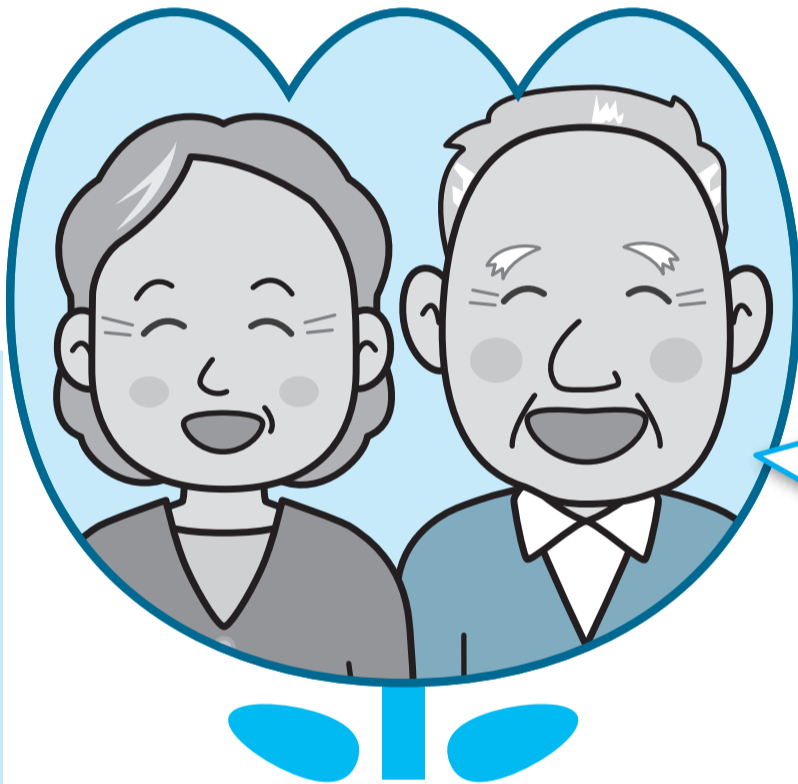


※この「あだち長寿医療だより」には令和6・7年度の保険料改定等について掲載しています。

健康に年齢を重ねるヒケツは

あ口の筋力づくり!



お口の筋力を鍛えて健康で元気な身体を作ろう!



足腰を鍛えることを意識されている方は多いですが、お口の中、舌や唇の筋力に意識を向けておられる方は決して多くないようです。

お口の筋力が弱まると食事がしづらくなり、低栄養につながることから心身機能の低下は否めません。

お口の筋力づくりに効果的な体操をご紹介しますので、ぜひ取り組んでください。



まずは毎日の

あだち☆ちゅうりっぷ体操

食事の前がおすすめ!

オーラルフレイル予防編

舌を動かし 飲み込む力をつける
舌の体操

舌をしっかり動かそう



各体操を2回繰り返す

ステキな笑顔になる
唇の体操

口のまわりの筋力をしっかり使おう



2回繰り返す

唇と舌の筋力をつける
パタカラの発声

舌の位置を意識してゆっくり発音する



2～3回繰り返す

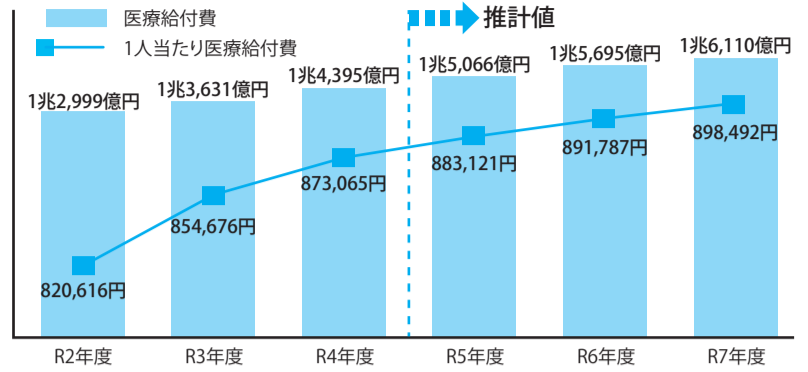
- ①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」
- ②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」
- ③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」
- ④舌先を丸めて「ラ・ラ・ラ」

令和6年4月から保険料が変わります。

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)、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、医療給付等の増加が見込まれるため、保険料率等を改定しました。後期高齢者医療制度の保険料率は2年ごとに見直しを行っており、東京都内で均一です。

後期高齢者医療制度の安定的な運営のため、ご理解をお願いいたします。



令和6・7年度の保険料率を次のように改めます。

均等割額

所得の多少にかかわらず、一人ひとりが均等に負担していただく金額

47,300円

(前年度46,400円)

所得割額

前年の所得に応じて負担していただく金額

賦課のもととなる金額※1
×
(8.78%または9.67%)※2

(前年度9.49%)

保険料額

<年額>
(100円未満切捨)

上限額は

令和6年度**73万円**※3

令和7年度**80万円**

(前年度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は43万円)を控除した金額です。なお、雑損失の繰越控除額は控除しません。

※2 令和6年度の所得割率は、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%、58万円を超える方は9.67%となります。なお、令和7年度には、全ての被保険者の方の所得割率が9.67%となります。

※3 令和6年度に75歳に到達する方の賦課限度額は、令和6年度中も80万円となります。ただし令和6年4月1日以前から後期高齢者であった方または令和6年度中に障害認定により後期高齢者医療の被保険者になった方は73万円となります。

新しい保険料の目安

(この試算は下記の世帯に付き計算を行った見本です。実際の保険料は世帯の構成や被保険者と世帯主の総所得金額の合計によって変わります。)

実際の保険料は令和6年7月に通知書にてお知らせします。

年金収入のみで単身世帯

年金収入	R6年度年間保険料額	R7年度年間保険料額
153万円	14,100円(200円増)	14,100円(200円増)
168万円	20,700円(300円減)	21,400円(400円増)
173万円	36,800円(600円減)	38,100円(700円増)
211万円	88,700円(3,400円減)	93,900円(1,800円増)
221万円	103,500円(1,900円増)	103,500円(1,900円増)
240万円	131,400円(2,500円増)	131,400円(2,500円増)
400万円	269,200円(5,100円増)	269,200円(5,100円増)
880万円	673,400円(13,400円増)	673,400円(13,400円増)
1,017万円	730,000円(70,000円増)	800,000円(140,000円増)

夫婦2人世帯

(夫婦とも後期高齢医療制度の被保険者であり、本人の収入が年金収入のみ、配偶者の収入が年金80万円の場合)

年金収入	R6年度本人の保険料	R7年度本人の保険料	R6・7年度配偶者の保険料
153万円	14,100円(200円増)	14,100円(200円増)	14,100円(200円増)
168万円	20,700円(300円減)	21,400円(400円増)	14,100円(200円増)
173万円	36,800円(600円減)	38,100円(700円増)	23,600円(400円増)
211万円	74,500円(3,700円減)	79,700円(1,500円増)	23,600円(400円増)
221万円	89,400円(1,700円増)	89,400円(1,700円増)	23,600円(400円増)
240万円	121,900円(2,300円増)	121,900円(2,300円増)	37,800円(700円増)
400万円	269,200円(5,100円増)	269,200円(5,100円増)	47,300円(900円増)
880万円	673,400円(13,400円増)	673,400円(13,400円増)	47,300円(900円増)
1,017万円	730,000円(70,000円増)	800,000円(140,000円増)	47,300円(900円増)

※都広域連合独自の対策として市区町村の負担により、増加を抑制した保険料率です。62市区町村が引き続き負担することを決定した場合の保険料になります。

納付忘れの心配がなくおすすめです!

納付書払いの方へ

ぜひ、便利で安全な「口座振替」をご利用ください。

- ご希望の方には口座振替依頼書をお送りしますので、資格収納係03-3880-6041までご連絡ください。
- 残高不足などで口座振替ができなかった場合は、翌月に再度、指定口座から引き落としを行います。



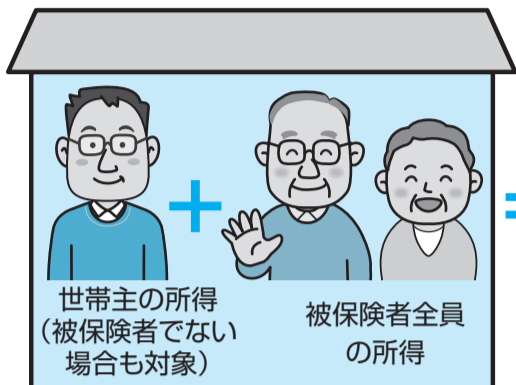
保険料の軽減

基準に該当する方は、法律に基づいて保険料の軽減を受けられます。ただし軽減を受けるには、所得の申告が必要となる場合があります。

1. 所得の低い方の軽減 **申請手続不要**

(ア) 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**」をもとに判定します。



総所得金額等を合計した金額	軽減割合	軽減後の金額
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	14,100円
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+29.5万円×(被保険者数)以下	5割	23,600円
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+54.5万円×(被保険者数)以下	2割	37,800円

- ※ 65歳以上(令和6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人以上の場合に適用します。

(イ) 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等(左ページ※1参照)**」に応じて、一定の割合で軽減します。

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%

2. 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・国保組合の加入者は対象外となります。
- 上記の「1. 所得の低い方の軽減(ア) 均等割額の軽減(7割・5割・2割)」に該当する場合は、被扶養者だった方の軽減(5割)と比べて、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

保険料の減免

災害等に遭われた方の減免

申請必要

- 火災や地震等の災害により被害を受けた方は、保険料の軽減を受けられる場合があります。

☎ 詳細は**資格収納係03-3880-6041**までお問い合わせください。



みんなで使おう ジェネリック 医薬品



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の品質・効き目・安全性があると国が認めた医薬品です。一般的に低価格で提供されるため、多くの場合、皆さんが支払うお薬代の軽減につながります。

被保険者証見本

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 X年 X月 X日
住所 千代田区豊田三丁目5番1号	
氏名 広城 花子	性別 女
生年月日 昭和 5年12月30日	
資格取得年月日 平成20年 4月 1日	
発給期日 平成20年 4月 1日	
交付年月日 令和 5年 X月 X日	
一部負担金の割合	1割
被保険者番号	0000000000
被保険者名	東京都後期高齢者医療広域連合

ジェネリック医薬品希望シール

ジェネリック医薬品を希望される方は、左の図のように文字のかからないところに貼ってください。

※シールについてはお送りしている被保険者証に同封されています。

令和6年12月2日から紙の保険証は発行されません

マイナンバーカードを保険証としてお使いください



マイナンバーカードを持っていますか？

Yes

No

保険証として利用登録していますか？

Yes

No

そのままマイナ保険証をお使いください

いずれかの方法で保険証を利用登録してください

いずれかの方法でマイナンバーカードを申請してください

まずは、マイナンバーカードを保険証として利用できるか確認しましょう！

セブン銀行ATMで登録

パソコン、スマートフォンで登録 ※1

マイナンバーカードの保険証利用に対応している病院・調剤薬局で登録

足立区役所 高齢医療・年金課の窓口で登録

登録にはマイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。

※1 マイナ保険証登録はこちら



パソコン、スマートフォンで申請 ※2

郵送による申請

まちなかの証明写真機から申請

※2 マイナンバーカード申請はこちら



マイナンバーカードを作ったら保険証登録が必要です

現行の保険証について

現在お持ちの保険証は令和6年7月31日まで使用できます。令和6年8月1日から使用できる保険証は7月中旬にお送りします。令和6年12月1日時点で、お手元にある有効な保険証の期限まで使用できます。令和6年12月2日以降、紙の保険証は発行せず、マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナンバーカードを保険証として利用登録していない方などには、申請いただくことなく「資格確認書」を発行し、お送りします。資格確認書を提示することで保険証と同様に一定の窓口負担で医療を受けることができます。有効期間等の詳細は、決まりましたら別途お知らせします。

マイナンバーカードについてのお問い合わせ先



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

お知らせ

長寿健康増進事業の終了について

高齢医療・年金課では都広域連合からの補助事業として、健康体操や趣味に関する講座を実施してまいりました。今般、他部署が実施する同様の目的をもった事業が重複していることなどから、令和5年度をもちまして当該事業を終了することとなりました。

足立区では介護予防教室、生涯(地域)学習センター・住区(コミュニティ)センター等で開催する講座※などが多数ございますので、ぜひご利用ください。

※ 生涯(地域)学習センターの講座については、あだち広報(毎月25日号)の「近所deまなびナビ」をご覧ください。

介護予防教室については、こちらでご覧になれます▶



足立区 区の情報配信!!

LINE公式アカウント

災害時に緊急情報を全員に配信するほか地震や大雨、防犯情報などを随時配信中

二次元コードを読み込んで「友だち登録」するだけ



スマートフォン等の操作が苦手な方はご家族や友人など、周りの方に教えてもらっちゃいましょう。



保険料についてのお問い合わせ先

東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター
電話 0570-086-519 FAX 0570-086-075
8:30~17:00 (土日・祝日および年末年始を除く)

足立区 区民部 高齢医療・年金課 資格収納係
電話 03-3880-6041 FAX 03-3880-5981
8:30~17:00 (土日・祝日および年末年始を除く)