

## 重要的制度与补助金

### [国民健康保険制度]

国民健康保険制度，是加入者共同相互承担受伤、生病等费用的互助保险制度。

保险费是支撑国民健康保险制度的重要经济来源，务必请按期缴付。

在企业等工作的人须加入工作单位的健康保险，其他人须加入国民健康保险。

在留期限在3个月以上的外国人，必须加入国民健康保险。

此外，在留期限不满3个月的人，也可以根据入境目的、生活状况等因素获取在留3个月以上才可加入的国民健康保险。

国民健康保险的加入手续，在市政府的健康保险・年金保险窗口、政府各分所的市民生活课等处均可办理。

## 大切な制度や助成金

### [国民健康保険制度]

国民健康保険制度は、加入している人たちが、けがや病気の時の費用を出し合う助け合いの保険制度です。

保険料は国民健康保険制度を支える大切な財源ですので、納期限までに必ず納めましょう。

会社などに勤めている人は職場の健康保険に加入します。その他の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

在留期間が3か月以上の人は国民健康保険に加入しなければなりません。

また、在留期間が3か月未満でも入国目的や生活実態などから3か月以上滞在が認められる人は国民健康保険に加入することができます。

加入手続は市役所の健康保険・年金まどぐち、各支所の市民生活課などでできます。



**(在国⽬外接受治疗时)**

加入国民健康保险的人，在国⽬外期间因急病、受伤等接受了治疗时，返回日本后医疗费可以返还。但医疗费

**\* 医疗费可返还的治疗:**

可以返还的医疗费，只限日本国内医疗保险范围内的治疗项目。

此外，以治疗为目的等的海外出行亦不包括在返还对象中。

**\* 医疗费返还申请方法:**

- 1 医疗费全额支付给接受治疗的医院。
- 2 医院须出具治疗详细内容、费用的正式文件。文件格式表，请去长冈市政府国保年金课拿。旅行前事先拿到文件带走会更好。
- 3 回到日本后，请向长冈市政府国保年金课要求付款。

**\* 必备的文件:**

- 发票
- 写有治疗详细内容、费用的正式文件，并要附上日语译文
- 国民健康保险证
- 印章
- 银行存折或银行卡
- 护照

咨询:

国保年金课  
(0258-39-2006)

**(海外で治療を受けた時)**

国民健康保険に加入している人が、海外渡航中に急な病気やケガで治療を受けた時は、日本にもどってから医療費を受け取ることができます。医療費の支払いは全額ではありません。

**\* 対象となる治療:**

医療費の払い戻しが受けられるのは、日本国内で医療保険が適用される治療に限ります。

また、治療目的などで海外へ行き治療した場合は、支払いの対象とはなりません。

**\* 申し込みの仕方:**

- 1 治療を受けた病院に医療費の全額を支払います。
- 2 病院で治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類を発行してもらいます。用紙は長岡市役所国保年金課にあります。事前にもらい、旅行に持っていくとよいでしょう。
- 3 日本にもどって来たら、長岡市役所国保年金課で医療費を請求します。

**\* 必要な書類:**

- 領収書
- 日本語の翻訳が付いた、治療のくわしい内容と費用が書いてある公式の書類
- 国民健康保険証
- 印鑑
- 銀行の通帳 またはキャッシュカード
- パスポート

問い合わせ:

国保年金課  
(0258-39-2006)

## [看护保险制度]

看护保险制度，是全体国民支撑高龄者看护的保险制度，它支援高龄者在上岁数后即使进入需要看护的状态，也能自立生活。

40岁以上的人，必须缴付看护保险费。

咨询：

看护保险课(0258-39-2245)

## [新潟县交通事故互助共济]

这是新潟县内所有的市町村共同协力的互助事业，每个县民都互相帮助共度难关。一年会费 500 日元。

会员因交通事故受伤，治疗 7 天以上者可以收到慰问金。自行车交通事故待遇也相同。

申请书，在长冈市政府、几乎所有的银行、长冈市国际交流中心“地球广场”等各处均可拿到。

咨询：

市民课

(0258-39-2206)

## [介護保険制度]

介護保険制度は、年をとって介護を必要とする状態になっても、自立した生活ができるよう、高齢者の介護を国民全体で支える仕組みです。

40歳以上の方は、介護保険料を納付しなければなりません。

問い合わせ：

介護保険課(0258-39-2245)

## [新潟県交通災害 共済]

新潟県内の全市町村が協同でしている事業で、県民一人ひとりが助け合う制度です。年会費は、500円です。

会員が交通事故でけがをして、治療に7日以上かかった場合に見舞金が支払われます。自転車の事故も対象です。

申込書は、長岡市役所やほとんどの銀行、長岡市国際交流センター「地球ひろば」にあります。

問い合わせ：

市民課

(0258-39-2206)



## [国民年金・厚生年金]

持有日本居民登记的人,必须加入工作单位的年金或国民年金其中之一。

为工作的人设立的工作者年金制度中,年金保险费的半数由雇主缴付,剩下的半数每月从工资里自动扣除。

20 岁至 60 岁的人,未加入厚生年金者须加入国民年金。年金保险费每月为 16540 日元(2020 年度),规定日期之内必须缴付。

因经济条件等原因无法缴付年金保险时,请申请免除或缓缴。

年金保险费如果一直未缴的话,在到了可以领取年金的岁数或因事故留下残疾时,都有可能领不到。此外,失去配偶时,有可能领不到遗族年金。

年金保险费缴纳够 6 个月以上者,在归国时可以申请退回所缴的年金保险费。必要的文件,请到长冈年金事务所去拿。

咨询:

国保年金课  
(0258-39-2250)

长冈年金事务所  
(0258-88-0006)

## [国民年金・厚生年金]

日本で住民登録をしている人は職場の年金制度か国民年金制度のどちらかに入らなければなりません。

働いている人のための職場の年金制度では年金保険料の半額を雇い主が支払います。残りの半額は毎月の給料から自動的に差し引かれます。

20歳から60歳までの人で厚生年金に入っていない人は国民年金制度に入ります。年金保険料の毎月の金額は16,540円(2020年度)です。決められた日までに払ってください。

経済的な理由などで年金保険料の支払いができない時は、支払い免除や支払い猶予を申請してください。

年金保険料をずっと支払わないでいると、年金を受け取れる年齢になった時や事故で障害が残った時に年金を受け取ることができないかもしれません。配偶者を失った時に受け取る遺族年金も受け取ることができないかもしれません。

年金保険料を6か月以上支払った人が帰国する時は、それまで支払った年金保険料の払いもどしを請求することができます。手続きに必要な書類は長岡年金事務所にあります。

問い合わせ:

国保年金課  
(0258-39-2250)

長岡年金事務所  
(0258-88-0006)

## [孕妇健康检查补助制度]

妊娠中请遵从医生的指示接受孕妇健康检查。检查费用根据孕妇的情况不同，一次 5000 日元至超过 10000 日元不等。

妊娠中到 14 次为止健康检查费用的一部分，由长冈市政府补助。届时，母子健康手帐和受诊票会一同发放。

## [孕妇牙科健康检查补助]

妊娠中，可以免费接受 1 次牙科医院的妊娠牙科健康检查。届时，母子健康手帐和受诊票会一同发放。

咨询：

儿童子女・培育课  
(0258-39-2300)

## [生产育儿一次性补助金・婴儿出生时的补助金]

加入国民健康保险的人，在孩子出生后可以领到 42 万日元的补助金。

婴儿出生后，请向生产的医院提出申请。此后，长冈市政府会直接付给医院。

42 万元中付足医院费用如果有剩余可以领走，但金额不足则需向医院另外支付 42 万日元以上不足部分。

咨询：

国保年金课  
(0258-39-2006)

## [孩子的医疗费补助]

孩子直到中学毕业，住院治疗、走院治疗均有医疗费补助。

咨询：

福祉课  
(0258-39-2319)

## [妊婦健康診査の助成制度]

妊娠中は医師の指示に従って妊婦健康診査を受けてください。健康診査の費用は、妊婦さんの状態によってちがいますが、1回に5,000円から10,000円以上かかります。

妊娠中には14回までの妊婦健康診査費用の一部を長岡市が助成します。母子健康手帳といっしょに受診票をお渡しします。

## [妊婦歯科健診の助成]

妊娠中に1回、歯科医院で妊婦歯科健診が無料で受けられます。母子健康手帳の発行の時に受診票をお渡しします。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [出産育児一時金・赤ちゃんが生まれた時の助成金]

国民健康保険に入っている人は、赤ちゃんが生まれた時に出産費用として1人につき420,000円が援助されます。

赤ちゃんが生まれた病院で申し込んでください。その後で長岡市が直接病院に支払います。

残った金額はもらえますが、出産費用が420,000円以上の時は足りない金額を病院に払ってください。

問い合わせ：

国保年金課  
(0258-39-2006)

## [子どもの医療費助成]

子どもに対して、入院治療、通院治療とともに中学校卒業まで医療費助成をしています。

問い合わせ：

福祉課  
(0258-39-2319)

## [児童补贴]

有日本住址、育有中学毕业前孩子的保护者，不论哪国国籍都可以领取儿童补贴。

可以领取的金额，从 5000 日元至 15000 日元不等。补助金额，和您的收入、孩子的年龄相关。

申请书，请去 AORE 长冈 1 楼的福祉窗口或各分所的市民生活课领取。

获得儿童补贴的人，须要一年提交 1 次“现状证明”。

咨询：

儿童・子女培育课  
(0258-39-2300)

## [义务教育就学支援制度]

1 年前的收入少于规定金额、育有小学生或中学生的家庭，适用本支援制度。

在学习用品、上学交通用品、体育用品、修学旅行、给食等费用上，能够得到援助。

咨询：

学务课  
(0258-39-2239)

## [児童手当]

日本に住所があり、中学校卒業前の子どもを持つ保護者は、どの国籍の人も児童手当をもらうことができます。

もらえる金額は、5,000円から15,000円です。金額は、あなたの収入や子どもの年齢で変わります。

申請書はアオーレ長岡 1 階の福祉窓口または各支所の市民生活課にあります。

児童手当を受けている人は年に 1 度「現況届」の提出が必要です。

問い合わせ：

子ども・子育て課  
(0258-39-2300)

## [義務教育就学援助制度]

1 年前の収入が決められた額より少ない家庭の小学生や中学生を援助する制度です。

学用品、通学用品、体育用品、修学旅行、給食などの費用を援助してもらうことができます。

問い合わせ：

学務課  
(0258-39-2239)

