAKES

- X Not enrolling within 14 days
  - > You owe premiums retroactively from the eligibility date, but medical expenses during the gap are not covered.
- X Forgetting to disenroll from NHI after getting employer insurance
  - > You will be double-billed for premiums. NHI does not automatically cancel.
- X Not bringing the Certificate of Health Insurance Loss
  - > The ward office cannot process your enrollment. Ask your former employer to issue this document.

## AFTER YOU SUBMIT

1. You receive a qualification confirmation document (資格確認書) — keep this as proof of insurance
2. Monthly premium notices arrive by mail. Pay at convenience stores, banks, or set up auto-debit
3. Dependents can be enrolled on the same form — list all household members
4. Premiums are calculated based on your previous year's income

セクション 1 — Section 1 (Part 1/2)



- 1 海外渡航中に病気やケガで治療を受けたときにも国民健康保険が適用されます** National Health Insurance  
Japan's public health insurance for self-employed, unemployed, and those not covered by employer insurance. Enrollment is mandatory.
- 2 国民健康保険に加入中、海外で治療を受けた場合は、帰国後につくば市に「海外療養費」の申請をする**  
National Health Insurance / To do/perform  
Japan's public health insurance for self-employed, unemployed, and those not covered by employer insurance. Enrollment is mandatory. This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 3 帰国後、日本で** [帰国後、日本で]
- 4 審査・支給** [審査・支給]
- 5 ①～③の書類の翻** [①～③の書類の翻]
- 6 治療の経緯や内容** [治療の経緯や内容]
- 7 費を全額払う** [費を全額払う]
- 8 訳を行い、翻訳者** [訳を行い、翻訳者]
- 9 を審査します。**
- 10 の署名をする。** Signature / To do/perform  
Sign your name. Foreigners can use a written signature instead of a seal (inkan). This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 11 医療機関で、** [医療機関で、]
- 12 申請から約3か月** From  
Used to indicate the starting point (previous address, etc.)
- 13 つくば市国保窓口** [つくば市国保窓口]
- 14 ①診療内容明細書** [①診療内容明細書]
- 15 後以降に支給の可** [後以降に支給の可]



セクション 1 — Section 1 (Part 2/2)

<div><div>1</div><div>2領収明細書</div><div>4</div><div>3領収書</div></div>	<div><div>2</div><div>で海外療養費申請</div><div>5</div><div>をする。</div></div>	<div><div>3</div><div>否や支給金額を決</div><div>6</div><div>定します。</div></div>
---	---	--

- 1

②領収明細書

[②領収明細書]
- 2

で海外療養費申請

[で海外療養費申請]
- 3

否や支給金額を決

[否や支給金額を決]
- 4

③領収書

[③領収書]
- 5

をする。

To do/perform

This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 6

定します。

.



セクション 2 — Section 2 (Part 1/2)

②領収明細書

③領収書

をもらう。

で海外療養費申請

をする。

否や支給金額を決

定します。

注意！！ 海外療養費として認められるには要件があります

1. 日本国内で保険適用となっている治療であること。保険給付額は、日本国内の医療機関等で同様の治療を受けた場合の給付金額を基準とするため、日本で保険適用外の治療は給付の対象になりません。  
(例：臓器移植、人工授精、美容整形等。出産費用は、自然分娩は保険適用外、帝王切開は保険適用となります。※出産育児一時金は、自然分娩であっても請求により支給されることがあります。)

2. 医療行為目的の渡航でないこと。海外療養費は、海外での治療がやむを得ない場合に認められます。

次の事項にも留意してください

療養費の申請期間は、治療費を支払った日の翌日から起算して2年間です。

- ②領収明細書 [②領収明細書]
- で海外療養費申請 [で海外療養費申請]
- 否や支給金額を決 [否や支給金額を決]
- ③領収書 [③領収書]
- をする。 To do/perform  
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- 定します。 .
- をもらう。 [をもらう。]
- 注意！！ 海外療養費として認められるには要件があります [注意！！ 海外療養費として認められるには要件があります]
1. 日本国内で保険適用となっている治療であること。保険給付額は、日本国内の医療機関等で同様の治療  
[1. 日本国内で保険適用となっている治療であること。保険給付額は、日本国内の医療機関等で同様の治療]
- 療を受けた場合の給付金額を基準とするため、日本で保険適用外の治療は給付の対象になりません。 To do/perform  
This is typically part of a longer phrase on forms - look for the complete text before filling
- ( 例：臓器移植、人工授精、美容整形等。出産費用は、自然分娩は保険適用外、帝王切開は保険適用  
[ ( 例：臓器移植、人工授精、美容整形等。出産費用は、自然分娩は保険適用外、帝王切開は保険適用]
- となります。※出産育児一時金は、自然分娩であっても請求により支給されることがあります。 ) Yes/There is / .  
This indicates affirmative response - check if applicable to your situation
2. 医療行為目的の渡航でないこと。海外療養費は、海外での治療がやむを得ない場合に認められます。 .
- 次の事項にも留意してください [次の事項にも留意してください]
- 療養費の申請期間は、治療費を支払った日の翌日から起算して2年間です。 . / From  
Used to indicate the starting point (previous address, etc.)



セクション 2 — Section 2 (Part 2/2)

- 1

○必要に応じて、民間の海外旅行損害保険等にも加入しましょう。
- 2

○海外に行く前の予防接種や帰国後の検診は受けるように努めましょう。

- 1

○必要に応じて、民間の海外旅行損害保険等にも加入しましょう。  
[○必要に応じて、民間の海外旅行損害保険等にも加入しましょう。]
- 2

○海外に行く前の予防接種や帰国後の検診は受けるように努めましょう。  
[○海外に行く前の予防接種や帰国後の検診は受けるように努めましょう。]



セクション 1 — Section 1

●海外療養費の申請に必要な書類 チェックリスト

●※受付・審査の過程で、下記のほかに書類の提出を求めることがあります。御了承ください。

☐ 国民健康保険療養費支給申請書（市役所窓口にあります）

☐ 調査にかかる同意書（市役所窓口にあります）

☐ ①診療内容明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）

☐ ②領収明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）

☐ ③領収書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）

☐ 上記①、②、③が日本語以外言語の場合、①、②、③それぞれの和訳

●※和訳した日付、和訳した方の氏名の記載をお願いします。

☐ 診療を受けた本人のパスポート

●●※パスポート原本をお持ちください。コピーをお取りします。

☐ 診療を受けた本人の保険証

☐ 振込先の口座情報（世帯主又は診療を受けた本人の日本国内の口座）

☐ 手続きにいらっしゃった方の本人確認ができるもの

●●※診療内容等の聞き取りを行いますので、代理の方が来庁される場合は、

●●診療を受けた本人も一緒にお越しください。

①診療内容明細書原本・②領収明細書原本・③領収書原本及びこれらの和訳につ

●いては、診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。

●なお、診療内容明細書・領収明細書については、添付のFormA 及び FormB と

- 1

海外療養費の申請に必要な書類 チェックリスト

[海外療養費の申請に必要な書類 チェックリスト]
- 2

●※受付・審査の過程で、下記のほかに書類の提出を求めることがあります。御了承ください。

Yes/There is / Reception / Received / .

This indicates affirmative response - check if applicable to your situation

Staff use - indicates form was received. Do not fill in.
- 3

☐ 国民健康保険療養費支給申請書（市役所窓口にあります）

National Health Insurance

Japan's public health insurance for self-employed, unemployed, and those not covered by employer insurance. Enrollment is mandatory.
- 4

☐ ②領収明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）

[☐ ②領収明細書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）]
- 5

☐ ③領収書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）

[☐ ③領収書原本（受診した医療機関で交付を受けてください）]
- 6

☐ 上記①、②、③が日本語以外言語の場合、①、②、③それぞれの和訳

[☐ 上記①、②、③が日本語以外言語の場合、①、②、③それぞれの和訳]
- 7

●※和訳した日付、和訳した方の氏名の記載をお願いします。

Full name / .

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.
- 8

☐ 診療を受けた本人のパスポート

Passport

Bring your passport as identification when submitting this form
- 9

●※パスポート原本をお持ちください。コピーをお取りします。

Passport / .

Bring your passport as identification when submitting this form
- 10

☐ 診療を受けた本人の保険証

Health insurance card

Japanese health insurance card. Can serve as secondary ID at some banks.
- 11

☐ 振込先の口座情報（世帯主又は診療を受けた本人の日本国内の口座）

Head of household

The primary person in a household for registration purposes. If you live alone, you are the head of household.
- 12

☐ 手続きにいらっしゃった方の本人確認ができるもの

[☐ 手続きにいらっしゃった方の本人確認ができるもの]
- 13

●※診療内容等の聞き取りを行いますので、代理の方が来庁される場合は、

[※診療内容等の聞き取りを行いますので、代理の方が来庁される場合は、]
- 14

●診療を受けた本人も一緒にお越しください。

[診療を受けた本人も一緒にお越しください。]
- 15

●いては、診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。

[いては、診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。]
- 16

●いては、診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。

[いては、診療月・入院外来・医療機関毎に分けて御用意ください。]





## セクション 2 — Section 2

なお、診療内容明細書・領収明細書については、添付の FormA 及び FormB と同等の内容の記載があれば、医療機関独自の様式で差し支えありません。

1 同等の内容の記載があれば、医療機関独自の様式で差し支えありません。  
[同等の内容の記載があれば、医療機関独自の様式で差し支えありません。]

## COUNTER PHRASES

Point and show these to ward office staff

### FINDING THE COUNTER

すみません、国民健康保険の窓口はどこですか？

Sumimasen, kokumin kenkō hoken no madoguchi wa doko desu ka?

Excuse me, where is the National Health Insurance counter?

### ENROLLING

国民健康保険に加入したいのですが

Kokumin kenkō hoken ni kanyū shitai no desu ga

I would like to enroll in National Health Insurance

### CANCELLING

国民健康保険をやめたいのですが

Kokumin kenkō hoken wo yametai no desu ga

I would like to cancel my National Health Insurance

### SHOWING PROOF

資格喪失証明書を持っています

Shikaku sōshitsu shōmeisho wo motteimasu

I have my Certificate of Health Insurance Loss

### ASKING ABOUT PREMIUMS

保険料はいくらですか

Hokenryō wa ikura desu ka?

How much is the insurance premium?

### LEFT PREVIOUS JOB

会社を辞めたので、国保に切り替えたいです

Kaisha wo yameta node, kokuho ni kirikae tai desu

I left my company and want to switch to National Health Insurance