

東京

いきいき

通信

Vol.

38

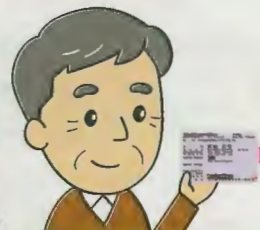
東京都後期高齢者医療広域連合
東京都後期高齢者医療広域連合は、後期
高齢者医療制度を運営する特別地方公
共団体(自治体)です。

令和7年(2025年)
7月12日発行
最終号

令和
7年

8月1日

から使用できる



※保険証、資格確認書は見本です。
色味等がやや異なる場合があります。

7月

までの保険証(青竹色)

後期高齢者医療被保険者証

被保険者番号 01234567 有効期限 令和7年7月31日

住所 千代田区飯田橋三丁目5番1号

氏名 広域 花子

生年月日 昭和5年12月30日 性別 女

資格取得年月日 平成20年4月1日

発効期日 令和2年8月1日

交付年月日 令和6年8月1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号 39130001

保険者名 東京都後期高齢者医療広域連合

7月

までの資格確認書
(オレンジ色)

後期高齢者医療資格確認書

被保険者番号 01234567 有効期限 令和7年7月31日

住所 千代田区飯田橋三丁目5番1号

氏名 広域 花子

生年月日 昭和24年12月30日 性別 女

資格取得年月日 令和6年12月30日

交付年月日 令和6年12月30日

負担割合・発効期日 1割 令和6年12月30日

限度区分・発効期日

長期入院該当日
特定疾病区分・発効期日

保険者番号 39131234

保険者名 東京都後期高齢者医療広域連合

新しい 資格確認書 を
お送りします

8月

からの資格確認書(藤色)

後期高齢者医療資格確認書

被保険者番号 01234567 有効期限 令和8年7月31日

住所 千代田区飯田橋三丁目5番1号

氏名 広域 花子

生年月日 昭和24年12月30日 性別 女

資格取得年月日 令和6年12月30日

交付年月日 令和7年8月1日

負担割合・発効期日 1割 令和6年12月30日

限度区分・発効期日

長期入院該当日
特定疾病区分・発効期日

保険者番号 39131234

保険者名 東京都後期高齢者医療広域連合

新しい資格確認書は、7月末までにお住まいの市区町村から、簡易書留郵便または特定記録郵便のいずれかの方法でお届けします(お届けの方法はお住まいの市区町村ごとに異なります)。

新しい資格確認書の有効期間は、
1年間(令和8年7月31日まで)です。

現在お持ちの「保険証(青竹色)」または「資格確認書(オレンジ色)」は、7月31日まで破棄しないようご注意ください。有効期限が過ぎた「保険証」や「資格確認書」は、8月1日以降個人情報の取扱いにご注意の上、ご自身で破棄してください。

暫定的運用に
ついて

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)をお持ちでない方に資格確認書を送付することになっておりましたが、後期高齢者医療制度においては令和6年12月2日から令和8年7月31日までの間、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書を交付することになりました。



今号の
主な
記事

令和7年8月1日からの
自己負担割合の判定基準

P.3

医療費が高額になったとき、
高額療養費制度があります

P.6

令和7年度 保険料のお知らせ

P.4

事故でケガをしたら

P.5

柔道整復、はり・きゅう、あん摩・マッサージの
受療状況についてのアンケート調査にご協力く
ださい

P.7

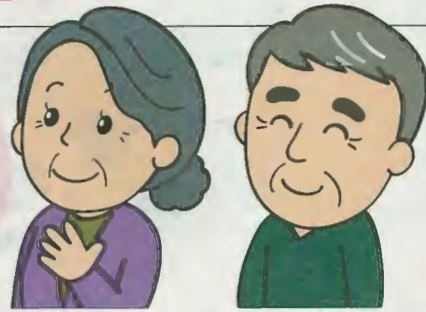
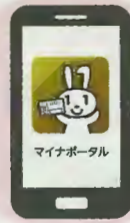
広報紙
「東京いきいき通信」の
発行終了について

広報紙「東京いきいき通信」は、新聞折り込み等により都民の皆さまへ情報発信を行ってきたところですが、新聞購読者数の減少等により広報紙としての役割を見直すこととなり、この令和7年7月12日号をもちまして、発行を終了することとなりました。今後は、当広域連合からのお知らせが必要な際には、皆さまにお配りする小冊子「後期高齢者医療制度のしくみ」やウェブサイトの充実などにより、必要な情報発信を行ってまいります。本紙をご愛読いただいていた皆さまには、これまでのご愛顧とご支援賜りましたことに厚く御礼申し上げます。

マイナ保険証に関するQ&A

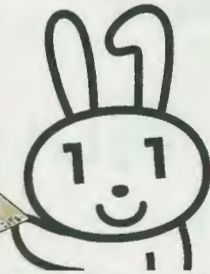
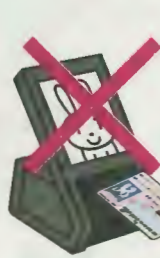
Q¹ マイナ保険証で**自分の「資格情報」を確認するには？**

A マイナポータルにログインして「健康保険証情報」のページを開くことで、資格情報を確認することができます。



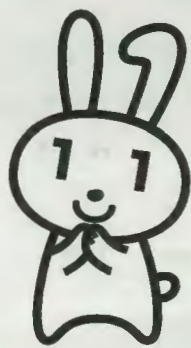
Q² 医療機関や薬局の**窓口**でマイナ保険証の**読み取りができない**場合は？

A マイナ保険証と一緒に「マイナポータルの資格情報画面」を提示することで、受診することができます。



Q³ マイナ保険証の**利用登録を解除したい**場合は？

A マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した方は、保険証の利用登録を解除することができます。



マイナ保険証の利用登録を解除するには、**申請書の提出が必要です。**

▼ 詳細は、お住まいの市区町村の担当窓口へお問合せください。

解除の申請書を受け付けてから、マイナ保険証の利用登録が解除されるまでは、**1～2か月程度かかります。**

解除されているか確認したい場合は、マイナポータルにログインし、「登録状況の確認」または「健康保険証」ページからご確認ください。

再度、マイナ保険証の登録を行う場合



再登録を希望される場合は、マイナ保険証の利用登録解除が完了したあとに、マイナポータル等から手続きを行ってください。

限度額の適用について

高額療養費制度 における限度額の適用について

以下の表の「対象となる方」は、次のいずれかの受診方法により、保険適用の医療費の窓口での自己負担額を限度額までとすることができます。後期高齢者医療制度では、「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」は交付されません。

受診方法

マイナ保険証を

- ▶ お持ちの方 ▶▶▶ マイナ保険証を提示する
医療機関等での情報提供に同意が必要な場合があります。
- ▶ お持ちでない方 ▶ 限度額区分を記載した資格確認書を提示する
お住まいの市区町村の担当窓口へ申請することで、限度額区分を記載した資格確認書の交付を受けることができます。

対象となる方	適用される内容
自己負担割合が 3割 で、同じ世帯の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	窓口での自己負担が所得区分の限度額まで
自己負担割合が 1割 で、住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の方	窓口での自己負担が所得区分の限度額までとなり、入院時の食費が減額

特定の疾病 に関する限度額の適用について

特定の疾病による高額な治療を長期間継続して受ける必要がある方は、お住まいの市区町村の担当窓口へ申請することで、特定疾病療養受療証の交付を受けることができます。医療機関等の窓口で提示することで、特定疾病の自己負担限度額が1つの医療機関につき月額1万円となります。

- マイナ保険証を提示し、特定疾病認定情報の提供に同意することで、特定疾病療養受療証の窓口での提示は不要になります。
- 申請により、特定疾病区分を記載した資格確認書の交付を受けることもできます。
- これまでの医療保険（国民健康保険や会社の健康保険）で限度額の適用を受けていた方も、新たに東京都の後期高齢者医療制度の被保険者となった方は改めて申請が必要です。

対象となる特定疾病	特定疾病区分
人工透析が必要な慢性腎不全	区分A
先天性血液凝固因子障害の一部（血友病）	区分B
血液凝固因子製剤の投与に起因する（血液製剤による）HIV感染症	区分C



令和7年8月1日からの 自己負担割合の判定基準

- 医療機関等の窓口でお支払いいただく医療費の自己負担割合は、**1割・2割・3割**の3区分です。

・令和7年8月1日から令和8年7月31日までの自己負担割合は、**令和7年度住民税課税所得**や**令和6年中の収入・所得**に基づいて判定します。

※世帯構成の変更や所得等の更正などで、自己負担割合が変更となる場合があります。

「住民税課税所得」とは？



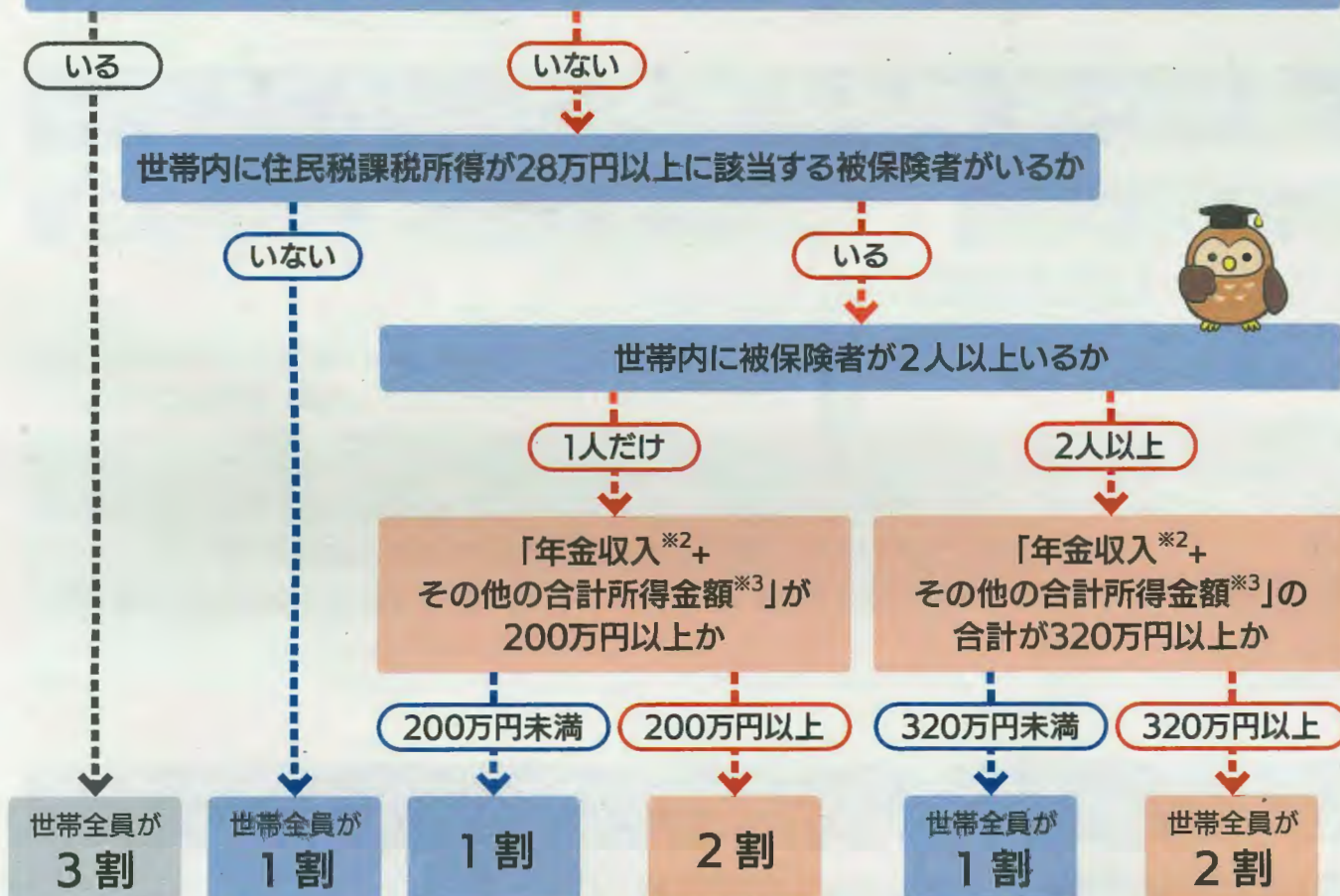
総所得金額等

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。お住まいの市区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（「課税標準額」や「課税される所得金額」と表示されている場合があります）。

自己負担割合判定チャート

世帯内に住民税課税所得が145万円以上（現役並み所得者※1）に該当する被保険者がいるか



※上記のチャートで3割や2割となった方でも、住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。

※1 住民税課税所得が145万円以上でも、以下のいずれかに該当する場合は現役並み所得者の対象外となります。

①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の方の、「賦課のもととなる所得金額（P.4参照）」の合計額が210万円以下の場合

②所得税法上の収入金額が、本ページ下部「基準収入額適用申請について」に記載のある条件を満たし、認定された場合

※2 「年金収入」とは、公的年金控除等を差し引く前の、公的年金等の収入金額です。遺族年金や障害年金は含みません。

※3 「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額（給与所得は給与所得控除後さらに10万円を控除した額、長期（短期）譲渡所得は特別控除が受けられる場合は特別控除後の額）から公的年金等にかかる雑所得を差し引いた後の金額です。

基準収入額適用申請について

- 令和6年1月から12月までの収入額が以下の条件を満たし、お住まいの市区町村の担当窓口で基準収入額適用申請を行い認定された場合は、現役並み所得者（3割負担）の対象外となります。

収入判定基準

世帯の後期高齢者医療被保険者数	収入判定基準 (令和6年1月から12月までの収入)
1人	収入額が383万円未満 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している70～74歳の方がいる場合は、その方の収入額と合計して520万円未満
2人以上	収入額の合計が520万円未満

- 原則申請が必要ですが、左記の収入判定基準を満たすことをお住まいの市区町村で確認できた方については申請不要となります。

- 収入判定基準を満たすことをお住まいの市区町村で確認できない場合は、申請が必要となります。対象と思われる方にはお住まいの市区町村から申請書をお送りします。変更後の自己負担割合は申請があった月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月中にご申請ください。

注意

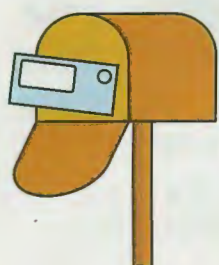
- 「収入額」とは、所得税法上の収入金額（一括して受け取る退職所得にかかる収入金額は除く）であり、必要経費や公的年金控除等を差し引く前の金額です（所得金額ではありません）。
- 土地・建物や上場株式等の譲渡損失を損益通算または繰越控除するため確定申告した場合も、売却時の収入は基準収入額適用申請における収入に含まれます（所得が0円またはマイナスになる場合でも、売却金額が収入となります）。ただし、上場株式等にかかる配当所得等および譲渡所得について、申告不要を選択した場合は含まれません。



令和7年度 保険料のお知らせ

保険料率は2年ごとに改正され、
東京都内で均一です。
(次回改定は令和8年4月の予定です)

7月ごろに郵送します



7月ごろ、令和7年度の保険料額を記載した通知書をお住まいの市区町村から郵送します。

令和7年度の保険料の決め方

均等割額

被保険者1人当たり
47,300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^{※1}
× 9.67%^{※2}

被保険者それぞれの
前年の所得に応じて
負担します。

=

保険料額

〈年額〉
(100円未満は切捨て)

賦課限度額は
80万円です。^{※3}

※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）。

※2 激変緩和措置の終了に伴い、令和7年度は全ての方の所得割率が9.67%となります。

※3 激変緩和措置の終了に伴い、令和7年度は全ての方の賦課限度額が80万円になります。

保険料の納め方 保険料の納め方は、「特別徴収」と「普通徴収」の2通りです

特別徴収 公的年金[※]からの天引き

対象

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

※介護保険料が
引かれている年金

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、
ほか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！



便利な
口座振替を
ご利用ください！

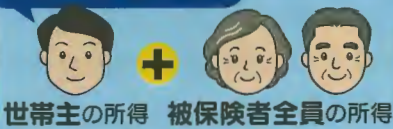
- 被保険者の口座だけでなく、世帯主、配偶者などの口座も指定することができます。
- 国民健康保険料（税）の口座情報は引き継がれません。新たに口座振替の手続きが必要です。
詳しくは、お住まいの市区町村の担当窓口までお問合せください。

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」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

※65歳以上（令和7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。

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 + 30.5万円 × (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 + 56万円 × (被保険者数) 以下	2割

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^{※1}」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、軽減割合の高い方が優先されます。

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7年4月～令和8年3月分の計算例です。
- 年度途中で新たに加入したり、都外から転入した方は、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。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{年金収入} & - & \text{年金控除額} & - & \text{高齢者特別控除額} & = \\ \hline 170\text{万円} & & 110\text{万円} & & 15\text{万円} & \\ \hline \end{array} = \text{基準額 } 45\text{万円}$$

基準額45万円の軽減割合は5割となります (P.4表①参照)

- 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。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{均等割額} & \times & \text{軽減後の割合} & = & \text{均等割額} & \\ \hline 47,300\text{円} & & (10\text{割}-5\text{割}) & & 23,650\text{円} & \\ \hline \end{array}$$

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。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{年金収入} & - & \text{年金控除額} & - & \text{基礎控除額} & = \\ \hline 170\text{万円} & & 110\text{万円} & & 43\text{万円} & \\ \hline \end{array} = \text{賦課のもととなる所得金額 } 17\text{万円}$$

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 (P.4表②参照)

- 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。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{賦課のもととなる所得金額} & \times & \text{所得割率} & \times & \text{軽減後の割合} & = & \text{所得割額} & \\ \hline 17\text{万円} & & 9.67\% & & (100\%-25\%) & & 12,329\text{円} & \\ \hline \end{array}$$

25%軽減後

1年間の保険料額

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{5割軽減後} & + & \text{25\%軽減後} & = & \text{保険料額} & \\ \hline \text{均等割額 } 23,650\text{円} & & \text{所得割額 } 12,329\text{円} & & 35,900\text{円} & \\ \hline \end{array}$$

100円未満は切捨てます。

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
- 突発的な事業の休廃止や失業、長期入院等で収入が著しく減少し、利用し得る資産(預貯金を含む)等の活用を図ったにもかかわらず、保険料の納付が困難なとき

ポイント



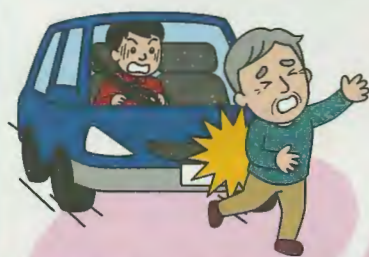
事故でケガをしたら



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。

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



暴力行為により受けたケガ



他人の飼っている動物にかまれて受けたケガ

資格確認書等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。

事故によるケガです

受診後は…

- 1 お住まいの市区町村の担当窓口へ、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。



医療費が高額になったとき、 高額療養費制度※があります

※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。所得区分の条件によって、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

申請書を同封の返信用封筒で、お住まいの市区町村の担当窓口宛てに返送してください（直接持参も可）。
- 事前申込不要
- 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。

例 広域太郎さんの場合

どれくらい
支給されますか？

計算の仕方

1 自己負担額の合計を計算します。
A病院 外来 6,000円 + B病院 外来 16,000円 = 合計自己負担額 22,000円

2 払い戻される金額を計算します。
合計自己負担額 22,000円 - 限度額 18,000円 = 4,000円

単身世帯

負担割合 1割

所得区分 一般I

外来の限度額 18,000円

4月の病院での自己負担額

A病院 外来 自己負担額 6,000円

B病院 外来 自己負担額 16,000円

太郎さんの場合
4,000円が
支給されます！

自己負担割合「2割」となる方への負担軽減措置（配慮措置）の終了について

令和4年10月診療より行っていた2割負担の方の外来医療の負担軽減措置（配慮措置）が令和7年9月診療にて終了します。
令和7年10月診療より2割の方の外来医療の自己負担限度額は18,000円となります。

■表1【1か月の自己負担限度額】（令和7年9月診療分まで）

負担割合	所得区分		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140,100円※4〉	
	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93,000円※4〉	
	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44,400円※4〉	
2割	一般Ⅱ※1		6,000円＋（10割分の医療費－30,000円）×10％ または18,000円のいずれか低い方を適用 （年間上限144,000円）	57,600円 〈多数回44,400円※4〉
1割	一般Ⅰ※2		18,000円 （年間上限144,000円）	57,600円 〈多数回44,400円※4〉
	住民税 非課税等※3	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

■表2【1か月の自己負担限度額】(令和7年10月診療分から)

負担割合	所得区分		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140,100円※4〉	
	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93,000円※4〉	
	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44,400円※4〉	
2割	一般Ⅱ※1		18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 〈多数回44,400円※4〉
1割	一般Ⅰ※2		18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 〈多数回44,400円※4〉
	住民税 非課税等※3	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

※1 一般Ⅱ…2割負担の方で以下の①②の両方に該当する方。

①同じ世帯の被保険者の中に課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる。

②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が被保険者が1人の場合……200万円以上
被保険者が2人以上の場合…合計320万円以上

※2 一般Ⅰ…同じ世帯の被保険者全員の課税所得がいずれも28万円未満の方。

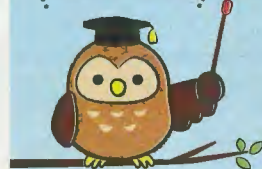
または※1の①に該当するが②には該当しない場合

※3 区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、区分Ⅰに該当しない方。

区分Ⅰ…①住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方「公的年金収入は80万円(令和7年8月1日以降は80万6千7百円)を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算」、または②住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方。

※4 診療月を含めた直近12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。この多数回該当の回数には、それまで加入していた医療保険(他道府県の後期高齢者医療制度、国保、健康保険、共済)で該当していた回数は含みません。

協力してね



柔道整復、はり・きゅう、あん摩・マッサージの 受療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

すべての被保険者に
送付するものではありません

●柔道整復師による施術

長期間(3か月を超える期間)あるいは頻繁に受けている方、または3か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(6か月を超える期間)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)



なぜアンケートを
実施するの?

当広域連合では、「柔道整復師、はり師・きゅう師、あん摩・マッサージ・指圧師」から受けた施術内容に誤りがないかを確認するため、アンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします(このアンケート調査は、施術を受けることを控えていただくことを目的としているわけではありません)。

8月以降、上記の方に「アンケート調査票」と「受療についてのお知らせ」を郵送します。

調査へのご協力をお願いいたします。

「フレイル予防」 + 「皆さんの生きがい」

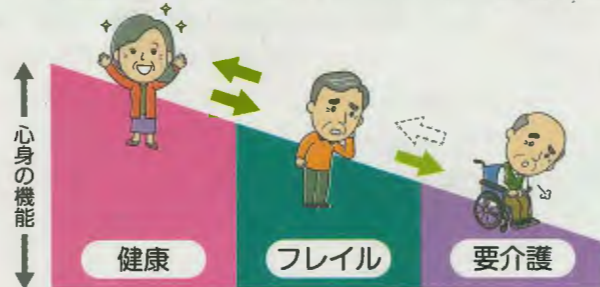
現在、日本は超高齢化社会となっており、高齢者の割合も増えています。
そんな中、高齢になっても、活動的に過ごされている方もいらっしゃいます。皆さんも、いつまでも元気に過ごしませんか？

フレイル予防

フレイルとは

フレイルとは、年齢を重ねて身体や心が衰えた状態のことです。このまま放置していると、要介護状態へとなってしまいます。しかし、フレイルの段階で、早めに気づいて対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。

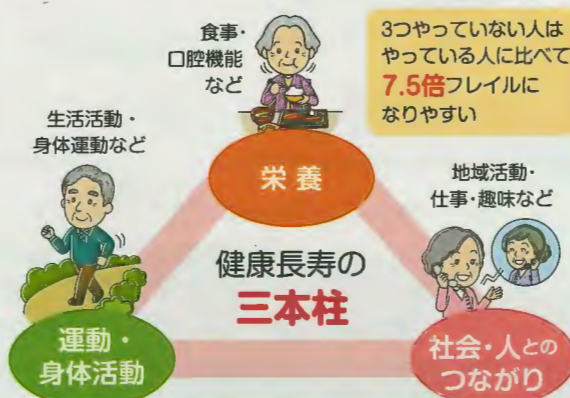
また、フレイルには、筋肉の低下などの「**身体的フレイル**」以外にも、認知機能の低下やうつなどの「**精神的・心理的フレイル**」、人とのつながりの減少や孤食のような「**社会的フレイル**」など、色々な種類があります。



フレイル予防の三本柱

フレイル予防に対して、「栄養（食事・口腔機能）」「運動（生活活動、身体活動）」「社会・人とのつながり」の三本柱が重要視されています。

3つのことを実践している方はフレイルのリスクが最も低いことが分かっています。つまり、これら3つは、フレイル予防のみならず、健康長寿の三本柱ともいえます。1つ行うだけでもリスクが軽減するので、できることから始めてみませんか？



皆さんの生きがい

「生きがい」とは難しいことではなく、日常生活の楽しみや安らぎ、生きていてよかったと思えることです。

また、生きがいは移り変わるものです。日常生活のなか、小さいことでも生きがいを見つけて過ごすことは活力となり、健康につながります。

続けたい、伸ばしたい

- ・達成したい
- ・チャレンジしたい



楽しみ、ワクワク、幸せ！

- ・笑顔が増える
- ・ほどほどに楽しむのが心地よい



役に立ちたい

- ・家族のために、世のために
- ・頼まれる



いちばん大切なのは、続けていくことです。
自分の好きなこと、興味のあることを、無理せず、生活にとり入れて、心も体も元気に、健康長寿を目指しましょう！



監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授・医学博士
出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「健康長寿の秘訣BOOK」から

制度についてのお問合せは

「広域連合お問合せセンター」へ

ハロー コウイキ
☎0570-086-519 FAX 0570-086-075
IP電話の方は ☎03-3222-4496

※ 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。

平日は、8時30分から17時まで受け付けています。（土曜日、日曜日、祝日および年末年始を除く）

保険料の支払い方法や
個人情報を含むお問合せは

お住まいの市区町村の後期高齢者医療制度担当窓口へ

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	03-3802-4148
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	医療保険年金課	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	0428-83-2190
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	042-497-2050
く 国立市	保険年金課	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 1206~1208
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	03-5211-4206
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 3517
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	0422-29-9219
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。

広域連合ウェブサイト
「東京いきいきネット」



いきいきネット 検索

URL <https://www.tokyo-ikiiki.net>
電子メール call@tokyo-kouikicenter.jp

「後期高齢者医療制度のしくみ」
（7月末までに新しい資格確認書に
同封して送付します）

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