

東京

いきいき

通信

Vol. 31

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4年(2022年)  
3月12日発行

特集

# 健康診査を受診して 自分の身体を知ろう!

... P.3

今号の主な記事

医療費の  
自己負担割合の変更 P.2

令和4・5年度の  
保険料率が決定 P.4~  
P.5



トピックス

## マイナンバーカードを保険証として利用できます!

利用  
方法

事前にマイナポータルからの「利用申込」が必要です

申込に  
必要な  
もの

- マイナンバーカード+4桁の暗証番号
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン等

詳細はこちらへ [マイナポータル myna.go.jp](https://myna.go.jp)



この「マイナ受付」ポスター・ステッカーが掲示されている医療機関で利用できます。

最新の情報は、厚生労働省HP  
「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・  
薬局についてのお知らせ」ページでご確認ください

厚生労働省HP [mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



保険証の代わりにマイナンバーカードで

マイナ受付

マイナンバーカードをまだ持っていない方へ [マイナンバーカードの交付申請はこちらへ【J-LISマイナンバーカード総合サイト】](#)



お問合せ先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (平日9:30~20:00、土日祝9:30~17:30)



# 医療費の自己負担割合の変更

令和4年10月1日から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」または「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」、「2割」、「3割」の3区分となります。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	自己負担割合	区分	自己負担割合
現役並み所得者*	3割	現役並み所得者*	3割
一般所得者等	1割	一定以上所得のある方	2割
		一般所得者等	1割

一定以上所得のある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が「2割」になります。

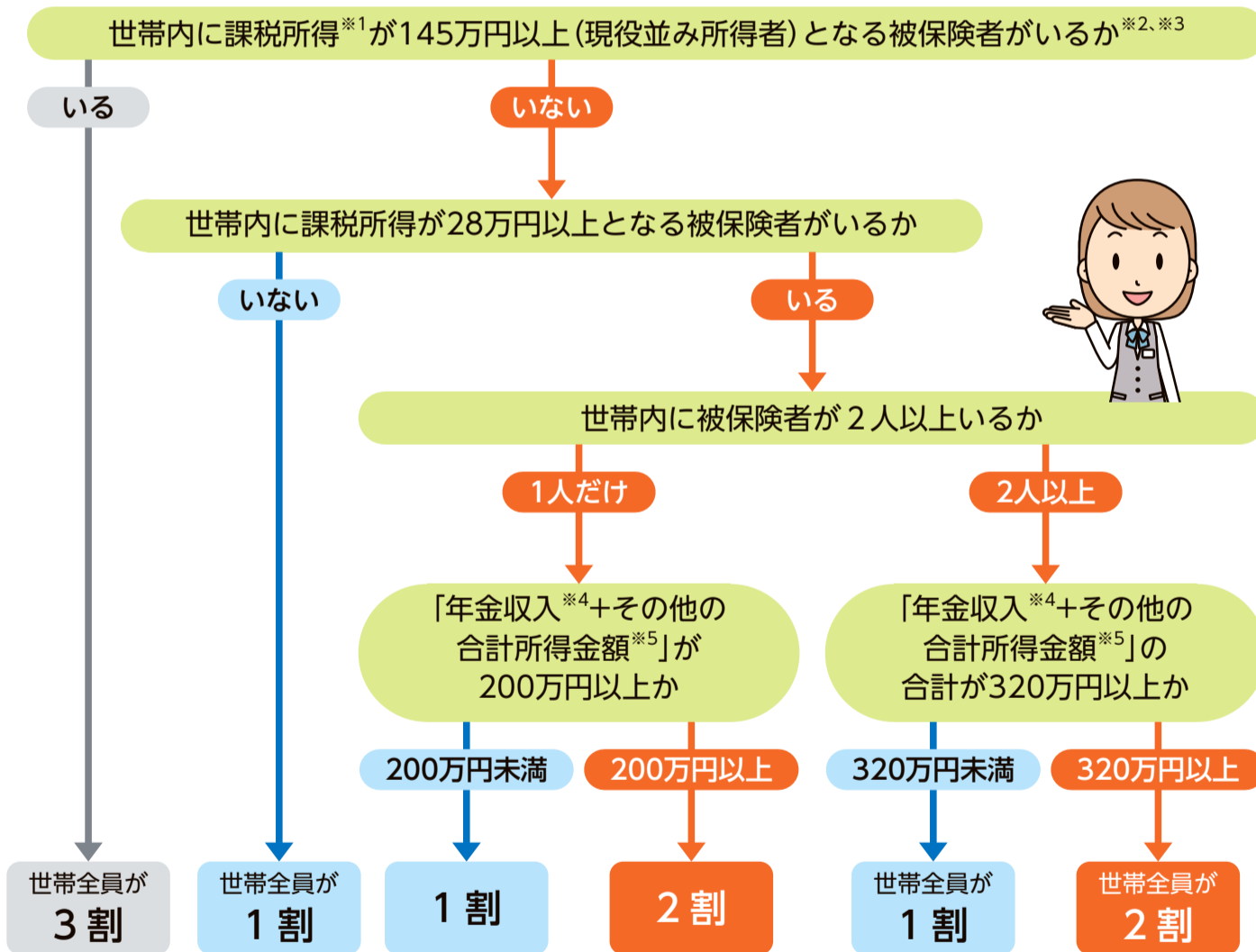
※現役並み所得者の条件は変わりません。

## 令和4年10月1日からの自己負担割合の判定方法

令和3年中の課税所得や年金収入等をもとに、世帯単位で判定します。

※令和4年10月1日からの自己負担割合は、令和3年中の所得が確定した後、令和4年8月下旬ごろから判定を行うことが可能となるため、それまでは「自分は2割負担になるのか」等の判定結果についてお問合せいただいてもお答えできません。

### 【自己負担割合判定チャート】



※1 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)です。

※2 昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同一世帯の被保険者については、課税所得145万円以上であっても、「賦課のもととなる所得金額(P.4参照)」の合計額が210万円以下であれば、現役並み所得者の対象外となり、「いない」に進みます。

※3 所得税法上の収入金額が以下の条件を満たす場合は、課税所得145万円以上であっても、申請により現役並み所得者の対象外となり、「いない」に進みます。

- 被保険者が1人の場合  
⇒383万円未満(世帯内に70～74歳の方がいる場合は収入合計額が520万円未満)
- 被保険者が複数の場合  
⇒収入合計額が520万円未満

※4 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません。

※5 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

### 見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。また、後期高齢者の医療費のうち、被保険者が窓口で支払う負担を除く約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。今回の自己負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

### 75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳(総額約18.4兆円)

※令和4年度予算案ベース



今回の制度見直しの背景等に関するご質問等は、後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719にお問合せください。

(月～土9:00～18:00 ※祝日を除く)



# 自己負担割合が「2割」に増える方への負担軽減(配慮措置)

令和4年10月1日からの3年間、自己負担割合が「2割」となる方の急激な自己負担額の増加をおさえるため、外来医療の負担増加額の上限を1か月当たり最大3,000円までとします。

上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、あらかじめ登録されている金融機関口座に後日支給します。

## 高額療養費の口座登録にご協力を!

対象となる可能性のある方(主に2割負担対象者のうち高額療養費の申請を行ったことがない方)には、高額療養費事前申請書を送付<sup>(※)</sup>します。

お手元に届きましたら、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で所定の期限内にご提出ください。

※事前に口座登録を済ませることで、円滑に支給を受けることができます。(支給は、最短で支給対象診療月の約4か月後)

※発送時期は現在未定です。決まりしだい、広報紙「東京いきいき通信」やホームページ等でお知らせします。

**書類は必ず郵送でお届けします。**

- 厚生労働省、広域連合や市区町村が、電話や訪問で口座情報の登録やATMの操作をお願いすること、キャッシュカードや通帳等をお預かりすることは**絶対にありません**。
- 不審な電話があったときは、最寄りの警察署(#9110)やお住まいの地域にある消費生活センター(188)にお問合せください。

特集

# 健康診査を受診して自分の身体を知ろう!

被保険者の方は、年に1回、健康診査を受けることができます。

**対象者** 後期高齢者医療制度に加入している方  
※施設入所の方などは、健診の対象にならない場合があります。

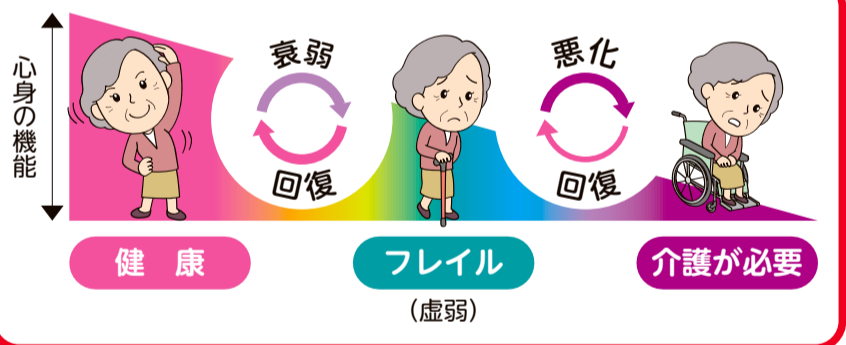
- 健診項目**
- 1 診察(問診・計測・血圧測定など)
  - 2 血液検査
  - 3 尿検査

**費用** 自己負担金 500円  
※市区町村により自己負担金がかからない場合があります。



## あなたは大丈夫?

外出自粛が続き、人と接する機会が減ることで、**フレイル(心身の活力が低下した虚弱状態)**になることがあります。



# 健康診査 + 3本柱でフレイル予防!

早めに気づき適切な対処をすれば、健康な状態へと回復することができます。健康診査と次の3本柱で、しっかりフレイル予防をしましょう。

### 第1の柱

## 運動

#### 家の中や自宅の庭で

- ラジオ体操 ●庭のお手入れ
- テレビのCM中にスクワットや足踏み

#### 屋外で

- 1人または少人数での散歩
- 徒歩で買い物へ行く



### 第2の柱

## 食事・お口の健康

#### 食事

- 3食きちんと食べる ●よく噛む
- バランスの良いメニュー

#### お口の健康

- 毎食後、寝る前の歯磨き
- 早口言葉に挑戦
- 定期的なお口の状態チェック(歯科健診など)



### 第3の柱

## 人との交流

#### 家族や友人と

- 会えないときは電話で話す
- ハガキや手紙を書く
- メールを活用する

#### 地域社会へ

- 地域の文化・交流活動に参加する





# 令和4・5年度の保険料率が決定

保険料率は、法令に基づき今後2年間の被保険者数および医療給付費（医療費から自己負担分を除いた額）の推計等をもとに算定しています。今回、令和4・5年度の保険料率を算定し、決定しましたので、お知らせします。

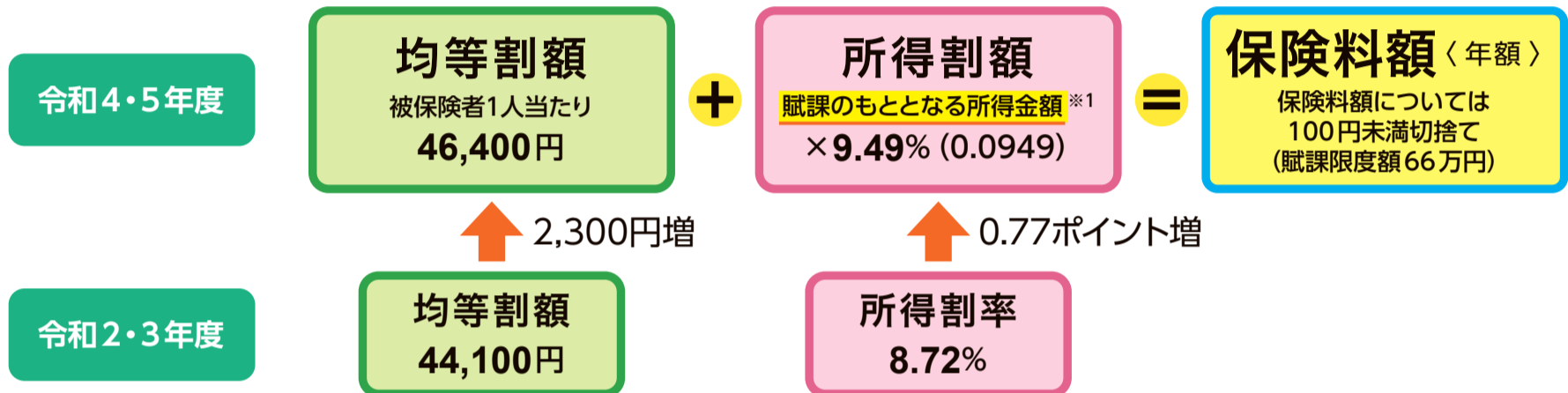
令和4年度保険料に関する通知は、令和4年7月ごろ、お住まいの市区町村から発送します。

## ■ 保険料額の算出方法

被保険者全員が均等に負担します。

被保険者それぞれの前年の所得に応じて負担します。

賦課限度額<sup>※2</sup>が引き上げとなります。  
64万円 → **66万円**



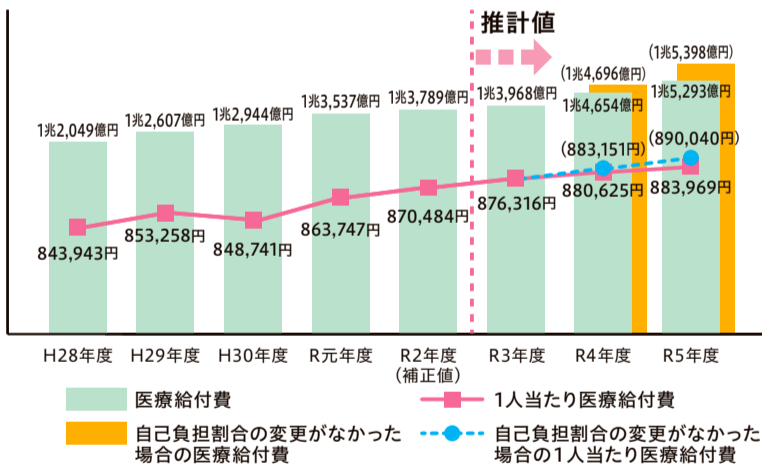
※1 「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額並びに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合には43万円）を控除した額です（雑損失の繰越控除額は控除しません）。

※2 賦課限度額とは、保険料額の上限額です。制度改正により令和4・5年度は64万円から66万円へ引き上げとなります。

▶ 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や、他道府県から転入した方は、その月から月割で保険料を計算します。

## 改定の背景

皆さんにご負担いただく保険料は、医療費の自己負担分（1割～3割）を除いた医療給付費の約1割分となっています。残りの約5割は公費（国・都・市区町村）で、約4割は現役世代からの支援金で負担しています。右表のとおり、医療給付費等の増加が見込まれるため、保険料率等を改定しました。保険制度の安定的な運営のため、ご理解ください。



※3 割負担の場合の公費負担はありません

## 当広域連合独自の対策 (令和4・5年度分)

保険料の増加抑制のために当広域連合では独自の対策を実施しています。

- ① **市区町村の負担による対策 (約219億円)**  
本来保険料で賄うべき右表の3項目について、広域連合を構成している62市区町村が引き続き負担することにより、保険料の増加を抑制します。
- ② **所得が低い方への軽減対策 (約4.5億円)**  
所得の低い方の所得割額についても、市区町村の負担により、都広域連合独自の軽減を実施します。

市区町村が負担する項目	負担額
審査支払手数料の負担	約71億円
葬祭費の負担	約87億円
保険料未収金補填の負担	約61億円

# 保険料の納め方

## 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 など

※なお、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や、他の市区町村から転入した方は、一定期間普通徴収となります。

普通徴収の方には納付忘れの心配がなくおすすめです!

### 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市区町村の担当窓口にお問合せください。

# 保険料の軽減

## 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。

被保険者ではない



総所得金額等を合計した額

表① 均等割額軽減基準表

総所得金額等を合計した額が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円 + (公的年金または給与所得者の合計数 - 1) × 10万円 以下	7割
43万円 + (公的年金または給与所得者の合計数 - 1) × 10万円 + 28.5万円 × (被保険者数) 以下	5割
43万円 + (公的年金または給与所得者の合計数 - 1) × 10万円 + 52万円 × (被保険者数) 以下	2割

- 65歳以上(令和4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。
- 軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)における世帯状況により行います。
- 公的年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2人以上いる場合に適用します。

## 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」(P.4参照)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	負担なし

# 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市区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





# 医療費が高額になったとき

## 高額療養費が支給される条件は？

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。なお、所得額等の条件により、上限額は異なります。

### 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\*。
- 2 申請書をお住まいの市区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、お住まいの市区町村の担当窓口まで。

※P.3 上部『自己負担割合が「2割」に増える方への負担軽減(配慮措置)』の対象となる可能性のある方には、別途、事前に申請書を送付予定です。詳細はP.3でご確認ください。

### 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+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
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	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円



# 医療と介護を合わせた自己負担額が高額になったとき

## 高額介護合算療養費が支給される条件は？

1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）に支払った医療保険（後期高齢者医療制度）の自己負担額と介護保険の利用者負担額の、世帯での合算額が、下表の**自己負担限度額を超えた場合**、医療保険と介護保険のそれぞれの制度から超えた金額が支給されます。

### 1年間の自己負担限度額

負担割合	所得区分	後期高齢者医療制度 +介護保険制度
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得：690万円以上	212万円
	現役並み所得Ⅱ 課税所得：380万円以上	141万円
	現役並み所得Ⅰ 課税所得：145万円以上	67万円
1割	一般	56万円
	住民税 非課税等 区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

#### 注意

- 1 医療保険（後期高齢者医療制度）の自己負担額と介護保険の利用者負担額のいずれかが、世帯で0円の場合は、対象となりません。
- 2 計算の結果、支給額が500円を超える場合のみ支給します。
- 3 手続きには、マイナンバーの記入が必要です。

### 令和2年度分

対象の方に「支給申請についてのお知らせ」を送ります



令和4年3月に、表中の自己負担限度額を超える見込みの方に令和2年度分（令和2年8月1日～令和3年7月31日）の「支給申請についてのお知らせ」を送ります。

お手元に届きましたら、同封の申請書を記入し、必要書類と合わせて、市区町村の担当窓口にご提出ください。

### 令和元年度分

申請はお済みですか？



令和3年3月に、令和元年度分の「支給申請についてのお知らせ」を送りました。

まだ申請されていない場合は、すみやかにご提出ください。



**対象者** ● 令和元年8月から令和2年7月末の期間に表中の自己負担限度額を超えた方



#### 注意

お知らせを受け取ってから2年を過ぎると申請ができなくなります。



## 広域連合議会 報告

会議日程・会議録  
東京都後期高齢者医療広域連合  
公式ウェブサイト (tokyo-ikiiki.net)



広域連合議会は、東京都62市区町村の議会議員から選ばれた31名の議員で構成されています。主に条例の制定改廃、予算、決算などの議案について審議し、議決を行います。なお、定例会、臨時会の会議録は、広域連合ホームページ「東京いきいきネット」をご覧ください。

### 1 令和3年に開催された議会の主な議案

#### 第1回定例会 | 令和3年1月28日

- 監査委員（知識経験者選出）の選任の同意
- 令和2年度補正予算（第2号）
- 令和3年度当初予算
- 後期高齢者医療に関する条例の改正
  - ▶ 低所得者に係る保険料均等割額軽減特例についての条例の改正

#### 第1回臨時会 | 令和3年7月30日

- 副広域連合長（市の長、町及び村の長選出）の選任の同意
- 監査委員（議員選出）の選任の同意
- 後期高齢者医療に関する条例の改正に係る専決処分の承認
  - ▶ 新型コロナウイルス感染症の定義を規定する文言についての条例の改正

#### 第2回定例会 | 令和3年11月30日

- 監査委員（知識経験者選出）の選任の同意
- 令和2年度決算の認定
- 令和3年度補正予算（第1号）
- 東京都後期高齢者医療広域連合職員の給与に関する条例の改正
- 訴えの提起について



### 2 令和4年1月に開催された議会の主な議案

#### 第1回定例会 | 令和4年1月28日

- 令和3年度補正予算（第2号）
- 令和4年度当初予算
- 後期高齢者医療に関する条例の改正
  - ▶ 令和4年度及び令和5年度の保険料率を定めるもの
- 東京都後期高齢者医療広域連合個人情報保護条例の改正



# レンジで簡単! いきいき レシピ

1人分  
エネルギー… 389kcal  
たんぱく質… 19.2g  
脂質… 6.7g  
食塩… 3.1g

つくって  
みよう!

## 海鮮 塩焼きそば



### ❖材料(1人分)

- 蒸し中華麺……………1袋
- 冷凍シーフードミックス…80g
- ◎もやし……………1/4袋
- ◎たまねぎ…1/8個(25g)
- ◎キャベツ……………1枚(50g)
- ◎人参……………1/5本(20g)
- ★ごま油、鶏がらスープの素…各小さじ1
- ★塩、粗びき黒こしょう……………各少々

### ❖作り方

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、キャベツは一口大、人参は1cm幅の短冊切りにする。
- ② 大きめの耐熱皿(最後に皿の上で混ぜるため)に蒸し中華麺を入れて手で軽くほぐす。
- ③ ②に★をまんべんなくふりかけ、冷凍シーフードミックスを平たく散らし、その上に◎の野菜類をのせる。
- ④ ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで約5分加熱する。  
※加熱時間は電子レンジの機種によって調整してください。
- ⑤ よく混ぜ合わせ、お好みで青のりと紅しょうがを添えて完成。  
※皿が熱くなっているのを気をつけましょう。

東京都立駒込病院栄養科/  
KOMA E!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。



※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

お住まいの市区町村の担当窓口へ

## お住まいの 市区町村の 後期高齢者医療制度 担当窓口

市区町村名	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(内線)2174~2176
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・03-3880-5874
荒川区	国保年金課	03-3802-3111(内線)2391・2392
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・149
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	保険年金課	042-492-5111(内線)1217・1218
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(内線)2287・2288
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

市区町村名	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	04992-9-0013
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	042-588-4111
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・136
め 目黒区	国保年金課	03-5722-9838

※上記連絡先は、後期高齢者医療制度の担当窓口です。各事業(健康診査等)の担当とは異なる場合がありますので、ご注意ください。

広域連合ホームページ  
「東京いきいきネット」



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](mailto:call@tokyo-kouikicenter.jp)

「後期高齢者医療制度の  
しくみ」



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