

東京

いきいき

通信

Vol. 29

令和3年(2021年) 3月20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。



広域連合ホームページ
「東京いきいきネット」

特集

お薬のことで

気になることは
ありませんか？

クイズ

1 お薬手帳は
病院ごとに
分けたほうが
いい

○か ×か

クイズ

2 かかりつけ医に加え
かかりつけ薬局も
持つといい

○か ×か

クイズ

3 残った薬は
薬局に
持参するといい

○か ×か

今号での
お知らせ

p.2

令和3年度 保険料のお知らせ

p.3

マイナンバーカードが令和3年3月(予定)から
保険証として利用できるようになります！

p.3

p.4

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！

p.5

医療保険と介護保険を合わせた自己負担額が
高額になったら(高額介護合算療養費の支給)

p.6

健康診査で自分の身体を知ろう！

お役立ち
情報

p.6

特集

お薬のことで
気になることはありますか？

p.7

広域連合議会報告

p.7

いきいき健康川柳

p.8

レンジで簡単! いきいきレシピ
『いろいろ肉巻き』

p.8

お問合せ先 (広域連合お問合せセンター・
区市町村の担当一覧)

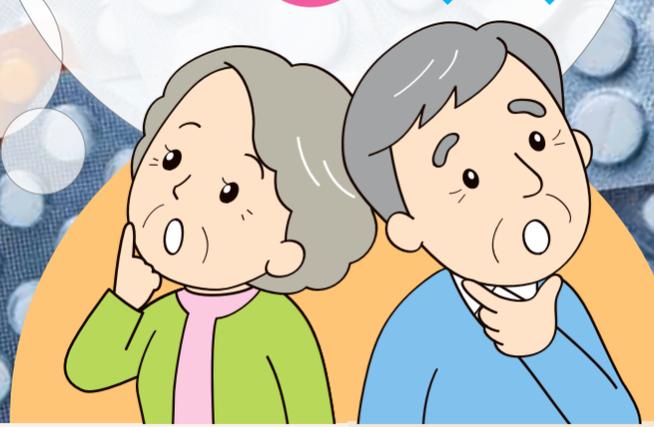
参加
コーナー

参加
コーナー

参加
コーナー

P6

正解と
詳しいことは





令和3年度 保険料のお知らせ

令和3年度の 保険料の 決め方



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)

※「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)。

保険料の 納め方

普通徴収の方

- 75歳になった方、または、65歳から74歳の方で一定の障害があると広域連合から認定された方
- 上記の資格を有して、他の区市町村から転入された方

◎一定期間、まずは全員が普通徴収(納付書による納付)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!

お申込みにより**口座振替で納付できます。**

◎その後、以下の要件により

注意!!

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後期高齢者医療保険料担当にお問合せください。

特別徴収
(公的年金から天引き)
開始の要件

- 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

《①、②の要件を満たす方》

特別徴収
(公的年金から天引き)

《①、②の要件を満たさない方》

普通徴収
(納付書による納付) または
(口座振替) が可能です!

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。

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3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。

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」(2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	負担なし

お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519 または お住まいの区市町村の担当窓口 [8ページへ](#)

おしらせ



マイナンバーカードが令和3年3月(予定)から保険証として利用できるようになります!

利用方法



1 事前にマイナポータルからの「利用申込」が必要です

申込には、①マイナンバーカード+4桁の暗証番号、②マイナンバーカード読取対応のスマートフォン等が必要です。詳細はお問合せください。



マイナポータル myna.go.jp

2 マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

医療機関等の受付で、マイナンバーカードを窓口等に備え付けのカードリーダーにかざしてください。

いいことがいっぱい!

◎利用開始時期は医療機関によって異なりますので、ご注意ください。



健康保険証としてずっと使える!

就職・転職・引越をしても保険証の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

令和3年10月(予定)から

健康管理や医療の質が向上!

あなたが同意をすれば、初めて行く病院でも今までに使った薬の情報が医師等と共有できます。

令和3年分の所得税の確定申告(予定)から

医療費控除が簡単で便利に!

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

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)



医療費が高額になったとき、 高額療養費制度※を申請しましょう！

支給を受けるには

※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。所得額等の諸条件によって、上限額は異なります。

- 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（事前申込不要）。
- 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+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

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

8ページへ

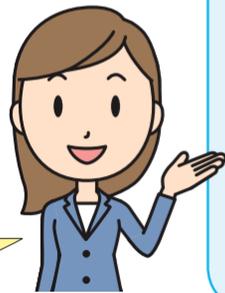


医療保険と介護保険を合わせた自己負担額が高額になったら（高額介護合算療養費の支給）

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、世帯での合計額が、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から超えた額が支給されます。

令和元年度分

対象の方に「支給申請についてのお知らせ」をお送りしました



令和3年3月に、上記対象者の方に令和元年度分（令和元年8月1日～令和2年7月31日）の**「支給申請についてのお知らせ」**をお送りしました。
まだ申請がお済みでない方は、区市町村の担当窓口にご提出ください。

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。

平成30年度分

申請はお済みですか？



令和2年2月に、平成30年度分の**「支給申請についてのお知らせ」**をお送りしています。



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

- 平成30年8月から令和元年7月末の期間に上表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。

自分の健康診査で身体を知ろう!

お役立ち情報



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。

病気を早期発見し、早期治療するためにも健診を受診しましょう。



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
※区市町村により自己負担金がかからない場合があります。

早期発見

新型コロナウイルス等感染症の対策について

- ◎一部の区市町村では、実施延期等の対応をしている場合があります。
- ◎受診の際は、事前に体温を測定するなど体調に問題がないことの確認や、マスクの着用、受診前後の手洗いなどの対策を行いましょう。
- ◎医療機関・健診実施機関では換気や消毒などの感染対策をしています。

受診の流れ

- 1 受診券、医療機関一覧、健診内容一覧などをお住まいの区市町村からお送りします。
- 2 受診券などの必要書類をお持ちになり、医療機関で受診してください。自己負担金500円は窓口でお支払いください。
- 3 受診結果は、区市町村から送付、または受診した医療機関から通知される健診結果をご覧ください。

令和3年3月以降、マイナポータル(※)等を用いてご自身の健診データの閲覧や、ご本人様の同意のもと、医療機関における健診データの閲覧が可能となる予定です。

※マイナポータルとは? / 政府が運営するオンラインサービスです。ご利用にはマイナンバーカードに格納される利用者証明用電子証明書が必要です。詳しくはマイナンバー総合フリーダイヤルまたはお住まいの区市町村窓口へお問合せください。

お問合せ先

- ・健診の受診方法(受診券の発送・申込など)は……… お住まいの区市町村の担当窓口
- ・健診の制度については …………… お問合せセンター ☎0570-086-519

8ページへ

特集 お薬のことで気になることはありませんか?

高齢になると、処方される薬の数が増え、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。薬に関して不安や疑問があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

クイズ 1 お薬手帳は病院ごとに分けたほうがいい

正解

お薬手帳は1冊にまとめましょう

- ・薬剤師が処方歴をもとに飲み合わせを確認し、管理してくれます。
- ・災害などの緊急時にも大切な情報源となります。



クイズ 2 かかりつけ医に加え、かかりつけ薬局も持つといい

正解

かかりつけ薬局(薬剤師)を持ち、薬を正しく服用しましょう

- ・市販薬を含め、飲み合わせの良くない薬を管理してくれます。
- ・副作用が出た薬、アレルギーが出た薬などを管理してくれます。



クイズ 3 残った薬は薬局に持参するといい

正解

飲み忘れなどで残った薬は、薬局に持っていきましょう

- ・薬の期限などに基づき、安全に服用できる薬かどうかを整理してくれます。
- ・薬剤師と医師が相談し、新たに処方される薬の量を調整してくれます。



正しい服薬管理で…

- 身体への負担が減ります。
- 薬の量が減った場合、医療費の負担が減ります。



ただし、自己判断で服薬を中断することはせず、正しく使うことが大切です。



広域連合議会報告

広域連合議会は、東京都62区市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2年に開催された議会の主な議案

第1回定例会 (令和2年1月30日)

- 東京都後期高齢者医療広域連合債権管理条例の制定
- 東京都後期高齢者医療広域連合第2期広域計画の改定
- 令和元年度補正予算
- 令和2年度当初予算
- 後期高齢者医療に関する条例の改正
 - ▶ 令和2年度及び令和3年度の保険料率を定めるもの

第1回臨時会 (令和2年7月30日)

- 副広域連合長(区の長、町及び村の長並びに知識経験者選出)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に関する傷病手当金の支給についての条例の改正

第2回定例会 (令和2年11月25日)

- 令和元年度決算の認定
- 令和2年度補正予算
- 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

2 令和3年1月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
- 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



お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519

※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。

◆ 新宿区 駱童 88歳

愛犬に
歩調合せて
朝と夕

◆ 西東京市 夢追旅人 78歳

お互いに
介護しあつて
共白髪

◆ 練馬区 案山子 86歳

今朝も又
元気印の
雨戸あけ

◆ 青梅市 朝田徹夜 68歳

食卓に
好物並ぶ
休肝日

※秀句

◆ 練馬区 トンボ

失敗は
加齢の所為にして
笑う

※最優秀句

【選評】

少々の失敗も「齢のせい」にしておけば誰に遠慮もありません。笑うことが健康に大いに役立つことは周知の事実、病魔も笑い声には近付き難いのではと思いたいですね。この一句、何よりおおらかさが魅力です。



この度は、「東京いきいき通信」Vol.28の『いきいき健康川柳』にご応募いただき、誠にありがとうございました。一般社団法人全日本川柳協会の厳正なる審査の結果、204名のみなさまによる339作品の中から、最優秀句1点、秀句4点が次の通り決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。



読者のみなさまからの投稿でつくるコーナーです。

「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」等に加え、

新たな手口が急増 **要注意!**

キャッシュカードに「切り込み」を入れ持ち去る詐欺!

- ① 警察をかたる「キャッシュカードが悪用され」者から電話 ているので確認に行きます
- ② 電話の後、「悪用されないようにカードを」家まで来て ハサミで切ります
- ③ 切り込みの入ったカードを持ち去り、不正に預金を引き出す

◎ 警察官が暗証番号をお聞きしたりカードを預かることはありません。

◎ 「あやしいかも?」と思ったら 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!

レンジで簡単! いきいき レシピ

1人分
 エネルギー… 439kcal
 たんぱく質… 16.8g
 脂質… 35.6g
 食塩… 1.1g

いろいろ肉巻き

つくって
みよう!



- ❖材料(2人分:8本)
- 豚ばら肉(スライス) … 8枚 ※1枚20cmくらい(約15g)
 - にんじん … 約10cm
 - えのきたけ… 1/4パック (約50g)
 - 塩 … ひとつまみ
 - おくら … 8本
 - なす … 小1本
 - 小松菜 … 2株
 - ポン酢 … 大さじ2

- ❖作り方
- ① おくらはヘタを落とし、小松菜・えのきたけは約10cm幅に、にんじん・なすは縦に8等分に切る。
 - ② 豚ばら肉を広げ、全体に塩を振り、端に①をのせて肉を巻く。
 - ③ 耐熱皿に②を並べ、ポン酢を回しかけ、ラップをして、電子レンジ(600W)で火が通るまで5～6分加熱する。
 - ④ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけてできあがり。

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

制度の
ことは

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。

☎ **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。

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(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
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
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)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(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

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	042-588-4111
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
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。

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