

# あだち長寿医療だより

令和4年3月発行

No.20

足立区 区民部 高齢医療・年金課

【問合先】 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

※この「あだち長寿医療だより」はお知らせです。お支払いやお手続き等の説明ではありません。

## こんな方は ご用心!!

体力が落ちてきているかも!?

小食になった

疲れやすくなったな...

このごろ  
やせてきた

毎日同じような  
物ばかり  
食べている

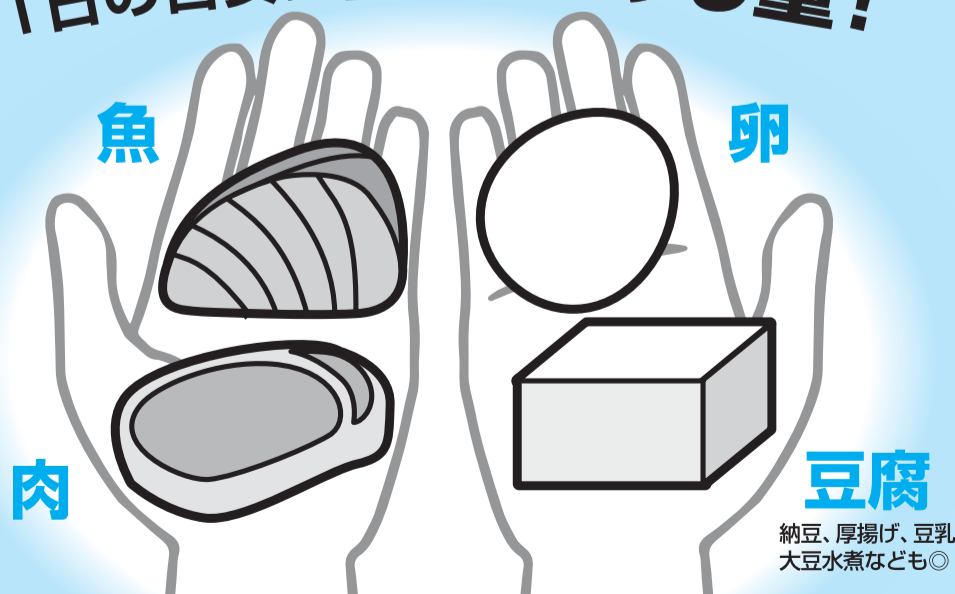
歩くのが  
遅くなった

今日は2食で  
いいか...



## 解決のヒントは たんぱく質

1日の目安は両手にのる量!



体重1kgあたり、たんぱく質1g以上食べることが目安です

※ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」より

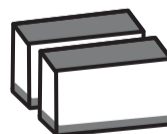
歳をとったら、粗食で良いと思っていないですか？  
いくつになっても、筋力・体力を維持するためには  
食事は1日3食。常に肉や魚をはじめとした、良質なたんぱく質をとることを心がけてください。



食欲がない時は

おやつで気軽に補給

カステラ



プリン ヨーグルト 牛乳



野菜も一緒に!



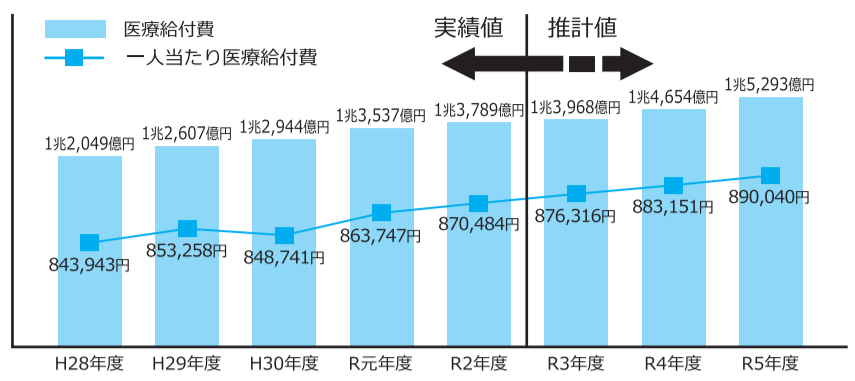
色の濃い野菜を中心に食べましょう

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

4月からの  
新料金

# 令和4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割分に当たります。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、医療給付費等の増加が見込まれるため、保険料率等を改定しました。保険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4・5年度の保険料率を次のように改めます。

<p><b>均等割額</b></p> <p>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</p> <p><b>46,400円</b></p> <p>(前年度44,100円)</p>	+	<p><b>所得割額</b></p> <p>前年の所得に応じて負担していただく金額</p> <p>ふか 賦課のもととなる金額 ※</p> <p><b>9.49%</b></p> <p>(前年度8.72%)</p>	=	<p><b>年間保険料額</b></p> <p>(100円未満切捨)</p> <p><b>上限額は66万円</b></p> <p>(前年度64万円)</p>
---	---	--	---	--

※ 賦課のもととなる金額とは、総所得金額（退職所得を除く）から基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円）を引いた金額です。

※ 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。

## 新しい保険料の目安 （この試算は一般的な計算を行った見本です。実際の保険料額とは異なります。）

実際の保険料は令和4年7月にお知らせします。

### 年金収入のみで単身世帯の場合の目安

年金収入	年間保険料額	増減
153万円	13,900円	(700円増)
168万円	21,000円	(1,300円増)
173万円	37,400円	(2,300円増)
195万円	63,000円	(4,400円増)
220万円	100,700円	(7,000円増)
300万円	185,900円	(13,700円増)
600万円	424,500円	(33,000円増)
900万円	660,000円	(34,800円増)

### 夫婦2人世帯（ともに75歳以上で年金収入のみ）の目安

	妻の年金収入が80万円の場合				
	夫の保険料		妻の保険料		
夫の年金収入	153万円	13,900円	(700円増)	13,900円	(700円増)
	168万円	21,000円	(1,300円増)	13,900円	(700円増)
	173万円	37,400円	(2,300円増)	23,200円	(1,200円増)
	225万円	91,500円	(6,700円増)	23,200円	(1,200円増)
	272万円	150,000円	(11,000円増)	37,100円	(1,900円増)
	300万円	185,900円	(13,700円増)	46,400円	(2,300円増)
	600万円	424,500円	(33,000円増)	46,400円	(2,300円増)
	900万円	660,000円	(34,800円増)	46,400円	(2,300円増)

口座振替をご利用下さい！

## 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。

※ 令和4年4月から、スマートフォンなどの端末によるPayPayでの支払いも可能となります。



保険料が  
減額できるのは？

# 軽減に該当する場合があります。

法律に基づいて、基準該当する方は保険料の軽減を受けられます。

総所得金額等とは… 各種所得の合計額。ただし、繰越控除を受けている場合は適用後の金額。

## 1. 所得が低い方の軽減（2割～7割程度の軽減）

### (ア) 均等割額の軽減

同じ世帯の後期高齢者医療制度に加入している方と世帯主（被保険者でない場合も対象）の「**総所得金額等**」を合計した金額をもとに判定します。

申請等  
手続き不要

総所得金額等の合計が…

43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下

はい

軽減割合

7割

軽減後の金額

13,900円

2人なら  
110万円  
以下

いいえ

43万円+(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

はい

5割

23,200円

2人なら  
157万円  
以下

いいえ

43万円+(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

はい

2割

37,100円

所得割額の軽減に該当しません

※令和4年1月1日の時点で65歳以上の方は、公的年金所得について、その所得から15万円を差し引いた金額で判定します。

### (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**」をもとに所得割額を軽減します。

申請等  
手続き不要

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%

賦課のもととなる所得金額とは… 総所得金額(退職所得を除く)から基礎控除43万円を引いた金額です。

## 2. 被扶養者だった方の軽減

申請等  
手続き不要

対象となる方	後期高齢者医療制度に加入した日の前日まで会社の健康保険など（国保・国保組合を除く）の被扶養者だった方が軽減の対象となります。
均等割額	5割軽減（低所得による軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。）
所得割額	かかりません。
軽減期間	後期高齢者医療制度に加入してから、2年を経過する月まで軽減を受けられます。

## 3. 災害に遭われた方の軽減

火災や地震等の災害による被害に遭われた方は、保険料の軽減を受けられる場合があります。

申請必要



詳細は  
資格収納係 03-3880-6041  
までお問合せください。

# 現在の保険証の有効期限がまもなく終了

後期高齢者医療制度では、2年ごとに保険証の一斉更新をおこなっています（現在の保険証の有効期限は令和4年7月31日）。ただし、令和4年10月1日から窓口自己負担割合に2割負担が創設されますので、令和4年度は7月中旬と9月中旬の2回、被保険者全員に保険証を発送します。

1回目	発送時期：7月中旬を予定 有効期限：令和4年9月30日
2回目	発送時期：9月中旬を予定 有効期限：令和6年7月31日

被保険者  
全員に発送

※いずれも簡易書留で郵送します（転送可）

# 負担割合の追加

# 医療費の自己負担割合「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。

4年9月30日まで		4年10月1日から	
区分	自己負担割合	区分	自己負担割合
現役並み所得者 ※a	3割	現役並み所得者 ※a	3割
一般所得者等	1割	<b>一定以上所得のある方 ※b</b>	<b>2割</b>
		一般所得者等	1割

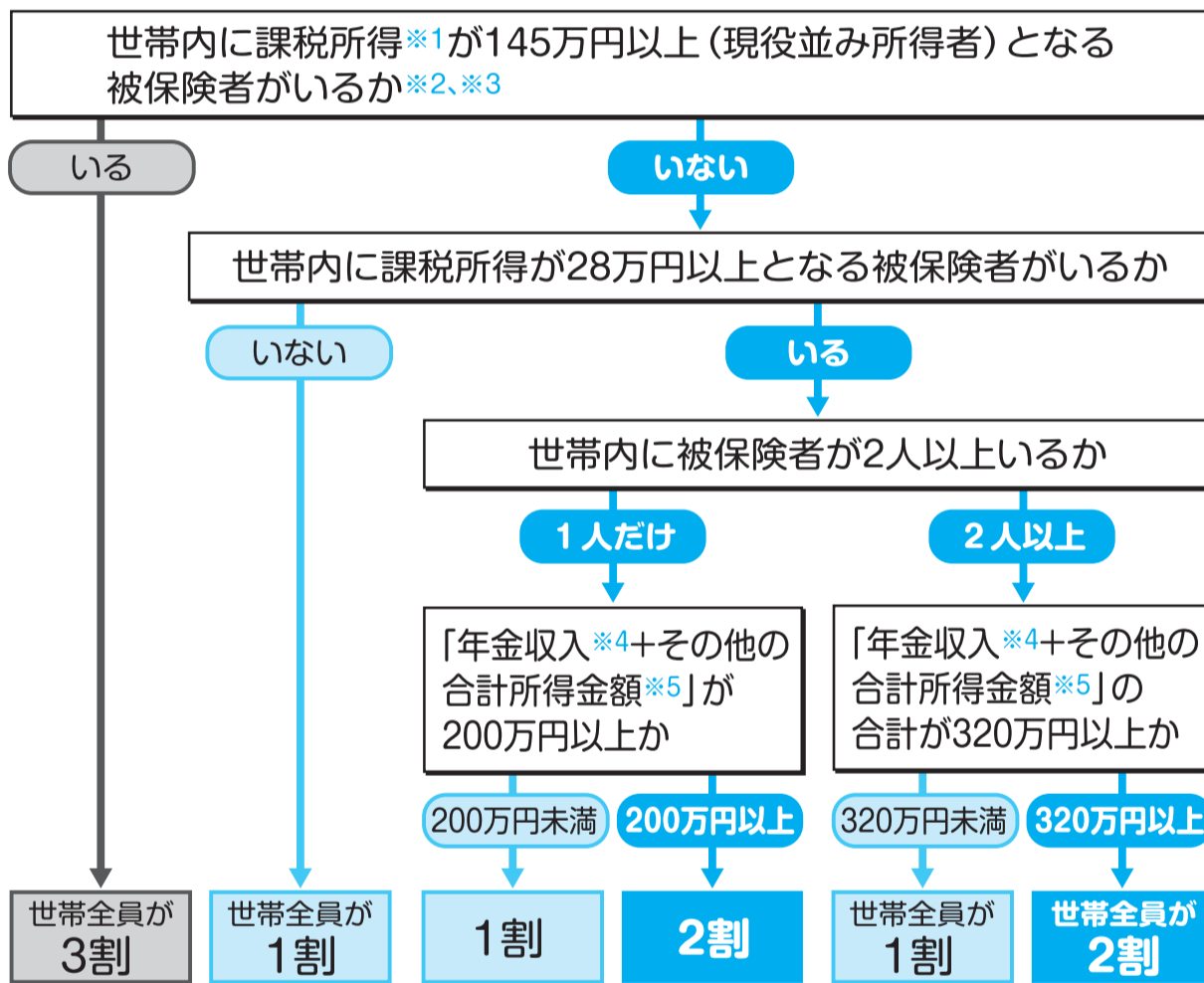
**一定以上所得のある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が「2割」になります。**

※a 現役並み所得者の条件は変わりません  
 ※b 「自己負担割合の判別方法」の判定チャートをご参照ください

## 令和4年10月以降の自己負担割合の判定方法

令和3年中の課税所得や年金収入等をもとに、世帯単位で判定します。  
 ※見直し後の自己負担割合は、令和3年中の所得が確定した後の令和4年8月下旬頃から判定が可能となるため、それまでは「自分は2割負担になるのか」等のご質問にはお問い合わせをいただいてもお答えできませんのでご了承ください。  
 なお、負担割合に関するお問い合わせ時期については、令和4年7月発行の長寿医療だよりに掲載予定です。

### 【自己負担割合判定チャート】



※1 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)です。

※2 昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同一世帯の被保険者については、課税所得145万円以上であっても、「賦課のもととなる金額」の合計額が210万円以下であれば、現役並み所得者の対象外となり、「いない」に進みます。

※3 「年間の収入額」が以下の条件を満たす場合は、課税所得145万円以上であっても、申請により現役並み所得者の対象外となり、「いない」に進みます。  
 ◆被保険者が1人の場合  
 ⇒383万円未満(世帯内に70~74歳の方がいる場合は収入合計額が520万円未満)  
 ◆被保険者が複数の場合  
 ⇒収入合計額が520万円未満

※4 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※5 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

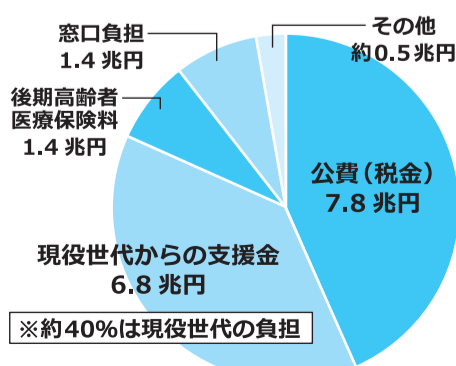
## 自己負担割合が「2割」となる方への負担軽減(配慮措置)について

令和4年10月1日からの3年間、自己負担額の急激な増加を抑えるため、自己負担割合が「2割」となる方については、外来診療の負担増加額の上限は1か月あたり

最大3,000円となります。上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、後日あらかじめ登録されている金融機関口座に振込まれます。

### 見直しの背景

後期高齢者医療制度の医療費の財源内訳(総額18兆円)



令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる時期をむかえ、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、窓口負担を除いた約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大する見通しです。

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。

### お問い合わせ先

#### 医療費の自己負担割合の見直しに関するご質問

- 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 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 8:30~17:00 (土日・祝日を除く)

#### 窓口負担割合が新たに創設された背景等に関するご質問等

- 後期高齢者窓口負担割合コールセンター  
電話 0120-002-719 9:00~18:00 (日曜・祝日を除く)