

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



通知書の見方は  
 中面をご覧ください

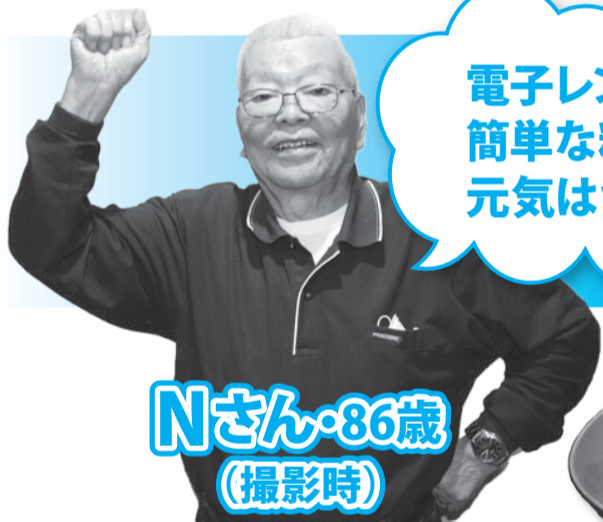
令和5年度  
 後期高齢者医療 保険料額  
 決定通知書 をお送りします。

## 生活 ぱく増し



加齢により筋肉が減ると、要介護やフレイル\*の危険が増します。  
 たんぱく質をしっかりとることで筋肉の維持ができます。  
 ※加齢により筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態  
 料理のレシピも掲載されている「ぱく増し」のリーフレットは地域包括支援センターなどで配布中！

詳しくは



電子レンジを使った  
 簡単な料理で  
 元気はつらつ！

Nさん・86歳  
 (撮影時)

友愛クラブで活動中のNさんは、  
 地域活動に積極的に参加中！



ラップをかけて  
 チンするだけ

鶏肉のピリ辛チーズかけ



70代で2回の骨折を経験し、  
 それからは「ぱく増し」生活で  
 骨折前より元気もりもり！

Iさん・79歳  
 (撮影時)

絆のあんしん協力員や体操サロンの  
 のリーダーなどで活躍中！



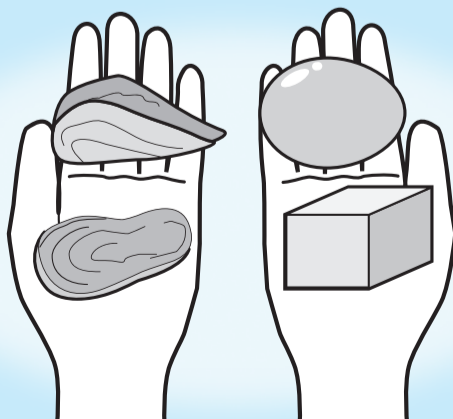
缶づめを使った  
 簡単アレンジ

あら汁風みそ汁

### 豆知識

1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい

魚  
 肉



たまご  
 とうふ

毎食たんぱく質の多い  
 食品を食べましょう。  
 朝ごはんも手軽にぱく増し！



ツナ缶 とうふ 卵

(出典)ヘルスプランニング・あいち  
 手ばかり栄養法より



※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年度から住区センター(一部)にて低栄養対策(体重及び筋肉の維持)を中心とした栄養講座を実施しています。  
 ※実施会場は「ぱく増し」ホームページから確認いただくか、お近くの住区センターにお問い合わせください。

# 保険料の決定通知書の見かたと保険料の納付方法

**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

**③ 所得割額**  
 ① 賦課のもととなる所得金額  
 ×  
 ② 9.49% (所得割率)

**④ 均等割額**  
 被保険者  
 ひとりあたり  
 46,400円

**⑦ ⑧ 軽減額**  
 該当者のみ記載

**年間保険料**  
 (100円未満切捨て)  
 上限額は66万円

## 保険料計算方法

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。

被保険者番号 06123456 被保険者氏名 広域 太郎 様

後期高齢者 決定通知書  
 お問い合わせの際は被保険者番号をお伝えください。

東京都後期高齢者医療広域連合長  
 連 医 期 東  
 合 療 高 京  
 長 広 都  
 印 域 者 後

令和5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。

所得割額は①の金額に応じてかかる保険料です。軽減を受けられる場合は⑦に軽減額が記載されます。

令和5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
*****	*****	*****	109,983	12	⑪ 保険料額=⑨+⑩-⑬
					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。

⑪ 均等割額	均等割軽減割合	⑫ 均等割軽減額	⑬ 年間保険料額=⑪-⑫	月数	⑭ 月割減額
*****	*****	*****	*****	*****	*****

**これが  
年間保険料**

## 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。

### 原則 特別徴収(年金天引き)

- **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。

こちらの年金から天引きします。

### 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、区民事務所をご利用いただけます。

こちらの口座から引き落とします。

## 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 足立  
 ○お支払い期別ご保険料額

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	ノウフズ <sup>ミ</sup>
5月		9,100	ノウフズ <sup>ミ</sup>
6月	0	9,100	ノウフズ <sup>ミ</sup>
7月		9,800	9,800
8月	0	9,100	9,100
9月		9,100	9,100
10月	18,200	0	18,200
11月		0	0
12月	18,200	0	18,200
1月		0	0
2月	18,200	0	18,200
3月		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

○保険料の納め方 特別徴収・普通徴収

◇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	〇〇〇〇銀行
支店名	△△△△
口座名義人	コウイキ タロウ

※特別徴収(年金天引き)の方は、来年4月・6月・8月の保険料(仮徴収額)は2月と3月の保険料額を天引きし、仮徴収額のお知らせを省略します。来年度の保険料は7月に計算してお知らせします。  
 ※この通知のもととなる計算後に資格喪失・所得変更等があった場合は、8月以降に再計算してお知らせします。

※保険料は収納に日数(2~3週間)を要するため、納付済みの場合でも、この通知に間に合わない場合があります。ご了承ください。

普通徴収  
の方は

# 後期高齢者医療制度に加入したら口座振替へ

## ①キャッシュカードでお申し込み

印鑑不要！ 手続き簡単！  
口座振替開始までの期間短縮！

### ■手続きができる場所

区役所内の  
高齢医療・年金課窓口、  
各区民事務所

※金融機関の窓口では  
手続きできません



## ②口座振替依頼書で お申し込み

### ■手続きができる場所

区役所内の高齢医療・年金課窓口、  
各区民事務所、  
引落とし希望口座のある区内の金融機関

※郵送でも手続き可能



ご希望の方は資格収納係 **03(3880)6041** へご連絡ください。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証

### 限度額適用認定証

が更新されます。

更新前と状況が変わらない方には、有効期限が「令和6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。

※該当されなくなる方には「お知らせ」をお送りします。

### ○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

詳細は

高齢医療係

**03(3880)5874**

へ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	千代田区船田三丁目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	ジェネリック 医薬品を 希望します
発効期日	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	
保険者番号	39131234	
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。

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。



あたち広報も  
月2回配信

## 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合せセンター  
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)