

# こくみんけんこうほけん 国民健康保険のてびき

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံလမ်းညွှန်

## こくみんけんこうほけんせいど 国民健康保険制度とは

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဆိုတာက

日本では、日本に住む全ての人が健康保険に加入することになっています。

国民健康保険は、加入者の皆さんのが病気やけがをしたときに安心して治療が受けられるよう、みんなでお金を出し合う相互扶助を目的とした医療保険制度です。

ဂျပ်နိုင်ငံမှာနေထိုင်သူတိုင်းကျန်းမာရေးအာမခံမှာ စာရင်းသွင်းရပါမယ်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသည် စာရင်းဝင်ထားသူများ ဖျော်ခြင်းသို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဖြစ်လာသည့်အခါ စိတ်ပုံစရာမလိုဘဲ ဆေးကုသမှုဆုနိုင်စေရန်အတွက် ငွော်းထည့်ဝင်ခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန်အကူအညီပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာမခံစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

## こくみんけんこうほけん 国民健康保険のしくみ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် ဖွဲ့စည်းထားပုံ



# こくみんけんこうほけん かにゅう ひと 国民健康保険に加入する人

にほん げつ なが す がいこくじん かた こくみんけんこう  
日本に3か月より長く住む外国人の方は、国民健康  
ほけん かにゅう い か ばあい こくみんけんこうほけん  
保険に加入します。ただし、以下の場合は国民健康保険  
かにゅう  
に加入できません。

## こくみんけんこうほけん かにゅう ひと 国民健康保険に加入できない人

- かいしゃ けんこうほけん かにゅう ひと  
・会社の健康保険に加入している人
- かぞく かいしゃ けんこうほけん ひ ふようしゃ ひと  
・家族の会社の健康保険の被扶養者の人
- にほん す きかん がつい か ひと  
・日本に住む期間が3か月以下の人

※1 3か月以下でも加入できる場合もあります。

## こくみんけんこうほけん かにゅう 国民健康保険に加入したら

しかくじょうほう し しかくかくにんしょ こうふ  
資格情報のお知らせ、または資格確認書が交付され  
ほんにん つか たいせつ あつか  
ます。本人だけが使うものですので、大切に扱ってく  
ださい。

## びょういん じゅしん とき 病院などを受診する時

も ひと ほけんしょうとうろく  
マイナンバーカードを持っている人は、保険証登録を  
ほけんしょう ほけんしょう  
すればマイナンバーカードを保険証(マイナ保険証)とし  
つか びょうき びょういん うけつけ  
て使えます。病気やケガをしたときは、病院などの受付  
ほけんしょう しかくかくにんしょ ていじ  
でマイナ保険証か資格確認書を提示してください。

## びょういん じゅしん とき ひつよう 病院などを受診する時に必要なもの

ほけんしょう も ひと マイナ保険証を持っている人	ほけんしょう マイナ保険証
ほけんしょう も ひと マイナ保険証を持っていない人	しかくかくにんしょ 資格確認書

## အမျိုးသားကျိုးမာရေးအာမခံတွင်

### စာရင်းသွင်းနိုင်သူများ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သုံးလထက်ပို၍ နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများသည်  
အမျိုးသားကျိုးမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်  
အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အမျိုးသားကျိုးမာရေးအာမခံတွင်  
စာရင်းသွင်းခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

### အမျိုးသားကျိုးမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းခြင်းမပြုနိုင်သူများ

- ・အလုပ်ကုမ္ပဏီ၏ကျိုးမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းထားသူများ
- ・မီသားစုဝင်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အလုပ်ကုမ္ပဏီ၏ ကျိုးမာရေးအာမခံတွင်  
မြှုပ်စာရင်းဝင်သူများ
- ・ဂျပန်တွင် နေထိုင်ကာလက သုံးလ သို့မဟုတ် သုံးလထက်နည်းသူများ<sup>1</sup>
- 1 သုံးလထက်နည်း၍ နေထိုင်သောလည်း အာမခံစာရင်း  
ပေးသွင်းနိုင်သည့်အခြေနှင့်ရှုံးရှုံးရှုံးသည်။

### အမျိုးသားကျိုးမာရေးအာမခံမှာ ပါဝင်စာရင်းသွင်းပါက

အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်းအချက်အလက်များအိုင်ရာ  
အသိပေးချက်လက်မှတ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း  
အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို သင့်အား ထုတ်ပေးပါမည်။ ငှုံးသည်  
သင့်ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုရန်အတွက်သာဖြစ်သောကြောင့် အထူးကျပြော်  
ကိုင်ဆောင်ထားပါ။

### ဆေးရုံဆေးခန်းသို့သွား၍ ဆေးကုသမှု ခံယူသည့်အခါ

My Number ကတ်ရှိပါက ငှုံးကို ကျိုးမာရေးအာမခံမှတ်ပုံတင်ခြင်းဖြင့် (My  
Number ကျိုးမာရေးအာမခံကတ်) အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
နာမကျိုးဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိပါက ဆေးရုံဆေးခန်းတစ်ခုခု၏  
ညျှော်ကြောင်တာတွင် My Number ကျိုးမာရေးအာမခံကတ် သို့မဟုတ်  
အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း အသိမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို ပြုသပါ။

### ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူသည့်အခါ လိုအပ်သည့်များ

My Number ကျိုးမာရေးအာမခံကတ်ရှိသူများ	My Number ကျိုးမာရေးအာမခံကတ်
My Number ကျိုးမာရေးအာမခံကတ်မရှိသူများ	အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း အသိမှတ်ပြုလက်မှတ်

# 国民健康保険に加入したら保険税を支払います

အမြို့သားကျိုးမာရေးအာမခံတွင် ပါဝင်စာရင်းသွင်းထားပါက အာမခံအခွန်ပေးဆောင်ရပါမည်။

国民健康保険に加入したら、保険税を支払わなければなりません。納入通知書が届いたら、必ず決められた期限までに支払いましょう。

◎「口座振替」でのお支払いが便利です。銀行などの金融機関で申し込みができます。

◎保険税の支払いが遅くなると、督促手数料や延滞金が徴収される場合があります。

အမြို့သားကျိုးမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းပြီးသည့်နှင့် အာမခံအခွန်ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ငွေပေးချေရန်အကြောင်းကြားစာရရှိသည့်အခါ သတ်မှတ်ထားသောရက်မတိုင်းမပျက်မကွက် ပေးချေပါမည်။

◎「ဘဏ်အကောင့်မှုပေးချေခြင်း」ဖြင့် ငွေပေးချေမှသည် ပိုမိုအဆင်ပြေပါသည်။ ဘဏ် သို့မဟုတ် အားဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

◎အာမခံအခွန်ပေးဆောင်ရန် နှောင့်နှေးပါက သတိပေးတောင်းဆိုင်ရွက် နှောက်ကျကြေးများ ပေးဆောင်ရပါမည်။

## 保険給付

### အာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များ

みんなの保険税などを財源として、様々な給付を受けられます。

#### 療養の給付

病気やケガをしたときに、医療費が以下の負担割合に応じた支払いになります。(残りの医療費は国民健康保険が負担します)

<年齢などによって負担割合は異なります>

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

#### その他の給付

◎医療費が一定額以上になると払い戻しを受け取れる(高額療養費)

◎出産した後に一時金を受け取れる(出産育児一時金など)

သင်၏အာမခံအခွန်များကို အားဘဏ္ဍာရေးအရင်းအမြစ်များအဖြစ်အသုံးပြု၍ အကျိုးခံစားခွင့်အမြို့မျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

#### ဆေးဝါးကုသမှု အကျိုးကျေးဇူးများ

နာမကျိုးဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်အကျိုးရှာရရှိသည့်အခါ ဆေးကုသစရိတ်များကို အောက်ပါရာခိုင်နှင့်များအတိုင်း ပေးချေပါမည်။ (ကျိုးရှိသော ဆေးကုသစရိတ်များကို အမြို့သားကျိုးမာရေးအာမခံမှ ကျခံပါမည်)။

<အသက်အပိုင်းခြားကိုမှတ်ည့်၍ ပေးဆောင်ငွေနှင့်ထားမှာ ကွဲပြားပါသည်။>

မသင်မနေရပါသောရေးမှု	10%
မသင်မနေရပါသောရေးပြီးဆုံးပြီးနောက် အသက် ၂၀နှစ် မပြည့်စီ	၃၀%
အသက် ၂၀နှစ် မှ ၂၅ နှစ်အထိ	10% သို့မဟုတ် ၃၀%

#### အားဘဏ္ဍာရေးအကျိုးခံစားခွင့်များ

◎ဆေးကုသစရိတ်သည် သတ်မှတ်ထားသောပမာဏထက် ကျော်လွန်ပါက ပြန်အမ်းငွေ ရရှိနိုင်ပါသည်။ (မြင့်မားသည့်ဆေးကုသစရိတ်များ)

◎မြို့ဗြာပြီးနောက် တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း ငွေပေးချေမှ (တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း မြို့ဗြာပြီးနှင့် ကလေးပြုစဉ်တောင့်ရောက်မှု ငွေပေးချေမှ) စသည်တို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

## こくみんけんこうほけん とどこで ひつよう 国民健康保険に届出が必要なとき

မီးဖွားပြီးနောက် တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း ငွေပေးချေမှု (တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း မီးဖွားခြင်းနှင့် ကလေးပြုစွောင့်ရှောက်မှု ငွေပေးချေမှု)  
စသည်တို့ကို ရရှိခိုင်ပါသည်။

つぎ  
次のようなときは、必ず 14日以内に国民健康  
ほけん とどこで 保険に届出をしてください。届出に必要なものは  
こくみんけんこうほけんたんとうか かくにん  
国民健康保険担当課に確認しましょう。

### こくほ かにゅう 国保に加入するとき

にほん にゅうこく  
◎日本に入国したとき

ひ 引っ越してきたとき

かいしゃ けんこうほけん  
◎会社の健康保険などをやめたとき

こ 子どもが生まれたとき など

### こくほ 国保をやめるとき

にほん しゅっこく  
◎日本から出国するとき

た し く ちょうそん ひ こ  
◎他の市区町村に引っ越すとき

かいしゃ けんこうほけん かにゅう  
◎会社の健康保険などに加入したとき

し ぼ う  
◎死亡したとき など

အောက်ပါကိစ္စရပ်များတွင် အမျိုးသားကျွန်းမာရေးအာမခံဌာနသို့ (၁၄)  
ရက်အတွင်း အကြောင်းကြားရမည်၊ အကြောင်းကြားရန်အတွက်  
လိုအပ်သည်များကို သိရှိရန် အမျိုးသားကျွန်းမာရေးအာမခံဌာနခွဲနှင့် စုစုံမြောက်ပါ။

### အမျိုးသားကျွန်းမာရေးအာမခံဌာန

◎ဂျပန်စိုင်ငဲ့ကို ဝင်ရောက်သည့်အခါ

◎အိမ်ပြောင်းရွှေ့လာသည့်အခါ

◎အလုပ်ကုမ္ပဏီမှ သင့်ကျွန်းမာရေးအာမခံဌာနကို ပယ်ဖျက်လိုက်သောအခါ

◎ကလေးမွေးဖွားသောအခါ စသဖြင့်

### အမျိုးသားကျွန်းမာရေးအာမခံဌာန ထွက်လိုသည့်အခါ

◎ဂျပန်စွဲငဲ့မှ ထွက်ခွာသည့်အခါ

◎အခြားမြို့မြို့နယ် သို့မဟုတ် ရွှေသို့ ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ

◎အလုပ်ကုမ္ပဏီ၏ကျွန်းမာရေးအာမခံဌာနသည့်တို့တွင်  
စာရင်းသွင်းပါဝင်သည့်အခါ

◎ကွယ်လွန်သွားသည့်အခါမျိုး

ယာဆုရှိရှိမြို့တော်ခန်းမြို့ကျွန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုပ်ရေးဌာန အမျိုးသားကျွန်းမာရေးအာမခံဌာန

ပင်စင်ဌာနခွဲ

1-25 Matsuejomachi မြို့၊ Kumamoto မြို့ (ဂျပန်လိုဖတ်ရန်-

Kumamotoken Yatsushiroshi Matsuejomachi)

ဖုန်းနံပါတ် : 0965-33-4113