

東京

いきいき

通信

Vol. 33

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)  
9月10日発行

# ▶ 令和4年10月1日 からお使いいただく新しい保険証は

現在の保険証  
(藤色)

令和4年  
9月30日まで

現在の保険証(藤色)は、  
9月30日まで破棄しない  
ようにご注意ください。

後期高齢者医療被保険者証		有効期限
被保険者番号 01234567		令和 4年 9月30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	平成20年 4月 1日	
交 付 年 月 日	令和 4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	東京都後期高齡	

この保険証を  
使うのは  
2か月間のみ

有効期限が過ぎた保険証は、  
10月1日以降、個人情報の取り扱いに注意のうえ、  
ご自身で破棄してください。

水色

に変更となります。

新保険証

(水色)

令和4年10月1日 から

後期高齢者医療被保険者証		有効期限
被保険者番号 01234567		令和 6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	平成20年 4月 1日	
交 付 年 月 日	令和 4年10月 1日	
一部負担金の割合	1 割	
保 険 者 番 号	39131234	
保 険 者 名	東京都後期高齡者医療広域連合 公印	

新しい保険証(水色)は  
9月末までに  
お住まいの市区町村より  
すべての被保険者に  
お届けします。



※これは見本です。お届けするものと色味等がやや異なる場合があります。

## ▶ 医療費の自己負担割合に 新たに「2割」が追加されます。

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	
区分	自己負担割合
現役並み所得者	3 割
一般所得者等	1 割

令和4年10月1日から	
区分	自己負担割合
現役並み所得者	3 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。

見直しの背景や自己負担割合の判定基準については、P.2をご確認ください。





# 令和4年10月1日からの自己負担割合の判定基準

令和4年10月1日から令和5年7月31日までの自己負担割合は、令和4年度の「住民税課税所得」※や、令和3年中の収入・所得にもとづき決まります。

## ※「住民税課税所得」とは？

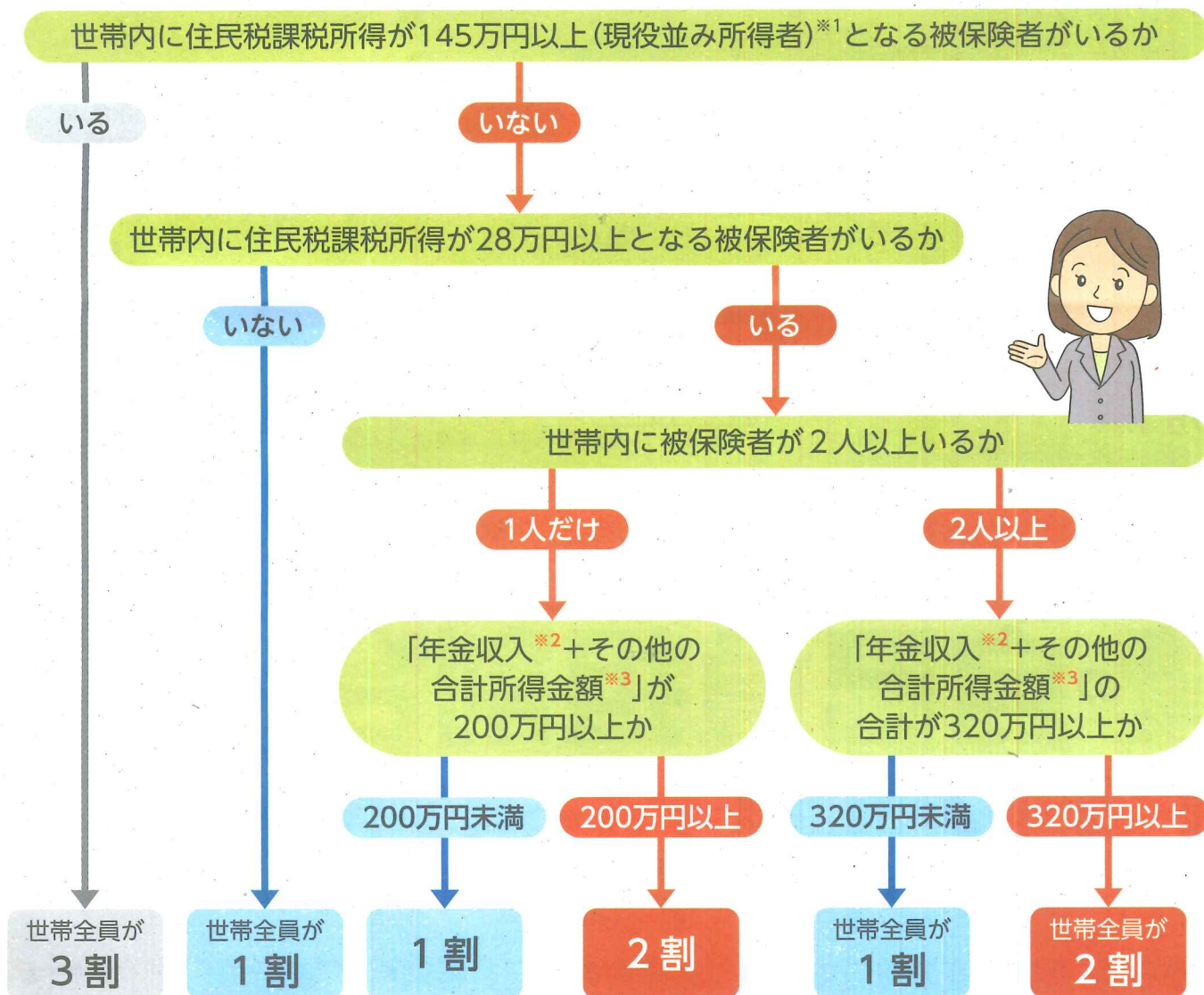
総所得金額等 — 各種所得控除

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）。

## 令和4年10月1日からの自己負担割合の判定方法

令和4年度の住民税課税所得や令和3年中の収入・所得をもとに、世帯単位で判定します。

### 【自己負担割合判定チャート】



※上記のフローチャートで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」の合計額が210万円以下の場合

▶「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 所得税法上の収入金額が、以下の条件を満たす場合

▶ 被保険者が1人  
⇒ 383万円未満  
(383万円以上であっても、世帯内に70歳～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2人以上  
⇒ 収入合計額が520万円未満

※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まれません。

※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。

### 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。

#### 後期高齢者医療制度の医療費の財源内訳(総額約18.4兆円)

※令和4年度予算ベース



今回の制度見直しの背景等に関するご質問等は、厚生労働省コールセンター ☎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」となる方への負担軽減 (配慮措置)

令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間は、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抑えるため、**外来医療の自己負担増加額の上限を1か月当たり最大3,000円まで<sup>※1</sup>**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支給<sup>※2</sup>します(払い戻します)。

※1 配慮措置の計算は外来医療のみの適用となり、入院医療の計算には用いられません。  
※2 支給は、支給対象月から最短で約4か月後となります。

## 負担を抑える配慮措置が適用される場合の計算方法

【例】1か月の外来医療費全体額が「50,000円」の場合

自己負担割合 1 割のとき…①	5,000円
自己負担割合 2 割のとき…②	10,000円
負担増 (②－①) …③	5,000円
自己負担増加額の上限…④	3,000円
支給(払い戻し)等 (③－④)	2,000円



1 か月の自己負担額の増加を  
3,000円に抑えるための  
差額を支給します(払い戻します)。

## 高額療養費の口座登録をお願いします

事前に口座登録を済ませることで、円滑に高額療養費の支給を受けることができます。  
2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、**高額療養費支給事前申請書**を令和4年9月末までに送付します。  
お手元に届きましたら、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で**令和4年12月2日(必着)までに郵送してください**。申請には①被保険者証のコピー、②振込先の金融機関口座確認書類のコピーが必要です。高額療養費支給事前申請書の記載方法等については、お住まいの市区町村ではなく、同申請書に記載のあるコールセンターにお問合せください。  
※事前に申請ができなかった場合は今後、高額療養費が発生した際に高額療養費支給申請書を送付します。

**書類は必ず郵送します** ●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。

## 令和4年10月1日から1か月の自己負担限度額が変わります

配慮措置導入に伴い、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの1か月の自己負担限度額が下表のとおり変更となります。

1か月の自己負担限度額(令和4年9月30日まで)

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140,100円 <sup>※2</sup> )	
	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 <sup>※2</sup> )	
	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 <sup>※2</sup> )	
1割	一般		18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (多数回44,400円 <sup>※2</sup> )
	住民税 非課税等 <sup>※1</sup>	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

1か月の自己負担限度額(令和4年10月1日から)

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140,100円 <sup>※2</sup> )	
	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 <sup>※2</sup> )	
	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 <sup>※2</sup> )	
2割	一般Ⅱ		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 <sup>※2</sup> )
1割	一般Ⅰ		18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (多数回44,400円 <sup>※2</sup> )
	住民税 非課税等 <sup>※1</sup>	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

※1 区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、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  
※2 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。



1人分

エネルギー... 274kcal  
たんぱく質... 17.5g  
脂質... 15.5g  
食塩... 2.7g

## 麻婆豆腐

つくって  
みよう!



### 材料(2人分)

木綿豆腐... 200g ◎片栗粉... 大さじ1  
◎長ねぎ(白い部分:みじん切り)... 約10cm分 ◎ごま油、豆板醤... 各小さじ1  
◎おろししょうが... 小さじ1 熱湯... 1/2カップ(100cc)  
◎おろしにんにく... 小さじ1 豚ひき肉... 100g  
◎砂糖、しょう油... 各大さじ2 長ねぎ(青い部分:みじん切り)... 約5cm分

### 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水きりし、2.5cm角に切る。
- 耐熱ボウルに◎の材料を全部入れて、熱湯を注ぎ、とろみがつくまで混ぜる。  
※熱湯を使うことでとろみがつくので、必ず熱湯を使いましょう。
- ②に豚ひき肉を加え、混ぜほぐし、①の豆腐を加える。
- ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで10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。
- 電子レンジから取り出し、全体を混ぜ合わせ、長ねぎの青い部分をちらして完成。  
※皿が熱くなっているので気を付けましょう!

監修:村上祥子(料理研究家・管理栄養士・公立大学法人福岡女子大学客員教授)

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。

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

※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 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	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) 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) 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	0422-45-1151(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  
「東京いいききネット」



いいききネット | 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