

東京

いきいき

通信

Vol. 28

令和2年(2020年)
7月4日発行

東京都後期高齢者医療広域連合
東京都後期高齢者医療広域連合は、後期
高齢者医療制度を運営する特別地方公
共団体(自治体)です。



令和2年 8月1日 から、お使いいただく 保険証の大きさを

お役立ち
情報

カードサイズ に変更

現行の保険証
(青竹色)

令和2年
7月まで

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 令和2年7月31日	
交付年月日 令和元年8月1日	
被保険者番号	01234567
住所	千代田区飯田橋三丁目5番1号
氏名	広域花子 女
生年月日	昭和5年12月30日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	令和元年8月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39131234 東京都後期高齢者医療広域連合

新保険証
(オレンジ色) 令和2年8月から

原寸大

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 令和4年7月31日	
被保険者番号 01234567	
住所 千代田区飯田橋三丁目5番1号	
氏名	広域花子 性別 女
生年月日	昭和5年12月30日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	平成20年4月1日
交付年月日	令和2年8月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号	39131234
保険者名	東京都後期高齢者医療広域連合

カードサイズの新しい保険証(オレンジ色)は、7月
末までにお住まいの区市町村よりお届けします。
令和2年7月31日までは、現在の保険証(青竹
色)を使用していただきますので、**破棄・返却
しないよう**にご注意ください。

携帯しやすくな
ったね!

今号での
お知らせ

p.2 医療費の自己負担の割合の判定基準

お役立ち
情報

p.10 事故でケガをしたら

p.3 限度額適用・標準負担額減額認定証
および 限度額適用認定証が更新されます

お役立ち
情報

p.10 整骨院・接骨院(柔道整復)の利用状況についての
アンケート調査にご協力ください

p.4 特集 始めようフレイル対策

p.11 新型コロナウイルス感染症に係る
傷病手当金の支給について

お役立ち
情報

p.6 ジェネリック医薬品のメリット

お役立ち
情報

p.11 いきいき健康川柳

p.7 医療費が高額になったとき、
高額療養費制度を申請しましょう!

お役立ち
情報

p.12 レンジで簡単! いきいきレシピ
『鮭と野菜のさっぱり蒸し』

参加
コーナー

参加
コーナー

p.8 令和2年度 保険料のお知らせ

p.12 お問い合わせ先 (広域連合お問合せセンター・
区市町村の担当一覧)

医療費の自己負担の割合の

お役立ち
情報



判定基準

令和2年8月1日から
令和3年7月31日までの
自己負担の割合(1割または3割)は、

令和2年度の
「住民税課税所得」※に
もとづき決まります。

※「住民税課税所得」とは？

総所得金額等 - 各種所得控除

住民税課税所得とは、総所得金額等から各種所得控除を差し引いて算出したものをいいます。お住まいの区市町村から送付された住民税の納税通知書等で確認できます。なお、住民税が課税されていない方には、住民税の納税通知書は送付されません。

自己負担 1割 となる方

同じ世帯の後期高齢者医療制度の
被保険者全員の住民税課税所得が、
いずれも 145万円未満の場合

145万円以上でも、次の場合は、
自己負担割合が1割となります。

昭和20年1月2日以降生まれの後期高齢者医療制度
の被保険者および同じ世帯の被保険者の「賦課の
もととなる所得金額(8ページ※参照)」の合計が210万
円以下の場合

自己負担 3割 となる方

同じ世帯の後期高齢者医療制度の
被保険者の中に、住民税課税所得が、
145万円以上の方がいる場合

収入額によって
3割負担から1割負担に
変更できる場合があります!



基準収入額適用申請

後期高齢者医療
被保険者数

収入判定基準※1

世帯に 1人

収入額が
383万円未満※2

世帯に 複数

収入合計額が
520万円未満

注意

- 収入とは、所得税法上の収入金額であり、必要経費や公的年金控除等を差し引く前の金額です(所得金額ではありません)。
- 土地、建物や上場株式等の譲渡損失を損益通算または繰越控除するため確定申告した場合も、売却時の収入は基準収入額適用申請における収入に含まれます(所得が0円またはマイナスになる場合でも、売却金額が収入となります)。ただし、上場株式等に係る配当所得等および譲渡所得について、個人住民税において申告不要を選択した場合は含まれません。

※1 平成31年1月から令和元年12月までの収入で判定

※2 ただし、383万円以上でも、同じ世帯に他の医療保険制度に加入の70～74歳の方がいる場合は、その方と被保険者の収入合計額が520万円未満。

毎年申請が必要です
申請は7月中に!

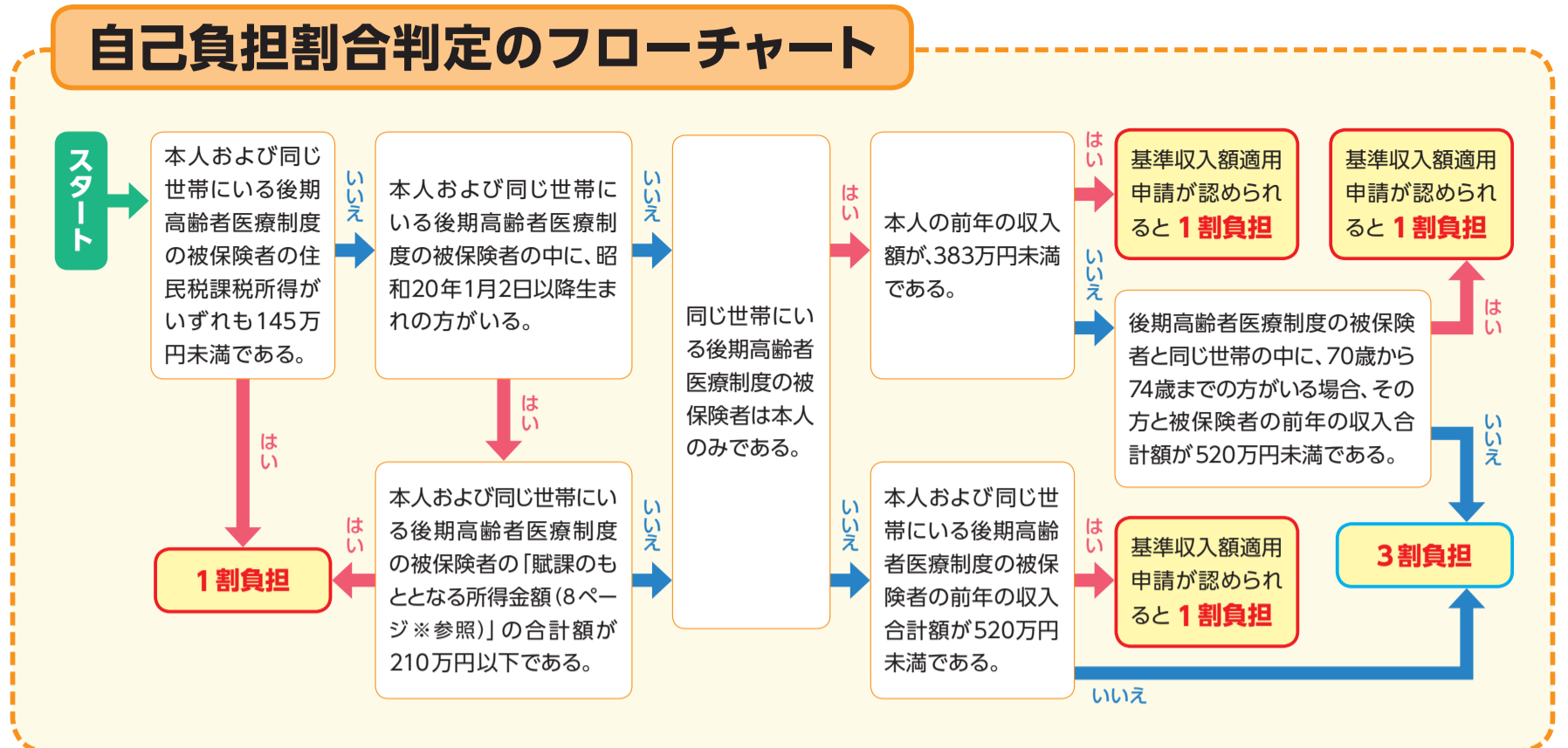
対象と思われる方には、お住まいの区市町村から申請書を送付します。
申請が認められると申請の翌月から適用になるため、
8月からの適用を希望する方は、7月中に申請してください。

お問合せ先

お住まいの区市町村の担当窓口 または お問合せセンター ☎0570-086-519

12ページへ

自己負担割合判定のフローチャート



限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）および

限度額適用認定証が更新されます

「限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）」とは？

自己負担割合が **1割** で世帯全員が住民税非課税の方

- 医療機関等の窓口で「減額認定証」を提示すると、月ごとに同一の医療機関等の窓口負担が、7ページの1か月の自己負担限度額「区分Ⅰ・Ⅱ」までとなり、入院時の食費が減額されます。

「限度額適用認定証」とは？

自己負担割合が **3割** で同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の方

- 医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、月ごとに同一の医療機関等の窓口負担が、7ページの1か月の自己負担限度額「現役並み所得Ⅰ・現役並み所得Ⅱ」までとなります。

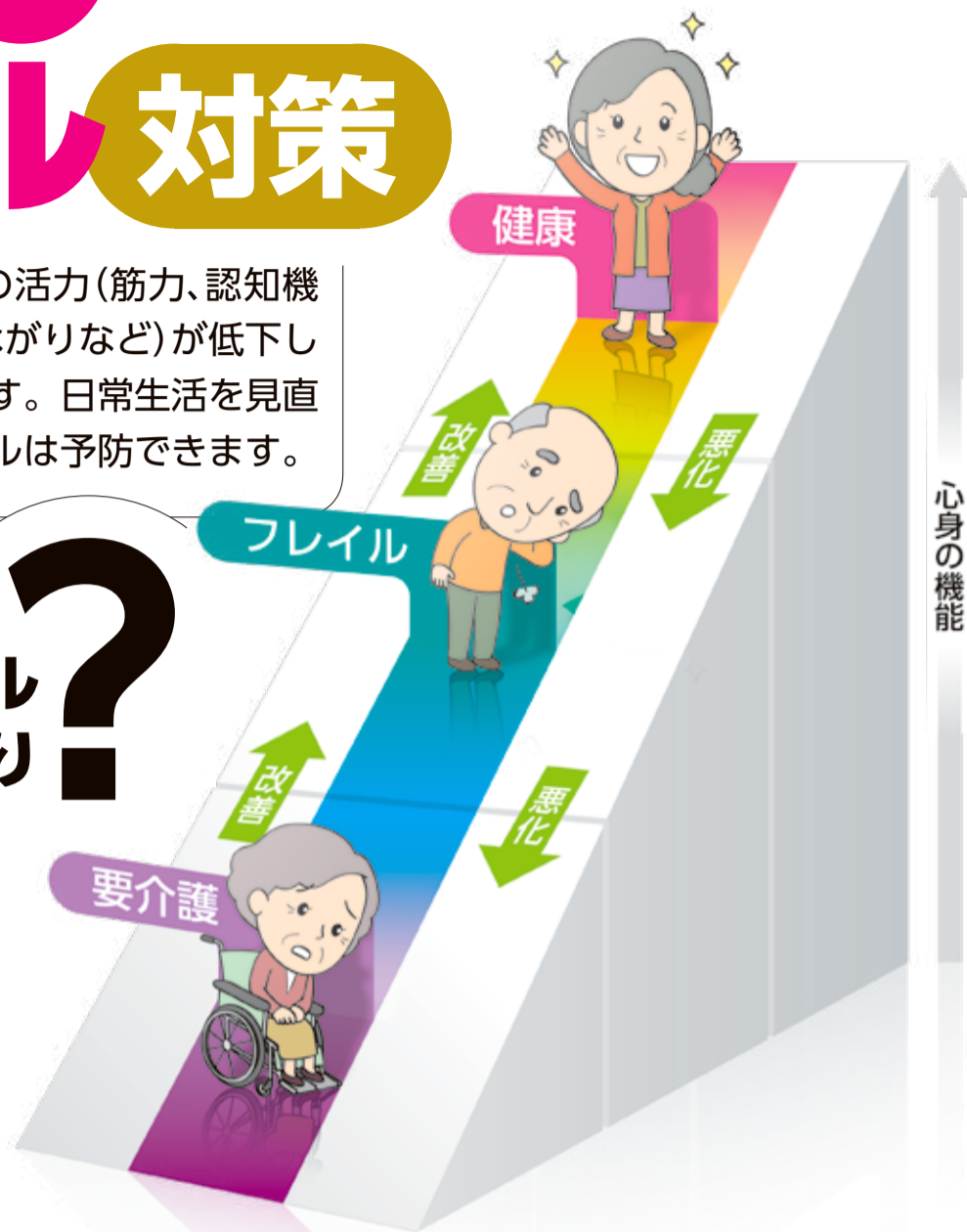
- 現在または過去に一度でも、減額認定証または限度額適用認定証の交付を受けている方で、今年度交付対象となる方には、お住まいの区市町村の担当窓口から新しい減額認定証または限度額適用認定証を7月下旬にお届けします。なお、減額認定証または限度額適用認定証の交付を初めて受ける方は、それぞれ申請が必要です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止による確定申告期限延長に伴う注意事項

- 7月に送付する保険証に記載される**負担割合、減額認定証や限度額適用認定証の区分が暫定的なものになる**場合があります。
- **所得確定後、保険証等の差替えや返却をお願いする**場合があります。

始めよう **特集** フレイル対策

フレイルって何？ 年を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことです。日常生活を見直すことでフレイルは予防できます。



あなたの健康レベルどのあたり？

今の自分の状態は？

下の **チェック項目** で **自己診断**

食事

フレイル度をチェック

こんな変化を感じていませんか？



3 当てはまったら **要注意!**

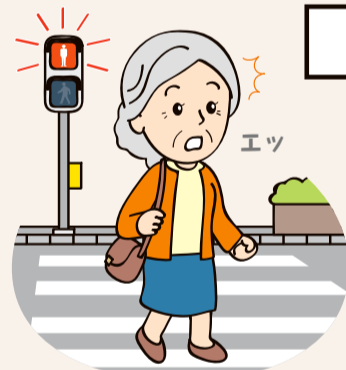
フレイルが進行しているかもしれません。



1 握力が弱くなった



2 歩くのが遅くなった



3 体重が減った



4 疲れるので外出したくない



5 身体の活動レベルが低下している



他にも...

「噛み応えのある食品が食べづらくなってきた」、「滑舌が悪くなってきた」といった口に関する機能の低下を感じる場合はフレイルの可能性がります。



早めの対策で フレイル予防!



目立った自覚症状や深刻な病気がなくても、体力や気力の低下が進行していけば、やがては要介護状態になってしまいます。

早めに気づき、適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻ることができます。

予防の 鍵は、

運動

社会
参加

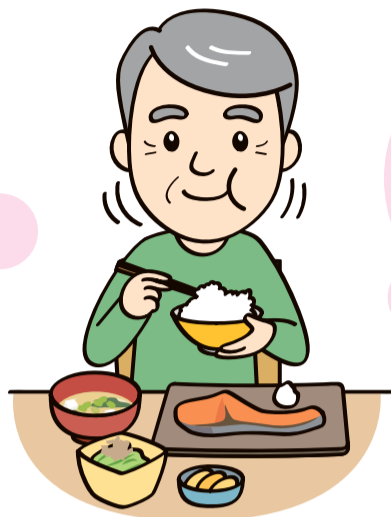
の

三本柱 です。

健康診査を受け、
自分のからだの状態を
定期的に知ることも
大切です。

栄養をしっかりととりましょう

たんぱく質や
ビタミンDを
しっかりと
とりましょう。



バランスの良い
献立と
よく噛むことを
心がけましょう。

食べやすさを
考えて
調理しましょう。

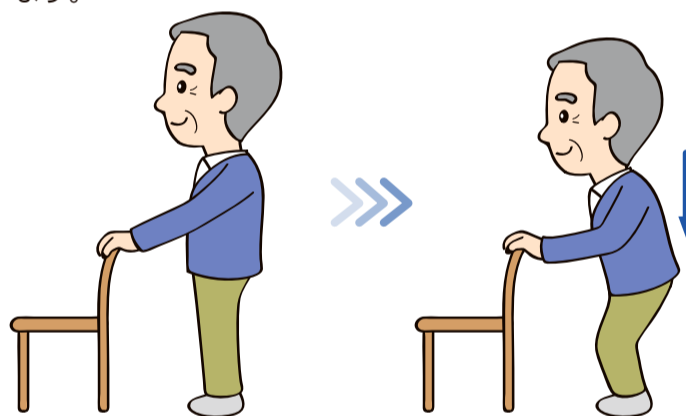
体を動かしましょう

スクワット

①イスなどにつかまり、肩幅程度に足を広げて立ちます。

②つま先より前に膝が出ないように注意しながら、ゆっくり腰を落とします。

③元の姿勢に戻ります。



膝の曲げ伸ばし

①イスに座った状態で、片方の脚をまっすぐ前に伸ばし、つま先を上にあげます。

②元の位置までゆっくりと戻します。

③反対の脚も同様に行います。



屋外 ウォーキングなどの運動

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ソーシャルディスタンス(約2m)を確保して行いましょう。

屋内 スクワット、片足立ち、足踏みなど

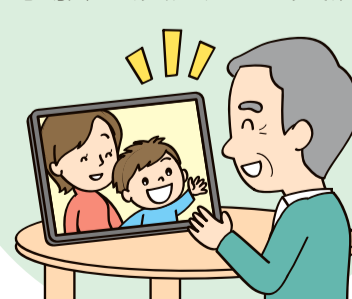
※机や椅子に手を添えるなど、安全に気を付けて行いましょう。

人とのつながりを保ちましょう

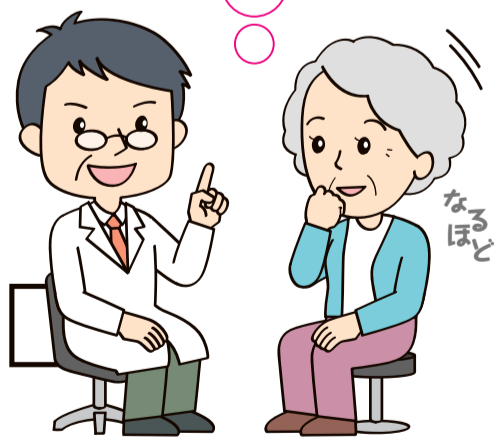
家族や
友人との電話



メールや手紙、
SNS を活用した
家族や友人との交流



ちょっとした
挨拶や、会話も
大切です。



ジェネリック医薬品

(後発医薬品)

お役立ち
情報



メリット

1 先発医薬品より
薬代が安くなります!

2 **品質・効き目・安全性は**
先発医薬品と
同等であると国が
認めています。

なるほど

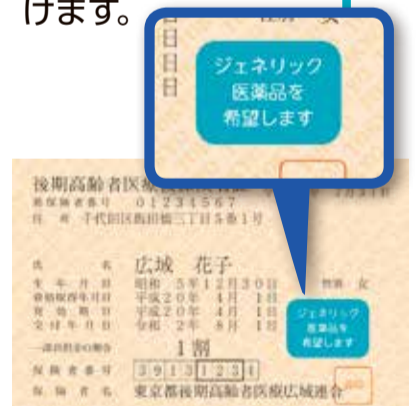
医師や
薬剤師に
ご相談
ください。

形や味などが工夫され、飲みやすくなっているものもあります。



ジェネリック
医薬品
希望シール
をご活用ください。

保険証等に同封している「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用いただけます。



医療費削減にも**効果**あり!

約5人に2人がジェネリック医薬品に切り替え、



1か月あたり

約5億5,000万円も

都広域連合の医療費が削減されました。

※都広域連合平成30年度効果分析結果による

お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519

医療費が高額になったとき、 高額療養費制度※



※1か月ごとの自己負担額の合計額が一定額を超えた場合に、その超えた金額が支給(払い戻し)されます。所得額等の諸条件によって、上限額は異なります。

を

申請
しましょう!

支給を
受けるには



1

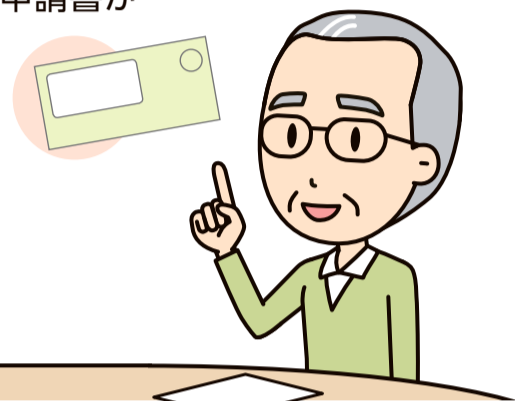
対象の方に診療月から最短で4か月後に申請書がご自宅に届きます(事前申し込み不要)。

2

申請書をお住まいの区市町村の担当窓口にご提出ください。

★本人確認の書類
などが必要です。

★詳細は、お住まいの
区市町村の担当窓口まで。



例 広域太郎さんの場合

単身世帯
負担割合 1割
所得区分 一般
外来の限度額 18,000円



どれくらい
支給され
ますか?

4月の病院での自己負担額

A病院 外来 自己負担額 5,000円

B病院 外来 自己負担額 16,000円

太郎さんの場合
3,000円が
支給されます!

計算の 仕方

1 自己負担額の合計を計算します。
A病院 5,000円 + B病院 16,000円 = 合計自己負担額 21,000円

2 払い戻される金額を計算します。
合計自己負担額 21,000円 - 限度額 18,000円 = **3,000円**



1か月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来(個人ごと)		外来+入院(世帯ごと)	
			個人	世帯	個人	世帯
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得：690万円以上		252,600円 + (10割分の医療費 - 842,000円) × 1% 《多数回該当 140,100円》			
	現役並み所得Ⅱ 課税所得：380万円以上		167,400円 + (10割分の医療費 - 558,000円) × 1% 《多数回該当 93,000円》			
	現役並み所得Ⅰ 課税所得：145万円以上		80,100円 + (10割分の医療費 - 267,000円) × 1% 《多数回該当 44,400円》			
1割	一般		18,000円 【外来年間合算該当 144,000円】		57,600円 《多数回該当 44,400円》	
	住民税 非課税等	区分Ⅱ			24,600円	
		区分Ⅰ	8,000円		15,000円	

もっと
詳しく
知りたい
とき

広域連合ホームページ
「東京いきいきネット」



「後期高齢者医療制度の
しくみ」

お住まいの区市町村の担当窓口
もしくはお問合せセンター

お問合せ先 お住まいの区市町村の担当窓口 または お問合せセンター ☎0570-086-519

12ページへ



令和2年度 保険料のお知らせ

保険料率が改定されました
みなさまに納めていただく保険料は
2年ごとに見直され、本年4月が
その改定時期になります。

7月ごろ 郵送にて お届け

7月ごろ、今年度の
保険料額を記載した通知書を
郵送でお送りします。
通知書は、お住まいの区市町村から
発送されます。



令和2年度の 保険料の 決め方

※「賦課のもととなる所得金額」とは、
前年の総所得金額及び山林所得金額
並びに株式・長期（短期）譲渡所得金
額等の合計から基礎控除額33万円を
控除した額です（雑損失の繰越控除額
は控除しません）。

均等割額

被保険者1人当たり **44,100円**

被保険者全員が
均等に負担します。

+

所得割額

賦課のもととなる所得金額※ × **8.72%**

被保険者それぞれの
前年の所得に応じて
負担します。

||

保険料

〈年額〉

限度額は
64万円です。
(100円未満は切り捨て)

保険料の 納め方

特別徴収

公的年金※からの引き落とし

対象

※介護保険料が引かれている年金

①②の条件を満たす方が対象です。

- ① 公的年金の受給額が年額18万円以上
- ② 後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、1回当たりに受け取る公的年金額の2分の1以下

普通徴収

納付書または口座振替による納付

対象

- 特別徴収の対象とならない方
- 年度の途中で新たに後期高齢者医療制度の対象となった方
- 他の区市町村から転入された方
など

口座振替を
ご利用いただけます

- 被保険者本人の口座だけでなく、世帯主、配偶者などの口座の指定も可能です。
- **国民健康保険料(税)の口座振替は引き継がれません。**
新たに口座振替の手続きが必要です。詳しくはお住まいの区市町村の担当窓口にお問合せください。

保険料の減免

次のようなときで保険料の納付が困難な場合は、
申請により保険料が減免となる場合があります。
お早めにお住まいの区市町村の担当窓口にご相談ください。

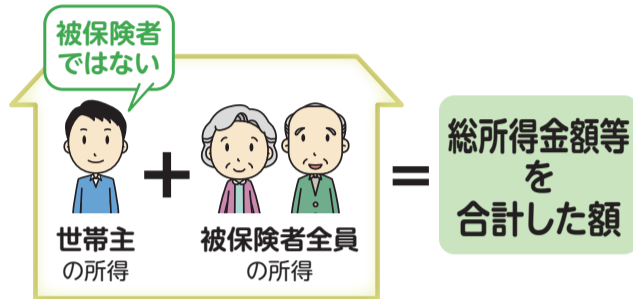
- 災害により大きな損害を受けたとき
- 事業の休廃止、失業、長期入院等で収入が著しく減少したときなど



保険料には **軽減制度** があります

均等割額の **軽減**

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」(下図)に応じて、一定の割合で軽減します。



表① 均等割額軽減基準表

総所得金額等の合計が 下記に該当する世帯		軽減割合	
		令和2年度	令和3年度
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	7割	
	上記以外	7.75割	7割
33万円 + (28.5万円 × 被保険者数の数) 以下		5割	
33万円 + (52万円 × 被保険者数の数) 以下		2割	

※65歳以上(令和2年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。

所得割額の **軽減**

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」(8ページ参照)に応じて、一定の割合で軽減します。

表② 所得割額軽減基準表

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

被扶養者だった方の **軽減**

- 後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで、会社などの健康保険の被扶養者だった方が対象です。国保・国保組合は対象外となります。
- 低所得による均等割額の軽減(表①)に該当する場合は、軽減割合の高いほうが優先されます。

均等割額	5割軽減(加入から2年を経過する月まで)
所得割額	当面の間かかりません。

保険料の計算例

年金収入170万円のみ
 単身世帯

「軽減」を受けられる？

- 令和2年4月～令和3年3月分の計算例です。
- 年度途中で新たに加わったり、他道府県から転入された場合は、月割で計算します。

均等割額

1 まずは基準額をもとめ、軽減に該当するかを確認します。

$$\begin{matrix} \text{年金収入} & - & \text{年金控除額} & - & \text{高齢者特別控除額} & = & \text{基準額} \\ 170\text{万円} & & 120\text{万円} & & 15\text{万円} & & 35\text{万円} \end{matrix}$$

基準額35万円の軽減割合は5割となります(表①)

2 軽減に該当する場合、均等割額に、軽減後の割合を掛けます。

$$\begin{matrix} \text{均等割額} & \times & \text{軽減後の割合} & = & \text{均等割額} \\ 44,100\text{円} & & (10割 - 5割) & & 22,050\text{円} \end{matrix}$$

5割軽減後

所得割額

1 まずは賦課のもととなる所得金額をもとめ、軽減に該当するかを確認します。

$$\begin{matrix} \text{年金収入} & - & \text{年金控除額} & - & \text{基礎控除額} & = & \text{賦課のもととなる所得金額} \\ 170\text{万円} & & 120\text{万円} & & 33\text{万円} & & 17\text{万円} \end{matrix}$$

賦課のもととなる所得金額17万円の軽減割合は25%となります(表②)

2 賦課のもととなる所得金額に、所得割率を掛け、軽減に該当する場合は、軽減後の割合を掛けます。

$$\begin{matrix} \text{賦課のもととなる所得金額} & \times & \text{所得割率} & \times & \text{軽減後の割合} & = & \text{所得割額} \\ 17\text{万円} & & 8.72\% & & (100\% - 25\%) & & 11,118\text{円} \end{matrix}$$

25%軽減後

1年間の保険料額

5割軽減後

均等割額
22,050円

+

25%軽減後

所得割額
11,118円

=

保険料額
33,100円

100円未満は切り捨てます。



事故でケガをしたら

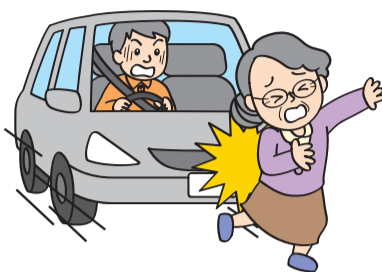
原則は加害者(相手)が負担します

交通事故などのケガで医療機関などを受診された場合の医療費は、**加害者(相手)側が過失割合に応じて負担するのが原則**です。

保険証を使用して受診することも可能です。

受診の際は、医療機関に「事故による受診である」ことを申し出てください。

事故によるケガの主な例



自動車等による事故で受けたケガ



他人の飼っている動物にかまれて受けたケガ



暴力行為により受けたケガ

1 お住まいの区市町村の担当窓口へ、連絡・届け出を行ってください。

2 広域連合が医療費(保険給付分)を一時的に立て替えて医療機関へ支払い、後で加害者(相手)側に請求します。

お問合せ先 お住まいの区市町村の担当窓口 [12ページへ](#)



整骨院・接骨院(柔道整復)の利用状況についてのアンケート調査にご協力ください

対象者

■ 柔道整復師による施術

長期間あるいは頻繁に受けている方、または3カ所以上の部位の施術を受けている方

■ はり師、きゅう師、あん摩・マッサージ・指圧師による施術

長期間あるいは頻繁に受けている方、または初めて施術を受けた方

アンケート内容

施術の利用状況
(施術日や施術内容など)

すべての被保険者の方にお送りするものではありません



施術を受けている方を対象に利用状況をお聞きします

医療保険を使って柔道整復師、はり師、きゅう師、あん摩・マッサージ・指圧師の施術を受ける方が増え、これに伴い療養費の支給件数も増加傾向にあります。こうした状況をふまえ、利用状況調査のアンケートを実施します。

整骨院・接骨院(柔道整復)では正しく施術を受けましょう。

保険証が使えるのは、治療を目的とした場合のみです。負傷の原因は正確に伝えましょう。

8月以降、上記の方に「アンケート調査票」と「『かかり方』についてのお知らせ」を郵送でお送りします。調査へのご協力をお願いいたします。

お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519 [12ページへ](#)

新型コロナウイルスに便乗した**詐欺**が増えています!

お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519

新型コロナウイルス関連の給付金や助成金に関して、

- ▶ 口座情報を電話でお聞きする
 - ▶ ATMの操作をお願いする
 - ▶ 自宅を訪問する
- ことは絶対にありません!**

「給付金」「助成金」の電話が来たら...



あせらず、落ち着いて
警察に連絡します

電話を切る → 警察(110番)に相談!

新型コロナウイルス感染症に係る 傷病手当金の支給について

支給の対象となる方は、以下のすべてを満たす方となります。

東京都後期高齢者医療保険では、給与等の支払いを受けている被保険者が新型コロナウイルスに感染した場合または発熱等の症状があり感染が疑われる場合において、労務に服することができず、給与の全部または一部を受けることができなくなった場合、傷病手当金を支給します。

対象者

- 後期高齢者医療保険に加入している
- 被用者である（勤務先から給与等の支払いを受けている）
- 新型コロナウイルス感染症に感染した又は発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができず、給与の全部または一部を受けることができない。

支給期間

労務に服することができなくなった日から起算して、3日を経過した日※1から労務に服することができない期間※2のうち就労を予定していた日

- ※1 連続した3日間の後の4日目以降の就労を予定していた日が支給の対象となります。
- ※2 給与等の支払いを受けている（有給休暇取得を含む）期間は対象となりません。

支給額

$$\left(\frac{\text{直近の継続した3か月間の給与収入の合計額}}{\text{就労日数}} \right) \times \frac{2}{3} \times \text{支給対象日数}$$

※給与等の全部又は一部を受けることができる場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。

※支給額の上限は、（日額：30,887円）です。

適用期間

令和2年1月1日から令和2年9月30日の間で療養のため就労できなかった期間

※但し、入院が継続する場合等は最長1年6か月まで

申請方法

支給の対象であると思われる方は、まずお問合せセンターへご連絡ください。連絡をいただいた方には申請書類（専用の返信用封筒を含む）を送付します。

お手元に届きましたら、必要事項を記入し、同封した返信用封筒で東京都後期高齢者医療広域連合へ直接郵送してください。

※感染拡大防止のため、当広域連合、東京都内の区市町村・後期高齢者医療担当課窓口での受付は実施しておりませんのでご注意ください。

お問合わせ および 申請書送付先

申請書類の送付依頼やその他不明な点については、下記の「**広域連合お問合せセンター**」へご連絡ください。

お問合せ先 広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519 FAX 0570-086-075 (PHS・IP電話の方は ☎03-3222-4496)

申請書類の送付先 東京都後期高齢者医療広域連合 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館 16階



読者のみなさまからの投稿でつくるコーナーです。



目覚ましの

ベルはまだかと

起きて待つ

◆ 山田 宏昌

【お知らせ】

新コーナーにつき、今回は公益社団法人全国有料老人ホーム協会のご協力のもと、同協会が主催する「シルバー川柳」から見本となる3作品を掲載しています。次号から、このスペースには全日本川柳協会による「選評」が掲載されます。

生きがいは

何かと聞かれ

「生きること」

◆ 山田 和一郎

歩幅減り

歩数が増えた

万歩計

◆ 中川 曙美

【募集作品】 五・七・五の十七音からなる、日々の暮らしや健康、食生活などを題材にした川柳。

◆お一人様2作品までとさせていただきます。

【募集方法】 ①ペンネーム（必須）、②年齢、③性別、④区市町村名（②～④は自由記入）を

郵送または電子メールで東京都後期高齢者医療広域連合へお送りください。

【募集期間】 7月4日～8月31日（必着）

【選考】 次号より一般社団法人全日本川柳協会の審査員が3作品を選出。うち1作品には選評をつけてさせていただきます。

【注意事項】 以下の注意事項をご理解のうえでご応募ください。

■応募作品は未発表のものに限ります。■応募作品（郵送で提出されたもの）は返却できません。■掲載作品に選ばれた場合、応募時に記入いただいた①～④の情報が紙面に掲載されます。②～④のうち、掲載を望まない情報は記入しないでください。■選定結果に関する質問については一切お答えできません。

公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 シルバー川柳入選作品より

たくさんのご応募をお待ちしています

ご送付先 ▶▶ 郵送 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階
東京都後期高齢者医療広域連合 「いきいき健康川柳担当」

メール senryu@try-g.com

レンジで簡単! いきいき レシピ



鮭と野菜の さっぱり蒸し

1人分
 エネルギー… 177kcal
 たんぱく質… 18.1g
 脂質… 8.2g
 食塩… 2.3g

❖材料(2人分)

- 甘塩鮭(又は生鮭) …………… 2切
- カット野菜(野菜炒め用など200g位) … 1袋
- ポン酢……………適量

❖作り方

- ① 深めの耐熱容器に、カット野菜を半分入れ、その上に鮭をのせる。
- ※生鮭を使用する場合は、塩を一つまみ振り、表面になじませておく。
- ② 残りの野菜をのせる(鮭が隠れるように)。
- ③ 容器にラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ ポン酢をお好みの量かけてできあがり。

東京都立駒込病院栄養科
 KOMA EI簡単調理レシピホームページより

お問合せは「広域連合お問合せセンター」へ

制度についてわからない点などは、お気軽にお問合せください。

ハロー コウイキ

☎ **0570-086-519** FAX **0570-086-075**

PHS・IP電話の方は ☎ **03-3222-4496**

土曜日、日曜日、祝日および年末年始を除く9時から17時まで受け付けています。



ハロー 75

※質問内容や要望等を正確に把握し、オペレーターの対応内容に過誤がないかを確認するなど、サービス品質の維持・向上のために通話内容を録音しています。

制度のことは

保険料の
 支払い方法や
 個人情報を
 含むことは

お住まいの区市町村の担当窓口へ

お住まいの 区市町村の 後期高齢者医療制度 担当窓口

区市町村名	担当窓口	電話番号
あ 青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
昭島市	保険年金課	042-544-5111
あきる野市	保険年金課	042-558-1111(内線)2428・2429
足立区	高齢医療・年金課	03-3880-6041
荒川区	国保年金課	03-3802-3111(内線)2391・239
い 板橋区	後期高齢医療制度課	03-3579-2327
稲城市	保険年金課	042-378-2111(内線)147・148
え 江戸川区	医療保険課	03-5662-1415
お 青梅市	保険年金課	0428-22-1111(内線)2117・2118
大島町	住民課	04992-2-1462
大田区	国保年金課	03-5744-1608
小笠原村	村民課	04998-2-3113
奥多摩町	住民課	0428-83-2182
か 葛飾区	国保年金課	03-5654-8212・03-5654-8528
き 北区	国保年金課	03-3908-9069
清瀬市	国保年金課	042-492-5111(内線)155・177
く 国立市	健康増進課	042-576-2125
こ 神津島村	福祉課	04992-8-0011(内線)71
江東区	医療保険課	03-3647-3166
小金井市	保険年金課	042-387-9834
国分寺市	保険年金課	042-325-0111(内線)319
小平市	保険年金課	042-346-9538
狛江市	保険年金課	03-3430-1111
し 品川区	国保医療年金課	03-5742-6736
渋谷区	国民健康保険課	03-3463-1897
新宿区	高齢者医療担当課	03-5273-4562
す 杉並区	国保年金課	03-5307-0651
墨田区	国保年金課	03-5608-1111(内線)3217・3242
せ 世田谷区	国保・年金課	03-5432-2390
た 台東区	国民健康保険課	03-5246-1254
立川市	保険年金課	042-523-2111(内線)1400・1402・1406

区市町村名	担当窓口	電話番号
た 多摩市	保険年金課	042-338-6807
ち 中央区	保険年金課	03-3546-5362
調布市	保険年金課	042-481-7148
千代田区	保険年金課	03-3264-2111(内線)2477・2478
と 豊島区	高齢者医療年金課	03-3981-1332
利島村	住民課	04992-9-0011
な 中野区	後期高齢者医療係	03-3228-8944
に 新島村	民生課	04992-5-0243
西東京市	保険年金課	042-460-9823
ね 練馬区	国保年金課	03-5984-4587・03-5984-4588
は 八王子市	保険年金課	042-620-7364
八丈町	住民課	04996-2-1123
羽村市	市民課	042-555-1111(内線)137・138・140
ひ 東久留米市	保険年金課	042-470-7846
東村山市	保険年金課	042-393-5111(内線)2543~2545
東大和市	保険年金課	042-563-2111(内線)1025~1028
日野市	保険年金課	042-514-8293
日の出町	町民課	042-597-0511(内線)287~289
檜原村	村民課	042-598-1011
ふ 府中市	保険年金課	042-335-4033
福生市	保険年金課	042-551-1767
文京区	国保年金課	03-5803-1205
ま 町田市	保険年金課	042-724-2144
み 御蔵島村	総務課	04994-8-2121
瑞穂町	住民課	042-557-7578
三鷹市	保険課	0422-45-1151(内線)2384・2385
港区	国保年金課	03-3578-2111(内線)2654~2659
三宅村	村民課	04994-5-0904
む 武蔵野市	保険年金課	0422-60-1913
武蔵村山市	保険年金課	042-565-1111(内線)135
め 目黒区	国保年金課	03-5722-9838

いきいきネット | 検索

ホームページ <http://www.tokyo-ikiiki.net>
 電子メール call@tokyo-kouikicenter.jp

お問合せは上記の「広域連合お問合せセンター」へ

東京都後期高齢者医療広域連合

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15~17階