

東京

いきいき

通信

Vol. 30

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3年(2021年)
7月10日発行

ジェネリック医薬品を使ってみませんか?

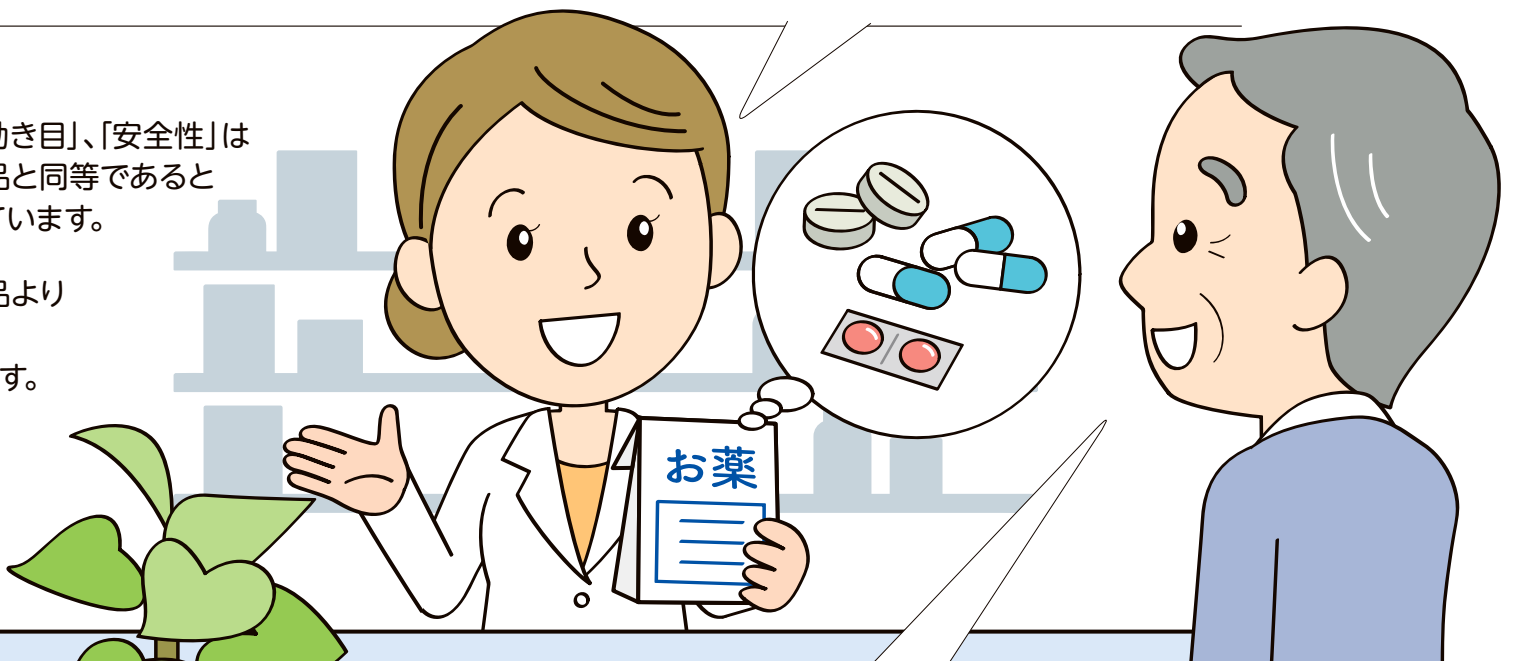
お役立ち
情報ジェネリック
医薬品は **安心** かつ **低価格** です。

安心

「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。

低価格

先発医薬品より
お薬代が
安くなります。



ジェネリックにしてみようかな…

詳しいことは

P.3

今号で
お知らせ

p.2

一部負担金(自己負担)の割合が変わる方へ
—8月1日までに新しい保険証をお送りします—

p.3

新しい保険証が届いた方へ
—これまでの保険証を返却してください—

p.3

4~5日分のお薬をジェネリック医薬品に
替えて試してみる制度があります

お役立ち
情報

p.4

令和3年度 保険料のお知らせ

p.5

p.5

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う
保険料の減免

p.6

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.7

特集 オーラルフレイルをご存知ですか?
お口の健康は大事です

p.7

事故でケガをしたら
原則は加害者(相手)側が負担します

p.8

レンジで簡単! いきいきレシピ
『かんたん豆カレー』

参加
コーナー

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



一部負担金（自己負担）の割合が変わる方へ — 8月1日までに新しい保険証をお送りします —

医療機関等の窓口でお支払いいただく自己負担の割合は、医療費等の1割または3割です。

新しい年度の住民税課税所得等に基づいて、毎年8月1日に負担割合を決定しています。

新しい負担割合の保険証は、**簡易書留**で郵送します。

自己負担の割合が変わらない方には、新しい保険証は送付されません。
現在お持ちの保険証（オレンジ色）をそのままお使いください。

自己負担の割合の判定方法

令和3年8月から令和4年7月までの自己負担の割合は、令和3年度住民税課税所得（令和2年1月から12月までの収入・所得から算出）に基づいて判定します。

- 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です。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。
- 昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同じ世帯の被保険者は、住民税課税所得が145万円以上であっても、「賦課のもととなる所得金額」（4ページ「令和3年度保険料のお知らせ」参照）の合計額が210万円以下の場合は、**1割負担**となります。

自己負担の割合	令和3年度住民税課税所得 (令和2年1月から12月までの所得から算出)
1割	同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員が いずれも 145万円未満 の場合
3割	同じ世帯の後期高齢者医療被保険者の中に 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 令和2年1月から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。

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、限度額適用・標準負担額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。



新しい保険証が届いた方へ —これまでの保険証を返却してください—

現在の保険証（オレンジ色）の有効期限は令和4年7月31日までです。

ただし、有効期限前でも世帯構成や前年の所得の更正などにより、医療機関等の窓口でお支払いいただく自己負担の割合が「1割」から「3割」、または「3割」から「1割」に変更になる場合があります。

自己負担の割合が変更になった方には、新しい保険証を交付します。これまでお使いの保険証は**8月1日以降にお住まいの区市町村の担当窓口**に必ず返却してください（郵送での返却も可能）。

返却せずに使用すると、あとで差額分の納付や払い戻しの手続きが必要となる場合がありますのでご注意ください。

- 東京都外への転出などで資格がなくなった場合は、都内の区市町村の担当窓口で保険証を返却してください。
- 保険証を紛失・汚破損したときは再交付できますので、お住まいの区市町村の担当窓口で手続きをしてください。なお、手続きの際は、本人確認のため、身元確認書類（マイナンバーカードや運転免許証、パスポート等）の提示が必要となります。身元確認に必要な書類等、手続きについては、お住まいの区市町村の担当窓口にお問合せください。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方は、これまでお使いの保険証は使用できなくなります。これまでお使いの保険証の取扱いについては、加入していた健康保険の担当者へお問合せください。

例 自己負担の割合が「1割」から「3割」に変更になった場合

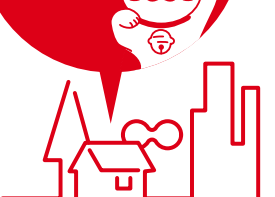


お問合せ先 お問合せセンター ☎0570-086-519 または お住まいの区市町村の担当窓口 **8ページへ**

4～5日分のお薬を ジェネリック医薬品に替えて 試してみる制度があります

医師や薬剤師に
ご相談ください。

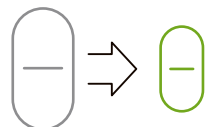
お役立ち
情報



ジェネリック医薬品

薬が
飲みやすくなる
場合がある！

小型化



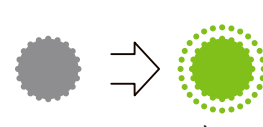
成分は同じです。

水なしでも飲める



口の中で溶けます。

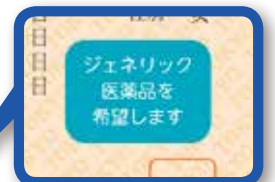
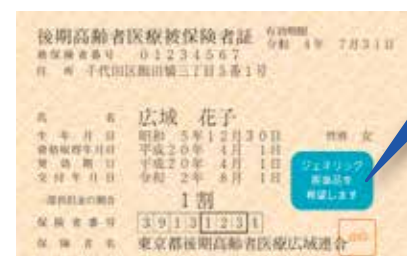
苦みを軽減



コーティングで
飲みやすく。

「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
保険証に貼っておくと便利です。



医療費削減にも
効果あり！

ジェネリック医薬品差額通知をお送りした方のうち
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4億8,900万円も

都広域連合の医療費が
削減されました。

※都広域連合令和元年度ジェネリック医薬品差額通知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



令和3年度 保険料のお知らせ

保険料率について

- 東京都内で均一です。
- 2年ごとに改正されます。
- 次回改定は令和4年4月の予定です。

保険料に関する通知は

- お住まいの区市町村から発送されます。

※「**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）。

保険料

〈年額〉

=

均等割額

被保険者1人当たり **44,100円**

+

所得割額

賦課のもととなる所得金額※ × **8.72%**

- 限度額は64万円です（100円未満切り捨て）。

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

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。

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。
- 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**※」
(4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(4ページ表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3年4月～令和4年3月分の計算例です。
- 年度途中で新たに加入されたり、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。

年金収入
170万円

−

年金控除額
110万円

−

高齢者特別控除額
15万円

=

基準額
45万円

基準額45万円の軽減割合は**5割**となります(4ページ表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。

均等割額
44,100円

×

軽減後の割合
(10割−5割)

=

均等割額
22,050円

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。

年金収入
170万円

−

年金控除額
110万円

−

基礎控除額
43万円

=

賦課のもととなる所得金額
17万円

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。

賦課のもととなる所得金額
17万円

×

所得割率
8.72%

×

軽減後の割合
(100%−25%)

=

所得割額
11,118円

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。



新型コロナウイルス感染症の流行に伴う 保険料の減免

次の要件を満たす方は、申請により保険料が減免となる場合があります。

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、

世帯の主たる**生計維持者**(以下、世帯主)が

**死亡または
重篤な傷病を負った世帯の方**

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、

世帯主の

**事業収入、不動産収入、
山林収入、給与収入**

いずれかの**減少が見込まれる世帯の方**

で、下記(1)～(3)の全てに該当する方

- (1) 世帯主の事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た令和3年の収入のいずれかが、令和2年に比べて10分の3以上減少する見込みであること(ただし、当該収入に係る令和2年分の所得が1円以上の場合に限り)
- (2) 世帯主の令和2年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- (3) 世帯主の令和3年の収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和2年の所得の合計額が400万円以下であること

- 保険料減免額の計算方法(A×B÷C×D)

減免対象の保険料額(A×B÷C)
×
令和2年の所得の合計額に応じた減免割合(D)

A: 被保険者の方の令和3年度保険料額
B: 世帯主の収入減少が見込まれる種類の令和2年における対象の所得の合計額
C: 世帯の令和2年における所得の合計額(※)

(※) 世帯主と世帯の被保険者の合計額を指します。
(注) BまたはCの合計額が0円以下の場合、保険料減免の対象とはなりません。

所得の合計額に
応じた減免割合(D)
について

令和2年の世帯主の所得の合計額が
300万円以下の場合: 全部(10分の10)
400万円以下の場合: 10分の8
550万円以下の場合: 10分の6
750万円以下の場合: 10分の4
1,000万円以下の場合: 10分の2

令和3年3月中に東京都後期高齢者医療保険の被保険者になった方等は、令和3年度分保険料のほかに、令和2年度分の保険料が減免(令和元年と令和2年の収入を比較)となる場合もあります。詳細については、お問合せください。

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)	
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

特集

オーラルフレイルを

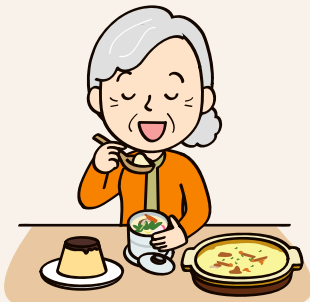
ご存知ですか？

お口の健康は大事です

「オーラルフレイル」とは、硬い物が食べづらい、滑舌が悪くなるといった「お口の機能の衰え」を指します。放置すると心身の健康にも悪影響を及ぼすため、日頃から対策をしてお口の機能を保ちましょう。

オーラルフレイルのサインとは？

当てはまったら要注意！

むせ・食べこぼしが
増えてきた柔らかいものばかり
食べてしまう

舌が回りにくい



ほかにも、「**食欲がない**」、「**お口が乾く**」、「**ニオイが気になる**」など「**お口のささいな衰え**」を**軽視しないことが大切**です。



「うがい」でオーラルフレイル対策

お口周りの筋力をアップ！

「ちょっと長め」を続ければお口のトレーニングに！

ブクブクうがい

- 1 水をお口に含み、頬全体を膨らませる



- 2 唇を閉じて**上下左右**に10秒ほどブクブクうがいをして水を吐き出す



ガラガラうがい

- 1 水をお口に含み、上を向く

- 2 10秒ほどガラガラうがいをして水を吐き出す

こんな
効果が

「鼻に水が回らないように」、「お口から水が漏れないように」と、お口の機能が目いっぱい活動！

『歯磨き』で

清潔なお口を保つことも重要です。歯科健診などで**定期的**にお口の状態を**チェック**し、**適切な治療**で**お口の健康**を**維持**することは**からだ全体の健康につながります**。

おしらせ



事故でケガをしたら原則は加害者(相手)側が負担します

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。

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

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。

- 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

8ページへ



❖材料(2人分)

ご飯… 茶碗2杯分(約300g)

玉ねぎ… 中くらい1/2個

にんじん… 中くらい1/2本

鶏ひき肉… 100g

カレールー… 2皿分(約40g)

ミックスビーンズ… 50g

ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆など

水… 1/2カップ(100cc)

❖作り方

①玉ねぎとにんじんはみじん切りにして、深めの耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。

②水、ひき肉、ミックスビーンズを①に入れて、ひき肉をほぐすようにかき混ぜる。

③②にカレールーを乗せ、容器にラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

④容器を取り出して、③をよくかき混ぜ、再度ラップをかけて電子レンジでさらに2分加熱する。

⑤器にご飯(茶碗1杯分)を盛り、④の半量を盛り付けて、1人前のできあがり。

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

保険料の支払い方法や
個人情報を含むことは

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。

お住まいの区市町村の担当窓口へ

※ 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。

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
北区	国保年金課	03-3908-9069
き 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

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

広域連合ホームページ
「東京いきいきネット」



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