ネパール語

नेपाली भाषा संस्करण

सबै विदेशी नागरिक हरूको लागि

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्सको बारेमा थाहा पाइ राख्नु होला

कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला)

फोन नं ०४७—४३६—२३९५

जापानमा सबै व्यक्ति सार्वजनिक मेडिकल इन्स्योरेन्स व्यवस्था मा आवद्ध हुन्छन

जापानमा, ढुक्क भएर चिकित्सा सर्भिस लिनको लागि, सबै व्यक्तिले सार्वजनिक मेडिकल इन्स्योरेन्स मा आवद्ध हुनु पर्ने व्यवधान छ।

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स भनेको त्यस्तो सार्वजनिक मेडिकल इन्स्योरेन्स मध्ये एक हो र भविष्यमा हुन सक्ने विमारी या चोटपटक लाई बिचार गरेर, आवद्ध सबैले पैसा राखेर, एक आपसमा सहयोग गर्ने व्यवस्था हो।

Q　हामी विदेशी नागरिक पनि आवद्ध नभइ नहुने हो?

तपाईंले भनेको जस्तै हो।

३ महिना भन्दा बढि जापानमा बसोबास गर्न पाउने भनि मान्यता दिइएका विदेशी नागरिक (टूरिस्ट भिषा बाहेक अन्य भिषा पाएका व्यक्ति) को हकमा, नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स अथवा कम्पनीको हेल्थ इन्स्योरेन्समा आवद्ध हुनै पर्छ।

इन्स्योरेन्स कार्ड जारी गरिनेछ

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्समा आवद्ध भयो भने, तपाईंलाई इन्स्योरेन्स कार्ड बनाइ दिइनेछ।

इन्स्योरेन्स कार्ड पनि तपाईंको जाइरिउ कार्ड जस्तै महत्वपूर्ण कागजात भएकोले, निश्चित रूपमा जतनका साथ राख्नु होला।

कदापी गर्न नहुने काम

× अन्य व्यक्तिलाई इन्स्योरेन्स कार्ड सापट दिने, अथवा अरूबाट सापट लिने काम कदापी गर्न हुँदैन।

× इन्स्योरेन्स कार्डमा उल्लेखित कुरालाई आफैंले हेरफेर गर्न हुँदैन।

यस्ता गैरकानूनी काम गर्यो भने कानून अनुसार सँजाय दिइनेछ

<यस्तो बेलामा, इन्स्योरेन्स कार्ड प्रयोग गर्न सकिंदैन>

कस्मेटिक सर्जरी या दाँत मिलाउने जस्ता बिमारी वा चोटपटक मा नपर्ने कार्यको लागि इन्स्योरेन्स कार्ड प्रयोग गर्न सकिंदैन।

इन्स्योरेन्स कार्ड छ भने कस्तो फाइदा हुन्छ त?

तपाईं बिरामी भयो अथवा चोटपटक लागेर अस्पताल जानु भयो र रिसेप्सनमा इन्स्योरेन्स कार्ड देखाउनु भयो भने, मेडिकल खर्चको एक भाग (साधारणतया: ३०%) मात्र तिरेर उपचार गराउनु सक्नु हुनेछ (बाँकी ७०% चाहिं नगरपालिकाले बेहोर्छ)।

<उदाहरणको लागि मेडिकल खर्च ५,००० येन लागेको बेला>

इन्स्योरेन्स कार्ड देखाउँदा	देखाएन भने ・・・
१,५०० येन ३०% मात्र तिरे पुग्छ।	५, ००० येन ＋α १००% नै आफैले नतिरिकन हुँदैन !

इन्स्योरेन्स रकमको भुक्तान गर्नु आवश्यक हुन्छ

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स मा आवद्ध हुने सबैले पैसा (इन्स्योरेन्स रकम) राखेर, मेडिकल खर्च जुटाएको हुन्छ।

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स भनेको भविष्यमा हुन सक्ने बिमारी या चोटपटक लाई बिचार गरेर, आवद्ध सबैले एक आपसमा सहयोग गर्ने व्यवस्था हो।

इन्स्योरेन्स रकमको हिसाब गर्ने तरिका

इन्स्योरेन्स रकम भनेको, 「आधार शुल्क」 र 「जापान भित्रको वार्षिक आम्दानी (तलब) अनुसारको शुल्क」 जोडेको रकम हो।

「आधार शुल्क」

वार्षिक

३० देखि ४० हजार येन

\+

「वार्षिक आम्दानी (तलब) अनुसारको शुल्क」

वार्षिक

आम्दानीको करिब १० %

=

मेरो इन्स्योरेन्स रकम कति जति होला?

जापानमा आएको पहिलो बर्षमा → वार्षिक करिब १० हजार येन

जापानमा आएको पहिलो वर्षमा, अघिल्लो वर्षको जापान भित्रको आम्दानी (तलब) नभएकोले, आधार शुल्क मात्रै भुक्तान गर्ने हुन्छ।

जापान भित्रको आम्दानी कम भएको व्यक्तिले, नगरपालिकामा गएर आवश्यक प्रकिया कार्यन्वयन गर्यो भने, आधार शुल्क ७०% घट्न सक्ने भएकोले पहिलो वर्षको इन्स्योरेन्स रकम धेरै नै कम हुन्छ। (पेज ४ हेर्नु होला)

जापान आएर दोश्रो वर्ष भन्दा पछि

(उदाहरण) १ महिनामा आरूबाइतो गरेर १ लाख २० हजार येन तलब पाउँछ भने

→ वार्षिक करिब ८० हजार येन

जापान भित्रको आम्दानी (तलब) बढ्यो भने, दोश्रो वर्ष देखि 「आम्दानी (तलब) अनुसारको शुल्क」 तिर्नु आवश्यक हुनेछ।

त्यसैले, जापानमा आएर दोश्रो वर्षको इन्स्योरेन्स रकम महंगो हुने व्यक्ति धेरै हुन्छन्।

उदाहरणको लागि, १ महिनामा आरूबाइतो गरेर १ लाख २० हजार येन तलब पाउँछ भने, वार्षिक इन्स्योरेन्स रकम करिब ८० हजार येन लाग्नेछ।

इन्स्योरेन्स रकम कसरी भुक्तान गर्ने त?

आवद्ध प्रक्रिया सकिएपछि, फुनाबासी नगरपालिका बाट मागपत्र (भुक्तानी पत्र) तपाईंको ठेगानामा पत्राचार गरिनेछ।
मागपत्र (भुक्तानी पत्र) पुगेपछि, निर्दिष्ट म्याद सम्ममा बैंक या कम्बिनियन्स स्टोर आदिमा गएर भुक्तान गर्नु होला।
※अर्को वर्ष पश्चात, प्रत्येक वर्षको जुन १५ तिर, १ वर्षको मागपत्र (भुक्तानी पत्र) तपाईंको ठेगानामा पत्राचार गरिनेछ।

इन्स्योरेन्स रकम भनेको, 「वार्षिक एकमुष्ट भुक्तान गर्ने」 कि 「मासिक (जुन महिना देखि मार्च सम्ममा १० पटक) भुक्तान गर्ने」 छनौट गर्न सकिन्छ।

एकमुष्ट भुक्तानी पत्र

मासिक भुक्तानी त बिर्सेला जस्तो छ।
म त 「एकमुष्ठ भुक्तानी पत्र」 मार्फत भुक्तान गर्छु बा !

अथवा

अगस्तको भुक्तानी पत्र

जुलाईको भुक्तानी पत्र

जुनको भुक्तानी पत्र

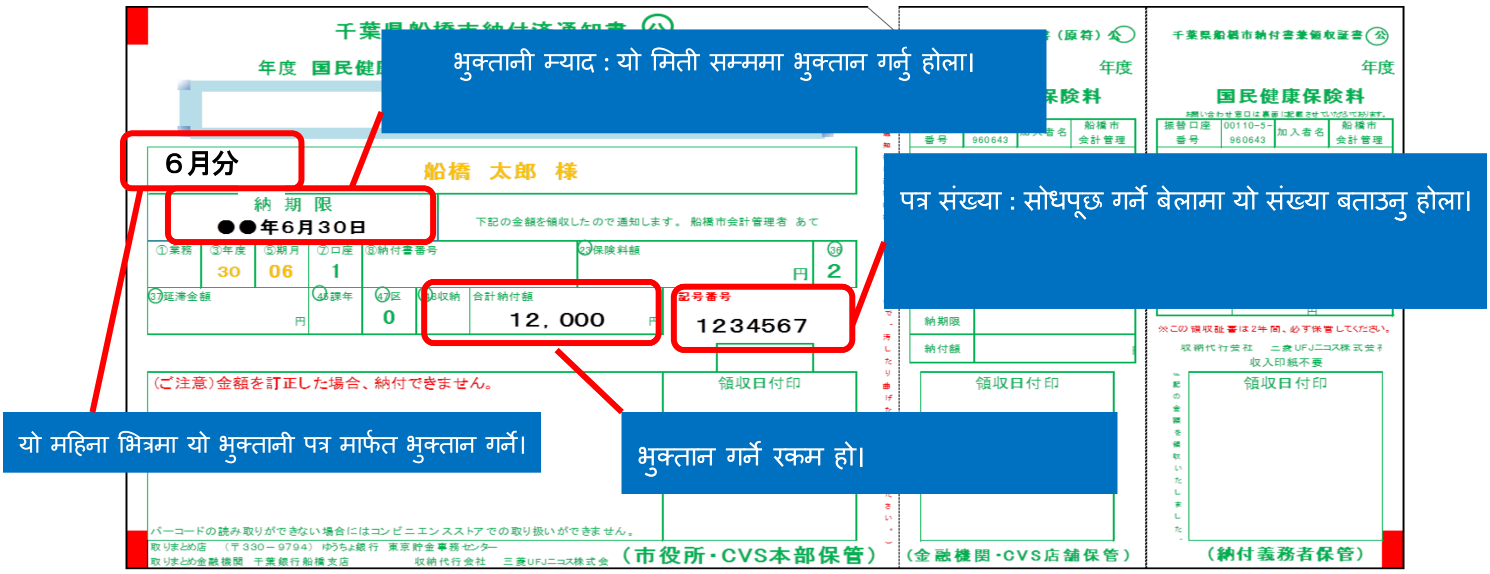
एकैपटकमा त्यत्रो रकम भुक्तान गर्न गाह्रो भएकोले म त मासिक भुक्तानी पत्र मार्फत भुक्तान गर्न चाहन्छु। प्रत्येक महिना भुक्तान गर्न नविर्सिने गरी सतर्क हुनु छ।

★भुक्तानी पत्रको म्याद, प्रत्येक महिनाको मसान्त (मसान्त शनि, आइत, छुट्टीको दिन पर्छ भने अर्को कार्यालय खोल्ने दिन) सम्म हुनेछ। डिसेम्बरमा मात्र २५ तारिखसम्म म्याद हुने भएकोले ध्यान दिनु होला।

★भुक्तान गर्ने ठाउँ, बैंक, कम्बिनियन्स स्टोर, कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला अथवा फुनाबासी फेस भवन ५ तल्लाको ६ नम्बर काउण्टर) हुन।

★म्याद सकियो भने कम्बिनयन्स स्टोरबाट भुक्तान गर्न सकिंदैन। निश्चित रूपमा म्याद भित्र भुक्तान गर्नु होला।

भुक्तानी पत्र हेर्ने तरिका



दोश्रो वर्ष भन्दा पछि, नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्सको भुक्तान गर्न विर्सियो भने, पछि एकमुष्ट भुक्तान गर्नु पर्ने हुन्छ। एकमुष्ट रकम तिर्न गाह्रो हुने भएकोले, प्रत्येक महिना नविर्सिकन निश्चित रूपमा नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स रकम भुक्तान गर्नु होला।

सही आम्दानी (तलब) को रिपोर्ट गरौं

इन्स्योरेन्स रकम, अघिल्लो वर्षको आम्दानी (तलब) को आधारमा निर्णय गरिने भएकोले आम्दानीको रिपोर्टको आवश्यकता हुन्छ।

प्रति वर्ष रिपोर्ट नगरी नहुने हो?

सबैलाई दिइने तलबको बारेमा, काम्पनिबाट नगरपालिकामा रिपोर्ट गरिने भएकोले, आफैले रिपोर्ट गर्नु आवश्यक छैन।

कस्तो बेलामा रिपोर्ट गर्नु पर्ने हुन्छ त?

<रिपोर्टको आवश्यकता पर्ने अवस्था>

① जापानमा आएको पहिलो वर्षमा, रिपोर्ट गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ।

※इन्स्योरेन्स कार्ड जारी गर्ने बेलामा, अघिल्लो वर्षमा जापान भित्रको आम्दानी (तलब) छैन भनि रिपोर्ट गरेको हुनु पर्छ। यदि नगरेको भए, त्यसको प्रक्रिया कार्यन्वयन गर्नु आवश्यक पर्छ। इन्स्योरेन्स रकम घट्ने सम्भावना हुन्छ। (सन्दर्भको लागि पेज २ हेर्नु होला)

② कम्पनीमा काम गरिरहनु भए पनि, कम्पनी बाट नगरपालिकामा तपाईंको आम्दानी (तलब) को रिपोर्ट नगई, तपाईंको आम्दानी (तलब) को बारेमा थाहा पाउन सकिंदैन भने, आफैले रिपोर्ट गर्नु पर्ने हुन्छ।

कहाँ गएर रिपोर्ट गर्ने त?

जनवरी १ तारिख को दिन फुनाबासी शहरमा बसोबास गर्थे।

- हो → **सिमिन जेइ खा सिन्कोकु स्यो मार्फत रिपोर्ट गर्ने**
  <सिमिन जेइ का (फुनाबासी नगरपालिका भवन २ तल्ला) मा रिपोर्ट गर्ने>
- होइन → जनवरी १ तारिख को दिन जापानको अरू शहरमा बसोबास गर्थे।
  - हो → **जनवरी १ तारिख को दिन बसोबास गर्नु भएको शहरमा रिपोर्ट गर्ने**
    त्यसपछि, फुनाबासी नगरपालिका ले जनवरी १ तारिख को दिन बसोबास गरेको शहरमा तपाईंको आम्दानीको बारेमा सोधपूछ गर्ने भएकोले, रिपोर्ट गरिसकेपछि, कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला) मा रिपोर्ट गरेको कुरा जानकारी दिनु होला।
  - होइन ↓

होकेन र्योउ स्योतोकु सिन्कोकु (च्योउसा) स्यो मार्फत रिपोर्ट गरिन्छ <कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला) मा गएर रिपोर्ट गर्ने>

※पोष्ट अफिसबाट पत्राचार गरी रिपोर्ट गर्न चाहने व्यक्तिले, फोन नं (०४७—४३६—२३९५) मा सम्पर्क गर्नु होला।

年度国民健康保険料所得申告（調査）書

[● 年1月～12月の所得状況]

平成 年 月 日 船橋市長 あて

記号番号	1234567	宛名番号	届出日 年 1 月 6 日
① 現住所	船橋市 湊町2－10－25	③ 氏名	HOANN TAI 印
② 1月1日の住所	海外（ベトナム）	④ 生年月日	明・大・昭・平 1998 年 4 月 1 日
⑤ 電話番号	080-0000-0000		
⑥ 給与収入	年間総収入 0 円	＊税込の総収入です	
年金収入			
収入の無かった人の生活状況（‥			

<भर्ने तरिका>

① फुनाबासी को ठेगाना

② ●वर्ष जनवरी १ तारिख मा बिदेशमा बसोबास गर्नु भएको भए, 「बिदेश (देशको नाम)」 भर्ने (उदाहरण) 「बिदेश (भियतनाम)」

③ नाम (जाइरिउ कार्ड मा लेखिएको अनुसार)

④ जन्म मिती (उदाहरण) १९९८ साल अप्रिल १ तारिख

⑤ फोन नम्बर ※मोबाइल नम्बर छ भने त्यो नम्बर लेख्नु होला।

⑥ ●वर्ष जनवरी देखि डिसेम्बर सम्ममा जापानमा आम्दानी छैन भने, 「०」 ।।ख्नुहोला।

विदेशबाट जापानमा आएका व्यक्तिले, बसोबास दर्ता प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्ने बेलामा, स्योतोकु सिन्कोकु (च्योउसा) स्यो पनि पेश गर्नु आवश्यक हुन्छ। निश्चित रूपमा यो प्रक्रिया पूरा गर्नु है।

भुक्तानी म्याद सम्ममा भुक्तान गर्न नसक्ने व्यक्तिले चाँडै नै परामर्श गर्नु होला।

इन्स्योरेन्स रकम नतिरिकन बस्नु भयो भने・・・

१

ढिलाइ रकम जोडिने हुन्छ। भुक्तानी गर्ने रकम साधारण भन्दा बढि हुनेछ।

भुक्तान गराउनको लागि तपाईंको घरमा आउनेछौं।

तपाईंको मोबाइल फोनमा कल गरेर, भुक्तानी सम्बन्धि निर्देशन दिइनेछ।

२

इन्स्योरेन्स कार्डको प्रभावकारी म्याद छोटो हुनेछ।

※साधारणतया: १ बर्षमा स्वत: नविकरण गरिन्छ, तर इन्स्योरेन्स रकम तिरेन भने, ४ महिनाको १ चोटी कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला) मा आएर इन्स्योरेन्स कार्डको नविकरण गर्नु आवश्यक हुनेछ। नविकरण गरेन भने, अस्पताल आदि चिकित्सा संस्थामा इन्स्योरेन्स कार्ड प्रयोग गर्न नसकिने हुन्छ।

३

तपाईंको बैंक एकाउण्ट भएपनि स्वतन्त्र रूपमा प्रयोग गर्न नपाउने हुन्छ।

तपाईंलाई दिइने तलब जफत गरिनेछ।

तपाईंको देशको भाषामा कुरा गर्नेछौं

भिडियो फोन प्रयोग गरेर, तपाईंको देशको भाषामा कुरा गर्न सक्नु हुनेछ।

<भिडियो फोन बाट अनुबाद गर्न सकिने समयावधि>

अंग्रेजी・चाइनिज・कोरियन・स्प्यानीश・रसियाली・थाई	९：००～१७：００
भियतनामी・फिलिपिनी・फ्रान्सेली	१०：००～१७：००
नेपाली・हिन्दी	११：००～१७：००

< सम्पर्क गर्ने ठाउँ >

कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला)

☎फोन ०४७-४३६-२३९५ ९:००～१७:०० (शनि /आईत /विदाको दिन बाहेक)

※फोनमा चाहिं जापानी भाषामा मात्र कुरा गर्न सकिनेछ

सुविधा युक्त बैंक ट्रान्सफर बाट भुक्तानी गरौं !

जापानमा आएर दोश्रो वर्ष भन्दा पछि, नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स रकम भुक्तान गर्न बिर्सियो भने, पछि एकमुष्ट रूपमा बाँकी रकम भुक्तान गर्नु पर्ने हुन्छ।
एकमुष्ट रूपमा भुक्तान गर्न गाह्रो हुने भएकोले, प्रत्येक महिना नबिर्सिने गरी निश्चित रूपमा इन्स्योरेन्स रकम भुक्तान गर्नु होला।
नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स रकमको भुक्तानी, सुविधायुक्त बैंक बाट ट्रान्सफर मार्फत गर्ने तरिका राम्रो हुनेछ।

बैंक ट्रान्सफरको आवेदन, निम्न लिखित ① र ② मध्ये बाट दिन सक्नु हुनेछ।

१ बैंकको क्याश कार्ड मार्फत आवेदन दिने तरिका

बैंक एकाउण्ट दर्ता गर्दा खेरीको इन्कान (नेम शिल) नभएपनि, बैंक को क्याश कार्ड मात्रले पनि नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स रकमको बैंक ट्रान्सफर आवेदन दिन सकिन्छ। (बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण ＩＣ क्याश कार्ड चाहिं प्रयोग गर्न सकिंदैन) । आवेदन दिन चाहने व्यक्तिले, क्याश कार्ड र इन्स्योरेन्स कार्ड लिएर, कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला अथवा फुनाबासी फेस भवनको ५ तल्ला ६ नम्बर काउण्टर) मा आएर प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्नु होला।

<सर्विस लिन सकिने बैंक>
・चिबा बैंक・मिजुहो बैंक・मिचुबिशीＵＦＪबैंक・मिचुइसुमितोमो बैंक・रिसोना बैंक
・चिबा कोउग्योउ बैंक・केइयोउ बैंक・युउच्योउ बैंक・चिबा सिन्योउ किन्को
・टोक्यो बेइ सिन्योउ किन्को　※सर्विस लिन सकिने बैंक फेरबदल हुन सक्छ।

बैंकको क्याश कार्ड लिएर नगरपालिकामा गयो भने, बैंक ट्रान्सफरको प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्न सकिने रहेछ।

२ बैंक एकाउण्ट ट्रान्सफर अनुरोध फारम (कागजात) मार्फत आवेदन दिने तरिका

निम्न लिखित ३ वस्तु तयार गरी, फुनाबासी नगरपालिकाले निर्दिष्ट गरिएको बैंक (युउच्योउ बैंक समेत) मा प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्नु होला।
① नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स कार्ड　② बैंकको पासबुक　③ बैंक पासबुकमा दर्ता गरेको नेम शिल

यस्तो अवस्थामा, प्रक्रिया पूरा गर्नु आवश्यक छ

◆ठेगाना परिवर्तन भयो भने नगरपालिकामा दर्ता गर्नु आवश्यक हुन्छ।

फुनाबासी शहरबाट विदेशमा बसाई सर्ने बेला (जापानमा ठेगाना नहुने अवस्था)
⇒ फुनाबासी शहरमा इन्स्योरेन्स कार्ड फिर्ता गर्नु होला।

फुनाबासी शहरबाट जापानको अन्य ठाउँमा बसाई सर्ने बेला
⇒ इन्स्योरेन्स कार्ड, नयाँ ठाउँको गाउँ वा नगरपालिका ले जारी गर्नेछ। फुनाबासी शहरको इन्स्योरेन्स कार्ड फिर्ता गरी, बसाई सरेको नयाँ गाउँ वा नगरपालिका बाट नयाँ इन्स्योरेन्स कार्ड लिनु होला।

फुनाबासी शहर भित्र नै अन्य अन्य ठाउँमा बसाई सर्ने बेला
⇒ पुरानो इन्स्योरेन्स कार्ड फिर्ता गरी, नयाँ ठेगाना अंकित नयाँ इन्स्योरेन्स कार्ड लिनु होला।

◆कम्पनिको हेल्थ इन्स्योरेन्स मा आवद्ध हुनु भयो भने

कम्पनीको हेल्थ इन्स्योरेन्स मा आवद्ध हुनु भयो भने, नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स कार्ड प्रयोग गर्न सकिंदैन।
कोकुमिन केन्कोउ होकेन खा (फुनाबासी नगरपालिका भवन १ तल्ला) मा आएर नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स आवद्धता त्याग गर्ने प्रक्रिया कार्यान्वयन गरी, नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स कार्ड फिर्ता दिनु होला।
आवद्धता त्याग गर्ने प्रक्रिया कार्यान्वयन गरिएन भने, इन्स्योरेन्स रकमको माग रोकिंदैन। अनिवार्य त्याग गर्ने प्रक्रिया पूरा गर्नु होला।

◆जापानमा बस्न पाउने समयावधि नाघ्यो भने

नेशनल हेल्थ इन्स्योरेन्स भनेको, जापनको गाउँ वा नगर पालिका मा बसोबास दर्ता गरेको छैन भने आवद्ध हुन नपाउने व्यवस्था हो।
कुनै कारणवश नविकरण नगरी, जापानमा बस्न पाउने समयावधि नाघ्यो भने, फुनाबासी नगरपालिकामा तपाईंको बसोबास दर्ता मेटिन गई, इन्स्योरेन्स कार्ड प्रयोग गर्न नसकिने हुन्छ।

अनिवार्य रूपमा, प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्नु है।

発行年月：平成３０年（２０１８）９月
制作・発行：船橋市　健康福祉局　健康・高齢部　国民健康保険課
翻訳・編集：株式会社メリットファイブ
このパンフレットの著作権は船橋市に帰属します。船橋市の許可なく、パンフレットの一部または全部を、複製、転載または配布、印刷など、第三者の利用に供することを禁止します。
©２０１８　船橋市