

这本《草加市指南》用您的母语，为您介绍了有关日语以及日本的生活习惯、规定等内容。此书按内容分章，您可根据您的需要来选择阅读。在市役所（市民课、国际问询角）可拿到此书。另外，您可以在各公共设施窗口，请工作人员帮您取来。

我们衷心祝愿大家能在草加安居乐业、生活得愉快。

ガイドブック草加は日本語や日本での暮らし方や決まりなどを、各国語で説明したものです。テーマごとに1シートとなっています。必要なシートを選んで使ってください。市役所（市民課、国際相談コーナー）、各サービスセンターにおいてあります。また、各公共施設窓口で取り寄せることもできます。

草加が皆さんにとって住みよいまちとなるよう役立ててくだ

さい。

「国際相談コーナー」由志愿者为您提供信息和咨询。

国際相談コーナー

ボランティアスタッフが情報を提供したり、相談にのります。

電話.: 922-2970(直通)

ファックス：927-4955

E-mail：soka-kokusai@juno.ocn.ne.jp

月・水・金 午前9時～午後5時

市役所本庁舎7階

市役所 主棟7楼

（国際相談コーナーは草加市の事業補助により、市民の立場で

「NPOLiving in japan」が運営しています。）

编制：草加市 协助：草加市国际问询角

作成：草加市 協力：草加市国際相談コーナー

（令和7年度改訂）

目 录 項目一覧

A-1	入国时的 ^{手続}	入国時の ^{手続} き
A-2	外国人 ^{登記}	住民 ^{登録}
A-3	户籍 ^{制度}	戸籍 ^{制度}
A-4	印章 ^{登記}	印鑑 ^{登録} について
B-1-1	住房	住宅
B-1-2	搬家和街道会	引越しと町会
B-1-3	生活基本设施	生活 ^{インフラ}
B-1-4	垃圾的处理	ごみの出し方
B-2-1 关于健康^{保険}		
B-2-2	关于 ^{护理} 保险制度	介護 ^{保険} 制度について
B-3	关于 ^{結婚}	結婚するには
B-4-1	从妊娠到 ^{生产}	妊娠から ^{出産}
B-4-2	孩子的 ^{健康}	子供の ^{健康}
B-4-3	育儿	子育て
B-5-1	教育	教育
B-5-2	学习 ^{日语}	日本語 ^{学習}
B-6	日本的 ^{税金}	日本の ^{税金}
B-7	在日本 ^{工作}	日本で ^{働く}
B-8	国民 ^{年金} 和厚生 ^{年金}	国民 ^{年金} と厚生 ^{年金}
B-9-1	驾驶证	運転 ^{免許}
B-9-2	拥有 ^{汽车} 和 ^{摩托车}	自動車・バイクを ^{所有} する
B-9-3	骑自行车	自転車に ^{のる}
B-10	兴趣爱好	楽しむ・ ^{学ぶ}
B-11-1	紧急时应采取的 ^{措施}	緊急の ^{とき} の ^{対応}
B-11-2	防备 ^{自然灾害}	自然災害に ^{備えて}
C-1	市内的 ^{文化} 运动 ^{设施}	草加市内の ^{文化} ・運動 ^{施設}
C-2	咨询 ^处	困った ^{とき} の ^{相談} 窓口

ガイドブック草加
中文版

B-2-1 关于健康^{保険}

草加市指南

B-2-1 关于健康^{保険}

健康^{保険}について

*このシリーズはやさしい日本語で書かれています。

*草加市にお住いの方の^{情報}です。

B-2-1 关于健康保险

家庭成员的健康是快乐生活不可或缺的因素。我们有必要做一些预防万一的准备。除了加入健康保险之外，还需要事先确认好紧急时的医疗机关。

1. 日本的医疗保险制度

- (1) 制度的目的是为了在患病、受伤时减轻患者的负担。
- (2) 日本是全民参加保险的国家。有3个月以上的签证办理了住民登录的外国人也必须加入医疗保险。
- (3) 除了在工作单位加入了健康保险的人以外，一般人在草加市加入国民健康保险。

2. 工作单位的健康保险

- (1) 加入者
在适用健康保险的公司或团体里工作的人。
- (2) 保险费
 - ①根据本人的工资乘以保险费率来计算。
 - ②保险费由工作单位和本人各付一半。
 - ③一般是从每月的工资中扣除。
- (3)「被保险者证」、「资格情报通知」、「资格确认书」、「付给内容」等详情请向
保险者或者工作单位询问。

B-2-1 健康保险について

楽しい暮らしには、家族全員が健康であることが不可欠です。それには自ら万々に備えての準備が必要です。健康保険制度に加入しての備えはもちろん、緊急の場合の医療機関などをあらかじめ確認しておきましょう。

1. 日本の医療保険制度

- (1) 制度の目的は「病気やけがをした時に必要な医療費の自己負担を少しでも軽くしよう」ということです。
- (2) 日本では、「国民皆保険」を採用しているため、3か月を超える在留資格があり、住民登録をおこなった外国籍市民も公的な医療保険に加入しなければなりません。
- (3) 勤務先で「健康保険」に加入している人以外は、市の国民健康保険に加入することになります。

2. 勤務先の健康保険

- (1) 加入者
健康保険が適用されている会社や団体などで働く人が加入します。
- (2) 保険料
 - ①保険料は、本人の給料をもとに保険料率をかけて計算されます。
 - ②保険料は、本人と事業主とが半分ずつ支払います。
 - ③保険料は普通、毎月の給料から差し引かれます。
- (3)「被保険者証」・「資格情報のお知らせ」・「資格確認書」「給付内容」など詳しいことは保険者または事業主に聞いてください。

3. 国民健康保険

除了在工作单位加入了健康保险的人，属于后期高龄者医疗制度对象的人以及接受生活保护的人等以外，其他人要在住民登录的城市的市役所申请加入国民健康保险。

(1) 加入申请

加入 以户为单位加入，由户主办理手续。

办理处 草加市役所 保険年金課 电话 048-922-1592

【需要材料】

●在留卡

●护照

●世帯主の個人番号

*加入保险成员的個人番号也需要

(2) 有关保险税

① 保险税金額

保险税是按前一年的收入和家庭成員构成来计算的。所以每年度保险税会不同。保险税额由纳税通知书来通知。

② 护理保险费

有 40 岁到 64 岁的人员的家庭，护理保险费也包含在国民健康保险税之中。

③ 缴纳方式

每年分 9 次缴纳（6、7、8、9、10、11、12、1、2 月）可在市役所、银行、邮局、便利店缴纳。

④ 保险税金的免除

令和 5 年 11 月出生場合，依据提交出生证可获得产前产后期间（原则上妊娠 4 个月）的保险税金的免除

3. 国民健康保険

勤務先の「健康保険」に加入している人や、後期高齢者医療制度の対象の人、生活保護を受けている人など以外は住民登録をおこなった市の国民健康保険に加入することになります。

(1) 加入の申請

加入 世帯単位で加入し、世帯主が手続きをします。

窓口 市役所 保険年金課 電話 048-922-1592

【必要なもの】

●在留カード ●パスポート

●世帯主の個人番号（マイナンバー）

*加入する人の個人番号（マイナンバー）も必要です。

(2) 保険税について

① 保険税の金額

前年の所得や世帯構成を基に計算されます。

従って、年度ごとに金額が変わり、支払う保険税は「納税通知書」で通知されます。

② 介護納付金分の保険料

家族に 40 歳から 64 歳までの人がいる世帯では、「介護納付金分の保険料」が含まれます。

③ 支払い

保険税は、年間 9 回（6,7,8,9,10,11,12,1,2 月）に分けて支払います。

市役所又は銀行・郵便局・コンビニで支払えます。

④ 保険税の免除

令和 5 年 11 月以降に出産した場合、届け出をすることで産前産後期間（原則単胎妊娠で 4 か月）の保険税が免除されます。

【必要なもの】

- 母子健康手冊 ●保険証や資格確認書等
 - 可以证明户主和出生人的个人编号（个人编号卡）的资料
- ＊ 预产期 6 个月以前就可以提交。

※如果没有特殊的理由而不缴纳保险费（税）的话，医疗费有可能要全额自己负担。如缴纳确有困难的话，请到纳税课窗口问询。

（３） 有关「被保険者証」

从 2024 年 12 月 2 日开始不发放被保険者証，原则上变为以个人编号做成的「个人编号卡保险証」

①个人编号卡保险証

ア) 没有个人编号卡の場合：自己到市政府，个人编号主页，医疗机关和药局登录办理利用健康保险証取代个人编号卡。得到「资格情报的通知」，可以利用确认资格。

イ) 没有个人编号卡の場合还有没有在个人编号卡上登录保险証の場合：得到「资格确认书」，可以在医疗机关和药局使用。

②下述情况时，请向草加市保险年金课提出申报。

- 加入或退出单位的健康保险时（扶养家属也同样）
- 搬入或搬出草加市时
- 在留资格更新时
- 被保険者生孩子时
- 被保険者死亡时
- 地址、戸主、姓名改变时
- 被保険証遺失时
- 想要接受生活保护或者不再接受生活保护的时候

《咨询处》年金保険課 保険税金係 電話 048-922-1592

【必要なもの】

- 母子健康手帳 ●保険証または資格確認書など
 - 世帯主と出産する人の個人番号（マイナンバー）がわかるもの
- ＊ 出産予定日の 6 か月前から届出ができます。

※特別の理由がないのに保険税を納めないと、医療費が全額自己負担になる場合があります。納めることが困難な場合には、納税課の窓口で相談してください。

（３）被保険者証について

2024 年 12 月 2 日から被保険者証は交付されなくなり、原則マイナンバーカードに登録された「マイナ保険証」になりました。

①マイナ保険証

ア) マイナンバーカードを持っている場合：自分で市役所、マイナポータル、医療機関や薬局でマイナンバーカードに健康保険証利用の登録をします。「資格情報のお知らせ」が交付され資格確認として利用できます。

イ) マイナンバーカードを持っていない場合またはマイナンバーカードに保険証の登録をしていない場合：「資格確認書」が交付され、医療機関や薬局で使えます。

②次の様な場合には、草加市の保険年金課に届出をしてください。

- 職場の健康保険に加入またはやめたとき（扶養の人も同じ）
- 転出や転入をしたとき
- 在留資格を更新したとき
- 子どもが生まれたとき
- 被保険者が死亡したとき
- 住所や世帯主、氏名が変わったとき
- 「資格情報のお知らせ」・「資格確認書」をなくしたとき
- 生活保護を受ける又は受けなくなったとき

《問い合わせ先》 保険年金課 保険税係 電話 048-922-1592

（４）国民健康保険の支付内容

①医疗费

使用国民保险后，医疗费の70%由保险负担，30%自己负担。自己负担的比例是70岁以上75未満の人20%（如果收入跟工作时一样的话要负担30%），义务教育入学前的儿童负担20%（儿童的医疗费市还有减免）。儿童医疗费详情请参考B4-2 儿童的健康。

②疗养费

一旦全额负担了医疗费场合（没有携带「资格确认书」受诊时，购入束腹带等医疗工具时等），请到市政府申请审查得到成人后，除了自己负担份额（20%或30%）余下的金额可以返回。

③高额医疗费

高额医疗费（住院，门诊）发生时，超过“自己负担限度额“的部分，通过申请，几个月后会得到还付。一个月的自己负担限度额是根据年龄和收入而不同。

※限度額適用認定証

通过事先办好手续，在发生高额医疗费时就可以只交在限定额内的费用。
（若拖欠或未缴保险税将无法取得此认定证）
※若持有个人编号保险证就无需限定额认定书无需办手续。

④生育时的补助金

在加入了产科医疗补偿制度的分娩机关分娩时，可以得到50万日元的补助金。在没有加入补偿制度的分娩机关分娩，可以得到48.8万日元的补助金。
*原则上生育时的费用由草加市国民健康保险直接支付给分娩机关。

（4）国民健康保険の「給付内容」について

①医療費

国民健康保険を使って診療を受けたとき、医療費の7割は保険で支払われ、残り3割を自分で支払います。自己負担の割合は、70歳以上75歳未満の方（現役並み所得者は3割）と義務教育就学前の子どもが2割（こども医療費でさらに負担減）です。子どもの医療費については詳しくはB4-2子どもの健康を見てください。

②療養費

医療費をいったん全額自己負担した場合（「資格確認書」を持参せずに受診したとき・コルセットなどの治療装具を購入した時など）は、市役所に申請して審査で認められれば、自己負担分（2割または3割）を除いた金額が後から払い戻されます。

③高額療養費

高額な医療費（入院・外来）がかかったときには、自己負担限度額を超えた額が申請により数か月後に払い戻されます。1か月の限度額は年齢、所得により異なります。

※限度額適用認定証：あらかじめ手続きを行うことで高額医療費の支払いを自己負担限度額までにすることができます。（保険税を滞納しているとは交付されません）

※マイナ保険証があれば限度額認定証は不要で手続きも不要です。

④出産育児一時金

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合50万円が支給されます。加入していない分娩機関の場合48.8万円です。

*原則として出産費用を草加市国保が直接分娩機関へ払います。

⑤ 葬祭費

被保険者死亡時发给 5 万日元。

※ 支付対象外（以下情况没有补助）

体检、预防接种、整形美容、矫牙、正常分娩的费用、不适用于保险的（比如人工牙、医院的高价床位）以及工作时的工伤和疾病、打架或醉酒以及由于故意的犯罪所造成的伤害。

（5）维持健康的补助

① 健康诊断

40 岁以上 75 岁未滿的人参加“特定健診”，75 岁以上并加入后期高齢者医疗制度的人，实行“后期高齢者健診”。

② 参加草加市国民健康保険、年龄在 35 岁以上并全部交纳了保険税

的，在身体精密检查，脑精密检查时可以得到补助。补助额是费用的 70%，但以 2 万为上限。

③ 另外由保健中心

a，癌症检診…分集体体检和各人去医院体检。参加体检须符合条件。

可以在保健中心或专用的名片申请。

※ 肺癌和结核的体检有的不需要申请。

b，给特定年龄的人发行免费检診的票，检查乳腺癌以及子宫颈癌。

・ 乳腺癌 40 岁

・ 子宫颈癌 20 岁

c，成人牙科・・・发给特定年龄的人体检通知

诊费 500 日元

※ 详情请看「保健中心引导 保健センターなび」

<https://www.city.soka.saitama.jp/koosoka/r07/25040100/hoken.pdf>

⑤ 葬祭費

被保険者が死亡したとき、5 万円が支給されます。

※ 「給付対象外」のもの

健康診断・予防接種・美容整形・歯列矯正・正常出産の費用・保険適用以外のもの（インプラント・差額ベッド）・仕事上のけがや病気・けんかや泥酔、故意の犯罪によるけがなど。

（5）健康づくりの補助

① 健診（健康診断）

40 歳以上 75 歳未滿の人には「特定健診」、75 歳以上の後期高齢者医療制度の加入者は「後期高齢者健診」を実施しています。

② 草加市国民健康保険に加入している 35 歳以上の人で、保険税を完納している世帯の人は、人間ドック・脳ドック受診料を助成します。補助額は受診費用の 7 割とし、2 万円を限度とします。

③ その他保健センターでは

ア）がん検診・・・集団検診と個別検診があり、対象者の条件があります。保健センターの窓口、はがきで申し込んで検診を受けることができます。

※ 肺がん・結核検診など申し込みが要らないものもあります。

イ）特定年齢者を対象に乳がん、子宮頸がんの無料検診クーポン券を送付しています。

・ 乳がん 40 歳 ・ 子宮頸がん 20 歳

ウ）成人歯科・・・特定年齢者を対象に受診通知票を送付しています。（受診料 500 円）

※ 詳しくは、「保健センターなび」で見ることができます。

<https://www.city.soka.saitama.jp/koosoka/r07/25040100/hoken.pdf>

(6) 遇到交通事故时的注意事项

- ① 在交通事故中由他人所导致的受伤，应该由加害者负担医疗费。
- ② 如用国民健康保险来治疗的话，务必事先向保险者（保险年金课）申请并办理有关手续。
- ③ 如果接受了加害者的私下了结费，就不能使用国民健康保险。

《问讯处》 市役所 保险年金课 保险支付係 电话 048-922-1593

4 后期高龄者医疗制度

此制度是 75 岁以上（接受生活保护的人除外）的高龄者（后期高龄者）为对象的独立的医疗制度。但是，65 岁以上 75 岁未満被认定有一定的身体障碍的人也是此制度的被保险者。

(1) 被保险者证

① 个人编号保险证

持有个人编号卡场合自己到市政府，个人编号主页，医疗机关和药局登录利用健康保险证。

② 「资格确认书」

无论有无个人编号保险证「资格确认书」都可以作为保险证使用，「资格确认书」可通过邮寄得到，在医疗机关和药局可以使用。

(2) 在医疗机关等的自己负担

自己负担的比例是医疗费の 10%～20%。但是如果有一定收入（跟退休前的收入差不多）的人，自己负担的比例是 30%。

(6) 交通事故にあった場合の注意

- ① 交通事故などの第三者行為によってけがをした場合、その医療費は本来加害者が負担すべきものです。
- ② 国民健康保険で治療を受ける場合には、事前に必ず保険者（保険年金課）に届けて必要な手続きをしてください。
- ③ 「示談」などで加害者から治療費を受取ると国民健康保険は使えません。

《問い合わせ先》 保険年金課 保険給付係 電話 048-922-1593

4. 後期高齢者医療制度

75 歳以上（生活保護受給者等を除く）の高齢者（後期高齢者）を対象として独立させた医療制度です。ただし、65 歳以上 75 歳未満で一定の障がいがあると認定された方も被保険者となります。

(1) 被保険者証

① マイナ保険証

マイナンバーカードを持っている場合は自分で市役所、マイナポータル、医療機関や薬局で健康保険証利用の登録をします。

② 「資格確認書」

マイナ保険証の有無に関わらず保険証と同じように使える「資格確認書」が郵送されます。医療機関や薬局で使えます。

(2) 医療機関等窓口での自己負担

自己負担の割合は、かかった医療費の 1 割か 2 割です。ただし、一定以上の所得がある人（現役並み所得者）は、自己負担の割合は 3 割です。

(3) 保险费

根据均等比额以及所得比额计算每个人的保险费。缴付方法原则上从退休金扣除。不能扣除的人用缴纳书或者银行账户自动转账。

(4) 可以接受支付的主要内容（所有的支付都是只发给一部分）

- ①在生病或受伤接受治疗时候
- ②高额疗养费
- ③在做治疗用的紧身内衣等装具时
- ④在接受上门访问护理时的费用
- ⑤住院时的伙食费
- ⑥身体精密检查及脑精密检查的补助
- ⑦丧葬费

(5) 高额医疗费・高额护理费合算制度

1年内所缴付的医疗费价的自己负担部分和护理保险服务的利用费合算起来超过限度额的部分可以得到补助。

(6) 体检的实施

生活习惯病的早期发现和增进健康等为目的。

(7) 遭遇交通事故等由第三者造成受伤的情况下

用后期高龄者医疗保险接受治疗时，请务必事先向后期高龄者・重心 医疗室提出申请并办理必要的手续。

《问讯处》

市役所 后期高龄者・重心医疗室 电话 048-922-1367

(3) 保険料

均等割額と所得割額が個人ごとに計算されます。払いは原則年金からの天引きです。天引きできない人は納付書または口座振替で払います。

(4) 受けられる主な給付(すべての給付について、一部の支給となります)

- ①病気やけがの治療を受けたとき
- ②高額療養費
- ③コルセットなどの補装具を作ったとき
- ④訪問看護サービスを受けた時の費用
- ⑤入院した時の食事代
- ⑥人間ドック・脳ドック検査料の助成
- ⑦葬祭費

(5) 高額医療・高額介護合算制度

1年間に払った医療費の自己負担額と介護保険サービスの利用料を合算し、限度額を超えた分を支給します。

(6) 健康診査の実施

生活習慣病の早期発見など、健康増進を図る目的で実施しています。

(7) 交通事故などの第三者行為によってけがをした場合

後期高齢者医療保険で治療を受ける場合には、事前に必ず後期高齢者・重心医療室に届けて必要な手続きをしてください。

《問い合わせ先》

市役所 后期高龄者・重心医療室 電話 048-922-1367