

あだち長寿医療だより

令和4年7月発行

No.21

足立区 区民部 高齢医療・年金課

【問合せ先】 お問い合わせコールあだち

電話番号：03(3880)0039

受付時間：午前8時～午後8時

Eメール：korei-nenkin@city.adachi.tokyo.jp



令和4年度

後期高齢者医療 保険料額 決定通知書

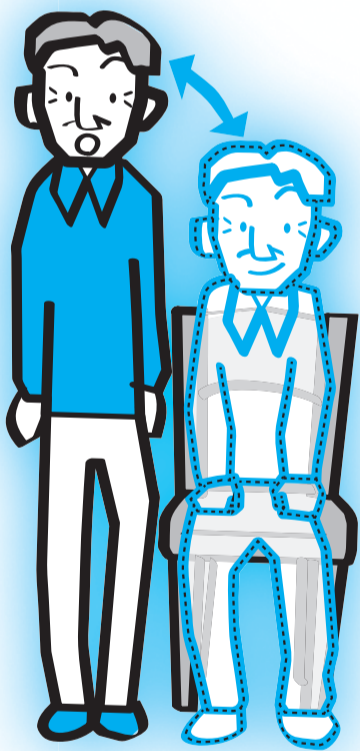
通知書の見方は
中面をご覧ください

をお送りします。

ながら
運動で

フレイル 予防!

家事をしながら



スクワット

椅子を使って
立って・座ってを繰り返す
テーブルなどを支えにしてもOK
※ひざ痛のある人は無理をしない

腕をのばして
ぐーちよきぱ〜



テレビを見ながら

フレイル予防の3つのポイント

1. 運動



こつこつ続ける

2. 栄養



肉・魚・卵、大豆製品などの
たんぱく質を含めて

しっかり食べる

3. 社会参加



あちこちで
人とつながる

フレイルとは?

「歩くのが遅くなった」「ペットボトルが開けられない」「小食になった」などの体の変化はありませんか?

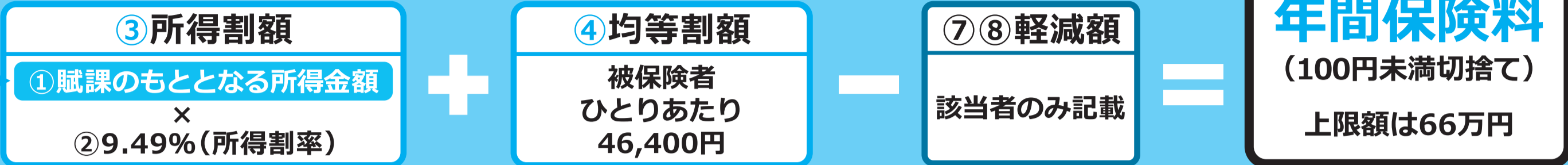
このように心身が弱ってくることを「フレイル」といい、健康な状態と介護の必要な状態の中間を意味します。

※医師から食事の指示がある方は医師の指示を優先してください

足立区では、令和4年度から低栄養対策を中心とした「食べてフレイル予防」事業を開始します。フレイル傾向にある方も3つのポイントを取り入れて健康な状態に戻ることができるよう住区センター（一部）等にて実施いたします。

保険料の決定通知書の見かたと保険料の納付方法

保険料計算方法



① 賦課のもととなる所得金額
 保険料の決定のもととなる金額で、総所得金額等から地方税法に定める基礎控除額43万円※を引いた金額です。
 ※合計所得金額が2,400万円以下の場合

均等割額は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保険料です。
 軽減を受けられる場合は⑧に軽減額が記載されます。

軽減は、同封の「後期高齢者医療制度の保険料について」をご覧ください。

これが年間保険料

被保険者番号 06123456 被保険者氏名 広城 太郎 様

令和4年度の後期高齢者医療保険料額を決定しましたので通知します。

令和4年度分保険料額 109,900円

保険料の算定基礎						
① 賦課のもととなる所得金額	② 所得割率	③ 所得割額=①×②	④ 均等割額	⑤ 算出額=③+④	⑥ 限度超過額	
670,000	9.49%	63,583	46,400	109,983	0	
⑦ 所得割軽減額 均等割軽減額 ⑧ 均等割軽減額 ⑨ 年間保険料額=⑤-⑦-⑧ 月数 ⑩ 月割減額 ⑪ 保険料額=⑨+⑩-⑬						
*****	*****	*****	*****	109,983	12	109,900
後期高齢者医療制度に加入する前日において被用者保険の被扶養者であった被保険者については、後期高齢者医療制度に加入した日の属する月から2年を経過する月までのうち、本年度分の保険料算定の基礎が、こちらに表示されます。						
⑫ 均等割額	均等割軽減割合	⑬ 均等割軽減額	⑭ 年間保険料額=⑪-⑫	月数	⑮ 月割減額	
*****	*****	*****	*****	*****	*****	

保険料の納付方法について

保険料のお支払い方法は**特別徴収**または**普通徴収**のどちらかです。

特別徴収(年金天引き) 原則

- **特別徴収(年金天引き)** 欄の保険料は、年金天引きでお支払いいただきます。支払い手続きは不要です。
- ① 公的年金が年額18万円以上で、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、1回あたりの年金受給額の2分の1以下の方が対象です。この条件に該当した場合は、自動的に特別徴収(年金天引き)に変更されます。
- ② 年金天引きを口座振替に変更することも可能です(納付書払いへの変更は不可)。ご希望の方は、資格収納係**03(3880)6041**へご連絡ください。

普通徴収(個別払い)

- **普通徴収(個別払い)** 欄の保険料は、①口座振替 ②納付書でお支払いいただきます。
- ① すでに口座振替の申し込みがお済みの場合は、口座振替確認欄に記載の口座から、毎月末日に保険料を引き落とします。
- ② 「口座振替確認欄」が空欄の場合は、同封の納付書でお支払いください。お支払いの月数分の「納付書」と「口座振替依頼書」を同封しています。「納付書」はコンビニエンスストアや金融機関、区民事務所までご利用いただけます。

足立区後期高齢者医療保険料 納入通知書 兼 特別徴収開始通知書

保険料額を決定しました 足立区長 区印

お支払い期別と保険料額

期別	◇特別徴収(年金天引き)	◆普通徴収(個別払い)	納める金額
4月	0	9,100	ノフス`ミ
5月	0	9,100	ノフス`ミ
6月	0	9,100	ノフス`ミ
7月	0	9,800	9,800
8月	0	9,100	9,100
9月	0	9,100	9,100
10月	18,200	0	18,200
11月	0	0	0
12月	18,200	0	18,200
1月	0	0	0
2月	18,200	0	18,200
3月	0	0	0

① 保険料年額 109,900
 ② 他都内自治体分保険料 0
 足立区分保険料①-② 109,900
 月数 12

◇特別徴収の対象となる年金
 徴収義務者 厚生労働大臣
 徴収対象年金 老齢基礎年金

◆口座振替確認欄(申し込み済みの方は下記をご覧ください)
 金融機関名 ○○○銀行
 支店名 △△△
 口座名義人 コウイキ タロウ

こちらの年金から天引きします。

こちらの口座から引き落とします。

お知らせ

納め忘れなし! 便利な口座振替にしませんか?

保険料のお支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。同封の「口座振替依頼書」に記入して提出するだけで手続き完了!

《ご注意》
 ※国民健康保険で口座振替をご利用の方でも改めて手続きが必要です

保険料の減免・猶予制度

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡・重篤な傷病を負った、または新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少したなど、一定の基準を満たした世帯。

対象保険料 : 令和4年度保険料
 申請受付期間 : 令和4年7月15日から 令和5年3月31日

資格収納係 **03(3880)6041**
 へお問い合わせください

期限切れにご注意ください

限度額適用・標準負担額減額認定証 限度額適用認定証 をお持ちの方へ

下記の条件が継続している方には、有効期限が「令和5年7月31日」と記載された認定証を7月下旬にお送りします。
 ※該当されない方には、お送りしません。

○自己負担割合が「1割」の方
 限度額適用・標準負担額減額認定証
 世帯全員が住民税非課税

○自己負担割合が「3割」の方
 限度額適用認定証

現役II	住民税課税所得380万円以上690万円未満
現役I	住民税課税所得145万円以上380万円未満

高齡医療係 **03(3880)5874**
 へお問い合わせください

令和4年8月1日以降に
お使いいただく

申請等
手続き不要

新しい保険証を
7月と9月に、すべての被保険者の方
にお送りします。

医療費の自己負担割合に 「2割」が追加

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※1	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※1	3割
一定以上所得のある方※2	2割
一般所得者等※3	1割

※1 現役並み所得者の条件は変わりません。

※2 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住民税課税所得が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:200万円以上

・被保険者が2人以上:合計320万円以上

※3 同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合

または上記①に該当するが②には該当しない場合

※住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

令和4年10月以降の自己負担割合に関するお問い合わせ可能時期については、令和4年8月下旬以降となります。

自己負担割合の判定方法等の詳細については、7月中旬以降に届く保険証に同封されている小冊子等をご覧ください。

1回目 発送時期：7月中旬以降順次発送



色：藤色

有効期間：令和4年8月1日～令和4年9月30日

2か月だけ
使えます!

Q. 新しい保険証(藤色)の有効期間はなぜ2か月だけなの?

A. 令和4年10月1日から自己負担割合に2割区分が新設されるため、7月発送の保険証(藤色)の有効期限は令和4年9月30日となっています。

2回目 発送時期：9月中旬以降順次発送



色：水色

有効期間：令和4年10月1日～令和6年7月31日

自己負担割合が 「2割」に変更となる方への 負担軽減(配慮措置)

令和4年10月1日からの3年間、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おさえるため、**外来医療**の負担増加額の上限を**1か月あたり最大3,000円**までとします。

【例】1か月の医療費全額が「50,000円」の場合

窓口負担割合1割のとき①	5,000円
窓口負担割合2割のとき②	10,000円
負担増③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
支給(払い戻し)等(③-④)	2,000円

ジェネリック医薬品を (後発医薬品)

先発医薬品と効果同等と確認された低価格なお薬です。

お薬代が安くなるだけでなく、医療費の削減効果もあり、みなさまの保険料の上昇を抑えることにもつながります。



使ってみませんか?

足立区 区の情報配信!!

LINE公式アカウント

災害関連情報やコロナ関連情報などをお知らせするほか「あだち広報」も読めます

二次元コードを読み込んで「友達登録」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、周りの方にサポートをお願いしてください。



月2回
配信中

お問い合わせ先

東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター
電話 0570-086-519 FAX 0570-086-075
9:00~17:00(土日・祝日を除く)

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・祝日を除く)