

# 高額介護合算療養費の申請をお忘れなく

医療保険と介護保険の両方を自己負担し、世帯で1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計額が、自己負担限度額(表1・2)を超えると、超えた額が申請により支給されます。基準日(令和7年7月31日)時点で加入していた医療保険者から、支給の対象となる世帯に国民健康保険分は2月下旬以降、後期高齢者医療保険分は3月中旬以降に「申請のお知らせ」を送ります。

**計算対象期間** 令和6年8月1日～令和7年7月31日の1年間  
**注意点**

- ・同じ世帯で同じ医療保険に加入している方が複数名いる場合、自己負担額の合計は世帯で合算(ただし、同じ世帯でも異なる医療保険に加入している場合は合算しない)
- ・医療保険、介護保険のいずれかの自己負担額が0円の世帯は対象外
- ・超過額が500円以下の場合は支給なし

**問合せ** 国民健康保険に関すること＝保険年金課国民健康保険係 ☎03-5211-4205、後期高齢者医療保険に関すること＝保険年金課後期高齢者医療係 ☎03-5211-4206、介護保険に関すること＝高齢介護課介護事業指定係 ☎03-5211-4336

表1 70歳以上の方の自己負担限度額(年額)

所得区分	限度額 (医療保険+介護保険)
現役並み所得Ⅲ(住民税課税所得 <sup>※1</sup> 690万円以上)	212万円
現役並みⅡ(住民税課税所得 <sup>※1</sup> 380万円以上)	141万円
現役並みⅠ(住民税課税所得 <sup>※1</sup> 145万円以上)	67万円
一般 <sup>※2</sup> (住民税課税所得 <sup>※1</sup> 145万円未満)	56万円
区分Ⅱ(住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに当てはまらない方)	31万円
区分Ⅰ(住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方)	19万円

※1 住民税課税所得＝総所得金額－各種所得控除  
※2 後期高齢者医療制度において自己負担割合が「2割」となる方を含む

表2 70歳未満の方の自己負担限度額(年額)

所得区分(基準総所得額 <sup>※3</sup> )	限度額 (医療保険+介護保険)
901万円超	212万円
600万円超～901万円	141万円
210万円超～600万円	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※3 基準総所得額＝総所得金額－基礎控除額



## ちよだスマホ教室

実施内容によっては、**必要なアプリをダウンロード**していただく場合があります。



区内在住者を対象に、区役所や各区民館などで、スマホの使い方を学べる講習会や相談会、イベントを開催しています。初心者でも気軽に参加できます。参加には予約が必要です。飛び入り参加はできませんのでご注意ください。各回前日までにコールセンターからお申し込みください。

chiyodx  
(ちよだっくす)

コールセンター  
午前9時～午後5時(年末年始を除く)

固定電話 ☎0077-78-9033 携帯電話・スマホ・IP電話 ☎050-3163-9033

### 講習会

LINE(ライン)の基本操作などを学ぶ  
・友だちの追加、写真や動画の送り方  
・スタンプの追加、送り方

こんな方におすすめ

- ・スマホで何ができるか知りたい
- ・スマホを持っていないけど気になる

### 相談会

講習会での疑問点や困りごとなど最大30分マンツーマンで相談できる。予約が空いていれば、講習会の疑問もその日のうちに解決

こんな方におすすめ

- ・1対1でスマホの操作が知りたい
- ・スマホでできることをさらに増やしたい

### イベント

■**今日から!スマホとはじめる健康習慣(屋内)**  
スマホの健康管理アプリの使い方を学び、歩数計やアラーム・リマインダーとしての使用方法も知る

■**カメラの使い方・お出かけ便利(屋外)**  
区役所周辺を散歩し、地図アプリやキャッシュレス決済の使い方、写真の撮り方を学ぶ  
※天候により、屋内に変更の場合あり

### 2月～3月のスケジュール

**定員** 講習会＝各回12名、相談会＝各回12名、イベント(屋内)＝12名、イベント(屋外)＝8名(申込順／要予約)  
**その他** 持ち物＝スマートフォン(貸し出しあり)、飲み物と折り畳み傘(屋外イベント／推奨)、上履きと下足袋(九段小学校)

場所	開催日	時間	内容
区役所4階401会議室	2月12日(木)	午前10時～正午	イベント(屋内)
	3月2日(月)		イベント(屋外)
九段小学校ランチルーム(三番町16)	3月14日(土)		相談会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	3月6日(金)	午後1時30分～3時30分	講習会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	2月17日(火)	午前10時～正午	講習会
和泉橋出張所2階(神田佐久間町1-11-7)	3月10日(火)	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会

### 相談窓口

スマホ操作の疑問点や講習会で分からなかった内容など、対面または電話(コールセンター)でお答えします。気軽にお問い合わせください。  
※個別の製品情報や通信会社の照会、個人情報を含む操作などは答えられない場合あり

**会場(対面窓口)** ソフマップAKIBA駅前館2階サービスサポートカウンター(外神田1-15-8)※対面窓口は事前予約制、窓口開設時間は午前11時～午後5時  
**申込方法** コールセンターで予約または相談